

노인의 健康과 養生法

養生法 중 氣功養生이 노인의 健康에 끼치는 영향에 대하여

김정훈* · 이찬구** · 김경요*** · 이은미**** · 박은정*****

大韓醫術氣功學會

I. 緒論

20세기에 들어오면서 인간의 평균수명은 선진국을 중심으로 계속 증가하고 있다. 1990년의 평균 수명은 1900년에 비하여 남자는 66%, 여자는 71%가 증가했다고 보고되고 있다. 이렇게 현대 사회에는 노령인구의 비율이 급증하고 있는데 우리나라에서 1960년에는 65세 이상의 인구가 3.74%였으나 1980년에는 3.87%로 증가하였고 이것이 2000년에는 6.35%, 2020년에는 11.45%가 될 것으로 경제기획원은 추측하고 있다. 세계적으로도 1960년에 65세 이상의 인구가 5.1%이던 것이 1980년에 5.7%가 되었고 2000년과 2020년에는 각각 6.6%와 8.1%가 될 전망이다.¹⁾

이렇게 노령인구가 증가하면서 노인의 健康 역시 중요한 의미를 가지기 시작했다. 노인의 疾病은 65세 이상 노인의 疾病 보유율은 일반 국민의 거의 2배이며, 대부분 두가지 이상의 疾病을 갖고 있다.

*.***원광대학교 한의과대학 사상의학교실

**대한의리기공학회

****.*****원광대학교 한의과대학 소아과학교실

1) 노화 - 김숙희, 김화영 (주)민음사 1995년 p.13

노인들에게 가장 흔한 疾病에서 관절통, 만성요통, 고혈압, 소화기질환 등이다. 노인병은 증상이 거의 없거나 애매하고 老化자체와도 구분하기가 힘들며 심리적인 부분이 크게 作用을 하는 특징을 가지고 있다. 이러한 疾病들은 대개 서서히 진행되고 만성화되어 오기 때문에 疾病을 치료하는 행위도 중요하지만 그걸 관리하는 것 역시 중요하다.

이러한 노인의 健康을 관리하는 측면으로 食餌療法, 運動療法을 비롯한 여러가지 특수요법들이 있는데 여기서는 그러한 養生法 중 특히 氣功養生이 노인의 健康에 미치는 영향에 대해서 살펴보기로 한다.

II. 本論

1. 老年期の 生理病理的 특징

사람이 老年에 이르게 되면 機體의 각종 生理機能이 점차 衰退하게 되고 新陳代謝能力이 점차 떨어지게 되니 이로 인해 생리상 각종 老衰의 症候가 출현하게 된다. 노인의 生理機能의 衰退는 陰陽, 臟腑, 氣血精神, 形體外貌와 動作起居 등에서 주요하게 變化가 일어나게 된다. 《黃帝內經》에는 이에 대한 부분이 명확하고

구체적으로 인식되어 있으니 대표적으로 論述을 해보면 크게 세가지로 나눌 수 있다.

① 老衰의 특징에 대한 論述

《素問 陰陽應象大論》에는 “四十歲에는 陰氣가 半에 해당되어 起居가 衰하게 된다. 五十歲에는 몸이 무겁고 耳目이 맑지 못하다. 六十歲에는 陰痿가 되어 氣가 크게 衰하고 九竅가 不利하고, 아래는 虛하고 위는 實하며 눈물이 모두 나오게 된다.”²⁾라 하였다. 여기서 起居, 體重, 九竅, 陰痿 等の 方面에서 老年生理變化의 특징이 나타나게 된다.

② 노인의 臟腑 生理機能의 變化에 대한 論述

《靈樞 天年》에는 “五十歲에는 肝氣가 衰退하기 시작하고 肝葉이 薄해지기 시작하고 膽汁이 마르기 시작하고 눈이 흐려지기 시작한다. 六十歲에는 心氣가 衰退하기 시작하고 悲哀感을 느끼기 시작하고 血氣가 懈怠해지고 처져 늙기를 좋아하게 된다. 七十歲에는 脾氣가 虛해지고 皮膚가 마르게 된다. 八十歲에는 肺氣가 衰退하고 魄이 떠난 故로 말이 혼란스럽게 된다. 九十世에는 腎氣가 마르고 四臟의 經脈이 空虛해진다. 百歲에는 五臟이 모두 虛해지고 神氣가 모두 떠나고 形體는 홀로 남아 마지막을 맞이하게 된다.”³⁾라 하였다. 여기서 五臟, 精神 等の

方面에서 노년의 生理變化의 특징을 볼 수 있다.

③ 남녀의 性別 차이에 따른 노년 生理變化의 특징에 대한 論述

《素問 上古天真論》에는 “여자는…… 삼십오세에 陰陽脈이 衰하고 얼굴이 마르기 시작하고 毛髮이 떨어지기 시작한다. 사십이세에 三陽脈이 위에서 衰하고 얼굴이 모두 마르고 毛髮이 하얗게 되기 시작한다. 사십구세에 任脈이 虛해지고 太沖脈이 衰少해지고 天癸가 枯渴되며 閉經이 되니 形이 무너져 자식이 없다.”⁴⁾, “남자는…… 사십세에 腎氣가 衰弱해지고 毛髮이 떨어지며 齒牙가 마르기 시작한다. 사십팔세에는 陽氣가 위에서 枯渴되고 얼굴이 마르며 毛髮이 하얗게 되기 시작한다. 오십육세에는 肝氣가 衰弱해지고 筋을 움직일 수가 없다. 육십사세에는 天癸가 枯渴되고 精이 없으며 腎臟이 衰弱해지고 形體가 모두 衰弱해져 齒牙와 毛髮이 없어진다.”⁵⁾라 하였다. 여기서 外形과 生殖機能의 變化方面에서 노년 生理變化와 性別차이에 따른 특징을 볼 수 있다.

노인의 病理變化의 특징은 生理變化의 기초상에 있는 것이니 陰陽, 臟腑, 氣血精神 等の 모든 方面에서 나타나는 異常變化이다.

脈空虛，百歲，五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣.”

4) 洪元植：前揭書，p.11

“女子……五七，陽陰脈衰，面始焦，髮始墮。六七，三陽脈衰于上，面皆焦，髮始白。七七，任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也”

5) 上揭書，p.11

“男子……五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭于上，面焦，髮鬢頹白。七八，肝氣衰，筋不能動。八八，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極，則齒髮去。”

2) 洪元植：精校 黃帝內經，서울，東洋醫學研究院，1981，pp.24~25

“年四十，而陰氣自半也，起居衰矣。年五十，體重，耳目不聰明矣。年六十，陰痿，氣大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣。”

3) 王冰注：靈樞經，臺北，臺灣中華書局，1961，pp.199~200

“五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。六十歲，心氣始衰，苦憂悲，血氣懈墮，故好臥。七十歲，脾氣虛，皮膚枯。八十歲，肺氣衰，魄離，故言善誤。九十歲，腎氣焦，四臟經

1) 老化變化的 특징

(1) 形體, 外貌의 變化

노인의 生理機能의 衰退는 점차적으로 變化가 일어나니 최초로 나타나는 미세한 變化는 대개 形體, 外貌상에서 반영되어 나타난다. 흔히 보이는 것으로 연령의 증가와 더불어 나타나는 皮膚, 毛髮의 變化와 더욱 진행되면 容顏과 齒牙와 形體의 變化가 일어난다. 이러한 變化를 老衰의 證候라고 稱하고 있으며 生理機能이 衰退하면서 나타나는 外적인 表現이라고 볼 수 있다.

㉠ 毛髮

노인의 毛髮의 變化는 크게 세가지 正황으로 볼 수 있다. 첫째로 毛髮의 潤澤 정도, 두번째로 毛髮의 색깔, 세번째로 毛髮의 脫落정도이다. 청장년기에는 機體의 新陳代謝가 旺盛하여 毛髮의 營養供給이 충분한 고로 촉촉하고 윤기가 있으며 색깔이 검다. 노인은 精이 虛하고 血이 부족하여 毛髮이 충분한 營養供給을 받을 수 없기 때문에 毛髮이 윤기를 점차 잃어가고 마르고 가늘어지며 흑 색깔이 白色으로 변하거나 심하면 毛髮이 脫落되어 頭頂부위의 脫毛症이 생기기도 한다. 毛髮의 變化는 노인의 체질과 연령의 차이에 기인하여 變化가 다르게 나타난다. 이것은 노인의 精血이 부족한 生理的 變化의 특징을 표현하는 중요한 현상이다. 《醫學入門》에는 “膽의 榮화로움은 수염에 나타나고 腎의 榮화로움은 毛髮에 나타나니 精氣가 상승하면 수염이 潤澤해지고 검어진다. 사십팔세 이후에는 精이 상승하지 못하고 秋氣가 行하는 시기이므로 毛髮이 마르고 灰白色을 띤다.”⁶⁾ “腎氣가

衰하면 毛髮이 떨어진다.”⁷⁾와 같은 論述이 있으니 노년기에는 毛髮이 白色을 띠고 마르고 脫落하며 더불어 精血이 부족하고 臟腑의 기운이 衰弱한 것과 관계가 있으니 이는 臟腑氣血의 生理機能이 變化하는 外적 表現이다.

㉡ 皮膚

사람의 皮膚는 몸을 둘러싸고 있는 外膜이니 生理機能이 旺盛할 때에는 皮膚가 팽팽하고 潤澤하며 유연하고 탄력성이 있으나 노년기에는 氣血이 虛弱하여 皮膚가 그 營養을 공급받지 못하여 變化가 발생하게 된다. 일반적으로 皮膚의 潤澤정도, 皮膚의 유연성, 皮膚표면의 變化등 세가지 측면에서 주요하게 반영된다. 氣血이 虛弱하면 皮膚가 營養을 받지 못하여 마르고 거칠며 潤澤하지 못하고 심하면 脫落하기도 한다. 皮膚의 유연성은 低下되어 주름이 생기며 탄력이 없게 된다. 노인의 皮膚는 흔히 갈색의 色素斑이나 老年斑, 老年疣로 불리우는 돌출물이 나타나게 된다. 《靈樞 天年》에는 “사십세……腠理가 등성등성해지고 榮華가 衰退하기 시작하며…… 칠십세에는 脾氣가 虛하고 皮膚가 마른다.”⁸⁾ 라고 하여 노인의 皮膚變化를 구체적으로 서술하고 있다.

