

발 간 등 록 번 호

11-1351000-000518-01

기공의 한의학적인 가치 개발에 대한 연구

주관연구기관 : 동의대학교

주관연구책임자 : 김 경 철

보건복지가족부

발 간 등 록 번 호

11-1351000-000518-01

기공의 한의학적인 가치 개발에 대한 연구

주관연구기관 : 동의대학교

주관연구책임자 : 김 경 철

보건복지가족부

제 출 문

보건복지가족부 장관 귀하

이 보고서를 “기공의 한의학적인 가치개발에 대한 연구(11-1351000-000518-01)”
과제의 최종보고서로 제출합니다.

2009년 12월

연구책임자 : 김경철(동의대학교 한의과대학 교수)

공동연구원 : 김이순(동의대학교 자연과학대학 간호학과 교수)

곽이섭(동의대학교 체육과학대학 체육학과 부교수)

이혜웅(동의대학교 한의과대학 조교수)

이경구(동의대학교 상경대학 회계학과 교수)

연구보조원 : 박태섭(동의대학교 대학원 박사과정)

김철우(동의대학교 대학원 박사과정)

박주연(동의대학교 한의과대학 조교)

두승희(동의대학교 한의과대학 조교)

신은용(동의대학교 한방실버웰니스센터 연구원)

홍상민(동의대학교 한의과대학 조교)

목 차

연구용역사업 최종보고서 요약문	1
I. 기공의 정의	4
1. 기공의 개념	4
2. 기공의 범주	5
3. 기공이라는 명칭의 유래	6
4. 기공과 양생	6
5. 기공의 분류	7
II. 기공의 역사	10
1. 기공의 기원(起源)	10
2. 중국의 기공 역사	10
3. 고대 중국의 기공	20
4. 한국의 기공 역사	31
III. 기공의 기본 원리 - 기공 삼조 (氣功 三調)	47
1. 조신(調身)	47
2. 조식(調息)	48
3. 조심(調心)	52
IV. 기공의 한의학적 원리	57
1. 기공의 원리	57
2. 태극권의 원리	71

V. 기공 효능에 대한 현대 과학적 접근	74
1. 기공의 현대 의학적 원리	74
2. 기공에 대한 운동생리학적 연구	79
3. 기(氣) 측정기기에 대한 연구동향	82
VI. 기본 기공의 종류	87
1. 기본 공법	87
2. 북재하 기공강북의원 상용공법	88
3. 상해시 기공 연구소 상용 공법	90
4. 고대 상용 공법	91
VII. 현대 중국의 상용 기공	94
1. 기공 상용 공법 (氣功 常用 功法)	94
2. 기공 유행 공법 (氣功 流行 功法)	98
VIII. 기공 연습의 요령과 지도법 및 주의사항	105
1. 기공 연습의 요령	105
2. 정공(靜功) 수련 방법 및 주의사항	107
3. 동공의 수련 방법과 주의사항	111
4. 수공(收功)	113
5. 호흡법 입문·자연호흡법	113
6. 기공 수련시의 주의사항	114
IX. 기공의 응용	119
1. 기공의 임상응용	119
2. 예방의학적 가치	129
3. 교육	136

X. 한국의 기공	139
1. 한국의 기공 단체 현황	139
2. 국내 기공 단체 현황	145
3. 기공 단체 홈페이지	184
XI. 외국의 사례	198
1. 중국	198
2. 호주	208
3. 미국	210
4. 캐나다	211
5. 독일과 핀란드	211
XII. 기공 문헌	213
1. 서적	213
2. 논문	215
XIII. 기공운동의 활용 방안	222
1. 보건소 한방보건사업에서의 기공운동	222
2. 만성질환별 기공운동의 현황 및 활용방안	223
3. 대상별 기공운동의 현황 및 활용방안	224
4. 기공운동의 산업화 방안	225
5. 기공운동의 임상연구 및 활용방안	227
6. 한방의료관광으로의 활용	228
XIV. 기공운동의 연구영역 개발방안	231
1. 유방암 재활 기공운동 연구개발 연구 추진 계획	231
2. 중풍예방을 위한 기공운동 연구개발 추진 계획	234
3. 청소년 척추질환예방 기공운동 연구개발 추진 계획	237
4. 한국형 기공 연구센터 사업에 관한 추진 계획	240

5. 동의보감에 나타난 기공의 과학적 검증 연구 추진 계획	244
6. 기공 척추교정 운동기기 연구개발 추진 계획	247
XV. 기공운동 표준화 수요조사 결과	251
1. 기공수련 전문가 대상	251
2. 기공수련경험 일반인 대상	261
3. 기공수련경험 일반인 대상(무경험)	270
XVI. 상해 출장 보고서	277
부 록	286
1. 기공운동 지도자 교육 사례	287
2. 기공의 활용 사례	294
3. 전국 한의과대학의 양생기공 관련 교과목 교육현황	318
4. 한국 저널에 게재된 기공관련 연구 동향 분석	323
5. 한국 저널에 게재된 기공관련 대조군 임상연구 현황	328
6. 기공 관련 학위논문 조사	334
7. 기공운동 표준화를 위한 수요조사 설문지	340

표 목 차

표 1. 측정기기	83
표 2. 전국 기공단체들의 분포	139
표 3. 기공단체들이 취급하는 기공의 범주	140
표 4. 기공단체들의 전화번호와 주소	141
표 5. 기공단체들의 홈페이지 주소	142
표 6. 기공 단체들의 출판물	143
표 7. 기공 서적	213
표 8. 기공 국내 논문	215
표 9. 기공 국외 논문	219
표 10. 유방암 재활 기공운동 연구개발 기관별 주요 역할	232
표 11. 중풍예방 기공운동 연구개발 기관별 주요 역할	235
표 12. 청소년 척추질환 예방 기공운동 연구개발 기관별 주요 역할	238
표 13. 한국형 기공연구센터 기관별 주요 역할	242
표 14. 동의보감 기공연구 개발 기관별 주요 역할	245
표 15. 기공척추교정 운동기기 연구개발 기관별 주요 역할	248
표 16. 인구통계학적 특성에 따른 분류(전문가)	251
표 17. 기공 수련 기간(전문가)	252
표 18. 기공 수련 장소(전문가)	253
표 19. 각자가 생각하는 기공의 개념과 범주(전문가)	253
표 20. 기공의 분류에서 가장 중요하다고 생각하는 요인(전문가)	253
표 21. 한국 기공의 종교적 민족적인 내용에 대한 생각(전문가)	254
표 22. 기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장(전문가)	254
표 23. 조신, 조식, 조심과 정, 기, 신의 관계에 대한 입장(전문가)	255
표 24. 기공의 효능이 뛰어난 질환 분야(전문가)	255
표 25. 기공의 영역으로 개척할 가치가 있다고 생각하는 분야(전문가)	256
표 26. 기공 지도자 자격으로 중요하다 생각하는 사항(전문가)	256

표 27. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(전문가)	257
표 28. 기공 수련 중 가장 어려운 점(전문가)	257
표 29. 기공운동 활성화를 위한 국가적 정책(전문가)	258
표 30. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-1순위(전문가)	258
표 31. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-2순위(전문가)	259
표 32. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-3순위(전문가)	259
표 33. 일반인들이 기공을 하지 않는 이유(전문가)	260
표 34. 일반인이 기공을 하게 되는 계기(전문가)	260
표 35. 인구통계학적 특성에 따른 분류(기공수련 유경험 일반인)	261
표 36. 기공 수련 참여의 동기(기공수련 유경험 일반인)	263
표 37. 기공 수련 기간(기공수련 유경험 일반인)	264
표 38. 기공 수련 장소(기공수련 유경험 일반인)	264
표 39. 기공체조 수련 후 활용계획(기공수련 유경험 일반인)	265
표 40. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(기공수련 유경험 일반인)	265
표 41. 기공 수련 중 가장 어려운 점(기공수련 유경험 일반인)	266
표 42. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-1순위(기공수련 유경험 일반인)	266
표 43. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-2순위(기공수련 유경험 일반인)	267
표 44. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-3순위(기공수련 유경험 일반인)	267
표 45. 일반인이 기공을 하지 않는 이유(기공수련 유경험 일반인)	268
표 46. 일반인이 기공을 하게 되는 계기(기공수련 유경험 일반인)	268
표 47. 기공운동 활성화를 위한 국가적 정책(기공수련 유경험 일반인)	269
표 48. 인구통계학적 특성에 따른 분류(기공수련 무경험 일반인)	270
표 49. 향후 기공을 배워볼 의향(기공수련 무경험 일반인)	271
표 50. 배워보고 싶은 이유(기공수련 무경험 일반인)	272
표 51. 기공운동 배워보지 않은 이유(기공수련 무경험 일반인)	272
표 52. 기공을 들어본 적 있는지 여부(기공수련 무경험 일반인)	273
표 53. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(기공수련 무경험 일반인)	273
표 54. 기공운동 활성화를 위한 국가적 정책(기공수련 무경험 일반인)	274
표 55. 기공의 대중화를 위해 필요한 것(기공수련 무경험 일반인)	274

표 56. 교과목의 학습 범위	318
표 57. 한의과대학 교과목별 교육시간	320
표 58. 한의과대학 수업시간과 학습목표 분석	320
표 59. 양생기공 관련 교과목의 과목 간 중복	321
표 60. 한의과 대학의 양생 기공 관련 과목 조사	323
표 61. 실습 장소와 내용 조사	323
표 62. 검색한 데이터베이스 및 학회지 목록	324
표 63. 기공 연구 저널 목록	326
표 64. 기공 학위 논문	327
표 65. 기공 연구 저자	327
표 66. 기공 연구 저자	327
표 67. 한국 저널에 게재된 기공관련 대조군 임상연구 현황	329
표 68. 질환별 분류	332
표 69. 대조군 종류별 분류	333
표 70. 평가도구별 분류	334
표 71. 석 박사 학위 분포	335
표 72. 학과 분포	335
표 73. 학위 논문수와 년도의 분포	335
표 74. 연구방법	336

그림 목 차

그림 1. 국기원 조직기구	145
그림 2. 국기원 기술전문위원회	146
그림 3. 국기원 특별위원회	146
그림 4. 대한의료기공학회 조직구성	152
그림 5. 대한태극권협회 & 이찬태극권도관 조직구성	156
그림 6. 대한태극권협회 & 이찬태극권도관 단체현황	157
그림 7. 전국국학기공연합회 조직구성	164
그림 8. 한국우슈협회 조직구성	171
그림 9. 마음수련원 홈페이지	184
그림 10. 단월드 홈페이지	185
그림 11. 대한태극권협회 중앙회 홈페이지	185
그림 12. 대한태극권협회와 이찬태극권도관 홈페이지	186
그림 13. 한국우슈협회 홈페이지	186
그림 14. 기천문 홈페이지	187
그림 15. 단무도 홈페이지	187
그림 16. 수선재 홈페이지	188
그림 17. 한국생기기공도협회 홈페이지	188
그림 18. 심신수련 밝은빛 홈페이지	189
그림 19. 한국단학회 연정원 홈페이지	189
그림 20. 도화재 석문호흡 홈페이지	190
그림 21. 국기원 홈페이지	190
그림 22. 택견코리아 홈페이지	191
그림 23. 전국국학기공연합회 홈페이지	191
그림 24. 현도학회 홈페이지	192
그림 25. 자연치유기공협회 홈페이지	192
그림 26. 기공명상기센터 홈페이지	193

그림 27. 청정공 홈페이지	193
그림 28. 한국토속기공 홈페이지	194
그림 29. 국선도 홈페이지	194
그림 30. 국선도무예협회 홈페이지	195
그림 31. 국선도연맹 홈페이지	195
그림 32. 세계국선도연맹 홈페이지	196
그림 33. 중국의학기공협회 홈페이지	199
그림 34. 상해시 기공 연구소 홈페이지	201
그림 35. 중국건설기공협회 홈페이지	203
그림 36. 중국기공망 홈페이지	207
그림 37. 건강기공망 홈페이지	207
그림 38. 닌텐도 Will	225
그림 39. 닌텐도 Will 센서 바	225
그림 40. 센서 바를 이용한 볼링	225
그림 41. 센서 바를 이용한 테니스	225
그림 42. Will Fit 신체측정	226
그림 43. 닌텐도 Will 기공운동 Software	226
그림 44. 유방암 재활 기공운동 연구개발 추진체계 구성도	232
그림 45. 중풍예방 기공운동 연구개발 추진체계 구성도	234
그림 46. 청소년 척추질환 예방 기공운동 연구개발 추진 체계 구성도	238
그림 47. 한국형 기공연구센터 추진체계 구성도	242
그림 48. 동의보감 기공 연구개발 추진체계 구성도	245
그림 49. 기공척추교정 운동기기 연구개발 추진체계 구성도	248
그림 50. 건설기공협회 면담	278
그림 51. 상해시 기공연구소 탐방	280
그림 52. 기공박물관 탐방	281
그림 53. 동안공원 기공수련	285
그림 54. 퇴계 종손 이동은 옹의 도인법	305
그림 55. 퇴계 선생 도인법 8가지 동작	307

그림 56. 퇴계 이황 선생	308
그림 57. 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험	312
그림 58. 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험	313
그림 59. 일본 정행사 일행 한국의 경(敬) 문화체험	313
그림 60. 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험	314
그림 61. 양생 기공 관련 교과목의 범위	319
그림 62. 연도별 기공 연구	324
그림 63. 기공 연구 분야	324
그림 64. 기공연구의 내용과 방법	328
그림 65. 임상연구현황 분석도	330
그림 66. 기공 관련 연구 연도별 분류	330
그림 67. 임상 연구 논문 수	331
그림 68. 연도별 논문 수	331
그림 69. 대상자별 분류	332
그림 70. 기공 요법 종류별 분류	333
그림 71. 발표 학위년도의 분포도	336

연구용역사업 최종보고서 요약문

기공의 한의학적인 가치 개발에 대한 연구

I. 연구의 목적

- 기공(氣功)은 한의학의 기초원리 기(氣)의 개념을 바탕으로 이를 수련하는 것으로 무술 기공, 의료기공, 보건기공 등으로 구분할 수 있음.
- 중국에서는 1950년대부터 정책적으로 보건·의료기공 측면의 기공학을 발전시켜 중의학과 함께 생명과학으로서의 학문적 체계를 정립하고 치료의술과 건강체조 등의 건강증진 수단으로 다양하게 활용되고 있음.
- 국내에서는 80년대 후반부터 기공에 대한 관심이 시작됨에 따라 기공에 대한 개념 및 체계가 미흡하여 무분별하게 대중화되고 있으며 이의 활용도 제한적임.
- 따라서 한의학적으로 기공에 대한 개념을 정립하고 이를 의료·보건기공과 접목하여 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여하고자 함.
- 또한 기공 가치에 적합한 연구 과제를 도출함으로써, 향후 한국형 기공 연구방안과 산업화 기반을 마련하고자 함.

II. 연구과제 내용

1. 기공의 기반 자료 정리

기공의 정의(개념과 분류 및 범위에 대한 정리), 역사적 변천, 원리, 효능, 기본 기공과 상용기공의 종류, 기공 연습의 요령과 주의사항, 기공의 활용방안, 한국과 외국의 기공 현황, 기공문헌 등을 조사 정리하였음.

2. 기공운동의 수요조사

기공 전문가, 기공 경험 일반인, 기공 무경험 일반인 등을 대상으로 기공에 대한 성향을 수요조사 하여 정리함.

3. 국내 기공 단체 조사

국내 기공 단체의 지역적 분포와 소개, 취급기공, 연락처, 홈페이지, 출판물, 현황 등을 조사함.

4. 기공 활용 사례 조사

기공에 대한 의료 임상분야, 의료관광, 방과 후 활동, 기공운동, 간호중재 등의 활용분야를 조사함.

5. 기공 교육과 연구논문 조사

전국 한의대 기공 관련 교과목 현황, 저널 게재 논문과 학위논문 동향 분석, 국내외 논문을 요약 정리함.

6. 중국 건신기공협회, 기공연구소 방문 및 자료 정리

중국 건신기공협회 상해지부와 상해기공연구소의 방문을 통해 중국의 기공 연구와 정책동향을 분석 정리함.

7. 기공 활용에 대한 정책 제안

기공의 가치를 활용하는 정책 제안으로서, “중풍예방 기공운동 연구개발”, “유방암 재활 기공운동 연구개발”, “청소년 척추질환 예방 기공 연구개발”, “동의보감에 나타난 기공의 과학적 효과 검증 연구개발”, “기공 척추교정 운동기기 연구개발”, “한국형 기공 연구센터사업”의 제안서를 마련함.

III. 결론

- 국내외 기공관련 문헌조사, 연구논문 조사 등을 통해 우리나라 기공의 한의학적인 가치를 발견함으로써 각종 질환의 치료방안으로서 의료·보건기공과 접목하여 다양하고 체계적으로 국민 건강증진에 기여할 수 있다고 판단됨.
- 기공 수요조사에서 일반인들은 건강증진 및 만성질환 관리방안으로의 생활기공에 대한 요구도가 높게 나타났고 또한 국민운동으로의 학교보급의 필요성을 제안했음. 또한 전문 수련가들의 경우 기공의 표준화, 기공지도자 양성의 필요를 제안하여 기공 인력의 전문성과 대중적 보급에 대한 방안 수립이 필요함.
- 중국은 기공을 정책적으로 표준화 하여 국내외 보급을 활성화 하고 연구기관을 통해 기공의 전문성을 도모하고 있다. 따라서 우리도 한국형 기공의 표준화와 더불어 국내 보급 뿐 아니라 세계적 보급에 대한 국가적 차원의 계획이 필요하다고 판단됨.
- 기공은 건강증진과 질병치료의 방안으로 활용되고는 있으나 향후는 질병에 대한 과학적 효능 검증, 각종 암재활사업 활용, 기공 산업화 등에 대한 연구활동이 필요하고 나아가 기공 사업의 체계적 보급과 핵심연구를 할 수 있는 센터가 운영되어야 한다고 보아짐.

1. 기공의 정의

1. 기공의 정의

1. 기공의 개념

기공이란 동작·호흡·정신수련을 통해 몸을 바르게 하고 기를 강화하고 원활하게 소통시키며 마음을 안정시켜 심신의 건강을 증진하고 인체의 자연치유능력을 극대화시키는 심신수련법이다. 운행을 조절 및 회복시켜서 인체의 자연치유능력을 극대화시키는 한 방법으로 치병(治病)은 물론 건신(健身)하고 연년익수(延年益壽)하게 하는 효과가 있다. 최근 한국·중국·일본 삼국을 비롯한 세계 각국에서는 이들의 기공 수행법들이 연구되고 있다.

기공에서 '기'를 세상 모든 것에 깃들여 있는 근원적인 에너지라고 여기고 있으며, 생명 에너지인 기가 몸속에 흐르기 때문에 사람들이 살 수 있다고 본다. 기공의 '공'은 중국어로 '시간을 들여 무언가를 훈련, 획득하는 힘'이라는 뜻이다.

기공은 몸속에 흐르는 '기'를 조정하는 모든 방법을 말한다. 고대 중국의 사상가인 장자는 '기가 모이면 사는 것이요, 기가 흩어지면 곧 죽는 것이다'라는 말로써 기를 설명하고 있다. 기 에너지가 모이거나 흩어짐으로써 생명이 태어났다가 죽을 수도 있다는 뜻이다. 이처럼 고대 중국인들은 기를 모든 만물이 갖고 있는 근원적인 에너지라 보고, 몸속을 도는 기를 조절하면 몸과 마음의 상태가 좋아진다는 사실을 알고 있었다. 그래서 좋은 기를 의식적으로 스스로 조절하는 방법을 만들어 수련을 통해 몸과 마음을 치유했는데 그것이 바로 '기공'이다. 기공은 체조나 호흡 또는 명상과 같은 방법을 이용해 몸속의 기를 의식적으로 조절하는 모든 방법을 하나로 모은 것이다.

고대인들은 지금보다는 거친 자연 환경 속에서 살았을 것이다. 그들은 자연과 어떻게 조화롭게 살아야 하는지 매일 고민해야 했고, 체험적으로 그 방법을 익히게 되었을 것이다. 그러면서 몸속에서 뭐라 표현할 수 없는 흐름이 있는데, 그 흐름을 조절하는 것이 몸과 마음에 크게 도움이 된다는 것을 느꼈던 것으로 보인다. 이런 일련의 자연스러운 과정 속에서 몸을 움직임으로써 기의 흐름을 조절하고 자연과 조화를 이뤄가며 건강해지는 방법을 알아냈을 것이다. 당시의 기공은 자연건강법과 비슷한 것이었다.

기공에선 몸속에 기가 깃들어야 비로소 생명이 태어나게 된다고 본다. 기공에서는 몸은 그릇이고 거기에 '기'라는 에너지가 들어 있다고 본다. '기=신체 속의 흐름'이라는 말이 있듯이 몸이란 그릇에 생명을 불어넣는 것이 기의 순환이며, 기가 몸속에 흐르고 있기 때문에 사람이 살아있는 것이라고 본다. 기가 모이면 사는 것이요, 흩어지면 죽는 것과 같다는 장자의 말을 기억할 것이다.

기공은 외련근골피(外練筋骨皮)하고 내련정기신(內練精氣神)하는 일종의 동정(動靜)을 결합한 자아심신단련법으로 몸과 숨과 마음이 일여하게 되어 무심히 천명에 응하고자 하는 공부라고 할 수 있다.

기공은 원기(元氣)를 회복시켜주는 공부(功夫)이다. 기공이란 말 그대로 기 공부, 즉 원기를 회복시켜 주는 공부(수련)이며, 인간과 우주를 연구하는 종합과학이다. 기공은 인간과 우주 및 그 본질인 기 에너지 그리고 인간의 본성, 잠재능력과 특이기능 등을 연구하는 종합과학이다. 기공은 모든

철학과 사상, 종교 그리고 자연과학과 인문·사회과학, 예술을 망라하는 종합적 학문이며 첨단 과학으로 인간과 사회·자연·우주를 포괄하는 진리를 탐구한다. 즉 우주(인간을 포함한)의 본질인 기의 실체와 작용을 규명하려는 종합과학이 바로 기공이다.

기공은 한마디로 '몸 안에 흐르고 있는 생명 에너지를 조절하는 방법'이라 할 수 있다. 몸에 흐르고 있는 '기' 에너지를 체조나 호흡, 명상 등과 같은 방법을 이용해 의식적으로 정리해주는 수련법이다.

기공사상에서는 인간과 동물뿐만 아니라 우주에 존재하는 모든 만물이 '기' 라는 에너지를 갖고 있으며, 그것들은 모두 같은 곳에서 하나로 이어져 있고, 생명과 죽음도 커다란 '기' 순환 과정의 일부로 보고 있다. 기공법은 철학적인 사고와 동작으로 심신을 단련하는 수련법이다.

기를 의식적으로 조절하는 방법인 기공은 각종 수행법이나 단련법 등 다양한 형태로 오랫동안 이어져왔다. 이러한 양생기공법은 의학·무학·선도·불교·유교 등 각종 종교의 심법 속에 내포되어 있는데 도교나 불교 같은 종교의 수행법, 무술, 중국 의학 등 각종 분야에서 사용되었으며 그 이름 또한 도인, 운기, 내단 등 각양각색이었다. 이런 기 단련법을 중국에서는 1950년대 '기공'이라는 이름으로 통일시켜 국민건강법으로 채택했다.

기공이란 그 형식 또는 방법만을 가지고 정의한다면, 체조법과 호흡 조절법 그리고 의식훈련법의 세 가지 요소를 포함하는 종합적 건강법이다. 바꾸어 말하면 기공이란 체조법·호흡 조절법·의식훈련법이 지니는 각기 다른 장점들을 두루 갖춘 건강법이다.

기공이라는 명칭은 글자 그대로 기에 공을 들인다는 말이다. '기'라는 글자는 '숨'이라는 뜻과 함께 생명 활동의 원동력을 가리킨다. 공이란 '공든 탑'이라는 말에서 알 수 있듯이 한 가지 일에 정성과 노력을 기울인다는 뜻이다.

기공이란 여러 가지 목적을 동시에 이룰 수 있는 종합적인 수련법이다. 그러나 목적이 무엇이건 그것을 이루기 위해서는 마음을 닦고 몸을 단련하는 수련이 필수적이다. 따라서 기공은 무엇이냐는 물음에 대해서는, '동양의 종합적 심신수련법'이라고 대답한다면 크게 빗나가지 않을 듯싶다.

2. 기공의 범주

기를 우주만물의 실재라고 보았을 때 인간의 정신활동도 기에 의한 것이며 형신작용도 기에 의한 것이므로 기가 작용하는 범위는 심신양면을 포괄한다. 따라서 광의의 기 개념으로 보았을 때 유가·불가·도가·무술가·의가 등 각문각파의 수행법들이 모두 기공의 범주에 포함된다고 볼 수 있다. 예전에는 이러한 정좌공들이 각 문파에 따라 서로 달리 이름 지어 졌다. 예컨대 유가에서는 정공 또는 정좌공·존심양생법 등으로, 불가에서는 선·좌선·참선·명심견성법 등으로, 도가에서는 연단법·성명쌍수법·쌍심연생법 등으로, 무술가에서는 내공, 의가에서는 양생법·도인안교·도인행기 등으로 불렸으나 오늘날의 사고방식으로 보면 모두 기공의 전신이라 할 수 있다.

또한 기공의 연공에 있어서 모든 공법의 시작이 되는 몸의 움직임(調身), 호흡(調息), 정신수양(調心)은 기를 몸속에 쌓고 운용하며, 단련시키는 기본원리로서 기공의 범주에 포함된다고 볼 수 있다.

3. 기공의 명칭 유래

기공은 예전에 의가에서는 주로 도인안교·도인행기·도인법 등으로 불렸으며, 동양의학의 최고 경전인 황제내경에서도 도인안교가 등장한다. 명확히 구별하여 말하면 도인은 몸의 굴신체조법(屈伸體操法)을 의미하고, 안교는 오늘날의 안마법(按摩法)에 해당되며, 행기는 토납호흡법(吐納呼吸法)에 해당된다고 볼 수 있다.

도인은 애초에 야생동물의 동작을 본뜬 일종의 체조법으로서 순전히 토납호흡(吐納呼吸)만을 행하는 행기법(行氣法)과는 구별이 되었으나, 후대에 내려오면서 굴신체조법에 호흡법을 가미함으로써 도인의 개념 속에 행기가 포함되는 것으로 발전되었다고 생각된다.

기공은 또한 장생불사를 추구하는 선도에서는 연단법(煉丹法)·내단법(內丹法)·금액환단법(金液還丹法) 등의 명칭으로 불렸으며, 세계기록유산인 동의보감에도 안마도인, 환단내련법(還丹內煉法) 등의 내용이 나온다. 이 법들은 정좌해서 진기를 임독이맥(任督二脈)으로 운행시키는 소주천화후법(小周天火候法)을 그 기초로 삼으니 기공법 중에서도 고급형에 속한다.

수당시대의 도교경전인 태청조기경(太淸調氣經)에서 기공이란 단어가 나타난다. 여기서는 기를 조절하기 위한 방법으로 와공(臥功)에 대해 설명하고 있으며, 이는 오늘날의 기공과 유사한 개념이다. 오늘날 흔히 사용되는 기공이란 명칭은 1954년에 류귀진의 주도로 당국의 지원을 받아 설립된 중국 최초의 기공전문 의료시설인 당산기공요양원(唐山氣功療養院)과 1957년에 류귀진(劉貴珍)(1920~1983)이 펴낸 「기공요법실천」에서 시작된 것으로 본다. 기공 및 기공요법에 대한 해석이 내려지면서 각 문파의 토납호흡·도인·정좌·내공·연단법 등을 총괄하는 명칭으로 받아들여지게 되었다. 기공은 자세와 호흡의 조절뿐 만이 아니라, 의식의 조절·단련을 통해 기를 길러 보충하고 기를 원활하게 소통시킴으로써 건강을 증진시키며 또한 질병을 치료하려는 심신단련법이다.

4. 기공과 양생

1) 양생의 의미

고대로부터 양생은 양성(養性), 섭생(攝生), 도생(道生), 위생(衛生), 보생(保生) 등으로 불리어 왔고 노년의 보전에 대하여는 수노(壽老), 수친(壽親), 수세(壽世), 양로(養老) 등으로 불리어 왔다. 이로 보아서도 “양생이란 생명을 보양한다”는 의미임을 알 수 있다.

대개 질병은 인체정기가 허약할 때 기후변화, 과도한 감정변화, 지나친 음주, 무리한 노동과 성생활 등이 인체에 영향을 줄 때 발생하므로 질병이 발생한 뒤 침구나 약 등으로 치료하기보다는 일상생활을 양생법에 맞는 수련을 통하여 예방하는 것이 건강을 유지하는데 우선되어야 할 것이다.

2) 기공과 양생

생명을 보양한다는 의미에서 기공은 양생의 한 분야가 되며 기공양생이라고도 한다. 심신의 건

강을 증진하는 건강법으로서 기공은 호흡을 조절하고 정신의 안정을 취하기 위하여 정좌하거나 또는 서서하는 자연스러운 동작을 취한다. 정, 기, 신을 수련하는 방법이 결합하여 몸을 건강하게 하고 질병을 치료한다고 볼 수 있다.

5. 기공의 분류

1) 기원에 따른 분류

- (1) 의가(醫家) : 의가기공은 질병을 예방하고 치료하며 보건양생을 목적으로 한다.
- (2) 유가(儒家) : 유가기공은 양기위주로 수신제가치국평천하의 목적에 도달하는 것이다.
- (3) 도가(道家) : 도가기공은 노장사상을 기본으로 무위자연을 추구한다.
- (4) 불가(佛家) : 불가기공은 정신해탈, 심령정화를 추구한다.
- (5) 무술(武術) : 공격과 방어의 격투기로 신체를 강건하게 한다.
- (6) 민간(民間) : 민간에서 가전되는 각종 기공 공법이다.

2) 동작에 따른 분류

- (1) 동공(動功) : 외공이라고도 하며, 조신도인으로 전신과 사지의 운동을 위주로 하여 외련하는 것이다.
- (2) 정공(靜功) : 내공이라고도 하며, 묵념, 존상, 토납을 위주로 하고 정, 기, 신을 내련한다. 많은 공법이 동공과 정공의 형식을 겸하고 있다.

3) 자세에 의한 분류

- (1) 좌식(坐式) : 반좌식, 평좌식, 고좌식
- (2) 와식(臥式) : 양와식, 측와식
- (3) 입식(立式) : 참식, 행보식

4) 공법의 특징에 따른 분류

- (1) 도인파(導引派) : 지체운동과 자아안마를 특징으로 하며, 개괄하면 모든 운동이다.
- (2) 토납파(吐納派) : 호흡이 위주이며, 연기, 행기라 한다. 주로 호흡정기, 토고납신이다.
- (3) 존상파(存想派) : 일종의 상상하는 방법으로 의념을 집중하는 정공법이다.
- (4) 주천파(周天派) : 내단술을 기원으로 하여 내단파라고도 지칭하며, 경락을 따라 유주운행하는 것을 특징으로 한다.
- (5) 정정파(靜定派) : 한 곳에 전념하고, 정신을 집중하여 안으로 거두어들인다.

5) 기본원리에 따른 분류

- (1) 조신(調身) : 올바른 자세와 올바른 동작을 취하는 훈련과정을 조신이라 한다.
- (2) 조식(調息) : 올바른 호흡법을 익히고 더 나아가서 의식적으로 호흡을 조절하는 것을 조식이라 한다.
- (3) 조심(調心) : 마음의 단련을 조심이라고 부른다.

6) 자발성에 따른 분류

- (1) 자력기공 : 스스로의 의지와 행동으로 기공을 수련하여 기를 쌓고 운용하며, 단련하는 능동적인 상태를 말한다.
- (2) 타력기공 : 타인에 의하여 타인의 몸속에 있는 기가 옮겨져서 받아들이는 이의 몸속에 쌓이고, 운용되며, 단련되는 수동적인 상태를 말한다.

7) 원천에 의한 분류

- (1) 중국기공 : 춘추전국시대로부터 시작되어 하나하나의 기법과 공법에 중점을 두는 것을 말한다.
- (2) 한국기공 : 단군시대로부터 전해지는 선도(仙道)를 바탕으로 인간의 도리를 실천함을 중요하게 여기어 수련하는 기공을 말한다.

8) 목적에 따른 분류

- (1) 수련 및 운동기공 : 외부의 도움이 있더라도 그것은 아주 미약하며, 스스로 기공을 수련하거나 운동을 할 수 있는 상태에서의 기공을 말한다.
- (2) 의료(치료)기공 : 외부의 도움이 없이는 스스로 기공을 수련하거나 운동할 수 없는 상태에서의 도움을 받아야하는 기공을 말한다.

II. 기공의 역사

II. 기공의 역사

1. 기공의 기원(起源)

기공은 인류의 일종 생명현상과 관련되는 것으로 기공의 기원은 인류의 기원과 더불어 자연스럽게 파생되었다고 볼 수 있으나, 기공의 역사를 연구하는 데에 있어 근거할 문헌이나 문물이 없으면 학설의 전개가 불가능하므로, 문헌적으로 고찰해보면 여불위(呂不韋) 「여씨춘추(呂氏春秋)」·<고락편(古樂篇)>에는 “옛날 도당씨(陶唐氏)가 나라를 다스릴 때에는 땅이 낮고 평평해서 모래와 흙이 체적(滯積)되고 수도가 막혀서 물이 물길을 따라 흐르지 않고 범람되므로, 사람들의 기혈이 울체(鬱滯)되고 근육이 수축되어 잘 움직여지지 않았다. 이런 까닭에 춤을 만들어 선도시켰다”하였고, 「노사(路史)」·<전기제구권상(前紀第九卷上)>에는 “음당씨(陰康氏) 때에는 수도가 잘 닦여 있지 않아서 강물이 수로를 따라 흐르지 않고 범람되어 지대가 낮은 지역은 음습한 기운에 울결(鬱結)되는 경우가 많았다. 사람들의 기운이 이미 안에서 울결(鬱結)되고 땀구멍도 막혀서 다리가 붓는 足腫症(발이 붓는 증상)이 많이 생기게 되므로 그 관절을 잘 소통시키는 방법을 터득한 사람이 이에 춤을 만들어 사람들로 하여금 춤을 추게 하여 이도(利導) 시켰으니 이것을 대무(大舞)라 한다.”고 하였으며, 이천(李樾)의 「의학입문(醫學入門)」에는 “방서에 의거해 보면 신농씨가 의약방을 일으켰고, 황제가 도인술을 창제하였다.”라고 하였으니, 기공의 기원은 지금으로부터 대략 5000여 년 전의 삼황오제시대에 습(濕)으로 인한 기혈(氣穴)의 울체(鬱滯)를 풀기위한 치료법에서 유래되었다고 할 수 있다.

2. 중국의 기공 역사

1) 선진시대(先秦時期) (B.C 221년 이전)

춘추전국시대는 백가가 쟁명하던 시기로 도가, 유가, 음양가, 잡가 등의 학설은 의학 이론의 형성에 큰 영향을 미쳤다. 이 시기의 체자백가서 <노자>, <장자>, <관자>, <여씨춘추> 등에는 기공과 관련된 내용이 산재되어 있다.

도가 방면의 대표적 인물로는 노자와 장자가 있는데 노자 <도덕경>은 기공 단련 시에 이용되는 심결(心訣)이 되며, 현대 기공에 있어서는 이완 방송(弛緩 放鬆) 등의 말로 흔히 표현된다. <장자>에서는 기공수련을 통해 양생을 도모하고자 하는 사람들이 있었음을 말하였고 <대종사편>에서는 진인(真人)은 태식(胎息)을 한다 하였다.

이 외에 기공행법에 대해 구체적으로 기록한 자료로는 전국 초기의 것으로 추정되는 <행기옥패명(行氣玉佩銘)>이 있는데 여기에 45자로 된 기공행법이 새겨져 있다. 전국(戰國)에서 진한(秦漢) 사이의 저작이라고 추정되는 <황제내경(黃帝內經)>은 춘추전국 시대의 의학이 총집결된 동양의학의 기초이론서로서 이 안에는 조양정신육체(調養精神肉體), 조절음식급방사(調節飲食及房事), 적용

자연환경(適應自然環境), 피외사침습(避外邪侵襲) 등 양생의 기본원칙과 방법들이 기술되어 있다. 이러한 기본원칙은 후세 양생학의 형성과 발전에 일정한 기초를 제공하였으며 2000여년이 경과한 오늘날까지도 불변의 양생원리로 여겨지고 있다.

2) 진한시기(秦漢時期) (BC.221~AD.220)

이 시기는 진시황과 한무제 등의 제왕이 장생불사를 추구하여 방사들로 하여금 연단(練丹), 복식(服食), 도인(導引) 등의 양생방법을 연구개발하게 함으로써 고대기공은 더욱 발전되었다. 더욱이 단학경전의 조상이라고 일컬어지는 <참동계(參同契)>가 동한(東漢) 시기의 위백양 선인(魏伯陽 仙人)에 의해 저술된 것은 주목할 만한 일이라 하겠다.

1973년 장사(長沙)의 마왕퇴 3호묘에서 인체의 각종 운동자세가 그려져 있는 '도인도(導引圖)'와 전국시대까지 전해지다가 없어진 '각곡식기편(却谷食氣篇)' 등이 출토 되었는데 이 두 가지는 모두 고대 기공을 연구하는데 중요한 자료가 된다.

한대에는 또한 기공을 실행하는 자가 적지 않게 있었다. 후한말의 명의 화타는 전대부터 전해지던 도인의 이론과 실천을 연구해서 오금희(五禽戲)라는 일종의 건강체조법을 고안해 냈다. 이것은 야생동물은 인간과는 달리 타고난 수명이 다할 때까지 병을 앓는 법이 없다 하여 호랑이, 사슴, 곰, 원숭이, 새 다섯 동물의 활발한 동작을 모방한 것으로 간편하고 실행하기 쉬워서 후세에까지 의료와 보건 방면에 영향을 주었다.

동한-환제(桓帝)(AD.147~167년) 시에는 위백양선인이 <참동계>를 저술하였는데, 천지일월이 운행하는 이치와 사람 생명의 이치가 같으므로 생명을 닦기 위해서는 천지일월의 운행하는 이치를 본받아야 한다는 입장에서 쓴 책인데, 단학에 관한 경전으로서 가장 오래된 것 가운데 하나로써 그 이후에 나온 거의 모든 단경(丹經) 도서가 이에 의거해 있고 또한 그 용어를 채택하고 있어 많은 사람들이 단학의 성경이라고 말하고 있다.

3) 위진남북조시기(魏晉南北朝時期) (220~589년)

위진남북조시대의 약 400여 년 동안은 중국 역사상 가장 장기의 정치적 암흑시기였으나 종교·사상·예술 분야에서는 찬란한 문화를 이루었다. 위진시대에는 죽림칠현(竹林七賢) 같은 은둔주의자들 사이에 노자 장자의 무의 사상에 의거하여 사회의 구속을 벗어나 자유스러운 논의 즉 청담을 하는 풍습이 유행하였으며 이 같은 경향은 동진을 거쳐 남북조시대까지 계속되었다. 종교계에서는 불교가 동한 초에 전래된 이래 남북조시대에는 왕조와 귀족들의 보호아래 민중들의 생활 속에 널리 파고들어 점차 중국화 되었으며, 도교 또한 불교 교리의 영향을 받아 이론체계를 세우게 되었다. 도교의 이론적인 기초를 정리한 사람은 갈홍(葛弘)인데 그의 저서 <포박자(抱朴子)>는 도교의 경전과도 같은 것이다. 도교는 건강·장수·행복을 바라는 극히 현실적인 종교로 공리적이고 현실적인 중국인들의 민족성과 일치되어 널리 퍼지게 되었다. 이와 같이 위진남북조 시대에는 불교와 도교의 영향으로 고대기공의 내용도 한층 풍부해지고 여러 가지 양생에 관한 저작이 나왔는데 그

대표적인 것이 <포박자(抱朴子)> · <양성연명록(養性延命錄)> · <황정경(黃庭經)> 등이다.

조위시기에 조조는 적지 않은 방술사를 불러 모았는데 그 중에는 기공수련을 한 사람도 있었는데, 왕진과 황포룡 등이다. 胎息이라 하여 폐기를 위주로 한 일종의 미세한 호흡 방법으로 마치 어린애가 어머니 뱃속에 있을 때 입과 코로써 호흡하지 않고도 내기가 잠행하여 호흡이 이루어지는 것과 같은 상태로 태식은 구중진액(口中津液)을 삼키는 것을 말하는데 모두 고대기공에 속한다. 황포룡과 조조가 고대기공과 관련된 문답을 나눈 이야기가 손사막(孫思邈)의 <비급천금요방(備急千金要方)>에 실린 내용을 보면 아침에 잠자리에서 일어나기 전에 입안에 침을 가득 고이게 하여 자주 삼키고 치아를 마주침으로써 정(精)이 단련되어 얼굴이 윤택해지고 이가 튼튼해진다는 고대 기공의 한 가지 방법이라 하겠다. 혜강(嵇康)(223~262)는 죽림칠현 가운데 한사람으로 양서를 널리 열람하고 음악에 정통하였으며 노장학을 좋아하여 양생의 도를 깊이 연구하였고, 저서인 <양생론>에서 형신쌍수(形身雙修)의 한 방법으로 호흡도납(呼吸吐納)을 거론했으며 양생은 순리적으로 자연스럽게 해야지 욕심으로 구할 것이 아니라고 했다.

갈홍(284~361)은 동진시의 저명한 도교학자이며 의학자로서 어려서부터 신선 수련지술(修鍊之術)을 좋아하였으며 갈현의 제자 정음으로부터 연단술(煉丹術)을 전수받았다. 갈홍의 저서로 <포박자>가 있는데 이는 현존하는 도교서적 가운데 신선사상과 신선술을 가장 조직적으로 밝힌 책으로 <내편>과 <외편>으로 구성되어 있는데, 내편은 구선(求仙), 연단(煉丹), 채약(采藥) 등을 논했고, 외편에서는 유가의 인간득실(人間得失), 세사선악(世事善惡) 등의 내용을 논했다. 그는 도가와 유가를 비교하여 말하기를, 비록 도교가 유교의 근본이 되나 선도수행에 앞서 먼저 인륜도덕을 닦을 것을 주장했다. <포박자>의 내용 가운데 고대기공과 관련된 부분들을 살펴보면 <지리편(至理篇)>에 약과 행기법을 병행하면 효과가 더욱 빠르며 복약을 하지 않았다 하더라도 행기를 법답게 하면 장수할 수 있는데 일반 사람들은 세무(世務)와 인사(人事)에 정신을 빼앗겨 날마다 사용하되 알지 못한다 하였다. 또한 <석체편(釋滯篇)>에서 신선이 되고자 한다면 보정(保精)·행기(行氣)·복약(服藥)을 하면 된다고 하였으며, 또한 행기(行氣)로써 치백병(治百病)하고 연명할 수 있는데 그 요점은 태식 일 뿐이라 하고, 처음 행기를 배울 때는 숨을 깊이 들이마시고 서서히 토해 내는데 숨소리가 자기 귀에 들리지 않도록 하며, 코 끝에 아주 가는 털을 대어 놓았을 때 털이 흔들리지 않을 정도로 가늘고 깊이 해야 한다고 하였다. <잡응편(雜應篇)>에서는 입안의 침을 자주 삼키고 매일 아침 이를 두드리면 치아가 흔들리는 일이 없다고 하였다. 이외에 <지진편(地眞篇)>에서는 삼단전(三丹田)에 관한 내용이 실려 있다.

<황정경(黃庭經)>은 도가에서 비밀리에 전해지던 것을 진대의 위화존(魏華存)이 경림진인(景林眞人)으로부터 전수받아 편찬한 책으로, 기공학과 중에서 존사(存思)·내관(內觀)을 위주로 수행하는 문파의 대표적 저작이다. 그 학술은 <태평경(太平經)> 및 <도덕경(道德經)>에 연원하고 있으며, 그 내용은 존사황정(存思黃庭)·연양단전(煉養丹田)·적정루기(積精累氣)하여 장생을 구하는 것 등으로 이루어져 있다. <황정경>에서 언급하고 있는 바의 인체생리는 거의 한의학 이론과 상통되는데 특기할 만한 것은 뇌의 작용을 중시한 점이라 하겠다.

<양성연명록(養性延命錄)>은 양대(梁代)의 도홍경(陶弘景)이 전한 것으로 선진시기로부터 위진까지의 양생이론 및 도인술을 모은 것으로 복기와 도인 방법의 기록은 상세하다. 본서의 양생사상은

도가체계에 속하는데 한편으로는 한심과욕이양신(開心寡欲以養神)할 것을 주장하면서, 또 한편으로는 토납도인이양형(吐納導引以養形)할 것을 주장하였으며 음식방사 등에 대해서도 언급하였다. <복기료병편(服氣療病篇)>에서는 숨을 들이 쉬는 법은 한가지이지만 내쉬는 숨은 여섯 가지가 있으니, 환자가 자기 몸의 증상에 따라 법답게 시행하면 효과가 있지 않음이 없다 하였다. 이것은 후세에 소위 '육자결(六字訣)'이라 칭하는 것으로 이 법의 특징은 도홍경 이전의 호흡단련은 흡기(吸氣) 위주의 수련인데 반해, 도홍경의 <양성연명록>에 제시된 육자결은 호기(呼氣) 위주의 호흡단련이라는 점이다. 또한 <도인안마편(導引按摩篇)>에는 <도인경(導引經)>에서 인용한 각종 도인법이 실려 있는데, 한 가지 주목할 것은 실전된 화타오금희(華佗五禽戲)의 실행방법이 소개되어 있다는 점이다.

남북조시대에 인도의 고승 보리 달마대사가 불타의 정법을 중국에 전하기 위해 인도로부터 건너왔다(527년). 달마대사는 인도 향지국(香至國)의 셋째왕자로 태어나 요가의 달인이었으며 후에 불문에 귀의하였으니, 요가란 요즈음 국내에서 행해지는 것과 같은 일개 건신술이 아니고 인도 상고시대로부터 행해지던 육과철학의 하나로 상승무공이며 연단법이니 근래 중국의 일부 민족 우월론자들이 달마대사가 武를 몰랐다고 주장하는 것은 어불성설이며 중국무술이 외국인인 달마로부터 크게 발달되었다는 사실을 숨기려는 저의에서 비롯된 것이라 하겠다. 인도의 고승 달마는 중국 불교계에 지대한 영향을 주었을 뿐만 아니라, 기공 방면 특히 무술기공에 커다란 영향을 미쳐 후세에 중국 무술계를 양분하여 불가 계통이 소림파와 도가계통이 무당파를 양대문파라 칭하게 되었다.

4) 수당오대시기(隋唐五代時期) (589~979년)

고대기공은 수당시기에 이르러 의료상 광범위하게 응용되었으니 수당시대의 삼대 고전의서인<제병원후론(諸病源候論)>·<비급천금요방(備急千金要方)>·<외대비요(外臺秘要)> 중에는 고대기공과 관련된 기록이 있다.

<제병원후론>은 소원방(巢元方)이 저술한 것으로(610년) 병원(病原)과 증후(症候)를 전문적으로 논술하였다. 여기에는 1,700여종의 각종 증후가 열거되어 있는데 치료방법으로 고대기공을 인용한 외에 방약(方藥)을 논하지 않은 점이 특이하다. 본서에 인용된 고대기공의 행법은 대략 260여개인 데 청말(清末)에 료평(廖平)이 이 부분들을 적출해서 <료씨병원보양선도법(廖氏 병원補陽宣導法)>을 편찬하였고, 미처 편집하지 못한 후반부를 근래에 조병장(曹炳章)(1877~1956년)이 계속 이어 편찬하여 <료씨선도법(廖氏宣導法)>이라 하였다. <료씨선도법(廖氏宣導法)>에는 각종 내용이 포괄되어 있는데, 자세면으로 보면 언와(偃臥)·측와(側臥)·단좌(端坐)·궤좌(跪坐)·서족좌(舒足坐) 등이 있고, 호흡면에서 보면 호기(呼氣)를 위주로 단련하는 것이 있고, 흡기(吸氣)를 위주로 단련하는 것이 있으며, 의식 조절면에서 보면 단전(丹田)을 내시(內視)하는 방법과 오장(五臟)을 내시(內視)하는 방법이 있으며, 동작면에서 보면 손과 팔을 신전시키는 동작과 다리를 굴신시키는 동작이 있으며 앞으로 굽히는 동작도 있고 비트는 동작도 있다.

손사막(561~682년)은 당대의 저명한 의가로 유불도 삼교의 영향을 고루 받아 왕들이 누차 벼슬하기를 청했는데도 거절하고 중신토록 은거 생활을 하였다. 손사막의 주요 저서인 <비급천금요방(備急千金要方)>은 비록 명의상으로는 방서이지만 실제로는 당 이전 역대 저작의 주요 이론(理論),

의방(醫方), 진법(診法), 침구(針灸) 등 동양의학의 기본 내용을 포괄하고 있으며, 처방(處方), 용약(用藥) 등의 구체적 방법과 식양(食養), 도인(導引), 안마(按摩) 등의 양생법을 말했으며, 심지어는 의사가 어떻게 의학을 배워야 하고 어떠한 도덕과 품격을 갖추어야 하느냐 하는 의학논리의 문제 까지도 논술한 중국 최초의 임상백과 사전이다. 본서에서 기공과 관련된 내용을 살펴보면 호흡조절을 잘 하면 온갖 병을 다 낫게 할 수 있다고 하였으며, 호기를 위주로 수련하는 육자결법도 제시되어 있는데 <양성연명록>에 소개된 육자결보다 실행 방법이 더욱 구체적이며, 행기(行氣)에 앞서 도인(導引)을 먼저 행하라고 한 점이 특이하다.

왕도(王燾)(670~755년)의 <외대비요(外臺秘要)>는 주로 동한에서 당까지의 많은 방서(方書)를 선집(選集)한 것으로 그중에 의론 부분은 <료씨병원(廖氏病源)>을 위주로 했고 의방 부분은 <천금방(千金方)>에서 뽑은 것이 제일 많은데, 고대기공과 관련된 내용은 <제병원후론(諸病源候論)>에 있던 <양생방도인법>을 그대로 채록하고 몇 가지를 보충하였을 뿐이다.

5) 송금원시기(宋金元時期) (980~1368년)

송대(宋代)에는 과학기술 및 문화가 크게 발달하였는데 특히 제지술과 활자 인쇄술의 발달은 의학 지식을 보급하는데 커다란 기여를 하였다. 정부 주도로 <태평성혜방(太平聖惠方)>, <태평혜민화제국방(太平惠民和劑局方)>, <정화성제총록(政和聖濟總錄)>등의 방서가 편찬되었으며 문화수준이 높은 지식층도 의학에 참여하여 많은 저서를 남겼다.

또한 송말에서 걸으로 드러난 현상을 연구하는데 만족하지 않고 사물의 근원적 이치 즉 원리를 밝히려는 새로운 유학이 나타나게 되었는데 이것을 이학(理學), 도학(道學), 성리학(性理學)이라고 하고 송대의 학문이므로 송학(宋學)이라고도 하며, 정주학(程朱學) 또는 주자학(朱子學)이라고도 한다. 이러한 학문 사조는 여타의 다른 학문, 사상에도 영향을 미쳐 의학 분야에서도 병변의 한열(寒熱), 허실(虛實)을 불문하고 단지 성처방(成處方)만을 고수하거나 본초에만 매달리던 것을 탈피하여 병기(病機)나 생리(生理)에 대한 보다 깊은 이론을 탐구하는데 몰두하게 되었고 금원대에 이르러서는 의가들이 제각기 독창적인 학설을 주장하면서 의학의 분과를 형성하게 되었다.

기공 분야에서는 송금원시기에 도교의 내단술(內丹術)이 흥기하여 고대기공은 그 가운데 어떤 부분들을 융합시켜 더욱 발전하게 되었는데 이것이 이 시기에 있어서의 가장 큰 특징이며 그 외 팔단금(八段錦)의 출현 및 '육자결(六子訣)'에서 육기의 장부배속이 송대 이후로 확고히 결정된 점 등이 이 시대 기공 발전의 주요 특징이라 할 수 있다.

송금원 시기에 있어서의 기공학 발달의 특징은 첫째 내단술의 흥기, 둘째 팔단금의 출현 셋째 대표적인 기공가의 출현으로 나누어 설명할 수 있다.

(1) 내단술(內丹術)의 흥기

내단술은 송대에 들어와 발전하기 시작하였다. 북송초기에는 오대병화(五代兵火) 중에 산실된 도교경전에 대한 일대 정리가 정부 주도하에 이루어져 송·진종시(宋·眞宗時)에 장군방(張君房)으로

하여금 도서를 편찬케 하였다. 송대에 가장 유명한 내단술서(內丹術書)로는 장백단(張伯端)의 <오진편>을 들 수 있다. 본서는 내단학설(內丹學說)을 계통적으로 정리함으로써 내단술(內丹術)의 기초를 확립하였으며 아울러 기공내단술의 발전을 촉진시키는데 큰 영향을 주었다.

(2) 팔단금(八段錦)의 출현

송대의 또 하나 주목할 만한 사실은 팔단금의 출현이다. 팔단금이란 여러 가지 아름다운 빛깔의 실로 짜인 색동비단처럼, 여덟 가지 동작으로 구성된 일종의 건강체조이다. 전신의 근육을 당기거나 늘려서 역근시키고 환골시키는 건강체조이다. 명의상(名義上)으로 볼 때 발단근(拔斷筋)이 고명(古名)이고 원명(原名)이며 팔단금(八段錦)은 신명(新名)이고 별명(別名)이라 할 수 있다. 팔단금의 기원은 확실하지 않는데 일반적으로 남송 초에 무명씨가 처음 편집했다고 한다. 팔단금은 유전되는 과정에서 또한 남북 양파로 나뉘어졌다. 북파는 동작이 복잡하고 단련하기 어려우며 강(強)을 위주로 하고 자세는 기마식(騎馬式)을 많이 사용하므로 또한 무팔단금(武八段錦)이라고도 하는데, 악비(岳飛) 장군이 전했다고 탁명(托名)되고, 남파는 동작이 그리 어렵지 않으며 부드러움을 위주로 하고 자세는 일반적으로 입식을 많이 사용하는 까닭에 문팔단금(文八段錦)이라 칭해지는데 양세창이 전했다고 한다. 또한 팔단금은 자세에 따라 입식팔단금(立式八段錦)과 좌식팔단금(坐式八段錦)으로 나뉘며, 동작이 있고 없음에 따라 내팔단금(內八段錦)과 외팔단금(外八段錦), 동작의 다소 크기에 따라 대팔단금과 소팔단금으로 분류되기도 한다.

(3) 대표적인 양생 기공가

한편 송대의 지식수준이 높은 사대부 계층에서는 의학이나 선도에 관심을 가진 이가 많았는데 대표적인 인물이 소식(蘇軾)과 주희(朱熹)이다. 소식은 송대의 뛰어난 문학가로서 평생토록 양생법을 연구하였으며 현리를 담론하기를 좋아하고, 의학에도 밝았고, 기공의 이론과 수련 방법에 있어서도 체득한 바가 있었다. <상장안도양생결론(上張安道養生訣論)>은 소동파가 송·신종시(宋·神宗時)에 삼지정사(參知政事) 벼슬을 하던 장안도(張安道)에게 보낸 편지글에 추천한 양생결로서 이러한 식의 양생법은 송대에 내단술이 성행하기 이전에 존재하고 있던 대표적 기공법이라고 할 수 있으며, 여기에는 관상(觀想)과 조식(調息)을 결합한 기공법을 소개하고 있다.

주자(朱子)(1130~1200년)는 송대의 성리학을 집대성한 대유학자로 유가의 정통적 대표인물이지만 도가학설에 대해서도 비교적 깊은 연구를 하여 <주역참동계(周易參同契)>를 주해하였으며, 그의 전집 중에는 기공, 양생과 관계된 자료가 적지 않게 실려 있다. 송원학안(宋元學案)에는 주희가 쓴 한 수의 <조식잠(調息箴)>이 실려 있는데 그는 말하기를 “내가 조식잠을 지음은 이 또한 양심하는 한 가지 방법이기 때문이다. 무릇 사람 마음이 부정한 것은 호기(呼氣)는 상장(常長)하고 흡기(吸氣)는 상단(常短)하기 때문이니 그러므로, 모름지기 조식을 해야 한다. 숨이 고르게 되면 마음 또한 점차 안정된다.”고 하여 호흡을 조절함으로써 마음이 안정될 수 있음을 지적하였다.

6) 명청시기 (明清時期)

명청시기에 들어와서 기공 발전의 특징은 의가들이 더욱 광범위하게 기공을 이해 응용한 것이니 이러한 정황은 의학 서적 가운데 기공 방면에 관한 자료들이 더욱 많아진 것으로 알 수 있다.

명대 냉겸(冷謙)의 <기거조섭편(起居調攝篇)>에는 아침에 눈을 뜬 순간부터 저녁에 잠자리에 들기까지의 기거동작에 대한 언급이 있다.

만전(萬全)은 <양생사요(養生四要)>에서 절식(節食), 과색(寡色)하여 보정양기(保精養氣)하고, 마음을 항상 청결하게 갖고 기거동작을 삼가서 신기(神氣)를 조양하고 사시(四時)에 순응해서 음양의 조화를 이루고, 의약을 신중히 선택해 쓰며 조치를 중시해서 정기를 보호하는 네 가지 항목이 양생의 사요(四要)가 된다고 하였다. <권일과욕편(卷一寡欲篇)>에서는 색욕과 식욕을 절제할 것을 말하였는데 특히 음식에 있어서는 맛을 조금 담백하게 하고 오미를 골고루 섭취하는 것이 좋다고 하였다. <권이신동편(卷二慎動篇)>에서는 호흡을 조절하는 것뿐만이 아니라 시청언동(視聽言動) 음식기거(飲食起居) 등을 절도 있게 하는 것 모두가 조기(調氣)의 요령이라 하였고, 기왕 조식(調食)을 한다면 태식(胎食)을 하라 하였고 조기(調氣)와 복기(服氣) 및 복기(伏氣)의 구별을 하였다. <권사각질편(卷四却疾篇)>에서는 인체 내의 정, 기, 신(精, 氣, 神)을 잘 보양하는 것이 상약이 되고 평상시 먹는 곡식, 채소, 과일 등을 잘 섭취하는 것이 중약이 되며 병이 들었을 때 복용하는 약물을 하약(下藥)에 속하는데 지금 사람들은 자신이 본래 가지고 있는 좋은 상약은 내버리고 구하지 않으며 보통의 중약은 날마다 먹으면서도 알지 못 하고 병이 들어서야 하등의 약을 좋은 약이라고 오인하여 복용하니 이러한 사람들이 천수를 누리지 못하는 것은 괴이한 일이 아니라 하였다.

명대중약(明代中藥)의 서춘보(徐春甫)는 명가의 장점을 취하고 계통적으로 정리하여 <고금의통대전(古今醫統大全)> 100권을 편저했는데 <99권양생여록상(99卷養生餘錄上)>과 <100여록하(100餘錄下)>는 고대기공의 양생경험을 포괄해 기록한 것이다.

명대(明代)의 이정(李梴)은 <의학입문(醫學入門)>(보양설:保養說)에서 보양의 정종(正宗)으로 삼아 평상시에 음식을 잘 조절해 먹고, 기거 생활을 절도 있게 하면 굳이 몸을 움직이는 동공을 하거나 인위적으로 숨을 조절한다든지 의식을 집중해서 마음을 조복 받으려는 정공을 하지 않아도 기혈 순환이 잘 되어 병이 생기지 않는다고 하였다. 특히 정신내수의 요령에 대해서는 입정하는 요령을 순리적으로 자연스럽게 정(靜)에 들어야지 인욕, 사심으로 정(靜)을 구해서는 안 된다고 하였다. 또한 양생을 하면서 약을 복용해야 하느냐 하지 않아도 되느냐에 대하여 말하기를 피풍한(避風寒)하고 절노일(節勞逸)하며 계색욕(戒色欲)하고 박자미(薄滋味)하며 과언어(寡言語)하면 약을 굳이 복용하지 않아도 된다고 하였다.

이정(李梴)은 도인(導引)은 몸을 움직여 기혈 순환이 잘 이루어지도록 하는 일종의 무도로서 여러 가지 보양법 중의 한 가지 방법에 불과한 것이니 지나치게 미화, 확대 해석하여 신선술이라 함은 불가하다고 하였으니 이것은 유가적 관점에서 본 도인에 대한 견해라고 볼 수 있다.

이시진(李時珍)(1518~1593년)은 기공에 관해서 상당한 체험이 있었는데, <기경팔맥고(奇經八脈考)>에서 도가내단술(道家內丹術) 자료를 참조하여 임독양맥(任督兩脈)과 음교맥(陰驕脈)의 중요성을 강조하였고, 내관법(內觀法)으로 경락(經絡)의 존재를 체득하여 알 수 있음을 말했다.

명대(明代)의 양생가(養生家)인 고렴(高濂)은 “무릇 태식(胎息)은 대도의 근원이며 도인은 기혈(氣穴)을 선통(宣通) 양달시키는 요술(要術)이다. 사람은 마땅히 기(氣)를 길러서 신(神)을 보존하고 몸을 움직여서 병을 물리쳐야 한다.”고 하여 태식(胎息)과 도인(導引)이 병을 예방하고 수명을 늘리는 중요한 방법이 된다고 하였다.

명대의 원황(袁黃)은 취정(聚精), 양기(養氣), 존신(存神)이 양생의 요체가 된다고 보아 서명을 <섭생삼요(攝生三要)>라 하였는데 <양기편(養氣篇)>에서는 기를 기르고자 한다면 숨을 고르게 하는 것부터 시작하라고 하였다. 명대의 진계유(陳繼儒)는 양생부어(養生膚語)에서 정기신을 최고의 양약으로 보고 보정(保精), 유기(裕氣), 양신(養神)이 장수의 중요한 요건이 된다고 기술하고 있다. “허증(虛證)에는 수렴(收斂)에 중점을 두어 내수의 공(功)을 행하여 보충하고 실증(實證)에는 외발(外發)의 공(功)을 행하여 발산시키며 열증(熱證)에는 입으로 토출하고 코로 흡입하여 차게 해야 하며, 냉증(冷證)에는 흡기를 저장하여 호흡을 정지하고 체내에 열이 생기도록 하여 냉기를 없앤다.”고 하여 연공 시에 허실, 한열의 증을 분별하여 수증행공(隨證行功)할 것을 제시하였다.

문헌적으로 살펴 볼 때 남북조시대(南北朝時代) 도홍경(陶弘景)이 <양성연명록(養性延命錄)>에 ‘육자결(六字訣)’이 처음 등장한 이래로 송대까지는 이를 행하는 방법이 몸을 움직이지 않는 정공 형태였는데 반해 명대에 이르러서는 고렴(高濂)이 <준생팔전(遵生八箋)>, 호문환(胡文煥)의 <류수요결(類修要訣)>등에서는 이를 ‘거병연년육자법(去病延年六字法)’이라 칭하여 육자결을 행할 때에 호흡과 몸동작을 서로 배합할 것을 밝혀 놓았다는 점이다.

명대(明代) 왕수인(王守仁)(1472~1529년)는 정좌(靜坐)와 학문(學問)을 병행할 것을 말하였다. 그러나 그가 정좌를 말한 것은 처음 학문을 할 때에는 마음과 뜻이 원숭이나 말과 같아서 안정되지 않으며 생각하는 바가 인욕에 치우치는 경우가 많으므로 정좌해서 생각 쉬기를 오래하여 마음이 안정되도록 하기 위한 것일 뿐 그저 고요함을 지키라는 의미는 아니라고 했다. 움직임과 고요함은 결국 같은 것으로서 마음을 수양함에는 동중공부(動中功夫)와 정중공부(靜中功夫)가 모두 필요한 것이지만 불가에서 지나치게 정(靜)을 위주로 공부함을 비판하였다. 그러나 실제로는 불가에서도 동(動)하는 가운데 정(靜)을 구할 것을 주장하였다.

서대춘(徐大椿)(1693~1771년)은 <원기존망론(元氣存亡論)>에서 인간수명의 장단과 체질의 강약이 원기의 성쇠존망에 따라 결정되므로 양생에 있어서나 치병에 있어 반드시 원기를 잘 보존해야 한다고 하였다.

청대(淸) 건륭시(乾隆時)의 기공양생가인 조정속(曹庭棟)은 300여 양생가의 말을 널리 채집하고 자기의 경험으로 득실을 참작하여 <노노항언(老老恒言)>을 편찬했는데 그 가운데는 정좌(靜坐)와 도인(導引) 등에 관한 기록이 있으며 정좌(靜坐)해서 의식을 기해단전(氣海丹田)에 두면 전신(全身)이 화창(和暢)해진다고 하였고, <도인편(導引篇)>에서는 ‘도인법(導引法)은 팔단금(八段錦), 화타오금희(華佗五禽戲), 파라문십이법(婆羅門十二法), 천축안마결(天竺按摩訣) 등 많이 있으나, 기혈(氣穴)을 선통(宣通), 창달(暢達)케 하면 근골(筋骨)을 서전(舒展)시키는 것에 지나지 않는다. 모두 유익하고 손해가 없으니 이에 노년인이 쉽게 행할 수 있는 것을 택해 와공(臥功), 좌공(坐功), 입공(立功)의 세 항목으로 나누어 실었다.’고 하여 행하기 쉽고 간단한 도인법들을 소개하고 있다.

7) 아편전쟁 이후의 중국 (1840~1980년대)

19세기 후반부터 20세기 전반에 걸친 근 100년 동안 중국 대륙은 외국과의 크고 작은 전쟁, 몇 차례의 국내 혁명 등으로 하루도 평온한 날이 없는 동란의 시기였다. 게다가 이 시기는 개화된 서양의 물질문명이 거세게 밀려 들어와 민족 고유의 전통 문화에 대한 관심은 다소 소홀하였고 따라서 전래의 양생법·도인법 따위에는 눈을 돌릴 겨를도 없었을 것이다. 따라서 아편 전쟁 이후 근 백년(1840~1949년) 동안의 기공 발전은 정체 상태에 빠지게 되었다.

1949년 중국 정권이 수립되면서 정세가 안정되기는 했으나 수역이나 되는 인구를 먹여 살리는 문제 못지않게 보건·의료 문제의 해결이 시급한 과제로 떠올랐다. 그러나 의료인력 및 시설은 방대한 인구에 비해 너무나 부족한 상태였고 단시일 내에 그것을 개선할 길이 없었으므로 중국 정권은 전통의학을 중의학이라 호칭하면서 정책적으로 적극 장려하였는데 그러한 이면에는 조상대대로 전해 내려온 민족전통의학의 자주적 입장에서 계승, 발전시키려고 했을 것이다.

류귀진(劉貴珍)(1920~1983년)은 악성 위궤양을 비롯한 여러 가지 병으로 7~8년을 고생하던 끝에 기공을 수련하여 병이 나았고 이것이 계기가 되어 유도주(劉渡舟)라는 스승 밑에서 기공을 수련, 연구하여 1954년에는 당국의 지원을 받아 중국 최초의 기공전문 의료시설인 당산기공요양원(唐山氣功療養院)을 개설하였다. 이곳에서의 임상실험 결과가 기대이상으로 나타나며 힘입어 1956년에는 중국 고위층의 피서지로 유명한 북재하(北戴河)에 또 하나의 기공요양원(氣功療養院)을 설립하는 한편 여러 차례에 걸쳐 기공지도자 양성을 위한 전국 규모의 강습을 실시하여 기공요법(氣功療法)의 보급에 공헌하였다. 그는 또한 당산(唐山)과 북재하(北戴河)에서의 임상실험 경험을 토대로 하여 전래의 각종 기공·양생법을 현대적 감각에 맞게 정리하여 내양공(內養功)·강장공(強壯功)·보건공(保健功) 등을 새롭게 편성했는데 이것들은 오늘날에도 소화기계통을 비롯한 각종 만성병 치료의 대표적 공법으로 사용되고 있으며 그가 1957년에 펴낸 <기공요법실천(氣功療法實踐)>을 통해 현재기공의 이론적 기초를 확립한 것으로 이제는 기공의 고전으로 받아들여지고 있다.

1956년부터 기공의 열기는 전국적으로 확산되어 1958년까지 각지에 70여개에 달하는 기공의료시설이 개설되었는데 의학원부속병원의 기공병실 및 각 지방의 기공요양원이 포함된다. 그 중에서 1957년 7월 개설된 상해기공요양소에서 방송(放鬆)이 연공(練功)의 중요부분이라는 사실이 발견되었다. 방송(放鬆)이 연공(練功)을 법답게 수행하지 못했을 때 발생하는 편차(偏差)(부작용)의 방지도 중요하다라는 사실도 밝혀졌다. 여기에서 '방송'을 하나의 기공종목으로 하여 '방송공(放鬆功)'이라는 이름을 붙여 기공수련의 기본공으로 삼았는데 이 공법은 특히 중추신경계통, 순환기계통, 호흡기계통의 각종 질병에 매우 유효한 것으로 알려져 있다.

1959년 8월 중앙정부 위생부는 '제1회 전국기공경험교류회'를 개최하여 기공요법이 위궤양, 위하수, 노이로제, 폐결핵, 기관지천식, 고혈압, 저혈압, 당뇨병, 신장염, 맥이 없는 증세, 만성담낭염, 만성 결장염 등 20여종의 질병에 유효하다는 사실이 발표되었다. 질병치료를 위한 의료기공의 실용성을 뒷받침하는 것으로 의학계에서는 기공이 인체 생리기능에 미치는 실험연구가 진행되고 1954년에서 1965년에 이르는 약 10여 년 동안 기공이 호흡생리, 심파동, 혈관운동, 혈압, 혈액성분, 소화기능, 중추신경기능 등에 미치는 영향에 대한 임상실험 및 과학 연구논문이 300여 편이나 발표되어

학문의 한 분과로서의 '기공학(氣功學)'이 기본적 윤곽을 드러내게 되었다.

한편 중국정부 체육위원회에서는 1956년 태극권 및 각 유파의 양식을 통합 정리하여 24식으로 표준화한 '간화태극권(簡化太極拳)'을 제정하였는데 이것은 중국 내에서 뿐만 아니라 서양 여러 나라에서까지 동양의 건강체조로 붐을 일으키기도 했다.

1966년부터 10년 동안의 문화 대혁명 기간 동안 봉건미신(封建迷信)이니 무술(巫術)이니 하는 편견으로 폄박을 감내하다가 1976년 문화대혁명의 종말과 함께 기공은 다시 급격히 소생하기 시작했다. 1977년 말에 상해중의학원, 상해중의연구소, 중국과학원원자핵연구소가 공동으로 주관하여 현대 과학기기를 이용하여 기공사(氣功師)가 몸 밖으로 발사하는 기(이것을 外氣라고 함)를 측정하는데 성공함으로써 기공사(氣功師)가 발사하는 외기에는 물질성이 있다는 사실이 증명되었으며 이것은 기공을 단순히 심리요법 정도로 여기는 그릇된 인식을 불식하는 계기가 되었다.

1977년 곽림(郭林)(1909~1984년)이 발표한 '신기공요법(新氣功療法)'이었는데, 이는 전통 기공 양식에 곽림 자신의 실천적 경험을 배합하여 새롭게 편성한 기공요법으로 암의 예방 및 치료에 효과가 뛰어나다는 것이 판명되어 오늘날 대표적 항암기공(抗癌氣功)으로 소개되고 있다.

8) 1980년 이후 ~ 현재

1954년에 중국 최초의 기공 전문 의료시설인 당산 기공요양원이 개설된 이래, 1959년 제 1회 전국 기공 경험교류회에서 기공요법이 소화기 계통, 호흡기 계통, 순환기 계통에 관련된 20여종의 질병에 유효하다는 사실이 발표되었으며 이러한 사실은 질병치료를 위한 의료기공의 실용성을 뒷받침하게 되었다. 이에 따라 의학계에서는 기공이 인체 생리기능에 미치는 임상실험 및 과학연구 논문이 수 백편 발표되어 학문의 한 분과로서의 기공학이 초보적 윤곽을 드러내게 되었고, 1977년에는 현대 과학기기를 사용하여 기공사(氣功師)가 발사하는 기(氣)를 측정하는데 성공하는 등, 1950년대 중반부터 시작하여 지금까지 기공(氣功)에 대한 활발한 연구가 진행 중에 있다.

1980년대에 접어들면서 수없이 많은 새로운 공법들이 발표되었으나 그 대부분은 정공(靜功)이 아니 동공(動功)이라는 점이 특이하다. 내양공(內養功), 강장공(強壯功), 방송공(放鬆功)을 비롯하여 각 유파의 참장공(站樁功)이 있으며 곽림(郭林)의 신기공요법(新氣功療法), 태극권(太極拳)에서 따온 임후성(林厚省)의 태극기공18식(太極氣功18式), 조금향(趙金香)의 학상장 기공(鶴翔庄 氣功), 주천공(周天功) 계열인 이소파(李少派)의 진기운행법(眞氣運行法) 등이 수없이 많이 있는데 이와 같은 공법들은 일반인에게는 물론이고 각 의료기관에서도 임상에 응용하여 좋은 성과를 거두고 있는데 근래에는 특히 노인병치료와 재활요법에 기공을 활용하는 경향이 두드러져 보인다.

중국에서는 기공이 활성화되어 있고, 기공에 대한 연구도 상당한 성과를 거두었으며, 정부의 인식 또한 명확하다. 1966년부터 시작된 문화대혁명 기간 동안에 기공도 탄압을 받았지만, 1976년 문화대혁명이 끝나고 1979년 중국 공산당 제 11차 3중 전회에 개혁개방 정책을 실시하자 기공은 다시금 보급, 발전되기 시작하였다. 이후 1996년까지 중국의 기공은 비약적으로 발전하였지만 동시에 부작용도 발생하여서 각종 사기성 행위와 미신적 행위 등으로 사회 혼란까지 발생하자 중국 정부는 1996년 이후 <사회 기공 관리를 강화하는데 관한 통지>를 비롯한 각종 조치들을 모아 기공을

정리, 정돈하고 관리하기 시작하였다. 이에 따라 기공은 '건신기공(健身氣功)'과 '의료기공(醫療氣功)'의 두 분야로 구분되어, 건신기공((健身氣功)은 체육행정부처에서 주로 관리하고, 의료기공(醫療氣功)은 중의약 행정부처에서 주로 관리하고 있다. 건신기공(健身氣功)에 대해서는 자격증이 있는 기공사만이 심사, 허가를 받은 공법만을 전수할 수 있도록 제도화하였으며, 기공에 대한 심사와 기공사의 등급을 비롯한 각종 사항에 대한 규정을 제정하였다. 의료기공에 있어서는 의료기관 진료과목 중 중의과로 분류하여 중의사 자격과 의료 기공 기능 자격을 함께 갖춘 사람이 의료기관 내에서만 시술, 지도하도록 규정하고 있으며, 치료할 수 있는 질환의 종류는 엄격한 인정과 허가를 거친 질환으로 제한하고 있고, 그 가격과 광고 범위에도 제한을 두고 있다.

특히, 2003년 10월에 국가체육총국 건신기공관리중심(國家體育總局 健身氣功管理中心)은 '전국시행추광사중건신기공공작회의(全國施行推廣四種健身氣功工作會議)'를 개최하였는데, 이로부터 건신기공 확대, 보급 사업의序幕이 열렸으며, 이후 국가체육총국 조직에서 편찬한 4종의 건신기공 신품법이 전국적으로 확산되었다. 이와 함께 외국의 기공 애호가들에 대한 교육도 함께 하여 국제적 확산에도 힘을 쏟았다. 그러나 건신 기공의 확대 보급 사업이 일정성과를 거두었지만 그에 대한 문제점과 대책도 건의되었다. 현재 건신기공의 확대 보급은 중국건신기공협회, 국가체육총국, 건신기공관리중심, 사회체육지도원 등에 한정되어 있어, 국민들의 왕성한 수요에 공급이 따르지 못 하고 있으므로, 각급 사회 체육 지도원과 보조원의 양성을 확대하여야 한다. 그리고 건신 기공의 확대 보급 내용은 주로 국가체육총국 건신기공관리 중심의 설립 후에 편찬된 오금회, 역근경, 팔단금, 육자결의 4가지 공법에 집중되어 있고, 건신기공(健身氣功) 안에 포함된 과학적 양생 지식을 소홀히 하였으므로, 반드시 근본으로 돌아가 건신기공(健身氣功)의 근본에서 주장의 근거를 찾아 일반인들의 필요를 깊이 이해하여야 할 것이며, 동시에 건신기공(健身氣功)에 내포된 양생에 대한 내용을 깊이 발굴하여 확대, 보급하여야 할 것이다. 또, 건신기공(健身氣功)의 확대 보급 대상은 현재 중년층과 노년층에 집중되어 있는데 학교 체육을 중심으로 보급하는 대안 등으로 청년층에게도 확대될 수 있을 것이다.

3. 고대 중국의 기공

1) 토납법(吐納法)

(1) 담란복기법(曇鸞服氣法)

담란복기법(曇鸞服氣法)은 호흡의 두께로 변환을 조절하여 수련 효과를 얻을 수 있는 조식법(調息法)이다. 《운급칠첩(云笈七籤)》 59권과 《도장(道藏)》 제18책 중에 실려 있다. 담란(曇鸞)은 남북조시대(南北朝時代)의 승려로 사람의 몸은 약해서 '장생불로(長生不老)'의 신선방술을 구한 적이 있는데 양도홍(梁陶弘)으로부터 조기법(調氣法)을 배워 《조기경(調氣經)》을 썼다. 그 복기법의 단련방법은 먼저 넓게 앉은 후 두 손을 벌려 무릎 위에 놓고 허리띠를 느슨하게 하고 몸 전체를 이완시킨 후 법성평등(法性平等), 생사불이(生死不二)를 염한다. 어느 정도 시간이 지나면 눈을 감고 혀를 들어 잇몸을 밀어 쉬쉬 길게 내뿜으며 한 번, 두 번, 옆 사람이 들을 수 있을 정도로 내뿜는다. 처음

엔 굵다가 점점 가늘어지는데 열 번 정도 내쉬 후에는 스스로도 들을 수 있게 된다. 갑자기 아픈 곳을 느끼게 되고 동시에 가운데로부터 기를 내보내고 싶어지다가 이상한 감각을 느끼게 된다. 점점 길게 내 쉬면 가늘게 되다가 굵게 되면 열 번 호흡한 후에 다시 굵게 쉬다가 가늘게 되다가 자연스럽게 되므로 끊임없이 남아 있더라도 사용하는데 걱정하지 않아도 된다.

(2) 묵자폐기행기법 (墨子閉氣行氣法)

묵자행기법(墨子行氣法)은 묵자의 폐기방법 중 하나이다. 《운급칠침(云笈七籤)》 59권에 나와 있다. 특징은 기를 닫는 것의 기초 위에 냉기(冷氣)를 몸 전체에 보내 손가락으로 분별하여 발가락으로 기운을 내보내는 감각이다. 단련 방법은 바로 누워 고정시키고 침을 머금으면 삼일 후 기를 움직이게 한다. 코로 기운을 들이마시고 입으로 기운을 내보낸다. 코로 쉬쉬하고 들이 마시고 가득차지 않게 한다. 처음에는 다섯 번 들이마시고 한 번에 기운을 내보내고 내 보낸 후에 머금고 다시 코로 들이마시고 입으로 내쉰다. 기운을 들이마시면 기운이 바로 상승하고 기운을 내보내면 기운이 내려가지만 기운이 몸 전체에 있음을 느낄 수 있다. 기운이 도는 것은 한 달에 1일부터 15일까지 움직이고 생각으로 기운을 손가락 열 개로 내보내고 16일부터 말까지 행공 시에는 생각으로 기운을 발가락 열 개로 내 보내게 한다. 오랫동안 할 수 있으면 손발로 기운이 통함을 느끼게 된다.

(3) 정릉군연기법 (廷陵君練氣法)

폐기(閉氣)가 주가 되는 단련방법으로 기운을 보내 통하게 하며 피부를 개발시키는 효과가 있다. 《운급칠침(云笈七籤)》 61권에 나와 있다.

조용한 곳에서 머리를 풀고 옷을 벗고 이불을 덮은 뒤 몸을 바로 하고 위를 보고 누워 발과 손을 펴고 손으로 잡거나 고정시키지 않는다. 머리를 빗고 가지런하게 하고 온 몸이 편안한 상태가 되게 한 후에 기운을 조절시키기 쉽도록 한다. 기운이 조화롭게 되면 그것을 머금고, 기운을 닫아 답답하게 된다. 기운이 새로 나와 숨을 헐떡이게 되면 급히 기운을 조절한다. 명상에 빠지고 생각이 없어지면 기운을 참아 나가게 한다. 입을 열고 내쉬고 다시 들어 마시고 다시 내쉬고 다시 닫고 다시 내쉬고 5, 6회 하다가 점차 40, 50에 이르면 한정이 없게 된다. 기운이 익숙해지면 점차 관절이 통하고 모공이 열리게 된다. 20, 30번 연습하면 전신이 부드럽게 느껴지고 땀이 나면 효과가 있게 된다. 오랫동안 잘 하고 숨을 쉬게 되면 옷을 입고 서서히 걷고 말을 적게 하고 일을 적게 하고 생각이 맑게 된다. 몸이 가벼워지고 눈이 맑아지며 맥이 잘 뛰고 사지가 잘 통한다.

(4) 몽산현자복기법 (蒙山賢者服氣法)

몽산현자(蒙山賢者)는 아산현자(芽山賢者)라고도 하고 복기법(服氣法)은 복내원기결(服內元氣訣)이라고도 하는데, 몽산(蒙山)의 현자(賢者)가 전한 폐기공법(閉氣功法)이다. 몽산현자가 기록하여 전한 이 공법은 상세하지는 않다.

오른쪽으로 옆으로 누워 두 발을 약간 세우고 머리를 남쪽으로 동쪽을 면하게 들고 두 손으로

뺨을 잡는다. 기운을 담아 들이 마시고 힘껏 목구멍을 열어 참는데 일곱 번 삼키고 한 번 내쉰다. 병이 있을 때 기운을 참고 한 번 삼키고 두 번 삼키고 한 번 내쉬면 한 번 삼키고 한 번 내쉬면 된다. 조식(調息)하면서 균일하게 기운을 내보내면서 또 삼키고 모두 40번 삼킨다. 그런 후에 일어나 앉아서 연습한다.

(5) 장과복기법 (張果服氣法)

장과복기법(張果服氣法)은 폐기(閉氣)가 주가 되는 단련방법이다. 《운급칠첩(云笈七籤)》 59권과 《도藏》 18책 중에서 볼 수 있다. 이 법계는 단순한 폐기(閉氣)로써, 처음 연공(練功)을 시작하는 자에게는 적합하지 않고, 점차 그 순서에 맞추어 해야 한다.

(6) 신천사복기요결 (申天師服氣要訣)

신천사(申天師)는 당대(唐代)의 유명한 도사(道士)이다. 이 복기요결 역시 폐기법의 하나로 《운급칠첩(云笈七籤)》 59권에 나와 있다. 밤이 깊은 후 잠을 잔 후에 물로 입을 부드럽게 한다. 옆으로 누워 손과 발을 쭉 편다. 쉬쉬 숨을 한 번 내 쉬고 20번 한 후 숨을 담아 모두 소진(消盡)한 후에 마음을 편안하게 한 후 기(氣)를 담아 정(精)을 잇는다.

(7) 이봉시복기법 (李奉時服氣法)

이봉시복기법(李奉時服氣法)은 이봉시(李奉時)가 편집하고 정한 정공조식방법(靜功調息方法)인데, 《운급칠첩(云笈七籤)》 59권과 《도藏》 18책 중에 나와 있다. 이 복기법(服氣法) 역시 폐기가 주가 된다. 먼저 눈을 감고 정신을 집중하고 몸을 고정시킨다. 처음 복기하는 자는 먼저 신기(神氣)를 편안하게 한 후에 하도록 한다. 먼저 반드시 도인(導引)하고, 몸 전체를 편안하게 한다. 와식복기(臥式服氣)는 베개가 필요 없고, 손과 발을 편안하게 한다.

(8) 경흑행기법 (京黑行氣法)

경흑행기법(京黑行氣法)은 가벼운 조식법인데 폐기(閉氣)가 주가 되는 복식법(服息法)이다. 몸을 바로 하고 누워 고정시킨 후 두 발 사이에 15cm 간격을 두고 양 팔 사이의 간격도 15cm 정도로 한다. 가느다란 호흡을 360번 하면 편안하게 느껴지고 골절이 모두 풀린다.

(9) 대위의선생현소진인요용기결 (大威儀先生玄素真人要用氣訣)

대위의선생현소진인요용기결(大威儀先生玄素真人要用氣訣)은 《운급칠첩(云笈七籤)》 59권에 나온다. 먼저 좌우 도인하여만 하고 골절을 열어 근육을 부드럽게 이완시킨다. 그런 후 몸을 바르게 하고 단좌한 후 토납을 3번 하고 고요하게 하며 숨을 편안하게 한다. 오랜 동안 좋아지면 서서히 먼저 탁기를 내놓고, 코로 맑은 기운을 들이마신다. 그렇게 6, 7번 한다.

(10) 태청조기법 (太淸調氣法)

태청조기법(太淸調氣法)은 폐기(閉氣)가 주가 되는 정공방법(靜功方法)이다. 《道藏》 18冊 《태청조기경(太淸調氣經)》 중에 나온다. 한가할 때, 조용한 곳에 사람이 없는 곳에서 머리를 풀고, 옷을 풀어 헤치고, 허리띠를 풀고, 몸을 바르게 하고 옆으로 누운 후 손과 발을 편하게 펴고, 고정시키지는 않는다. 머리를 자리에 늘어뜨리고, 머리카락을 풀어 헤치고, 자리에 늘어뜨린다. 코로 숨을 마시고, 그 후에 답답함이 느껴지면 바로 입을 열어 내뱉는다. 처음 7, 8번에서 10번 정도로 숨을 조절하고, 숨이 급해지는 것이 느껴지면 멈추고 연습한다. 조금씩 5, 6번 연습하고 20, 30번이나 40, 50번 제한 없이 할 수 있다.

(11) 장씨조기법 (蔣氏調氣法)

장씨조기법(蔣氏調氣法)은 폐기법(閉氣法)이다. 밀실에 창문을 닫고 침대를 정리하고 자리를 따듯하게 한 후 옆으로 눕고 눈을 감는다. 먼저 폐기를 배워야 하는데, 코로 숨을 들이마시고, 조금씩 배에 가득 차게 한 후 오랫동안 닫으면 참을 수 없으면 입으로 조금씩 내 뱉어야지 한 번에 내 뱉으면 안 된다.

(12) 소씨양생결 (蘇氏養生訣)

소씨양생결(蘇氏養生訣)은 소동파(蘇東坡) 《상장안도양생결(上張安道養生訣)》은 소씨(蘇氏)가 장안도(張安道)에게 추천한 폐기(閉氣)와 존상(存想)이 결합한 정공공법(靜功功法)으로 《소침양방(蘇沈良方)》 6권 중에 실려 있다. 연습하고 그 효과를 느끼지 못 하고 피로가 백 여일 쌓이면, 약을 먹는 것보다 효과가 백배가 되며, 이 공법은 간단히 할 수 있고 깊은 공이 있게 되며, 20일간 하면 배 아래가 가득하고 따뜻하게 느껴지고, 허리와 다리가 가볍고 빨라지며 얼굴과 눈에 빛이 난다.

(13) 장생16자결 (長生16字訣)

장생16자결(長生16字訣)은 숨을 내쉬 후 숨을 단전에 머무르게 하여 숨을 들이마시면서 하는 정공단련방법이다.

(14) 호흡정공묘결 (呼吸靜功妙訣)

호흡정공묘결(呼吸靜功妙訣)은 의념(意念)과 호흡을 함께 하는 정공공법(靜功功法)이다.

(15) 조식법 (調息法)

조식법(調息法)은 삭식(數息)을 결합한 호흡조정공법(呼吸調靜功法)이다. 시간에 구애 없이 몸을 바르게 하고 앉아 옷과 허리띠를 느슨하게 푼다. 입 안을 혀로 몇 번 닦고 조금씩 탁기를 내보는

데 소리를 내지는 않는다.

(16) 환진선생복내원기결 (幻眞先生服內元氣訣)

환진선생복내원기결 (幻眞先生服內元氣訣)은 의인기(意引氣)가 주가 되는 정공단련방법(靜功鍛鍊方法)이다.

(17) 태식법 (胎息法)

태식(胎息)은 단전호흡(丹田呼吸), 제호흡(臍呼吸)이라고도 불리는데, 입과 코로 호흡을 하고 호흡은 배 부분에서 하기 때문에 시태아반(始胎兒般)이라고도 불린다.

(18) 방생행기법 (傍生行氣法)

방생행기법(傍生行氣法)은 옛사람이 동물을 모방하여 만든 행기방법(行氣方法)이다. 귀별행기법(龜鱉行氣法)는 거북이, 안행기법(雁行氣法)는 기러기, 용행기법(龍行氣法)은 용, 목행기법(鷲行氣法)은 집오리, 하마행기법(蝦蟆行氣法)은 새우와 두꺼비의 행기(行氣)가 주가 되는 공법(功法)이다.

2) 정정공법 (靜定功法)

(1) 지관법 (止觀法)

지관법(止觀法)은 불교천태종이 제창(提唱)한 정공단련방법(靜功鍛鍊方法)이다. ‘지(止)’는 범어(梵語) 사마타의 의역으로 ‘관(觀)’은 범어 비파사나의 의역이다. 지(止)는 정(定)이고 관(觀)은 혜(慧)이다. ‘관(觀)’은 ‘지(止)’의 기초 위에 관찰과 사유(思惟) 예정의 대상에 집중시켜 지혜와 관점 혹은 공덕(公德)을 얻고자 하는 것이다. 천태종의 창시자인 지의(智顚)는 특별히 지관법(止觀法)을 중시했는데 직접 및 가지 지관법인 《수습지관좌선법요(修習止觀坐禪法要)》, 《소지관(小止觀)》, 《대묘법문(大妙法門)》, 《마하지관(摩訶止觀)》 등을 전하기도 했다.

지관법(止觀法)은 25개의 방편으로 구성되어 있는데, 수련의 준비와 수련 중의 단련 방법을 포함하고, 일상의 주의 사항 역시 포함한 것이다. 안정된 환경과 일상생활 중에서 일체의 불필요한 출세와 잡념을 놓고, 조수면(調睡眠) 조식(調食), 조신(調神), 조식(調息), 조심(調心)의 방법으로 단련하고 높이고자 한 것이다.

(2) 육묘법 (六妙法)

육묘법(六妙法)은 여섯 가지 지관법(止觀法)으로 수대의 불교 천태종의 창시자인 지의(智顚)가 강조하고 응용한 선정(禪定)의 방법으로 부정지관법(不定止觀法)이라고도 불린다. 모두 열 가지가 있는데 그 중 제 2류인 ‘차제상생육묘법(次第相生六妙法)’은 고대 기공 정공의 범주에 속하기도 한다.

조심, 조식을 결합시킨 단련방법으로 잡념을 없애고 생각을 집중하는데 도움이 된다. 이 법은 ‘수(修)’와 ‘증(證)’의 두 가지 내용으로 나뉜다.

(3) 화산십이수공총결 (華山十二睡功總訣)

화산십이수공총결(華山十二睡功總訣)은 화산십이수공도의 총결로 나왔으며 모든 수련법은 《적풍수(赤風髓)》에서 볼 수 있다. 《맥망(脈望)》 중 오룡침법(吳龍蟄法)으로 불리기도 한다. 그 중 주요한 수련법은 밤낮 상관없이 고요하거나 해가 뜨는 때면 먼저 몸이 바르게 하고 앉아 치아를 36번 친다. 그런 후 옆으로 넓게 누워 눈을 감고 발을 드리우고 혀로 잇몸을 위로 민다.

(4) 수일법 (守一法)

수일법(守一法)은 생각을 신체의 어느 한 부분에 집중시키고 어느 한 대상이 일념대만념에 이르도록 하여 잡념을 없애고 입정의 경지에 이르게 한다. 수일법(守一法)은 비교적 구체적으로 《태평경(太平經)》을 보여준다. 《태평경(太平經)》에서 언급하길 “예로부터 도라 함은 하나를 지켜야만 오래 살면서도 늙지 않으며 인생에 혼탁한 기운으로부터 기에 정이 생기고 정에 신이 생기고 신에 명이 생긴다고 했다. 음양의 기운을 근본으로 기가 정으로 바뀌고 정이 신으로 바뀌고 신이 명으로 바뀐다. 장수하고자 하는 자는 기운을 지켜 신과 정을 합치고 거기에 념(念)을 합하여 하나가 되게 한다. 도의 근본이라 함은 기운의 시작이며 생명의 부분으로 많은 사람들의 마음의 주인이 된다.

(5) 만씨타좌법 (萬氏打坐法)

만씨타좌법(萬氏打坐法)은 명대의 의가인 만전의 타좌방법으로 《양생사요(養生四要)》 중에 나와 있다. 만씨(萬氏)는 사람은 양생을 배워야 하는데, 그것은 타좌(打坐), 조식(調息)을 하고 정(靜)을 주로 하는 공부라고 했다. 그러나 타좌(打坐), 조식(調息)을 할 때 생각은 그 마음을 경솔하게 하지 말고, 망동하면 타좌와 조식만이 움직이게 할 수 있고, 어떠한 일도 하게 할 수 있다.

(6) 원씨정좌요결 (袁氏靜坐要訣)

원씨정좌요결(袁氏靜坐要訣)은 명대의 원료법(袁了凡)이 《정좌요결(靜坐要訣)》에서 내놓은 정좌 기본방법이다. 방법은 간단한데, 정좌입문(靜坐入門)에 사용되며, 정좌(靜坐)는 전가좌(全跏坐), 반가좌(半跏坐) 구분 없이 몸을 바르게 하고 몸을 솟구치게 하여 사지를 펴고 뼈를 쪽 펴게 하여 관절을 상응하게 하여 구부러짐이 없도록 한다. 옷을 풀고 허리띠를 느슨하게 하고 움직이지 말고 조화롭게 한다. 처음엔 동(動)으로부터 정(靜)으로 들게 하여 혀로 잇몸을 위로 밀고, 입술과 치아를 서로 맞붙게 하고 조금씩 앞을 보면서 서서히 눈을 감는데 너무 빨리 하지 말아 눈이 뿌옇게 보이도록 한다.

3) 존상관상법 (存想觀想法)

존상법(存想法)과 관상법(觀想法)은 상상(想像)의 방법을 사용하는 것인데, 생각을 집중하여 치료 작용을 일으키는 정공방법(靜功方法)이다. 동한(東漢) 후기의 《태평경(太平經)》중에 기재되어 있다. 존상은 존사(存思), 묵상(默想)이라고도 하는데 단순한 상상법이다. 관상은 내시(內視), 반관(返觀)이라고 하는데 생각과 보이는 것을 결합하여 체내와 체외를 결합하게 하고, 내외결합(內外結合)에 대해 현재 일반적으로 체외경(采外景)이라고도 한다. 체조할 때는 의념(意念)을 주로 하고 호흡을 결합하거나 약간의 동작을 함께 하기도 한다.

(1) 선관법 (禪觀法)

선관법(禪觀法)은 동정결합(動靜結合)의 방법으로 먼저 동(動)을 하고 후에 정(靜)을 하여 존상(存想)을 주로 하는 연공방법이다. 처음 당대의 손사막(孫思邈)의 《비급천금요방·양생(備急千金要方·養生)》에서 찾았다.

매일 아침저녁으로 남쪽을 향해 선다. 두 손을 무릎까지 펴고 조금씩 서서히 누르고 찢어 입으로 탁기를 내보내고 코를 깨끗한 공기를 마신다. 오랜 후 서서히 손으로 왼쪽으로 밀고 오른쪽으로 밀고 위로 밀고 아래로 밀고 앞으로 밀고 뒤로 밀고 입을 벌리고 이를 밀로 눈을 문지르고 머리를 무르고 귀를 잡아당기고 머리카락을 잡아당기고 허리를 놓고 기침을 하고 발양진동(發陽振動)한다.

(2) 《무생경》 관상법 (《無生經》觀相法)

《무생경(無生經)》의 원서는 발견되지 않았으나, 그 부분적인 연공(練功) 내용은 수대(隨代) 소원방(巢元方) 등이 정리한 《제병원후론(諸病源候論)》 2권 귀사후(鬼邪候)편과 권25 고독병후(蠱毒病候) 중에 실려 있는데, 귀사(鬼邪:정신 이상)와 고독(蠱毒:벌레와 뱀의 독) 등을 치료할 수 있다는 것이다. 몸을 바로 하고 누워 눈을 감고 편안하게 하고 단전을 보면서 콧구멍으로 숨을 들어 마셔 복부에 가득 차게 한 후에 입으로 조금씩 숨을 내쉰다.

(3) 존상피역법 (存想避疫法)

존상피역법(存想避疫法)은 존상(存想)을 통과하는 것을 말하는 방법으로 병을 피할 수 있는 정공공법(靜功功法)이다. 다섯 가지 병에 걸려 감염자를 받지 않고 정기(正氣)를 안으로 가득하게 하고 병세가 침입하지 못 하게 하고 동시에 그 독기를 피할 수 있도록 하는 것이다. 사기는 콧구멍으로 들이고 콧구멍으로 내보내 정기(正氣)를 뇌로 내 보내 병세가 들어오지 못 하게 한다. 이 공법은 정기(正氣)를 뇌 안에 가득 하게 하여 전염병에 걸리지 않게 하는 것이다.

(4) 복일월광방법 (服日月光芒法)

존상공법(存想功法)의 하나로 생각과 몸 안에 일월광망(日月光芒)이 있다는 뜻이다. 복일광법(服

日光法)은 생각과 마음에 달의 모양이 있다는 것으로 큰 선의 붉은 빛줄기가 있다는 것이다. 복월망법(服月芒法)은 존상(存想)의 달빛이 흰 색으로 뇌 안에서부터 목구멍으로 내려가 이로 올라간 후 위에 머무르게 된다는 것이다.

(5) 복일기월정법 (服日氣月精法)

복일기월정법(服日氣月精法)은 존상법(存想法)의 하나로 복일기법(服日氣法)은 월초에 나와 해를 보고 앉거나 서서 이를 물고 눈을 감고, 가만히 고정 시킨다. 복월정법(服月精法)은 월초에 나와 달을 보고 앉거나 서서 이를 물고 눈을 감고, 가만히 고정 시킨다.

(6) 천음자존상결 (天陰子存想訣)

천음자존상결(天陰子存想訣)은 매일 한밤중부터 다음날 정오까지 먼저 바르게 누워 사지를 이완시키고, 다음 몸을 일으켜 세워 도인하고 호흡을 하고 고르게 정한다. 이를 물고 양 손으로 얼굴과 눈을 문지른다. 몸이 따뜻하게 퍼지면 다시 두 손을 가지런히 들고, 혀로 입 안을 휘저어 침이 나게 한 후 삼백 번을 센 후 그것을 삼킨다.

(7) 오장수양법 (五臟修養法)

오장수양법(五臟修養法)은 오장(五臟)을 조절하고 보충하는 존상방법이다. 폐, 심장, 간, 비장, 신장 수양법이 있다.

4) 내단공법 (內丹功法)

내단공법(內丹功法)은 생각을 안으로 모아서 의(意)와 기(氣)를 따라 내기(內氣)로 맥을 따라 경락노선을 운행하는 것이 특징인 정공공법(靜功功法)이다. 복식(服食)과 외단(外丹)을 구별하여 자아 단련을 통해 내복(內服)인 '영단(靈丹)'의 효용을 거두어들임으로써 그 명칭을 내단술(內丹術), 내단공(內丹功), 단정술(丹鼎術)이라고 한다. 그 내기(內氣)가 경락노선을 따라 흐르기 때문에 주천공(周天功)이라고도 한다. 중국 전통 기공 중 가장 큰 유파 중 하나이다.

(1) 전통내단술 (傳統內丹術)

내단공(內丹功)의 3개 연공 요소는 정기(鼎器)와 단전(丹田), 약물(藥物)과 정, 기, 신(精, 氣, 神), 화후(火候)와 괘상(卦象)이다.

(2) 여단공 (女丹功)

부녀연내단공법(婦女練內丹功法)은 그 특수한 부분이 있어 명칭을 여단공(女丹功)이라고 한다. 부

녀가 혈원(血元)이 본이 되는데, 중 노년 후에는 피가 다 하고 기력이 쇠해지기 때문에 피를 보충하여 기를 더해야 한다는 것이다. 월경이 끝난 자는 먼저 다시 돌아올 수 있도록 하고 청춘활력을 회복한 후에 '태양연형지법(太陽煉形之法)'을 행하여 유방을 수축시키고 월경을 스스로 끊게 하기 때문에 '참적룡(斬赤龍)'이 된다. 그런 후 다시 남성과 같은 수련법을 한다.

(3) 소주천법 (小周天法)

소주천법 (小周天法)은 주천공법의 한 체계이다. 먼저 몸과 마음을 맑게 하고 얼굴은 동쪽으로 결가부좌하고 바르게 앉는다. 그러나 무릎은 낮지 않게 하고 고환에는 아무 것도 닿지 않게 한다. 호흡을 편안하게 한다.

(4) 내공결 (內功訣)

내공결(內功訣)은 존상내관과 주천의 정공공법을 결합한 것이다. 매일 2시에 이를 물고 36번 소리를 내고, 반가좌하고 옷과 허리띠를 풀고 몸을 바르게 편 후 두 손을 고정시키고 눈을 감고 입을 닫고, 정신을 집중하여 두 눈으로 안으로 본다.

(5) 옥액연형법칙 (玉液練形法則)

옥액연형법칙 (玉液練形法則)은 인진과 의인을 합쳐서 체내의 각 부위에 흐르게 해서 주천공법 중의 특수 연법의 한 종류이다.

(6) 남북규중행 (南北規中行)

남북규중행(南北規中行)은 《보생비요(保生秘要)》중 주요한 공법 중의 하나로 청대(清代)심금오(沈金鰲)가 그의 중의서적인 《심씨존생서(沈氏尊生書)》의 《잡병원류서족(雜病源類犀燭)》에 실었다.

5) 도인공법 (導引功法)

(1) 오금희 (五禽戲)

오금희(五禽戲)는 다섯 가지 동물(호랑이, 사슴, 곰, 원숭이, 새)의 동작을 모방해 만든 동공단련 방법(動功鍛鍊方法)이다.

(2) 역근경 (易筋經)

역근경(易筋經)은 중국 고대에 유행하고 전해 내려온 동공의 하나로, 남북조(南北朝) 달마(達磨)가 전한 것으로 승려 반척밀체(般刺密諦)가 중국어로 번역해서 완성했다. 역근경은 단련을 통해 근골이 변하여 강건함에 다다르게 되는 효과가 있음을 뜻한다.

(3) 적송자도인법 (赤松子導引法)

적송자도인법(赤松子導引法)은 적송자(赤松子)의 이름을 빌린 도인단련방법(導引鍛鍊方法)이다. 적송자는 신화중의 인물이다. 이 공법은 12절로 되어 있는데 간단하게 할 수 있고, 병을 없애고延年익수(延年益壽)할 수 있다고 했다.

(4) 왕자교팔신도인법 (王子喬八神導引法)

왕자교팔신도인법 (王子喬八神導引法)은 왕자교도인법(王子喬導引法)이라고도 하는데, 왕자교(王子喬)가 편집 연습하게 한 폐기법(閉氣法)이 추가 되는 도인법이다.

(5) 현감도인법 (玄鑿導引法)

현감도인법(玄鑿導引法)은 현감이라는 유명한 도인공법이다. 이 공법은 '도인요동(導引搖動)하면 사람의 정신은 더욱 가득하게 된다.'고 했는데, 그 구체적인 단련법도 간단하다.

(6) 오장도인법(五臟導引法)

오장도인법(五臟導引法)은 전문적으로 오장(五臟)의 질병을 치료하는 것으로 동공(動功)이 추가 되는 단련공법이다.

(7) 좌동진경안마도인결 (左洞眞經按摩導引訣)

이 공법은 《성제총록(聖濟總錄)》에 실려 있으나, 공법의 명칭은 없다. 안마도인(按摩導引)으로 먼저하고 그것으로 도인(導引)하면 대부분 혈기가 통하고 관절에 효과가 있다.

(8) 영검자도인법 (靈劍子導引法)

영검자도인법(靈劍子導引法)은 유명한 령검자(靈劍子)가 편집한 도인공법이다. 령검자(靈劍子)는 원래 연외단(煉外丹)을 중시했다. 16개 자세로 오장에 나누어 있는데, 음력 12달로 나누어 매달 다른 공법을 단련하고 입상에 쓴다.

(9) 24기도인좌공세 (二十四氣導引坐功勢)

24기도인좌공세(二十四氣導引坐功勢)는 진포시가 편집한 것으로 좌식이 추가 되는 도인단련공법이다. 중의학은 사시절기(四時節氣)에 순응하는 것을 강조하는데 오장의 의식을 조절하는 것으로, 각각 다른 절기에 맞춰 단련법을 제정했다. 매절에서 추가 되는 절기의 공법을 단련하면 질병을 치료하게 된다.

(10) 도인각병가결 (導引却病歌訣)

도인각병가결(導引却病歌訣)은 ‘소요자도인결(逍遙子導引訣), ‘각병연년일십육구지술(却病延年一十六句之術)’이라고도 하는데 동정(動靜)을 겸한 16절의 단련방법이다. 만들어진 시기와 소요자(逍遙子)가 명확하지 않고, 명초의 《수령요지(修齡要指)》에 기재되어 있다. 매 절에 그 효용이 기재되어 있고, 참고할 만하나 일부 내용은 대체해야만 한다.

(11) 파라문도인법 (婆羅門導引法)

파라문(婆羅門)은 인도 고대사회의 4가지 성씨 중의 하나로 제사 집행을 전문으로 하는 제사들이었다. 그들은 범천의 후계자라고 여겨 교권을 장악하고 문화지식의 전수자가 되었는데, 특수한 계급을 형성하여 4가지 성을 가장 높은 자리에 두게 했다. 그들이 신봉한 종교가 파라문교인데, 후에 인도교로 바뀌었다. 인도로부터 전해져 온 것이지만 각 부분에 나오는 동물이 중국 고대에 숭배한 그림에서 볼 수 있다.

(12) 노인도인법 (老人導引法)

노인도인법(老人導引法)은 노인들이 하기 쉬운 도인공법이다. 노인들의 몸이 약하므로 쉽지만 처음에는 조금씩 시작해서 점점 늘리도록 한다.

(13) 분행외공결 (分行外功訣)

분행외공결(分行外功訣)은 적합하게 사용하도록 분류한 동공공법(動功功法)이다.

(14) 십이단동공 (十二段動功)

십이단동공(十二段動功)은 각 도인법 중에서 필요한 부분을 묶어 12가지로 편성한 것이다.

6) 양생방도인법 (養生方導引法)

기공공법과 임상비결을 서로 합친 것으로, 소원방(巢元方)의 《제병원후론(諸病源候論)》에서 기공 치료 공법을 ‘양생방도인법(養生方導引法)’이라고 했다. 그 중 동공(動功)이 주가 되고 정공(靜功)이나 동공(動功)이 결합한 것이다. 여기에 소개된 양생방도인법은 《제병원후론(諸病源候論)》, 《보제방(普濟方)》, 《보생비요(保生秘要)》 등에 나온 것이다. 공법의 명칭은 원래 있는 것 그대로를 사용한 것이지만, 대부분은 새로이 의역된 것이다.

진요평시거손법(振搖平時去損法), 오로도인법(五勞導引法), 화위도인법(和胃導引法), 통격화담법(通膈化痰法), 각사도인법(却邪導引法), 의인신수법(意引腎水法), 자저환행법(趙起緩行法), 거적화어법(去積化痰法), 고복소산법(鼓腹消散法), 비결도인법(秘結導引法), 요견마충맥법(搖臂摩沖脈法), 인기도인

법(咽氣導引法), 제결기도인법(除結氣導引法), 요통도인법(腰痛導引法), 폐기발한법(閉氣發汗法), 타지 폐기법(蹠地閉氣法), 배통도인법(背痛導引法), 개옥법(開郁法), 기비법(起脾法), 명이목법(明耳目法), 사 풍법(瀉風法), 고정법(固精法), 거오장풍사적취법(去五臟風邪積聚法), 찰면미안법(擦面美顏法) 등이 있다.

4. 한국의 기공역사

한국의 전통사상에서 바라본 기공의 의미는 지감, 조식, 금축의 삼법을 수련의 방법으로 심기신을 보양하여 성통공완(性通功完)을 이루는 것으로 이해할 수 있다. 연년익수, 홍익인간, 재세이화를 목표로 심기신(心氣身)을 보양하는 수련법이 특징이다. 이중 홍익인간, 재세이화는 한국 전통사상을 바탕으로 한 독특한 개념으로 사료된다. 따라서 한국의 기공을 이해하기 위해서는 지감, 조식, 금축의 원리를 설명하고 있는 『삼일신고(三日神誥)』와 그 배경이 되는 삼대경문에 대한 이해가 필요하다. 존귀한 존재물인 인간이 일상생활을 자연의 법칙과 상응하여 심기신을 지감, 조식, 금축 삼법으로 보양하고 질병을 예방하여 연년익수하고 홍익인간, 재세이화 하는 것으로 이해할 수 있다.

