

# 한국 전통사상을 중심으로 한 기공수련 단체의 현황 분석

조중현 · 한창현<sup>1</sup> · 박수진<sup>2</sup> · 권영규<sup>3\*</sup>

백두산한의원, 1: 한국한의학연구원 의료연구부,  
2: 인제대학교 의과대학 약리학교실 · 약물유전체연구센터, 3: 대구한의대학교 한의과대학

## Analysis of Current Status of Kigong Training Organizations focusing on Korean Traditional Ideologies

Jung Hyun Cho, Chang Hyun Han<sup>1</sup>, Soo-Jin Park<sup>2</sup>, Young-Kyu Kwon<sup>3\*</sup>

*Baekdusan Oriental Medical Clinic,*

*1: Department of Medical Research, Korea Institute of Oriental Medicine,*

*2: Department of Pharmacology and Pharmacogenomics Research Center, Inje University College of Medicine,*

*3: College of Oriental Medicine, Daegu Haany University*

The purpose of the study was to identify the general status of Kigong organizations introduced on Internet. We have used www.naver.com, the biggest portal site in Korea and www.nice114.co.kr, which has the longest list of the telephone numbers to look up the organizations with the index of "Kigong and Danhak" and "Mediation". Among them we screened the organizations to have the list of organizations which have been established for more than 5 years, with more than 100 trainees and whether they published books or booklets regarding Kigong by the means of telephone conversation or home page access. The number of organizations identified by telephone and Internet with the indexes of Kigongdanhak and mediation was 852. The number of organizations that passed the primary criterion was 22, and that passed the secondary criterion was 8. Among the primarily screened organization, there are 5 focusing on mediation, 5 focusing on breathing, 3 focusing on Haenggong, 4 focusing on mediation and Haenggong, 4 focusing on breathing and Haenggong and 1 focusing on mediation and breathing. In secondarily screened organizations, they called their training method as Seondo, Shinseondo or Seonhak and origin of the training method as Dangun and Hwangwung. As Sambeop training of Jigam, Josik and Geumchok provide training methods which are a little different each other, the utilization rate was low although there are some organizations that have special training using Three Bibles. It was identified that there were many texts and writings that they took as training methods other than Three Bibles. Kigong training organizations based on Korean traditional ideologies are grounded on the Three Textbooks such as <Cheonbukyeong>, <Samilshingo>, and <Chamjeongyegyeyong> and the concept of Hongikingan. This ideological ground is the study of Completion of Human Beings through physical and mental training and goes with Seondo, Pungryudo and Hyunmyojido.

Key words : Kigong, Sambeop, Samilshingo

### 서론

기공은 장기간에 걸친 질병이나 노쇠와의 투쟁 과정에서 자

신의 심신을 단련하기 위하여 점차적으로 만들어진 일종의 방법과 이론이다. 이는 자세조절과 호흡훈련, 의념의 집중과 운용, 리드미컬한 동작 등의 훈련방법을 통하여 인체 각 부분의 기능을 증강시키고 인체 내의 잠재력을 유도하고 계발한다. 기공에는 몸을 튼튼하게 하는 작용과 질병을 예방하거나 치료하는 작용, 장수를 가능하게 하는 작용이 있다. 기공을 질병의 예방과 치료에 응용하는 것을 기공요법이라고 하며, 이는 또한 한의학 유산의

\* 교신저자 : 권영규, 대구시 수성구 상동 165 대구한의대학교 한의과대학

· E-mail : ykkwon@dhu.ac.kr, · Tel : 053-770-2242

· 접수 : 2007/08/06 · 채택 : 2007/08/28

일부가 된다<sup>1)</sup>.

최근 기공 및 기 관련 서적들 대부분이 중국에서 유입된 것이거나 중국책을 번역한 것임을 감안할 때, 기공의 원류가 되는 한국 고유의 기공원리를 우리나라 전통사상과 연관시켜 연구할 필요성이 있으며 또한 이러한 연구가 수련에 대하여 미치는 영향도 크다고 할 수 있다.

한국 기공 단체의 현황에 대한 연구는 2000년 안영배가 한국 기공학회 창립기념 학술대회에서 발표한 '한국 기공단체의 현황분석'이 있었고<sup>2)</sup>, 2002년 최은경이 대한의료기공학회지를 통해 '한국 기공 단체의 현황'을 발표하였다<sup>3)</sup>. 안영배의 연구에서는 한국 선도 수련의 흐름을 간단히 살펴본 후 韓國傳統仙道の道脈을 左旁道家와 右旁道家로 分類하고 右旁道家의 代表的團體인 國仙道, 韓國丹學會 研精院, 단월드를 조사하였고, 중소 규모의 수련단체들을 단전호흡, 명상, 육체 건강을 위주로 하는 단체들로 나누어 본 바 있다<sup>2)</sup>. 최은경의 연구에서는 기공 수련의 개념과 기공의 분류와 기공 수련의 기본 방법을 논하였고 중국 기공의 현황, 한국 기공의 현황을 다루었다. 한국 기공의 현황에서는 안영배의 연구를 더욱 보강하여 국선도, 한국단학회 연정원, 단월드와 중소 규모의 단체들에 대하여 단체 연원, 단체 조사, 단체 현황, 수련 목적, 수련 원리, 수련 내용, 수련 단계 등을 조사하였다<sup>3)</sup>.

기존의 연구에서는 각 단체들을 수련의 도맥을 따라 분류를 하였으나 일반인들이 접근하기 쉬운 인터넷을 통한 현황 조사는 없었다. 또한 기존의 연구에서는 각 단체별 일반적 현황에 대한 조사는 있었으나 우리의 전통사상과 연관시켜 수련의 목표와 방법에 대한 구체적인 분석연구는 미흡하였다.

우리나라 전통사상과 관련된 연구는 역사학적 접근, 종교적 접근, 철학적 접근, 사상적 접근, 재야학자들의 접근 등에 따라 다양한 의견이 있으나 우리 민족의 전통사상을 대표하는 말들은 '弘益', '丹氣', '玄妙', '風流', '花郎' 등을 들 수 있다.

