

# 哮喘의 氣功療法에 관한 考察

신창현\*, 이재홍\*\*, 허재석\*\*\*

\*. \*\*. \*\*\* : 대한의료기공학회

大韓醫療氣功學會

## I. 緒論

哮喘은 일반적으로 呼吸促急하고 喘鳴有聲한 것을 지칭하는 것<sup>1)</sup>으로, 陳<sup>2)</sup>은 哮喘을 咳嗽와 관련이 있는 병으로 생각하였으며, 中醫에서는 氣喘, 哮喘, 痰飲, 痰滿喘, 痰逆上氣 등으로 지칭하였다. 역대의 醫書에는 많은 명칭이 사용되고 있으며, 【素問】에서는 喘鳴, 【金匱要略·肺痿肺癰咳嗽上氣病脈證並治】에서는 嗽中水鷄聲, 【諸病源候論】에서는 呷嗽라고 하였다. 元代의 朱丹溪가 비로소 哮喘이라고 칭했으며, 이후는 哮喘, 哮喘, 吼喘 등으로 부르게 되었다. 양방적으로는 기관지천식에 주로 해당된다고 볼 수 있다. 氣管支喘息은 發作性的 呼氣性 呼吸 困難하고, 喘鳴, 肺의 過吸氣, 기침, 囉音を 特徵으로 하는 症候群으로, 이는 發作的으로 일어나는 呼吸困難, 喘鳴有聲인 것을 특징으로 하는 發作性 疾患을 말한다.

喘症의 病因은 《內經》에 “外感” “內傷”

“邪實” “正虛” 등으로 提示했으며, 구체적으로 外因으로는 六陰外感, 水飲, 內因으로는 痰熱內蓄, 飲食不節, 肺腎虧虛로 볼 수 있다. 風寒, 飲食, 精神의 疲勞 등이 誘因으로 작용하여 肺에 積滯해 있던 痰을 發動시킴으로써 痰과 氣가 서로를 방해하여 發作하게 되는데, 痰이 氣를 따라 위로 올라가고 氣가 痰에 의해 障礙를 받음으로 말미암아 서로 뒤엉켜서 氣道를 막아버리고, 이에 따라 肺氣의 升降이 원활치 못하게 된 결과로 喘息이 나타나는 것이다. 이것이 오래도록 낫지 않고 반복해서 발작하게 될 경우에는, 寒痰에 의해 陽이 傷하고 熱痰에 의해 陰이 傷함으로써 肺, 脾, 腎 三臟이 모두 虛해지고, 그 결과로 本虛標實의 證候가 나타나게 된다. 肺는 肺主氣하며, 腎은 腎主納氣하며, 脾는 天氣를 받아들이며, 脾는 地氣를 받아들여 人體의 眞氣를 생성하여 生命活動의 근본을 이루게 된다. 결국 이 병증은 氣의 문제로 인하여서 발생한 것으로 볼 수 있다. 우리가 일반적인 한의학적 치료라 함은 鍼, 灸 그리고 藥物요법을 주로 얘기한다. 하지만, 호흡기질환에 있어서 藥物위주의 치료가 어려움이 있는 경우가 많다.

氣功에서는 호흡을 중요시 하는데, 이 呼吸은 곧 清氣를 흡입하고 濁氣를 吐함의 미하며, 素問 上古天真論의 呼吸精氣란 즉

1) 이형구 : 동의 폐계내과학, 서울, 민서출판사, p107, 1984  
2) 陳存仁 : 중국명의험방총서, 서울, 간성사, pp.9~10

수련을 함으로써 天氣를 흡입하여 眞氣를 충실케하며, 또 이 眞氣는 血의 帥이며 百脈을 動하게 하므로 혈액의 전신 순환이 개선되고 기혈 유통이 잘되어 오장육부와 四肢百骸의 영양상태 개선과 기능의 활력이 증진되니 黃庭經에 이른바 呼吸元氣而求仙인 것이다. 또 수련을 통해서 肺의 後天之氣와 腎의 先天之氣가 降納되어 배합됨으로써 인체의 眞氣를 化生하니, 이 眞氣는 신체내부의 역량을 신속히 강화시킨다. 또한 皮毛의 기능 즉 땀을 분비하고 피부를 윤택하게 하며 外邪에 저항하는 기능 즉 衛氣의 작용을 강하게 해 주며 또 皮毛호흡을 하게 하니 肺의 宣發 기능을 강하게 해준 것이라 하겠다. 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.

또한, 氣功養生學에서는 丹田을 氣를 모으는〔聚氣〕 곳, 氣를 기르는〔養氣〕 곳, 氣를 단련하는〔練氣〕 곳, 기를 저축하는〔蓄氣〕 곳이라 하여 특히 중요시한다. 道家의 內丹術은 大自然의 氣를 체내에 끌어들여 호흡으로 단련함으로써 양생에 이바지 한다는 것이다.<sup>3)</sup> 丹田은 특히 周天功에서 練功의 과정중 중요한 경로에 해당하는 부위이

며, 모두 신체 前面에 위치해 있다. 몸의 뒷부분에 보면 《東醫寶鑑》에서 三關이라고 하는 것이 있는데, 三關은 모두 督脈에 있으며, 督脈 經路중 氣의 흐름이 막힌 이곳을 疏通시켜 그 修練 水準을 높이기 위한 關門으로 精·氣·神 昇降往來의 道路이다. 腦後를 玉枕關, 등골뼈 양쪽을 轆轤關, 水火가 교류되는 곳을 尾閭關이라고 했다. 氣의 흐름이 잘 막히는 곳이므로 수련을 통해 소통이 잘 되도록 해 주는 것이다.<sup>4)</sup>

이에 난치인 哮喘의 치료에 있어서 기공요법이 도움이 될 수 있으리라 사료되며, 고전의 문헌을 통해 그 방법을 찾고, 또한 응용되고 있는 현대공법을 살펴본다. 喘에 대한 文獻으로는 《內經》<sup>5)</sup>에 最初로 症狀表現 및 原因이 記載되어 있으며, 그 후 宋代에 들어서 《聖濟總錄》<sup>6)</sup>에서 喘症에 대해 肺實, 肺脹, 邪氣在表, 邪氣在里, 陰症發喘, 心下有水氣而喘 등으로 不同한 症候임을 區分하여 比較的 明確하게 나타냈으며, 元代의 朱丹溪가 비로소 “哮”라고 稱했으며<sup>7)</sup>, 哮喘이라는 病名은 金元以後의 醫家에 의해 提出하였다. 그러므로, 문헌적 고찰은 主治에 있어서 哮喘의 용어외에도 喘, 短氣, 上氣, 逆氣 그리고, 心胸間의 邪氣를 제거한다는 의미가 포함되어 있는 경우를 포함시켰다. 그리고, 臟腑導引法만 나와있는 것은, 주치에 喘에 관계된 설명이 있는 경우에 그 장부의 도인술을 따랐다. 또한 虛實을 나누어 辨證施治하되 발작시에는 肺

3) 이동현 : 건강기공, 서울, 정신세계사 1992 pp.120~121

4) 안중혁 外: 三丹田·三關과 한의학적 치료와의 相關性에 관한 고찰, 大韓醫療氣功學會誌 Vol4 No1, 2000, p180  
5) 楊維傑 : 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 成輔社, 1980, pp.301,412,532  
6) 黃文東 : 實用中醫內科學, 上海, 上海科學技術出版社, pp.163~165  
7) 李鳳教 : 症狀鑑別治療, 서울, 成輔社, 1992 pp.358,359

에 중점을 두고 散邪를 위주로 치료해야 하며, 緩解時에는 腎에 중점을 두고 正氣扶養 위주로 치료해야 한다고 하였다.<sup>8)9)</sup> 그래서, 구체적인 주치가 없는 경우에는 病理에 입각하여 肺와 腎의 導引法을 인용하였다.

그리고, 다양한 기공요법들이 어떤 관점에서 접근했는가를 정리해보며, 기존의 변증시치의 개념에서 보기 힘든 三丹田과 喘症의 기공요법과의 관련성에 있어서 접근을 할 수 있도록 고찰해본다.

