

大韓醫療氣功學會

대한의료기공학회
J. OF MEDICAL GI-GONG
Vol.11. No.1. 2009.

향문호흡 수련 및 향문호흡의 한의학적 고찰

송정민* · 강한주* · 김정환*

* : 대한의료기공학회

ABSTRACT

Anal breathing training and
oriental medical study of the anal breathing

Jeong-min Song* · Han-joo Kang* · Jeong-hwan Kim

*Dept. of The Korean Academy of Medical Gi-Gong

1. Anus is one of the nine holes, a soul store and on the lungs and the lungs, so the soulgate is said to meet. In addition, weight 450g, length 14.31inch, horizontal, and the 2.74inch, hit the road, the lungs and the reaction of the colon was found to represent the five viscera were dirty.

2. Spirit directly to the anus of the five viscera and the traffic outside and pass the information where I can get, and a close relation to the breathing, and each groups' *je-hang-suk-sin-gong*, *je-hang-gong*, anal breathing, *jwa-sik* training, *jung-gi-dan-beop*, martial arts method, Kegel exercises, breathing training, such as the anus is the name.

· Received : 13 November 2009 · Revised : 2 December 2009 · Accepted : 17 December 2009

Correspondence to : 송정민 (Jeong-Min Song)

경기도 김포시 사우동 227-21 휘담메디한의원

Tel : 031-983-8090

Fax : 031-983-8091

E-mail : nayaant@nate.com

3. Anal way of breathing while breathing naturally slow down when you inhale air, tighten the anus and rectum to release when you breathe out, give way (or vice versa), the number of 5-20, he'll make you build up gradually.

4. Associated with respiratory training in Oriental medicine perspective, it is a Mac *gi-gyeong* eight vessel. In addition, out of *gi-gyeong* eight vessel in breathing training and more closely related to the Conception Vessel, Governor Vessel.

5. Governor Vessel, Conception Vessel and connect the energy up, down, left and right to communicate is the *so-ju-cheon*. To complete the Governor Vessel instantly without the energy leak from the *Mir-yeo*(尾閭) to reach the anus should be breathing.

6. Start the Conception Vessel Through fare Vessel hoeüm, hoeüm important acupuncture point can be activated by itself does not have the muscle to the hoeüm around the anus energy and blood breathing helps circulation.

key words : Anus, breathing, training, *so-ju-cheon*, Oriental medicine

I . 緒論

呼吸은 生命이 태어남과 동시에 本能的이고 自然的으로 행해지며¹⁾ 人間生存을 위한 가장 重要한 條

件 中에 하나이다²⁾.

呼吸에는 外呼吸과 內呼吸이 있는데 外呼吸은 外界의 空氣와 血液과의 사이에서 일어나는 가스交換을 말하며, 內呼吸은 가스가 血液에 의해 組織細胞에 運搬되고 다시 細胞와 血液과의 사이에서

1) 전국 한의과대학 재활의학과 교실 : 동의 재활의학과학, 서울, 서완당, 1995, p.497, 498, 501, 502, 507, 508.

2) 양요한 : 음양오행기공, 서울, 녹강출판사, 1994, p.33, 34, 104, 105, 110, 112.

이루어지는 가스 交換을 말한다³⁾. 즉 呼吸은 外界로부터 炭素를 吸入하고 體內에서 생긴 炭山 가스를 體外로 放出하는 것으로서 體內的 전 細胞에 營養과 活力을 주며 細胞의 老化와 死滅을 방지한다⁴⁾.

古代東洋에서는 이러한 呼吸의 過程을 肺와 皮膚를 통해 自然界의 生命力인 氣를 吸入하고 몸 안의 묵고 탁한 氣를 吐해내는 것으로 보아 “吐故納新”이라 하였으며, 導引에서는 呼吸의 調節을 基本方法으로서 매우 중요시 하였다⁵⁾.

이처럼 중요한 호흡, 즉 인간의 체내에 있는 五臟이 외부와 소통은 어떻게 이루어지는가를 보면 五臟은 五神을 潛藏하고 五臟의 五行之氣를 통해 생명활동을 주재하는데, 이때 체내에 위치한 五臟이 천지와 交感할 수 있는 것은 신체 외부로 뻗혀 놓은 촉수가 있기 때문이다. 굳이 둘로 나누자면 그 하나는 經絡이고 다른 하나는

七竅(혹 九竅)이다. 經絡은 經氣의 흐름을 통해, 신형 전체를 지배하면서 五臟의 의지와 작용을 곳곳으로 전달할 뿐만 아니라, 각 부위나 외부로부터 받은 자극 등을 다시 五臟으로 전달하는 역할을 한다. 반면에 七竅[竅]는 체내에 있는 五臟이 외부와 交通하는 통로이다. 인체에는 9개의 竅가 있으니, 눈(2개), 귀(2개), 입, 혀, 코, 항문, 精竅(尿孔) 등이다. 이 九竅는 五臟의 神志가 직접적으로 외부와 交通하면서 정보를 전달하고 전달받을 수 있는 수신기와 같은 역할을 한다. 《靈樞·脈度》에서 이에 대하여 다음과 같이 논하고 있다.

“五藏常內關於上七竅也. 故肺氣通於鼻, 肺和則鼻能知臭香矣. 心氣通於舌, 心和則舌能知五味矣. 肝氣通於目, 肝和則目能辨五色矣. 脾氣通於口, 脾和則口能知五穀矣. 腎氣通於耳, 腎和則耳能知五音矣.”⁶⁾

“五藏은 항상 안에서 위쪽 七竅로 문을 열어놓고 있다. 그러므로

3) 이행구, 정승기 : 동의 폐계내과학, 민단출판사, 1990, p,1, 69

4) 양요한 : 前揭書, p33, 34, 104, 105, 110, 112.

5) 전국 한의과대학 재활의학학과 교실 : 동의 재활의학과학, 서울, 서완당, 1995, p.497,498, 501, 502, 507, 508.

6) 洪元植 精校 : 精校 黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院出版部, 1985, p.115.

肺氣는 코로 소통하니, 肺가 화평하면 香臭를 알 수 있다. 心氣는 혀로 소통하니, 心이 화평하면 혀는 오미를 알 수 있다. 肝氣는 눈으로 소통하니, 肝이 화평하면 눈은 오색을 분별할 수 있다. 脾氣는 입으로 소통하니, 脾가 화평하면 입은 오곡을 알 수 있다. 腎氣는 귀로 소통하니, 腎이 화평하면 귀는 오음을 알 수 있다.”

