

# 氣功學 發達에 관한 文獻的 研究

金 宇 鎬\* · 洪 元 植\*\*

A Documentational Study on the Development of Chi-Kung-Hak  
*Kin Woo Ho, Hong Won Sik*

Dep. of Classics & Medical History, College of Oriental Medicine, Kyung Hee University  
Today, many people are more interested

Today, many people are more interested in preventing the disease than curing it, Chi-Kung(氣功) is the way of Life-Cultivation(養生法) peculiar to the orient, it is reported in China that Chi-Kung has an excellent curative value not only in curing the disease but also in preventing it. But the full-scale study of Chi-Kung is not made up to now in Korea, so I studied the developmental history of Chinese Chi-Kung through the oriental medical books. From this study, I reached the following conclusions :

1. Chi-Kung is naturally derived from the self-preservation instinct to adapt oneself to circumstances of the nature, but in the investigation from the documentational records, it is originated in the treatment method of the Sam-Huang-O-Jae(三皇五帝) period to cure the abnormal circulation of the vital force and blood caused by damp(濕).
2. As the principle and the method of the Life-Cultivation of the Chun-Chu-Jean-Kook(春秋戰國) period were recorded in Huang-Jae-Nae-Gyung(黃帝內經) detailly and the remedy examples by ancient Chi-Kung such as Tao-Yin(導引), Hang-Chi(行氣) were presented, we considered that theoretical basis of the development of Life-Cultivation and Chi-Kung study was furnished in that period.
3. A famous doctor, Hwa-Ta(華佗) lived in Han dynasty, researched the theory and practice of Tao-Yin transmitted from the former generation, as that result, he formed a kind of medical, gymnastics what is called O-Keum-Hi(五禽戲). It is considered that 'O-Keum-Hi' is a Tao-Yin method developed more practically and systematically than the Tao-Yin appeared in the 'Jang-Ja'(莊子) or 'Hoy-Nam-Ja'(淮南子)

---

\*,\*\* 경희대학교 원전의사학교실

4. In Wui-Jin-Nambook-Jo(魏晉南北朝) period, the contents of Chi-Kung were more abundant under the influence of Buddhism(佛教) and Taoism(道教), Galhong(葛洪), the author of 'Po-Bak-Ja'(抱朴子) arranged the ancient Chi-Kung method systematically first of all, Tao-Goeng-Gyung(陶弘景), the author of 'Yang-Seoun-Yeun-Myung-Rok'(養生延命錄) recorded the 'Yook-Ja-Geul'(六字訣) first time.
5. There is a new development of Chi-Kung therapy in Soo-Tang-Odae(隋唐五代) periods, especially So-Won-Bang(巢元方), the author of 'Jey-Byung-Won-Hwu-Ron'(諸病源候論) collected almost all of the Chi-Kung method, for curing the disease formed before Soo(隋) period. From that fact, we supposed that Chi-Kung was utilized more widely in curing the disease.
6. 'So-Ju-Cheon-Hwa-Hu-Peob'(小周天火候法) was adopted as the best orthodox approach under the influence of Nae-Tan-Taoist(道教內丹學派) in Song-Keum-Won(宋金元) periods, especially in the Song dynasty, 'Pal-Dan-Geum'(八段錦) was appeared and assignment of six-Chi(六氣) for bowel and viscera in the 'Yook-Ja-Geul'(六字訣) was decided firmly, that is to say Lung-Si(肺-呴), Heart-Kha(心-呵), Spleen-Hoa(脾-呼), Liver-Hoe(肝-噓), Kidney-chui(腎-吹), Three-Burner-shi(三焦-嘻).
7. In Myung-Cheong(明淸) periods, the general practitioner applied the principle of 'Byun-Jeng-Ron-Chi'(辨證論治) to the Chi-Kung field, and after Myeong dynasty the style of doing 'Yook-Ja-Gyel'(六字訣) was developed to the moving style.
8. Today, in China, the study on the Chi-Kung is being progressed constantly under the positive assistance of government, Chi-Kung-Hak(氣功學) has taking its place as a branch of study step by step.  
It is considered that the establishment of Chi-Kung-Hak Classroom(氣功學教室) and Medical Chi-Kung Center(氣功療法室) for special and systematic research are needed, at the same time the settlement of institutional system for training the Chi-Kung technician(氣功師) is also needed.

## I. 緒 論

옛날부터 長壽와 건강을 五福<sup>1)</sup>에 포함시켜 왔다. 누구나 痘苦없이 건강을 유지하고 쾌적한 생활로 장수하고자 하는 것이 인간의 本能인 것이다. 건강은 개인·가정의 행복 또는 국가·용성에 절대 필요한 기본조건이 된다.<sup>2)</sup>

醫學의目的是 첫째 인간의 질병을 예방하여 건강을 유지하고 증진시킴으로써 생명을 유지시키는 것이요(豫防醫學), 둘째 인간을 질병이나 건강하지 못한 상태에서 될 수 있는 한 빨리 완전한 건강상태로 복귀시키는 것이니(臨床醫學)<sup>3)</sup> 질병이 발행한 후에 이를 治療하기 보다는 오히려 질병이 발생하지 않도록 미연에 방지하는 것이 최선책이 된다. 이러한 점에 대해서 現存하는 東醫

學 最古의 原典인 「黃帝內經」에서는 "聖人不治已病治未病, 不治已亂 治未亂"<sup>4)</sup>이라 하였고, 許浚은 「東醫寶鑑」에서 "道家는 清靜修養으로써 根本을 삼으니 그 정수를 얻었고, 醫家는 藥餌鍼灸로써 治療의 方편을 삼으니 그 겹질을 얻었다"<sup>5)</sup>라고까지 말하여 예방의 중요성을 강조하였다. 「內經」에 의하면 痘은 外感六淫, 內傷七情, 飲食不節, 起居失常 등으로 인해 발생되며 또한 痘邪가 침범하게 되는 것은 그 사람의 真氣가 虛하기 때문이라고 하였다<sup>6)</sup>. 요컨대 痘이란 外感六淫, 內傷七情, 飲食不節, 起居失常 등으로 인해 真氣의 運行이 弱해지거나 運行이 阻碍되었을 때 虛함을 틈타서 침입함으로써 발생되는 것이라 할 수 있다. 氣功은 真氣의 運行을 조절 및 회복시켜서 인체의 自然治癒能力을 極大化시키는 한 방법으로 治病은 물론 健身하고 延年益壽케 하는 효과가 있다<sup>7)</sup>.

이러한 養生氣功法은 醫學·YOGA 및 仙道·佛教·儒教·카톨릭 등 각종 宗教의 心法 속에 내포되어 있는데, 최근 중국·대만 등에서는 이들 各門各派<sup>8)</sup>의 修行法들이 현대적으로 연구되고 있으며 이들을 통틀어 氣功이라 부르고 있다. 그 내용을 개략적으로 살펴보면 1954년에 중국 최초의 氣功 專門 醫療施設인 唐山 氣功遼養院이 개설된 이래, 1959년 '第一回 全國 氣功 經驗交流會'에서 氣功療法이 消化器계통, 呼吸器계통, 循環器계통에 관련된 20여종의 질병에 유효하다는 사실이 발표되었으며, 이러한 사실은 질병 치료를 위한 醫療氣功의 實用성을 뒷받침하게 되었다. 이에 따라 醫學界에서는 이 人體 生理機能에 미치는 임상실험 및 과학연구 논문이 수 백편 발표되어 학문의 한 분야로서의 氣功學이 초보적 윤곽을 드러내

게 되었고<sup>9)</sup> 1977년에는 現代 科學機器를 사용하여 氣功師가 發射하는 氣를 측정하는데 성공하는 등<sup>10)</sup>, 1950년대 중반부터 시작하여 지금까지 氣功에 대한 활발한 연구가 진행중에 있다.

그러나 우리 韓國에서는 아직까지 이에 대한 본격적인 인구가 이루어지지 않고 있어, 이에 著者는 한방의서를 중심으로 氣功學 발달의 역사(中國篇)을 조사·연구·고찰하여 보았다.

## II. 氣功의 起源 및 氣功의 分類

### 1. 氣功의 起源

아! 宇宙가 開闢되어 有形의 天地가 生成되고 그 가운데 森羅萬象이 形成되어 生長化收藏의 순환운동을 거듭한지 그 얼마나 되었던가?

天地創造의 始點에 대해서 「天符經」에서는 "一始無始—<sup>11)</sup>"이라 하였고, 佛經에서 "無始已來"<sup>12)</sup> 혹은 "無量遠劫"<sup>13)</sup>이라 표현하였다. 이렇게 시작된 天地宇宙는 端임없는 變化現象을 나타내는데, 東醫學에서는 '生·長·化·收·藏'으로, 佛家에서는 '成·住·壞·滅·空'의 5단계로 나누어 보았고, 陰陽術家들은 좀더 세분해서 '胞·胎·養·生·浴·帶·冠·旺·衰·病·死·葬'의 12단계로 표현하였다. 여하튼 萬物은 天에 根하고 地에 本하여 存在하고 있으며, 人間은 天地間 萬物의 靈長이므로 萬物을 대표하여 天地와 더불어 三才의 하나로서 天地의 化育에 同參하고 있다.

人類의 生은 陰陽調和에 의한 無形에서 有形으로의 進步요, 死는 陰陽離決에 의한

有形에서 無形으로의 退步니, 佛家에서는 이것을 极단적으로 표현하여 "生也 一片 浮雲起오. 死也 一片 浮雲滅이라."하였다. 이것은 人生의 無常함을 切感케 하여 쓸데 없는 愛着心·執着心을 벼름으로써 煩惱·妄想에 휩싸이지 말 것을 강조한 말이다. 어쨌든 人類는生死를 거듭하는 과정에서 生이 있음으로써 자연히 갖게 되는 存在하고자 하는 欲望 즉 生存本能을 人類 第一의 本能으로 부여 받게 되었다.

"生存이 있는 곳에 戰爭이 있다."는 금언처럼 人間이 生存하기 위해서는 人間自身이 지닌 能力を 발휘하여 天地 大自然이 가져다 주는 온갖 시련과 싸워 그것을 극복하고, 千變萬化하는 大自然의 환경에 適應하지 않으면 안되었으며, 그러는 가운데 엄습해 오는 여러 가지 疾患에 저항하여 자기 자신을 보호해야 할 必要性을 體感하게 되고. 그러한 인식이 深化되면서 자기 자신의 内在的 能力を 발휘 향상시키는 방법들이 자연히 생겨 나게 되었다.

예컨대, 일을 과도하게 하여 피곤해지면 자연히 하품과 동시에 기지개를 켤으로써 停滯된 氣가 소통되어 피로가 회복되며, 허리나 등 부위에 酸痛을 느낄 때에는 그 부위를 가볍게 두드리거나 문지름으로써 痛症이 輕減 또는 消失되며, 가슴이나 배가 脹悶할 때에는 입을 벌려 '呵呵'함으로써 胸腹의 濁氣를 배출하고 손으로 胸腹部를 문지름으로써 脹悶症狀이 개선됨을 느끼게 되며<sup>14)</sup>, 무거운 물건을 들어 올릴 때에는 자연히 深呼吸을 한 후 숨을 멈춘 상태에서 들어 올리고(閉氣法) 힘을 發出시킬 때에는 '음', '카아' 등의 音을 發하며(壯氣法), 활을 쏠 경우처럼 의식을 집중시킬 때에는 숨을 고요하고 완만하게 하여 숨이 調和되면 마음이

안정되고, 마음이 안정되면 숨이 더욱 고르게 되어 의식집중이 더욱 잘 되는 것을 알게 되었으며<sup>15)</sup>, 피로할 때에 마음을 안정시키고 바른 자세로 앉아 있으면 기운이 점차 회복되면서 心身이 和平해진다는 사실도 깨닫게 되었다<sup>16)</sup>. 또한 古代人들은 野生의 동물들은 좀처럼 병에 걸리는 일이 없으며, 鶴이나 사슴·거북이 등이 오래 산다는 것에 착안하여, 이들 동물의 동작을 흉내 내어 어떻게 하면 인간의 건강생활에 應用할 수 있는 가를 연구하게 되었다<sup>17)</sup>.

이러한 정황 아래서 一種의 氣功法이 萌芽되었을 것이며, 세월이 경과하고 그 效果가 실증적으로 입증되면서 좀더 체계적인 氣功法들이 형성되었을 것이다. 그 가운데 다양한 여러 방법들이 총괄되어 古代의 吐納·導引法 등이 만들어 졌고, 그것을 토대로 宋金元代에 이르러서는 八段錦·太極拳·周天火候法 등 좀더 세련되고 고급화된 氣功法이 출현하게 되었으며, 마침내는 오늘날의 각종 氣功法 등으로까지 발전되어 왔다. 요컨대, 氣功은 人類의 일종 生命現象에 속하는 것으로 氣功의 起源은 人類의 起源과 더불어 자연히 派生되었다고 볼 수 있으나<sup>18)</sup>, 氣功의 歷史를 연구하는 데에 있어 근거할 文獻이나 文物이 없으면 학설의 전개가 不可能하므로, 문헌적으로 考察해 보면呂不違의 「呂氏春秋」·<古藥篇>에는 "옛날 陶唐氏<sup>19)</sup>가 나라를 다스릴 때에는 땅이 낫고 평평해서 모래와 흙이 滯積되고 水道가 막혀서 물이 물길을 따라 흐르지 않고 범람되므로, 사람들의 氣血이 鬱滯되고 筋骨이 收縮되어 잘 움직여지지 않았다. 이런 까닭에 춤을 만들어 宣導시켰다."<sup>20)</sup>하였고 「路史」·<前紀第九卷上>에는 "陰康氏 때에는 水道가 잘 닦여 있지 않아서 강물이 水路를 따라 흐르

지 않고 범람되어 地帶가 낮은 지역은 陰濕한 기운에 鬱結되는 경우가 많았다. 사람들의 기운이 이미 안에서 鬱結되고 땀구멍도 막혀서 다리가 붓는 足腫證이 많이 발생되므로 그 關節을 잘 소통시키는 방법을 터득한 사람이 이에 춤을 만들어 사람들로 하여금 춤을 추게 하여 利導시켰으니 이것을 일러 大舞라 한다.”<sup>21)</sup>고 하였으며, 李梴의 「醫學入門」에는 “方書에 의거해 보면 神農氏가 醫藥方을 일으켰고, 黃帝가 導引術을 창제하였다.”<sup>22)</sup>라고 하였으니 이로써 추산해보면 氣功의 起源은 지금으로부터 대략 5000여년 전의 三皇五帝時代에 濕으로 인한 氣血의 鬱滯를 풀기 위한 治療法에 由來되었다고 할 수 있다.

## 2. 氣功의 範疇 및 氣功이라는 명칭의 由來

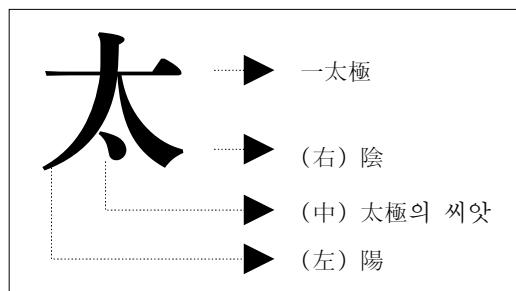
### 1) 氣功의 範疇

古代人們은 생명의 實在를 氣라고 인식하였다. 궁극적인 實在를 氣라고 했을 때 그 氣는 一炁<sup>23)</sup>로서, 一은 數의 本體로서 이미 數가 아니다. 즉 一이라 하였을 때는 二三 또는 陰庠 · 精氣神이라고 하는 對待 · 分化의 象이 含藏되어 있을 뿐 獨立된 개개에 의한 구체적 差別相이 인식되지는 않는 것이다. 이렇게 氣를 우주 만물의 實在라고 보았을 때 人間이 精神活動도 氣에 의한 것이며 刑身作用도 氣에 의한 것이므로 氣가 작용하는 범위는 心身兩面을 포괄한다. 따라서 광의의 氣概念으로 보았을 때 儒家 · 佛家 · 道家 · 카톨릭 · YOGA · 武術家 · 醫家 등 각 門各派의 修行法들이 모두 氣功의 범주에 포함된다고 볼 수 있다. 예전에는 이러한 修行법들이 각 門派에 따라 서로 달리 이름지

어졌다. 예컨대 儒家에서는 靜功 또는 靜坐功 · 存心養性法 등으로, 佛家에서는 禪 · 坐禪 · 參禪 · 明心見性法 등으로, 道家에서는 煉丹法 · 性命雙修法 · 修心煉性法 등으로, 카톨릭에서는 靜坐默想, YOGA에서는 觀法·內觀法, 武術家에서는 內功, 醫家에서는 養生法 · 導引按蹠 · 導引行氣 등으로 불리웠으나, 오늘날의 사고방식으로 보면 모두 氣功의前身이라 할 수 있다. 다만 오늘날 소위 宗敎라 불리우는 儒 · 佛 · 仙 · 카톨릭 등은 여타 門派에 비해 상대적으로 心神 위주의 修行을 하며 姿勢도 靜의이기 때문에 氣功이라고 하기보다는 神功이라고 하는 것이 타당하겠으나 精氣神 三者は 一太極이 現象界에서 작용할 때에 時空間的 偏差에 의해 三者로 인식되어지는 것일 뿐 本元에 있어서는 混合無間한 一炁의 상태로 無形이며 하나인 것이다. 비유컨대 물이 얼어서 固體인 상태일 때는 ‘얼음’이라 불리워지지만, 다시 녹아서 液體인 상태로 되었을 때는 ‘물’이라 칭해지고, 熱이 가해서 氣體상태로 되었을 때는 ‘수증기’라 하여 처한 상황에 따라 각기 달리 이름지워졌지만, ‘얼음’ · ‘물’ · ‘수증기’는 모두  $H_2O$ (수소2분자+ 산소1분자)의 에너지差에 의한 상태변화에 불과할 뿐, 本質에 있어 얼음은 물과 다르지 않고 물은 수증기와 다르지 않으며 수증기는 얼음과 다르지 않은 것이다. 다시 말해 얼음은 곧 물이며 물은 곧 수증기이고 수증기는 곧 얼음인 것이다. 精氣神 三者도 이와 같아서 一而三 · 三而一이니, 精은 氣와 다르지 않고 氣는 神과 다르지 않으며, 神은 精과 다르지 않으니, 精은 곧 氣이며, 氣는 곧 神이고, 神은 곧 精인 것이다.

그런데 精氣神 三者中 유독 氣를 강조해 말하는 이유는 무엇인가? 우리가 인식하는

宇宙는 時間의으로 過去·現在·未來의 三世와 空間의으로 前後·左右·上下의 三次元으로 이루어져 있기 때문에 宇宙間의 萬事·萬物의 運動變化는 三極原理로서 이해 파악할 수 있다. 三極原理란 一太極이 現象界에서 作用할때 三極으로 分裂運動하는 것을 말하는 것이니, 이러한 運動變化의 原理는 '太極'이라는 용어의 字義에서도 엿볼 수 있다. 즉 太字에는 太極이 陰陽을 生하는 뜻과 陰陽으로 分離될 때 太極의 씨앗이 숨어 있음이 나타나 있으니, 左에 있는 陽은 씨를 保有하고 右에 있는 陰은 씨를 받아 受胎하므로 左의 陽에 太極의 씨앗인 '1'이 적혀 있다(男左女右).



太極의 씨앗 '1'은 人을 상징하는 것으로 相對的인 陰(地)과 陽(天)을 相補的 관계로 변화시키는 역할을 한다. 따라서 三極은 一體的으로 存在한다<sup>24)</sup>. 그러나 비록 三位가 一體的으로 存在하지만, 過去·現在·未來가운데 現在가 있음으로써 過去와 未來가 存在하며, 天·人·地 가운데 人이 主體가 되어 天地의 化育에 同參하며, 父母·我·子孫 가운데 내가 中心이 되어 父母(祖上)와 子孫을 이어주며. 몸·숨·마음 가운데 숨이 中心이 되어 身과 心을 연계하듯이. 精·氣·神 가운데 氣가 中心이 되어 精과 神을 연계시키는 연결 고리가 되므로 특별히 氣를 강조해 말한 것이다. 따라서 광의의 氣

概念으로 볼 때 神功을 위주로 한 각 宗敎의 修行法 또한 氣功의 범주에 속한다고 할 수 있다. 다만 神과 氣의 先後·主次·貴賤에 대해 굳이 論한다면 退溪·栗谷·花潭 3인의 學說을 參考해 볼 수 있을 것이다.

李滉(退溪, 1501~1570)은 말하기를 "사람의 一身은 理·氣의 合으로 이루어진 것이다. 이 理·氣二者는 互發함이 있고 그 發함도 相須(不離)하는 것이다(즉 四端은 理發而氣隨之하고 七情은 氣發而理乘之한다). 互發한 즉 각기 所主가 있음을 알 수 있고, 相須한 즉 서로 그 가운데 있음을 알 수 있다. 서로 그 가운데 있기 때문에 渾淪이라 말하기도 하지만, 각기 所主가 있기 때문에 分別하여 말함도 不可한 것이 아니다"<sup>25)</sup>라고 또 말하기를 "사람의 一身은 理·氣를 겸비하는데 理는 貴하고 氣는 賤하며, 理는 無爲요 氣는 有慾이다. 그러므로 理의 實천을 주로 하면, 養氣는 그 중에 있는 것이니 聖賢이 이것이요, 養氣에 편중하면 반드시 性(理)을 해치게 되니 老莊이 이것이다"<sup>26)</sup>라 하여 主理論을 주장하였다. 이것을 精氣神論에 원용해 보면 精氣神 三者가 相須(不離)의 관계지만 각기 所主가 있고 貴賤이 있으니, 修養에 있어서는 心神을 위주로 한 修行을 해야 한다는 의미가 된다.

한편 李珥(栗谷, 1536~1584)는 말하기를 "理는 無形이요 氣는 有形이며, 理는 無爲요 氣는 有爲이다. 無形·無爲로서 有形·有爲의 主宰가 되는 것은 理요, 有形·有爲로서 無形 '無爲의 器가 되는 것은 氣이다. 理는 無形이요 氣는 有形이니 理는 通하고 氣는 局한다. 理는 無爲요 氣는 有爲이니, 氣는 發하고 理는 乘한다"<sup>27)</sup>라고 또 말하기를 "氣는 有形·有爲이므로 發하는 存在요, 理는 無形·無爲이니 發할 수 없고 다만 氣의

發을 원리로서 主宰하는 所以이니, 四端 · 七情은 모두 氣發而理乘일 따름이지 理發而氣隨之는 不可하다"<sup>28)</sup>하여 主氣論을 주장하였다. 이것을 精氣神論에 원용해 보면 神功이 따로 있는 것이 아니요 氣功 가운데 神功이 내涵되어 있다는 의미가 된다.

또한 徐敬德(花潭, 1487~1546)은 <理氣說>)에서 말하기를, "無外를 太虛라 하고 無始者를 氣라 하는데 虛가 곧 氣이다. 虛는 본래 無窮하니 氣 또한 無窮하다. 氣의 源은 그 始初가 一이다. 이미 氣라고 한다면 一은 문득 二를 涵하게 되고, 太處는 一이니 그 가운데 二를 滴하게 된다. 이미 二가 되면 이에 能히 闔闢 ·動靜 ·生克이 없을 수 없게 된다. 그 能히 闔闢 ·動靜 ·生克할 수 있는 바의 原을 이름하여 太極이라 한다. 氣 외에 별도로 理가 있는 것이 아니니, 理라는 것은 氣의 宰이다. 소위 宰라는 것은 밖으로부터 와서 主宰하는 것이 아니고, 그 氣가 用事함에 있어 能히 所以然의 正을 잊지 않는 것을 지적하여 宰라고 하는 것이다. 理는 氣에 앞서는 것이 아니며, 氣가 無始하니 理도 진실로 無始한다. 만약 理가 氣에 先한다고 말하게 되면 즉 이 氣는 始함이 있는 것이다. 老氏는 '虛는 能히 氣를 生한다'라고 말하였는데, 이렇다고 한즉 氣는 비롯함이 있고 한계가 있는 것이 된다"<sup>29)</sup>고 하였으며, 또한 (太虛說)에서 말하기를 "太虛는 虛하면서도 虛한 것이 아니니, 虛는 곧 氣이다. 虛는 無窮하고 無外하니, 氣 또한 無窮하고 無外하다. 이미 虛라고 말하였는데, 어찌 그것을 氣라고 말할 수 있는가? 답하기를 虛靜은 곧 氣의 體이고 聚散은 그 用이기 때문이다. 虛가 팅비어 있는 것이 아님을 알게 된 즉 그것을 無라고 말할 수는 없을 것이다. 老氏가 말하기를 "有는 無에서 生한다"

고 하였으니, 그것은 虛가 곧 氣임을 모른 것이다. 또한 말하기를 '虛가 能히 氣를 生한다'고 하였는데, 이는 그릇된 말이다. 만약 虛가 氣를 生한다고 말한다면 바야흐로 그것이 아직 생겨나지 않았을 적에는 氣가 있지 않아서 濫는 죽은 것이 된다. 이미 있지 아니한데 氣가 또한 어디로부터 생긴단 말인가? 氣는 비롯됨이 없으니 생겨남도 없으며, 이미 비롯됨이 없으니 어디에서 끝나겠는가?"<sup>30)</sup>라고 하여 氣는 永遠不減하는 實在로서 萬事萬物은 모두 氣의 離合集散에 의해 이루어진다고 하는 唯氣論을 주장하였다.

이상 세가지 學說에 대해 저자의 견해를 붙여 본다면 退溪가 말하는 理 ·氣는 心과 身, 靈恭과 肉體, 理性과 感情 등의 二元의 待對概念(즉, 陰陽概念)으로, 三龍는 」體ol며 如環無端하게 蘿環한다는 精 ·氣 ·神 概念과 다른면이 있고, 栗谷의 氣發而理乘說은 陰 ·陽 待對概念을 뛰어넘는 」元의 입장을 견지한 것지만, 理는 無形 ·無爲이며 氣는 有形有爲라고 대비시켜 표현한 점은 허물이 되며, 花潭의 虛는 곧 氣이며 虛가 無窮하니 氣 또한 無窮하고, 氣밖에 별도로 理가 있는 것이 아니며 理는 氣에 先하는 것이 아니고, 氣가 無始하니 理도 無始하다는 말에서는 허물을 찾기가 쉽지 않다고 할 수 있다. 요, 컨데 이상 세 분 先生이 말하는 氣의 概念이 같다고 볼 수는 없지만, 그 先後 ·主次와二者가 相須(不離)의 관계에 있다는 점은 參考해 볼 수 있을 것이다.

## 2) 氣功이라는 명칭의 由來

氣功은 예전에 醫家에서는 주로 導引按蹠 ·導引行氣 ·導引法 등으로 불리워졌는데, 명확히 구별하여 말하면 導引은 몸의 屈伸體燥法을 의미하고, 按蹠은 오늘날의 按摩法

에 해당되며, 行氣는 改納呼吸法에 해당된다고 볼 수 있다.

導引이란 명칭이 처음 醫書에 나타나는 것은 「黃帝內經」에서인데 「素問」·<異法方宜論>에 "中央者是 其地平以濕하며 天地所以生萬物也衆하니 其民이 食雜而不勞라 故로 其病이 多痿厥寒熱하니 其治는 宜導引按蹠니라 教로 導引按蹠하는 亦從中央出也니라"<sup>31)</sup>라고 하였으며, 「靈樞」·<病傳論>에 "黃帝曰 餘受九針於夫子하고 而私覽於諸方하니 或有導引 ·行氣 ·喬摩<sup>32)</sup> 灸 ·熨 ·刺 ·焫하니 飲藥之一者를 可獨守也아 將盡行之乎아?"<sup>33)</sup>라고 하여 질병치료를 위한 방법으로 導引 ·按蹠 ·行氣 등이 제시되어 있다.