1) 신선가의 발생지역으로 살펴본 기원지

사기(史記) 진시황(秦始皇) 본기(本紀)와 봉선서(封禪書) 진시황조(秦始皇朝)에는 제(齊) 나라 위왕(威王), 그리고 연(燕)나라 소왕(昭王)은 바다에 사람을 보내 삼신산 불사약(不死藥)을 찾게 하였으나 성공하지 못하였다고 기록되어 있다. 장생불사(長生不死)의 신선설(神仙說)은 고대동방(古代東方)의 지역과 관련이 깊은 연제(燕齊)의 영역에서 발생된 사상으로서 동양의학발전(東洋醫學發展)에 관여된 중요한 것이다.

신선설이 발생하고 가장 성했던 제나라는 지금의 산둥 반도로 그 북에는 발해에 연해있고, 남쪽은 황해에 연해있다는 사실에 주의를 기울일 필요가 있다. 또 연나라는 요동의 일부를 포함하여 발해를 동해로 하고 있다. 요동에 접해 있던 연나라와 발해에 접해 있던 제나라에서 신선의 설이 유래하고 있는 점은 우연이 아닌 듯하다.

도교의 신선설이 조선의 문화가 중국계에 흡수되면서 중국의 시대적 분위기와 맞물려 은둔중심의 사상으로 발전하였다고 생각된다.

2) 청학집(靑鶴集)에 나타난 신선가(神仙家)

청학집(靑鶴集)은 선조(宣祖) 인조대(仁祖代)의 유류(羽流) 조여적(趙汝籍)이 저술한 선가서(仙家書)이다. 조여적은 조선 중기의 기인으로 스승 이사연(李思淵)으로부터 선술(仙術)을 배웠다. 스승을 따라 덕유산에 들어가 약을 캐어 영약(靈藥)을 만들어 병든 사람을 구제하였다. 여기에 보면 한국의 선도(仙道)는 환인(桓人)이 동방(東方)의 선맥(仙脈)의 종(宗)이며, 환인(桓人)은 명유(名由)에게서 배웠고, 명유(明由)는 광성자(廣成子)에게서 배웠다고 하여 광성자를 선가의 기원으로 보았다.

광성자는 장자(莊子) 외편(外便)에 나오는 상고(上古)의 선인(仙人)이다. 재유편(在宥篇)에 황제가 광성자에게 공동산에서 도(道)를 얻어 가지고 간 것으로 기록 되어 있다. 이에 대해 안창범은 태백일사(太白逸史)에서 황제(黃帝)가 치우(蚩尤)를 조견(朝見)하였다는 내용을 바탕으로 치우가 배달국의 제14대 자오지천황으로 환웅보다 1000여년 이후의 인물이며, 환인보다 4300여년 이후의 인물임을 고려하여 청학집에서 광성자가 환인보다 선배라는 것은 도저히 있을 수 없는 문제이며, 청학집의 기록은 신선사의 역사적 관점에서 중국을 상국으로 받드는 근세조선 시대의 기록으로서 그 시대의 영향에 의하여 쓰인 곡필이라 하여 진실성이 결여된 기록이라고 주장하였다.

안의 주장을 완전 무시하기는 어려우나, 일단 청학집의 내용을 사실로 인정하여, 광성자를 선가의 기원으로 보고 광성자에 대해 알아보려고 한다. 진 갈홍의 포박자에 보면 황제가 동으로 청구(靑丘)에 이르러 풍산을 지나다가 자부선인(紫府仙人)을 만나 삼황내문을 받아서 만신의 이름을 새겼다고 하였다. 태백일사에도 자부선생이 칠희제신의 책력을 만들고 삼황내문(三皇內文)을 궁궐에 진상하니 천황께서 칭찬하시고 삼청궁(三清宮)을 세워 그곳에 기거하게 하시니 公共 현원(軒轅) 창힐(倉頡) 대요(大撓)의 무리가 모두 와 배웠다고 하였다.

이에 이능화는 조선도교사에서 이계광(李穡)의 지봉류설(芝峰類說)과 진자양(陳子昂)의 시를 인용하여 광성자가 거주한 공동산이 청구에 있다고 말하고, 청구는 요동을 중심으로 한 동이(東夷)의 지역을 가리킨다고 하여, 광성자와 자부선생이 같은 인물이며 동이족(東夷族)이라고 논증하고 있다.

청학집에 나오는 광성자와 포박자에 나오는 자부선생에 대해 분석해 본 결과 선가의 기원은 광성자로 볼 수 있으며 광성자는 자부선생과 같은 인물이며 동이족이라는 결론을 얻을 수 있다. 이것을 근거로 선가의 기원은 중국이 아니라 우리나라라고 추정할 수 있다.

3) 단군시대

단군시대 이야기를 전하는 문헌으로는 삼국유사가 가장 잘 알려져 있으며, 제왕운기(帝王韻紀) · 동국통감(東國通鑑) · 규원사화(揆園史話) 등이 있다. 단군시대를 기록한 공신력 있는 문헌 중 가장 오래 되었다는 삼국유사는 고려 충렬왕 11年(1285)에 기록되었다.

삼국유사에 나오는 단군시대 부분에서 신선가와 관련이 되는 부분을 찾아보면 다음과 같다. 첫째, 환인(桓人)을 지칭하는 부분에서 환인을 제석(帝釋)이라 하였다. 제석은 불교의 용어이긴 하지만 천신의 개념으로 신선가와 상당한 연관성을 가진다. 둘째, 홍익인간 사상을 들 수 있다. 국내에서 성행하고 있는 기공단체들과 중국의 선도기공, 중국의 신기공요법 중 소림내경일지선, 괘림신기공, 중화소림보건공을 호흡법을 중심으로 비교하여 보면, 중국의 기공수련과 우리나라 고유의 기공수련에는 특징적인 큰 차이가 있다. 가장 특징적인 차이는 현재 중국에서 기공을 표방하면서 공개된 방법들은 동작 하나 하나의 방법이나 기법에 중점을 두고 이야기하고 있는 반면에, 우리나라 고유의 선도에 속하는 방법들에서는 호흡이나 여러 가지 기법들보다는 천인합일과 경천의 사상, 그리고 인간의 도리에 관한 것을 진실하게 실행하는 것을 더 중요시하고 있다는 것이다. 또한 수련의 기본사상에 있어서도 우리나라 선도사상은 대부분 홍익인간과 모든 인간에 대한 봉사등 대승적 차원의 깨우침을 강조하고 있는 반면 중국의 선도사상은 병약을 물리치고 체질을 개선하며 늙지 않

고 오래 살아 가능하면 영생불사 할 수 있도록 추구하는 개인적인 소승적 차원의 깨우침을 목표로 하고 있다는 것이다. 중국의 은둔사상과 우리나라의 홍익인간 사상은 분명한 차이를 보이며, 그것이 수련법에도 그대로 적용되고 있는 것이다. 셋째, 꿈이 사람이 되는 장면이다. 이 신령스런 쑥이나 마늘은 도교의 선약사상(仙藥思想)과 연관성이 있다. 도교에서는 외단(外丹)과 내단(內丹)이라 하여, 외단약을 복용하여 영생할 수 있다고 믿었다. 쑥과 마늘의 개념은 후기 도교에서 말하는 불로초나 선약, 외단의 개념을 낳는데 영향을 미쳤을 것이다. 넷째, 단군이 산신이 되어 장수를 누렸다는 신선사상이 나타나 있다.

단군시대와 관련된 이야기에는 우리 고유의 모습이 나타나 있는데, 그 내용은 도선사상(道仙思想)의 원류라 할 수 있는 절대자 즉 하느님·선약 즉 외단·정진하는 모습·장생불사 개념 등 핵심적인 요소를 가지고 있으며, 우리나라 선도수련법의 고유한 특징인 홍익인간의 개념을 가지고 있다.

4) 선(仙)의 언어학적 고찰

고신도인 선도(仙道)는 천(天)을 가장 숭배하였다. 따라서 천(天)의 상징인 태양을 예찬하는 광명사상이 중심이 되었다. 그리하여 제단을 마련하여 조천예일(朝天禮日)하는 예식(禮式)이 행하여 졌다. 고대인에게 있어서 고산은 天의 관문 혹은 天에 접근 하는 보계(步階)라는 관념이 섞여 있었고, 선도(仙道)를 닦는 선인은 항상 고산에 들어가 수련을 하여 선인이 되었다. 산은 고대인의 신앙과 밀접한 관계를 가졌다. 선인의 도장은 산이었고 선(仙)의 자의를 풀어보아도 산과 인(人)이 연결된 관계임을 추론할 수 있다.

단군의 신화가 중국으로 유입되는 과정에서 그가 입산하여 신선이 되었다는 사실을 강조했는데, 단군이 중국으로 유입되면서 신선이라는 용어를 만들어 내었을 것이라는 것이다.

설문해자(說文解字)에 선자주(仙字註)에는 ‘장생선거(長生僊去)’라 되어있는데, 仙은 원래 선(僊)으로도 쓰인다고 하였는데 시경(詩經)에는 ‘루무선선(屢舞僊僊)’이라 하여 선(仙)은 춤추는 형용사로 쓰이었다. 따라서 선(仙)의 설문해자 뜻은 ‘장생하고 춤을 추듯이 다닌다’라고 해석할 수 있겠다.

단기고사(檀奇古史)에 보면 “노인은 영가(詠歌)를 부르고 아이들은 춤을 추었다”라고 하였으며, 보완집(補閑集)에는 “신선사상을 믿는 이가 노래를 즐긴다”라고 하였으며, 같은 책에 “동도는 본래 신라요, 옛날에 영랑·술랑·안상·남석행 등 4선인이 각각 제자 천여 명을 거느리고 노래를 즐기고 기풍을 크게 일으켰다”라고 하였다. 이처럼 단군부터 시작하여 화랑도까지 우리민족은 가무(歌舞)를 즐겼다. 신라의 화랑들이 중요시한 것도 가무와 시가였다. 삼국유사에 전해진 향가의 거의가 화랑 무리들에 의한 작품들이다. 이러한 가락을 중시한 것은 단순히 예술적인차원에서가 아니다.

화랑이 가무를 수련방법으로 했을 것임은 짐작할 수 있으나, 흐름이 끊겼다가 근대에 영가무도(詠歌舞謠)라는 이름으로 다시 세상에 나왔다. ‘영가’와 ‘무도’는 불가분의 관계이다. ‘영(詠)’에서 ‘가(歌)’로, 이에서 ‘무(舞)’와 ‘도(謠)’로 무의식적으로 차츰차츰 옮겨져 가는 것이다. 영가무도의 모습은 선을 표현하고 있다고 생각되며, 가무가 우리민족의 전통적인 모습임을 감안할 때 仙은 우리나라의 문화가 전해지면서 만들어졌다는 생각을 할 수 있다.

앞서도 봤듯이 춘추 이전에는 신선이라는 명사가 보이지 않고 노자의 도덕경에도 仙자는 보이지 않는다. 장자에서 신선개념의 진인 신인이 나타나고 열자에 와서 선자가 비로소 나타난다. 앞서 살펴본 두 가지 가설을 보면 선(仙)자는 우리나라의 선(仙)개념이 중국으로 유입되면서 더불어 생긴 글자이며, 단군신화의 선(仙) 개념을 바탕으로 하여 비롯된 글자일 가능성이 크다.

5) 삼위일체의 사상

삼국사기(三國史記)에 신라본기편(新羅本紀篇)에 최치원(崔致遠) 난랑비서(鸞郎碑序)의 원문을 소개하고 있다. 그 내용을 보면 우리나라에는 예부터 현묘한 도가 있어 이를 풍류도(風流徒)라 하였는데, 그것은 유불선 삼교를 포함한 것이라는 것이다. 따라서 신선사상(神仙思想)은 이를 나누면 셋이 되나 모이게 되면 하나인 일즉삼 삼즉일(一卽三 三卽一)의 체일용삼(體一用三)의 사상이다. 이러한 삼위일체의 사상은 단군신화에서 그 연원을 찾을 수 있다.

삼위일체 사상(三位一體思想)이나 '우리' 의식 및 홍익인간 이념이 같은 계열의 사상임을 알 수 있다. 한민족의 사고의 원형이나 생활양식 등 모든 사상이 삼위일체 사상에서 시발되었으며, 반대로 삼위일체 사상에서 우리 한민족의 사고가 형성되었다고 생각해 볼 수 있다. 신선가(神仙家)의 근본이념인 삼위일체의 사상이 우리 민족의 사고원형과 닮았다는 점을 알 수 있으며 이를 바탕으로 신선가의 사상적 근원을 한민족으로 보는 것도 일면 타당하리라고 본다.

6) 무속과 선도와와의 관계

우리나라에 예부터 있어온 전통적 종교로서 삼국시대 때 중국으로부터 수입된 유불도의 외래종교와 대비되는 개념으로 무(巫)가 있다. 무는 조선시대 유학자들에 의해 사회적 표면으로부터 절연되었으며, 일제 강점기 때도 민족적이라는 이유로 금압 당하였다. 건국 이후에는 기독교의 혹독한 비판의 대상이 되었으며, 새마을운동이 정부 주도에 의하여 전국적 규모로 강행되자 미신타파의 거센 회오리바람에 휩싸이기도 하였다.

무는 선(仙)과 몇 부분에서 유사성을 보이고 있다. 일단 무와 선은 모두 하늘을 숭배하였다. 무는 하늘에 기구(祈求)하는 행위이며, 선은 하늘과 가까워지기 위해 스스로를 닦아 나가는 것이다. 결국 둘 다 하늘과 가까워지고 통하기 위한 행위였다. 또한 무(巫)는 가무(歌舞)를 통하여 신에게 간곡히 기도하였다. 지금도 굿판을 보면 가무가 어우러져 구성되어 있다. 앞에서 살펴보았듯이 가무는 선가의 수련법으로 발전되었을 가능성이 농후하다. 의학사의 측면에서 초기의 의학을 나타내는 '의(醫)' 글자에 무당 '무(巫)'자가 붙어 있는 것은 원초적 의술이 무당에 의한 치료였음을 의미하는 것으로 그 방법적인 면은 어떤 한정된 장을 만들고 치료사인 무당이 우선 의식을 전환시켜 신을 지관 상태가 되며, 그렇게 함으로써 매우 강한 기를 방출하여 환자로 하여금 변성의식(變性意識)을 일으키게 한다고 하면서, 무속에서의 몰아와 병의상태가 기공에서의 입정태(入靜態) 등에 해당하는 것으로 볼 수 있다 하였다. 이상을 볼 때 무는 외래에서 영향을 받지 않고 우리민족의 정신적 바탕을 이루고 있는 고유한 전통적 종교이며, 무와 선은 결코 분리된 것이 아니라 같은 뿌리에서 갈

라져 나왔음을 추론해 볼 수 있다.

7) 《삼일신고(三一神誥)》에 나타난 기공(氣功)

삼국시대에 활기를 띤 민족고유의 신선도는 점차 도교의 영향을 받아 통일신라시대 이후 점점 쇠퇴되어 겨우 명맥만 유지하게 되었으며, ‘(恨)’ 사상의 기원이 되는 삼대경전 중 하나인 《삼일신고》에는 유, 불, 도 삼교의 원형이 포함되어 있었기 때문에 삼국시대부터 들어온 유, 불, 도의 외래사상을 발전적으로 수용할 수 있었다.

《삼일신고》에 나타난 기공의 특징을 살펴보면 우선, 신(神)의 작용을 구분하여 설명하고 있고, 심(心)·기(氣)·신(身)으로 접근하는 인체관(人體觀)에서 기일원론(氣一元論)을 표현하고 있다. 또한 《삼일신고》에 나타난 감식축에 근거한 수련법은 한국기공의 주요한 기본원리 및 수련방법으로 인정받고 있으며, 한의학의 병인(病因)을 조절하는 방법으로 이해할 수 있다. 지감법은 인간의 감정과 마음 그리고 본성을 조절하는 방법으로 조식법(調息法)은 인체내부의 기운뿐만 아니라 인체내외의 기운을 조절하는 방법으로 금촉법(禁觸法)은 인간의 이목구비와 자세 그리고 생활 습관 등을 조절하는 방법으로 이해할 수 있다.

8) 이퇴계 선생의 활인심방(活人心方)

건강은 인생 오복 중 하나의 복으로서 예나 지금이나 인간의 최대의 바람이다. 우리는 살아가면서 우리에게 없어서는 안 될 중요한 존재의 가치를 잘 모르고 지낼 때가 많다. 그리고는 그것이 멀어졌거나 없어졌을 때야 새삼스레 그 중요성을 깨닫게 되는 것이다. 왜냐하면 퇴계 선생은 20세에 지나친 학문연구로 한 번 치명적인 건강을 잃고 난 후, 70세에 이르는 일평생을 병과 싸우면서 생활해야만 했고 벼슬 직에 나아가서도 건강악화로 인해 오래 근무하지 못하고 사임해야만 하는 어려움이 있었다. 그의 병명은 알려진 바에 의하면 「창증」(脹症)과 「담증」(痰症)이라고 전하는데, 창증(脹症)이란 숨이 가쁘고, 대소변이 고르지 않으며 뱃속에 물이 들고 부어오르는 병을 말한다. 퇴계의 아랫배가 창만(脹滿)하였다는 것은 복강 안에 액체가 괴어 배가 잔뜩 붓게 되는 난치병을 말하며 이 증상은 갈비가 아프고 얼굴이 검게 되는 증세, 갈비의 밑이 가득하고 아랫배가 부어올라 몸에 혈사(血絲)가 있는 증세, 가슴속에 덩어리가 생겨 걸리는 증세 등이다.

한편, 담증(痰症)은 몸의 분비액이 큰 열을 받아서 생기는 온갖 병의 총칭을 말하는데 줄여서 「담」이라고 불리기도 한다. 또 퇴계 선생의 병은 심환혼증(心患混症), 서리(暑痢), 토설(吐泄), 복통위허(腹痛胃虛), 비위증(脾胃症), 창증심화염상지증(脹症心火炎上之症), 담증, 허비(虛憊), 부종, 기허(氣虛), 안질 등 다양하다. 이를 현대의학 용어로 보면 신경계, 소화계, 심폐계 등에 속하는 만성적인 질병을 앓고 있었던 것으로 보인다. 그래서 퇴계 선생은 자신의 병을 고치기 위해서 관직을 포기하면서까지 자신의 건강에 대한 노력이 절실하였다. 그러던 중 자신의 만성적인 병을 다스리고, 건강을 유지·증진시키기 위해 의학서를 탐독하기도 하고 당대 유명한 의사였던 손사균(孫思均), 조성(趙晟) 등과도 교분을 바탕으로 자신과 같은 만성적인 질병에 어려움을 겪는 사람뿐만 아니라 후세 모든 이를 위한 건강지침서로 「활인심방」의 친필 유묵집을 편술하기에 이르렀던 것이다.

이퇴계선생의 활인심방은 그 내용이 활인심서(活人心書), 중화탕(中和湯), 화기환(和氣丸), 양생지법(養生之法), 치심(治心), 도인법(導引法), 거병연수육자결(去病延壽六字訣), 사계양생가(四季養生歌), 보양정신(保養精神), 보양음식(保養飲食) 등으로 되어있다.

퇴계는 무병장수할 수 있는 6글자 소리비결이 있는데 그 방법은 입으로 날숨하고 코로 들숨 한다. 비결의 주안점은 간을 위해(·휴 = xu: 쉬-휴) 소리 시 눈에 정기를 모우고, 심장을 위해(·호+어 = he: 허-) 소리 시 깎지 낀 손을 정상으로 올려 아래로 내리며, 비장을 위해(·후- = hu) 소리 시 모름지기 입을 모우며, 폐를 위한 (스- = si) 소리 시 양손을 들고, 신장을 위한(·취- = chui: 추+이)) 소리 시 무릎과 머리를 편평히 하고 손은 안는 자세를 위하고 마지막으로 삼초객열(三焦客熱), 즉 상초(上焦)는 심장 위, 중초(中焦)는 위경 속 그리고 하초(下焦)는 방광위에 있어 각각 음식의 흡수·소화·배설을 맡아 보는 몸에 나는 열을 위한 소리 시 누워서 (·히 = xi: 시-히) 한다고 하고 있다.

(1) 사람의 신장은 물로 인해 병이 생기고 생문(生門), 즉 팔문(八門) 가운데 길하다는 문으로 음양·점술가가 별자리에 맞추어서 길흉을 점치는 8가지 문[휴문(休門)·생문(生門)·상문(傷門)·두문(杜門)·경문(景門)·사문(死門)·경문(驚門)·개문(開門)]의 주가 되어 신장에 병이 있으면 여위보이고 기색이 어두워지며, 눈썹이 오그라들고 귀에서 소리가 나며 겹하여 피부가 검고 파리해진다고 한다. 따라서 [·취-]하고 소리를 내면 병이 나게 하는 사기가 곧 달아난다고 한다.

(2) 심장으로 인한 신열이 나서 손과 발이 어려울 때는 모름지기 급히 호+어[·호+어] 라고 소리를 한다. 입안 목구멍에 염증과 열이 나 아프면 이것을 다라 하면 당일 곧 편안해진다고 한다.

(3) 간은 주 영양 공급로로 심장을 주관하며 병이 찾아오면 시고 매운 것을 좋아하게 되고 안중은 적색을 띠며 눈물이 자주 나는데 이때 쉬-휴[·휴] 소리를 내면 병이 곧 바로 귀신같이 달아난다.

(4) “스-스-” 소리를 여러 번 소리를 내면 침이 생기는데 가슴이 답답하고 가스에 가래가 있거나 만약 폐가 좋지 않으면 급히 모름지기 “스-” 해야 하며 이 방법을 사용하면 그날부터 스스로 좋아진다고 하였다.

(5) 비장의 병은 토(土)에 속하여 태창(太倉), 즉 커다란 창고 또는 위라 부르며 담이 있으면 처방을 내리기가 쉽지 않은데, 설사가 나고 장이 아프고 물을 토하면 급히 [·후-] 소리를 내어 단전에 머물게 한다.

(6) 삼초 즉 위장, 소, 대장 소화기 계통에 병이 있으면 급히 시히-[·히]소리를 내라.

퇴계의 육자결은 특히 소리가 중요한 운동이기에 이 소리가 다르면 그 운동 효과적인 측면에서 전혀 다른 신체 각부에 영향을 준다. 퇴계가 소개하는 ‘육자결 기공’은 장기, 즉 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장 그리고 삼초에 이르는 구체적인 건강을 도모하는 운동법이라는 것이다. 퇴계의 육자결 기공의 총결에서 [·휴]→[·회]→[·후]→[·슌][·스]→[·취]→[·히]의 순서는 그냥 생각대로 나열한 것이 아니라 오행상생의 양생을 목적으로 하는 기공의 순서를 소개한 것이다. 퇴계의 육자결 기공은 퇴계가 창안한 기공이 아닌 것은 분명하다. 이 육자결 기공은 중국이 주권(朱權)이라는 사람의 ‘활인심(活人心)’을 퇴계가 친필로 옮기고 새로이 ‘방’자를 붙여 ‘활인심방’이라고 했다. 퇴계의 육자결 기공은 이 활인심방 안에 거병연수 육자결편(去病延壽六字訣)에 자세히 소개하고 있는 기공이다. 기공 또한 이 같은 맥락에 따라 퇴계 이황의 육자결 기공은 중국 주권의 ‘활인심’에서 가져온 것은 사실이지만 중국의 여러 기공, 즉 무술기공, 도가기공, 불가기공, 의학기공, 유가기공 중에서 기공분류상 의학기공에 해당하는 기공이다. 이 같은 여러 기공 중에서 특히 퇴계가 관심을 가지고 퇴계 자신이 직접 체득한 묘방을 ‘활인심방’의 친필 유묵집에서 소개한 것이다.

퇴계의 원본 친필 유묵집에서 보듯이 퇴계의 ‘육자결 기공’은 병을 물리치고 장수할 수 있는 비결을 후세 한국 사람들에게 전하기를 원했는데 먼저 ‘육자결 기공’의 총결, 즉 전체의 핵심비결을 논하고 있다. 이를 좀 더 구체적으로 부연 설명해보면 사람이 건강하려면 무엇보다도 간장과 심장 그리고 비장, 폐장, 신장, 한 걸음 더 나아가 삼초(상·중·하초)가 건강할 때 보다 건강한 삶을 영위할 수 있다고 말하는 것이다. 퇴계는 먼저 간장을 건강하기 위하여서는 [·휴]소리운동과 함께 전의를 불태울 눈이 요결이고, 심장의 건강은 [·회]소리운동과 함께 정상에 양 손이 연이어 있는 것이 요결이며, 비장의 병 치료를 위해서는 [·후]와 함께 입을 모우며, 폐의 건강을 위해서는 2가지 방법이 있는데 하나는 [·슌]이고 또 다른 하나는 [·스]소리 운동으로써 각 소리운동과 함께 양 손을 드는 것이 요결이며, 신장의 건강을 위해서는 [·취]소리운동과 함께 머리와 무릎을 평평하게 하고 손은 안는 자세를 취하며, 마지막 삼초객열(三焦客熱), 즉 상·중·하초를 말하며 각각 음식의 흡수, 소화, 배설을 맡는 곳의 열을 다스리기 위한 [·히]소리운동법은 엎드리는 듯한 자세를 취하는 것이 요결이라고 하고 있다.

육자결 기공은 2가지 공법이 있는데 하나는 양생을 주요목적으로 하는 공법이 있고, 또 다른 하나는 치병을 주요목적으로 하는 공법이 있는데 전자인 양생기공은 ‘오행상생적순서(五行相生的順序)’, 즉 [·휴]→[·회]→[·후]→[·슌][·스]→[·취]→[·히]따라 장기적으로 연습하는 기공이며, 후자인 치료기공은 오행상극적순서(五行相克的順序), 즉 [·회]→[·슌][·스]→[·휴]→[·후]→[·취]→[·히]로 연습하는 기공으로 나누어진다. 퇴계 이황의 육자결 기공은 육자결 소리운동의 서두 부분에 육자결 총결을 설명한 것으로 보아 양생을 목적으로 하는 ‘오행상생적순서’, 즉 [·휴]→[·회]→[·후]→[·슌][·스]→[·취]→[·히]에 따라 장기적으로 연습하는 기공으로 파악된다. 오행상생적순서라면 간장→심장→비장→폐장→신장→삼초를 말하는 것이다.

9) 동의보감에서의 기공

당대최고 의서로서 세계기록유산에 선정된 동의보감에도 기공과 관련된 도인안교, 안마, 내련, 조신(調神) 등 여러 가지 기공양생법이 소개되어 있다.

『동의보감(東醫寶鑑)』의 내경편(內經篇)은 허준(許浚)의 의학사상의 가장 특색 있는 편(篇)으로서, 중국 역대의 어떤 의서(醫書)에도 없는 편명(篇名)으로 이것은 황정경(黃庭經)의 「내경지문(內景之文)」에 着眼하였다.

이 내경(內景)이란 말은 내(內)는 마음을 뜻하고 경(景)은 모습(象)을 뜻하므로 마음이 몸 안에 있어 몸 안의 모든 모습을 관조하고 있다는 의미이다.

이렇게 동의보감의 첫머리에 내경편(內經篇)을 두어 강조한 것은 내경의 '不治已病 治未病'이라는 의학본연의 정신으로 회귀하고자 하였기 때문이다. 그리하여 도교의 정기신(精氣神)의 이론을 대폭 수용하였는데, 이것이 인간중심적 사상을 제창함으로써 '동의(東醫)'라고 일컬을 수 있는 한국 한의학의 자주성을 확고히 한 그의 의학정신의 발로이다.

중국에서는 당(唐) 이전까지는 불로장생을 희구하여 복약(服藥) 및 복석(腹石)의 풍조가 생겼다. 이로 말미암아 왕실과 상류 지식인층으로부터 하층민에 이르기까지 인체의 진액이 소소(消削)해지고 화열(火熱)이 치성(熾盛)한 증상이 생겨나서 수명단축 및 불치의 질병이 발생하게 되었다. 그리하여 당대에 와서는 정자(程子), 주자(朱子)를 중심으로 일어난 도학(道學)인 성리학(性理學)의 학풍 영향으로 의학에서도 내경을 중심으로 한 기본이론의 탐구에 중점을 두었다. 그리고 양생방면에 있어서는 각 의학과 학설에 입각하여 다양한 양생사상이 주장되었으나 부분적인 입장에서는 받아들였으며 전체적인 면에서는 도교의 양생사상을 중요시하지 않았다. 그러나 허준은 이와 같이 중국의 의학풍조에서 탈피하고 내경의 '불치이병 치미병(不治已病 治未病)'의 사상에 근거하여 도교의 양생사상을 대폭 수용하였다. 그렇지만 도교의 가공적이며 비현실적인 황연한 양생술(養生術)은 배척하고 연년익수(延年益壽) 보건각로(保健却老)할 수 있는 양생술의 구체적이고도 새로운 양상으로 전환하였다.

결론적으로 그는 인체의 정기신이 온전한 상태에서는 질병 발생이 있을 수 없다고 생각하여 인체 내의 삼보(三寶)인 정기신을 가장 중시하고 이를 함양할 것을 강조하였으며, 이를 실천하기 위하여 도인법을 대폭 수용하였다.

고인들은 인간과 천지자연이 모두 기(氣)에서 생겼으며 모두 음양오행(陰陽五行)이라고 하는 우주의 자연적 율령(律呂)의 지배를 받고 있다고 하여, 인간과 천지자연이 상통(相通) 혹은 상류(相類)의 관계에 있다고 생각했다. 그러므로 만물 중에서 특히 인간은 우주의 변화운동에 순응함으로써 건강한 삶을 영위할 수 있으며, 궁극적으로는 대우주에 합일된다는 사상을 가졌다. 그리고 천지의 조화작용에 의해서 인체가 형성되었으므로 인체의 생리작용도 또한 자연현상의 일부분으로서 서로 일치하는 면이 많다. 이에 허준은 인신(人身)이 소우주라고 하는 대명제하에 의학사상을 전개하였는데 동의보감의 맨 첫 장에 신형장부도(身形臟腑圖)를 걸어두고 그 다음에 손사막(孫思邈)의 천인합일론(天人合一論)을 인용하여 논술한 것에서 잘 나타나 있다.

즉 손진인(孫眞人)의 글을 인용하여 이르기를 "하늘과 땅 사이에 사람이 가장 귀하니 머리는 등

클어 하늘을 본받고 다리는 모가 나서 땅을 본받았으며 하늘에 사시(四時)가 있고 사람에게는 사지(四肢)가 있다. 하늘에 오행(五行)이 있고 사람에게는 오장(五臟)이 있다. 하늘에 육극(六極)이 있고 사람에게는 육부(六腑)가 있다. 하늘에 팔풍(八風)이 있고 사람에게는 팔절(八節)이 있다. 하늘에 구성(九星)이 있고 사람에게는 구규(九竅)가 있다. 하늘에 12시(時)가 있고 사람에게는 12경맥(經脈)이 있다. 하늘에 24기(氣)가 있고 사람에게는 24유(俞)가 있다. 하늘에 365도(度)가 있고 사람에게는 365골절(骨節)이 있다. 하늘에 해와 달이 있고 사람에게는 두 눈이 있다. 하늘에 낮과 밤이 있고 사람에게는 자고 깨어남이 있다. 하늘에 우뢰와 번개가 있고 사람에게는 희노(喜怒)의 감정이 있다. 하늘에 비와 이슬이 있고 사람에게는 콧물과 눈물이 있다. 하늘에 음양이 있고 사람에게는 춥고 더움이 있다. 땅에는 샘물이 있고 사람에게는 혈액이 있다. 땅에는 초목(草木)이 있고 사람에게는 모발(毛髮)이 있다. 땅에는 금석이 있고 사람에게는 이(齒)가 있다. 모든 것이 다 사대오상(四大五常)을 품부(稟賦) 받아 짐짓 합하여 형체를 이룬다"라고 하였다. 그리고 나서 신형문(身形門)에서 이러한 소우주인 인체를 관찰하여 신형(身形)이 대체(大體)에 대하여 논술하였다. 그 대지(大旨)는 내경(內經)에 근원을 두었지만 도교의 학설에 크게 영향을 받고 또한 불교의 영향을 받았다.

그리하여 신형문(身形門) 첫머리의 「형기지지시(形氣之始)」 조문(條文)에서 인신(人身)이 무(無)에서 최초로 형성되는 과정을 도교의 태역(太易), 태초(太初), 태시(太始), 태소(太素)의 사단계로 구분한 이론으로 설명하고 있으며, 이렇게 형성된 일점지진(一點之眞)이 모태 속에서 태아로 성장하는 모습(模襲)을 「태잉지지시(胎孕之始)」 조문(條文)에서 의서(醫書)인 성혜방(聖惠方)의 글을 인용하여 구체적으로 설명하였고, 다음의 「사대성형(四大成形)」 조문(條文)에서 이렇게 하여 태어나 인간은 지수화풍(地水火風)의 사대구성요소의 화합으로 이루어져 있음을 불교의 설을 인용하여 잘 밝혀 놓았으며, 그리고 지수화풍(地水火風)으로 구성되어 있는 인신(人身)이 태어나서 늙어죽을 때까지 변화 과정을 「인기성쇠(人氣盛衰)」 조문(條文)에서 영추경(靈樞經)의 글을 인용하여 잘 밝혀 놓았으나 인간이 모태 속에서 형성되어 세상에 태어나 일생동안 살아가면서 변화하는 전 과정을 밝혀 놓은 것이다.

그 다음으로 일생의 신체변화과정 중에서 질병을 미연에 방지하고 무병장수하려면 일상생활에서 자연의 법칙에 따라 심신의 수양 및 섭생을 잘 하여야 함을 여러 조문을 통하여 수차례 강조하였는데 「논상고천진(論上古天真)」, 「사기조신(四氣調神)」, 「이도요병(以道療病)」, 「허심합도(虛心合道)」, 「학도무조만(學道無早晚)」, 「인심합천기(人心合天機)」, 「반운복식(搬運服食)」, 「안마도인(按摩導引)」, 「섭양요결(攝養要訣)」, 「환단내연법(還丹內燃法)」, 「양성금기(養性禁忌)」, 「사시절선(四時節宣)」, 「선현격언(先賢格言)」 조문에 상세히 기록되어 있다.

이러한 내용에서 고찰하여 보면 허준의 주된 의학사상은 집례문(集例文)의 서두에서 "人身內有五臟六腑 外有筋骨肌肉血脉皮膚 以成其形 而精氣神 又爲藏府百體之主 故道家至三要 釋氏之四大 皆謂此也"라고 말한 바와 같이 인체는 크게 오장육부(五臟六腑)와 사지백체(四肢百體)로 이루어져 있으며 정기신(精氣神)이 주가 되어 있으므로 체내의 정기신이 각각 완전하고 상호조화를 이룸이 완전하면 질병이 발생되지 않고 건강한 삶을 살아갈 수 있다고 생각하여 체내의 정기신을 중요시하고 평소 건강할 때에 이를 잘 함양할 것을 강조하였다.

10) 용호결

용호결은 일명 북창결(北窓訣) 이라고도 한다. 용(龍)은 불 뒤에서 나오고 호(虎)는 물 가운데를 향하여 생긴다.

용(龍)중(從)화(火)과(裹)출(出)

호(虎)향(向)수(水)중(中)생(生)

이 말을 해석하면 용은 감(坎)·수(水) [감은 북을 뜻한다]에서 근본하여 불에서 나오고, 호는 이(離)·화(火) [이는 남을 뜻한다]에서 근본 하여 물에서 나오니, 이것이 곧 수화(水火)의 상생(相生)이다.

용(龍)본(本)감(坎)수(水)이(而)생(生)우(于)화(火)

호(虎)본(本)이(離)화(火)이(而)출(出)우(于)화(火)

시(是)내(乃)수(水)화(火)지(之)상(相)생(生)지(地)

즉 용은 물속에서 살고 호는 산속에서 사니 음양의 이치에 따라 조화균형을 이루자면 용은 화, 호는 수로 상징된다. 그래서 상생하여 무궁무진하게 방전하여 간다.

이 용호결은 북창선생께서 저술한 것으로 전해오고 있다. 선생께서 선화하신 지 약 400년, 그동안 전해 오는 사이에 어디까지가 선생의 저술이고 어느 부분이 첨가한 것인지 정확하게 분간하기가 어렵게 되었지만 후세인이 첨가한 것만은 틀림이 없어 보이는 부분이 있다. 어떠한 단학 초심자를 위한 책으로는 세계에 자랑할 만한 고전이다. 여기 이 용호결은 연정원(研精院)에서 사용하던 것과, 규장각·국립중앙도서관·연세대 장서본, 해동전도록에 수록된 것, 민간에 유포된 것들을 대조·검토하여 여해(如海) 선생님께서 정하신 것을 대본으로 삼았다.

수단의 도(修丹之道)는 지극히 간단하고 쉬운 것이다. 이제 이 도에 관한 책이 너무 많아서 서고에 가득 찰 지경이지마는, 그래도 말로 나타내기는 너무 어렵고 황홀하여 읽는 사람은 알기 어렵다. 그 때문에 옛날이나 지금이나 처음 배우려는 사람은 손뭉 방법을 몰라서 불로장생(不老長生)의 방법을 배우려다가 오히려 도중에서 그만두는, 즉 요절하는 자가 많았다.

참동계라는 한권의 책은 실로 단학(丹學)의 시조가 되는 책이나, 그 내용이 우주의 이치를 참작하여 주역(周易)의 표현 방법인 괘와 효를 빌어, 즉 비유로 설명하였기 때문에 처음 배우는 사람로서는 도저히 짐작조차 못할 바가 많다. 그래서 이제 입문에 있어서 가장 적절한 사항을 알기 쉽게 약간의 장으로 나누어 논술하려 한다. 만약 능히 푹푹하게 깨달을 수 있다면, 한마디 말로 충분하다 하겠다. 즉 공부 시초에는 폐기(閉氣)하는 일뿐이다. 바로 이것이 한마디의 비결이다. 지극히 간단하고 쉬운 방법이나, 옛사람은 누구나 비밀로 하여 말로 내놓으려 하지 않았다. 그래서 처음 배우려는 사람들이 쉽게 손뭉 방법을 알지 못하였다. 자기 자신의 기식 속에서 단을 닦는 방법이

있는 것을 모르고, 밖으로 금석에서 구하여 장생을 얻으려다가 오히려 요절하는 사람이 많았으니 참으로 애석한 일이다.

이제 폐기를 하려는 이는 맨 먼저 마음을 고요히 하고, 책상다리를 하여 단정히 앉아(금강좌) 발(주렴)을 드리운 것같이 감은 듯 뜬 듯한 눈으로 콧등 끝을 보고, 코로는 배꼽 언저리를 마주하여(단학 공부는 정신을 전적으로 이렇게 하는 데에 있으며 이때 등뼈를 구부려 수레바퀴 같이 둥글게 한다) 들이쉬는 숨은 숨에서 실을 뽑아내듯이 가늘게 솔솔 끊임없이 길게 계속 뽑아내도록 하고, 내쉬는 숨은 미미하게 조금씩 계속 토하여, 늘 신과 기운이 서로 엉키어, 배꼽 아래 한 치 세푼의 자리에 있는 단전에 항상 머물러 살도록 하라.

모름지기 굳게 닫을 필요는 없다. 언제나 숨은 양에 여유를 두어 참지 못할 상태에 이르러도 밖으로 내보내지 말고, 다만 아래로 내려 보내는 생각을 더하여, 오줌 눌 때와 비슷하게 은근히 힘을 주면, 예 어른들이 말씀하신 취허 뇌손풍 상태가 된다. 즉 내쉬어야 할 숨이 유순한 바람 덕을 보게 된다. 그래서 마음과 몸이 화평하게 된다. 그러므로 능히 마음을 안정시켜 머리를 숙여 아래로 보아 눈으로 코끝을 보고, 코와 배꼽을 마주 대하게 하면 기가 부득불 내려가게 된다. 폐기의 초기에는 가슴이 점차 번거롭게 딱 차고 때로는 찌르는 곳이 아프기도 하고, 혹 뱃속에서 꾸르륵거리는 소리를 내면서 무엇인가 내려가는 일이 있는데 이런 일은 모두 폐기가 되어가고 있는 좋은 징조이다. 윗부분의 풍사 즉 간장의 풍, 심장의 화가 바른 기운의 뿔박을 받아서 비어있는 곳으로 흘러들어가 기도 전혀 보내는 길이 생긴 다음부터는 기가 스스로 편안하게 되어 병도 저절로 삭아 없어지는 일이 생기는데, 바로 이것이 단학공부의 실마리가 된다. 그래서 가히 편향 증험이라고 할 수 있다. (즉 단학공부에는 날짜가 많이 걸려, 공부하는 사이에 중참이나 간식을 좀 먹어가며 공부 재미를 보아야 할 터인데, 그것과 같은 재미를 이제 스스로 경험하였다는 뜻이며, 단학 공부는 몸소 시험하고 체험함으로 배울 수 있다는 것을 은근히 강조하신 것이다) 항상 가슴앓이나 배에 병이 있는 사람은 진심 거 폐기하면 가장 좋은 효과와 묘미를 볼 것이다.

항상 마음속으로 생각하여(즉 입식면면·출식미미·상사신기·상주어 단전) 이와 같이 하는 것이 항상 버릇이 되고 공부가 좀 익숙해져서 기의 통로가 뱃속에서 한 구멍으로 뚫리면, 이 구멍을 현빈(우주만물을 생성하는 심오한 구멍이라는 뜻이며, 노자 도덕경 제 6장에 나옴)이라 하고, 얻는 한 구멍을 현빈일규라 하며, 이 구멍으로 세상만사 모든 것이 통하게 되는 시초가 된다.(한 구멍 안에서 태식을 하여 이 한 구멍을 더 얻으면 선도를 닦는 길이 된다)

현빈일규로 태식을 하게 되고, 태식으로 주천화후를 하게 되며, 주천화후를 늘 함으로써 결태가 된다. 그러니 현빈일규에서 모든 것이 시작되게 된다.

어떤 이는 이것을 방문의 소술이라 해서(즉 요새말로 이단(異端)이라 해서) 즐겨 단학을 공부하려 하지 않으니 애석한 일이다. 공부하여서 변하고 화하여 날고 솟구치는 술법 따위는 감히 말할 것이 못되지만 양신(養神)하는 다른 여러 방문(方文)이나 여러 약이 있다 하더라도 이에 비할 바가 못 된다. 이 방법을 여러 달 행하면 백 가지 질병이 두루 없어질 수 있으므로 진심으로 행하여야 한다. 대개 풍사의 우환은 혈맥 속으로 숨어들어 몸 안을 돌아다니면서 부지중에 사람을 죽이는 도끼 같은 흉기가 된다. 이것이 오래 되면 경맥을 따라 깊이 고향에 들어가게 된다. 그리된 후에 의원을 찾아가서 약을 서고 이미 때가 늦다(의가는 병이 난 후에 병을 다스리지만 도가는 병이 나기

전에 미리 병을 다스린다).

정기와 풍사는 물과 불 사이 같아서 서로 받아들이지 않는다. 정기가 머물러 있으면 풍사가 스스로 달아나서 백맥이 자연스럽게 유통하고 삼공의 기가 자연스럽게 오르내리게 되니, 질병이 어디에서 감히 발생할 수가 있겠는가? 좀 더 정성을 다하여 단학수련에 근면하면 반드시 수명을 연장하여 죽을 기한을 물리치게 되겠지만 그 조박(찌꺼기)이라도 얻으면, 즉 터득한 힘으로 역시 평생을 편안하게, 누리지 못함이 없을 것이다. 이 일을 사랑하는 것은 영생을 원하는 것이니, 내가 항상 여러분을 위하여 가르쳐 준 것 역시 서로 사랑하라는 것이다. 이 글을 보는 이는 내 뜻을 짐작하여 나의 망념을 용서하여 주면 다행한 일로 생각하겠다.

삼가 생각건대 옛 어른께서 말하시기를 순으로 하면 사람이 되고, 역으로 하면 신선이 된다고 하였다. 대개 하나가 둘을 낳고, 둘은 넷으로 낳고, 넷이 여덟을 낳게 되어 64까지 이르게 되며, 더 나아가서는 만 가지 일이 이루어지게 되는 것이 인도이다.(순추공부) 다리를 포개어 단정히 앉아서, 발(주렴)을 드리운 듯이 눈을 감고, 입을 꼭 다물고, 세상만사의 분요를 수습하여 오로지 무의 경지인 태극을 이루는 것이 선도이다.(역추공부)

참동계의 소위 <뜻을 다 맡겨 허에 돌림으로써 아무런 생각도 없다는 생각조차 없는 경지가 상례가 되게 하라>는 것이다. (무라는 것이 태극의 본체이다) 스스로 경험하고 실험하고 증명하여, 그 경험을 다음 할 일에 옮겨 추진하고, 마음을 하나로 하여 딴 생각 없이, 흔들리지 아니하는 것이 신선이 되는 첫째 순서이다. 그러니 단학공부를 하려는 사람은 그 뜻을 일찍 세우는 것이 귀하다. 몸의 원기가 쇠퇴한 후에는 비록 백배의 공을 들여도 선의 줄에 올라가서 함께 자리를 하기가 어렵다.

(1) 폐기

복기 또는 누기라고도 한다. 황정경에, 신선·도사는 선에 있는 것이 아니라 정을 쌓고 기를 포개어 참되고 빠르게 된 정도에 따라 신선이나 도사라고 말한다.

폐기하려면 눈으로 깃발을 삼아, 기의 오르내림이 좌우·전후 어디로나 마음먹는 데로 가게 하면 된다. 기를 올라가게 하려면 위로 보고, 내려가게 하려면 아래로 본다. 오른 눈을 감고 왼 눈을 뜨고 위를 보면 좌기가 돌아서 오르고, 왼 눈을 감고 오른 눈을 뜨면 우기가 위로 돌아서 오른다. 기를 아래로 내리면 몸 앞쪽의 입맥에 따라 내리고, 위로 올라가게 하려면 몸 등 쪽으로 독맥을 따라 오르게 한다. 신을 행하게 하면 기도 행하고, 신이 멈추면 기도 멈추게 되어, 신이 가는 곳이면 어디나 기도 아니 가는 곳이 없게 된다. 신이 가는 곳이면 언제 어디에서나 기가 바로 뒤 따라 간다. 눈으로 명령하는 것은 흡사 군에서 깃발을 신호로 하여 부대를 움직이는 것과 흡사하다. 위를 보려면 비록 눈을 다 그지 아니하더라도, 눈동자만 위로 굴려도 기가 위로 올라간다. 내리는 것도 같은 요령으로 하면 된다.

그러나 사람은 모두 몸 위쪽은 기가 성하고 아래쪽은 기가 허해서, 아플 때는 언제나 기가 올라가기만 하여, 아래 위가 서로 교류하지 못하기 때문에 이 기가 내려갈 수 있도록 힘써야 한다. 기를 항상 중궁에(무기토)있게 하여, 비장과 위장으로 화창하게 하도록 하면 혈맥이 두루 잘 순환하

게 된다(이렇게 하는 것은 건강을 위해서만 그렇게 할 것이 아니라, 단을 지키고 간작하는 요령도 이 규칙을 지켜야 한다. 즉 속병을 고치자면 이렇게 해야 하고 단학공부를 하는 사람도 이런 요령으로 하여야 한다).

능히 혈맥으로 두루 돌게 하여 임맥과 독맥이 모두 통하는 데에 이르면, 수명이 길어져 죽음을 물리칠 수 있을 것이다. 어찌 그렇게 되지 아니할 것인가? 그러니 단을 거두는 길은 반드시 폐기하는 것을 시포 방법으로 한다. 폐기하는 방편으로, 발을 포개고 손을 단정하게 하여 얼굴을 펴고 마음을 화창하게 하여, 감은 듯 뜬 듯 한 눈으로 내려 보아, 신과 기가 배꼽 및 단전 가운데에 반드시 모여 있도록 하면, 위쪽에 있는 풍사가 마치 구름 걷히듯 안개 걷히듯 슬금슬금 아래로 내려 가슴과 배 쪽으로 먼저 달려가서(처음에는 배에 가득차고, 다음에는 배가 아프게 된다) 전달하여 보내는 길이 생긴 후에는 저절로 신체가 화평해지고, 땀기가 밖으로 나와 부드러워져서 온 몸의 맥이 두루 크게 돌게 되면 마음먹은 모든 일이 깊이 서로 융화하여 화기(和氣)가 돌아서 눈앞에 흰 눈이 펄펄 내려 자기가 육신에 깃들어 있는지 육신이 자기 속에 있는지 알 수 없는, 눈부시게 황홀한 음과 양이 갈라지기 전의 태극의 경지에 이미 내가 들어 있다. 이 경지가 소위 진짜 경계이고, 진짜 단학공부의 길이다. 이외는 모두 그릇된 길이고 망령된 행동이다.

이 경지를 스스로 증험하라! 의견이다. 폐기하는 데 눈으로 기치를 삼아 기의 오르내림·전후좌우의 신호로 삼는다는 것은 설명으로서는 좋은 방법이나 더 공부하였을 때 이것이 버릇이 되어 있으면 실행에 번거로움이 있을 것이다. 신행 즉 기행의 원리가 있는데 이렇게 함이 옳을까? 이래서 북창선생님께서 아니하신 글이 첨가되었다고 하는 것이다. 그러나 단학공부의 진짜 경지를 표해주신 글에는 경의를 표하며 저절로 머리가 숙여진다. 폐기와 폐식은 엄하게 구별하여야 한다. 연정원(研精院) 호흡법에는 폐식이 없다는 것을 거듭 강조해 둔다.

(2) 태식

경에 태는 복기하는 가운데서 응결하고 기는 태중의 숨 있는 데 따른다. 기가 몸 안에 들어오면 살게 되고 신이 형체에서 떠나면 죽게 된다. 오래 살고자 하면 신과 기가 함께 살게 하라. 신이 행하면 기도 행하고 신이 멈추면 기고 멈추어 있다. 부지런히 이렇게 하는 것이 바로 진정한 길이다.

폐기하는 데에 익숙하여 신기가 안정되면 조금씩 기를 배 밑 털 난데까지, 세심하게 이치로 미루어 끝까지 규면하여 밀어내려가, 이 기식이 앞으로 나아가는 길 따라, 나가고 들어가는 데로, 첫째는 호하고 둘째는 흡하여, 언제나 그렇게 하는 가운데에 자연스럽게 머물러 있다.

이것이 소위 현빈일규이며, 단학공부는 이렇게 기를 머물러 있게 하는 것으로 이루어진다.

이렇게 호흡하여 입과 코 밖으로 기가 나가지 아니하도록 하라.(그렇게 하자면 언제나 한 치의 남은 기운이 늘 입과 코 사이에 머물러 있어야 한다) 이것이 어미 뱃속에 있을 때 태속에서 숨 쉬는 방법과 같은 것이며, 이른바 귀근복명(부리에 되돌아가서 생명을 다시 부른다) 하는 길이다.

근본으로 되돌려서 본원으로 돌아감은, 사람이 어머니의 태중에 있을 때는 코와 입으로 호흡하지 아니하고 다만 배꼽 탭줄로 어머니의 임맥과 통하고, 임맥은 폐에 통하고 폐는 코로 통하여 어머니가 숨을 내쉬면 태아도 내쉬고, 모가 들이쉬면 태아도 들이쉬는다. 세상에 태어나서 탭줄이 끊어

지면 호흡을 자기 입과 코를 통하여 하여야 하므로 몸의 영양을 잘 못 유지하면 어느 사이에 진기가 소모되어 녹아져서 질병이 생겨 요절하게 되는 것이다. 만일 이 귀묵하는 법을 익혀 정진하여 그치지 아니하면 즉 벽곡과 등선이 모두 다 여기에 있어 가능하다. 옛사람의 시에 <집이 넓으면 고치기 쉬우나 약이 생을 마르게 함은 어렵지 않네. 귀묵법을 알고 익히기만하면 금 같은 보물을 산 같이 쌓음과 같네> 했다.

그래서 태식에 능한 후에 기가 부드러워지고 화해지며, 기가 화해지면 심신이 안정되므로 호흡을 하지 않아도 숨 쉬는 것과 같은 경지에 이른다. 경에 <기가 안정되어야 호흡이 없어진다>고 하였다. 옛날 갈선옹이 매년 한더위에 깊은 못 속에 들어가 열흘 동안이나 있다가 나왔다는데 이것은 폐기로 태식을 한 것이다.

태식·현빈일규·귀근복명의 설명은 일품이다. 그러나 갈선옹이 폐기 태식으로 한 여름에 못 안에서 십일이나 지냈다는 글은 없었으면 좋았을 것 같다. 전해오는 대로 적어두어 족자 여러분의 연구에 맡기기로 하였다. 못 안에서 지내지 아니하였다는 것이 아니라, 태식만으로는 그렇게 할 수가 없다는 말이다. 이 글을 쓴 분이 그것을 모를 리가 없다. 알면서도 써넣은 것은 후학들에게 분발하여 공부하라는 뜻 같다. 분발하여 갈선옹이 공부하신 것이 무엇이었으며 무엇 하러 한 여름에 열흘 씩이나 못 안에 들어가 있었는지 단학공부 자리에서 빨리 보고 알기를 바란다.

(3) 주천화후

화의 상황에는 안팎과 느리고 빠름이 있다. 단공부의 처음에는 기와 혈이 모두 허하여, 폐기를 한지가 오래되지 않았으므로 화후가 일어나기 쉽다. 배꼽과 배 사이에 기가 한동안 흩어지지 안하면 반드시 따뜻하다. 따뜻한 기운이 그 사이에서 나온다. 이런 대를 맞아서 기형이 점점 실하여지고 화기도 늦어진다. 또 문무진퇴의 법이 있게 되니 몸소 상세하게 살펴 참작하여 수련하지 않으면 안 된다.

주천화후라는 것은 온 몸에 돌고 있는 열기를 말하는 데 불과하다. 신과 기가 서로 배꼽과 배 사이에 모여 엉켜있을 때, 기회를 잡아 더욱 성의를 다하여 내붙면 이때 강약의 화후와 경중의 법도가 있으며, 또 진퇴의 방법이 있으니 잘 살피지 않으면 안 된다. 몸과 마음을 고요하게 안정시킨 후에 화기를 추진하는 일을 법대로 취허하면, 방광이 불같이 뜨겁고 양 신장이 끓는 물과 같다. 허리부터 아래 부분은 시원하고 상쾌하여 이제까지와는 전혀 다른 경지에 이른다. 만약 화후를 가볍게 추진하지 못하면, 즉 심신이 안정된 상태이고 조식이 잘 되어 있는 상태에서 가볍게 추진하지 못하고 거칠면 온 몸에 열기가 나돌아서 도리어 몸에 화상을 입게 된다.

따끈따끈한 기가 미미한 상태에서 현저한 상태로 변하여 위로 올라가면서 열기가 올라 닿는 데는 점차 열리고 벌어지면서 위로 올라간다. 원자탄이 폭발한 후 열기가 공중으로 올라가는 상황을 생각해 보라.

마치 꽃봉오리가 점차 피어 벌어지는 것과 같다. 소위 화지는 <연꽃이 피는 곳>이라는 말이 이루어지는 것이다. (신수화지라는 것은 허의 극에 이르러 정독(靜篤)을 간직하고 있는 시점(時點)이다. 바로 이 경지가 가장 중요한 곳이다) 이 경지를 잘 간직하여 지속하게 하면, 열이 점차 성하여

져서 이때가 소위 꽃봉오리가 바야흐로 피기 시작하여 감로가 점차 진행져 가는 경지이며, 이때에 물이 거슬러 오른다. 즉 단침이 입에 고여 예천이 되니 소위 옥장금액이라는 것이다.

뱃속이 크게 열려 텅 빈 것같이 된다. 삼시간에 열기가 온몸으로 퍼지는데 이것을 주천화후라고 이른다. 운화를 법대로 능히 한다면 인내할 수 없는 정도에 이르지 않는 것이다. 배꼽 아래 한 치 세 푼은 소위 하단전이며 상당적인 이환궁(泥丸宮)과 더불어 서로 응하여 공명하게 되면 이것이 바로 옥로라는 것인데, 이 옥로의 불이 정상인 이환을 따뜻하게 하면, 붉은 노을 같은 자하가 날아오르게 된다. 이 자하가 위에서 아래로 쏟아져 상하가 고리같이 끝없이 등글게 돌게 될 때, 성심껏 옥로불을 더욱 따뜻하게 길러서 계속 잃지 아니하면 하루 사이에 자오·묘유시 즉 밤낮 열 두 시와 밤낮 여섯 시에 꼭 진화하여 따뜻하게 하여 이 기운을 잠시도 쉬지 아니하게 한다. 언제나 이 같이 하면 열 달 뒤에는 태가 가히 이루어진다.

청명한 기가 올라 모여 이환궁에서 결정하게 된다. 이 결정체를 선가에서는 현주, 불가에서는 사리라고 한다. 이런 이치가 있어서 현주나 사리는 생기는 것이다. 도가 이루어지는 것은 수도하는 사람의 정성 여하에 달린 것이다. 그러니 일찍 달성하는 것이 귀하다 하겠다. 또 듣기에 <불로써 약을 고아 단으로 도를 이룬다>는 말이 있는 것은 신으로 기를 거느리고 부려, 기로써 형체에 머물게 하여 잠시도 서로 떨어지지 아니하게 하는 것을 말하는 것이다. 술은 알기 쉬우나, 도의 어려움을 남나 어지럽게 끝나니 전심전력으로 행하지 아니하면 여러 사람이 배우기는 하지만 필경은 한 둘만이 뜻을 이룬다. 그래서 배우는 자는 성심을 귀하게 해야 한다. 또 시에 <정기가 항상 몸속에 가득하니, 편안한 곳에서 한가로이 지내는데 걸릴 것이 무엇인가. 달통하여 태식법을 얻어 어루만지니(달마대사가 태식법을 얻어서) 능히 벽을 먼하여 마음을 보내> 하였다.

황정경에 <사람들은 모두 오속의 정으로 배를 불리나 나는 홀로이 음양의 기로 배를 불리네> 하였는데 이 두 시로 보면, 벽곡은 전적으로 태식에 의한 것이라 말할 수 있으니 진실로 능히 벽곡을 하고 홀로 음양의 기로 배를 불리면 땅의 문은 닫히고, 하늘의 문은 열릴 것이다. 어찌 평지에서 신선이 되어 올라가지 못하겠는가?

위의 세 조목은 비록 각각 이름을 붙이기는 하였으나, 오늘에 한 조목, 명일에 또 한 조목을 행하는 것이 아니고 행하는 공부는 오로지 폐기하는 중에 있어야 함을 명심하여야 한다.

다만 공부에는 얕고 깊음이 있고 등급의 고하가 있어, 병화하고 비승하는 술이라 할지라도 모두가 세 가지에서 벗어나는 것이 아니고 다만 배우는 이의 정성에 달려 있을 뿐이다.

**Ⅲ. 기공의 기본 원리
: 기공 삼조 (氣功 三調)**

III. 기공의 기본 원리 : 기공 삼조 (氣功 三調)

한의학적인 입장에서 보면 기공(氣功)이란 생명의 기본물질인 정(精), 기(氣), 신(神)을 개선 강화하여 체질을 보강하고 저항력을 높일 수 있는 양생법이다. 정(精), 기(氣), 신(神)을 단련하기 위한 기본적인 원리로서 조신(調身: 자세와 동작의 조절), 조식(調息: 호흡 조절), 조심(調心: 마음 조절)이 있다. 이를 기공 삼조(氣功三調)라 하며 이에 의해서 정을 단련하여 기로 변화되고 기를 단련하여 신이 개발되며 신을 단련하여 정신적, 육체적으로 높은 경지에 이르는 것이 가능하다고 한다.

1. 조신(調身)

올바른 자세와 올바른 동작을 취하는 훈련과정을 조신이라 하며, 연공(練功)의 첫째 조건으로 삼는다. 올바른 자세에 중점을 두는 정공(靜功)은 서서도 누워서도 할 수 있는데, 비뚤어진 자세는 기혈(氣血)의 통로와 신경을 압박하여 갖가지 장애를 일으킨다. 바른 동작에 중점을 두는 것은 동공(動功)인데, 그릇된 몸놀림은 기혈을 고루 흐르지 못하게 하여 신체 균형에 불균형을 초래하며 잘못된 자세를 더욱 비뚤어지게 한다.

그러므로 조신에는 두 가지 목적이 있다. 하나는 비뚤어진 몸의 형태를 바로잡고 올바른 몸놀림을 함으로써 기혈의 소통을 원활하게 하여 건강을 증진하려는 데 있고, 다른 하나는 바른 자세를 취함으로써 조식과 조심에 유리한 상태를 만들어 연공을 효과적으로 진행하려는 데 있다.

소위 조신은 바로 자각적으로 신체의 자세를 조정하고 일정한 동작을 진행하는 것으로 연형(練形, 자세단련)이라고도 칭한다. 이것은 기공단련(氣功鍛鍊)에 입문하는 공법(功法)이다.

1) 조신의 중요성

조신은 기공입문의 초급단계이며, 그 중요작용은 동중구정(動中求靜)에 있으며, 입정양신(入靜養神), 조식양기(調息養氣)하여 기혈을 막힘이 없이 잘 통하고 경맥소통(經脈疏通), 강체장력(強體壯力), 유근건골(柔筋健骨)의 작용을 구비하고 있다. 그 특정한 자세는 그 자체가 일정한 보건과 치료 작용을 가지고 있다. 예를 들면 참식은 고혈압, 신경쇠약병인의 일부 증상을 개선할 수 있고 정좌(靜坐)와 정와(靜臥)는 고급신경계통 기능조절, 긴장과 피로를 완화시킬 수 있다.

2) 조신의 방법

조신의 방법은 자세와 동작 두 방면의 조절과 제어에 불과하다. 귀납하면 좌(坐), 와(臥), 참(站), 주(走)의 4종이다. 동작측면에서 보면 개괄하여 굴신부양(屈伸俯仰), 승강개합(昇降開合), 전요포도(轉搖跑跳)이다. 총괄하면 동정송긴(動靜鬆緊)의 조절 밖에는 없다.

(1) 좌식(坐式)

좌식의 요구는 '좌여중(坐如鐘)'이며 편안하고 바르고 단정하게 앉는다.

(2) 와식(臥式)

와식은 측와가 중시되고 요구는 '와여궁(臥如弓)' 즉 충분히 방송할 수 있고 인체생리가 자연스럽게 구부린 상태가 바로 방송 상태이다.

(3) 참식(站式)

참식 또는 참장(站樁)이라하며, 무술 훈련의 기본공법이다. '입여송(立如松)'처럼 해내야 하고 발바닥에서 땅을 흡수하는 큰 나무와 같이 온몸을 바르고 안정되어 있어야 한다.

(4) 주식(走式)

주식은 가볍고도 민첩하여 소위 '행여풍(行如風)'이라 한다.

3) 조신의 요구

형체는 기(氣)가 의탁하는 곳이며, 의(意)가 전달되는 곳으로 생명의 지주이다. 수련은 필수적으로 형정체송(形正體鬆)이 유지되어야 한다. 형정(形正) 즉 자세가 바르고 동작이 정확하고 아름답다. 체송(體鬆)은 근육의 긴장도의 유연성 조절로 강함과 부드러움이 조화를 이루고(剛柔相濟), 긴장 속에서 이완을 추구하며(緊中求鬆), 이완하지만 나약하지 않다(鬆而不懈). 몸이 바르면 이완하기 쉽고 또한 기가 순조롭게 잘 통한다.

2. 조식(調息)

올바른 호흡법을 익히고 더 나아가서 의식적으로 호흡을 조절하는 것을 조식이라 한다. 여러 기공법 중에서 특히 정공(靜功, 움직이지 않고 하는 수련)에서는 호흡조절이 중요한 부분을 차지하고 있으며, 동공(動功, 움직이며 하는 수련)에서는 몸의 동작에 따라 호흡을 조절하는 것을 중점으로 삼는다. 예부터 호흡을 조절하는 방법으로서 행기법(行氣法), 토납법(吐納法), 복기법(服氣法) 등의 명칭으로 사용되어 왔는데, 이런 호흡조절법은 대자연의 기운을 적절히 받아들여 인체 내의 에너지로 전환시키려는 데 있고, 심신(心身)을 안정시키는 효과를 준다.

한의학적인 호흡법의 근원은 일찍이 내경(內經)에서 나타나는데, 호흡은 정(精)·기(氣)·신(神)의

단련을 통해 연년익수(延年益壽) 할 수 있다고 하였다.

도덕경(道德經)에서는 호흡훈련을 통하여 집중과 정화를 이루고, 이로 인해 내적 조화를 꾀할 수 있다하여 호흡훈련을 권유하고 있으며, 포박자(抱朴子)에서는 태식법(胎息法)과 행기의 중요성에 대해 논하였다. 그리고 양생부어(養生膚語)에서는 각각의 경우에 따라 다른 호흡법을 제시하고 있는데, “허병(虛病)에는 수렴과 내양(內養)으로써 이를 보완하고, 실병(實病)에는 안마도인하고 노기(怒氣)를 누름으로 양생(養生)하며, 분산시켜 이를 풀어주며, 열병(熱病)에는 오래된 것을 토(吐)하고 새 것을 받아들이며, 입으로 내보내고 코로 들이마침으로써 이를 시원하게 하고, 냉병(冷病)에는 기(氣)를 남겨두고 숨을 단으며 주위에 불을 피워 이를 따듯하게 한다.”라고 하여 초목금석(草木金石)의 약을 먹는 것보다 훨씬 낫고, 치료의 첩경이 된다고 하였다. 이 외에도 나쁜 정서와 감정조절을 위해 토납(吐納)의 방법을 이용하는 육자기결(六字氣訣)공법이 있어, 이를 치료에 응용하였다.

1) 호흡법의 종류

호흡법은 중요한 만큼 그 방법 또한 다양해서 전래의 호흡법만도 수십 여종에 이른다. 그러나 그것을 모두 배워 익힐 수도 없거니와 그 모든 것이 실용성과 효율성을 겸비한 것이라고 할 수도 없다. 일반적으로 사용되고 있는 호흡법에는 다음과 같은 것들이 있다.

(1) 자연호흡

여러 가지 호흡법 중 가장 중요하면서도 기본이 되는 자연호흡이 있다. 즉 가장 초보적인 단계로서 수련자의 평상시의 호흡을 그대로 진행하는 방법이다. 어떤 사람은 평상시의 호흡할 때 가슴 부위가 움직이고, 어떤 사람은 복부가, 또 어떤 사람은 가슴과 복부가 함께 움직이기도 한다. 이것을 기준으로 해서 자연호흡법을 ‘흉식 자연호흡법’, ‘복식 자연호흡법’, ‘흉복식 자연호흡법’으로 나누기도 한다.

(2) 복식호흡법

다음에는 숨을 고르게 한 후 복식호흡을 연습한다. 복식호흡은 호흡할 때에 아랫배를 내밀었다 들어오는 호흡으로 숨을 들이 쉴 때는 의식적으로 아랫배를 앞으로 내밀어 볼록하게 만들고 숨을 내 쉴 때는 자연스럽게 아랫배가 들어가게 하는 호흡이다.

(3) 지식법(止息法)

숨을 들이쉬고 나서 호흡을 멈추었다가 내쉬고, 또는 숨을 내쉬고 나서 호흡을 멈추고 다시 들이쉬는 방법이다. 내부 장기에 압력을 주어 소화기능 증장에 현저한 효과가 있으나 초보자에게는 적합하지 않다

(4) 태식법(胎息法)

예부터 높은 단계의 호흡 단련으로 알려진 호흡법으로 글자 그대로 뱃속의 태아처럼 배꼽으로 호흡을 한다는 뜻이다. 그러나 배꼽으로 호흡한다는 것은 관념상의 표현일 뿐 생리적으로는 역시 코로 호흡할 수밖에 없다.

(5) 단전호흡(丹田呼吸)

단전호흡이란 호흡수련을 통해 기를 몸속에 축적하는 기능인 단전(丹田)에 기를 축적시키는 것으로써 우주에 가득 찬 기를 호흡을 통하여 하단전에 모으고 축적된 기를 경락을 통해서 몸 전체에 운기 시킴으로써, 신체의 음양을 조절하며, 장기(腸器)를 영양하고, 신체를 보호하는 내단수련법이다.

2) 호흡법의 자세

호흡법의 자세에는 여러 가지가 있으며 상황에 따라서 적절하게 응용할 수가 있다. 호흡법은 먼저 가장 편한 자세에서 연습을 한 후에 점차 여러 동작을 바꾸어 가면서 시행을 하고 결국에 가서는 일상생활 속에서도 이러한 호흡을 유지할 수 있도록 노력한다.

(1) 좌공(座功) : 앉아서 하는 자세로 흔히 사용하는 자세이다.

- ① 평좌식(平坐式) : 바닥에 앉아서 하는 방법
- ② 반좌식(半坐式) : 의자에 앉아서 하는 방법

(2) 와공(臥功) : 누워서 하는 자세로 몸이 피곤할 때나 수면을 취하고자 할 때에 활용한다.

- ① 양와식(仰臥式) : 얼굴을 위로 하여 똑바로 눕는다.
- ② 측와식(側臥式) : 몸을 좌우로 하여 눕는다.

(3) 입공(立功) : 입식기공(立式氣功)은 참장공(站樁功)이라고도 하며 서서하는 자세로서 기를 빨리 느낄 수 있으나 약한 사람은 무리하지 않도록 한다.

- ① 자연식(自然式) : 양발을 어깨 넓이로 벌리고 등을 똑바로 하여 서 있는 자세
- ② 참장공(站樁功) : 기마자세를 취하고 손을 자연스럽게 올리는 동작

③ 보행식(步行式) : 태극권과 같이 움직이는 자세

3) 흡기(吸氣)와 호기(呼氣)

호흡을 할 때 숨을 들이쉬는 동작 또는 들이쉬는 숨을 '흡기'라 하고, 숨을 내쉬는 동작 또는 내쉬는 숨을 '호기'라고 한다. 흡기와 호기는 각각 소요되는 시간과 공기량은 같아야 하는 것이 원칙이나, 경우에 따라서는 한쪽에 소요되는 시간을 더 길게 할 수도 있고 짧게 할 수도 있다. 또 한쪽의 호흡 강도를 더 강하게 하거나 약하게 할 수도 있고, 한쪽의 공기량을 더 많게 하거나 적게 할 수도 있다. 흡기와 호기는 자율신경계에 미치는 영향이 큰데, 부교감신경과 교감신경은 서로 반대되는 성질을 가지고 있으나 기능면에서는 언제나 조화와 균형을 유지하고 있어 동양 의학의 음과 양의 관계와 유사하다. 이러한 자율신경계의 균형이 깨어진 상태를 자율신경실조증이라 하는데, 흡기와 호기의 조절을 통해 증상을 개선시킬 수 있다.

호흡연습에서 일반적으로는 코로 숨을 들이쉬고 코로 내쉬는다. 코는 원래가 호흡을 위해 마련된 기관이므로, 이것이 생리적으로 자연스럽고 합리적인 방식이다. 그러나 특별한 경우, 예컨대 체내의 탁기(濁氣)를 배출하거나, 호기를 수월하게 할 목적으로 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬는 방법도 있다.

4) 조식의 요구

기공의 조식을 동공에 대하여 설명하면 순기자연(順氣自然), 호흡과 동작의 동시성을 요구하며, 정공에 대하여 설명하면 대부분 심(深), 장(長), 세(細), 균(勻)을 요구한다. 정확한 조식 방법은 인체의 내, 외호흡 출현에 양호한 영향을 주는데 부정확한 조식은 편차 발생의 우려가 있다. 옛사람들은 조식의 요구가 매우 엄격하며, 내단술(內丹術) 중에서는 더욱 더 중시한다.

(1) 처음 정공을 배우는 자에게 방송입정과 자세가 바르고 편안한 것이 전제된다. 요컨대 개시할 때 신심안녕(身心安寧), 형체방송(形體放鬆)과 자세정확(姿勢正確)하게 한 연후에 호흡을 조정한다.

(2) 호흡단련(鍛鍊)의 기본요구는 “수순기자연(須順其自然), 물청기자연(勿聽其自然).”이다.건강인의 호흡은 자연적이며, 인체는 송정(鬆靜)된 기공 상태에 처하면 기식(氣息)의 출입이 당연히 극세 극경(極細 極輕)하여 자신조차도 귀로 출입하는 소리를 들을 수 없다.

3. 조심(調心)

격심한 감정의 흐름, 정서의 불안정 등 편치 못한 마음의 상태는 곧 건강을 해쳐서 발병 원인이 된다. 기공에서는 몸의 단련 못지않게 마음의 단련을 중시하는데, 마음의 단련을 조심이라고 부른다. 이의 목적은 건강을 해치는 편치 못한 마음의 상태를 평온한 상태로 전환·개선시킴으로써 직접적으로 건강증진과 질병치료에 기여하려는데 있다. 조심은 '의념(意念)'을 중심으로 해서 이루어진다. 의념이란 어떤 한 가지 일을 생각하거나 정신을 집중한다는 뜻이다. 조심은 자각적으로 심리 활동을 조절하며, 의수(意守)를 통하여 입정하고 양신(養神)하는 것을 목적으로 한다.

조심의 첫 번째 목적은 건강을 해치는 편치 못한 마음의 상태를 평온한 상태로 전환·개선시킴으로써 병을 일으키거나 악화시키는 원인의 하나를 근본적으로 제거하려는 데 있다. 조심의 두 번째 목적은 마음의 힘으로 체내의 기를 강화하고 기의 흐름을 조절함으로써 직접적으로 건강증진과 질병치료에 기여하려는데 있다. 조심은 '의념'을 중심으로 해서 이루어진다. 그래서 조심을 의념수련 또는 의념활동이라 부르기도 한다. 정공에는 동작이 전혀 포함되지 않으므로 의념 수련(조심)과 호흡 조절(조식)이 연공의 두 기둥을 이루게 된다.

1) 조심의 중요성

조심연의(調心練意)는 기공 중에서 주도 작용을 한다. 때문에 자세단련은 물론 호흡단련 모두 의식 지휘 하에서 진행된다. 조심의 목적은 인체를 주관하는 사유 활동의 정신을 잘 조절하는 것이다. 기공조심(氣功調心)은 여러 가지 양성 유도방법과 수단을 채용하여 잡념 교란을 배제하여야 '염담허무(恬憺虛無)'의 상태에 진입하게 되어 정신을 보양(保養)하는 효능에 도달하게 된다.

인간의 정신 의식 활동은 다양하며, 정서상에서 희열, 유쾌, 경송(輕鬆)이 있고, 또 분노, 비상(悲傷), 긴장도 있다. 전자는 양성의념과 정서로서 대뇌 및 장부기능을 조절하고 재생하는데 유리하여 질병을 재발하게 한다. 후자는 악성의념과 정서로 장부의 기능을 문란하게 하여 질병이 생기게 한다. 기공의 양성의념, 예를 들면 마음으로 아득히 멀고 광활한 해양, 녹색의 원야(原野), 달이 밝고 맑은 별이 총총한 하늘을 상상하거나, 천수(泉水)가 맞부딪치는 소리를 경청하거나, 경송한 시구를 묵념하거나, 유쾌하였던 지난 일을 회상하는 것이다. 이러한 양성의념은 인체의 정신 생산에 양성적(良性的)인 영향을 미치고, 심리와 생리효과를 통하여 환자의 병든 몸이 건강을 회복할 수 있게 한다.

2) 조심의 방법

(1) 송정법(鬆靜法)

방송입정(放鬆入靜)은 기공의 기본요구이며 기본공법이다. 인간생활이 사회와 자연 사이에 필연적으로 각종 자연, 사회의 인자에 대한 영향을 받아야 하는데 일정한 조건 하에서 신심(身心) 긴장,

기기실조(氣機失調)되어 여러 가지 병이 생긴다. 고로 수련은 우선 긴장상태를 완화하고 때때로 정신과 형체의 방송(放鬆)에 주의하여야 한다. 방송법(放鬆法)은 내외심천(內外深淺)의 구분이 있는데 외송(外鬆)의 표현은 신체, 사지, 근육의 긴장상태를 제거하는 것이고, 내송(內鬆)의 표현은 의념 방면의 이완을 말한다. 일반적으로 말하면 외송을 숙달하는 것이 내송보다 비교적 용이하다. 송(鬆)의 단련은 외(外)에서 내(內)로, 조잡한 데서 미세한 것의 두 가지 다른 발전 단계가 있다.

수련 자세는 바르게 벌린 다음 우선 전신을 이완시키다. 소위 방송은 의념의 유도를 통하여 의(意)는 신체가 예를 들면 면화모양으로 부드럽게 되어 해면(海面)과 같이 유연하여 마치 흰 구름처럼 가볍고 유유하여 점차로 자기 몸의 머리에 발까지 밖에서 내부, 위에서 아래, 좌에서 우측이 모두 방송되며, 게다가 수련 전 과정이 일관된다. 이런 방법을 통상 의송법(意鬆法)이라 칭한다. 의송법의 단련을 통하여 입정이 유도된다. 일반적으로 국부방송법과 삼선방송법이 채용된다. 이러한 일송일정(一鬆一靜)은 점차로 신심 방송 상태가 된다. 이것은 처음 기공을 배운 경우 상용하는 입정법일송정법(入靜法一鬆靜法)이다. 이 방법을 잘 파악하는 사람은 쉽게 입정할 수 있으며, 정(靜)한 후에 더욱 용이하게 송(鬆)을 체득하게 된다. 송(鬆)과 정(靜)은 서로 보충하고 서로 도와 잘 되게 한다.

(2) 의수법(意守法)

의수는 기공의 조심, 조의(調意)의 기본방법으로 '수일(守一)'이라고도 한다. 의수는 사유(思維)의 집중 즉 심신송정(身心鬆靜)의 정황에서 신체의 어느 부위 혹은 혈위에 의수하면마음이 한곳으로 집중하고, 잡념이 사라져서 정신이 통일되어 입정(入靜)에 이르는 것이다.

(3) NLP(Neuro Linguistic Programming)

NLP는 인간의 마음과 행동이 일어나는 원리를 설명하고 어떻게 함으로써 효과적으로 마음과 행동을 변화시킬 것인지를 다루는 심리전략 프로그램이다. 두뇌사용 방식을 가르치는 하나의 교육 방법으로 마인드 컨트롤, 변화심리학 등으로 표현되기도 한다. NLP를 통하여 두뇌의 피로와 스트레스를 없애고 뇌의 활동을 원활하게 함으로써 기(氣)를 유동적으로 순환시키며, 이는 곧 몸 전체의 원활한 순환을 가져다준다.

① N(Neuro) : 인간의 경험은 의식적이든 무의식적이든 신경계의 영향을 받으며 신경계의 작용으로 이루어진다. 신경계는 뇌를 중심으로 한 중추신경계와 말초신경계로 이루어지지만 경험의 기본요소는 다음과 같은 다섯 가지의 감각 즉 오감(五感)이다.

신경계중추신경계 - 뇌, 척수

말초신경계 - 체성계통(감각신경과 운동신경)

- 말초신경계통(교감신경과 부교감신경)

② L(Linguistic) : 언어를 통하여 인간의 신경적 표상(내부 이미지)은 입력되고 부호화된다. 그

리고 특정한 언어는 특정한 신경적 작용과 반응을 일으킨다. 다음과 같은 오감과 관련된 언어가 있다.

- 시각적 언어 → 그림(시각적 이미지)

- 청각적 언어 → 소리(청각적 이미지)

언어- 촉각(신체감각)적 언어→ 느낌(촉각적 이미지)

- 후각적 언어 → 냄새(후각적 이미지)

- 미각적 언어 → 맛(미각적 이미지)

③ P(Programming) : 특정한 행동이 이루어지는 과정에서 언어적 자극에 의한 신경계통의 작용이 무의식적/특정한 형식으로 조직화/패턴화되고 프로그래밍된다. 모든 행동은 프로그래밍의 결과이다.

3) 조심의 요구

(1) 송정(鬆靜)에 대한 요구

송정에 대한 요구는 모든 수련(修練)과정 중에 기본요구이다. 수련 초기 신체 자세는 자연스럽게 부드럽게 움직이고, 전신의 각 부분이 긴장되지 않고 불편하지도 않으면 이것은 이미 초보 방송입정(放鬆入靜) 단계에 진입한 것이다. 가일층 방송(放鬆)이 어느 부위에 이르러 곧 감각이 해당 부위에서 면화(棉花)와 같이 풀어진다. 이때 외계에 대한 반응이 매우 적으며, 수족온열, 혹은 기감(氣感)이 있거나, 신심(身心)이 가뿐하고 안녕하다. 다시 가일층 잡념이 전무하고 시간관념이 불명하게 되며, 호흡이 면면심장(綿綿深長)하여 비교적 높은 송정 단계에 이르게 된다.

(2) 의수(意守)에 대한 요구

의수의 요령을 터득하면 수련의 수준을 높이는데 유익하다. 수련자가 몸소 실천 중에서 스스로 조절하여 비로소 알맞은 정도에 도달한다. 수련자에 대한 요구는 '용의불용력(用意不用力)', 의념(意念)을 사용하되 가볍게 한다. 기공중의 착의(着意), 착상(着相), 집착(執着) 등은 바로 의념의 정도를 지나치게 사용한 것을 나타내는 것이다.

착의는 어느 부위에 의수할 때 의수부위의 시간이 길어서 그 부위가 너무 뚜렷하여서 부위를 잊지 않고 남아있는 것을 말한다. 착상은 착의 또는 어떤 때에는 단지 존상(存想), 관상(觀想)이 지나친 것을 가리키는 것을 말한다. 집착은 수련중에 모종(某種)의 현상을 일방적으로 강조, 추구하는 것을 말한다.

이 3가지는 모두 두통, 두창(頭脹), 정신 긴장 등의 부작용을 일으킬 수도 있다. 소위 의념을 가볍게 하라는 것은 수련자가 의수부위의 채용에 있어서 일취일산(一聚一散)하는 방법을 말한다.



조심(調心)

바른마음
바른자아
바른의미



조식(調息)

바른호흡
바른관계



조신(調身)

바른몸가짐
바른생활
바른운동

조심(調心)

바른마음
바른자아
바른의미

명상지도
심리상담

조식(調息)

바른호흡
바른관계

호흡지도
관계상담
발공치료

조신(調身)

바른몸가짐
바른생활
바른운동

행공지도
생활지도
운동처방

IV. 기공의 한의학적 원리

IV. 기공의 한의학적 원리

기공의 목적은 질병을 예방치료하고 건강 장수하는 데 있다. 기공수련은 치병(治病), 예방(豫防), 양생(養生), 연년익수(延年益壽)를 도모하는 것으로 한의학 이론에 그 기반을 두고 있다.

인체의 건강상태를 결정하는 것은 원기(元氣)의 성쇠에 달려 있다. 기공학에서는 생명력의 근원을 기로 파악하며 수련방법으로 '원기를 북돋아 더하여 바탕을 굳건하게 하는 방법'을 중요하게 생각한다. 이러한 측면에서 기공(氣功)은 '외련근골피 내련정기신(外煉筋骨皮 內煉精氣神)'의 동정공(動靜功)을 결합한 자아 단련 양생법이다.

1. 氣功의 원리

1) 기공과 음양

(1) 호흡

『성제총록(聖濟總錄)』의 '대개 입기(入氣)는 음이 되고 출기(出氣)는 양이 된다'나 『동의보감(東醫寶鑑)』의 '호(呼)는 기(氣)가 나가는 것이니 양(陽)이 여는 것이고, 흡(吸)은 기(氣)가 들어오는 것이니 음(陰)이 닫는 것이다'와 같이 호(呼)는 양(陽)이 되고 흡(吸)은 음(陰)이 된다.

(2) 시간

고인들은 기공을 연습이 자(子), 축(丑), 인(寅), 묘(卯), 진(辰), 사(巳)의 육양시(六陽時)에 이루어져야 한다고 강조하였으며, 반대로 오(午), 미(未), 신(辛), 유(酉), 술(戌), 해(亥)의 육음시(六陰時)에 연공을 진행하는 것은 옳지 않다고 주장하였다. 이는 육양시(六陽時)의 외계(外界)는 생기(生氣)에 차 있고, 육음시(六陰時)의 외계(外界)는 사기(邪氣)에 차 있다고 인식하였기 때문이다. 이러한 인식은 자시(子時)에 일양(一陽)이 생(生)하므로 이 때 연공(練功)을 시작하면 가장 좋은 효과를 거둘 수 있다는 생각으로 발전하여 따로 '활자시(活子時)'라는 개념을 만들어 내게 된 계기가 되었다.

(3) 주천(周天)

대소주천(大小周天)의 공법은 실제적으로는 음양(陰陽)의 소장변화(消長變化)에 근거하여 진행되는 것이다. 가령 임독맥(任督脈) 중에서 하나는 음맥지해(陰脈之海)가 되고, 또 하나는 양맥지강(陽脈之綱)이 되므로 임독맥을 통하게 하는 것은 신체의 음양을 조절하는 문제에 관련된 것이다. 화후(火候)에서 무화(武火)를 양식(陽息)으로, 문화(文火)를 음소(陰消)로 인식하고 있는 것도 또한 음양 소장(陰陽消長)의 관계라고 할 수 있다. 따라서 일양(一陽) 생(生)할 때 진화(進火)가 시작되고, 일음

(一陰)이 생(生)할 때 퇴화(退火)가 시작되는 것이다.

(4) 계절

연공(練功)에서 춘온(春溫), 하열(夏熱), 추냉(秋冷), 동한(冬寒)의 사계절은 서로 구별되는 의미를 가지므로 『소문(素問)』 사기조신대론(四氣調神大論)에서는 '봄, 여름에는 양(陽)을 기르고 가을, 겨울에는 음(陰)을 기른다.'라고 강조하고 있다.

(5) 병정(病情)

의가(醫家)들은 '병을 다스리는 법은 반드시 그 본(本)에서 구하여야 한다.'라고 생각하는데, 그 본(本)이라는 것이 바로 음양(陰陽)이다. 연공(練功)을 안배할 때는 음양의 원리를 이용한다.

2) 정체관 (整體觀)

기공의 원리와 방법을 이해하기 위해서 한의학의 특징 중 하나인 정체관념을 언급할 수 있다. 한의학에서의 정체관은 인체를 완전한 하나의 정체(전체)로 볼 뿐만 아니라 사람과 자연도 하나의 정체로 본다. 이러한 '천인상응정체관(天人相應整體觀)'은 고대로부터 많은 사람들이 수많은 사물을 계통적으로 연구, 관찰함으로써 형성되었다. 음양학설(陰陽學說), 장부학설(臟部學說), 경락학설(經絡學說), 영위학설(榮衛學說) 등의 많은 이론에 나타나고 있다.

3) 기공과 장부

(1) 기의 장부에서의 역할

① 심 (心)

기공(氣功)단련에서는 의념(意念)의 집중과 사상(思想)의 입정(入靜), 신체(身體)의 송이(鬆弛)를 통하여 심신(心神)을 조양(調養)함으로써 심신(心神)이 어떠한 외계의 환경에 의해서도 간섭받지 않게 하며, 장부(臟腑)의 기능(機能)을 조절하고 장부 간의 관계를 평형에 이르도록 한다. 기공(氣功)을 통하여 심신(心神)을 안정하게 하면 비로소 각 장부가 각자 맡은 바 직능을 다하여 신체의 건강을 유지하고 나아가 장수할 수 있다.

② 폐 (肺)

기공(氣功)에서의 호흡단련(呼吸鍛鍊)을 거치면 천지(天地)의 정기(精氣)를 받아들이고 장부(臟腑)의 탁기(濁氣)를 내보낼 수 있다. 호흡단련을 거치면 흡입된 천기가 진기를 충실하게 할뿐만 아니

라 나아가 전신에서의 기혈(氣穴)이 운행을 추동(推動)하고 전신의 기혈(氣穴)을 유창하게 함으로써 오장육부(五臟六腑)와 사지백해(四肢百骸)가 모두 충분한 영양과 활력을 얻도록 할 수 있다.

③ 신 (腎)

신은 허리에 위치하여 좌우로 각 한 개씩이 있으며, 선천지본(先天之本)으로서 인체의 생식, 발생, 성장, 노화를 관장하는 중요한 장부이다. 신주납기(腎主納氣)라 하여 기를 인체에 받아들이는 작용을 하며, 기 출입의 근본이 되는 폐와 함께 기의 승강출입을 조절한다. 기공에서는 호흡의 승강출입을 거쳐 단전에 의수하여 기의 생성소통을 강화한다.

④ 간 (肝)

연공(練功)에서의 방송입정(放鬆入靜)으로 정서(情緒)가 안정하게 되면 간기(肝氣)가 잘 소통되어 비위의 기능을 돕는다. 기운이 울체된 간은 편안하게 소통되고, 역상(逆上)된 화기(火氣)는 조화롭게 풀어져서 연공이 끝난 뒤에는 마음이 편안하게 이완된 느낌을 갖게 된다.

⑤ 비 (脾)

기공(氣功) 단련을 거쳐 삼초기기(三焦氣機)가 통창(通暢)되고 비위(脾胃)의 승강(升降)과 화리(和利)가 이루어지면 중토(中土)가 수곡(水穀)을 운화(運化)하는 기능이 왕성해진다. 연공(練功) 이후에 자주보이는 현상 중의 하나는 식욕의 증가인데, 이는 영위(榮衛), 기혈(氣穴), 진액(津液)의 작용이 증가된다는 것을 가리키며, 이를 통하여 신체(身體)가 영양(營養)을 충분하게 얻으면 더욱 튼튼해진다.

⑥ 기타

기공단련에서는 인체 외부기관이 작용도 내장과 서로 연관되어 있다고 생각한다. 이는 한의학에서 간(肝)은 눈(目)에, 신(腎)은 귀(耳)에, 심(心)은 혀(舌)에, 폐(肺)는 코(鼻)에 표출되며, 비(脾)는 사지(四肢)를 주관한다는 이론과 일치된다. 기공단련에는 여러 가지 호흡방법이 있으며, 특히 호흡단련을 위주로 하는 육자결(六字訣)은 다른 발음을 이용하는데 이는 내장(內臟)과 매우 밀접한 관련을 가진다.

(2) 장부론(臟腑論)과 오장(五臟)의 기능체계

① 장부론(臟腑論)

장부론은 인체 내 장과 부에 대한 개념과 장부와 관련된 신체의 기능 및 병리현상 등을 다루게 된다. 이는 생리학과 병리학을 비롯한 기초의학뿐만 아니라 본초와 침구를 응용하는 임상의학의 기초가 되므로 매우 중요한 이론이다. 본초와 침구의 활용에서도 장부의 개념이 귀경, 경락 등과 연관되기 때문에 중요한 의의를 가진다.

오장(五臟)의 사전적 풀이는 다섯 개의 내장, 즉 심장(心臟), 간장(肝臟), 비장(脾臟), 폐장(肺臟), 신장(腎臟)을 말한다. 장(臟)이란 심장, 폐 따위가 들어있는 가슴 안쪽의 빈 부분인 흉강과 복강 속

에 있는 내부조직으로 저장, 분비, 정기(精氣) 제조의 기능을 가진 기관을 말한다. 그러나 한의학에서 말하는 오장은 서양의학에서의 장기와는 많이 다르다. 즉, 실질적인 장기(實質臟器)를 뜻하기 보다는 장기의 기능적인 활동과 생리변화 등에 초점을 맞추어 이해한다. 특히 한의학에서 다른 내장과 달리 오장이 특히 중요한 까닭은 생명활동에서 중요 요소인 정(精), 기(氣), 신(神), 혈(血)을 저장하는 장소로서 생명의 근원이 되기 때문이다. 오장은 전신의 기타 장기 조직과 정신활동을 주관하는 주재자일 뿐 아니라 사계절의 기후변화에도 매우 밀접한 관련을 갖기 때문이다.

육부(六腑)는 음식을 소화시키는 위(胃), 작은창자인 소장(小腸), 큰창자인 대장(大腸), 오줌을 저장하였다가 배출시키는 방광(膀胱), 쓸개라고도 말하는 담(膽), 심(心)과 폐(肺)를 포괄하는 상초(上焦), 비(脾)와 위(胃)를 포함하는 중초(中焦), 신장, 방광, 대장, 소장 따위를 포함하는 하초(下焦)를 통틀어 말하는 삼초(三焦)를 말한다. 이를 통틀어 말하면 육부의 주된 기능은 음식을 받아들이고 소화시키며, 소화 산물인 진액과 음식물 찌꺼기를 대사(代謝)과정으로 보내주는 것이라고 말할 수 있다. 음식물은 위에서 소화과정을 거친 후 소장에서 찌꺼기와 진액으로 분리된다. 이때 진액은 상초(上焦)를 통하여 전신의 상·중·하초로 보내진다. 소장으로 옮겨진 음식물의 중간 소화물은 다시 흡수되고, 그 찌꺼기는 대장으로 옮겨져서 마지막으로 흡수된다. 그리고 나머지는 대변으로 배출된다. 또한 방광으로 들어간 진액은 기화(氣化)를 거쳐서 전신에 흡수되며, 최후로 남은 찌꺼기는 소변으로 배출된다.

② 오장(五臟)의 기능체계

㉠ 간기능계(발생(發生)기능)

간장은 혈액을 저장하는 장소이며 정신 활동과 관련이 있다. 병증(病症)으로는 운동기 및 일부 신경 계통과 관련이 있다. 기혈(氣血)의 운행을 유지해 준다. 비위(脾胃)의 소화를 촉진시킨다. 수분대사를 도와준다. 정신적인 활동기능을 촉진한다. 담즙분비와 배설을 촉진시킨다. 월경, 배란, 사정 등에 영향을 미친다. 혈액을 저장하여 조절하는 기능을 가진다. 간의 기운은 잘 퍼지고 활발히 뻗어나가는 것을 좋아하는데 간기(肝氣)가 막혀서 쌓이거나, 간기가 태과하여 양기가 세지면 성질이 급해지고 짜증이 난다하여 간은 노기를 주관한다.

㉡ 심기능계(추진(推進)기능)

심장은 몸 전체에 피를 순환시켜 골고루 영양을 공급하면서 필요 없는 물질을 받아들이는 순환계와 관련이 있는 생리기능을 뜻하기도 한다. 또한 자극을 전달받고 통제하며 근육이나 분비선 따위로 다시 자극을 전달하는 중추 신경 계통의 정신 및 사유의 기능도 가지고 있다. 전신의 혈액이 모두 심에 귀속된다. 심기능의 정상여부는 안면에 나타난다(안면의 모세혈관분포가 치밀). 심장은 생명력을 가진다. 정신 정서적인 면과 연관된다. 심장은 오장 중의 으뜸으로 모든 장기가 움직일 수 있는 근원이다.

㉢ 비기능계(통합(統合)기능)

비장은 소화기계통의 일부 기능에 해당한다. 하지만 몸 밖에서 섭취한 영양 물질을 몸 안에서

분해하고 합성하여 필요한 에너지를 취하는 한편 필요하지 않는 물질은 몸 밖으로 내보내는 대사 활동 및 혈액 계통과 관련된 기능도 포함하고 있다. 소화흡수 및 영양물질의 공급을 담당하는 통합 기능계를 대표하여 표현한다. 후천(後天)의 본(本)이다. 수액대사를 주관한다. 기혈(氣血)의 후천 근본이 되므로 혈액이 경맥 중에서 운행하게 하고 맥외(脈外)로 넘쳐나지 못하게 하는 것을 의미한다.

㉠ 폐기능계(억제(抑制)기능)

폐장은 호흡기계통의 주 기능을 담당하며 신선한 공기를 탁한 공기와 교환하는 일을 주로 한다. 우리 몸의 기를 주관하는 장기이다. 호흡기를 이루는 기관지, 인후, 코와 연계되어 있으며 피모, 수분대사와 관련된 기능도 가진다. 항상 외계에 접촉하여 외부의 탁기를 공기와 함께 흡입한다. 기(氣)를 주관하는 장기이다. 피모(皮毛)를 주관한다. 모공을 통하여 수분을 배출하고 아래로 비를 거쳐 신에 이르기까지 수분대사를 주관한다. 병리적인 담(痰)은 비에서 만들어지고 폐에 저장된다.

㉡ 신기능계(침정(沈靜)기능)

신장은 정(精)을 저장하여 인체의 강장 및 생식능력과 관련이 있으며 비뇨기 계통의 기능도 포함하고 있다. 인체의 생식, 성장, 발육, 노쇠와 관계가 있다. 정(精)을 간직하고 수(髓)와 골(骨)을 주관한다. 폐에서 흡입(吸入)된 기(氣)를 밑으로 끌어들이는 장기이다.

4) 기공과 경락

기공과 경락(經絡)은 매우 밀접한 관계를 가지고 있다. 연공(練功)을 거치면 기혈(氣穴)이 경락선상(經絡線上)에서 유통한다는 느낌을 가질 때가 있게 된다. 연공(練功)을 거치면 인체 내에서 경맥(經脈)이 운행(運行)하는 것을 체험할 수 있다.

기공단련은 경맥기혈(經脈氣穴)의 운행(運行)에 매우 큰 영향을 미친다. 기공단련으로 전신(全身)이 방송(放鬆)되고 점차 신체 내부로 주의력과 집중이 일어나 뒤 여기에 다시 호흡훈련의 추동(推動)을 더하면 전신 경락중의 기혈을暢通(暢通)하게 함으로써 기혈(氣穴)이 조색(阻塞)으로 인한 현상들을 개선할 수 있으며, 경기(經氣)도 또한 그에 따라 충실하게 된다.

경락(經絡)은 인체 내부, 외부와 오장 육부 사이에 기혈이 운행되는 통로로서 오장 육부에 생긴 병이 피부에 기혈 나는 자리이고, 외부로부터 병인이 침입하는 통로이기도 하다. 경락(經絡)은 인체의 생리 및 병리와 중요한 관계를 가지고 있다. 여기에 침이나 다. 경자극하면 병인 장부의 병이 낮게 되는데 이때 기공은 소통이 제대로 안 되는 경락을 원활하게 소통시킬 뿐 아니라 생리 상태도 개선시키게 된다.

5) 기공단련과 정(精), 기(氣), 신(神)

기공단련에서는 정(精), 기(氣), 신(神)을 매우 강조하고 있다.

‘기(氣)의 문제에 대해서 전인들은 ‘양생을 잘하는 사람은 수식한다. 사람이 생에서는 기를 다스리는 것이 가장 좋다.’와 같이 인식하였으므로 호흡단련을 통하여 폐가 정기(精氣)를 호흡하는 작용을 강화시키는 것을 중시하게 되었다.

한편 연기(練氣)는 운기를 단련하는 것이지 구비로 호흡(呼吸)하는 기(氣)를 단련하는 것이 아니라고 주장하는 사람들이 있지만 복기(服氣), 폐기(閉氣), 태식(胎息) 등을 막론하고 실제로는 모두 후천호흡(後天呼吸)이 방법을 채용하여 연습이 이루어지는 것이다. 호흡지기(呼吸之氣)를 자연스럽게 깊고 길어지도록 하는 것이 필요한데 호흡지기가 모여서 신간(腎間) 곧 단전(丹田)의 원정(元精), 원기(元氣)를 배육(培育)하고 발동(發動)할 수 있게 되면 선천의 정과 기로 변화하게 되며, 이런 과정을 거쳐서 정과 기가 융합되면 강신방병(強身防病)의 작용을 일으킬 수 있게 된다.

신(神)의 작용 없이는 기공단련에서의 연기(練氣)도 이루어질 수 없다. 기공단련(氣功鍛鍊)에서는 먼저 생각을 집중하고 안정시킨 이후에 심신을 기르는 것이 필요하게 된다. 조심응신(調心凝神)하면 진기를 증강시킬 수 있다.

우주의 본체는 일원적인 본체인데, 이 본체가 현상을 발현하는 데는 자리와 본기(本氣)로 나누어진다. 이 본기가 하늘에 자리하면 천체현상으로 발현되고, 땅에 자리하면 물질현상으로 발현되며, 사람의 자리에 통하여 인사(人事)를 발현한다. 자연과 합치하는 전일적(全一的) 생명체인 사람은 진기(眞氣)로부터 발현되고 이는 음양(陰陽)으로 나뉘인다.

사람의 생명활동은 진기(眞氣)로부터 분화된 음양(陰陽)인 구조와 기능의 측면에서 바라볼 수 있는데, 구조와 기능은 생명의 양면성으로 구조는 음(陰)이고 기능은 양(陽)이라고 할 수 있다. 정(精)은 형성의 단위개념, 신(神)은 생명의 정화(精華)인 정신(精神), 기(氣)는 사람 몸의 생리활동과 외부 활동을 하는 생명에너지로 이해할 수 있다.

(1) 정(精)

① 정의 개념

㉠ 자손을 형성하는 생식에 관계되는 기능, 물질적 개념

㉡ 우리 몸을 구성하고 있는 고귀, 정밀하고 미세한 물질, 기능적 개념 즉 선천(先天)의 신기(腎氣)와 후천(後天)의 수곡(水穀)의 기(氣)가 결합하여 화생(化生)되며, 인체를 구성하고 생명 활동을 유지시키는 것이다.

② 정의 분류

㉢ 정(精)의 내원(來源)에 따른 분류

- ㉠ 선천의 정 : 태어날 때부터 선천적으로 가지고 있는 것으로 부모의 생식의 정(精)이 결합하여 이루어진다. 선천의 정은 배태(胚胎)를 형성하는 기본물질일 뿐만 아니라 생후에는 다시 성장, 발육의 중요한 요소가 된다.
- ㉡ 후천의 정 : 수곡(水穀)의 정미(精微)로부터 화생(化生)하여 신(腎)에 저장되고 오장육부에 수송되는 정(精)을 말하는 것으로서, 사람이 태어난 후에 계속해서 성장, 발육하고 생명을 유지할 수 있는 것은 후천의 정이 기초가 되고 있기 때문이다. 선천의 정과 후천의 정은 고립되어 있는 것이 아니고 상호의존하고 보충해주는 관계가 있어, 출생 전에는 선천의 정에 의하여 인체가 형성되어, 최초의 기능과 활동이 이루어지며 나아가서 후천의 정을 새로이 화생(化生)해 내는 밑바탕이 되는 것이고, 출생 후에는 후천의 정이 배양되어 선천의 정을 끊임없이 자양, 보충하게 된다. 이러한 관계를 선천이 후천을 기르고, 후천이 선천을 기른다고 한다.
- ㉢ 정의 기능에 따른 분류생식(生植)의 정 : 생식능력을 갖춘 물질의 일종으로 후천으로부터 근원하여 오고 후천에 의하여 자양된다. 이것은 신(腎)에 저장되어 있으면서 인류의 후대를 존속시키는 물질이다.
- ㉣ 오장육부(五臟六腑)의 정 : 장부(臟腑)가 그 기능을 발휘하기 위하여 물질적인 기초로서 신(腎)에 저장되어 있던 후천의 정이 각각 장부로 운반되어 퍼짐으로써 이를 얻게 된다. 오장중 신장(腎臟)의 근본으로써 신음(腎陰), 신양(腎陽)이 배속된다. 신음(腎陰)은 원음(元陰)이라고도 하며 인체의 음수(陰水)의 본(本)으로 여러 장부를 축축히 적시고, 자양을 시킨다. 신양(腎陽)은 원양(元陽)이라고도 하며, 인체 양기(陽氣)의 근본으로 선천의 진화(眞火)로서 에너지의 원천으로 여러 장부를 따듯이 비추고, 기화(氣化)작용을 발휘하고 있다. 그러므로 신양(腎陽)과 신음(腎陰)은 상호평형을 유지하고 있으나 평형이 깨어지면 병증을 나타내게 된다.

(2) 기(氣)

① 기(氣)의 개념

- ㉠ 원리(原理)로서 기(氣) : 우주만물의 생성에 기초가 되는 근원적인 원동력, 물질, 기능
- ㉡ 자연의 기(氣) : 인체에 영향을 주는 사시(四時), 외부육기
- ㉢ 인체의 기(氣) : 인체의 기능 발현의 외적 현상으로서 내부육기 생명활동의 원동력, 기능으로 인체내에서 소통하는 기(氣)
- ㉣ 원기(元氣), 원기(原氣), 진기(眞氣, 정기(正氣)), 원기(元氣) : 기일원론적 개념. 우리 몸의 형태가 생성되기 이전의 태허(太虛)의 기(氣)
- ㉤ 원기(原氣) : 우리 몸이 생성되고 나서 우리 몸에 들어와서 나타나는 인간에 국한된 원초적

인 기(氣) (선천(先天)의 개념)

㉠ 진기(眞氣) : 선천의 기에 의해 생성된다.

기(氣)는 대단히 넓은 의미로 사용되고 있다. 우주안의 모든 사물은 기(氣)의 운동변화로 인해 생성되고 소멸되며, 기는 인체에서는 생명활동으로 인식되고 또 기의 운동과 변화에 의하여 생명활동이 발현한다.

기(氣)의 개념은 기체(氣體)를 의미할 때, 기능이나 작용을 의미할 때, 인체의 생명력을 의미할 때, 우주의 본질을 의미할 때 등으로 나타난다.

② 기의 작용

㉡ 추동(推動)작용 : 인체의 생장 발육과 장부(臟腑), 경락(經絡)의 생리활동, 혈액순환, 진액의 수포(輸布) 등은 모두 기의 추동과 격발에 의해서 이루어진다.

㉢ 온조(溫煦)작용 : 정상체온을 유지하는 것은 기의 체온조절이 있기 때문이다. 만약 기의 온조 작용이 비정상적이 되면 체온조절기능을 상실하여 오한겁냉(惡寒怯冷), 사지불온(四肢不溫) 등의 증상이 나타난다.

㉣ 고섭(固攝)작용 : 기의 고섭(固攝)작용은 혈액을 통섭하여 혈관 밖으로 넘쳐나지 않게 하고, 땀과 오줌을 조절하여 정상적으로 배설하게 한다.

㉤ 방어(防禦)작용 : 기는 피부를 보호하여 외사(外邪)의 침입을 방어한다.

㉥ 기화(氣化)작용 : 장부(臟腑)와 관련된 기능이며, 기(氣), 혈(血), 정(精), 진액(津液) 사이의 상호화생이다.

③ 기의 변화

정신적, 또는 한열(寒熱)등에서 받은 자극에 의한 증후를 칠기(七氣), 구기(九氣), 중기(中氣), 기통(氣痛), 기역(氣逆), 기허(氣虛), 기체(氣滯, 기울(氣鬱))등으로 구분하며, 인체의 기의 원천인 대기를 호흡하는 상태에 따라 소기(少氣), 단기(短氣)로 구분하며, 기의 승강에 따라 상기(上氣), 하기(下氣)로 나눈다.

㉦ 기통(氣痛) : 기는 형체가 없으니 가볍고 맑아서 혈관 속을 지나가다가 혈관이 막혀서 못나가게 되면 통증이 생기며, 상부로 떠돌아다니니 하부를 눌러서 올라가지 못할 때에 기통(氣痛)이 생긴다. 감정의 억울, 욕구불만, 불안, 공포 등에 의하여 내 장기나 맥관, 복근 등의 구련(拘攣), 경련을 일으킨다.

㉧ 기역(氣逆) : 정신적인 충격이나 기온(氣溫)의 변화 등에서 받은 자극이나 체질에 맞지 않은 음식물에 의한 색독 등이 원인이 되어 기의 순행에 이변을 초래해서 온 것이다.

㉨ 소기(少氣) : 호흡이 미약한 상태를 말한 것으로 체력이 허약한 사람에게 오는 증후이다.

- ㉔ 단기(短氣) : 호흡이 짧고 빠른 상태를 말한 것으로 복창만(腹脹滿)한 때에 흔히 볼 수 있는 호흡 상태이다.
- ㉕ 상기(上氣) : 호흡하는 모습이 호출(呼出)되는 기가 많고 흡입하는 기가 적은 상태를 의미한다.
- ㉖ 하기(下氣) : 내장(內臟)하수(下垂), 무력체질에 흔히 있는 증후로 심하면 허탈상태에 이른다. 하리(下痢), 만성적인 소모성질환 등 원기(元氣)가 허하였을 때 일어난다.

(3) 신(神)

① 신(神)의 개념

신(神)은 생명활동의 정화(精華)로서 생명활동이 일어나고 멈춤에 따라 존재하고, 또한 소실된다.

- ㉗ 천지간에 일어나는 모든 현상들의 정상상태를 가리킨다. 즉 신(神)이란 일체 현상사물의 변화 속에 내재해 있는 규율 또는 주재를 의미한다.
- ㉘ 인체의 모든 생명활동현상의 정화(精華)이며 총주재자로서 심신활동의 정상적인 표현의 총칭이다. 기능과 현상의 물질적 기초를 정(精)으로 기(氣)는 그 동력으로 신(神)은 그 주재자로 설정하여 이러한 정, 기, 신의 상생상제의 관계에 의해 물질, 기능, 현상의 상호관련성과 통일성을 표현했는데, 여기서 신(神)이란 물질과 기능을 바탕으로 일어나는 모든 생명활동현상의 정화를 가리키며, 정기(精氣)가 충족하면 신이 왕하고 정기가 쇠하면 신이 사라진다고 했다.
- ㉙ 인간의 정신활동을 지칭한다. 이를 좁은 의미의 신(神)이라고도 한다.

