

氣功外氣治療의 概觀과 得氣感에 對한 臨床的 考察

李賢卿* · 金京煥**

I. 緒論

氣功이 冊이나 매스컴 등을 통해 一般人들에게 널리 알려져 生疎하지는 않지만 여전히 神秘的 것으로 생각하는 것은 事實인 듯하다. 더구나 氣를 發出하여 사람을 治療한다는 것은 道士나 할 수 있는 것이며 單純한 心理療法으로 看做하기도 한다. 하지만 歷代로 著名한 醫家인 扁鵲, 華佗, 張仲景, 葛洪, 巢元方, 孫思邈, 金元四大家, 明代的 李時珍, 楊繼洲 등 모두 氣功을 重視하였고 氣功歷史上에 큰 貢獻을 하였다. 《素問·上古天真論篇》 “上古之人, 知其道者, 法於陰陽, 和于術數, 飲食有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡千年, 度百歲乃去”¹⁾에서 和于術數의 術數은 氣功을 意味하는 것으로 韓醫學에 있어서 氣功歷史의 悠久함과 重要性을 알 수 있다.

氣功療法은 應用方面은 두 가지로 나누어 볼 수 있는데 첫째 自身을 調節하고 自身을 鍛鍊하여 疾病治療의 目的에 到

達하는 것이고, 둘째로 氣功師가 外氣를 發出하여 다른 사람을 治療하는 것이다. 氣功外氣療法은 氣功의 精華로 氣功醫師가 內氣를 調節하여 밖으로 發出하거나 或은 自然界의 精華로운 氣運을 直接 利用하여 疾病治療의 目的에 到達하는 것을 말한다. 卽, 氣功師나 韓醫師가 氣功 鍛鍊을 통하여 內氣를 發出할 수 있게 되는데 患者를 接觸하거나 接觸하지 않은 狀態에서 患者의 某穴位에 作用 시키면 患者로 하여금 體內에서 酸, 麻, 脹, 熱, 涼, 沈重 등의 感覺이나 몸이 떨리는 등의 身體運動을 일으키게 된다. (一名 得氣感)²⁾ 이런 然後에 治療目的에 到達하는 것이다.

中國에서는 氣功外氣를 應用한 疾病의 治療가 漸次 擴散되어 氣功外氣를 癡醉에 進行시켜 一定한 效果를 거두었고 外氣가 物質이라는 것이 여러 가지 實驗을 통해 밝혀졌는데 1997年 10月 顧涵林이 氣功治療를 하고 있는 林厚省의 外氣를 測定하여 外氣成分의 一部는 變造된 低周波赤外線의 照射라는 것이 確認되었고 赤外線 以外에도 靜電氣, 磁氣, 감마線, 微粒子 등 수많은 物質情報가 檢出되었다고 한다.³⁾ 또한 外氣를 利用하여

* 동성한의원

** 동국대학교 침구학교실

1) 程上德 主編 : 素門注釋准粹上冊, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p.1.

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

病을 治療한 臨床事例들이 多數 發表되고 있고 研究中에 있다.

하지만 아직도 韓國에서는 韓醫師들이 臨床에서 外氣를 利用하여 治療하는 것은 거의 全無하다고 할 수 있고 外氣治療法에 대한 概括적인 說明을 해 놓은 冊 또한 없는 것이 事實이다. 이에 筆者는 外氣治療法에 대한 中國의 冊과 論文을 接하면서 外氣治療法에 關해 나름대로 얻은 바가 있어 이에 보고하는 바이다.

II. 本 論

1. 氣功外氣治療의 概念

氣功外氣治療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.³⁾ 氣功外氣治療란 사람이 數年間의 氣功鍛鍊으로 體内に 氣功態⁵⁾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⁾

- 3) 이케가미 쇼지著 : 기의 불가사의, 서울, 동화문화사, 1993, p.22, p.24.
- 4) 楊一丁 楊一勤 編著 : 氣功外氣療法精要, 中國醫藥科技出版社, 1993, p.16.
- 5) 김기옥 著 : 氣功外氣療法의 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 修練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
- 6) 高學亨 注編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民

氣功醫師 혹은 氣功師가 自己 體内の 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. 좀 더 具體的으로 說明한다면 氣功師가 意念과 呼吸調節을 通하여 體内の 內氣가 昇降開合⁷⁾을 일으키게 하면 氣功師가 一定한 效應이 있어 氣感을 느끼게 된다. 下腹部와 四肢에 熱感과 氣流가 充滿해지는 等の 느낌인데 이것이 바로 內氣이다. 意念을 通하여 內氣를 體内에서 運行시키고 이 氣를 體内の 一部分- 手指, 手掌-에 到達하게 하고 手指와 手掌을 通過하여 體外로 發放하여 一定한 거리 內에서 患者의 身體와 接觸하지 않은 狀態에서 患者의 經絡과 病變의 體表 部位에 作用하게 하여 治療의 目的에 到達하게 된다. 外氣를 받은 患者는 몸이 나른해지거나 저리기도 하고 熱이 나거나 차가워지기도 하며 무엇엔가 壓迫당하는 느낌을 받기도 한다. 이 느낌은 針을 맞거나 뜸을 뜸 때 생기는 느낌과 相似한 것으로, 氣功學에서는 得氣感 이라고 한다. 매우 드물기는 하지만 개중에는 筋肉이 收縮하거나 땀을 흘리는 等の

衛生出版社, 1989, p.449.

- 7) 宋天彬 劑元亮著 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.131

昇降法이란 것은 起伏, 昇降의 動作을 通해서 氣를 丹田에서 腹, 胸, 肩臂, 手掌, 손끝까지 보내려 意念하고 手三陰, 手三陽의 經氣를 손끝을 通해서 發功하려는 方法이다.

開合法이란 것은 內氣를 丹田에서 膈中, 胸, 肩, 臂, 勞宮까지 卽 手三陰經을 意念을 通해서 잘 氣가 通 하도록 하려는 修練法이다.

反應을 나타내는 경우도 있다. 이런反應이 나타남으로써 治療가 可能해지는 것이다.⁸⁾ 卽, 患者는 自己의 內氣를 轉換시켜 患者機體의 調節作用을 일으켜 患者의 抗病能力을 增強시키고 調和順氣, 疏通經絡, 平衡陰陽作用으로 最終的으로는 防病治病, 延年益壽의 作用에 到達한다.

上記 敘述한 概念과는 약간 다르게 外氣發放功이라고 있는데 이것은 外氣를 體內로 받아들여 內氣를 外部로 發射하되 意守를 하지 않고 恒常 氣가 循環되는 氣功을 말한다. 意守를 하지 않는다는 것은 氣를 가두거나 氣를 이끌고 갈 必要가 없이 손가락의 扳指法으로 自己體內의 氣를 調節하여 大自然의 氣와 結合시키는 功法이다. 意守는 意念을 身體의 한 곳에 集中을 시키거나 意念으로 氣를 身體의 一部分에서 다른 一部分으로 끌고 가는 것을 말한다. 外氣發放功은 空勁氣功을 發展시킨 것으로 空勁氣功은 中國 북건성 少林寺 達馬宗正으로 부터 傳해져 오는 內勁功으로 지금까지 約 20代에 걸쳐 내려오고 있다.⁹⁾

2. 氣功外氣治療 歷史

氣功外氣를 疾病治療에 應用한 歷史는 매우 오래 되었는데 扁鵲, 華佗, 張中景, 葛洪, 巢元方, 孫思邈等이 外氣를 診斷과 治療에 應用하였다.¹⁰⁾ 古代의 氣功中에 氣功外氣를 이르러 “布氣”라 한 記載가

있다. “布”는 布施, 卽 給與의 意味이고¹¹⁾, “布氣”는 氣功醫師가 患者의 病을 治療하기 위해서 患者에게 外氣를 發功한다는 意味이다. 布氣의 方法은 古代로 부터 傳해 오는 것이 比較的 적으며 所以 布氣에 關한 記載는 그다지 많지 않다.

