

동양의학에서 생명활동과정의 시스템을 통한 항노화 헬스케어

김명주

남부대학교 한국어학과 교수

Anti-aging Healthcare through The System of Life Activity Process in Oriental Medicine

Meong-Ju Kim

Professor, Department of Korean, Nambu University

요 약 본 연구의 목적은 동양의학에서 생명 활동 체계 부분의 문헌적 분석을 통해 항노화에 대한 헬스케어 방안을 제시하는 데 있다. 이를 위해 먼저 기의 승강출입운동을 통한 자연계와 인간 생명활동과정 시스템인 신기(神機)와 기립(氣立)에 관한 이론적 배경을 살펴보았다. 자연계와 인체의 생명활동과정이 정상적으로 유지되고 발전, 변화되는 근원은 내적으로 신기의 생장화수장(生長化收藏), 외적으로 기립의 성장장로이(生長壯老已)의 생명활동과정 시스템이 동태적인 협조평형에 있다. 그래서 자연계와 인체의 생명활동과정이 정상적으로 유지되고 발전, 변화되는 근원으로 분석되었다. 이로써 기의 승강출입운동을 응용한 항노화 헬스케어의 방법인 정적인 호흡법과 동적인 복부마사지가 결합한 '호흡마사지'로 인체 생명력의 근원인 진기의 자연치유력을 솟아나게 하면 생명활동과정 시스템인 신기와 기립이 조화를 이루어 건강수명 연장에 도움이 되리라 여겨진다.

주제어 : 동양의학, 신기와 기립, 항노화 헬스케어, 호흡마사지, 자연치유력

Abstract The purpose of this study is to suggest an anti-aging health care plan through a literature analysis of the life activity system of Oriental Medicine. The source of normal maintenance, development, and change of the natural world and the human body's life activity process is the dynamical cooperative equilibrium of the internal Shen-Ji's discipline that creates, grows, changes, makes differences and stores(生長化收藏) and external Qi-Li's process of change from birth to growth, maturity to old age and ending of life(生長壯老已). Therefore, it was analyzed that the natural and human life activity processes are normally maintained, developed, and transformed. As a result, when the natural healing power of Genuine-Qi, the source of the human vitality, rises with the 'breathing massage' that combines a static breathing method which is anti-aging health care method applying the lifting entering movement of Qi and a dynamic abdominal massage, and it harmonizes the Shen-Ji which is the life process system and Qi-Li so that it is believed to be helpful in prolonging a healthy lifespan.

Key Words : Oriental Medicine, Shen-Ji and Qi-Li, Anti-Aging Health Care, Breathing Massage, Natural Healing Power

*This study was supported(in part) by research funds from Nambu University, 2021.

*Corresponding Author : Meong-Ju Kim(china3001@hanmail.net)

Received October 22, 2021

Revised December 6, 2021

Accepted December 20, 2021

Published December 28, 2021

1. 서론

보건복지부 정신건강정책과는 코로나 바이러스 19 감염증의 확산에 따라 집에서 보내는 생활이 장기화 되면서 인터넷을 통한 비대면 활동이 증가했다. 또한 '생활 속 거리 두기'와 함께 일상생활 제약이 커지면서 사회의 전반적인 위축으로 스트레스, 우울과 불안 등의 정신적인 심리상담도 증가하고 있으며, 육체적인 활동 감소로 무력감 그리고 감염에 대한 우려, 낙인과 관련된 스트레스는 계속되고 있다고 밝혔다[1].¹⁾

정부의 향후 10년 국가건강정책의 기본방향과 틀을 제시하는 "제5차 국민건강증진 종합계획(2021~2030년)에 따르면 2018년 기준 82.7세의 기대수명에서 70.4세인 건강수명을 빼면 12.3년을 질병으로 고생한 삶을 살아왔다. 그래서 2018년 기준 70.4세인 건강수명을 2030년까지 73.3세로 연장하며 이를 위해 건강생활실천으로 금연과 절주, 신체활동을 장려하며, 정신건강 관리로는 자살예방, 치매관리, 중독관리의 정책수립을 목표로 한다"고 발표했다[2].²⁾ 앞으로 우리나라의 국민건강정책의 키워드는 '건강수명 연장'이라는 것이다.

21세기 고령화시대로 접어들면서 노인성 질환과 만성 질병의 증가로 의료비 급증이 가속화되면서 기존의 병원 치료 중심에서 질병의 예방과 건강관리 중심으로 보건의료 패러다임이 전환되고 있다. 더불어 코로나 19와 고령화 시대의 주요한 관심은 다름 아닌 '몸과 마음이 건강한 100세 시대'이며, 이에 따라 '건강수명'에 대한 관심이 고조되고 있다.

건강수명이란 평균수명에서 질병이나 부상으로 인한 평균적 장애 기간을 뺀 것이다. 즉 질병이 없는 건강 기간이며, 이는 오래 사는 것 이상으로 편안하게 사는 것에 초점을 맞춘 것으로 삶의 질을 나타내는 지표라고 한다[3].

건강수명연장을 동양의학에서는 양생(養生)이라고 한다. 몸과 마음의 건강을 잘 돌보아 생명을 기른다는 의미이다. 예전에는 질병에 걸리기 전 미리 예방 차원의 양생으로 일상적인 생활습관 개선을 중요시 했으며, 질병에 걸리고 난 후에는 몸조리를 통하여 원기를 회복하는 것

이 일반적인 양생 방법이었다. 현재는 의료과학발달과 조기 검진으로 평균 건강수명이 증가하면서 질병에 걸리지 않도록 평소에 건강관리를 잘하여 젊고 건강하게 오래 사는 항노화 헬스케어 시대가 온 것이다. 그래서 요즘 일상적인 생활양식 개선, 충분한 수면시간과 균형 잡힌 식습관 그리고 자신에 맞는 운동을 통한 건강관리와 증진에 관심이 많다. 여기에 일반인들 스스로가 시공의 제약 없이 쉽고 재미있게 오래도록 즐길 수 있어야 항노화 헬스케어로 건강수명연장을 통한 100세의 삶을 누릴 수 있다고 여겨진다.

