

老子的 柔弱과 太極拳 鬆(송)의 관계 연구*

박종학**

<目 次>

1. 머리말
2. 老子的 '柔'와 '弱'
3. 老子的 柔弱과 太極拳 鬆(송)의 연관성
4. 맺음말

1. 머리말

道家思想은 일반적으로 世俗의 일에 관여하지 않고 은둔하여 인위적인 것을 배제하고 자연의 이치에 합당하게 생을 영위할 것을 강조하고 있다. 道家思想이 추구하는 것은 부드러움이고 아이와 같은 형태의 모습이다. 부드러움은 道家 思想家들이 추구한 최고의 경지이다. 바로 太極拳도 이와 같은 부드러움이 적용되어 동작의 자연스러움을 이끌어낸다. 太極拳은 인간의 최초의 모습인 어린아이와 같이 腹息呼吸하고 매 동작을 연습할 때 부드러움을 鍊功의 원칙으로 삼는다.

또한 道家에서는 강함을 추구하여 몸이나 정신이 굳게 되면 바로 점점 죽음과 가까워진다고 생각했다. 따라서 道家 思想家들은 호흡 단련이나 鍊丹을 통하여 不老長生을 최후에 도달하고자 하는 목표로 삼았다. 太極拳 鍊磨 때에도 '鬆(송)'¹⁾한 상태에서 호흡법과 內外合一 등을 실천할 것을 원칙으로 한다. 오랜 세

* 본고는 중국 고전문학 석사와 박사를 대만과 중국에서 유학하는 동안 중국 태극권계에 배 사입문하여 그 비법을 전수받았던 이론과 기술을 토대로 작성되었다.

** 우송정보대학교 호텔관광학과 중국어전공 교수

1) '鬆(송)'은 太極拳에서 의식적으로 심신을 부드러운 상태로 유지하고자 하는 성질을 말한다.

월 동안 太極拳을 연마한 많은 무술인들이 無病長壽 하는 것을 보면 道家에서 추구한 '柔弱'과 상당한 연관성이 있음을 알 수 있다.

道家思想에서 중요시하는 '柔'와 '弱'은 인간 세상에서 오랜 시간 동안 생명력을 유지하는 데 상당한 효과가 있다고 보는 것으로, 이는 長生과 연관성을 두고 인간의 역사에서 축적된 지혜의 결과물로 볼 수 있다. 太極拳에서도 의식적으로 心身을 부드러운 상태로 유지하는 것이 '柔', '弱'과 깊은 관계가 있다고 본다. 이는 무술에서 부드러움과 느낌을 강조하는 것이 비록 현실성이 떨어지는 것처럼 보이지만, 太極拳은 '鬆'의 실천을 통하여 무술로서 효력뿐만 아니라 인간의 건강도 증진시킬 수 있다고 보아 인류의 커다란 자산이라 여긴다.

본 연구에서는 위와 같은 관점에서 老子的 '柔'와 '弱'의 실체를 통해 太極拳에서 제일 중요시 하는 운용 원리인 '鬆'과의 관계를 살펴보고 그 연관성을 찾고자 한다. 사실 어떤 思想이 기초가 되어 현실세계에서 그 사상의 理想的 추구대로 무술 동작을 실천하여 보여줄 수 있는 것은 극히 적다. 그러나 본고에서는 精神的인 면에서의 道家思想 '柔弱'과 太極拳의 운용 원리인 '鬆(송)'의 관계를 각각의 실체를 통해 보고자 하였다.

2. 老子的 '柔'와 '弱'

道家 思想家들은 柔和 弱한 것의 근원적인 중요성을 인식하여 논리적으로 이를 설명하고자 하였다. 즉 柔와 弱은 명확히 볼 수는 없고 실제로 느껴지지 않지만, 세상의 만물을 생성시키는 근본적인 道라고 생각했다. 일반적으로 可視적이고 감각적인 상황만을 인식하고 그 중요성을 강조하는 것에 반하여, 道家 思想家들은 진정으로 세상을 움직이고 생성시키는 것을 관찰하여 일반인의 지적인 수준을 향상시키고자 하였다.

1) 老子的 柔弱 개념과 성격

사람들은 일반적으로 이 세상을 지배하고 움직이는 것이 '強'한 것이라고 생각한다. 하지만 긴 안목으로 보면 '柔'하고 '弱'한 것이 꼭 '強'하고 힘이 센 것에 지배 당하고 정복당한 것은 아니다. 오히려 道家의 思想 기반으로 보면, 柔弱한 것은 바로 자연계에서 生氣 潑刺하고 새 생명을 잉태하는 최초의 모습으로 보았다. 그래서 어린 아이의 모습을 이상적인 인간의 형태로 보았고 어린 아이의 호흡법을 중요한 道家의 수행법 중 하나로 삼아 단련해왔다. 이를 老子는 『道德經』 「四十七章」에서 다음과 같이 말하고 있다.

순환적인 것은 '道'의 운동이고, 柔弱한 것은 '道'의 작용이다.
 天下의 萬物은 '有'에서 생기고 '有'는 '無'에서 생긴다.²⁾

위 문장에서 老子가 이야기한 순환적 의미는 바로 만물이 서로 대립적인 상태와 서로 보완적인 성질이 동시에 있다고 본 것이다. 이와 같은 상태를 '相反相成'(만물은 서로 대립하면서 서로 영향을 주어 이루어짐)으로 보았다. 相反相成의 의미는 '有無, 難易, 前後, 長短' 등과 같이 서로 대립되는 개념으로 이해할 수 있지만, '有, 難, 前, 長' 등이 존재해야만 비로소 '無, 易, 後, 短' 등의 개념도 존재할 수 있어서 서로 대립이 되는 동시에 相互補完 관계에 있다고 볼 수 있는 것이다. 만일 '有'가 존재하지 않으면 비교 대상이 없어져 '無'도 존재할 수 없다. 또 완벽한 '無'가 존재한다면 그 다음 아주 작은 변화가 있어 반드시 '有'가 시작되는 것으로 본다.

그러므로 老子는 윗글에서 萬物은 '有'에서 생기고 '無'에는 '有'의 要因이 숨겨 있다고 생각한다.³⁾ 이처럼 強과 柔, 剛과 弱은 相反되면서 補完의인 관계가 있음을 알 수 있다. 즉 지극히 柔弱한 것은 強의 강하고 단단한 진행과정의 첫 걸음이

2) 王弼注, 『諸子集成』 第四冊 「老子注」 四十七章, 河北人民出版社, 25면 1986 '反者, 道之動。弱者, 道之用。天下萬物生于有, 有生于无.'

3) 앞의 책

될 수 있다. 그러므로 老子는 이때의 柔弱한 것은 道의 작용으로 보았다.

