

大韓醫療氣功學會

醫療氣功  
MEDICAL GIGONG  
Vol.20. No.1. 2020.12.31.

DOI: <https://doi.org/10.22942/mg.2020.20.1.001>

# 폐기는 숨을 참는 것인가?

안훈모\*, 나삼식\*, 강한주\*

\* : 대한의료기공학회

## ABSTRACT

### Does "Pyegi" Mean Holding One's Breath?

Hun Mo Ahn\*, Sam Sik Na\*, Han Joo Kang\*

\* : The Member of the Korean Academy of Medical Gi-Gong

**Objective** : The purpose of this study is to grasp the concept of *Pyegi* and to find out the points of attention in the study of the classics of Korean Medicine.

**Methods** : We searched domestic and foreign databases for examples of *Pyegi* used in classics and prior research on *Pyegi*, *Taesik*, and Respiration.

· Received : 03 Oct. 2020 · Revised : 15 Oct. 2020 · Accepted : 01 Nov. 2020

Correspondence to : 강한주(Han Joo Kang)

서울시 영등포구 대림로 35 가길 7-1 휘담메디한의원 대림점

Tel. 02-846-1460 Fax. 02-846-1462 E-mail : hanjoo10@gmail.com

**Results** : As a result of searching the Kanseki Repository, *Pyegi* appeared 1,710 times in 335 kinds of literatures. In the Korean Traditional Medicine Knowledge DB, *Pyegi* appeared 61 times in 21 kinds of literature. In the Korean Classics Comprehensive DB, a total of 25 data were searched for *Pyegi*, and 10 of them were translated.

**Conclusions** : The term "*Pyegi*" should not be interpreted in a linguistic sense. In order to understand the intention of the sentence at the time, "*Pyegi*" must be translated into breathing control exercises during *Naedan* training methods.

\* **Keywords** : *Pyegi*(閉氣), *Taesik*(胎息), Donguibogam(東醫寶鑑), Yonghobigeol(龍虎秘訣), Gyshajinjeon(祈嗣真詮), Breathing Control.

## I . 緒論

『抱朴子內篇』<sup>주1)</sup>에서 行氣와 胎息을 수련의 핵심으로 보면서 행기를 閉氣法의 취지로 서술하였다. 폐기법은 태식법의 실천방법으로 처음 제기되었고 이후 內丹 호흡수련 발전에 지대한 영향을 미쳤다. 『東醫寶鑑』 「胎息法」<sup>주2)</sup>에서도 폐기법은 입과 코를 사용하지 않는다 하여 숨을 참는 행위(閉息)로 서술하였다.

반면, 『龍虎秘訣』<sup>주3)</sup>[1]에서는 폐기는 기를 감추거나(伏氣) 쌓는다(累氣)는 뜻으로 설명하고 있

주1) 『抱朴子·釋滯』 “欲求神仙，唯當得其至要，至要者，在於竇精行氣”，“故行氣或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止瘡血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟飢渴，或可以延年命，其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。初學行氣，鼻中引氣而閉之，陰以心數至一百二十，乃以口吐之，及引之，皆不欲令自耳聞其氣出入之聲，常令入多出少以鴻毛著鼻口之上，吐氣而鴻毛不動爲候也。”

주2) 『東醫寶鑑·內景』 「氣」 胎息法 “初閉氣一口，以臍呼吸，數之至八十一，或一百二十，乃以口吐氣。”，“養性曰，胎息者，如嬰兒在母胎中，氣息自在，上至氣關，下至氣海，不假口鼻之氣。故能閉氣不息，能入深泉，旬日不出也。”

주3) 『龍虎秘訣』 “閉氣(或曰 伏氣 亦曰 累氣 黃庭經曰 神仙道士 非有仙(神) 積精累氣以爲真正謂此也)” 이 원문은 김이 한무외 해동전도록(국립중앙도서관 영인본) 부록본과 이능화(이종단 역) 조선도교사 수록본, 김학수 편 용호비결(계룡산연정원 판본, 1980)의 자료와 내용을 비교하여 작성하였다.

어 숨을 참는 행위와는 맥락을 달리하고 있다. 용호비결이 비록 선가의 서적으로 분류할 수 있으나 저자 정렴(鄭謙, 1506-1549)의 아우 정각(鄭瓘, 1533-1603)이 동의보감 편찬의 기준을 마련하였다 [2] 는 점에서 용호비결에서 설명하는 호흡제어 수련법과 동의보감에 등장하는 태식법이 결코 무관하다고 할 수 없다. 폐기는 단순히 숨을 참는 행위를 말하는 것인가라는 의문이 든 지점이다.

근래에 들어 한의학의 이론 방법으로 한방호흡재활운동을 모색하려는 연구[3]가 있으나 의학적이라는 이유로 당대에 유행했던 호흡제어 수련의 용어를 자구의 의미로만 해석하여 사용하는 점은 이후 연구 성과에도 부정적 영향을 미칠 것이 우려된다. 그런 이유로 폐기의 개념을 고찰하고 관련한 한의학 고전의 연구 시 주의점을 살펴보고자 한다.

## Ⅱ. 研究方法 및 對象

본 연구에서는 한문 원전에서 폐기(閉氣)를 언급한 구절을 검색하기 위해 사고전서(四庫全書)와 사부총간(四部叢刊) 및 불교·도교 문헌의 원문 검색 기능을 제공하고 있는 칸세키레파지토리(Kanseki Repository; <http://kanripo.org/>)를 이용하였다. 또한, 한의학 문헌 및 국내 고전에서 폐기를 언급한 구절을 검색하기 위해 한국한의학연구원에서 제공하는 한의학과고전DB (<https://mediclass.cs.kr/>)와 한국고전번역원에서 제공하는 한국고전종합DB(<http://db.itkc.or.kr/>)를 이용하였다. 원문 검색에 이용한 검색어는 “閉氣”였다. 본문 중 주석의 원문은 위 DB에서 인용하였고 기타 원문의 경우 따로 표기하였다.

