

外氣治療時 得氣感에 關한 臨床的 考察

이현경* · 김경환** · 윤종화***

大韓氣功醫學會

I. 序論

氣功治療란 氣功療法の 精華로 古代에
는 布氣라고 하였다. 氣功外氣治療란 사
람이 數年間的 氣功鍛鍊으로 體內에 氣
功態¹⁾를 形成하고 이런 種類의 氣功態下
에서 意念을 利用하여 機體의 內氣運行
을 調動시켜 身體의 某穴位 혹은 某一部
位에 到達시키고 다시 이런 穴位들 혹은
部位에 一定한 強度와 密度로서 內氣를
體外로 放出시켜 外氣로 變成시키는 것
이다.²⁾ 즉, 氣功醫師 혹은 氣功師가 自己
體內的 內氣가 外氣로 變成된 것을 認識
한 후 患者의 몸을 向해 發功하여 治療
目的에 到達하는 것을 이르러 氣功外氣
治療라 한다. 이 때 患者는 體內에서 酸,
麻, 脹, 熱, 涼, 沈重 등의 感覺이나 몸이

떨리는 등의 身體 運動을 일으키게 된
다.(一名 得氣感)³⁾ 이런 然後에 治療目的
에 到達하는 것이다. 또한 施術者도 여
러 種類의 得氣感을 느끼게 된다.

針治療에 있어서는 治療에 適한 針刺
戟의 感應을 一名 得氣感이라고도 하는
데 鍼灸文獻에서는 氣至, 得氣, 氣來, 氣
滿, 氣下 또는 針響, 針氣 등 多樣하게 表
現하고 있고 이는 鍼灸 臨床에서 매우
重要하게 認識되고 있다. 《靈樞·九針
十二原編》에 “刺之要 氣至而有效...刺
之而氣未至 無問其數 刺之而氣在內去之
勿復針”⁴⁾ 이라고 한 것은 針治療에 있어
서 그 目標와 刺戟基準이 氣至感應에 있
음을 뜻하는 것으로 氣至感應의 重要性
을 알 수 있다.

이에 筆者는 外氣治療時 得氣感은 治療
目的이 될 수도 있으며 診斷에도 利用할
수 있을 것으로 思料되어 得氣感이 臨床
의으로 매우 重要한 意義를 갖을 수도
있다는 생각을 하게 되었다. 따라서 일
단은 初步的으로 外氣治療時 어떤 得氣
感을 많이 느끼는 지를 알아보고자 氣功
修鍊을 3年以上을 한 사람들이 外氣治療

* 대한기공의학회

..* 동국대학교 한의과대학 침구학교실

1) 김기옥著 : 氣功外氣療法の 抗스트레스 效
果 研究, 大韓氣功醫學會誌 創刊號, p.104
; 氣功態란 氣功 修鍊의 結果로서 雜念이
減少되고 思惟活動이 單一化 되며 內外刺
戟 因子에 대한 反應이 弱해지는 特殊한
狀態를 말한다

2) 高學亨 注編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民
衛生出版社, 1989, p.449.

3) 黃老寬 著 : 醫療養生氣功, 中國國際廣播
出版社, 1993, p.201.

4) 河北醫學院 : 靈樞經校釋上冊, 北京, 人民
衛生出版社, 1982, p.20.

를 했을 때 被施術者와 施術者가 느끼는 得氣感에 관한 實驗을 하였다.

II. 研究對象 및 方法

1. 研究對象

被施術者는 20代에서 30代 初半의 韓醫 大生 78名을 對象으로 하였고, 施術者는 3년이상 氣功 修鍊을 한 20代에서 30代 初半의 62名을 對象으로 하였다.

2. 研究方法

- 1) 被施術者는 仰臥位로 하였다.
- 2) 施術者는 座位로 15~20cm 距離에서 湧泉에서 5分間 照射하고 同距離에서 百會에서 5分間 照射하였다.
- 3) 百會를 照射할 때는 勞宮으로, 湧泉을 照射할 때는 二指만으로 氣를 發出하였다.
- 4) 본 調査에서는 어떤 得氣感을 가장 많이 느끼고 照射부위에 따른 得氣感의 차이를 알아보기 위한 것이기 때문에 한 사람이 두가지 이상의 得氣感을 느끼는 것도 各各 한 例로 하여 퍼센티지를 내었다.

