

기공에 대한 개괄적 고찰

강 희 훈*

1. 緒 論

최근에 와서 韓醫學의 學問的 性格이 많이 바뀌어 가고 있다. 그것은 既存에 다소 단조롭게 施行되어 오던 轉藥과 鍼灸만의 治療에서 推拿學會에서의 推拿術, 藥針學會에서의 藥針療法. 그리고 끊임없이 새로워지는 物理治療器에 의한 治療療法 이런 여러 가지 것들에 대해 시도되고 있고 韓醫學의 한 領域으로 成功的으로 定着을 시킴으로써 韓醫學의 性格을 現代에 맞게 부지런히 바꾸고 있다. 그 중에서 최근에 갑자기 많은 關心을 받으면서 등장하고 있는 것이 '氣功療法'이다. 이것에 의한 治療事例가 많이 발표되고 있고 氣功療法 그 自體가 보여주는 視覺的인 長點 때문에 韓醫師 뿐만 아니라 一般人들에게까지 상당한 關心事가 되고 있는 現實이다. 그리고 人間의 屬性 中의 하나인 既存의 것으로 解決할 수 없는 것이 있으면 새로운 어떤 것을 항상 찾는 것 때문에 그 效果는 부풀려지는 것이다.

現在 人間이 癌, AIDS 등과 같은 잘 알려진 疾患에 대해 뚜렷한 既存의 治療法이 없는 이유로 氣功療法은 인기가 대단하다. 최

근 韓醫學 學會에서도 氣功學會가 分科로 되었다고 알고 있다. 이것은 바람직한 일이 아닌가 한다. 좋은 治療法은 빨리 우리 것으로 만드는 것이 좋은 방법이라고 생각하기 때문이다.

그러나 이런 것을 하기 以前 우리는 꼭 알고 들어가야 할 것이 있다. 그것은 氣功이 무엇이나 하는 것이다. 가장 발생하기 쉬운 誤謬로 氣功療法이 현재 中國에서 많이 施行되고 治療事例가 많이 발표되고 있다고 하여, 氣功療法을 中國의 것으로 생각하는 것은 잘못된 것이다. 氣功療法의 內容에 들어가보면 우리나라에서 옛부터 시행해오던 것과 內容에 있어 전혀 다른 것이 없으며 단지 中國에서 이름만 '氣功療法'이라고 붙인 것 뿐이라는 것을 알아야 한다. 그리고 우리나라의 것을 한다고 客觀的이지 못한 宗教的 性格이 있는 特定 團體의 것을 따르는 것도 잘못이다. 우리는 醫師로서 그런 모든 것을 접하고 각각의 共通點과 長短點을 分析하여 患者에게는 客觀的인 醫學的 施術을 行하여야 한다.

氣功이란 간단히 말해서 眞氣를 鍛鍊하고 새로운 元氣를 養成하여 精氣를 튼튼하게 하는데 그 目的이 있다. 實在로 韓醫學의 養

* 경산대부속한방병원

生法과 다를 바가 없다. 人間은 自然에서 태어나서 自然으로 돌아간다는 단순한 眞理에서 볼 때 가장 自然에 가깝도록 人體를 만들면 疾病의 發生을 막을 수 있으며 疾病狀態에서 回復될 수 있는 것이다. 韓醫學에서 疾病의 發生은 自然의 順理를 거스른 生活에서 發生되는 것이라고 볼 때 氣功의 鍛鍊에 의해 健康을 增進시키고 疾病을 治療할 수 있다는 말이 說得力이 있는 것이다. 現在 本院에서는 시작 단계이기는 하지만 모든 疾患의 患者에 대해 자기 管理約인 側面에서 가장 좋은 方法으로 試圖되고 있다. 그래서 류마티스 患者나 中風患者에 대해 다른 治療와 並行하면서 試圖하고 있는데 試圖된 患者의 경우 아주 좋은 反應을 보이고 있다.

現在 氣功은 中國과 東南亞에서 크게 붐을 일으키고 있으며 世界各國에서 非常한 關心을 보이고 있다. 그런데 現在 日本에서도 太極拳CLUB이 造成되어져 있고 太極拳 人口가 상당한 狀態에 있다. 現在 우리나라의 實情을 보면 氣功에 대한 一般적 認識이 虛弱者나 病者의 保健氣功이나 氣功療法 보다는 武術氣功이나 超能力氣功으로 치우쳐져 있고, 이것으로 인해 氣功療法이 神秘化되어가고 있는 實情이다. 本人은 여기서 이런 여러사정에 의해 轉醫學徒로서 빠지기 쉬운 誤謬를 미리 막아보고자 武術氣功이나 保健氣功을 통틀어 氣功이란 무엇인가에 대한 實體를 把握해보고자 氣功의 간단한 概念과 種類 그리고 그 歷史的 變遷過程을 整理해보고자 한다.

2. 本 論

1. 氣功의 概念

氣功의 '氣'는 呼吸을 의미하며 '功'은 修鍊을 뜻한다. 氣功은 'CHI KUNG' 또는 'QI GONG', 'Breathing Exercise'로도 불린다.

氣功이란 單語는 晋代의 道士 許遜이 그 著書에 「氣功闡微」이라는 말을 記錄한 데서 由來한다. 그 후 몇 種類의 書籍에서 氣功이라는 單語를 사용했다.

