

## 이완요법(弛緩療法)에 관한 연구

慶熙醫療院 韓方病院 韓方氣功診療室

### 申 容 澈

#### I. 緒 論

현재는 스트레스시대라고 해도 과언이 아니다. 적절한 스트레스는 삶의 활력을 주기도 하지만, 누적되어 한계치를 초과하면 각종 질환들을 유발할 수가 있는 것이다. 이러한 스트레스질환에 대하여 예방과 치료하는 방법으로 이완요법이 있다. 비약물요법인 이완요법은 기공에서는 방송공(防鬆功) 혹은 송정공(鬆靜功)이라고 한다. 즉 한의학에서는 옛부터 양생법이나 호흡법 혹은 도인법에 관하여 전래되어 오고 있는 데, 이를 이용해서 질병의 치료에 이용하는 것이다. 근래에는 심신조절법의 범주에서 기공을 폭넓게 사용하고 있으며, 기본적인 기공요법에 여러 방법들이 첨가되어 새로운 형태로 계속 개발이 되어가고 있는 실정이다<sup>5,15,17</sup>. 이러한 기공류의 기본적인 단계는 긴장되어 있는 몸과 마음을 이완시켜주는 것이 첫째 관문이다. 또한 각종 스트레스 질환에 이완요법이 효과적이며, 이를 이용해서 심신의 이완을 유도하고 편안함을 느끼게 하여 줄 수 있다. 그 원리로는 인간의 정신과 육체, 감정과 생리 상태는 서로 연결되어 있어서 하나가 변화하게 되면 다른 하나도 변화하게 된다. 예를 들면 심리적 불안 상태는 생리적 신체적 긴장을 유발하게 되며, 신체적 또는 생리적 긴장은 심리적 불안을 수반한다. 그러므로 이완요법으로 긴장되어 있는 심신을 이완시킴으로써 정신적 피로와 긴장, 두통, 불면 및 고혈압 등 스트레스에 기인한 각종 정신신체장애에 효과적이다<sup>5</sup>.

정신적으로 혹은 육체적으로 긴장되어 있는 환자들에게 이완을 시켜주는 방법은 치료뿐만이 아니라 치료전의 보조요법으로도 의의가 있으며, 예방적인 차원에서도 다

양히 사용할 수가 있다<sup>2,4,6,9</sup>. 따라서 본 논문에서는 실제 임상에서 쉽게 사용할 수 있는 이완법에 대해 논하기로 하였다.

#### II. 本 論

##### 1. 移情變氣療法

한의학에서는 질병을 주로 정신, 즉 감정에서 생긴다는 병인론에 입각하여 마음을 다스림으로서 질병을 예방하는 것을 중요시하였다. 즉 감정의 치우침은 오장의 기능에도 영향을 주어, 음양의 평형이 기울어져 한쪽으로 치우치면 질병이 발생한다고 하였으며, 육체적인 과로나 음식의 무절제, 과음, 과색 등도 이러한 병적 요인을 이루게 하며 정신작용에까지 그 영향을 미치게 된다. 치료에 있어서도 신체장기의 상호관계를 조정함으로써 정신적 질환도 치료하는 것이 한의학의 특징이다. 평소 신체의 흐름을 조절하여 체내의 기가 원활하면 질병의 예방 및 치료에도 응용이 가능하다<sup>1,3,12</sup>.

이정변기요법은 일명 “이정역성요법(移情易性療法)”이라고도 하는데, 환자의 정신을 변화시켜 병리 상태를 조절하여 질병치료에 이용하는 방법이다. “이정변기”라는 말은 내경의 이정변기론에서 “古之治病, 惟其移情變氣”라고 하였는데, 이는 고대 의가들이 일찍이 임상에 폭넓게 응용한 치료 방법이라는 점을 강조하고 있다. 정서질환의 질병 치료는 “전면적으로 환자가 移情易性할 수 있다”는 점을 특히 강조하고, 의사는 약물로만 효과를 보려하지 말고 반드시 증상을 살피고 정신적인 면을 증시해야 비로

소 치료효과를 볼 수 있다고 하였다.

