동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 18. No. 1, 2007

선도수련에 나타난 호흡법에 관한 비교연구

김형찬, 이상원, 권종준, 최성열, 김대현, 김지훤, 김태헌, 류영수, 강형원
원광대학교 한의과대학 한방신경정신과 교실

Comparative Study On Respiration Training Method of Sun-Do Training

Hyung-Chan Kim, Sang-Won Lee, Jong-Jun Kwon, Sung-Youl Choi, Dae-Hyun Kim, Ji-Hwon Kim, Tae-Heon Kim, Yeoun-Su Lyu, Hyung-Won Kang

Dept. of Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine, Wonkwang University.

Abstract

Objective : This Study is attempted to compare respiration training method on Sun-Do Training it is quadrivalence.

Method : We used all books and paper, journal of inside and outside of the country on Sun-Do Training.

Results and Conclusions:

1. Respiration training method on Mu-Eou-Do is spontaneous breathing, breath follows in individual's respiratory.
2. Respiration training method on Suk-Mun, Guk-Seon-Do, Dan-Hak is all of the position differ, but all considers and breathes naturally abdominal region named Dan-Jeoun, the hypogastric center (丹田).
3. Respiration training method that intend in Guk-seon-do should be soft and slow and long and deep and the moment must not be stoppage.
4. Difference of respiration training method is that region that mean at practice differs. Suk-Mun and Guk-Seon-Do have respiration training method that do with anus as is special in practice process. Dan-Hak thinks that breath has entered as Myung-Mun(命門), means fundamental force.

Key words : respiration training method, Dan-Hak, Suk-Mun, Guk-Seon-Do

투고일 : 2/16 수정일 : 3/14 채택일 : 3/15
교신저자: 강형원, 전북 익산시 신룡동 344-2 원광대학교 한의과대학 신경정신과교실
Tel: 031-390-2762 E-mail: dskhw@wonkwang.ac.kr

Ⅰ. 서 론

현대인들은 각종 스트레스가 날로 증가함에 따라 최근 사회적으로 친 자연적인 사고와 well-being에 대한 관심이 증가하고 있고, 여러 종류의 기공이나 명상, 요가와 같은 수행시스템이 도입되어 스트레스가 심한 현대인의 정신 및 육체적인 건강에 일조하는 바가 매우 큰 것으로 알려져 있다[1].

특히 건강과 정신세계에 관한 관심이 높아지면서 氣, 丹田呼吸 수련자들이 늘어가고 있는 추세이다[2]. 이러한 현상은 각종 기공수련을 통하여 생활에서 받는 스트레스를 풀고 심신의 안정을 찾아 자신의 사람을 풍요하게 하려는 사람들이 늘어가고 있는 것으로 해석되고 있다[3].

韓醫學에서는 "氣者神之祖, 精乃氣之子, 氣者精神之根蒂也[4]." 라고 하여, 氣는 人體의 物質的인 측면으로 이해할 수 있는 精과 精神活動으로 이해할 수 있는 神을 포괄하는 의미로, 人體의 身體的 · 精神的 모든 活動은 氣에 의해서 이루어지는 것으로 인식하였다. 또한 사람의 感情(七情)의 변화는 氣(七氣)의 변화를 일으키고 氣의 변화는 결국 신체의 각종 질환에까지 연결되는 것으로 알려져 있는데[5], 이에 대하여 《東醫寶鑑》[4]에서는 "人有七情, 病生七氣"라고 표현하여 感情과 氣, 그리고 疾病의 관계에 대해 언급하였다. 이러한 生命의 根源이 되는 氣를 기르는 것이 중요하게 되는데 이러한 氣의 養生과 밀접한 연관이 있는 것이 바로 氣功이다.

氣功이란 말 그대로 하면 氣에 功을 들인다는 의미로서, 姿勢와 呼吸의 調節, 그리고 意識의 調節과 鍛鍊을 통해 氣를 길러 補充하고 氣를 원활하게 疏通시킴으로써 健康을 增進시키며 疾病을 治療하려는 心身鍛鍊法을 말하는 것이다[5].

그 실제적인 修鍊에 있어서는 항상 呼吸調節, 즉 調息의 중요성을 언급하고 있다[6]. 氣功은 呼吸을 통한 체내 氣의 活性化를 도모하여 生理的인 機能을 極大化하여 疾病을 豫防하고 治療하는 적극적인 방법이라고 할 수 있는 것으로, 이와 관련된 文獻을 살펴보면 人體의 呼吸과 관련된 내용을 주로 다루고 있는 것을 알 수 있다[7]. 氣功修鍊法이 調身, 調心, 調息으로 構成되어 있으나, 呼吸法이 根幹이 되어 있으며 呼吸이 배제된 氣功은 단순한 몸동작이나 체조에 불과하다고 한다[8, 9].

韓醫學에서는 氣를 이용하여 身體를 鍛鍊하고 精神을 弛緩시켜 疾病을 治療하는데 氣功을 응용하여 왔다[1]. 특히 이러한 氣功은 몸과 마음의 연계를 통하여 雜念을 떨쳐버리고 精神을 조절하는 '心'의 調節效果가 뛰어난 것으로 알려져 있다[5, 10].

그동안 氣功修鍊이 실제로 心身의 修鍊方法으로 오랜 기간 사용되었음에도 불구하고, 이에 대한 연구는 그동안 부족한 실정이었다가 1990년대에 들어서면서부터 丹田呼吸을 중심으로 규명하려는 연구가 증가하고 있는 것으로 조사되었다[11].

