

# 氣功修練時의 意念에 대한 考察

윤나다\* · 김경호\*

## I. 서론

精神이란 개념은 生理, 病理, 精神神經, 原典등의 영역에서 폭넓게 다루어졌다 즉, 神은 精神作用의 側面에 국한시켜 생각해 본다면 意識, 思惟, 感情, 感覺 등으로 나타난다. 그런데 이 神의 작용에 의해 나타나는 意識, 思惟, 感情, 感覺 등은 心에 의해 주도된다. 形과 관련된 기능의 대표적인 것으로서 氣, 血, 精, 津液, 臟腑, 經絡, 營衛 등의 기능이 있다. 이 神과 形은 相互補完하는 관계이며 形과 神이 분리된 것은 疾病이며, 그 극단적인 경우는 죽음이다. 그러므로 육체적으로 건강하고 정신적으로 유익함을 유지하여 건전한 인생을 유지하기 위해서는 精神과 肉體의 合一(형신합일)에 힘써야 한다.<sup>1)</sup>

《素問·上古天真論》에서는 “夫上古聖人之教下也, 皆謂之虛邪賊風, 避之有時, 恬惓虛無, 眞氣從之, 精神內守, 病安從來. 是以志閑而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, 氣從以順, 各從其欲, 皆得所願.”<sup>2)</sup> “黃帝

曰: 余聞上古有眞人者, 提挈天地, 把握陰陽, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉若一, 故能壽敝天地, 无有終時, 此其道生.”<sup>3)</sup> 이라하여, 治病이나 保健을 위해 어떤 精神狀態 혹은 精神修練을 가져야 하는가를 보여주고 있다.

金은 이런 精神方面의 修練, 또는 精神衛生關聯 修練을 近代 氣功에서는 “意念(調心)”이라 부르고, 呼吸, 姿勢의 수련과 더불어 氣功修練의 3개방면을 이룬다하였고, 韓醫學에서의 精神衛生은 道家의 心神一如의 思想이나 도심무병의 醫哲學과 自然順應의 思想 및 儒佛禪 思想과 유사성이 많다고 하였다.<sup>4)</sup>

이에 필자는 시대별로 醫書와 道家書, 佛家書에서 意念에 대한 기록을 살피고, 精, 氣, 神의 관계를 살펴보고 얻은 바가 있어 이에 보고하는 바이다.

## II. 本論

### 1. 意念의 文獻的 記錄

意念에 대한 기록은 여러 시대, 다양한 문헌에서 확인할 수 있다.

\* 마송한의원

- 1) 洪元植 : 한의학(韓醫學)에서 보는 정신(精神)과 육체(肉體), 대한한의학회 대한원전의학학회, 1994.
- 2) 洪元植 : 黃帝內經靈樞, 서울, 傳統文化研究會, 1995 p.18.

3) 上揭書, p.21.

4) 金完熙 : 한의학(기공)과 초능력, 서울, 白山出版社, pp.89~92.

5) 김정열, 김완희 : 한방정신위생의 배경에 관한 고찰, 대한한의학협회, 1982.

## 1) 春秋 戰國時代의 記錄

氣功은 일찍이 春秋 戰國時代 (紀元前 206년이전) 초기에 氣功 養生에 의한 疾病治療가 실시되고 있었다. 이러한 사실은 문헌 속에서도 적지 않게 찾아 볼 수 있다. 이 중 意念(精神修練)의 내용을 살펴보면, 《素問·上古天真論》에서는 “上古之人, 其知道者, 法於陰陽, 和於術數, 食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去.”<sup>6)</sup> “皆謂之虛邪賊風, 避之有時, 恬憺虛無, 真氣從之, 精神內守, 病安從來. 是以志閑而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, 氣從以順, 各從其欲, 皆得所願.”<sup>7)</sup> “呼吸精氣, 獨立守神”<sup>8)</sup> 라 하였으며, 《素問·刺法論》 “所有白來腎有久病者, 可以寅時面向南, 淨神不亂思, 閉氣不息七遍, 以引頸嚥氣順之, 如嚥甚硬物, 如此七遍, 後餌舌下津, 令無數.”<sup>9)</sup> 하여 腎에 질환이 있을때의 수련법을 예를 들고, 이때의 精神修練法을 나타내고 있다.

《道德經》에서 “虛其心, 實其腹”, “至虛極, 守靜篤”등으로 意念의 상태를 표현하고 있다.<sup>10)</sup>

6) 洪元植 : 黃帝內經靈樞, p.17.

7) 上揭書, p.18.

8) 洪元植 : 黃帝內經素問, p.21.

9) “신장에 만성질환이 있으면 오전 세시에 다섯시에 남쪽을 향해 서서 잡념을 없애고 정신을 통일하여 연속 7회 吸氣하여 거기서 숨을 그치고 곧 호흡해서는 안된다. 숨을 그치고 목을 길게 하여 무엇인가를 삼켜 넣는 듯이, 마치 몹시 단단한 것을 삼켜 내리는 듯이 하고 호흡한다. 이 동작을 4회 계속해서 하면 혀끝에 타액이 많이 분비되어 나온다. 그것을 마신다.”