㉢ 容貌

노인의 毛髮이나 皮膚는 생리적으로 老

文化社, 1994, p.279

“膽榮在須, 腎華在髮, 精氣上升, 則須潤而黑, 六八以後精華不能上升, 秋氣令行, 以致須髮枯槁如灰白色.”

7) 李槌 編著: 新校編註醫學入門 上, 서울, 大星文化社, 1994, p.203

“腎氣衰, 髮墮.”

8) 王冰 注: 前揭書, p.199

“四十歲, ……腠理始疏, 榮華頽落, ……七十歲, 脾氣虛, 皮膚枯”

6) 李槌 編著: 新校編註醫學入門 下, 서울, 大星

衰과정을 겪게 되어 毛髮이 白色을 띠거나 脫落되고 皮膚는 마르고 주름이 생기니 소위 노인의 容貌變化는 얼굴과 눈가의 皮膚에 주름이 생기고 양 鬚머리 내지 심하면 頭髮 전체가 白色으로 변하고 脫落되며 얼굴의 皮膚가 마르고 윤기가 없어 그 광채를 잃게 된다. 《素問 上古天真論》에는 “陽氣가 위에서 衰竭되어 얼굴이 마른다.”⁹⁾라 하였다. 容貌의 老衰는 노인의 氣血精神이 약해져서 나타나는 외적 표현이다. 나이가 증가하면 증가할수록 容貌의 老衰는 점차 명확해진다.

㊤ 牙齒

腎은 骨을 主하고 齒牙는 骨이 남는 것이다. 齒牙의 견고함과 그렇지 않음은 腎氣의 強弱을 반영한다. 노인의 腎氣는 날로 衰해지고 脾氣의 虛弱까지 겹쳐져 消化能力은 날로 低下되고 營養은 不良하니 齒牙가 쉽게 흔들리고 脫落되며 牙質이 약해져 쉽게 부서지기도 한다. 《素問 上古天真論》에서는 “腎氣가 衰하면 毛髮이 떨어지고 齒牙가 마른다.”¹⁰⁾라 하였으니 노인 齒牙의 生理的 變化를 지적한 것이다. 이것 역시 노인의 生理的 變化의 특징중 하나이다.

㊤ 形體

노인의 脾臟과 腎臟은 虛하여 先天은 毀損되고 後天은 滋養하지 못하니 氣血이 부족하여 肌肉이 榮華롭지 못하고 筋骨이 營養을 받지 못한다. 肌肉이 營養을 받지 못하니 위축되고 마르며 骨理가 치밀하지 못하고 筋骨이 약해지고 허리는 휘고 등은 굽는다. 노인에게서 흔히 보이는

것이 등과 허리가 굽고 身長이 감소한 것이다. 《素問 上古天真論》에서는 여자에 대해 “사십구세에…… 形體가 무너지고 자식이 없다.”¹¹⁾라고 하였고 남자에 대해 “오십육세에 形體가 모두 極에 이른다.”¹²⁾고 하였다. 元代의 醫家인 朱丹溪의 《格致餘論》중 《養老論》에서는 “오십에는, ……氣血이 消渴되어 筋骨이 약해진다.”¹³⁾라 하여 노인의 形體의 變化가 生理的 變化의 특징 중 하나임을 설명하고 있다.

(2) 起居, 動作의 變化

人體의 新陳代謝活動은 일상생활 중의 起居, 動作과 더불어 밀접한 관계가 있다. 生理機能이 旺盛하면 起居가 恒常됨이 있고 行動이 敏捷하니 《靈樞 營衛生會》에서 말하기를 “노인의 氣血이 衰하여, …… 그 營氣가 약하고 衛氣가 안을 공격하니 낮에는 면밀하지 않고 밤에는 눈을 감을 수 없다.”¹⁴⁾라 하여 노인의 起居와 睡眠의 變化가 氣血의 衰함과 營衛運行의 失常과 관련된 것임을 지적하고 있다. 즉 노인의 起居 變化는 機體의 氣血盛衰 變化의 반영이다.

노인은 臟腑의 기운이 衰弱하고 血氣가 부족하며 新陳代謝能力이 떨어지기 때문에 활동능력이 顯著하게 떨어진다. 구체적으로 표현해보면 늙기를 좋아하고 活動을 싫어하며 筋肉이 萎縮되어 움직일 수

9) 洪元植: 前掲書, p.11
“陽氣衰竭于上, 面焦.”

10) 上掲書, p.11
“腎氣衰, 髮墜齒槁”

11) 上掲書, p.11
“七七, ……形壞而無子也”

12) 上掲書, p.11
“七八, ……形體皆極”

13) 大田大學校 韓醫科大學 譯釋: 譯釋丹溪醫論, 서울, 大星文化社, 1993. p.26

“比及五十, ……氣耗血竭, 筋柔骨萎”

14) 王冰注: 前掲書, p.105

“老者之氣血衰, ……其營氣衰少而衛氣內伐, 故晝不精, 夜不眠.”

없고 신체가 무겁고 懶怠하여 活動이 불편하다. 肝은 筋을 주관하고 罷極之本이다. 노인의 肝氣는 衰弱하고 血이 筋을 滋養하지 못하여 筋脈이 營養供給을 받지 못하여 힘이 없으며 피로를 참을 수 없기 때문에 活動이 無力하고 움직일 수 없다. 心氣가 약하여 血氣가 운행할 수 없고 血氣가 운행하지 못하면 機體가 營養을 받을 수 없으니 몸이 懶怠해져 눕기를 좋아한다. 즉 노인의 동작은 활발하지 못하고 懶怠하며 몸이 무거워 그 臟腑가 衰弱하고 氣血이 부족한 것으로 生理的 變化를 반영한다.

(3) 精神情志의 變化

精은 生命活動의 기본물질이니 腎에 저장되고 腦에 充滿되며 精이 充滿하면 神을 기를 수 있고 神이 건강하면 精力이 旺盛하여 思惟가 敏捷해진다. 사람이 늙게 되면 陰精이 손상되어 精이 부족하니 神이 滋養되지 못하여 思惟가 混亂되고 敏捷하지 못하다. 《靈樞 天年》에서 “팔십세에는, ……魄이 떠나니 말이 혼란스럽고, ……백세에는 五臟이 모두 虛하여 神氣가 모두 떠난다.”¹⁵⁾고 하였고 《千金翼方》에서는 “사람 나이 오십 이후에는 陽氣가 날로 衰하고 손상되니 心力이 점차 약해지고 자꾸 잊어버리며 起居가 懶怠해지니……”¹⁶⁾ 라고 하여 노인의 精神이 衰少해지는 生理變化를 論述하고 있다. 概括해서 설명하면 精神이 衰少해지는 표현은 잘 잊거나, 言語가 混亂되거나,

睡眠이 불규칙적이거나 이상한 것을 본다면 등가 等으로 주요하게 나타나니 陰精이 부족하고 陽氣가 날로 약해지며 臟腑의 氣運이 虛弱하여 이것이 精神方面的 生理的 變化에 영향을 미치는 것이다.

2) 臟腑生理病理의 특징

機體老衰變化的 根本原因은 臟腑生理機能의 變化이다. 노인의 전신적인 生理變化는 모두 이와 유관하니 五臟生理機能의 變化는 老衰의 關鍵이다.

(1) 肝臟의 生理, 病理變化的 특징

肝은 血을 저장하고, 疏泄作用이 있으며 筋을 體로 하고 目에 開竅하며 罷極之本이니 膽과 서로 表裏관계를 이룬다.

肝은 血液을 저장하는 장기이니 血量을 조절하는 作用을 한다. 소위 “사람이 움직이면 血液이 經絡으로 運行하고 머무르면 血이 肝臟으로 돌아간다.”¹⁷⁾ 라 하니 肝에 血이 充滿하면 動靜에 순서가 있게 되고 活動이 자연스럽게 이루어진다. 또한 「素問五藏生成篇」에서는 “肝이 血을 저장하면 능히 (사물을) 볼 수 있다.”¹⁸⁾라 하였으니, 視力이 肝血의 調節機能과 有關한 것이 된다. 그러나 노인의 肝臟은 機能이 衰弱하여 血液을 저장하고 조절하는 機能이 떨어져 있으며 나이가 들면서 生化之源 자체가 부족하다. 따라서 筋脈의 滋養과 시력에 變化가 발생하게 된다. 즉 筋이 운동할 수 없게 되고 동작이 느리며 쉽게 피로를 느끼게 되고 시력이 감퇴하는 것이다. 肝臟자체의 變化로는 肝葉이 얽어지게 되니 현대의학은 노인의 肝이 청장년기의 肝보다 작다는 것을 증명해

15) 上揭書, pp.199~200

“八十歲, ……魄離, 故言善誤 ……百歲, 五臟皆虛, 神氣皆去.”

16) 孫思邈 著, 李景榮 等 校釋: 千金翼方校釋, 北京, 人民衛生出版社, 1998, p.202

“人年五十以上, 陽氣日衰, 損與日至, 心力漸退, 忘前失后, 興居怠墮……”

17) “人動則血運于諸經, 人靜則血歸于肝臟”

18) 洪元植: 前揭書, p.39

“肝受血而能視”

주고 있다.

肝은 疏泄을 주관하니 情志를 疏通시키고 血脈을 流通시키며 膽汁을 分泌한다. 疏泄이 잘 되면 氣機가 通하고 血脈이 잘 流通되며 情志가 막힘이 없고 膽汁分泌가 정상이 된다. 노인의 肝氣는 衰하여 그 疏泄機能이 점차 떨어져 종종 氣機, 血流, 膽汁分泌의 機能低下가 나타나게 되니 예를 들어 情緒가 편안하지가 않아 쉽게 激動하거나 食欲이 低下되는¹⁹⁾ 等 肝의 疏泄機能이 衰退하는 情狀을 보여준다.

