

## 라이프 케어를 위한 호흡마사지법의 자연치유 이론기전

김명주\*<sup>†</sup> · 김혜정\*\*

\*남부대학교 통합의료학과, \*\*동아보건대학교 간호학과  
(2017년 11월 7일 접수: 2017년 12월 5일 수정: 2017년 12월 10일 채택)

### Naturopathy Theory and Mechanism of Breathing Massage for Life Care

Meong-Ju Kim\*<sup>†</sup> · Hye-Jeong Kim\*\*

\*Department of Integrative Medical Sciences, Nambu University, 23 Cheomdanjungang-ro  
Gwangsan-gu, Gwangju 62271, Korea

\*\*Department of Nursing, Donga Health University, 76-57 Yeongsan-ro Haksan-Myeon,  
Yeongam-Gun Jeollanam-Do 58439

(Received November 7, 2017; Revised December 5, 2017; Accepted December 10, 2017)

**요약** : 본 연구는 호흡마사지법으로 생체에너지(기) 순환을 고찰하고자 하였다. 수 천 년 전부터 자연과의 조화를 통해 깨달음을 얻은 선조들은 자연호흡법으로 기에너지의 생성과 승강운동조절을 통하여 무병장수 하였으며, 춥고 배고픈 시절에 복부의 소중함을 체험한 할머니는 부드러운 약손으로 생명의 바다인 복부를 통해 질병을 치유해 주셨다. 이처럼 자연호흡과 할머니의 부드러운 약손의 감성인식 및 동양의학의 핵심내용인 기일원론(氣一元論)의 바탕으로 배꼽호흡테라피가 형성되었다. 자연호흡과 약손 마사지로 기에너지의 생성과 승강운동을 통하여 복부를 다스려 자연계와 인체내·외의 동태적 평형상태를 유지시킴으로써 몸과 마음의 변화를 가져와 자연스럽게 질병을 치유하여 신체의 항상성을 유지시켜주는 자연치유법이라 할 수 있다. 배꼽호흡테라피를 적극 활용될 수 있는 실무 확산의 계기를 마련하고, 이를 통해 과학적인 임상연구 실무적용에 널리 활용될 것으로 기대한다.

**주제어** : 라이프 케어, 자연호흡, 마사지, 배꼽호흡 테라피, 기(에너지)

**Abstract** : In this study, the authors aimed to give careful consideration to the circulation of bioenergy (Qi) by using cardiorespiratory massage technique. Finding enlightenment in harmony with nature thousands of years ago, our ancestors created Qi using natural breathing and tried to achieve good health and long life by controlling the up and down movement. Experiencing the importance of the abdomen during the hungry times, also, grandmothers cured diseases by rubbing the abdomen, which is the ocean of life with their soft, soothing touch of hand. Naval breathing therapy was formed, based on natural breathing, emotional recognition of grandmothers' soft, soothing touch, and the Theory of Unified Reason and Energy that is the key of Oriental medicine. Natural breathing and

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail: china3001@nambu.ac.kr)

Yakson massage are kinds of naturopathy to change body and mind, cure diseases naturally, and maintain the improvement in physical functions by taking care of the abdomen through the creation of Qi and the up and down movement and keeping dynamic balance between the natural world and the inside and outside of human body. It is anticipated that this study could contribute to the practical spread for an active application of naval breathing therapy and be broadly used in scientific clinical researches.

*Keywords* : Life Care, Massage, Natural Breathing, Navel Breathing Therapy, Qi(energy)

## 1. 서론

동양의학에서는 다양한 원인으로 질병이 발생, 발전하는 단계를 거치면서 인체 기에너지의 승강운동 변화가 나타난다. 기일원론(氣一元論)관점에서 인체 기에너지의 승강운동이 상호조화와 균형을 유지하는 것을 기기조창(氣機調暢), 기에너지의 부족을 기허(氣虛), 기에너지의 승강운동이 조화롭지 못한 곳을 기기실조(器機失調)라 하며, 이는 질병 발생의 뿌리가 된다. 질병을 치유하고자 할 때는 반드시 근본원인인 뿌리를 제거해야만 한다.

옛 사람들은 몸의 이완과 마음의 안정으로 건강을 유지 하고 질병을 치유하고자 다양한 양생술을 사용하였는데 그 중 도교(道敎)의 도인술(導引術)은 호흡법과 신체단련방법을 사용 하였다. 도인에서 “도”란 “도기령화(導氣令和)호흡법을 사용하여 기에너지의 생성과 순환을 조절하여 마음의 편안함을 뜻하는 주요부분이고, “인”이란 “인체령유(引體令柔)” 태극권, 마사지 등의 신체동작을 취하여 몸의 움직임을 부드럽게 하여 몸의 이완을 가져오는 보조부분이라는 뜻이다[1].