III. 研究結果

1. 被施術者의 느낌

1) 百會에서 照射時

百會照射時 被施術者의 느낌은 壓迫感이 22例로 28%를 차지 하였고, 그 다음 弛緩感이 19例로 24%, 睡眠이 13例로

17%, 清涼感과 浮揚感이 7例로 9%, 熱感이 5例로 7%, 回轉感이 4例로 5%, 四肢運動이 3例로 4%, 별 느낌이 없는 경우가 2例로 3%, 其他가 8例로 10%順으로 나타났는데 其他에는 조여오는 느낌과 빛이 보이는 듯한 느낌 등이 있었다. (Table1)

得氣感	계(%)
熱感	5(7%)
清涼感	7(9%)
浮揚感	7(9%)
麻痺感	5(7%)
壓迫感	22(28%)
弛緩感	19(24%)
回轉感	4(5%)
四肢運動	3(4%)
睡眠(졸립다)	13(17%)
별 느낌 없다	2(3%)
其他	8(10%)

Table 3. 百會照射時 被施術者의 느낌

2) 湧泉에서 照射時

湧泉에서 照射時 被施術者의 느낌은 四肢運動이 21例로 27%, 氣가 上昇하는 느낌이 17例로 22%, 弛緩感이 15例로 19%, 熱感이 13例로 17%, 浮揚感이 10例로 13%, 清涼感이 9例로 12%, 壓迫感이 7例로 9%, 麻痺感이 6例로 8%, 찌르는 느낌이 4例로 5%順으로 나타났고 其他가 5例로 6% 였고, 其他에는 잠이 오거나 빛이 오는 듯한 느낌 등이 있었다. 별 느낌이 없는 경우는 없었다.(Table 2)

得氣感	계(%)
熱感	13(17%)
清涼感	9(12%)
浮揚感	10(13%)
痲痺感	6(8%)
壓迫感	7(9%)
弛緩感	15(19%)
四肢運動	21(27%)
찌르는 느낌	4(5%)
氣가上昇하는 느낌	17(22%)
별 느낌이 없었음	0(0%)
其他	5(6%)

Table 4. 湧泉照射時 被施術者의 느낌

2. 施術者가 느끼는 氣感

1) 百會에서 照射時

百會에서 照射時 施術者가 느끼는 氣感은 목직한 느낌이 18例로 29%, 痲痺感이 17例로 27%, 熱感이 16例로 26%, 찌르는 느낌이 9例로 15%, 내려가는 느낌이 3例로 5% 順으로 나타났고, 其他가 6例로 10%, 별 느낌이 없는 경우도 1例 있었다.(Table 3)

氣感	계(%)
熱感	16(26%)
冷感	3(5%)
목직하다	18(29%)
痲痺感	17(27%)
찌르는 느낌	9(15%)
내려가는 느낌	3(5%)
별 느낌이 없음	1(2%)
其他	6(10%)

Table 5. 百會 照射時 施術者가 느끼는 氣感

2) 湧泉에서 照射時

湧泉에서 照射時 施術者가 느끼는 氣感은 빨려가는 느낌이 16例로 26%, 冷感이 14例로 23%, 痲痺感이 13例로 21%, 熱感이 8例로 13%, 찌르는 느낌이 6例로

10%, 浮揚感이 3例로 5%, 별 느낌이 없는 경우가 3例로 5% 順으로 나타났고 其他가 9例로 15%를 차지 하였는 데, 其他에는 물결이 밀려오는 듯한 느낌과 흔들리는 느낌등이 있었다. (Table 4)

氣感	계
冷感	14(23%)
빨려가는 느낌	16(26%)
痲痺感	13(21%)
찌르는 느낌	6(10%)
浮揚感	3(5%)
熱感	8(13%)
별 느낌 없다	3(5%)
其他	9(15%)