한편 폐기에 대한 현대 선행연구를 검색하기 위해 중국의 경우 중국지망(中國知網; [www.cnki.net](http://www.cnki.net))을 활용하였다. 검색어는 “閉氣”, 검색 범위는 “主題”로 하였다. 국내의 선행연구 조사를 위해 한국 의학논문 데이터베이스(KMbase; [kmbase.medic.or.kr](http://kmbase.medic.or.kr)), 한국학술정보(KISS; [kiss.kstudy.com](http://kiss.kstudy.com)), 한국 교육학술정보원(RISS; [www.riss.kr](http://www.riss.kr)), OASIS([oasis.kiom.re.kr](http://oasis.kiom.re.kr)), 한국전통지식포털([www.koreantk.com](http://www.koreantk.com))을 사용하였다. 검색어는 “閉氣”로 하고 추가 검색어는 “태식”, “호흡”으로 범위를 좁혔다. 검색된 논문의 제목과 초록을 참고하여 관련논문을 선정하고 숙독하였으며 관련된 자료를 추가로 검색하여 폐기에 대한 시기, 내용 등에 따른 해석 차이를 탐구하였다.

## Ⅲ. 結果

칸세키레파지토리를 검색한 결과, 중국의 역대 문헌 가운데 폐기는 335종 문헌 중 1,710회 등장하였다. 검색된 문헌의 종류는 크게 두 부류로서, 도가 계열의 문헌과 의가 계열의 문헌이 주종을 이루고 있었다. 이들 문헌을 검색 다빈도 순으로 정렬하면 당 장군방(張君房, ?~?)의 『雲笈七籤』에 제일 많았고, 시대순으로 정렬하면 후한 안세고(安世高, ?~170?)의 『佛說阿舍正行經』이 제일

오래되었다<sup>주4)</sup>[4](Table 1).

한의학고전DB를 검색한 결과, 폐기는 21종의 문헌 중 61회 등장하였다. 제목 2회, 본문 59회의 폐기가 등장하는데 그 중 동의보감이 17회로 가장 많았다. 문헌에서 언급된 폐기의 의미는 사이트의 번역문을 기준으로 동의보감의 경우 ‘숨을 멈추다/참다’의 의미로 15회, ‘기를 막다’의 의미로 2회 사용되었고 동의보감 이외의 문헌에서도 비슷한 유형으로 사용되었다(Table 2, 3). 반면 한국고전종합DB에서 폐기는 총 25건의 자료가 검색되었고 번역문이 있는 자료는 그 중 10건이었다. 문헌에서 언급된 폐기의 의미는 번역문을 기준으로 ‘기운을 가두다’의 의미로 11회, ‘기를 막다’ 5회, ‘숨을 멈추다’ 2회 사용되었다(Table 4).

Table 1. '閉氣' Search Results in Kanseki Repository

部 / 類	Num. of matches	文獻-時代-著者	Num. of matches
道部/太玄部	553	雲笈七籤-唐-張君房	485
子部/醫家類	239	普濟方-明-朱橚	96
道部/洞神部	158	太上飛行九晨玉經-六朝	51
道部/洞玄部	156	道樞--曾慥	39
道部/正一部	148	太平御覽-宋-李昉	31
子部/類書類	81	上清洞真天寶大洞三景寶籙--	29
Total	1,355		731

Table 2. '閉氣' search results in the Korean Traditional Medicine Knowledge DB

Literature (Title/Text)		
景岳全書 (0/2)	女科經綸 (0/1)	宜彙 (0/1)
東醫寶鑑 (0/17)	醫鑑重磨(木板本) (0/1)	舟村新方(影印本) (0/1)
別抄單方 (0/1)	醫鑑重磨(筆寫本) (0/1)	春鑑錄 (0/1)
本草綱目 (0/8)	醫方類聚 (0/1)	湯液本草 (0/1)
本草精華 (0/3)	醫方合編(意方合部) (0/2)	胎產心法 (0/1)
世醫得效方 (0/2)	醫宗損益 (0/2)	太平聖惠方 (0/1)
食醫心鑑 (0/1)	醫學綱目 (0/4)	鄉藥集成方 (2/7)

주4) 김기욱 등(2014)은 「뜻으로 풀 황제내경 소문」 p.473에서 “『素問遺篇』 「刺法論」 “腎有久病者，可以寅時面向南，淨神不亂思，閉氣不息七遍，以引頸嚥氣順之，如嚥甚硬物。如此七遍後，餌舌下津令無數。” 문장에서 ‘閉氣不息七遍’으로 언급되었으나 소문유편은 당 왕빙(王冰, ?~?)이 『黃帝內經·素問』에 편차(編次)를 정하고 주석(注釋)을 붙일 때, '刺法論篇 第七十二'와 '本病論篇 第七十三'은 이미 빠져 있었다. 현재 볼 수 있는 이 두 편은 후대 사람이 보충해 넣은 것으로 실제로 『소문』의 원문이 아니다.”라고 하였다.

