

기공의 원리

이진신*

1. 기공이란 무엇인가?

기공(氣功)이란 바른자세와 동작의 연습, 호흡 조절, 심신의 이완 및 의식훈련 등을 통하여 기(氣)를 길러 보충하고 기를 원활하게 소통시킴으로서 몸과 마음의 건강을 증진시키고, 질병의 치료에 응용하는 방법이다. 한의학(韓醫學)의 치료법에는 기미론(氣味論)에 근거한 약물치료, 경락(經絡)의 유주를 배경으로 하는 침구치료, 동작으로 기를 조절하는 도인안교(導引按蹻)등이 있는데, 도인안교는 양생법(養生法), 토납법(吐納法), 도인법(導引法)등의 명칭으로 널리 사용되어왔으며, 기공이란 명칭은 근래에 와서 통용되기 시작하였다.

2. 기공의 역사

고대의 기공은 인간이 생존하기 위해서 자연이 주는 시련을 극복하고 적응하는 과정에서 발생하였다. 이런 과정에서 여러 가지 질환에 저항하여 자신을 보호해야 할 필요성을 느끼게 되었고, 그러한 인식이 심화되면서 자기자신의 내재적 능력을 발휘 향상시키는 방법들이 자연스럽게 생겨나게 되었다. 이렇게 발생한 방법들은 자연현상에 상응하는 인체를 전제로 자연의 법칙과 순리대로

살아야한다는 건강관을 제시하고 있는데, 이는 우주를 구성하는 물질과 인체를 구성하는 물질인 "기(氣)"가 동류(同類)로서 비슷한 법칙으로 움직이고 있음을 관찰하고 인식하기 때문이다. 이것이 한의학의 기본사상인 '천인합일론(天人合一論)'이며, 이러한 바탕위에 한의학에서의 생리(生理)는 천지의 기를 마심(呼吸)으로 시작하며, 오장육부(五臟六腑)의 활동도 기의 움직임으로 설명되고, 호흡을 일컫는 "토고납신(吐古納新)"도 건강을 이루기 위한 기초로 인식되었다.

이러한 사상적 배경위에 다양한 호흡법과 건강법들이 토납법(吐納法), 도인법(導引法)등의 이름으로 사용되었는데, 한의학의 원전인 [황제내경(黃帝內經)]에서는 도인안교(導引按蹻)를 기본기술중의 하나로 꼽고있으며, 기공적 단련방법등을 기술하고 있는 것으로 보아 기공이 의학방면에서 중요한 위치를 차지하고 있었음을 엿볼 수 있다. 도인(導引)이란 몸을 유연하게 하고, 기를 이끌어 조화를 이룬다는 의미를 갖는데, 기의 흐름의 규칙들을 통하여 생리적인 대사가 이루어지고 있다고 생각하는 한의학적 사고는 기의 흐름에 장애가 왔을 때 그 흐름의 불균형을 바로잡아주는 약재와 침구법의 발달을 이끌어내었고, 한편 기의 흐름에 순응하게 하는 자세와 방법들을 한의학 역사를 통해 다양하게 볼 수 있다.

* 경희의료원 한방병원 한방기공과

후한대(後漢代)의 명의인 화타(華佗)는 오금희(五禽戲)라는 건강체조법을 고안하여 후대에 많은 영향을 주었으며, 위진남북조시대(魏晉南北朝時代)의 갈홍(葛洪)은 자신의 저서 [포박자(抱朴子)]에서 굽혔다 펴고 엎드렸다 서고 뛰거나 비틀어 움직이는 동작들이 도인이라고 설명하면서 또한 '비록 약을 쓰는 것이 장생(長生)의 길이라고는 하지만, 행기(行氣)를 겸하면 그 효과가 더 크고 빠르며 약을 쓸 수 없는 경우에도 행기는 능히 그것을 다스릴 수 있다.'라고 하여 기공의 중요성을 강조했다.

또南北朝時代의 의학자 도홍경(陶弘景)은 이전의 양생이론과 도인술을 모은 자신의 저서를 통해 기공의 내양(內養)을 강조하고 육자결(六字訣)의 기초를 확립했다. 수나라의 소원방(巢元方)은 <제병원후론(諸病源候論)>에 각종 병증에 대한 導引吐納法 213종을 수록하였다. 송 금원시대에는 내단학파의 영향으로 소주천화후법(小周天火候法)을 가장 전통적인 연공법(練功法)으로 채택하게 되고, 宋代에 이르러 팔단금(八段錦)이 나타나고, 육자결(六字訣)이 육기장부배속을 통해 확고히 결정되었다. 明清代는 辨證論治原則을 기공방면에 적용시켜 練功시에 한열허실(寒熱虛實)등의 證을 구별하여 수증행공(隨證行功)할 것을 제시하였고, 明代이후에는 六字訣이 동공의 형태로 발전했다.