《新唐書·藝文志·內部子錄·道家類》著錄 《太無先生氣訣》 1券, 그 안에 “布氣訣”이란 것이 있는데 이것이 現存하는 文獻들 中에 가장 오래된 外氣療法에 대한 著書다. 그 訣에는 다음과 같은 內容이 있다. “大用氣與人療疾, 先須依前人五臟所患之疾, 取方向之氣, 布人前人身中, 令病者向方, 息心靜處, 此與布氣, 令氣自癒, 亦咽氣息, 念求除也, 自然邪氣永絕.” 이것은 精氣가 布訖되면 邪氣가 스스로 물러간다는 意味인 것이다.¹²⁾ 宋代文學家 蘇軾 《東坡志林》 中에 다음과 같은 記錄이 있다. “學道養氣者, 至足之餘, 能以氣與人, 觀下道士李若之能之謂之 ‘布氣’ 吾中達, 少羸多疾, 若之相對坐, 爲布氣, 達聞腹中如初日照溫溫也.”¹³⁾¹⁴⁾

《尊生八箋》, 《類修要訣》 中에도 “布氣與他人功疾歌訣”이란 句節이 있고 說明에 “修道久專精, 身中胎息成. 他人凡有疾, 臟腑審知名. 患兒問五氣, 澄心意勿輕. 傳真令氣咽, 使納數連并. 作念令其損, 頓能遺患情. 鬼怪自逃遁, 病得解纏索” 이라 하였다.¹⁵⁾

8) 林厚省 著 林準圭 譯 : 中國氣功, 保健新聞社, p.216.

9) 김기옥 著 : 醫療氣功, 서울, 도서출판 단비, 1994, p.192.

10) 林國明 主編 : 中華醫學氣功, 高等教育出版社, 1993, p.332.

11) 許慎 著 : 說文解字註, 서울, 大星文化社, 1990, p.362.

12) 宋天彬 劑元亮 著 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.129.

13) 文中의 ‘達’은 蘇軾의 자이다.

14) 壬寅 編著 : 氣功外氣療法, 山西省, 山西科學教育出版社, 1988, p.4.

15) 高學亨 注編 : 前揭書, p.449.

이것 外에 《清史稿·甘風池傳》에도 “甘風池，江南江寧人，..... 善于導引術，同里譚氏子病瘵，醫不效，風池子靜室闔戶，夜與合背坐，四十九控瘵。”라 하여 外氣發放을 利用하여 病을 治療한 實例가 실려있다.¹⁶⁾

또 다른 記錄은 宋代醫師 皇甫密이 外氣療法을 使用해서 眼內雲翳(白內障)과 癩(破行)을 治療했다는 것이 있는데 모두 ‘氣’로 病을 물리친 것이다.¹⁷⁾ 宋朝 張君房의 著述인 《云笈七籤》에서는 《幻眞先生服內元氣訣法》을 引用하여 아래와 같은 記載가 있다. “凡欲布氣與人療病 先須依前人五臟所患之處 取方面之炁，布人前人身中。令病者面其本方，息心靜慮，始無炁。布氣訖，便令咽氣，鬼賊自逃，邪氣永絕。”¹⁸⁾ 布氣와 人間의 疾病을 治療하고자 할 때는 우선 前人的 五臟六腑의 患處를 여러 方面으로 調査한 後 前人的 몸 안에 氣를 發功하는 것이다. 病을 다스리는 者는 基本方法을 面하여 마음을 安靜시켜 어떠한 雜念도 떠오르게 해서는 안된다. 마음을 使安히 하고 安靜시키는 것이 鬼神과 賊을 스스로 달아나게 하고 邪氣를 영원히 絶斷시키는 것이다. 《諸病源候論》중에는 아래와 같은 더욱 詳細한 記載가 있다. “經曰：行氣常以月一日至十五日，念氣從手十指出；六十一之三十日，念氣從足至出”。以上の 資料로 부터 古人의 外氣發功治療의 認識과 方法에 關해 理解할 수가 있다.

3. 氣功外氣治療의 原理와 種類

1) 氣功外氣治療의 原理

氣는 人體生命活動 基本物質을 構成하고 또한 內氣는 原氣, 宗氣, 眞氣, 榮氣, 衛氣 등으로 나누어 볼 수 있다. 人體의 內氣는 先天의 氣와 大自然의 氣에서 來源하며 內氣로 因하여 人體의 正常生命活動을 維持할 수 있으며 內氣가 있으면 生命이 있고 內氣가 없으면 生命도 없다. 人體의 內氣는 不斷히 皮膚의 汗孔과 汗腺, 呼吸 등을 通하여 散發되어 體外로 排出되면 外氣라 稱한다. 外氣散發은 體內環境變化 (예를 들면 體溫等)와 周圍環境變化 등의 要素에 影響을 받는다.

모든 사람은 先天의 氣에 大自然의 氣가 加해져 變化하여 人體의 內氣가 되고 內氣가 다시 散發하여 體外로 나가면 外氣가 된다. 이 樣相이 돌아 다시 新陳代謝의 모습으로 始作하고 進行되어 物質交換하는 것을 볼 수 있는데 이것은 正常的인 生理現象이다.¹⁹⁾ 좀 더 具體적으로 說明한다면 外氣란 大自然의 氣와 體內的 內氣를 서로 連結시킴으로 因해 생기는데 人體는 마치 濾過器와 같아 우리가 食事を 하면 體內에 必要한 것은 吸收하고 不必要한 것은 體外로 排泄시키는데 마찬가지로 外氣를 體內에 通過시킬 수 있다. 外氣를 內部로 들여온 後 體內에 運行시키면 眞氣는 體內에 두고 濁氣를 體外로 排出시킨다. 外氣가 內部로 들어와 形成된 眞氣와 體內에 本來 있던 宗氣가 連繫되어 運行하며 體內的 元氣를 培養시킨다. 內氣를 外部로 發出

16) 許紹延 方譯忠 修鳳琴 編著：中華醫療氣功精造，新時代出版社，1995，p.7.

17) 宋大彬 劑元亮著：前掲書，p.129.

18) 高學亭 注編：前掲書，p449

19) 壬寅 編著：前掲書，p.45.

한다는 것은 外氣를 받아들여 變化시켜 人體에 多様な 性分과 組織에 必要한 物質 에너지를 몸밖으로 다시 發出하여 自身에게는 feedback을 造成하고 다른 사람에게는 治療를 할 수 있게 된다.²⁰⁾ 內氣를 外部로 發出하면 다른 사람의 病을 治療하는 것 외에 氣功을 修練하는 사람으로 하여금 老化를 延宕시키고 健康長壽케 한다. 但, 氣를 發出하는 사람은 얼마간의 氣功修練을 거쳐 特定한 部位로 氣를 調節하고 備蓄할 수 있어야 한다. 內氣를 外部로 發出한다는 것은 결코 神秘한 것이 아니다. 모든 사람은 每時每刻 意識하지 못하지만 外氣를 받아들이고 本來 外氣를 發放한다. 그러나 모든 사람이 外氣를 發放할 수 있고 同時에 每時每刻 外氣를 發放하고 있지만 氣功師가 外氣를 發出하는 것과는 같지 않다. 氣功師가 外氣를 發出하는 것은 特殊 訓練을 거쳐, 不斷히 內氣를 蓄積시키고 (一般적으로 丹田에 모은다), 意識으로 아래에 모인 內氣를 引導하여 經絡을 따라 循環시켜 一定한 穴位나 部位에 散發시켜 다른 사람의 治療作用을 일으킬 수 있는 것이다.

2) 氣功外氣의 治療方法의 種類

發放外氣의 方法에는 세 가지가 있는데 첫째는 意, 氣, 形이 結合하여 形體의 運動을 媒介로 外氣를 發放하는 方法이다. 이것은 施術者의 意念과 氣以外에 施術者와 患者間의 有形의 接觸이 있어야 하며 氣功按摩와 氣功點穴 등이 여기에 屬한다.

두 번째로 意氣가 相合하여 外氣를 發放하는 것으로 施術者와 患者間의 形體的 接觸이 없고 完全히 超距作用이다. 여기에는 두 가지가 있는데 形動發氣와 意動發氣가 있다. 形動發氣는 手掌震動發氣와 振顫發氣가 있는데, 形動發氣는 깊은 곳까지 作用을 하지 못하고 表淺部位病症의 治療에 適合하다. 意動發氣는 意로써 氣를 領導하여 內氣를 外放하는 것과 意로써 氣를 이끌어 自然의 氣를 調節시키는 두 가지가 있다.

셋째로 純意念作用으로 治療하는 것이 있는데 意識感知能力이 있는 사람이 患者의 病情을 感知한 後에 意念을 利用하여 病을 治療하는 것이다.²¹⁾

以上과 같이 氣功外氣의 治療方法은 여러 種類가 있는데, 現在 臨床上 最高로 많이 應用하는 方法에는 患者와 接觸하지 않고 氣功師와 患者의 身體가 一定한 距離를 두고 外氣로 治療하는 方法과 氣功外氣點穴療法, 氣功外氣針刺療法, 氣功外氣按摩療法等이 있다.

