

# 자발동공을 중심으로 한 국내 기공수련 단체 현황 분석

성수현<sup>1</sup> · 박종현<sup>2</sup> · 최성훈<sup>3</sup> · 한창현<sup>4</sup> · 이상남<sup>1\*</sup>

## Analysis of Current Status of Qigong Training Organizations focusing on Javaldonggong

Sung Soo-hyun<sup>1</sup> · Park Jong-Hyun<sup>2</sup> · Choi Seong-Hun<sup>3</sup> · Han Chang-hyun<sup>4</sup> · Lee Sang-Nam<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Qigong, College of Korean Medicine, Dae-Gu Haany University,

<sup>2</sup>Dept. of Pathology, College of Korean Medicine, Dae-Gu Haany University,

<sup>3</sup>Dept. of Anatomy and Histology, College of Korean Medicine, Dae-Gu Haany University,

<sup>4</sup>Group for Medical History and Literature, Korea Institute of Korean Medicine

**Objectives** : The purpose of this study is to raise the proper recognition of Qigong and expand the area of Medical Qigong in the Korean Medicine by investigating and analyzing the current state of Javaldonggong training which has a high medical value but there has not been little research on.

**Method** : The survey of this study was conducted by doing a search on the internet - Naver(www.naver.com) and Daum(www.daum.net), Nate(www.nate.com), trying question-and-answer on the websites and over the phone, visiting the organizations and reading their publications.

**Results** : None of the teachers of these selected organizations are doctors. One thing all these organizations have in common is that they are, ultimately, aiming to gain the individual enlightenment and to contribute to public welfare although the terms they use are different. As for training contents, most of these organizations use breathing, meditation, gymnastics, circuit training in addition to Javaldonggong training and they work on Javaldonggong training programs to prevent problems that Qigong training can result in. 7 organizations have published the books of the theories, which are based on their own Javaldonggong training experience.

**Conclusions** : Applying Javaldonggong training to the therapy for the diseases is the role of a doctor of Korean medicine. A further study of and a great interest in Javaldonggong training are required for Korean medical doctors to gain a firm foothold in using it as the medical Qigong therapy.

**Key words** : Javaldonggong(自發動功), Qigong, Oriental Medicine, Therapy

## I. 서론

현대의학의 눈부신 발달로 과거에 짧았던 평균 기대수명이 80세로 늘어났다<sup>1)</sup>. 하지만 수명이 늘어난 만큼 병의 종류도 많아졌고, 만성병과 난치병도 늘어났다. 이에 따라 건강에 대한 개념도 단순한 질병의 유무를 말하는 것이 아니라, 세계보건기구(WHO) 현장에서 “건강이라는 것은 단지

\* 교신저자 : 이상남, 대구시 수성구 상동 165번지 대구  
한의대학교 한의과대학 기공학교실  
E-mail : lsn1974@dhu.ac.kr  
투고일 : 2014년 1월23일 수정일 : 2014년 2월6일  
게재일 : 2014년 2월 7일

질병이 없고, 허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 양호한 상태이다”<sup>2)</sup>라고 하였듯이, 더 나은 삶을 위해 물질적인 가치를 넘어서 삶의 질을 높이는 웰빙을 추구하며<sup>3)</sup>, 질병이 오기 전에 미리 예방하는 것으로 볼 수 있다.

한의학 경전인 『黃帝內經』에서는 “聖人不治已病 治未病 不治已亂 治未亂”<sup>4)</sup>이라 하였고, 허준이 집대성한 『東醫寶鑑』집례에서 “道家 以清淨 修養爲本 醫門 以藥餌鍼灸爲治”<sup>5)</sup>라 하여, 양생을 통한 체력증강을 통하여 질병에 걸리기 전에 미리 예방하는 것을 중요시하였다.

이처럼 최근에 대두한 웰빙이란 개념은 한의학의 관점에서 볼 때 이미 수천 년 전부터 ‘양생’이란 이름으로 사용되어 왔다<sup>6)</sup>. 이러한 한의학의 양생법 중 氣功이란 체조, 호흡조절, 의식훈련을 통하여 氣를 길러서 보충하고 氣를 원활하게 소통시켜 심신의 건강을 증진하는 방법<sup>7)</sup>으로 질병에 초점을 두는 것이 아닌 자신의 자연 치유력을 극대화한다는 점에서 웰빙과 질병 예방을 추구하는 현대시대의 요구와 일맥상통한다고 볼 수 있다.

氣功은 체력증진과 질병 예방을 위한 保健氣功과 이미 발생한 질병을 적극적으로 치료하려는 醫療氣功으로 나눌 수 있다<sup>8)</sup>. 醫療氣功이란 의학과 氣功의 결합<sup>9)</sup>으로 한의사가 氣功修鍊을 통하여 본인의 건강함을 지키고, 더 나아가 환자의 질병을 진단, 수련지도와 교육 및 직접 시술을 통하여서 환자를 치료하는 한의학의 한 분야이다<sup>10)</sup>.