고대 도인술을 응용한 배꼽호흡테라피는 동양 의학의 이론기초인 기에너지의 생성과 승강운동을 촉진, 조절하여 각 장부의 생리기능을 활성화시켜 건강을 유지하고, 병리상태를 조절하여 인체의 항상성을 회복시켜 몸과 마음의 이완을 주는 질병 치유방법이다. 기일원론의 내용인 “기에너지운동”[2] 과 복진(腹診)의 기본내용과 방법을 서술한 “복진의 우수성에 관한 연구”[3]들이 선행연구로 있으나, 호흡과 마사지를 병행한 이론연구는 거의 없는 실정이다. 선조들의 혼이 담긴 호흡법과 부드러운 약손복부마사지의 방법을 병행하여 몸과 마음의 조화를 이루어 질병의 치유와 무병장수 할 수 있는 자연치유법을 이론적으로 정립

함으로써 이를 계기로 향후 호흡마사지법에 대한 보다 포괄적이고 이 개념이 지니는 중요성을 분명하게 하고, 이를 통해 과학적인 임상연구 실무 적용에 기여하고자 한다.

## 2. 본론

### 2.1. 감성(感性)-선조들의 지혜로움과 자연에서 배우다

전통(傳統)의 일반적인 의미는 바람직한 세습 풍속(世習風俗)의 정신적·문화적 계통이 과거의 한 세대로부터 다음 세대로 전해지는 것으로서, 동시에 시간적·공간적 구조를 제시하고 있다.

수 천 년 자연의 이치를 경험과 체험의 바탕에서 이성(理性)으로 승화시켜 고스란히 대대손손 전해져 내려오고 있는 동양의 세계관은 자연 철학이라고 볼 수 있다. 옛 선조들의 전통 핵심요소는 “치중화(致中和)”로 가운데 이르러 조화를 이룬다는 뜻이다[4]. 중(中)이란 혈연, 지연, 학연을 떠나 어느 쪽에도 치우치지 않으며, 너무 지나치거나 부족하지 않은 균형 상태를 말한다. 화(和)는 서로 관련이 있는 사물이 협조를 이루어 조화로운 상태를 이루는 것이다. 따라서 중화(中和)는 균형과 조화의 두 가지 의미로 가장 이상적인 상태로 증가하나 너무 무성하지 않으며, 감소하나 너무 쇠약하지 않을 정도의 균형과 조화의 상태로, 경제적으로 여유로운 부자이긴 하나 남들이 시기 질투하지 않을 만큼의 부자이면 되고, 가난하지만 남들이 무시하지 않을 정도의 가난함이면 충분하다 라는 뜻이다. 이러한 균형과 조화의 결과로 좋은 변화를 가져온다는 것이다.

치중화의 구체적인 표현은 인간과 자연관계상에서 “천인합일(天人合一:자연과 인간의 어울림)”, 인간과 사회관계상에서 “인륜화해(人倫和

譜)”을 강조하였다. 자연계에서는 봄여름의 따사로운 기운으로 만물이 성장하여 무성하게 자라고, 가을겨울의 차가운 날씨로 열매를 맺으며 생명의 기운을 품고 겨울잠을 자는 일 년 사계절이, 즉 생장화수장(生長化收藏:생성해서 성장하여 변화하며 거두어들이고 저장함)의 변화, 인체에서는 생장장로이(生長壯老已:태어나고 성장하고 장성하여 노년이 되어 생을 마침)의 변화로 나타나는 것이다.

동양의학에서는 인체내·외 환경과의 균형과 조화를 통해 인체의 생명과정, 건강, 질병 등의 문제를 인식하였으며, 이로 인해 인간-자연-사회가 연결되어 하나의 의학흐름이 형성된 것이다. 그래서 옛말에 “위로는 천문(天文)을 알고, 아래로는 지리(地理)를 알고, 가운데서 인사(人事)를 알아야 비로써 훌륭한 의사가 될 수 있다”라고 하였다. 더불어 동양의학은 천지인(天地人) 삼재(三才) 가운데 인간의 생명을 가장 귀하게 여겼으며 인간과 자연의 조화, 형신(形神:형체와 정신) 사이의 균형과 조화를 강조한 것이 바로 동양의학의 정수(精髓)이자 건강과 치유의 핵심으로 보여주고 있다 하겠다.

### 2.1.1. 자연호흡법

음식물과 호흡은 우리 인체 생명활동 유지에 꼭 필요한 영양분의 에너지로, 음식물은 일주일동안 섭취하지 않아도 살 수 있지만 호흡은 7분 이상 하지 않으면 뇌기능에 손상을 일으킨다. 이는 호흡이 음식물보다 생명활동에 있어서 더 중요하다는 뜻이다. 우리는 매일 26,000번 정도의 숨을 그저 내쉬고 마시는 것으로 여기며 호흡하지만 호흡을 하는 방법에 따라 질병을 치유하며 나아가 무병장수 할 수 있는 것이다.

