

기공요법(Qi gong Therapy)이란 무엇인가?

〈제공 : 이용호 (포천중문의대 보건대학원)〉

현대 생명현상을 다루는 첨단 과학 분야에서 기(氣)에 대한 관심이 날로 고조되어 가고 있다. 도대체 “기란 무엇인가?”라고 물으면 아무도 시원하게 대답해줄 수 있는 사람은 거의 없음에도 불구하고 동양에서는 물론 서양에서도 기에 대한 실체를 밝히려는 연구가 활발하게 진행되고 있다. 그동안 우리는 일상 생활 속에서 자연스럽게 기와 관련된 용어를 사용하면서 공감해 왔다. 예를 들면, 생기가 돈다. 활기찬 모습, ‘기가 찬다. 기가 막힌다. 기운이 솟는다. 기분이 좋다’ 등등의 말을 너무나 당연하게 많이 사용하고 있다. 따라서 인간의 심신의 상태를 기와 관련하여 다양한 표현을 하고 있음은 우리의 건강과 기와의 관련성을 연구하여야 할 귀한 과제가 우리 앞에 놓여 있다고 생각된다.

우리나라의 경우 기와 관련하여 심신의 훈련을 담당하고 있는 단체가 우후죽순 처럼 날로 늘어가고 있으며, 최근에 (재)한국정신과학연구소가 개설되어 21세기 기과학 연구의 중심이 되겠다는 야심으로 많은 관련 전문가들이 힘을 쏟고 있는 것은 다소 늦은 감은 있지만 껍이나 다행스럽게 생각한다. 국민들의 건강에 대한 관심이 높아짐

에 따라 서양의학적인 관점에서의 건강증진 방법은 물론 동양의학적인 건강증진에도 눈을 돌려 폭넓은 이해를 기대하고 있다. 그동안 기공의료라는 명칭도 한의학계통에서 자주 사용되는 용어이나 고대 중국의 의가(醫家)에서 전해 내려온 지침에 따라 임상에 응용하는 정도에서 더 이상 발전되지 못하고 현재 한의학계통에서 “일침이구삼약(一鍼二灸三藥)”이라는 우선순위에 밀려 기공을 통한 치료방법은 극히 일부분에서는 사용되고 있는 현실이다.

기공의 역사를 살펴보면 재미있는 현상을 찾아볼 수 있다. 기공의 시작에 관하여 현존해 있는 문헌들을 찾아서 연구해야 밝혀질 일이지만 주장하는 바가 서로 제각기 다를 수 있다. 중국의 한의학에서 사용되고 있는 삼대 의학교전으로 〈신농본초경(神農本草經)〉, 〈황제내경(黃帝內經)〉, 〈상한론(傷寒論)〉를 들고 있음은 주지의 사실이다. 이 중에서 황제내경이 기원전 200년경에 〈소문〉, 〈영추〉 각각 9권 81편으로 모두 18권, 162편으로 구성되어 있으며, 기원전 의학을 종합하여 황제와 6명의 신하와의 문답식으로 기록되어 있고 자연에 순응한 정서치료와 주기(主氣)를 강화하며 침구를 이용한 기능

치법(機能治法)을 강조했다고 한다.

최근의 미국에서 불어오는 대체의학의 연구 열풍이 대단하며, 10여 년 전에 미국의 국립 보건연구소(National Institute of Health: NIH)에 대체의학 연구부서(Division of Complementary & Alternative Medicine)가 만들어지더니 최근에 와서는 NIH로부터 독립하여 National Center for Complementary & Alternative Medicine(NCCAM)을 세우고 막대한 정부의 예산지원을 받으며 본격적인 연구 활동에 돌입하고 있다. 의학에는 동서양이 따로 없으며, 어떤 치료요법이든지 환자에게 적용시켜 효과성과 안전성이 입증되면 그대로 활용하려는 것이 그들의 입장인 듯 하다. 우리나라에서와 같이 의료일원화를 이슈화하지도 않고 오로지 학문적으로 입증하려는 노력만이 있을 뿐이다. 이러한 노력의 하나로 기공요법이 대체의학 분야의 세부분야인 심신의학(Mind-Body Medicine)에서 다루어지고 있다.

