

# 布氣治療에 관한 考察

최문석\* · 김연섭\*\*

\* . \*\* : 경원대학교 한의과대학 해부경혈학교실

大韓醫療氣功學會

## ABSTRACT

### A study on the Spreading-Qi

Choi, Moon-Seok

Advised by Prof. Kim, Youn-Sub

Dept. of Oriental Medicine, Graduate School of Kyungwon University

The Spreading-Qi recorded curative effect with a long history. I studied the Qi-therapy through train of the Qi-sender, methods of the Spreading-Qi and clinical application of the Spreading-Qi.

1. Train of the Qi-sender, Sitting, standing and ling postures can all be applied as training postures for training Qi. Qi grows in Lower Dan(elixir field) and circulates in heavenly circuits by static Qi. Training Qi by dynamic Qi is a fundamental exercise for the maneuvers to conduct Qi.

2. Methods of the Spreading-Qi, Breathe naturally, concentrate the mind on Lower Dan(elixir field), When exhaling, Mindwill accompanies Qi to go to the Conception Vessel(CV) and Governor Vessel(GV), conduct Qi to the palms or fingers and emit Qi, with the emitting site touching or leaving the treated region.

3. Clinical application of the Spreading-Qi, its wide range of indications.

4. The Spreading-Qi is similar to Western 'Healing' and 'Hands of light', Mind will accompanies energy to go to hand and emit energy to the treated region.,

## 抄錄

氣治療가운데 外氣를 發放하여 질병을 치료하는 ‘布氣’가 여러 문헌에 나타나 있으며, 그에 따른 여러 관련 실험 연구가 있으나, ‘布氣’를 시술하는 이가 몸을 닦는 법, ‘布氣’시술방법 및 ‘布氣’시술영역 등에 대한 보고가 없어 이에 대해 살펴본 바, 다음과 같은 내용을 알 수 있었다.

1. ‘布氣’를 시술하려는 이는 몸을 미리 잘 닦아야 하는데, 먼저 앉아서, 서서, 누워서하는 靜功練氣로써 築基와 大小周天을 닦아야 하고, 氣를 이끌어 내기 위한 動功練氣를 익히는 여러 방법이 있다.

2. ‘布氣’시술방법은 意念으로 下丹田에 氣를 모은 다음, 들숨이나 날숨을 써서 任督脈을 따라 손끝이나 손바닥으로 이끌어 내 환자와 일정한 거리를 두거나 직접 환부에 맞대고 ‘布氣’한다. 또한, 여러 가지 기구를 이용해 ‘布氣’한다.

3. ‘布氣’시술영역은 일부 감염성 질환과 급성 열성 질환 및 원인불명 출혈성 질환을 뺀 거의 모든 질환에 응용할 수 있다.

4. 서양에서 ‘Healing’, ‘Hands of light’로 불리는 시술은 마음을 모아 손으로 energy를 보냄이 ‘布氣’와 비슷함을 알 수 있다.

氣治療가운데 ‘布氣’는 옛날부터 질병치료를 위해 쓰여 왔음을 알 수 있고, 치료효능이 있다는 글들을 살펴 볼 수 있으며, ‘布氣’시술을 하려면 시술하는 이가 몸을 잘 닦아야 하며 주로 마음으로 손에 氣를 보내고, 몸밖으로 氣를 내보내 여러 질환을 치

료할 수 있음을 알 수 있다.

찾아보기 낱말 : 기치료, 포기, 외기발방, Qi, Spreading Qi, Healing, Hands of light

## I. 緒論

戰國때 쓰인 《黃帝內經靈樞, 官能》<sup>1)</sup>에 雷公이 일을 맡기는 바를 물은 바, 黃帝께서 “손에 毒이 있는 사람이, 시험삼아 거북을 그릇아래에 놓고 그 위를 五十일 동안 按하면 죽는다. 손이 甘한 사람은, 다시 옛날처럼 살려 낸다”고 이르니 여기서 우리는 사람 손에서 毒이나 甘한 기운을 내보낼 수 있다는 글을 살펴 볼 수 있다. 또한 宋 등<sup>2)</sup>은 “布氣는 練功한 바탕이 있는 사람이 體內氣를 밖으로 내보냄을 가리키며, 오늘날 放外氣라 일컫는데, 《晉書, 方技傳》에 ‘幸靈布氣治病’이라 하여 布氣治療病例가 처음으로 나타난다.”고 하였다.

그 뒤 唐代 쓰여진 《幻眞先生服內元氣訣, 布氣訣》<sup>3)</sup>에 “무릇 布氣로써 사람을 治療하려면, 먼저 五臟에서 病이 있는 곳을 반드시 依支하여 그 方面으로 氣를 보내 사람 몸 속으로 들어가도록 한다. 病者에게는 그 곳을 생각하도록 하면서 숨을 고르고 마음을 편히 하도록 한 다음 布氣를 始作한다. 布氣를 마칠 때는 邪氣가 숨이 끊어져 영원히 없어지도록 한다.”하고, 《胎息秘要歌訣, 布氣與他人攻疾歌訣》<sup>4)</sup>에 “道를 오래

1) 洪元植 譯, 校勘直譯 黃帝內經靈樞, 서울 : 傳統文化硏究會, 1995 : p.468.

2) 宋天彬 外, 中醫氣功學, 北京 : 人民衛生出版社, 1994 : p.10.

3) 王大淳 校點, 明 高濂 編撰 遵生八箋, 四川省 : 巴蜀書社, 1992 : p.395.

4) 上揭書, p.402.

닭은 專門家는 몸 속에서 胎息이 이루어지는데, 남에게 疾病이 있을 때 臟腑를 살펴 알아낸다. 患兒는 王氣를 向하여 마음을 가라앉히고 意志가 가볍지 않도록 시킨 다음, 眞氣가 傳해 이어져 들어가도록 한다. 아픔[損]을 생각하여 아픔을 멈출 수 있고, 病이 휘감겨 있는 것을 풀어낸다.”고 쓰여 있다.