그 중 '弘益人間 理化世界'의 정신은 먼 옛날 桓因이 桓雄天왕을 인간 세상에 내려보낼 때 <天符經>과 함께 전한 사상이자 건국이념으로서 이러한 사상은 단일민족으로서 반만년을 살아온 우리 민족 뿐만 아니라 인류평화와 화합을 위한 사상적 대안을 지닌 인류의 정신이라고 할 수 있다. '단기'의 정신은 <三一神話>의 止感, 調息, 禁觸의 三法의 根幹이 되며 自我를 靈的, 氣的, 肉體的으로 가다듬어 우주와의 조화, 합일을 이루고 자아완성을 하고자 하는 뜻을 담고 있다. '玄妙之道', '風流'의 정신은 유불선의 삼교를 포함하고 조화할 수 있는 것으로 밝달길, 배달길을 의미한다. '花郎'의 정신은 안으로는 부모에게 효도하며 밖으로는 나라에 충성하여 민족통일에 이바지하는 뜻을 담고 있다. 이러한 한국 전통사상은 우리 민족이 살아가는 정신적 근간이 되었고 수련의 기본적 체계를 이루는 바탕이 되었다<sup>4)</sup>.

또한 <天符經>, <三一神話>, <參侏戒經>은 韓民族 固有의 三大經典으로 造化, 教化, 治化의 原理를 담은 韓國傳統思想의 本源이며 民族精神의 原形이라고 할 수 있다. 특히 三大經文中 '教化經'으로 불리는 <三一神話>에는 止感, 調息, 禁觸을 三法이라 하고 氣功의 三要素인 調心, 調息, 調身에 관하여 구체적으로

논하고 있다<sup>5-8)</sup>.

본 연구에서는 우리 고유의 기공수련의 목표 및 방법의 정립에 있어서 전통사상에 근거하여 현황을 분석할 필요가 있다고 판단하여, 일반인들이 접근하기 쉬운 인터넷 검색으로 현재 기공수련단체의 현황을 조사하여 각 단체의 자료를 근거로 수련의 연원, 수련의 목적, 수련의 내용, 삼대경문을 활용한 수련방법, 수련의 방편으로 삼는 경문을 비교 분석함으로써 한국 전통기공수련법의 기반을 마련하고자 한다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구 대상의 검색

본 연구를 위한 조사 단체의 선정은 현대인들이 쉽게 접근할 수 있는 인터넷을 통하여 수집된 단체의 정보를 바탕으로 개별 전화 상담을 통하여 설문조사하였다.

조사 단체의 조사 대상은 인터넷 포털 검색 사이트인 www.naver.com에서의 카테고리 검색법으로 네이버 디렉토리> 라이프스타일>건강>대체의학>기공, 단학 부분과 네이버 디렉토리>기업, 쇼핑>건강, 의료>대체의학>명상 부분에서 관련된 단체를 수집하였다. 또한 국내 전화번호 최대 검색 사이트인 www.nice114.co.kr에서 카테고리 검색법으로 '기공, 단학' 부분에서 관련 단체를 수집하였다. www.naver.com은 우리나라의 대표적 포털사이트로서 많은 사람들이 검색에 사용하고 있으며 www.nice114.co.kr은 한국통신의 전화번호 검색사이트로서 최대의 전화번호 검색 기능을 지녔으므로 대표적인 두 곳을 선정하였으며, 조사 결과는 Table 1과 같다.

Table 1. The Number of Kigong Organizations Classified by Categories of Naver and Nice114.

Portal site	Category	No.	
Naver	Life style >health	기공, 단학	41
		단전호흡	10
	>alternative medicine >Kigong, Danhak	국선도 단전호흡	5
		뇌호흡	5
	Enterprise, Shopping >health, medical care	복식호흡	2
		파룬궁	7
		수련원	58
		뇌호흡	2
	>alternative medicine >Kigong, Danhak	단월드	3
		단전호흡	4
Life style >health	명상	33	
	>alternative medicine		
Enterprise, Shopping >health, medical care	명상	29	
	>alternative medicine		
Total		195	
nice114	health, medical care, hospital >alternative medicine >Kigong, Danhak	단전호흡	657
	Total		852

\* Naver: www.naver.com, Nice114 :www.nice114.co.kr, \* No.:Number of Organizations

www.nice114.co.kr에서 카테고리 '기공, 단학'에 들어있는 657개 단체들의 지역적 분포는 아래의 Table 2와 같다.

Table 2. The Regional Distribution of Kigong Organizations in Nice114.

Region	No. of Organization	Proportion
서울특별시	132	20.1
부산광역시	56	8.5
대구광역시	53	8.1
인천광역시	15	2.3
대전광역시	39	5.9
광주광역시	27	4.1
울산광역시	16	2.4
경기도	101	15.4
강원도	20	3.0
충청북도	30	4.6
충청남도	27	4.1
경상북도	34	5.2
경상남도	36	5.5
전라북도	29	4.4
전라남도	28	4.3
제주도	14	2.1
Total	657	100

\* Nice114 :www.nice114.co.kr

2. 연구 대상의 선정 방법

연구 대상을 선정하기 위하여 1차로 설립년도가 5년 이상, 수련인원이 100명 이상, 수련에 관련된 출판물이 있는 세 가지 기준을 설정하였다. 이 기준에 따라 www.naver.com에서 총 195개 단체, www.nice114.co.kr에서 총 657개 단체에 대하여 홈페이지가 있는 경우는 사이트를 모두 접속하여 활법, 기공치료원, 단식원 등의 수련 중심이 아닌 치료 위주의 단체들은 제외하였으며, 본원에서 파생되어 만들어진 분원이나 지부 등은 본원만을 선정할 결과, www.naver.com에서 14개 단체, www.nice114.co.kr에서 8개 단체로 총 22개 단체가 선정되었다. 그 결과는 Table 3과 같다.

Table 3. The Name and Publication of Kigong Organizations Chosen in the First Screening.

portal site	No	Name of Organization	Publications
	1	국선도	국선도 강해, 국선도 1,2,3
	2	단월드	단학, 뇌호흡, 운기단법
	3	한국단학회 연정원	전부경의 비밀과 백두산족 문화, 민족비전 정신수련법
	4	수선재	선계에 가고 싶다, 천서 00001 1,2,3,4
	5	도화재	천서, 태고의 승결 석문호흡
	6	법륜공	전법륜, 법륜공
Naver	7	화타문 오금지회	화타오금지회도해
	8	한국기치유연구회	기치유와 기공수련, 기치유학
	9	아바타코리아	뜻대로 살기, 다시 떠오르기
	10	자율진동연합회	기적의 자율진동법
	11	불가기공 해인선원	불가기공
	12	한국선도회	아즈나차크라
	13	한국단전호흡수련회	금단의 길, 금단의 길 2
	14	수진선학	삼원단전호흡 지감편
	1	우리선문화원	선, 성리
	2	금선학회	금선기공, 무당상봉태극권
	3	마음호흡 선도수련원	마음호흡 마음편, 마음호흡 호흡편
	4	무심선문	무심행선체조
	5	해성선도수련원	선도기공단전호흡, 득도혁명
Nice 114	6	심신수련센터밝은빛태극권	밝은빛태극권
	7	기전문	기전, 기전문 입문, 기전 활명법
	8	마음수련원	하늘이 낸 세상 구원의 공식, 영원히 살아 있는 세상

\* Naver: www.naver.com, Nice114 :www.nice114.co.kr

1차로 선정된 22개 단체들의 인터넷 홈페이지와 출판물을 참고하여 전화번호와 주소를 조사한 결과는 Table 4와 같다.