자연 호흡은 천천히 깊은 들숨으로 횡격막이 내려가 복부근육이 이완되어 배가 앞으로 나오고, 느리고 편안한 날숨으로 횡격막이 올라가 복부근육이 수축되어 배가 들어가며, 동시에 호흡시 리듬의 변화가 없이 규칙적이며 부드러워야 한다. 이러한 인간과 자연과의 교감을 통한 신진대사는 복부의 근육운동을 증가하여 오장육부를 자극하는 천연마사지임과 동시에 인체 기에너지 생성과 기의 승강운동을 조절하여 몸과 마음의 이완을 가져오는 최고의 자연치유력이 할 수 있다[5]. 일반적으로 날숨은 교감신경의 흥분을 억제하고 부교감신경의 흥분을 촉진시켜 육체적 이완과 정신적 평온함의 작용이 있으며, 들숨은 교감신경의

흥분을 촉진시키고 부교감신경의 흥분을 억제시켜 육체적, 정신적 긴장감의 작용이 있다[6]. 예를 들면 요가의 호흡법인 스와라 호흡(한쪽 콧구멍 호흡법)을 통해 자율신경에 직접적이고 큰 영향을 주는 객관적인 지표인 심장박동변이도(HRV)를 측정하여 스트레스상태의 개선 가능성을 모색한 결과 실시 전과 실시 후에 HRV를 측정한 결과, 스와라 호흡이 자율신경계에 명백히 영향을 미치고 일부 스트레스 감소가 나타났다[7]. 또한 호흡법을 직업에 접목한 연극배우인 김수남은 자신이 개발한‘기(氣)연기술시스템’은 배우의 표현개발을 위한 소리 발생법, 공명 수련, 리듬, 템포 훈련, 신체분리 훈련을 위해 효율적인 기본 수련으로 호흡법을 사용하는데 호흡을 일정한 속도로 고르게 호흡하는‘조식법’은 마음과 정신을 편안하고 맑게 해주어 신체의 기를 회복시켜 준다고 하였다. 반면에 일정한 시간동안 멈추는 ‘축기법’은 단전에 기를 축적시켜 근육의 힘을 키워주고 기의 순환을 강화시켜 막혀있는 기맥을 뚫어 주어 연기수행 시 활기찬 힘을 부여한다고 하였다[8].

동양전통의 도인양생법(導引養生法)에서는 특히 호흡법을 강조하였는데 《東醫寶鑑·內景篇卷之一·氣(동의보감·내경편권지일·기)》:양생에서 말하기를, "사람의 몸은 텅 비어 있고 그 안에서 기만 움직일 뿐이다. 호흡을 다스릴 수 있으면 온갖 병이 생기지 않는다. 그러므로 양생을 잘하려면 반드시 조기법(調氣法:기의 흐름을 조절시키는 방법)을 알아야 한다(養性曰, 人身虛無, 但有遊氣, 氣息得理, 卽百病不生. 故善攝養者, 須知調氣方焉)라고 하였다. 더불어 "장주가 말하기를, "진인(真人)은 발꿈치로 숨을 쉬고 보통 사람은 목구멍으로 숨을 쉰다. 기가 하초에 있으면 그 호흡이 길고, 기가 상초에 있으면 그 호흡이 급하다"(莊周曰, 眞人之息, 息之以踵, 衆人之息, 息之以喉. 蓋氣在下焦, 其息遠, 氣在上焦, 其息促. 義亦類此)라고 하였다[9]. 이처럼 자연과의 조화를 통해 깨달음을 얻은 사람은 깊고 느리며 부드러운 자연호흡으로 기의 흐름을 조절하여 무병장수하며, 보통 사람들은 흉식호흡으로 호흡의 위치가 아래에서 나이가 들어감에 따라갈수록 점차 올라가 마침내 목구멍으로 숨을 쉬는 목숨으로 생을 마감한다는 뜻이다. 호흡하는 방법에 따라 생명과 건강, 질병과 장수를 결정하는 중요한 비밀이 숨겨져 있는 것을 우리 선조들은 자연스럽게 알고 있었다.

## 2.1.2. 약손 복부마사지

### 2.1.2.1. 복부의 중요성

춥고 배고프고 약이 귀했던 시대의 옛 선조들은 그저 병이 나면 습관적으로 복부를 만지고 움츠리고 허기를 달렸으며, 햇빛이 비치는 따스한 곳에서 추위를 견디고 고통을 감수하였다.