이러한 연구결과 실제로 丹田呼吸과 같은 기법에 의한 心身의 안정성은 신체의 질병에 대한 저항력을 향상시키고 血과 身體의 노폐물을 깨끗이 하는데 도움을 주며[12], 규칙적인 심리조절은 깊은 신체적 이완상태에 이르도록 도와줄 뿐만 아니라 마음을 수련함으로써 집중력을 향상시키고[13], 불안, 근긴장을 감소시켜 생산성 향상의 환경을 조성할 수 있다는 사실이 밝혀졌다[14]. 또한 인체 자율신경계와 근골격계에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다[15]. 이 밖에도 불안과 스트레스 수준의 변화와 같은 심리적인 부분에서도 긍정적인 효과가 있으

며, 직장인을 대상으로 한 조사에서는 생활에 대한 만족도 또한 높아진 것으로 확인되었다[16].

氣功修鍊이 이처럼 많은 긍정적인 측면이 있다는 것이 다양하게 연구되고, 氣功에 대한 관심이 증가되고 있으나, 현재 우리나라에서 실제 修鍊法이 指導·普及 되는 현실은 이에 못 미치고 있는 것으로 알려져 있다. 많은 門派와 團體 그리고 개인적으로 修鍊을 해오던 사람에 의해서 여러 가지 修鍊法이 소개되어 있고, 그 修鍊方法들은 서로 공통점과 상이점을 같이 가지고 있음에도 불구하고 제각기 자신의 修鍊法의 독특함을 주장하고 자신의 修鍊法을 正統으로 이야기하고 있어 이에 대한 연구가 필요하나 실제 연구된 결과는 부족한 실정이다[1].

이에 저자는 현재 우리나라에서 활동하고 있는 修鍊團體들 중 대표적인 네 개 단체의 修鍊法을 그 修鍊의 中心이 되는 呼吸法을 중심으로 比較·硏究하여 우리나라의 傳統的인 修鍊의 呼吸法은 어떠한 것이며 이것이 韓醫學的으로 어떠한 의미가 있는지 살펴보아 약간의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

Ⅱ. 연구대상 및 방법

1. 資料調査 方法

1) 武醫道, 道和霽, 國仙道, 丹學仙院의 네 團體에서 出刊하여 普及하고 있는 功法에 관한 解說書를 呼吸法을 연구하는 基本資料로 이용하였다. 또한 實際 修鍊을 경험한 사람이 저술한 책과 논문을 參考資料로 이용하였다.

2) 仙道修鍊의 呼吸修鍊이 실제 人體에 일으키는 변화에 관해 연구한 國內外의 각종 저널과 논문을 통해 呼吸修鍊이 人體에 미치는 影響을 파악하였다.

3) 韓醫學적 養生法으로서의 呼吸修鍊에 관한 내용을 각종 韓醫學 書籍을 통해 文獻的으로 조사하고, 이에 관해 연구한 논문을 통해 韓醫學的으로 仙道修鍊의 呼吸法이 어떠한 의미를 가지는지에 관해 알아보았다.

2. 硏究方法

현재 우리나라에서 固有의 仙道修鍊 傳統을 내세우며 修鍊法을 普及·指導하고 있는 많은 團體들 중, 傳統的인 韓國仙道의 傳統을 가지고, 마음의 修養과 養生法을 익히는 성향이 강한 右道傍系 修鍊團體의 修鍊法이 醫學的으로 有用하고, 現代人에게 필요한데, 이러한 단체들로는 國仙道, 丹學仙院, 鍊精院, 武醫道, 道和霽, 石泉仙院, 金仙學會 樹仙齋, 天道仙法 등이 있는 것으로 알려져 있다[17].

이들 중 國仙道와 丹學仙院의 경우 가장 많은 수의 사람들이 수련하고 있으며, 道和霽(石門呼吸)의 경우 그 修鍊에서 呼吸을 강조하고, 武醫道(無心氣功)는 醫療氣功으로서의 이용이 활발하게 이루어지는 있는 특징이 있다. 따라서 이 네 修鍊團體의 修鍊法을 比較 · 分析하는 작업을 통해서 현재 우리나라에서 보급되고 있는 仙道修鍊法의 중요한 부분을 파악할 수 있을 것으로 생각된다.

본 논문에서는 이상의 네 수련단체의 修鍊法 중 呼吸法을 比較 · 硏究하여, 韓國仙道修鍊의 呼吸法은 어떠한 것이며, 이러한 呼吸修鍊을 통해서 실제 인체에는 어떠한 변화가 일어나는지를 연구하고, 이러한 변화가 가지는 韓醫學적인 의미에 대해서 살펴보았다.

Ⅲ. 본론 및 고찰

구체적인 修鍊過程의 呼吸法을 살펴보기에 앞서, 武醫道, 道和霽, 國仙道, 丹學仙院 이 네 仙道修鍊 團體의 淵源과 現況을 살펴보면 다음과 같다.

1. 각 修鍊團體의 淵源 및 現況

1) 武醫道(無心氣功)

武醫門은 花郎道에 기원하여 민족고유의 사상인 風流徒, 佛敎, 仙家 등의 사상이 접목되어 소수의 전승자들을 통해 명맥을 유지해 오면서 일제시대와 6.25를 거치면서 극소수의 전승자들에게 일대일 전승되어 왔다. 근래의 전통문화복원에 시대적 요구에 따라 그 傳統修鍊法이 복원되어 일반에게 알려지기 시작했다. 武術분야뿐만 아니라 醫術분야를 전문적으로 수련하였기 때문에 1990년 초부터 韓醫師들과 연계되어 모습을 나타내기 시작하여 “사회단체 대한생활기공협회”가 1993년에 창립되었고, 1995년에 “우리양생법협회”로 명칭 변경, 2002년에 社團法人 認可를 받아 “사단법인 한국무의도협회”로 발전하였다[18].

