

## 氣功養生과 老人保健에 대한 考察

동국대학교 한의과대학 신경정신과학교실

안현국 · 신용현 · 구병수

### I. 緒 論

長壽와 健康한 삶에 대한 熱意는 누구나 다 가지고 있는 것이다. 《素問·上古天真論》에서는 “上古有真人……故能壽敝天地……中古之時有至人者……此蓋益其壽命而強者也……有聖人……亦可以百數<sup>1)</sup>”라 하여 真人, 至人, 聖人の 區分을 長壽와 聯關 시켰고, 《抱朴子》에서는 生과 長壽에 대하여 “天地之大德曰生 生好物者也 今能爲之者 非徒以其價貴而秘之矣 此道一成 則可以長生 長生之道 道之至也 故古人重之也<sup>2)</sup>”라 하였다.

또한 인간에게는 누구나 건강한 삶을 영위하고자 하는 욕구가 강하게 내재되어 있다<sup>3)</sup>. 따라서 健康과 醫療은 인간에게 있어서 중요한 문제가 되어 왔고 健康한 삶을 추구하는 勞力 또한 끊임없이 이루어져 왔다. 《素問·四氣調神大論》에 보면 “從陰陽則生, 逆之則死, 從之則治, 逆之則亂……是故聖人不治已病, 治未病, 不治已亂, 治未亂, 此之謂也<sup>4)</sup>”라 하여 古來의 東洋에서 醫療問題의 가장 중요한 부분을 豫防이라고 認識하고 있음을 알 수 있다. 또한, 《素問·上古天真論》에 “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>1)</sup>”라 하여 인간은 자연과 一元의 存在라는 前提下에 자연과 인간의 조화로운 관계를 통해서만 인간은 身體와 精神의 健康을 유지할 수 있다고 하였고, 같은 篇에서 “把握陰陽, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉若一, 故能壽敝天地……積精全神, ……此蓋益其壽命而強者也”라고 하여 古來로 疾病의 豫防과 健身을 위해 사용된 방법을 말하고 있다.

이에 우리 先祖들은 예로부터 이를 實踐하기 위해 여

러 가지 方法을 使用하였는데 그 代表的인 主流가 養生術, 神仙術, 道家思想이다. 지금은 이들 養生術, 神仙術, 道家思想, 등의 이름보다는 氣功이라는 名稱으로 더욱 알려져 있고, 氣功은 이들을 모두를 包含하고 있다.

현재 쓰이고 있는 氣功이라는 말은 고대 中國의 隋唐時期의 《太清調氣經》에 “服氣功余暇, 取靜室無人處, 散發脫衣……”라 하여 처음 나타나기 시작하였다<sup>5,6)</sup>. 또한 《素問·上古天真論》에서는 “恬淡虛無, 眞氣從之, 精神內守, 病安從來”, “呼吸正氣, 獨立守神, 肌肉若一”라 하여 上古時代부터 氣功의 범주에 속하는 행위가 이루어져 왔음을 알 수가 있다<sup>6)</sup>.

豫防醫學의 側面과 疾病을 治療하는 方法으로 使用되었음은 물론, 넓게는 生活哲學의 範疇로 認識되었던, 이와 같은 思想 및 實踐方法들은 根本的으로는 東洋의 醫家, 道家, 儒家, 佛家 및 武家 등에서 모두 共有하고 있는 것들이나, 《東醫寶鑑, 集例》에 “道家以清靜修養爲本, 醫門以藥餌針灸爲治, 是道得其精, 醫得其粗也<sup>7)</sup>”라 하였듯이 表現과 具體的 實行方法 및 用語의 差異로 因하여 統一의 觀點에서 理解되지 못한 바가 많다.

1950년대 以後 이러한 混亂을 피하고 效率的인 研究와 實踐을 爲하여 韓醫學을 中心으로 古來의 守一法, 存思法, 胎息法, 吐納法, 坐禪法, 靜坐, 調息, 內丹法, 外丹法, 導引法, 內家拳 및 外家拳 등의 心身 修練法을 總括하여 여러 分野의 共通點과 差異點을 比較, 研究하고 臨床에 適用시키는 分野가 成立되었는데 이를 總稱하여 ‘養生法’ 혹은 ‘氣功’이라 한다<sup>8)</sup>.

最近 醫學技術의 發達과 衛生, 營養, 運動 등의 結果로 인해 平均壽命은 延長되었지만 그에 따라 老年層 人口가

增加함으로서 機能的 혹은 器質的인 退化를 同伴하는 老人性 疾患 역시 增加하는 趨勢에 있다<sup>9)</sup>.

노인의 疾病樣態를 살펴보면 65세 이상 노인의 疾病 보유율은 일반 국민의 거의 2배이며, 대부분 두가지 이상의 疾病을 갖고 있다. 노인들에게 가장 흔한 疾病은 관 절통, 만성요통, 고혈압, 소화기질환 等이다. 노인병은 증 상이 거의 없거나 애매하고 老化자체와도 구분하기가 힘 들며 심리적인 부분이 크게 作用을 하는 특징을 가지고 있다. 이러한 疾病들은 대개 서서히 進行되고 만성화되어 오기 때문에 疾病을 치료하는 행위도 중요하지만 그걸 관 리하는 것 역시 중요하다.

이런 觀點에서 老人保健과 老化豫防에 도움이 될 만한 事實들을 各種 文獻들을 통해 考察함으로써 다가올 미래 에 對備하는 것은 一定한 意義가 있다고 할 것이다.

이러한 노인의 健康을 관리하는 측면으로 食餌療法, 運 動療法를 비롯한 여러가지 특수요법들이 있는데 여기서는 그러한 養生法 中 특히 氣功養生이 노인의 健康에 미치는 영향에 대해서 살펴보고 이를 통해 얻은 若干의 知見을 本 論文을 통해 報告하는 바이다.

## II. 本 論

### 1. 氣功養生의 概念

#### 1-1. 氣功의 개념

氣功의 辭典的 意味는 옛날 養生法의 하나로 呼吸調節 과 精神을 安靜하고 集中시키는 것을 규정대로 反復하여 氣血을 고르게 함으로써 몸을 든든하게 하고 또 病을 治 療하는 方法으로 흔히 늙거나 앓거나 서서하는 것이다<sup>10)</sup>.

氣功은 調心, 調食, 調身을 하여 疾病을 豫防하거나 病 을 治療하고 身體를 健康하게 하고 壽命을 延長하고 潛 在된 能力을 發顯하는 것을 目的으로 하는 一種의 心身 鍛 鍊 方法이다. 調心은 心理活動을 調節하는 것이고 調息은 呼吸運動을 調節하는 것이며 調身은 身體의 姿勢와 動作 을 調節하는 것이다. 이 세가지 調節은 氣功 鍛鍊의 基本 方法이다.

氣功에 關聯된 歷代 名家의 著書에는 導引, 靜坐, 坐忘,

禪定, 太息, 行氣, 服氣, 調氣, 調天, 內丹 등의 여러 가지 表現으로 씩어져 있다<sup>6)</sup>.