(2) 心臟의 生理, 病理變化의 특징

心臟은 血을 주관하고 神志를 주관하며 脈을 體로 하고 舌에 開竅하며 그 榮華가 얼굴에 나타나니 小腸과 서로 表裏를 이룬다.

血은 心이 주관하니 心臟이 血液을 推動시켜 循環하면 全身을 營養하고 心血이 充滿하면 神이 滋養을 받아 精神도 充滿해진다. 노인은 心氣가 衰弱하고 心臟의 鼓動이 약해 血液循環이 緩慢하여 營養이 잘 공급되지 않는다. 心血이 부족하면 神志는 營養供給을 받지 못하니 노인은 항상 精神이 맑지 못하고 行動이 懶怠하며 動하면 心跳, 氣短 等の 증상이 생긴다. 《千金翼方》에 의하면 “心力이 점차 약해지면 잘 잊어버리고 起居가 懶怠해진다.”²⁰⁾라 하였다.

(3) 脾臟의 生理, 病理變化의 특징

19) 袁立人 主編: 中醫老年病學, 上海, 上海中醫學院出版社, 1989, p.31

食欲이 低下되는 것 역시 肝의 疏泄機能과 관계가 있으니 唐容川의 〈血證論〉에서는 “木之性主于疏泄, 食氣入胃, 全賴肝木之氣以疏泄之, 而水穀乃化”라 하여 木의 성질은 疏泄을 주관하니 음식이 胃에 들어가면 肝의 疏泄作用에 의거해 水穀이 化하게 된다고 하였다.

20) 孫思邈 著, 李景榮 等 校釋: 前掲書, p.202 “心力漸退, 忘前失后, 興居怠惰.”

脾는 運化를 주관하고 血을 統攝하며 氣機가 升降하는 抽搐이 되고 四肢를 주관하며 肉을 體로 하고 口에 開竅하며 그 榮華가 口술에 있으니 胃와 서로 表裏를 이룬다.

脾는 運化를 주관하니 水穀의 精微와 水液이 脾의 運化作用을 통해 全身으로 營養된다. 脾는 生化之源이니 血液의 生成과 運行이 脾의 生血, 統攝作用에 의해 이루어진다. 그 營養이 充滿하면 肌肉이 튼튼해지고 四肢가 強健해진다. 노인의 脾氣는 날로 衰弱해지니 消化吸收力이 약해져 음식량이 減少하고 먹어도 消化가 잘 되지 않아 食滯나 脹悶感을 항상 느끼게 되고 大便 역시 정상적이지가 않게 된다. 脾가 튼튼하지 않으면 四肢肌肉이 營養받지 못하니 노인의 肌肉은 항상 마르고 四肢는 無力하며 動作은 減退되게 된다.

(4) 肺臟의 生理, 病理變化의 특징

肺는 氣를 주관하고 呼吸을 주관하며 肅降, 通調水道作用을 하고 口에 開竅하며 그 榮華가 口에 있으니 大腸과 表裏관계를 이룬다.

肺는 一身之氣를 주관하니 呼吸을 통해 오래된 것은 내보내고 새로운 것을 받아들여 자연계의 大氣와 氣體交換이 이루어져 胸中の 宗氣를 生成하고, 氣를 通調하니 氣가 全身에 運行되면 물도 따라서 흘러서 水道가 通調되게 된다. 노인의 肺氣는 虛弱하고 呼吸力은 微弱하니 胸中の 氣가 적고 吐納도 부족하다. 따라서 노인은 항상 氣力이 弱하고 言語가 無力하며, 肺는 皮毛를 주관하니 氣가 虛하면 皮毛도 營養받지 못하고 皮膚의 防禦力이 떨어져 감기에 걸리기 용이하고 皮膚組織이 乾燥해진다.

(5) 腎臟의 生理, 病理變化的 특징

腎은 精을 저장하고 骨을 주관하며 生殖을 하고 腦에 통한다. 腎은 納氣를 주관하고, 髓를 주관하며 귀에 開竅하고 二陰을 주관하니 膀胱과 서로 通한다.

腎精이 充滿하면 뼈가 견고해지고 骨髓가 充滿된다. 腦가 營養을 받으면 思惟가 敏捷해지고 골수가 充足하면 精力이 旺盛해지며 눈과 귀가 맑아진다. 腎氣가 盛하면 呼吸에 힘이 있고 吐納이 充實하다. 腎은 先天之本이고 生殖을 주관하니 腎氣가 强盛하면 生殖機能이 旺盛하다. 노인의 腎氣는 날이 갈수록 약해지고 腎精은 부족하니 生理變化상에서 머리가 하얗게 되고 耳脫落되며 耳鳴, 耳聾 등이 생기고 身長이 작아지며 齒牙가 脫落되고 生殖機能의 衰退 등이 나타난다. 일반적으로 生殖機能의 衰退는 남녀 차이가 있으니 여성은 사십구세에 月經이 끊기고 남성은 육십사세에 精이 적어진다.

이렇게 노인의 生理, 病理의 變化특징은 五臟生理機能의 衰退와 관계가 있다. 臟氣가 虛弱하면 新陳代謝能力이 低下되고 生命活力이 減退되니 그 生理變化의 특징은 종종 “老態”증상에서 나타나게 된다. 그 病理變化의 특징은 五臟機能의 低下와 이것으로 인해 생기는 증상들이며 증상은 바깥에 나타나지만 病原은 안에 있으니 《丹溪心法》에서 말하기를 “그 안을 알려면 마땅히 바깥을 관찰하여야 하니 바깥을 진단하여 그 안을 알 수 있다. 대개 모든 안의 것들은 바깥으로 드러나게 된다.”²¹⁾ 고 하였다.

21) 朱震亨 原著, 方廣 編注: 新編丹溪心法附餘, 서울, 大星文化社, 1993, p.32
“欲知其內者, 當以觀乎外, 診于外者, 所以知其內, 蓋有諸內者形諸外”

3) 血, 氣, 精, 津液의 生理病理的 특징

노인의 生理病理變化는 臟腑의 生理機能의 衰退와 관계가 있으면서 血, 氣, 精, 津液과도 밀접한 관계가 있다.

氣는 人體生命活動을 營養하는 精微物質이니 그 運動變化에 의해 人體의 各種生理機能活動이 표현된다. 말하자면 氣는 人體 機能活動과 運動을 시키는 源泉이며 生命活動의 根本이다.

血은 水穀精微가 中焦의 脾胃에 의해 化生되는 것에서 由來하니 《靈樞 訣氣》에서 말하기를 “中焦가 氣를 받아 精微로움을 취해 變化하여 붉게 되니 이게 血이다.”²²⁾라 하였다. 血은 人體 生命活動의 중요한 營養物質이니 全身의 經脈을 運行하여 五臟六腑를 營養하고 肌肉, 筋骨, 皮毛, 四肢百骸를 潤澤하게 한다.

氣와 血은 生命活動의 기본물질이니 相補相成하여 新陳代謝의 各種 機能活動을 維持시킨다. 氣는 血의 스승이 되니 氣의 推動作用으로 血이 運行되고 血은 氣의 母가 되니 氣를 營養하는 주요 源泉이 된다. 氣血이 充足되면 全身을 運行해 신체가 健康해진다. 노인은 新陳代謝機能이 떨어지므로 생리상 각종 老衰症狀이 나타나니 그 주요한 原因을 규명해보면 이 氣血의 虛弱해짐에 있다. 元代의 醫家인 朱丹溪의 《格致餘論》에 의하면 “사람이 육십, 칠십이후에는 精血이 모두 消耗된다.”²³⁾라 하였다. 사람이 늙게 되면 氣血이 부족하고 臟腑의 機能이 衰退되어 經絡이 營養되지 못하고 늙게 되기 쉬우며 疾病

22) 王冰 注: 前揭書, p.140

“中焦受氣取汁, 變化而赤, 是謂血.”

23) 大田大學校 韓醫科大學 譯釋: 前揭書, p.25
“人生之六十, 七十以後, 精血俱耗.”

이 발생하게 된다. 노인은 항상 氣短, 乏力, 懶言, 言語低微, 自汗 같은 氣虛症狀을 가지고 있다. 氣가 虛하면 運行이 無力하여 잘 통하지 않기 때문에 脹滿, 慙悶 等の 症狀이 나타나고 經絡이 阻滯되면 不通則痛하여 疼痛이 나타나게 된다. 노인의 脾胃는 虛하여 升降이 잘 이루어지지 않아 清陽이 올라가지 못해 水穀이 化하지 못하고 만약 氣虛가 심해지면 氣虛下陷의 症狀이 나타나니 예를 들어 臟器下垂, 腹瀉, 肌肉痿軟無力 等の 症狀이 있다.

精은 生命의 기초물질이나 두가지 의미가 있다. 첫째로 부모에게서 받은 先天之精이니 이는 生殖, 生長發育의 기본물질이다. 두번째로는 음식의 水穀精微에서 생긴 後天之精이다. 生命의 形成은 精에서부터 생기니 《靈樞 經脈》편에서는 “사람의 시작은 먼저 精에서 이루어진다.”²⁴⁾라 하였으니 이는 後天之精이 가히 先天之精을 補養하여 인체의 生長發育을 촉진시키는 의미이다. 따라서 인체에 精이 充滿하면 生命力이 旺盛하고 長壽하게 되며 精이 부족하면 生命力이 약해져 인체가 약해지고 쉽게 病이 들게 된다.

