

韓國 氣功 團體의 現況

최은경* · 박승정** · 이기남***

* : 대한의료기공학회 , ** · *** : 원광대학교 한의과대학 예방의학교실

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

國內의 氣功 修練은 個人的 心身 修練의 次元을 넘어서 社會의 한 틀을 이루는 때가 되었다. 즉, 하나의 修練文化로 定着될 段階인 것이다. 많은 사람들이 21세기의 가장 重要한 話頭가 環境, 生態問題가 될 것이라고 豫見하고 있다. 그렇다면 修練은 個人과 自然, 個人과 宇宙의 調和와 合一을 追究한다는 점에서 人類의 問題 解決을 위한 未來의 文化的 代案이 될 可能性이 높다. 이렇게 修練文化가 飛躍하는 시점에서, 氣功 修練의 現況을 살펴보고 그 虛實을 짚어보는 것은 健康한 修練文化의 方向을 定立하기 위해 꼭 필요한 일이 아닌가 한다.¹⁾

이에 따라 本考에서는 먼저 氣功의 概念, 氣功의 分類와 基本的 修練 方法, 氣功의 研究 分野를 살펴본 후에, 中國과 韓國의 氣功 現況을 整理해 보겠다.

中國의 氣功에 대해서는 氣功에 대한 中國 政府의 制度 變化와, 氣功의 여러 分野 중 疾病의 治療와 生命에 直接的인 關聯이 있는 醫療氣功에 관한 中國 政府의 管理 制度를 整理한 후 中國 氣功에 대한 考察을 해 보고, 韓國 氣功에 대해서는 먼저 韓國 氣功의 흐름을 살펴본 다음 韓國 氣功 團體들을 分類·整理한 후 이를 考察해 보도록 하겠다.

II. 本論

1. 氣功 修練의 概念

1) 손인호 : 韓國 修練문화의 현실과 방향, 월간 정신세계 창간준비 특집 1호, 서울, 정신세계사, 1999, p.21

氣功의 ‘氣’는 呼吸을 의미하며, ‘功’은 修練을 뜻한다. ‘氣功’이란 單語는 晉代의 道士 許遜이 그 著書 《淨明宗敎錄》에 ‘氣功闡微’이라는 말을 記錄한 데서 由來한다.

1935년 劉貴珍이 《氣功 療法 實踐》을 出版할 때 다른 여러 사람들과 相議한 결과 氣功이라는 單語를 사용하게 되었고, 氣功에 대해 完全한 解釋을 하였다. 즉 劉貴珍의 呼稱 以後로 이것이 正式 用語가 되었던 것이며, 다른 用語를 사용하지 않게 되었다.²⁾

氣功에는 呼吸法(天丹法), 食餌法(地丹法), 그리고 房中術(人丹法) 같은 것도 포함된다. 이것들은 넓은 意味의 氣功으로 人間 生活 전반에 걸친 것이지만, 一般的으로는 좁은 意味의 氣功으로서 功法에 範圍를 限定시키기도 한다.³⁾

氣功의 辭典的 意味는 옛날 養生法의 하나로 呼吸調節과 精神을 安靜하고 集中시키는 것을 규정대로 反復하여 氣血을 고르게 함으로써 몸을 튼튼하게 하고 또 病을 治療하는 方法으로 흔히 늙거나 앓거나 서서하는 것이다.⁴⁾

2. 氣功의 分類와 基本的 修練

2) 강희훈 : 氣功에 대한 개괄적 고찰, 대한의료기공학회지, 창간호, p.66

3) 이동현 옮김 : 즐거운 氣功 입문, 서울, 소나무, 1993, p.39

4) 과학백과사전종합출판사 저 : 재편집 동의학사전, 서울, 도서출판 까치, 1990, p.144

方法5)

1) 氣功의 分類

(1) 歷史的 分類6)

① 醫家氣功

醫家氣功은 疾病을 防禦하고 治療하며 保健養生을 目的으로 한다. 韓醫學의 最古 經典인 《黃帝內經》에는 砭石, 餌藥, 灸法, 九鍼, 導引按蹻 5種의 醫療方法이 나와 있는데, 이 중 導引按蹻가 醫家氣功에 屬한다.

② 儒家氣功

儒家氣功은 養氣를 爲主로 하여 修身齊家治國平天下를 目的으로 한다. 郭沫若은 《靜坐的功夫》에서 정좌는 孔子 弟子인 顏回에서 始作 되었다고 했다.

③ 道家氣功

道家氣功은 中國氣功歷史上 占이 가장 重要的 位置를 차지하고 있고 그 중 內丹法이 中間에 出現하였다. 道家는 修練을 強調하고 있으며 養生長壽를 目的으로 하고 있어 그 起源은 老莊에서부터 始作하여 ‘道法自然’, ‘虛

5) 김태우 : 氣功수련의 기본적 분류와 침구학과 의 관계, 대한의료기공학회지 VOL. 2. NO. 1. 1998, pp.156~164

6) 宋天彬 劉元亮 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.1

靜無爲’, ‘返朴歸眞’ 등을 주장하고 있다.

道家氣功 方法으로는 導引吐納, 抱一, 守中, 練丹服食, 太息, 辟穀, 性命雙手 등을 利用하고 있다.

④ 佛家氣功

佛家에서는 精神解脫을 말하고 있어 心靈을 淨化하는 修煉을하고 生死離脫 들락날락하는 解脫의 境地에 이르는 目的으로 한다.

小乘佛敎에서는 戒, 定, 慧 三者를 重要視 하는데, 여기서 戒라 함은 戒律으로써 善과 惡을 超越하여 道德修養을 하고 信念을 強하게 하고 自己의 心理와 行爲를 抑制할 수 있게 함을 말하는데 이는 氣功의 養生에서 온 말이다. 定이라 함은 禪定을 말하는데 氣功중 也叫入定을 말한다. 慧는 智慧를 말하는데 이를 定中生慧라고도 한다. 이와 같은 戒, 定, 慧 三者는 佛敎의 心身修煉에서 養生이 가장 높은 段階이다.

⑤ 武術氣功

武術氣功은 攻擊과 防禦의 記述로써 身體를 強健하게 함을 目的으로 한다. 여기서 修煉 中醫와 氣를 結合한 것이 氣與力合이라 하고, 動作중 氣를 四末에 運行하게 하는 것이 動靜修煉이라 하며, 創傷 治療를 위한 按摩나 點穴 등은 武術과 醫療가 結合한 것이

다.

武術氣功은 氣與力合의 硬功法과 氣와 意를 鍛鍊하는 것을 爲主로 하고 動作을 부드럽게 하는 軟功法이 있으며 태극권 등의 기타 內家拳法등이 있다.

⑥ 民間氣功

民間氣功은 歷代 民間에서 전해 내려오는 各種 氣功功法을 말하는데, 이는 前人이 煉功을 하면서 名利를 구하지 않고 단순히 養生, 強身 建體를 위해 文字등으로 남기지 않고 歷代로 전해 내려오는 氣功方法이다.

(2) 綜合的 分類⁷⁾

① 導引波

狹義의 導引法은 肢體를 運動하고 自己 自身을 按摩하는 特徵이 있어 整個運動이라고도 한다.

導引法은 체조형, 按摩型, 自發型의 3가지 類型으로 나눌 수 있는데 체조형은 健康과 美容의 鍛鍊을 重要視 하고, 이에 五禽戲, 八段錦, 易筋經 등이 이에 屬한다.

按摩形은 推, 掌, 揉, 握, 按, 壓, 擦, 擊, 拍 등을 使用하며, 延年九傳功, 保健功, 老子按摩法, 洗髓金經 등이 있다.

自發型 功法은 靜極生動을 利用하여 조금 움직이거나 혹은 많이 움직이고,

7) 上揭書, p.51

때로는 激烈하게 움직이며, 어떤 때에는 按摩拍打的 動作이 나오기도 하면서 筋骨을 活動시키고 氣血을 暢通시켜 病을 물리치고 健身을 하기 위한 方法이다. 이에 近代의 靜功功, 自發五禽戲, 禪定舞蹈 등이 있다.

② 吐納派

이는 呼吸鍛鍊을 爲主로 練氣, 行氣하는 方法이다. 主要 方法은 正氣를 呼吸하여 오랜 氣를 버리고 새로운 氣를 吸入하는 것이다. 이에 納氣法, 吐氣法, 太息法의 3大之類가 있다.

③ 靜定波

靜定波는 意念을 集中하여 한가지 생각을 하며 凝神內斂하여 마음이 맑은 거울이나 깨끗한 물과 같이 만드는 것이다. 이는 儒家의 坐忘과 같으며, 道家의 抱一, 守中入靜, 佛家의 禪靜도 이에 屬한다.

④ 存想派

存想波는 一種의 想像으로 意念을 集中하여 病을 治療하는 靜功방법의 一種이다. 想像은 주로 體內的 內景 혹은 大自然의 外景을 서로 結合한다.

이는 體內的 臟腑經絡을 內觀하거나, 體外的 天地自然의 景色을 想像하거나, 日月星辰을 보거나 雲震飄渺之象, 山川景色, 海活天空之象을 想像한

다.

⑤ 周天波

周天波는 古代 內丹術에서 由來되어 內丹波라고도 한다. 여기서는 意守丹田을 基本으로 하고 氣와 意가 서로 도와 內氣의 感覺으로 任督脈, 經絡으로 運行시키는 것을 特徵으로 하는 功法이다. 一般的으로 小周天과 大周天으로 區分한다.

2) 氣功 수련의 기본 방법

氣功 修練에 꼭 必要한 3要素가 있는데 바로 意念, 呼吸, 姿勢이다.

氣功 鍛鍊에서 靜功을 修練하는 境遇 坐式, 臥式, 站式 등 靜的인 姿勢를 取하고 意念을 集中하여 運用하고 呼吸 方法과 結合하여 鍛鍊하게 된다. 이 세 가지 要素가 正確하게 結合되어 造化를 이루면 體質이 강해지며 疾病 治療에도 도움이 된다.

姿勢의 鍛鍊, 呼吸의 鍛鍊, 意念의 鍛鍊을 古代人들은 調身, 調息, 調心이라 稱한 것이다. 그러나 姿勢, 呼吸, 意念의 세 가지는 서로 分割할 수 없는 것이며 서로가 影響을 미치면서 結合, 運用된다.⁸⁾

1) 調身

(1) 調身の 重要性

8) 박종관 著 : 중국 경기공, 서울, 서림문화사, 1994, pp.53~54

調身은 氣功入門의 初級工夫에 該當한다. 그중 動中求靜, 入靜養神, 調息養氣는 매우 重要하며 이는 暢達氣血, 疏通經絡 強體壯力, 柔筋建骨作用이 있다.

(2) 調身의 方法

① 坐式

坐式의 姿勢는 ‘坐如鍾’이라 하여 安靜되고 確固하며 中心을 지켜야 한다.⁹⁾

靜坐의 目的은 心身을 가장 安靜되게 하고자 하는 데 있는 것이며 또한 靜을 維持하기에 適合하여야 한다. 坐式에는 平坐式, 靠坐式, 盤坐式, 跪坐式이 있다.¹⁰⁾

② 臥式

臥式은 側臥法이 重點이 되는데, 이 姿勢는 ‘臥如弓’이 要求되며 充分히 방송시키기 좋다. 人體生理自然變化의 狀態가 바로 이러한 방송 상태이다.¹¹⁾

臥式에는 仰臥式, 側臥式, 三接式, 반와식이 있다.¹²⁾

③ 站式

站式은 ‘站椿’이라고도 하고 武術訓練을 하는데 있어 基本이다. ‘立如松’이라 하여 큰 나무처럼 足心으로 땅에 附着시키고 몸을 똑바르게 서는 姿勢이다.¹³⁾

站式에는 三圓式, 下按式, 馬式, 伏虎式, 降龍式 등 많은 種類가 있으나 三圓式과 下按式이 많이 쓰이고 나머지는 武術 氣功에 쓰인다.

2) 調息

調息은 意守呼吸 혹은 調控呼吸이라고도 하며 和氣養生이 目的이다. 이것은 練功의 重要한 調節方法으로 意念을 利用하여 呼吸의 頻도와 깊이를 調節하여 陰陽을 調和시키고 臟腑를 도와주고 經絡을 疏通시키는 方法이다.¹⁴⁾ 옛날에는 呼吸 鍛鍊을 吐納이라 불렀다.¹⁵⁾

(1) 調息의 重要性

呼吸은 呼吸中樞에 影響을 주어 交感神經을 調節해 주고 副交感神經의 張力을 調節해 주며 더 나아가 相應 內臟器官을 調整하게 해준다. 調息의 重要한 意義는 調心의 重要한 手段이 된다는 것이다. 呼吸과 마음을 함께

9) 宋天彬 劉元亮 主編：前揭書, p.52

10) 박종관 著：前揭書, p.65

11) 宋天彬 劉元亮 主編：前揭書, p.52

12) 박종관 著：前揭書, p. 67

13) 宋天彬 劉元亮 主編：前揭書, p.53

14) 上揭書, p.54

15) 박종관 著：前揭書, p.73

하여 意氣가 서로 다르면 氣血이 調暢되고 五志가 舒和된다.

(2) 調息의 方法

氣功의 調息 方法은 매우 많다. 概括적으로 말하자면 입과 코를 使用한 呼吸, 皮膚를 통한 呼吸, 意念의 配合, 動作의 配合, 呪文을 외는 것을 配合, 呼吸速度調節 등이 있다.

3) 調心

(1) 調心の 重要性

調心은 氣功 중 主導作用을 한다. 이는 姿勢鍛鍊을 물론 呼吸鍛鍊도 意識의 指揮下에 進行되는 것이다. 調沈의 目的은 人體의 主觀的인 思惟活動인 ‘識神’을 잘 調理하여 ‘元神’을 損傷받지 않게 하기 위함이다.

意守는 雜念을 없애주고 大腦를 高요하게 해준다. 이 중 가장 중요한 것이 意守丹田인데 이를 腹式呼吸과 結合하여 眞氣를 凝集시키고 循經活動을 調動하며 각 臟腑功能活動을 강하게 해주고 他部位에서도 이와 같은 作用을 나타내어 준다.

(2) 調心の 方法

① 松靜法

放鬆入靜은 氣功에서 基本的으로 要求하는 方法이다. 人間의 活動은 社會와 自然의 가운데에 있는데 必然的으로 自然으로부터 重要한 것을 받아야 하는데, 社會的 要素의 影響으로 一定條件下에 心身은 緊張을 하게 되고 氣機가 失調되고 白病이 出現하게 되는 것이다. 이러하므로 練功時 우선 緊張狀態를 除去해야 하며 때때로 精神과 形體의 弛緩함을 注意해야 한다.

放鬆法은 內外 深淺의 區分이 있는데 外松의 部位는 身體, 四肢, 肌肉의 緊張狀態를 푸는 것이고, 內松의 部位는 意念 方面을 弛緩시키는 것이다. 比較的 外松을 한 다음 內松을 하는 것이 容易하다.

② 意守法

意守는 氣功의 調心調意의 基本 方法으로 ‘守一’이라고도 한다. 意守는 생각을 集中하여 心身을 松靜시킨 狀況下에서 身體의 局所부위 혹은 血位에 意守를 하게 된다. 즉 마음을 하나로 歸意하고 一處로 보내어 모든 雜念을 버리고 精을 모아 神으로 모으면 一念이 완전히 無念의 狀態가 되어 入靜하게 된다.

③ 意守呼吸法

3. 氣功의 研究 分野16)

16) 김낙필 : 기공학의 역사적 흐름과 전망.
한국기공학회 창립기념 학술대회 氣功學 研

氣功은 여러 分野를 綜合하는 성격
을 띄고 있으므로 均衡있는 관심이 요
청된다. 지금까지 모색된 氣功의 研究
分野는 다음과 같다.

1) 가장 基礎的으로 氣功의 文獻 整
理 및 理論的 研究이다. 이는 氣功의
概念과 範圍, 方法에 관한 研究를 비
롯하여 儒佛道 三教 및 傳統醫學, 武
術, 民間養生에 포함된 氣功 關聯 資
料를 整理하고 理論的으로 體系化하
는 것을 意味한다.

2) 氣功 修練의 研究로서 心身修練
의 原理, 方法과 效果 등을 體系的
으로 研究하는 것이다. 여기에는 內丹
사상, 仙과 명상, 요가, 導引, 武術 등
다양한 領域을 생각할 수 있다.

3) 氣功 醫學의 分科로서 氣功 治療
의 臨床應用 및 效果를 評價하는 것이
다. 이는 現代 氣功의 출발이 氣功 醫
學에서 출발했던 만큼 역시 중요한 分
野라 할 수 있다.

4) 氣功의 科學的 研究로서 氣의 實
體를 科學的으로 檢證하는 實驗的 研
究를 意味한다.

5) 기타 氣功을 農學, 軍事, 工學 등
다방면에 應用할 수 있고, 또한 최근
에 각광을 받고 있는 氣를 商品化하는
氣産業의 領域도 이에 包含시킬 수 있
을 것이다.

究의 현황과 과제, 원광대학교, 2000. p.10

4. 中國 氣功의 現況

1) 氣功에 대한 中國 政府의 制度 變化

(1) 中國 政府에서 氣功功法과 氣功
師에 대한 審査 許可 制度를 制定하게
된 背景¹⁷⁾

1979년부터 1996년은 中國 氣功이
百花滿發한 시기였으며 飛躍의인 發展
과 눈부신 成果를 이룩한 때였다.
1979年 中國 共產黨 제11차 3中全會
에서 鄧小平의 領導職位를 確定하고
改革開放 政策을 實施하여, 文化革命
時期에 사라졌던 氣功이 活氣를 찾게
되었다.

