동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 16. No. 2, 2005

한의학과 불교의 관점에서 본 호흡에 대한 고찰

구병수
동국대학교 일산한방병원 신경정신과

A Study of Respiration Techniques Considered From An Oriental Medicine and Buddhistic Viewpoint

Byung-Soo Koo
Dept. of Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine Dongguk University, Seoul, Korea

Objectives : This study is an investigation the clinical development of oriental neuropsychiatry through the practical application of respiration techniques in oriental medicine and Buddhism.

Methods : Oriental medicine and Buddhism both make much use of respiration techniques. According to a comparative study on these; A groop for the clinical application of oriental medical respiration methods, and A study both the differences and common features of oriental medical and Buddhist respiration techniques, to deliver therapeutic and preventive medical assistance to patients.

Results and Conclusion :

1. Oriental medical respiration techniques have as their object the prevention and treatment of disease through smooth circulation of Gi(氣) and Hyeol(血) according to the concentration of the mind on acupuncture points.
2. Buddhist respiration techniques make use of planned psychological rest and ascetic practical expedience according to the close observation of the five senses(五感) of the real world through exhalation(呼) and inhalation(吸) based on Buddhist philosophy.

◆ 투고:10/22, 수정:11/9, 채택:11/10
※위 논문은 동국대학교 전문학술지 게재 연구비 지원으로 이루어짐
교신저자 : 구병수, 경기도 고양시 일산동구 식사동 814 동국대학교 일산한방병원 신경정신과
Tel. 031-961-9050, E-mail : koobs@dongguk.ac.kr

3. Although the pursuit of oriental medicine and Buddhism can be different, I think a need to develop new respiration techniques can lead to psychological balance and medical treatment through compounding both sets of knowledge.

Key Word : Oriental medicine, Buddhism, Respiration technique

Ⅰ. 緖 論

요즘 친 자연적인 사고와 well-being으로 명상이 선풍적인 인기를 끌고 있다. 이러한 사회적인 분위기에 따라 여러 종류의 기공이나 명상 및 수행시스템, 사찰 템플스테이센이 체계적으로 도입되어 스트레스가 심한 현대인의 정신 및 육체적인 건강에 일조하는 바가 매우 커다. 특히 기공이나 수행시스템에서는 호흡을 공통적으로 매우 중시하는데, 한의학에서도 역시 호흡을 氣息[1]으로 표현하여 임상적으로 세밀하게 응용한 부분이 매우 많다. 불교의 수행법으로는 우리나라에서 전통적으로 내려오는 간화선 수행이 있고, 남방 불교가 근원이 된 위파샤나[觀, 觀法, vipassana] 수행은 우리나라 뿐만이 아니라 전세계적으로 확산이 되고 있다. 그러한 이유는 위파샤나 수행이 고대 불교 수행법으로, 지역적인 특성에 의해서 변질이 되지 않고 순수하게 불교의 전통을 그대로 내려오고 있는 점과 수행체계가 체계적이고 섬세하여 일반인이 접근하기가 쉽기 때문이다. 이 두가지 수행체계 역시 호흡에 대한 비중은 매우 커다.

한의학에서는 인간은 소우주라는 관점에서 출발된 학문으로, 항시 생물 뿐만이 아니라, 무생물까지도 인간과 끊임없는 지속적인 관계를 유지하고 있다. 호흡이라는 의미는 天의 기운을 받아들여서 땅(地)의 기운인 음식을 받아들여 생명을 영위하고 축적하는 것이다. 이러한 철학적인 사상을 바탕으로 吐納法, 氣功, 施鍼하는데 특히 호흡을 중요시하였다. 그 뿐만이 아니라 정신적 육체적으로 온전한 의사의 호흡을 기준으로 환자의 呼와 吸의 상태를 통하여 질병을 진단하고 치료하였다.

불교와 한의학은 같은 동양권에서 발생하였지만, 종교와 의학이라는 관점에서 보면, 본질적으로 인간의 고통을 다룬다는 점에서는 유사하다, 그러나 철학적 이론 바탕이 다르기에 단순한 접근은 많은 문제점을 내포하기도 한다. 불교의 많은 부분 중에서도 호흡을 중심으로 한의학과 비교 연구하고자 하는 바는 둘다 공통적으로 중국의 문화적 바탕을 거쳐서 우리나라에 들어왔으며, 또 하나는 공통적으로 호흡을 통하여 心(마음)의 안정을 중요시하지만 각기 추구하는 바가 질병의 치료와 궁극적으로는 깨닭음으로 각기 다르다. 이러한 비교 연구를 통하여 한의학적으로 호흡의 임상적인 활용도를 모색하고, 요즘 같은 사회적으로나 개인적으로 자신에 대한 미래의 막연한 불안감등으로 정신적인 고통을 많이 느끼는 현대인에게 맞는 한의학적인 수행법이 절실히 필요하다. 이에 불교와 한의학에서 다루는 호흡에 대한 차이점과 공통점을 연구하여, 환자

의 치료적인 관점 뿐만이 아니라 일반인도 예방적인 관점에서 도움이 될 새로운 호흡법 개발의 선행 연구로 문헌 위주로 연구하고자 한다.

