

# 전국 한의과대학의 양생기공 관련 교과목 교육현황

이상남 · 권영규\*

대구한의대학교 한의학과, 1: 부산대학교 한의학전문대학원

## Education Situation of Yangsaeng-Gigong Related Subjects in Colleges of Oriental Medicine

Sang Nam Lee, Young Kyu Kwon\*

*Department of Gigong, College of Oriental Medicine, Daegu Haany University,  
1: Pusan National University School of Oriental Medicine*

Nowadays, as the era of aging is developing remarkably fast, conventional disease treatments such as surgery or emergency therapy are now being substituted to 'health promotion' and 'health prevention through whole-life management. Recently, many oriental medicine colleges are teaching subjects related to Yangsaeng and Gigong. However, detail investigation about the exact education situation and correlation between among subjects has not been performed yet. Thus, in this research, I collected data about each oriental medicine college's Yangsaeng/Gigong-related subjects' prevalence and management situation through the analysis of 'National Education Report about Korea's Oriental Medicine Colleges' and direct investigation, First, I analyzed oriental medicine colleges' education object. Among 11 basic medicine subjects, there were 2 subjects related to Yangsaeng and Gigong. And among 13 clinical medicine subjects, there were 7 subjects related to Yangsaeng and Gigong. In these subjects, the word 'Yangsaeng' was used for 14 times. The word 'Gigong' was used for 5 times and the words 'natural medicine' and 'alternative medicine' were used for 4 times. Total class hours related to Yangsaeng and Gigong were 19.6 hours (practice classes were 4.6 hours). Each class of subjects had 'study objects'. Study objects were categorized into A (Essential) and B (Recommendation) Items. There were 44 A items and 23 B items. Among 11 oriental medicine colleges all over Korea, 10 classes related to Yangsaeng and Gigong existed in 9 colleges. 7 classes were included in pre-OM course and 3 classes were included in major-OM course. 6 classes were taught only for one semester and 4 classes were taught for 2 semesters. 6 classes were single unit and 4 classes were 2-units subjects. 3 classes were held 3 hours a week. 6 classes were held 2 hours a week and one class was held an hour per week. In conclusion, each oriental medicine college should focus on the education and research about Yangsaeng and Gigong. To achieve this object, systemic regulation and specialized human resources should also be made.

Key words : yangsaeng, gigong, oriental medicine colleges' education

### 서론

現代人들에게 있어서 健康이란 단순한 질병의 유무를 떠나 보다 높은 차원의 생활을 누리는 개념으로 받아들여지고 있다. 따라서 健康에 관한 관심은 健康의 유지 차원을 넘어 개인의 삶에 대한 발전으로 인식되고 있는데, 이전의 肉體의 健康 차

원을 넘어 精神的 健康, 靈的 健康까지 그 관심 영역이 확대되고 있는 것이다. 이러한 흐름에 따라 養生, 氣功 등과 같은 전통적인 健康法에 대한 관심이 증가하고, 동시에 그 관심 영역이 확대되고 있는데 명상과 丹田呼吸, 요가 등의 유행은 이러한 사례라고 할 수 있을 것이다.

전통적인 健康法에 대한 이러한 관심의 증가는 자연히 동양 철학의 근간인 '氣'라는 부분으로 확대되었다. 氣의 개념에 대하여 우리 민족의 경전인 三神誥에 "氣는 依命하여 有清濁하니 淸壽濁疾하고"<sup>1)</sup> 라고 나와 있으며, 黃帝內經의 <素問 陰陽離合

\* 교신저자 : 권영규, 부산시 금정구 장전동 30번지 부산대학교 한의학전문대학원

· E-mail : kwon@pusan.ac.kr, · Tel : 051-510-8471

· 접수 : 2008/08/21 · 수정 : 2009/03/07 · 채택 : 2009/03/16

論>에는 “天覆地載 萬物方生”<sup>2)</sup>이라 하였고, <素問 天元紀大論>에는 “在天爲氣 在地成形 形氣相感而化生萬物矣”<sup>3)</sup>라 하였으며, <素問 寶命全形論>에는 “夫人生於地 縣命於天 天地合氣 命之曰人”<sup>4)</sup>이라 하여 人物이 모두 天地의 形과 氣로 말미암아 비롯되는 것임을 밝히고 있다. 이처럼 ‘氣’는 자연과 인간을 연관시키는 매개체이자 개념이기 때문에, 전통적 健康法인 養生 혹은 氣功은 한의학의 입상과 밀접하게 연관되어 있다.

養生氣功은 養生과 氣功의 용어를 결합한 것으로 養生은 正氣를 보전하고 자연에 순응함으로써 질병을 예방하고 天壽를 누리게 하는데 목적이 있고<sup>5)</sup>, 氣功은 체조, 호흡조절, 의식훈련을 통하여 기를 길러 보충하고 기를 원활하게 소통시킴으로써 心身의 健康을 증진하는 健康法의 하나<sup>6)</sup>이다. 그러므로 養生氣功에서 養生은 육체적 질병예방이나 수명연장을 비롯하여 靈의인 안목을 추구하는 목적으로 본다면 氣功은 養生의 목적을 달성하기 위한 調心, 調身, 調息등의 구체적인 방법론이라 할 수 있다<sup>7)</sup>.