2) 老子로 보는 柔弱의 實體

道家에서 중요시한 柔弱을 살펴보면 실제로 보이는 것과 같이 사소하고 미약한 것이 아니고, 자연계를 이루고 있는 만물을 생성시키고 변화시킬 수 있는 規律性을 지니고 있음을 알 수 있다. 그러므로 道家思想의 기준으로 보면, 柔弱한 것은 強하고 단단한 것에 억눌리고 정복당하는 것이 아니라 만물을 생성시키고 성장시키는 屬性을 지니고 있다고 볼 수 있다. 老子는 『道德經』 「八章」에서 다음과 같이 말하고 있다.

최상의 선을 구비한 사람은 마침 물과 같다. 물은 만물을 축축하게 적시어주고 만물과 서로 다투지 않고 모든 사람들이 싫어하는 곳에 머물러서 道와 가깝다고 말할 수 있다.⁴⁾

위 문장을 보면, 道家에서 추구하는 最上の 사람은 ‘물’과 같은 조건을 구비하고 있다고 보았다. 그 조건으로 첫째, 물은 부드럽고 일정한 형태가 없어 담는 용기에 따라 그 모양을 달리한다. 둘째, 물은 겸손한 사람과 같이 사람들이 싫어하는 낮은 곳에 멈추어 있다. 더 낮은 곳이 있으면 어김없이 더 낮은 곳으로 흘러가서 멈춘다. 셋째, 물은 만물을 성장하도록 축축하게 적시어 주지만 다투지 않는다고 본 것이다. 이상과 같은 이유로 老子는 ‘물’이 ‘道’와 가장 가깝다고 생각했다. 특히 老子는 ‘물’과 같이 다른 사람이 가기 싫어하는 곳으로 가고, 실행하기 싫어하는 일을 하여 사람들을 위해 공헌하지만 공명심이나 이익을 다투지 않는 상태를 유지하는 것이 진정한 ‘道’의 길이라고 생각했다. 그러므로 老子는 또한 『道德經』 「三十六章」에서도 다음과 같이 말했다.

4) 王弼注, 前揭書, 八章, 4면.
‘上善若水。水善利万物而不爭, 處衆人之所惡, 故几于道。’

합하려고 하면 반드시 먼저 벌려야한다. 약해지려고 하면 반드시 먼저 강해져야 한다. 폐기하려면 반드시 먼저 흥기해야 한다. 취하려고 하면 반드시 먼저 베풀어 주어야 한다. 이것들은 바로 먼저 나타나는 징조이다. 이와 같이 보면 柔·弱이 強하고 剛센 것을 능가한다.⁵⁾

여기에서 老子는 사물의 발전 과정을 살펴보고 벌어지는 것, 강해지는 것, 흥기하는 것, 베푸는 것 등은 합하려는 것, 약해지는 것, 폐기하는 것, 취하려고 하는 것들의 징조라고 생각했다, 그리하여 老子는 사물은 끊임없이 대립하고 변화하면서 발전한다고 보았다. 즉 발전이 극한 상황에 도달하면 반대되는 방향으로 전환되어 움직인다고 본 것이다. 老子는 바로 “사물이 극에 도달하면 반드시 상반된 방향으로 움직임(物極必反)”과 “세력이 강해지면 반드시 약해짐(勢強必弱)”이라는 견해로 잘 보여주고 있다. 強하고 剛센 것과 柔·弱한 것의 상반되는 두 개념 중에서 老子는 後者에 더 비중을 두고 중시한 것이다.

老子는 인간 사회나 사물을 면밀히 관찰하고 나서 비로소 柔弱한 것에 부드럽고 질긴 것이 함유되어 있음을 이해했다. 強하고 剛센 것은 얼핏 보기에 힘으로 柔弱한 것을 제압하는 듯이 보이나, 긴 시간 동안 그 勢力을 지속하지 못하는 경향을 보였다. 이와 같은 사실에 비추어보아 老子는 柔·弱한 것이 強하고 剛센 것을 능가한다고 생각했다. 그러므로 老子는 『道德經』 「四十三章」에서도 다음과 같이 말했다.

천하에서 가장 부드러운 사물이 천하에서 가장 剛한 사물을 지배할 수 있다.⁶⁾

老子는 실질적으로 가장 부드러운 사물이 剛한 사물을 조정하고 지배할 수 있다고 보았다. 즉 가장 부드러운 물이 산도 무너뜨릴 수 있고 땅에 침투하여 뚫을

5) 앞의 책, 三十六章, 20-21면.

‘將欲歛之，必固張之；將欲弱之，必固強之；將欲廢之，必固興之；將欲取之，必固與之。是謂微明。柔弱勝剛強。’

6) 王弼注，前揭書，四十三章，27면.

‘天下之至柔，馳騁天下之至堅。’

수 있는 현상을 관찰하고, 부드러운 사물이 剛한 사물을 지배하는 것은 자연계의 순리라고 생각한 것이다. 老子는 또한 剛한 사물이 세상을 지배하고 움직일 것 같이 보이지만 실제로 존재감이 잘 드러나지 않는 지극히 부드러운 '물'이 세상의 만물을(剛한 사물이 포함됨) 지배한다고 생각했다. 물이 있어야 비로소 만물을 世世孫孫 성장시킬 수 있어서 '부드러운 사물이 강한 것을 지배 한다'고 하는 老子의 말은 타당성이 있어 보인다. 老子는 『道德經』「七十八章」에서도 다음과 같이 말하고 있다.

천하에 물보다 부드럽고 약한 것이 없지만, 강한 사물에 충격을 가하는 것은 물을 능가할 수도 없고 이를 대체할 만한 것도 없다. 약한 것이 강한 것을 이기고, 부드러운 것이 剛한 것을 이긴다는 것은 천하에 모르는 사람이 없지만 이를 실행할 수 있는 사람이 없다.⁷⁾

위 문장에서 老子는 물을 빌려서 부드러움이 剛한 것을 이기는 도리를 설명했다. 실제로 처마에서 떨어지는 빗방울이 오랜 시간에 걸쳐 마당에 깔린 댕돌을 뚫을 수 있고, 홍수가 나면 거대한 물결이 견고하고 단단한 돌다리도 무너뜨리고 드넓은 논과 밭을 침수시킬 수 있으며, 더 나아가 세상의 아무리 견고하고 강한 것일 지라도 이처럼 부드럽고 거대한 물의 힘을 막을 수 없다. 이 같은 自然現象을 老子는 면밀히 관찰한 후, 柔和 弱한 본체를 이해했다.

이상과 같이 老子가 이야기한 柔和 弱한 것은 연약하고 無力한 의미가 아니고 自然界에서 부드러우면서 탄력성 있는 활동적인 힘을 의미한다. 老子는 柔和 弱한 것은 단지 보이는 현상적인 힘의 領域을 뛰어 넘어 생명력과도 밀접한 연관이 있다고 생각했다.

초창기 道家思想이 실질적으로 인간에게 다가갈 수 있고 긴 세월동안 수많은 사람들의 共感을 얻을 수 있었던 부분은 바로 不老長生할 수 있다는 믿음 때문일 것이다. 인간이면 누구나 본능적으로 죽음과 늙음에 대한 공통적인 두려움 있다.