이때로부터 氣功療法은 다시 推進되
고 普及되었으며 새로운 功法도 大量
으로 生産하였고, 傳統 功法과 새로운
外氣 現像이 登場하여 많은 사람들의
關心과 注目을 끌었으며, 포기요법(布
氣療法)¹⁸⁾; 감응요법(感應療法); 의념
요법(意念療法)¹⁹⁾; 천리안(千里眼); 투

17) 金永明 金相奎 申舜植 : 韓國氣功 定立을
위한 方向設定에 관한 研究, 東亞大學校附
設스포츠科學研究論文集 第 18輯, 2000,
12, pp.8~10

18) 布氣 : 기공 중, 외기를 퍼트려 병을 치료
함. 呂光榮 主編, 中國氣功辭典, 北京, 人民
衛生出版社, 1988, p.150.

19) 布氣療法 : 기공강좌 장소에 기를 넣어 전
체 사람들이 기를 받아 몸도 좋아지고, 병
도 치료되게 하는 현장 施術式 기공강좌.
感應療法 : 기공사가 환자에게 기를 넣거
나 의념을 주어 환자가 이의 반응으로 병이
치료되는 기공치료방법.

시안(透視眼); 혜안통(慧眼通) 等 超能力 超技能 현상이 많은 사람들의 關心을 끌었으며 氣功에 대한 科學研究가 활발하게 展開되었다. 아울러 여러 분야에서 共同研究 合作研究가 시작되었고 氣功研究는 國立研究所의 年間計劃의 정식 研究 種目으로까지 채택되었다.

當時에 全國에는 100여 개의 氣功 研究所가 成立되었고, 36개의 氣功 雜誌社가 成立되었다. 全國의 各 大學校에는 氣功을 正式 教科目으로 개설하였고 醫科 大學이나 中醫科 大學에서는 氣功을 필수 教科目으로 開設하였다. 당시 中國 社會에서 流通되고 있는 氣功이 近 700種類가 되며, 個別的으로 家門에서나 山中에서 流通되고 있는 氣功만 近 300種類가 된다고 하였다.

그리고 中國 政府의 統計에 의하면 氣功 修練에 참여하고 있는 인구가 6000만 명이 넘었다. 여기에는 個別的으로 氣功修練을 하거나 시골에서 修練하고 있는 사람은 包含되지 않은 것이다. 이 部分의 사람들까지 다 包含한다면 너무나 龐大한 人數인 것이다. 이 時期에 中國 氣功은 가장 活發하게 推進된 時期였으며 對外 交流도 活發하게 이루어진 時期여서 中

國 氣功이 神秘한 人氣로 世界에 알리게 되었으며 世界的인 氣功으로 튼튼한 바탕을 닦았다.

氣功의 飛躍的인 發展과 눈부신 成果는 政府와 國民의 認定을 받았다. 中國에서 氣功이라면 모르는 사람이 없을 정도로 普及되었으며 氣功은 이미 廣範한 國民的 社會活動으로 身體를 健康하게 하고 疾病의 治療와 豫防은 물론, 身體素質을 提高하고, 스트레스를 해소하며, 智力을 開發하고, 超能力을 開發하며, 運動 競技力 向上과 農產物 收穫의 증산 등 여러 많은 면에서 아주 積極的인 作用을 하였다.

그러나 氣功활동의 급속한 發展과 아울러 많은 不當한 現象들도 出現하였다. 例를 들면; 가짜 氣功과 가짜 氣功師들이 社會에서 活潑하게 活動하면서 돈을 노리고 곳곳에서 帶功報告²⁰⁾를 하고, 곳곳에서 氣功治療를 하며, 곳곳에서 氣가 있어 病이 治療되고 健康에도 좋다는 氣製品들을 販賣하고, 테이프와 책도 師父의 情報(信息)가 있기 때문에 복사하면 안되고 原本이어야 健康增進效果와 治療效果가 있다고 宣傳하면서 많은 돈과 財物을 詐欺橫領하였다. 또한 封建的인 迷信을 宣傳하고 사이비 宗教를 宣傳하면서 社會의 治安마저 해치고 있었다.

이러한 문제들은 政府나 國民에게 큰 社會的인 問題로 되었으며 解決하

意念療法 : 기공사가 환자의 환부를 생각하면서 병이 나으라는 의념을 주어 환자가 기공사의 의념에 따라 병이 치료되는 일종의 기 치료요법.

이상은 중국 기공계에서 일반적으로 통용되는 용어로서, 이에 대한 문헌적 근거는 찾지 못함.

20) 帶功報告 : 현장에서 기를 넣어주고 병도 치료해주면서 하는 기공강좌.

상기 용어는 중국 기공계에서 일반적으로 통용되나, 이에 대한 문헌적 근거는 찾지 못함.

지 않으면 아니 될 深刻한 地境까지 달하였다. 이러한 狀況에서 1996年 8月 5日 7個 中央部處(中共中央 宣傳部, 國家體育會, 衛生部, 民政部, 國家中醫藥 管理局, 國家工商管理 局等)에서 共同으로 《社會氣功 管理 強化하는 데 關한 通知》를 下達하여 無政府 狀態인 中國氣功을 整理하고 停頓하며 法的으로 管理하는 새로운 段階로 發展하게 되었다.

2) 中國 政府에서 氣功을 管理하기 위하여 制定한 一連의 制度²¹⁾

中國政府는 氣功의 發展過程에서 생긴 一連의 문제들을 通察하고 氣功을 健全한 方向으로 誘導 發展시키기 위하여 (1) 《社會 氣功 管理 強化에 關한 通知》; (2) 《社會 氣功 管理 強化에 關한 通知》를 履行함에 있어서 關聯 문제의 通知; (3) 《健康氣功 管理方法》; (4) 《健康氣功師 技術等級 評價審查 方法(試行)》; (5) 《健康氣功 管理方法》과 《健康氣功師 技術等級 評價審查 方法(試行)》을 組織하여 實施하는데 關한 關聯 문제의 通知; (6) 《全國 健康氣功 訓練班을 開催하고 全國 健康氣功 管理事務 座談會 召集에 關한 通知》; (7) 《醫療氣功 管理 強化에 關한 若干의 規定(試行)》 (8) 《醫療氣功 管理 臨時 規定》等 8회 公文을 下達하였다. 이러한 中央部處

21) 上揭書, p.10

의 指示로부터 中國氣功은 새로운 場을 열어가게 되었다.

(1) 《社會 氣功 管理 強化에 關한 通知》²²⁾

① 社會 氣功은 社會에서 많은 사람들이 參與하고 있는 健康氣功과 醫療氣功活動을 말한다. 그 中에서 國民들이 鍛鍊에 參加하여 強身健體 養生康福의 目的으로 하는 것은 健康氣功에 該當되고; 다른 사람에게 氣功療法을 傳受하거나 氣功療法을 運用하여 直接 疾病을 治療하는 醫療行爲로 이루어진 것은 醫療氣功에 該當된다.

② 社會 氣功 活動管理를 強化하여야 한다. 健康氣功은 體育行政部處에서 맡아 管理하고; 醫療氣功은 中醫藥 行政部處에서 맡아 管理하며; 社會全體組織의 登錄 및 管理는 民政部處에서 맡아 管理하고; 經營機關의 活動과 一部 經營 關聯 問題는 工商行政部處에서 맡아 管理하며; 治安과 關聯되는 問題는 公安部處에서 맡아 管理하고; 新聞 等 言論媒體의 弘報와 關聯된 重大한 問題는 黨委宣傳部處에서 把握하여 處理하는데, 그중 業務內容은 體育 運動委員會와 中醫藥行政部處에서 審查한다.

關聯部處는 社會氣功部處의 管理 業務를 重視하여 機關長의 日常業務에

22) 上揭書, p.10~12

이를 追加하고, 必要한 行政規制를 制定하며, 진지하고 全體的으로 管理를 해야 한다.

③ 關聯部處에서 管理를 進行할 때 각자의 役割을 충분히 發揮하면서도 서로 狀況을 通報하고 協力하여 業務를 보아야 한다. 기타 部處와 關聯되는 部處는 體育과 中醫藥 등 業務主管 部處에서 關聯 部處와 聯系하고 商議하여 解決하여야 한다.

關聯 部處에서도 事前에 業務主管 部處의 意見을 聽取해야 한다. 重大한 問題 혹은 일시 어느 部處에서 解決해야 할지를 모를 경우에는 協助하여 事務를 處理하되, 體育行政部處가 中心이 되어 共同으로 協商하여 解決하여야 한다. 一般的으로 協調 組織의 成立與否는 統一되게 規定되어있지 않아 각 地域의 狀況을 參照하여 自體的으로 決定한다.

④ 現在 社會 氣功 管理에서 重點을 두는 것은 比較的 큰 社會 活動; 共同場所에서 進行하는 活動; 新聞 等 言論 弘報; 京營 關聯 活動; 重要的 正治內容과 關聯된 事項; 社會全體 組織의 重要的 事務와 重大한 活動; 社會治安에 關係되는 問題와 海外活動 등이다. 管理를 進行하는 方式은 주로 機關과 個人이 申請하고 主管部處에서 審査하고 許可한다. 審査와 許可를 받은 뒤에 活動할 수 있다. 許可 없이 活動을 할 境遇에는 制止와 處罰을 받게 된다.

⑤ 氣功傳授와 醫療氣功에 從事하는 사람들의 資格審査 等 制度를 制定해야 하며, 氣功傳授와 醫療行爲를 하는 사람은 반드시 資格試驗을 본 뒤에 資格證을 가지고 活動해야 한다. 具體的인 方法은 體育活動委員會와 中醫藥 等 部處에서 別途로 制定한다.

⑥ 氣功師全組織의 登錄과 審査를 嚴格하게 把握하여 確實하게 氣功師全組織의 管理를 強化해야 한다. 氣功師全組織은 반드시 法에 따라 健康하게 活動을 進行해야 하며, 關聯 行政部處의 監督과 管理를 받아야 한다.

⑦ 社會 氣功 活動은 關聯되는 面이 넓기에 그에 대한 管理를 強化한다는 것은 政策性이 比較的 強한 業務이다. 關聯 部處에서는 다른 狀況에 대하여 다른 性質의 問題를 區分하면서 社會 氣功 活動이 점차 規範化·法制化 管理의 軌道에 들어가도록 해야 한다. 社會 氣功 活動中の 不健全한 現象에 대해서는 關聯 部處에서 進擊하게 責任을 맡아 管理해야 하며, 不法行醫와 封建的인 迷信宣傳에 대해서는 法에 따라 嚴格히 制止하고, 氣功을 이용한 各種 犯罪活動에 대해서는 嚴格히 단속해야 한다.

一般 大衆들의 演功活動에 대하여서는 잘 引導해야 한다. 大衆들의 積極性을 保護하면서 嚴肅하고 眞摯한 科學的인 探究를 激勵하고, 虛荒된 誇大 宣傳을 反對하여 國民大衆들의 身心健

康을 위하여 서비스하며, 社會主義 精神文明建設을 위하여 서비스하는 方針을 堅持해야 한다.

社會 氣功의 管理를 強化하는 것은 國民大衆의 健康과 社會의 安定에 關係되는 大事로서 各 部處에서는 徹底하게 本 通知의 要求에 따라 該當 地域의 實際 狀況에 맞게 實質的으로 實行할 수 있는 具體的인 方法을 制定하고 業務 管理를 強化해야 한다. 管理 중에서 생기는 새로운 狀況과 問題는 제때에 上級 主管部處에 報告해야 한다.

共中央宣傳部, 國家體育運動委員會, 衛生部, 民政部, 公安部, 國家中醫藥管理局, 國家工商行政管理局

一九九六年 八月 五日²³⁾

本 通知는 氣功의 役割을 충분히 인정하고 氣功을 건전하게 發展시키기 위하여 氣功活動 中 存在하는 問題들을 提出하고 解決하기 위하여 氣功의 性質을 명확히 하였으며, 氣功의 管理 部處와 管理內容을 明確히 확정하는 동시에 氣功 功法의 審査·許可와 氣功 師의 審査·許可 等 一連의 方法들을 확실히 提出하였다.

가. 氣功의 性質

社會에서 많은 사람들이 參與하고 있는 氣功을 “社會 氣功”이라고 하고, 그중에서 大衆들이 鍛鍊에 참가하여

康身健體하고 養生康福하는 것을 “健康氣功”이라 하였으며, 氣功療法을 傳授 혹은 應用하여 다른 사람에게 疾病을 治療해 주는 醫療行爲가 있는 것은 “醫療氣功”에 해당된다고 하였다.

나. 健康氣功과 健康氣功師의 審査·管理

健康氣功과 健康氣功師는 體育行政 部處에서 審査하고 許可한다.

다. 醫療氣功과 醫療氣功師의 審査·管理

醫療氣功과 醫療氣功師는 中醫藥行 政部處에서 審査하고 許可한다.

라. 其他 管理

氣功의 社團 組織은 民政部處에서 審査·登錄하고, 經營性을 띤 氣功團體와 個人의 活動은 工商行政部處에서 맡아 管理하고, 社會의 治安과 關係되는 事務는 公安部處에서 맡아 管理한다.

마. 氣功師의 職責範圍

가) 審査·許可를 받은 氣功方法만 傳授할 수 있다.

나) 氣功師 資格證이 있어야만 氣功을 指導·普及할 수 있다.

23) 國家體育總局武術運動管理中心, 健康氣功 管理工作文獻選編, 北京, 人民衛生出版社, 1998, pp.23~26

다) 審査許可없는 氣功方法을 傳授하거나 資格證이 없이 氣功을 指導·普及하거나 醫療氣功을 하는 行爲는 모두 不法行爲이며, 工商行政部處의 許可없이 經營性을 띤 社會 氣功 活動도 모두 不法行爲이다.

라) 不法的인 社會氣功 活動은 輕重에 따라 處罰을 받아야 한다.

中央 7個 部處의 指示를 貫徹하기 위하여 國家 體育運動委員會 事務廳에서 구체적인 要求와 조치를 제시하여 다음과 같은 通知를 하달하였다.

(2) 《社會 氣功 管理 強化에 관한 通知》를 履行함에 있어서 관계 問題의 通知²⁴⁾

① 國家體育運動委員會에서 健康氣功을 구체적으로 管理하는 部處는 國家體育運動委員會武術運動管理中心이다. 이 中心에 氣功部를 下部 部處로 設立하여 구체적인 業務를 맡도록 확정한다. 各省, 區, 市體위에서 氣功을 分離하여 管理한 行政部處를 이 中心과의 關係를 強化하고 隨時로 狀況을 反映하며 情報를 交流한다.

② 健康氣功 管理業務를 進行하는데 도움이 되기 위하여 조만간 구체적인 實行稅則을 決定할 예정이니 각 지역 體育運動委員會에서는 關聯 現況에 맞

게 建議를 提出하기 바란다.

③ 本 通知를 받은 뒤 速히 氣功行政分管部處를 확정하고, 그 部處의 책임자와 연락처, 전화번호 등을 함께 國家體育運動委員會武術運動管理中心에 提出하여 앞으로 業務를 進行하는데 편리하도록 한다.

國家體育運動委員會辦公廳

一九九六年 八月 二十六日²⁵⁾

本 通知로부터 각 지역 體育運動委員會에서 구체적인 管理部處를 設立하고 健康氣功에 대한 行政管理를 實施하기 시작하였다. 그리고 中央에서는 專門家를 募集하여 《健康氣功 管理方法》과 《健康氣功師 技術等級 評價審查 方法(試行)》을 制定하여 1998年 2月 26日에 下達하였다.

(3) 健康氣功 管理方法

本 通知는

①健康氣功의 性質

②健康氣功의 管理部處와 管理範圍

③健康氣功의 功法 申請方法과 審查 切磋

④健康氣功의 活動方式

⑤健康氣功 活動중의 遵守事項 및 罰則 등 구체적인 管理方法을 결정하였다. 동시에 健康氣功師 技術 等級 評價 審查 方法을 결정하여 下達하였

25) 國家體育總局武術運動管理中心, 健康氣功 管理工作文獻選編, 北京, 人民衛生出版社, 1998, pp.27~28

24) 金永明 金相奎 申舜植 :前揭書, pp.12~13

다.²⁶⁾

(4) 《健康氣功師 技術等級 評價審査 方法(施行)》

本 公文에서는

①氣功師의 等級

②氣功師의 條件

③氣功師의 申請節次

④氣功師의 審査許可

⑤氣功師의 遵守事項 등 氣功師에 대한 一連의 管理方法을 制定하였다. 그리고 氣功에 대한 管理方法과 氣功師에 대한 審査許可와 管理方法을 制定한 뒤에 구체적으로 實施하기 위한 指示를 다음과 같이 하였다.²⁷⁾

(5) 《健康氣功 管理方法》과 《健康氣功師 技術等級 評價審査 方法(試行)》을 組織하여 實施하는데 關한 關聯 問題의 通知

本 公文에서는

①氣功師를 評價審査하는 委員資格과 評價審査委員數

②評價審査 書類提出과 審査許可 시간

③氣功師의 初審 考察 內容 등 구체적인 規定과 氣功 功法에 대한 評價審査節次; 申請方法; 提出 書類; 評價審

査 標準 등 일련의 구체적인 절차와 方法을 제시하였다.

이상 5개의 通知에 根據하여 1998年 11月 中國 山西省 大同市에서 全國 健康氣功師 훈련 양성반과 全國 健康氣功 管理業務 좌담회를 개최하였다.²⁸⁾

(6) 《全國 健康氣功訓練班을 개최하고 全國 健康氣功 管理事務 座談會 召集에 關한 通知》

이것은 中國政府에서 全國적으로 개최한 최초의 健康 氣功師 講習會이며, 최초의 健康氣功 功法을 審査하는 方法이다. 앞으로 이러한 형식과 內容으로 全國 각 지방에서는 健康氣功 功法을 審査하고, 健康氣功師를 訓練시키는 기본 모델을 提示하였다. 그리고 이 회의에 참가한 사람들은 下部組織에서 健康氣功 功法을 審査하고, 健康氣功師를 직접 훈련시키고 審査하며 批准할 骨幹이었다.²⁹⁾

2) 醫療氣功에 關한 中國政府의 管理制度³⁰⁾

醫療氣功은 國民들의 疾病治療에 直接的인 關係가 있고 國民들의 生命에

28) 上揭書, p.20

29) 上揭書, p.21

30) 上揭書, p.22

26) 金永明 金相奎 申舜植 : 前揭書, p.15

27) 上揭書, p.18

直接的인 關係가 있는 特殊한 使命을 지닌 分野이므로 中國政府는 특별한 保障對策을 하고 있다. 公文은 아래와 같다.