津液은 機體內의 일체 水液을 모두 이 야기 하는 것이니 맑은 것은 “津”이라 하여 皮膚, 腠理를 滋養하는 作用을 하고 탁한 것은 “液”이라 하여 臟腑를 滋養하고 腦髓를 채우며 關節을 부드럽게 하고 空竅를 潤澤하게 하는 作用을 한다. 津液은 飲食水穀에서 來源하니 胃의 消化와 小腸의 分清泌濁, 脾氣의 轉輸, 肺氣의 宣降, 膀胱과 腎의 蒸化와 排泄作用 等の 소위 “三焦氣化”作用에 의해 전신에 퍼지게 된

다. 노인의 臟氣는 虛弱하여 三焦氣化가 부족하고 水穀을 化하게 하는 根源이 부족하여 津液의 生成과 輸布能力이 모두 떨어지게 된다. 津液이 부족하면 皮膚, 腠理를 潤澤하게 할 수 없어 皮膚가 燥해지고 윤기가 없으며 주름이 생기는 등 老化現象이 나타나게 된다. 人體의 위에서 부족하게 되면 咽乾, 口渴이 생기고 아래에서 부족하게 되면 腸燥便秘가 생기며 關節에서는 運動이 不利하게 되고 臟腑에서는 虛熱煩躁 症狀이 나타나게 된다. 津液이 부족하면 血液으로 化生될 것이 없으므로 陰虛血少 症狀이 쉽게 나타난다.

4) 陰陽失調

《素問 生氣通天論》에서는 “陰이 平衡을 이루고 陽이 稠密하면 精神이 바르고 陰陽이 떨어지면 精氣가 끊어진다.”²⁵⁾라고 하였으니 人體의 生理機能活動은 陰陽의 調和로써 平衡을 이루어 健康한 것이다. 노년기 이후에는 新陳代謝機能이 衰退하고 臟腑, 氣血의 陰陽平衡이 종종 失調되니 이로 인해 生理상의 老衰症狀이 나타나게 된다. 예를 들어 孫思邈의 《千金翼方》중 《養老大例》에서는 “사람이 오십 이후에는 陽氣가 날로 衰하고 손상되어 心力이 떨어지니 전의 일을 자꾸 잊어버리고 …… 음식이 맛이 없고 잠자리가 불안하다.”²⁶⁾라 하였고 朱丹溪의 《養老論》에서는 “사람의 陰은 이루기는 어렵고 상하기는 쉬우니 육칠십 이후에는 陽과 配를 이루는 陰이 부족하여 陽만 홀로 남아 위로 뜨기 쉽다.”²⁷⁾ “무릇 노인은

25) 洪元植: 前掲書, p.17

“陰平陽秘, 精神內治; 陰陽離訣, 精氣乃絕.”

26) 孫思邈 著, 李景榮 等 校釋: 前掲書, p.202

“人年五十以上, 陽氣日衰, 損與日至, 心力漸退, 忘前失后 …… 飲食無味, 寢處不安.”

24) 王冰 注: 前掲書, p.63

“人始成, 先成精.”

脾가 약해 陰이 상하고 性急하다. 안이 虛하고 胃에 熱이 있으면 쉽게 배가 고프고 음식생각이 난다. 脾가 약하면 消化가 어려우니 이미 먹은 후에도 계속 배가 부르다. 陰이 虛하면 내려오기 힘드니 氣가 盛하여 病이 생긴다.”²⁸⁾ 라고 하였다.

陰陽失調의 病理的인 現象은 陰이 虛하고 陽이 亢進되거나, 陰陽이 모두 虛하거나, 亡陰 亡陽 등이 주요 특징이다. 그것은 臟腑, 氣血, 精神, 生理機能活動과 營養物質 等の 모든 方面의 失調에서 오는 것이다.

2. 養生法과 氣功

1) 養生의 基本概念

養生은 옛날부터 아주 중요한 學文으로 認識되어 왔다. 《內經》에는 이를 ‘道生’이라 稱하고 있고 唐代 孫思邈의 《千金方》에서는 ‘養性’편에서 養生문제를 論述하고 있다. 이는 ‘道生’, ‘攝生’, ‘養性’, ‘養生’ 등으로 표현되고 있으니 攝生을 하고, 精, 氣, 神을 保養하여 生이 끊기지 않고 면면히 이어지며 病을 예방하고 제거하여 壽命을 延長하는 것을 목적으로 삼는다.

養生은 生物이 進化하는 과정 중에 형성된 일종의 보호성 본능이며 服食, 服氣, 導引에 그 중요한 내용들이 있다. 인간이 健康長壽를 추구한지 오래 된 결과로 醫, 儒, 道, 武 等 各家가 생겼지만 모두 修身 養性의 學文에 속하니 비록 명칭과 법이 다르더라도 大同小異하여 모두 養生學의

범위에 속한다.

《素問 上古天真論》에서는 “옛 사람은 道를 아는 바 陰陽의 법칙에 따르고, 術數에 應하며, 음식에 節度가 있고, 起居에 恒常됨이 있으며, 함부로 過勞하지 않으니 능히 形과 神을 갖추고 그 天壽를 다 누릴 수 있어 百歲에 生을 마친다.”²⁹⁾ 라 하였으니 이는 養生의 道를 잘 표현한 것이라 할 수 있다. 구체적으로 살펴보면 陰陽의 法則에 따른다는 것은 四物發展變化의 對立과 統一 規律을 파악하고 環境變化에 활용한다는 것이니 環境變化는 자연의 變化뿐만이 아니라 사회의 變化까지도 한눈에 파악한다는 뜻이다. 術數에 應한다는 것은 養生과 신체단련기술을 파악하고 있다는 것이니 거기에는 疾病을 예방하고 치료하는 鍼灸, 按摩, 藥物, 體育運動 等の 기술도 포함되는 것이다. 음식에 節度가 있다는 것은 음식을 취함에 平衡이 있음이니 暴飲暴食, 偏食, 嗜食, 多食을 禁하는 것이다. 起居에 恒常됨이 있다는 것은 生活에 規律이 있고 휴식을 취함에 法도가 있음을 이야기한다. 함부로 過勞하지 않는다는 것은 불필요한 腦力과 體力의 過勞, 房勞를 피한다는 것이다. 養生의 道가 비록 많아도 이러한 틀에서 벗어나지 않으니 그 요점은 自然에 順應하고 中正和平을 유지하는 것이다. 소위 “땅은 하늘을 따르고 하늘은 道를 따르며 道는 자연을 따른다.”³⁰⁾ 하였다. 唐代 孫思邈의 《千金方》에서는 養生의 道를 열가

27) 大田大學校 韓醫科大學 譯釋: 前揭書, p.26
“人身之陰, 難成易虧, 六七十后, 陰不足以配陽, 孤陽幾欲飛越.”

28) 上揭書, p.27

“夫老人內虛脾弱, 陰虧性急. 內虛胃熱則易飢而思食; 脾弱難化則 食已而再飽. 陰虛難降則氣郁而成疾.”

29) 洪元植: 前揭書, p.11

“上古之人, 其知道者, 法于陰陽, 和于術數, 飲食有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去.”

30) 張奇文 主編: 實用中醫保健學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.72

“地法天, 天法道, 道法自然.”

지로 개괄했으나 奮神, 愛氣, 養形, 導引, 言論, 飲食, 房室, 反俗, 醫藥, 禁忌라 하였고 清代 《沈氏尊生書》에서는 일곱개 항목으로 정리했으나 첫째로 少言語, 養內氣, 두번째로 戒色慾, 養精神 세번째로 薄滋味, 養氣血 네번째로 咽津液, 養臟氣 다섯번째로 莫嗔怒 養肝氣 여섯번째로 美飲食, 養胃氣 일곱번째로 少思慮, 養心氣라 하였다. 사람은 氣에서 생기고 氣는 神에 의해서 旺盛해지니 氣를 養成하면 神이 온전하여 가히 道를 얻을 수 있음을 알 수 있다.

2) 氣功과 養生

氣功과 養生學은 밀접한 관련이 있으면서도 서로 구별점이 있으니 이 두개 學科의 연구의 범위와 목표는 서로 같지가 않다. 氣功學은 病을 예방하는 것 외에 醫療, 保健, 壽命延長 등의 목표와 더불어 또 하나의 중요한 목표인 人體의 潛在能力 개발, 人類進化의 촉진을 목표로 삼는 반면에 養生學은 病을 예방하고 제거하며 壽命을 延長하여 長壽를 누리는 것을 목표로 삼는다. 이로 인해 養生學은 반드시 氣功養生을 주요 내용으로 삼을 수 밖에 없으니 氣功養生은 精神調整과 身體鍛鍊을 주요내용으로 하는 養生內容을 포괄하게 된다. 따라서 氣功養生學은 豫防醫學, 康復醫學, 臨床醫學, 老年醫學, 婦幼保健等 수많은 學科와 밀접한 관계를 맺게 된다.

3. 氣功養生의 基本方法

氣功方法은 자기자신의 氣를 단련함으로써 體力를 增強시키고 抗病益壽하려는 데 목적이 있으니 이런 종류의 養生益壽方法을 일컬어서 氣功養生이라 할 수 있다. 氣功養生은 調身(신체자세의 조정과

肢體의 자연스런 運動), 調息(呼吸의 均勻和緩深長), 調心(意識의 控除와 心身の 放鬆)을 통하여 心身을 融合하여 一體가 되도록 함으로서 營衛氣血로 하여금 全身을 잘 走流되도록 하고 百脈은 暢通되고 臟腑機能은 調和를 얻어 強身保健의 목적에 도달하고자 하는 養生方法이라 하겠다.³¹⁾

1) 調身練力

소위 調身練力은 자신의 身體를 일정한 자세를 유지하거나 일정한 동작을 진행하여 心身을 단련하려는 목적에 도달하는 것을 말한다. 그 주요내용은 動, 靜, 松, 緊 4자로 개괄된다. 이것은 일반적인 體育療法과 體育運動과는 차이가 있는데 그 關鍵이 되는 것이 調息과 調心이 결합되어 있는 부분이다. 일정한 자세와 동작을 유지하되 意守, 入靜상태를 유지하고 동시에 장시간 일정한 靜態와 자세 혹은 運動을 하고 心臟을 평안히 하고 氣를 和하게 하면 가히 全身의 氣血分配를 조정할 수 있으니 이는 心身을 모두 단련할 수 있는 의미를 지니고 있다.