宋代에는 《蘇軾 東坡志林》에 “《書李若之事》에서 《晉書》를 인용한 바, ‘幸靈布氣治病하는 법은 앉아서 눈을 감고 조용히 한다. 道를 배우고 氣를 기르는 사람은 채우고 남음이 있어, 氣로써 사람에게 할 수 있다.’ 이를 ‘布氣’라 한다.”<sup>5-7)</sup>고 하였고, 《南陽縣志, 光緒版》에 “張仙姑, 그 자세한 것을 몰라 南陽人이라 하는데, ‘사람에 질병이 있으면 仙姑는 늘 눈을 감아 가라앉히고 그것에 布氣攻한다. 갑자기 순식간에 뱃속에 熱이 불과 같음을 깨닫고 천둥과 같은 소리가 울려 癩疾病者가 낫지 않음이 없다.’ 이 것은 外氣를 發放하여 疾病을 쫓아 내 병이 나아지도록 하는 것이다.”<sup>8,9)</sup>는 글이 있다.

《九江府志》<sup>10)</sup>에는 “宋代 醫生 皇甫坦은 外氣療法를 써서 눈 속 翳(白內障)와 癩(팔다리병)를 치료하고 ‘氣가 病을 없애도록 하였다.”는 글들을 찾아 볼 수 있다.

“布氣治療는 外氣를 發放하여 질병 치료하는 것”<sup>11)</sup>으로 “옛날에 이르기를 內氣를

外放하는 것이 ‘布氣’<sup>12)</sup>라 하였는데, 布氣에서 “布’는 散布, 給與, 傳播한다는 뜻으로, 氣功醫者가 發放한 外氣를 病者에게 傳播해 病을 치료”<sup>13)</sup>하는 데, 오늘날 ‘內氣外放’<sup>14)</sup> ‘外氣發放(發氣)’<sup>15)</sup>, ‘發放外氣’<sup>16)</sup>, ‘外氣療法’<sup>17)</sup>, ‘外氣發功’<sup>18)</sup>, ‘照功’<sup>19)</sup> 등으로 불리 운다. 아울러 “施術者가 彼施術者에게 氣를 放射할 때 脈波 변화가 둘 사이에 同調하는 경향이 있다.”<sup>20)</sup>는 보고와 “사람 外氣功은 EEG변화를 일으키는데, pineal gland속에 serotonin(5-hydroxytryptamine :5-HT)농도가 늘어나 EEG변화를 일으켰을 것이다. serotonin농도가 늘어난 것은 外氣功이 N-acetyltransferase current-intensity-dependent를 억제시킨 탓일 것이다.”<sup>21)</sup>는 보고 및 “功能者가 外氣發功時 氣를 받는 이 혈류량과 경락측정에서 변화가 있다.”<sup>22)</sup>는 보고 등 布氣에 관련한 실험 연구가 있으나, ‘布氣’와 관련한 시술하는

5) 王廣余 外, 道醫窺秘, 四川省 : 四川人民出版社, 1994 : p.123.  
6) 宋天彬 外, 前掲書, p.129.  
7) 林國明 主編, 中華醫學氣功, 北京 : 高等教育出版社, 1993 : p.333.  
8) 王廣余 外, 前掲書, p.127.  
9) 呂光榮 主編, 中國氣功辭典, 北京 : 人民衛生出版社, 1988 : p.150.  
10) 宋天彬 外, 前掲書, p.129.  
11) 呂光榮 主編, 前掲書, p.150.

12) 林國明 主編, 前掲書, pp.332~333.  
13) 宋天彬 外, 前掲書, p.129.  
14) 林國明 主編, 前掲書, p.332.  
15) 張恩勤 主編, 中國氣功, 上海 : 上海中醫學院出版社, 1988 : p.215.  
16) 呂光榮 主編, 前掲書, p.150.  
17) 宋天彬 外, 前掲書, p.129.  
18) 지정옥, 보약보다 기공이다, 서울 : 동녘, 1995 : p.219.  
19) 王廣余 外, 前掲書, p.257.  
20) 小林泰樹, 功能者の發功狀態における指尖容積加速度脈波について, 서울, 제1회 한국정신과학술대회논문집, 한국정신과학회, 1994.  
21) Chifuyu Takeshige, Takashi Aoki, Effect of artificial and human external Qigong on electroencephalograms in rabbit and spontaneous electrical activity of the rat pineal grand. USA, acupuncture & electro-therapeutics res., int. j., vol. 19 : pp.89~106, 1994.  
22) 佐古曜一郎, 佐藤眞志, 佐々木茂美, 小林泰樹, 酒井優造, 外氣發功時における功能者と受け手の生體變化, 東京, 人體科學3-(1) : pp33~50, 1994.

이가 몸을 닦는 법, '布氣' 시술방법 및 '布氣' 시술영역 등에 대한보고가 없어 이에 대해 살펴보고자 한다.

## II. 本論

### 1. 몸을 닦는 법(練氣)

'行氣'로써 '服氣(養生)'하는 法에서 氣를 몸밖으로 내보내는 바는 宋代 쓰여진 《聖濟總錄, 神仙服氣上》에 “經에 이르기를, 行氣는 늘 그 달 1일에서 15일까지는 氣가 열 손가락에서 나간다고 생각하고, 16일에서 30일까지는 氣가 열 발가락에서 나간다고 생각하기를 오래면 氣가 손발을 통한다.”<sup>23)</sup>에서 살필 수 있다.

“오랫동안 動功과 靜功을 닦아 몸 속 內氣가 그득히 쌓여 조절할 수 있어야 하고<sup>24)</sup>, 大腦意識이 지배하는 가운데 呼吸을 動力으로 丹田에 氣를 모은 뒤 온 몸 氣脈을 돌린 다음에 外氣를 내보낼 수 있다.”<sup>25)</sup> 다시 말해 “采氣”, “沈氣”, “固氣”, “運氣”를 거쳐 “發氣”<sup>26)</sup>하는데 몸 안에 內氣를 그득히 한 다음 몸밖으로 氣를 내보낼 수 있다.<sup>27)</sup>

#### 1) 靜功練氣

靜功練氣에는 '앉아서', '서서', '누워서' 하는 세 가지<sup>28)</sup> 큰 틀이 있다. 아울러 여러 가지 靜功練氣法으로 나뉘는데, 대체로 '呼吸'과 '意念'으로 下丹田에 '築基'와 任督脈을

돌리는 '小周天', 온몸 十二經脈과 奇經八脈을 돌리는 '大周天' 다시 말해 '行氣通關'을 위주로 한다.<sup>29,30)</sup>

#### (1) 築基<sup>31)</sup>

《金丹要訣》에 있는 말로 집 짓는 이는 땅을 다스림으로써 바탕을 닦는데, 丹을 굳히고 얻는 煉氣하는 바탕을 '築基'라 한다.