최근 사회적으로는 健康과 관련된 관심이 높아지고 있으며 특히 급속한 고령화시대를 맞이하면서 기존의 수술이나 응급처치를 통한 질병 치료보다 평생관리 혹은 일상생활관리를 통한 健康의 증진이나 질병의 예방에 대한 사회적 요구가 증가하고 있으며, 이러한 사회적 변화에 대응할 수 있는 이론과 기술에 대한 관심이 점차 높아져 가고 있다. 이와 관련된 연구사례로 이명숙<sup>8)</sup>과 박정숙 등<sup>9)</sup>은 대체의학의 건강증진에 대하여 보고하였고, 김경원<sup>10)</sup>은 단전호흡을 통한 건강증진을 보고한 바 있다. 또한 이미 공중보건한의사가 근무하고 있는 보건소에서는 보건사업의 일환으로 기공체조교실이 추진되고 있는데 한창현 등<sup>11)</sup>의 보고에서 전국 보건소 한방지역보건사업 중 기공체조교실의 운영 현황을 파악한 결과 참여주민들의 만족도가 높게 나타났으며, 실제 개원가<sup>12)13)</sup>에서도 氣功, 명상, 修鍊 등을 치료수단 또는 치료보조의 방식으로 입상에 접목하는 사례가 점차 늘고 있다.

이러한 사회적인 변화에 비하여 최근 한의과대학에서는 양생기공학에 대한 강의<sup>14)</sup>가 개설되어 있지만, 대학별 교과목에 대한 분석이나 기초이론과 임상실습에 대한 체계적인 분석이 없는 현실이다. 또한 전국 한의과대학의 정확한 교육현황이나 교과목 간 상호관계 등에 대한 구체적인 검토도 이루어지지 않았다.

따라서 養生氣功 관련 교과목의 체계적인 교육을 통하여 입상에 접목시키기 위하여 우선 학습목표에 근거한 분석과 공통교재의 각 과목 간 내용분석, 구체적인 학습내용 및 실습현황 등에 대한 기초조사 및 분석이 필요하다고 본다.

이러한 연구는 사회적 변화에 부응하는 교과목 개설 및 교육, 구체적인 실습 프로그램 마련, 새로운 진료과목의 개설 및 환자자기관리 지침개발, 공중보건사업의 안정적인 확대 등에 기여할 수 있을 것이다.

그러므로 본 연구에서는 한의과대학 학습목표<sup>15)16)</sup>를 분석하여 養生氣功 관련 교과목에 대한 학습의 범위, 과목 간 중복, 養生氣功의 교과목에서의 비중을 알아보고, 전국 한의과대학 교육현황집<sup>17)</sup> 및 인터넷과 직접 전화 확인을 통하여 각 한의과대학 별 養生氣功 관련 교과목의 개설현황 및 실습프로그램 운영 실태를 파악하여, 향후 바람직한 교육 방안을 모색하고자 한다.

## 본 론

### 1. 연구대상과 방법

#### 1) 養生氣功 관련 교과목의 학습목표분석

한의과대학 학습목표<sup>18)19)</sup> 자료를 근거로 각 과목별 학습목표에서 養生, 攝生, 氣功 그리고 명상, 요가 등의 내용을 분석하여 養生氣功 관련 교과목에 대한 학습의 범위, 학습요목별 배정 시간 및 중요도, 과목 간 중복, 養生氣功의 교과목에서의 비중을 파악하였다.

#### 2) 養生氣功 관련 전국 한의과대학 교육현황

전국 한의과대학의 교육현황집<sup>20)</sup>을 근거로 각 대학별 養生氣功 관련 교과목의 개설현황을 養生, 氣功, 자연의학(대체의학)으로 구분하여 조사하고, 직접 조사를 통하여 구체적인 교육내용과 실습프로그램 운영 실태를 알아보았다.

### 2. 조사 결과

#### 1) 養生氣功 관련 교과목의 학습목표분석

##### (1) 학습의 범위

교과목간의 목차를 중심으로 조사한 결과 용어가 차이는 있었지만 양생, 섭생, 보양, 도인, 기공, 수양법, 자연의 학, 보완대체의학 등의 용어들이 사용되고 있었으며 그 빈도를 보면 다음과 같다.

따라서, 養生氣功 교과목의 학습범위는 개념상 유사한 내용을 통합할 경우 양생, 섭생, 보양은 양생으로 기공, 수양법, 도인은 기공으로 자연의학, 대체의학은 기타로 정리할 수 있다.

1) 강효신 編著. 弘益恒權經. 서울, 일지사, p 186, 2002.

2) 홍원식 譯. 校勘直譯黃帝內經素問. 서울, 傳統文化研究會, p 51, 1996.

3) 홍원식 譯. 상계서. p 375.

4) 홍원식 譯. 상계서. p 158.

5) 大韓東醫生理學會 編. 東醫生理學. 서울, 일지사, p 447, 2005.

6) 반창열 외. 삼일신고 진리훈에 나타난 기공원리 및 한의학과의 상관성에 대한 연구. 대한의료기공학회지 4(2):153-186, 2000.

7) 정미영. 양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교 연구. 석사학위논문. 대구한의대 :5, 2008.

8) 이명숙. 농촌노인의 보완대체요법 사용에 따른 건강증진행위 비교. 성인 간호학회지 19(1):98-108, 2007.

9) 박정숙, 권영숙, 이해란. 대체요법과 건강증진 가상강화 개발 및 적용. 대한간호학회지 36(2):286-298, 2006.

10) 김경원. 중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡(丹田呼吸) 모형 개발. 대한간호학회지 35(3):565-574, 2005.