김<sup>11)</sup>의 한의과대학 氣功관련 현황에 대한 연구 중 전국 11개 한의과대학의 氣功 교육 관련 상황을 보면 9개 대학에서 氣功學이 개설되어 있었고, 그중 6곳에서 氣功 실습을 진행하고 있었으며, 6곳의 氣功 실습내용을 보면 태극권, 참장공 등 몇 가지의 氣功功法으로 氣功 실습을 진행하고 있음을 볼 때, 현재 한의과대학의 氣功수업으로 氣功 및 氣를 체험하기에는 내용상으로 충분하지 않다고 생각된다.

중국에서는 1988년 이후에 중국 전역에 100여 개의 氣功 연구소를 설립하였고, 전국 각 대학에

서는 氣功을 정식 과목으로 채택하는 등 氣功에 대한 열기가 뜨거웠다<sup>12)</sup>고 한다. 이러한 시기에 樓<sup>13)</sup>는 중국의 氣功功法을 10편으로 분류하여 정리하였는데 그중 한편을 自發動功으로 분류하였다. 자발동공은 국내에서 ‘기운동, 바이오운동, 자율진동운동, 활원운동’ 등의 다양한 이름으로 불리고 있으며<sup>14)</sup>, 특정한 형식이나 방법의 순서를 따르지 않고 자신의 몸에서 자발적으로 일어나는 기운의 흐름에 따라 수련하는 수련법으로 태극권, 참장공 등의 氣功功法에 비해 氣의 흐름을 본인이 직접 체험할 수 있는 氣功功法이라 생각된다. 또한, 한 등<sup>15)</sup>은 자발동공을 환자치료에 적용한 증례를 보고하여, 자발동공의 임상 적용에 대한 가능성에 대해 언급한 바 있다.

현재 비의료인의 비과학적이고 의학적으로 검증되지 않은 유사의료행위로 인해 국민건강을 위협하고 있으며 이는 의료사고를 유발할 수 있으며 환자의 심각한 부작용이 나타날 수 있다<sup>16)</sup>. 비의료인이 특정 氣功功法으로 심신단련을 넘어서 질병을 언급하며 치료행위 및 사례를 언급하는 것은 무면허 의료행위에 해당하며 이는 국민건강을 직접 위협한다고 생각된다.

따라서 현존하는 수많은 氣功功法에 대한 과학적, 한의학적 검증 및 체계적 연구 후 취사선택을 통하여 한의과대학의 기공실습 시간에 다양한 氣功功法을 통하여 氣를 직접 느끼고 체험하고 나아가 醫療氣功으로써 임상에서도 氣功을 치료에 활용할 수 있도록 하며, 침·뜸·한약을 한의사의 한방의료행위로 인식하고 지켜나가는 것처럼 氣功도 한방의료행위임을 확실히 알고 유사의료행위로 번져나가는 것을 막아 국민건강권을 지키는 계기를 마련하고자 한다.

## II. 연구 대상 및 방법

### 1. 연구 대상 조사 방법 및 선정 결과

본 연구는 국내의 대표적 포털 사이트인 네이버(www.naver.com)와 다음(www.daum.net), 네이트(www.nate.com) 3개의 사이트를 통하여 2013년 7월에 ‘자발동공’으로 키워드검색을 하

여 검색된 사이트의에 설명된 수련 내용과 방법을 확인하여, ‘자발동공’이 ‘바이오운동, 자율진동운동, 활원운동, 자발동작, 기동작, 자발공, 천기공 자발동공’ 등의 용어로 다양하게 불린다는 것을 알게 되었다. 이 8개의 키워드를 토대로 검색된 19개의 자발동공 수련단체 중 첫째 수련도장의 유무, 둘째 자발동공을 수련할 수 있는 수련 프로그램이 개설되어 있는지, 셋째 수련프로그램을 바탕으로 수련이 정기적으로 이루어지고 있는 12개의 자발동공 수련단체를 연구 대상으로 선정하였다(Table 1).

Table 1. The organizations that exercise Javaldonggong selected for study.

수련단체명
나를 찾는 사람들
대한 자발동공양생협회
밝은몸 기 문화원
선기원
여의선원
열린 기 문화원
자수자 힐링원
정체법 활원운동
천기공 자발동공
하누리 아카데미
한국자율진동연합회
한흐름 기명상원

2. 연구 대상 현황 조사 방법

연구 대상으로 선정된 12개 수련단체의 연원, 설립연도, 自發動功에 대한 단체별 지칭 용어 및 정의, 수련 프로그램, 自發動功을 활용한 질병 치료 현황을 각 단체가 운영하고 있는 인터넷 홈페이지, 카페, 블로그, 출간 서적을 중심으로 조사하였다. 인터넷과 출간 서적에서 확인하기 어려운 내용은 해당 단체에 온라인 질의응답, 전화 질의응답, 방문 질의응답을 통하여 조사하였다.