五藏은 竅를 통해서 외부의 변화에 대한 정보를 취득할 뿐만 아니라, 자기의 意志나 상태를 밖으로 표현한다. 즉 천지의 五行之氣는 七竅를 통하여 인체의 五藏과 서로 직접적으로 교통하며, 五藏은 또한 七竅를 통하여 천지의 변화를 自覺하고 자기의 의지를 내비칠 수 있다.

이는 천지간에 분포한 다양한 기질의 사물들이 인체와 교류할 때, 五行의 분화에 따라 다섯 가지로 분절되어 각기 자기와 반응할 수 있는 수용기관을 통해 출입함을 나타낸다. 이렇게 인간의 감각 내에서 받아들일 수 있는 반응들은, 이 七竅를 통해서 인간의 五藏에

직접적인 영향을 미치고, 인간은 반대로 이러한 자극에 대한 반응을 五藏의 주도 하에 있는 각 부분을 통하여 외부로 표출하게 되는 것이다.

그러므로 五藏은 外竅를 열어 천지의 기운과 교통할 뿐만 아니라, 五藏의 神은 外竅의 정보 수집을 근거로 해서, 환경의 변화에 적절히 대응하여 인체의 생명활동을 주재한다고 할 수 있다.

여기서 本人은 인간이 외부와 소통하는 九竅중 항문에 초점을 두어 한의학에서 보는 肛門과 呼吸이 무엇인지 알아보고 여러 肛門呼吸수련 방법을 소개하고자 한다. 그리고 이런 肛門呼吸이 한의학적으로 어떤 의미를 가지고 있는지 고찰해보고자 한다.

II. 本 論

1. 항문의 해부학적 개괄

1) 肛門의 위치와 역할

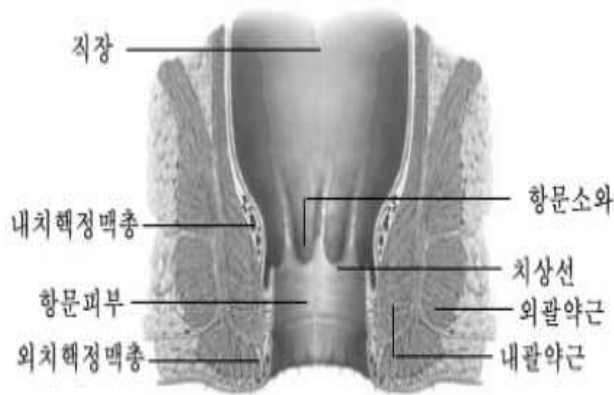


그림 1. 항문의 해부학적 구조

출처 : <http://www.hongmun.co.kr/clinic/basic01.aspx>

肛門은 소화관의 가장 끝부분으로 直腸의 開口部에 해당하며 음식을 먹어 소화시킨 찌꺼기를 배설하는 일을 한다. 고리 모양의 민무늬근 층이 두꺼워져서 內肛門 괄약근이 되고, 그 바깥둘레에는 가로무늬근 층이 발달하여 外肛門 괄약근이 되어 있다. 이들 肛門 괄약근의 긴장에 의하여 肛門은 항상 닫혀져 있다. 外肛門 괄약근은 수의근이므로 마음먹은 대로 조절할 수 있다. 肛門부의 피부에는 흑색의 멜라닌 색소가 많고, 肛門주위선이라고 하는 아포크린 汗腺이 있으며, 털이나 皮脂腺도 있다.

2) 항문의 해부학적 구조

- (1) 직장 - 치상선보다 그 위의 항문의 상반부는 엄밀히 말하면 직장이다. 이 부분은 자율신경계의 지배하에 있으므로 통각이 없다.
- (2) 치상선 - 톱니처럼 보이는 부분으로서 이 선을 경계로 해서 상부는 점막으로 되어 있고 하부는 변형된 피부가 된다.
- (3) 항문소와 - 치상선의 일부분에 포켓처럼 형성되어 있는 부분으로 여기에 이물질이나 균이 침입하여 감염을 일으키면 항문 주변 농양 및 치루의 원인이 된다.
- (4) 항문피부 - 치상선 아래의

항문의 하반부를 지배하는 것은 척수신경계이다. 따라서 찢어지거나 화농하면 통증이 대단히 심하다.

(5) 내괄약근 - 항문을 싸고 있는 근육 중 안 쪽으로 자율신경에 의해 지배되므로 마음대로 움직일 수 없고 반사작용에 의해서 수축된다.

(6) 외괄약근 - 항문을 싸고 있는 근육 중 바깥쪽으로 척수신경계의 지배하에 있으므로 자기의 의지에 따라서 수축할 수 있는 근육이다.

(7) 내/외치핵 정맥총 - 치상선 바로 위에 정맥이 그물망처럼 밀집해 있는 부분으로서, 이 혈관이 집중된 부분에 내치핵이나 치상선 아래에 외치핵이 생길 수 있다.

2. 각 서적에 표기된 항문

1) 醫方類聚

肛門論⁷⁾

7) 世宗名篇 : 醫方類聚(影印本), 東京, 宮內廳書陵部, 1998.

肛門者,主大行道,肺大腸候也,號爲通事令史,

重十二兩,長壹尺二寸,廣二寸三 備急千金要方作“二”.分,應十二時,

若臟傷熱,則肛門閉塞,大行不通,或腫縮入生瘡, 若腑傷寒, 則肛門開,大行洞瀉, 肛門凸

出,良久乃入,熱則通之,寒則補之, 虛實和平,依經調理 備急千金要方作“之”.

2) 內經纂要

魄門亦爲五藏使水穀不得久藏魄門者卽肛門也以肺主魄通於大腸故名之謂五藏者藏精氣而不寫也故滿而不能實精氣爲滿水穀爲實但藏⁸⁾

3) 東西醫學研究會月報 第五號

本會講座(第三回)大正十三年三月 日筋肉系統 第三類는 內臟諸器에 隸屬하여其隨意運動을掌하나니此를臟器筋(聽具筋,眼筋,舌筋,咽頭筋,口蓋筋喉頭筋,肛門及外生殖器筋)이

8) 馮兆張 : 內經纂要, 중국, 1702, 五藏別論篇. 《內經纂要》는 청대 의가 馮兆張이 1702년(康熙41)에 지은 것으로 《黃帝內經》에서 중요한 내용을 선별하고 자신의 견해를 덧붙인 《黃帝內經素問》의 해설서이자 의학 원리론서이다.

라稱한다9).

4) 東西醫學要義

後陰

入門曰肛門者大腸之下截也一曰廣腸言其廣闊於大小腸也又曰魄門言大腸爲肺之府肺藏魄故曰魄門也肛者言其處似車缸形也 內經曰魄門亦爲五藏使水不得久留主出而不納傳送也10).