## II. 本論

### 1. 기공요법과 기공의 호흡기계에 대한 효과

靈劍子에 따르면 “氣功이란 調氣, 調身, 調神하여 神形이 和諧하며 陰陽이 和平하게 하는 秘法이다”라고 정의하였다. 그리고, 道家에서는 “修心練性하며 本體의 중심을 지키며 本體의 일심을 이루면서 本體의 神形을 닦는 것이다”고 설명하였으며, 儒家에서는 “存心養性하여 本體의 중심을 잡고 本體의 一心을 꿰뚫고 本體의 性命을 和平하게 하는 것이다”라고 설명하였고, 釋迦는 “明心見性하니 본체의 중심을 비우고 본체의 一心으로 歸하여 본체의 心性을 비우는 것이다”라고 설명하였다.<sup>10)</sup> 그 용어의 사용에 있어서는 氣功이라는 말을 신중국 성립 후 당산에 처음으로 氣功요양소를 연 유귀진씨가 1954년에 많은 古文獻을 조사하고 종래

의 여러 이름으로 불려지던 것을 정리하여 통일적인 학술용어로 정리한 것으로 쓰여지고 있다. 기의 움직임, 또는 그 훈련을 의미한다고 하였다.<sup>11)</sup> 氣功은 眞氣의 運行을 조절 및 회복시켜서 인체의 자연치유능력을 극대화시키는 한 방법으로, 병을 치료하는데도 이용되며 무엇보다 질병을 예방하고 健身하고 延年益壽케 하는 효과가 있다.<sup>12)</sup>

氣功을 이용한 치료법은 크게 내기요법과 외기요법으로 나눌 수 있다. 內氣療法은 整體療法, 能動療法, 自然療法이라는 特徵을 지니고 있으며, 그 原理는 體內 氣運 疏通을 원활히 해서 막혀있는 經絡을 뚫는 것으로 종류는 靜功 動功 道引術이 있다. 靜功에는 空松功, 放鬆功, 因是子靜座法, 內養功, 周天功, 六字訣 등이 포함되며, 動功에는 八段錦, 中老保健功, 七星功, 自發動功, 明目舒肝功, 易筋經, 減肥功 등이 포함된다. 道引術이란 經穴에의 刺戟과 呼吸法을 결합시킨 것으로, 氣血의 흐름을 활발히 하여 邪氣의 排泄를 촉진시키는 方法이다. 導引法을 행하면 經絡이 刺戟되어 氣血의 흐름이 활발해진다. 그에 따라 모여 있던 邪氣가 排泄되는 것인데, 이 때 숨을 내쉬면 排泄作用이 한층 더 잘 되게 된다.<sup>13)</sup> 그 運用法으로 貫氣法 流氣法을 들 수 있다. 指導方法에는 對人指導, 視聽覺 指導, 修練 評價指導가 있다.<sup>14)</sup> 內氣療法은 스스로의 修練을 통한 것이므로 患者가 練功에 대해

8) 北京中醫學校編: 韓醫學臨床病理, 서울 成輔社 1983 pp.181~184

9) 鄭昇杞 外: 哮喘의 원인 및 치법에 관한 연구 서울 pp7, 8

10) 신경증에 관한 연구, 서울, 한국한의학연구소 연구보고서, 1996, p.70

11) 유아사 야스오 편, 손병규 역: 기와 인간과학, 서울, 여강출판사, 1992, p.25

12) 김기욱: 기공외기요법의 항 스트레스 효과 연구, 대한신심스트레스학회지, 제2권, 제2호, 1994, p.181

13) 이동현: 生活氣功 서울 정신세계사, 1992 pp.67~68.

14) 이은미, 박은정, 유창순: 의료기공에 대한 고찰, 대한기공학회지, 제2권, 제1호, 1998, pp.163~164

서 배우고 난 다음에 곧바로 그 효과를 얻을 수는 없다. 그러므로 이 治療法은 各種慢性疾病에 많이 응용하고 있다. 能動的 治療法은 心身鍛鍊方法에 속하여 心身의 生理, 病理에 큰 意義가 있으므로 疾病을 치료하는 적절한 방법이 된다. 一般的으로는 受動的 治療法을 많이 活用하고 있는 실정이다. 對人指導는 직접 가르치는 것으로 말로 說明하는 方法, 직접 시범을 보여주는 方法, 患者의 動作을 교정해주는 方法으로 나뉜다. 視聽覺 指導는 여러 명의 患者들에게 비디오를 틀어주면서 醫師가 옆에서 지도해 주는 것이다.<sup>15)</sup>

外氣療法은 氣功修練을 한 醫師가 自身의 內氣를 經絡을 따라 運行시켜 身體의 한 穴(주로 勞宮)로 發出하는 것이다. 이렇게 發功된 氣를 外氣라 하는데, 이 外氣를 醫師의 意念力으로 직접 患者에게 注入하거나, 醫療器具(鍼, 附缸 等)에 發射하여 治療效果를 倍加하는 것이다.

그 種類를 나열해보면 器具를 사용한 方法에 鍼, 附缸, 진동자를 이용한 것이 있고, 器具를 사용하지 않고 外氣發功, 對功, 貫定, 手氣療法, 祛邪法 等の 方法을 사용하기도 한다. 鍼의 경우 氣功外氣가 鍼을 通過하여 傳道되어 病人의 經穴上에 이르게 되며, 氣功外氣와 針刺의 綜合治療作用을 일으킨다. 氣功外氣가 針刺治療와 配合되면 그 氣感이 快하고 強하며 治療效果 또한 높아진다.<sup>16)</sup> 附缸의 경우는 患者의 몸에 附缸을 붙여서 열려진 皮膚를 통해서 邪氣가 쏟아져 나오는 것을 祛邪法을 이용해 邪氣를 뽑아낸다. 기구를 사용하지 않는 方法

중에서 外氣發功은 氣功修練을 오래 하여 自身의 內氣가 充滿되면 運氣療法에 의하여 外氣를 發하여 사람의 疾病을 治療할 수 있다. 이 方法을 고대 醫學에서는 布氣治病이라 불렀다. 그외 帶功, 貫定 그리고, 手氣療法이 있는데, 이것은 종래의 指壓法에 氣功原理를 배합한 治療法으로, 氣의 調節과 氣의 運用이 동양 맨손요법의 기본이 되어야 된다는 견지에서 手氣療法이라고 稱해진다. 手氣療法이란 醫師의 손으로 患者의 氣를 補充하고 氣를 發動시키며 氣의 흐름을 調節함으로써 患者가 自身의 氣의 힘으로 疾病을 극복하도록 도와주는 治療法이다. 이것은 中國에서 발하는 點穴療法과 일맥상통한다. 點按法과 掌按法이 있고, 구체적 기술로 堆拿打按摩捏掐揉撥의 方法이 있다. 어느 한 治療法에 치우치는 것보다 여러 方法을 적절히 혼합하여 運用하는 것이 좋다. 外氣療法은 內氣療法에 비하여 治療範圍가 廣範圍하므로, 적응치료가 아닌 소수 병증을 제외하고 내과, 외과, 신경과 등 대다수 질병에 모두 채용할 수 있다.<sup>17)18)19)</sup>

### (1) 호흡기계에 관한 기공의 효과

호흡조절은 기공수련시 중요한 내용중의 하나이다. 기공수련에 익숙해져 있는 사람은 호흡운동을 할 때 호흡의 유형, 리듬, 폭등에 현저한 변화를 일으킨다.<sup>20)</sup> 기공을 통하여 호흡을 강화하면 호흡의 빈도율을 현저히 하강시키고 동시에 정신과 육체를 이완시키는 의념을 하면 기관지의 평활근

15) 宋天彬 外 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp124, 125

16) 高鶴亮 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989 p.473.

17) 上揭書, p.449

18) 지정옥 : 補藥보다 氣功이다, 서울, 도서출판 동녘, 1996, pp.222~223.

19) 이은미, 박은정, 유창순 : 前揭書, pp.179~181

20) 신삼기 外 : 동양기공원론-치료 및 의학기공 서울 한국기공학 1997, pp.308, 309

이완되어 기도가 잘 소통되고 폐활량이 높아지며 호흡중추의 흥분을 진정시킨다고 한다.<sup>21)</sup>

기공수련후 호흡은 深, 長, 柔, 緩의 상태로 변하는 특징을 지닌다. 기공중에 깊이 입정할 수 있는 사람의 호흡운동 곡선은 균일하고 부드러운 곡선을 유지하며 또 30분이상이나 조용하고 여유있는 호흡이 유지된다. 정상인의 호흡은 분당 14~18회인데 기공수련의 입정후 호흡의 횟수는 점점 감소하여 분당 6~7회, 심지어 분당 1~2회까지 감소한다.<sup>22)</sup> 그러나 기공 수련의 정도가 낮은 사람의 호흡운동곡선은 파동이 심하고 조용히 여유있는 호흡을 유지하는 시간도 10분정도에 불과하다.

호흡이 완만해지므로 호흡은 깊고 깊어져 횡경막의 상, 하 움직임의 폭도 현저히 커지며, 정상인은 2~3cm 인데 기공수련후에는 6~7cm 심지어 12cm까지 커진다. 횡경막이 1cm정도 하강하면 폐활량은 300ml정도 증가한다. 그러므로 기공수련은 폐활량을 증가시켜주는데 기공수련후 폐는 매분당 통기량은 20~30%감소하고 조기량은 현저히 증가하며 어떤 사람은 78%까지 증가하는 것을 볼 수 있다. 또한 매분당 통기량이 감소함에 따라 폐포의 이산화탄소 배출량은 떨어져 폐포의 이산화탄소 분압은 높아지고 산소의 분압은 떨어지며, 혈중의 산소포화도 역시 떨어진다. 그러나, 혈중의 유산함량을 측정해보면 높지않고 반대로 떨어진다.