3. 氣의 이해

기는 선천적으로 갖추고 있는 선천의 기와 후천적으로 얻어지는 후천의 기로 이루어진다. 선천의 기는 선조대대로 이어오는 것으로 태아의 형성과 발육을 도와 인체에서의 생명의 원동력이 되는데, 태아시에는 어머니를 따라 呼吸을 같이 하다가 出生하여 배꼽의 줄을 끊고 나면 一點의 眞靈한 氣가 배꼽밑에 모이게 된다. 여기가 氣海와 丹田부위이며, 腎間動氣를 生氣의 根源으로 삼는다.

후천의 기를 만드는 원동력은 폐기(肺氣)와 수

곡지기(水穀之氣)인데, 肺는 氣를 갈무리하여, 주관하며, 水穀之氣는 음식물을 소화시키고, 그로 인해 만들어진 에너지이다. 이 肺氣와 胃氣가 어우러져 위기(衛氣)와 영기(營氣)를 이루는데, 衛氣는 분육(分肉)을 따뜻하게 하고 皮膚를 充滿하게 하며 주리(腠理)를 비후하게 하고, 개폐(開閉)를 주재(主宰)하는 故로 위기(衛氣)의 온전함으로 인해 전신 및 얼굴이 滿足하고, 영기(營氣)는 경락을 통해 오장육부(五臟六腑)에 영양을 주고, 각기 기능을 수행할 수 있도록 도와준다. 이렇게 사람의 氣를 형성하는데 호흡(呼吸)과 더불어 곡기(穀氣)가 중요하다는 한 것을 동의보감(東醫寶鑑)에서는 "사람의 氣는 穀食에서 생긴다."라고 하여 氣라는 글자가 氣와 米의 결합된 것임을 뒷받침하고 있다.

이렇게 형성된 氣는 ① 십이경맥(十二經脈)의 원천(源泉), ② 오장육부(五臟六腑)의 근본(根本) ③ 호흡의 문(呼吸之門) ④ 삼초(三焦)의 본원(本源) ⑤ 사기(邪氣)를 막는 神이 되는 것이다.

이러한 역할을 담당하는 기(氣)는 병리적으로 사기(邪氣)가 들어오는 통로가 되는데, 모든 病은 氣에서 나며 모든 痛症도 氣로 因한다. 풍(風)이 氣를 손상하면 동통(疼痛)이 생기고, 한(寒)이 氣를 손상시키면 전율(戰慄)이 생기며, 더위(暑)가 氣를 손상시키면 열민(熱悶)이 생기고, 습(濕)이 氣를 손상시키면 종창(腫脹)이 생기며 조(燥)한 것이 氣를 손상시키면 폐결(閉結)한다. 사람이 氣로써 사는 이치는 마치 고기가 물속에서 사는 것과 같으니 물이 혼탁(混濁)하면 고기가 여위고 氣가 어두우면 사람이 병드는 것이다. 사기(邪氣)가 사람을 손상시키는 것은 매우 중한데, 경락(經絡)이 사기(邪氣)를 받아서 장부(臟腑)에 들어가면 그 허실냉열(虛實冷熱)을 따라서 病이 되고 또 病이 서로 관련(關聯)하여 일어나므로 몸 안에서 여러 병이 발생한다.

