

# 氣功養生家の 呼吸修練에 대한 文獻的 考察

- 中國 神話時代에서 魏晉南北朝時代까지 -

김문희\* · 필감매\*\* · 김경환\*\*\* · 윤중화\*\*\*\* · 김기옥\*\*\*\*\*

大韓醫療氣功學會

## I. 緒論

오늘날 氣에 대한 關心이 날로 增加함에 따라 여러 氣功 修練法들이 亂舞하고 있다. 이에 따른 病廢도 없지 않지만 자신의 健康한 삶을 가꾸기 위한 사람들의 熱望과 더불어 더욱 擴散되고 있다. 그러나 氣功을 통해 生命力的 延長과 健康한 身體, 健全한 精神을 얻을 수 있는 만큼 方法이 適切하지 못한 경우 돌이킬 수 없는 結果를 낳게 된다. 특히 無資格者들의 잘못된 呼吸指導를 통한 呼吸修練으로 많은 사람들에게서 여러 副作用이 나타나 피해를 보는 경우가 늘어나고 있다. 따라서, 氣功에 대한 精確한 概念把握과 方法的 研究가 先行되어야 하며 人間 生命의 가장 根源的 活動인 呼吸을 통한 氣功法의 경우 그 重要性에 대해서는 再論할 필요가 없다.

이러한 氣功은 道教를 비롯한 儒教, 佛敎 등에도 나타나 있다. 醫學的 側面에서 養生學의 積極的 方法으로, 實質的인 治療의 方

法으로서 密接한 關聯이 있다. 즉, 氣功과 韓醫學은 그 基礎理論이 一脈相通하며<sup>1)</sup> 根本 對象이 '氣'라는 面에서 相互 不可分의 關係에 있다.

따라서, 韓醫學은 氣功의 基礎理論, 靜功<sup>2)</sup>, 動功(導引法, 武家氣功)에 關하여서도 많은 意義를 지니고 있다고 할 수 있다.

이러한 氣功의 方法은 크게 세 가지로 區分지어 姿勢調整 및 一定한 動作의 調身<sup>3)</sup>,

\*.\*\*\*.\*\*\*\*\* 동국대학교 침구학교실  
\*\*.\*\*\*\*\* 大韓醫療氣功學會

- 1) 金京煥 : 氣功의 理論과 實際에 관한 韓醫學의 研究, 東國大學校 大學院 韓醫科大學 鍼灸學 專攻, 1996
- 2) 靜功에는 主로 坐功의 姿勢를 取하고 修練하는 方法들이 있으며, 韓醫學에서 언급되어지는 關穀食氣法, 守一法, 存思法, 無爲法, 胎息法, 行氣法 等과 佛家에서 行하여지는 參禪, 儒家에서 行하여지는 靜坐 等이 있으며, 道教 內丹術 系統에서 重要視 되던 周天功이라는 獨特한 修練體系도 있게 된다. 周天을 除外한 餘他の 手練法들은 各 特性을 지니고 있지만, 外形上 分類로서 前者는 呼吸修練法, 後者는 周天修練法으로 稱할 수 있다.
- 3) 單純한 姿勢를 바로 하는 調身으로가 아니며, 導引吐納法을 包含하고 있다. 卽, 參禪時에 자리를 편하게 하고, 다리를 바로 하며, 衣服

呼吸修練 및 內氣運行的 調息<sup>4)</sup>, 그리고, 心身の 弛緩과 意念力 運用등을 위한 調心<sup>5)</sup>을 들 수 있다. 그 중 調息에 속하는 呼吸修練은 呼吸이라는 要素 自體로도 人間 生命의 根源의 源泉이 되며 《千金要方》에서 “人身虛無, 但有游氣, 氣息得理, 卽百病不生”<sup>6)</sup>라 말한 바와 같이 呼吸의 調理가 身體의 健康을 위한 중요한 關鍵이 된다.

따라서 筆者는 神話時代에서 魏晉南北朝時代까지의 氣功養生家의 呼吸을 통한 養生法을 歷史的으로 살펴보고, 그 중 代表的인 文獻의 內容을 考察하여 보고자 한다. 더 나아가, 古典의 呼吸法을 方法的 次元에서 區分지어 보고 그 意味를 크게 벗어나지 않는 範圍에서 現代社會에 알맞은 形態의 呼吸 養生法과 治療法을 摸索하는 契機가 되고자 한다.

隨唐五代時代부터 醫學的으로 廣範圍하게 應用되어 《諸病源候論》, 《備急千金要方》, 《外臺秘要》에서 古代氣功을 臨床에 應用한 記載가 보인다.<sup>7)</sup> 즉, 隋唐 以後의 氣功은 治療 方法으로써 큰 轉換點을 맞게 된다. 따라서, 여기서 말하고자 하는 것이 呼吸修練에 대한 基本 概念과 그 源流를 정확히 把握하고자 하는 것이므로 時代를 魏

晉南北朝時代까지로 制限한다.

## II. 研究 方法

氣功養生의 修練方法 中の 하나인 呼吸修練에 관한 文獻的 考察을 爲하여 中國 神話時代에서 魏晉南北朝時代까지의 氣功 養生家와 著作을 中心으로 살펴보았다.

1. 氣功養生의 時代的 흐름을 把握하고 代表的인 養生家와 文獻을 中心으로 呼吸修練에 관한 部分을 考察하였다.
  - 1) 養生家의 경우 代表的인 呼吸修練法을 紹介하였다.
  - 2) 重要的인 文獻의 경우 原文 爲主로 考察하였다.
2. 文獻的 考察을 통해 얻어진 時代別, 文獻別 呼吸修練法에 대한 命名法과 呼吸法과 同時에 言及된 氣功修練法들을 살펴보고 그 時代的 特徵을 알아보았다.

## III. 本論 및 考察

### 1. 呼吸修練의 概念

一般的으로 呼吸修練의 言及은 ‘吐故納新’이라 하였으며, 그 修行方法은 여러 가지로 表現되었는데, 《山海經》에서는 “열고야산에 神人이 있는데, 바람을 呼吸하고 이슬을 마시며 五穀을 먹지 않는다.” 라고 하였고, 《呂氏春秋·求人》에서는 “大禹氏가 天下를 돌아보다가 이슬을 마시고 氣를 呼吸하는 백성을 만났다.” 라 하여 ‘鬪穀食氣法’이라고 하였으며, 《莊子·大宗師》에서는 “옛 眞人은 발꿈치로 숨쉬고 보통 사람은 목구

을 넉넉히 하고, 손을 안정시키며, 몸을 바르게 하고, 머리를 바로 하고, 입으로는 吐納하며, 입을 다물고, 眼臉을 덮어 움직임이 없도록 하니 이것이 調身이라고 하였다.

- 4) 止와 觀의 修行方法은 《小止觀》에 調飲食, 調眠, 調身, 調息, 調心에 對한 說明과 疾病 治療法들이 記載되어 있다.
- 5) 調心에는 入靜, 住靜, 出靜의 3段階로 보았다. 入靜은 코끝을 지키고, 마음을 臍中에 意念하는 것이며, 住靜은 心身과 呼吸의 調節이 이루어지는 狀態이며, 出靜은 마무리로서, 導引法 等を 包含하는 收功의 狀態인 것이다.
- 6) 孫思邈: 杏林科學技術出版社, 千金要方, p.155
- 7) 馬濟人 主編: 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992

명으로 숨쉬었다.”라 하여 ‘踵息法’이라稱하기도 하였음을 알 수 있다. 또 《黃帝內經素問·上古天真論》에서는 “上古有真人者, 提契天地, 呼吸精氣, 獨立守神, 此其道生.”<sup>8)</sup>라 하여 ‘守一法’ 이라고도 하였다.

이 외에도 呼吸에 대한 表現으로는 導引, 行氣, 調息, 服氣, 吐納, 納息, 引氣, 食氣 등이 있으며, 이들은 모두 生氣를 받아들이고, 邪氣를 내보내어 氣運을 調節한다는 意味를 가지고 있다.<sup>9)</sup> 그러나 呼吸修練이 단순히 氣를 體內에 蓄積하는 것이나 氣의 呼吸器를 통한 出入만을 뜻하는 것이 아니다. 呼吸修練속에는 意念을 통한 調心이나 導引을 통한 調身의 뜻도 함께 內包되어 있다. 간혹 文獻上에서 이 두 가지 다른 修練法에 대한 言及을 省略하는 경우도 많으므로 주의 깊게 概念을 設定해야 한다.

## 2. 呼吸修練에 대한 歷史的 考察

### 1) 神話時代

中國의 神話時代는 黃河流域에서 三皇五帝가 政社를 펼치던 시대로 伏羲氏로부터 殷나라까지를 말한다. 伏羲의 代를 이은 女媧氏 이후 神農氏가 세상을 다스렸는데 神農의 業績으로는 農耕과 藥의 발달을 이룬 시기로서 그 시대의 兩師였던 赤松子란 仙人에 의하여 氣功의 실천이 최초로 전해진다. 呼吸修練은 古來로부터 자연스러운 方法으로 行하여져 왔다고 思慮되나 文獻上으로 나타나는 起源은 神話的인 表現으로 시작된다. 夏에서부터 殷에 이르도록 800歲를 살았다고 전하여지는 彭祖는 閉氣內息, 危坐, 服氣를 하였다고 《列仙傳》, 《神仙

傳》 등에 나타나며, 《呂氏春秋·先己》 에는 伊尹의 修練法이 記載되어 있다.<sup>10)</sup>

常食桂芝, 善導引行氣, 歷夏之殷末<sup>11)</sup>  
彭祖<sup>12)</sup>의 《列仙傳》

<譯>항상 桂芝를 먹고 導引, 行氣를 즐겨 하는 것은 歷史的으로 夏에서 殷末에 이루어졌다.

服氣의 道를 알면 邪氣가 侵入하지 못하니 이것이 몸을 다스리는 근본이 될 수 있다. 初學者는 몸을 바르게 하여 精養體를 받아들여 服氣를 하며 形을 練하면 萬神이 지켜진다.<sup>13)</sup>

《神仙傳》<sup>14)</sup>

“항상 閉氣하여 納息하고 平旦時에서 日中時까지 正坐하고 눈을 비비며 身體를 마찰하고 舐脣咽唾하며 服氣 수천 회를 시행한다.”