의사가 환자를 지도하여 호흡 토남을 단련하거나, 몇가지 동작을 배합하여 그 정신 활동을 조절함으로써, 이경변기의 치료 목적에 도달하는 것인데, 이완요법에 있어서도 이에 근거하여 사용하게 된다. 그 중에서도 가장 기본적인 방법은 “조심(調心, 의념의 제어)”, “조기(調氣, 호흡 단련)”, “조신(調身, 자세)”이라 할 수 있다.

## 2. 意示 弛緩療法

意示療法은 현대의학 심리학의 암시요법에 해당하는데, 그 중에는 언어 풍경과 약물 침구치료 등의 방법을 이용한 타인암시법과, 기공 수련 중의 의념 도인 상상 목상 등 자기암시법이 있다. 최근 기공의 붐이 일어남에 따라서 기공 단련 중의 심리 및 생리적 효과가 사람들에게 폭넓은 흥미를 불러 일으켰고, 더욱이 본 요법에서 자기 암시의 심신을 조성하고 예방 치병하는 치료작용은 계속해서 임상에서 증명되었다. 외국에서 암을 치료하는 “內視心象療法”은 환자에게 체내의 백혈구가 계속해서 암세포를 삼키는 상상을 하게 하는 것으로써, 일부 환자들은 이로 인해서 점차 병세가 호전되고 심지어는 건강이 회복되기도 한다. 이런 요법은 암시요법 중의 존상 묵념과 기를 불러일으킴으로써 사기를 공격하는 등의 자기암시의 치법과 매우 유사하여, 본 요법의 발전의 전망을 보여주고 있다. 調經論에는 “按摩勿釋, 出針視之, 曰: 我將深之. 適人必革, 精氣自伏, 邪氣散亂, 無所休息, 氣泄膜理, 眞奇乃相得.”이라 하여 자침하기 전에 먼저 그 아픈 곳에 안마를 시술한 다음, 針具를 환자에게 보이고 침으로 깊이 찌르겠다고 알려주면, 환자는 귀로 듣고 눈으로 본 뒤에는 반드시 침이 피부를 찌를 때의 통증을 연상하여 두려움을 느끼게 되고, 그 주의력이 집중됨에 따라 정기의 內伏과 邪氣의 散亂 排泄 등의 생리 병리상의 변화가 나타나는데, 암시의 방법을 통해서 가장 효과적인 침술 효과를 얻은 실례가 기록되어 있으며, 이는 침구 치료 효과의 향상에 도움이 된다고 기록하고 있다. 이러한 암시법은 기공의 이완법에 있어서 기본이 되고 다양하게 응용이 되고 있다<sup>5,13)</sup>.

## 3. 弛緩療法の 분류

이완공이란 방송공(放鬆功) 혹은 송정공(松靜功)이라 하며 긴장되는 곳이 없이 전신을 이완시켜서 몸과 마음을 다같이 편안한 상태로 유도하여 최대의 휴식효과를 꾀하는 수련이다.

이는 안정된 자세와 집중된 의식을 사용, 호흡조절과 근육, 골격의 자연조정을 꾀하며 스트레스 질환외에 기타의 만성질환을 개선시키는 효과를 얻는다<sup>5,14)</sup>.

### 1) 경락의 흐름에 따른 이완법

한의학에 이야기하는 경락의 흐름에 맞추어서 이를 실시해본다. 즉 호흡 -> 기해 단전 (배꼽아래 약 4-5cm) -> 흉부(가슴) -> 팔의 안쪽면(陰經) -> 팔의 바깥쪽면(陽經) -> 머리 -> 등 -> 다리의 안쪽면(陰經) -> 다리의 바깥쪽면(陽經) -> 기해 단전의 순으로 이완을 시켜 나간다.