#### 1-2. 養生의 概念

養生은 옛날부터 아주 중요한 學文으로 認識되어 왔다. 《內經》에는 이를 '道生'이라 稱하고 있고 唐代 孫思邈의 《千金方》에서는 '養生'편에서 養生문제를 論述하고 있 다. 이는 '道生', '攝生', '養生', '養生' 등으로 표현되고 있 으니 攝生을 하고, 精, 氣, 神을 保養하여 生이 끊기지 않 고 면면히 이어지며 病을 豫防하고 제거하여 壽命을 延長 하는 것을 目的으로 삼는다.

養生은 生物이 進化하는 過程 中에 형성된 일종의 보 호성 본능이며 服食, 服氣, 導引에 그 중요한 내용들이 있 다. 인간이 健康長壽를 추구한지 오래 된 결과로 醫, 儒, 道, 武 等 各家가 생겼지만 모두 修身養生의 學文에 속하 니 비록 명칭과 법이 다르더라도 大同小異하여 모두 養生 學의 범위에 속한다.

《素問 上古天真論》에서는 "옛 사람은 道를 아는 바 陰陽의 법칙에 따르고, 術數에 應하며, 음식에 節度가 있 고,起居에 恒常됨이 있으며, 함부로 過勞하지 않으니 능 히 形과 神을 갖추고 그 天壽를 다 누릴 수 있어 百歲에 生을 마친다<sup>11)</sup>."라 하였으니 이는 養生의 道를 잘 표현한 것이라 할 수 있다. 구체적으로 살펴보면 陰陽의 法則에 따른다는 것은 四物發展變化의 對立과 統一 規律을 파악 하고 環境變化에 활용한다는 것이니 環境變化는 자연의 變化뿐만이 아니라 사회의 變化까지도 한눈에 파악한다는 뜻이다. 術數에 應한다는 것은 養生과 신체단련기술을 파악하고 있다는 것이니 거기에는 疾病을 豫防하고 치료하 는 鍼灸, 按摩, 藥物, 體育運動 等の 기술도 포함되는 것 이다. 음식에 節度가 있다는 것은 음식을 취함에 平衡이 있음이니 暴飲暴食, 偏食, 嗜食, 多食을 禁하는 것이다. 起 居에 恒常됨이 있다는 것은 生活에 規律이 있고 휴식을 취함에 節도가 있음은 이야기 한다. 함부로 過勞하지 않 는다는 것은 불필요한 腦力과 體力의 過勞, 勞勞를 피한 다는 것이다. 養生의 道가 비록 많아도 이러한 틀에서 벗 어나지 않으니 그 요점은 自然에 順應하고 中正和平을 유 지하는 것이다. 소위 "땅은 하늘을 따르고 하늘은 道를

따르며 道는 자연을 따른다<sup>12)</sup>.” 하였다. 唐代 孫思邈의 《千金方》에서는 養生의 道를 열가지로 개괄했으나 蓄神, 愛氣, 養形, 導引, 言論, 飲食, 房室, 反俗, 醫藥, 禁忌라 하였고 清代 《沈氏尊生書》에서는 일곱개 항목으로 정리했으나 첫째로 少言語, 養內氣 두번째로 戒色慾, 養精神 세번째로 薄滋味, 養氣血 네번째로 咽津液, 養臟氣 다섯번째로 莫嗔怒 養肝氣 여섯번째로 美飲食, 養胃氣 일곱번째로 少思慮, 養心氣라 하였다. 사람은 氣에서 생기고 氣는 神에 의해서 旺盛해지니 氣를 養成하면 神이 온전하여 가히 道를 얻을 수 있음을 알 수 있다.

### 1-3. 氣功과 養生

氣功과 養生學은 밀접한 관련이 있으면서도 서로 구별점이 있으니 이 두개 學科의 연구의 범위와 목표는 서로 같지가 않다. 氣功學은 病을 예방하는 것 외에 醫療, 保健, 壽命延長 등의 목표와 더불어 또 하나의 중요한 목표인 人體의 潛在能力 개발, 人類進化의 촉진을 목표로 삼는 반면에 養生學은 病을 예방하고 제거하며 壽命을 延長하여 長壽를 누리는 것을 목표로 삼는다. 이로 인해 養生學은 반드시 氣功養生을 주요 내용으로 삼을 수 밖에 없으니 氣功養生은 精神調整과 身體鍛鍊을 주요내용으로 하는 養生內容을 포괄하게 된다. 따라서 氣功養生學은 豫防醫學, 康復醫學, 臨床醫學, 老年醫學, 婦幼保健 등 수많은 學科와 밀접한 관계를 맺게 된다.

### 1-4. 氣功養生의 概念

氣功方法은 자기자신의 氣를 단련함으로써 體力을 增強시키고 抗病益壽하려는데 목적이 있으니 이런 종류의 養生益壽 方法을 일컬어서 氣功養生이라 할 수 있다. 氣功養生은 調身(신체자세의 조정과 肢體의 자연스런 運動), 調息(呼吸의 均勻과 緩深長), 調心(意識의 控除와 心身の 放鬆)을 통하여 心身を 融合하여 一體가 되도록 함으로서 營衛氣血로 하여금 全身을 잘 走流되도록 하고 百脈은 暢通되고 臟腑機能은 調和를 얻어 強身保健의 목적에 도달하고자 하는 養生方法이라 하겠다<sup>13)</sup>.

氣功 鍛鍊에서 靜功을 修煉하는 境遇 坐式, 臥式, 站式 등 靜의인 姿勢를 取하고 意念을 集中하여 運用하고 呼吸

方法과 結合하여 鍛鍊하게 된다. 이 세 가지 要素가 正確하게 結合되어 造化를 이루면 體質이 強해지며 疾病治療에도 도움이 된다.

姿勢의 鍛鍊, 呼吸의 鍛鍊, 意念의 鍛鍊을 古人들은 調身, 調息, 調心이라 稱한 것이다. 그러나 姿勢, 呼吸, 意念의 세 가지는 서로 分割할 수 없는 것이며 서로가 影響을 미치면서 結合, 運用된다<sup>14)</sup>.

#### 1-4-1. 調身

調身은 자신의 身體를 일정한 자세를 유지하거나 일정한 동작을 진행하여 心身を 단련하려는 목적에 도달하는 것을 말한다. 그 주요내용은 動, 靜, 松, 緊 4자로 개괄된다. 이것은 일반적인 體育療法和 體育運動과는 차이가 있는데 그 關鍵이 되는 것이 調息과 調心이 결합되어 있는 부분이다. 일정한 자세와 동작을 유지하되 意守, 入靜상태를 유지하고 동시에 장시간 일정한 靜態와 자세 혹은 運動을 하고 心臟을 평안히 하고 氣를 和하게 하면 가히 全身의 氣血分配를 조정할 수 있으니 이는 心身を 모두 단련할 수 있는 의미를 지니고 있다.

調身の 意義는 調心, 調息의 수단 이외에도 氣血을 疏通시키고 筋을 부드럽게 하고 뼈를 튼튼하게 하여 수많은 疾病발생을 예방하고 健康을 회복시키는 것도 포함된다.