7) 王弼注, 前揭書, 七十八章, 46면.
 '天莫柔弱于水, 而功堅強者莫之能勝, 以其無以易之。
 弱之勝強, 柔之勝剛, 天下莫不知, 莫能行.'

이를 해결할 수 있는 방법을 老子는 바로 柔和 弱한 것에서 찾았다. 이에 대한 내용으로 老子는 『道德經』「七十六章」에서 다음과 같이 말하고 있다.

사람이 살아 있을 때는 신체가 유연하고, 죽었을 때는 몸이 뻣뻣하게 굳는다. 초목도 자랄 때는 형태가 유연하고 또 연약하지만, 죽었을 때는 마르고 건조해져 딱딱해진다. 그러므로 굳고 강한 것들은 죽음과 같은 종류이고, 柔弱한 것들은 생존하는 것과 같은 종류이다. 이와 같은 까닭에 병력을 이용하여 강한 것을 뺏내면 바로 멸망의 길로 들어선 것으로 볼 수 있고, 나무도 크고 단단하게 강해지면 베어진다. 이상의 같이 보면 강하고 커다란 것은 하수이고, 柔弱한 것은 상수이다.⁸⁾

老子는 사람들과 초목을 관찰한 후, 柔弱해야 살아서 오랜 시간 동안 생존할 수 있고 딱딱하게 굳은 것은 생명이 바로 다했다는 것을 알았다. 여기에서 老子가 萬物이 가지고 있는 屬性을 깨달은 것은 바로 “굳고 강한 것들은 죽음과 같은 종류이고, 柔弱한 것들은 생존하는 것과 같은 종류이다.(堅强者死之徒, 柔弱者生之徒.)”라는 것이다. 老子는 결론적으로 견고하거나 강한 것은 생생한 생기를 잃고 있고, 柔·弱한 것은 비록 微弱해보이나 생기발랄한 생명력을 가지고 있는 것으로 보았다. 이것은 老子가 만물이 가지고 있는 屬性을 잘 드러내어 설명했다고 볼 수 있다.

道家에서는 오랜 시간을 경과하면서 터득한 지혜 중에서 밖으로 들어내는 것을 지극히 自制했다. 밖으로 들어나면 용이하게 외부의 충격에 露出될 수 있다고 도가 사상가들은 생각한 것이다. 위에서도 이미 언급했듯이, 나무가 곧고 멋있게 자라났다면 베어져서 건축 자재나 기타 장식용품으로 쓰여 긴 시간 동안 나무 자신의 生命을 이어가지 못할 것이다. 인간도 너무 강하거나 외부로 특별히 노출이 되면 곧은 나무가 맞이하는 운명과 같이 쉽게 禍나 災殃을 만날 수 있다고 道家思想家들은 이를 경계하고 있다. 自然界에서 종종 곧고 커다란 나무는 광풍이나

8) 王弼注, 前掲書, 七十六章, 45면.

‘人之生也柔弱, 其死也堅強。草木之生也柔脆, 其死也枯槁。
故堅強者死之徒, 柔弱者生之徒。是以兵強則滅, 木強者折。
強大處下, 柔弱處上。’

태풍에 뿌리 채 뽑혀서 최후의 運命을 맞이하지만, 연약하고 부드러운 풀은 광풍이나 태풍이 부는 방향으로 順應하여 결국 生存하는 것을 볼 수 있다. 그러므로 道家 思想家들은 자연계를 움직이고 영향을 미치는 것은 굳세고 강한 것이 아니고, 보기에 미약한 柔하고 弱한 것이라고 생각했다. 道家思想은 이와 같이 세상에 보이는 것 이면에 진정으로 自然界를 움직이는 法이 무엇인지를 분명하게 이야기 하고 있다.

3. 老子的 柔弱과 太極拳 鬆(송)의 연관성

太極拳은 기본적으로 武術의 일종이다. 무술에서 부드러움이나 완만한 動作을 강조하는 것은 타당성이 없다고 할 것이다. 또한 대부분의 사람들은 부드럽고 완만한 동작의 태극권이 武術界에서 생존하는 것에 대하여 많은 懷疑를 가질 것이다. 혹자는 태극권은 무술로서의 성격보다는 健康을 위한 운동으로 이해했다. 太極拳 연마로 무술의 경지에 오른 歷代 고수가 여러 명이 있는 것으로 볼 때, 태극권은 무술로서의 가치가 충분히 있어 보인다.

이미 앞장에서 언급한 道家思想을 보면, 柔하고 弱한 것이 진정으로 強하고 단단한 것을 능가하거나 제압할 수 있는지, 그리고 과연 이것이 武術界에서 단지 철학적이고 관념적인 세계에서만 존재하는 이론적 사고 체계인지 의문이 들 수 있다. 하지만 武術世界에서는 스포츠 경기와 같이 겨루기나 시합이 있을 수 없고, 오직 냉혹한 승부의 세계만 있어 때론 生死를 넘나드는 결투가 있어왔다. 부드러움을 원칙으로 삼는 태극권이 몇 백 년 동안 중요한 武術 門派로 자리 잡은 것은 道家 思想家들이 命題로 삼았던 “부드러움이 강한 것을 이긴다.(柔克強)”라는 것이 허구가 아닌 實際的인 事例를 보여주는 것이라 할 수 있다.

이 같은 관점에서 道家思想의 柔弱과 太極拳에서 추구하는 鬆(송)의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보기로 한다.

1) 太極拳에서 추구하는 鬆의 實體

太極拳 鍊磨의 초창기부터 늘 강조되는 첫 마디는 바로 '鬆하라'는 것으로, 바로 부드럽고 유연하게 동작하라는 것이다. 대부분의 사람들은 이 말을 듣고 어떻게 실행해야 되는지 난감해 한다. 하지만 태극권 연마의 첫 번째로 지켜할 원칙은 바로 '鬆'이다.鬆은 태극권의 武術 用語로서 일반적으로 잘 알려져 있지 않으므로, 문자적인 해석은 그다지 중요하지 않다. 다만 태극권의 무술적인 관점에서鬆을 이해하고 실질적으로 몸으로 실천해야 그 眞面目을 이해할 수 있다. 그리고 진정한 鬆의 실천을 통한 오랜 태극권의 연마를 하면, 다른 무술과 차별화된 發勁⁹⁾을 할 수 있을 것이다.

歷代 태극권의 고수들은 연마할 때뿐만 아니라 일상 생활에도 심신 상태를 의식적으로 끊임없이鬆한 상태를 유지해서 정신과 무술 측면에서 높은 경지에 올라갔다. 그래서 후대의 많은 사람들은 바로鬆을 대표로 하는 부드러움을 '태극권의 영혼'이라고 강조하여 말했다. 이와 같은 상황은『太極內攻心法』에서 상세히 밝히고 있다.

