

精·氣 養生法에 관한 문헌연구

백숙희* · 석소현** · 오혜경* · 문희자***

I. 연구의 필요성 및 목적

미국을 비롯한 선진국에서는 급성, 화성 등 여러 별들에 주파수를 띄우고 과학 문명의 발달로 인공위성을 이용하여 세계 각 나라의 활동상황을 보는 등 천체의 신비를 풀어내고, 오고 갈 수 있는 과학의 기술과 의학의 발달 등은 인간의 수명을 연장하게 하였다(서용규, 1989).

이와같은 과학의 발달은 편리함과 동시에 환경오염을 낳게하여 오존층 파괴 등 각종 동식물과 인간이 살기에는 최악의 조건이 급속히 형성되고 있다. 그러므로 날이 갈수록 이름모를 병들이 새로이 생겨 최첨단 의료기와 기술, 의약품 등으로도 어찌지 못하는, 과거에는 들어보지도 못하던 질병과 심지어 어린아이에게조차 성인병(현대병)이 수발하는 등의 현실이 초래되고 있는 실정에 이르고 있는 것이다. 또한 W.H.O의 통계자료에 의하면 현대인은 45세가 되면 85%가 병을 가지고 있으며, 65세가 되면 85%가 병고에 시달린다고 한다.

이러한 사실은 인간이 편리한 생활의 만족감과 자기 도취에 빠져 미래의 건강, 정신과 자연환경을 소홀히 관리한 탓이 아니겠는가?

이 모든 결과는 무엇을 의미하는가? 자연 즉 생명의 리듬과 조화되지 못한 심신환경의 결과인 것이다. 정신양생과 기공 및 운동은 인간을 자연의 리듬과 하나로 동조되도록 이끌어 주어 팽팽히 켜지고 영겨 있던 육체의

부조화 뿐만 아니라 마음의 미혹과 혼란으로부터 풀려나게 해주는 동시에 정신과 육체는 제대로 이루어진 전 자력을 되찾게 해준다(서용규, 1989).

옛사람들은 정신양생의 도를 중시하여 지킴으로서 건강 장수하는데 방법을 제시하였고, 심은 정지활동을 주재하므로 심을 잘 양생해야 하고 정신적인 안정과 탄탄함, 감정을 담아두지 않고 쏟아 내면 무병·장수할 수 있다고 하였다. 양호한 정신상태는 인체 건강과 수명을 증진시키고, 좋지 못한 정신 자극은 병을 일으킨다고 인식하며, 동시에 정신 치료작용 속에 시켰다.

한의학에서는 병인과 병리 그리고 치료속에 모두 “형신상인”의 사상이 관철되어 있어 정신위생과 정신치료의 이론적 기초를 이루었다(최삼번, 손숙영, 1997). “형신상인”을 간단히 말하면 “정신과 육체가 서로 상응한다”는 것, 형체와 정신활동이 밀접하게 관련되어 “형”과 “신”은 상호 의존하고 상호영향을 미치는 것을 뜻한다.

마음이 고요하고 깨끗한 무사무려의 경지를 의미하는 기는 정신적·육체적 건강을 유지할 수 있게 해준다. 기는 발생이후에 인류가 실천하고 인식해가는 과정을 따라서 점점 그 담긴 뜻이 넓어져 갔고, 후대에 와서 대단히 넓은 의미로 사용되고 있다.

기의 발전은 주고 네 방면에서 드러나는데 첫째는 인운, 취산하면서 만물을 형성하는 기를 나타내는 쪽으로

* 경희대학교 대학원 석사과정생
** 경희대학교 대학원 박사과정생
*** 경희대학교 간호학과 교수

확대되었다. 물질을 불로 태우면 연기로 변하고 물기운은 하늘로 올라가 비가 되며, 빗물은 만물을 적셔서 키우는 데, 이같은 순환변화를 통해서 사람들은 기가 만물을 구성하는 공동의 근원적인 물질이 아닌가 하는 인식을 하기에 이르렀다. 둘째는 사람이 들이마시고 내쉬는 숨 걸을 나타내는 쪽으로 확대되었다. 셋째로 사람의 혈기를 나타내는 의미로까지 확대 해석되고, 이것이 곧 한의학의 기본바탕이 된것이다. 넷째는 和氣, 骨氣 같은 사람의 도덕 정신과 해, 달, 별, 하늘, 땅, 산같은 자연기상을 나타내는 쪽으로 확대되었다. 氣字의 원시적 의미가 하늘, 땅, 사람, 사물이라는 넓은 측면으로 확대 발전하면서, 자연, 사회, 사람과 그 도덕정신이 통일된 물질기초를 얻게 되었다.

즉 우주안의 모든 사물은 기의 운동변화로 인하여 생성되고 소멸되며, 인체에서는 생명활동으로 인식된다. 이러한 기를 바탕으로 한 기공과 일상생활에 적용되는 운동은 매우 광범위하다(이혜정, 1997).

이와같이 정신양생, 기및 기공 그리고 운동은 인체의 생명활동에 매우 밀접하게 영향을 미치고 있어 이에 대한 고찰은 한방 간호학적인 접근에서 당위성을 갖는다 하겠다. 정신양생, 기, 기공 및 운동을 잘 지킴으로서 현대 간호학의 궁극적인 목적인 정신·육체적으로 적정 수준의 건강유지 증진이 가능하다.

이러한 측면에서 질적 간호와 한방간호와의 접목이 필요하다. 이에 대한 내용을 자세히 고찰해 보는 것은 또 다른 측면의 간호학을 인식케 해주고 깊이있는 학문을 위해 의미있는 일이라 할 수 있다.

II. 精·氣 養生法에 관하여

1. 일반양생과 精神養生

1) 일반양생법

양생이란, 자기의 생명을 保養한다는 뜻으로, 養成, 攝生, 道生, 衛生, 保生으로도 칭하며 불로장수무병을 위하여 일상생활에서 실천하는 것이다.

한방에서의 질병예방을 내인과 외인의 양면에서 살펴 있는데, 그 중 내인을 제거 해소시키는 활동을 양생이라 한다(옥도훈, 1974).

일반양생을 지킴으로서 장수를 할 수 있는데 장수의 조건으로 보통 三淸을 내세웠는데, 삼청이란 天·地·人에 상응하는 공기, 물, 마음(인심)의 세 가지가 맑아야 한다는 뜻이다. 선인 중에는 하늘의 요인에서 인생수명 중 60

년이 변화할 수 있으며, 땅에서 60년, 사람에서 60년의 변화가 가능하다 했다. 북한에서 연구한 장수의 요인으로 유전, 지역차, 음로수, 식생활, 노동을 내세운다.

일반양생법을 자세히 살펴보면, 12少의 양생훈은 생각이나 잡념에 얽매이지 마라, 욕망이나 일에 얽매이지 마라, 말이나 웃음에 얽매이지 마라, 근심이나 쾌락에 빠지지 마라, 기쁨과 노여움을 절제하라, 그리고 애증에 집착하지 마라 하였다.

양생의 다섯 가지 장애는 명예와 이익에 사로잡힌 마음을 떨쳐버리지 못하는 것, 작은 일에 신경을 쓰고, 성내거나 기뻐하기를 절제하지 못하는 것, 언어와 태도가 법도에 어긋나거나 무절제한 성생활을 피하지 못하는 것, 술과 기름진 음식을 멀리하지 못하는 것, 정신을 피로하게 흐트러 놓는 것이다.