調身の 意義는 調心, 調息의 수단 이외에도 氣血을 疏通시키고 筋을 부드럽게 하고 뼈를 튼튼하게 하여 수많은 疾病발생을 예방하고 健康을 회복시키는 것도 포함된다.

사람의 자세는 千變萬化하나 行, 立, 坐, 臥 이 4가지 기본자세를 벗어날 수 없으니 古人이 말하기를 “바람처럼 움직이고, 소나무와 같이 서있으며, 종처럼 앉아 있고, 활처럼 누워있다.”³²⁾라 하였다.

31) 이남구 : 養生에 관한 문헌적 고찰, 대전대 대학원, 1994, pp.61~62

32) 張奇文 主編: 前掲書, p.75
“行如風, 立如松, 坐如鍾, 臥如弓”

(1) 行功

行步功 이외에 각종 動攻이 포함된다. 練攻家가 평상시에 걸을 때에는 도로와 환경을 주의하고 위험을 피하는 것 이외에도 下丹田 혹은 命門에 意守하고 허리를 꼴끗이 세우며 平靜을 유지하여 흔들리지 않고 바람과 같이 빠르게 움직이며 양발은 평행하게 하여 발뒤꿈치가 닿은 후에 발가락에 힘을 쥐서 땅을 움켜쥐는다. 이러한 것이 步行을 강하게 하고 血液循環의 作用을 촉진시켜 몸을 整體시키는 힘을 형성시킬 수 있으니 이는 力學의 原理와도 부합한다. 동시에 調息을 配合하여 呼吸氣에는 항문을 당기고 배를 수축시키며 吸氣氣에는 배를 부풀려 氣가 丹田을 通하고 氣가 면면히 이어져 발바닥에서 열이 나게 하고 발과 머리의 血液循環을 개선시킨다.

(2) 站功

站功은 古代의 健身術과 武術內家拳의 基本功法이 발전해서 傳承된 것으로 形式이 다양한 것이 특징이다. 가장 기본이 되는 자세는 自然站式으로 양발을 평행하게 하고 어깨를 편안하게 하고 양무릎은 약간 구부러져 발끝을 지나지는 않게 한다. 넓적다리는 수축시키고 엉덩이를 당기며 허리는 곧게 하고 배는 내밀고 가슴은 포용하는 듯 하고 등을 펴고 어깨에 힘을 빼고 겨드랑이는 비어있는 듯 하다. 양 팔은 자연스럽게 내리뜨리고 팔꿈치는 약간 바깥으로 향하고 손바닥은 안으로 향하고 손가락은 아래로 향하되 자연스럽게 갈라지고 약간 구부러진다. 머리를 바르게 하여 반듯이 바라보며 눈은 감은 듯 하고 광선을 갈무리하여 안을 보는 듯 하거나 혹은 먼 곳을 바라보는 듯 하고 입은 가볍게 다물고 혀끝을 입천정에 댈다.

만약 손가락을 앞을 향하여 곧게 뻗고 손바닥을 아래로 향하게 하면 下按式이라 칭하고 뜻을 물위에 뜬 공을 만지는 듯하게 하고 양 손이 아래로는 배꼽을 지나지 않고 위로는 유방을 지나지 않으며 팔꿈치를 구부려 원형을 이루어 안은 듯 하면 이를 按球式이라 칭한다. 만약 손바닥은 안을 향하고 손끝은 마주보며 양 팔은 공을 안은 듯 하면 이를 抱球式이라 칭한다. 손과 팔의 높이와 엉덩이의 높이를 조절함으로써 운동량의 대소를 조절할 수 있다.

站功은 체력이 비교적 좋은 환자, 고혈압, 青光眼, 신경쇠약 등에도 많이 사용된다.

(3) 坐功

古代로부터 많이 쓰는 자세는 盤膝坐이다. 自然盤膝 자세에서는 양정강이가 자연히 八字를 이루며 교차하게 되면 양발은 大腿부 아래에 있게 된다. 상체의 자세는 站式과 같으며 양 손은 수인을 맺어 배앞에 위치한다. 單盤膝시에는 한쪽의 정강이를 다른 정강이 위에 위치시키고 雙盤膝시에는 왼발을 오른쪽 정강이 위에 올려놓은 후에 오른발을 다시 왼쪽 정강이 위에 올려놓고 발바닥은 위를 향한다. 이러한 자세가 되면 쉽게 入靜의 상태로 들어갈 수 있으니 이는 睡眠과는 다르다.

(4) 臥功

古代로 '希夷睡', '環陽睡'의 名稱으로 사용되었으며 側臥와 仰臥의 두 가지가 있다. 側臥는 左右 모두 가능하며 일반적으로 右側臥를 사용하는 것이 心臟活動과 肝臟의 血貯藏 作用과 胃腸의 排出作用을 유리하게 하나 단 胃粘膜脫水者는 右側臥를 사용하면 안된다. 위쪽 손바닥은 자연히 엉덩이 뼈부위를 향하고 아래쪽 팔뚝은

자연히 팔꿈치를 구부리고 손바닥이 하늘을 향하도록 한다. 몸은 활과 같이 하고 아래쪽 大腿는 약간 구부리고 小腿는 자연히 뻗으며 위쪽 大腿는 120도 정도로 구부려 小腿의 뒤쪽으로 나와 발바닥을 지면에 붙인다. 위쪽의 손바닥이 아랫배에 위치하면 意守丹田에 有利하다. 仰臥 자세는 四肢를 자연히 곧게 늘어뜨리고 양 손바닥은 아래를 향하며 혹 손가락이 약간 구부러져 있거나 혹 아랫배에서 교차하고 양발을 자연히 벌리되 혹 한발이 다른 발의 踝上에 위치한다. 臥功은 체력이 약한 환자나 睡眠 전에 좋고 心肺疾患患者는 半臥位가 좋다. 臥功은 入睡할 때 쉬우나 공부와 체력의 進展에는 不利하다.

2) 調息練氣

調息이란 呼吸法의 鍛鍊을 말한다. 옛 사람은 그것을 吐納이라고 불렀다. 一呼一吸이 一息이 되니 調息養氣하여 眞氣를 培養하고 淸心하여 神을 튼튼히 하는 목적을 가진다. 그 주요내용을 概括하면 吹, 呬, 納, 升, 降, 開, 合이 된다. 이는 일반적인 深呼吸과 차이가 있으니 調心과 서로 결합하여 調心이 組成시키는 부분이 있기 때문이다.

調息의 意義는 한편으로는 意守와 入靜에 있고 다른 한편으로는 陰陽을 調整하고 內臟활동을 협조시켜 先後天의 根本을 補養하는데 있다. 현대의 연구에 의하면 心臟과 肺를 강하게 하고 胃腸의 作用을 증강시키며 內臟血液循環을 개선시키고 新陳代謝를 有利하게 하여 노폐물이 쌓이는 것을 감소시킨다.

調息의 기본적인 요구는 “자연에 순응하는 것”이니 自然呼吸을 기본으로 삼아

걸음을 따라 調整하여 勻, 細, 靜, 長에 이른다. 이로 神을 저장하고 氣를 培養하니 소위 “心臟을 平安하게 하고 氣를 和한다.”³³⁾ “浩然之氣를 培養한다.”³⁴⁾라 하여 健康에 有利하게 하니 그렇지 않을 경우 “氣가 浮上하고 心臟이 躁動한다.”³⁵⁾라 하여 健康에 不利하게 된다.

(1) 口鼻的 運用

일반적으로 코로 들어마시고 내쉬는 方法을 사용하며 이는 위생상에도 부합된다. 단 胸悶不舒가 있어 呼吸 자체가 원활히 소통되지 않거나 혹 臟腑의 疾病을 조절하여 치료할 때는 呼를 위주로 하여 길게 숨을 내쉬니 코로 들어마시고 입으로 내뿜는다. 만약 감기가 들거나 혹 코에 병이 생겨 코로 호흡하기가 곤란할 때는 입으로 들어마시고 내쉬는 것도 可하다.

(2) 呼吸肌의 運用

일반적으로 腹式呼吸이 生理要求에 附合되니 調息養氣의 근본方法이 된다. 사람이 嬰幼兒시기에는 대다수가 자연적으로 腹式呼吸을 하니 吸氣시에는 胸膈이 아래로 내려가 腹壓이 증가되어 腹部가 隆起되고 呼氣시에는 胸膈이 위로 올라가 腹部가 다시 收縮된다. 성인 남자는 腹式呼吸이 많고 여자는 胸式呼吸이 많다. 胸式呼吸은 肋間의 運動을 위주로 하는 것이니 胸部가 呼吸을 따라 起伏한다. 이것은 의식적으로 深呼吸을 하지 않는 한 일반적으로 얕은 呼吸을 하게 된다. 胸腹式呼吸이 혼합된 呼吸은 胸腹部 모두 呼吸

33) 上揭書, p.76
“心平氣和”

34) 上揭書, p.76
“養吾浩然之氣”

35) 上揭書, p.76
“氣浮心躁”

을 따라 起伏을 하니 全呼吸이라 稱한다. 일반적으로 腹式呼吸을 正呼吸法이라 하고 胸式呼吸을 反呼吸法이라 한다. 呼吸시에 腹部가 收縮하면 順腹式呼吸이라 하고 반대로 吸氣시 腹部가 收縮하고 呼氣시 腹部가 늘어나면 逆腹式呼吸이라 한다. 이러한 두가지 腹式呼吸은 모두 胸腔에 영향을 미쳐 內臟을 건강하게 하고 血液循環을 개선시킨다. 順呼吸은 氣를 培養하는데 많이 사용되고 逆呼吸은 氣功을 단련하는 “周天”에 많이 사용된다.