우리민족은 어르신들께 항상 “아침 진지는 드셨는지요?”하면서 아침 문안인사를 드린다. 여기에는 어르신들에 대한 깊은 배려가 담겨져 있다. 밤새 주무시는 동안 아무 탈 없이 안녕하셨는지? 그리고 아침식사를 거르지 않고 드셨다는 것은 위장의 기능이 좋다는 뜻으로 해석이 된다. 이를 통해서 어르신들의 건강을 알 수가 있었던 것이다. 나이가 들어 갈수록 우리 조상들은 복부가 차갑고 딱딱하다는 것을 삶을 통해서 알게 되었다. 복부의 소중함은 어렸을때 할머니께서 어린 손주들이 저녁에 잘 때 이불을 차고 배를 드러내면 지극 정성으로 배를 가볍게 문질러 주시면 차갑고 아픈 복부가 이상하게 호전되었다. 우리들은 흔히 몸과 마음을 의지하고 맡길 수 있는 사람을 심복(心腹)이라고 표현한다. 즉 사람의 생사(生死)를 담당하는 심장처럼 복부 역시 이처럼 아주 중요하기에 심장과 복부를 동급으로 보며, 마음씨와 복부는 모두 부드럽고 따뜻해야 건강하고 장수할 수 있다. 그래서 동양의학에서 심장은 정신의식사유 활동을 주관하며, 복부는 감정을 주관한다고 한다. “사돈이 눈을 사면 배가 아프다”, “장속이 편해야 마음도 편하다”의 속담이 말해주듯 복부는 감정의 뇌로 우울증, 스트레스로 인한 화병, 불면증, 신경성 두통 등의 정신신경계통을 치유할 수 있는 이론 근거이자 아주 신기한 만병통치 약상자라고 할 수 있다.

동양의학 관점에서 오장육부가 있는 복부는 직접 인체의 생리, 병리변화 및 질병을 예방하고 치유할 수는 가장 근원적인 장소이다. 일본의 17세기 吉益東洞 선생은 “복부는 인체 생명활동의 근본이자 만 가지 질병이 생기는 근원이다(腹者生之本,百病皆根于此)”라고 하였다[10]. 또한 《영추·본장(靈樞·本臟)》에서 “오장육부는 사기가 거처하는 곳이다(五臟六腑,邪之舍也)”라고 하였다[11]. 이는 만 가지 질병은 오장육부의 중심인 복부에서 발생하기에 복부를 통해서 모든 질병을 다스리는 인체 생명과 건강의 근본이자 질병발생의 장소이기도 한다는 중요한 뜻이다. 오장의 기능은 정미물질(정기혈진액:에너지작용의 영양물

질)을 저장하고 생성 변화시켜 복잡한 생명활동을 주관한다. 이는 오장의 따스한 기화(氣化:기의 승강운동으로 일어난 각종 변화) 작용에 의한다. 만약 노화로 오장의 기화작용의 기능이 떨어지면 에너지작용의 물질 생성이 감소되어 몸은 차갑고 쉽게 피곤해진다. 그래서 옛말에 “장생하려면 배를 따뜻하게 하여 편하게 하라”는 것이다. 반면에 육부의 기능은 음식물의 창고로 음식물을 받아들이고 죽으로 부숙시켜 운반하고 대사후의 찌꺼기를 배설한다. 이는 비우고 채우고를 반복하여 항상 위에서 대장에 이르기까지 상하가 막힘없이 소통되어야 한다는 뜻이다. 만약 음식물의 과다 섭취 시 육부의 소통작용이 막히게 되면 음식물이 에너지작용의 물질로 변화되지 않고 적체되어 복부에 응어리가 생겨 딱딱해지면서 질병으로 쉽게 진전되는 것이다. 옛말에 “불로하려면 장을 부드럽고 깨끗하게 하라”고 하였다[5]. 이처럼 복부는 인류 최초의 질병치유 부위이자 건강을 지키는 아주 중요한 곳으로 여겨진다.

### 2.1.2.2. 복부마사지와 복부의 체표반사구-장부도

동양에서 질병 치유의 3대 방법으로 마사지, 한약, 침구가 전해져 내려오고 있다. 그 중 마사지는 인류 최초의 질병 치유 방법으로 신체부위의 마찰로 열을 생성해 추위를 막아주며 통증을 개선시키는 작용으로, 복부는 최초의 신체 마사지 부위이다. 누구나 한번쯤 어렸을 때 복부의 통증으로 가볍게 천천히 밤새도록 배를 만져주시던 엄마 손이 신기하게 약손처럼 작용하여 나아진 것을 경험하였을 것이다. 반면에 흔히 길을 걷다가 부딪치거나 다쳤을 때 세계, 빠르게, 짧게 문지르면 통증이 개선되는 것도 경험 하였을 것이다. 이처럼 마사지의 수법에 따라 치유작용이 달라지는 것을 우리는 몸으로 체험하게 되었으며, 복부에는 신경, 혈관, 임파, 면역세포가 존재하므로 국부와 전신질병을 치료하는 광범위한 적응증이 있다[12]. 이러한 마사지 수법을 복부에 응용하여 자연호흡과 결합 하였을 때 신기한 효과를 경험할 수 있는 것이다.