위에서 관찰한 변화는 산소부족으로 해서 나타난 것이 아니고 기공수련으로 인체가 어떤 일종의 특수한 저대사 상태에 있는 것

이다. 그러므로 기공수련자는 결코 산소가 부족한 것이 아니고 반대로 호흡이 원활하고 머리가 맑고, 전신이 편안하게 느껴진다. 기공단련시의 대사저하 정도는 다양하며 입정상태가 좋은 경우에는 기공대사율이 현저히 저하하고 또 기공 종료 후 30분 이내의 대사율도 단련전 수준보다 낮다. 동시에 단위 시간내의 에너지 소모도 그에 따라 감소하고 있다. 그 중에서 臥式기공 단련중의 에너지소모가 가장 적어 단련전보다 평균 30%가 감소된다.

상해시 제2결핵병원은 폐결핵치료에 있어서 病狀이 흡사한 폐결핵 환자를 두 그룹, 즉 기공그룹과 대조그룹으로 분리하여 대조 관찰하고 있다. 기공그룹은 종합적인 치료에 내양공을 가한 것이고 대조그룹은 종합적인 치료에 기공을 채택하지 않은 것이다. 결과 기공그룹 쪽의 폐의 통기기능이 현저하게 개선된 반면 대조그룹은 큰 변화가 발견되지 못했다. 그리고, 흉부외과수술을 받은 환자의 수술후 폐기능저하율도 기공그룹 쪽이 대조그룹보다 적었다. 요령성 노동자 요양원에서 좌식내양공으로 기관지 천식환자 22증례를 치료하고 치료전후의 X선검사, 폐활량, 흉위, 호흡, 맥박 등의 측정치를 비교한 결과 기공수련 후에는 횡격막운동폭이 1~2.5cm증대되고 폐활량도 현저하게 증가하면서 호흡리듬의 횟수가 감소하고 혈액속의 호산구가 감소 내지는 정상치로 회복된다는 사실이 드러났다.<sup>23)</sup>

그리고, 복식호흡을 통해서는 복강기관 기능을 강화시킨다. 기공수련시 일반적으로 복식호흡을 하게 되는데 끊임없는 복식호흡으로 복근과 횡경근의 수축능력을 향상시키고 복압을 강화시켜 내장기관이 하수 된 것

21) 김기욱 : 의료기공-임상실기편 서울 도서출판 단비 1994 p.44

22) 施杞 主編: 實用中國養生全書 p.443

23) 林厚省 : 中國氣功 보건신문사 1987 pp.193, 194

을 받쳐준다. 그러므로 복식호흡은 내장하수 치료에 굉장히 큰 의미를 부여함과 동시에 횡경근과 복근운동을 강화시켜 복강내의 내장기관인 간장, 위장 기타 장부에 안마작용을 해주며 복강내 기관의 기능을 향상시켜준다.

## 2. 고전 문헌의 哮喘에 관계된 기공요법

### 1) 五臟導引法

《遵生八牋校注》24)

可正坐 以兩手據地 縮身曲脊 向上三舉 去肺家風邪積勞. 又當反舉捶背上 左右各三度 舉胸臆閉氣風毒 爲之良久 閉目叩齒而起

可正坐 以兩手茸托 右引脇三五度 又將手返著膝挽肘 左右同緘身三五度 以足前後踏左右各數十度 能去腰腎風邪積聚.

《諸病源候論》25)

#### ① 肺病의 養生導引法

肺氣盛, 爲氣有餘, 則病喘咳上氣, 肩背痛, 汗出, 尻, 陰, 股, 膝, 踰, 脛, 足背痛, 是爲肺氣之實也, 則宜瀉之...

養生方導引法云: 肺臟病者 體 胸背痛滿 四肢煩悶 用噓氣出 平坐 伸腰 兩臂覆手据地 口內氣 鼻出之 除胸中 肺中病也

#### ② 腎病의 養生導引法

腎氣盛, 爲之有餘, 則病腹脹, 飧泄, 體腫, 喘咳, 汗出, 憎風, 面目黑, 小便黃, 是爲腎氣之實也, 則宜瀉之...

養生方導引法云: 腎臟病者 咽喉壅塞 腹滿耳聾 用呬氣出

又云: 兩足交坐 兩手捉兩足解谿 挽之 極勢 頭仰 來去七 去腎氣壅塞

《懼仙活人心法》26)27)

秋呬養肺 ... 忌出聲聞於口耳也

冬吹養腎 ... 切忌出聲聞於口耳也

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上五舉去肺家風邪積勞亦可反拳搥脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚙液三叩齒爲止

可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦可以手着胸拋射左右同緩身三五度亦可以足前後踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚

《修真秘結》28)

#### ① 肺臟修養法

常以七月八月九月 月朔望旭旦 西面坐 鳴天鼓七 飲玉漿三 然後瞑目正心 四兌宮白氣入口 七吞之 閉氣七十息 則重神強體 百邪莫向之 兵刃所不能害 延年益壽 名飛仙籍. 盖所補瀉氣 安息靈魄之所致哉!

#### ② 腎臟修養法

常以十月十一月十二月 西北面平坐 鳴金梁七 飲玉泉三 北吸玄宮黑色氣入口 五吞之 以補吹損之 味白鹿之詞 說玉童之饌 裨益腎氣神和體安 則群妖莫之害也 則致長生

《世醫得效方》29)30)

肺病大呬三十遍細呬四十遍 ... 皆須左右導引然後乃爲之

腎病大吹五十遍細吹十遍 ... 皆須左右導引然後乃爲之

26) 大韓醫療氣功學會: 前掲書, p.112

27) 許浚 編著: 東醫寶鑑 1 內景篇, 서울, 麗江出版社, 1994, p.322

28) 張偉英 主編: 養性門, 沈陽, 大連出版社, 1991, p.68

29) 大韓醫療氣功學會: 前掲書, p.112

30) 許浚 編著: 前掲書 p.322

24) 大韓醫療氣功學會: 의료기공학-총론 김포 도서출판 무의도 2001 p.112

25) 丁光迪: 諸病源候論 養生方導引法 研究, 북경, 人民衛生出版社, 1992, pp.199~209

## 《壽世青編》31)

## ① 養肺設

肺者 藏之臟也 心之華蓋也 其藏魄 其主氣 統領一身之氣者也 經曰：有所失亡 所求不得 則發肺鳴 鳴則肺熱葉焦 充之則耐寒暑 傷之則百邪易侵 隨事痿矣 故怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 驚則氣亂 怒則氣耗 思則氣結 七情之害 皆氣主之也 直養無害 而後得其所以浩然者 天地可塞 人之氣與天地之氣可一也；道氣可配 人之氣與天地之氣可通也 先王以至日閉關 養其微也；慎言語 節飲食 防其耗也。

## ② 養腎設

腎者 先天之本臟 精與志之宅也 仙經曰：借問如何是玄牝 嬰兒初生先兩腎 又曰 玄牝之門 是爲天之根 是故人未有此身 先生兩腎 蓋嬰兒未成 先結胞胎 其象中空 一莖透起 形如蓬蕊 一莖則臍帶 蓬蕊則兩腎也 爲五臟六腑之本 十二經脈之根 呼吸之主 三焦之原 人資以爲始 豈非天地之根乎？而命寓焉者 故又曰命門 天一生水 故曰坎水 夫人欲念一起 熾若炎火 水火相剋 則水熱火寒 而靈台之焰 籍此以滅矣 使水先枯涸 而木無所養 則肝病 火炎則土燥而脾敗 脾敗則肺金無資 咳嗽之症成矣 所謂五行受傷 大本已去 欲求長生 豈可得乎？壯者曰：人之大可畏者 衽席之間不知戒者故也 養生之要 須先寡慾 嗟乎！元氣有限 情慾無窮 《內經》曰：以酒爲漿 以亡爲常 醉而入房 以竭其精 此當戒也 然人之有欲 如樹之有蠹 蠹甚則 木絕 欲熾則身亡 仙經曰：無勞以形 無搖以精 無思以慮 營營 可以長生 智者鑒之。

## 《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》32)

31) 方春陽 主編：中國養生大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1991.p255,256

32) 上揭書，pp.25~29

## ① 肺臟導引法

七月八月九月行之 可正坐 以兩手居地 縮身曲脊 向上三舉 肺家風邪積勞 可反舉槌背上 左右各三五度 此去胸臆間風毒 閉氣爲之 華 良久 閉目三咽液 三叩齒而止。

## ② 腎臟導引法

冬三月行之 可正坐 以兩手聳拓 左右引脇 三五度 亦可手著膝挽肘 左右同振身三五度 亦可以足前後踏 左右各數十度 能去腰腎膀胱間風邪積聚。

## 《養性書》33)

## ① 肺臟修養法

常以七月八月九月 月朔望旭旦 西面坐 鳴天鼓七 飲玉漿三 然後瞑目正心 四兌宮白氣入口 七吞之 閉氣七十息 則重神強體 百邪莫向之 兵刃所不能害 延年益壽 名飛仙籍 蓋所補瀉氣 安息靈魄之所致哉！