(3) 意識的 運用

평상시에는 무의식으로 呼吸을 하니 이를 “自然呼吸”이라 한다. 실질적으로 의식적으로 呼吸을 조절하지 않아도 呼吸은 저절로 조절된다. 呼吸은 사람의 활동과 정서와 밀접하게 서로 관련되어 자동조절 과정을 이룬다. 처음 氣功을 배울 때 만약 呼吸의 각종 方法에 지나치게 신경을 써서 뜻에 집착하여 조정하다 보면 반대로 이것으로 인해 다른 것을 잃게 되니 정신상의 부담으로 인해 呼吸이 반대로 순조롭지 못하게 된다. 自然呼吸의 기초상에서 다만 呼吸의 出入만을 주의하고 조정 간섭하면 안되니 이것을 “隨息法”이라 하여 意念이 呼吸을 따라 出入하고 心息이 서로 의존하여 면면히 끊이지 않는다. 初學者는 자기의 呼吸소리에 귀를 기울여 집중할 수 있으니 이를 “听息法”이라 한다. 만약 오래 수련하여 그 呼吸의 양상이 깊고 완만하고 부드럽고 가늘어 調息에 뜻이 있는 듯 없는 듯 하며 呼吸이 있는 듯 없는 듯 한 것을 일러 “止息”이라 한다. 滿息을 일정정도 공부한 후에 意念을 통해 氣를 운행시키는 것을 “以意領氣”, “意到氣到”라 한다. 예를 들어 “氣貫丹田法” 같은 경우 腹式呼吸을 하면서 意

念으로 氣를 吸入하여 배꼽아래 丹田으로 모으거나 만약 逆腹式呼吸을 사용할 때 呼氣시 배꼽 아래로 들출되게 하는 것이다. 進一步하여 상상으로 배꼽을 통해 呼吸하는 것을 “臍呼吸”, “丹田呼吸”, “先天呼吸”이라 한다. 만약 呼吸을 정지시키고 全身毛孔을 통해 氣가 출입하여 마치 수증기가 퍼지는 듯한 것을 “毫毛呼吸”, “體呼吸” 혹 “開闔呼吸”이라 한다. 즉 吸氣시에 氣가 몸밖에서 丹田으로 모이고 毛孔이 점차 收縮되는 것을 상상하고 呼氣시에는 氣가 丹田에서 부터 바깥으로 확산되 머리와 全身을 충실하게 하고 毛孔이 이를 따라 확장되어 열린다. 좀 더 나아가 “眞氣”가 呼吸을 따라 全身經脈을 升降運行한다고 생각한다. 혹 숨을 들이 마시는 중에 升하고 내쉬는 중에 降하거나 혹 들이마시는 중에 降하고 내쉬는 중에 升하거나 혹 呼吸 중에 모두 升하거나 모두 降한다. 한숨에 한 經絡을 運行하거나 여러 숨에 한 經絡을 運行한다. 돌기도 하고 혹 直行하기도 하고 潛伏하기도 한다. 이런 것을 “運氣” 혹 “行氣”라 한다. “踵息法”은 氣를 들이마실때 大腿部 陽經을 따라 上升하여 命門에 이르고 中丹田에 도달하며 氣를 내뿜을 때 大腿部 陰經을 따라 下降하여 湧泉에 이르는 것을 상상하는 것이다. “九次呼吸法”은 자신을 밝게 비추면 脊柱내에 紅, 藍, 白色의 脈管이 있어 좌우 코구멍으로 呼吸할 때 氣를 脛脈을 따라 升降을 시킨다고 상상하는 것이다. “丹田注氣法”은 意念으로 이슬과 같은 清氣가 머리끝 百會에서 會陰이나 발바닥까지 하강한 후에 윗면은 下降하고 아래면은 上升하여 丹田에서 합해져 저장되는 동시에 폐쇄가 된다고 암시하는 것이다. “小周天” 혹 “河車搬運”은 氣가 脛

脈에서 上升하여 任脈을 따라 下降하도록 암시를 하니 한번 순환하는 것을 周天이라 한다. 大周天은 眞氣가 奇經八脈과 十二經脈을 통하게 하는 것을 상상하니 대개 呼吸에 맞춰 단계적으로 運行한다.

(4) 呼吸의 速度

일반적으로 自然呼吸의 기초에서 걸음을 따라 緩慢하고 柔和하며 均勻하게 하는 것을 “靜呼吸法”이라 한다. 특수한 情況에서는 소리가 날 정도로 급한 呼吸法을 사용하니 이를 “風呼吸法”이라 한다. 비록 古代에는 이러한 法을 금했지만 風이 퍼뜨리는 作用이 있는 것을 인식할 때 邪氣를 퍼뜨려 病을 치료하는데 良好한 효과가 있다. 《新氣功療法》에서는 風呼吸法으로 수많은 만성병과 심하면 癌까지 치료한다. 급박한 吸氣 및 呼氣를 “頓挫呼吸”이라 하니 소위 “口吸壯氣法”, “口呼發力法”이라 불리며 內功武術家에서 많이 사용한다.

3) 調心練意

調心練意는 心理活動을 제어하고 뜻을 하나로 모아 잡념을 배제하고 入靜상태로 들어가 神을 기르고 神靈을 편안하게 하는 목적을 가지고 있다. 그 기본내용은 “意守” 이 두 글자로 概括할 수 있으니 뜻을 하나로 모아 한 곳에 주의력을 집중함에 있는 것이다. 古代에는 “存想”, “存念”, “存神”, “止觀”, “精神內守” 등으로 稱하였다. 이러한 종류의 意念活動의 본질적 특징은 오로지 한가지에 있으니 잡념을 배제하고 마음이 흩어지는 것을 예방하는 것이다. 그 외 調心은 “定靜生慧”를 包括하고 “頓悟”를 생산해 體內外의 사물에 대해서도 분명히 깨달을 수 있게 한다. 이러한 것은 調心の 광범위한 의미이고 주

로 客觀規律를 정확하게 認知하고 良好한 心理狀態를 維持하고 자기의 實行을 능히 합리적인 思考와 行爲로 할 수 있게 된다. 따라서 調心은 가히 氣功方法의 중심적인 요소가 된다 할 수 있으니 이것이 健康을 회복시키는 關鍵에 도달할 수 있게 한다. 調心の 意義는 먼저 人體의 “君主”인 心神을 보호하고 외계로부터 분리시키니 “밖음을 주관하면 아래가 편안하다. 이로써 養生하여 長壽한다”³⁶⁾ 로 표현할 수 있다. 神이 있으면 氣가 培養되고 氣가 培養되면 精이 모이고 精이 充滿하고 氣가 足하고 神이 旺盛하면 반드시 健康하고 長壽하게 된다. 그 다음에 調心은 氣血運行을 조절할 수 있고 臟腑의 機能을 조정할 수 있는 則 뜻으로 氣를 움직여 經絡을 통하게 하고 血을 疏通시킨다. 神은 氣를 움직이고 氣는 血의 스승이 되어 氣血이 순조롭게 퍼져 陰平陽秘³⁷⁾가 되고 臟腑가 편안해진다. 현대의 연구에 따르면 心理活動과 生理活動은 보이지 않는 영향관계가 있으니 健康할 때의 心理狀態는 身體健康을 보증할 수 있다. 실험과 사실 증명에 의하면 사람의 意念活動이 內臟活動을 관리하는데 간접적으로 영향을 미칠 수 있으니 意守, 入靜을 통해 수많은 生理機能을 조절할 수 있다.

4. 氣攻養生의 作用

氣功이란 病에 걸리지 않고 健康하며

36) 上揭書, p.79

“主明則下安, 以此養生則壽”

37) 傳統醫學研究所: 한의학 사전, 서울, 成輔社, 1983년, p.14

陰氣가 平順하고, 陽氣가 固守하여 兩者가 相互調節함으로써 相對的平衡을 維持한다. 이는 正常生命活動을 進行하는 基本條件이다. 『素問·生氣通論』에서 “陰平陽秘 精神乃治”라 하였다.

長壽하도록 몸을 養生하는 養生法이다. 이런 氣功은 古代人들이 장기간 생활하고 노동하는 가운데 疾病 및 老衰와 투쟁하는 과정에서 점차 認識하고 창조해낸 自我 心身鍛鍊의 方法과 이론이다. 氣功은 주로 자세의 조절, 呼吸鍛鍊, 심신이완, 의지의 집중과 운용, 율동적 동작 등의 鍛鍊을 통하여 人體의 各 機關, 系統의 機能을 조절하고 강화하여 체내의 잠재력을 유도하고 개발하며 疾病을 예방하고 치료하여 健康하고 長壽하게 하는 作用을 한다. 좀 더 구체적으로 살펴보면 아래와 같이 몇 가지로 정리해 볼 수 있다.

1) 氣功은 扶正祛邪한다.

氣功은 元氣를 充足시키고 邪氣를 몰아내는 作用을 하니 《素問 八正神明論》에서는 “몸이 虛함으로써 하늘의 虛를 만나 兩虛가 서로 감응하면 그 氣는 뼈에 이르고 五臟을 해친다.”³⁸⁾고 하였다. 또한 《素問 刺法論》에서는 “正氣가 속에 있으면 邪氣는 어찌지 못한다.”³⁹⁾고 보고 있다. 이와 같이 東醫學에서는 正氣 즉 原氣를 생명의 근본적인 힘으로 보고 있는데 이 正氣는 인체의 疾病에 대항하는 抵抗機能이라고도 할 수 있다. 氣功養生은 이러한 原氣를 증강시키고 邪氣를 제거함으로써 人體의 자연치유력을 높여 健康에 이르게 한다.

2) 氣功은 정신의 긴장을 풀어준다.