11) 한창현, 정대선, 박수진, 권영규. 보건소 한방지역보건사업 중 기공체조교실의 현황 파악 및 활성화 방안. 논문집 13(1):115-124, 2007.

12) 청담인 한의원 www.e-nature.co.kr

13) 생명빛 한의원 http://cafe.naver.com/luxvitae

14) 2007/2008 대구한의대학교 요람. 경북, 대구한의대학교, p 265, 2008.

15) (재)한국한의학교육평가원. 韓醫科大學 學習目標 基礎醫學篇. 서울, 유천문화사, 2007.

16) (재)한국한의학교육평가원. 韓醫科大學 學習目標 臨床醫學篇. 서울, 유천문화사, 2007.

17) 전국 한의과대학 학장협의회. 전국한의과대학 교육현황집 2007-2008 학년도. 서울, 2008.

18) (재)한국한의학교육평가원. 韓醫科大學 學習目標 基礎醫學篇. 서울, 유천문화사, 2007.

19) (재)한국한의학교육평가원. 韓醫科大學 學習目標 臨床醫學篇. 서울, 유천문화사, 2007.

20) 전국 한의과대학 학장협의회. 상계서.

Table 1. Analysis of Yangsaeng/Gigong-related terms in a unit of the textbook

용어	목차에서 사용된 빈도
양생	5
보양	6
섭생	3
도인	3
기공	1
수양법	1
자연의학	3
보완대체의학	1
총	23회

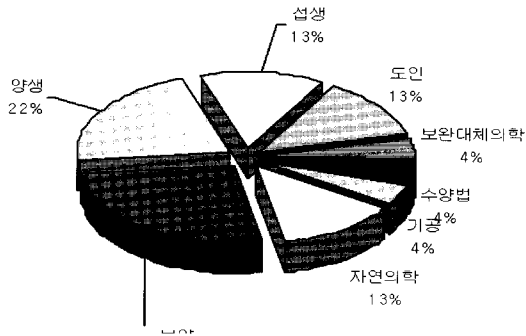


Fig. 1. Distribution of Yangsaeng/Gigong-related terms in the textbook

(2) 학습요목별 배정시간 및 중요도

한의과대학 학습요목에 나온 교과목은 기초의학이 원전, 상한론, 생리학, 병리학, 본초학, 방제학, 경혈학, 진단학, 예방의학, 의사학, 해부학 11과목이며, 임상의학이 간계내과학, 심계내과학, 비계내과학, 폐계내과학, 신계내과학, 침구학, 한방부인과학, 소아과학, 한방신경정신과학, 사상의학, 한방재활의학, 피부외과학, 안이비인후과학 13과목이다.

그 중 양생, 기공, 기타의 수업을 다루는 과목은 기초의학에서 원전과 생리학 2과목, 임상의학에서 간계내과학, 폐계내과학, 신계내과학, 소아과학, 한방신경정신과학, 한방재활의학, 안이비인후과학 7과목이었다.

한 의과 대학 교과목별 교육시간을 정리하면 교육시간 중 강의 시간은 원전 5시간(총 219), 생리학 2시간(총112), 간계 5.8시간(총90), 폐계 0.8시간(총84), 신계 3.1시간(총100), 소아과 0.3시간(총112), 신경정신과 0.2시간(총112), 재활의학 1.1시간(총133), 안이비인후과 1.6시간(총95)으로 총 19.6시간으로 조사되었다. 실습시간은 간계 2.3시간(총30), 폐계 0.3(총41)시간, 신경정신과 0.3시간(총56), 재활의학과 0.3시간(총48), 안이비인후과 1.1시간(총21)으로 총 4.3시간으로 조사되었다. 이때 세부단원이 양생, 기공, 기타의 의미를 가리키는 경우는 수업시간을 그대로 적용하였으며, 세부단원 전체는 해당하지 않지만 그 학습요목에서 양생, 기공, 기타의 의미를 포함하는 경우는 수업시간을 그 비율에 따라 나누었으며, 이때 소수점 1자리 밑의 값은 사사오입으로 계산하였다. 또 보완대체의학과 자연의학의 경우는 그 내용 중에서도 양생이나 기공 또는 명상, 요가에 해당하는 것만을 따로 계산하였다.

학습요목별 중요도에 따르면 필수항목은 44항목, 권장항목은 23항목으로 조사되었다.

Table 2. Analysis of class hours and education object in basic medicine subjects

교과목명	단원	세부단원	세부단원	항목		시간	
				필수	권장	강의	실습
원전	양생 치법	양생법 치법	기공 및 기타요법	3	1	4	0
				1	3	4/4	0
				4	4	5	0
생리학	양생·노 인생리			13	0	2	0
		소계		13	0	2	0

Table 3. Analysis of class hours and education object in clinical medicine subjects