'鬆해야 한다.鬆해야 한다.鬆해야 한다. 태극권을 처음 배울 때는 반드시 천천히鬆하고 부드럽게 실행하는 것으로부터 시작해야한다.'고 당대 태극권계의 유명인 정만청은 제자들을 가르칠 때 이와 같이 강조했다. 정만청의 사형으로 당대 태극권계에 名望이 높은 이아헌은 태극권을 배울 때는 반드시 '매우鬆하고 부드러워야 하고, 전심전력으로鬆해지려고 생각해야 된다.'라고 강조했다.¹⁰⁾

근현대의 태극권 高手 鄭曼靑 老師¹¹⁾와 李雅軒 老師는 태극권에 첫 입문 때

9) 무술에서 공격하는 행위. 무술의 각 유파에 따라 혹은 연마자의 성격에 따라 공격하는 힘이나 속도가 다를 수 있다

10) 解守德, 『太極內攻心法』, 人民体育出版社, 1면, 2006.

'要松, 要松, 要松, 初學太極應從緩慢松柔入手.' 当代太極拳名家鄭曼靑教導弟子時亦如是強調. 鄭曼靑的師兄, 另一位当代太極拳名家李雅軒亦強調, 練太極拳要'大松大軟' '以全心全意地去想松'

11) 1) 人品이나 技法을 배울 수 있는 무술의 高手를 指稱하는 말이다.

鬆의 중요성을 이야기했고, 수련자들에게도 늘 ‘鬆해라’고 강조했다. 하지만 어떻게鬆해야 하는지 구체적으로 이야기하지 않고 다만 拙力¹²⁾을 사용하지 말라고 했다. 수련자들은 師父로부터 이 말을 들을 때마다 어떻게鬆해야 하는지 모르고, 이鬆이 수련자들에게 어떤 작용을 해서 건강에 이로움이 있고, 무술로서 어떤 면에서 탁월한 효과가 인정 되는지에 대한 의문점을 지속적으로 갖게 한다.

武術은 종합적 동작으로, 筋力과 신속한 동작, 그리고 정신상태와 氣血의 원활한 소통들이 오랜 시간 동안 實戰經驗을 통해서 얻어진 지혜가 모여져서 이루어진다. 그래서 현재 볼 수 있는 各派의 무술 동작은 그 하나하나마다 역사적인 의미와 인간의 原始的이고 本能的인 鬪爭心에 의한 산물로 볼 수 있다. 하지만 만일 수련자가 단순히 빠르고 강한 것을 추구하다가 마침내 병을 얻어 일찍 요절한다면 이상적인 무술이라고 볼 수는 없는 것이다. 太極拳은 동작이 완만하고 부드러움을 강조한 까닭에 수련자가 老年에도 건강을 유지할 수 있고, 마침내 長壽할 수 있어서 인류가 창조한 지혜의 산물로 보고 있다.

그러면 太極拳 鍊磨에서鬆하면 인체에 어떤 효과가 있는지 구체적으로 알아보기 위해 楊澄甫 노사가 말한 『太極拳說十要』의 내용을 살펴보기로 한다.

태극권을 연마할 때는 全身이 부드러워야(鬆) 한다. 조금의 힘이라 도 써서 筋骨의 혈관이 막히어 자승자박하게 해서 안 된다. 그런 다음에 가볍고 敏活 변화할 수 있고, 自由自在 회전할 수 있다. 혹자 는 힘을 쓰지 않으면(不用力) 어떻게 장시간 힘을 유지할 수 있나 의심하게 된다. 무릇 인체의 경락은 땅에 나 있는 水路와 같다고 볼 수 있다. 水路가 막히지 않았으면 물이 흐르는 것과 같이 경락이 막히지 않았으면 즉 氣도 잘 통하게 된다. 만일 전신의 경락이 굳어지면 氣 血이 막히어 돌고 움직이는 동작이 민첩하지 못할 것이다.¹³⁾

2) ‘사부’는 직접적으로 무술을 배운 경우를 지칭하고, ‘노사’는 무술을 직접적으로 배운 경우와 일반적으로 功力이 높은 무술인을 존경하여 부르는 단어이다.

12) 둔하게 쓰는 힘. 뚝심으로 쓰는 힘.

13) 本社編, 『太極拳全書』楊式太極拳, 人民体育出版社, 315면, 2005.

‘練太極拳全身松開, 不使有分毫之拙勁, 以留滯于筋骨血脉之間以自縛束, 然後能輕靈變化, 圓轉自如. 或疑不用力何以能長力? 蓋人身之有經絡, 如地之有溝洫, 溝洫不塞而水行, 經絡不閉則汽通. 如渾身僵滿經絡, 汽血停滯, 轉動不靈.’

楊澄甫 老師는 현대 전 세계에서 가장 유행하는 楊家 太極拳을 마지막으로 정리하여 완성한 사람이다. 太極拳 역사상 많은 우수한 제자를 배출하여 태극권의 보급에 중요한 위치를 차지하고 있다. 윗글에서 楊澄甫 노사는 태극권 연마 시 鬆해야 하는 이유를 자세히 밝히고 있다. 태극권이 기타 일반적인 拳法과는 달리 인체 경락의 흐름을 중요시한 부분을 볼 수 있다. 拳法 수련 시에도 일반적으로 힘을 과도하게 쓰면 血이 상하고 동작을 너무 빠르게 연마하면 氣가 상한다고 말한 대목을 주목해 볼 수 있다. 이와 같은 말들은 무술계의 일반적인 상식을 대변한다고 볼 수 있다. 經絡이나 氣와 血은 중국 傳統醫學의 근간을 이루는 용어들이다. 즉 사람들이 건강을 유지하려면 우선적으로 經絡을 따라 원활하게 氣와 血이 소통해야 된다는 것이 중국 전통의학의 기본적인 생각이다. 楊家 太極拳을 완성한 楊澄甫 노사는 鬆이 바로 人體의 氣血이 經絡을 원활하게 소통하는 선결 필수 조건으로 보았다. 그래서 楊家 太極拳은 부드럽고 완만한 동작을 시작부터 마지막 동작까지 均一한 속도로 수련할 것을 요구하고 있다. 이 같은 수련 방법은 人體를 가장 효과적으로 鬆한 상태를 만들 수 있다고 보는 것이다.

2) 老子 柔弱의 성격과 太極拳 鬆의 원리 比較

中國 武術에서는 자기의 몸을 상하면서 強함을 추구하는 것은 올바른 修行法으로 보지 않았다. 太極拳 수련자들은 바로 強함을 목표로 삼는 무술 연마로 인하여 외부의 타격이나 본인이 物體를 打擊했을 때 아픔을 느끼지 못하는 身體 部位는 죽은 것으로 보았고, 이와 같은 무술을 연마할수록 감각이 사라지면 점점 죽어간다고 생각했다. 그러므로 태극권 수련자들은 무술적인 효과를 고려하기에 앞서 먼저 身體의 건강을 중요시 했다.