10) 金學主 釋解 : 老子, 서울, 明文堂, 1996 pp.72~73., pp.90~91.

## 2) 兩漢 時代

《太平經》<sup>11)</sup>에서는 “사람의 한 몸은 精神과 언제나 습하여 있다. 身體는 死를 主管하고, 精神은 生을 主管한다. 언제나 습하여져 있으면 吉하고 떨어지면凶하다. 精神이 없으면 死하고, 精神이 있으면 生한다. 언제나 습하여져서 하나로 되면 오래 살 수 있다. ...그러므로 聖人들께서는 守一을 가르치셨다.” 고 하였으며, 守一을 하려면 일단 한가한 곳에 居處를 定하고 시끄러운 소리를 듣지 말 것. 喜怒하지 말 것. 人間적 忒를 쓰지 말것이라 하였고, 아무런 모습도 생각하지 말고 津液들을 모아서 서로 합쳐지게 하면 하나(一)가 生하게 되며, 그를 不漏하게 意念하면서 圓을 돌려 처음으로 돌아오기를 거듭하는데, 끝도 없고 돌아다니지도 않으면, 顔面과 眼光이 밝아지고, 精神이 밝아지며, 깨우치게 된다. 內로는 언제나 神을 唯一하게 하며, 그를 乳兒처럼 아끼게 되면, 百火가 일지않는다 하였다. 이렇게 守一을 行하게 되면, 100餘日 동안을 行하는데, 守一하여 神과 通하려면, 편안히 누워서 無爲하면서 되돌려 背 속에서 찾으면 山西에 누워서 山東을 알게 된다하였다. 100日을 小靜, 200日을 中靜, 300日을 大靜이라 한다. 內的으로 항상 즐거우니 三尸가 떨어져 나간다고 하였다.

또 ‘丹’字를 病處에 이르러 存思하는것, 조용한 빈 방 안에서 그림을 臟腑, 季節의 色에 맞게 그려서 이에 該當하는 方位의 창으로 들어오는 빛살 속에 걸어놓고 누워서 存思를 하는것, 意念을 하는

11) 吉元昭治 著, 都班淳 譯 : 道教와 不老長生醫學, 서울, 도서출판 열린책들, 1992.

모습으로 近接하여 그치지 않으면, 五臟神이 24機의 氣를 보내며, 五行神이 와서 도와준다고 하는 것, 눈을 감고 스스로의 얼굴을 되돌아 보면, 거울 속에 있는듯, 맑은 물에 비친듯 하게 存思하는 것, 五臟神을 存思하는데 卽, 春에는 靑童子가 10, 夏에는 赤童子가 10, 秋에는 白童子가 10, 冬에는 黑童子가 10, 四季에는 黃童子가 12이며, 男子는 男子를, 女子는 女子를 存思한다는 것, 肝, 心, 脾, 肺, 腎 五臟의 氣를 各各 그에 該當하는 季節에 맞추어 存思하여서 病을 고치는것 등이 있다.

### 3) 兩晉, 南北朝 時代

兩晉 南北朝 시대는 양생법이 어느 정도 정리되어 발전했던 시대이다.

南北朝時代의 《抱朴子·至理篇》, 《抱朴子·染應篇》, 《抱朴子·養生論》, 《抱朴子·祛惑卷》 등에는 각종 氣功과 養生에 대한 記錄이 있다. 또 陶弘景은 六朝時代 以前의 養生經驗들을 輯錄하여 《養性延命錄》을 編纂하여 많은 養生理論과 方法을 收錄하였다.

《抱朴子·養生論》<sup>12)</sup> 중에는 “마음속이 흐린 일이 없이 맑으며 정신도 기민하게 움직이고 기가 체내에 충실하면 사기도 자연히 몸에서 제거되며 잡념을 없애고 조용하고 평안한 마음을 가지고 있으면 신체도 조용하고 평안하여 장애가 나타나는 일이 없다”라 하여 調心修練의 結果와 必要性에 대해 논하였고, 이외에

臍下의 下丹田, 心下의 中丹田, 眼臉사이의 明堂, 洞房, 上丹田을 守一하는 方法을 記載하였다. 또, 存思의 方法으로, 몸을 季節에 該當하는 色에 따른 다섯 가지 玉으로 存思하는것, 金 수건을 썼다고 存思하는것, 心臟을 불꽃으로 存思하는 것, 北斗七星을 만들어 낸다고 存思하는 것, 五臟氣가 眼으로 나와서 全身을 감싼다고 存思하는 것, 둔갑술 밟기를 하면서 玉女를 存思하는 것, 閉氣를 하고서 힘센 장사를 存思 하는 法 등이 記載되어 있다.