사람의 자세는 千變萬化하나 行, 立, 坐, 臥 이 4가지 기본자세를 벗어날 수 없으니 古人이 말하기를 “바람처럼 움직이고, 소나무와 같이 서있으며, 종처럼 앉아있고, 활처럼 누워있다.”라 하였다.

#### 1-4-2. 調息

調息은 意守呼吸 혹은 調控呼吸이라고도 하며 和氣養生이 目的이다. 이것은 練功의 重要한 調節方法으로 意念을 利用하여 呼吸의 頻도와 깊이를 調節하여 陰陽을 調和시키고 臟腑를 도와주고 經絡을 疏通시키는 方法이다<sup>6)</sup>. 옛날에는 呼吸 鍛鍊을 吐納이라 불렀다<sup>11)</sup>.

呼吸은 呼吸中樞에 影響을 주어 交感神經을 調節해 주고 副交感神經의 張力을 調節해 주며 더 나아가 相應 內臟器官을 調整하게 해준다. 調息의 重要한 意義는 調心의 重要한 手段이 된다는 것이다. 呼吸과 마음을 함께하여

意氣가 서로 다르면 氣血이 調暢되고 五志가 舒和된다<sup>6)</sup>.

氣功의 調息 方法은 매우 많다. 概括的으로 말하자면 입과 코를 使用한 呼吸, 皮膚를 통한 呼吸, 意念의 配合, 動作의 配合, 呪文을 외는 것을 配合, 呼吸速度調節 등이 있다. 一呼一吸이 一息이 되니 調息養氣하여 眞氣를 培養하고 淸心하여 神을 튼튼히 하는 목적을 가진다. 그 주요 내용을 概括하면 吹, 呶, 吐, 納, 升, 降, 開, 合이 된다. 이는 일반적인 深呼吸과 차이가 있으니 調心과 서로 결합하여 調心이 組成시키는 부분이 있기 때문이다.

調息의 意義는 한편으로는 意守와 入靜에 있고 다른 한편으로는 陰陽을 調整하고 內臟활동을 협조시켜 先後天의 根本을 補養하는데 있다. 현대의 연구에 의하면 心臟과 肺를 강하게 하고 胃腸의 作用을 증강시키며 內臟血液循環을 개선시키고 新陳代謝를 有利하게 하여 노폐물이 쌓이는 것을 감소시킨다.

調息의 기본적인 요구는 "자연에 순응하는 것"이니 自然呼吸을 기본으로 삼아 걸음을 따라 調整하여 勻, 細, 靜, 長에 이른다. 이로 神을 저장하고 氣를 培養하니 소위 "心臟을 平安하게 하고 氣를 和한다." "浩然之氣를 培養한다."라 하여 健康에 有利하게 하니 그렇지 않을 경우 "氣가 浮上하고 心臟이 躁動한다."라 하여 健康에 不利하게 된다.

### 1-4-3. 調心

調心은 氣功 중 主導作用을 한다. 이는 姿勢鍛鍊을 물론 呼吸鍛鍊도 意識의 指揮下에 進行되는 것이다. 調沈의 目的은 人體의 主觀的인 思惟活動인 '識神'을 잘 調理하여 '元神'을 損傷받지 않게하기 위함이다.

意守는 雜念을 없애주고 大腦를 고요하게 해준다. 이 중 가장 중요한 것이 意守丹田인데 이를 腹式呼吸과 結合하여 眞氣를 凝集시키고 循經活動을 調動하며 각 臟腑功能活動을 강하게 해주고 他部位에서도 이와 같은 作用을 나타내어 준다.

調心은 心理活動을 제어하고 뜻을 하나로 모아 잡념을 배제하고 入靜상태로 들어가 神을 기르고 神靈을 편안하게 하는 목적을 가지고 있다. 그 기본내용은 "意守" 이 두 글자로 概括할 수 있으니 뜻을 하나로 모아 한 곳에

주의력을 집중함에 있는 것이다. 古代에는 "存想", "存念", "存神", "止觀", "精神內守" 등으로 稱하였다. 이러한 종류의 意念活動의 본질적 특징은 오로지 한가지에 있으니 잡념을 배제하고 마음이 흩어지는 것을 예방하는 것이다. 그 외 調心은 "定靜生慧"를 包括하고 "頓悟"를 생산해 體內外의 사물에 대해서도 분명히 깨달을 수 있게 한다. 이러한 것은 調心의 광범위한 의미이고 주로 客觀規律를 精確하게 認知하고 良好한 心理狀態를 維持하고 자기의 實行을 능히 합리적인 思考와 行爲로 할 수 있게 된다. 따라서 調心은 가히 氣功方法의 중심적인 요소가 된다 할 수 있으니 이것이 健康을 회복시키는 關鍵에 도달할 수 있게 한다. 調心의 意義는 먼저 人體의 "君主"인 心神을 보호하고 外界로부터 분리시키니 "맑음을 주관하면 아래가 편안하다. 이로써 養生하여 長壽한다" 로 표현할 수 있다<sup>12)</sup>. 神이 있으면 氣가 培養되고 氣가 培養되면 精이 모이고 精이 充滿하고 氣가 足하고 神이 旺盛하면 반드시 健康하고 長壽하게 된다. 그 다음에 調心은 氣血運行을 조절할 수 있고 臟腑의 機能을 조절할 수 있는 則 뜻으로 氣를 움직여 經絡을 통하게 하고 血을 疏通시킨다. 神은 氣를 움직이고 氣는 血의 스승이 되어 氣血이 순조롭게 퍼져 陰平陽秘가 되고 臟腑가 편안해진다<sup>15)</sup>. 현대의 연구에 따르면 心理活動과 生理活動은 보이지 않는 영향관계가 있으니 健康할 때의 心理狀態는 身體健康을 보증할 수 있다. 실험과 사실 증명에 의하면 사람의 意念活動이 內臟活動을 관리하는데 간접적으로 영향을 미칠 수 있으니 意守, 入靜을 통해 수많은 生理機能을 조절할 수 있다.

## 2. 老人保健의 條件

老人保健의 基本的 觀點이 싹튼 時期는 先秦時代였다. 紀元前 14世紀 殷商時代에 甲骨文을 보면 老人保健의 發端을 斟酌할 수 있으니 甲骨文 中에 나타난 "老"字는 손에 지팡이를 잡고 등과 허리가 휘어 있는 形狀을 象徵하는 것으로 되어 있으며 古代에서는 이를 老衰의 特徵으로 認識했던 것이다. 春秋戰國時代에 들어서면서 所謂 '諸子蜂起 百家爭鳴'이라 하여 老人保健에 있어서도 새로운 局

面이 開拓되기 始作했다<sup>12)</sup>.

### 2-1. 基本思想 - 順應自然 陰陽調和

《老子 順化》에 '順應自然'思想이 나오니 이 '順化'는 自然의 變化를 따른다는 것으로서<sup>16)</sup> 自然界의 規律를 掌握하여 長壽를 누리려는 目的을 담고 있다고 볼 수 있는 것이다. 老子和 莊子の 이런 見解는 《黃帝內經》의 '天人相應'學說로 發展되었다. 《素問 生氣通天論》에서 "陽強不能密 陰氣乃絕 陰平陽秘 精神乃治 陰陽離決 精氣乃絕"이라 하여 陰陽을 調和시키는 것이 重要함을 強調하였다<sup>17)</sup>.