Ⅱ. 本 論

1. 한의학에서 본 호흡

<素問, 上古天眞論>[2]에서 "余聞上古有眞人者 提挈天地 把握陰陽 呼吸精氣 獨立守神 肌肉若一 故能壽敝天地"라 하여, '呼吸精氣'라는 용어를 사용하였는데 張景岳은 注에 "呼接于天 故通天氣, 吸接于地 故通于精"이라 하였고, 이는 氣功의 吐納을 의미한다고 하였다[3]. <素問, 平人氣象論>[2]에서는 "人一呼脈再動, 一吸脈亦再動, 呼吸定息, 脈五動"이라하여 병이 없는 정성적인 호흡을 기술하였고, "人一呼脈一動, 一吸脈一動, 曰少氣"에서는 一息二至로 正氣의 衰竭함을 나타내어 正氣가 虛少하여 호흡이 氣短하고 少力하고 倦怠하는 病証名을 '少氣'로 언급하고 있다. <素問, 離合眞邪論>[2]에서 "吸則內鍼, 無令氣忤, 靜以久留, 無令邪布, 吸則轉鍼, 以得氣爲故, 候呼引鍼, 呼盡乃去, 大氣皆出, 故命曰瀉. 帝曰不足者補之, 奈何? 岐伯曰必先捫而循之, 切而散之, 推而按之, 彈而怒之, 抓而下之, 通而取之, 外引其門, 以閉其神, 呼盡內鍼, 靜以久留, 以氣至爲故, 如待所貴, 不知曰暮, 其氣以至, 適而自護, 候吸引鍼, 氣不得出, 各在其處, 推闔其門, 令神氣存, 大氣留止, 故命曰補"라 하여, 숨을 들이 쉴때 鍼을 놓아 氣를 거스르지 말며 안정되게 오래 유침하여 邪氣가 퍼지 않게 한다. 숨을 들이 쉴 때 침을 돌려서 氣를 얻는다. 숨을 내쉴때 鍼을 뽑기 시작하여 다 내 쉬면 鍼을 찔러서 조용히 오래 유침하고 숨을 들이 쉴때 鍼을 뽑아서 氣가 나오지 않게 한다. 그리고 鍼을 맞은 자리를 막아서 神氣를 보존하고 大氣를 멈추게 하는 것이 補法이다4). 많은 수기법 중에 보사법으로 호흡보사, 迎隨補瀉, 徐疾補瀉등이 있는데, 進鍼과 出鍼할 때 환자의 호흡과 배합하여 補法과 瀉法을 실시하는 것이다. 이는 鍼이라는 매개체를 통하여 호흡과 인체의 氣循環과의 상관성을 나타내고 있다. 숨을 내쉴때 鍼을 놓고 숨을 들이쉬는 경우에 鍼을 빼면 鍼과 氣가 서로 순응하게 되므로 補가 되고, 숨을 들이 쉬는 경우에 鍼을 놓고 숨을 내 쉴때 鍼을 빼면 氣와 鍼이 상역하므로 瀉가 되는 것이다. 이는 환자의 호흡을 통하여 침을 시술하는 경우에 환자의 氣를 조절하여 邪氣나 正氣를 조절하는 것이다. <難經, 八難>[5]에서도 "所謂生氣之原者 爲十二經之根本也, 爲腎間動氣也, 此五臟六腑之本 十二經之根 呼吸之間 三焦之原 一名守邪之神 故氣者人之根本也"라하여 호흡이 생명의 근본이며 12경맥의 뿌리가 되는 것으로 매우 중시하고, 註에 보면 "五臟六腑位于內 十二經脈見於外 內外之氣皆從此生 故曰根本乎則陰出於斯 吸則陽入於斯 故曰呼吸之門"라 하여 오장육부는 내부에 위치하며 십이경맥은 바깥에 나타나는데 안과 바깥의 氣가 모두 이것을 따라 生하는 고로 근본이라고 한다. 숨을 내 쉬면 陰이 여기서 나가고, 들어 마시면 陽이 이리로 들어온다. 고로 命門의 門이다고 하였다. <千金要方>[6]에서는, "若患心冷病, 氣卽呼出; 若熱病, 氣卽吹出. 其法夜半後八十一, 鷄鳴七十二, 平旦六十二, 日出五十四, 辰時四十五, 巳時三十六. 欲作此法, 先左右導三百六十遍. 病有四種: 一冷痺, 二氣疾 三邪風 四熱毒, 若有患者, 安心調氣, 此法無有不瘥也,"라 하여, 질병의 종류에 따라 冷病에는 呼出하고, 열병에는 吹出하는 방법을 사용하였는데, 특이한 것은 같은 숨을 내 쉬는 경우에도 완전히 성질이 다른 병을 치료한다는 것이다. 또한 하루를 6단계로 구분하여 呼 吹의 횟수가 夜半後(81회), 鷄鳴(72회), 平旦(62회), 日出(54회), 辰時(45회), 巳時(36회)로 각각 다르다. 다음에는 "心病用呼吹心臟, 病者體冷熱相法, 心色赤, 患者夢中見人著赤衣, 持赤刀杖, 火來怖人. 療法,