1685년에 일본의 미조노 무분사이 스님이 쓴 《침도비결집(鍼道秘訣集)》에서 복부의 “무분류장부도”를 근거로 독창적으로 개발한 타침술(打鍼術)은 어머니의 고질적이고 완고한 복부의 질병을 치료하였다.”고 언급하였는데[13], 이것은 배꼽을 중심으로 복부의 체표에 각 장부도의 위치

와 그와 상응하는 질병을 설명하고 있다. 예를 들면 심장부위에 주름이 있으면 심장본신의 질병으로 심박동이 빨리 뛰고, 가슴통증과 답답함, 자한증상이 있으며, 상응한 체표부위의 질병부위는 눈, 코, 입, 치아, 얼굴피부에 문제점이 나타난다. 더불어 두통, 어지러움, 불면증, 건망증, 목디스크, 고혈압증상도 나타난다. 배꼽을 중심으로 한 반사 점과 장기와의 연관성 장부도는 중의학, 한의학의 어느 고서에서도 찾아볼 수 없는 독특한 그림이기에 필자로 하여금 호기심을 유발시켜 동양의학의 경전인 《황제내경》, 《난경》, 《상한론》 등의 이론 지식을 근거로 호흡법과 마사지를 결합하여 배꼽호흡테라피를 개발하게 되었다(Fig. 1).

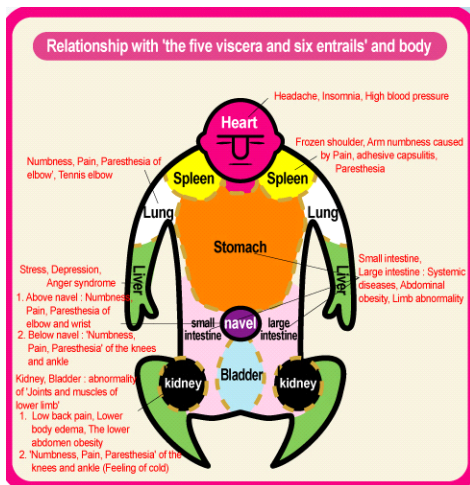


Fig. 1. Relation between five viscera and six entrails and the whole body.

**2.2. 오성(悟性) - 기일원론(氣一元論): 자연에서 깨우치다**

**2.2.1. 모든 자연만물과 인체는 기(氣에너지)로 구성**

뿌리 깊은 역사를 지니고 있는 동양철학에서 우주자연의 진화과정은 기-음양-오행-자연만물로 형성된다고 본다. 그 중 최고의 철학 범주(範疇)는 바로 “기(氣)” 즉 초자연적인 에너지이다. 기일원론(氣一元論)은 천지만물을 구성하는 물질적 존재인 기(氣)로부터 자연만물 현상의 발생과 발전, 변화를 기의 자체 내에 성질이 다른 음기와 양기의 승강(昇降) 운동으로 상세히 기본원

리로 설명하고 있다[14]. 이처럼 기는 자연만물의 시원(始原)으로 강한 생명력과 활동력의 근원으로 볼 수 있다.

그래서 기가 멎치면 유형의 형체와 흩어지면 무형의 기 형상으로 존재의 표현을 나타낸다. 바꾸어 말하면 기의 철학적 의미는 손으로 만질 수도 눈으로 볼 수도 없는 아주 미세한 물질로 천지자연만물을 구성하는 기본 원소이며, 우주만물의 발생 및 그 발전변화는 기의 승강운동 변화의 결과이다.

태초에 아무것도 없는 혼돈의 무극(無極) 상태에서 자연계의 맑은 기는 위로 올라가 하늘이 되고, 탁한 기는 아래로 내려가 땅이 되어 천지가 형성되는 태극(太極) 상태를 이룬다. 천지의 상호 교감작용으로 하늘의 양기는 하강하고, 땅의 음기는 상승하여 비와 구름의 생성순환으로 인간을 포함해 산천초목(山川草木), 조수충어(鳥獸蟲魚) 등의 자연 만물이 생성, 발전, 변화된다. 이처럼 기의 승강운동으로 일어난 각종 변화를 기화(氣化)라 한다. 그래서 황제내경의 《素問·六微旨大論(소문·육미지대론)》에서 “기가 모여서 생성된 형체는 승강출입을 사용하지 않는 것이 없다(升降出入, 无器不有)” 라고 하였다[15]. 이처럼 우주 자연만물의 근원은 바로 “기”라는 에너지의 물질이 동양인들의 세계관이자 자연을 대하는 눈 또는 마음으로 보인다.