### 2-2. 精氣神과 氣功養生<sup>12)</sup>

管子는 '精存'을 통해 延年益壽를 꾀했으며 《呂氏春秋 重己》에서 '適欲'과 '節'의 原則에 대해 言及했으며 "聖人必先適欲"이라 하였으며 《呂氏春秋 情欲》에서는 "欲有情 情有節"이라 하였다. 西漢時代 馬王堆에서 出土된 醫書인 《天下至道談》中에는 性生活에 대한 節制를 表現했으니 "聖人合男女有則也故"라 하였다. 또한 性生活에는 '八益'과 '七損'이 있음을 言及하고 "陰氣益強 延年益壽 居處樂長"이라 하였다. 老子和 莊子는 이른바 "虛無恬淡"을 主張하여 '清靜無爲'로써 益壽를 꾀하였으니 《莊子·刻意篇》에서 "無爲而已矣"라 하였다. 以上에서 學論된 '精氣神'은 人身의 三寶로써 《素問 上古天真論》, 《素問 生氣通天論》, 《素問 四氣調神大論》 등에서 重要하게 言及되었다. 特히 《素問 上古天真論》에서는 "以欲竭其精 以耗散其真 不知持滿 不時御神... 故半百而衰也."라 하였으며 "形與神俱 而盡終其天年 度百歲乃去."라 하였다<sup>17)</sup>. 養性이란 道德修養 및 心理的 調攝을 통해 健康長壽를 누리려는 方法으로써 《孔子家語 王儀解》에서 "仁者壽", 《禮記 中庸》에서 "大德必得其壽"라 하였다. 孟子는 이를 더욱 具體化 시켰으니 《孟子 公孫丑 上》에서는 "善養浩然之氣"라 하였으며 《孟子 勝文公 下》에서는 "富貴不能淫 貧賤不能移 威武不能屈"이라 하여 高尚한 情操를 가질 것을 強調하였다. 荀子는 '節欲'의 觀點에서 養心保健을 말하였다. 孔子와 同時代 사람인 子華子는 運動疎導를 통해 健康長壽를 얻고자 하였으니 《子華子 北宮意問》에서 "流水不腐 以其遊故也; 戶樞之不蠹 以其運故也"라 하여

끊임없이 身體를 움직이는 것이 重要한 것임을 強調했다. 動靜適度라 함은 身體와 精神 모두에서 動靜을 適當한 水準으로 加減을 意味한다. 다시 말하면 身體的으로는 勞動 導引 按蹠 舞蹈 散步 等의 方法을 適當히 하고 精神的으로는 虛靜恬淡 少私寡欲 抑目靜耳 調攝情志 清靜內守 等을 通해서 調養神氣함을 意味한다.

## 3. 氣功의 老化防止 效果에 대한 研究

氣功研究는 여러 과학연구영역에 關連되어 있다. 이를 테면, 現代醫學, 生物學, 物理學, 心理學等이다. 氣功의 現代的研究의 돌파구는 科學技術의 발전과 새로운 研究思惟와 研究方法에 의존하며, 동시에 氣功의 研究는 人類文明의 進步를 촉진한다. 氣功實驗研究는 50年代 末부터 시작되었다<sup>18)</sup>. 그 당시 研究되었던 '氣功이 人體에 미치는 영향'은 주로 練功後의 生理, 生化學的 變化를 관찰하는 것이었다. 70年代 末에 들어서 大衆의인 氣功鍛鍊의 기초 위에 氣功에 대한 實驗 研究를 더욱 강화시켰는데, 進一步된 氣功의 生理方面에 일정한 氣實驗이 있었으며 이밖에도 生化學, 免疫學과 細胞形態에 대한 실험도 상당수 있었다.

### 3-1. 心理的 效果

氣功의 '氣'에는 呼吸의 의미가 있고, '功'에는 意識적으로 끊임없이 呼吸이나 姿勢를 調整·演習한다는 의미가 내포되어 있다. 결국 氣功이란 練氣와 練意를 말하는 것이며 意識에 의하여 氣를 끌어내고 經脈에 따라서 氣를 운행함으로써 關聯 臟腑의 기능이 촉진·강화되는 것이다<sup>19)</sup>. 여기서 '意識에 의하여' 라는 대목이 心理學的으로 중요한 것은 氣를 운용하는데는 강력한 意念의 집중이 요구되기 때문이다.

이러한 입장에서 보면 '調節'이 문제가 되므로 당연히 意識, 意志, 注意, 集中 등의 심리적 문제가 관심사가 될 수 있다<sup>20)</sup>. 따라서 氣功으로 몸을 鍛鍊한다는 것은 부단한 主體의 意念과 客體의 動作으로 자아의 심신을 鍛鍊하는 과정이다.

氣功으로 마음을 조절하는 것은 특별히 靜功을 鍛鍊하

는 것으로 感覺, 知覺, 記憶 등의 많은 심리항목에 작용을 한다. 예를 들어 動作速度, 動作靈活性, 觀察力, 記憶, 思惟活動性, 思惟敏捷性, 注意力, 情緒安定性, 心情, 意志堅固性, 自制力 等に 모두 좋은 영향을 미친다. 氣功을 연마하는 시간이 길면 길수록 영향력은 월등히 커진다.

따라서 修練 過程중에 진행되는 意念활동은 매우 중요한 것으로 마음속의 意念誘導, 意守, 入靜 등의 방법은 모두 意念을 주동적으로 장악하여 운용하는 과정으로 氣功을 오랜 기간 연마하는 과정에서 氣功을 연마하는 사람의 심리소질을 提高시킬 수 있다. 良性意念이란 練功時에 아름다운 풍경이나 사물, 유쾌한 일, 쾌적한 일, 만족할 만한 일을 상상하고 생각하는 것이다. 이러한 良性 意念法은 惡心·邪念을 배제하고 정신적인 쾌적함이나 평온하고 관대한 심정, 낙관적인 정서 등을 촉진함으로써 心身의 健康增進에 실로 지대한 작용을 하게 되는 것이다<sup>21)</sup>.

氣功 修練時 入靜態가 되면 腦波中에서 알파( $\alpha$ )波가 보통 때의 3倍 程度 增加하는데 이는 大腦細胞의 活動이 커진 것을 意味한다. 이러한 細胞效率이 增加됨과 同時에 單位細胞當 에너지(氣) 損失率은 오히려 一般 正常細胞에 비해 16%나 낮게 測定되어서 마치 細胞들이 休息, 休養하는 狀態를 反映하는 듯 했다.

한편, 氣功修練時 交感神經의 興奮度는 減少했으며 血漿皮質이 平素보다 50% 低下되어서 鎮靜 및 催眠效果를 나타냈으며 이와 같은 神經抑制作用과 함께 情緒를 安定시키고 內分泌를 調節하며 老人들에게 흔히 보이는 '陰虛陽亢' 狀態를 緩和시키는 것으로 報告되고 있다.

