太極拳24式이 健康에 미치는 影響에 대한 小考*

호원대학교 무도경호학과[1] · 원광대학교 한의학전문대학원[2]
이명찬[1] · 사희수[2] · 금경수[2] **

A study on the Effect of Health of the 24-Form Taegeukkwon

Lee Myoung-chan[1] · Sa Hee-soo[2] · Keum Kyeong-soo[2]
[1]Dept. of Guard Martial Art, College of Sports and Leisure, Howon University
[2]Dept. of Professional Oriental Medical Graduate School of Wonkwang University

Taegeuk is the source and union of the two primary aspects of the cosmos, Eum(陰, Yin) and Yang(陽). The Neo-Confucian philosophers of Chinese Song(宋) dynasty associated Taegeuk with the supreme rational principle of the universe.

Taegeuk is a powerful blend of self-discipline, self-defense and healing. It is an art which has grown over the millennia to include hundreds of forms and variations, and can easily take a lifetime to master.

Taegeukgwon based on the Taoist philosophies of Eum(陰, Yin) and Yang(陽) is an ancient Eastern form of exercises, characterized by slow reversing movements. There is strong research evidence validating Taegeuk as a safe form of exercise having potential for health promotion and rehabilitation. Today, Taegeukgwon has spread worldwide.

The Internal Training of Taegeuk is one of the exercises for regiment. As exercise, Taegeukgwon is designed to provide relaxation in the process of body-conditioning exercise and is drawn from the principles of Taegeuk, notably including the harmonizing of the Eum-yang(陰陽, Yin-yang), respectively the passive and the active principles. It employs flowing, rhythmic, deliberate movements, with carefully individually prescribed stances and positions. In practice, two masters teach the system exactly alike. As a mode of attack and defense, Taegeukgwon resembles Kungfu and is properly considered a martial art. It may be used with or without weapons. Freehand exercise to promote health was practiced in Korea. This training proved to have effect on hypertension, enervation, impotence, premature ejaculation, seminal emission, chronic gastrointestinal diseases, and arteriosclerosis.

There have been many schools of Taegeukgwon. Depending on school and master, the number of prescribed exercise forms varies from 24 to 108 or more. The objective of this paper is to reconsider Taegeukgwon and its effect on the body and mind-conditioning in Hwangjenaegyeong(黃帝內經)

Key Words : Taegeuk, Taegeukgwon, Eum, Yang.

www.kci.go.kr

Ⅰ. 서론

1. 太極拳의 思想과 歷史

太極拳은 동양의 철학적 사상을 바탕으로 만들어진 무술로서 현재 동양인은 물론이고 전 세계 수많은 사람들이 수련하는 무술로 각광받고 있다. 太極拳은 권술과 역학의 음양오행이 서로 결합하여 변화된 무술이다.[1] 음양의 동정, 오행의 진보(進步, 火)、퇴보(退步, 水)、좌고(左顧, 木)、우반(右盼, 金), 중정(中定, 土), 팔괘(八卦)의 붕(掤, 南)、랄(捋, 西)、제(擠, 東)、안(按, 北)、채(採, 西北)、열(挒, 東南)、주(肘, 東北)、고(靠, 西南)[2]의 원리를 담고 있다.

이와 같이 깊은 철학적 토대에 동작 또한 마치 춤을 추듯 그 모습이 부드럽고 아름다우며, 흐르는 물처럼 한 순간도 멈춤 없이 움직이면서도 그 동작의 다양성은 온 우주 森羅萬象을 포용하여 千變萬化의 기술을 담고 있다. 겉으로는 비록 부드러워 보이나 모든 것을 제압하는 外柔內剛의 신묘한 힘이 담긴 太極拳은 '움직이는 禪'이라고 불릴 만큼 심오한 무술이다.

태극이라는 말은 『주역』'계사'에 "온화함에 태극이 있고 옳음에 하늘과 땅이 열린다."에서 기원하였다.[3] 태극이란 무극이 생함으로써 動과 靜의 계기가 되었으니 음양의 어머니라고 하였다.[4] 즉 태극은 만물의 궁극적인 근원이며 형이상의 道體이다.

宋대의 周濂溪는 『太極圖說』에서, "無極이면서 太極이다. 태극이 움직여서 陽을 낳고 움직임이 極에 이르면 다시 움직인다. 한 번 움직이고 한 번 고요함이 서로 뿌리가 되어 陰으로 나뉘고 陽으로 나뉘니 거기서 兩儀가 세워진다. 양의 변화와 음의 결합으로 말미암아 水 · 火 · 金 · 木 · 土가 생겨난다.

五氣가 순조롭게 퍼져서 사계절이 운행된다. 五行은 하나의 陰陽이요, 음양은 하나의 태극이다. 태극은 본래 無極이다. 오행이 생기게 되면 각각 자기의 本性을 하나씩 갖게 된다. 무극의 眞과 二五의 정精이 妙合하여 응결된다. 乾道는 男이 되고 坤道는 女가 된다. 二氣가 서로 감응되어 만물을 변화 생성케 한다. 만물은 낳고 또 낳아서 변화가 끝이 없다."[5]고 하였다.

따라서 태극은 무극으로 양의와 사상, 팔괘로 나뉘고 분화되는 것이며, 太極拳은 이런 동양사상을 근원으로 삼고 있는 무술로서 수련을 통해 태극의 상태를 몸으로 체험, 다시 말하면 道를 氣로 구현한 것이기에 오늘날 전 세계인들의 흠모를 받고 있는 것이다.

太極拳은 무술계에 전설적으로 전해오는 인물과 실존의 무술인이 수련, 전승한 것으로 전해지고 있다. 道家仙人인 張三丰, 『太極拳譜』의 著者인 王宗岳 , 陳家溝의 시조인 陳卜, 진가구 9대손인 陳王廷, 楊式太極拳의 시조인 楊露禪의 創始說[6]이 있다. 또한 陳家, 楊家, 吳家, 武家, 孫家 등 많은 문파의 太極拳이 지역적 생활환경의 변화와 개인의 철학적 사상을 근거로 다양하게 만들어져 남녀노소가 함께 수련할 수 있도록 각 문파의 특성에 맞게 변화, 전승되어 왔다.

