

# 黃帝內經에 나타난 氣功에 대한 文獻的 考察

허은호\* · 김경환\*\* · 윤종화\*\*\*

大韓醫藥氣功學會

## I. 緒論

氣功은 인간이 대자연과 질병에 맞서 싸우면서 精·氣·神을 단련하기 위해 개발한 독특한 心身단련법이다. 氣功<sup>1)</sup>에는 간단하게 말하면 練氣<sup>2)</sup>나 練意<sup>3)</sup>의 의미

\* 대한의리기공학회

\*\* , \*\*\* 동국대학교 한의과대학 침구과학교실

1) 張文江 編著 : 中國傳統氣功學詞典, 山西人民出版社, 중국, 1989, p.170

氣功 : 內丹術 술어이다. 中國 傳統醫學과 傳統 養生學 中에서 몸과 마음이 상호 협조하는 중요한 방법이다. 단조로운 목표에 대한 연속적인 주의를 통하여 元神(大腦의 조절기능으로 주로 大腦 皮層의 조절기능이다.)의 방해에 대하여 識神(의식활동)을 減少시켜야 한다. ; 아울러 肢體의 적당한 量의 활동을 통하여 氣血의 流通을 돕고, 元神의 부담을 경감시켜야 한다. ; 몸과 마음의 관계를 협조함으로써 大腦 皮層의 기능상태를 개선시켜 養身 保健 延年의 목적에 도달하게 하면, 또한 어떠한 특이한 기능을 낳을 수 있다. 調神 調息 調心을 포괄한다. 動功과 靜功으로 나누어지는데, 靜功이 위주가 되고, 動功도 또한 動중에 靜이 요구된다. 예날 書籍중에 나타나는 大舞 導引 按蹠 吐納 食氣 服氣 行氣 氣術 閉息 靜坐 內丹 등은 모두 氣功의 범주에 속한다. 그 流派도 매우 많다. 硬氣功과 武術氣功은 중국의 전통양생술에 속하지 않는다. <延陵君修養大略>에서는 “此言無可救者 只謂氣功已晚 自我之事不及矣”라 하였고, <中山玉躡服氣經>에서는 “氣功妙篇 氣術之道略同 專其精通 則世一二”라 하였다.

가 포함되어 있다. 氣功의 氣에는 호흡의 의미가 있고, 功에는 의식적으로 끊임 없이 호흡이나 자세를 조정·연습한다는 의미가 내포되어 있다. 氣功의 鍛鍊이란 煉氣와 煉意를 말하는 것이며 意識에 의하여 氣를 끌어내고 經脈에 따라서 氣를 運行함으로써 관련 臟腑의 機能이 促進·強化되는 것이다. 또 氣의 運行에 依해서 元氣가 強化되고 患者의 治療가 促進되고 身體의 強壯化를 도모할 수 있다. 사람들은 病狀의 輕重, 年齡, 體質, 生活條件 등에 따라서 氣功의 靜功<sup>4)</sup>, 動功<sup>5)</sup>, 動靜結合功 中에서 自身에게 適合한 方法을 선택할 수 있다. 이를 통해서 體內的 均衡을 恢復하고 體質을 強化시킴으로써 疾病에 걸려 있는 사람이라면 病을 治療할 수 있고 病이 없는 사람이라면 몸을 強化시킬 수 있다. 따라서 氣功은 意識의 作用에 의해서 자기 자신의 心身을 鍛鍊시키는 것이며, 生命을 調節하고 病을 除去하고 長壽를 도모하는 健康 長壽의

2) 練氣 : 氣를 鍛鍊함.

3) 練意 : 마음을 鍛鍊함.

4) 靜功 : 內功이라고도 한다. 安靜으로 行하는 氣功方法.

5) 動功 : 靜功에 대하여 外見上으로 活動하여 行하는 氣功 方法, 外功이라고도 한다.

科學인 동시에, 人體의 元氣를 鍛鍊하고 體質을 強化시키는 수업인 것이다.

氣功의 起源에 대하여 살펴보면 氣功은 대자연과 싸워온 氣 역사 속에서 총괄하고 정리하고 향상시키면서 서서히 完成시켜온, 豫防治療 및 保健強化와 長壽를 목적으로 한 단련방법이다. 商·周시대 초기의 것으로 인정되는 銅器 위에 古代人이 氣功을 行하고 있는 각종 자세가 새겨져 있다. 아직 文字가 발명되지 않았던 당시에도 氣功은 이미 시작되어 있었다는 것을 그 작품은 명확하게 표현하고 있는 것이다. 人類가 生存하기 위해서는 인간 자신이 지닌 機能을 發揮하여 대자연이 가져다주는 온갖 시련과 싸우고 그것을 극복하고 千變萬化하는 대자연의 여러 가지 유리한 조건을 이용하여 자기 자신을 보존하는 외에도 자신의 生體를 대자연에 적응시켜 각종의 苦難·苦痛을 극복해 왔다. 그러는 가운데 엄습해 오는 여러 가지 疾患에 抵抗하여 자기 자신을 보호해야 할 필요성을 切感하게 되고, 그러한 인식이 深化되면서 또 豫防治療를 위해서 자기 자신의 鍛鍊力 그 自體를 向上시켜 왔던 것이다.

예를 들면 일을 過度하게 하여 疲困해지면 自然히 하품이 나오고 休息 또는 睡眠이 요구되며 이를 통해서 疲勞가 除去된다. 또 病으로 苦痛이 甚할 때는 신음 소리를 내어 아픔을 덜어내려고 했다. 일을 할 때는 '야얏'하고 소리를 내어 힘을 북돋았으며 굶주렸을 경우 식사를 요구하는 것도 그 한 예라 할 것이다.