唐代의 著名한 素問註擇家인 王永(自號를 啓玄子라 함)은 導引按蹠를 풀이하기를 "導引은 謂搖筋骨 動肢節이요 按은 謂抑按皮肉이요 蹠는 謂捷舉手足이니라"<sup>34)</sup>라고 하여, 導引은 四肢筋骨 및 關節을 움직이는 體操이고 按은 皮膚와 筋肉을 눌러주는 按摩이며 蹠는 팔과 다리를 재빨리 들어 올리는 것(일종의 體操)이라고 하였는데 蹠의 의미가 명확히 이해되지 않는다.

明代의 吳崑(鶴臯, 1551~1620?)은 "導引은 運行經氣하여 不使留滯爲病也니 所以揉擾筋節하여 宣通陽氣也요, 手摩를 謂之按이요, 足蹠臟을 謂之蹠니라"<sup>35)</sup>라 주석하였으며, 清代의 張志聰(隱應, 1610~1674?)은 "導引者는 擎手而引欠<sup>36)</sup>이요. 按蹠者는 蹠足以按摩也"<sup>37)</sup>라고 하여 按蹠를 按摩의 뜻으로 풀이하고 있다. 또 清代의 高世栻(字, 土宗)은 "導引으로 以和陰陽하고 按蹠로 以和四肢니라"<sup>38)</sup>라 하여 직접적인 언급을 회피하고 다소 추상적으로 표현하였다. 중화민국의 楊維傑은 "在治療時엔 可用氣功療法 和按摩療法하여 以調暢氣血하고 柔和筋骨이니라"<sup>39)</sup>라고

하여, 導引은 氣功療法에 해당되고 按蹠는 按摩療法에 해당된다고 하였다.

이상의 내용에서 唐代에는 按蹠의 概念 속에 按摩와 體操의 의미가 아울러 포함되어 있었으나, 明代 이후로는 오로지 按摩法만을 按蹠의 의미로 여기고 있음을 알 수 있다.

導引이란 명칭은 內經 이외에 「莊子」와 「抱朴子」에도 나타난다. 「莊子」·<刻意篇>에서는 "吹噓呼吸 吐故納新 熊經烏伸<sup>40)</sup>爲壽而已矣 此導引之士 養形之人 彭祖壽考者之所好也"<sup>41)</sup>라고 하여 呼吸法과 體操法을 포괄하는 개념으로 導引이란 용어가 사용되고 있다. 한편 現存하는 道敎서적 가운데 神仙思想과 神仙術을 가장 처음 조직적으로 밝힌 「抱朴子」에는 行氣와 導引의 의미가 명확히 구별되어 있다. <微旨篇>에 "...明吐納之 道者는 則曰唯行氣라야 可以延年矣니라 하고 知屈伸之法者는 則曰唯導引이라야 可以難老矣니라"<sup>42)</sup>고 하였으며, <極言篇>에서는 "調利筋骨에는 有偃仰之方하고 杜疾閑邪에는 有吞吐之術하니라"<sup>43)</sup>고 하여, 吐故納新하는 呼吸法이 行氣이고 屈伸偃仰하는 體操法이 導引임을 분명히 하였고, 또한 <雜應篇>에서는 "或이 啓聰耳之道한데 抱朴子曰 能龍導 ·虎引 ·熊經 ·虎咽 ·燕飛 ·蛇屈 ·烏伸..."<sup>44)</sup>이라 하여 용과 호랑이의 몸놀림에 導와 引이란 명칭을 사용하고 있다. 요컨대 이상을 종합해 보면 導引은 애초에 야생동물의 動作을 본뜬 일종의 體操法으로서 순전히 吐納呼吸만을 행하는 行氣法과는 구별이 되었으나<sup>45)</sup> 후대에 내려오면서 屈伸體操法에 呼吸法을 加味함으로써 導引의 概念속에 行氣가 포함되는 것으로 발전되었다고 料된다.

氣功은 또한 長生不死를 추구하는 仙道에서는 煉丹法 · 內丹法 · 金液還丹法 등의 명

칭으로 불리웠는데, 이 法들은 靜坐해서 眞氣를 任督二脈으로 運行시키는 小周天火候法을 그 기초로 삼으니, 氣功法중에서도 고급형에 속한다.

오늘날 흔히 사용되는 氣功이란 명칭은 清末에 편찬된 「少林拳術秘訣」·第一章<氣功闡微>중에 "氣功之說有二焉 一曰養氣요 二曰練氣니라"<sup>46)</sup>고 한데서 찾아 볼 수 있고, 氣功療法이란 명칭은 1933년 董浩의 「肺癆病 特殊療養法一氣功療法」이라고 한 書名에서 비롯되었는데 그 당시에는 사람들의 주의를 끌지 못하였고, 1957년 劉貴珍(1920~1983)이 「氣功療法實踐」을 출판한 때로부터 氣功 및 氣功療法에 대한 해석이 내려지면서 各門各派의 吐納呼吸·導引·靜坐·內功·煉丹法 등을 종괄하는 명칭으로 받아들여지게 되었다<sup>47)</sup>. 劉貴珍은 「氣功療法實踐」에서 "氣라고 하는 文字에는 呼吸의 의미가 있으며 功이라고 하는 文字에는 呼吸이나 姿勢를 끊임없이 調節·修鍊한다. 다시 말해 공을 들인다, 노력과 정성을 꾸준히 들인다는 의미가 들어 있다.

이와 같은 氣功의 방법을 醫學의으로 정리연구하여 질병의 治療나豫防에 應用함과 동시에 舊代의 미신적인 요소를 제거하려는努力이 거듭되어 왔으므로 이런 의미에서 氣功療法이라고 부르게 되었다<sup>48)</sup>라고 하여, 氣功에 대한 文字的인 해석을 내리고 있으나, 氣功은 姿勢와 呼吸의 調節 뿐만이 아니라, 意識의 調節·鍛鍊을 통해 氣를 길러 보충하고 氣를 원활하게 疏通시킴으로써 건강을 증진시키며, 또한 질병을 치료하려는 心身鍛鍊法이므로<sup>49)</sup> 그의 氣功에 대한 定義는 未盡한바가 없지 않다.

### 3. 氣功의 定義 및 分類

#### 1) 氣功의 定義

氣功의 氣字에는 세 가지 의미가 있으니 하나는 精神之氣요 둘은 經脈之氣며 셋은 呼吸之氣이다. 功은 낙숫물 한방울이 화강암 바위들을 쉬지 않고 끊임없이 노력·정성을 들인다는 뜻이며 또한 그렇게 해서 얻어진 결과를 의미하기도 한다<sup>50)</sup>. 그러므로 氣功에는 정신을 鍛鍊하는 練意와 人體內部의 經氣(즉 眞氣)와 呼吸之氣를 鍛鍊하는 練氣의 의미가 내포되어 있다고 할 수 있다.

##### ① 精神之氣

練意는 또한 養氣라고도 하니, 孟子가 "나는 나의 浩然之氣를 善養한다"고 한 말이 이뜻이다. 孟子는 제자 公孫丑의 浩然之氣에 대해 설명해 달라는 요청에 대해 말하기를, "曰難言也라<sup>51)</sup> 其爲氣也, 至大至剛하니 以直養而無害 則塞于天地之間이니라. 其爲氣也配義與道하니 無是면 餒也니라. 是集義所生者라 非義襲而取之也니 行有下慊於心則餚矣니 我故로 曰告子未嘗知義라 하노니 以其外之也일세니라. 必有事焉而勿正하여 心勿忘하며 勿助長也하여 無若宋人然이여다. 宋人이 有閔其苗之不長而揠之者러니 茫茫然歸하여 謂其人曰 今日에 病矣와라 予助苗長矣와라하야늘, 其子趨而往視之하니 苗則槁矣러라. 天下之不助苗長者 寥矣니, 以爲無益而舍之자는 不耘苗者也오 助之長者는 優苗者도니, 非徒無益이라 兩又害之니라<sup>52)</sup>고 하여 浩然之氣는 義를 모아서 생기는 것으로 일시적으로 한두번 의로운 일을 한다고 해서 갑작스럽게 생기는 것이 아니며, 마음속에 끊임없이 그 뜻을 두어 잊지도 말고 또한 인위적으로 조장하지도 말아서, 일마다 다義에 合致되어 마음에 부끄러움이 없게 되

면, 이 氣가 마음속에서 自然히 발생된다고 하였다. 孟子는 또한 志와 氣의 관계에 대해서 말하기를, 夫志는 氣之師也오 氣는 體之充也니 "夫志至焉이오 氣次焉이니 故로 曰持其志오도 無暴其氣라 하니라. 公孫丑曰何也있고 曰志壹則勲氣하고 今夫蹶者移者 是氣也而反動其心이니라"<sup>53)</sup>고 하여, 志가 진실로 마음이 指向하는 바며 氣의 將帥이지만, 氣 또한 사람 몸속에 충만해 있는 바이며 志의 卒徒이기 때문에, 志가 이르는 곳에 氣도 곧 따라서 머무르게 되므로 사람이 마땅히 그 뜻을 敬守해야 할 것이지만, 또한 그 氣도 불가불 致養해야 한다. 왜냐하면 뜻이 指向하는 바가 專一하게 되면 氣가 진실로 따르게 되지만 또한 氣가 存在하는 바가 專一하게 되면 志 또한 도리어 그 때문에 動하므로 內外本末을 交相培養해야 한다고 하였다. 栗谷도 이에 대해 말하기를 "眞元之氣(身上氣)와 浩然之氣(心上氣)는 본래 二氣가 아니지만, 道義로써 養하면 浩然之氣가 되고 단지 血氣만을 保養하면 眞元之氣가 된다. …대개 道義로써 仁義之心을 善養하면 浩然之氣가 저절로 生하며, 眞元之氣의 保養도 또한 그 가운데 있게 된다. 그러므로 仁義之心을 善養하는 者는 兼해서 眞元之氣도 養하게 되지만, 단지 眞元之氣만을 養하는 者는 仁義之心을 반드시 善養한다고 할 수는 없다"<sup>54)</sup>고 하여, 志와 氣가 비록 둘이 아니지만 先後 · 本末을 알아 交相培養하라 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 養氣之法은 養心하는 것보다 더 소중한 것이 없으니, 孟子는 養氣하는 구체적 방법에 대해 "必有事焉 而心勿忘 · 勿助長也"라 하였다. 여기에서 일을 둔다고 할 때의 일이란 儒家에서는 遏人欲 · 存天理하고자 하는 마음을 항상 지님을 말하는 것이며, 禪家에서는 소위 話頭를

惺惺 寂寂하게 챙겨드는 것을 말하는 것이고, 仙家에서는 意識으로 氣海丹田을 지키는 일을 말하는 것이다. 요컨데 養氣의 窮極의 목적은 道를 깨치는 것이며 見性하는 것이며 天命을 아는 것이다<sup>55)</sup>, 이곳에 이르면 千聖도 병어리가 된다<sup>56)</sup>. 見性을 해야만 心意不動하여 冥心靜氣가 되나니, 君火·相火가 動하지 않아 萬緣이 寂滅하여 六根(眼耳鼻舌身意)이 清靜해지며 아울러 神이 맑아져 참 마음이 열리는 것이다. 그러므로 養氣之學은 聖學의 第一關門이라는 것을 마땅히 알아야 한다<sup>57)</sup>.

## ② 經脈之氣(經氣)

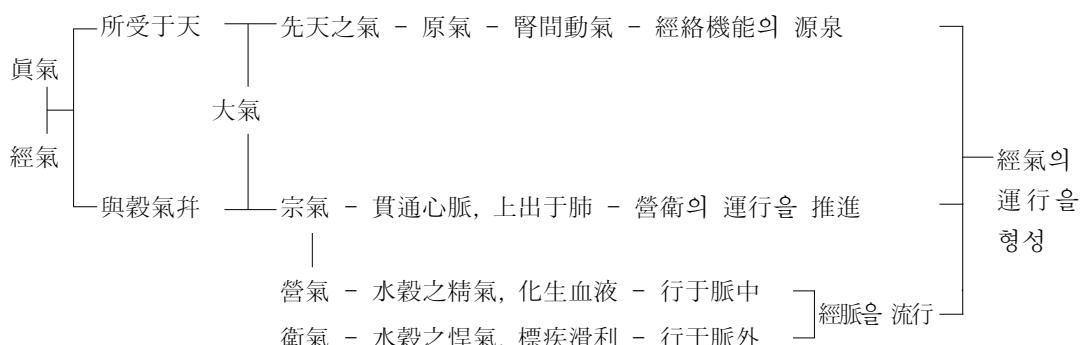
經脈을 運行하는 氣를 經氣라 하는데 「素問」 · <離合眞邪論>에서는 "眞氣라는 것은 經氣이다"<sup>58)</sup>라고 하여 眞氣와 經氣가 같은 것으로 표현되어 있다. 「內經」에서 사용되는 眞氣란 용어는 그 자체 内에 특별한 의미가 부여되어 있다가 보다는 人體에 순상을 입히는 邪氣에 相對되는 단순한 용어개념으로 쓰여졌음을 알 수 있는데, 그것은 「內經」에 眞氣란 용어가 나오는 각 篇의 문장을 살펴봄으로써 쉽게 유추할 수 있다. 예컨대 「素問」 · <上古天眞論篇>에서는 "夫上古聖人之教下也에 皆謂之 虛邪賊風을 避之有時하며 恬淡虛無면 眞氣從之하니..."<sup>59)</sup>라고 하였으며, 「靈樞」 · <刺節眞邪篇>에서는 "黃帝曰餘聞 氣者에 有眞氣하며 有正氣하며 有邪氣라하니 何謂眞氣잇고? 岐伯曰 眞氣者는 所受于天하여 與穀氣併而充身者也오, 正氣者는 正風也니 從一方來하며 非虛風也요, 邪氣者는 虛風也니 虛風之賊傷人也 其中人也深하여 不能自去니라"<sup>60)</sup>고 하여 人體에 疾病을 야기시키는 外部 邪氣에 相對되는 개념으로 眞氣란 용어를 사용하고 있다. 여기에서 한 가지 문제가 되는 것은 '眞氣者 所受于天...'

을 어떻게 해석해야 되느냐는 점이다. 明代의 内經註釋家 馬蒔(字, 玄臺)는 "眞氣者是與生俱生하니 受之于天日하여 與穀氣相併而充滿于身者也니라"<sup>61)</sup>고 하여, 眞氣는 生命과 더불어 함께 生하는 것인데, 하늘의 太陽으로부터 그 能을 받아서 穀氣와 더불어 몸을 充滿케 한다고 하였다. 이같은 馬氏의 견해는 「素問」·<生氣通天論>에서 얘기되고 있는 陽氣가 곧 眞氣라는 의미로 간주될 수 있다<sup>62)</sup>. 清代의 内經註釋家 張志總(隱庵, 1610~1674?)은 "所受于天者是 先天之精氣요 穀氣者是 後天水穀之精氣니 合併而充身者"<sup>63)</sup>고 하여 眞氣는 先天의 精氣와 後天의 穀氣가 相合하여 이루어졌다 하였다. 근래에는 所受于天이란 말에는 先天之氣(즉 原氣)와 大氣(呼吸之氣)의 개념이 아울러 含藏된 것으로 해석한다. 原氣는 元陰과 元陽의 氣를 포괄하는데, 이것은 先天之精이 化한 것

之本이며 十二經脈之根이며 呼吸之門이며 三焦之原이니 一名守邪之神이니라"<sup>65)</sup>고 하였는데, 여기에서 말하는 生氣之源이 곧 原氣를 지칭하는 것이라고 볼 수 있다.

이상의 내용을 종합해 보면 眞氣의 범위에는 營氣·衛氣·宗氣 및 原氣가 포함되는데, 營氣와 衛氣는 全身을 運行하고 宗氣는 推進하는 에너지가 되고 原氣는 經絡機能의源泉이 된다. 실제상으로 이들은 긴밀히 결합되어 不可分의 관계에 있는데 이상을 도표로 나타내 보면 다음과 같다<sup>66)</sup>.

요컨대 眞氣는 人體를 손상시키는 外部邪氣에 相對되는 개념으로 人體를 보호하고 人體에 利益이 되는 氣로서 營氣·衛氣·宗氣·原氣·經氣 등 모든 正常的인 氣(正氣)가 이에 속한다고 할 수 있다. 사실 屬한다는 표현보다는 張介賓(景岳, 1563~1640)이 말한 것처럼 眞氣가 陽(部泣)에 있으면 陽



으로서 腎(命門을 포함)에서 發源하고 氣海丹田에 藏하며 三焦之道를 빌려서 온몸에 通達되고 五臟六腑 등一切器官組織의 활동을 추진하여 人身 生化動力의 源泉이 되므로 源氣(原과 源은 통용됨)라고 칭해진다<sup>64)</sup>. 「難經」·<八難>에 "所謂生氣之源者는 謂十二經之根本也며 謂腎間動氣也니 此五臟六腑

氣, 陰(部泣)에 있으면 陰氣, 胃에 있으면 胃氣, 脾에 있으면 充氣, 裏에 있으면 營氣, 表에 있으면 衛氣, 上焦에 있으면 宗氣, 中焦에 있으면 中氣, 下焦에 있으면 元陰元陽之氣라 하고 經脈에 있으면 經氣라 하며, 人體 生命活動의 源泉이 된다는 점에서는 原氣라 하고, 모든 氣 가운데 으뜸이 된다는

점에서는 元氣라 稱하는 것으로, 이름은 비록 다르지만 그 본질은 一氣로서 하나이다. 이러한 점에 대해서는 李杲(東垣, 1180~1251)도 「脾胃論」·〈脾胃虛則九竅不通論〉에서 "眞氣를 又名元氣라 하니 乃先身生之精氣也니 非胃氣면 不能滋之니라. 胃氣者는 穀氣也요 營氣也요 運氣也요 生氣也요 清氣也요 衛氣也요 陽氣也요 又天氣 人氣 地氣 乃三焦之氣니 分而言之則異로되 其實은 一也니 不當作異名異論而觀之니라"<sup>67)</sup>고 지적한 바 있다. 다만 東垣은 "曆觀諸篇而參考之면 則元氣之充足은 皆由脾胃之氣 無所傷而後 라야 能滋養元氣니 若胃氣之本弱한데 飲食自倍면 則脾胃之氣既傷하고 而元氣亦不能充하여 而諸病之所由生也니라"<sup>68)</sup>고 하여 五黃極(土)<sup>69)</sup>에 의하여 元氣가 滋養되므로 脾胃를 특별히 강조하였을 뿐이다.

### ③ 呼吸之氣

呼吸之氣는 평상시 들이쉬고 내쉬는 숨기운 즉 大氣를 의미하는데, 呼吸에는 平常呼吸, 調息呼吸, 吐納呼吸의 세가지 유형이 있다.

平常呼吸은 호흡에 전혀 의식을 두지 않고 자연스럽게 쉬는 숨으로 自然의 律動 그대로이고, 調息呼吸은 호흡에 의식을 두긴 두되 無爲의 意識으로 自然의 律動을 따라 숨을 調節하여 가늘고 길게 쉬어 지도록 하는 것이며, 吐納呼吸은 호흡에 강한 의식을 두어 人爲의으로 天地造化之力을 奪하려는 것이니<sup>70)</sup>, 일반적으로 練氣라 함은 吐納呼吸의 方式으로 呼吸之氣를 단련함을 의미한다.

吐納呼吸에는 吐氣爲主, 吸氣爲主, 閉氣爲主의 呼吸方式이 있는데, 예를 들면 葛洪의 「抱朴子」·〈釋滯篇〉에 실려 있는 行氣法은 吸氣爲主의 호흡법이라 볼 수 있고, 陶弘景의 「養性延命錄」에 실려 있는 六字訣은 呼氣爲主의 호흡법이며, 蘇軾의 「東坡全集」·

〈上張安道養生訣論〉에 소개되어 있는 것은 閉氣爲主의 호흡법이라 할 수 있다. 또한 吐納呼吸은 첫째 呼吸長短에 따라 深呼吸, 長呼短吸 · 短吸須強, 長吸短呼 · 短呼順急의 變化가 있으며, 둘째 呼吸律動에 따라 一呼一吸, 數吸一呼, 一吸數呼의 변화가 있고, 셋째 呼吸緩急에 따라 緩納緩吐, 急呼急吸, 緩吸急呼, 急吸緩呼의 변화가 있으며, 넷째 呼吸을 코로 하느냐 입으로 하느냐에 따라 鼻入鼻出, 鼻入口出, 口入口出, 口入鼻出 등의 변화가 있다<sup>71)</sup>.

結論的으로 말해 氣功은 外鍊筋骨皮하고 内鍊精氣神하는 일종의 動靜을 결합한 自我心身鍛鍊法으로<sup>72)</sup> 몸과 숨과 마음이一如하게 되어 無心의 天命에 應하고자 하는 功夫라고 할 수 있다.

## 2) 氣功의 分類

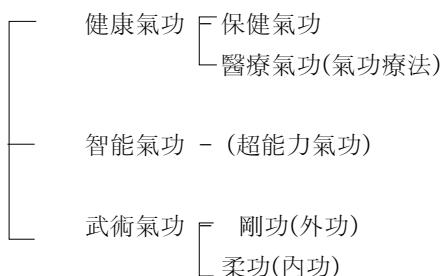
氣에 관해 功夫하는 행위 즉 氣功을 修練하는 행위를 練功이라고 하므로 氣功을 修練하는 구체적 방법은 練功法이라고 하는 것이 마땅하겠으나 간단하게 功法, 더 줄여서 功 또는 法이라고 한다. 氣功에서는 무엇이든 修練과 연습과정이 필수적이므로 모두 功字를 붙여 이름짓는 경향이 있다. 그러므로 눈알 굴리는 방법은 目功, 혀를 놀리는 방법은 舌功, 항문을 죄어 올리는 방법은 提肛功이라고 한다<sup>73)</sup>. 따라서 氣功法은 수없이 많이 있을 수 있지만 練功하는目的과 練功時의 姿勢 및 練功中の 몸의 動靜, 그리고 時代 및 門脈에 따라서 크게 다음의 다섯 항목으로 분류해 볼 수 있다.

첫째 練功하는 目的에 따라서 健康氣功, 智能氣功, 武術氣功의 세 종류로 나눌 수 있다. 이 세 종류는 각기 目的하는 바가 다르므로 修練하는 方式에도 차이가 있다. 健康

氣功과 智能氣功은 비교적 유연한 修練方式을 택하므로 軟氣功이라 하고, 武術氣功은 강도 높은 鍛鍊方式을 택하므로 硬氣功이라고 한다.

健康氣功이 健康에 관심을 가지는 모든 연령층의 일반인이나 체질허약자, 만성병환자 등에 두루 적합한 氣功이라면, 智能氣功(또는 超能力氣功이라고도 함)은 天耳通 天眼通 神足通 他心通 宿命通 漏盡通 등의 六神通을 이루려는 목적을 가진 사람들 소위 道를 닦아 道通하려는 修道者들에게 해당되는 고급형의 氣功이고, 武術氣功은 強身 및 護身을为目的으로 체력의 극대화를 바라는 짚은이들에게 알맞은 氣功이라고 할 수 있다.

健康氣功은 다시 健康增進, 體質改善, 疾病豫防 및 情緒의 安定 등 이른바 無病長壽를 기하려는 保健氣功과, 이미 발생한 질병을 치료하기 위한 醫療氣功(氣功療法이라고도 함)으로 나눌 수 있다<sup>74)</sup>. 또한 醫療氣功에는 환자 자신이 직접 氣功을 행하여 痘을 치료하는 것과 氣功師가 자신의 氣를 환자에게 發射하여 痘을 치료하는 外氣療法이 있다. 한편 武術氣功은 신체外部의 筋骨 鍛鍊을 위주로 하여 強하고 빠르게 움직이는動作이 많은 剛功(外功)과 人體 内部의 精氣神 鍛鍊을 위주로 하여 부드럽고 완만한動作이 많은 柔功(內功)으로 나눌 수 있다. 이상을 도표로 정리해 보면 다음과 같다.



둘째 練功하는 姿勢에 따라 누워서 행하는 臥功과 앉아서 행하는 坐功, 선 자세로 행하는 站椿功, 걸으면서 행하는 行步功으로 나눈다.

세째 練功中에 몸을 움직이느냐 움직이지 않느냐에 따라 靜功과 動功으로 나눌 수 있다. 靜功은 修練중에 몸을 움직이지 않으며 주로 身體內部의 精氣神을 단련한다고 해서 內功이라고도 하는데, 聽息法 六妙法 觀心法 등의 古氣功과 內養功 放鬆功 등의 新氣功이 여기에 해당된다. 動功은 修練中에 온몸 또는 팔다리를 움직이는데 주로 身體外部의 筋骨皮를 단련한다고 해서 外功이라 부르기도 한다. 예컨대 五禽戲 易筋功 八段錦 太極拳 등이 여기에 해당된다고 볼 수 있다. 또한 근래에는 動功과 靜功을 결합한 형태의 氣功法이 나왔는데, 鶴翔椿氣功과 太湖氣功 등이 여기에 속한다.

네째 時代에 따라 1950年代 이전의 모든 氣功法을 古氣功이라 하고, 1950年代 이후에 개발된 각종 氣功法 예컨대 劉貴珍의 內養功, 陳壽의 放鬆功, 儒·佛·道의 練功方法을 정리하여 그 정수를 뽑아 편성한 強壯功, 郭林의 新氣功療法, 林厚省의 太極氣功十八式, 趙金香의 鶴翔椿氣功, 李志如의 太湖氣功, 梁士豐의 自發五禽戲動功 등을 新氣功이라 한다. 또한 경우에 따라서는 氣를 運行시키는 주된 路線에 따라 奇經八脈으로 氣를 運行시키는 것을 위주로 修練하는 氣功法을 古氣功이라 하고, 十二正經으로 氣를 運行시키는 것을 위주로 修練하는 氣功法을 新氣功이라 하기도 한다.

다섯째 門派에 따라서는 醫家氣功, 道家氣功, 佛家氣功, 儒家氣功, 武家氣功으로 분류 하기도 한다.

### III. 氣功學 發達史

#### 1. 先秦時代(B.C. 221年 以前)

春秋戰國時代는 百家가 爭鳴하던 시기로 道家 · 儒家 · 陰陽家 · 雜家 등의 학설은 醫學理論의 형성에 큰 영향을 미쳤다. 이 시기의 諸者百家書 예컨대 「老子」·「莊子」·「管子」·「呂氏春秋」 등에는 氣功과 관련된 내용이 散在되어 있다<sup>75)</sup>.