#### (2) 小周天<sup>32)</sup>

《理滄駢文》에 보이는 靜功이다. 陰陽순환을 한바퀴 돌리는 것을 일컫는다. 눈을 감고 고요히 앉아 코로 맑은 氣를 마시고, 배를 부풀려 몸 속 氣를 下丹田으로 내려 肛門을 지나 督脈에 있는 三關(尾閭, 夾脊, 玉枕)을 거쳐 머리 꼭대기 百會에 이르고, 얼굴을 따라 혀에 이르러 任脈에 닿고 앞가슴을 거쳐 아래로 丹田에 이르는 徑路를 도는 것이다.

여기서 '築基'와 '小周天'은 《東醫寶鑑, 內景篇 身形 還丹內煉法》에서 인용한 '金液還丹'<sup>33)</sup>과 일맥 상통함을 엿볼 수 있다.

#### (3) 大周天<sup>34)</sup>

《雜病源流犀燭》에 보이는 靜功이다. 자연스레 앉아 의식을 조절하여 배꼽둘레에 神과 氣를 모아 眞氣를 丹田에 채워 작은 것을 크게 큰 것을 작게 끊임없이 精煉한다. 그런 다음 몸 앞 왼쪽에서 精氣가 意念에 이끌려 위로 璇璣穴에 이르고, 왼팔을 따라 아래로 曲池穴에 이르며, 內關을 지나 손바닥 쪽을 거쳐 손끝에 가고, 外關, 肩井, 大椎를 지나 아래로 尾閭에 이른다. 아

23) 宋天彬 外, 前掲書, p.211.

24) 許紹廷 外, 中華醫療氣功精選, 北京: 新時代出版社, 1995: p.13.

25) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.214~215.

26) 林國明 主編, 前掲書, p.339.

27) 宋天彬 外, 前掲書, p.129.

28) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.214~215.

29) 上掲書, pp.214~215.

30) 林國明 主編, 前掲書, p.113, p.339.

31) 呂光榮 主編, 前掲書, p.429.

32) 上掲書, p.50.

33) 東醫學研究所 譯, 許俊 東醫寶鑑1, 서울: 麗江出版社, 1994: pp.21~22.

34) 呂光榮 主編, 前掲書, p.41.

랫배에서 위로 玉枕을 지나 崑崙泥丸(百會, 腦)를 지나 얼굴에 이르고, 鵲橋(위턱과 혀)를 거쳐 重樓로 내려가 胃口을 지나 배꼽, 玉柱에 이르러 다시 氣海에 이른다. 오른 다리로 가는데 膝關을 거쳐 발등을 뚫고 발가락 사이로 湧泉과 발뒤꿈치에 이르러 위로 陰谷을 지나고, 尾間를 거쳐 다시 頂門에 이른다. 다시 下鵲橋(會陰)에서 왼 다리로 오른 다리와 같이 湧泉에 이르고 崑崙을 거쳐 元海에 거둔다. 이와 같이 한바퀴 도는 것이다.

여기서 '神과 氣를 모아 眞氣를 丹田에 채운다'함은 《仙經》에 “下丹田은 精, 中丹田은 神, 上丹田은 氣를 저장하는 곳”<sup>35)</sup>으로 道家 '靈寶通知能內功術'에 있는 “煉身攝氣, 煉精化氣, 煉氣化神”<sup>36)</sup>에서 그 뜻을 알 수 있으며, '煉氣化神'은 氣를 닦아 “神明을 營養”<sup>37)</sup>할 수 있음을 뜻하는데, '神明'이라 함은 《黃帝內經素問, 靈蘭秘典論篇》에 “心者君主之官 神明出焉”<sup>38)</sup>에서 일컫는 '마음'이라 할 수 있다.

## 2) 動功練氣

“動功練氣는 몸 안에 內氣를 이끌어 몸밖으로 내보내는 바탕을 닦는 것으로 氣이를 쌓고 튼튼히 하고 經絡筋脈氣血이 잘 돌 수 있도록 함”<sup>39)</sup>인데, 《東醫寶鑑, 內景篇 身形按摩導引法》<sup>40)</sup>에서도 《養生書》를 빌어 氣血을 잘 돌게 하는 '按摩導引法'을 써 놓았다.

“動功하는 가운데 손으로 氣를 運氣시켜

몸밖으로 나가도록 하는데, 意, 氣, 神, 形이 하나되어야 하며, '易筋經', '形意拳', '小林內勁一指禪', '五禽戲' 및 '空勁功'을 닦는다”<sup>41)</sup>다 하였는데 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

### (1) 易筋經과 五禽戲

《黃帝內經靈樞, 經脈》에 “힘줄은 굳세며(筋爲剛)”<sup>42)</sup>, 《黃帝內經素問, 五臟生成篇》에 “모든 힘줄은 다 마디에 붙어 있다(諸筋者皆屬於節)”<sup>43)</sup>고 했듯이 힘줄은 굳세게 뼈마디를 움직이는 일을 한다. 經絡과 뼈를 싸고 있으며, 살로 덮여 있어 온몸에 없는 곳이 없는 힘줄을 잘 다스림으로 온몸 氣血이 잘 돌게 할 수 있다.

옛날 몸을 튼튼히 하는 방법이 여럿 있는데, 그 가운데 '易筋經'<sup>44-46)</sup>과 '五禽戲'<sup>47,48)</sup>가 있다. '易筋經' '出爪亮翅勢'속에 산을 밀 듯이 하는 '排山掌'과 '五禽戲' '虎戲'에서 손바닥 앞으로 밀어내기로 '布氣'에 쓰일 수 있는 動功練氣勢임을 알 수 있다.

