창간호

대한기공의학회지

THE JOURNAL OF QIGONG MEDICAL SOCIETY

Vol.1. No.1 1996

대 한 기 공 의 학 회

<대한기공의학회 창립총회>

<제1회 기공요법 워크샵>

학술상호 연계성 바탕 정보교류 강화하기를

대한 기공의학회가 분과학회로 출범한지 일천한 가운데서도 활발한 학술활동을 전개 해온 끝에 첫번째 학회지를 발간하게 된 것을 진심으로 경축합니다.

기공학은 생명현상의 기본 요소인 기의 작용을 생명역학적으로 체계화시킨 학문으로 일찍부터 한의학의 한분야로 연구 개발되었습니다.

원래 기는 자연 현상의 변화상을 설명하는 개념으로 우주의 모든 사물은 기의 운동변화로부터 생성되고 소멸되는 것으로 인식되고 인체의 생명 활동도 똑같이 해석 됩니다.

따라서 이러한 기의 작용을 생명 역학적으로 활용하여 의학적으로 연결시킨 것이 기공의학인데, 국내 한의학계에서는 그동안 이에 대한 연구 활용이 지체되다가 한의학적 활동이 최근에 활성화 되고 있는 것은 매우 다행한 일이 아닐 수 없습니다.

인체의 생명활동은 근원적으로 眞氣가 昇降出入하는 운동으로 그 운동이 일단 멈추면 생명 활동도 중지하는 것이기 때문에 기의 효능을 활발하게 하는 방법론의 학문적 가치는 매우 중요합니다.

한의학이 종래 침구학이나 한약물학 중심으로 학문의 활용이 이루어져 오다가 최근에 각종 물리치료법이나 재활의학 도인, 안교, 기공, 추나 등 다양한 치료법으로 의료영역이 확대되고 있는 것은 매우 바람직한 학문 발전 현상이라 하겠습니다.

한의학이 내포한 전체적인 개념에 따른 학문의 상호 연계성을 바탕으로 각 분과별로 종합치료대책을 세워 나가는 것은 대단히 중요합니다.

이와 같은 학문 발전 시기에 기공학의 학문 체계화에 앞장서기 위한 기공의학회의 역할이 한층 강화 되기를 기대합니다. 아무쪼록 대한 기공의학회가 우수 치료의학 보급에 선도기능을 발휘해주기를 부탁드리면서 학회의 무궁한 발전을 기원합니다.

1996. 11.

대한한의사협회 회장 文 濬 典

<격 려 사>

근래에 기공에 대한 관심이 점차 대중화되고 있습니다. 우리 韓醫學에 없었던 氣功이 갑자기 출현한 것은 전혀 아닙니다. 한의학은 氣醫學이라고 해도 과언이 아니며 한방 임상의학에서 인체 氣의 調節이 바로 한의학의 핵심입니다.

한의학에서는 막연한 氣를 말하고 있지 아니하며, 氣의 運用을 감지하고 이론체계화한 것이 바로 東醫生病理學인 것입니다. 그러므로 인간의 眞氣를 涵養하는 養生의 道를 "黃帝內經"은 강조해 왔습니다. 그 이유는 인류건강을 향상시키고 全 人類가 염원하는 長壽의 秘訣이 바로 氣功의 성공적 실천 여하에 있기 때문입니다. 그러나 좋은 결과를 달성하는 것은 人間事 어느 것이라도 그리 쉬운 일은 아닙니다. 따라서 인간의 노력을 至善으로 하는 功德이 쌓여야 하는 까닭에 "氣功"이라고 말하는 것입니다. 氣의 調和는 인체에 內在하는 것만이 아닌 自然과 人間의 조화 속에서 가능한 것이므로 궁극적으로는 인간의 生活과 意識하는 것까지도 자연과 合一한다는 全一槪念을 바탕으로 본질을 추구하는 학문적 배경을 망각해서는 안될 것입니다.

국민들이 한의학의 특성을 이해하면서 한의학이 민중의학으로 과거처럼 재차 선호하고 있는 오늘의 시점에서 특히 "氣功學"은 중요한 社會醫學으로서 가치를 발휘할 것입니다. 養生이야말로 인류가 염원하는 健康사회, 福祉사회로 이행하는 과정에서 필수적인의학적 사항이기 때문입니다. 氣功이 한의학 內의 학문으로만 머물지 말고 사회의학으로 保健 養生에 응용되어 활용됨으로써 생활 속의 한의학으로 정착될때 한의학이 민중의학으로서 자리매김할 것입니다.

그러나 오늘의 현실이 중국의 예만 살펴봐도 氣功을 빙자하여 詐術의 의료가 사회적 폐해를 야기시키는 경우가 허다합니다. 그러므로 보다 학술적인 면이 강조되어야 하며, 현재적 시각의 검증이 學會를 통해 수행되어야할 當爲가 여기에 있는 것입니다.

중국과의 활발한 교류를 통해 많은 類派의 장단점을 취사선택하고, 고유한 韓國 氣功의 原形을 개발 발전시켜 "세계 속의 한의학"을 성취하는데 학회 여러분들이 刻苦의 활동이 있어야 될 것입니다. 앞으로 발전을 기대하며 "기공의학회지"의 출간을 축하드립니다.