4차 산업혁명 시대를 살아가는 현대인들에게 몸과 마음의 치유와 헬스케어로 삶의 질을 제고하며 건강수명연장의 방안을 동양의학의 양생의학 경전인 『황제내경』에서 생명활동과정의 시스템을 통하여 제시하고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 자연계의 생명활동 과정 시스템

2.1.1 기(氣)의 승강출입 운동

기의 승강출입(昇降出入) 운동은 우주 만물이 존재하는 형식의 보편적인 현상이자 천지자연의 고유한 속성의 운동 규율이다. 기의 운행 각도에서 승강은 공간의 상하 운동을 말하며, 출입은 내외의 수평운동을 말한다. 그래서 승강과 출입운동의 의미에는 선후의 순서가 담겨 있다. 특히 기의 승강운동은 자연계 생명활동과정에서 천기(天氣)와 지기(地氣)의 상호교감작용의 결과로 만물이 생성되는 근본 운동임을 설명한다.

『황제내경』은 현존하는 가장 오래된 동양의학 경전으로 황제(黃帝)와 기백(岐伯) 등 여섯 명의 명의들이 주고 받은 대화를 기록한 최초의 의학 이론서이다. 『황제내경』은 각각 81편으로 구성된 「소문(素問)」과 「영추(靈樞)」의 두 편을 포함하고 있으며, 인체의 생리, 병리, 질병의 진단과 치료에 대한 원리와 방법, 양생의 이론과 비결, 생명의 문제를 다룬 의학 백과사전이다[4].

『황제내경』의 「소문·육미지대론」에서 "올라감이 다한 후 내려가는 것을 하늘(天)이라 하고, 내려감이 다한 후 올라가는 것을 땅(地)이라 한다. 그래서 위에 있는 천기(天氣)는 아래로 하강하여 그 기가 땅(地)에 흐르고, 아래에 있는 지기(地氣)는 위로 상승하여 그 기가 하늘(天)로 올라간다. 그리하여 높고 낮은 곳에서 서로를 부르니 승강으로 인하여 각종 변화가 일어나는 것이다"라고 하였

1) 2020년 5월 21일 보도자료 참고

http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=&brdGubun=&dataGubun=&ncvContSeq=354634&contSeq=354634&board_id=140&gubun=BDJ

2) 2021년 1월 27일 보도자료 참고

http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=363279

다[5].³⁾ 이는 올라감(昇)이 다한 후 내려가고(降), 내려감(降)이 다한 후 올라가는(昇) 천지의 상호교감을 통한 기의 승강운동 특징을 설명한 것이다.

「소문·음양응상대론」에서는 좀 더 구체적인 기의 승강운동으로 자연계에서 일어나는 구름과 비의 형성변화 과정을 표현하고 있다. “지기(地氣)가 올라가 구름이 되고 천기(天氣)가 내려와 비가 되므로, 비는 지기에서 나오고 구름은 천기에서 나오는 것이다”라고 하였다[6].⁴⁾ 이는 천기(天氣)의 따스한 햇볕이 아래로 하강하여 땅(地)에 비추면 땅의 지기(地氣)가 증발하여 하늘(天)로 올라가 구름이 되고, 바람의 영향으로 구름이 모여 먹구름이 되면 천기(天氣)가 응취되어 하강하여 비가 되는 것이다. 그래서 비는 하늘에서 내려오는 것이지만 지기(地氣)가 증발하여 올라간 구름에서 나온 것이며, 땅에서 증발하여 올라간 구름은 천기(天氣)의 따스한 햇볕에서 나오는 것이다. 이러한 기의 승강운동 순환으로 자연계의 구름과 비의 형성을 통하여 만물이 생성, 발전, 변화하고 표현되는 생명활동과정 시스템의 기틀이 자연스럽게 형성된 것이다. 그래서 자연계 육기(六氣)의 운동변화 규율을 설명하고 있는 「소문·육미지대론」에서 기의 승강출입 의미와 중요성을 ‘신기(神機)’와 ‘기립(氣立)’으로 규명하였으며[7], 자연만물에서 주체적으로 생명활동을 발현하는 신기지물(神機之物)과 외부의 자연기후 변화에 따라 수동적으로 변화하는 기립지물(氣立之物)로 구분하여 생명현상을 서술하였다[8].

자연계의 생명활동과정 시스템인 ‘신기(神機)’와 ‘기립(氣立)’은 육기(六氣)의 운동변화를 설명하는 「소문·육미지대론」과 오운(五運)의 운행법칙을 논하는 「소문·오상정대론」 두 편에서 볼 수 있다.

2.1.2 신기(神機)의 생명활동 자아조절규율 시스템

먼저 「소문·육미지대론」에서는 신기의 운동형식과 기립에 대한 작용을 상호교감·호근호용 관계로 설명하고 있다. “승강운동이 정지되면 기립이 홀로 위태롭다. 그래서 승강운동이 아니면 만물이 생성되어 성장하여 변화하고 거두어 저장하는 성장화수장(生長化收藏)의 자아조절규율이 없다”고 하였다[5].⁵⁾

또한 「소문·오상정대론」에서는 신기의 생성과 중요성에 대하여 설명하고 있다. “중(中)에 뿌리를 둔 것을 명(命)하여 신기(神機)라고 하는데, 신(神)이 떠나면 기(機)가 쉬게 된다”고 하였다[5].⁶⁾ 이는 생명활동의 에너지 근원이 생명체 내부에 있는 것을 신기라 하며, 만약 생명체 존재의 근본인 신(神)이 떠나버리면 생장화수장(生長化收藏)의 자아조절규율이 정지 된다는 뜻이다.

이에 대해 장경악(張景岳)은 「류경·운기」에서 “신기와 기립은 천지만물의 생성, 성장과 변화를 강조한 것으로 사물의 동정(動靜)에 따라 각자의 생명활동과정 시스템이 있다고 보았다. 무릇 혈기의 에너지물질을 필요로 하는 동물처럼 동적인 생명체는 생명활동 에너지의 근원이 모두 몸 안에 있으며, 이를 신(神)이라 하며 생사(生死)를 주관하기에 신기라 한다. 그러나 생사를 주관하는 내부의 생명활동 에너지 근원인 신(神)의 존망은 외부의 음식과 호흡의 출입에 의하기에 만약 이러한 출입운동이 중지되어 신기에 영양을 주지 못하면 동적인 생명체는 생명활동의 운행규율을 멈추게 되는 것이다”라고 설명하였다[9].⁷⁾

신기는 생명체 존재의 근본으로 생명활동의 성장화수장(生長化收藏) 규율을 총괄하고 컨트롤하지만 음식과 호흡 출입의 기립에 의하여 이러한 생명활동의 자아조절규율이 쉬지 않고 운행되는 것으로 음양의 상호교감·호근호용을 강조하고 있다.

