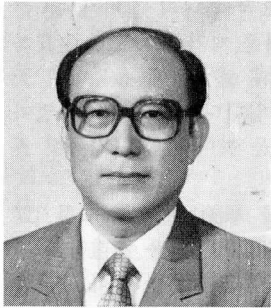


氣論片片(續)



— 養心과 養氣는 오직 하나의 길 —

李賢宰

宇宙自然에 存在하는 살아있는 모든 것들의 生命 energy로서의 氣, 人間の 心理作用과 生理作用을 統合調整하는 controller로서의 氣, 우리들에게 美的 感興의 신바람을 불러일으키는 generator로서의 氣, 하늘(天)과 땅(地)사이를 사람(人)으로 하여금 中和케 하는 harmonizer로서의 氣, 대충 이렇게 정리해보아도 氣의 領域은 실로 놀랍다 아니할 수 없으니 無邊廣大한 宇宙의 神秘와 直結된 氣의 眞理를 터득하기가 어찌 그리 容易한 일이었는가.

어쩌면 盲人評象의 테두리를 벗어나지 못할런지도 모를 氣의 正體에 接近하는 作業은 두고두고 우리에게 驚異와 畏敬을 加重할뿐 어떤 限界속에 맴돌게 할런지도 모른다.

그러나 우리는 眞摯하고 謙虛한 자세로 몇千年을 두고 계승하고 探究해온 이 人類的 과제를 꾸준히 풀어나가야 한다.

一千億이 넘는 星群으로 이루어진 銀河界같은 世界가 20個以上이나 存在한다는 大宇宙—우리 人間이 살고 있는 太陽系아닌 다른 太陽系에도 地球人처럼 思考能力을 가진 生物들이 살고 있으리라는 것이 定說化된 오늘, 우리 地球村사람들의 奮發과 意氣衡天하기를 기대하면서 氣의 解明中通을 위한 一般의 關心을 高潮시키는데 一助하고자 舊稿의 片片을 다시 整理해 본다.

우선 짚고 넘어갈 것은 西洋의 思想과 學問이 대체로 自然과 人間을 나누어서 생각해왔다는 점이다. 심지어 文明의 進歩를 “人間이 自然을 征服하는 것”이라는 傲慢하고 危險千萬한 思考方式으로 받아드렸던 것이다.

그러나 최근의 事情은 一變하여 노벨賞을 받은 程度의 日理科學者일수록 自然은 결코 正복할 對象이

아니요 自然의 攝理, 自然의 품안으로 돌아가야 한다고 力說하기에 이르렀다.

이에 비해 東洋쪽은 당초부터 自然과 人間을 同根 同一體로 보았으며 自然속에서 發達해온 가장 偉大하고 貴重한 自然形象이 바로 人間이라는 생각, 이른바 “天人一體觀”에서 出發한 것이다.

사람人자와 두二자가 합쳐 이룩된 하늘 天자야말로 天人一體觀의 상징적 표현이 아니고 무엇인가.

東洋의 天人一體觀을 西洋의 土壤에서 唱導한 희귀한 人物을 소개한 글을 年前에 읽고 깜짝 놀란 일이 있다.

古代生物學 人類學 地質學의 權威者이며 天主教司祭였던 Teilhard de chardin(1881-1955)이 바로 그분이다. 그에 의하면 宇宙속에 地球가 생겨난 最初에는 大氣와 水蒸氣만의 雲霧濛濛한 atmosphere, hydrosphere의 세계였다는 것이다. 氣의 세계를 그대로 말해주는 것이다. 이로부터 차차 無機物의 세계 즉 geosphere가 열리고 여기서 有機物의 세계, 生命의 세계인 biosphere로 발전하였으며 이 有機的 生命世界에서 차츰 高等生物, 드디어 사람이라고 하는 마음을 가진 人格의 세계 즉 noosphere(noos는 희랍어로 마음이라는 뜻)로 발달해 왔다는 것이다. 그리고 人間은 그런 進化過程에서 가장 늦게 나온 存在라는 것이다. 여기서도 大器는 晚成인 셈인가.....