1차로 선정된 22개 단체들 가운데 무심선문은 홈페이지가 없었고, 21개 단체의 인터넷 홈페이지 주소 현황은 Table 5과 같다.

Table 4. The Telephone Number and Address of Kigong Organizations Chosen in the First Screening.

No.	Name of Organization	Telephone No.	Address
1	국선도	02-765-0150	서울시 종로구 돈의동 68번지 상호빌딩 3/4층
2	단월드	1577-1785	서울시 강남구 논현동 277-20 삼우빌딩
3	한국단학회 연정원	02-322-9706	서울시 서대문구 창천동 62-58 창천빌딩 2층
4	수진선학	042-636-8380	대전광역시 동구 삼성동
5	기전문	02-3461-6705	서울시 강남구 도곡동 457
6	마음호흡 선도수련원	053-636-2227	대구광역시 달서구 상인동 1396-5 부신빌딩 4층
7	해성선도수련원	02-3473-3576	서울시 서초구 서초2동 1329-10
8	한국선도회	051-643-8358	부산시 연제구 거제1동 1488-1 남도빌딩 7층
9	수선재	1544-1150	서울시 종로구 세종로 161번지
10	도화재	1588-9969	수원시 장안구 송죽동 136-5 도화재빌딩
11	금선학회	02-512-7057	서울시 서초구 방배2동 은혜빌딩 6층
12	한국단전호흡수련회	02-545-5764	서울시 서초구 반포동 726-3
13	불가기공 해인선원	031-551-2107	경기 남양주시 가운동 617 2층 해인선원
14	우리선문화원	02-379-3001	서울시 은평구 녹번동 155-12 원불교 은평교당
15	무심선문	031-774-8558	경기도 양평군 양평읍 오민리 279
16	마음수련원	041-733-8254	충남 논산시 상월면 상도리 407-14
17	한국기치유연구회	02-3482-5032	서울 서초구 서초동 1686-12 단우빌딩 3층
18	자율진동연합회	02-2234-7090	서울시 중구 신당 2동 398-4
19	심신수련센터밝은빛태극권	02-534-9505	서울시 서초구 방배4동 814-7 보우빌딩 3-4층
20	아바타코리아	031-466-2208	서울시 강남구 신사동 608-15 현대빌딩 201호 DWIT아바타센터
21	법륜공	02-419-5219	서울시 송파구 잠실동 잠실 동현 뒤
22	화타문 오금지회	02-313-8555	서울시 서대문구 충정로3가 1-39호 효림빌딩 4층 401호

Table 5. The Homepage of Kigong Organizations Chosen in the First Screening.

No.	Name of Organization	Homepage
1	국선도	http://www.kouksundo.com/
2	단월드	http://www.dahnworld.com/
3	한국단학회 연정원	http://www.dahn.org
4	수진선학	http://www.soojinsunhak.com/
5	기전문	http://www.kichun.co.kr/
6	마음호흡 선도수련원	http://mindstudy.co.kr/
7	해성선도수련원	http://www.hyesungundo.com/
8	한국선도회	http://hankuksundo.com.ne.kr/
9	수선재	http://www.soosunjae.org/
10	도화재	http://www.dohwaje.org/
11	금선학회	http://www.kumsunacademy.org/
12	한국단전호흡수련회	http://www.handahn.co.kr/
13	불가기공 해인선원	http://www.bulgga.co.kr
14	우리선문화원	http://woorisun.com/
15	무심선문	홈페이지 없음
16	마음수련원	http://www.maum.org
17	한국기치유연구회	http://gi-clinic.pe.kr/
18	자율진동연합회	http://www.avatar.co.kr
19	심신수련센터밝은빛태극권	http://www.hanheart.com/
20	아바타코리아	http://www.avatar.co.kr
21	법륜공	http://www.falundafa.or.kr/
22	화타문 오금지회	http://www.ogeeumhak.com/

2차로 22개 단체 중에서 대표출판물을 수집하여 수련 목적과 수련내용, 수련단체의 연원 등에서 <天符經>, <三一神誥>, <參侏戒經>을 언급하거나 '弘益人間 理化世界'라는 표현을 쓰는 단체는 Table 6과 같다.

Table 6. The Name and Publication of Kigong Organizations Chosen in the Second Screening.

No.	Name of Organization
1	국선도
2	단월드
3	한국단학회 연정원
4	수진선학
5	기천문
6	해성선도수련원
7	마음호흡 선도수련원
8	한국선도회

## 연구 결과 및 고찰

### 1. 수련단체의 비교분석 결과

1차로 선정된 22개 단체는 수련의 연원과 수련법에 있어서 각각 다른 체계를 가지고 있다. 크게는 심성수련을 위주로 하는 단체, 호흡을 위주로 수련하는 단체, 몸수련을 위주로 하는 단체들로 구별할 수 있으며 또한 이들 수련을 복합적으로 수련하는 단체들도 있다. 구체적으로 단체들의 특성에 따라 나누어 보면 명상 및 의식변화 등의 심성수련을 중심으로 하는 단체는 우리 선문화원, 마음수련원, 아바타코리아, 자율진동연합회, 한국기치유연구회로 5개 단체이고, 단전호흡 등의 호흡수련을 중심으로 하는 단체는 한국단학회 연정원, 한국선도회, 도화재, 금산학회, 한국단전호흡수련회로 5개 단체이고, 체조 및 행공 등의 몸수련을 중심으로 하는 단체는 기천문, 심신수련센터밝은빛대국권, 화타문 오금지회로 3개 단체이고, 심성수련과 몸수련을 중심으로 하는 단체는 단월드, 불가기공 해인선원, 무심선문, 법륜공으로 4개 단체이고, 호흡과 몸수련을 중심으로 하는 단체는 국선도, 수진선학, 해성선도수련원, 마음호흡 선도수련원으로 4개 단체이고, 명상과 호흡을 중심으로 하는 단체는 수선재로 1개 단체가 있었다. 각 단체들은 단체 본유의 특징적인 수련법을 강조하고 있지만 調心, 調息, 調身에 맞는 수련법들을 보완하여 제시하고 있었다. 이는 모든 단체들이 기공수련을 인체의 精, 氣, 神의 三寶를 바탕으로 한 인체관과 철학관을 내포하고 있기 때문이라고 사료된다.