수 천년 전인 商·周時代의 초기 靑銅器時代에도 古代人의 氣功修鍊 모습이 새겨져 있다. 그 후 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의 種類

氣功이라는 말을 넓은 뜻으로 사용할 때는 그 속에 두 가지 相異한 性質의 氣功이 포함되는데, 하나는 保健·醫療를 目的으로 하는 '健康氣功'이요, 다른 하나는 武術의 일부인 強身法으로서의 '武術氣功'이다. 前者는 비교적 柔軟한 修鍊方式을 택하므로 '軟氣功'이라고 부르기도 하고, 後者는 強度 높은 鍛鍊方式을 취하므로 '硬氣功'이라고 부르기도 한다.

健康氣功은 다시 健康增進·體質改善·疾病豫防 및 情緒의 安靜 등으로 無病長壽를 기하려는 '保健氣功'과 이미 發生한 疾病에 대한 治療法으로서 '氣功療法(醫療氣功)'으로 나눌 수 있다.

氣功療法에는 氣功治療師가 患者의 몸에 손을 대지 않고 자신의 氣를 患者에게 發放하는 것 만으로 病을 治療하는 이른바

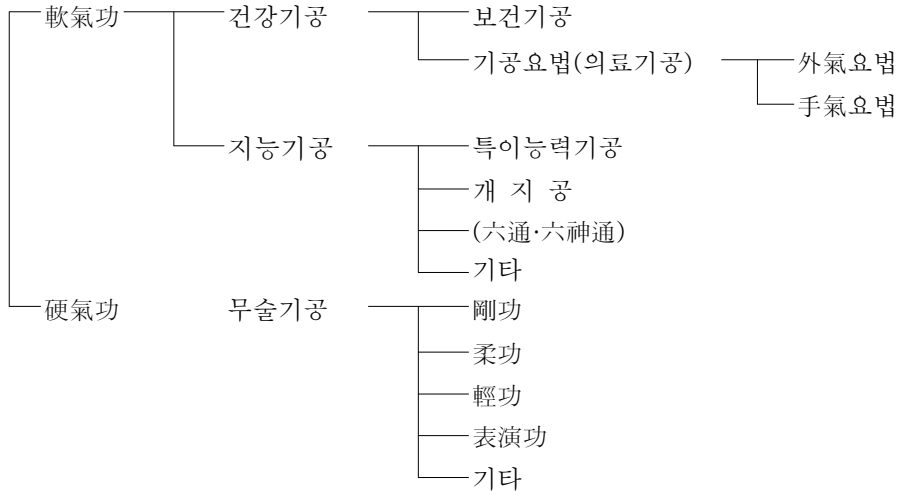
'外氣療法'과 患者의 몸에 손을 대고 직접적으로 氣의 흐름을 調節하는 方法으로 治療하는 '手氣療法'도 포함된다.

健療氣功과 同一한 修鍊方式인 軟氣功에 포함되는 것으로 人間의 潛在能力 또는 超能力的 開發을 目的으로 하는 경우를 '知能氣功'이라 한다.

硬氣功, 즉 武術氣功은 다시 그 鍛鍊法에

다고 생각하는 사람이 있지만, 長沙의 馬王堆의 漢나라 무덤은 B.C 2세기경이므로 道教가 倉建되기 전 300~400년경이며 佛敎가 전해지기 200년전이다. 天津의 文物 管理處에 있는 玉銘에는 戰國時代 初期(B.C 380) 古代人의 練功要旨 45자가 쓰여져 있다.

《呂氏春秋》에서는 舞蹈에서 氣功이 시작 되었다고 기록하고 있다. 氣功이 舞蹈에



따라 強功, 柔功, 硬功 등 여러 가지 名稱으로 불리기도 하지만, 결국은 그런 모든 超人的 身體能力이 사람들에게 구경거리를 제공한다는데 쓸모가 있는 것이므로 中國에서는 이를 통틀어 '表演功'이라 부르기도 한다.

이런 氣功의 종류를 간단히 圖漂로 보면 아래와 같다.

3. 中國氣功의 歷史的 흐름

中國氣功의 歷史를 研究하기 위해서는 上古시대부터 現代에 이르는 방대한 역사를 把握해야하는 어려움이 따른다. 氣功은 古代인도의 요가나 佛家의 呼吸法에서 由來되었

서 유래되었다고 추측하는 이유는 氣功의 「調神」, 「調息」, 「調身」中 調形과 깊은 관계가 있기 때문이다. 그리고 運動이나 노래를 부르는 사람은 調息을 하는데 유독 氣功에서는 調形, 調息, 調心 모두를 중요시 하며 이 세가지가 調和를 이룰 때 氣功이 된다.

中國氣功은 宗教와도 밀접한 관계가 있는데 그 가운데 道教와 깊은 연관이 있다. 원시적인 道教는 五豆米敎와 太平敎로 「五豆米敎」는 後漢 順帝(A.D 126~144)때 張陵이 창시하여 협서남부지방과 사천북부지방 일대에서 유행되었다. 그리고 太平敎는 黃巾의 張角이 創始하여 山東, 河北, 河南 일대에 전파했다. 太平敎에 氣功理論이 나오며

魏伯陽의 「參同契」도 학술적 가치가 있는 書籍으로 알려져 있다.