나이에 따른 양생법이 있는데 여자 7살에는 성교육을 시작하고, 14살에는 임신에 대한 지식 교육, 21살에는 결혼과 임신의 장려, 28살에는 출산 마감(이후 분만은 단단한 골반을 벌려야 하는 만큼 충분한 산후 조리를 요함), 35살에는 얼굴의 영양공급과 색조화장, 42살에서 49살에는 갱년기 정서의 조절을 해야한다고 제시하였다(옥도훈, 1974).

2) 정신양생

양호한 정신상태는 인체 건강과 수명을 증진시키고, 좋지 못한 정신자극은 병을 일으킨다고 인식하였으며, 동시에 정신 치료 작용 속에 포함시켰다.

한의학의 병인, 병리와 치료속에는 모두 “形神相因”의 사상이 관철되어 있어 정신위생과 정신치료의 이론적 기초를 이루었으며 이 말의 의미는 문헌에서도 잘 나타나있다. <영추·천년>에서 “백세가 되면 오장이 모두 허하고 신기도 모두 없어지며 형체만 남게 되어 곧 죽는다”, <유경>에서 “형체가 없으면 신이 의지하여 생할 수 없고 신이 없으면 형체가 살 수 없다”, <여씨춘추>에서는 “정신이 형체보다 평안하면 장수함을 얻을 것이다”라고 하였다. 이는 모두 “形神相因”에 대한 기술로서 “형”과 “신”은 상호 의존하고 상호 영향을 미친다는 것을 설명하였다.

정신양생에 대한 자세한 내용을 요약하여 살펴보기로 한다.

情志가 고르면 능히 건강 장수할 수 있다고 하였다. <소문·음양응상대론>에서는 “그런 까닭에 성인은 무위의 일을 하고 편안히 마음가짐을 즐기며, 아무것도 없이 빈 것을 지키는 데에서 즐거움을 찾으려 하므로 수명이 끝이

없어 천지와 더불어 마치게 되니 이것이 성인이 몸을 다스림이다.”라고 하여, 양생을 잘하는 사람은 힘써 억지로 일을 하지 않으며 생각을 크게도 사상을 어지럽게도 하지 않아 낙관적이고 유쾌한 취지를 두어 항상 마음을 넓게 정신을 기쁘게 하여 안정하고 평정한 생활을 지내니 이것이 곧 수명을 다하고 천년을 누리는 것이란 점을 지적하였다.

心은 정지활동을 주재하므로 심을 잘 양생해야 한다. 그래야만 志意가 화평하고 정신이 안정되며 업신여김과 怒氣가 일어나지 않고 혼백이 흩어지지 않아 오장이 함께 편안하여 사기가 사람을 범하지 못한다. 이처럼 정신적인 안정과 탄탄함, 감정을 담아 두지 않고 쏟아 내면 무병·장수할 수 있다고 하였다.

정신이상은 질병을 발생시키는데, <소문·음양상대론>에서 “사람에게는 오장이 있는데 오기로 화하여 喜怒悲憂恐을 생기게 한다. 그러므로 기빠하거나 노여워하여 기를 손상시키면, 지나치게 성내면 음을 손상시키며, 지나치게 기빠하면 양을 손상한다. 이는 정지가 실조되면 인체 음양과 장부를 손상시켜 각종 병증을 발생시킴을 설명한 것이다. 예컨대 <소문, 거통론>에서 칠정이 손상되면 “氣上” “氣緩(기완)” “氣消” “氣下” “氣亂(기란)” “氣結(기결)” 등의 병변이 발생하고 뒤이어 온갖 병이 발생한다고 지적하였다.

심병·심약과 의식에 관한 문제는 정지실조가 병을 일으킴을 가리키는데, 이미 병든 후에는 정신요법을 써서 치료해야 한다. 심약(마음을 치료하는 약)이란 불교에서 근원한 것이다. 불교의 교법에 따르면 심약은 중생의 마음의 병을 치료할 수 있다고 한다. “무릇 사람의 마음으로 원하는 것을 만족하게 해 줄 수 있고, 그 마음 가운데 남에게 털어놓을 수 없는 우수와 번민을 풀어 제거하는 것을 일러서 ‘심약’이라 한다.”고 하였다.

이른바 “의심”이란 바로 “심병”을 치료하는 것이다. “의심”요법에는 위로와 병자의 自知力을 개발해주며 감정과 의지가 병을 이겨내도록 하고 환자의 말에 귀기울여 그 정신적 부담을 해소시키는 것이 있다.

(1) 情志의 발병기전

철정·육욕은 사람마다 가지고 있으며, 정상적인 정신활동에 속하는데, 정상적인 정지 활동은 심신 건강에 유익하다. 그러나 비정상적인 정지활동은 왕왕 중요한 발병요인이 된다.

일반적으로 감각스런 정신 변화는 그다지 극렬한 것이 아니라면 인체에 그다지 큰 영향을 미치지 않는다. 다만 장기간에 걸친 과격한 정지 활동이나 감각스럽고 극렬한

정신손상이 인체의 생리 활동이 조절할 수 있는 범위를 초과하면 인체 內氣의 메커니즘이 문란해져 음양이 조화를 잃고 장기를 손상시켜 발병하게 된다.

정신활동과 내장과의 관계는 매우 밀접하며 정지활동은 내장으로부터 발생되나, 역으로 과격한 비정상적인 정지 활동은 내장으로 하여금 병변을 발생시켜 병을 일으키는 중요한 요인이 된다. 내장의 병변 또한 정지의 이상변화를 야기한다.

이미 병든 후의 비정상적인 정신활동은 늘 병정을 가중시킨다. 임상에서는 근심 걱정과 억울함 혹은 슬픔이 과하면 병정이 가중되며, 심하면 생명까지도 잃게 된다. 더욱이 정기가 허한 사람과 바람 앞의 등불과 같은 노년인 경우는 정신상의 타격을 이르지 않아야 하는데, 한번 성내면 眞心痛·중풍·厥逆결역이 발생하여 죽음까지 야기하며 또한 감각스럽게 놀라거나 두려워하면 식은땀이 뚝뚝 떨어지고 이변을 다스리지 못하고 허탈하여 죽는 경우도 있다. 그러나 만약 정지를 잘 조절하여 항상 즐거운 뜻을 품으면 병의 회복에 유리하다.

상술한 바를 종합하면 정지활동은 외부요인의 자극으로 인해 내장, 특히 심에서 발생된다. 각 내장과 상이한 정지 활동은 서로 상관되며 정상적인 정지 활동은 내장의 생리 활동에 유리하다. 비정상적인 정지변화는 항상 상관되는 내장에 영향을 미쳐 장기를 손상시키고 기능을 문란케 하여 질병이 일어나게 한다. 내장병변은 또한 정지변화를 야기한다. 따라서 정지와 내장은 긴밀한 관계에 있다고 말할 수 있다.

비정상적인 정지활동으로 인해 임상에서는 心肝脾腎의 병변이 많이 보이고 지속적이고 강렬한 정지 자극은 또한 積聚적취와 腫塊괴괴를 야기한다. <영추·백병시생>에서 “만약 근심이나 노여움으로 인해 내부가 손상되면 기가 상역하는데, 기가 상역하면 육경의 경기가 통하지 않고 위기가 운행되지 않으므로 혈이 응체되고 쌓여 소산되지 않으며, 진액 또한 응체되어(전신을) 원활하게 적셔 주지 못하는데, (만약 이들 사기가) 머물러 제거되지 않으면 정이 형성된다.”고 하였다.

(2) 옛사람들의 정신양생의 道

고대에 정지를 조습하는 양생의 도를 살펴보면, 스스로를 수양해아함을 강조하여 마음을 맑게 하고 욕심을 적게 하며 양신을 증진하며 생각을 줄이고 걱정을 적게하며 감정과 의지를 활짝 펼치는 것이다.