2.1.3 기립(氣立)의 생명활동 성장변화과정 시스템

먼저 「소문·육미지대론」에서 기립의 운동형식과 신기의 작용을 상호교감·호근호용 관계로 설명하고 있다. “출입운동이 중지되면 신기의 기능이 사라져 없어지며, 그래서 출입운동이 아니면 태어나서 성장하여 장성하고 늙어서 삶을 마치는 성장장로이(生長壯老已)의 성장변화 과정이 없다”고 했다[5].⁸⁾

또한 「소문·오상정대론」에서는 기립의 생성과 중요성에 대하여 설명하고 있다. “밖(外)에 뿌리를 둔 것을 명(命)하여 기립(氣立)이라고 하는데, 기(氣)가 중지되면 화(化)가 단절 된다”고 하였다[5].⁹⁾ 이는 생명활동의 에너

3) 「素問·六微旨大論」曰：“昇已而降，降者爲天，降已而昇，昇者爲地。天氣下降，氣流于地，地氣上升，昇騰于天。故高下相召，昇降相因，而變作矣。”

4) 「素問·陰陽應象大論」：“地氣上爲雲，天氣下爲雨，雨出地氣，雲出天氣”

5) 「素問·六微旨大論」：“昇降息則氣立孤危。.....非昇降，則無以生長化收藏”

6) 「素問·五常政大論」說：“根于中者，命曰神機，神去則機息”

7) 「類經·運氣」中曰：“此言天地非不生化，但物之動靜，各有所由也。凡物之動者，血氣之屬也，皆生氣根于身之中，以神爲生死之主，故曰神機。然神之存亡由于飲食呼吸之出入，出入廢則化滅而動者息矣。”

8) 「素問·六微旨大論」：“出入廢則神機化滅，.....故非出入，則無以生長壯老已”

9) 「素問·五常政大論」說：“根于外者，命曰氣立，氣止則化絕”

지근원이 호흡과 음식물 등의 외부 인소에 의한 것을 기립이라 하며, 만약 자연계 외부의 육기(六氣:풍한서습조화)와 오미(五味:산고감신함)의 출입이 멈추게 되면 기립의 성장장로이(生長壯老已)의 성장변화과정이 단절되어 생명활동이 끝나게 된다는 뜻이다.

이에 대해 장경악(張景岳)은 「류경·운기」에서 “무릇 초목금석(草木金石)에 속하는 식물처럼 정적인 생명체는 생명 에너지의 근원이 모두 몸 밖에 있으며, 이를 기(氣)라 하며 초목의 무성함과 시듦을 주도한다. 그래서 생명활동의 성장장로이(生長壯老已)의 왕성과 쇠퇴의 변화과정을 기립(氣立)이라 한다. 그러나 기의 왕성과 쇠퇴는 음양의 승강운동에 의하기에 신기의 승강운동이 정지되면 기립이 홀로 위태롭게 되어 정적인 생명체는 훼손되어 못쓰게 되는 것이다.”라고 설명하였다[9].¹⁰⁾

기립은 생명체와 자연환경 사이의 호흡과 음식 등의 에너지 교환 활동으로 생명활동을 유지하는 외부 생존조건이다. 하지만 이러한 외부 생존조건은 신기의 승강에 의하여 왕성과 쇠퇴의 변화가 일어나기에 음양의 상호교감·호근호용을 강조하고 있다.

이처럼 천지의 기에너지 승강운동 교감으로 만물이 생겨나면서 내적인 신기의 생장화수장(生長化收藏), 외적인 기립의 성장장로이(生長壯老已)의 생명활동과정 시스템이 동태적인 협조평형을 이루고 있기에 자연계의 생명활동과정이 정상적으로 유지되고 발전, 변화되는 근원으로 되는 것이다.

2.2 인체의 생명활동 과정 시스템

2.2.1 기의 승강운동

동양의학에서는 인간 생명의 탄생기원은 자연계 음양운동변화의 결과로 본다. 그래서 「소문·생기통천론」에서 “옛날부터 하늘에 통한 것은 생명의 근본으로, 음과 양에 근본 한다”고 하였다[6].¹¹⁾

또한 「소문·보명전형론」에서 “인간은 천지음양의 기운을 받아서 이 세상에 태어났으며, 사계절의 기후변화 법칙에 따라 자연과의 상호교감을 통하여 비로소 인체 생명활동의 생장, 발전, 변화가 이루어진다”고 하였다[6].¹²⁾ 이는 인간은 천지 음양지기(陰陽之氣)의 운동변화로 생긴 사계절의 기후변화규율에 어긋나지 않게 순리로써

응하여야 한다는 것이며, 이것이 인체 생명활동의 기본규율임을 강조한 것이다.

「영추·본신」에서 생명의 기원과 사람의 성품을 좀 더 구체적인 천덕지기(天德地氣)로 설명하고 있다. “하늘의 도가 나에게 있는 것이 덕이요, 땅의 이치가 나에게 있는 것이 기라 하였다. 덕과 기가 교류하여 사람을 낳은 것이니 이를 생이라 한다”고 했다[10].¹³⁾

춘하추동의 기후변화로 인한 한서조습풍(寒暑燥濕風)과 공기, 햇빛, 비와 구름 등은 만물의 생성과 변화의 내재 기초가 되기에 이를 천덕(天德)이라 한다. 지기(地氣)란 사람이 생존하는데 필요한 목화토금수의 오행(五行)과 오미(五味)의 음식물로 에너지를 공급하는 물질이다. 위에서는 하늘의 숨은 은덕이 하염없이 아래로 펼쳐지고, 아래에서는 대지의 무한한 에너지로 생존환경을 만들어 만물의 생성과 성장 및 변화의 기틀을 다진 것이다. 그래서 인간은 스스로가 살아가고 있는 것이 아니라 천지의 이러한 조화로운 승강운동에 의해 살려지고 있는 것이다.