彭祖養生治身法<sup>15)</sup>

以上에서 본 彭祖의 呼吸修練法은 閉氣를 爲主로 하는 服氣法으로 呼吸修練이 疾病을 豫防하는 根本的 修練임을 強調하고 있다. 그리고 呼吸修練과 同時에 導引法, 食餌法을 並行하였고, 修練에 있어서 時間的 要素

10) 안훈모 외 : 中國 歷史 初期時代의 氣功養生家の 思想 및 功法에 대한 考察, 大韓氣功醫學會誌, Vol.2. No.2., 1998, p.201

11) 呂光榮 主編:中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.423

12) 上揭書, p.423 ; 年代未詳의 眞實적인 인물로 姓은 錢, 名은 鏗이며 顯頊帝의 玄孫이라 하는데 殷末에 이미 767세인데도 노쇠하지 않았다고 한다.

13) 上揭書, p.423

14) 方春陽 主編:中國養生大成, 杏林科學技術出版社, p.686

15) 上揭書, p.423 ; 神仙傳에서 出典

8) 王琦 外 編著:黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p.1

9) 吉利和:內科診斷學, 서울, 第一醫學社, 1992, pp.52~53

가 포함되어 있음을 알 수 있게 해주는 文章이다.

## 2) 先秦時代

春秋戰國時代는 急激한 社會經濟的 變化로 인해 民間文化方面에서도 많은 發展이 있었다. 氣功도 이에 相應하여 각 方面으로 發展을 이루었는데, 百家들의 理念에 附合되게 理論的인 武裝을 하여 醫, 道, 儒, 法 등의 思想과 氣功이 相互 融合되어 發展하였다. 이것이 곧 老子를 중심으로 한 道家功, 孔子를 중심으로 한 儒家功, 皇帝內經의 出現과 扁鵲의 行蹟으로 推測되는 醫家功이다. 그러나 이러한 다양함 속에서도 크게 ‘靜以養生’과 ‘動以養生’의 兩種觀點으로 나눌 수 있는데 消極的이고 靜的인 養生方法으로는 調氣, 調息, 精神安靜 등을 追求했고, 積極的이고 動的인 養生方法으로는 導引, 按蹠, 飲食, 起居, 運動 등을 研究해 왔다.<sup>16)</sup> 그 중에서 調氣에 대한 諸家들의 呼吸修練法도 각기 多樣하였는데, 道家의 吐納法, 胎息法, 調氣法과 醫家の 數息法등이 있으며, 기타 深呼吸法, 縮氣法등이 있다.

이 時期에 와서 좀 더 具體的으로 氣功修練法이 分類되기 始作하여 精功, 動功의 概念이 分派하기 始作했으며, 神話時代의 道敎의 性向에만 局限되었던 氣功이 社會全般에서 發展하였음을 알 수 있다. 특히 皇帝內經을 통한 醫學的 接近이 돋보이는 時代로 그 意義가 크다.

### (1) 初期 醫學理論과 氣功의 影響

醫家氣功의 始作은 氣功의 起源時代에서 부터 誘發되었다고 볼 수 있다. 왜냐하면 氣功自體가 自然環境과 統一된 整體를 이루려는 데에 目的이 있고, 그것이 東洋醫學의

그것과 一脈相通하기 때문이다. 그러나, 呼吸修練의 醫學的 應用에 關聯된 資料는 上古時代에서는 찾아볼 수 없고, 秦漢代에 이르러서야 醫家에 수록된 記錄을 찾을 수 있다.

上古有真人者, 提契天地, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉如一 … 此其道生.<sup>17)</sup>

《黃帝內經 素問·上古天真論》

<譯>上古時代에 真人이 있었는데, 하늘 땅 陰陽을 손안에 넣고 精氣를 呼吸하며 한 발로 서서 神을 지키기를 살과 가죽이 하나 이듯 하였다.

呼吸修練의 意味를 가장 잘 把握할 수 있는 文章으로 ‘呼吸精氣’라 하여 呼吸修練의 가장 큰 目的이 精華로운 自然의 氣運을 呼吸하는데 있음을 알 수 있다. 또한 調身の ‘提契天地’, 調心の ‘獨立守神’과 함께 後世의 調息, 調心, 調身の 基礎가 된다.

또한 ‘呼吸精氣’는 《楚辭》에서 말한 “黃帝에게 依支하기 어렵다 하면, 나는 王喬를 따라 놀리라. 여섯 氣運을 먹으니, 北方의 밤이슬을 마시고 한 낮의 햇살로 목을 축이며 새벽 눈을 머금는다. 神明의 맑고 깨끗함을 보존하니, 精氣가 들어오고 거칠고 더러운 것이 씻겨나간다. …” 와 그 의미가 다르지 않다.

聖人傳精神, 服天氣而通神明<sup>18)</sup>

《黃帝內經 素問·生氣通天論》

<譯>精과 神을 모이게 하고 天氣를 吐納, 調息하면 神明에 通한다 하였다.

聖人이 精氣神을 修練하여 靈眼이 열렸다

16) 傅維康: 中國醫學史, 上海, 上海中醫學院出版社, 1990, p.88

17) 洪元植 校: 精校黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院, 1985, p.12

18) 上揭書, p.16

는 말로서, 服氣라는 名稱이 登場하며, 呼吸修練과 함께 調心에 努力하면 高度의 境地에 이를 수 있다는 말이다.

《黃帝內經》에는 ‘行氣’라 하여 氣功에 속하는 세 가지 療法중에 하나로서 ‘服氣’, ‘呼吸精氣’, ‘吐故納新’ 등의 名稱으로 실려 있게 된다.

腎有久病者, 可以寅時面向南, 淨神不亂思, 閉氣不息七遍, 以引頸咽氣順之, 如咽甚硬物, 如此七遍, 餌舌下津令無數.<sup>19)</sup>

《黃帝內經 素問·刺法論》

<譯>腎에 오랜 병이 있는 자는 寅時에 南向을 하고 정신을 맑게 하여 어지러운 생각을 하지 않고 閉氣하여 숨을 쉬지 않기를 7회 시행하고 마치 딱딱한 물질을 삼키듯이 목을 끌어당기며 삼키기를 쉽게 하기를 7회 시행한다.

이는 太和之氣를 嚥下하여 氣로 하여금 本源에 돌아가도록 하여 神을 지키고 根本을 굳게 하여 延年益壽하게 한다. 즉, 腎病을 例로 들어 氣功의 臨床應用에 대해 구체적으로 描寫하고 있으며, 臨床에 있어 閉氣咽津法을 통해 오래된 腎病을 治療하고 있음을 보여주고 있다. 이것은 곧 呼吸을 통한 氣功治療學의 嚥矢가 된다.

## (2) 道家思想에 나타난 氣功의 內容

道家<sup>20)</sup>의 先祖인 老子에 의하여 道家氣

功이 發生하게 되는데 이 때가 春秋戰國時代末이며, 이후 老子의 弟子인 亢蒼子和 戰國時代의 列子和 莊子에 의해 道家의 思想이 形成되었다. 道家 思想에 바탕을 둔 呼吸修練法 中 代表的인 ‘胎息’, ‘踵息’에 대해 처음으로 言及되는 時期이다.

虛其心, 實其腹.<sup>21)</sup>

專氣致柔, 能嬰兒乎.<sup>22)</sup>

《道德經》

<譯> 마음을 비우고 배를 채운다.

<譯> 氣를 오로지 부드럽게 하여 젓먹이 같도록 한다.

胎息法은 《道德經》에 나오는 呼吸修練法으로서, 後漢 三國時代에는 皇帝들에게 많은 影響을 미쳤던 여러 方士들이 主로 行하였던 修練法으로, 咽津法, 胎息法이라고도 하는데, 이는 關穀法의 高度화된 功法으로 母胎의 懷속에서 胎兒가 하는 숨쉬기와 같다는 意味이며 이는 外形의으로는 드러나지 않는다는 것이다.

吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸, 爲壽而已矣. 此導引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.<sup>23)</sup>

《莊子·該意》<sup>24)</sup>

<譯> ‘吹’吸하고, ‘呬’呼하여 오래된 것을 吐해내고, 새로운 것을 받아들이면 長壽할 수 있다.

眞人之息以踵, 衆人之息以喉

19) 上揭書, p.284

20) 篇天石: 道家養生學概要, 臺灣, 自由出版社, 民國 68年, p.7; 道家는 黃老를 祖宗으로 하여 自然을 崇尚하는 學派로서 一般的으로 黃帝를 道家의 始祖로 삼고 老子를 大宗師로 삼는 自然主義學派이다. 이들은 ‘返朴歸眞’, ‘淸淨無爲’의 處世哲學을 提唱하고 ‘長生久視’, ‘壽蔽天地’를 希望했으며 生命의 來原을 摸索하고 衛生保健을 講究하였다.

21) 張基權 李錫浩 譯: 老子·莊子, 서울, 삼성출판사, 1979, p.46

22) 上揭書, p.61

23) 陳可冀 周文泉 主編: 中國傳統養生學精粹, 香港, 商務印書館有限公司, 1990, p.44

24) 張基權 李錫浩 譯, 前揭書, p.320

《莊子·大宗師》<sup>25)</sup>

<譯> “옛 眞人은 발꿈치로 숨쉬고 보통 사람은 목구멍으로 숨쉬었다.”라 하여 ‘踵息法’이라 稱하기도 하였음을 알 수 있다.

莊子<sup>26)</sup>의 氣功<sup>27)</sup> 중에 呼吸法은 ‘踵息’으로 代表될 수 있다. 後代에서도 踵息에 대한 設이 많지만 여기서의 踵息이란 莊子の 吐納法과 함께 보통 사람들의 呼吸보다 더 깊고 긴 呼吸을 比喩하는 말이다. 呼吸方法이 ‘吹’라는 바람소리를 내면서 서서히 納新하고, ‘呬’라는 입모양으로 부드럽게 吐古하는 方法을 말하는 것이다. 여기서 ‘吹’, ‘呬’는 입모양과 소리의 排出形態로 呼吸을 說明하기 위해 導入된 글자로서 그 意味보다는 發音에 中心을 둔 것이다.

(3) 기타 文獻 紹介

위에서 말한 呼吸法 이외에도 呼吸에 관한 文章은 여러 文獻에서 觀察된다. 《呂氏春

秋·求人<sup>28)</sup>》에서는 “大禹氏가 天下를 돌아보다가 이슬을 마시고 氣를 呼吸하는 백성을 만났다.”라고 하였는데, 이것은 ‘關穀食氣法’의 일종이다. 또한 現存하는 最古의 直接的인 內丹修練方法功法全論인 《行氣玉佩銘》은 紀元前 5世紀 末에서 4世紀 初의 記錄으로써 戰國時代 初期로 推定되는 作者未詳의 石刻文으로 戰國玉銘라고도 불린다. 이 玉銘의 要旨는 吸氣와 呼氣로써 天地의 調和를 이룰 수 있다고 하여 縮氣法에 대한 내용이 들어있다. 原文의 具體의 內容은 아래와 같다.