② 신의 생성과 그 기능

신(神)은 부모의 정기의 교합에 의해 생성되며 생명체의 시생과 함께 깃들고, 생후에는 음식물의 섭취 등에 의해 물질적인 보충이 있어야 끊임없이 그 활동을 계속할 수 있다. 과도한 정신활동으로 인하여신이 손상되면 정과 기에도 영향이 미쳐 형체가 쇠약해진다. 육체와신(神)은 일체가 되며 하나의 생명체로서 기능을 영위해 나가며, 다양한 생명활동을 나타내고 있다. 이러한 생명현상은 편 의상 육체적인 면과 정신적인 면으로 구분할 수 있으나, 그 근본은 하나의 통일체인 생명활동에 지나지 않는다. 그러나 신은 인체의 모든 생명활동을 주관하고 통제하는 주체가 되므로 내경(內經)에서 신(神)은 몸의 임금이라고 했다. 신(神)의 기능은 다음과 같다.

- ㉚ 신(神)은 사유 의식 및 지체활동을 인체에서 발휘한다.
- ㉛ 정서현상을 일으킨다. 사람의 정서는 희노우사비공경(喜怒哀思悲恐驚)의 칠정(七情)으로 나뉘고 이는 또 노희사비공(怒喜思悲恐)의 오정(五情)으로 요약하여 오장에 배속된다. 오장의 오행속성에 의한 상생상극의 관계에서 파생되는 장부기능의 세력균형의 차질이 정서 발현의 경향성을 자극하고 이는 심에서 통섭(統攝)된다. 심(心)은 생명활동을 추진시키는 기능과 아

올려 정신활동의 주체이다.

- ㉔ 인체의 생리병리 변화가 밖으로 표현되는 것으로 인체의 생명활동의 정황을 의미하는데 이를 흔히 신기(神氣)라 한다.

6) 기공 흐름의 원리

(1) 수승화강

심신(心腎)은 승강(升降)의 체(體)이며, 간폐(肝肺)는 승강(升降)의 용(用)이고, 비위(脾胃)는 승강(升降)의 추축(樞軸)이다.

인체를 상하, 좌우(左右)의 개념으로 나누어 볼 때, 상부에는 심화(心火), 하부에는 신수(腎水)가, 횡적으로는 좌부에 간혈(肝血), 우부에는 폐기(肺氣)가 각기 위치하는데 이것은 주역(周易)의 문왕(文王) 8괘(卦)와 서로 부합한다. 따라서 심(心)은 리괘(離卦)와, 신(腎)은 감괘(坎卦)와, 간(肝)은 진괘(震卦)와, 폐(肺)는 태괘(兌卦)와 서로 상응한다고 할 수 있다. 여기서 주목해야 할 점은, 심(心)과 신(腎)을 리괘와 감괘에 각각 상응하게 보아 순양이나 순음이 아니라고 생각한다는 것이다. 신양(心陽)은 순양이 아니고 그 속에 음(陰)을 내재하고 있어 아래로 내려갈 수 있으며, 신음(腎陰)은 순음이 아니고 그 속에 양(陽)을 내재하고 있어 위로 올라갈 수 있다. 다시 말해, 심(心)의 리괘에서 가운데 음효(陰爻)가 바로 화강(火降)을 나타내며, 신(腎)의 감괘에서 가운데 음효가 수승(水升)을 나타낸다.

심(心)의 화강하는 성질에 의해 리괘의 제 1효인 양효(陽爻)를 2효인 음효(陰爻) 아래로 내리면 바로 폐(肺)의 태괘가 되는데, 폐(肺)의 숙강(肅降) 기능으로 화강을 설명할 수 있다. 또, 신(腎)의 수승하는 성질에 의해 감괘의 제3효인 음효를 2효인 양효 위로 올리면 바로 간(肝)의 진괘가 되는데, 간(肝)의 소설 기능으로 수승을 설명할 수 있다. 따라서 수승화강에 있어서 간(肝), 폐(肝)의 기능은 심(心), 신(腎)의 용적인 현상이니, 심(心)과 폐(肺), 신(腎)과 간(肝)은 각각 서로 체용관계(體用關係)에 있다고 하겠다. 즉, 폐(肺)의 숙강작용(肅降作用)과 간(肝)의 소설작용으로 발휘되는 혈(血), 수(水)(진액津液)의 승강현상을 통해 심(心)의 화강(火降)원리와 신(腎)의 수승(水升)원리가 드러난다.

승강(升降)의 변화는 또, 비위(脾胃)에 달려있다. 비(脾)와 위(胃) 중에 비(脾)는 음토(陰土)에 속하며 그 성질은 습(濕)하며, 위(胃)는 양토(陽土)에 속하며 그 성질은 조(燥)하다. 습(濕)은 수(水)가 화(火)보다 많은 상이며, 조(燥)는 화(火)가 수(水)보다 많은 상으로 비위(脾胃) 모두 수화(水火)를 내포하며 조화를 이루고 있기 때문에 전체적인 수승화강을 조절하는 것이다. 화(火)가 많은 조(燥)의 상인 위(胃)는 화강의 원리에 따라 폐주강(肺主降)을 제어하며, 수(水)가 많은 습(濕)의 상인 비(脾)는 수승의 원리에 따라 간주승(肝主升)을 제어한다. 폐주강과 간주승은 실제로 기혈의 승강이다. 이는 좌간우폐(左肝右肺)로 설명될 수도 있는데, 남면했을 때 왼쪽이 동쪽, 오른쪽이 서쪽이 되어 왼쪽에서 해가 뜨고, 오른쪽으로 해가 지는 모습과 같다(좌승우강左升右降). 좌(左)의 상승은 간목(肝木)에서 힘입고, 우(右)의 하강은 폐금(肺金)에 의지한다고 볼 수 있다.

한의학에서는 기(氣)를 기능적 관점에서 보면 중기(宗氣), 원기(元氣), 영기(營氣), 위기(衛氣)로 나뉘는데, 이를 수승화강(水升火降)의 관점에서 본다면 중기와 영기, 원기와 위기는 각각 체용(體用)의 관계로서 인체 내에서 계속되는 순환을 통해 하나의 사이클을 형성한다. 따라서 중기는 화강(火降)의 원리(체體)를 나타내고 이것은 혈을 통한 영기의 혈액운송으로 현상화(용用)되며 원기는 수승(水升)의 원리(체體)를 나타내고 이것은 수(水)(진액津液)를 통한 위기의 수액 운송으로써 현상화(용用)된다. 즉 중기(심心の 화강원리)는 영기(폐주강肺主降)를 통해 발현되고, 원기(신腎의 수승원리)는 위기(간주승肝主升)를 통해 발현된다. 중기란 수곡(水穀)의 정미가 흉부로 들어가서 폐(肺)가 받아들인 대기와 결합하여 흉중에 쌓인 기(氣)를 말하는데, 중기는 형성된 후 흉중에 쌓였다가 두 방향을 따라 분포한다. 한 갈래는 폐(肺), 기관, 인후(咽喉)를 거쳐 호흡작용을 하며, 다른 갈래는 심장을 거쳐 경락으로 흐르는데, 우리는 두 번째에 주목해야 한다. [영추 자절진사(靈樞 刺節眞邪)]에 중기는 흉부의 중앙에 쌓여 기해(氣海)에 머무르며, 일부는 하행하여 기가(氣街)로 흘러 들어간다는 것이 그 일례이다. 원기는 신(腎)에 저장된 정기를 위주로 하며, 비(脾), 위(胃)에서 화생(化生)된 수곡정기(水穀精氣)의 자양을 받아야 한다. 신(腎)의 정기는 원기로 화생되어 삼초를 통해 전신에 퍼지는데, 신(腎)이 인체의 하부에 있어 원기가 전신에 퍼지려면 상행해야 하므로 승(升)의 운동을 한다.

혈은 그 생성과정에 있어서 [영추 영위생회(靈樞 營衛生會)]에 의하면, 중초(中焦)가 찌꺼기를 분별하고, 진액(津液)을 중화하는 소화과정을 거치어 그 정미를 만들어 폐맥(肺脈)으로 흘러보내면 혈액으로 화생(化生)되어 전 신(腎)을 자양한다. 이는 혈이 폐맥(십이경맥十二經脈 중 폐경肺經이 제1경인 이유)을 따라 전신을 자양하는 것으로 나타나며, 혈강血降(화강火降)이 폐주숙강(肺主肅降)을 따라 열기(熱氣)로서 발현되는 것을 말한다. 이렇게 화생된 혈은 중기(宗氣)의 원리에 따라 강(降)하면서 전신에 영양을 공급하게 되는데 이와 같이 혈강(화강)하는 기능성을 영기(營氣)라 한다.

수(水-진액)는 수지상원(水之上源)인 폐(肺)의 통조수도(通調水道) 작용으로 방광에 보내진 진액에서 명문(命門)의 기화작용을 통해 화생된 후 원기(元氣)의 원리에 따라 승(升)하면서 전신을 자양(滋潤)하게 된다. 이는 [소문(素問), 역조론]에서 신자수장(腎者水藏), 주진액(主津液)이라고, 신(腎)이 진액대사 과정에서 하는 중요한 작용이 설명된다. 여기에는 증등기화작용(蒸騰氣化作用)으로써 진액 중의 청정(淸淨)한 것을 다시 전신으로 한다는 뜻이 있다. 이와 같이 진액승(津液升)(수승)하는 기능성을 위기(衛氣)라고 한다.

심신이 승강의 기본이 되며, 비위는 축이 된다. 신이 승강의 시동력으로 신수(腎水)의 따뜻한 기운이 올라가면 비 기운이 움직이고 간 기운이 올라가며, 심화(心火)의 차가운 기운이 내려오면 위 기운이 움직여 폐기운이 내려오는데 이것이 수승화강이 발현되는 모습이다. 이렇게 하여 좌음(左陰)이 올라가고 우양(右陽)이 하강하는 형식이 완성된다.

신수가 상승하지 못하면 간과 비는 온후작용(溫煦作用)을 하지 못하여 음식물을 전화시킬 수 없게 된다. 또 심음(心陰)이 소모되면 심화(心火)가 위로 타올라서 폐와 위의 기능이 상실되어 하강할 수 없게 된다. 이런 이유로 심신은 승강운동의 실제적인 기본이 된다.

비위는 승강의 추축(樞軸)이 된다. 비 기운이 상승하면 간 기운도 상승하고 위 기운이 하강하면 폐 기운도 하강하게 된다. 만약 중토(中土)의 운화작용이 제대로 수행되지 못하면 기가 허해져 비의 기능이 상실되고 위가 건조해져 기가 역행하므로 승강작용이 원활해지지 못하여 다른 장부의

기능에 까지 영향을 미치게 된다. 따라서 인간이 쇠약하고 늙고 병들고 죽게 되는 것이다.

간폐는 승강을 보좌한다. 앞에서 말했다시피 수승화강에 있어서 폐, 간의 기능은 심, 신의 용적 현상이니 간의 소설 기능과 폐의 숙강기능으로 설명된다. 간은 혈을 저장하고 폐는 기를 저장하므로 간폐의 승강은 실제로 기혈의 승강이다. 간폐의 기기가 조절을 상실하면 기혈이 반대로 흐르게 되어 승강이 역으로 작용한다.

장부의 승강원운동은 심신수화(心腎水火)의 평형, 비위조습(脾胃燥濕)의 조절, 간폐기혈(肝肺氣血)의 협조에 달려있으며 그 협조가 원활하지 않을 때 병으로 나타나게 된다.

수승화강의 원리를 장부기기운동에 대입하여 설명한다면 비위를 축으로 수의 성질을 가진 신이 간에 의해 상승하는 좌반원의 운동이 있고 화의 성질을 가진 심은 폐에 의해 하강하는 우반원의 운동이 있다. 이에 이상이 생기면 수화가 교류하지 못해 인체는 발병하게 된다.

(2) 의도기도(意到氣到), 심기혈정(心氣血精)

마음 가는 곳에 기가 간다. 우리 몸은 기로 이루어져 있고 이기를 움직이고 통솔하는 것이 마음이다. 기는 마음에 의해 움직이므로 손바닥, 단전 등 특정한 곳에 정신을 집중하여 기를 모을 수도 있고 운기(運氣)도 할 수 있는 기공의 중요한 원리이다.

7) 기의 원천

기(氣)는 단전에서 충맥을 지나 양다리 안쪽의 음유맥을 따라 밑으로 내려가 용천에 이르고 곤륜(崑崙 : 외측 복숭아 뼈 뒤쪽에 있음)을 거쳐 다시 양다리 겉쪽의 양유맥을 따라 위로 올라가 어깨를 지나서 양팔 겉쪽을 따라 손으로 내려가 노궁혈(勞宮穴)에 이르러 다시 양팔의 안쪽으로 올라와 견정(肩井)에 다다라 목에서 양측 귀 뒤를 지나 위로 백회(百會)에 이르러 다시 임맥이나 독맥을 따라 내려가 단전에 다다른다. 이는 기(氣)가 순환하는 경로이다.

(1) 주천

주천(周天)이라 지구를 포함한 별들이 우주를 도는 궤도를 말하는 것으로서 별들의 운동을 빗대어서 인체 내의 기운의 움직임을 설명한 것이다. 도는 궤도에 따라 소주천, 대주천이라 하는데 달이 지구를 도는 궤도를 소주천, 지구가 태양을 도는 것을 대주천이라고 한다.

- ① 소주천 : 인체 내에서 기운이 뱃속의 오장육부를 도는 것을 의미한다. 즉, 기가 임맥(任脈)과 독맥(督脈), 두 맥을 관통하는 것으로서 단전으로부터 뒤로 회음·미려·명문·신주·옥침을 거치며 올라가 백회에 이르러 앞으로 미심·화개·전중·중완을 거치며 내려와 단전으로 돌아오는 끊임없는 순환을 말한다.

이 소주천이 곧 태극권에서 말하는 신관정(神貫頂)과 임독통(任督通)이다.

② 대주천 : 소주천보다 큰 궤도로 단전이 독맥을 따라 이환궁에 이르고 임맥을 따라 내려오는 운행이다. 즉, 기가 임맥·독맥·충맥(衝脈)·대맥(帶脈)·음유맥(陰維脈)·양유맥(陽維脈)·음교맥(陰橋脈)·양교맥(陽橋脈) 등의 기경팔맥(奇經八脈)을 관통하는 것을 말한다. 그러므로 대주천을 이루면 기가 온몸의 관절과 맥락(脈絡)을 관통해 모든 세포 조직에 막힘없이 잘 통하고 말초신경에까지 두루 흘러 퍼짐으로써 오장육부를 튼튼히 하고 내경(內勁)을 증진시키는 물론, 보호 작용을 하는 피부, 운동 작용을 하는 근육, 지지 작용을 하는 골격 또한 튼튼히 한다.

또한 이 대주천이 태극권에서 말하는 기편신구(氣遍身軀)로서 발경에 있어서는 협착으로부터 양팔을 통과해 손가락에까지 도달하는 것이고 뿌리를 내림에 있어서는 단전으로부터 밑으로 양다리를 통과해 용천혈에까지 도달하는 것이다.

(2) 단전(丹田)

단전(丹田)은 우주에 가득한 기를 호흡을 통하여 인체에 축적하는 기능을 가진다. ‘동의보감’에 따르면, 인체에는 3개의 단전이 있는데, 뇌는 수해가 되므로 상단전이요, 마음은 경관이 되므로 중단전이요, 배꼽아래 4~4Cm 되는 곳이 하단전인데, 하단전은 정(精)을 간직한 곳이요, 중단전은 신(神)을 간직한 곳이며, 상단전은 기(氣)를 간직한 곳이라고 되어 있다. 또한 도가(道家)에서 말하는 삼단전(三丹田)에서, 상단전(上丹田)은 양미간(兩眉間)에서 간뇌(間腦)를 횡통(橫通)한 부위이며, 중단전(中丹田)은 젖꼭지 사이에서 폐와 심장을 횡통한 부위이며, 하단전(下丹田)은 배꼽 밑에서 신장(腎臟) 사이와 대소장(大小臟)을 횡통한 부위라고 한다.

(3) 명문(命門)

① 명문의 개념

명문에 대한 학설은 역사적으로 진한대(秦漢代), 금원대(金元代) 및 그 이후로 나누는데, 『황제내경팔십일난경(黃帝內經八十一難境)』(이하 『난경』) 이론을 중심으로 인체 생명현상의 근본인 기(氣)의 생성과 순환을 주관하는 힘의 근원을 동의학의 기본 이론에 따라 신(腎)으로 보고 음적(陰的)·정적(靜的)인 신수(腎水)에 대비되는 양적(陽的)·동적(動的)인 명문의 개념을 설정하여 음양조화의 관점에서 설명되던 시기와 명(明)대 이후 온보학과(溫補學派)의 형성 및 발전과 궤를 같이하여 명문의 실질과 기능에 대하여 여러 학자들이 각기 주장을 펼치면서 『난경』 이론을 동조하거나 비판하고 또는 새로운 학설을 제기함으로써 그 개념이 확대되고 기능상, 위치상의 개념이 여러 학설로 나뉘어 발전, 성숙된 시기로 나누어진다.

최초의 개념은 『황제내경(黃帝內經)』(이하 『난경』)에서 혈위(穴位) 도는 ‘자(自)’의 의미로 언급한 후, 『난경』에서 “좌신수 우신명문(左腎水 右腎命門)”의 장기개념으로 해석하였고, 『황제내

경태소(黃帝內經太素)』(이하 『태소』)에서는 『내경』과 『난경』의 이론을 종합, 절충하여 “좌신장지(左腎藏志), 우신장정(右腎藏精)”의 논리와 함께 “신위명문(腎爲命門)”, “신여명문 기분우합(腎與命門 既分又合)”의 이론을 제기하였으나 이후 당(唐) 대까지 새로운 논술은 거의 없었다.

금대(金代) 유완소(劉完素)가 명문과 상화(相火)를 결합시켜 명문상화(命門相火)를 주장한 후 장원소(張元素), 이동원(李東垣) 등이 명문상화설을 주장하였고 명대(明代)에 이르러 명문의 실질에 관한 유형(有形)·무형(無形) 등의 관점의 차이와 위치와 위치에 관한 관점의 차이로 가장 활발한 이론이 나와 명문학설을 완전하게 정립시켰는데, 설기(薛己), 이천(李梴), 우단(虞搏), 이시진(李時珍), 손일규(孫一奎), 조헌가(趙獻可) 및 장개빈(張介賓) 등이 대표적인 학자이다.

『난경』의 명문이 두 개의 신(腎) 중 하나의 신을 지칭한 것인데 비해 양상선(陽上善)은 『태소』에서 신간동기(腎間動氣)가 곧 명문이라는 설, 두 개의 신 중 우신(右腎)이 명문이라는 설, 또한 두 개의 신 모두 명문이라는 주장을 함께 함으로써 후대 명문의 실지와 위치에 대한 논란을 야기하였다.

이에 따라 명문의 위치에 대해 단전(丹田), 양신간(兩腎間), 양신(兩腎) 및 우신(右腎)이라는 학설이 제기되고 나아가 명문자궁설(命門子宮說)도 제기되었다.

② 명문의 기능

이동원(李東垣)은 우신을 명문이라 하였는데 일명 포(胞) 또는 적궁(赤宮), 단전(丹田)이라 하였으며 “장정시화 계포유잉 생화지원(藏精施火 繫胞有孕 生化之源)”이라 하여 명문이 생식기능과 관련이 있고 또한 생명의 기원에 관여하고 생명을 주재한다고 보았으며 원기(元氣)가 오장육부의 근본이 됨을 설명하면서 신중복화(腎中伏火)는 원기지적(元氣之賊)이 된다고 주장하였다.

이후 명청대에는 이 주장과 달리 명문이 우신(右腎)에 국한되지 않고 그 개념이 인체의 생명 전체로 확대되는데 곧 명문을 생명의 본체, 원기, 선천의 태극, 생명이 본시, 성명의 문, 인신의 군주, 수화지택, 음양지부, 선천지기라고 개념을 설정함으로써 오장육부, 12경맥을 포함한 전신의 대사에 관여하며 생명의 발생단계에서부터 명문이 작용한다고 주장하였다. 특히 조헌가(趙獻可)는 심화(心火), 신수(腎水)의 수화와는 다른 차원의 수화개념을 제시하여 상화(相火)는 선천무형의 화로 후천유형의 심화와 다르고 진수(眞水)는 선천무형의 수로 후천유형의 수와 다르다고 주장하였다. 특히 『내경』에서 12관직에 비유한 각 장부의 기능이 명문의 작용 없이는 제대로 이루어질 수 없다고 주장하였으니 이 주장은 진사택(陳士擇), 장경악(張景岳) 등에 의하여 그대로 인용되거나 많은 공감을 얻었다.

장경악(張景岳)은 명문을 선천의 기를 주관하는 장으로 설정하고 이에 상대되는 후천의 기는 비위로 설정하였으며 이러한 선후천의 구분은 이후 계속 인정되었다. 그런데 장경악(張景岳)은 명문을 진음지부(眞陰之府)라 하여 정을 저장하는 정실(精室)로 보았으며 동시에 명문에 수화가 함께 존재한다고 보아 명문을 수화지부(水火之府) 혹은 음양지택(陰陽之宅)이라 주장하였다. 이는 심화와 신수에 의한 수화상제의 생명관이 심화와 신수의 역할을 대신하는 명문심포와 삼초에 의한 수화상제의 생명관을 거쳐, 오장육부보다 상위개념의 장부인 명문이 혼자서 수화상제를 수행한다는 생명관을 성립시키는 계기를 만들게 되었다.

즉 오행의 각각에 해당되는 오장이 상생상극의 관계를 통하여 생명을 유지한다고 보았던 오행평형의 생명관이 수화관계를 중심으로 생명현상을 설명하고자 한 『난경』의 주장에 의해 오행관계보다 우선되는 생명관으로 바뀌게 되었으며 이러한 생명관에서 생명현상의 근원을 주관하는 장부로서 명문이 자리 잡게 되었다.

8) 호흡과 단전호흡의 연관성

호흡은 그 부위에 따라

- 1) 흉식호흡 : 횡격막 이상의 폐로 하는 외 호흡
- 2) 복식호흡 : 횡격막 이하, 신궤(배꼽) 이상의 복부로 하는 내 호흡
- 3) 단전호흡 : 신궤(배꼽) 이하의 단전으로 하는 호흡

2. 태극권의 원리

태극권(太極拳)은 무술로 출발하여 육체적 운동뿐만 아니라 정신 수양법으로서 활용할 수 있어 ‘움직이는 선(禪)’이라고 불리며, 현대 사회의 급격한 변화와 물질문명의 발달로 인해 초래되는 현대인의 각종 성인병과 스트레스로부터 몸과 마음을 수양할 수 있는 수련법이다. 태극권(太極拳)의 수련 이론은 기(氣), 태극(太極), 음양(陰陽)을 키워드로 하고 유가(儒家), 도가(道家), 도교(道教)사상 등의 동양 철학을 근간으로 하여 만들어졌다. 기(氣)는 철학에서 가장 기본적이며 가장 중요한 범주 가운데 하나로 만물을 구성하는 최소의 물질단위라 할 수 있다. 태극(太極)의 의미는 우주 만물의 근원이며 인간과 사물을 포함한 모든 존재의 궁극적 실체이다. 음양(陰陽)은 우주만물을 구성하고 세계의 모든 운동을 창출해 내는 상반된 성질의 두 가지 기본 요소이다. 태극권(太極拳)에서의 태극(太極)은 태극(太極)에 음양(陰陽)이 내재해 있으며, 이 음양(陰陽)이 분리되어 있는 것이 아니라 오음오양(五陰五陽)의 상태로 하나에 융해되어 있는 것이다. 태극권(太極拳)은 기(氣)로써 하는 운동으로 전신(全身)을 방송(放鬆)하여 마음으로써 기(氣)를 이끌고, 그 기(氣)로써 몸을 움직이는 것이다. 또한 태극권(太極拳)의 모든 동작은 음양(陰陽)을 기초로 하여 창조되었다. 태극권(太極拳)은 음양을 통해서 태극으로 가는 수련법이며 몸과 마음을 함께 닦는 성명쌍수(性命雙修)의 수련법이다. 태극(太極)의 체득(體得)은 태극권(太極拳) 수련을 통하여 태극에 이르는 것으로 내외합일(內外合一), 강유상제(剛柔相濟), 태극권(太極拳)의 주천(周天)을 통하여 태극에 이를 수 있다. 강함과 부드러움이 서로 어우러져 도우니 강유상제(剛柔相濟)하며, 정신과 육체가 서로 화합하니 내외상합(內外相合)하고, 빠르고 느림이 겹비되어 적절하게 움직이니 쾌만상간(快慢相間)하며, 형식(形式)과 의식(意識)이 결합되어 움직임의 이루니 형의결합(形意結合)하고, 순전(順纏)하고 역전(逆纏)하는 전사경(纏絲勁)이 결합하여 움직이니 음양(陰陽)이 상합(相合)하는 투로(套路)를 자연스럽게 이루게 되

는 것이다.

태극권(太極拳) 수련은 건강운동으로서 뿐만 아니라 심신의 수양, 더 나아가 만물(萬物)을 생성하고 본원(本源)으로써 만물이 생성되기 이전부터 존재하는 궁극적 실체(實體)인 태극(太極)에 이르고자 하는 수련법이다.

V. 기공 효능에 대한 현대 과학적 접근

V. 기공 효능에 대한 현대 과학적 접근

1. 기공의 현대 의학적 원리

기공은 새로이 떠오르는 다학제의 종합과학일 뿐만 아니라 심리학, 철학, 종교학 등과도 더욱 중요한 관계가 있으며, 현대 물리학과도 밀접한 관계가 있다. 기공의 많은 인체 효능, 생물효능은 여전히 현재의 과학지식으로는 완전히 해석할 수 없으며, 현재 물리학 구조로는 기공의 많은 실험 현상을 받아들일 수가 없다. 그러므로 기공 실험연구는 오늘날 기공이 한 걸음 더 발전하는데 중요한 기초가 될 뿐만 아니라 현대 물리학과 생명과학의 발전을 더욱 촉진시킬 것이다.

기공실험연구는 50년대 말 이미 시작되었는데, 그 당시 중요했던 것은 기공의 인체 효능에 대한 연구였는데, 연공 후의 생리, 생화학 지표의 변화를 관찰하는 것이었다. 연공(練功) 후의 뇌전(腦電), 근육전(筋肉電), 피부전(皮膚電), 호흡(呼吸), 소화액(消化液), 혈압, 심장 박동수, 피부 온도, 혈액 성분, 뇨(尿)17헤케르 등이었다. 70년대 말이 되면서 기공이 다시 흥하기 시작했는데, 대중의 기공 단련의 기초를 마련하였으며, 기공의 실험 연구를 더욱 강화하게 되었고, 기공의 생리면에서의 일정한 작업을 하는 것 외에도 생화학, 면역과 세포형태의 작업도 상당히 진행되었다. 또한 기공의 체외 효능도 대량 진행되었다. 체외 효능의 실험 연구인 체외 생물체 효능과 생리 효능의 두 가지 부분을 포함하여 진행되었다. 체외의 생물체 효능의 실험은 동물실험과 다체(多體) 세포 등의 실험을 포함했는데, 물리 효능의 실험에서 거의 모든 전자 스펙트럼의 각종 주파수대 연구자의 기록은 찾을 수가 없다. 음파, 자장(磁場), 전장(電場) 등 각 방면에도 대량의 작업을 했고, 이런 작업의 시작으로 특별히 물리적 작업의 진행은 '기'의 물리 본질에 대해 호기심을 가지게 했다.

기에 대한 연구는 어떠한 성질의 능력과 물질에 속하는가? 어떻게 생기는가? 또 어떻게 옮겨지는가? 그 운동 규율은 어떠한가? 등등 현재 물리학 지식으로는 이러한 현상을 해석하기 어려웠고, 많은 학자들은 이에 대해 과감히 자신들의 이론을 내 놓았다. 우리는 현재 있는 실험 사실을 기초로 새로운 관점을 내놓기를 희망했고, 우리들을 해석하지 못 하는 현상을 새로운 이론으로 통일하기를 바랐다.

기공의 연구는 시작한지 얼마 되지 않았고 게다가 힘이 크지 않았고, 확실한 실험 사실이 충분하지 않으므로 기공 이론에 대담한 의견을 내 놓은 학자들에게는 큰 어려움을 주었다. 그래도 이러한 작업은 시작되어야 하고 이론체계의 형성은 끊임없이 완전한 과정을 거쳐 새로운 가설을 끊임없이 내놓아야 한다.

1) 중추신경계통(中樞神經系統)

(1) 뇌전도 (腦電圖)

연공(練功) 시에 뇌전도가 변화하는 것은 대뇌피질과 피질하조직의 상호 복잡한 작용의 결과로서

기공 상태가 그들에 대하여 일종의 특수한 억제작용을 나타내는 것이라고 볼 수 있다.

(2) 근육운동의 반응속도

심지굴근(心指屈筋)과 총지신근(總指伸筋)의 강도가 모두 증가되었으며, 운동의 반응속도도 모두 연장되었다. 연공 전후의 근육 반응 속도 변화를 측정한 결과, 연공시의 근육의 반응 속도는 연공 전에 비하여 현저하게 연장되었다.

(3) 전정(前庭) 반응 속도

기공치료 전후에 전정 반응 속도 평균치가 연장되었는데, 이는 자율 신경의 흥분이 감소된다는 것을 나타내며, 전정 반응속도가 단축되는 것은 자율신경의 흥분이 증가된다는 것을 나타낸다. 기공 단련 중에 전정시기가 연장되는 것은 자율신경의 흥분이 감소된다는 것을 보여 주는 것이다.

(4) 피부전위

기공치료(氣功治療)를 받은 천식환자에게 피부전위를 측정한 결과, 기공과정 중에는 보편적으로 피부전위가 하강되다가 기공이 끝난 뒤에는 다시 상승하는 것으로 나타났다. 고혈압환자는 연공 전의 피부전위가 불안정하지만 연공하는 동안에는 점차 안정되며 그 변화곡선도 점차 하강되었다.

2) 호흡계통

(1) 호흡 빈도

연공(練功) 시에 호흡 빈도가 감소되는 것은 호흡중추의 기능이 점차 낮은 수준에 도달한다.

(2) 폐활량과 일회 환기량

연공 과정 중에 일회 환기량(성인이 한 번 호흡에서 환기되는 공기량, 1분 동안 각 횟수의 환기량을 합하면 폐활량이 됨)이 증가하는 것은 호흡 빈도가 감소하기 때문이며, 폐활량이 현저하게 감소되더라도 질식성 반응을 나타내지 않는 것이다.

(3) 폐포(肺胞)의 공기와 배기의 성분

피측정자 모두 연공 전에 비하여 배기와 폐포(肺胞)의 공기에 있는 이산화탄소가 증가하였으며 산소는 감소하였다. 일반적으로 배기는 편안한 상태에서 내쉬는 공기를 기준으로 삼는데, 폐포(肺

胞)의 공기는 폐포(肺胞)에 머물러 있는 공기를 가리키며, 이는 가스 교환을 일으키는 지점에 머물러 있는 공기이다. 연공시의 폐포(肺胞)의 공기에서는 이산화탄소의 농도가 증가하고 산소의 농도는 감소하며 혈중이 함량도 그에 상응하는 변화를 나타내므로 이러한 상태는 극렬한 호흡 상태라고 할 수 있다.

(4) 호흡기능과 자율신경기능의 관계

호흡기능은 신경계통이 직접적인 지배를 받는다. 호흡을 조절하는 신경중추를 '호흡중추'라고 하며, 호흡중추는 다시 흡기중추(吸氣中樞)와 호기중추(呼氣中樞)로 나누어진다. 흡기중추가 흥분하면 흡기운동을 일으키는 동시에 호기중추에 대한 억제작용을 한다. 거꾸로 호기중추가 자극되면 흡기(吸氣)가 정지되고 호기(呼氣)가 시작된다. 사람이 의식적인 호흡의 조절로 자율신경계통의 기능을 조절할 수 있다고 가정하면 이는 기공요법으로 자율신경계통의 기능실조를 치료할 수 있는 생리학적 근거 중 하나가 될 수 있다.

3) 소화계통

(1) 위연동(胃蠕動)

기공단련(氣功鍛鍊)은 대뇌피질에 대한 일종의 억제작용을 나타내므로 중추신경의 정상적인 조절기능의 회복을 촉진시키고 아울러 자율신경의 활동을 조정한다. 따라서 보다 강력한 호흡단련을 하면 위의 연동을 촉진시킬 수 있다.

(2) 횡격막의 활동과 위의 위치의 승강

기공을 단련하면 위의 운동기능을 촉진하는 영향을 나타낼 수 있는데, 이는 횡격막의 상하운동을 강화하여 기계적인 자극을 가하는 것과도 관련이 있다. 또한 횡격막의 운동이 강화되는 것은 폐의 폐활량에도 큰 영향을 미친다.

(3) 위액분비

기공은 위액의 분비에 대한 영향을 일으키는데 이는 횡격막의 상하운동으로 인한 기계적인 자극에 관련되어 있기도 하다, 연공에서의 입정상태(入靜狀態)가 좋지 않은 경우에는 위액의 분비가 증가되는 반응이 나타나지 않으므로, 입정과정이 위액 분비를 증가시키는 주요한 요소이며, 이 때 위의 미주신경(迷走神經)의 활동이 항진된 상태에 처한다고 할 수 있다.

(4) 타액중의 아밀라아제

폐결핵환자는 타액 중 아밀라아제가 정상인보다 뚜렷이 감소되지만 기공단련을 거친 후에는 다

시 정상으로 회복된다. 연공 후에 타액 중의 아밀라아제가 증가하는 현상은 연공 후에 식욕이 증가되고 체중이 증가하는 기전(機轉)을 설명할 수 있는 하나의 근거가 된다.

4) 혈액순환계통

(1) 심장 박동수

심장의 신경에는 심장박동을 촉진하고 가속시키는 심교감신경이 있고 또한 심장의 박동을 억제하는 미주신경이 있는데, 연공 시에 나타나는 심장박동수의 느려짐은 주로 심장의 미주 신경이 흥분이 증가하고 심교감신경의 흥분은 상대적으로 억제된다는 것을 말한다.

(2) 혈관운동

연공 시에는 원래 안정되어 있지 않았던 혈관운동곡선이 점차 안정되는데, 때로는 혈관운동이 이완 되는 경우도 있다. 연공 시에는 호흡운동곡선과 혈관운동곡선이 상응하는 변화를 나타내므로 흡기(吸氣) 시에는 혈관이 수축되고 호기(呼氣) 시에는 혈관이 이완된다.

연공을 할 때 혈관운동곡선이 안정되는 것은 연공상태에서는 혈관운동중추의 흥분상태도 점차 안정된다는 것을 가리킨다. 또한 혈관운동의 이완도 교감신경이 억제됨을 의미한다.

(3) 혈압

기공이 신경중추와 고혈압에 대하여 특이한 강압작용을 보이는 것은 기공단련이 기능의 이상항진이 있는 순환교감중추에 선택적으로 작용하여 적극적인 조정과 개선의 작용을 나타내고 할 수 있으며, 이러한 작용이 반복적으로 계속되면 결국 혈압이 정상적인 상태로 회복될 수 있다고 할 수 있다.

(4) 피부온도

연공 시에 피부온도의 상승을 볼 수 있는데, 일반적으로 지배신경은 교감신경이므로, 연공 시에 피부온도가 올라가는 것은 피부혈관을 수축시키는 교감신경이 억제되었기 때문이다.

(5) 혈액성분

연공 후에 적혈구와 헤모글로빈이 증가하는 것을 복식호흡으로 간(肝)과 비(脾)를 안마하여 그 속의 비교적 농축된 혈액을 신체의 혈액순환 속으로 내보내기 때문이라고 생각할 수도 있다. 연공이 호산성세포의 수적 증가에 영향을 미치는 것은 부교감신경계통의 기능을 고조시킨 결과이다. 또한 백혈구의 탐식작용이 좋아지는 것은 기공이 신체의 저항력을 높인다는 것을 증명한다.

5) 대사와 내분비계통

(1) 대사율

기 연공 시의 대사율은 기초대사율과 비교하여 평균적으로 감소되었는데, 대사과정도 신경계통의 협조를 얻어서 이루어지므로, 대사율이 떨어지는 것, 특히 기초대사율보다 떨어지는 것은 연공 상태에서는 각 방명에 걸친 인체의 모든 소모가 감소한다는 것으로 곧 교감신경중추가 억제된 결과이다.

(2) 혈당대사

기공 시 포도당을 복용한 후 기공을 했을 경우 일정한 시간동안의 혈당의 증가는 편안하게 휴식을 취하는 상태의 같은 시간동안에 비하여 적은 수치를 나타내었다. 연공 시에는 주신경-인슐린 계통의 활동이 증가되고, 반대로 교감신경-아드레날린 계통과 뇌하수체-부신피질 계통의 활동은 상대적으로 저하되는 것이다.

(3) Ketosteroid (부신피질 호르몬의 대사산물)

기공의 기관지 천식에 대한 치료 작용에서는 기공과 부신피질의 관계가 가장 밀접하며, 기공단련의 치료효과는 부신피질의 혈류를 증가시켜 그 기능 상태를 개선할 수 있다. 하지만 신양허(腎陽虛)의 환자는 부신피질의 기능향진과 관련이 있으므로 그다지 기공요법의 효과를 보기 어렵다.

6) 기타

(1) 경락감전 (經絡感傳)

기공요법(氣功療法)의 치료를 받은 고혈압환자의 경우 연공 후 경락 감전을 느낀 사람이 많았는데 이는 기공이 경락의 감전에 대하여 명확한 영향을 끼친다는 것을 증명한다. 따라서 기공과 경락의 관계를 연구하는 것은 매우 중대한 의의를 가진다.

(2) 적외선 사진

피부의 점막세포 표면에서의 온도변화를 측정하면 인체의 생리적, 병리적 상태를 알 수 있는데 혈액순환이 개선되면 적외선의 방사량도 현저하게 증가된다. 이는 연공 시에 인체 내부에서 일어나는 변화가 적외선 사진이 이러한 변화의 원인이 된다.

(3) 혈장(血漿) cAMP

기공이 혈장 cAMP의 변화에 영향을 미쳐 혈장 cAMP를 조절하는 작용을 나타내는데, 혈장 cAMP는 호르몬의 작용전기중의 제 2단계를 담당하는 것으로 호르몬은 혈장 cAMP의 작용을 거쳐야 장기에 대한 그 작용을 나타낼 수 있다.

(4) 담즙의 분비량

연공 과정 중에 담즙의 분비활동이 뚜렷하게 증가되는 것은 미주신경의 활동이 강화되어 간세포의 분비활동을 촉진하기 때문이다. 한편 미주신경의 활동이 강화되면 위액분비 호르몬의 분비도 증가되므로 간세포의 담즙을 분비하는 활동이 촉진된다. 담즙의 분비가 증가하면 인체의 소화 능력이 강화될 수 있다.

2. 기공에 대한 운동생리학적 연구

1) 운동의 생리학적 효과

(1) 심혈관계에 미치는 영향

규칙적으로 운동하면 심장이 튼튼해지고 효율도 높아지며, 심장 박동 시 더 많은 양의 혈액을 펌프질 할 수 있어 심장박동이 빨라지는 경우에도 크게 무리가 가지 않는다. 또한 규칙적인 운동은 혈중 콜레스테롤 수치와 혈압을 낮추고, 이 두 수치가 낮아지면 동맥에 지방이 침착할 위험이 줄어들게 된다. 많은 연구에 따르면 관상동맥질환이나 다리에 혈관질환이 이미 있는 경우에도 운동이 도움이 된다고 한다. 운동을 시작한지 2개월 이내에 운동의 효과를 체험할 수 있다.

(2) 호흡기계에 미치는 영향

규칙적으로 운동을 하면 순환계 근육의 효율이 증진되고 폐의 폐포 이용량도 증가한다.

활동이 많은 사람은 한 번 숨을 쉴 때 더 많은 산소를 흡입하며 숨 쉬는 속도가 느리다. 폐활량이 증가하여 운동을 하면 숨이 차는 것이 줄어들게 되고, 폐 속으로 들어온 산소를 혈액으로 이동시키는 능력이 좋아진다.

(3) 근골격계에 미치는 영향

운동은 골격, 관절, 근육의 상태를 향상시켜준다. 규칙적인 운동을 통해 유연성과 운동성을 오래 유지할 수 있고 삶의 질을 향상시킬 수 있을 뿐 아니라, 근육 내에서 산소를 섭취하는 기능을 하는 마이오글로빈(myoglobin)의 수가 늘어서 근육의 산소 이용률이 높아지고, 지구력 운동을 꾸준히 하면 운동을 할 때 지방을 사용하는 능력이 좋아져 비만을 예방할 수 있다. 또 걷기와 달리기 등

체중을 싣는 운동은 골 강도와 골밀도를 향상시키며, 이러한 운동은 골격이 계속 자라고 있는 아동기와 청소년기의 신체 발달에 더욱 중요하다. 그리고 여성의 경우 폐경기 이후 에스트로겐 호르몬 수치가 감소하는데 운동을 통해 뼈의 칼슘 침착을 증가하여 골다공증을 예방한다.

규칙적인 운동은 관절의 유연성을 향상시켜 관절이 굳지 않도록 도와주며, 관절 주변의 근육과 인대를 강화시켜 관절의 안정성에 도움을 준다. 적당한 무게를 들어 올리는 운동을 하면 근육의 크기와 강도를 증가시킬 수 있을 뿐 아니라, 근육의 효율을 높여 장시간 일을 해도 지치지 않게 된다. 25세가 되면 매년 노화과정의 일부로 소량의 근육을 상실하게 되는데, 운동으로 관리하면 이러한 근육 손실을 최소로 줄일 수 있다.

(4) 대사기능 강화

지속적인 운동을 통해 체중이 정상화되고, 체지방의 양이 줄어들게 된다. 또한 혈중 저밀도 지단백이 감소하고, 혈중 고밀도 지단백이 증가하며, 혈중 중성 지방 감소한다. 그리고 고지혈증의 경우 혈중 콜레스테롤의 조성의 변화를 가져올 뿐 아니라 인슐린 수용체 감응성 증가를 통해 당뇨병 예방 및 치료에도 효과적이다.

(5) 정신건강에 미치는 영향

규칙적인 운동 프로그램을 시작하는 순간 정신건강이 향상됨을 느낄 수 있다. 두뇌에서도 엔도르핀 생성이 증가하여 건강하다는 느낌을 받게 되는 것이다. 가벼운 불안증과 우울증을 겪는 사람들은 규칙적인 운동을 하면 눈에 띄게 기분이 나아짐을 경험하게 된다. 운동은 스트레스에 대처하는데도 도움을 주며, 숙면에도 도움을 준다.

2) 기공의 운동 생리학적 효과

여러 선행연구들을 통해 기공운동 역시 지속적인 수련을 통해 운동생리학적 효과가 높음을 확인할 수 있었다. 그러나 일반인 및 임상연구결과를 보면 대부분의 경우 비교적 낮은 운동 강도(시간, 빈도)로 인해 충분한 효과를 검증하기에 부족하다고 하였다. 반면 근력 및 유연성에 있어서는 증가한 것으로 나타났다.

이러한 기공운동은 유산소성 운동으로 시종일관 부드러우면서도 힘이 들어 있고 기혈의 순환을 원활하게 잘 소통시켜 혈액순환이 촉진되고 몸의 균형감과 유연성, 건강장수의 기공으로 널리 알려져 있다. 그럼에도 불구하고 여러 연구들의 결과가 기대에 못 미치는 것은 수련기간이 짧았거나, 수련에 참여하는 빈도 등의 문제로 여겨진다. 따라서 향후 보다 많은 연구 대상자를 대상으로 장기간에 걸친 반복 연구를 한다면 기공운동을 통한 더 많은 운동생리학적 효과검증이 가능할 것이라 생각된다. 기공운동은 무수히 많은 운동생리학적 이점들이 있지만 무엇보다 기공운동을 통한 재활 운동으로의 활용에 관심을 가질 필요가 있다. 빠르고, 강한 체력을 요하는 스포츠 활동을 통해 얻

게 된 운동 상해로 인해 정상적인 스포츠 활동의 참여가 불가할 경우, 또한 만성적질환 등으로 인해 지속적인 운동의 참여가 어려운 사람들에게 부드러우면서도, 신체에 큰 무리가 가지 않는 기공이야 말로 신체의 건강을 유지하기 위해 좋은 운동이며, 만성적 질환으로 인한 또 다른 질환으로부터의 예방 등에 효과적이다. 또한 기공체조는 정상적인 활동이 어려운 대상, 그리고 과체중으로 인한 비만인들에게 관절에 무리가 가지 않으면서도 쉽게 이용할 수 있는 대체요법으로 특히 정좌법이란 공법을 통해 자리에 앉아서 간단한 움직임을 통해 수련하거나 또는 특정 소리를 내는 호흡법만으로도 운동의 효과를 얻을 수 있다.

3) 기공의 운동생리학적 연구

(1) 활인심방의 뇌성마비 연구

활인심방은 정신과 신체의 조화를 통하여 질병을 예방하고 건강한 생활을 유지하고자 하는 목적으로 퇴계 이황 선생에 의해 만들어진 심신건강법을 말한다. 활인심방은 지금까지 뇌성마비인에게 제시된 많은 운동프로그램들과는 달리 정신건강법을 통해 뇌성마비인의 자아존중감이나 신체상에 긍정적인 변화를 가져오며, 신체건강법을 통해 유연성, 심폐지구력, 근력, 평형성 등을 향상시키고 체지방을 감소시키며, 심박수와 심전도 등에도 긍정적인 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있었다. 이는 활인심방이 뇌성마비인의 부족한 신체기능과 운동능력을 향상시키는 데 매우 효과적이며, 동시에 지체되어 있는 자신감을 회복하고 삶에 대한 긍정적인 자세를 갖게 되며 나아가 바람직한 사회인으로서의 역할을 수행할 수 있게 하는 기능을 가지고 있음을 시사하고 있는 것이다. 즉, 신체건강법과 정신건강법이 동시에 적용되고 있는 활인심방은 신체적·심리적인 문제를 동시에 지니고 있는 뇌성마비인에게 정신과 신체의 고른 발달과 향상을 제공하는 데 매우 효과적인 건강유지법이 될 수 있을 것이라고 보고되고 있다.

(2) 기공수련이 체중조절에 미치는 영향에 대한 연구

최근 성인병의 주원인으로 문제가 되고 있는 비만을 대체요법의 한 분야로 각광 받고 있는 기공요법으로 조절해 보고 그 효과를 검증하기 위해 시행하게 되었다. 본 연구는 일부 지역에 소재하고 있는 만 17세 이상의 과체중 또는 비만인들을 대상으로 광동 홍성균이 연구 개발한 광동 기공요법을 4주 동안 총 12회 실시하여 실험 전·후의 연구 대상자의 신장, 체중, 신체질량지수(BMI), 체지방량, 가슴둘레, 허리둘레, 엉덩이 둘레, 좌우 팔뚝둘레, 좌우 허벅지 둘레, 좌우 종아리 둘레, 좌우 발목둘레를 비교·분석하였다. 또, 실험 전에 연구 대상자의 건강상태 및 식습관, 실험 중 두 집단의 식습관 차이 유무, 실험 후 실험집단이 느낀 광동 기공요법의 효과 등을 본인 기입방식의 설문지를 통해 조사·분석해본 결과 비만인들을 대상으로 한 실험 전·후 신장, 체중, 신체질량지수(BMI), 체지방량, 가슴둘레 등은 변화가 없었으나, 허리둘레, 엉덩이둘레, 좌우 팔뚝둘레, 좌우 허벅지둘레, 좌우 종아리둘레, 좌우 발목 둘레 등은 증가하였으며, 실험 기간 동안 두 집단의 식습관은 회식횟수를 제외하고는 차이가 없었다.

또한 총 12회 광동 기공요법을 시행한 집단을 대상으로 조사한 광동 기공요법의 효과는 광동 기공요법으로 인해 배변의 변화가 '있다' 81%, '없다' 19%로 대다수가 수련 후 배변의 변화가 있었다고 응답하였으며, 3명이 실험 전에 약을 복용하였으나 수련 후에는 약 복용을 중단하였다고 하였다. 또 실험집단의 87%가 광동 기공요법 수련 후 '개운함을 느낀다'고 하였으며 실험집단의 13%는 '개운함을 못 느낀다'라고 하였으며, 광동 기공요법 수련 후 실험집단의 81%가 '마음의 평온함이 생겼다'라고 하였고, 19%는 '마음의 평온함은 없었다'라고 보고되고 있다.

(3) 타이치 운동과 유방암 수술환자의 연구

본 연구는 타이치 운동이 유방암 수술 후 환자의 어깨관절 및 심혈관 기능 향상에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 대상자는 유방암 초기 1~2기 진단을 받고 유방암 수술 후 B광역시에 거주하는 환자 중에서 40명을 대상으로 전문 강사에 의해 타이치 운동을 하루 60분, 주 4회, 12주간 실시하였다. 실험 전·후 어깨관절 및 심박동수를 측정하였다. 어깨관절 가동범위를 분석한 결과 굴곡, 신전, 내전, 외전은 유의하게 증가하였다고, 심혈관 기능인 심박동수는 유의하게 감소하였다. 이상의 결과로 타이치 운동은 유방암 수술 후 환자들에게 심혈관질환을 예방하고 어깨관절 가동범위를 향상 시키므로 유방암 수술 후 환자들에게 권장할 만한 운동으로 보고되고 있다.

3. 기(氣) 측정기기에 대한 연구동향

최근 기(氣)에 대한 관심이 일반인들과 전문연구자들은 물론 언론매체에서도 지대한 관심을 보이고 있으며, 2000년도 "세계 기 문화축제"에서 일반인의 관심을 확인할 수 있었다. 그러나 관심만큼 일반인들과 전문가들의 기에 대하여 궁금해 하는 정보를 시원하게 해답을 주는 데는 많은 한계를 드러냈다. 그 배경에는 기에 대한 과학적 연구를 통한 이해를 줄만한 데이터를 확보하지 못하였으며, 이론적 고찰 또한 부족했던 점이 그 원인이라 할 수 있다. 이와 관련하여 데이터의 확보는 과학적인 측정기기와 밀접하게 관련된다.

현재 기와 관련된 측정 장비라고 표방하는 장비들이 기를 보는 관점에 따라 다양하게 출시되고 있으나, 원리적인 면에서 한의학적 이론에 입각한 경우는 거의 없다. 여타 용도로 사용되었던 장비를 기의 개념에 맞도록 수정하였다는 장비도 있고, 애초부터 기의 개념에 맞게 개발한 장비도 나와 있다. 그러나 이러한 기기들이 전문가들로부터 인정을 받으려면, 그에 맞는 객관성과 정량적 데이터를 확보해야 한다.

과학적인 기 연구를 위해서는 현재 나와 있는 '기(氣)를 측정하는 기기'들을 살펴보고, 이들의 신뢰성과 과학성에 대한 전문적 고찰이 선행되어야 할 것이다. 이를 위해서는 현재 나와 있는 기 측정 기기들을 조사해 보고 그것들의 동향을 파악하는 것이 필요할 것이다.

1) 측정기기의 분류

표 1. 측정기기

	분류	특징	종류
1	MIRA류	생체정보를 파동으로 분석	BRS,QRS,QUMYUM,FAFA,MRT,QUMTUM,SAAS
2	경혈·경락류	피부상의 특별한 반응점(경혈)을 자극하여 측정	EAV,양도락
3	생혈액분석기류	소량의 혈액을 채취하여 고배율의 현미경으로 그 사람의 건강상태를 분석	CH,BX
4	영상측정 (키틀리언 사진기)	기(氣)의 흐름과 강약 상태를 사진으로 나타냄	
5	유해활성산소분석기	인체에 유해한 산소를 분석	
6	적외선 치료기	적외선으로 이상부위를 치료	
7	적외선체열진단기	인체의 체열을 측정	
8	뇌활동측정 장치	뇌의 활동으로 기를 측정	PET,EEG,SQUID

2) MIRA류

MIRA류는 생물체에 존재하는 파동에너지를 측정하여 생체정보를 추출하는 장치이다. MIRA는 종파를 사용하는데, 종파의 개념을 쉽게 설명하기는 어려우나, 몇 가지 특성을 든다면 비선형적이며 이면의 차원에서 정보가 전달되는 것과 관련이 있고 모든 생물체는 비선형적이므로 생명현상과 관련이 있을 가능성이 크다.

M.R.A 장치에는 각 장기별로 건강한 세포나 병에 이환된 세포로부터 얻은 수많은 파동정보가 데이터베이스로 컴퓨터에 저장되어 있고, 작동하는 사람 자신이 분석회로의 일부를 구성하게끔 되어 있다. 따라서 환자의 파동이 오줌이나 머리카락 등을 통해 장치에 입력되면 분석하고자 하는 장기나 질병의 코드에 따라서 원하는 파동만을 푸리에 변환을 통하여 뽑아낸 다음, 이를 작동하는 사람에게서 방사되는 파동과 어느 정도나 공명을 이루는가를 분석하여 건강상태를 진단하는 것이다. M.R.A와 라이오닉스 계열 장비들의 차이점은 원하는 파동만을 걸러내는 방법이 보다 현대화되었으며, 공명정도를 판단하는 방법도 보다 용이하게 되어 있다는 점, 그리고 무엇보다도 중요한 것은 컴퓨터를 이용하여 방대한 데이터베이스의 저장과 이를 활용한 분석이 가능하다는 것이다.

3) 경혈·경락 측정기

생체 내의 장기 조직의 세포는 세포막의 분극 작용에 의하여 전하(電荷)의 형태로 일종의 생체전기 에너지를 만들어 이를 경락을 통해 공급하는데, 이러한 장기 조직 세포의 기능 상태를 포함한 병변정도를 피부상의 특별한 반응점(경혈)을 자극하여 측정함으로써 진단, 치료를 가능케 한다.

4) 생혈액 분석기류

생혈액 분석은 살아있는 소량의 혈액을 채취하여 고배율의 현미경으로 그 사람의 건강상태를 분석하는 검사 방법으로 혈액 내의 적혈구, 백혈구, 혈소판, 혈액 내의 기타 물질의 분석을 통하여 현재 몸 안에서 일어나는 기능과 대사 장애를 파악하여 질병의 치료와 관리를 용이하게 해 준다.

현재의 건강상태를 파악하고, 기질적인 질환을 미리 예진하여 치료법과 일상생활에서의 섭생법, 운동요법, 식이요법 등을 처방할 수 있도록 도와주는 최신 진단 시스템으로, 기와 혈, 특히 어혈의 기전을 동영상으로 보여 주어 원인을 알 수 없는 만성병의 진단과 치료에 큰 도움을 준다고 설명한다.

5) 키클리언 사진기

전기 전도성이 있는 물체와 전극 사이에 필름을 놓고 고주파, 고전압을 가해주면 물체의 주위에 방전현상이 일어나게 된다. 이때의 방전은 필름에 접촉되어 있는 면에 따라 국부적으로 발생하기 때문에 코로나 방전이라고 부른다. 이 코로나 방전이 필름에 감광되어 나타나는 것이 키클리언 사진이다. 이 사진이 사람의 생각이나 인체의 건강상태에 따라 달리 나타난다는 사실은 주목된다.

6) 유해 활성산소분석기

모든 생체활동에 필요한 에너지는 음식물에 의한 탄수화물, 단백질, 지질, 당 등의 영양소가 호흡으로 인하여 체내로 유입된 산소와 결합하여 대사의 반복으로 얻어질 수 있으며 그 이상적인 대사는 영양소와 산소의 물리화학적 균형에 기인한다. 그러나 그러한 균형을 깨뜨리는 원인 중, 대기 중의 오염, 과도한 운동 및 음주, 흡연, 정신적 압박 등의 유발요인 등으로 인하여 위에서 설명한 대사 과정 중의 산소가 과하거나 부족한 지경에 이르면 그 산소는 생화학적으로 매우 불안정한 상태로 바뀌게 되는데 이를 유해산소라 한다.

프리래디컬(Free radical)은 일명 활성산소(활성화 산소) 또는 유해산소라고 부르는데, 이것이 자주 거론되는 것은 바로 건강과 밀접한 관계가 있기 때문이다. 질병의 90%는 활성산소가 원인이라고 한다. 인체에 작용하는 프리래디컬은 두 가지 방식으로 생성된다. 하나는 외부의 영향으로 발생하는 것이고 하나는 정상적인 신진대사 과정에서 생성되는 것이다. 정상적인 신진대사 과정에서 발생하는 프리래디컬은 백혈구가 외부로부터 침입하는 균을 방어하는데 사용하는 초강력 무기이다. 인체의 세균 방어는 바로 프리래디컬 즉 활성산소라는 무기로 하고 있다. 만일 세균과 같은 이물질이 침입하면, 식세포가 이들을 포획한다. 식세포는 포획한 세균을 녹이기 위하여 활성산소를 방출한다. 만일 인체가 적절한 순간에 활성산소를 공급하지 못 하면, 수없이 공격하는 세균들을 방어하지 못 하여 결국은 사망할 수 있다. 또한 인체는 활성산소를 적절하게 제거할 수 있는 항산화 효소들을 지니고 있어서 건강을 유지할 수 있는 것이다. 활성산소에 대응하는 물질을 항산화 물질이라고 부르고 있는데, 인체는 자체적으로 생성하거나 외부에서 공급받아 지나친 활성산소의 활동을

억제할 수 있는 것이다. 다만, 현대인들은 여러 가지 요인으로 인체가 방어할 수 없는 엄청난 양의 활성산소의 공격을 받고 있다는 것이 문제이다. 이미 활성산소의 피해는 자연적인 인체의 메커니즘으로는 방어하기 힘든 상황에 도달했다.

7) 적외선 치료기

광선은 파장의 긴 순서로 나열하며 적외선, 가시광선, 자외선, X선 등으로 구성되어 있다. 이중 가시광선은 태양 광선처럼 빨주노초파남보 7가지 색으로 구성되어 있으며, 자외선은 파장이 길어서 피부를 투과할 수 없어 주로 피부치료용으로 이용된다.

8) 적외선체열진단기

인체에서 자연적으로 방출되는 극미량의 적외선을 감지하여 인체의 통증 부위 및 기타 질병부위의 미세한 체열변화를 컬러영상으로 나타내 줌으로써 인체의 이상 유무를 진단하는 의료 영상 진단기이다. 적외선 체열 촬영은 체내 열 방출 형태를 열 지도의 모양으로 나타내 신경병증 질환, 근막 증후군, 순환이상, 골격근 질환, 심인성 통증 등을 진단하는데 도움을 주는데 비침습적이면서 재현성이 뛰어나 뿐 아니라 이학적 소견이나 기타 검사로 알 수 없는 경우에도 중요한 정보를 제공해 준다.

9) 뇌활동 측정 장치

뇌전위 또는 뇌파는 머리 표면에서 발생하는 전기적 포텐셜이며, 이것의 근원은 흥분 뉴런의 세포막을 투과해 지나가는 이온들에 의해 발생하는 전류이다. 이들 신경조직은 전도성 매질에 둘러싸여 있기 때문에 뉴런에서 발생한 전류는 머리 표면에까지 형성되어 옴의 법칙에 의해 전위가 나타난다. 뇌파 측정기는 현재 많은 병원에서 간질 및 기타 중추신경계의 병변 진단에 필수적으로 사용되고 있고, 또한 뇌기능 연구에 있어서 유용한 장비이다. 대부분의 뇌파 측정기는 시간적으로 변화하는 파형만을 출력하는 아날로그 방식이 대부분이다. 그러나 임상적 유용성 및 뇌기능 연구에 있어서 적절하기 위해서는, 디지털 신호처리가 가능하도록 컴퓨터와의 인터페이스는 필수적으로 요구되고 있다. 또한, 사람에게 특정한 자극이 주어진 후에 발생하는 뇌 유발전위(EP:Evoked Potential, ERP:Event Relate Potential)는 임상적으로 지각계통의 상해 발견, 지각능력의 유무를 판별함에 있어서 중요하기 때문에, 유발전위를 발생하기 위한 시뮬레이터도 필수적이다. 사람의 인지과정에 따른 흥분뉴런군의 위치 추적은 뇌의 기능국재설과 관련하여 뇌 연구에서 가장 중요한 연구 분야 중의 하나이다.

VI. 기본 가공의 종류

VI. 기본 기공의 종류

기본 기공은 의료인들이 반드시 알아야 하는 공법(功法)을 말한다. 각종 기공 공법의 기초 공법으로써 모두 안전하고 효과가 있으며, 현대 중국에서 1950~1960년대 전국적으로 사용되고 실증된 것이다. 이 공법들은 임상에서 이미 사용한 적이 있으며 확실한 효과가 있는 공법이다.

1. 기본 공법

1) 방송공 (放鬆功)

방송공(放鬆功)은 원래 상해시 기공요양소에서 1957년에 만들어진 후 확대된 것으로 마제인(馬濟人)이 정리한 주요 정공(靜功) 공법(功法)이다. 방송공은 긴장을 푸는 것을 주로 하는데 이완과 호흡을 함께 묶은 것으로 두 가지가 함께 정공(靜功)의 기본 공법(功法)으로 발전되었다. 방송공은 건강한 사람들과 일반 만성 환자 모두 단련할 수 있다. 이 방법으로 기공 단련을 시작할 수 있으며 방송은 모든 연공(練功) 과정 중에 철저히 요구되며 이는 연공(練功)의 질을 높이고, 부작용을 막을 수 있다. 방송공은 원발성(原發性)고혈압, 임신고혈압, 만성위장염, 천식, 폐기종, 만성간염, 신장염, 녹내장, 신경쇠약 등에 모두 좋은 효과가 있다.

2) 내양공 (內養功)

내양공(內養功)은 정공의 주요 공법 중의 하나이다. 이 공법은 원래 민간에 유행하던 것으로 구전되어 계속 이어진 것이다. 1947년 류귀진(劉貴珍)이 류도주(劉渡舟)에게 전해준 내양공(內養功)을 다시 정리한 후에 당산(唐山) 기공요양원으로 가서 북재하(北載下) 기공요양원의 임상에서 반복적으로 실험하여 정확한 치료효과를 확인한 후 전국적으로 퍼졌다. 이 공법 역시 해방 후 임상응용에 가장 일찍이 사용된 공법 중의 하나이다.

3) 기본참장공 (基本站樁功)

참장공은 서서 하는 것이 주인데, 몸통과 사지를 일정한 자세로 유지하면서 신체의 일부 부위를 긴장시켜 생각을 집중하여 질병을 예방 치료하는 공법이다. 원래 무술계는 요퇴(腰腿)단련의 기초 공부로 하였고, 위로 차고 아래로 허한 고혈압, 녹내장, 신경쇠약 등의 병증에 좋은 치료 효과를 가졌고 체력을 증강시킬 수 있다.

4) 기본보건공 (基本保健功)

보건공은 가장 기본적인 동공 단련이다. 그 특징은 생각이 동작과 밀접한 관련을 가지는 것인데, 운동량은 비교적 적지만 각 절마다 모두 효용이 있다. 이리하여 만성병에 치료 효과가 있고 노인들의 보전에 적합하다. 보건공은 두 부분으로 나뉘는데, 하나는 상규보건공(常規保健功)이며, 하나는 분행보건공(分行保健功)이다.

(1) 상규보건공(常規保健功) : 상규보건공은 10절로 되어 있고, 기본적으로 좌, 입팔단금(坐, 立八段錦) 등이며, 문헌상에 모두 기재되어 있다. 동공(動功)을 하는 사람은 10절을 기초로 할 수 있는데, 익숙하게 되면 체질(體質), 병정(病精)과 결합된 후에 기타 동공을 선택할 수 있다. 정공(靜功)과 함께 하게 되면 먼저 앞부분의 3절을 한 후에 정공(靜功)을 하고 정공 후에 다시 뒷부분의 7절을 할 수 있다.

(2) 분행보건공(分行保健功) : 분행보건공은 보건공의 한 종류로 청서문필편(淸徐文弼編) 《수세보진(壽世保眞)》 중의 “분행외공결(分行外功訣)”이 기초가 되며, 기타 공법을 보강하여 완성했다. 연공자(練功者)는 병변(病辨) 부위에 맞추어 본 공법을 사용해야 효용이 있으며 자신의 상황에 맞는 절을 골라 단독적으로나 정공(靜功)과 함께 할 수 있다.

2. 북재하 기공강북의원 상용공법(北載下 氣功江北醫院 常用功法)

1) 강장공 (強壯功)

강장공은 류귀진이 고대의 도(道家), 유(儒家), 석(佛家), 의(醫學), 속(民間)의 연공방법에 근거하여 정리를 거친 후 종합하여 완성한 것이다. 정공의 중요한 공법 중의 하나이다.

2) 보건공 (保健功)

보건공은 자아안마법(自我按摩法)이나 상상팔단금(床上八段錦)으로 불리는데, 중국의 오래된 역사 동안 임상에서 정공을 연습한 후 자신의 병세에 맞춰 필요한 부분을 선택하고 보조한 정공치료의 수단으로 효과를 높였다. 단독적으로 사용할 수 있으며 병을 치료하는 목적으로 사용되었다. 보건공은 머리, 목, 몸, 사지 등 균일하게 사용할 수 있는 자아안마와 전신의 각 부위를 늘리고 구부리고 돌리는 것으로, 동작이 부드러워 남녀노소 모두 할 수 있고 이것을 오랫동안 계속 하게 되면 병을 물리치고 장수하는 효과가 있다. 동작 중, 힘을 쓰면서 가볍게 하고 무겁게 하는 것과 동작의 범위가 작고 큰 것까지 한다는 원칙이 있는데, 단련 후에는 편안하고 가볍게 느껴지게 된다. 보건공의 모든 단련법은 거의 같다. 북재하 기공요양원에서 임상 실천 중 백가의 장점들만 받아 들여 그 순서에 따라 18절로 만들었고, 임상치료에 광범위하게 쓰이고, 만족할 만한 효과를 얻었다.

3) 태극내공 (太極內功)

태극내공은 태극권과 기공이 서로 합쳐진 것으로 정공과 함께 할 수 있는데, 내외합일(內外合一) 수련의 방법으로 병을 없애고, 건강을 유지하고, 장수하게 하여 무술능력을 증강시킬 수 있는 공법이다. 의수명문(意守命門)이 주가 되는데 토납(吐納)을 운용하여 운기(運氣)를 가져오는 방법으로, 허리를 튼튼하게 하고 신장을 건강하게 하는 기를 단련하여 몸을 튼튼하게 하는 목적이 있다. 이 공법은 단순히 구전된 것으로 이경오(李經梧)가 장천우(張天尤)에게 전해 나중에 임상에 응용하였다.

4) 허명공정공간법 (虛明功正功簡法)

허명공단련방법은 응용가치에 따라 정공과 보조공의 두 종류로 나눈다. 정공은 좌식(坐式), 와식(臥式)으로 보조공은 식조(息調), 운식(運息), 식화(息和), 귀식(歸息), 식식(息息)으로 기를 조절시킨다. 의수호흡(意守呼吸), 의수단전(意守丹田), 의수운단(意守運丹), 의수통체(意守通體), 의수허명(意守虛名)으로 스스로 생각하는 등의 조심의 삼위일체의 자아단련공법이다.

5) 건신장공 (健身壯功)

건신장공은 중국 하북 일대에 전해진 공법으로 무술기본공법이 그 기원이며, 병을 치료하고 몸을 강하게 하였고, 장수하게 하였다. 그 특징은 간단하게 어디서나 할 수 있고, 전신을 마음대로 움직여, 점선을 정하지 않고 자연스럽게 호흡하고 점차로 깊게 하는 것으로 정을 주로 하며 동정을 겸할 수 있다.

30년간 이 공법은 전국적으로 확산되었으며 실천, 관찰한 결과에 따르면 고혈압, 저혈압, 관심병, 신경쇠약, 위하수, 관절염, 만성기관지염, 폐기종, 만성간염, 간경화, 야뇨증, 당뇨병, 만성신염, 빈혈, 반신불수 등 여러 질병에 치료 효과가 있다.

6) 행보공 (行步功)

행보공도 동공의 한 종류다. 이런 공법은 행보 운동을 하는 동시에 일정한 의념과 호흡을 함께 해야 한다. 환자도 신체 상황에 따라 전체의 단련을 하거나 준비식을 한 후에 몇 가지 단련을 해야 한다. 행보공의 시작은 준비식이 되는데, 정신을 모으고 호흡을 고요히 하고 전신을 이완시킨 후 두 다리를 자연히 벌리고 두 발을 어깨 넓이로 벌리고, 다리 부분은 조금 안으로 모은 후 머리는 바로 세우고 아래턱은 안으로 넣고 머리는 좌우로 기울어지지 않게 하고 엉덩이를 바로 세우도록 한다. 두 눈은 조금 같거나 한 줄기 빛이 들어 올 정도로 하고 앞으로 보고 정신을 집중하여 생각을 어지럽게 않게 한다. 마음을 고요히 한 후에 눈에 보이는 선을 거두어들이고, 두 눈은 자기

코끝을 보거나 눈을 가볍게 감고 안으로 단전(小腹部)을 보고, 혀끝을 가볍게 밀고 (힘을 쓰지 말고), 두 입술을 가볍게 닫고 가볍게 벌리면서 치아를 가볍게 물고 (이를 물지 않도록), 두 손은 자연히 늘어뜨리고, 자연스럽게 호흡을 한다.

3. 상해시 기공 연구소 상용 공법

1) 내기연양공 (內氣煉養功)

내기연양공은 종합공법으로 심학연편련(沈鶴年編練)으로부터 시작되었다. 내용은 조기법(調氣法), 방송공(放鬆功), 상해내양공(上海內養功), 육합공(六合功) 등을 포함한다.

2) 거병강신공 (祛病強身功)

거병강신공은 동묘성(董妙成)이 실천한 기초 상에 전해 내려온 공법을 계승한 것으로 각 장점만을 모았는데, 인체의 여러 '도인(導引)'의 정화(精華)와 단련 후 단전(丹田)을 서로 결합시키고, 인체의 동정공과 인체의 신의(神意)를 서로 결합시키고, 연공을 보건과 결합시켜 만들어낸 것이다. '동정상겸(動靜相兼)', '련양상의(練養相依)', '강유상제(剛柔相濟)'가 있는데, 동작은 부드럽고 아름다우며 가볍고 자유롭게 간단하여 배우기 쉬운 특징이 있고, 동(動), 행(行), 입(立), 좌(坐), 굴(屈), 와(臥), 자발동공을 보 형식이 있다. 이 공법은 중의이론변증시공에 의한 것으로 임상응용에 있어 비교적 만족한 효과를 얻었다. 초기의 임상과 실험연구는 이미 발견되었는데 이 공법은 병을 물리치고 몸을 강하게 하는 확실한 효능이 있다.

3) 점혈자아동공 (點穴自我動功)

점혈자아동공은 기를 느끼기 쉬운 것으로 양원경(楊遠京)이 전한 공법인데, 자아동공 중의 한 유파이다. 그 특징을 단련하는 요령은 정신이 자신점혈(自身點穴)로 기를 단련하고, 기를 받아들이고, 기를 키워 기를 쌓는 것으로, 단전의 기운을 점차 쌓아 충만하게 하는 것으로, 기공의사가 외기를 내보내도록 훈련을 시킨 후, 몸의 부위나 간격을 건너 걸음에 맞추어 갑자기 혈을 정하여 기를 통하게 한다. 정기를 내보낸 후에 학생 자신의 몸에 경락의 기운을 이끌어 뚜렷하게 비교적 빨리 순환하여 기운의 움직임은 생겨나게 한다.

4) 복호공 (伏虎功)

복호공은 시검우(柴劍宇)가 만든 것으로 음허화왕(陰虛火旺), 간양상항(肝陽上亢), 심화상염(心火上炎)에 만들어진 것이다. 이 공법은 8절로 되어 있는데, 5년의 임상실험을 거쳐 고혈압, 신경쇠약,

심장박동의 과속, 천식, 폐열 기침, 비위허약, 장열변비 등 여러 질병에 일정한 효과가 있음을 증명했다.

4. 고대 상용 공법

1) 육자기결 (六字氣訣)

허(嘘), 아(啊), 호(呼), 희(呿), 취(吹), 희(嘻)의 육자기결법은 호흡을 거친 묵념과 결합하여 자음을 만들어 간, 심, 비, 폐, 신, 삼초(三焦)에 영향을 주어 각 장부의 병을 물리치는 일종의 정통호흡단련이 주가 되는 기공단련공법이다. 이 공법은 중의 장부학(臟腑學)에서 말하는 바와 같이 오행학설에 변증을 더해 더욱 잘 사용하게 되어 만족한 예방 치료 효과를 얻었다. 그래서 어떤 고인은 거병연년육자법(去病延年六字法), 육자연수결(六字延壽訣), 태상옥축육자기결(太上玉軸六字氣訣) 등으로 불렀다.

현존하는 문헌 중 가장 일찍이 육자기결이 기재되어 있는 것은 남북조 양대의 도홍경의 양생전저(養生專著) 《양성연명록(養性延命錄)》이었다. 그 후 이러한 문헌은 비교적 많았다. 수대 소원방(巢元方) 등의 《제병원후론(諸病源候論)》, 당대 손사막(孫思邈)의 《비급천금요방(備急千金要方)》, 북송태의원(北宋太醫院)이 펴낸 《성제총록(聖濟總錄)》, 금제하간(金劑河間)의 《소문현기원병식(素問玄機原病式)》, 남송 추박암(鄒朴庵)의 《壽親養老書》 등에 실려 있다. 명청 의가, 양생가의 저작 중에서도 육자기결이 기재되어 있다.

2) 연년구전법 (延年九轉法)

연년구전법은 손목으로 배를 돌리면서 문지르는 공법이다. 청초에 방개(方開)가 편찬한 것을 후에 엽지세(葉至洗)가 《와신집(臥身集)》 중에 실었다. 왕조원(王組源)이 편찬한 《위생요술(衛生要術)》, 《내공도설(內攻圖說)》 중에 거병연년법(去病延年法)으로 개명했다. 이 공법은 기의 막힘을 제거하여 가운데를 넓히고, 위를 부드럽게 하여 잘 내려가게 하고, 폐를 건강하게 하고 장을 부드럽게 하는 작용이 있다. 위와 손목이 불편하고, 복부가 답답하고, 공기가 올라가고, 대변이 순조롭지 않은 등의 증상에 치료효과가 있다.

3) 양생16선 (養生16選)

양생16선은 동공이 주가 되는 양생단련방법이다. 16절로 나누어지는데 발의상소(發宜常梳:일어나서 바로 머리를 빗는다), 면의다찰(面宜多擦:얼굴을 자주 문지른다), 목의상운(目宜常運:눈을 자주 움직인다), 이의상탄(耳宜常彈:귀를 자주 튕긴다), 치의삭고(齒宜數叩:이를 자주 두드린다), 설의침악(舌宜舐嚙:혀로 잇몸을 자주 핥는다), 진의삭인(津宜數咽:침을 자주 삼킨다), 탁의상가(濁宜常呵:탁한

기운을 자주 내뿜는다), 복의상마(腹宜常摩:배를 자주 문지른다), 곡도의상제(谷道宜常提:좁은 곳으로 자주 끌고 간다), 지절의상요(肢節宜常搖:팔다리를 자주 흔든다), 족심의상찰(足心宜常擦:발을 자주 문지른다), 피부의상간(皮膚宜常干:피부를 자주 말린다), 배의상난(背宜常暖:등을 항상 따뜻하게 한다), 흉의상호(胸宜常護:가슴을 항상 감싼다), 대소변의금구물언(大小便宜禁口勿言:막말을 하지 말아야 한다)이다. 중국의 명대에 이미 전해졌으며 관련 자료를 볼 수 있다. 이러한 방법을 자주 사용하는 내용으로 단련하면 보건강신, 연년익수(延年益壽)하는 효과를 볼 수 있는데, 동작이 가볍고 부드럽기 때문에 노인들이 사용하기에 더욱 좋다. 현재 일본에서 유행하고 있기도 하다.

4) 팔단금 (八段錦)

팔단금은 팔절의 동작으로 만들어졌는데 의료보건작용의 동작단련 방법이다. 노래가 부르기 쉽고, 기억하기 쉽고, 본 동작이 간단하여 연령의 제한 없이 모든 절이 내장 상관된 곳에 작용을 한다.

5) 십이단금 (十二段錦)

십이단금 (十二段錦)은 팔단금(八段錦) 중 동(動)과 정(靜)을 결합하여 동이 주가 되는 단련공법이다. 앉아서 단련하기 때문에 좌팔단(左八段)이라고도 부른다.

VII. 현대 중국의 상용 기공

Ⅶ. 현대 중국의 상용 기공

1. 기공 상용 공법 (氣功 常用 功法)

기공 상용 공법은 1966년 이전부터 이미 중국 국내에 유통되어 응용된 근대기공공법과 1950년대 후 새롭게 편집되거나 정리되어 보급된 약간의 기공 공법을 말한다.

1) 인시자정좌법 (因是子靜坐法)

인시자정좌법(因是子靜坐法)은 장유교(蔣維喬)가 편찬한 서명(書名)이며 이어 개정된 소주천(小周天)이 추가 되는 좌정공법(坐靜功法)이다. 그가 편찬한 정좌법(靜坐法)과 관련된 책인 《인시자정좌법(因是子靜坐法)》 초판은 1914년 출판되었고, 1928년 연속 출판하였다. 해방후 다시 《중국적호흡습정양생법(中國的呼吸習靜養生法)》, 《인시자정좌법위생실험담(因是子靜坐法衛生實驗談)》, 《세간선(世間禪)》 등의 책을 출판했다. 당시 정좌법(靜坐法)을 널리 보급하는데 일정한 작용을 했다. 장씨 본인이 서술한 바에 따르면 그는 어릴 적부터 많은 병에 걸렸고, 청년 시기에는 폐병이 있었기 때문에 《의방집해(醫方集解)》의 부속 《물약원전(勿藥元詮)》 중 소주천의 방법을 익혔으며, 중년 이후에 천태종(天台宗)의 지관법(止觀法)을 단련하였고, 수련밀종(修鍊密宗) 중의 비밀 수련법을 단련했다. 본문에 인시자정좌법(因是子靜坐法)에 대해 쓰여 있는데, 장씨가 소주천(小周天)이 추가 되는 공법을 단계적으로 설명하기 시작했다. 그 공법은 원기를 증강시키고, 체질을 개선하는 작용이 있다.

2) 의기공 (意氣功)

의기공(意氣功)은 정공(靜功) 공법(功法) 중의 하나인데, 왕죽림(王竹林)이 펴낸 《의기공상해(意氣功詳解)》에 나와 있다. 그 방법의 특징은 응정(凝靜)의 기초 상에 있는데 '기(氣)를 모아 구(球)를 이룬다'는 말에서 그 '구(球)를 연결하는 일정한 선(線)은 전신(全身)을 순환(循環)하는 길을 말한다. 순행선로(循行線路)는 사전 추측하여 단정한다. 심장으로부터 시작하여 몸이 정중앙을 거쳐 하지로 가게 된 후에 상반신으로 가게 되고 다시 심장으로 돌아온다. 사지부의 순행에서 좌가 먼저이고 우가 그 후이다. 순행선로는 64개의 요혈을 거친다.

3) 동종공 (銅鐘功)

동종공은 동종경(銅鐘勁), 정경법(定勁法)이라고도 한다. 공법(功法)의 자세는 참식(站式)인데, 두 손을 벌리기 때문에 동종(銅鐘)이라는 이름을 하게 된 것이다. 정공(靜功)의 한 종류이기도 하다. 이 공법은 위와 십이지장 궤양, 위장 기능 저하, 담낭염, 심장병, 폐결핵, 신장염, 관절염, 오래된 외

상, 신경 감각 능력증 등에 효능이 있다.

4) 42식(式)과 16식(式) 운동

42식 운동과 16식 운동은 심균유(沈鈞儒) 노인이 편집, 단련한 건신공법이다. 42식은 심균유가 해방 전 만든 일상 보건의 주요 시책이다. 16식은 심균유가 해방 후 일상단련을 내용으로 원래 42식의 기초를 조정하여 다시 간단하게 편찬, 완성하였다. 방학무(方學武)가 글로 남긴 후 책으로 완성하여 발표했다.

심균유는 신체와 심리가 모두 건강한 사람만이 진정한 건강을 얻을 수 있다고 여겼기 때문에 반드시 '운동과 수양의 하나됨', '몸과 마음이 건강하여야 한다'고 했다. 건강한 몸이라 함은 단지 사지 근육 피부뿐만 아니라 내부의 오장 육부를 포함해야만 한다. 42식과 16식은 똑같이 안과 밖을 같이 단련해야 한다는 특징이 있다. 방법은 간단하고 동작도 비교적 부드러워 특징은 노년과 신체가 약한 자에게 적합한 보건 방법이다.

5) 장자청식법 (莊子聽息法)

장자청식법(莊子聽息法)은 중국도교협회회장(中國道教協會會長) 진영녕(陳櫻寧)이 1957년 항주(杭州) 병풍산(屏風山) 요양원에 있을 때 환자에게 가르쳤던 공법 중의 하나로 《정공요양법(靜功療養法)》에 쓰여 있다.

소위 청식법(聽息法)이라 함은 스스로 호흡의 기운을 듣는 것이다. 이런 호흡을 듣는 방법은 장자서(莊子書)상의 묘법(妙法)이다. 처음 배울 때 단지 귀만을 사용하여야 하며, 의식을 사용하면 안 되지만 이 생각으로 저 생각을 대체하는 것이 아니고, 코 안에 어떠한 소리도 들어서도 안 되고, 단지 스스로 한 번 내쉬고 한 번 들이쉬는 것을 느끼기만 하여야 한다. 이렇게 호흡을 들은 후, 신기(神氣)를 합쳐 잡념을 완전히 없애 호흡조차도 잊고, 조금씩 수면 상태로 빠져 들어야만 대뇌가 고요해지고 신경쇠약이 회복되어 건강한 과정 중 가장 효과가 있게 된다. 이 때 이 기회를 틈타 잠이 들고 억지로 정신과 수면 상태가 서로 저항하지 않도록 해야 병과 건강에 해가 없다.

잠이 깬 후는 머리로부터 청식법(聽息法)을 시작해야 바로 편안하게 잠들 수 있다. 만약 낮에 몇 번 잠이 들고 다시 잠을 자고 싶지 않으면 외부의 활동으로부터 조금도 방해받지 않는 공기가 신선한 곳에 몇 분간 앉아서 토납하고 부드러운 체조나 태극권을 한다. 그러나 적당한 만큼 한 후에 그만 두어야 몸이 과로하지 않게 된다. 그런 후 방으로 돌아오거나 앉거나 누워 오랫동안 청식(聽息) 공부를 하여야 숙면의 경지에 이를 수 있다. 만약 청식(聽息)을 사용하여도 바로 잠에 들지 않으면 청식(聽息)을 계속하여 전신과 신경에 좋은 점이 있게 된다. 일반적으로 청식법(聽息法)은 불면증을 치료할 수 있으며 조금도 나쁜 점이 없고 《황제내경(黃帝內經)》에서 말한 '양입어음(陽入於陰)'의 이론과 상응한다.

6) 진가문기공 (陳家門氣功)

진가문기공 (陳家門氣功)은 북방의 민간에 전해 내려져온 공법으로 균유사(均由師)가 구전시킨 것을 받아들인 것이다. 근대 천진무술가인 왕증구(王證久)가 내놓았다. 20년대 말 왕증구가 항주에 국술대회에 참가한 후 호항(滬杭) 일대에도 이 공법(功法)을 전하기 시작했다. 항주(杭州) 상림(祥林) 의원 책임자인 우상린(虞翔麟)은 당시 왕(王)씨로부터 배운 것을 '기공술(氣功術)'이라고 이름을 정했다. 왕(王)씨는 당시 이미 일흔이 넘었으나 정정하여, 40세의 사람으로 보였다. 상림의원(祥林醫院)의 동지인 의사 우(虞)씨로부터 배운 공법을 폐결핵 환자에게 사용하여 아주 좋은 효과를 보고 《폐로병특수요양법(肺癆病特殊療養法)》이라는 책에 썼다. 상해에 임만춘(林萬春) 등의 사람도 왕(王)씨에게 배운 공법을 사용하였다. 립씨가 말한 왕증구(王證久) 계열이 천진 진가문(天津 陳家門) 지방의 인사에 따르면 마제인(馬濟人)이 1963년 이 공법을 정리할 때 '진가문기공(陳家門氣功)'이라고 정했다고 한다. 토납도인공(吐納導引功)이라고도 한다.

상해시중의문진부의 진운호(陳運浩) 등이 임상에서 증명한 대로 이 공법은 관상심장병, 고혈압, 신경쇠약, 노년만성기관지염, 삼차신경통, 갑상선기능항진, 전립선염, 만성폐습성관절염, 좌골신경통, 넘어져 다친 상처, 연좌직손상, 목어깨다리통증, 위십이지장구부유탕, 위염, 유정, 설사, 음위, 부녀 생리불순 등의 질병에 효과가 있다.

이 공법의 주요 내용은 정련(靜練), 조련(操鍊), 단련(鍛鍊), 산화(散火)의 네 부분으로 나뉜다. 단련(鍛鍊) 중 어떤 부분은 호기(呼氣)를 주로 강조하고 심지어는 콧구멍으로 기운(氣運)을 분사(噴射)하는 것까지도 있다. 운동량이 비교적 많지만 자신의 건강 상태에 따라 단련법(鍛鍊法)을 선택하도록 한다.

7) 기공보건체조 (氣功保健體操)

기공보건체조는 팔단금(八段錦), 건요고신공(健腰固腎功)이라고도 하는데 팔절동(八節動)의 단련 공법(鍛鍊功法)으로 되어 있다. 마제인(馬濟人)이 1960년대 전국의 기공사를 데리고 편성한 것이다. 그 중 대부분의 동작은 태극권과 팔단금에서 선택했기 때문에, 민족 풍격의 특징은 동작이 부드럽고 자연스럽고, 성별 연력에 구분되지 않게 연습할 수 있어 배우기 쉽다는 것이다. 동작은 허리 부분을 늘리고 부양하고, 구부리고, 비트는 것이 주인데 근육과 뼈를 강하게 하여 양(陽)을 돕고 신(腎)을 보조하는 효과가 있다. 허리가 시큰거리고 아프거나 허리를 긴장한 상태로 일하는 사람은 계속 연습하기만 하면 예방(豫防) 치료(治療)하는 효과(效果)가 있다. 이 공법(功法)은 일찍이 기공요양소(氣功療養所) 문진부(問診部)에서 오랫동안 가르쳐 왔고 환자들에게 인정을 받았다.

8) 아미12장 (峨眉12庄)

아미12장(峨眉12庄)은 동(動)과 정(靜)이 서로 합쳐 동(動)으로부터 정(靜)으로 들어가는 것인데 정(靜)으로 동(動)을 제어하는 동공단련공법(動功鍛鍊功法)이다. 남송(南宋) 말 계사천(季四川) 아미

산(峨眉山) 불교계 중의 운선사(云禪師)가 만들어 전한 것이나 널리 유행되지는 않았다. 해방 후 주 잠천(周潛川)이 전했는데, 근육과 뼈를 편안하게 하여 혈맥을 움직이게 하고, 음양을 조절하고, 장부를 강하게 하고, 기를 촉진시키는 작용을 한다. 기혈을 조화롭게 하고, 경락을 소통시켜 체질을 증강시킴으로 질병을 예방하고 치료하는 효과가 있다.

9) 각병연년20세 (却病延年20勢)

각병연년20세(却病延年20勢)는 20절 동작으로 만들어진 공법이다. 왕자평(王子平)이 1956년 편성한 후 나중에 수정 정리된 것으로 '연공요법(練功療法)'이라고도 한다. 요퇴통, 경추병, 신주위염, 무릎관절염 및 동맥경화, 고혈압, 위장병, 노년만성기관지염과 신경 쇠약 등의 내 외과 질병에 일정한 예방 치료 작용을 한다. 약물과 함께 병행하여 종합적인 치료하거나 약물을 끊고 일정하게 하면 효과가 있으며 체질을 증진시키는 작용을 한다. 중 노년층에게 비교적 좋은 보건공이다.

10) 육합심의내공 (六合心意內功)

육합심의내공 (六合心意內功)은 '수동진기(守洞塵技)'라고도 한다. 명말 청초에 희룡풍(姬隆風)으로부터 전해졌으며 호요정(胡耀貞)이 1932년 받아 전했고, 1959년 정리를 한 후에 주요한 부분을 《기공과 보건공(氣功과 保健功)》이라는 책에 편집해 넣었다.

심의(心意)라는 말은 뇌(腦)와 의념(意念)을 가리키는 것이고, 육합은 내삼합(內三合)과 외삼합(外三合)을 말한다. 내삼합(內三合)은 마음과 의의 합, 의와 기의 합, 기와 힘의 합이다. 뜻이 있으면 기운이 있고, 기운이 있으면 힘이 있다. 외삼합(外三合)은 손과 발의 합, 팔꿈치와 무릎의 합, 어깨와 사타구니의 합이다. 합쳐서 말하면 상과 하의 합, 좌와 우의 합, 전과 후의 합이다. 육합심의는 서로 관계가 있어 함께 결합한다. 심의가 육합을 지배하며 육합으로 마음과 뜻을 일관시킨다.

육합심의내공(六合心意內功)의 주요 내용은 단전공(丹田功)과 네 가지를 합쳐 말하는 것이다. 일반적으로 '정동기공(靜動氣功)'을 단련하여 건강을 회복한 후에나 건강한 사람이 참장중(站樁中)의 삼체식(三體式)을 단련한 후에 다시 단전공과 네 가지를 단련한다.

11) 정동기공 (靜動氣功)

정동기공(靜動氣功)은 전체를 이완시켜 고요한 상태로 들어간 후에 내기(內氣)를 발동하여 신체와 사지(四肢)가 자발적(自發的)으로 운동하게 하는 일종의 공법이다. 호요정(胡耀貞)이 전인(前人)의 양생연공(養生練功) 방법을 계승하여 자신이 실천한 것과 결합하여 총체적으로 내놓은 것이다. 특징은 '정(靜)과 동(動)이 서로 겹쳐지는 것'인데, 연공(練功) 중 의수단전(意守丹田)과 단전호흡(丹田呼吸)을 강조한다.

12) 태씨주천공 (泰氏周天功)

태씨주천공(泰氏周天功)은 진중삼(秦重三)이 내놓은 주천공(周天功)이다. 진중삼은 1955년 북경(北京) 경산공원(景山公園)에서 기공(氣功)을 가르쳤으며, 그가 내놓은 《기공요법과 보건(氣功療法과 保健)》의 책 중에 '음양(陰陽)이 소주천(小周天)을 순환(循環)한다'와 '음양(陰陽)이 대주천(大周天)을 순환(循環)한다'고 소개한 공법이다. 여기 소개한 주천공(周天功)은 그가 북경 총공회 체육부(北京總工會 體育部)와 북경시 중의의원(北京市 中醫醫院)이 함께 한 '북경시 직공 기공 보도원 훈련반(北京市 職工 氣功 輔導員 訓練班)'에서 내놓은 것으로 소주천 연공법((小周天 練功法), 대주천 연공법(大周天 練功法), 기경팔맥연공법(奇經八脈練功法), 팔법연공법(八法練功法), 양유주천연공법(印西周天練功法)의 다섯 단계의 내용으로 되어 있다.

13) 철당공 (鐵襠功)

철당공(鐵襠功)은 단련을 통하여 고환과 음경(陰莖)을 증강시키고 유정양위(遺精陽萎)를 치료하는 공법으로 철당공(鐵襠功)이라고도 불린다. 철당공 중 남성이 어릴 적부터 연습하는 경철당(硬鐵襠)이라 하고, 성년 후 연습하는 것은 연철당(軟鐵襠)이라고 한다. 재하 기공 강복 의원(載下氣功康復醫院)의 소개에 따르면 이 공법이 신(腎)을 보(補)하고 양(陽)을 강(強)하게 하여 보건장수(保健長壽)하는 명확한 작용을 한다고 한다. 임상에서 신체허약, 유정, 조루, 양위 등의 질병을 치료하는데 사용하고, 만성간염, 간경화, 만성신염, 당뇨병, 만성위염, 신경쇠약 등의 질병을 치료하는데도 쓰였다.

14) 소연형 (小練形)

소연형(小練形)은 중국불교협회부회장(中國佛教協會副會長)인 거찬법사(巨贊法師)가 강의한 것이다. 이것은 여섯 가지 질병에 맞춰 단련하는 여러 가지 공법(功法)이다. 소연형(小練形)과 서로 대립되는 대련공(大練功)은 전체적으로 단련하는 공법이다.

2. 기공 유행 공법 (氣功 流行 功法)

기공 유행 공법은 근래 10년간 사회적으로 유행한 공법이다. 이 공법의 종류가 너무 많아 여전히 정리 중에 있다. 이미 소개된 공법의 중에서 그 유행의 범위 역시 달라서 지도자와 학자가 참고할 수 있도록 소개한다.

1) 호흡행보공 (呼吸行步功)

호흡행보공(呼吸行步功)은 고요함 중에 움직임을 가져오는 단련 방법으로 곽림(郭林)이 창편한

《신기공요법(新氣功療法)》의 중요한 내용 중의 하나이다. 《신기공요법》의 전 공법은 이미 작은 책자로 출판되었다. 공법은 자연호흡법만보행공(自然呼吸法慢步行功), 풍호흡법쾌보행공(風呼吸法快步行功)의 두 부분으로 나뉜다. 모두 행공에 호흡이 결합된 방법으로 처음에는 만성병을 치료하는데 쓰였으나 이후에는 암을 예방 치료하는데 쓰였다.

2) 자공요법 (自控療法)

기공자공요법은(氣功自控療法) 몸의 기능이 안정되게 적용되도록 조절하게 하며 몸의 병을 극복하는데 도움이 되는 기공단련방법(氣功鍛鍊方法)의 하나이다. 이 공법은 연습하는 자의 주관적인 능동성과 전체적인 것을 강조하는 것, 내부의 요소를 중시하는 것, 동(動)과 정(靜)을 서로 겸하는 것과 함께 의념(意念), 자세(姿勢), 조식(調息)의 세 가지를 유기적으로 결합하여 단련을 거치면 기를 단련하고 보양할 수 있고, 내기(內氣)를 운행하는 것을 촉진할 수 있고, 음(陰)과 양(陽)을 평형되게 하고, 경락(經絡)을 소통(疏通)시키고, 기혈(氣穴)을 조정(調整)하고, 치병보건(治病保健)하고 몸을 건강하고 장수하도록 하는 목적이 있다.

3) 대안법 (大雁法)

대안공(大雁功)은 큰 기러기의 형태, 동작, 기거, 습성 등의 동작을 모방하여 편집, 연습한 동공(動功)의 공법(功法)이다. 대안공(大雁功) 전후의 각 64절은 동작이 강하고 유연하고 서로 질서가 있으며 자연스럽게 가볍고 조화롭다. 고혈압, 신경쇠약, 식물신경기능문란, 위장병, 신류머티즘 관절염과 심혈관 질병 등에 효과가 좋다.

4) 진기운행법 (眞氣運行法)

진기운행법은 응신조식(凝神調息), 진기(眞氣)를 배양하고, 경락(經絡)을 관통시키고, 음양(陰陽)을 조절하여 생리에 질서가 있게 하는 정공(靜功)의 한 방법이다. 진기운행법 (眞氣運行法)은 오보공법(五步功法)으로 나뉘는데, 특징은 기한을 정해 관찰하여 '진기(眞氣)'로 맥을 감독함으로 전신의 경락(經絡)을 순환(循環)하게 하는 것이다. 질병을 예방하고, 노쇠를 늦추는 효과가 있다.

5) 의거참장공 (意舉站樁功)

의거참장공(意舉站樁功)은 의거양생장(意舉養生樁), 참장양생법(站樁養生法)이라 불리는데, 하북(河北)의 왕향재(王薊齋)가 만든 것이다. 의권(意舉)은 또 대성권(大成舉)라고도 불린다. 대성권(大成舉)는 형의권(形意舉)로부터 시작되었고, 형의권(形意舉)는 심의권(心意舉)으로 시작되었다. '내외가 하나로 의념이 일치한다'는 권법이다. 양생장(養生樁)은 그 중의 기본 공법 중의 하나이다. 참장공

(站椿功)이 특징은 깊게 호흡하는 것에 신경 쓰지 않고 단전(丹田)을 지키지 않으며 자연적으로 호흡을 통해 전신을 이완시키고 정신을 집중시켜 뜻을 정하는 동정(動靜), 허실(虛實), 송긴(鬆緊:이완)을 적절하게 배치하고 적합한 뜻으로 움직이면서 점차 호흡의 만(慢), 장(長), 세(細), 균(勻), 생각의 입장 상태에 들어서면 몸이 편안해지고 영혼이 가벼워진다. 참(站), 행(行), 좌(坐), 와(臥)를 균일하게 나누어 단련하며, 간단하게 할 수 있고 장소와 시간의 제한도 없다. 참장공(站椿功)은 체질을 증강시키는 것 외에 고혈압, 신경쇠약과 호흡계통, 순환계통의 질병에 뚜렷한 치료 효과가 있다.

6) 양기공 (養氣功)

양기공(養氣功)은 마례당(馬禮堂)이 정리(整理), 전수(傳受)시킨 기공공법(氣功功法)이다. 그 주요한 내용은 육자결(六字訣) 양생법(養生法)이다. 태극공(太極功), 참(站), 좌(坐), 와(臥), 행공(行功)을 순행(循行)하는 안마공(按摩功) 등이 있다.

7) 공송공 (空鬆功)

공송공은 뇌자방공(無思無念), 기체방송(몸이 나무와 같다)하여 고요하게 되는 정공 단련 방법이다. 호미성(胡美成)이 편성했다. 질병을 예방하고 보건강신(保健強身)의 작용이 있다.

8) 태극13식 (太極13式)

태극13식(太極13式)은 태극장13식(太極椿13式)이라고도 하며 북방 민간에 전해 내려오는 건신 공법인데, 경주념풍(經周稔豐)을 정리하여 내놓은 것이다. 이 공법(功法)은 팔단금(八段錦)의 모든 연습목적, 역근경(易筋經)과 오금희(五禽戲)의 신근발골(伸筋撥骨), 태극권(太極拳)의 송정자연(鬆靜自然)을 받아들인 것이다. 중 노년이 연습하기 좋고, 예방 치료의 효과가 있다. 고혈압, 심장병, 위궤양, 관절염, 신경쇠약 등에 효과가 있다.

9) 태극15세 (太極15歲)

태극15세(太極15歲)는 15절(15節)로 되어 있으며 양생보건(養生保健)에 좋다. 조식(調息)하여 구름을 나누고 손으로 공을 잡다, 두 손으로 산을 밀어 운수(云手)를 연습한다. 큰 봉황이 날개를 펼쳐 용을 잡다. 물 안의 공을 좌우로 굴리다, 공작이 날아오르고 학이 날개를 펼치다 등의 자세이다.

10) 36식태극도인보건공 (36式太極導引保健功)

35식 태극도인보건공(36式太極導引保健功)은 심영배(沈永培)가 편집한 것으로 양식(楊式)태극권 중 만들어진 것으로, 팔단금(八段錦) 등이 기초가 되고 편성된 내공이 주가 되는 공법이다. 특징은 도인(導引), 토납(吐納), 의수용천혈(意守涌泉穴) - 정, 기, 신이 합일되고, 계속하여 힘을 빼 전신을 이완시켜 고요한 상태로 가게 하는 것이다. 이 공법은 종양, 위장계통질병, 신경관능증(神經官能症), 간경화, 신장염, 관절염 등에 효과가 있다.

11) 기동공 (氣動功)

기동공(氣動功)은 특정한 자세, 의수(意守), 호흡 등의 단련을 통해 마음을 안정시키고 진기내생(眞氣內生)의 기초상 '정극생동(靜極生動)'의 본능 운동을 이끄는 것이다. 주요 특징은 고요 중에 움직임이 생기고, 움직임 중에 고요함이 생기고, 고요함과 움직임이 함께 하며, 움직임과 고요함이 통일된다. 이 공법은 민간에서 전해진 것인데, 장천과(張天戈) 의사가 1956년 발굴하여 정리 완성한 것이다. 임상실험을 통해 궤양병, 만성위염, 장염, 만성간염, 척추압박증, 류머티즘 관절염, 신경쇠약, 단순성 비만 등에 효과 있다. 신경과민, 고혈압, 심장병, 간신기능 감퇴자에게는 신중하게 사용하여야 한다.

12) 학상장 (鶴翔庄)

학상장(鶴翔庄)은 스스로 하는 동작이 주가 되는 기공 공법으로 조금향(趙金香)이 1980년 선학성정(仙鶴性情)과 동작(動作)을 모방하여 정리했다. 동작이 간단하고 분명하고 배우고 연습하기 쉬워 기를 얻기 빠르고, 경락(經絡)을 소통시키기 빠르고 병을 고치고 효과를 빨리 보는 등의 특징이 있다.

13) 자발오금희 (自發五禽戲)

자발오금희(自發五禽戲)는 자발동공(自發動功)의 하나로 오금희(五禽戲) 중의 호(虎), 룩(鹿), 웅(熊), 원(猿), 조(鳥) 등의 오금희 동작에서 이름을 따 왔다.

14) 일지선공 (一指禪功)

일지선공은 달마(達磨)가 말한 것을 전한 것이다. 좌공(坐功), 참공(站功), 행공(行功)의 자아단련(自我鍛鍊)의 기초 위에 몸과 마음을 강하게 하고 장수하도록 하는 것 외에 조신(調身)의 내기(內氣)를 따라 식지침(食指尖)을 통과하여 외기(外氣)를 밖으로 내 보내 경점혈을 따라 돌면서 병을 치료하는 공법이다.

15) 소림내경일지선 (少林內勁一指禪)

소림내경일지선(少林內勁一指禪)은 내경(內經)을 단련하는 것을 주로 하는데 참장공(站樁功)의 기초 위에 질서를 가지고 당겨 움직이는 연공공법(練功功法)이다. 이 공법(功法)은 의수(意守)를 특정한 얇은 뜻으로부터 심오한 뜻으로 가게 함으로써 서로 연관 있는 공법을 단련하여 수련자가 자연스럽게 기감(氣感)을 생기게 하고 인체 안의 기운을 밖으로 나갈 수 있도록 해서 병을 치료하는 것이다.

16) 선천기공축기요결 (先天氣功築基要訣)

선천기공(先天氣功)은 도가(道家)의 성명쌍수(性命雙修)의 공법(功法) 중 하나로써, 그 법이 깊고 오묘하며 헤아릴 수 없으며 그 이치를 알기 어렵고 용법이 진실하여 더욱이 글로 남겨 두지 않아서 전해지는 것이 광범위하지 않았는데, 청도시(靑島市) 노산(嶗山)의 도인(道人)인 광상수(匡常修)가 정리하여 전했다.

17) 전진공초학수지강요 (全眞功初學修持綱要)

전진공초학수특강요(全眞功初學修持綱要)는 중국 중의연구원 서원의원(中國 中醫研究院 西苑醫院)의 조광(趙光) 의사가 자기의 연공 실천을 통해 정리하고 완성시킨 공법이다.

18) 결가부좌식공법 (結跏趺坐式功法)

결가부좌식공법(結跏趺坐式功法)은 불가(佛家)의 공법(功法) 중 하나이다. 원인장(阮印長) 선생이 편집했다. 원 선생은 불교 학자이자 주역 연구자였는데, 수십 년간 연공하여 아주 깊고 심오했는데 좌식(坐式)으로 와식(臥式)을 대신하여 신체가 견실하고 공법이 세밀하고 조예가 깊었다. 유패범(劉佩凡) 선생이 16세부터 2년간 이 공법을 배워 20년 이상을 단련하여 더욱 깊어졌는데, 유씨가 이를 정리하였다.

이 공법은 좌식(坐式)이 주가 되는데 앉아 있을 때 두 발을 좌우 허벅지 위에 올리면 전가부좌(全跏趺坐)라고 부른다. 좌우의 한 발을 다른 쪽 위에 올리면 반가부좌(半跏趺坐)라고 한다.

19) 증시공(增視功)

증시공(增視功)은 청소년의 근시를 치료하는 기공 공법이다. 청소년 근시는 보편적이면서도 중요한 문제이며, 통계적으로 50%의 청소년이 근시를 가지고 있고 학습과 생활에 영향을 주어 국내외 학자의 관심을 끌었다. 기공단련은 귀를 맑게 하고 눈을 맑게 하며 고대 문헌상에도 기록이 남아

있다. 근래 기공단련(氣功鍛鍊)으로 시력감퇴(視力減退)를 치료한 일을 각지에서 찾아내 여러 가지 공법을 내 놓았는데 일정한 치료효과가 있음을 확인했다.

20) 상상십단금 (床上十段錦)

상상십단금(床上十段錦)은 장문강(張文江)이 정리해 내 놓은 것으로 이 공법(功法)의 주요한 내용은 침대 위에서 단련하는 것으로 총 10절로 구성되어 있다. 토탁(吐濁), 납청(納淸), 통경(通經), 달락(達絡), 관흉(寬胸), 순기(順氣), 강근(強筋), 장골(壯骨), 광해(晃海)와 귀근(歸根)으로 되어 있는데 병을 물리치고 장수를 하는 효용이 있어 이를 각병연년20자결(却病延年20字訣), 상상십단련단공(床上十段鍊丹功)이라고도 불렀다.

21) 발장공 (撥長功)

발장공(撥長功)은 계침(系沈)의 부친이 전한 것과 자신이 직접 체득한 것을 합쳐서 정리하여 다시 내놓은 것이다. 상해 중의연구소 임상실험에서 응용한 바가 있는데 인체의 면역력을 높이고 호흡계통, 순환계통과 만성간염, 간경화복수 등의 병에 효과가 있음을 증명했다.

이 공법은 12가지 공법으로 구성되어 있는데 각 공법은 단독으로 연습할 수 있고, 각 공법 중의 몇 개 동작을 연결하여 할 수도 있다.

22) 송정공 (鬆靜功)

송정공(鬆靜功)은 중국 중의연구원(中國中醫研究院)의 호빈(胡斌)이 편집한 것이다. 단련 전의 준비, 자세, 방송법(放鬆法), 호흡법(呼吸法), 정좌법(靜坐法)과 수공법(收功法)으로 구성된 것이다.

VIII. 기공 연습의 요령과 지도법 및 주의사항

Ⅷ. 기공 연습의 요령과 지도법 및 주의사항

1. 기공 연습의 요령

1) 기본 호흡과 자세

(1) 호흡

호흡은 기본적으로 코로 들이마시고 입으로 내뿜는다. 기공을 하는 동안에는 동작에 맞춰 들이쉬기, 내뿜기 호흡을 하는 경우도 있는데 지나치게 숨 쉬는 것만 의식하다 보면 오히려 긴장이 되므로 자연스럽게 호흡하는 것이 좋다. 호흡 시 가능한 길고 천천히 호흡하며, 어깨에 힘이 들어가지 않게 한다.

(2) 서기

다리를 어깨 넓이로 벌리고 무릎에 무리하게 힘을 주지 말고 살짝 구부린다. 배에 가볍게 힘을 주어서 허리 근육을 조여 준다. 턱은 살짝 몸 쪽으로 당기고 정수리가 하늘 쪽으로 향하도록 고개를 바로 세운다. 머릿속으로 무게 중심을 가운데에 잡는다고 상상을 하면서 선다. 발끝은 평행이 되게 하고, 어깨의 힘을 빼며, 가슴을 너무 펴지 않도록 주의한다. 필요에 따라 중심을 이동할 수 있도록 무릎의 힘을 살짝 빼다.

(3) 앉기

턱을 당겨 앉는다. 허리와 어깨의 힘을 빼면 자연스럽게 배에 기(氣)가 차는 느낌이 든다. 결가부좌(結跏趺坐), 반가부좌(半跏趺坐)로 앉는 방식도 있지만 정좌나 책상다리로 앉거나 혹은 의자에 앉아도 된다. 제일 중요한 것은 자신에게 가장 편한 자세로 앉아야 한다는 점이다. 단 상체는 서있을 때와 같은 자세를 유지한다. 앉을 때는 정수리가 하늘을 보도록 하고, 가슴은 너무 펴지 말고 힘을 빼다. 두 발은 발바닥을 위로 올려 허벅지 위에 올리는데, 어려우면 한쪽 발만 올려도 된다.

(4) 주의사항

몸에 쓸데없는 힘은 주지 말고 최소한의 힘만으로 균형을 유지하는데, 선 자세, 앉은 자세 모두 주의할 점은 똑같다. 턱을 살짝 당기고 어깨와 허리에 힘을 주며, 배에도 약간 힘을 준다.

2) 기본 움직임

(1) 승강(昇降)

신체를 들어 올리는 것을 말하는데 특히 손을 들어 올리거나 내린다. 물속에서 부력에 의해 손이 뜨는 것 같은 느낌으로 손을 움직인다. 손을 움직이면서 동시에 기(氣)도 같이 동작을 따라 위아래로 움직이고 있다는 상상을 하면서 실시한다.

(2) 개합(開合)

손을 좌우로 크게 벌렸다가 다시 중심으로 모아준다. 손을 벌렸다가 모으면 그 동작에 따라 기(氣)의 흐름도 크게 퍼졌다가 중심으로 집중하는 느낌이 들 것이다.

(3) 원운동

빙빙 돌리며 원을 그리 듯 팔과 몸을 돌려준다. 허리와 하체는 움직이지 말고 관절부위를 부드럽게 돌려준다.

(4) 신전(伸展)

동작에 반동을 주지 말고 조용히 몸을 쭉 편다. 한 방향뿐 아니라 반대 방향으로도 동시에 벌이는 느낌으로 동작을 한다. 팔꿈치와 무릎은 너무 곧게 펴지 말고 서서히 쭉 펴주어야 한다. 신전 시 두 손으로 하늘을 밀고, 발바닥은 대지를 찬다는 기분으로 자세를 취한다.