2) 道和霽(石門呼吸)

한당 선생이 1991년 7월 20일 《天書》를 지었고 이에 같은 해 11월 16일 서울 양재동에서 ‘道和霽 仙學 修鍊院’을 세웠다. 1999년 10월 선학수련원도장 국내 42개와 미주 2개, 도화제 · 무예원 · 일원문 도장 2개, 성직자 수련원 1개 등 현재 전국적으로 50여 곳의 지원을 두고 있다[17].

3) 國仙道

國仙道는 상고시대에서 연원하여, 三國時代에는 화랑도, 조의선인, 수사제도라는 國家的인 人才 養成法 으로 널리 행해져 왔다. 朝鮮時代를 거쳐 내려오다 靑山 高庚民에 의해 普及되었다. 1967년 3월 보급하기 시작하였고, 1970년 4월 최초로 수련장을 개설하였다.

현재 전국에 75개의 傳受院을 두고 있으며 미국에도 해외지원을 두고 있다. 100여개 각급 기관 단체에 직장 연수원을 두고 있으며, 12개 대학에서 정식 敎養講座로 채택, 보급하고 있다. 國仙道를 거쳐 간 수련인구가 약 50여만 명에 이른다[17].

4) 丹學仙院

丹學仙院의 창시자는 一指 李承憲이다. 1985년 서울에 丹學仙院이라는 간판을 내걸면서 독립적인 수련 문파로 등장했다.

현재 丹學仙院은 국내에서 뿐만 아니라 해외에서도 丹學이라는 이름으로 보급되고 있다. 1991년에 미국 필라델피아에 해외 仙院을 개설했고, 97년에는 세도나에 綜合瞑想治療센터를 개원했다.

현재 丹學仙院은 국내 300여개 지원에 해외 50여개 丹센터가 있으며, 회원은 10만 여명이고, 전문지도자는 1200 여명 이다[17].

2. 修鍊法의 構成 및 修鍊過程

1) 無心氣功

현재 활용되고 있는 無心氣功은 크게 導引法, 一般功法이 있고, 一般功法은 크게 선 자세, 누운 자세, 앉은 자세로 구성되어 있다.

導引法은 총21개 동작으로 앉아서 하는 동작 7개 동작, 서서 하는 동작 10개 동작, 누워서 하는 동작 3개 동작, 마무리 1개 동작으로 구성되어 있다.

一般功法의 선 자세는 豫備功 1 ~ 4式, 本功法 1 ~ 4式, 收功으로 세분화 된다. 선 자세는 下丹田을 强化시키는 것이 주가 되며, 앉은 자세는 瞑想, 仙法과 유사하다. 누운 자세는 몸의

弛緩을 위주로 수련하는 방법이다. 각 동작은 이어서 修鍊이 가능하고 한 동작만을 강조해서 修鍊할 수 있게 되어 있다. 단 豫備功法 - 本功法 - 收功의 단계를 거친다.

2) 石門呼吸

石門呼吸은 크게 蓄氣-運氣Ⅰ-法修練 -運氣Ⅱ-道光으로 구성되고 있다. 각각의 과정의 단계별 修練法은 다음과 같다. 蓄氣는 1段階 臥式 , 2段階 坐式으로 구성되고, 運氣Ⅰ은 3段階 帶脈, 4段階 小周天, 5段階 溫養, 6段階 大周天으로 구성된다. 法修練은 7段階 日月星法, 8段階 歸一法, 9段階 風水法, 10段階 仙人法으로 구성되고, 運氣Ⅱ는 11段階 全身周天, 12段階 採藥, 13段階 氣化神 으로 구성된다. 마지막으로 道光의 과정은 14段階 養神, 15段階 道界入門으로 구성된다.

3) 國仙道

國仙道 修鍊過程은 크게 첫째 단계로 正覺道, 둘째 단계로 通氣法, 셋째 단계로 仙道法으로 구성된다[17].

肉體적인 수련으로서의 正覺道 수련에는 中氣丹法, 乾坤丹法, 元氣丹法의 세 가지 단계가 있다. 精神적 수련으로서의 通氣法 수련에는 眞氣丹法, 三合丹法, 造理丹法이 있다. 合實의 수련으로서의 仙道法 수련에는 三淸丹法, 無盡丹法, 眞空丹法 이 있다.

精神과 肉體의 鍛鍊으로 생명력을 단련하게 되고, 生命力에다 宇宙力이 합해지면 비로소 仙人이 된다는 것이 수련과정의 要旨이다. 이 세 단계 중에서 呼吸을 가장 중요시하는 것은 正覺道 수련으로 433동작을 하면서 三段階呼吸을 하는 것으로 中氣丹法 50동작, 乾坤丹法 23동작, 元氣丹法 360동작을 하면서 단련을 한다. 通氣法은 7동작으로 되어 있으며 眞氣丹法 5동작, 三合丹法 2동작, 造理丹法으로 구성되어 있고, 仙人法은 淸丹法, 無盡丹法, 眞空丹法의 수련으로 구성되어 있다[1].

4) 丹學仙院

丹學仙院의 일반 수련과정은 크게 다섯 단계로 나누어져 있다. 初級의 氣攄得段階, 中級의 氣蓄積段階, 上級의 氣循環段階, 高級의 氣活用段階, 心功의 氣完成段階가 그것이다.

初級段階는 장운동 · 이완, 복식호흡, 기초축기의 行功과 BR 명상으로 뇌감각깨우기, 뇌유연화하기 과정이 포함된다. 中級段階는 축기강화, 대맥강화, 대맥활성화의 行功과 BR명상으로 뇌정화하기 과정이 포함된다. 上級段階는 대맥활성화, 독맥운기, 임독맥운기의 行功과 BR명상으로 뇌 통합하기 과정이 포함된다. 高級段階는 운기명상, 12경락운기의 행공과 BR명상으로 뇌 주인되기 과정이 포함된다. 心功段階는 BR명상으로 우주뇌와 연결 과정이 포함된다[19].