用呼吹方氣, 呼療冷 吹治熱. 肝病用呵, 肝臟病者, 憂愁不樂, 悲思, 喜頭眼疼痛, 相法肝色靑, 夢見人着靑衣捉靑刀杖, 或獅子虎豹來, 恐怖人. 療法用呵出. 又云: 肝病者 用大呵三十遍, 細呵三十遍, 皆須左右導引三百六十遍, 然後乃爲之. 脾病用唏 脾臟病者 體上游風習習, 遍身痛煩悶. 相法脾色黃, 通土色, 夢或作小兒擊厲人, 邪猶人, 或如旋風團轉. 治法用唏氣出." 又云 "脾病者用大唏三十遍, 細唏十遍, 須左右導引三百六十遍, 然後乃可爲之. 肺病用噓, 肺臟病者胸背脹滿, 四肢煩悶. 相法肺色白, 患者喜夢見美女, 美男詐親附人, 共相抱持, 或作父母兄弟妻子. 療法:用噓氣出." 又云: "肺病者, 用大噓三十遍, 細噓十遍, 須左右導引三百六十遍, 然後乃爲之. 腎病用吗, 腎臟病者, 體冷陰衰, 面目惡疾. 相法腎色黑, 夢見黑衣及獸物, 捉刀杖相怖, 用吗氣出. 又云 腎病者 用大吗五十遍, 細吗三十遍, 須左右導引三百六十遍, 然後乃爲之."라 하여 각각의 五臟에 병이 생기는 경우에는 心病(呼吹), 肝病(呵), 脾病(唏), 肺病(噓), 腎病(吗)를 소리 냄으로서 치료를 하였고, 각각의 방법으로 소리를 내는데, 크게(大) 그리고 가늘게(細) 2회씩 하도록 하였다. 그리고 반드시 꿈의 내용을 기록한 것은 특이하다. 감정이 유발된 내용을 살펴보면 怖나 恐으로 기록이 된 것은 心(怖) 肝(恐) 腎(怖)의 경우이고, 肺나 脾만은 달리 감정에 대한 기술은 없다. 왜 이러한 감정이 臟을 상하게 하는 법칙이나 이유는 알수가 없지만, 호흡을 통하여 병리적으로 야기된 질병을 치유할수 있다는 근거를 제시하고 있다.

<壽世保元, 呼吸靜功妙訣>[7]에는 "人生以氣爲本 以息爲元 以心爲根 以腎爲蒂 天地相去八萬四千里 人心腎相去八寸四分 此腎是內腎 臍下一寸三分是也 中有一脈 以通元息之浮沈 息總百脈 一呼則百脈皆開 一吸則百脈皆合 天地化工流行 亦不出呼吸二字 人呼吸常在心腎之間 則血氣自順 元氣自固 七情不熾 百骸之病自消矣." 여기서는 呼와 吸으로 百脈을 開하고 合하는 관점에서 기술하고 사람의 호흡은 臟器중 心과 腎의 사이에 존재하며 혈기가 운행이 되고 원기가 튼튼하게 되어 모든 병이 치료가 된다고 하였다. 이 역시 분명히 호흡으로 질병을 치료할수 있다는 타당서을 재시하고 있는 것이다. 이러한 호흡에 대한 자세한 기술은 이전의 醫書와는 달리 매우 구체적이다. 또 이어서 "每子午卯酉時 於靜室中 厚褥鋪於榻上 盤脚趺坐 瞑目不視 以綿塞耳 心絶念慮 以意隨呼吸一往一來 上下于心腎之間 勿急勿徐 任其自然 坐一炷香後 覺得口鼻之氣不粗 漸漸和柔 又一炷香後 覺得口鼻之氣 似無出入 然後緩緩伸足開目 去耳塞 下榻行數步 偃臥榻上 少睡片時起來 啜粥半碗 不可作勞惱怒 以損靜功 每日依法行之 兩月之後 自見功效"이라 하여, "매일 子 午 卯 酉時에 조용한 방안에서 뚜거운 요를 평상 위에 깔고 가부좌로 앉아 눈을 감고 솜으로 귀를 막으며 마음속의 念慮를 끊고 의념에 따라 호흡을 하는데, 호흡이 심신을 지날 때 너무 빠르거나 느리지 않고 자연스럽게 지나도록 한다. 향 1자루가 탈 동안 앉아 있는 이후에, 코와 입에서 호흡이 느껴지지 않은 것 같으면 천천히 발을 펴고 눈을 뜨며 귀에서 솜을 빼고 평상으로 내려워 몇 걸음 걸은 다음에 평상에 누워 잠깐 눈을 붙여다가 일어나 미음 반 그릇을 먹는다. 과로하거나 화를 내어서는 안된다"고 하였다. 여기서는 호흡할때의 시간 및 자세 호흡을 하는 방법논[勿急勿徐]을 기술하고, 호흡의 최고의 상태는 즉 끝내는 시기는 호흡이 코나 입으로 느껴지지 않는 상태를 말하며, 그 이후의 행동 식사 및 性情 상태를 잘 기술하고 있다.