역대 양생가들은 청심과욕을 매우 중시하였다. 이것은 정신을 調攝조습하고 불로장수하는데 있어서 중요한 조건이 된다. 마음을 맑게 하고 욕심을 멀리하면 마땅히 몇

가지 사항을 지켜야 하는데, 재물과 사욕을 절제할 것, 명예와 이익과 욕망을 절제할 것, 색욕을 절제할 것을 지적하고 있다.

옛사람들의 정신양생에 관한 자세한 내용을 보면, 첫째 마음을 깨끗이 하고 욕심을 버려야 한다고 하였다. 이것은 理知를 밝혀야 하며 일깨우는 마음을 두어 경계하여야 하며 결심이 있어야 하고 일찍 느끼고 속히 징벌함으로써 행해질 수 있다. 둘째 養神을 중시해야 하는데, 이를 위해서는 마음을 비우고 고요하게 하여 신을 길러야 한다. 즉, 신을 안정시키고 호흡을 하여 靜功정공을 하는 것이 질병을 예방하고 노쇠를 막는 중요한 방법임을 말하였다. 마음을 비우고 고요히 하여 정신을 기르는 것이 무병장수의 첩경임을 설명한다. 또한 마음을 안정시켜 신을 기르는 것인데, 安心하여 양신하는데에는 두가지 방법이 있는데, 그 하나는 태연하게 대처하는 것이다. 인생에는 우환이 없을 수 없다. 이지와 냉정의 덕성을 길러서 모든 일에 침착하게 대처하며 냉정한 사고로써 각종 돌발적인 사건에 대처해야 각종 난제를 정확히 처리할 수 있다. 역경을 만났거든 태연히 대처하여 養神해야 한다. 다른 하나는 마땅히 일을 당하였을 때 근심과 걱정을 전환하여 그 역경을 개선해야 함을 말한다. 셋째 생각을 줄이고 걱정을 적게 하라하였는데, 이는 근심걱정을 지나치게 하면 신기를 손상시켜 수명을 덜게 된다. 생각과 걱정을 적게해야만 장수할 수 있음을 설명한다. 넷째 情志를 편안히 하고 通暢 통창하게 하도록 하였는데, 이것은 정신을 조섭하는 면에 있어서 옛사람은 정지를 편안하게 하는 것을 매우 중시하였다. 정지를 편안히 통하게 하면 몸을 건강하게 하여 장수할 수 있으며, 정지가 편치 않으면 수명을 덜게 될 것이다.

정지를 편안히 잘 통하게 하는 방법들로써 여러 가지가 있으나, 그 요점만을 취하면 아래와 같다.

〈양로봉친서 고금가언〉에서는 옛사람들이 정감을 편안히 하였던 방법을 인용하고 있다. 〈술제재십략〉에서 정지를 편안히 소통시키고 마음을 닦아 성을 기르며 책을 읽으며 시를 읊고 느긋하게 산림을 유람하며 감정을 소통케 하여 마음을 기쁘게 하며 흥취를 북돋아 건강과 장수에 이롭게 하는 것이다.

청대의 마대년은 감정을 기쁘게 하는 일이라하여 한가하게 소일하면서 꽃을 가꾸고 대나무를 심거나 채소를 심고 과수를 심는 것은 모두 정지를 즐겁게 기르는 데 유익하다고 하였다.

송대의 진직은 훌륭한 그림이나 예술품의 감상은 정신을 양생하는 사람에게 매우 유익함을 설명했다.

시가와 음악은 모두 사람의 정지를 기쁘게 다스리고 인류 생활에 있어 중요한 작용을 한다고하며 고인들은 음악에는 우울한 정신질환을 치료하는 작용이 있음을 구체적으로 지적하였다.

바둑 또한 정신과 의지를 기쁘게 하고 매우 神明나게 한다. 사계의 풍경을 감상하는 것 또한 정신을 함양한다.

이로 미루어 보건대 고대에는 정감을 기쁘게 소통시키는 양생의 도가 풍부하고 다채로워서 지금까지도 중요한 실용적인 의의가 있다.

(3) 착한 천성을 기름

양생은 또한 양덕이라고도 하며 도덕수양을 말한다. 고대의 학자들은 매우 오래전에 “인자수(仁者壽 : 어진자는 장수한다)”라는 이론을 제시하고 그 이치에 대하여 연구해 왔다.

인자수의 이론과 발전에 대해 살펴보면 다음과 같다.

도덕 수양과 수명 관계를 가장 먼저 거론한 것은 춘추시대의 공자인데, 그는 고상한 도덕을 수양하는 사람이라야만 장수할 수 있다고 하였다.

맹자는 공자의 학설을 발전시켜 수신양성 및 도덕 수양의 구체적인 내용을 보충하고 발휘하였다.

십생은 도덕수양을 중시하는데 고대에는 유가의 공맹뿐만 아니라 도가의 노자, 묵가의 묵자, 법가의 순자, 의학가의 기백등 모두 도덕수양의 반열에 나란히 서서 양생의 우두머리가 되었다.

역대 의가들 중 도덕수양을 가장 중시하고 양덕과 양생장수의 관계를 밝혔으며 또한 몸소 실행하여 실효를 얻은 사람은 당대의 손사막이다. 그는 〈천금요방 양생서〉에서 현금이 장수하는 사람이 적은 것은 바로 도덕수양을 몸에 익혀 순수한 정기를 갖추지 못한 까닭이라 보았고 이를 사람들에게 요구하였을 뿐만 아니라, 그 자신도 모범을 보였다.

몇몇 양생가들 역시 양덕을 양생의 전제로 삼았으며 양생술의 필수 조건으로 삼았다.

인자수의 기전은 인체가 정상적인 생리활동을 진행하려면 필요한 만큼의 “中和之氣”를 끊임없이 스스로 생성되거나 외부로부터 보충을 받아야 한다. 그래야만 인체의 정기가 왕성해져서 사기의 침입을 방지할 수 있고 질병이 발생할 수 없어 저절로 무병장수할 수 있다.

고인 양생의 몇 가지 방법을 보면 첫째 仁禮인데, 고인들은 양생할 때 인과 예를 매우 중시하였다. 한마디말과 한가지 행동에도 예의에 주의하고, 상호간에 인애를 주의해야만 건강 장수에 유익함을 설명한다. 둘째 性善인데, 성선은 재앙을 면하게 해줄 뿐만 아니라 병을 물리치고

수명을 더해 준다고 인식하였다. <수세보원 연년량잠>에서도 “선행을 쌓아 공을 이루고 항상 음덕을 베풀면 장수할 수 있다.”고 하였다. 셋째는 知足으로 “족함을 안다”는 것 또한 수신과 양성의 중요 내용이다. <도덕경>에서 “화는 만족할 줄 알지 못하는 보다 큰 것이 없고, 허물은 사사로이 얻으려 하는 것보다 큰 것이 없다. 때문에 족함을 알라 만족해하면 항상 만족하다.”고 하였다. 족할줄을 알아야 가능하고, 항상 즐거워야 그 천수를 다하며, 이와 반대이면 病禍가 곧바로 일어나며 그 壽를 다하지 못한다. 다행히 忍讓은 수신 양성할 때 “참고 양보”하는데 주의 하라고 하였다. 인내하고 사양하여 남을 공경하고 자신을 지키며, 근심과 걱정을 면하여 정신과 육체에 손상됨이 없도록 하면 장수할 있음을 설명한다.