## ② 脾臟修養法

常以季夏之月朔旦 竝四季之末十八日旭旦 正坐中宮 禁氣五息 鳴天鼓十二通 吸坤宮之黃氣 入口十二咽之 以補呼損之 以飲玉女之體 以致神風之味 以補于脾 以佐神氣也 則入山不畏虎狼 登險不懼顛厥者行之禁氣之精也。

## ③ 腎臟修養法

常以十月十一月十二月 西北面平坐 鳴金梁七 飲玉泉三 北吸玄宮黑色氣入口 五吞之 以補吹損之 味白之詞 說玉童之饜 裨益腎氣 神和体安 則群妖莫之害也 則致長生。

## 《養性門：去病延壽六字法》34)

總訣：肝若噓時目爭精，肺知咽氣手雙擎，心呵頂上連叉手，腎吹抱取膝頭平，脾病呼時

33) 大韓醫療氣功學會：前揭書，p113

34) 張偉英 主編：養性門，沈陽，大連出版社，1991，pp.396~397

須撮口，三焦客熱臥宁.

腎 - 吹氣：腎爲水府主生門，有疾疝羸氣色昏，眉蹙耳鳴兼黑瘦，吹之邪妄入逃奔.

心 - 呵氣：心源煩躁急須呵，此法通神更莫過，喉內口瘡并熱痛，依之目下便安和.

肝 - 噓氣：肝主龍塗位號心，病來還覺好酸辛，眼中赤色兼多泪，噓氣入去病如神.

肺 - 呬氣：呬呬類多作生涎，胸膈煩滿上蕉痰，若有肺病急須呬，用之目下自安然.

脾 - 呼氣：脾宮屬土號太倉，有痰難教盡擇方，瀉痢腸鳴病吐水，急調呼字免成殃.

三焦 - 嘻：三焦有病急須嘻，古聖留言最上醫，若或通和去壅塞，不因此法又何知.

《祛病延年 六字訣》 35)

손사막(581~682)이 완성한 호흡법, 명나라때 주이정이 편찬한 《夷門廣牘》에 수록되어 있다. 이 공법은 앉아서도 할 수 있고 누워서도 서서도 할 수 있다.

제2식 吹腎氣

양무릎을 세우고 웅크린 자세로 앉아서 양손으로 무릎을 감싸준다. 입을 벌려 '취이(吹)'소리를 내는데 여음을 길게 끌도록 한다. 그렇다고 소리가 귀에 들려서는 안된다. 숨을 다 토하고 나면 입을 다물고 코로 숨을 들이신다. 호흡 횟수는 적당히 조절한다. 신장병, 요통, 귀울림등에 치료효과가 있다.

제4식 呬肺氣

앉은 자세를 취하고 입을 벌려 숨을 토하면서 '쓰으(呬)'소리를 길게 내면서 양팔을 머리 뒤로 쳐들어 올린다. 그러나 소리가 귀에 들리게 발음해서는 안된다. 숨을 다 토하고 나면 양팔을 내리면서 천천히 코로 숨을 들이신다. 호흡 횟수는 적당히 정한다.

35) 踪武, 李茂 지음 이동현번역 : 古典養生氣功 소나무출판사 pp.147~150

기침, 호흡곤란, 인후염, 기관지염등 호흡기질환에 치료효과가 있다.

《靈劍子·導引》 36)

① 肺

“補肺臟三勢，秋用之.

九勢：以兩手抱頭項，宛轉回旋俯仰，去脇胸肩背間風氣，肺臟諸疾宜通項脈，左右同，依正月法.

十勢：以兩手上叉頭上過去，左右伸曳之十遍，去關節中風氣，治肺臟諸疾.

十一勢：以兩手舉脚脛十餘遍，此是開胸膈，去脇中氣，治肺臟諸疾，并依正月閉氣之爲之.”

〈譯〉肺를 補하는 세 가지 品勢, 가을에 使用하라.

九勢 : 兩수로 頭項部를 잡고, 굽히고 回轉시켜 俯하고 仰하게 한다. 脇胸과 肩背間의 風氣를 除去 하고, 肺臟의 諸疾을 項脈로 出하게 한다. 左右를 같은 方法으로 하고, 正月法과 같이한다.

十勢: 兩手を 머리 위 뒤쪽에서 각지를 끼고 , 左右로 펴서 당기는 것을 열번한다. 關節中の 風氣를 除去하고 肺臟의 諸疾을 치료한다.

十一勢: 兩수로 脚脛部를 들어올리는 것을 열번 정도 한다. 胸과 肩膊, 膈을 열어 주고, 脇中の 氣를 散하게 하며, 肺臟의 諸疾을 治療한다. 역시 正月의 法과 마찬가지로 입을 다물고 한다.”

② 腎

“補腎臟三歲，冬用之.

十三勢：以兩手叉，一脚踏之，去腰脚拘急，腎氣諸疾，冷痺，脚手風毒氣，膝中冷痛之疾.

十四勢：大坐，伸手指緩拘脚指，治脚痺.

36) 踪武 외: 前掲書 pp.13~16



諸風注氣，腎臟諸毒氣，遠行脚痛不安，兼可常爲，最妙矣。

十五勢：以一手托膝反折，一手抱頭，前後左右爲之，去骨關間風，宣通血脈，膀胱，腎氣，腎臟諸疾。”

〈譯〉腎臟을 補하는 세 가지 品勢，겨울에 使用하라.

十三勢：兩手を 각지 끼고，그것을 한쪽 다리로 밟는다. 腰脚拘急과 腎氣의 諸疾，冷痺，脚手의 風毒氣，膝中の 冷痛 等の 病을 治療한다.

十四勢：大坐하여 手指를 뺀쳐서 脚指를 잡는다. 脚痺를 治療 하고，諸風注氣，腎의 諸毒氣，오래 걷고 난 後의 다리 痛症을 治療한다. 兼하여 恒常 行하여주면 가장 좋다.

十五勢：一手로 무릎을 밀어 反對로 굽게 하고，다른 一手는 頭部를 잡고 前後左右로 움직인다. 骨關間的 風을 除去하고，血脈을 宣通하게 하고，膀胱，腎氣，腎臟의 諸疾을 治療한다.”

《遵生八箋》37)

제1식 養心坐功

의자에 걸터앉아서 양발은 땅을 딛고 다리 사이를 자연스럽게 벌린다. 오른 주먹으로 왼팔을 탁탁 36회 두드린 후 왼주먹으로 오른팔을 36회 두드린다. 다음에는 한쪽 팔을 머리 위로 쪽 뺀어올리는데 손바닥은 위를 향하고 손끝은 뒤쪽을 향하게 한다. 이와 동시에 다른 한쪽팔을 아래로 힘주어 뺀어내리되 손바닥은 아래를 향하고 손끝은 앞쪽을 향하게 한다. 좌우 교대로 각각 8회씩 뺀는다. 팔을 뺀을 때 천천히 입으로 숨을 내쉬고 팔을 바꿀 때 코로 숨을 들이쉬

다. 다음에는 양 손으로 각지를 끼고 한쪽 발을 각지속에 넣고서 양 손을 잡아당김과 동시에 발은 반대로 내뺀는다. 이렇게 좌우 교대로 6회씩 반복한다. 마지막으로 아래윗니를 36회 딱딱 맞부딪뜨린후 입안에 고인 침을 삼킨다. 다음에는 눈을 감고 마음을 가라앉히고서 얼마동안 고요히 앉아 있도록 한다. 이 공법은 마음이 초초하고 불안하거나 가슴이 뛰고 답답한 증세, 숨이 찬 증세에 효과가 있다.

제2식 養肺坐功

양 다리를 꼬고 앉아서 등을 둥그렇게 굽히면서 양 손을 앞으로 뺀어 땅을 짚는다. 허리를 바로 세우면서 양팔을 머리위로 뺀어 올리되 손바닥은 위를 향하고 손끝은 뒤를 향하게 한다. 다시 허리를 굽히면서 같은 동작을 3회 반복한다. 다음에는 오른 주먹으로 등을 16회, 왼주먹으로 16회 두드리고 나서, 다시 오른주먹 손등쪽으로 허리를 16회, 왼주먹 손등쪽으로 16회 두드린다. 마지막으로 아래윗니를 36회 딱딱 맞부딪뜨리고 침을 삼킨후 눈을 감고 마음을 가라앉히고서 얼마동안 고요히 앉아 있도록 한다. 기침, 기관지염, 폐기종, 호흡곤란등 호흡기질환에 효과가 있다.