5) 增圖本草備要卷四

枳實枳殼瀉破氣行痰枳實小枳殼大飛門至魄門皆肺主之三焦相通一氣而已 飛門口也魄門卽肛門11).

6) 全體總論12)

胃, 大腸, 小腸, 三焦, 膀胱 此五者 天氣之所生也 瀉而不存이라. 受五臟濁氣故로 名曰 傳化之府니

主輸瀉者也니라.

糟粕形質之物을 皆曰濁氣니 五者傳化而五者 亦主輸瀉而不留故로 名傳化之府니라.

魄門이 上爲五臟使니 水穀이 不得久存이니라.

魄門은 肛門也라 肺藏魄호니 肛門이 上合於肺故로 名魄門이라. 肺在上호야 總統五臟而魄門이 在下호야 五臟之濁物로 從此而出이니故로 爲五臟使라 旣名魄門호니 便知爲肺所司오. 旣爲五臟使호니 便知肺亦能統五臟也라. 人之肛頭를 西人이 圖之最悉而彼以刀割治病호니 非不詳其形迹이느 然이느 用心則苦而操術이 頗繁이라. 東醫於痔漏等證에 不以刀割而擅長者亦多矣니라.

3. 한의학적 호흡생리13)

韓醫學에서는 “肺主呼氣, 腎主納氣”의 觀點에서 呼吸生理를 說明하고 있다.

肺는 吸淸呼濁하여 體內的 氣와 外氣를 交換해주는 役割을 擔當한다. 肺가 主觀하는 氣에 關하여는

9) 洪鍾哲 : 東西醫學研究會月報 第五號, 京城, 新明書林, 1924년.

10) 都鎮羽 : 東西醫學要義, 東西醫學研究會, 1942.

11) 汪昂(淸) 著 : 增訂童氏本草備要, 大邱, 哲和園, 1962.

12) 金光淳 : 東西醫學報(第七號), 東西醫學報社, 1916.

13) 李鐘朴 : 現代 中國生理學 基礎, 서울, 醫聖堂, 1993, p65, pp.84~86.

두 가지로 分類할 수 있는데, 첫째는 外界로부터 吸入된 天陽의 清氣이고, 둘째는 脾胃를 通하여 吸收된 다음 肺로 上輸되어지는 穀氣로서, 이들은 다시 腎中の 精氣와 結合하여 眞氣가 되어 全身에 分布함으로써 各 組織과 器官의 活動을 維持케하는 에너지로 作用하게 된다. 그러므로 肺는 五臟과 六腑의 모든 氣를 主觀한다고 하여 《素問·臟生成篇》에서는 “諸氣皆屬於肺”라 하였고, 《素問·節臟象論》에서는 “肺者氣之本”이라 하였다.

納氣라함은 臟腑가 呼吸에 미치는 影響을 말하는데, 腎中の 陽氣에는 吸入된 氣를 아래고 끌어내리는 作用이 있기 때문에 이에 의해서 肺中으로 吸入된 氣가 肅降되어 腎에 이르게 된다. 이처럼 腎主納氣의 機能이 人體의 呼吸에서 차지하는 意義는 매우 중요하여 腎氣가 充滿하고 攝納機能이 正常的으로 發揮되어야만 비로소 肺의 呼吸作用이 고르게 되고 氣道가 通暢된다.

肺의 吸氣機能이 腎의 協助를 받아서 이루어지는 機能을 “肺爲氣之主, 腎爲氣之根”이라고 하였다.

다시 말하면 肺는 呼를 爲主로 하고 腎은 納을 爲主로 하여 一呼一吸, 一出一入함으로써 비로소 呼吸機能을 完成하게 되는 것이다.

4. 각 단체들에 향문호흡 수련

1) 提肛肅腎功¹⁴⁾

앉거나 눕거나 하여 의념상 안으로 힘을 주어 肛門과 양 腎臟을 가슴까지 끌어올린다. 肛門과 外陰을 들어 올리는 동작을 ‘提肛肅腎’이라고 하는데, 腎은 外腎과 內腎으로 나누는데 外腎은 外陰이고, 內腎은 腎臟을 가리킨다. 呼吸은 자연호흡으로서 吸氣시 提肛肅腎하고 呼氣 시에 肛門과 腎을 내려 놓는다.

주의점 : 시간과 장소의 제한을 받지 않고 타인들과 대화중에도 기타 사업을 하면서도 수련을 켤 수 있으며, 한번에 21차례를 초과하지 않으면 좋다.

효능 : 신장병을 주치하고 또 위

14) 서용규 : 도통기공2, 문원북, 1996년, p.52.

장 질병을 치료할 수 있고, 부인병, 비뇨계통 질병, 탈항, 치질 등등 치료 효과를 볼 수 있다.

2) 법안명상¹⁵⁾

【提肛功】

提肛功은 입안에 침을 모아서 삼키면서 肛門을 오므렸다 펴기를 10회 반복한다.

제항공을 하면서 얻어지는 이익은 우리 몸의 기가 가장 많이 빠져나가는 肛門을 收縮하므로써 우리 몸의 유실되는 氣를 보존하며 下丹田의 元氣를 강화시켜주므로 단전에 기가 모여 중심이 깊어지고 마음이 안정되어 上氣증상이나 육체의 부조화를 다스리는데 좋다.

3) 기공건강법¹⁶⁾

향문호흡은 ‘시이(吸), 테(貼), 티이(提), 피이(閉), 토우(吐)’를 반복한다고 기억해두자. 그런데 ‘시이’에서 숨을 들이쉬고 ‘테’에서 혀를

위턱의 이뿌리에 살짝 붙여, ‘티이’에서 향문을 오므리고 ‘피이’에서 숨을 그치고 ‘토우’에서 숨을 내뿜는다.

호흡은 복식호흡이나 보통의 것과는 달리 들숨 때 배를 훌쩍하게 줄이고 날숨 때 볼록하게 불리는 역의 복식호흡을 행한다.

자세는 서 있거나 누워 있거나 상관없다. 몸이 약한 사람은 누운 채 하는 것이 부담이 적어 좋을 것이다.

(1) 호흡방법 (그림2)¹⁷⁾

- ① 자연스러운 호흡을 2~3회 행하고 몸을 이완 시킨다. 전신의 나머지 힘을 뺀다.
- ② 배를 훌쩍하게 하여 숨을 들이쉬면서 혀를 위턱의 이뿌리 뒤에 붙인다.
- ③ 다시 숨을 들이쉬면서 양손으로 힘차게 주먹을 쥐다.
- ④ 들이쉬는 숨의 마지막에 향문을 오므린다. 마치 대변을 참는 때와 같이 향문을 수축시킨다.
- ⑤ 향문을 오므린 채 약간 숨을 정지한다.
- ⑥ 배를 볼록하게 불리듯이 하

15) 설송화 : 법안명상기공 지상강좌, 하남출판사, 1994년, p.66.