《黃帝內經》에서는 “너무 노여워하면

肝을 상하게 하고 너무 기뻐하면 心을 상하게 하며 너무 우울하면 脾를 상하게 하고 너무 슬피하면 肺를 상하게 하며 너무 놀라면 腎을 상하게 한다.”라고 하였다. 이것은 사람의 정신상태가 직접 內臟機關에 영향을 미친다는 것을 말해준다. 氣功 養生에서는 意守丹田을 통해 잡념을 배제하고 入靜상태로 들어가 사람의 정신상태를 편안하게 만들고 神을 기르는 것이니 정신의 긴장을 풀어줌으로써 臟腑의 機能까지 健康한 상태로 維持시켜준다.

3) 氣功은 經絡을 疏通시키고 原氣를 기르며 氣血을 調和시킨다.

經絡이란 全身의 氣血이 運行되어 臟腑, 四肢, 身體의 上下內外로 연락하며 체내의 각 부분을 조절하는 통로이다. 人體는 全身에 분포되어 있는 經絡을 통하여 五臟六腑, 四肢百骸, 五官九竅, 筋肉筋脈等 組織을 한데 연결시켜 有機體를 통일된 整體로 형성한다. 氣功은 바로 이 經絡을 이용하여 氣를 運行, 鍛鍊시키니 氣功鍛鍊은 經絡을 疏通시키고 氣血을 조절하며 眞氣를 기르고 인체의 면역력을 증강시켜 病을 예방하고 치료할 수 있다.

4) 氣功은 消化와 吸收를 돕는다.

사람들이 살아나가기 위해서는 에너르기가 필요하다. 이런 에너르기는 음식물에서 온다. 이런 음식물은 소화기 계통을 통하여 消化 吸收된 후 인체에서 필요로 하는 에너르기를 공급할 수 있다. 음식물의 消化를 촉진시키자면 消化液의 分泌를 증가시켜야 한다. 氣功修練時에는 橫膈膜의 運動이 증가되고 腹部筋肉의 伸縮運動이 확대되는 데서 腹腔內에 있는 胃, 小腸, 大腸等 消化機關들의 運動이 증가하게 되며 唾液과 胃液分泌 역시 현저히 증

38) 洪元植: 前揭書, p.100

“以身之虛, 而逢天之虛, 兩虛相感, 其氣至骨, 入則傷五臟……”

39) 上揭書, p.285

“正氣存內 邪不可干”

가한다.

Ⅲ. 考察

20세기에 들어오면서 人間の 壽命은 계속 증가하고 있고 앞으로도 이런 추세는 계속되어 노령인구층은 날로 증가할 것이다. 노령인구가 증가하면서 노인의 疾病과 健康에 대한 중요성은 점점 커지고 있다. 노인의 健康을 다스리는 養生法으로는 食餌療法와 運動療法를 포함하여 여러 특수요법들이 있는데 氣功養生은 그 중에서도 독특하면서도 아주 중요한 위치를 차지하고 있다 하겠다.

노년기에는 청장년기와는 다른 生理病理의인 특성을 가지고 있다. 노년기에는 機體의 각종 生理機能이 점차 衰退되니 陰陽, 臟腑, 氣血精神, 形體外貌와 動作起居 등에서 주요 變化가 일어나게 된다. 최초로 나타나게 되는 變化는 대개 外貌狀에서 반영되게 되니 年齡의 增加와 더불어 皮膚, 毛髮, 容貌, 齒牙, 形體 등에서 각종 老衰의 症候를 보이게 된다. 또한 活動能力이 顯著하게 떨어지면서 늙기를 좋아하고 活動하기를 싫어하게 되며 腎精이 부족하여 神이 滋養되지 못하니 思惟가 혼란스럽고 민첩하지 못하게 된다.

그러나 이러한 機體老衰變化의 根本原因은 臟腑生理機能의 變化에 있으니 노인의 전신적인 生理變化는 이와 밀접한 관계가 있다.

肝은 謀慮를 主觀하며 血을 저장한다. 謀慮는 思惟作用이다. 肝은 五行에서 風木에 속한다. 風은 흩어지게 하는 것을 좋아하며 木은 조달하는 성질이 있으니 이는 肝의 疏泄作用에 속한다. 노인의 肝

은 機能이 衰弱하여 疏泄作用이 약하니 情志의 疏通이 원활하지 않고 血脈의 流通도 마땅치 않으며 血을 저장하고 조절하는 능력도 떨어져 있으니 筋脈의 滋養과 시력에 變化가 생겨 筋의 運動能力이 떨어지고 쉽게 피로를 느끼게 되며 시력이 감퇴⁴⁰⁾하게 된다. 그러므로 외계의 강렬한 情緒의 자극, 나아가 노여움은 더욱 肝木에 영향을 주게 된다. 《素問 陰陽應象大論》에서는 “노여워하면 肝을 상한다.”⁴¹⁾라고 하였다. 氣功修練을 할 때 入靜狀態를 유지하여 情緒가 안정되면 肝氣가 條達되어 橫逆하여 克土되지 않으며 또한 肝火가 절로 下降된다. 氣功으로 肝陽, 肝風을 치료할 때 “血은 氣와 함께 위로 올라간다.”는 이론과 결부하여 뜻을 下部에 집중시키면 上部에 盛한 氣血이 다시 가라앉아 陽을 潛伏시켜 肝을 平安히 할 수 있게 된다.

心은 神明을 주관하니 《素問》에서는 “心은 生의 본으로서 神이 변한 것이다.”⁴²⁾라고 하였다. 張景岳은 《類經》에서 “心은 君主이므로 神明이 나오는 곳이다.”⁴³⁾ “心은 生의 본이니 神이 變化된다.”⁴⁴⁾라고 하였다. 心은 生의 根本이고 神

40) 傳統醫學研究所: 前掲書, p.48

「素問金匱真言論」에서 “肝竅於目藏精於肝”이라 하였고, 「靈樞脈度篇」에서 또 “肝氣通於目, 肝和則目能辨五色矣”라 하여, 肝臟의 精氣가 目竅로 通하여, 視力의 強弱이 肝과 直接關係가 있음을 說하였다. 또한 「素問五藏生成篇」에서 “肝受血而能視”라 하여, 視力이 肝血의 調節機能과 有關한 것으로 보았다.

41) 洪元植: 前掲書, p.24

“怒傷肝”

42) 上掲書, p.36

“心者生之本, 神之變也……”

43) 張介賓 原著: 類經, 서울, 大星文化社, 1982, p.44

“心者, 君主之官, 神明出焉”

44) 上掲書, p.46

은 心中에 있으며 心의 영향을 받는다. 따라서 心의 機能이 상실되면 神明이 紊亂해지는 증상이 나타난다. 노인은 心氣가 衰弱하여 神明이 紊亂하고 心臟의 鼓動이 약해 血液循環이 緩慢하여 營養이 잘 공급되지 않는다. 氣功修練은 意守하여 마음이 안정되고 心身이 안정되면 各臟腑가 자기 자기의 직책범위에서 자기 作用을 발휘하여 身體를 健康하게 할 수 있다. 또한 心은 血液을 주관하니 血液이 부단히 運行되어 全身을 滋養할 수 있는 까닭은 왕성한 心氣가 있기 때문이다. 氣功修練을 통해 心身이 평안하면 心氣는 血液運行을 統率하는 機能을 더욱 발휘할 수 있다.

脾는 水穀을 運化하는 機能이 있다. 營, 衛, 氣, 血, 津, 液의 생산은 반드시 水穀의 精氣가 化生되어 생기기 때문에 脾를 “後天之本”이라 한다. 노인의 脾氣는 날로 衰弱해지니 水穀을 運化하는 能力이 떨어져 食欲이 減少하고 먹어도 消化가 잘 되지 않는다. 氣功은 三焦의 氣를 順通시키고 脾胃의 升降을 순조롭게 하며 中土의 水穀運化機能을 건전히 하고 旺盛하게 한다. 氣功 후에 食欲이 증진되는 것은 營, 衛, 氣, 血, 津, 液의 生化來源이 증가되기 때문이다.

肺는 氣를 주관하고 호흡을 살핀다. 《靈樞 刺節眞邪論》에서는 “眞氣는 天氣에서 받고 穀氣와 함께 全身에 充滿된다.”⁴⁵⁾라고 하였고 《靈樞 九針論》에서는 “肺는 五臟六腑의 華蓋⁴⁶⁾다.”⁴⁷⁾라고 하였

다. 肺는 呼吸을 주관하니 노인의 肺氣는 虛弱하고 呼吸力은 약해 胸中の 氣가 적고 氣力은 항상 弱하다. 氣功修練時에는 呼吸鍛鍊을 통해 天地의 精氣를 吸入하고 臟腑 중의 濁氣를 내보낸다. 의식적인 呼吸鍛鍊을 거쳐 吸入한 天氣는 原氣를 충실히 한다. 또한 “氣는 血의 統帥이다.”⁴⁸⁾ “氣가 行하면 血도 行한다.” “肺는 百脈이 會通한다.”⁴⁹⁾라고 하는 것은 氣血이 더욱더 全身을 運行하도록 推動하여 全身의 氣血을 順通시키고 五臟 六腑, 四肢百骸가 모두 營養을 받고 활동하도록 할 수 있다는 것을 설명한다. 肺는 皮毛를 주관하고 《素問 五藏生成論》에서는 “肺는 皮膚와 合하는데 그 榮華는 毛髮에 있다.”⁵⁰⁾라고 하였다. 皮毛에는 身體의 皮膚, 汗腺과 毛髮 등이 포함되어 있으니 皮毛

傘을 말한다. 靈樞 九鍼論에서 “肺者五臟六腑之蓋也”라 하였고, 難經集注 三十二難에서 處庶는 “肺爲車蓋 位亦居膈”이라 하였다. 肺는 體腔의 臟腑중 位置가 最高이고, 諸臟을 覆蓋 保護하여 外邪를 防禦하는 作用이 있기 때문에 이렇게 이름한다.