기공(Qigong)은 동작과 명상, 그리고 호흡의 조절 등 종합적인 상호작용을 통해 신체의 생명에너지의 흐름을 증진시키고 혈액의 순환을 촉진시키고 면역기능을 향진시켜 준다고 한다. 또한 기공은 건강한 사람은 물론 중증의 병에 이환된 환자에게까지 적용할 수 있기 때문에 전 세계에서 가장 많이 알려진 자가치료시스템(self-care system)의 하나라고 할 수 있다. 중국에서는 매일 2억명이상이 기공을 훈련하고 있다고 추산하고 있다.

기공은 고대 중국인의 운동으로서 경락에

의한 침술과 더불어 생명의 에너지인 기의 흐름에 대한 자극과 균형을 가져다주는 것을 의미하였다. 침술이나 중국고대의 의술과 유사하게 기공에 대한 전통은 환자에게 건강을 회복하는 방법 등을 교육하는 것을 중요시하였다. 중국에서는 다양한 기공의 방법들이 형성하였는 바 건강유지의 국가적 자가요법의 핵심과 개인적인 발전을 이루고 있다. 기공은 내적 강함을 배양하고 마음을 조용히 다스리며 신체의 자가조절시스템을 적절하게 작동할 수 있도록 유지함으로써 자연적 건강한 상태로 신체를 복원시키는 훈련이다. 최근의 미국과 중국산의 기공에 대한 의학적 연구에서 기공은 스트레스를 경감시키고 순환을 증가시키며, 질병에 대한 저항을 갖게 하는 것으로 보여졌다.

미국에서의 기공은 이제 혁신적인 프로그램을 갖는 병원, 성인교육센터, 지역사회 휘트니스 센터 등에서 유자격자로 하여금 가르치고 있다. 젊은이는 물론 어르신들까지도, 건강의 상태에 관계없이 할 수 있는 것이 기공이 유일한 것 같다. 기공은 서서, 거르면서, 앉아서, 혹은 누워서도 할 수 있을 뿐 아니라 침대나 휠체어에 앉아서도 할 수 있다. 기공은 소화기문제, 천식, 관절염, 불면증, 통증, 우울, 불안은 물론 심장질환, 선천성면역결핍증, 암 환자에게까지도 도움을 줄 수 있는 효과성이 있음을 보여주었다. 오늘날 중국에서는 많은 병원에서 전통적인 의학과 함께 기공요법을 병행하고 있는데 암, 골수질환, 노환 등을 돌보기도 한다. 현재 중국의 여러 병원에서 전통적인 방법으

로의 치료와 더불어 기공요법을 적용하고 있기 때문에 앞으로 많은 연구 결과들이 보고되고 있지만 이를 어떤 방법으로 검증해야 하는지에 대해 많은 고민을 하고 있다. 기공의 효과를 측정한 많은 결과는 기공수련을 받은 전후의 결과를 비교하고 단순한 결과의 비교만으로 기공의 효과 기전을 설명해주지 못한다. 왜냐하면 기라는 자체를 측정할 수 있는 방법이 아직 미흡하기 때문이다. 기의 에너지를 여러 가지 전기적 자장, 즉 생체자장의 측면에서 연구를 많이 하고 있으며, 기를 생체에너지의 신호로 보고 이에 대한 분야를 연구결과를 전 세계적으로 학술의 나눔의 장을 마련하는 국제학회도 만들어 활발히 운영되고 있다.

Dr. Roger Jahnke(O.M.D, of Santa Barbara, California)는 지금까지 기공수련을 통해 사람의 생리학적인 변화에 대한 연구 결과를 다음과 같이 요약하였다.

- 1) 자율신경계의 교감기능을 감소시키는 이완반응을 초기화시킨다. 이는 심장박동수, 혈압 등을 낮추고 모세혈관을 확장하고 조직에 산소공급의 전달을 적절하게 해준다.
- 2) 동통, 우울, 면역능력의 적정화는 물론 중독 열망을 조장하는 신경화학적 프로파일(일명 세포분자학에서는 조직, 효소, 면역 및 기타세포에 있는 리셉타 부위와 결합하는 신경전달물질이라고 부름)을 교란시킨다.
- 3) 임파액의 흐름과 속도의 증가를 통해 면역시스템의 효과성이 증대된다.