行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則退，退則天，天機春在上，地之春在下，順則生，逆則死。<sup>29)</sup>

《行氣玉佩石》

<譯> 들여 마시면 한발, 한발 나아가고, 나아가면 늘어나고, 늘어나면 내려가고, 내려가면 자리 잡히고, 자리잡으면 멈추어 모인다. 멈추어 모이면 썩이 나고 썩이 나면 자라고, 자라면 다시 올라가 하늘에 이른다.

縮氣을 통한 行氣法으로 呼吸을 통한 氣가 體內에서 深, 蓄, 伸, 下, 定, 固의 段階

25) 上揭書, p239

26) 呂光榮：前揭書, p205 ; 莊子は B.C.368~286 年に 生存하였던 哲學家이며 氣功家이기도 하다. 名은 周, 字는 子體이며 宋國蒙(지금의 河南 商丘縣東北)사람이다. 그는 老子的 道法自然의 觀點을 繼承 發展시켜 道를 無限한 根本으로서 無所不在한 것이라 論하였으며, 事物의 自生自化를 強調하였으며 神의 主宰를 否認하는 思想이 素朴한 辨證法的 觀點下에 論하여졌다. 또한 氣功養生學 理論을 發展시켰으며 戰國時代의 氣功實踐에 대한 總結을 지어 後世에 老子和 더불어 함께 老莊이라 일컬을 정도로 道家氣功의 一代 宗師가 되었다. 著作에 《莊子》가 있는데 이는 唐時代의 《南華經》이라 改稱되어 傳한다.

27) 李南九：養生에 관한 文獻의 考察, 大田大學校 大學院, 原典醫史學教室, p.5 ; 莊子の 養生方法은 兩方面으로 나누어 볼 수 있으니 하나는 呼吸法으로서 新鮮한 空氣는 吸入하고 廢濁한 空氣는 吐出함으로써 生命을 維持하고 健康延年하려는 方法이고, 다른 하나는 運動法으로서 運動을 통하여 身體 各 方面의 機能을 促進코자 하는 方法이다.

28) 樓羽剛 主編：中國氣功功法大典, 北京, 中醫古籍出版社, 1993, p.62 ; 《云笈七籤·內丹》에서 出典. 呂不韋는 生年未詳으로 B.C. 235 년에 卒한 戰國時代末 衛國 濮陽(지금의 河南)의 大商人 으로서 秦相國에 任命되어 賓客을 모아 그들로 하여금 《呂氏春秋》를 編纂하게 하였는데 이 책의 內容은 天人一體觀과 整體와 局部論을 闡術하였는데 氣功에 대한 언급으로는 “精神安乎形，而年壽得長焉”，“血脈欲其通”，“筋骨欲其固”，“心志欲其和”，“精氣欲其行” 등의 논리를 내놓아 氣功養生術의 논리적인 기초를 이뤄 後世에 影響을 미쳤다.

29) 陶秉福 著傳：中國傳統氣功精華, 南粵出版社, 1989, pp.47~48

를 거쳐, 다시 萌, 長, 退하여 天地의 氣運과 서로 通하게 되며, 이러한 過程을 逆順에 따라 生死가 決定된다고 한 것이다.

### 3) 兩漢時代

古代의 氣功은 漢代에 와서 한층 더 發展하는데, 秦, 漢, 三國의 時期는 全般的인 發展期인데, 이 時期에 行氣派, 存思派 등이 定立되게 되며, 西域에서의 禪觀法도 이 時期에 나타나게 된다. 漢代의 것으로 認定되는 湖南省 長沙 地方 墳墓에서 出土된 《却穀食氣篇》에 관한 記錄이 나타난다. 또한 張仲景, 華佗등의 대표적 醫家들이 氣功을 應用하였는데, 예를 들어 《金匱要略》에서는 “若人能養神, 不令風邪于客經絡. 適中經絡, 未經流傳臟腑, 卽醫治之, 四肢才覺重滯, 卽導引吐納 … 不令九竅閉塞”이라 하여 養生으로 疾病을 豫防하고, 治療할 수 있음을 말하고 있다.<sup>30)</sup>

그리고, 後漢 三國時代에는 王眞, 左慈, 封君達 등의 方士들이 咽津法과 胎息法을 主로 하면서 皇帝들에게 많은 影響을 미쳤던 것으로 記錄되어지며, 이들이 행하였던 咽津法은 胎食法이라고도 하는데, 이는 却穀法의 高度화된 功法으로 알려져 있다.

#### (1) 食氣法の 出現

呼吸法에 있어서는 鼻納氣하고 口吐氣하는 방법과 鼻納氣하고 自極七息하는 閉氣法이 제시되었다. 秦, 漢, 三國의 時期는 全般的인 發電機인데 이 時期에 行氣派, 存思派 등이 定立되게 되며, 西域에서의 禪觀法도 이 時期에 나타나게 된다. 漢代의 것으로 認定되는 湖南省 長沙 地方 墳墓에서 出土된 關穀食氣篇에 관한 記錄이 나타난다.

역시 漢代 初期로 推定되는 墳墓에서 出

土된 《陵陽子明經》또한 食氣에 關한 專門的 著述인데 그 內容에 있어서 ‘關穀食氣篇’에 記錄된 春夏秋冬의 氣를 服用하는 方法以外에 天의 玄氣와 地의 黃氣를 服用하는 方法을 記錄하고 있다. 이는 秦 以前의 神仙養生家 특히 王喬의 食六氣法을 다시 한번 定理한 것이다.

去(却) 穀者食石韋. 朔日食質, 日駕(加)一節, 旬五而「止」. 「月」, 大始銚, 日「去」一節, 至晦而復質, 與月進退. 爲首重, 足輕, 體軫, 則 晌(晌) 炊(吹) 之, 視利止. 食穀者食質而□, 食「氣」者爲晌(晌) 炊(吹), 則以始臥與始興. 凡晌(晌) 中息而炊(吹): 年「甘者朝甘暮甘, 二日之」, 莫(暮)二百; 年卅者朝卅莫(暮)卅, 三日之莫(暮)三百. 以此數准之. 春食一去濁陽, 和以□光, 조暇(霞), 「昏清」可. 夏食一去陽風, 和以朝暇(霞), 行暨, 昏「清可. 秋食一去」□□, 霜霧, 和以輪陽銚, 昏清可. 冬食一去凌陰, 「和以沆瀣」, □陽, 銚光, 輪陽輪陰, 「昏清可」. □□□: 「凌陰者, □四塞, 清風折首者也. 霜霧者□. 濁陽者黑四塞, 天之亂氣也, 及日出而霧也. 「陽風者」, □風也, 熱而中人者也. 日□□者入骨□□□□. 「四」者不可食也. 朝暇(霞)者, □者 日出二千. 春爲濁□云如蓋, 蔽□□□者. □□□者苑□夏昏清風也. 凡食□氣者食員, 員者天也. 卜□者北玄口多食, 則和以□陽, □氣, 暇(霞) □多陰日. 夜分□「清」, 附, 清附卽多朝暇(霞). 朝□失氣爲日□, 日□卽多銚光. 昏失氣爲黑附, 黑附卽多輪「陽」. □得食母食.

長沙 馬王堆 漢墓 出土 《却穀食氣篇》<sup>31)</sup>

31) 導引圖와 같은 緋緞에서 그 보다 앞에 쓰여 있는 글이다. 若 500 字가 있었던 것으로 推測되지만 現在 남아 있는 것은 300 餘字 정도이다. 戰國時代의 《行氣玉佩銘》 다음으로 나타난 行氣法の 專門 記錄일 뿐만 아니라 關穀法의 專門 記錄으로서는 最初의 것이

30) 宋天彬 外 主編: 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.8

長沙城 馬王堆三號漢墓에서 出土된 遺物 중 氣功에 關聯된 珍貴한 文物이 出土 되었다. 《導引圖》, 《却穀食氣篇》, 《養生方》 등이 있는데, 《却穀食氣篇》에 關한 記錄에 의하면, 却穀法은 穀食을 服用하지 않는 方法이다. 대신 藥을 服用할 수는 있는데, 이 記錄에서는 石韋라는 것을 服用한다 하였다. 그리고 그 服用 要領은 달의 차고 기울음을 따라서, “初 하루부터 보름까지는 分量을 늘려 나가고 보름부터 그믐까지는 줄여 나간다.” 하였다. 却穀法에 이어서 食氣法으로 治療할 수 있는 症勢와 食氣法을 하는 時間 및 그 回數에 關하여도 記錄하였다.

“食氣를 하는 者 呼吸을 行한다. 밤에 잠들기 전과 새벽 깨어나서 하여야 하는데, 氣를 가득 품고 잠시 멈추었다가 내린다. 20歲는 새벽과 밤 各各 20회 行하는데, 2日, 12日, 22日 밤에는 200回 行하고, 30歲는 各各 30回 行하는데, 3日, 13日, 23日에는 300回씩 行하며, 다른 나이도 이와 같다.” 고 하였다. 또한 4季節에 特히 피하여야 할 것들을 記錄하기도 하였는데, “봄에는 먹구름과 짙은 안개를 피할 것. 따라서 햇살이 따뜻하게 비치는 새벽 노을 속에서 鍊功하는 것이 좋고 저녁에도 맑으면 可하다. 여름에는 마르고 뜨거운 바람을 피할 것. 역시 새벽, 해질녘에 鍊功하는 것이 좋고 저녁에도 맑으면 可하다. 가을에는 찬 서리를 피할 것. 따라서 햇살이 따뜻한 때에 鍊功하는 것이 좋고 저녁에도 맑으면 可하다. 겨울에는 너무 추운 때를 피할 것. 햇살이 따뜻하여 陰氣와 조화 된 때에 鍊功하는 것이 좋고 저녁에도 맑으면 可하다.” 라고 하였다.

却穀과 食氣는 一般的으로 同時에 稱하여

다.

진다. 그러나 畵이 分類를 해 보자면, 却穀은 穀食을 끊는 것으로 볼 수 있으며, 食氣는 氣運만을 마시는 것으로 볼 수 있다. 以後에 使用되는 食氣라는 概念에는 항상 却穀의 意味가 包含되어 있는 것을 볼 수 있는데, 그 由來를 여기서 찾을 수 있다.

이 시기에 食氣法이 나타나 있는 다른 文獻으로 대표적인 것은 《論衡·道虛篇》을 들 수 있다.

真人食氣, 以氣而爲食, 故傳曰, 食氣者, 壽而不死, 雖不穀飽, 亦以氣盈也.<sup>32)</sup>

<譯> 真人은 食氣를 하는데 氣로서 食하므로 食氣라 한다. 고로 食氣하는 者는 壽하여 죽지 아니하고 비록 穀食으로 배부르지 않더라도 氣로써 가득 찰 수 있다.