道家방면의 대표적 인물로는 老子와 莊子가 있는데, 老子 「道德經」에는 "處其心 實其腹"<sup>76)</sup> 專氣致柔 能嬰兒爭<sup>77)</sup> "致處極 守靜篤"<sup>78)</sup> 등의 말이 있는데, 이러한 말들은 氣功鍛鍊時에 이용되는 心訣이 되며, 현대 氣功에 있어서는 弛緩 放鬆<sup>79)</sup> 등의 말로 흔히 표현된다. 「莊子」· <刻意篇>에는 "吹噓呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 此導引士 養形之人 彭祖壽考者之所好也<sup>80)</sup>라 하여 氣功修練을 통해 養生을 도모하고자 하는 사람들이 있었음을 말하였고, <大宗師篇>에서는 "古之真人은 其寢不夢하고 其覺無憂하며 其食不甘하고 其息深深하니 眞人之息은 以踵이요 衆人之息은 以喉니라<sup>81)</sup>고 하여 眞人은 胎息을 한다 하였다. 雜家著作 중의 대표적 著書인 「呂氏春秋」 · <盡數篇>에는 "流水는 不腐하고 戶樞는 不蠹하니 形氣도 赤然하니라, 形不動則 精不流하고 精不流則鬱하니 鬱處頭則 爲風이요 處耳則聲이요 處目則爲曠이요 處鼻則爲鼽이요 處腹則爲脹이요 處足則爲瘻니라<sup>82)</sup> 등의 내용이 나와 있는데, 이것은 運動不足으로 인한 精氣의 鬱滯가 發病의 중요 원인이 되므로 항상 形體를 움직여 精氣가 通賜循行케 함으로써 痘을 예방할 수 있음을 말한 것이다.

이외에 氣功行法에 대해 구체적으로 기록

한 자료로는 戰國初期의 것으로 추정되는 <行氣玉佩銘>이 있는데, 여기에는 45字로 된 氣功行法이 새겨져 있다. 戰國에서 秦漢 사이의 著作이라고 추정되는 「黃帝內經」은 春秋戰國시대의 醫學이 총집결된 東洋醫學의 기초이론으로서<sup>83)</sup> 이 안에는 調養精神肉體 · 調節飲食及房事 · 適應自然環境 · 避外邪侵襲 등 養生의 기본원칙과 방법들이 기술되어 있다. 이러한 기본원칙은 후세 養生學의 형성과 발전에 일정한 기초를 제공하였으며<sup>84)</sup> 2000餘年이 경과한 오늘날까지도 不變의 養生原理로 여겨지고 있다. 「內經」 가운데 古代氣功과 관련된 내용으로는 「素問」 · <異法方宜論篇>에 "中央者는 其地平以濕하며 天地所以生萬物也衆하여 其病多痿厥寒熱하니 其治宜導引按蹠니라 故로 導引按蹠者는 亦從中央出也니라"<sup>85)</sup>고 하였고 「靈樞」 · <病博論篇>에 "黃帝曰 余受九針於夫子하고 而私覽於諸方하니 或有導引 · 行氣 · 喬摩 · 灸 · 灸 · 刺 · 烤하니 飲藥之一者를 可獨守耶아 與盡行之乎아? 岐伯曰 諸方者는 衆人之方也니 非一人之所盡行也니라"<sup>86)</sup>고 하여, 導引法이 針 · 灸 · 烤 · 藥 · 砧石 등과 더불어 질병 치료의 한 방법으로 활용되었음을 말하였다. 더욱이 중국민족의 中華思想을 고려해 볼 때 導引法이 중국의 中央지역에서 由來하였으므로 실제 질병치료에 있어서도 氣功療法을 많이 활용하였으리라 짐작되나, 「內經」에 藥物을 이용해 질병 치료한 例가 드물듯이 氣功法으로 질병을 치료한 事例는 극히 드물다. 다만 「素問」 · <奇病論篇>에 "帝曰 痘脇下滿하며 氣急한데 二三歲不已하니 是爲何病고? 岐伯曰 痘名曰 積이라 此는 不妨於食이니 不可灸刺니라 積爲導引服藥이요 痘不能獨治也니라"<sup>87)</sup>고 하여, 오래된 積症은 導引을 行하고 服藥을 해야지 藥만으로는

치료할 수 없다는 내용이 나오며, 또한 北宋 때 劉溫舒가 수집보충한 素問遺篇<刺法論>에 "腎有久病者는 可以寅時에 面向南하여 淨神不亂思하고 閉氣不息七遍하여 以引頸咽氣順之를 如嚥甚硬物하여 如此七遍後에 飲舌下津 令無數나라"<sup>88)</sup>고 하여 閉氣咽津法으로 오래된 腎病을 치료하는 내용이 나온다. 以上 두 사례에서 보듯 氣功은 특히 慢性病의 치료에 많이 응용되었음을 알 수 있다.

또한 可馬遷의 「史記」·<扁鵲倉公列傳> 중에서도 春秋後期의 名醫 肩峴이 이미 죽은 銃의太子를 치료하기에 앞서太子의 屬官인 中庶子와 間答할 때에 中庶子가 上古時代의 각종 치료방법 즉 湯液·醴酒·鑱石·撋引·按抑·毒熨 등을 열거해 말하였는데<sup>89)</sup>, 이 가운데 據引은 導引으로 이 역시 질병치료의 한 방법으로서의 氣功의 역사가 유구함을 말해 주는 것이다. 비록 內經에 질병치료를 위한 醫療氣功으로서의 구체적 氣功行法이 상세히 소재되어 있지는 않으나, 「素問」·(上古天真論)에 "夫上古聖人之教下也에 皆謂之虛邪賊風을 避之有時하면 恬惔虛無면 真氣從之하니 精神內守면 病安從來리요 是以로 志閑而少默하며 心安而不懼하고 形勞而不倦하며 氣從以順하여 各從其欲이라도 皆得所願이니라"<sup>90)</sup>고 한 내용은 養生 및 修道에 있어서의 중요한 心訣이 되며, "上古有真人者하니 提挈天地하고 把握陰陽하며 呼吸精氣하고 獨立守神하여 跳肉若」故로 能壽敝天地하여 無有終時하니 此其道生이니라"<sup>91)</sup>한 내용은, 上古時代의 真人은 精氣神三寶를 修練함으로써 內丹을 성취하여 수명이 無窮하였다는 말이며, 또한 <生氣通天論>에 "聖人傳精神 服天氣而通神明"<sup>92)</sup>이라고 한 내용 역시 聖人은 精氣神을 修練하여 靈眼이 열렸다는 말이다. 이상의 내용들은 道家

의 清淨無爲思想 및 內丹法과 관련이 있는 대목들로서 內丹法은 氣功法 중에서도 가장 고급형에 속하는 것이다.

요컨대 이상의 여러 자료들은 春秋戰國時代에 이미 氣功修練을 통해 養生을 도모하고자 하는 學派가 형성되었으며, 氣功이 질병치료에도 응용되고 있었음을 반영해 주는 것이라 하겠다.

## 2. 妻漢時期(BC. 221~AD. 220)

이 시기는 秦始皇과 漢武帝 등의 帝王이 長生不死를 추구하여 方士들로 하여금 練丹·服石·導引 등의 養生方法을 연구개발케 함으로써 古代氣功은 더욱 발전되었다<sup>93)</sup>. 더욱이 丹學經典의 祖宗이라고 일컬어지는 「參同契」가 東漢時 魏伯陽仙人에 의해 저술된 것은 주목할만한 일이라 하겠다.

1973年 長沙의 馬王堆 3號墓에서 人體의 각종 運動姿勢가 그려져 있는 '導引圖'와 戰國時代까지 유전되다가 失傳된 '却穀食氣篇' 등이 출토되었는데, 이 두 가지는 古代氣功을 연주하는데 중요한 자료가 된다. '導引圖'에는 모두 40여 가지의 導引姿勢가 그려져 있다. 처음에는 그림이 순상되고 文字를 써 별할 수 없었는데, 그후 복원과정을 거쳐 이것이 西漢初期의 것으로 알려졌다. '却穀食氣篇'도 출토 당시에는 文字가 흐릿하고 빠진 것도 있었는데, 이것은 食氣를 위주로 한 修功方法을 기술한 것으로 밝혀졌다. 却穀은 辟穀이라고도 하는데 양식을 먹지 않는 것이고, 食氣는 또한 服氣라고도 하는데 服氣는 呼吸 단련을 의미하는 것이다. 東漢 王充의 「論衡」·<道虛篇>에 "眞人은 食氣하니 以氣而爲食이라 故로 傳에 曰 食氣者는 壽而不死하니 雖不穀飽나 亦以氣還이니라"고

하였으니, 却穀은 食氣를 전제로 한 것임을 알 수 있다<sup>94)</sup>. 馬王堆 漢墓보다 조금 뒤의 것으로 추정되는 劉安의 「淮南子」· <精神訓>에 "若吹噓呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 鳥浴緩蹠 鳥視虎顧 是養形之人也"라는 구절이 나오는데, 이것은 後人们이 六禽戲라 칭하는 것으로 애석하게도 구체적 實行方法이 전해지지 않는다. 「灌南子」에는 이 밖에도 古代 氣功과 관련된 藥方가 여러 군데에서 散見된다.

漢代에는 또한 氣功을 실행하는 자가 적지 않게 있었다. 「史記」· <留候世家>에는 漢初에 張良이 "赤松子를 쫓아 遊하여 辟穀·導引·輕身을 배웠다"<sup>95)</sup>고 하였고 简悅<sup>96)</sup>의 「申鑑」· <俗嫌篇>에는 "嶺臍二寸을 謂之關이라 하니 關者는 所以關藏 呼吸之氣하여 以稟授四體也니라……故로 道者는 常致氣于關是爲要術이니라"<sup>97)</sup>고 하여 意守丹田의 중요성을 지적하였다. 後漢末의 名醫 華佗는 前代부터 전해지던 導引의 理論과 實踐을 연구해서 五禽織라는 일종의 健康體操法을 고안해 냈다. 이것은 「呂氏春秋」· <盡數篇>에 기록되어 있는 "流水不腐 戶灌不蠹"의 사상에 따라 虎·鹿·熊·猿·鳥 다섯 동물의 활발한動作을 모방한 것으로 간편하고 실행하기 쉬워서 후세에까지 醫療와 保健방면에 영향을 주었다<sup>98)</sup>. 「後漢書」· <方術列傳>에는 華佗가 그의 제자 吳普에게 五禽戲에 대해 "人體는 欲得勞動이로되 但不當使極耳니라 動搖則 穀氣得消하고 血脈流通하여 痘不得生하니 譬如戶樞終不朽也니라 是以로 吉之仙者는 為導引之事하여 熊經鷄顧하고 引挽腰體하여 動諸關節以求難老하니라 吾有一術하니 名五禽戲라 一曰虎요 二曰鹿이요 三曰熊이요 四曰猿이요 五曰鳥니 亦以除疾하며 兼利諦足以當導引하니 體有不快하면 起作一

禽之戲하여 怡而汗出하고 因以着粉하면 身體輕便而欲食이니라"<sup>99)</sup>고 설명하는 대목이 실려 있는데, 애석하게도 五禽戲의 구체적 실행방법은 전해지지 않는다. 현재의 五禽戲는 後人이 새롭게 정리한 것이다<sup>100)</sup>.

또한 後漢末 長沙太守였던 張機(仲景, 150 ~ 219)의 「金匱要略」중에도 "若人能養慎하여 不令邪風干忤經絡이니 適中經絡하야 未經流臟腑에 卽醫治之니라 四肢才覺重滯即導引吐納하고 針灸膏摩하여勿令九竅閉塞이니라"<sup>101)</sup>고 하여, 吐納導引을 行하면 氣血이 잘 流通되고 九竅가 宣通되어 질병을 예방 및 치료할 수 있음을 말하였다.

「漢書」· <藝文誌>에는 「黃帝雜子步行」· 「黃帝岐伯按摩」 등 古代 氣功과 관련된 書名이 소개되어 있으나 아깝게도 失傳되었다<sup>102)</sup>. 東漢 중엽에 道士 于吉은 자칭 神書 100여권을 얻었다고 하고 그 이름을 「太平經」이라 하였는데<sup>103)</sup>, 이 책은 中國 道教의 최초 경전으로 여기에는 "夫人生은 本混沌之氣하여 氣生精하고 精生神하고 神生明하며 本於陰陽之氣하여, 氣轉爲精하고 精轉爲神하고 神轉爲明하니 欲壽者는 守氣而合神하고 精不去其形하여 念此三合爲一하여 久以致理면 非同筋力이오 自然而致太平矣리라"<sup>104)</sup>고 하여 精氣神 三者에 관해 論한 것이 실려 있고 또한 '存神法'<sup>105)</sup>으로 痘을 치료할 수 있다는 내용도 나와 있다.

한편, 東漢初에 佛教가 中國에 전래되기 시작하여 東漢末에는 安世高가 「安般守意經」을 번역하였다. '安'은 古代 인도어인 산스크리트어 ana의 중국식 발음으로 入息의 뜻이고 '般'은 산스크리트어 apana의 중국식 발음으로 出息의 뜻으로서 「安般守意經」은 靜坐하여 들어오고 나가는 숨을 의식으로 觀하여 숨과 마음이 조화되게 하여 散亂心

을 防止하고 定을 얻고자 하는 法을 說한 經典이다<sup>105)</sup>. 佛佗는 말하기를 "道를 행함에 三事が 있나니 첫째, 身을 觀함이요 둘째,一心을 念함이요 세째, 出入息을 念함이니라"<sup>106)</sup>하였는데 이것은 오늘날 氣功 修練의 三要素라 일컬어지는 調身·調息·調心이 修道함에 있어 필수적인 것임을 말한 것이고, 또한 "數息을 땅으로 하고, 相隨를 보습으로 하고, 止를 명예로 하고, 觀을 種으로 하고, 還을 雨로 하고, 淨을 行으로 하니, 이 六事を 즉 道를 從함이니라. 數息·相隨·止·觀·還·淨을 念하여 意를 닦음은 道에 가깝기 때문이니, 이 六사를 떠나면 世間에 떨어진다"<sup>108)</sup>고 하였는데, 이것은 오늘날 소위 '六妙法門'이라 불리우는 여섯가지 調息·調心法에 대해 말한 것이다. 佛佗는 다른 경전에서도 調息法에 대해 말하였는데, 「阿含經」에는 다음과 같은 내용이 실려 있다. "世尊은 어느 때 기원정사에서 말씀하셨다. 제자들이여 入息·出息을 수행함이 좋으리라. 그렇게 하면 몸은 痼로를 모르고 눈은 질병을 모르며 생각하는 대로 즐겁게 住할 수 있고 그릇된 환락에 물들지 않게 될 것이다. 入息·出息을 행하면 大果와 大福을 得하리니, 깊은 禪定에 들어 慈悲의 마음을 얻고 미혹을 끊어 깨달음을 證得하리라"<sup>109)</sup>라고 하여 調息法을 法답게 수행하면 여러 가지 有益함이 있으며, 調息法이 大道에 入門하는 훌륭한 方便이 됨을 말하였다. 요컨대 後漢末期에는 다수의 佛經이 인도 승려에 의해 번역되었으며, 그 가운데는 「安般守意經」과 같이 調息法에 관한 전문서적도 있는 점으로 미루어 인도 고유의 수행법들이 古代中國의 吐納導引法에 다소 영향을 주었으리라 짐작된다.

東漢·桓帝(AD 147~167年)時에는 魏伯

陽仙人인 「參同契」를 저술하였는데, 「參同契」는 易道의 요점이 一陰-陽 이외의 것이 아니며 丹道의 요점도 一陰-陽 이외의 것이 아니므로 周易을 授用하여 卦와 臯의 法象을 빌려 性命의 眞源을 드러낸 丹學經典으로, 天地日月이 運行하는 이치와 사람 性命의 이치가 같으므로 性命을 닦기 위해서는 天地日月의 運行하는 이치를 본받아야 한다는 입장에서 性命을 雙修하는 姚령을 밝힌 책이다. 이 책은 性命雙修하는 丹學에 관한 經典으로서는 가장 오래된 것 가운데 하로서 그 이후에 나온 거의 모든 丹經道書가 이에 의거해 있고 또한 그 用語를 채택하고 있어 많은 사람들이 丹學의 聖經이라고 말하고 있다<sup>110)</sup>.

### 3. 魏晉南北朝時期(220~589年)

魏晉南北朝時代의 약 400여년 동안은 중국 역사상 가장 長期의 정치적 암흑시기였으니 宗教·思想·藝術분야에서는 찬란한 문화를 이루었다<sup>111)</sup>.

魏晉時代에는 竹林七賢 같은 隱遁主義者들 사이에老子·莊子의 無의思想에 의거하여 사회의 구속을 벗어나 자유스러운 論議 즉 清談을 하는 풍습이 유행하였으며, 이같은 경향은 東晉을 거쳐 南北朝時代까지 계속되었다. 宗教界에서는 佛教가 東漢初에 전래된 이래 南北朝時代에는 王朝와 귀족들의 보호 아래 민중들의 생활속에 널리 파고들어 점차 중국화되었으며, 道教 또한 佛教 教理의 영향을 받아 이론체계를 세우게 되었다. 道教의 理論的인 基礎를 정리한 사람은 葛洪인데, 그의 著書 「抱朴子」는 道教의 經典과도 같은 것이다. 道教는 健康·長壽·幸福을 바라는 極히 현실적인 宗教로 功利的

이고 현실적인 중국인들의 민족성과 일치되어 널리 퍼지게 되었다<sup>112)</sup>. 이와 같이 魏晉南北朝時代에는 佛教와 道教의 영향으로 古代氣功의 내용도 한층 풍부해지고 여러 가지 養生에 관한 著作이 나왔는데, 그 대표적인 것이 「抱朴子」·「養性延命緣」·「黃蘿經」 등이다.

曹魏時期에 警操는 적지 않은 方衛士를 불러 모았는데 그 중에는 氣功修練을 한 사람도 있었다. 예컨대 王真과 黃甫隆 등이 그러한 사람들이다. 「後漢書」·<王真傳>에는 "王真은 年且百凌로되 視之面有光標하여 似五十者하니 能行胎息·胎食之方하니라"<sup>113)</sup>하였으니, 胎息이란 閉氣를 위주로 한 일종의 微細한 呼吸방법으로 마치 어린애가 어머니 뱃속에 있을 때 口鼻로써 呼吸하지 않고도 內氣가 潛行하여 呼吸이 이루어지는 것과 같은 狀態를 말하며, 胎食은 口中津液을 삼키는 것을 말하는데 모두 古代氣功에 속한다. 孫思適의 「備急千金要方」에는 皇甫隆과 魏武帝曹操가 古代氣功과 관련된 間答을 나눈 이야기가 실려 있는데 그原文은 다음과 같다.

"魏武與皇甫隆令日 聞卿年出百歲로되 而體力不衰하고 耳目聰明하며 顏色和悅하니 此는 盛事也라 所服食施行導引을 可得聞乎아? 若有可傳인데 想可密示封內니라. 隆上疏對日 臣常聞道人刪京 已年一百七十八而甚丁狀 言人當朝朝 服食玉泉하면 使人丁壯有顏하며 去三蟲而堅齒라 하니 玉泉者는 口中唾也라 朝且未起에 早漱津 滿口及吞之하고 琢齒二七遍如此者를 乃名日 練精이라 하니라"<sup>114)</sup>. 이것은 아침에 잠자리에서 일어나기 전에 입안에 침을 가득 고이게 하여 자주 삼키고(服食) 치아를 마주침으로써 (琢齒) 精이 단련되어 얼굴이 윤택해지고 이가 튼튼

해진다는 古代氣功의 한가지 방법이라 하겠다. 嵇康(223~262)은 竹林七賢 가운데 한 사람으로 群書를 널리 열람하고 音樂에 정통하였으며, 老莊學을 좋아하여 養生의 道를 깊이 연구하였다. 著書로 「養生論」이 있는데, 그는 말하기를 "是以로 君子는 知形侍神以立하고 神須形以存하며 悟生理之易失하고 知一過之害生이니 故修性以保神하고 安心以全身하며 愛憎不栖于情하고 慶喜不留于意하여 泊然無感而體氣和平하고 又呼吸吐納하며 服食養身하여 使形神相親하며 表裏俱濟이라"<sup>115)</sup>하여, 形神雙修의 한 방법으로 呼吸吐納을 거론했으며, 또 말하기를 "善養生者는 清虛靜泰하며 少私寡欲하고 知名位之傷德故로 忽而不營하니 非欲而強禁也요 識厚味之害性 故로 棄而弗願하니 非貧而後抑也니라"<sup>116)</sup>고 하여 養生은 順理的으로 자연스럽게 해야지 慾心으로 구할 것이 아니라 하였다.

葛洪(284~361)은 東晉時의 著名한 道敎學者이며 醫學者로, 字는 推川이고 號는 抱朴子이다. 煉丹衛家인 葛玄의 從孫으로 어려서부터 神仙 修練之術을 좋아 하였으며, 葛玄의 제자 鄭隱으로부터 煉丹術을 전수받았다. 葛洪은 外丹法을 중시하였을 뿐만 아니라 內丹法에도 정통했다<sup>117)</sup>. 著書로 「抱朴子」가 있는데 「抱朴子」는 現存하는 道敎서적 가운데 神仙思想과 神仙術을 가장 조직적으로 밝힌 책으로<sup>118)</sup> 특히 煉丹法에 대한 論述은 東漢·魏伯陽의 「參同契」보다 더욱 구체적이다<sup>119)</sup>. 「抱朴子」는 <內篇>과 <外篇>으로 구성되어 있는데, <內篇>은 求仙·煉辯·采藥 등을 論했고 <外篇>은 儒家의 人間得失, 世事善惡 등의 내용을 論했다<sup>110)</sup>. 그는 道家와 儒家를 비교하여 말하기를 "道者는 儒之本也요 儒者는 道之末也니라… 凡言道者는

上自二儀로 下逮萬物이 莫不由之로되 但黃老는 執其本하고 儒墨은 治其末耳니라<sup>121)</sup>고 하고, 또한 "欲求仙者는 要當以忠孝和順仁信으로 為本이니, 若德行不須而 但務方術하면 皆不得長生也니라"<sup>122)</sup>하여 비록 道教가 儒教의 根本이 되나 仙道修行에 앞서 먼저 人倫道德을 닦을 것을 주장했다. 「抱朴子」의 내용 가운데 古代氣功과 관련된 부분들을 살펴보면, <至理篇>에 "服藥이 雖爲長生之本이나 着能兼行氣奇는 其益甚速하니 誇不能得藥이라도 但行氣而盡其理者는 亦得數百歲니라 然이나 又宜知房中之術이니 所以爾者는 不知陰陽之術하고 屢爲勞損則行氣難得力也니라. 夫人在氣中하고 氣在人中하니 自天地로 至於萬物하 無不須氣以生者也니라. 善行氣者는 內以養身하고 外以却惡하니라 然이나 百姓은 日用而不知焉이니라"<sup>123)</sup>하여 藥과 行氣法을 併行하면 효과가 더욱 빠르며, 服藥을 하지 않았다 하더라도 行氣를 法답게 하면 長壽할 수 있는데, 일반 사람들은 世務와 人事에 정신을 빼앗겨 날마다 사용하되 알지 못한다 하였다. 또한 <釋滯篇>에서는 "抱朴子曰 欲求神仙인데 唯當得業至要니 至要者는 在于寶精하고 行氣하며 服一大藥이면 便足이니 亦不用多也니라…故로 行氣 或可以治百病하며 或可以行水上하며 業可以辟飢渴하며 或可以延年命하니 其大要者는 胎息而已니라, 得胎息者는 能不以鼻口 嘴吸하여 如在胞胎之中이면 則道成矣니라, 初學行氣엔 鼻中引氣而閉之하고 陰以心數하여 至一百二十하여 乃以口微吐之니 (吐之)及引之를 皆不欲令己 耳聞氣出入之聲하고 常令入多出少니라 以鴻毛로 著鼻口之上하여 吐氣而鴻毛不動爲候也니라… 夫行氣는 當以生氣之時요 勿以死氣之時也니 故로 曰 仙人服六氣라 하니 此之謂也니라 一日一夜에 有十二

時하니 其從夜半至日中六時爲生氣요 從日中至夜半六時爲死氣니 死氣之時엔 行氣無益也니라<sup>124)</sup>하여 神仙이 되고자 한다면 寶精 · 行氣 · 服藥을 하면 된다고 하였으며, 또한 行氣로써 治百病하고 延命할 수 있는데 그 요점은 胎息일 뿐이라 하고 처음 行氣를 배울 때는 숨을 깊이 들이마시고 서서히 吐해내는데 숨소리가 자기 귀에 들리지 않도록 하며, 코끝에 아주 가는 텔을 대어 놓았을 때 텔이 흔들리지 않을 정도로 가늘고 깊이 해야 한다고 하였다. <雜應篇>에서는 "或이 問堅齒之道한데 抱朴子曰 能養以華池하며 侵以醴液하고 清晨建齒三百過者는 永不搖動이니라"<sup>125)</sup>고 하여 입안의 침을 자주 삼키고 매일 아침 叩齒를 시행하면 齒牙가 흔들리는 일이 결코 없다고 하였다. 이외에 <地真篇>에는 "...或在臍下二寸四分下丹田中하고 或在心下絳宮金 關中丹田也하고 或在人兩眉間 却行一寸爲明堂이요 二寸爲洞房이요 三寸爲上丹田也라 하니 此乃道家所重하여 世世歟血하여 口傳其姓名耳니라"<sup>126)</sup>고 하여 三丹田에 관한 내용이 실려 있다.

「黃庭經」은 道家에서 비밀리에 전해지던 것을 晋代의 魏華存이 景林眞人으로부터 전수받아 편찬한 책으로 氣功學派 중에서 存思內觀을 위주로 수행하는 문파의 대표적 저작이다. 그 學術은 「太平經」 및 「道德經」에 淵源하고 있으며, 내용은 存思黃庭 · 煉養丹田積精累氣하여 長生을 구하는 것 등으로 이루어져 있다. 「黃庭經」에서 언급하고 있는 바의 인체생리는 거의 한의학 이론과 상통되는데, 특기할만한 것은 腦의 작용을 중시한 점이라 하겠다<sup>127)</sup>.

「養生延命錄」은 梁代의 陶弘景이 撰한 것으로 원서는 이미 失傳되었다. 陶弘景은 字가 通明이고 號가 華陽眞人인데 道術을 좋

아 하였으며 陰湯五行 · 地理 · 醫藥 등에 정통하였다. 陶弘景의 사상과 활동은 葛洪과 흡사한데 다만 儒家思想이 葛洪만큼 깊지 않았으며 만년에 佛教에 귀의하였다. 葛洪을 道教를 위주로 한 儒道合-論者라고 한다면, 陶弘景은 道教를 위주로 한 佛道合一論者라 할 수 있다<sup>128)</sup>. 「養性延命錄」은 先秦時期로부터 魏晉까지의 養生理論 및 導引術을 모은 것으로 氣와 導引方面의 기록은 상세하다.本書의 양생사상은 道家體係에 속하는데, 한편으로는 閑心寡欲以養神할 것을 주장하면서 또 한편으로는 吐納導引以養形할 것을 주장하였으며, 飲食 · 房事 등에 대해서도 언급하였다<sup>129)</sup>. 구체적 내용을 살펴보면 <服氣療病篇>에 "凡行氣하여 欲除百病인데 隨所在作念之니 頭痛에 念頭하고 足痛엔 念足하여 和氣往功之면 從時至時 便自消矣니라"<sup>130)</sup>라고 하여, 痛處엔 意念으로 氣를 이끌어 痛症을 제거한다 하였고, 또한 "凡行氣는 以鼻納氣하고 以口吐氣니 微而引之를 名曰長息이라 하니라, 納氣는 有一하고 吐氣는 有六하니, 納氣一者는 謂吸也요 吐氣有六者는 謂吹呼唏呵嚦니 皆出氣也니라 凡人之息은 一呼一吸 元有此數하니 欲爲長息吐氣之法인데 時寒可吹하고 時溫可呼하며 委曲治病엔 吹以去風하며 呼以去熱하고 �唏以去煩하고 呵以下氣하고 嘔以散滯하고 咯以解極하니라 … 心藏病者 體有冷熱인데 呼吹二氣出之하며 肺藏病者 胸膈脹滿한데 嘔氣出之하고 脾藏病者 體上遊風習習하고 身痺疼悶한데 呻氣出之하며 肝藏病者 眼疼 愁憂不樂한데 呵氣出之니라 以上調氣法은 依常以鼻引氣하고 口中吐氣하여 當令氣聲逐字 吹呼嚦呵唏呴吐之니라 若患者依此法하여 皆須恭敬用心爲之면 無有不差니 此即愈病長生要術也니라"<sup>131)</sup>고 하여, 숨을 들이 쉬는 법은 한가지이지만

내쉬는 숨은 여섯가지가 있으니, 환자가 자기 몸의 증상에 따라 法답게 시행하면 效果가 있지 않음이 없다 하였다. 이것은 후세에 소위 '六字訣'이라 稱하는 것으로 이 法의 특징은 陶弘景 이전의 呼吸鍛鍊은 吸氣위주의 수련인데 반해, 陶弘景의 「養性延命錄」에 제시된 六字訣은 呼氣위주의 呼吸鐵鍊이라 는 점이다. 또한 <導引按摩篇>에는 「導引經」에서 인용한 각종 導引法이 실려 있는데, 한 가지 주목할 것은 失博된 華德 五禽戲의 實行方法이 소개되어 있다는 점이다<sup>132)</sup>.