중국의 佛敎는 漢明帝 永平8년 즉 서기 65년에 전해져 南北朝시대(A.D 5~6세기)에 널리 퍼져 中國氣功을 더욱 成熟시켰다. 따라서 中國氣功은 佛敎와 母子의 관계가 아닌 단지 영향을 주고 받았을 뿐이다.

傳說에 의하면 B.C 5세기경에 伏羲가 「八卦」를 創始했다고 하는데 이 八卦와 河圖, 洛書, 禹步는 中國의 哲學, 醫學, 文化, 氣功에 지대한 영향을 미치고 있다. 이어서 周易은 易經과 易傳으로 나뉘어 中國思想과 自然觀 그리고 人間觀과 宇宙觀을 지배하는 大思想으로 자리를 잡았다. 이후부터 氣功은 周易과 八卦, 그리고 五行理論을 접목시켜 仙道에서 설명하는 복잡하고 抽象的인 形態로 變形되었으나 세월이 흐르면서 現代式思考에 의한 新理論으로 縮小, 整理되었다.

▶ <春秋戰國時代> B.C 722~B.C 221

歷史上 과도 봉건사회이며 文化思想으로 是 黃金期에 속한다. 老子는 「無爲」를, 管子는 「虛靜」을, 莊子는 「純任自然」을, 孔子는 禮로 마음을 다스려 「仁」을, 孟子는 養心하여 「中」을 중요시 하고, 氣를 다스려 「心」을 기르는 荀子 등 道家, 養生家, 醫家 등이 많은 學說과 著述으로써 氣功學에 풍부한 遺産을 남기고 있다.

戰國時代의 《黃帝內經》에 "中央者 其地平以濕……故其病多痰厥寒熱, 其治宜道引按蹻, 故導引按蹻者, 亦從中央出也."

道德經에서 "虛其心, 實其腹", "綿綿若存用之不勤", "到虛極, 守靜篇" 莊子에서 "古人真人……其息深深"-古代的 氣功修鍊을 많이 한 사람은 그 呼吸을 깊게 했다고 한다. 그리고 孟子, 上書, 大學 등에서도 氣功에 관한 기록을 찾을 수 있는데 春秋戰國時代는

氣功의 理論이 확립되기 시작하는 重要 時期라고 할 수 있다.

▶ <兩漢時代> B. C 206~A.D 220

古代氣功은 兩漢시대에 이르러 더욱 발전되었다. 1973년말 長沙의 馬王堆 3호 고분에서 副葬品중 道人圖가 출토되었고 戰國時代에 流行했던 "壁穀食氣"에 내용이 출토되었는데, 食氣는 服氣이며 呼吸鍛鍊方法을 말한다. 여기에는 季節과 氣候에 따른 練功의 종류가 說明되어 있어서 馬王堆고분에서 출토된 道入圖와 기타 자료는 氣功의 발전과정을 研究하는데 매우 중요하다 하겠다.

漢代의 淮南子의 精神訓에서는 呼吸과 身體運動을 자세히 설명하였고, 史記에서도 "欲從赤松子游 乃學壁穀導人輕身"이라하여 그 시대에 養生術이 널리 알려지고 施行되었음을 짐작하게 되었다. 華陀는 《呂氏春秋》와 《淮南子》의 내용을 근거로 「五禽戲」를 만들었다. 五禽戲는 虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥의 다섯 동작을 정리하여 만들었다.

東漢書에 의하면 佛敎가 전래되었을 때 그 당시 함께 들어온 安般守意經에는 風, 氣, 息, 喘의 네가지 형태의 呼吸法이 記錄되어 있다.

太平經에도 精, 氣, 神의 관계와 意守法에 관한 내용들을 收錄하고 있다. 後漢書의 王眞傳에도 王眞이 100세가 되도록 顏色에 潤氣가 흐르고 50세 정도로 보였는데 그는 太息을 할 수 있었기 때문이라고 기록하고 있다.

이외에도 佛敎의 전래와 함께 上觀法, 坐禪, 靜坐 등 많은 종류의 鍊功法이 전해졌다.

▶ <魏晉南北朝時代> A.D 200~589

兩晉의 시기에는 道教와 佛敎가 크게 繁盛하였다.

인도의 佛敎氣功과 中國固有文化가 서로

結合하여 中國 특유의 佛敎氣功이 형성되었다. 또, 이 時期에는 道敎氣功과 醫學氣功이 한층 발전하였다.

唐시대에는 孫思邈이 《備急千金要方》에 魏武帝 曹操가 많은 房術士를 도입하여 導引과 服食에 관한 論議를 한 사실이 수록되어 있고 養生論, 秋胡行養生要集 등에도 古代氣功에 관한 주장이 등장한다.