기나긴 生物의 進化과정에서 悠悠히 느긋막하게 이루어지면서 오히려 大宇宙의 精氣를 가장 많이 흡수한 小宇宙로서의 人間の 位相은 이렇게 確保되었던 것이다. “太初에 말씀이 있었나니—”로 시작된 요한의 福音書는 차라리 “太初에 氣가 있었나니—”로 시작되었으면 좀더 實感이 날법하다.

氣라는 글자에서 氣는 모락모락 올라가는 水蒸氣

(≒)와 雲氣를 본뜬 象形으로서 太初의 氣, 原初의 氣, 宇宙自然의 氣를 象徵한다. 氣안의 米는 光線의 빛살을 상징하는 것이라고 말하는이도 있지만 너무 어렵게 생각할 것이 없다고 본다. 우리 몸의 動力을 공급해주는 穀氣를 대표하는 것이 다름아닌 쌀(米)이라는 해석으로 충분한 것이다.

栗谷李珣先生이 著述하여 임금(宣祖)께 바침으로서 帝王之學으로 일컬었던 “聖學輯要” 第七章 養氣 편에는 程子の 말을 引用하여 『眞元의 氣는 外氣와 서로 섞이는 것이 아니고 단지 外氣로서 涵養할 따름이며 이는 마치 물고기가 물속에 노는 바, 그렇다고 물고기의 생명은 물이 만드는 것은 아니지만 반드시 물로써 함양하여야 물고기가 살 수 있는 것과 같습니다. 사람이 天地의 氣 가운데서 살아가는 것은 물고기가 물속에서 살아가는 것과 다를 것이 없으니 음식으로써 기르는 것도 모두 外氣로써 함양하는 眞氣입니다.』고 한 대목이 나온다. 여기서 우리는 眞氣와 外氣가 相互補完의인 관계에 있다는 것을 짐작할 수 있거니와 氣라는 글자가 乞와 米가 합하여 이루어진 原義도 함께 터득할 수 있다.

栗谷은 또 『仁義의 마음은 사람마다 같이 받았으나 그 資稟에 트인 것과 가리워진 것이 있으며 眞元의 氣는 사람마다 가지고 있으나 血氣에는 虛와 實이 있습니다. 仁義의 마음을 잘 기르면 가리워진 것을 터놓을 수 있어 그 天賦의 本心을 온전히 할 수 있으며 眞元의 氣를 잘 기르면 虛를 實하게 할 수 있으므로 命을 보존할 수 있습니다. 그 기르는 방법은 밖에서 다른 사물을 빌어오는 것이 아니라 다만 안을 흔들리지 않게 하고 損傷되지 않도록 할 뿐입니다. 天地의 氣化는 生生하여 다함이 없어 잠시라도 멈추는 일이 없으며 사람의 氣는 天地自然과 더불어 相通하는 것임으로 良心과 眞氣도 그와함께 자라게 됩니다. 그러나 그것을 해치는 것이 여러가지에서 長함이 消滅을 이겨내지 못하여 그때문에 사람마음이 짐승처럼 되고 氣가 일찍 시들어지게 되니 어찌 두려워하지 않겠습니까. 良心을 해치는 것은 耳目口鼻와 四肢의 慾望이요, 眞氣를 해치는 것도 욕망아닌 것이 없습니다. 대개 귀와 눈이 聲色을 좋아하는 것은 참으로 마음에 해로운 것이니 입을 유쾌하게 하는 음식은 반드시 五臟을 상하게 하는 것이며, 享樂과 安逸한 생활은 근육과 혈맥을 解弛하게 하여 드디어 動作과 休息이 법도에서 어긋나고 기쁨과 노여움이 中道를 잃어 마음은 날로 放蕩해지고 氣는 날로 放蕩하게 되어 마침내 一氣의 貫通이

끊어질 뿐아니라 百骸의 紐帶가 풀어지게 될 것이니 장차 무엇으로써 命을 세워 長壽할 수 있겠습니까. 그러므로 養心과 養氣는 오직 하나의 길이 있을 뿐입니다. 良心이 가리워진바를 제거하여 날로 生長하게 하면 浩然之氣가 마침내 盛大하게 유통하여 天地와 더불어 한몸이 될 것입니다』하였으니 이 얼마나 浩浩蕩蕩하면서도 옷깃을 여미게 하는 간곡한 養氣訓인가.