<醫學入門, 臟腑總論>[8]에서 "呼出心與肺, 吸入腎與肝 呼吸之間 脾受穀味"라 하여 呼와 吸이일어날때 오장간의 상호 협조에 대하여 기술을 하고 있고, 장부총론에 대한 李梴의 註에는 , 入肝爲呼에 대한 설명으로 金勝肝 故發爲呼이라고 하였다. 이는 <難經, 四難>[5]의 내용을 그대로 인용한 것으로 "脈有陰陽之法 何謂也"에 대한 답으로 脈과 인체의 臟腑間의 상

호관계가 호흡에 의하여 이루어 진다는 것을 알수가 있다.

<醫方集解, 勿藥元詮>[9]에서는 調息에 대하여, "調息의 一法은 三敎를 관철하여 이를 크게 하면 가히 道에 들어갈 것이고 적게 用하여도 또한 生을 養할 것이다. 그러므로 迦文은 가르침을 드리워서 鼻端을 보면서 出入하는 숨(息)을 셈하는 것으로서 止觀의 初門으로 삼았고, 莊子의 南華經에는 이르길 至人의 息은 踵으로서 한다고 하였고, 大易의 隨卦에는 이르길 군자는 어둠을 향할 때에 入하여 편안(宴息)하게한다고 하였다. 왕용계는 말하기를 지인은 息이 있었으나 睡는 없었다. 그러므로 晦를 향해 入하여 宴息한다고 말한 것이라 하였다. 宴息하는 법은 마땅히 晦時를 향하여 귀로는 듣지 않고 눈으로는 보지 않으며 四體는 움직이지 않고 心은 思慮함이 없이 種火相과 같고 先天의 元神 元氣와 같아 停育이 相抱하고 眞意가 綿綿<노자는 말하기를 綿綿함이 存함과 같음> 하여 開闔이 자연스러워 虛空과 더불어 同體하다. 調息하는 法에는 時候에 불구하고 便宜를 따라 앉고 그 몸을 平直으로 하며 그 體를 縱任하고 倚하지도 않고 굽히지도 않으며 옷을 풀고 帶를 緩하게하며 <腰帶를 緩하게 아니하면 上下의 氣가 유통하지 않는다.> 힘을 써서 調達 시킨다. 口中을 舌로서 數遍이나 攪하여 微微하게 濁氣를 呵出하고 <聲을 못냄> 鼻中에 微微히 이를 吸納하되 혹은 3-5遍하며 혹은 1-2遍 하여 津이 있으면 嚥下한다. 齒를 叩하기 數通하고 혀를 上顎에 抵하며 脣齒는 相着하고 兩目은 簾을 垂해서 朧朧然하게 점차로 調息한다. 喘하지도 않고 粗하지도 않으며 혹은 數息을 내고 혹은 數息을 들이키기를 一부터 十에 至하고 十부터 百에 至하며 心을 攝하여 數를 있게 하여 散亂하지 말 것이다. 만약에 心과 息이 相依하여 雜念이 생기면 바로 셈하는 것을 그치고 그 自然에 맡기게 하며 앉기를 오랫동안 하면 더욱 妙하다. 만약에 몸을 일으키고자 하면 모름지기 서서히 手足부터 舒放할 것이요, 急遽하게 일어나지 말아야 한다. 능히 이를 勤行하면 靜中의 光景이 種種하게 奇特하여 바르게 明心悟道할 것이다. 단지 身을 養하여 生을 온전하게 할 뿐이다.

調息에 四相이 있으니 呼吸에 소리가 있는 것은 風이니 風을 지키면 곧 散한다. 비록 소리가 없어도 그 위의 鼻中에 濇滯함은 喘으로서 喘을 지키면 바로 結한다. 소리를 내지 않고 滯하지 않으면서 왕래함에 形이 있는 것은 氣이다. 氣를 지키면 바로 勞한다. 소리를 내지 않고 滯하지 않으면서 出入이 綿綿하여 존재하는 것과 같고 亡하는 것과 같으면서 神과 氣와의 相依함을 是가 息의 相이다. 숨이 고르면 바로 心은 定한다. 眞氣가 왕래하여 스스로 능히 天地의 造化를 奪하고 息과 息이 根에 歸하는 것이 命의 蒂라고 하였다. <醫方集解, 勿藥元詮>에서는 기존의 의서와는 달리 불가 유가 도가 삼교에 대한 호흡법 및 관련되는 수행법을 총괄하고 있다. 불가의 경우는 數息觀 및 자세, 도가의 경우는 역시 호흡법을 통한 양생법 즉 타액의 중요성과 鼓齒法, 단지 유가의 경우는 구체적인 방법논 없이 易의 隨卦를 인용하여 군자가 편안하게 명상을 하였다고 기술하였다.

최근에 호흡에 대해서 金[10]은 "人心은 곧 天心이라, 天을 담을 그릇이 人體라. 태아가 배안에 있을 때에는, 모체의 호흡을 보고 태아의 호흡을 알것이오, 어머니의 배속을 벗어나면 천지간의 공기를 호흡케되니, 천지간이란 어머니의 배속과 같은 것이다. 天地呼吸은 潮水의 출입과 같고, 사람이 코로 호흡하는 것을 內呼吸이라 한다. 天氣는 하강하고 地氣는 상승하여 땅속의 水火의 氣가 교환하는 것을 사람의 피부호흡의 外呼吸과 같다. 潮水 출입은 하루에 2회로 오전의 조수는 陽潮요 潮露이다. 午後潮는 陰潮요, 夕露이다. 인생이 晝間 활동시는 陽潮와 같고, 야간수면시는 陰潮와 같다"고 하였다.