氣는 사람의 정서에 영향을 많이 받는다. 칠기(七氣)로 불리는 희노우사비공경(喜怒哀思悲驚恐)

등은 사람의 정서상태를 표현하는데, 이러한 감정이 편경(偏傾)하고 과극(過極)하면 오장(五藏)의 기능에 영향을 주고, 음양(陰陽)의 부조화를 야기시켜 질병을 발생시킨다. 이를 [素問·舉痛論]에서는 “怒則氣上, 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 寒則氣收, 疢則氣泄, 驚則氣亂, 勞則氣耗, 思則氣結”이라 하여 체내의 氣의 변화를 표현하였다. 자세히 살펴보면 ① 怒하면 氣가 치밀어 오르는데, 심하면 피를 토하고 소화되지 않은 설사를 하므로 氣가 오르는 것이다. ② 喜하면 氣가 緩하고, 뜻이 잘 통하고 營衛가 잘 돌아가므로 氣가 늘어난다. ③ 悲하면 氣가 가라앉는데, 마음이 급하고 호흡에도 영향을 미쳐서 上焦의 소통이 원활치 않아서 營衛의 氣가 잘 퍼지지 않는다. ④ 恐하면 精氣가 쇠퇴하여 上行하지 못하여 大小便失禁, 遺精, 滑精등을 나타내고, 이로 인해 上焦가 막히고 氣不行하므로 氣下한다. ⑤ 寒하면 腠理가 막히고, 氣不行하므로 氣收한다. ⑥ 疢하면 腠理가 열리고 榮衛가 소통하여 크게 땀을 흘리게 되고, 이때 氣도 함께 빠져나가게 된다. ⑦ 驚하면 마음이 의지할 바가 없고, 神이 돌아갈 곳이 없고, 어떤 일에 대한 생각이 정리되지 않으니 氣가 혼란하게 된다. ⑧ 勞하면 喘息하고, 汗出하므로 氣가 소모된다. ⑨ 思하면 心은 依存하나 神이 돌아가는故로 正氣가 停滯하고 通하지않아서 氣가 맺히는 것이다.

이러한 氣는 안일(安逸)하면 정체(停滯)되는 성질을 가지는데, 즉 사람이 과도한 노력을 해도 氣가 손상되기 쉬우나, 한가롭게 오래 누워있는 사람에서도 기병(氣病)은 걸리기 쉽다. 운동량이 부족하고, 포식(飽食)한 뒤 앉아있거나 잠자리에 들게되면 경락(經絡)이 잘 소통되지 않고 혈맥(血脈)이 응체(凝滯)하여 氣의 운행이 잘 이루어지지 않는다. 그러므로 흐르는 물은 썩지 않고, 문지방은 썩먹지 않는 것처럼, 몸을 적절히 움직이고 피곤하지 않을 정도로 노동하는 것은 필요하다. 이뿐 아니라, 더러운 기운을 가까이 하면 진기(眞

氣)를 상하고, 죽은 사람의 기운을 가까이 하면 원기(元氣)를 혼란하게 한다.

이러한 특징을 지니는 氣의 대표적인 병증으로는 중기(中氣), 상기(上氣), 하기(下氣), 단기(短氣), 소기(少氣), 기통(氣痛), 기역(氣逆), 기울(氣鬱), 기부족(氣不足), 기절(氣絶) 등이 있는데, 간략히 살펴보면 다음과 같다.

中氣 : 중풍(中風)과 유사하며, 의식혼미를 나타내는 병으로, 사람의 오지(五志)에 심하게 怒하여 병이 급작스럽게 발생한 것이다. 젊고 건장한 사람은 기혈이 허하지 않고 진수(眞水)가 마르지 않아서 금방 깨어나지만 노쇠(老衰)한 사람은 氣와 血이 모두 허약(虛弱)하므로 진수(眞水)가 모두 갈(竭)하고 담연(痰涎)이 많아서 다스리기가 어렵다.

上氣 : 사기(邪氣)가 肺에 盛하면 기침하며, 추웠다 더웠다하고, 상기(上氣)한다. 上氣란 원래 숨을 내쉬는 것은 많고 마시는 것은 적어서 호흡이 촉급(促急)한 症이다.

下氣 : 심맥(心脈)이 제대로 뛰지 못하고 처지면 氣가 泄한다.

短氣 : 기력(氣力)이 아주 쇠약해져서 숨을 잘 이어가지 못하는 것으로 숨이 가쁘고 몹시 짧다.

少氣 : 기운이 약해서 말하기도 힘든 證이다.

氣痛 : 사람 몸의 원기(元氣)는 혈과 함께 순환하는데, 장부사이를 잘못 돌아서 통증(痛症), 적취(積聚), 현벽(痰癖)이 생기는 증으로, 주로 칠정(七情)과 음식으로 담음(痰飲)이 된 것이다.

氣逆 : 氣가 치밀어 올라가는 것으로, 가슴에서 氣가 혼란하면 가슴이 답답하다.