(1) 《醫療氣功 管理 強化에 관한 若干의 規定(試行)》

① 本《規定》에서 管理하는 範圍는 다른 사람에게 傳授해주거나 氣功療法을 使用하여 展開하는 醫療活動이다. 硬氣功, 武術氣功, 特異功能 等은 本《規定》의 管理 範疇에 넣지 않는다.

② 公共場所에서 강의를 하고 氣功療法을 傳授하는 자는 모두 강의를 하고 傳授하는 活動 소재지의 현(구)급 中醫藥 衛生행정부처에 傳授할 功法, 內容, 治療效果, 形式, 費用 등의 事項을 申告해야하고 批准을 거쳐 活動할 수 있다. 氣功療法의 傳授는 엄격한 科學적인 태도가 있어야하고 치우치고 事故가 나지 않도록 防止해야 한다.

③ 醫療衛生 機關에서 氣功醫療 活動에 從事하는 자는 國家 中醫藥管理局이 分頒布한 《中醫師·士 管理 實行法》과 衛生部 關聯 規定에 따라 반드시 醫師·醫士 資格을 取得해야 하고 아울러서 醫療氣功 技能을 갖추어야 한다.

④ “外氣發功”을 이용하여 다른 사람의 病을 治療하는 者는 醫師·醫士

資格을 取得하는 外에도 所在地의 地(市)級 以上の 中醫藥 衛生行政部處에 申告해야 한다.

申告하여 治療할 病種은 接收機關이 指定한 市(道)級 以上の 醫療機關에서 30例의 同一한 病種에 대한 臨床治療效果 檢證을 받아야 하고, 統計處理와 關聯 專門家들의 確實히 治療效果가 있다는 認定을 받은 뒤에 該當地(市)級 以上の 中醫藥 衛生行政部處에서 批准을 거쳐 登錄하고 《醫療氣功 許可證》을 받고 엄격하게 指定 病種에 따라 執行한다. 《醫療氣功 許可證》은 批准機關에서 發給한다.

⑤ 醫療衛生機關은 요구에 따라 本《規定》제 3조, 제 4조에 符合하는 者를 招聘하여 醫療氣功 活動에 從事시킬 수 있다. 氣功을 利用하여 治療한 病에는 반드시 完전한 病歷을 세워서 綜合하고 檢査해야 한다.

⑥ 一切 非醫療 衛生機關(部隊 포함)은 제멋대로 醫療氣功 活動을 펼칠 수 없고; 醫療衛生 機關은 本《規定》에 符合되지 않는 者를 招聘하여 醫療氣功 活動에 從事시킬 수 없다.

⑦ 醫療氣功料는 合理的이어야 하고 각 지역의 中醫藥 衛生行政部處는 該當 지역의 物價部處와 合同해서 適切하고 實行가능한 診療費 標準을 制定해야하고 지나친 診療費는 嚴禁한다

⑧ 醫療氣功의 廣告는 반드시 科學

을 尊重하고 實事求是여야 하며 正確하게 引導해야하고 誇大宣傳하고 奇異한 것만 찾아다녀서는 안되며, 특히 迷信의인 色彩를 띠어서는 안된다. 醫療氣功과 關聯된 廣告는 반드시 中醫藥 衛生行政部處의 批准을 거쳐야 한다.

⑨ 出國하여 다른 사람에게 傳授하거나 氣功療法을 사용하여 醫療活動을 하려는 者는 반드시 本 《規定》의 關聯 條項에 符合되어야하고, 出國審査의 權限에 따라 國家 혹은 省, 自治區, 直轄市 中醫藥 衛生行政部處의 批准을 거쳐야 한다.

⑩ 本 《規定》을 違背하는 者는 모두 中醫藥 衛生行政部處에서 工商 公安 等 部處와 會同하여 狀況의 輕重에 따라 警告, 罰金, 營業停止와 정비, 단속 等의 行政處罰을 한다. 刑律을 違反한 者는 法에 따라 그 刑事責任을 追窮한다.

⑪ 本 《規定》이 下達되기 전에 이미 開業하고 있는 氣功醫院, 外來診療部, 診療所, 個別 開業者 및 各種 名義로 醫療氣功 活動을 하는 機構와 個人은 모두 本 《規定》의 要求에 따라 새로 申請하고, 登錄하여 審査를 해야 한다. 規定에 符合되지 않는 것은 모두 禁止한다. 現在 잠시 獨立的으로 開設된 氣功醫療 器具는 다시 審査하지 않는다.

⑫ 本 《規定》은 國家中醫藥管理局에서 말아 解釋한다.

⑬ 각 지역은 該當 지역의 實題狀況에 맞게 實行細則을 制定한다.

⑭ 本 《規定》은 頒布일부터 施行한다.

國家中醫藥管理局

1989年 10月 19日 頒布함.³¹⁾

本 《規定》은 혼탁한 醫療氣功을 整理하고 整頓함에 있어서 아주 큰 役割을 하였다. 그러나 11年 전의 本 《規定》은 오늘날의 복잡한 醫療氣功 活動을 國民들이 믿을 수 있는 醫療氣功으로 徹底하게 整理하고 整頓하기에는 力不足이었다. 때문에 더욱 완벽한 《規定》을 制定하여 中華人民共和國 衛生部令으로 2000年 6月 15日에 頒布하였다.

(2) 《醫療氣功 管理 臨時 規定》(中華人民共和國 衛行部令 제 12호)

《醫療氣功 管理 臨時 規定》을 2000年 6月 15日 제4회 部務會에서 討論을 거쳐 懸在 發表 施行함,

副長³²⁾ 張文康

31) 國家中醫藥管理局政策法規司編, 中華人民共和國現行中醫藥法規滙編, 北京, 中國中醫藥出版社, 1993, pp.143~144.

32) 部長 : (명) 중앙 정부의 各部 장관. 大臣. 高麗民族文化研究所 中國語大辭典編纂室 篇, 中韓辭典, 서울, 高大民族文化研究所, 1989, p.217

2000年 7月 10日

本 《規定》에서 볼 수 있는 바 中國政府는 醫療氣功師의 條件, 醫療氣功師의 審査 許可, 醫療氣功師가 遵守해야 할 事項 등 醫療氣功師에 대한 一連의 管理方法과 管理制度를 法으로 規定하고 確實하게 管理하고 發展시키고 있다는 것을 알 수 있다.³³⁾

3) 中國氣功의 考察³⁴⁾

이상으로 中國氣功을 考察하여볼 때, 中國氣功은 다음과 같은 現象을 보이고 있다.

(1) 中國은 氣功이 活性化되어있고, 氣功과 超能力에 대한 研究도 잘 이루어지고 있으며, 政府의 氣功에 대한 認識이 명확하다.

(2) 中國政府는 氣功發展 中에서 存在하고 있는 문제점들을 把握하고, 이를 解決할 수 있는 政策의 方案을 摸索하고 政府적 次元에서 管理하며, 氣功活動 中에서의 不法行爲를 단속할 수 있는 規定을 制定하여 政策과 法으로 施行함으로서 氣功을 健全하게 推進 發展시키고 있다.

(3) 中國은 氣功을 政府의 次元에서 心身 健康 및 健康長壽를 圖謀하는 健

33) 金永明 金相奎 申舜植 : 前掲書, p26

34) 上掲書, pp.26~27

康運動으로 인정하고, 疾病을 豫防하고 治療는 自然治療 方法과 物理治療 方法으로 발전시키고 있다.

5. 韓國 氣功의 現況

1) 韓國 氣功의 흐름³⁵⁾

韓國 氣功단체의 現況 分析에 앞서 韓國 仙道 修練의 흐름을 簡略하게 살펴볼 필요가 있다. 現在 國內에서 대규모로 운영하고 있는 修練團體들이 저마다 韓國 正統의 仙道 修練法을 繼承하고 있다고 주장하기 때문이다.

韓國 仙道の 基原에 대한 學界의 입장은 中國으로부터의 傳來說과 本土 自生說의 두 가지로 나뉜다. 傳來說의 경우 일찍이 中國의 부근가(傳勤家)가 신라의 화랑도 등을 道教의 海外 傳播 産物로 본 이래로, 中國·日本 등 國外 道敎學者들이 대부분 當연시하고 있는 立場이다.³⁶⁾

이에 반해 本土 自生說은 韓國 道敎學者들 사이에서 提起되는 見解로, 敎團 體系를 갖춘 中國의 道敎가 당나라 때에 韓國으로 전해진 것은 사실이지만 敎團 道敎 성립 이전의 原始 道敎(仙道) 文化가 韓國에서 이미 自生하고 있었다는 것이다.

35) 안영배 : 한국 기공단체의 현황분석, 한국 기공학회 창립기념 학술대회, 원광대학교, 2000, pp.57~58

36) 정재서 : 韓國 仙道の 基原과 역사, 새천년을 여는 修練문화, 서울, 정신세계사, 1999, p.21

近代 韓國 道敎學의 開祖라 할 李能
和³⁷⁾는 古代 韓國의 桓因·桓雄·檀君 등
三神信仰 및 古代 韓國과 인접해 있던
中國 燕·齊 지역의 神仙 崇拜 思想은
백두산 일대의 우리 토착 信仰으로부터
由來하였다는 假設을 提示했다. 이
에 대해서는 차주환, 도광순 교수 등
韓國의 道敎學者들이 이를 論證 해왔
다.

이에 대해 정재서 교수³⁸⁾는 “韓國
仙道는 古代 韓國文化가 本來부터 지
니고 있던 原始 道敎적 要素, 그리고
後代에 韓國에 傳來된 組織化되고 理
論化된 中國 道敎가 결합해 이뤄진 것
으로 보는 것이 타당할 것” 이라는 見
解를 提示한 바 있다.³⁹⁾

이러한 韓國 仙道의 歷史는 오늘날
韓國에 등장한 수많은 氣修練 團體를
分析하는데 있어서 하나의 參考가 될
수 있다. 韓國에서 規模面에서 가장

37) 李能和 : 1869~1943. 학자. 1910년 일
제의 국권침탈로 학교가 폐쇄되자 학문연구
에 몰두하여 사료수집과 종교·민속 등을 연
구하였다. 1921년 총독부의 조선사 편수위
원회의 위원에 선임되어 국학연구에 관한
많은 저서와 논문을 집필하였다.

學園出版社事典編纂局 : 21世紀 學園世界大
百科事典, 서울, 學園出版社, 1993,
vol.23, pp.525~526

38) 정재서 : 1952년 충남 온양에서 태어나
서울대 문리대와 동교 대학원 중문과에서
박사 학위 취득 후, 하버드 옌칭 연구소에
서 연구했다. 한국 선도의 대가 북창 정림
선생의 후예로 한국 도교의 학문적 정립에
진력하고 있다.

새 천년을 여는 수련문화, 월간 정신세계 창간
준비 특집 1호, 서울, 정신세계사, 1999,
p.24

39) 上揭書, p.53

큰 修練團體로 꼽히는 國仙道, 丹學仙
院, 鍊精院 등이 그 淵源을 대체로 檀
君朝鮮 時期에 존재했다는 民族 高유
의 修練法이라 주장하면서도, 실제로
는 中國 道敎 系統의 修練 내용도 적
잖게 채택하고 있기 때문이다.

우리나라에 氣功, 단전호흡 등이 大
衆의 關心을 끈 것은 1980年代부터인
것 같다. 當時의 批判的 知識人들은
民主化運動에 關心을 두고 한편으로
民族文化의 源流를 찾는 데에 關心을
지니고 있었다. 丹學, 단전호흡에 대
한 關心이 확산된 것도 이러한 분위기
의 여파라고 볼 수 있다. 그 후 中國
의 氣功이 傳來되면서 中國이 이룬 氣
功의 成果에 대한 關心도 增加하였다.
이에 氣功現象에 學問的으로 接近하려
는 움직임이 일어났다.

1990年代 中葉에 精神科學會가 創
立되었고 1999년에는 大韓醫療氣功學
會가 創立되었다. 精神科學會에는 多
樣한 分科가 있어 氣哲學, 氣功醫學,
氣科學, 氣産業 등의 全領域을 包括하
고 있으나 構成員의 特性上 주로 氣의
科學的 解明에 置重하고 있다고 볼 수
있다. 대신 大韓醫療氣功學會는 構成
員이 주로 韓醫學徒들로서 氣功治療의
學問的 接近에 注力하고 있다. 最近
精神科學會에서는 社會的 反響을 凝集
시키기 위해 國會에 氣科學振興法을
請願하여 國家的 支援을 받으려고 試
圖했으나 아쉽게 실패하였다.

1990年代 末葉 명지대 사회체육 대
학원과 원광대 동양학대학원에서 氣功
學 전공이 開設된 것은 氣功學을 獨立

된 學問으로 進入시키는 重要한 契機로 評價된다. 이는 氣功이 正식으로 大學의 制度圈 學問으로 高揚된 것으로 解析되기 때문이다. 그러나 아직은 基礎概念의 樹立 등의 開拓 段階에 있다고 말할 수 있다.

2) 韓國의 氣功 團體들

(1) 左旁道家 修練의 脈⁴⁰⁾

韓國 傳統 仙道의 道脈을 크게 左旁(左道旁)道家와 右旁(右道旁)道家의 두 흐름으로 分類한다. 지역적으로는 白頭山에서 太白山을 잇는 山脈을 기준으로 서쪽을 右旁, 동쪽을 左旁이라 한다. 左旁仙家는 몸으로부터 마음을 다스리고, 右旁道家는 마음을 통해 몸을 단련하는 것이다.

두 흐름의 修練이 마음을 깨치는 데 目標을 두고 있지만, 方法論이 다르다 보니 歲月이 흐를수록 修練者들의 思想이나 身分도 뚜렷하게 區別되었다. 直接的으로 마음의 世界를 追求하는 것으로는 修練의 大衆化 作業에 限界가 있다고 생각한 左旁道家 사람들은 武藝나 陳法, 산차(借力) 등을 表面에 들고 世上에 나섰다. 그러다 보니 朝鮮의 身分社會에서 不利益을 받는 中流層이나 下層民이 다수 左旁道家에 몰려들었다.

스스로 左旁道家 脈을 이어받았다고 밝히는 박현씨의 주장에 의하면, 左旁道家는 그 根本을 高麗 末의 李裨에게

둔다. 일명 ‘紫蝦仙人’이라 불리는 李裨는 太白山 구화동에서 살았다 전해지는데, 그때까지 흐트러졌던 修練의 體系를 바로잡아 左旁修練을 重創했다 한다. 紫蝦仙人이 整理해 남긴 《天符經拾遺》의 修練의 脈은 弟子 空空선인에게 이어졌는데, 이 스승과 제자 두 사람이 남긴 글이 요즘 세상에 전해지는 《神教叢話》라고 한다.

이후 左旁修練 脈은 격암 남사고 등 여러 代를 걸쳐 纏綿히 이어져 왔고 東學農民戰爭 때는 전봉준, 서장옥 系列에 參加하여 現實 參與的 活動도 벌였다고 한다.⁴¹⁾

左旁道家 사람들은 呼吸과 姿勢 修練法 외에 易學 風水 天文 卜筮 등에도 關心을 기울였다. 특히 朝鮮朝 兩亂(丙子胡亂, 丁卯倭亂)以後에는 圖讖과 秘氣 등의 仙道的 預言 形式을 빌려 朝鮮王朝의 몰락과 새로운 世界의 渡來를 主唱하는 思想이 본격적으로 提起됐는데, 이 역시 左旁道家의 思想적 흐름과 밀접한 聯關이 있다.

정재서 교수는 이를 民間에서 형성된 또 다른 仙道 思想, 즉 ‘反抗的 仙道 思想’이라 稱한다. 아무튼 이러한 仙道 思想은 既存 秩序의 解體와 再統合을 목표로 하는 民衆宗教의 理念에 수용돼 이른바 新宗教運動으로 表出되었다. 그 代表的인 것으로 1860년 水雲 崔濟愚가 세운 東學과 1901년 甌山 姜一淳에 의해 창시된 甌山教 등을

40) 안영배 : 前揭書, pp.58~59

41) 안영배 : ‘道家修練과 전통무예의 고수 박현’ 인터뷰, 서울, 신동아, 2000년 12월호, pp.342~345

할 수 있다.

현재 東學을 天道敎로, 甌山敎를 甌山道 등으로 改稱해 활동하고 있는 이들 民族宗教 團體는 呪文修行에 의한 깨달음을 일반에 확산하고 있는 중이다. 소리, 즉 만트라를 통해 心靈을 맑게 하고 靈通을 추구하는 呪文法이나 神道世界와의 접촉을 상징하는 靈符 등은 左旁道家 修練法의 한 特色이기도 하다. 이처럼 左旁道家 修練法은 19世紀 末 東學農民戰爭을 기점으로 하여 民族 自生宗教 쪽으로 많이 흡수된 결과로 나타났던 것이다.

따라서 현재 宗教性을 排除한 채 純粹한 修行法으로서의 左旁道家는 규모 있는 團體를 形成하지 못한 채 극히 小數에게 전해지고 있는 狀況이다. 다만 일부 傳統武藝 혹은 陳法을 普及한다는 團體에서 자신들이 左旁道家의 한 脈을 잇고 있다고 주장하고 있는 정도다.

(2) 右旁道家 修練의 脈⁴²⁾

左旁道家가 現實 參與的이고 大衆의 性格을 지니고 있는 反面에 右旁道家는 高요히 앉아서 마음을 다스리고 혼자서 養生法을 익히는 性向이 강했다. 이는 右旁道家 修練을 하던 사람들이 대개 朝鮮의 儒家 양반층이었으므로 身分上 드러내놓고 道家修練을

할 수 없는 狀況과도 聯關된다. 北窓 鄭礪, 花潭 徐敬德, 南冥 曹植 등이 대체로 右旁道家 系列에 가까웠던 人物들로 꼽힌다.