3. 修鍊團體別 呼吸法

1) 修鍊時 一般的인 呼吸法

(1) 無心氣功

修鍊의 全過程을 통해 自然呼吸을 한다. 이것은 천천히 내쉬고, 들이마시고 내쉬는 숨이 자연스럽고, 멈추거나 끊어짐이 없으며, 중간에 훅 내쉬거나 숨이 빡빡한 상태가 없이 아주 편안한 상태로 呼吸하는 것을 말한다. 本人에 맞는 呼吸量을 택하여 呼吸한다.(Fig 1)[20].

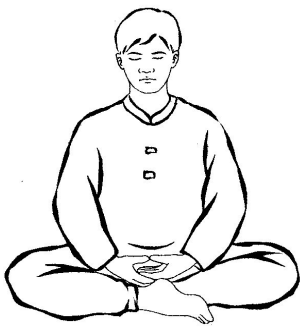


〈Fig 1. 無心氣功 앉은 자세 修鍊圖〉

(2) 石門呼吸

臥式이든 坐式이든 자세가 갖추어지면 호흡을 시작한다. 호흡은 들이마시는 숨(吸)과 내어뱉는 숨(呼)을 합한 말이다. 숨을 들이 마실 때는 가늘고 길게 들이마시고, 또 내어뱉을 때도 마신 만큼 가늘고 길게 뱉은데, 초보자는 가능한 4~5초의 호흡이라도 부드럽고 일정하게 해야 한다. 숨을 들이마실 때는 공기를 물이라고 생각하여 들이 마시면 훨씬 도움이 된다. 코로 들어온 공기, 즉 물이 식도를 타고 내려가 가슴을 지나 위장으로 내려가고, 배꼽 아래 단전인 石門 까지 흘러내려간다는 느낌을 가진다. 즉, 코로 들어온 공기가 물 흐르듯 任脈을 타고 흘러내려가 石門에 똑똑 떨어져 고인다고 생각(느낌)하라는 뜻이다.

가장 중요한 것은 調息에 있다. 숨은 오랫동안 참는다거나 인위적으로 멈추는 것은 아주 좋지 않다. 항상 자연스럽게 숨쉬는 것이 중요하다. 무엇이든 인위적으로 하게 되면 폐해가 크다. 자연의 호흡, 자연스러운 호흡을 추구해야 한다.(Fig 2)[16].



〈 Fig 2. 石文呼吸 앉은 자세 修鍊圖〉

(3) 國仙道

“청운도사로부터 전수한 법통은 동방단리의 정통적 정수인 精氣神 三丹田 二段呼吸法인 內丹인것이다.”라고 청산선사는 국선도 책에서 밝히고 있다[21].

精氣神 三丹은, 上丹田의 氣와 中丹田의 神을 下丹田의 精에 정신적으로 집중하여 深呼吸하면서 몸과 마음을 함께 닦는 것을 말하고, 二段呼吸이란 下丹田 呼吸을 하는 것으로, 여기서 二段이란 吸止呼止를 말하는 것이다. 즉 呼할 때나 吸 할 때 중간에서 잠시 자연스럽게 숨을 정지하여 二段으로 呼吸하는 것이다.

여기서 止息은 숨을 억지로 참고 멈추어서 견디는 것이 아니고 자연스럽게 저절로 이어지는 것이다. 이것을 中止라고도 하는데, 三丹田이 통일되어 心波가 가라앉고 마음이 순화되며 몸이 정화됨에 따라 止息이 자연 길어지게 된다[22].

정리하면 三丹田이 통일되면 心波가 가라앉고 呼吸이 깊어져 二段 呼吸이 자연스럽게 이루어진다. 그리고 丹田呼吸이 깊어지고 원활해짐에 따라 止息이 길어지고 깊어진 止息에 따라 蓄氣와 運氣가 순조롭게 되어 精, 氣, 神 三丹田은 充益되고 완전해져 결국은 대우주와 相通 · 相合 되기 때문에 精氣神 三丹田 丹田二段 呼吸이 수련의 비결이 된다고 하겠다.(Fig 3)[22].



〈Fig 3. 國仙道 앉은 자세 修鍊圖 〉

(4) 丹學仙院

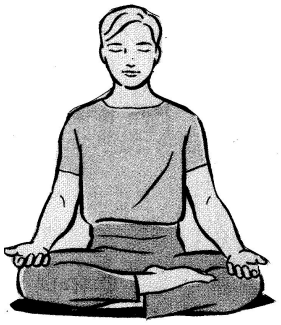
丹學修鍊의 丹田呼吸은 일반적인 丹田呼吸

과 달리 命門呼吸을 유도한다. 命門呼吸은 丹田의 반대편척추에 있는 혈자리인 命門穴을 통해 氣運이 들고 난다는 생각으로 호흡을 하는 것이다. 이때 코로 하는 호흡에는 신경을 쓰지 않는다. 숨을 들이 마실 때는 아랫배를 내밀고 숨을 내쉴 때는 배를 당기는데 호흡은 무리하지 말고 가장 편안한 정도로 한다.

들이쉴 때 배는 밋밋하게 앞으로 쭉 내미는 것이 아니라 命門에서 丹田을 향해 아랫배를 45도 방향으로 여유 있게 내밀며 운동을 해주며, 氣運이 命門으로 들어와 丹田을 향해 아래로 내려간다고 생각한다. 내쉴 때는 풍선에서 바람이 빠지듯이 기운이 丹田에서 命門으로 빠져나간다고 생각하고 배를 안쪽으로 끌어당긴다.