세계화와 관련하여 외국에서 유입되어 오랫동안 우리나라에서 있었던 불가기공 및 도가기공 단체들은 민족선도나 전통선도라고 표현하고 있으나 연원, 수련체계, 수련법 등이 불교와 중국의 도가기공을 거의 그대로 따르고 있었다. 1차 선정된 22개 단체에는 현대인들이 시간적, 공간적인 제약을 크게 받지 않고 수련할 수 있는 다양한 프로그램들을 개발하고 있는 것으로 조사되었다. 또한 외래에서 들어와 토착화된 수련단체 외에도 새로이 인도와 미국 등에서 들어와 국내에 급속하게 뿌리내리고 있는 단체들도 조사되었고 국내에서 자생한 민족 선도를 바탕으로 한 여러 단체들도 세계화를 급속히 추진하고 있는 것으로 조사되었다.

인터넷 홈페이지를 통하여 단체를 소개하는 단체들은 개방적이라고 할 수 있으며 이전의 대부분의 수련단체들이 자신들만의 공간에서 밖으로 알리지 않고 수련하였던 시절과는 다른 수련문화가 정착되고 있다고 사료된다. 홈페이지를 통하여 각 단체들은 단체의 설립에 대한 연혁, 수련내용과 수련원리, 수련법을 초급과 중급 수준까지 공개하는 것으로 보인다. 하지만 고급수련단계는 대부분의 단체에서 단계가 있다는 사실만 공개할 뿐 구체적인 내용은 공개하지 않고 있다. 이는 수련의 단계가 높아질수록 정신적 수련의 측면이 중요하게 다뤄지기 때문으로 보이며 이러한 경지에 대한 표현의 한계와 직접 체험하여 보지 않고서는 느낄 수 없기 때문이라고 사료된다.

2차로 선정된 8개 단체는 국선도, 단월드, 한국단학회 연정원, 수진선학, 기천문, 해성선도수련원, 마음호흡 선도수련원, 한국선도회이다. 이들 단체 대부분은 한국의 전통 심신수련법을 중국의 수련법과 차별적으로 '仙道', '神仙道', '古神道', '仙學', '風流道', '玄妙之道'라고 부르고 있었다. 또한 대부분 '弘益人間 理化世界'를 수련목표에 부합하는 말로 보고 있었다. 三大經文에 대하여 <天符經>을 조화의 원리로서 우주 본체의 생성과 창조, 진화와 완성의 원리를 설명한 경문으로 보고 있으며, <三一神誥>를 敎化的 原理로서 眞理訓의 性通功完을 修練의 目標點으로 止感, 調息, 禁觸을 수련의 원리와 방법으로서 제시하는 경문으로 보고 있으며, <參侏戒經>을 치화의 원리로서 인간사를 살아가는 생활수련에 응용하는 경문으로 보고 있었다.

2차로 선정된 8개 단체들에 대하여는 수련의 연원, 수련의 목적, 止感, 調息, 禁觸으로의 수련내용, 삼대경문을 활용한 수련방법, 수련의 방편으로 삼는 경문을 구체적으로 비교 분석하였다.

#### 1) 수련의 연원 비교

8개 단체 모두 우리 민족 고유의 심신수련법이 '仙道', '神仙道', '古神道'라는 이름으로 전해져 내려온다고 한다. 선도의 역사의 시작을 단월드<sup>9)</sup>, 수진선학<sup>10)</sup>, 해성선도수련원<sup>11)</sup>는 桓國시대인 桓因을 출발점으로 하며 神市 倍達國 시대의 桓雄, 檀君朝鮮의 檀君으로 이어져 내려오는 과정으로 본다. 국선도는 수천수만 년 전의 上古時代라고 하며 祭政一致社會로서 나온 古仙人으로 天氣道人, 桓因, 檀君을 언급한다. 한국단학회 연정원은 일만 년 전 白頭山族의 문명권의 태동을 시작으로 祭政一致社會를 이룬 檀君朝鮮을 시작으로 한다. 기천문은 檀君朝鮮부터 氣天의 修練法이 전해져 온 것으로 보나 그 이전부터 내려온 <天符經>과 <三一神誥>를 기천 전래 법문으로 본다. 한국선도회는 檀君朝鮮 이래의 역사를 시작으로 보나 <三一神誥>를 仙道の 경전으로 언급한다. 마음호흡 선도수련원은 仙道の 역사에 대한 언급은 없으나 <天符經>을 桓雄天王때 기록한 것으로 언급한다.

모든 단체에서는 선도수련의 도맥을 <삼국사기>의 "崔致遠 鸞郎碑書曰 國有玄妙之道曰風流 說教之源 備詳仙史 實乃包含 三教 接化群生 且如 入則孝於家 出則忠於國 魯司寇之 旨也處無爲之事 行不言之教 周柱史之宗也 諸惡莫作 諸善奉行 竺乾太子之化也"에서 찾고 있으며 玄妙之道, 風流를 우리 민족의 수련법의 본질이라고 보고 있다.

단월드를 비롯한 수진선학, 기천문, 해성선도수련원은 檀君

朝鮮 이전의 역사를 <檀檀古記>를 인용하여 설명한다. 古朝鮮 以前과 檀檀朝鮮에 대한 역사에 대한 학계의 입장은 일정하지 않으나 이들 단체는 우리 전통사상을 계승한다는 차원에서 공통적으로 이를 인용하는 것으로 보인다.