Table 3. The Original Text and Translation of '閉氣' Search Results of Donguibogam among the Korean Traditional Medicine Knowledge DB

篇 > 文 > 細目	Text / Translation
內景 > 身形 > 按摩導引	縮鼻閉氣 코를 찡그리고 숨을 멈춘 뒤
內景 > 身形 > 按摩導引	閉氣搓手熱 숨을 참고 손으로 문질러 열을 내고 盡此一口氣再閉氣也 한 모금의 기를 다한 후에 다시 숨을 참는 것이다. 此時口鼻皆閉氣少頃 이 때 입과 코를 막고 숨을 잠시 멈춘다.
內景 > 氣 > 胎息法	初閉氣一口以臍呼吸數之至八十一, 或一百二十, 乃以口吐氣 처음에는 숨을 한 입 머금고 나서 배꼽으로 호흡하는데 81이나 120까지 세고 나서 숨을 뱉는다. 以其能閉氣胎息耳 숨을 참고 태식을 할 수 있었기 때문이다 但知閉氣, 不知胎息無益也 그러나 숨을 참을 줄만 알고 태식을 할 줄 모르면 무익할 뿐이다.
內景 > 氣 > 胎息法	故能閉氣不息, 能入深泉, 旬日不出也 그러므로 숨을 참고 호흡을 하지 않으며 깊은 못 속으로 들어가 10일 동안 나오지 않을 수 있는 것이다"라 하였다.
內景 > 氣 > 調氣訣	閉氣於胸膈中 가슴속에서 숨을 참는데
內景 > 肝臟 > 肝臟修養法	閉氣九十息 90번 숨쉴 동안 숨을 참는다.
內景 > 心臟 > 心臟修養法	閉氣三十息 30번 숨쉴 동안 숨을 참는다.
內景 > 心臟 > 心臟修養法	閉氣爲之, 良久閉目 숨을 참고 이와 같이 한 후 한참 동안 눈을 감은 채,
內景 > 脾臟 > 脾臟修養法	閉氣五十息 50번 숨 쉴 동안 숨을 멈춘다.
內景 > 肺臟 > 肺臟修養法	閉氣七十息 70번 숨쉴 동안 숨을 참는다.
內景 > 肺臟 > 肺臟修養法	閉氣爲之良久, 閉目嚥液 숨을 참고 한참 있다가 눈을 감고 침을 삼키며
內景 > 腎臟 > 腎臟修養法	閉氣六十息 60번 숨을 쉴 시간 동안 숨을 멈춘다.
內景 > 腎臟 > 腎臟修養法	閉氣舌拄上腭 숨을 막고 혀를 상악에 댄다.
外形 > 耳 > 透關通氣藥 > 通神散	閉氣面壁坐一時 숨을 멈추고 잠시동안 벽을 바라보고 앉아 있다.
外形 > 臍 > 臍築證	白朮閉氣, 故去之 백출은 기를 막기 때문에 뺀 것이고
外形 > 前陰 > 奔豚疝氣	燥腎閉氣, 是以去之 (백출은) 신을 말려 기를 막히게 하기 때문에 빼는 것이다.
雜病 > 咳嗽 > 咳逆治法 > 過笑咳逆	或久閉氣可止 오래 숨을 참으면 멎게 할 수 있다.

Table 4. The Original Textual and Translation of '閉氣' Search Results from the Korean Classics Comprehensive DB

篇 > 文 > 細目	Text / Translation
山林經濟 > 攝生 > 節飲食	腐敗閉氣之物勿食. 부패되어서 기를 막히게 하는 음식물은 먹지 말아야 한다.
山林經濟 > 攝生 > 導引	先習閉氣. 以鼻吸入. 먼저 기운 가두는 것을 연습하는데, 코로 공기를 흡입하여 閉氣如降龍伏虎 기를 가둠에 있어서는 마치 용이나 범을 항복 받듯이 하여 上下按之無數。閉氣爲之 위아래로 무수히 비비며, 기를 가두고 하되 垂足解衣閉氣 발을 늘어뜨리고 옷을 벗고서, 기를 가두고 復閉氣 다시 기를 가두고
山林經濟 > 攝生 > 臞仙導引訣	閉氣搓手熱 기를 가두고 손을 뜨겁도록 비벼 閉氣搓手令熱後 기를 가두고 손을 비벼 뜨겁게 한 다음 再閉氣 다시 기를 가두면 想時口鼻皆須閉氣少頃 그럴 때는 입과 코를 모두 잠깐 동안 닫고 기운을 가두어야 한다.
山林經濟 > 辟蟲	閉氣以刺白虎上 숨을 쉬지 않고 백호(머리 꼭대기) 위에 꽂으면
星湖先生僂說 > 萬物門 > 蓬實	胎息之仙閉氣不泄益長壽者 대식하는 신선도 공기를 뱃 속에 쌓아 두고 새워 버리지 않으므로 그 수명을 더욱 연장시킨다.
醫林撮要 > 秘結門 > 五十九 附 脾約	閉氣不得下 막히어, 기가 잘 내려가지 못하는 것이다.
醫方類聚 > 諸寒門 > 永類鈴方 > 中寒	蓋白朮閉氣 대체로 백출은 기운을 막고
救急易解方 > 蟲傷	又閉氣令人以蘆管吹 또는 숨을 멎은 상태에서 다른 사람을 시켜 갈대의 관을 귀에 대고 불게 하면
鄉藥濟生集成方 > 耳聾	又方. 閉氣, 令人以筆管, 吹入耳中 또 다른 처방. 기가 막혔을 경우에는 다른 사람으로 하여금 붓 대롱으로 귓속을 불어주게 한다.

## IV. 考察

중국의 고전에서 폐기는 자주 사용되던 단어이다. 사전적 의미로 폐기는 ‘숨을 참다’, ‘숨을 멈춘다’라고 해석할 수도 있고, ‘기운을 가둔다’고 해석할 수도 있으며, ‘기운 소통을 막는다’는 뜻으로도 사용할 수 있다. 한국의 고전에도 폐기는 적지 않게 등장하는데 그 중에 동의보감에서는 호흡제어를 통한 양생법으로서 자주 언급하였다. 특히 태식법에 나타난 호흡수련법은 임상적용의 개발가치가 있는 호흡제어 수련법으로 임상응용을 위해서는 폐기에 대한 개념을 정확히 파악할 필요가 있다.