### (2) 小林內勁一指禪

'小林內勁一指禪'<sup>49)</sup>에서는 “入靜과 意守하지 않고 得氣를 快活하게 하여 功力을 크게 해 몸을 튼튼히 하고 外氣를 거두고 內氣를 밖으로 내보낸다.”고 적고, “손가락 끝과 內外勞宮穴을 여러 穴과 일정한 거리를 두고 마주해 '拉氣', '進氣', '壓氣', '滾氣',

35) 東醫學研究所 譯, 前掲書, p.10.

36) 沈志剛 外, 行大道, 北京: 中國世界語出版社, 1995: p.121.

37) 呂光榮 主編, 前掲書, p.346.

38) 李慶雨 飜譯, 編譯注解 黃帝內經素問1, 서울: 여강출판사, 1994: p.231.

39) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.220~223.

40) 東醫學研究所 譯, 前掲書, pp.18~20.

41) 林國明 主編, 前掲書, p.340.

42) 洪元植 譯, 前掲書, p.117.

43) 李慶雨 飜譯, 前掲書, p.284.

44) 林國明 主編, 前掲書, pp.189~201.

45) 宋天彬 外, 前掲書, p.89.

46) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.176~195.

47) 林國明 主編, 前掲書, p.204.

48) 宋天彬 外, 前掲書, p.93.

49) 上掲書, pp.98~101.

‘轉氣’, ‘導氣’ 등을 한다.”고 하여 구체적으로 ‘布氣’에 쓸 수 있는 動功練氣法을 익힐 수 있게 했다.

### (3) 其他

이 밖에 오늘날 여러 動功練氣 가운데 外氣를 내보내 남을 治療하는데 응용할 수 있는 動功練氣法을 살펴보면 다음과 같다.

張<sup>50)</sup>은 “呼吸, 意念으로 氣를 온몸에 돌려 몸을 튼튼히 하고 點射發氣하는 手法를 익히는 ‘九九陽功’과 그 보조공법으로 發放外氣治病할 수 있는 몸을 만드는 ‘揉腹壯丹功’ 및 內氣를 몸밖으로 내보낼 곳(穴位)으로 이끄는 ‘導氣’라는 ‘運氣法’을 소개했다. 曉<sup>51)</sup>는 ‘發放外氣練功方法’을 소개했고, 王<sup>52)</sup>은 ‘劍指發放外氣訓練方法’과 ‘勞宮穴發放外氣訓練方法’을 소개했으며, 지<sup>53)</sup>는 ‘無心氣功’을 소개하면서 손가락과 勞宮穴로써 ‘開穴’과 ‘運氣’하는 動功練氣法을 적고 있다. 또한 ‘靈寶通知能內功術’<sup>54)</sup>에는 ‘外動功’ 가운데 ‘平衡功’은 사람 몸 속 內氣를 밖으로 내보내 질병을 치료한다는 내용과 ‘自然換氣法’은 ‘布陣擴場’으로 治病한다는 내용이 있다.

① ‘九九陽功’<sup>55)</sup>은 일정 거리를 두고 손바닥을 帶脈에 맞대 밀어 움직여 帶脈을 따 뜻이 해 氣가 허리를 돌아 온몸 經絡氣脈이 잘 돌도록 하는 ‘柔帶脈’과 두 손 內外勞宮과 세 丹田을 열고 하나로 하는 ‘三田開合’으로 이루어진 ‘들어가기’가 있다. 손바닥으로 미는 ‘仙人指路’, 氣로 拇指를 뺨 四指

끝을 짚는 ‘前推四匹馬’, 內勞宮을 여는 ‘鳳凰展翹’, 內勞宮으로 받쳐 들어올리는 ‘兩手托天’, 두 손으로 안아 들어 丹田을 氣로 짚는 ‘水中撈月’, 두 손으로 공을 품어 만지듯 하는 ‘抱球三揉’, 두 손으로 手三陰經 氣를 밀고 끄는 ‘運掌合五’, 두 팔을 陰經과 陽經 움직이고 丹田에 氣를 거두는 ‘風擺荷葉’과 ‘混元調氣’ 등 아홉 가지 姿勢練法이 있다.

② ‘導氣’<sup>56)</sup>를 살펴보면, 丹田에 뜨거움이 움직여 氣가 도는데, 날숨 때 氣가 督脈을 따라 위로 올라가 手三陽經을 지나 손바닥을 거쳐 손끝으로 가고, 들숨 때 氣가 三陰經을 따라 丹田으로 되돌아온다고 意念하는 ‘合掌震粧導氣’, 食指만 펴서 氣를 내보내는 ‘一指禪導氣’, 두 손바닥 內勞宮穴로 氣를 밀고 끄는 ‘對掌推拉導氣’, 香불을 사이에 두고 한 손을 ‘一指禪式’하여 다른 한 손 內勞宮穴에 쏘는데 거리를 넓히는 ‘三點拉線導氣’, 香불을 두 內勞宮穴 사이에 두고 氣를 끌고 미는 ‘三點求圓導氣’, 두 손 內勞宮穴로 氣를 爆發시켜 내보내는 ‘騰躍爆發導氣’, 丹田 氣를 일으켜 여러 手式으로 시계바늘 방향이나 반대방향으로 짚끔짚끔 쏘는 ‘點射形導氣’ 시계바늘 반대방향으로 돌리면 쏘는 ‘螺旋形導氣’, 찬 기운과 더운 기운을 쏘는 ‘冷熱導氣’가 있다.

③ ‘發放外氣練功方法’<sup>57)</sup>은 들숨 때 온몸 毛孔을 열어 宇宙 眞氣를 下丹田에 보내고, 날숨 때 온 몸 病氣를 손끝으로 내보내는 ‘劍指站樁功’, 勞宮穴과 十宣穴에 意念하는 ‘馬步樁’, 손끝에 意念하는 ‘虛步樁’, 두 손 勞宮을 마주해 거리를 벌리고 內氣를 주고 받는 ‘開合納氣法’, 勞宮穴을 마주해 공을 감싸듯 닦는 ‘滾球運氣法’을 바탕으로 손가락이나 勞宮穴을 여러 가지로 이용하는

50) 張恩勤 主編, 前揭書, pp.220~241.