동양의학은 이러한 기의 철학적 의미를 계승하여 인체를 구성하고 인체 생명활동을 유지하는 가장 기본적인 물질을 의학적인 기로 해석 한다. 즉 우리 인체는 기란 생명력 에너지의 물질로 구성 되어 있는 것이다. 그래서 황제내경의 《素問·寶命全形論(소문·보명전형론)》에서 “인간은 비록 땅에서 태어났지만 목숨은 하늘에 달려있다. 천지의 기 상호 교감으로 인해 인간이 형성되었다(夫人生于地, 悬命于天, 天地合气, 命之曰人)”라고 하였다[16]. 이처럼 천인상응(天人相應)의 이치에 따라 인간은 무형의 하늘의 성분인 정신과 유형의 땅의 성분인 형체로 구성되며 중간의 에너지라는 기가 자연과 인간, 형체와 정신을 이어주는 매개체 역할로 인간은 충만한 생명력이 있는 자연의 품안에서 살 수가 있는 것이다. 인간사회에도 하늘이 맺어준 인연 즉 스스로가 선택할 수 없는 부모, 형제의 운을 천운(天運)이라 하며, 태어난 후 자기 노력여하에 따라 발휘 되는 재능, 기술의 후천적인 지운(地運)이 있으며, 인생의 동반자인 배우자 및 삶 가운데 좋은 사람

을 만나는 인운(人運)이 있지만 그중에서도 생명 에너지인 기의 역할과 같은 인(人)운이 가장 중요하다. 마찬가지로 우리 인체도 머리는 하늘, 발은 땅, 복부는 사람에게 해당되며, 그중에서도 생명 활동의 장소인 오장육부의 복부가 가장 중요한 것이다.

중국 동한시기(東漢時期)의 사상가 왕충(王充)은 그의 저서 《論衡·自然篇第54(논형·자연편제54)》에서: “천지의 기가 서로 교감하여 자연만물이 생성되는 것은 마치 부부의 기가 상호 교감하여 자식이 생기는 것과 같은 이치이다(天地合氣, 萬物自生, 猶夫妻合氣, 子自生矣)”라고 하였다[17]. 또한 《莊子·外編·知北遊篇(장자·외편·지북유편)》에서 “사람의 생명이란 기가 모인 것이다. 기가 모이면 살고, 기가 흩어지면 죽는 것이다..... 그러므로, 온 천하는 한 가지 기로써 통달되는 것이다(人之生 氣之聚也, 聚則爲生, 散則爲死, .....故曰通天下一氣耳)”라고 하였다[18]. 이는 기가 모이면 생겨나고, 기가 흩어지면 사라지는 것은 기 자신의 승강운동 변화로 자연계뿐만 아니라 인체 생명활동과 질병, 죽음을 설명한 것이다. 이처럼 인체는 생명에너지의 기관 물질로 삶을 영위하며, 기의 승강운동으로 인체가 정상적인 생명활동을 유지하고, 장부는 승강운동의 핵심장소이며, 이러한 장부기능 활동의 표현은 형체와 정신으로 반영된다.

## 2.2.2. 기의 승강(昇降)운동 - 생명활동의 기본 형식으로 몸과 마음의 변화

에너지물질인 기(氣)의 운동형식은 승강으로 움직이는 유형의 형체와 흩어지면 무형의 기 존재 형식이 있으며, 자연계에서는 형기(形氣) 상호전환의 결과로 표현된다. 동양의학에서는 이러한 기의 승강운동과 형기(形氣) 전환의 관점으로 인체 생로병사(生老病死) 규율을 이해하여 어떻게 하면 몸과 마음의 건강을 증진시키고 질병을 치유하며 나아가 장수하는 방법을 제시하였다.

해답은 인간과 자연의 연결고리인 기의 승강운동에 의해 생명활동을 유지하기에 자연의 법칙에 순응하는 삶으로 자연에게 몸을 맡기면 자연스럽게 질병을 치유하며 무병장수할 수 있다는 것이다.

### 2.2.2.1. 형신합일(形神合一)의 건강관-인체 생명 현상을 바라보는 시각

기는 물질로 구성된 승강운동으로 인체 전신에

분포, 운행되고 있으며, 특히 각 장부기능 활동의 촉진과 조절로 인체 생명활동을 유지하고 있다. 이처럼 인체 장부에서 기혈의 영양물질을 운행하고 정보를 전달하는 기의 승강운동을 간단하게 기기(氣機)라고 하며, 기의 승강운동으로 일어난 에너지 대사의 각종 변화를 기화(氣化)라 한다. 더불어 인체는 네트워크의 서로 연결된 유기적인 정체(整體)로 기의 승강운동에는 반드시 상호협조 관계를 유지하여야만 정상적인 생명활동을 유지하고 질병을 예방하며 나아가 건강해 질 수 있는 것이다. 이러한 기의 승강운동의 조화로운 평형상태를 기기조장(氣機調物)이라 하며, 이는 형신(形神: 형체와 정신)전화로 표현된다. 그래서 《難經·八難(난경·팔난)》에서 “기는 인체를 구성하는 가장 근본이 되는 것이므로 마치 나무의 근본인 뿌리가 끊어지면 잎, 줄기가 마르게 되어 죽게 되는 것과 같다(氣者人之根本也, 根絕則莖葉枯矣)”라고 하였다[19].