16) 임우미, 임성 공저 : 기공 건강법, 하서출판사, 1991년, p.133, 135.

17) 上揭書, p.134.

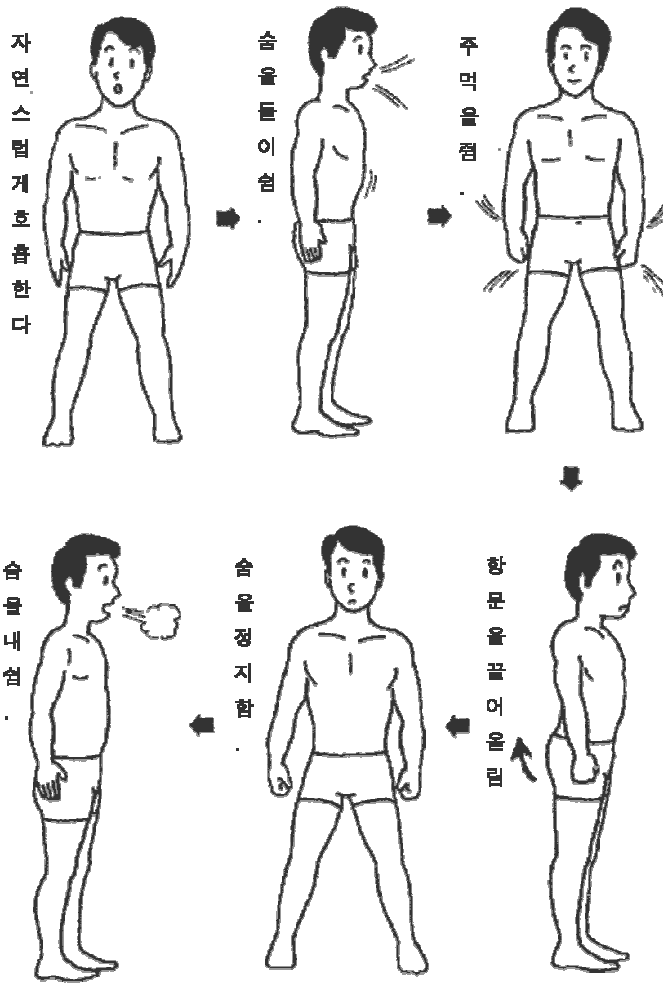


그림 2. 항문호흡법.

며 천천히 숨을 내쉬고 이완 시킨다.

각하지 말고 천천히 횡수를 늘려가는 것이 중요하다.

이상의 동작을 될수록 천천히 반복한다. 복식호흡의 횡수는 5~10회이다. 처음에는 아침, 밤 1회씩 행하고 숙달되면 3회, 4회, 5회와 같이 증가해 나간다. 성급하게 생

(2) 주의

항문호흡은 열이나 부기가 있는 사람, 치질 등으로 출혈이 있는 사람, 중병자, 임부는 피해야 한다.

(3) 효과

향문호흡은 기혈의 흐름이 좋아질 뿐만 아니라 향문 괄약근 등의 향문 주위의 근육을 사용하여 성적 능력의 유지에도 도움을 주며, 정력도 강해진다. 또 전립선비대는 노화에 의한 호르몬의 균형이 파괴됨으로써 일어나는 것인데 향문호흡을 행하면 전립선 자체의 작용(기능)이 좋아질 뿐만 아니라 호르몬의 균형도 조정된다. 방광의 기능도 향상하며 배뇨가 수월해진다.

여성의 경우는 자궁과 난소 등 부인병의 치료와 예방효과가 있는 이외에 호르몬의 변화에 따라 생기는 갱년기의 불쾌증상의 완화에도 대단히 효과가 있다. 여성에게 많은 방광염의 재발예방과 냉증의 개선에도 유효하다.

이 밖에 치질, 변비, 위장장애 등 특히 복부의 질환치료에 적합하다.

4) 석문호흡¹⁸⁾

18) 석문사상연구회 : 영원한 만남을 위하여 수련편, 수원, 도화제석문출판사, pp.55~72.

【坐式】

수련을 통해 精을 氣로 승화시키기 위해서는 호흡시간을 늘려 수련의 강도를 높여주거나, 향문을 꼭 조여 수축한 상태에서 호흡하는 방법도 있다. 주로 호흡의 길이를 늘이는 법을 사용한다. 평소 5초 호흡을 했다면 호흡을 10초 정도까지 늘려서 호흡하는 것이다. 이때 가능하면 들이쉬는 숨을 내쉬는 숨보다 길게 하는 것이 좋다. 비율은 6:4 정도가 좋다. 그러면 20~30%의 氣가 丹田에 남게 되므로 기운을 쌓는데 큰 도움이 된다. 인도의 요가 호흡법의 경우 들숨보다 날숨이 긴데 이것은 더운 지방에서 몸을 견디기 위한 방법이다. 우리나라는 기후대가 다르기 때문에 더운 지방의 호흡법은 맞지 않다. 가장 중요한 것은 들숨보다 날숨이 긴 호흡법은 기운을蓄氣하는데 도움이 되지 않는다는 것이다.

5) 국선도에서의 향문호흡¹⁹⁾

19) 허경무 : 국선도 강해, 서울, 밝문화, 2003, pp.207~280.

【中氣丹法】

숨을 토할 때 배 근육이나 횡경막은 충분히 이완되어 편안히 쉬지만 의념은 관원과 명문 사이의 기운의 움직임에 집중한다. 이때 기운에 의한 복압으로 가급적 아랫배만 나오게 하며 의식하지 않더라도 자동적으로 나오고 들어가야 한다. 호흡을 강하게 하여 배 근육의 힘이나 느낌으로 해서 안 된다.

呼吸과 함께 항문을 수축시켜 회음을 통해湧泉으로地氣를 끌어 들여 吸息에 따라 들어온天氣와 융합시킨다. 인위적인 호흡을 잠시 하다가 놓고 움직이는 가운데 의념을 고요히 집중한다.