氣功外氣點穴療法은 氣功師가 體內的 內氣를 意念으로 丹田에서 손끝으로 이르게 하고, 然後에 病人의 經穴上에 到達하게 하여 治療를 H的으로 하는 一種의 方法이다. 氣功外氣點穴과 一般點穴療法은 場所가 다른데, 一般點穴은 外力에 主要하고 氣功點穴은 氣를 사용한다는 것이고, 氣로써 內力을 띠며(帶), 卽 內在의 經點穴을 使用하고 이런 種類는 完全히 意念으로 調節하는데, 意念도 病症에 따라 여러 種類로 다르다.

氣功外氣點穴의 效果는 氣功師의 發功하는 外氣에 決定되고 또 穴位에 따라

20) 김기욱 編著 : 醫藥氣功II, 서울, 도서출판단비, 1992 p.194.

21)龐明潤川 著 : 氣功要旨, 北京, 華夏出版社, 1989, pp.191~193.

選擇되는데, 氣功點穴療法中의 選擇穴位는 病種에 따르고 病情에 따라 다르고, 그 取穴의 原則은 鍼灸取穴과 서로 비슷하다.²²⁾

氣功外氣針刺療法은 病情에 根據하여 治療的 經穴을 必要로 함이 있고, 먼저 針을 뽑아 꽂고 然後에 氣功師는 運氣를 手指에 이르게 하고, 針과 一定 距離를 두거나 針筯에 接觸하여 發放外氣한다. 이런 種類의 方法中 氣功外氣가 針을 通過하여 傳道되어 病人의 經穴上에 이르게 되며, 氣功外氣와 針刺의 綜合治療作用을 일으킨다. 이는 가장 常用되는 一種의 方法이다. 다른 一種의 方法은 氣功師가 發放外氣한 手指指와 食指로 針을 잡아 患者의 經絡穴位에 대지만 但 病人의 體內로 刺入하지 않는다. 針尖이 穴位와 一定 距離를 두고 發放外氣를 進行한다. 이런 種類의 方法은 針을 通過하여 將次 外氣 發放이 病人 體內에 이르게 하는 것이다. 氣功外氣가 針刺治療와 配合되면 그 氣感이 快하고 強하며 治療效果 또한 높았다. 이런 種類의 方法때문에 外氣가 比較的 모이고, 針은 대체로 性質이 強할뿐만 아니라 또한 氣功外氣와 針刺의 兩種作用이 모인다.²³⁾

氣功外氣按摩에는 施術者의 손을 患者의 皮膚에 接觸시키며 施術하는 按摩와 接觸시키지 않고 시술하는 두 가지 方法이 있다. 손가락 혹은 손바닥을 患者의 皮膚에 대고 가볍게 經穴에 按摩를 하며 숨을 내쉴 때 外氣를 發出하고 숨을 들이 쉴 때 손가락 혹은 손바닥의 힘을 뺀다. 即 누르면 숨을 내쉬며 外氣를 發出하고, 손을 떼며 숨을 들이쉬며 손가락

의 힘을 뺀다. 이와 같은 按摩를 反復的으로 進行시킨다. 動作은 가볍고 재빠르게 누르고 비비는 動作에 힘을 써서는 안되고, 단지 손가락이나 손바닥의 接觸感만 느껴야 한다.²⁴⁾

4. 氣功外氣의 治療의 效果

氣功은 科學部門에서 氣功外氣로 韓醫學의 한 部分으로 包括되며 이로 因해 韓醫學의 氣血, 陰陽, 經絡, 臟腑 등의 基本理論을 이룬다. 그러나 外氣治療는 心理的인 暗示作用의 結果가 아닌가 하는 問題가 提起되고 있다. 그래서 氣功外氣의 客觀的 效果를 確認하기 위해 쥐, 토끼 양 등의 動物을 利用하여 生理, 免疫 등의 分野에서 實驗을 實施한 結果 未知의 物質이나, 生物體 및 試驗管 內部的 살아 있는 組織이나 活性物質에 直接 또는 間接的으로 作用하여 여러 가지 生理的 效果를 미치고, 免疫 및 新陳代謝의 機能에 變化를 일으킨다는 事實이 證明되었다. 그리고 그것은 人體內部를 둘러싼 內氣와 마찬가지로 培補元氣, 平衡陰陽, 通經活絡의 作用을 하는 것으로 밝혀졌다.²⁵⁾

1) 倍補元氣作用²⁶⁾

氣는 人體生命活動의 物質基礎이고 臟

24) 김기옥 編著 : 醫療氣功Ⅱ, p.232.

25) 유아사 야스오編 송병규譯 : 氣와 人間科學, 서울, 여강출판사, pp.212~220.

26) 氣功外氣治療에 대한 臨床效果는 다음에 列舉된 책에 잘 나타나 있다. - 胡海昌 吳祈耀 主編 : 氣功科學文集 第2輯, 北京, 北京理工大學出版社, 1989. ; 王伽林 著 : 氣功學基礎研究及應用, 北京, 北京出版社, 1991. ; 王賓 編著 : 氣功外氣治療法, 山西省, 山西科學教育出版社, 1988.

22) 高學亨 注編 : 前揭書, p.469.

23) 上揭書, p.473.

腑生理活動의 機能表現으로 例로 呼吸之氣 水穀之氣 等은 모두 人體의 精微物質을 滋養시키는 것에 屬하고 元氣, 宗氣, 衛氣 等은 人體의 機能을 表現하는데 屬한다.

元氣는 先天之氣로 先天之精에서 生하고 人體의 命門에 藏하며 生命活動에 對한 動力作用이 있다. 宗氣, 營衛의 氣, 五臟六腑의 氣를 後天之氣라하고 그 中에 宗氣는 自然界의 天地之氣와 脾胃가 水穀을 消化하여 精氣와 結合하여 이룬 것으로 모두 心臟을 推動시켜 行血시키고, 肺臟을 激布시키는 作用이 있다. 營氣는 原來 水穀精微가 脈中에 行하는 것이며 組織을 營養시키는 作用과 血液을 化生시키는 作用이 있다. 衛氣는 원래 腎陽이 體表에 表散된 것으로 안에서 固陽시키고 衛外하는 作用을 制御하는 機能이 있다. 人體의 모든 氣는 各기 機能이 있는데 단지 元氣의 作用이 가장 重要하다. 元氣가 充分이 散布되면 後天의 모든 氣가 도움을 받아 臟腑機能의 協助로 부터 人體心身이 健康해지게 된다. 마땅히 先天의 稟賦之氣가 不足하거나 後天의 氣가 平素 損傷되었을 때는 元氣와 後天의 모든 氣가 協助함이 失調되어 病이 생기게 된다.

氣功外氣의 人體에 對한 治療와 그 效果는 病人의 體內에 元氣의 培養을 實現하는 것이다. 氣功外氣治療를 通하여 飲食改善, 消化液分泌增加, 營養狀態改善 等を 觀察할 수 있었다.

臨床治療에서 癱瘓病人이 氣功外氣의 激布下에 肌肉의 收縮運動이 일어나는 것을 觀察하였고 癱瘓으로 움직이지 못하던 肢體의 動作範圍가 增大되는 것 그리고 심지어 原來의 運動狀態를 恢復하

는 것을 觀察하였다.²⁷⁾ 이런 결과는 氣功外氣가 元氣를 培養시킬 수 있고 肢體運動의 動力作用을 增強시킬 수 있다는 것을 說明한다.

2) 平衡陰陽作用

韓醫學의 陰陽理論觀點에 根據하여 보면 疾病의 發生, 發展, 病因, 病理, 診斷, 治療, 健康恢復 等은 모두 陰陽平衡與否와 有關하다. 이로 因해 氣功外氣治療와 作用理致는 반드시 陰陽平衡關係를 回復하고 維持시키는데 있다.

臨床治療에서 氣功外氣의 陰陽平衡調節作用에 對한 것을 觀察하였다. 患者의 肌體運動이 亢進되었을 때는 形과 精의 손상의 陽적인 것이 陰으로 돌아가게 되었다. 이런 種類의 病人은 氣功外氣의 瀉法을 進行하여 調整하면 病人의 亢進된 機能을 平素의 狀態로 回復시킬 수가 있으며 이는 바로 氣功外氣의 抑陽扶陰하는 作用의 具體的 表現이다. 腎陽이 虛한 患者는 氣功外氣補法治療를 應用하면 患者의 四肢가 冷한 것이 暖하게 變하므로 이것은 氣功外氣補養作用의 表現이다. 이로 因하여 氣功外氣의 陰陽平衡調節作用에는 兩方向이 있으며 不同한 段階를 水平으로 調節하는데 있다.

3) 通經活絡, 調和氣血作用

氣功外氣와 經絡은 密接한 關係를 가지고 있다. 患者가 氣功外氣治療를 한 후 經絡의 傳感度가 增強되는 現象을 觀察할 수가 있다. 經絡이 不通하여 氣血이 不調된 患者는 그 肢體兩側經絡測定值가

27) 呂直 著：中國氣功 雜誌, 醫學氣功應用 模式的探討, 1998, pp.4~7.