氣鬱 : 울(鬱)이란 병으로 氣가 몰려서 풀리지 않는 것이다. 기에 처음 병이 생길 때의 원인은 명확하지 않으며, 칠정(七情), 육기(六氣), 음식상(飲食傷)등으로 인해 진액(津液)이 잘 돌아가지 못하여 맑은 기와 탁한 기가 서로 어울리게 되면 氣에서 積이 되고, 積에서 痰이 생겨서

막히고 아프다.

氣不足 : 사기(邪氣)가 있는 곳에는 반드시 정기(正氣)가 부족한데, 上氣가 不足하면 뇌(腦)에 충만하지 못하여, 귀에 소리가 나고, 머리가 바르지 못하고 눈이 어두어지며, 中氣가 부족하면 배변양상이 변하고, 장명(腸鳴)이 생기고, 下氣가 부족하면 위궤(痿厥)이 되고 가슴이 답답해진다.

氣絶 : 오음(五陰)의 氣가 끊어지면 눈이 어지럽고, 눈알이 돌아가는데 이는 志가 먼저 죽은 것이다. 六陽의 氣가 다 끊어지면 陰과 陽이 서로 떠나고 구슬같은 땀방울이 나온다.

4. 功의 방법 - 기공 삼조(氣功 三調)

한의학적인 입장에서 보면 기공이란 기본적인 원리로서 조신(調身 : 자세와 동작의 조절), 조식(調息 : 호흡 조절), 조심(調心 : 마음 조절)의 단련에 의해 경락(經絡)을 소통시키고 기혈(氣血)을 조화시켜 생명의 기본물질인 정(精), 기(氣), 신(神)을 개선 강화하여 체질을 보강하고 저항력을 높일 수 있다고 한다.

이를 기공삼조(氣功三調)라 하며 이에 의해서 정(精)을 단련하여 기(氣)로 변화되고 기(氣)를 단련하여 신(神)이 개발되며 신(神)을 단련하여 정신적, 육체적으로 높은 경지에 이르는 것이 가능하다 한다.

1. 조 신(調身)

올바른 자세와 올바른 동작을 취하는 훈련과정을 조신(調身)이라고 하며, 연공(練功)의 첫째 조건으로 삼는다. 올바른 자세에 중점을 두는 정공(靜功)은 서서도 누워서도 할 수 있는데, 비뚤어진 자세는 기혈(氣血)의 통로와 신경을 압박하여 갖가지 장애를 일으킨다. 바른 동작에 중점을 두는 것은 동공(動功)인데, 그릇된 몸놀림은 기혈

(氣血)을 고루 흐르지 못하게 하여 신체 균형에 불균형을 초래하며 잘못된 자세를 더욱 빼돌리게 한다.

그러므로 조신(調身)에는 두가지 목적이 있다. 하나는 비뚤어진 몸의 형태를 바로잡고 올바른 몸놀림을 함으로써 기혈(氣血)의 소통을 원활하게 하여 건강을 증진하려는 데 있고, 다른 하나는 바른 자세를 취함으로써 조식(調息)과 조심(調心)에 유리한 상태를 만들어 연공(練功)을 효과적으로 진행하려는 데 있다.

2. 조 식(調息)

올바른 호흡법을 익히고 더 나아가서 의식적으로 호흡을 조절하는 것을 조식(調息)이라 한다. 여러 기공법중에서 특히 정공(靜功 : 움직이지 않고 하는 수련)에서는 호흡조절이 중요한 부분을 차지하고 있으며, 동공(動功 : 움직이며 하는 수련)에서는 몸의 동작에 따라 호흡을 조절하는 것을 중점으로 삼는다. 옛부터 호흡을 조절하는 방법으로서 행기법(行氣法), 토납법(吐納法), 복기법(服氣法)등의 명칭으로 사용되어 왔는데, 이런 호흡조절법은 대자연의 기운을 적절히 받아들여 인체내의 에너지로 전환시키려는 데 있고, 심신(心身)을 안정시키는 효과를 준다.

한의학적인 호흡법의 근원은 일찍이 내경(內經)에서 나타나는데, 호흡은 정(精)·기(氣)·신(神)과 밀접한 관계를 유지하고, 호흡과 정(精)·기(氣)·신(神)의 단련을 통해 연년익수(延年益壽)할 수 있다고 하였다.(呼吸精氣 獨立守神 肌肉若一).