6) 전통달마선법20)

武息

반가부좌로 앉는다. 척추는 곧게 펴고, 턱은 적당히 당기며, 아래 윗니는 마주 물고, 혀끝은 입천장을 고인다. 몸의 중심이 전후좌우

어느 한쪽으로 기울지 않도록 하며, 양 어깨는 밑으로 내려서 긴장을 풀고 눈은 감거나 떠도 좋으나 숙달된 후에는 감는 것이 무난하다. 들숨과 날숨은 코를 이용되 소리없는 숨결의 마찰이 聲門(목젖 부위)에 있도록 한다. 숨소리가 귀에 들리지 않게 서서히 깊숙하게 숨을 들이마시면서 동시에 항문을 수축하고 아랫배에 적당하게 미세한 힘을 넣어 단전부위가 약간 불룩하게 나오도록 한다. 이때 명치 부위는 적당히 움푹하게 들어가 꺼져있는 상태이다. 절대로 복부에 무리한 힘을 가해서는 안됨을 명심해야한다. 이제는 부드럽게 가늘면서 길게 소리가 나지 않도록 숨을 내쉬면서 항문수축도 푼다. 동시에 아랫배와 내장을 위로 끌어올리듯이 미세한 힘을 가해, 등쪽으로 하복부를 수축시킨다. 이때의 복부는 적당히 훌쩍해진 상태이며 역시 힘을 넣어서는 안된다. 들숨, 날숨의 길이는 각각 8초를 기본으로 하되 너무 무리해서 부담이 되지 않도록 안정되고 편안한 기분이 유지돼야 효과가 있다. 9회 반복하되 숨결의 흐름이 끊어짐이 없이 여유 있게 행한다.

20) 광운선사 : 비전 정통 달마선집 : 대도의 체계와 호흡론 단의 실증, 태일출판사, 1997년, p.62~63.

주의할 점은 식후 두 시간 후 정도의 공복에 행하며 수련 후 30분 전에는 음료수를 비롯한 음식물은 금해야 한다. 무식의 효과는 대략 머릿속의 응혈을 제거하여 맑게 하고 위장기능 강화와 혈압을 조절해준다. 저혈압은 올려주고 고혈압은 내려주며 침체된 갑상선을 촉진시키며 인체에 생기를 준다.

7) 건강호흡법²¹⁾

- (1) 6~7초에 걸려서 완전흡기를 한다.
- (2) 누기와 지속복압방법
 - ① 양손을 하복부로 가져가고 손가락을 짜 아랫배를 껴안는 것처럼 붙인다.
 - ② 동시에 명치를 충분히 안쪽으로 움푹하게 한다.
 - ③ 조금 앞으로 구부려 ‘우-움, 움’하며 4~5회 짧고 강하게 숨을 코로 새나가게 한다(漏氣).
 - ④ 그것을 하면서 아랫배에 기력을 가하고 압력을 높인다. 명치는 잘록하게 하복

부는 고무공처럼 둥글고 탄력있고 단단하게 바뀐다.

- ⑤ 동시에 향문을 꼭 조인다. 하복부의 장기가 갑자기 밀려 올라가는 것 같이 충실하다는 것을 알 수 있다.

(3) 완전호기방법

- ① 일단 아랫배에 힘을 넣는다. (향문을 더욱 조인다.)
- ② 그 배의 힘으로 마치 향불의 연기처럼 서서히 숨을 내쉬어간다.
- ③ 처음에는 당연히 팽만감이 있을 것이다. 그러나 그 숨을 깊게 길게 내쉬고 있는 사이 아랫배에 힘을 넣으면 넣을수록 이번에는 역으로 횡격막은 내려가고 팽만했던 아랫배는 평평하게 되고 드디어 오목함과 腹壁이 등뼈에 붙는 것과 같은 기분이 든다.

8) 서양에서의 향문호흡

- (1) 아놀드 케겔의 향문조이기²²⁾
 - ① 치골미골근 찾기

21) 촌목흥창 저 박영 옮김 : 건강호흡법, 자유시대사, 1989년, p.155.

22) 김도향 : 국민여러분 조입시다!, 윙파랑이출판사, 2006년, p.101~102.

- 손가락 하나나 두 개를 부드럽게 당신의 고환 뒤에 갖다 놓는다.
- 마치 소변을 보고 있다고 생각하면서 소변을 일시 멈추는 동작을 했을 때 방광에서 나오는 소변 줄기를 억제한 근육이 치골미골근이다.
- 치골미골근이 단단해지고 복근과 허벅지 근육을 가만히 있어야 한다. (치골미골근을 단련하는데 발기는 필요치 않다. 마음을 편히 갖고 음경이 자연스럽게 반응하도록 한다.)

② 짧은 케겔운동(하루 3~5분)
오줌을 누다가 중간에 멈추는 요령으로 항문에 천천히 힘을 넣어서 꼭 조여 본다. 곧 힘을 빼어 항문을 늦춘다.

1초에 한 번 꼴로 15~20회 정도 수축해 본다. 수축 시 숨을 내쉬고 이완시킬 때 숨을 들이쉬는 것이 좋다.

③ 긴 케겔운동
3초간 수축상태를 유지한다. 점차 시간을 늘려 10초까지 수축 상태를 유지할 수 있게 되면 10초간

수축, 10초간 휴식을 반복하면서 한 사이클에 20회씩 두 사이클을 시행한다. 익숙해지면 한 사이클에 75회씩 하루에 두 사이클을 시행한다.

5. 肛門呼吸의 활용 예

1) 遺精²³⁾

눈을 감고, 생각으로 정수리를 주시한다. 혀끝을 위턱에 붙이고 숨을 들이마신다. 肛門을 收縮하여, 고환의 안쪽으로 끌어들이어 이완시키지 않은 상태에서 참을 수 있을 만큼 참았다가 숨을 토해 낸다. 다시 숨을 마신다. 이 방법을 사용하면, 精이 자연히 정지된다.

2) 두렵고 무서울 때²⁴⁾

공포를 느끼는 호흡 : 사람은 공포를 느끼면 갑자기 강하게 숨을 들이마신다. 상반신이 긴장하게 되고 다리와 허리의 힘이 빠진다. 그

23) 고교현·김주호 譯 : 기공치료와 호흡건강법, 1984, p.126.

24) 다츠무라오사무 지음, 신금순 옮김 : (몸과 마음을 치유하는)호흡건강법, 넥서스북, 2008, p.183.

런 다음 상반신과 무릎을 부들부들 떠다. 심할 때는 지나치게 진장한 탓으로 무의식적으로 배출기관을 조이는 힘이 풀려 실금하기도 한다.