이러한 역사적 흐름 속에서 최근 중국 정부에서는 중국의 전통무술인 武術를 분류하여 북방의 무

* "본 논문은 호원대학교에서 지원하는 연구비에 의하여 지원되었음"

** 교신저자 : 금경수. 전북 익산시 신용동 원광대학교 한의학전문대학원 한의정보학과. Tel : 063-850-6846
E-mail : kskeum@wonkwang.ac.kr

접수일(2009년 4월 21일), 수정일(2009년 5월 7일), 게재확정일(2009년 5월 15일)

1) 把拳術與易學的陰陽五行之變化相結合. 王西安. 陳式太極拳老架. 河南省. 河南科學技術出版社. 1993. p.4.
2) 吳公藻 編. 太極拳 講義. 上海. 上海書店. 1985. p.43.
3) 대한우슈협회편. 초급 太極拳. 서울. 대한우슈협회. 2003. p.9.
4) 吳公藻 編. 太極拳 講義. 上海. 上海書店. 1985. p.33. "太極者 無極而生. 動靜之機 陰陽之母也."
5) 周濂溪. 太極圖說. "無極而太極 太極動而生陽 動極而靜 靜而生陰 靜極復動 一動一靜 互爲其根 分陰分陽 兩儀立焉 陽變陰合而生水火金木土 五氣順布 四時行焉 五行一陰陽也 陰陽一太極也 太極本無極 五行之生也 各一其性 無極之眞 二五之精 妙合而凝 乾道成男 坤道成女 二氣交感 化生萬物 萬物生生而變化無窮焉"
6) 安安眞秀. 太極拳 修練이 現代人의 心身健康에 미치는 影響. 圓光大學校 東洋學大學院. 2002. p.7.

www.kci.go.kr

술을 장권, 남방의 무술을 남권, 격투기를 산수, 太極拳을 보건무술로 제정하여 국민 건강과 스포츠의 일환으로 발전시켜 보급하고 있다.

중국 정부의 이와 같은 노력으로 중국은 물론 세계인들의 관심과 호응 속에 太極拳이 그 어느 때보다 폭발적으로 전파되고 있다. 특히 1990년 북경 아시안 게임 개막식에서 중국과 일본의 太極拳 애호가 1,000여 명이 연합으로 太極拳을 시연, 이 장면이 우리나라는 물론이고 전 세계에 알려지게 되면서, 太極拳은 안심입명의 무술, 몸과 마음의 건강법을 갖춘 무술로 보편화되었다.

太極拳의 各家의 문파에서는 초보자들에게도 拳法을 배우기 쉽게 다양한 수련방법을 보급하고 있다. 그 가운데 대표적인 것이 진가와 양가의 簡化太極拳이다. 진가의 太極拳은 전통적으로 내려오는 무술의 투로를 줄이고 護身的 측면으로 만들어진 것이다. 반면에 양가의 간화태극권은 남녀노소가 수련할 수 있는 보건태극권으로 1956년 중국 정부의 주도하에 국민건강을 위해 만들어져 보급되어 왔다.

2. 太極拳의 養生的 意味

太極拳에는 한의학의 고대 양생법인 도인법, 토납법과 함께 氣血을 운행시키는 통로인 經絡과 經筋을 조절하는 방법이 녹아 있다. 또한 적으로부터 몸을 지키는 護身으로서의 무술과 건강을 지키는 養生을 동시에 갖춘 太極拳은 태극내공으로 더욱 잘 알려져 있다. 그 태생적인 특성상 다른 어떤 무술보다 한의학적 입장에서 太極拳을 연구하는 이들도 많고, 의료자료 또한 가장 풍성하다. 太極拳은 태극의 원리를 인간의 육체를 통하여 동작화 하고 호흡화한 기술로서 처음에는 무술로 시작하였으나, 근대에 들어 심신을 조화롭게 하는 양생법으로 인정되었고, 최근에는 太極拳보다는 태극기공, 또는 태극내공으로도 많이 쓰이고 있으며, 일반운동에 비하여 그 동작이 매우 부드러운 유산소운동이다.[7] 따라서 太極拳의 수련은 경락의 기혈을 유주하는 한의학의 양생수련이라고 할 수 있다.

한의학은 본래 고대로부터 양생의 형태에서 발전되어 왔다. 양생은 정신과 육체를 다스려 질병을 예방하고 건강한 삶을 살아가면서 수명을 연장하는데 응용되어 왔다. 그 수련의 방식에 따라 수없이 많은 형태를 가지고 있지만, 육체와 정신의 건강을 지켜온 것이 바로 한의학에서 태생되었다고 할 수 있는 의료기공이라고 할 수 있다. 이는 고대 의서를 통해서도 정리가 잘 되어 있다. 특히 모든 한의서의 기초가 되는 『黃帝內經』을 보면 "인체의 기운이 12經絡과 奇經八脈을 통해 흐르고 있으며, 이들의 虛와 實이 인체의 건강과 직결된다."고 설명하고 있다.[8] 즉, 의료기공이라는 용어가 쓰인 지는 얼마 되지 않았으나, 이미 오래 전부터 기공이 의료의 역할을 해왔다는 것을 『黃帝內經』을 통해서도 알 수 있는 것이다.

의료기공은 몸과 함께 마음을 다스리는 방법을 수련하고 연구하는 기공의 일부로서 정신수양을 매우 중요하게 생각하고 있다. 따라서 몸과 마음을 편안하게 하기 위한 방법 즉, 調身, 調心, 調息을 위한 각종 수련들이 이루어지고 있다. 심리요법, 미술치료, 음악치료, 의복치료, 체육치료, 명상치료, 음식치료, 서예치료, 도인, 안마, 마사지, 색깔 등은 심리적 기공수련의 한 방법이라고 볼 수 있으며, 이들은 현재 각종 치료활동의 영역을 다지고 있다.

의료기공이 심신의 치료의 영역을 넓혀가는 과정 속에서 太極拳과 만나 태극내공을 만들었다. 太極內功이란 太極拳과 기공을 결합하여 수련함으로써 질병을 없애고 건강을 유지하며 노화를 방지하는 양생기공법이다. 명문에 의수하는 것을 위주로 하여 吐納, 導引의 運氣방법을 운용하여 허리와 腎을 건강하게 하고 몸을 튼튼히 하는 데 목적이 있다. 이 공법은 고혈압, 신경쇠약, 陽痿, 早泄, 遺精, 慢性腸胃病 및 動脈硬化 등의 질병에 효과가 있음이 증명되었다.[9]

太極拳은 정신적 측면인 기공 수련을 하는 것으

7) 강형기. 太極拳에 관한 연구. 익산. 禪武學術論集. 2002. 第12輯. pp.71-83.