51) 曉鳴, 超功能修煉法, 北京: 中國醫藥科技出版社, 1991: pp.38~44.

52) 王寅 外, 氣功特殊診病法, 北京: 中國醫藥科技出版社, 1989: pp.145~146.

53) 지정옥, 前揭書, pp.153~186.

54) 沈志剛 外, 前揭書, p.120.

55) 張恩勤 主編, 前揭書, pp.222~241.

56) 上揭書, pp.240~255.

57) 曉鳴, 前揭書, pp.38~44.

‘輔助功法’이 있다.

④ ‘劍指發放外氣訓練方法’과 ‘勞宮穴 發放外氣訓練方法’<sup>58)</sup>은 氣를 下丹田에서 任脈을 따라 위로 膻中을 거쳐 手三陰經을 지나 손끝이나 勞宮穴에 이르러 몸밖으로 내보낸다.

⑤ ‘無心氣功’<sup>59)</sup>은 勞宮穴과 손가락, 任督脈, 대맥과 팔에 있는 여러 穴을 열고 經脈을 運氣시키는 여러 가지 法과 經脈과 穴에 氣感을 익히고 손가락과 勞宮穴을 닦는 法을 소개하고 있다.

⑥ ‘平衡功’<sup>60)</sup>은 ‘固定步法’과 ‘活動步法’이 있는데, ‘固定步法’가운데 날숨 때 아랫배에 炁가 帶脈을 따라 뒤쪽으로 命門에 이르러 위로 어깨에 이르고 다시 하나를 둘로 나눠 손과 팔을 따라 두 손바닥에 이르러 쓴다는 생각으로 닦는 ‘雙手上下拉動’은 勞宮穴을 쓰는 것 뿐만 아니라 손바닥과 손뿌리를 써 氣를 내보낸다. ‘十指縱向切割’과 ‘十指橫向切割’은 두 손 열 손가락 끝을 쓰며, ‘雙推掌’은 손바닥으로 밀고 손끝으로 끌기 하여 닦는다. ‘劍式拉動’은 두 손 둘째와 셋째 손가락은 모아서 곧게 펴 두 손가락 끝이 나무를 마주하며 엄지와 넷째, 새끼손가락은 끝을 모으므로 옛날에 이런 것을 ‘劍式手法’이라 불렀다. ‘單劈掌’은 손바닥과 손끝을 맞바꾸며 닦는다. ‘活動步法’은 두 손으로 氣를 끌어올리고 손바닥으로 누르기 하는 ‘雙推脈’과 두 손바닥으로 밀고 손끝으로 끌기 하는 ‘雙推掌(經關納氣法)’이 있는데, 손으로 氣를 쏘거나 밀고 끌어당기기를 닦는다.

⑦ ‘自然換氣法’<sup>61,62)</sup>은 “자연스럽게

몸을 가볍게 풀어놓고 고요히 흘러서 거닐어 가는 법(鬆靜自然行走之式)으로 修煉하여 術이 있는 이는 때에 따라 다른 사람 病을 살피고 治療, 傳靈指路, 布氣分局, 帶功行炁한다.”

⑧ 그 밖에 ‘靈寶通知能內功術’에 ‘天罡步’<sup>63)</sup>, ‘八卦意球’<sup>64)</sup>, ‘外五行開脈功’<sup>65)</sup> 등도 익혀서 ‘布氣’에 유용하게 쓸 수 있는 ‘開穴’과 ‘運氣’를 소개하는 내용이며, 특히 ‘五行走向’<sup>66)</sup>은 손바닥으로 본인 스스로 자기 몸 五臟六腑에 ‘布氣’할 수 있는 바를 보여 주고 있다.

여기서 ‘布氣’를 위한 ‘動功煉氣’는 대부분 下丹田에 모인 氣를 任督脈과 팔을 거쳐 손까지 이끌며, 손가락 끝이나 손바닥으로 氣를 내보낼 수 있도록 함을 알 수 있다.

## 2. ‘布氣’시술방법

“환자를 직접 접촉하지 않고 일정한 거리에서 시술하는 것”<sup>67)</sup>이 ‘布氣’다. “먼저 下丹田에 氣를 모아 意念과 氣를 서로 모아 意念으로 氣를 손가락이나 손바닥으로 보내고 治病하는 부위에 透過시킨다.”<sup>68)</sup> “‘單手發氣’와 ‘雙手發氣’가 있다. 손가락을 쓸 때는 ‘劍指’를 많이 쓰고, 또한 여러 手法을 쓸 수 있다.”<sup>69)</sup>

### 1) 發氣手式<sup>70)</sup>

內氣를 내보내는 손 모양에 따라 다음과 같은 手式을 살펴 볼 수 있다.

62) 沈志剛 外, 前揭書, p.120, pp.219~229.

63) 上揭書, pp.166~176.

64) 上揭書, pp.176~181.

65) 上揭書, pp.198~209.

66) 上揭書, pp.290~299.

67) 林國明 主編., 前揭書, p.343.

68) 曉鳴, 前揭書, pp.43~44.

69) 林國明 主編., 前揭書, p.338.

70) 張恩勤 主編, 前揭書, pp.254~257.

58) 王寅 外, 前揭書, pp.145~146.

59) 지정옥, 前揭書, pp.153~186.

60) 沈志剛 外, 前揭書, pp.137~157.

61) 王力平, 自然換氣法の由來與妙用, 大連, 氣功縱橫 第1期 1990 : pp.5~6, 1990.

(1) 一指禪式

“食指를 곧게 펴고 엄지로 가운데 손가락 등 쪽을 가볍게 누르고 나머지 손가락은 모아 食指 끝으로 氣를 보내 치료부위에 發功한다.”

(2) 平掌式

“손가락을 곧게 펴 손바닥으로 氣를 보내 內勞宮을 中心으로 치료부위에 發功한다.”

‘靈寶通知能內功術’<sup>71)</sup>에서 ‘五臟走向’은 練氣를 스스로 익히면서 몸을 닦는 法을 제시했는데, 이 때 손 모양을 ‘平掌式’이라 할 수 있다.