朝鮮의 右旁道家는 이른바 ‘朝鮮 丹學派’로 불리기도 하는데, 金時習, 洪裕孫, 鄭希亮, 鄭濂 등에 의해 道脈이 이어져 왔다고 한다. 朝鮮 丹學派는 대체로 全眞敎의 內丹學을 수용해 修練하였다. 그러나 그들은 中國의 內丹 이론을 무조건적으로 수용한 것이 아니라 論究와 註釋 등의 學問的인 형식을 통해 독자적인 內丹學의 境地까지 나아가고자 하였다는 게 정재서 교수의 評價다. 鄭濂의 《龍虎秘訣》과 權克中の 《參同契註解》가 이 分野의 대표적인 著述들로 꼽힌다.

그런데 朝鮮丹學派의 系譜를 整理한 《靑鶴集》⁴³⁾이나 《海東異蹟》⁴⁴⁾에서는 朝鮮丹學派의 뿌리를 桓因, 檀君 등에 대고 있어서 흥미롭다. 이는 현재 全國的 規模를 자랑하고 있는 修練 團體들이 檀君 등 古代 韓國의 神話的 人物들에 그 뿌리를 두고 있다고 말하면서도 修練 내용으로는 中國式 內丹學 原理를 일정 부분 수용하고 있는 점과도 類似하다.

43) 靑鶴集 : 조선 宣祖 때의 趙汝籍이 썼다고 하는 道敎書. 한국 丹學의 道脈을 계보학적으로 整理한 것으로 유명하다.

장호상 : 브리태니커 세계 대백과사전, 서울, 한국브리태니커회사, 1993, vol.20, p.516

44) 海東異蹟 : 조선 후기의 문신·학자 洪萬宗 (1643~1725)이 펴낸 우리나라 역대 인물의 傳記. 1책. 목활자본. 上揭書, vol.24, p.626

42) 안영배 : 한국 기공단체의 현황분석, 한국 기공학회 창립기념 학술대회, 원광대학교, 2000, p.60

대체로 右旁道家 系列임을 標榜하고 있는 修練 團體는 國仙道, 韓國 丹學會 鍊精院, 丹學仙院 등이 있다. 이들 團體는 최근 사회 일반에 氣功, 養生 畧을 造成하는 데 큰 役割을 했다고 할 수 있다.

以後에 서술할 氣功 團體들에 대한 內容은 《새천년을 여는 수련문화》45)와 《한국 기공단체의 현황분석》46)을 根幹으로 하였고, 이외에 여러 資料들을 參考로 하였다.

가. 國仙道

가) 團體 淵源

國仙道는 상고시대 天氣道人이 처음으로 傳受하여 檀君으로 그 脈을 면면히 이어왔으며, 三國시대에는 화랑도, 조의선인, 수사제도라는 國家的인 人才 養成法으로 널리 행해져 왔다. 朝鮮時代를 거쳐오며 無絢, 無相, 無雲 道士의 代를 靑雲(李松雲)道士가 이었고, 그의 제자, 비혁, 비거, 秘境(靑山) 선사의 脈이 도운 도종사에게로 이어진 것이다.

나) 團體 祖師

우리나라 修練 團體 가운데 가장 오

45) 새 천년을 여는 수련문화, 월간 정신세계 창간준비 특집 1호, 정신세계사, 서울, 1999.

46) 안영배 : 한국 기공단체의 현황분석, 한국 기공학회 창립기념 학술대회, 원광대학교, 2000.

랜 歷史를 가진 國仙道는 靑山 高庚民 선사에 의해 普及됐다. 靑山은 12살 때에 입산하여 태학산에서 어떤 기연으로 靑雲道人이라는 師父를 만나, 精氣神三丹, 丹田二丹呼吸을 傳授받았다고 한다.

靑山은 1967년 3월에 하산하여 國仙道법을 社會에 普及하기 시작하였으며, 1970년 4월에 최초로 修練場을 開設하였다. 초기에 靑山은 개인적으로 인연이 닿은 몇 명의 제자들을 받아들여 生食과 함께 주로 外功 위주의 修練을 시켰던 것으로 알려져 있다. 동시에 제자들과 함께 시범단을 구성하여 각종 산차(借力) 시범을 보이는 것으로 홍보에 나섰다. 當時만 해도 氣에 대한 一般人的 認識이 서 있지 않아 修練過程에서 얻어지는 境地를 間接적으로 證明할 수 있는 現象으로 超能力을 보여주는 것을 當然하게 생각했다.47)

다) 團體 現況

현재 서울의 13개를 포함, 全國에 75개의 傳授院을 두고 있으며 美國 뉴욕과 뉴저지, 로스앤젤레스, 캐나다의 토론토 등에 해외지원을 두고 있다. 또한 정부 세종로청사, 국방연구원, 국회, 산업은행 등 100여개 各級 機關 團體에 직장 연수장을 두고 있다. 또한 93년 이후 한양대, 단국대,

47) 김인곤 : 韓國의 修練文化 30년, 새천년을 여는 修練문화, 서울, 정신세계사, 1999, p.145

동덕여대 등 12개 大學에서 正式 敎養講座로 채택, 普及하고 있으며 14개 大學에 동아리 모임을 두고 있다. 지금까지 國仙道를 거쳐간 修練인구가 약 50여만 명에 이른다. 현재 國仙道法研究會내에 世界國仙道聯盟이라는 모임이 國仙道法研究會를 이끌고 있다.

靑山の 初期弟子였던 허경무를 중심으로 하여 國仙道大學을 만들었고 以前의 徒弟式 師範 養成法에서 벗어나 일정한 修練일자와 1주일 정도의 研修期間을 통하여 資格證을 주고있는 실정이다.

上記한 國仙道法研究會 이외에 大韓 國仙道協會가 있는데, 이는 처음 韓 國仙道會라는 이름으로 출발했다. 이 團體를 이끌고 있는 덕당 김성환 정사는 1959년 부산에서 봉강 先生에게 師事한 후 1969년에 靑山 先사에게 다시 師事하였으며 1977년 10월에 분가해 설립하였다. 이 修練法은 거의 國仙道法研究會와 같으며 다만 外功의인 측면을 더 강조한 것이다.

이밖에도 1969년 靑山에게 사사하여 청도라는 도호를 받은 이관암씨가 1984년 분가, 독립하여 세운 白頭山 族國仙道가 있다. 國民健康丹田呼吸修練院은 1982년 靑山居士의 제자 방유성법사가 독립, 1990년 2월에 세웠다. 國仙道에서 靑山에게 사사한 후 기독교와 접목시켰다는 特徵을 가지고 있다. 이 團體는 한때 呼吸法 이외에 基督教 敎理를 가르치는 등 마찰을 빚은 적도 있다. 이외 國仙道를 淵源으로

하는 수많은 團體가 있다. 예를 들어 1996년 國仙道法研究會산하 釜山支院은 1곳임에 불구하고 國仙道와 유사한 이름으로 혹 仙道라는 표현을 쓰는 團體가 100여 군데 있는 것으로 把握되었다.

라) 修練 目的

國仙道の 仙字는 사람 인(人)변에 하늘 천(天)자를 쓴다. 즉 하늘 사람이란 뜻이다. 하늘 사람이란 하늘 뜻에 일치하여 사는 사람, 하늘 마음, 하늘 정신 그대로 사는 사람을 이르는 것이다. 하늘 뜻에 順應하여 하늘의 創造物인 모든 生命存在와 더불어 사랑을 나누다 보면, 너와 나의 境界가 사라지고, 못 생명과 森羅萬象이 나와 하나가 된다. 그리하여 宇宙와 合一을 이루게 되는 것이다.

마) 修練 原理

國仙道는 意念 修練과 呼吸修練, 行功修練을 함께 하는 修練이다.

精의 뿌리가 되는 下腹部는 下丹田이다. 가슴은 中丹田, 머리는 上丹田이라 한다. 精·氣·神, 즉 上·中·下 三丹田을 함께 닦아 心身을 지극히 밝게 만드는 것이 國仙道 修練의 기본원리이다. 이 점이 三丹田 중 어느 하나만을 偏僻되게 개발하는 여타 다른 門派들의 修練법과 특별하게 相異한 것이다.

바) 修練 段階

國仙道는 氣血循環流通法 入門呼吸中氣丹法 乾坤丹法 元氣丹法 立丹行功法的 차례로 修練하게 된다.

사) 修練 體系

國仙道 修練過程은 크게 셋으로 나눈다. 첫 段階를 正覺道, 두 번째 段階는 通氣法, 세 번째 段階는 仙道法이라 한다.

正覺道 과정은 中氣丹法(50동작), 乾坤丹法(十干 十二支의 24동작), 元氣丹法(宇宙의 原理에 따른 360개 동작)을 통해 몸을 건강체로 만드는 것이다.

通氣法은 고도의 精神修練이다. 通氣法 修練은 깨어있는 意識 뿐 아니라, 潛意識까지 淨化시키는 修練이라 할 수 있다. 이에는 眞氣丹法, 三合丹法, 調理丹法이 있다.

仙道法 修練은 宇宙와 하나 되어 仙人의 경지에 이르는 修練 段階이다. 깨달음을 完成하고 하늘의 攝理에 合流하여 存在하며, 定命을 完遂하기 위한 마지막 段階의 修練인 것이다. 이에는 三清, 無盡, 眞空의 丹法이 있다.

나. 韓國 丹學會 鍊精院

가) 團體 淵源

鍊精院은 1925년부터 始作되었다. 본래 鳳宇 權泰勳 先生이 계룡산 기슭에서 동지들 10여명과 함께 集團으로

耐寒修行으로부터 苦力行을 하였는데 이 場所를 鍊精院이라고 이름을 붙였던 것이 그 始作이다.

나) 團體 祖師

鳳宇 權泰勳 先生은 1900년 서울 재동에서 출생하였다. 6세 때 母親으로부터 呼吸法(調息法)을 배우며 丹學에 入門하였다. 1925년 충남 공주시 계룡산 기슭에서 鍊精院을 設立하였다. 1925-1930년의 期間동안 白頭山을 5回 登頂하고, 바이칼호를 探查하였으며, 1930년 김구식 장군 작전참모로서 북만주, 시베리아 등지에서 獨立軍으로 活動하였다. 1970년 社團法人 韓國柔道會의 理事로 被選되었고, 1980년 대종교의 총전교에 就任되었다. 1984년 仙道小說인 丹을 발간하였다. 1986년 韓國丹學會 鍊精院의 총재 취임되었다. 그 해 《백두산족에게 고함》과 《天符經의 비밀과 백두산족 文化》를 발간하였다. 1995년 5월 16日 사망하였다.

다) 團體 現況

現在 鍊精院은 서울을 비롯해 7개 支部가 있다. 그리고 鳳宇의 生家が 있는 계룡산 일대에는 수십명의 제자들이 따로 터를 잡고 調息呼吸 修練을 하고 있는 중이다. 鍊精院측에 따르면 鳳宇 생존시에는 鍊精院을 찾은 사람이 연 10만명에 이르렀으나, 鳳宇 死後에는 그 數가 많이 줄어들었으며 現

在는 小數의 精銳 修練生들 위주로 團體를 이끌어가고 있다고 한다.

全國에 7개의 지부를 두고 있으며 1萬 7百 여명의 회원을 가지고 있다. 鳳宇 權泰勳 先生의 他界이후, 1986년부터 성주홍 원장이 이 團體를 이끌고 있다.

라) 修練 目的

鍊精院은 弘益人間 理念을 바탕으로 하였다. 弘益人間이란 稟性을 기르고 氣運을 鍊磨하여 人間이 지니고 있는 潛在能力을 최대한 發揮토록 하여 얻어진 能力으로 人間 세상을 이롭게 하는 者를 이른다.

傳統 精神文化의 精粹를 繼承 鍊磨하고 널리 普及함으로써 國民의 精神 啓發과 體力向上에 기여하며, 健全하고 健康한 生活을 이루게 하고, 올바른 歷史觀을 가진 有能한 人才를 養成하여, 民族의 隆盛과 人類公營에 이바지하는 것을 目的으로 한다.

이를 위해 民族固有의 正統 心身修練法인 調息法- 丹學과 導引法 및 體術을 修練하는 것이다.

마) 修練 內容

鍊精院 修練法의 가장 큰 特徵은 들숨과 날숨 사이 멈춤이 없는 正坐呼吸 修練이라는 점이다. 이것을 正坐呼吸이라 부른다. 1928년에 鳳宇가 이 呼吸 修練을 ‘鍊精 16法’이라 지었다.

이는 몸을 움직이는 動作이 많은 國

仙道 修練法과는 對比되는 점이다.

바) 修練 體系

약 15分 정도 導引法을 통해 氣血을 풀어준 뒤 바로 正좌 呼吸 修練으로 이어지는 간단한 體系를 갖추고 있다.

다. 丹學仙院

가) 團體 淵源

丹學仙院의 創始者는 一指 李承憲이다. 그가 깨달음을 얻은 후 1982년 경기도 안양의 충현탑 공원에서 무료로 丹學修練을 指導하면서 그를 따르는 사람들이 생겨났고, 이후 1985년에 서울 신사동에 丹學仙院이라는 간판을 내걸면서 獨立의인 修練門派로 登場했다.

나) 團體 祖師

1950年生인 一指 李承憲은 어려서부터 ‘幻視’ ‘幻聽’과 ‘神秘的 體驗’을 體驗하면서 成長해왔다 한다. 그는 高校를 卒業할 때는 태권도 4段을 탄 高段者였고, 體育館을 運營하면서 서울보건전문대를 다니기도 했다. 그는 體育醫學에 關心을 갖고 단국대 체육교육학과에 편입, 1977년에 大學을 졸업했고 한강성심병원 등 여러 病院에서 職場生活을 했다. 그러다가 1979년에 本格的으로 求道의 世界로 뛰어들어 100일 精進 修練을 마쳤고, 이듬해인 1980년에는 一切의 社會生活을 整理하고 전북 모악산에 들어가

生死를 넘나드는 21일의 苦行修練 끝에 마침내 깨달음을 얻었다고 한다.

다) 團體 現況

現在 丹學仙院은 國內에서 뿐만 아니라 海外에서도 丹學이라는 이름으로 名聲을 떨치고 있다. 一指는 1991년에 韓國人으로는 처음으로 美國으로 건너가 필라델피아에서 海外 仙院을 開設했고, 그 후 6年만에 傳說的인 옛 인디언 성지인 세도나에 입성, 綜合 冥想治療센터를 개원해 美國人の 주목을 받았다.

現在 丹學仙院은 國內 300여개 지원에 海外 50여개 丹센터가 있으며, 丹學會員만 10만명에 달한다. 지금까지 거처간 丹學修練 인구만도 100만 명이고, 전문 丹學 指導者만 1200여 명이라고 밝힌다.

라) 修練 目的

丹學修練은 人體 內의 生命 에너지인 氣의 循環을 圓滑하게 하여 心身의 健康을 이루고 삶의 意味를 깨달아 人間 完成에 이르게 한다.

바) 修練 段階

氣 攄得·氣 蓄積·氣 調節·氣 活用·氣 完成의 다섯 段階가 있다.

氣 攄得 段階는 氣를 느끼면서 內部 意識으로 들어가는 것이고, 氣 蓄積 段階는 아랫배에 氣運을 모아 下丹田

을 啓發하는 段階를 말하며, 氣 調節 段階는 人體의 主要經絡을 流通시키고 中丹田을 啓發하는 段階이다. 氣 活用 段階는 氣를 온몸으로 循環시키고 上丹田을 啓發하는 段階이며, 마지막 氣 完成의 段階에서 修練者는 宇宙와 나와의 一切感을 느끼게 된다.

(3) 中·小 規模의 修練團體

國仙道, 鍊精院, 丹學仙院이 모두 80年代 중반 이전 時期에 修練의 기치를 들고 나왔다면, 國內에 中·小規模로 퍼져 있는 各種 氣 修練團體들은 주로 90年代 初 以後에 生成된 것들이다. 이는 우리 社會에 ‘氣바람’이 本格的으로 불기 시작한 때와도 一致한다.

이들 中·小規模의 修練團體들은 저마다 獨特한 方法으로 修練法을 提倡하고 있으므로 適切하게 어떤 類型으로 分類하기란 힘들 듯하다. 다만 편의상 그들이 主張하는 修練法이 깨달음을 위한 丹田修練을 強調하느냐, 冥想을 위주로 하느냐, 肉體健康을 比重을 두느냐에 따라 分類하면 다음과 같다. 48)

가. 丹田呼吸법을 主唱하는 團體

修練에서 丹田呼吸法을 중요시하는 것은 左旁道家나 右旁道家 모두 마찬가지이지만 숨길을 어떻게 보고 어디에 蓄氣하느냐 하는 것은 修練團體마다 조금씩 다르다.

48) 안영배 : 前掲書, pp.66~67

한편으로 中國의 丹田呼吸 修練法을 國內에 직수입한 것도 있는데, 元極氣功·法輪氣功을 代表的으로 들 수 있다.

가) 道和霧

(가) 道和霧 淵源과 現況

한당 先生이 1991년 7월 20일 《天書》를 지었고 이에 같은 해 11월 16일 서울 양재동에서 ‘도화제 선학 수련원’을 세웠다. 1999년 10월 선학수련원도장 국내 42개와 미주 2개, 도화제 무예원 일원문 도장 2개, 성직자 수련원 1개 등 현재 全國적으로 50여 곳의 지원을 두고 있다.

(나) 修練 原理

石門呼吸은 일반적인 呼吸法과는 달리 生氣가 아닌 보다 根源的인 眞氣를 담는 修練法이다. 石門 呼吸은 우리 몸의 經絡 중 배꼽 아래에 있는 石門穴을 丹田으로 意守하면서 呼吸하는 呼吸 修練法인데 이 呼吸法의 特徵은 眞氣 修練이 可能하다고 한다. 대체로 丹田呼吸을 하는 수많은 사람들이 限界에 부딪치는 이유로 眞氣 修練을 하지 않고 生氣修練을 하는데서 오는 것으로 설명한다.