Table 6. 湧泉에서 照射時 施術者가 느끼는 氣感

IV. 考察

1. 氣功外氣治時 病人의 得氣感

氣功外氣療法은 發放外氣療法, 發氣療法, 導氣發放療法, 超巨發功療法, 布氣療法, 組場療法, 운기요법 등의 多數의 名稱이 있다.⁵⁾ 氣功外氣는 사람이 數年間의 氣功鍛鍊으로 體內에 氣功態를 形成하고 이런 種類의 氣功態下에서 意念을 利用하여 機體의 內氣運行을 調動시켜 身體의 某穴位 혹은 某一部位에 到達시키고 다시 이런 穴位들 혹은 部位에 一定한 強度와 密度로서 內氣를 體外로 放出시켜 外氣로 變成시키는 것이다.⁶⁾

治療에 適合한 針刺戟의 感應을 一名 得氣感이라고도 하는데 鍼灸文獻에서는 氣至, 得氣, 氣來, 氣滿, 氣下 또는 針響,

5) 楊一工 楊一勤 編著 : 氣功外氣療法精要, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1993, p.16.

6) 高學亨 注編 : 前掲書, p.449.

針氣 등 多樣하게 表現하고 있고 이는 鍼灸 臨床에서 매우 重要하게 認識되고 있다. 《靈樞·九針十二原編》에 “刺之要 氣至而有效...刺之而氣未至 無問其數 刺之而氣在內去之 勿復針”⁷⁾ 이라고 한 것은 針治療에 있어서 그 目標와 刺戟基準이 氣至感應에 있음을 뜻하는 것으로 氣至感應의 重要性을 알 수 있다. 《難經·八十難》에 보면 “所謂有見如入者謂 左手見氣來至乃內針針入見氣盡乃出針是 謂有見如入有見如出也” 에도 氣至에 대한 글이 있고,⁸⁾ 《鍼灸甲乙經》에 보면 “凡刺之而氣不之無問其數刺之而氣至乃去之 不復針針各有所宜各不同形各任其所爲 刺之要氣至而效”⁹⁾라 하여 氣至가 있어야만 效果가 있다고 하였다.

氣功에 있어서 得氣라는 것은 練功者가 練功의 一定한 時間 後에 全身放送이 되고 呼吸調和와 思想入靜에 들어가면 全身이나 어떤 部位에 이런저런 感覺이나 運動이 出現하는데 이러한 情況을 綜合하여 得氣라고 한다.¹⁰⁾ 外氣治療時 氣功師가 患者에게 氣를 發할 때, 病人은 여러 種類의 得氣感을 느끼는데, 經絡이 敏感한 사람은 得氣感이 顯著하며, 一般的으로 氣功師의 發功後 數秒後에 得氣가 可能하다. 氣感의 強度는 針으로 刺戟을 주었을 때의 得氣感 程度에 達하는데, 但 經絡이 銳敏하지 못한 사람은 治療시

得氣感이 뚜렷하지 않고, 繼續 治療時나 여러 번의 治療增加에 따라 得氣感이 온다. 以外에 病人의 外氣흐름에 대한 接하는 느낌이 다르고, 得氣感도 역시 다르다. 이것은 氣功師의 外氣의 흐름과 病人內의 氣의 흐름의 程度적 差異가 主要한 것이다. 但 이런 種類의 差異는 外氣治療의 次數가 增加함에 따라 漸次 적어지고 마침내 消失된다. 病人의 得氣感의 強弱은 病人의 所因外에 氣功師의 發하는 外氣의 強弱과 量의 多少에 有關한데, 卽 氣功師의 發하는 外氣가 強하고, 量도 크면 病人의 得氣感도 顯著하고 反對면 顯著하지 않다.

文獻資料나 各種 論文 資料에 따르면 氣功外氣治療때에 病人의 得氣感은 針治療시와 비슷하다. 針治療時에는 주로 酸麻重脹緊等の 反應이 나타나는데 外氣治療시 주로 나타나는 得氣感은 아래와 같다.

1) 發熱感

外氣治療時 大多數의 病人은 發熱感을 느끼는데, 病人은 全身發熱感을 느끼고 但 대부분의 病人은 氣를 받는 部位가 溫熱感을 느끼며, 氣功師가 意念으로 “熱” 字라는 생각을 하면서 氣를 發하면 病人은 熱感을 느끼고 심지어 皮膚溫度가 올라가는 現象도 觀察되었다.