인체와 자연계는 이처럼 밀접하게 관련되어 있기에 소우주인 인체 내부에서도 이와 같은 자연계 사계절의 기후변화 규율과 천덕지기의 승강운동 변화 규율에 대응하는 시스템이 존재한다.

2.2.2 신기를 통한 장부의 자아조절규율 시스템

인체 생명활동의 특징은 오장을 중심으로 한 자연계와의 상호교감이다. 그래서 인체의 장부에도 천덕지기(天德地氣)의 성품이 자연스레 스며들어 각 장부의 생리기능으로 표현되며, 전신 기능계통이 조화와 협조를 이루어 인체는 정상적인 생명활동을 유지할 수 있다.

「소문·음양응상대론」에서는 “하늘에는 사계절과 오행이 있어 생장수장(生長收藏)하며, 한서조습풍(寒暑燥濕風) 다섯 가지 기후를 생성하고, 사람에게는 오장에서 오기를 변화시켜 희노비우공(喜怒哀悲忧恐)을 나타나게 한다. 그래서 기뻐하고 화내는 것은 기를 상하게 하고, 춥고 더운 것은 형체를 상하게 한다”고 했다[6].¹⁴⁾

자연계 생명활동의 생장화수장(生長化收藏)의 운행규율을 사계절에 맞추면 춘생(春生), 하장(夏長), 추수(秋收), 동장(冬藏)이 되며, 오행에 맞추면 목생(木生), 화장(火長), 토화(土化), 금수(金收), 수장(水藏)이 된다. 계절의 기후변

10) 「类经·運氣」中曰：“物之植者，草木金石之属也，皆生氣根于形之外，以氣为荣枯之主，故曰氣立。然氣之盛衰，由于阴阳之昇降，昇降息則氣立孤危而植者敗矣”

11) 「素问·生氣通天论」曰：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”

12) 「素问·宝命全形论」“人以天地之氣生，四時之法成”

13) 「靈樞·本神」：“天之在我者德也，地之在我者氣也。德流氣薄而生者也”

14) 「素问·阴阳应象大论」：“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风，人有五脏化五氣，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤氣，寒暑伤形。”

화인 한서조습풍(寒暑燥濕風)에서 풍(風)은 봄과 목 그리고 간(肝)의 기운, 서(暑)는 여름과 화 그리고 심(心)의 기운, 조(燥)는 가을과 금 그리고 폐(肺)의 기운, 한(寒)은 겨울과 수 그리고 신(腎)의 기운, 습(濕)은 장하와 토 그리고 비(脾)의 기운에 배속된다. 그리하여 사계절과 오행 그리고 오장의 배합으로 인체에서도 자연계 생명활동인 생장화수장(生長化收藏)의 자아조절 운행규율이 자연스럽게 형성되는 것이다. 예를 들면 「소문·음양응상대론」에서 “동쪽은 바람을 생성하고, 바람은 나무를 생성하고, 나무는 신맛을 생성하며, 신맛은 간을 생성 한다”고 하였다 [6].¹⁵⁾ 이는 따스한 동방에서는 만물을 생성시키는 하늘의 기운인 풍이 형성되고, 만물을 성장시키는 땅의 기운에서는 목이 생성되며, 오미 중 산(酸) 맛을 인체에 공급하여 간(肝)의 기운에 영향을 준다는 뜻이다. 그래서 간은 하늘의 풍, 땅의 목, 오미 중 산(酸) 맛의 조화로운 협조로 혈액을 저장하고, 전신 기에너지의 흐름을 막힘없이 잘 소통시키는 작용의 생명활동 자아조절규율 시스템이 생기게 되는 것이다.

또한 「소문·육절장상론」에서는 좀 더 구체적으로 “하늘은 인간에게 한서조습풍(寒暑燥濕風)의 오기(五氣)를 공급하고 땅은 산고감신함(酸苦甘辛咸)의 오미(五味)를 제공한다. 오기(五氣)는 코로 들어와 심폐의 선발과 분포로 그 기(氣)가 상승하면 얼굴은 윤택하게 되고 목소리는 맑게 된다. 오미(五味)는 입으로 들어가 위장에 저장되며 소화흡수과정을 거쳐 오장(五臟)의 기(氣) 에너지 물질에 영양을 해준다. 이로써 오장의 기(氣) 에너지가 충만하여 기의 흐름이 조화롭게 되면 진액이 정(精)으로 변화 생성되고, 그리하여 정이 충만하게 되면 마침내 생명활동인 신(神)이 저절로 생성 된다”고 하였다[6].¹⁶⁾ 이것이 바로 우리 몸에서 본래부터 자연스레 지닌 천덕지기(天德地氣)의 작용으로 생명체 존재 근원인 신(神)이 내면에서 솟아나 자신을 살리고자 하는 진기(真氣)의 자연치유력으로 작용하는 것이다. 그래서 「영추·자절진사」에서 “진기란 하늘에서 부여받은 것으로, 음식물의 곡기와 함께 아우러져 인체를 충만하게 영양 주는 참된 에너지이다”라고 서술하였다[11].¹⁷⁾

오장의 기(氣) 에너지가 순수한 생명물질인 정(精)과

생명력의 표현인 신(神)으로 변화되면서 천덕지기(天德地氣)를 품은 진기가 자연스레 솟아나는 것이다. 그래서 신기(神機)란 내적으로 천덕지기(天德地氣)를 품은 생명력의 근원으로 장부의 자아조절규율 시스템을 주도하며, 이는 몸과 마음에 나타나는 종합적인 인체의 생명력 표현인 것이다.