陶弘景은 六朝 이전의 양생의 경혈을 수록하여 《養性延命錄》<sup>13)</sup>을 편집, 많은 양생이론과 방법을 소개하고 있다. 예를 들면 “심리적인 안정은 장생에 이르고 躁는 곧 단명이다. 그러나 안정을 유지하고 있다고 해도 양생하지 않으면 그만큼 수명이 짧아진다. 躁가 있어도 양생할수 있으면 수명이 길어진다. 실로 靜은 제어하기 쉽고 躁는 관리하기 어렵다. 그러나 철저히 養생의 도를 실행하면 靜을 유지하게 되고 또 養生도 할 수 있다”고 말하고 있다. 이것은 연공시에 내부의 양생을 증시해야 하며 이로써 비로소 체질강화나 장생의 효과를 얻을 수 있다는 것을 말하고 있는 것이다. 또 “대체로 行氣하여 百病을 제거하고 한다면 통증을 느끼는 부위가 어디에 있든 그곳에 생각을 두고, 머리에 통증이 있으면 머리에 意識을 집중시키고 발에 통증이 있으면 발에 意識을 집중시키기를 조정, 그 곳에 이르도록 함으로써 공격하도록 한다.” 라고 말하고 있다. 이것은

12) 洪丕謨編：道藏氣功要集, 上海書店, 抱朴子, 1995, pp.1274~1275.

13) 上樹書, pp.1256~1267.

默念함으로써 통증을 제거할 수 있다는 점을 설명하고 있는 것이다.

또, 눈을 감고 內面으로 五臟을 存思하기를 오래하면 分明하게 된다는 것, 身體를 淨潔하게 하고, 穀食을 禁하고, 日月이 입 안에 있다고 存思하는데, 晝에는 日, 夜에는 月이다. 功法을 行하지 않을 때에도 日은 顔面의 左, 月은 顔面의 右에 있어서 그 景物과 눈동자가 서로 氣를 通하도록 한다고 하였다.

#### 4) 隋·唐 시대의 기록

隋唐時代에는 養生方面의 導引과 吐納 등의 方法이 發展한 것으로 볼수 있다.

巢元方은 《諸病源候論》 14)에 수록된 대부분의 증상에 대해서 導引 吐納 방법을 기술하고 있다. 이 책에 수록된 방법은 약 260여 종류에 이르고 있으며 隋시대 이전의 기공요법을 최초로 총괄한 것이다. 예를 들면 “사지가 아프로 자유롭지 못하며 뱃속에 기가 정체해 있으면 안정된 침대에 천장을 보고 편하게 누워, 옷이나 허리띠를 풀고 베개의 높이를 세치로 하고 주먹을 꼭 쥐다. .... 精神을 安靜시키고 意識을 集中하고 氣息을 정리하여 다른 일은 아무것도 생각하지 않고 오직 氣에만 의식을 집중시켜 서서히 솟아나는 唾液을 입속에서 돌리면서 혀로 입술이나 치아를 가볍게 핥은 다음 그 타액을 삼킨다. 서서히 입으로부터 呼氣하여 코로부터 목으로 吸氣한다. 이때 吸氣는 조용하고 가늘고 완만해야 하며 절대로 급하게 또 심하게 흡

기해서는 안된다. 고통이 차츰 사라지고 상태가 호전된다면 100식, 200식 되풀이 시행하여 병을 치유할 수 있다.”하여 일종의 放鬆法과 淵液을 삼키는 공법에 필요한 調心修練내용을 담고 있다.

《巢氏病源補養宣導法》에서는 魏晉時代의 傳統的 方法을 基礎로 風病, 溫疫, 五臟六腑, 腹痛, 蟲毒 등 여러 가지 疾病治療에 넓게 應用되었다. 그 具體的 方法으로 《五臟橫病候篇》에서는 “膝下에 病이 있으면, 臍下에 붉은 빛이 있다고 存思한다. 腰膝部位에 病이 있으면, 脾臟의 黃色 빛을 存思한다. 頭腰部位에 病이 있으면, 心臟의 붉은 빛을 存思한다. 病이 皮膚에 있어 출거나 더운 사람은 肝의 푸른 빛을 存思한다. 그에 마땅한 빛을 存思하는데, 어느 境遇에나 內外로 빛이 이어져 있으며, 스스로의 몸은 사라져버렸다고 存思하면서 숨을 죽이고 빛을 받아서 그 곳을 비추는 것이 方法이다. 이것이 疾病과 痧疔을 쫓아버리는 方法인데 매우 效驗이 높다.”고 서술하였다.

孫思邈은 《千金方》에서는 “精神과 氣를 조화시키는 길은 .... 아무 것도 보이지 않도록 하며 마음에 아무것도 생각하지 않는...” 등을 기술하여, 無爲의 調心修練에 대대해 논하였다.

#### 5) 宋, 金, 元 시대의 기록

宋金時代에는 많은 氣功養生家와 有關 專門書籍이 많이 나왔다

張安道는 《養生訣》에서 “밤마다 子時가 지나서 일어나 동쪽 또는 남쪽으로 향해 胡座하여 치아를 36회 때리고 주먹

14) 宋天彬, 劉元亮 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994 pp.204-208.