2) 發冷感

外氣治療時 病人은 冷感을 느끼는데 特別히 外氣를 받는 部位가 冷感을 느낀다. 氣功師가 意念으로 “冷” 字라는 생각을 하면서 氣를 發하면 病人은 冷感을 顯著하게 느꼈고 皮膚溫度가 下降하는

7) 河北醫學院：前揭書, p.20.

8) 奏越人 著：欽定四庫全書 子部五 醫家類 難經本義, 서울, 大星文化社, 1995, pp.73 3~507.

9) 皇甫密 著：欽定四庫全書子部五醫家類, 鍼灸甲乙經, 大星文化社, 서울, 1995, pp.733~611.

10) 越寶峰 著：氣功療法 100問, 甘肅省, 甘肅人民出版社, 1984, p.64.

現象도 觀察되었다.

3) 麻木感

氣功外氣治療時 病人의 治療를 받는 部位가 麻木感을 느끼는데, 이런 種類의 感覺은 오랜 發功後에 잘 생기며 小數의 敏感한 病人은 治療始作때부터 느끼기 始作한다. 이런 麻木感은 大多數가 經絡의 가까운 部位에서 먼 곳으로 뚫고 가며 小數에서는 麻木感이 局部에 머무르는 境遇도 있다.

4) 酸脹感

氣功外氣에 比較的 敏感한 病人은 外氣治療시 酸脹感을 느끼는데, 이런 感覺은 外氣를 받는 部位에 局限되어 느껴지며, 酸脹感뒤에 또 熱感을 느끼는 경우도 있다.

5) 輕松舒適感

氣功外氣治療때 大部分은 病人의 조금 느슨해지고 풀어지는 感覺을 받는데, 이런 感覺은 局部에서 表現되며 剛結束때는 全身에 表現된다.

6) 沈重壓迫感

小數의 病人은 治療時, 局部의 沈重感이나 여러 種類의 壓迫感을 느끼는데, 但 氣功外氣의 發功을 停止하면 感覺은 消失되며 局部에 느슨해지는 感覺도 나타난다.

7) 推動感

病人이 앉아서 氣를 받을 때, 뒷몸에 一種의 힘이 推動되어 前後나 左右로 흔들림이 惹起된다.

8) 肌肉蠕動

病人의 肌肉에서 震動이 일어나고 病人의 第一 첫 번째 發功治療때 出現되기도 하고, 여러 번 治療後에 나타나기도 하며, 肌肉蠕動의 強度는 外氣治療의 회수 增多에 強해지며 發功을 停止하면 即時 消失된다.

9) 肢體不自主運動

氣功外氣治療때 最強의 得氣感은 氣를 받은 肢體의 不自由한 運動을 誘發하고, 氣功師의 手勢와 움직임에도 關係가 있다. 이런 種類의 氣感은 種種 病人의 外氣에 對한 敏感度와 有關하고 이런 種類의 不自由스런 運動은 오랜 時間 持續될 수도 있고 疲勞 하지는 않으며 發功을 停止한 후에는 非正常적인 弛緩感이 있고 심지어 아픈 팔의 能力이 돌아오면 改善 된다.

10) 呼吸變化

氣功外氣治療때 一部病人의 呼吸은 甚해지거나 느려지기도 하는데, 病人은 半睡眠狀態로 되기도 하고, 外氣가 病人內의 入靜하는 作用을 促進한다.

11) 腹腔臟器聯動 增加

氣功師는 病人의 腹部發功때, 大部分 病人의 腹腔臟器가 蠕動이 快活해지는데 腸鳴音이 增加하고 治療후에 病人의 腹脹은 緩解해질 수 있다.

12) 疼痛緩解

大部分의 疼痛症狀의 病人은 外氣功作

用下에 局部疼痛은 緩解가 되고 심지어 消失되기도 한다.

上述한 得氣感外에 病人의 局部가 騷痒感이 있기도 하고, 出汗, 심지어 某種의 幻覺症狀이 出現되기도 하는데, 단 發功을 그만두면 消失된다.¹¹⁾

針治療는 韓醫師는 意識하지는 못하지만 微弱하게나마 醫師의 氣運이 들어감으로 해서 治療가 되는 것이므로 넓게보면 外氣針刺療法이라고 볼 수 있다. 하지만 針治療는 施術者의 氣運이나 針의 刺戟에 依해 患者가 갖고 있는 氣運을 돌려주는 役割을 할 뿐이지 施術者의 氣運이 注入되는 것에는 별 意味를 두지 않는다. 그러나 外氣治療는 施術者의 氣運을 注入해 줌으로 經絡을 넓혀주는 役割을 하는 것이 差異點이라고 하겠다.