- ① 몸 전체의 위축, 긴장을 풀고 몸을 쪽 펴서 다리와 허리에 힘을 되찾기 위해서는 우선 ‘하하하’하고 의식적으로 웃는다.
- ② 그런 다음 열심히 상반신을 흔들고 팔을 휘두르고, 양손을 깍지 껴서 안으로 뒤집어 위로 쪽 뺀어 긴장을 해소한다.
- ③ 벽에 양손을 대고 넓적다리 뒤쪽 아킬레스건을 떠다. 또는 발가락에 힘을 주어 스모호흡법 또는 길게 숨을 내쉬면서 향문을 조인다. 숨을 들이마시며 힘을 푸는 것을 반복한다.

3) 전립선질환²⁵⁾

- ① 두발을 어깨 넓이로 벌려 발끝이 평행하게 서서 약간 옆드려 양손으로 양 腎臟을

25) 서용규 : 기공 그것이 알고싶다 하권, 문원북, 1997, p.193.

쳐주기, 양옆구리에 있는 內腎에 자극이 가도록 탁탁탁 쳐주기를 12회한다.

- ② 3~4회 원평선법인 심호흡을 하여 긴장을 푼 후 男左女右 손을 겹쳐 下丹田을 누르면서 남자는 시계방향으로 여자는 시계 반대방향으로 원을 그리면서 회전하여 마사지해 준다.
- ③ 천천히 숨을 들이쉬면서 肛門을 收縮시킨 채 7~10초 동안 참는다. 아랫배가 안으로 들어가도록 하면서 提腎功(생식기)을 들어 올리는 마음가짐과 더불어 올리고 숨을 내쉬면서 提肛肅腎(생식기)을 내려놓는 듯한 기공학의 提肛肅腎공법을 자신의 나이 숫자만큼 수시로 시도하여 튼튼한 신장 및 정력 증강에 도움과 더불어 하단전의 蓄氣에 힘쓰면 전립선 질환에서 해방될 것이다

4) 치질²⁶⁾

- ① 맨바닥에 얇은 요를 깔로 천정을 쳐다보는 자세로 편

26) 홍성균 : 질환별 기공치료학, 대학서림, 1999. p.256.

- 안하게 눕는다.
- ② 이때에 두 눈은 손바닥이 천정을 향하게 하고 몸 옆에 자연스럽게 눕는다.
- ③ 눈은 지그시 감는다.
- ④ 30초 정도 평상시의 호흡으로 들어간다.
- ⑤ 숨고르기가 끝나면 서서히 기 호흡으로 들어간다.
- ⑥ 들숨을 쉬고 난 후 5초 정도 멈추는데 이때에 항문을 오므리는 것처럼 가볍게 힘을 준다. 힘을 빼면서 날숨을 5초 정도 입을 통하여 천천히 부드럽게 실타래를 뺏듯이 내쉰다.
- ⑦ 이때 기 호흡에서 가장 중요한 것은 기 호흡의 들숨을 쉬고 난 후 멈추는 시간 동안 항문에 힘을 주는 것이다.(항문에 힘을 줄 때에는 가볍게 하여야 한다.)
- ⑧ 기 호흡을 하는 동안에는 의념을 항문 쪽에 집중시키는데 6번과 같은 방법으로 약 5분 정도 수련을 한다.
- ⑨ 이것이 끝나면 들숨을 쉬고 난 후 3초 정도 멈춘 뒤에 (이때부터 항문을 오므리는 동작은 중지) 날숨을 7초 정도 천천히 부드럽게 실타

래를 뺏듯이 내쉰다.

- ⑩ 9번의 호흡을 약 10분 정도 해 준다.

Ⅲ. 考察

1. 肛門의 정의

항문은 해부학적으로는 소화관의 가장 끝부분으로 直腸의 開口部에 해당하며 음식을 먹어 소화시킨 찌꺼기를 배설하는 일을 하며, 내항문 괄약근의 반사 신경에 의한 조절과 외항문 괄약근의 수의적인 조절에 의해서 開合이 이루어진다. 하지만, 한의학적으로는 九竅중 하나로 무게는 十二兩, 길이는 尺二寸, 넓이는 二寸三이되고, 大行道로 肺, 大腸의 候를 나타내고 五臟의 濁物이 나온다고 하였으며, 五臟의 神志가 직접적으로 외부와 교통하면서 정보를 전달하고 받을 수 있는 곳으로, 肺藏魄하고 上合於肺 하므로 魄門이라 한다.

呼吸의 科程을 肺와 皮膚를 通해 自然界의 生命力인 氣를 吸入하고 몸 안의 묵고 탁한 氣를 吐해내는 것으로 보아 “吐故納新”이라 하였

다. 그런데 오장이 천지와 交感할 수 있는 것은 신체 외부로 뻗어 놓은 촉수가 있기 때문이다. 굳이 둘로 나누자면 그 하나는 經絡이고 다른 하나는 九竅인데 竅는 체내에 있는 오장이 외부와 交通하는 통로이다. 오장은 外竅를 열어 천지의 기운과 교통할 뿐만 아니라, 오장의 神은 外竅의 정보를 수집을 근거로 해서, 환경의 변화에 적절히 대응하여 인체의 생명활동을 주재한다고 할 수 있다.

향문에는 전후로 회음과 장강이 자립잡고 있어 인체진기의 중요한 통로부위가 된다. 즉, 향문부위는 제중 명문과 하단전에 진기가 출입하게 되는 진기호흡의 통로가 되는 것이다.

2. 수련단체별 呼吸法의 특징과 차이

提肛肅腎法, 법안명상, 기공건강법, 石門呼吸, 전통달마선법, 국선도, 건강호흡법, 케겔운동에 나온 呼吸修練法을 비교하면, 수련 속도와 횟수가 약간의 차이가 있고, 향문을 수축하는 것이 吸에서 하는지 呼에서 하는지의 차이가 있다. 개별적으로는 提肛肅腎은 腎臟까지 들어 올리는 동작을 하고 기공건강법은 역시 腹息呼吸을 같이 행하며, 石門呼吸은 收縮을 먼저하고 呼吸을 하며, 국선도, 건강호흡법, 케겔운동은 呼에서 收縮을 하는 차이가 있다. 케겔운동은 향문 근육의 운동에 좀 더 초점을 맞췄다.

<표 1> 수련단체별 呼吸法의 특징과 차이

수련단체	수련 횟수	수련속도	향문수축 시 호흡
提肛肅腎法	21회 이하	자연호흡	흡기
법안명상	10회	자연호흡	자연스럽게
기공건강법	5-10회	천천히	흡기
石門呼吸	•	5-10초	흡기
전통달마선법	9회	8초	흡기
국선도	5회	천천히	호기
건강호흡법	•	천천히	호기
케겔운동	15-20	1-10초	자연스럽게

여러 향문호흡 방법들을 종합해 보면, 숨을 천천히 자연스럽게 하면서 흡기에 향문을 조여주고 호기에 향문을 열어주는 방법으로(또는 반대로) 횟수는 5-20까지 조금씩 늘려가면서 하면 되겠다.