2.2.3 기립을 통한 장부의 성장변화과정 시스템

대자연의 사계절 음양변화는 만물의 생성과 발전의 근본이며, 자연계의 기본운행 규율이다. 아주 먼 오랜 옛날 시대 사람들은 양생을 통한 건강수명 연장으로 100세의 천수를 누리려고 동양의학에서 언급하였다. 「소문·상고천진론」에서 “상고 시대의 사람으로 도(道)를 흰히 깨달은 자는, 음과 양을 본 받아 음양과 오행의 원리를 조화시킬 줄 알았습니다. 음식을 먹는데 절도가 있고 거거동작에 정확한 법도가 있고 지나치게 힘쓰지 않았습니다. 그러므로 신체와 정신을 함께 잘 갖추어 그 사람에게 부여해 준 하늘의 수명을 다 마친 다음 100세를 넘어서 죽었습니다”라고 했다[6].¹⁸⁾

좀 더 구체적인 양생방법으로 사계절의 기후변화에 적응하는 방법을 설명한 「소문·사기조신대론」에서 “사계절의 음과 양은 만물의 근본이기에 성인들은 봄과 여름에는 양기(陽氣)를 보양하여 생장(生長)에 적응하며, 가을과 겨울에는 음기(陰氣)를 자양하여 수장(收藏)에 적응하여 만물의 근본을 따른다.”고 했다[6].¹⁹⁾ 이는 사계절 음양변화에 어긋나지 않고 순응하는 것이 양생의 가장 기본적인 방법이며, 사계절 기후변화로 인한 양생의 중점은 장부음양의 왕성과 쇠약에 있다는 뜻이다. 그래서 춘하추동의 한열온량(寒熱溫涼) 변화는 인체 장부음양의 성쇠변화를 일으켜 성장장로이(生長壯老已)의 성장변화시스템에 영향을 준다. 그리하여 인체 생리 변화와 자연 노화의 현상이 형체와 정신상에 표현되는 것이다. 특히 생식기능의 성쇠로 인한 인체 성장 발육에서 자연 노화의 과정을 논한 「소문·상고천진론」에서는 “여자는 7세가 되면 신기가 왕성해지고 젖니인 치아가 빠지고 영구치가 다시 나며 머리털이 길어진다. 14세쯤 되면 천계가 처음으로 이르러 임맥이 통하게 되며 태충맥이 왕성해져 월경이 달마다 내리게 되므로 자식을 둘 수 있다. 49세쯤 되

15) 「素问·阴阳应象大论」：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝”

16) 「素问·六节藏象论」：“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏於心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏於肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”

17) 「灵枢·刺节真邪」 黄帝曰：“真气者，所受于天，与谷气并而充身也”

18) 「素问·上古天真论」：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

19) 「素问·四气调神大论」：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴”

면 입맥이 공허해지고 태충맥이 점점 쇠해져서 월경이 끝나고 지도가 통하지 않게 되므로 형체가 쪼그라 들고 자식을 가질 수 없게 된다. 남자는 8세쯤 되면 신기가 충실해져서 머리털이 자라고 젖니가 영구치로 바뀌어 자라난다. 16세쯤 되면 신기가 왕성해지고 천계가 이르게 되어 정기가 넘쳐서 쏟아지게 되며 남녀의 음과 양이 교합하면 능히 자식을 둘 수 있게 된다.64세쯤 되면 치아와 머리털이 빠지게 된다“고 하였다[6].²⁰⁾ 이는 남자는 8세, 여자는 7세 단위로 노화의 정도를 진단하는 지표인 뼈, 치아, 머리카락을 통한 인체 성장장로이(生長壯老已)의 규율을 소개하면서 신기(腎氣)의 성쇠 변화의 중요성을 강조한 것이다.

또한 오장음양의 성쇠 변화로 인한 10세부터 100세까지의 삶을 열 살 단위로 인체 성장 발육에서 자연 노화의 과정을 논한 「영추·천년」에서도 “사람이 태어나 10세가 되면 오장의 기능이 비로소 안정되고 혈기가 이미 통하여 그 기가 아래에 있게 되면 달리기를 좋아하게 된다.40세에는 오장육부 십이경맥이 모두 대단히 왕성해지고 평정하며, 주리가 비로소 거칠어지고 영화가 퇴락해지고 머리털이 반쯤 희게 되고 평온한 것을 매우 추구하게 되어 움직이지 않으려고 한다. 50세에는 간기가 비로소 쇠약해지기 시작하고,60세에는 심기가 비로소 쇠약해지기 시작하고,70세에는 비기가 허약해지고,80세에는 폐기가 쇠약해지고,90세에는 신기가 마르게 되고,100세에는 오장이 다 허해지고 신기(神氣)가 다 떠나고 뼈만 홀로 남아서 세상을 마치게 된다”고 하였다[11].²¹⁾ 이는 40세에 혈기가 쇠약해지기 시작하여 50세부터 간, 심, 비, 폐, 신의 오장 순서로 쇠약해져 100세가 되면 오장의 전신기능이 모두 상실되어 육체와 정신이 분리되어 죽게 되는 생명활동의 성장장로이(生長壯老已)의 과정에서 오장음양의 성쇠 변화의 중요성을 강조하였다.

男八女七세 단위의 생식기능 성쇠 변화로 인한 인체

20) 「素问·上古天真论」: “女子七岁肾氣盛, 齿更发长。二七而天癸至, 任脉通, 太冲脉盛, 月事以时下, 故有子。.....七七任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形坏而无子也。丈夫八岁肾氣实, 发长齿更。二八肾氣盛, 天癸至, 精氣溢泻, 阴阳和, 故能有子。.....八八则齿发去。”

21) 「靈樞·天年」: “人生十岁, 五脏始定, 血氣已通, 其氣在下, 故好走.....四十岁, 五脏六腑十二经脉, 皆大盛以平定, 腠理始疏, 荣华颓落, 发颇斑白, 平盛不摇, 故好坐;五十岁, 肝氣始衰,六十岁, 心氣始衰,七十岁, 脾氣虚,八十岁, 肺氣衰,九十岁, 肾氣焦,百岁, 五脏皆虚, 神氣皆去, 形骸独居而终矣。”

규율성의 자연노화과정, 10세 단위의 오장음양 성쇠 변화로 인한 인체 절률성의 자연 노화과정은 자연계 사계절의 음양변화 규율에 의한다. 이러한 음양변화는 장부의 성장변화과정을 통하여 형체와 정신에 표현되며, 나아가 건강과 양생에 영향을 준다. 그래서 인간은 자연과의 어울림을 통한 기립의 성장변화 시스템을 올바르게 인지하는 것이 중요하며, 이는 건강과 양생에 정확한 핵심방향을 제시하는 이론 근거가 되는 것이다.