氣功 入靜態下에서 大腦의 代謝活動이 낮아짐에도 불구하고 自我調節機能은 오히려 強해져서 內部環境에 대한 統制力이 커지고 調節할 수 있게 되며 陰陽의 平衡을 維持할 수 있게 된다<sup>22)</sup>.

氣功은 動功, 政動功, 靜功, 按摩氣功으로 나뉘는데, 이중 靜功은 動功의 '外動內靜'에 대비해서 '外靜內動'이 그 특징이다. 인간의 腦는 혈액순환과 呼吸 등의 생명 기능을 맡아가지고 있는 '腦幹', 기본적인 情動, 內臟 機能, 호르몬 분비 등을 管掌하는 동물적인 腦인 '間腦', 인간의 지성을 관장하는 지성의 뇌인 '大腦皮質'로 나뉜다. 그런데 스트레스는 이를 腦의 활동사이에 均衡이 깨져서 생기

는 것으로 이해되고 있다. 그래서 靜功의 경우는 세 개의 腦의 균형을 유지하게 하는 것이 主 目赤이다. 지성의 腦인 大腦 新皮質의 이것저것 생각하는 기능을 누르고, 抑壓되어 있는 腦幹, 間腦의 기능을 회복시켜 줌으로써 스트레스를 풀어 주고, 健康한 육체와 정신을 회복시켜 준다고 한다.

### 3-2. 正氣培養을 통한 免疫增強效果

正氣는 生命活動을 維持시키는 基本物質이면서 生命活動 機能의 總和이다. 따라서 中樞神經, 內分泌 및 免疫系統 등의 機能 全體를 包括한다. 이른바 <素問遺篇 刺法論篇> "正氣가 안에 있으면 邪氣가 侵犯 或은 干涉하지 못한다<sup>23)</sup>." 는 말이 바로 그것이다.

近來에 氣功으로 癌을 治愈했다는 報告가 있었는데 癌患者에게 練功을 시키면 免疫力이 增加되었다<sup>24)</sup>. 그 例로 베이징에 있는 中國 免疫學 研究 센터에서는 '氣功에 의한 癌 治療'를 研究 주제로 해서 활발한 研究와 實驗을 하고 있다. 1977年 海軍 病院 附設 研究所의 하나로 설립된 이 센터에서는 이미 십수년에 걸친 많은 研究 업적이 축적되어 있다. 그 동안의 實驗 結果는 다음과 같다.

1. 氣功 外氣는 적리균등 5종류의 세균에 대하여 현저한 抑制 滅菌의 작용을 갖는다.
2. 대장균은 1分間の 氣功 外氣의 작용으로 소멸률 90%, 유행성 감기 바이러스는 12분만에 毒性이 사라진다.
3. 이체 자궁경 암세포는 1시간 동안의 氣功 外氣 作用으로 일차성 최고 消滅率 50.96% 를 보이고 있다. 그리고 주사 현미경을 통하여 1시간의 氣功 外氣 작용에 의하여 암세포의 변성, 종창, 내질망의 고도 팽창, 세포핵 용해, 세포 괴사 등이 확인되었다.

免疫學 研究센터의 이사장인 憑理達여사는 미국 유학의 경험을 가진 서양 의학전공의이지만, 中國 氣功科學界의 重鎮이기도 하다. 암을 비롯한 氣功에 의한 치료메커니즘에 대해서 憑여사는 實驗결과를 토대로 다음과 같은 세 가지 가설을 제시했다.

1. 氣功의 外氣 그 자체가 암세포나 세균에 대해서 일정한 억제 작용이나 소멸 작용을 한다.
2. 氣功의 外氣는 인체의 免疫 機能을 높일 수 있다.

3. 外氣를 구성하고 있는 原赤外線 등에 의해 生物 電氣의 '場'이 만들어진다.

이와 같은 작용에 의해서 인체의 經絡의 불균형이 조정되고, 최종적으로 治療라는 목적을 수행할 수 있다. 中國에서는 현재 國際 氣功大學의 設立에 착수했다고 한다<sup>20)</sup>.

1990年代의 研究는 주로 特異功能과 治療方面으로 집중되어 있다. 각 疾患別로 臨床例에 대한 보고가 계속되고 있으며, 동물을 이용한 實驗을 통해서 각종 疾病에 대한 氣功의 效能을 實驗하고 있다<sup>24-26)</sup>. 특히 癌의 治療를 개발하는데 많은 노력을 기울이고 있다. 또한 分子生物學的인 수준의 研究도 이루어지고 있다<sup>27)</sup>.

그 외에도 두사람의 氣功醫師가 外氣를 대상동물에게 방사했으며 또 물에 外氣를 방사해서 氣功情報水<sup>28)</sup>를 만들어 그것을 동물이 마시도록 하여 효과를 측정 한 氣功關聯 免疫實驗이 있었는데 말초 백혈구에 미치는 작용으로는 40일간 연속 조사한 후, 귀의 정맥에서 채혈하여 산정한 결과, 두 개의 氣功群과 對照群과의 사이에서 현저한 차이가 났다. 또한 羊의 적혈구항원의 免疫反應에 대한 반응에서는 氣功群에 대하여 매일 1회 10분간, 연속 4일간 外氣를 방사했을 때, 血清凝集素가, 溶血素가 비장 림프구 PFC치의 세 항목에 대하여 측정 한 결과, '동물의 種에 관계 없이 모두 免疫反應이 높아지는 것'을 확인할 수 있다.

### 3-3. 化學的 反應에 의한 抗老衰 效果

氣功鍛鍊을 수개월에 걸쳐 한 후 E2, E2/T가 하강하고 T가 상승했는데 이는 氣功이 抗老衰效果가 있음을 알리는 것이다. 이외에 練功은 血液을 맑게 하는 효능이 있는 것으로 밝혀졌다.

cAMP는 주질세포대사적 과정을 관장하며, 기체생리와 생화과정중기 중요작용을 한다. 練功者의 혈장cGMP의 변화를 관찰한 것이 氣功生化效應研究內容이다. 練功前 中醫가 陰虛라고 변증한 사람의 혈장 cAMP가 증가했고 陽虛라고 변증한 사람의 cGMP가 증가했다. cAMP/cGMP는 낮았고 練功後 陰虛者의 cAMP가 낮아졌고 陽虛者의 cGMP가 낮아졌다. cAMP/cGMP는 상승하였다. 이로써 氣功을 통해 체내대사를 조정할 수 있음이 밝혀졌다. 체내

대사의 조정은 항노쇠와 직접적인 관련이 있음은 두말 할 필요도 없다.

## Ⅲ. 考 察

《素問·四氣調神大論》에 보면 “從陰陽則生, 逆之則死, 從之則治, 逆之則亂..... 是故聖人不治已病, 治未病, 不治已亂, 治未亂, 此之謂也.”라 하여 古來의 東洋에서 醫療問題의 가장 중요한 부분을 豫防이라고 認識하고 있음을 알 수 있다. 또한, 《素問·上古天真論》에 “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>4)</sup>.”라 하여 인간은 자연과 一元의 存在라는 前提下에 자연과 인간의 조화로운 관계를 통해서만 인간은 身體와 精神의 健康을 유지할 수 있다고 보았다.