이들 몇가지 양생 방법은 비록 역사적인 국한성과 인식상의 편벽성이 있기는 하나, 도덕을 갈고 기르며 섭생을 하여 건강장수하는데 하나의 거울이 될 만한 것이다.

2. 기(氣)와 기공(氣功)

1) 기란 무엇인가

許眞은 <說文解字>에서 “雲氣이며 象形字이다”라 하였다. 운기의 모양은 구름보다는 가볍고 미세하여 흐름이 아지랑이나 흐르는 물같이 층층이 쌓인 것이 많기 때문에 氣字는 붓으로 완만하게 구부러지도록 그려서 흘러 움직이는 모양을 본떴으며 세줄로 여러층이 겹친 것을 본떴다. 그리고 三은 많다는 뜻이다. 하늘과 땅 사이에 오르내리며 모였다 흩어졌다하는 氣가 바로 雲氣이다.

운기는 기의 원시적 의미이다. 氣字는 雲氣이외에 바라다, -에 이르다, 끝내다와 같은 뜻으로도 새겨진다(서용규, 1989 : 옥도훈, 1994 : 이승현, 1994 : 이혜정, 1997).

중국의 도가(道家)에서는 氣를 대략 세가지로 말한다.

(1) 炁는 氣의 옛글자(古文子)이다. 이 중에서 위의 炁는 無의 옛글자이며, 아래의 炁는 火의 변형된 자체(字體)이다. 고대(古代)의 도가의 단경(丹經)과 도서(道書)에는 항상 炁를 썼다. 그러므로, 氣란 無火 즉, 불이 없다는 의미이다.

그렇다면 無火란 무엇을 의미하는가? 모름지기 도가의 학술사상과 중국고대의 술수는 서로 떨어질 수 없는 관계임을 알아야 한다. 더욱이, 오행(五行), 천간(天干), 지지(地支)와는 더욱 깊은 관계가 있다. 오행 가운데 심(心)은 화(火)에 속한다. 그러므로 즉 無火란, 마음이 고요하고 깨끗한 무사무려(無思無慮)의 경지를 의미한다.

(2) 주문(주문)과 전서(箭書)에서는 氣字를 자연계의 대기로 의미한다.

(3) 氣字는 후대에 와서 통용되었다. 단, 고대 도가와 중국 고대의 의학의 개념으로서 말한다면 사람이 밥을 먹고 호흡하는 생명작용을 의미한다(신천호, 1993).

당(唐), 송(宋) 이전의 도가의 수련방법은 복기(服氣)였다. 복기는 정신을 통일하고 호흡을 이용하여 우주와 마음이 통하는 방법이다. 이것은 인도 고대의 요가의 기를 수련하는 방법과 어느 정도 비슷하며 또 후세의 각종 기공수련법(氣功修煉法)의 근원이 되었다. 이 수련법의 최후 목적은 모두 호흡작용에 의지하여 생명속에 잠재하고 있는 진기(眞氣)를 일깨우는 것이다. 기공(氣功)이나 요가의 경우도 이와 마찬가지로이다(최일병, 1991).

2) 기공도(氣功道)란?

만물과 만법(萬法)의 주체인 氣를 잘 운용하고 활용할 수 있게 하고 그의 본성(本性)자리를 찾아 道의 문을 열고서 Training하는 것을 말한다.

氣功은 무술공과 치유공으로 나누어 말할 수 있는데 外功인 무술공은 충만하게 키운 氣를 취하여 상대성 원리에 따라 집요적인 공격력을 발휘하거나 인내력 등을 보이는 Demonstration or Show로서 외향성 목적과 방향성을 갖고 있어 많은 체육관 운동선수들의 외향적 선전을 통하여 알려져 있는 것이다. 다시말해서 생명에너지를 안으로 취하여 밖으로 유출시켜 나타내 보이는 등 어떻게 유용하느냐가 목적으로 건강한 몸의 유지와 건전한 정신으로 승화코저 하는 등 체력은 국력이라는 말로 올림픽을 통한 출과 같은 기예(氣藝)를 말한다.

고로 세계 각나라의 기공을 나타내 보이고 즐기는 것중 중국에서는 무술(武術), 한국에서는 무예(武藝), 일본에서는 무도(武道)란 이름으로 발전되어 거듭해 오던 것과 동시에 內功인 치료공은 생명활동을 수행하느라 유출되고 있는 氣를 안으로 회수할뿐 만 아니라 氣를 재충전하여 응축시키는데 그 관심과 목적을 둔다.

이러한 內功은 자신이 주체이면서 자신을 대상으로 삼기 때문에 살아있는 氣를 생생하게 의식하고 자각할 수 있게 되는 장점과 자신안에 충만된 내적으로 휴식과 안정의 조화로운 중심을 창출함과 동시에 자연스럽게 氣의 운용법을 터득하게 되어 자신은 물론 타인의 치병능력, 질병예방, 미용효과, 잠재능력, 초능력 등을 발휘케 한다.

방법은 고도의 의식집중과 함께 취기(取氣)하여 양생 유통시킴으로 조신(調身) 즉 조화로운 자연 본래의 몸으로 회복시키는 방법을 취한다.

이러한 수련과정에 수반하는 초의식력(고도의 집중력과 정신력)으로 말미암아 지혜력이 상승되어 오성(悟性 지혜력과 깨달음)이 개발·발전되며, 의학氣功의 개발 비법인 공법에 따라 인체과학자들이 과학적으로 입증하고 있는 송과체(제3의 눈)와 중추계 주요 경혈과 신경총들이 퇴화되어 있거나, 불완전한 운동을 되살림으로 일반인들이 갖지 못하는 초능력, 초감각적 지각능력이 개발된다. 이와같이 氣를 운용하여 생활에 유익하게 사용함을 氣功 즉 氣功道라고 말한다(서용규, 1989).

3) 氣功法

氣功법에 대한 자세, 호흡, 마음가짐, 그리고 사고에 대해서 살펴보고자 한다.

(1) 자세(資勢)

올바른 앉음새란 바로 가장 자연스러운 앉음새이다. 무리없고 피로없고 안정된 앉음새이다. 역학적(力學的)으로 말한다면 엉덩이의 최대면적이 대지와 접하게 앉음으로 단위면적에 걸리는 비중이 최소가 되도록 한다.

허리를 쭉펴고 어깨는 차분히 가라앉힌다. 이렇게 되면 복부도 차분히 가라앉는다. 다리는 반가부좌로 한쪽다리를 다른 쪽 다리위에 얹고 꼬아 앉는다. 의자에 앉을 때는 등을 의자에 대서는 안된다. 신체적 자세는 정신적 자세와 밀접한 관계에 있으므로 기대는 것은 기대와 의의가 되기 때문에 앉힌다. 목과 어깨에 힘을 주면 어느새 화가 나고 노기와 적개심이 일어난다. 흔히 힘이 가기선운 곳은 이마 사이, 눈 가장자리, 입 가장자리, 목덜미, 어깨쪽 지이다.

세상을 항상 경계하고 있으면 눈 가장자리에 힘이 주어지게 되고, 사람을 항상 미워하고 있으면 어깨나 목덜미에 힘이 주어져서 어깨와 목이 뻣뻣해지기 때문이다. 항상 무의식적으로 인생을 걱정하고 있는 사람이면 자기도 모르는 사이에 이맛살에 힘이 주어져서 긴장속에 있게 된다.

이렇듯 습관이 형성되고 나면 걱정이 없어도 이마를 잔뜩 찌푸리고 있거나 어깨에 힘을 주고 있어 어느새 비관적 세계관, 중오적 인생관이라는 정신자세를 갖게 된다.

따라서 눈을 지긋이 감고 관심을 주면서 머리끝에서 발끝까지 전신의 긴장을 푼다.