예를 들면 호흡에 맞추어서 들이 쉬며 “가.숨.이.” 내쉬면서 “편.안.하.다.”는 식으로 자기 암시법을 사용하면 쉽다. 3회씩 반복하며 이를 테이프에 녹음시켜 놓고 하면 더욱 편하다. 그리고 계속해서 긍정적인 자기 암시의 말을 녹음해서 들으면 더욱 효과를 볼 수가 있다. 이렇게 하면 긴장되어 있고 울체되어 있는 기운을 활성화시킬 수 있는 것이다.

### 2) 부위이완

전신을 몇 단계로 나누어 위에서 아래로 이완시킨다.

① 머리 --> 양어깨 --> 양손 --> 가슴 --> 복부 --> 양다리 --> 양발

② 머리 --> 목 --> 兩上肢 --> 胸, 腹, 背, 腰 --> 兩大腿 --> 兩小腿

### 3) 환부이완

신체의 질병부위 등 어느 한 곳을 단독적으로 이완시키는 방법이다. 이른바 집중된 한 생각으로 여러 잡다한 생각을 대신하고 잠념을 배제하여 입정(入靜)의 경지에 도달하는 방법을 말하는 것이다.

#### 4) 3선 방송공

과거에 무술에 가까웠던 기공법들은 신체의 이완을 시키는 데에 시일이 많이 걸리고, 간혹 긴장상태를 유발시키는 경우가 있었다. 그래서 신체의 이완을 시키기위한 방법으로 송정공(鬆靜功)을 개발을 하여 임상에서 활용하고 있다.

신체를 양측면과 전면 그리고 후면의 3개의 선으로 구성하는 것이라 생각하여 위에서 아래를 따라 순차적으로 이완시킨다.

① 제1 ...머리의 양측면 --> 목의 양측면 --> 어깨 --> 상비부(上臂部) --> 팔굽 --> 팔--> 완관절 --> 양송 --> 열손가락

② 제2 ...얼굴 --> 목 --> 가슴 --> 복부 --> 양쪽 대퇴(大腿) --> 무릎 --> 소퇴(小腿)--> 양발 --> 열발가락

③ 제3 ...뒷머리 --> 뒷목 --> 등 --> 허리 --> 양대퇴의 후면 --> 양무릎의 오금 --> 양소퇴(小腿) --> 양발 --> 양발바닥

먼저 의식을 일정 부위에 집중시킨 후에 마음속으로 송(鬆: 편안하게 이완된다)이라 묵념을 한다. 다시 의식을 다음의 한 곳에 집중시키고 송(鬆: 편안하게 이완된다)을 묵념한다. 제1조부터 시작하여 이를 모두 마치면 제2조, 제3조의 순서를 따른다. 매조마다 마지막 지점에서는 1-2분동안 가볍게 의식을 집중시킨다. 제1조는 가운데손가락, 제2조는 엄지손가락, 제3조는 발바닥의 앞부분인데 3조까지의 방송이 끝나면 다시 배꼽부분에 의식집중을 두고 안정상태에서 3-4분간 지속시킨다.

#### 5) 명상이완

신체의 일부분을 상상으로 이완시킨다.

① 머리에서 발을 따라 물이 흐르듯이 생각하며 이완시킨다.

② 신체가 밖으로 이완된다고 상상한다.

③ 마치 위에서 아래로 물이 흐르듯이 이완된다고 상상한다.

#### 6) 암송에 의한 이완법

주문(만트라)에 의한 방법은 옛부터 종교나 수련단체 등에서 주술적인 의미로서 흔히 사용되어 왔다. 기공에서도 암송에 의한 이완법을 사용하게 된다. 기공의 기초작업은 근본적으로 몸과 마음의 편안함을 유도하는 데에 있다. 그리고 그러한 상태를 이용해서 치료나 잠재능력을 개발할 수가 있는 것이다.

#### 4. 參禪과 이완

선은 靜慮 혹은 思惟修라고도 하며, 선나(禪那)라고 음역하기도 하는 데, 이는 고요히 생각한다는 의미이다. 대개의 경우 이완이나 마음의 안정을 시키기 위한 방법으로 사용하는 것이 호흡이다.