이에 우리 先祖들은 예로부터 이를 實踐하기 위해 여러 가지 方法을 使用하였는데 그 代表的인 主流가 養生術, 神仙術, 道家思想이다. 지금은 이들 養生術, 神仙術, 道家思想 등의 이름보다는 氣功이라는 名稱으로 더욱 알려져 있고, 氣功은 이들을 모두를 포함하고 있다.

1950년대 以後 韓醫學을 中心으로 古來의 守一法, 存息法, 胎息法, 吐納法, 坐禪法, 靜坐, 調息, 內丹法, 外丹法, 導引法, 內家拳 및 外家拳 등의 心身 修練法을 總括하여 여러 分野의 共通點과 差異點을 比較, 研究하고 臨床에 適用시키는 分野가 成立되었는데 이를 總稱하여 '養生法' 혹은 '氣功'이라 한다<sup>8)</sup>.

最近 醫學技術의 發達과 衛生, 營養, 運動 등의 結果로 인해 平均壽命은 延長되었지만 그에 따라 老年層 人口가 增加함으로써 機能的 혹은 器質的인 退化를 同伴하는 老人性 疾患 역시 增加하는 趨勢에 있다<sup>9)</sup>. 노인병은 증상이 거의 없거나 애매하고 老化자채와도 구분하기가 힘들며 심리적인 부분이 크게 作用을 하는 특징을 가지고 있다. 이러한 疾病들은 대개 서서히 진행되고 만성화되어 오기 때문에 疾病을 治療하는 행위도 중요하지만 그걸 관리하는 것 역시 중요하다. 이러한 노인의 健康을 관리하는 治療요법중 특히 氣功養生이 노인의 健康에 미치는 영향에 대해서 살펴보는 것은 일정한 的의를 가진다고 볼 수 있

다.

氣功의 辭典的 意味는 옛날 養生法의 하나로 呼吸調節과 精神을 安靜하고 集中시키는 것을 규정대로 反復하여 氣血을 고르게 함으로써 몸을 든든하게 하고 또 病을 治療하는 方法으로 흔히 눕거나 앉거나 서서하는 것이다<sup>10)</sup>.

養生에 대하여 《內經》에는 이를 '道生'이라 稱하고 있고 唐代 孫思邈의 《千金方》에서는 '養生'편에서 養生 문제를 論述하고 있다. 이는 '道生', '攝生', '養生', '養生' 등으로 표현되고 있으나 攝生을 하고, 精, 氣, 神을 保養하여 生이 끊기지 않고 면면히 이어지며 病을 예방하고 제거하여 壽命을 延長하는 것을 목적으로 삼는다.

氣功方法은 자기 자신의 氣를 단련함으로써 體力를 增強시키고 抗病益壽하려는데 목적이 있으니 이런 종류의 養生益壽 方法을 일컬어서 氣功養生이라 할 수 있다. 氣功養生은 調身(신체자세의 조정과 肢體의 자연스런 運動), 調息(呼吸의 均勻和緩深長), 調心(意識의 控除와 心身の 放鬆)을 통하여 心身を 融合하여 一體가 되도록 함으로서 營衛氣血로 하여금 全身을 잘 走流되도록 하고 百脈은 暢通되고 臟腑機能은 調和를 얻어 強身保健의 목적에 도달하고자 하는 養生方法이라 하겠다<sup>13)</sup>. 氣功 鍛鍊에서 靜功을 修煉하는 境遇 坐式, 臥式, 站式 등 靜인 姿勢를 取하고 意念을 集中하여 運用하고 呼吸 方法과 結合하여 鍛鍊하게 된다. 이 세 가지 要素가 正確하게 結合되어 造化를 이루면 體質이 강해지며 疾病治療에도 도움이 된다. 姿勢의 鍛鍊, 呼吸의 鍛鍊, 意念의 鍛鍊을 古人들은 調身, 調息, 調心이라 稱한 것이다. 그러나 姿勢, 呼吸, 意念의 세 가지는 서로 分割할 수 없는 것이며 서로가 影響을 미치면서 結合, 運用된다<sup>14)</sup>.

調身은 자신의 身體를 일정한 자세를 유지하거나 일정한 동작을 진행하여 心身を 단련하려는 목적에 도달하는 것을 말한다. 그 주요내용은 動, 靜, 松, 緊 4자로 개괄된다. 調身の 意義는 調心, 調息의 수단 이외에도 氣血을 疏通시키고 筋을 부드럽게 하고 뼈를 튼튼하게 하여 수많은 疾病발생을 예방하고 健康을 회복시키는 것도 포함된다.

調息은 意守呼吸 혹은 調控呼吸이라고도 하며 和氣養生이 目的이다. 이것은 練功의 重要한 調節方法으로 意念을 利用하여 呼吸의 頻도와 깊이를 調節하여 陰陽을 調和

시키고 臟腑를 도와주고 經絡을 疏通시키는 方法이다. 옛날에는 呼吸 鍛鍊을 吐納이라 불렀다<sup>14)</sup>. 呼吸은 呼吸中樞에 影響을 주어 交感神經을 調節해 주고 副交感神經의 張力を 調節해 주며 더 나아가 相應 內臟器官을 調整하게 해준다. 調息의 重要한 意義는 調心의 重要한 手段이 된다는 것이다. 呼吸과 마음을 함께하여 意氣가 서로 따르면 氣血이 調暢되고 五志가 舒和된다<sup>6)</sup>.

調心은 氣功 중 主導作用을 한다. 이는 姿勢鍛鍊을 물론 呼吸鍛鍊도 意識의 指揮下에 進行되는 것이다. 調沈의 目的은 人體의 主觀的인 思惟活動인 '識神'을 잘 調理하여 '元神'을 損傷받지 않게하기 위함이다. 意守는 雜念을 없애주고 大腦를 고요하게 해준다. 이 중 가장 중요한 것이 意守丹田인데 이를 腹式呼吸과 結合하여 眞氣를 凝集시키고 循經活動을 調動하며 각 臟腑功能活動을 강하게 해주고 他部位에서도 이와 같은 作用을 나타내어 준다. 調心은 心理活動을 제어하고 뜻을 하나로 모아 잡념을 배제하고 人靜상태로 들어가 神을 기르고 神靈을 편안하게 하는 목적을 가지고 있다. 그 기본내용은 "意守" 이 두 글자로 概括할 수 있으니 뜻을 하나로 모아 한 곳에 주의력을 집중함에 있는 것이다. 調心의 意義는 먼저 人體의 "君主"인 心神을 보호하고 外界로부터 분리시키니 "밝음을 주관하면 아래가 편안하다. 이로써 養生하여 長壽한다" 로 표현할 수 있다. 神이 있으면 氣가 培養되고 氣가 培養되면 精이 모이고 精이 充滿하고 氣가 足하고 神이 旺盛하면 반드시 健康하고 長壽하게 된다. 그 다음에 調心은 氣血運行을 조절할 수 있고 臟腑의 機能을 조절할 수 있는 則 뜻으로 氣를 움직여 經絡을 통하게 하고 血을 疏通시킨다. 神은 氣를 움직이고 氣는 血의 스승이 되어 氣血이 순조롭게 퍼져 陰平陽秘가 되고 臟腑가 편안해진다<sup>15)</sup>.