(5) 반복운동

두 손을 좌우로 휘두르는 등 같은 동작을 반복해준다. 몸을 흔들 때는 너무 힘을 주지 말고 일정한 리듬으로 동작을 한다.

(6) 주의사항

느긋한 기분으로 유연하게 움직인다. 기(氣)는 상상하는 대로 움직인다. 항상 머릿속으로 '기(氣)를 움직인다'는 생각을 하면서 몸을 움직이면 더 효과적이다.

2. 정공(靜功) 수련 방법 및 주의사항

1) 정공 수련의 첫 걸음 - 방송공(放鬆功)

(1) 준비

연공(練功) 장소로는 물론 조용한 곳이 적합하다. 실내 온도와 조명도 알맞고 공기 유통도 좋다면 더 바랄 게 없다. 허리띠와 넥타이는 끄르든가 느슨하게 하고 모자와 안경은 벗는 것이 좋다.

(2) 자세

누울 수 있는 장소만 있다면 '바로 누운 자세'가 적합하다. 너무 폭신하지 않은 매트에 적당한 높이의 베개를 베고 반듯이 눕는데 목과 어깨가 뜨지 않도록 한다. 양팔은 몸통 좌우에 자연스럽게 늘어뜨리고 양다리는 약간 사이를 벌리고서 최대한으로 편안한 자세로 누우면 된다. 눈은 가늘게 뜨고 입은 가볍게 다물며 혀끝은 윗잇몸 안쪽에 접촉시킨다.

(3) 호흡

방송공 수련 초기에는 호흡에 주의를 기울이지 않는 편이 좋다. 기공 연습을 한다고 해서 처음부터 호흡에 신경을 쓰다 보면 오히려 긴장을 초래하게 된다.

(4) 의념1 (삼선방송법, 三線放鬆法)

모든 잡념을 몰아내고 얼굴의 긴장을 풀어 웃음을 머금은 표정을 짓는다. 각 순서에 숨을 들이쉬며 신체의 한 부위에 주의력을 집중시킨다. 뒤이어 숨을 내쉬는 동시에 마음속으로 '송(鬆)!'이라 외면서 그 부위를 의식적으로 이완시킨다. 그리고 나서 숨을 들이쉬며 다음 부위로 주의력을 옮긴다. 이와 같은 방법으로 신체의 좌우 옆쪽과 앞쪽과 뒤쪽을 차례로 이완시키는 것이다.

- 제 1선(옆쪽) : 머리 양쪽 → 몸 양쪽 → 양어깨 → 위팔 → 팔꿈치 관절 → 팔뚝 → 손목 관절 → 양손과 열손가락. 그 다음 양송 가운데 손가락에 1~2분간 의식을 고정시킨다.

- 제 2선(앞쪽) : 얼굴 → 목 → 가슴 → 배 → 좌우 넓적다리 → 좌우 무릎 → 정강이 → 양발과 열발가락. 그 다음 엄지발가락에 1~2분간 의식을 고정시킨다.

- 제 3선(뒤쪽) : 뒤통수 → 목덜미 → 등 → 허리 → 좌우 넓적다리 뒤쪽 → 좌우 뒷무릎 → 종아리 → 발뒤꿈치 → 발바닥. 그 다음 발바닥 한가운데에 1~2분간 의식을 고정시키고 나서, 마지막으로 배꼽 부위에 3~4분간 의식을 집중시킨 후 연공을 끝낸다. 일반적으로 위의 과정을 2~3회 반복한다.

(5) 의념2 (분단방송법, 分段放鬆法)

전체적인 요령은 삼선반송법과 같다.

머리 → 목 → 양어깨 → 양팔 → 양손 → 가슴 → 배 → 양쪽 넓적다리 → 양쪽 종아리 → 양발

(6) 의념3 (국부방송법, 局部放鬆法)

유독 어느 한 부위에만 여전히 긴장감이 남아있을 경우, 특별히 의념(意念) 집중을 강하게 할 필요가 있다.

(7) 연공의 횟수 및 시간

심신의 긴장 해소와 만성병 치료를 목적으로 하는 방송공의 경우에는 아침과 저녁에 시간을 정해 하루 두 번 이상 날마다 규칙적으로 계속하는 것이 바람직하다. 한 차례 연공 시간은 날마다 규칙적으로 계속하는 것이 바람직하다. 한 차례 연공 시간은 처음엔 지루하지 않게 10분 안팎으로 하다가 점차 시간을 늘려 나간다. 익숙해지면 20분 정도가 적합하다. 연공의 기초 과정으로서의 방송법의 경우는 방송 상태에 도달하기만 하면 되므로 요령을 파악하고 나면 시간은 그다지 오래 걸리지 않는다. 숙련자들은 대부분 준비 자세를 취함과 동시에 방송 상태에 이르기 때문에 새삼스레 방송법(放鬆法)을 따로 할 필요도 없게 된다.

(8) 주의사항

방송공은 일반적으로 체력이 보통 이상인 사람, 근육이 견실하고 혈압이 높은 경향인 사람, 기혈(氣血)이 위로 쏠려 걸핏하면 머리와 얼굴이 달아오르는 사람, 쉽게 흥분하는 사람 등 이른바 실증(實証)인 경우에 보다 적합한 공법이다. 이런 사람은 특히 팔다리와 손발 등 사지 말단의 방송에 중점을 둔다. 반면에 기혈이 부족하여 신체가 허약한 사람, 복부에 힘이 없고 저혈압인 사람 등 이른바 허증(虛証)인 경우에는 연공 시간을 짧게 잡아야 하며 주로 하복부에 주의력을 집중시키도록 한다. 누운 자세로 연공하는 경우, 취침 전이라면 몰라도 대낮에 금방 잠이 들어 버리곤 하는 사람은 앉은 자세를 취하는 것이 좋다. 방송공 전후에는 간단한 동공(動功)을 곁들이는 것이 이상적이다.

2) 정공 수련의 둘째 걸음

(1) 복식순 호흡법(腹式順呼吸法)

① 자세

원칙적으로 앉은 자세를 취한다. 호흡 연습에 앞서 목·어깨·팔·가슴·배 어딘가에 힘을 주고 있는 데가 없는지 살펴본다. 특히 양어깨의 긴장을 완전히 이완시키도록 한다.

② 호흡 연습

가슴이나 배를 의식하지 말고 평소의 호흡 방식대로 두세 번 천천히 호흡하면서 어느 부위가 주로 움직이는지, 가슴인지, 가슴과 상복부인지, 상복부와 하복부인지를 관찰한다. 이것은 평소의 자기 호흡 양식을 확인해 두기 위해서이다. 확인이 끝나면 호흡 연습 시작에 앞서 우선 숨을 들이쉬는다. 복식호흡 연습은 날숨으로부터 시작하는 것이 원칙이다. 다음엔 코를 통해 천천히 숨을 내쉬는데, 폐에 들어갔던 공기를 거의 다 토해내는 기분으로 평상시보다 더 길게 숨을 내쉬도록 한다. 그렇게 하면 날숨(호기, 呼氣)이 끝날 무렵에 배꼽을 중심으로 하는 복부가 약간 안쪽으로 수축하게 된다. 날숨이 끝나면 들숨(흡기, 吸氣)으로 넘어가는데, 굳이 의식적으로 숨을 들이쉬지 않아도 폐 속이 비어 있기 때문에 공기가 저절로 발려들어 가게 된다. 물론 들어갔던 배도 다시 저절로 나온다. 이것으로 복식순 호흡이 한 번 이루어진 셈이다. 다시 날숨과 들숨을 천천히 몇 번 더 반복하면서 평소의 자기 호흡 양식과 얼마나 달라졌는가를 비교해 본다.

③ 유의 사항

복식순 호흡 연습의 열쇠가 되는 것은 오직 날숨만을 의식한다는 점이다. 내쉬는 숨결이 길고도 잔잔하도록 주의를 기울이면서 폐 속의 공기를 거의 다 토해내는 것이다. '거의 다'라고 하는 것은, 폐의 공기를 완전히 토출(吐出)하면 다음 들숨에 지장이 있기 때문에 조금은 남겨 놓아야 한다는 뜻이다. 그렇다고 너무 많이 남기면 배가 들어가지 않으니 복식호흡이라고 할 수가 없게 된다. 얼마만큼 토해야 배도 좀 들어가고 다음 들숨에도 지장이 없는지 연습을 통해 스스로 파악하도록 한다. 들숨에는 주의를 기울이지 말고 저절로 자연스럽게 이루어지도록 방임해야 한다. 들숨을 길고 깊게 하려고 힘을 쓰거나 배를 의식적으로 내밀지 말아야 한다. 들숨 때는 배가 앞으로 불룩 나오는 것이 아니라 들어갔던 배가 원래의 모양으로 되돌아오는 것뿐이다. 처음부터 복부의 기복 운동의 폭을 크게 하려 하지 말 것. 연습 초기에는 가슴 부위가 전보다 덜 움직이고 배가 조금씩 움직이는 정도로 만족해야 한다. 연습을 계속하면 점차 운동 폭이 커지게 된다. 초보자 중에는 상복부가 주로 움직이고 하복부는 움직이지 않는 사람이 많다. 날숨 때 배꼽·단전 부위가 안쪽으로 들어가게 하면 복부 운동도 자연히 배꼽·단전(丹田) 운동으로 이루어지게 된다.

④ 연습 횟수·시간

복식순 호흡 연습을 한꺼번에 많이 하면 머릿속이 빠르거나 숨이 차거나 가슴이 답답해지는 수가 있으므로, 처음에는 10~20회씩만 호흡을 한다. 그 대신 틈나는 대로 자주 연습 하면 된다. 연습 직후에 아무런 불쾌감이 없으면 호흡 횟수를 조금씩 늘려 나간다. 사람에 따라, 또는 연습 횟수에 따라 차이는 있으나, 10일 정도 계속해서 연습하면 복식순호흡법의 요령을 대강 터득하게 된다. 호흡을 할 때 아래쪽 늑골 부위가 별로 확대되지 않고, 배꼽·단전 중심으로 배가 조금씩 들락날락 하며, 100번쯤 호흡을 계속해도 아무런 이상도 없을 만큼 되면 복식순호흡법의 초보 단계는 수료했다고 볼 수 있다.

(2) 기침단전법(氣沈丹田法)

① 자세

복식순호흡(腹式順呼吸) 연습 때와 마찬가지로 앉은 자세를 취한다.

② 호흡

복식순호흡법. 코로 들이쉬고 코로 내쉰다.

③ 의념(意念)

우선 길게 한 번 숨을 내쉰다. 배꼽 부위가 약간 안쪽으로 들어간다. 뒤이어 천천히 숨을 들이쉬는데, 이때 콧구멍을 통해 공기와 함께 들어오는 기(氣)는 통로를 따라 아래로 내려와서 심와부(心窩部, 명치 부위)에 이르며, 거기서 공기로부터 여과되어 단전을 통해 서서히 내려가는 것으로 상상한다. 이것을 두 단계로 나누어 설명하면, 첫 단계에서는 공기가 콧구멍에서 폐까지 들어갈 때 실제로 느낄 수 있는 시원한 감각을 기(氣)가 공기와 함께 심와부까지 내려가는 감각으로 받아들인다. 다음 단계에서는 횡격막(橫隔膜)의 하강 폭이 증대하고 복벽(腹壁)이 솟아나오는 데서 생기는 뿌듯한 감각을 심와부에서 여과된 기(氣)가 단전에까지 도달하는 감각으로 받아들이는 것이다. 그 다음 숨을 내쉴 때는 아래로 내려간 기가 단전에 침전하여 자리 잡는 것으로 상상한다. 날숨에 따른 복벽 수축에서 느껴지는 압축감을 기(氣)가 침전하는 감각으로 받아들이는 것이다. 동시에 몸안의 폐기는 코를 통해 밖으로 배출된다고 생각한다. 연습을 거듭하면서 들숨 때의 감각 추구를 점점 약하게 하는 한편 날숨 때의 감각, 즉 기(氣)가 침전하는 감각에 주로 주의력을 기울이도록 한다. 위의 요령으로 연습을 반복하면 콧구멍과 단전 사이에 일종의 흥분대 또는 감각선 같은 것이 형성되기에 이른다. 그때는 몇 번의 호흡만으로도 기침단전을 실감할 수 있게 된다.

④ 연습시간, 횟수

한 차례의 연습은 20회 정도의 호흡으로 족하며, 하루 4~5차례씩 10일 정도 계속하면 연습할 때마다 단전 부위에 충실감을 느끼게 된다. 이것은 기(氣)가 단전에 가라앉기 시작했다는 표시이다.

3) 정공수련의 마지막 단계 - 의수단전법(意守丹田法)

(1) 자세

기침단전법(氣沈丹田法) 연습 때와 마찬가지로 앉은 자세를 취한다.

(2) 호흡

복식순호흡법(腹式順呼吸法). 코로 들이쉬고 코로 내쉰다.

(3) 의념(意念)

배꼽 및 단전(丹田)에 주의력을 집중시키면서, 숨을 들이쉴 때 배가 약간 솟아오름과 동시에 기(氣)가 사방으로부터 단전에 모이는 것으로 상상한다. 숨을 내쉴 때는 배가 수축함과 동시에 기(氣)가 단전에서 농축되면서 점차로 구형을 이루는 것으로 상상한다. 들숨(흡기, 吸氣)에서나 날숨(호기, 呼氣)에서나 복벽의 기복운동에서 얻어지는 감각을 기(氣)의 움직임으로 받아들이는 것이다.

(4) 연습시간 · 횟수

위와 같은 요령으로 연습을 하는데 처음엔 한 번에 10회씩 하다가 차차 20분에서 30분으로 시간을 늘려 나간다. 한 번의 연공 시간이 짧을 때는 하루 4~5회, 길 때는 2~3회씩 한다. 사람에 따라 차이는 있지만 10일 정도면 요령을 파악하게 된다.

3. 동공의 수련 방법과 주의사항

1) 자세

양다리를 어깨 너비와 같게 벌리고 선다. 무릎 관절의 힘을 빼어 약간 구부린 듯 한 모양이 되게 한다. 양발은 앞뒤가 평행이 되게 한다. 턱을 당겨 목덜미가 수직이 되게 하고, 눈은 가늘게 뜬 채 앞의 먼 곳을 바라보며, 입은 미소 짓듯 가볍게 다문다. 목·어깨·가슴의 방송에 유의하고, 팔과 손은 좌우로 늘어뜨리되 몸통에 붙지 않도록 약간의 공간을 유지한다. 손가락은 힘주어 펴지도 구부리지도 말고, 자연스레 오므라진 손바닥은 안쪽, 즉 몸통 쪽을 향하게 한다.

2) 동작

앞의 자세를 유지한 채 우선 1~2분가량 호흡을 고른다. 그 다음 완전한 방송(放鬆) 상태에서 양팔을 흔들기 시작하는데, 팔 흔들기에는 두 가지 유파가 있다. 하나는 우선 어깨 관절만을 움직여 양팔을 앞으로 들어올린다. 팔에 힘을 주어 뻗거나 팔꿈치를 구부리거나 하지 말고, 어디까지나 자연스럽게 앞으로 내민다. 이때 손끝은 배꼽 높이 이상 올라가지 말아야 한다. (몸통과 팔의 각도는 약 45도가 된다) 올렸던 팔을 내릴 때는 그냥 밑으로 떨어뜨리듯이 하되 손이 엉덩이 뒤쪽으로 나가지 않도록 한다. 이와 같은 요령으로 팔을 흔드는 것을 '연식(軟式) 팔 흔들기'라고 부른다. 다음으로는, 방송 상태에서 우선 양팔을 뒤쪽으로 흔든다. 약간 힘을 주어 40~45도 가량 팔이 뒤로 나가도록 하는 것이다. 팔이 뒤로 나가자마자 탈력하여 그 반동으로 팔이 앞으로 나오도록 하는데 팔의 각도는 45도에서 직각이 되기까지 마음대로 조절할 수 있다. 즉 운동량을 높이고 싶으면 그만큼 높게 올리면 된다. 이와 같은 방식을 '경식(硬式) 팔 흔들기'라 부른다. 이 방식의 요점은 팔이 뒤로 갈 때 힘을 쓰고 앞으로 올 때는 힘을 빼는 데 있다. 체력이 약한 사람이나 노인에게는 연식이 적

합하고 체력이 있는 젊은 사람에게는 경식이 적합하다.

3) 호흡

두 가지 방법이 있는데, 하나는 호흡엔 신경을 쓰지 않는 방법이다. 동작과 호흡을 맞추려할 필요가 없다는 뜻으로, 이것이 일반적인 방법이다. 그리고 동작과 호흡을 맞추면서 진행하는 방법이다. 한 번 흔드는 데(손의 한 번 왕복) 들숨, 다음 한 번 흔드는 데 날숨을 맞추거나, 두 번 흔드는 데 들숨(흡기, 吸氣), 다음 두 번에 날숨(호기, 呼氣)을 맞춘다.

4) 의념(意念)

세 가지가 있는데 택일한다. 첫째, 팔이 움직이는 감각에 의식을 집중시킨다. 둘째, 팔 흔드는 횟수를 센다. 셋째, 단전(丹田) 또는 용천혈(湧泉穴)을 의수(意守)한다.

5) 수공(收功)

동작이 멈추고, 잠시 호흡을 고르고 나서, 양손바닥을 맞비벼 뜨거워지면 그 손바닥으로 얼굴과 머리를 10회 쓸어 올린다.

6) 연공(練功)의 속도 · 횟수 · 시간

팔 흔들기 속도는 1분간 50회(왕복) 정도로 한다. 처음에는 한 차례 연공에 팔 흔들기를 100~200회씩(2~4분) 하다가, 연공 후에 피로감이나 숨 가쁜 느낌 등의 반응이 없으면 500회, 1000회로 늘려 나간다. 그러나 최고 1500회(30분)를 초과하지 않도록 한다. 아침과 저녁 두 차례의 연공이 바람직하다.

7) 유의 사항

전신 방송은 연공(練功)의 성패를 좌우하는 가장 중요한 열쇠임을 항상 기억할 것. 목 · 어깨 · 팔 · 손의 방송은 상허하실(上虛下實)의 상태를 유지하는 데 절대적인 조건이다. 일단 팔을 흔들기 시작하면 팔의 동작은 타성에 의해 계속되어야 한다. 의식적으로 흔들어대면 현기증이나 신열(身熱) 등을 일으키기 쉽다. 팔 흔들기는 걸보기와는 달리 연공 반응이 비교적 빨리 나타난다. 그러나 노인의 경우 전혀 나타나지 않을 수도 있다. 반응에는 개의치 말고 연공을 계속한다.

4. 수공 (收功)

두 손을 비벼 손바닥을 따뜻하게 해준다. 얼굴을 씻듯이 안쪽에서 바깥쪽으로 손을 동그랗게 돌려준다. 손바닥을 살짝 오므려 기의 거품으로 세안을 하는 느낌으로 실시한다. (수공1) 손바닥을 위로 해 팔을 좌우로 벌려 머리 위로 올린다. 몸 주변에 있는 기를 모으다는 생각을 하며 동작을 한다. 손바닥을 아래로 향해 머리 위에서부터 천천히 내려준다. 모은 기(氣)가 풍선처럼 공 모양이 되어 그것을 손으로 누른다는 느낌으로 실시한다. 양손을 아랫배의 단전(丹田)까지 내렸으면 자연스럽게 양 겨드랑이로 내려준다. 단전에 기(氣)를 담는다는 느낌으로 실시한다. (수공2) 수공1은 연속적인 기공 동작으로 상승되거나 퍼졌던 기(氣)를 차분하게 잡아주며 동시에 마음을 편안하게 해준다. 그리고 수공2는 활발하게 운용된 기(氣)를 아랫배의 단전에 잘 담는다는 이미지를 그리며 실시한다. 손바닥의 중심을 살짝 오므려 팔과 어깨가 연결되는 부위를 두드려준다. 어깨부터 두드리기 시작해 팔 바깥쪽을 전체적으로 두드려준다. 조금씩 두드리는 위치를 밑으로 내려준다. 팔 바깥쪽 전체를 손등까지 두드려준다. 그런 다음 팔 안쪽 전체를 두드려준다. 손바닥에서부터 팔뚝 쪽으로 조금씩 두드리는 위치를 위로 올려준다. 좌우 양쪽 팔을 모두 다 해준다. (수공3) 양 손바닥으로 좌우 다리의 바깥쪽 전체를 두드려준다. 골반 밑에서부터 시작해 발목 쪽으로 조금씩 내려가며 두드려준다. 발 바깥을 다 두드렸으면 안쪽을 두드려준다. 발목에서 시작해 허벅지 안쪽을 향해 조금씩 위로 올라가며 두드려준다. (수공4) 여분의 기(氣)를 떨어내며 충분한 기를 밖에서 안으로 배어들게 한다는 느낌으로 한다. 리듬 있게 두드리되 너무 세게 두드리지 않도록 조심한다.

5. 자연호흡법

1) 호흡법 입문

연습의 첫 단계는 호흡을 '고르게'하는 것이다. 고르게 한다는 것은 한 번의 호흡 속도가 일정하고 숨결이 한결같음을 말한다. 우선 자기 호흡이 고른지 고르지 않은 지부터 관찰한다. 숨결이 고르고 속도가 일정하다는 자신이 있으면 다음 단계로 넘어간다. 고르지 못하면 고르게 될 때까지 며칠간 계속해서 연습한다. 둘째 단계는 호흡을 '조용하게' 하도록 유의한다. 호흡 속도가 일정하게 고르더라도 숨결이 거칠면 방송(放鬆)에 도움이 되지 않기 때문이다. 셋째 단계는 호흡을 '가늘게' 하는 것이다. 한꺼번에 많은 공기를 들이쉬고 내쉬는 게 아니라, 필요한 양의 공기를 조금씩 끊어지지 않게 들이쉬고 조금씩 내쉬는 것이다. 이 단계에서는 상당한 연습이 필요하다. 숨결을 지나치게 가늘게 하면 숨이 차서 몇 번 만에 크게 한번 숨을 들이쉬어야 하게 된다. 어디까지나 무리가 없는 정도로 해야 한다.

마지막 단계는 호흡을 '길게'하는 것이다. 바로 앞 단계, 즉 가늘게 하는 데 익숙해지면 호흡은 저절로 길어지게 마련이다.

2) 호흡 속도 조절 연습법

(1) 자세

앉은 자세가 적합하다. 보편적으로 평좌식이 채용된다. 너무 폭신한 의자나 소파는 적당치 않다. 의자에 깊숙이 들어앉지 말고 궁둥이만으로 걸터앉아야 한다. 그렇게 하면 남성인 경우 음낭이 의자 모서리 밖으로 늘어질 만큼 앞으로 나오게 될 것이다. 양 무릎은 어깨 너비로 벌리고, 종아리는 수직이 되게 세우되 무릎 뒤쪽이 직각을 이루도록 한다. 의자가 높으면 발밑에 적당한 물건을 괴고, 낮으면 궁둥이 밑에 방석을 깔아서 무릎 각도로 조정한다. 손 모양에 대해서는 유파마다 격식이 다르지만, 중요한 것은 어떻게 하면 긴장을 이완시키는 데 유리하느냐가 문제이지, 무조건 어떤 격식을 고집한다는 건 무의미한 일이다. 허약한 병자 이외에는 의자 등받이에 등을 기대지 않는 것이 좋다. 기댈 때는 허리가 구부러지지 않도록 엉덩이를 바짝 뒤로 빼고 앉는다.

(2) 호흡 연습

초침 있는 자명종 시계를 눈높이 적당한 거리에 놓는다. 벽시계를 향해 앉아도 된다. 초침이 12시에 왔을 때 숨을 들이쉬기 시작해서 1시에 갔을 때(즉 5초 동안에) 숨 내쉬기를 끝낸다. 5초 동안에 한 호흡을 한다는 말이다. 들숨(흡기, 吸氣)과 날숨(호기, 呼氣)에 소요되는 시간은 원칙적으로 동일해야 하므로 각각 2.5초씩 걸리는 셈이다. 이와 같은 속도로 호흡을 계속하면 초침이 한 바퀴 돌아서 12시에 올 때까지 12회 호흡하게 된다. 성인의 평균 호흡 속도(1분간 16~18회) 보다 약간 느린 속도이므로 이 정도라면 누구에게나 무리가 없을 것이다. 시계를 보면서 얼마동안 연습하다가 다음 단계로 넘어간다. 초침이 12시에 왔을 때 눈을 감고 호흡을 시작하여 6회 호흡이 끝남과 동시에 눈을 뜨고 초침이 6시에 와 있는지를 확인한다. 이런 식으로 속도에 대한 '감'을 기르면 시계 없이도 자기의 호흡 속도를 대강 짐작할 수 있게 된다. 1분간 12회의 호흡이 수월해지고 자신이 생기면 1분간 10회 호흡하는 연습을 한다. 30초 동안에 5회씩 호흡하는 것이다. 다음엔 15초 마다 2회씩 호흡하는 연습을 하는데 이것은 1분 안에 8회 호흡하게 되는 셈이다.

6. 기공 수련시의 주의사항

1) 수련기간 동안의 주의사항

- (1) 기공(氣功) 건강법 자체에 대한 믿음, 자신의 건강이 하루하루 좋아진다는 믿음을 잃지 말 것.
- (2) 불안·초조·비관·불만·분노 등 해로운 감정을 물리치고, 만사에 관대한 낙관주의를 견지하며 얼굴엔 항상 미소를 띠도록 할 것.
- (3) 무절제한 생활을 반성하고 양생에 유의할 것이며, 과음·과식·과로를 피하고 주색에 탐닉하지

말 것. 특히 병약자는 수련 기간 중 성생활을 자제하고 담배를 끊을 것.

- (4) 한 가지 공법을 배워 익히면 시간이 나는 대로 수시로 연습을 해서 기공을 생활화할 것.
- (5) 이론과 실적으로 공인받지 못한 공법(功法), 비법이니 비전이니 하는 딱지만을 붙이고 나오는 공법, 미신적·주술적 색채가 농후한 공법, 배타적인 자기선전만 하는 공법은 거들떠보지 말 것.
- (6) 건강기공(기공요법氣功療法·의료기공醫療氣功)과 무술기공(武術氣功)·경기공(硬氣功)은 목적과 방법이 판이하므로 양자를 혼동해서는 안 되며, 수련 목적에 따라 한 쪽만을 선택할 것.
- (7) 수련 기간 중에 갑자기 심한 부작용이 나타나거나 병세가 악화되거나 할 때는 그 원인을 규명할 것이며, 원인을 알 수 없을 때는 기공 지도자와 상의하든가 의사의 진찰을 받도록 할 것.

2) 연공(練功) 시작 전 주의사항

- (1) 힘든 육체노동, 격렬한 운동 경기, 복잡한 두뇌 활동 직후에 정공 연공을 시작하는 것은 옳지 않다. 15~30분 쉬고 나서 시작할 것.
- (2) 정서가 극히 불안정할 때, 예컨대 몹시 화가 나거나 초조감·불안감이 심할 때는 기분이 어느 정도 가라앉은 다음에 시작할 것.
- (3) 허기가 지거나 식후에 배가 부를 때도 연공에는 적합하지 않다. 특히 배고플 때의 내양공(內養功)과 배부를 때의 강장공(強壯功)은 좋지 않다.
- (4) 연공 전에 미리 화장실에 다녀올 것.
- (5) 연공을 시작하기 15분~20분 전에 따뜻한 물을 좀 마셔 두면 연공 중에 목이 마르지 않고 기혈 순환에도 도움이 된다.
- (6) 옷은 헐렁한 것이 좋고, 허리띠나 셔츠 칼라 따위는 느슨하게 하며, 안경·시계·목걸이·모자 등은 벗도록 할 것.
- (7) 연공 장소로는 소음이 적고 조용하며 수목이 있는 곳, 공기 유통이 잘 되는 곳, 바람이 세게 불지 않는 곳, 햇빛이 눈을 자극하지 않는 곳이 좋다. 실내인 경우엔 온도와 공기 유통이 적당해야 한다.
- (8) 천둥이나 번개가 치거나 폭풍우가 있을 때는 실외는 물론 실내에서도 연공에 적합하지 않다.
- (9) 겨울철 추운 아침에 연공을 하러 갑자기 밖으로 나가는 것은 삼가야 한다. 특히 고혈압, 심장병 환자는 주의할 것.

3) 연공 중 주의사항

- (1) 정공(靜功)에서 좀처럼 의념(意念)의 집중이 안 되고 자꾸 잡념이 떠오를 때는 몇 가지 동공 동작을 하고 나서 다시 시작할 것.
- (2) 연공(練功)중에 머리가 무겁거나 현기증이 나거나 가슴이 답답해 오는 것은 대부분 무리한 호흡 연습에서 기인하는 것이다. 억지로 호흡을 길게, 느리게 하려고 애쓰지 말 것.
- (3) 자세가 불안정하거나 불편한 느낌이 있을 때는 몸을 좀 움직거리려 편한 자세로 바로잡고 나서 연공을 계속할 것.
- (4) 졸음이 올 때는 의수를 강하게 하든가 자세를 바꿀 것.
- (5) 타액(침) 분비가 많아지면 뱉어 버리지 말고 입안이 그득해질 때까지 기다렸다가 세 번으로 나누어 천천히 삼킬 것.
- (6) 입정 시에 나타나는 각종 감각은 정상 반응이므로 놀랄 것은 없으나 의식적으로 그것을 추구해서는 안 된다. 일체 개의치 말고 그냥 내버려 둘 것. 때가 되면 저절로 사라져 버린다.

4) 연공 후 주의사항

- (1) 연공을 끝낼 때는 반드시 수공(收功) 동작을 해야 한다.
- (2) 시간적인 여유가 있으면 정공 후에 몇 가지 보건공이나 동공(動功) 동작, 아니면 산책을 추가하는 것이 바람직하다.
- (3) 연공 중에 배어나온 땀은 끝나자마자 마른 수건으로 닦는다. 연공 직후에 찬물로 세수를 하거나 샤워를 하거나 찬바람을 쐬는 것은 금물이다.
- (4) 연공 직후에 찬물을 마시거나 찬 음식을 먹는 것도 좋지 않다. 목이 마르면 따뜻한 물을 마시는 것이 좋다.

5) 기공 수련을 하지 말아야 할 사람

- (1) 모든 종류의 급성병 환자
- (2) 전염병이나 매독 환자
- (3) 간질병이나 정신병 환자
- (4) 과거에 중증의 토혈을 한 병력이 있는 사람

- (5) 안저출혈(眼底出血)이 있는 후 시일이 얼마 경과되지 않은 사람
- (6) 대수술을 받고 나서 시일이 얼마 경과되지 않은 사람
- (7) 중병을 앓은 직후여서 숨이 가쁘고 맥박이 아주 약한 사람
- (8) 출산 후에 체력이 아직 회복되지 않은 사람
- (9) 호흡이 곤란할 정도의 콧병·구강병·급성기관지염에 걸린 사람

6) 연공 횟수와 시간

- (1) 건강인이나 가벼운 병증이 있는 사람으로 직장인은 하루 1~2회, 시간적 여유가 있는 직업인이나 은퇴자는 하루 2~3회, 매회 연공 시간은 동공을 포함해서 30~40분. 이른 아침과 오전 또는 오후, 취침 전에 연공한다. 출퇴근 시 차 속에서, 일과 중의 휴식 시간 등 틈나는 대로 몇 분씩 보건공(保健功)·대증공(對症功)을 한다. 하루의 총 연공 시간은 최소한 30분 이상이어야 한다.
- (2) 환자로서 직업인은 하루 2~3회, 휴양 중인 환자는 3~6회, 매회의 연공 시간은 동공을 포함해서 30~60분. 하루 동안의 총 연공 시간은 직업인의 경우 최소한 1~2시간 이상, 직장을 떠나 투병에 전념하고 있는 환자라면 동공·보건공·대증공을 포함해서 3~4시간 이상이어야 한다. 위의 시간은 연공이 궤도에 오른 후부터의 기준이다. 연공 초기에는 시간을 이보다 훨씬 적게 잡았다가 점차로 늘려 나간다.
- (3) 기공 수련의 효과가 나타나기 시작하는 것은 사람마다 차이가 있으나, 빠르면 1주일 내지 10일, 늦어도 한 달이면 건강 상태가 개선되고 있음을 분명히 느끼게 된다.
- (4) 그러나 진신적으로 근본적인 변화가 일어나려면 석 달 열흘, 즉 100일은 필요하다는 것이 정론으로 되어 있다. 옛사람들은 이것을 백일축기라 했다. 현대 임상 결과를 보아도 '백일 연공'을 마칠 때쯤이면 대부분의 환자의 병이 치유되거나 현저한 차도가 있음을 알 수 있다. 무병자의 경우 백일 연공을 하면 기공의 기초를 완전히 쌓아 운기법(運氣法)(기를 체내에 돌리는 법)까지 터득하게 된다. 물론 이것은 연공이 질적 양적 수준을 유지하면서 올바르게 이루어졌을 경우의 이야기이다.

IX. 기공의 응용

IX. 기공의 응용

1. 기공의 임상응용

임상에서의 기공의 응용은 궤양 치료를 시작으로 해서 점차 기타 병에까지 광범위하게 넓혀지게 되었다. 기공치료의 대상이 되는 질병이 종류에는 소화기, 심혈관계, 호흡기계통 및 부인과, 안과의 질환이 포함된다. 한편 급성충수염에도 기공요법을 응용한 결과 효과를 거둘 수 있었다.

1) 기공 치료

기공요법은 간단한 기술이 아닌 하나의 의료시책이다. 따라서 임상에서 응용할 때는 환자의 병정을 잘 파악할수록 더욱 뚜렷한 치료효과를 가져올 수 있다. 같은 질병도 환자에 따라서 병세의 발전 정도와 체력이나 정서의 차이가 있고 계절적인 환경의 영향도 있으므로 서로 다른 병정(病情)을 나타내게 된다. 따라서 기공을 임상에서 응용할 때는 구체적인 상황에 근거해서 치료를 진행해야 한다.

(1) 자세

기공의 연습에서는 먼저 좋은 자세를 취하여 신체를 자연스럽게 하는 것이 방송(放鬆)과 입정(入靜)에 도움을 줄 수 있다. 동시에 병정(病情)의 다름에 따라서 연공(練功)의 자세도 또한 구별되어야 한다. 고혈압과 같은 양항병인(陽亢病人)은 기와 혈이 모두 위로 향하기 때문에 연공할 때 참식(站式)이나 반좌식(半坐式)을 응용하여 머리를 높게 할 경우에는 종종 머리가 비교적 가벼워지는 것을 느꼈으며 특히 참식에서 하지(下肢)에 힘을 주었을 때는 쉽게 기혈을 하행(下行)시켜 상황을 개선시킬 수 있다.

(2) 호흡

호흡방법에 따라서 서로 다른 작용들이 있기 때문에 호흡연습은 부드럽고 자연스럽게 실행한다는 원칙하에 병정(病情)에 근거하여 여러 가지 적합한 호흡방법을 선별하여 사용해야 한다. 임상에서 일부 양항화왕(陽亢火旺)한 병인(病人)이 연공 시에 호기(呼氣)에 주의함으로써 가슴이 편안해지거나 머리가 맑아지는 체험을 하였고, 일부 기허하함(氣虛下陷)한 병인(病人)은 호흡에 주의하였을 경우에는 머리가 어지러움을 느꼈으나 호기(呼氣)에 주의를 기울임으로써 머리가 다시 편안해지는 경험을 하기도 한다.

(3) 의념

연공의 용의(用意)에서는 일반적으로 묵상하며 신체의 긴장을 풀거나 자구(字句)를 묵상하거나, 신체 내외의 부위에 주의하는 등의 방법을 이용하여 점차로 주의가 집중되고 잡념이 배제되면 입정상태에 들어갈 수 있다.

따라서 일반적으로 삼선방송(三線放鬆)을 먼저 진행하고 난 후에 흉중(胸中)에 의수(意守)한다. 물론 어떤 환자는 음허화황(陰虛火旺)으로 인해 가슴이 답답하여 안정할 수 없어서 흉중에 의수하는 것에 곤란을 겪을 수 있고, 반면에 상성하허(上盛下虛)의 환자는 낮은 부위에 의수하면 더욱 호전된다는 것을 느끼기도 한다. 따라서 반드시 병정(病情)과 대조하여 구체적으로 지도하는 것이 필요하다.

(4) 동공 (動功)

기공연습에서는 반드시 동공(動功)과 정공(靜功)을 서로 적절히 배합하여 상호촉진하게 해야 한다. 만약 선택한 동공이 적당하다면 효과는 더욱 좋다.

2) 기공의 임상치료 분야

(1) 궤양병

궤양병은 위장 혹은 십이지장 부위에 만성적으로 발생하는 원형 등의 궤양을 가리킨다. 치료 방법은 삼선방송(三線放鬆)하고, 복식호흡하며, 내양공(內養功), 허자결(嘘字訣), 호자결(呼字訣), 상규보건공(常規保健功)을 선용(選用)하고, 족삼리(足三里) 등을 안마한다.

(2) 위하수

위하수는 위장근육 및 복부의 장력이완으로 인하여 위장이 위치가 정상 수준 이하로 하강함으로써 복부 팽만감과 하수(下垂), 구역질, 변비나 설사 또는 변비와 설사가 교대로 나타나는 등 일련이 소화계 증상을 나타내는 것으로 방송공(放鬆功), 복식호흡, 상규보건공(常規保健功)을 선용(選用)하되, 마복(摩復), 찰요(擦腰)를 보강하여 실시한다.

(3) 위점막탈수

위점막탈수는 위점막이 이완되어 유문부(幽門部), 십이지장 구부로 탈입(脫入)되어 이루어지는 것으로 상복부의 불규칙적이고 간헐적인 통증, 출혈 등의 증상을 나타낸다. 방송공, 복식호흡, 내양공, 상규보건공(常規保健功)을 선용하고 마복(摩復)을 보강한다. 족삼리(足三里)를 안마하고, 오른쪽으로 눕는 자세를 피하도록 한다.

(4) 만성 간염

방송공, 복식호흡, 간이 붓지 않고, 압통이 없으면 측와식(側臥式)을 취할 때 우측와(右側臥)를 취할 수 있고, 간이 붓고 압통이 있으면 좌측와(左側臥)를 취할 수 있다. 상규보건공(常規保健功)을 배합하고, 족삼리(足三里)를 안마하고 안마로 기를 보충한다.

(5) 고혈압

고혈압은 지속적인 동맥압의 증가를 그 주요한 증상으로 삼는다. 방송공, 조식공, 제중, 용천, 외경에 의수한다. 참식(站式)하고 허자결, 아자결(啊字訣), 상규보건공(常規保健功)을 적용한다.

(6) 심장병

방송공(放鬆功), 조식공(調息功)한다. 자세는 와식과 좌식을 위주로 하고, 규정된 연공 시간 외에도 심교통 등의 증상이 발작했을 때는 즉시 연공을 행한다. 심력이 쇠한 경우에는 보양을 위주로 하여 흥중에 의수(意守)한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다. 신문(腎門), 내관(內官)을 안마하고 가슴을 안마하고 기를 내보낸다.

(7) 폐결핵

폐결핵은 결핵균의 감염으로 인한 폐부의 만성전염병이다. 삼선방송, 의수흥중의 방송공을 하고, 자연복식호흡을 하되 호기(呼氣)할 때는 '송(鬆)'을 묵념하고 흡기(吸氣)할 때는 '정(靜)'을 묵념하면서 제중(臍中)에 의수(意守)한다. 내양공(內養功), 아자결(啊字訣), 상규보건공(常規保健功)을 선용하고, 찰비(擦鼻), 괄비(刮鼻), 마비침(摩鼻尖), 찰용천(擦湧泉), 찰삼음교(擦三陰交)를 운용한다.

(8) 만성 폐기종

폐기종은 폐 세포가 과도로 팽창되며 가스로 채워지고 동시에 폐조직의 탄력 감퇴와 용적의 증대로 폐 기능에 장애를 받는 것을 가리킨다. 삼선방송(三線放鬆), 의수제중하고, 복식호흡하는데 호기(呼氣)할 때 '송(鬆)'을 묵념하고 흡기(吸氣)할 때 '정(靜)'을 묵념하며, 입으로 호기(呼氣)하고 흡기(吸氣)하며, 먼저 내쉬고 나중에 들이쉬면서 호기를 흡기에 비하여 길게 하면서 힘을 쓰지 않도록 한다. 가볍게 내쉬고 깊게 들이쉬면서 자연스럽게 깊고 길게 늘이며 제중(臍中)에 의수(意守)한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다.

(9) 규폐증

규폐증은 사람들이 먼지가 일어나는 환경 속에서 일하면서 폐부에 장기간 흡인된 대량의 유해한 이산화규소가 폐 조직에 섬유성 병변을 일으켜 폐의 기능에 장애를 일으키는 것으로서 일종의 직업병이다.

방송공(放鬆功), 조식공(調息功)하고, 복식호흡하며 내양공(內養功)한다. 육자결(六字訣)에 사자결(四字訣)을 보강한다. 상규보건공(常規保健功)과 보폐공(保肺功)을 선용한다.

(10) 기관지천식

기관지천식은 일종의 발작성 폐부 변태반응성 질병이다. 삼선방송 후 폐 기관에 대한 국부방송(局部放鬆)을 할 수 있다. 호기할 때 '송(鬆)'을 묵념하고 흡기할 때 '정(靜)'을 묵념하면서 제중(臍中)에 의수(意守)한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다.

(11) 자궁하수

자궁하수는 자궁이 정상 위치에서 음도(陰道)를 따라 좌골극(坐骨棘) 이하로 하강하여 음도구(陰道口)에까지 이르며 심하면 음도구의 밖으로 탈출하는 것이다. 삼선방송(三線放鬆), 의수제중(意守臍中)하고, 두 손을 복부에 두고 왼손을 오른손 위에 겹쳐 둔 후에 숨을 들이쉬고, 동시에 회음을 중심으로 해서 대변을 참듯이 전후음(前後陰)을 위로 끌어올려 당긴다. 그 후에 두 손을 나누어 위로 양측 면을 향해 궁형을 그리면서 자연스럽게 숨을 내쉰다. 이어서 두 손을 복부에 겹쳐놓았다가 내리고 계속해서 반복하여 모두 10번을 한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다.

(12) 임신중독증

임신중독증은 임신 24주후의 임산부에게 부종, 고혈압, 단백뇨 및 기타의 두통, 가슴이 답답함, 구토 등의 증상이 나타나는 것을 가리킨다. 삼선방송, 의수제중하고 입으로 내쉬고 코로 들이쉬되 먼저 내쉴 다음 들이쉴다. 흡기(吸氣)시는 '정'을 묵념하고 혀를 입천장에 대고 복부를 용기시킨다. 호기(呼氣)시에는 '송(鬆)'을 묵념하고 혀를 내리며 복부를 수축시키고 약 15분 후에 제중(臍中)에 의수(意守)한다. 머리를 치고, 두피와 머리를 문지른다.

(13) 만성 골반내염

골반내염은 골반 내 생식기관인 자궁, 나팔관, 난소, 골반 내 결합조직, 골반염 복막 등에 생기는 염증성 병변이다. 삼선방송, 의수제중하며, 호흡할 때는 자연스럽게 기복(起伏)하도록 하고, 호기(呼氣)할 때 '송(鬆)'을 묵념하고 흡기(吸氣)할 때 '정(靜)'을 묵념하면서 제중(臍中)

에 의수(意守)한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다. 양손으로 치골결합 위의 소복부를 누르고 양측면을 향해 동시에 돌려 안마하면서 다시 소복부(小腹部)로 되돌려 안마하기를 24~36번 한다. 국부에 기혈을 흐르게 하고 두통을 완화시킨다.

(14) 당뇨병

당뇨병은 비교적 자주 볼 수 있는 대사내분비 질환이며 주요한 임상증상은 다음, 다식, 다뇨, 당뇨 및 혈당 증가이다. 삼선방송, 의수제중하고, 호흡할 때 복부가 자연스럽게 기복하도록 하고, 호기(呼氣)할 때 '송(鬆)'을 묵념하고 흡기(吸氣)할 때 '정(靜)'을 묵념하면서 제중(臍中)에 의수(意守)한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다. 족삼리(足三里)를 안마하고 용천을 마찰한다.

(15) 신경쇠약

삼선방송(三線放鬆), 의수제중(意守臍中)한다. 참식(站式)하는데 삼원식(三圓式)을 운용하고 용천 또 외경에 의수(意守)한다. 호기(呼氣)할 때 '송(鬆)'을 묵념하고 흡기(吸氣)할 때 '정(靜)'을 묵념하면서 제중(臍中)에 의수(意守)한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다.

(16) 유정(遺精), 양위(陽痿)

유정(遺精)은 성인 남성이 몽정 혹은 활정(滑精)이 빈번하면서 동시에 어지러움, 가슴이 답답함 등의 증상을 동반하는 것을 가리킨다. 방송공(放鬆功), 내양공(內養功)하고, 상규보건공(常規保健功)을 선용한다. 삼음교(三陰交)를 안마하고, 용천(湧泉)을 문지른다. 좌식이나 와식을 취하고 단전에 의수한다. 한 손으로 음낭을 덮고 다른 손으로 단전을 누르면서 원을 그려 돌리기를 18번 한 다음 손을 바꾸어서 한다.

(17) 원발성 녹내장

녹내장은 안과에서 흔히 보이는 질병의 하나이며, 또 실명률이 최고인 눈병의 하나이다. 삼선방송을 하고 눈에의 국부방송을 하며 제중(臍中)과 용천(湧泉)에 의수한다. 참식(站式)시 삼원식(三圓式)을 운용하면서 두 눈을 뜨고 외경을 바라본다. 육자결(六字訣)은 허자결(嘘字訣)을 위주로 운용한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다. 눈끝을 문지르고 눈을 살살 누르면서 두 눈동자를 움직이고 용천을 문지른다.

(18) 급성 충수염

충수염은 충양돌기(蟲樣突起)가 막히고 감염되어 염증을 일으킨 것이다. 삼선방송(三線放鬆) 후 정체방송(整體放鬆)하고 영공(領功)의 보강을 20분을 정도 반복한다. 상규보건공(常規保健功)을 선용한다.

(19) 종류(腫瘤)

종류(腫瘤)는 인체에서 조직의 발생이 신체의 수요에 의하지 않고 이상적으로 생긴 신생물이며 사람의 생명을 크게 위협하게 된다. 기공연습을 통해 일반적인 종류(腫瘤) 환자들은 모두 식욕이 증진되고 체력이 회복되며 증강되는 효과를 가진다. 종류(腫瘤) 환자들은 일반적으로 모두 종합치료를 취하게 되며 여기에 기공연습을 배합함으로써 음양기혈을 조화시키고 체내의 평형을 유지하게 되므로 신체의 항암능력이 더욱 향상될 수 있다.

3) 기공 치료 연구 사례

(1) 기공체조프로그램이 고혈압 환자의 생리·심리적 지수에 미치는 영향

고혈압은 30~50세에 생기는 만성퇴행성 질환으로 국내 성인의 15% 내외가 고혈압으로 추정되고 있다. 병인은 확실하게 밝혀져 있지 않으나 일반적으로 유전적 요인과 환경적 요인 및 스트레스에 의한 교감신경계 활동 등의 상호작용에 의해 초래되며, 약물요법과 식이요법, 운동요법, 스트레스 관리, 금연, 체중관리 등 치료적 섭생을 통한 지속적인 조절이 중요하다고 하겠다.

운동으로 인한 신체단련은 혈액과 혈관 벽 사이에 작용하는 마찰을 감소시켜 말초혈관의 저항을 줄여주어 혈압하강의 효과를 발휘하므로 규칙적인 운동은 고혈압 진전의 예방적 효과가 있다. 본 연구에서 대상자들의 수축 기압과 이완 기압은 기공체조 실시 전에 비해 실시 후 유의하게 감소하였다.

안정 시 맥박은 기공체조 실시 전에 비해 실시 후 감소되기는 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 아니었다. 이러한 결과는 심박 수가 감소되었다는 많은 연구결과들과는 상반된 결과를 보였다. 일반적으로 고강도운동은 일정한 심박출량에 대해 빈번하게 작동하지 못하게 하는 심장의 효율성에 영향을 크게 미치는데 반해 저강도 운동은 그 영향력이 적어 본 연구의 중재인 기공체조가 맥박에서는 유의한 차이를 나타내지 못했을 것이라고 생각된다. 그러나 운동 후 맥박이 증가되었다는 보고도 있어 더 많은 연구를 통한 비교가 필요하다고 생각된다.

최대노력폐활량과 초시노력호기량은 기공체조 실시 전에 비해 실시 후 증가하기는 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 운동은 활동조직으로의 적절한 산소공급을 요구하고 활동조직은 폐포 환기, 폐포 가스교환, 폐 환류 등의 폐 기능의 향상을 요구하게 되어 폐 기

능의 전반적인 향상을 가져올 수 있게 된다. 본 연구에서의 결과는 여러 형태의 폐 기능이 향상되었다.

혈중 에피네프린과 노르에피네프린은 기공체조 실시 전에 비해 실시 후 모두 통계적으로 유의한 감소를 나타내었다. 또한 혈중 코티졸 역시 기공체조 실시 전에 비해 실시 후 유의한 감소를 보였다. 기공체조가 스트레스에 대한 생리적 반응의 화학적 지표인 에피네프린, 노르에피네프린, 코티졸을 감소시켜 도인수행과 단전호흡 등과 같이 스트레스 감소에 효과가 있는 간호중재임을 입증한 것이라고 생각된다.

대상자들의 생활만족도 점수는 중재 전에 비해 중재 후 유의한 증가를 나타내었다. 생활만족도는 삶의 질을 시사하는 개념 중의 하나로서 기공체조와 같은 운동요법이 생활의 기쁨을 느끼게 하고 자신의 생활에 의미와 책임을 느끼게 하여 긍정적인 자아상을 지니게 한 것으로 생각된다. 이러한 결과는 기공체조를 집단으로 하면서 대상자들의 사적인 문제들을 함께 나눌 수 있는 기회를 갖는 것이 스트레스 감소와 생활 만족도를 높이는 계기가 될 수 있으므로 효과적인 간호중재로서 유용성이 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

기공체조 프로그램이 고혈압대상자와 혈압, 혈중 카테콜아민, 코티졸 감소와 자기효능감과 생활만족도를 증진시킨다는 관점에서 기공체조는 독자적인 고혈압대상자의 간호중재 방법이 될 수 있음을 제시한다.

(2) 소양(搔癢)과 홍반(紅斑)에 대한 기공치료

소양증(搔癢症) 또는 가려움이란 긁고 싶은 욕망을 일으키는 피부의 독특한 감각이다. 소양감은 가벼운 접촉, 온도의 변화, 정신적 자극 등의 여러 가지 정상적인 자극에 의해 일어날 수 있으며 또한 화학적, 기계적, 전기적 자극과 온열자극(溫熱刺戟)에 의해서도 일어날 수 있다. 홍반(紅斑)이란 피부의 홍반(紅斑)과 충혈을 뜻하는데, 진피 유두부의 작은 혈관 및 유두하 혈관의 확장에 의해서 발생하며, 전신적으로 또는 국소적으로 발생할 수 있다.

서양의학에서는 통각(痛覺)을 비롯하여 소양감(搔癢感), 촉각(觸覺), 온각(溫覺) 및 냉각(冷覺) 등의 피부지각이 각각 특이한 해부학적 섬유가 있는 것이 아니라 동일한 수용 체에 의하여 이루어진다고 하였으며, 통증에 대한 침의 진통효과를 이용하여 소양증에도 침이 유효함을 밝혔다. 한의학에서는 '불통즉통(不通則痛)', '불영즉통(不榮則痛)'이라 하여 기운의 소통이 원활하게 이루어지지 않을 때 통증이 발생한다. 따라서 기공외기치료(氣功外氣治療)의 통경활락(通經活絡), 조화기혈작용(調和氣血作用)의 효능을 이용한다면 통증뿐 아니라, 피부소양과 홍반에 효과가 있음을 보여 준다.

피부소양과 홍반 환자 5명에게 외기치료를 10분간 시행하고, 그 변화를 관찰했다. 여기서 외기란 내기에 대자연의 기(氣)가 가해져 변화한 것이거나 자연의 깨끗한 기운을 말하며, 기공외기치료를 받은 사람이 수년간의 기공단련으로 체내에 기공태(氣功態)를 형성하고 이런 종류의 기공태 아래 의념을 이용하여 기체의 내기운행을 조동시켜 신체의 일부 혈위(血位) 혹은 어떤 부위에 도달시키고 다시 이런 혈위(血位)들 혹은 부위에 일정한 강도와 밀도로서 내기

를 체외로 방출시켜 외기(外氣)로 변성시키는 것이다. 외기치료의 알려진 효과로는 배보원기 작용(培補元氣作用), 평형음양작용(平衡陰陽作用), 통경활락(通經活絡), 조화기혈작용(調和氣血作用) 등이 있다.

관찰 결과 소양증(搔癢症)은 모든 경우에서 50% 이상의 감소를 보였고, 홍반(紅斑)은 색이 약간 경감되는 경우가 있었으나 전체적으로 유의할 만한 결과가 도출되지 않았다. 다만 병변이 습윤함은 외기치료 후 호전되는 경향이 보였다. 기공외기치료의 통경활락(通經活絡), 조화기혈작용(調和氣血作用)을 이용하면 피부 소양증과 홍반에도 효과가 있을 것으로 보인다.

외기치료를 받은 환자에게는 여러 가지 반응이 나타나는데, 이 현경 등이 쓴 논문에서 '외기 치료 시 환자는 체내에서 산(酸), 마(痲), 장(腸), 열(熱), 냉(冷), 심중(沈重) 등의 감각이나 몸이 떨리는 등의 신체운동을 일으키게 된다'고 하였고, 득기감(得氣感)의 종류를 발열감(發熱感), 발냉감(發冷感), 마목감(麻木感), 산장감(酸腸感), 경송서적감(輕松舒適感), 심중압박감(沈重壓迫感), 추동감(推動感), 기육연동(肌肉蠕動), 지체부자유운동(肢體不自由運動), 호흡변화, 복강장기연동증가(腹腔臟器聯動增加), 통증완화 등으로 표현하였다.

피부의 소양과 홍반을 호소하는 5명의 환자를 대상으로 소양감 및 홍반에 대한 외기치료를 10분간 시행하고, 그 효과를 조사하여 아래와 같은 결과를 얻었다.

- ① 외기치료를 10분간 시행했을 때 5명 전원에게서 소양감이 50% 이상 감소하였다.
- ② 홍반에 대한 외기치료 후 유의할 만한 변화가 관찰되지 않았다.
- ③ 외기 치료 시 몇몇 환자에게서 서늘한 느낌, 무엇인가 빠져나가는 느낌 등이 특이감각이 나타났고, 치료 중 꿈틀대거나 코를 고는 등의 신체 반응이 나타났다.

이상에서 외기치료는 소양증에 효과를 지닐 것으로 사료되나 결론을 내리기 위해서는 앞으로 더 많은 자료와 연구로 통계적 검증을 거칠 필요가 있다.

(3) 기공체조와 태극권 적용이 만성요통환자의 기초체력과 요부신전근력에 미치는 영향

요통은 통증 질환 중 가장 많은 질병의 하나로 일생동안 60~80%의 사람이 요통을 경험하며 현재 이 순간에도 20-30%의 사람이 고통 받고 있다고 보고되고 있다(김영국, 2002). 6개월 이상 지속되는 만성요통은 지속적인 약물치료에도 불구하고 동통이 잘 호전되지 않아 이차적 근력이 약화되어 신체기능과 생산 활동을 저하시킨다. 따라서 만성요통환자는 요천추부위의 근력을 정확히 평가하여 운동치료를 함으로써 근력을 증가시키고 재 손상을 방지할 수 있다. 최근에는 건강에 대한 일반인의 관심이 고조되면서 호흡운동이 특수한 형태의 전통적인 수련법인 기공체조, 태극권, 국선도, 요가 등이 각광을 받고 있으며, 이들 전통적인 수련법들은 운동 강도가 높지 않아서 누구나 쉽게 행할 수 있는 것으로 알려져 있다. (Lim et al, 1993)

운동요법 중 기공체조는 일반적 신체 적응도의 증진, 올바른 자세 유지, 유연성의 회복 및 복근과 배근의 근력강화를 목적으로 하는 운동으로서, 운동의 종류는 호흡법에 의한 선(仙)체조가 있다. 선(仙)체조는 인간이 생을 건강하고 유능하게 영위하기 위하여 자신의 몸을 형태적으로나 기능적으로 완전한 상태에 이르도록 하는 운동이다. 또한 동양적 의료 개발을 위한 대체요법으로 기공체조가 대두되고 있다. 기공요법은 대체요법중의 하나로서 진통작용 및 암세포의 살상능력(유아사, 1992)이 있고, 현재 임상 치료적으로 많은 곳에서 진행되고 있는 실정이다.

본 연구에서는 기공체조와 태극권 운동이 요통환자들의 체력과 요부근력에 어떠한 영향을 미치는가를 확인함으로써 요통의 예방과 재활적인 측면에서 만성적으로 요통을 호소하는 환자들에게 쉽게 운동할 수 있는 하나의 프로그램을 제시하고자 본 연구를 실시하였다. 40대 여성 만성요통환자를 대상으로 12주간에 걸쳐 기초체력과 요부근력을 측정 분석하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

기공체조와 태극권(太極拳)을 적용한 후 체력요소인 체전굴, 체후굴, 평형성(눈 감고 외발서기), 윗몸 일으키기가 시술 후 증가하였다. 이는 체력 및 허리신전근력을 향상시킬 수 있는 좋은 프로그램이라고 볼 수 있으며, 40대 이상의 여성들의 체력증진과 만성요통을 치료할 수 있는 운동방법으로 사용되어질 것이라 생각된다.

(4) 도인기공체조가 여성의 견비통(肩臂痛)에 미치는 효과(效果)

견비통(肩臂痛)에 대한 한의학적인 치료에는 침구(鍼灸) 및 약침요법(藥鍼療法), 약물요법, 한방물리요법 등이 대표적인 치료 방법으로 적용되고 있다. 한방물리 요법에서 활용되고 있는 도인기공체조는 여성들의 연령에 관계없고, 시간과 장소 및 경제적인 요소에 구애받지 않고 가정에서도 손쉽게 할 수 있어 스스로 활용이 가능하고 유익한 운동이라 할 수 있다.

도인(導引)에서 '도(導)'라는 것은 대기 속에 있는 기(氣)를 몸 안으로 끌어들이는 뜻이다. 즉, 호흡을 행한다는 뜻이다. '인(引)'은 신장시킨다는 뜻인데, 마치 활을 당기는 현상을 가리키는 것이다. 이는 바로 인체 내의 기혈(氣血)을 촉진시킨다는 의미가 되는 것이므로, 도인(導引)은 우주의 진기(眞氣)를 인체 내로 끌어들이고 그러한 기(氣)를 인체 각 부분에 기능을 향진시켜 생명력을 주게 되는 것을 말한다. 도인기공의 구체적인 단련은 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)을 통하여 이루어지며, 현대기공의 동공 중 형식면에서 맨손체조와 비슷한 방법으로 편성된 체조식 공법이다.

따라서 도인기공체조는 정신적, 심리적 건강측면까지 고려한 동양건강체조의 하나로 질병 발생 이전에 예방적 차원에서 행할 수 있고, 또한 저 강도의 운동으로 이완된 연속된 동작과 유연한 체중이동, 부드럽고 우아한 동작을 통해 나타나는 효과에 대해 최근 선진국에서도 보건의료 경제적 측면으로 파생되는 의료이익에 대한 관심과 연구가 진행되고 있으며, 특히 만성질환이나 심폐질환(心肺疾患), 신체적 향상과 정서적 효과에 따른 긍정적 효과가 전반적인 삶에 영향을 준다는 연구보고들로 새롭게 조명되고 있는 실정이다.

기공체조(氣功體操)를 활용한 치료법 개발을 위한 연구가 최근 새롭게 시도되어 그 효과가 규명되고 있으나 이론체계의 정립과 구체적 질환이나 병증과 관련한 연구는 많이 부족하며, 특히 견비통(肩臂痛)을 호소하는 여성을 대상으로 기공체조를 적용한 연구는 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 한의학적 양생법의 하나이며 심신수련법으로 활용되는 도인기공체조(導引氣功體操)를 여성 건강증진을 위한 생활운동으로 적용하여 견비통(肩臂痛) 완화에 효율적인 한방치료방안으로 활용할 수 있는지를 알아보고자 시도하였다.

도인기공체조는 호흡과 정신집중을 통해 굳어있던 근육을 풀어주고, 몸 안의 막혀 있던 경락과 경혈의 소통을 원활하게 하고, 근육의 긴장도를 적절하게 조절하여 자연과 신체의 조화원리를 체조에 적용한 양생체조의 일종이다. 본 연구에서의 도인기공체조 프로그램은 도인기공전문가 1인과 한의학 전공 교수 1인이 재구성하여 누구나 쉽게 배울 수 있는 동작으로 하였다.

도인기공체조는 도인기공의 원리를 바탕으로 사지와 몸통을 여러 각도와 방향으로 움직이게 하는 준비운동 15분(14동작), 본 운동 20분(36동작 ; 어깨 근육이완을 중심으로 근육을 풀어주는 어깨운동 14동작, 합장하듯 두 손으로 모아하는 팔 운동 9동작, 어깨와 팔의 주요 혈위(穴位)를 지압하여 가볍게 눌러주는 자기안마법의 지압운동 13동작), 호흡과 정신집중을 배합하여 기감(氣感)을 느끼는 마무리 운동 10분(5동작)으로 구성, 매회 45분에 걸쳐 8주 동안 총 24회 동일한 방법으로 실시하였다.

도인기공체조를 받은 대상자는 받기 전보다 견비통(肩臂痛)의 자각증상 영역인 정서 및 심리증상, 근골격계 증상, 소화기 증상, 정신적 증상 등 모든 영역에서 유의하게 감소하였는데 성인을 대상으로 한 단전호흡이 불안, 우울 등의 심신건강 상태에 효과가 있다는 현경선 등의 유사한 결과를 보였다.

도인기공체조를 받은 후 견정(肩井), 거골(巨骨), 천중(天宗), 풍문(風門), 비노혈(臂臑穴)의 주관적 동통정도(VAS) 및 근육경결정도가 받기 전보다 유의성 있게 감소하였다. 도인기공체조와 관련하여 VAS와 근육경결정도 측정에 관련된 선행연구가 없어 타 연구결과와의 비교는 어려우나 현경선의 기공관련 논문분석 연구에서 기공체조가 관절염 등에 효과가 있음을 제시하였고, 태극권이 요통치료에 효과가 있음을 설명하고 있다. Astin 등은 근섬유성통증 환자의 치료에 있어 명상을 포함한 기공요법이 통증 및 근육의 민감도, 우울정도, 무력감에 대해 기공트레이닝을 통하여 유의한 효과를 나타냈다. 이는 도인기공체조를 할 경우 그 동작은 전신 각 부위 근육세포의 활동을 도와주며, 근육의 수축과 골격근의 완화로 신진대사와 혈액흐름을 원활하게 하여 경결된 근육을 풀어주는 효과를 나타낸 것으로 보여 진다.

특히 이러한 도인기공체조는 시간과 공간에 방해받지 않으면서 손쉽게 습득할 수 있고, 견비통이라는 특정 병증에 맞추어져 개발한 도인기공체조는 견비(肩臂), 견배통(肩背痛)에 대한 자각증상의 감소, 주관적 통증 및 근육경결정도를 완화시킴으로써 여성의 질적인 삶에 기여할 운동이라 볼 수 있다. 더불어 본 도인기공체조는 여성뿐만 아니라 성별과 나이에 무리가 가지 않게 구성되어 건강체조로도 활용될 수 있을 것으로 생각된다.

2. 예방의학적 가치

1) 태극권24식(太極拳24式)이 건강에 미치는 영향

태극권(太極拳)은 본래 수련을 통해 기(氣)를 모아 온 몸에 원활하게 전달하여 병을 치유하고, 건강과 장수를 누리기 위한 목적으로 창시되었다. 또한 실제로 태극권(太極拳)의 기초가 되는 간화태극권24식의 동작 하나하나가 한의학의 경락학설과 부합한다. 아울러 태극권(太極拳)을 수련함으로써 그 본래의 치병, 장수의 조신(調身)에서 나아가 조심(調心), 마음을 다스리는 데 최상의 효과가 있는 수련법이다.

요즈음 그 어느 때보다 스트레스가 심한 시대이다. 병명을 알 수 없는 각종 질환의 원인이 스트레스로 판명되고 있으며, 신체뿐만 아니라 스트레스로 인한 정신질환자도 급증하고 있다. 스트레스가 정신과 건강의 가장 큰 적임이 각 방면에서 증명되고 있는 오늘날 태극권(太極拳)을 중국 정부에서 국민보건운동으로 채택한 것은 참으로 지혜로운 처사라고 하지 않을 수 없다. 이는 중국뿐만 아니라 전 세계인들에게도 시사 하는바가 크다. 본고가 앞으로 태극권(太極拳)을 남녀노소가 함께 수련하여 심신의 건강을 이룰 수 있도록 태극권(太極拳)이 발전할 수 있는 계기가 되었으면 한다.

2) 웰빙을 위한 태극권 8식의 활용

오늘날 질병예방과 건강증진 및 생활의 질 향상에 대한 인식의 변화와 육체적 정신적 건강의 조화를 꾀하는 웰빙의 개념 도입으로 일반 대중의 운동참여는 급격히 증가 되고 있다. 웰빙(well-being)이란 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화를 통틀어 일컫는 개념이다. 최근 들어 우리사회는 웰빙이라는 새로운 문화의 도입으로 신체와 정신건강 그리고 행복한 삶의 목표를 위해 살아가는 이들이 늘어나고 있다. (문익수, 박중길, 문창일, 2006) 건강 및 삶의 질 향상을 위해서 참가하는 사회문화적 활동 중 가장 유익하고 일반화된 방법 중 하나가 스포츠 참여라고 한다. (김범식, 김관훈, 1997).

이에 대한 접근 방법으로 과거 강렬하고 동적인 신체활동에서 정신수련과 호흡이 함께 어우러진 정적인 신체활동에 많은 관심이 고조되고 있다. 신체활동과 더불어 동양의 전통적인 호흡 수련법인 기공체조, 국선도, 요가, 태극권 등이 웰빙에 적합한 운동으로 각광 받고 있다. 오늘날 태극권은 동양의학의 기초로 경락학설을 흡수하여 심신의 전면적인 내외 통일을 이루어 내장기관을 강화하는 무술로서 건강과 호신술등 다양한 모습으로 대중에게 알려져 있다. 동작의 구성은 아름다운 몸동작, 연속성, 힘들이지 않는 부드러움, 일치되는 호흡, 체중의 끊임없는 이동 등이며, 이는 정신 집중의 대상이 되고 있다.(Koh Tc, 1982) 이와 같이 의식과 기(氣)의 연마, 그리고 신체의 단련을 위한 적합한 운동이라 할 수 있다. 따라서 중국 국가 체육위원회에는 세월을 두고 발전 되어온 다양한 태극권의 장점만을 선택하여 24식

간화 태극권을 제정하여 일반인들을 대상으로 보급하였으나, 동작 구성이 어려웠다. 이를 보완하기 위하여 제정한 8식 동작은 시간과 장소에 구애를 받지 않으며, 중국 우수협회의 단위제 초단에 속하고 간화태극권(24식)의 핵심동작으로 구성되어져 있다.

태극권(太極拳) 8식은 동작이 간편하며, 동작구성 역시 한곳에서 좌우로만 간편하게 이루어져 있어서 좁은 장소에서도 운동이 가능하고, 특별한 시설이 없어도 할 수 있다. 조용하고 쾌적한 장소에 하는 것이 좋으며, 느슨한 옷을 입고 신선한 야외에서 연습을 한다면 더욱 좋은 효과를 볼 수 있다. 이와 같이 누구나 쉽게 배울 수 있어 경제적이다 지역사회에서 효과적으로 적용가능 할 수 있을 것이라 생각된다. 태극권(太極拳)은 웰빙의 삶을 살아가고자 하는 현대인들에게 유익한 신체활동으로 자리매김 할 수 있을 것이다.

3) 중년여성의 태극권 수련이 신체적 자기 개념에 미치는 영향

최근 스트레스 생활사건 점수가 높고, 불안과 우울증의 정서적인 건강문제에 노출되어있는 중년여성을 대상으로 한 태극권 수련의 연구는 다차원적인 원인으로 유발되는 우울증, 폐경으로 인한 여성다움의 상실(정혜란, 1985), 자녀의 성장과 자녀의 독립으로 인한 자녀와의 유대감의 약화와 역할 상실(석재호, 1986;Norval, 1975), 그리고 주부 일과의 비구조성과 비전문성으로 인한 성취감 결여(Gove & Tudor, 1973)등의 중년여성의 부정적인 심리 상태를 감소시키고 예방 할 수 있는 대안으로서의 역할을 할 수 있을 것이라 기대된다는 점에서 의의가 있다.

본 연구는 김병준(2001)의 한국판 신체적 자기개념(Korean Physical Self-Description Questionnaire;PSDQ) 척도를 사용하였으며, 태극권 협회에 수강한 중년여성 40명(수련집단 20명, 통제집단 20명)을 대상으로 총 8주간 1회 약 50~60분, 주 5일 태극권 수련활동을 실시, 수련 활동 전 사전측정단계에서 신체적 자기 개념을 측정하였으며, 4주, 8주에 각각 중간측정과 사후측정 총 3회를 실시하여 자료를 수집하였고, SPSS WIN 11.0을 이용해 각각의 집단과 측정시점별로 분류하여 평균과 표준편차를 산출하였으며, 집단과 측정시점별 평균의 차이를 규명하기 위하여 반복측정에 의한 two-way ANOVA를 실시하였으며 통계적 유의수준은 $p < .05$ 수준으로 설정하였다.

본 연구에서 지속적인 태극권 수련활동이 중년 여성의 신체적 자기 개념에 전반적으로 긍정적인 효과를 나타내고 있는 것으로 판단된다. 비 수련 집단에 비하여 태극권 수련집단에서는 신체적 자기 개념의 하위 요인 중 신체활동, 유연성, 건강, 신체전반, 스포츠 유능감 요인에서 상호작용 효과가 인정되었고 측정시점별 차이에서도 증가추이가 통계적으로 유의하게 반응하였다. 또한 외모 요인도 상호작용 효과는 인정되지 않았지만 측정시점별 주 효과에서는 증가 추이가 나타났다. 따라서 중년 여성들의 심신의 안녕을 위한 신체적 자기 개념에 대한 분석은 지속적이며 규칙적인 태극권 수련으로서 얻을 수 있는 신체적, 정신적 효과에 대한 검증을 통해 성인들의 건강과 여가활동을 위한 하나의 중요한 지표로 제공되리라 기대된다.

4) 기공양생(氣功養生)과 노인보건(老人保健)에 대한 고찰

장수와 건강한 삶에 대한 열의는 누구나 가지고 있는 것이다. 또한 인간에게는 누구나 건강한 삶을 영위하고자 하는 욕구가 강하게 내재되어 있다. 따라서 건강과 의료는 인간에게 있어서 중요한 문제가 되어 왔고 건강한 삶을 추구하는 노력 또한 끊임없이 이루어져 왔다. 이에 우리 선조들은 예로부터 이를 실천하기 위해 여러 가지 방법을 사용하였는데 그 대표적인 주류(主流)가 양생술(養生術), 신선술(神仙術), 도가사상(道家思想)이다. 지금은 이를 기공(氣功)이라는 명칭으로 더욱 알려져 있고, 기공(氣功)은 이들을 모두 포함하고 있다.

예방의학적 측면과 질병을 치료하는 방법으로 사용되었음은 물론, 넓게는 생활철학의 범주로 인식되었던 이와 같은 사상 및 실천방법들은 근본적으로는 동양의 의가(醫家), 도가(道家), 유가(儒家), 불가(佛家) 및 무가(武家) 등에서 모두 공유하고 있는 것들이나 표현과 구체적인 실행방법 및 용어의 차이로 인하여 통일적 관점에서 이해되지 못한 바가 많다.

중국에서는 1950년대 이후 이러한 혼란을 피하고 효율적인 연구와 실천을 위하여 한의학의 중심으로 고대의 수일법(守一法), 존사법(存思法), 태식법(胎息法), 토납법(吐納法), 좌선법(坐禪法), 정좌(靜坐), 조식(調息), 내단법(內丹法), 외단법(外丹法), 도인법(導引法), 내가권(內家拳) 및 외가권(外家拳) 등의 심신 수련법을 총괄하여 여러 분야의 공통점과 차이점을 비교, 연구하고 임상에 적용시키는 분야가 성립되었는데 이를 총칭하여 '양생법(養生法)' 혹은 '기공(氣功)'이라 한다.

최근 의학기술의 발달과 위생, 영양, 운동 등의 결과로 인해 평균수명은 연장되었지만 그에 따라 노년층 인구가 증가함으로써 기능적 혹은 기질적인 퇴화를 동반하는 노인성 질환 역시 증가하는 추세에 있다.

노인의 질병양태를 살펴보면 65세 이상 노인의 질병 보유율은 일반 국민의 거의 2배이며 대부분 두 가지 이상의 질병을 갖고 있다. 노인들에게 가장 흔한 질병은 관절통, 만성요통, 고혈압, 소화기질환 등이다. 노인병은 증상이 거의 없거나 애매하고 노화 자체와도 구분하기가 힘들며 심리적인 부분이 크게 작용을 하는 특징을 가지고 있다. 이러한 질병들은 대개 서서히 진행되고 만성화되어 오기 때문에 질병을 치료하는 행위도 중요하지만 그걸 관리하는 것 역시 중요하다. 기공방법은 자기의 기(氣)를 단련함으로써 체력을 증강시키고 항병익수(抗病益壽)를 하려는데 목적이 있으니 이런 종류의 양생익수(養生益壽) 방법을 일컬어서 기공양생(氣功養生)이라고 한다. 기공양생(氣功養生)은 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)을 통하여 심신을 융합하여 일체가 되도록 함으로써 강신보건(強身保健)의 목적에 도달하고자 하는 양생방법(養生方法)이라 하겠다. 노인 보건은 자연에 순응하고 음양의 조화를 이루는 것을 기본으로 하면서 정기신의 배양을 통해 연년익수(延年益壽)를 추구한다는 점에서 기공양생과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다. 기공 관련 과학연구영역은 현대의학, 생물학, 물리학, 심리학 등이며 이를 바탕으로 한 기공 실험연구에서 얻은 기공의 심리적 효과, 면역증강효과, 항노쇠(抗老衰) 효과 등은 기공 단련이 노화 방지에 일정 수준 의의를 가지는 것으로 밝혀졌다.

5) 태극건강기공체조가 신체·생리적 기능에 미치는 영향

기공(氣功) 중에서도 특히 태극건강기공체조(太極健康氣功體操)는 신체 '동정(動靜)' 을 중심으로 의식을 결합시켜 기(氣)를 길러 보충하고 기를 원활하게 소통시켜 심신의 건강증진을 하는 건강방법으로 폐활량이 커지고, '장운동(腸運動)' 이 원활해지며 허리와 사지(四肢)가 유연해지고 평형능력과 다리가 튼튼해지는 건강기공체조(健康氣功體操)이다. 부드럽고 느리면서 관절(關節)에 충격이 적은 동작으로 비교적 시간과 장소에 구애받지 않고 가정에서도 손쉽게 운동할 수 있어 시간적 여유가 많지 않은 현대인에게 추천할 수 있는 유익한 운동이며, 최근 우리나라에서도 활발히 행해지고 있으며 자연치료법(自然治療法), 물리치료법(物理治療法), '건강장수법(健康長壽法)' 등으로 생활 속에 깊숙이 자리를 잡아가고 있다. 태극건강기공체조를 Lam은 관절염 환자를 위한 프로그램으로 바른 자세교정효과와 기력(氣力) 증진 효과 등을 목적으로 환자들에게 널리 보급했으며, Yan은 지속적인 태극권 운동은 노인들의 감각운동의 통합을 촉진시키고, 수동 운동뿐만 아니라 삶의 질도 향상시킨다고 했다. 장기간 태극건강기공체조를 하면 노인들의 균형감, 유연성, 심맥 관계를 증진시키고, 인간의 신체적, 정서적, 정신적, 영적인 네 가지 영역으로 긍정적인 건강결과를 초래한다고 했다. Wang 등은 비만환자(肥滿患者)에게 기공체조 중 회춘공을 3개월간 실시 후 10Kg~0.5Kg 가지 체중 감소가 있으며 평균 3.3Kg 감소했고, 정(精)·기(氣)·신(神)·형(形) 전체적 유연성 운동과 전체적 조화를 이루는 운동이라 하였다. 기공체조는 에어로빅이나 무용과 같은 다른 유산소 운동에 비해 저변확대가 미약했으며, 치료나 자연요법 등의 한 방편으로만 이용되어 왔으나 최근에는 건강증진을 위한 일상생활 운동의 일환으로 추천되고 있다.

태극건강기공체조는 체중 감소 및 허리와 팔의 관절의 유연성을 향상시킬 수 있는 좋은 프로그램이라고 볼 수 있다. 시간과 공간에 방해받지 않으며 쉽게 마음만 먹으면 언제든 운동을 시작할 수 있고, 경제적 부담감 없이 쉽게 배울 수 있는 장점이 있다. 또한 부드럽고 느린 동작으로 힘을 뺀 상태에서 동작에 집중하며, 긴장된 근육을 풀어주면서 이완시키므로 유연성이 증가되고 관절의 강직을 예방할 수 있으므로 젊은 층은 물론 노인층의 건강을 증진하는 방법으로도 매우 유용하게 활용될 수 있다고 사료된다.

6) 장기 기(氣) 마사지가 상기증(上氣症) 해소에 미치는 효과에 대한 연구

기공 수련 과정에서 상기증(上氣症)에 시달리는 사람들이 많다. 전혀 수련을 하지 않는 평범한 사람들도 상기증(上氣症)과 비슷한 증세에 시달리는 경우가 많다. 그들의 공통점은 성격이 급하고 생각이 많으며 매사에 완벽을 추구하는 성향을 지닌 경우가 많았다. 복부는 전반적으로 긴장되고 경직된 상태인데, 특히 복직근과 늑골 아래가 심하게 긴장된 경우가 많았다. 울화로 인해 간과 위장, 심장은 과열 상태인데 반해 신장과 하복부는 허약한 경향이 있다. 한편으로 복부와 장기가 전반적으로 허약한 경우에도 열(熱)이 위로 뜨기 쉬워 상기(上氣)되는 경우도 종종 발견할 수 있었다.

상기증(上氣症)의 고통은 인간의 정신적, 육체적 진화과정이나 정화과정에서 겪을 수 있는 증상이다. 물론 질병이나 고통은 잘못된 생활습관이나 정신 상태에서 기인하기도 한다. 하지만 어디까지나 그 고통은 동시에 우리 자신이 해결해야 할 어떤 문제점이 있음을 말해주는 것이며, 동시에 그 문제를 해결하려는 본능적인 몸부림인 것만은 틀림이 없다. 무엇보다도 이런 고통의 의미를 깨닫고 받아들이며, 동시에 자신에게 적합한 방법으로 그것을 극복할 수 있는 방법을 모색하는 것이 현명한 일이다.

신체적 건강과 의식의 발전을 피하는 데 있어 부딪힐 수 있는 장애물들을 살펴보고, 또 그것들을 지혜롭게 뛰어넘을 수 있는 방법론들을 탐구해 보았다. 그 방법들 중 우리에게 가장 필요하고 중요한 것으로 장기 기(氣) 마사지를 제시하여 그 필요성과 효과를 입증하려고 했다. 그리하여 실제 장기마사지 세션이나 셀프 장기마사지를 통해 상기증상을 비롯하여 그와 관련한 질병들을 해소한 사례들도 제시했다.

배꼽, 복부, 장기는 인체의 뿌리이자 중심이다. 뿌리가 튼튼하고 중심의 순환이 소통되면 건강해지고 정신적으로도 안정되고 평온해질 수밖에 없다. 우리 한국은 약손요법의 유구한 전통을 지니고 있다. 한국인이라면 어머니 손이 약손이라는 것을 누구나 경험으로 알고 있다. 배가 불편하거나 아플 때 어머니가 배를 쓰다듬어 주면 속이 편안해질 뿐만 아니라 마음까지 편안해진다. 이 약손요법은 우리 민족 고유의 심신의학 중 하나이다.

수련 부작용으로 생긴 상기증(上氣症)을 해결하는 과정에서 복부의 중요성을 깨닫고 나름대로 복부마사지를 실천하던 중 힐링타오의 창시자이신 만탁치아의 『장기 기마사지』를 접하게 되었다. 그 뒤에 필자는 우리 고유의 약손요법을 바탕으로 장기마사지를 더욱 과학적이면서도 쉽게 정립하여 자연의학의 하나이자 국민 건강법으로 자리 잡도록 힘쓰는 중이다.

7) 한방기공체조가 성인 여성들의 건강관련 체력요인과 체지방에 미치는 영향

기공수련은 건강과 질병예방에 도움이 되는 수단으로 인식되고 있고 다양한 질환을 치료하는 효과 때문에 대체의학의 한 분야로 의료가공에 대해 연구를 집중하고 있다. 특히 기공은 진기를 운행하고 조절시키며 회복시켜서 인체의 자연치유 능력을 극대화시키는 방법의 하나로 치병은 물론 건강하고 장수토록 하는 효과가 있고 차별해지게 하며 신체를 이완, 집중시켜 신경계를 재생하고 인체를 자율적으로 조절하므로 건강에 효과가 있다.

기공체조 훈련을 통해서 건강관련 변인의 긍정적 변화의 제고를 알아보고자 심박수와 혈압 및 건강 체력요인 분석 결과 기공체조 시행 전 후 심박 수에서는 기공체조 훈련 전, 후 사이에 통계적인 차이는 나타나지 않았다. 이는 함인엽(2004)이 연구한 태극권 수련과 일반인들에 있어서 안정 시 심박 수가 유의 있는 차이를 보였고 심박 수, 체온, 교감신경 기능, 위장기능 및 운동과 지각에 관한 심리적 효과가 있다고 보고한 것과는 상반되는 결과를 나타냈다. 혈압에 있어서 확장기 혈압은 기공체조 훈련 전 후 통계적인 차이가 나타나지 않았으나 수축기 혈압에서는 유의 있는 차이를 나타냈다. 이러한 수축기 혈압의 유의한 차이는 남자 대학 배구선수들을 대상으로 한 연구에서 훈련 전 후 수축기 혈압에서 유의한 차이를

보인 것과 Xing 등의 보고한 고혈압 환자들을 대상으로 기공훈련이 혈압 하강과 삶의 질의 향상 및 단전호흡 수련이 수축기 혈압에서 유의한 차이를 나타냈으나 이완기 혈압에서는 유의한 차이가 없다고 보고한 연구들과 일치하였고 김덕중(2004)이 보고한 58~63세 고혈압 비만 남성들을 대상으로 한 단전호흡과 걷기 운동을 통한 혈압에 있어서 단전호흡 전에 비해 단전호흡 후 수축기 혈압에서 차이가 있었으나 이완기 혈압에서는 차이가 없었다는 보고와도 일치하고 있다. 그러므로 기공 훈련을 통해서 심실 수축 시 심장으로부터 혈액이 분출될 때 발생하는 압력을 줄여주는데 기여하는 것으로 생각해 볼 수 있고 혈액과 혈관 벽 사이에 작용하는 마찰을 감소시킴으로서 총 말초 혈관 저항이 낮아져서 혈압이 하강한다고 볼 수 있다.

기공훈련을 한 집단이 하지 않은 집단에 비해서 혈압이 감소하였을 뿐만 아니라 체중에서도 감소함을 나타낸(Mayer, 1999) 연구와 기공체조 프로그램 실시 전, 후 통해서 혈압과 맥박에는 변화가 없었다(전영선, 2004)는 연구, 그리고 고혈압 환자들을 대상으로 한 기공체조 훈련에서 수축기 혈압과 이완기 혈압 모두 감소하는 것으로 나타난 연구를 살펴볼 때 이러한 연구결과의 상이성은 기공체조의 종류의 다양성과 압과 시 피검자들의 각기 다른 연령대 및 압과 시 마음의 태도 등이 변수로 작용하는 것으로 보 대이러한 변수들을 잘 통제해 |대할 것으로 사료된다.

9주 동안의 기공체조 훈련이 복근 지구성에도 유의 있는 향상을 나타냈고 유연성을 알아보기 위한 윗몸 앞으로 굽히기에서도 유의 있는 차이를 나타냈다. 이는 40대 정상인 여성을 대상으로 한 12주간의 기공체조와 태극권을 통한 유연성에서 유의한 차이를 나타내지 않았다는 주성범 (2005)등의 연구와는 상반되는 결과를 나타냈으나 2, 30대 젊은 여성들을 대상으로 한 10주간 태극건강 기공체조 후 허리 유연성에 대한 효과를 알아보기 위한 전영선(2004)은 유의한 차이를 나타내 본 연구와 일치하는 결과를 나타냈다.

평형성을 알아보기 위한 눈감고 외발서기 검사에 있어서도 본 연구는 기공체조가 중년 여성들의 평형성 발달을 돕는 것으로 나타났다. 이와 같은 예는 40대 요통환자와 정상인 여성을 대상으로 한 기공체조와 태극권을 통해서 눈감고 외발서기의 유의한 차이를 나타냈다.

또한 근력검사에 있어서 악력과 배근력 측정 결과 운동전에 비해 9주 운동 후 유의한 차이를 나타냈다. 이는 기공체조 특성상 안정감을 두고 천천히 움직이는 동작과 함께 근 수축에는 변화를 주지 않지만 장력을 발생시키는 등척성 근력 요소를 많이 내포하고 있는 것이므로 근력을 유지 강화시키는 것으로 보여 진다. 뿐만 아니라 호흡법을 통한 근 이완 기술로 인해 유연성과 평형성을 아울러 유지시켜 준다고 볼 수 있다. 따라서 기공체조 훈련이 전반적인 건강관련 체력을 향상시킨다고 볼 수 있다. 그러나 체지방 관련 변인들에 있어서 본 연구는 거의 변화가 없는 것으로 나타났다. 그러나 20대 여성들을 대상으로 한 태극건강 기공체조가 효과적인 체중감소를 나타냈다는 연구와 비교하여 볼 때 운동 시 느껴지는 긴장도에 관련이 있을 것으로 사료된다.

9주간의 기공체조 훈련 프로그램 전, 후를 통해서 체력과 관련한 건강관련 변인들이 긍정적인 변화를 나타내는지 알아보고자 농촌지역 성인 여성 143명을 대상으로 기공체조를 실시

한 결과 기공체조가 체지방을 변화시킬 만한 운동 강도로는 여겨지지 않으나 반면에 기공체조를 통한 호흡법이 근 이완 기술을 향상시킴으로서 심박 수와 수축기 혈압에 긍정적인 영향을 미치는 것 뿐 만 아니라 건강관련 체력요인에도 효과적인 영향을 나타낸다고 할 수 있다.

8) 건강증진을 위한 기공의 활용

건강증진은 개인이나 집단의 안녕수준이 높아지고, 인간의 건강잠재력이 활성화 되는 것을 말한다.(pender) 건강증진을 위한 간호중재는 건강상태를 보호하고, 유지하며, 더 나은 상태가 되도록 하는 것에 초점을 맞추게 된다. 건강증진 생활방식 중에서 운동은 건강위험요인의 관리 특히 식이조절, 금연, 금주, 체중조절, 스트레스 관리를 촉진하는 역할(유태우, 1999; pender, 1996)을 하므로 건강증진에 매우 중요하다. 최근 간호계는 우리민족의 문화와 전통사상에 적합한 간호중재 기술을 개발하여 간호의 전문성 확대를 추구하고자 기공(氣功), 수지침, 경혈지압 등에 대한 관심이 고조되고 있다. 기공(氣功)이란 기(氣)에 공(功)을 들인다는 것으로 공(功)이란 힘들여 쌓는다는 의미로서 기(氣)를 쌓는다는 것을 말하는데 이는 개인의 수양이나 단련을 의미한다. 기공(氣功)을 수련하는 목적은 진기[眞氣:원천적인 기(氣)]를 단련하고 새로운 원기(元氣)를 양성하고, 경락[經絡: 기(氣)가 흐르는 길]을 통하여 기(氣)·혈(血) 순환이 잘 되도록 하는 데 있다. 기(氣)·혈(血)이 정체되지 않고 경락을 통하여 원활하게 순환되면 음□, 균형이 유지되고, 유기체의 항상성이 유지되며, 생명력이 왕성해지고, 사기(邪氣)를 막아내어 건강이 유지된다(김용남, 1999, 동서간호연구소). 기공(氣功)은 체조(조신調身), 호흡훈련(조식調息), 의식훈련(조심調心)을 기본 요소로 하여 몸과 마음을 함께 조절하는 건강법이므로 간호중재로 활용할 필요가 있다. 본 글에서는 기공(氣功)의 효과를 연구한 국내외 논문 52편을 중심으로 건강증진의 효과를 분석하여 기공(氣功)의 간호학적 활용을 제시하고자 한다.

먼저 기공(氣功)으로서의 효과로 첫째, 건강증진 측면에서 신체적 건강증진과 심리·정신적 건강증진을 향상시킨다. 둘째, 질병조절 측면에서 강직성 척추염, 관절염, 백혈병, 고혈압, 심근경색증, 천식, 암에 효과가 있다.

다음으로 기공(氣功)의 간호학적 활용에서는 첫째, 간호실무 측면에서 체력강화, 질병예방, 이완요법에 효과가 있으며, 노인건강 관리와 만성질환의 관리에 도움이 된다. 둘째, 간호연구 측면에서 기공(氣功)은 간호 분야와 기공(氣功)의 연계를 연구하여 국제화 시대에 독창적인 간호중재를 개발하여 간호의 전문성 확대를 추구하고는데 기여할 수 있다.

이와 같은 결과를 토대로 기공(氣功)은 간호실무 측면에서 체력의 강화와 더불어 요통, 동맥경화—골다공증, 간염, 암, 면역병리질환과 같은 질병의 발생 예방 그리고 이완요법, 노인 건강관리, 만성질환을 조절하는 방안으로서 활용될 수 있다. 간호연구 측면에서는 국내연구를 중심으로 볼 때 만성질환의 다양한 사례별 기공(氣功) 간호중재를 개발하는 연구, 노인과 중년의 건강증진에 적합한 기공(氣功) 간호중재를 개발하는 연구가 이루어져야한다. 결론적

으로 기공(氣功)은 건강증진에 효과가 있다. 따라서 기공(氣功)을 운동간호중재, 심신이완 간호중재로서 다양한 대상에 적용할 수 있도록 개발하여, 건강증진을 위한 간호중재로 적극 활용할 것을 제안한다.

3. 교육

1) 태극권 수련이 초등학생의 불안수준과 집중력에 미치는 영향

태극권은 무술을 주체로 하여 정신적 수련법인 '선(禪)', 호흡 수련법인 '기공(氣功)', 한의학적 '도인체조(導引体操)'의 원리, 주역(周易)의 '철학적 사상' 등이 융합되어 있는 동양 전통의 양생운동(養生運動)이다. 태극권 운동에서 가장 강조하는 것은 '심정체송(心靜體鬆)'으로서 '마음을 고요하게 하고 신체를 이완시키는 것'이다. 따라서 태극권은 의식의 작용과 마음의 상태를 중요시하여 모든 동작을 의식으로 유도하며, 편안한 마음으로 정신을 한 곳에 집중함으로써 신경계의 흥분과 억제 과정을 효과적으로 조절하여 대뇌 피질에 좋은 영향을 미치게 된다.(가운로柯雲路, 1998) 불안은 신체의 활성화나 각성과 관련된 초조, 걱정 또는 공포감 등의 부정적 정서 상태로 인지적인 요소와 신체적인 요소를 동시에 가지고 있는 다차원적인 개념이다. 따라서 태극권은 이러한 불안수준의 완화에 영향을 미칠 것으로 기대된다. 주의란 몇 개의 대상 혹은 사고 중의 하나를 분명하고 생생하게 마음속에 간직하는 의식의 집중이나 초점을 말한다. 따라서 태극권 수련에서 지속적으로 요구되는 신체이완 및 동작과 의식의 일치 등은 주의집중 방법으로 흔히 쓰이는 점진적 근육 이완이나 심리적 연습, 주의 집중 통제훈련 등과 유사한 점이 많을 뿐 아니라, 보다 능동적으로 주의력과 집중력을 동작과 함께 지속하여 나가는 적극적인 요소를 갖고 있다.

따라서 본 연구는 태극권 수련이 초등학생들의 불안 수준과 집중력에 어떠한 영향을 미치는지를 규명해 봄으로써, 바람직한 인성을 기르고 정신건강을 개선시키며 학업성취도를 높일 수 있는 하나의 방법을 탐색해 보고자 하는 것이다. 초등학교 5학년 남학생 80명을 대상으로 실험집단 40명, 통제집단 40명씩 분류하여 태극권 수련을 적용하여 연구한 결과는 다음과 같다. 연구 결과 태극권(太極拳) 수련이 특성불안과 상태불안, 집중력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 기간이 길면 길수록 효과가 더욱 크게 나타났다. 태극권 운동에서 가장 중요하게 강조하는 것은 정신과 신체를 이완시키는 것이다. 따라서 태극권을 수련함으로써 특성불안과 상태불안 수준의 감소에 긍정적인 영향을 미쳤을 것이라 생각된다. 태극권 수련 시 몸의 움직임에 정신을 완전히 집중시켜 운동해야 한다. 이러한 측면에서 태극권의 수련은 고도의 정신적 집중을 요구하며, 이러한 과정이 집중력 향상을 가져왔다고 생각된다. 따라서 앞으로는 태극권에 대한 새로운 인식의 제고가 필요하며 나아가 태극권을 지도할 수 있는 능력을 갖춘 우수한 지도자의 양성과 개인의 수준에 맞는 다양하고 체계적인 프로그램의 개발이 요구된다.

2) 기무요법(氣舞療法)이 여중생들의 정신건강에 미치는 효과

본 연구에서는 기존의 기공법을 보완하여 기가 경락의 흐름에 따라 흐를 수 있도록 의식적으로 유도하며 경근(經筋)을 사용한 동작들을 처음으로 만들어 사용하였다.

투로(套路)는 경락의 흐름에 의념을 도입하여 각 경락의 유주를 따라 氣를 순행하게 하며 경근(經筋)을 사용한 동작으로 만들어진 기무요법(氣舞療法)이다. 즉 신체와 호흡, 의식의 통합을 유도하는 것으로 전통적인 기공수련법에 경락의 개념을 도입한 것이다. 이로써 의식적으로 경혈과 경혈을 잇는 경락으로 기가 흐르게 유도하고 경락과 연결된 장부에까지 그 영향을 미칠 수 있을 것이라 기대한다. 본 연구를 위해 만들어진 투로(套路)는 12경락 중에서도 스트레스와 연관성 있는 수삼음경과 수삼양경으로 기의 흐름을 유도하고 호흡과 신체운동의 통합을 이끌어내는 동작들로 구성하였다. 본 연구를 통하여 기공의 원리를 경락에 접목시킨 동작으로 구성된 투로 훈련이 기(氣)의 의념을 제외한 일반 모방동작에 비하여 정신건강에 더 유의한 효과가 있는지 검증하기 위한 것이었다. 본 연구자는 스트레스와 심리적인 정서에 영향을 미칠 수 있는 수삼음경, 수삼양경에서 경락에 氣의 개념을 적용시켜 해당 경락에 기의 흐름을 유도하고 호흡과 신체운동의 통합을 이끌어 내는 동작들로 구성하여 청소년들의 정신 건강에 효과적인지를 밝히고자 하였다.

본 연구의 결과는 기공수련이 일반적으로 정신건강에 효과적으로 작용하는 것을 일관성 있게 확증함과 동시에 기공수련에 경락의 개념을 접목한 투로 훈련이 부가적인 효과를 가져올 수 있음을 보이는 기초자료를 제공하였다는데 의의를 들 수 있다. 또한 8주간의 투로(套路) 훈련이 간이정신 진단검사를 통해 측정된 청소년들의 정신건강에 일부하위영역에서 유의한 호전을 가져올 수 있음을 보여주었다.

한편 본 연구에서 신체화증상과 적대감 항목에 있어서는 투로 훈련을 받은 여중생들이 모방동작 훈련을 받은 여중생들에 비하여 심리적 증상의 호전정도가 유의하게 높음을 보였다. 즉, 기의 경락 순행개념을 도입한 투로(套路)가 대조군에 비해 청소년들의 정신건강에 유의한 결과를 보여주었고, 특히 신체화 증상 개선과 적대감 완화에 있어서는 모방동작에 비하여 훨씬 더 효과적인 것임을 보여주었다. 특히 이 결과는 기공과 같은 심신이 결부된 훈련에서 일반적으로 거론되는 위약효과(Placebo effects)의 영향을 모방동작으로 훈련하는 대조군을 뒤편으로써 어느 정도 배제할 수 있었을 것으로 해석된다.

본 실험에서 대조군은 투로군의 동작만을 모방한 것으로 경락의 유주개념(의념)이나 호흡은 배제되었다. 그러나 의념과 호흡이 배제되었다 하더라도 경근(經筋)을 사용한 동작으로 구성되어 있기 때문에 완벽하게 생리적인 변화를 차단할 수 없었으므로, 정신건강에 일정 부분 효과적일 수 있으므로, 완전한 대조군이라고는 볼 수 없었으며 그로 인해 훈련의 효과에 있어 그룹간의 유의한 차이가 두 가지 하부영역의 증상들에 그쳤음을 미루어 짐작할 수 있다. 또한, 짧은 수련기간으로 인해 피실험자들에게 경락의 유주에 대한 명확한 개념을 인지시키기 어려웠다는 면이 이 본 연구의 한계로 작용하였다고 생각된다.

X. 한국의 기공

X. 한국의 기공

1. 국내 기공 단체 소개

국내에는 여러 기공단체들이 있으며, 이들 단체들은 기공을 다양한 공법 내지는 독창적인 수련법으로 전파를 하고 있으며 또한 여러 사업을 통해 기공을 수련에 머물지 않고 다양하게 이용 및 활용하고 있다. 다음은 이러한 기공단체 및 협회들의 사례이다.

1) 기공 단체들의 지역별 분포

우리나라 전국 기공단체들의 지역 분포는 [표2] 와 같다.

표 2. 전국 기공단체들의 분포

지역	단체들의 분포	분포도 (%)
서울특별시	22	22
부산광역시	2	2
대구광역시	0	0
인천광역시	0	0
대전광역시	1	1
광주광역시	0	0
울산광역시	0	0
경기도	5	5
강원도	1	1
충청북도	0	0
충청남도	1	1
경상북도	1	1
경상남도	0	0
전라북도	0	0
전라남도	0	0
제주도	0	0
Total	33	100

2) 기공 단체들의 취급 기공

우리나라 기공 단체들이 취급하는 기공의 범주(정공靜功¹⁾, 동공動功²⁾)와 종류(조신調身³⁾, 조식調息⁴⁾, 조심調心⁵⁾)는 [표3] 과 같다.

표 3. 기공단체들이 취급하는 기공의 범주

NO.	단체이름	정공(靜功)&동공(動功)	삼조三調 (조신調身, 조식調息, 조심調心)
1	국기원	동공(動功)	조신(調身)
2	국선도	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조식(調息)
3	금선학회	정공(靜功)	조식(調息)
4	기공명상기센터	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조식(調息)
5	기천문	동공(動功)	조신(調身)
6	단무도	동공(動功)	조신(調身)
7	단월드(단학선원)	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조심(調心)
8	도화재 석문호흡	정공(靜功)	조식(調息)
9	대한의료기공학회	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)
10	마음수련원	정공(靜功)	조심(調心)
11	무심선문	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조심(調心)
12	불가기공 해인선원	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조심(調心)
13	사단법인 대한태극권협회 & 이찬태극권도관	동공(動功)	조신(調身)
14	사회단체 대한태극권협회 중앙회	동공(動功)	조신(調身)
15	수선재	정공(靜功)	조식(調息), 조심(調心)
16	수진선학	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조식(調息)
17	심신수련 밝은빛	동공(動功)	조신(調身)
18	아뵤타코리아	정공(靜功)	조심(調心)
19	우리선문화원	정공(靜功)	조심(調心)
20	자연치유기공협회	동공(動功)	조신(調身)
21	전국국학기공연합회 (전국단학기공연합회)	동공(動功)	조신(調身)
22	청정공	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조심(調心)
23	택견코리아	동공(動功)	조신(調身)
24	한국기치유연구회	정공(靜功)	조심(調心)
25	한국단전호흡수련회	정공(靜功)	조식(調息)
26	한국단학회 연정원	정공(靜功)	조식(調息)
27	한국생기기공도협회	정공(靜功)	조심(調心)
28	한국선도회	동공(動功)	조신(調身)
29	한국우슈협회	동공(動功)	조신(調身)
30	한국자율진동연합회	정공(靜功)	조심(調心)
31	한국정신과학학회	정공(靜功)	조심(調心)
32	한국토속기공학회	정공(靜功), 동공(動功)	조신(調身), 조식(調息)
33	현도학회	정공(靜功)	조식(調息)
34	화타문 오금지희	동공(動功)	조신(調身)

- 1) 기공(氣功)의 수련에서 몸을 움직이지 않는 상태에서의 모든 기공
- 2) 기공(氣功)의 수련에서 몸을 움직여서 하는 형태의 모든 기공
- 3) 신체를 단련하는 기공 수련
- 4) 호흡으로 하는 기공 수련
- 5) 정신을 집중하는 기공 수련

3) 기공 단체들의 연락처

우리나라 기공 단체들의 연락 가능한 전화번호와 각 지역에 등록된 주소는 [표4] 와 같다.

표 4. 기공 단체들의 전화번호와 주소

NO	기공단체명	전화번호	주소
1	국기원	02-567-1058~9	서울시 강남구 역삼동 635 국기원
2	국선도	02-765-0114	서울시 종로구 돈의동 68번 삼호빌딩 3층
3	금선학회	02-512-7057	서울시 서초구 방배2동 441-1 은혜빌딩 6층
4	기공명상기센터	02-365-8866	서울시 서대문구 충정로2가 184-4 경기빌딩101호
5	기천문	02-3461-6705	서울시 강남구 도곡2동 422 광명빌딩 4층
6	단무도	02-541-9425	서울시 서초구 잠원동 11-2 아세아 빌딩 2층 단무도 본관
7	단월드(단학선원)	1577-1785	서울시 강남구 논현동 277-20 삼우빌딩
8	도화재 석문호흡	031-246-1153	경기도 수원시 장안구 송죽동 136-5 도화재 빌딩
9	대한의료기공학회	031-999-2222	경기도 김포시 통진읍 마송리 160-10 대한의료기공학회
10	마음수련원	041-731-1114	충남 논산시 상월면 상도리 407-14
11	무심전문	031-774-8558	경기도 양평군 양평읍 오빈리 279
12	법륜공	02-6377-7000	서울시 마포구 공덕동 456 르네상스타워 808호
13	불가기공 해인선원	02-313-2107 031-551-2107	경기도 남양주시 가운동 617번지 2층 해인선원
14	사단법인 대한태극권협회 & 이찬태극권도관	02-596-1581~2	서울시 서초구 서초동 1716-3 서초빌딩 지하 1층
15	사회단체 대한태극권협회 중앙회	054-246-0542	경북 포항시 북구 장성동 1455-1
16	수선재	02-722-6653	서울시 종로구 관훈동 86
17	수진선학	042-471-7445	대전시 서구 탄방동 1173번지 2층
18	심신수련 밝은빛	02-534-9505	서울시 서초구 방배동 814-7 보우빌딩 3/4층
19	아빠타코리아	02-6080-9931 011-9999-7425	서울시 강남구 신사동 608-15 현대빌딩 201호 DWIT아빠타센터
20	우리선문화원	02-379-3001	서울시 종로구 구기동 183-1 데스페 빌리지 A동 201호
21	자연치유기공협회	02-3143-6689	서울시 마포구 동교동 202-2 기린빌라 2동100호
22	전국국학기공연합회 (전국단학기공연합회)	02-3432-7720	서울시 송파구 잠실1동 10번지 잠실주경기장 B-309호

23	청정공	031-780-3990	경기도 성남시 분당구 야탑동 351번지 분당차여성병원
24	택견코리아	02-413-2707	서울시 송파구 잠실 1동 10번지 잠실종합운동장 주경기장 B-306호
25	한국기치유연구회	02-3482-5032	서울시 서초구 서초동 1695-12 단우빌딩 3층
26	한국단전호흡수련회	02-545-5764	서울시 서초구 반포동 726-3
27	한국단학회 연정원	02-322-9706	서울시 서대문구 창천동 62-58 창천빌딩 2층
28	한국생기기공도협회	0505-775-5066 051-645-5068	부산시 부산진구 범천 1동 873-20 천경빌딩 307호
29	한국선도회	051-900-3139 019-537-0260	부산시 부산진구 부전 2동 516-50 (롯데백화점 부산점 후문)
30	한국우슈협회	032-666-0012	경기도 부천시 소사구 소사본 1동 183-11(2/3층)
31	한국자율진동연합회	02-2234-7090	서울시 중구 신당 2동 398-4
32	한국정신과학학회	02-554-5701	서울 강남구 역삼1동 697-10 청송빌딩 3층
33	한국토속기공학회	033-256-9038	강원도 춘천시 효자3동 754-6
34	현도학회	02-720-0527	서울시 종로구 체부동 123
35	화타문 오금지회	02-313-8555	서울시 서대문구 증정로3가 1-39호 효림빌딩 4층 401호

4) 기공 단체 홈페이지 주소

기공 단체들이 인터넷 상에서 개설한 홈페이지는 [표5] 와 같다.

표 5. 기공단체 홈페이지 주소

NO.	기공단체명	홈페이지
1	국기원	http://www.kukkiwon.or.kr/index.jsp
2	국선도	http://www.kouksundo.com/
3	금선학회	http://www.kumsunacademy.org/
4	기공명상기센터	http://gycenter.com/zbx/
5	기천문	http://www.kichun.co.kr/
6	단무도	http://www.dahnmudo.com/
7	단월드(단학선원)	http://www.dahnworld.com/
8	대한의료기공학회	http://www.gigong.or.kr/
9	도화재 석문호흡	http://www.dohwaje.org/

10	마음수련원	http://www.maum.org/
11	무심선문	No Homepage
12	불가기공 해인선원	http://www.bulga.co.kr/
13	사단법인대한태극권협회 & 이찬태극권도관	http://www.taichi.or.kr
14	사회단체대한태극권협회 중앙회	http://www.taekuk.org/
15	수선재	http://www.soosunjae.org/
16	수진선학	http://www.soojinsunhak.net/
17	심신수련 밝은빛	http://www.hanheart.com/
18	아바타코리아	http://www.avatar.co.kr
19	우리선문화원	http://woorisun.com/
20	자연치유기공협회	http://www.qi119.com/
21	전국국학기공연합회(전국단학기공연합회)	http://kook.sportal.or.kr/
22	청정공	http://www.qitaegyo.com/
23	택견코리아	http://www.taekkyonkorea.com/
24	한국기치유연구회	http://www.gichiu.com
25	한국단전호흡수련회	http://www.handahn.co.kr/
26	한국단학회 연정원	http://www.dahn.org/
27	한국생기기공도협회	http://www.gigongclinic.co.kr/
28	한국선도회	http://www.hankuksundo.com.ne.kr/
29	한국우슈협회	http://www.koreawushu.co.kr/
30	한국자율진동연합회	http://www.miraclek.com/
31	한국정신과학학회	http://www.ksjs.or.kr/
32	한국토속기공학회	http://www.giyuh.co.kr/
33	현도학회	http://www.hyundo.org/
34	화타문 오금지희	http://www.ogeumhee.com/

5) 기공 단체 출판물

기공단체들에서 발간되는 출판물은 [표6] 과 같다.

표 6. 기공 단체 출판물

No.	기공단체명	출판물
1	국기원	No Publications
2	국선도	국선도 강해, 원기단법 별해, 국선도. 대자연의 길 등
3	금선학회	금선기공, 무당삼봉 태극권, 대성첩경 등 다수
4	기공명상기센터	기공이란 무엇인가, 현대인을 위한 기공, 어디서나 쉽게 하는생활기공 등 다수

5	기천문	기천, 기천문 입문, 기천 활명법
6	단무도	No Publications
7	단월드(단학선원)	단학, 뇌파진동
8	도화재 석문호흡	천서, 태고의 숨결 석문호흡 등 다수
9	대한의료기공학회	대한의료기공학회지(정기간행물)
10	마음수련원	진짜가 되는 곳이 진짜다, 살아서 하늘사람 되는 방법, 하늘이 낸 세상 구원의 공식 등 다수
11	무심선문	무심행 선체조
12	불가기공 해인선원	불가기공, 금강계만다라, 삼국유사에 실려있는 신라밀교
13	사단법인 대한태극권협회 & 이찬태극권도관	태극권경, 태극권비결, 정자태극권, 태극권강좌
14	사회단체대한태극권협회 중앙회	월간 건강태극권(정기간행물)
15	수선재	반듯하지 않은 인생, 고마워요 , 행운을 부르는 대화의 기술,무심 등 다수
16	수진선학	삼원단전호흡 지감편
17	심신수련 밝은빛	밝은빛 태극권
18	아빠타코리아	뜻대로 살기, 다시 떠오르기
19	우리선문화원	선, 성리, 정산종사 법설
20	자연치유기공협회	건강 기공 30분
21	전국국학기공연합회 (전국단학기공연합회)	국민생활체육(정기간행물)
22	청정공	No Publications
23	택견코리아	바람이 불어도 가야한다
24	한국기치유연구회	기치유와 기공수련, 기치유학
25	한국단전호흡수련회	금단의 길 1·2
26	한국단학회 연정원	천부경의 비밀과 백두산족 문화 , 봉우일기 1·2
27	한국생기기공도협회	기적의 초능력 시술법, 생기기공요법
28	한국선도회	아즈나 차크라, 즉각 깨닫는 길
29	한국우슈협회	No Publications
30	한국자율진동연합회	기적의 자율진동 건강법, 기적의 자율진동법, 자율진동에 의한장뇌혁명
31	한국정신과학학회	한국정신과학학회지(정기간행물)
32	한국토속기공학회	No Publications
33	현도학회	수행보감
34	화타문 오금지회	화타오금지회도해

2. 국내 기공 단체 현황

1) 국기원

(1) 개요

국기원은 한국의 문화 자산인 태권도를 전 세계에 보급하는 기구이다.