Ⅲ. 본 론

1. 각 수련단체의 연원 및 설립연도

연구대상으로 선정된 12개 단체의 연원 및 설

립연도는 다음과 같다(Table 2). ‘여의선원’은 수련 지도자 김상국 씨의 스승인 김준원 씨가 창안했다 하였고, ‘천기공 자발동공, 한국자율진동연합회’ 2개 단체는 본인이 창안했다 하여 연원을 한국으로 분류하였다. ‘대한 자발동공양생협회’는 연원을 중국으로 분류하였고, ‘정체법 활원운동’은 연원을 일본으로 분류하였다. ‘나를 찾는 사람들, 밝은몸 기 문화원, 선기원, 열린 기 문화원, 자수자 힐링원, 하누리 아카데미, 한흐름 기명상원’ 7개 단체는 연원을 명확히 밝히지 않아 연원 미상으로 분류하였다.

Table 2. The origin of each organization and the year of foundation.

수련단체명	연원	설립연도
나를 찾는 사람들	미상	2001
대한 자발동공양생협회	중국	2002
밝은몸 기 문화원	미상	2009
선기원	미상	1985
여의선원	한국	2005
열린 기 문화원	미상	2006
자수자 힐링원	미상	2009
정체법 활원운동	일본	2005
천기공 자발동공	한국	1988
하누리 아카데미	미상	2002
한국자율진동연합회	한국	1995
한흐름 기명상원	미상	2007

2. 각 수련단체의 수련도장 현황

연구대상으로 선정된 12개 단체의 수련도장 현황은 다음과 같다(Table 3). ‘선기원’이 5개의 수련도장을 운영하고 있으며, ‘열린 기 문화원, 한흐름 기명상원’ 2개의 단체는 4개의 수련도장을 운영하고 있으며, ‘한국자율진동연합회’가 2개의 수련도장을 운영하고 있으며, ‘나를 찾는 사람들, 대한 자발동공양생협회, 밝은몸 기 문화원, 여의선원, 자수자 힐링원, 정체법 활원운동, 천기공 자발동공’ 7개의 단체는 1개의 수련도장을 운영하고 있었다. ‘하누리 아카데미’는 수련도장 및 연락처를 따로 공개하지 않았으며, 인터넷 홈페이지 회원 가입 3개월 후 정회원수련을 신청할 수 있고, 한 달의 정회원수련을 거친 뒤 정회원이

되면 수련도장에서 수련할 수 있다. ‘열린 기 문화원’의 부산 수련도장과 ‘한흐름 기명상원’의 4개 지역의 수련도장은 연락처를 공개하지 않고 메일을 통하여 문의 후, 수련도장에 방문하여 수련할 수 있다.

Table 3. The current state of the training studios of each organization.

수련단체명	개수	수련도장 지역
나를 찾는 사람들	1	충청북도 음성군
대한 자발동공양생협회	1	서울특별시
밝은몸 기 문화원	1	경상남도 김해시
선기원	5	서울특별시, 대구광역시, 울산광역시2, 부산광역시
여의선원	1	서울특별시
열린 기 문화원	4	서울특별시, 경상북도 구미시, 대구광역시, 부산광역시
자수자 힐링원	1	경기도 성남시
정체법 활원운동	1	충청북도 청주시
천기공 자발동공 하누리 아카데미	1	부산광역시
한국자율진동연합회	2	서울특별시, 광주광역시
한흐름 기명상원	4	서울특별시, 경기도 양평군, 대전광역시, 부산광역시

### 3. 각 수련단체의 自發動功에 대한 단체별 지칭 용어 및 정의

연구대상으로 선정된 12개 단체의 自發動功에 대한 단체별 지칭 용어는 다음과 같다(Table 4). ‘나를 찾는 사람들’은 動作이란 내면의 氣 흐름을 따라가면서 그 이치를 밝혀내는 것으로 타고난 자기 체형이나 기질에 맞게 나타난다고 정의하였다. ‘대한 자발동공양생협회’에서는 自發動功이란 일정한 동작을 배워서 그대로 따라 하는 것이

아니라 아름다운 음악을 들으며 대뇌의 의식적인 명령없이 팔, 다리, 몸의 지체가 개개인의 신체적인 조건에 따라 자유롭게 움직이는 것을 말하는데, 自發이란 저절로 움직이는 것을 말하며 動功이란 움직이는 氣를 말한다고 정의하였다. ‘밝은몸 기 문화원’은 氣動作이란 氣의 흐름대로 손, 발 몸 전체가 저절로 움직이는 것이라고 정의하였다. ‘선기원’은 氣動作이란 사무처리 회로나 氣를 유도해 주시는 선배 도반들의 기운에 따라 자기 자신의 의지와는 전혀 상관없이 나오는 각종 신체동작을 말한다고 정의하였다. ‘여의선원’은 自動動作은 내부의 氣와 외부의 氣가 불균형 상태에 있을 때, 스스로 조화와 균형을 이루기 위해 발생하는 氣의 이동현상을 몸짓으로 표현하는 것이라고 정의하였다. ‘열린 기 문화원’은 氣動作이란 사무처리 회로를 통하여 자기 자신의 의지와는 전혀 상관없이 나오는 각종 신체동작을 의미한다고 정의하였다. ‘자수자 힐링원’은 自發動功이란 기혈 소통이 잘되면서 스스로 氣의 흐름에 따라 몸이 저절로 움직이는 것이라고 정의하였다. ‘정체법 활원운동’은 活元運動이란 추체외로 계운동으로 무의식적으로 재채기를 하던가 하품을 하는 등의 몸이 자연스럽게 저절로 움직여지는 운동이라고 정의하였다. ‘천기공 자발동공’은 天氣功 自發動功이란 스스로 의식에서 벗어나 무의식의 운동법으로 잠재된 氣를 살려 신체조건에 따라 수천 가지 자발운동과 호흡운동으로 드러나는 것이라고 정의하였다. ‘하누리 아카데미’는 動作이란 기운을 따라 기운의 춤을 추면서 기운을 풀거나 모으고, 기몸의 틀을 다시 만들어가는 수련이라고 정의하였다. ‘한국자율진동연합회’는 自律振動이란 대뇌 신경질의 명령에 의한 의식적인 진동이 아닌 관념에 의한 진동, 즉 의식에서 벗어나서 자율적으로 진동되는 것이라고 정의하였다. ‘한흐름 기명상원’은 氣動作이란 근원과 연결되어 생각이 아닌 氣의 흐름에 따라 저절로 움직이게 되는 것을 말한다고 정의하였다.