전신의 근육에서 앉음에 필요한 최소의 근육에 최소의 에너지만 주어서 다른 데는 쓸데없는 힘일량 주지말고 다 빼자는 것이다. 이렇듯 허리를 쭉펴고 온몸에서 기운을 빼고 앉으려하면 어느새 몸의 중심은 하복부에 가게 된다. 고인들은 이것을 알아 배꼽아래 뭔가 든든하게 생

긴다고 해서 하단전(下丹田)이라했다. 이것은 아래배가 든든함을 말한다.

침착 허심탄회의 정신성이 바로 이곳에서 나온다(서용규, 1989 : 정우열, 1994).

(2) 호흡

허리를 쭉펴고 온몸에서 기운을 빼고 깊숙히 의젓이 앉으면 몸의 중심이 자연히 아래배에 생기고 동시에 아래배가 깊숙히 천천히 조용히 규칙적으로 들어갔다 나왔다 하는 심호흡이 일어난다.

이를 완전 호흡이라 한다. 단전호흡, 복식호흡, 모두가 여기에 기인 되어 나오는 말이다.

폐의 구성구석 모든 폐포까지 다 동원되게끔 하니 신체의 다른 모든 부분들이 이에 동조하는 완전호흡을 이야기한다. 정신과학 영역에서 잘 알려져 있는 호흡항진 증후군이란 완전호흡을 해야만 하는 자연의 예지이다.

분노, 불안, 긴장, 초조로 말미암아 숨이차고 가빠오고 크게 한숨을 토해낸단든지, 한숨이 안나와 가슴이 빠근하게 가슴을 친단든지 …… 등의 증상들을 호흡항진 증후군이라고 하는데 마음의 안정 즉 본심을 회복하려는 적극적인 활동이다.

심호흡은 吸 : 止 : 呼의 시간적 비율 1 : 2 : 3이 되도록 함이 좋다. 3의 비율이 내뿜을 때 시간이 될 수록 천천히 숨을 죽여가며 길게 내뿜음과 동시에 일어나는 모든 행동이 기가 차게 민첩하고 직접적이어야 한다.

깊고 조용하고 규칙적인 완전호흡이 전신에 더 많은 산소를 공급하고 노폐물인 탄산가스를 배출케 할 뿐 아니라 자율신경계 호흡기 특히 중뇌(中腦)를 통한 감정의 안정을 되찾게 해준다.(정우열, 1994 : 서용규, 1989)

(3) 마음가짐

무념무상(無念無想) 즉 아무 생각도 하지 않는다. 능동적으로 의식적으로 일부러 생각을 말라는 것이다. 다시말해 사념(思念)통제를 말한다. 흔히 가만히 앉아 있으면 여러 가지 많은 생각들이 천갈래 만갈래 일어나 잡념만 가득해서 못 앉아 있겠다고 말한다. 이는 오히려 살아 생생한 우리의 뇌가 활동 중인 것을 증거하는 것이다. 특히 의식적 생각을 그치면 처음 한동안은 무의식적 생각이 마치 막아 놓았던 뚝이 터지듯 오히려 더 많이 막 쏟아져 나온다.

불안, 초조, 두려움, 울화 등의 감정은 잠재의식 속의 들끓는 감정의 용암들의 표현이다.

이렇듯 미처 몰랐던 눈여겨 보지 못했던 억압되어 있던 생각들, 특히 利慾에 대해 감정에 얽매이지않고 거리를 두고 허심탄회하게 편견없이 선입관 없이 관조한다는 것

이 심념처(心念處)이다(서용규, 1989 : 최일병, 1991).

(4) 사 고

사고라는 두뇌활동은 소상히, 꼼꼼히, 면밀히, 빈틈없이 풀고루 비교·관찰·연구하는 정신활동이다. 좌우로 따져보고, 앞뒤로 뒤져보고, 상하로 굴러보고, 원근을 깨어보고, 또한 과거나 현재 또는 미래에 갖다놓고 동일화도 시켜보는 것이다. 무한대로 극대화시켜도 보고 무한소로 극미화시켜 보기도 하여 결코 한 방향의 판단에만 편집되는 포로가 되지 않도록 한다. 이렇듯 자신이 기대하는 바를 재차 고려하는 객관적 사고는 아무리 강조되어도 부족함이 없다. 사고가 이렇듯 소상하고 끝고루 하지 못할 때 사고의 병통 즉 유명한 망상이 일어난다.

사람은 항상 자기 중심적이고 이기적이기 쉽다.

살아오는 동안 축적된 기억정보의 구석구석에 이르기까지 뒤져서 새로 전달되어온 정보소식의 진정한 뜻과 현재 자신에게 어떤 의미를 주고 있는지 알아차려야 한다.

좋은 소식으로 사고처리가 되었을 때 확고, 대담한 결단이 이루어진다.

소심은 나쁘고 두둑한 배짱과 대담은 좋은 것으로 통념화 되다시피 되었는데 흑백 단순논리는 게으르고 안일한 무지의 소치이다. 사고는 확고대담으로 되어야 하는 것이다.

기공의 효과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 체질이 강화되고 생리 기능이 왕성해져서 감기나 소화불량은 물론이고 각종 성인병과 심인성질병으로부터 해방된다.

둘째, 맑은 정신을 유지하게 되며 지능을 향상시키고 정신력이 강화되어 잠재능력을 최대한 발휘할 수 있다.

셋째, 아름다운 몸매와 깨끗한 피부를 유지하게 되어 언제나 매력을 잃지 않고 정력과 활력이 넘치게 된다.

넷째, 균형잡힌 몸을 갖게 되므로 골격의 불균형으로 오는 여러 가지 증상과 신경통으로 고통받지 않는다.

다섯째, 정신적인 여유를 갖게 되고 범사에 초연한 자세가 되며 진정한 행복을 얻게 된다(이혜정, 1997 : 서용규, 1989).

4) 중풍(뇌출혈)과 기공학

뇌졸중은 흔히 바람을 맞은 것으로 표현된다. 이른바 중풍(中風)인 것이다.

기원전 2670년 즈음 氣功學 원전인 황제 내경(內經)에 대기(大氣) 중 악풍(惡風)이 인체에 중(中)하면 본병(本病)이 된다 하여 혼수, 수족마비, 급사 등을 증상으로 표현, 뇌졸중의 동양의학사적 기원을 보여주고 있는 것이

다. 그러나 5000년 가까운 세월이 흘렀지만 순환기질환은 여전히 국내 사망원인 1위를 기록하고 있으며 요즘같이 급작스럽게 기온이 내려갈 때면 병원은 중풍환자로 붐빈다.

다시말해 뇌혈관이 막히거나 터져 뇌세포가 파괴됨으로써 의식장애나 운동마비 등의 증상을 나타내는 것이다. 따라서 중풍초기인 1-2일 동안은 산소와 영양분을 공급하지 못한 뇌세포의 파괴가 계속적으로 진행되기 때문에 응급조치가 필요하다. 이때 한방에서 시행되는 것이 침과 뜸이다(신천호, 1993).

경혈자리를 자극함으로써 뇌혈류량을 증가시킨다는 것이 침구시술의 원리인 것이다. 침은 구급혈인 인중(人中 : 코와 윗입술사이), 용천(湧泉 : 발바닥 가운데에서 발가락쪽으로 오목한 부분), 백회(百會 : 머리위 중심부)에 시행한다. 그러나 여기에는 엄격한 제한요건이 있다. 인중(人中)에 놓는 침이 뇌의 혈류량을 증가시키고 혈압을 높이는 것으로 확인되었기 때문이다.