폐기는 태식법의 방법론으로부터 시작하였다. 포박자에서 사실상 폐기의 의미로 사용된 문장은 태식법의 방법론으로 제기되는데 태식법은 『道德經』에 나오는 ‘기를 오로지 부드럽게 하여 젓먹이 같도록 한다.’<sup>주5)</sup>는 말에 근원을 두었다. 노자의 양생사상을 구현하기 위한 실천방법으로 개발된 태식법은 위진 시대에 이루어진 「胎息經」<sup>주6)</sup>에서 확립되었다. 초기의 단순한 형태의 폐기에서 의념, 존상 등의 다양한 연공방법과 복합된 형태로 발전하였다. 폐기가 다양한 방법으로 개발되면서 점차 의식적인 호흡법의 양상이 많이 나타나면서 그에 따른 폐단도 나타났다. 자연스런 연공과정에서 호흡이 깊어지고 길어지는 것이 아니라 인위적으로 숨을 참기를 길게 함으로써 기공의 편차가 발생하였다. 송 이후에는 인위적인 폐기 방법에 따른 편차가 출몰하여 기피하게 되었다[5].

기공병 또는 연공 편차의 증상은 크게 走火와 入魔로 나눌 수 있는데[6] 폐기법에 의한 편차는 주로 주화의 증상으로 나타난다. 명 장경악(張景岳, 1563~1640)은 폐기법의 부작용 및 치료를 논하면서 폐기법을 제대로 하지 못해서 기가 울결이 되는 경우에 바로 기를 토해내는 방법으로 六字訣의 방법을 추천하였고 그렇지 못하면 부스럼이나 中滿症이 생긴다고 하였다<sup>주7)</sup>. 청 장로(張璐, ?~?)는 주화를 정리하면서 주화의 원인은 첫째 호흡을 잘못된 것으로 자연스럽게 하지않고 억지로 내뿜고 들이쉬는 데 몰입하여 氣亂해지고 밖으로 화가 치달은 것이고, 둘째 적절하게 의념을 조절하지 못한 것으로 마음을 지나치게 써서 신이 마음에서 머무르지 못하여 痰火가 채우게 되니 일어난 것이라라고 하였다<sup>주8)</sup>. 그러므로 편차를 예방하기 위해 『유경』에서는 폐기를 할 때는 용이나

주5) 『道德眞經註』 山陽王弼註 “專氣致柔，能嬰兒乎”

주6) 『胎息經註』 幻眞先生註 “胎從伏氣中結，氣從有胎中息。氣八身來謂之生，神去離形謂之死。知神氣可以長生，故守虛無以養神氣。神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注。心不動念，無來無去，不出不入，自然常住，勤而行之，是真道路。”

주7) 『類經』 「運氣類·剛柔失守三年化疫之刺」 “若氣有結滯，不得宣流，覺之便當用吐法以除之，如呬呵呼噓吹六字訣之類是也，不然則，泉源壅遏，恐致逆流，瘡瘍中滿之患作矣。”

주8) 『張氏醫通』 「神志門·入魔走火」 “至於修真煉氣之士，不求自然之旨，刻以吐納為務，乃至氣亂於中，火熾於外。” “若神崇所憑，良由役心太甚，神心舍空，痰火乘凌所致。”

법을 항복 받듯이 하여 흥격을 항상 공허하게 해야지 飽滿하게 하면 안되며<sup>주9)</sup> 『聖濟總錄』에서는 폐기를 할 때 몸의 중심을 확고히 안정시키는 것이 중요하다고 하였다<sup>주10)</sup>.

요약하면 수련 편차를 예방하기 위해 호흡수련은 신체 방송, 정서안정, 자세정확 등이 요구되며 자연호흡을 기초로 점진적으로 단계를 높여가야 한다[7]. 일반인의 경우, 호흡을 수련할 때는 신체를 이완하고 정서가 안정되게 자세를 정확히 잡은 후에 호흡조정에 들어가야 하며, 원래의 습관대로 하는 자연스런 평상 호흡의 기초에서 진행되어야 하고 순서에 따라 순차적으로 단계를 높여가야 할 것이다[8].

호흡에 주목하는 이유는 한의학에 있어서 호흡법은 단순한 산소의 섭취만이 아니라 호흡의 조절에 의하여 심신을 이완시킴으로써 경락의 소통이 양호해져서 기혈의 조화가 순조롭게 이루어지는데 있고, 또한 호흡법에 의하여 신체를 정화시키고 조화로운 생리기능이 이루어져 뇌간에 반사작용을 일으켜 정신건강을 건전히 하기 때문이다[9]. 이와 같이 호흡수련에서 호흡은 단순히 가스교환만이 아니라 정신과 육체를 동시에 연관하여 조화롭게 조절하는 조절자로 작용하므로 조식실조의 대표적인 두 가지 증후로서 주화입마와 과호흡증후군은 서로 유사한 특징을 보인다[10].