호흡을 통한 구체적인 수행법을 살펴보면,

氣功의 수행법은 調身 調息 調心을 위주로, 고대에서 말하는 吐納法 行氣法 服氣法 煉丹(周天)法 存想法 禪定등의 모든 심신단련방법을 모두 칭하는 것이다. 이 역시 호흡법이 근간이 되는 것이다. 만약 호흡이 배제된 기공은 단순한 몸동작이나 체조에 불과하다.

호흡의 종류로는 聽息法(조용하게 정신을 집중하여 자기의 호흡소리를 듣는것으로, 그러면 호흡이 점점 심하고 약하게, 호흡소리가 점점 미약하게 들린다), 數息呼吸法(입이나 코로 호흡을 하여서 호흡상 수를 세는 것으로 편안하게 된다), 呼氣意守法(자연호흡이며, 단지 呼氣상태에, 예를들면 下丹田이나 병소부위에 意念을 주의하면 자연히 氣가 아래로 간다) 呼吸요법(코로만 호흡을 하는 것으로 呼氣時는 '松' 만을 묵념하고, 吸氣時는 '靜' 만을 생각한다. 止息呼吸法(깊고 길게하는 복식호흡으로 호흡을 정지하고, 진일섭 높은 호흡을 하여 정지하는 호흡이다)으로 나눈다[11].

도가에서는 <莊子, 刻意篇> '吹[呴]呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸' 에서 吹[呴]呼吸은 일종의 자연에 순응하는 호흡이고, 眞氣가 오면 廢氣를 排出하는 調氣法이다. 남북조의 의약학자인 도홍경의 養生延命錄 가운데에, "納氣有一, 吐氣有六, 納氣者 謂吸也, 呼氣有六者, 謂吹 呼 唏 呵 噓 呬 皆出氣也. 吹以去風, 呼以去熱, 唏以去煩, 呵以下氣, 噓以散滯, 呬以解極" 후세에는 모두 六訣의 默念呼氣練功法이라 하였다. 수련과정은 먼저 調身(신체의 자세를 바로 잡는것), 調息(호흡을 침장세균하게 하는것), 調心(마음의 잡념을 제거)의 단계를 거친다. 우주의 元氣(外氣)와 인체내의 기(內氣)가 상통하는 길은 오직 호흡에 있다. 精氣神 삼보의 호흡하는 비법은 원리는 精을 實하게 하면, 氣가 壯하고, 氣가 壯해지면 神이 明해 진다. 단전호흡에도 원리는 기초적인 숨이 등숨인 吸의 효과로서 陰의 德用에 있고, 陰德인 吸의 互用으로 단전호흡의 도태가 이루어진다. 도가사상은 元精 元氣 元神을 수련하여 病弱을 물리치고 체질을 개선하며 늙지않고 오래살아 가능하면 영생불사 할수있도록 추구하는 방법으로 "鍊精化氣 鍊氣化神 鍊神還虛 鍊虛合道" 하는 것을 최고 경지로 볼수가 있다.

허준의 [동의보감]에서도 精 氣 神論을 근간으로 한 도교의학을 전개하고 있어 내단학 이론의 발전에 일익을 담당하였다. 또한 도덕경의 주석서인 [河上公章句]에서 제시하는 호흡법이나 精氣의 보존, 養神法이라는 일종의 명상법 등을 중시하는 것이 특징이다[12].

調息은 두가지의 목적을 가지고 있는데, 하나는 효율적인 올바른 호흡으로 대저연의 기를 충분히 받아들여 생명활동의 근원적 에너지로 전환시키고자 한다.

呼吸納新을 回春呼吸法의 기초가 된다. 濁氣를 呼하고, 淸氣를 흡입하는데 이는 혈액속의 탁한 물질을 체외로 배출하고, 흡입시 자연의 淸氣를 혈액내로 들어가서 인체의 경맥을 순환하여 전신을 濡養한다. 장자의 [刻意篇]에는 장수의 비결이 있는데, 吐故納新의 호흡법은 양생하는 사람들 사이에 널리 보급되어져 오늘까지 내려오고 있다. 좋은점은 (1) 호흡기관의 질병을 완해하는 작용 (2) 중추신경의 조절하여 智力이나 기억력을 증가 (3) 혈류 순환을 개선, (4) 신진대사를 촉진, 혈압을 내리고 (5) 피부를 紅潤하게하고, 피부 노화를 감소하는 작용을 하여 노화를 방지한다[13].

穴位呼吸法으로는 百會呼吸法(升陽하고 천기를 모으며, 任督을 왕성하게하고, 뇌를 맑게한다), 丹田呼吸(任督脈과 허리나 척추의 병을 왕성하게 한다) 湧泉呼吸(腎氣를 補하고, 혈압을 내리게 하고, 진액을 증가, 滋陽, 下肢의 기능을 완활하게 한다), 印堂呼吸(養心, 安神, 지혜를 개발, 혈액의 흐름을 증가, 대뇌를 보호) 下丹田呼吸(滋陰, 오장육부의 기능을 증가) 膻中呼吸(固腦益氣, 흉부의 氣力을 증가, 심장이나 폐장을 증가), 會陰穴呼吸(陰陽氣血을 조절하고, 壯陽固精, 혈압을 내리고 부인과 질환치료), 命門穴呼吸(陽을 도워 心氣를 올려

三焦氣化를 推動한다, 祛濕消腫, 減肥 强身, 허리를 치료하고 腎臟을 강하게 한다), 十宣穴呼吸(경락을 소통하게하고, 오장육부나 기관, 기혈, 활동을 증가시킨다)등이 있다.