老人保健의 基本思想은 順應自然 陰陽調和로 볼 수 있다. 《老子 順化》에 '順應自然'思想이 나오니 이 '順化'는 自然의 變化를 따른다는 것으로서<sup>16)</sup> 自然界의 規律를 掌握하여 長壽를 누리려는 目的을 담고 있다고 볼 수 있는 것이다. 老子와 莊子の 이런 見解는 《黃帝內經》의 '天人相應'學說로 發展되었다.

管子는 '精存'을 통해 延年益壽를 꾀했으며 《呂氏春秋 重己》에서 '適欲'과 '節'의 原則에 대해 言及했으나 "聖人

必先適欲"이라 하였으며 《呂氏春秋 情欲》에서는 "欲有情 情有節"이라 하였다. 西漢時代 馬王堆에서出土된 醫書인 《天下至道談》中에는 性生活에 대한 節制를 表現했으니 "聖人合男女有則也故"라 하였다. 또한 性生活에는 '八益'과 '七損'이 있음을 言及하고 "陰氣益強 延年益壽 居處樂長"이라 하였다. 老子和 莊子は 이른바 "虛無恬淡"을 主張하여 '清靜無爲'로써 益壽를 祈하였으니 《莊子·刻意篇》에서 "無爲而已矣"라 하였다. 以上에서 舉論된 '精氣神'은 人身의 三寶로써 《素問 上古天真論》, 《素問 生氣通天論》, 《素問 四氣調神大論》 등에서 重要하게 言及되었다. 養性이란 道德修養 및 心理的 調攝을 통해 健康長壽를 누리려는 方法으로써 《孔子家語 王儀解》에서 "仁者壽", 《禮記 中庸》에서 "大德必得其壽"라 하였다. 孟子는 이를 더욱 具體化 시켰으니 《孟子 公孫丑上》에서는 "善養浩然之氣"라 하였으며 《孟子 勝文公下》에서는 "富貴不能淫 貧賤不能移 威武不能屈"이라 하여 高尚한 情操를 가질 것을 強調하였다. 荀子는 '節欲'의 觀點에서 養心保健을 말하였다. 孔子와 同時代 사람인 子華子는 運動疎導를 통해 健康長壽를 얻고자 하였으니 《子華子 北宮意問》에서 "流水不腐 以其遊故也; 戶樞不蠹 以其運故也"라 하여 끊임없이 身體를 움직이는 것이 重要한 것임을 強調했다. 動靜適度라 함은 身體와 精神 모두에서 動靜을 適當한 水準으로 가짐을 意味한다. 다시 말하면 身體의 으로는 勞動 導引 按摩 舞蹈 散步 等의 方法을 適當히 하고 精神的 으로는 虛靜恬淡 少私寡欲 抑目靜耳 調攝情志 清靜內守 等을 통해서 調養神氣함을 意味한다<sup>12)</sup>.

氣功關聯 과학연구영역은 現代醫學, 生物學, 物理學, 心理學等이다. 氣功實驗研究는 50年代 末부터 시작되었다<sup>18)</sup>. 그 당시 研究되었던 '氣功이 人체에 미치는 영향'은 주로 練功後의 生理, 生化學的 變化를 관찰하는 것이었다. 70年代 末에 들어서 大衆的인 氣功鍛鍊의 기초 위에 氣功에 대한 實驗 研究를 더욱 강화시켰는데, 進一步된 氣功의 生理方面에 일정한 氣實驗이 있었으며 이밖에도 生化學, 免疫學과 細胞形態에 대한 실험도 상당수 있었다.

기공의 노화방지 효과는 心理的 效果, 免疫增強效果, 抗老衰 效果 等으로 대별된다.

氣功으로 마음을 조절하는 것은 특별히 靜功을 鍛鍊하

는 것으로 感覺, 知覺, 記憶 등의 많은 심리항목에 작용을 한다. 예를 들어 動作速度, 動作靈活性, 觀察力, 記憶, 思惟活動性, 思惟敏捷性, 注意力, 情緒安定性, 心情, 意志堅固性, 自制力 等에 모두 좋은 影響을 미친다. 氣功을 연마하는 시간이 길면 길수록 影響력은 월등히 커진다. 따라서 修練 過程중 에 進행되는 意念활동은 매우 重要한 것으로 마음속의 意念誘導, 意守, 入靜 등의 方法은 모두 意念을 주동적으로 장악하여 운용하는 과정으로 氣功을 오랜 기간 연마하는 과정에서 氣功을 연마하는 사람의 심리소질을 提高시킬 수 있다. 氣功 修練時 入靜態가 되면 腦波中에서 알파( $\alpha$ )波가 보통 때의 3倍 程度 增加하는데 이는 大腦細胞의 活動이 커진 것을 意味한다. 이러한 細胞效率이 增加됨과 同時에 單位細胞當 에너지(氣) 損失率은 오히려 一般 正常細胞에 비해 16%나 낮게 測定되어서 마치 細胞들이 休息, 休養 하는 狀態를 反映하는 듯 했다. 한편, 氣功修練時 交感神經의 興奮度는 減少했으며 血漿皮質이 平素보다 50% 低下되어서 鎮靜 및 催眠效果를 나타냈으며 이와 같은 神經抑制作用과 함께 情緒를 安定시키고 內分泌를 調節하며 老人들에게 흔히 보이는 '陰虛陽亢' 狀態를 緩和시키는 것으로 報告되고 있다. 氣功 入靜態下에서 大腦의 代謝活動이 낮아짐에도 불구하고 自我調節機能은 오히려 強해져서 內部環境에 대한 統制力이 커지고 調節할 수 있게 되며 陰陽의 平衡을 維持할 수 있게 된다<sup>22)</sup>. 氣功은 動功, 政動功, 靜功, 按摩氣功으로 나뉘는데, 이중 靜功은 '外靜內動'이 그 특징이다. 인간의 腦는 혈액순환과 呼吸 등의 생명 기능을 맡아가지고 있는 '腦幹', 기본적인 情動, 內臟 機能, 호르몬 분비 등을 管掌하는 동물적인 腦인 '間腦', 인간의 지성을 관장하는 지성의 뇌인 '大腦皮質'로 나뉜다. 그런데 스트레스 등은 이를 腦의 활동사이에 均衡이 깨져서 생기는 것을 이해되고 있다. 그래서 靜功의 경우는 세 개의 腦의 均衡을 유지하게 하는 것이 主 目赤이다. 지성의 腦인 大腦 新皮質의 이것저것 생각하는 기능을 누르고, 抑壓되어 있는 腦幹, 間腦의 기능을 회복시켜 줌으로써 스트레스를 풀어 주고, 健康한 육체와 정신을 회복시켜 준다고 한다.