을 쥐고 呼吸을 정지시켜 五臟을 內視한다...복부에 기가 모여 충만해지면 서서히 氣를 낸다. 출입하는 숨을 균일하게 하여 혀로써 입속과 치아를 핥으며, 입을 움직이고...타액이 입속에 그득하게 고이면 머리를 숙이고 삼켜버리면서 기와 함께 丹田 속으로 보낸다..." 고 하여 鍛鍊方法을 가장 구체적으로 소개하였으며, "五臟內視"와, "기와 함께 단전속으로 보낸다"는 意領氣의 한 예를 보여준다.

張子和는 《儒門事親》에서 練功吹氣로써 外傷을 치료할수 있다고 논하고 있어서, "동쪽을 향해 默念하고 있다가 해가 뜨면 비로소 一呼吸하여 부상부분에 붙여넣는다."라고 기록되어 外景意念에 대해 기술하고 있으며,

李杲는 《蘭室秘藏·勞倦所傷論》 가운데서 "대체로 평상시 喜怒의 感情을 잘 나타내거나 일상생활이 불규칙하면 마음이 상하고 그 氣가 모두 손상된다. 氣가 쇠퇴해지면 火가 생해지고, 火이 盛해지면 土에 해당되는 脾臟이 침해당한다...말이나 동작이 느려지고 呼吸에 힘이 없어지며 皮膚에 열이 나고 땀이 나 마음이 초조해진다. "고 말하여 情緒가 미치는 영향에 대해 나와 있다.

## 6) 明·靑 時代의 기록

明淸時代는 醫學과 氣功養生이 모두 發展한 時代이다.

李時診의 《奇經八脈考》에는 "內景隨道는 周天功法으로 體內的 常態를 의식적으로 볼 수 있는 인간에게 察知될수 있다고 생각된다."고 하여 內景修練의 높

은 경지에 대한 자신의 입장을 나타내었다.

王肯堂은 《證治準繩·論青盲症》 속에서 "만일 眞氣를 지니고 虛無의 境地에 들어가 丹田을 意守하여 先天의 精氣를 잃지 않는 경우 불치로 알려져 있는 이 병도 완치되는 일이 있다."고하여 丹田意守의 효과에 대해 나왔으며

靑시대 初期에 《醫方集解》 부록 勿藥元銓 한권을 저작하여 前代의 여러 가지 氣功鍛鍊 方法을 集大成했다. 그 속에는 "調息법은 다음과 같다.... 조식을 시작하여 급하지도 거칠지도 않게 하나에서 열까지 열에서 백까지 헤아리면서 호흡한다. 겨우 수를 헤아릴 정도의 意識만 갖고서 雜念을 가져서는 안된다" 라고하여, 意守呼吸法에서의 調心修練의 요지를 나타내었다.

《沈氏尊生書》의 권두에는 運動法이 總括 收錄되어 있으며 專門的인 氣功鍛鍊 方法이 설명되어 있고 운동 12則이 제시되어 있다. 예를 들면 "행동할 때는 무인무아의 상태가 되어 휴식을 취하면서 충분히 해야 한다." 등을 기술하고 있다. 또 그는 雜念 排除 方法에 대해서도 "의식을 집중시키고 하나의 일에만 전념할 수 있다면 어떤 방식을 선택하든 상관없다."고 지적하고 있다. 이것이야말로 우리가 통상 이용하고 있는 意守丹田처럼 하나의 일에 집중하는 방법이다.

李梴의 《醫學入門·保養說》에도 "精神乃守, 病安從來, 故能盡其天年, 度百歲乃去, 此保養之正宗也." 라하여 調心の

결과에 대해 기술하였다.

鄭官應 편집의 《中外衛生要旨》는 雜念排除, 入靜에 대해서 요령있게 설명하고 있다. 戰前에 출판된 蔣維喬의 《因是子靜坐法》은 呼吸鍛鍊이나 思念集中의 養生法에 대해서 기술하고 있으며 이 책은 당시의 기공학습에 많은 도움을 주었다.

## 2. 精氣神의 상관성과 意念 15)16)17)18)19)

意念修練이 身體狀態에 미치는 영향을 精氣神의 관계에서 살펴보고자 한다.

이미 古語에 “天有三寶日月星, 人有三寶精氣神.” 이라 했고, 氣功에서는 “內練精氣神, 外練筋骨皮.” 라 한 것처럼 氣功修練은 바로 ‘聚精’, ‘養氣’, ‘存神’ 이라 할 수도 있을 정도로 精氣神은 修練에 있어서 중요한 基本이자 目的인 것이다.