- 4) 림파계를 통하여 선, 조직, 및 기관에서 간질공간(interstitial space)으로부터 독성 대사물질의 제거를 촉진하는 감염이나 질병에 대한 저항을 향진시킨다.
- 5) 뇌, 기관, 조직에 영양분이 풍부한 혈액이나 산소의 순환을 증가시킴을 통해 세포의 대사과정 및 조직 재생의 효율성을 증가시킨다.
- 6) 정신의 명료선, 불안의 감소, 깊은 수면 등을 개선시키는 좌우 대뇌의 반구를 조정한다.
- 7) 뇌파의 알파파를 유도하고 경우에 따라서는 심장박동수와 혈압을 낮추어주고 이완과 집중력을 가져다주는 세타파를 유도한다.
- 8) 면역기능을 잠재력화하고 동통과 기분을 명상시키는 뇌 및 역수의 뇌척수액 시스템은 물론 시상하부, 뇌하수체, 송과선 등의 기능을 완화한다.

기공의 훈련은 단순히 호흡조정과 함께 미용체조와 같은 동작에서부터 기공사의 도움을 받아 복잡한 운동 즉, 뇌파, 심장박동수, 다른 장부의 기능을 마음먹은 대로 조율하는 운동까지 포함한다. 기공수련을 규칙적으로 할 경우 기공의 효과는 동작과 이완, 호흡 등의 조화로 상병의 원인이 되는 위험으로부터 보호할 수 있고 유연성과 내적인 힘이 개선되고 심신의 이완과 인지 및 치유력이 증대될 수 있다.

국내에서도 기공에 대한 많은 훈련 기관 및 장소가 우후죽순처럼 나타나고 있다. 여

기에다 중국에서 넘어온 중국 기공의 여러 훈련 방법이 국내에 소개되고 있는 실정이다. 물론 기공훈련에도 순서와 지켜야 하는 법도가 있는데 기공이 하나의 상업적 수단으로 전락할 경우 그 영향은 모두 선량한 국민에게 돌아갈 것은 눈에 보든 듯이 선하다. 그럼에도 불구하고 누가 나서서 이를 조정하거나 검증할 수 있는 기관이 없어서 안타깝기 그지없다. 바라기는 좋은 사범을 만나 올바른 훈련을 받음으로서 자신의 건강은 물론 이웃의 건강증진에 도움이 되었으면 하는 바램이다. 국내 대학원에서는 최초로 2003년 필자가 속해있는 곳에서 건강기공에 대한 과목을 정식으로 받아들여 중화양생익지 공(약칭, 중공)을 중심으로 한 학기 강좌를 개설한 바 있다. 학생들의 반응이 좋아 계속해서 기공에 대한 강의와 수련 및 연구 활동을 펴 나갈 계획이다.

미국에서의 기공은 점점 확대되어 가는 추세에 있다. 전통적인 서양의계에서는 기공

을 치료법으로 사용하는 데에 저항이 있지만 현대 의료비용의 증가로 건강에 대한 자기치료 방법을 널리 보급하는데 정부나 국민들이 먼저 선호하게 될 것으로 본다. 기공과 더불어 태극권(Tai Chi), 요가(Yoga), Pranayama 등의 자가건강 증진방법(Self Applied Health Enhancement Methods: SAHEM)이 국제적인 문헌에 많이 소개될 것으로 기대된다. 이러한 SAHEM이 신체의 움직임, 자가 마사지, 이완체조, 호흡, 명상, 시각적 효과 등으로 나타나고 병원과, 학교, 종교단체, 건강유지센터, 지역사회 건강유지 기관 등에서 광범위하게 활용될 것으로 본다.

기공(Qigong)은
동작과 명상, 그리고 호흡의
조절 등 종합적인 상호작용을 통해
신체의 생명에너지의 흐름을 증진시키고
혈액의 순환을 촉진시키고
면역기능을 향진시켜
준다고 한다.

〈참고문헌〉

The Burton Goldberg Group, Alternative Medicine: The Definitive Guide, Future Medicine Publishing, Inc. Tiburon, California, 1999. P.422-433