南北朝時代때 인도의 高僧 보리 달마대사가 佛佗의 正法을 중국에 전하기 위해 인도로부터 건너왔다(527년). 달마대사는 인도의 法統으로는 제28대가 되고 東土에 와서는 중국 禪宗의 初祖가 된다. 달마대사는 河南省 淳山少林寺에서 九年동안 面壁坐禪을 하면서 法을 전해줄 사람을 기다렸는데, 마침내 二祖 慧可를 만나 法을 전해 주었다<sup>133)</sup>. 달마대사의 著書로는 「血脈論」과 「觀心論」이 있는데, 「血脈論」에서는 "佛是自心作得이 어늘 因何離此心外에 見佛이리요 前佛後佛이 只言其心하시니 心卽是佛이요 佛卽是心이니 心外無佛이니라. 若言心外有佛인데 佛在何處오…."<sup>134)</sup>라 하여 마음이 곧 부처요 부처가 곧 마음이니 마음을 떠나서는 따로이 부처를 찾을 수 없다 하였고, 「觀心論」에서는 "慧可問曰 若有人志求佛道인데 當修何法最爲省要오? 達摩答曰 唯觀心一法이 摄攝諸行이니 名爲省要니라 問曰 云河一法 摄攝諸行고? 答曰 心者는 萬法之根本이라 一切諸法이 唯心所生이니 若能了心하면 萬行이 俱備하리라 如大樹 所有枝葉과 及諸華菓가 皆悉因根하니 裁樹者는 存根而始生하고 伐樹者는 去根而必死니 若能了心而修道하면 省功而易成이요 若不了心而修道하면 乃費功而

無益이니 故知하라 一切善惡이 皆由自心이니 心外別求하면 終無是處니라<sup>135)</sup>고 하여 마음을 觀하는 한 가지 法이 모든 行을 攝收한다고 하였다. 달마대사는 또한 易飾經·洗髓經, 十八羅漢手를 전해주었는데, 이로 인해 중국고유 무술의 手法이 크게 진보 발전되었다. 달마대사는 인도 香至國의 세째王子로 태어나 요가의 達人이었으며 후에 佛門에 귀의하였으니 요가란 요즈음 국내에서 행해지는 것과 같은 一個 健身術이 아니고 인도 上古시대로부터 행해지던 六派哲學의 하나로 上乘武功이며 煉丹法이니 근래 중국의 일부 민족우월론자들이 달마대사가 武를 몰랐다고 주장하는 것은 語不成誘로서 이것은 中國武術이 외국인인 달마로부터 크게 發揚되었다는 사실을 숨기려는 底意에서 비롯된 것이라 하겠다<sup>136)</sup>. 이상의 내용으로 보아 인도의 高僧 달마는 중국 佛教界에 至大한 영향을 주었을 뿐만 아니라, 氣功方面 특히 武術氣功에 커다란 영향을 미쳐 後世에 중국 武術界를 兩分하여 말할 때 佛家계통의 少林派와 道家계통의 武當派를 兩大門派라 칭하게 되었다.

#### 4. 隋唐五代時期(589~979年)

古代氣功은 隋唐時期에 이르러 醫療上 광범위하게 應用되었으니, 隋唐時代의 三大 古典醫書인 「諸病源候論」·「備急千金要方」·「外臺秘要」 중에는 古代氣功과 관련된 기록이 있다<sup>137)</sup>.

「諸病源候論」은 隋·煬帝時에 巢元方 등이 撰한 것으로(610年) 病原과 症候를 전문적으로 논술하였다. 여기에는 1700餘條의 각종 症候가 열거되어 있는데, 치료방법으로 古代氣功을 인용한 외에 方藥을 論하지 않

은 점이 특이하다. 본서에 인용된 古代氣功의 行法은 대략 260餘條인데, 清宋에 廖平이 부분들을 摘出해서 「巢氏病源補養宣導法」을 편찬하였고, 미처 편집하지 못한 후반부를 近來에 曹炳章(字, 赤電, 1877~1956)이 계속 이어 편찬하여 「巢氏宣導法」이라 하였다. 「巢氏宣導法」에는 각종 내용이 포괄되어 있는데, 자세면에서 보면 儂臥·側臥·端坐·跪坐·舒足坐 등이 있고, 호흡면에서 보면 呼氣를 위주로 단련하는 것이 있고 吸氣를 위주로 단련하는 것이 있으며, 의식조절면에서 보면 丹田을 內視하는 방법과 五臟을 內視하는 방법이 있으며, 동작면에서 보면 손과 팔을 伸展시키는 동작과 다리를 屈伸시키는 동작이 있으며, 앞으로 굽히는 동작도 있고 비트는 동작도 있다<sup>138)</sup>. 이제 그 몇가지例를 인용해 보면 다음과 같다.

<風身體手足不隨候>에 "四肢가 아프고 마음대로 움직여지지 않으며 뱃속에 積滯氣가 있는 것을 치료할 때에는 조용한 방에서 몸을 바로 하여 仰臥하고 옷과 허리띠를 느슨히 하며 벼개는 3寸 정도 높이로 한다. 양손은 각각 네 손가락으로 엄지를 말아 쥐고 양팔은 몸에서 5寸 정도 떼어서 펼쳐 놓으며 양다리는 세우되 두 무릎 사이가 5寸정도 되게 떼어 놓는다. 마음을 편안케 하고 뜻을 一定하게 하며 숨을 고르게 하고 일체의 생각들을 놓아 버리고 뜻을 專一케 하여 氣만을 念하도록 한다. 서서히 혀로써 입술과 치아 및 구강내를 輾아서 침이 고이면 그 침을 삼킨다. 서서히 입으로 氣를 吐하고 코로써 氣를 吸入하는데微微하고 완만하게 할 것이요 급하게 억지로 해서는 안된다. 호흡조절이 순조로워 출입하는 숨소리가 자기 귀에 들리지 않도록 한다. 매번 숨을 들이마실 때마다 마음으로 보내서 발가락 끝으로

氣가 出한다고 생각한다. 숨을 한번 내쉬고 한번 들이쉬는 것이 一息인데 처음으로 5~6息정도 하다가 점점 늘려서 100息 내지 200息 정도에 이르게 되면 病은 즉시로 낫게 된다"<sup>139)</sup>고 하였다. 또 (虛勞候)에는 "鷄鳴時에 叩齒를 36회 하고 입술과 구강내를 훑어서 입에 침이 가득 고이면 그 침을 삼키기를 3회 되풀이 하면 殺蟲하고 補虛勞하여 사람이 強壯케 된다"<sup>140)</sup>고 하였으며, <痰飲候>에는 "左右로 側臥하여 숨을 멈추기를 12회 하면 痰飲不消를 治할 수 있는데, 右側에 飲病이 있으면 右로 눕고 左側에 飲病이 있으면 左側으로 눕는다"<sup>141)</sup>고 하였으며, <目暗不明候>에는 "鷄鳴時에 양손바닥을 마찰시켜 熱이 나게 한 눈을 煙하기를 3회 되풀이하고 손가락으로 눈 주위를 지압하면 눈이 밝아진다"<sup>142)</sup>고 하였고, <鼻息肉候>에는 "동쪽으로 向해 앓아서 閉氣를 3회 되풀이하고 손으로 콧구멍 주위를 문지르면 鼻中息肉을 治한다"<sup>143)</sup>고 하였으며, <體臭候>에는 "손으로 입과 코를 막고 오래 있으면 손에 땀이 나게 되는데 급히 손으로 얼굴을 마찰하기를 꾸준히 계속하면 몸에서 향기로운 냄새가 난다"<sup>144)</sup>로 하였고, <無子候>에는 "해가 지고 달이 처음 뜰 때에 달을 향해 똑바로 서서 閉氣를 8회 되풀이 하고 고개를 뒤로 젖혀서 月光의 精을 吸入하여 삼키게 되면 陰氣가 증장된다. 부인이 행하게 되면 陰氣가 더욱 성하게 되어 子道가 通하게 된다 … 오래 행하여 그치지 않으면 神仙이 된다"<sup>145)</sup>고 하였다.

孫思邈(561~682)은 唐代의 著者한 醫家로 「舊唐書」에 그에 관한 기록이 다음과 같이 나와 있다. "七歲에 就學하여 目誦千餘言하고 弱冠엔 善談老莊及百家之說하고 兼好釋典하니라 周宣帝時(578~579)에 思邈以王

室多故하여 隱居太白山하니라…"<sup>146)</sup>이러한 내용으로 보면 손사막은 儒·佛·道三教의 영향을 받았음을 알 수 있다. 이러한 점은 그의 저서 「備急千金要方」에서도 엿볼수 있으니, 「備急千金要方」 · <太醫精誠篇>에서 "의사는 환자가 富貴하든 貧賤하든, 나이가 많거나 어리거나, 예쁘거나 밟거나, 親하든 親하지 않든, 그 동네사람이든 아니든, 똑똑하든 어리석든 불문하고, 모두 한결같이 지극히 가까운 親族처럼 여겨야 한다"고 하였으니 이것은 道家의 思想을 반영하는 것이고, 또 "의사는 병자에 대해서 먼저 큰 자비심과 측은히 여기는 마음을 發하고 모든 生命體들을 널리 구하겠다는 서원을 세워야 한다"고 하였으니 이것은 佛家의 思想을 반영하는 것이며 「備急千金要方」 · <大醫習業篇>에서는 "만약 五經을 읽지 많으면 仁義의 道를 알지 못한다"고 하였으니 이것은 儒家의 思想을 반영하는 것이다<sup>147)</sup>. 이처럼 손사막은 儒·佛·道三教의 영향을 고루 받았지만 隋唐兩代의 王들이 누차 나와서 벼슬하기를 청했는데도 모두 거절하고 終身 토록 隱居生活을 한 것을 보면 道教와 佛教思想이 그에게 미친 영향이 얼마나 컸나를 짐작할 수 있다. 손사막의 주요 著書인 「備急千金要方」은 비록 名義上으로는 方書이지만 실제로는 唐이전 역대 著作의 주요 理論·醫方·診法·針灸 등 東洋醫學의 기본내용을 포괄하고 있으며, 處方·用藥 등의 구체적 방법과 食養·導引·按摩 등의 養生法을 말했으며, 심지어는 醫師가 어떻게 醫學을 배워야 하고 어떠한 道德과 品格을 갖추어야 하느냐 하는 醫學倫理의 문제까지도 論述한 中國 最初의 임상백과전서이다<sup>148)</sup>. 本書에서 氣功과 관련된 내용을 살펴보면 "氣息得理면 卽百病不生하고 若消息失宜면 卽

諸疴競起하니 善攝養者는 須知調氣方焉이니라 調氣方은 療萬病大患하여 百日에 生眉鬚하니 自餘者는 不足言也나라"<sup>149)</sup>고 하여 呼吸調節을 잘 하면 온갖 병을 다 낫게 할 수 있다고 하였다. 그 구체적 調節方法은 「抱朴子」·<釋滯篇>에서 제시된 行氣法이나 「諸病源候論」·<風身體手足不證候>에서 제시된 行氣法과 별 차이가 없다. 또한 呼氣를 위주로 修練하는 陸字訣法도 제시되어 있는데 구체적 내용은 다음과 같다.

"冷病老는 用大呼三十遍하고 細呼十遍호되 呼法은 鼻中引氣入하고 口中吐氣出하여 當令聲相逐呼字而吐之하며 热病者는 用大吹五十遍하고 細吹十遍호되 吹如吹物之吹하여 當使字氣聲似字하며, 肺病者는 用大噓三十遍하고 細噓十遍하며. 肝病者는 用大脚三十遍하고 細呵十遍하며, 脾病者는 用大唏三十遍하고 細唏十遍하며, 腎病者는 用大咽五十遍하고 細咽三十遍하니라 此種調氣法은 若有病인데 依此法하여 恭敬用心하면 無有不差니 皆須左右導引三百六十遍 然後에 乃爲之나라"<sup>150)</sup>고 하였는데, 이것은 「養性延命錄」에 소개된 六字訣보다 實行方法이 더욱 구체적이며, 行氣에 앞서 導引을 먼저 행하라고 한 점이 특이하다. 이외에도 「備急千金要方」에는 「天竺國按摩法十八勢」와 「老子按摩法四十九勢」의 구체적 行法이 실려 있다.

王燾(670~755)의 「外臺秘要」는 주로 東漢에서 唐까지의 많은 方書를 選集한 것으로 그 중에 醫論부분은 「巢氏病源」을 위주로 했고, 醫方부분은 「千金方」에서 賦은 것이 제일 많았는데<sup>151)</sup>, 古代氣功과 관련된 내용은 「諸病源候論」에 있던 <養生方導引法>을 그대로 採錄하고 몇 가지를 보충하였을 뿐이니, 예컨대 卷 18에 나오는 雙手攀足 같은 것이 그一例이다<sup>152)</sup>.

하편 「隋書」·<經籍志> 醫方부분에는 張湛의 「養生集要」, 「彭祖養性經」, 「養生注」, 翟平의 「養生術」, 「龍樹菩薩養性方」, 「引氣圖」, 「導引圖」, 「養生要術」, 「養生傳」 등의 古代氣功과 관련된 養生書名이 보이나 아깝게도 亡失되었다<sup>153)</sup>.

중국의 天台宗은 浙江省의 台州 · 天台縣에 있는 天台山에서 開宗된 佛教의 한 宗派인데 初代 慧文大師, 二代 慧思大師를 거쳐 三代 頸無大師에 이르러 天台敎理가 大成되었다. 그러므로 어떤 책에는 智顥大師를 開祖라고 하기도 하였는데 그 所依經典은 「法華經」이다<sup>154)</sup>. 智顥大師(538~597)는 天台大師 또는 智者大師라고도 하는데, 陳·隋時代의 高僧으로 領川(지금의 河南許昌)人이다. 智顥는 여러 佛經 가운데 「法華經」을 崇奉하였으며 諸法 가운데 '止觀法'을 중시하였다.

'止'는 梵語 Samatha를 意譯한 것이고 '觀'은 梵語 Vipasyana의 意譯인데 止는 곧 定이며 觀은 곧 懇니. 定은 妄念을 배제하고 마음을 專一하게 하여 入靜함을 가리키는 말이며, 慧는 止의 기초위에서 지혜를 발휘하여 事理를 緯明함을 가리키는 말이니 이 것을 止觀의 含義이다. 著書로는 「童蒙止觀」·「不定止觀」·「圓頓止觀」·「漸次止觀」의 4部가 있는데, 앞의 2部는 智顥大師가 직접 집필한 것이고 뒤의 2部는 門人이 기록 정리한 것인데, 「童蒙止觀」은 「修習止觀坐禪法要」 또는 「天合小止觀」이라고도 하고 「不定止觀」은 「六妙法門」이라고도 하며 「圓頓止觀」은 「摩訶止觀」 또는 「天台大止觀」이라고도 하고 「漸次止觀」은 「禪波羅密」이라고도 한다<sup>155)</sup>. 그 구체적인 내용을 살펴보면 「修習止觀坐禪法要」는 모두 10장으로 이루어져 있는데, <第四調和章>에는 調身 · 調息 · 調心

에 관한 내용이 상세히 나와 있다. "무엇을 이름하여 調和라고 하는가?" 이른바 다섯 가지 법을 고르게 하는 것이다. 하나는 음식을 조절하는 것이고, 둘은 수면을, 셋은 몸을, 넷은 호흡을, 그리고 다섯은 마음을 고르게 하는 것이다... 몸을 고르게 하는 것과 호흡을 고르게 하는 것 그리고 마음을 고르게 하는 것은 마땅히 併用해야 하기 예문에 따로따로 修行에 들어갈 때와 修行中에 머무를 때와 修行에서 나을 예의 상황이 다르므로 入·中·出의 구별이 있게 되는 것이다.

### 1) 坐禪에 들어갈 때의 調身·調息·調心法

#### ① 調身

수행인이 禪定에 들려고 한다면 몸이 마땅한지의 여부를 잘 살펴 조절해야 한다. 만일 禪定에 들지 않았다 하더라도 평상시 나아가고 머무르는 등의 행동거지를 잘 살펴야 하니, 만일 거동하는 것이 급하고 거칠면 바로 호흡이 따라서 거칠어지고 또한 호흡이 거칠어지면 마음이 산란하여 겉잡기 어려워지고, 겉하여 坐禪을 할 때에도 번거롭고 산란하여 마음이 평온하지 못하게 된다. 이러하기에 坐禪을 하지 않을 예에도 역시操心하여 몸을 잘 조절하여야 비로소 坐禪에 들 때에 몸을 편안케 할 수 있는 것이다.

이제 坐禪에 들 때에는 먼저 자리에 편안히 앉아 半跏趺坐 또는 結跏趺坐를 한 후 옷과 허리띠를 느슨하게 풀어 놓고 원 손등을 오른 손바닥 위에 겹치게 하되 양손의 엄지손가락 끝이 맞닿아 등근輪을 만들도록 한다. 다음에는 마땅히 몸을 바르게 해야 하는데, 우선 몸을 전후좌우로 7~8회 움직이기를 마치 시계추가 왔다갔다 하듯 한다. 다음에는 척추뼈를 곧고 단정하게 세워 급거나 너무 높이 치솟게 하지 말며 머리와 목

을 바르게 하여 코와 배꼽이 相對되게 하는데 기울거나 비스듬하지 않게 하며 앞으로 숙이지도 뒤로 젖혀지지도 않게 만다. 다음에는 마땅히 입으로 濁氣를 토해 내는데 吐氣하는 요령은 입을 벌려 氣를 토해 내되 급하거나 거칠게 하지 말고 綿綿히 하여 몸 안의 濁氣가 내쉬는 숨을 따라 나간다고 생각한다. 들이쉴 때에는 입은 다물고 코로 맑은 기운을 받아들인다. 이와 같이 3번 하되 만약 몸과 숨이 조화되었다면 단 한번으로도 족하다. 다음에는 입을 다물되 입술과 어금니를 지긋이 물고 혀를 들어 위 잇몸을 向하도록 한다. 다음에는 눈을 감는데 단지 바깥 빛이 차단될 정도로 살짝 감으면 된다. 마땅히 몸의 단정함과 않음세의 바름이 마치 石塔과 같게 하여 몸과 머리와 팔다리를 움직이는 일이 절대 없도록 한다. 이상이 坐禪에 처음 들어갈 때의 調身法인데 요점을 들어 말하면 너무 느슨하게도 하지 말며 너무 급하게 조이지도 말라는 것이다.

#### ② 調息

호흡에는 대체로 네가지 모양이 있으니 하나는 風이며 둘은 喘이고 셋은 氣이며 넷은 息인데 앞의 세 가지는 조화되지 않은 호흡의 相이고 맨뒤의 하나는 조화된 호흡의 相이다. 風相이란 콧속으로 숨이 드나들 때 소리가 남을 느끼는 것을 말하며, 喘相은 숨결에 소리가 없다 하더라도 드나들이 맷히고 막혀서 통하지 않는 것을 말하며. 氣相은 소리가 없고 또한 結滯됨이 없다고 하더라도 드나들이 미세하지 않은 것을 말하며, 또한 息相은 소리가 없고 맷힘이 없으며 거칠지도 않고 드나들이 있는 듯 없는 듯하여 몸과 마음이 편만하고 유쾌하게 되는 것을 말한다. 風相이 있게 되면 마음이 흘어지고 喘相은 맷히고 막히게 하며 氣相은 피로케

하고 息相은 안정되게 한다. 坐禪을 할 때에 風·喘·氣 三相이 있으면 마음이 안정되기 어려우니 만약 조절을 하고자 한다면 다음 세가지 法에 의지해야 한다. 하나는 마음을 턱 놓아서 편안하게 하는 것이고, 둘은 몸의 긴장을 풀어 느슨하게 하는 것이며, 셋은 숨이 온 毛孔으로 드나들어 장애될 것이 없다고 생각하는 것이다. 만약 마음을 안정되게 하고자 한다면 숨결을 미미하게 해야 하니, 숨이 고르게 되면 모든 근심거리가 생기지 않아 마음이 쉽게 안정된다. 이것이 수행자가 처음 坐禪에 들어갈 때의 調息法이니 요점은 들어 말하면 不澁·不滑하게 하라는 것이다.

### ③ 調心

마음을 고르게 하는 것에는 두 가지 뜻이 있다. 하나는 어지럽게 일어나는 생각을 調伏시켜 멋대로 날뛰거나 방일하지 않게 하는 것이고 둘은 沈·浮·寬·急 등의 네가지 相을 알맞게 조절하는 것이다. 沈相이란 坐禪 할 때에 마음속이 어둡고 캄캄하여 기억되거나 느껴지는 것이 없고 머리가 자꾸 숙여지는 것을 말한다. 이럴 때에는 마땅히 생각을 코끝에 걸어 마음이 緣중에<sup>156)</sup>머물러 있게 하여 의식이 흘어지지 않게 하면 沈相을 조절할 수 있다. 浮相이란 마음이 자꾸 飄動하여 몸 또한 불안하고 외부의 異緣을 생각하는 것을 말한다. 이럴 때에는 마땅히 마음을 편안하게 하여 아래로 배꼽에 緣을 걸어 모든 散亂心을 억제하여 마음이 곧 定住케 되면 쉽게 안정을 얻을 수 있다. 急相이란 坐禪할 때에 마음의 작용을 한곳으로 모아 이로 인해 禪定에 들기를 애써 바라는 데에서 기인하니 그런 까닭에 위로 가슴속이 갑자기 아픈 것을 말한다. 이럴 때에는 마땅히 그 마음을 느긋하게 풀어 놓고 氣가 다 아래로 흘

러내린다고 생각하면 痛症은 저절로 가신다. 寬相이란 마음과 뜻이 遊漫하고 몸이 늘어짐을 느끼며 혹은 입으로 침을 흘리거나 때로 어둡고 캄캄해지는 것을 말하니, 이럴 때에는 마땅히 몸을 가다듬고 생각을 급하게 하여 마음으로 하여금 緣 가운데에 머물게 하여 몸과 서로 유지케 하면 된다. 마음에 滑相·澁相이 있음도 이를 미루어 가히 알 수 있을 것이다. 이상이 坐禪에 처음 들 때의 調心法이다. 요컨대 入定은 본래 거친 것으로부터 세밀한 것으로 入하는 것이다. 몸은 거친 것에 해당되고 숨은 그 중간에 해당되며 마음은 가장 미세하고 고요한 것에 해당되므로 거친 것을 잘 조화시켜 미세한 데로 나아가 마음이 안정되게 하는 것이 바로 入定할 때의 첫 방편인 것이다.

## 2) 坐禪中에 머물러 있을 때의 調身 · 調息 · 調心法

### ①調身

앞서 坐禪에 들어갈 때에 몸을 조절하는 것 이미 끝났다 하더라도 지금 다시 그 몸이 늘어져 있는지 긴장되어 있는지, 혹은 기울어졌는지 굽어졌는지 또는 고개가 숙여졌는지 뒤로 젖혀졌는지를 잘 살펴서 바로 잡아 줌으로써 안정되고 편안하게 한다.

### ②調息

坐禪중에 몸이 조절되었다고 하더라도 숨이 혹 고르지 않아 그 고르지 않은 모양이 앞에서 말한 바와 같이 혹은 風相 혹은 喘相이거나 혹은 氣急하고 身中脹滿할 때에는 마땅히 앞의 방법을 써서 症狀에 따라 치료하여 숨결이 면면히 이어져 있는 듯 없는 듯하게 한다.

### ③調心

坐禪을 하는 중에 몸과 숨이 고르게 되었

다고 하더라도 마음이 褐沈하거나 浮하거나 寬하거나 急함을 느끼게 되면 마땅히 앞의 방법을 이용하여 알맞게 조절한다.

이 세가지를 고르게 하는 것으로 참으로 前後가 없는 것이니 고르지 않은 것이 있으면 그것에 따라 적절히 조절하도록 한다. 한번 坐禪하는 중에 몸과 마음과 숨의 三事が 적절히 조화되어 서로 어긋남이 없이 융화되면 능히 宿患을 제거할 수 있으며 장애가 생기지 않아 禪定의 道를 이룰 수 있다.

### 3) 坐禪에서 나올 때의 調心·調息·調身法

수행인이 장차 坐禪을 끝내고 禪定에서 나오려고 할 때에는 먼저 마음을 異緣에 풀어 놓고[調心], 입을 벌려 숨을 내쉬는데 숨기운이 온몸의 세포로부터 의식을 따라서 허공중으로 흘러진다고 생각한다[調氣]. 그런 후에 조금씩 조금씩 몸을 움직이고 다음에 어깨와 팔·손·머리·목을 움직이고 다음으로 두 발을 움직여 유연하게 한 후 손으로 모든 毛孔을 두루 비비고 다음에는 손바닥을 비벼서 따뜻하게 하여 두 눈을 가린다. 그런 후에 그 가린 것을 열고 몸의 열이 조금 가시는 것을 기다려서 바야흐로 뜻에 따라 출입한다[調身]. 만약 그렇게 하지 아니하면 坐禪時에 혹 마음이 定住함을 얻었다 하더라도 坐禪에서 나올 때에 만약 급하게 서두르면 微細한 法이 흘어지지 않고 몸속에 머물러서 머리가 아프게 되고 모든 뼈의 마디마디가 뻣뻣한 것이 마치 風勞症과 같이 되고 그 후의 坐禪 중에서도 煩燥하고 불안하게 되기 쉽다. 이런 까닭에 마음으로 禪定에서 나오고자 할 때에는 언제나 반드시 주의하여야 한다. 이상이 禪定에서 나올 때의 調心·調息·調身法이니 禪定에 들어갈 때에는 거친 데에서 미세한데로 들어가

지만, 禪定에서 나올 때에는 微細한데로부터 거친데로 나오는 것이다<sup>157)</sup>.