差異가 있었으나 氣功外氣治療를 한 後에는 이런 差異가 明確히 減少되었고 심지어는 消失되었다. 氣血測定을 통하여 氣血이 弱한 冠心病 患者는 氣功外氣治療 後에 氣血이 改善되는 것을 觀察할 수가 있었다.²⁸⁾ 以上の 臨床觀察에서 모두 氣功外氣가 通經活絡과 調和氣血하는 作用이 있음을 나타내어 준다.

5. 氣功外氣治療의 功法

各 개개인의 體內에는 모두 內氣가 있으며 一般的으로 體內的 廢氣는 皮膚 혹은 呼吸을 통하여 外部로 發散된다. 이런 種類의 氣는 단지 發散되는 것으로 強度, 密度, 速度 그리고 方向性이 없는 一種의 無序化的 氣體이다. 體內에 다른 種類의 內氣가 있는데 이는 精微로운 氣로 臟腑活動의 原動力을 可能케 한다. 專門的인 功法訓練을 통하여 意念下에 呼吸으로 內氣를 움직여 經絡을 運行시키고 다시 一穴을 따라 體外로 氣功外氣를 放出變成시킬 수가 있다. 이러한 것은 一定한 強度, 密度, 速度와 方向性이 있다. 氣功外氣發功의 方法은 意念으로 마음을 主宰하고 內氣를 內容으로 하고 臟腑는 倉庫로 經絡은 通過道路로 呼吸은 動力으로 穴位는 出口로 하여 外氣를 肌體 혹은 某一穴部位, 혹은 某 한 部位에 接收하는 것을 目標로 한다. 氣功師는 體內的 精, 元氣를 連續的이고 間接的으로 相對方에게 發功하여 相對方的 體內陰陽平衡과 疏通經絡, 強身治病하는 目的에 到達하게 할 수가 있다.

氣功外氣發功의 訓練은 반드시 采氣,

沈氣, 固氣, 運氣, 發氣 등의 段階를 經過하여야 한다. 采氣는 意念下에 外界의 清陽한 氣(天氣, 地氣와 元氣를 混合)를 穴位에 通過시키는 것으로 例로 勞宮穴, 百會穴, 湧泉穴 등으로 人體로 采入시키는 것이다.²⁹⁾

沈氣는 外界의 清陽한 氣를 采入한 後 意念下에 丹田으로 下沈시키는 것으로서 後天의 氣로서 不斷히 消耗되는 先天의 氣를 補充시키는 것이다. 沈氣를 訓練하는데는 基礎的으로 固氣, 卽 意守丹田을 하고 丹田部位의 元氣, 眞氣를 某穴位로 運行시키는 것이 있는데 이는 例로 手掌의 勞宮穴 혹은 脚心の 湧泉穴 등에서 身體의 한 部位 例를 들면 手指나 兩眼 등에 運行시키는 것이다. 위에서 敍述한 各 段階의 功法訓練을 充分히 한 後에 發氣를 練習해야 한다. 發氣는 意念下에 體內的 元氣, 精微한 氣를 某穴位에서 體外로 發功시키는 것이다.

上述한 5 段階는 氣功外氣發功의 基本要領을 練習하는 것으로 概括하면 由淺入深하고 이런 過程을 完成한 後에 반드시 刻苦의 努力과 長期間의 功法訓練을 거쳐야 外氣를 發出할 수 있는 것이다. 이 論文에서는 具體的인 功法訓練에 대해서는 省略하도록 한다.

6. 氣功外氣 治療方法

氣功治療도 亦是 먼저 明確한 診斷을 한 後 辨證施治 하여야만 좋은 治療效果를 거둘 수 있다. 氣功外氣治療 理論은 "通則不痛, 痛則不通", "氣血流注, 循環正常, 排濁返清, 病則散之" 라고 할 수 있는데,³⁰⁾이것에 根據하여 治療를 하면 疾

28) 劑文清 著 : 醫療氣功精粹, 人民體育出版社, 1988, p.24.

29) 高學亨 注編 : 前揭書, p.454.

病은 治療되는 것이다. 氣功外氣 治療의 基本操作方法是 補法, 瀉法, 散法, 聚法, 局部治療法³¹⁾과 整體治療法³²⁾이 있는데 各各 病情에 根據하여 治療한다.

具體的인 治療方法是 아래와 같다.

1) 氣功外氣의 治療 距離

患者와 接觸하지 않고 氣를 發하여 治療할 때 먼 距離에서 가까이하여 氣感이 最高로 느껴질 때가 效果도 最高나 하는 問題는 各門派의 氣功師들의 意見이 같지 않은데, 現在 統一된 標準은 없다. 이미 報道된 資料를 통해서 보면 작게는 수십cm에서부터, 심지어 수천km의 距離에서도 治療를 한다. 但 科學的인 測定을 해보면 1.5m內의 外氣에 對한 反應이 最高로 뚜렷했고, 3m 近處의 外氣에 對한 反應은 弱했는데, 수천 km의 距離에서도 反應은 있었지만 現在 科學的인 滿足을 줄 만한 數의 資料가 없어 앞으로 좀 더 研究가 必要하다.

外氣治療의 距離는 氣功師의 功力과 相關이 있고 患者의 病情과 個個人의 差異에 따라 選擇하는데 그 主要한 選擇原則은 다음과 같다.

- (1) 氣功師의 外氣를 發放하는 功力에 따라 選擇한다.

- (2) 患者의 病態, 病情의 偏差에 따라 選擇한다.

- (3) 患者의 體質, 性別, 年齡에 따라 選擇한다.³³⁾

- (4) 病人의 經絡에 대한 氣功外氣의 敏感한 強弱에 따라 選擇한다.

- (5) 自然環境條件과 內因的 情況의 變化에 根據하여 選擇한다.³⁴⁾

外氣를 發하는 距離는 여러 方面에 變할 수 있는데, 遠近의 結合, 外氣의 方向, 意念의 強弱을 結合應用함으로써 良好한 效果를 얻을 수 있다.

2) 氣功師의 發放外氣때의 姿勢³⁵⁾

氣功師가 氣를 發할 때의 姿勢는 病人의 體質, 病情, 病變部位에 根據하여 여러 가지로 應用하여 좋은 效果를 얻을 수 있다. 現在 常用하는 여러 種類의 姿勢는 다음과 같다.

- (1) 站位發功姿勢

自然스럽게 서서 全身의 肌肉을 느슨하게 하되 너무 弛緩하면 안되고 입은 살짝 다물고, 이는 가다듬어 합치고 혀는 윗천정에 붙이며 양눈은 發功部位를 凝視하고 마음은 便安히 하며 氣는 순조로이 하고 意念을 集中하고 한 손을 發功할 때 다른 손은 주먹을 쥐거나 自然스럽게 펴고 亦是 양손을 同時에 發功할

30) 王美芝 編：氣功修練指南, 北京, 知識出版社, 1991, p.289.

31) 上揭書, p.289；外氣를 發放하는데 損傷된 部位에 針은 꽂고 發出하거나 병든 部分에 發出하는 것이다

32) 上揭書, p.290；人體는 有機的 整體로 한 곳에 病이 들면 다른 部位, 卽 經絡, 臟腑等에도 影響을 미친다. 한 곳에 病이 들면 外氣를 利用하여 다른 經絡이나 臟腑의 協助를 이끌어 내어 人體가 陰陽平衡作用을 일으켜 治療하는 것이다.

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

34) 吳兆祥 張嶺編著：氣功天地答疑, 上海, 上海教育出版社, 1990, p.219.

35) 壬寅 編著：前揭書, pp.50~52.

수 있다.

(2) 坐位發功姿勢

등받이가 있는 椅子나 등받이가 없는 椅子에 앉아 윗몸은 바로 세워 몸을 느슨하게 하고 양무릎은 自然스럽게 굽히고 입은 살짝 다물고 이는 가다듬어 합치고, 혀는 윗천정에 붙이며 亦是 마음을 편안히 하고 氣를 順하게 하며 發功의 손은 自然스럽게 펴거나 조금 굽히며, 한 손을 使用하거나 양손을 同時에 使用하는 것도 可能하다.

(3) 自由式發功姿勢

自由式發功은 固定된 姿勢가 없다. 病情과 病變部位에 따라 定하는데 때로는 바로 서서 하고 때로는 앉아서 하고 身體病變部位에 붙어서 할 때도 있다. 어느 姿勢의 發功때나 모두 脈幹과 肢體는 自然스럽게 편안히 弛緩하는 것을 必要로 하고 意念을 集中하며 양눈은 응시하고 마음은 조용히 하고 氣는 順하게 한다.