폐기법의 구체적 실천방법은 무엇인지 현대 중국의 연구를 살펴보았다[5]. 폐기법의 특징과 장점을 논하면서 폐기는 숨을 멈추되 개인의 수련과정과 수용 능력에 따르며, 깊은 흡기를 연속하되 숨을 깊게 들이마시고, 심리적 이완상태를 기초로 일정한 정도의 교감신경 흥분과 호흡근 긴장으로 근육이완의 균형점을 잡는 것이라 하였다. 폐기는 흡기, 호기와 이어지는 유기적인 일련의 과정으로 숨을 깊게 들이마시고 일정시간 폐기를 해서 전신에 맑고 신선한 기를 퍼뜨리고 숨을 거둘 때는 천천히, 가늘게, 급하게 내쉬지 않도록 해야 한다고 하였다. 폐기의 장점은 대량의 맑은 공기를 흡기함으로써 전신의 세포를 활력있게 만들고, 신체기능을 증강하여 활력있게 만들며, 신체의 각종 생리기능을 촉진할 수 있다고 하였다. 또한 흉복부의 제반 기능적 수축력을 증가시켜 흉복강의 혈액순환을 개선하고, 복강의 제반 기관의 안마작용을 나타내며, 음식물의 소화흡수를 촉진하고, 신체기관의 영양공급을 강화하며, 각종 기관의 생리기능을 고양시킨다고 하였다. 폐기는 의념도인과 결합하였을 때는 질병에 대한 직접적 치료작용을 유도하기도 한다고 하였다.

이와 같이 역사적으로나 현대 한국, 중국 연구자들의 견해를 살펴보더라도 폐기는 숨을 참는 행위로만 해석할 수 없다. 초보자는 자연호흡에서 시작하더라도 호흡수련에 있어서는 보다 집중력 있고 절제된 호흡 제어법이 필요하기 때문이다. 그러나 고전DB 조사 결과를 보듯이 호흡수련법에서 폐기의 의미를 ‘기를 가두다’와 ‘숨을 참다’로 다르게 번역하고 있다. 예를 들어 팔단금 도인법의 “閉氣搓手熱” 문장에서 번역의 차이는 다른 의미를 만들고 있다(Table 5).

---

주9) 『類經』 「運氣類·剛柔失守三年化疫之刺」 “閉氣如降龍伏虎，須要達其神理，胸膈常宜虛空，不宜飽滿。”

주10) 『聖濟總錄』 「神仙服氣」 “令體中和平安穩，乃可為之，不爾則輕天人命。”

Table 5. Comparison of Translation of '閉氣' between the Korean Traditional Medicine Knowledge DB and the Korean Classics Comprehensive DB

Translation of 東醫寶鑑 in the Korean Traditional Medicine Knowledge DB	Translation of 山林經濟 in the Korean Classics Comprehensive DB
閉氣搓手熱 숨을 참고 손으로 문질러 열을 내고	閉氣搓手熱 기를 가두고 손을 뜨겁도록 비벼
此時口鼻皆閉氣少頃 이 때 입과 코를 막고 숨을 잠시 멈춘다.	想時口鼻皆須閉氣少頃 그럴 때는 입과 코를 모두 잠깐 동안 닫고 기운을 가두어야 한다.

또 다른 예로, 동의보감 태식법의 문장은 용호비결에도 들어 있어서 폐기에 대한 번역 차이를 더욱 주목해야 한다. 왜냐하면 용호비결은 유염(俞琰, 1258~1314)의 『周易參同契發揮』 이후 下手處를 명확하게 제시하지 못하던 중국의 사정과는 달리 정렴이 참동계의 본래 지향점인 용호경의 구결을 제시함으로써 폐기가 참동계의 하수처임을 밝혔다는 점에서<sup>주11)</sup>[11] 조선시대 단학파의 최대 성과라고 평가 받는데, 용호비결의 핵심내용이 폐기이기 때문이다. 용호비결에서 폐기는 기를 감추거나 쌓는다는 뜻으로 설명하고 있으며 연속적으로 가늘고 긴 호흡을 하며 단전에 집중하는 수련법으로 설명하고 있다<sup>주12)</sup>. 그러나 동의보감 번역문의 경우처럼 폐기의 의미를 숨을 참는 동작으로 해석하면 태식법이 지향하는 내단 호흡수련의 의미는 퇴색되고 수련 편차가 발생할 가능성이 높아진다.

왜 이런 차이가 발생한 것일까? 우선 동의보감과 용호비결의 문헌적 관계를 살펴보자. 안의 연구에 따르면 근년에 용호비결의 신돈복본<sup>주13)</sup>[12] 과 갑인자본 주역참동계발휘<sup>주14)</sup>[12] 가 발굴되면서 용호비결의 문헌적 계보에 대한 관심이 많아졌다. 이전까지 많이 알려진 연정원본이나 동국대본 등의 판본에 있던 내용이 빠진 신돈복본은 정렴 당시의 저작내용을 유추할 수 있게 한다. 그러므로 용호비결의 내용이 동의보감에 삽입돼 영향을 준 것이 아니라 동의보감 발간 이후에 용호비결 저본에 첨삭이 될 때 동의보감의 내용이 삽입된 것이다[12].

주11) 신돈복(辛敦復, 1692~?)은 『丹學指南』에서 “朱子論參同契云, 眼中見得了了, 但無下手處. 今見北窓先生指南一篇, 爲養生者 襄野之指迷, 而言其下手處, 明白示人.” 라고 하였다.

주12) 『龍虎秘訣』 “閉氣(或曰 伏氣 亦曰 累氣 黃庭經曰 神仙道士 非有仙(神) 積精累氣以爲真正謂此也), ”入息綿綿 出息微微 常使神氣 相往於臍下一寸三分之中”

주13) 양은용(1994)은 「신출 단학지남과 북창 정렴의 양생사상」에서 신돈복본과 규장각본을 각각 『단학지남』과 『용호결』이라 하여 비교 검토한 후에 신돈복본이 원형에 가까운 모습을 전하고 있다고 하였다.

주14) 세종 23년 1441년 8월에 간행된 初鑄 甲寅字本 『周易參同契發揮』는 1998년 4월 13일에 申彦湜(1519-1582)의 분묘에서 출토되었는데 이를 高靈 申氏本이라 한다.