(다) 修練 內容

도인체조, 11가지 동작으로 이루어진 총 9가지 行功, 本修練, 三太極, 玄舞, 玄功, 玄治術 등 다양한 修練 內

容 하에 15 段階의 修練法이 있다.

(라) 修練 段階⁴⁹⁾

1段階 : 呼吸法 및 丹田(石門) 자리 잡기, 北仙法.

2段階 : 蓄氣. 丹田이 형성된 후 한다. 北仙法. 臥式 修練을 먼저 한다. 臥式을 터득한 후에 坐式을 한다.

3段階 : 運氣. 日月法. 帶脈運氣하면서 止感修練에 들어간다. 止感修練에는 玄舞와 玄功 玄治術 등이 있다.

4段階 : 運氣. 火盡法. 小周天 하면서 止感修練에 들어간다. 玄功.

5段階 : 溫陽. 世仙法. 溫陽하면서 止感修練에 들어간다. 玄治術

6段階 : 運氣. 眞隱法. 大周天.

7段階 : 日月星法.

8段階 : 歸一法. 原下法.

9段階 : 道術. 風水法.

10段階 : 道術. 弓乙法. 仙人法.

11段階 : 運氣, 道術. 全身周天, 知音法.

12段階 : 採藥(採藥). 世雲法.

13段階 : 氣化身. 孤星法.

14段階 : 開眼修練. 道眼.

15段階 : 陽神修練.

나) 石泉仙院

(가) 團體 院長

박희선 박사는 1919년 함경북도 경

49) 한당 감수 민경환 지음 : 한당先生의 석문 호흡법, (주)서울문화사, 서울, 1996, pp.47~50

성에서 出生하였다. 日本 동북제국대 학공학부 금속공학과를 卒業하고, 서울대학교공과대학 교수를 歷任하였으며, 美國 미네소타 주립대학 교환교수, 日本 동경대학 우주항공연구소 초빙교수의 經歷이 있다. 우수 발명상, 학술상, 과학기술진흥상 공로상, 녹조소성 훈장(대통령상) 등을 수상하였다. 현재 한국 과학기술 한림원 원로 회원이고, 과학기술 총연합회 顧問이며, 한국심령과학협회 명예 회장을 맡고 있다.

그는 1968년 日本에서 경산 스님을 만나 參禪에 入門하여 以前의 持病을 스스로 고치고 현재의 健康體를 이루었다. ‘參禪의 科學化’를 主張하며 氣 관련 연구를 하는 한편 修練 지도를 하고 있다.

(나) 修練 原理

下丹田의 위치를 우리 몸의 무게중심에서 등 쪽으로 약 3cm 정도 떨어져 있는 것으로 보며, 正坐時에 몸의 무게중심과 下丹田을 一致시킬 때 修行이 進展이 있다고 한다.

다) 樹仙齋

(가) 團體 淵源과 現況

樹仙齋는 1998년에 創立된 心身 修練場이며 ‘仙道の 나무를 가꾸는 집’이란 뜻이 있다. 樹仙齋가 만들어진 배경은 97年 11月 《仙界에 가고 싶다》가 出刊 되었고, 책 內容에 대하

여 問議가 많이 와서 1998年 1月 20日 精神世界院에서 作家와의 만남을 가지고 講演會를 開催하였다. 그 중 몇 명이 修練 指導를 願하여 4명이 修練을 시작하였고, 修練 모임은 ‘지백회’로 修練장소는 ‘樹仙齋’로 명명하였다

樹仙齋는 98年 1기 會員을 始作으로 2002年 6月 현재 16기까지 500여 명의 會員들로 구성되어 있으며 이들은 本부와 全國 13개 支部, 海外에서 修練을 하고 있다.

(나) 문화영

문화영은 1951年 3月 함경남도 원산 앞바다 모도에서 出生하여 1.4 後退시 越南하였다. 6.25 戰爭 中 아버지를 잃고 어머니와 세 언니들 사이에서 자랐다. 강원도 원주와 춘천에서 初等學敎와 中·高等學校 시절을 보낸 뒤 韓國外國語大學敎 政治外交學科를 나와 서울大學敎 大學院 國民倫理敎育學科에서 韓國學을 공부하였다. 大韓 赤十字社에서 國際協力 專門人力으로, 赤十字 看護專門大學에서 교양영어 강사로 근무하였고, 國會議員 비서관을 지내기도 하였다. 韓國女性開發院 創立멤버로서 女性關係 國際協力分野에서 責任研究員으로 있는 등 多樣한 社會 活動을 하였다.

39歲에 呼吸 修練에 專念하기 위해 직장을 그만두고 12년간 仙界修練에 매진했다. 仙界의 靈的 스승인 天降仙人을 만나 텔레파시 對話를 통해 仙界

修練의 脈을 傳受 받았으며, 1994年 4月 27日 本性을 만난 후 持續的으로 修行해오고 있다.

이후 다시 文學에 뜻을 두어 현대문학을 통해 희곡작가로 등단하였다. '다큐멘터리 홍범도'로 1996년 제23회 한국방송대상에서 라디오 드라마 부문 우수작품상을 수상하는 등 많은 라디오 드라마를 執筆하였다. 또한, 우리 祖上들인 仙人들과의 對話錄 및 丹田呼吸 체험기인 《다큐멘터리 韓國의 仙人들》 등의 책을 썼다.

그러나 1999년부터는 社會活動을 中斷하고 樹仙齋에서 弟子들만 지도하는 중이다.

(다) 修練 目標

'仙人化'는 樹仙齋가 窮極的으로 指向하는 目標이다. 仙人은 맑은 宇宙의 사랑과, 맑은 지혜, 생각한 바를 實踐할 수 있는 意志를 完成한 存在이며, 宇宙의 進化를 위해 일할 수 있는 사랑을 뜻한다.

'맑게, 밝게, 따뜻하게'는 樹仙齋가 指向하는 가치이다. 樹仙齋는 氣運을 통하여 맑음을, 智慧가 담긴 波長을 통하여 밝음을, 그리고 그 氣運과 波長을 받아 溶解시켜 가슴에서 가슴으로 따뜻함을 전하고자 하는 것이다.

(라) 修練 原理

仙界修練은 呼吸과 宇宙氣를 통해 波長을 낮추고, 낮아진 波長을 이용하

여 宇宙의 흐름과 연결되어 本性에 다가가는 方法이다. 이 모든 過程은 窮極的으로 마음공부를 통해 完成되는 것이다.

(마) 修練 內容

導引體操. 氣感 開發. 丹田呼吸. 督脈修練. 大周天. 地水火風. 乾坤一擲. 마음 다스리는 法이 있다.

(바) 修練 段階

약 6개월간 初級班 共通 過程을 거치며, 以後 一般 프로그램인 '丹田呼吸班'과 專門 프로그램인 '仙界修練班'으로 나뉘어 修練한다. 修練은 初覺 3段階, 中覺 3段階, 終覺으로 나누며 각 100점의 完成 點數를 받아야 한다. 終覺에서 宇宙의 合一程度에 따라 仙界 1段階로 진입할 수 있다.

初覺段階는 自身에 대한 基礎的인 情報를 아는 것이다. 修練의 재미를 느끼게 되며, 修練이 急進展되는 段階이다. '初覺 認可'를 '見性'이라 하고, 見性한 자는 '師兄'이 된다. 이 段階에서 修練生들은 모든 것을 안 것과 같은 착각에 빠지게 되고, 試驗이 가장 많이 온다. 거의 대부분의 修練生들이 試驗을 통과하지 못하여 初覺에서 中覺으로 넘어가지 못하고 修練을 멈추게 되는 것이다.

㉔ 知氣 段階 : 畜氣를 하여 氣를 알게 되는 段階이며, 2002年 1月末 仙

界修練의 모든 수련생이 이 段階에 있다. 이 段階에서 大周天 認可를 받으며, 이를 받은 자는 修練의 先輩가 되며 '修士'라고 부른다.

㉞ 習氣 段階 : 알고 있는 氣에 대한 基礎知識을 더욱 研究하는 段階이며, 1段階의 마음점수와 총점이 각 100점일 때 進入한다.

㉟ 用氣 段階 : 氣를 이용하여 人間의 病을 治療하는 醫術 發揮가 可能한 醫通 수준의 段階로서 2段階 점수가 100점일 때 進入하고 대부분의 氣功修練이 이 段階에서 끝난다.

中覺은 自身과 宇宙에 대하여 알고, 서로 比較하면서 自身の 보잘것없음을 아는 段階로서, 이 段階에서 自身の 命을 알게 된다. 이 段階에 오면 다른 사람의 앞에 나섬을 두려워하게 되며, 宇宙에 대한 경이로움으로 스스로 謙遜하게 된다. 이 段階에 들기 직전 엄청난 두려움과 시련이 닥쳐오며, 既存의 航路에서 벗어나 새로운 길로 가게 된다. 既存의 思考方式과 修練方法에 있어 일대 轉換이 必要하며, 中覺의 段階를 벗어나기까지 無限한 忍耐를 要한다. 本格的으로 中覺의 境地에 들면 마음의 平靜을 찾아 어떤 動搖가와도 흔들림이 없으며 마냥 편한 가운데 정진하게 된다.

'中覺 認可'를 받은 자를 '精士'라고 부른다. 이 段階를 佛教에서는 '解脫' 즉 '大覺'이라고 한다. 이 段階를 넘어야 終覺으로 갈 수 있다.

㉡ 知心 段階 : 自身の 마음을 알게 되는 段階이다.

㉢ 習心 段階 : 自身の 마음을 어떻게 사용하여야 하는 가를 알게 되는 段階이다.

㉣ 脫心 段階 : 이러한 마음의 위력을 알고 이 마음에서 벗어나는 것이다.

終覺은 내 마음으로 하는 것이 아니며 온 宇宙와 더불어 함께 呼吸하는 것이다. 自身과 宇宙를 알고, 다시 自身에게서 宇宙를 發見하게 되는 段階이다. 修練의 완성기이며, 이 段階에서는 自身の 모든 判斷이 宇宙의 判斷과 一致하여 어떠한 생각을 해도 실수가 없다. 終覺을 향해 나아가는 것이 仙界修練의 길이다.

라) 金仙學會

(가) 團體 門主

金仙學會 創始者인 玄門 崔炳柱 先生은 平凡한 社會人으로서 社會活動을 充實히 하던 中 우연한 기회에 正統 仙道修練法을 만나 修練에 精進하여 仙道の 法理와 儒佛仙의 理致를 깊이 깨달아 修練生들을 指導 中이다.

(나) 修練 原理

天地自然의 氣를 交換하고, 五行의 精을 만들어 下田에 蓄氣한 것을 元精

이라 한다. 이 元精을 키워나가는 過程이 煉精化氣 過程이며 곧 小周天이다. 이를 계속하면 소환단이 점점 固體化되어 알갱이가 되는데 이것을 곧 丹이라 한다. 丹은 공부정도에 따라 모양과 색깔이 달라지며 變化 發展한다.

丹은 소환단 음양환단 삼원환단 옥액환단 금액환단 대환단 칠반환단 상중하환단 구전환단의 아홉 가지가 있으며, 九轉還丹에 이르면 生老病死의 굴레에서 벗어나 神仙의 境地에 도달하게 된다.

(다) 修練 目標

몸과 마음을 함께 닦는다는 性命雙修論을 주장하고 있다. 이런 性命雙修理論은 中國 氣功界에서 普遍的으로 登場하는 修練法이다. 즉 우리나라 傳統 仙道를 復原한 위에 中國 仙道중 全眞敎의 功法인 靈寶畢法도 傳授하여 健康과 아울러 깨달음을 이루는 神仙의 境地를 指向한다.

(라) 修練 內容

㉠ 卯西周天은 지구의 自轉 作用과 人體가 相應하여 人體內부의 眞氣가 몸을 따라 도는 修練法으로 목운오행을 修練한다.

㉡ 小周天은 月이 地球를 한 바퀴 도는 것과 相應하여 人體內의 眞氣가 任脈과 督脈을 따라 한 바퀴 도는 것

으로 佛家에서는 法輪으로 표현하였다. 小周天은 크게 經絡周天과 脈路周天 丹道周天의 3 段階로 分類할 수 있다.

㉢ 大周天은 地球가 太陽을 한 바퀴 도는 것과 相應하여 人體內의 眞氣가 그에 相應하여 人體의 모든 經絡과 脈絡을 연다.

㉣ 天目穴修練은 人體 內의 6가지 內功線 中 性線을 열어 慧命을 밝히는 法이다.

㉤ 引仙法은 삼선공에 入門하기 위한 基本法이다. 收心養性과 回過의 과정이다.

㉥ 子時功修練은 引仙法, 內行呼吸, 衝脈, 帶脈, 八卦子午式을 修練한다.

㉦ 오행주향은 五行相生의 순서대로 身體五臟을 呼吸에 맞추어 運行하여 자신의 臟器를 治療하고 偏氣를 調整하는 法이다.

㉧ 自然換氣法은 修練者가 걸을 때 規則的으로 呼吸하면서 人體와 周邊의 에너지장의 氣를 交流시켜 人體宇宙와 自然宇宙를 서로 同化되게 만드는 修練法이다.

㉨ 睡功은 高요하게 누운상태에서 修練하는 靜功法으로 잠자지 않은 상태에서 생각을 高요하게 하여 疑念에

의해 調身, 調息, 調心하여 修練하는 方法이다.

㉔ 平衡功은 外動功으로 修練자가 몸동작과 엄밀한 呼吸法을 배합하여 意念, 氣, 毛孔으로 植物, 動物, 人體 및 기타 自然物과 서로 交換하면서 調和를 이루어 平衡에 도달하는 修練法이다.

(마) 修練 段階

初級班에서는 金仙 導引體操, 金仙 五行呼吸, 五行氣功, 下丹田 蓄氣를 배운다. 中級班에서는 默運五行 自然換氣法 垂功 平衡功 小周天 大周天 過程이 있으며, 고급반에서는 丹道周天과 陽神 過程이 있다.

마) 天道仙法

(가) 團體 淵源과 現況

‘天道仙法’이란 하늘(天)이 가르쳐 주는 길(道)을 따라 몸과 마음을 열심히 갈고 닦아 神仙(仙)이 되는 修練法(法)을 말하며, 모행룡, 박귀달 선사 부부에 의해 시작되었다.

현재 天道仙法 修練院은 國內에 300여개가 있고, 海外에는 美國, 英國, 호주, 뉴질랜드 등 10여 개가 開設되어 있다고 한다.

(나) 修練 段階

天道仙法 修練은 크게 天文, 修練動

作(行功), 參禪의 세 段階로 이루어진다.

天文이란 두분 스승이 修練을 하며 듣게 된 宇宙의 振動音이다. 天文을 외우면 修練者의 마음의 波長이 宇宙의 마음자리와 연결되게 된다. 이때 修練者의 마음의 波長은 고요히 가라앉고, 人體에 있어 大宇宙와 氣를 交換하는 84,000개의 氣孔이 활짝 열리어, ‘眞理의 像’으로부터 쏟아져 나오는 ‘生命의 元氣’를 받을 수 있는 條件이 마련된다.

修練동작은 ‘1부 12段階’와 ‘2부 12段階’에 걸쳐 각각 다르다. 1부에서는 ‘生命의 元氣’를 蓄積시켜 몸과 마음에 낀 濁氣를 모두 除去하며, 2부에서는 한 段階를 높인 상태에서 이 ‘生命의 元氣’를 온몸으로 運行시키는 修練을 하게 된다.

(다) 修練 目的

一般的으로 參禪을 한다면 無念無想의 境地에 이르기 위해 一切의 雜念을 끊어 버리는 方法을 취하는데, 雜念이란 억지로 끊어서 없어지는 것이 아니다. 修練者는 大自然의 사랑과 慈悲를 거울로 하여 自身의 行動과 생각에 대해 冥想한다. 끊임없이 베푸는 大自然의 마음과 자신의 마음을 比較해 볼 때, 비로소 自身의 때묻고 더러워진 마음과 肉身에 대해 깨닫게 될 것이다. 그 몸과 마음을 깨끗이 씻어버리고, 元心回歸하겠다는 착하고 어진 마음을 갖는 것이 바로 參禪의 目

의이다.

이처럼 자신의 몸과 마음을 깨끗이 해 나가는 과정을 통해서 점점 大自然의 마음을 닮아가는 것이다

(라) 修練 特徵

㉠ 上丹田의 開穴

呼吸修練을 하는 團體는 대부분 下丹田으로부터 上丹田으로 開穴해 들어가는 方法을 취한다. 그러나, 天道仙法은 上丹田부터 開穴해 들어간다는 特徵을 가지고 있다. 그것은 天氣의 原形인 生命의 元氣와 天通의 天文을 받았기에 可能한 일이다.

㉡ 生命의 元氣

天道仙法은 生命1의 元氣를 받아 修練한다. 生命의 元氣는 生命이 孕胎될 때 단 한번 받게되는 創造의 빛, 하늘의 불인 天火를 말한다. 天火는 創造主의 자리인 太極의 氣運이다. 두 스승이 30여 星霜의 修行을 통하여 하늘의 문을 열어, 生命의 元氣를 받음으로써 再補充할 수 있게 된 것이다.

㉢ 靈의 氣運 除去

靈적인 障礙를 걱정할 필요가 없다. 生前에 解脫하지 못한 祖上은 後孫의 肉身을 빌어 解脫할 수 있는 機會만을 기다린다. 修行중의 이러한 靈의 干涉을 住禍入魔등으로 표현하는데, 그런

現象을 回避 方法이 없었던 것이다. 陰氣로 作用하는 祖上의 靈氣는 天火로만 淸淨되어진다. 天火는 하늘의 불인 까닭에 하늘의 빛으로 온 靈들에게는 唯一한 淸淨法이 되는 것이다.

마) 元極功

(가) 團體 淵源과 祖師

1138년경 中國의 金나라 때 道家의 功法인 太一道에서 始作되었다. ‘太一’이란 天地가 混沌되고 太極이 가려지지 않아 하나의 理로 統一되었다는 뜻이다.