또 추울 때는 바람을 피하여 양지바른 곳에 앉아 몸을 녹인다. 이 경우 앉는 자세도 自然히 변화하는데, 피고 있던 다리를 오므려 동체를 붙이고 양 손을 하복

부에 두게 되며 입도 自然히 다물게 되어 열을 흡수하고 또 체내의 온도가 밖으로 빠져나가지 않도록 했다. 공기가 희박한 곳에서는 自然히 深呼吸를 하게 되고 그것을 장시간 거듭하는 동안 腹式呼吸法을 터득하게 되었다.

또 마음을 진정시키고 바른 자세로 앉아 있으면 精力이 몸 속에 넘치면서 몸이 편해진다는 사실을 알게 되었다. 사람들은 이러한 動作들 중에서 다양한 方法을 總括, 오래된 형태의 吐納·導引·行氣 등의 方法을 만들어 내고 그것을 토대로 하여 方法이 완성되고 마침내 오늘날의 氣功으로까지 진화되어 왔다.

이러한 氣功이 중국에서 전해내려 온 지 이미 수 천년의 역사가 흐르고 있는데, 일찍이 春秋戰國시대(기원 전 206년 이전) 초기에 중국에서는 氣功 養生에 의한 질병치료가 실시되고 있었다. 이러한 사실은 中國에서 現存하는 가장 오래된 古典醫學書인 《黃帝內經》에서 찾아볼 수 있다. 여기에는 “고급 醫家は 病에 걸리기 전에 미리 方法을 강구하고 있다”고 하는 豫防醫學적 견해가 技術되어 있다. 즉 養生을 의료문제의 제1순위에 두고 있었던 것이다.<sup>6)</sup>

《黃帝內經》에 나타난 세 가지 重要 氣功療法은 '導引', '按蹻', '行氣'가 있으며, 이것들만을 위한 《黃帝內經》에 대한 깊이 있는 研究가 거의 없었던 바 이것에 대하여 자세히 밝혀보고자 한다.

## II. 本論

### 1. 概要

6) 林厚省 : 中國氣功. (株)保健新聞社, 1987. p.20

《黃帝內經》의 出現은 韓醫學 基本理論의 1차적 形成을 의미한다. 韓醫學 理論의 影響 아래 古代 氣功은 더욱 세련되어지고, 氣功學의 基本 理論體系가 形成되었다.

### 1) 精氣神 學說

人體에 있어서 《內經》은 正氣의 主導作用을 강조했는데, 《素問·刺法論》에 말하기를 “正氣在內 邪不可干”, “邪之所湊 其氣必虛”라 했다. 精·氣·形·神을 조절하고 길러야 長生久視의 目的에 도달한다는 주장이 있다.<sup>7)</sup>

《靈樞·經脈》에서는 “人始生 先成精”<sup>8)</sup>이라 하여 사람이 날 때는 먼저 精이 생긴다고 했고, 《靈樞·本神》에서는 “生之來 謂之精”<sup>9)</sup>이라 하여 生命의 根源은 精이다라 했으며, 《素問·金匱眞言論篇》에서는 “夫精者 身之本也”<sup>10)</sup>라 하여 精은 몸의 根本이다 라고 했다. 즉 精은 人體 生命活動의 原動力이며 先天의 父母에게서 根源한다고 했다. 《素問·上古天真論》에서는 人體의 生長發育 過程을 설명하면서, 그 過程은 실제로는 精氣가 점차 旺盛해지고 衰落해가는 過程이라고 했는데 이는 精氣의 盛衰에 따라 人體의 健康이 左右된다고 한 것이다.<sup>11)</sup> 그래서 《素問·五常政大論》에서는 “陰精所奉其人壽”<sup>12)</sup>라 하여 陰精을 잘 받들면 長壽한다고 한 것이다. 또 《內經》에서

는 精은 마땅히 堅固해야 하는데 마땅히 房事를 節制하여 그 精을 堅固히 해야 한다고 認識하였으며, 《素問·上古天真論》에서는 “今時之人不然也 以酒爲漿 以妄爲常 醉以入房 以欲竭其精 以耗散其眞 不知持滿 不知御神……故半百而動作衰也”라 하였다.<sup>13)</sup>

神에 대해 《靈樞·天年》에서는 “失神者死 得神者生”<sup>14)</sup>이라 하여 神을 잃으면 죽고, 神을 얻으면 산다 하였는데 이는 즉 神은 人體 生命活動이 겉으로 드러나는 것이라고 했다. 《靈樞·本神》의 “兩精相搏謂之神”<sup>15)</sup>과 《靈樞·平人絕穀》의 “故神者 水穀之精氣也”<sup>16)</sup>라는 말처럼 神은 精에서 생겨난다. 神은 또한 精氣의 生化作用을 주관한다. 神志 즉 意識·情緒가 正常的이면 精氣가 제대로 作用할 수 있는 반면 感情이 격해지면 氣血의 흐름이 어지러워진다. 《素問·舉痛論》에서는 “怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 寒則氣收 炅則氣泄 驚則氣亂 勞則氣耗 思則氣結”<sup>17)</sup>이라 하여 화나면 氣가 올라가고 기쁘면 氣가 느슨해지며, 생각을 골똘히 하면 氣가 엉겨 맺히고, 슬프면 氣가 消耗되며, 무서우면 氣가 밀리로 꺼지고, 놀라면 氣가 어지러워진다고 했다. 神은 心에 저장되고 心은 五臟六腑의 作用을 主宰하므로 결국 心의 神이 正常的인지 與否에 몸 전체의 安危가 달려 있게 된다. 그래서 《素問·靈蘭秘典論》에서는 “主明則下安 以此養生則壽”<sup>18)</sup>라 하여