용호비결에는 동의보감의 문장이 세 군데 등장하는데 첫째로 가장 앞선 시대의 것으로 추론할 수 있는 신돈복본에 등장한 “初閉氣一口，…則老者更少日還一日.”이 있고<sup>주15)</sup> [12], 둘째는 폐기와 태식의 사례로 거론한 “昔葛仙翁 每於盛暑 入深淵中 十日乃出. 其以閉氣胎息也.”<sup>주16)</sup>, 셋째 ‘태식법’에 관한 주석에서 “人在母之胎中，…母吸亦吸.”이란 대목과 관련내용이 있다<sup>주17)</sup>. 첫째 문장은 신돈복본에서 등장했다가 후대 저본들에선 사라졌다. 둘째, 셋째 문장은 신돈복본에서 보이지 않고 다른 5종의 저본에서 공통적으로 서술되었는데 이 대목은 『동의보감』 「내경편」의 ‘태식법’ 항목에 있는 내용과 같은 것이다<sup>주18)</sup>. 이외에 용호비결에는 동의보감에서 취한 “醫家治病 於已病之後 道家治病 於未病之前”이란 문장도 등장해 동의보감 발간 이후에 후대 사람이 용호비결에 첨삭한 것으로 추론할 수 있다.

특히 둘째 문장을 보면 『기사진전』 [13]에서 “一日許乃出”이라고 하였던 대목을 동의보감에 옮기면서 ‘十日許乃出’로 잘못 적었던 것으로 보인다<sup>주19)</sup> [12]. 이러한 동의보감의 오류를 용호비결에서 답습하였다는 것은, 용호비결에 동의보감의 일부 내용이 그대로 반영되었다는 것을 뜻한다. 또한 정렴의 생전에 동의보감이 간행되지 않았기 때문에 셋째 문장과 ‘昔葛仙翁’ 이하의 내용은 정렴 본인이 기술한 용호비결의 원문이 아닌 것은 분명하다<sup>주20)</sup> [12]. 동의보감에 들어간 기사진전의 태식법이

---

주15) 김윤수(1996)는 「신돈복의 단학삼서와 도교윤리」 284쪽에서 신돈복 『단학지남』의 “初閉氣一口，以臍呼吸，數之至八十一，或一百二十，乃以口吐氣。出之當令極細，以鴻毛着于口鼻之上，吐氣而鴻毛不動爲度。漸習漸增，數之久可至千，則老者更少，日還一日矣.”의 태식법이 『동의보감·내경편』의 ‘태식법’을 인용한 것이고, 이 태식법의 원본 출처는 원료범(袁了凡, 1533~1606)의 『祈嗣真詮』에서 인용한 것임을 밝힌 바가 있다.

주16) 동의보감에서는 “葛仙翁每盛暑，輒入深淵之底，十日許乃出，以其能閉氣胎息耳.”라 나온다.

주17) 『龍虎秘訣』 “亦曰，返本還源。人在母之胎中，不以口鼻呼吸。只以臍帶，通於母之任脉。任脉通於肺，肺通於鼻。母呼亦呼，母吸亦吸。至臍帶一落然後，呼吸通於口鼻。及其持養失宜，眞炁消燦。於是乎。疾病生矣。夭折作矣。若得此歸復之法，精進不已，則辟穀登仙，皆在於此。古人有詩曰，屋毀修容易，藥枯生不難。但知歸復法，金寶積如山。”

주18) 『東醫寶鑑』 胎息法 “眞詮曰，人在胎中，不以口鼻呼吸，惟臍帶繫于母之任脉，任脉通于肺，肺通于鼻。故母呼亦呼，母吸亦吸，其氣皆于臍上往來。天台謂，識神托生之始，與精血合根在于臍。是以人生時，惟臍相連，初學調息，須想其氣出從臍出，入從臍減。調得極細，然後不用口鼻，但以臍呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。”

주19) 폐기와 태식의 사례로 거론한 일화는 『抱朴子內篇』의 「塞難」에 나오는 葛玄(164-244)의 이야기이다. 『포박자』 본문에서 “予從祖仙公，每大醉及夏天盛熱，輒入深淵之底，一日許乃出者，正以能閉炁胎息故耳.”이라고 한 것을 감안하면 『동의보감』 「태식법」에 인용된 “十日”은 베껴 적는 과정에서 일어난 실수이다.

주20) 안동준은 현재까지 발굴된 용호비결의 여러 판본을 비교하여 요약하기를 용호비결의 초기 판

후대에 용호비결의 내용과 연관된다는 의미로 첨가된 것으로 유추할 수 있다(Fig. 1).

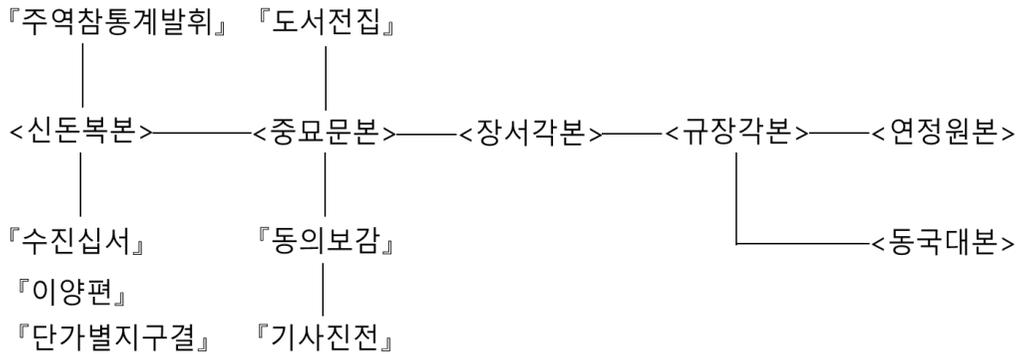


Fig. 1. 龍虎秘訣's Literature Lineage[12].