8) 비로영우. 불가기공. 서울. 하남출판사. 1999.

9) 김광호. 醫療氣功學. 서울. 書苑堂. 2001. p.218.

www.kci.go.kr

로 用意不用力은 意를 사용하고 力을 사용하지 않아 인체의 경락이 막히지 않고 전신을 통하기 때문에 의식이 있는 곳에 기가 모이게 하여 기혈의 흐름으로 수련하는 것이다.[10] 의료기공에서는 힘을 쓰지 않고 사상적 의미를 부여하여 몸과 마음을 다스리는 것이 특징이라 할 수 있다. 太極拳 창시자 중 하나인 진왕정은 젊은 시절 명나라의 武將으로 추앙받을 정도로 신체 건강하였지만 노년에 쇠약하여 병고에 시달리게 되었다. 이에 병에서 벗어나 건강을 되찾고자 무술과 도가 양생서의 하나인 『黃庭經』을 가지고 太極拳을 만들어 건강을 다스렸음을 알 수 있다.

"이제와 탄식컨대 갑옷을 입고 방해하는 것은 모조리 없애는 동안 얼마나 많은 위험을 만났던가! 은혜를 베풀고 문하에 맡아 주어 오늘에 이르니, 늙고 호흡만 가빠지게 되었다."

단지 『黃庭經』 한 권을 얻어 몸에 지니고 다니며, 한가할 때는 권을 만들고, 바쁠 때는 밭을 갈고 한가한 틈을 내서 제자 몇과 자손들에게 가르치었으니 용과 범처럼 신령스럽게 이루어지는 방편이 되었다.[11] 또한 진왕정은 만년에 은퇴하여 바쁠 때는 경작을 하고 한가할 때는 권을 만드는 일에 전념하였다. 또한 도가의 경전인 『黃庭經』을 손에서 놓지 않고 연구하였으며, 전통적인 경락사상을 권(拳)에 연결하여 太極拳을 만드는 일에 전념하였다고 자신의 글에서 밝히고 있다.[12]

이는 진왕정이 도가의 양생법에 대해 설명해 놓은 『黃庭經』을 체득하였음을 알 수 있으며, 진왕정의 太極拳 創始說을 뒷받침할 수 있는 근거 자료이기도 하고, 아울러 무술과 양생이 깃든 太極拳을 만들었음을 보여주고 있는 단서이기도 하다.

이에 진왕정이 도가의 양생서를 무술로 이끌어낸 太極拳을 다시 양생의 太極拳으로 분석하고 재조명하여 정신건강에 미치는 영향을 재조명하고자 太極拳의 기초가 되는 간화태극권24식의 동작에 대하여 무술적 호신보다 한의학의 養生的 保健功으로 음양, 오행, 팔괘, 동작, 색깔, 모양, 경락 등의 의미를 부여하고 동양의학의 최고경전인『黃帝內經』과 도가의 양생서인『黃庭經』을 중심으로 小考하고자 한다.

Ⅱ. 본론

1. 간화太極拳 24식

1) 기세(起勢)

并步, 다리를 모아 숨을 고르고 몸을 이완시켜 정신을 가다듬고 잡념을 버리고 준비를 한다.

開步, 다리를 열어 마음을 연다.

昇掌, 손을 올리며 중단전인 膻中[13]까지 올리고 다시 下掌으로 날숨을 하며 배꼽까지 손을 내린다. 양팔을 내릴 때 몸을 아래로 낮추는 움직임과 균형을 잡아 일치시키며 馬步자세를 한다.

尾閭中正으로 머리와 목을 똑바로 하고서 턱을 약간 당기고 엉덩이는 내밀지 않도록 하고 꼬리뼈를 말아 괄약근에 힘이 가고 肛門이 닫히게 한다.

혀를 입천장에 대고 任督脈의 기를 돌리는 소주천(小周天: 기공수련 방법의 하나)[14]이 된다. 단전이 하늘을 향하게 되어 단전호흡이 자연스럽게 된다.

10) 박종관 편저. 楊家太極拳. 서울. 서림문화사. 2001. p.82.

11) 王西安. 陳式太極拳老架. 河南省. 河南科學技術出版社. 1993. p.3. "嘆當年, 披堅執銳, 擋蕩群氛, 幾次顚險,! 蒙恩賜, 枉徒然, 到而今年老殘喘. 只落得 『黃庭』一卷隨身伴, 閑來時造拳, 忙來時耕田, 趁余閑, 敎下些弟子儿孫, 成龍成虎任方便."

12) 박종구. 밝은빛 太極拳. 서울. 정신세계사. 2001. p.72.

13) 가슴의 젖꼭지 사이 정중앙 부위로 『靈樞, 海論』에서는 단중은 기의 바다가 된다.

14) 동양의학대사전 편찬위원회. 東洋醫學大事典 6권. 서울. 경희대학교출판국. 1999. p.497. "陰陽循環一小周天의 준말로 숨을 내쉬면서 혀를 윗잇몸에 대고, 배를 불러 오르게 하면서 기를 내려 보내 배꼽아래까지 이르게 하는데, 이를 氣貫丹田이라고 부른다. 다시 숨을 들이 쉬면서 불러 오른 배를 다시 원래대로 들여보내고, 발가락에 힘을 주어 꽉 딛고, 혀를 윗잇몸에 대고 기를 會陰部에서부터 돌려 肛門을 지나 督脈에 있는 尾閭關, 轆轤關, 玉枕關을 거쳐 百會穴까지 이르게 한다. 다시 귀의 양쪽으로 氣를 갈라내려 보내 혀끝에서 모아 임맥과 잇게 한다."

www.kci.go.kr

소주천의 경맥인 임독맥에 병변이 일어나면 남자에게는 주로 疝氣, 內結七疝 등으로 나타나고, 여자에게는 월경불순, 崩漏, 대하, 불임, 유산, 癥瘕 결괴, 등의 병증으로 나타난다.[15]

골반의 균형을 잡아 척추를 바르게 유지시키며 하체의 氣 유통을 원활하게 근력을 길러주고 남녀 성기능을 활발하게 해 준다(膻中者 爲氣之海)고 하였다.[16] 남성은 힘이 강해지고 여성은 수축력이 매우 좋아진다.