제4식 養腎坐功

양 다리를 꼬고 단정하게 앉은채 양팔을 좌우로 벌리고 팔을 굽혀 양 손으로 좌우 귀를 감싼다. 상체를 머리와 함께 천천히 좌우로 기울여 늑골 사이사이를 넓히고 허리 근육을 신전시키기를 좌우 각각 15회씩 반복한다. 다음에는 물건을 공중으로 내던지듯이 팔을 공중에 휘두르기를 좌우 각각 15회씩 한다. 허리를 단련하고 신장과 방광의 병을 예방, 치료한다.

《陳希夷二十四期導引坐功圖》

37) 踪武, 李茂지음 이동현번역 : 前掲書 pp.141~146

① 手太陰肺經

每日丑寅時 兩手跪地 屈壓一足 直伸一足  
用力掣三五度 叩齒 吐納 咽液

每日丑寅時 雙拳跪地 返首向肩引 作虎視  
左右 各四五度 叩齒 吐納 咽液

〈譯〉每日 丑時에서 寅時에 兩手로서 무릎을 꿇은 후에 한 다리는 곧게 펴고, 한 다리는 구부러 누른다. 힘을 주어 15회 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다<sup>38)</sup>.

每日 丑時에서 寅時에 양 다리를 꼬고 양 손으로 무릎 아래를 잡은 후 고개를 돌려 어깨를 바라보는데 호랑이가 바라보듯 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다<sup>39)</sup>

⑧ 足少陰腎經

每日子丑時 起身兩膝 兩手左右托 兩足左右踏 各五七次 叩齒 咽液 吐納

每日子丑時 平坐 伸兩足 拳兩手 按兩膝 左右極力二五度 吐納 叩齒 咽液

〈譯〉每日 子時에서 丑時 사이에 몸을 세우고 양발을 左右로 벌리고, 양 손을 左右로 쪽 뺀어 민다. 各 35회 한다. 收功으로 叩齒, 咽液, 吐納한다<sup>40)</sup>.

每日 子時에서 丑時에 平坐하고 양 다리를 편 후에 양주먹을 쥐고 양무릎을 누른다. 左右로 힘을 세계 주어 10회한다. 收功으로 吐納, 叩齒, 咽液한다<sup>41)</sup>.

2) 병증에 대한 기공요법

《抱朴子》

玄鑿導引法<sup>42)</sup>

38) 高濂 傳 : 陳希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 小暑六月節坐功圖, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.78

39) 上揭書, 大暑六月中坐功圖, p.79

40) 上揭書, 大雪十一月節坐功圖, p.147

41) 上揭書, 冬至十一月中坐功圖, p.148

42) 馬濟人 : 實用中醫氣功學, 上海科學技術出版社, 1992, p.411

第一式

結跏趺坐, 兩手相叉置于玉枕上, 以掌向頭, 躬身向前, 以額着地, 五息止. 治短氣.

第八式

以兩手叉腰, 左右曲身極, 五息止. 治胸中病.

〈譯〉

제1식

양 다리를 꼬고 앉은 자세를 취한다. 각 지 긴 손을 뒤통수 아래에 갖다 대고 천천히 상체를 굽혀 이마가 방바닥에 닿도록 한다. 상체를 굽힐 때 숨을 내쉬고 일으킬 때 들이쉬기를 5회 반복한다. 호흡은 깊고 길수록 좋다. 숨가쁜 증세, 호흡이 짧은 증세에 치료효과가 있다.

제8식

양 다리를 꼬고 앉아서 양 손을 허리에 걸친 채 상체를 좌우로 한껏 기울인다. 몸을 기울일 때 숨을 내쉬고 일으켜 세울 때 숨을 들이쉬기를 좌우 각각 5회씩 반복한다. 가슴이 답답한 증세를 없애준다.<sup>43)</sup>

《諸病源候論》

咳逆候養生方導引法<sup>44)</sup>

咳逆者, 是咳嗽而氣逆上也. 氣爲陽, 流行腑臟, 宣發腠理, 而氣, 肺之所主也.

咳病有肺虛感微寒所成, 寒搏于氣, 氣不得宣, 爲逆聚還肺, 肺則脹滿, 氣逆不下, 故爲咳逆.

其狀, 咳而胸滿氣逆, 膊背痛, 汗出, 尻, 陰股, 膝踠筋, 足背痛. 補養宜導, 今附于後.

養生方導引法云: 先以鼻內氣, 乃閉口, 咳, 還復以鼻內氣, 咳則愈.

向晨, 去枕, 正偃臥, 伸臂脛, 瞑目, 閉口

43) 踪武 外: 前揭書 pp23~29

44) 丁光迪: 前揭書, pp.186~189

無息，昏極，脹腹，兩足，再息頃間，吸腹，仰兩足，倍拳；欲自微息定，復爲之。

春三，夏五，秋七，冬九。

蕩滌五臟，津潤六腑。所病皆愈。

又云：還向反望，倒望，不息七通。治咳逆，胸中病，寒熱也。

上氣候養生方導引法<sup>45)</sup>

養生方導引法云：兩手向後 合手拓腰 向常急勢；振搖臂肘 來去七。始得手不移 直向上 向下 盡勢 來去二七。去脊 心 肺氣壅悶 消散。

又云：凡學持息人 先須正坐 并膝頭足。初坐 先足趾相對 足跟外扒 坐上少欲安穩；須兩足跟向內相對 坐上 足趾外扒 覺悶痛 漸漸去身似疑便 坐足上 待共兩坐相似不通 始雙豎足跟向上 坐上 足趾并反而向外 每坐常學 去膀胱內冷 面冷風 膝冷 足疼 上氣腰疼 盡自消适也。

又云：兩足兩趾相向 五息止。引心肺 去咳逆上氣。極用力 令兩足相向 意止 引肺中氣出；病人行肺內外 展轉屈伸 隨适 無有違逆。

卒上氣候養生方導引法<sup>46)</sup>

養生方導引法云：兩手交叉頤下 自極。利肺氣 治暴氣咳。以兩手交頤下 各把兩頤脈以頤句交中 急牽來著後骨 自極三通 治補氣充足。治暴氣 上氣 寫喉等病。令氣調長 音聲弘亮。

氣逆候養生方導引法<sup>47)</sup>

養生方導引法云：偃臥 以左足踵拘右足母趾。鼻內氣 自極 七息。除癖逆氣。

虛勞少氣候養生方導引法

虛勞傷于肺，故少氣。肺主氣，氣爲陽，此爲陽氣不足故也。

其湯熨鍼石，別有正方；補養宣導，今附于後。

養生方導引法云：人能終日不涕唾，隨有漱漏咽之。

若恒含棗核而咽之，令人愛氣生津，此大要也。

痰飲候養生方導引法<sup>48)</sup>

痰飲者...其病也，胸脇脹滿，水穀不消，結在腹內兩肋。水入腸胃，動作有聲，體重多唾，短氣好眠，胸背痛；甚則上氣咳逆，氣息，短氣不能臥，其形如腫是也。

養生方導引法云：左右側臥，不息二十通，治痰飲不消。右有飲病，右側臥；左有飲病，左側臥。又有不消者，以氣排之。左右各十有二息，治痰飲也。

《黃帝內經 素問·刺法論》

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。

〈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.

《千金要方》의 六字氣訣<sup>49)</sup>

若患心冷病氣即呼出 若熱病氣即吹出 若肺病即噓出 若肝病即呵出 若脾病即唏出 若腎病即呬出...

肺病者用 大噓三十遍 細噓十遍...

腎病者用 大呬五十遍 細呬三十遍...

適應 範圍

45) 上揭書. p.173

46) 上揭書, pp.176,177

47) 上揭書, p.180

48) 上揭書, pp239~241

49) 孫思邈 : 備急千金要方, 서울, 대성문화사, 1992, pp.839,840

冷, 麻痺感, 氣病, 邪氣, 熱毒  
〈譯〉冷病人 者는 크게 후를 30번, 가늘게 후를 10번 行한다.

熱病人 者는 크게 취를 50번, 가늘게 후를 10번 行한다.

肺病人 者는 크게 쉬를 30번, 가늘게 쉬를 10번 行한다.

肝病인 者는 크게 커를 30번, 가늘게 커를 10번 行한다.

脾病人 者는 크게 시를 30번, 가늘게 시를 10번 行한다.

腎病人 者는 크게 △를 50번, 가늘게 △를 30번 行한다.

《千金方》 「天竺國按摩法」 50)51)

“兩手淺相叉, 翻復向胸”

이 法은 앞의 導引按蹻中の 俯仰動作과 같다. 淺叉는 手指의 血流을 妨礙하지 않고, 板指의 健身作用을 야기하여 肩, 肘, 腕, 指關節 모두 活動을 할 수 있게 하며 21次 정도로 動作을 하고 行立坐臥 모두에서 可能하다. 이 法은 開胸理氣하여 關節炎 등의 運動障礙疾病을 豫防하고 治療할 수 있다.