晉時代 葛洪은 《抱朴子》에서 長生の 기술이 많이 수록되어 있고 鍊金術도 東漢의 魏伯陽이 쓴 「參同契」보다 한층 구체적으로 수록되어 있다. 陶弘景은 六朝以前的 養生經驗記錄들을 수록한 《養性延命錄》을 편집하였다. 晋나라 時代에는 「黃庭經」이 출현하는데 주로 黃庭-丹田에 관해 論述하고 있다. 黃庭經은 內外王景經으로 나뉘는데. 內景經이 먼저 나타났고 外景經이 나중이다. 이것은 道敎의 道敎內丹田派 중의 茅山派의 주요한 經典으로 著者和 쓰여진 年代는 확실치 않다.

黃庭經의 修鍊法은 三關, 즉(顛中, 心中, 脾中)을 중심으로 이루어지며 存上, 存神으로 臟腑의 氣를 修鍊한다. 그 후에 丹을 이루는 고급수련에 이른다는데 것이다.

▶ (隋唐五代) A.D 581~979

古代氣功은 隨. 唐에 이르러 醫學上으로 활용할 정도로 광범위하게 발전하였다. 隨唐時代의 《諸病源候論》《備急千金要方》, 《外臺秘要》 등에 氣功에 관한 많은 內容이 收錄되어 있다.

隨, 煬帝때 巢元方이 《諸病源候論》에서 導引吐納의 方法을 약 260여 種類를 收錄하고 隨나라 以前的 氣功存法을 最初로 總括하고 있다.

당시에 孫思邈이 쓴 《備急千金要方》에도 임상 각 부분에 걸친 記錄을 담고 있다. 그

가운데 '養生' 한 권에 적지않은 鍛鍊방법이 담겨 있다. 또 《攝養枕中方》에는 導引, 行氣 그리고 발전된 氣功이 담겨져 있다.

佛敎 天太宗의 創始者인 隨나라 화상 '智顛'은 "止觀法"을 傳하고 있다. 그 중에는 調身, 調息, 調心이 있어 자세와 呼吸과 意念의 鍛鍊방법을 分類하고 있으며 이것은 현재에도 채용되고 있다. 잡념을 제거하기 위하여 六妙法門을 전하고 있는데 敎, 隨, 止, 觀, 還, 淨이 그것이며 이것은 調息法의 일종이다.

唐時代에는 사대부 가문에서 服氣와 靜坐 등의 修鍊이 유행했다.

▶ (兩宋金元) A.D 960~1368

宋, 金, 元時期에는 道敎의 內丹術이 크게 盛行하였다. 醫學書籍이 專門化 계통화로 간행되면서 養生法도 정리가 되어 氣功발전이 촉진되었다.

《聖濟總緣》은 北宋, 徽宗, 政和年間に 朝廷에서 편집한 中國醫學 藥學書이다. 이 책은 200권으로 이루어 졌으며 199권에 '壁穀方'과 '神仙道人法', 200권에 '神仙服氣'의 내용이 기재 되어있다. 이 책에는 閉氣法의 구체적 內容과 服氣. 導引按蹻를 설명하였으며, 현대의 斷食과 氣功을 같이 정리한 부분도 있다.

金元時代에 《素問玄機原病式》, 《攝生論傳門事見》, 《蘭室秘藏》, 《脾胃論》 또 朱丹溪의 《丹溪心法》 등에 導引과 氣功이 상세히 기록되어 있고 宋時代에 動功이 매우 중시되었음을 《保生要錄》에 記錄하고 있다.

그리고 這敎 內丹術로는 張紫陽의 「悟真篇」이 가장 유명한데 張紫陽은 宋 太宗 때 태어나서 99세까지 살았는데 일생동안 儒, 佛, 道 3家の 공부를 하여 이 3家는 하나로 통한다고 주장하였다.

南宋때 나타나는 篇著不明의 「八段錦」은 動功의 대표적 전문서적이며, 현재까지 연구 발전되고 있다.

▶ <明清> A.D 1368~1840

明, 淸시대엔 醫家에서 掌握하여 그 著作 중 거의 빠지지 않고 있다. 그리고 많은 醫家는 대다수 氣功수련을 겪었음을 증거하고 있다.

明 中期의 徐春圃는 《古今醫流大全》 100권을 篇完하여 古代 醫學자의 연공 경험을 종합했으며 宋元時대에 이미 養生科가 12科的 하나로 채택되었던 사실을 考證하고 있다.

趙避塵은 《性命法訣明指》에서 奇經八脈의 運氣方法을 설명하여 '周天功法'를 說明할 수 있게도 되었고 그 중 특히 任脈, 督脈, 陰嬌脈의 중요성을 강조했다.

曹元佰은 《保生秘要》에서 40種類의 病證에 따른 導引動功法를 記錄하였으나 失傳되고 沈金鰲의 《雜病原流犀燭(?)》에 收集되어 46종의 病證에 따른 動功法를 남기게 되었다.

그리고 淸의 《醫部全錄》에도 기재되었고 張路의 《張氏醫通》에서 古代氣功의 '偏差'- '走火入魔'를 專門으로 論評하였으며 偏差에 黃嗜乾中湯, 天王補心丹을 처방하여 그 實用의 기회를 높였다.

그 이외에 여러 가지 書가 있다가 淸日戰爭 이후 停滯된 狀態로 되어 일부 전문연구서 이외에는 거의 미신으로 생각되었다.

그 후 1955년 唐山市氣功療養所가 최초로 설립되어 內養功을 鍛鍊했고 1957년 7월 上海市에 氣功療養所가 設立되었었다.