교과목명	단원	세부단원	세부단원	항목		시간					
				필수	권장	강의	실습				
간계	총론편 보양편	간병의 증치 개론 보양학의 보양요법	간병의 섭생 개요 보양학의 정·기·신 의 보양 노인보양 보법 섭생	1 2 1 1 1 1	5/6 1 0.5 1 4 1.5	2/6 0 0 0 1.5 0	2.3				
			소계		7	2	5.8	2.3			
			폐계	생리	폐의 리 기	폐주시일, 폐속물류, 폐장대소, 수양법, 양생법 기의 개념	2	1/5	0.5/0.5		
						소계		2	1	0.5	0.3
						장상학	장상 양생	1	1/16		
			1	2	2						
			신계	노쇠학	보양	1	6	1			
						소계		2	9	3.1	
			소아과	총론	예방 소아과학	소아의 섭생 및 육아법	3	2/6			
						소계		3	0.3		
신경정신 과	총론 중후편	보완 대체의학 노인 관련중후	1	2/15	4/15						
			1	1/16	0						
소계				1	1	0.2	0.3				
재활의학	자연 의학	자연의학 의 종류 절식요법 비만	자연의학 개론	1	1/3						
			2	4*(2/23)	1*(2/23)						
			1	4/15	2/15						
			1	4/22	2/22						
소계				3	2	1.1	0.3				
안이비인 후과학	안과학 총론 이과학 총론 비과학 총론 구치과 학총론	안병의 치료 및 예방 이병의 치료 비병의 변증 및 치료 구순설치 법의 치료	안의 도인 및 예방법	2	1	0.5	0.5				
			3	3	0.5	0.5					
			1	0.3/4	0.2/4						
			3	0.5	0						
소계				9	4	1.6	1.1				

(3) 양생기공 관련 교과목의 과목 간 중복

각 과목별 학습목표에 따르면 양생, 섭생, 기공, 보양, 도인 등의 용어가 사용되고 있는데, 이를 양생, 기공, 기타로 구분하여 과목 간 중복을 현황을 파악하여 정리하면 다음과 같다.

Table 4. Duplication among Yangsaeng/Gigong-related medicine subjects

구분	과목명	세부단원	학습목표
양생	원전	양생법	
	생리학	양생 · 도인생리	
	소아과	소아의 섭생 및 육아법	
	간계	간병의 섭생	
	신계	보양편	
신경정신과학	양생	노인관련 증후	노인의 양생에 대해 이해한다.
	보양		
원전	기공 및 기타요법		
폐계	폐주시일, 폐속물류, 폐장대소, 수양법, 양생법		태식법에 관하여 알아야 한다.
	기외개념		
기공	신계	장상	양생도인 (신장수양법과신장도인법)
	안이비인후과학	안의 도인 및 예방법 (이과학) 도인치료 비병의 도인치료 (구치과학) 도인안교	
기타	신경정신과학	보완대체의학	
	한방재활의학	자연의학	

2) 양생기공 관련 전국 한의과대학 교육현황

양생, 기공, 기타 등과 관련하여 각 한의과대학에서 과목이 개설되어있는지의 여부와 학점, 수업시간 등을 조사하였다. 이는 한의과대학 교육현황 제4집 2007~2008년도<sup>21)</sup>를 1차 조사하였으며 다시 2008년 7월 각 대학별로 인터넷 홈페이지와 전화, 공문 발송 및 확인 등을 통하여 확인 조사 후 변경사항이나 참고사항을 수정 보완하였다.

조사결과 전국 11개 한의대 중 양생기공 또는 기공의 이름으로 강의가 개설된 학교는 9개교이며, 총 10개 강의가 개설되었다. 양생기공학으로 개설된 학교가 대구한의대, 원광대 2개교이며, 기공학으로 개설된 학교가 대전대, 동신대, 동의대, 삼지대, 세명대, 우석대 6개교이고, 경희대는 의학기공학으로 강의가 개설되었다. 양생 또는 기공과 연관되는 것으로 동국대의 '자아와 명상' 강의가 있었으며, 경원대는 관련 강의가 개설되지 않은 것으로 조사되었다.

개설강의를 살펴보면 전공과 교양으로 나누어 보았을 때 전공필수 강의가 6개, 전공 선택 강의가 3개, 교양 필수 강의가 1개로 나타났다.

강의의 과정이 예과인 경우는 7개였으며, 본과에 있는 경우는 3개였다. 또한 강의가 1학기만 진행되는 경우는 6개, 1년을 진행되는 경우는 4개였다. 학점으로 보았을 때 1학점인 경우가 6개, 2학점인 경우가 4개로 나타났으며, 주당 수업시간으로 보았을 때 3시간인 경우는 3개, 2시간인 경우는 6개, 1시간인 경우는

1개였다.

실습시간의 유무는 교과과정 상 수업시간에 실습시간이 따로 배정되어 있는 강의는 3개 강의였으며, 실습시간이 따로 배정되어 있지는 않지만 수업시간 중 실습을 병행하는 것으로 조사된 경우는 3개 강의였다. 실습의 장소는 학교 내 경혈학실습실(대구한의대), 공용실습실(세명대), 체육관(삼지대), 강의실(동의대), 기공학실습실(우석대)로 조사되었다.

실습의 내용을 확인해 본 결과 대구한의대학교의 경우 "기본 도인법, 기마자세, 좌식 팔단금, 입식 팔단금, 지감(명상), 조식(호흡), 소리기공, 육대성상 기운 느끼기, 기감 느끼기"를 실습내용으로 하고 있었으며, 대전대학교의 경우 "참장공과 기감 느끼기"를 내용으로 하였다. 동의대학교와 삼지대학교의 경우 "태극권"을 실습하였으며, 세명대학교에서는 "기공체조"를, 우석대학교는 "참장공"을 실습내용으로 하였다.