여기서 食氣와 却穀의 意味를 정확히 把握할 수 있으며, 食氣라는 呼吸法이 古代의 真人에서부터 行하여져 온 것임을 알 수 있다. 이 외에도 《淮南子》에서 食氣에 關한 記錄은 보이며, 荀悅 等은 現代의 丹田呼吸과 類似한 修練法을 行하였던 것으로 알려진다.

## (2) 道家 呼吸法의 再現

東漢時代에 이르러서는 道教 修養의 方法으로 여러 가지 修練이 形態를 갖추게 되는데, 그의 最初經典은 《太平經》<sup>33)</sup>이라 할 수 있다. 《太平經》에는 記載된 여러 道教 修練法들에는 食氣, 守一, 存思, 無爲法들이 이에 屬하는 것으로 볼 수 있다. 그리고 道教가 氣功學에 대하여 寄與한 歷史的 意義를 알 수 있게 해주는 좋은 資料이기도 하

32) 馬濟人 : 前揭書, p.20

33) 洪元植 : 前揭書, p.86 ; 東漢 中葉에 道士 于吉은 自稱 神書 100여권을 얻었다고 하고, 그 이름을 《太平經》이라 하였다.

다. 《太平經》에는 여러 가지 道敎의 修行法들이 記錄되어 있지만, 氣功에 관한 것으로는 食氣, 守一, 存思, 無爲法들이 있다.

食氣法으로는 以前의 食氣法을 基礎로 하여 吞日精法, 服月華法, 食五行氣法 등을 보태어 놓았다. 그러나 그 具體의 方法은 記錄이 없다.

胎息法은 마치 甕속에서 胎兒가 하는 숨쉬기와 같다는 뜻인데, 外貌로 나타나는 숨을 쉬지 않는다는 말이다.

《太平經》에서는 “사람의 한 몸은 精神과 언제나 合하여 있다. 身體는 死를 主管하고, 精神은 生을 主管한다. 언제나 合하여져 있으면 吉하고 떨어지면 凶하다. 精神이 없으면 死하고, 精神이 있으면 生한다. 언제나 合하여져서 하나로 되면 오래 살 수 있다. … 그러므로 聖人들께서는 守一을 가르치셨다.”고 하였으며, 守一을 하려면 일단 한가한 곳에 居處를 定하고 시끄러운 소리를 듣지 말 것. 喜怒하지 말 것. 人間적 皮를 쓰지 말 것이라 하였고, 아무런 모습도 생각하지 말고 津液들을 모아서 서로 합치게 하면 하나(一)가 生하게 되며, 그를 不漏하게 意念하면서 圓을 돌려 처음으로 돌아오기를 거듭하는데, 끝도 없고 돌아다니지도 않으면, 顔面과 眼光이 밝아지고, 精神이 밝아지며, 깨우치게 된다. 內로는 언제나 神을 唯一하게 하며, 그를 乳兒처럼 아끼게 되면, 百火가 일지 않는다 하였다. 이렇게 守一을 行하게 되면, 100餘日 동안을 行하는데, 守一하여 神과 通하려면, 편안히 누워서 無爲하면서 되돌려 甕속에서 찾으면 山西에 누워서 山東을 알게 된다하였다. 100日을 小靜, 200日을 中靜, 300日을 大靜이라 한다. 內의으로 항상 즐거우니 三尸가 떨어져 나간다고 하였다.

《太平經》과는 달리 《淮南子·精神訓

篇》에서는 食氣法 以外에 《莊子·該意》에 나오는 “吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸”을 引用하여 吐納法을 說明하고 있다. 《莊子·該意》의 同一한 吐納法에 “若吹呬呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 鼻浴蜃躍, 鷗視虎顧是養形之人也”라 하여 導引的 要素를 더 加味하여 ‘養形’하는 方法을 說明하고 있다.

또한 老子的 胎息에 관한 內容은 《後漢書》에서도, 그 內容은 아래와 같다.

王眞 年且百歲 視之面有光澤, 似五十者能行胎息, 胎食之方<sup>34)</sup>

《後漢書·王眞傳》

<譯> 王眞이 비록 나이가 백살이나 되었어도 얼굴에 光澤이 나고 나이가 오십으로 밖에 보이는 않는 것은 능히 胎息을 行할 수 있었기 때문이다.

여기서 胎息이란 閉氣를 爲主로 한 一種의 微細한 呼吸方法으로 마치 어린애가 어머니 甕속에 있을 때 口鼻로써 呼吸하지 않고도 內氣가 自行하여 呼吸이 이루어지는 것과 같은 상태를 말하며, 胎息은 口中津液을 삼키는 것을 말하는데 모두 古代의 道家氣功에 속한다.<sup>35)</sup>

이 외에도 《後漢書》에는 神話時代의 呼吸法인 彭祖養生治身法에 나타나 있는 閉氣法과 類似한 記錄이 있다. 《後漢書·方術列傳》에서는 “학맹절은 침삼키는 법을 해서 穀食을 먹지 않고 5년 10년 갈 수 있었을 뿐만 아니라 숨쉬지 않기를 할 수도 있어서 꿈쩍 않고 마치 죽은 사람처럼 100일 또는 반년씩 지났다.”라고 하였다. 이것은 閉氣法을 應用한 一種의 冬眠法으로 그 最初의 記錄이다.

34) 方春陽 主編：前揭書, p.431

35) 金宇鎬 洪元植：前揭書, p.30

(3) 佛敎에서 由來된 呼吸修練法의 登場

西紀 2世紀 中葉에는 佛敎의 禪觀法도 傳播되었는데, 東漢末에는 小乘禪法 중 數息觀法이 最初의 禪法으로 行하여졌다. 數息觀法은 安世高가 翻譯한 《安般守意經》 36)에 全의으로 敍述되어 있다. 安世高는 中國에서 禪을 가르친 것으로 記錄된 最初의 人物이며, 漢末의 韓林, 皮業, 陳慧 等의 弟子가 있고, 그들의 弟子로는 漢末 魏初의 康僧會가 있다.

原文內容을 보면 “人之使意, 意使人. 使意者, 爲數息, 相隨, 止觀, 還, 淨 …”, “息有四事, 一爲風, 二爲氣, 三爲息, 四爲喘. 有聲爲風, 無音爲氣, 出入爲息, 氣出入不盡爲喘也”라 하여 呼吸四相을 설명하였다.<sup>37)</sup>

呼吸四相이란 네 가지 種類의 呼吸形態를 말하는데 즉, 風相, 喘相, 氣相, 息相이다. 風, 喘, 氣, 息의 四相의 說明은 《安般守意經》에서 나타나는데 “息有四事, 一爲風, 二爲氣, 三爲息, 四爲喘. 有聲爲風, 無音爲氣, 出入爲息, 氣出入不盡爲喘也.”라고 하였다. 《童蒙止觀》에서는 進一步 發展하여 말하고 있는데, “息有四種相: 一風, 二喘, 三氣, 四息.”이라 하였다. 具體의으로 描寫하여 말하기를 風相은 코로 숨을 쉴 때 소리를 느끼는 것이고, 喘相은 비록 소리는 나지 않지만 結滯不通하면서 出入하고, 氣相은 비록 소리도 없고 結滯하지 않으나 細하지 않

게 出入하는 것이며 息相은 不聲, 不結, 不粗하면서 出入이 끊이지 않는 것을 말한다.<sup>38)</sup> 또한 數息觀이란 들고 나는 숨을 세어서 마음을 가라앉히고 結局 眞理를 살피는 禪定에 들게되는 冥想法인 觀法의 하나인데, 범어로는 AnaPanasmr̥ti(=安那般那, 阿那波那)가 된다. 이 범어는 ‘持息念’ 또는 ‘念出息入息’으로 解釋되는데 이것은 곧 禪觀의 呼吸法을 가리키는 것이다.<sup>39)</sup>

그리고 調息에 관해서는 다른 經典에서도 言及하였다. 《阿含經》에서는 “世尊은 어느 때 기원정사에서 말씀하셨다. 제자들이여 入息, 出息을 修行함이 좋으리라. 그렇게 하면 몸은 疲勞를 모르고 눈은 疾病을 모르며 생각하는 대로 즐겁게 住할 수 있고 그릇된 歡樂에 물들지 않게 될 것이다. 入息, 出息을 行하면 大果와 大福을 得하리니, 깊은 禪定에 들어 慈悲의 마음을 얻고 迷惑을 끊어 깨달음을 證得하리라.”<sup>40)</sup>

後漢末期에는 多數의 佛經이 印度 僧侶에 의해 翻譯되었으며, 그 가운데는 《安般守意經》과 같이 調息法에 관한 專門書籍도 있는 점으로 미루어 印度 固有의 修行法들이 古代中國의 吐納導引法에 多少 影響을 주었으리라 斟酌된다.<sup>41)</sup>

또한 東漢 末期에 河上公이 《老子章句》에서 《道德經》을 注解하는 過程에서 氣功에서 由來된 部分을 찾을 수 있다. “治身者, 受氣則身全”, “治身者 呼吸精氣, 無令耳聞也”; “治身當如雌牝, 安靜柔弱”; “治身, 天門謂之鼻孔. 開謂喘息也, 闔謂呼吸也.”라 하여 呼吸의 重要性을 말하였다. 또한 第十《能爲》에서 말하기를 “鼻口之門, 乃是通

36) 류정훈 譯: 釋尊이 呼吸法, p 48 ; 《安般守意經》에서 말하기를 “安爲淸, 般爲淨, 守爲無, 意名爲, 是淸淨無爲也.”라 하였다. 즉, ‘安’은 古代 印度語인 산스크리트어 ana의 中國式 發音으로 入息의 뜻이고 ‘般’은 산스크리트어 apana의 中國式 發音으로 出息의 뜻으로서 《安般守意經》은 靜坐하여 들어오고 나가는 숨을 意識으로 觀하여 숨과 마음이 調和되게 하여 散亂心을 防止하고 定을 얻고자 하는 法을 設한 經典이다.