몸과 마음의 긴장을 풀고 편안하게 호흡하는데 중점을 둔다. 호흡을 하는 것이 힘들거나 부담스럽거나 고통스럽다면 잘못된 것으로, 몸과 마음이 편안하다고 느껴지는 호흡이 자신에게 가장 잘 맞는 호흡이다. 수련을 해서 기운이 모아지면 자연스럽게 지식이 됨으로 억지로 숨을 참거나 하지 말고, 숨을 들이마신 후 몸에 힘이 들어가 부담스러워 지기 전에 뿌듯한 팽만감이 느껴지고 기분이 좋은 상태에서 내쉰다.

丹田呼吸의 전단계로서 긴장을 풀고 이완시키는 呼吸法으로 가슴호흡이 있다. 이것은 편안히 누워 발과 팔을 자연스럽게 벌리고 코로 숨을 천천히 들이 마시면서 가슴을 서서히 팽창시키고, 입으로 숨을 길게 내쉬면서 가슴의 화기를 토하는 것으로, 숨의 길이는 각자의 역량에 따라 하되. 들이쉴 때 넷까지 세며 들이마시고 내쉴 때는 여섯까지 세면서 내쉰다.(Fig 4)[19].



〈Fig 4. 丹學仙院 앉은 자세 修鍊圖〉

2) 修鍊段階別 呼吸法

(1) 無心氣功

① 導引法

21개의 동작이 이루어지는 과정에서 처음 동작을 일으킬 때 숨을 들이쉬고, 동작이 이루어지는 과정에서 내쉰다. 그리고 동작의 정점에서 잠시 멈추어서 호흡하는데, 이상의 모든 과정에서 이루어지는 호흡은 자연호흡을 한다.

② 선 자세 수련 호흡법

예비공 1-4번, 본공법 1-4식, 수공의 과정에서 모두 자연호흡을 한다.

③ 앉은 자세 수련 호흡법

앉은 자세 수련의 호흡 또한 일반적인 無心氣功의 호흡에 준한다. 호흡은 자연호흡을 하는 것을 기본으로 한다. 천천히 내쉬고 천천히 들이마셔 가슴에 가득 채운 후 천천히 내쉬고 들이 마시는 숨이 자연스러워야 한다. 절대로 숨을 멈추거나 끊어져서는 안 된다. 최소한 30분 정도 계속 호흡할 수 있는 호흡량을 택하여 중간에 훅 내쉬거나 숨이 빡빡한 상태가 없이 아주 편안하게 호흡하는 것이 중요하다. 위와 같은 호흡이 완전히 숙달될 때 까지 약 15일 정도 연습을 해야 한다.

④ 누운 자세 수련 호흡법

누운 자세 본수련 에서는 자연호흡을 하고,

수공의 과정에서는 손과 발을 안으로 모아서 틀 때 들이마시고, 밖으로 비틀 때 내쉰다.

(2) 石門呼吸

① 臥式

호흡은 입이 아닌 코로 한다. 초보자의 호흡은 들숨과 날숨의 비율이 5:5가 적당하다. 짧더라도 들숨과 날숨의 비율이 일정한 것이 가장 바람직한 호흡이다.

호흡은 자연스러워야 한다. 흔히 호흡이 길면 길수록 좋다는 식의 그릇된 인식과 오해 때문에 숨을 오랫동안 참는다거나 인위적으로 멈추는 등의 呼吸修鍊을 하는 사람들이 많은데 이것은 결코 바람직하지 않다. 자연스러운 호흡이란 있는 그대로 부드럽게, 또 일정하고 멈춤 없이 하는 것을 말한다. 다시 말해서 가늘고 길고 깊게 쉬되 무리하지 않고, 짧더라도 자신에게 맞는 호흡을 찾아서 하는 것이 올바른 호흡이다.

調息이란 가늘고 길고 깊게 호흡하는 것을 말한다.

'가늘게' 란 말은 호흡을 천천히 조심스럽게 하라는 말이고, '길게'란 말속에는 '집중하라'는 뜻과 오랜 시간동안 '인내'하며 해야 한다는 뜻이 담겨져 있으며, '깊게'의 의미는 意守丹田하여 모든 의식을 단전에 집중하라는 것이다.

호흡에 있어서 중요한 것은 아랫배 호흡이다. 아랫배는 배꼽 밑의 하복부를 지칭하는 것으로, 호흡시 가슴이나 윗배가 아닌 아랫배가 부풀렸다가 꺼지게 하는 것이다. 이때 아랫배의 최고 정점은 下丹田 石門이 되어야 한다. 자연스러운 아랫배 호흡이 이루어지면 긴장된 복부가 풀어지며 내장기관이 단련된다. 그러나 자연스러운 호흡이라고 해서 평상시와 다를 바 없는 한은 호흡으로는 수련에 진전이 없다. 단전까지 내려오는 깊은 호흡이 이루어져야만 단전에 쌓이는 진기 또한 많아지게 되고 단전도 빨리 자리 잡게 되는 것이다. 아랫배 호흡의 방법은 소변 볼 때 방광 쪽으로 지그시 힘을 주듯 아랫배를 밀어 올리는 요령으로 호흡을 하면 된다.