Table 5. Survey of Yangsaeng/Gigong-related classes of oriental medicine colleges

학교명	강의명	과정	전공/교양 학점	수업 시간/주	교과과정상 실습시간
경희대학교	의학기공학	예과2학년 1~2학기	전공필수	1 2	무
대구한의대학교	양생기공학 및 실습	본과 1학년 1학기	전공필수	2 3	유(2/주)
대전대학교	기공학	예과1학년 2학기	전공선택	1 2	무
동신대학교	기공학	예과2학년 1학기	전공필수	1 2	무
동의대학교	기공학	예과1학년 2학기	전공필수	2 2	무
삼지대학교	기공학	예과1학년 2학기	교양필수	2 3	유(2/주)
세명대학교	기공학 및 실습	예과1학년 2학기	전공필수	2 3	유(2/주)
	기공학	예과2학년 1~2학기	전공필수	1 1	무
우석대학교	기공학	본과2학년 1~2학기	전공선택	1 2	무
원광대학교	양생기공학	본과2학년 2학기	전공선택	1 2	무
동국대학교	자아와 명상	예과1학년 1학기~2학기	교양필수	0 1	무

Table 6. Survey of existence and nonexistence of practical training

학교명	실습내용	실습장소
대구한의대학교	기본 도인법, 기마자세, 좌식팔단금, 입식팔단금, 지감(명상), 조식(호흡), 소리기공, 육대성상기운느끼기, 기감느끼기	경혈학 실습실
대전대학교	참장공, 기감느끼기	강의실
동의대학교	태극권	강의실
삼지대학교	태극권 24식 등	체육관
세명대학교	기공체조의 실습	공용실습실
우석대학교	참장공	기공학 실습실

고찰

氣를 정신과 신체의 수련을 통하여 단련하거나 이용하는 법을 일반적으로 氣功修鍊이라고 한다. 氣功이란 단어는 晋時代의

21) 전국 한의과대학 학장협의회, 상거서.

道士 許遜이 그 著書에 ‘氣功闡微’이라는 용어에서 유래하며, 그 후 몇 종류의 書籍에서 氣功이란 단어를 사용하였다<sup>22)</sup>. 現代에 와서는 1950년대 이후 中國을 중심으로 효율적인 연구와 실천을 위하여 古來의 守一法, 存思法, 胎息法, 吐納法, 坐禪法, 靜坐, 調息, 內丹法, 外丹法, 導引法, 內家拳 및 外家拳 등의 心身 수련법을 總括하여 여러 분야의 공통점과 차이점을 비교연구하고 임상에 적용시키는 분야가 성립되었는데 이를 총괄하여 ‘養生法’ 혹은 ‘氣功’이라 한다<sup>23)</sup>. 이러한 氣功의 효과를 보면 “氣功이란 體操, 呼吸調節, 意識訓練을 통하여 氣를 길러 補充하고 氣를 圓滑하게 疏通시킴으로써 心身の 健康을 增進하는 健康法”<sup>24)</sup>이며, 眞氣의 運行을 조절하고 회복시켜 人體의 自然治愈能力을 극대화 시키는 한 방법으로 治病은 물론 健康하고 延年益壽하게 하는 효과가 있다<sup>25)</sup>고 하였다.

養生이라는 말 또한 오랜 역사를 가지는데 養生이란 말은 馬王堆에서 出土된 醫書인 ‘養生方’, ‘却穀食氣’, ‘導引圖’ 등의 書籍에서 보인다. 『黃帝內經』에서는 ‘道生’이라 하였는데 後世醫家가 『黃帝內經』을 整理할 때 ‘攝生’이라는 말로 책머리에 配列하였다. 『千金方』에서는 養生이라는 編에서 養生을 論하였는데 ‘道生’, ‘攝生’, ‘養生’, 養生의 概念과 一致한다<sup>26)</sup>.

그러므로 氣功이란 心氣身을 닦는 수련법이며 양생의 방법으로 볼 수 있다. 氣功을 養生의 방법으로 본다면 黃帝內經을 비롯한 여러 韓醫書에 나오는 養生의 개념과 修養法, 導引法 등을 볼 때 氣功 또한 韓醫學의 중요한 부분으로 볼 수 있다. 그러나 근대에 들어오면서 서양의학의 급속한 발전과 과학화에 따라 동양을 비롯한 각 나라의 고유한 심신수련법이나 건강증진법, 치료법 등이 당시의 과학으로 검증이 되지 못한 경우에 사장되거나 소멸되는 경우가 많았다. 하지만 점차 과학이 발달함에 따라 기존에는 검증 받지 못한 부분들이 오히려 새롭게 조명 받는 경우가 늘어나고 있으며 최근의 요가나 명상, 단전호흡, 보완대체의학에 대한 관심은 이러한 사회적인 분위기를 반영하는 것으로 볼 수 있다.

그러나 이러한 여러 건강증진법과 한의학의 한 범주인 養生氣功에 대한 학문적인 검증과 임상과 관련한 연구가 부족한 것이 현실이며, 앞으로의 사회적인 추세를 감안한다면 지금부터 이에 대한 연구와 대비가 반드시 필요할 것으로 보인다.

따라서 그중에서도 먼저 한의대 교육과정에서 養生氣功과 관련하여 어떠한 교육이 이루어졌는지를 교과목의 학습목표를 중심으로 살펴보고, 각 교과목간의 내용을 비교분석하며, 실제 각 대학에서 이루어지고 있는 養生氣功관련 강의와 실습현황 등을 조사하는 것이 필요하다고 판단되어진다.

우선 본 연구에서는 한의과대학 학습목표를 참고하여 각 교과목의 목차 상 양생이나 기공, 또는 그와 관련 있는 항목이 있는 교과목을 조사하였다.

조사 결과 기초의학 11과목 중 원전과 생리학 2과목, 임상의학 13과목 중 간계내과학, 폐계내과학, 신계내과학, 소아과학, 한방신경정신과학, 한방재활의학, 안이비인후과학 7과목에서 양생, 기공 또는 관련항목들이 조사되었다.