氣治療시 느끼는 得氣感은 사람에 따라 다르다. 鍼灸文獻에 보면 ‘死生貴賤 針下皆知 賤者硬貴者脆 生者瀟 死者虛’¹²⁾ 라 하여 氣至가 體質과 病症에 따라 影響을 받음을 說하였는데 小兒, 虛弱體質, 感受性이 銳敏하거나 神經質 精神的 不安等인 때에는 쉽게 氣至反應을 느끼며 實證인 境遇에 虛症보다 빨리 얻는다. 또한 經絡 穴位에 따라서 氣至感應은 影響을 받는데 身體의 全面 四肢의 屈側 指端等이나 神經分布가 密集한 部位는 一般的으로 쉽게 氣至反應을 얻을 수 있다. 氣治療에 時에도 亦是 經絡이 敏感한 사람은 得氣感이 顯著한데, 小兒, 虛弱體質, 感受性이 銳敏하거나 神經質的인 사람, 男子보다는 女子가 得氣가 잘 일어나는 것 같다. 氣感의 強度는 針으로 刺戟을

주었을 때의 得氣感 程度에 達하는데, 但 經絡이 銳敏하지 못한 사람은 治療시 得氣感이 뚜렷하지 않지만 繼續 外氣治療를 하면 得氣感이 온다.

氣功師의 外氣의 發出과 患者의 內氣의 程度적 差異에 따라 患者가 外氣에 接하는 느낌이 다르고 得氣感 亦是 다르다. 이런 種類의 差異는 外氣治療의 횟수가 增加함에 따라 漸次 적어지고 마침내 消失된다. 病人의 得氣感의 強弱은 病人의 所因外에 氣功師의 發하는 外氣의 強弱과 量의 多少에 有關한데, 卽 氣功師의 發하는 外氣가 強하고, 量도 크면 病人의 得氣感도 顯著하고 反對면 顯著하지 않다.

以上과 같은 內容을 根據로 78名의 韓醫大生을 對象으로 氣를 發出한 結果 被施術者가 느끼는 得氣感과 3年 以上 氣功修鍊을 한 사람이 氣를 發出할 때 느끼는 氣感은 다음과 같다.

百會照射時 被施術者의 느낌은 壓迫感이 22例로 28%를 차지 하였고, 그 다음 弛緩感이 19例로 24%, 睡眠이 13例로 17%, 清涼感과 浮揚感이 7例로 9%, 熱感이 5例로 7%, 回轉感이 4例로 5%, 四肢運動이 3例로 4%順으로 나타났고, 湧泉에서 照射時 被施術者의 느낌은 四肢運動이 21例로 27%, 氣가 上昇하는 느낌이 17例로 22%, 弛緩感이 15例로 19%, 熱感이 13例로 17%, 浮揚感이 10例로 13%, 清涼感이 9例로 12%, 壓迫感이 7例로 9%, 癱痺感이 6例로 8%, 찌르는 느낌이 4例로 5% 順으로 나타났다. 比較에 보면 百會照射時 壓迫感은 上丹田에서 주로 많이 나타나는데 百會照射時 上丹田에서 壓迫感이 가장 많이 나타나고 湧泉照射時는 四肢運動이 가장 많이

11) 高學亭 注編：前揭書, pp.468~469.

12) 崔容泰 外：鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1988, p.1078.

나타나는 것으로 보아 氣治療를 받은 部位에서 得氣感이 많이 일어나는 것을 알 수 있고 共通的으로 弛緩感이 많이 나타났다.