너무 큰 “스케일”의 氣를 舉論함으로서 그렇지 않아도 生硬할 수밖에 없는 氣論을 더욱 鈍重하게 만든 氣味가 없지 않기에 좀 작은 素材를 찾아 方向을 돌려본다. 時體말로 “소프트웨어(soft ware)다.

오늘날 萬人이 바라는 所謂 最大多數의 最大幸福은 뭐니뭐니해도 健康한 가운데 자기 뜻을 펴가는 것이리라.

淸康속에 天壽를 누리며 天命을 좇는 것—그것은古今을 통한 賢人君子의 한결같은 소망임에 틀림없다.

東洋醫學의 古典인 “素問”에는 七情의 調和를 養生의 根本으로 내세우고 있다. 七情이란 喜怒哀思悲恐驚의 7가지 感情이며 지나친 기쁨(喜)과 놀람(驚)은 心臟을 상하게 하고 성냄(怒)은 肝臟을, 근심(憂)과 생각(思) 즉 번뇌는 脾臟·胃臟을, 슬픔(悲)은 肺臟을 두려움(恐)은 腎臟을 해친다고 했다. 七情이 넘치면, 바꾸어말해 七情中 어느 感情에 지나치게 빠져버리면 聯關되는 臟器에 氣滯를 일으킴으로서 심하면 병이 된다는 것이다. 事物에 대한 過度한 執着과 分에 넘친 慾望에 사로잡히면 氣의 흐름을 沮喪한다는 논리다. 健康한 삶을 지키려거든 安分知足하라는 가르침인 것이다.

元氣, 氣魄, 活力에 가장 密接하게 관계되는 臟器는 肝臟이라 한다. 그런데 간장에는 憤怒가 가장 큰 敵이다. 앞서도 言及했지만 부드러운 平常心을 잃지 말아야 한다. 平心舒氣를 유지하는 것이다.

먹는 飮食도 自然의 빛깔대로 갖가지 색깔의 것을 고루 먹는 것이 좋다고 한다. 色彩도 生理機能과 통하기 때문이다. 이를테면 腎臟의 色은 검다. 그러기에 腎臟이 약해지면 얼굴빛이 검어진다.

肝臟은 靑色이다. 따라서 기막히게 성이 나면 얼굴빛이 새파랗게 된다. 脾胃는 黃色에 가깝다. 이것이 나빠지면 얼굴이 샛노란 土黃色이 된다. 心臟·小腸은 붉은 色쪽이다. 만약에 자연스럽지 않게 얼굴빛이 붉은 사람은 心臟이 나빠진 것이 十中八九다. 肺와 大腸은 白色과 관계되기에 肺患者는

顔色이 새하얗게 되는 것이다. 이렇듯 色彩와 內臟과는 一脈相通한다. 그래서 醫師가 望診이라 하여 患者의 눈 얼굴 등의 氣色만 살펴보고서도 어느 器官에 문제가 있는가를 判別할 수가 있는 것이다.

飲食物에 관해 실제로 東洋醫師의 大方한테 確證한 것인데 可令 콩(大豆)의 경우, 靑豆는 肝臟에 黑豆는 腎臟, 黃豆는 脾胃臟에 赤豆는 心臟·小腸에 白豆는 肺·大腸에 藥이 되는 食品이라 한다. 醫食同源인 것이다.

끝으로 最近 中國에서 國民保健과 體位向上을 위해 大大的으로 獎勵되고 있는 氣功法에 對해 略述한다.

氣功은 在來의 傳統的 養生法을 現代醫學의 으로 體系化하고 普遍化한 것이라 할 수 있는데 그 根幹은 古來의 導引術이며 따라서 呼吸法을 바탕으로 하는 柔軟體操라 한다면 거의 틀림없을 것이다.

낡은 氣를 토해내고 새로운 氣를 몸안으로 마셔드린다는 “吐故納新”으로 集約되는 이 呼吸法은 몇가지 原則이 있다.

첫째 가늘고 길게 깊게, 둘째 마시는 쪽이 많게 나가는 쪽은 적게, 셋째 氣를 마셔드릴때나 뱉때나 자기 귀에 소리가 들리지 않을 정도로 고요하게 하는 것이다. 다만 氣를 섭취하는데 있어 禁忌가 있으니 봄에는 한낮 陽氣를 피하고 여름에는 陽風을 피하며

가을에는 서리나 안개를 피하고 겨울에는 얼음의 氣를 피하라 하였다.