좌선중에는 호흡이 완만해진다. 보통시에는 1분간에 16회 전후가 되지만, 좌선중에는 1분간에 5회내지 1-2회로 줄어든다. 조사에 의하면 산소소비량이 20-30%가 감소되고 에너지 소비량도 감소된다고 보고되고 있다. 좌선중에는 무심상태로 되므로 뇌의 에너지 소비가 줄기 때문에 해석된다. 호흡법에 있어서 토납(吐納)이란 토(吐)는 토하는 것을 말하고 납(納)은 받아들이는 것을 말하며 운심(運心)은 심리작용으로서 토하는 숨에는 체내의 탁기가 전신으로부터 모여 토기(吐氣)에 휘말려 체외로 나가도록 심리작용을 취하고, 들여 마실 때는 천지의 힘, 즉 초목의 작용으로 생기는 신선한 산소의 생기를 삼겨서 전신에 미치도록 심리작용을 취한다고 하였다.

그리고 좌선 입정중의 호흡에 대해서는 옛적부터 풍(風), 천(喘), 기(氣), 식(息)의 네 가지 단계가 있다고 한다<sup>25,6)</sup>.

1) 풍(風)이란 코로 숨을 쉬는 때의 소리다.

가령 가는 소리라도 소리가 있는 것은 마음이 아직 산란해 있다는 증거이고, 마음이 산란하면 할수록 숨결도 크게 된다.

2) 천(喘)이란 숨소리는 없지만 그 숨이 미끄럽지 못한 것을 말한다.

3) 기(氣)란 숨소리도 없고 미끄럽기도 하나, 스스로 호흡의 의식이 남아 있을 때를 말한다.

4) 식(息)이란 숨소리도 없고 거칠지도 않고 숨쉬는다는

의식도 모르는 상태를 말한다.

### 5. 요가와 이완

호흡법을 요가에서는 프라나야마(조식법 pranayama)라고 하는 데, 요가의 조식법은 흡식, 지식, 호기의 세 부분으로 된 특정한 리듬을 가지며, 이 조식법의 목적은 단순히 산소의 섭취뿐만이 아니라 호흡 조정으로서 호흡을 주관하는 자율신경을 직접적으로 조절하는 힘을 기르고 대자연의 리듬에 조화되려는 것이다. 요가운동으로 신경증이 치료되고 감정의 동요가 진정되고 나아가서 온화한 성격을 완성할 수 있는 것도 이 때문이다. 또한 요가의 명상법은 흔히 네 단계로 나누어져 있는 데, 낮은 단계로부터 높은 단계로 들어간다. 곧 제감, 응념, 정려, 삼매이다<sup>3)</sup>

1) 제감 Pratyahara 이란 우리의 정신이 항상 외계의 대상에 끌리는 감각기능을 억제하여, 이에 끌리지 않고 깊은 내심으로 돌려서 외계로부터 받은 인상에 끌리지 않도록 하는 심리적인 조작이다.

2) 다음 단계인 응념 Dharana 은 마음을 어떤 한 대상에 집중하여 움직이지 않게 하는 것이다. 이론적으로 말하면 생각하는 대상을 가장 작게하여 단일하고 순수한 것에 한정시켜 거기에 마음의 초점을 맞추어 마음을 움직이지 않게 하는 것이다.

3) 이러한 정신의 집중력이 생겨서 쉽게 어떤 대상에 정신을 집중하여 외계로부터 받는 감각이 나를 괴롭히지 않게 되면 다시 그것을 넓게 확대할 수 있다. 이것이 정려 Dhyana 이다.

4) 다음에 최후의 단계는 삼매 Samadhi 의 단계이다. 이 삼매는 지금까지의 세 단계와는 다른 세계이다. 삼매는 이미 심리적인 조작을 벗어나 있는 단계이다. 여기에는 의식적인 노력이 없다. 응념에서 정려에로 깊어진 심적 노력이 끝나고 스스로 이룬 경지가 삼매의 세계이다. 이것은 정려가 완성되었을 때 문득 얻어지는 경지이며 이른 바 깨달음이라는 것이다.