(4) 發放外氣時 손의 姿勢

대다수의 氣功師들은 發功할 때 손을 使用하고 손의 姿勢와 發氣, 拉氣(氣를 끌어들이), 氣의 強度와 氣량은 모두 一定한 關係가 있다. 자주 使用하는 손의 姿勢를 紹介하면 다음과 같다.

가. 鴨嘴式

2~5번째 손가락을 펴서 모으고, 엄지는 죽 펴서 나머지 四指와 마주보게 하면 “鴨嘴式”이 된다. 外氣를 손의 바깥으로 發放하거나 氣를 모을시 엄지와 나머지 四指는 氣를 따라 바깥으로 放하거나 氣를 끌어들이(吸進) 閉合動作을 한다. 이런 形態의 放出이나 吸進의 氣의 흐름

은 脈이 차는 形態로 손가락에 氣感이 強하다.

나. 五指分開半球式

다섯 손가락의 끝으로 벌려서 半圓球形態를 만드는 것인데 拇指와 小指가 相對하게 되는데 이런 種類의 姿勢는 勞宮穴의 氣感이 強하며 整體發功이나 順經發功때 使用한다. 發出때의 氣의 흐름(呼吸)은 물이 흐르는 것과 같이 끊이지 않아야 한다.

다. 推掌式

五指를 조금 벌려서 열고, 腕關節을 손등쪽으로 45° 程度 뻗고, 손의 勞宮穴를 外로 向해서 氣를 發하고 患者에게 全身적으로 氣를 發할 때 使用하고, 이런 손의 姿勢는 氣場의 面積이 넓다.

라. 劍指式

食指, 中指를 自然스럽게 펴서 모으고, 엄지와 無名指, 小指를 自然스럽게 屈曲시키면 劍指式이 되는데 이런 種類은 손의 姿勢에서 發하는 外氣가 比較的 集中의 이고 方向性이 強하여 患者의 穴位나 病變部位에 發할 때 常用한다.

마. 單指式

食指나 中指를 조금 펴고 나머지 손가락을 주먹을 쥐는 形態로 하는데, 손가락은 바깥을 向해 放出하고 氣流의 方向性이 強하고 또 集中의이며, 穴位나 病變部位에 外氣를 發할 때 常用한다.

以上의 것 外에도 다른 穴位에 可能한데, 例를 들면 眼睛, 天目穴外 勞宮穴, 曲池穴, 百會穴 등을 쓸 수 있고, 但 常用은 하면 안된다.

3) 氣功外氣治療時 病人部位

氣功師가 患者에게 外氣를 發할 時에, 大多數의 氣功師들의 經驗에 따르면 반드시 어떤 것에 目標을 두고 發功하는가에 따라 效果가 있는데, 常用하는 部位를 아래에서 選擇할 수 있다.

(1) 病人의 經絡

病人의 經絡에 氣를 發하면 病人의 內氣를 調動하기 쉽고 이에 따라 氣血運行을 促進시킨다. 氣功師는 病變과 有關性인 經絡을 目標로 氣를 發하는데, 이러한 方法은 穴位를 目標로 氣를 發하는 것과 같이 結合하여 하면 效果가 顯著하다.

(2) 病人의 穴位

病情, 疾病의 性質에 따라 選擇하는데 이와 有關한 穴位를 目標로 外氣를 發하면 이런 種類의 方法은 針對性이 強하고 또 病人의 氣感도 強하여 效果도 亦是 顯著하다.

(3) 病變部位

病變의 所在部位에 따라 氣를 發하는 것을 定하는데, 이런 方法은 病變部位가 明確할 때 適合하고 局限性이 強하다. 特別히 조금 疼痛性인 疾病, 炎症性 病變, 痛症等은 모두 使用이 可能하다. 이 法은 一般적으로 整體發放外氣의 基礎에서 進行한다.

(4) 病人整個身體

氣功師는 病人의 身體에 따라 發功하는 것을 定하는데, 이런 種類의 經路는 一種의 氣功場의 作用이 되어 病人의 몸은

氣功師가 發하는 氣功場에 있게 되어 病人이 接하는 氣의 面積이 넓고, 強度는 比較的 弱하여 全身性疾病에 適合하며 人體陰陽平衡을 調節할 수 있다.

4) 病人의 體位와 配合法

病人이 外氣와 接하여 治療를 할 때는 一定한 體位를 維持해야 하는데, 仰臥位와 座位 兩種類는 常用하는 것이다. 仰臥位때 病人의 머리에는 20cm 程度되는 베개를 두고 양팔은 自然스럽게 몸옆에 늘어뜨려 두고, 兩손의 손가락은 서서히 펴고 手心은 內로 向하게 하고, 양쪽 下肢는 自然스럽게 편다. 座位때는 一般적으로 椅子에 앉는데, 兩 膝關節은 굽혀서 90° 로 하고 兩다리는 便宜히 땅에 대며 兩팔은 自然스럽게 몸의 옆에 늘어뜨리고, 亦是 兩손을 大腿위에 올려도 되며 윗몸은 곧게 펴서 있는 것이 必要하고 含胸發背하고 兩눈가풀은 조금 감고, 兩눈은 內視한다.

上述한 兩種類의 體位중 病人은 繼續 肌肉을 느슨하게 하여야 하고 雜念을 갖지 말아야 하고, 意守丹田하여야 한다. 氣功師의 發功하는 部位나 病變部位에 意念을 두어야 할 때도 있다. 臨床적으로 證明되기를 이런 形態를 病人에게 配合하면 氣感이 強하고 治療效果도 높은데, 神經衰弱이나 痙攣性疾病에게는 意守하는 것을 하지 않고 單純히 放鬆 즉, 느슨하게 마음을 편안히 하는 것이 重要하다.

以外에 陰陽五行學說과 臟腑生理를 結合한 것을 主要 根據로 한 體位가 있다. 예를 들면 肝疾患 患者는 仰臥位를 하는데 《素問·五臟生成篇》에서 說하기를 “故人臥, 血歸于肝”³⁶⁾ 이라 했는데 仰臥

위를 하면 肝血이 增大하여 外氣治療時 이롭다. 心臟疾患 患者는 伏臥位를 하는데 伏臥位를 하면 體表와 가까워지고 心臟後面에 肺가 가리지 않아 氣功外氣治療를 接收하는데 效果가 좋다. 肺臟疾患은 座位가 좋은데, “肺主氣上向” 하기 때 문이며 또한 座位는 胸前胸後發功 治療에 좋다. 脾胃질환은 仰臥位를 취하는데 仰臥位는 胃內容物 分布가 比較的 均等 하고 이 때, 胃內容物 위쪽에 一定한 空間이 있어 外氣治療를 接受하는데 이롭 다.

“脾統血” 하는데 仰臥位는 “引血歸脾” 하기에 容易하여 外氣治療에 이롭다.

腎臟患者는 側臥位를 하는데 “腎臟精” 하므로 伏臥位를 하면 體表와의 距離가 가까워지지만 密度가 높아지고 仰臥位를 하면 前面의 다른 臟器들에게 가리워져 治療가 어렵다.

하지만 病情이나 病變部位에 따라 다른 體位도 使用할 수 있는데, 身區痛이나 腰腿痛에는 側臥位나 伏臥位같은 것을 할 수 있고, 이런 樣態의 體位는 病變部位가 充分히 바깥으로 暴露되어야 外氣를 接하는 것이 可能하다.³⁷⁾

5) 氣功外氣治療의 手法

氣功外氣治療는 鍼灸治療와 같이 한 種類이며, 陰陽五行을 根據로 하며, 八綱辨證하여 施治한다.³⁸⁾ 이로 因하여 治療方法上에 있어 補, 瀉, 散 등의 手法이 있다.

(1) 補法

36) 程上德 主編：前揭書, p.163.
37) 王寅 編著：前揭書, pp.85~88.
38) 黃老寬 著：前揭書, pp.22~35.

經絡學說을 根據로 經絡走行方向을 따라 發放外氣하는 것이 補法이다. 進行하는 方法은 氣功師가 意의 調節하에 있고 手의 勞宮穴 혹은 手指十宣혈로 發放하는 外氣가 病人 體內의 經絡의 止點을 向해 移動하는 經絡의 起點을 따르게 한다. 다른 氣功外氣治療중 독특한 補法은 氣功師가 意念에 의하여 장차 外氣가 病人의 經穴에 注入하고 또한 丹田으로 가 게 한다. 補法은 一切의 虛症, 寒症, 陰症에서 適用한다.