(구급혈에 놓인 침이 뇌경색에서 막힌 혈류를 개선시키는 효과는 있지만 뇌출혈의 경우에는 뇌부종이나 재출혈등 오히려 상태를 악화시키는 것이다.)

가정에서 응급조치로 열 손가락 끝을 따주는 출혈방법도 뇌출혈때에는 삼가야 한다(신천호, 1993 : 정민성, 1991 : 서용규, 1989).

또한 뜸의 경우 몸에 열이 없고 신진대사가 저하되었거나 몸이 찬 사람에게만 시술해야 좋겠으나 풍병(風病)은 열이 생기므로 열을 식히는 청열법과 순환을 좋게 하는 활혈법(活血法), 氣를 순조롭게 하는 活氣法 등으로 마음을 안정시키고 근육의 긴장을 풀고 혈액순환을 돕는데 필요한 생강차, 당귀차를 자주 마시게 한 후 심리적인 안정과 여유있는 마음가짐을 갖게하여 충부쪽은 음양五行을 따라 주뜨르고 타동운동법등으로 잠시도 쉬지 않고 움직일 수 있도록 도와주어야 한다.

氣功學은 충부쪽으로 눕지 않도록 한 후 머리부위부터 회춘불수 운법(거사법)으러 훑어 내려 체외에 떠있는 염채부터 자주 제거함으로써 환자 자신의 체감을 살리는 것이 급선무라 할 수 있으며 氣功師들은 경락추천을 돌려 기사회생법으로 치유력을 늘려 완전체를 상기시킬 필요가 있는 것이다. 그러므로 자연치유기간을 단축하여 원평선법과 호흡을 꾸준히 하면 탁월한 효과를 갖는다. 그런 후에 小周天과 함께 大周天功法으로 충부쪽으로 사기(邪氣)를 빼 버리는 방법을 계속적으로 의념하여야 병기(病氣)가 빠진 후 신경반사요법, 타동운동법, 마사지 등으로 치병하면 탁월한 효과를 갖게 된다(이승현, 1994 : 서용

규, 1989).

3. 생활 속에서의 운동

1) 숨쉬기

사람은 온몸에 돌고 있는 기를 숨통에 모아 코와 입으로 내보낸다. 이것을 “숨을 내린다(호)”고 한다. 그리고 숨을 내쉬고 난 뒤 자연의 기를 되받아 아주 조용하게 코로 들이 마신다. 이것을 “숨을 들이 쉰다(흡)”고 한다.

숨은 반드시 코로 들이쉬어야만 코의 점막에서 걸러 몸에 이롭게 작용한다. 만약 입으로 들이 쉰다면 대기중의 나쁜 물질들이 곧바로 기관지와 허파로 들어가서 몸의 기관을 상하게 한다. 또 들이 쉬는 숨은 항상 내쉬는 숨보다 절반쯤 나가게 하는 것이 좋다. 그렇지 않고 내쉬는 숨이 약하게 되면 몸에서 녹아난 공기중의 나쁜 성분이 밖으로 나갈 수가 없게 돼 몸이 상하게 된다.

사람이 숨을 짧게 위로 쉴수록 격정적, 불안적, 병적 체질로 된다. 반면에 길게 아래로 낮춰 쉴수록 안정, 침착, 건강체질로 된다. 그것은 갓난애가 쉬는 것을 보면 알 수 있다. 갓난애의 쉬기야 말로 의식적인 숨쉬기 운동을 통해 갓난애 때로 되돌려야 한다(정민성, 1991).

2) 산보와 걷기운동

산만한 정신에 안정효과, 피로회복을 촉진한다(신천호, 1993).

산책은 자연을 통해서 몸과 마음을 단련하는 수단이다. 산책은 공기가 맑고 숲이 우거진 공원이나 강변 또는 산속 길을 걸으면서 가볍게 움직이며 깊은 숨쉬기를 하기도 하고, 자연을 감상하면서 몸의 피로를 푸는 운동이다.

산책하는 과정에서 팔과 어깨를 주무른다든가, 목을 구부렸다 폈다 한다든지 또는 허리를 앞 뒤, 오른쪽 왼쪽으로 돌린다든가 하는 간단한 체조를 섞어서 하면 더욱 좋다.

산책을 하면 우리 몸의 혈의 순환이 잘 되고 물질대사가 빨라지며 염통과 핏줄과 허파 등이 체계적으로 단련된다. 산책은 시간과 장소를 일정하게 정해 놓고 매일 하는 것이 좋다. 시간은 15-30분 정도, 거리는 500 - 1000m 가 적당하다(정우열, 1974).

산책은 억제되었던 머리끝의 기능을 운동과 관찰을 통해서 활발하게 만든다. 특히 열심히 일했던 머리끝을 충분히 쉬게 할 뿐 아니라 피로를 빨리 회복시켜 준다.

다리는 머리와 몸통을 싣고 움직이면서 인체의 균형을 잡아 건강을 보장해주는 역할을 하며, 다리는 머리와 몸

통을 싣고 다니면서 인체의 균형을 잡아 건강을 보장해주는 중요한 역할을 하고 있다. 그러므로 다리가 튼튼하면 온몸이 건강하고 힘이 넘치게 된다. 반대로 다리에 힘이 빠지고 냉기가 생기고 찬바람이 나게 되면 인체는 병들게 된다. 그래서 “늙음이란 다리에서부터 시작된다”고 한다.

다리를 단련시키는데는 여러 가지 방법이 있지만 걷기 운동이 제일이다. 걷기 운동은 몸단련법 가운데서 가장 자연스러우면서 하기 쉬운 기본 단련법이다. 걷기 운동을 하면 힘살이 단련되고 다리의 힘이 세지며 기능이 좋아지게 된다.

걸을 때에는 다리의 힘살들에서 혈액과 임파액들이 잘 돌게 되어 신경이 튼튼해지고, 또 정신적 피로도 빨리 풀리게 된다. 특히 중년기 이후에 걷기운동을 일상적으로 하면 염통핏줄계통의 질병과 비만증, 당뇨병, 불면증, 신경쇠약증같은 병들을 예방해줄 수 있을 뿐만 아니라 거리와 시간, 속도를 조절해야 한다.

3) 햇볕쬐이기와 공기욕

뼈, 물질대사 강화, 질병예방, 몸 단련에 최적이다.

햇볕쬐이기는 자외선을 직접 이용하는 몸 단련법이다.

그 효과는 피부가 검게 타는 정도를 가지고 판정한다. “피부는 흰것보다 검은 편이 낫다”(동의 보감)고 했다. 햇볕쬐이기는 강변이나 바닷가에서 하는 것이 좋다. 나무 그늘이나 인공적으로 그늘을 지은 곳에서 먼저 옷을 벗고 가벼운 체조를 한다. 그다음 머리에 흰 모자나 수건을 쓰고 햇볕을 체계적으로 쬐인다.

햇볕은 먼저 옆드려서 2-5분, 양쪽 옆구리 2-5분, 반듯하게 누워서 2-5분을 쬐인다. 이것이 끝나면 그늘에서 안정하면서 선 뒤에 예비운동을 하고 수영을 한다.

만약 햇볕쬐이기를 하는 과정에서 가슴이 두근두근거리거나 머리가 아프고 맥이 없으면서 식욕을 잃게되면 햇볕을 지나치게 쬐이고 있다는 것을 의미한다.

핏줄의 수축과 확장반응에 의한 체온조절 반응을 활발하게 하는 작용을 한다.