(3) 探爪式

다섯 손가락을 자연스레 펼친 다음 손가락 사이 관절을 굽혀 손가락 끝으로 氣를 보내 치료부위에 發功한다.”

(4) 劍訣式

“食指와 中指를 곧게 펴고 나머지 손가락을 가볍게 굽혀 엄지로 無名指와 새끼 손가락 손톱을 가볍게 눌러 食指와 中指 끝으로 氣를 보내 치료부위에 發功한다.”

‘靈寶通知能內功術’<sup>72)</sup>에서 “劍式拉動(劍式手法) 修煉 바탕이 있는 이는 結石을 없애고 떨어져 쏘(隔空點穴) 수 있다”하였는데 이는 ‘劍訣式’보기다.

(5) 中指獨立式

“가운데 손가락을 곧게 펴고 나머지 손가락을 자연스레 굽혀 가운데 손가락 끝으로 氣를 보내 치료부위에 發功한다.”

(6) 龍街式

“엄지와 나머지 손가락을 마주하여 곧게

펴 發功한다.”

2) 氣를 이끄는 手法

發功을 運用함에 따라 張<sup>73)</sup>은 ‘推法’, ‘拉法’, ‘旋法’, ‘顫法’, ‘引法’, ‘定法’으로 林<sup>74)</sup>은 ‘推法’, ‘引法’, ‘行法’, ‘壓法’, ‘升法’, ‘震法’, ‘轉法’과 ‘震顫法’, ‘推擠法’, ‘施拉法’, ‘疏導法’, ‘點射法’ 등으로 나눴다.

한편, 氣를 下丹田에 모아 날숨 때 意念으로 손까지 이끄는데, 王<sup>75)</sup>은 “下丹田에서 任脈을 따라 위로 膻中을 거쳐 手三陰經을 지나 손끝이나 勞宮穴에 이르러 氣를 내보낸다”와 張<sup>76)</sup>이 “氣가 督脈을 따라 위로 올라가 手三陽經을 지나 손바닥을 거쳐 손끝으로 간다.” 및 ‘平衡功’<sup>77)</sup> ‘固定步法’ 가운데 “날숨 때 아랫배에 炁가 帶脈을 따라 뒤쪽으로 命門에 이르러 위로 어깨에 이르고 다시 하나를 둘로 나뉘 손과 팔을 따라 두 손바닥에 이르러 쏜다.”고한 바는 氣를 이끄는 길이 조금씩 다름을 알 수 있다. 또한 대부분 “氣를 意念으로 손까지 이끈다.”<sup>78-81)</sup> 고 한데 비해, 王<sup>82)</sup>은 “手照’, ‘目照’, ‘意照’와 ‘心照’한다”는 색다른 언급을 했다.

아울러 ‘小林內勁一指禪’<sup>83)</sup>에서는 氣를 ‘拉氣’, ‘進氣’, ‘壓氣’, ‘滾氣’, ‘轉氣’, ‘導氣’하면서 氣를 이끄는 法을 제시했다.

3) 氣形<sup>84)</sup>

73) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.258~261.  
 74) 林國明 主編., 前掲書, p.338, p.343.  
 75) 王寅 外, 前掲書, pp.144~146.  
 76) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.240~255.  
 77) 沈志剛 外, 前掲書, pp.137~157.  
 78) 王寅 外, 前掲書, pp.145~146.  
 79) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.240~255.  
 80) 沈志剛 外, 前掲書, pp.137~157.  
 81) 曉鳴, 前掲書, pp.45~46.  
 82) 王廣余 外, 前掲書, p.258.  
 83) 宋天彬 外, 前掲書, pp.98~101.

71) 沈志剛 外, 前掲書, pp.290~299.  
 72) 上掲書, p.120.



發功하는 가운데 氣形을 ‘線形’, ‘點形’, ‘螺旋形’ 세 가지로 나눈다.

#### 4) 治療手法

“鍼灸治療처럼 陰陽五行을 바탕으로 八綱辨證하여 치료”<sup>85)</sup>하는데, 經絡迎(瀉)隨(補)나 意念으로 하는 ‘補瀉法’과 팔다리나 몸밖으로 消導시키는 ‘散法’<sup>86)</sup>, 鬱滯之氣를 흔들어 局部 氣血運行을 힘차게 하는 ‘聚法’<sup>87)</sup>이 있다.

#### 5) ‘布氣’시술 부위

‘經絡’, ‘穴位’, ‘病位’<sup>88)</sup>, 오장육부가 위치하는 곳<sup>89)</sup>, 발바닥에 있는 ‘湧泉穴’, 손바닥에 있는 ‘勞宮穴’, 머리에 있는 ‘百會穴’, 아픈 부위<sup>90)</sup>에 ‘布氣’한다.

#### 6) 治療 때 呼吸

曉<sup>91)</sup>는 “질병 속성에 맞게 치료해야 효과가 좋다. 病情을 寒, 熱, 虛, 實로 나누어 熱, 涼, 補, 瀉하는데, 寒하면 熱, 熱하면 涼, 虛하면 補, 實하면 瀉한다. 氣를 내보냄에 날숨 때는 熱, 들숨 때는 涼, 굳세고 빨리 멈추면 補, 멈출 때 느리게 내보내면 瀉한다.”하여 대부분 “날숨 때 氣를 내보낸다.”<sup>92-94)</sup>와 다른 바를 제시했다.

### 3. ‘布氣’시술영역

“氣功外氣治療法은 매우 광범위하게 응용하는데, 만성질환, 기능성 또는 기질성 질병 모두를 치료할 수 있다.”<sup>95)</sup>

“1981년 憑理遠교수가 氣功師와 함께 ‘外氣’를 써서 大腸菌과 痢疾菌을 50~98% 殺傷해 세균억제 작용<sup>96)</sup>, 子宮頸部癌과 胃癌細胞 殺傷率이 15~36%있어 腫瘤細胞에 영향을 미친다”<sup>97)</sup>고 밝혔다. 또한 “기공사 林厚省은 정신질환자 난폭한 정서나 초조감을 진정시키고 암 환자나 월경통 환자 통증 해소 등 여러 임상에 효과를 보이며, 나아가 마취로 진정 止痛시킨다”<sup>98)</sup>고 보고했다.