당시 蔣維喬의 《因是子靜座法》은 呼吸鍛鍊과 意識集中의 養生法에 대하여 記述하였으며 당시의 氣功학습에 많은 영향을 미쳤다. 1970년대의 氣功발전은 氣功의 '제2부흥기'라고 할 수 있는데 氣의 實體를 現代의

科學機器로 확인하는 작업을 進행했다. 그리고 氣功이 慢性疾患과 癌에 特效가 있다고 하여 많은 희망자가 생겼고 급속도로 進과 되었다. 이 時期에 古代理論에 根據를 두고 자신의 經驗을 토대로 하여 새로운 套路를 創立하는 사람도 急增하였다. 外氣의 發射나 外氣에 의한 癱醉로 外科手術을 進행하여 세계의 醫學界와 科學界의 관심을 끌었으며 1981년 9월 12일에 中國氣功科學研究會가 正식으로 發足되었다.

이번에는 다시 한번 認識을 돕기위해서 各 流派訓로 흐름을 考察해 보자.

1) 養生法과 氣功

東洋의 古代 養生法들은 그 名稱이야 어쨌든 모두가 두 가지 共通되는 思想에 基礎를 두고 있으니 그 하나는 人間의 日常生活이 그가 속해 있는 大自然의 法則에 順應하는 것이어야 한다는 '哲學的原理'이고, 다른 하나는 人間의 生命力인 氣를 기르고 그 循環을 圓滑하게 해야 한다는 '醫學的原理'이다. 즉, 自然法則에 一致되어야 하고 氣의 循環에 유리하도록 이루어져야 한다는 것이 古代 養生法의 출발점이다. 여기에 부합되도록 올바르게 숨쉬기 위해서 行氣法 또는 吐納法 등으로 代表되는 各種 呼吸 養生法이 나왔고, 올바르게 움직이기 위해서는 導引法으로 代表되는 여러 가지 體操法이 나왔으며, 올바르게 먹기 위해서는 壁穀法, 食餌法 등이 올바르게 잠자기 위해서는 睡功法, 安眠法 등이 올바른 生殖 行爲를 위해서는 房中術이, 精神 修養을 위해서는 正坐法, 養神法 등이 나왔다.

現代에 와서 呼吸法에 正坐法이나 養神法을 結合시킨 것은 現代氣功의 靜功이 되었고, 呼吸法에 體操法의 結合시킨 것은 動功

이 되었으며, 呼吸法에 壁穀法을 結合시킨 것은 벽곡식기법이 되었다.

氣功이란 위에 열거한 傳來의 모든 養生法을 이어 받아 발전적으로 整理한 現代의 綜合 養生法인 것이다.

2) 醫家 氣功

醫家에서 보면 東洋 醫學의 最古의 經典인 《黃帝內經》에서 '導引按蹻'를 다섯가지 기본 醫術中的 하나로 꼽고 있는 것으로 보아 導引按蹻가 그 당시에 이미 醫家 養生法의 中心이었음을 알 수 있다.

現存하는 呼吸法 最古의 文獻으로는 戰國時代初期(BC 약 380년)의 《行氣玉佩銘》이 있고, 近年에 出土된 西漢時代(BC 206~AD 23)의 帛書(織布書)에는 40餘種의 《導引圖》가 說明文과 함께 그려져 있다.

그러면 도인안교란 무엇인가? '導引'이란 氣를 잘 이끌어 잘 循環시킨다는 뜻으로, 具體的으로는 呼吸法과 각종 體操法을 말한다. 그리고 '按蹻'의 按은 按摩를 가리키며 교는 다리를 들어 올린다는 뜻으로 팔다리의 운동을 가리킨다. 그러니까 「도인안교」는 呼吸法, 體操法, 按摩法 등을 통틀어 말하는 것으로 오늘날의 氣功 바로 그것이다.

導引을 말할 때 華陀가 창안한 '五禽戲'는 動功 功法의 始祖가 되는 것이다. 導引 養生法에 관한 代表的 專門 醫書를 참고 삼아 열거하면 다음과 같다.

晉時代 葛洪의 《抱朴子》 그리고 南北朝時代의 陶弘景은 《導引養生圖》와 《養性延命錄》을 펴내어 氣功에서의 內養을 강조했으며 「六字訣呼吸法」의 基礎를 확립했다. 隨時代 巢元方은 《諸病源候論》에서 隨時代까지의 導引 養生法을 총정리 했다. 唐時代의 孫思邈은 《備急千金要方》에서 調息法의 基礎

를 완성했다.

3) 道家 氣功

道家 養生法은 老子和 莊子를 始祖로 삼고 있으나 그 源流는 上古 時代의 神仙思想에 뿌리박고 있다. 道家氣功의 핵심은 '內丹術'로서 神仙術 내지 方術의 발전된 방식이다. 이것은 醫家의 行氣法이나 吐納法과 달리 呼吸에 意識의 힘, 즉 念力을 結合하여 氣를 運行시키는 方法이다.