47) 河北醫學院 校釋: 前揭書, p.393
“肺者五臟六腑之蓋也”

48) 傳統醫學研究所: 前揭書, p.87
“氣爲血帥”

氣血의 運行은, 相互對立 相互依存의 關係를 維持하고 있다. 氣는 陽이고 動力이며, 血은 陰이고 物質의 基礎이다. 營血이 經脈中에서 끊임없이 全身을 運行周流할 수 있음은 “氣”가 그 動力이 되는 데 依存하고 있다. 氣가 行하면 血도 行하고, 氣가 滯하면 血도 滯하므로 “氣爲血帥”라 한다.

49) 上揭書, p.56

“肺朝百脈” - 素問 經脈別論에서, “脈氣流經氣歸於肺 肺朝百脈”이라 하였다. 朝는, 向하여 會合한다는 뜻이며, 百脈이 肺에서 會合한다는 것이다. 즉 呼吸過程에서 全身의 血液이 모두 肺經 肺臟을 반드시 거쳐서 流通하는 것으로, 肺는 百脈과 密接한 關係가 있음을 말한 것이다.

50) 洪元植: 前揭書, p.39
“肺之合皮也. 其榮毛也……”

“心者, 生之本, 神之變也”

45) 河北醫學院 校釋: 靈樞經校釋 下卷, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p.352

“眞氣者 所受於天 與穀氣併而充身(者)也”

46) 傳統醫學研究所: 前揭書, p.57

華蓋란, 封建帝王의 車蓋, 或은 文彩를 그린 日

에서의 汗의 分泌, 皮膚의 潤澤, 外邪防禦 등의 機能은 모두 皮毛에 분포되어 있는 衛氣의 作用에서 나타난다. 衛氣가 이런 作用을 발휘할 수 있는 것은 주로 肺의 宣發作用에 依據하기 때문이니 呼吸鍛鍊을 통해 肺의 宣發作用을 강화할 수 있다.

腎은 뼈를 주관하고 뼈는 髓를 생하며 腦는 髓의 바다이다. 그러므로 腎氣가 充實하면 精力이 旺盛해지고 思惟가 敏捷해지며 記憶力이 增強된다. 腎氣가 充足하면 筋骨이 튼튼해지고 行動이 가볍고 敏捷해진다. 노인의 腎氣는 날이 갈수록 약해지고 腎精은 부족하니 津液이 부족하고 筋骨이 약해지며 記憶力이 減少된다. 氣功을 통하여 原氣가 充足해지면 元陰, 元陽이 서로 돕고 서로 滋養하여 腎氣가 充實해지고 腎精도 充足된다. 또한 腎水가 위로 올라가 心과 서로 합치게 되니 心腎이 서로 통하지 않은 데서 기인하는 心悸 亢進, 不眠, 遺精 등의 현상이 개선될 수 있으며 心의 臟腑調節機能도 강화될 수 있다. 元陰이 充足하면 입안의 津液이 대량으로 생긴다. 津液은 腎水와 같다. 따라서 津液은 臟腑를 灌溉하고 皮膚를 潤澤하게 하며, 腎水를 많아지게 하고 얼굴이 마르지 않게 하며 火를 下降시켜 心을 기른다.

노인의 生理病理變化는 臟腑의 生理機能의 衰退와 더불어 氣, 血, 精, 津液과도 관계가 있다.

氣는 人體生命活動을 營養하는 精微物質이니 人體 機能活動과 運動을 시키는 源泉이며 生命活動의 根本이다.

血은 水穀精微가 中焦의 脾胃에 의해 化生되어 생기는 것이니 全身의 經脈을 運行하여 五臟六腑를 營養하고 肌肉, 筋

骨, 皮毛, 四肢百骸를 潤澤하게 한다. 氣는 血을 推動시켜 運行시키니 氣가 疏通이 안되면 血도 통할 수가 없으며 氣가 充足되면 비로서 血도 循環하여 身體를 健康하게 할 수 있는 것이다. 노인은 氣가 虛하여 運行이 잘되지 않으니 氣血이 停滯되어 經絡이 營養되지 못하고 身體를 滋養할 수 없다.

精은 人體의 生長과 發育, 대뇌의 활동, 그리고 生殖活動과 밀접한 관계에 있는 精微物質이다. 精은 氣와 마찬가지로 태어날 때 부모로부터 받아가지고 나오지만 그 후에는 음식물의 營養分을 轉化시켜 후천적인 精으로 계속 보충해야 한다. 人體에 精이 充滿하면 生命力이 旺盛하고 長壽하게 되며 精이 부족하면 生命力이 약해져 人體가 약해지고 쉽게 病이 들게 된다.

津液이란 타액, 汗, 눈물, 콧물을 비롯하여 위액, 성기관 分泌液 등 각종 선체 分泌物과 관절액, 조직액 등을 포함하는 機體內의 일체 水液을 모두 이야기 하는 것이니 生理活動의 潤滑유 역할을 하는 물질이다. 맑은 것은 皮膚, 腠理를 滋養하고 탁한 것은 臟腑를 滋養하고 腦髓를 채우며 關節을 부드럽게 하고 孔竅를 潤澤하게 하는 作用을 한다. 노인의 臟器는 虛弱하여 津液의 生成과 輸布能力이 모두 떨어지게 되니 津液이 四肢百骸에 공급이 원활하지 않아 여러가지 老化現象이 일어나게 된다.

氣功修練은 氣를 주요 대상으로 삼기는 하되, 다른 한편으로는 氣를 통해 血을 다스림과 동시에 精을 기르고 아껴 저장하며 津液의 分泌를 촉진시키는 각종 練功을 병행함으로써 총체적인 健康효과를 얻을 수 있다는 데 특색이 있다 하겠다.

氣功은 調身, 調息, 調心 등의 方法을 통하여 精, 氣, 神으로 하여금 和合과 統一을 이루도록 조정하는 養生方法으로서 調心하면 意念이 全一하게 注入되어 雜念이 排除되고 정신이 안정을 유지하게 되어 養神케 되고 調息하게 되면 呼吸이 均勻, 和緩해지고 氣道가 暢通되고 柔和해져 養氣가 이루어지며 調身하게 되면 經絡氣血이 周流되고 臟腑가 調和를 이루게 된다. 계통적으로 鍛鍊을 계속하면 精, 氣, 神 三寶가 融合되어 一體가 되고 따라서 體內新陳代謝의 活力은 강화되고 精足, 氣充, 神全의 狀態를 유지할 수 있어 健康長壽할 수 있으리라 생각된다.

IV. 結論

1. 노인은 靑壯年期와는 다른 生理病理的 特性을 가지고 있으며 이는 陰陽, 臟腑, 氣血精神, 形體外貌와 動作起居 등에서 主要하게 變化가 일어나게 된다.
2. 노인의 老衰變化的 根本原因은 臟腑生理機能의 變化이니 肝, 心, 脾, 肺, 腎 五臟의 生理機能은 老化가 進行될수록 機能이 低下된다.
3. 養生은 生物이 進化하는 과정 중에 형성된 보호성 本能이니 이는 疾病을 예방하고 제거하여 壽命을 延長하는 것을 목적으로 삼는다.
4. 氣功養生은 病을 예방하고 醫療, 保健, 壽命延長을 하는 것 외에 潛在能力 개발, 人類進化의 촉진 등을 목표로 삼으니 養生法중 氣功養生은 아주 중요한 위치를 차지하게 된다.
5. 氣功養生은 調身, 調息, 調心을 통하여 心身을 融合하여 一體가 되도록 함으로서 強身保健, 健康長壽의 목적에 도달

하고자 하는 養生方法이다.

V. 참고문헌

1. 張奇文 主編: 實用中醫保健學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
2. 저자 장유준 한청광 역: 養生大典, 서울, 도서출판 까치, 1993
3. 연변조선족 자치주 기공과학연구회: 氣功 한번 해봅시다, 서울, 논장, 1991
4. 양요한: 원초의식의 힘을 되살리는 음양오행기공, 서울, 여강출판사, 1992
5. 崔喜皙: 養生導引法과 현대운동치료의 비교 고찰, 원광대 대학원, 1997
6. 이남구: 養生에 관한 문헌적 고찰, 대전대 대학원, 1994
7. 하야시마 마사오 지음 최병련 옮김: 기의 건강법, 하남출판사, 1991
8. 위영택, 김길수: 養生과 老化의 相關性에 관한 研究, 大韓醫療氣功學會, 1999
9. 황무연: 정통단전호흡법의 비밀, 서울, 도서출판 유림, 1991
10. 寧遠 編: 中國當代氣功精論, 北京, 人民體育出版社, 1990
11. 態志冲 郝勤: 煉武, 煉氣, 煉禪, 四川省, 四川人民出版社, 1993
12. 胡文煥: 新刻養生導引法, 靜坐要訣, 上海, 上海古籍出版社, 1990
13. 袁立人 主編: 中醫老年病學, 上海, 上海中醫學院出版社, 1989
14. 김숙희, 김화영: 노화, (주)민음사, 1995
15. 黃光華 呂直 等編: 氣功自我療法, 江蘇省, 江蘇科學技術出版社, 1990
16. 이동현: 健康氣功, 정신세계사, 서울, 1990

17. 劉天君：氣功入靜之門，北京，人民體育出版社，1990
18. 傳統醫學研究所：한의학 사전，서울，成輔社，1983
19. 洪元植：精校 黃帝內經，서울，東洋醫學研究院，1981
20. 李錦浚：동서의학 성인병 예방과 치료，서울，稅經文化史，1990
21. 김종영：당신의 몸은 몇살입니까？，푸른산，1983
22. 王冰 注：靈樞經，臺北，臺灣中華書局，1961
23. 大田大學校 韓醫科大學 譯釋：譯釋 丹溪醫論，서울，大星文化社，1993
24. 朱震亨 原著，方廣 編注：新編丹溪心法附餘，서울，大星文化社，1993
25. 李槿 編著：新校編註醫學入門 上，下，서울，大星文化社，1994
26. 張介賓 原著：類經，서울，大星文化社，1982
27. 孫思邈 著，李景榮 等 校釋：千金翼方校釋，北京，人民衛生出版社，1998
28. 河北醫學院 校釋：靈樞經校釋 上，下，北京，人民衛生出版社，1982