(2) 瀉法

經絡學說에 根據하여 經絡走行方向에 逆하여 發放外氣하는 것이 瀉法이다. 進行하는 方法은 氣功師가 意念의 調節하에 있고 手의 勞宮穴이나 手指로 發放하는 外氣가 病人 體內 經絡走行에 逆하도록 하는데, 即 經絡止點으로부터 起點을 向하게 運行한다. 다른 氣功外氣治療中 독특한 瀉法은 氣功師가 意念에 의하여 外氣를 利用하여 呼吸에 따라 將次 病人의 體內의 邪氣가 經穴로부터 빠져 나오 게 調節한다. 氣功外氣治療의 瀉法은 一切 實證, 熱證, 陽證에 適用한다.

(3) 散法

몇가지 疾病은 特別히 疼痛症狀이 있는데 氣功外氣의 散法을 應用하여 消導함을 必要로 한다. 主要理論은 “痛即不通, 不通即痛”으로 認識하는데, 即 經絡不通時 疼痛이 發生하고 經絡이 通脹時 疼痛이 不發生한다는 것이다. 氣功外氣의 散法은 氣功師가 意念의 調節하에 있어 外氣를 利用하여 疼痛部位로부터 肢體의 遠端을 向하거나 或은 外로 向하게하여 消導를 進行하게 한다. 具體的 手法은

推, 拉과 捋, 順等이 있다. 散法은 一般的으로 一切 實證과 熱證에 適用한다.³⁹⁾

(4) 聚法

壓法, 震法, 內轉法等을 運用하여 局部의 病氣의 鬱滯之氣를 震動함으로써, 一部位의 氣血을 疎通시키고 局部의 氣血運行을 強하게 한다. 外氣의 引導下에 鬱結된 氣를 消散시키는 것이다.⁴⁰⁾

7. 氣功外氣治療의 經路⁴¹⁾

大多數의 氣功師들은 外氣를 發放하는 經路는 經絡의 方向에 應해서 한다고 認定을 하는데, 卽 手三陰經은 胸部에서 上肢內側을 따라 손으로 向하고, 手三陽經은 손을 따라 上肢外側을 따라 머리로 向한다. 足三陽經은 머리에서 背部를 지나 外側으로 走行하여 발에 이르고 足三陰經은 발에서 下肢內側을 따라 배로 向한다. 外氣를 意念으로 이 經絡들이 運行하는 길로 通過하면 힘이 있고 安全하며 氣血이 運行하는데 有利한데, 또 發出하는 外氣가 強하면 方向이 正確하다. 外氣運氣를 잘하기 위해서는 意念을 鍛鍊하는 것이 重要한데 氣는 意를 따라 行하고 意는 氣를 따라 行하기 때문이다. 마음을 使하게 하는 것이 人靜의 初步段階로 우선 意守丹田하여 쉽게 意念으로 氣를 다스리고 意念에 따라 氣를 運行시키는 것이다. 意念을 練習하는 方法으로 意松法, 局部意念法, 意守法, 意行法等이 있다.

첫째로, 意松法은 大腦皮質層의 調定下에 身體의 局部 혹은 穴位 심지어 모든

身體를 弛緩시키는 것이고 局部意念法은 意念下에 身體의 某部位와 某穴位에 發送한다.⁴²⁾

둘째로, 意守法은 大腦의 意念하에 身體의 某部位, 某穴位에 지키는 것으로 氣를 丹田에 沈下시켜 丹田의 元氣를 旺盛한 狀態로 維持시키는 것이다.⁴³⁾

셋째로, 意行法은 大腦皮質의 意念이 體內 運行에 있어 氣가 亦是 運行되는 것은 運氣의 一種의 基本方法으로 具體的인 方法은 意念으로 氣를 經絡을 따라 順行시키고 한 개의 穴位에서 다른 穴位로 運行시키는 것이다.⁴⁴⁾

例로 小周天內氣運行法은 氣功外氣發功을 運行하여 基本運氣功法를 練習하는 것으로 氣를 運行하는 經路는 "男子는 攀丸으로부터 이끌어서 會陰으로부터 始作하여 長強에 이르고 다시 위로 命門, 夾脊, 大椎, 枕骨, 百會, 다시 아래로 天目, 白毫, 鵲橋, 다시 兩頰兩側으로부터 아래로 重樓, 天突, 膻中, 丹田으로 氣를 運行시킨다. 女子는 練功時에 會陰에서 부터 이끌고 그 外에는 男子와 같다."⁴⁵⁾

大周天內氣運行法의 路線은 "男子는 攀丸으로부터 引導하여 會陰에 이르고, 위로 長強으로 引導하여 命門, 夾脊, 大椎, 玉枕, 百會에 이르고, 다시 아래로 重樓(喉)까지 引導한다. 重樓로부터 手三陰經을 따라 少商에 이르며, 少商으로부터 手陽明大腸經의 商陽穴까지 引導한다. 다시 手三陽經으로부터 重樓에 이르고 膻中아래로 下丹田에 이른다. 다시 下丹

39) 高學亨 注編：前掲書, p.474.

40) 櫻羽剛 主編：前掲書, p.343.

41) 壬寅 編著：前掲書, pp.47~50.

42) 高學亨 注編：前掲書, p.457.

43) 上掲書, p.458.

44) 上掲書, p.458.

45) 裴錫榮 編：實用武當氣功, 江蘇省, 江蘇科學技術出版社, 1986, p.15.

丹田의 兩側으로 引導하여 環跳穴에 이르고 아래로 足少陽膽經을 따라 湧天穴로 引導한다. 湧天穴로부터 足三陰經을 따라 위로 올라가서 髀九에 이르러 다시 會陰으로 引導하며 다시 위로 올려, 長強, 命門, 夾脊, 大椎, 玉枕, 百會까지 引導하고, 다시 白毫, 鵲橋, 面部兩側 아래의 重樓, 中丹, 下丹의 順으로 引導한다.”

46) 卽, 大周天內氣運行法은 丹田의 氣를 充孕시킨 후 意念으로 氣를 自然히 十二經脈과 奇經八脈을 通해 全身으로 流注시켜 昇降開合이 全身循環運行에 있게 하는 것이다.

위와같이 意念을 鍛鍊하여 外氣를 發放하게 되는데 常用하는 經路들과 方法은 아래와 같다.

(1) 丹田→ 膻中穴→ 勞宮穴→ 病人

氣功師는 氣功態에 進入한 後 意念으로 臍下 一寸三分處의 丹田內氣를 끌어올려 胸部의 膻中穴로 올리고, 또 그 氣를 나누어 上肢의 內側으로 手三陰經을 따라 手掌의 勞宮穴에 이르고 다시 氣를 外로 發하여 病人의 몸에 達한다. 이는 最高의 常用하는 經路와 方法이다.

(2) 命門穴→ 大椎穴→ 外勞宮穴
→ 病人

氣功師는 氣功態後에 意念으로 命門穴의 內氣를 推動시켜서 大椎穴에 이르게 하고 다시 그 氣를 나누어서 上肢의 外側 手三陽經을 따라 손의 등쪽에 있는 外勞宮穴에 이르게 하고 外로 發하여 病人의 몸에 이르게 한다.

(3) 勞宮穴→ 手指十宣穴→ 病人

氣功師는 위에서 말한 두 가지를 하는 途中 條件反射的으로 意念으로 勞宮穴에서 手指十宣穴의 內氣를 病人의 體上에 發放하는데, 丹田과 命門의 氣를 손끝에 到達하여 氣를 發함으로써 治療의 作用을 내는 것인데, 이는 最高로 常用하는 經路와 方法이다.

(4) 一側手指十宣穴→ 大椎穴→

別一側手指十宣穴→ 病人

氣功師는 氣功態에 進入한후, 意念으로 外氣의 清陽之氣를 한쪽의 手指十宣穴에 끌어들여서 手臂外側陽經을 따라 大椎穴에 到達하고 다시 다른 한쪽의 手臂外側陽經을 따라 手指十宣穴에 이르러 氣를 病人의 體上에 發한다. 이런 經路에 通하는 外氣는 氣功師의 元氣가 아니므로 氣功師의 氣가 消耗가 앞 例들에 比해서 는 적다.47)

以外에 丹田에서 長強으로 氣를 끌어내려 命門→ 大椎→ 玉枕→ 百會에 到達하여 印堂→ 素髻를 거친後 重樓 膻中穴까지 내려와서 手三陰經을 따라 勞宮穴에 到達하는 經路가 있다.48)

8. 氣功外氣治療의 適應症, 禁忌證과 注意事項

1) 適應症

氣功外氣治療의 適應範圍는 매우 넓다. 適應治療가 아닌 小數病症을 除外하고 大多數 病症 모두가 外氣治療를 採用한다. 現在 臨床上 行하여 有效한 適應症

46) 上揭書, p.16.