요가수트라에서는 이 삼매의 세계를 정의하여 '생각하는 대상만이 나타나 있어 생각은 없어진 것 같은 상태'라고 하였다.

### 6. 筋이완법

이완요법이란 약물을 사용하지 않는 치료법으로서, 모든 현대 질병의 원인이 되고 있는 스트레스를 경감시키기 위한 일종의 자아조절방법으로 주요 근육들을 점진적으로 이완시켜 신체의 모든 근육에 이완반응을 조건화시킴으로서 높은 각성의 교감신경적 반응을 낮은 각성의 부교감신경적 반응으로 바꾸는 치료적 기술이다. 즉 신체면에서의 자기조절법과 극기법으로 심신의 건강회복을 도모하는 방법이다. 이는 전신의 긴장을 풀고 심신의 상태를 스스로 잘 조절할 수 있도록 한 것으로, 질병의 예방과 치료에도 이용할 수 있는 데 임상적으로 신경증, 심신증 등 각종 정신 신체장애에 응용되고 있다.

이는 미국 하바드대학의 자콥슨(Jacobson)이 근육이완 방법을 처음으로 개발하였으며, 1932년 독일의 정신과 의사 슈츠(Schultz)가 포그트의 최면연구에 자극되어 최면의 정신 생리학적인 매카니즘에 관하여 검토를 시작했으나 근육과 혈관의 이완이 본질적인 요인이라는 것을 알아내고, 1932년에 자율훈련법을 제창했다.

그 원리로 인간의 정신과 육체, 감정과 생리 상태는 서로 연결되어 있어서 하나가 변화하게 되면 다른 하나도 변화하게 된다. 예를 들면 심리적 불안 상태는 생리적 신체적 긴장을 유발하게 되며, 신체적 또는 생리적 긴장은 심리적 불안을 수반한다. 그러므로 이완요법으로 긴장되어 있는 심신을 이완시킴으로서 정신적 피로와 긴장, 두통, 불면 및 고혈압 등 스트레스에 기인한 각종 정신신체장애에 효과적이다.<sup>5)</sup>

### 7. 향의 이완요법

향기요법이란 방향성 식물의 꽃, 잎, 줄기, 나무, 뿌리, 열매에서 추출한 에센셜 오일을 이용하여 흡입이나 도포, 목욕 등의 방법으로 치료에 응용하는 것으로 기공요법에서는 주로 흡입에 의한 호흡법을 사용한다. 즉 후각을 이용하여 가장 빠른 시간에 이완에 도달할 수가 있는 것이다. 한의학에서는 옛부터 향을 이용하여 청결이나, 피부 미용, 치료 등 다용도의 목적으로 사용되어 왔다. 기공에

서 주로 사용할 수 있는 향기요법은 흡입법에 의한 이완 작용의 극대화이며, 보건공의 안마공이나 박타공에서 맛사지오일을 사용할 수도 있다. 즉 이에 의해서 몸과 마음의 긴장을 풀어 줄 수가 있다. 흡입법에 의한 이완방법이란 후각은 어느 다른 감각보다 예민하며 개개의 세포는 뇌의 작은 가지라 할만큼 반응속도가 빠르다. 감각별 반응시간은 후각은 0.5초, 청각은 0.15초가 걸린다. 내경에 의하면 입으로 오미를 섭취하고 코로 오기를 흡입한다고 하였는 바, 기를 조절하는 것은 호흡에 의한 향으로 치료하는 것도 가능하다 하겠다<sup>5,8,13)</sup>.