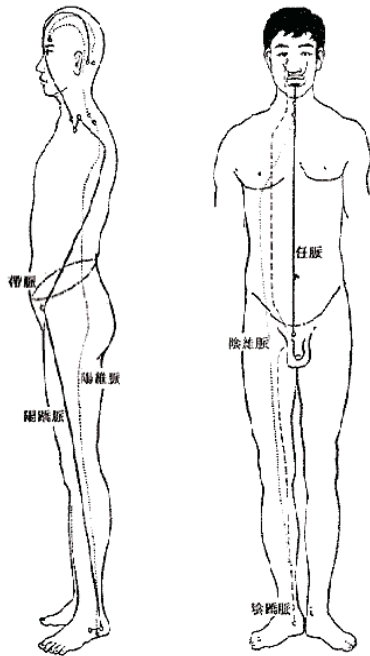
3. 肛門呼吸의 의미

1) 任, 督脈과 小周天²⁷⁾

《內經》에서는 “이미 올랐으면 내리니[升已而降], 내리는 자를 일러 천(天)이라 한다. 이미 내렸으면 오르니[降已而升], 오르는 자를 일러 지(地)라 한다. 天氣는 下降하여 氣는 地로 흐르며, 地氣는 上昇하여 天으로 오른다.”고 한다. 이처럼 오르내림은 오름만 있거나 내림만 있는 것이 아니다. 天地와 마찬가지로 오르는 자가 있으면, 이미 내리는 자도 있는 것이다. 이러한 작용은 昇降만이 아니라 出入도 마찬가지이다.

호흡수련으로 그것을 조절할 수 있는 것은 心臟과 腎臟의 昇降과 복부와 뇌의 昇降 운동이다. 心臟

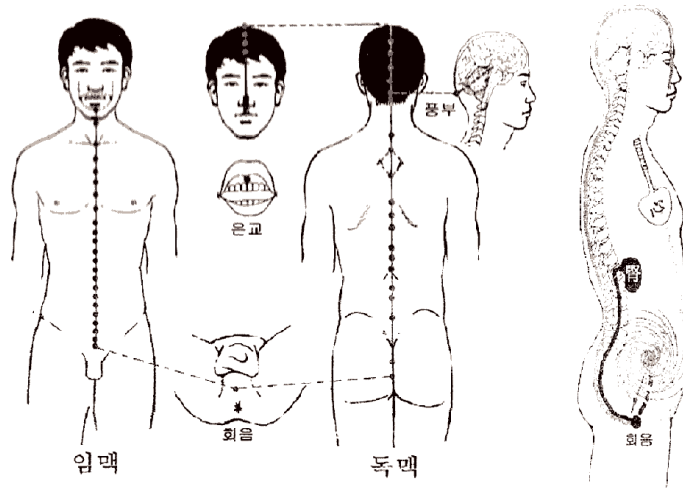
은 한 몸의 생명을 주관하는 君主와 같은 기관이며, 火의 속성으로 上焦에 있다. 반면에 腎臟은 한 몸의 생명의 근본인 정을 간직한 기관이며 水의 속성으로 下焦에 있다. 水와 火는 대표적인 陰陽의 상징이며, 이것의 昇降 운동인 水升火降이 대표적인 陰陽 운동이다. 따라서 이 심장과 신장의 승강운동을 모든 장부의 승강운동의 근본으로 삼는다.



[그림 3] 기경순행도
그림 출처 : 이태영, 도교 호흡 수련, 2007년, p.92.

27) 이태영 : 도교 호흡 수련, 여래, 2007년, p.86, 87, 89, pp.93~95.

五臟의 精인 陰의 氣가 腎臟에



[그림 4] 任, 督脈圖

그림 출처 : 이태영, 도교 호흡 수련, 2007년, p.94.

모여서 등을 따라 陽인 뇌 속으로 오른다. 이때 척추 겉으로 도는 督脈을 따라 오르다 뇌 속으로 들어가는 것을 小周天이라 하며, 척추 속으로 오르는 衝脈을 따라 뇌 속으로 들어가는 것은 大周天이라 한다. 양인 뇌가 복부로 내리는 것은 神이 五臟六腑를 포함한 총체적 생명 활동의 질서를 주관하는 것이다. 이러한 추상적인 기능 이외에도 뇌의 기능은 전신의 생명 활동을 조절하는 호르몬 등의 내분비를 분비하여 육체의 생명활동을 조절한다.

이렇게 오르고 내리는 작용을 주관하는 것은 무엇인가. 이것이 肺

의 推动作用이다. 肺의 氣를 宗氣라 함은 이 때문이다.

숨을 마셔서 공기가 폐안으로 들어올 때, 하복부의 水氣는 위로 오른다. 반면에 숨을 내쉬어 공기가 밖으로 나갈 때, 상체의 火氣는 내린다. 즉 外氣가 들어올 때 내부의 水氣는 오르고, 外氣가 나갈 때 내부의 火氣는 내린다. 이것이 水升火降의 升降出入의 원리이다.

眞氣가 발생하는 곳은 두 腎臟사이인 命門이고 이것이 저장되는 곳이 下丹田이다. 眞氣는 이 下丹田인 골반안의 내 생식기에서 출발하여 會陰으로 내려와서 세 가닥으로 나뉘어져서 흐른다. 그 중

하나는 인체의 앞으로 흐르는 任脈이다. 이것은 배꼽과 가슴과 인후를 거쳐 아래 입술에서 갈라져서 눈 밑에 이르며, 鬚交에서 督脈과 만난다. 이 任脈은 온 몸의 陰經과 연결되어 있으며, 陰經의 氣血을 조절한다. 그래서 ‘陰脈의 바다’라고 한다.

다른 하나는 인체의 뒤로 흐르는 督脈이다. 이것은 등뼈를 따라 올라가 머리뼈와 이어지는 風府에서 뇌 속으로 들어가고, 길으로는 머리의 중앙으로 올라가서 이마를 거쳐 코를 지나 윗입술에서 任脈과 만난다. 다른 한 줄기는 꼬리뼈 끝에서 척추를 뚫고 들어가 腎臟과 만난다. 또 다른 한 줄기는 배꼽을 지나 心臟과 만나고 咽喉에서 任脈과 衝脈과 만난다. 이 督脈은 온 몸의 陽經이 大椎에서 연결되어 있으며, 陽經의 氣血을 조절한다. 그래서 ‘陽脈의 바다’라고 한다. 또한 督脈은 두 腎臟과 연결되어 元氣와 생식기능과 관계가 있으며, 뇌와 척추의 기능과도 연계되어 있다.