임독맥: 任脈[17] 督脈이 병들면 脊柱가 뻣뻣하고 뒤로 젖혀지니 독맥은 少腹 아래 骨中央에서 시작하고 여자는 廷孔에 들어가 매이니 그 孔은 尿孔의 끝이다. 그 絡은 陰器를 循行하여 纂間에서 합하여진 뒤에 纂後를 감싸고 또 다른 가닥은 臀部를 감싸고 少陰과 巨陽이 서로 絡하는 곳에 이른다.

少陰經과 합하여진 것은 넓적다리 뒤의 모서리로 올라가 脊柱를 관통하며 腎에 속하고, 太陽經과 합하여진 것은 目內眥에서 시작하여 이마로 올라가 巔頂에서 교차하고 들어가 腦에 絡하며 되돌아 나와 갈라져 項部로 내려가 肩髆의 내부를 순행하고 척주를 俠하고 腰中에 이르러 脊膂를 순행하고 腎에 絡한다. 그것이 남자는 陰莖을 순행하여 아래로 纂部에 이르는 것이 여자와 같다. 그 少腹에서 직상하는 것은 臍中央을 관통하여 올라가 心을 관통하고 喉部로 들어간 뒤 턱으로 올라가 입술을 돌고 올라가 양 눈 아래의 중앙에 매인다.

이 경맥에 병이 발생하면 少腹으로부터 가슴으로 치밀어 오르면서 아프고 대소변이 원활하지 않고 衝疝이 발생되며, 여자는 임신하지 못하며, 남녀 모두 癃 痔 遺溺 嗌乾이 발생하게 된다. 독맥에 병이 발생하면 독맥을 치료하니 骨上에서 치료하고 심한 경우에는 臍下의 營에서 치료한다. 氣가 上衝하여 소리가 나는 경우에는 그 喉中央을 치료하니 缺盆의 중앙에 있고, 그 병이 咽喉에 上衝하는 경우에는 그 漸을 치료하니 점은 위로 턱을 俠하는 곳이다.[18]

2) 좌우야마분종(左右野馬分鬃)

오른쪽으로 중심을 이동하면서 抱球狀을 하고 左收脚과 丁步의 동작을 취한 후 前脚後手를 한다. 왼발을 跟步에서 차츰 밟아 나가듯이 하여 弓步, 앞무릎은 굽혀 발끝을 넘지 않으며 뒷 발끝은 西南 방향을, 다리는 자연스럽게 편다. 양발의 옆폭은 川字 모양의 넓이를 하고10-30cm 쯤 유지를 한다. 왼손은 掤掌 오른손은 按掌을 한다. 상체는 立身中定을 하고 가슴은 含胸拔背[19]하고 양손은 陰陽의 太極을 나누어 곡선을 그리듯이 벌리고, 몸을 돌릴 때는 허리를 굴대로 하며 허리와 골반이 함께 축이 되어 돌도록 한다.

작용: 신장과 방광 등의 공능을 강화하여 증가시키고, 당뇨병에 대한 치료 효능이 반드시 있다.[20]

15) 동양의학대사전 편찬위원회. 東洋醫學大事典 6권. 서울. 경희대학교출판국. 1999. p.325.

16) 동양의학대사전 편찬위원회. 東洋醫學大事典 6권. 서울. 경희대학교출판국. 1999. p.608.

17) 素問硏究集成刊行委員會편. 素問硏究集成 第6券. 대구. 금성인쇄사. 2001. p.180. "任脈者 起於中極之下 以上毛際 循腹裏 上關元 至咽喉 上頤 循面入目"
王·馬·吳·景岳·張·高·白話解·今釋·語譯·校釋은 "任脈은 中極穴 아래 前陰과 後陰 사이에 있는 會陰穴에서 시작하여 올라가 陰毛 가장자리의 曲骨穴에 이르고, [曲骨은 中極 아래 1寸의 恥骨 위에 있다.] 다시 복부의 중앙선을 循行하여 올라가 關元穴에 이르고 [中極 위 1寸에 있다], 다시 上腹部와 胸部를 지나 咽喉에 이르고, 턱으로 上行하여 承漿으로 순행하고 아래 잇몸에 들어간다. 다시 얼굴을 循行하여 눈 아래로 들어가 承泣穴에 絡한다."고 하였다.

18) 素問硏究集成刊行委員會편. 素問硏究集成 第6券. 대구. 금성인쇄사. 2001. p.186. "督脈爲病 脊强反折 督脈者 起於少腹 以下骨中央 女子 入繫廷孔 其孔 溺孔之端也 其絡循陰器 合纂間 繞纂後 別 繞臀 至少陰與巨陽中絡者 合少陰上股內後廉 貫脊屬腎 與太陽 起於目內眥 上額交巔上 入絡腦 還出別下項 循肩髆內 俠脊 抵腰中 入循膂絡腎 其男子 循莖下至纂 與女子 等 其少腹直上者 貫齊中央 上貫心 入喉上頤 環脣 上繫兩目之下中央 此生病 從少腹上衝心而痛 不得前後 爲衝疝 其女子 不孕 癃痔遺溺嗌乾 督脈生病 治督脈 治在骨上 甚者 在齊下營 其上氣有音者 治其喉中央 在缺盆中者 其病上衝喉者 治其漸 漸者 上俠頤也."

19) 含胸이란 가슴을 당기지 않고 편안하게 하는 것이고 발배란 등이 뒷부분을 끌어내리는 것이다.

20) 林厚省 編著. 太極氣功 18式. 靑島. 靑島出版社. 1996. p.104. "作用: 加强腎臟和膀胱等功能, 對糖尿病有一定療效"

www.kci.go.kr

3) 백학량시(白鶴亮翅)

虛步, 抱球狀, 右亮掌, 左按掌으로 이어지는 이 자세는 가슴을 평평하게 유지하고 두 팔은 모두 반원형이 되게 한다. 오른발에 虛를 주고 왼쪽 무릎은 조금 굽혀 체중을 싣는다.