공기욕이란 일상적으로 옷에 덮혀 있는 피부부를 드러내어 공기와 접촉시키는 것을 말한다. 피부의 연약성을 없애고 외부공기의 온도차에 의한 자극에 튼튼한 적응력을 기르기위하여 공기욕을 할 필요가 있는 것이다(정민성, 1991).

피부는 내장을 싸고 있으면서 신경, 혈관, 경락 등 여러 가지 길을 통해 내장과 밀접하게 연결되어 있다. 그러므로 사람들이 맑은 공기와 직접 접촉하는 공기욕을 하면

피부뿐 아니라 몸 안에 있는 내장도 튼튼해지게 된다.

이와같은 공기욕의 자극은 효과적 측면에서 목욕할 때와 비슷하지만 공기에 의한 자극은 물에 비하여 약하기 때문에 어린이들이나 강한 자극에 견디지 못하는 허약 체질에 더욱 좋다.

공기욕을 처음 하는 사람은 공기의 온도가 20도 이상인 계절에 방안에서 시작해야 한다. 그리고 바람이 불지 않거나 매우 약하게 부는 정도에서 공기욕을 해야 한다. 공기욕은 처음 시작할 때에는 5-10분쯤 하고 차츰 시간을 늘려 할 수 있다.

공기욕은 빈 속이나 밥 먹은 뒤 곧바로 해서는 안된다. 반드시 밥 먹고 30분 이상이 지난 뒤에 하는 것이 좋다.

4) 목욕

목욕은 진정작용과 불면증 치료에 효과 크다(옥도훈, 1994).

목욕을 하게 되면 목욕물의 온도와 수압에 의해서 몸안에 작용을 끼치기도 한다. 목욕물에 들어가게 되면 몸의 수압을 받아 줄어들게 되는데 가슴은 빠가 둘러싸고 있기 때문에 그다지 줄어들지 않지만 1-3cm 줄어들고, 배둘레는 2-5cm까지 줄어든다.

41-43도 정도의 뜨거운 목욕은 땀 발산이 잘 되고 목욕뒤에 청량감을 얻을 수 있으나 혈압변동이 크기 때문에 고혈압 환자는 삼가야 한다.

(1) 냉수마찰

신경쇠약, 고혈압, 만성 위염 등 예방효과가 있다.

냉수마찰을 체계있게 일상적으로 하면 감기를 비롯한 여러 가지 질병을 예방할 수 있으며, 우리들의 건강을 증진시킬 뿐 아니라 일의 능력도 훨씬 더 높일 수 있다.

냉수마찰을 하는 시간은 처음에는 5-10분쯤 하다가 점차 시간을 늘려 나중에는 15분 정도까지 할 수 있다. 냉수마찰을 처음 시작할 때는 20-30도의 미지근한 물로 하다가 점차 1-2도씩 낮추어서 한다. 익숙해지게 되면 보통 찬물(16-18도)로 한다. 공기온도는 20도쯤이 좋다.

(2) 한증

피로를 풀어 주고 세균과 독소에 대한 방어능력을 높여 감염성 질병을 막아주는 작용이다. 한증탕의 온도는 대개 80-90도에 있게 되는데 이러한 온도 속에서 우리는 먼저 뜨겁다는 것을 느끼게 된다. 우리 몸은 1-2도의 변화에도 반응을 일으킨다(정민성, 1991).

이러한 뜨거운 자극은 반사적으로 중추신경계통에 전달되어 피부핏줄이 확장되고 땀을 많이 흘리게 된다. 이때 땀이 많이 나간다고 해서 몸에 필요한 염류나 비타민

은 그다지 빠져나가지 않으므로 생체의 물질대사에는 장애가 생기지 않으며 오히려 몸에 해로운 물질들이 땀과 함께 몸 밖으로 빠져 나가게 되어 건강에 이롭다.

한증은 피부를 단련시켜 늙지 않게 하며 힘줄의 힘도 세게하여 준다. 그래서 피부의 탄력성이 좋아지며 피부 겉층에 있는 가는 핏줄이 불어나 피부와 힘살의 혈액순환이 잘 되고 물질대사가 원활해지기 때문에 힘살세포들이 튼튼하게 된다. 그러나 소음인은 오히려 정기를 감소시킬 수 있으므로 주의해야 한다(문희자, 정숙자, 1996).

III. 양생의 간호학적 접근

간호란 대상자인 인간으로 하여금 질환으로부터 회복하도록 할 뿐 아니라 건강을 유지, 증진하도록 직접적인 서서비스를 통하여 돕는 활동이다. 또한 간호에 종사하는 전문간호사는 간호학문을 체계적으로 조직하고 창의적 연구를 할 의무가 있다. 이렇게 함으로써 현대 간호과학에의 접근을 가능케 한다(김수지, 1990).

인간의 건강에 대한 실질적인 문제를 해결하는데 필요한 지식을 사용하는 기술과 방법을 발전시키기 위해서는 타 학문으로부터 전문 간호와 관련되는 지식을 사용할 수 있어야 하는데 필자는 그 한 방면으로 양생법과의 접목을 유도하여 간호학에의 적용을 제시하고자 하였다.

위에서 살펴본 내용에서 처럼, 일반 양생, 정신 양생, 기뻛 기공 그리고 생활속에서의 운동은 건강유지·증진, 질병예방이라는 간호 개념과 환자가 가능한 한 최대의 건강 상태에 도달할 수 있도록 돕는 간호 목적과도 상통하여 실질적 사용에 많은 도움을 줄 수 있다.

간호진단후 간호중재 방법으로 가정 간호나 병원 간호시 좋은 전략법이 된다. 그러나 이 방면의 간호접근이 간호실무에서 매우 유용함을 알면서도 지금까지는 황무지로서 이론 구축이 시급하다. 간호실무를 바탕으로, 이와관련된 이론적인 지식체를 명확하게 규명하여 지속적으로 발전시킨다면 간호의 지식확장을 가능케 한다.

일반 양생, 정신 양생, 기뻛 기공 그리고 생활속에서의 운동은 간호중재 전략의 한 방법이며 이를 기초로 하여 실무에 적용시에는 체계적 접근이 필요하며 이는 현대 간호과학의 목적과도 부합하게 된다.

즉, 가족 혹은 지역사회 집단의 건강 유지, 증진, 질병 예방, 건강 회복(혹은 재활), 고통의 경감 및 건강능력의 극대화를 시켜 인간을 위한 간호의 제공을 가능케 한다(하영수, 1994).

이러한 이유로 양생법에 관한 간호 적용 연구를 재촉

한다.

IV. 결론 및 제언

건강장수와 관련되는 양생법(일반양생법, 정신양생법)과 정지 변화, 기의 의미, 기공도 및 기공법 그리고 생활속의 운동에 대해 고찰해 보았다.

한방에서의 질병예방은 내인을 제거, 해소시키는 활동을 양생이라 하며 양호한 정신상태는 인체건강과 수명을 증진시키는데, 정신양생의 도를 스스로 수행해야 함을 강조한다. 즉 마음을 맑게하고 욕심을 적게하며 양심을 중시하며 생각을 줄이고 걱정을 적게하며 감정과 의지를 활짝 펼치는 것을 말한다. 또한 착한 천성을 기르는 것 즉, 도덕수양을 말하며 양덕을 양생의 전제로 삼아 건강장수할 수 있다고 하였다.

기는 발생이후에 인류가 실천하고 인식해가는 과정을 따라서 점점 그 담긴 뜻이 넓어져 갔다. 기를 바탕으로 한 기공과 일상생활에 적용되는 운동은 매우 광범위하다(이혜정, 1997).