正氣는 生命活動을 維持시키는 基本物質이면서 生命活動 機能의 總和이다. 따라서 中樞神經, 內分泌 및 免疫系

統 등의 機能 全體를 包括한다. 近來에 氣功으로 癌을 治癒했다는 報告가 있었는데 癌患者에게 練功을 시키면 免疫力이 增加되었다고 한다<sup>22)</sup>. 베이징의 中國 免疫學 研究中心에서는 '氣功에 의한 癌 治療'를 研究 주제로 해서 활발한 研究와 實驗을 하고 있으며 1977年 설립된 이후 십 수 년에 걸쳐 얻은 研究 實驗 結果는 기공치료가 암 치료에 충분한 가능성을 가지고 있음을 보여 주었다. 1990年代의 研究는 주로 特異功能과 治療方面으로 집중되어 있다. 각 疾病別로 臨床例에 대한 보고가 계속 되고 있으며, 동물을 이용한 實驗을 통해서 각종 疾病에 대한 氣功의 效能을 實驗하고 있다<sup>24-26)</sup>. 특히 癌의 治療법을 개발하는데 많은 노력을 기울이고 있다. 또한 分子生物學的인 수준의 研究도 이루어지고 있다<sup>27)</sup>. 그 외에도 氣功情報水<sup>28)</sup>를 이용한 氣功關聯 免疫實驗이 있었는데 동물의 種에 관계 없이 모두 免疫 反應이 높아지는 것을 확인할 수 있다.

氣功鍛鍊을 수개월에 걸쳐 한 후 E2, E2/T가 하강하고 T가 상승하는 결과를 얻었는데 이로써 氣功이 抗老衰 效果가 있음이 밝혀 졌다. 한편 練功者의 血漿cGMP의 變化를 관찰한 氣功生化效應研究에서 대상자의 血漿 cAMP 및 cGMP의 變化를 통해 氣功鍛鍊이 체내대사를 調整할 수 있음이 밝혀졌다.

#### IV. 結 論

1. 氣功方法은 자기 자신의 氣를 단련함으로써 體力을 增強시키고 抗病益壽하려는데 목적이 있으니 이런 종류의 養生益壽 方法을 일컬어서 氣功養生이라 한다. 氣攻養生은 調身, 調息, 調心을 통하여 心身을 融合하여 一體가 되도록 함으로써 强身保健의 목적에 도달하고자 하는 養生方法이라 하겠다.

2. 老人保健은 自然에 順應하고 陰陽의 調和를 이루는 것을 基本으로 하면서 精氣神의 培養을 통해 延年益壽를 추구한다는 점에서 氣功養生과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다.

3. 氣功關聯 科學연구영역은 現代醫學, 生物學, 物理學, 心理學等이며 이를 바탕으로 한 氣功實驗研究에서 얻은 氣功의 心理的 效果, 免疫增強效果, 抗老衰 效果 등은 氣功鍛鍊이 老化防止에 一定 水準 意義를가지는 것으로 밝혀 졌다.

#### 參 考 文 獻

1. 王琦 외 編著. 黃帝內經素問今釋. 서울:成輔社, 2. 1983.
2. 楊維傑 編. 黃帝內經解釋. 서울:成輔社, 1. 3, 9, 18, 1980.
3. 楊維傑 編. 黃帝內經素問譯解. 臺北:臺聯國風出版社, 2, 30, 1965.
4. 洪元植. 精校 黃帝內經. 서울:東洋醫學研究院, 11, 1981.
5. 許 浚. 東醫寶鑑. 서울:大星文化社, 59, 1985.
6. 張介賓. 類經(上). 서울:大星出版社, 255, 1989.
7. 金秉雲 外. 肝系內科學. 서울:韓醫學研究院, 493, 1989.
8. 과학백과사전종합출판사. 재편집 동의학사전. 서울:도서출판 까치, 144, 1990.
9. 傳統醫學研究所. 한의학 사전. 서울:成輔社, 14, 1983.
10. 葛洪 著, 張泳暢 編譯. 抱朴子. 서울:자유문고, 46, 1993.
11. 金學主 譯解. 老子. 서울:明文堂, 150, 1977.
12. 이남구. 養生에 관한 문헌적 고찰. 대전대 대학원, 61-62, 1994.
13. 박종관. 중국 경기공. 서울:서림문화사, 60, 73, 1994.
14. 이동현. 건강기공. 서울:정신세계사, 49, 1998.
15. 김재은. 기의 심리학. 서울:이화여자대학교 출판부, 27-35, 235, 1997.
16. 池上政治 著 이길환譯. 기의 불가사의. 서울:동화문화사, 22-23, 1993.
17. 洪丕謨 編. 道藏氣功要集(下). 上海:上海書店出版, 1191, 1995.
18. 宋天彬 劉元亮 主編. 中醫氣功學. 北京:人民衛生出版社, 3, 1996.
19. 張奇文 主編. 實用中醫保健學. 北京:人民衛生出版社, 72, 1989.

20. 張青 編著. 新編氣功知識問答. 中國:學苑出版社, 180-183. 1994.
21. 前新. 培金編著. 嚴新監修 문준철 譯. 嚴新氣功學텍스트:韓中氣功健康研究所, 17. 1990.
22. 林厚省 著 임준구 譯. 中國氣功. 北京:保健新聞社, 86-87. 1987.
23. 陽思澍 外 編著. 中醫臨床大全. 北京:北京科學技術出版社, 1289. 1988.
24. 莊一渠. 小兒多動症의 病機와 治療. CHINESE KIGONG, 3期:9. 1998.
25. 김우현. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. the journal of kigong medical society, 1(1). 1996.
26. 顧逸焯. 內養功”對 肺心病患者 肺功能影響的觀察. CHINESE KIGONG, 2期:13. 1998.
27. 柳家洪 王淑萍 王松巖 張世儀. 知能氣功輕減大鼠實驗性癲癇發作的研究. CHINESE KIGONG, 3期:7. 1998.

= Abstract =

## A Study of Gigong-Yangsaeng(Good life) and The old-Health care

Hyeonguk An · Yonghyun Shin · Byeongsu Gu

Dept. of Oriental Neuropsychiatry, College of Oriental medicine, Dong-Guk University, Seoul, Korea.

The purpose of this thesis is to make manifest the relation of Gigong-Yangsaeng(good life) and The old-health care, and through the conclusion, to study that how much the method of Gigong-Yangsaeng can entertain with refreshments to the stop of being old.

Especially this thesis managed to divide the effect of the stop of being old by Gigong-Yangsaeng 3 parts and studied, the first effect is mental that, the second effect is the increase of immunity and the third effect is that of the stop of being old by chemical reaction.

The results were as follows:

The purpose of the method of Gigong-Yangsaeng is to increase the strength of human body and to resist disease and live long by training and practicing ourselves' Gi(energy or power). People call the method of good life and being old like this Gigong-Yangsaeng. Gigong-Yangsaeng is a method of Yangsaeng(good life) to pull off the purpose of being healthy and strong. We can get some effects of Gigong-Yangsaeng by uniting human mind and body into one. Entirely the key of those effects depends on Jo-sin(to control human body), Jo-sik(to control breath), Jo-sim(to control human mind).