도덕경(道德經)에서는 호흡훈련을 통하여 집중과 정화를 이루고, 이로 인해 내적 조화를 꾀할 수 있다하여 호흡훈련을 권유하고 있으며, 포박자(抱朴子)에서는 태식법(胎息法)과 행기(行氣)의 중요성에 대해 논하였다. 그리고, 양생부어(養生膚語)에서는 각각의 경우에 따라 다른 호흡법을

제시하고 있는데, “허병(虛病)에는 수렴과 내양(內養)으로써 이를 보하고, 실병(實病)에는 안마도인하고 노기(怒氣)를 누름으로 양생(養生)하며, 분산시켜 이를 풀어주며, 열병(熱病)에는 오래된 것을 토(吐)하고 새 것을 받아들이며, 입으로 내보내고 코로 들이마춤으로써 이를 시원하게 하고, 냉병(冷病)에는 기(氣)를 남겨두고 숨을 닫으며 주위에 불을 피워 이를 따듯하게 한다.”라고 하여 초목금석(草木金石)의 약을 먹는 것보다 훨씬 낫고, 치료의 첩경이 된다고 하였다. 이 외에도 나쁜 정서와 감정조절을 위해 토납(吐納)의 방법을 이용하는 육자기결(六字氣訣)공법이 있어, 이를 치료에 응용하였다.

1) 호흡법의 종류

호흡조절은 중요한 만큼 그 방법 또한 다양해서 전래의 호흡법만도 수십여종에 이른다. 그러나 그것을 모두 배워 익힐 수도 없거니와 그 모든 것이 실용성과 효율성을 겸비한 것이라고 할 수도 없다. 일반적으로 사용되고 있는 호흡법에는 다음과 같은 것들이 있다.

(1) 자연호흡

여러 가지 호흡법중 가장 중요하면서도 기본이 되는 자연호흡이 있다.

즉 가장 초보적인 단계로서 수련자의 평상시의 호흡을 그대로 진행하는 방법이다. 어떤 사람은 평상시에 호흡할 때 가슴부위가 움직이고, 어떤 사람은 복부가, 또 어떤 사람은 가슴과 복부가 함께 움직이기도 한다.

이것을 기준으로 해서 자연호흡법을 ‘흉식 자연호흡법’, ‘복식 자연호흡법’, ‘흉복식 자연호흡법’으로 나누기도 하며, 우선은 평소에 호흡하는 데로 편안하게 호흡을 하고 자세를 바르게 한 후 호흡을 가다듬는 것이 중요하다.

(2) 복식호흡법

다음에는 숨을 고르게 한 후 복식호흡을 연습한다.

복식호흡은 호흡할 때에 아랫배를 내밀었다 들여오는 호흡으로 숨을 들이 쉴 때는 의식적으로 아랫배를 앞으로 내밀어 불룩하게 만들고 숨을 내쉴 때는 자연스럽게 아랫배가 들어가게 하는 호흡이다. 이런 복식호흡이 어느정도 익숙해지면 호흡을 점차 깊고 길고 고르고 가늘게 하려는 노력을 하여야 하는데, 호흡의 세기를 일정하게 하면서 호흡이 끊어지지 않게 유지하면 체내의 기의 순환에 도움을 준다. 이러한 호흡법은 단기간 내에 익힐 수 있는 것은 아니며, 차츰 강도를 높여가되 무리하게 호흡을 하여서는 안된다.

(3) 지식법(止息法)

숨을 들이쉬고 나서 호흡을 멈추었다가 내쉬고, 또는 숨을 내쉬고 나서 호흡을 멈추고 다시 들이쉬는 방법이다. 내부장기에 압력을 주어 소화 기능 증강에 현저한 효과가 있으나 초보자에게는 적합하지 않다.

(4) 태식법(胎息法)

옛부터 높은 단계의 호흡 단련으로 알려진 호흡법으로 글자 그대로 뱃속의 태아처럼 배꼽으로 호흡을 한다는 뜻이다. 그러나 배꼽으로 호흡한다는 것은 관념상의 표현일 뿐 생리적으로는 역시 코로 호흡을 할 수밖에 없다. 다만 호흡 횟수가 1분간에 한두번 정도로 감소되고 그나마도 숨결이 있는지 없는지 모를 만큼 가늘어져서 본인 자신도 배꼽의 미미한 기복운동 이외에는 아무 것도 느끼지 못하게 된다. 심지어는 호흡활동이 주로 피부의 모공을 통해 이루어진다 하여 피부호흡이라 부르기도 한다.