37) 馬濟人 主編: 前揭書, p.22

38) 上揭書, p.705

39) 陳林峰 李森 主編: 佛家氣功大成, 長春, 長春出版社, 1994, p.127

40) 前揭書, p.53

41) 金字鑄 洪元植: 前揭書, p.29

天地之元氣所從往來”；“鼻口呼吸喘息，當綿綿微妙，若可存，復若無有”；“不死之道，在于玄牝。玄，天也，于人爲鼻；牝，地也，于人爲口”；“用氣當寬舒，不當爲急疾勤勞”라 하였다.<sup>42)</sup>

#### 4) 魏晉南北朝時代

##### (1) 魏晉時期的 氣功

魏晉南北朝 時代의 약 400餘年 동안은 中國 歷史上 가장 長期의 政治的 暗黑時期로 東漢時代에 傳來된 佛敎와 秦漢時代에 盛行한 道家는 이 時期에 와서 盛行하였다. 일부 著名한 醫家인 葛洪, 陶弘景 등이 바로 道家이다. 魏晉 時期의 統治者들은 道家學說을 政治思想으로 삼아 老莊의 養生說을 繼承과 發展을 가져 왔다. 儒, 佛, 道 三敎의 著作 中에서의 養生內容은 당시 醫家와 方士들에 의해 繼承되었으며 서로 緊密하게 融合시켜 養生理論과 方法이 比較的 큰 發展을 가져왔다.<sup>43)</sup>

東晉의 張湛 《養生要輯》(또는 《養生要論》，《養生要》，《養生集》) 10卷을 編纂하였다. 以外에도 《延年秘錄》，《養性傳》도 지었는데, 傳해지지 않는다 한다. 이 冊에는 ‘行氣’ 方面으로 《服氣經》，《元陽經》，《老子尹氏內解》，《養生內解》等에 彭祖, 劉案 等 7 種 行氣法이 모여 있다.

魏末 晉初의 《胎息經》은 《抱朴子·內篇·遐覽篇》에 실려 있으며, 現存 하는 것은 幻眞先生의 注가 有名하다. 以外에는 唐代 司馬承禎의 《胎息精微論》과 明 王文祿의 《胎息經疏》가 있다.

《黃庭經》은 道家에서 비밀리에 전해지던 것을 晉代의 魏華存이 景林眞人으로부터 傳受받아 編纂한 冊으로 氣功學派 中에서

存思, 內觀을 爲主로 修行하는 門派의 代表的 著作이다. 그 學術은 《太平經》 및 《道德經》에 淵源하고 있으며, 內容은 存思黃庭, 煉養丹田, 積精累氣하여 長生을 救하는 것 등으로 이루어져 있다.<sup>44)</sup>

이 문헌에서 ‘胎仙’, ‘留胎止精’이라 하여 胎息法을 道家의 神仙思想과 連結하여 說明하고 있으며, 食氣法의 概念을 具體的으로 說明하고 또한 獨특하게 食氣를 行할 때의 기운흐름을 상세히 說明하고 있다.

琴心三 □舞胎仙, 九氣英明出霄間, 神蓋童子生紫烟, 是曰玉書可精研.

《黃庭經·上清章 第一》

呼吸元氣以求仙, 仙公公子似在前, 朱鳥吐縮白石源, 結精育胞化生身, 留胎止精可長生.

《黃庭經·呼吸章 第二十》

仙人道士非有神, 積精累氣以成真.

人皆食穀與五味, 獨食太和陰陽氣.

《外景經》第十八章

噓吸廬間以自償, 保守完堅身受床, 方守之中謹蓋藏, 精神還歸老復壯.

《外景經》第四章

肺部之宮似華蓋, 下有童子坐玉闕, 七元之子主調氣, 外應中岳鼻齊位.

素錦衣裳黃云帶, 喘息呼吸體不快.

急存白元和六氣, 神仙久視無災害, 用之不已形不壞.

《內景經》第九章

呼吸虛無入丹田, 玉池清水灌靈根.

《外景經》第一章

<譯> 仙學을 익히는 사람은 단순히 精을 蓄積하고 氣를 모으는 것에 不過한 것이 아니다. 보통 사람들은 五穀과 五味를 먹지만 道人은 오직 陰陽의 氣運을 먹는다. 《黃帝

42) 馬濟人 主編：前掲書, p.22

43) 劉占文 主編：中國養生學, pp.8~9

44) 方春陽 主編：前掲書, pp.8~9

內經》에서 말하는 “食穀者，知慧而夭，食氣者，神命而壽.”라는 말이 이것이다. 세상사람들이世俗에 살면서 勞心하고 일에 勞力하여 精神을 消耗할 수밖에 없는데 이것을 補償하는 方法은 呼吸이다. 여기서 말하는 盧閉라는 것은 곧 黃庭이다. 항상 呼吸을 調節하면 또한 몸안의 精神을 保守하여 밖으로 漏泄시키지 않으므로 疾病이 없게 된다.

東晉 葛洪<sup>45)</sup>(284~364)의 《抱朴子》는 一種의 道教 全集으로 《內篇》은 神仙 되는 藥物, 기괴한 世界, 養生, 巫俗 등으로 이루어져 있고 《外篇》은 人間의 得失과 世上살이에 關한 內容으로 되어있다. 《抱朴子》에는 이러한 內容 外에도 存想法과 守一法에 對하여도 體系의인 敍述이 있다. 《抱朴子》의 이러한 內容은 東漢의 《太平經》과 比較하여 볼때, 200年間 意守法의 發展이 있었음을 나타내는 것이다.

특히 《抱朴子》에서는 臍下의 下丹田, 心下의 中丹田, 眼瞼사이의 明堂, 洞房, 上丹田을 守一하는 方法을 記載하였다. 그 원문은 아래와 같다.

抱朴子曰，欲求神仙，唯當得其至要，至要者在于寶精，行氣服一大藥，便足亦不用多也… 行氣或可以治百病 或可以行水上，或可以辟飢渴，或可以延年命，其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口，噓吸如在胞胎之中，則道成矣。初學生氣，鼻中引氣而閉之，陰以心數，至一百二十，乃以口微吐之，吐之及引之，皆不欲令己，耳聞氣出入之聲，常令入多

出少。以鴻毛著鼻口之上，吐氣而鴻毛不動爲候也… 夫行氣當以生氣之時，勿以死氣之時也。故曰 仙人服六氣，此之謂也。一日一夜，有十二時，其從夜半至日中六時爲生氣，從日中至夜半六時爲死氣，死氣之時，行氣無益也。<sup>46)</sup>

《抱朴子·釋滯篇》

<譯>胎息을 이룬 사람은 能히 입과 코로 呼吸을 하지 않고 甕속의 胎兒처럼 숨쉴 수 있는데, 그러면 道가 이루어진 것이다. 처음 行氣를 배우는 사람은 코로 氣를 이끌어 들여 가두고는 속마음으로 120을 세고는 입으로 알지 못할 정도로 吐해낸다. 이끌어 들일 때에는 자기 귀에 氣 들어가는 소리가 들리지 않게 하고 口를 입과 코끝에 붙이고는 내쉬는 氣가 口를 움직이지 않게 하되 들어가는 것을 많게 나가는 것을 적게 한다. 점점 마음으로 세는 수를 늘려 나가서 1000에 이르면 늙은이가 젊어진다. … 밤 子時부터 낮 午時前까지가 氣가 生하는 時間이므로 이 때에 行氣를 한다. 氣가 죽어가는 午後에는 行氣의 效果가 없다.

이 部分은 簡潔한 文章으로 胎息의 概括을 說明하였고 養生家에서는 重要시 되었다. 幻眞先生은 唐代의 氣功養生의 大家이다. 이 經典에 최초로 註釋을 달았고, 그 이후에는 明代의 王文祿의 《胎息經疏》등이 有名하다.

乃咬吸寶華，浴神太清，外除五曜，內守九精，堅玉鉞于命門，結北極于黃庭… 并混輿而永生也<sup>47)</sup>.

《抱朴子·至理篇》

<譯>보배로운 빛을 들여 마셔서 神을 씻

45) 李南丸：前掲書 p.10；秦나라의 葛洪(AD 284~364)은 號가 抱朴子로서 이의 主要思想은 그의 著書 《抱朴子·明本》에 “道者儒之本也，儒者道之末也”라 한 것으로 보아 儒道合一論者라 할 수 있다.

46) 葛洪：前掲書，pp.108~109

47) 方春陽：前掲書，p.98

어 깨끗이 하고 밖으로는 五曜을 여의고 안으로는 아홉 정(精)을 지키며 命門에 옥 자물쇠를 채우고 黃庭에 北極을 맺으며 … 永生할 수 있다.

《抱朴子·至理篇》은 《黃庭經》과 같이 氣運의 흐름을 具體的으로 描寫하고 있다. 이 두 文獻의 內容은 道家思想이 바탕하고 있으므로 ‘黃庭’, ‘命門’등의 共通的 語彙가 使用되었고 呼吸修練의 原則 또한 ‘保精’으로 같다.

이 외에도 張湛<sup>48)</sup>의 《養生要集》<sup>49)</sup>은 晉代의 氣功養生學의 發展을 反映하는 書籍으로서 “養生大要, 一曰齋神, 二曰爰氣, 三曰養形, 四曰導引, 五曰言語, 六曰飲食, 七曰房室, 八曰反俗, 九曰醫藥, 十曰禁忌.”라고 主張하였다. 특히, 養生의 必須要件은 保養精氣神이라 하여 方法的으로는 閉氣法이 가장 좋다고 하였다. 이러한 閉氣法을 基礎로 하여 內氣를 끌어내서 局部의 疾病을 治療할 수 있다고 이 책의 첫머리에 볼 수 있다.<sup>50)</sup>

## (2) 南北朝時代의 氣功

南北朝 時代에는 道教가 寇謙之 中心의 北天師道와 陸修靜 中心의 南天師道로 나뉘어지며 符籙派와 丹鼎派가 合해지게 된다. 陸修靜은 導引, 服氣에 능통하였으며, 《五牙導引元精經》을 지었다. 陶弘景(456~536)은 陸修靜의 弟子로서 《養性延命錄》을 著述하였으며, 《導引養生圖》, 《養生經》 등

도 著述하였다 하나 傳해지지는 않는다.

陶弘景<sup>51)</sup>의 《養性延命錄》에는 古代의 行氣法을 많이 保存하고 있다. 특히 6字訣吐納法<sup>52)</sup>에 대한 記錄은 氣功史上 最初의 것이다.

凡行氣, 以鼻納氣, 以口吐氣, 微而引之, 名曰長息. 納氣有一, 吐氣有六, 納氣一者, 謂吸也; 吐氣有六者, 謂吹呼唏呵呬, 皆出氣也. 凡人之息, 一呼一吸, 原有此數, 欲爲長息, 吐氣之法, 時寒可吹, 時溫可呼. 委曲治病, 吹以去風, 呼以去熱, 唏而去煩, 呵以下氣, 呬以散滯, 呬以解極.

### 《養性延命錄·服氣療病篇》

<譯>무릇 행기는 코로 기를 들이고 입으로 토한다. 들이는 기는 한 가지이지만 토하는 기는 6가지이다. 시절이 추울 경우에는 취(chui)~~~~~하고 따듯할 경우에는 후(hu)~~~~~한다. 취

51) 陶弘景: 氣功養生叢書中 養性延命錄, 上海, 上海古籍出版社, 1990; 南朝時 陶弘景은 (AD.456~536)은 養性延命錄을 著하였는데 이는 現存하는 最早의 일부 養生學專門書로서 梁代以前의 여러 書籍에 記載된 養生法則과 養生方術을 概括하여 四時에 順應하고, 情志를 調攝하며, 飲食을 節制하고 勞動을 正當히 하며, 絶欲保精하고 服氣導引할 것 등 六個方面으로 記述하였는데 특히, 氣功方面에서는 古代 鍊功諸家の 鍊功方法을 集大成하였다.