관련된 용어는 양생, 섭생, 보양, 도인, 기공, 수양법, 자연의학, 보완대체의학 8개 항목이었으며 사용빈도는 양생과 보양이 각각 5회, 6회로 가장 많이 사용되었고, 섭생 도인 자연의학이 각각 3회 그리고 기공 수양법 보완대체 의학 1회로 나타났다. 따라서 이 항목들은 크게 양생, 섭생, 보양은 양생으로 도인, 기공, 수양법은 기공으로 자연의학, 보완대체의학은 기타의 개념으로 나눌 수 있으며 이 분류에 따르면 양생 14회, 기공 5회, 기타 4회로 볼 수 있다.

한의학 대학 교과목별 교육시간을 정리하면 교육시간 중 양생기공에 관련된 강의 시간은 간계내과학 5.8시간, 원전 5시간, 신계내과학 3.1시간, 생리학 2시간, 안이비인후과학 1.6시간, 한방재활의학 1.1시간 순이었으며, 1시간 미만의 과목으로 폐계내과학, 소아과학, 한방신경정신과학이 있었다. 또한 모든 교과목의 양생기공에 관련된 강의시간은 총 19.6시간으로 조사되었다. 실습시간은 간계내과학 2.3시간(총30), 안이비인후과학 1.1시간(총21) 순이었으며 1시간 미만의 과목으로 폐계내과학, 한방신경정신과학, 한방재활의학과가 각각 0.3시간으로 조사되었으며 양생기공과 관련한 실습시간은 총 4.3시간으로 조사되었다.

교과목의 각 수업에는 학습목적과 학습목표가 있는데 학습목표는 그 중요도에 따라 필수항목(A)과 권장항목(B)으로 나누어져 있었다. 학습목표를 통한 각 교과목의 조사를 통한 결과 한의학에서 양생이나 기공이 차지하는 비중에 비하여 각 교과목에서 다루어지는 비중은 그다지 높지 않음을 알 수 있는데, 전체 전공과목에서 차지하는 비중으로 보면 필수항목에서는 44항목, 권장항목에서는 23항목으로 조사되었다.

양생, 기공, 기타의 개념이 각 교과목간 중복 현상을 살펴본 것을 때 양생의 경우 원전, 생리학, 소아과학, 간계내과학, 신계내과학, 한방신경정신과학에서 중복되었으며 기공의 경우 원전, 폐계내과학, 신계내과학, 안이비인후과학에서 중복되었는데 기공의 경우 각 신체장부기관별 도인법이나 수양법에 대한 내용이 많았다. 기타의 경우는 한방신경정신과학과 재활의학에서 보였는데 두 과목은 보완대체의학과 자연의학에 대한 내용이 중복되었다. 실제 韓醫學에서 養生 또는 ‘氣’의 개념이 차지하는 비중은 작지 않으며, 이러한 내용을 여러 韓醫書에서 찾아볼 수 있는데 東醫寶鑑<sup>27)</sup>에서도 인체의 기본 구성으로 精氣神의 개념을 들어 설명하고 있으며 三丹田, 三關에 대한 설명과 여러 呼吸法, 導引按摩法, 修養法에 대한 언급이 있다. 하지만 현대에 들어 이러한 내용이 계승 발전되어지기보다는 사장되어진 바가 많으며 기존의 韓醫學 교육에서도 소홀하게 다루어져 왔다.

이는 근대에 들어 의료의 분야가 서양의학 주도로 진행되어진 점과 무관하지 않으며, 한의대 교과목 역시 그러한 사회적 분위기에 따라 서양의학의 해부학과 병리학, 진단학 등의 영향에 養生과 氣에 대한 연구가 부족했기 때문으로 보인다.

22) 박종관. 중국경기공. 서울, 서립문화사, p 14, 1992.  
 23) 楊思澍, 張樹生, 傅景華 編著. 중의인상대전. 북경, 북경과학기술출판사, p 1289, 1988.  
 24) 이동현. 건강기공. 서울, 정신세계사, p 27, 1990.  
 25) 김우호, 홍원식. 氣功學 發達에 관한 文獻의 研究. 대한의료기공학회지 1(1):15, 1997.  
 26) 고헌정 주권. 中國醫用氣功學. 북경, 인민위생출판사, p 68, 1988.

27) 허준. 東醫寶鑑. 서울, 대성문화사, 1981.

또한 본 연구에서는 각 한의과대학교에서 실제 강의가 이루어지는 지의 여부를 살펴보았는데 우선 한의과대학 교육현황 제 4집을 바탕으로 각 대학의 강의를 조사하였으며 조사된 결과를 바탕으로 다시 각 한의과대학교의 홈페이지 방문 및 전화조사, 공문 발송을 통한 확인의 방법으로 조사하였다.