單穴呼吸으로는 少商穴呼吸(脹滿 氣血充足) 少冲穴呼吸(肺氣를 내리고 통증을 멈추게 한다) 隱白穴呼吸(심번과 흉민을 제거한다) 足趾呼吸(肌肉萎縮을 제거하고, 기혈운행을 증가시킨다) 大淵穴呼吸(두뇌를 맑게한다 눈을 맑게하고 혈압을 내리게 한다) 內關穴呼吸(安神, 지혜를 열게하고, 대뇌를 보호하고, 항노화, 심장의 기혈을 증가시키고, 심장병을 치료한다)고 하였다[14].

이러한 혈위호흡법이나 단혈호흡법을 현대에서 임상적으로 활용한 경우는 존카밧친이 보디스캔 명상법이라 할 수 있다. 이 방법은 주의를 집중시키면서도 동시에 탄력성을 높이는데 효과적이다. 그 내용을 간략하게 살펴보면, "먼저 왼발의 발가락부터 의식을 집중하시 시작하여 천천히 발등을 지나 다리로 옮겨가면서 이때 일어나는 감각을 느끼고 또한 동시에 호흡이 들어가고 나가는 데 따라 여러 신체 부위에서 일어나는 감각을 느낀다" 고 하였다[15].

3. 불가에 나타난 호흡법

부처님께서는 당신의 외아들인 라훌라 존자께서도 이 들숨날숨에 마음챙기는 공부를 가르치고 계신다. 그 이외에 여러 주석서들에 의하면 아난존자 등 중요한 직계제자들도 들숨날숨에 마음챙기는 공부를 통하여 아라한과를 얻었다고 언급하고 있다.[16] 이와같이 부처님께서는 수행의 방법으로 호흡법을 매우 중요시하였다. 반드시 깨닭음을 얻기 위해서는 몸의 고행을 통하는 방법보다는 부처님 자신이 직접 체득하신 들숨날숨의 마음챙기는 법으로 증득하신 것을 우리에게 방법논을 제시하고 있다.

호흡에 마음 챙기는 수행은 부처님께서 가장 많이 가르치시고 실천하신 수행법이다. 부처님께서는 깨닭음에 이르시기까지 여러 날 동안 아나빠나사띠를 행하였고, 깨닭음을 이루신 날에도 밤새도록 수행하셨으며, 그후에도 평생 그것을 수행하셨다[17].

고엔카는 호흡에 대한 마음챙김(入出息念) 수행과 감각에 대한 관찰(受念處) 수행을 중심으로 한다. 미얀마의레디샤야도 계통의 수행센타들은 기본적으로 호흡을 관찰하는 입출식념을 수행하며, 입출식념에 의해서 마음의 집중을 얻은 이후에 감각을 관찰하는 위빠사나 수행을 닦는다[18]. <大念處經>에서는 마음 챙김 알아차려야(sati) 할 대상을 身受心法 四念處로 보았다. 마하시 수행법이 사념처를 대부분 다 닦아 가는 수행법이라면, 고행카의 수행법은신념처, 수념처 두가지를 중심적으로 선택하여 수행한다.

여기서 수념처는 고행카의 수행법은 느낌 혹은 감각을 수행의 주제로 선택한 교리적 근거는바로 붓다의 가르침인 12연기에서 살펴 볼 수가 있다. 무명과 욕망(愛)으로 인해 태어난 존재에겐 苦는 불가피하게 따를 수밖에 없다. 사성제에선 苦의 원인을 욕망이라고 하였다. 욕망의 근원적인 원인은 욕망이 일어나도록 자극하는 외부의 대상에 있다고 여겨지나, 좀더 근원적인 차원에서 볼 때 욕망을 일으키는 바로 직전의 원인은 외부대상이 아니라, 그 대상으로 인해 발생한 자기자신의 느낌과 감각에 있다. 12연기에서도 욕망이 일어나게 되는 직전의 원인은 바로 자신의 느낌과 감각이라 했다[19].

비록 감각을 아무리 중시하고 강조한다하더라도, 감각 그 자체는 수행의 목적이 아니라 수단이라는 점이다. 無常을 체득하기 위한 한 대상을 뿐이며, 고통의 바다를 건너 열반에 이르기 위한 하나의 탈것 일 뿐이다. 정신적인 번뇌를 관찰하기보다는 구체적이며 분명한 몸의 감각을 관찰하는 것이 무상을 체득하는데 수월하고 적절하다는 것이 전통의 견해이다. 위빠사나 수행이란 무상을 알기 위한 수행이며, 이것이 바로 苦와 無我라는 통찰 지혜로

이끌어 수행자를 열반 해탈로 나아가게 하기 때문이다.

