

기(氣)란 무엇인가?

The Theory of Ki

이 재 태 · 덕화 한의원 원장

Jae Tae Lee · Duck Hwa Oriental Medical Clinic

요즘 들어 氣에 대한 관심이 고조되고 있다. 기를 이용하여 촛불을 끈다든지 서있는 사람을 쓰러뜨린다든지 하는 시범이 TV에 소개되기도 하고 기공으로 치료에 응용하기도 하여 세상의 이목을 주목시키고 있다. 이런 氣란 무엇이며 어떻게 하면 기가 생기며 또 기로 인한 병은 어떤 것이 있으며, 이 氣를 기를 수 있는 호흡법과 양생상의 주의점을 알아보자.

氣는 어디에서 생기는가?

기는 음식물과 호흡으로부터 생긴다. 입으로 먹는 음식은 地氣가 되고 코로 쉬는 숨은 天氣가 되는데 지기와 천기가 합하여 宗氣(종기), 즉 으뜸되는 기가 된다. 氣는 음식물에 의하여 생기므로 氣란 글자 안에 쌀미자(米)가 들어 있다. 음식물이 胃(위)에 들어오면 그 기운을 폐로 전해주어 오장육부가 모두 기를 받게 된다. 그 중에서 맑은 것은 榮氣(영기)가 되고 탁한 것은 衛氣(위기)가 된다. 榮은 맥 속에 있고 衛는 맥 밖에 있다. 인체의 기는 매일 子時(23-1시)에 왼쪽 발바닥 한가운데 있는 용천혈에서 양기가 일어나 왼쪽 다리와 배 옆구리와 팔을 돌아 위로 정수리까지 올라가 뗏었다가 午時(11-13시)에는 정수리에서 오른쪽 옆구리, 배, 다리 부위를 돌아 내려와 오른쪽 발바닥 한가운데에 와서 멈춘다. 또한 기가 생기는 근원

은 12경맥이 모두 기가 생기는 근원이지만 기해와 단전은 실제로 기를 생기게 하는 근원이다. 기해란 배꼽 아래 1치 5푼 되는 곳에 있고 단전은 배꼽아래에서 3치 되는 곳에 있는 穴(혈)자리이다.

氣의 역할은 무엇인가?

이 기의 작용은 살갓을 덥게 하고 몸을 충실히 하며 털을 윤기 나게 하는 것이 마치 안개와 이슬이 축여 주는 것과 같다. 사람의 몸에는 천지의 음양을 조화하는 기가 완전히 갖추어져 있기 때문에 웅당 삼가서 써야 한다. 동의보감에 “사람이 20세가 되면 기운이 왕성하여지는데 성욕을 억제하고 피로를 적게 하면 기운이 왕성하면서도 숨이 고르게 되지만 성생활을 많이 하고 피로가 심해지면 기운이 적어지고 숨이 가쁘게 된다. 기운이 적어지면 몸이 약해지고 몸이 약해지면 병이 나고 병이 나면 생명이 위협하게 된다.”고 하였다. 사람이 지각하는 것, 운동하는 것, 보고 듣는 것, 말하는 것, 냄새를 맡는 것 등의 기능은 모두 기의 작용이다. 사람이 처음 생겨날 때 胎(태) 중에 있을 때는 어머니를 통해서 호흡하다가 태어나서 태줄을 끊으면 한 점의 기운이 배꼽 밑에 모인다. 기는 호흡에서부터 시작된다. 눈 귀 코 혀 살갓 의식 등은 모두 기에 의해서 작용한다. 그러므로 기가 아니면 빛갈 소

리 냄새 맛 촉감을 모두 모르게 된다.