Table 4. Terminology adopted by each organization for Javaldonggong.

수련단체명	自發動功에 대한 지칭 용어
나를 찾는 사람들	動作
대한 자발동공양생협회	自發動功
밝은몸 기 문화원	氣動作
선기원	氣動作
여의선원	自動動作
열린 기 문화원	氣動作
자수자 힐링원	自發動功
정체법 활원운동	活元運動
천기공 자발동공	天氣功 自發動功
하누리 아카데미	動作
한국자율진동연합회	自律振動
한흐름 기명상원	氣動作

4. 각 수련단체의 수련 프로그램 내용

다음은 自發動功을 중심으로 수련하는 5개 단체의 수련 프로그램 내용은 다음과 같다(Table 5). ‘나를 찾는 사람들’은 기체조, 단전호흡, 自發動功을 통하여 온몸의 기혈과 맥이 소통되며 기운의 조화를 이루어 단전에 자리 잡게 되는 精修鍊 과정, 마음 수련과 역관법을 통하여 의식과 무의식을 깨워 정리하는 과정을 통하여 초견성을 이루는 氣修鍊 과정, 진리 에너지 리딩, 설계, 제도를 통하여 모든 존재의 기운을 읽고 쓸 수 있는 창조적 능력을 얻어 주인공의 삶을 살게 되는 神修鍊 과정이 있다<sup>17)</sup>. ‘대한 자발동공양생협회’는 수련도장에서 지도자의 개별지도를 통하여 自發動功이 이루어지는데, 지도에 따라 근골세수공법, 심호흡공법, 삼자음파공법, 호흡조절공법, 조리정좌공법, 고정공법, 태양신공법, 지리자장감응공법을 수련한다<sup>18)</sup>. ‘밝은 몸 기문화원’은 인터넷 홈페이지를 통하여 기체험 7일 과정, 氣로서 춤을 추어 인체 기혈을 열고 신진대사를 원활하게 하여 소질을 개발하는 氣功 학춤 과정을 체험할 수 있으며, 회원이 되면 일반적인 반과 전문적인 반을 나누어서 지도자에게 개별 수련지도를 통하여 수련이 진행된다<sup>19)</sup>. ‘선기원’은 수련 시 ‘잡제거 - 독소제거 - 몸 조정 - 못 제거 - 명독제거 - 기초종 - 마무리조종 - 필요한 공부 계속’이라는 순서의 큰 틀은 있지만, 해당 지도선사의 개별