호흡하는 방법에 대해서, (1) 숨을 길게 들이쉬면서는 '길게 숨을 들이 쉰다' 고 알고, 길게 내 쉬면서는 '숨을 길게 내쉰다' 고 안다. (2) 숨을 짧게 들이쉬면서는 '숨을 짧게 들이쉰다' 고 알고, 숨을 짧게 내쉬면서는 '숨을 짧게 내쉰다' 고 안다. (3) '온 몸(호흡의 전 과정)을 파악하면서 숨을 들이쉬라고' 고 마을을 다지며 수행을 하며 '온 몸을 파악을 하면서 숨을 내쉬라' 며 마음을 다지며 수행한다. (4) (호흡이라는) '몸의 작용을 안정시키면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행을 한다. (5) (수행에 의해서 생겨난) '기쁨을 파악하면서 숨을 들이 쉬리라' 고 마음을 다지며 수행하며, '기쁨[喜]을 파악하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행을 한다. (6) '즐거움을 파악하면서 숨을 들이쉬리라' 고 마음을 다지며 수행하며, '즐거움을 파악하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행을 한다. (7) (기쁨이나 즐거움 등의 느낌이라는) '마음의 작용을 파악하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행한다. (8) '마음의 작용을 안정시키면서 숨을 들이쉬리라' 며 마음을 다지며 수행하며, '마음의 작용을 안정시키면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행을 한다. (9) '마음의 상태를 파악하면서 숨을 들이쉬리라' 며 마음을 다지며 수행한다 (11) '마음의 상태를 파악하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행한다. (12) '마음의 상태를 안정시키면서 숨을 들이쉬리라' 며 마음을 다지면 수행하며, '마음의 상태를 안정시키면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행을 한다. (13) '무상함을 관찰을 하면서 숨을 들이 쉬리라' 고 마음을 다지며 수행하며, '무상함을 관찰을 하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행한다. (14) '(마음속에) 탐욕이 없음을 관찰을 하면서 숨을 들이쉬리라' 고 마음을 다지며 수행하며, '탐욕이 없음을 관찰하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행한다. (15) '(괴로움의) 소멸을 관찰하면서 숨을 들이쉬리라' 고 마음을 다지며 수행하며, '소멸을 관찰하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행한다. (16) '집착의 버림을 관찰하면서 숨을 들이쉬리라' 며 마음을 다지며 수행하며, '집착의 버림을 관찰하면서 숨을 내쉬리라' 며 마음을 다지며 수행을 한다[20,21].

호흡에 대한 마음챙김[입출식념]에서 네가지 마음챙김[사념처]으로 수행이 향상되며, 다시 네가지 마음챙김 수행은 일곱가지 깨닭음의 요소[칠각지]로 향상되고, 일곱가지 깨닭음의 요소에 의해서 지혜[明]에 의한 자유[해탈]를 이루게 된다는 구체적인 수행의 단계가 있다.호흡에 대한 마음 챙김을 바탕으로 네가지 마음챙김을 닦는 수행법은 현재의 남방불교의 주된 수행법의 한가지이다[22].

호흡의 18가지 장애물은 (1)愛慾, (2)노여움[瞋恚], (3)어리석음[癡],(4) 희락[戱樂], (5)慢, (6)疑, (7)行相을 받지 않음이요[不受行相], (8)타인의 모습을 받음이요[受他人相], (9)생각하지 않음이요[不,念](10) 다른 생각이요[他念], (11)생각이 채워지지 않음이요[不滿念], (12)지나친 정진[過精進], (13)정진이 미치지 않음이요[不及精進], (14)놀라움과 두려움이요[驚怖], (15)지나친 마음의 억제요[强制意], (16)근심이요[憂], (17)조바심이며[怱], (18)마음의 욕망을 없애지 못함이다[不度意行愛]

호흡을 조절하는 법과 호흡에 정신을 집중하는 법을 잘 지켜서 고뇌가 없어지는 인연을 실천하면 올바른 호흡이 이루어져서 도가 얻어진다. 모든 것의 근본은 마음이다. 올바른 호흡도 마음이 올바른 상태에 잇어야 한다. 여기에서든 18종의 장애는 모두 잘못된 마음가짐들이다. 이런 마음가짐은 고뇌를 가져오고 정신을 산만하게 하여 광란을 일으킬 뿐만이 아니라 몸도 상한다. 마음과 몸은 떠날 수 없는 관계

에 있으므로 몸의 건강은 올바른 마음에서 비롯한다. 올바른 마음은 올바른 호흡을 가져오고, 올바른 호흡은 올바른 마음을 가지게 한다. 붓다는 호흡의 장애물을 제거하는 데에도 인연법을 살려야 하고 도를 얻는 데에도 인연법을 살려야 한다고 설법했다[22].

入出息念 곧 아나파나사티를 설한다. 들어오는 숨과 나가는 숨에 마음을 두는 관법을 잘 익히면 몸이나 마음에 곧 효과가 있다고 한다. 몸에 있어서는 생리적인 효과로 산소의 공급과 일산화탄소 등의 배출량이 많아져서 혈액을 깨끗이 할 뿐만이 아니라, 모든 기관을 정상적으로 움직이게 하고, 신경을 안정시켜서 질병의 예방과 치료에 효과가 있다. 그러나 이러한 육체적인 효과 외에 더 큰 정신적인 공덕이 있다. 곧 사념처를 원만하게 한다[22].