太極拳은 신체 안에서 氣血이 원활하게 흐름을 기초로 하여 매 동작을 設計했다. 즉 태극권 수련자가 全身을 鬆하면서 步法에서 虛實¹⁴⁾을 분명하게 하면, 아주 자연스러운 복식 호흡을 실행하게 되어 氣血의 흐름이 원활히 된다고 보았다.

14) 태극권을 연마할 때에 두 발 중에 체중 실린 발을 實이라고 하고, 체중이 실리지 않은 발을 虛라고 한다.

이것은 道家 수행자들이 추구한 柔弱과 상당한 연관성이 있는 것으로 볼 수 있다. 일반적으로 알려진 陳家 太極拳의 창시자 陳王廷에 관한 자료에서도 언급된 다음과 같은 사실을 볼 수 있다.

明이 멸망한 후에 고향에 은거하면서 바쁠 때는 밭을 갈고, 답답하고 울적할 때에 拳을 연마했다. 그는 조상이 전한 拳의 技藝를 기초로 많은 다른 무술의 장점을 널리 採用했다. 『易經』의 음양 이론에 근거하고 중국 의학의 經絡學說과 道家의 導引法과 吐納法을 결합했다.¹⁵⁾

여기에서 태극권이 創始 당시부터 道家의 수행법과 밀접한 연관성이 있음을 알 수 있다. 道家의 養生法은 태극권의 鬆과 같이 柔弱이 근본이 되어 수련한다. 그리고 태극권을 수련하여 높은 경지에 오른 고수들이 건강하게 장수하는 이유 중 하나는 道家의 수행법을 은연중에 차용하고 있기 때문으로 본다.

앞장에서 언급한 道家의 내용에서, 柔和 弱한 것이 생명력을 유지하고 성장시키는 중요한 요소로 본다고 이야기한 바가 있다. 이와 같은 맥락에서 보면, 道家에서 추구한 柔和 弱한 상태의 人體가 氣血의 소통이 容易하다는 것을 알 수 있다. 太極拳에서는 道家思想을 바탕으로 鬆을 권법 수련의 要諦로 삼아서 기타 권법과 차별화 되어 공력뿐만 아니라 건강까지 증진시킬 수 있었다. 이러한 점은 不老長生을 궁극적인 목표로 삼는 道家에서 長壽는 아주 기본적인 단계라고 보는 것과 一脈相通한다. 長壽 관점에서 보면, 이미 楊澄甫 노사가 『太極拳說十要』에서 이야기 했듯이, 鬆을 要諦로 한 태극권을 연마하면 人體의 경락을 따라 氣血이 원활히 흘러 노년에 이르도록 無病長壽하는 노사들을 많이 볼 수 있다.

太極拳의 동작은 완만하고 부드럽고 均一한 까닭에 젊은 사람들뿐만 아니라, 老人들도 쉽게 단련할 수 있다. 아울러 步法의 虛實을 분명히 하면서 긴 복식 호흡을 자연스럽게 한다면 상식적으로 이해해도 분명히 건강은 좋아질 것이다. 이것에서 더욱 발전하여 太極拳을 오랜 시간 동안 연마하고 나서 성인병에 效驗을 보

15) 楊麗主編, 『太極拳辭典』, 北京體育大學出版社, 262면, 2005.

‘明亡后隱居鄉里, 忙時耕田, 閑時練拳。他在祖傳拳技基礎上, 博采衆長。依據『易經』陰陽之理, 結合中醫經絡學說及道家 導引吐納之術。’

왔거나, 완치된 많은 예를 볼 수 있다.¹⁶⁾ 일반적으로 太極拳을 武術적으로 사용할 수 있는 능력을 보유하려면, 먼저 鬆의 효능에 대한 믿음이 있어야 한다고 본다.

사람은 태어나서 성인이 될 때까지 強하고 빠른 것이 부드럽고 약하고 느린 것을 제압하고 승리할 수 있다는 믿음을 대부분 갖고 자랐다. 이와 같은 믿음을 마음속 깊은 곳에서부터 바꾸어야만 태극권 수련자들이 實戰에서도 強하거나 빠른 상대를 만나도 몸과 마음을 鬆한 상태를 유지하여 應對할 수 있을 것이다.

鬆이라고 하면 일반적으로 외형적으로 관찰할 수 있는 筋骨의 부드러움만을 이야기하는 경우가 많은 데, 태극권 수련에 있어서 가장 중요한 것은 '어떻게 내적인 鬆을 단련 하는가가 커다란 문제이다. 태극권 수련에서 볼 수 있는 문제는 비교적 쉽게 해결할 수 있지만, 보이지 않는 心的인 문제는 단지 拳經의 이론을 공부하고 師父로부터 傳受받은 口訣을 수련하면서 스스로 깨우쳐야만 한다. 太極拳은 무술이고 또 반드시 동작으로 표현되어야 되기 때문에, 외적인 身體를 鬆하지 않고 내적인 마음이 鬆한다고 해도 太極拳의 진수는 얻지 못할 것이다. 그래서 먼저 身體의 외적·내적으로 鬆하면 무술 혹은 건강상의 효과를 통해 어느 경계에 도달할 수 있는지를 관찰할 수 있고 신체와 정신에서 유익함을 알 수 있을 것이다.¹⁷⁾ 즉 태극권의 부드럽고 느린 동작은 공격을 위한 것이 아니고 내공을 단련시키고

16) 王培生, 『太極拳的健身和技擊作用』, 167-169면, 오파태극권 북경 문중 한정판 1987; 王노사는 필자가 북경에서 머무는 동안 자주 방문하여 지도를 받던 오파 태극권계의 태두와도 같은 분이다. 전 세계의 초청을 받을 만큼 각국에 제자가 많다. 王노사는 오파 태극권의 비법을 모두 터득한 후 『太極拳的健身和技擊作用』을 비전이라고 생각하여 그의 제자들에게만 전해주어 공식적인 출판을 하지 않았다. 이 책에서 태극권 수련으로 인해 다음과 같이 치료 및 호전효과가 있었음을 보이고 있다. 그 사례를 보이면 다음과 같다.

叶桌如, 女, 65세: 오파 태극권을 수련하고 고혈압과 담석증 치료에 탁월한 효과를 보임.

傅志强, 男, 45세: 오파 태극권 수련이 관절염 치료에 효과를 보임.

張肇平·杜飛虎, 『論太極拳』, 北京体育大學出版社, 270-273면, 2005:

이 책에서 태극권 수련이 고혈압 당뇨병 위궤양 신경과민 등에 치료효과가 있거나 病勢가 호전되었다고 보인다.

17) 太極拳을 연마할 때의 위와 같은 의문은 필자가 黃性賢 노사(중국 복건성 사람으로, 대만에서 鄭曼靑 노사에게 양가 태극권을 전수 받고 말레이시아에 거주하면서 전 세계에 양가 태극권을 보급시킨 현대의 대표적인 양가 태극권 고수)의 양가 태극권 시범을 보고 나서 사라졌다.