7) 馬孟昌 著 : 氣功養生五千年, 華夏出版社, 중국, 1994, p.13

8) 河北醫學院 校釋 : 靈樞經校釋, 中國, 人民衛生出版社, 1982, p.219

9) 上揭書, p.174

10) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 黃帝內經素問校釋, 中國, 人民衛生出版社, 1982, p.52

11) 上揭書, pp.7~8

12) 上揭書, p.995

13) 馬孟昌 著 : 前揭書, p.13

14) 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.123

15) 上揭書, p.174

16) 上揭書, p.509

17) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.505

18) 上揭書, p.125

君主가 밝지 않으면 그 휘하가 편안하다. 이렇게 養生하면 長壽한다고 하였고, “主不明則十二官危 使氣道閉塞而不通 形乃大傷 以此養生則殃”<sup>19)</sup>이라 하여 君主가 밝지 않으면 12官이 危殆롭다. 氣의 흐름이 막히고 몸이 크게 損傷된다. 이렇게 養生하면 몸에 해가 된다고 했다.

心의 神을 기르려면 어떻게 해야 하는 것일까? 《內經》에서는 “마음을 맑게 가라앉히고 잡념이 없게 하며(恬淡虛無)”, “마음을 여유있게 갖고 욕심을 없애며(志閑而少欲)”, “욕망에 눈멀지 말고 음탕함에 마음이 흔들리지 않도록 한다.(嗜欲不能勞其目 淫邪不能惑其心)”<sup>20)</sup> 즉 一切 사심을 버리고 잡념을 없애 늘 마음을 맑고 고요히 하는 것이 神을 기르는 길이라고 했다.<sup>21)</sup>

## 2) 우주총체적 생명관과 練功時間

《黃帝內經》의 作者는 사람은 自然界의 有機의 一部分이라서 하늘과 땅의 氣가 生命을 주고 季節의 法則이 이를 完成시킨다고 생각하였다.

또한 사람의 生存은 한시각도 大自然의 供養을 벗어나 있을 수 없다고도 생각하였다. 《素問·六節藏象論篇》에 “天食人以五氣 地食人以五味”<sup>22)</sup>라 하여 하늘은 사람에게 氣를 먹이고 땅은 사람에게 五味를 먹인다는 기록이 있다.

《素問·金匱真言論》에는 사람의 기본적인 生理活動 곧 氣血의 循環과 陰陽의 흐름 등을 포함하는 生命現狀은 하늘·땅·

해·달·천체 등의 運行 變化와 순간 순간 서로 관계를 가지고 호흡을 같이한다는 뜻의 기록이 있다. 이 理論은 뒤에 練功時間을 선택하는 주장들을 낳게 된다. 예컨데, 食氣功을 할 때 六陽時에는 練功을 하고 六陰時에는 練功을 避한다는 것 등이다.

《素問·八正神明論》에는 “月始生則血氣始精 衛氣始行 月郭滿則血氣實 肌肉堅 月郭空 則肌肉減 經絡虛 衛氣去 形獨居 是以因天時而調血氣也 是以天寒無刺 天溫無疑 月生無瀉 月滿無補 月郭空無治 是謂得時而調之”<sup>23)</sup>라 하여 사람 몸의 氣血이 虛實과 消長을 거듭하는데, 이는 달의 차고 기움과 보조를 같이한다는 기록이 있다. 이 理論은 뒤에 練功時期를 選擇하는 주장을 낳게 된다. 예컨데, 存月法이나 吸月華氣功은 초하루부터 보름까지만 練功을 하는 것과 같다.

## 3) 心臟의 重要性和 練功要素

《黃帝內經》의 臟腑理論은 ① 五臟六腑의 基本的 生理作用, ② 臟腑 相互間의 關係, ③ 臟腑의 活動을 유지하는 基本要素에 관한 것이다. 특히 臟腑 相互間에는 主된 것과 버금되는 것이 있다.

《素問·靈蘭秘典論》에는 “心者 君主之官也 神明出焉……故主明則下安 以此養生則壽 沒世不殆 以爲天下則大昌 主不明則十二官危 使道閉塞而不通 形乃大傷 以此養生則殃 以爲天下者 其宗大危”<sup>24)</sup>라 하여 心臟이 사람의 精神·意識 등 全體 生命活動 속에서 결정을 내리는 作用을 한다는 기록이 있다. 따라서 心臟의 作用이 調和되어야 다른 臟腑가 便安해지기

19) 上揭書, p.125

20) 上揭書, p.5

21) 주일모 : 법인생명과학총서[15] 고대 중국 의학의 재발견, 2000년, 법인문화사, p.257

22) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.142

23) 上揭書, pp.355~356

24) 上揭書, pp.124~125

때문에 이렇게 養生을 하여야 오래 살 수 있다고 한다.

心臟이 이렇게 중요한 기능을 한다는 것은 그것이 '神明'을 주관하기 때문이다. 神明이란 精·氣·血·津液 등 臟腑의 活動을 유지하는 基本要素들을 거느리고 다스리는 어떤 작용을 말한다.

《素問·上古天真論》, 《靈樞·上膈篇》 등에는 마음이 깨끗하고 비어있거나 욕심이 없어야 行氣가 된다거나 眞氣가 생긴다는 기록이 있다. 이 시대에는 마음이 心臟에 있다고 생각되었다.

#### 4) 經絡理論과 練功經路

《黃帝內經》에는 十二正經脈, 奇經八脈, 十五別絡, 經別, 經筋 등의 기록이 있다.

十二正經은 일정한 순서(肺 大腸 胃 脾 心 小腸 膀胱 腎 心包 三焦 膽 肝 肺)에 따라 차례로 이어져 있다. 이 理論은 大周天功을 鍊磨할 때 지켜 따르는 經路를 제시하였다.