“兩手相捉重按髀, 徐徐振身, 左右同”

鍊시켜 內臟의 機能을 改善시키고 脊椎機能을 維持시켜 腰背疼痛 등을 防治하여 모두 肯定的인 作用이 있다.

“手如挽五石力弓, 左右同”

卽 八段錦中에 “左右開弓似射雕”라 하여 2次 하고 마치 千斤이나 되는 단단한 활을 당기는 것과 같이 意念을 하고 힘을 實際로 쓰지는 않는다. 開胸理氣하고 宣肺疏肝하여 胸, 臂部肌肉과 肩, 肘關節을 鍛鍊시켜 健

強體態를 維持하여 關節炎 등을 防治할 수 있다.

“作舉却臂, 此是開胸, 左右同”

팔을 굽혀 손을 쥐고 들어서 腰間을 放射하고 左로 向하고 右로 沖舉하여 同時에 左로 向하여 右邊을 빠르게 발을 옮긴다. 이 法은 開胸理氣하여 肩肘腕, 髕膝과 등의 關節病變을 防治한다.

### 3. 外氣點穴術을 이용한 호천치료

氣功外氣點穴療法은 氣功師가 體內的 內氣를 意念으로 丹田에서 손끝으로 이르게 하고, 然後에 病人의 經穴上에 到達하게 하여 治療를 目的으로 하는 一種의 方法이다. 氣功外氣點穴과 一般點穴療法은 場所가 다른데, 一般點穴은 外力이 주로 요구되고, 氣功點穴은 氣를 띠는 것이고, 氣로써 內力을 띠며, 즉 內在의 經點穴을 使用하고 이런 種類은 완전히 意念으로 調節하는데, 意念도 病症에 따라 여러 種類가 있다.

十二經脈은 모두 胸, 背를 통과하여 所以 呼吸系統의 病症과 연결된 經脈이 가장 많다. 단 手太陰經의 根源은 肺에 있고, 手陽明經은 手太陰經과 더불어 相互表裏이고, 足太陽經은 主表하고, 足少陰經의 根源은 腎臟인데 肺와 더불어 子母關係로서 所以 이 네 經은 동시에 呼吸系統病症의 관계가 밀접하다. 督脈·任脈은 陽經·陰經之總이며 당연히 取用이 필요하다. 그 辨證取穴原則은 아래와 같다.

新病이면서 表證이 함께 있는 경우는 마땅히 督脈上段과 手陽明大腸經, 足太陽膀胱經의 經穴인 上星, 百會, 風府, 大椎, 商陽, 合谷, 曲池, 大杼, 風門, 肺俞 등과 같은 陽經의 經穴을 中점적으로 取한다.

病期가 짧고 表證이 없고 身體가 오히려

50) 大韓醫療氣功學會: 의리기공학-각론 경기 도서출판 무의도 p113

51) 孫思邈: 前掲書, p836

虛弱하지 않은 경우는 마땅히 太淵, 熱結, 尺澤, 中府, 合谷, 曲池, 肺俞 等과 같은 手太陰肺經, 手陽明大腸經의 經穴과 肺와 有關한 背部俞穴을 包括하여 그 陰經과 陽經을 같이 取한다.

病이 오래되고 身體가 虛弱하고, 口熱, 咽乾, 喘急, 咯血, 盜汗, 午後微熱 等の 증상들이 出現한 경우는 응당 膻中, 氣海, 魚際, 太淵, 中府, 湧泉, 然谷, 照海, 太谿, 復溜 等과 같은 任脈과 手太陰肺經, 足少陰腎經의 經穴을 包括하는 陰經을 中점적으로 取한다. 만약 食慾減退, 消化障礙, 消瘦無力者는 오히려 補脾胃함을 증가시켜야 하므로 足三里, 膏肓 等과 같은 足陽明胃經과 健身穴을 取한다.<sup>52)53)54)55)</sup>

## 4. 현대에 응용되는 기공요법

### 기관지 천식

《實用中醫氣功學》<sup>56)</sup>

- ① 放鬆功, 三線放鬆功, 氣管局部放鬆. 陽虛者는 膻中이나 丹田을 意守하고 陰虛者는 湧泉을 意守한다. 모두 少商 意守를 배합할 수 있다. 陽虛者는 少放多守하며 陰虛者는 多放少守한다. 哮喘 발작시는 強領功을 더한다.
- ② 복식호흡. 呼松吸靜하여 丹田을 意守한다.
- ③ 保健功

52) 楊樹文 著 : 氣功點穴按摩術, 北京, 華夏出版社, 1994. pp.199~200.

53) 楊秀惠 編著 : 點穴療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996. pp.73~75.

54) 范思行 等 主編 : 長壽點穴按摩絕招, 中國中醫藥出版社, 1995. pp.239~240.

55) 封進啓 編著 : 中老年自我保健按摩, 天津科技翻譯出版公司, 1991. pp.189~199.

56) 上揭書, p.501

### ④ 呬字訣

자세 : '회'자를 엄두에 두고 두 팔을 가슴 앞에 들어올린다. 두 손바닥을 마주 보게 하고 천천히 양쪽으로 퍼면서 손바닥을 위로 향하게 한다.

입의 형태 : 입술을 살짝 안쪽으로 오므리고, 위아래 이 사이로 혀를 약간 내밀며 이 사이의 틈으로 숨을 내쉰다.

호흡 : 먼저 코로 숨을 들이쉴다. 들이쉬면서 두팔을 올린다. 숨을 충분히 들이쉬고 나서 '회' 하고 숨을 내쉴다. 팔을 밖으로 벌릴때 숨을 내쉴다. 내쉬고 나면 입을 닫고 코로 숨을 들이쉴다. 조금 쉬고 자연호흡을 한 번 하고 나서 두번째의 吸氣를 시작한다. 6번 되풀이한다.

意念 : 엄지발가락끝에서 三陰의 기를 두 팔까지 상승시킨다. 肺經의 雲門穴을 순회시켜 두 팔로 끌어들이고, 새가 날개를 퍼듯 두 팔을 좌우로 편다. 숨을 내쉴과 동시에 기는 엄지손가락끝까지 도달한다.

기감 : 기가 팔의 안쪽을 지날 때 벌레가 기어가는 듯이 느껴진다. 팔꿈치를 통해 寸口에서 魚際로 들어가고, 엄지손가락끝에 도달한다.

효능 : 寬胸理氣, 疏肺行滯 작용을 한다.

- ⑤ 가슴을 훑어 氣를 순하게 한다. 感冒를 예방하기 위해 擦鼻, 刮鼻, 摩鼻尖한다.

《中國醫用氣功學》<sup>57)</sup>

### 가. 發作時

- ① 放鬆功 三線放鬆功. 평좌 혹 靠背式으로 국부방송위주. 三線放鬆 후 의념을 膻中穴 부위에 3분 정도 둔다. 다음에 呼氣를 따라 湧泉穴 부위까지 하행한다. 매

57) 高鶴亭 主編 : 前揭書, p.424

일 3, 4회.

- ② 保健功：坐式, 자연호흡. 안마혈위 위주. 天突, 膻中, 內關, 豐隆 등 穴位를 취한다. 손가락으로 혈위를 酸脹感이 느껴질 정도로 按摩한다. 좌우 각 18회. 胸悶氣促者는 加 擗胸順氣 18번. 脇肋脹滿者 加 摩肋呼氣 18번. 痰多壅滯者 加 順氣化痰法 2번.

나. 間隙期

(1) 脾失健運 肺氣不足

- ① 內養功：平坐式, 복식호흡. 脾吸口呼, 細呼深吸. 단전부위 의념. 매일 30분씩 2, 3회.
- ② 保健功：叩齒, 攪海咽津, 鳴天鼓, 按摩 穴位：內關, 足三里. 매일 2, 3회.
- ③ 八段錦 중 雙手托天理三焦 매일 9편씩 2, 3회.
- ④ 補肺功
- ⑤ 呼吸行步功
- ⑥ 太極氣功 18식：起勢調息 概括胸怀；輪臂風云；湖心剝船. 매일 6회씩 2회.
- ⑦ 混元益氣功：站式, 右式과 坐式. 매일 9편씩 3회.
- ⑧ 內養六合功：大應拍水 配合呼吸. 매일 7편씩 3회.

(2) 腎氣虛衰 腎不納氣

위의 8가지 공법을 행하면서 아래의 공법을 배합하여 운용한다.

- ① 內養功：腎陽虛者 意守丹田 혹 命門. 腎陰虛者 意守湧泉
- ② 保健功：太衝, 腎俞, 命門 안마.
- ③ 八段錦 중 五勞七傷往后焦, 兩手抵足固腎腰.
- ④ 六字訣 중 吹字訣.

자세：발뒤꿈치에 힘을 주며, 진흙길을 걸더라도 자빠지지 않겠다는 기분으로 딛고 선다. 두 팔을 무거운 물건을 안듯이

원형으로 만든다. 몸을 웅크리고 두 무릎을 두손으로 에워싼다(끌어안지는 않는다).