오행의 백색은 폐를 뜻하며, 肺手太陰經脈은 中脘에서 起始하여 下行하여 大腸에 絡하고 다시 되돌아와 胃口를 순행하고 橫膈膜을 상행하여 폐에 속하고 氣管으로부터 옆으로 주행하여 겨드랑이 아래로 나와 上膊 內側을 따라 하행하고 手少陰心經과 手厥陰心包經의 앞을 주행하여 팔꿈치 안으로 하행하고 下膊의 內側, 橈骨의 下廉을 순행하여 寸關尺의 박동부위로 들어가고, 魚를 上行하여 魚際를 순행하고 엄지손가락의 끝으로 나온다. 그 支脈은 손목 뒤로부터 갈라져 나와 똑바로 집게손가락의 內廉을 지나 집게손가락 끝으로 나온다.[21]

폐경의 발생하는 질병은 胸部滿悶, 咳嗽, 氣喘, 쇄골위 오목부위의 통증, 心胸煩滿, 小便頻數, 어깨 등, 팔 앞쪽 바깥의 厥冷 및 痲木酸痛 등[22] 이다. 백학양시의 이 동작은 中脘 부위에서 氣藏의 획호를 그리며 抱球狀을 만들어 按掌과 亮掌으로 펼치는 기공 동작으로 肺經絡의 기 순환에 도움이 되는 동작으로 폐와 심장을 강화하여 가슴 답답증을 해결하고 견비통과 경추 이상에 효과가 있다. 하지의 근력을 향상시켜 하체 힘을 길러주며 학슬풍(鶴膝風), 관절염(關節炎) 예방에 좋다.

4) 좌우루슬요보(左右樓膝拗步)

收脚, 跟步, 弓步로 이어지는 上步의 동작과 左右乘降掌, 按掌, 推掌의 이 자세는 추장 시 몸이 앞뒤로 기울지 않도록 하여 立身中定하고 沈肩墜肘한다.

허리와 골반 및 다리를 강화하여, 마음과 몸을 평형하게 한다. [23]

5) 수휘비파(手揮琵琶)

轉腰帶掌, 虛步合臂로 이어지며 定停時 合臂立掌하는 지극히 평화롭고 목가적이며 그윽하다. 沈肩垂肘하고 虛步의 중심을 뒷다리에 하고 앞 발꿈치는 세운다.

비파를 양손으로 잡는 듯 한 이 동작은 含胸拔背의 동작으로 氣를 단전에 가라앉히는 데 매우 효과적이며, 마음을 안정시키며 멈추는 中定의 이 자세는 오행의 土이다. 비장의 의미를 갖는 이 자세는 어미가 자식을 보면 즐거워 노래를 하게 된다는 뜻을 내포하고 있다. 비에 들어가면 노래를 하고[24] 비파를 품고 노래를 하는 자세와도 같다. 족태음비경의 순행경로인 脾足太陰之脈은 엄지발가락 끝에서 起始하여 엄지발가락 안쪽의 白肉際를 순행하고 核骨 뒤를 지나서 內踝 앞쪽을 上行하고 장딴지의 안쪽을 상행하여 정강이의 뒤를 순행하고 足厥陰肝經의 앞을 교차하여 나와 무릎과, 股의 內前側을 상행하여 배로 들어가 脾에 속하며 胃에 絡하고 橫膈膜을 상행하여 咽喉를 끼고 순행하여 혀뿌리에 이어지고 혀 아래에 흩어진다. 그 支脈은 다시 胃로부터 갈라져 橫膈膜을 상행하여 心中으로 注入한다.[25]

움직임이 원활하게 되지 않고 이 경맥에 병변이 생기면 주로 혀뿌리가 뻣뻣해지면서 아픈 증상, 腹脹, 噯氣, 胃痛, 嘔吐, 泄瀉, 黃疸, 厥冷, 足大趾不用 등과 몸이 무거운 증상, 동작이 민첩하지 못한 증상, 눕지 못하는 증상, 무릎다리의 안쪽이 붓는 증

21) 靈樞硏究集成 上卷. 익산. 靈樞硏究集成刊行委員會. 2006. p.299.
22) 동양의학대사전 편찬위원회. 東洋醫學大事典 6권. 서울. 경희대학교출판국. 1999. p.25.
23) 김동수. 太極拳 修練이 病院勤勞者의 腰痛에 미치는 效果. 원광대학교 동양학대학원. 2005. p.12.
24) 이천 저. 안병국 외 공역. 國譯編註 醫學入門 一. 서울. 南山堂. 2000. p.400. "入脾爲歌(母見子則樂而歌)"
25) 靈樞硏究集成刊行委員會편. 靈樞硏究集成 上卷. 대구. 2006. p.321. "脾足太陰之脈 起于大指之端 循指內側白肉際 過核骨後 上內踝前廉 上踹內 循脛骨後 交出厥陰之前 上膝股內前廉 入腹 屬脾 絡胃 上膈 挾咽 連舌本 散舌下 其支者 復從胃 別上膈 注心中."

www.kci.go.kr

상 등이 나타난다.[26]

6) 좌우도권굉(左右倒捲肱)

간화24식 太極拳 24식 동작 중 유일하게 퇴보를 이루는 이 동작은 오행의 수(水)에 해당한다. 提腿展臂, 退步屈肘, 虛步推掌으로 飜掌, 托掌, 推掌의 수법과 水를 의미하는 退步는 脚尖이 內踝를 지나서 다시 虛步의 자세와 흉중에서 기를 받아들이며 내보내는 推掌의 운행경로를 볼 수 있다.

五臟의 水에 해당하는 腎足少陰經脈은 새끼발가락 아래에서 기시하여 비스듬히 발바닥 중심으로 주행하고 然谷의 아래로 나와서 內踝의 뒤를 순행하고 발뒤꿈치 안으로 들어가서 장딴지 내측을 상행하고 오금 內廉으로 나와 股의 內後廉을 상행하고 척추를 관통하여 腎에 속하고 膀胱에 絡한다. 그 직행하는 맥은 腎으로부터 상행하여 肝과 橫膈膜을 관통하여 肺 안으로 들어가고 氣管을 순행하여 혀뿌리를 낀다. 그 支脈은 肺로부터 나와 心에 聯絡하고 胸中으로 注入한다.[27]

태극기공의 도권굉이 갖는 주치작용은 어깨, 팔꿈치, 팔관절염을 치료하고 천식, 기관지염 등의 증상에도 영향을 준다.[28]

7) 좌람작미(左攬雀尾)

太極拳의 기본추수 掤,捋,擠,按,採,挒,肘,靠 8가지 팔괘(八卦)의 기법에서 남작미는 掤,捋,擠,按의 4세를 포함하여 추수의 기본이 된다. '붕'은 전방인 남방으로 밀듯이, '리'는 오른손의 서방으로 당기듯이, '제'는 오른손으로 왼손을 동방으로 밀듯이, '안', 雙按으로 당기며 북방을 의미하는 흩어지는 모습을 한다.