② 坐式

수련을 통해 精을 氣로 승화시키기 위해서는 호흡시간을 늘려 수련의 강도를 높여주거나, 항문을 꽉 조여 수축한 상태에서 호흡하는 방법도 있다. 주로 호흡 길이를 늘이는 법을 사용한다. 평소 5초 호흡을 했다면 호흡을 10초 정도까지 늘려서 호흡하는 것이다. 이때 가능하면 들이쉬는 숨을 내쉬는 숨보다 길게 하는 것이 좋다. 비율은 6 : 4 정도가 좋다. 그러면 20 ~ 30%의 氣가 丹田에 남게 되므로 기운을 쌓는데 큰 도움이 된다. 인도의 요가 호흡법의 경우 들숨보다 날숨이 긴데 이것은 더운 지방에서 몸을 견디기 위한 방법이다. 우리나라는 기후대가 다르기 때문에 더운 지방의 호흡법은 맞지 않다. 가장 중요한 것은 들숨보다 날숨이 긴 호흡법은 기운을 蓄氣하는데 도움이 되지 않는다는 것이다.

③ 帶脈運氣

下走帶脈을 運氣한다라는 心法을 마음속 깊이 2, 3회 집념한 후 蓄氣할때와 마찬가지로 石門에 의식을 두고 호흡한다.

④ 小周天

下丹田 石門에 의식을 두고 蓄氣한다는 느낌으로 호흡하면서 小周天을 운기 한다는 심법으로 氣를 끌어 수련하면 된다. 따라서 小周天 통로인 임맥과 독맥을 미리 알아 의념한 상태에서 임독맥을 유통시킨다는 심법을 마음에 새긴 채 축기에만 전념하면 된다.

小周天을 성공적으로 완성하기 위해서는 성기나 항문으로 氣가 새어나가지 못하도록 해야 한다. 그러기 위해서는 성기를 수축(의념)하고, 항문을 조여 두 구멍을 닫는 항문 호흡을 해야 한다. 항문호흡이 동반되어야 氣가 누출되지

않고 尾閭까지 도달할 수 있다. 任督脈을 유통시키려면 반드시 항문을 조이면서 하는 항문호흡을 해야 한다. 그래야 막힌 竅를 뚫어낼 힘이 생긴다.

⑤ 溫養

"下丹田의 眞氣를 督脈을 통해 끌어 올려 泥丸宮의 百會에 모은다."는 心法을 걸고, 下丹田에 蓄氣를 하면 기운이 督脈을 타고 百會를 향한다.

⑥ 大周天

기본적인 의식은 丹田에 가 있어야 한다. 지금까지 단전에 70%, 氣의 흐름에 30%의 의식을 두었다면, 이제부터는 단전에 30%, 氣의 흐름에 70%의 의식을 둔다.

⑦ 日月星法, 歸一法, 風水法, 仙人法, 全身周天, 採藥, 氣化神, 養神, 道界入門

각 수련단계에 따른 心法을 걸고 修鍊하며, 호흡법은 石門呼吸의 일반법과 같다.

(3) 國仙道

① 入門呼吸

배꼽에 의념을 집중하고 배꼽이나 등 뒤에서 숨이 들어오고 나간다고 생각한다. 자연스럽게 충분히 마시고 완전히 토한다. 거의 토했을 때 양손으로 배를 지그시 누르면 배속의 모든 탁기를 토해낸다. 익숙해지면 손바닥으로 누르는 대신 배 근육의 힘으로만 충분히 당겨준다. 편안한 범위 내에서 충만하게 마시고 잠시 멎은 듯하다가 서서히 내쉬되 뱃가죽이 등에 달라붙을 정도로 충분히 토한다. 단, 무리한 힘을 주어서 쥐어짜듯 멈추고 있어서는 안 된다. 腹式呼吸이 순조롭고 숨이 아랫배 깊숙이 내려오면 關元穴에 意念을 집중하고 丹田呼吸을 시작한다. 이때는 意念도 關元과 命門으로 옮긴다[22].

② 中氣丹法

中氣丹法은 숨을 마시는 시간과 내쉬는 시간을 고르게 하되, 50가지의 동작에 자연스럽게 맞춰서 한다. 呼吸方法은 入門呼吸에서 배운 대로 하며, 丹田呼吸이 임의로우면 調息을 하고 呼吸이 순조로우면 충만하게 마시고 완전히 토한다. 숨을 토할 때 배 근육이나 횡경막은 충분히 이완되어 편안히 쉬지만 意念은 關元과 命門사이의 기운의 움직임에 집중한다. 이때 기운에 의한 복압으로 가급적 아랫배만 나오게 하며 의식하지 않더라도 자동적으로 나오고 들어가야 한다. 호흡을 강하게 하여 배 근육의 힘이나 느낌으로 해서는 안 된다. 呼息과 함께 항문을 수축시켜 회음을 통해 龍泉으로부터 地氣를 끌어들여 吸息에 따라 들어온 天氣와 융합시킨다. 인위적인 호흡을 잠시 하다가 놓고 움직이는 가운데 의념을 고요히 집중한다.

中氣丹法의 修鍊은 十二經의 유통이 원활하게 하는 체계인 한편, 乾坤丹法 修鍊을 위한 예비과정이니, 中氣後篇에서 자연스럽게 20초 호흡을 한 후에 넘어가는 것이 좋다. 우리 인체내의 위의 운동수 (1분에 3번정도 움직임)와 맞게 되어 깊은 안정에 들 수 있고, 또 우리의 생활 가운데 평상 호흡이 되기 때문이다[22].

③ 乾坤丹法

乾坤丹法은 任督流通이 되는데 도움을 주도록 구성된 丹法이다. 止息을 점차적으로 길게 하여 吸止呼止의 시간이 같아지는데, 止息이라 하여 숨을 억지로 참고 멈추어 견디는 것이 아니라 저절로 멈춰지는 것이고 이때에도 氣道는 계속적으로 열려있는 것이며 이때 運氣가 원활히 이뤄지게 되어 경락에서 氣의 흐름의 균형이 잡힌다. 이처럼 乾坤丹法의 呼吸은 마시는 시간과 멈추는 시간, 내쉬고 멈추는 시간을 고르게 調息하는 것이다. 이때 배의 움직임을 떠나 기운의 흐름으로 호흡해야 하며, 호흡을 처음 시작할 때는 부드럽게 하다가 차츰 풍부하게 7-8번 하다가, 차츰 인위적인 호흡을 놓고 기운의 흐름에 意念을 맡긴다[22].