## 2) 수련의 목표 비교

8개 단체 모두 '弘益人間, 理化世界'의 國祖檀檀君의 건국이념을 수련에 있어서 중요하게 여긴다. 국선도<sup>12,13</sup>는 몸과 마음을 닦아 본래 부여받은 하늘의 성품과 생명력을 회복하여 전인적이고 이상적인 인간상을 구현함을 목표로 하며 단월드<sup>9</sup>는 고대 선도와 현대 뇌과학이 만나 21세기 정보화 사회에서 뇌의 주인으로서, 인간성을 회복하고, 정보의 주인으로 살아가는 것을 목표로 하며 한국단학회 연정원<sup>14,15</sup>은 백두산족이 고대에 일으켰던 동양의 정신문명을 복원하고 우리 민족의 역사와 문화를 우리 손으로 회복하는 것을 목표로 하고, 기천문<sup>16</sup>은 단과 무와 무의 연마를 통하여 몸은 잘 다듬고 정신을 올바르게 가져서 작게는 일신의 건강을 이루고 크게는 국가와 민족을 위하여 일함을 목표로 한다. 수진선학<sup>10</sup>은 느낌을 고치며, 숨쉬를 고르며, 부딪힘을 금하여 한 뜻으로 되어 가서 참함으로 나아가 크게 한 일을 열어 성품을 트고 성통공완에 이르는 것을 목표로 한다. 마음호흡 선도수련원<sup>17,18</sup>은 옛날의 정통과 역사를 찾자는 것이 아니라 바로 지금 자신을 깨닫고 일을 찾자는 것을 목표로 한다. 혜성선도수련원<sup>11</sup>은 인간 본성을 밝혀 자아 완성을 이룩하는 것을 목표로 하고 뜻을 세움을 중요하게 보며 하지만 각자가 두뇌 개발·건강 유지·초능력 개발 등의 목적을 가지고 수련할 수도 있다고도 본다. 한국선도회<sup>19</sup>는 인체의 회로인 경락에 기운을 유통시켜 건강한 육체를 유지함과 동시에 영혼을 풍요롭게 함을 목표로 한다.

각 단체들은 수련의 목표에 있어서 개인의 건강과 깨달음에 국한하지 않고 국가와 민족을 중흥시키고 나아가 인류세계에 대한 비전을 제시하고 있다. 이는 몸 수련을 통한 건강 혹은 마음 수련을 통한 평안만을 추구하는 중국을 비롯한 외래 수련법과의 차이로 볼 수 있다.

## 3) 止感, 調息, 禁觸으로의 수련내용 비교

止感, 調息, 禁觸을 통하여 心平, 氣和, 身康하여지고 나아가 通性, 知命, 保精에 到達하게 되는 原理로서 止感法은 氣功三調中 調心에 該當하는 것이고, 調息法은 氣功三調中 調息에 該當하는 것, 禁觸法은 氣功三調中 調身에 해당하는 것이라 할 수 있다<sup>20</sup>.

수련 방법으로서의 止感, 調息, 禁觸의 용어를 사용하고 있는 단체는 한국단학회 연정원, 단월드, 기천문, 수진선학, 혜성선도수련원이고, 국선도는 調心, 調息, 調身을 사용하며, 마음호흡 선도수련원은 심공, 마음호흡, 선행법을 사용하며, 한국선도회는 마음공부, 기공부, 몸공부를 사용한다.

모든 단체에서 심, 기, 신에 대한 수련의 방법을 두고 있으나 실제 수련 내용과 중요시하는 수련 방법도 각각 다르다. 각 단체 별로 구체적으로 그 특색을 살펴보면 아래와 같다.

止感法에 대하여 국선도<sup>12,13</sup>는 調心으로서 우주와 선조와 부모에 대한 大孝之心, 天人妙合에 목적을 둔 대육지심, 대자연의 1天道住인 '正覺道源 體智體能 修道一和 救活蒼生'를 계속 듣게

하는 導引道頌을 수련한다. 단월드<sup>9</sup>는 마음의 이완을 유도하는 내관법, 기 에너지 느끼기인 止感修練, 기운을 타고 추는 춤인 丹舞, 마음으로 기 에너지를 조절하고 순환시키는 運氣心功, 집중과 상상을 통해 우주의 에너지를 뇌에 불어넣고 뇌의 에너지 回路를 재배열하여 잠재된 뇌의 능력을 활성화시키는 뇌호흡이라는 명상법을 수련한다. 한국단학회 연정원<sup>14,15</sup>은 <天符經>과 <三一神誥>를 깨달음으로 가는 원리로서 공부하며 우주, 인간, 사물의 원초적 형상을 투시하는 原象法을 수련한다. 기천문<sup>16</sup>은 심법으로 造化法에 氣天 傳來 法文인 三大經文과 氣天記를 工夫하며, 教化法에 氣天 固有 法文인 氣天銘과 初心概論과 氣天武學을 工夫하며, 治化法에 參途戒經, 氣天記 외 기천이야기를 공부하며 수련한다. 수진선학<sup>10</sup>은 의식을 몸의 내부로 향하게 하는 內視法과 反聽法을 修練하며 止感修練으로 眞樂角法 과정에서 意念을 丹田과 中脘의 穴에 集中하고 '肯定之道, 生生之德, 蘭香蘭心' 12자를 暗誦하는 것을 修練하며 氣和方法과 心平圖法의 과정에서 丹田에 意識을 두고 意念으로 丹田에 붉은 구슬을 그리고, 구슬이 빛을 발하는 것을 그리며, 구슬을 좌우로 돌리는 것을 修練한다. 마음호흡 선도수련원<sup>17,18</sup>은 <天符經>의 原理에 의한 水升火降을 빠르게 流通하여 自然의 理致를 順理대로 따를 수 있는 仙行法을 修練한다. 혜성선도수련원<sup>11</sup>은 調心 修練으로 마음의 평정을 찾기 위하여 한 호흡을 하나씩 세어 나가는 數息法, 呼吸을 바라보는 觀氣法, 호흡에 맞추어 소망이나 글귀를 외우는 활구법을 수련한다. 한국선도회<sup>19</sup>는 마음 공부로 역지사지의 정신을 배양하고, 진리에 대한 동서고금의 책을 통하여 우주의 원리를 깨닫고, 지식을 습득하여 실제로 행함으로써 지혜로 화하며, 번뇌와 망상이 없는 무심의 길을 수련한다.