한편 <第九治病章>에서는 痘의 원인을 크게 둘로 나누어 하나는 地水火風 四大의 增減에서 오고 또 하나는 五臟으로부터 온다고 하였으며(이것은 한의학에서 痘因을 外感六淫과 内部 脏腑機能의 失調로 보는 관점과 유사하다), 또한 痘을 치료하는 방법은 여러 가지가 있을 수 있지만 효점을 들어 말하면 止觀의 두 法을 벗어나지 않는다고 하였는데 그 구체적 내용을 살펴보면 다음과 같다.

### 4) 止法을 써서 병을 치료하는 법

止를 사용하여서 병을 다스리는 法이란 마음을 안정시켜 병난 곳에 머물러 있게 하면 능히 병을 다스릴 수가 있는데, 그것은 마음이 一生의 果報의 主이기 때문이니 비유하면 국왕이 이르는 곳에는 도둑떼가 흘어져 달아나는 것과 같은 것이다. 그 구체적 방법은 다음의 세 가지가 있다.

첫째, 배꼽 아래 한치 되는 곳을 褒陀那<sup>158)</sup>라고 稱하는데 이곳을 중국에서는 丹田라고 한다. 만약 능히 마음이 거기에 머물게 하여 흘어지지 않고 오래 지킬 수 있으면 거의 치료가 된다.

둘째, 行住寢臥를 불문하고 항상 마음을 足心 湧泉에 두어 머물게 하면 능히 병을 치료할 수 있으니 그 까닭은 무엇인가? 사람은 四大가 고르지 않음으로 인해서 여러 가지 질환이 많이 생기는 것인데, 이것은 心識이 위로 緣을 맺어서 四大가 조화되지 아니한 때문이니, 만약 마음을 만정시켜 아래에 두게 되면 四大가 자연히 조절되어 衆病이 제거될 것이다.

셋째, 다만 諸法이 空하여 얻을 바가 없음을 알아 마음으로 痘相을 취하지 않고 고요

히 그쳐 머무르면 병이 치료가 된다. 그 까닭은 무엇인가? 마음의 여러 생각들이 四大를 뒤흔들어서 병이 생기는 것이므로 마음이 쉬어 和悅해 되면 衆病이 곧 치료된다. 그러므로 「淨名經」에 이르기를 "무엇이 병의 근본인가? 이른바 攀緣이다<sup>159)</sup>. 무엇을 일러 攀緣을 끊는다고 하는가? 마음에 얻을 바 없음을 말함이다"<sup>160)</sup>라고 하였다.

이상과 같이 止法을 사용하여 痘을 고치는 모양은 한 두 가지가 아니니 止法을 잘 수행하며 능히 衆病을 치료할 수 있음을 알 수 있을 것이다.

### 5) 觀法을 써서 병을 치료하는 법

다만 마음속의 생각을 觀하고 여섯가지 呼氣를 사용하여 병을 치료하는 것이 觀法으로 병을 치료하는 것이다.

어떠한 것이 六種의 氣인가? 一吹 · 二呼 · 三嘻 · 四呵 · 五噓 · 六呞의 여섯가지 氣息을 말하는 것이니 만약 坐禪할 때에 추우면 마땅히 吹를 하고 더울 때에는 마땅히 呼하도록 한다. 만약 그로써 병을 치료하고자 할 때에는 吹로써 去寒하고, 呼로써 去熱하고, 嘻로써 去痛 및 治風하고, 呵로써 去煩 및 下氣하고, 噓로써 散痰 및 消滿하고 呂로써 補勞한다. 만약 五臟을 다스리려면 呼吹二氣로써 가히 心을 다스릴 수 있고, 噓로써 肝을 다스리며, 呵로써 肺를 다스리며, 嘻로써 脾를 다스리며, 呂로써 腎을 다스릴 수 있다.

또한 만약 觀相을 잘 사용하여 12가지의 호흡을 운용하면 능히 많은 병을 다스릴 수 있다. 一上息 · 二下息 · 二滿息 · 四燋息 · 五增長息 · 減壞息 · 七緩息 · 八冷息 · 九衝息 · 十持息 · 十一和息 · 十二補息 이상 12息은 다 觀相心으로부터 생겨나는 것이니, 이제 대략적으로 12息의 對治하는 모양을 밝히면

다음과 같다. 上息은 沈重을 다스리고 下息은 虛懸을 다스리며, 滿息은 枯瘠을 다스리고 燥息은 腫滿을, 增長息은 瘦損을, 減壞息은 增盛을, 緩息은 冷을, 冷息은 热을, 衝息은 壓結不通을, 持息은 戰動을 각기 다스리며, 和息은 四大不和를 通治하고 補息은 四大를 資補한다. 이상의 12息을 善用하면 여러 질환을 두루 다스릴 수 있지만 잘못 쓰게 되면 도리어 또 다른 질환도 발생시킬 수 있다는 것도 미루어 알 수 있다.

또한 假想觀을 善用하면 능히 衆病을 치료할 수 있으니, 만약 사람이 冷病을 앓고 있을 때에는 몸 속에 火氣가 있어 불길이 일어난다고 가상하게 되면 곧 능히 冷을 다스릴 수 있게 된다. 이와 같은 것이 「雜阿含經」· <治禪病秘法 72法> 가운데 널리 설해져 있다.

또한 다만 止觀을 써서 四大로 이루어진 몸속에서도 병을 얻을 수 없으며 마음속에서도 병을 얻을 수 없음을 요달하게 되면, 모든 병이 치료하지 않아도 저절로 낫게 된다. 이와같이 觀法을 써서 治病을 하는 것이다 똑같은 것이 아니니 그 뜻을 잘 알아 쓰면 다 능히 治病할 수 있으며 또한 치료되는 道理가 반드시 있는 것이다.

그러므로 止觀의 두 法은 만약 사람이 그 뜻을 잘 알아 사용하게 되면 어느 병이고 못 고칠 병이 없다는 것을 알 수 있다<sup>161)</sup>.

## 5. 宋金元時期(980~ 1368)

宋代에는 과학기술 및 문화가 크게 발달하였는데 특히 制紙術과 活字印刷術의 발달은 醫學지식을 보급하는데 커다란 기여를 하였다. 정부 주도로 「太平聖惠方」(992년에 완성됨) 「太平惠民和劑局方」(1078년 이후에

初刊됨) 「政和聖濟總錄」(1111~1117년에 완성됨) 등의 方書가 편찬되었으며 문화수준이 높은 지식층도 醫學에 참여하여 많은 著書를 남겼다<sup>162)</sup>.

또한 宋末에서 곁으로 드러난 現象을 연구하는데 만족하지 않고 事物의 根源的 理致 즉 原理를 밝히려는 새로운 儒學이 나타나게 되었는데, 이것을 理學 · 道學 · 性理學이라고 하고 宋代의 學問이므로 宋學이라고도 하며, 宋學의 開祖는 周惇頤(濂溪, 1017~1073)이고 程顥(明道, 1032~1085), 程頤(伊川, 1033~1107)형제가 이어 발전시킨 후 朱熹(晦庵, 1130~1200)가 大成하였으므로 이에 宋學을 程朱學 또는 朱子學이라고도 한다<sup>163)</sup>. 이러한 학문 思潮는 여타의 다른 學問 · 思想에도 영향을 미쳐 醫學분야에서도 痘變의 寒熱 · 虛實을 불문하고 단지 既成處方만을 고수하거나 本草에만 매달리던 것을 탈피하여, 病機나 生理에 대한 보다 깊은 理論을 탐구하는데 몰두하게 되었고, 金元代에 이르러서는 醫家들이 제각기 獨창적인 學說을 주장하면서 醴學의 分派를 형성하게 되었다<sup>164)</sup>. 이것을 「四庫全書」·<提要>에서는 "儒之門戶 分於宋, 醫之門戶 分於金元"이라 표현하였다<sup>165)</sup>.

한편 氣功분야에서는 宋金元時期에 道教의 内丹術이 興起하여 古代氣功은 그 가운데 어떤 부분들을 융합시켜 더욱 발전하게 되었는데 이것이 이 시기에 있어서의 가장 큰 특징이며<sup>166)</sup>, 그 외 八段錦의 出現 및 '六子訣'에서 六氣의 臟腑配屬이 宋代 이후로 확고히 결정된 점 등이 이 시대 氣功발전의 주요 특징이라 할 수 있다. 이제 宋金元時期에 있어 氣功學 발달의 특징을, 첫째 内丹術의 興起 둘째 八段錦의 出現 세째 대표적인 氣功家 넷째 醫書에 나타난 養生氣功思想의

順으로 살펴보기로 하자.

## 1) 内丹術의 興起

内丹術은 宋代에 들어와 발전하기 시작하였다. 北宋初期에는 五代兵火 중에 산실된 道教經典에 대한 일대 정리가 정부 주도하에 이루어져 宋 · 真宗 때 張君房으로 하여금 道書를 편찬케 하였다. 張君房은 이에 「大宋天宮寶藏」七藏을 편성하고, 다시 七藏에 근거하여 그 요점을 뽑아 일반에서 '小道藏'이라 부르는 「雲芨七簽」을 撰成하였다. 이 책은 宋代 이전의 주요 道書를 포괄했을 뿐 아니라 적지 않은 古代氣功의 자연 예컨대 <太清導引養生經> · <彭祖導引法> · <王子喬導引法> · <胎息法> · <幻真先生服內元氣訣法> · <黑子閉氣行法> 등을 수록하고 있다<sup>167)</sup>.

宋代에 가장 유명한 内丹術書로는 張伯端의 「悟真篇」을 들 수 있다. 張伯端(紫陽, 984~1082)은 道教 南宗의 祖師이며 氣功內丹術의 大家로서 字는 平叔이다. 그는 儒 · 佛 · 道 三教에 정통하였으며, 形法 · 醫卜 · 天文 · 地理 · 吉凶死生之術 등에도 밝았다.

宋 · 神宗2年(1069)에 成都 · 天回寺에서 머물다가 우연히 内丹大師인 劉操(號 海, 五代時 燕山(지금의 北京人)를 만나 内丹修練의 秘訣을 전수받아 法답게 修行하여 功을 이루었다. 이에 그 경험을 총결한 것이 「悟真篇」인데 本書는 道教 内丹學說을 계통적으로 정리함으로써 南宗 内丹術의 기초를 確立하였으며, 아울러 氣功內丹術의 발전을 促進시키는데 큰 영향을 주었다. 이러한 까닭으로 「悟真篇」은 學術내용에 있어 '萬古丹經王'이라 일컬어지는 「參同契」와 가히 더불어 論해질 정도이다<sup>168)</sup>.

## 2) 八段錦의 出現

宋代의 또 하나 주목할만한 사실은 八段錦의 出現이다. 八段이란 八節, 八種類란 뜻이고, 錦은 여러 가지 색깔의 실로 만 絲織品으로 매우 아름답고 진귀한 비단을 말한다. 따라서 八段錦이란 여러 가지 아름다운 빛깔의 실로 짜여진 색동비단처럼, 여덟가지 動作으로 구성된 일종의 健康體操이다. 八段錦은 또한 拔斷筋이라고도 하는데 拔은 뽑는다 잡아늘린다는 뜻이고 斷은 끊는다 定한다는 뜻이니 拔斷筋은 筋을 拔斷한다는 의미이다. 즉 全身의 筋肉를 당기거나 늘려서 易筋시키고 換骨시키는 健讀體操이다. 名義上으로 볼 예 拔斷筋이 古名이고 原名이며 八段錦은 新名이고 別名이라 할 수 있다. 八段錦의 起源은 확실하지 않은데 일반적으로 南宋初에 無名氏가 처음 편집했다고 한다. 宋代 洪邁의 <堅志>에 "政和七年 李似矩爲起居郎…… 似矩 素于聲色 簡薄 多獨止于外舍 倦方土熊經烏伸之術 得之甚喜…… 嘗以夜半時起坐 吸按摩 行所謂八段錦者"라는 기록이 보이며, 또한 宋代 晁公武의 <郡齋讀書志>에는 "八段錦一卷 不題撰人 吐故納新之術也"라는 기록이 있는 것으로 보아 八段錦은 中國 古代로 부터 비롯되어 北宋末年에는 이미 상당히 流傳되었음을 알 수 있다<sup>169)</sup>. 八段錦은 流轉되는 과정에서 또한 南北 兩波로 나뉘어졌다.

兆派는 動作이 복잡하고 鍛鍊하기 어려우며 強을 위주로 하고 姿勢는 騎馬式을 많이 사용하므로 또한 武八段錦이라고도 하는데 岳飛장군이 傳했다고 托名되고, 南派는 動作이 그리 어렵지 않으며 부드러움을 위주로 하고 姿勢는 일반적으로 立式을 많이 사용하는 까닭에 文八段錦이라 稱해하는데 梁世昌이 傳했다고 假托된다<sup>170)</sup>. 또한 八段錦은 姿勢에 따라 立式八段歸과 坐式八段錦으로

나뉘며, 動作이 있고 空음에 따라 内八段錦과 外八段錦, 動作의 多少 크기에 따라 大八段錦과 小八段錦으로 분류되기도 한다<sup>171)</sup>.

### 3) 대표적 養生氣功家

한편 宋代의 지식수준이 높은 사대부 계층에서는 醫學이나 仙道에 관심을 가진 이가 많았는데 대표적인 인물이 蘇軾과 朱熹이다.

蘇軾은 宋代의 뛰어난 文學家로서 字는 子瞻이고 號는 東坡居士이며 眉山(四川省에 屬함)人이다. 평생토록 養生法을 연구하였으며 玄理를 論論하기를 좋아하고 僧이나 道士들과 交遊가 많았으며 醫學에도 밝았고 氣功의 理論과 修練방법에 있어서도 자못 體得한 바가 있었다. 醫學著書로는 「蘇沈良方」이 있고, 이외에도 調氣·按摩·內丹法에 대해 자신의 견해를 밝힌 <上張安道養生訣論>·<胎患法>·<侍其公氣衛>·<續養生論>·<太還丹訣>·<龍虎鉛汞論> 등이 「東坡全集」에 실려 있다<sup>172)</sup>. 이 가운데에 <上張安道養生訣論>은 蘇東坡가 宋·神宗時에 參知政事벼슬을 하던 張安道에게 보낸 편지글에 추천한 養生訣로서 이러한 式의 養生法은, 宋代에 内丹術에 성행하기 이전에 존재하고 있던 대표적 氣功法이라 할 수 있는데<sup>173)</sup> 그 내용을 살펴 보면 다음과 같다. "근래에 자못 養生에 유의하여 책도 읽고 方士들도 많이 만나 보았는데 그 방법들이 수백가지가 넘습니다. 그 가운데 간단하고 행하기 쉬운 것을 택하여 간혹 해보면 문득 효험이 있습니다. 그런데 이 방법은 특별히 기묘하니 이에 神仙이 長生不死한다는 말이 虛言이 아님을 알겠습니다. 그 효험을 처음에는 그리 느끼지 못했는데 100여일을 계속 행하니 효능을 이루 다 해아릴 수 없었으며 약을

복용하는 것에 비하면 그 효과가 백배나 더 좋습니다. 그 오묘한 것은 언어문자로 능히 형용할 수 없으나 그 대략은 가히 말할 수 있을 것입니다. 만약 믿고 행한다면 반드시 크게 유익함이 있을 것이니 그 구체적 내용은 아래와 같습니다. 매일 밤 子時 이후 寅時 사이에 東向 또는 南向으로 앉아서 命齒를 36회 행하고 양손은 각각 네 손가락으로 엄지를 말아쥐고 閉患<sup>174)</sup>하여 五臟을 內視하도록 합니다. 다음에는 光明이 찬란한 心火가 丹田中으로 내려간다고 생각합니다. 腹滿하고 氣極함을 기다려 서서히 숨을 내쉬는데 숨소리가 자기 귀에 들리지 않도록 합니다. 숨이 조화되기를 기다려 혀로써 입술과 잇몸주위를 훑어서 침이 생기도록 하는데 만약 침이 생기지 않으면 다시 앞서의 방법대로 閉息하고 內視하여 納心丹田하고 調息漱津하도록 합니다. 이와같이 3회 되풀이하여津液이 입안에 가득차면 곧 머리를 숙이고 침을 삼켜서 氣가 丹田에 이르도록 합니다. 모름지기 意識을 강하게 가져 津液과 氣가 물이 활활 흐르며 소리를 내듯 丹田에 곧바로 入하도록 합니다. 앞서와 같은 방법으로 입만의 침을 삼키기를 3회 되풀이한 후에 양손으로 양쪽 脚心 즉 溢泉穴 부위를 열이 날 정도로 문지릅니다(서서히 문질러서 땀이 조금 나와도 괜찮지만 급하게 서두름은 불가합니다) 다음에는 양손을 眼·面·耳·項을 문질러서 열이 나게 하고 콧마루 좌우를 5~7번 눌러 내리며 머리를 100여회 빗질하고 하늘이 밝을 때까지 누워 폭 자도록 합니다. 그 방법이 지극히 간단하고 쉽지만 그치지 않고 계속 공을 들여 10~20여일이 경과되면 정신이 예전과 같지 않게 상쾌하게 밝아지며 배꼽아래가 실제로 열이 남을 느끼며 허리와 다리가 경쾌해지고 얼굴과

눈에 광채가 나게 되니 오래도록 행하여 그치지 아니하면 神仙이 되는 것도 어렵지 않습니다"<sup>175)</sup>라고 하여 觀想과 調息을 결합한 氣功法을 소개하고 있다.

宋代의 유명한 性理學者인 程子(程伊川, 1033~1107)도 靜坐<sup>176)</sup>를 중시하였는데 다만 靜坐라고 하면 佛教의 색채가 짙으므로 靜坐라는 말을 쓰지 않고 단지 '敬'이라 하여 구별하였다. 그러나 실제에 있어서는 敬 역시 靜坐와 같은 것이라 할 수 있으니 明의 薛瑄은 <讀書錄>중에서 말하기를 "收斂身心 便是居敬"이라 하였는데 靜坐 역시 收斂身心 이외의 것이 아니기 때문이다<sup>177)</sup>.

朱子(朱熹, 1130~1200)는 宋代의 性理學을 집대성한 大儒學者로 號는 晦庵이며 衡州婺源(江西省에 屬)人이다. 그는 비록 儒家의 正統的 대표인물이지만 道家學說에 대해서도 비교적 깊은 연구를 하여 「周易參同契」를 注解하였으며, 그의 全集중에는 氣功·養生과 관계된 자료가 적지 않게 실려 있다<sup>178)</sup>. 宋元學案에는 朱熹가 쓴 한 수의 <調息箴>이 실려 있는데 그는 말하기를 "내가 調息箴을 지음은 이 또한 養心하는 한 가지 방법이기 때문이다. 무릇 사람이 마음이 不定한 것은 呼氣는 常長하고 吸氣는 常短하기 예문이니 그러므로 모름지기 調息을 해야 한다. 숨이 고르게 되면 마음 또한 점차 안정되니 이른바 '持其志오도 無暴其氣也니라'이다"<sup>179)</sup>라고 하여 呼吸을 조절함으로써 마음이 안정될 수 있음을 지적하였다.

#### 4) 醫書에 나타난 養生氣功思想

「聖擴總錄」(111~1117년에 완성됨)은 宋·徽宗時에 정부 주도로 편찬된 方書로 전부 200권으로 되어 있다. 養生에 있어서는 병들기 전에 미리 예방할 것을 중시하였으

며 氣가 병을 방지하는데 있어서 중요작용을 한다는 것을 강조하였다. 구체적인 養生方法으로는 導引 · 服氣 · 按摩 · 食養 등을 제시하였는데 그 내용을 살펴보면 다음과 같다. "人之五臟六腑와 百該九療는 皆一氣之所通이니 氣流則形和하고 氣違則形病하니라導引之法은 所以行血氣하며 利關節하고 辟除邪氣하여 使不能入也니라 傳에 曰 '戶樞는 不蠹하고 流水는 不腐'라 하니 人之形體도 其赤由是하니라 故로 修真之土는 以導引으로 爲先하니라"<sup>180)</sup>고 하여 養生을 도모하고자 한다면 먼저 導引을 행하라고 하였다. 또한 "若五臟三焦雍 卽以六氣로 治之니 嘘屬肝하고 呵屬心하며 呼屬脾하고 咯屬肺 吹屬腎하고 噎屬三焦하니라…… 古人有言 六氣出不可過니 過則傷正氣라 하니라"<sup>181)</sup>고 하였는데, 여기에서 특히 주목할 것은 六字訣이南北朝時代 梁나라 陶弘景의 「養性延命錄」에서 처음 제시된 후 隋代 · 巢元方의 「諸病源候論」, 天合智覩의 「摩訶止觀」 그리고 唐代 · 孫思適의 「備急千金要方」 幻真先生의 「幻真先生服內元氣訣」<sup>182)</sup>등에서 五臟의 實熱症을 치료하는 방법으로 소개되었는데 책에 따라서 六氣의 臟腑配屬이 조금씩 차이를 보인다는 점이다. 예컨대 「養性延命錄」에는 肺-噓,

心 └冷-吹, 脾-唏, 肝-呵라하여 腎이  
└熱-呼

빠져 있는데, 「諸病源候論」에서는 肺-噓,  
心 └冷-吹, 脾-嘻, 肝-呵, 腎-喟이라 하  
└熱-呼

여 腎이 추가되어 있고, 또한 心病으로 몸에冷熱症이 있을 때 呼以去冷하고 吹以去熱한다고 하여 「養性延命錄」의 吹以去冷하고 呼以去熱한다는 내용과 반대로 되어 있다. 그리고 「備急千金要方」에서도 肺-噓,

心 └冷-呼, 脾-唏, 肝-呵, 腎-喟이라 하  
└熱-呼

여 「諸病源候論」의 내용을 그대로 옮겨 놓았다. 한편 「摩訶止觀」에서는 肺-呵,

心 └冷-吹, 脾-嘻, 肝-噓, 腎-喟라 하  
└熱-呼

여 이전의 서적에서 肺에 配屬시켰던 嘘를 肝에 配屬시키고 또한 肝에 配屬되어 있던 呵를 肺에 配屬시켰으며 心病에 있어 冷熱症을 치료함에 최초의 「養性延命錄」의 說을 취하였다. 그러나 「幻真先生服內元氣訣」에서는 肺-喟, 心-呵, 脾-呼, 肝-噓, 腎-吹, 三焦-嘻라고 하여 三焦가 새로 추가되었으며, 나머지 五氣의 五臟配屬도 이전의 서적에 나와 있는 내용과 판이하게 다르다. 상을 도표로 나타내 보면 다음과 같다.

「幻真先生服內元氣訣」에서 六氣의 臟腑配屬을 肺-喟, 心-呵, 脾-呼, 肝-噓, 腎-吹, 三焦-嘻라고 한 이후로 宋代의 「聖濟總錄」에서도 이 說을 그대로 취하였으며, 또한 宋代의 陳植이 편찬한 「養老奉親書」를 元代의 鄒鉉이 증보하여 책명을 바꾼 「壽親養老新書」에 '太上玉軸六字氣訣'一篇<sup>183)</sup>이 실려 있는데, 여기에서도 六氣의 臟腑配屬은 「幻真先生服內元氣訣」의 說을 취하고 있다. 특별히 주목할 점은 여타의 다른 서적에서보다 六字訣의 修練방법이 가장 상세하게 소개되어 있다는 점이다. 요컨대 六字訣은 呼氣를 위주로 한 呼吸鍛鍊法으로 주로 臟腑의 實熱症을 치료하는데 사용되었으므로 六氣의 臟腑配屬은 宋代 이후로 現今에 이르기까지 「幻真先生服內元氣訣」의 說이 가장 정통적인 것으로 여겨지고 있다. 「聖濟總錄」에는 이외에도 '轉脣舒足', '導引按蹠', '摩手熨目', '擊探天鼓', '拭摩神庭', '下摩生門', '櫛髮去風' 등의 각종 導引 · 按摩法이 引用되어

시대	南北朝時期	隋		唐		宋
장부	저서명	養性延命錄	諸病源候論	摩訶止觀	千金方	幻真先生服內元氣訣
肺	噓	噓	呵	噓	呞	呞
心	冷-吹, 然-呼	冷-呼, 熱-吹	冷-吹, 熱-呼	冷-呼, 熱-吹	呵	呵
脾	唏	唏	嘻	唏	呼	呼
肝	呵	呵	噓	呵	噓	噓
腎		呞	呞	呞	吹	吹
三焦					嘻	嘻

있다. 이 가운데 '拭摩神庭'條의 내용을 살펴보면 "眞誥에云 面者는 神之庭이요 髮者는 腦之華니 心悲則面集하고 腦減則髮素라 하며 太素丹經에云 一面之上은 常欲得兩手摩拭之하여 使熱하면 令人面色有光澤하며 鄙斑不生하고 行之五年하면 色如少女리니 所謂山澤通氣니라 勤而行之하여 手不難面乃佳也라 하며 頴陽書에云 髮宜多櫛하고 齒宜數叩하며 液宜常咽하고 氣宜常煉하며 手宜左面이니 此五者는 所謂子欲死修崑崙矣니라"<sup>184)</sup>고 하여 長生을 도모하고자 한다면 머리를 자주 빗질하고 치아를 자주 부딪치며 침을 자주 삼키고 숨고르기를 항상 단련하며 손으로 얼굴을 자주 문지르라고 하였다.

「聖濟總錄」과 동시에 編寫되고 또한 宋·徽宗이 署名한 「聖濟經」(1118년에 간행됨)에도 練氣와 長生에 관계된 論述이 있는데 그 내용은 다음과 같다. "人受天地之中以生하니 所謂命也라 形者는 生之舍也요 氣者는 生之原也요 神者는 生之制也니라 形以氣充하니 氣違而形病하고 神依氣住하니 氣納則神存하니라 修眞之士는 法于陰陽하고 和于術數하며 持滿御神하고 專氣抱一호되 以神爲車하고 以氣爲馬하여 神氣相合하면 及可長生이니 故로 曰 精有主하고 氣有原하니

呼吸元氣하여 合于自然이라 하니 此之謂也니라 昔之明牙此者는 吹噓呼吸하여 吐故納新하고 熊經鳥伸하여 導引按蹠하니 所以調其氣也요 平定氣息하여 握固凝想하고 神宮內視하여 五臟照徹은 所以守其氣也요 法則天地하여 順理陰陽하고 交媾坎窩하여 濟用水火는 所以交其氣也요 神水華池하여 含虛鼓漱하고 通行營衛하여 入于元官은 漑五臟也요 服氣于朝하고 閉息于暮하여 陽不欲迭하고 陰不欲覆은 煉陰陽也니라"<sup>185)</sup>고 하여 神과 氣가 相合되면 長生할 수 있다고 하였고 또한 調氣와 守氣 그리고 交氣의 의미를 구별하였다.

宋代의 蒲慶貫은 「保生要錄」 <自序>에서 말하기를 "覽前人所撰 保生之書하니 往往拘忌太多하고 節目太繁하여 行者難之니라 舊導引方은 太煩하여 崇貴之人 不易爲也아니와 今此術은 不擇時節하고 亦無度數하며 乘閑便作而見效且速하니라"라고 하여 종래의 導引法을 簡化시켰다<sup>186)</sup>.