創始者는 太一真人인 ‘소포진’으로, 元代에는 ‘一悟真人’이라 불리어졌다. 당시 蝗蟲을 法術로써 모두 除去함으로써 農事가 豊年이 들게 하여 金나라 皇室에 알려졌으며, 이때부터 宮中에서 太一道가 알려지기 始作하였다. 그 당시에는 ‘太極道’를 基本으로 修練하였다. 5代까지 興盛하다가 7代에 이르러 衰亡하였다.

이후 明清 時代에 佛家의 보현선사가 太一道의 掌門人이 된 후 修練 中 元極圖(皇極)를 발견하였고, 元極道로 改名하게 되었다. 그 후 보현선사가 張志祥의 曾祖父에게 元極道를 傳授해 주어 이 때부터 張氏 家門에서 元極道를 修練하기 始作하였다.

現在 元極學 掌門人인 張志祥은 1944년 12월에 江南 張師村에서 태어났다. 그는 胎兒 때부터 어머니에게서 元極道를 傳授 받았으며, 5살 때부터 武術 修練을 하였고 20살 되던 때 어

머니로부터 掌門人의 地位를 물려받았다. 이 때부터 儒, 佛, 仙의 核心을 融合하여 元極道를 펼쳤으며, 掌門人이 된 후에는 各 門派의 대가들인 17명을 스승으로 모시고 修練하였다.

그는 元極功法 修練을 하여 얻어진 能力을 醫療를 통하여 나타내었다. 1969년에 張志祥은 묘만대대의 당지부 서기 장재년의 推薦에 의해 赤脚醫生이 되었다. 이후 장사촌에서 70여 리 밖에 있는 槓潮에 가서 ‘新福珍所’란 간판을 걸고 中醫骨科 診療所를 開設하였다.

1986年 10월에 張志祥은 北京 氣功 研究會에서 進行하는 제3차 年次總會에 參席해 달라는 要請을 받았다. 여기에서 《元極功 概論》이라는 論文이 발표되었고, 元極功이 氣功系 人사들의 관심을 불러 일으켰다. 1987年 正月부터 北京 氣功 研究會에서 發行하는 全局 刊行物인 《東方氣功》에 張志祥이 쓴 元極功 功理功法에 관한 重要한 글이 실렸다. 張志祥은 元極功의 發展을 위해 元極 基地의 必要性을 느끼고 1988年 11月 13日 악주의 연화산에 元極 基地를 세우기 시작하였다. 中國 科學院에 所屬된 科學出版社는 1989年에 《中國元極功法》 제1권을 出刊하였다. 이후로 元極功法이 正식으로 一般人에게 퍼진 것이다. 張志祥은 元極功法을 一般에게 널리 알리기 위한 새로운 體系의 必要性을 느끼게 되었다.

그는 1990년부터 元極學을 구상하여 1992年 12月 中國 政府로부터 元

極學으로 正식 認准을 받았다.

즉, 太一道에서 元極道, 元極功法을 거쳐 오늘날의 元極學에 이르게 된 것이다.

현재 國內의 元極學會 修練院 本院은 충북 제천시 덕산면 월악산 하에 있다. 修練院에서는 김덕산 韓國元極學會長으로부터 直接 指導 및 功法을 傳授 받을 수 있다.

(나) 修練 目標

元極功法은 人體의 陰陽을 調節하고 天地 宇宙와 人體의 三元을 培養, 蓄積하여 有限한 生命으로 하여금 健康하고 智慧롭고 長壽하게 한다.

天地 萬物과 三元이 서로 相通하여 人間의 깊은 潛在力을 開發하여 드러내고 本性을 알아서 天地 萬物과 서로 和合하고, 自然界의 人體에 대한 숙전을 變化시키고, 자기 生命을 把握하여 生死를 뛰어 넘는데 修練 目標가 있다.

(다) 修練 原理

㉞ 元氣, 元光, 元音, 곧 元極三元은 하늘과 땅과 사람을 構成하는 原始 物質이며, 太極인 虛空界와 皇極인 太空界와 無極인 眞空界의 三極을 나타내며, 이것이 宇宙의 存在 模型이다.

㉟ 天地 萬物의 ‘有無’, ‘動靜’은 三元의 循環 原理인 生化返의 極化 規律에 따라 變化한다.

㉔ 하늘, 땅의 先天 三元과 사람의 太陰을 和合하여 十字 眞言이 生成되었다. 이것은 즉 ‘안, 진, 미, 피, 지, 바, 야, 인, 화, 당’이며 元極功은 이 十字眞言을 修真功訣로 삼고 있다.

(라) 修練 功理

修練의 基本 功理는 心德功의 세가지이다.

㉕ 心

心이란 慧心이다. 慧心の 位置는 上丹田이다. 玄關, 天目, 神停이라고도 한다. 練功은 마음을 찾는 것이며 마음을 지키는 것이다. 修練이란 修練時間이 문제가 아니라, 얼마나 마음을 기울였느냐 하는 문제인 것이다. 宇宙萬物의 根本 規律은 마음이다. 그러므로 마음은 무엇과도 같다고 할 수 있다.

人間的 生老病死가 모두 마음에서 오게 된다. 즉, 人間이 五慾七情을 제대로 다스리지 못하여 病이 오게 되는 것이다. 그러므로 健康하고 長壽하려면 마음의 調節부터 해야 한다.

元極功은 眞元氣를 단련하는 것이다. 마음의 物質적 基礎가 元氣·元光·元音이므로 마음이 混亂하면 氣가 混亂해지고, 氣가 混亂하면 病이 생기는 것이다. 마음의 雜念을 排出하는 것은 病機를 排出하는 過程이다. 病機를 排出하면 元氣가 充足해진다.

마음을 바로잡아 雜念을 除去하는 方法은 바로 元極功訣을 읽는 것이다.

㉖ 德

德이란 三元이 極化된 것이다. 道德을 論함에 있어 道와 德은 相互 連結된 것이다. 德은 浩然한 氣를 기르며 氣는 道德을 涵養함에 依據한다.

萬事 萬物은 서로 連結된 것으로서 하나인 것이다. 自然과 社會, 人間을 研究함에 있어서 自然이 없으면 人間이 形成되지 못하며, 人間은 社會와 合이 되어 周圍의 環境과 어울려야 하며, 平行을 維持해야 한다.

㉗ 功

功은 일상 生活 中에서도 行할 수 있다. 生活하는 동안 언제라도 十子訣을 읽을 수 있는 것이다. 무슨 일이든지 一心으로 하게 되면 功이 늘고, 精神을 集中하지 않으면 아무리 오랫동안 練功해도 效果를 보지 못한다.

(마) 修練 內容

㉘ 貫頂

元極學의 獨特한 練功法으로 掌門人이 修練生에게 直接 功을 傳하는 것이다. 이는 修練時 막힌 氣血을 流通시켜 修練이 圓滑히 이루어지게 한다. 이는 本人의 修練 段階를 높일 수 있을 뿐만 아니라 健康하지 못한 사람의 病을 낮게 하는 등 대단한 偉력을 發

揮한다.

㉔ 帶功

이는 掌門人이 修練場所에 地陰의 氣運과 天陽의 氣運을 끌어들여 元極道 理論에 따라 陰陽을 回轉시킨다. 그러면 陰陽이 變하면서 강력한 에너지가 空間에 形成된다. 이 氣場 內에서 修練하면서 이 에너지를 몸 안으로 蓄氣를 하거나, 막힌 氣血을 流通시키는데 活用한다.

㉕ 靜功

靜功은 앉아서 하는 것과 누워서 하는 것 두 가지가 있다.

이는 宇宙의 元氣와 人體의 元氣가 서로 和合함에 따라 이를 下丹田, 尾閭關, 下黃庭에 모은다. 그래서, 人體의 元氣로 하여금 男子는 精을 女子는 寶를 生成하게 하고, 또한 몸의 內外를 運行하여 精神과 肉體가 合하는 境地에 이르게 된다. 慧眼이 밝아지고, 天人萬物을 파악한다.

즉, 竅穴의 機能을 最大로 살려 人體와 宇宙가 서로 疏通된다. 이것이 修練의 窮極의인 目標인 것이다.

㉖ 動功

混沌初開功法이라고 한다. 動功과 靜功은 서로 有機的인 關係를 이루고 있다. 動功은 주로 後天의 經絡인 肉體를 修練하고, 靜功은 先天의 本性인

靈根을 修練한다.

動功은 下丹田, 尾閭關, 下黃庭의 세 基地에 三元을 蓄氣하여 任脈과 督脈을 流通시켜 中脈과 通하게 하고, 天門, 地門, 人門의 三門으로 三元을 吸收 調節한다.

動功과 靜功의 結合은 命과 性を 極化하여 ‘元氣’인 太極 층에서 서로 合하게 된다.

㉗ 按摩功

按摩功은 動功과 靜功의 核心을 모아 修練하는 方法으로 動功과 靜功을 補助해 줄뿐만 아니라, 하나의 個別的인 功法으로도 修練할 수 있으며, 病을 고치고 몸을 健康하게 한다.

‘按’은 外形을 熟練하는 것이고, ‘摩’는 本性을 다듬는 것이다. 즉, 外形上의 누르고 문지르고 비비는 등의 按摩動作을 通하여 按摩 部位에 潛在된 에너지를 激發시킬 수 있으며, 새로운 에너지를 形成할 수 있다.

㉘ 元極功訣

元極功訣이란 天地萬物의 元氣·元光·元音의 三元을 吸收·集結·組合·配列하고 極化하여 音으로 만들고 文字로 表現한 것이다. 따라서 訣의 本質은 音이라 할 수 있다. 元極功訣에는 總結, 法訣, 功訣이 있다.

總結은 無字眞經또는 十字眞言이라고도 한다. 이는 先天三元을 極化하고, 사람이 母體 內에서 자랄 때 發生

되는 十個月間의 太音을 和合하여 만들어 낸 것이다.

法訣은 功法の 綱領과 法則으로서 鍊功의 功法, 그리고 練功의 反應과 效果를 설명하였다. 一般的으로 法訣은 默念이 아니라 行功參悟에 使用된다.

功訣은 各各의 층차마다 訣이 있다. 各 층차의 功訣은 서로 對應하는 穴竅에 作用한다.

㉔ 元極舞

元極舞는 太一道에 뿌리를 두고 있다. 元極舞는 元極道の 運動變化·極化 法則을 舞踊 中에 包含시켰으며, 元極 混沌初開功法の 一切를 融合하여서 춤을 추며 鍊功이 되게 하였다.

修練法에는 元極舞 1功 金蓮初開法, 2功 金蓮普開法, 3功 迎春接福法, 元極舞, 靜功法과 動功法, 元極舞 打法, 按摩法과 補助功法 등이 있다.

사) 法輪功

(가) 團體의 淵源과 現況

1992年 中國의 李洪志가 創始한 氣 修練 團體로, 佛家の 法輪大法를 最高의 修練 方法으로 삼는다. 法輪功은 佛敎와 道敎의 原理에 氣功을 結合시킨 것으로, 呼吸法을 통해 氣를 生成하고 일정한 修練方法에 따라 功力이 쌓이면, 이 功力이 自動적으로 內功을 持續시켜 주는 法輪으로 轉化한다는 것이다. 그러면, 病을 治療하는 등의

超能力이나 神通力 등이 생긴다고 한다.

이러한 宗教的인 색채 때문에 中國 內에서 추종자들이 급속히 늘었으며, 극단적인 사람들은 李洪志를 神이나 부처로 생각하기도 한다. 1992年 5月 中國 社會에 普及하기 始作한 이후로, 總本山인 法輪大法研究會를 정점으로 39개의 修練總部, 1,900개의 支部, 2萬 8千여개의 修練場이 세워졌고, 修練者가 1억 명이 넘게 되었다.

法輪功은 지난 1999年 4月 한 잡지가 法輪功 修練으로 精神障礙를 일으킨 事例가 있다고 報道한 것에 抗議하는 示威群衆을 武力으로 解散시킨 中國 當國과 마찰을 빚기 시작하였다. 이에 中國 當國은 法輪功이 宗教的 理念을 갖추고, 病 治療를 통해 民衆 속으로 접근했으며, 秘密祖職 形態로 거대한 勢力을 形成하였다는 점을 들어 法輪功을 政治的 目的을 띤 宗教集團으로 규정하였다.

이후 法輪功 지도부 70여 명이 檢舉되고, 北京에서만 1만명, 中國 全域에서 3만여 명에 달하는 修行者들이 拘禁되는 한편, 2001年 現在까지 237명이 목숨을 잃고, 600여 명이 強制로 精神病院에 갇히는 등 法輪功의 熱風을 制止하기 위한 中國政府의 강경대처는 계속되고 있는 실정이다. 이에 法輪功의 指導者인 李洪志는 “法輪功은 宗教가 아니다. 心性을 닦는 修練 團體일 뿐이다”라며 다른 氣功團體와 마찬가지로의 正當한 대접을 促求하고 있다.

中國 政府가 法輪功을 制止하는 理由는 會員數가 中國 共產黨員數보다 많은 1억 명에 이르고 철저한 官吏社會인 中國에서 共產黨의 指導에 따르지 않기 때문이다.

政府의 조치는 法輪功을 一般 大衆으로부터 孤立시키려는 目的으로 보인다. 中國 歷史에서 王朝를 위협하는 큰 勢力은 北方民族과 宗教集團이었다. 宗教集團이 中國의 歷史를 바꾼 代表의인 例는 後漢 末 太平道를 내건 ‘紅巾賊의 亂’, 清代 18世紀 末 ‘白蓮教’, 清 末 ‘太平天國의 亂’ 등이다.

이러한 宗教集團의 反亂에서 共通點은 腐敗한 既存 權力層에 대한 民衆들의 不滿이 澎湃하고, 農民들이 蜂起에 呼應하였다는 점이다. 中國政府의 法輪功에 대한 彈壓은 經濟不況과 이데올로기의 부재, 失業者 增加라는 不安한 社會 분위기 속에서 危險要素를 事前에 遮斷하려는 意圖이다.

中國政府는 公開裁判 없이 法輪功 修練者들에게 최대 3년까지 勞動改造 判決을 내리고 있어 國際的 非難을 받고 있다. 이에 대해 國際社會는 中國政府의 이러한 措處가 法輪功의 政治 勢力化 可能性을 遮斷하려는 意圖에서 비롯되었다는 分析과 함께 天安門事態以後 最大의 人權彈壓으로서, 言論의 自由 및 宗教·結社의 自由를 抑壓하는 일이라고 批判함으로써 外交 問題로까지 비화되어 있는 狀態다. 특히 美國은 中國의 法輪功 彈壓을 強力히 非難하면서 國際聯合을 통해 中國 糾彈決議案을 推進하겠다고 밝히는 한편, 中

國의 2008年 올림픽 競技大會 留置申請을 棄却하자는 決議案을 採擇해 國際 올림픽위원회에 促求하기도 하였다.

法輪功은 이미 世界 40여 개 나라에 傳播되었고, 現在도 인터넷을 통해 급속히 擴散되고 있으며, 타이완에만도 7千여 명의 修行者가 있는 것으로 推定된다. 創始者인 李洪志는 現在 美國에 亡命 中이며, 中國政府의 手配를 받고 있는 狀態다. 그는 香港 시사주간지 《아시아 위크》 2001年 6月 1日자에서 아시아에서 가장 影響力 있는 人物로 選定되었고, 法輪功과 함께 2001년도 노벨평화상 候補로 推薦되었다.

(나) 修練 特徵

㉠ 法輪功은 佛家修練 法門이다.

㉡ 法輪功은 心性 修練을 強調한다.

㉢ 法輪功은 완전한 性命雙修의 修練方法이다. 法輪功은 心を 닦는 外에, 命을 研磨하는 部分은 다섯가지 動作으로 된 功法을 통하여 研磨한다.

㉣ 法輪功은 法輪을 中心으로 하여 修練한다. 法輪은 ‘靈性’이 있는 回轉하는 高에너지 物質體이다. 그 法輪은 每日 24時間 쉬지 않고 돌면서 自動的으로 修練者를 도와 研磨시켜 준다.

㉤ 《전법륜》은 修練을 指導하는 大法이다. 《전법륜》을 反復的으로 通讀하는 것은 法輪功 修練의 主要方法이자 形式이다.

㉥ 法輪功의 修練形式은 《전법륜》을 읽는 法工夫를 하고, 團體로 練功

하며, 修練者間의 體驗과 修練心得을 交流하는 것이다.

(다) 修練 內容

이는 佛展千手法 法輪樁法 貫通兩極法 法輪周天法 神通加持法의 5장의 動作으로 構成되었다.

㉠ 佛展千手法의 核心은 疏通하여 百脈을 다 通하게 하는 것이다.

㉡ 法輪樁法은 靜樁法에 속한다. 이는 네 개의 抱輪動作으로 構成되었다. 練功을 하게되면 두 팔 사이에서 ‘法輪’이 回轉하게 된다. ‘法輪樁法’을 늘 研磨하면 全身이 모두 貫通되어 功力이 增加된다.

㉢ 貫通兩極法은 宇宙의 氣와 體內의 氣를 混合貫通하는 法이다. 練功을 하면 짧은 時間 內에 身體內部의 病氣나 黑氣를 體外에 排出하고, 다시 宇宙의 氣를 받아들여서 身體를 淨化하여 보다 빨리 淨白體 상태로 들어가게 한다.

㉣ 法輪周天法은 法輪功의 中層功法에 속한다. 앞의 3장 功法의 基礎 위 에서 이 功法의 研磨를 통하여 全身의 氣脈을 아주 빨리 열어서, 인체의 上에서 下로 온 몸을 다 통하게 한다. 이의 最大 特徵은 法輪의 回轉으로서 人體의 非正確한 狀態를 바로잡아 주어, 온 몸의 氣脈이 막힘 없이 잘 통하게 한다.

㉤ 神通加持法은 法輪功의 靜功 修練法에 속한다. ‘佛’의 手印으로 法輪을 돌려서 神通과 功力을 加持하여,

여러 가지를 함께 修練하는 功法이다. 本法은 中層 異常에 속하는 功法이다.