內丹術은 《黃帝陰符經》, 《老子道德經》, 《太平經》등을 基本經典으로 삼는다. 그러나 丹學의 實際的 基礎를 確立한 것은 魏伯陽의 《周易參同契》이다. 그 밖에 魏華存夫人이 전했다는 《黃庭經》, 呂洞賓의 《靈寶華法》과 《金丹詩訣》, 張伯端的 《悟真篇》 등이 丹學의 代表的인 經典이다.

道敎寺院인 각지의 道觀들의 丹學修鍊의 中心이 되었고, 道敎의 文庫격인 道藏은 각종 丹書와 丹經을 펴내고 保存하는 구실을 해주어서 發展과 傳承이 비교적 잘 되었다.

內丹術 이외에 '道家導引養生法'의 基礎를 다진 사람이 武當山과 華山の 隱遁道士 '陳希夷'인데 각 節에 알맞는 24가지 導引法을 配列하여 '24氣坐功導引治病圖'를 만들었다.

4) 佛家와 儒家의 氣功

佛家の 주요한 修道 方法은 禪定이며, 禪定은 보통 앉은 자세를 취하므로 흔히 坐禪이라 부르기도 한다. 佛敎의 宗派중 天台宗의 創始者인 '智顛'는 《止觀法門》과 《六妙法文》을 펴내어 調身, 調息, 調心을 具體的으로 體系있게 記述함으로서 現代 氣功의 이른바 '三調'의 기틀을 마련했다.

現代 氣功에서 雜念排除를 위해 사용하는 數息法, 聽息法, 目觀鼻准法, 그리고 結跏趺

坐法 등은 모두가 佛家에서 由來한 方法이다.

儒家養生法은 特徵있는 발자취를 남기지 못했으나 儒學者들이 養生에 대해 무관심했다고는 볼 수 없다.

宋나라 때의 性理學派는 心身修養 方法으로 靜坐를 중요시했으며, '朱子'는 《調息箴》을 著述하여 養心을 위한 呼吸方法을 구체적으로 明視했다.

5) 武家와 民間의 氣功

東洋 武術은 西洋 鬪技와 달리 氣의 運用에서 出發을 하고 있는데 東洋의 鬪技는 주로 體力과 技術에만 依存하고 있다.

氣의 運用이란 吞氣, 聚氣, 運氣, 納氣, 壓氣, 轉氣 등을 말하며 이것을 바탕으로 하여 體內的 勁力을 기르는 것이 武術 修鍊이다.

中國의 拳法은 地域적으로 楊子江 以北과 以南의 北拳과 南拳, 技法과 修鍊方式에 따라 外拳과 內拳 또는 剛拳과 柔拳 등으로 크게 나눌 수 있는데 修鍊內容은 氣의 運用을 통해 이루어지므로 武術修鍊은 養生法으로서의 氣功과 相通하는 면이 있다.

武家 氣功에는 두 줄기 큰 流派가 있으니 그것은 達磨大師를 元조로 삼는 嵩山의 少林氣功과 張三豐을 始祖로 삼는 武當山의 武當氣功이다. 前者에 속하는 것은 易筋經과 內勁一指禪功, 空勁氣功 등이 있으며 後者に 속하는 것으로는 武當養生功과 武當印道功 등이 있다.

中國 武術의 柔拳은 太極拳, 形意拳, 大成拳, 八卦掌 등이 있는데 특히 太極拳은 오늘날 세계적으로도 널리 보급되어 건강 체조의 하나로 각광을 받고 있다.

民間에서 전해 내려오는 氣功의 흐름중에는 呂洞賓이 전했다는 八段錦, 양자강 하류 지

방에 전승되어온 太湖氣功 등을 들 수 있다.

6) 現代 氣功의 確立

19세기 후반부터는 中國大陸의 混亂期에서 養生法은 衰退의 時期였다. 그러다가 1949년 中國의 政權이 수립되면서 保健을 위해 傳統醫學을 動원하는 過程에서 中國學의 再認識과 함께 傳來養生法에도 關心을 기울이기도 했다. 이 時期에 現代 氣功의 立地를 마련하는 데 크게 공헌한 선구자는 '劉貴珍'이다. 劉貴珍은 劉渡舟라는 스승 밑에서 氣功修鍊을 했는데 1954년 中國 최초의 氣功전문의료시설인 '唐山氣功療養院'을 開設했다. 이 곳에서의 臨床實驗結果가 우수하여 1956년에는 중국고위층 피서지인 北戴河에 또 하나의 氣功療養院을 設立하고 전국 규모의 氣功講習을 여러차례 실시하기도 했다. 또한 1957년 그가 펴낸 《氣功療法實踐》은 現代氣功의 理論的 基礎를 確立한 것으로서 이제는 氣功의 古典으로 받아들여지고 있다.

1956년부터 氣功 熱氣는 全國으로 擴散되어 1958년까지 약 2년 동안 각지에 70여개의 氣功醫療旅設이 開設되었는데 여기에는 여러 醫科大學(醫學院) 附屬病院의 氣功病室 및 각 地方의 氣功療養院이 포함된다. 그중 1957년에 설립된 上海 氣功療養所는 上海第一醫學院, 上海高血壓研究所 등과 協助하여 《放鬆功》을 새로이 엮어 내었다.