劉宗素(河間, 1120~1200)는 「素問病機氣宜保命集」(原道論)에서 "修道之要者는 水火欲其相濟하고 土金欲其相養이니, 是以로 全性之術은 形氣貴乎安하니 安則有倫而不亂하고 精神貴乎保하니 保則有要而不耗니라, 故

로 保而養之는 初不難于形氣精神이며 及其至  
也에는 可以通神明이니 神明之出은 皆在于心  
하니라. 獨不觀 心爲君主之官이니 得所養則  
血脉之氣旺而不衰하여 生之本無得而搖也며  
神之變無得而測也요, 腎爲作強之官이니 得所  
養則骨髓之氣榮而不枯하여 豉封藏之本無得而  
傾也며 精之處無得而奪也니라. 夫一身之間에  
心居而守正하고 腎下而立始하니 精神之居此宮  
不可太勞하며 亦不可竭이니 故로 精太勞  
則竭하고 其屬在腎하니 可以專養之也요 神  
太用則勞하고 其藏在心하니 靜以養之니라  
唯精專然後에라야 可以內守니 故로 昧者는  
不知于此하여 欲拂自然之理하고 謬爲求補之  
術하니 是는 以僞勝眞하며 以人助天이니 其  
可得呼아?"<sup>187)</sup>라고 하여 修眞의 요체는 心腎  
水火가 相濟되도록 하는 것이니, 心神은 고  
요함으로써 기르고 腎精은 잘 갈무리해서  
낭비를 막아 專一<sup>188)</sup>해진 후에야 内守가 된  
다고 하였다. 그는 또한 「素問玄機原病式」·  
<六氣爲病·火類>에서 "是以로 精中生氣하고  
氣中生神하며 神能御其形也니 由是로 精爲  
神氣之本이며 形體之充이니 固則衆邪難傷하  
고 衰則諸病易起니라…… 慎不可妄以熱藥  
으로 養其眞氣니 眞氣는 何由生也오…… 夫  
養眞氣之法은 飲食有節하고 起居有常하며  
不妄作勞하여 無令損害니 陰陽和平하면 自  
有益矣니라"<sup>189)</sup>고 하여 氣는 精으로부터 발  
생되는 것이므로 망녕되게 热藥으로 眞氣를  
養한다는 것은 있을 수 없는 것이며, 精은  
神과 氣의 근본이니 精固하면 邪氣가 침범  
하지 못하지만 精衰하면 모든 병이 쉽게 발  
생한다고 하여 保精할 것을 중시하였다. 劉  
完素의 이러한 保精사상은 朱震亨의 "陽은  
有餘하고 陰은 不足하니 戒色欲하여 陰精을  
보양하라"는 學說에도 영향을 주었으리란  
것을 미루어 짐작할 수 있다.

張從正(子和, 1156~1228)은 「儒門事親」·  
<汗吐下三法該盡治病證>에서 말하기를  
"風寒暑濕之氣 入于皮膚之間而未深에 欲速  
去之인텐 莫如發汗이니라…… 然이나 發汗  
亦有數種이어늘 世俗止知惟溫熱者爲汗藥하  
니 豈知寒涼赤能汗也리요 赤有熏漬而爲汗者  
하며 亦有導引而爲汗者하니…… 所謂導引而  
汗者는 華元化之虎鹿熊猴鳥五禽之戲하여 使  
汗出如傳粉이면 百病皆愈니라"<sup>190)</sup>고 하여 導  
引과 按摩는 解表·發汗法 중의 하나에 속한  
다고 하였다.

李杲(東垣, 1180~1251)는 「脾胃論」<省言  
箴>에서 "氣乃神之祖요 精乃氣之子니 氣者  
는 精神之根蒂也니라 大矣哉라! 積氣以成精  
하고 積精以全神호되 必清必靜하여 御之以  
道면 可以爲天人矣리라 有道者하야 能之니  
子는 何人哉아 切宜省言而已니라"고 하여  
氣가 精과 神의 근본이라 하였으며, <遠欲  
篇>에서는 "安于淡薄하며 少思寡欲하고 省  
語以養氣하며 不妄作勞以養形하고 虛心以維  
神하며 壽夭得失을 安之于數하면 得喪既輕  
하고 血氣自然諧和하여 邪無所容하리니 痘  
安增劇이리요? 苟能持此면 亦庶幾于道니 可  
謂得其眞越矣니라"<sup>191)</sup>고 하여 養氣·養形·  
維神하게 되면 氣血이 자연히 和平케 되어  
道에 거의 가까워지게 될 것이라고 하였다.

## 6. 明清時期(1368~ 1840)

明清時期에 들어와서 氣功 발전의 특징은  
醫家들이 더욱 광범위하게 氣功을 이해·응  
용한 것이니, 이러한 정황은 醫學著作 가운데  
氣功 方면에 관한 자료들이 더욱 많아진  
것으로 알 수 있다<sup>192)</sup>.

明代의 冷謙(字는 啓敬이며 기록에 의하  
면 150여세를 살았다고 함)은 「修齡要旨」에

'延年六字總訣', '四季却病歌', '長生一十六字訣', '十六段錦法' 등의 氣功 관련자료를 싣고 있으며, 특히 <起居調攝篇>에는 "아침에 잠을 깨 때에는 마음이 먼저 각성되고 나서 눈이 떠지도록 한다. 양 손바닥을 비벼 열이 나게 되면 眼球를 수십 번 熨하고 눈동자를 左右로 각각 9번 돌리도록 한다. 눈을 감고 잠시 동안 앓아 있다가 홀연히 눈을 크게 뜨면 風火를 제거할 수 있다. 웃이 몸에 조이지 않도록 적당히 풀어 놓고 자세를 바로 앉는다. 呬齒를 행하여 精神을 모으고 이어서 鳴天鼓를 행한다. 呵·呼·呴·吹·噓·嘻六字訣을 행하여 濁氣를 吐出하고 清氣를 吸入하는데, 五行 相生 순서에 따라서 한차례 행함으로써 밤사이에 쌓였던 邪氣를 발산시키도록 한다. 마음 내김에 따라서 導引이나 기타 運動을 행하도록 한다. 천천히 머리를 빗고 목욕을 한후 음식을 절도있게 적절히 섭취하도록 한다. 얼굴은 자주 맛사지하는 것이 마땅하며 머리는 자주 빗는 것이 좋고 눈은 항상 움직이는 것이 좋으며 치아는 항상 두드리는 것이 좋고 입은 항상 다물고 있는 것이 좋고 진액은 자주 삼키는 것이 좋으며 마음은 항상 고요하도록 하는 것이 마땅하고 神은 常存함이 마땅하며 背는 마땅히 常暖도록하며 腹은 마땅히 자주 마찰하도록 하며 胸은 마땅히 잘 보호도록 할 것이며 陰囊은 마땅히 잘 감싸줘야 할 것이며 언어는 마땅히 簡默도록 할 것이며 피부는 항상 乾沐함이 마땅하다. 음식을 배불리 먹었을 때에는 천천히 걸으면서 배꼽 주위와 등을 문질러서 음식이 소화되어 내려간 후에라야 마야흐로 가히 앓아도 된다. 음식을 포식하면 瘙疾이 생기고 음식을 먹은 후에 몸을 구부리고 앓으면 中滿症이 생긴다. 화를 내고 바로 음식을 먹으면 안되고

음식을 먹고 나서 화를 내면 안된다.…… 밤에 잠을 잘 때에는 調息 · 咽津하고 呬齒 · 鳴天鼓를 행한 후 먼저 눈꺼풀을 드리우고 나서 마음을 거두어들인다"<sup>193)</sup>라고 하여 아침에 눈을 뜬 순간부터 저녁에 잠자리에 들기까지의 起居動作에 대한 언급이 있는데 차못 실용적 가치가 있다.

萬全(字는 密齋)은 「養生四要」에서 "全按  
컨데 養生之法은 有四하니 曰寡欲이요 曰慎  
動이요 曰法時요 曰却疾이니라 夫寡欲者는  
謂堅忍之法也요 慎動者는 謂保定其氣也요  
法時者는 謂和于陰陽也요 却疾者는 謂慎于  
醫藥也니 堅忍其性則不壞其根矣요 保定其氣  
則不波其枝矣요 和于陰陽則不犯其邪矣요 慎  
于醫藥則不遇其毒矣리니 養生之要 何以加于  
此哉리요!"<sup>194)</sup>라고 하여 節食 · 寡色하여서  
保精養氣하고, 마음을 항상 清靜하게 갖고  
起居動作을 삼가서 神氣를 調養하고, 四時에  
順應해서 陰陽의 調和를 이루고, 醫藥을 신  
중히 선택해 쓰며 조치를 중시해서 正氣를  
보호하는 이 네가지 항목이 養生의 四要가  
된다고 하였다.

이상의 내용을 좀더 구체적으로 살펴보면  
<卷一寡欲篇>에서는 "孟子曰 '養心은 莫善于  
寡欲이니라 하니' 寡之者는 節之也니 非若佛  
老之徒 棄人倫滅生理也니라 婦精者는 所以  
續綱常也요 寡欲者는 所以養性命也니라……  
有人于此하여 蕭語人曰欲不可縱이니 縱欲成  
災하며 樂不可極이니 樂極生哀라 하니 可謂  
知養生矣니라 至于暗處獨居之時라도 目有所  
接이면 心火忽起하니 雖有災害라도 亦莫之  
願니라 故로 曰寡欲只在謹獨이라 하니라 今  
之養生者曰心者는 中之主也요 腎者는 精之  
府也요 脾者는 谷氣之本也니 三者를 交養하  
면 可以長生이니라 苟神太煩則困하고 精太  
用則竭하고 谷太傷則減이라 하니라…… 廣

成子曰 服藥千朝 不如獨宿一宵라 하니 誠哉라 是言也여…… 五味稍薄 則能養人하여 令人神爽하고 稍厚則隨其臟腑하여 各有所傷하니…… 初傷不覺이나 久之則成病也니라 人食必兼味者는 相因欲其和也니라<sup>195)</sup>고 하여 色慾과 食慾을 節制할 것을 말하였는데, 특히 음식에 있어서는 맛을 조금 담백하게 하고 五味를 골고루 섭취하는 것이 좋다고 하였다. <卷二慎動篇>에서는 "息者는 氣也니 人物之生莫不有竅爲之出入也니라 惟口鼻之氣有出有入은 人皆知之로되 若目之氣泄于視하며 耳之氣泄于聽하고 前後二陰之氣泄于便尿하며 玄府之氣泄于汗空은 人則不知也니라 故로 儉其視聽하며 節其飲食하며 避其風寒此調氣之要也니 特調其呼吸而已리요? 善養生者는 必知養氣니 能養氣者는 可以長生이니라 故로 調氣者는 順其氣也요 服氣者는 納其氣也요 伏氣者는 閉其氣也니 皆曰養氣니라…… 養生訣에云 '調息要調真息'이라 하니 真息者는 胎息也니 兒在胎中하여 無呼無吸이로되 氣自轉運하니 養生者 呼吸綿綿 如兒在胎之時하니 故로 曰太息이니라<sup>196)</sup>고 하여 呼吸을 調節하는 것 뿐만이 아니라 視聽言動飲食起居 등을 節度있게 하는 것 모두가 調氣의 姜령이라 하였고, 기왕 調息을 한다면 胎息을 하라 하였으며 또한 調氣와 服氣 및 伏氣의 구별을 하였다. <卷四却疾篇>에서는 "心印經에云 生藥三하니 太虛之謂神이요 生生之謂氣요 象形之謂精이라 하니라 今人之有身은 由父母之媾精所生也니 陽精은 隨氣以運動하고 陰精은 藏神而固守하여 内外交養하며 動靜互根하니 神依氣하고 氣依精하며 精歸氣하고 氣歸神하니 故能神與形俱하여 與天地攸久也니 此之謂上藥이요 五谷爲養하며 五畜爲助하고 五菜爲充하며 五果爲益하여 精不足者는 補之以氣하고 形不足者는 補之以味하며 精食氣以榮色하고 形食味以生力하며 味歸氣하고 氣歸精하며 精歸神하니 故로 亦可以形體不敝하고 精神不散하여 益壽而百數하니 此之謂中藥이요 水土金石草木昆蟲 氣味合而服之면 可以攻邪也니 如辛涼之藥은 以攻風邪하여 可使正復하니 此之謂下藥이니라 今人棄上藥而不求하고 餌中藥而不知하며 至于有病하여 以下藥으로 為良劑라 하니 無怪乎斯民之不壽也니라<sup>197)</sup>고 하여, 人體內의 精·氣·神을 잘 保養하는 것이 上藥이 되고 평상시 먹는 곡식, 채소, 과일 등을 잘 섭취하는 것이 中藥이 되며 病이 들었을 때 복용하는 약물은 下藥에 속하는데, 지금 사람들은 자신이 본래 가지고 있는 진짜 좋은 上藥은 내버리고 구하지 않으며 보통의 中藥은 날마다 먹으면서도 알지 못하고 病이 들어서야 下等의 약을 좋은 약이라고 오인하여 복용하니 이러한 사람들이 天壽를 누리지 못하는 것은 조금도 꾀이한 일이 아니라 하였다.

明代中葉의 徐春甫(汝元)는 各家의 장점을 취하고 계통적으로 정리하여 「古今醫統大全」100卷을 編著했는데 <99卷養生餘錄上>과 <100卷養生餘錄下>는 古代氣功의 양생경험을 포괄해 기록한 것이다. <養生餘錄下>에는 16勢로 이루어진 導引法이 실려 있는데, 그는 말하기를 "老子導引 24勢, 婆羅門導引 12勢, 赤松子導引 18勢, 鍾離導引 18勢, 胡見素五臟導引 12勢 등에 자못 묘한 도리가 있으나, 그 가운데 중요한 것을 모아 보면 여기에 기술한 것에 지나지 않으니 학자가 능히 날마다 1~2회씩 오래도록 행하면 몸이 굳세고 가벼워지며 온갖 邪가 제거되어 질주하는 말처럼 달려도 다시는 피로해지지 않는다"<sup>198)</sup>고 하여 여러 도인법을 비교하여 그 가운데에서 요점만을 뽑아서 새로이 도

인법을 편성하였다.

明代의 李梃(字는 健齊, 16세기 南豐人)은 「醫學入門」<保養說>에서 "或이 問保養과 修養이 何以異오? 한데 曰無大異也니라 但修養은 涉于方外玄遠하여 而非恒言恒道요 保養은 不外日用食息하여 而爲人所易知易行이 니라. 然則修養非與아? 曰据方書컨대 神農은 起醫藥之方하고 黃帝는 創導引之術이어늘 後世傳之失其眞耳니라 素問에 曰 飲食有節하고 起居有常하며 不妄作勞하고 精神內守면 病安從來리요? 故能盡其天年하여 度百歲及去라하니 此保養之正宗也니라 蓋有節有常而不勞하면 則氣血從軌하여 而無俟于搬運之煩如今之動功也며 精神內守하면 則心身凝定하여 而無俟于制伏之強 如今之靜功也며 盡天年하여 度百歲乃去 則自古有生이면 必有死로되 惟不自速其死矣니 烏有如今之所謂 飛升超脫住世之說耶리요?"<sup>199)</sup>라고 하여 「內經」<上古天真論>의 "飲食에 節制함이 있고 起居에 常度가 있으며 망령되게 수고로움을 짓지 아니하고 精神을 안으로 지키면 병이 어디로부터 생기리요?"하는 내용으로써 保養의 正宗으로 삼아 평상시에 음식을 잘 조절해 먹고 起居生活을 절도 있게 하면 굳이 몸을 움직이는 動功을 하거나 인위적으로 숨을 조절한다든지 의식을 집중해서 마음을 調伏받으려는 靜功을 하지 않아도 氣血순환이 잘 되어 병이 생기지 않는다고 하였다. 특히 精神內守의 요령에 대해서는 "若不識盡天年度百歲乃去機括이면 雖終 日閉目이라도 只是一團私意니 靜亦動也요 若識透天年百歲之有分限節度면 則事事循理하여 自然不貧不躁不妄하리니 斯可以却未病而盡天年矣니라 蓋主於氣면 則死生念重 而昏昧錯雜하여 愈求靜而不靜하고 主於理면 則人欲消亡而心清神悅하여 不求靜而自靜하니 此俗之所

謂靜 恐亦異乎古之所謂靜也니라. 曰若然則吾儒之一敬 盡之矣로다"<sup>200)</sup>라고 하여 入靜하는 요령은 循理的으로 自然스럽게 靜에 들어야지 人慾·私心으로 靜을 구해서는 안된다고 하였다. 또한 養生을 하면서 藥을 복용해야 하느냐 하지 않아도 되느냐에 대하여 말하기를 "避風寒하여 以保其皮膚六腑 則麻黃·桂枝·理中·四逆之劑를不必服矣며 節勞逸하여 以保其筋骨五臟 則補中益氣·却勞健步之劑를不必服矣며 戒色慾하여 以養精하고 正思慮하여 以養神 則滋陰降火·養榮凝神等湯을 又何用哉리요? 薄滋味하여 以養血하고 寡言語하여 以養氣 則四物·四君·十全·三和等湯을 又何用哉리요? 要之컨데 血由氣生하고 氣由神全하니 神乎 心乎여 養心莫善於寡欲이니라"<sup>201)</sup>라고 하여 避風寒하고 節勞逸하며 戒色欲하고 薄滋味하며 寡言語하면 약을 굳이 복용하지 않아도 된다고 하였다.

또한 李梃은 導引에 대해서 다음과 같이 그 견해를 밝혔었다. "導引은 保養중의 한 가지 방법이다. 사람의 精神은 極히 靜하고 자하며 氣血은 極히 動하고자 한다. 다만 후세 方士가 導引術을 神仙術이라 하여 사람을 미혹케 하였으니, 이러한 까닭으로 王褒의 頌에 말하기를 어찌 반드시 몸을 구부렸다 꾸었다 하기를 彭祖처럼 하며 吹噓呼吸하기를 喬松처럼 하여 眇然히 세속을 떠나리요? 眞體를 認得하면 이것은 단지 舞蹈하여 血脈을 잘 기르려는 뜻이니 그 法이 비록 粗雜하나 閉關守病之士에게는 유익함이 있다. 대개 하루 종일 산이 우뚝 솟은 모양으로 端坐하는 것이 가장 痘이 생기기 쉬운 것이니, 사람이 단지 오래 서 있거나 오래 걸어 다니는 것이 사람을 傷하게 한다고 알 뿐 오래 누워 있거나 오래 앉아 있는 것이 더욱 사람을 傷하게 한다는 것을 알지 못한

다. 故로 한 두가지 중요한 것을 기록하여 養生者가 택하도록 갖추어 놓았으니 상세한 것은 「醫林集要」와 「古導引書」에 나와 있다<sup>202)</sup>라고 하여 導引은 몸을 움직여 氣血순환이 잘 이루어지도록 하는 일종의 舞蹈로서 여러 가지 保養法 중의 한 가지 방법에 불과한 것이니, 지나치게 미화 · 확대 해석하여 神仙術이라 함은 불가하다고 하였으니, 이것은 儒家의 관점에서 본 導引에 대한 견해라고 할 수 있다.

덧붙여 한 가지 주목할 것은 導引을 행하려는 사람의 몸 상태에 따라 導引의 자세를 달리할 것을 명시하고 있는 점이다. 예컨대 "有火者는 開目하고 無火者는 閉目하며, 無汗者는 閉氣를 至極하게 하고 有汗者는 閉氣할 필요가 꼭 있는 것은 아니며, 頭病에 引氣하고자 할 때에는 머리를 하늘로 향하게 하고 腰脚病에 引氣하고자 할 때에는 足의 十趾를 하늘로 향하게 하라"<sup>203)</sup>고 하였으니 이 또한 辨證論治정신에 입각한合理的 사고라 볼 수 있다.

李時珍(瀕湖, 1518~1593)은 氣功에 관해서 상당한 체험이 있었다. 그는 「奇經八脈考」에서 道家內丹術 자료를 참조하여 任督兩脈과 陰蹻脈의 중요성을 강조하여 말하기를 "任督兩脈은 人身의 子午이니 곧 丹家陽火陰符升降之道이며 坎水離火交構之鄉이다…… 사람이 능히 이 兩脈을 통하면 곧 百脈이 다 통한다………사슴은 督脈이 통했고 거북이는 任脈이 통했으므로 두 짐승이다 장수한다. 이상의 여러 說은 다 丹家의 河車妙旨이다"<sup>204)</sup>라 하였으며, 또한 말하기를 "丹書에서 陽精河車를 언급함에 있어 王왕任 ·督 ·衝脈, 命門 ·三焦로써 설명을 하고 陰蹻를 전적으로 지적함이 없었는데, 張紫陽의 「八脈經」에 실려 있는 經脈은 醫家의 說

과 조금 다른 데가 있다. 그러나 内景隧道는 오직 反觀者라야 능히 照察할 수 있으니 그 말이 반드시 틀림이 없을 것이다"<sup>205)</sup>라고 하여 内觀法으로 經絡의 存在를 體得하여 알 수 있음을 말하였다.

明代의 養生家인 高濂은 號가 瑞南이고 錢唐(지금은 浙江杭州)人으로 「遵生八箋」을 撰했다. 本書는 모두 8箋으로 되어 있는데 (清修妙論箋)에는 '眞西山先生衛生歌', '孫真人衛生歌', '孫真人銘' 등이 실려 있고 (延年却病箋)에는 '婆羅門導引十二法', '五臟導引法 및 膽導引法'이 실려 있다. 그는 말하기를 "무릇 胎息은 大道의 근원이며 導引은 氣血을 宣通 暢達시키는 要術이다. 사람은 마땅히 氣를 길러서 神을 保存하고 몸을 움직여서 痘을 물리쳐야 한다"<sup>206)</sup>라 하여 胎息과 導引이 痘을 예방하고 壽命을 늘리는 중요한 방법이 된다고 하였다.

明代의 哀黃(字는 坤儀)은 聚精 ·養氣 ·存神이 養生의 要體가 된다고 보아 書名을 「攝生三要」라 하였는데, (養氣篇)에서는 "養氣者는 須從調息起手니…… 調息者는 須使之綿綿密密하며 幽幽微微하여 呼則百骸萬竅氣 隨以出하고 吸則百骸萬竅氣 隨以入하여 調之不廢면 眞氣從生하리니 誠要訣也니라"<sup>207)</sup>고 하여 氣를 기르고자 한다면 숨을 고르게 하는 것부터 시작하라고 하였다.

明代의 陳繼儒(字는 仲醇)는 「養生膚語」에서 精 ·氣 ·神을 최고의 양약으로 보고 保精 · 裕氣 · 養神이 長壽의 중요한 요건이 된다고 기술하고 있다. 또한 "虛證에는 收斂에 중점을 두어 内守의 功(예컨대 内養功 · 放鬆功 · 強壯功 등)을 행하여 보충하고 實證에는 外發의 功(예컨대 導引行氣의 경우에는 呼出을 위주로 하고 按摩의 경우에는 穴位를 압박하여 밀어내듯 한다)을 행하여

발산시키며 热證에는 입으로 吐出하고 코로 吸入하여 차게 해야 하며, 冷證에는 吸氣를 저장하여 호출을 정지하고 체내에 热이 생기도록 하여 冷氣를 없앤다. 이렇게 행하는 것이 치료의 지름길로서 草本金石類를 복용하는 것은 여기에 훨씬 미치지 못한다"<sup>208)</sup>라고 하여 練功時에 虛實·寒烈의 證을 分별하여 隨證行功할 것을 계시하였다.

龔延賢(1522~1619)의 字는 了才이고 號는 雲林이며 주요 지서로는 「萬病回春」「壽世保元」 등이 있는데, 「壽世保元」은 「萬病回春」의 부족을 보충한 것이다. 「壽世保元」<呼吸靜功妙訣篇>에는 '太上玉軸六字氣訣法'과 '靜坐調患法'이 실려 있는데, 그 내용을 살펴보면 "사람은 氣로써 本을 삼고 息으로써 元을 삼으며 心으로써 根을 삼고 腎으로써 蒂를 삼는다. 天地가 서로 떨어져 있음이 8萬4千里이고 사람의 心腎은 8寸4分 떨어져 있는데 여기에서 말하는 腎은 內腎으로 膽下一寸三分處이다. 그 가운데 一脈이 있어 元息의 浮沈에 통한다. 息은 百脈을 다 총괄하여 한번 숨을 내쉬면 百脈이 다 열리고 한번 숨을 들이쉬면 百脈이 다 닫힌다. 天地의 造化 · 運行 또한 呼吸二字를 벗어나지 않는다. 사람의 呼吸이 항상 心腎之間에 있게 되면 血氣가 自順하고 元氣가 自固하며 七情이 燥盛하지 않고 百骸의 痘이 다 소멸된다. 매일 子午卯酉時에 조용한 방에서 방석을 깔고 坐勢를 바로 하고 눈은 드리워 外物을 보지 말며 귀는 숨으로 막아 외부의 소리가 들리지 않게 하고 마음의 염려를 다놓아 버린다. 意識으로 呼吸이 心腎之間을 上下로 注來함을 따르되 너무 서둘지도 말며 너무 느리게 하지도 말고 自然에 맡기도록 한다. 향 한자루가 다 탈 정도로 앞에 있게 되면 口鼻之氣가 점점 부드러워져 거칠

지 않음을 느끼게 되고 다시 향 한자루가 다 탈 정도를 않아 엊기면 口鼻之氣가出入하는지 하지 않는지를 느끼지 못하게 된다. 그런 후에 서서히 다리를 펴고 눈을 뜨며 귓속의 숨을 제거하고 일어나서 몇 발자국을 걷는다. 다시 누워서 잠시 눈을 붙였다가 일어나 죽을 반사발 정도 마신다. 매일 法답게 행하면 두달 후에는 效果가 저절로 나타난다"<sup>209)</sup>라고 하였으며, (衰老論)에서는 "使之導引按摩하여 以通壅滯하고 咽嗽津液하여 以權溉焦枯니라"<sup>210)</sup>고 하여 導引·吐納 · 按摩 · 咽津 등의 방법으로 老衰를 예방·치료할 수 있다 하였다.

明代 胡文煥(字는 德父)의 「類修要訣」에는 '孫真人衛生歌', '陶真人衛生歌', '孫真人枕上記', '孫真人養生銘', '抱一子逍遙歌', '逍遙子導引訣', '鍾難祖師八段錦導引法' 등의 養生 · 氣功자료가 실려 있는데, 그 내용을 살펴보면 (養生要語篇)에서는 "笑一笑면 少一少하며 憶一憶면 老一老하며 鬪一鬪면 瘦一瘦하고 讓一讓하면 胖一胖하니라"고 하였고, (養身要語篇)에서는 "元氣가 實하면 不思食하고 元神이 會하면 不思睡眠하며 元精이 足하면 不思欲하니 三元이 全하면 陸地仙이니라"<sup>211)</sup>고 하여 精 · 氣 · 神이 온전하면 色慾 · 食慾 · 睡眠欲이 자연 일어나지 않는다는 것이다. 한편 清初 汪昂(認庵, 1615~?)의 「醫方集解」중의 <勿藥元銓篇>도 전부 「類修要訣」에서 뽑아 기록한 것이다<sup>212)</sup>.