2) 호흡법의 자세

호흡법의 자세에는 여러 가지가 있으며 상황에 따라서 적절하게 응용할 수가 있다.

호흡법은 먼저 가장 편한 자세에서 연습을 한 후에 점차 여러 동작을 바꾸어 가면서 시행을 하고 결국에 가서는 일상생활 속에서도 이러한 호흡을 유지할 수 있도록 노력한다.

(1) 좌공(坐功) : 앉아서 하는 자세로 가장 흔히 사용하는 자세이다.

- ① 평좌식(平坐式) : 의자에 앉아서 하는 방법
- ② 반좌식(半坐式) : 바닥에 앉아서 하는 방법

(2) 와공(臥功) : 누워서 하는 자세로 몸이 피곤할 때나 수면을 취하고자 할 때에 활용한다.

- ① 앙와식(仰臥式) : 얼굴을 위로 하여 똑바로 눕는다.
- ② 측와식(側臥式) : 몸을 좌우로 하여 눕는다.

(3) 입공(立功) : 입식기공(立式氣功)은 참장공(站庄功)이라고도 하며 서서하는 자세로서 기를 빨리 느낄 수 있으나 약한 사람은 무리하지 않도록 한다.

- ① 자연식(自然式) : 양발을 어깨 넓이로 벌이고 등을 똑바로 하여 서 있는 자세
- ② 참장공(站庄式) : 기마자세를 취하고 손을 자연스럽게 올리는 동작
- ③ 보행식(步行式) : 태극권과 같이 움직이는 자세

3) 흡기(吸氣)와 호기(呼氣)

호흡을 할 때 숨을 들이쉬는 동작 또는 들이쉬는 숨을 '흡기(吸氣)'라 하고, 숨을 내쉬는 동작 또는 내쉬는 숨을 '호기(呼氣)'라고 한다. 흡기(吸氣)와 호기(呼氣)에 각각 소요되는 시간과 공기량은 같아야 하는 것이 원칙이나, 경우에 따라서는 한쪽에 소요되는 시간을 더 길게 할 수도 있고 짧게 할 수도 있다. 또 한쪽의 호흡 강도를 더 강하게 하거나 약하게 할 수도 있고, 한쪽의 공기량을 더 많이 하거나 적게 할 수도 있다.

흡기(吸氣)와 호기(呼氣)는 자율신경계에 미치는 영향이 큰데, 부교감신경과 교감신경은 서로 반대되는 성질을 가지고 있으나 기능면에서 언제나 조화와 균형을 유지해야 하고 있어 동양 의학의 음과 양의 관계와 유사하다. 이러한 자율신경계의 균형이 깨어진 상태를 자율신경실조증이라 하는데, 흡기(吸氣)와 호기(呼氣)의 조절을 통해 증상을 개선시킬 수 있다.

호흡연습에서 일반적으로는 코로 숨을 들이쉬고 코로 내뿜는다. 코는 원래가 호흡을 위해 마련된 기관이므로, 이것이 생리적으로 자연스럽게 합리적인 방식이다. 그러나 특별한 경우, 예컨대 체내의 탁기(濁氣)를 배출하거나, 호기(呼氣)를 수월하게 할 목적으로 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬는 방법도 있다.

3. 조심(調心)

격심한 감정의 흐름, 정서의 불안정 등 편치 못한 마음의 상태는 곧 건강을 해쳐서 발병 원인이 된다. 기공에서는 몸의 단련 못지 않게 마음의 단련을 중시하는데, 마음의 단련을 조심(調心)이라고 부른다. 이의 목적은 건강을 해치는 편치 못한 마음의 상태를 평온한 상태로 전환·개선시킴으로써 직접적으로 건강증진과 질병치료에 기여하려는 데 있다. 조심은 '의념(意念)'을 중심으로 해서 이루어진다. 의념(意念)이란 어떤 한가지 일을 생각하거나 정신을 집중한다는 뜻으로 사용되는 기공 용어이다.

5. 기공의 효과

기공연습을 통해 얻을 수 있는 효과로는 다음과 같다.

1. 부정거사(扶正去邪)의 작용이 있다.