지도를 통하여 이루어지며, 氣動作과 회로수련을 보조하기 위한 프로그램으로는 토굴수련 과정, 기금식 과정, 모의장례식 과정, 병어리와 장님 과정이 있다<sup>20)</sup>. ‘여의선원’에서는 氣를 체득하여 스스로 조정해 몸과 마음을 정화하는 기초과정, 성층구조의 인간론에 따른 단계별 수련지도를 통하여 주도적인 삶을 살아가기 위한 如意修鍊 과정, 인간과 사물에 대한 깊은 통찰을 바탕으로 스스로 氣를 조종하여 뜻하는 바를 이루게 하는 기초 중법을 배우는 如意調整 과정, 개체의 영을 우주영으로 높이기 위한 제도법인 우주영製圖 과정이 있다. ‘열린 기 문화원’은 개별 수련지도에 따라 氣動作, 회로수련, 기운영, 기대사, 製圖修鍊을 한다<sup>21)</sup>. ‘자수자 힐링원’은 임맥과 독맥의 막힌 기혈을 통하게 하는 小周天 과정, 전신의 기혈을 통하게 하는 大周天 과정, 아바타에 침을 놓아 막힌 기혈을 풀어내어 본인과 주변 사람을 건강하게 해주는 心鍼 과정이 있다<sup>22)</sup>. ‘정체법 활원운동’은 정체에 도달하기 위하여 추체의로계운동인 동시에 체벽의 자기 수정방법인 活元運動 과정, 내관적 호흡방법인 行氣法 과정, 체벽수정을 위한 의식적인 체조인 整體體操 과정, 타인에 의한 체벽수정 방법인 整體指導 과정이 있다<sup>23)</sup>. ‘천기공 자발동공’은 누워서 外氣의 주입에 따라 자신의 신체에 필요한 부분부터 自發動功이 일어나는 臥功 과정, 臥功으로는 할 수 없었던 팔, 머리, 흉추, 요추를 단련하는 동공이 일어나는 座功 과정, 개인의 신체에 따라 다양한 운동으로 나타나 근육과 뼈 사이의 추간관을 교정 단련시키는 立功 과정, 立功이 충분히 끝나면 自發動功을 마무리하는 여러 가지의 수인이 시간과 장소에 따라 결하여 지는 手印功 과정, 마음의 집중을 육관에 두어 본인의 존재를 스스로 친견하는 冥想 과정이 있다<sup>24)</sup>. ‘하누리 아카데미’는 호흡, 도인체조, 명상, 삶을 통한 지켜보기 등의 방법을 통하여 몸의 이완과 집중을 통하여 근원의 감각을 일깨우는 감각 깨우기 과정, 氣 감각 깨우기, 自發動功, 기회로, 회로 연구를 통하여 몸과 마음의 막힌 것을 풀어서 더욱 근원의 회로를 열어가고자 하는 기회로 과정, 기뻐미 가지고 있는 직관의

Table 5. Content of each organization's training program.

수련단체명	수련 프로그램
나를 찾는 사람들	精修鍊, 氣修鍊, 神修鍊
대한 자발동공양생협회	골세수공법, 심호흡공법, 삼자음파공법, 호흡조절공법, 조리정좌공법, 고정공법, 태양신공법, 지리자장감응공법
밝은몸 기 문화원	기체험 7일, 氣功 학습
선기원	토굴수련, 기급식, 모의장례식, 병어리와 장님
여의선원	기초과정, 如意修鍊 과정, 如意調整 과정, 우주영製圖 과정
열린 기 문화원	氣動作, 회로수련, 기운영, 기대사, 製圖修鍊
자수자 힐링원	아바타 테라피, 小周天, 大周天, 心鍼
정체법 활원운동	活元運動, 行氣法, 整體體操, 整體指導
천기공 자발동공	臥功, 座功, 立功, 手印功, 冥想
하누리 아카데미	감각깨우기, 기회로, 신과의 대화, 에너지 씨클, 기회로 여행
한국자율진동연합회	全身 自律振動, 腹部 自律振動, 部分 自律振動
한흐름 기명상원	기동작, 기회로, 기운영

감각을 키우거나 기회로를 통하여 내면의 감각을 깨우고 키워서 근원인 신과 대화하는 신과의 대화 과정, 여러 사람이 한 뜻을 모아 일정 조건을 통하여 기운을 공유해 하나의 에너지 회로를 만들어 가는 에너지 씨클 과정, 기한과 시간을 지켜서 여행을 통하여 지구의 멋진 기운을 풀고 미래를 설계하는 기회로 여행 과정이 있다<sup>25)</sup>. ‘한국자율진동연합회’는 ‘몸이 건강해진다’는 무의식의 신념을 의식적으로 발현시켜 온몸에 진동을 일으키는 全身 自律振動 과정, 기혈의 생산과 운용이 원활히 될 수 있도록 오장육부의 기능을 활성화하게 되는 腹部 自律振動 과정, 마음이 육체의 구석구석을 자기 뜻대로 움직이는 部分 自律振動 과정이 있다<sup>26)</sup>. ‘한흐름 기명상원’은 개별 수련지도에 따라 기동작, 기회로, 기운영 수련한다<sup>27)</sup>.

##### 5. 각 수련단체의 自發動功을 활용한 질병 치료 현황

연구대상으로 선정된 12개의 단체의 인터넷 홈페이지나 카페, 블로그, 출판물에서 自發動功을 활용하여 치료와 상담에 적용하는 경우에 어떠한 질병에 적용하고, 어떤 원리와 방법으로 이루어지는지 조사하였다. 질병명의 경우는 언급된 질병명 중 한국표준질병사인분류에 분류된 질병명의 경우만 조사하였다. 12개의 단체 중 6개의 단