한편 곰(熊)이 나무에 오르듯 새가 날아가듯 몸을 움직인다는 “熊經鳥伸”이 體操의 원칙이며 이것은 後漢의 名醫인 華佗에 의해 創制되었다고 전해진다.

華佗의 五禽戲라는 것인데 이는 호랑이, 사슴, 곰, 원숭이, 새등 5가지 짐승의 동작과 자세를 모방해서 만든 것으로 그의 弟子인 吳普가 착실히 실천하였더니 90세가 넘어서도 눈과 귀가 밝고 齒牙도 아무 異狀이 없었다고 한다.

“人體는 勞動을 해야 한다. 다만 극단적인 노동은 피하라. 몸을 움직이고 흔들면 곡식의 氣가 녹아서 된 피의 흐름이 원활해져서 病에 걸리는 일이 없을 것이다”하는 것이 華佗의 설교였다거니와 導引法의 원리와 참 뜻을 素朴하게 밝혀둔 것이라 하겠다.

一種의 豫防醫學의 측면과 함께 不老長生을 希求하여 개발, 전수되어온 養生·養氣의 理論과 方法이, 오늘날 새롭게 脚光받기 시작한 生命科學(life science)의 對象으로 再照明되어 自然界의 氣로부터 生體energy로서의 氣에 이르기까지 現代人의 氣에 대한 感覺性을 일깨우는데 이바지하기를 바라는 마음간절하다.

【筆者：本會理事·前國會議員·初代國立公園委員】

〈p.106에서〉

씨(韓一그룹 회장) 9.25 北京아시안게임서 女子펜싱 부문 우승으로 첫 金메달을 딴 계열사 慶南毛織 卓貞任선수에게 축전을 보내고 치하. ▲朴浚圭 국회의장 : 9.26 大德연구단지방문코 한국과학기술원 강당서 「한국의 政治현황과 미래」에 대한 강연후 연구원들과 토론. ▲許南薰(환경처장관)은 9.26 城南市 「친사의 집」 방문코 고아들을 격려하고 위문품을 전달 ▲崔相嘩(법제처장)은 9.26 仁川惠光학교를 찾아 시각장애자들을 위로하고 위문품을 전달. ▲李相淵(국가보훈처장)은 9.25 한국보훈병원방문코 입원중인 국가유공자들에 위문품 전달.

▲金潤煥政務1長官=10월 4일 慶北 善山郡 長川面 長川국민교정서 열린 면민체육大會에 참석. 참가자들을 격려하고 위문품을 전달 ▲安應模內務長官=10월 4일 가을철 행락성수기를 맞아 관악산을 시찰하고 등산로주변의 쓰레기 현지실태 점검 시찰 ▲崔錫注씨(전총무처과장) 9월 1일 總務處政府合同民願

室 名譽民願相談官被任 ▲朴志皓씨(建設部 건설공무원교육원 서무과장) 10월 5일 江南성모병원서 別世 ▲劉珏鍾씨(韓國石油開發公社社長) 리비아油田 개발에 참여하는 國內業界代表로 계약체결위해 10월 7일 트리폴리로 向發

▲朴敏一씨(江原大교수) 10월 1일 동대학교 박물관장 ▲金吉弘씨(국회의원·民自) 경북 安東市 새마을文庫에 10월 1일 도서 2천권 기증하고 영세민 3천가구에 선물전달 ▲金鍊씨(前한국방송공사 專門委員) 7월 25일 八道日報統一部長으로 ▲南在斗씨(民自黨 大田東甲위원장) 국제 PTP(피플투피플) 한국본부총재 자격으로 위싱턴서 열리는 PTP창시자 아이젠하워 前美國대통령탄생 1백주년기념 제9차 세계 PTP대회 참석키 위해 회원 40명과 함께 10월 5일 출국 ▲朴鍾玉씨(株·文化航空旅行社社長) 직전 PTP한국본부 총재로 위의 세계대회에서 유공자 표창받고 10.20 귀국예정.