1959년 중앙정부 위생부 지원 하에 개최된 '제1차 全國 氣功經驗 交流會'에서는 50여종의 疾病에 대한 治療效果가 報告되어 醫療氣功의 實用性을 뒷받침 했다. 醫學系에서는 氣功의 科學的 實驗研究가 進行되어 1954년에서 1965년에 이르기까지 임상실험 및 科學研究論文이 3백편이나 발표되어 學

文의 한 분과로서의 '氣功學'이 基礎的 윤곽을 드러내게 되었다.

한편 중국 정부 체육위원회에서 1956년에 太極拳을 정리하여 '간화태극권 24식'을 제정했는데 中國 뿐 아니라 다른 나라에서도 健康體操로 붐을 일으키고 있다. 1961년 부터는 文化大革命 期間중에 封建 迷信이나 武術로서 간주되어 핍박도 받았었다.

7) 白花齋放時代

1976년 문화대혁명의 終末과 함께 氣功도 다시 蘇生하였는데, 1978년 중국과 학원 원자핵연구소와 上海中醫學院의 林厚省이 합작하여 氣功師의 손에서 放出되는 氣를 現代科學計器로 測定하는데 성공했다.

이 때 氣功系는 百花齋放의 好期를 맞게 되었는데 옛 功法들에 基礎하여 새로운 功法를 내놓는 일이 유행처럼 되었다. 그 중에 1977년 郭林이 발표한 '新氣功療法'에서는 전통 氣功양식에 郭林자신의 실천적 經驗을 배합하여 새롭게 펴낸 氣功療法으로서, 癌의 豫防, 治療에 效果가 뛰어나다는 것이 판명되어 오늘날 대표적인 杭癌氣功으로 癌患者들에게 희망을 안겨주고 있다.

1980년대 접어들면서 수없이 많은 새로운 功法이 발표되었으나 한 가지 특기할 것은 그 대부분은 靜功이 아닌 動功이라는 점이다. 이것은 어려운 靜功보다 무언가 눈에 보이고 다소 顯示的 要素가 있는 動功이 現代人의 口味에 맞아 떨어진 결과가 아닌가 한다.

최근에 自發動功과 外氣發放功, 超能力氣功 등이 관심을 끌고 있으며 그 方面의 유명한 氣功師들이 주도하는 氣功集會는 흡사 新興宗教集會를 방불케 하는 장면을 演出한다.

現在 중국에서 널리 보급되고 있는 功法의 일부를 알아 보면 다음과 같다.

內養功, 強壯功, 放鬆功을 비롯하여 각 流派의 站樁功, 郭林의 新氣功療法, 少林內經氣功 系統인 闕阿水的 '一指禪功法'과 黃仁忠의 '空勁氣功', 太極拳에서 따온 林厚省의 太極氣功十八式, 修鍊者가 한때 천만명에 이르렀다는 趙金香의 '鶴翔庄氣功', 周天功 系統인 李少波의 '眞氣運行法', 新氣功療法과 같은 系列인 張明武의 '氣功自控療法', 佛家 系列인 劉漢文의 '禪密功'과 傅偉中的 '아미 임제氣功', 道家 武術 系列인 裴錫榮의 '武當氣功', 民間 功法 계열인 李志如의 '태호氣功'과 楊梅君의 '代案氣功', 楊士豐의 '自發五禽戲動功', 六字訣呼吸을 中心으로 하는 馬禮堂의 '養氣功', 海汀法師의 '小林六通氣功', 嚴新的 '開智功' 그 밖의 각종 '健美功'과 '回春功'등 수 많은 種類가 있다.

8) 韓國의 氣功

氣功이 古代 神仙術을 비롯한 東洋 전래의 養生法을 이어받은 것이라면 우리나라에도 당연히 있었으리라는 것은 쉽게 추측할 수 있다. 丹學의 基本 經典인 《黃帝陰符經》이 黃帝가 東方에 가서 紫府先生에게 傳受 받은 것으로 되어 있다. 그리고 古代 중국에서는 東方 즉 우리나라를 神仙術이 발달한 나라 不老草와 仙藥의 나라로 인식되었었다. 그리고 2세기초 魏伯陽이 長白山에서 眞人을 만나 鍊丹術의 秘訣을 傳受 받았다는 《神仙傳》의 기록 또한 흥미롭다.

위의 몇가지 資料 이외에 그 方面의 文獻과 史料들이 아직 발굴·정리되지 못하여서 현재 별로 많이 알려지지 못하고 있을 뿐이다.

9) 우리나라의 仙道와 丹學

앞의 中國系 資料로 미루어 보아 우리의 氣功의 根源이 中國보다 훨씬 오래 되었다고 推定하는 것은 잘못된 일이 아닐 것이다.

國內書籍으로 그 내용을 뒷받침하는 것은 李陵和의 《朝鮮道教史》로서 그 내용을 보면 桓人は 東方 最初の 先祖이고, 우리 民族의 原始宗教는 神道와 仙道였다. 이것이 新羅의 四仙, 國仙으로 이어지고, 그 후 中國과의 交流가 활발해짐에 따라 中國 道家의 影響을 받게 되어 朝鮮時代에 이르러 中國의 內丹術, 즉 丹學이 주류를 이루게 되었다. 朝鮮時代 丹學의 著述로는 鄭礪의 《丹家要訣》, 李芝菡의 《服氣問答》, 郭再祐의 《服氣調息眞訣》, 權克中の 《參同契註解》 등이 있다.