47) 高學亨 注編 : 前揭書, p.467

48) 王寅 編著 : 前揭書, p.48.

은 아래와 같다.

(1) 內科疾病의 適應症

高血壓, 冠心病, 氣管炎, 支氣管哮喘, 血小板減少症, 肺結核, 白細胞減少症, 貧血, 胃炎, 胃腸神經官能症, 消化性潰瘍病, 肝炎, 糖尿病, 甲狀腺腫, 痛風, 腎炎, 免役低下症 等

(2) 外科疾患 및 外傷의 適應症

肩周炎, 頸椎病, 關節病, 腰椎間盤突出症, 急性扭挫傷, 脈管炎, 手術後併發症 等

(3) 神經科疾病 및 外傷의 適應症

腦血管意外性偏癱, 外傷性截癱, 坐骨神經痛, 顏面神經麻痺, 周圍神經損傷, 脊髓空洞症 및 肌病 等

(4) 其他 方面 疾病의 適應症

乳線包塊, 子宮肌瘤, 月經不調, 各種頭痛, 失眠, 癆症 等

2) 禁忌症

氣功外氣發放療法의 禁忌症은 比較的 적으나 氣功外氣治療로 말미암아 恒常病人의 몸에 不自主運動을 誘發하고 몇몇의 幻覺을 出現하므로 所謂 몇몇의 疾病에 있어 氣功外氣治療를 禁忌한다. 現在 禁忌症을 아래와 같다.

- (1) 各種創傷局部有出血傾向者
- (2) 血管內栓子有總落危險者
- (3) 巨大動脈瘤
- (4) 精神病⁴⁹⁾

49) 高學亨 注編 : 前掲書, pp.474~475.

3) 氣功外氣治療의 注意事項

鍼灸治療時 注意事項과 比較해 보면 《靈樞·終始編》에 “凡刺之禁 新內勿刺 新刺勿內 而醉勿刺 而刺勿醉 神怒勿刺 而刺勿怒 新勞勿刺 而刺勿勞 而飽勿刺 而刺勿飽 已饑勿刺 而刺勿饑 而渴勿刺 而刺勿渴 大驚大恐 必定其氣乃刺之 乘車來者 臥而休之 如食頃乃刺之 出行來者 坐而休之 如行十里頃乃刺之”⁵⁰⁾ 라 하였는데 위와 같은 事項은 外氣治療時에도 避하는 것이 좋으며 外氣治療時에는 特히 몸과 마음을 弛緩시키는 것이 重要하며 患者의 醫師에 대한 信賴가 重要하다. 鍼灸治療時에도 亦是 患者와 醫師와 의 關係가 重要한데 《靈樞·終始編》에서 “專意一神” 하고 “令志在針”⁵¹⁾ 해야 한다고 했으며, 《素問·五臟別論編》에서 “病不許治者 病必不治 治之無功矣”⁵²⁾ 라 하여, 治療效果를 얻는 것이 病人의 態도와 密接한 關係가 있음을 說하였다. 外氣治療時 鍼灸治療와 注意해야 할 點이 다른 것이 몇 가지 있는데 그것은 다음과 같다.

(1) 病人의 注意事項

- 가. 氣功外氣治療에 대하여 高度의 信任을 要하는데, 비로소 氣功外氣의 信息을 받아들일 수 있다.
- 나. 治療中 最大한 自己의 精神과 身體를 弛緩시킨다.
- 다. 治療中 雜念을 排除하고, 힘써 意守丹田 或 意守病變部位를 해내며, 但 意念은 重要하지 않게

50) 河北醫學院 : 靈樞經校釋1:冊, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p.212.

51) 上掲書, p.211.

52) 程士德 主編 : 前掲書, p.178

하는데 쫓는 守하듯 하되 守하지 않고, 或 單純히 느슨히 하고 任意로 어느 곳을 守하지 않는다.

라. 治療中 不自主運動이나 幻覺이 發生할 時 놀라지 말고 自然스럽게 臨하고 氣功師의 調節에 맡긴다.

(2) 氣功師의 注意事項

가. 氣功師는 미리 먼저 修練하여 좋은 基本的 功力을 要하며, 相當한 功力에 이름을 기다려 一定強度의 外氣가 發放될 時 비로소 病人을 위하여 治療 할 수 있게 된다.

나. 每 各各 病人을 對하여 發功時間은 길게 해서는 안된다. 一般的으로 15分에서 30分에 이르기까지 그 사이로 한다.

다. 하루 發功次數를 너무 많이 하지 않는다. 一般的으로 5-10人 內外로 治療하고 團體發功治療시 많아짐을 參酌한다.

라. 治療를 連續으로 進行하지 않는다. 한 病人治療後 暫時 休息하여 自己의 養氣를 進行하여 外界精微之氣가 補充된 後 다음 病人을 再治療함을 要한다.

마. 氣功師의 身體가 疲勞하거나 不適當 時엔 發放外氣하지 않아 健康에 影響을 주는 것을 避한다.

바. 氣功師는 治療後에 病人의 病氣가 轉入해 올 수 있으므로 病氣를 排除할 수 있도록 한다.

사. 氣功師는 外氣治療時 心靜意定을 要하며 治療前에 病人의 大腦가 安靜되고 全身放鬆 되어 病人이

平靜心에 到達된 後 治療한다.53)

以外에 病人이나 氣功師 모두 治療가 끝나면 收功 動作을 하는 것이 重要하다.54)

Ⅲ. 考 察

1. 外氣治療에 대한 概觀

外氣治療란 氣功療法의 精華로 古代에는 布氣라고 하였으며 氣功師나 氣功醫師가 自己의 氣를 患者에게 밀어줌으로써 患部를 治療하는 것이다. 여기서 外氣란 大部分의 冊에서는 內氣가 變化한 것이며 이 內氣를 發放한 것이 外氣라는 意見이 支配的이다. 內氣는 人體의 眞氣, 元氣, 精微로운 氣運을 말하는 것으로 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.55)

하지만 氣功師가 外氣를 發放하는 것은 先天의 타고난 內氣를 發放하는 것이 아니라 어느 程度의 氣功修練을 通해 自身의 몸에 (특히 丹田) 氣를 蓄積하고 혹은 氣를 蓄積할 수 있는 能力을 길러 外氣를 體內로 받아들여 自身의 內氣와의

53) 林厚省 主編 : 氣功學, 北京, 青島出版社, 1988, p.177.

54) 張仲武 著 : 發放外氣爲人療疾體會, 氣功雜誌, 1998, p.127.

55) 高學亭 注編 : 前掲書, p449..

一定한 作用을 거쳐 意念을 通하여 一定한 經路를 통해 身體의 一部位에 到達시켜 發放하는 것이다. 卽, 外氣는 內氣라고 하지만 內氣는 곧 外氣가 되는 것이다. 外氣治療에 있어서 外氣라고 함은 先天의 氣에 大自然의 氣가 加해진 것이라고 하겠다.

氣功外氣療法의 方法은 氣功師가 嚴格한 訓練을 通하여 內氣가 一定한 程度에 到達하며 丹田에 氣가 모이게 된다. 丹田에 發熱, 發脹, 腸鳴등의 氣感을 느끼게 되고 더욱 修練을 하면 丹田에 氣가 漸漸 增大하여 '聚', '散' 할 수 있게 되는데 이 때 內氣를 運行 할 수 있게 된다.

이 丹田의 氣를 意識으로 引導하여 經路를 順行시킨다. 우선 任督脈을 流注하여 所謂 小周天을 해서 發放外氣의 基礎를 얻은 後 當然히 十二經路를 流注시키는데 이것이 大周天이다. 이런 基礎下에 外運氣法을 鍛鍊하여 反復練習하여 大腦와 丹田, 某 穴位나 部位에 發放外氣하는 것과 一定한 關係를 形成한다. 이런 條件反射를 初步的으로 形成한 후 秩序화된 氣功外氣를 發出할 수 있게 된다.⁵⁶⁾

外氣發放때에는 全身이 自然 放鬆 되고 생각은 雜念이 없이 集中되어야 하고 呼吸은 調和로와야 한다. 發放外氣때는 意識의 支配하에 意識은 內氣와 外氣의 變化를 더욱 強하게 하고 丹田과 穴位의 關係는 經路를 通脹시키고 內氣의 흐름은 더욱 빨라져 流量은 增加된다. 大腦, 經路, 穴位의 三者는 條件反射를 일으켜 順脹, 迅速, 集中하여 發放外氣의 目的에

到達한다.