暗數¹⁸⁾를 수련하기 위한 것이다.

太極拳은 먼저 공격을 하지 않고 상대방의 공격을 化勁¹⁹⁾하고 나서 發勁을 말한다.²⁰⁾ 태극권의 高手는 먼저 聽勁²¹⁾한 연후에 다음 동작을 결정한다. 바로 이 聽勁을 잘 하기 위한 先決條件도 역시 鬆에서 비롯된다. 태극권에서 건강 쪽을 이야기 하든지 혹은 무술 쪽을 이야기 하든지 鬆이 결핍되면 진정한 太極拳의 眞髓와 거리가 멀어진다고 보는 것이다.

3) 老子 柔弱의 영향을 받은 太極拳 鬆의 武術 運用原理

순수하게 무술적인 입장에서 태극권을 보면, 다른 무술 연마자와 겨루어서 승리를 해야만 武術界에서 생존할 수 있다. 銃砲시대 이전에는 사람과 사람간의 교전이 육체적인 힘과 신속함에 혹은 刀劍과 槍의 기예에 의하여 이루어졌다. 그런데 당시 부드럽고 느린 태극권이 무술로서 존재감을 나타내려면 분명히 다른 무술과 差別化가 되는 것이 있어야 한다. 鬆은 바로 다른 武術과 차별화가 되는 태극권의 秘典이라고 본다. 일반적으로 이와 같은 말을 선뜻 이해할 수 없을 것이다. 그러나 태극권에서 무술로서 효력을 나타내려면 근육의 鬆도 중요하지만 실질적인 움직임에 관장하는 관절의 鬆을 더욱 중요하게 생각했다. 즉 太極拳을 무술로 간주할 때 최종적으로 태극권적인 공격 방법이 있어야 했다.

太極拳에서 효과적으로 發勁을 하려면 9개 관절²²⁾이 鬆해져서 열려야한다고 본다. 태극권의 勁²³⁾은 현대의 楊家 태극권 고수 楊澄甫 노사가 『太極拳之練習』

18) 상대방을 속이기 위한 동작.

19) 상대방이 공격하는 힘을 형태도 없이 흘려버리는 것.

20) 本社編, 『太極拳全書』, 人民体育出版社, 652면, 2005: 「走架打手行功」에서 李亦奮가 다음과 같이 말했다.

“공격하여 들어오는 것을 空으로 떨어뜨리면 四兩으로 千斤의 힘을 물리칠 수 있다.”(能引進落空, 能四兩撥千斤)고 하여 이것은 먼저 상대방의 공격을 화경한 다음 공격한다는 태극권 이론이다.

21) 촉각으로 상대방의 상태를 감지하는 것. 즉 태극권에서 필수적으로 신체의 접촉에 의해 상대방이 처해 있는 상태를 감지한 후 發勁을 하는 것이다.

22) 목관절, 등뼈관절, 허리관절, 고관절, 무릎관절, 발목관절, 어깨관절, 팔꿈치관절, 팔목관절

談』에서 관절의 鬆에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

연습하여 진행할 때에 온 몸의 뼈 관절이 균일하게 반드시 鬆해져야 한다.²⁴⁾

楊澄甫 노사는 양가 태극권을 연마하여 발경을 할 수 있는 고수 중의 한 사람이다. 楊澄甫 노사는 온몸에 뼈와 관절이 부드럽게 풀어져야 탄력성을 구비한 보다 진정한 태극권의 發勁이라 하였다. 楊澄甫 노사는 『太極拳說十要』에서 허리 관절을 鬆해야 하는 중요성에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

허리를 鬆해야 한다. 허리는 바로 몸을 주재하는 곳으로 허리를 鬆한 연 후에 양 다리에 힘이 있고, 하체가 안정이 된다. 虛實의 변화가 모두 허리의 움직임에서 온다. 그러므로 다음과 같이 말한다. ‘意를 명령하는 원천은 허리의 틈에 있다.’ 힘을 얻지 못하면 바로 허리와 다리에서 문제점을 구해야한다.²⁵⁾

위에서 보듯, 楊澄甫 노사는 허리의 鬆을 강조하고 있다. 태극권 수련 중에서 발생하는 많은 문제점은 허리를 鬆하지 않은 까닭이라고 말한다. 특히 태극권에서 반드시 지켜야하는 虛實分明²⁶⁾의 문제점 역시 허리가 鬆하지 않은 까닭이라고 楊澄甫 노사는 생각했다. 태극권 수련에서 원칙으로 삼고 있는 意²⁷⁾를 두어야하

23) 태극권에서 최종적으로 공격하는 힘. 즉 태극권의 勁은 일반적으로 이야기하는 힘과 다르다. 勁은 부드러운 몸 상태에서 발밑으로부터 올라와 9개 관절을 통하여 손으로 올라와 가볍게 온몸으로 공격하는 힘이다.

24) 本社編, 『太極拳全書』楊式太極拳, 人民体育出版社, 312면, 2005. ‘習練運行時, 周身骨節, 均須鬆開.’

25) 上揭書, 314면, 2005. ‘松腰腰爲一身之主宰, 能松腰然后兩足有力, 下盤穩固:虛實變化皆由腰轉動, 故曰: ‘命意源頭在腰隙’, 有不得力必于腰腿求之也.’

26) 체중이 실린 발을 實이라고 하고, 체중이 실리지 않은 발을 虛라고한다. 이곳에서는 右측 발에 체중이 실리면 右측 발이 實이고, 교차해서 左측 손이 實이다.

27) 意圖로 볼 수 있다. 태극권 수련 시에 힘으로 동작을 하지 말고 먼저 생각을 하고 나서 그 생각에 따라 동작을 遂行하는 것을 말한다. 本社編, 前揭書 314쪽을 보면, ‘힘을 사용하지 않고 意를 사용한다.’(用意不用力)에서도 언급되어 있다.

는 위치를 楊澄甫 노사는 허리의 틈이라고 언급하고 있다. 허리가 鬆하면 태극권 수련 중에서 중요한 원칙으로 삼고 있는 虛實分明과 用意不用力(意를 사용하고 힘을 사용하지 않는다.)의 문제가 해결된다고 보았다. 楊澄甫 노사의 제자 李雅軒 노사는 楊 노사의 태극권 수련과 發勁하는 모습을 보고 나서 이야기 한 것을 다음의 내용에서 알 수 있다.