어찌되었든 정림 당시에 저작된 용호비결과 동의보감을 문헌적으로 연결시킬 수 있는 확실한 근거는 없으나 정림, 정작 형제의 인맥과 조선중기의 도가적 학풍의 연관성으로 볼 때 동의보감의 태식법은 용호비결에서 표현하는 폐기, 태식과 같은 맥락의 호흡수련법을 표현한다고 동의보감 후대 사람들은 인식하고 있었다.

그러므로 동의보감에 등장하는 폐기 중에 호흡제어와 관련된 문장에서 ‘폐기’에 대한 번역은 ‘숨을 참다’보다는 ‘기를 가둔다’로 해석하는 것이 적절하다고 판단한다. 오히려 이런 점에서 한국고전 DB의 번역이 합당하다고 볼 수 있다.

이런 문제는 한의학 분야 번역의 과제로 지적된 바 있다. 그간 한의학 분야 번역은 한의계 내부의 역량을 주축으로 이루어져 왔다. 한의학 분야 번역은 한의학 전공자가 같은 한의학 전공자를 독자로 상정하고 이루어졌다는 특징을 가진다. 목적에 있어서도 학교 교육이나 개인의 학습을 위해 이루어지는 경우가 많았다. 앞으로 한의학 분야 번역은 학계 내외로부터 좀 더 높은 학술적인 완성도와 체계적인 효율성을 요구 받을 것이다. 이에 한의학 분야 번역의 최우선 과제를 제기하면 전문술어에 대한 대역어의 기준을 마련해야 한다는 것이다. 현재까지 한의학 전문 술어에 대한 번역은 번역자의 개별적인 선택에 따라 이루어져 왔다. 한의학 관련 번역에서 문법은 상대적으로 쉬운 반면 전문지식을 전제하고 생략한 부분이 많아 이를 고려하고 번역해야 하는 경우가 많다[14].

본 연구에서도 폐기라는 용어는 자구의 의미로 해석할 것이 아니라 내단 수련법 중에서 호흡제어 실천방법으로서 폐기법으로 보고 번역해야 당시 문장의 의도를 파악할 수 있다. 그렇지 않고 한의

---

본으로 간주되는 신돈복본 「양생지남」은 『주역참통계발휘』를 저본으로 체제를 구성하고, 그 바탕 위에 조선조 단학파의 저술인 『이양편』과 「단가별지구결」, 그리고 중국의 내단 서적인 『수진십서』의 일부 내용으로 보완하여 구성된 것으로 판단하였다.

임상에서 고전에 근거한 호흡제어훈련을 적용할 경우 수련의 편차가 발생할 가능성이 높아진다. 폐기는 역사적으로 많은 양생가들에 의한 실천경험으로 발전해온 수련법으로 숨을 멈추는 지식의 의미가 아니기 때문이다. 초심자에게 숨을 참게 할 것이 아니라 자연호흡으로 기운을 하단전에 가둔다고 의념하고 수련에 임하다가 점차 훈련의 과정이 익숙해 짐에 따라 또는 개인 호흡 능력에 따라 흡기와 호기에 적당한 긴장을 주면서 호흡을 가늘고 길게 하며, 호와 흡의 사이에 기운을 내려서기를 하단전에 축적하는[15] 훈련을 시행해야 한다. 특히나 한국선도수련에서 지향하는 공통점은 부드럽고(柔), 느리고(慢), 길고(長), 깊으며(深) 그 과정에서 한순간도 멈춤이 없이(止息), 의념(意念)을 下丹田에 집중하고 행하는 丹田(아랫배)呼吸이므로[16] 폐기를 숨을 참는 동작으로 해석하는 것은 적절하지 않다.

한의학은 기를 중시하는 의학이며 기의 대표적 행위는 호흡활동이다. 예로부터 호흡제어를 통한 수련방법이 양생과 치료 목적으로 제기되어 왔다. 그럼에도 호흡법 적용을 통한 임상연구는 드문 편이다. 한의학 고전에 근거한 프로그램으로 임상연구를 진행한 여러 시도에서[17-20] 호흡제어 훈련이 포함되기도 하였으나 충분하게 검증되지 못하였다. 혹시 그 이유가 한의학 고전에 등장한 호흡법에 대해 충분한 이해가 부족해서 아닐까 우려된다. 본 연구에서는 폐기에 대한 고전 번역문의 차이를 검토하면서 폐기에 대한 출현배경과 실천방법, 주의사항을 검토함으로써 폐기를 단순히 숨을 참는 동작 행위로 해석하지 말고 기를 가두고 단전을 의념하는 기공 수련의 공법으로 인식할 것을 제안한다.

다만 본 연구는 폐기에 대한 개념 논의와 번역의 문제만 다루어 임상적 연구 방향에 대해서는 요약에 그친 한계가 있다. 폐기에 대한 번역은 사용된 경우에 따라 슬어로 사용되기도 하고 일정 공법 행위로 사용되기도 해 일괄적으로 논하기는 어렵다고 판단한다. 향후 임상으로 이어지는 연구에 본 자료가 효과적인 프로그램 설계와 실행을 위한 참고가 되길 바란다.

## V. 結論

본 연구에서는 ‘폐기란 숨을 참는 것인가?’라는 의문에서 폐기에 대한 고전문헌 및 현대의 선행 연구 분석을 통해 아래와 같은 결론을 도출하였다.

1. 폐기는 태식법의 방법론으로 오래전부터 언급되었고 다양한 연공방법과 복합된 형태로 발전하였다. 자연스런 연공과정에서 호흡이 깊어지고 길어지는 것이 바람직하나 인위적으로 숨을 참기를 길게 하면 폐기법에 의한 수련 편차가 발생할 수 있어 주의가 필요하다.
2. 폐기 실천방법의 특징은 깊은 흡기를 연속하되 숨을 깊게 들이마시고 일정시간 폐기를

해서 전신에 맑고 신선한 기를 퍼뜨리고 숨을 거둘 때는 천천히, 가늘게, 급하게 내쉬지 않도록 하는 흡기, 호기와 이어지는 유기적인 일련의 과정으로 이해하고 행해야 한다는 점이다.