精이란 좁은 의미에서 後天的으로 水穀의 精微한 것으로부터 얻어지는 物質로서 人體活動의 物質的 基礎가 되는 것이고, 氣는 水穀의 正氣가 天空의 氣와 합쳐져서 生理作用의 推動力을 발휘케 하는 주요한 물질이며, 神이란 水穀之味와 精, 氣의 協同으로 이루어지는 것으로서 人體의 정상적인 思惟意識을 總括하는 것이다.

精은 人體의 基本이자 氣의 物質的 基

礎가 되는 것으로 人體중의 정수적인 영양물이다. 넓은 의미에서 말한다면 몸 전체의 精을 말하며 여기에 五臟의 精도 포함된다. 좁은 의미에서 말하는 精은 生殖의 精이다. 또 精에는 先天, 後天의 구별도 있다.

先天의 精이란 부모로부터 물려받은 것이며 《靈樞·經脈篇》 “黃帝曰: 人始生, 先成精,”<sup>20)</sup>라고 말하고 있다. 後天의 精이란 飲食物에서 변화한 精을 말한다. 《素問·經脈別論》에서는 “食氣入胃, 散精於肝, 滯氣於筋. 食氣入胃, 濁氣歸心, 淫精於脈. 脈氣流經, 經氣歸於肺, 肺朝百脈, 輸精於皮毛. 毛脈合精, 行氣於府. 府精神明, 留於四臟, 氣歸於權衡. 權衡以平, 氣口成寸, 以決死生. 飲入於胃, 游溢精氣, 上輸於脾. 脾氣散精, 上歸於肺, 通調水道, 下輸膀胱. 水精四布, 五經並行, 合於四時五臟 陽, 揆道以爲常也..”<sup>21)</sup>라고 기술하고 있다. 이것이 곧 後天의 精이다. 先天의 精과 後天의 精은 서로 相扶相助하고 있다.

精의 생리작용은 生殖과 生長發育을 주도하며, 精氣가 充盛하면 外邪가 함부로 침입하지 못하여 外邪에 대한 저항작용이 있으며, 精은 髓를 生하고, 髓는 腦로 통하여, 腦는 髓海가 된다.

精은 人體내에서 중요한 작용을 하고 있으며 그에 대해서 고대인은 “사람은 氣를 가지고 있기 때문에 살고 있는 것이며 精이 사라지면 죽는다.”라고 말했다.

많은 氣功流派들이 主張하는 것이 바로 ‘遠欲以養精’ 이다. 《備急千金要方》에서 “人年二十者 四日一泄, 三十者 八日一泄,

- 15) 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 행림출판, 1996, p.49.
- 16) 錢新, 培田編 : 氣功答疑, 北京, 人民體育出版社, 1991, pp.57~58.
- 17) 林厚省 著, 林準圭 譯 : 中國氣功, 서울, 보건신문사, 1987, pp.53~54, p.75.
- 18) 高鶴亭 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp.53~60.
- 19) 宋天彬, 劉元亮 : 前揭書, pp.31~32.

20) 洪元植 : 黃帝內經靈樞, p.117.

21) 上揭書, p.140.

四十者 十六日一泄, 五十者 二十一日一泄, 六十者 閉精勿泄, 若體力有壯者, 一月一泄.”<sup>22)</sup> 이라 한 것이 바로 養生家들의 규칙이 될 뿐 아니라 氣功을 修練하여 治病하고자 할 때도 注意해야 할 事項이다.

氣에 대해서 살펴보면 先인들이 말한 “善養生者, 守息”, “人之一身, 調氣爲上”에서의 ‘守息’, ‘調氣’는 곧 氣功의 三要素중 ‘調息’을 말한 것으로 意識의인 呼吸鍛鍊으로 肺의 吸清呼濁하는 機能을 強하게 하여 人體의 氣化作用을 촉진하고, 腎間動氣 즉 丹田의 元精과 元氣를 滋養, 發動시켜 精과 氣를 結合하게 하여 身體를 強하게 하고 病을 예방할 수 있게한다. 《黃庭經》에서 말한 “積精累氣以成眞”이 바로 이것을 말한 것이다.

氣는 人體의 生命活動을 構成하는 基本物質이다. 거기에는 元氣, 臟腑의 氣, 經絡의 氣, 宗氣, 營氣, 衛氣등이 있다. 氣의 중요성에 대해서 《景岳全書》에서는 “인간의 생명은 모두 기에 의존하고 있다”고 설명하고 있다.

神에 대해서 살펴보면 氣功에 있어서 神을 調節하는 것이 바로 ‘調心’이다. 《太息經》에서 말한 “氣人身來爲之生, 神去離形爲之死. 知神可以長生, 固守虛無以養神氣, 神行則氣行, 神住則氣住, 若欲長生, 神氣相注.”와 《古今醫統大全》에서 말한 “將全其形也, 先在理神, 故怡和養神, 則自安于內, 清虛接心神, 則不透於外. 神怡心清, 則形無累.”는 모두 氣功修練을 할 때 우선적으로 요구되는 것이 바로 安養心神, 思想寧逸이고 이렇게 되어야만 培補眞氣할 수 있다는 것을 말한

22) 孫思邈 : 備急千金要方, 서울, 大星文化社, 1984, p.489.