奇經八脈은 十二正經脈을 도와 氣血을 조절하는 작용을 하는데, 이 중 특히 任脈과 督脈은 다른 六脈과 十二正經脈을 거느리고 다스리는 작용도 하고 있다. 이 이론은 뒤에 小周天功을 鍊磨하는 基本 經路를 제시하였다.

#### 5) 陰陽의 조화와 練功法則

《黃帝內經》은 陰陽의 調和를 가장 基本의 法則으로 하고 있다.

《素問·至眞要大論》에는 “夫陰陽之氣 清淨 則生化治 動則苛疾起”<sup>25)</sup>이라 하여 陰陽의 氣는 清淨하면 生成과 運行 變化가 다스려지고 흔들리면 病을 일으킨다는

기록이 있다. 또한 “必清必靜 則病氣衰去”<sup>26)</sup>라 하여 清淨하면 病의 氣가 사라진다는 기록도 있다. 흔들린다는 것은 곧 調和와 平衡을 잃는 것을 가리킨다.

이와 동시에 《黃帝內經》에는 運動을 통하여 특히 慢性 및 虛弱한 종류의 病을 치료한다는 기록도 있다. 예컨데, 《素問·血氣形志篇》에는 “쌓여 맺힌 것은 導引한다”고 하고, 《素問·陰陽應象大論》에는 “氣虛宜製引之”<sup>27)</sup>라 하여 氣가 虛하면 이끄는 마땅하다고 한 것과 같다.

## 2. 導引

導引은 導引, 按蹻, 行氣의 세 가지 氣功療法 가운데 가장 많이 기록된 것이며, 《素問·異法方宜論》에는 “中央者 其地平以濕 天地所以生萬物也衆. 其民食雜而不勞. 其病多痿厥寒熱 其治宜導引按蹻 故導引按蹻者 亦從中央出也.”<sup>28)</sup>라 하여 導引按蹻의 目的이 濕과 運動不足을 豫防, 治療함이라 하였다. 그 치료범위에 있어서 처음에는 關節의 病에 그쳤으나 차차 內·外科, 急·慢性의 10여 가지 병에 두루 활용되었다.

《靈樞·官能》에 “語徐而安靜 手巧而心審諦者 可使行鍼艾 理血氣而調諸逆順 察陰陽而兼諸方 緩筋柔筋而心和調者 可使導引行氣”라 하여 말씨가 平溫하고 손재주가 있으며 마음 자리가 安靜되고 자세한 사람은 鍼이나 灸를 맡아 施術하기에 適合하고 關節이 活發하고 筋骨이 柔軟하고 強韌하면서 마음의 氣가 和平한 사람은 導引, 行氣를 擔當하기에 適合하다라는 記錄이 있는데 이는 導引을 담당하는 사

25) 上揭書, p.1210

26) 上揭書, p.1185

27) 上揭書, p.94

28) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.173

람의 마음자세를 설명하였다.

單獨으로 또는 鍼, 灸, 藥과 并行해서 治療에 活用되었다. 《素問·陰陽應象大論》에 “中滿者 瀉之於內 其有邪者 瀉形以爲汗 其在皮者 汗而發之 其慄悍者 按而收之 其實者 散而瀉之 審其陰陽 以別剛柔 陽病治陰 陰病治陽 定其血氣 各守其鄉 血實宜快之 氣虛宜掣引<sup>29)</sup>之<sup>30)</sup>”라 하여 氣虛者는 마땅히 導引을 行하여 治療해야 한다고 했으니 이른바 虛證에는 單獨으로도 活用될 수 있었다는 것을 말해준다.

《素問·奇病論》에는 藥物과 함께 사용된 예가 나와 있는데, “帝曰 病脇下滿氣逆 二三歲不已 是爲何病 岐伯曰 病名曰息積 此不妨於食 不可灸刺 積爲導引服藥 藥不能獨治也.”<sup>31)</sup>라고 하여 食積은 食物을 먹는데는 장애가 없으나 治療時에 鍼이나 灸를 사용해서는 안되고, 導引방법과 藥物을 配合하여야 하며, 藥物만으로는 治療가 되지 않는다고 하였다. 이것은 또한 導引이 慢性症勢에는 다른 治療法과 協同적으로 活用되었다는 것도 말해준다.

《素問·血氣形志篇》에는 灸와 함께 活用된 예가 나와 있는데, “形苦志樂 病生於筋 治之以慰引<sup>32)</sup>”이라 하여 몸은 피곤하지만 정신적으로 즐거운 사람은 病이 주로 筋脈에 發生하므로 熱熨(灸)와 導引法을 사용하여 治療한다고 하였다.

### 3. 按蹻

按蹻는 ‘推拿’, ‘按摩’라고도 하는데 팔·

다리를 움직이는 것을 주로 하는 導引法이라고 할 수 있으며 몸의 일정한 部位를 손이나 기계로 문지르고 두드리며 주물러 주는 등의 醫療方法이다. 血과 經絡의 流通을 조화롭게 하고 新陳代謝를 促進시키며, 抗病能力을 높이고 그 부위의 血液循環과 營養狀態를 돕는 등의 작용을 한다. 주로 사용하는 方法으로는 按·摩·推·拿·揉·搖·滾·抖 등이 있다. 현대의 關節염·神經痛·연부조직의 손상이나 기타 여러 疾病에 응용된다.<sup>33)</sup>

《素問·異法方宜論》에 “中央者 其地平以濕 天地所以生萬物也衆 其民食雜而不勞 其病多痿厥寒熱 其治宜導引按蹻<sup>34)</sup>”라 하여 導引과 함께 治療에 活用함이 마땅하다는 기록이 있는데 이는 按蹻의 活用方法에 대하여 말한 것이다.