나. 冥想法을 主唱하는 團體

이는 주로 外國의 冥想法들이 國內로 流入된 것이 大部分이고, 이미 國內에서 많은 人員이 參與하여 자리를 잡고 있는 狀況이다.

가) TM센터(창조지성학회)

(가) 團體 淵源

TM(Transcendental Meditation, 超越冥想)은 古代 인도의 베다에 基原을 둔 가르침을 인도의 요기 마하리쉬 마헤시가 現代的으로 再創造한 冥想法이다. 國內에 TM이 처음 들어온 것은 1975年 무렵으로, 國內에서 가장 오래된 冥想 修練法이다. 初期엔 駐韓美軍들에게 배웠는데, 83년에 韓國인 TM 教師 세명이 排出돼 國內에 자리 잡게 됐다. 현재 國內 TM 人口는 약 일만오천명 수준이고, TM 教師는 열 명이 있다.

(나) 團體 祖師

마하리쉬 마헤시는 1957年 超越冥想과 凡世界的인 靈聖復興運動을 創始하였고 1967年까지 意識探究를 世上에 紹介하고 7段階 意識을 밝혔다. 그는 創造知性學을 創始하고 TM-시디 프로그램과 요가 空中浮揚을 紹介하였

다.

(다) 冥想 段階

TM 센터를 찾으면 教師는 一代一로 相談을 해 준다. 다음으로 五日 동안 일곱 段階의 講義에 들어간다. 첫 번째부터 세 번째까지는 超越冥想的의 原理와 傳統에 대한 說明이고, 그 다음부터는 體驗인데 빠를 경우 當日부터 效果를 본다고 한다.

(라) 冥想 效果

TM 冥想은 一般에 ‘空中浮揚法’으로도 널리 알려져 있다. 이를 통해 마음이 便安해지고 몸은 깊은 休息을 취하게 되며, 疲勞와 스트레스가 말끔히 사라진 채 에너지와 知性으로 가득차게 된다. 이는 마음과 생각을 根源으로 보내 平靜 狀態에 이르는 것으로, 이른바 ‘純粹 意識’에 이르면 모든 思念으로부터 자유로워지고 超越할 수 있다는 論理다.

나) 오쇼센터

(가) 오쇼 라즈니쉬

‘오쇼 라즈니쉬’는 1931年 12月 11日 印度에서 태어났다. 21歲의 나이에 깨달음을 얻었다고 한다. 그는 사가르大學 哲學科를 首席으로 卒業한 뒤, 자발푸르 大學에서 9年間 哲學 教授로 지냈다. 그 뒤 全國을 돌아다니면서 사람들에게 講演하며, 傳統의 信仰

觀을 흔들고 既存 宗教 指導者들을 公開的으로 批判하여 既成 文化界에 큰 衝激을 주었다. 그는 世界의 여러 經典을 涉獵하고, 요가 修行과 冥想을 통해 確立한 자신의 思想을 印度의 ภู나에 있는 라즈니쉬 아쉬람(修道場이라는 뜻)에서 가르쳤다.

처음엔 哲學 教授로 그리고 요가와 타트리카르, 마침내는 佛敎에 심취한 그는 1990年 1月 16日에 사망하였다. 지금까지 出版된 그의 講義錄은 650여권에 달한다.

(2) 冥想 內容

오쇼 라즈니쉬의 冥想法과 治癒法을 普及하는 ‘오쇼 센터’는 대표적 冥想法인 ダイナミック 冥想(Dynamic Meditation), 쿤달리니 冥想(Kundalini Meditation), 티베탄 펄싱(Tibetan Pulsing) 등을 普及하고 있다.

다이내믹 冥想은 일명 混沌冥想으로 새벽 동틀 녘에 한다. 오쇼의 冥想法 가운데 가장 重要한 冥想이다. 깊고 빠른 呼吸을 십 분 동안 하다가 울고, 춤추고, 마음껏 웃는 등의 하고 싶은 모든 行動을 자유롭게 한다. 그 다음 후-후-후 하고 십분 동안 외치며 두 팔을 머리 위로 높이 올리고 上下로 점프한다. 다음 십오분 동안은 에너지가 內面에서 作用하도록 停止하는 時間이다. 마지막 십오분은 祝福하고 感謝하는 뜻을 담아 춤추는 時間이다.

쿤달리니 冥想은 해질 무렵에 하는 冥想으로 다이내믹 冥想과 짝을 이룬

다. 오쇼 冥想法 가운데 가장 大衆的인 것으로 生命의 源泉인 쿤달리니 에너지를 일깨워 上昇시키는 冥想이다.

티베탄 禪은 古代로부터 티베트와 中國의 寺院에서 秘密스럽게 전해오던 것으로 一種의 密敎적 冥想法이다. 否定的이고 어두운 部分에 肯定的인 電流를 흐르게 함으로써 神經 속에 停滯되어 있던 緊張이 풀어지면서 깊고 爽豁한 弛緩을 가져와 無念, 無想의 冥想 狀態로 자연스럽게 들어선다.

(다) 冥想 特徵

오쇼 冥想의 特徵은 動的인 것으로 시작해서 靜的인 狀態로 옮겨가는데 있으며, 오쇼 센터의 가장 큰 特徵은 정해진 틀이나 傳統的인 스승이 없다는 것이다.

다) 아난다 마르가

(가) 團體 淵源과 現況

아난다 마르가는 산스크리트어로 ‘至福의 길을 促進시키는 團體’라는 뜻이며, ‘스리 스리 아난다 무르티’(1921~1990)가 1955年 印度에서 設立하였다.

현재 아난다 마르가는 100 여개 國에 設立되어 있으며, 國內에는 서울을 비롯하여 4개의 支部가 있다.

(나) 團體 目的

存在와 至福의 無限한 根源인 宇宙

意識과 우리의 本質이 하나라는 것을 깨달음으로써 幸福을 成就하도록 한다. 修行 뿐 아니라 積極的인 社會 奉仕 活動을 하도록 指導하고 있다.

라)KTS 冥想會

(가) 團體 淵源과 現況

韓國 KTS(Know Thyself as Soul) 冥想회는 깨달은 스승 ‘산트 타카르 싱’의 靈的 團體로 慈悲와 博愛主義, 그리고 人類에 대한 奉仕精神을 育成하기 위해 發足한 組織體이다.

(나) 산트 타카르 싱

산트 타카르 싱은 1929年 北印度의 작은 마을에서 태어나 그 지역 관습대로 젊은 나이에 結婚을 하였다. 그는 平凡한 家庭生活을 꾸려나가는 동시에 神을 向한 熱烈한 探究를 계속하였고, 1965年에 산트 키르팔 싱 스승을 만나 神聖한 內面的 빛과 소리에 入門하게 된다.

1976年 이래로 산트 타카르 싱은 自身の 스승이었던 산트 키르팔 싱(1892-1974)의 課業을 이어받아 苦痛받는 人類를 위해 奉仕해 왔다. 그는 자신의 年金으로 살아가고 있으며, 자신의 奉仕에 대한 어떠한 對價도 要求하지 않는다.

1992年까지 산트 타카르 싱은 아프리카나 印度의 가난한 오지 마을부터 産業富國의 유명 都市에 이르기까지 世界 全域을 廣範圍하게 巡廻하며 가

르침을 베풀었다. 그는 사람들이 神과 연결될 수 있도록 獻身하는 데 모든 삶을 바치고 있다.

(다) 團體 目的

산트 마트는 靈魂의 科學으로서, 眞我和 神을 깨닫기 위한 修行法이다. 산트 마트는 ‘성스러운 길, 또는 완전한 깨달음으로 가는 길’을 意味한다. 살아 있는 適格한 스승의 도움과 靈의 引導, 內面的 빛과 소리를 통한 規則的인 冥想, 특히 倫理的인 生活樣式과 無我的 奉仕는 산트 마트로 가는 原理들이다.

마) 아바타 코스

(가) 團體 淵源과 現況

1986년 해리 팔머(Harry Palmer)라는 美國人이 印度式 冥想法를 서구인들의 思考로 理解하기 쉽고 修練하기 適合하게 만든 ‘自己啓發 프로그램’이다. 國內에는 1992년 최산 박영철 先生이 소개한 이래, 1800여명의 履修者와 300명이 넘는 마스터 30여명의 위저드가 排出되는 등 飛躍적으로 成長하고 있다.

(나) 團體 意味

아바타란 후기 산스크리트어 아바(Ava:내려오다, 통과하다)와 테르(Terr:아래,땅)의 합성어로 깨달음을 成就한 다음 다시 創造世界로 내려온 聖者

라는 뜻이다. 不變의 眞理인 깨달음을 成就한 다음, 人間世上에 다시 와서 苦痛을 겪으며 살아가는 많은 사람들을 위해 神明을 다하는 聖者란 意味를 담고 있다.

즉, 現代的 意味에 있어 아바타란 이처럼 원하지 않는 信念을 除去하고 원하는 信念을 創造하는 것을 마음대로 할 수 있는 能力을 통해 自身의 삶을 바꿔갈 수 있도록 하는 者를 의미합니다. 아바타 코스 履修者를 부르는 말이기도 하다.

(다) 修練 目標

아바타는 特定 宗教나 哲學 또는 心理學과 關係가 없다. 이것은 宗教나 哲學이나 科學과 같은 一切의 創造들의 根源과 永遠한 背景을 알게 해주고, 어떠한 宗教나 어떠한 哲學과도 矛盾되지 않고 함께 整合할 수 있다.

아바타는 一種의 冥想이기도 혹은 그렇지 않기도 하다. 便宜하고 高요한 意識을 體驗 할 수 있다는 점에서는 冥想과 같은 效果가 있으나 長期間의 修練과 苦行을 할 필요가 없다는 점에서는 冥想과 다르다. 이것은 생각을 놓아 버리고 오직 體驗을 위주로 하는 프로그램이다. 그 과정은 아주 쉽고 단순하지만 效果는 뛰어나다.

아바타가 추구하는 個人的 目標은 나 自身을 아는 것이다. 이것은 나 自身을 아는 方法이다. 즉, 自身이 自身의 生命의 根源이요 온전한 主人임을 自覺하여 스스로의 뜻대로 살 수 있게

하는 것이다.

(라) 修練 段階

아파타 코스는 美國 스타즈 에지사에서 開發하여 普及하고 있는 國際적으로 著作權 保護를 받고 있는 ‘自我管理 및 自己開發 프로그램’이다. 1987年 해리팔머(Harry Palmer)라는 教育心理學者가 開發한 ‘마음을 다루는 연속적인 연습들을 한데 모은 것’을 의미한다.

아파타 프로그램은 흔히 ‘아파타 코스’라고도 부르며, 총 5부를 크게 3段階로 區分하여 각각 ‘아파타코스’, ‘마스터 코스’, ‘위저드 코스’로 構成되어 있으며, 각각의 코스별로 이를 專門적으로 안내하는 ‘마스터’와 ‘트레이너’가 있다.

一般的으로 ‘아파타 코스’는, 아파타 프로그램을 開發 供給하는 스타즈에지사에서 認可한 마스터에 의해서만 案内받을 수 있으며, 國內에서도 活動 중인 認可받은 마스터에 의해 案内가 可能하다.

이에 비해 ‘마스터 코스’와 ‘위저드 코스’는 國內에서 案内받을 수 없으며, 스타즈에지사에서만 可能하게 되어 있다.

다. 肉體健康을 위주로 하는 團體

肉體의 健康을 目的으로 하는 修練 團體는 크게 印度산과 中國産으로 나누어볼 수 있다. 이에는 요가와 太極

拳이 가장 대표적인 것이다.

韓國 傳統의 武藝는 千 五六百年 前부터 이미 活潑하게 修練되어져 오던 것으로 짐작된다. 이는 壁畫에서 그 예를 볼 수 있다. 新羅는 佛像 彫刻 등을 통하여 그 形態를 짐작할 수 있으며, 또한 花郎 또한 좋은 資料라 하겠다. 그러나 日帝時代를 지나며 그 傳人을 찾기가 쉽지 않다는 문제점이 있다.

가) 요가

(가) 團體 淵源과 現況

요가는 5~6천년 前 古代 印度에서 基原한다. 긴장된 몸을 柔然하게 풀어주는 過程에서 心身의 休息과 安定을 誘導하고 마음의 高요를 이루며, 그러한 內的 平穩의 狀態에서 本來의 自己 모습을 볼 수 있는 것이다.

國內에 요가가 紹介된 것은 1961년으로 거슬러 올라간다. 前 동국대 印度哲學科 교수인 정태혁씨가 日本에서 印度 요기에게 요가를 배우고, 요가 책을 써 一般에게 알린 게 嚆矢다. 그 후 1970년에 ‘社團法人 韓國 요가협회’가 設立되었고, 많은 요가지도자들이 養成됐다. 1970年代 末에서 1980年代 初半에 황영석 씨를 비롯하여 김광백, 이관암, 정강주, 이태영, 김재창 씨 등이 요가 大衆化에 나섰고, 現在는 많은 人口가 요가를 修練하고 있다.

現在 國內 요가 團體들의 모태는 (사)韓國 요가 협회이며 大部分의 요

가 指導者들이 여기서 分家해 活動하고 있다. 이들 가운데 韓國 아오마 冥想센터에서는 라자 요가를 가르친다. 또 문진희 요가연구소는 요가를 學問的으로 연구하고 精神 世界의 碩學들을 招請해 講演會를 갖는 등 活潑한 活動을 하고 있다.

(나) 修練 意味

요가의 語源은 유즈(yuj)로서 묶는다는 뜻이다. 서로 分離되어 버린 브라만과 나, 全體性과 個體性을 하나로 묶는다는 뜻으로서, 요가의 窮極的인 目標인 梵我一如의 精神을 含蓄的으로 담고 있다.

(다) 修練 內容

아사나는 요가체조이다. 뼈와 筋肉, 몸의 각 部分을 골고루 풀어주고 강하고 부드럽게 해주며 內臟 器官, 內分泌線, 神經組織에까지 影響을 미쳐 活力있는 健康을 維持시켜 준다. 또한 이미 歪曲되고 屈折된 外形이나 損傷된 內部도 깊은 動作과 弛緩 속에서 바로 잡아준다.

呼吸法은 몸에 氣를 불어넣어 몸에 대한 統制, 調節力을 向上시키고 마음의 고요와 깊은 集中을 통해 肯定的 思考와 신선하고 맑은 精神狀態를 誘導한다.

冥想은 깨어있는 精神으로 內面世界를 觀照함으로써 자신의 實體를 發見하고 根源에 뿌리 박게 한다.

(라) 修練 原理

㉔ 完全한 休息 : 몸의 피로와 마음의 스트레스를 풀어 주어 새로운 생명 에너지로 再充 塡시켜 준다.

㉕ 바른 呼吸 : 자연스럽게 丹田呼吸을 誘導하여 몸의 活力과 마음의 平和를 가져다준다.

㉖ 바른 食事 : 自然食, 均衡植을 함으로써 몸을 가볍고 柔軟하게 해주고 疾病에 대한 抵抗力을 길러준다.

㉗ 肯定的 思考와 冥想 : 積極的인 思考와 冥想으로 마음의 主人이 되어 자유로운 삶을 살게 한다.

㉘ 바른 運動 : 脊椎를 中心으로 온 몸을 刺戟하여 內臟器官, 內分泌線, 神經組織에까지 影響을 미쳐 活力 있는 健康을 維持시켜준다.

나) 太極拳

太極拳은 一種의 內家武藝의 範疇에 든다. 武藝는 크게 修行에 焦點을 맞춘 內家武藝와 健康과 自己保護에 초점을 둔 外家 武藝로 나뉜다. 自身の 內部에서 氣의 運行體系를 따라, 즉 氣가 가는 길을 따라 劍이나 춤의 形態로 表出하는 것이 內家武藝라면 外部의 움직임에 맞춰 表現되는 것이 外

家武藝이다.

(가) 社團法人 韓國 陳家 太極拳 協會

㉞ 團體 淵源

太極拳은 數百年에 걸쳐 代를 이어 傳授되어 命脈이 維持되었고 많은 名人들이 排出 되었으며 多様な 流派가 생겨났다. 太極拳의 發祥地는 河南省 溫縣에 있는 陳家溝이다. 陳氏 家門은 집안 代代로 農事와 勉學이 이어졌으며 餘暇時間에는 家門에 전해져 내려오는 武術을 鍊磨하였다.

陳氏 家門의 14代孫 陳長興은 陳王庭이 創始한 1路에서 5路까지 많고 複雜한 拳術을 簡單하게 整理하였다. 그리하여 지금의 陳家太極拳 1路, 2路가 誕生되었고 후에 사람들이 ‘老架(大架)’라 부르게 되었다.

陳長興은 楊露禪에게 陳式拳을 傳授하였다. 楊露禪은 7年후 北京에 와서 楊式太極拳을 만들어 全 中國에 太極拳을 알렸고, 그후 아들인 楊健候, 楊澄甫가 楊式太極拳을 더욱 널리 전파하였다.

吳氏 太極拳은 滿洲族인 全佑가 楊露禪과 楊班候에게 太極拳을 傳授받고, 全佑는 아들 전천에게 傳授하였는데 전천이 漢族으로 편입되며 姓이 吳氏가 되었다. 上海에서 武術館을 차려 吳氏太極拳을 傳授하였는데, 지금 流行하고 있는 吳式太極拳이 이것이다.

武式太極拳은 武禹襄이 河北 永年人 楊露禪에게 楊式太極拳을 배우다가

15代 陳清萍 陳式拳 小架 1路를 배운 基礎에서 楊式 大架, 陳式 小架를 합쳐 지금 流行하는 武氏 太極拳을 만들었다.

孫氏 太極拳은 河北 完縣人인 孫綠堂이 먼저 形意拳과 八卦掌을 배웠다. 후에 武氏太極拳의 創始者 武禹襄의 아들의 傳人인 李亦畬가 郝爲眞에게 太極拳을 傳하였다. 孫綠堂은 郝爲眞으로부터 太極拳을 배워 形意拳, 八卦, 太極拳을 綜合하여 현재 流行하는 孫氏太極拳을 만들었다.