기공으로써 얻을 수 있는 효과는 각종 성인병과 심인성 질병으로 부터 해방되고, 맑은 정신을 유지하게 되며 정신력이 강화되고 아름다운 몸매와 깨끗한 피부를 유지하게 된다. 골격의 불균형으로 오는 여러 가지 증상과 신경통으로 고통받지 않게 되고 정신적인 여유와 진정한 행복을 얻게 되어 정신적, 육체적 건강을 유지할 수 있게 해준다(이혜정, 1997 : 서용규, 1989).

기공과 함께 한방에서는 기양생법으로 운동을 말하고 있다. 그러나 이 운동이란 양방에서처럼 특별한 방법을 요하는 것이 아니다. 생활속에서의 우리선조들이 해오던 삶의 방식의 일부분이다. 기를 단련하여 건강한 생활을 유지하는 것, 우리의 생활을 인위적으로 제한하기보다는 숨쉬는 것부터 마음을 열고 자연과 함께 하는 운동, 즉 몸을 움직이는 것이다.

허준(許浚, 1546-1615)은 『동의보감(東醫寶鑑)』에서 상천(象川)이란 의사의 말을 빌어 “정(精)이 기(氣)를 낳고, 기(氣)가 신(神)을 낳으니 일신(一身)을 보전하는 데는 이보다 더 중요한 것이 없다”라고 하였다. 양생함에는 무엇보다도 정을 중히 여겨야 한다. 정이 가득하면 기가 활발하며, 기가 활발하면 신이 왕성하다. 신이 왕성하면 몸이 건강하고 몸이 건강하면 병이 적다.”하여 인간 생명의 요소를 정(精)·기(氣)·신(神)의 3요소로 보았고, 이 3요소는 뇌(腦), 심(心), 제하(膈下 : 배꼽아래)의 상, 중, 하 3부로 나누어 뇌(腦)의 상단전(上丹田)

에서는 기(氣), 심(心)의 중단전(中丹田)에서는 신(神), 제하(膈下)의 하단전(下丹田)에서는 정(精)을 간직한다 하였으며, 이 3가지는 상호의존 관계속에서 유지된다고 보았다. 즉 이 3요소는 각각 분리하여 존재하는 것이 아니라 상호의존 속에서 기(氣)의 양태로 나타나며, 정신과 육체는 이원적 요소의 결합이 아닌 기를 중심으로 한 일원적이(一元的)의 관점으로 보았다(신천호, 1993 : 채일번, 1993).

이러한 정기신론(精氣神論)은 이미 후한(後漢) 무렵의 도가경전(道家經典)인「太平經」속에 “신(神)은 하늘에서, 정(精)은 땅에서, 기(氣)는 천지의 중화지기(中和之氣)에서 유래하여 인간생명의 3요소를 형성한다.”하여 나타난 이래 도교의 내단사상(內丹思想)에서 중요개념으로 활용되게 되었으며, 방법적 차이는 있지만 그후 도가(道家), 불가(佛家), 유가(儒家)에서는 정신적 수행방법의 하나로 이행되었고(최삼변, 손숙영, 1997), 일반사회에서는 건강요법의 하나로 계승되어 왔다.

이러한 양생방법은 병이 발생할 수 있는 요인이 침습하였다 해도 질병이 발생하지 못하며 몸의 건강을 유지할 수 있다는 것을 설명한다.

앞에서 고찰한 내용은 간호의 궁극적 목적에 도달할 수 있는 또 다른 측면에서의 방법임을 알 수 있다. 이와 관련된 간호학적인 문헌은 없으나 이 내용을 토대로 하여 체계적인 접근을 제안한다.

참 고 문 헌

- 김수지(1990). 간호이론. 수문사.
 문희자, 정숙자(1996). 사상체질이론의 간호학적 접근, 한국보건간호학회지, 10(1)
 서용규(1989). 기공, 그것이 알고 싶다. 상, 하. 문원북 출판사. 전권.
 신천호(1993). 한의학원론. 전통의학연구소.
 신천호(1993). 문담식 한의학 개론, 전통의학연구소
 옥도훈(1994). 한방간호개론. 의성당.
 이승현(1994). 단학, 그 이론과 수련법. 한문화 출판사. 전권.
 정민성(1991). 생활건강의 지혜. 학민사.
 정우열(1974). 현대인의 건강관리와 양생법. 의림사「의림」221-3호.
 정우열(1979). 현대인을 위한 한방양생법. 의약사.
 정우열(1994). 한의학과 기. 「정신과학회지」창간호.
 채일번(장로오 역)(1993). 중국인의 경혈마찰건강법, 행

림출판사.

최삼번, 손숙영(1997). 한방양생학. 성보사.

최일범(1991). 정좌수행의 이론과 실제. 논장 출판사. 전권.

텐루이성(이신규 역)(1996). (신비한 건강기공) 중국향공공법. 행림출판사.

하영수(1994). 간호과학개론. 신광출판사.

한상모의 10인(1993). 동의학 어떻게 배울 것인가. 여강출판사.

- Abstract -

Literature Review on Spirit and Qi Regimen

Baek, Suk Hee · Sok, So Hyun***

Oh, Hae Kyung · Moon, Hee Ja****

In Chinese medicine, the activities of removing and solving the inner cause are called the regimen in preventing the disease and the good condition of mind emphasizes us to practice ourselves the doctrine of regimen of the mind to promote the health and long life of the living body, in other words, it means we should have clean mind, less desire, less thought, less agony and widely open our emotion and will, and it also means the raising of good nature, the moral cultivation, and we can be healthy when we live by good virtue as the root of regimen.

The meaning of the Qi has been expanded more and more since its origination through the process of practice and perception of man.

- 1) Matter is changed to the smoke when burned, the energy of water becomes the rain in the sky and the rain raises all living creatures by making them wet. Through these changes of circulation, men could realize the energy to be the common and original matter of forming all the creatures.
- 2) The direction of showing the breathing of men in and out has been expended.

3) It was widely understood as the meaning of showing vitality of men, and it was the original root of Chinese medicine.

4) It was expended to be showing spirit of nature such as the sun, moon, star, sky, land, mountain and the moral spirit of men as peacefulness. By the original meaning of the word of energy expanded to the wider side of sky, land, men and things, nature, society, man and the moral spirit could get the unified basis of the matter.

As the above, the word of Qi has been used in wider meaning at this time from the past. In other words, all things in the universe come into being and extinct by the change of motion of the Qi and it is recognized to be the living activity in human body.

The Qi-kong based on this energy and the motion applied to our daily life are very extensive(Lee, Hye-Jung, 1997).

Here are the summaries of the effect of the Qi-kong :

- 1) The physical constitution is strengthened, physiological function is prosperous and we are free from various geriatric disease and psychosomatic disease not to mention the cold and indigestion.
- 2) It maintains the clear spirit, elevates intelligence, strengthens the spiritual power and demonstrates the potentiality at the maximum.
- 3) It maintains beautiful figure and clean skin never losing the charm but full of energy and vitality.
- 4) It keeps the balanced body never suffering from the unbalance of the bones, various and neuralgia.
- 5) It maintains the spiritual comfort, the natural posture in everything and real happiness(Lee, Hye-Jung, 1997 : Suh, Yong Kyu, 1989).

Chinese medicine mentions the motion by Qi with Qi-kong. But the motion does not require special method in Western medicine. It is the only way of living of our ancestor in daily life. It is maintaining the healthy life by training the Qi, and it is the motion of being with the nature with the open mind in breathing rather than artificially restricting our daily life, it is the motion of the body.

* Student of MS course, Kyung-Hee University

** Student of PhD course, Kyung-Hee University

*** Professor, Department of Nursing, Kyung-Hee University