《素問·金匱眞言論》에서는 또 “冬善病痺厥 故冬不按蹻<sup>35)</sup>”라 하여 겨울에는 痺病과 厥病이 발생하므로 겨울에는 按蹻를 하지 않는다 하였으니, 이는 陽氣가 속으로 숨는 겨울에는 按蹻를 하지 않는다고 한 것으로 按蹻의 活用時間에 대하여 말한 것이다.

### 4. 行氣

行氣法도 《素問》에 나타난 세가지 중요 氣功療法 중의 하나이다. 《素問》에는 服氣·呼吸精氣·吐故納新등의 名稱으로 실려 있는데, 이 기록은 이러한 氣功法들이 戰國時代에 이미 널리 醫療 實際에 活用되고 豫防醫學의 중요한 자리를

29) 掣引導引也

30) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.94

31) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.609

32) 上揭書, p.342

33) 傳統醫學研究所 編 : 한의학사전, 成輔社, 서울, 1983

34) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.173

35) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.52

차지하고 있었다는 사실을 말해준다.

일반적으로 呼吸修練의 언급은 '吐故納新'이라 하였으며, 그 修行方法은 여러 가지로 표현되었는데, 《山海經》에서는 "열고야산에 神人이 있는데, 바람을 呼吸하고 이슬을 마시며 五穀을 먹지 않는다"라고 하였고, 《呂氏春秋·구인》에서는 "大禹氏가 天下를 돌아보다가 이슬을 마시고 氣를 呼吸하는 백성을 만났다"라 하여 '辟穀食氣法'이라고 하였으며, 《莊子·대중사》에서는 "옛 眞人は 발꿈치로 숨쉬고 보통 사람은 목구멍으로 숨쉬었다"라 하여 '踵息法'이라 稱하기도 하였음을 알 수 있다.

《素問·上古天真論》에서는 "上古有眞人者 提挈天地 把握陰陽 呼吸精氣 獨立守神 肌肉若一……此其道生"<sup>36)</sup>라 하여 上古時代에 眞人이 있었는데, 하늘 땅 陰陽을 손 안에 넣고 精氣를 呼吸하며 한발로 서서 神을 지키기를 살과 가죽이 하나이듯 하였다고 하여 '守一法'이라고도 하였다.

《素問·上古天真論》에는 "上古之聖人之教下也 皆謂之虛邪賊風避之有時 恬憺虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來"<sup>37)</sup>라 하였는데, 이는 上古 聖賢이 가르친 대로하면 밖으로는 病을 일으키는 氣候를 피할 수 있고, 안으로는 心境이 평탄하고 잡념이 없어져 氣가 잘 통하게 되고, 더 나아가 病의 침입을 미리 막을 수도 있다고 한 기록이며, 동시에 "中古之時 有至人者……此蓋益其壽命而強者也……其次有聖人者……亦可以百數. 其次有賢人者……亦可使益壽而有極時"<sup>38)</sup>라 하여 오래 살

수도 있다(延年益壽)'는 기록도 나타난다.

《素問·生氣通天論》에는 "故聖人傳精神 服天氣 而通神明"<sup>39)</sup>이라 하여 精과 神을 모이게 하고 天氣를 吐納 調息하면 神明에 통한다는 기록도 있다. 이는 行氣法 種類의 氣功으로 大腦의 기능을 향상시켜서 智慧를 개발할 수도 있다는 것을 이미 알고 있었던 것이다.

氣功에 관한 最初의 專門的인 記錄인 《行氣玉佩銘》<sup>40)</sup>에서는 紀元前 5世紀末에서 4世紀初의 修練에 관한 기록들이 나타나는데, "則行 行則伸 伸則下 下則定 定則固 固則萌 萌則長 長則復 復則天"이라 하여, 들며마시면 한발 한발 나아가고 나아가면 늘어나고, 늘어나면 내려가고, 내려가면 자리 잡히고, 자리잡으면 멈추어 모인다. 멈추어 모이면 썩어 나고 썩어 나면 자라고, 자라면 다시 올라가 하늘에 이른다고 하였고, "天 其本在上 地 其本在下 順則生 逆則死"라 하여, 하늘은 본래 위에 있는 것이고, 땅은 본래 아래에 있는 것이다. 이에 따르면 살고 거스르면 죽는다 하였다.

## 5. 具體的인 修練方法

《內經》162면 중 구체적인 기공 수련법이 언급된 것은 《素問》遺篇「刺法論」뿐이다.

### 1) 腎臟病을 治療하는 氣功方法

"所有自來腎有久病者 可以寅時面向南 淨神不亂思 閉氣息七遍 以引咽氣 順之如咽甚硬物 如此七遍後 餌舌下津令無數"라고 하여 신장병을 오랫동안 앓아온 사람이라면 새벽 寅時에 남쪽을 향하여 정신

36) 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p.1

37) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前揭書, p.5

38) 上揭書, pp.12~13

39) 上揭書, p.30

40) 《行氣玉佩銘》은 《戰國玉銘》이라고도 稱한다.

을 깨끗이 하여 생각이 어지러워지지 않게 하며, 숨을 참기를 7번 호흡할 동안 하고, 목을 당겨 마치 딱딱한 것을 삼키듯 숨을 삼키기를 7번 한다. 그리고 혀 밑의 침을 뺏수에 관계없이 삼킨다고 했다. 이것은 入靜, 胎息, 胎食, 存想을 결합한 기공방법이다.