施術者が 느끼는 氣感은 百會에서 照射時 목직한 느낌이 18例로 29%, 痲痺感이 17例로 27%, 熱感이 16例로 26%, 찌르는 느낌이 9例로 15%, 내려가는 느낌이 3例로 5% 順으로 나타났다 湧泉에 照射時 施術者が 느끼는 氣感은. 빨려가는 느낌이 16例로 26%, 冷感이 14例로 23%, 痲痺感이 13例로 21%, 熱感이 8例로 13%, 찌르는 느낌이 6例로 10%, 浮揚感이 3例로 5% 順으로 나타났다. 比較해보면 百會에서 照射할 때는 手掌으로 照射했기 때문에 손바닥 全體적으로 목직한 느낌이 많이 나타났을 것으로 思料되며 湧泉에서 照射할 때는 二指로 하였고 때문에 二指에서 氣가 發出되는 느낌이 強하여 빨려가는 느낌이 많이 나타났을 것으로 思料된다. 즉, 外氣治療시 施術者の 손의 姿勢에 따라 느끼는 氣感이 다르다는 것이다. 또 한가지 差異點을 본다면 百會에서 照射할 때는 熱感이 더 많고 湧泉에서 照射할 때는 冷感이 더 많았다. 共通的으로는 痲痺感이 둘 다 많았다.

以上과 같은 內容으로 볼 때 得氣感은 熱感, 冷感等 六氣와 關聯이 있는 部分이 많은 바 이것을 더욱 擴張하면 手感 診斷에도 活用할 수 있을 것으로 思料되며 實際로 中國에서는 外氣를 利用한 診斷도 臨床에 應用하고 있다. 이 部分에 對한 研究가 더욱 必要하다고 思料된다.

V. 結 論

20代에서 30代 初半의 韓醫大生 78名을 對象으로 氣를 發出한 結果 느끼는 得氣感과 3년이상 氣功修鍊을 한 62名의 사람들이 느끼는 氣感은 아래와 같다.

1. 百會照射時 被施術者の 느낌은 壓迫感이 22例로 28%를 차지 하였고, 그 다음 弛緩感이 19例로 24%, 睡眠이 13例로 17%, 清涼感과 浮揚感이 7例로 9%, 熱感이 5例로 7%, 回轉感이 4例로 5%, 四肢運動이 3例로 4% 順으로 나타났다.
2. 湧泉에서 照射時 被施術者の 느낌은 四肢運動이 21例로 27%, 氣가 上昇하는 느낌이 17例로 22%, 弛緩感이 15例로 19%, 熱感이 13例로 17%, 浮揚感이 10例로 13%, 清涼感이 9例로 12%, 壓迫感이 7例로 9%, 痲痺感이 6例로 8%, 찌르는 느낌이 4例로 5% 順으로 나타났다.
3. 施術者が 느끼는 氣感은 百會에서 照射時 목직한 느낌이 18例로 29%, 痲痺感이 17例로 27%, 熱感이 16例로 26%, 찌르는 느낌이 9例로 15%, 내려가는 느낌이 3例로 5% 順으로 나타났다.
4. 湧泉照射時 施術者が 느끼는 氣感은 빨려가는 느낌이 16例로 26%, 冷感이 14例로 23%, 痲痺感이 13例로 21%, 熱感이 8例로 13%, 찌르는 느낌이 6例로 10%, 浮揚感이 3例로 5% 順으로 나타났다.

以上の 結果로서 得氣感을 六氣와 聯關지어 診斷이나 治療部分에 利用할 수 있을 것으로 思料되며 이 部分에 對한 많은 研究가 必要하다고 思料된다.

VI. 참고문헌

1. 김기옥 著 : 氣功外氣療法の 抗스트레스 效果 研究, 大韓氣功醫學會誌 創刊號, p.104
2. 高學亭 注編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.449.
3. 黃老寬 著 : 醫療養生氣功, 中國國際廣播出版社, 1993, p.201
4. 河北醫學院 : 靈樞經校釋上冊, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p20
5. 楊一工 楊一勤 編著 : 氣功外氣療法精要, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1993, p.16
6. 奏越人 著 : 欽定四庫全書 子部五 醫家類 難經本義, 서울, 大星文化社, 1995, p.733-507.
7. 皇甫密 著 : 欽定四庫全書子部五醫家類, 鍼灸甲乙經, 大星文化社, 서울, 1995, p.733-611.
8. 越寶峰 著 : 氣功療法 100問, 甘肅省, 甘肅人民出版社, 1984, p.64.
9. 崔容泰 外 : 鍼灸學(下), 서울, 集文堂, 1988, p.1078.