2.2.4 인체에서 신기(神機)와 기립(氣立)의 관계

인체 생명활동과정 시스템인 신기와 기립은 음양의 상호교감과 호근호용의 관계로 내외환경의 동태적인 협조평형을 이루어 인체의 생명활동이 정상으로 유지되고 발전, 변화한다.

정호진은 생명활동의 기본형식은 기의 승강출입이며, 천지의 기에너지 교감의 승강운동 결과로 만물이 먼저 생성되고, 그에 따른 외부와의 구분으로 개체와 외부의 출입운동이 그 후에 이루어진다고 하였다[12]. 즉 생명활동과정 시스템에서 신기를 우선으로 하고, 기립을 보조로 하는 순서의 주차가 건강과 양생 방면에서 중요하다는 것이다. 그래서 「영추·천년」에서 “신을 잃은 자는 죽고 되고, 신을 얻는 자는 살게 된다”고 하였다[11].²²⁾ 신(神)이란 생사를 결정하는 존재의 근거이기 때문이다.

생명체와 자연환경 사이의 호흡과 음식물 등의 교환활동은 주로 기립의 출입운동에 의하며, 생명체 내부의 각종 에너지 대사활동은 신기의 승강운동에 의한다. 충분히 섭취한 음식물이 유용한 에너지 물질로 생성 변화되어 인체가 정상적인 생명활동을 유지하려면 신기의 승강운동과 기립의 출입운동이 조화로운 협조를 이루어야 한다는 것이다. 만약 어떠한 원인으로 기의 승강출입이 조화롭지 못하면 인체 생명활동의 신기와 기립에 영향을 주어 몸과 마음에 표현된다. 예를 들면 섭취한 음식물에 체했을 때 신기의 승강운동에 영향을 주어 상복부의 답답함과 명치끝의 통증이 생긴다. 이때 손끝을 바늘로 따주면 트립과 동시에 상복부의 답답함과 함께 명치끝의 통증이 시원하게 풀리게 된다. 그래서 기립의 문제로 신기의 승강운동이 문란해지면 내외출입의 기립을 통한 개합의 방법으로 신기의 승강운동을 회복시켜 주는 것이다. 우리 조상들의 지혜로움을 엿볼 수가 있다.

22) 「靈樞·天年」: “失神者死, 得神者生也”

3. 생명활동 과정 시스템을 통한 항노화 헬스케어

3.1 항노화 헬스케어의 필요성

AI중심의 4차 산업혁명시대를 맞이하여 현대의학 기술의 비약적인 발전과 건강에 대한 다양한 노력으로 평균수명이 증가하는 추세이다. 더불어 국민 소득과 생활수준 향상으로 단순한 생명연장을 넘어 이제는 건강관리에 대한 욕구 증대로 건강을 회복하거나 다시 젊어지고자 하는 항노화에 대한 관심 고조와 헬스케어 산업 수요가 급증하고 있다. 생명에 관한 노화(老化)의 사전적 의미는 ‘질병이나 사고에 의한 것이 아니라 시간이 흐름에 따라 생체 구조와 기능이 쇠퇴하는 현상’을 말하며, 항노화란 ‘이러한 노화가 진행되는 것을 억제하거나 완화하는 것’으로 정의 하고 있다.²³⁾ 보건분야에서 헬스케어 산업이란 ‘생명과 건강에 관해 새로운 시각에서 장래의 발전가능성을 모색하는 산업’, ‘건강의 유지와 회복에 관여하는 제품과 서비스의 개발, 그것의 산업화를 포함 한다’라고 정의한다.²⁴⁾ 그래서 항노화 헬스케어는 항노화와 헬스케어의 합성어로 건강의 유지와 회복에 관여하는 제품과 서비스의 개발로 노화가 진행되는 것을 억제하거나 완화시켜 건강수명을 연장하는 것이라 추측할 수 있다.

자연계에 만물이 존재하는 형식과 그들의 고유한 속성은 바로 기의 승강출입 운동이다. 그래서 『황제내경』에서는 인체의 생리, 질병의 병리를 기의 승강출입 운동으로 분석하여 건강수명 연장의 양생 이론과 방법을 제시하였는데 그 목적은 신기와 기립의 생명활동 과정을 정상적으로 회복 또는 유지하는 것이다.

동양의학 관점에서 항노화 헬스케어는 바로 기의 승강출입 운동으로 신기와 기립의 조화를 이루어 건강수명을 연장하는 것이다. 이것이 인체 정상적인 생명활동 과정 시스템의 메커니즘 이기 때문이다.

3.2 항노화 헬스케어의 방법-호흡마사지

도교(道敎)의 도인술(導引術)이란 각종 방법으로 몸과 마음을 단련하는 중국의 전통적인 양생법으로 건강수명

을 연장하는 항노화 헬스케어에 해당 된다. 도인에서 ‘도(導)’란 ‘도기령화(導氣令和)’, ‘인(引)’이란 ‘인체령유(引體令柔)’의 뜻이다[14]. 도기령화(導氣令和)란 어떠한 방법을 취하여 내적인 기 에너지의 흐름을 이끌어서 마음의 평화를 이루는 것이다. 즉 기 에너지를 주관하는 호흡법을 통해서 내면의 기에너지의 승강운동 흐름을 조절하여 마음의 이완을 도와주는 신기(神機)의 방법으로 질병의 치유와 양생에 효과적이다. ‘인체령유(引體令柔)’란 외적인 어떠한 동작을 취하여 신체를 끌어당기고 잡아당겨서 몸의 움직임을 부드럽게 이완 시켜 주는 것이다. 이는 태극권, 마사지 등의 동작을 통해 몸의 이완을 도와주는 기립(氣立)의 방법으로 신체를 건전하게 하는 효과가 있다.

인체 생명활동 중 가장 기본적이며 중요한 것은 바로 생사를 결정하는 호흡이다.