## 2) 五疫<sup>41)</sup>을 豫防하는 氣功方法

“不相染者，正氣存內，邪不可干，避其毒氣，天牝從來復得其往，氣出於腦，即不邪干，氣出於腦，即室先想心如日，欲將入於疫室，先想青氣，自肝而出，左行於東，化作林木，次想白氣，自肺而出，右行於西，化作伐甲，次想赤氣，自心而出，南行於上，化作焰明，次想黑氣，自腎而出，北行於下，化作水，次想黃氣，自脾而出，存於中央，化作土，五氣護身之畢，以想頭上，如北斗之煌煌，然後可入於疫室”라고 하여 “전염병이 도는 데도 전염되지 않는 사람은 正氣가 충실하여 邪氣가 침범하지 못하기 때문입니다. 그 毒氣를 피해야 합니다. 邪氣는 코로 들어오고 코로 나갑니다. 正氣가 腦에서 나오면 邪氣가 침범하지 못합니다. 正氣는 腦에서 나오므로 방에 있을 때에는 먼저 마음이 태양처럼 밝다고 생각합니다. 患者의 방에 들어가려 할 때에는 먼저 푸른 기운이 肝에서 나와 왼쪽으로 움직여 동쪽으로 가서 숲이 된다고 생각하고, 다음에는 흰 기운이 肺에서 나와 오른쪽으로 움직여 서쪽으로 가서 창과 갑옷이 된다고 생각하며, 붉은 기운이 心에서 나와 위로 움직여 남쪽으로 가서 불꽃이 된다고 생각하고, 다음에는 검은 기운이 腎에서 나와 아래로 움직여 북쪽으로 가서 물이 된다고 생각하고,

다음에는 노란 기운이 脾에서 나와 가운데 머무르며 흩어 된다고 생각합니다. 이렇게 五臟의 기운으로 몸을 보호하고 나서는 마지막으로 머리 위에 북두칠성이 찬란히 빛나고 있다고 생각합니다. 이렇게 한 후에는 환자의 방에 들어가도 됩니다”라고 했다. 이것은 전형적인 存想氣功法에 行氣導引法을 결합시킨 방법이다. 일찍이 《管子·內業》에서는 存想法에 대해 “思之思之 又重思之 思之不通 鬼神將通之 非鬼神之力也 精氣之極也”라고 하여 “생각하고 생각하고 거듭 생각한다. 생각해도 이루지 못한 것은 귀신이 이루어준다. 실제로는 귀신때문이 아니라 精氣를 지극하게 만들었기 때문이다”라 했다. 《關尹子》에서도 “氣緣心生 猶如內想大火 久之覺熱，內想大水 久之覺寒”라 하여 “氣는 마음에 따라 생겨난다. 마음으로 큰 불을 생각하면 얼마 후 뜨거워지고, 속으로 큰 물을 생각하면 얼마후 차가워진다”고 했다. 이 구절은 즉 存想法으로 精氣를 모아 內面에 굳게 지키고 있으면 病에 抵抗하는 能力이 높아지고, 따라서 五疫이 體內에 浸透하지 못하게 된다는 말이다. 이 篇에서는 또 食氣吐納으로 五疫을 막는 氣功法도 설명했는데, “於春分之日 日未出而吐之”라 하여 春分에 해가 뜨기 전에 吐法으로 呼吸한다고 했고, 혹은 小金丹을 취해 “每日望東吸日華氣一口 冰水下一丸 和氣咽之 服十粒 無疫干也”라고 하여 매일 해 뜰 무렵 동쪽을 바라보며 순수한 기운을 들이마시고, 小金丹 1알을 들이마신 숨과 함께 얼음돌로 삼킨다. 이런 방법으로 10알을 服用하면 전염병이 侵犯하지 못한다라고 했다.

이외에도 鍼 시술 후에는 “7일간 마음을 고요히 가질 것(靜神七日)”을 강조했다.

41) 五疫 : 전염병을 말함.



데, 이것은 靜功法 중 存神法에 해당한다.  
이상에서 살펴본 것처럼 《黃帝內經》  
에는 이미 氣功功法에 대해 상당히 풍부  
한 기록이 수록되어 있다.<sup>42)</sup>

### Ⅲ. 考察

《內經》에서의 精氣神에 관한 체계적  
인 논술을 보면 氣功學의 주요 이론의 틀  
인 精氣神 학설이, 즉 氣功學의 기본 이  
론체계가 이미 마련되어 있음을 알 수 있  
다.<sup>43)</sup>

《黃帝內經》에 나타난 '導引', '按蹠',  
'行氣'는 개인적인 健康을 향상시키기 위  
한 養生의 목적뿐만 아니라, 內科, 外科,  
皮膚科, 精神科 등의 急·慢性的 疾病 治  
療에 單獨으로 또는 鍼·灸·藥과 함께  
두루 活用되었으며, 이러한 治療는 現代  
에도 충분히 응용이 가능하리라 보인다.  
아래는 《黃帝內經》 전후의 근거를 통해  
導引 按蹠 行氣의 관계를 알아보고자 한  
다.

《素問·異法方宜論》에는 “……其民食  
雜而不勞,其病多痿痠寒熱 其治宜導引按蹠  
故導引按蹠者 亦從中央出也.”<sup>44)</sup>라 하였는  
데, 王冰이 註하여 말하기를 “導引 謂搖筋  
骨 動肢節, 按 謂抑按皮肉, 蹠 謂捷舉手  
足”, “中人用爲養神調氣之正道也”라 하였  
다.<sup>45)</sup> 《素問·金匱真言論》에 “故冬不  
按蹠, 春不飢衄……”<sup>46)</sup>이라 하였는데, 王  
冰이 註에서 말하기를 “按 謂按摩, 蹠 謂