그의 제자 이아현 노사가 언급한 鬆과 柔에 대한 많은 체계적인 설명은 중요시 할 가치가 있다. 그는 늘 제자들에게 楊澄甫 노사가 拳을 연마할 때에 '안정되고 조용하고, 또 부드럽고 자세가 가라앉았고, 유연하고 탄력성이 있고, 민첩성이 있었다. 發勁할 때는 부드럽고 둔중하면서도 탄력성이 있는 힘이 체내로 파고 들어와서 內心 놀라고 뉘이 나가서 사람들이 상당한 공포감을 느꼈다'라고 말했다. 그러므로 이아현 노사는 태극권은 '부드럽고 순수하지 않으면 내공이 나올 수 없다.'라고 생각했다. 이것들은 모두 상당히 귀중한 경험을 체험한 것이다.²⁸⁾

여기에서 楊澄甫 노사의 發勁을 몸으로 받아보고 나서 느낀 점을 李雅軒 노사는 솔직하게 이야기하고 있다. 李 노사는 發勁의 첫 조건으로 신체의 鬆을 이야기하고 있다. 李雅軒 노사의 눈으로 보았을 때, 楊澄甫 노사의 양가 태극권 수련 모습은 부드럽고, 탄력성이 있으며, 완만한 듯 하지만 민첩성이 있다고 했다. 李雅軒 노사가 楊澄甫 노사의 發勁을 몸소 체험하고 나서 "부드럽고 둔중하면서도 탄력성이 있는 힘이 체내로 파고 들어와서 內心 놀라고 뉘이 나가 상당한 공포감을 느꼈다"라고 말했다. 이것은 內家拳²⁹⁾인 태극권의 發勁 특징을 李雅軒 노사가 잘

28) 解守德, 『太極內攻心法』, 人民体育出版社 4면, 2006.

‘其弟子李雅軒關於松柔의許多提法同樣是值得重視。他常對弟子們提起, 楊澄甫練拳時又穩又靜, 又松又沉, 又軟又彈, 又靈活, 在發勁時則是‘松沉軟彈, 透內之力驚心動魄, 有令人万分恐惶之感。’所以, 李雅軒認為太極拳‘非松軟純淨內勁不出’。這些體會都是很寶貴的經驗。’

29) 楊麗主編, 『太極拳辭典』, 北京体育大學出版社, 37면, 2005.

‘그 함의는 세 가지가 있다 : ①전문적으로 태극권 형의권 팔괘장을 가리키며 이들을 속칭 3대 내가권이라고 한다. ②명말청초 황중희가 지은 『王征南墓志銘』에서 유래한다. ‘내가권이라고 말하는 것은 움직이지 않음으로 움직임을 제압하는 까닭에 침범을 하면 곧 손으로 응하여 넘어진다. 그러므로 외가권인 소림권과 다르다. 아마 송지와 장삼풍으로부터 시작되었다.’ 그러므로 어떤 사람들은 무당무술을 내가권이라고 칭하고 소림을 외가권이라고 칭한다. ③역시 ①을 신 내가권이라고 칭하는 사람들도 있다.’(其含義有三: ①專指太極拳

설명하고 있다.

太極拳은 내가권의 일종으로, 온 몸을 鬆한 상태로 수련하여 기본적으로 氣血의 흐름을 圓滑하게 한다. 태극권을 연마할 때 가장 커다란 장점은 心身을 鬆하여서 氣血의 흐름을 순조롭게 하는 것이다. 오랜 시간 동안 태극권을 수련하면 자연스럽게 氣血의 흐름을 감지하고 체험할 수 있다. 그런 까닭에 태극권은 武術로서 공격하는 부분도 자연히 氣血이 될 가능성이 높다. 太極拳 수련자가 상대방을 공격할 때는 먼저 상대방의 공격을 化勁한 다음 상대방의 氣血의 흐름을 순간적으로 차단하거나 원활하게 흐르지 않게 하는 것이다.

위의 인용문에서 보듯이, 태극권 연마자의 發勁을 몸소 체험하면 마치 魂魄이 흩어지는 듯한 공포감을 느끼는 것은 바로 氣血이 일시적으로 차단되거나 순조롭게 흐르지 않는 것이다. 일반적으로 氣絶이라는 것으로, 비교적 적지 않게 주변에서 보는 의식을 잃은 상태로서 바로 위와 같은 경우이다. 太極拳 수련에서 心身이 鬆하지 않으면 功力도 증진되지 않고 武術로서의 효과를 가장 잘 나타낼 수 있는 發勁을 할 수 없다. 태극권이 무술로서 役割을 하려면 효과적인 공격 수단이 있어야 한다.

武式 太極拳의 創始者 武禹襄 노사도 일목요연하게 發勁의 전 과정을 이야기한 바에 의하면, 발에서 다리를 통하여 허리의 조정으로 勁이 손끝으로 전해져 그 형태를 나타낸다고 하였다.³⁰⁾

太極拳은 다른 무술과 달리 외부로부터 힘이 느껴지면 반항하지 말고 鬆해져야 한다. 實戰에서 상대방이 무시무시한 힘으로 공격해오면, 태극권 연마자는 鬆한 상태에서 化勁하고 난 다음 發勁을 해야 하는데 이것이 쉽지 않다. 즉 강력한 힘이 掩襲해오면 일반적으로 대부분의 사람들은 반사적으로 힘으로 대항하거나 뒤로 피하게 된다. 이와 같은 상황에서 心身을 鬆한 상태로 유지해야 무술로서 태극권의 기법을 활용할 수 있게 된다.

形意拳 八卦掌三種拳法, 俗稱三大內家拳。②指源於明末清初黃宗羲所作『王征南墓志銘』:『有所謂內家拳者, 以靜制動, 犯者應手即仆, 故別於少林爲外家, 蓋起宋之張三丰。』故有人稱武當武術爲內家拳, 少林爲外家拳; ③也有人稱①爲新內家拳。)

30) 本社編, 『太極拳全書』「打手要言」, 人民體育出版社, 649-50면, 2005.

太極拳의 武術로서의 활용에 問題點이 제기하고 實戰 사용이 어려운 것은 어떤 상황을 만나든 心身을 鬆해야 되는 문제점이 해결되지 않았기 때문인 경우가 많다. 그러므로 歷代 太極拳 老師들은 늘 제자들에게 鬆하라고 강조하여 말했다. 이것은 心身이 鬆하지 않으면 건강뿐만 아니라 태극권이 무술로서 존재할 수가 없기 때문이다. 이와 같은 점이 바로 태극권을 거대하게 움직이게 하는 運用原理인 것이다.

4. 맺음말

道家 思想家들은 인간의 근원적인 문제를 탐구하면서 사상적인 기초를 완성하였다. 이 같은 思考體系에서 道家 思想家들은 갓 태어난 어린 아이를 주목하게 되었다. 세상의 어떠한 습관과 지식에 물들지 않은 순수한 이상적인 인간으로 어린 아이를 보았다. 즉 어린 아이의 부드럽고 약한 것은 생명력을 이어가고 성장하기 위한 중요한 要因으로 본 것이다.