張介賓(景岳, 1563~1640)은 「類經」에서 精氣神의 상호관계를 論하면서 氣에는 先天氣와 後天氣가 있다고 하였는데 그 說이 자못 정밀한 바가 있다. 그는 말하기를 "내가 道家의 諸論을 살펴보니 精氣神의 이론이 아닌 것이 없다. 무릇 生化하는 道理는 氣로써 근본을 삼아 천지만물이 그로 말미암지

않는 것이 없다. 그러므로 氣는 天地의 밖에 있어서는 天地를 包羅하고, 天地의 안에 있어서는 天地를 運行시키니, 日月星辰이 그로 말미암아 빛나며 雷雨風雲이 그로 인해 베 풀어지고 四時萬物이 그로 인해서 生長收藏하니 어떤 것이 氣가 행하는 바가 아니리요? 사람이 生을 영위함도 전적으로 이 氣에 의뢰해서이니, 그러므로 「素問」·<天元紀大論>에 말하기를 '하늘에 있어서는 氣요 땅에 있어서는 形이니 形과 氣가 相感하여 만물을 化生시킨다'하였다. 이 氣에는 두 가지 뜻이 있으니 曰 先天氣와 後天氣이다. 先天이라는 것은 眞一之氣를 말함이니 氣가 處無한 데에서 化生되고 氣로 인해서 形으로 化하니, 이 氣는 處無中에서 온 것이다. 後天이라는 것은 血氣之氣를 말함이니 氣가 蕤에서 化生되고 形으로 인해서 氣로 化하니 이 氣는 攝養함으로부터 나온다. 여기에서 形이라고 한 것은 곧 精이다. 대개 精은 天一이 生한 바로서 有形의 祖가 된다. 「龍虎經」에 말하기를 '水가 能히 만물을 生하니 聖人이 홀로 그것을 안다'하였고 「靈樞」·<經脈篇>에 말하기를 '사람이 처음 생길 때에 먼저 精을 이루고 精이 이루어지게 되면 腦髓가 생겨난다'하였으며, 「素問」·<陰陽應象大論>에 말하기를 '精이 化하여 氣가 된다'하였다. 그러므로 先天之氣는 氣가 化하여 精이 되고, 後天之氣는 精이 化하여 氣가 되니. 精과 氣는 본래 스스로 互生하며 精과 氣가 이미 足하게 되면 神은 저절로 왕성해진다. 비록 神이 精과 氣로 말미암아 生하지만, 그러나 精과 氣를 統御하여 運用의 主가 되는 것은 또한 내 마음의 神이니, 三者가 合하여 하나로 되어야 가히 道를 말할 수 있다<sup>213)</sup>라고 하여, 氣에는 先天氣와 後天氣가 있는데 先天氣는 處無한 가운데에서 나

오는 眞一之氣로써 氣가 化하여 精으로 되고, 後天氣는 蕤으로부터 유래하는 血氣之氣로 精이 化하여 氣로 된다고 하였다.

이 밖에도 王肯堂(字泰, 1551~1631)의 「六科證治準繩」·<雜病門>에는 "眼球內外에 障翳가 없이 단지 보이지 않는 青盲症에 能히 保眞致虛 · 抱元守一者는 치료하지 않고 도 낫는다"<sup>214)</sup>하였으며, 傅允科(字 仁宇, 17세기 江蘇人)의 「眼科審視瑤函」에는 六字訣을 응용하여 緣內障을 치료하는 기록이 보이고, 處損 瘡瘍專書인 襲居中(字 應園, 江西 金谿人)의 「紅爐點雪」 중에는 '却病秘訣', '却病延年六句術', '動功六字延壽訣'등의 養生 · 氣功에 관한 자료가 실려 있다<sup>215)</sup>.

여기에서 한가지 주목할 사실은 문헌적으로 살펴 볼 때 南北朝時代 陶宏景 「養性延命錄」에 '六字談'이 처음 등장한 이래 宋代까지는 이를 행하는 방법이 몸을 움직이지 않는 靜功 형태이었는데 반하여, 明代에 이르러서는 高濂의 「遵生八箋」, 胡文煥의 「類修要訣」 등에서는 이를 '去病延年六字法'이라 稱하였으며, 六字訣을 행할 때에 呼吸과 몸동작을 서로 배합할 것을 밝혀 놓았다는 점이다. 限科專書인 「審視瑤函」, 瘡瘍專書인 「紅爐點雪」 등에서는 이것을 또한 '動功六字延壽訣'이라 稱하였다<sup>216)</sup>.

한편 明代 王守仁(陽明, 1472~1529)은 靜坐와 學問을 병행할 것을 말하였다. 그러나 그가 靜坐를 말한 것은 처음 학문을 할 때에는 마음과 뜻이 원숭이나 말과 같아서 안정되지 않으며 생각하는 바가 人欲에 치우치는 경우가 많으므로 靜坐해서 생각을 쉬기를 오래 하여 마음이 안정되도록 하기 위한 것일 뿐 그저 고요함을 지키라는 의미는 아니니, 제자 劉君亮이 山으로 가 靜坐하고자 함에 대하여 말하기를 "그대가 만약

外物을 싫어하는 마음으로 산중에 가 靜을 구하고자 하는 것은 도리어 일개 驕惰之氣를 기르는 것이다. 오히려 外物을 싫어하지 않고 고요한 곳으로 돌아가 마음을 합양하는 것이 도리어 좋다"<sup>217)</sup>라고 하였으며, 또한 제자 陳九川이 儒者가 夜半三更에 마음속의 생각들을 깨끗이 씻어내 텅 비고 고요하게 되면 釋氏의 靜과 같게 되어 두 학파의 구별이 없게 되는데, 이런 때에는 어떻게分別을 하느냐는 질문에 대하여 말하기를 "움직임과 고요함은 같은 것에 불과하다. 夜半三更時에 空空靜靜한 것은 天理만이 보존된 것인데. 그것은 바로 지금 일을 처리하고 物을 대하는 마음과 같은 것이다. 만약 일에 응하고 物을 대하는 마음이 또한 이 天理를 따르고 있다면 그것은 곧 野半三更時의 空室靜靜한 마음인 것이다. 그러므로 動과 靜은 같은 것에 불과해서 분별할 수 없는 것이다. 動과 靜이 合하여 하나인 것을 알게 되면 釋氏의 說에 微細한 차이가 있다는 것이 자연 드러날 것이다"<sup>218)</sup>라고 하여 움직임과 고요함은 결국 같은 것으로서 마음을 수양함에는 動中功夫와 靜中功夫가 모두 필요한 것이지만 佛家에서 지나치게 靜을 위주로 功夫함을 비판하였다. 그러나 실제로는 佛家에서도 動하는 가운데 靜을 求할 것을 주장하였으니 魏晉時代 구마라집 大師의 제자 僧肇(384~414)는 그의 저서 「肇論」<物不遷論>에서 "반드시 動하는 데에서 靜을 구해야 한다. 그러므로 비록 動하지만 항상 靜하고, 罪함을 벼리지 않고 靜을 구하므로 비록 靜하나 動을 떠나지 않는다. 그러므로 動과 靜은 본시부터 다른 것이 아니다. 그런데도 미혹한 사람들은 動과 靜이 같지 않다고 한다. 이 때문에 진리의 말이 시비를 다투어 변론하는 데서 막히고宗旨로 통하는

길이 動과 靜이 다름을 좋아하는 데서 구부러지게 되었다. 그러한 까닭으로 動과 靜의 極致는 말로 표현하기가 쉽지 않다"<sup>219)</sup>고 하였으며, 唐代의 유명한 禪師 臨濟는 "平常心이 곧 道니 배고프면 밥먹고 피곤하면 눕는다"<sup>220)</sup>라고 하여 動靜을一如하게 보았다.

王守仁은 仙家의 元精 · 元氣 · 元神에 대하여 설명해 달라는 제자의 질문에 "단지 한가지 것에 불과하니 流行하면 氣가 되고凝聚하면 精이 되고 妙하게 作用하면 神이 된다"<sup>221)</sup>라고 하였으며, 제자 陸澄이 「孟子」에서 '夫志 至焉 氣 次焉'이라고 한 구절의 뜻이 무엇이냐는 질문에 대하여 말하기를 뜻이 이르는 곳에 氣 또한 이른다는 것을 말하는 것이지,(朱子가 풀이한 것처럼) 뜻은 지극한 것이고 氣는 그 다음번째의 것이라는 말이 아니다. 그 뜻을 마음속에 가지고 있으면 養氣는 그 가운데에 있는 것이며, 그 氣를 暴亂케 하지 않는 것 또한 그 뜻을 마음속에 지니고 있는 것이다"<sup>222)</sup>라고 하여 精氣神三者は 서로 다른 것이 아니며, 志와 氣도 朱子가 말한 것처럼 志는 정신적인 것이고 氣는 신체적인 것이니 志는 貴하고 氣는 賤하다는 식의 二分法의 으로 보면 안되고 一元論의 으로 봐야 한다고 하였다.

王陽明의 제자 王畿(龍溪, 1498~1583)는 (調息法 一篇)에서 "靜坐를 익히고자 하면 調息으로 入門을 삼아 마음으로 하여금 의지할 바가 있게 하여 神과 氣가 相守도록 할 것이니 또한 權法이다. 調息과 數息은 같지 않으니 數息은 有意이고 調息은 無意이니 마음을 虛無함에 맡겨 昏沈하지도 散亂스럽지도 않게 한다. 숨이 고르게 되면 마음이 安定되고 마음이 安定되면 숨이 더욱 고르게 되어 眞息이 注來하면 呼吸하는 기를 이 能히 天地의 造化를 빼앗을 수 있게 된

다. 心息이 相依하는 것을 일러 息息歸根 明之蒂라고 한다"고 하였는데 이러한 견해는 心息의 상호관계에 대한 훌륭한 論述이다<sup>223)</sup>.

清初의 尤乘(字는 生州. 江蘇 吳縣人)은 그의 스승 李中梓의 遺著인 「士材三書」를增訂할 때에 「壽世青編」을 책 뒷머리에 엮 붙였다. 「壽世青編」의 上卷인 「勿藥須知」(1667년)에는 '導引却病法', '十二段動功', '運氣法' 등이 실려 있다<sup>224)</sup>.

喻昌(대략 1585~1664)은 字가 嘉言이고 新建(今 江南 南昌)人이다. 그는 「醫門法津」(營衛論)에서 말하기를 "...易에 이르기를 한번 險하고 한번 陽하는 것을 일러 道라고 하였으되 扶陽하고 抑陰하는 뜻은 어디에고 없는 곳이 없으니 仙道도 또한 그러하다. 아! 鼻氣는 天에 通하고 口氣는 地에 通하나니 보통 사람들은 단지 口氣로써 營血을 기르는 것만을 알 뿐이고 오직 道를 아는 사람만이 鼻氣로써 衛氣를 기를 줄 안다. 營血만을 기르는 사람은 멋대로 음식을 섭취하여 생명에너지를 손상시키고, 衛氣를 기르는 사람은 天氣를 들이 마시어 神明에 通하니 兩者の 수명이 같지 않음은 두말할 필요도 없다"<sup>225)</sup>라고 하여 사람의 몸에 있어 營衛陰陽의 調和가 중요한 것이지만 특히 衛氣(즉 陽氣)의 衛外 · 抗邪하는 작용을 강조하였다.

徐大椿(字는 靈胎, 1693~1771)의 號는 洞溪老人이고 江蘇 吳江人이다. 그는 「醫學源流論」(元氣存亡論)에서 말하기를 ..... 그 생명을 부여받을 때에 이미 分數가 정해진다. 이른바 分數가 定해진다는 것은 元氣를 말하는 것이니, 元氣는 눈으로 볼래야 볼 수 없고 얻을래야 얻을 수 없으되 氣血안에 있으면서 氣血에 앞서 主宰하는데 形體를 이룰 때에 이미 定해진 分數가 있게 된다.

..... 그러므로 몸에 病이 없는 사람은 元氣가 저절로 消盡되었을 때 죽게 되니 이것이 이른바 天壽를 다 누린다는 것이다. 病人에 있어서는 만약 元氣가 손상되지 않았으면 病이 비록 심하더라도 죽지 않으나 혹 元氣가 손상되었다면 病이 비록 가볍더라도 죽을 수 있는 것이다. 그러므로 病을 진찰해生死를 결단하는 사람이 病의 輕重을 보지 않고 元氣의 存亡을 살펴게 되면 결코 실수가 없게 되는 것이다. 이른바 元氣라는 것은 어디에 깃들어 있는가? 五臟에는 五臟의 眞精이 있으니 이것은 元氣의 分體이고 그 근본 소재는 곧 道經에서 말하는 '丹田'이며 難經에서 말하는 '命門'이며 内經에서 말하는 '七節之傍中有小心'이니 陰陽의 열리고 eke힘이 여기에 있으며 呼吸의 출입이 여기에 연계되어 있어 火氣가 없으되 능히 온몸을 따뜻하게 하고 水氣가 없으되 능히 五臟을 윤택케 한다"<sup>226)</sup>고 하여 人間壽命의 長短과 體質의 強弱이 元氣의 盛衰存亡에 따라 결정되므로 養生에 있어서나 治病에 있어 반드시 元氣를 잘 보존해야 한다고 하였다.

清 · 乾隆時의 氣功養生家인 曹庭棟(慈山居士)은 300여 養生家의 말을 널리 채집하고 자기의 경험으로 得失을 참작하여 「老老恒言」을 편찬했는데 그 가운데는 靜坐와 導引 등에 관한 기록이 있다<sup>227)</sup>. 내용을 살펴보면 〈燕居〉篇에서는 "養靜이 爲攝生首務니 五官之司는 俱屬陽火요 精髓血脉則陰精也니라 陰足이라야 乃克濟陽하니 内經에 曰 陰精所奉하면 其人壽하고 陽精所降하면 其人夭라 하니 降자는 降伏之降이니 陰不足而受陽制하면 立見枯竭矣니라. 養靜은 所以養陰이니 正爲動時揮運之用이니라 心者는 神之舍요 目者는 神之牖니 目之所至에 心亦至焉하니라 「陰符經」에 曰 機在目이라 하고 「道

德經」에 曰 不見可欲하여 使心不亂하라 하니 平居無事時에 一室默坐하여 常以目視鼻하고 以鼻對臍하여 調習呼吸하여 母間斷하고 母矜持하여 降心火入于氣海하면 自覺遍體和暢이니라<sup>228)</sup>고 하여 靜坐해서 意識을 氣海丹田에 두면 全身이 和暢해진다 하였고 <導引篇>에서는 "導引法은 八段錦, 華佗五禽戲, 婆羅門二十法. 天竺按摩訣 둥동 심히 많아 있으나 氣血을 宣通 · 場達케하며 筋骨을 舒展시키는 것에 지나지 않는다. 모두 有益하고 손해가 없으니 이에 老年人이 쉽게 행할 수 있는 것을 택해서 臥功, 坐功, 立功의 세 항목으로 나누어 아래에 실어 놓았다. 呶齒라든가 咽津法은 임의로 행하여도 무방하다. 修煉家중에 納氣하여 通三關하고 結胎하여 成丹한다는 說이 있는데, 左道 [즉 異端]에 속하니 미혹되지 말라"<sup>229)</sup>고 하여 行하기 쉽고 간단한 導引法들을 소개하고 있다.

## 7. 阿片戰爭 이후의 中國 (1840~1980년대 )

19세기 후반부터 20세기 전반에 걸친 근 100년 동안 중국대륙은 외국파의 크고 작은 전쟁, 몇 차례의 국내 혁명 등으로 하루도 평온한 날이 없는 動亂의 시기였다. 게다가 이 시기는 개화된 서양의 物質文明이 거세게 밀어 들어와 민족고유의 전통문화에 대한 관심은 다소 소홀하였고 따라서 전래의 養生法 · 導引法 따위에는 눈을 돌릴 겨를도 없었을 것이다<sup>230)</sup>. 따라서 阿片戰爭 이후 근 백년(1840~1949) 동안의 氣功 發展은 停滯狀態에 빠지게 되었다<sup>231)</sup>. 이 시기에 있어 주요 氣功靜坐서적은 다음과 같다.

清末의 王祖源은 「內功圖說」을 편저했는

데 그 안에는 '十二段錦總訣', '圖解易筋經', '却病延年法' 등이 실려 있으며 圖解가 있는 것이 특징이다.

席錫潘의 「內外功圖說輯要」에는 각종 '導引治病法', '五禽戲', '八段錦', "易筋經" 등이 圖解되어 있다.

그밖의 저명한 靜坐서적으로는 蔣維喬(1873~1958, 字 竹莊, 江蘇 武進人)의 「因是子靜坐法」, 丁福保(1873~1950 字 仲祐, 江蘇 無錫人)의 「靜坐法精義」 楊中一의 「指道真證」 등이 있다<sup>232)</sup>.

1949년에 중국 정권이 수립되면서 정세가 안정되기는 했으나 數億이나 되는 인구를 먹여 살리는 문제 끼지 않게 保健 · 醫療 문제의 해결이 시급한 과제로 떠올랐다. 그러나 醫療人力 및 施設은 방대한 인구에 비해 너무나 부족한 상태였고 단시일 내에 그것을 개선할 길이 없었으므로 중국정권은 전통의학을 中醫學이라 호칭하면서 정책적으로 적극 장려하였는데 그러한 裏面에는 祖上代代로 전해 내려온 民族傳統醫學을 自主的 입장에서 계승 · 발전시키려는 民族的 自尊심이 크게 작용했으리라 料된다<sup>233)</sup>.

이러한 시대적 흐름에 따라 傳統醫學에 대한 재인식과 함께 전래의 養生法에도 관심을 기울일 수 있는 여건이 조성되었다.

現代氣功의 입지를 마련하는데 크게 공헌한 선구자로 劉貴珍(1920~1983)을 들 수 있다. 그는 악성 위궤양을 비롯한 여러 가지 병으로 7~8년을 고생하던 끝에 氣功을 수련 연구하여 1954년에는 당국의 지원을 받아 중국 최초의 氣功專門 醫療施設인 唐山氣功療養院을 개설하였다. 이곳에서의 임상 실험 결과가 기대 이상으로 나타난데 힘입어 1956년에는 중국 고위층의 피서지로 유명한 北戴河에 또 하나의 氣功療養院을 설

립하는 한편 여러 차례에 걸쳐 氣功指導者 양성을 위한 전국 규모의 강습을 실시하여 氣功療法의 보급에 공헌하였다. 그는 또한 唐山과 北戴河에서의 임상실천 경험을 토대로 하여 전래의 각종 氣功·養生法을 현대적 감각에 맞게 정리하여 內養功·強壯功·保健功 등을 새롭게 편성했는데, 이것들은 오늘날에도 消化器系統을 비롯한 각종 慢性病 治療의 대표적 方法으로 사용되고 있으며, 그가 1957년에 펴낸 「氣功療法實踐」은 現代氣功의 이론적 기초를 確立한 것으로 이제는 氣功의 古典으로 받아들여지고 있다.

1956년부터 氣功의 열기는 전국적으로 확산되어 1958년까지 약2년동안 각지에 70여 개에 달하는 氣功療法施設이 우후죽순처럼 개설되었는데 여기에는 醫學院附屬病院의 氣功病室 및 각 지방의 氣功療養院이 포함된다<sup>234)</sup>. 그 중에서도 1957년 7월에 개설된 上海氣功療養所에서 많은 임상관찰을 통해서 放鬆이 練功의 중요부분이라는 사실이 발견되었다. 또한 放鬆이 練功을 法답게 수행하지 못했을 때 발생하는 偏差(즉, 부작용)의 방지에도 중요하다는 사실도 밝혀졌다. 여기에서 '放鬆'을 하나의 氣功種目으로 하여 '放鬆功'이라는 이름을 불여 氣功修練의 基本功으로 삼았는데, 이 功法은 특히 中樞神經系統·循環器系統·呼吸器系統의 각종 질병에 매우 유효한 것으로 알려져 있다. 1958년에는 上海氣功療養所에서 氣功療法講座가 2期에 걸쳐 개강되었으며, 「氣功療法講義」란 책이 여러 사람의 노력에 의해 편집·출판되었다.

1959년 8월 중앙정부 衛生部는 北戴河에서 '第一回 全國氣功經驗交流會'를 개최하였는데, 여기에서 氣功療法이 胃潰瘍·胃下垂·노이로제·肺結核·氣管支喘息·高血壓·

低血壓·糖尿病·心臟病·腎臟炎·無脈證·慢性膽囊炎·慢性結腸炎 등 20여종의 질병에 유효하다는 사실이 발표되었다. 이같은 사실은 질병치료를 위한 醫療氣功의 실용성을 뒷받침 하는 것으로 이에 따라 의학계에서는 氣功이 인체 생리기능에 미치는 실험연구가 진행되고, 1954년에서 1965년에 이르는 약 10년 동안 氣功이 呼吸生理·心博動·血管運動·血壓·血液性分·消化機能·中樞神經機能 등에 미치는 영향에 대한 임상실험 및 과학 연구논문이 300여편이나 발표되어 학문의 한 분과로서의 '氣功學'이 기본적 윤곽을 드러내게 되었다.

한편 중국정부 체육위원회에서는 1956년에 太極拳 각 流派의 양식을 통합·정리하여 24式으로 표준화한 '簡化太極拳'을 제정하였는데, 이것은 중국내에서 뿐만 아니라 西洋 여러 나라에서까지 東洋의 健康體操로 봄을 일으키기도 했다.

이렇게 1954년을 기점으로 10년 남짓 번성하던 氣功은 1966년부터 10년 동안 계속된 文化大革命 기간중에 封建迷信이니 巫術이니 하는 편견과 무형·유형의 팝박을 감내해야 했으나, 1976년 文化大革命의 종말과 함께 氣功은 다시 급격히 소생하기 시작했다<sup>235)</sup>.

1977년 말에 上海中醫學院, 上海中醫研究所, 中國科學院原子核研究所가 공동으로 주관하여 현대 科學機器를 이용하여 氣功師가 몸밖으로 발사하는 氣(이것을 外氣라고 함)를 측정하는데 성공함으로써 氣功師가 발사하는 外氣에는 物質性이 있다는 사실이 증명되었으며<sup>236)</sup>, 이것은 氣功을 단순히 心理療法 정도로 여기거나 무슨 무당굿거리 같은 것으로 보려는 그릇된 인식을 불식하는 계기가 되었다<sup>237)</sup>.

1979년 7월에는 兆京에서 國家科學委員會, 國家體育委員會, 衛生部, 中國科學院 등에 의해 '氣功報告會'가 개최되었는데 이것은 醫藥界, 科學技術界, 言論界로부터 폭넓은 주목을 받았으며 氣功의 보급이나 과학적 기기에 의한 연구의 발전에 촉진제로 작용하였다. 그후 북경·청도·광주·상해 등지에서 각각 생체공학적인 방법을 동원하여 氣功師가 발생시키는 적외선 정보를 模擬하여 氣功赤外線 情報治療機의 제작에 성공하였으며. 그것을 임상에서 이용하여 일정한 치료효과를 얻게 되었다<sup>238)</sup>.

이처럼 1970년대 말부터 시작된 중국의 개방정책에 힘입어 氣功界는 활기를 띠게 되어, 그때까지 '門外不出'이라는 인습 때문에 또는迷信·巫術이라 오인될까 두려워서 세상에 공개되지 못하고 있던 유파의 각종 '秘傳'·'秘術'들이 앞을 다투듯 소개되는가 하면 옛 功法들에 기초하여 새로운 功法을 편성해내는 일이 유행처럼 되었다. 그 중에서 특기할만한 것으로는 1977년에 郭林(1909~1984)이 발표한 '新氣功療法'과 1982년부터 유행되기 시작한 趙金香의 鶴翔椿氣功이다. 新氣功療法은 전통 기공 양식에 郭林 자신의 실천적 경험을 배합하여 새롭게 편성한 氣功療法으로 癌의 예방 및 치료에 효과가 뛰어나다는 것이 판명되어 오늘날 대표적 抗癌氣功으로 소개되고 있다<sup>239)</sup>.

鶴翔椿氣功은 북경의 中醫師인 趙金香이 자신의 장기간의 단련을 통해 각과 氣功 및 武術의 장점을 뽑아 모으고 또한 氣功師에게 證驗을 구하여 이루어진 것인데, 의료효과가 아주 탁월하고 쉽게 氣의 흐름을 느낄 수 있어 한때는 수련자가 천만명에 이르렀다고 한다. 鶴은 장수하는 동물로 그 性情이 고요하고 한가하여 세상과 더불어 다투지

않으면 그 動作은 조용하고 안정감이 있으며 그 姿勢는 우아하고 미려하다. 鶴翔椿氣功은 이러한 鶴의 性情을 體現하고 動作을 모방한 것으로 動靜이 兼해 있고 動作이 간단해서 쉽게 배우고 쉽게 수련할 수 있으며 효과가 두드러진 특징이 있다고 한다<sup>240)</sup>.

1980년대에 접어들면서 수없이 많은 새로운 功法들이 발표되었으나 그 대부분은 靜功이 아닌 動功이라는 점이 특이하다. 참고로 현재 중국에서 널리 보급되고 있는 功法의 일부를 살펴보면 다음과 같다.

앞에서 이미 언급한 內養功·強壯功·放鬆功을 비롯하여, 각 유파의 站椿功이 있으며, 郭林의 新氣功療法, 太極拳에서 따온 林厚省의 太極氣功十八式, 趙金香의 鶴翔椿氣功, 周天功 계열인 李少波의 眞氣運行法 등이 있고, 佛家 계열로는 劍漢文의 禪密功과 傳偉中의 峨眉臨濟氣功이 있으며 道家 계열로는 裴錫榮의 武堂氣功이 있고 민간공법 계열로는 李志如의 太湖氣功과 楊海君의 大雁氣功이 있으며 그외에 梁士豐의 自發五禽戲動功, 六字訣 呼吸을 중심으로 하는 馬禮堂의 養氣功, 嚴新的 開智功, 각종 健美功 및 回春功 등 수없이 많이 있다. 이와 같은 功法들은 일반인에게는 물론이고 각 의료기관에서도 임상에 응용하여 좋은 성과를 거두고 있는데, 근래에는 특히 老人病治療와 再活療法에 氣功을 활용하는 경향이 두드러져 보인다<sup>241)</sup>.

## 結論

오늘날 질병이 이미 발생한 후에 이를 치료하기보다는 未然에 그것을 방지하는 豫防醫學에 대한 관심이 고조되고 있다. 氣功

은 東洋 固有의 養生健康法으로 疾病의 치료에 있어서 뿐만 아니라 질병의 예방에 있어서도 뛰어난 효과가 있는 것으로 보고되고 있으나 우리 韓國에서는 아직까지 이에 대한 본격적인 연구가 이루어지지 않고 있다. 著者は 이에 氣功學 發達의 歷史(中國篇)를 한방의서를 중심으로 조사·연구·고찰하여 보았다.

1. 氣功은 人類가 大自然의 환경에 적응하면서 삶을 유지하기 위한 本能에서 자연히 파생되었으나, 문현적으로는 지금으로부터 대략 5000여년 전의 三皇五帝時代에 濕으로 인하여 발생되는 氣血의 鬱滯를 풀기 위한 治療法에서 由來되었다.

2. 春秋戰國時代의 醫學이 총집결된 「黃帝內經」에는 당시의 養生 原則과 方法들이 비교적 자세하게 기록되어 있으며, 導引·行氣 등의 古代氣功을 이용해 질병을 치료한例도 제시되어 있어 이후의 養生氣功學說 발전의 이론적 기초가 제공되었다.

3. 漢代의 名醫 華佗는 前代부터 전해지던 導引의 理論과 實踐을 연구해서 五禽戲라는 일종의 醫療保健體操를 편성해 냈는데, 이것은 「莊子」나 「淮南子」에 나타나는 導引法을 좀더 실용적이고 체계있게 발전시킨 것으로思料된다.

4. 魏晉南北朝時期에는 佛教와 道教의 영향으로 氣功의 내용도 한층 풍부해졌는데, 葛洪의 「抱朴子」는 古代氣功法을 최초로 가장 체계있게 정리한 것이고, 陶弘景의 「養性延命錄」에는 '六字訣'이 최초로 실려 있다.