체에서 질병명을 언급하였으며 이는 다음과 같다 (Table 6). ‘대한 자발동공양생협회’에서는 수련 지도자의 생물장 유도기술을 통하여 환자는 잠재능력의 계발과 동적 에너지를 얻어 自發動功을 시작하게 되면 인체의 잠재능력이 활성화되어 질병이 치료된다고 하였다. ‘밝은몸 기 문화원’에서는 수련 지도자의 지도에 따라 氣動作을 하는 것과 질병이 오는 본인 근본 성질을 고치는 것으로서 질병이 치료가 된다고 하였다. ‘여의선원’에서는 수련 지도자가 기형을 통하여 병을 일으키는 근본 원인을 찾아내어 그것을 제거하거나 조정 또는 보완하여 본래의 조화로운 상태로 돌려놓는 생명장 조정을 통하여 환자에게 自動動作이나 回路修鍊을 시켜 본래의 건강한 상태로 돌려 질병이 치료된다고 하였다. ‘자수자 힐링원’은 환자의 인체에는 전혀 시술하지 않고 오로지 아바타 인형에만 침 시술을 하는데, 시술자가 환자의 분신인 아바타 인형에 自發動功으로 침을 놓아 막혀있는 기혈이 풀게 되면 질병이 치료된다 하였다. ‘천기공 자발동공’은 수련 지도자가 氣를 통하여 天氣功 自發動功을 유도하면, 환자가 스스로에 잠재된 기운이 활성화되어 天氣功 自發動功을 하게 되면 몸의 부조화 상태가 풀리게 되면서 건강한 상태에 이르게 되어 질병이 치료된다고 하였다. ‘한국자율진동연합회’는 수련 지도자가 自律振動을 유도하면, 환자의 병을 스스로 고

Table 6. Names of illnesses mentioned when Javaldonggong was used as treatment in each organization.

수련단체명	질병명
대한 자발동공양생협회	산후 우울증, 안면신경마비
밝은몸 기 문화원	강직성 척추염, 딸꾹질, 복통, 변비, 비만, 상기증, 유방암증, 액취증, 우울증
여의선원	턱관절 장애, 소화불량, 자폐증 장애, 조류인플루엔자
자수자 힐링원	감기, 과민성 대장 증후군, 복부 냉증, 요통, 자궁근종, 척추추간판탈출증, 치매, 턱장애, 파킨슨병, 하지정맥류, 척추추간판탈출증
천기공 자발동공	간경화증, 경추추간판탈출증, 공황장애, 당뇨, 대상포진, 두통, 루프스, 무릎관절염, 불면증, 수면무호흡, 안면신경마비, 어지럼증, 우울증, 위하수 위염, 척수염, 척추추간판탈출증, 척추추간판전위증, 후종인대골화증
한국자율진동연합회	간경화증, 간암, 고혈압, 기관지염, 늑간 신경통, 당뇨병, 대퇴골두 무혈성 괴사, 변비, 비만, 심근경색증, 유방암증, 위암, 저혈압, 중풍증, 피부병, 후두암증

칠 수 있는 自律振動이 일어나 질병이 치료되며, 이는 무의식 상태에서 자연적 파동에 따라 몸을 움직임으로써, 위축되었던 뇌간과 고피질의 기능을 활성화해 대뇌 신경질을 안정시키기 때문이라고 하였다.

#### IV. 고찰

自發動功이란 의식에서 벗어나 무의식상태에 이르게 되면 기운의 흐름에 따라 자기 자신의 의지와 상관없이 팔, 다리, 몸이 움직여 다양한 신체동작이 발생하는 것이다. 自發動功이 일어나는 원인에 대해서는 정확히 밝혀진 바는 없지만, 막힌 경락이 풀어지기 위한 진동현상이라는 경락 타통설, 잠재의식 상태에서 자기최면의 상태에 들어가면 신경이 긴장하여 진동이 일어나게 된다는 신경 진동설 등이 있다<sup>28)</sup>.

이처럼 자발동공에 대해서는 아직 명확히 밝혀진 바가 없으며 잘못 수련할 시 통제가 곤란한 경우가 발생하여 기물을 부수거나 난동을 피우는 등의 부작용이 발생할 수 있기 때문에 반드시 수련 지도자의 지도 아래 수련해야 한다<sup>29)</sup>. 이러한 자발동공 수련으로 인하여 발생할 수 있는 문제점을 방지하기 위하여 각 수련단체별로 보조 또

는 단계별 수련 프로그램을 개설하여 정기적으로 수련을 진행하고 있다. 본인이 기운에 휘둘리지 않고 스스로 통제하고 주체적으로 수련할 수 있을 때까지는 반드시 수련지도자의 지도 아래 수련 프로그램을 활용하는 것이 중요하다고 생각된다.

‘선기원’이 5개의 수련도장을 운영하고 있으며, ‘열린 기 문화원, 한흐름 기명상원’ 2개의 단체는 4개의 수련도장을 운영하고 있으며, ‘한국자율진동연합회’가 2개의 수련도장을 운영하고 있으며, ‘나를 찾는 사람들, 대한 자발동공양생협회, 밝은몸 기 문화원, 여의선원, 자수자 힐링원, 정체법 활원운동, 천기공 자발동공’ 7개의 단체는 1개의 수련도장을 운영하고 있었다. ‘하누리 아카데미’는 정회원에 한하여 비공개로 수련도장을 운영하고 있어 몇 개의 수련도장을 운영하고 있는지 알 수 없으나 대부분 수련단체가 5개 이하의 수련도장을 운영하고 있었는데, 이는 국내의 대표적 氣功수련 단체 중 단학이 300여 개의 수련도장을 운영<sup>30)</sup>하고 있었고, 증산도가 120여 개의 수련도장을 운영<sup>31)</sup>하고 있었고, 국선도가 70여 개의 수련도장을 운영<sup>32)</sup>하고 있음을 볼 때 일반인의 자발동공 수련의 대중화 및 인식이 상대적으로 낮은 것으로 생각된다.