입의 형태：혀를 안쪽으로 향해 약간 젓히고, 기류는 혀의 양 옆으로 흐르게 한다.

호흡：숨을 내쉴 때 '吹' 하고 소리낸다. 다 내쉬고 나면 코로 숨을 들이쐬다. 그때 하복부가 융기한다. 그것을 6번 되풀이한다.

意念：기를 용천혈에서 상행시켜 足少陰腎經을 따라 心包經에 넣는다. 그때 두 팔은 무거운 물건을 안듯이 원형을 만들며, 몸을 가라앉혀가며 命門의 眞火를 움직이게 한다. 다 웅크리고 나면 두 팔로 두 무릎을 끌어안는 형태를 하고, 충맥, 임맥, 독맥의 기를 뒤흔들어 膝경에 들어가게 해서 신장의 邪를 쫓아내고 正氣를 돕는다.

기감：슬경 부위에 팽창감이 있다.

효능：強腰補腎, 益靜固遺 작용이 있다.

哮喘(58)

① 外邪犯肺

急性發作, 邪實氣閉 呼吸氣粗而促, 喉中哮鳴有聲, 咳嗽, 胸悶, 腕腹脇肋脹滿, 苔厚膩, 脈弦滑 或 浮而有力.

治則：宣肺散邪, 降氣定哮.

氣功處方：

가. 功法：放鬆功, 保健功

나. 操作要點：平座하여 신체의 각 부위를 바르게 하고 자연스럽고 편안히 힘을 뺀다. 양손의 엄지손가락의 측면을 서로 비벼서 열을 내고 콧마루를 끼고 迎香穴까지 100차례 마찰시키는데, 이 때 힘은 가볍게 주고 속도는 호흡리듬에 맞추어 상하로 움

58) 大韓醫療氣功學會：前掲書, pp45,46

직인다. 叩齒, 攪海, 漱口, 咽津(이를 두드리고 침을 두루 섞어 양치질한 후 삼킨다.). 三線放鬆法 혹은 分段放鬆法을 행하는데 胸腹部를 느슨하게 하는데 중점을 둔다. 매번 30분간 한다. 두손을 열이 나게 마찰시켜 얼굴을 비비고 귀를 안마하고 코를 마찰시키고 배를 안마한다. 收功 한다.

위와 같이 수련하기를 매일 2~4차례 한다.

### ② 脾虛濕蘊

平素咳嗽痰多, 食少脘痞, 倦怠乏力, 大便不實 或 食油膩易腹瀉, 舌苔薄白 或 白滑, 脈細而無力.

治則: 健脾化濕.

氣功處方:

가. 功法: 內養功, 八段錦, 保健功.

나. 操作要點: 平座하여 功法를 연마하고, 몸을 바르게 조정한다. 保健功을 행하여 이를 두드리고 침을 두루 섞어 양치질한 후 삼킨다. 5분간 整體 혹은 分段放鬆法을 한다. 內養功의 腹式呼吸修鍊은 코로 吸하고 입으로 呼하며 意守丹田하고, 呼吸停閉와 舌體의 올림과 내림을 결합시켜 吸氣-停閉-呼氣 혹은 吸氣-呼氣-停閉의 호흡방식을 取할 수 있는데, 이 때에 默念字句를 배합한다. 매번 마다 20~30분간 한다. 양손을 열이 나도록 마찰시켜 손바닥을 서로 안으로 하여 腹壁 위에 번갈아 놓는데 시계반대 방향으로 부드럽게 문지르면서 움직인다. 한쪽으로 문지른 후에 다른 한쪽을 하고 배꼽주위로는 시계방향으로 이동하여 腹部에 열이 나게 한다. 똑바로 서서 八段錦 “雙手托天理三焦”와 “調理脾胃臂單舉”을 각각 9번을 한다. 收功 한다.

위와 같이 매일 2~4차례 수련한다.

### ③ 腎氣虧虛

平素氣促息短, 動則更甚, 吸氣不利, 心

慌, 耳鳴, 腦轉, 腰酸腿軟. 心則畏寒肢冷, 面色光白, 舌淡胖嫩, 苔薄淡白, 脈沈細.

治則: 補腎納氣.

氣功處方:

가. 功法: 內養功, 八段錦, 六字氣訣, 保健功.

나. 操作要點 平座하여 몸을 바르게 조정한다. 保健功을 한다. 즉, 이를 두드리고 침을 두루 섞어 양치질하여 삼킨다. 5분간 整體放鬆 혹은 分段放鬆法을 한다. 內養功을 수련한다. 命門 혹은 涌泉을 意守하고 腹式呼吸과 默念字句, 停閉呼吸을 결합한다. 매번 마다 20~30분간 한다. 수련과정중 呼氣 時에 “吹”자 默念을 결합하여 9~18회 반복한다. 양손을 비벼서 열을 낸 후 배를 18회 원을 그리며 문지른다. 똑바로 서서 八段錦 “五勞七傷往後瞧”와 “雙手攀足固腎腰”를 각각 9회 한다. 양손을 주먹 쥐어 식지의 指掌關節에 힘을 주어 腎俞를 문지르고 비비고, 또 위아래로 수직되게 찌른다.

위와 같이 매일 2~3차례 수련한다.

其他療法

① 鍼灸 발작 시에 肺俞, 定喘, 大椎, 風門, 列缺, 尺澤 등의 穴을 取해 刺針한다. 완화기에는 肺俞, 氣海, 足三理, 腎俞, 命門 등에 灸한다.

② 推拿 손가락 하나로 天突을 따라 鳩尾까지 禪推法을 왕복으로 조작하는데, 天突과 臍中穴을 중점적으로 치료한다.; 胸部的 앞, 좌우, 상하를 열이 날 정도로 왕복하며 마찰한다. 哮喘發作을 완화시킬 수 있다.

### ③ 食療

계란 한 개를 입을 통해 두꺼비의 배 안에 넣고 곁에는 진흙을 1촌 정도의 두께로 발라 불 위에 놓고 굽는다. 다리는 제거하고 알만 먹는데 黃酒로써 복용한다. 冬虫夏

草 20g을 깨끗이 씻은 물오리의 배 안에 놓고 밀폐하여 물을 넣고 삶는다. 고기는 먹고 국물은 마신다.

#### 注意事項

① 이 병은 조기에 치료해야 하며 氣功鍛鍊을 많이 함으로써 완화시키고 아울러 再發을 방지, 감소시킬 수 있다.

② 환절기 防寒에 적극적으로 주의해야 한다.

③ 원인이 과민성으로 명확한 경우에는 접촉을 피하는데 주력해야 한다.

④ 찬 음식, 비린내나는 음식과 맵고 자극성 있는 음식을 피하고, 지나치게 달거나 짠 종류도 적게 마셔야 한다.

### Ⅲ. 考察

기공에는 수많은 공법이 있으나 연공양식으로 볼 때 靜功과 動功의 두 가지로 크게 분류된다.

정공은 고대의 행기법에 연유하는 것으로, 도가의 내단술, 불가의 정좌법이라는 두 개의 큰 갈래로 이어져 내려왔다. 그 모두가 靜의 상태에서 신체 내부의 단련을 위주로 하는 것이므로 흔히 '內功'이라고 불리기도 했다. 정적인 상태를 유지한다는 것은 호흡조절이나 의념하는데 유리한 조건이 된다. 반면에 몸의 움직임이 없는 것은 기의 순환에 불리하다. 기라는 것은 몸을 움직여 순환로에 자극을 주어야 활발하게 순환하기 때문이다. 이 점을 보완하기 위해 눈에 띄지 않는 운동을 병행하니, 호흡을 통해 복근 운동을 계속하고, 입안에서 혀끝의 상하운동을 하기도 한다. 뿐만아니라 의념활동을 통해 의지의 힘으로 기의 흐름을 촉진하고 조절한다. 靜中求動인 셈이다.<sup>59)</sup>

哮喘 환자가 功法을 선택할 때는 陽氣內功 가운데 靜功을 선택하는 것이 적합하다. 그 이유는 기관지 천식 환자는 산소의 대사 기능을 이미 정상적인 표준상태로 유지할 수 없기 때문에 만약 動功을 선택하면 신체의 산소 소모량이 증가하는 악순환을 유발할 수 있다고도 한다.<sup>60)</sup>

대체로 폐장(肺臟)의 역할은 도인술에 있어서 호흡을 통한 도인술과 아주 밀접한 역할을 한다. 호흡을 기본으로 하는 도인술은 그대로 폐(肺)에 작용하고 있다. 그러기에 폐(肺)에 관한 도인술의 대부분은 靜功 중에서 특히, 호흡에 기초를 두고 있다.