氣로 인한 질병

많은 병이 기로 인하여 생기니 마치 물고기가 물에서 사는데 물이 흐리면 물고기가 병들 듯이 사람은 기 속에서 살기 때문에 기로 인하여 병이 생긴다. 한가하고 편안한 사람은 흔히 운동을 하지 않으며 배불리 먹고 앉아 있거나 잠이나 자지 때문에 경락이 잘 통하지 않고 혈액이 응체되어 병이 되며 육체적으로 생활하는 사람은 지나치게 혹사하여 기가 과다하게 소모되어 병이 된다. 지나치게 편안한 사람은 기가 체하여 병이 되니 몹시 피곤하지 않을 정도로 일을 해야 하며 적당히 운동을 하여 기가 잘 돌도록 해야 하니 마치 흐르는 물이 썩지 않으며 사용하는 문지방이 썩지 않는 것과 같다. 육체적인 것뿐만 아니라 기빠하는 것, 성 내는 것, 슬퍼하는 것, 생각하는 것, 근심하는 것, 놀라는 것, 무서워하는 것 등 칠정에 의해서도 병이 생기니 이런 감정이 지나치면 담이 생겨 목구멍을 막아 목이 간질간질하여 마치 헛 숨이 있는 것과 같이 답답하기도 하고 가슴이 답답하며 뺨에도 나오지 않고 삼켜도 삼켜지지 않는데 이것은 여자에게 많다. 또 배 속에 덩어리가 생기기도 한다. 이를 때에는 한의학에서는 칠기탕이나 사칠탕을 사용하면 잘 치료된다. 한편 기를 지나치게 소모하여 短氣(단기)라는 병이 생기니 즉 기력이 아주 약해서 숨을 잘 이어가지 못하는 것이다. 숨쉬기가 잦아지지만 연달아 되지 않고 천식 같으나 신음하지는 않고 숨이 가쁘다. 이때 사용되는 처방이 사군자탕이나 인삼황기탕 등 많은 처방들이 있다.

이외에 기로 인하여 통증이 생기기도 한다. 사람 몸의 원기는 혈과 같이 돌아가는데 그것이 잘못 돌아가게 되면 통증이 생기고 적취, 즉 종양 덩어리 같은 것이 생겨 치밀면 가슴이 더부룩하고 그득하며 쑤시는 것 같이 아픈 증상이 나타난다. 이런 증상이 가슴에

나타나기도 하며 배와 옆구리 또는 허리, 전신에 나타난다. 때로 붓기도하여 일반인들이 신장이 나빠 붓나고 생각하지만 대부분 부인들이 자고나서 얼굴이나 손이 부스한 것은 거의 대부분이 기로 인한 질병인바 한의원에 가면 쉽게 치료되는 질병이다.

호흡법

호흡이란 呼 즉 내쉬는 것과 吸, 즉 들이쉬는 것이 합한 것이다. 사람은 죽을 때 숨을 들이쉬고 내쉬지 못하여 죽게 된다. 서양의학에서는 산소를 들여 마셔서 허파꽂리에서 개스 교환이 일어나 이산화탄소를 내뱉는 것으로 설명하지만 한의학에서는 숨을 내릴 때 氣가 나오는 것은 양이 열리는 작용이고 숨을 들이쉴 때 氣가 들어가는 것은 음이 닫히는 작용으로 사람 몸의 음양이 천지의 음양과 서로 통하는 것으로 보았다. 그래서 莊周(장자)는 “수양이 높은 사람의 숨은 발꿈치까지 가게 깊이 쉬고 보통 사람의 숨은 목구멍에서 나온다. 대개 氣가 하초에 있으면 그 숨결이 길고 기가 상초에 있으면 그 숨결이 빠르다는 뜻도 역시 이와 비슷한 것이다.”고 하였다. 이와 같은 말을 이해하기가 어렵겠지만 쉽게 생각해 보면 건강한 사람은 복식호흡 내지 단전호흡을 하며 건강하지 못하면 흉식호흡을 하다가 목숨이 경각에 달해서는 목구멍에서만 왔다 갔다 하다가 결국 사망하게 된다. 따라서 호흡은 생명과 직접적으로 관련된 것으로 인식되어 여러 가지 호흡법이 개발되어 왔다. 요즘 단전호흡이 유행하고 있는데 필자가 하고 있는 호흡법을 하나 소개하면 다음과 같다. 이것은 우리 선조들이 하던 호흡법으로 調息(조식)이라고도 한다. 즉 가부좌를 하고 눈은 半開하여 코 끝을 응시하고 좌수의 엄지로 우수의 장삼에 대고 양손을 모아 배꼽아래 단전에 약 1cm 정도 거리를 두고 단전을 감싸듯하며 허리를 곧게 편 자세로 숨을 단전까지 들이 마신 뒤 천천히 내 뱉는다. 이때 숨을 들이마실 때는 항문을 열고 숨을 내릴