自發動功은 중국에서는 自發動功이라 하고 일본에서는 活元運動이라 하는데, 수련단체 연원이 중국인 ‘대한자발동공양생협회’와 수련단체 연원이 일본인 ‘정체법 활원운동’ 2개의 단체를 제외한 국내 수련단체 중 自發動功이라는 용어를 쓰는 단체는 ‘자수자 힐링원’ 1개이며, 活元運動이라는 용어를 쓰는 단체는 없는 것을 볼 때, 自發動功 형식의 수련법이 중국이나 일본에서 한국으로 유입된 것으로 단정 짓기는 힘들 것으로 생각되며 이는 더 자세히 연구하여 연원을 명확히 파악할 필요가 있다.

12개의 단체의 인터넷 홈페이지나 출판물을 조사한 결과 6개의 단체에서 氣功療法을 치료와 상담에 적용할 때 질병명과 치료 원리, 방법 등에 대하여 언급한 것을 볼 수 있었다. 이 중 ‘대한자발동공양생협회, 밝은몸 기 문화원, 여의선원, 천기공 자발동공, 한국자율진동연합회’ 5개 단체에서는 시술자의 氣로 환자의 잠재된 氣를 활성화하는 방법으로 氣功療法을 시행하고 있었고, ‘자수자 힐링원’에서는 시술자가 환자의 분신인 아바타 인형에 침시술을 하여 환자의 氣를 활성화하는 방법으로 질병에 대하여 氣功療法을 적용하고 있었다.

이러한 氣功療法들의 원리나 방법을 볼 때 결국 이루어지는 氣功療法의 방법상의 약간의 차이는 있지만, 환자의 잠재된 氣를 활성화하여 질병에 대하여 氣功療法을 적용한다는 점은 같았다. 이는 한의학의 관점에서 보면, 인체의 구성요소인 精氣神 중 氣를 활용하여 나머지 精과 神에 영향을 미쳐 인체의 균형을 맞추는 방식으로 치료하는 한의학의 원리로 설명할 수 있다.

그러나 6개 단체의 氣功療法을 질병에 적용한 사례를 보면 氣功療法 시술 전후의 객관적인 진단 등이 없고 단순히 치료되었다고 주장하는 사례들만 언급하였다. 이는 自發動功이 현대의학이 해결하지 못하는 모든 질병을 다 고칠 수 있다는 그릇된 인식을 심어줄 수 있으며, 충분한 의학적 교육과 훈련을 받지 못한 비의료인이 어떠한 질병상태에 있는 환자를 대상으로 氣功療法을 시술하는 것이 활성화될 경우 유사의료행위가 되거

나 국민건강에 위험한 요인이 될 가능성이 높은 것으로 생각된다.

氣功療法은 한의사가 한의원에서 별도로 확보된 공간에서 환자에게 氣功療法을 지도하는 비급여항목으로 고시되어 있으며<sup>33)</sup>, 대한한의사협회에서 정리한 한국한의표준의료행위 분류에 따르면, 氣功療法은 한의학 원리에 의하여 공법지도, 발공치료 등의 방법으로 심신의 건강을 회복하는 행위<sup>34)</sup>라 하였다. 그러나 현재 대부분 한의원에서 鍼·灸·韓藥을 위주로 진료에 임하고 있으며, 아직 氣功治療에 대한 활용은 상대적으로 적은 편이다. 따라서 氣功療法에 대한 체계적 연구 및 정리를 통하여 한의과대학의 氣功이론 및 실습에 대한 질을 높이고, 나아가 임상진료를 하는 한의사들이 氣功療法을 병행하여 환자들에게 적용한다면 국민건강의 증대와 한의학의 임상치료영역 확대에 큰 도움을 주리라 생각된다.

## V. 결 론

自發動功을 수련하는 12개의 단체를 연구대상으로 선정하여 조사한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 12개 단체의 연원을 살펴보면 한국에서 연원한 단체가 3개였고, 중국과 일본에서 연원한 단체가 각각 1개였고, 연원을 명확히 밝히지 않은 단체가 7개였다. 또한, 1개의 비공개 수련도장을 제외한 22개의 수련도장에 전국에 분포해 있었다.

2. 自發動功에 대한 각 수련단체의 지칭 용어를 살펴본 결과, 氣動作, 動作, 自動動作, 活元運動, 天氣功 自發動功, 自律振動 등으로 불렸다.

3. 12개의 단체의 수련프로그램을 단계별 수련 프로그램은 운영하는 단체가 8개, 단계별 수련 프로그램과 보조 프로그램을 같이 운영하고 있는 단체가 2개, 자발동공을 활용하는 수련 프로그램을 운영하고 있는 단체가 1개, 인터넷을 통하여 체험할 수 있는 수련 프로그램을 운영하고 있는 단체가 1개로 조사되었다. 또한, 12개의 단체 중



6개의 단체는 질환에 대하여 氣功療法을 시술을 하고 있었다.