之蹠捷者之舉動手足 是所謂導引也”라 하였  
는데, 이는 導引과 按蹠는 서로 包含되며,  
모두 運動肢體와 自我按摩를 指稱함을 말  
하는 것이다. 《諸病源候論》에 인용된  
《養生方導引法》에 “……令此身囊之中滿  
其氣 引之者 引此舊新內惡邪服氣 隨人而  
出 故名導引”이라는 말이 있는데, 이 말은  
行氣 또한 導引의 개념에 포괄되고 있음  
을 말하는 것이다. 宋代 일찍이 蹠의 《  
道樞》에 導引이 俯仰屈伸하여 百關을 開  
하고 滯를 和하게 한다고 인식하였다.  
《云笈七籤·諸家氣法》의 「大威儀先生  
玄素真人要用氣訣」에 무릇 氣法을 行하  
는데 있어 먼저 左右로 導引하여, 骨節을  
開通하게 하고, 筋이 柔軟해지고 體가 弱  
해진 後에 비로소 吐納을 할 수 있다고  
하였는데, 이는 導引과 吐納을 나누는데  
다만 肢體運動과 放送<sup>47)</sup>으로 보았다. 晉  
代の 《抱朴子》에서는 吐納의 道를 밝히  
는 것이 行氣인데, 延壽하는데 足하고, 屈  
伸의 法을 아는 것이 導引인데, 늑지 않  
게 한다고 하였는데 이는 매우 簡명한 정  
의라 할 수 있다.

위에서 말한 것들을 綜合해 보면, 導引  
按蹠에는 狹義, 廣義의 구분이 있음을 알  
수 있다. 廣義는 調心, 調息, 調身의 三  
項의 내용을 포괄하는 現代의 氣功의 意  
味에 상당한 것으로, 이는 煉意, 煉氣, 煉  
形 모두가 內在적으로 聯關된 整體로서  
分割할 수 없기 때문이다. 단지 主次로  
서 分析하여 말한다면, 導引按蹠는 모두  
肢體運動爲主이고 意念行氣를 補助로 한  
다고 할 수 있다. 狹義의 정의는 肢體運  
動과 自我按摩를 통하여 氣血을 宣暢하  
고, 柔筋健骨하며, 却病康身하고, 延年益

42) 주일모 : 前掲書, p.258

43) 上掲書, p.257

44) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前掲書,  
p.173

45) 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大  
豫防醫學教室, 1994, p.16

46) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 前掲書,  
p.52

47) 放送 : 몸을 弛緩함

壽하는 一種의 心身鍛鍊方法을 말한다.

導引은 예날에 쓰인 保健과 治療방법의 일종으로 구체적 내용에는 지금 말하는 氣功과 體育療法의 두 가지가 있다. 導引에 대해서는 해석이 여러 가지가 있다. 첫째로 四肢와 몸을 움직이는 것이다. 王冰은 《素問·異法方宜論》의 註釋에서 말하기를 “導引 謂搖筋骨 動支節”이라하여 筋肉과 뼈를 움직이는 것이 導引이라 하였다. 둘째로 스스로 按摩하는 것이다. 《一切經音義》에서 “凡人自摩自捏 伸縮手足 除勞去煩 名爲導引”이라하여 자기 스스로 두드리거나 마찰하면서 손발을 펴거나 오므리고 피로를 풀어주는 등을 하는 것이 導引이라고 하였다. 셋째로 深呼吸을 하는 것이다. 옛날에는 “吐納”이라 하였다. 張志聰은 《素問·異法方宜論》의 註釋에서 말하기를 “導引者 擎手而引欠也”라고 하여 導引이란 팔을 높이 들고 깊고 길게 呼吸하는 것이라고 하였다. 넷째로 氣功과 體育療法를 포괄한 것이다. 《莊子·刻意》의 註釋에서 말하기를 “導氣令和 引體令柔”라 하였다. 이 뜻은 濁氣를 排出하고 清氣를 吸入하여 體內的 氣를 순조롭게 하며, 몸은 움직여 동작이 민첩하게 되도록 한다는 것이다.<sup>48)</sup>

行氣는 위의 修練法들과 以後의 여러 呼吸修練法들은 吐納法, 存想法, 守一法, 調息法, 辟穀食氣法 등 여러 가지로 發展하며, 굳이 분류하자면 여러 分野의 修練法으로 分類되지만, 外形的 分類에 의하면 같은 범주에 넣을 수 있다고 思慮된다.

## 1. 氣功鍛鍊의 作用

現在 認識되고 있는 氣功鍛鍊의 重要的

作用에 대해서 알아보면, 人體의 氣血을 圓滑하게 하고, 臟腑를 調節하여 元氣를 增強시키며, 精神을 安定시키고 經絡을 疏通시켜 筋骨을 튼튼하게 하는 作用이 있다. 또한 氣功의 重要的 作用은 다음의 7가지로 크게 구분할 수가 있다.

- ① 扶正祛邪한다.
- ② 精神上的 緊張狀態를 풀어준다.
- ③ 經絡을 疏通시키고 元氣를 기르며 氣血을 調和시킨다.
- ④ 氣功鍛鍊은 大腦皮質을 抑制狀態에 있게 하는 保護作用을 한다.
- ⑤ 基礎代謝를 낮추고 에너지의 貯備力을 높여준다.
- ⑥ 消化와 吸收를 促進시켜준다.
- ⑦ 사람이 갖고 있는 潛在力을 充分히 發揮시켜 준다.<sup>49)</sup>

## 2. 氣功에서 陰陽學說의 應用에 대하여 알아보면 아래와 같다.<sup>50)</sup>

### 1) 呼吸

呼氣는 陽이고 吸氣는 陰이다. 그러므로 《景岳全書》에는 “陽이 不足한 사람은 呼氣할 수 없고, 陰이 不足한 사람은 吸氣할 수 없다”라고 記載되어 있다.