調息法에 대하여 국선도<sup>12,13</sup>는 中氣丹法 호흡 시 마시는 시간과 내쉬는 시간을 고르게 함으로써 하단전 자리를 잡는 것을 수련하며, 乾坤丹法 호흡 시 마시는 시간과 내쉬는 시간 사이에 멈추는 시간이 있으며, 이 세 가지가 고르게 하는 호흡을 수련하며, 元氣丹法은 呼吸시 吸止를 길게 하고 呼止를 몸이 요구하는 대로 하는 것을 修練하며, 眞氣丹法은 흡과 증지를 고요히 길게 하고 호기도 고요히 그 양을 흡기보다 적게 생리적으로 호흡하는 수련을 하며, 三合丹法과 造理丹法은 온몸의 문을 열고 피부로 호흡하는 기공호흡을 수련한다. 단월드<sup>9</sup>는 조식함에 있어서 의식적으로 호흡을 하는 것이 아니라 숨이 저절로 쉬어지는 것을 강조하며, 丹田呼吸에 있어서도 命門穴을 통해 기운이 들고 난다는 생각으로 호흡한다. 호흡을 하며 아랫배의 움직임 느끼기, 하단전의 온기 느끼기, 기 에너지의 움직임을 눈앞에 떠올리기를 수련한다. 한국단학회 연정원<sup>14,15</sup>은 처음 호흡을 시작할 때 호흡을 자연스럽게 시작하는 자연호흡에서 점점 호흡이 균일하게 연장되는 조식법으로 진행되며, 호흡이 들이쉬고 내쉬에 있어 항상 한 조각의 기운을 남겨두는 유기, 들숨과 날숨 사이에 멈춤이 없는 正坐呼吸修練을 한다. 기천문<sup>16</sup>은 정공을 기법수련으로 분류하고 기법수련에는 造化法, 教化法, 治化法을 둔다. 造化法에 心氣丹法, 元氣丹法, 오리법등의 丹田行功을 修練하며, 教化法에 六合丹功을 修練하며, 治化法에 音波功, 幻影神功을 수련한다. 수진선학<sup>10</sup>은 調息修練으로 知命人方法, 通性天圖法, 保精地

角法을 수련한다. 마음호흡 선도수련원<sup>17,18)</sup>은 단전에 기를 축기할 수 있는 마음呼吸, 掌心流通, 湧泉流通, 百會呼吸, 운막修練, 小周天을 수련한다. 혜성선도수련원<sup>11)</sup>은 조식으로 의식을 단전에 두며 들숨과 날숨으로 아랫배를 움직이면서 단전에 기를 쌓는 호흡법인 단전호흡을 하며, 吸氣와 呼氣사이 에 숨을 멈추는 止息의 형태로 하는 吸止呼형, 이후 熟達된 段階에서는 吸止呼止형을 修練하며 吸氣보다 呼氣가 긴 호흡을 하는 吸短吐長의 호흡으로 나아감을 수련한다. 한국선도회<sup>19)</sup>는 단전호흡을 함에 숫자와 호흡을 놓치지 않고 지속적으로 집중하여 호흡하는 수식관 호흡을 수련한다. 단전호흡을 통하여 하단전에 축기를 통하여 小周天, 大天門 開穴, 大周天의 과정을 수련한다.

禁觸法에 대하여 국선도<sup>12,13)</sup>는 行功 前後에 準備運動과 整理運動으로 氣血循環流通法을 修練하며, 中氣를 튼튼히 하는 行功法인 中氣丹法을 처음 修練하며, 튼튼해진 中氣를 바탕으로 氣血循環을 원활하게 하는 丹田行功法으로 乾坤丹法을 修練하며, 天地의 元氣를 吸聚하여 補氣하고 蓄氣하여 活力있는 健康體를 만들어 나가는 行功法으로 元氣丹法을 修練하며, 下丹田 呼吸을 하고 나서 몸 속의 各各의 臟腑에 氣運을 보내는 行功法인 內氣全身行法을 수련한다. 단월드<sup>9)</sup>는 丹舞를 하는 중에 강한 기의 흐름에 따라 일어나는 무예 동작과 같은 단공 수련을 하며, 균형 잡힌 신체를 만들어 주는 일지기공 수련을 하며, 天符經 81字의 意味를 담은 체조인 天符身功 수련을 한다. 한국단학회 연정원<sup>14,15)</sup>은 우리 고유의 전래 체술의 습득을 위해 첫째, 精神修練, 둘째, 준비 체술로서의 身體 民俗法 修練, 셋째, 기예 훈련을 修練한다. 또한 고유의 체력 단련 비법 중의 하나인 速步法을 수련한다. 기천문<sup>16)</sup>은 동공과 무예를 신법수련으로 분류하며 보법을 바탕으로 각종 권법과 각종 검법과 기천무 수련을 한다. 수진선학<sup>10)</sup>은 禁觸修練으로 合德, 合慧, 合力 修練을 한다. 수련의 내용에 관한 내용은 외부로 알리지 않는다. 마음호흡 선도수련원<sup>17,18)</sup>은 몸을 풀어주고 자극하여 기혈을 활발하게 돌게 하는 선체조 30동작을 수련한다. 또한 와선법, 좌선법, 입선법, 심공에서 호흡과 함께 행공동작을 취하면서 깨달음으로 가는 것을 수련한다. 혜성선도수련원<sup>11)</sup>은 준비체조를 통해 몸을 충분히 풀어 준 뒤에 본 수련으로 들어가며 수련 후의 굳은 몸을 풀어주는 마무리 체조를 수련하며, 臥式行功, 坐式行功, 入式行功을 통하여 자세를 잡아서 단전호흡을 수련한다. 한국선도회<sup>19)</sup>는 몸을 유연히 기르기 위해서 요가 및 스트레칭을 수련하며, 조깅 및 등산, 생식을 위주로 하는 수련을 한다.

각 단체들을 止感法, 調息法, 禁觸法의 수련으로 나누어 본 결과 각 단체의 수련의 특징은 다음과 같다. 국선도<sup>12,13)</sup>는 주로 동작과 의념과 호흡이 조화를 이루어 단전호흡과 함께 행공동작을 수련한다. 단월드는 주로 의식을 하단전에 집중하여 기운의 흐름을 느끼면서 하는 행공과, 의식을 뇌에 집중하여 뇌 기능을 활성화하는 뇌호흡인 BR명상을 수련한다. 한국단학회 연정원<sup>14,15)</sup>은 주로 정신수련법의 기초이자 완성으로 가는 조식법인 연정16법을 수련한다. 기천문<sup>16)</sup>은 주로 수련초기에 丹拜功, 內家神掌, 六合丹功의 靜功修練을 하고 拳法, 劍法, 氣天舞를 수련하는 동공수련을 한다. 수진선학<sup>10)</sup>은 주로 단전에 의식을 두고 호흡수

련과 함께 행공 자세를 수련하는 것이다. 마음호흡 선도수련원<sup>17,18)</sup>은 주로 마음호흡을 수련하며 命門呼吸으로 丹田에 蓄氣하고, 이어 身柱呼吸, 百會呼吸을 수련한다. 혜성선도수련원<sup>11)</sup>은 주로 臥式, 坐式, 入式의 行功修練과 함께 丹田呼吸을 수련한다. 한국선도회<sup>19)</sup>는 주로 호흡수련을 통해 대주천의 과정에 이르러서 아즈나차크라를 개혈함을 수련한다.