현재 한의학에서 氣功의 분야는 연구와 개발이 부족하지만, 많이 사용되는 여러 氣功功法에 대하여 과학적이고 한의학적인 검증 및 체계적인 연구를 통하여, 비의료인이 氣功을 질병 치료에 사용하는 유사의료행위를 미리 예방할 뿐만 아니라 한의학에서의 기와 관련한 교육 및 실습에 대한 질을 높여 실제 임상에서도 다양하게 활용하여 치료할 수 있도록 더욱 많은 연구가 필요할 것으로 생각된다.

## VI. 감사의 글

This study was supported by "New Donguibogam' Compilation Project(K13380) of KIOM(Korea Institute of Oriental Medicine) in 2013.

## 참고문헌

1. 인구보건복지협회. 2012 세계인구현황. 서울, 인구보건복지협회. p.113, 2012.
2. 세계보건기구. [cited 2012 Aug 8]. Available from : URL : <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>
3. 박광희. 웰빙 라이프스타일, 웰빙태도, 삶의 만족도 및 인구통계학적 특성간의 관계. 대한가정학회지. 2011;49(7):39-49.
4. 강효신. 東樞撮要. 서울, 의학사. p.13, 1984.
5. 허준. 東醫寶鑑. 서울, 대성문화사. p.85, 1981.
6. 강효신, 이정호. 氣功學. 서울, 일중사. pp.25-6, 1998.
7. 배인학. 몸을 알면 건강해질 수밖에 없다. 경기, 아름다운사람들. p.168, 2011.
8. 김우호, 홍원식. 氣功學 발달에 대한 문헌적 연구. 대한의료기공학회지. 1996;1(1):13-64.
9. 송택진, 이민규, 신중훈, 박재수. 醫療氣功에 대한 일반인들의 인식 조사. 대한의료기공학회지. 2011;12(1):34-49.
10. 장성진, 안훈모. 醫療氣功의 유효성에 대한 고찰. 대한의료기공학회지. 2003;7(1):1-30.
11. 김기진. 한의과대학 기공 관련 현황 및 강의 만족도 분석. 대구한의대학교 석사학위논문. 2009.
12. 김상규. 중국 기공의 현황에 관한 연구. 한국정신과학회지. 1999;11:11-5.
13. 樓羽剛. 中國氣功功法大全. 北京, 中醫古籍出版社. 1993.
14. 정종호. 인간의 동작이 인체의 바이오 에너지 순환에 미치는 영향. 한국정신과학회 학술대회 논문집. 2000;12:33-65.
15. 한창현, 송익수, 김병희, 김봉석, 신미숙, 최선미. 기공요법을 활용한 만성두통환자 1례에 대한 증례보고. 동의신경정신과 학회지. 2007;18(3):331-40.
16. 김한나, 김계현. 유사의료행위에 관한 법적 검토. 대한의료법학회지. 2009;10(2):427-53.
17. 나를 찾는 사람들. [cited 2013 Aug 18]. Available from : URL : <http://www.gudo.net/index.php>
18. 대한 자발동공양생협회. [cited 2013 Aug 18]. Available from : URL : <http://www.sdfc.co.kr/main.php>
19. 밝은몸 기 문화원. [cited 2013 Aug 18]. Available from : URL : <http://cafe.daum.net/momlight>
20. 선기원. [cited 2013 Aug 18]. Available from : URL : <http://sunkiwon.com>
21. 김상국. 영적혁명. 서울, 여의출판사. pp.189-347, 2010.
22. 자수자 힐링원. [cited 2013 Aug 20]. Available from : URL : <http://cafe.naver.com/king4949.cafe>
23. 김용태. 활원운동과 행기법. 서울, 호영. pp.73-334, 1997.

24. 천기공 자발동공. [cited 2013 Aug 20].  
Available from : URL : <http://cafe.naver.com/chongigong>
25. 하루리 아카데미. [cited 2013 Aug 20].  
Available from : URL : <http://www.han.in>
26. 윤청. 세계 의학계를 깜짝 놀라게 한 기적의 자율진동법. 서울, 한언. pp.104-18, 2005.
27. 한흐름 기명상원. [cited 2013 Aug 20].  
Available from : URL : <http://cafe.naver.com/hankiwon>
28. 고정환, 이인순. 암 자연치유 혁명. 서울, 약손월드. pp.126-8. 2012.
29. 고정환. 氣功자연치유. 서울, 월드사이언스. pp.172-9. 2010.
30. 단월드. [cited 2013 Sep 18]. Available from : URL : <http://www.dahnworld.com>
31. 증산도. [cited 2013 Sep 18]. Available from : URL : <http://www.jsd.or.kr/jeungsando>
32. 국선도. [cited 2013 Sep 18]. Available from : URL : <http://www.ksd21.com>
33. 대한의료기공학회. 기공요법 보험급여심사 평가 보완자료. 대한의료기공학회지. 2002;6:208-13.
34. 대한한의사협회. 한국한의표준의료행위분류. 서울, 유천문화사. pp.124-5, 2011.