아울러 김<sup>99)</sup>은 “인공기공자극치료기와 기공사를 결합한 치료에서 스트레스에 유의성이 있다”는 보고를 했다.

위와 같은 실험보고에서 아래와 같은 여러 질환<sup>100,101)</sup>에 응용 할 수 있음을 알 수 있다.

#### 1) 適應症

(1) 腦神經系統: 腦動脈硬化, 中風後遺症, 下腦萎縮症, 偏頭痛, 神經性頭痛, 失眠, 神經衰弱, 坐骨神經痛.

(2) 心血管系統: 冠心病, 風濕性心臟病, 高血壓, 低血壓, 脈管炎, 靜脈炎, 白血球減少症, 貧血 等.

84) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.262~267.

85) 黃耆寬, 醫療養生氣功, 中國: 中國國際廣播出版社, 1993: pp.22~35.

86) 高鶴亮, 中國醫用氣功學, 北京: 人民衛生出版社, 1989: p.474.

87) 樓羽剛 主編, 中國氣功功法大全, 北京: 中國古籍出版社, 1993: p.343.

88) 王寅, 氣功外氣治療法, 山西省: 山西科學教育出版社, 1988: pp.50~52.

89) 沈志剛 外, 前掲書, pp.290~299.

90) 지정옥, 前掲書, p.222.

91) 曉鳴, 前掲書, p.46.

92) 王寅 外, 前掲書, p.144.

93) 張恩勤 主編, 前掲書, pp.240~255.

94) 沈志剛 外, 前掲書, pp.137~157.

95) 林國明 主編, 前掲書, p.343.

96) 許紹廷 外, 前掲書, p.8.

97) 曉鳴, 前掲書, p.335.

98) 林準圭 譯, 林厚省 中國氣功, 서울: 보건신문사, 1996: pp.192~221.

99) 김기옥, 氣功外氣療法의 抗 스트레스 效果 研究, 서울, 대한기공의학회지 창간호, 대한기공의학회, pp.95~109: 1996.

100) 曉鳴, 前掲書, pp.49~50.

101) 高學亮, 前掲書, pp.474~475.

(3) 呼吸系統: 哮喘, 慢性氣管支炎, 肺心病, 肺纖維化 等.

(4) 消化系統: 胃下垂, 胃十二指腸潰瘍, 胃腸炎, 便秘, 肝膽 等 疾患.

(5) 內分泌系統: 糖尿病, 甲狀腺機能亢進, 痛風.

(6) 泌尿系統: 慢性腎炎, 膀胱炎, 尿瀦留 및 腎下垂 等.

(7) 運動系統: 風濕性關節炎, 肥大性脊柱炎, 半月板損傷, 腰椎間板突出症, 肩關節炎, 骨折愈合.

(8) 生殖系統: 遺精, 陽萎, 乳腺炎, 月經不調, 更年期障礙, 經閉, 痛經.

(9) 五官科疾患: 近視, 遠視, 綠內障, 視神經萎縮, 神經性耳聾, 白內障, 慢性扁桃腺炎.

(10) 皮膚疾患: 神經性皮膚炎, 蕁麻疹.

(11) 기타: 腫瘤와 癌症, 鎮痛, 食慾不振, 睡眠障礙, 情緒障礙 等.

## 2) 禁忌症

感染性 疾患, 急性靜脈炎, 濕疹, 褥瘡, 腫瘤와 癌症에 出血, 妊娠과 原因不明出血 等

## 4. ‘布氣’ 시술 응용

한의학적 치료에 ‘布氣’를 결합하여 “氣功推拿”, ‘氣針’, ‘外氣導引’<sup>102)</sup>, “‘点穴療法’”<sup>103)</sup> “‘手氣療法’, ‘氣功鍼’”<sup>104)</sup>으로 응용하고 있는데, ‘氣功推拿’, ‘外氣導引’, ‘点穴療法’, ‘手氣療法’은 시술하는 이 손으로 직접 환자 몸을 만지면서 ‘布氣’하는 것이며, ‘氣針’, ‘氣功鍼’은 鍼시술을 하면서 ‘布氣’하는

것이다.

이밖에 “附缸이나 震動子を 이용”<sup>105)</sup>하여 ‘布氣’를 하기도 하며, ‘布氣’할 때 손에서 나오는 파를 과학적 탐구로 전자파발생기인 ‘氣功信息治療儀’<sup>106)</sup>를 만들어 시술하기도 한다.

## 5. 西洋에서 ‘布氣’

서양에서는 마음을 집중해 환자 환부에 손 얹어 마음을 환자와 맞춰 서로 동조하여 환자 인체 energy를 정상회복 시키는 시술하는 ‘Healing’<sup>107)</sup>(심령치료)과 인체에서 나오는 빛인 ‘Aura’라는 빛을 이용 손을 얹어 energy system balance를 바로 잡는 ‘Hands of light’<sup>108)</sup>가 있다.

‘Healing’치료시술원리는 마음을 환자와 맞추고 매개체로써 energy를 쓴다는 이론과 시술하는 이가 변압기역할을 해 고주파 energy를 변압시켜 ‘환자에게 보낸다는 이론이 있는데 둘 다 energy를 환자에게 보내며, 그 유래는 초기종교 샤머니즘으로 이집트문명에서 왔다는 설<sup>109)</sup>이 있다. 또한, ‘Hands of light’는 ‘Aura’라는 빛을 살피내는 혼련<sup>110)</sup>을 거치면 치료과정에서 ‘Aura’液狀 energy 흐름을 알 수 있고 이를 바로 잡을 수도 있다<sup>111)</sup>.

105) 高學亮, 前掲書, p.473.

106) 박희준 옮김, 丸山敏秋 著 氣란 무엇인가?, 서울 : 정신세계사, 1999 : pp.158~160.

107) 박지명 옮김, Andrew Stanway가 쓴 자연요법백과, 서울 : 하남출판사, 1994 : pp.298~305.

108) 김경진 옮김, Barbar Ann Brennan이 쓴 Hands of Light(1987) 기적의 손치유(하), 서울 : 대원출판, 2000 : p.453.