52) 呼吸修練中 가장 有名하며, 臨床的으로 應用하기 便利한 ‘六字氣訣’은 6글자를 使用하여 呼吸함으로 各 五臟과 六腑의 邪氣를 除去하여 治療하는 修練法으로, 醫療的 應用이 可能하며, 가장 많이 記載되어지는 功法이기도 하다. 六字氣訣은 最初로 《養性延命錄》에서 나타나며, 以後 孫思邈의 《千金方》, 宋代의 六字氣訣은 하나의 呼吸法으로서 그것만 單獨으로 行해지던 段階를 넘어서서 여러 가지 導引 動作 等과 融合되어 ‘動功六字訣’로 發展되기도 한다. 後代에는 《醫方類聚》, 許浚의 《東醫寶鑑》 등 韓國書籍들에 記載되기도 하였다.

48) 張湛은 이 책 외에도 《延年秘錄》, 《養性傳》도 지었는데, 전해지지 않는다.

49) 《養生要論》, 《養生要》, 《養生集》이라고도 한다. 이 책에는 6가지의 氣功專門 書籍과 몇 가지의 功法이 引用되어 있는데, 대표적인 것을 ① 行氣 方面과 ② 導引 方面으로 나눌 수 있다.

50) 宋天彬: 前掲書, p.10

~~~하면, 바람을 쫓고, 후~~~하면 열을 쫓으며, 시(shi)~~~하면 답답함을 쫓고, 커(ke)~~~하면 기가 내려가고, 쉬(shue)~~~하면 막힌 것이 풀어지고, 시(θi)~~~하면 지친 것이 풀어진다. 심장에 병 있으면 몸이 차고 뜨겁고 하는데, 후~~~ 취~~~하고, 폐장에 병 있으면 가슴과 등이 가득찬 듯한데, 쉬~~~하고, 비장에 병이 있으면 몸 위로 바람이 횡횡불고 가렵고 답답하고 아픈데, 시(shi)~~~하고, 간장에 병이 있으면 눈이 아프고 슬프고 근심스러운 경우에 커~~~한다.

《元陽經》曰, 常以鼻納氣, 含而漱滿, 舌料唇齒, 咽之, 一日一夜得千咽, 甚佳.

彭祖曰, 常閉氣納息, 從平旦至日中, 乃跪坐拭目, 摩搦身體, 舐唇咽唾, 服氣數十, 乃起行言笑..... 起于鼻口, 下達十指末, 則澄和其神, 不須針藥灸刺.

《養性延命錄·服氣療病篇》

神話時代의 彭祖의 服氣修練法을 引用하여 閉氣納息法을 說明하고 있다. 또한 鼻口에서 모든 氣運이 시작되어 全身에 흐르는 原理를 強調하여 다른 治療法보다 呼吸修練을 통한 治療法이 優秀함을 說明하고 있다.

《胎息經》은 《抱朴子·內編·遐覽篇》에 실려 있는 것으로 보아서 늦어도 魏末 晉初에 이루어진 것이라 할 수 있는데, 作者는 알 수 가 없다. 현재 남아 있는 것으로는 幻眞先生이 注를 단 것이 가장 오래 된 것이고 또 널리 퍼진 것이다. 이 외에도 唐代의 司馬承禎의 《胎息精微論》과 明代의 王文祿의 《胎息經疏》가 있다.

幻眞先生이 注를 단 것에 의하면, 《胎息經》의 原文은 다음과 같다.

胎從伏氣中結, 氣從有胎中息. 氣入身來爲之生, 神去離形爲之死. 知神氣可以長生, 固守虛無以養神氣. 神行卽氣行, 神住卽氣住. 若欲長生, 神氣相注. 心不動念, 無來無去, 不出不入, 自然常住. 勤而行之, 是眞道路.

《胎息經》

<譯>胎는 丹田의 氣 속에 맺히고 氣는 胎 생긴 속에서 숨는다. 氣가 몸으로 들어오면 살고 神이 肉身을 떠나면 죽는다. 神과 氣를 알면 오래 살 수 있는데, 비고 아무 것도 없는 상태를 굳게 지켜서 神과 氣를 기른다. 神이 가면 氣가 가고 神이 머무르면 氣도 머무르게 된다. 만약 오래 살고 싶거든 神과 氣를 서로가 서로의 속으로 들어가게 하여라. 마음에 생각의 움직임이 없어 오지도 않고 가지도 않으며 나가지도 않고 들어오지도 않으면, 저절로 언제나 변함없이 머무르게 되는 것이다. 부지런히 그렇게 가노라면 그것이 眞理의 道路이다.

幻眞先生의 《胎息經》 끝 부분에 《胎息銘》이라는 것이 또한 붙어 있는데, 幻眞先生 스스로 지은 것인지는 알 수 없다. 내용으로 볼 때, 《胎息經》을 펴 밝힌 것임은 분명하다.

三十六咽, 一咽爲先, 吐唯細細, 納唯綿綿. 坐臥亦稱, 行立坦然. 戒于喧雜, 忌以腥膻. 假名胎息, 實曰內丹. 非只治病, 決定延年. 久久行之, 名別上仙.

《胎息銘》

<譯> 36 모금도 1 모금부터이다. 토하는 것은 오로지 가늘고 가늘게, 들이는 것은 오로지 길고 길게... 앉고 높고 다 좋으며 걸어가면서도 흔들림 없이 할 수 있다. 시끄럽고 뒤 섞인 곳에서 하지 말고 비리고 누린 것을 먹지 말라. 이름을 빌려 胎息이

라 하지만, 알고 보면 內丹이다. 그저 병만 고치는 것이 아니고 분명히 나이를 늘인다. 오래 오래 행하노라면, 이름이 높은 신선들과 나란해 진다.

## IV. 總括

위의 修練法들과 以後의 여러 呼吸修練法들은 吐納法, 存想法, 守一法, 調息法, 關穀食氣法等 여러가지로 發展하며, 굳이 分類하자면 여러 分野의 修練法으로 分類되지만, 外形의 分類에 依하면 같은 範疇에 넣을 수 있다. 현재 通用되고 있는 呼吸修練의 代表的 分類法은 크게 다음의 세 가지 方法이 있다.

呼吸之氣는 平常時 들이쉬고 내쉬는 숨기운 즉 大氣를 意味하는데, 呼吸에는 平常呼吸, 調息呼吸, 吐納呼吸의 세 가지 類型이 있다.

平常呼吸은 呼吸에 전혀 意識을 두지 않고 자연스럽게 쉬는 숨으로 自然의 律動 그대로 이고, 調息呼吸은 呼吸에 意識을 두긴 두되 無爲의 意識으로 自然의 律動을 따라 수를 調節하여 가늘고 길게 쉬어 지도록 하는 것이며, 吐納呼吸은 呼吸에 강한 意識을 두어 人爲의 天地造化之力을 奪하려는 것이다.<sup>53)</sup>

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 呼吸法이라 볼 수 있고, 陶弘景의 《養性延命錄》에 실려 있는 六字訣은 呼氣爲主의 呼吸法이며, 蘇軾의 《東坡全集

·上張安道養生訣論》에 紹介되어 있는 것은 閉氣爲主의 呼吸法이라 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, 長呼順急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 變化가 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 變化가 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 變化가 있다.<sup>54)</sup>

意識을 配合하는 呼吸修練으로는 數息, 聽食, 數息, 止息 등이 있는데, 數息은 呼吸의 次數를 헤아리는 것이고, 聽息은 呼吸의 出入을 귀로 듣는 呼吸法이며 數食은 氣의 上下出入에 主意를 기울이는 呼吸法이다. 止息은 상당히 水準에 이르러야만 가능한 아주 深長柔軟하여 거의 無의 狀態와 類似한 呼吸이다.<sup>55)</sup>

呼吸은 人間生存의 가장 중요한 條件 中の 하나로서<sup>56)</sup>, 導引에서는 呼吸의 調節을 가장 基本的인 方法으로서 매우 重要視 하였다. 대표적 호흡법의 의미를 다시 한번 살펴보면 아래와 같다.

### 1. 食氣

食氣라는 것은 呼吸修練을 통하여 天地의 清氣를 吸納하여 延年益壽하는 氣功方法을 가리키는 것으로 服氣라고도 한다. 長沙 馬王堆 三号 漢墓에서 出土된 《却穀食氣篇》이 여기서 말하는 食氣法이며, 《淮南子·墮形訓》에서 말하는 “食氣者 神明而壽”, 《論衡·道虛》에서 말하는 “食氣者壽而不死, 雖

54) 上揭書, p.69

55) 張和: 中國 氣功學, 五洲出版社, pp.79~83

56) 양요한: 陰陽五行氣功, 서울, 麗江出版社, 1994, p.33

53) 雷嘯天: 中國武術學概要, 自由出版社, 民國 52年, p.68

不穀飽, 亦以氣盈.” 등이 食氣에 대한 說明이다. 一般的으로 食氣를 行하면서 五穀은 서서히 減少시키는 것으로 古代人들이 말하기를 “食穀者夭”라 하였다. 이로 인해 자주 食氣와 辟穀은 함께 稱해진다.<sup>57)</sup>

### 2. 胎息

胎息은 달리 丹田呼吸, 臍呼吸이라고 불리는데, 이는 입과 코로 呼吸하는 것이 아니라 胎盤의 胎兒와 같이 臍部의 進行을 통해 呼吸을 이루는 것을 말한다. 《後漢書·王眞傳》에서 王眞은 “悉能行胎息, 胎息之方”이라 하였으며, 《抱朴子·釋滯》에서는 胎息을 “得胎息者, 能不以鼻口噓吸, 如人在胞胎之中”이라 解釋하였다. 실제 이 呼吸法은 강한 意念으로 誘導하여 高度의 境地에 이르렀을 때 自然히 나오는 一種의 腹式呼吸을 말한다. 呼吸時 臍部 或은 下丹田을 통해 呼吸이 이루어지는 듯한 感覺을 느끼므로 臍呼吸 或은 丹田呼吸이라고 稱한다. 胎息에 대한 古典 文獻으로는 《高上玉皇胎息經》, 《胎息經注》, 《太上養生胎息氣經》 등 여러 種類가 있다.<sup>58)</sup>

### 3. 閉氣

閉氣라는 것은 閉息이라고도 말하는데 이것은 吸氣 後에 呼吸을 停止하는 것을 말한다. 즉 吸氣를 길게 延長한다는 뜻이다. 《養生延命錄》에서는 “正偃臥, 瞑目握固, 閉氣不息于心中, 數至二百, 乃口吐氣而出.”이라 하여 閉氣時間을 延長해야 한다고 하였다. 葉東坡의 《東坡志林》에서 말하기를 “既云閉氣于胸膈, 恐不是閉鼻中氣, 只以意堅守此氣于胸膈中, 氣出入息似動不動.”이라 하

여 그 關鍵은 ‘心不起念’에 있다고 하였다.<sup>59)</sup>

### 4. 服氣

服氣는 곧 食氣, 行氣를 말하는데, 呼吸修練 中에 吸氣를 주로 하는 功法이다. 《養生論》中에는 “呼吸吐納, 服氣養身.”이라 하였고, 《晉書·張忠傳》에서는 “忠隱于泰山, 儆靜寡欲, 清虛服氣.”라고 하였다. 그리고 《道藏》에는 《服氣經》, 《服氣口訣》, 《服氣精義論》 등의 服氣에 관한 여러 功法들이 모두 記載되어 있다.<sup>60)</sup>

### 5. 行氣

行氣는 주로 呼吸修練을 가리키는 말인데 때로는 內氣를 운행하는 것을 뜻하기도 한다. 行氣는 食氣, 服氣, 練氣로 指稱하기도 한다. 行氣는 비교적 이른 時期에 命名되었는데, 《行氣玉佩銘》에서 始作되었다. 《靈樞·官能》篇 中에는 導引行氣를 통한 治療方法을 提示하였다. 《抱朴子·至理》篇에서는 “服藥雖爲長生之本, 但行氣而盡其理者, 亦得數百歲.”라 하였다. 《云笈七籤·服氣療病》中에는 行氣의 內容이 들어있는데, 《云笈七籤·諸家氣法》中에도 行氣의 內容이 包含되어 있다. 다만 古代의 行氣修練 中에는 종종 吸氣가 爲主로 되어 吸氣를 行한 後에 숨을 멈추는 方法을 말한다. 예를 들어 《抱朴子·釋滯》에서 말하길 “初學行氣, 鼻中引氣而閉之, 陰以心數至一百二十, 乃以口微吐之, 及引之, 皆不能令已耳聞其出入之聲, 常令入多出少, 以鴻毛着鼻口之上, 吐氣而鴻毛不動爲候也.”라 하였다.<sup>61)</sup>

57) 馬濟人 主編 : 前揭書, p.706

58) 上揭書, p.706

59) 上揭書, p.706

60) 上揭書, p.706

61) 上揭書, p.706

## 6. 眞息

眞息은 內呼吸이라고도 한다. 이것은 高度의 入靜에 이르렀을 때 自然的으로 나타나는 深長, 柔勻, 慢細한 呼吸狀態를 말하거나, 또는 口鼻가 停頓한 呼吸狀態를 말한다. 古代의 眞人の 呼吸狀態를 가리켜 眞息이라 한다. 예를 들어 《莊子·大踵師》에서 말하는 眞人の 깊고 깊은 呼吸狀態를 말한다.<sup>62)</sup>