以上과 같이 陳家, 楊家, 武家, 吳家, 화가의 각 유파 및 老家(大家), 少家, 新架, 太極忽雷架 등의 拳術은 모두 그 根源이나 그 理論의 根據를 살펴보면 하나로 歸納된다.

㉟ 團體 조사

陳正雷는 中國 河南省 溫縣 陳家區에서 1949年 5월에 出生하였다. 陳氏 19代 太極拳 11代 傳人이며 現在 中國 陳家區 陳式 太極拳 推光中心 總教練 國家 高級教練 한남성 武術館 부관장이다. 또한 中國武術協會議員이자 中國 現代 10代 名士이다.

어릴때부터 太極拳 종사 진조리, 진조귀 고수에게 傳授받아 卓越한 實力을 보여 金剛이라 불리고 있다. 1974년부터 1988年사이에 全 中國과 國際 武術競技에서 連續 10여 차례 금메달과 관군되었으며, 1989년부터 1996年 사이에는 전국경기령대교련으로 두차례나 전능관군과 단상 35장 금메달을

뒀다. 특히 中國 10代 오성인 왕이평, 왕해군 등 전 中國과 國際的으로도 有名한 弟子들을 培養하였다.

㉔ 修練 內容

養生功, 老家 正요 18式, 老家 1路, 老家 2路, 新家 1路, 新家 2路, 추수, 太極刀, 太極劍, 太極雙刀, 太極雙劍, 太極棒, 太極槍, 대도, 시합추수가 있다.

다) 수박도

(가) 團體 淵源과 現況

수박은 韓民族 固有의 武藝로서, 이는 高句麗時代의 古墳壁畫에서도 實證된다. 그 이전을 살펴보면, 우리 祖上들이 삶을 營爲하기 위하여 猛獸와 겨루어야 했던 時期부터 武藝가 始作되었다고 할 수 있다.

百濟時代 記錄에 의하면 武藝를 壯麗하여 말타기, 궁술, 맨손 격투 등이 軍人이나 平民사이에 인기가 있었다. 또한 新羅가 이룬 三國統一의 原動力은 振興王이 創案한 花郎道라 할 수 있다.

그러나, '수박도'라는 名稱은 日帝時代를 거치면서 道를 붙이는 日本人들의 習性이 배어있는 듯한 느낌을 준다. 그러므로, 傳統的인 名稱은 그냥 '수박' 또는 '수박회'라 하는 것이 타당할 것으로 본다.

결국 수박이란 從來의 맨손으로 하는 모든 武術을 總稱하는 것으로, 여

기에서 오늘날의 태권도, 택견, 합기도 등이 분과된 것이다.

여주고등학교 수박(여주 수박)은 1995년에 만들어진 우리의 古典을 追求하는 最初의 拳法團體이다. 現在는 5기까지 40여명의 卒業生과 60여명의 在學生이 修練하고 있는 純粹 學生 동아리이다. 60여명의 유단자가 배출되었으며, 傳統에 이은 새로운 武術의 形態와 혹은 復原되지 않은 그 외의 傳統武術에 대한 研究를 하려는 靑少年團體이다.

(나) 團體 目的

修練目標는 活에 있다. 防禦나 攻擊만으로 끝나는 것이 아니고 한 걸음 더 나아가서 모든 것이 삶에 있다. 비록 敵이라 할지라도 살리는데 그 目的이 있으며, 自然原則에 立脚해 活의 目標를 達成하기 위해 最善을 다하며, 傳統의 武藝를 되살리기 위해 노력한다.

(다) 修練 內容

수박의 修練을 功法이라 하고, 心功, 外功, 內功으로 나눈다. 이를 행하는 것으로는 십삼세와, 육로, 십단금이 있다.

心功은 '凡行功是先必明心息思與節情欲以固守神氣'라 하였다. 무릇 行功에 앞서 생각과 마음을 편히 하고 欲情을 끊으며 神通한 氣運을 가지라는 精神修養을 意味한다. 外功은 神功·耳

功·目功·口功·舌功·齒功·鼻功·足功·手功·肩功·背功·腹功·腰功·身功이 있다. 內功은 결가부좌를 통한 呼吸法으로 心臟, 肝臟, 脾臟, 腎臟, 肺臟을 단련하는 기법이다.

㉞ 세법 : 십삼세(五行에 八卦를 합한 것)를 말한다. 五行과 八卦는 다시 內·外로 구분한다.

㉟ 육로형 : 武藝圖譜通志 拳法篇에 기록되어 있는 형으로 實存하는 우리나라의 고전무예이다. 육로는 單獨 修練을 爲主로 構成된 형으로 內功法에 유의하여야 하는 형이다. 육로와 십단금은 서로 같은 것이 많고 大同小異한 것이다. 대략적으로 육로는 骨格을 견고히 하는데 효과가 있다.

㊱ 십단금

3) 韓國 氣功의 考察

지금까지 國內의 각종 氣修練 團體의 現況을 분석해 보았다. 國內의 각 修練團體들은 저마다 民族 傳統의 修練法을 繼承하고 있다는 自矜心을 가지고 있지만, 그 文獻的 歷史的 證據가 稀薄하다는 단점이 있다. 이와 더불어 우리 修練法에서 제시되는 修練要訣들이 中國 道教의 그것을 원용하고 있다는 사실도 빼 놓을 수 없다.

韓國 氣功의 現況을 考察하여 보면 다음과 같다.

(1) 韓國 國民들이 氣功에 대한 關心이 높아가고 있으며 氣功을 通하여 무엇인가 얻으려는 心理的 欲求是 많으나 어떻게 어디에서 解決해야 할지를 모르고 있는 사람이 많다.

(2) 韓國에서 누가 氣功 功能이 있고 없음을 分別하기 어렵고, 누가 功能이 높고 낮음을 分別하기 어렵다. 그것은 功能이 없는 사람이나 있는 사람이나 모두 같은 樣相을 보이고 있기 때문이다.

(3) 氣功에 關心을 가지고 研究를 하거나 하려는 사람은 많으나 西洋의 現代文明의 틀에서 벗어나지 못하고 現代文明으로만 氣功을 立證하려고 노력하고 있기에 氣功의 基本을 확실하게 모르고 있고, 研究도 확실하게 이루어지지 않고 있다.

Ⅲ. 考察

現代 中國의 氣功은 成立過程에서 두 가지 문제를 內包하고 있다. 첫째, 지나치게 中國 中心의 民族主義的 色彩를 지니는 점이다. 氣功을 中國 唯一의 文化的 資產으로 자부함에 따라 餘他的 것은 소홀히 한다는 것이다. 둘째, 社會主義 體制下에서 지나치게 科學主義를 標榜하고 唯物論的 解析에 置重한다는 점이다. 이에 哲學的, 宗教的 色彩를 過小評價하거나 回避하려 한다는데 문제가 있다. 이러한 두 가

지는 氣功의 進一步한 發展에 걸림돌이 되고 있다.

中國은 氣功에 대한 制度的인 面이나, 醫療 등의 實用的인 面에서 우리나라보다 앞서 있음에 틀림없다. 그러나, 우리는 무조건 中國의 뒤를 따를 것이 아니라, 中國 氣功 現況의 長短點을 正確히 把握하여 이를 他山之石으로 삼아 보다 發展的인 모습으로 나아가야 할 것이다.

韓國 氣功 團體들의 問題點을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 일부 修練 團體에서 자체적인 氣功師 養成 코스를 運營하고 있지만, 아직 國家的 次元에서의 公認된 機關의 氣功師 修練 프로그램을 통한 專門 氣功師를 排出하지 못하고 있다는 점이다. 公認받지 못한 私設 團體의 氣功師 養成의 南撥은 훗날 몇 몇 소양과 資質을 갖추지 못한 氣功師로 인한 社會的 물의나 지탄을 惹起 시킬 수 있다.

둘째, 氣功은 特定한 믿음을 필요로 하는 宗教가 아니라는 점이다. 어느 한 門派의 스승을 絶對示하여 唯我獨存格의 敎祖의인 修練 團體가 되어서는 안 될 것이다.

셋째, 氣를 공부하는 團體와 個人은 서로를 인정할 수 있어야 한다. 門派가 다르고 淵源과 스승이 다르다 할지라도 이 時代에 같은 길을 가는 道伴인 것이다. 서로에 대한 叱責이나 誹謗은 상대방을 해치는 일임과 동시에 자기 自身을 優越示하고 自慢속에 빠트려 마침내 自身을 망치게 하는 요인이 될 수도 있다.

넷째, 現代人의 주요 문제들이 과거의 圖式的 方式으로는 效果的으로 대하기 어렵다고 하겠다.

이에 韓國 氣功의 發展을 위한 方法論을 몇가지로 整理해 보고자 한다. 첫째, 韓國 氣功의 整體性 確立을 이루어야 한다. 現在 國內에서 活動하고 있는 수많은 氣 修練團體는 저마다 正統性을 主張하고 있으나 대부분이 中國이나 印度에서 도입된 것들이며, 실제로 우리 고유의 修練法은 찾아보기 힘들다.

둘째, 氣功의 理論的 體系화와 文獻資料를 收集·整理해야 한다. 즉, 氣功의 概念과 範圍, 方法, 그리고 氣功用語의 整理와 統一에 관한 研究를 하여야 한다, 또한, 儒敎·佛敎·道敎 등 氣功 關聯 宗教 및 傳統醫學·武術·民間養生法 등에 포함된 氣功 關聯 資料를 整理하고 體系化하는 가장 基本的인 作業이 이루어져야 한다.

셋째, 氣功 修練에 대한 實質的인 研究가 필요하다. 즉, 氣功修練을 普遍化·常識化하기 위해서는 氣功修練의 原理와 方法, 그리고 氣功 修練시 나타나는 反應이나 效果 등을 體系的으로 研究하고 整理하여야 한다.

넷째, 氣功의 科學的 研究가 필요하다. 즉, 氣의 實體를 科學的으로 檢證하는 實驗的 研究가 이루어져야 한다.

다섯째, 氣功醫學에 대한 體系的인 研究가 필요하다. 즉, 氣功 治療에 대한 臨床的 研究 및 그에 대한 評價를 통하여 氣功治療의 效果를 밝히고, 잘못된 氣功 治療로 인한 不作用을 사전

에 豫防하는 方法을 模索하여야 한다.

세상에는 많은 修練法들이 있다. 自身이 擇한 修行法만을 盲目的으로 따르며, 다른 修練法들을 무조건 排他的으로 否定하는 것은 진정한 修行者의 態度가 아닐 것이다. 人間의 完成을 위해 考案된 여러 가지 修行法들을 열린 마음으로 受容할 수 있어야겠다.

既存 修練團體는 이제 21세기 精神文明의 時代를 맞아 새로운 跳躍을 準備해야 할 時點에 이르렀다고 본다. 이에 따라 修練團體들은 그 內容에서 보다 알차고 客觀的이며 根據 있는 것을 내세워 大衆을, 나아가 世界人을 相對할 필요가 있다고 본다.

IV. 結論

以上과 같이 氣功의 概念과 修練法, 研究分野를 살펴보고, 中國과 韓國의 氣功의 現況을 파악한 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 氣功 修練의 3要素는 意念, 呼吸, 姿勢이다. 姿勢의 鍛鍊, 呼吸의 鍛鍊, 意念의 鍛鍊을 調身, 調息, 調心라 한다. 姿勢, 呼吸, 意念의 세 가지는 서로 分割할 수 없고, 서로가 影響을 미치면서 結合, 運用된다.

2. 氣功의 研究 分野에는 氣功의 文獻整理 및 理論的 研究, 氣功 修練의 原理·方法과 效果 등의 研究, 氣功 醫學으로서의 氣功 治療 效果의 評價, 氣功의 實體를 科學的으로 檢證하는

實驗的 研究, 氣를 商品化하는 氣産業의 領域 등이 있다.

3. 中國에서는 1979年 鄧小平이 改革開放 政策을 實施하여, 文化革命 時期에 사라졌던 氣功이 活氣를 찾게 되면서부터 中國 氣功이 飛躍的인 發展과 눈부신 成果를 이루었다. 그러나 氣功활동의 迅速한 發展과 아울러 많은 不當한 現像들도 出現하였다. 이러한 狀況에서 1996年 中央部處에서 共同으로 《社會氣功 管理를 強化할 德關한 通知》등을 下達하여 無政府 狀態인 中國氣功을 整理하고 停頓하며 法的으로 管理하게 되었다.

4. 《社會 氣功 管理 強化에 關한 通知》중 氣功의 性質을 分類함에 있어, 社會에서 많은 사람들이 參與하고 있는 氣功을 “社會 氣功”이라 하고, 그중에서 大衆들이 鍛鍊에 참가하여 康身健體하고 養生康福하는 것을 “健康氣功”이라 하였으며, 氣功療法을 傳授 혹은 應用하여 다른 사람에게 疾病을 治療해 주는 醫療行爲가 있는 것은 “醫療氣功”에 해당된다고 하였다.

5. 2000년에 시행된 《醫療氣功 管理 臨時 規定》에서는 中國政府가 醫療氣功師의 條件, 醫療氣功師의 審査 許可, 醫療氣功師가 遵守해야 할 事項 등 醫療氣功師에 대한 一連의 管理方法과 管理制度를 法으로 規定하여, 管理·發展시키고 있다는 것을 알 수 있다.

6. 中國 氣功의 전반 狀況을 보면 中國 政府에서 制定하고 實施하고 있는 健康氣功과 健康氣功師, 醫療氣功

과 醫療氣功師 管理에 관한 一連의 公文들은 健康氣功과 健康氣功師 醫療氣功 과 醫療氣功師에 대한 確실한 管理를 強化하면서 不法橫領하는 無資格者를 肅清하며, 純粹하고 健全하며 確실하게 氣功을 發展시키고 있다는 것을 알 수 있다.

7. 韓國 仙道の 基源은 中國으로부터의 傳來說과 本土 自生說의 두 가지로 나뉜다. 傳來說의 경우 신라의 화랑도 등을 道敎의 海外 傳播 產物로 보는 등 國外 道敎學者들의 立場이고, 本土 自生說은 韓國 道敎學者들 사이에서 提起되는 見解로, 中國의 道敎가 韓國으로 전해진 것은 사실이지만, 그 이전에 元始 道敎(仙道) 文化가 韓國에서 이미 自生하고 있었다는 것이다.

8. 韓國 傳統 仙道の 道脈은 左旁道家와 右旁道家의 두 흐름으로 分類한다. 地域적으로 백두산에서 태백산을 잇는 山脈을 기준으로 서쪽을 右旁, 동쪽을 左旁이라 하는데, 左旁仙家は 몸으로부터 마음을 다스리고, 右旁道家는 마음을 통해 몸을 團練하는 것이다.

9. 左旁道家를 잇는 仞道敎나 증산교 등은 呪文修行에 의한 깨달음을 주로 修練하며, 일부 傳統武藝 혹은 陳法을 普及한다는 團體 등도 이에 包含된다.

右旁道家 系列임을 標榜하고 있는 國仙道, 韓國 丹學會 煉精院, 丹學仙院 등의 큰 규모의 修練 團體들은 檀君 등 古代 韓國의 神話的 人物들에 그 뿌리를 두고 있다고 말하면서도 修

練 內容으로는 中國式 內丹學 原理를 일정 부분 受容하고 있다.

10. 國內 中小規模의 氣 修練團體들은 주로 90年代 初 ‘氣 바람’이 本格的으로 불기 시작한 때 것들이다. 이들은 각자 獨特한 方法의 修練法을 提唱하고 있다. 이들은 편의상 丹田修練, 冥想, 肉體健康의 修練法으로 分類할 수 있다.

11. 韓國은 氣功에 대한 關心은 높아가고 있으나, 氣功에 대한 明確한 體系가 미흡한 실정이다.

V. 參考文獻

1. 새 천년을 여는 수련문화 월간 정신세계 창간준비 특집 1호, 서울, 정신세계사, 1999
2. 강희훈 : 기공에 대한 개괄적 고찰, 대한의료기공학회지 창간호, 1996
3. 이동현 옮김 : 즐거운 기공 입문, 서울, 소나무, 1993
4. 과학백과사전종합출판사 저 : 재편집 동의학사전, 서울, 도서출판 까치, 1990
5. 김태우 : 기공수련의 기본적 분류와 침구학과의 관계, 대한의료기공학회지 VOL. 2. NO. 1. 1998
6. 宋天彬 劉元亮 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994
7. 박종관 箸 : 중국 경기공, 서울, 서림문화사, 1994
8. 김낙필 : 기공학의 역사적 흐름과 전망. 한국기공학회 창립기념 학술대회 기공學研究의 현황과 과제, 원광대학교. 2000
9. 金永明 金相奎 申舜植 : 韓國氣功 定立

- 을 위한 方向設定에 관한 研究, 東亞大學校
附設스포츠科學研究論文集 第 18輯, 2000
10. 呂光榮 主編 : 中國氣功辭典, 北京,
人民衛生出版社, 1988
11. 國家體育總局武術運動管理中心, 健康
氣功管理工作文獻選編, 北京, 人民衛生出版
社, 1998
12. 國家中醫藥管理局政策法規司編, 中華
人民共和國現行中醫藥法規匯編, 北京, 中國
中醫藥出版社, 1993
13. 高麗民族文化研究所 中國語大辭典編纂
室 篇, 中韓辭典, 高大民族文化研究所, 서
울, 1989,
14. 안영배 : 한국 기공단체의 현황분석,
한국기공학회 창립기념 학술대회 기공학
연구의 현황과 과제, 원광대학교, 2000
15. 學園出版社事典編纂局 : 21世紀 學
園世界大百科事典, 서울, 學園出版社,
1993, vol.23
16. 안영배 : '道家修練과 전통무예의 고수
박현' 인터뷰, 서울, 신동아, 2000년
12월호
17. 장호상 : 브리태니커 세계 대백과사전,
서울, 한국브리태니커회사, 1993,
vol.20, p.516.
18. 한당 감수 민경환 지음 : 한당선생의
석문호흡법, (주)서울문화사, 서울,
1996