太極拳의 중심기법이라 할 만큼 많은 효과를 지닌 공법으로 虛步와 弓步로 움직이며 전후좌우의 수법의 움직임은 손목, 팔꿈치, 어깨와 무릎관절의 유연성은 물론 골반의 이상을 바로잡아 척추를 자연스럽게 교정할 수 있으며, 오장육부의 경락을 윤활하게 하여 소화기, 내분비, 생식기 등 신체 모든 분야에 걸쳐 좋은 영향을 줄 수 있다.

8) 우람작미(右攬雀尾)

좌람작미에 반한다.

9) 단편(單鞭)

오른손 勾手를 하고 왼손은 하단전을 지나 상방으로 획호를 그리면서 掤掌), 推掌으로 완성되는 이 동작은 가슴을 열어 심장기능을 원활하게 해주며 현대인의 스트레스와 신경성 질환(불안, 초조) 등에 효과가 있다. 이 동작은 심화(火)의 모습을 볼 수가 있다. 心膽虛怯, 불안 초조의 모습으로 『황정경』에서는 이것을 뛰어넘어 다스리는 모습을 볼 수가 있다.

『황정경』의 心神章에서 "담신은 龍曜이고 자는 威明이다." 한 것이 이것이다. 玉旌은 깃봉 끝에 흰 깃털이 있는 것이다. 龍旗는 고대 제왕의 儀仗이다. 鈴은 담의 형상이다. 火는 담의 기이다. 용가와 옥정이 서로 나부끼고 우레와 번개가 달려 팔방에 진동하니 줄을 선 의장대를 사열하는 장군의 위엄 있는 거동을 볼 수가 있고, 물방울을 던져서 담의 기세를 펼 수가 있다는 것은 또한『詩, 載見』에서 "용기가 양양하고 부드러운 방울이 선명하다."는 모습이다. 또 "흐르는 금불방울은 九星의 精이니 일명 圓光이다. 부를 찬 몸은 출입하고 노닐고 다님에 항상 자기 몸의 정수리에 원광이 밝게 비추며 위로 구천을 뚫는 위의가 있고 아래로 六天)의 凶을 멸한다는 생각을 한다."고 했다. 저 불방울을 던진다는 것과 서로 부합하고 일치하는 뜻이 있다.[29]

26) 동양의학대사전 편찬위원회. 東洋醫學大事典 6권. 서울. 경희대학교출판국. 1999. p.991.
27) 靈樞硏究集成刊行委員會편. 靈樞硏究集成 上卷. 대구. 2006. p.341.
28) 林厚省 編著. 太極氣功 18式. 青島. 青島出版社. 1996. p.32. "作用 : 治療肩 肘 腕關節炎及哮喘 氣管炎等症."

www.kci.go.kr

10) 좌운수(左雲手)

下掌, 立掌, 穿掌, 掤掌, 撑掌으로 획호를 그리며 구름 가듯이 橫斷步를 하는 이 동작은 몸 안의 갖가지 精氣가 모두 자신을 위해 사용되어 마치 吉祥의 경사스런 구름을 타고 三元道君을 朝謁하는 것과 같은 것이다. 『노자, 중경』22에 "上元神의 자는 威成者이고 中元神의 자는 中黃子이고 下元神의 자는 明光子"라 했으니 이 三元이 또한 三丹田의 元氣이다. 상중하로 손이 원을 그리면서 기를 돌리는 것으로, 기공에도 이 초식이 등장하는데 인내심과 집중력을 기르고 정신을 통일하여 신경성 질환에 매우 효과적이며, 허리를 유연하게 하고, 몸 전체를 이완시키는 작용으로 소화불량, 불안, 초조 등의 질환에 도움을 준다.

11) 단편(單鞭)

9식의 단편과 같다.

12) 고탐마(高探馬)

跟步, 虛步, 飜掌, 托掌, 撑掌, 推掌, 左捋掌으로 이어지는 이 자세는 沈肩墜肘하여 양팔의 氣를 관통하여 전신의 균형을 잡는 데 좋으며 팔 관절과 소화기 장애와 간장 질환에 효과가 있다.

『黃庭經』의 高奔章에서 古墳은 해와 달이 떠오르는 것을 형상한 것이다. 服氣存神하고, 진기가 엉기는 것(眞氣凝聚)은 매양 잠깐 사이에 관통하니, 해와 달이 땅에서 나와 급속히 하늘로 올라가는 것과 같은 것이 있다. 童顔의 모습으로 돌아가 回顔덕을 감추어 葆光 찾아서 구함을 기다리지 않고 스스로 이르는 것이라고 했다.[30] 이는 陰陽掌을 운행하는 모습으로 氣가 오르내리는 것으로 兩臂의 기를 관통하여 손, 팔, 어깨 등의 관절질환에 효능이 있다.

13) 우등각(右蹬脚)

안면에서 손을 모아 飜兩掌, 劃護 捩掌을 하며 등각을 하는 이 동작은 한 발로 중심을 잡고 발을 내밀 때 아킬레스건이 한껏 당겨지도록 발등을 당기는 자세이다. 하지의 근력을 강화하고, 위장의 소화를 돕고, 소뇌가 활성화될 뿐만 아니라 평형감각을 유지하여 집중력 향상에 좋다. 또한 소뇌를 자극시켜 신장과 방광 기능을 크게 강화하여 노폐물을 신속하게 유출시키며, 여성에게는 몸맵시를 아름답게 하고 남성은 '精'을 강하게 하여 모든 일에 의욕적인 자세를 갖게 하는 효과가 있다. 아울러 노이로제, 불면에 큰 효과가 있다.

의념은 양손을 따라 양측의 어깨 주위로 배 젓듯이 內氣를 돌려 흩어지게 한다. 이어서 흉부에서 작게 머금고, 양손은 채, 열의 동작으로 등 뒤 척추를 따라 움직여, 내기를 가라앉힌 후 다시 다리에서 시작하여 기를 상행하여 가슴 사이에 이른다. 양손에서 붕안제의 움직임으로 내경을 기르고, 지탱한 다리에서부터 우각의 용천혈을 소통시켜 경락의 내적인 힘을 기른다.[31]

14) 쌍봉관이(雙峰貫耳)

兩下掌, 飜掌, 圓劃護, 撑掌, 握拳으로 가볍게 쥐며, 沈肩墜肘[32]하고 원형을 유지하고 弓步를 한다. 시선은 중앙 위를 향하며 양쪽 귀를 잡듯이 하고, 원형을 유지한 팔의 동작으로 태극의 의념을 하고 기를 돌리듯이 한다.