發放外氣時 重要한 것은 呼吸과 緊密한 配合를 하는 것인데 呼吸은 動力이 되고 呼吸의 快, 慢, 強, 弱, 大, 小, 多, 小, 長, 短으로 外氣의 流速, 流量, 流態등을 調節하는 것이 重要한 方法이다. 一般的으로 '呼' 氣時 發放外氣의 部位에 手掌혹은 手指로 最大한 放鬆하고 發放外氣의 吸氣시에는 氣가 丹田으로 들어오는 것이다. 一呼一吸, 一松一緊 하면서 外氣가 不斷히 發出하는 것이다.

發放外氣時 動作配合 또한 重要하다. 예를 들면 한 손으로 發氣하고 한 손으로 한 穴자리를 擇하여 한 臟腑의 經路氣血을 躁動시킨다. 이것은 正確한 治療를 하는데 目的이 있다.

氣功外氣治療의 方法에는 세가지가 있는데, 첫째로 意, 氣, 形이 結合하여 形體의 運動을 媒介로 外氣를 發放하는 方法, 둘째로 意氣가 相合하여 外氣를 發放하는 方法, 셋째로 純意念作用으로 治療하는 것이 있는데, 現在 臨床上 가장 많이 應用하는 方法은 醫師와 患者가 一定한 距離를 두고 外氣로 治療하는 方法과 氣功外氣點穴療法, 氣功外氣針刺療法, 氣功外氣按摩療法 등이 있다.

外氣治療의 效果는 培補元氣作用, 平衡陰陽作用, 通經活絡作用, 調和氣血作用을 한다. 氣功外氣治療의 功法訓練은 반드시 采氣, 沈氣, 固氣, 運氣, 發氣등의 段階를 經過해야 한다.

外氣를 發放할때의 具體的인 治療方法은 治療距離는 1.5m內의 外氣에 對한 反應이 뚜렷했지만 氣功師의 功力과 患者의 病情과 個個人의 差異에 따라 選擇한다. 發放外氣時의 姿勢는 站立式, 坐立式, 自由式 등이 있고 손의 姿勢는 鴨嘴

56) 王寅 編著 : 前掲書, p.46.

式,五指分開半球式,推掌式,劍指式,單指式 등이 있다. 病人의 體位는 仰臥位와 坐位를 常用한다.

外氣를 發放하는 常用하는 經路는 丹田-膈中-勞宮-病人에 到達하는 것과 勞宮-手指十宣穴-病人에 到達하는 方法, 勞宮穴-手指十宣穴-病人에 到達하는 方法, 一側手指十宣穴-大椎穴-別一側手指十宣穴-病人에 到達하는 方法이 있다.

氣功 外氣治療는 針治療와 같이 한 種類이며, 鍼灸治療는 外氣針刺治療의 範疇에 包含된다고 할 수 있다. 氣功外氣治療는 陰陽五行을 根據로 하며, 八綱辨證하여 施治한다. 이로 因하여 治療方法上에 있어 補法, 瀉法, 散法等의 方法이 있다.

總括하면 氣功外氣治療는 '意導氣導, 氣導力導'라 했듯이 意念을 主宰로 하고 呼吸을 動力으로 하며 經絡을 通路로 하여 大腦의 序化過程을 提高시키는 것이 重要하며 修練을 通해 얻은 火⁵⁷⁾의 느낌을 잘 調節하는 것이 重要하다. 그리고 무엇보다 重要한 것은 患者와 施術者間의 信任이라고 볼 수 있다.

IV. 結 論

氣功外氣治療에 대해 各種 文獻과 論文을 綜合한 結果 外氣治療에 對한 概念

57) 金京煥 尹鐘和 : 氣功과 經絡의 相關性에 關한 研究, 동국대학교대학원, 1996, p.19. ∴ 《金仙證論》에서 '火者神也 火永 火日 火鳴 火龍 皆我之眞意也'라 하였듯이 火는 곧 神이고 곧 練功중의 用意을 意味하는 것이며 火候는 用神한 卽 意來하고 意來한卽, 呼吸이 制御되는 것을 말하는 것이다.

과 그 方法, 外氣發放的 經路는 다음과 같다.

1. 外氣란 內氣에 人自然의 氣가 加해져 變化한 것이거나 自然의 精華로 운 氣運을 말하며 物質이다.
2. 氣功外氣療法이란 醫師가 自己의 氣를 患者에게 밀어주거나 自然의 氣를 利用하여 患部를 治療하는 것이다.
3. 外氣發功에 있어서는 意念이 가장 重要하고 呼吸은 動力이 되고 經絡은 通路가 된다.
4. 外氣를 發放하는 最高로 常用하는 經路는 丹田-膈中-勞宮-病人에 到達하는 것과 勞宮-手指十宣穴-病人에 到達하는 方法이다.
5. 氣功 外氣治療는 針治療와 같이 한 種類이며, 鍼灸治療는 外氣針刺治療의 範疇에 包含된다고 할 수 있다. 氣功外氣治療는 陰陽五行을 根據로 하며, 八綱辨證하여 施治한다. 이로 因하여 治療方法上에 있어 補法, 瀉法, 散法等의 方法이 있다.

中國에서는 現在 外氣治療에 對한 多數의 論文이 發表되고 있으나 아직도 韓國에서는 이에 대한 研究가 微弱하다고 볼 수 있다. 韓醫學이 調氣醫學일진대 더욱 더 많은 研究가 必要하다고 하겠다.

V. 參考文獻

1. 高學亨 注編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
2. 胡海昌 吳祈耀 主編 : 氣功科學文集

- 第2輯, 北京, 北京理工大學出版社, 1989.
3. 王伽林 著 : 氣功學基礎研究及應用, 北京, 北京出版社, 1991.
 4. 王寅 編著 : 氣功外氣治療法, 山西省, 山西科學教育出版社, 1988.
 5. 金京煥 尹鐘和 : 氣功과 經絡의 相關性에 關한 研究, 동국대학교대학원, 1996..
 6. 김기옥 著 : 醫療氣功, 서울, 도서출판 단비, 1994.
 7. 김기옥 著 : 氣功外氣療法의 抗 스트레스 效果 研究, 大韓氣功醫學會誌 創刊號.
 8. 김기옥 編著 : 醫療氣功II, 서울, 도서출판단비, 1992.
 9. 樓羽剛 主編 : 中國氣功功法大全, 北京, 中醫古籍出版社, 1993.
 10. 龐明潤川 著 : 氣功要旨, 北京, 華夏出版社, 1989.
 11. 裴錫榮 編 : 實用武當氣功, 江蘇省, 江蘇科學技術出版社, 1986.
 12. 宋天彬 劑元亮 著 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
 13. 楊一工 楊一勤 編著 : 氣功外氣療法精要, 中國醫藥科技出版社, 1993.
 14. 呂直 著 : 中國氣功 雜誌, 醫學氣功應用模式的探討, 1998.
 15. 吳兆祥 張頌編 著 : 氣功天地答疑, 上海, 上海教育出版社, 1990.
 16. 王伽林 著 : 氣功學基礎研究及應用, 北京, 北京出版社, 1991.
 17. 王美芝 編 : 氣功修練指南, 北京, 知識出版社, 1991.
 18. 王寅 編著 : 氣功外氣療法, 山西省, 山西科學教育出版社, 1988.
 19. 越寶峰 著 : 氣功療法 100問, 甘肅省, 甘肅人民出版社, 1984.
 20. 유아사 야스오編 손병규譯 : 氣와 人間科學, 서울, 여강출판사.
 21. 이케가미 쇼지著 : 기의 불가사의, 서울, 동화문학사, 1993.
 22. 林國明 主編 : 中華醫學氣功, 高等教育出版社, 1993.
 23. 林厚省 著 林準圭 譯 : 中國氣功, 保健新聞社.
 24. 林厚省 主編 : 氣功學, 北京, 青島出版社, 1988.
 25. 張仲武 著 : 發放外氣爲人療疾體會, 氣功雜誌, 1998.
 26. 程士德 主編 : 素門注釋淮粹上冊, 北京, 人民衛生出版社, 1982.
 28. 劑文清 著 : 醫療氣功精粹, 人民體育出版社, 1988.
 29. 河北醫學院 : 靈樞經校釋上冊, 北京, 人民衛生出版社, 1982.
 30. 許紹延 方譚忠 佟鳳琴 編著 : 中華醫療氣功精造, 新時代出版社, 1995.
 31. 許愼 著 : 說文解字註, 서울, 大星文化社, 1990.
 32. 胡海昌 吳祈耀 主編 : 氣功科學文集 第2輯, 北京, 北京理工大學出版社, 1989.
 33. 黃老寬著 : 醫療養生氣功, 中國國際廣播出版社, 1993.