④ 元氣丹法

元氣丹法은 365혈을 유통시키기 위한 丹法이다. 360동작을 하면서 호흡하되, 호흡을 인위적으로 너무 늘려서는 안 되고 자기 몸에 맞게 해야 한다. 배의 움직임을 떠나 기운의 흐름에 意念을 집중하고 止息때 빛이나 열기로써 경락과 經穴을 열고 竅와 關門을 개통해 나간다. 호흡을 무리하게 해서 리듬을 잃어서는 안 되며, 止息때 인위적으로 길게 참아 기도가 닫히고 胸壓이 생겨 가슴이 답답해지는 일이 생겨서는 안 되며, 무리하지 않고 자연스럽게 호흡하는 가운데 止息이 길어지는 것이 바람직하다[22].

(4) 丹學仙院

① 初級段階

장운동 · 이완 행공시, 운동 시에는 호흡에 상관없이 자연스럽게 아랫배를 밀고 당기면서 장의 움직임과 느낌에 집중하고, 이완 시에는 자연스럽게 가슴호흡을 한다.

복식호흡 행공 시에는 숨을 들이마실 때 아랫배가 나오고 내쉴 때 들어가도록 하면서 복부의 움직임을 호흡과 자연스럽게 일치시킨다. 이때 가슴이 답답해지면 가슴호흡을 한 후 답답함을 푼 후 다시 복식호흡에 들어간다.

기초축기 행공 시에는 명문혈에 집중하여 명문호흡을 한다. 복부에 힘이 없어서 호흡하기 힘든 경우에는 호흡에 상관없이 단전에 지그시 힘만 주고 집중한다[19].

② 中級段階, 上級段階, 高級段階

각 수련 단계에서 모두 命門呼吸을 한다[17].

③ BR(Brain Respiration) 명상시의 호흡

명상의 각 단계의 의식의 흐름에 따라서 호흡을 한다. 3회 정도의 의식적인 심호흡으로 몸과 마음의 이완을 돕고, 수련과정상의 의식의 흐름을 따르며 깊은 호흡을 한다. 이때의 호흡은 호흡과 의식의 집중에 따라 자연스럽게 깊어지는 것이다[23].

4. 修鍊法에 따른 呼吸法의 특징과 차이

無心氣功, 石門呼吸, 國仙道, 丹學仙院의 呼吸修鍊法을 비교하면, Table 1에서와 같이 각기 意念하는 下丹田의 위치가 臍中以下 下腹部에 위치하나 그 구체적인 부위는 조금씩 차이가 나는 것을 알 수 있다. 또한 修鍊過程에 있어 肛門呼吸이나 命門呼吸, 가슴호흡과 같은 특징적인 呼吸修鍊을 시행한다는 차이를 보인다. 반면, 숨을 억지로 참거나 늘이지 않고 呼吸을 자연스럽게 하며, 意識을 下丹田에 집중하고 이루어지는 丹田(아랫배)呼吸을 한다는 공통점을 가지고 있다는 것을 알 수 있다(Table 1).

	呼吸方法	下丹田위치	차이점	공통점
無心氣功	自然呼吸(胸式,腹式, 胸腹式混合形)	臍中以下 下腹全體	意識的인 腹式呼吸誘導가 없다.	①숨을 억지로 늘이거나 도중에 멈추지 않고 자연스럽게 호흡한다. ②의식을 下丹田에 집중하고 깊게 들이쉬고 내쉰다.
石門呼吸	腹式 (아랫배·丹田)呼吸	石門穴	小周天段階에서 肛門呼吸을한다 .(吸氣時 收縮, 呼氣時弛緩)	
國仙道	腹式 (아랫배·丹田)呼吸	關元-命門間	中氣丹法에서 肛門呼吸을한다 .(呼氣時收縮)	
丹學仙院	腹式 (아랫배·丹田)呼吸	臍下5㎝에서 腹部內部로 5㎝	命門呼吸을 하고, 弛緩을 위한 가슴호흡이 있다.	

Table 1. 呼吸法의 比較

5. 呼吸修鍊法와 韓醫學的 利用

이상의 내용을 통해 알 수 있는 것은, 현재 韓國仙道修鍊團體의 呼吸修鍊法은 각 門派에 따라 特定 修鍊過程에서 보이는 特別한 呼吸方式이 있으나, 共通的으로 지향하는 呼吸法은 부드럽고(柔), 느리고(慢), 길고(長), 깊으며

(深) 그 과정에서 한순간도 멈춤이 없이(止息), 의식(意念)을 下丹田에 집중하고 행하는 丹田(아랫배)呼吸이라고 할 수 있다.

이러한 呼吸法은 인간의 신체에 다양한 긍정적인 변화를 일으킴으로써, 인체의 疾病에 대한 저항력과 자연치유력을 향상시켜, 질병을 豫防하고 치료하는데 있어 효과적이다. 특히 心身의 弛緩을 통해 정신을 안정시키고, 긍정적인 감정을 갖도록 함으로써 많은 정신적인 스트레스로 인해 발생하는 현대인의 질환에 매우 유용할 것으로 사료되며, 仙道修鍊의 呼吸法은 예방의학으로서의 한의학의 목적 뿐만 아니라 한의학의 기본 치료 원칙인 扶正去邪 · 調氣治神의 원리에 가장 적합한 방법이라고 생각된다. 그러나 이러한 修鍊은 단기간에 걸친 修鍊으로서는 충분한 心身의 변화를 일으킬 수 없으므로 지속적인 수련을 해야함을 명심해야 한다.