### 8. 음악의 이완요법

스트레스질환의 이완요법에 있어서 음악은 매우 유용하게 사용할 수가 있다. 음악요법이란 환자를 특정한 음악 환경에 처하게 하여 음악의 예술적 정취를 감수함으로써 유쾌하고 즐겁게 하고 기혈을 조정하여 양생 치병의 효과를 조성하는 치료방법이다. 邪客篇에는 “하늘은 오음(五音)이 있고, 사람은 오장(五臟)이 있다, 하늘은 육률(六律)이 있고 사람은 육부(六腑)가 있다…… 이처럼 사람은 하늘과 상응한다.”라고 기록되어 있다. 이는 자연 음악과 인체 장부는 연계되어 있다는 것을 설명하는 내용이다. 특히 듣기 좋고 감동적인 음악과 경쾌한 선율은 마음 속 깊이 스며들어 감동을 주고 정신을 음악에 집중시키면서, 잠념을 없애고 차츰 마음을 안정시키고 기를 진정시키며, 호흡을 깊고 완만하게 하고, 전신을 이완하여 긴장한 대뇌피질을 완화함으로써 내장과 신체를 조절하고 뚜렷한 강압, 진통, 진정 등의 작용을 한다. 음악은 이완효과로서의 작용이 큰 데, 음악은 마음의 긴장도, 신체의 긴장도 부드럽게 해주는 작용을 한다. 뇌파를 측정해보면 알파파가 증가되는 데, 이는 심신이 편안함을 느낄 수 있다<sup>9)</sup>.

### 9. 테이핑의 이완요법

기공치료시에 효과를 높이는 방법중의 하나로서 테이핑요법(침대요법)이 있다. 신축성 테이프를 사용하여 경혈이나 경혈부위에 부착을 하고 의수 경혈(意守 經穴)하거

나, 기공체조를 통해 근육의 신축과 이완에 도움을 준다. 즉 붙여진 테이프는 경혈부위에 물리적 자극(진동, 압력, 촉각)을 지속적으로 자극하는 효과가 있는 것이다<sup>10)</sup>.

## Ⅲ. 考 察

기공요법은 초창기에는 동작이나 방법들이 운동법에 가까웠지만, 최근에 이르러 인접학문과의 결합으로 인해 새로운 시점을 맞고 있으며, 새로운 방법들을 속속 개발해 나가고 있는 실정이고, 과학적인 접근도 다각도로 실행되고 있다<sup>4,5,9)</sup>.

현재에 이르러서 기공요법이란 몸과 마음을 조절할 수 있는 모든 방법을 총괄해서 일컫는 상황이다. 그러나 가장 근본이 되는 것은 이완공으로, 몸과 마음의 이완이 우선이며, 전신을 이완시켜서 심신을 편안한 상태로 유도하여 최대의 휴식효과를 꾀하게 된다.

현대에는 스트레스의 홍수라고 할만큼 긴장속에서 살고 있다. 적당한 스트레스는 삶의 활력이 될 수가 있지만 과도해서 지나치게 되면 스트레스질환이 되는 것이다. 또한 스트레스는 만병의 근원이 되는 것이다.

이러한 경우에 특히 이완공이 도움이 된다. 이완의 원리로서 효과적인 것은 암시법이다. 스스로의 암시나 주위에서 유도하는 암시에 의해 이완을 시켜서 몸과 마음의 긴장을 푸는 방법이다. 경락의 흐름에 따른 이완법이나 전신을 몇 부분으로 나누어 이완을 시키는 경우, 혹은 환부나 명상에 의한 이완법이 있다. 대개의 경우 암송이나 호흡을 결부시켜서 복합적으로 이완을 유도하는 경우가 효과적이다.

이러한 이완요법은 서양에서는 일종의 자아조절방법으로 발전해왔다. 즉 주요 근육들을 점진적으로 이완시켜 신체의 모든 근육에 이완반응을 조건화시킴으로서 높은 각성의 교감신경적 반응을 낮은 각성의 부교감신경적 반응으로 바꾸는 치료적 기술로서, 즉 신체면에서의 자기조절법과 극기법으로 심신의 건강회복을 도모하는 방법이다. 이 방법은 미국 하버드대학의 자콥슨(Jacobson)이 근육이완방법을 처음으로 개발하였으며, 1932년 독일의 정신과 의사 슐츠(Schultz)가 포그트의 최면연구에 자극되어