자연과의 교감을 이루는 인체의 호흡(呼吸)에서 ‘흡’은 안과 밖을 오가는 기립의 출입운동으로 기 에너지를 생성하는 작용을 하며, ‘호’는 내부에서 상하로 움직이는 신기의 승강운동으로 기 에너지의 흐름을 조절하는 작용이 있다. 그래서 『동의보감』의 「내경편권일·기」의 숨을 고르는 비결에서 “숨을 내뿜는 것은 오래된 기, 즉 사기(死氣)를 내보내는 것이다. 숨을 들이마시는 것은 새로운 기, 즉 생기(生氣)를 들이마시는 것이다”라고 했다[13].²⁵⁾ 들숨 시 양기(陽氣)를 생성하니 몸이 가볍고, 날숨 시 조기(調氣)를 하니 마음이 평온해지는 것이다. 들숨과 날숨의 지극히 단순하고 간단한 반복적인 호흡으로 인체는 조화와 균형을 이루어 생명활동을 유지하려는 신기의 자아조절과 기립의 성장변화 시스템을 본래부터 지니고 있는 것이다.

도인술의 정적인 호흡법과 동적인 복부마사지 방법이 결합한 ‘호흡마사지’는 기의 승강출입 운동으로 신기와 기립의 조화를 이루어 몸과 마음의 건전함과 평온함을 주는 본래의 힘이 있다.

그래서 호흡마사지는 항노화 헬스케어 산업에 있어서 건강관리·증진의 클리닉 서비스분야에 해당된다.

3.3 호흡마사지의 작용-진기(眞氣)의 자연치유력

인간은 하늘의 이치와 땅의 섭리인 천덕지기(天德地氣)를 받고 태어났기에 천지자연 그대로의 순수하고 참된 에너지를 본래부터 가지고 있다고 동양의학에서는 설명하고 있다. 그래서 진기는 천덕지기(天德地氣)로 구성된

23) 네이버 국어사전
<<https://ko.dict.naver.com/#/search?query=%EB%85%B8%ED%99%94>>.

24) 네이버 국어사전
<<https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/4664947849da445198a78c13c1b7b0a5>>

25) 『東醫寶鑑』 「內景篇卷之一·氣」：“凡吐者出故氣，亦名死氣，納者取新氣，亦名生氣。”

인체 생명활동의 근원적인 자연치유력으로 자신의 생명을 살리고자 하는 본래의 에너지가 내 안에 듬뿍 담겨 있는 것이다.

진기의 자연치유력을 내면에서 솟아나게 하는 방법은 수승화강(水昇火降)의 호흡이며, 이로 인하여 체온의 변화를 가져온다. 그래서 『동의보감』의 「내경편권일·기」의 정리에서 말하기를 “사람이 처음 생명을 받을 때는 어머니의 뱃속에서 어머니를 따라 호흡을 한다. 세상에 태어난 후에 땀줄을 끊으면 조그만 진령(眞靈)의 기가 배꼽 아래에 모인다. 사람에게는 이 진기가 가장 중요하므로 호흡보다 우선하는 것은 없다”고 했다[13].²⁶⁾ 또한 張錫純은 『의학충증참서록』에서 호흡 시 “인체는 수승화강의 심신상교(心腎相交)로 인하여 따스한 온열감이 생성된다”고 하였다[15].²⁷⁾

「소문·생기통천론」에서는 이러한 내면의 따스한 생명력 근원을 양기(陽氣)로 설명 하였다. “양기란 정이 충만하면 신을 길러 주고, 유연하면 근육을 길러준다”고 했다[6].²⁸⁾ 인체 양기의 작용은 내적으로 정을 충만하게 하여 마음을 편하게 해줌과 동시에 외적으로 근육을 자양하여 몸의 움직임을 부드럽게 해준다는 뜻으로 양기의 내외적인 작용으로 몸의 가벼움과 마음의 평온함이 인체 건강 지표의 기본임을 설명하고 있는 것이다.

내·외적의 다양한 자극과 반응의 상호작용으로 인한 스트레스는 신체적, 정신적으로 많은 영향을 준다. 특히 지나친 생각과 과도한 감정의 반응으로 인한 마음의 스트레스는 먼저 신기의 승강흐름에 변화를 주어 기립에도 영향을 준다. 그리하여 내적인 양기부족으로 정(精)이 충만하지 못하면 마음이 불편하게 되어 불안, 걱정으로 우울증과 불면증이 생긴다. 반면에 외적으로 양기의 흐름이 원활하지 못하면 근육 긴장으로 몸이 굳거나 무겁고, 가슴이 답답하고 숨이 차는 등의 증상이 나타난다. 또한 알고 빠른 호흡은 기의 승강운동에 영향을 주어 수승화강(水昇火降)이 되지 못하여 화(火)는 반대로 위로 올라가 머리가 맑지 않으며, 수(水)는 도리어 아래로 내려가 손발이 차갑게 되는 심신불교(心腎不交)의 증상이 나타난다[16]. 이때 밖으로 뻗었던 생각과 감정의 불안한 마음을 내면으로 집중시키는 가장 좋은 방법은 자연호흡이다. 천천히 긴 날숨으로 속도의 변화를 주면 깊은 들숨이 자연

스레 밀려들어 온다. 천천히 긴 날숨과 깊은 들숨의 반복적인 자연호흡이 깊어짐에 따라 내면에서 따스한 생명력의 근원인 진기의 자연치유력이 솟아나 신기와 기립의 생명활동과정 시스템이 작동되는 것이다. 그리하여 내적인 마음의 불안과 외적인 몸의 경직이 차츰차츰 풀리게 된다. 동시에 복부마사지로 생명활동의 중심인 오장을 활성화시키면 기에너지 승강흐름이 원활하여 수승화강에 도움을 주어 머리는 맑고 손발이 따뜻해져 심신불교의 증상이 사라지게 되는 것이다.

호흡마사지로 인체 내부에 감추어져 있는 따스한 생명력의 근원인 진기의 자연치유력을 솟아나게 하면 신기와 기립이 조화를 이루어 외적인 성장장로이(生長壯老已)의 성장변화와 내적인 성장화수장(生長化收藏)의 자아조절 시스템으로 자연스레 건강과 양생에 도움이 된다. 이것이 바로 호흡마사지를 통한 진기(眞氣)의 자연치유력이다.

4. 결론

자연계에 만물이 존재하는 형식과 그들의 고유한 속성은 바로 기의 승강출입 운동이다.