것이다.

神은 精이나 氣에서 생기며 生命활동의 또 다른 하나의 물질이다.

《靈樞, 本神篇》에는 “兩精相搏謂之神.”<sup>23)</sup>는 기록이 보인다. 또 《靈樞·平人絕穀篇》에는 “故神者, 水穀之精氣也.”<sup>24)</sup> 《太平經》에는 인간에 氣가 있다면 神도 존재하지만 氣가 끊어지면 神도 소멸한다”고 기술되어 있다.

神은 일반적으로 사유나 의식적인 활동이라 생각되기 쉬우나 中의학에서는 그것을 人體生命 중의 重要 물질로 보고 있다. 《素問, 移精變氣編》에서는 “得神者昌, 失神者亡.”<sup>25)</sup>라고 한다.

그리하여 神이 氣를 制御할 수 있어야만 魂神意魄志가 모두 安定이 되고 따라서 五臟六腑도 모두 安寧하게 되는 것이다. 기공에서는 練神, 參神, 守神이 강조되는데 여기에 神의 重要한 의미가 내포되어 있는 것이다.

따라서, 精, 氣, 神의 삼자간에는 대단히 밀접한 관계가 있는 것이다. 《類經》<sup>26)</sup>에서는 “精에 결함이 없으면 氣가 완전하게 기능을 발휘하고 氣에 결함이 없으면 神도 완전한 상태로 기능을 발휘한다”고 설명하고 있다. 이와 같이 精, 氣는 相養하며 精, 氣의 協同作用에 의하여 발휘되는 것이 神인 것이다. 精氣神은 涵義가 서로 다르지만 서로 有機的인 關係가 있어 精을 基本으로 氣가 움직이고 神이 主導的인 作用을 하게 된다. 그러므로, 精氣가 充滿한 사람은 神의 기능도 旺盛하며, 반대로 神이 旺盛치 못

23) 洪元植 : 黃帝內經靈樞, p.98.

24) 上揭書, p.259.

25) 洪元植 : 黃帝內經素問, p.83.

26) 張介賓 著 : 類經(上), 서울, 大星文化社, 1990, pp.78~79.

한 사람은 精氣가 부족한 탓이라 할 수 있는 것이다. 과도하게 精을 損耗하면 氣의 生産이 低下되며, 氣의 損耗는 또한 精의 발생이 저하됨과 동시에 神의 機能도 활발치 못해지는 결과를 가져온다. 뿐만 아니라 神은 精과 氣로부터 生成된다고는 하나, 과도한 精神活動으로 인하여 神이 損傷되면 精과 氣에도 영향이 미쳐 形體마저 쇠약해진다. 이와 같은 사실을 靈樞의 《本神篇》에서는 “心忪惕思慮, 則傷神, 神傷則恐懼自失, 破膈脫肉”<sup>27)</sup>이라 하였다. 한편, 《張氏類經》에서 “雖神由精氣而生 然所以統馭精氣而爲運用之主者則又在吾心之神”이라 하였듯이, 神이 비록 精氣에 의해서 만들어진다 하더라도, 精氣의 生産과 活動을 統馭하는 것은 역시 우리 心에 깃든 神이라는 점을 강조하고 있다. 따라서 神의 방면을 다루는 調心修練은 대단히 중요한 것이며, 調心을 통한 精과 氣의 培養이 이루어진다고 할수 있다.

또다른 관점에서 精은 形體가 있으며, 靜的이고, 陰에 속한다. 氣는 形體가 없고, 動的이고, 陽중의 陰이다. 機能活動才能을 表出한다. 神은 精, 氣에서부터 化生하고, 선후천의 분류가 있어서, 유전으로 얻어지는 것은 先天의 “元神”이라 하고, 本能의 自律調節作用에 속한다. 생활중에 生長하는 발생하는 것을 後天의 “識神”이라 하고, 意識의 隨意的 調控機能이 이것이다.

精, 氣, 神은 서로 滋生하고 또한 서로 制約하여, 일종의 動態와 平衡을 유지한다. 기실은 人體系統의 穩態機制의 간략

화한 모형이다. 現代生物化學이 증명하듯이, 人體의 新陳代謝의 많은 변화들은 매우 복잡하니, 精氣神모형을 통해 좀더 쉽게 그 규율을 파악하게 하는 하는 것이니. 精氣神學說은 실로 氣化學說이라 하겠다.