(2) 설립 취지

한국문화의 소산인 태권도를 범국민화와 세계인의 운동화 하여 체력 향상과 건진작시켜 보급평화 유지에 공헌하고, 범세계적으로는 태권도의 전통적인 정신과 기술을 올바르게 보급시켜 세계무도로서 계승과 발전을 도모함은 물론 태권도 문화 발전에 이바지함을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

심신을 단련하는 태권도는 동공(動功) 중심의 조신(調身)과 조심(調心)의 범주에 포함된다.

(4) 조직구성

국기원은 조직기구와 기술전문위원회, 특별위원회로 구성되어 있으며, 다음과 같다.

① 조직기구

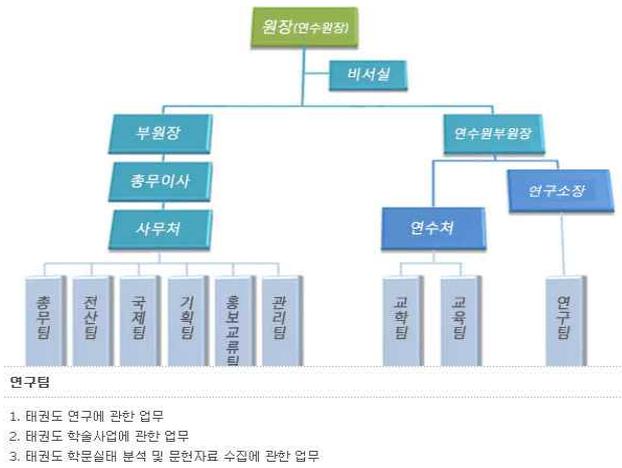


그림 10. 국기원 조직기구

② 기술전문위원회



그림 11. 국기원 기술전문위원회

③ 특별위원회



그림 12. 국기원 특별위원회

(5) 수련지도 및 운영방안

연수원을 설립하여 태권도인으로서의 인격과 교양을 높이며 품격향상과 태권도 가치관의 정립 및 향후 태권도 지도자로서 가져야 할 자세 등 태권도 이론과 실무 능력을 배양시켜 올바른 지도자를 육성하며, 사범급은 자체적으로 지도하며, 경기 및 품새 심판은 '대한태권도협회'를 통해 위탁 연수를 하며, 자격검정 및 자격부여 지도자와 경기지도자는 국가에 위탁연수를 실시하고 있다. 그리고 태권도 전통의 유지 계승 및 범국민과 세계인의 태권도 운동화에 관한 기본 방침 수립과 결정을 하고, 태권도에 관한 기술연구화지도 및 지도·교육·심사를 하며, 해외보급 사업을 하고 있다. 그리고 태권도에 관한 자료를 도집하여 조사통계를 내고 선전계몽과 출판을 하고 있으며, 태권도 관련 기구 및 단체에 지원을 하고 있다. 또한 태권도 지도자를 양성 기 위한 연수원을 설치·운영하며, 태권도에 이바지한 공로자를 위한 복지사업을 펼치며, 국내외 태권도 관련 대회와 행사를 개최하고, 태권도 보급과 국기원의 원활한 운영을 위해 각국에 지부(원)를 설립하고 있다. 또한

태권도 시범단이 전 세계를 돌며 태권도를 알리고 저변화를 꾀하고 있다.

(6) 단체 현황

2009년 1월 1일부터 국기원 파견 태권도 사범 사업(KKTI)을 시작하였고, 2009년 6월 1일부터 11월까지 30년 태권도 친선연수 사업을 시행하고 있다. 또한 올해 충청남도 당진군과 2009 세계태권도 한마당 (THE WORLD TAEKWONDO HANMADANG 2009)을 주최하여 화합의 장을 준비하고 있다.

2) 금선학회

(1) 개요

우리 민족의 전통 선도를 복원, 계승, 발전시키며 국내·외의 많은 진인과 교류하고 연구와 수련에 매진하고 있는 전통선도수련 단체이다.

(2) 설립 취지

한국 선도 도맥의 정통성을 추구하여 이를 복원·연구 발전시키며 후진들의 양성에 힘을 기울여 올바른 선도 문화를 선양하고 활발한 국제 교류로 세계화를 추구하고 국민 생활건강을 선도함을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

도가양생법을 기초로 한 건강법이자 양생법으로, 정공(靜功) 중심의 조식(調息)을 다룬다.

(4) 조직구성

국제선도진흥원과 연합하고 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

금선기공 수련법은 5단계로 나누어지며, 일반 건강 차원의 수련은 연신접기와 연신화기의 두 가지를 지도한다. 이 후의 나머지 3단계는 수련자의 자질과 열의 등의 요소들을 본 후 지도를 결정한다. 또한 동영상강좌, 명상음악, 선도이론강좌 및 기타강좌가 있으며, 이 중에서 선도이론강좌는 도가 수련학을 지도하고 있다. 그리고 각종 서적을 집필하고 있다.

3) 기공 명상 기센터

(1) 개요

현대화, 과학화된 기공명상 수행을 통해 새로운 차원의 기(氣)문화를 창달하고자 기공명상을 제공하는 센터이다.

(2) 설립 취지

기(氣)센터는 현대화, 과학화된 기공명상 수행을 통해 새로운 차원의 기(氣)문 창달을 목적으로 설립하였다.

(3) 취급기공 및 범주

선도(仙道)와 명상을 기반으로 기공(氣功)을 수련하며, 미용다이어트, 방중기공, 치유기공, 명상학 습과 기(氣)명상을 다룬다.

(4) 조직구성

기공명상 기 센터의 장으로 무애 이명복 원장이 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

수련과정은 초급·중급·상급1·상급2 의 과정이 있으며, 각각 원리를 이해하는 공리와 공법으로 이루어져 있다. 본원에는 전통의 풍수(風水) 및 기인테리어 원리에 따라 시공하여 실내에 강력한 기장(氣場)과 특수한 기과학(氣科學) 공법으로 설계된 기명상실을 만들어 운영하고 있다. 책자와 기(氣)그림 등을 판매하며, 자화기(磁化器)와 기화기(氣化器)를 이용한 기화수를 만들어 무료로 제공하고 있다.

(6) 단체 현황

2009년 7월 2일부로 기공명상 전문과정(기치유사) 연수를 시작하였고, 대중화를 위해 문호를 활짝 열고, 명상 수련계 최초로 자유 회비제를 실시하였다.

4) 기천문

(1) 개요

우리민족의 훌륭한 심신수련법인 민족선도의 맥을 잇고자하는 전통무예 단체이다.

(2) 설립 취지

수많은 외세의 침략, 질곡 된 역사의 흐름 속에서도 선조들이 남겨놓은 많은 유산들과 함께 민족의 전통무예들을 찾아내고 발굴하여 민족의 응지를 펴는 밑거름으로 활용하기 위하여 생겨났다. 따라서 민족의 건강을 지키고, 배달정신의 뿌리인 한국의 무예도 정신을 살리고자 하는 것을 목표

로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

민족의 전통무예인 선도를 바탕으로 정공(精功)과 동공(動功) 모두를 다루며, 수련은 조심(調心)으로 한다.

(4) 조직구성

연세대 기천동아리를 포함하여 전국적으로 수련터와 수련원 등 20여개의 곳의 수련장소와 기천문의 무예를 공연하는 기천문예무단으로 되어있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

정적인 수련으로 몸을 많이 움직이지 않고 형을 완성하는 단계, 즉 정신이 안주 할 터인 몸의 기본틀을 완성하고, 몸 안의 기운을 충전하여 기혈순환을 원활히 할 수 있는 기초단계(심기단법, 단전행공)와 동적인 수련으로 몸을 움직여서 기혈을 돌리고, 선조들의 몸짓을 익히며, 마음의 글씨를 허공에다 몸짓으로 표현하는 단계(심기단법, 원기단법), 그리고 몸 공부를 통하여 인내와 끈기의 심성을 기르고, 자기의 고통을 참아 자아를 완성하여 타인에게 사랑과 자비를 베풀 수 있는 마음의 수련을 닦고 몸과 마음이 하나가 되는 단계(태극심법)로 되어 있다. 그리고 행인(行人)과정에서 상인(上人)과정까지의 총 7단계의 수련과정을 거친다.

또한 기천문예무단의 국내·외 공연과 전시회, 세미나, 공연, 영화제, 경기대회, 체험행사, 박람회, 이벤트 등을 개최하고 있다.

(6) 단체 현황

2009년에 山中氣天門 本門(산중기천문 본원)을 개원하였다.

5) 단무도

(1) 개요

세계단무도협회는 깨달음의 경전인 천부경(天符經) 81자를 토대로 만든 심신수련법으로서의 우주 에너지이자 인간 몸의 중심 에너지인 단(丹)을 단련하는 수련으로써 깨달음의 수행법인 신선도(神仙道)의 맥을 잇고 있는 단체이다.

(2) 설립 취지

단군조선 때부터 삼국, 고려시대를 거쳐 일제치하에서도 이어져온 신선도의 맥을 잇기 위한 목적으로 설립 되었으며, 단무도를 통해 몸의 감각과 혼이 살아나고 영적인 성장을 이뤄 세상을 이롭

게 하는 리더가 되게 하는 것을 목표로 하고 있다.

(3) 취급기공 및 범주

깨달음의 경전인 천부경을 토대로 만든 심신수련법으로 동공(動功)을 다루며, 조신(調身) 수련을 한다.

(4) 조직구성

한국단무도협회에 소속된 국내 도장은 모두 17개이며, 미국의 경우에는 애리조나주 메사 단무도 본관을 포함해 미시간주, 텍사스주, 일리노이주, 뉴욕주, 오레건주 등에 모두 8개의 단무도센터가 있고, 캐나다의 경우, 몬트리올과 토론토에 각각 하나씩 단무도장이 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

몸의 원리를 깨달아 몸에 대한 자신감을 갖고 건강하고 활기찬 삶을 살수 있도록 모든 연령층을 대상으로 하는 DMAS(Dahn Martial Art School), 자신있는 학교생활을 할 수 있도록 초등학생을 대상으로하는 어린이 단무도 프로그램, 심신 수련을 통해 내면의 본성과 만나고 자신의 파워와 진정한 삶의 모습을 찾게 하도록 젊은 층을 대상으로하는 단무도 캠프, 집중적인 심신수련을 통해 21세기 지구 경영 리더로서의 자질을 갖추게 하여 단무도 사범이 될 수 있게 지도하는 단무도 리더십 스쿨과 노인들을 위한 실버단무도 프로그램이 있다. 그리고 이들을 지도하는 강사진을 두고 있으며, 승급 및 승단 심사를 하고 있고, 국내에 20여개의 단무도장을 운영하고 있다. 또한 미국 동부, 서부, 중부에 있는 8개의 단무도 센터와 단무도 캠프, 집중 코스인 단무도 스쿨을 통해서 단무도를 배울 수 있게 하고, 하버드, MIT, UCLA, NYU 등 미국 50여개의 대학 젊은이들에게 단무도를 알리기 위해 BnB(Body and Brain)클럽을 개설하여 다양한 프로그램으로 운영하고 있다.

(6) 단체 현황

현재 오운 김현 협회장이 협회의 회장으로 있는 단무도는 드라마 연개소문에 단무도가 소개 되었고, 미국 동부·서부·중부에 있는 8개의 단무도 센터와 단무도 캠프, 집중 코스인 단무도 스쿨을 통해서 단무도를 배울 수 있게 하고, 하버드, MIT, UCLA, NYU 등 미국 50여개의 대학 젊은이들에게 BnB(Body and Brain)클럽을 개설하여 널리 알리고 있으며, 미국 뉴저지 교육국으로부터 정식 승인을 받은 온라인 스쿨 DHI(Healing Institute School) 교육 과정에도 단무도 프로그램이 포함되었다. 그리고 2009년 2월 단무도를 전수받을 인재들을 모집하여 지도자로 육성하고 있다.

6) 단월드(단학선원)

(1) 개요

인간의 뇌에 대한 무한한 가능성을 일깨우는 뇌호흡 수련으로써 뇌 교육을 보급하는데 힘쓰고

있는 뇌 교육기관이다.

(2) 설립 취지

수련을 하는 모두가 흥익정신을 아는 것에서 그치는 것이 아니라 실천했을 때 더 큰 기쁨과 의미가 있다는 것을 깨닫고, 본인들이 체험하고 느낀 것을 전하겠다는 순수한 열정으로 회원들을 지도하게 하여 그 체험이 개인에게서 가정으로, 이웃과 사회로, 그리고 민족과 인류로 자연스럽게 확산되도록 하고자 하는 것에서 설립하였다.

(3) 취급기공 및 범주

정공(精功)과 동공(動功) 모두에서 조신(調身), 조심(調心)을 기반으로 하고 있다.

(4) 조직구성

국내에는 단센터 260여 개, 뇌호흡 교육센터 132개, 전국 무료센터 3,200여개가 있으며, 해외에는 미국 137개, 일본 362개, 영국 7개, 캐나다 12개, 독일 1개, 러시아 1개, 네덜란드 1개, 브라질 1개의 단센터가 설립되어 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

수련프로그램으로는 기본·심화·특별과정이 있으며 단월드 수련은 체조, 명상, 호흡, 뇌파진동으로 구성이 되어있다. 공개강연회를 개최하고 온라인 단센터를 개설하여 운영하며, 각종 수련용품과 서적을 판매하고 HSP단월드 신문과 UCC영상을 제작하고 있다. 또한 뇌 교육 연구기관 및 기업과 단체들과 파트너를 맺어 활동하며, 공익 활동을 통해 단학을 알리고 있다.

(6) 단체 현황

미국 뉴욕 시 '뇌교육의 날' 지정(1/8)을 기념으로 전 국민 뇌파진동 공개강연회를 개최하였으며, 한국과 미국 단월드에 프랜차이즈 운영 방식을 도입하였다.

7) 대한의료기공학회

(1) 개요

전통적 한의학을 발전시키기 위해 기(氣)를 접목하여 연구와 임상실험을 하는 학회이다.

(2) 설립 취지

기에 대한 연구를 알리고 임상경험들을 발표하여 한의학 전반에 의료기공의 위상을 높여 창의적이고 효율적인 학회 활동을 통하여 발전하는 한방 의료에 선도적인 역할을 하고자 한다.

(3) 취급기공 및 범주

한의학의 원리 하에 의료기공을 조신(調身)·조식(調息)·조심(調心)의 방법으로 다룬다.

(4) 조직구성



그림 13. 대한의료기공학회 조직구성

(5) 수련지도 및 운영방안

의료기공을 통한 한의학의 연구발전에 관한 사항, 의료기공기술의 수신 및 정보교환에 관한 사항, 의료기공의 교류 및 수련에 관한 사항, 학술지 발간 및 학술교류에 관한 사항, 외국의 의료기공 학회지와의 국제교류에 관한 사항 등의 사업을 하고 있다.

8) 도화재 석문호흡

(1) 개요

석문호흡을 세상에 전함에 있어서 진솔하고 진중하게 전한다'라는 의미의 도화재와 호흡수련을 통해 기운을 모아 몸과 마음을 건강하게 하고 궁극적으로 도를 이룰 수 있는 수련법인 석문호흡의 단전호흡을 하는 도장이다.

(2) 설립 취지

진기수련인 석문호흡법을 널리 알리기 위한 목적으로 설립되었으며, 생활 속에서 도를 이룰 수 있는 도통법(道通法)을 누구나 이루기를 목표로 하고 있다.

(3) 창시자

한당선생에 의해 창시되었다.

(4) 취급기공 및 범주

석문혈을 통해 기를 쌓는 단전호흡으로 석문호흡이라 한다. 정공(靜功)형태의 조식(調息)수련을 한다.

(5) 조직구성

전국적으로 각 지역마다 도장을 두고 있다.

(6) 수련지도 및 운영방안

수련 단계는 총 15단계의 수련이 있으며, 한 달에 한번 수련자와 점검자가 대면하여 상담함으로 수련자가 진정으로 단전호흡에 임하는지를 알아보고 있다. 또한 아름다운 음악과 함께 현묘한 기운의 흐름을 타며 추는 춤의 현무(玄舞), 심력을 강하게 하여 호신강기를 타는 것으로서, 자신뿐 아니라 타인과 만물까지 이롭게 할 수 있는 수련으로 전신이 현묘지기에 이끌려 저절로 무술로 표출되는 현공(玄功), 석문호흡으로 단련된 진기를 바탕으로 한 무예 석문일월무예(석문일월무예)의 수련 프로그램이 있다.

그리고 입회비 및 도복비의 회원비가 있으며, 가족별, 대학생별, 일반회원별로 다른 회비를 적용한다. 또한 석문출판사를 통해 출판을 하고 있으며, 석문한의원을 별도로 운영하고 있다.

(7) 단체 현황

세계문화오픈(WCO)에 참가하여 세계적으로 석문호흡을 알리고 있다.

9) 마음수련원

(1) 개요

마음을 닦아 본성을 찾는 수련으로 마음을 수련한다는 기공수련으로 남녀노소, 온가족이 할 수 있는 생활수련을 표방하고 있는 수련원이다.

(2) 설립 취지

끊임없이 변화는 허상의 마음과 영원히 변치 않는 진리의 참마음이 있으며, 허상의 마음에서 벗어나 영원하고 순수한 참마음으로 살고자함에서 설립되었다.

(3) 창시자

우명 선생이 마음수련을 창시하였다.

(4) 취급기공 및 범주

정공(精功)중심으로 조심(調心)을 기반으로 한다.

(5) 조직구성

논산교육원(본원)과 국내·외 수련원으로 되어있다.

(6) 수련지도 및 운영방안

수련원은 현대적 흐름에 부합하여 과학적이고 명확한 방법으로 수련을 실시한다. 마음수련의 프로그램은 다양하며, 일반인, 청소년, 대학생 등 각각의 연령층에 맞추어 수련 프로그램을 운영하고 있다.

그리고 국내의 수련원에만 머물지 않고 해외에 수련원을 두고 있으며, 각종 도서를 출판하며, 공중파 방송을 통한 각종 체험과 프로젝트를 실시하고 있다. 또한 마음수련에 대해 각종 조사와 연구를 통해 마음수련의 효과를 게재하고 있다.

(7) 단체 현황

여름을 대비하여 교원, 대학인, 청소년을 대상으로 마음수련 하계 방학 프로그램을 진행하고 있다.

10) 불가기공 헤인선원

(1) 개요

불가기공을 대중들이 쉽게 접할 수 있도록 만들어 불자들의 건강과 수행에 도움을 주는 불가선원이다.

(2) 설립 취지

불가기공을 쉽게 접할 수 있도록 만들어 불자들의 건강과 수행에 도움을 주는 것을 목적으로 한다.

(3) 창시자

불가기공은 부처인 석가모니로부터 창시되었다.

(4) 취급기공 및 범주

불가기공을 다루며, 정공(靜功)과 동공(動功)의 조신(調身) 및 조심(調心)의 수련을 다룬다.

(5) 수련지도 및 운영방안

기공체조, 요가, 명상 등을 지도하며, 기공치료를 행하고 있다. 또한 불교대학을 운영하며, '불가기공'과 '금강계만다라' 등의 서적을 출판하고 있다.

11) 사단법인 대한태극권협회 & 이찬태극권도관

(1) 개요

태극권계에 크나큰 발자취를 남기 오절기인(五絶奇人) 정만청 종사의 수제자인 음영노인(陰影老人) 국홍빈 대사와 진정의 노사를 사사한 중정(中定) 이찬 선생이 90년 북경 아시안 게임에 발맞추어 창립한 대한민국 최초의 태극권 단체로서 이찬 선생이 1990년 12월 태극권 국제연맹 총회의 상무이사로 당선됨에 따라 연맹으로부터 한국지부 설립을 권유 받아 1991년 4월 발기인 총회를 거쳐 연맹에 가맹, 승인 받음으로써 정식으로 출범한, 태극권을 전파하는 사단법인 단체이다.

(2) 설립 취지

태극권의 전수자로 사명감을 가지고 있는 이찬 총교련 선생이 태극권의 국내 보급을 위해 설립 하였으며, 모두가 태극권도(太極拳道)를 모조록 일생의 도(道)로 삼아 꾸준히 연마하여 입신의 경지를 이루기를 목표로 하고 있다.

(3) 창시자

본명은 정악(鄭岳)이고 별호는 옥정산인(玉井山人)이며 구레나룻을 기르고 있어 만염(曼鬚)이라고도 불리었던 정만청 종사에 의해 창시된 양가정자태극권을 다루고 있다.

(4) 취급기공 및 범주

동공(動功) 중심의 조신(調身)수련을 한다.

(5) 조직구성

회장, 부회장, 전무이사, 감사 등의 간부들이 있다.



그림 14. 대한태극권협회 & 이찬태극권도관 조직구성

(6) 수련지도 및 운영방안

천(天), 지(地), 인(人)으로 구분되는 세 단계가 있다. 인(人)의 단계인 1단계는 근육을 풀고 혈액순환을 원활히 하는 운동의 인(人)의 단계, 관절을 열고 기(氣)를 전신에 유통시키는 운동의 지(地)의 단계, 지각작용(知覺作用)의 운동의 천(天)의 단계, 이렇게 3단계가 있으며,

각 단계마다 세 등급씩 달려있어 도합 아홉 가지의 단계가 있다.

◎ 1단계 1급 : 어깨에서부터 손가락까지의 근육을 푸는 것이다.

2급 : 사타구니에서부터 용천(湧泉)까지의 근육을 푸는 것이다.

3급 : 미려(尾閭)에서부터 니환(泥丸)까지의 근육을 푸는 것이다.

◎ 2단계 1급 : 기(氣)를 단전(丹田)에 침잠시키는 것이다.

2급 : 기(氣)를 니환(泥丸)에 도달시키는 것이다.

3급 : 기(氣)를 용천(湧泉)에 도달시키는 것이다.

◎ 3단계 1급 : 청경(聽勁)이다.

2급 : 동경(懂勁)이다.

3급 :神明(神明)의 단계에 다다른 것이다.

또한 태극권의 저변확대 및 발전, 계승을 위하여 지도자 교육을 실시하고 있으며, 태극권의 쉬운 이해를 위한 태극권만화를 연재하고, 도서, 수련용품, 비디오를 판매하여 운영하고 있다.

(7) 단체 현황

태극권에는 5대 문파(양가(楊家)태극권, 진가(陳家)태극권, 오가(吳家) 태극권, 무가(武家) 태극권, 손가(孫家) 태극권)가 있으며, 이 중에서 양가(楊家)태극권을 잇고 있다. 태극권계에 크나큰 발자취를 남기 오절기인(五絶奇人) 정만청 종사의 수제자인 음영노인(陰影老人) 국홍빈 대사와 진정의 노

사를 사사한 중정(中定) 이찬 선생이 양가정자태극권을 잇고 있으며, 지금은 명예회장으로 있다. 현재 이영돈 회장이 협회의 책임자로 있으며, 양가7대, 정자4대 전인들이 있다. 계보도는 다음과 같다.

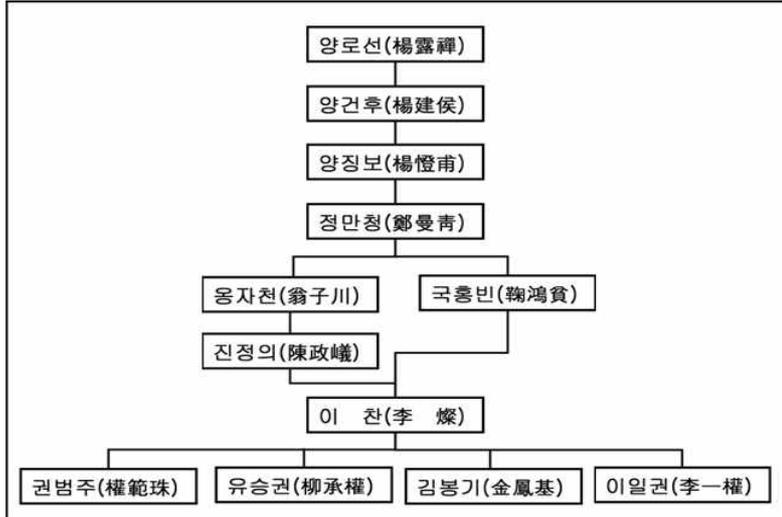


그림 15. 대한태극권협회 & 이찬태극권도관단체현황

12) 사회단체 대한태극권협회 중앙회

(1) 개요

사회단체 대한태극권협회 중앙회는 87년 5월 3일 경상북도 포항에서 국내에 기공, 태극권이 보편화 되지 않은 시기부터 이를 보급하기 위해 설립한 협회이다.

(2) 설립 취지

사회일반의 이익에 공여하기 위하여 국민의 정서함양, 인격도야, 건강증진을 위한 태극의 기공법, 권법, 검법, 활법, 침법, 서법, 역법, 다법의 보급육성을 범국민 운동화하여 현대인의 체력향상과 정신순화 및 건전하고 명량한 사회기풍을 진작시키며 국위선양과 민족문화의 계승발전에 이바지함을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

전통태극권, 불무도화법, 사주명리학을 다루고 있으며, 동공(動功)중심의 조신(調身)수련을 한다.

(4) 조직구성

협회의 조직을 고문회, 자문회, 이사회, 후원회, 지도자회, 유단자회로 나누어 구성하였다.

(5) 수련지도 및 운영방안

수련 프로그램으로는 전통태극권, 불무도활법, 사주명리학을 실시하고 있으며, 문헌 및 영상자료를 제공하고 있고, 정기 간행물 '월간 건강태극권'을 출간하고 있다. 그리고 통호회 클럽을 운영한다. 또한 국내외 경기대회의 개최 및 참가 및 국내외 유사기관과의 교류확대, 술기의 기본방침 심의결정, 자료수집, 조사통계와 술기의 연구보급 및 세미나 시범대회 개최, 국내외 지도자 양성교육 및 수련원 운영, 승단 승급부여 및 심의총괄, 홍보계몽 및 간행물 발간, 산하단체 및 지회관리 및 감독, 목적사업에 따른 관계증서를 발급하는 등의 운영을 하고 있다.

(6) 단체 현황

재단법인이나 사단법인으로 전환을 준비하고 있다.

13) 수선재

(1) 개요

생활 속의 명상과 마음공부, 작은 실천들을 통해 마음은 넉넉하고 물질은 소박하게 사는 '보다 큰 행복'을 배우고, 사람을 알고 사랑하고, 자연을 알고 사랑하고, 하늘을 알고 사랑하는 대안적인 삶의 양식을 가꾸고자 하는 사람들의 모임이다.

(2) 설립 취지

건강, 행복, 깨달음의 길을 안내하고자 하는 목적으로 만들어졌으며, 생활 속의 명상과 실천과 도반들과의 따뜻한 만남을 통해 비움으로써 얻어지는 '보다 큰 행복'을 알리고 선스러운 놀이와 예술, 일과 수련, 환경친화적인 의식주를 통해 우리 민족 고유의 명상, 환경 문화인 '선(仙)문화'를 가꾸고 보급하기 위한 목표를 가지고 있다.

(3) 취급기공 및 범주

우리 민족 고유의 명상, 환경 문화인 '선(仙)문화'를 바탕으로 조심(調心)과 조식(調息)의 명상과 단전호흡의 심신수련을 다루고 있다.

(4) 조직구성

지역의 본부인 '센터'와 지역별 동호회인 '수선회'로 구성되어 있으며, 도서출판 수선재, 선(仙)문화를 대중적으로 보급하기 위해 설립한 '선(仙)문화 연구원', 대학생 연합 동아리 '소자원', 장기기증을 통해 사랑을 실천하는 모임 '아름다운 완성을 행하는 사람들'의 단체들과 연계하고 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

명상 수련, 강좌, 체험 프로그램들을 통해 입문 교육과정과 깨달음의 과정이 있으며, 여기에 남사고, 서경덕, 황진이 선인 등이 행했던 전통 명상법인 '선계수련'을 배울 수 있는 고급 교육과정을 실시하고 있다.

일반회원과 입문회원으로 나누어져 있으며, 입문회원은 별도의 회비를 받고 있다. 그리고 도서출판 수선재를 통해 서적을 출판하며, 각 지역의 본부인 '센터'와 지역별 동호회인 '수선회', 편안한 휴식과 모임을 위한 명상 아카데미를 운영한다.

(6) 단체 현황

문화영 선생이 책임자로 있으며, 2009년 전국 시들을 돌며 명상아카데미를 진행하고 있다.

14) 수진선학

(1) 개요

구천년의 오랜 세월동안 우리 민족에게 비전으로 내려온 천부경 삼일신고의 仙學(선학)수련법을 밝혀 알리는 단체이다.

(2) 설립 취지

仙學(선학)의 정신과 수행법을 전승하고 맥을 잇고자함을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

수진삼원조식법을 취급하며, 정공(靜功)과 동공(動功)의 조신(調身) 및 조식(調息)을 다룬다.

(4) 수련지도 및 운영방안

입문수련, 수진단법, 수진삼법, 천부경 일선법, 빛으로 돌아가기의 5단계로 구성되어 있다. 수련 동영상 및 명상요가를 제공하며, 각종 서적을 집필하여 출판하고 있다.

15) 심신수련 밝은 빛

(1) 개요

스스로의 밝음과 모든 세상의 밝음을 찾을 수 있는 빛이 되고자하는 '밝은빛'으로 몸과 마음을 사랑하고 또한 몸과 마음의 조화로운 활용을 통해 스스로의 밝음과 모든 세상의 밝음을 이루고자 하는 수련원이다.

(2) 설립 취지

인간의 자아, 본성, 깨달음, 진리, 섭리, 기타 다양한 이름으로 불리는 이러한 것들을 밝음이라 정의하고 이를 통해 스스로의 밝음을 찾는, 다시 말하자면 스스로의 밝음으로 세상을 이루고자하는 목적을 가지고 설립되었다.

(3) 취급기공 및 범주

도인술, 태극권, 병기술, 기공, 명상, 활공을 다루며, 동공(動功) 중심의 조신(調身) 수련이다.

(4) 조직구성

박종구 교육원장을 필두로 원장, 부원장, 소장, 업무팀장, 이사 및 국제 마스터 트레이너로 구성 되어 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

심신수련의 기본으로서 무극(無極)·태극(太極)·음양(陰陽)·환골탈태(換骨奪胎)·음양화평(陰陽和平)의 이론에서 출발, 음양의 에너지를 자유로이 조절하여 양변을 벗어난 조화로운 삶을 살아가고자 심신의 완성(환골탈태)와 음양의 에너지를 조절(음양화평)을 이루는 수련 프로그램을 운영하고 있다. 세부적으로는 밝은 빛 몸 풀기, 도인술, 태극권, 추수, 병기술, 기공, 명상, 활공을 지도하고 있으며, 이들은 무극(無極), 태극(太極), 음양(陰陽), 환골탈태(換骨奪胎), 음양화평(陰陽和平)의 이론에 기반하고 있다. 수련단계로는 일반수련과정A, 일반수련과정B, 심화연구과정, 전문연구과정, 지도자과정으로 총 5단계로 되어있다. 심신수련 밝은 빛의 강사들은 박종구 교육원장을 필두로 원장, 부원장, 소장, 업무팀장, 이사 및 국제 마스터 트레이너들이 수련 지도를 하고 있다. 그리고 세미나 및 일정 등의 소식을 알리는 밝은 빛 레터를 운영한다.

(6) 단체 현황

박종구 교육원장이 수련원의 장을 역임하고 있다.

16) 아바타코리아

(1) 개요

가장 효과적이고, 순수한 자기 개발 프로그램 아바타(avatar)를 제공하는 사이트이다.

(2) 설립 취지

신념체계를 통합하기 위한 사명으로 설립되었다.

(3) 창시자

해리팔머(Harry palmer)에 의해 창시되었다.

(4) 취급기공 및 범주

스스로 깨닫는 심신수련으로 정공(靜功) 중심의 조심(調心)을 다룬다.

(5) 조직구성

아바타를 널리 알리면서 아바타 코스를 안내하는 스타스에지사(Star's Edge International) 단체가 있다.

(6) 수련지도 및 운영방안

2009년 현재 마스터코스, 프로코스, 워저드코스가 있으며, 각 섹션별로 교재로 진행하여 수업비용을 받고 있다.

(7) 단체 현황

2009년 각종 아바타 코스를 실시하고 있다.

17) 우리선문화원

(1) 개요

종교와 사상의 범주를 벗어나 한국의 전통 문화 속에 살아 숨 쉬는 민족의 선문화(禪文化)를 개발하고 체계화 하며 이를 한국의 정신문화 유산으로 계승 발전시키고자 하는 단체이다.

(2) 설립 취지

선문화 정신을 세계화 하고 생활화하기 위한 국민운동 및 다양한 선문화 활동을 전개하여 열린 삶의 세계를 지향하고 도덕성 회복을 통하여 사람의 순일한 정신과 건강한 몸을 회복시켜 건전하고 풍요로운 인류생활을 선도하고자 함을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

천단지전법과 좌선법을 취급하며, 정공(靜功) 중심의 조심(調心)을 다룬다.

(4) 조직구성

오선명 다산 종사가 문화원을 이끌고 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

활선훈련을 지도하며, ㉠ 한국 전통차(茶)의 전승, 개발 및 보급 ㉡ 한국 전통향(香)의 전승, 개발 및 보급 ㉢ 한국 전통선(禪)의 전승, 개발 및 보급 ㉣ 한국 전통 정신문화와 연관된 내용의 전승, 개발 및 보급 ㉤ 한국 전통문화의 전승, 개발 및 보급을 위한 연구, 교육 및 연수사업을 하고 있다. 그리고 회원들의 회비로 운영되며, 참 뜻을 실현해 나갈 수 있도록 선문화원 유지 및 발전을 위해 후원금을 모금하고 있다.

18) 자연치유기공협회

(1) 개요

순수 기공요법을 연구·보급하는 전문단체이다.

(2) 설립 취지

개개인이 받아들일 수 효과나 실행력은 다소 차이가 있을 수 있다 하더라도 기(氣)가 일상과 떨어져 있는 것이 아니듯이 배우고자 하는 모든 사람에게 보다 쉽고 합리적인 방법에 의해 이론과 실수련을 겸하여 일반인들이 보다 쉽고 보다 윤택할 수 있도록 하는데 일익을 담당하고자 하는 목적에 부합하여 신체의 압박과 물리적 힘을 가하는 수기요법(手技療法) 등과 엄격히 구분하여 내기(內氣)와 외기(外氣)의 운용에 의해 스스로의 건강 및 타인의 질병 치유에 도움이 되는 치유기공을 오랫동안 계승되어온 기공법과 더불어 산학연계로 보다 체계적으로 연구하여 국내외에 현대적인 기공요법을 널리 보급하는 목적을 가지고 있다.

(3) 취급기공 및 범주

내기(內氣)와 외기(外氣)를 이용한 치유기공, 생활기공, 건강기공, 다이어트 기공, 어리이 기체조를 다루고 있으며, 동공(動功) 중심의 조신(調身) 수련을 다룬다.

(4) 조직구성

경희대 팀과 숙명여대 팀이 구성원으로서 치유기공을 학문적으로 체계화 및 연구를 하고 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

치유기공(자가건강기공, 타인치료기공), 미용 다이어트 기공, 기공교정술, 건강도인 및 기체조, 명상 등의 기공법들을 자신에게 적용은 물론 타인을 지도할 수 있도록 하고 있으며, 회원제로 운영하여 회비를 받고 있다. 경희대체육대학원에 기공요법을 신설하여 국내에 보급하고 있으며, 숙명여대 평생교육원에서 건강&다이어트 기공을 통한 여성들의 건강기공법 습득을 지도하고 있다. 그리고 문화센터를 운영하여 일반인들에게 치유기공을 지도하며, 또한 치유기공 지도자를 양성하고 있다.

(6) 단체 현황

故 정윤모 선생에게 사사받은 최원섭 원장이 협회를 맡고 있으며, 2009년 들어서 실천치유기공인 초이키를 모임을 통해 회원들과 수련하고 있다.

19) 전국국학기공연합회(전국단학기공연합회)

(1) 개요

공원, 학교, 경로시설, 군, 직장 등 우리 이웃의 가까운 어디에서나 만날 수 있는 운동, 걸어다닐 수 있는 나이부터 노인까지 누구나 할 수 있는 운동, 배우는 운동이 아니라 체험을 통해 체득하고 전해주는 운동을 만들어 국민생활체육으로서 전국의 협회들을 연합한 연합회이다.

(2) 설립 취지

우리 민족 고유의 선도수련법(仙道修鍊法)을 UN의 자문기구인 한국 뇌 과학 연구원에서 뇌 과학을 바탕으로 한 연구결과를 토대로 현대인에 맞게 체계화한 프로그램으로 남녀노소 누구나 쉽게 할 수 있는 기체조와 단요가, 단전호흡, 명상, 기공단련을 통해 국민의 건강증진과 밝고 건강한 사회건설을 위해 설립되었다.

(3) 취급기공 및 범주

"붉다"는 뜻으로 에너지, 힘, 기, 태양을 상징하며 "완성된 생명 에너지"를 일컫는 단(丹)을 수련하는 국학기공을 다루며, 이는 고구려의 조의선인 제도, 백제의 문무도, 신라의 풍류도 또는 화랑도, 고려초기의 국선 또는 국자랑 등 국가의 인재양성 제도를 통해 전통이 계승되어 조선시대 의병들의 정신과 선비정신으로 일제 강점기의 독립군과 상해임시정부의 정신으로 그 정신의 맥이 이어져온 단학을 기반으로 한다. 동공(動功) 중심의 조신(調身) 수련을 다룬다.

(4) 조직구성

전국 16개 광역시, 도 국학기공 연합회와 163개 시, 군, 구 국학기공연합회로 구성되어 있다. 2001년 하반기부터 시행된 주민 자치센터운영과 발맞추어 1,517개 읍, 면, 동 지회장을 선임하여 전국적인 조직 및 동호인클럽을 형성하여 활발한 활동을 전개하고 있다.

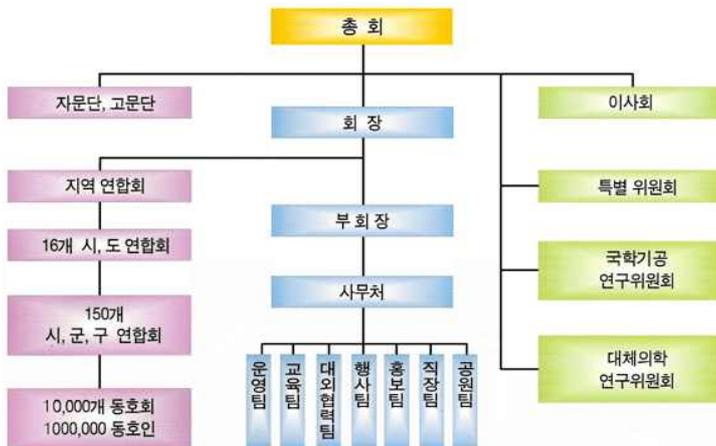


그림 16. 전국국학기공연합회 조직구성

(5) 수련지도 및 운영방안

무료로 국민건강증진보급을 시작하였으며 그 후로도 계속하여 전국 각지의 노인정, 노인복지관, 공원, 학교운동장, 약수터, 병영생활, 직장 등에서 자원봉사 활동을 가져왔다. 사회활동으로 국학기공 지도강사들이 공원, 주민자치센터, 문화회관, 복지관, 산후조리원, 건강증진센터, 여성회관, 학교, 직장 등지에서 활동하고 있다. 또한, 경로당, 치매병원, 정신병원 등에서 자원봉사를 하고 있으며 사회문제로 빚어지고 있는 소외계층을 위한 수련지도도 하고 있다. 그리고 국민건강보험공단이 주관하는 국학기공교실을 운영하고 있다.

(6) 단체 현황

유병일 회장이 연합회의 회장직을 수행하고 있으며, 2009년도 국민생활체육협의회에서 제작한 스포츠 백과에 국학기공의 소개가 실렸다.

20) 청정공

(1) 개요

임산부가 할 수 있는 기공수련법을 제공하는 협회이다.

(2) 설립 취지

태교에 관한 교육 및 수련을 통한 기태교 교육 전문가 양성과 출산 관련기관 간의 정보교류를 형성하여 기를 통한 태교 교육의 발전을 목적으로 궁극적으로 임신부와 태아의 심신건강을 증진하고 나아가서 태교의 역할로 인하여아이가 성장하여 어른이 되었을 때 심신이 건전한 훌륭한 인재가 될 수 있도록 최적의 교육을 실시하기 위함을 목적으로 하고 있다.

(3) 창시자

강남차병원 기공수련센터 김무진행 원장에 의해 기태교 청정공이 창시되었다.

(4) 취급기공 및 범주

기공(氣功)과 임신부와 태아를 위한 태교(胎敎)법이 결합한 것으로, 정공(靜功)과 동공(動功) 기반의 조신(調身)과 조심(調心)을 다룬다.

(5) 조직구성

김무진행 협회장과 이경옥 부회장을 필두로 70여명의 기태교 강사들이 있으며 15명의 자문위원회를 두고 있다.

(6) 수련지도 및 운영방안

프로그램으로는 16주 이상의 임신부를 위한 산전 기체조 및 산후 3주 이상의 임신부를 위한 기체조로 이루어져 있으며, 전국적으로 병원 및 보건소에 기태교 교실이 개설되어 운영되고 있다.

(7) 단체 현황

2009년 산모문화센터 공개강좌를 하였으며, 매달 기태교 강의를 통한 계속반 프로그램을 실시하고 있다.

21) 택견코리아

(1) 개요

일본의 잔재가 횡행하고 외래문화가 우리문화의 정체성을 왜곡하는 이때에 현실에서 택견이 본래의 모습을 되찾고 그 사회적 기능을 회복하기 위해 택견을 모든 국민에게 보급하고자 하는 단체이다.

(2) 설립 취지

민족무예가 제대로 뿌리를 내리기에는 해방된 지 반세기가 지난 지금도 일제 잔재가 횡행하고 있고, 마구 들여온 외래문화는 우리 문화의 정체성을 왜곡하고 있다. 이런 현실에서 택견코리아는 한국고유의 무예 택견을 발굴, 보존, 개발하여 민족문화 창달에 기여하고, 택견의 대중보급을 통해 건전한 국민의식함양과 체력증대, 체위향상에 기여하며, 인류의 평화와 행복에 공헌하고자 하는 목적을 가지고 설립되었다.

(3) 취급기공 및 범주

우리 민족 강기의 표상이자 부드러운 연기공(軟氣功) 수련으로, 동공(動功) 중심의 조신(調身)을 다룬다.

(4) 조직구성

세계택견본부 총사 이용복 하에서 (재)세계택견본부, (사)대한택격연맹, 국민생활체육전국택견연합회의 택견 단체들과 연계하고 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

택견의 수련 정도는 무급~1급, 초단~9단까지 모두 18개 품계로 구분한다. 그리고 심사는 정기적으로 실시하여 각 수련 과정에서의 성취도를 측정, 다음 단계의 수련 과정을 제시해 줌으로써 수련의 효율성을 높인다. 전국에 전수관을 두고 있어 택견의 수련을 지도하고 있으며, 택견에 관한 기본 방침의 심의 결정을 하고, 택견에 대한 자문에 응하고 관계기관에 대한 건의 및 소청을 하며, 지부 및 산하단체의 관리 미치 감독하여 운영하고, 택견경기회를 개최 및 주관한다. 그리고 심사회와 연수교육 개최 및 주관하고, 시연회 등 각종 행사의 개최 및 주관하여 택견을 알리며, 택견 전수자의 양성과 기능보유자 및 우수한 전수자, 택견전수단체에 대한 전수활동지원을 하며, 택견의 기술연구·자료수집·조사통계를 한다. 또한 택견에 대한 홍보 및 계몽을 하고, 택견에 관한 간행물 발간을 하고 있다.

(6) 단체 현황

2007년 2월 26일부로 대한체육회에 정식으로 가입되었다.

22) 한국기치유연구회

(1) 개요

우리나라 최초의 기치유(기치료) 전문 수련원이다.

(2) 설립 취지

허구적인 신선사상과 기수련의 종교성과 신비주의를 배제하고 순수한 보건학문으로써 기치유와 명상치료를 연구하고 보급하는 것을 목적으로 하고 있다.

(3) 취급기공 및 범주

피술자의 자연치유력을 강화시켜 건강을 유지, 강화, 회복할 수 있도록 도와주는 건강법의 기치유로서, 정공(靜功) 중심의 조심(調心)을 다룬다.

(4) 수련지도 및 운영방안

교육과정은 양성반, 경혈치유반, 전무가반, 연구반, 기치유실습반, 개인지도반으로 구성되어 있고, 기치유 능력자를 양성하기 위한 수련원을 설립하여 운영하고 있다.

(5) 단체 현황

2009년 전문가반과 양성반을 개강하여 기치유법을 지도하고 있다.

23) 한국단전호흡수련회

(1) 개요

양기수련(陽氣修煉)을 지향하는 곳으로 성명쌍수를 동시에 연마하는 곳이다.

(2) 설립 취지

수련장이 많지 않은 관계로 인터넷을 통한 전국적인 회원망과 지역동호인 모임을 구축하여 함께 공부하고자 함을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

단전호흡을 취급하며, 정공(靜功) 중심의 조식(調息)을 다룬다.

(4) 수련지도 및 운영방안

선도의 제 1단계 과정으로서 우리의 육신을 완전하게 하고 진아(眞我)를 찾아 신(神)을 완성하는 기반을 구축하는 연정화기, 몸속의 정·기·신을 전부 신적(神的)인 단계로 승화시키는 연기화신, 육계·색계·무색계인 하단전·중단전·상단전까지의 과정이 모두 끝나 천문을 열고 대허공과 하나가 되는 연신환허의 총 3단계의 수련단계가 있다.

24) 한국단학회 연정원

(1) 개요

고대의 정신문명을 회복하고자 1925년부터 지금까지 조상전래의 정신수련을 꾸준히 계속해 오고 있는 뜻있는 이들의 모임으로써 본래 봉우 권태훈 선생이 계룡산 기슭에서 동지들 10여명과 함께 집단으로 내한수행으로부터 고력행을 계속해 왔는데 이 장소를 연정원이라고 이름을 붙였던 것이 그 시작이다.

(2) 설립 취지

백두산족이 고대에 일으켰던 동양의 정신문명을 복원하고 민족의 역사와 문화를 우리 손으로 회복하는 데에 있다. 그렇게 되면, 지금까지 물질을 추구해 온 결과 한계에 부딪치게 된 서구문명을 구원하고 널리 사람을 이롭게 하는 새로운 문명의 시작을 이룰 수 있게 될 것이다. 연정원은 본래 밝았던 인류의 정신을 다시 밝힘으로써 갈래갈래 나누어진 이들을 자연스럽게 화합시키고, 나아가 공산주의와 자본주의를 뛰어넘는 제3의 정신문명을 일으켜 인류가 하나 되는 새 세상을 일으키는 역할을 우리 민족이 하자는 것을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

전통 정신수련법인 '調息(조식)호흡법 - 丹學(단학)'을 다루며, 정공(靜功) 중심의 조식(調息) 수련을 한다.

(4) 조직구성

대전, 부산, 광주, 대구, 충남, 충북에 지부를 두고 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

연정16법으로 되어 있으며, 초기 회원으로 가입하면 단학입문자를 대상으로 하는 기본교육과 수련지도를 받은 후 단계적으로 단학지도를 받는다. 회원제로 운영되며, 입회비와 월회비를 받고 있다. 또한 후원회기금을 모금하여 각종 사업 및 전문 수련인 지원 등으로 운영하고 있다.

(6) 단체 현황

2009년 여름을 맞아 충남 홍성의 용봉산 일대에서 다음과 같이 하계수련회를 하고 있으며, 기본교육 이수 후 수련에 진전이 있는 회원으로서, 원상을 통하여 한 차원 높은 경지의 수련법인 중급과정 교육을 실시하고 있다.

25) 한국생기기공도협회

(1) 개요

약, 침, 지압 등 물리적인 방법을 전혀 사용하지 않고 사람의 몸에 존재하는 기(氣)를 이용하여 자신과 타인의 질병을 해결하는 의학기공으로써 질병을 치료하기 위한 체계적인 기(氣)이론과 실습, 한방이론을 토대로 기공의사를 양성하는 국내 최초의 전문 의학 기공협회로써 사회단체 한국생기기공도 협회이다.

(2) 설립 취지

자신의 건강만을 지키는 기공체조나 호흡법이 아니라 질병을 치료하는 인술로써의 의학기공을 시술하는 기공사를 양성하는데 그 목적을 두고 있다.

(3) 취급기공 및 범주

약, 침, 지압 등 물리적인 방법을 전혀 사용하지 않고 사람의 몸에 존재하는 기(氣)를 이용하여 자신과 타인의 질병을 해결하는 기공의학으로 각각 거사법, 보기법, 포기법, 포경법, 운공법, 신공법, 경혈기공법을 다루고 있다. 또한 심신의 안정, 창의력 개발, 치유력의 각성, 영적지능과 영 능력 개발 등을 위한 명상법을 다루기도 한다.

(4) 조직구성

윤상철 회장이 협회의 장을 맡고 있으며, 한국생기기공도협회 강릉지부장, 한국생기기공도협회 진주지부장, 한국생기기공도협회 본부 전임교수의 3명의 지부장이 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

연수기간은 과거 6개월 과정을 총 12주 3개월로 단축하여 기공전문과정으로 수업하고 있으며, 수업내용은 기공치료에 관련된 동양의학의 기공과정을 배우고 각종 기공진단법(기공망진법, 오취진단법, 기공팔진법, 감각진단법)과 치료 시에 필요한 이론을 습득할 수 있도록 편성되어 있다. 제 9주째부터는 이론과 실기를 병행하여 치료능력을 향상시키고 기의 질을 높이는 수련을 통하여 자신은 물론 타인의 건강까지 치료해 낼 수 있는 능력자를 양성하고 있으며, 이를 위해 기공사를 양성하는 교육원을 운영하고 있다. 또한 집필활동을 통해 서적을 출판하고 있다.

(6) 단체 현황

기 치유 양생 과정과 전문가 기공사 과정을 거쳐 기공사를 배출하기 위해 187기 연수생을 모집하고 있다.

26) 한국선도회

(1) 개요

처음 선도(仙道)의 구도자 모임에서 출발하여 몸 공부, 기 공부, 마음 공부의 세 가지 공부를 쌓아 세상의 근본적인 이치를 알고자하는 모임이다.

(2) 설립 취지

삼명(三明)김성갑 선사(仙師)가 수행중 이인(異人)으로부터 전수받은 잊혀진 옛 길 중의 하나를 널리 알려 신선도의 도맥을 계속 잇고자 설립하였다.

(3) 취급기공 및 범주

신선도의 수련법을 취급하며 동공(動功) 중심의 조신(調身)을 다룬다.

(4) 수련지도 및 운영방안

몸 공부로서 태극권과 기공체조 등이 있으며, 기공부로서 축기, 소주천, 백회 개혈, 대주천, 단식, 관음법문 수련, 아즈나차크라 개혈, 태양혈 개혈의 체계가 있으며, 마음공부로서 역지사지, 관법, 빙의 등이 있다. 그리고 각 개인마다 수행의 기법과 근기의 차이가 있기 때문에 수행은 일대일 개인 지도를 원칙으로 하고 있다.

27) 한국우슈협회

(1) 개요

한국에서 중국무술 쿵푸(功夫)관련단체들이 모여 1989년 1월 대한우슈(武術)협회라는 명칭으로 통합하여 대한체육회에 가맹된 경기단체이다. 연기공으로써의 무술로 권용, 기격, 격자, 무예, 무용, 무기, 무공, 권가, 파세, 장수, 수비, 권술, 권계, 타권, 권기, 국기, 백타, 공부, 무술, 국술 등 중국의 대부분의 무술의 통합적 명칭으로써 우슈(武術)라고 불리며, 중국고유 무술로 소림사가 발원지인 소림권, 신축성 있고 부드러우며 완만한 동작이 특징인 태극권, 차권(查拳), 화권(華拳), 소림권(少林拳)등의 무술(武術)의 총칭인 장권(長拳), 흔히 남파 소림권이라 하며 장강 이남지방에서 행하고 있는 권술의 총칭인 남권을 다루고 있고 또한 이들로부터 파생된 의료체조를 소개하고 있는 협회이다.

(2) 설립 취지

대한우슈(武術)협회는 대한체육회에 가맹을 하여 전국체전에 참가하게 되었고, 아시안게임 정식 종목, 올림픽 종목채택(표현종목)되어 외형적으로는 크나큰 성장을 해왔지만 정통우슈(武術)를 추구하는 김영준 회장을 비롯한 많은 무술인들은 경기우슈에 큰 실망감을 느껴 우슈의 보급 및 발전을 위해 표현위주에 중점을 둔 경기우슈(武術)단체가 아닌 전통우슈를 발굴, 보존, 계승, 연구, 발전시킬 수 있는 전통우슈(武術)단체를 만들기로 하고, 1989년 5월 사회단체인 “대한프로우슈(武術)협회”를 창립하였다. 따라서 우슈(武術)를 현대사회의 실정에 알맞게 과학적이고, 체계적으로 연구 발전시켜 범국민적 운동화하여 국민 체력 향상은 물론, 국내외 경기를 통하여 민간 외교에 일익을 담당하고 국위 선양함을 목적으로 하고 있다.

(3) 취급기공 및 범주

연기공(軟氣功)의 무술로 동공(動功) 중심의 조신(調身)을 다룬다.

(4) 조직구성

한국우슈협회 조직은 명예총재와 총재 아래로 고문과 부총재가 있고, 명예회장과 회장 아래로 부회장, 자문위원, 지도위원, 이사 및 감사가 있으며, 사무총장, 사무국, 기획처 밑으로 전국적으로 49여개의 위원회, 협회, 지위단, 후원회 등으로 구성되어 있다.



그림 17. 한국우슈협회 조직구성

(5) 수련지도 및 운영방안

수련체계는 중국에서 전통적으로 전해 내려온 각 문파(소림권, 태극권, 당랑권, 기타)의 무술들을 체계적으로 전문화 하여 유급자와 유단자로 구성하고 있으며, 1단부터 3단까지는 일반 유단자로, 4단과 5단은 사범급으로, 6단과 7단은 사범교육을 담당하는 전문가 수준으로, 8단과 9단은 고단자로서 30년 이상의 무술 경력을 지닌 자로 구성하여 활동하고 있다.

(6) 단체 현황

2009년 대한민국 무술대제전의 한국산타대회와 제 12회 충주세계무술축제의 세계무술영웅대회를 홍콩의 전문무술잡지 신무협과의 공동개최를 체결하였고, 전국우슈 및 산타(종합격투기) 지관을 모집하고 있다.

28) 한국자율진동연합회

(1) 개요

현 자율진동연합회 회장이 30년 전에 발견한 세계유일의 자율진동 치유법을 대한민국과 전 세계에 보급하고자 하는 단체이다.

(2) 설립 취지

자율진동법을 매개로 하여 국민 보건 지원 및 자율 치유 메커니즘의 극대화, 그리고 인간의 내면에 숨어있는 초능력, 잠재능력, 자기치유능력을 발전시키기 위한 취지로 설립되었다.

(3) 창시자

현 자율진동연합회 회장인 윤청 회장이 창시하였다.

(4) 취급기공 및 범주

인간의 몸을 진동시켜 치료하는 기공법으로 정공(靜功) 형태의 기공을 다룬다.

(5) 수련지도 및 운영방안

제 1단계 전신자율운동, 제 2단계 복부자율진동, 제 3단계 부분자율진동의 총 3단계의 수련과정으로 되어있으며, 4개의 등급으로 나누어져 있는 자율진동치유사 힐러(Healer)를 양성한다. 또한 재활원, 노인대학, 양로원, 협회 등을 지원하고 있다.

29) 한국정신과학학회

(1) 개요

모든 가치 중심이 인간에 있고 인간에서 시작되어 생태계와 지구 그리고 우주에 이르기까지 모두가 하나라는 깨달음과 의식의 확장으로 새로운 정신문명을 창조하는 것으로서 달성하고자 하는 단체이다.

(2) 설립 취지

인간과 자연에 대한 깊은 이해와 깨달음을 바탕으로, 서양의 기계론적 사고체계에서 벗어나 동양의 전체론적 사고체계 아래 기존의 과학이 설명하지 못하였던 다양한 정신현상과 자연현상들을 포괄적으로 설명할 수 있는 새로운 과학적 패러다임의 창출과 자연을 파괴하지 않는 신 과학기술의 개발 및 인간에 내재되어 있는 무한한 잠재능력을 개발하여, 인류사회에 응용될 수 있는 새로운 과학을 창출하는 것을 목적으로 하고 있다.

(3) 취급기공 및 범주

정공(靜功) 중심의 조심(調心)을 다룬다.

(4) 조직구성

명예회장과 회장 아래로 부회장, 감사, 총무 등의 간부들과 이사진으로 구성되어있다. 또한 분과와 지회가 있다.

(5) 수련지도 및 운영방안

학회지 및 학술논문집을 간행하고 있으며, 정신과학문화원을 설립하여 학회의 설립 및 운영취지에 부합하는 교육, 고급 정신수련의 발굴과 그 대중화를 위한 교육, 검정평가 사업을 통한 연구자료 축적, 학회 홍보를 위한 학회 회원 및 일반인 대상 특정 주제 워크샵, 국내외 우수지도자 초청 교육 등의 사업 및 운영을 한다.

(6) 단체 현황

집중 토론회 및 하계수련회를 실시하고 있으며, 최근 학회전용 방송채널(CUG 채널)의 구축 및 운영에 관해 논의하고 있다.

30) 한국토속기공학회

(1) 개요

우리민족 고유의 전통적 민속놀이와 농사짓는 동작을 응용하여 기공의 핵심과 접목시켜 우리 몸에 가장 적합한 한국적 기공으로 정렬되어진 토속기공을 연구하고 전파하는 학회이다.

(2) 설립 취지

새로운 21세기를 맞아 인류가 가지고 있는 정신과 육체의 폐해를 복원하고 각 개인이 가지고 있는 기(氣)와 자신감을 가지기 위해 우리 고유의 전통적인 토속기공을 보급함으로써 옛 조상들의 슬기로움과 지혜를 차세대에 일깨워줌과 동시에 일상 국민들의 능력과 자질 계발에 힘쓰며, 나가서는 토속기공을 널리 보급함으로써 세계인의 신체 기능을 균형 있게 발전시켜 건강하고 알찬 생활을 도모하는 것을 목적으로 한다.

(3) 창시자

운공 양운하에 의해 창시되었다.

(4) 취급기공 및 범주

옛 선조들의 동작들인 농사일, 이삭줍기, 맷돌을 돌리는 등의 동작들과 기공을 결합한 토속기공을 다루며, 이는 신선사상에서부터 기원하였다.

(5) 수련지도 및 운영방안

수련프로그램으로는 3급, 2급, 1급의 3단계 수련과정이 있으며, 어린이와 청소년 및 임산부를 대상으로도 수련 프로그램을 운영하고 있다.

31) 현도학회

(1) 개요

환웅(桓熊)이 자연에서 수행하는 법을 깨닫고 그대로 수행하여 도(道)를 얻은 수행법에서 유래한 선도(仙道)의 맥을 잇고 또한 이를 전하기 위한 학회이다.

(2) 설립 취지

선도수행을 지도하고 가르치는 단체들이 제대로 된 수행법을 배우고, 제대로 된 수행법을 지도하기를 바라는 마음과 굳은 의지와 인내로 선도수행의 길을 가고자 하는 이들의 등불이 되고자 하여 현도학회를 설립하였다. 이러한 현도학회는 현실의 오도된 선도수행법을 바로 전하고 도에 뜻을 두고 열심히 수행하다가 길을 몰라 헤매고 방황하는 수행자에 길을 안내하고 지도하여 그 뜻을 이루도록 이끌어 주는 것을 목적으로 한다.

(3) 취급기공 및 범주

조식(調息)을 통하여 도(道)에 이르는 천산민족의 선도(仙道)를 기반으로 단전호흡을 다루고 있다.

(4) 수련지도 및 운영방안

수련체계는 조식을 바탕으로 단전호흡을 지도하며, 천문과 지리, 선도와 의학을 결합한 자연의학을 지도하고 있다. 또한 출간을 통해 수행의 충분한 길잡이가 될 수 있도록 매 단계를 상세하게 설명하여 선도(仙道)의 조식수행에 있어 올바른 수행과 본질적인 선도수련법을 지도한다. 그리고 회원을 받고 있으며, 회비 및 후원금을 모금하여 각종 사업 및 활동

(5) 단체 현황

2009년 하계수련회를 실시하였다.

32) 화타문 오금지회

(1) 개요

의성(醫聖) 화타가 창시한 도인술로 도가적인 무심한 경지를 체험할 수 있게 하는 단체이다.

(2) 설립 취지

올바른 오금회 보급을 실행하기 위한 목적으로 설립하였다.

(3) 창시자

의성(醫聖) 화타가 창시한 기공이다.

(4) 취급기공 및 범주

자연에 묻혀 유유히 살아가는 다섯 동물, 즉 호랑이, 곰, 원숭이, 사슴, 새(虎, 熊, 猿, 鹿, 鳥)의 운동 형태와 특징을 인체 생리에 절묘하게 부합시켜 만든 도인술로 동공(動功) 중심의 조신(調身)을 다룬다.

(5) 조직구성

화타문 79대 전수자들과 지도강사들로 화타오금회를 구성하고 있다.

(6) 수련지도 및 운영방안

교육과정은 초급, 중급, 고급, 연구반이 있으며, 초급에서 고급까지의 교육과정은 2년의 기간이 걸린다. 또한 지도강사들이 직접 오금회를 지도하여 신체 단련이 전면적이고 총체적이며 전신의 경락과 오장육부의 균형 있는 발전을 도모하여 최상의 건강 효과를 거둘 수 있게 한다.

33) 대한전통무학회(大韓傳統武學會)

한민족의 상고시대(고조선 무렵)부터 면면히 이어져 내려오는 순수한 우리의 여러 전통무예들을 학문적 차원에서 연구, 계승, 발전시키고자 하는 학술단체이다. 각기 나름대로 한정된 범위에서 무예(武藝)를 기술(技術)과 기법(技法) 위주로 수행, 연구하는 기존의 무술 단체와는 맥락을 달리한다. 전통적 방식으로 무예(武藝)를 무학(武學)으로 자리매김해서, 무도(武道-무예의 존재 당위성 등)와 무론(武論-무예의 여러 이론과 이치 등), 무술(武術-무예의 여러 기술 행위, 마음가짐 등)로 나누어 분석하고 연구하며 그 역사(武藝史, 武術의 변천과 발전, 흥망성쇠 등)까지 포괄하여 수집/발굴/조명해서 그 자료들을 재정비하고 갈무리 하고자 한다. 또한, 엄격한 검증을 거쳐 그 기법들을 재현하고, 올바른 한민족 무술의 전통을 이을 수 있는 인재들을 발굴하고, 양성하여 전세계(全世界)에 우리 한민족 문화의 우수성을 널리 홍보하고자 한다. 나아가, 전통무예가 과거 우리 역사에 끼친 발자취를 재조명하고, 현대 우리 사회 전반에 미치는 영향을 연구하여 참된 민족정기를 세워서 미래 한국 사회의 바람직한 길잡이 역할을 담당할 수 있도록 하며, 미래 인류를 위한 복지 사회 건설에 이바지하도록, 무술계 뿐만 아니라 각 분야의 전문가들이 허심탄회하게 모여 연구하고 수행하는 순수

한 학술 연구 단체를 지향하고 있다.

그 연혁을 보면 다음과 같다. 초대회장인 고(古) 해암(海岩) 조영준(趙英俊) 회장님은 1947년 6월 16일 생으로 1956년 9월경부터 무술계에 입문(入門)하여 소림파(小林派)와 한민족 전통무예 중 하나인 장백파(長白派 - 고구려 계통 북방 전통무예)의 무공(武功)을 수련민족 시작했다. 그 이후에 여러 명사(名師)들을 모시고 무당(武當), 금강(金剛), 태극(太極), 당랑(螳螂), 아미(峨嵋), 형의(形意), 팔괘(八卦) 門 等의 전통 무예와 태권도, 합기도 등을 수행하였다. 1975년 9월경 해암건신(海岩健身)도장을 설립하여 후진을 양성하기 시작했다. 같은 시기에 경희대 한의과 대학에 “현무의학회(玄武醫學會)”를 만들어 한의과 학생들을 지도하기 시작한다. 그 지도 내용은 대략, 소림(小林)과 장백(長白) 무공(武功)의 기초 위에 한의학적 도인(導引), 안마, 기공 등의 물리요법을 이론 뿐 아니라 실기(實技)로 직접 수련하고 연구하도록 이끌며, 무예(武藝)와 기공(氣功) 수련 후의 생리적 변화 및 체질개선, 내공증대, 체력 증강 등의 기전(機轉)을 한의학적으로 관찰, 연구하도록 하고, 나아가 “기공치료”도 가능하도록 하는 것이다. 현재 현무회 출신의 많은 한의사들이 이런 법들을 실제로 임상 치료에 적용하며, 꾸준히 연구, 수련하고 있다.

1993년 3월경에는 “금강건신동호회”라는 수련단체가 결성되어 총교련(總教練)으로서 사회 각계각층의 인사들을 지도한다. 여러 기공과 간략한 무술(武術)로써, 체질개선, 긴장완화, 성인병 예방, 체력 증강, 질병치료 보조수단, 미용, 감비(체중 줄이기), 호신 등을 가능하도록 지도하며, 회원들 간의 친목을 도모하여, 각계각층의 이해를 촉진 시키고자 하는 것이다. 남녀노소 많은 인재(人材)들이 좋은 성과를 얻고 있다. 1999년 10월경에는 “대한민국 태극권, 기공 협회”가 창설되었다. 이 회(會)는 중국 등 외국 각지에서 개최되는 각종 무술대회에 꾸준히 참여하여 좋은 성적을 올리고 있다. 또한, 중국을 비롯한 외국인과의 활발한 교류로 친선을 다지며 민간외교에 일익을 담당하고 있다. 국내에는 올바른 기공, 내공법들과 정통 태극권(陳式 太極拳 위주) 보급에도 주력하고 있다.

대한전통무학회는 상기(上記) 세 가지 단체를 산하단체로 하여 2002년 9월3일 창립되었다. 현재 2대 회장으로 신철식 회장님이 대한전통무학회를 이끌고 있다.

34) 국선도 단전호흡

산중에서 비전되어 오던 민족 고유의 수행법을 청산선사가 공개한 단전호흡, 기체조, 명상의 수련법 중에서 단전호흡을 전수하는 사단법인 단체이다. 인체 공학이며, 생활 철학이고, 자연 과학으로서 인간의 삶을 보다 풍요롭고, 아름답게 영위하고자 하는 실천 원리로서, 몸을 고르고(調身), 맘을 가라앉히고(調心), 숨을 다듬어서(調息), 단전에 기운을 모으고(蓄氣) 모은 기운을 전신에 유통(運氣)시키는 수련을 토대로 하여, 육체와 호흡과 정신을 완전하게 하고자 하는 수행 원리로서, 즉 우주 자연의 일부로서의 자신을 닦아, 우주 자연의 도리에 참여하여, 자신을 바로 깨우치고, 우주의 생성 사멸의 이치를 깨닫고 그 돌고 도는 우주의 법칙에 올바르게 참여하여 진리에 도달하기 위한 심신 수행법이고, 자연도법이며, 인간 수양법이다.

신라 화랑제도의 맥을 이어온 국선도는 종교단체가 아니라 9,700 여년 이어온 우리 민족 고유의 심신수련단체이며, 단전호흡을 통해 몸과 마음을 닦아 하늘과 사람이 하나가 되며, 진건강법(眞健康法)으로서 수련을 통하여 이도이치병(以道而治病:"도"로 병을 치료한다)의 효과를 얻을 수 있다. 그러나 이에 그치지 않고 극치적 체력과 극치적인 정신력, 숭고한 덕력(德力)을 갖춘 극치적인 도덕력을 갖는 전인적(全人的)인 인간을 양성함을 목적으로 한다.

국선도 단전호흡은 우리 민족고유의 정통 심신수련법으로 몸과 마음을 맑게 닦아 대자연의 생명력을 얻고자하는 수련법인 국선도를 기반으로 3가지의 수련단계 중 정각도(正覺道) 단계의 중기·건곤·원기단법의 공법들을 정공(靜功) 중심의 호흡수련[조식(調息)]으로 다루고 있다.

수련단계로는 국선도의 몸이 극치의 건강체로 변화하는 단계인 정각도(正覺道)단계, 고도의 정신수련인 통기법(通氣法)단계, 우주(하늘)와 하나 되어 선인의 경지에 이르는 수련 단계인 선도법(하늘사람 仙道法)의 3단계 중에서 정각도(正覺道) 단계의 중기·건곤·원기의 공법으로 구성되어 있으며, 수련의 방법으로 기혈순환유통법, 기초호흡, 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 기신법 등의 단전호흡 위주의 공법들을 지도하고 있으며, 이를 위해 기지개켜기, 굴신운동, 단전호흡, 명상, 비우기의 5가지의 수행 원리를 이루고 있다. 국선도 단전호흡은 경기도에 정자수련원, 수지수련원, 효원수련원, 명암수련원을 두고 있으며, 국선도를 사사받은 법사들과 사범들이 각 수련원의 원장으로서 수련원을 운영하고 있다.

35) 국선도 무예협회

청산선사의 첫 번째 제자인 청원 박진후 선사가 우리 민족 고유의 심신수련법 국선도 무예를 전수, 지도하는 사단법인 단체이다. 국선도는 9,700년 역사를 자랑하는 배달겨레 고유의 정통수련법으로, 단전호흡에 바탕을 둔 내공 수련과 그 공력을 외부로 발산하는 외공 수련 즉 무예 두 측면으로 이루어져 심신(心身)의 균등한 발전과 변화를 동시에 추구하는 차원 높은 도법으로써 국선도 무예협회는 국선도 무예도법의 오묘한 뜻을 이어받아 개인의 수양은 물론 세상을 이롭게 하려는 많은 이들에게 빛의 안내자가 되어주고자 함을 목적으로 한다. 취급하는 기공은 우리 민족고유의 정통 심신수련법으로 몸과 마음을 맑게 닦아 대자연의 생명력을 얻고자하는 수련법인 국선도를 기반으로 3가지의 수련단계 중 정각도(正覺道)단계의 중기·건곤·원기단법의 공법들을 동공(動功) 중심의 조신(調身), 조식(調息)의 내공(內攻)과 외공(外攻)을 다루고 있다.

무예 수련의 과정은 몸이 극치의 건강체로 변화하는 단계인 정각도(正覺道)단계, 고도의 정신수련인 통기법(通氣法)단계, 우주(하늘)와 하나 되어 선인의 경지에 이르는 수련 단계인 선도법(하늘사람 仙道法)의 3단계 중에서 정각도(正覺道)단계의 중기·건곤·원기의 공법으로 구성되어 있으며, 단전호흡에 바탕을 두는 내공과 육체적으로 무예에 바탕을 두는 외공을 지도하고 있다. 청산선사의 첫 번째 제자인 청원 박진후 선사가 단체의 책임자로 있으며, 전국적으로 국선도 무예를 전수하는 전수장과 무예를 갈고 닦는 연마장을 운영하고 있다.

36) 국선도연맹

국선도를 수련하고 지도하는 사람들이 모여 청산선사의 정통 국선도의 전통수련법을 그대로 지키며 이어가고 있는 단체이다. 따라서 이들은 청산선사가 세상에 널리 알려진 국선도를 청산선사의 유지를 받들어 아무런 변화를 주지 않은 정통국선도를 잇고 있다. 그래서 쉽고 재미있는 것을 선호하는 현대인들의 성향에 부응하지 못하여 보급에 어려움이 있을 수 있지만, 현 세대에 부응하려고 옳음을 왜곡할 수 없다는 강단으로 전통 수련법을 덜거나 바꾸거나 왜곡하지 않음을 목적으로 설립하였다.

따라서 국선도연맹은 우리 민족고유의 정통 심신수련법으로 몸과 마음을 맑게 닦아 대자연의 생명력을 얻고자하는 수련법인 국선도를 기반으로 3가지의 수련단계, 즉 정각도(正覺道), 통기법(通氣法), 선도법(하늘사람 仙道法)의 모든 공법들의 정공(靜功)과 동공(動功) 기반의 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心) 모두를 다룬다.

조직구성은 국선도연맹의 각종 회칙 및 조직운동을 위한 각종 사안 의결기관으로 법사, 정사(법사보), 사범의 지도자 대표 9인으로 구성된 국선도연맹 이사회와 청산선사가 전수한 도법의 교육내용과 승단기준 등을 심의하고 국선도법이 나아가야 할 방향을 제시하는 최고 지도자 의결원인 국선도연맹 도법원으로 조직되어 있다.

수련체계는 몸이 극치의 건강체로 변화하는 단계인 정각도(正覺道)단계, 고도의 정신수련인 통기법(通氣法)단계, 우주(하늘)와 하나 되어 선인의 경지에 이르는 수련 단계인 선도법(하늘사람 仙道法)의 3단계에 기반을 두고서 '기혈순환유통법(준비운동) - 행공동작 - 기혈순환유통법(마무리 운동) - 마침'의 순서로 수련과정을 지도한다.

전국수련원, 전국연수원, 국선도교육원, 국선도대학을 운영하며, 수련물품을 판매하고 발전기금 조성하며, 각종 단체로부터 후원을 받고 있다.

현재는 청산선사의 재입산 이후로 국선도의 도맥을 이어받은 도종사가 이끄는 세계국선도연맹에서 현대인의 체질에 맞게 국선도의 일부 수련법을 개선하자 이에 이해관계의 약화로 인해 청산선사의 부인과 자제들 및 청산선사가 집적 임명한 법사들 중의 일부가 청산선사의 유지를 이어받기 위하여 국선도연맹을 운영하며 청산선사의 하산을 기원하고 있다.

37) 세계국선도연맹

국선도는 조선시대를 거쳐 오며 무현, 무상, 무운도사의 대를 이은 청운도사의 제자, 비혁, 비거, 비경선사(청산선사)의 맥을 이어 도운 도종사가 국선도의 정통적인 맥을 잇는 단체이다. 우리 민족고유의 정통 심신수련법으로 몸과 마음을 맑게 닦아 대자연의 생명력을 얻고자하는 수련법인 국선도를 기반으로 행공(行功)중심의 호흡 수련을 다루고 있다. 국선도는 생활 자체를 수련의 장으로 삼고 생활 속에서 이상을 실현해 나가는 생활의 도(道)와 올바른 삶을 영위해 나가기 위해 극치적 체력과 강인한 정신력 그리고 숭고한 도덕력을 쌓고 갖추어 얻고자 함을 목적으로 설립되었다. 그러므로 국선도는 국선도의 현묘한 법리와 과학적

인 수련법을 현대인에게 맞게 체계적으로 펼쳐나가고 모든 생명체에 이로움을 주는 국선도 보급의 사명을 다함을 목표로 하고 있다. 현재 도운 도종사가 국선도의 맥을 잇고 있으며, 조직의 구성으로는 세계국선도연맹 사무처, 국선도교육원, 천선원, 백궁선원, 국선도 사범전문과정으로 되어있고 산하에 7여개의 단체를 두고 있다. 또한 국내 130여 개의 전수장, 100여 개의 연수장, 해외 10여 개의 수련장이 개설되어 운영되고 있다. 수련단계로는 몸이 극치의 건강체로 변화하는 단계인 정각도(正覺道)단계, 고도의 정신수련인 통기법(通氣法)단계, 우주(하늘)와 하나 되어 선인의 경지에 이르는 수련 단계인 선도법(하늘사람 仙道法)의 3단계로 운영하고 있다. 활동으로는 1966년 '단전호흡'이라는 말조차 없고 '국선도'라는 것은 더 더욱 알지 못하는 상황에서 구활창생의 사명으로 비경선사(청산선사)가 사회에 나와 도법, 정각도, 정신도법연구회 등의 이름으로 국선도를 보급하기 시작하였고 강의와 실기시범을 통해 국선도 수련법과 수련의 효과를 전하였다. 1970년대에는 일본 후지TV, 일본TV, 영국 비즈니스TV, 미국 시카고TV 등에서 국선도를 세계에 알리는데 노력하였으며 국내외의 수련원과 연수장을 개발하여 일반인도 누구나 국선도를 배우고 익혀서 실익을 얻도록 하였다. 또한 국선도 관련 서적을 더욱 자세하게 편찬 하였다. 1980년 이후에는 정신문화연구원, 공무원 교육원, 내무부 연수원, 삼군사관학교 등에서 정식교육 프로그램으로 채택되어 국가적 차원의 인재양성 교육으로 자리 잡게 되었다. 1990년대에는 대학의 정식교육과목으로 채택되어 우리의 정신문화를 전하는 계기가 마련되었으며, 고려대, 경희대, 단국대, 동국대, 동덕여대, 명지대, 영동대, 한양대 등 전국 10개 대학에서 정식 교양과목으로 채택되어 대학생들에게 우리 민족고유의 심신 수련법을 전수하고 있다. 그리고 잡지 '국선'을 출간하여 일반인들에게 국선도를 소개하고 건강에 도움을 주며 수련에 도움이 되고자 노력하고 있으며, 현대인에 맞게 수련법의 개선을 통해 대중적 저변화를 꾀하고 있다.

38) 국선도 원리와 내용

(1) 국선도란 무엇인가

국선도는 몸을 고르고(調身), 맘을 가라앉히고(調心), 숨을 다듬어서(調息), 단전에 기운을 모으고(蓄氣) 모은 기운을 전신에 유통(運氣)시키는 수련을 토대로 하여, 육체와 호흡과 정신을 완전하게 하고자 하는 수행 원리로서, 즉 우주 자연의 일부로서의 자신을 닦아, 우주 자연의 도리에 참여하여, 자신을 바로 깨우치고, 우주의 생성 사멸의 이치를 깨닫고 그 돌고도는 우주의 법칙에 올바르게 참여하여 진리에 도달하기 위한 심신 수행법이고, 자연도법이며, 인간 수양법이라 정의 할 수 있습니다. 요즘 유행하고 있는 진정 잘 살기 위한 방법, 즉 웰빙 문화의 근간이라 할 수 있다.

국선도는 순수한 우리말로 밝돌법이다. 밝돌법은 밝음, 광명으로 비유되는 우주의 기를 온 몸으로 받아 대자연의 생명력과 하나 되는 의미다. 하늘의 기운인 밝고 따뜻한 생명력(生命力)을 온 몸으로 받아들이기 위해 심호흡을 하며 서서히 몸을 움직이는 행공(行功)을 비롯한 국선도의 수련법이 오랜 세월을 거쳐 체계화되었다.

국선도는 문헌 속에서도 선도, 풍류도, 화랑도, 현묘지도, 신선도, 고신도, 밖 받는 법 등의 여러 이름으로 불려왔음을 찾아볼 수 있다.

국선도 수련은 몸과 마음, 정신을 하나로 하여 아랫배 중심에 고요히 집중하여 대자연의 기운과 하나가 된다는 생각과 함께 깊은 호흡으로 대자연의 기운을 끌어들이며, 그 기운이 우리 몸 전체에 잘 흐르도록 5백여 가지의 동작을 자연스러운 가운데 바르게 함으로써 몸의 모든 근육과 내장기관을 자극, 기혈의 흐름이 원활해져 건강이 눈에 띄게 좋아지며 정신도 맑고 밝아진다. 이렇게 수련을 계속 하면 자연스럽게 강인한 체력을 얻게 될 뿐 아니라, 심리적인 여유와 평안도 얻게 되어 매사에 자신감을 갖고 상대방을 이해하며 관용을 베풀고 자비심과 사랑하는 마음이 일어나, 항상 즐겁고 기쁜 마음으로 남을 위해 덕행을 베푸는 보람된 삶을 살게 되므로 자신의 참다운 행복을 실현해 나갈 수 있다.

(2) 삶과 호흡

자라서 무릎에 기운이 오르면 잠시도 가만히 있지 못하고 잔걸음을 치며 돌아다니게 되고, 사춘기 때쯤 되면 기운이 하초(下焦)에 몰려 남녀가 서로 그리워하게 된다. 그러다 청년이 되고 장년이 되어 호흡이 점점 배와 가슴에 오르게 되니, 많이 먹고 마시며 야망을 이루려 혼신을 다해 노력한다. 그러다 황혼을 느끼게 되면 한껏 욕심을 부려 갈무리하려하나 몸이 따라주지 않는다. 어느덧 노년을 맞아 쇠잔한 기운은 머리에 올라와 있어 생각이 꼬리를 물게 되며, 끊임없는 염려와 상념으로 잠도 없게 된다. 건강을 잘 지킨 자는 지혜가 꽃이 피어 용기 있는 젊은이들의 좋은 지도자가 되지만, 혹자는 망령을 부리다 지루하고 비참한 생애를 마치기도 한다.

이런 측면에서 보면 호흡에 따른 기운이 발에서부터 머리까지의 이동이 인생의 행로인 것 같다. 따라서 어깨호흡을 아랫배로, 머리의 기운을 발 아래로 끌어내리는 것이 급한 문제이다. 그리고 이 두 문제를 바른 호흡법으로 해결할 수 있으니 느리고 깊은 호흡에 따라 마음을 닦는 법이다.

(3) 국선도 수련 프로그램

① 준비운동(기혈순환유통법)

일반적인 맨손체조나 근골운동과는 호흡법과 마음자세부터 다릅니다. 몸을 푸는 것은 굳어진 마음을 풀기 위해서이다. 몸 구석구석을 사랑하고 돌보는 마음으로 부드럽게, 동작 하나하나 순서대로 호흡에 맞추어 하다 보면 근육과 관절을 골고루 풀어주어 온몸의 기혈 순환을 촉진시키고 체형을 바로잡아 준다.

② 단전행공(단전호흡)

동작보다는 호흡이, 호흡보다는 의념의 집중이 중요하다. 자연의 원리에 맞게 다양한 동작으로 이루어진 단전행공으로 흐트러진 기를 모으고 경근을 발달시켜 기력을 증진시켜 준다.

③ 정체운동(기혈순환유통법)

누운 자세에서 그대로 기지개 펴기, 목뒤로 깎지 끼고 좌우로 젖히기, 손바닥 비벼서 얼굴 문지르기 등 체계적인 동작으로 단전호흡을 통해 모은 기를 전신으로 순환시켜 준다.

④ 기신법

수, 화, 목, 금, 토 오행의 생성원리에 따라 오장육부 한곳 한곳에 기운을 보내 장부를 건강하게 해주는 운동으로 천천히 움직이면서 이 동작을 하면 몸 속 기운의 흐름이 원활해져 건강이 증진된다.

⑤ 입단행공

근력과 기력을 강건하게 하며 몸과 마음을 동시에 정화시키는 효과가 있다. 시간과 장소에 구애받지 않고 행공을 하면 할수록 몸이 유연해지고 자신감이 붙는다.

(4) 국선도의 효과

① 항상 상쾌한 몸과 마음을 유지할 수 있다.

폐의 용량을 최적으로 활용하여 보통 사람보다 4-6배 많은 양의 산소를 흡입함으로써, 산소가 필요한 부분에 충분한 산소가 공급되는 물론, 뇌에도 충분한 산소를 공급하여 뇌세포가 활성화됨으로써 상쾌한 몸과 마음을 유지할 수 있다.

② 피로가 쉽게 회복된다.

횡격막과 물리적인 복근 운동에 의한 복압의 증진으로 장부의 기능이 활성화되며, 혈액순환이 왕성해져 피로가 쉽게 회복되고 독소가 빨리 배출된다.

③ 자연치유력이 강화된다.

마음의 안정과 원활한 횡격막 운동으로 교감과 부교감신경이 조화를 이루며, 특히 횡격막에 연결되어 있는 자율신경 중추의 자극으로 생명유지와 건강을 위한 자연 치유력을 담당하는 중뇌와 간뇌가 활성화됨으로써 질병으로부터 면역력이 커진다.

④ 성인병 치유와 예방에 효과가 있다.

비만증, 고혈압, 당뇨, 지방간 등은 인체 내의 불필요한 지방질이 주요 원인입니다. 원활한 산소공급으로 인체 내의 불필요한 지방질을 연소시킵니다.

⑤ 윤택한 피부와 아름다운 몸매를 유지할 수 있다.

단전호흡을 통해 체내에 충분한 산소를 공급함으로써 활성산소를 제거하고 탁기와 중금속을 배출함으로써 윤택한 피부와 균형 잡힌 가장 아름다운 몸매를 유지할 수 있다.

⑥ 여유롭고 진중해진다.

뇌파와 심파의 안정으로 항상 편안한 마음으로 지낼 수 있으며, 모든 일에 여유가 생기게

되고, 매사에 진중하게 된다.

(5) 국선도의 수련, 이런 점이 다르다.

- ① 수련방법이 단계적, 과학적이어서 누구나 쉽게 수련할 수 있다.
- ② 삼국시대 이후 비전되어 오던 산중 수련법을 현대인에게 맞게 체계화시킨 정통 단전호흡법이다.
- ③ 대자연의 운행법칙에 따라 인간과 만물의 생명완성에 충실하다.
- ④ 기를 주어 병을 치료한다든지 지도자가 임의로 수련체계를 바꾸는 일이 없이 도덕적으로 순수하게 수련을 지도 보급하다.
- ⑤ 자신의 몸 상태에 따라 수련효과를 처음부터 느낄 수 있다.
- ⑥ 수련함에 따라 심신의 건강이 점진적으로 한 차원씩 높아진다.
- ⑦ 체력단련이나 정신수양 어느 한쪽에 치우침 없이 몸, 마음, 정신을 다 함께 닦는 수련법이다.
- ⑧ 연령과 성별에 관계없고 무리한 운동을 할 수 없는 노약자, 임산부도 쉽게 할 수 있다.
- ⑨ 어떠한 종교나 신앙적 색채가 없는 순수한 심신 수련법이다.

(6) 현대의학적 관점에서 본 국선도

국선도 단전호흡은 우리가 평상시에 숨 쉬는 흉식(흉강)호흡이나 복식호흡과는 많은 차이점이 있다.

흉식호흡은 늑간근 운동이 주된 역할을 하고 횡격막 운동이 보조역할을 하여 흉부호흡을 하며, 복식호흡은 횡격막 운동이 주된 역할을 하고 늑간근 및 복근운동은 보조 역할을 합니다. 또한 복식호흡을 하는 대부분의 남성들은 흡식 시에 복근이 이완되지 않고 오히려 약간 수축됩니다.

반면, 국선도 단전호흡은 복근운동이 주된 역할을 하며 또한 횡격막 운동도 활발하다. 복근 운동을 담당하는 복근은 주로 복직근과 배속경사근이다. 이들 근육은 상복부로부터 연결되어 있으나 단전호흡 수련을 통하여 하복부의 복근들이 활발히 움직이게 할 수 있다. 특히 단전호흡시의 복근운동은 흡식을 할 때 복근이 충분히 이완되고 호식 시에 수축되는 것이 일반적인 평상시의 호흡과 다른 점이다.

또한 횡격막 운동에 있어서도 노력성 흡식 시와 비숙하게 횡격막이 복강쪽으로 6~8cm 정도 내려가, 평상시의 호흡보다 5~6배의 공기량을 몸속으로 받아들여 폐포로부터 혈류를 통해 뇌를 비롯한 모든 인체조직 구석구석에 산소를 충분히 보내주게 된다.

충분한 산소의 공급으로 머리는 맑아지고 온몸이 생기를 찾아가게 되고, 횡격막의 뿌리가

걸려 있는 간뇌도 자극을 받아 활발한 활동을 하게 되므로 자연치유력과 면역기능이 활성화되어 앓던 병이 치유되고 주위에 만연하는 질병을 예방할 수 있다.

또한 평상시의 복식호흡에서는 흡식 시에 복근이 수축되고 횡격막의 복강 쪽으로의 이동의 폭도 적어서 호흡으로 인한 복압의 증가 및 내장장기에 대한 영향이 거의 없으나 단전호흡 시에는 복식할 때 복근이 충분히 이완되어 횡격막이 복강쪽으로 깊이 이동함에 따라 복압이 생기고 내장 장기들을 자극하여 특히 마음과 몸을 편안하게 이완시키고 단전호흡을 하면 자율신경계중 교감신경계의 활동이 억제되고 편안한 상황에서 활동하는 부교감신경계가 활성화 된다.

이에 따라 호흡과 심장 박동이 느려지고, 더욱 편안하고 고요한 경지에 들어가므로, 마음도 저절로 밝고 맑아지게 되며 몸과 마음이 평화롭게 이완된다.

이와 같이 몸과 마음이 이완되면 행복감을 느끼게 되고 따라서 시상하부를 비롯한 뇌 조직에서는 인체에 이로운 각종 호르몬을 분비하도록 지시를 내리게 된다.

각종 호르몬의 활발한 분비로 몸은 젊고 건강해지며 특히 피부가 고와지게 된다. 피부가 고와지는 것은 피부에 관련된 말초신경계가 활성화되어 일어나는 현상으로 말초신경계가 활성화 된 것은 이미 몸 전체의 기능들이 활성화된 것임을 알 수 있다.

또한 공기 중에는 우주의 기운이 존재하기 때문에 단전행공을 통하여 우주의 기운이 우리 몸속에 쌓이게 되어 우리의 몸은 기운이 넘치게 되고 마음은 편안하고 행복감에 젖어 사랑하는 마음이 생기고 욕심이 없어지게 되는 것이다.

(7) 한의학적 관점의 국선도

우리 인체는 경락이라는 에너지 통로를 통해 생명이 영위된다. 이 경락은 흔히 氣라고 알려진 에너지의 통로이다. 이 통로는 생각에 의해서도 영향을 많이 받는다. 또, 경락은 근육과 뼈, 그리고 인체 내의 장부에도 영양을 공급하여 전신에 생명력을 주고 있다.

경락은 거문고나 기타의 줄과 같아 너무 조이거나 너무 느슨하면 조율이 안 되어 화음이 이루어지지 않듯 몸의 상태도 경락의 상태에 따라 많이 변하게 된다. 경락을 조율하는 방법은 여러 가지가 있지만 국선도에서 처음에 수련하는 준비운동(기혈순환유통법)과 중기단법 이상의 행공으로 경락을 조율하는 것이다.

몸의 각 부분 구석구석까지 경락이 미치지 않는 곳이 없기 때문에 몸을 골고루 움직여주는 준비운동만으로도 부조화된 경락의 균형을 바로잡고 활성화시켜 인체에 충분한 에너지를 공급할 수 있게 된다. 그리고 각 장부가 활성화되고 여러 가지 질병의 치료에도 도움이 된다. 경락의 활성화는 준비운동 단계를 지나 각 단법을 수련함에 따라 더욱 활성화되어 몸은 활력을 되찾게 된다. 대부분의 사람들은 지나친 스트레스, 부적합한 음식의 섭취, 거처의 불일정 등으로 몸의 균형이 깨져 있다. 마음은 항상 들떠 중심을 잃고 주변의 감정적 동요에 쉽게 흔들리고 있다. 이런 상태는 경락의 조화를 깨뜨려 질병을 일으키게 되는데, 마치 너무 조여지거나 느슨한 기타 줄이 이상한 소리를 내는 것과 같다. 만약 사람이 이상한 소리를

내는 상태라면 감정적으로도 쉽게 동요되어 짜증이나 화를 잘 내게 되고, 육체적으로는 각종 질병에 시달리게 된다. 경락이 활성화되면 각 장부가 튼튼해져 면역력과 저항력이 생기고 생기가 돌게 된다. 또, 어느 감정에도 치우치지 않는 마음의 중심이 잡혀 사리판단을 명확하게 하게 되는데 국선도에서는 이를 중(中)이라 한다. 거꾸로 마음이 항상 밝고 겸손하여 중심이 잡힌 마음 상태라면 자연 경락도 정화되고 활성화되는 것인 마음을 밝게 하는 것만으로도 건강상태는 좋아진다.

특히 기신법(오장육부 강화운동) 동작은 직접적으로 각 장부에 활력을 주게 구성되어 있어 밝은 마음으로 행공하면 굉장히 좋은 효과를 얻을 수 있다. 경락이 정화되고 마음이 밝아지면 깊은 호흡이 이루어져, 하단전에 생명에너지가 충만해지고 심신은 밝고 건강해진다.

3. 기공 단체 홈페이지

(1) 마음수련원 (<http://www.maum.org/>)



그림 18. 마음수련원 홈페이지

(2) 단월드(단학선원) (<http://www.dahnworld.com/>)



그림 19. 단월드 홈페이지

(3) 사회단체 대한태극권협회 중앙회 (<http://taekeuk.org/zbxw/>)



그림 20. 대한태극권협회 중앙회 홈페이지

(4) 사단법인 대한태극권협회와 이찬태극권도관 (http://www.taekkeuk.org/)



그림 21. 대한태극권협회와 이찬태극권도관 홈페이지

(5) 한국우슈협회 (http://www.koreawushu.co.kr/)



그림 22. 한국우슈협회 홈페이지

(6) 기천문 (<http://www.kichun.co.kr/>)



그림 23. 기천문 홈페이지

(7) 단무도 (<http://www.dahnmu.com/>)

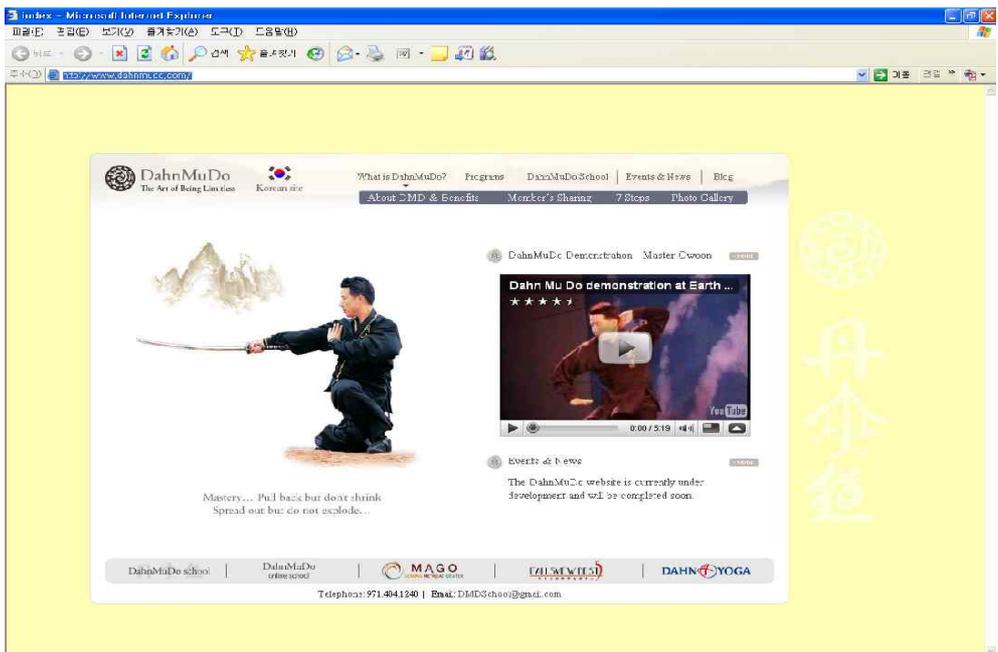


그림 24. 단무도 홈페이지

(8) 수선재 (http://www.soosunjae.org/)

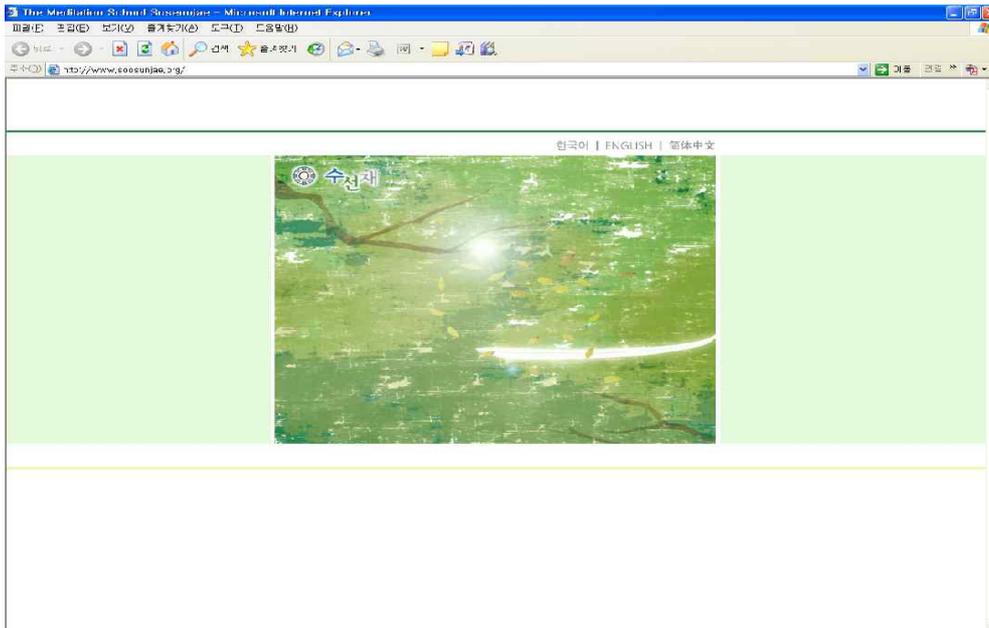


그림 25. 수선재 홈페이지

(9) 한국생기기공도협회 (http://www.gigongclinic.co.kr/)

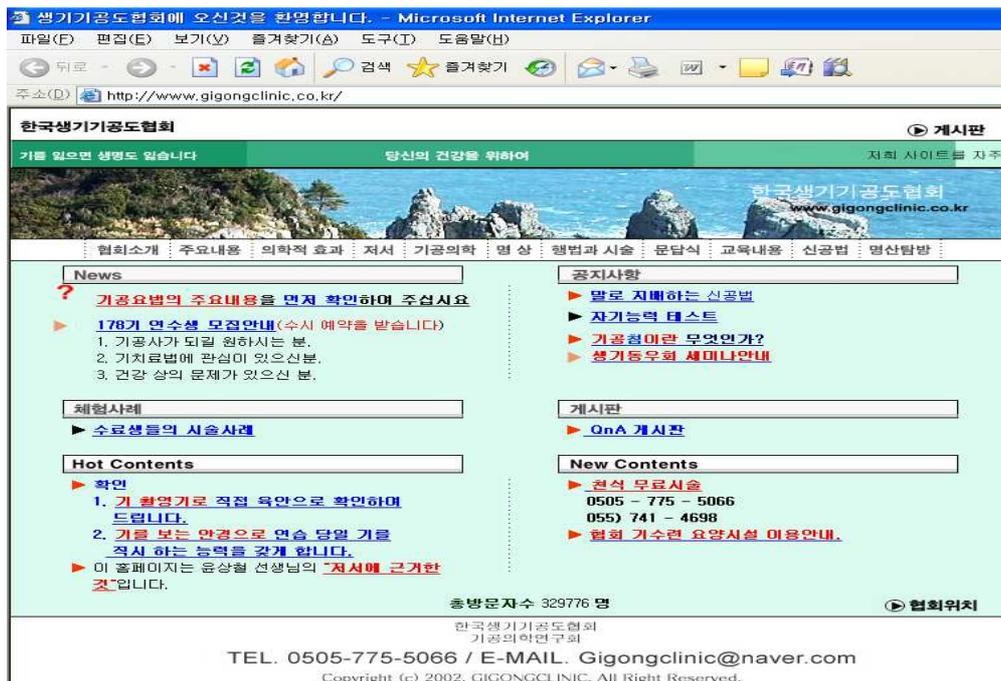


그림 26. 한국생기기공도협회 홈페이지

(10) 심신수련 밝은빛 (http://www.hanheart.com/)

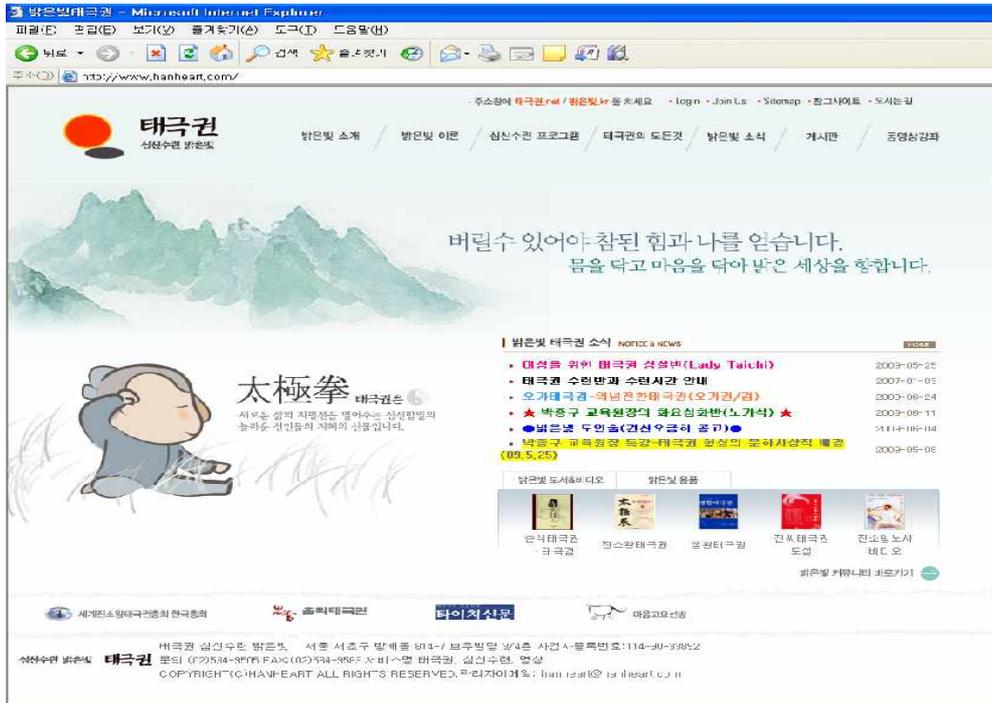


그림 27. 심신수련 밝은빛 홈페이지

(11) 한국단학회 연정원 (http://www.dahn.org/)

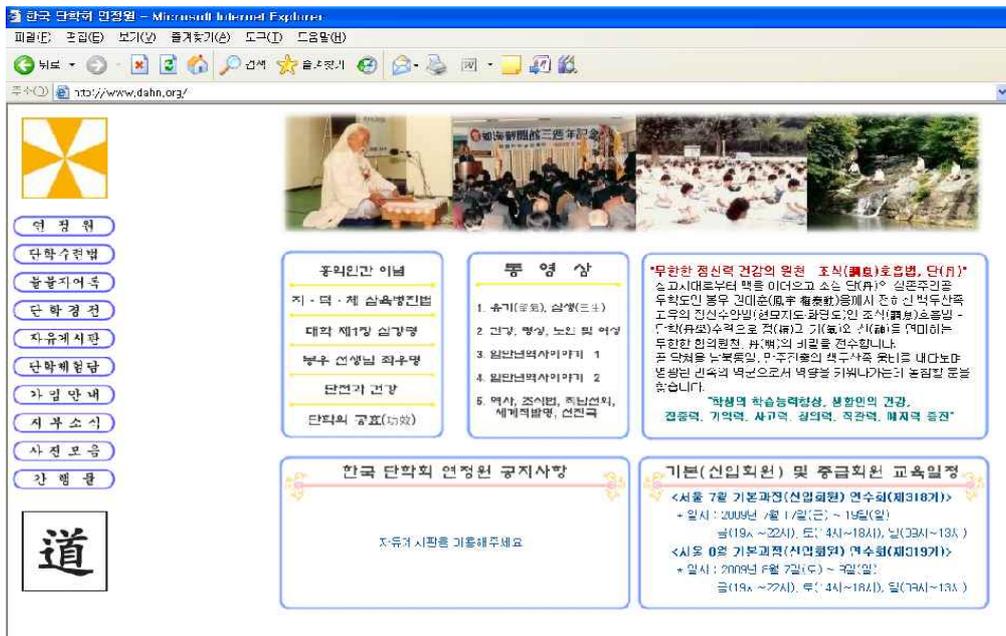


그림 28. 한국단학회 연정원 홈페이지

(12) 도화재 석문호흡 (http://www.dohwaje.org/)



그림 29. 도화재 석문호흡 홈페이지

(13) 국기원 (http://www.kukkiwon.or.kr/index.jsp)



그림 30. 국기원 홈페이지

(14) 태권코리아 (http://www.taekkyonkorea.com/)



그림 31. 태권코리아 홈페이지

(15) 전국국학기공연합회(전국단학기공연합회) (http://kook.sportal.or.kr/)



그림 32. 전국국학기공연합회 홈페이지

(16) 현도학회 (http://www.hyundo.org/)



그림 33. 현도학회 홈페이지

(17) 자연치유기공협회 (http://www.qi119.com/)



그림 34. 자연치유기공협회 홈페이지

(18) 기공명상기센터 (http://gycenter.com/zbxe/)



그림 35. 기공명상기센터 홈페이지

(19) 청정공 (http://www.qitaegyo.com/)



그림 36. 청정공 홈페이지

(20) 한국토속기공학회 (http://www.giyuh.co.kr/)

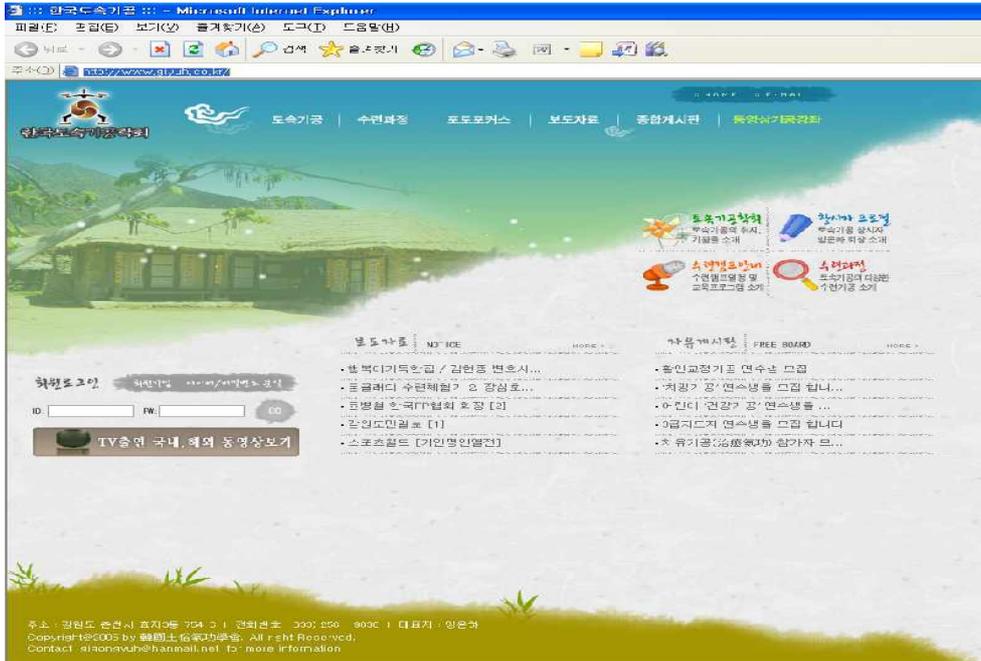


그림 37. 한국토속기공 홈페이지

(21) 국선도 (http://www.kuksundo.com)



그림 38. 국선도 홈페이지

(22) 국선도무예협회 (<http://www.mokdongksd.com>)



그림 39. 국선도무예협회 홈페이지

(23) 국선도연맹 (<http://www.ksd21.com>)



그림 40. 국선도연맹 홈페이지

(24) 세계국선도연맹(http://www.kuksundo.com)



그림 41. 세계국선도연맹 홈페이지

XI. 외국의 사례

XI. 외국의 사례

1. 중국

기공단련은 사람들의 심신 건강에 유익하기에 많은 사람들의 깊은 관심과 사랑을 받아 오는데, 중국에서 기공단련에 참가하고 있는 사람들이 날마다 늘어나고 각종 기공활동도 활발하게 전개되고 있다. 그리하여 중국 정부에서는 기공의 발전과정에서 생긴 일련의 문제들을 통찰하고 기공을 건전한 방향으로 유도 발전시키기 위해서 사회기공·건강기공·의료기공의 정의와 관리 규정을 통지해 관리하고 있다. 중국의 많은 기공은 한국에 도입되어 활용되어 왔으나 학문적 체계적으로 검증되어 활용되고 있는지는 검토가 요망된다. 따라서 중국실태를 정확히 파악하는 것이 필요하다.