#### 4) 삼대경문을 활용한 수련내용 비교

국선도<sup>12,13)</sup>는 삼대경문을 언급하지 않는다.

한국단학회 연정원<sup>14,15)</sup>은 봉우의 구술을 바탕으로 안기석 학인이 <천부경> 연구를 하였으며, <三一神誥>를 <天符經>의 사상과 그대로 직결되는 경문으로 삼일사상을 깨우치는 경문으로 언급한다.

단월드<sup>9)</sup>는 <天符經>을 '弘益人間 理化世界의 철학을 담으며 존재의 근본 원리와 우주의 기본 질서를 밝히는 조화의 경문으로 보며, <三一神誥>를 <天符經>의 原理를 깨달을 수 있는 方法을 밝히는 敎化的 經文으로 보며, <參佞戒經>을 宇宙의 根本原理와 부합하는 삶을 살기 위하여 사람이 지켜야 하는 여러 가지 規範을 담은 治化的 經文으로 본다. 또한 <天符經>의 81字의 意味를 담은 動作으로 구성되어 있는 天符神功이라는 天符體操 수련을 한다.

기천문<sup>16)</sup>에서는 <天符經>을 宇宙의 原理와 心法을 象徴적으로 凝縮하여 表現되어 있는 造化訣로서 보며, <三一神誥>를 <天符經>의 우주의 원리와 심법을 더욱 구체화하고 있는 造化訣로서 보며, <參佞戒經>을 治化訣로 보며 삼대경문을 心法修練에 활용한다.

수진선학<sup>10)</sup>에서는 <天符經>, <三一神誥>, <參佞戒經>을 우리 民族의 精神의 核을 담고 있는 三大經文으로 보며, <三一神誥>를 執一舍三과 三會歸一의 哲學을 담고 있는 經文으로 보며 止感, 調息, 禁觸을 통하여 性通功完에 이르는 修練法을 제시하고 있다. 또한 天符經一成法 수련을 제시하고는 있으나 구체적인 수련방법에 대하여 언급하지 않는다.

마음호흡 선도수련원<sup>17,18)</sup>은 <天符經>을 森羅萬象의 生成原理를 담은 經文으로 본다. <天符經>에 나타난 原理를 통해 각자의 神性を 자라게 하는 구체적 수련으로 心功3禪에서 一을 터득하는 一始禪과 心功4禪에서 모든 喜怒哀樂을 終하는 一終禪法을 수련한다.

혜성선도수련원<sup>11)</sup>은 <天符經>을 宇宙 本體의 原理를 실한 經文으로 보며, <三一神誥>를 心身 修練 方法을 실한 經文으로 보며, <參佞戒經>과 함께 우리 民族의 仙道와 관계된 三代經文으로 보나 특별한 수련은 없다.

한국선도회<sup>19)</sup>에서는 <三一神誥>를 우리 民族의 仙道 經文으로 언급하며 아즈나차크라의 원리를 담은 경문으로 보나 특별한 수련은 없다.

각 단체들은 三大經文을 수련의 원리로서 제시하고 있지만 실제 三大經文을 활용한 수련법은 많지 않았다. <三一神誥>에 대하여 修練法으로 '止感, 調息, 禁觸'을 언급하고 修練의 目標로서 '性通功完'을 제시하고 있으나 구체적 修練方法은 없었다. 또한 <參佞戒經>에 대하여 구체적인 수련방법은 없다.

## 5) 수련의 방편으로 삼는 경문의 비교

국선도<sup>12,13)</sup>는 깨어있는 마음으로 수련하기 위한 1天道住인 “1天道住, 正覺道源, 體智體能, 1天道一和, 救活蒼生”을 두어 외운다. 한국단학회 연정원<sup>14,15)</sup>은 단학 경문으로 靈運經, 心印經, 心經, 淸淨經, 至道深竒章, 道以誠入章, 陰符經, 胎息經, 胎息銘, 大通經을 삼는다. 기천문<sup>16)</sup>은 기천 고유 법문으로 내려오는 氣天銘을 門訓으로 삼는다. 단월드, 수진선학, 혜성선도수련원, 마음호흡 선도수련원은 삼대경문 외에 수련의 방편으로 삼는 다른 경문은 없었다.

이번 연구에서는 인터넷 매체를 통하여 기본적인 수련 단체들에 대한 자료를 조사하였으나 아직 외부로 자신들을 알리지 않은 채 전통사상을 중심으로 수련하는 단체들도 있을 것으로 추정되며, ‘요가’, ‘태극권’, ‘무술기공’ 등의 단체가 조사대상에서 제외되었으므로 추가 연구가 필요하다고 사료된다. 연구 방법에 있어서 전화 상담으로 설문 조사를 하고 대표 출판물과 홈페이지를 근거로 수련내용을 조사하였으므로 수련 단체의 실상을 파악하는 데는 한계가 있었으므로 이후에는 각 수련단체를 직접 탐방 조사할 필요가 있다고 사료된다.