《勿藥元銓》에서 “積神生氣, 積氣生精, 此自無而之有也; 煉精化氣, 煉氣化神, 煉神還虛, 此自有而之無也.” 이것은 古人의 人體新陳代謝에 대한 認識이다. 神은 虛靈한 것으로 生命信息을 만든다. 이것은 外에서 섭취한 영양물질을 自身이 制御하는 기능을 指揮하는 것이다. 이것은 無에서 有에 이르는 것이다. 반대로, 物質을 消耗하고, 能量하게 하고, 精神活動과 機能活動의 信息을 轉化하는 것이니, 또한 이것은 有에서 無에 이르는 것이다. 氣功鍛鍊은 이 精氣神을 연마하여, 信息, 能量, 物質相互轉化의 新陳代謝過程을 意識을 써서 조정하게 하는 것이니, 陰陽學說과 완전히 일치한다. 《壽世青篇》에서 “煉精化氣, 煉神還虛, 噫! 從何處煉乎? 總不出于心耳.” 이것은 煉功의 關鍵을 調心이란 것을 말한 것이니, 精神思想을 控制하여 精氣神의 關係를 主宰하는 것이다. 物質代謝의 良性循環에 의해, “積精全神”하고, “形”과 “神”을 써서 長期的으로 對立的 統一體에서 穩定한 상태를 이루어, 건강장수를 이룰수 있게 하는 것이다. 구체적으로 설명하면, 清心寡欲하면 神靜이 外로 소모하지 않게 한다. 마음에 正念을 하고, 雜念을 排除하면 정신이 밝아지고, 어지럽지 않게 된다. 이것은 機體의 일절활동을 다하게 하는 것은 養生의 道에 전적으로 부합된다. 《靈樞·本臟編》에 “志意者, 所以御精神, 收魂魄, 迺寒溫, 和喜怒者也.” ”

27) 洪元植 : 黃帝內經靈樞, p.100.



志意和則精神專直，魂魄不散，恚怒不起，五臟不受邪矣。”三調의 과정중에 意守丹田은 心火를 腎水之中에 交하게하고, “相火”가 妄動하지 않게하여, 陰精을 지키게 하는 것이다; 火는 능히 脾土를 生하게 하고 後天의 精을 充만히하여 先天의 精을 기른다; 조용히 調息하여, 眞氣를 소모시키지 않으며, 숨을 吐하여, 새로운 것을 받아들이고, 宗氣를 充만히 한다; 氣가 丹田을 지난즉, 元氣를 근본에 돌아오게 하고, 穀氣를 充분히 한다; 이것이 精氣가 充문하고, 氣가 만족스러운 상태이며, 神이 왕성한 것) 精充氣足神旺이니, 병은 스스로 건강해지고, 病에 걸리지 않으니, 오래살게 된다.

### Ⅲ. 考察

意念의 文獻的 記錄은 여러 문헌에서 찾을수 있으니, 春秋 戰國時代는 주로 素問, 靈樞의 내용으로, “能形與神俱”, “恬憺虛無”, “精神內守”, “是以志閑而少欲, 心安而不懼”, “呼吸精氣, 獨立守神” “淨神不亂思”등의 내용으로 意念修練의 기본적인 방향과 상태를 나타내었으며, 兩漢 時代 太平經과 兩晉, 南北朝에서는 여러 가지 意守와 存思의 방법이 소개되었다. 陶弘景의 《養性延命錄》에서는 심리적 안정과 意識의 집중을 통한 통증 제거의 내용이 소개되었으며, 內景과 外景의 분류가 나와 있다. 隋唐時代의 諸病源候論에서는 여러 가지 導引 吐納의 방법중에 調心의 내용이 포함되어 있으며, 《巢氏病源補養宣導法》에서는 色에 따른 存思法이 소개되어 있다. 《千金方》에서는 無爲의 調心에 대한 기술이

나온다. 宋, 金, 元 시대의 기록에서는 《養生訣》, 《儒門事親》에 나타난 수련법에서 調心의 구체적 방법이 소개되었으며, 《蘭室秘藏·勞倦所傷論》에서는 情緒가 미치는 영향에 대해 기술하고 있다.

明清 時代에 이르러서는 《奇經八脈考》에서 內景에 관한 내용이 나오며, 《證治準繩》에서는 意守의 효과가 나타나기 위한 조건이 제시되었고, 《醫方集解》, 《沈氏尊生書》에서는 調心수련에서의 集中의 중요성에 대해 기술되었다.

《醫學入門》에서는 調心의 결과가 나와있다.

意念修練이 身體狀態에 미치는 영향을 精氣神의 관계에서 살펴보면, 精은 人體의 基本이자 氣의 物質的 基礎가 되는 것으로 인체중의 정수적인 영양물이다. 넓은 의미에서 말한다면 몸전체의 정을 말하며 여기에 五臟의 精도 포함된다. 좁은 의미에서 말하는 精은 生殖의 精이다. 또 精에는 先天, 後天의 구별도 있다.

氣는 水穀의 正氣가 天空의 氣와 합쳐져서 生理作用의 推動力을 발휘케하는 주요한 물질이며, 神이란 水穀之味와 精, 氣의 協同으로 이루어지는 것으로서 인체의 정상적인 思惟意識을 總括하는 것이다.