이상의 任脈과 督脈은 奇經八脈 중에서 陰과 陽을 대표하는 經脈

이다. 이 둘을 陰陽으로 분리되어 있으나, 이 둘은 본시 한 덩어리의 眞氣가 下丹田에서 나와 會陰에서 분리된 것이다. 그러나 이것은 다시 목과 윗입술에서 서로 만나 하나로 이어져 있다. 그래서 하나의 經脈으로 이해하는 것이 좋다. 이처럼 陰陽으로 대립된 관계이기는 하나, 본래 분리할 수 없는 하나이기 때문에, 眞氣의 昇降出入이 가능한 것이다. 호흡 수련으로 이 둘을 하나로 이어 기를 昇降出入하는 것이 小周天 공법이다.

小周天을 성공적으로 완성하기 위해서는 性器나 肛門으로 氣가 새어나가지 못하도록 해야 한다. 그러기 위해서는 性器를 수축(의념)하고, 肛門을 조여 두 구멍을 닫는 肛門呼吸을 해야 한다. 肛門呼吸이 동반 되어야 氣가 누출되지 않고 尾閭까지 도달할 수 있다. 任督脈을 유통시키려면 반드시 肛門을 조이면서 하는 肛門呼吸을 해야 한다. 그래야 막힌 규를 뚫어낼 힘이 생긴다²⁸⁾.

肛門과 性器 사이에 있는 會陰은 任脈과 督脈 그리고 衝脈이 시작

28) 한당 : 천서, 서울, 석문출판사, 1997, pp.53~5, p72.

되는 중요한 穴인 것이며 會陰 자체만 활성화할 수 있는 근육이 없으므로 肛門 주위의 수의근육인 내외 괄약근과 항제근을 움직여 會陰 주위에 氣血 순환을 돕는 것이 좋다²⁹⁾.

IV. 結論

1. 肛門은 九竅중 하나이며 肺藏魄 하고 上合於肺 하므로 魄門이라 한다. 또한 무게는 十二兩, 길이는 尺二寸, 넓이는 二寸삼이되고, 大行道로 肺, 大腸의 候를 나타내고 五臟의 濁物이 나온다고 하였다.
2. 肛門은 五臟의 神志가 직접적으로 외부와 교통하면서 정보를 전달하고 받을 수 있는 곳으로, 호흡과 밀접한 관련을 맺고 있으며, 각 단체들이 提肛肅腎功, 提肛功, 肛門呼吸, 座式수련, 中氣丹法, 武式, 서양의 케겔운동 등의 명칭으로 肛門呼吸 수련을 행하고 있다.
3. 肛門呼吸의 방법은 숨을 천천히

자연스럽게 하면서 吸氣에 肛門을 조여주고 呼氣에 肛門을 열어주는 방법으로(또는 반대로) 횡수는 5-20까지 조금씩 늘려가면서 하면 되겠다.

4. 한의학적 관점에서 呼吸수련과 관련된 奇經八脈이다. 또한, 8개의 寄經중에서 呼吸수련과 더욱 밀접한 관계에 있는 것은 任脈과 督脈이다.
5. 任脈과 督脈을 이어 氣를 昇降出入 하는 것이 小周天이다. 小周天을 완성하기 위해선 氣가 漏出되지 않고 尾閭까지 도달할 수 있도록 肛門呼吸을 해야 한다.
6. 會陰은 任脈과 督脈 그리고 衝脈이 시작되는 중요한 穴로 會陰穴 자체만 활성화할 수 있는 근육이 없으므로 肛門호흡으로 會陰 주위에 氣血 순환을 돕는다.

V. 참고문헌

1. 고교현, 김주호 譯 : 기공치료와 호흡건강법, 1984, p.126.
2. 광운선사 : 비전 정통 달마선집 : 대

29) 서용규 : 기공 그것이 알고싶다 하권, 前揭書, p.193.

- 도의 체계와 호흡론 단의 실증, 태일출판사, 1997년, p.62~63.
3. 金光淳, 東西醫學報(第七號), 東西醫學報社, 1916.
 4. 김도향 : 국민여러분 조입시다!, 잎파랑이출판사, 2006, p.101~102
 5. 都鎮羽 : 東西醫學要義, 東西醫學研究會, 1942.
 6. 목흥창 저 박영 옮김 : 건강호흡법, 자유시대사, 1989, p.155.
 7. 서용규 : 기공 그것이 알고싶다 하권, 문원북, p.193.
 8. 서용규 : 도통기공2, 문원북, 1996, p.52.
 9. 석문사상연구회 : 영원한 만남을 위하여 수련편, 수원, 도화제석문출판사, pp52~72.
 10. 설송화 : 법안명상기공 지상강좌, 하남출판사, 1994, p66.
 11. 성균 : 질환별 기공치료학, 대학서림, 1999, p.256.
 12. 世宗名篇 : 醫方類聚(影印本), 東京, 宮內廳書陵部, 1998.
 13. 양요한 : 음양오행기공, 서울, 녹강출판사, 1994, p33, 34, 104, 105, 110, 112.
 14. 汪昂(淸) 著 : 增訂童氏本草備要, 大邱, 哲和園, 1962.
 15. 이명복 : 기공이란 무엇인가, 장승, 2003년, p.106.
 16. 李鐘朴 : 現代 中國生理學 基礎, 서울, 醫聖堂, 1993, p65, pp.84~86.
 17. 이태영 : 도교 호흡 수련, 여래, 2007년, pp.86~87, p.89, pp.93~95.
 18. 이행구, 정승기 : 동의 폐계내과학, 민단출판사, 1990, p.1, 69.
 19. 임무미, 임성 공저 : 기공 건강법, 하서출판사, 1991, pp.133~135.
 20. 전국 한의과대학 재활의학학과 교실 : 동의 재활의학과학, 서울, 서완당, 1995, p.497, 498, 501, 502, 507, 508.
 21. 츠무라오사무 지음, 신금순 옮김 : (몸과 마음을 치유하는)호흡건강법, 넥서스북, 2008, p.183.
 22. 한당 : 천서, 서울, 석문출판사, 1997, pp.53~55, p72.
 23. 허경무 : 국선도 강해, 서울, 밝문화, 2003, pp.207~280.
 24. 馮兆張 : 內經纂要, 중국, 1702년(康熙 41), 五藏別論篇.
 25. 洪元植 精校 : 精校 黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院出版部, 1985, p.115.
 26. 洪鍾哲 : 東西醫學研究會月報 第五號, 京城, 新明書林, 1924.