## 7. 踵息

踵息은 ① 면면히 끊어지지 않는 深長한 呼吸을 말한다. 《莊子·大宗師》에서 “古之眞人, 其息深深, 眞人之息以踵”이라 하여 踵息이 처음 표현되었다. 踵에 대해 說明하기를 《道樞·呼吸篇》에서 “眞人之息以其踵是何也? 斯貴其深者歟”라 하였고, 또 《道竅談》에서는 “踵也者, 相接不斷, 綿綿若存也.”라고 하였다. 이것은 踵息의 意味가 一般人들의 喉嚨을 통한 얇은 呼吸에 대한 相對的 意味로 말하는 것이다. ② 다른 意味의 踵息은 呼吸을 발꿈치부위까지 깊고 멀리하는 것을 말하며 《玄膚論》에서 “以踵者, 謂深入于穴也.”라고 하였듯이 踵息法은 강한 意念으로 呼吸을 引導하는 것을 말한다.<sup>63)</sup>

일을 過度하게 하여 疲困해지면 自然히 하품과 동시에 기지개를 켜으로써 停滯된 氣가 疏通되어 疲勞가 回復되며, 가슴이나 배가 脹滿할 때에는 입을 벌려 ‘하하’함으로써 胸腹의 濁氣를 排出하고 손으로 胸腹部를 문지름으로써 脹滿症狀이 改善됨을 느끼게 된다.<sup>64)</sup>

이 외에도 무거운 물건을 들어 올릴 때에는 自然히 深呼吸을 한 후 숨을 멈춘 상태

에서 들어올리고, 힘을 發出시킬 때에는 ‘음’, ‘카아’ 등의 音を 發하며, 활을 쏘 경우처럼 意識을 集中시킬 때에는 숨을 高요하고 緩慢하게 하여 숨이 調和되면 마음이 安靜되고, 마음이 安靜되면 숨이 더욱 高르게 되어 意識集中이 더욱 잘 되는 것을 알게 된다.<sup>65)</sup>

이처럼 呼吸調節은 삶 자체의 修練法으로서 매우 중요하다. 이러한 呼吸을 修練할 때에는 身體를 放鬆하고, 情緒가 安靜되고, 姿勢를 정확히 잡은 후에 呼吸調整에 들어가야 한다.<sup>66)</sup> 또한 呼吸修練은 自然呼吸의 基礎에서 進行되어야 하고, 順序에 따라 漸次的으로 段階를 높여나가야 하며, 深長細勻한 呼吸을 억지로 하려고 하지 말고, 呼吸修練이 一定한 水準에 이르면 意識的인 呼吸을 停止하고 高度의 安靜 常態로 들어가도록 促進해야 한다고 하였다.<sup>67)</sup> 각 時代別로 代表文獻의 呼吸關聯原文을 통해 그 時代 呼吸手練法의 特徵을 살펴보자.(표 1~5)

62) 上揭書, p.706

63) 上揭書, p.706

64) 張和：前揭書, p.11

65) 王松齡：中國氣功의 史·理·法, 北京, 華夏出版社, 1987, p.8

66) 손사명, 신미교：圖解導引氣功學, 서울, 영림사, 1988, pp.74~75

67) 張和：前揭書, pp.79~83

| 時代   | 代表文獻    | 呼吸修練에 대한 表現 | 言及된 氣功手練法        |                                                                   |
|------|---------|-------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 神話時代 | 《列仙傳》   | 行氣          | 常食桂芝, 善導引        | 특정 변환에 대한 변환법과 “平旦時에서 日中時까지”라 하여 변환에 대한 사항을 언급하고 있으며, 변환을 중요시하였다. |
|      | 《神仙傳》   | 服氣          | 練形               |                                                                   |
|      | 彭祖養生治身法 | 閉氣, 納息 服氣   | 跪坐拭目, 摩搦身體, 舐脣咽唾 |                                                                   |

표 1. 神話時代의 氣功修練法

| 時代   | 代表文獻            | 呼吸修練에 대한 表現           | 言及된 氣功手練法        |                                                                            |
|------|-----------------|-----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 先秦時代 | 《黃帝內經·素問·上古天真論》 | 呼吸精氣                  | 提契天地, 獨立守神, 肌肉如一 | 腎有久病者 可以寅時面向天機春在上, 地之春在下, 順則生, 逆則死<br>具體的인 治療法을 言及하고 氣의 逆順을 通해 수련해야 함을 언급함 |
|      | 《黃帝內經·素問·生氣通天論》 | 服天氣                   | 傳精神, 通神明         |                                                                            |
|      | 《黃帝內經·素問·刺法論》   | 閉氣不息七遍, 以引頸咽氣順之       | 淨神不亂思, 餌舌下津令無數.  |                                                                            |
|      | 《道德經》           | 虛其心, 實其腹. 專氣致柔, 能嬰兒乎. |                  |                                                                            |
|      | 《莊子·該意》         | 吹呬呼吸, 吐故納新            | 熊經鳥伸, 養形之人       |                                                                            |
|      | 《莊子·大宗師》        | 真人之息以踵                |                  |                                                                            |
|      | 《行氣玉佩石》         | 行氣                    |                  |                                                                            |

표 2. 先秦時代의 氣功修練法

| 時代   | 代表文獻       | 呼吸手練에 대한 表現法                          | 言及된 氣功手練法 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|------------|---------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 兩漢時代 | 《却穀食氣篇》    | 食氣                                    |           | 달의 週期和 春夏秋冬 四時에 따라 각각에 그 修練程度와 修練方法, 治療症狀 그리고 禁忌事項에 差異가 있음을 상세히 설명하고 있다.<br>“食氣者 壽而不死”라 하여 呼吸을 통한 老化의 進行이 느려짐을 말하고 있으며, 禪定에 들게 되는 冥想法인 觀法의 하나로서 呼吸法을 說明하기도 하였다.<br>또한 “用氣當寬舒, 不當爲急疾勤勞”라 하여 呼吸修練에 있어 自然스러운 呼吸이 가장 중요한 것임을 보여주고 있다. |
|      | 《論衡·道虛篇》   | 食氣                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《太平經》      |                                       |           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《淮南子·精神訓篇》 | 食氣, 守一, 存思, 無爲                        |           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《後漢書·王眞傳》  | 吹呬呼吸, 吐故納新                            |           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《後漢書·方術列傳》 | 胎息, 閉氣                                |           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《安般守意經》    | 數息 息有四事 一爲風 二爲氣 三爲息 四爲喘               |           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《阿含經》      | 風相, 喘相, 氣相, 息相, 出息, 入息                |           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《老子章句》     | 受氣 呼吸精氣                               | 無令耳聞 安靜柔弱 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 《能爲》       | 呼吸喘息, 當綿綿微妙, 若可存, 復若無有 用氣當寬舒, 不當爲急疾勤勞 |           |                                                                                                                                                                                                                                   |

표 3. 兩漢時代의 氣功修練法

| 時代   | 代表文獻         | 呼吸手練에 대한 表現法                  | 言及된 氣功手練法      |                                                                                                                                                      |
|------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 魏晉時代 | 《黃庭經·上清章第一》  | □舞胎仙                          | 神蓋童子生紫烟        | “夫行氣當以生氣之時，勿以死氣之時也。”라고 하여 呼吸修練時間에 대한 重要性을 言及하였고, “堅玉閉于命門，結北極于黃庭…”라 하여 呼吸을 통한 氣運의 體內 흐름을 상세히 描寫하였다. 또 ‘養生大要’라 하여 言語, 飲食, 房室, 反俗, 醫藥, 禁忌에 관해서도 말하고 있다. |
|      | 《黃庭經·呼吸章第二十》 | 呼吸元氣<br>留胎止精                  |                |                                                                                                                                                      |