109) 박지명 옮김, 前掲書, pp.298~305.

110) 김경진 옮김, Barbar Ann Brennan이 쓴 Hands of Light(1987) 기적의 손치유(상), 서울 : 대원출판, 2000 : pp.156~159, pp.292~298.

102) 曉鳴, 前掲書, p.333.

103) 楊樹文, 氣功点穴按摩術, 北京 : 華夏出版社, 1990 : pp.89~96.

104) 지정옥, 前掲書, pp.221~222.

이들 'Healing'과 'Hands of light'는 모두 시술하는 이가 마음을 모아 손으로써 energy를 환자에게 보내 치료하는데 '布氣'에서 마음으로 氣를 모아 손으로 氣를 내보내는 방법이 비슷함을 살필 수 있다.

### Ⅲ. 結論

氣治療가운데 '布氣'와 관련하여 시술하는 이가 몸을 닦는 법, '布氣'시술방법 및 '布氣'시술영역 등에 대해 살펴보았고 서양에서 유사한 치료행위를 살펴보았다.

1. '布氣'를 시술하려는 이는 몸을 미리 잘 닦아야 하는데, 먼저 앉아서, 서서, 누워서하는 靜功練氣로써 築基와 大小周天을 닦아야 하고, 氣를 이끌어 내기 위한 動功練氣를 익히는 여러 방법이 있음을 알 수 있다.

2. '布氣'시술방법은 意念으로 下丹田에 氣를 모은 다음, 들숨이나 날숨을 써서 任督脈을 따라 손끝이나 손바닥으로 이끌어 내 환자와 일정한 거리를 두거나 직접 환부에 맞대고 '布氣'한다. 또한, 여러 가지 기구를 이용해 '布氣'함을 살필 수 있다.

3. '布氣'시술영역은 일부 감염성 질환과 급성 열성 질환 및 원인불명 출혈성 질환을 뺀 거의 모든 질환에 응용함을 알 수 있다.

4. 서양에서 'Healing', 'Hands of light'로 불리는 시술은 마음을 모아 손으로 energy를 보냄이 '布氣'에서 시술방법과 비슷함을 알 수 있다.

氣治療가운데 '布氣'는 옛날부터 질병치료를 위해 쓰여 왔음을 문헌을 통해 알 수 있

고, 치료효능이 있다는 연구와 글들도 나타나고 있지만, 오늘날 임상의학에서 통계적 효능검증은 모자람이 많으므로 앞으로 이에 대해 보다 많은 임상실험과 연구 및 통계가 필요하다고 생각한다.

### Ⅳ. 參考文獻

1. 洪元植 譯, 校勘直譯 黃帝內經靈樞, 서울 : 傳統文化硏究會, 1995.
2. 宋天彬, 劉元亮 主編, 中醫氣功學, 北京 : 人民衛生出版社, 1994.
3. 王大淳 校点, 明 高濂 編撰 遵生八箋, 四川省 : 巴蜀書社, 1992.
4. 王廣余, 曠文楠, 道醫窺秘, 四川省 : 四川人民出版社, 1994.
5. 林國明 主編, 中華醫學氣功, 北京 : 高等教育出版社, 1993.
6. 呂光榮 主編, 中國氣功辭典, 北京 : 人民衛生出版社, 1988.
7. 張恩勤 主編, 中國氣功, 上海 : 上海中醫學院出版社, 1988.
8. 지정옥, 보약보다 기공이다, 서울 : 동녘, 1995.
9. 小林泰樹, 功能者の發功狀態における指尖容積加速度脈波について, 서울, 제1회 한국정신과학학술대회논문집, 한국정신과학회, 1994.
10. Chifuyu Takeshige, Takashi Aoki, Effect of artificial and human external qigong on electroencephalograms in rabbit and spontaneous electrical activity of the rat pineal gland. US A, acupuncture & electro-therapeutics res., int. j., vol. 19 : pp.89-106, 1994.
11. 佐古曜一郎, 佐藤眞志, 佐々木茂美, 小林

- 泰樹, 酒井優造, 外氣發功時における功能者と受け手の生體變化, 東京, 人體科學 3-(1) : pp33-50, 1994.
12. 許紹廷, 方澤忠, 佟鳳琴, 中華醫療氣功精選, 北京 : 新時代出版社, 1995.
  13. 東醫學研究所 譯, 許俊 東醫寶鑑1, 서울 : 麗江出版社, 1994.
  14. 沈志剛, 劉亞丕, 行大道, 北京 : 中國世界語出版社, 1995.
  15. 李慶雨 翻譯, 編譯注解 黃帝內經素問1, 서울 : 여강출판사, 1994.
  16. 曉鳴, 超功能修煉法, 北京 : 中國醫藥科技出版社, 1991.
  17. 王寅, 王艷麗, 氣功特殊診病法, 北京 : 中國醫藥科技出版社, 1989.
  18. 王力平, 自然換氣法的由來與妙用, 大連, 氣功縱橫 第1期 1990.
  19. 黃耆寬, 醫療養生氣功, 中國 : 中國國際廣播出版社, 1993.
  20. 高鶴亮, 中國醫用氣功學, 北京 : 人民衛生出版社, 1989.
  21. 樓羽剛 主編, 中國氣功功法大全, 北京 : 中國古籍出版社, 1993.
  22. 王寅, 氣功外氣治療法, 山西省 : 山西科學教育出版社, 1988.
  23. 林準圭 譯, 林厚省 中國氣功, 서울 : 보건신문사, 1996.
  24. 김기옥, 氣功外氣療法의 抗 스트레스 效果 研究, 서울, 대한기공의학회지 창간호, 대한기공의학회, pp.95-109 : 1996.
  25. 楊樹文, 氣功点穴按摩術, 北京 : 華夏出版社, 1990.
  26. 박희준 옮김, 丸山敏秋 著 氣란 무엇인가?, 서울 : 정신세계사, 1999.
  27. 박지명 옮김, Andrew Stanway가 쓴 자연요법백과, 서울 : 하남출판사, 1994.
  28. 김경진 옮김, Barbar Ann Brennan이 쓴 Hands of Light(1987) 기적의 손치유(상)(하), 서울 : 대원출판, 2000.