대한한의학회 이사장 정 우 열

〈 發 刊 辭 〉

한의학에서는 모든 병의 발생과 진전은 인체의 체내외에서 생기는 要因인 사기(邪氣 즉 風寒暑濕燥火)의 强弱에 달려 있으며 인체가 사기에 대하여 抵抗하는 강도, 즉 "정기(正氣)의 盛衰"에 따라 건강을 지키는 역량이 결정된다고 본다. 인체의 정기가 손상되면 抗病能力이 저하되고 이어 사기가 침입할 때 병이 생기니, 질병을 예방하는 방법으로 정기를 북돋우어 신체를 조절하고 강화시킬 수 있다는 것에 착안하여 항병능력을 강화시킬 수 있다고 봅니다. 기공수련을 하면 조절능력이 강해지고, 적응력이 좋아지며, 항병력을 높일 수 있다는 것이 면역학적인 측면에서도 긍정적으로 증명되고 있습니다.

"기"를 여러 가지 생리학적 지표뿐만 아니라 자율신경, 내분비, 면역계통으로 연구하면 기공수련이 더 이상의 신비가 아니라 과학적인 임상요법이 될 수 있다는 것을 입증해 줄 수 있는 아주 흥미 있는 연구라고 생각됩니다. 실제 중국에서는 1977년 10월 顧涵森이 기공치료를 하고 있는 林厚省의 外氣가 變調된 低周波의 적외선 凋謝라는 것이 확인되고 그 후에도 실험과 측정을 통하여 外氣의 성분이 적외선 외에도 정전기, 자기, 감마선, 미립자, 양자 등의 수많은 정보를 검출해 냄으로써 '기'를 하나의 물질로 규정하고 있는 실정입니다. 이를 토대로 현재 20~30만의 기공사 및 기공의사들이 공법이나 임상효과를 연구하는 단계에서 떠나 최첨단의 과학인 핵물리학자나 생화학, 생물리학자들이 기공이 과연 유전자 단백질(DNA)의 구조에 변화를 일으킬 수 있느냐는 쪽에까지 연구가 진행되고 있다고 합니다.

구미 각국이나 러시아에서도 상당한 연구가 이루어지고 최근 일본에도 기공연구소가 설립되고 있는데 우리나라의 한의계에서는 이조시대 이후 '理'에 너무 치중하고 '氣'에 대하여 너무 소홀히 하다보니 '기'의 규명이나 연구는 뒤떨어져 있다는 것을 최근에 알게 되었습니다. '기'를 연구하는 것은 기공의 효과에 대한 입증뿐만 아니라 생명과학이나 정신과학의 핵심을 파헤치는 작업으로써 큰 의의가 있다고 봅니다.

따라서 기현상도 무조건 신비한 것으로만 생각하지 말고 간단한 임상효과라도 빨리 연구에 착수하여 그 실체를 벗긴다면 현대의학이 해부학을 바탕으로 생화학이 주류를 이루고 있는데서 벗어나 생리학을 바탕으로 하여 새로운 생물리학적인 입장에서 의학의 새로운 흐름을 찾을 수 있으리라고 봅니다.

기공을 임상적으로 응용하는데 있어서는 한의학의 기초이론인 음양오행학설과

경락 학설을 기초로 이해해야 하며 치료는 한의학적 진단에 따라 병태와 체질 그리고 개성에 따라 공법을 처방하고 시술해야 합니다.

요즈음 한국에 불고 있는 기공붐도 의학적으로 연구되어 그 임상효과가 과학적으로 입증되지 않으면 一回性으로 끝날 수도 있다고 봅니다. 이같은 시점에서 대한기공의학회에서는 창립된지 2년 밖에 되진 않았지만 그동안 연구된 것을 바탕으로 미력하나마 학회지를 내게 되었습니다.

한의학의 다른 분야와는 달리 직접 몸으로 수련이 되지 않고서는 학술적인 연구가 나오기 어려운 여건이므로 양적으로 많은 실적이 모아지질 않습니다. 그러므로 기공의학회지는 독보적인 가치를 지니고 있습니다.

한의계에서는 좀 더 관심과 애정으로 학회지를 아껴주시면 고맙겠습니다.

끝으로 회원 여러분의 적극적인 참여와 끝없는 연구를 부탁드리며 창간호의 인사 말씀을 대신하고자 합니다. 감사합니다.

대한한의학회 기공의학 회장 김 기 옥

목　　차

학술상호 연계성 바탕
정보교류 강화하기를 …… 대한한의사협회 회장 文 濬 典
격려사 …… 대한한의학회 이사장 정 우 열
發刊辭 …… 대한한의학회 기공의학 회장 김 기 옥

氣功學 發達에 관한 文獻的 硏究… 김우호, 홍원식 13
기공에 대한 개괄적 고찰 …… 강희훈 65
수규법(守竅法)에 대한 소고…… 오수일 77
呼吸과 氣功調息에 관한 考察… 鄭淳雄, 李仁善 79
氣功外氣療法의
抗 스트레스 效果 硏究 …… 金基玉 95
氣功의 導引法과 十二正經의
相關性에 관한 考察 …… 金京煥, 尹鐘和 111
氣功중 東醫寶鑑의
內景에 관한 硏究 …… 김태우, 윤종화 149

大韓氣功醫學會 會則
대한기공의학회 임원명단 179
대한한의학회 기공의학회 사업 내용 183
제1기 기공요법 지도자 연수 워크샵 184
제1기 기공요법 지도자연수 워크샵 강의시간표 189
대한기공의학회 회원 주소록 190