精, 氣, 神의 삼자간에는 대단히 밀접한 관계가 있는 것이다. 《類經》에서는 “精에 결함이 없으면 氣가 완전하게 기능을 발휘하고 氣에 결함이 없으면 神도 완전한 상태로 기능을 발휘한다”고 설명하고 있다. 精氣神은 涵義가 서로 다르지만

서로 有機的인 關係가 있어 精을 基本으로 氣가 움직이고 神이 主導的인 作用을 하게 된다. 그러므로, 精氣가 充滿한 사람은 神의 기능도 旺盛하며, 반대로 神이 旺盛치 못한 사람은 精氣가 부족한 탓이라 할 수 있는 것이다. 한편, 《張氏類經》에서 神이 비록 精氣에 의해서 만들어진다고 하더라도, 精氣의 生産과 活動을 統馭하는 것은 역시 우리 心에 있는 神이라는 점을 강조하고 있다. 따라서 神의 방면을 다루는 調心修練은 대단히 중요한 것이며, 調心을 통한 精과 氣의 培養이 이루어진다고 할 수 있다.

또다른 관점에서 精은 有形이며, 靜의 이고, 陰에 속한다. 氣는 無形이며, 動的 이고, 陽중의 陰이다. 機能活動才能을 表出한다. 神은 精, 氣에서부터 化生하고, 先天의 "元神" 後天의 "識神"으로 나눌 수 있으며, 意識의 隨意的 調控機能이 이것이다.

精, 氣, 神은 서로 滋生制約하여, 動態와 平衡을 유지한다.

《勿藥元銓》에서 古人의 人體新陳代謝에 대한 認識이 나오며, 神은 虛靈한 것으로 生命信息을 만든다. 이것은 外에서 섭취한 영양물질을 自身이 制御하는 기능과, 이와 반대로, 物質을 消耗하고, 能量하게 하고, 精神活動과 機能活動의 信息을 轉化하는 것을 말한다. 氣功鍛鍊은 이 精氣神을 연마하여, 信息, 能量, 物質相互轉化의 新陳代謝過程을 意識을 써서 조정하게 하는 것이다. 《壽世青篇》에서 煉功의 關鍵을 調心이란 것을 말한 것이니, 精神思想을 控制하여 精氣神의 關係를 主宰하는 것이다. 구체적으로 설명하면, 淸心寡欲하면 神靜이 外로 소모하지 않게 한다. 마음에 正念을 하고, 雜

念을 排除하면 정신이 밝아지고, 어지럽지 않게 된다. 이것은 機體의 일절활동을 다하게 하는 것은 養生의 道에 전적으로 부합된다. 三調의 과정중에 意守丹田은 心火를 腎水之中에 交하게 하고, "相火"가 妄動하지 않게하여, 陰精을 지키게 하는 것이다; 火는 능히 脾土를 生하게 하고 後天의 精을 충만히하여 先天의 精을 기른다; 조용히 調息하여, 眞氣를 소모시키지 않으며, 숨을 吐하여, 새로운 것을 받아들이고, 宗氣를 충만히 한다; 氣가 丹田을 지난즉, 元氣를 근본에 돌아오게 하고, 穀氣를 충분히 한다; 이것이 精氣가 充足하고, 氣가 만족스러운 상태이며, 神이 왕성한 것) 精充氣足神旺이니, 병은 스스로 건강해지고, 病에 걸리지 않으니, 오래살게 된다.

## N. 결론

1. 調心수련은 黃帝內經으로부터 明清시대에 이르기까지 많은 저술에서 그 방법과 중요성에 대해 강조되어 왔다.
2. 精氣神의 상호연계성은 調心수련의 목적을 분명히 할뿐아니라, 그 이론적 근거를 제시한다.

## V. 참고문헌

1. 吉元昭治 著, 都珖淳 譯 : 道教와 不老長生醫學, 서울, 도서출판 열린책들, 1992.
2. 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 행림출판, 1996.
3. 金完熙 : 한의학(기공)과 초능력, 서

을, 白山出版社,

4. 김정열, 김완희 : 한방정신위생의 배경에 관한 고찰, 대한한의사협회, 1982
5. 金學主 釋解 : 老子, 서울, 明文堂, 1996.
6. 孫思邈 : 備急千金要方, 서울, 大星文化社, 1984.
7. 林厚省 著, 林準圭 譯 : 中國氣功, 서울, 보건신문사, 1987.
8. 張介賓 著 : 類經(上), 서울, 大星文化社, 1990.
9. 洪元植 : 한의학(韓醫學)에서 보는 정신(精神)과 육체(肉體), 대한한의학회 대한원전 의사학회
10. 洪元植 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1995
11. 洪元植 : 黃帝內經靈樞, 서울, 傳統文化研究會, 1995
12. 高鶴亭 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
13. 宋天彬, 劉元亮 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
14. 錢新, 培田編 : 氣功答疑, 北京, 人民體育出版社, 1991.
15. 洪丕謨編 : 道藏氣功要集, 上海書店, 抱朴子, 1995.