한의학에서의 대표적인 병리관은 내경(內經)에

서 언급된 “사지소주 기기필허(邪之所湊 基氣必虛)” “정기내재 사불가간(正氣內在 邪不可干)”이다. 질병에 대항하여 싸우는 정기(正氣)가 강하면 질병을 예방할 수도 있고, 이겨낼 수도 있으나, 인체의 각종 질병을 일으키는 사기(邪氣)가 침범하였다는 것은 정기(正氣)가 약해져 있다는 증거란 뜻이다.

감기가 유행하거나, 식중독이 유행하는 시기에 도 어떤 사람은 병에 걸리고 어떤 사람은 병에 걸리지 않는데, 이러한 개인의 차이는 각자의 체질과 저항력의 차이 때문인데, 기공연습을 통해 체력을 증진시키고 병사에 저항하는 능력을 높인다면, 병을 예방하고 치료할 수 있다.

인체 생명활동의 근원적인 동력인 氣를 단련함으로써, 암환자 및 만성질환자의 저항력을 키워 투병할 수 있는 힘을 제공해 줄 수 있다.

2. 심신이완(心身弛緩)을 유도한다.

정신건강이 건강에 미치는 영향은 매우 크다. 정신적으로 항상 유쾌하고 낙관적인 사람은 육체의 병에도 쉽게 걸리지 않고, 걸렸다 해도 잘 낫지만 정신적으로 늘 긴장해 있거나 우울한 사람은 병에 쉽게 걸린다. 내경(內經)에 “노여워하면 간(肝)을 상하고, 기뻐하면 심(心)을 상하며, 우울하면 비(脾)를 상하고, 슬퍼하면 폐(肺)를 상하며, 놀라면 신(腎)을 상한다”라고 기술하고 있는데, 이는 사람의 정신상태가 오장(五臟)에 미치는 영향을 설명한다. 긴장상태에서는 사람의 호흡과 심장박동이 빨라지고, 혈관이 수축하고 혈압이 상승하며 혈당이 증가될 수 있으며, 이런 긴장상태의 오랜 지속은 질병의 이환율을 상승시킨다. 그러나 기공수련시 의식적으로 각종 잡념을 없애고 육체적으로 정신적으로 안정상태가 유지되면, 혈관의 긴장이 완화되고 혈압이 내려가고 호흡도 안정된다. 이처럼 기공연습을 통해 나쁜 정서의 영향을 없애버리고 또 외부 자극에 대한 반응을 감소시키면 인체는 심리적이나 생리적이나 가장 편

안한 상태에 처하게 된다.

3. 경락(經絡)을 소통시키고, 기혈(氣血)을 조화시킨다.

경락(經絡)은 전신의 기혈(氣血)이 운행되어, 오장육부 사지 및 신체의 상하 내외를 소통시키며 체내의 각 부분을 조절하는 통로로서, 경락의 순환이 원활하면 기의 운행이 순탄하여 건강을 유지시킬 수 있다. “통하면 아프지 않고 통하지 않으면 아프다(通則不痛 不通則痛)”라고 하여 소통이 잘 되지 않으면 통증이 발생할 수 있음을 말하는데, 경락이 원활하게 소통되면 통증의 제거뿐만 아니라, 진기(眞氣)가 전신에 잘 운행될 수 있는 것이다.

4. 대뇌기능 향상시킨다.

기공연습은 두뇌에 산소공급을 원활하게 하는데 도움을 주어 두통치료에 효과가 있으며 머리를 맑게 해준다. 또한 정신을 안정시키고 전신을 늦추며 호흡을 온화하게 하기 때문에 사람들이 에너지를 저장하는데 유리한 상태를 만든다.

5. 소화 흡수를 돕는다.

기공연습은 소화흡수기능을 도와준다. 즉 여러 운동법이나 호흡법으로 횡격막의 운동을 증강시켜, 배 근육의 신축운동이 강화되며 소화기관들의 운동이 증가하게 된다. 따라서 만성위염, 위궤양, 십이지장궤양, 위하수, 만성대장염, 습관성변비 등의 치료에 응용될 수 있다.

6. 결론

결론적으로 氣功은 외적(外的)으로는 근골피(筋骨皮)를 단련하고, 내적(內的)으로는 정기신(精氣神)을 단련시키는 동정(動靜)을 결합한 일종의 자아심신단련법(自我心神鍛鍊法)으로 몸과 호흡과 마음이 일여(一如)하게 되어 건강을 누리고자 하는 공부(工夫)라고 할 수 있다.