태극기공의 쌍봉관이 갖는 주치작용은 간기를 이롭게 하며 흉민, 폐렴, 간염, 관절염, 심장병에 대한

29) 최창록. 황정경 연구. 서울. 태학사. 1998. p.163.
30) 최창록. 황정경 연구. 서울. 태학사. 1998. p.71.

31) 汪永泉 講授. 楊式太極拳述眞. 北京. 人民體育出版社. 1992. p.128. "意 : 兩手隨內氣圓散向肩圈兩側邊緣掤撑, 而後胸部微含, 脊背後倚帶動兩手採(捌), 內氣沈落後再由脚下昇起上行至胸間 卽向身外鬆散, 促使兩手發出掤按提內勁, 幷經蹬出的右脚湧泉穴通出內勁."
32) 沈肩은 양쪽 어깨 관절을 이완시켜 자연스럽게 아래로 내리는 것이며 墜肘는 양쪽 팔꿈치 관절을 부드럽게 하여 아래로 처지게 하는 동작이다.

www.kci.go.kr

치유와 신경쇠약 등의 증세에 반드시 치유효과가 있다. [33]

15) 전신좌등각(轉身左蹬脚)

13식의 우등각(右蹬脚) 참고.

16) 좌하세독립(左下勢獨立)

左勾手, 右劃護, 下勢仆步, 獨立步, 挑掌으로 이어지는 이 자세는 太極拳이 수평으로 이어지는 가운데 유일하게 오르내리는 동작이다.

下勢는 陳家의 雀地龍과 金鷄獨立 자세는 (朱雀: 火)과 (靑龍: 木)의 움직임을 볼 수가 있다. 작지룡의 이 자세는 신장의 水氣를 올려주고, 금계독립의 자세는 심장의 火氣를 내려주는 자세로 水昇火降이 작용한다. 이에 심장과 신장을 강화하는 기능에 도움을 준다. 또한 넓적다리를 유연하게 하며 호르몬 분비가 원활해지며 요통의 치료에 효과적이다.

17) 우하세독립(右下勢獨立)

좌하세독립과 반한다.

18) 좌우천사(左右穿梭)

推掌 시 沈肩墜肘하고, 鬆腰[34]의 조화를 이루도록 한다.

견비통과 요통을 개선하며 신장과 간장 기능을 활발하게 해 준다.

'手掌'의 중심인 勞宮으로부터 氣의 조절 능력을 향상시키는 효과가 있다.

19) 해저침(海底針)

左按掌, 左虛步, 右揷掌을 하는 이 동작은 기공에도 채용되어 있는데 약한 하체를 보강하고 견비통과 요통에 효과가 있다고 설명하고 있다. 태극기공의 해저침이 갖는 주치작용은 기혈이 하행하여 열을 내리고, 간담이 편안하여 건강해지고, 저혈압의 승강 등의 작용을 한다.[35]

20) 섬통비(閃通臂)

자연스럽게 右亮掌, 左弓步, 左推掌을 하는 이 동작은 견갑골 주변 근육의 움직임으로 등 부위에 흐르는 陽經絡의 氣를 원활하게 소통해 줌으로써 운동부족과 스트레스로 인한 경직된 어깨와 등 근육을 부드럽게 하여 견비통을 예방하고, 머리로 흐르는 기혈을 조절하여 두통을 예방하고 정신안정에 도움을 주는 역할을 한다.

21) 전신반란추(轉身搬攔錘)

後坐, 右回轉, 左捋掌, 右採掌, 右握拳, 虛步背拳, 弓步冲拳으로 이어지는 이 동작은 虛實分明하여 중심 이동과 회전으로 마치 물 흐르듯이 연결되어 끊기는 일이 없어야 하며 握拳 시 힘을 주지 않고 氣를 움켜쥐듯이 하여 혈류의 흐름을 조절한다.

22) 여봉사폐(如封似閉)

右拳變掌, 陽掌, 飜掌, 下掌, 雙按의 이 동작은 허리를 유연하게 하고 몸 전체를 이완시키는 데 도

33) 林厚省 編著. 太極氣功 18式. 靑島. 靑島出版社. 1996. p.77. "作用 ; 舒肝利氣, 對治療胸悶 肺炎 肝炎 關節炎 心臟病 神經衰弱等症有一定療效."

34) 허리의 긴장을 풀고 부드러운 상태를 유지하여 상체의 회전운동을 원활하게 하는 것이며 중심을 가라 앉혀 하반부의 공력을 강화시키는 작용을 한다.

35) 林厚省 編著. 太極氣功 18式. 靑島. 靑島出版社. 1996. p.98. "作用 : 氣血下行, 虛火下降, 起到平肝健膽和 降低血壓等作用."

www.kci.go.kr

와줌으로써 요통과 신경성 질환 등의 예방과 치료 효과가 높은 것으로 알려져 있다.[36]

23) 십자수(十字手)

음양 팔괘의 원리를 포함하여, 四肢百骸의 전신을 정리하는 단계로 陽掌으로 기를 모으는 자세이다.

가슴을 열어 氣를 모으는 가장 커다란 동작으로 하지를 강화시키고 호흡을 크게 들어 마시는 동작으로 폐활량을 향상시킨다.

24) 수세(收勢)

시작과 끝을 함유한 이 자세는 鬆의 자세로 全身放鬆을 하여야 한다. 太極拳의 양생은 힘을 빼주는 것부터 시작된다. 근육과 관절의 연결 부분을 자연스럽고 편안한 상태로 만들어 경락의 막힌 곳을 찾아 氣와 血로써 풀어 주는 동작이 되는 것이다.

兩掌을 나누어 陰掌으로 氣를 하강하는 調身 동작이다. 정신을 안정시키고 호흡을 하단전까지 내려주는 동작으로 내장 기능을 활성화 시켜주는데 효과적이다.

Ⅲ. 결론

太極拳은 고대 동양철학의 중심이라 할 수 있는 태극의 음양, 오행, 팔괘의 사상은 물론 도가의 양생서인 황정경을 접목시켜 인체를 소우주로 논하고, 인체의 12경락과 기경팔맥의 유주를 앎으로써 양생의 太極拳이 만들어 졌음을 소고해 보았다.