실제 각 대학에서의 강의 현황을 살펴보면 전국 11개 한의과대학 중 동국대학교와 경원대학교를 제외한 9개교에서 양생, 기공과 관련한 10개 강의가 개설 중이었다. 또한 동국대의 경우도 '자아와 명상'이라는 강의가 개설되어 이로 볼 때 대부분의 한의과대학에서 양생, 기공과 관련한 강의가 개설되어 있음을 알 수 있다. 개설강의를 살펴보면 전공과 교양으로 나누어 보았을 때 전공필수 강의가 6개, 전공 선택 강의가 3개, 교양 필수 강의가 1개로 나타났다. 강의의 과정이 예과인 경우는 7개였으며, 본과에 있는 경우는 3개였다. 또한 강의가 1학기만 진행되는 경우는 6개, 1년을 진행되는 경우는 4개였다. 학점으로 보았을 때 1학점인 경우가 6개, 2학점인 경우가 4개로 나타났으며, 주당 수업시간으로 보았을 때 3시간인 경우는 3개, 2시간인 경우는 6개, 1시간인 경우는 1개였다. 실습시간의 유무는 수업시간에 실습시간이 따로 배정되어 있는 강의는 3개 강의였으며, 실습시간이 따로 배정되어 있지는 않지만 수업시간 중 간단한 실습을 병행하는 것으로 조사된 경우는 3개 강의였다. 실습의 장소는 학교 내 경혈학실습실(대구한의대학교), 공용실습실(세명대학교), 체육관(상지대학교), 강의실(동의대학교, 대전대학교), 기공학실습실(우석대학교)로 조사되었다.

실습의 내용을 살펴본 결과 도인법, 기마자세, 좌식 팔단금, 입식 팔단금, 止感(명상), 調息(호흡), 소리기공, 육대성상 기운 느끼기, 기감 느끼기, 참장공, 태극권, 기공체조 등이 조사되었다. 이 중 도인법과 기공체조는 몸을 부드럽게 풀어주는 수련이며, 육대성상 기운 느끼기와 기감 느끼기는 실제 자신의 몸에서 일어나는 기의 변화를 체험하는 수련이다. 또한 참장공과 기마자세는 신체를 강하게 단련하는 수련이고, 태극권과 좌식 팔단금, 입식 팔단금은 연속되는 동작에 따른 행공법으로 볼 수 있다.

따라서 이상의 결과를 볼 때, 한의과대학에서 養生氣功과 관련한 강의의 필요성과 관심은 점차 높아지고 있는 것으로 보인다. 그러나 養生氣功이 단순한 이론적 강의가 아니라 실습과 결합되어 입장에서 응용되어야 함을 고려할 때 현재의 강의의 정도나 실습의 양으로는 부족한 점이 많으며 또한 강의나 실습의 내용이 정리, 통일되지 못하고 강의에 따라 차이를 보인다. 따라서 각 공통교과목 내에 산재되어 있는 양생과 기공의 내용을 체계적으로 정리하고, 기존의 한의서를 기반으로 하여 한의학의 원리를 기반으로 하여 실제 입장에서 활용될 수 있는 양생기공법을 개발하는 것이 무엇보다 필요한 것으로 보인다. 하지만 아직 한의과대학의 실정은 미흡한 점이 많으며 이는 그동안 한의과대학내에서 養生氣功에 관련한 학문적인 연구의 부족과 그에 따른 전문 인력의 양성이 어려웠던 때문이다.

현재 의료의 분야는 점차 동서양의 경계가 무너지고 있으며, 기존의 의학의 한계성으로 인해 제3의학이나 의료일원화에 대한 논의가 활발하게 진행되어지고 있다. 이러한 시대적 조류에서 기

존의 것만을 고집한다거나 무분별한 의료행위의 범람은 학문의 발전과 존속뿐 아니라 국민 건강에도 심각한 위협이 될 수 있다.

특히 養生氣功은 기존의 韓醫學의 학문적 범위에 포함됨에도 불구하고 한의계에서의 임상적 이용보다 오히려 일반인에 의한 이용이 더욱 많으며, 이에 대한 학문적 검증이나 연구가 부족한 실정이다.

따라서 이러한 부분을 담당하기 위하여 기존 한의과대학에서의 교육과 연구가 더욱 강화되어야 하며 이를 위하여 양생기공에 대한 학문적 정립과 공통교재의 개발, 그리고 전문적인 교육인력의 양성 및 이를 위한 한의과대학의 제도적인 확충 및 보완이 필요한 것으로 사료된다.

## 결론

최근 健康과 관련된 관심이 높아지고 健康증진이나 질병예방에 대한 사회적 요구가 증가함에 따라 명상이나 단전호흡, 요가 등의 유행과 기존 의학계에서도 보완대체의학의 한 부분으로 받아들이는 추세이다. 이러한 건강법들은 韓醫學의 導引法, 呼吸法, 養生法 등으로 존재하여 왔으나 이를 교육과정에 수용하여 입장에 응용하는 노력이 미흡하였으며 養生氣功과 관련하여 교육과정에서의 기초이론과 임상실습에 대한 체계적인 분석도 없는 현실이다.

이에 養生氣功과 관련된 교과목의 체계적인 기초 및 임상교육을 위한 기초연구로서 전국 한의과대학의 정확한 교육현황이나 교과목간 상호관계에 대한 검토를 위하여 한의과대학 학습목표 자료에 근거하여 각 교과목의 목차 상 養生이나 氣功, 또는 그와 관련 있는 항목이 있는 교과목을 조사하였으며 각 한의과대학의 養生氣功 관련 강의개설 여부 및 내용을 조사하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

기초의학 11과목에서 원전과 생리학 2과목, 임상의학 13과목에서 내과학을 비롯하여 소아과학, 한방신경정신과학, 한방재활의학, 안이비인후과학 7과목에서 사용된 용어가 양생 관련 14회, 기공 관련 5회, 자연의학, 보완대체의학 등 기타 4회로 조사되었다. 한의과대학 교과목별 교육시간에서 養生氣功에 관련된 강의시간은 총 19.6시간이었으며 실습시간은 총 4.3시간으로 조사되었다. 강의시간은 간계내과학, 원전, 신계내과학, 생리학, 안이비인후과학, 한방재활의학의 순이었으며, 1시간 미만 과목은 폐계내과학 등 3과목이 있었다.