10) 우리나라의 醫家 導引法

日本文獻에 의하면 百濟의 王仁이 《千字文》과 《論語》등을 전할 때 《平法學》이라는 책도 전했는데 그 책에 武術과 함께 導引法이 실려 있었다고 한다. 그리고 《醫方類聚》中 제199권부터 제205권까지가 養生門으로 中國 明代以前の 養生功法이 50~60種이나 收錄되어 있다. 東醫寶鑑에도 여러 가지 養生法이 수록되어 있으며 李退溪의 《活人心方》도 있다.

結論的으로보면 우리나라의 歷史發端과 함께 氣功은 있었으며 仙道와 導引養生法이라는 두 줄기 큰 흐름으로 朝鮮時代까지 이어

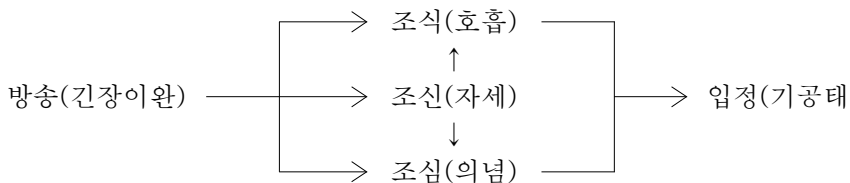
져 왔다. 그러나 仙道는 山中의 道士들에 의해, 導引養生法의 경우는 醫學者나 일부 선비들에 의해 實踐되었을 뿐 一般 民間에 健康法으로 보급된 흔적은 찾기 어렵다.

11) 現在 韓國의 醫家 導引術

現代의 韓國에서의 導引法에 관한 책은 1971년 《指壓療法》이 最初の 氣功關聯書籍이라 할 수 있고, 1976년에 정숙씨의 《養生導引法》이 最初の 現代的 導引術 書籍으로 알려 지고 있다. 現在 韓國에서 出刊된 關聯書籍 들은 翻譯이나 篇譯書籍들이 많아 韓國實情에 부합된다고 하기는 어려우며 保健 氣功보다 武術氣功에 더 치우쳐 있는 것 또한 현실이다. 그것은 현재 氣功관련 書籍들의 翻譯, 編譯, 著者들이 대부분 醫師나 韓醫師보다는 武術家나 借力士들이 대부분이라는 것을 보면 쉽게 알 수 있을 것이다.

위에서 氣功의 概念과 種類 그리고 氣功의 歷史的 變遷過程, 各流派的 變遷過程을 中心으로 살펴 보았다. 이제 간단하게 氣功의 修鍊過程을 알아보자.

氣功의 修鍊過程은 먼저 「放鬆」으로 身體의 緊張을 모두 풀고 「調身」, 「調息」, 「調心」의 段階를 거쳐 氣功態라고 할 수 있는 入靜의 狀態에 들어가는 것이다. 이것은 圖表로서 알아보면 쉽게 그 性質까지도 알 수 있다.



3. 結 論

上記의 內容에서 우리는 氣功의 全般的인 概念과 由來, 種類, 歴史的 變遷過程 등을 간단하게 알아 보았는데 다시 간략하게 정리 해 본다.

1. 氣功이란 말은 1935년 劉貴珍이 呼稱한 以後부터 正式用語가 되었다.

2. 氣功의 種類로는 保健氣功과 武術氣功으로 나뉘어지고, 氣功療法은 外氣療法과 手氣療法으로 나뉘어 진다.

3. 氣功療法은 上古時代부터 現在에 이르기까지 수많은 사람들에 의해 發展되어 왔으며 特定 流派에서만 실시되어 왔던 것이 아니라 醫家, 道家, 佛家, 儒家, 武家와 民間 등에서 모두 施行되고 있었다.

4. 우리나라에서는 여러 가지 記錄에 의해 우리나라의 原始宗教가 神道와 仙道이었고 國仙과 四仙의 언급으로 보아 上古時代부터 우리나라에서도 氣功에 관한은 內容은 많이 施行되었다고 본다. 그 후 《醫方類聚》와 《東醫寶鑑》 등에 養生法이 다수 收錄되어 있으며 李退溪의 '活人心方'도 그것에 관한 內容이다.

5. 現在 우리나라에서는 氣功을 하는 類似 團體가 많지만 우리는 客觀적으로 醫學化하여 어느 곳에도 偏重되지 않는 醫療로서의 氣功을 定着시켜야 할 것이다.

參考文獻

1. 朴鍾寬 :中國경기공, 서울, 書林文化社, 1992.
2. 朴鍾寬 : 中國醫用氣功, 서울, 書林文化社, 1992
3. 朴鍾寬 : 氣功과 借方術, 서울, 書林文化社, 1982.
4. 이 동현 : 健康氣功, 서울, 정신세계사, 1991.
5. 林準奎 :新東醫自然療法, 서울, 제3기획, 1992.
6. 許一雄 外 編譯 :中國智能氣功, 서울, 도서출판 정담, 1994.
7. 呂光榮 外 :中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社 1989.
8. 高鶴亭 外 :中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
9. 기타 丹學關聯 資料