『黃庭經』의 양생적 의미로 오장육부를 통괄하는 것은 마음이니 오장은 양이요, 오방의 색깔을 띠고 있다. 육부는 음이요, 用이다. 이 육부 오장신은 魂, 魄, 意, 情, 志이니 이를 통괄하여 밤낮으로 存思하여야 장생한다고 하였다.[37]

太極拳의 투로의 각 명칭은 무술이라기보다는 목가적이거나 자연적인 측면의 양생의 명칭을 갖고 있으며, 호흡에 의하여 氣를 움직이는 것으로 氣를 丹田에 沈潛시키는 것을 우선으로 한다. 그러면 氣와 血이 왕성해지는데, 기와 혈이 왕성하다는 것은 곧 장부에 매우 큰 도움을 주는 것이다.[38]

이에 太極拳을 수련함으로써 다양한 의학적 효과가 있음을 살펴보았다. 太極拳을 수련하면 호흡 기능을 증강시키며, 폐활량을 높여 줄 뿐만 아니라 소화 능력을 강화시키고 신진대사를 원활하게 한다. 또한 모세혈관을 개방시키며, 혈액과 임파(Lymph)의 흐름을 좋게 한다. 신경계통을 단련시키며, 감각기관의 능력을 높여준다. 근육을 부드럽고, 탄력 있게 강화시켜 미용에 도움을 주며, 뼈와 관절의 능력을 증강시킨다.[39]

연무 또한 부드럽고 천천히 하는 무술이며 외형이 비 전투적이나 자세를 여러 번 반복해 수련함으로써 비로소 勁[40]을 알 수 있고 경을 이해함으로써 太極拳의 의의에 도달한다. 태극기공 또한 太極拳의 동작들을 따서 만든 것으로 무술이기보다 양생적이라 할 수 있다. 따라서 武家나 醫家에서도 太極拳이 양생을 위한 필수적인 수련법이 되어왔음을 볼 수가 있다.

본고에서는 먼저 太極拳이 본래 수련을 통해 氣를 모아 온 몸에 원활하게 전달하여 병을 치유하고, 건강과 장수를 누리기 위한 목적으로 창시되었음을 살펴보았다. 또한 실제로 太極拳의 기초가 되는 간화태극권24식의 동작 하나하나가 한의학의 경락학설과 부합함을 고찰해 보았다. 아울러 太極拳을 수련함으로써 그 본래의 치병, 장수의 調身에서 나아

36) 김동수. 太極拳 修練이 病院勤勞者의 腰痛에 미치는 效果. 원광대학교 동양학대학원. 2005. p.12.

37) 최창록. 황정경 연구. 서울. 태학사. 1999. p.36.

38) 이찬. 太極拳 강좌. 서울. 하남출판사. 1993. p.20.

39) 이찬. 太極拳 강좌. 서울. 하남출판사. 1993. p.22.

40) 丁龍夏. 太極拳의 運動瞑想的 性格. 圓光大學校 東洋學大學院. 2006. p.50. "우리가 손발을 뻗을 때 우리의 마음을 집중하여 기(氣)가 그 손발을 통해 흐르게 되면 그때 얻는 힘을 경(勁) 이라고 한다."

www.kci.go.kr

가 調心, 마음을 다스리는 데 최상의 효과가 있는 수련법임을 입증해 보았다.

요즈음 그 어느 때보다 스트레스가 심한 시대이다. 병명을 알 수 없는 각종 질환의 원인이 스트레스로 판명되고 있으며, 신체뿐만 아니라 스트레스로 인한 정신질환자도 급증하고 있다. 스트레스가 정신과 건강의 가장 큰 적임이 각 방면에서 증명되고 있는 오늘날 太極拳을 중국 정부에서 국민보건운동으로 채택한 것은 참으로 지혜로운 처사라고 하지 않을 수 없다. 이는 중국뿐만 아니라 전 세계인들에게도 시사 하는바가 크다. 본고가 앞으로 太極拳을 남녀노소가 함께 수련하여 심신의 건강을 이룰 수 있도록 太極拳이 발전할 수 있는 계기가 되었으면 한다.

Ⅳ. 참고문헌

<단행본>

1. 王西安. 陳式太極拳老架. 河南省. 河南科學技術出版社. 1993. p.3, 4.
2. 吳公藻 編. 太極拳講義. 上海. 上海書店. 1985. p.33, 43.
3. 대한우슈협회편. 초급 太極拳. 서울. 대한우슈협회. 2003. p.9.
4. 비로영우. 불가기공. 서울. 하남출판사. 1999.
5. 김광호. 醫療氣功學. 서울. 書苑堂. 2001. p.218.
6. 박종관 편저. 양가太極拳. 서울. 서림문화사. 2001. p.821.
7. 박종구. 밝은빛 太極拳. 서울. 정신세계사. 2001. p.72.
8. 동양의학대사전 편찬위원회. 東洋醫學大事典 6권. 서울. 경희대학교출판국. 1999. p.25, 325, 497, 608, 991.
9. 素問硏究集成刊行委員會편. 素問硏究集成 第6券. 대구. 금성인쇄사. 2001. p.180, 186.
10. 林厚省 編著. 太極氣功 18式. 青島. 青島出版社. 1996. p.32, 77, 98, 104.
11. 靈樞硏究集成刊行委員會편. 靈樞硏究集成 上卷. 대구. 2006. p.299, 321, 341.
12. 이천 著. 안병국 외 공역. 國譯編註 醫學入門(一). 서울. 南山堂. 2000. p.400.
13. 최창록. 황정경 연구. 서울. 태학사. 1998. p.71, 136.
14. 汪永泉 講授. 楊式太極拳述眞. 北京. 人民體育出版社. 1992.
15. 이찬. 太極拳 강좌. 서울. 하남출판사. 1993.

<논문>

1. 安眞秀. 太極拳 修練이 現代人의 心身健康에 미치는 影響. 圓光大學校 東洋學大學院. 2002. p.7, 27.
2. 강형기. 太極拳에 관한연구. 익산. 禪武學術論集. 2002. 第12輯. pp.71-93.
3. 김동수. 太極拳 修練이 病院勤勞者의 腰痛에 미치는效果. 원광대학교 동양학대학원. 2005. p.12.
4. 丁龍夏. 太極拳의 運動瞑想的 性格. 圓光大學校 東洋學大學院. 2006.

www.kci.go.kr

www.kci.go.kr