### 2.2.2.2. 기기실조(氣機失調): 기의 승강운동 부조화의 질병관 - 질병을 바라보는 시각

기의 성쇠(盛衰: 많고 적음)와 승강운동에 의하여 인체는 음양조화(陰陽調和)의 건강상태, 음양실조(陰陽失調)의 질병상태, 음양리결(陰陽離結)의 사망에 이르는 변화가 있다. 특히 병리 상기의 물질이 부족하면 인체 각종 기능이 감퇴하는 기허(氣虛) 상태, 기의 승강운동이 조화롭지 못한 상태를 기기실조(氣機失調)라 하며, 이는 장부질병의 병리상태로 만병의 병기(病機: 질병의 메카니즘)가 된다. 예를 들면 어떤 원인으로 기의 승강운동이 장애를 받아 기의 흐름이 원활하지 않는 가벼운 상태를 기기불창(氣機不暢)이라 하며, 이러한 상태가 지속되어 가중되면 국부에 기의 승강운동이 막혀서 정체되어 소통되지 않으면 기체(氣滯)가 되고, 기의 승강운동에 이상이 발생하여 기의 상승이 지나치거나 또는 하강이 부족하여 각 장부의 기가 반대로 상승하는 것을 기역(氣逆)이라 하며, 반대로 기가 무력하여 상승부족 또는 하강이 지나친 것을 기함(氣陷)이라 한다. 그래서 기의 승강운동 실조로 질병의 발생, 발전, 전귀 단계별 과정의 시간성과 표리, 장부, 경락의 공간성이 함축되어 있는 동양의학 특유한 변증(辨證) 통하여 질병을 진단 할 수 있는데, 이는 우리 인체 기의 물질부족과 승강운동실조로 형체와 정신의 이상으로 표현 된다. 이는 《素問·舉

痛论(소문·거동론)》에서“모든 병은 기에서 생겨난다(百病生於氣)”라고 하였다[20].

### 2.2.2.3. 천인합일(天人合一): 자연과 인간의 어울림의 치유관 - 자연에 순응하라

자연과 인간은 모두 기관 생명력의 물질로 구성되었으며, 자연 현상과 생명현상과정은 모두 기의 승강운동을 통해 자연계에서는 생장화수장(生長化收藏)의 변화, 인체에서는 생장장로이(生長壯老已)의 변화가 있는 것이다. 또한 기를 매개로 자연과 인간은 서로 연결되어 있기에 인간은 자연을 떠나서는 한 순간도 살수가 없다. 인간은 자기 몸과 마음의 건강과 질병의 치유, 나아가 인격 수양과 고귀한 품성을 지니려면 자연의 조화로운 이치를 알고 이를 몸소 실천함으로써 남에게 영향을 주는 인격체로 거듭 날 수 있다.

자연계 기 운행규율은 천기(天氣)는 하강하고 지기(地氣)는 상승 하여 상호 협조 평형을 유지한다. 인체 장부기의 승강운동 역시 자연계처럼 아래에 위치한 간기(肝氣), 신기(腎氣)는 상승하고, 위에 위치한 심기(心氣), 폐기(肺氣)는 하강한다. 이렇게 함으로써 심신수화상교(心腎水火相交)를 이루고, 간기와 폐기는 좌승우강(左昇右降)의 규칙을 이루며, 중초에 위치한 비위(脾胃)의 비승위강(脾昇胃降)으로 모든 기가 표리 상하 좌우 승강운동으로 회전한다. 그래서 비위는 인체 기의 승강운동의 회전축이라 한다. 건강이란 바로 장부기의 승강운동의 조화이며, 이는 각 장부기의 승강운동을 통해 일어난다.

일반적으로 질병초기에는 무형의 기의 승강흐름이 문란해지고, 나아가 중기에는 유형의 혈액순환 장애를 초래하여 발전되면 가장 깊은 곳에 위치한 장부 기의 승강운동에 영향을 주어 오장에서는 유형의 적(積)으로, 육부에서는 무형의 취(聚)의 병리 형태로 나타난다. 자연호흡을 통해 마신 산소는 생명력의 기에너지 물질을 생성하여 기허(氣虛)를 보충하고, 더불어 호흡과 장부의 복부마사지로 기의 승강운동이 조화롭지 못한 곳을 조절하면 질병의 근본 뿌리를 치유 할 수 있으며, 이는 형체와 정신의 강건함으로 표현된다.

예를 들면 복부, 손발이 차가운 사람을 호흡과 마사지로 장부기의 승강운동을 촉진시켜 소화생기(少火生氣:인체에 유익한 양기의 기에너지를 생성)의 온열작용 생성으로 기에너지 보충과 더

불어 조화로운 기의 승강운동을 이루어 육체적, 정신적 피곤이 사라지고, 얼굴에 혈색과 윤택이 살아나며, 전신이 따뜻해지고 마음의 편안함을 느낄 수가 있다.