3. 폐기의 장점은 대량의 맑은 공기를 흡기함으로써 전신의 세포를 활력있게 만들고, 신체 기능을 증강하여 활력있게 만들며, 신체의 각종 생리기능을 촉진할 수 있어 단순히 가스교환만이 아니라 정신과 육체를 연관하여 동시에 조화롭게 조절한다. 만약 자연스럽지 못하고 의념을 적절하게 조절하지 못하면 수련의 편차가 발생할 수 있는데 폐기법에 의한 편차는 주로 주화의 증상으로 나타난다. 폐기법에 의한 연공 편차를 예방하기 위해서는 신체 방송, 정서안정, 자세정확 등이 요구되며 자연호흡을 기초로 점진적으로 단계를 높여가야 한다.
4. 폐기에 대한 번역문의 차이는 다른 의미를 만들게 됨으로 주의를 요한다. 예를 들어 동의보감에 등장하는 폐기 중에 호흡제어와 관련된 문장에서 ‘폐기’에 대한 번역은 ‘숨을 참다’보다는 ‘기를 가둔다’로 해석하는 것이 적절하다.
5. 그러므로 폐기라는 용어는 자구의 의미로 해석할 것이 아니라 내단 수련법 중에서 호흡제어 실천방법으로서 폐기법으로 보고 번역해야 당시 문장의 의도를 정확히 파악할 수 있다. 향후 한의학 고전을 근거로 한 훈련 프로그램 개발 시 참고가 되길 바란다.

## VI. 參考文獻

1. Kim GS. *A Study on Jeong Ryum's YONGHO-BIGYUL : a perspective from the history of Korea Sundo* [Master' thesis]. Seosan:Hanseu University. 2009:99. p.77.
2. 김호. *허준의 동의보감 연구*. 서울:일지사. 2000:318. p.134.
3. Lyu YR, Park JJ, Park SJ, Lee EJ, Jung IC, Park YC. *Application of Taesikbub and Lungdoyinbub in 「Dong-Ui-Bo-Gam」 as a Korean Traditional Pulmonary Rehabilitation Exercise*. JKM. 2018;39(3):41-50. p.42.
4. 김기욱, 장재석-공역. *뜻으로 본 대역 완역 황제내경 소문*. 서울:법인문화사. 2014:605. p.473.
5. 林書立. *談閉氣法*. 中國道教. 2009(3):44-6. p.44.
6. Kim KH, Ji JO, Park JS, Kim KS, Kim JK. *A Study of the Side Effect on Ki-gong Therapy*. J Korean Acad Med Gi-Gong. 1998;2(1):7-23. p.20.
7. Jeong HG, Lee IS. *呼吸과 氣功調息에 관한 考察*. J Korean Acad Med Gi-Gong. 1996;01(01):79-93. p.92.
8. Kim HK, Shin SH, Park YB. *A Study of Physiological Effects of the Qigong - focused on*

- biosignals*. J Korea Instit Korean Med Diagn. 2004;8(1):69-85. p.83.
9. Shin YC, Kim JH, Whang WW. *A Study on The Way Breathing in Psychotherapy*. JKM. 1989;10(1):9-18. p.16.
  10. Park JS, Park YJ, Park YB, Huh Y. *Clinical Significant of Breathing in the oriental, western Medicine*. J Korea Instit Korean Med Diagn. 2008;12(1):63-79. p.77.
  11. 한국도교사상연구회. *道敎의 韓國的 受容과 轉移*. Seoul:亞細亞文化社. 1995:478. p.50.
  12. Ahn DZ. *Bibliographical Genealogy of Yonghobigeol*. 南冥學研究. 2014(44):221-64. pp.223-4, 240, 235, 255, 258.
  13. 袁黃. *祈嗣真詮*. 新文豐出版公司編輯部, editor. Taipei:新文豐出版公司. 1985:24. pp.8-15, p.12.
  14. Oh JH, Kwon OM. *Current Status and Future Issues of Translation in Korean Medicine's Literature*. The Journal of Korean Classics. 2013;41:167-201. pp.190-1, p.198.
  15. Lee SN, Hna CH, Park SJ, Kwon YK. *Compare breath-training by Kigong-training groups in Korea*. JKM. 2008;14(1):73-83. p.82.
  16. Kim HC, Lee SW, Kwon jJ, CHOI SY, KIM DH, Kim JH, et al. *Comparative Study On Respiration Training Method of Sun-Do Training*. J of Oriental Neuropsychiatry. 2007;18(2):173-84. p.183.
  17. Ham JE. *A Study on the Effect of Hwal In Shin Bang Exercising Program on Cardiorespiratory and Body Image for People with Cerebral Palsy*. Korea Sport Research. 2005;16(3):453-62.
  18. Kim KJ, Han CH, Lee SN, Kwon YK, Choi SM. *Effect of Qigong Training in a University Student's Physical, Mental Health and Self-esteem*. Korea J Orien Med. 2008;14(2):67-73.
  19. Nam HY, Jeong TY, Yoo HS, Yoo DY. *Coo-Sun activity a man of mind rule and its effect on the quality of life of female cancer patients suffering from anxiety and depression*. J Orien OBSTETRICS & GYNECOLOGY. 2010;23(2):85-94.
  20. Park HJ, Lee SJ, Lim BM. *The pilot study for the effects of Doin-Angyo program in reducing stress among high school students in Gyeongsangbukdo, Korea*. spkom. 2014;18(2):59-67.