5. 隋唐五代時期에는 氣功을 이용해 질병을 치료하는 데에 있어 새로운 발전이 있었으니 특히 巢元方의 「諸病源候論」은 隋代 이전의 거의 모든 疾病治療用 氣功法들을 集大成한 것이다. 이러한 사실은 이 시기에

있어 氣功療法의 醫療上 상당히 광범위하게 응용되었음을 반영해 주는 것이라고思料된다.

6. 宋金元時期에는 道教 內丹學派의 영향으로 小周天火候法을 가장 正統의 煉功方法을 채택하게 되었으며, 특히 宋代에 이르러 '八段錦'의 출현 및 '六字訣'의 六氣臟腑配屬이 肺-呴, 心-呵, 脾-呼, 肝-噓, 腎-吹, 三焦-嘻로 확고히 결정된 점 등이 이 시기 氣功學 發展의 주요 특징이라고 할 수 있다.

7. 明清時期에는 辨證論治 원칙을 氣功方面에도 적용시켜 練功時에 寒熱虛實 등의 證을 구별하여 隨證行功할 것을 제시하였고, 또한 明代 이후로 '六字訣'을 行하는 방법이 動功形태로 발전되었다는 점 등이 이 시기 氣功學 發展의 주요 특징이라고 할 수 있다.

8. 최근 중국에서는 1950년대 중반부터 국가의 적극적인 지원아래 中國科學技術院과 각지의 中醫學院이 주축이 되어 氣功에 대한 연구가 꾸준히 진행중에 있고, 氣功 專門醫療施設인 氣功療養院 등이 상당수 開設되어 있으며 또한 氣功師 양성을 위한 講習도 실시되는 등 學問의 한 分科로서의 '氣功學'이 서서히 자리를 잡아가고 있다.

우리 韓醫學界에서도 이를 본격적으로 연구하기 위해서는 氣功을 專門的으로 연구하기 위한 氣功學教室 및 그에 附屬된 氣功療法室(또는 獨立의인 氣功療養院)의 開設 그리고 氣功療法을 施術할 수 있는 專門人力 즉 氣功師 양성을 위한 제도적 장치 등이必要하리라고思料된다.

## 參考文獻

1. 葛洪. 抱朴子, 대만 中華書局, 民國 73.
2. 高世栻 註解, 黃帝內經素問直解.
3. 恭鑒老人. 中國氣功 17卷, 대북 金林文化事業有限公司, 民國 75.
4. 金達鎮譯, 莊子, 서울, 高麗苑.
5. 金琫永譯, 抱朴子, 서울, 新華社, 1983.
6. 金碩鎮原著, 周易卦 世界, 서울, 東信出版社, 1988.
7. 金賢濟外, 最新針灸學, 서울, 成輔社, 1981.
8. 雷嘯天, 中國武術學概要, 대북 自由出版社, 民國 52.
9. 陶熊外, 氣功精選續篇, 北京 人民體育出版社, 1985.
10. 류정훈 編譯, 釋尊의 呼吸法, 서울 經書院, 1988.
11. 孟子集註, 서울 明文堂, 1976.
12. 朴良元, 現代公衆保健學, 서울, 癸丑文化社, 1985.
13. 朴贊國, 溫病學發達에 관한 文獻的研究 경희대 박사학위 논문, 1984.
14. 朴贊國 ·尹暢烈編, 醫學漢文, 서울 成輔社, 1987.
15. 朴憲在譯註. 金匱要略. 서울, 書苑堂, 1978.
16. 方春陽外, 中國氣功大成, 吉林省 吉林科學技術出版社, 1989.
17. 白山編譯, 天符思想과 桓檀歷史, 서울 東信出版社, 1989.
18. 范永升, 素問玄機原病式新解. 浙江省, 浙江科學技術出版社, 1984.
19. 司馬遷, 史記, 서울 景仁文化社.
20. 尚書, 서울, 明文堂.
21. 徐敬德, 花潭集, 서울 大洋書籍, 1980.
22. 徐大椿, 醫學源流論(中國醫學大系 53) 서울, 驪江出版社, 1987.
23. 徐春甫撰, 古今醫統秘方大全, 서울, 金剛出版社, 1982.
24. 昔原台, 導引術과 養生法, 서울, 書林文化社, 1982.
25. 成校珍, 東洋哲學概論, 서울, 以文出版社, 1989.
26. 巢元方, 諸病源候論, 대중, 昭人出版社.
27. 孫思邈, 備急千金要方, 대북 自由出版社, 民國 65.
28. 宋哲鎬, 金元四大家에 대한 研究, 경희대학교 박사학위 논문, 1986.
29. 憲肇, 肇論, 서울. 高麗苑, 1989.
30. 沈載烈, 六祖壇經講議, 서울, 佛國禪院.
31. 楊維傑編, 黃帝內經素問譯解, 서울, 成輔社影印, 1980.
32. 呂光榮外, 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1988.
33. 吳杲山編, 佛子護身經, 서울, 寶蓮閣, 1979.
34. 王琦外, 黃帝內經素問今釋, 서울, 成輪社, 1983.
35. 王肯堂, 六科準羅, 대북, 新文豐出版公司 民國 68.
36. 王松齡, 中國氣功的史理法, 北京, 華夏出版社, 1989.
37. 王陽明, 傳習錄(世界思想大全集 45), 서울, 大洋書籍, 1984.
38. 劉伯驥, 中國醫學史, 대북, 華岡出版社, 1974.
39. 劉守真, 河間三六書, 서울, 成輪社影印, 1976.
40. 喻昌, 醫門法律(中國醫學大系 51), 서울, 驪江出版社, 1987.
41. 栗谷全書, 서울, 栗谷思想研究院, 1978.

42. 李無外, 東垣十種醫書, 서울, 大星文化社, 1989.
43. 李東鉉, 健康氣功, 서울, 精神世界社, 1990.
44. 李允熙譯, 國譯參同契關幽, 서울, 驪江出版社, 1989.
45. 李時珍, 圖解本草綱目, 대북, 文光圖書公司, 民國 66.
46. 李梴, 國譯編註醫學入門, 서울, 南山堂, 1984.
47. 李梴, 精校醫學入門, 서울, 翰成社, 1980.
48. 李聰甫外, 傳統老年醫學, 長沙市, 湖南科學技術出版社, 1986.
49. 臨濟錄, 서울, 藏經閣, 1989.
50. 林厚省, 中國氣功, 서울, 保健新聞社, 1987.
51. 張介寶, 類經, 北京, 人民衛生出版社, 1980.
52. 張基樓 · 李錫浩譯, 老子·莊子, 서울, 三省出版社, 1979.
53. 張泳暢編譜, 抱朴子, 서울, 자유문고, 1989.
54. 張從正, 儒門事親, 河南省, 河商科學技術出版社, 1984.
55. 張和, 中國氣功學, 五洲出版社.
56. 政和聖濟總錄.
57. 中庸集註, 서울, 世昌書館, 1963.
58. 陳奇猷校釋, 呂氏春秋校釋, 上海, 學林出版社, 1984.
59. 趙海峯, 武學抄訣, 서울, 玄武醫學會教材, 1981.
60. 智顥大師術, 止觀坐禪法, 經書院, 1982.
61. 崔容素 · 李秀鎬, 精解針灸學, 서울, 杏林書院, 1974.
62. 崔惠菴譯, 禪門攝要, 서울, 少說文學社, 1985.
63. 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1980.
64. 洪元植, 中國醫學史, 서울, 東洋醫學研究院, 1984.
65. 洪元植校, 精校黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院, 1985.
66. 洪元植校, 精校黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院, 1985.

## 註

- 1) 周書 · 洪範 · 五福一曰壽 二曰富 三曰 康寧 四曰 僮好德 五曰考終命.
- 2) 朴良元, 現代公衆保健學 (서울 : 癸丑文化社, 1985), p.3.
- 3) 前揭書, p. 1.
- 4) 洪元植校, 精校黃帝內經素問 (서울 : 東洋醫學研究院, 1985), p.14.
- 5) 道家 以清靜修養為本, 醫門 以藥餌針灸為治, 是道得其精 醫得其粗也.
- 6) 邪之所湊 其氣必處.
- 7) 恭鑑老人, 中國氣功 17권(台北, 금림문화사업유한공사), p.2.
- 8) 모든 학문의 窮極의 목표는 人間完成 에 있으며, 宗敎 또한 人間完成을 窮極의 理想으로 삼으므로 宗敎와 學問을 우열 비교하지 않고 하나의 門派概念 으로 보았다.
- 9) 李東鉉, 健康氣功 (서울 : 精神世界社, 1990), p.48.
- 10) 林厚省, 中國氣功(서울 : 保健新聞社, 1987), p.35.
- 11) 白山編譜. 天符思想과 桓檀歷史(서울:東信出版社, 1989), p.41.
- 12) 吳杲編, 佛子護身經(서울 : 寶蓮閣), p. 122.
- 13) 前揭書, p. 113.
- 14) 張和, 中國氣功學(五洲出版社), p. 11.
- 15) 王松齡, 中國氣功的 史理法(兆京, 華夏 出版社, 1989). p.8.
- 16) 林厚省, 中國氣功(서울, 保健新聞社, 1987), p.

## 8.

- 17) 曹原台, 導引術과 養生法(서울, 書林文化社, 1981), p.27.
- 18) 王松齡, 中國氣功의 史理法(北京, 華夏 出版社, 1989'1, p. 2.
- 19) 陶唐氏는 堯의 號인데 아마도 陰康氏라고 할 것 을 잘못 쓴 것 같다.
- 20) 陳奇獸校釋, 呂氏春秋校釋一(上海, 學林出版社, 1984), p.284.
- 21) 王松齡, 中國氣功의 史理法(北京, 華夏 出版社, 1988), p.8.
- 22) 李撣, 醫學入門(서울 : 翰成社, 1980), p.55.
- 23) 古代 道家의 丹經에는 氣字가 煙로 쓰여있다. 이 煙자를 分석해 보면 無는 無의 古字이고 煙는 火의 变形이니 煙는 無火(불이 없다)라는 뜻이다. 다시 말해 마음의 慾火가 없음 즉 한 생각 도 일어나지 않은 상태이다.
- 24) 金碩鎮原著, 重山學會編, 周易과 世界 (서울 : 東信出版社, 1988), p.61.
- 25) 成校珍, 東洋哲學概論(서울 :以文出版社, 1989), p. 185.
- 26) 前揭書, p. 194.
- 27) 前揭書, p. 192.
- 28) 前揭書, p. 194.
- 29) 徐敬德, 花潭集(서울 :大洋書籍, 1980), p. 129.
- 30) 前揭書, p. 131.
- 31) 洪元植校, 精校黃帝內經素問(서울 :東洋醫學研究院, 1985), p.44.
- 32) 「甲乙經」에는 '喬'가 按으로 되어있다.
- 33) 洪元植校, 精校黃帝內經靈樞, p. 198.
- 34) 王琦主編, 黃帝內經素問今滯(서울 : 成輔社, 1983), p.69.
- 35) 程土德主編, 素問注釋辯匯粹(北京, 人民衛生出版社, 1982), p. 186.
- 36) 次을 次伸 즉 하품을 하거나 기지개를 펼다는 뜻으로 풀어서 引次을 손을 잡아 당겨 하품하듯 기지개를 켜는 屈侍 體操로 볼 수도 있고, 또한 次은 사람의 입에서 입김이 나오는 모양을 그려 '하품'이란 뜻을 나타내도록 만든 字이 고 引은 기운을 끌어당긴다 흡입해 들인다는 字이니 次引은 呼吸을 뜻하는 것이라고 볼

수도 있다.

- 37) 馬元臺 ·張志聰合註 黃帝內經(台北 : 台聯國風出版社, 民國 66년), p. 101.
- 38) 高世栻註解, 黃帝素問直解卷二, p.20.
- 39) 楊維傑編, 黃帝內經素問譯解(서울 : 成輔社, 1980), p. 106.
- 40) 곰이 기지개를 켜듯이 앞발을 위로 들어 올리고 (熊經, 새가 기지개를 켜듯 이 양날개를 옆으로 펼치거나 발을 잡아 늘리는 것(烏伸)을 말함.
- 41) 金達鎮譯解, 莊子(서울 :고려원, 1990), p.224.
- 42) 葛洪撫, 抱朴子(台北, 中華書局, 민국 73), 内篇 卷6, p.2.
- 43) 前揭書. 内篇卷 13, p.5.
- 44) 前揭書. 内篇卷 15, p. 6.
- 45) 오늘날 氣功 修練法을 몸을 움직이느냐 움직이지 않느냐에 따라 動功과 靜 功으로 나누는데, 導引法을 動功의 源 流로 보고 行氣法을 靜功의 源流로 보는 견해가 있는 것도 이같은 때문이다.
- 46) 馬濟人. 中國氣功學, p.2.
- 47) 李東鉉. 健康氣功, p.48.
- 48) 林厚省, 中國氣功, p.20.
- 49) 李東鉉, 健康氣功, p.27.
- 50) 賈斌 第三號(서울 : 경희대학교 한의과대학, 玄武醫學會誌), p. 17.
- 51) 程子는 말하기를 이 한마디 말을 음미해 볼 때, 孟子에게 실로 이러한 氣가 있음을 가히 알 수 있다고 하였다
- 52) 原本孟子集註(서울 :明文堂), pp. 74~ 76.
- 53) 前揭書. p.73.
- 54) 栗谷全書 卷31 語錄下(서울 : 윤곡사상연구원, 1978), p. 256.
- 55) 中庸에 曰 天命之謂性이요 率性之謂道요 修道之謂教니라 하고, 孟子에 曰 盡其心者는 知其性也니 知其性則 知天矣니라 하니라.
- 56) 言語 자체에는 그 안에 이미 主客의 概念이 内包되어 있기 때문이니, 禪家에서는 이것을 '開口即差' 또는 '喪身失命'이 라고 표현했다(喝!).
- 57) 趙海岩, 武學抄訣(서울:玄武醫學會教材, 1981), p.22.

- 58) 洪元植校, 精校黃帝內經素問, p.104.
- 59) 前揭書, p.11.
- 60) 河北醫學院校釋 靈樞經校釋, p.352.
- 61) 張馬合註, 黃帝內經(台北 :台聯出版社, 민국 66년), p.435.
- 62) 陽氣者는 若天與日 하여 失其所則 折壽而不彰하니라 故로 天運은 當以日光明이니 是故로 陽因而上하여 衛外者也니라.
- 63) 張馬合註, 黃帝內經(台北 :台聯出版社, 민국 66), p.434.
- 64) 崔容泰·李秀鎬, 精解針灸學(서울 : 杏林書院, 1974), p.36.
- 65) 秦越人, 圖註難經(台北 :大方出版社, 민국 67), p. 11.
- 66) 金賢濟外 3人編譯, 最新針灸學(서울 : 成輔社, 1981), p. 11.
- 67) 李杲, 東垣十種醫書(서울: 大星文化社, 1989), p.105.
- 68) 前揭書, p.67.
- 69) 여기서는 脾胃中大土를 의미함.
- 70) 雷嘯天, 中國武術學概要(自由出版社, 民國 52년), p.68.
- 71) 前揭書, p.69.
- 72) 陶熊主編, 氣功精選續篇(北京 :人民體育出版社, 1985), p.354.
- 73) 李東鉉, 健康氣功, p.34.
- 74) 李東鉉, 健康氣功, p.31.
- 75) 李聰甫主編, 傳統老年醫學, p.2.
- 76) 張基橫·李錫浩譯, 老子·莊子(서울 : 삼성출판사, 1979), p.46.
- 77) 前揭書, p.61.
- 78) 前揭書, p.74.
- 79) 정신적인 긴장의 弛緩 및 全身 筋肉·關節 各部位의 意識的 弛緩을 包含함.
- 80) 前揭書, p.320.
- 81) 前揭書, p.239.
- 82) 陳奇猷校辯, 呂氏春秋(學校出版社), p. 136.
- 83) 朴贊國, 溫病學 發達에 관한 문헌적 연구(경희대학교 박사학위논문, 1984), p. 10.
- 84) 李聰甫主編, 傳統老年醫學(長沙市, 湖南科學技術出版社, 1986). p.3.
- 85) 洪元植校, 精校黃帝內經素問, p.44.
- 86) 洪元植校, 精校黃帝內經靈樞, p. 198.
- 87) 洪元植校, 精校黃帝內經素問 p. 176.
- 88) 前揭書, p.284
- 89) 朴贊國 ·尹暢烈編, 醫學漢文(서울 : 成輔社, 1987), p.69.
- 90) 洪元植校, 精校黃帝內經素問. p. 11.
- 91) 前揭書, p. 12.
- 92) 前揭書, p. 16.
- 93) 李聰甫主編, 傳統老年醫學, p.4.
- 94) 馬濟人, 中國氣功學, pp.20~21.
- 95) 司馬遷, 史記(서울 : 景仁文化社編), p. 2048.
- 96) 筠悅(148~209)은 東漢末의 政治家이며 史學者로 申鑑은 그의 정치주장과 학술사상을 엿볼 수 있는 論文集임.
- 97) 馬濟人, 中國氣功學, p.22.
- 98) 昔原台, 導引術斗 養生法. p-35.
- 99) 洪元植, 中國醫學史. p.98.
- 100) 馬濟人, 中國氣功學, p.22.
- 101) 朴憲在譯註, 金匱要略, p.60
- 102) 馬濟人, 中國氣功學, p.23.
- 103) 洪元植, 中國氣功學, p.86.
- 104) 馬濟人, 中國氣功學, p.23.
- 105) 意守法의 일종으로 意識을 身體內外의 一部位에 두는 것을 말함.
- 106) 류정훈譯, 釋尊의 呼吸法, p.48
- 107) 前揭書, p.169.
- 108) 前揭書. pp.65~66.
- 109) 前揭書, p.53.
- 110) 李允熙譯, 國譯參同契闇幽, p.25.
- 111) 洪元植, 中國醫學史, p.104.
- 112) 前揭書, p.106.
- 113) 方春陽主編, 中國氣功大成, p-431.
- 114) 孫思邈, 備急千金要方(台北 : 自由出版社, 민국 65), p.478.
- 115) 方春陽主編, 中國氣功大成, p. 148.
- 116) 前揭書, p. 149.
- 117) 前揭書, p. 109.
- 118) 金琫永譯, 抱朴子(서울 :新華社, 1983), p.58.
- 119) 馬濟人, 中國氣功學i p.120
- 120) 洪元植, 中國醫學史, p.120.

- 121) 張泳暢編譯, 拖朴子(서울: 자유문고), p.271.
- 122) 金磚泳譯, 抱朴子(서울 :新華社, 1983), p.368.
- 123) 前揭書, p.414.
- 124) 葛洪, 抱朴子(台北: 중화서국, 민국), pp.108~109.
- 125) 前揭書, p.210
- 126) 前揭書, p.265.
- 127) 方春陽主編, 中國氣功大成, p. 422.
- 128) 洪元植, 中國醫學史, p. 121.
- 129) 李聰甫主編, 傳統老年醫學, p. 104
- 130) 前揭書, p.103.
- 131) 前揭書, p.104.
- 132) 馬濟人, 中國氣功學, p.27.
- 133) 沈載烈, 六祖壇經講義, pp.54~59.
- 134) 崔惠菴譯, 禪門撮要(서울: 少說文學社, 1985), p.26.
- 135) 前揭書, p.92.
- 136) 趙海岩, 武學抄訣, p.40.
- 137) 馬濟人, 中國氣功學, p.28.
- 138) 馬濟人, 中國氣功學, 9.28.
- 139) 巢元方, 諸病源候論 卷一(台中 :昭人出版社), p.9.
- 140) 前揭書 卷三 p.3.
- 141) 前揭書 卷二十 p. 6.
- 142) 前揭書 卷二十八 p.5.
- 143) 前揭書 卷二十九 p.4.
- 144) 前揭書 卷三十一 p.5.
- 145) 前揭書 卷三十八 p. 13.
- 146) 洪元植, 中國醫學史, p. 26
- 147) 李聰甫主編, 傳統老年醫學, p. 25.
- 148) 洪元植, 中國醫學史, p. 26.
- 149) 孫思邈, 備急千金要方(台北 :自由出版社, 민국 65), p.483.
- 150) 前揭書, p. 156.
- 151) 洪元植, 中國醫學史, p. 129.
- 152) 馬濟人. 中國氣功學.
- 153) 前揭書, p. 31.
- 154) 智顥大師術 金無得譯, 止觀坐禪法, p. 4.
- 155) 方春陽主編, 中國氣功大成, p.370.
- 156) 지금 직접 관계하는 일을 말한다. 만일 공부하면서 밥먹는 일을 생각한다면 그것은異緣을 생각하는 것이다.
- 157) 智顥大師術, 止觀坐禪法(서울: 경서원), pp.81~83.
- 158) 摩訶止觀에서는 膽下二寸半이라 함.
- 159) 어떤 대상에 대하여 마음이 강하게 쏠리며 또 그것에 작용하는 것을 말한다.
- 160) 何謂病本 所謂攀緣, 云何息攀緣 謂心無所得
- 161) 前揭書, pp. 174~175.
- 162) 洪元植, 中國醫學史, p. 140.
- 163) 前揭書, 9.137.
- 164) 宋哲鎬, 金元四大家에 대한 研究(경희대학교 : 박사학위논문, 1986), p. 38.
- 165) 劉伯驥, 中國醫學史下冊(台北: 華岡出版社, 1974), p.78.
- 166) 李聰甫主編, 傳統老年醫學, p.249
- 167) 馬濟人, 中國氣功學, p.34.
- 168) 方春陽主編, 中國氣功大成, p.604.
- 169) 程斌, 경희대학교한의과대학, 玄武醫學會誌 第3號, p.13.
- 170) 馬濟人, 中國氣功學, p.186.
- 171) 程斌, p. 14.
- 172) 方春陽主編, 中國氣功大成, p. 178.
- 173) 馬濟人, 中國氣功學, p. 138.
- 174) 閉息은 道家에서 가장 要妙處로 여기는 것인데 우선 모름지기 눈을 감고 생각을 고요히 하여 망상이 소멸되어 마음이 밝고 고요해지며 숨이 조화되어 微細해지면 곧 口鼻를 閉定하여 氣가 밖으로 出하지 않도록 한다.
- 175) 方春陽主編, 中國氣功大成 p. 1753
- 176) 원문에는 '靜'으로만 되어 있다. 靜功夫는 흔히 앉은자세로 행하므로 氣功에서는 靜功夫를 靜坐(法)라고 한다.
- 177) 馬濟人, 中國氣功學 p. 35.
- 178) 方春陽主編, 中國氣功大成 p. 185.
- 179) 馬濟人, 中國氣功學 p. 36.
- 180) 政和聖濟總錄, 神仙去尸蟲上 p. 5.
- 181) 前揭書.
- 182) 幼眞先生의 眞性名은 알 수 없고 原書의 序에 의거해보면 幼眞先生이 天寶年間에 羅浮

- 眞入 王公을 만난 吐納氣功의 秘旨를 전해  
받아 마침내 이 책을 撰成하였다 하였으니,  
唐初의 인물로 思料된다.
- 183) 本篇의 篇首에는 '黃庭山人 鄒應博述'이라 쓰여 있고 篇末에는 '今學曾叔祖朴庵 「炎詹集」 中玉軸六氣全文以名之'라 쓰여 있으므로  
太上玉軸六字氣訣은 「炎詹集」에서 나왔으며  
朴庵은 鄒應博의 字號로 여겨지는데 鄒應  
博은 宋代人으로 朱熹의 再傳弟子.
- 184) 政和聖濟總錄 神仙去尸蟲上 p.7~8.
- 185) 馬濟人, 中國氣功學 p.33.
- 186) 李聰甫主編, 傳統老年醫學 p. 121.
- 187) 劉河間三六書(서울: 成輔社影印) p. 14.
- 188) 專者是 全也니 主一無適之謂也니라.
- 189) 范永升新解, 素門玄機原病式新解(浙江省:浙江  
科學技術出版社, 1984) p. 152.
- 190) 張從正, 儒門事親(河南科學技術出版社, 1984)  
p.108~109.
- 191) 李東垣外五人, 東垣十種醫書(大星文化社) p.  
130.
- 192) 方春陽主編, 中國氣功學 p.36
- 193) 方春陽主編, 傳統老年醫學 p.133~ 134.
- 194) 前揭書 p.134.
- 195) 前揭書 p.135~136.
- 196) 前揭書 p. 136~137.
- 197) 前揭書 p. 137.
- 198) 徐春甫撰, 古今醫統秘方大全(서울 :金剛出版  
社, 1982) p.7043
- 199) 李梃, 醫學入門.
- 200) 前揭書.
- 201) 李梃, 國譯編註醫學入門(서울 :南山堂, 1984)  
p. 192.
- 202) 李梃, 精校醫學入門(서울 : 翰成社, 1980)  
p.54.
- 203) 李梃, 國譯編註醫學入門 p. 194.
- 204) 李時珍, 圖解本草綱目 (文光圖書公司, 國民  
66년) p. 1767~1768.
- 205) 前揭書 p. 1755.
- 206) 方春陽主編, 傳統老年醫學 p.141~ 143.
- 207) 前揭書 p.143~144.
- 208) 朴厚省, 中國氣功 p.31.
- 209) 方春陽主編, 傳統老年醫學 p. 146~ 158.
- 210) 前揭書 p. 148.
- 211) 前揭書 p. 148~149.
- 212) 方春陽主編, 中國氣功學 p.41.
- 213) 張景岳, 類經卷一第三(北京 :人民衛生出版社,  
1980) p.5.
- 214) 王肯堂撰, 六科準繩·雜病證治(台北 :新文豐出  
版公司, 민국 68) p.488.
- 215) 馬濟人, 中國氣功學 p.38.
- 216) 前揭書 p.128.
- 217) 王陽明, 傳習錄(世系思想大全集 45) (서울 :  
大洋書籍) p.370.
- 218) 前揭書 p.40.
- 219) 僧肇, 肇論(고려원) p.38.
- 220) 臨濟緣, 藏經閣 p.49.
- 221) 王陽明, 傳習錄 p.251.
- 222) 前揭書 p.261.
- 223) 馬濟人, 中國氣功學 p.42.
- 224) 前揭書 p.40.
- 225) 喻昌, 醫門法律(서울: 驪江出版社 1987) 中  
國醫學大系 51 p.284.
- 226) 徐大椿, 醫學源流論(서울 :驪江出版社, 1987)  
中國醫學大系 53 p.641~642.
- 227) 呂光榮主編, 中國氣功辭典(人民衛生出版社  
1988) p.401.
- 228) 方春陽主編, 傳統老年醫學 p. 154.
- 229) 前揭書, p.155.
- 230) 李東鉉, 健康氣功 p. 47.
- 231) 馬濟人, 中國氣功學 p.42.
- 232) 前揭書 p.43.
- 233) 다시말해 '東道西器' '西體西用'의 기치 아래  
서양의 醫療技術을 동양의 醫學思想에 吸水  
내지는 부족한 면을 보충하는 입장에서 收  
用하려는 자세를 의미 한다.
- 234) 朴厚省, 中國氣功 p.34.
- 235) 李東鉉, 健護氣功 p.49.
- 236) 林厚性, 中國氣功 p.35.
- 237) 李東鉉, 健康氣功 p.49.
- 238) 朴厚性, 中國氣功 p.35.

- 239) 李東鉉, 健康氣功 p.50.
- 240) 恭鑑老人, 中國神功 17卷 p.2.
- 241) 李東鉉, 健康氣功 p.50~51.