## 결 론

www.naver.com에서 195개 단체와 www.nice114.co.kr에서 657개의 단체를 대상으로 설립년도가 5년 이상, 수련인원이 100명 이상, 수련에 관련된 출판물이 있는 세 가지 조건을 모두 만족하는 22개의 단체를 1차 연구대상으로 선정하였으며, 22개 단체의 대표출판물을 수집하여 <天符經>, <三一神誥>, <參佞戒經>을言及하거나 ‘弘益人間 理化世界’라는 표현을 쓰는 8개 단체를 2차 연구대상으로 선정하였다. 2차로 선정된 8개 단체는 국선도, 단월드, 한국단학회 연정원, 수진선학, 기천문, 혜성선도수련원, 마음호흡 선도수련원, 한국선도회이다. 이들 8개 단체의 수련의 연원, 수련의 목적, 지감, 조식, 금속에 따른 수련내용, 삼대경문을 활용한 수련방법, 수련의 방편으로 삼는 경문을 비교 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

2차로 선정된 8개 단체는 모두 한국의 전통 심신수련법을 중국의 수련법과는 차별적으로 ‘仙道’, ‘神仙道’, ‘古神道’, ‘仙學’, ‘風流道’, ‘玄妙之道’라고 부르고 있었다. 또한 대부분의 단체들은 ‘홍익인간 리화세계’를 수련목표에 부합하는 말로 보고 있었다. <天符經>을 造化의 原理를 說明한 經文으로 보고 있으며, <三一神誥>를 教化의 原理를 說明하는 經文으로 보고 있으며, <參佞戒經>을 治化의 原理를 說明하는 經文으로 보고 있었다. 2차로 선정된 8개 단체는 수련의 연원을 각각 조금씩 다르게 언급하고 있지만 우리 민족의 시원인 桓因, 桓雄, 檀君朝鮮으로 이어지는 역사적 맥락으로 보고 있었다. 또한 삼대경문을 우리 민족의 역사와 함께 내려온 심신수련과 인간완성을 위한 경문으로 보고 있었다. 우리 민족의 수련의 道脈을 崔致遠의 鸞郎碑書文에서 찾고 있으며 ‘玄妙之道’, ‘風流’를 우리 민족의 수련법의 본질이라고 보고 있었다. 2차로 선정된 8개 단체는 심, 기, 신에 대한 수련의 방법을 두고 있으나 실제 수련 내용, 중요

시하는 수련 방법, 수련을 표현하는 용어는 각각 달랐다. 止感, 調息, 禁觸의 용어를 사용하고 있는 단체는 한국단학회 연정원, 단월드, 기천문, 수진선학, 혜성선도수련원, 국선도는 調心, 調息, 調身을 사용하며, 마음호흡 선도수련원은 심공, 마음호흡, 선행법을 사용하며, 한국선도회는 마음공부, 기공부, 몸공부를 사용하였다. 2차로 선정된 8개 단체는 삼대경문을 수련의 원리로서 제시하고 있지만 실제로 삼대경문을 활용한 수련법은 많지 않았다. 한국단학회 연정원은 <天符經>의 數理를 연구하였고, 단월드는 <天符經>의 天符神功 體操修練을 하였다. 수진선학은 天符經一乘法 修練을 提示하였으나 구체적인 修練方法에 대하여 언급하지 않았다. 마음호흡 선도수련원은 心功3禪의 一始禪법과 心功4禪의 一終禪法을 수련하였다. 2차로 선정된 8개 단체는 삼대경문 이외에 수련의 방편으로 삼는 경문들도 있었고 단체만의 문헌을 암송하기도 하였다. 국선도는 1天道住를 외우고, 한국단학회 연정원은 靈運經, 心印經, 心經, 淸淨經, 至道深竒章, 道以誠入章, 陰符經, 胎息經, 胎息銘, 大通經을 공부하며, 기천문은 氣天銘을 門訓으로 하였다. 단월드, 수진선학, 혜성선도수련원, 마음호흡 선도수련원, 한국선도회는 삼대경문 외에 수련의 방편으로 삼는 다른 경문은 없었다. 한국 전통사상을 중심으로 한 기공수련 단체에서는 <天符經>, <三一神誥>, <參佞戒經>의 三大經文과 ‘弘益人間 理化世界’의 이념을 근간으로 하고 있었다. 이러한 사상적 배경은 우리 민족의 태생과 함께 내려온 심신수련의 원리와 인간완성의 공부의 밑바탕이 되었다. 하지만 삼대경문에 대한 깊은 이해와 실제 수련에 있어서의 활용은 부족한 실정이다. 목표에 있어서 개인의 건강과 깨달음에 국한하지 않고 국가와 민족을 중흥시키고 나아가 인류 세계에 대한 비전을 제시하고 있었다. 이는 몸 수련을 통한 건강 혹은 마음 수련을 통한 평안만을 추구하는 중국을 비롯한 외래 수련법과의 차이라 할 수 있었다. 대부분 수련내용은 심, 기, 신의 수련을 止感, 調息, 禁觸이라는 삼법에 따라 분류하였으나 수련내용은 뚜렷한 차이가 있었다. 앞으로 우리의 전통사상에 근거한 수련법의 명확한 개념정립을 비롯하여 실제 수련에 있어서 止感, 調息, 禁觸의 三法修練의 구체적인 활용방안에 대한 연구가 필요한 것으로 사료된다.

## 참고문헌

1. 강효신, 이정호 편역. 기공학. 서울, 일지사, 1998.
2. 안영배. 한국 기공단체의 현황분석. 한국 기공학회 창립기념 학술대회, 원광대학교, 2000.
3. 최은경, 박승정, 이기남. 한국 기공 단체의 현황. 대한의료기 공학회지, 2002.
4. 강효신 편저. 弘益桓檀經. 서울, 일지사, 2002.
5. 송호수. 위대한 민족. 미상, 보림사, 1992.
6. 김정도. 譯解 天符經 三一神誥 參佞戒經, 증보판. 철곡군, 고대원출판사, 1993.
7. 송호수. 한민족의 뿌리사상. 서울, 기린원, 1991.
8. 반창열. <三一神誥>에 나타난 의료기공에 관한 연구. 대구한

- 의대학교 대학원, 2003.
9. 이승헌. 단화. 서울, 한문화멀티미디어, 2006.
  10. 청학. 수진선학 삼원단전호흡-지감편. 서울, 도서출판 한솜, 2002.
  11. 김영현. 선도기공 단전호흡. 서울, 하남출판사, 1993.
  12. 청산선사. 국선도1. 서울, 도서출판 국선도, 2003.
  13. 허경무. 국선도강해. 서울, 밝문화미디어, 2000.
  14. 정재승 편저. 민족비전정신수련법. 서울, 정신세계사, 1992.
  15. 권태훈. 천부경의 비밀과 백두산족 문화. 서울, 정신세계사, 1994.
  16. 기천문 본문 편. 기천. 서울, 초록배, 1998.
  17. 김한용. 마음호흡-마음편. 서울, 도서출판 명상, 2005.
  18. 김한용. 마음호흡-호흡편. 서울, 도서출판 명상, 2005.
  19. 김성갑. 아즈나 차크라. 서울, 초롱출판사, 2002.
  20. 반창열. 《三一神誥》眞理訓에 나타난 氣功原理 및 韓醫學과의 相關性에 관한 研究. 경산대학교 대학원, 2000.