### 2) 時間

옛사람들은 氣功時間을 強調하였다. 그리하여 氣功을 六陽에 안배했다. 즉 子丑寅卯辰巳 등이다. 午未申酉戌亥 등 六陰時에는 氣功하지 않았다. 그것은 六陽時의 외계는 生氣이고 六陰時의 외계는 邪氣이기 때문이다.

### 3) 周天

49) 孫思明 辛民教 共編 : 圖解 導引氣功學, 서울, 圖書出版 杏林社, 1988, pp.23~37

50) 上揭書, pp.38~40

48) 傳統醫學研究所 編 : 前揭書

大小周天氣功法은 실제로 陰陽消長の變化에 따라 진행되는 것이다. 이를테면 任脈과 督脈 가운데서 任脈은 陰脈之海이고 督脈은 陽脈之海이다. 그러므로 任脈과 督脈을 貫通시킨다는 것은 그 자체가 陰陽을 調節한다는 것이다. 火候문제에 있어서도 武火는 陽息이고 文火는 陰消인데 이것은 陰陽의 消長關係이다.

#### 4) 季節

氣功할 때에는 반드시 季節에 따라 다소 달라야 한다. 《素問·四氣調神大論》에서는 “봄과 여름에는 陽을 기르고 가을과 겨울에는 陰을 길러야 한다”라는 記載가 되어있다.

#### 5) 病勢

陽證일 때는 많이 늦추고(放) 많이 움직여야(動) 하며, 陰證일 때에는 많이 고수(守)하고 많이 안정(靜)하여야 한다. 陰陽이 混雜된 사람은 그것을 적당하게 조절하도록 주의해야 한다.

### IV. 結論

《黃帝內經》에 나타난 氣功에 대한 文獻的 考察을 하여 다음과 같은 結果를 얻었다.

1. 黃帝內經에 나타난 主要한 氣功은 ‘導引’, ‘按蹻’, ‘行氣’이며, 이들은 모두 治療에 應用되었다.
2. 《黃帝內經》에서의 氣功學의 基本 理論體系로서 精氣神 學說을 提示하였는데, 精은 人體 生命活動의 原動力이고 先天的으로 父母에게서 根源한 것이며, 神은 人體 生命活動이 걸로 드러나는 것이고, 이러한 神은 心에 貯藏되고 心은 五臟六腑의 作用을 主宰하므로 결국

心의 神이 正常的인지 與否에 몸 전체의 安危가 달려 있게 되며, 이러한 心의 神을 기르려면 一切의 私心을 버리고 雜念을 없애 늘 마음을 맑고 고요히 하는 것이 神을 기르는 길이라고 했다.

3. 《素問·六節藏象論篇》에 사람의 生存은 自然界의 運行 變化와 순간 순간 서로 關係를 가지고 呼吸을 같이 한다는 記錄이 있으며, 이 記錄에 의하여 後에 存月法이나 吸月華氣功과 같이 時期를 選擇하여 練功을 해야 한다는 主張을 낳게 된다.
4. 心은 練功에 있어 매우 重要한 位置를 점유하고 있는데 이는 心이 精·氣·血·津液 등 臟腑의 活動을 유지하는 基本要素들을 거느리고 다스리는 神明을 주관하기 때문이다. 《黃帝內經》에 나타난 經絡學說은 小周天功과 大周天功을 研磨하는 基本 經路를 제시하였다.
5. 《黃帝內經》은 陰陽의 調和를 가장 基本的인 法則으로 삼고 있으며, 陰陽의 氣는 淸淨하면 生成과 運行 變化가 다스려지고 흔들리면 病을 일으킨다고 하여 陰陽의 調和를 練功法則으로도 삼았다.
6. 導引은 《黃帝內經》에 나타난 세가지 氣功療法 가운데 가장 많이 기록된 것이며, 처음에는 關節의 病에 그쳤으나 차차 內·外科, 急·慢性의 10여 가지 病에 두루 活用되었다. 그리고 導引을 담당하는 사람의 마음은 氣가 和平한 사람이라 하였고, 그 活用은 單獨으로 또는 鍼·灸·藥과 并行해서 活用되었다.
7. 按蹻는 팔·다리를 움직이는 것을 주로 하는 導引法으로서, 導引과 함께 治

療에 活用해야 하며, 陽氣가 속으로 숨는 겨울에는 按蹠를 하지 않는다고 하였다.

8. 行氣法은 《黃帝內經》에 服氣·呼吸精氣·吐故納新등의 名稱으로 실려 있는데, 行氣法에 관한 方法이나 名稱은 다른 書籍에 '辟穀食氣法', '踵息法', '守一法', '吐納法', '存思法', '調息法' 등이 있으며, 이를 修練하면 神明에 通하며, 大腦의 機能을 向上시켜서 智慧를 개발할 수 도 있다.
9. 《黃帝內經》에 나타난 具體的인 氣功 修練法은 《素問》遺篇「刺法論」에만 나타나 있는데, 그 內容은 腎臟病을 治療하는 氣功方法과 五疫을 豫防하는 氣功方法이다.

學, 서울, 圖書出版 杏林社, 1988

## V. 參考文獻

1. 林厚省 : 中國氣功, (株)保健新聞社, 1987
2. 주일모 : 법인생명과학총서[15] 고대 중국의학의 재발견, 법인문화사, 2000
3. 傳統醫學研究所 編 : 한의학사전, 서울, 成輔社, 1983
4. 張文江 編著 : 中國傳統氣功學詞典, 중국, 山西人民衛生出版社, 1989
5. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994
6. 馬孟昌 著 : 氣功養生五千年, 중국, 華夏出版社, 1994
7. 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 : 黃帝內經素問校釋, 중국, 人民衛生出版社, 1982
8. 河北醫學院 校釋 : 靈樞經校釋, 중국, 人民衛生出版社, 1982
9. 孫思明 辛民教 共編 : 圖解 導引氣功