또한 道家 思想家들은 강하고 단단한 것 못지않게 부드럽고 약한 것을 중요시했다. 強과 柔, 剛과 弱은 상호 변화 중에서 相反되면서 보완되는 관계가 있다고 認識했다. 강하고 단단한 것을 一瞥하면 세상을 지배하고 장악하는 듯이 보이지만 실제로 점점 죽어가는 것으로 본 것이다. 반면에 그들은 柔하고 弱한 것은 생명을 잉태하고 성장시키는 것으로 생각했다. 세상에서는 強하고 단단한 것은 꼭 필요하지만 強하고 단단한 것만 세상을 지배하는 것은 아니라고 생각한 것이다. 곧 그들은 세상에 존재하는 사물의 특성을 이해하고 나서, 柔하고 弱한 것이 強하고 단단한 것을 지배하고 이끌어 성장 시킨다는 결론에 도달했다.

太極拳은 무술의 일종이지만 기존의 思考를 뛰어 넘어 부드러움과 동작의 느낌을 강조한다. 일반인들은 부드러움과 완만한 동작의 태극권을 보고 무술로서의 효용을 생각했을 때 많은 의심과 의문점을 가졌으리라고 생각한다. 바로 태극권의 부드러움과 완만한 동작은 道家思想家들이 추구하는 柔와 弱과 밀접한 관련이 있

다고 본다. 물론 歷代 太極拳 老師들도 태극권이 道家思想의 영향을 받았다는 것을 강조하여 말했다. 道家에서 기본적으로 추구하는 목표는 不老長生이다. 물론 죽지 않는다는 것은 현실성이 없는 이야기이지만 이를 통하여 道家 修行者들은 人體를 연구하고 醫術과 醫藥의 발전을 가져왔다. 도가 수행자들은 건강을 유지하려면 氣血의 흐름이 원활해야한다는 結論에 도달하게 되었다.

太極拳에서 가장 중요시하는 것은 鬆이다. 鬆은 도가 수행자들이 추구했던 氣血의 흐름을 원활히 해주는 태극권적인 수련 방법이다. 즉 心身을 意識적으로 부드럽게 해주는 것이다. 태극권 수련을 통하여 功力이 높아지면 높아질수록 더욱 鬆해졌다고 말할 수 있다. 태극권 수련자들이 더욱 鬆해지면 氣血이 잘 흐르니 건강은 좋아질 수밖에 없고 公력 또한 증진된다고 할 수 있다.

太極拳에서 부드럽고 느린 동작은 무술의 효능에 있어 다른 武術 수련자들의 의심을 사기에 충분했다. 鬆하고 느린 동작은 바로 태극권적인 무술 效力을 나타내고, 동시에 功力을 증진시키기 위한 수련 방법이다. 즉 鬆해져야만이 온 몸의 관절이 이어져 발밑에서 올라오는 힘을 허리의 主宰하에 자유자재로 원하는 곳으로 보낼 수 있다. 그러므로 태극권 수련으로 높은 경지에 오른 老師들은 제자들에게 항상 '鬆하라!' '鬆하라! 鬆하고 이야기 했다. 즉 이 鬆은 태극권 수련 때 老師에게 매일 듣는 무술 수련의 언어이다. 이 때의 鬆이라 함은 몸으로 실천해야 그 효과를 볼 수 있다. 그러므로 太極拳 老師들은 한번 鬆하면 功力이 한번 증진된다고 강조하여 말하고 있다. 이와 같이 보면, 道家思想에서 추구하는 柔弱의 영향을 받은 鬆은 태극권 수련에 있어서 바로 要諦라고 볼 수 있다.

〈參考文獻〉

〈版本類〉

1. 『諸子集成』 第一冊論語正義, 河北人民出版社, 1986.
2. 『諸子集成』 第四冊老子注, 老子本義, 河北人民出版社, 1986.

〈論著類〉

1. 郭紹虞, 『中國文學批評史』, 臺灣: 明倫書局.
2. 郭紹虞, 『中國歷代文學論著精選』, 臺灣: 華正書局, 1980.
3. 李澤厚, 劉綱紀主編, 『中國美學史』, 中國社會科學出版社, 1984.
4. 敏澤, 『中國美學思想史』, 齊魯書社, 1987.
5. 李申, 『老子與道家』, 商務印書館, 1996.
6. 本社 編, 『太極拳全書』, 人民體育出版社, 2005.
7. 解守德, 『太極內攻心法』, 人民體育出版社, 2006.
8. 楊麗 主編, 『太極拳辭典』, 北京體育大學出版社, 2005.
9. 王培生, 『太極拳的健身和技擊作用』 한정판, 1987.
10. 祝大彤·薛秀英 編著, 『太極內功解密』, 人民體育出版社, 2004.
11. 余功保 編著, 『精選太極拳辭典』, 人民體育出版社, 1999.
12. 余功保 主編, 『中國當代太極拳精論集』, 人民體育出版社, 2005.
13. 張肇平·杜飛虎, 『論太極拳』, 北京體育大學出版社, 2005.
14. 沉壽, 『太極拳文集』, 人民體育出版社, 2005.
15. 박중구, 「태극권의 원리에 관한 연구」, 용인대학교, 2004, 석사학위논문.

〈Abstract〉

A Study on Relationship
between RouRuo(柔弱) in Laozi(老子) and Song(鬆)
in Taijiquan(太極拳)

Park, Jong-Haak (Woosong Information College)

What the Laozi(老子) seeks is mildness and is the image in the form of a child. As in Daoism, the mildness was thought to be life of Gwonbeop(拳法) even in Taijiquan(太極拳). The Daojia thinkers regarded RouRuo(柔弱) as an important element that conceives and grows human life. In other words, what is strong and firm was thought to proceed with being gradually dead in reality even if seeming to dominate and control

the world. According to this, their major thought is what sees that being flexible and weak grows and dominates all things in the world.

Song(松) was emphasized even in Taijiquan(太極拳), which was influenced by Laozi RouRuo(老子 柔弱). As Song(松) is what makes a human being's mind and body soft, it is the secret code(秘典) that will need to be certainly kept in improving Taijiquan(太極拳). Taijiquan is a kind of martial arts, but stressed mildness and slowness beyond the conventional thought. This can be known to have close relationship with RouRuo(柔弱) that was pursued by the Daojia thinkers.

The Daojia theorists thought that practicing RouRuo(柔弱) in real life can lead to making it smooth for a flow of QiXue(氣血), which is necessary for maintaining a human being's health. Perfecting the movement of Taijiquan(太極拳), which is Song(松) and slow, has the same effect of making it smooth for a flow of QiXue(氣血), which was stressed by the Daojia thinkers. As Song(松) is the heart(要諦) of Taijiquan, it is an important element that promotes a human being's Gongryeok(功力) and health.

Key Words: Daojia thought(道家思想), RouRuo(柔弱), Laozi(老子), Taijiquan(太極拳), Song(鬆), QiXue(氣血), Gongryeok(功力), Health(健康)

이 논문은 2015년 10월 10일에 접수되어 2015년 11월 10일에 심사가 완료되고 2015년 11월 17일에 게재가 확정되었음