불가의 기공은 일반적인 기공과는 다르지만, 방법 원리는 같다. 불가의 선정은 의학기공과 매우 밀접한 관계가 있으며, 불가의 수행의 목적은 건강이나 치병 장수 및 신통을 얻는데 목적이 있는 것이 아니라, 샤명의 가지를 인정하여, 육체적인 享樂이나 장생에 있는 것이 아니라, 인격역량을 증대하여 領悟와 眞諦에 이르러 최고의 높은 이상경계에 진입하는 것이다[23].

Ⅲ. 結 論

1. 한의학적인 호흡은 정기신 삼보의 순환과정을 통하여 끊임없이 이어지는 생명의 근원으로 보았고, 치병하는 목적이 뚜렷하며, 예방이나 장수의 목적을 가져고 있다.
2. 환자의 호흡 및 박동의 상관성으로 질병의 진단하였고, 침 시술에 있어서 호흡보사에 응용하여 호흡을 실질적인 응용한 부분이다.
3. 불교의 호흡은 단지 하나의 방편이며, 호흡을 통하여 찰나의 숨의 출입이 사라지고 생기는 것을 인지함으로 무상함을 체득하여 집착이나 번뇌를 벗어난 최고의 선정 상태에 나아가는 한 과정에 불과하다.
4. 한의학과 불교에서의 호흡의 차이는 한의학에서는 육체적인 면에 더 치우쳐, 호흡을 더 세분화하여 질병 치료 및 예방 및 장수에 초점이 맞추어져 있으며, 불가의 호흡법은 호흡법을 수행의 방편으로 인식하여, 심리적인 문제에 더 치우쳐 있고, 호흡을 하는 도중 항시 五根을 통하여 외부에서 들어오는 감각을 세밀히 인지함으로 감각의 노예가 되지 않는 것을 중요시한다.

의학이나 종교에서 환자나 중생들의 고통은 심적인 문제로 오는 경우가 대부분 이지만, 또한 이를 실질적인 응용하는 부분에 있어서는 한의학적인 호흡법이 더 나은 부분이 있다. 그렇지만 심리적인 문제에 대한 호흡법은 불가에서 추구한 부분은 매우 월등하기 때문에 이 두가지의 호흡법을 상호 융합하여 발전시키면 현대에 실질적인 호흡법이 새로 만들어 질수있다고 사료된다.

參 考 文 獻

1. 郭靄春主編 , 黃帝內經詞典 上, 一中社, 1992, p. 164.
2. 楊維傑編, 黃帝內經譯解, 成輔社, 1980, p. 2, 230
3. 程士德主編, 素問注釋滙粹(上冊), 人民衛生出版社, 1982, p. 17
4. 박찬국 주편, 현토황제내경강의, 경희대학교 출판국, 1998, pp. 216-217
5. 吳祺鏞譯, 校正圖註八十一難經, 영서신문사,

1999, pp. 40-41
6. 孫思邈著, 李景榮等 校釋, 備急千金要方校釋, 人民衛生出版社, 1998, pp. 582-583
7. 龔延賢, 壽世保元, 상해과학기술출판사, 1995, p. 241
8. 李梴, 醫學入門, 中國中醫藥出版社, 1995, p. 57
9. 채인식, 맹화섭, 國譯醫方集解, 대성문화사, 1997, pp. 635-637
10. 한남수, 석당한의학, 국제문화사, 1985, pp. 474-475.
11. 王寅, 介紹几種促進入靜的呼吸法, 중국기공학, 1997. pp. 9-11
12. 김락필, 도덕경의 내단사상적 해석, 한국종교사연구 제4집, 1994, pp. 19
13. 謝震强, 回春呼吸法抗老治病機理初探, 按摩與導引, 第三期(總80期) 1988. p. 46.
14. 劉嵐, 穴位呼吸法, 중국기공과학, 1999(1期), p.31
15. 장현갑, 김교진 옮김, 명상과 자기치유(상), 학지사, 2002, pp. 121-123
16. 대림스님 옮김, 들숨날숨에 마음챙기는 공부, 초기불전연구원, 2003, p. 8
17. 산티카로, 연기에 비추어 본 입출식념, 홍원사, 제2회 근본불교국제학술대회자료집, 2005, p. 125.
18. 김재성, 태국과 미얀마 불교의 교학체계와 수행체계, 세계승가공동체의 교학체계와 수행체계, 가산문고, 1997, p. 137
19. 일중스님, 고엔카 수행법과 대념처경-호흡에 대한 알아차림과 감각에 대한 관찰을 중심으로- 근본불교 학술대회, 2004, p. 116.
20. 김재성 옮김, 붓다의 말씀, 고요한 소리, 2003, pp. 180-182.
21. 대림 옮김, 청정도론 2권, 초기불전연구원, 2004, p. 83-85.
22. 정태역 번역, 붓다의 호흡과 명상 Ⅱ, 정신세계사, 2003, pp. 91-96. p. 283
23. 李道建, 近年來對佛家氣功認識的概況, 上海中醫雜誌, 1988, 제3기, p. 44-45