기의 조화로운 승강운동은 자연계 만물이 생성되는 근본 원인이자 만물이 생성, 발전, 변화하고 표현되는 생명활동과정 시스템의 기틀이다. 그래서 인간은 자연과의 어울림을 통하여 이러한 시스템을 유지할 때 비로소 우리 몸에서 스스로 건강수명의 연장을 이룰 수가 있다.

인체 생명활동과정 시스템인 신기(神機)는 생명체 존재의 근본으로 성장화수장(生長化收藏)의 내적 자아조절 규율을 총괄하고 컨트롤하며, 기립(氣立)은 생명체와 자연환경 사이의 호흡과 음식 등의 교환 활동으로 성장장로이(生長壯老已)의 외적 성장변화를 담당하는 외부생존 조건이다.

동양의학 관점에서 항노화 헬스케어는 기에너지의 승강출입 운동을 통해 신기와 기립의 조화를 이루는 제품과 서비스의 개발로 노화가 진행되는 것을 억제하거나 완화시켜 건강수명을 연장하는 것이다. 항노화 헬스케어의 방법인 도인술의 정적인 호흡법과 동적인 복부마사지 방법이 결합한 ‘호흡마사지’로 따스한 생명력의 근원인 진기의 자연치유력을 솟아나게 하면 기의 승강출입운동인 신기와 기립이 조화를 이루어 인체는 정상적인 생명활동 시스템을 유지하여 건강수명 연장에 도움이 되리라 여겨진다. 그래서 항노화 헬스케어인 ‘호흡마사지’는 진기(眞氣)의 자연치유력을 통한 생명활동과정으로 몸과 마

26) 『東醫寶鑑』 「內景篇卷之一·氣」: “正理曰, 人受生之初, 在胞胎之內, 隨母呼吸, 及平生下, 剪去臍帶, 則一點眞靈之氣, 聚于臍下. 凡人唯氣最先, 莫先於呼吸”

27) 『醫學衷中參西錄』: “人之心腎相交, 即能生熱”

28) 「素問·生氣通天論」: “陽氣者, 精則養神, 柔則養筋”.

음을 돌보는 힐링테라피이다. 그리하여 몸과 마음이 강건하고 평온한 상태로 자연이 준 생명을 누리고 다하는 것이다. 이것이 바로 진정한 건강의 지름길이자 양생의 방법이라고 동양의학에서는 말하고 있다.

본 논문은 동양의학관점에서 신기와 기립이라는 생명활동과정 시스템의 이론적인 문헌분석을 통하여 건강수명을 연장하는 항노화 헬스케어 방안으로 호흡마사지를 제시하였지만 앞으로 인체 생명활동의 중심인 오장의 자율신경 관계를 통하여 신기의 자아조절과 기립의 성장변화 시스템을 객관적으로 과학화하는 후속 연구가 필요하다.

REFERENCES

[1] Ministry of Health and Welfare. (2021). *Keep distance in your daily life during COVID-19, take care of your mental health together*. COVID-19, Republic of Korea. http://ncov.mohw.go.kr/tcmBoardView.do?brdId=&brdGubun=&dataGubun=&ncvContSeq=354634&contSeq=354634&board_id=140&gubun=BDJ

[2] Ministry of Health and Welfare. (2021). *Health Plan 2030,2021~2030*. Sejong: Ministry of Health and Welfare. <https://khealth.or.kr/board/view?pageNum=1&rowCnt=8&no1=34&linkId=1002152&menuId=MENU00829&schType=0&schText=&searchType=&boardStyle=Gallery&categoryId=&continent=&country=&contents1=>

[3] S. H. Kim. (2007). Prolonging Healthy Lifespan. *Korea Association of Health Promotion*, 31(8), 4-5.

[4] C. C. Zhang & S. H. Oh. (2015). *Huang Di Nei Jing, Read the Human Body*. Seoul : Panmidong.

[5] Xuanyuan family of the Yellow Emperor & H. Z. Choi. (2004). *Huang Di Nei Jing Su wen · Zhong*. Gyeonggi : Jayumungo.

[6] Xuanyuan family of the Yellow Emperor & H. Z. Choi. (2004). *Huang Di Nei Jing Su wen · Shang*. Gyeonggi : Jayumungo.

[7] D. S. Chung, K. Park, K. S. Keum & N. S. Kim. (2000). The research of 「Su wen · Liu wei zhi da lun」. *Journal of the Korean Academy of Oriental Medicine*, 13(1), 233-252.

[8] K. C. Kim, H. Kim, S. S. Shin & H. W. Lee. (2008). Development of Life Phenomenon in Oriental Medicine's View of Life. *Journal of the Korean Society of Jungshin Science*, 12(1), 1-8.

[9] J. Y. Zhang & Z. Y. Li. (2002). *Zhang Jing Yue's Medicine Book*. Beijing : Chinese Medicine Press of China.

[10] Xuanyuan family of the Yellow Emperor & H. Z. Choi. (2004). *Huang Di Nei Jing Ling shu · Shang*. Gyeonggi

: Jayumungo.

[11] Xuanyuan family of the Yellow Emperor & H. Z. Choi. (2004). *Huang Di Nei Jing Ling shu · Ha*. Gyeonggi : Jayumungo.

[12] H. J. Chung. (2001). A study on the motive power of Ascending and Descending. *Journal of the Korean Academy of Oriental Medicine*, 14(1), 53-69.

[13] J. Heo. (2007). *Donguibogam*. Seoul : Beob-In Munhwasa.

[14] Z. C. Woo. (2004). *Explanation of guided fitness method*. Beijing : Beijing Sports University Press.

[15] X. C. Zhang. (1974). *Intergrating Chinese and Western Medicine*. Shijiazhuang : People's Press of Hebei.

[16] D. X. Li. (2001). *Basic theory of traditional Chinese Medicine*. Beijing : People's Health Press.

김 명 주(Meongl-Ju Kim)

[중략]



· 2007년 6월 : 중국 요녕 중의약대학 (의학박사)
 · 2014년 12월 : 중국 요녕 중의약대학 중서의결합 Post. Doc.
 · 2012년 3월 ~ 현재 : 남부대학교 한국어학과 교수
 · 관심분야 : 동양의학, 자연치유학, 차(茶)문화, 한국어학, 배꼽호흡테라피
 · E-Mail : china3001@hanmail.net