1) 중국 기공의 역사적 배경

수천 년의 역사를 가지고 있는 기공은 1949년 10월 1일 중화인민공화국 성립 후, 기공 사업은 전에 없었던 대발전을 하게 되었다. 중국기공이 발전하게 된 역사적 배경을 보면 세 단계로 나눌 수가 있다.

1단계는 신중국 성립(1949년) 이후에서 문화 대혁명 전 (1966년)의 시기로, 기공발전의 첫 번째 절정을 맞았다. 주로 기공은 의료계에 널리 전파를 하게 되고 의료기공의 과학적 연구를 하게 되는 시기였다.

2단계는 문화대혁명과 그 전후시기로 기공은 “좌”파의 냉혹한 박해를 받았던 시기였다.

기공은 문화대혁명기간 10년 동안 금고 당해, 1977년 다시 회복된 후까지 거의 모든 기공을 연마하는 사람들은 자기도 모르게 그저 글자를 보고 뜻을 새겨 기공을 원기(元氣)·내기(內記)로 이해하게 되었다. 이런 상황에 직면하여 당초에 ‘연호흡지기(練呼吸之氣)’를 ‘연인체 내기(練人體內氣)’로 생각하여 기공기념이 다시 한 번 바뀌게 되었는데, 이것은 그가 기공의 정의에 내린 두 번째 실수로 기공이론의 발전과 인재배양에 중대한 영향을 끼쳤을 뿐만 아니라 ‘내기외방(內氣外放)’의 이론의 출현과 위기공(僞氣功)의 발생에 이론적 기초를 다지게 되었다.

3단계는 사인방을 타도한 이후인 1978년 12월 22일 당의 11차 3중 전회의 시기이다. 기공은 의료계에서 과학기술계, 교육계, 체육계, 공, 농, 상계 등 전분야로 확대되어 기공 연마자가 6천만 명에 달하고 과학연구영역이 크게 확대되고 사회생활 내용의 하나가 되어 과학기공의 초보단계에 들어섰다.

1979년부터 1996년 중국 기공이 백화만발(百花滿發)의 시기였으며, 비약적인 발전과 눈부신 성과를 이룩한 시기였다. 1978년 12월 22일 중국 공산당 제11차 3중 전회에서 등소평의

영도 직위를 확정하고 개혁 개방 정책을 실시하여 문화 혁명 기간에 사라졌던 기공이 활기를 찾게 되었다. 이때부터 기공요법은 또 다시 추진되고 보급되었으며 새로운 공법도 대량으로 나왔고 전통공법과 새로운 외기(外氣) 현상이 등장하여 많은 사람들의 관심과 주목을 끌었으며, 포기요법(布氣療法), 감응요법(感應療法), 의념요법(意念療法), 천리안(千里眼), 투시안(透視眼), 혜안통(慧眼通) 등 초능력, 초기능 현상이 많은 사람들이 관심을 끌었으며, 기공에 대한 과학적인 연구가 있다. 아울러 여러 분야에서 공동연구, 합작연구가 시작이었고, 기공연구는 국립연구소의 연간계획의 정식 연구 종목으로까지 채택되었다. 당시에 전국에는 100개의 기공 연구소가 설립되었고, 36개의 기공잡지사가 창립되었다. 전국의 각 대학교에는 기공을 정식 교과목으로 개설하였고 의과대학이나 중의대학에는 기공을 필수교과목으로 개설하였다.

2) 중국 기공 관련 학회 및 연구소

(1) 중국의학기공학회 (http://www.cmqq.cn)

중국의학기공학회의 전신은 중화전국중의 기공과학연구회로 1981년 창립되었다. 중국의학기공학회로 이름을 바꾼 후 1994년 제1회 전국회원대표회의를 열었다. 당시 20개 단체회원과 300여명의 직접개인회원만이 있었는데 지금은 단체회원(약 12만 명)과 900여명 개인회원으로 발전하였다. 회원은 조건이 비교적 어려운 상황 아래에서 기공치료, 종양, 당뇨병, 규폐증 등 질병을 치료하고 기공으로 배석(排石), 갈습보충, 지능저하 아동의 지능과 노쇠예방의 효과를 개발한다. 4차 전국적인 학술교류회를 조직하고 5회의 중의통신교육반을 개최하여 중의를 배운 적이 없는 회원에게 중의과목을 보충해 주고 있다.



그림 42. 중국의학기공협회 홈페이지

(2) 북경기공연구회

이 학회는 1979년 12월 14일 창립하였다. 중국의 첫 번째 성, 시급의 기공사회단체이며 대중성 학술단체로 북경시 과학기술학회에 소속되어 있고 북경시 총공회(總工會)에 의존하고 있다.

이 학회의 주지는 4개의 기본원칙을 견지하고 많은 기공계 인사가 단결하여 '쌍백(雙百)' 방침과 실사구시의 과학태도로 봉건미신을 반대하고 기공 사업을 발굴, 정리, 연구, 발전시킨다. 공리(公理), 공법(功法)을 똑같이 중히 여기고, 공법, 공덕을 같이 중요하게 강조하였다. 1982년 전국 총공회, 국가체위(國家體委)에서 수여한 '전국선진집체(全國先進集體)' 호칭을 얻었다.

이 학회는 현재 회원이 1500여명이 있다. 각종 공법연구팀은 56개, 단체회원은 16개, 산하지구 100개, 지도원 1000여명이 있다. 여러 해 동안 전국 28개성, 시, 자치구가 배양한 기공교사, 지도원은 10,000명에 가깝다. 이 학회는 많은 기공 공법을 발굴, 정리하고 창작하였다. 이미 국내에서 보편적으로 알려져서 어떤 공법들은 홍콩, 마카오와 일본, 미국, 소련, 프랑스 등의 국가에 널리 보급되었다.

(3) 상해시 기공 연구소 (<http://www.shutcm.edu.cn/shutcm/kxyjc/yjjg/11057.shtml>)

상해시 기공 연구소는 상해 중의약 대학 부속 사업 부서로써, 국내 현재 규모 최대의 기공 전문 연구 기관이다. 이 연구소는 1985년에 설립되었고, 이전에는 상해시 중의 연구소였다. 대외 교류와 국제 협작을 중시하며, 1986년부터 정기적으로 국제기공연구 토론회를 개최하고 지금까지 9차를 개최했고, 각 국제기공학습반 200여개를 열었으며, 천여 명 정도의 국제 기공인이 수업을 통해 중국의 기공을 정복했다.

상해 기공연구소 내 연구실의 주요 업무로 '기공 원리 연구실'의 주요임무는 의료기공작용의 원리를 연구한다. 단기적 연구방향은 뇌전(腦電) 등 전기 생리 수단을 응용하여 방송(放鬆), 입정(入靜), 의수(意守) 등 기공 기능태 중 관련 문제의 정량(定量) 분석과 그 상호관계를 탐구한다. 그 장기적 목표는 기공(주로 정공(靜功)이다) 의료 작용의 원리를 연구한다.

기공반은 연구실의 업무는 생리, 생화(生化), 면역, 세포학 등 현대과학의 수단과 방법을 응용하는 것으로, 기공의 반응을 탐색한다. 기공 항노쇠(抗老衰)의 연구, 기공외기(氣功外氣) 본질의 연구, 기공의 기와 에너지 신진대사 관계의 연구, 기공외기가 암세포에 대한 작용연구, 기공외기본질의 연구, 기공이 인체 DNA 재생능력 조정 작용에 대한 연구, 질병, 노쇠와 기공연마와 적혈구초산화물기화매(紅細胞超氧化物岐化酶)와의 관계, 기공 '외기(外氣)'가 면역활성세포에 대한 체외반응연구 등이 항목을 이미 완성하였다. 그 외 중심실험실, 기공문헌정보연구실, 기공의료진찰실이 있다.

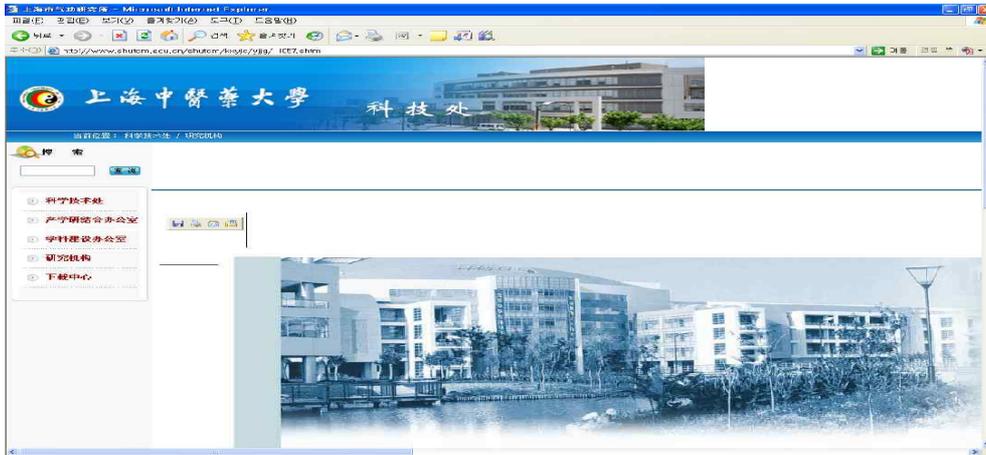


그림 43. 상해시 기공 연구소 홈페이지

(4) 중국기공과학연구회

이 학회는 1985년 국가체개위체개변(國家體改委體改辦) 비준으로 조직된 전국적인 학술단체이다. 1986년 중국 기공과학연구회는 전국인민대회 부위원장인 팡충(彭沖)의 지지하에 국가체개개혁위원회의 허가를 얻어 창립되었다. 팡충은 창립대회에서 “개혁정신관철, 기공의 과학연구와 정신문명건설을 단단히 잡아 열심히 하자”라는 제목의 강연을 하며 기공 사업 발전에 대한 명확한 안을 내놓았다.

(5) 엄신기공과학학회 (嚴新氣功科學學會)

엄신기공이 당대 중국기공열기가 광범위하게 일어나고 정상적으로 발전하고 인체과학으로 창건하는 과정에서 공법에 보급되었다. 효과가 분명하며 과학적으로 깊은 가치와 사회적 관심이 많고 세계적으로 보급되는 상황에서 많은 사람들이 엄신시공을 지지하고 연구하며, 효과를 본 애호가들의 요구를 학회가 민간에 조직되고 건립되어 합법적으로 창립되었다.

엄신기공은 엄신이 전수한 기공, “공리, 공법, 효과, 응용” 체계를 가리킨다. 엄신기공은 엄신이 어려서부터 기공을 연마하며 해등법사(海燈法師) 등 20여명의 기공, 무술과 의학계의 대가들의 전수를 받아 기공, 중의, 서의와 무술을 하나로 합치고, 유가, 불가, 도가, 제자백가 기공들의 여러 공법의 장점을 모아 기공을 “학문과 실용을 이루어”, “사회와 민중건강을 위해 서비스한 40여 년의 과정에서 “과학이 기공을 구하고”, “교육이 기공을 구하며”, “기공의 명분을 위해 힘쓴” 당대 기공의 열기 속에서 기공과 과학을 서로 결합하여 중국 기공이 세계로 나아가는 과정에서 전통을 점점 선인들의 뒤를 이어 받아 계속 발전시킨 과학적인 당대의 건강고급기공체계이다.

(6) 중국체육기공연구회

이 학회는 1987년 국가체육위원회 비준으로 창립되었다. 학회의 주된 목적은 광대한 기공과 체육 과학기술 종사자들이 단결하여 중국체육기공과학기술사업을 번영시키고 발전시키기 위해 체육운동기술수준의 발전을 촉진하고 공헌을 하는 것이다. 이 학회는 주로 기공연구, 기공진료, 기공확대보급 등 업무를 맡고 있다.

(7) 세계의학기공학회

이 학회는 1989년 11월 관련부문의 비준을 거쳐 창립되고 국가중의약관리국에 소속되어 있다. 이 학회의 주된 취지는 세계의학 기공계 간의 이해와 협력을 촉진하고 국제간 학술활동을 강화하고 특히 의학기공의 과학연구를 발전시키고 인류의 보건사업을 위해 공헌하는데 있다.

(8) 세계기공총회

세계기공총회는 1999년 1월 11일 영국에서 창립되었다. 취지는 기공과학을 더 발전시키고 세계인류에게 행복을 주는 것이다.

(9) 세계기공학회

미국 중의과학과학원 세계 중서의 결합학회와 남가주 대학 의학원은 1997년 7월 하순 로스앤젤레스에서 중서의(中西醫) 결합 국제회의를 거행하였다.

(10) 중국의학기공학회

각 성(省)의 의학기공조직업무에 대해 지도와 연계를 책임진다. 조직은 의학기공의 연구, 교류와 기공을 전개하고 기공보급과 활동을 전개한다. 의학기공자료와 저작을 발간한다.

(11) 중국인체과학학회

중국인체과학학회는 1987년 5월 국가과학위원회의 비준을 얻어 정식으로 창립되었다. 이 학회의 주요활동으로는 『중국인체과학』을 창간하고 각종 서적을 출판하는 등 인체과학연구를 이끌고 있다.

조직상에서 중국인체과학학회와 각 성, 사의 학회 지방조직이 이미 설립되었고 학회내부에 관련 사업위원회와 전문위원회가 설립되었다. 학회를 중심으로 학회종사자와 인체과학연구종사자들을 단결시키며 중국인체과학원과 중국인체과학연구중심이 중국인체과학학회를 보

필하고 있다. 이 학회에는 임상의학철학전공위원회가 있는데, 인체과학의 발전에 대하여 중요한 역할을 하고 있으며, 중의약(中醫藥)에 국한되지 않고 7개 중의(中醫)와 세계각지의 민족의학, 서의(西醫), 중서의(中西醫) 결합, 민간의학, 심리치료, 기공, 특이기공 분야의 임상의학을 포함하고 있다.

(12) 중국건신기공협회 (http://jsqg.sport.org.cn)

- ① 제11차 중국상해국제기공과학연구토론회가 2010년 10월 상해세계박람회 기간에 상해에서 거행된다. 본 대회的主題는 '기공이 몸과 마음을 더욱 조화롭게 할 수 있다'이다. 상해 중의약대학이 주최하고, 상해시기공연구소가 협조하며, 상해시건신기공관리중심, 상해시건신기공협회 등이 참여한다.
- ② 북경체육대학(北京体育大學), 청화대학(清華大學), 상해체육학원(上海体育學院), 무한체육학원(武漢体育學院)이 국가 체육총국과학 연구항목인 건신 기공(健身氣功) : 십이단금(十二段錦), 도인양생십이법(導引養生十二法), 太極養生仗(태극양생장), 馬王堆導引術(마왕퇴도인술), 대무오종신공법(大舞五種新功法)의 편찬업무를 맡아 진행 중에 있다. 5가지 신공법은 고유한 규율을 준수하여, 삼조합일의 원칙에 의거해 현대사회사람들의 몸과 마음의 특징을 결합한다. 안마, 도인, 존상 등 기공방법을 하나로 융합하여 몸을 건강하게 하고, 몸을 닦아 양생하여 사회 적응 능력을 키우는 특징이 있다. 신공법은 금년 하반기에 정식적으로 내놓기로 했다.



그림 44. 중국건신기공협회 홈페이지

3) 기공관련 학술지

(1) Qigong : Oriental Science-Qigong

1986년 2월 창간한 『東方기공』 잡지는 북경기공연구회가 주최가 된 학술성 간행물로 국내외에 발행한다. 본 학술지는 전국 각지의 조예가 깊은 기공사, 과학자, 의학자를 초청하여

이론에 권위 있고 연공(練功)에 확실히 마음에 얻은 사람의 원고를 써서 기공애호가들에게 기공기초 지식과 기공전문 이론을 계통적으로 설명하고, 각기 다른 기구들의 각종 공법을 상세하게 소개하였다. 질병퇴치, 장수, 건강한 신체와 영혼, 건강한 자세, 지혜 증익, 잠재능력개발 등의 공법을 포함한다.

(2) 『기공여과학』 (氣功與科學) : Qigong & Science

『기공여과학(氣功與科學)』은 1982년 8월 광주에서 창간한 중국 내 최초의 기공과학보급 간행물이 하나이다. 본 간행물은 주요하게 중국 내의 유명 인사의 기공 공법, 공리(功理), 기공의료, 보건, 건강회복에의 반영과 체육, 교육 등 영역에서의 널리 보급과 응용상황을 발표하였다.

(3) 『기공여체육』 (氣功與體育) : Qigong & Physical Training

1985년 4월 서안에서 창간하였다. 기공에 관한 유도성 항목, 공리, 공법 항목, 다이어스트 항목, 현대과학기술항목, 기공학술항목, 기공과 체육결합항목, 기공연마 지도 항목, 기공의료 항목, 전형인물항목, 양생장수항목, 기공 부간행물 항목을 두고 있다.

(4) 『중국기공과학』 (中國氣功科學) : China Qigong Science

『중국기공과학』은 현재 중국고학기술협회 주관으로 중국기공과학연구회가 주최한 중앙급, 국내외로 공개 발행하는 기공종합학술 월간이다. 『중국기공과학』은 기공계의 간행물로 중화민족의 전통 우수문화를 더 발전시키고 중화민족의 위대한 부흥을 실현하는 것을 소임으로 하고 있다.

(5) 『중국인체과학』 (中國人體科學) : Chinese Journal of Somatic Science

1990년 7월 15일 창간한 『중국인체과학』은 중국인체과학학회와 상해교통대학이 연합 주최하는 학술지로 편집부는 상해교통대학 출판사에 있다. 중국인체과학은 인체과학이 연구발전을 보도하는 것을 임무로 하는 학술성 간행물이다. 인체과학은 최근 20년 성장하기 시작한 하나의 과학으로 다른 과학 분야보다 역사가 짧고 학문적으로는 미완성되어 있기 때문에 가장 생명력 있는 하나의 과학이다. 인체과학연구의 연구 범위는 기공, 특히 기능과 중의이다. 그리고 모든 인체의 개방적이고 복잡한 거대한 시스템의 기능과 관계있는 현상과 과정이 인체과학연구의 범위에 속한다. 그리고 인체과학은 하나의 과학인 이상 주로 과학실험을 근거로 하여 본 간행물은 실험보고서 발표를 위주로 하였다.

4) 국가공인기공

(1) 정식비준배경

중국 국가체육총국 오소조(伍紹祖) 국장은 1998년 10월 5일 무술운동관리중심에서 11개 건강기공에 심사결정증서를 발급하고 사회에 정식으로 추천하였다.

(2) 공인기공

① 괄림신기공 (郭林新氣功)

괄림신기공은 상용되는 암치료 공법으로 괄림신공(郭林新功), 행보공(行步功)이라고도 한다. 본법의 특징은 내(氣息)·외(肢體)가 모두 동하고 내(精神)·외(形體)가 정한데 의(意)와 기(氣)가 하나로 합치고 느슨하고 조용한 송정(鬆靜)이 추가 된다.

② 마체당양기공 (馬禮堂養氣功)

마체당양기공은 옛날부터 전해오는 효과 있는 건강방법인 육자결(六字訣), 세수근경(洗髓筋經)을 기초로 하고, 중국중의의 기화론(氣化論), 경락론(經絡論)을 근거로 창작해 만든 보건양생공법이다. 중국은 당대의 유명한 무술가, 노중의, 기공가인 마례당 선생이 선인들의 경험을 종합하고 본인의 수십 년 의사경험과 배운 무술을 결합하여 육자결, 세수근경에 대해 깊이 연구하여 대량의 복잡한 것을 삭제하고 간단하게 하고, 진위를 가려내고, 결함을 보충하는 정리 작업을 하였다. 이것을 기초로 무술(武術) 내가권(內家拳) 건신(健身)의 체계적인 무술동작을 결합하여 “육자결(六字訣)”, “세수근경(洗髓筋經)”, “태극공(太極功)”, “순경안마(循經按摩)”, “참공(站功)”, “행공(行功)”, “좌공(坐功)”, “와공(臥功)”, “중노년보건공(中老年保健功)”, “양생건곤검(養生乾坤劍)”과 “안병추요법(眼病錘療法)” 11개의 일련의 공법을 창작 발전시켰다. 13개 공법은 마례당이 다년의 이론연구와 임상실험, 반복된 정리, 심사숙고를 거쳐 현대 인체의 생리 병리 특징과 생활 리듬에 맞추어 과학과 조합하여 합리적으로 안배하여 창작한 것이다. 이 공법들은 완성된 학술 체계로 나이, 직업과 체질에 관계없이 연습하기에 적합하다. 그래서 기공애호가, 기공으로 건강하고 싶은 연령집단의 환영을 받고 있는데, 바로 대중을 반영해 기공을 배양하는 것으로 누구나 연습하면 공법이 효과를 볼 수가 있다.

③ 지능기공 (智能氣功)

과학과 단결의 기치를 든 지능기공은 전통기공의 신비화를 버리고 기공의 과학화, 사회화, 대중화, 생활화로 전통기공에서 기공과학으로의 변화를 실현하였다. 지능기공의 세 가지 원칙은 “이리복인, 이덕감인, 이공력취신어인(以理服人, 以德感人, 以功力取信於人)”이고 공리(公理), 공법(功法), 공력(功力), 공덕(功德) 네 가지를 다 같이 중시한다.

④ 대안기공 (大雁氣功)

대안기공은 불가에서 창시하여 후에 도교에서 비밀로 전해지고 도가의 곤륜파(昆侖波)에

속하는 장기적으로 비밀리에 전해온 고급의 활동기공으로써 기러기의 형태와 그의 동작을 모방하고 기공의 도인법을 결합하여 창조한 것이다. 자연공(自然功) 연습법에 속하며 “법지(法地)”, “법천(法天)”, “법자연(法自然)”의 사상을 계승하고 내기(內氣)와 외기(外氣)를 연마하여 “인천(人天)이 통하게” 서로 결합하여 기(氣)를 취하고 기를 관통하고 병독기(病毒氣) 배열을 서로 결합한다. 이 기공의 특징은 기(氣)의 감각이 비교적 강하고 질병치료 효과가 비교적 좋다. 한번 단련에 5~10분 걸리는 바, 남녀노소, 직장인, 학생 등 모두 할 수 있다. 동작이 비교적 많기는 하지만 쉽게 배울 수 있으며, 한 번에 전 동작을 다 할 수도 있고, 그 중이 몇 개 동작만 할 수도 있다.

⑤ 심공 (心功)

심공(心功)은 전국에서 처음으로 국가체육총국이 심사 결정한 11개 공법 중의 하나이다. 여러 해 “심공”을 전수하는 과정에서 많은 환자들의 질병과 잘못된 건강관념이 밀접한 관계가 있었다. 심공의 관점이 현대의 어떤 사람들과는 건강관념과 상반될지 모르지만 결코 무지에서 나온 것이 아닌 “심공(心功)”을 배우는 사람들의 경험에서 내원하는 것이다.

⑥ 반산음양공 (盤山陰陽功)

국가체육총국의 비준을 받은 추천공법의 하나로 고대 기공유산을 발굴하고 도가전통 양생 경험을 계승하고 장기적인 도를 깨닫고 수련을 한 기초 위에서 만들어낸 것이다. 반공(盤功)은 과학성, 실용성을 가진 공법으로 간단하고 효과가 커 대중들의 사랑을 받고 있다. 세상에 알려진 시간은 길지 않지만 질병을 없애고 몸을 튼튼하게 해 주는 효과가 아주 뛰어나서 큰 암환자들이 기사회생하고 중풍질환자들이 혼자서 걷고 농아가 입을 벌려 말을 하고 진단하기 어렵거나 치료가 힘든 병이 환자들이 건강을 회복하여 전 인민 건강에 적극적인 작용을 하였다.

5) 중국기공사이트

(1) 중국기공망(中國氣功網) : www.qigong.com

중국기공망은 1998년 개통된 인터넷상의 첫 번째 기공을 주제로 한 전문적인 정보를 제공하는 사이트이다. 그 정보내용은 기공과 인체특이기능의 현상, 기술, 이론, 실험, 고증과 동태 및 이것들과 밀접한 관련이 있는 과학, 철학, 문화, 의학, 체육 등 분야의 연구 성과를 포함한다.



그림 45. 중국기공망 홈페이지

(2) 건강기공망 (健身氣功網) : <http://www.21qigong.com>

건강기공망은 국가체육총국 무술운동 관리중심 건강기공 훈련양성중심팀에서 개설한 것으로 중국과 전 세계 인체과학과 기공 종사자와 애호가의 요구에 따라 열게 된 정보의 창구이다. 이 건강기공망은 중국 공산당과 국가건강기공, 인체과학관리의 방침, 정책을 선전하는 것을 내용으로 한다. 기공문화와 중국전통문화의 한 부분으로 현재 인터넷을 유기적으로 결합하여 세계에 동방양생의 도(道)를 전시하는 창구 역할을 하고 있다. 기공사를 위해서는 자신의 풍채를 전시하는 무대를 제공하고 많은 전문 학자와 기공애호가를 위해서는 상호교류의 무대를 제공하고 있다.



그림 46. 건강기공망 홈페이지

2. 호주

1) 건강 예방

(1) 태극권이 세포 노화 지연

Celestialtaichi 태극권 대학으로부터 학생들은 태극권의 건강 이득에 대해 과학적 근거를 보이면서 연구 프로그램이 호주연방 정부(국민 건강과 의료 연구 협의회)의 자금 지원을 받는다. 머독 금연 연구소 로열 아동 병원에서 수행되는 몇 가지 연구들은 관절염, 당뇨병 등에 태극권이 효과가 있으며, 스트레스를 줄일 수 있는 것으로 나와 호주 정부는 태극권을 추천할 수 있는 과학적 증거를 얻게 되었다. 호주정부는 태극권을 건강 홍보로서 추천하고 있다.

2) 질병 치료

(1) 가정 의사 폴램(paul lam)의 관절염을 위한 태극권과 당뇨를 위한 태극권

1997년에 폴램 박사는 가족 주치의와 태극권 마스터, 태극권 및 의료 전문가와 독특한 프로그램을 만드는 팀을 이끌어 관절염을 위한 태극권(<http://www.taichiforarthritis.com/>)을 만들었다. 관절염을 위한 태극권의 특별한 기능은 쉽고 즐겁게 배울 수 있으며, 그것으로 많은 의료 혜택을 받을 수 있다는 것이다. 이 프로그램을 효과적으로 안전하고 신속하게 배우며, 통증을 해소하고 국민의 삶의 질을 개선하는 장점을 가지고 있어, 이런 이유로 들어 전세계의 관절염 재단들은 태극권 프로그램에 지원을 하고 있다. 최초의 태극권 건강 프로그램이 1997년 설립한 이래 램 박사와 그의 마스터 트레이너 8000명 이상의 트레이너를 배출하여 세계 백만 명 이상이 관절염을 위한 태극권을 배워왔다. 수백 명의 사람들이 매일 태극권 프로그램에서 건강상의 혜택을 찾는 즐거움과 이득을 얻고 있다. 그리고 기관, 단체, 대학, 정부 부처와 태극권을 지원하는 학교 주변의 프로그램과 다른 수준의 학습 자료들을 제공하고 있다. 예를 들어, 호주의 관절염 재단, 당뇨병과 골다공증 및 관절염 케어는 영국의 관련 DVD 및 도서에 대한 그들의 공식 로고를 제공하고 있다. 관절염 재단은 관절염 프로그램을 대한 미국의 많은 대학과 프로그램을 가르치는 태극권에 적용하고 자신의 효과를 연구를 위해 참여하고 있다. 정부는 이러한 프로그램과 강사 교육 및 연구에 투자하고 있다.

또한 자신의 동료 및 의료 전문가 팀을 구성하여 Sun과 Yang 스타일의 태극권에 기반을 둔 당뇨를 위한 태극권(<http://www.taichifordiabetes.com/>)을 만들었다. 이 프로그램은 환자들이 안전하고 쉽게 배울 수 있으며, 이를 통해 당뇨병을 통제하여 질병을 개선하거나 예방할 수 있고, 당뇨병의 합병증을 최소화할 수 있으며, 몸과 마음의 균형을 개선하며, 심장 · 폐기능 · 근력 · 유연성을 개선하고 스트레스를 감소시키는데 도움이 된다. 그리고 실질적으로 태극권을 하는 사람에게도 삶의 질을 개선시키고 당뇨로부터 예방의 효과를 가지게 하는 장점을 가지고 있다. 이러한 당뇨병에 대한 태극권의 효능과 안전성으로 인해 호주 정부는 당뇨병을 위한 태극권 프로그램을 지원하고 있다. 그리고 의사 폴램은 자신이 개발한 관

절염 및 당뇨병을 위한 태극권 프로그램들(www.drpaullam.com) 미국과 호주에 있는 관절염 재단과 영국의 관절염 케어 및 호주의 골다공증과 당뇨병에 관련된 조직들과 연계하여 프로그램들을 강화하고 전 세계에 보급하는데 노력하고 있다.

(2) 태극권의 당뇨병 억제

퀸즐랜드 대학의 연구팀은 최근 태극권이 당뇨병의 증상을 억제할 수 있다는 결과를 내놓았다. 태극권을 당뇨병 환자들의 실험 집단과 통제 집단에서 실험한 결과 실험집단이 통제 집단에 비해 3개월 동안 상당한 개선을 보였다. 당뇨병은 신장 질환, 고혈압과 심장병의 합병증을 일으키는 질환으로 적당한 운동은 다른 형태의 질병을 예방하는 데 도움이 되는 것으로 확인이 되었다. 태극권은 무술과 명상의 요소를 결합하여 탄생된 것으로 당뇨병은 태극권을 꾸준히 연습함으로써 유지할 수 있으며 복잡하거나 고가의 장비가 필요하지 않고, 생활습관과 비만을 개선하는 효과가 있다.

3) 교육(인성 함양)

(1) 향상된 집중과 스트레스를 줄이는 태극권

NMIT의 Fairfield 캠퍼스에서는 전문직 개발 프로그램에서 상담원, 교사 및 관리 직원의 집중력을 향상시키고 스트레스를 줄이기 위하여 Fairfield 공원 근처의 아름다운 곳에서 태극권과 함께 하루를 시작하게 하고 있다. 모두 여성들로만 구성된 이들이 편안하고 자유로운 곳에서 부드러운 태극권으로 스트레칭과 호흡운동을 하게 하여 그들의 자세를 우아하게 하고 몸의 의식을 회복하게 함으로써 웃음이 나오게 하고 태극권에 대해 즐거움과 기쁨을 만끽하도록 한다. 그래서 그들로 하여금 편안하고 힘찬 하루를 시작하게 하여 직무 수행을 능률적이고 효율적으로 하게끔 하고 있다.

(2) 초등학교에 대한 태극권

Celestial 태극권 대학은 초등학교 어린이들에게 태극권 활성을 통한 학교 커뮤니티 프로그램 교육을 시작했다. 25개의 채텀 초등학교 주변 어린이의 6학년을 대상으로 실시하며, 연꽃 학습, 게임, 뮤지컬, 태극권 음악과 AASC 프로그램을 지원한다. 연방 정부는 방과 후 한 시간의 활동적인 제공이 아닌 펜싱 같은 전통적인 활동, 힙합 댄스, 태극권을 유지하는 것을 목표로 한다. 태극권을 한 시간 동안 하고 아이들에게 질문을 하면 아이들은 매우 잘 기억했다.

(3) 언어학습과 태극권

노던 멜버른 연구소의 TAFE의 프레스턴에서 언어 학습에 부드러운 운동을 통합하고, 집

중을 강화하고, 학습자의 기억 용량을 증가하기위한 프로그램을 도입하여 매년 정기 2005년 과정의 ELS, 문맹 퇴치와 양씨 스타일 태극권 차분하고 다양한 사고능력 운동의 학습자를 도입하였다. 따라서 태극권 과목에서 자세와 호흡 기법뿐만 아니라 적절한 조정과 스트레칭을 함께 지원함으로써 학생들이 학습에 대해 혁신적이고, 유연하게 접근하게 하고 웰빙의 효과도 얻게끔 하고 있다.

4) 지역주민 및 관광객 대상 태극권 수업

멜버른에서는 화요일 아침 일찍 각 도시의 페더레이션 광장에서 관광객과 지역 주민 모두 수업 경험이 풍부한 교사에 의한 무료 태극권 수업에 참여할 수 있게 하고 있다. 몸에 적합하고 질병에서 자유로워지기까지 태극권을 지속적이고 무료로 제공하고 있다.

3. 미국

1) 태극권 음악

켄 데이비스 국제 작곡가는 세계에서 최초로 태극권의 움직임에 맞게 태극권 음악 CD를 릴리스 하였다. 아름다운 오케스트라와 피아노, 팬 플룻 멜로디가 수록되어 치유적인 음악으로서 태극권의 예술을 위해 구성하였고, 이들 음악은 태극권 수련에서의 이상적인 휴식과 수련 후의 원활한 수면을 지원하게끔 한다. 또한 학생들의 공부를 돕기 위해 이상적인 수면과 휴식, 집중을 지원하는 음악을 사용하였다. <http://cdbaby.com>

2) 양씨 태극권 Chuan 협회

1998 년 10 월, 마스터 Yang Zhenduo와 Yang Jun은 Chengfu 양씨 태극권 Chuan 센터로 통합하는 국제 양 스타일 태극권 Chuan 협회를 설립했다. 최초의 양씨 Chengfu 태극권 Chuan 센터는 마스터 Yang Zhenduo와 Yang Jun 그리고 그들의 수석 학생들에 의해 1995 년 미국에서 만들어졌다. 현재, 12개국에 28개 센터가 있다. 양씨 Chengfu 태극권 Chuan 센터는 중국의 양씨 가문에 의한 가르침으로서 전통 양씨 스타일 태극권을 가르치는 것에 전념하고 있다. 이 협회는 미국 양씨 Chengfu 태극권 Chuan 센터의 시애틀 지점에서본사와 함께 워싱턴 주에서 비영리 법인으로 통합되었다. 협회의 목적은 양씨 스타일 태극권 Chuan을 전 세계에 장려하여 모두가 열심히 해서 누구나 할 수 있게 한다. 협회의 주요 업무는 다음을 포함한다. 새로운 양씨 태극권 Chuan 센터 개설, 다른 무술 단체와의 상호 협력, 개별 협회 회원 모집, 세미나 및 대회 개최, 태극권 종사자들의 숙련의 수준 평가, 전통적인 양씨 스타일 태극권 Chuan에서 훈련받은 심사원 팀을 구성.

<http://www.yangfamilytaichi.com>

4. 캐나다

캐나다에 등록되어 있는 전문 기관인 Wu 스타일 중국 태극권 Chuan 아카데미는 사람들에게 정통 우 스타일 중국 태극권 Chuan을 소개하고 이를 전 세계에 보급하여 태극권 발전을 촉진하는 것을 목표로 하고 있다. 1950년대에 중국 태극권을 간소화 하고 현대인에 맞게끔 개선하였다. Wu 스타일 태극권 Chuan의 특징은 민첩성과 부드럽고 편안한 동작으로 이루어져 있다. 장점으로는 운동연습, 스포츠 등 체력을 사용하는 모든 것에서 심장박동과 혈압의 증가로 근육의 긴장과 짧은 호흡의 부작용으로부터 인체를 평온하게 해주는 역할을 하여 신진대사를 향상시키고, 호흡과 마음을 부드럽게 하여 몸을 상쾌하게 한다. 그리고 신경을 완화하고 근육의 신축성을 부드럽게 하며, 폐활량을 증가시켜 산소 섭취량을 증가시킨다. 또한 관절과 다리를 유연하고 강인하게 하며 특히 심장병, 고혈압, 당뇨병, 관절염, 불면증과 비만에 효과적인 치료 효과를 나타낸다. 그리고 충동적인 성격을 진정하게 하며 스트레스를 감소시키는 효과가 있다. Wu 스타일 태극권 아카데미는 모든 연령대를 위해 다양한 수업을 제공하고 있으며, 중국 명-자웨이 태극권 Chuan 협회를 설립하여 밴쿠버와 리치몬드에서 교육청 및 지역사회 센터에서 Wu 스타일 태극권을 강의하고, 무술 태극권 아카데미 전문 교육을 제공하여 태극권 저 변화에 힘쓰고 있다.

5. 독일과 핀란드

1) 독일 대학 Hochschule Neubrendenburg (University of Applied Science)

- (1) 의료보험 공단에서 사업비 지원 받아 기공 보급 활동
- (2) 교육원에 개설되어 있으며, 일반인들도 수강 가능

Jon Kabat-Zinn : health promotion / meditation (stress medical)

2) 핀란드

Mart Parmas / Kauko W.Uesoksa (Finnish 기공 협회 회장) / 阿力 (협회회장)

현재 핀란드에 기공연구소가 있어, 기공모임을 하며 일반인들도 기공을 하고 있음. 일반인에게의 보급화는 많이 부족하며, 정부의 지원도 미미한 실정이어서 개인 연구비로 중국 및 전국규모의 기공학회에 참석하여 배우고 있음.

XII. 기공 문헌

XII. 기공 문헌

1. 서적

표 7. 기공 서적

NO.	서적명	저 자	출판사	출판일
1	건강기공	이동현	정신세계사	1991
2	건강도인술	김정호	정신세계사	1986
3	고교수의 태극권 특강 : 전통양식태극권	고영근	세종출판사	2005
4	과학사상	김용정 외	범양사	1997
5	기공	민정암	대원사	1997
6	기공대백과 1, 기공대백과 2	김은식	동반인	1997
7	기공이란 무엇인가	이명복	장승	2003
8	기공입문	고재식	한국기공협회	1993
9	기공의 기초입문	이동현	삼호미디어	1999
10	기공으로 병을 고친다	쓰무라 다카시	하서	1994
11	기공학	강효신	일증사	1998
12	기의 현대적 개념탐구와 실험적 고찰 및 한의학적 응용에 관한 연구	소경순 외	한방치료기술 개발연구지원 사업평가단 최종보고서	1999
13	기적의 집중력	강생재	고려문화사	1989
14	기치유와 기공수련	윤한홍	가림	2001
15	난치병과 기공치료	김선하	현민출판사	2005
16	단전호흡 비결	高橋賢	일신서적공사	1989
17	동의생리학	전국한의과대학 생리학 교수	지문당	2008
18	밝은빛 태극권	박종구	정신세계사	2001
19	밝은빛 태극권 강의록	박종구	정신세계사	2001
20	배꼽호흡다이어트	김병곤	고요아침	2003
21	보건기공	허일웅	정담출판	1998
22	보약보다 氣功이다	지정옥	서울 동녘	1995
23	빠 氣마사지	만탁치아, 이어명	힐링타오	2000
24	생활태극권	박종구, 이동호	밝은빛	
25	소림내경일지선	안덕해	대광출판사	1994
26	알기쉬운 기공건강법	임무미 외	두남	1997
27	양가태극권교본	박종관	서림문화사	1999
28	음양요행기공	양요한	여강출판사	1993
29	장기 氣마사지	만탁치아, 이어명	힐링타오	2003
30	전통단전 호흡법의 비밀	황무연	유림	1991

31	중국 양생술의 신비로움	치하오	에디터	2003
32	중국의 도교	요시오카 요시토요, 최준식	민족사	1991
33	중국의 용氣功학, 북경	고학정	인민위생 출판사	1989
34	즐거운 기공 입문	쓰무라 다카시, 이동현	소나무	1992
35	진소왕태극권 I, 진소왕태극권 II	陳小旺 지, 김완희·박종구 역	밝은빛	2006
36	진씨태극권 1	陳正雷 지, 方基漢 역	動禪齋	2002
37	진화를 위한 한의학(기공)과 초능력	황무연, 김완희	백산출판사	1997
38	질환별 기공치료학	홍성균	대학서림	1999
39	치유에너지 일깨우기	만탁치아, 이여명	힐링타오	2003
40	태극권	민정암	대원사	1991
41	태극권 강좌	이찬	하남출판사	1992
42	파워태극권	박재홍	삼호미디어	1997
43	한국 양생사상 연구	이진수	한양대학교 출판부	2002
44	한국인의 전통양생 요법	金勇	태웅출판사	1992
45	한방이야기	조현영	학원사	1994
46	한의학개론	채우석	대성문화사	1997
47	호흡건강의 기적	전성일	시몬	1984
48	한방 기공 클리닉	신용철	북클럽	1999
49	한방양생학	최삼섭, 손숙영	成輔社	1997
50	허준의 동의보감 연구	金滸	一志社	2000
51	현대인을 위한 기공;기공학개론-수련편	이명복	장승	2003
52	호흡의 신비	길연	진영출판사	1986
53	生活氣功	이동현	정신세계사	1997
54	氣순환으로 생기 있는 몸매를 만드는 기 공체조	토리카이미와코	넥서스BOOKS	2004
55	實用中医气功學	馬濟人	上海科學技 術出版社	1992
56	氣의 思想	金敬進	圓光大學校 出版局	1987
57	氣 과학	이상명	대광출판사	1994
58	이케가미 쇼지	氣의 불가사의	동화문학사	1993
59	大韓醫療氣功學會誌, VOL. 3. NO. 2			1999
60	氣學	崔漢綺	여강출판사	1992
61	醫療氣功에 대한 考察	이은미 외	大韓氣功醫 學會誌	1998

62	氣功	박강희	논장	1991
63	氣와 인간과학	손병규 외	여강출판사	1992
64	太極推手修練	於志鈞	北京體育大學出版社	2000
65	太極拳譜	王宗岳等著	人民體育出版社	1995
66	太極拳闡宗	王新午	山西科學技術出版社	2006
67	中國太極拳辭典	余功保編	人民體育出版社	2006
68	太極拳辭典	楊麗編	北京體育大學出版社	2004
69	太極拳理論文集	薛乃印編	臺北逸文出版社	1999
70	氣가 세상을 움직인다, 2부	방건웅	예인	2005
71	陳氏太極拳圖說	陳鑫 著	山西科學技術出版社	2000
72	秘傳 陳家太極拳	쿵후武術研究會	內外出版社	1998

2. 논문

표 8. 기공 국내 논문

NO.	논문명	저자	학회지	년도
1	건강증진을 위한 기공의 활용	현경선	류마티스 건강학회지	2001
2	기공체조프로그램이 고혈압 환자의 생리 심리적 지수에 미치는 영향	이명숙, 최의순	대한간호학회지	1998
3	기공체조와 수기요법이 척추측만증 여고생들의 자세교정과 운동능력 변화에 미치는 영향	이태훈	계명대학교대학원 : 체육학과	2005
4	氣功養生과 老人保健에 대한 考察	안현국, 신용현, 구병수	동의신경정신과학회지	2000
5	氣의 本質에 관한 科學的 接近	윤세중	한국정신과학회 학술대회 논문집	1994
6	氣功外氣療法の 抗 스트레스 效果 研究	金基玉	대한기공의학회	1996
7	고혈압(高血壓) 환자를 대상으로 시행한 외기발공(外氣發功)의 유효성(有效性) 고찰	김주미, 박종웅, 박령준, 필감매, 선재광	대한의료기공학회지(구-대한기공의학회지)	2006
8	氣 發生器에 대한 기초적인 연구	김경철, 이용태	동의한의연구	1999

9	기공수련이 정신건강에 미치는 실증적 연구	김기갑	고려대학교 박사학위논문	2000
10	기공단련의 인체생리작용에 대한 현대과학적 연구 측면의 고찰	김준한 외	대한기공의학회지 제2권 제2호	1998
11	氣功의 이론적 배경과 인체 반응에 관한 문헌 고찰	김형금	경남대학교 석사학위논문	2002
12	肩臂痛의 手指相應療法과 氣功療法에 대한 臨床的 研究	나삼식	대한기공의학회	1998
13	기공양생(氣功養生)과 노인보건(老人保健)에 대한 고찰	안현국, 신용현, 구병수	동의신경정신과 학회지	2000
14	기공체조프로그램이 고혈압 환자의 생리·심리적 지수에 미치는 영향	이명숙, 최의순	대한간호학회지	1998
15	氣舞療法가 여중생들의 정신건강에 미치는 효과	이화진, 채운병, 안경애, 함대현, 박희준, 이혜정	대한경락경혈학회지	2006
16	뇌호흡 프로그램이 아동의 학습능력 및 정서안정도에 미치는 효과	김유미	아동교육	2007
17	뇌호흡지수의 개발과 유년기 아동에 미치는 뇌호흡수련의 효과에 관한 연구	유성모	應用統計 (THE APPLIED STATISTICS)	1999
18	뇌호흡지수의 개발과 유년기 아동에 미치는 뇌호흡수련의 효과에 관한 연구	유성모	응용통계	1999
19	뇌호흡명상과 인지행동개입이 우울한 학생에게 미치는 효과	한정균, 임성문	연차학술발표대회 논문집	2005
20	뇌호흡명상과 인지치료가 고등학생의 우울 증상 개선에 미치는 효과	한정균, 임성문	한국심리학회지 상담 및 심리치료	2005
21	뇌호흡 체조 프로그램이 정신지체아동의 주의집중향상에 미치는 효과	김용욱, 박성우, 이은숙	특수교육저널 : 이론과 실천	2006
22	뇌호흡수련의 효과에 관한 실증적 연구	유성모	한국정신과학학회	1998
23	도인기공체조가 여성의 견비통에 미치는 효과	윤현민, 김미영, 김이순, 임진섭	大韓鍼灸學會誌	2005
24	東醫寶鑑에 나타난 氣功에 대한 考察	금길수, 구병수	동의신경정신과학 회지	1998
25	도인기공체조가 성인여성의 어깨통증 완화에 미치는 효과	김이순, 김미영, 김경철, 정향미, 전은미, 정인숙	한국모자보건 학회지	2005
26	단전호흡이 심신건강에 미치는 영향	김강민	원광대학교 석사학위논문	2000
27	단전호흡과 정신집중력훈련이 학습태도와 학업성취도에 미치는 영향	김학인	서원대학교 석사학위논문	2000

28	도인기공체조가 여성의 견비통(肩臂痛)에 미치는 효과(效果)	윤현민, 김미영, 김이순, 임진섭	대한침구학회지	2005
29	무심기공(無心氣功)의 도인법(導引法) 및 일반공법 소개	유광열, 이재홍, 나삼식, 박종웅	대한의료기공학회지(구-대한기공의학회지)	2005
30	肥滿治療에 應用 가능한 氣功療法에 대한 文獻的 考察	임상혁	대한기공의학회	2001
31	40대 여성 만성요통환자에게 기공체조와 태극권 적용이 기초체력과 요부신전근력에 미치는 영향	주성범·박기덕·이원재	한국스포츠리서치	2005
32	《삼일신고》에 나타난 의료기공에 관한 연구	반창열	대한기공의학회지	2004
33	40대 여성 만성요통환자에게 기공체조와 태극권 적용이 기초체력과 요부신전근력에 미치는 영향	주성범, 박기덕, 이원재	한국 스포츠 리서치	2005
34	소양과 홍반에 대한 기공치료 증례보고	배항	대한의료기공학회	2003
35	《三一神誥·眞理訓》에 나타난 氣功原理 및 韓醫學과 의 相關性에 關한 研究	반창열, 지선한, 강고신	대한의료기공학회지	2000
36	소화장에서 나타나는 복통, 비증에 있어서 사관혈 자침 후 외기요법 시행의 효과에 대한 연구	박정은, 최형일, 이기남	대한기공의학회지	2003
37	生體 氣에 대한 波動共鳴的인 연구	류경호, 김경철, 이용태	동의병리학회지	2003
38	生體 氣의 波動 刺戟과 受容에 대한 研究	김경철, 이용태	동의한의연구	2000
39	소양(搔癢)과 홍반(紅斑)에 대한 기공치료	배항, 박령준	대한의료기공학회지	2003
40	40대 여성 만성요통환자에게 기공체조와 태극권 적용이 기초체력과 요부신전근력에 미치는 영향	주성범, 박기덕, 이원재	한국스포츠리서치	2005
41	웰빙을 위한 태극권 8식의 활용	김상복, 진병준	코칭능력개발지	2006
42	醫療 氣功의 原理	윤금선	한국정신과학 학술대회 논문집	2001
43	어린이들의 뇌호흡 수련이 혈중 호르몬 분비에 미치는 영향	하철수, 전윤식	한국체육과학회지	2000
44	어깨지지형 倒立位가 氣功修練 前後의 腦波 및 心搏變移度에 미치는 影響	李常男	대구한대학교 대학원	2008
45	의료기공 확립을 위한 생명빛 수련법의 "몸달걀" 연구	이정원, 김경철, 이용태	동의한의연구원	2003
46	장기 氣마사지가 上氣症 해소에 미치는 효과에 대한 연구	이여명	한국정신과학회 학술대회 논문집	2005
47	周易과 氣功	박문현	韓國精神科學學會誌	2000

48	長壽 養生을 위한 生體 氣 건강기구 개발	김경철, 최영현, 최병태, 이용태	동의·경산 한의학 학술대회	2000
49	중국 기공의 현황에 관한 연구	김상규	한국정신과학회 99주계학술대회 및 제2회 국제 氣기과학대회	1999
50	중년여성의 태극권 수련이 신체적 자기 개념에 미치는 영향	박지야, 박현조, 강성규	한국사회체육학회지	2007
51	장기 기(氣) 마사지가 상기증(上氣症) 해소에 미치는 효과에 대한 연구	이여명	한국정신과학회 학술대회 논문집	2005
52	초등학생의 뇌호흡 명상훈련에 따른 자연살해세포와 B 림프구의 면역반응 분석	조동진	한국스포츠리서치	2003
53	태극권 수련이 초등학생의 불안수준과 집중력에 미치는 영향	이재훈, 조영규, 박재홍, 이강현	코칭능력개발지	2006
54	태극건강기공체조가 신체·생리적 기능에 미치는 효능	전영선	대한침구학회지	2004
55	퇴계 이황의 건강기공연구	이동건	한국체육철학회지	2008
56	퇴계 이황의 6자결 기공연구	이동건, 김남희	한국체육철학회지	2008
57	태극권 수련이 초등학생의 불안수준과 집중력에 미치는 영향	이재훈, 조영규, 박재홍, 이강현	한국코칭능력 개발원	2006
58	태극건강기공체조가 신체, 생리적 기능에 미치는 영향	전영선	大韓鍼灸學會誌	2004
59	퇴행성 관절염 환자를 대상으로 시행한 외기발공(外氣發功)의 유효성 고찰	김태은 박종웅 박령준 선재광	대한의료기공학회 지(구-대한기공의 학회지)	2006
60	태극건강기공체조가 신체·생리적 기능에 미치는 영향	전영선	대한침구학회지	2004
61	太極拳24式이 建康에 미치는 影響에 대한 小考	이명찬, 사회수, 금경수	대한한의학원전학 회지	2009
62	태극권수련이 여성노인의 보행능력에 미치는 영향	전인수, 한동욱, 박래준, 김병로	체육과학연구원	2006
63	한국 저널에 게재된 기공관련 임상 연구 동향 분석	한창현, 이상남, 권영규, 안상우, 최선미	대한한의학원전 학회지	2008
64	한방기공체조가 성인 여성들의 건강관련 체력요인과 체지방에 미치는 영향	정연수	한국사회체육 학회지	2006
65	韓國傳統 養生氣功思相과 三大經文	전춘산	대구한의대학교 대학원	2007
66	한방기공체조가 성인 여성들의 건강관련 체력요인과 체지방에 미치는 영향에 대한 결과	정연수	한국사회체육학회지	2006

표 9 . 기공 국의 논문

NO.	논문명	저자	학회지	년도
1	A randomized controlled trial of tai chi for long-term low back pain(TAI CHI):study ration, design, and methods.	Hall AM, Maher CG, Latimer J, Ferreira ML, Lam P.	BMC Musculoskelet Disord	2009
2	A preliminary study of the effects of Tai Chi and Qigong medical exercise on indicators of metabolic syndrome, glycaemic control, health related quality of life, and psychological health in adults with elevated blood glucose.	Liu X, Miller YD, Burton NW, Brown WJ	Br J Sports Med.	2008
3	A Randomized Controlled Trial of Tai Chi for Tension Headaches.	Abbott RB, Hui KK, Hays RD, Li MD, Pan T.	Evid Based Complement Alternat Med.	2007
4	A preliminary study of the effects of Tai Chi and Qigong medical exercise on indicators of metabolic syndrome, glycaemic control, health related quality of life, and psychological health in adults with elevated blood glucose.	Liu X, Miller YD, Burton NW, Brown WJ	Br J Sports Med.	2008
5	Comparison of the kinetic characteristics of standing and sitting Tai Chi forms.	Leung ES, Tsang WW.	Disabil Rehabil.	2008
6	changes in muscle strength, endurance, and reaction of the lower extremities with Tai Chi intervention.	Li JX, Xu DQ, Hong Y	biomech.	2009
7	Cycling and Tai Chi Chuan exercises exert greater immuno modulatory effect on surface antigen expression of human hepatitis B virus.	Chen YY, Chiang J, Chen YJ, Chen KT, Yang RS, Lin JGChen YY, Chiang J, Chen YJ, Chen KT, Yang RS, Lin JG	Chin Med J (Engl).	2008
8	Developing a positive emotion-motivated Tai Chi (PEM-TC) exercise program for older adults with dementia.	Yao L, Giordani B, Alexander NB	Res Theory Nurs Pract.	2008
9	Effects of 5-Form, Yang Style Tai Chi on older females who have or are at risk for developing osteoporosis.	Murphy L, Singh BB.	Physiother Theory Pract.	2008
10	Effects of Tai Chi exercise program on physical fitness, fall related perception and health status in institutionalized elders	Liu M, So H	Taehan Kanho Hakhoe	2008
11	Effects of 14-week Tai Ji Quan exercise on metabolic control in women with type 2 diabetes	Zhang Y, Fu FH	Am J Chin Med.	2008
12	Effects of 14-week Tai Ji Quan exercise on metabolic control in women with type 2 diabetes	Zhang Y, Fu FH	Am J Chin Med.	2008
13	Health-related quality of life in frail institutionalized elderly: effects of a cognition-action intervention and Tai Chi.	Deschamps A, Onifade C, Decamps A, Bourdel-Marchasson I.	(Pubmed) J Aging Phys Act.	2009
14	Health-related quality of life in frail institutionalized elderly: effects of a cognition-action intervention and Tai Chi.	Deschamps A, Onifade C, Decamps A, Bourdel-Marchasson I.	J Aging Phys Act	2009

15	Is Tai Chi Chuan effective in improving lower limb response time to prevent backward falls in the elderly?	Wong AM, Pei YC, Lan C, Huang SC, Lin YC, Chou SW.	Age (Dordr)	2009
16	Improving glycaemic and BP control in type 2 diabetes. The effectiveness of tai chi.	Lam P, Dennis SM, Diamond TH, Zwar N	Aust Fam Physician.	2008
17	Is tai chi beneficial for improving aerobic capacity? A systematic review.	Lee MS, Lee EN, Ernst E.	Br J Sports Med.	2009
18	Long term Tai Chi exercise reduced DNA damage and increased lymphocyte apoptosis and proliferation in older adults.	Goon JA, Noor Aini AH, Musalmah M, Yasmin Anum MY, Wan Ngah WZ.	Med J Malaysia	2008
19	Lack of effect of Tai Chi Chuan in preventing falls in elderly people living at home: a randomized clinical trial.	Logghe IH, Zeeuwe PE, Verhagen AP, Wijnen-Sponselee RM, Willemssen SP, Bierma-Zeinstra SM, van Rossum E, Faber MJ, Koes BW.	J Am Geriatr Soc.	2009
20	speed effect of selected tai chi chuan movement on leg muscle activity in young and old practitioners.	Wu G, Ren X.	Clin Biomech (Bristol, Avon)	2009
21	The effect of tai chi on knee osteoarthritis pain in cognitively impaired elders : pilot study	Tsai PF, Beck C, Chang JY, Hagen J, Roverson PK, Rosengren K, Beuscher Lm Doan CL, Anand KJ.	Geriatr Nurs	2009
22	Tai Chi and health-related quality of life in nursing home residents.	Lee LY, Lee DT, Woo J	J Nurs Scholarsh	2009
23	The effectiveness of Tai Chi for chronic musculoskeletal pain conditions: a systematic review and meta-analysis.	Hall A, Maher C, Latimer J, Ferreira M.	Arthritis Rheum	2009
24	Tai Chi Qigong for the quality of life of patients with knee osteoarthritis: a pilot, randomized, waiting list controlled trial.	Lee HJ, Park HJ, Chae Y, Kim SY, Kim SN, Kim ST, Kim JH, Yin CS, Lee H.	Clin Rehabil	2009
25	Tai chi exercise for patients with cardiovascular conditions and risk factors: A SYSTEMATIC REVIEW.	Yeh GY, Wang C, Wayne PM, Phillips R.	J Cardiopulm Rehabil Prev	2009
26	Tai chi and meditation: A conceptual (re)synthesis?	Posadzki P, Jacques S.	J Holist Nurs.	2009
27	Tai Chi exercise and the improvement of health and well-being in older adults.	Yau. MK	(Pubmed) Med Sport Sci.	2008
28	Quality of Reporting of Randomized clinical Trials in Tai chi Interventions--A Systematic Review.	Li JY, Zhang YF, Smith GS, Xue CJ, Luo YN, Chen WH, Skinner CJ, Finkelstein J.	Evid based complement Alternat Med.	2009

XIII. 기공운동의 활용 방안

Ⅲ. 기공운동의 활용 방안

1. 보건소 한방보건사업에서의 기공운동

전국 보건소 한방지역보건사업 중 기공운동교실의 운영현황을 파악하고 기공운동교실의 활성화 방안을 제시하기 위하여 자국 964명의 공중보건한의사 중에서 기공운동교실을 운영하고 있는 공중보건한의사를 대상으로 전화설문을 실시한 결과 기공운동교실을 담당하고 있는 공중보건한의사의 연차는 1년차가 22.22%, 2년차가 40.74%, 3년차가 37.04%로 나타났으며, 근무지역은 경기도가 44.44%로 가장 많은 것으로 나타났다. 반면에 충청북도는 한군데도 없는 것으로 나타나 지역 간의 차이가 있음을 보여주었으며, 근무기관의 형태는 시 보건소가 44.44%, 군 보건소가 22.22%로 나타나 보건지소나 의료원에 비해서 보건소에서 기공운동교실을 시행하는 곳이 많은 것으로 나타났다. 다음으로 담당 공중보건한의사 스스로가 기공수련을 하고 있는 경우는 29.63%로 나타났으며, 기공 수련을 하고 있지 않은 사람 중 기공수련 경험이 있는 경우 26.63%로 나타났다. 반면에 기공수련도 하지 않고 경험도 없는 사람은 51.85%로 나타났다. 또한 하고 있거나 경험이 있는 기공수련의 종류는 다양한 것으로 나타났다.

기공운동교실과 함께 다른 보건사업도 시행하고 있는 경우는 88.89%로 나타났다. 그중 장애인 및 독거노인을 위한 가정방문사업이 가장 많았으며, 중풍예방교실은 많지 않았다. 또한 여러 가지 한방보건사업 중 기공운동교실을 시행하게 된 이유로 현재 담당하고 있는 공중보건한의사가 근무하기 전부터 시행되고 있었기 때문이라는 경우가 40.74%로 비율이 가장 높았다. 다음으로 기공운동을 공중보건한의사가 직접 지도하는 경우가 55.56%이고, 외부 수련단체 강사를 초빙해서 하는 경우가 44.44%로 나타났는데, 지도하는 수련법은 다양한 것으로 나타났다. 또한 수련기간 및 회수는 다양한 것으로 나타났고, 지역주민들의 건강증진에 도움이 된다는 응답이 92.60%의 높은 비율로 나타난 반면 환자들이 기공운동을 꾸준히 생활화하지 못하고 노인들에게 무리가 되는 동작이 있다는 등의 이유로 별도움 되지 못한다는 응답이 7.41%로 나타났다. 이밖에도 시설 및 공간의 부족, 교육 자료의 부족과 교통, 시간상의 문제점 등도 나타났다. 또한 기공운동교실의 활성화방안으로 전체 공중보건한의사들에게 적극적인 추천이 필요하다는 의견이 37.50%로 가장 많았으며, 공통된 체조와 시스템 및 교재가 필요하다는 의견과 공중보건한의사를 대상으로 하는 교육이 필요하다는 의견 등이 나타났다. 이와 같이 현재 기공운동을 시행하고 있는 보건소의 현황을 살펴본 결과 기공운동 분야의 전문 강사가 아닌 한의사가 직접 지도하는 경우가 많은 것으로 나타났으며, 수련법 또한 제 각각 다르기도 하였다. 뿐만 아니라 기공운동을 생활화하지 못하거나 대상의 신체적, 심리적인 특성 등을 충분히 고려하지 못한 수련으로 도리어 무리가 되거나 별 도움이 되지 못한다고 응답하기도 하여 체계적이고 정형화된 수련기간, 수련강도, 수련공법, 음악 등을 포함한 표준화된 기공운동 프로그램이 필요하다 생각된다.

2. 만성질환별 기공운동의 현황 및 활용방안

1) 만성질환별 기공운동 현황

고령화되어감에 따라 만성질환 유병율이 증가할 것으로 전망되어 지며 이로 인한 GDP 대비 의료비 비중 또한 증가할 것으로 전망되어 진다. 고령화로 인한 의료비의 부담은 더 이상 치료가 아닌 예방과 관리차원의 패러다임으로의 전환이 필요함을 시사한다. 이에 무엇보다 기공은 질병으로부터의 치료를 넘어 예방과 관리차원에서 탁월한 효과를 지니고 있다.

이에 전국 여러 병원 및 보건소에서는 질병의 치료를 넘어 여러 질환자들을 대상으로 합병증으로의 예방과 삶의 질 향상을 목적으로 한 기공운동이 이루어지고 있다.

특히 위장 혹은 십이지장 부위에 만성적으로 발생하는 궤양병, 위하수, 위벽막탈수, 만성 간염, 고혈압, 심장병, 폐결핵, 만성 폐기종, 규폐증, 기관지천식, 자궁하수, 임신중독증, 만성 골반내염, 당뇨병, 신경쇠약, 유정, 양위, 원발성 녹내장, 급성 충수염, 종류 등의 임상치료를 통해 그 효과는 충분히 검증된 바 있다. 또한 질환별 증상에 따라 기공의 자세 및 호흡을 달리 할 때 효과 또한 다르게 나타났다.

이처럼 기공이 치료의 효과를 충분히 가지고 있으나 신체적, 심리적인 특성에 따라 다르게 나타남을 알 수 있다. 그러나 현재 상용되고 있는 기공은 일관성이 없을 뿐 아니라, 질환자의 신체적, 심리적 특성을 충분히 고려하지 못하였을 뿐 아니라 체계적이고, 전문화된 수련법이 없는 실정이다.

2) 만성질환별 기공운동 활용방안

국내 기공관련 단체들과 한방HUB사업의 일환으로 기공운동을 시행 중인 보건소를 대상으로 한 연구결과를 보면 가장 시급하면서도 중요한 과제가 일반화된 기공운동프로그램의 개발이라고 목소리를 높였다. 이에 기공의 표준화가 필요하다 생각되어 지며, 현재 한방HUB사업의 일환으로 기공운동을 시행하고 있는 보건소들을 중심으로 만성질환별 기공운동의 표준화 작업을 진행코자 한다. 현재까지 국내의 기공은 일반화되었거나, 표준화된 수련법이 존재하지 않았다.

기공을 범국민적으로 보급하고 기공을 통한 만성질환자들의 치료 및 건강증진을 위해서 필요한 과정이라 생각되어 지며, 현재 만성질환자들을 대상으로 시행 중인 기공운동에 대한 지속적이고 체계적인 연구를 통해 각 질환별 특징에 맞는 수련법(공법, 음악, 강도, 시간 등)을 개발하여 만성질환별 기공프로그램의 표준화 작업이 필요하다 생각된다.

3. 대상별 기공운동의 현황 및 활용방안

1) 대상별 기공운동의 현황

앞서 이루어진 선행연구의 결과를 보면 태극권 수련이 중년여성의 신체적 자기개념에 전반적으로 긍정적인 효과를 나타내고 있다고 하였으며, 기공운동 수련을 통해 초등학생 및 중학생의 불안수준이 감소되었으며, 집중력이 향상되는 등의 정신건강에 효과적이라는 것을 알 수 있다. 이러한 연구들을 통해 기공운동이 연령과 성별을 초월하여 누구에게나 운동으로써의 효과를 얻을 수 있음을 알 수 있다.

또한 운동은 지속적이며, 체계적으로 할 때 그 운동의 효과를 충분히 얻을 수 있으나, 기공운동의 특성상 청소년들이 흥미를 갖고 지속적으로 참여하는데 어려움이 많았다. 이것은 느리고 부드러운 동작이 급변하는 사회의 빠르고, 자극적인 것들에 길들여져 있는 요즘 청소년들의 요구에 충분하지 못하다는 것을 시사하며, 뿐만 아니라 고령자에게 시행한 기공체조 역시 고령자의 건강수준을 충분히 고려하지 못한 공법과 시간 등의 이유로 꾸준히 참여하지 못하는 등의 문제점이 있었다.

2) 대상별 기공운동의 활용방안

이러한 연구들을 바탕으로 대상에 따라 요구하는 요구에 맞게 기공운동을 표준화할 필요가 있다고 생각된다.

청소년을 대상으로 한 기공운동의 경우 학교에서의 방과 후 활동 프로그램으로 활용하는 방안이 있다. 그러나 방과 후 활동 프로그램으로의 활용을 위해서는 고객니즈 다시 말해 청소년의 요구에 맞는 기공운동의 프로그램의 구축이 필요한데, 이것은 성장기에 있는 청소년들에게 특히 성장판을 자극하는 등의 동작들과 집중력을 향상시키는데 두드러진 효과를 보이는 공법, 음악 등의 개발을 통해 대상에 맞는 기공운동 프로그램을 표준화하는 것이 필요하다.

또한 오래 서있는 동작이 어려운 고령자의 경우 서서하는 동작이 아닌 앉아서 수련하는 공법과 또한 고령자의 정서에 맞는 민요, 가곡 등을 선택하여 고령자들에게 무리가 가지 않으면서도 흥미를 가지고 지속적으로 참여할 수 있는 기공운동 프로그램의 개발이 필요하다.

4. 기공운동의 산업화 방안

1) 닌텐도 Will - 기공운동 소프트웨어 개발



그림 47. 닌텐도 Will



그림 48. 닌텐도Will 센서 바

질병극복과 건강증진, 삶의 질 향상 그리고 경제사회적 부담의 절감에 대한 문제는 끊임 없는 연구와 신기술 개발 그리고 새로운 분야로의 진출을 요한다. 이에 기공이란 무한한 가능성을 지니고 있을 뿐 아니라, 다양한 산업과의 융복합을 통해 신산업을 창출할 수 있는 새로운 시장이기도 하다. 따라서 기공을 다양한 산업과 접목시켜 새로운 브랜드를 창출해낼 필요가 있다 생각된다.

우선 현재 성행 중인 게임기중의 하나로 TV와 게임컨트롤러를 연결하여 이용하는 '닌텐도 Will'이라는 게임기와 몇 년 전 성행하였던 'DDR'이라는 게임을 접목하여 기공운동을 각 가정과, 직장 등에서 손쉽게 이용할 수 있도록 하는 소프트웨어 개발을 통해 기공운동산업을 활성화 시킬 수 있겠다.



그림 49. 센서 바를 이용한 볼링



그림 50. 센서 바를 이용한 테니스

'닌텐도 Will'이란 TV에 게임컨트롤러와 리모컨 그리고 센서 바 등을 연결하여 보편화된 자동차경주게임과 같은 게임뿐 아니라 복싱, 야구, 골프, 테니스, 볼링 등의 스포츠 및 요가, 유산소, 근력, 요가, 밸런스 운동에 대한 소프트웨어까지 개발되어 간단한 장치만으로 집에서 쉽게 게임 및 운동을 즐길 수 있도록 하는 게임기이다.



그림 51. Will Fit 신체 측정

이러한 '닌텐도 Will'에 포함된 다양한 소프트웨어와 같이 기공운동 또한 소프트웨어로의 개발을 통해 TV 속 광고와 같이 온가족이 즐기는 게임인 동시에 운동이 될 수 있도록 개발하는 방안을 제고해볼 필요가 있다고 생각된다.

최근 닌텐도 Will은 Fit이라는 소프트웨어를 개발하여 'Will보드 밸런스 시스템'을 통해 몸의 중심, 체중, BMI지수, 운동능력, 밸런스 연령까지 측정이 가능하며 계속된 Fitness를 통해 운동능력이 향상되는 것을 직접 확인 할 수 있게 하였다.

또한 '닌텐도 Will'을 통해 이용할 수 있는 종류로는 복싱, 야구, 골프, 테니스, 볼링 등 비교적 격렬하고, 빠른 동작을 요구하는 것이 대부분으로 노약자에게는 무리한 동작으로 인한 건강상의 해가 될 수 있을 뿐 아니라, 지속적으로 참여하도록 흥미를 유발시키기에 부족하다 판단되며, 특히 관절가동범위 및 유연성이 줄어드는 고령층에게 기공운동이야 말로 더할 나위 없이 좋은 운동프로그램으로 검증된다 '닌텐도 Will'에 기공운동을 하나의 소프트웨어 개발함으로 아이에서부터 노인에게 이르기 까지 누구나 쉽게 참여할 수 있도록 하며, 레크리에이션적 요소까지 가미하여 새로운 산업으로의 장을 확대할 수 있다.

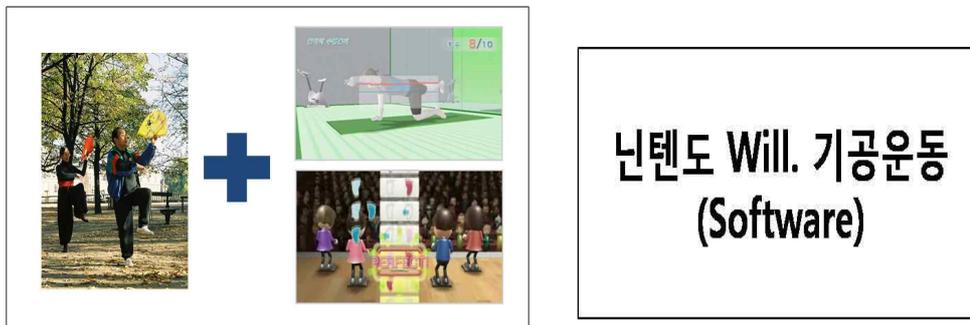


그림 52. 닌텐도 Will 기공운동 Software

2) 기공운동과 태권도의 결합(태권기공)

기공운동이 중국으로부터 파생되어 보급된 것이라고 한다면 가장 우리나라를 대표할 수 있으면서 세계에 우리나라를 널리 알리는 브랜드로서의 스포츠는 바로 태권도라고 해도 과언이 아닐 것이다.

중국의 건신기공협회에서도 우리나라 태권도의 승단개념을 건신기공 자격 과정에 도입하여 일정기간의 수료와 시험을 거쳐 단을 올려가는 방법으로 운영하고 있다. 그렇다면 우리나라 역시 중국을 대표하는 무도라고 할 만한 기공을 도입하여 우리나라의 태권도와 접목하는 방안을 생각해 볼 수 있겠다. 태권도와 댄스를 접목한 “태권무” 그리고 태권도에 복싱을 접목한 ‘태보’ 등 태권도에 새로운 아이টে임을 접목하여 또 다른 상품을 창출해내는 것이야말로 시대적 흐름에 따라 또 시대가 요구하는 신산업화가 아닐까 생각된다.

따라서 태권도의 절도 있는 동작과 기공의 부드러운 동작을 접목시켜 아이들에서부터 고령자에 이르기 까지 누구나 무리 없이 구사할 수 있는 프로그램으로의 개발을 통해 전국 태권도장을 포함한 학교 그리고 태권도가 보급되어 있는 세계 각국에 이르기 까지 태권기공이라는 하나의 상품을 보급함으로써 기공 산업의 활성화를 도모하고자 한다.

5. 기공운동의 임상연구 및 활용방안

1) 기공운동의 임상연구

앞서 말한바와 같이 소화기, 심혈관계, 호흡기계통 및 부인과, 안과질환자에게 기공운동의 효과검증에 대한 연구들이 많이 이루어졌으나 건강군, 건강위험군, 질환자군으로 구분하였을 때 특히 질환자들에게 지속적인 연구의 어려움이 따랐으며, 특정 질환자에게 기공운동을 시행시켰을 때 그 질환이 개선되거나 하는 효과를 직접적으로 확인하기는 어려웠다. 특히 우울증과 같은 정신과적 질환은 측정 시 개인의 컨디션에 따라 결과가 다르게 측정되어 정확한 효과검증이 어려운 것으로 나타났으며, 암환자의 경우 암 진단받고 수술 후 재활, 사후관리차원에서 기공운동을 시행하였는지, 암 진단받고 암 치료에 대한 목적으로 기공운동을 시행하였는지에 따라 효과가 다른 것으로 나타났다. 이것은 기공운동 참여의 목적이 무엇인지에 따라 기공운동의 적용이 다르게 이루어져야 함을 시사한다.

2) 임상연구로써 기공운동의 활용방안

기공운동을 시행하고 있는 한의원을 중심으로 사례들을 수집하여 본 결과 질환자들의 지속적인 사례연구에 많은 어려움이 따랐다. 이에 반해 갑상선질환자에 대한 치료효과가 뛰어난 것으로 나타났을 뿐 아니라, 지속적인 관찰과 사후관리가 가능한 것으로 나타났다. 따라서 갑상선질환자들을 대상으로 한 사례조사를 통해 기공운동의 효과검증이 필요하다고 생각된다.

6. 한방의료관광으로의 활용

1) 사업의 필요성 및 목적

(1) 사업의 목적

- ① 종합형 한방의료산업 기반 구축
 - 국내 산재된 국내 원천기술인 한방의료산업의 기반을 구축함
- ② 동북아 한방 의료관광 허브 달성
 - 일본 중국 동남아 미주를 상대하는 한방 건강장수 의료관광 허브 구축

(2) 사업의 필요성

- ① 세계적으로 삶의 질 향상과 고령사회에 적합한 건강장수 웰빙 시대에 대비하는 국내 원천기술 확보
- ② 저비용 고효율 고수익 창출하는 종합형 신산업 도출
- ③ 국내 한의 원천기술을 바탕으로 1,2,3차 종합형 친환경 산업망 구축
- ④ 도시 농촌 연계의 상호 공동발전 방안 확보
- ⑤ 21c 정신문화산업의 선도적인 주체세력들의 결집
- ⑥ 중국 정부의 한의 의료기술-기공운동-역사문화관광 자원을 연계한 전 세계적인 보급 사업화 대비

2) 사업의 주요내용

(1) 한방 기기용품 기술고도화와 고부가가치화

(2) 한방 기공운동의 표준화와 프로그램 상품화

- ① 김해(가야문화권), 울산-경주(신라문화권)의 전통적인 한방 기공운동 투로의 글로벌 상품화
- ② 건강장수 웰빙 측면에서 고도의 만족도를 나타내는 기공운동 프로그램의 글로벌 체계화 및 보편화
- ③ 기공운동의 생체 활성화 효과에 대한 체계적 데이터 구축과 표준화
- ④ 한방 기공운동의 세계적인 진출 보급화

(3) 한방 의료관광 기반 구축

- ① 의료관광, 역사문화, 청정 환경 등의 지역 특성을 연계하는 종합적인 한방의료관광
- ② 한방의료서비스, 의료기기용품, 기능성식품, 기공운동, 정신수양의 토탈형 한방의료산업 기반구축

(4) 한국형 정신수양 산업의 기반 구축

- ① 국내 원천기술인 의역학, 선불교, 기철학, 도학 수련을 표준화, 글로벌화의 기반 구축
- ② 한의, 동양수련학적인 웰빙-웰다잉 내용의 글로벌화
- ③ 21c 정신문화 산업의 주도적인 대안 제시
- ④ 실제적이고 구체적인 자연과학, 인문과학의 통섭으로 신학문 및 산업 도출
- ⑤ 신라 가야 역사문화와 청정 환경을 연계하는 관광 상품화
- ⑥ 정신수양산업의 세계적 프랜차이즈화 (런던, 상해, 뉴욕)

(5) 한의 약선을 이용한 웰니스 한식 세계화

- ① 국내고유의 원천기술인 한방 건강장수 약선의 세계화
- ② 지리산 청정 환경 재료를 이용한 청정 한식 글로벌화
- ③ 약선 한식의 제품화, 의료관광 상품화 사업 추진
- ④ 한의(산청)-해양(부산 울산) 융합 바이오 약선 한식 연구개발
- ⑤ 약선 한식의 세계적인 프랜차이즈 사업화(런던, 상해, 뉴욕)

(6) 유헤스-한방 웰니스 지식정보자원 서비스 사업

- ① 국내 고유의 원천기술인 한방 건강장수 웰니스 지식정보자원의 토털 서비스 지원체계
- ② 온- 오프 연계 전략을 통한 의료관광산업의 활성화 및 지속화
- ③ 한방 먹을거리, 기기용품, 기능성식품, 기공운동, 건강장수 養生기술, 의료서비스, 의료 관광을 네트워킹하는 종합 유헤스 솔루션 제공

XIV. 기공운동의 연구영역 개발방안

XIV. 기공운동의 연구영역 개발방안

1. 유방암 재활 기공운동 연구개발 추진 계획

1) 개요

(1) 목적 및 필요성

- ① 유방암은 여성암 중 발생빈도가 2위(15%)이로 유병 인구는 더욱 증가하고 있고, 또한 재발율이 높아 심각한 사회적 의료적인 문제로 등장하고 있음.
- ② 유방절제술 후 절개부위를 포함하여 목, 어깨관절, 환측 상지 근력의 약화, 팔의 종창 등으로 신체적 심리적 재활과 일상생활 적응을 돕기 위한 운동중재가 예방적인 차원에서 보다 적극적인 종합적인 솔루션이 요구되고 있음.
- ③ 보건·의료기공 측면의 기공운동은 유방암 수술환자의 어깨관절 가동범위 증가와 더불어 삶의 질 향상과 심장혈관계에 효과적이라는 연구보고가 있고, 특히 유방암 수술환자는 겨드랑이 밑 임파선이 어깨 외회전 운동 시 상당히 고통 받기 때문에 이를 극복하고 보완하는 재활 치료의술 및 면역기능을 증진시키는 건강증진 수단으로 다양하게 활용할 가치가 인정되고 있음.
- ④ 따라서 유방암 수술환자를 대상으로 유방암 재활 기공운동 프로그램을 연구하고, 개발된 프로그램의 효과를 검증함으로써, 한의학적 활용 가치를 제고하고 유방암환자의 생존율을 높이고 삶의 질 향상에 기여하고자 함.

(2) 연구과제 내용

- ① 유방암 재활의 중요성과 가치
- ② 유방암 재활의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석
- ③ 유방암 재활 기공운동의 한의학적 가치 제시
- ④ 유방암 재활 기공운동 프로그램 연구개발 및 효능검증
- ⑤ 유방암 재활 기공운동의 효능검증 시스템 구축
- ⑥ 유방암 재활 기공운동 프로그램의 표준화 제시
- ⑦ 유방암 재활 기공운동의 활용과 보급 방안 마련

(3) 추진체계

① 추진체계 구성도

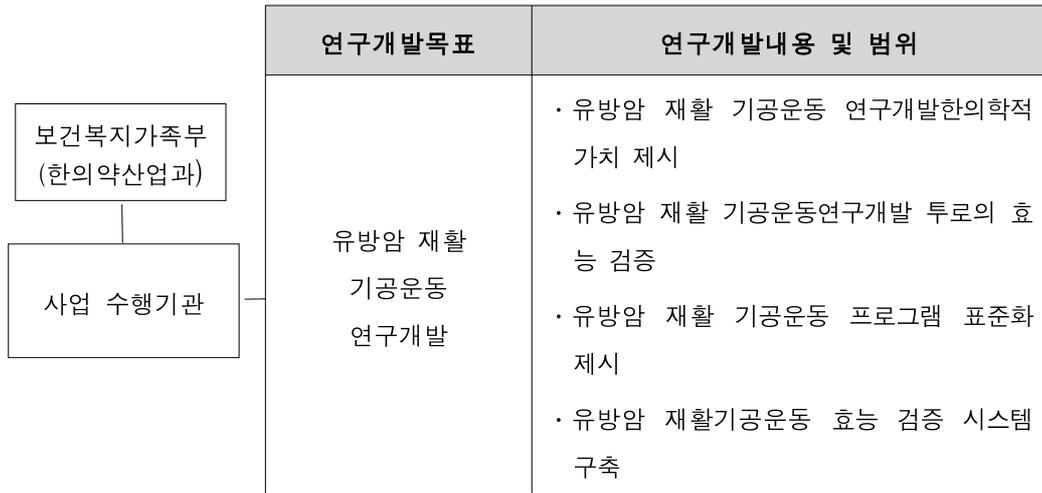


그림 53. 유방암 재할 기공운동 연구개발 추진체계 구성도

② 기관별 주요 역할

표 10. 유방암 재할 기공운동 연구개발 기관별 주요 역할

구 분	주요 역할
보건복지가족부 (한의약산업과)	<ul style="list-style-type: none"> · 사업 계획 수립 · 연구과제 공모 · 주관 연구기관 선정 · 사업 진도관리 및 결과관리
사업 수행기관	<ul style="list-style-type: none"> · 계약에 따른 연구사업 수행

(4) 기대효과

- ① 한의학적 유방암 재할치료 및 면역기능증진 방안으로의 기공운동에 대한 체계 및 표준화 정립
- ② 유방암환자의 한방 재할치료 효과 제고 및 유방암 예방 건강증진 프로그램 활용으로 의료비 감소 효과
- ③ 기공운동을 통한 유방암 환자의 생존율 및 삶의 질 향상에 기여

연구과제 제안 요구서

과제명	유방암 재활 기공운동의 연구개발
▶ 연구기간 :	▶ 연구비 :
<p>▶ 연구목적 및 필요성</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 유방암은 여성암 중 발생빈도가 높고 수술 후 재발율도 높으나 높아 심각한 사회적 의료적인 문제로 등장하고 있음. ○ 유방절제술 후 목, 어깨관절, 환측 상지 근력의 약화, 팔의 종창, 우울증 등에 대한 신체적, 심리적 재활과 일상생활 적응을 돕기 위한 운동중재가 예방적인 차원에서 보다 적극적인 종합적인 솔루션이 요구되고 있음. ○ 보건·의료기공 측면의 기공운동은 유방암 수술환자의 어깨관절 가동범위 증가와 더불어 삶의 질 향상과 심장혈관계에 효과적이고, 특히 유방암 수술환자는 겨드랑이 밑 임파선이 어깨 외회전 운동 시 상당히 고통 받기 때문에 이를 극복하고 보완하는 재활치료의술 및 면역기능을 증진시키는 건강증진 수단으로 기공은 다양하게 활용할 가치가 있음. ○ 따라서 유방암 수술환자를 대상으로 유방암 재활 기공운동 프로그램을 연구하고 개발된 프로그램의 효과를 검증함으로써 한의학적 활용 가치를 제고하고 유방암환자의 생존율을 높이고 삶의 질 향상에 기여하고자 함. 	
<p>▶ 주요 연구 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 유방암 재활의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석 ○ 유방암 재활 기공운동의 한의학적 가치 제시 ○ 유방암 재활 기공운동 프로그램 연구개발 및 효능검증 ○ 유방암 재활 기공운동의 효능검증 시스템 구축 ○ 유방암 재활 기공운동 프로그램의 표준화 제시 ○ 유방암 재활 기공운동의 활용과 보급 방안 마련 	
<p>▶ 기대효과 및 활용계획(분야)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 한의학적 유방암 재활치료 및 면역기능증진 방안으로의 기공운동에 대한 체계 및 표준화 정립 ○ 유방암환자의 한방 재활치료 효과 제고 및 유방암 예방 건강증진 프로그램 활용으로 의료비감소 효과 ○ 기공운동을 통한 유방암 환자의 생존율 및 삶의 질 향상에 기여 	
<p>▶ 해당부서</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 보건의료정책실 한의약정책관실 한의약산업과 	

2. 중풍예방을 위한 기공운동 연구개발 추진 계획

1) 개요

(1) 목적 및 필요성

- ① 한국 사회의 급격한 고령화 진입으로 뇌혈관 질환의 중요성이 심각하게 경제적 의료적인 문제로 등장하고 있음
- ② 한의학에서 중풍은 대표적인 고령자 질환으로 치료 관리의 우수성을 나타내고 있는 분야이나, 예방적인 차원에서 보다 적극적인 종합적인 솔루션이 요구되고 있음
- ③ 보건·의료기공 측면의 기공운동은 특히 만성질환에 대하여, 치료의술과 건강체조 등의 건강증진 수단으로 다양하게 활용할 가치가 인정되고 있음
- ④ 따라서 중장년층과 고령자를 대상으로 중풍 예방 기공운동 프로그램을 연구하고, 개발된 프로그램의 효과를 검증함으로써, 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여하고자 함

(2) 연구과제 내용

- ① 중장년층, 고령자 중풍 예방의 중요성과 가치
- ② 중풍 예방의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석
- ③ 중풍 예방 기공운동의 한의학적 가치 제시
- ④ 중풍 예방 기공운동 프로그램 연구개발 및 효능검증
- ⑤ 중풍 예방 기공운동의 효능검증 시스템 구축
- ⑥ 중풍 예방 기공운동 프로그램의 표준화 제시
- ⑦ 중풍 예방 기공운동의 활용과 보급 방안 마련

(3) 추진체계

① 추진체계 구성도

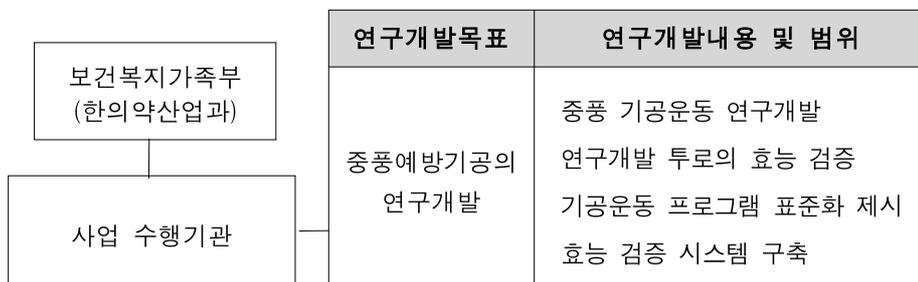


그림 54. 중풍예방 기공운동 연구개발 추진체계 구성도

② 기관별 주요 역할

표 11. 중풍예방 기공운동 연구개발 기관별 주요 역할

구 분	주요 역할
보건복지가족부 (한의학산업과)	<ul style="list-style-type: none"> · 사업 계획 수립 · 연구과제 공모 · 주관 연구기관 선정 · 사업 진도관리 및 결과관리
사업 수행기관	<ul style="list-style-type: none"> · 계약에 따른 연구사업 수행

(4) 기대효과

- ① 한의학적 중풍 예방 의료기공에 대한 체계 및 표준화 정립
- ② 중장년층 고령자 중풍예방으로 국민 건강증진 및 의료비 감소 효과
- ③ 기공운동을 통한 한방 치료효과 제고 및 국민건강증진 프로그램 활용

연구과제 제안 요구서

과제명	중풍 예방 기공운동의 연구개발		
▶ 연구기간 :		▶ 연구비 :	
▶ 연구목적 및 필요성			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 한국 사회의 급격한 고령화 진입으로 뇌혈관 질환의 중요성이 심각하게 경제적 의료적인 문제로 등장하고 있음 ○ 한의학에서 중풍은 대표적인 고령자 질환으로 치료 관리의 우수성을 나타내고 있는 분야이나, 예방적인 차원에서 보다 적극적인 종합적인 솔루션이 요구되고 있음 ○ 보건·의료기공 측면의 기공운동은 특히 만성질환에 대하여, 치료의술과 건강체조 등의 건강증진 수단으로 다양하게 활용할 가치가 인정되고 있음 ○ 따라서 중장년층과 고령자를 대상으로 중풍 예방 기공운동 프로그램을 연구하고, 개발된 프로그램의 효과를 검증함으로써, 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여하고자 함 			
▶ 주요 연구 내용			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 중장년층, 고령자 중풍 예방의 중요성과 가치 ○ 중풍 예방의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석 ○ 중풍 예방 기공운동의 한의학적 가치 제시 ○ 중풍 예방 기공운동 프로그램 연구개발 및 효능검증 ○ 중풍 예방 기공운동의 효능검증 시스템 구축 ○ 중풍 예방 기공운동 프로그램의 표준화 제시 ○ 중풍 예방 기공운동의 활용과 보급 방안 마련 			
▶ 기대효과 및 활용계획(분야)			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 한의학적 중풍 예방 의료기공에 대한 체계 및 표준화 정립 ○ 중장년층 고령자 중풍예방으로 국민 건강증진 및 의료비 감소 효과 ○ 기공운동을 통한 한방 치료효과 제고 및 국민건강증진 프로그램 활용 			
▶ 해당부서			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 보건의료정책실 한의약정책관실 한의약산업과 			

3. 청소년 척추질환예방 기공운동 연구개발 추진 계획

1) 개요

(1) 목적 및 필요성

최근 청소년은 장시간 구부정한 나쁜 자세, 무거운 배낭가방 사용, 체격에 맞지 않는 책걸상 사용, 입시 등의 심리적 압박감과 운동부족 등으로 인한 목과 허리 디스크, 자세이상으로 병원을 찾는 환자가 급증하고 있음.

- ① 자세이상은 청소년 활동에 지장을 주는 가장 흔한 장애 요인으로 부적합한 신체조건을 조성하여 요통, 경부통, 견통 등과 같은 동통 유발 질병을 초래하고, 변형이 심한 경우 주위의 장기를 전위시키거나 압박하여 기능장애를 초래하게 되고 수명단축의 요인이 됨.
- ② 장기간 계속되는 경우 목 디스크, 관절염, 본래의 키보다 키가 작아지기도 하며 자신의 외형적인 신체상에 대한 불만족은 자아정체감의 상실로 이어져 정신건강의 악화를 초래할 수 있음.
- ③ 보건·의료기공 측면의 기공운동은 올바른 자세와 동작을 취하는 훈련과정을 통해 비뚤어진 자세를 기혈(氣血)의 통로를 바르게 함으로써 신체의 균형과 척추건강을 위한 건강증진 수단으로 다양하게 활용할 가치가 있음.
- ④ 따라서 청소년을 대상으로 한 척추건강 기공운동 프로그램을 연구하고, 개발된 프로그램의 효과를 검증함으로써, 한의학적 활용 가치를 제고하고 청소년의 건강증진 및 삶의 질 향상에 기여하고자 함.

(2) 연구과제 내용

- ① 청소년 척추질환 예방의 중요성과 가치 확인
- ② 청소년 척추질환의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석
- ③ 청소년 척추질환 예방 기공운동의 한의학적 가치 제시
- ④ 청소년 척추질환 예방 기공운동 프로그램 연구개발 및 효능검증
- ⑤ 청소년 척추질환 예방 기공운동의 효능검증 시스템 구축
- ⑥ 청소년 척추질환 예방 기공운동 프로그램의 표준화 제시
- ⑦ 청소년 척추질환 예방 기공운동의 활용과 보급 방안 마련

(3) 추진체계

① 추진체계 구성도

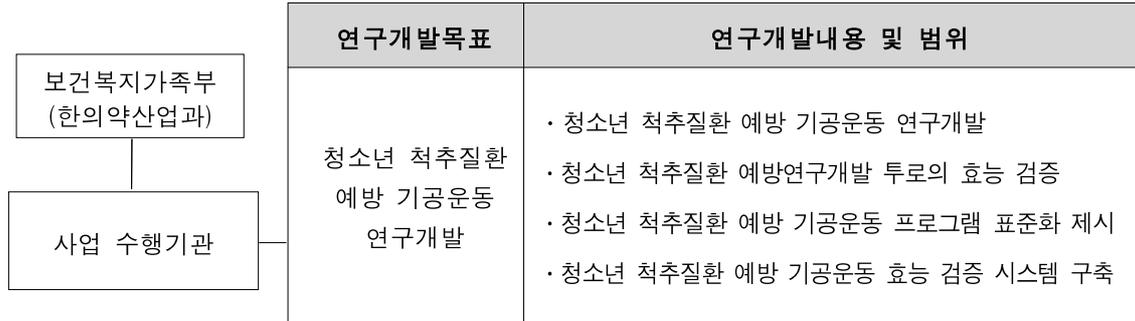


그림 55. 청소년 척추질환 예방 기공운동 연구개발 추진 체계 구성도

② 기관별 주요 역할

표 12. 청소년 척추질환 예방 기공운동 연구개발 기관별 주요 역할

구분	주요 역할
보건복지가족부 (한의약산업과)	<ul style="list-style-type: none"> · 사업 계획 수립 · 연구과제 공모 · 주관 연구기관 선정 · 사업 진도관리 및 결과관리
사업수행기관	<ul style="list-style-type: none"> · 계약에 따른 연구사업 수행

(4) 기대효과

- ① 한의학적 청소년 척추질환 예방 및 치료적 방안으로의 기공운동에 대한 체계 및 표준화 정립
- ② 청소년의 척추건강 기공운동을 통한 척추질환 예방 효과와 발육성장촉진으로 의료비 감소 효과
- ③ 청소년 척추질환 예방 효과를 위한 건강증진 프로그램 활용으로 청소년 신체적, 심리적 건강증진 도모

연구과제 제안 요구서

과제명	청소년 척추질환 예방 기공운동의 연구개발		
▶ 연구기간 :		▶ 연구비 :	
▶ 연구목적 및 필요성			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 최근 청소년은 장시간 구부정한 나쁜 자세, 무거운 배낭가방 사용, 체격에 맞지 않는 책걸상 사용, 입시 등의 심리적 압박감과 운동부족 등으로 인한 목과 허리 디스크, 자세이상으로 병원을 찾는 환자가 급증하고 있음. ○ 자세이상은 청소년 활동에 지장을 주는 가장 흔한 장애 요인으로 부적합한 신체조건을 조성하여 요통, 경부통, 견통 등과 같은 동통 유발 질병을 초래하고, 변형이 심한 경우 주위의 장기를 전위시키거나 압박하여 기능장애를 초래하게 되고 수명단축의 요인이 됨. ○ 장기간 계속되는 경우 목 디스크, 관절염을 일으키고, 본래의 키보다 키가 작아지기도 하며 자신의 외형적인 신체상에 대한 불만족은 자아정체감의 상실로 이어져 정신건강의 악화를 초래할 수 있음. ○ 보건·의료기공 측면의 기공운동은 올바른 자세와 동작을 취하는 훈련과정을 통해 비뚤어진 자세를 기혈(氣血)의 통로를 바르게 함으로써 신체의 균형과 척추건강을 위한 건강증진 수단으로 다양하게 활용할 가치가 있음. ○ 따라서 청소년을 대상으로 한 척추건강 기공운동 프로그램을 연구하고 개발된 프로그램의 효과를 검증함으로써 한의학적 활용 가치를 제고하고 청소년의 건강증진 및 삶의질 향상에 기여하고자 함. 			
▶ 주요 연구 내용			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 청소년 척추질환 예방의 중요성과 가치 확인 ○ 청소년 척추질환의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석 ○ 청소년 척추질환 예방 기공운동의 한의학적 가치 제시 ○ 청소년 척추질환 예방 기공운동 프로그램 연구개발 및 효능검증 ○ 청소년 척추질환 예방 기공운동의 효능검증 시스템 구축 ○ 청소년 척추질환 예방 기공운동 프로그램의 표준화 제시 ○ 청소년 척추질환 예방 기공운동의 활용과 보급 방안 마련 			
▶ 기대효과 및 활용계획(분야)			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 한의학적 청소년 척추질환 예방 및 치료적 방안으로의 기공운동에 대한 체계 및 표준화 정립 ○ 청소년의 척추 건강 기공운동을 통한 척추질환 예방 효과와 발육성장 촉진으로 의료비 감소 효과 ○ 청소년 척추질환 예방 효과를 위한 건강증진 프로그램 활용으로 청소년 신체적, 심리적 건강증진 도모 			
▶ 해당부서			
<ul style="list-style-type: none"> ○ 보건의료정책실 한의약정책관실 한의약산업과 			

4. 한국형 기공 연구센터 사업에 관한 추진 계획

1) 개요

(1) 목적 및 필요성

- ① 기공(氣功)은 한의학의 기(氣)의 개념을 바탕으로 하여, 이를 수련하는 것으로 건강장수, 질병의 예방과 치료의 측면에서 큰 의미가 있음
- ② 중국에서는 1950년대부터 정책적으로 보건·의료기공 측면의 기공학을 발전시켜 중의학과 함께 생명과학으로서의 학문적 체계를 정립하고 치료의술과 건강체조 등의 건강증진 수단으로 다양하게 활용되고 있음
- ③ 최근 중국정부는 건신기공협회를 창립하여 표준화된 4대 기공법으로 의료관광 사업을 통한 수익을 창출하며, 또한 기공을 통한 세계 제패의 글로벌 전략을 추진하고 있음. 한국도 이미 건신기공협회 한국지부가 설립된 상태임
- ④ 국내에서는 80년대 후반부터 기공에 대한 관심이 시작되었으나 기공에 대한 개념 및 체계가 미흡하여 무분별한 대중화로 활용도 제한적인 문제가 있음
- ⑤ 따라서, 한의학적으로 기공에 대한 전반적인 연구를 수행하여 한국형 기공에 대한 체계를 수립함으로써(기공 투로 개발과 표준화, 검증지표와 효능검증 연구, 인력양성, 기공산업 활성화, 글로벌 진출) 의료·보건기공과 접목하여 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여할 필요가 있음

(2) 연구과제 내용

- ① 현대 한국사회의 실정에 맞는 기공의 투로 연구
 - ㉠ 고령사회 적합한 효율적인 기공운동 연구개발
 - ㉡ 만성 생활 습관병 예방 효과의 기공운동 연구개발
 - ㉢ 면역력 증강 효과의 기공운동 연구개발
- ② 기공 프로그램의 표준화 연구 개발
 - ㉠ 우수한 고전 기공운동의 표준화 작업 추진
 - ㉡ 국내 표준화후 동북아 표준화 기반 구축
- ③ 기공의 효능 검증지표 개발과 기공 투로의 효능 검증
 - ㉠ 한의학 진단학적, 경락학적인 효능 검증지표 마련
 - ㉡ 현대과학적인 효능 검증지표 확보
 - ㉢ 현대의학적인 효능 검증지표 확보

- 라) 스포츠과학 효능 검증지표 확보
- ④ 기공 전문 인력양성과 활용 보급 방안 구축
 - 가) 한의원내 기공운동 기사 인력양성 및 보급
 - 나) 사회체육 기공운동처방사 인력양성 및 보급
 - 다) 한방 기공운동 간호사 인력양성 및 보급
 - 라) 한방허브보건사업 전문인력양성 및 보급
 - 마) 방과후 기공운동 전문강사 인력양성 및 보급
 - 바) 한방웰니스관광 기공운동 인력양성 및 보급
- ⑤ 기공운동 기기용품개발 등의 산업화
 - 가) 기공원리를 이용한 고령친화적인 운동 기기용품 개발
 - 나) 기공원리를 이용한 만성병 예방 운동 기기용품 개발
 - 다) 기공운동 원리를 활용한 척추교정 기기용품 개발
 - 라) 장 활성 자극 운동 기기용품 개발
 - 마) 단전 강화 운동기기용품 연구개발
 - 바) 인성함양 정신수련 기기용품 개발
 - 사) IT 융합 기공운동 전자기기용품 개발
- ⑥ 글로벌 세계 진출 전략 구축
 - 가) 정부 민간 통합의 건강장수 웰니스 기공 글로벌 전략 구축
 - 나) 건강장수 웰니스 기공협회 세계화 추진
 - 다) 건강장수 웰니스 세계대회 추진
- ⑦ 기공자료 수집정리 및 활성화 정책 제안
 - 가) 한국 중국 일본 기공자료 수집 정리
 - 나) 인터넷 기공 지식정보 제공 서비스
 - 다) 기공 활성화, 표준화, 세계화 정책 제안

(3) 추진체계

① 추진체계 구성도

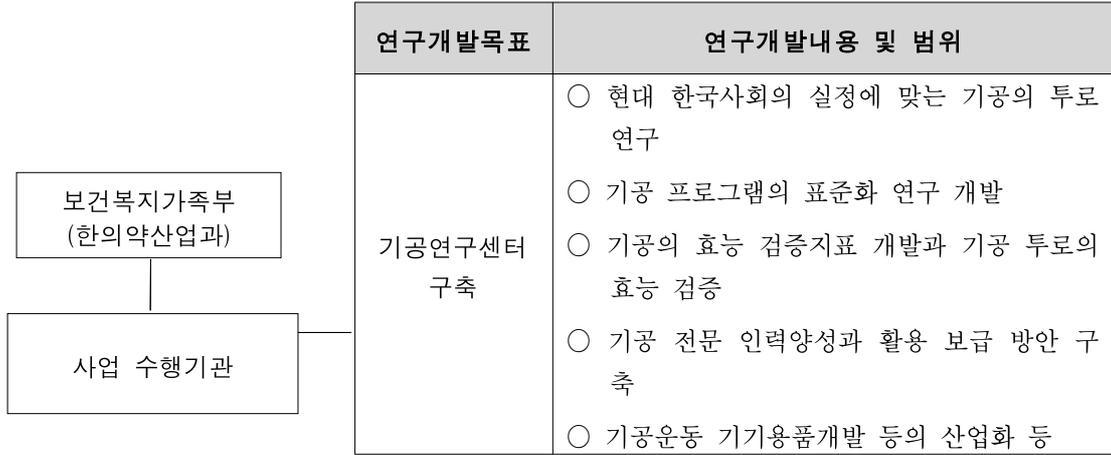


그림 56. 한국형 기공연구센터 추진체계 구성도

② 기관별 주요 역할

표 13. 한국형 기공연구센터 기관별 주요 역할

구 분	주요 역할
보건복지가족부 (한의약산업과)	<ul style="list-style-type: none"> · 사업 계획 수립 · 연구과제 공모 · 주관 연구기관 선정 · 사업 진도관리 및 결과관리
사업 수행기관	<ul style="list-style-type: none"> · 계약에 따른 연구사업 수행

(4) 기대효과

- ① 기공의 현대적인 가치 정립
- ② 국민건강증진과 국익창출

연구과제 제안 요구서

과제명	한국형 기공 연구센터 구축 사업	
▶ 연구기간 :	▶ 연구비 :	
▶ 연구목적 및 필요성		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 기공(氣功)은 한의학의 기(氣)의 개념을 바탕으로 하여, 이를 수련하는 것으로 건강장수, 질병의 예방과 치료의 측면에서 큰 의미가 있음 ○ 국내에서는 80년대 후반부터 기공에 대한 관심이 시작되었으나 기공에 대한 개념 및 체계가 미흡하여 무분별한 대중화로 활용도 제한적인 문제가 있음 ○ 따라서, 한의학적으로 기공에 대한 전반적인 연구를 수행하여 한국형 기공에 대한 체계를 수립함으로써(기공 투로 개발과 표준화, 검증지표와 효능검증 연구, 인력양성, 기공 산업 활성화, 글로벌 진출) 의료·보건기공과 접목하여 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여할 필요가 있음 		
▶ 주요 연구 내용		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 현대 한국사회의 실정에 맞는 기공의 투로 연구 ○ 기공 프로그램의 표준화 연구 개발 ○ 기공의 효능 검증지표 개발과 기공 투로의 효능 검증 ○ 기공 전문 인력양성과 활용 보급 방안 구축 ○ 현대 한국사회의 실정에 맞는 기공의 투로 연구 ○ 기공운동 기기용품개발 등의 산업화 ○ 글로벌 세계 진출 전략 구축 ○ 기공자료 수집정리 및 활성화 정책 제안 		
▶ 기대효과 및 활용계획(분야)		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 기공의 현대적인 가치 정립 ○ 국민건강증진과 국익창출 		
▶ 해당부서		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 보건의료정책실 한의약정책관실 한의약산업과 		

5. 동의보감에 나타난 기공의 과학적 검증 연구 추진 계획

1) 개요

(1) 목적 및 필요성

- ① 동의보감은 중국에서도 인정하는 한국 한의학의 대표적인 가치로서, 세계 문화유산으로 등재됨으로써, 국민적인 관심과 홍보가 매우 높음
- ② 동의보감에 나타난 기공과 양생법은 고령사회에서 질병의 치료뿐만 아니라, 예방 관리 측면에서도 의학적인 가치를 가짐
- ③ 이퇴계 활인심방 등에서도 동의보감에 나타난 기공의 내용이 질병 예방과 건강관리 측면에서 실용적인 효과가 있음을 보이고 있음
- ④ 특히 국내의 웰빙 친화적인 입장에서, 생활 속의 건강 관리법으로 각광을 받고 있는 실정이며, 한방 의료관광의 자원으로도 활용되고 있음
- ⑤ 따라서, 동의보감에 나타난 기공에 대한 효능을 체계적으로 정립함으로써, 이를 의료·보건기공과 접목하여 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여할 필요가 있음

(2) 연구과제 내용

- ① 동의보감에 나타난 기공의 개념과 분류, 범위에 대한 정리
- ② 동의보감의 기공 양생의 유래와 의사학적 가치 분석
- ③ 동의보감에 나타난 기공의 효능 검증에 대한 한의학적인 방안 확보
- ④ 동의보감에 나타난 기공 투로의 표준화 연구
- ⑤ 동의보감 기공의 효능에 대한 실험적, 과학적 자료 구축
 - ㉠ 기공 동작이 가지는 효능에 대한 한방 진단학적인 연구
 - ㉡ 각 동작이 가지는 효능에 대한 한방 예방의학적인 연구
 - ㉢ 각 동작이 가지는 효능에 대한 경락 경혈학적인 연구
- ⑥ 기공의 한의학적으로 활용할 수 있는 방안 마련

(3) 추진체계

① 추진체계 구성도

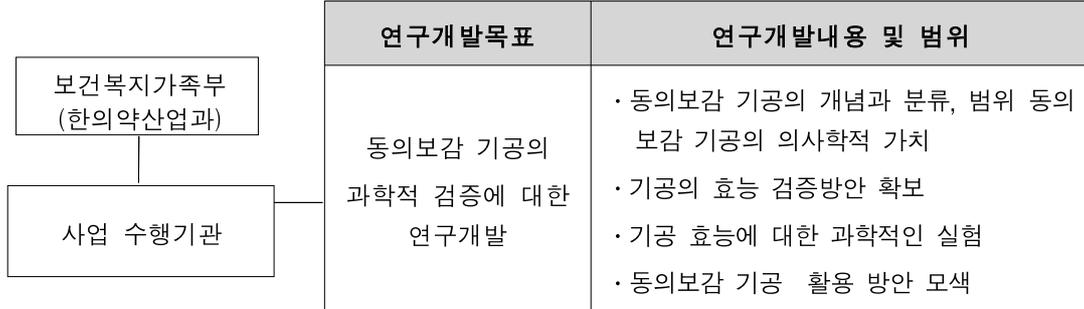


그림 57. 동의보감 기공 연구개발 추진체계 구성도

② 기관별 주요 역할

표 14. 동의보감 기공연구 개발 기관별 주요 역할

구 분	주요 역할
보건복지가족부 (한의약산업과)	· 사업 계획 수립 · 연구과제 공모 · 주관 연구기관 선정 · 사업 진도관리 및 결과관리
사업수행기관	· 계약에 따른 연구사업 수행

(4) 기대효과

- ① 동의보감 기공에 대한 체계 재정립과 이를 통한 한의학 위상 제고
- ② 한의학과 기공의학을 접목하여 치료 효과를 제고하고 국민건강증진을 위한 프로그램으로 활용
- ③ 동의보감의 위상 제고와 다양한 동의보감 연구 분위기 고취 조성으로 한의학의 기공 가치 인식
- ④ 고령자의 만성 생활습관병 예방으로 건강증진과 의료비 절감 효과

연구과제 제안 요구서

과제명	동의보감 기공의 과학적인 검증에 대한 연구
▶ 연구기간 :	▶ 연구비 :
<p>▶ 연구목적 및 필요성</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 동의보감은 중국에서도 인정하는 한국 한의학의 대표적인 가치로서, 세계 문화유산으로 등재됨으로써, 국민적인 관심과 홍보가 매우 높음 ○ 동의보감에 나타난 기공과 양생법은 고령사회에서 질병의 치료뿐만 아니라, 예방 관리 측면에서도 의학적인 가치를 가짐 ○ 이퇴계 활인심방 등에서도 동의보감에 나타난 기공의 내용이 질병 예방과 건강관리 측면에서 실용적인 효과가 있음을 보이고 있음 ○ 특히 국내의 웰빙친화적인 입장에서, 생활 속의 건강 관리법으로 각광을 받고 있는 실정이며, 한방 의료관광의 자원으로도 활용되고 있음 ○ 따라서, 동의보감에 나타난 기공에 대한 효능을 체계적으로 정립함으로써, 이를 의료·보건 기공과 접목하여 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민 건강증진에 기여할 필요가 있음 	
<p>▶ 주요 연구 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 동의보감에 나타난 기공의 개념과 분류, 범위에 대한 정리 ○ 동의보감의 기공 양생의 유래와 의학적 가치 분석 ○ 동의보감에 나타난 기공의 효능 검증에 대한 한의학적인 방안 확보 ○ 동의보감에 나타난 기공 투로의 표준화 연구 ○ 동의보감 기공의 효능에 대한 실험적, 과학적 자료 구축 <ul style="list-style-type: none"> - 기공 동작이 가지는 효능에 대한 한방 진단학적인 연구 - 각 동작이 가지는 효능에 대한 한방 예방의학적 연구 - 각 동작이 가지는 효능에 대한 경락 경혈학적인 연구 ○ 기공의 한의학적으로 활용할 수 있는 방안 마련 	
<p>▶ 기대효과 및 활용계획(분야)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 동의보감 기공에 대한 체계 재정립과 이를 통한 한의학 위상 제고 ○ 한의학과 기공의학을 접목하여 치료 효과를 제고하고 국민건강증진을 위한 프로그램으로 활용 ○ 동의보감의 위상 제고와 다양한 동의보감 연구 분위기 고취 조성으로 한의학의 기공 가치 인식 ○ 고령자의 만성 생활습관병 예방으로 건강증진과 의료비 절감 효과 	
<p>▶ 해당부서</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 보건의료정책실 한의약정책관실 한의약산업과 	

6. 기공 척추교정 운동기기 연구개발 추진 계획

1) 개요

(1) 목적 및 필요성

- ① 대표적인 척추질환인 요통, 허리디스크, 요추협착증, 좌골신경통, 척추측만증 등은 누구나 한번쯤 경험하는 인류의 고질적 질환임
- ② 기공의 원리를 이용한 기공 척추교정 운동기기의 개발하여, 스스로의 운동을 통한 비수술적 요법으로 상기의 척추질환을 치료 예방함
- ③ 보건·의료기공 측면의 기공 척추교정 운동기기는 올바른 자세와 기혈(氣血)의 통로를 바르게 함으로써, 신체의 균형과 척추 건강을 위한 건강증진 수단으로 다양하게 활용할 가치가 있음
- ④ 따라서 기공 척추교정 운동기기를 연구하고, 개발된 기공 척추교정 운동기기를 검증함으로써, 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민의 건강증진 및 삶의 질 향상에 기여하고자 함

(2) 연구과제 내용

- ① 기공 척추교정 운동기기의 중요성과 가치 확인
- ② 기공 척추교정 운동기기의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석
 - 운동기기의 맥과 분석적인 효율성 제시
 - 운동기기의 경락 경혈 측정값 유의성 변화 제시
- ③ 기공 척추교정 운동기기의 연구개발 및 효능검증 실험
 - 척추 평형조절 효능 실험과 검증
- ④ 기공 척추교정 운동기기의 표준화 제시
- ⑤ 기공 척추교정 운동기기의 활용과 보급 방안 마련

(3) 추진체계

① 추진체계 구성도

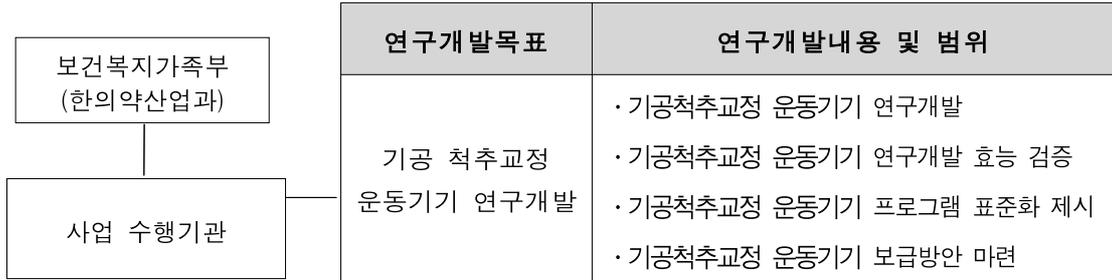


그림 58. 기공척추교정 운동기기 연구개발 추진체계 구성도

② 기관별 주요 역할

표 15. 기공척추교정 운동기기 연구개발 기관별 주요 역할

구 분	주요 역할
보건복지가족부 (한의약산업과)	· 사업 계획 수립 · 연구과제 공모 · 주관 연구기관 선정 · 사업 진도관리 및 결과관리
사업수행기관	· 계약에 따른 연구사업 수행

(4) 기대효과

- ① 한의학적 척추질환 예방 및 치료적 방안으로의 기공 척추교정 운동기기에 대한 체계 및 표준화 정립
- ② 기공 척추교정 운동기기를 통한 척추질환 치료 및 예방 효과로 인한 의료비 감소 효과
- ③ 비수술적 요법으로 척추질환자의 정신적 안정 도모

연구과제 제안 요구서

과제명	기공 척추교정 운동기기 연구개발 사업		
▶ 연구기간 :		▶ 연구비 :	
<p>▶ 연구목적 및 필요성</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 대표적인 척추질환인 요통, 허리디스크, 요추협착증, 좌골신경통, 척추측만증 등은 누구나 한번쯤 경험하는 인류의 고질적 질환이다. ○ 기공의 원리를 이용한 기공 척추교정 운동기기의 개발로 환자 스스로의 운동을 통한 비수술적 요법으로 상기 척추질환을 치료 및 예방한다. ○ 보건·의료기공 측면의 기공 척추교정 운동기기는 올바른 자세와 기혈(氣血)의 통로를 바르게 함으로써 신체의 균형과 척추건강을 위한 건강증진 수단으로 다양하게 활용할 가치가 있음. ○ 따라서 기공 척추교정 운동기기를 연구하고, 개발된 기공 척추교정 운동기기를 검증함으로써, 한의학적 활용 가치를 제고하고 국민의 건강증진 및 삶의질 향상에 기여하고자 함. 			
<p>▶ 주요 연구 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 기공 척추교정 운동기기의 중요성과 가치 확인 ○ 기공 척추교정 운동기기의 한방 진단학적, 예방의학적인 접근법 분석 ○ 기공 척추교정 운동기기의 한의학적 가치 제시 ○ 기공 척추교정 운동기기의 연구개발 및 효능검증 ○ 기공 척추교정 운동기기의 표준화 제시 ○ 기공 척추교정 운동기기의 활용과 보급 방안 마련 			
<p>▶ 기대효과 및 활용계획(분야)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 한의학적 척추질환 예방 및 치료적 방안으로의 기공 척추교정 운동기기에 대한 체계 및 표준화 정립 ○ 기공 척추교정 운동기기를 통한 척추질환 치료 및 예방 효과로 인한 의료비 감소 효과 ○ 비수술적 요법으로 척추질환자의 정신적 안정 도모 			
<p>▶ 해당부서</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 보건의료정책실 한의약정책관실 한의약산업과 			

**XV. 기공운동 표준화
수요조사 결과**

XV. 기공운동 표준화 수요조사 결과

1. 기공수련 전문가 대상

부산, 경남, 울산, 대구, 서울, 경기, 인천, 경북 거주 기공전문 강사 및 전문가 140명을 대상으로 설문조사한 결과는 다음과 같다.