최면의 정신 생리학적인 매카니즘에 관하여 검토를 시작했으나 근육과 혈관의 이완이 본질적인 요인이라는 것을 알아내고, 1932년에 자율훈련법을 제창했다. 그 원리로는 인간의 정신과 육체, 감정과 생리 상태는 서로 연결되어 있어서 하나가 변화하게 되면 다른 하나도 변화하게 된다. 예를 들면 심리적 불안 상태는 생리적 신체적 긴장을 유발하게 되며, 신체적 또는 생리적 긴장은 심리적 불안을 수반한다. 그러므로 이완요법으로 긴장되어 있는 심신을 이완시킴으로서 정신적 피로와 긴장, 두통, 불면 및 고혈압 등 스트레스에 기인한 각종 정신신체장애에 효과적이다. 이러한 방식은 심신일여의 한의학적인 사고와 매우 밀접하다고 하겠다.

한의학에서는 이미 오래전부터 양생법이나 도인법, 참선이나 요가와 명상 등에서 이러한 요법이 기본적으로 사용되어 왔다<sup>7),3),15)</sup>.

최근에 이르러 이러한 형태들이 모여져서 의료기공으로 변모한 것이다.

그외에 이완에 도움을 줄 수 있는 방법으로는 후각을 이용한 향기요법이 있으며, 소리를 이용한 음악요법이 있다. 즉 요즈음에는 멀티미디어적인 기공요법이 도입되고 있다.

또한 소리로 듣는 이완테이프외에 신축성 테이프를 이용한 부착용 테이프요법이 있다. 경혈이나 경혈부위에 부착을 하고 의수 경혈(意守 經穴)하거나, 기공체조를 통해 근육의 신축과 이완에 도움을 주는 것이다. 피부에 붙여진 테이프는 경혈부위에 물리적 자극(진동, 압력, 촉각)을 지속적으로 자극하는 효과가 있다.

그 외에 일반적인 기공의 효과는 다음과 같다<sup>5)</sup>

첫째로 기공은 扶正祛邪한다. 內經에 “邪氣所奏 其氣必虛”, “正氣存內 邪不可干”이라는 말이 있다. 체내에 正氣가 충만해 있으면, 질병을 일으키는 邪氣가 침범하기 어렵다는 말이다.

둘째로 기공은 정신의 긴장을 풀어준다. 즉 정신이 편안하게 이완이 되면, 육체에도 그 영향을 주는 것이다.

셋째로 기공은 경락을 소통시키고 원기를 기르며 기혈을 조화시킨다

넷째로 기공단련은 대뇌피질을 억제상태에 있게 하는

보호작용을 한다. 사람들이 생활하는 가운데서 외계의 나쁜 자극이나 심한 피로로 인하여 대뇌피질이 항상 흥분된 상태에 있게 되면 흥분과 억제의 균형이 상실되어 신체의 생리적 기능이 장애를 받아 병이 생길 수 있다. 기공시에는 주로 정신을 일정한 곳에 집중시키고 호흡을 조절하며 대뇌피질을 고요한 상태에 이르게 하고 내장기관을 움직이는 상태에 처해 있게 한다. 고요한 상태에 있는 대뇌피질은 억제상태에서 충분한 휴식을 보장받게 된다. 그러므로 기공은 만성 질병을 치료할 뿐만 아니라 감정의 손상에서 일어난 질병도 예방하고 치료할 수 있다.

다섯째로 기공은 기초대사를 낮추고 에너지의 예비력을 높인다. 즉 신체의 에너지 축적력이 높아져서 쉽게 피로하지 않고, 빠른 체력의 회복이 가능하다.

여섯째로 기공은 소화와 흡수를 돕는다. 특히 복식호흡이나 단전호흡은 장기운동을 원활하게 하여, 소화기관의 운동기능이 증가되며 각종 소화기질환에 응용이 가능하다.

일곱째로 기공은 사람이 갖고 있는 잠재력을 충분히 발휘시킨다. 자신의 전공분야에서 더욱 잠재되어 있는 능력을 발휘하게 되며, 질병이 있는 경우에는 자기치유력이 향상이 되어 치료회복이 도움을 주게 된다.