## 3. 결론

기는 아주 미세한 물질이라 눈으로 볼 수도 없고 손으로 만질 수도 없기에 기의 승강운동을 통해 균형과 조화로우름을 강조한 자연의 법칙을 먼저 이해하지 않고서는 인체의 정상적인 생리, 질병의 병리변화를 알 수 없으며 나아가 질병의 예방과 치유를 해결할 수 없다. 자연계에는 음승양강(陰昇陽降)과 좌승우강(左昇右降)의 기의 승강운동의 존재와 규율이 있으며, 승강의 서로 상반되는 대립통일, 상호 의존성과 전화성의 상호 교감하는 특징이 있다. 천인합일의 원리에 따라 복부에 있는 인체생명활동의 장부는 기의 승강운동의 핵심장소로 자연계와 같은 승강운동 특징이 있으며 상호협조로 정상적인 인체 생명활동을 유지하며, 이러한 기의 승강운동 부조화는 질병의 발생 발전의 근원이 되고, 기의 승강운동 조절을 통하여 질병은 치유 된다고 한다[2]. 이러한 기의 승강운동을 응용한 배꼽호흡테라피에서는 배꼽을 중심으로 한 반사 포인트 복부체표 장부도를 바탕으로 상응한 장부의 주름과 촉진으로 얻은 응어리를 통하여 인체 진기(眞氣:인체 생명활동의 원동력)의 성쇠(盛衰:많고 적음)를 알 수 있다.

진기(眞氣)의 성쇠는 시간상 장부기혈의 왕성과 쇠약을 알 수 있다. 더불어 장부기의 승강운동의 기능 활동 이상은 삼초(三焦:기 운행통로)를 통하여 복부체표의 주름과 응어리의 형태특징으로 표현되어 공간상 각 장부의 병리변화를 이해할 수 있다. 이것이 기일원론을 통해 배꼽호흡테라피를 개발하게 된 저자의 핵심이론내용이자 배꼽호흡테라피를 몸과 마음의 힐링 터치라고 말하는 이유가 여기에 있는 것이다.

## 감사의 글

본 논문은 남부대학교 2017년도 학술연구비의 지원으로 수행되었습니다.

## References

1. Z. C. Wu. Guided fitness method Explanation. *Beijing Sport University Press*, pp. 2-3, (2004).
2. M. J Kim and H. J Kim, Natural Healing of body and Mind through Qi(Energy) Movement, *Journal of the Entertainment Industry Association*, Vol.11, No 1, pp. 275-284, (2017).
3. S. G. Hong, M. J. Kim, A Study on the Excellence of Abdominal Examination, *Journal of the Society of Alternative Medicine*, Vol.3, No.2, pp. 31-49, (2014).
4. D. X. Li, Basic theory of Chinese medicine, *People Health Press*, (2001).
5. M. J. Kim, Mechanism of Naturopathy of Naval Breathing Therapy, *A Study on Naturopathy*, Vol.2, No.1, pp. 75-84, (2017).
6. J. J. Soo, Breathing in Mindfulness Meditation Program: It's Physiological and Psychological Mechanisms. *The Korean Association of Medicational Healing*, Vol.1, No.1, pp. 113-131, (2010).
7. J. M. Kim, D. H. Kim, A Study on the Inertia of Svara Breathing and Stress, *Indian Philosophy*, Vol. 50 . pp. 79-106, (2017).
8. S. M. Kim, The paper on the Chi Acting System to Control Actor's Mind and Body. *Journal of the Entertainment Industry Association*, Vol.9, No.2, pp. 47-57, (2015).
9. Heojun Book, Literature laboratory (2007).
10. L. L. Tang, Study on Ji Yi Nan Ya 's Academic Thought, *Chinese Academy of Sciences Master's degree thesis*. pp. 36, (2006).
11. A. Guo, Huangdi Neijing Spirit School Note Translation, *Tianjin Science and Technology Press*, pp. 338, (1992).
12. Y. L. Liu, D.M.Wei, Therapeutic theory of abdomen massage. *Hebei Chinese medicine*, Vol. 27, No.8, pp. 610-611, (2005).
13. J. F. Meng, Acupuncture secretary book, Tokyo, Sheng Wen Tong According to Japan's An Yong second year. *Engraved version of the seal : sequence*, pp.9, (1773).
14. K. R. Song, Basic theory of Chinese medicine, *China Traditional Chinese Medicine Press*, (2004).
15. Shandong College of Traditional Chinese Medicine Hebei Medical University interpretation, Huang Di Nei Jing Su Wen interpretation(Volume II), *People Health Press*, (1982).
16. H. T. Wang, Chinese medicine senior vertical book, Nei Jing, *People Health Press*, (2000).
17. Q. Zhang, Ancient Chinese Philosophy and Traditional Chinese Medicine, *People Health Press*, (2009).
18. S. X. Zhao, Zhuangzi, *The World of Book*, (2016).
19. S. Q. Wang, Legend Eighty-one difficulties after release, *China Traditional Chinese Medicine Press*, (2010).
20. S. D. Cheng, Higher Education of Chinese Medicine Teaching Reference Book, Nei Jing, *People Health Press*, (1985).