이와 같이 仙道修鍊의 呼吸法은 각종 스트레스에 시달리는 현대인의 疾病의 豫防과 治療를 위해 작게는 醫療現場에서 이용 할뿐만 아니라, 크게는 國民保健醫療의 측면에서도 다양한 방식으로 普及되는 것이 바람직할 것으로 사료되며, 이를 위해서 國家政策上으로 年齡別, 性別, 地域別로 그에 알맞은 仙道修鍊法을 開發하고 普及하는 活動이 필요하다고 생각된다.

Ⅴ. 결 론

韓國仙道修鍊의 呼吸法에 관한 연구를 위하여 仙道修鍊團體 중 대표적인 武醫道, 石門呼吸, 國仙道, 丹學仙院의 呼吸法을 비교 · 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 無心氣功의 呼吸法은 臍中以下下腹部全體를 下丹田으로 意念하는 自然呼吸으로, 呼吸은 개인의 呼吸量에 맞게 이루어져야 한다.

2. 石門呼吸, 國仙道, 丹學仙院의 呼吸法은 意念하는 下丹田의 위치가 각각 石門穴, 關元 · 命門間, 臍下5㎝에서 腹部 內部로 5㎝ 부위로 다르나, 모두 意守下丹田에 하여 이루어지는 자연스러운 丹田(아랫배) 呼吸이다.

3. 韓國仙道修鍊에서 지향하는 呼吸法의 공통점은 부드럽고(柔), 느리고(慢), 길고(長), 깊으며(深) 그 과정에서 한순간도 멈춤이 없이(止息), 의식(意念)을 下丹田에 집중하고 행하는 丹田(아랫배)呼吸이다.

4. 呼吸法의 차이점은 수련시 각기 下丹田으로 意念하는 부위가 각기 다르다는 점, 石門呼吸과 國仙道는 修鍊過程上에서 特定目的으로 肛門呼吸을 한다는 것, 그리고 丹學仙院은 命門으로 숨이 들고 난다고 생각하는 命門呼吸을 한다는 점이다.

이상의 결과와 같이 韓國 仙道修鍊의 呼吸法에 대한 연구를 시행한 결과 呼吸修鍊은 자연치유력의 향상과 정신적 안정을 통해 감정을 조절하게 하여 심신에 긍정적인 변화를 가져오므로, 韓醫學의 扶正去邪 · 調氣治神의 原則에 附合되는 豫防 · 治療法이라고 사료되며, 아울러 향후 국민보건 차원에서 한국인에게 적합한 仙道修鍊呼吸法의 硏究 · 開發 · 活動이 필요하다고 생각된다.

참 고 문 헌

1. 姜孝信, 金廣中, 姜熙壎. 건강증진을 위한 氣功術의 한국修鍊法과 중국修鍊法에 대한 比較硏究. 東西醫學. 1997;2:1, 2, 4-5.
2. 김근철. 기독교적 관점에서 본 기와 그 활용방안. 호남신학대학원 석사학위논문. 2000.
3. 천수영, 김여옥, 김길수. 기공과 이완요법. 대한의료기공학회지. 2000;4:119.
4. 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 對譯 東醫寶鑑. 서울:법인문화사. 1999:157, 163.
5. 황의완 외. 한방신경정신의학. 서울:집문당. 2005:31, 780-792.
6. 周潛川. 氣功藥餌療法與救治偏差手術. 山西. 山西衛生出版社. 1986:215-222.
7. 전국한의과대학재활의학교실. 동의재활의학과학. 서울:서원당, 1995:501-2.
8. 구병수. 한의학과 불교의 관점에서 본 호흡에 대한 고찰. 동의신경과학. 2005;16:44, 47-8.
9. 김기옥. 기공의 임상적 응용, 동의신경정신과학회지, 5(1):3, 1994.
10. 신용철. 명상기공클리닉. 서울:북클럽. 1999:145-6.
11. 현경선, 강현숙, 안동환. 단전호흡수련인과 비수련인의 신체건강, 불안, 우울정도 비교. 성인간호학회지. 2000;12(2):245.
12. Jiang,Z. The effect of qi gong trainging on postworkout anxiety, mood state, and heart rate recovery of highschool swimmers. UMI Dissertation Services. 1991.
13. Harris, D.V. Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J.M. Williams (Eds), Applied sport psychology, Palo Alto, CA. Mayfield Publishing. 1986.
14. Arnheim,D.D. Modern principles of athletic training (6th ed.). St.Louis, Mo: time Mirror/Mosby. 1985.
15. 신성원 외: 무심기공 누운자세 도인법이 인체 자율신경계와 근골격계에 미치는 영향. 동의신경정신과학회지. 2006:16(1):107-120
16. 김상수. 직장인의 단전호흡과 정신건강과의 관계. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문. 2003.
17. 최은경, 박승정, 이기남. 韓國 氣功 團體의 現況.대한의료기공학회지. 2001;6(1):16-31.
18. 이재흥. 여러 문파의 관정법에 관한 소개. 대한의료기공학회지. 2004;7(2):171-5.
19. 이승헌. 단학, 서울:(주) 한문화멀티미디어, 2005:176-186, 264-281, 258.
20. 대한의료기공학회. 기공요법임상가이드. 대한의료기공학회지. 2005;8(1):164-188.
21. 청산선사. 국선도. 서울:국선도, 1994:154.
22. 허경무. 국선도 강해. 서울:세계국선도연맹, 2004:209-226, 283-296, 325-335, 27, 49, 62, 190.
23. 이승헌. 뇌호흡. 서울:한문화멀티미디어. 2005:132-235.