(1) 인구학적 특성

표 16. 인구통계학적 특성에 따른 분류(전문가)

항목	문항	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남자	86	61.4
	여자	54	38.6
연령	20대	2	1.4
	30대	36	26.0
	40대	44	31.4
	50대	38	27.1
	60대	20	14.3
거주지	부산	52	37.1
	경남	44	31.4
	울산	6	4.3
	대구	6	4.3
	서울	20	14.3
	경기도	4	2.9
	인천	2	1.4
	경북	6	4.3
학력	중졸이하	2	1.4
	고졸	22	15.7
	대졸	80	57.1
	대학원졸	36	25.7
직업	기공전문강사	50	35.7
	전문, 연구, 행정, 관리직	28	20.0
	교수, 교사, 교육자	14	10.0
	사무직	6	4.3
	판매, 서비스직	2	1.4
	학생	2	1.4

	주 부	24	17.1
	기 타	14	10.0
종교	불 교	62	44.3
	기 독 교	26	18.6
	천 주 교	18	12.9
	기 타	2	1.4
	없 음	32	22.9

- 기공운동 전문가 140명을 대상으로 기공수련의 참여 동기에 대한 설문에서 1순위로 95명(70%)이 심신수련과 정신력 강화의 이유로 응답하였고, 이어서 개인적 관심과 취향의 이유로 88명(62.9%)이 응답하였다. 3순위로 자신의 육체적 건강문제의 이류를 60명(42.9%)이 응답하였다.

(2) 기공수련 기간

표 17. 기공수련 기간(전문가)

문 항	빈 도(명)	퍼센트(%)
3개월	2	1.4
6개월	2	1.4
12개월	10	7.1
18개월	4	2.9
24개월	2	1.4
36개월	8	5.7
48개월	4	2.9
60개월 이상	42	30.0
96개월 이상	34	24.3
132개월 이상	16	11.4
168개월 이상	8	5.7
240개월 이상	8	5.7

- 기공수련에 참가한 기간에 대한 설문에서 60개월 이상 96개월 미만이 42명(30%)으로 가장 많았고, 이어서 96개월 이상 132개월 미만이 34명(24.3%), 132개월 이상 168개월 미만이 16명(11.4%)으로 많았다.

(3) 기공수련 장소

표 18. 기공수련 장소(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
문화센터	12	8.6
평생교육원	26	18.6
보건기관	32	22.9
전문 수련기관	70	50.0

○ 기공수련을 주로 하는 장소로는 전문 수련기관이 70명(50%)으로 가장 많은 것으로 나타났고, 보건기관이 32명(22.9%)으로 다음으로 많은 것으로 나타났으며, 평생교육원이 26명(18.6%)으로 다음으로 많은 것으로 나타났다.

(4) 기공의 개념과 범주는 무엇?(중복체크)

표 19. 각자가 생각하는 기공의 개념과 범주(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
체조운동과 유사하여 체육적인 측면	30	21.4
웰빙적인 심신안정, 웰니스 측면에 적합한 체조	116	82.9
한방의 질병 치료법에 활용	80	57.1
동양의 수련법으로 신체단련, 정신수련법	106	75.7
동양의 종교와 관련해야 생각	2	1.4

○ 각자가 생각하는 기공의 개념과 범주에 대한 응답으로 웰빙적인 심신안정, 웰니스 측면에 적합한 체조로 본다는 의견이 116명(82.9%)로 가장 높게 나타났으며, 동양의 수련법으로 신체단련, 정신수련법으로 생각한다는 의견이 106명(75.7%)으로 다음으로 높게 나타났다. 또 한방의 질병 치료법에 활용하는 것으로 보아야 한다는 의견이 80명(57.1%)으로 3번째로 높게 나타났다.

(5) 기공의 분류에서 가장 중요하다고 생각하는 요인

표 20. 기공의 분류에서 가장 중요하다고 생각하는 요인(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
해당 기공의 역사성과 배경	28	20.0
동작의 동정(動靜) 관계	66	47.1
질병치료적인 효과	24	17.1
양생외의 효과	22	15.7

- 기공의 분류에서 가장 중요하다고 생각하는 요인에 대한 물음에 동작의 동정관계가 중요하다는 의견이 66명(47.1%)으로 가장 높게 나타났고, 해당기공의 역사성과 배경이 중요하다는 의견이 28명(20%), 질병치료적인 효과가 중요하다는 의견이 24명(17.1%)로 높게 나타났다.

(6) 한국 기공의 종교적 민족적인 내용에 대한 생각(중복체크)

표 21. 한국 기공의 종교적 민족적인 내용에 대한 생각(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
기공은 원래 한민족 유래이므로, 한민족적인 색채 가져야 한다.	46	32.9
기공은 중국기원이므로, 현재의 중국 기공 대세적인 현황을 인정해야 한다.	46	32.9
무술에서 유래하여 양생법으로 발전하였으므로, 글로벌 지향이 되어야 한다.	104	74.3
현대는 기공을 산업적으로 잘 활용하는 것이 필요하다.	46	32.9

- 한국 기공의 종교적 민족적인 내용에 대한 생각으로 무술에서 유래하여 양생법으로 발전하였으므로, 글로벌 지향이 되어야 한다는 응답이 104명(74.3%)으로 가장 높게 나타났으며 나머지 응답에 대해서는 모두 46명(32.9%)으로 동일하게 나타났다.

(7) 기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장(중복체크)

표 22. 기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
내경에서 유래한 치료법으로 한의학의 치료영역으로 생각	20	14.3
한방치료영역으로 활용되고 있으나, 치료보다는 예방적인 측면으로 활용되어야 한다.	120	85.7
한방의 유래이나, 타학문과 융복합하여 임상 활용도를 높여야 한다.	56	40.0
기공의 치료와 질병관리는 전문수련자에 의해 이루어져야 한다.	68	48.6

- 기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장의 설문에서는 한방치료영역으로 활용되고 있으나, 치료보다는 예방적인 측면으로 활용되어야 한다는 의견이 120명(85.7%)으로 가장 많은 것으로 나타났고, 기공의 치료와 질병관리는 전문수련자에 의해 이루어져야 한다는 의견이 68명(48.6%)으로 다음으로 높게 나타났다. 또 한방의 유래이나, 타학문과 융복합하여 임상 활용도를 높여야 한다는 의견이 56명(40%)으로 다음으로 높게 나타났다.

(8) 기공의 원리인 조신, 조식, 조심과 정(精), 기(氣), 신(神)의 관계에 대한 입장은 무엇?(중복체크)

표 23. 조신, 조식, 조심과 정, 기, 신의 관계에 대한 입장(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
전통적인 원리 충실하게 이행하여야 한다.	44	31.4
전통적인 기본원리를 너무 강조해서는 안 된다	18	12.9
전통적인 원리를 현대적으로 재해석하여 접근해야 한다.	120	85.7
새로운 기전과 원리를 현대 과학적인 두뇌 중심으로 개발해야 한다.	54	38.6

- 기공의 원리인 조신, 조식, 조심과 정, 기, 신의 관계에 대한 입장의 설문에서 전통적인 원리를 현대적으로 재해석하여 접근해야 한다는 의견이 120명(85.7%)으로 절대적으로 높은 것으로 나타났으며, 새로운 기전과 원리를 현대 과학적인 두뇌 중심으로 개발해야 한다는 의견이 54명(38.6%)으로 나타났다. 또 전통적인 원리를 충실하게 이행하여야 한다는 의견이 44명(31.4%)으로 나타났다.

(9) 기공의 효능이 뛰어난 질환 분야(중복체크)

표 24. 기공의 효능이 뛰어난 질환 분야(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
중추신경계 질환(디스크, 신경통, 중풍 등)	68	48.6
혈액순환계 질환(고혈압 등)	80	57.1
호흡계 질환(기관지염, 천식 등)	20	14.3
내분비계 질환(당뇨병 등)	50	35.7
근관절골격계 질환(관절염, 골다공, 근육허약 등)	122	87.1

- 기공의 효능이 뛰어난 질환분야에 대한 설문에서 근관절골격계 질환에 대한 응답이 122명(87.1%)으로 가장 높게 나타났고, 혈액순환계 질환 80명(57.1%), 내분비계 질환 50명(35.7%) 순으로 높게 나타났다.

(10) 앞으로 기공의 영역으로 개척할 가치 있다고 생각하는 분야 (중복체크)

표 25. 기공의 영역으로 개척할 가치가 있다고 생각하는 분야(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
만성질환 치료와 예방	60	42.9
예방적인 웰빙 건강장수	124	88.6
인성함양과 심신안정 등의 교육	54	38.6
미래 고령친화용품과 스포츠용품 분야	86	61.4
사회체육과 운동처방	52	37.1
간호중재로 활용	6	4.3

- 앞으로 기공의 영역으로 개척할 가치가 있다고 생각하는 분야에 대한 설문으로 예방적인 웰빙 건강장수에 대한 의견이 124명(88.6%)으로 가장 많은 것으로 나타났고, 미래 고령친화용품과 스포츠용품 분야에 대한 의견이 86명(61.4%)으로 2번째로 높게 나타났으며, 만성질환 치료와 예방에 대한 의견이 60명(42.9%)로 3번째로 높게 나타났다.

(11) 기공 지도자 자격으로 중요하다 생각하는 사항(중복 체크)

표 26. 기공 지도자 자격으로 중요하다 생각하는 사항(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
기공 동작의 자세	80	57.1
지도자의 인성과 리더십	134	95.7
해당 기공의 역사성과 정통성	22	15.7
지도자와 단체의 사회적인 위상	76	54.3

- 기공 지도자의 자격으로 중요하다 생각하는 사항으로 지도자의 인성과 리더십이 134명(95.7%)으로 가장 높게 나타났고, 기공 동작의 자세 80명(87.1%), 지도자와 단체의 사회적인 위상 76명(54.3%)의 순으로 높게 나타났다.

(12) 기공이 타 운동에 비해 좋은 점은?(중복 체크)

표 27. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
신체 전반적인 건강증진에 효과적	130	92.9
만성질환 치료와 예방에 도움	64	45.7
천천히, 간단한 동작이 많음	36	25.7
타 운동보다 정서적 안정에 도움	46	32.9
따라 하기 쉬운 동작으로 구성	46	32.9
시간, 장소 구애 없이 할 수 있음	92	65.7
몸과 마음이 하나가 되는 운동임	78	55.7
타 운동에 비해 재미있음	2	1.4
지속적인 효과	26	18.6

- 기공운동이 타 운동에 비해 좋은 점에 대한 물음에 신체 전반적인 건강증진에 효과적이라는 응답이 130명(92.9%)으로 가장 높게 나타났으며, 시간과 장소에 구애 없이 할 수 있다는 응답이 92명(65.7%)으로 나타났고, 몸과 마음이 하나가 되는 운동이라는 응답이 68명(51.5%)으로 나타났다.

(13) 기공 수련 중 가장 어려운 점

표 28. 기공 수련 중 가장 어려운 점(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
연속 동작 따라 하기	40	28.6
동작이 비슷해 연습이 많이 필요	40	28.6
강사를 따라 하기는 쉬우나 혼자하기 어려움	38	27.1
서서하는 동작이 많아 힘이 듦	12	8.6
동작의 변화가 적어 재미가 없고 집중이 잘 안됨	10	7.1

- 기공 수련 중 가장 어려운 점은 연속동작 따라 하기와 동작이 비슷해 연습이 많이 필요하다고 각각 40명(28.6%)이 응답하였고, 강사를 따라 하기는 쉬우나 혼자하기가 어렵다고 54명(40.9%)이 응답하였다.

(14) 향후 기공운동 활성화 위한 국가적 정책은?(중복 체크)

표 29. 기공운동 활성화를 위한 국가적 정책(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목	82	60.0
학교체육에 포함시켜 운영	46	32.9
국민들이 기공배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	64	45.7
국가차원에서 정책적으로 기공 표준화시켜 국민운동으로 보급	112	80.0
전문적인 기공지도자 양성	50	35.7

- 향후 우리나라가 기공운동을 활성화하기 위해 필요한 국가적 정책에 대한 설문에서 국가차원에서 정책적으로 기공운동을 표준화시켜 국민운동으로 보급하여야 한다는 응답이 112명(80%)으로 가장 높게 나타났으며, 일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목하여야 한다는 응답이 82명(60%)으로 다음으로 높게 나타났다. 이어서 국민들이 기공운동을 배울 수 있는 장소와 공간 등의 보급이 필요하다는 응답이 64명(45.7%)으로 높은 것으로 나타났다.

(15) 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것(1 순위)

표 30. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-1순위(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성	22	15.7
동작이 더 재미있게 구성	8	5.7
질병치료에 도움 되는 동작 개발	14	10.0
국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급	50	35.7
기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	22	15.7
체계적 교육사업 통해 기공지도자 양성	10	7.1
생활체육 위해 초·중·고등학교 교육과정	14	10.0

- 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 1순위로는 국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급해야 한다는 응답이 50명(35.7%)으로 가장 높게 나타났고, 동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성해야 한다는 의견과 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야 한다는 의견이 22명(15.7%)으로 높게 나타났다.

(16) 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것(2 순위)

표 31. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-2순위(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성	20	14.3
동작이 더 재미있게 구성	2	1.4
질병치료에 도움 되는 동작 개발	18	12.9
국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급	42	30.0
기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	30	21.4
체계적 교육사업 통해 기공지도자 양성	20	14.3
생활체육 위해 초·중·고등학교 교육과정	8	5.7

- 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 2순위로는 국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급해야 한다는 의견이 42명(30%)으로 가장 높게 나타났고, 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야 한다는 의견이 30명(21.4%)으로 다음으로 높게 나타났다. 또 동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성해야 한다는 의견과 체계적인 교육 사업을 통해 기공지도자를 양성해야 한다는 의견이 각각 20명(14.3%)으로 3번째로 높게 나타났다.

(17) 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것(3 순위)

표 32. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-3순위(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성	12	8.6
동작이 더 재미있게 구성	8	5.7
질병치료에 도움 되는 동작 개발	20	14.3
국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급	18	12.9
기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	28	20.0
체계적 교육사업 통해 기공지도자 양성	38	27.1
생활체육 위해 초·중·고등학교 교육과정	16	11.4

- 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 3순위로는 체계적 교육 사업을 통해 기공지도자를 양성해야 한다는 응답이 38명(27.1%)으로 가장 높게 나타났으며, 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등의 보급이 필요하다는 응답이 28명(20%)으로 다음으로 높게 나타났고, 이어서 질병치료에 도움이 되는 동작 개발이 필요하다는 의견이 20명(14.3%)으로 나타났다.

(18) 일반인들이 기공을 하지 않는 이유(중복 체크)

표 33. 일반인들이 기공을 하지 않는 이유(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
배우고 싶은데 기회가 없어서	104	74.3
기공운동이 어떤 운동인지 잘 몰라서	54	35.6
동작의 변화가 유연하고 재미가 없을 것 같아서	24	17.1
배우기 어려울 것 같아서	42	30.0
종류가 많아 어떤 기공을 배울지 몰라서	36	25.7

- 일반인들이 기공운동을 하지 않는 이유에 대한 응답으로 배우고 싶은데 기회가 없어서라는 이유가 104명(74.3%)으로 가장 많은 것으로 나타났고, 기공운동이 어떤 운동인지 잘 몰라서라는 이유가 54명(35.6%)으로 다음으로 많은 것으로 나타났으며, 이어서 배우기 어려울 것 같다는 이유가 42명(30%)으로 3번째로 많은 것으로 나타났다.

(19) 일반인이 기공을 하게 되는 계기(중복 체크)

표 34. 일반인이 기공을 하게 되는 계기(전문가)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아서	126	90.0
만성질환 치료와 예방에 도움 될 것 같아서	114	81.4
개인 수련에 도움 될 것 같아서	26	18.6
타 운동보다 정서적 안정에 도움 될 것 같아서	36	25.7
시간, 장소 구애 없이 할 수 있을 것 같아서	68	48.6
몸과 마음이 하나가 되는 운동일 것 같아서	30	21.4
타 운동에 비해 재미있을 것 같아서	10	7.1

- 일반인이 기공을 하게 되는 계기에 대한 설문에서는 신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아서라는 이유에 126명(90%)이 응답하여 가장 많은 것으로 나타났고, 만성질환 치료와 예방에 도움이 될 것 같아서라는 이유로 114명(81.4%)이 응답하여 다음으로 많은 것으로 나타났다. 또 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있을 것 같아서라는 이유에 52명(39.4%)이 응답하여 3번째로 많은 것으로 나타났다.

(20) 결 론

기공운동수련 전문 강사 및 전문가 140명을 대상으로 한 설문조사 결과 일반인 참가자와 달리 심신 수련과 정신력 강화를 위해 기공운동에 참여한 사람이 70%로 가장 많았으며, 수련기간이 60개월 이상 132개월 이하가 가장 높은 비율로 나타났다. 또 주로 활용하는 수련장소로 전문 수련기관을 이용한다는 사람이 50%로 나타났으며, 기공에 대한 생각은 웰빙적인 심신안정, 웰니스 측면에 적합한 체조라는 응답이 82.9%로 가장 많은 것으로 나타났다.

또한 기공 동작의 동정(動靜)관계가 기공의 분류에 가장 중요한 요인이라고 대답하였으며, 무술에서 유래하여 양생법으로 발전하였으므로, 글로벌 지향이 되어야 한다고 74.3%가 응답하였다. 기공 전문가들은 기공이 근관절 골격계 질환에 뛰어난 효능을 가지고 있으며, 한방치료 영역으로 활용되고 있으나, 치료보다는 예방적인 측면으로 활용되어야 한다고 응답하였으며, 예방적인 웰빙 건강장수로의 영역으로 개척할 가치가 있다고 응답하였다.

기공지도자가 갖추어야 할 자격으로 95.7%가 지도자의 인성과 리더십을 꼽았으며, 신체 전반적인 건강증진에 효과적이라는 이유에서 타 운동보다는 기공운동을 좋게 생각하였다. 그러나 연속동작 따라 하기 및 동작이 비슷해 많은 연습을 필요로 한다는 점이 기공 수련 중 어려운 점이라고 대답하였다.

기공 전문 강사 및 전문가들이 생각하는 기공 활성화 방안으로 국가차원에서 정책적으로 기공운동을 표준화시켜 국민운동으로 보급하여야 한다고 응답하였고 또한 체계적인 교육 사업을 통해 기공지도자를 양성할 뿐 아니라 배우고 싶은데 기회가 없어서 참여하지 못하는 일반인들이 더 많이 참여할 수 있도록 충분한 기회를 제공할 필요가 있음을 제시하였다.

결론적으로 기공운동에 참여하는 일반인들보다 전문인일수록 기공운동의 표준화가 필요할 뿐 아니라, 체계적인 교육 사업을 통해 기공지도자를 양성할 뿐 아니라, 표준화된 기공운동을 국민운동으로 보급하는데 국가가 정책적인 지원이 필요하다고 하였다.

2. 기공수련 유경험 일반인 대상

기공운동프로그램에 수련경험이 있는 부산, 경남, 울산, 대구, 서울, 경기, 인천, 경북 거주하는 일반인중 기공 수련경험이 있는 132명을 대상으로 설문조사한 결과는 다음과 같다.

(1) 인구학적 특성

표 35. 인구통계학적 특성에 따른 분류(기공수련 유경험 일반인)

항목	문항	빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남 자	46	34.8
	여 자	86	65.2

연령	20대	8	6.1
	30대	18	13.6
	40대	54	40.9
	50대	34	25.7
	60대	12	9.1
	70대	6	4.6
거주지	부산	36	27.3
	경남	52	39.4
	울산	4	3.0
	대구	22	16.7
	서울	6	4.5
	경기도	2	1.5
	인천	2	1.5
	경북	8	6.1
학력	중졸이하	6	4.5
	고졸	36	27.3
	대졸이상	45	68.2
직업	전문, 행정, 관리직	52	39.4
	사무직	18	13.6
	판매, 서비스직	2	1.5
	기능기술직	8	6.1
	주부	30	22.7
	학생	6	4.5
	무직	12	9.1
	기타	4	3.0
종교	불교	62	47.0
	기독교	18	13.6
	천주교	4	3.0
	없음	48	36.4
건강상태	매우건강함	2	1.5
	건강함	26	19.7
	보통임	66	50.0
	건강하지않음	38	28.8

현재 건강상의 문제 (중복 체크)	시 력 문 제	26	19.7
	청 력 문 제	6	4.5
	치 아 문 제	14	10.6
	배 변 문 제	16	12.4
	호 흡 기 문 제	14	10.6
	피 부 문 제	6	4.5
	순 환 계 문 제	20	15.2
	소 화 기 계 문 제	26	19.7
	근 골 격 계 문 제	26	19.7
	내 분 비 계 문 제	4	3.0
	신 경 계 문 제	30	22.7
	비 뇨 기 계 문 제	12	9.1
	편도선염, 후두염 등	4	3.0
	코 질 환	12	9.1

(2) 기공 수련 참여의 동기(중복 체크)

표 36. 기공 수련 참여의 동기(기공수련 유경험 일반인)

문 항	빈 도(명)	퍼센트(%)
자신의 건강문제	68	51.5
개인적 관심과 취향	80	60.6
주변의 권유	44	33.3
심신 수련	52	39.4

○ 기공운동의 참여 동기에 대한 응답은 개인적 관심과 취향이 80명(60.6%)로 가장 높게 나타났고, 자신의 건강문제 68명(51.5%), 심신수련 52명(39.4%) 순으로 나타났다.

(3) 기공수련기간

표 37. 기공수련기간(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
3개월	12	9.1
5개월	8	6.1
12개월	30	22.7
24개월	10	7.6
36개월	18	13.6
48개월	8	6.1
60개월	22	16.7
72개월	4	3.0
96개월	6	4.5
120개월	10	7.6
240개월	4	3.0

○ 기공 수련기간에 대한 응답은 12개월이 전체 132명중 30명(22.7%)으로 나타났고, 60개월이 22명(16.7%), 36개월이 18명(13.6%)으로 나타났다.

(4) 기공 수련 장소

표 38. 기공 수련 장소(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
문화센터	42	31.8
평생교육원	14	10.6
보건기관	42	31.8
전문 수련기관	28	21.2
기타(주민 센터)	6	4.5

○ 주로 활용하는 기공수련 장소는 문화센터와 보건기관이 42명(31.8%)으로 가장 높게 나타났고, 전문 수련기관이 28명(21.2%), 평생교육원이 14명(10.6%) 순으로 나타났다.

(5) 기공체조 수련 후 활용계획

표 39. 기공체조 수련 후 활용계획(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
개인적인 건강관리와 수련	106	80.3
전문 강사 활동	12	9.1
지역사회 봉사자	14	10.6

- 개인적인 건강관리와 수련으로의 활용계획이 106명(80.3%)로 가장 높게 나타났으며, 지역사회 봉사자로 활동이 14명(10.6%), 전문 강사 활동이 12명(9.1%)으로 나타났다.

(6) 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(중복 체크)

표 40. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
신체 전반적인 건강증진에 효과적	114	86.4
만성질환 치료와 예방에 도움	44	33.3
천천히, 간단한 동작이 많음	44	33.3
타 운동보다 정서적 안정에 도움	94	71.2
따라 하기 쉬운 동작으로 구성	42	31.8
시간, 장소 구애 없이 할 수 있음	56	42.4
몸과 마음이 하나가 되는 운동임	68	51.5
타 운동에 비해 재미있음	6	4.5
지속적인 효과	10	7.6

- 기공운동이 타 운동에 비해 좋은 점에 대한 물음에 신체 전반적인 건강증진에 효과적이라는 응답이 114명(86.4%)으로 높게 나타났으며, 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 된다는 응답이 94명(71.2%)으로 나타났고, 몸과 마음이 하나가 되는 운동이라는 응답이 68명(51.5%)으로 나타났다.

(7) 기공 수련 중 가장 어려운 점

표 41. 기공 수련 중 가장 어려운 점(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
연속 동작 따라 하기	28	21.2
동작이 비슷해 연습이 많이 필요	18	13.6
강사를 따라 하기는 쉬우나 혼자하기 어려움	54	40.9
서서하는 동작이 많아 힘이 듦	16	12.1
동작의 변화가 적어 재미가 없고 집중이 잘 안됨	16	12.1

○ 기공 수련 중 가장 어려운 점은 강사를 따라 하기는 쉬우나 혼자하기가 어렵다고 54명(40.9%)이 응답하였고, 연속동작 따라 하기가 어렵다고 28명(21.2%)이 응답하였으며, 동작이 비슷해 연습이 많이 필요하다고 18명(13.6%)이 응답하였다.

(8) 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것(1 순위)

표 42. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-1순위(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성	24	18.2
동작이 더 재미있게 구성	12	9.1
질병치료에 도움 되는 동작 개발	16	12.1
국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급	48	36.4
기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	20	15.2
체계적 교육사업 통해 기공지도자 양성	4	6.0
생활체육 위해 초·중·고등학교 교육과정	8	12.2

○ 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 1순위로는 국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급해야 한다고 48명(36.4%)으로 가장 높게 나타났고, 동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성해야 한다고 24명(18.2%)으로 높게 나타났다. 다음으로 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야 한다는 의견이 20명(15.2%)로 높게 나타났다.

(9) 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것(2 순위)

표 43. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-2순위(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성	8	6.1
동작이 더 재미있게 구성	18	13.6
질병치료에 도움 되는 동작 개발	20	15.2
국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급	24	18.2
기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	28	21.2
체계적 교육사업 통해 기공지도자 양성	18	13.6
생활체육 위해 초·중·고등학교 교육과정	16	12.1

- 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 2순위로는 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야 한다는 응답이 28명(21.2%)로 가장 높게 나타났고, 국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급하여야 한다는 응답이 24명(18.2%)으로 두 번째로 높게 나타났다. 이어서 질병치료에 도움이 되는 동작에 대한 개발이 필요하다는 응답이 20명(15.2%)로 높게 나타났다.

(10) 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것(3 순위)

표 44. 기공의 대중화를 위해 필요한 것-3순위(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성	12	9.1
동작이 더 재미있게 구성	10	7.6
질병치료에 도움 되는 동작 개발	12	9.1
국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급	20	15.2
기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	36	27.3
체계적 교육사업 통해 기공지도자 양성	30	22.7
생활체육 위해 초·중·고등학교 교육과정	12	9.1

- 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 3순위로는 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등의 보급이 필요하다는 응답이 36명(27.3%)으로 가장 높게 나타났고, 이어서 체계적 교육 사업을 통해 기공지도자를 양성해야한다는 응답이 30명(22.7%)으로 다음으로 높게 나타났으며, 국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급되어야 한다는 의견이 20명(15.2%)으로 나타났다.

(11) 일반인들이 기공 하지 않는 이유(중복 체크)

표 45. 일반인이 기공을 하지 않는 이유(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
배우고 싶은데 기회가 없어서	78	59.1
기공운동이 어떤 운동인지 잘 몰라서	74	56.1
동작의 변화가 유연하고 재미가 없을 것 같아서	16	12.1
배우기 어려울 것 같아서	34	25.8
종류가 많아 어떤 기공을 배울지 몰라서	26	19.7
경제적인 부담	50	37.9

- 일반인들이 기공운동을 하지 않는 이유에 대한 응답으로 배우고 싶은데 기회가 없어서라는 이유가 78명(59.1%)으로 가장 많은 것으로 나타났고, 기공운동이 어떤 운동인지 잘 몰라서라는 이유가 74명(56.1%)으로 다음으로 많은 것으로 나타났으며, 이어서 경제적인 부담의 이유가 50명(37.9%)으로 3번째로 많은 것으로 나타났다.

(12) 일반인이 기공을 하게 되는 계기(중복 체크)

표 46. 일반인이 기공을 하게 되는 계기(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아서	124	93.9
만성질환 치료와 예방에 도움 될 것 같아서	76	57.6
개인 수련에 도움될 것 같아서	36	27.3
타 운동보다 정서적 안정에 도움될 것 같아서	40	30.3
시간, 장소 구애 없이 할 수 있을 것 같아서	52	39.4
몸과 마음이 하나가 되는 운동일 것 같아서	44	33.3
타 운동에 비해 재미있을 것 같아서	2	1.5

- 일반인이 기공을 하게 되는 계기에 대한 설문에서는 신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아서라는 이유에 124명(93.9%)이 응답하여 가장 많은 것으로 나타났고, 만성질환 치료와 예방에 도움이 될 것 같아서라는 이유에 76명(57.6%)이 응답하여 다음으로 많은 것으로 나타났다. 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있을 것 같아서라는 이유에 52명(39.4%)이 응답하여 3번째로 많은 것으로 나타났다.

(13) 향후 기공운동 활성화 위한 국가적 정책은?(중복 체크)

표 47. 기공운동 활성화를 위한 국가적 정책(기공수련 유경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목	82	62.1
학교체육에 포함시켜 운영	40	30.3
국민들이 기공배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	72	54.5
국가차원에서 정책적으로 기공 표준화시켜 국민운동으로 보급	84	63.6
전문적인 기공지도자 양성	60	45.5

○ 향후 우리나라가 기공운동을 활성화하기 위해 필요한 국가적 정책에 대한 설문에서 국가차원에서 정책적으로 기공운동을 표준화시켜 국민운동으로 보급하여야 한다는 응답이 84명(63.6%)으로 가장 높게 나타났으며, 일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목하여야 한다는 응답이 82명(62.1%)으로 다음으로 높게 나타났다. 이어서 국민들이 기공운동을 배울 수 있는 장소와 공간 등의 보급이 필요하다는 응답이 72명(54.5%)으로 높은 것으로 나타났다.

(14) 결 론

본 조사는 기공운동프로그램에 수련경험이 있고 부산, 경남, 울산, 대구, 서울, 경기, 인천, 경북에 거주하는 일반인 132명을 대상으로 설문조사한 결과이다.

기공에 참여한 이유는 개인적 관심과 취향의 이유로 기공수련에 참여한 사람이 60.6%로 가장 많았으며, 기공수련기간이 12개월인 사람이 22.7%로 가장 많았고, 주로 활용하는 수련 장소는 문화센터와 보건기관이 31.8%로 가장 많은 것으로 나타났다. 또 기공수련 후 개인적인 건강관리와 수련으로 활용하고자 하는 사람이 80.3%로 비교적 많은 것으로 나타났다. 기공운동에 수련 경험이 있는 일반인 86.4%가 신체 전반적인 건강증진에 효과적이라는 이유에서 타 운동에 비해 기공운동이 좋다고 응답하였으나, 40.9%가 강사를 따라 하기는 쉽지만 혼자하기 어렵다고 응답하였다.

기공수련 경험이 있는 일반인들이 생각하는 기공의 대중화를 위해 필요한 것으로 1순위는 국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급하여야 한다고 36.4%가 응답하였으며, 대중화를 위해 필요한 2, 3순위로 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등을 보급하여야 한다고 응답하였다.

수련경험이 있는 일반인들이 생각하기에 수련경험이 없는 일반인들이 배우고 싶어 하나 기회가 없어서 참여하지 않는다고 하였으며, 신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아서 기공운동에 참여하게 된다고 93.9%가 응답하였다. 끝으로 향후 기공운동을 활성화하기 위해서는 국가차원에서 정책적으로 기공운동을 표준화시켜 국민운동으로 보급하는 국가적 정책이 필요하다고 63.6%가 응답하였다.

3. 기공수련 무경험 일반인 대상

기공운동에 참여해본 적 없는 부산, 경남, 서울, 경기, 경북, 울산, 대구지역 거주 일반인 300명을 대상으로 설문한 결과는 다음과 같다.

(1) 인구학적 특성

표 48. 인구통계학적 특성에 따른 분류(기공수련 무경험 일반인)

항 목	문 항	빈 도(명)	퍼센트(%)
성별	남 자	124	41.3
	여 자	176	58.7
연령	2 0 대	94	31.3
	3 0 대	46	15.3
	4 0 대	82	27.3
	5 0 대	52	17.3
	6 0 대	22	7.3
	7 0 대	4	1.3
거 주 지	부 산	216	72.0
	경 남	22	7.3
	울 산	6	2.0
	대 구	4	1.3
	서 울	30	10.0
	경 기 도	12	4.0
	인 천	-	-
	경 북	10	3.3
학력	중 졸 이 하	14	4.7
	고 졸	110	36.7
	대 졸 이 상	176	58.7
직업	전문, 행정, 관리직	72	24.0
	사무직	34	11.3
	판매, 서비스직	36	12.0
	농업	2	0.7
	기능기술직	20	6.7
	단순노무직	4	1.3
	주부	52	17.3
	학생	46	15.3
	무직	12	4.0
	기타	22	7.3

종교	불교	132	44.0
	기독교	42	14.0
	천주교	26	8.7
	기타	6	2.0
	없음	94	31.3
건강상태	매우 건강함	20	6.7
	건강함	64	21.3
	보통임	128	42.7
	건강하지 않음	78	26.0
	매우 건강하지 않음	10	3.3
현재 건강상의 문제 (중복 체크)	시력 문제	226	75.3
	청력 문제	288	96.0
	치아 문제	230	76.7
	배변 문제	242	80.7
	호흡기 문제	274	91.3
	피부 문제	260	86.7
	순환계 문제	252	84.0
	소화기계 문제	216	72.0
	근골격계 문제	266	88.7
	내분비계 문제	286	95.3
	신경계 문제	214	71.3
	비뇨기계 문제	278	92.7
	편도선염, 후두염 등	284	94.7
	코질 환	256	85.3

(2) 향후 기공운동 배워볼 의향

표 49. 향후 기공을 배워볼 의향(기공수련 무경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
있다	232	77.3
없다	68	22.7

○ 향후 기공을 배워 볼 의향은 232명(77.3%)이 있다고 응답하였다.

(3) 배워보고 싶다면 그 이유는?(중복체크)

표 50. 배워보고 싶은 이유(기공수련 무경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아	166	55.3
만성질환 치료와 예방에 도움이 될 것 같아	202	67.3
개인수련에 도움이 될 것 같아	198	66.0
타 운동보다 정서적 안정에 도움이 될 것 같아	228	76.0
시간, 장소 구애 없이 할 수 있을 것 같아	240	80.0
몸과 마음이 하나가 되는 운동일 것 같아	226	75.3
타 운동에 비해 재미있을 것 같아	270	90.0

○ 기공수련에 참여해보지 않은 사람들을 대상으로 배워보고 싶다면 어떤 이유로 배우고 싶은지에 대해 조사해본 결과 타운동보다 재미있을 것 같다는 이유가 270명(90%)로 가장 많았으며, 시간과 장소에 구애받지 않고 할 수 있을 것 같다는 이유가 240명(80%), 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 될 것 같다는 이유가 228명(76%)로 나타났다.

(4) 기공운동 배워본 적 없다면 이유는?(중복체크)

표 51. 기공운동 배워보지 않은 이유(기공수련 무경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
배우고 싶은데 기회가 없어서	156	52.0
기공운동이 어떤 운동인지 잘 몰라서	196	65.3
동작의 변화가 유연하고 재미가 없을 것 같아서	278	92.7
배우기 어려울 것 같아서	250	83.3
종류가 많아 어떤 기공을 배울지 몰라서	254	84.7

○ 기공운동을 배워본 적이 없는 이유에 대해서는 동작의 변화가 유연하고 재미가 없을 것 같다는 이유가 278명(92.7%)로 가장 높게 나타났으며, 기공의 종류가 많아 어떤 기공을 배울지 몰라서 254명(84.7%), 배우기가 어려울 것 같아서 250명(83.3%)의 순서로 나타났다.

(5) TV, 신문, 잡지, 주변에서 기공운동 들어본 적 있는지?

표 52. 기공을 들어본 적 있는지 여부(기공수련 무경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
있다	210	70.0
없다	90	30.0

○ TV, 신문, 잡지, 주변에서 기공운동에 대해 들어본 사람이 전체 300명중 210명(70%)로 들어본 적 없다고 응답한 90명(30%)에 비해 상대적으로 많은 것으로 나타났다.

(6) 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(중복 체크)

표 53. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점(기공수련 무경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
신체 전반적인 건강증진에 효과적	182	60.7
만성질환 치료와 예방에 도움	200	66.7
천천히, 간단한 동작이 많음	250	83.3
타 운동보다 정서적 안정에 도움	198	66.0
따라 하기 쉬운 동작으로 구성	256	85.3
시간, 장소 구애 없이 할 수 있음	198	66.0
몸과 마음이 하나가 되는 운동임	194	64.7
타 운동에 비해 재미있음	272	90.7
지속적인 효과	278	92.7

○ 기공이 타 운동에 비해 좋은 점은 지속적인 효과가 있을 것 같다는 응답이 278명(92.7%)로 가장 높게 나타났고, 타 운동에 비해 재미있을 것 같다는 응답이 272명(90.7%), 따라 하기 쉬운 동작으로 구성되어 있다는 응답이 256명(85.3%) 순으로 나타났다.

(7) 향후 기공운동 활성화 위한 국가적 정책은?(중복 체크)

표 54. 기공운동 활성화를 위한 국가적 정책(기공수련 무경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목	202	67.3
학교체육에 포함시켜 운영	216	72.0
국민들이 기공배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	158	52.7
국가차원에서 정책적으로 기공 표준화시켜 국민운동으로 보급	194	64.7
전문적인 기공지도자 양성	186	62.0

- 향후 우리나라에서 기공운동을 활성화시키기 위한 국가적 정책으로 학교체육에 포함시켜 운영하여야 한다는 응답이 216(72%)로 가장 높게 나타났고, 이어서 일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목시켜야 한다는 응답이 202명(67.3%), 국가차원에서 정책적으로 기공운동을 표준화시켜 국민운동으로 보급하여야 한다는 응답이 194명(64.7%)으로 나타났다.

(8) 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것

표 55. 기공의 대중화를 위해 필요한 것(기공수련 무경험 일반인)

문항	빈도(명)	퍼센트(%)
동작을 더 쉽게 배울 수 있도록 구성	174	58.0
동작이 더 재미있게 구성	232	77.3
질병치료에 도움 되는 동작 개발	178	59.3
국가차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급	166	55.3
기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등 보급	154	51.3
체계적 교육사업 통해 기공지도자 양성	204	68.0
생활체육 위해 초·중·고등학교 교육과정	204	68.0

- 기공운동이 대중화되기 위해서 가장 필요한 것이 무엇이나는 물음에 대한 응답으로 동작이 더 재미있게 구성되어야 한다는 응답이 232명(77.3%)로 가장 높게 나타났고, 체계적인 교육사업을 통해 기공지도자를 양성해야한다, 생활체육을 위해 초·중·고등학교 교육과정에 넣어야 한다는 응답이 각 204명(68%)으로 나타났다. 이어서 질병치료에 도움이 되는 동작을 개발해야 한다고 178명(59.3%)이 응답하였다.

(9) 결 론

기공운동에 대한 경험이 없는 일반인 300명을 대상으로 설문조사한 결과 77.3%가 향후 기공운동을 배워볼 의향이 있다고 하였으며, 타 운동에 비해 재미있을 것 같다는 이유가 90%로 나타났다. 반대로 기공을 배워보지 못한 이유에 대한 응답으로 92.7%가 동작의 변화가 유연하고 재미없을 것 같다고 응답하였다. 일반인들의 기공운동에 대한 인식은 동작의 변화가 유연하고 재미없을 것 같아 기공의 참여해보지 못했지만 새로운 운동이라는 점에서 흥미를 가지고 참여해보고 싶은 것으로 나타났다. 또 향후 기공운동이 활성화되기 위해서는 학교체육에 포함시켜 운영하는 국가적 정책이 필요하다고 72%가 응답하였으며, 기공운동을 대중화되기 위해서는 77.3%가 동작을 더 재미있게 구성할 필요가 있다고 응답하였다.

XVI. 상해 출장 보고서

Ⅹ. 상해 출장 보고서

○ 일정 : 2009년 8월 10일 ~ 8월 12일 (2박 3일)

1) 8월 10일(월) 오전 11시~12시, 오후 6시-9시 중국 건신기공협회 면담

(1) 상담 참가자

高嵐杰 - 올림픽 위원을 역임했으며, 현재 대외교류위원회 주임 (책임자)

崔永勝 - 기공학 박사, 훈련반 부주임

王建軍 - 대외교류위원회 위원 (업무진행자)

(2) 상담 내용

- ① 중국 건신기공협회는 북경에 본부가 있으며, 상해 등 32개성에 각 지부가 있고, 세계 30개국 50개 지부가 있음. 2009년 대회에는 400명 정도 참가 예정임. 중국 내 기공 인구는 100만 명 정도로 추정함
- ② 중국 정부의 지원을 받는 유일한 기공 기관이며 전국적으로 기공을 보급하는 활동 기관임.
- ③ 상해 기공 연구소는 기공에 관한 전반적인 연구를 진행하는 기관임
- ④ 건신 기공을 연구하려면 건신 기공협회의 인가를 받아야 함
- ⑤ 기공 세계 보급을 위한 정책 방안을 마련해야 함
- ⑥ 4가지 공법 외 5개의 새로운 공법 추가 개발 중이며, 조만간 확정할 예정임.
- ⑦ 매년 대회를 통해 전국적, 세계적으로 보급함.
- ⑧ 중국에서 기공을 담당하는 중앙부서는 중국국가체육총국임.
- ⑨ 중국 내 체육전문학교에서는 정식교과목으로 채택되어 있음.
- ⑩ 독일 2개 학교에 기공과목 신설되어 10월 중 수업 시작 예정임.
- ⑪ 중국 내 기공 석, 박사 배출
- ⑫ 중국 내 보건소 등의 프로그램은 국내 팀에서 담당, 보급하고 있음
- ⑬ 한국의 대학에 기공학과가 있으며 적극 지원하겠음
- ⑭ 한국 오동석 회장과 교류하고 있으며 명지대와는 2차례 방문한 적이 있음

희망한다면 단기/장기 프로그램 운영 가능함.

⑮ 쌍방교류에 대한 훈련, 교육에 대한 구체적인 방안을 만들어 진행하고자 함.

향후 이론에 대한 정립인지, 훈련인지에 대한 구체적인 논의가 필요함.

교류를 시작하면 1단계 ; 비행기 값, 숙박비를 부담

2단계 : 1단계 비용 외 약간의 비용을 추가적으로 부담

3단계 : 학생 수에 따른 전반적인 수업비 부담

체육학과학생 유학 올 수 있도록, 북경 소재 대학으로 유학하는 것으로 연계

학생, 교수, 일반인 대상으로 건신 기공에 대한 인식 고조가 필요함

MOU 체결 - 건신 기공의 소개의 기회 희망함.



그림 59. 건신기공협회 면담

2) 8월 11일(화) 오전 7시-11시

(1) 독일대학 Hochschule Neubrendenburg(University of Applied Science)

① 상담참석자

Jon Kabat-Zinn : health promotion / meditation (stress medical)

② 상담 내용

a) 의료보험 공단에서 사업비 지원 받아 기공 보급 활동

b) 교육원이 개설되어 있으며, 일반인들도 수강 가능

(2) 핀란드

① 상담 참석자

Mart Parmas / Kauko W.Uesoksa (Finnish 기공 협회 회장) / 阿力 (협회회장)

② 상담내용

현재 핀란드에 기공연구소가 있어, 기공모임을 하며 일반인들도 기공을 하고 있음. 일반인에게의 보급화는 많이 부족하며, 정부의 지원도 미미한 실정이어서 개인 연구비로 중국 및 전국규모의 기공학회에 참석하여 배우고 있음.

3) 8월 11일(화) 오후 2시-4시 상해 기공 연구소 방문

(1) 상담 참석자 :

葛林寶 所長, 許峰 業務科 副科長 외 1명

(2) 상담 내용

① 상해 기공연구소는 1957년 7월 설립하여 상해시 기공요양소로 출발함.

1985년 상해시 기공연구소로 명칭을 바꾼 후 연구 기능 활성화

② 기공은 중의의 한 부분으로 진료소가 있으며, 기공, 마사지, 요가 등이 포함됨.

상해 기공연구소는 연구, 관리가 주된 기능이며, 중국국가가 인정한 민간 기관임.

자체적으로 운영하는 기공자료 전시관이 있음.

③ 3년에 한 번 국제기공과학연구회가 개최됨. 2010년 10월경 개최 예정임.

④ 중국 정책 - 정부지원 (운영, 활동, 임금 등 모두 국가에서 부담)

⑤ 상해기공연구소의 기능

㉠ 연구

- 고전 문헌 조사 외 현대와 접목하여 연구, 임상검증 연구

㉡ 교육

- 기공은 선택과목으로 운영, 36시간 프로그램으로 운영.

- 전국적으로 통일된 교재인 《중의기공학》 사용함.

- 건신기공의 4공법은 국가가 지정한 공법으로 교재에 포함되어 있음.

- 석사 과정에 기공 과정이 있음.

㉢ 의료

- 자기 단련을 기본으로 하고 필요시 일부 외기 방사를 함.
- 중의에서는 기공을 접목시켜 치료하며 과거 일부 기계로 기공 연구를 진행하였으나, 현재는 거의 사용하지 않음

⑥ 기공의 앞으로의 방향 - 기공의 효능 검증 / 기공의 분류 / 기공의 표준화 / 질병 치료 방안으로 활용

⑦ 기타

- 국가 위생부 - 질병 예방 차원에서 기공을 시도
- 국가차원에서 이미 기공은 4대 공법으로 정리되었음
- 국제회의, 학술 대회를 통해 기공을 보급
- 기공의 역사가 길어 젊은 층은 학력과 수준이 있는 사람들이 선호
- 기공보급을 위한 정책방안-연구소: 연구 중심 / 건신기공협회 : 보급 중심
- 기공의 의공학적 접근은 시도한 바 있으나, 현재는 하지 않음.

*** 김경철 교수 외 방문교수팀의 질문**

1. 기공연구소에서 연구한 자료 교류는 가능한가?

=> 필요한 자료는 최대한 전달될 수 있도록 하겠음.

2. 상해연구소 - 동의대 교류 가능한지?(학생, 교수진 상호교류)

=> 개인이나 소 단체 차원의 교류는 있었으나 대학 차원의 교류는 이번이 처음이라고 함.

향후 교육, 연구를 서로 교류하고 학생을 파견하여 연구 교류할 수 있기를 희망. 학교를 통해 연수는 가능하나 연구소로 직접은 안 됨.

3. 2010년 한중과학기술사업 공동 응모 여부 => 자세한 내용은 추후 서로 협의하여 진행

(3) 기공 박물관 탐방

기공연구소 자체 박물관 탐방함 : 영상물 참조

* 상해기공연구소 측에서는 향후 교류가 활발하게 진행될 시 전시관의 자료들을 복사하거나 또는 소장 자료 제공을 기꺼이 협조해 주겠다고 함.

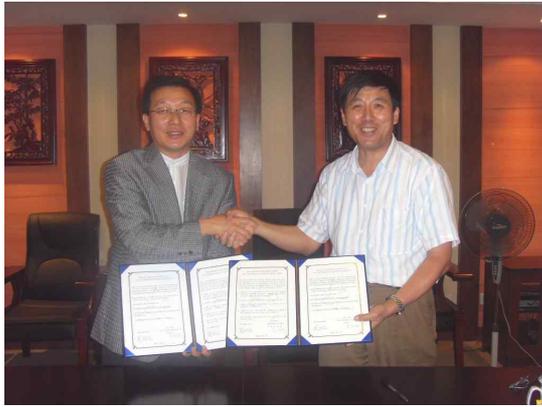


그림 60. 상해시 기공연구소 탐방



그림 61. 기공박물관 탐방

중국 건신기공협회 자료 번역

<기공 : 중화전통문화의 보배 >

1. 기공 : 중국 전통 문화 발전의 산물

기공은 유구한 역사를 가지고 있으며, 중국의 큰 땅으로부터 시작되어, 중국 고대의 많은 학술유파와 밀접한 관계가 있다. 유가의 修身養性, 도가의 超越追求, 의가의 治病 치료가 건신 정신의 주가 된다. 기공은 중화전통문화의 중요한 구성 부분이며, 그 중에서도 정수 중의 하나이다.

2. 身, 息, 心の 일체의 단련

기공은 조신, 조식, 조심을 하나로 하는 단련방법이다. 그 중 조신은 신체의 자세, 동작을 조절하고, 조식은 호흡의 형식과 기식을 조절하는 것이며, 조심은 심리활동을 조절하는 것이다. 그 세 가지를 하나로 융합하여 기공의 특유한 심신경계를 형성한 것을 “三調合一”이라고 한다.

3. 공법은 같지 않으나 경지는 같다

기공의 공법은 아주 많아 합치면 천 개가 된다. 기공 공법은 조신, 조식, 조심의 내용으로 구성되어 있으며, 각 공법의 구별은 삼조의 내용에 있고, 조합도 다르지만 삼조 중 하나도 부족하면 안 되고, 삼조합일의 심신경지 역시 부족해서는 안 된다.

4. 새로운 4종의 건신기공을 내놓음

신세기에 접어들면서 중국 건신 기공 협회 조직의 전문 학자들이 중국 전통 양생 공법의 기초 위에 4가지 전통 기공을 통일하여 4종의 건신 기공 공법을 내놓았는데, 《역근경》, 《오금희》, 《육자결》, 《팔단금》이 그것이다. 현재 이미 중국 국내 보급되었으며 해외에도 전해지기 시작했다.

5. 《역근경》과 《오금희》

《역근경》은 원래 소림사의 승려들이 근골을 움직이고, 몸을 건강하게 하기 위한 공법이었는데 모두 12가지 동작이 있다. 《오금희》는 5가지 동물의 동작을 모방하여 심신을 움직이게 하는 전통 중의로써 강신전체, 연년익수하는 공법이다. 이 두 가지 공법의 원형은 중국 湖南 長沙에서 출토된 서한문물 《導引圖》에서 찾아 볼 수 있는데, 그 문물은 이미 2천년의 역사가 있다.

6. 《육자결》과 《팔단금》

《육자결》은 호흡토납과 동작을 합친 공법으로 모두 6절로 되어 있는데, 도가와 의가에서 나왔으며, 6세기 초 남북조 시기에 시작되었고, 당송대에 발전하여 명청 시대에 완성되었다. 《팔단금》은 모두 8가지 동작으로 가장 먼저 남송대에 발견되었으며, 좌식, 입식으로 나누어져 있다. 《건신기공·팔단금》은 입식 위주로 되어 있다.

7. 연습방법

기공은 심신단련의 기능으로 기공을 배우는 과정은 기능훈련에 속한다. 기공은 신, 식, 심 삼조가 합일되는 것을 강조하는데 단련자가 스스로 파악하는 것이 중요하다. 기공은 신앙이나 종교가 아니므로 교수나 단련 기공은 더욱이 정치 활동도 아니기 때문에 조직이나 단체가 전제가 될 필요는 없다. 기공을 배우는 과정 중 가장 필요한 것은 과학적인 방법으로 계속되는 단련을 함으로써 삼조합일하는 깨달음과 체험에 있다.

8. 건신치료작용

기공단련은 심신건강에 유익하기 때문에 신, 식, 심의 자아조절을 통해 삼자가 조화롭게 통일되어 모든 기능을 촉진시켜 평형협조를 유지하여 상응한 보건과 치료 작용을 갖추는 것

이다. 기공단련의 적극적인 효과는 이미 현대 의학과 과학적으로 중요시되기 시작했으며, 이미 현대 서양의 보충, 대체 의학의 유기적인 부분이 되어 있다.

9. 기공에 적합한 군중

기공단련의 강도가 적합한 연령층은 기공단련 시 체력의 소모가 크지 않으므로 특히 중노년층에게 적합하다. 중국에서의 기공은 아침 운동의 대표적인 운동 중의 하나이다. 널리 알려진 “태극권”은 중국에서 가장 유명한 운동 중의 하나이며, 중국 명대의 도가 기공에 근원한다.

10. 세계로의 흐름

개혁 개방 이후의 대표적인 중국전통문화의 하나로써 기공 역시 중국에서 나와 세계로 나가기 시작했다. 기공이 갖춘 중화전통 문화의 특색뿐만 아니라, 간단하게 배울 수 있고, 효과가 뚜렷하고 비용도 크지 않으므로 이미 세계 각국 사람들에게 사랑을 받고 있다.

11. 중화전통문화의 보배

기공단련 중의 평형, 협조의 취지는 중화문화의 천인합일 철학 관념의 표현과 실현으로써 사람들의 심신 건강에 유익할 뿐만 아니라 인류 사회적 화합 발전에 이익을 주고, 사람과 자연의 조화됨에도 유익하다는 것이다.

< 건신 기공과 심신건강 >

1. 신체적 소질을 증강시킨다.

4종의 건신 기공을 꾸준히 연습하면 단련자의 반응속도, 근육역량, 구체유연성과 평형협조 능력 등이 높아지고, 폐활량, 심률과 혈압 등을 개선시켜 골격의 조직형태지표(골밀도)가 증가되는 것으로 과학적 실험에서도 증명되었다.

2. 심리건강을 증강시킨다.

4종 건신 기공 단련을 계속하면 단련자의 정서 조절과 심리 평형, 초조함과 우울증을 완화시키고 주의력과 집중 능력을 높여 건강한 심리 상태를 유지하는 긍정적인 영향을 유지할 수 있다는 연구 결과가 있다.

3. 지력기능의 쇠퇴를 늦춘다.

4종 건신 기공을 꾸준히 계속하면 단련자의 사유반응속도, 사지의 유연성, 단시간의 기억과 주의력을 개선시키고, 중노년의 지능생리연력과 노화정도의 작용을 늦추는 것이 과학실

험에서 나타났다.

4. 생활의 수준을 높인다.

4종의 건신 기공을 꾸준히 연습하면 인체 정력, 심경, 음식, 수면과 기억력 등의 상황을 개선시켜 중노년의 생활 능력을 높임으로써 생활정취를 증강시키고 의료비용을 낮춤으로써 인체생명활동의 전체적인 기능 상태에 뚜렷한 작용을 하는 것이 건강 설문 조사에서 나타났다.

5. 생리기능을 높인다.

4종의 건신 기공을 꾸준히 연습하면 중노년의 뇌기능을 개선시키고 심장 기능과 폐의 通氣, 換氣 능력을 높여 고혈압을 낮추고 동맥경화 등의 심혈관 계통 만성질환의 발병률 등에 구체적인 작용을 하는 것으로 연구 발견되었다.

6. 혈액생화지표를 개선시킨다

4종의 건신 기공을 꾸준히 연습하면 기체의 자연면역능력이 높아져 기체의 혈액 지질 대사능력을 개선시키고 혈액 내 산소를 높여 심뇌혈관질환의 발생과 발전을 예방하여 신체기능의 노쇠 등을 늦추는 효과가 있음이 혈액생화지표 검사에서 발견되었다.

4) 8월 12일 오전 동안공원(東安公園) 기공수련자 조사 및 촬영

- (1) 도심지 내 조성된 공원에서 오전 6시경부터 9시경까지 공원 전체에 다양한 소그룹을 구성하여 단련하는 모습을 볼 수 있었음. => 생활 속의 기공을 실천함.
- (2) 5명~20명 정도의 인원으로 구성된 단체 기공 체조 수련을 하는 모습을 볼 수 있었음.
예) 5인 태극권 수련을 하는데 지도하는 사람이 있었고, 수련 중에 한 사람씩 자연스럽게 동참하여 동작을 수련하는 모습도 보임.
- (3) 공원 내 전기 시설이 배치되어 있어 넓은 공간이 아닌 좁은 공간에서도 음악에 따라 수련을 할 수 있었음.
- (4) 연령 : 참여자는 대부분 중장년층이었으나 젊은 층도 일부 있었음.
- (5) 환경 : 도심 속의 공원화를 조성하여 기공에 적합한 환경을 만들고 있음 => 공원과 기공과의 밀접한 관계

* 방문팀의 東安公園 기공수련 참여 평가

* 기공 조경학 : 기의 흐름을 원활하게 하고 인간과 자연을 조화롭게 하는 환경을 조성함.



그림 62. 동안공원 기공수련

* 틈새 기공 (1분/3분 기공)

예) 시청 공무원들의 업무 중 잠깐의 시간을 내서 수련할 수 있는 프로그램 마련

부 록

1. 기공운동 지도자 교육 사례

동의대학교 한의과대학과 김해시보건소는 2005년부터 MOU를 체결하여 한의약건강증진 사업을 산학협력체계로 운영하고 있다. 2008년부터 동의대학교 한방실버웰니스사업단은 김해시보건소에서 기공운동지도자 3급 과정을 운영하여 왔다.

※ 김해보건소 2009년 6월 실시한 기공운동 지도자 기공체조 지도자 과정 (3급) 교육(안)

○ 필요성과 목적

- 지역 한방 보건사업에 참여할 지도자급 기공체조 인력양성
- 지역 주민의 건강증진 및 여가활동 기여
- 지역주민의 자기개발 및 봉사활동

○ 기공체조 지도자 교과과정(3급)

- 수업 시간

매주 월요일 오전9시-1시까지 (5주간)

- 수업 과정

매주 1일 - 이론2시간, 실기2시간/총 5주 20시간 교육

- 기공체조 시험

이론 시험과 실기시험 / 6주째 실시 / 이론 실기 70점 이하 실격

○ 기공체조 지도자 과정 교과과목

- 이론과목과 시간

1. 기공학 개론 2시간
2. 한의학 개론 4시간
3. 한방예방양생학 3시간
4. 인체해부학 이해 1시간

- 실기과목 : 기초 도인술, 팔단금, 태극권12식

1주: 6월1일-기공학개론(오전9시-11시), 실기(2시간)

2주: 6월8일-한의학 개론(오전9시-11시), 실기(2시간)

3주: 6월15일-한의학 개론(오전9시-11시), 실기(2시간)

4주: 6월22일-예방양생학(오전9시-11시), 실기(2시간)

5주: 6월29일-예방양생학(오전9시-10시), 인체해부학(오전10시-11시), 실기(2시간)

6주: 7월6일-필기 및 실기평가 (후 전체 회식)

○ 기공체조 지도자 3급 시험

- 응시자격

기공체조 지도자 교과과정 출석 80% 이상자로 한정함

- 시험 과목

필기(20문제-과목당 5문제) ---- 70점 이상자 합격

실기평가 70점 이상자 합격

※ 불합격자는 차후 지도자 과정 개설시에 참여하고 이를 성실히 수행한 경우에 한하여, 시험에 응시할 자격을 1회에 한하여 부여함.

- 필기시험 객관식으로 처리함

- 실기시험 채점표

1조 5명으로 실시함 / 동작의 정확성, 집중도, 예술성, 협력성을 체크함

각 항목에서 감산하는 식으로 점수 채점하여 전체 합계함

성명	정확도	집중도	예술성	협력성	합계
	/ 40	/30	/ 20	/ 10	/100

성명	정확도	집중도	운기(리듬)	조화도	합계
	/ 40	/30	/ 20	/ 10	/100

○ 기공체조 지도자 내규

- 지역 한방보건사업에 참여하는 것으로 함

- 지역사회 활동

- 생활체육 협의회 가입 목표

- 정규모임(특강)

- 차후 2급 1급 자격증 발급에 대한 논의

○ 자격증 발급

- 양식 마련

- 문구 작성

○ 전체 관리방안

- 기공교육과정 등급화

-자격증 유효기간 2년 연수교육 후 재발급

-정기 세미나 및 특강 개최

기공체조 지도자3급 자격시험

※ 다음 문제에 답하시오.

1. 인간이 자연과 반응하는 것은 인체가 우주와 같은 원리로 형성되었기 때문이다. 이에 따라 사람에게도 우주에서 일어나는 변화와 같은 변화가 일어남을 표현한 말로 옳은 것은?

- 1) 무위자연(無爲自然) 2) 태극(太極) 3) 음양(陰陽)
- 4) 인체소우주(人體小宇宙) 5) 생장화수장(生長化收藏)

2. 음양의 속성에 대한 설명으로 옳지 못한 것은?

- 1) 한 대상의 양면을 설명하는 것으로 음과 양은 서로 짝이 된다.
- 2) 음양 중의 한쪽만으로는 존재할 수 없다.
- 3) 음과 양 각각의 내면을 다시 음양으로 나누어 볼 수 있다.
- 4) 음과 양은 서로 다른 쪽이 지나치지 않도록 조절하는 힘이 있다.
- 5) 음양의 관계는 서로 바뀔 수 없는 고정적인 것이다.

3. 아래에 해당하는 특징을 가진 오행의 요소는?

【 여름 - 장(長) - 왕성하고 활발한 모양 - 가장 최고조의 상태 - 하지(夏至) - 심장(心臟) - 남쪽 】

- 1) 목(木) 2) 화(火) 3) 토(土) 4) 금(金) 5) 수(水)

4. 다음 ()안에 들어갈 것으로 알맞은 것은?

【 한의학에서는 사람의 생명력을 해치거나 약하게 하는 것을 이겨내는 힘을 ()이라고 한다. 건강은 인체에 해로운 것의 침입이 있어도 ()이 이를 잘 이겨내는 상태이다. 또한, ()이 튼튼하면 해로운 것의 힘이 강해도 침범하지 못한다. 】

- 1) 소우주(小宇宙) 2) 정기(正氣) 3) 사기(邪氣) 4) 정신(精神) 5) 자연(自然)

5. 다음 () 안에 들어갈 것으로 알맞은 것은?

() (은)는 인체에서 가장 주요한 기(氣)의 통로이며 전신에 14개의 () (와)과 15개 락맥(絡脈)이 있다. () (은)는 오장육부(五臟六腑)와 서로 연결되어 있으며 몸통과 사지에 뻗어있다. 각 () (와)과 락맥(絡脈)은 서로 연결되어 영향을 미친다.

- 1) 경락(經絡) 2) 혈맥(血脈) 3) 경맥(經脈) 4) 락맥(絡脈) 5) 대락(大絡)

6. 몸통의 측면을 지나가는 경맥으로 알맞은 것은?

1) 간경, 담경 2) 임맥, 위경, 신경 3) 방광경, 독맥 4) 대장경, 삼초경, 소장경 5) 심경, 폐경, 심포경

7. 다음 () 안에 들어갈 것으로 옳은 것은?

기공체조란 생각, 호흡, ()을 하나로 결합하여 움직이는 운동법 이다.

1)동작 2)소리 3)마음 4)명상

8. 기공3조가 아닌 것은?

1)조신 2)조식 3)조심 4)조화

9. 조식의 방법으로 옳지 못한 것은?

1)가늘게 2)길게 3)깊게 4)빠르게

10. 좌우개공사사조의 효과는?

1)심폐기능 강화 2)경추질환 예방 3)위장병 예방 4)정신 안정

11. 수련 요결이 아닌 것은?

1)전신방송 2)일동전동 3)금계독립 4)송요

12. 수련시 주의사항으로 옳지 못한 것은?

1)식사 전후 30분 운동금지 2)편한 복장 3)아파도 참고 한다

4)편한 신발

===== 예방양생 5문제

13. 양생의 목적으로 다음 (), () 안에 들어갈 적당한 것은?

양생(養生)은 인체의 쇠약과 노화를 지연시키고, 수명을 연장시키는 의미를 갖고 있으며, 그 목적은 (), ()에 있다.

①건강, 장수 ②양생, 예방 ③건강, 운동 ④기공, 장수

14. 양생은 우선 수명을 연장하는 수명학(壽命學)이 된다. 하지만 양생은 결국 마음을 수양하는 쪽으로 가게 된다. 그래서 양생을 넓은 뜻으로 부르는 말은?

①수행학(修行學) ②건강학(健康學) ③예방의학(豫防醫學) ④기공학(氣功學)

15. 한의학의 경전인 『황제내경(黃帝內經)』에서는 치료보다 예방이 우선이라고 설명하고 있다. 성인은 이미 온 병을 치료하는 것이 아니라 아직 오지 않은 병을 치료한다고 하여, 아직 병이 오지 않은 상태를 중요하게 여긴다. 여기서 아직 병이 오지 않은 상태를 가리키는 용어는?

- ①미병(未病) ②불병(不病) ③이병(已病) ④치병(治病)

16. 『사기(史記)』에 나오는 편작에 관한 이야기를 보면 치료하기 힘든 병의 종류에 관해 나온다. 특히 유명한 여섯 번째 이야기로서, 정확한 의학적 지식을 가진 의사보다 주변의 불확실한 정보나 미신 등 검증되지 않은 내용을 믿어서 건강을 해치는 것을 경계하고 있는 구절은?

- ①信巫不信醫: 무당을 믿고 의사를 믿지 않는다.
 ②衣食不能適: 입고 먹는 것이 적당하지 않다.
 ③輕身重財: 몸을 가볍게 여기고 재산을 중하게 여긴다.
 ④驕恣不論於理: 교만방자하여 이치를 따지지 않는다.

17. 정신양생에서 모든 질병 발생의 근원이 되는 것을 간단히 하나로 말하면 무엇인가?

- ①과도한 욕심 ②부정적 감정 ③감정의 편중 ④과도한 운동

=====인체해부학 3문제

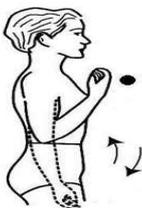
18. 다음 중 해부학자세를 고르세요.

- ①똑바로 서서 손바닥을 앞으로 향한 자세
 ②똑바로 누워서 하늘을 보는 자세
 ③옆으로 누워서 팔과 다리를 웅크린 자세
 ④엎드리고 얼굴을 한 쪽으로 돌린 자세

19. 우리 몸을 자르는 면으로서, CT나 MRI 사진처럼 우리 몸을 수평으로 자른 면을 무엇이라고 하는가?

- ①가로면(횡단면) ②시상면 ③관상면 ④전두면

20. 다음 그림에서 ● 표시가 되어 있는 부분을 가리키며, 팔꿈치를 편 상태에서 구부리는 것을 무엇이라고 하는가?



- ①굴곡
 ②신전
 ③외전
 ④내전

※ 각 항목에서 감산하는 식으로 점수 채점하여 전체 합계함 (실기시험)

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

성명	정확도	집중도	예술성 (운기 리듬)	협력성 (조화도)	합계
	/ 30	/30	/20	/20	/100

2. 기공의 활용 사례

1) 의료 분야의 기공 활용

원광대와 미국 하버드 의대 팀은 기(氣)수련의 효과를 입증해 보인바가 있다. 기를 수련하면 혈액순환이 좋아지고 림프구 등 혈구의 변화, 호르몬 분비촉진 등 현상이 관찰되고 있다.

기 수련자를 대상으로 한 연구 결과, 기수련이 우리 몸에 병균이 침입할 때 면역기능을 향상시키는 것으로 나타났다.

경희대 한방병원 한방기공진료실에서는 환자들을 기공요법으로 치료하고 있으며, 한의원들이 부설 기공수련센터를 운영하고 있다. 또한 아산병원은 전통의학연구실을 설치하고 한의학 전공자들을 채용하여 기치료에 대한 연구를 시작하였다. 포천 중문의대 대체의학대학원은 '전일(全一)의학'의 정립을 목표로 하고 있다. <대한매일>1998.3.7, <주간한국> 2001.12.6, <조선일보> 1997.11.5, <한겨레> 2001.6.15 기사

(1) 한양대학교 의료원* 홈페이지 : <http://hmc.hanyang.ac.kr>

배상철 교수 미국류마티스학회서 태극권운동 워크샵 개최

관절염 환자를 위한 운동요법인 타이치 운동을 개발해 현재 본원에서 보급 중인 한양대학교 류마티스병원 배상철 교수팀이 최근 미국에서 워크샵을 열어 큰 호응을 얻었다.

'관절염환자를 위한 타이치 운동', '퇴행성관절염 환자를 대상으로 한 태극권 운동의 효과'에 대한 연구결과를 발표하였다.

(2) 차병원* 홈페이지 : <http://www.chamc.co.kr>

차병원에서는 기공수련센터(<http://www.chabiomed.com/qigong/>)를 운영하고 있었다.

건강강좌/교실에서는 기태교, 청정공을 운영하고 있었다.

기태교 淸靜功

- 임신을 긍정적으로 받아들이고, 임신 기간을 계획적으로 보내면서 자연스럽게 엄마로서의 마음을 갖도록 해줍니다.
- 동양 전통의 양생법을 임신부의 심신에 맞도록 현대화된 기체조 등의 연습을 통해 임신불편감을 덜고 순산에 대비하게 합니다.
- 임신 중 적당한 운동을 통한 활력과 명상을 통한 심리적 평안은 태내의 안정된 환경으로 이어져 태중의 아기를 건강하고 안정되게 합니다.
- 여러 가지 자세의 체조, 단순화된 호흡, 반복적인 이완, 구체적인 명상, 다양한 태교 활동, 육아 강의 등이 연계되어 16주부터 분만 달까지 지속적으로 동료들과의 친분 속에서 태교가 자연스럽게 규칙적인 일상이 되게 됩니다.

- 부부가 기대교를 라마즈 분만법과 함께 익히면 신체적 준비와 지식적인 이해를 동시에 갖추게 되므로 순산에 대한 자신감을 갖게 되고, 아빠는 아내 사랑의 실천과 아기를 위한 부성 태교의 시간이 됩니다.
- 분만 후 생후 3개월부터는 아기와 함께 산후 기체조와 아기마사지를 배우면서 산후 회복을 돕고 양육에 대한 자신감을 갖게 하며 산후우울증을 예방하고, 아가에게 행복한 경험 속에서 특별한 친구를 만들어 줍니다. (기대교 수강자만 가능)

(3) 부산 백병원* 홈페이지 : www.paikpdc.co.kr

파킨슨병환자와 보호자를 위한 무료공개강좌안내에서는 태극권 시연도 함께 하고 있었다.
태극권시연: 이무연 사범

(4) 동아대병원* 홈페이지 : <http://www.damc.or.kr>

파킨슨병 운동센터 개소

동아대병원 파킨슨병센터는 부산 동래·금정지역의 파킨슨병 환자들에게 관절염태극권, 스트레칭 등 다양하고 적극적인 운동치료를 제공할 수 있는 파킨슨병운동센터를 개소해 운영하고 있다.

(5) 원광대학교 광주한방병원* 홈페이지 : <http://wonkwangmed.co.kr>

한방 신경·정신과에서는 불안장애(공황장애)에 대한 한방에서의 치료법으로써 침구치료, 약물치료, 한방 정신요법과 함께 지인고론요법이나 오지상승요법과 같은 상담이 주로 이뤄지고 있으며 단전호흡이나 기공요법을 활용하고 있다.

(6) 서울 아산병원* 홈페이지 : <http://pd.amc.seoul.kr>

2007년에 파킨슨·알츠하이머센터에서는 파킨슨병 환자를 위한 태극권 운동치료에 대한 행사를 하고 있다.

<태극권을 통한 파킨슨병 환자 운동 치료>

① 대상자: 증상이 경한 파킨슨병 환자로 혼자서 움직임이 가능한 환자면서, 서울 및 인근지역 거주자로 병원의 주 1~2회 왕래가 가능한 환자 (보호자도 같이 내원하셔서 배우실 수 있습니다.)

② 목적

*환자와 보호자가 태극권을 통한 운동을 1~2번/주(12주) 같이 배우며, 추후 가정에서도 지속적인 교육으로 이어질 수 있는 태극권 운동을 배우고자 합니다.

*태극권을 통한 운동 프로그램을 통해 파킨슨병 환자의 삶의 질, 삶의 의욕이 향상됨을 느낄 수 있도록 전문 운동 치료사와 함께 운동 프로그램을 배울 예정입니다.

③ 운동 시간 : 매주 화요일과 금요일 (주 2회 × 12주간)

첫 타임반: 오후 1:30~2:30 , 두 번째 타임반 : 오후 3:30~4:30 (일 2회 운영)

④인원 : 한 그룹당 5명

⑤ 장소 : 동관 4층 스포츠의학센터

(7) 경희대 한방병원* 홈페이지 : <http://www.kangnam-khmc.or.kr/>

기공-한약-침으로 기공병 치료

98년 3월에 문을 연 경희대 한방병원 한방 기공과는 의료기관으로는 처음으로 전문적으로 기공병을 앓고 있는 환자들을 치료하는 곳이다. 한방 치료와 기공의 다양한 방법 등을 접목해 일반 환자들의 병 치료에 도움을 주는 것이 한방 기공과의 목적이다. 그러나 한방기공과가 개원하자마자 밀려든 것은 기공병을 앓고 있던 환자들이었다. 병명도 없고 치료법도 없어 혼자서 속앓이를 하던 환자들의 한방기공의 치료를 받기 위해 몰려든 것.

경희대 한방병원 기공과 신용철 교수는 “기 수련에 대한 일반인들의 관심이 높아지면서 이에 대한 부작용도 꾸준히 늘고 있다”며 “정상적인 기관이 아닌 곳에서 교육을 받거나 독학으로 수련할 경우 부작용을 부를 가능성이 높다”고 지적했다. 신 교수는 또 “99년 기공병으로 내원한 환자 43명을 분석한 결과 20-30대가 가장 많았다”며 “강한 호흡법이나 욕심이 담긴 무리한 기공 수련은 병으로 이어질 확률이 높다”고 말했다. 신 교수에 따르면 한방기공과를 찾은 환자는 98년에는 24명, 99년엔 43명, 그리고 올해는 50여명. 기공병에 걸린 환자들은 명상수련· 단전호흡· 태극권 등 기공수련의 종류와 관계없이 기공병은 걸릴 수 있는 것으로 나타났다.

(8) 십장생한의원* 홈페이지 : <http://www.drsm.com>

태극권 수련 뒤 쌍화차 하루 두 잔

요통과 디스크 때문에 고생하던 시절 복음과 같이 접한 국선도는 지긋지긋한 통증을 날려줬다. 한의원에 내원하는 불임 환자와 여성 질환자에게도 몸과 마음의 사기(邪氣)를 없애고 생기를 불어넣는 태극권이나 도인술을 가르친다.

여성 환자는 몸에 열을 내는 운동보다 천천히 호흡을 하며 편안하게 운동하는 것이 큰 효과를 거둘 수 있다. 게재일 : 중앙일보 2008년 08월 26일, C11면

(9) 청담 인 한의원* 홈페이지 : www.e-nature.co.kr

기공클리닉을 운영하고 있었다.

부인과 질환, 신경정신과 질환, 혈액순환장애로 유발된 질환 등에 활용되고 있었다.

기공치료만 받는 경우에는 1회 치료시간 : 30분 소요, 1주일에 2-3회 4주간 8-12회 치료가 기본으로 되고 있다.

(10) 강서한의의원* 홈페이지 : <http://www.e-kimedi.com>

강서구의 강서한의원은 기치료를 전문으로 하는 한의원이다.

기치료란 우리 인간의 몸속에 가지고 있는 자정능력을 기로써 부양하는 치료법, 현대의학의 맹점인 찌고, 가르고 하는 방법을 지양한 자연적 치유법, 환자의 병을 원천적으로 낮게 하고 후유증이 거의 없는 대체의학이며, 최소의 비용으로 최대의 효과를 거두기 때문에 경제적 손실이 없는 완전건강법으로써 대체의학 분야에서도 이미 세계적으로 인정받아 대학들의 학과 설치도 급증하고 있다. 기치료 대상자는 루게릭병, 우울증, 심근경색, 뇌졸중, 고혈압, 저혈압, 방광염, 비만, 요통, 오십견, 음위증, 갱년기 장애, 두통, 소아마비, 뇌성마비, 근육질환, 성기능장애, 허반신마비, 암, 관절염 등 각종 난치성 병에 넓게 활용되고 있다.

(11) 경희선 한의원* 홈페이지 : <http://www.khsun.com>

경기도 성남시의 경희선 한의원에는 기치료를 전문으로 하고 있었다.

기치료란 이러한 기운의 균형을 바로잡고 생체에너지의 부족을 메꾸어 주면서 기운의 순환을 돕는 직접적인 치료를 말합니다.

통광(기치료)의 효과는 기의 균형을 잡아주어 기분이 편해지고 좋아집니다. 그리고 생체에너지를 채워주어 기운이 나게 합니다. 또한 기혈의 순환을 원활히 하여 막힌 곳을 뚫어주는 효과가 있습니다.

(12) 가톨릭경희한의의원* 홈페이지 : <http://www.kyunghee-medi.com>

"담이 걸리면 가슴을 잘 두드려라" 기가 걸리거나 막힌 증상, 가슴뼈 문지르면 풀려

나 원장은 "한방시술에는 침, 뜸, 한약, 기공이 있는데 그 중 기공이 가장 강력하다"며 "다른 시술은 한의사가 해줄 수 있지만 기공은 환자 스스로 해야 하며 지속적으로 시행해야 건강한 몸을 가질 수 있다"라고 설명했다.

(13) 테마한의의원* 홈페이지 : <http://www.tclinic.kr>

"동의보감에서 사지는 비위에 해당하는데 그 위장에서 발생하는 열이 사지로 뻗어 나오는 것"이라며 "따라서 손바닥과 발바닥이 뜨겁고 열이 나며 답답한 증상은 결국 음식으로 인해 위장이 손상되었을 때 나타나는 것"이라고 설명한다. 손발이 차가운 경우 명상이나 태극권 등이 부교감신경을 발달시켜 손발을 따뜻하게 해 준다.

(14) 십장생한의의원* 홈페이지 : <http://www.drsim.com>

십장생한의의원에서는 모약산에서 결혼을 앞둔 예비 부부와 신혼부부 등 50쌍을 대상으로 '똑똑한 아이 낳기 등반대회'를 열었다.

'남편을 위한 태극권, 아내를 위한 단전호흡과 기체조" 등을 배우게 된다. 아침 명상으로 심신을 단련하고 예비 엄마의 건강에 좋은 반찬과 잡곡밥으로 아침식사를 한 후 해산한다.

(15) 화춘당한의원* 홈페이지 : <http://www.hundiet.com>

비만 치료로써 복부 비만에 기공체조를 활용하고 있다. 기공체조는 지방층의 감소가 상대적으로 적은 곳의 근살을 효과적으로 제거해 준다. 뱃살을 빼려면 근육의 이완과 긴장을 반복시켜서 장과 복부에 쌓인 지방층을 자극해야 한다. 또한, 혈액 순환을 촉진시켜서 에너지화 하는 것이 뱃살 빼기 기공 체조의 목적이다.

배근육을 수축시키는 기공체조

- ① 정신을 가다듬고 똑바로 누운 상태에서 양 무릎을 세운다.
- ② 양팔을 몸통에 가지런히 펴서 붙인다.
- ③ 숨을 들이 마시면서 양팔을 머리 위로 천천히 옮겨 놓는다.
- ④ 숨을 내쉬면서 아랫배의 근육을 당긴다.
- ⑤ 숨을 들이 마시면서 양팔을 직각으로 올려놓는다.
- ⑥ 양팔을 몸통에 갖다 대면서 숨을 내쉰다.

(16) 우성한의원* 홈페이지 : <http://wsomc.com>

전문시술요법으로 기공양생요법을 활용하고 있다.

(17) 한방허브보건소 활용

○ 남원보건소: 2005년도 바른 자세 교실

척추측만증을 포함한 근·체형의 불균형과 근골격계의 통증을 진단하고 기체조를 통하여 문제점을 바로잡아서 이후에 나타날 수 있는 근·체형의 문제점과 통증을 예방하며 일생동안의 몸 전체의 건강 증진을 도모하는 것이 그 목표이다.

2005년 척추건강교실 사업 계획안 검증, 시범 대상 중학교 학생들에 대한 진단 및 사업 전후의 변화 결과 확인 작업과 예방과 치료 가능성에 대한 연구를 거쳐 2006년~2007년 이론적인 연구를 진행하고 전체 지역 조사를 거쳐 한의학적 예방 조치를 적용, 운동요법으로서의 기공체조(국선도 입단 행공)를 적용하여, 모아레 영상에 대한 분석법, 진단기준 개발 등 사업의 개량화를 진행하였다.

남원 시내 1개 중학교 2학년 학생 636명 중 596명을 검진하고, 자세 이상으로 척추측만증이 있다고 의심이 되는 고위험군과 향후 척추 만곡 이상 등 자세 이상이 나타날 가능성이 있다고 진단한 중등도 위험군의 요주의 학생 346명을 대상으로 검진하였다. 그 결과 24명에 대한 기체조 교육을 3개월 간 주 2~3회 운영하여 평균 131회 출석, 그 중 12명의 자세가 호전되었다.

○ 김해시 보건소: 2009년 기공 체조교실 운영

한방기공체조를 통한 지역주민의 생활습관병 예방 및 개선과 지역사회 주민들과 함께하는 지역사회 참여형 건강증진사업을 전개하며 한방기공체조 생활화로 일상생활 능력저하를 막고 전신근육이완 등의 효과를 유도하여 건강한 일상생활을 유지하는 것이 목표이다.

대상은 30세 ~ 70세 이하의 지역주민과 체질허약자 및 만성 질환자를 대상으로 하였으며 4개소에서 이를 각각 실시하였다. 보건소에서는 당뇨병환자 25명을 대상으로 하였고 안동문회의 집과 북부동 주민자치센터에서 각각 희망하는 시민 40명 정도를 대상으로 하였으며 경로당 한방기공체조교실(대우유토피아, 한국 1차아파트)에서는 경로당 회원 30명 정도를 대상으로 실시하였다.

한방기공체조 참여자의 전·후 체력측정, 신체기능검사, 혈액검사 VAS측정, 인식도, 형태변화, 만족도, 출석률 등을 평가하였다. 그 결과 체지방과 VAS, 혈압수축, 혈압이완이 유의하게 감소하였고 민첩성, 삶의 질, 인식도, 행태도가 유의하게 증가하여 2009년도 상반기에 실시된 기공체조 훈련이 긍정적으로 작용함을 알 수 있다.

○ 부산진구 보건소: 2009년 기공체조 교실 운영

고혈압, 당뇨병환자와 관절염, 요통환자를 대상으로 하여 기공체조 교실을 1기(고혈압, 당뇨병환자, 25명)와 2기(제 2기 관절염, 요통환자, 22명)로 나누어 운영하여 이들의 기공체조 교실 운영 전·후의 신체변화와 기초체력, 대상자의 주관적인 느낌 변화를 비교하여 분석하였다.

- 기공체조 교실 1기 교육생들의 혈압, 혈당, 체중, 체질량지수, 체지방률, 복부비만율, 내장지방량은 감소하였고 체내 근육량은 증가하였으며 혈액검사결과 총콜레스테롤과 중성지방이 유의한 감소를 보였다. 그리고 피로도와 통증정도, 손발저림정도, 어혈반응 검사의 수치는 감소하였고, 혈관상태 단계(아래의 혈관상태 단계 참고)는 1단계증가 하였고 점수는 13.6점 감소하였다. 대상자의 기초체력은 근력(악력), 어깨유연성, 허리유연성, 2분 걷기, 근지구력(윗몸일으키기), 평형성(외발서기) 모두 증가하였다.

- 기공체조 교실 2기 교육생들의 체중, 체지방률, 체내 근육량은 증가하였고 체질량지수, 내장지방량, 피로정도, 통증정도, 손발저림정도, 어혈반응 검사는 감소하였다. 복부비만율은 변화가 없었으며, 혈액검사 결과 SGOT, SGPT, 중성지방은 감소하였고 혈관상태 단계(아래의 혈관상태 단계 참고)는 0.3단계 증가하고 점수는 13.6점 감소하였다.

※ 혈관상태

- 1단계 : 혈관 양호 상태
- 2단계 : 혈액 점도 증가 및 혈전 생성(혈관 노화 시작하였으나 아직은 양호한 상태)
- 3,4단계 : 혈전 증가 및 침착(혈관 노화 다소 진행, 말초 순환 저하가 나타날 수 있다)
- 5단계 : 혈관 내막 손상 및 경화(혈관 노화가 많이 진행된 상태, 혈액순환 상태도 좋지 않은 상태)
- 6,7단계 : 순환 장애 발생 및 혈관 폐색 우려

프로그램 참여 후 대상자들의 긍정적인 신체변화, 전반적인 체력 지표의 향상을 보였으며 피로감과 집중력 저하, 관절의 고통 등을 느꼈던 대상자들이 운동 후에는 마음이 안정되고 관절 통증의 완화, 집중력 향상 등 생활에 활력이 생겼다고 하였다.

(18) 보건소건강증진사업

○ 동래구보건소 보건소: 2006년 기공체조 교실 운영:

○ 유방암 재활 태극권

암은 한국인의 사망원인 1위를 차지하고 있는 질병이며 현재 여성암 중 2위를 차지하는 유방암은 해마다 신규환자가 늘어나고 있는 실정이다. 그렇기 때문에 자연스럽게 유방암 수술 환자도 늘어나고 있다. 유방암 수술 환자에게 태극권은 딱딱하고 절도 있는 동작이 아니라 부드럽고 천천히 움직여 근육을 이완시키는 특징이 있다. 따라서 유방암 수술 환자의 거드랑이 및 임파선이 어깨 외회전 운동 시 상당히 고통 받기 때문에 이를 극복하고 보완할 수 있는 태극권을 유방암 수술 환자에게 배우게 하여 그것을 유방암 수술 환자의 어깨관절 및 심혈관 기능과 면역력 향상에 미치는 영향을 살펴보았다. 유방암 1~2기 진단을 받고 수술 후 2개월 이내의 환자를 40명 모집한 후 20명은 실험군, 20명은 대조군으로 하여 태극권 운동을 보건소에서 12주간 주4회, 하루 60분씩 실시하였다. 이 연구결과 12주 동안 태극권 운동 참여 후 훈련군은 어깨관절 가동범위, NK Cell, T helper Cell이 증가 하였으며, 심박동수, 순환저항, Cortisol은 통제군 보다 유의하게 감소하여 태극권 운동의 효과가 검증되었다. 따라서 본 연구에서는 규칙적인 태극권 운동을 유방암 수술 환자들의 수술 후 빠른 기간 내에 적용함으로써 환자 스스로 건강관리를 할 수 있는 제도를 마련하고 긍정적이고 자신감 있는 일상생활을 영위하게 하며 건강한 삶의 질을 유지할 수 있도록 하는데 기여하는 것으로 생각된다.

○ 관절염예방 태극권

만성질환은 대상자의 평생을 두고 전반적인 삶에 영향을 미친다. 여성에 있어 체력은 연령별로 20대에 최고치를 보이나 연령 증가에 따라 점차 떨어져 40세 이후에 급격히 감소한다(이원철 과 이강숙, 1987). 체력요인 중 근력은 여성이 남성에 비해 극히 떨어지므로 여성은 근골격계의 질환의 발생률이 높다(유선미, 2003). 특히 만성관절염은 노인의 증가와 더불어 유병률이 증가되고 있으며 관절염은 통증과 기능장애를 동반하는 전형적인 만성질환으로서 관절명의 관리는 관절의 강직이나 근육의 강직을 예방하고 적절한 기동성 확보를 위해 적당한 움직임과 운동이 필요하다. 규칙적인 운동은 관절염환자의 관절가동범위를 유지시키며, 근력을 강화시켜주고, 지구력의 향상 등에 효과가 있다. 관절염환자는 운동의 중요함이 인식되고는 있으나 통증과 관절기능 제한으로 인하여 일반인보다 더욱 활동저하와 운동부재를 겪고 있고 만성관절염은 특성상 평생을 두고 관리를 하여야 하며 운동으로 관절주위 근육을 강화시키므로 관절염환자의 질병관리를 위한 적절한 운동이 필요하다. 태극권운동은 정신을 이완시켜 평온하게 해주고 균형, 자세, 조정, 인내체력 그리고 유연성을 향상 시키기 위한 운동으로 힘보다 기술에 의존하는 것이기 때문에 나이, 체력, 신체기능에 구

애받지 않고 언제 어디에서나 수행할 수 있는 운동이다. 민첩성, 근육강도, 유연성을 향상시키므로 중년층이나 노년층의 신체균형을 이루어주어 낙상을 방지하게 해준다. 특히 태극권 운동은 대상자의 신체적 결함조건에 상관없이 탄력적으로 적용할 수 있다는 장점이 있으며 구체적으로 다음의 효과가 있다. 첫째, 동작이 매우 간략하고 운동을 전혀 하지 않은 일반인들이 배우기가 아주 쉽다. 둘째, 관절에 무리를 주지 않을 뿐만 아니라 관절인대를 강화하고, 관절의 유연성을 향상시켜 통증을 감소하고 잘못된 자세를 교정하여 자세를 바르게 하여 신체의 조화를 이루는데 뛰어난 효과가 있다. 셋째, 강력한 기공법으로 각각의 동작을 수련하다보면 손끝까지 氣가 통하는 것을 느낄 수 있고 온몸에 기운이 흐르는 것을 쉽고 빠르게 느낄 수 있다. 넷째, 한번 배워 놓으면 평생 자신의 것이 되어 실내의 작은 공간만 있어도 스스로 수련을 할 수 있다.

최근 관절염환자에게 도입되기 시작한 태극권 운동은 관절염환자에게 필요한 운동 형태들을 모두 포함하는 것으로 평가되고 있다. 특히 근력강화에 필요한 등척성 및 등장성 운동이 태극권 운동에 포함되어 있다.

매 운동은 몸풀기운동 15분, 태극권 12식(동작1:기세, 동작2 : 개합수, 동작3 : 단편,동작4 : 운수, 동작5 : 개합수, 동작6 : 누슬요보, 동작7 : 수회비파, 동작8 : 진보반란추, 동작9 : 여봉사폐,동작10 : 포호귀산,동작11 : 개합수, 동작12 : 수세 운동) 30분, 호흡운동 5분 총 50분으로 구성되며, 주 2회 실시하였다.

사업전후 대상자의 체격 및 체력 변화에서 근지구력, 허리 유연성, 체지방률은 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 근지구력은 유의하게 증가하였다. 좌 악력은 16.1 kg에서 17.6 kg으로 증가하였고, 허리 유연성 증가, 체지방률 감소에서도 유의한 차이가 있었다.

사업전후 대상자의 생리적 기능 변화에서 수축기혈압, 이완기혈압, 혈당, 총콜레스테롤은, 중성지방은 감소하였으나 각각 통계적으로 유의한 차이가 없었고 HDL은유의하게 증가하였고, 통증정도도 감소하여 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사업전후 대상자의 사회·심리적 변수에서 불편감정도는 감소하여 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

관절염운동프로그램 운영평가에서 사업내용은 매우 만족한다가 86.7%, 진행방법은 매우 만족한다 66.7%, 건강관리 도움정도는 매우 도움이 된다 73.3%, 생활실천정도는 매우 그렇다 66.7%, 그렇지 않다 33.3%로 나타났다.

2) 의료관광의 기공 활용

(1) 활인심방(活人心方) 건강법 : 퇴계 후손의 장수 비결 : 도산서원 거경대학

2007년 7월4일 경북 안동시내 한 웨딩홀 연회장에서는 퇴계 이황 선생의 15대 종손인 이동은(李東恩) 옹의 백수연(白壽宴)이 열렸다. 이옹의 자녀 2남4녀를 비롯해 손자와 손녀, 친척과 친지 등 400명이 넘는 축하객이 모여 근 100년을 살아온 이옹의 건강을 기원했다.

이옹의 백수연은 여러 언론매체에 보도됐다. 이옹이 대학자 퇴계 선생의 종손이라는 점도 눈길을 끌뿐더러 99세의 나이에도 전혀 흔들림이 없는 건강 또한 화젯거리였다. 누구나 '참살이'를 꿈

꾸는 시대에 귀 밝고 기억 또렷한 백수 노인의 정정함은 세인의 관심을 끌기에 충분했다. 그의 ‘백세 건강 비결’의 중심엔 ‘활인심방(活人心方)’이 있다. 퇴계 선생의 건강법으로 선생이 직접 기술해 남긴 활인심방은 500년 가까이 자손들에게 전해지며 집안의 건강 지침이 돼왔다.

이용은 몇 해 전에 받은 전립선 수술과 폐렴 치료 등으로 다소 몸이 약해져 무리하게 움직이지는 못하고 있으나 여전히 활인심방이 전하는 건강체조법과 마음 다스리기(治心)를 실천하고 있고, 그의 동생인 이동한(73·전 충북대 교수)씨는 시민들에게 활인심방 수련법을 알리고 있다.

(2) 도산서원의 특별한 강연

매년 봄과 가을, 매달 한 차례씩 안동 도산서원에서는 아주 특별한 강의를 펼쳐진다. 도산서원 선비문화수련원 부설 ‘도산서원 거경대학(居敬大學)’이 그것이다. 거경(居敬)이라는 이름은 주자학에서 말하는 수양의 두 가지 방법, 즉 거경과 궁리(窮理)에서 따온 것. 궁리는 외적 수양법이고 거경은 내적 수양법으로 몸과 마음을 삼가 바르게 가짐을 뜻한다. 둘 다 퇴계 선생이 매우 중요하게 여긴 학문의 기본이자 수양법이다.

2006년 3월부터 시작된 이 강의는 올해도 4~6월, 9~11월에 매달 둘째 주 토요일부터 3박4일 일정으로 열리며 남녀노소 누구나 참가할 수 있다. 10명가량 되는 교육생을 가르치는 일은 이용의 동생 이동한씨가 맡고 있다. 지금까지 100여 명이 활인심방에 나와 심신을 수련하고 퇴계의 일상적 언행을 체험하면서 인성을 가다듬고 돌아갔다.

2006년 7월 1일에는 한국체육대 무용학과 학생 15명이 도산서원 전교당에서 2시간에 걸쳐 활인심방 수련법을 공개적으로 실연하는 행사가 열려 눈길을 모았다. 참가 학생들은 마음을 고요히 해 심신을 안정시키는 ‘정좌거경(靜坐居敬)’, 음식에 대한 예절과 올바른 식사법을 익히는 ‘묵언정식(默言淨食)’, 자연 속에서 경전을 읽으며 기억력을 높이는 ‘소요유(逍遙游)’, 올바른 자세로 걸으며 정신을 수양하는 ‘보리안상(步履安詳)’ 등 활인심방에 나오는 내용을 그대로 따라 했는데, 보는 이들도 사뭇 마음이 경건해짐을 느낄 수 있었다고 한다.

이동한씨는 “어린 시절에 활인심방에 나오는 대로 건강체조를 하시던 조부와 선친을 곧잘 따라 하곤 했다”고 한다. 조부가 아침 일찍 일어나 앉은 자세로 팔과 어깨, 손 등을 움직이면서 몸을 풀곤 했는데 온 가족이 자연스럽게 따라 하게 됐다는 것. 그러나 젊은 시절엔 그다지 큰 관심이 없었다.

그러던 이씨가 조상이 남긴 건강서적에 관심을 기울이게 된 것은 2000년 충북대에서 정년퇴임한 직후다. 거의 잊고 살았던 ‘활인심방’을 다시 손에 쥐고 하나하나 뜻풀이를 해가며 곱씹었고, 최근에는 직접 해설서를 펴내기도 했다. 그러나 그는 “아직도 활인심방의 내용을 완전하게 이해하진 못하며 계속해서 뜻을 새기고 있다”고 했다.

활인심방은 엄밀하게 말하면 우리나라의 책이 아니다. 중국 명나라를 세운 주원장(朱元璋)의 열여섯째 아들인 주권(朱權)이 지은 것으로 원래 제목은 ‘활인심(活人心)’. 주권은 ‘현주도인(玄洲道人)’이라 불릴 만큼 도가(道家)에 조예가 깊었다고 전해진다. 퇴계 선생은 ‘활인심’을 입수해 번역하고 거기에 자신이 생각한 내용을 덧붙여 건강과 장수의 비법이 담긴 활

인심방으로 재탄생시켰다.

(3) 무형의 약재 중화탕(中和湯)

이처럼 퇴계 선생이 직접 옮겨 새로 만든 이 책은 우리나라에서 유일하게 활인심(活人心)을 소개하는 책이어서 사료적 가치가 그만큼 높다는 평가를 받는다. 이 책은 서문을 시작으로 중화탕(中和湯), 화기환(和氣丸), 양생지법(養生之法), 치심(治心), 도인법(道引法), 거병연수육자결(去病延壽六字訣), 양오장법(養五臟法), 보양정신(保養精神), 보양음식(保養飲食)으로 구성돼 있다. 이 글에 쓰인 활인심방의 내용은 김호연(전 한국정신문화연구원 전문위원)씨가 번역한 ‘현대인의 건강과 활인심방’을 참조했다.

중화탕이라 함은 30가지 마음의 자세를 잘 섞어 만든 무형의 약재를 뜻하며, 화기환은 참을 인(忍)자로 만든 환약을 뜻한다. 양생지법은 건강하게 오래 사는 법을 말하고, 치심은 마음을 다스리는 법, 도인법은 건강 체조를 뜻한다. 또 거병연수육자결은 병을 없애고 장수하는 여섯 자의 비결을 말하고, 양오장법은 오장을 튼튼하게 하는 법을 뜻하며, 보양정신은 정신을 보호하고 키우는 법, 보양음식은 몸을 보하는 건강음식을 뜻한다. 책의 서문에는 이렇게 적혀 있다.

‘성인(聖人)은 병들기 전에 다스리고 의원은 병이 난 후에 고치는 것이니, 전자를 치심(治心) 또는 수양(修養)이라 하고 후자를 약이(藥餌)라 한다. 다스리는 법이 이와 같이 두 가지이나 병의 근원은 하나이니 모두가 마음에서 비롯하는 것이다. 노자께서 말씀하시길 “마음은 정신의 주(主)가 되고 고요하거나 바쁜 것이 모두 마음에 따른 것이다” 하였으니 마음은 도(道)의 근본도 되고 화(禍)의 원인이 되는 것이다. 마음이 고요하면 모든 일에 태연하고 맥박이 활발하나 고요치 못하면 기혈의 흐름이 고르지 못하고 탁하여 백병(百病)의 원인이 된다. 그러므로 성품이 고요하면 정(情)은 평안해지고 마음이 산란하면 정신이 피로하나니 참됨을 지키면 뜻이 만족한다. 여러 가지 복잡하게 추구하면 생각이 복잡하여 정신이 산란하고 정신이 산란하면 기가 흩어져 병이 들고 죽게 되는 것이다. 이는 평범한 말인 듯싶으나 도(道)의 깊은 뜻에 합치되는 일이다. 무릇 사람의 병을 다스려 고쳐주는 자가 병의 원인을 잘 알아 쓴다면 이 책 한 권만으로도 충분할 것이고 수양을 위해 서라면 이 책만으로도 선도(仙道)를 이룰 것이며 오래 살 것이다.’

서문 다음에는 중화탕의 조제법을 밝히고 있는데 다음과 같은 ‘약재’가 필요하다고 한다.

‘사무사(思無邪·마음에 거짓을 없앨 것), 행호사(行好事·좋은 일을 행할 것), 막기심(莫欺心·마음에 속임이 없을 것), 행방편(行方便·필요한 방법을 잘 선택할 것), 수본분(守本分·자신의 직분에 맞게 할 것), 막질투(莫嫉妬·시기하고 샘내지 말 것), 제교사(除狡詐·간사하고 교활하지 말 것), 무성실(務誠實·성실히 행할 것), 순천도(順天道·하늘의 이치에 따를 것), 지명한(知命限·타고난 수명의 한계를 알 것), 청심(淸心·마음을 맑고 깨끗하게 할 것), 과욕(寡慾·욕심을 줄일 것), 인내(忍耐·잘 참고 견딜 것), 유순(柔順·부드럽고 순할 것), 겸화(謙和·겸손하고 화목할 것), 지족(知足·만족함을 알 것), 염근(廉謹·청렴하고 삼갈 것), 존인(存仁·마음이 항상 어질 것), 절검(節儉·아끼고 검소할 것), 처중(處中·한쪽에 치우치지 말고 조화할 것), 계살(戒殺·살생을 경계할 것), 계로(戒怒·성냄을 경계할 것), 계포(戒暴·거칠게 행하지 말 것), 계탐(戒貪·탐욕을 경계할 것), 신독(慎篤·신중히 생각하고 독

실하게 행할 것), 지기(知機·사물의 기틀을 알 것), 보애(保愛·사랑을 견지할 것), 염퇴(恬退·물러서야 할 때 담담히 물러날 것), 수정(守靜·고요함을 지킬 것), 음축(陰籙·은연중에 덕이나 은혜를 쌓을 것)'.
(4) 장수 10계, 양생지법

중화당은 수십 종의 정신적 약재를 잘 달여서 꾸준히 복용해야 하지만, 화기환(和氣丸)은 필요할 때 한 알씩 복용해 즉효를 보는 것으로 곧 '참을 인(忍)'자를 말한다. '마음 위에 칼이 놓였으니 군자는 이로써 덕을 이룬다'는 것이다. 소인은 분함을 참지 못해 자신을 망친다는 게 그 중심 이론. 다시 활인심방으로 돌아가자.

'어른이나 아이 할 것 없이 기가 모자라거나 넘치는 데서 목이 메고, 가슴이 답답하며, 부대껴 헛배가 부르고, 온몸이 뒤틀려 마비가 오고, 괴로워서 입술을 깨물고, 이를 갈며 눈을 부릅뜨고 주먹을 쥐고, 얼굴이 붉어져 귀까지 빨개지고, 온 몸이 불같이 달아오른다. 이는 의원들도 고치지 못하는데 그럴 때마다 화기환을 한 알씩 먹이되 말이 필요 없고 입을 꼭 다물고 침으로 녹여 천천히 씹어 삼키게 한다.'

화기환 다음으로는 '건강하게 오래 사는 법'인 양생지법이 소개되어 있다. 중화당이나 화기환과 달리 일상생활에서도 충분히 실천할 수 있는 내용인 양생지법은 10여 가지로 요약된다.

- 소화와 밀접한 관계가 있는 비장(脾臟)은 음악을 좋아하기 때문에 좋은 음악을 들으면서 식사하는 것이 소화에 좋다. 밤이 짧은 여름에는 밤늦게 먹거나 잘 씹어 먹지 않으면 비장에 무리가 생기며 소화가 잘 안 된다.
- 술을 마시면 기분이 좋아지고 혈액이 잘 통하는 좋은 점이 있으나 지나치면 몸에 풍(風)을 일으키고 신장을 상하게 하고 장의 기능을 나쁘게 한다. 특히 배불리 먹은 뒤의 음주는 아주 나쁘다. 또 술을 급하게 많이 먹으면 폐를 상하게 된다. 술에 취해 깨지 않은 상태에서 목이 마르다고 물이나 차를 많이 마시면 술을 신장으로 끌어들이는 결과가 되어 허리가 아프고 다리가 무거워지며 방광을 상하게 해 다리가 붓고 팔다리가 굵는 병이 생긴다.
- 차(茶)는 언제든지 많이 마시면 하초(下焦·아랫배)를 허하고 냉하게 한다. 빈속의 차는 아주 좋지 않으며 배부를 때 한두 잔 마시는 것이 좋다.
- 앉은 자리나 누운 자리에 바람이 통할 때 그냥 견디고 있으면 안 된다. 특히 노인들은 몸이 약하고 속이 허해서 풍이 들기 쉽고, 처음에는 못 느끼나 결국 몸을 해치게 되니 덥다 하여 몸을 식히거나 취했을 때 부채질을 하는 것은 좋지 않다.
- 음식을 만들 때 맵고, 짜고, 시고, 달고, 쓴맛을 적게 쓰면 심신이 상쾌하고 많이 쓰면 해가 된다. 신맛이 지나치면 비장을 상하고, 매운맛은 간을 상하고, 짠맛은 심장을 상하고 쓴맛은 폐를 상하고 단맛은 신장을 상한다.
- 어느 한 가지를 오래 쳐다보고 있으면 심(心)을 상하고 혈(血)을 손(損)하며 오래 앉아 있으면 비(脾)를 상하고 기를 손(損)한다. 오래 걸으면 간을 상하고 오래 서 있으면 신장을 상하고 골(骨)을 손(損)한다. 그러므로 어느 한 가지에 정신을 오래 쏟거나 몸을 고정시키지 말고 변화를 줘야 한다.