#### IV. 結 論

위에 의한 결론은 다음과 같다.

1. 기공이완요법의 근본은 조신(調神), 조식(調息), 조심(調心)의 단련에 의해 경락을 소통시키고 기혈을 조화시켜 생명의 기본물질인 정(精), 기(氣), 신(神)을 개선 강화하여 체질을 보강하고 저항력을 높일 수 있으며, 예방적인 차원에서도 효과가 크다.

2. 기공이완요법으로 정신과 육체의 조절을 통해서 마음의 안정을 이룰 수 있으며, 심신이완을 유도하여, 긴장을 풀어주고 일상생활에 리듬을 주어 질병의 예방과 정신건강에 도움을 줄 수 있다. 스트레스해소, 정신통일, 건강증진 및 신경증, 심신증 등의 치료와 각종 질환에 주치료 혹은 보조적인 치료로 사용할 수가 있다.

3. 기공이완요법은 암시나 호흡, 암송 등 여러 방법이 있으며, 그 외에 향이나 음악, 침대요법 등을 이용해서 더욱 효과를 높일 수가 있다.

pp.13-27, 1991.

### 參 考 文 獻

1. 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울,杏林出版社, pp.314-319, 1980.
2. 金鎔貞 譯 : 禪과 精神分析, 서울, 정음사, pp.20-21, 84-85,102-103, 1987.
3. 金定濟 編 : 診療要鑑, 東洋醫學研究院, pp.137-146, 1981.
4. 辛民教 外 : 導人氣功學, 서울, 永林出版社, pp.21-40, 1988.
5. 申容澈 : 명상기공클리닉, 서울, 북클럽, pp.145-159, 1999.
6. 李符永 外譯 : 人間과無意識의象徴, 서울, 집문당.P. 18,35,53,68,69. 1983.
7. 李退溪 : 活人心方, 서울, 東西文化院, P.77-81, 1978.
8. 이세희 편저 : 아로마테라피, 서울, 흥익재, pp.25-53, 1995.
9. 林準圭 譯 : 中國氣功, 서울, 保健新聞社, pp.33-38, pp. 55-66, 1987.
10. 장정훈 역 : 키네시오테이프요법, 서울, 영문출판사, pp.14-20, 1996.
11. 許 浚 : 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, pp.74-76, pp.175-177, 1983.
12. 黃義完 : 東醫精神醫學, 慶熙大韓醫大神經精神科學教室, pp.784-791. 1987.
13. 洪元植 編 : 精交 黃帝 內經, 서울, 東洋醫學研究院, pp.11-15, pp.18-20, 1981.
14. 明治國 編 : 意松靜功修練法, 中國,北京科學技術出版社, pp.275-293, 1992
15. 劉貴珍 : 實驗氣功療法, 中國,香港太平書局, pp.5-48, 1992.
16. 李 梴 : 醫學入門, 서울, 大星出版社, pp.123-125, 1981.
17. 趙寶峰 外 : 中國氣功學概論, 中國, 人民衛生出版社,

=Abstracts=

## A Research of Relaxation therapy

Yong-Cheol Shin

Dept. of Oriental Qigong, College of Oriental Medicine,  
Kyung Hee University, Seoul, Korea

key words : Relaxation therapy, Meditation, Qigong,  
stress

In the study of the Relaxation therapy of Qi-gong, the results were as follows :

1. Although there are various ways to practice qigong, the following three elements should always be included. There are regulation of mind, body and respiration, among which regulation of mind is the most important one.

Regulating the mind into a state of tranquility is the most fundamental skill in qigong therapy. So smoothing the circulation of meridians, strengthened Essential-material(精), Qi(氣), Sprit(神).

2. The Qigong therapy makes the body and mind relaxed, and it is helpful of prevention of disease and mental health. And it treats neurosis, somatoform disease, and it uses resoluton of stress.

As a result, The Qigong-therapy is preservation of health, raises the resistance of disease.

3. The Qigong therapy is more effective by application of music, aroma, taping-therapy.