행위를 기본으로 하는 도인술의 경우에는 胸部를 움직이거나 자극하는 도인술로 구성되어 있다. 그리고 상체나 가슴을 앞으로 굽혀서 胸部와 肺를 자극하는 방법을 응용하기도 하는데 흉부의 邪氣를 배출하는 방법이다. 肺의 도인술중에서 吐納法은 가장 그 쓰임이 다양한 도인술이다. 적어도 젊은 층의 경우 肺에는 實邪에 의한 질환이 생기기 쉬운데 이 경우 吐納法을 통한 邪氣 배출방법은 상당히 의미가 있다. 肺의 邪氣를 제거하기 위하여 시행하는 吐納法은 呬法이다. 이 呬法을 통하여 肺에 들어온 風邪와 濕邪, 肺熱에 의한 피부의 발진성 질환들을 제거할 수 있다고 고전에 수록되어 있다.

呬法은 調氣를 행하고 코로 숨을 서서히 마신후 “시”소리를 내며 숨을 내쉰다. 폐병이 심하면 呬法을 30회 시행한다. 이때에 양손은 하늘을 향하여 들어올리며 肺經을 따라 도인한다. 肺에 풍사가 침입하면 鼻塞 증상이 생기는데 이때에 응용하는 방법이며 혹은 腎에 병이 있어 咽喉가 窒塞한 듯하고

59) 이동현 : 건강기공 서울 정신세계사 1994 p105

60) 김기옥 : 前掲書, p45



복부가 팽만하고 귀가 멍멍한 경우의 질환을 치료한다. 혹은 肺熱로 인하여 勞悶하고 瘡癩하는 증상에도 응용한다.

대체로 氣管支에 痰飲이 많이 끼면 재채기를 한다든가 기침을 한다. 그리고 심한 경우에는 喘息의 증상이 나타나는데, 이때의 호흡음은 공기가 기도를 왕래하는 소리로 “시익 시익”한다. 이 소리는 氣管支안을 빠르게 흐르는 공기의 흐름소리인데 슬픔이 북바치고 곡소리가 미처 나오지 못한다든가 어린아이가 울음을 시작할 때 간혹 목구멍에서 공기빠지는 소리가 난다. 이때의 소리도 의성어로 바꾼다면 “시-”라는 표현이 적절할 것이다. 왜냐하면 시음은 입을 반쯤 다물고 나는 소리이며, 이 소리는 입을 벌리고 인후에서 공기의 배출이 원활하지 않아서 튜브에 공기 빠지는 소리 비슷하게 나는 소리이다.

신장의 도인술에도 효천과 관계된 증상을 치료하는데 효과적인 경우가 많다. 그 내용은 우선적으로 하지와 허리와 관계된 도인술이다. 그리고 그 행위는 足太陰脾經筋을 자극하거나 足厥陰肝經筋을 자극하는 방법이 많은데, 대체로 이러한 경락을 독립적으로 자극하는 것은 극히 어려우며 복합적으로 자극을 할 수 밖에 없다. 특히 脾經筋과 肝經筋은 足少陰腎經筋의 위치와 큰 차이가 없기 때문에 하지의 음경중에 하나의 경락을 자극하면 다른 경락은 자연스럽게 자극을 받는다. 이러한 의미에서 발가락부위와 발목, 무릎 허리와 고관절의 부위를 자극하는 방법을 연구한 것으로 사료된다. 이는 결과적으로 下丹田을 강화하고 보완하는 방법인데, 下丹田의 치료를 통하여 哮喘 관련 증상들을 개선시킨 것이다. 기존에 있어서는 단전과 한의학적 치료에 있어서, 中丹田의 부위는 膻中으로 主治로는 胸痛, 胸膜

炎, 心痛, 肋間神經痛, 噎膈, 嘔吐, 咳嗽, 氣喘, 食道痙攣, 婦人乳汁少, 臃脹, 短氣 등이 있어 肺, 心, 乳房, 胃·食道 등 胸部疾患에 응용됨을 알 수 있다. 下丹田의 部位는 經穴學的으로 關元, 石門, 氣海, 陰交로 볼 수 있다. 各各의 經穴들은 子宮, 辜丸, 膀胱의 泌尿生殖器 疾患과, 胃, 小腸, 大腸의 소화기 질환에 응용된다고 한다.<sup>61)</sup>

나아가 살펴보면, 氣海穴과 關元穴은 일반적으로 丹田과 상통하는 부위로서 精氣를 모으는 부위로 해석된다. 대체로 丹田呼吸을 할 때 吸氣를 丹田 부위로 이끄는 이유도 여기에 있는 것이다. 특히 咽氣를 할 때 진액을 머금은 의미를 腎의 水氣를 머금은 것으로 인식하였다. 이것을 의념을 통하여 삼켜 心으로 모았다가 心의 火氣를 첨가하여 丹田으로 모은다고 생각하였다.

## IV. 結論

1. 도인술과 외기 등을 통한 기공요법을 이용하면, 호흡의 빈도율을 현저히 하강시키고, 동시에 정신과 육체를 이완시켜서 기관지의 평활근 이완되어 폐활량이 높아지며, 또한 호흡중추에도 작용하여 그 상태를 안정시켜서 효천의 치료에 도움을 주는 것이다.

2. 哮喘과 관련된 도인법은 주로 호흡을 이용한 靜功이며, 吐納法 중에서 呷法은 주로 實邪와 관계된 경우에 이용될 수 있을 것이다.

3. 행위를 이용한 기공요법의 경우는 주로 상체나 가슴을 자극하는 것으로, 胸部와 肺臟에 영향을 주게 된다.

61) 안중혁 外: 前掲書, p197

4. 哮喘의 경우에 실증을 포함하여 주로 中丹田에 문제가 있는 경우가 많으나, 만성화되며 허증을 포함하는 것은 下丹田에 문제가 있어 下丹田을 보완하고 강화하는 기공요법이 효과적일 것으로 사료된다.

## V. 參考文獻

- 61) 이형구 : 동의 폐계내과학, 서울, 민서출판사, 1984
- 61) 陳存仁 : 중국명의험방총서, 서울, 간성사
- 61) 이동현 : 건강기공, 서울, 정신세계사 1992
- 61) 안중혁 外 : 三丹田 · 三關과 한의학적 치료와의 相關性에 관한 고찰, 大韓醫療氣功學會誌 Vol4 No1, 2000
- 61) 楊維傑 : 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 成輔社, 1980
- 61) 黃文東 : 實用中醫內科學, 上海, 上海科學技術出版社
- 61) 李鳳教 : 症狀鑑別治療, 서울, 成輔社, 1992
- 61) 北京中醫學校編 : 韓醫學臨床病理, 서울 成輔社 1983
- 61) 鄭昇杞 外 : 哮喘의 원인 및 치법에 관한 연구 서울
- 61) 신경증에 관한 연구, 서울, 한국한의학연구회 연구보고서, 1996
- 61) 유아사 야스오 편, 손병규 역 : 기와 인간과학, 서울, 여강출판사, 1992
- 61) 김기옥 : 기공외기요법의 항 스트레스 효과 연구, 대한신심스트레스학회지, 제2권, 제2호, 1994
- 61) 이동현 : 生活氣功, 서울, 정신세계사, 1992
- 61) 이은미, 박은정, 유창순 : 의료기공에 대한 고찰, 대한기공학회지, 제2권, 제1호, 1998
- 61) 宋天彬 外 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994
- 61) 高鶴亮 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
- 17) 지정옥 : 補藥보다 氣功이다, 서울, 도서출판 동녘, 1996
- 18) 신삼기 外 : 동양기공원론-치료 및 의학기공 서울 한국기공학 1997
- 19) 김기옥 : 의료기공-임상실기편 서울 도서출판 단비 1994
- 20) 施杞 主編 : 實用中國養生全書
- 21) 林厚省 : 中國氣功 보건의문사 1987
- 22) 大韓醫療氣功學會 : 의료기공학, 김포 도서출판 무의도 2001
- 23) 丁光迪 : 諸病源候論 養生方導引法 研究, 북경, 人民衛生出版社, 1992
- 24) 許浚 編著 : 東醫寶鑑 1 內景篇, 서울, 麗江出版社, 1994
- 25) 張偉英 主編 : 養性門, 沈陽, 大連出版社, 1991
- 26) 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1991
- 27) 踪武, 李茂지음 이동현번역 : 古典養生氣功, 소나무 출판사
- 28) 高濂 傳 : 陳希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985
- 29) 馬濟人 : 實用中醫氣功學, 上海科學技術出版社, 1992
- 30) 孫思邈 備急千金要方 서울 대성문화사 1992
- 31) 楊樹文 著 : 氣功點穴按摩術, 北京, 華夏出版社, 1994
- 32) 楊秀惠 編著 : 點穴療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996
- 33) 范思行 等 主編 : 長壽點穴按摩絕招, 中國中醫藥出版社, 1995
- 34) 封進啓 編著 : 中老年自我保健按摩, 天津

科技翻譯出版公司, 1991

- 35) 홍성균 : 질환별 기공치료학, 서울, 대학  
서림, 1999