실습시간은 간계내과학, 안이비인후과학 순이었으며 1시간 미만 과목은 폐계내과학 등 3과목으로 조사되었다. 養生氣功과 관련된 학습목표별 중요도에 따르면 필수항목은 44항목, 권장항목은 23항목으로 조사되었다. 전국 11개 한의대에서 養生氣功 관련 강의가 개설된 대학은 9개교이며, 총 10개 강의로, 양생기공학으로 개설된 대학은 대구한의대, 원광대 2개교이며, 기공학으로 개설된 대학은 대전대, 동신대, 동의대, 상지대, 세명대, 우석대 6개교이고, 경희대는 의학기공학으로 강의가 개설되어 있었다. 강의의 이수구분에 따르면 전공필수 강의 6개, 전공 선택이 3개, 교양 필수강의가 1개로 조사되었다. 강의개설 과정이 예과

인 경우 7개, 본과인 경우 3개였으며, 1학기 강의는 6개, 1년 강의는 4개로 조사되었다. 학점은 1학점이 6개, 2학점이 4개였으며, 주당 수업시간은 3시간이 3개, 2시간이 6개, 1시간이 1개로 조사되었다. 실습과 관련하여 실습시간이 별도로 배정되어 있는 강의는 3개, 실습시간이 따로 배정되어 있지 않지만 수업시간 중 간단한 실습을 병행하는 강의가 3개로 조사되었다. 실습의 내용을 확인해 본 결과 대구한의대학교의 경우 “기본 도인법, 기마자세, 좌식 팔단금, 입식 팔단금, 지감(명상), 조식(호흡), 소리기공, 육대성상 기운 느끼기, 기감 느끼기”, 대전대학교의 경우 “참장공과 기감 느끼기”를 실습내용으로 하였다. 동의대학교와 상지대학교의 경우 “태극권”을 실습하였으며, 세명대학교에서는 “기공체조”를, 우석대학교는 “참장공”을 실습내용으로 하였다. 실습 장소는 우석대가 기공학실습실에서 이루어지고 있고, 대구한의대는 경철학실습실, 세명대는 공용실습실, 다른 대학은 체육관, 강의실을 이용하고 있는 것으로 조사되었다.

이상의 결과에서 볼 때 한의과대학의 養生氣功과 관련된 강의가 한의과대학에 체계적으로 개설되기 위해서는 본 연구결과를 근거로 교과목별 중복내용을 정리하여 별도의 과목으로 개설하고 이론과 실습을 적절히 배정해야 하며 이를 담당할 전문교육인원을 양성할 필요가 있다. 따라서 앞으로 후속 연구에서 공통교재의 각 과목 간 내용분석, 구체적인 학습내용 및 실습프로그램 등에 대한 조사 분석이 필요하다고 본다.

## 참고문헌

- 강효신 編著. 弘益桓檀經. 서울, 일중사, p 186, 2002.
- 홍원식 譯. 校勘直譯黃帝內經素問. 서울, 傳統文化研究會, p 51, 158, 375, 1996.
- 大韓東醫生理學會 編. 東醫生理學. 서울, 일중사, p 447, 2005.
- 반창열 외. 삼일신고 진리훈에 나타난 기공원리 및 한의학과 상관성에 대한 연구. 대한의료기공학회지 4(2):153-186, 2000.
- 정미영. 양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교연구. 대구한의대학교 석사학위논문, 5, 2008.
- 이명숙. 농촌노인의 보완대체요법 사용에 따른 건강증진행위 비교. 성인간호학회지 19(1):98-108, 2007.
- 박정숙, 권영숙, 이해란. 대체요법과 건강증진 가상강좌 개발 및 적용. 대한간호학회지 36(2):286-298, 2006.
- 김경원. 중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡(丹田呼吸) 모형 개발. 대한간호학회지 35(3):565-574, 2005.
- 한창현, 정대선, 박수진, 권영규. 보건소 한방지역보건사업 중 기공체조교실의 현황 파악 및 활성화 방안. 논문집 13(1):115-124, 2007.
- 청담인 한의원 www.e-nature.co.kr.
- 생명빛 한의원 http://cafe.naver.com/luxvitae.
- 2007/2008 대구한의대학교 요람. 경북, 대구한의대학교, p 265, 2008.
- (재)한국한의학교육평가원. 韓醫科大學 學習目標 基礎醫學篇. 서울, 유천문화사, 2007.
- (재)한국한의학교육평가원. 韓醫科大學 學習目標 臨床醫學篇. 서울, 유천문화사, 2007.
- 전국 한의과대학 학장협의회. 전국한의과대학 교육현황집 2007-2008학년도. 서울, 2008.
- 박종관. 중국경기공. 서울, 서림문화사, p 14, 1992.
- 楊思澍, 張樹生, 傅景華 編著. 중의임상대전. 북경, 북경과학기술출판사, p 1289, 1988.
- 이동현. 건강기공. 서울, 정신세계사, p 27, 1990.
- 김우호, 홍원식. 氣功學 發達에 관한 文獻的 研究. 대한의료기공학회지 1(1):15, 1997.
- 고학정 주편. 中國醫用氣功學. 북경, 인민위생출판사, p 68, 1988.
- 허준. 동의보감. 서울, 대성문화사, 1981.