때는 항문을 수축한다. 또한 생각은 비워서 아무 잡념이 없어야 하는데 그렇다고 멍청히 있는 것도 아니다. 초심자는 단 5초도 아무 잡념 없이 있기가 어렵다. 1초 사이에도 온갖 잡념들이 끊임없이 계속 이어질 것이다. 잡념도 없고 멍청히 있는 것도 아닌 것이 무엇인가? 이를 寂然不動(적연부동)이라고 하니 고요하면서도 마음이 움직이지 않는 경지인 것이다. 조식을 마친 후에는 양손을 부벼서 열이 나면 양손으로 눈에 대고 상하 치아를 36회 부딪치며 손가락으로 머리를 두드리고 또 양손으로 귀를 감싸서 식지와 중지를 교차시켜 후두부를 두드린다. 이를 매일 아침 일출 전에 1시간씩 반복하면 정신이 맑아지고 몸에는 진기가 쌓이게 된다.

양생법

병은 스스로 얻는 것이니 즉 정신적으로 육체적으로 생활의 법도를 어겨서 오는 별인 것이다. 별이 꼭 나쁜 것은 아니다. 잘못이 있으면 그에 상응하는 벌을 받음으로써 그 잘못이 상쇄되듯이 생활의 법도를 어겨서 생기는 병을 겪음으로서 그 잘못이 상쇄되는 것이다. 사람이 살아가는 생활 자체가 기의 운행과 관련된다. 너무 기운을 소모해도 안되고 기운이 막혀도 안된다. 늘 가벼운 노동을 하고 너무 피로케 하지 말아

야 한다. 또 오랫동안 걷지도 서 있지도 앉지도 눕지도 말아야 한다. 또한 오랫동안 보지도 듣지도 말아야 한다. 손진인의 양생명에 “음식은 제철에 나는 음식을 먹어야 하며 음식을 먹은 뒤에 백보 가량 거닐고 나서 자주 손으로 배를 문지르며 머리를 자주 빗질하며 배부를 때에는 서서 소변을 보고 배고플 때에는 앉아서 소변을 보고 너무 배불리 먹지 말며 주리지도 말고 침을 뱉지 말며 생각하고 걱정하는 것은 정신을 상하게 하며 너무 좋아하고 성내는 것은 기를 잘 상하게 한다. 돈과 재물을 분수에 지나치게 욕심내지 말고 언제나 정신을 안정되게 편안하고 도덕을 지키는 것은 일생에 좋다.”고 하였다.

우리가 옛날의 양생서에 나온대로 살지는 못하더라도 현대인들의 질병이 과도한 영양섭취, 정신적 과로, 운동 부족, 지나친 TV 시청, 이어폰을 귀에 꽂고 듣는 지나친 음악감상, 지나치게 개방된 성문화로 인해 잘못된 성생활 즉 절제하지 않는 것과 낮에 하는 성생활(밤이라도 불을 켜고 해서는 안 된다), 음주나 과식한 뒤의 성생활, 음란한 생각, 밥과 낮을 바꿔 생활하는 것, 지나친 음주, 흡연 등 잘못된 생활에서 생기는 것은 분명한 만큼 금기는 잘 지켜야 건강한 삶을 살 수 있을 것이다.