|      | 《黃庭經·外景經》    | 獨食太和陰陽氣<br>嘘吸慮間以自償<br>呼吸虛無入丹田 | 精神還歸老          |                                                                                                                                                      |
|      | 《抱朴子·釋滯篇》    | 服六氣                           |                |                                                                                                                                                      |
|      | 《抱朴子·至理篇》    | 吹吸寶華                          | 浴神太清           |                                                                                                                                                      |
|      | 《養生要集》       | 爰氣                            | 齋神, 爰氣, 養形, 導引 |                                                                                                                                                      |

표 4. 魏晉時代의 氣功修練法

| 時代    | 代表文獻          | 呼吸手練에 대한 表現法                                                     | 言及된 氣功手練法                |                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 南北朝時代 | 《養性延命錄·服氣療病篇》 | 行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有一，吐氣有六，納氣一者，謂吸也；吐氣有六者，謂吹呼唏呵呬，皆出氣也。閉氣納息 | 含而漱滿，舌料唇齒，跪坐拭目，摩搦身體，舐唇咽唾 | “時寒可吹，時溫可呼。委曲治病，吹以去風，呼以去熱，唏而去煩，呵以下氣，嘘以散滯，呬以解極。”이라 하여 最初로 呼吸法에 따른 治療效果를 말하였고, “神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注”라 하여 意念의 調心法과 調息法 사이의 相關關係를 神 즉, 調息을 통해 調息이 잘 이루어 질수 있음을 말하였다. 또한 胎息을 內丹이라고도 말하였다. |
|       | 《胎息經》         | 胎從伏氣中結，氣從有胎中息                                                    | 固守虛無以養神氣                 |                                                                                                                                                                                        |
|       | 《胎息銘》         | 吐唯細細，納唯綿綿內丹                                                      |                          |                                                                                                                                                                                        |

표 5. 南北朝時代의 氣功修練法

以上에서 考察한 呼吸法들은 呼吸法과 함께 導引, 食餌, 調心에 관한 內容, 季節과 時間에 따른 修練法 및 治療方法과 그 效能에 대해 함께 言及하고 있다. 즉, 단순히 呼吸法에 局限된 知識을 가지고 修練하기 보다는 養生 및 氣功에 대한 全般的인 理解가 先行되어야 올바른 呼吸法을 통한 健康한 삶을 營爲할 수 있다.

## V. 結論

1. 呼吸修練의 概念은 吐故納新으로 대표되고 그 외에 守一法, 導引, 行氣, 調息, 服氣, 吐納, 納息, 引氣, 食氣 등이 있으며, 이들은 모두 生氣를 받아들이고, 邪氣를 내보내어 氣運을 調節한다는 意味를 가지고 있다

2. 呼吸修練에 대한 歷史的 考察은 크게 神話時代, 先秦時代, 兩漢時代, 魏晉 南北朝時代로 나누어 考察하였다.
3. 神話時代의 呼吸修練은 대표적으로 彭祖의 閉氣內息, 服氣法을 들 수 있다. 문헌으로는 《列仙傳》, 《神仙傳》 등이 있는데, 閉氣를 爲主로 하는 服氣法 외에 導引法, 食餌法을 並行하였고, 修練에 있어서 時間的 要素가 包含되어 있음을 알 수 있게 해주는 文章이다.
4. 先秦時期는 세 종류의 氣功類型으로 醫家氣功, 道家氣功 및 기타로 나누어 살펴 보았다. 첫째로 醫家氣功은 《黃帝內經》으로 대표되는데 ‘呼吸精氣’, ‘服天氣’, ‘閉氣不息七遍’ 등으로 表現되고 특징적으로 養生에 局限되지 않고 治療에 呼吸法이 積極的으로 使用되었다.
5. 道家思想에 나타난 氣功의 內容은 老子的 胎息法과 莊子の 踵息法으로 크게 區分된다.
6. 《呂氏春秋·求人》의 却穀食氣法, 《行氣玉佩銘》의 呼吸으로 天地의 調和를 이룰 수 있다는 縮氣法도 先秦時代의 呼吸修練法이다.
7. 兩漢時期에는 長沙 地方 墳墓에서 出土된 《却穀食氣篇》의 식기법과 아울러, 道家 呼吸法의 再現되었다. 《太平經》의 食氣, 守一, 存思, 無爲法들과 《淮南子·精神訓篇》에서 나오는 食氣法, 吐納法을 들 수 있다. 그 외에 《後漢書》의 胎息法, 閉氣法도 道家의 影響으로 나온 呼吸法이다.
8. 佛敎에서 由來된 西紀 2世紀 中葉에는 佛敎의 禪觀法도 傳播되었는데, 《安般守意經》에서는 呼吸四相을 설명하면서 ‘持息念’ 또는 ‘念出息入息’의 禪觀 呼吸法을 말하였다. 그리고 《阿含經》에서도 入息, 出息을 修行에 대해 말하였다.
9. 東漢 末期에 河上公이 《老子章句》, 第十 《能爲》 등에서는 呼吸修練의 重要性을 말하고 있다.
10. 魏晉南北朝時期의 氣功은 道家가 盛行하여 老莊의 養生說은 繼承과 發展을 가져 왔다. 儒, 佛, 道 三敎가 서로 緊密하게 融合되어 養生理論과 方法에 큰 發展을 가져왔다.
11. 東晉 時代의 代表的 文獻으로는 張湛의 《養生要輯》, 《黃庭經》, 葛洪의 《抱朴子》 등이 있다.
12. 南北朝 時代의 陶弘景의 《養性延命錄》에는 古代의 行氣法을 많이 保存하고 있다. 특히 6字訣 吐納法에 대한 記錄은 氣功史上 最初의 것이다. 《胎息經》은 《抱朴子·內編·遐覽篇》에 실려 있는 것으로 보아서 늦어도 魏末 晉 初에 이루어진 것으로 幻眞先生 注가 유명하다.
13. 위의 修練法들과 以後의 여러 呼吸修練法들은 吐納法, 存思法, 守一法, 調息法, 關穀食氣法 등이 있다.
14. 呼吸에는 平常呼吸, 調息呼吸, 吐納呼吸의 세 가지 類型이 있는데 그 중 吐納呼吸에는 吐氣爲主, 吸氣爲主, 閉氣爲主

의 呼吸方式이 있다. 또 意識을 配合하는 呼吸修練으로는 數息, 聽息, 數息, 止息 등이 있다.

15. 代表的 呼吸修練法의 名稱에 對해 定理하자면, 다음과 같다. 食氣라는 것은 呼吸修練을 통하여 天地의 清氣를 吸納하여 延年益壽하는 氣功方法을 가리키는 것으로 服氣라고도 한다.
16. 胎息은 달리 丹田呼吸, 臍呼吸이라고 불리는데, 이는 입과 코로 呼吸하는 것이 아니라 胎盤의 胎兒와 같이 臍部의 進行을 통해 呼吸을 이루는 것을 말한다. 閉氣라는 것은 閉息이라고도 말하는데 이것은 吸氣 後에 呼吸을 停止하는 것을 말한다. 服氣는 곧 食氣, 行氣를 말하는데, 呼吸修練 中에 吸氣를 주로 하는 功法이다.
17. 行氣는 주로 呼吸修練을 가리키는 말인데 때로는 內氣를 운행하는 것을 뜻하기도 한다. 行氣는 食氣, 服氣, 練氣로 指稱하기도 한다. 眞息은 內呼吸이라고도 한다.
18. 踵息은 深長한 呼吸 또는 강한 意念으로 呼吸을 引導하는 것을 말한다.
19. 呼吸修練은 自然呼吸의 基礎에서 進行되어야 하고, 順序에 따라 漸次的으로 段階를 높여나가야 한다.
20. 以上에서 考察한 呼吸法들은 呼吸法과 함께 導引, 食餌, 調心에 관한 內容, 季節과 時間에 따른 修練法 및 治療方法과 그 效能에 對해 함께 言及하고 있다. 따

라서 養生 및 氣功에 對한 全般的인 理解가 先行되어야 올바른 呼吸法을 통한 健康한 삶을 營爲할 수 있다.

## VI. 參考文獻

1. 孫思邈：杏林科學技術出版社，千金要方
2. 馬濟人 主編：實用中醫氣功學，上海科學技術出版社，上海，1992.
3. 王琦 外 編著：黃帝內經素問今釋，貴州，貴州人民出版社，1981.
4. 呂光榮 主編：中國氣功辭典，北京，人民衛生出版社，1994.
5. 方春陽 主編：中國養生大成，杏林科學技術出版社
6. 傅維康：中國醫學史，上海，上海中醫學院出版社，1990.
7. 洪元植校：《精校黃帝內經素問》，서울，東洋醫學研究阮，1985.
8. 篇天石：道家養生學概要，臺灣，自由出版社，民國 68年.
9. 張基樞 李錫浩 譯：老子·莊子，서울，삼성출판사，1979.
10. 陶弘景：氣功養生叢書中 養性延命錄，上海，上海古籍出版社，1990.
11. 陳可冀 周文泉 主編：中國傳統養生學精粹，香港，商務印書館有限公司，1990.
12. 張基樞，李錫浩 譯：《老子·莊子》，서울，삼성출판사，1979.
13. 樓羽剛 主編：中國氣功功法大典，北京，中醫古籍出版社，1993.
14. 陶秉福 著傳：中國傳統氣功精華，南粵出版社，1989.
15. 馬濟人：中國氣功學，西安，陝西科技

出版社, 1983.

16. 洪元植：中國氣功學
17. 류정훈 譯：釋尊이 呼吸法
18. 陳林峰, 李淼 主編：佛家氣功大成, 長春, 長春出版社, 1994.
19. 劉占文 主編：中國養生學
20. 葛洪：抱朴子, 台北, 中華書局, 民國 73.
21. 方春陽 主編：中國氣功大成, 吉林, 吉林科學技術出版社, 1998.
22. 宋天彬 主編：中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1996.
23. 李南九：養生에 관한 文獻的 考察, 大田大學校 大學院, 原典醫史學教室, 1993.
24. 金宇鎬, 洪元植：氣功學 發達에 관한 文獻的 考察, 大韓氣功醫學會誌, Vol.1. No.1, 1996.
25. 鄭幸奎：養生에 관한 文獻 研究 -東醫寶鑑을 中心으로-, 慶熙大學校 大學院 原典醫史學, 1995.
27. 金京煥：氣功의 理論과 實際에 관한 韓醫學的 研究, 東國大學校 大學院 韓醫科大學 鍼灸學 專攻, 1996.