- 사람이 나태하고 몸이 나른한 것도 오래면 병이 되나니 기력을 쓰지 않아 운동부족이 되고 배불리 먹고 앉거나 누워 있으면 혈액이 침체된다. 항상 힘을 적당히 써서 생기와 피가 잘 통하게 해야 하는 것이니 이는 흐르는 물은 썩지 않고 문지방에는 좀이 슬지 않는 이치와 같다.
- 잠을 잘 때는 말하지 않는 것이 좋고 불을 켜놓지 않아야 한다. 누워 잘 때의 좋은 자세는 몸을 옆으로 하고 무릎을 굽히는 것인데 그래야만 심기가 평안하기 때문이다. 잠이 깬 때 는 정신이 흐트러지지 않도록 몸을 펼쳐야 한다. 몸을 쪽 펴고 자면 악귀를 불러들인다.



그림 63. 퇴계 종손 이동은 웅이 도인법의 ‘두 손 깎지 끼어 올리기’를 하고 있다.(좌) 도인법의 이 부딪치기와 귀 튕겨주기를 하는 이동은 웅.(가운데) ‘휴’ 소리를 내며 단전의 호흡을 가다듬고 있다.(우)

- 머리를 자주 빗으면 풍을 예방하고 눈이 밝아진다. 그러므로 도가(道家)에서는 새벽에 일어나 항상 120번씩 빗질을 하는 것이다. 목욕은 자주 하면 심장과 배를 손상해서 권태로움을 느끼게 한다.
- 여름에는 사람들의 정신이 산만해 심장의 기능은 왕성하나 신장이 쇠하니 노소 불문하고 더운 음식을 먹어야 가을에 토사곽란의 염려가 없다. 뱃속은 늘 따뜻해야 좋은데 그러면 배에 병이 생기지 않고 혈기가 장성해진다.
- 한여름 더운 때라 하여 찬물로 세수하면 오장이 메마르고 진액이 적어진다. 찬 것을 많이 먹으면 시력을 상하며 냉한 채소는 기를 다스리기는 하나 눈이나 귀의 기능을 떨어뜨린다.
- 봄과 여름에는 일찍 일어나는 게 좋고, 가을과 겨울에는 늦도록 자되 해뜨기 전에는 일어나야 한다. 그러나 닭 울기 전에는 일어나지 않는 것이 좋다. 길을 가다가 갑자기 도는 바람이나 번개, 천둥을 만나거나 날이 어두워지면 집안으로 피해 들어가야 한다. 그렇지 않으면 심신을 상하는데 당시는 몰라도 오래되면 병을 얻게 된다.
- 혀 밑에는 두 개의 구멍이 있어 신(腎)과 통하였으니 혀를 천장에 대고 잠간 있으면 진액이 절로 나와 입안에 가득할 것이니 이를 천천히 삼키면 오장으로 들어가고 기(氣)로 변해 단전

(丹田)으로 들어간다.

- 두 손바닥을 마찰해 뜨겁게 한 뒤 눈을 닦으면 눈에 끼는 것이 없어지고 밝아지며 풍을 예방하고 신(腎)을 기른다. 이마를 손으로 문지르고 이마와 머리카락이 닿는 부분을 문지르면 얼굴에 광채가 난다. 가운데손가락으로 콧대의 양쪽을 문지르면 폐가 좋아지고 손바닥으로 귓바퀴를 문지르면 귀가 머는 것을 예방한다. 옛사람이 말하기를 “머리는 자주 빗어야 하고, 손으로는 얼굴을 문지르고, 이는 자주 마주쳐야 하며, 침은 항상 삼켜야 하고, 기는 마땅히 정련해야 한다”라고 했다.

(5) 퇴계의 건강체조, 도인법

이 중 대부분은 실제 현대의학에서 반(反)노화법으로 증명된 이론. 일부 귀신 이야기나 허 밑에 두개의 구멍이 있어 신장과 통한다는 것을 제외하면 현대의학과 배치되는 부분이 거의 없다. 퇴계가 당시의 한의학을 섭렵하고 있었음을 알리는 증거이기도 하다. 일상생활에서 지켜야 할 노화 예방법을 강의한 퇴계 선생은 건강하기 위해선 다시한번 마음을 다잡으라고 일갈한다. ‘치심(治心), 즉 마음 다스리기 편이 그것이다.

‘그 누가 이르기를 “선을 항상 행하더라도 한번 욕심이 동하면 곧 선하지 못한 것이다”라고 하였으니 얼른 착함으로 되돌려 분하고 원통한 일이 생기면 그 일을 적으로 알라. 내가 선한 마음으로 분한 마음을 다루면 풀릴 것이나 풀리지 않으면 삶을 해칠 것이다. 무릇 칠정(七情)과 육욕(六慾)이 모두 마음에서 생기는 것이니 마음을 고요히 하면 신명에 통하여 미리 앞을 내다볼 수 있으며 집 밖을 나가도 천하의 일을 알 수 있고 하늘의 이치를 절로 알게 된다. 대개 마음은 물과 같아서 흔들리지 않으면 자연히 맑아져서 그 밑바닥까지 환히 보이는 것이니 이를 영명(靈明)이라 한다. 마음을 고요히 해서 원기를 키우면 모든 병을 물리쳐 장생활 수 있다. 그러나 한 생각이 들면 신(神)은 밖으로 들고 기(氣)는 흩어지고 피도 이를 따르매 생기가 혼란해져서 백병이 생겨나니 이는 모두 마음이 고요하지 못하기 때문이며 무릇 마음을 고요하고 평안케 하는 것이 바로 마음 다스리는 법이다.’

도인(道人)의 경지를 설파한 퇴계 선생은 다음으로 일반인이 생활 속에서 쉽게 따라 할 수 있는 건강체조법인 도인법(道引法)을 설파한다. 활인심방의 도인법 편은 퇴계 자신이 직접 그린 그림이 곁들여 있어 눈길을 끈다(아래 그림 참조).

- ① 이 부딪치기, 귀 뒤쪽 튕겨주기 : 눈을 감고 책상다리 자세로 편안히 앉아 있다가 양손으로 머리 뒷부분을 감싸듯 하고 아래윗니를 36회 마주친다. 두 손을 머리 뒤에서 각지를 끼고 조용히 숨소리가 나지 않게 9회 호흡한다. 손목이 턱에 닿게 한 다음 둘째손가락에 가운데손가락을 올려놓고 귀 뒤쪽 튀어나온 뼈 부분을 24회 튕겨준다.
- ② 천주혈(天柱穴) 자극하기 : 머리가 끝나고 목이 시작되는 부분의 좌우측에 있는 천주혈을 자극하기 위한 운동으로 손목 혈을 누른 상태에서 팔과 어깨를 흔들면서 고개는 반대방향으로 돌린다.
- ③ 혀를 저어 침 만들어 삼키고 팔 올리기 : 혀를 입안에서 끌고루 36회 움직여 침이 많이 나오

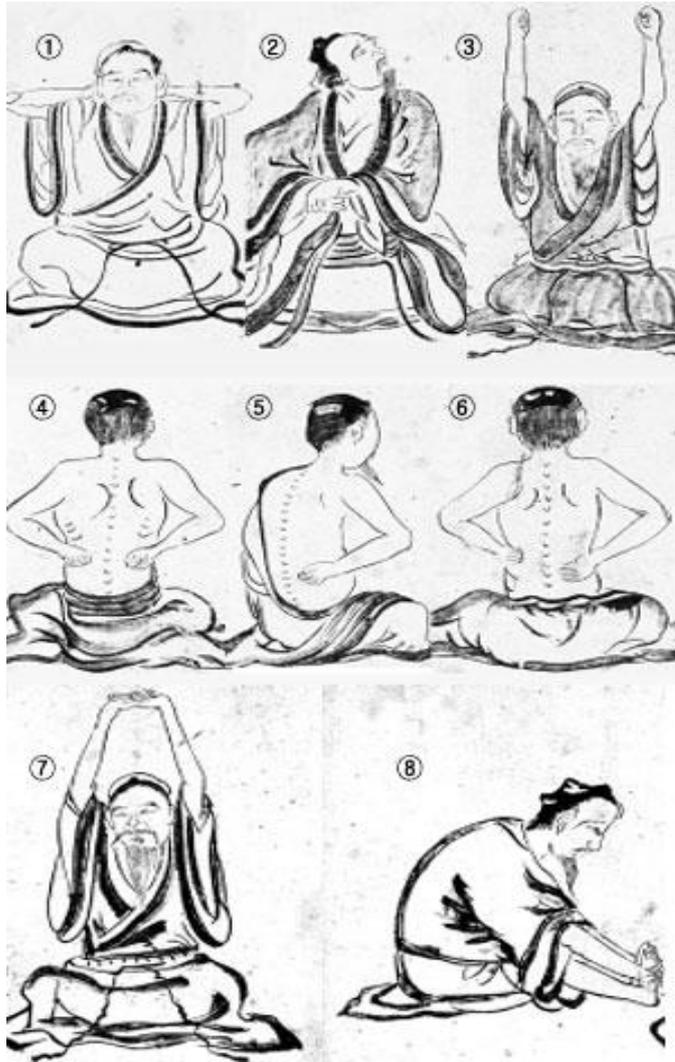


그림 64. 퇴계 선생이 활인심방에 직접 그려 넣었다는 도인법 8가지 동작.
귀 뒤쪽 뿔겨주기에서 발 잡아당기기까지 사실적으로 묘사돼 있다.

게 한 뒤 세 번에 나누어 삼키고 숨을 멈추었다가 조금씩 들이마신 다음 두 손을 비벼서 잡고 머리 위로 들어올린다.

- ④ 허리 뒤쪽 문지르고 단전에 기 보내기 : 허리 뒤쪽의 콩팥 있는 부분을 36회 세게 주무른 뒤 숨을 들이마시고 멈추었다가 마음으로 화기(火氣)를 단전으로 내려보내 기를 순환시킨다. 숨을 천천히 마셔 새로운 기를 받아들여서 한참 멈춘 뒤에 기를 단전에 보낸다.
- ⑤ 한 손 허리에 대고 어깨 흔들어 단전 기운 올리기 : 자리에 앉아 머리를 앞으로 숙여 한 손을 주먹 쥐어 허리에 대고 어깨를 올렸다 내렸다 36회 하고 팔을 바꾸어 다시 36회 하고나서 기를 단전에 보낸다.
- ⑥ 두 손 허리에 대고 어깨 흔들어 단전 기운 올리기 : 두 손을 모두 주먹 쥐어 허리에 대고 다시 어깨를 36회 아래위로 흔들고 단전으로부터 기가 척추를 거쳐 머리에 오르게 한 다음 두

다리를 쭉 편다.

- ⑦ 두 손 각지 끼어 올리기 : 두 손을 각지 끼어 손바닥이 하늘을 향하여 들어 올리되 하늘을 밀어 올리는 기분으로 한다. 자세가 구부러지면 안 되며 3~9회 한다.
- ⑧ 발 잡아당기기 : 자리에 앉아 양발을 뺏치고 두 손으로 발을 잡되 발의 중간 부분을 잡고 당기기를 13번 하고 발을 모아 단정히 앉는데, 이때 침이 가득이 고이지 않으면 앞에서 하듯이 입 속에서 혀를 사방으로 움직여 침이 고이게 한 다음 세 차례에 나눠 삼킨다. 침이 잘 생겨 넘어가 잘 들면 온몸의 맥이 고르고 안정되어 기혈 순환이 잘 된다.

(6) 생명을 살리는 취·허·휴·스·후·히

퇴계 선생은 몸을 움직여 하는 건강체조법을 선보인 후 소리로 건강을 다지는 거병연수육자결(去病延壽六字訣)을 소개한다. 여섯 글자를 소리 내 읽음으로써 병을 치료하고 오래 살 수 있는 건강법이다. 먼저 간과 폐, 심장, 신장, 비장, 삼초(몸통을 위, 가운데, 아래로 나눈 명칭)가 각각 약할 때 나타나는 증세를 설명하고 있는데 간이 허하면 눈이 흐려지고 폐가 약하면 숨쉴 때 두 손을 비비는 것 같은 거친 소리가 나고 심장이 약하면 자주 기지개를 켜게 된다. 신장이 약하면 무릎을 감싸고 웅크려 앉기를 잘하고 비장에 병이 생기면 입이 마르고 삼초에 열이 있으면 누워서 잘 앓게 된다고 써어 있다. 퇴계 선생은 이를 예방하기 위해 여섯 글자를 소리 내 읽기를 권한다. 발음은 중국어 발음을 차용한 듯하다.



그림 65. 퇴계 이황 선생, 1501년~1570년

- ① 신장의 기운을 돕는 吹 : “취~” 소리를 내면 신장의 기운을 키운다. 신장의 병은 물 기운으로 인하니 신장은 생문(生門)의 주(主)가 되며 병이 들면 파리해지고 기색이 검어지며 눈썹이 성기고 귀가 울게 된다. “취~” 소리를 내어 나쁜 기운을 내보내면 장수할 수 있다.
- ② 심장의 기운을 돕는 ‘呵’ : “허~” 소리를 내면 심장의 기운을 돕는다. 마음이 산란하거나 초로하면 빠르게 “허~”할지니 대단히 신통한 효험을 볼 수 있다. 목이나 입에 염증이 생기며 열

이 나고 아픈 데에도 좋다.

- ③ 간의 기운을 돕는 ‘嘘’ : “휴~” 소리를 내면 간의 기운을 돕는다. 간이 병들면 시거나 쓴맛을 좋아하는데 눈도 붉어지고 눈물도 많이 난다. 그럴 때 “휴~” 소리를 내면 잘 낫는다.
- ④ 폐의 기운을 돕는 “ : “스~” 소리를 내면 폐의 기운을 돕는다. 폐에 이상이 있어 숨쉴 때 “스스” 소리가 나는 사람은 침이나 가래가 많다. 가슴이 답답하고 번거로운 것도 상초에 가래가 많기 때문이니 날마다 “스~” “스~” 하면 좋아진다.
- ⑤ 비장의 기운을 돕는 ‘呼’ : “후~” 소리를 내면 비장의 기운을 돕는다. 비장은 ‘토(土)’의 기운에 속하는데 병이 들면 그 처방이 쉽지 않다. 설사하고 장이 끓고 물을 토하면 “후~” 소리를 내 속을 따뜻하게 하는 것이 좋다.
- ⑥ 삼초의 기를 돕는 “ : “히~” 소리를 내면 삼초의 기를 돕는다. 삼초에 이상이 생기면 빨리 “히~” 소리를 내면 좋다. 옛 성인 말씀에 “이것이 가장 좋은 의원이다. 막힘을 통하게 하려 할 때 이 법을 안 쓰고 어디서 다시 구할까” 하셨다.
- ⑦ 이 여섯 글자를 바탕으로 사계절에 부르는 건강노래 : 봄에 “휴~” 소리를 내면 눈이 밝아지고 간이 좋아지며 여름에 “허~” 소리를 내면 마음의 불이 절로 가라앉는다. 가을에 “스~” 소리를 내면 기를 거두어들이기 때문에 폐기능이 좋아지고 겨울에 “취~” 소리를 내면 신장에 기를 불어넣어 평안하다. 삼초가 약할 때는 “히~” 하여 혈떡임을 없애고 사계절에 항상 “후~” 소리를 내면 비장의 기능이 좋아지는데 소리 내지 않고 해야 한다.

(7) 오장 튼튼, 양오장법

퇴계 선생은 마치 의사인 양 오장을 건강하게 하는 양오장법(養五臟法)도 설파해 놓았다. 얼른 보면 인도에서 비롯한 요가 동작과 비슷한 것 같지만 많이 다르다.

- ① 심장 : 바르게 앉아 두 주먹을 쥐어 겹치게 하는 동작을 6회 하고 한 손으로 팔을 잡고 다른 손으로는 아래를 향해 돌 던지듯이 손을 펼친다. 다음에 두 손을 각지 끼어 발바닥에 대고 5~6회 눌러준다. 이렇게 하면 가슴속에 쌓인 풍과 나쁜 기운을 제거하며 모든 병을 없애고 막힌 기운을 소통시켜준다. 그 다음 조용히 눈을 감고 앉아 침을 세 번 삼키고 세 번 이를 마주친다.
- ② 간장 : 바르게 앉아서 두 손으로 허벅지에서 무릎, 종아리, 발끝까지 서너 차례 왕복하며 주 무른다. 다음은 두 손을 각지 끼어 가슴에 대고 위를 쳐다보면서 3~5회 치켜 올리면 간에 쌓인 풍이나 나쁜 기운을 없애주고 독기를 몰아낸다.
- ③ 비장 : 한쪽 다리는 앞으로 뻗치고 한쪽은 굽혀서 깔고 앉은 다음 양손을 뒤로 하여 잡은 뒤 잡아당기기를 3~5회 한다. 다음은 무릎을 바닥에 대고 엎드린 뒤 양팔굽대 대어 동물이 엎드린 자세를 취한 뒤 좌우 교대로 뒤돌아보기를 3~5회 하면 비장에 쌓인 풍이나 나쁜 기운을 없애주며 입맛이 좋아진다.
- ④ 폐 : 무릎을 꿇고 엎드려 머리를 바짝 숙인 다음 고개를 서서히 들면서 허리를 서서히 치켜 들면 폐부에 쌓인 풍과 나쁜 기운이 제거되고 튼튼해진다. 다음은 두 주먹을 쥐고 손등으로 반대쪽의 등줄기를 두드려주기를 좌우 각 3~5회 하면 가슴속의 풍과 나쁜 기운을 제거하고

독을 풀어준다. 그런 후에 눈을 감고서 이를 3회 마주친 뒤 침을 삼킨다.

- ⑤ 신장 : 바르게 앉아 두 손을 귀에 대고 쓰다듬어 내릴 때 팔꿈치를 옆구리에 닿게 하기를 3~5회 하고 양손을 들어 좌우로 각각 뻗쳐 몸을 늘리고 일어서서 발을 앞뒤 좌우로 수십 번씩 흔들면 신장과 방광에 쌓인 풍과 나쁜 기운을 없애준다.

(8) 퇴계의 보양음식 8선

오장을 튼튼하게 하는 건강법에 이어 건전한 정신을 갖게 하는 ‘보양정신(保養精神)’에 대해 설파한 퇴계 선생은 몸을 보하는 건강음식에 대해 자세하게 소개해놓았다. 보양음식(保養飲食)편이 바로 그것이다.

- ① 백탕(栢湯) : ‘栢’(잣나무, 측백)은 맛이 쓰고 따스한 성질이 있다. 코에 피가 날 때, 이질, 하혈 등의 증세에 꾸준히 먹으면 효과가 있으며 몸이 가벼워지고 추위나 더위, 허기를 이기게 해준다. 봄철 새로 나온 잎을 따서 실에 꿰어 큰 독 속에 매달고 종이로 밀봉해 한 달 정도 지나서 열어보아 바삭 말라 있으면 가루로 만들어 단지에 잘 보관하면서 늦은 밤에 차 대신 달여 먹는다. 보관할 때 바람이 들어가면 누렇게 변하니 조심해야 한다. 차는 많이 마시면 정기를 소모하고 위를 상하게 하나 백탕은 그렇지 않으며 너무 써서 먹기 거부할 때 마를 섞어 먹으면 부드럽다.
- ② 서여주(薯芋酒) : 서여(薯芋)는 산에서 나는 약으로 일명 산우(山芋), 즉 마다. 맛이 달고 독성이 없으며 피로하고 수척할 때 좋으며 오장의 열을 없애 음을 보해준다. 오래 복용하면 귀와 눈이 밝아지고 몸이 가벼워지고 허기를 몰라 장수하게 된다. 산에서 캐온 것을 10여 일 말려서 껍질을 벗기고 폭 삶은 것 1근과 우유 세 냇을 잘 섞어서 반죽해 달걀만한 덩어리를 만들어 술 반 되에 1덩이 꼴로 저장한다. 서여는 산에서 난 것이 좋으며 옛날 의서에는 개고기탕보다 몸에 더 좋다고 하였다.
- ③ 지황주(地黃酒) : 지황은 맛이 달고 서늘하며 씹쌀하고 독이 없어 오래 먹으면 목이 가볍고 늙지 않는다. 오장을 보해주고 혈액순환을 돕는다. 따라서 기를 돋우고 귀와 눈이 밝아진다. 쌀 한 말에 생지황 3근을 넣어 찐 뒤 누룩에 띄워 술을 담가 먹으면 혈색이 좋아지고 얼굴빛이 밝아진다.
- ④ 무술주(戊戌酒) : 찹쌀 3말을 개 한 마리와 함께 넣어 푹 쪄서 찜은 뒤 반죽을 만들어 누룩에 띄운다. 잘 익은 무술주를 빈속에 한 잔씩 마시면 원기를 키우며 노인에게 더욱 좋다. 본래 술은 혈액순환을 좋게 하지만 석 잔 이상을 마시면 오장을 상하게 하고 성품을 난폭하게 만들어 광증이 나타나게 되니 더욱 조심해야 한다.
- ⑤ 유죽(乳粥) : 우유는 맛이 달콤하고 독성이 없다. 날것은 조금 차며 허한 것을 채워주고 갈증을 풀어준다. 또 피부를 윤택하게 해주고 심장과 폐를 튼튼하게 해주며 열을 내리고 풍을 없앤다. 누린 소의 우유를 쓰는 것이 좋으며 물소의 우유는 좋지 않다. 죽을 끓일 때 먼저 물을 붓고 끓이다가 밥물을 떠내고 대신 우유를 넣으면 좋다.
- ⑥ 녹각죽(鹿角粥) : 녹각은 맛이 달고 독성이 없다. 녹각을 먹으면 마비가 없어지고 기력을 돋우

며 뺨골을 보하고 음기를 돋운다. 새로 따온 녹각을 한 치씩 잘라서 흐르는 물에 3일간 두었다가 잘 씻은 다음 물을 넉넉히 넣은 단지에 넣고 뽕나무 잎으로 잘 막아 기가 새지 않게 하여 강한 불로 달이는데 줄아들면 더운 물을 부어가며 하루 종일 달여서 바짝 졸인다. 다음에 녹각을 추려내어 다시 감자를 삶듯 은은한 불에 김이 새지 않게 하여 잘 익힌 다음 꺼내서 말려 가루를 만든다. 나머지 국물은 깨끗한 무명천에 밭여 걸러낸 뒤 식히면 목같이 되는데 이를 녹각교라 한다. 이렇게 만든 것을 죽 한 대접에 녹각분과 소금을 넣어 따뜻한 채로 마시면 정혈을 돋우고 원기를 키워준다.

- ⑦ 산서죽(山薯粥) : 산서(마)는 산에서 캔 것이 좋고 집에서 키운 것은 맛이 못하다. 껍질을 벗겨 곱게 찼어서 죽 한 그릇에 두 홉을 넣고 꿀 두 스푼을 넣어 잘 섞는다. 그 다음 죽 한 사발에 넣어 잘 끓여서 먹는다.
- ⑧ 산서면(山薯麵) : 마를 캐어 껍질을 벗겨 얇게 썰어 말린 뒤 곱게 빻아 체로 걸러서 국수를 만들어 우유와 꿀을 섞어 먹으면 정력을 충실케 해준다.

(9) 마음을 살려야 몸이 산다

지금까지 활인심방의 내용을 하나하나 짚어보았다. 500년 가까이 전해 내려온 책이지만 현대의 학이 참고할 만한 가치가 충분하다는 평가를 받고 있고 이를 토대로 건강을 지키려는 사람도 많은 편이다. 건강체조 등 책의 일부 내용에서 사람에 따라 해석이 조금씩 달라 다소 혼란스러운 면도 있지만 심신의 조화를 꾀하는 건강수련법이 두루 담겨 있다는 데는 이의가 없다.

활인심방을 전수하고 있는 이동한씨는 “퇴계 할아버지가 아내와 자식을 먼저 보내고 70세까지 살 수 있었던 데는 활인심방을 꾸준히 실천한 영향이 적지 않을 것”이라며 “현대인이 활인심방에 나온 내용대로 실천하기가 결코 쉽지는 않겠지만, 할 수 있는 만큼이라도 꾸준히 실행에 옮기다 보면 효과를 볼 것으로 생각한다”라고 말했다.

99세 생일상을 받은 이동은 옹도 “나도 퇴계 할아버지처럼 아내를 먼저 보냈지만 100세를 바라보는 나이가 되도록 지금까지 큰 병환 없이 건강을 유지해온 것이 어찌면 활인심방의 처방대로 살아온 선조들의 유전자를 물려받은 덕택이 아닌가 싶다”고 말했다. 그는 “퇴계 할아버지께서 중국 서적을 바탕으로 여러 건강비법을 정리해놓으셨지만 뉘뉘뉘해도 마음을 잘 다스리는 일이 가장 중요하다”면서 “할아버지 말씀처럼 세상의 출세와 영욕, 이해득실에 마음을 두지 않고 마음의 평정을 찾을 수 있다면 따로 건강을 논할 필요가 뭐가 있겠나”고 반문했다.

(10) 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)'문화체험

- 퇴계 선생 경(敬) 통해 양국간 정신문화 교류



그림 66. 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험

도산서원선비문화수련원 부설 도산서원거경대학에 일본 큐슈 소재 정행사 신도 일행 14명(단장: 난바 유키오)이 한국의 「敬」 문화 체험 위해 2009년 3월 29일부터 31일까지 2박3일간 일정으로 도산서원거경대학(학장 : 이동한)에 입교했다.

이들은 도산서원 상덕사 알묘, 성학십도의 '경재잠·숙흥아매잠' 강해(講解)·독송(讀誦), 퇴계 선생의 활인심방(活人心方) 실수(實修), 정좌거경(靜坐居敬), 자연을 통한 소요유(逍遙遊), 걸으며 정신수양하는 걸기명상(步履安詳) 등 수양과정과, 도산서원과 퇴계종택, 청량산 일대를 찾아 우주본체와 하나가 되는 성현의 경(敬) 생활을 체득한다.

정행사 일행 중 북강여학원대학(福岡女學院大學) 難波征男(난파정남, Namba Yukio, 63) 교수는 “이번에 안동을 찾은 것은 일본에서 인성론과 경을 중시하는 무사도는 조선의 성리학을 수용, 근대 명치유신의 원동력과 깊이 연계된다는 점을 비롯해 도산서원이 한국의 선비정신과 경 사상을 배울 수 있는 곳으로 잘 알려져 있기 때문이다.”고 말했다.

또한 이번에 이들의 방문을 주선한 이동한 도산서원 거경대학 학장은 “전 세계적으로 유교적 가치가 높아지고 있는 지금, 경(敬)의 정신을 통해 양국 간의 정신문화교류가 더욱 활성화될 것으로 기대한다.”말했다. 일본인을 감탄시킨 퇴계 선생의 인본주의 사상은 일본 주자학 발전에 절대적 영향을 미쳤을 뿐 아니라 일본 석학 야마자키 안사이의 존송의 대상이 되어, 이후 일본 유학에 지대한 영향을 주었다.



그림 67. 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험

퇴계학의 연구는 일본에서 더욱 활발히 진행 중에 있으며 일본 석학 야마자키는 1650년 퇴계 선생의 자성록을 숙독함으로써 심안을 열었다고 감탄하였고, 디카가 세이리라는 학자는 이퇴계서초의 판각 서문에 “읽을수록 그 학문의 순수함과 용공의 주도함에 감탄하여 진실로 스승으로 우러러 볼 만하다”고 했다.

한편, 29일 오전에는 일본 호소다고등학교 학생 129명이 수학여행을 다녀갔다.



그림 68. 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험



그림 69. 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험

[출처] 일본 정행사 일행 한국의 '경(敬)' 문화체험 - 도산서원선비문화수련원 | 안동넷

3) 방과 후 기공교실 - 부산 금사중학교 사례

(1) 내용과 방법

본 연구는 1996년 1학기에 남녀 청소년학생을 대상으로 한방 태극권 기공체조를 5개월 동안 실시하였다.(주 2회, 1시간 20분/1회) 기공체조 시행 전과 시행 후의 대조군(기공체조 비실시군)과 실험군(기공체조 실시군)의 두뇌력, 심박변이율을 비교하였다.

(2) 태극 기공체조 11식의 구성도

① 구성

- 1회 총 40분이 소요되며, 준비운동 20분, 태극기공체조 1회 3분 5회, 마무리운동 5분으로 구성된다.
- 준비운동은 몸 풀기, 지압, 기감운동으로 구성된다.
- 몸 풀기는 목운동(좌우 상하 원운동), 어깨 돌리기(전후), 팔 돌리기(엇박자로), 허리 돌리기, 골반 돌리기, 무릎 돌리기, 접시돌리기, 손뺑 치기 20회 및 손끝 마주치기 20회로 구성된다.
- 지압은 천추혈, 백회혈, 세수, 귀당기기로 구성된다.
- 기감운동은 '손바닥 마주보고 좌우로 1mm씩 벌렸다 모으기', '엇갈려 원 그리기', '노궁혈 보기'로 구성된다.

② 실행 내용

두뇌력 증강 태극권(태극기공체조)는 1회 3분으로 5회 반복한다.

두뇌력 증강 태극권(태극기공체조)는 기세, 좌람작미, 백학량시, 좌운수, 사비세, 우람작미, 백학량시, 우운수, 사비세, 십자수, 수세 등의 11식으로 구성한다.

마무리운동은 5분으로 상하운기 5회, 좌우운기 5회, 수공1회로 한다.

(3) 연구결과

① 두뇌력

- ERS (인지유발과형)은 인지과제에 대한 뇌의 반응을 나타낸다. 과형의 진폭이 클수록 인지강도가 높음을 의미한다. 본 실험에서 대조군은 기공체조 시행 전에 1.5 ± 0.8 , 시행 후에 1.6 ± 0.6 로 변화하였으며, 실험군은 기공체조 시행 전에 1.5 ± 3 에서 시행 후에 2.4 ± 0.5 로 상승하여 인지 정도가 높아지는 것으로 관찰되었으나 유의한 변화는 없었다.
- 정답율(%)은 제시된 문제에 대해 정확하게 반응키를 누른 비율을 의미한다. 본 실험에서 대조군은 시행 전에 67 ± 5 , 시행 후에 68 ± 8 로 변화를 나타내지 않았으며, 실험군은 시행 전에 68 ± 10 , 시행 후에 85 ± 5 로 정답율이 상승하여 유의한 변화를 보였다($p < .05$).
- 오답율(%)은 난이도 별로 틀린 문제의 비율을 의미한다. 본 실험에서 대조군은 시행 전에 26 ± 5 , 시행 후에 24 ± 6 으로 감소하였으며, 실험군은 시행 전에 25 ± 8 , 시행 후에 10 ± 4 로 감소하여 유의한 변화를 보였다($p < .05$).
- 집중도(%)는 문제 풀이하는 동안의 평균 집중도를 나타낸다. 본 실험에서 대조군은 시행 전에 49.3 ± 2.7 , 시행 후에 $55/4 \pm 3.2$ 로 증가하였으며, 실험군은 시행 전에 48.5 ± 3.6 , 시행 후에 71.2 ± 4.8 로 증가하여 유의한 변화를 보였다($P < .01$).
- 인지강도(%)는 제시된 과제에 대해 얼마나 확신 있게 인지했는지를 나타낸다. 본 실험에서 대조군은 시행 전에 48.4 ± 3.5 , 시행 후에 53.2 ± 1.8 을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 47.8 ± 2.8 , 시행 후에 65.2 ± 4.5 로 상승하여 유의한 변화를 보였다($P < .05$).
- 인지속도(%)은 과제가 제시된 후 키보드를 누를 때까지 소요된 반응 시간을 의미한다. 본 실험에서 대조군은 시행 전에 44.0 ± 2.2 , 시행 후에 50.2 ± 3.8 을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 43.8 ± 4.8 , 시행 후에 60.8 ± 4.5 로 상승하였으나, 유의한 변화는 없었다.
- 작업부하(%)는 과제수행으로 인한 정신적인 부하를 의미한다. 본 실험에서 대조군은 시행 전에 63.5 ± 4.8 , 시행 후에 57.8 ± 3.6 을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 63.6 ± 1.2 , 시행 후에 50.5 ± 4.2 로 감소하였으나 유의한 변화는 없었다.
- 최종 학습능력 평가(점수)는 이상의 모든 변수를 종합적으로 고려한 학습능력지수를 표시한다. 본 실험에서 대조군은 시행 전에 50.1 ± 4.8 , 시행 후에 62.5 ± 4.2 를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 50.8 ± 3.2 , 시행 후에 70.2 ± 3.6 으로 상승하였으나, 유의한 변화는 없었다.

② 심박변이율

- RRV Tachogram (시간에 따른 심박변이율, ms)는 표준범위 안에서 큰 폭으로 변화할수록 건강하다. mean RR (평균 R피크간격)에서 대조군은 시행 전에 728±8, 시행 후에 780±12를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 725±17, 시행 후에 823±15로 상승하여 유의한 변화를 보였다(p<.05).
- Mean HRV (평균 심박동율, cycle/min)에서 대조군은 시행 전에 90.8±8, 시행 후에 89±7를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 91±7, 시행 후에 64±6로 감소하여 유의한 변화를 보였다(p<.05).
- SDNN (RRV의 표준편차, ms)에서 대조군은 시행전에 41±7, 시행후에 46±5를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 40±5, 시행 후에 55±2로 상승하였으나 유의한 변화는 없었다.
- Complexity (RRV의 복잡도)에서 대조군은 시행 전에 0.5±0.2, 시행 후에 0.6±0.4를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 0.5±0.1, 시행 후에 0.7±0.2로 변화를 보이지 않았다.
- Power (RRV 주파수 분석)중 TP(총 파워, $\log ms^2$)에서 대조군은 시행 전에 7.1±0.4, 시행 후에 7.2±0.2를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 7.0±0.5, 시행 후에 7.9±0.2로 상승하였으나, 유의한 변화는 없었다.
- VLF($\log ms^2$)에서 대조군은 시행 전에 5.9±0.4, 시행 후에 6.2±0.4를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 6.0±0.8, 시행 후에 7.1±0.2로 상승하여 유의한 변화를 보였다(p<.05).
- LF($\log ms^2$)에서 대조군은 시행 전에 6.4±0.3, 시행 후에 6.1±0.2를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 6.9±0.7, 시행 후에 5.0±0.4로 감소하여 유의한 변화를 보였다(p<.05).
- HF($\log ms^2$)에서 대조군은 시행 전에 3.9±0.4, 시행 후에 4.2±0.4를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 4.0±0.3, 시행 후에 5.3±0.3으로 상승하여 유의한 변화를 보였다(p<.05).
- ANS (자율신경 발란스)중 norm LF(nu)에서 대조군은 시행 전에 62±4, 시행 후에 57±4를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 60±3, 시행 후에 48±5로 감소하였으나 유의한 변화는 없었다.
- norm HF(nu)에서 대조군은 시행 전에 39±4, 시행 후에 45±5를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 40±5, 시행 후에 59±4로 상승하여 유의한 변화를 보였다(p<.05).
- Phase Plot (RRV 위상분포)중 RMSSD(RR간격 차이의 RMS평균, ms)에서 대조군은 시행 전에 35±2, 시행 후에 37±3을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 33±5, 시행 후에 39±2로 상승하였으나 유의한 변화는 없었다.
- SDSD(RR간격 차이의 표준편차, ms)에서 대조군은 시행 전에 46±5, 시행 후에 50±2를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 45±2, 시행 후에 55±3으로 상승하였으나 유의한 변화는 없었다.
- pNN(50ms 안의 점의 비율, %)에서 대조군은 시행 전에 55±3, 시행 후에 42±5를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 54±2, 시행 후에 33±3으로 감소하였으나 유의한 변화는

없었다.

- 종합평가(표준범위 : 40~60%)중 Parasympathetic Activity (부교감신경계 활성화도)에서 대조군은 시행 전에 49±5, 시행 후에 50±2를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 48±3, 시행 후에 57±3으로 상승하여 유의한 변화를 보였다(p<.05).
 - Stress Endurance (스트레스 저항도)에서 대조군은 시행 전에 44±2, 시행 후에 45±3을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 43±5, 시행 후에 56±3으로 상승하여 유의한 변화를 보였다(p<.01).
 - Cardiac Activity (심기능 활성화도)에서 대조군은 시행 전에 48±2, 시행 후에 51±2를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 49±3, 시행 후에 57±4로 상승하였으나 유의한 변화는 없었다.
 - Physical Arousal (신체 각성도)에서 대조군은 시행 전에 49±4, 시행 후에 50±3으로 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 48±3, 시행 후에 55±2로 상승하였으나 유의한 변화는 없었다.
 - Cardiac Aging (심장 노화도)에서 대조군은 시행 전에 50±7, 시행 후에 48±3을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 48±3, 시행 후에 45±2로 감소하였으나 유의한 변화는 없었다.
 - Sympathetic Activity (교감신경계 활성화도)에서 대조군은 시행 전에 52±5, 시행 후에 49±2를 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 53±2, 시행 후에 48±3으로 감소하였으나 유의한 변화는 없었다.
 - Autonomic Nervous System Balance (자율신경계 발란스)에서 대조군은 시행 전에 50±7, 시행 후에 48±3을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 51±4, 시행 후에 49±2로 감소하였으나 유의한 변화는 없었다.
 - Heart-Load (심장 부하도)에서 대조군은 시행 전에 55±7, 시행 후에 50±3을 나타내었으며, 실험군은 시행 전에 56±4, 시행 후에 46±2로 감소하였으나 유의한 변화는 없었다.
- 이상으로 보아 한방 태극기공체조는 청소년의 두뇌력 향상으로 학습능력 고취 효과, 심박동 강화로 항스트레스 효과를 나타내는 것으로 판단된다.

4) 유방암 재활기공 운동 연구결과 예시

태극권 운동이 유방암 수술환자의 어깨관절 및 심혈관 기능과 면역력 향상에 미치는 영향

본 연구는 태극권 운동이 유방암 수술 후 환자의 어깨관절 및 심혈관 기능과 면역력 향상에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적을 두고 실시하였다. 대상자는 유방암 초기 1~2기 진단을 받고 유방암 수술 후 B광역시에 거주하는 환자 중에서 수술 2개월 이내 방사선치료 및 항암화학요법 치료를 받고 있는 40명을 대상으로 전문 강사에 의해 태극권 운동을 하루 60분, 주 4회, 12주간 실시하였다. 실험 전·후 어깨관절·근력(약력) 기능, 순환저항을 측정하고 면역력 요인 NK Cell, Helper Cell, Cortisol은 혈액검사를 실시하였다.

어깨관절 기능 및 근력(악력)을 분석한 결과 어깨관절 가동범위는 굴곡, 신전, 내전, 외전은 유의하게 증가하였다($p<.05$). 하지만 근력(악력)은 통계적으로 증가하지 않았다($p=.591$). 심혈관기능은 분당 심박동수와 순환저항은 유의하게 감소하였으며($p<.05$), 면역력은 NK Cell, Helper Cell, Cortisol이 유의하게 증가하였다($p<.05$). 이상의 결과로 태극권 운동은 유방암 수술 후 환자들에게 어깨관절 가동범위와 심혈관질환을 예방하고 면역력을 향상시키므로 유방암 수술 후 환자들에게 권장할 만한 운동이라는 결과를 얻었다.

3. 전국 한의과대학의 양생기공 관련 교과목 교육현황

전국 한의과 대학의 양생기공 관련 교과목 교육현황을 조사한 결과, 예과 1, 2학년에 편중되어 있었고, 실습 내용을 확인해 본 결과 기본 도인법, 기마자세, 좌식 팔단금, 입식 팔단금, 지감(명상), 조식(호흡), 소리기공, 육대성상 기운 느끼기, 기감 느끼기, 참장공, 태극권, 기공 체조의 실습 등이 있다.

1) 양생기공 관련 교과목의 학습목표분석

(1) 학습의 범위

교과목간의 목차를 중심으로 조사한 결과 용어가 차이는 있었지만 양생, 섭생, 보양, 도인, 기공, 수양법, 자연의학, 보완대체의학 등의 용어들이 사용되고 있었으며 그 빈도를 보면 다음과 같다.

따라서 양생기공 교과목의 학습범위는 개념상 유사한 내용을 통합할 경우 양생, 섭생, 보양은 양생으로 기공, 수양법, 도인은 기공으로 자연의학, 대체의학은 기타로 정리할 수 있다.

표 56. 교과목의 학습 범위

용어	목차에서 사용된 빈도
양생	5
보양	6
섭생	3
도인	3
기공	1
수양법	1
자연의학	3
보완대체의학	1
총	23회

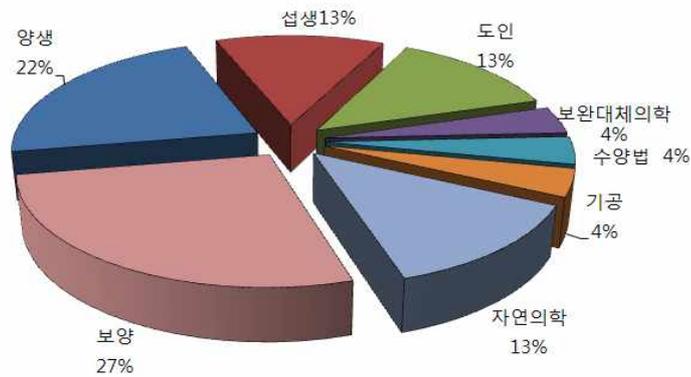


그림 70. 양생 기공 관련 교과목의 범위

(2) 학습요목별 배정시간 및 중요도

한 의과대학 학습목표에 나온 교과목은 기초의학이 원전, 상한론, 생리학, 병리학, 본초학, 방제학, 경혈학, 진단학, 예방의학, 의사학, 해부학 11과목이며, 임상의학이 간계내과학, 심계내과학, 비계내과학, 폐계내과학, 신계내과학, 침구학, 한방부인과학, 소아과학, 한방신경정신과학, 사상의학, 한방재활의학, 피부외과학, 안이비인후과학 13과목이다. 그 중 양생, 기공, 기타의 수업을 다루는 과목은 기초의학에서 원전과 생리학 2과목, 임상의학에서 간계내과학, 폐계내과학, 신계내과학, 소아과학, 한방신경정신과학, 한방재활의학, 안이비인후과학 7과목이었다.

한 의과 대학 교과목별 교육시간을 정리하면 교육시간 중 강의 시간은 원전 5시간(총219), 생리학 2시간(총112), 간계 5.8시간(총90), 폐계 0.8시간(총84), 신계 3.1시간(총100), 소아과 0.3시간(총112), 신경정신과 0.2시간(총112), 재활의학 1.1시간(총133), 안이비인후과 1.6시간(총95)으로 총 19.6시간으로 조사되었다. 실습시간은 간계 2.3시간(총30), 폐계 0.3(총41시간), 신경정신과 0.3시간(총56), 재활의학과 0.3시간(총48), 안이비인후과 1.1시간(총21)으로 총 4.3시간으로 조사되었다. 이때 세부단원이 양생, 기공, 기타의 의미를 가리키는 경우는 수업시간을 그대로 적용하였으며, 세부단원 전체는 해당하지 않지만 그 학습목표에서 양생, 기공, 기타의 의미를 포함하는 경우는 수업시간을 그 비율에 따라 나누었으며, 이때 소수점 1자리 밑의 값은 사사오입으로 계산하였다. 또 보완대체의학과 자연의학의 경우는 그 내용 중에서도 양생이나 기공 또는 명상, 요가에 해당하는 것만을 따로 계산하였다. 학습목표별 중요도에 따르면 필수항목은 44항목, 권장항목은 23항목으로 조사되었다.

표 57. 한의과대학 교과목별 교육시간

교과목명	단원	세부단원	세부단원	항목		시간	
				필수	권장	강의	실습
원전	양생 치법	양생법		3	1	4	0
		치법	기공 및 기타요법	1	3	4/4	0
		소계		4	4	5	0
생리학	양생·노인 생리			13	0	2	0
			소계	13	0	2	0

표 58. 한의과대학 수업시간과 학습목표 분석

교과목명	단원	세부단원	세부단원	항목		시간		
				필수	권장	강의	실습	
간계	총론편	간병의 증치	간병의 섭생	1		5/6	2/6	
			개요	2				
	보양편	보양요법	개론				1	0.5
			보양학의 의학적 고찰		2			
			정·기·신의 보양	1				
			노인보양	1				
			보양요법			4		1.5
			보법 섭생	1 1				
		소 계		7	2	5.8	2.3	
	폐계	생리	폐의 리	폐주시일, 폐속물류, 폐장대소, 수양법, 양생법	2		1/5	0.5/5
기					1	2/6	1/6	
소 계			2	1	0.5	0.3		
신계	장상학	장상			1	1/16		
	노쇠학	양생		1	2	2		
		보양		1	6	1		
	소 계		2	9	3.1			
소아과	총론	예방 소아과학	소아의 섭생 및 육아법	3		2/6		
		소 계		3		0.3		
신경정신 과	총론	보완대체의학		1		2/15	4/15	
	증후편	노인관련증후			1	1/16	0	
	소 계		1	1	0.2	0.3		
재활의학	자연의학	자연의학개론		1		1/3		
		자연의학의종류 절식요법		2		4* (2/23)	1* (2/23)	
					1	4/15	2/15	

		비만		1	4/22	2/22
		소 계		3	2	1.1
	안과학총론	안병의 치료 및 예방	안의 도인 및 예방법	2	1	0.5
	안과학총론	이병의 치료	도인치료	3	3	0.5
안이비인후과학	비과학총론	비병의 변증 및 치료	비병의 치료	1		0.3/4
	구치과학총론	구순설치병의 치료	도인안교	3		0.5
		소 계		9	4	1.6
						1.1

(3) 양생기공 관련 교과목의 과목 간 중복

각 과목별 학습목표에 따르면 양생, 섭생, 기공, 보양, 도인 등의 용어가 사용되고 있는데, 이를 양생, 기공, 기타로 구분하여 과목 간 중복 현황을 파악하여 정리하면 다음과 같다.

표 59. 양생기공 관련 교과목의 과목 간 중복

구분	과목명	세부단원	학습목표
양생	원전	양생법	
	생리학	양생·노인생리	
	소아과	소아의 섭생 및 육아법	
	간계	간병의 섭생	
		보양편	
	신계	양생 보양	
	신경정신과학	노인관련 증후	노인의 양생에 대해 이해한다.
기공	원전	기공 및 기타요법 폐장대소, 수양법, 양생법	
	폐계	기의 개념	태식법에 관하여 알아야 한다.
	신계	장상	양생도인 (신장수양법과신장도인법)
	안이비인후과학	안의 도인 및 예방법 (이과학) 도인치료 비병의 도인치료 (구치과학) 도인안교	
기타	신경정신과학	보완대체의학	
	한방재활의학	자연의학	

2) 양생기공 관련 전국 한의과대학 교육현황

양생, 기공, 기타 등과 관련하여 각 한의과대학에서 과목이 개설되었는지의 여부와 학점, 수업시간 등을 조사하였다. 이는 한의과대학 교육현황 제4집 2007~2008년도를 1차 조사하였으며 다시 2008년 7월 각 대학별로 인터넷 홈페이지와 전화, 공문 발송 및 확인 등을 통하여 확인 조사 후 변경사항이나 참고사항을 수정 보완하였다.

조사결과 전국 11개 한의대 중 양생기공 또는 기공의 이름으로 강의가 개설된 학교는 9개교이며, 총 10개 강의가 개설되었다. 양생기공학으로 개설된 학교가 대구한의대, 원광대 2개교이며, 기공학으로 개설된 학교가 대전대, 동신대, 동의대, 상지대, 세명대, 우석대 6개교이고, 경희대는 의학기공학으로 강의가 개설되었다. 양생 또는 기공과 연관되는 것으로 동국대의 '자아와 명상'강의가 있었으며, 경원대는 관련 강의가 개설되지 않은 것으로 조사되었다.

개설강의를 살펴보면 전공과 교양으로 나누어 보았을 때 전공필수 강의가 6개, 전공 선택 강의가 3개, 교양 필수 강의가 1개로 나타났다.

강의의 과정이 예과인 경우는 7개였으며, 본과에 있는 경우는 3개였다. 또한 강의가 1학기만 진행되는 경우는 6개, 1년을 진행되는 경우는 4개였다. 학점으로 보았을 때 1학점인 경우가 6개, 2학점인 경우가 4개로 나타났으며, 주당 수업시간으로 보았을 때 3시간인 경우는 3개, 2시간인 경우는 6개, 1시간인 경우는 1개였다.

실습시간의 유무는 교과과정 상 수업시간에 실습시간이 따로 배정되어 있는 강의는 3개 강의였으며, 실습시간이 따로 배정되어 있지는 않지만 수업시간 중 실습을 병행하는 것으로 조사된 경우는 3개 강의였다. 실습의 장소는 학교 내 경혈학실습실(대구한의대), 공용실습실(세명대), 체육관(상지대), 강의실(동의대), 기공학실습실(우석대)로 조사되었다.

실습의 내용을 확인해 본 결과 대구한의대학교의 경우 “기본 도인법, 기마자세, 좌식 팔단금, 입식 팔단금, 지감(명상), 조식(호흡), 소리기공, 육대성상 기운 느끼기, 기감 느끼기”를 실습내용으로 하고 있으며, 대전대학교의 경우 “참장공과 기감 느끼기”를 내용으로 하였다. 동의대학교와 상지대학교의 경우 “태극권”을 실습하였으며, 세명대학교에서는 “기공체조”를, 우석대학교는 “참장공”을 실습내용으로 하였다.

표 60. 한의과 대학의 양생 기공 관련 과목 조사

학교명	강의명	과정	전공/교양	학점	수업시간/주	교과과정상 실습시간
경희대학교	의학기공학	예과2학년1~2학기	전공필수	1	2	무
대구한의대학교	양생기공학 및 실습	본과 1학년 1학기	전공필수	2	3	유(2/주)
대전대학교	기공학	예과 1학년 2학기 예과 2학년 1학기	전공선택	1	2	무
동신대학교	기공학	예과 2학년 1학기	전공필수	1	2	무
동의대학교	기공학	예과 1학년 2학기	전공필수	2	2	무
상지대학교	기공학	예과 1학년 2학기	교양필수	2	3	유(2/주)

세명대학교	기공학 및 실습	예과 1학년 2학기	전공필수	2	3	유(2/주)
	기공학	예과 2학년 1~2학기	전공필수	1	1	무
우석대학교	기공학	본과 2학년 1~2학기	전공선택	1	2	무
원광대학교	양생기공학	본과2학년 2학기	전공선택	1	2	무
동국대학교	자아와 명상	예과1학년1학기~2학기	교양필수	0	1	무

표 61. 실습 장소와 내용 조사

학교명	실습내용	실습장소
대구한의대학교	기본 도인법, 기마자세, 좌식팔단금, 입식팔단금, 지감(명상), 조식(호흡), 소리기공, 육대성상기운느끼기, 기감느끼기	경혈학 실습실
대전대학교	참장공, 기감느끼기	강의실
동의대학교	태극권	강의실
상지대학교	태극권 24식 등	체육관
세명대학교	기공체조의 실습	공용실습실
우석대학교	참장공	기공학 실습실

* 출처 : 이상남·권영규, 전국 한의과대학의 양생기공 관련 교과목 교육현황, 동의생리병리학회지 제23권 2호, p294~300, 2009

4. 한국 저널에 게재된 기공관련 연구 동향 분석

한국 저널에 게재된 기공관련 연구 동향 분석 결과, 연구 분야별 한의학 분야 학회지에 게재된 논문이 가장 많았으며, 그 외 정신과학, 체육학, 간호학이 있었고, '대한의료기공학회지', '동의생리병리학회지' 등에 실렸고, 연구 내용 및 방법적으로 분류하면 문헌 연구, 임상 연구, 동물 및 기타 실험연구로 나타났으며, 의료기공 관련 논문이 가장 많았다.

1) 기공관련 연구논문 연구 현황

(1) 연도별 분류

저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 1990년부터 본격적으로 증가하다가 2000년도부터 하향하는 것을 알 수 있다.

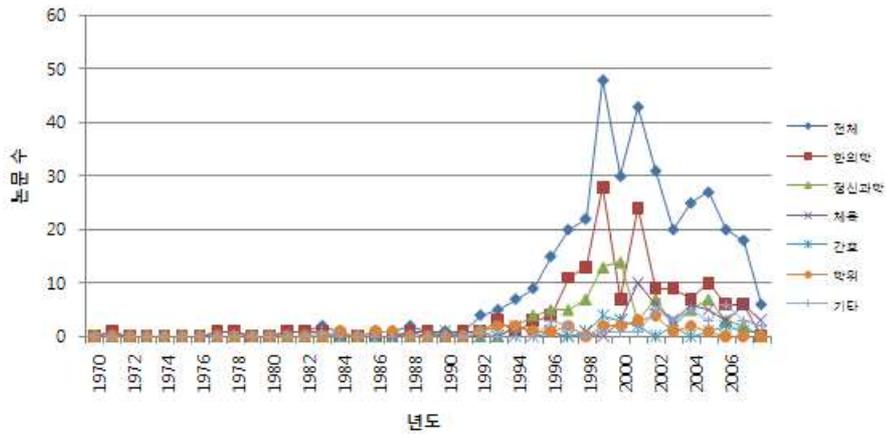


그림 71. 연도별 기공 연구

(2) 연구 분야별 분류

한국 저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 분야별로 분류해보면 한의학분야 학회지에 게재된 논문이 152편으로 정신과학이나 체육학 및 간호학 등 기타 다른 분야에 비해 많은 것으로 나타났다.

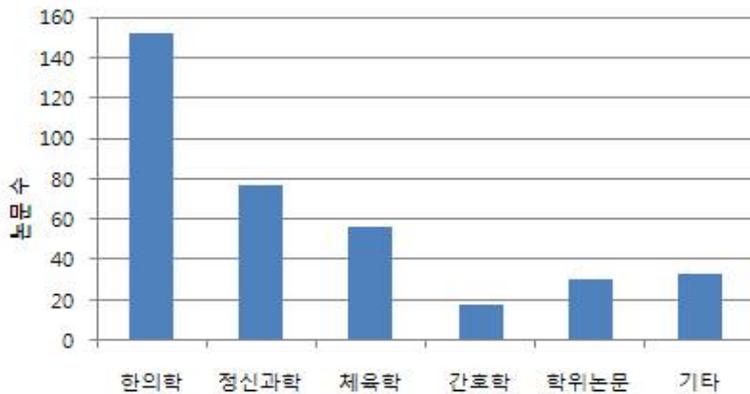


그림 72. 기공 연구 분야

표 62. 검색한 데이터베이스 및 학회지 목록

제목	출판사	URL
Database		
국회도서관 (National Assembly Library)	대한민국 국회도서관 (National Assembly Library of the Republic of Korea)	www.nanet.go.kr
학술연구정보서비스 (Research international service system)	한국교육학술정보원 (Korea education & research information service)	www.riss4u.net

한국학술정보서비스 (Korean studies Information Service System)	한국학술정보 (Korean Studies Information Co.)	kiss.kstudy.com
한국의학논문데이터베이스 (Korean Medical Database)	의학연구정보센터 (Medical Research Information Center)	kmbase.medic.or.kr
한의학문헌정보서비스 (Oriental Medicine Information system)	대구한의대학교 (Daegu Haany University)	omis.ik.ac.kr
보건연구정보센터서비스 (Database of RICH)	보건연구정보센터 (Research Information Center for Health)	www.richis.org
디비피아 (DBPIA)	교보문고&누리미디어 (Kyobo Book Center & nurimedia)	www.dbpia.co.kr
한의대 도서관		
Journal		
대한한의학회지 (The Journal of Korean Oriental Medicine)	대한한의학회 (Korean Oriental Medical Society)	koms.or.kr
대한예방한의학회지 (The journal of Korean Society for Oriental Preventive Medicine)	대한예방한의학회 (The Korean Society for Oriental Preventive Medicine)	www.prehan.com
대한침구학회지 (The Journal of Korean Acupuncture & Moxibustion Society)	대한침구학회 (Korean Acupuncture & Moxibustion Society)	www.acumoxa.or.kr
경락경혈학회지 (The Korean Journal of Meridian & Acupoint)	경락경혈학회 (The Korean Society of Meridian & Acupoint)	www.acupoint.org
한방재활의학과학회지 (Journal of oriental rehabilitation medicine)	한방재활의학과학회 (The Korean Academy of Oriental Rehabilitation Medicine)	www.omkorea.org
척추신경추나의학회지 (The journal of Korea CHUNA Manual Medicine)	척추신경추나의학회 (Korean Society of Chuna manual Medicine for Spine & Nerves)	www.chuna.or.kr
동의생리병리학회지 (Korean Journal of oriental physiology & pathology)	동의생리병리학회 (The Korean Association of Oriental Medical Physiology and The Korean Society of Oriental Medical Pathology)	Not available
대한한방내과학회지 (The Journal of Korean Oriental Internal Medicine)	대한한방내과학회 (The Korean Society for Oriental Internal Medicine)	www.oim.or.kr
한국정신과학학회지 (The Journal of Korean Oriental Internal Medicine)	한국정신과학학회 (The Korean society of jungshin science)	www.ksjs.or.kr
대한의료기공학회지 (The journal of Korean Academy of medicine Gi-Gong)	대한의료기공학회 (The Korean Academy of medical Gi-gong)	www.gigong.or.kr
대한경락진단학회지 (The journal of Korean society of Meridian Diagnosis)	대한경락진단학회 (The Korean society of Meridian Diagnosis)	www.ksmd.or.kr

① 분야별 학회지 비율

한의학 관련 분야에서는 “대한의료기공학회지”가 78편으로 가장 많았으며, 다음은 “동의생리병리학회지” 13편, “한방재활의학과학회지” 8편, “동의신경정신과학회지” 7편의 순으로 나타났고, 정신과학 분야에서는 “한국정신과학회지”가 67편으로 가장 높게 나타났으며 “대한심신스트레스학회지”가 5편으로 그 다음으로 많았으며, 체육학에서는 “한국체육학회지”와 “한국스포츠리서치”가 12편으로 높았으며 “한국사회체육학회지”가 10편으로 그 다음으로 많았으며, 간호학 분야에서는 “대한간호학회지”가 5편, “동서간호학연구지” 4편으로 나타났다.

표 63. 기공 연구 저널 목록

논문 수	한의학 관련	정신과학 관련	체육학 및 간호학 관련
10편 이상	대한의료기공학회지, 동의생리병리학회지	한국정신과학회지	한국체육학회지, 한국스포츠리서치, 한국사회체육학회지
6~9편	한방재활의학과학회지, 동의신경정신과학회지, 대한한의학회지, 대한원전외과학회지		한국스포츠심리학회지
2~5편	대한침구학회지, 대전대 논문집, 사상체질의학회지, 동의한의원, 동서의학, 대한예방한의학회지, 제한동의학술원논문집, 동의논문집	한국인체과학회지, 대한심신스트레스학회지	부산대학교 체육과학연구소 논문집, 대한간호학회지, 동서간호학연구지, 여성건강간호학회지
1편	원광대 논문집, 외관과학회지, 방제학회지, 대한한방내과학회지, 경희대 논문집	동서정신과학, 원광생체공학	정신간호학회지, 성인간호학회지, 성신간호대학 논문집, 경희간호논문집, 간호과학, 한국체육철학회, 한국체육사학회, 한국체육대학, 체육과학연구원, 운동영양학회지, 동아대학교부설스포츠과학논문집, 대한체육회, 대한스포츠의학회

② 학위논문 비율

학위 논문 31편중에서 석사 논문은 21편 이었는데, 그 중 명지대학교가 5편으로 가장 많았으며 한양대학교와 경희대학교, 전북대학교가 각 2편 이었다. 박사 논문은 11편 중 한양대학교가 3편으로 가장 많았으며 카톨릭대학교와 부산대학교가 각 2편으로 나타났다. 석 박사 합쳐서 보면 명지대와 한양대가 5편으로 가장 높은 것으로 나타났다.

표 64. 기공 학위 논문

논문 수	석사 논문 학교 명	박사 논문 학교 명
3편 이상	명지대학교	한양대학교
2편	경희대학교, 전북대학교, 한양대학교	부산대학교, 카톨릭대학교
1편	계명대학교, 공주대학교, 광주예술대학교, 대구한의대학교, 동국대학교, 부산카톨릭대학교, 서울대학교, 전남대학교, 전북대학교, 한국체육대학교	경희대학교, 고려대학교, 동아대학교, 이화여자대학교

(3) 연구자 비율

1저자로 가장 많은 논문을 발표한 사람은 8편을 발표한 심준영, 이명수, 현경선이었고, 교신저자로 가장 많은 논문을 발표한 사람은 16편을 발표한 이기남이었으며, 다음은 10편을 발표한 윤종화이었으며, 1저자와 교신저자를 합쳐서 살펴보면 원광대학교 한의학 예방의학교실 이기남 16편, 동국대학교 침구학교실 심준영 10편으로 나타났다.

표 65. 기공 연구 저자

논문 수	1저자 저자명	교신저자 저자명
10편 이상		이기남, 윤종화
5~9편	심준영, 이명수, 현경선, 김상규, 김경철, 이충웅, 조준호	이용태, 정현택, 문성록
3~4편	김경환, 김경원, 김기갑, 김영명, 김이순, 류 훈, 반창열, 이명숙, 이정원, 이진수, 이현경, 정우열, 최영곤, 허화정, 황의현	구병수, 김광호, 조준호, 김병철, 류영수, 박은정, 이인선

표 66. 기공 연구 저자

1저자 +교신저자			
논문수	저자 명	대학교	학과 및 교실
16편	이기남	원광대학교	한의학 예방의학교실
10편	윤종화	동국대학교	한의학 침구학교실
9편	심준영 조준호	조선대학교 부산대학교	체육학 체육학
8편	이명수 이용태 현경선	원광대학교 계명대학교 경희대학교	의과학연구소 통합의학센터 체육학 간호학
7편	정현택	원광대학교	의과대학 미생물 및 면역학
6편	김상규 김경철	중국장춘과기대학교 동의대학교	체육학 한의학 진단학교실

5편	구병수 문성록 박진성 이충웅	동국대학교 원광대학교 순천대학교 서울대학교	한의학 신경정신과교실 의과학연구소 통합의학센터 체육학 뉴미디어통신연구소
----	--------------------------	----------------------------------	--

(4) 연구 내용 및 방법적 분류

문헌연구가 194편, 임상연구가 129편, 동물 및 기타 실험연구 42편으로 나타났으며, 문헌연구 중 의료기공 관련 논문은 119편으로 높은 비중을 차지하였다.

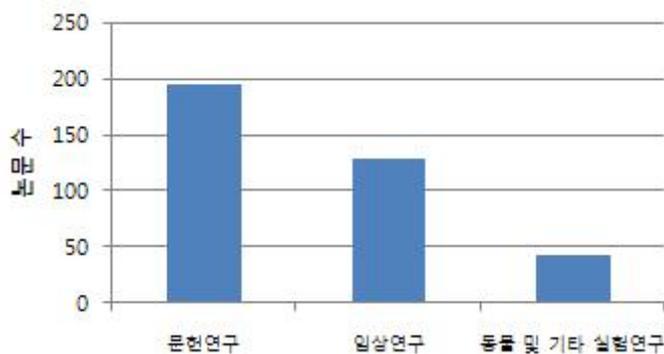


그림 73. 기공연구의 내용과 방법

* 출처 : 한창현 · 이상남 · 권영규 · 최선미, 한국 저널에 게재된 기공관련 연구 동향 분석, 동의생리병리학회지 제 22권 4호, p954~959, 2008

5. 한국 저널에 게재된 기공관련 대조군 임상연구 현황

한국 저널에 게재된 기공관련 대조군 임상연구 현황을 분석한 결과, 1990년부터 증가하다 2000년부터 하향하는 것을 볼 수 있으며, 대조군 연구가 다른 방법에 비해 많이 나타났고, 운동선수 및 일반인을 대상으로 한 연구가 가장 많았고, 환자를 대상으로 한 연구도 있었으며, 환자를 대상으로 한 연구의 질환으로는 고혈압, 근골격계 질환, 부인과 질환, 그 외 스트레스나 소화 장애 관련 논문이 있었다. 대조군 연구 시술 기공 요법 중 단전호흡이 가장 많았고, 태극권, 외기발공 등이 나타났으며, 대조군 종류별로 볼 때 아무런 처치를 하지 않은 연구가 많았고, 평가 도구는 단일로 사용하기보다는 여러 도구를 함께 사용하는데 설문이 가장 많았고, 혈액분석, 체력측정, 신체국성 및 기초대사량 측정 등이 있었다.

표 67. 한국 저널에 게재된 기공관련 대조군 임상연구 현황

Title	Publisher	URL
Database		
National Assembly Library	National Assembly Library of the Republic of Korea	www.nanet.go.kr
Research information Service System	Korea education & research information service	www.riss4u.net
Korean studies Information Service System	Korean Studies Information Co.	kiss.kstudy.com
Korean Medical Database	Medical Research Information Center (Korea)	kmbase.medric.or.kr
Oriental Medicine Information System	Daegu Haany University (Korea)	omis.ik.ac.kr
Database of RICH	Research Information Center for Health	www.richis.org
DBPIA	Kyobo Book Center & nurimedia (Korea)	www.dbpia.co.kr
Several Libraries of Oriental Medical school		
Journal		
The journal of Korean Oriental Medicine	Korean Oriental Medical Society	koms.or.kr
The Journal of Korean Acupuncture & Moxibustion Society	Korean Acupuncture & Moxibustion Society	www.acumoxa.or.kr
The Korean Journal of Meridian & Acupoint	The Korean Society of Meridian & Acupoint	www.acuoint.org
Journal of oriental rehabilitation medicine	The Korean Academy of Oriental Rehabilitation Medicine	www.ormkorea.org
The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine	Korean Society of Chuna manual Medicine for Spine & Nerves	www.chuna.or.kr
Korean Journal of oriental physiology & pathology	The Korean Association of Oriental Medical Physiology and Pathology The Korean Society of Oriental Medical Pathology	Not available
The Journal of Korean Oriental Internal Medicine	The Korean Society for Oriental Internal Medicine	www.oim.or.kr
The Journal of Korean society of jungshin science	The Korean society of jungshin science	www.ksjs.or.kr
The Journal of Korean Academy of medical Gi-gong	The Korean Academy of medical Gi-gong	www.gigong.or.kr
The Journal of Korean Academy of medical Gi-gong	The Korean society of Meridian Diagnosis	www.ksmd.or.kr

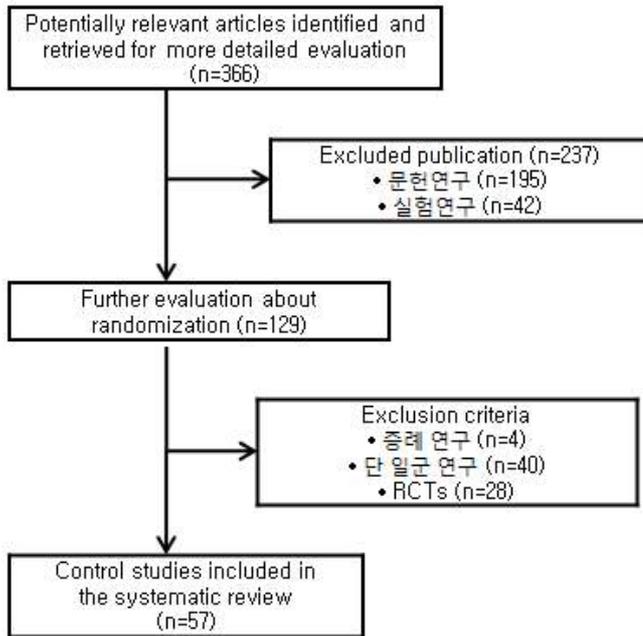


그림 74. 임상연구현황 분석도

1) 결과

(1) 기공관련 연구 연도별 분류

저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 1990년부터 본격적으로 증가하다가 2000년도부터 하향하는 것을 알 수 있으며, 분야별로 분류해보면 한의학분야 학술지에 게재된 논문이 152편으로 정신과학이나 체육학 및 간호학 등 기타 다른 분야에 비해 많은 것으로 나타났다.

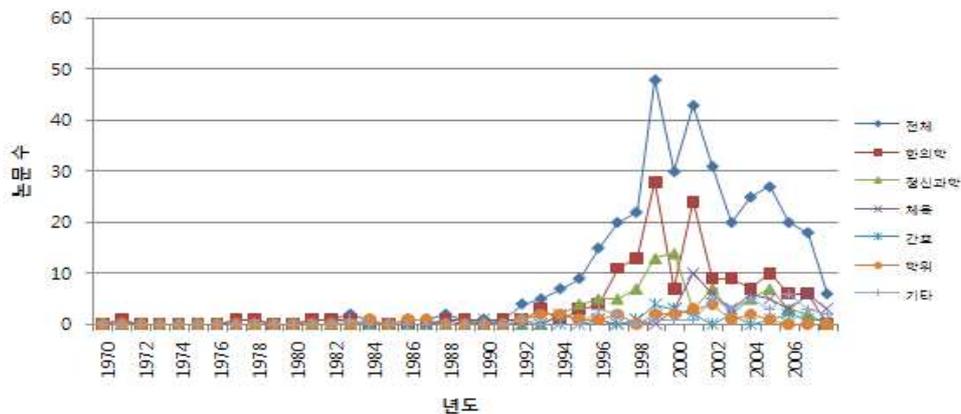


그림 75. 기공 관련 연구 연도별 분류

(2) 기공관련 임상연구 디자인별 분류

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구논문을 분류해보면 증례연구 4편, 단일군연구 38편, 대조군연구 55편, RCT 29편으로 대조군연구가 다른 방법에 비해 많은 것으로 나타났다. 또한 대조군, 단일군, RCT, 증례연구 순으로 나타남에 1990년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있었으며 갈수록 꾸준히 연구가 증가하고 있음을 알 수 있다.

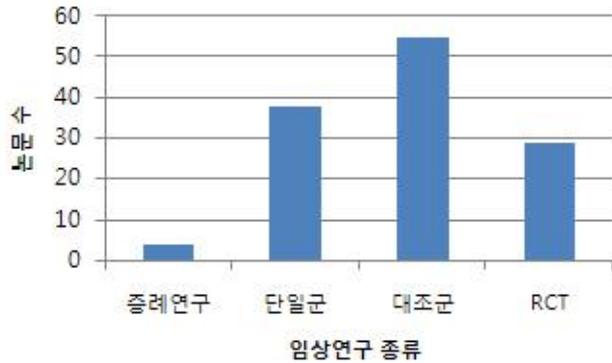


그림 76. 임상 연구 논문 수

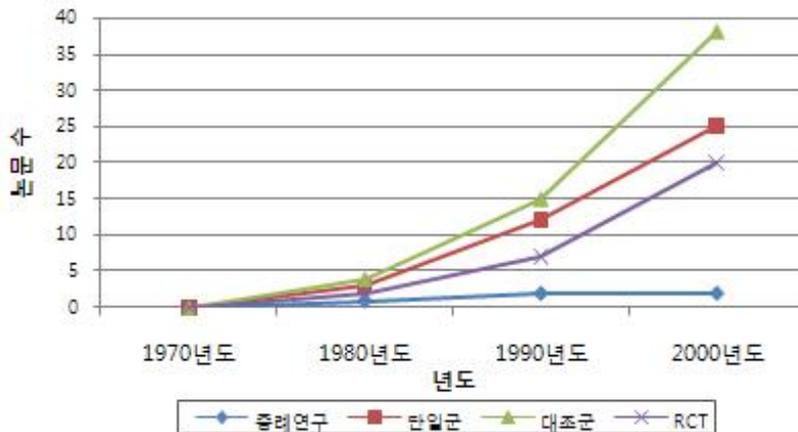


그림 77. 연도별 논문 수

(3) 대조군 연구 분석

① 대상자별 분류

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구논문 중 대조군연구 57편을 연구 대상자별로 살펴보면 환자를 대상으로 한 연구는 14편, 운동선수 및 일반인을 대상으로 한 연구는 43편으로 환자를 대상으로 임상연구를 진행한 것이 적은 것을 알 수 있다.

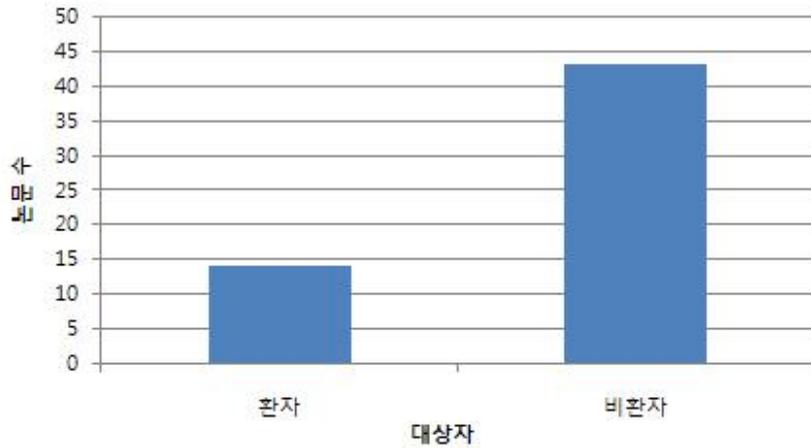


그림 78. 대상자별 분류

② 질환별 분류

환자를 대상으로 한 14편 임상연구의 질환분류는 고혈압이 5편으로 가장 많았으며, 근골격계 질환이 4편, 부인과 질환이 3편, 그 외 스트레스나 소화 장애 관련 논문 등이 있었다.

표 68. 질환별 분류

질환	논문 수
고혈압	5
근골격계 질환	4
부인과 질환	3
기타	2
총	14

③ 기공요법 종류별 분류

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구논문 중 대조군연구 57편에서 시술한 기공요법을 종류별로 분류해보면 단전호흡이 15건으로 가장 많았고, 다음이 태극권, 외기발공 등의 순으로 나타났다. 기타로는 특별한 이름을 기술하지 않고 단순히 기수련 및 소주천 등으로 한 것이 있었다.

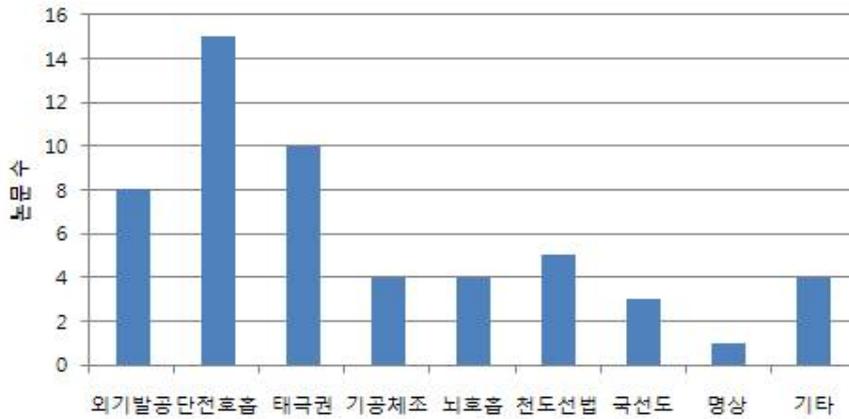


그림 79. 기공 요법 종류별 분류

④ 대조군 종류별 분류

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구논문 중 대조군 연구 57편에서 사용한 대조군을 종류별로 분류해보면 아무런 처치를 하지 않은 연구가 48편으로 가장 많았다. 그 외 침치료, 운동 및 무용, 부항, 흉식 호흡 등을 기공요법과 비교한 것이 있었으며, 기공요법 같으나 대상자를 수련자와 일반인으로 비교한 논문도 있었다.

표 69. 대조군 종류별 분류

대조군	논문 수
무처치	48
침치료	3
같은 수련법을 대상자 다르게	2
운동 및 무용	2
부항	1
흉식 호흡	1
총	57

⑤ 평가도구별 분류

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구논문 중 대조군연구 57편에서 평가에 있어서 단일 평가도구를 사용하기보다는, 여러 도구를 함께 사용하였기에 중복하여 논문 수를 계산하였다. 평가 도구 분석에 따르면, 설문이 26편으로 가장 많았으며, 다음이 혈액분석으로 18편이 있었다. 그 외 체력측정, 혈압 및 맥박과 심장기능 및 폐기능을 측정하는 등 다양한 방법으로 평가한 것을 알 수 있었다.

표 70. 평가도구별 분류

평가도구	논문 수
설문	26
혈액분석	18
체력측정	13
신체구성 및 기초대사량 측정	9
심장기능 측정	6
혈압 및 맥박	5
폐기능 측정	4
체열측정	4
뇌파 측정	2
운동기록	1
총	88

* 출처

1. 한창현·이상남·권영규·안산우·최선미, 한국 저널에 기재된 기공관련 임상연구 동향연구, 대한한의학원전학회지 제21권 3호, p297~306, 2008
2. 한창현·권영규·이상남·박지하·안상우, 한국 저널에 게재된 기공관련 대조군 임상연구 현황 분석, 동의생리병리학회지 제23권 2호, p319~324, 2009

6. 기공 관련 학위논문 조사

1) 조사 방법과 범주

국회도서관 E-Journal에서 기공을 주제로 석·박사 학위논문을 검색한 결과 아래와 같이 59개의 논문을 발췌하여 주제별로 정리하였다.

2) 조사결과

기공 논문의 학위과정은 석사 44편(74.5%)이며, 박사 15편(25.5%)로 나타나 (표 1. 석박사 학위 분포) 안정적인 연구 환경을 보이고 있으며, 관련 학과는 한의학과 14편(24%), 간호학과 4편(7%), 체육학과 14편(24%), 기타 27편(45%)로서 이미 다학제적인 연구 양상을 보인 것으로 판단된다.

발표 학위 논문 수 1995년에 1편에서 시작하여, 2000년도에 4편으로 점차 증가의 추세로서 안정적인 발표수를 나타내어, 2009년도에도 5편으로 전반적인 증가의 추세를 보이고 있다.

논문의 연구방법은 실험 30편(51%), 문헌 13편(22%), 조사16편(27%)로서, 다양하면서도 진취적인

실용적 연구방법을 보인 것으로 판단된다.

표 71. 석 박사 학위 분포

학위	분포
석사	44편(74.5%)
박사	15편(25.5%)

표 72. 학과 분포

학과	분포
한의학과	14편(24%)
간호학과	4편(7%)
체육학과	14편(24%)
기타	27편(45%)

표 73. 학위 논문수와 년도의 분포

년도	논문 수
1995	1편
1996	4편
1997	1편
1998	1편
1999	2편
2000	4편
2001	6편
2002	4편
2003	4편
2004	5편
2005	5편
2006	3편
2007	8편
2008	6편
2009	5편

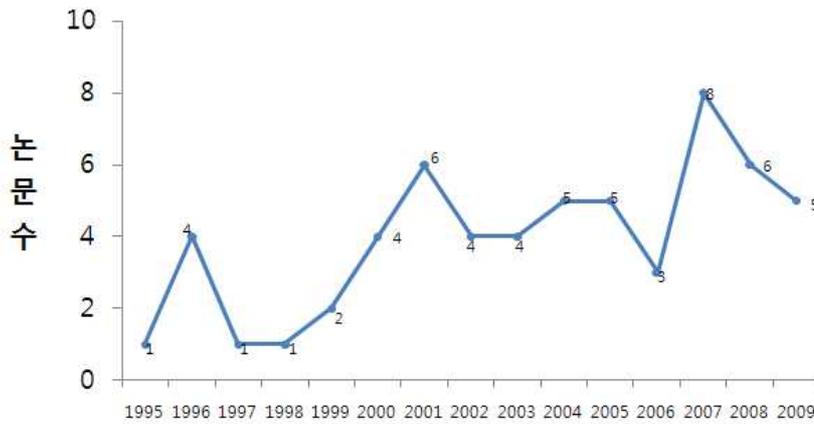


그림 80. 발표 학위년도의 분포도

표 74. 연구방법

연구방법	분포
실험	30편(51%)
문헌	13편(22%)
조사	16편(27%)

○ 기공관련 학위논문

1. 이하진, 불가 기공에 대한 고찰 : 기공의 수행과정을 중심으로, 석사, 원광대학교, 동양학과 기공학, 2001
2. 강창식, 건신기공 역근경이 노년층의 생리기능과 신체 형태에 미치는 영향, 석사, 명지대학교, 무도건강 산업학과, 2008
3. 천춘산, 한국 전통 양생기공 사상과 삼대경문, 석사, 대구한의대학교, 한의학과, 2007
4. 고재식, 기공의 정공 수련을 통한 비행청소년의 자아변화에 관한 연구, 석사, 명지대학교, 사회체육전통학과, 2000
5. 정순웅, 요통의 기공요법에 관한 연구, 석사, 동의대학교, 한의학과, 1996
6. 박일규, 기공수련을 통한 만성요통의 변화에 관한 질적·양적 연구 : 요추 1번 상해 후 변형환자를 대상으로, 석사, 명지대학교 사회체육학과, 2002
7. 전영선, 복부비만여성에 대한 태극건강기공의 생리, 심리적 변화, 박사, 부산대학교 간호학과, 2006
8. 정순옥, 기공체조프로그램이 초산부의 불안 및 분만통증 완화에 미치는 효과, 석사, 계명대학

- 교 간호학과, 2004
9. 최우정, 기공수련이 체중조절에 미치는 영향에 대한 연구 : 일부 지역 소재 주민들을 대상으로, 석사, 남부 대학교, 동양대체육학과, 2007
 10. 김혜영, 일시적 고온 노출이 숙련된 기공자의 백혈구 아형에 미치는 영향, 석사, 한국체육대학교 체육학과, 2001
 11. 이상문, 서화기법의 기공법적 해석, 석사, 성균과대학교 유불경전학과, 2001
 12. 황용인, 기공태극15세의 체력 훈련 효과 연구, 석사, 인하대학교 체육교육학과, 1996
 13. 강희운, 기공 수련 전후에 있어서 체표온의 변화 관찰, 석사, 경산대학교 한의학과, 1997
 14. 김정환, 기공과 경락의 상관성에 관한 연구, 석사, 동국대학교 한의학과, 1996
 15. 이재두, 기공이 인체에 미치는 영향에 관한 연구, 석사, 공주대학교 체육교육학과, 1996
 16. 전영선, 태극건강기공체조가 신체 생리적 기능에 미치는 영향, 석사, 부산 카톨릭 대학교 한방 간호 전공, 2002
 17. 김홍일, 기공이 인체에 미치는 영향에 관한 문헌적 고찰, 석사, 대전대학교 대체의학과, 2004
 18. 김명미, 기공의 구성 원리와 수련 효과에 관한 문헌연구, 석사, 명지대학교 체육학과, 2003
 19. 김영후, 동방기공의 생성 과정과 공리에 관한 연구, 석사, 명지대학교 사회체육학과, 2000
 20. 김한곤, 기공명상의 체계화에 관한 연구, 석사, 원광대학교 동양학과 기공학, 2002
 21. 김상규, 중국 기공의 정체성에 관한 연구, 박사, 동아대학교 체육학과, 2001
 22. 이석훈, 기공이 비만도와 체구성에 미치는 영향, 석사, 국민대학교 스포츠 산업대학원 : 운동처방 및 재활 전공, 2002
 23. 김기갑, 기공 수련이 정신건강에 미치는 실증적 연구, 박사, 고려대학교 체육학과, 2000
 24. 강영미, 기공체조가 경계형 고혈압 노인들의 혈압강하에 미치는 영향, 박사, 경북대학교 보건학과, 2001
 25. 김형금, 기공의 이론적 배경과 인체 반응에 관한 문헌 고찰, 석사, 경남대학교 문헌학과, 2003
 26. 신동훈, 기공체조 훈련이 골프 퍼팅 능력 변화에 미치는 영향, 석사, 계명대학교 스포츠 산업대학원 운동처방학 전공, 2006
 27. 유영준, 기공 수련이 회복기 대사변인에 미치는 영향, 석사, 한국 체육 대학교 체육학과, 2007
 28. 한창현, 보건소 한방지역보건사업 중 기공체조교실의 현황 파악 및 활성화 방안, 석사, 대구한의대학교 한의학과, 2005
 29. 이태훈, 기공체조와 수기요법이 척추측만증 여고생의 자세교정과 운동능력 변화에 미치는 영향, 박사, 계명대학교 체육학과, 2005
 30. 배음진, 기공 명상의 연원 연구, 석사, 동국 대학교 불교학과, 2005

31. 정문재, 기공 치료 시 접촉과 비접촉의 효과 차이 연구, 석사, 원광대학교 한의학과, 2005
32. 김미영, 도인기공체조가 성인여성의 견비통 완화에 미치는 효과, 석사, 동의대학교 간호학과, 2004
33. 박세연, 기공 정좌간 입정에 관한 연구, 석사, 원광대학교 동양학과 기공학 전공, 2005
34. 이승훈, 기공수련이 태권도선수의 운동수행능력, 암모니아농도, 콜레스테롤 및 근기능에 미치는 영향, 박사, 고려대학교 대학원: 체육학과, 2004
35. 김경환, 진희이이십사기도인좌공도에 나타난 경락기공에 관한 연구, 박사, 동국대학교 대학원: 한의학과, 1999
36. 백만수, 요가와 기공운동이 골관절염 여성노인의 혈중 카테콜라민, 히스타민, 포타시움 수준과 지질성분에 미치는 영향, 박사, 대전대학교 : 체육학과, 2009
37. 김기애, 기공을 활용한 즉흥무용의 분석, 석사, 상명대학교 대학원: 무용학과 현대무용전공, 2009
38. 김기진, 한의과대학 기공 관련 현황 및 강의 만족도 분석, 석사, 대구한의대학교 대학원 : 한의학과, 2009
39. 한창현, 국내 기공 임상논문에 대한 체계적 문헌 고찰, 박사, 대구한의대학교 대학원 : 한의학과, 2009
40. 조중현, 한국 전통사상을 중심으로 한 기공수련 단체의 현황 분석, 석사, 대구한의대학교 대학원 : 한의학과, 2007
41. 김형진, 주역과 무술양생기공의 상관성에 관한 연구, 석사, 동방대학원대학교 대학원 : 미래예측학과, 2007
42. 정광영, 양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교연구, 석사, 대구한의대학교 대학원 : 한의학과, 2008
43. 이명숙, 기공체조가 경증 고혈압 환자의 혈압과 혈압관련 변인 및 폐 환기 기능에 미치는 효과, 박사, 가톨릭대학교 대학원 : 간호학, 1999
44. 고순천, 기공체조 프로그램이 여성농업인의 자존감과 자아효능감에 미치는 효과, 석사,조선대학교 보건대학원 : 보건간호학, 2007
45. 서정섭, 단전호흡과 명상수련이 양궁선수들의 신체평형성과 폐기능에 미치는 영향, 석사, 계명대학교 교육대학원 : 체육교육전공, 2006
46. 김현태, 고전의학 중 도인기공법에 관한 문헌 연구, 박사, 대구한의대학교 대학원 : 한의학과, 2009
47. 강나연, 지역사회 건강증진 Health Qigong 프로그램이 삶의 질에 미치는 영향, 박사, 명지대학교 일반대학원 : 체육학과, 2008
48. 박성범, 도교사상이 동양의학에 미친 영향에 관한 연구, 박사, 동국대학교 대학원: 한의학과, 1995

49. 표용하, 도인양생공 수련의 운동강도에 관한 연구, 석사, 명지대학교 사회교육대학원: 기공과 학과, 2003
50. 기향주, 여금단 수행에 관한 연구, 석사, 원광대학교 동양학대학원 : 동양학과 기공학전공, 2001
51. 이현수, 퇴계의 활인심방에 나타난 양생사상과 수련방법, 박사, 명지대학교 대학원 일반대학원 : 체육학과 2008
52. 노일호, 외기요법이 체표온도 변화에 미치는 영향, 석사, 대전대학교 보건스포츠대학원: 대체 의학과 대체의학전공, 2003
53. 송림아, 태극권의 의념과 호흡에 관한 탐색, 석사, 한국체육대학교 사회체육대학원 : 건강관리전공, 2008
54. 이동욱, 육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적용에 대한 연구, 석사, 대구한의대학교 대학원 : 한의학과, 2008
55. 박현욱, 태극권 수련자의 뇌파 및 식행동에 관한 연구, 석사, 명지대학교 교육대학원 : 가정교육전공, 1998
56. 최연아, 성인 남성의 국선도 수련 후 면역계 및 호르몬의 변화, 석사, 숙명여자대학교 대학원 : 체육학과, 2007
57. 박경숙, 『황제내경』의 양신적 양생사상 연구, 석사, 동의대학교 일반대학원 : 철학.윤리문화학과, 2007
58. 이진우, 한국 수기요법(수기요법)의 변천과정 및 발전방향(발전방향)에 관한 연구, 석사, 명지대학교 사회교육대학원: 기공학 전공, 2004
59. 신주희, 심신허약노인의 신체기능 및 생활능력향상을 위한 선무(仙舞) 프로그램 개발,박사, 명지대학교 대학원: 체육학과, 2000

1. 기공 훈련의 동기는 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 자신의 육체적인 건강문제 ② 개인적 관심과 취향 ③ 주변의 권유
- ④ 심신 수련과 정신력강화 ⑤ 전문 수련을 통한 득도
- ⑥ 수행(修行)의 과정으로 ⑦ 기타

2. 그동안 연습한 기공의 수련 기간은 얼마나 됩니까? (기공을 알고 난 이후의 전체 기간)

_____년

3. 주로 활용하는 기공수련의 장소는 어느 곳입니까? 한개만 표시(√)해 주십시오.

- ① 문화센터 ② 평생교육원 ③ 의료서비스기관
- ④ 보건기관 ⑤ 전문 수련기관(기공강습소) ⑥ 기타 _____

4. 귀하가 생각하는 기공의 개념과 범주는 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 체조 운동과 유사하여 체육적인 측면으로 보는 것이 좋다
- ② 웰빙적인 심신안정, 웰니스 측면에 적합한 체조로 본다.
- ③ 한방의 질병 치료법에 활용하는 것으로 보아야 한다.
- ④ 동양의 수련법으로 신체단련, 정신수련법으로 생각한다.
- ⑤ 동양의 종교와 관련하여 생각해야 한다.

5. 기공의 분류에서 가장 중요하다고 생각하는 요인은 무엇입니까? 한 개만 표시(√)해 주십시오.

- ① 해당 기공의 역사성과 배경 ② 동작의 동정(動靜)관계 ③ 질병치료적인 효과
- ④ 종교적인 관련성 ⑤ 지도자의 특성과 위상 ⑥ 양생외의 효과 ⑦ 기타 _____

6. 한국 기공의 종교적 민족적인 내용에 대한 생각은 어떠합니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 기공은 원래 한민족 유래이므로, 한민족적인 색채를 가져야 한다.
- ② 기공은 중국 기원이므로, 현재의 중국 기공 대세적인 현황을 인정해야 한다.
- ③ 무술에서 유래하여 양생법으로 발전하였으므로, 글로벌 지향이 되어야 한다.
- ④ 현대는 기공을 산업적으로 잘 활용하는 것이 필요하다.
- ⑤ 기타

7. 기공의 한의학적인 치료와 질병관리에 대한 입장은? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 내경에서 유래한 치료법으로서, 한의학의 치료 영역으로 생각한다.

- ② 한방치료영역으로 활용되고 있으나, 치료보다는 예방적인 측면으로 활용되어야 한다.
- ③ 한방의 유래이나, 타학문과 융복합하여 임상 활용도를 높여야 한다.
- ④ 기공의 치료와 질병관리는 전문수련자에 의해 이루어져야한다.
- ⑤ 기타_

8. 기공의 원리인 조신, 조식, 조심과 정(精), 기(氣), 신(神)의 관계에 대한 입장은 무엇입니까?
모두 표시(√)해주시시오.

- ① 전통적인 원리를 충실하게 이행하여야 한다.
- ② 전통적인 기본 원리를 너무 강조해서는 안 된다고 본다.
- ③ 전통적인 원리를 현대적으로 재해석하여 접근해야 한다.
- ③ 새로운 기전과 원리를 현대 과학적인 두뇌 중심으로 연구개발해야 한다

9. 기공의 효능이 뛰어난 질환 분야는 무엇이라 생각하십니까? 모두 표시(√)해주시시오.

- ① 중추신경계 질환(디스크, 신경통, 중풍 등) ② 혈액순환계 질환(고혈압 등)
- ③ 호흡계 질환(기관지염, 천식 등) ④ 내분비계 질환(당뇨병 등)
- ⑤ 근관절골격계 질환(관절염, 골다공, 근육허약 등) ⑥ 기타_____

10. 앞으로 기공의 영역으로 개척할 가치가 있다고 생각하는 분야는? 모두 표시(√)해주시시오.

- ① 만성질환 치료와 예방 ② 예방적인 웰빙 건강장수 ③ 인성함양과 심신안정 등의 교육
- ④ 미래 고령친화용품과 스포츠용품 분야 ⑤사회 체육과 운동처방
- ⑥ 간호중재로 활용 ⑦ 기타_____

11. 기공 지도자 자격으로서 중요하다고 생각하는 사항은 무엇입니까? 모두 표시(√)해주시시오.

- ① 기공 동작의 자세② 지도자의 인성과 리더십 ③ 해당 기공의 역사성과 정통성
- ④ 지도자와 단체의 사회적인 위상 ⑤ 기타

12. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점은 무엇이라 생각하십니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 신체 전반적인 건강증진에 효과적임 ② 만성질병 치료와 예방에 도움이 됨
- ③ 천천히, 간단한 동작이 많음 ④ 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 됨
- ⑤ 따라하기 쉬운 동작으로 구성됨 ⑥ 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있음
- ⑦ 몸과 마음이 하나가 되는 운동임 ⑧ 타 운동에 비해 재미있음 ⑨ 지속적인 효과 ⑩ 기타_____

13. 기공 수련 중 가장 어려운 점은 무엇입니까? 한 개만 표시(√)해 주십시오.

- ① 연속 동작 따라하기
- ② 동작이 비슷해 연습이 많이 필요함
- ③ 강사를 따라 하기는 쉬우나 혼자서 하기가 어려움
- ④ 서서하는 동작이 많아 힘이 듦
- ⑤ 동작의 변화가 적어 재미가 없고 집중이 잘 안됨

14. 중국에서는 기공운동을 정책적으로 국민운동으로 펼치고 있고, 전 세계에 중국 기공을 보급하고 있습니다. **향후 우리나라가 기공운동을 활성화시키기 위한 국가적 정책은 무엇이라 생각하십니까?**

모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목시켜야함
- ② 학교 체육에 포함시켜 운영해야함
- ③ 국민들이 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야함
- ④ 국가 차원에서 정책적으로 기공을 표준화시켜 국민운동으로 보급해야함
- ⑤ 전문적인 기공지도자를 양성해야함

15. 기공이 대중화 되기 위해 가장 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까?

우선순위 별로 표시(√)해 주십시오.

1순위 2순위 3순위

- ① 동작을 좀 더 쉽게 배울 수 있도록 구성되어야 함
- ② 동작이 좀 더 재미있게 구성되어야함
- ③ 질병치료에 도움이 될 수 있게 동작이 개발되어야함
- ④ 국가 차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급해야함
- ⑤ 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야함
- ⑥ 체계적인 교육사업을 통해 기공지도자를 양성해야함
- ⑦ 생활체육이 되기 위해 초중고등학교 교육과정에 넣어야함

16. 일반인들이 기공을 하지 않는 이유는 무엇이라고 생각하니까 ?모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 배우고 싶은데 기회가 없어서 ② 기공운동이 어떤 운동인지를 잘 몰라서
- ③ 동작의 변화가 유연하고 재미가 없을 것 같아서 ④ 배우기 어려울 것 같아서
- ⑤ 기공의 종류가 많아 어떤 기공운동을 배울지를 몰라서 ⑥ 기타

17. 일반인이 기공을 하게 되는 계기의 이유는 무엇이라고 생각합니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아서
- ② 만성질병 치료와 예방에 도움이 될 것 같아서
- ③ 개인 수련에 도움이 될 것 같아서
- ④ 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 될 것 같아서
- ⑤ 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있을 것 같아서
- ⑥ 몸과 마음이 하나가 되는 운동일 것 같아서
- ⑦ 타 운동에 비해 재미있을 것 같아서
- ⑧ 기타 _____

☛ 끝까지 응답해주셔서 감사합니다. 좋은 자료로 쓰겠습니다. 안녕히 계십시오.

기공운동 표준화를 위한 수요조사 (일반인-수련자용)

안녕하십니까?

본 조사는 연구자들이 2009년 <보건가족복지부 한방응역사업>을 받아, 여러분들의 기공운동의 경험, 활용도, 향후 기공운동의 전망 등을 알아보기 위해 설문조사를 실시하고자 합니다.

잠시만 시간을 내어 답변해주시면 감사하겠습니다.

○○님께서 대답해주시는 내용은 우리나라 기공운동의 대중화 및 표준화에 있어 많은 도움을 줄 수 있는 귀중한 자료가 될 것입니다. ○○님께서 응답하시는 내용은 비밀이 철저히 보장되며 오직 연구 목적으로만 사용됩니다.

2009년 7월

연구자 : 동의대학교 한의과대학 김경철 교수/이해웅 교수
동의대학교 자연과학대학 간호학과 김이순 교수
동의대학교 체육과학대학 체육학과 박이섭 교수

성별 ① 남 자 ② 여 자

연령 만 _____ 세

거주지 : ① 부산 ② 경남 ③ 울산 ④ 대구 ⑤ 광주 ⑥ 서울 ⑦ 경기도 ⑧ 인천
⑨ 충북 ⑩ 충청 ⑪ 경북 ⑫ 인천 ⑬ 전북 ⑭ 전남 ⑮ 강원도

귀하의 학력은 어떻습니까?

① 중졸 이하 ② 고졸 ③ 대졸 이상

귀하의 직업은 무엇입니까?

① 전문, 행정, 관리직 ② 사무직 ③ 판매, 서비스직 ④ 농어업 ⑤ 기능기술직
⑥ 단순노무직 ⑦ 주부 ⑧ 학생 ⑨ 무직 ⑩ 기타

귀하의 종교는 무엇입니까?

① 불교 ② 기독교 ③ 천주교 ④ 유교 ⑤ 기타 ⑥ 없음

귀하의 건강상태를 어떻게 생각하십니까?

① 매우 건강함 ② 건강함 ③ 보통임 ④ 건강하지 않음 ⑤ 매우 건강하지 않음

귀하가 현재 가지고 있는 건강상의 문제는 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 시력문제 ② 청력문 ③ 치아문제 ④ 배변문제(변비, 설사, 과민성대장증후군 등)
⑤ 호흡기문제(기침, 천식 등) ⑥ 피부문제(아토피 등) ⑦ 순환계문제(고혈압 등)
⑧ 소화기계문제(위장장애 등) ⑨ 근골격계문제(관절염, 골다공) ⑩ 내분비계문제(당뇨병)
⑪ 신경계문제(신경통, 디스크, 중풍, 요통, 좌골신경통, 오십견, 두통 등)
⑫ 비뇨기계문제(전립선염, 요실금, 신장질환 등)
⑬ 편도선염, 후두염 등 ⑭ 코질환(비염 등) ⑮ 기타

1. 귀하는 기공운동을 배워 보신 적이 있습니까? ① 예 ② 아니오

2. 기공 연습의 동기는 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 자신의 건강문제 ② 개인적 관심과 취향 ③ 주변의 권유
- ④ 심신 수련 ⑤ 기타

3. 그동안 연습한 기공의 수련기간은 얼마나 됩니까? (기공을 알고 난 이후의 전체 기간)

_____년

4. 주로 활용하는 기공 수련의 장소는 어느 곳입니까? 한 개만 표시(√)해 주십시오.

- ① 문화센터 ② 평생교육원 ③ 의료서비스기관
- ④ 보건기관 ⑤ 전문 수련기관 ⑥ 기타

5. 기공체조 수련 후 활용계획은 무엇입니까? 한 개만 표시(√)해 주십시오.

- ① 개인적인 건강관리와 수련에 활용 ② 전문 강사 활동 ③ 지역사회 봉사자로 활동

6. 기공이 타 운동에 비해 좋은 점은 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 신체 전반적인 건강증진에 효과적임 ② 만성질병 치료와 예방에 도움이 됨
- ③ 천천히, 간단한 동작이 많음 ④ 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 됨
- ⑤ 따라하기 쉬운 동작으로 구성됨 ⑥ 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있음
- ⑦ 몸과 마음이 하나가 되는 운동임 ⑧ 타 운동에 비해 재미있음
- ⑨ 지속적인 효과 ⑩ 기타

7. 기공 수련 중 가장 어려운 점은 무엇입니까? 한 개만 표시(√)해 주십시오.

- ① 연속 동작 따라하기 ② 동작이 비슷해 연습이 많이 필요함
- ③ 강사를 따라 하기는 쉬우나 혼자서 하기가 어려움
- ④ 서서하는 동작이 많아 힘이 듦 ⑤ 동작의 변화가 적어 재미가 없고 집중이 잘안됨

8. 기공이 대중화되기 위해 가장 필요한 것은 무엇이라고 생각합니까?

우선순위 별로 표시(√)해 주십시오. 1순위 2순위 3순위

- ① 동작을 좀 더 쉽게 배울 수 있도록 구성되어야 함.

- ② 동작이 좀 더 재미있게 구성되어야함.
- ③ 질병치료에 도움이 될 수 있게 동작이 개발되어야함
- ④ 국가 차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급해야함
- ⑤ 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야함
- ⑥ 체계적인 교육사업을 통해 기공지도자를 양성해야함
- ⑦ 생활체육이 되기 위해 초중고등학교 교육과정에 넣어야함
- ⑧ 기타

9. 일반인들이 기공을 하지 않는 이유는 무엇이라고 생각합니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 배우고 싶은데 기회가 없어서
- ② 기공운동이 어떤 운동인지를 잘 몰라서
- ③ 동작의 변화가 유연하고 재미가 없을 것 같아서
- ④ 배우기 어려울 것 같아서
- ⑤ 기공의 종류가 많아 어떤 기공운동을 배울지를 몰라서
- ⑥ 경제적인 부담
- ⑦ 기타

10. 일반인이 기공을 하게 되는 계기의 이유는 무엇이라고 생각합니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아서
- ② 만성질병 치료와 예방에 도움이 될 것 같아서
- ③ 개인 수련에 도움이 될 것 같아서
- ④ 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 될 것 같아서
- ⑤ 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있을 것 같아서
- ⑥ 몸과 마음이 하나가 되는 운동일 것 같아서
- ⑦ 타 운동에 비해 재미있을 것 같아서
- ⑧ 기타

11. 중국에서는 기공운동을 정책적으로 국민운동으로 펼치고 있고, 전 세계에 중국 기공을 보급하고 있습니다. **향후 우리나라가 기공운동을 활성화시키기 위한 국가적 정책은 무엇이라 생각하십니까?** 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목시켜야함

- ② 학교 체육에 포함시켜 운영해야함
- ③ 국민들이 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야함
- ④ 국가 차원에서 정책적으로 기공을 표준화시켜 국민운동으로 보급해야함
- ⑤ 전문적인 기공지도자를 양성해야함
- ⑥ 기타

기공운동 표준화를 위한 수요조사 (일반인용)

안녕하십니까?

본 조사는 연구자들이 2009년 <보건가족복지부 한방응역사업>을 받아, 여러분의 기공운동의 경험, 활용도, 향후 기공운동의 전망 등을 알아보기 위해 설문조사를 실시하고자 합니다.

잠시만 시간을 내어 답변해주시면 감사하겠습니다.

○○님께서 대답해주시는 내용은 우리나라 기공운동의 대중화 및 표준화에 있어 많은 도움을 줄 수 있는 귀중한 자료가 될 것입니다. ○○님께서 응답하시는 내용은 비밀이 철저히 보장되며 오직 연구 목적으로만 사용됩니다.

2009년 7월

연구자 : 동의대학교 한의과대학 김경철 교수/이해웅 교수
 동의대학교 자연과학대학 간호학과 김이순 교수
 동의대학교 체육과학대학 체육학과 박이섭 교수

□성별① 남 자② 여 자

□연령만세

□거주지 :①부산 ②경남 ③울산④대구⑤광주⑥서울 ⑦경기도

⑧인천 ⑨충북 ⑩충북⑪경북⑫인천⑬ 전북⑭전남 ⑮강원도

□귀하의 학력은 어떻습니까?

① 중졸 이하 ② 고졸 ③ 대졸 이상

□귀하의 직업은 무엇입니까?

① 전문, 행정, 관리직 ② 사무직 ③ 판매, 서비스직
 ④ 농어업 ⑤ 기능기술직 ⑥ 단순노무직
 ⑦ 주부 ⑧ 학생 ⑨ 무직⑩ 기타

□귀하의 종교는 무엇입니까?

① 불교 ② 기독교 ③ 천주교
 ④ 유교 ⑤ 기타 ⑥ 없음

□귀하의 건강상태를 어떻게 생각하십니까?

① 매우 건강함 ② 건강함 ③ 보통임 ④ 건강하지 않음⑤ 매우 건강하지 않음

□귀하가 현재 가지고 있는 건강상의 문제는 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

① 시력문제 ② 청력문제 ③ 치아문제 ④ 배변문제(변비, 설사, 과민성대장증후군 등)
 ⑤ 호흡기문제(기침, 천식 등) ⑥ 피부문제(아토피 등) ⑦ 순환계문제(고혈압 등)
 ⑧ 소화기계문제(위장장애 등)⑨ 근골격계문제(관절염, 골다공)⑩ 내분비계문제(당뇨병)
 ⑪ 신경계문제(신경통, 디스크, 중풍, 요통, 좌골신경통, 오십견, 두통 등)
 ⑫ 비뇨기계문제(전립선염, 요실금, 신장질환 등)
 ⑬ 편도선염, 후두염 등 ⑭ 코질환(비염 등) ⑮ 기타

1. 귀하는 기공운동을 배워 보신 적이 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

2. 기공운동을 배워 보신 적이 없다면 향후는 배워 보고 싶으십니까?

- ① 예 ② 아니오

3. 기공운동을 배워 보고 싶다면 그 이유는 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 신체 전반적인 건강증진에 효과적일 것 같아
- ② 만성질병 치료와 예방에 도움이 될 것 같아
- ③ 개인 수련에 도움이 될 것 같아
- ④ 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 될 것 같아
- ⑤ 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있을 것 같아
- ⑥ 몸과 마음이 하나가 되는 운동일 것 같아
- ⑦ 타 운동에 비해 재미있을 것 같아
- ⑧ 기타

4. 귀하가 기공운동을 배워 보신 적이 없다면 그 이유는 무엇입니까?모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 배우고 싶은데 기회가 없어서
- ② 기공운동이 어떤 운동인지를 잘 몰라서
- ③ 동작의 변화가 유연하고 재미가 없을 것 같아서
- ④ 배우기 어려울 것 같아서
- ⑤ 기공의 종류가 많아 어떤 기공운동을 배울지를 몰라서

5. TV, 신문, 잡지, 주변에서 기공운동에 관해 들어 본 적은 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

6. 기공운동이 타 운동에 비해 좋은 점이라고 생각하는 점은 무엇입니까? 모두 표시(√)해 주십시오.

- ① 신체 전반적인 건강증진에 효과적임
- ② 만성질병 치료와 예방에 도움이 됨
- ③ 천천히, 간단한 동작이 많음
- ④ 타 운동보다 정서적 안정에 도움이 됨

- ⑤ 따라하기 쉬운 동작으로 구성됨
- ⑥ 시간, 장소에 구애 없이 할 수 있음
- ⑦ 몸과 마음이 하나가 되는 운동임
- ⑧ 타 운동에 비해 재미있음
- ⑨ 지속적인 효과
- ⑩ 기타

7. 중국에서는 기공운동을 정책적으로 국민운동으로 펼치고 있고, 전 세계에 중국 기공을 보급하고 있습니다. **향후 우리나라도 기공운동을 활성화시키기 위한 국가적 정책은 무엇이라 생각하십니까? 모두 표시(√)해 주십시오.**

- ① 일반인이 쉽게 접하도록 생활체육과 접목시켜야함
- ② 학교 체육에 포함시켜 운영해야함
- ③ 국민들이 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야함
- ④ 국가 차원에서 정책적으로 기공을 표준화시켜 국민운동으로 보급해야함
- ⑤ 전문적인 기공지도자를 양성해야함
- ⑥ 기타

8. **기공운동이 대중화되기 위해 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까? 3개만 표시(√)해 주십시오.**

- ① 동작을 좀 더 쉽게 배울 수 있도록 구성되어야 함
- ② 동작이 좀 더 재미있게 구성되어야함
- ③ 질병치료에 도움이 될 수 있게 동작이 개발되어야함
- ④ 국가 차원에서 정책적으로 국민운동으로 보급해야함
- ⑤ 기공을 배울 수 있는 장소와 공간 등이 보급되어야함
- ⑥ 체계적인 교육사업을 통해 기공지도자를 양성해야함
- ⑦ 생활체육이 되기 위해 초중고등학교 교육과정에 넣어야함
- ⑧ 기타

◎ **끝까지 응답해주셔서 감사합니다. 좋은 자료로 쓰겠습니다. 안녕히 계십시오.**