

丹田呼吸은 萬病의 治療法

學術委員 鄭 文 祐
(정제당 한약방)



一. 緒 論

養生이란 건전한 精神과 健康한 肉體를 유지하기 위하여 생명을 보양하는 것이며 양생술이란 몸의 자연치유력을 도와서 모든 질병을 막기 위한 방법이다, 중요한 원칙이 있다.

1) 자연계의 陰陽변화에 순응하고 天氣를 쫓아 神明을 통하여야 한다

2) 精神, 精志를 調攝하고 精氣를 축적하여 心神이 흩어지지 않게 精神內守하여야 한다.

3) 正氣를 保養(호흡조절, 음식조절 등)하여 正氣가 안에 保存되어 邪氣가 침범하지 못하게 하여야 한다

이상의 特點을 실천하려면 반드시 丹田呼吸이 先行되어야 하는 것이다

修心養生은 丹田呼吸(腹式呼吸)을 통하여 시작되며 修心하면 神이 모이고 神이 集中되면 氣가 모이고 氣가 증가되면 자연히 형체가 완전하게 되며 元氣의 根本인 丹田의 氣가 충만하면 先天精氣가 단련되고 증대되어 任脈과 督脈의 氣를 융합, 啓發하게 되므로 무진장 氣力이 생겨 養生은 물론이고 疾病예방과 만성疾患을 치유하는 항병력이 강력해 지는 것이다 특히 명상(冥想)은 붓다가 견성오도(見性悟道)하신 위빠사나(Vipassana) 명상(冥想)법(法), 조사의 화두선(話頭禪), 요가수련, 도인술, 태극권, 기공(氣功), 추이나(推拿)등의 精神통일을 요하는 모든 수련의 기본이 단전 호흡을 통하여서만이 되는 것이다

黃帝內經 素問 上古天真論에

原文 夫上古聖人之教下也, 皆謂之虛邪賊風, 避之有時, 罌虛無, 眞氣從之, 精神內守, 病安從來 是以志閑而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, 氣從以順, 各從其欲, 皆得所願

譯 上古성인이 하교(下教)하신 바에 의하면 모두 적풍과 허사를 四時에 따라 피하고 넘

■ 학 술

담허무(安靜無心)되어 正氣를 調和하고 精神을 안에서 지켜 病이 회복되었다. 그리하여 의지가 한가롭고 욕심이 적으며 마음이 安靜되고 두려움이 없었으며 일하여도 피로하지 않았고 氣가 調順되어 모두 소원대로 되었다

또, 原文 黃帝曰, 餘聞上古有真人者, 提契于地, 把握陰陽, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉若一, 故能壽敵天地, 無有終時, 此其道生

譯 황제가 말씀하였다. 듣건대 上古眞人들도 天地가 陰陽法則을 파악하고 精氣를 呼吸(단전호흡)하고 자주적으로 精神을 內守하여 肌肉이 만약 精氣神과 合一되면 그럼으로 능히 천지의 수와 같이 수를 끝마칠때가 없었으며 이는 養生之道로 살았던 까닭이다. 여기에서 우리가 上古의 聖人, 眞인들이 養生法을 실천하신 것을 다시 살펴보면 념담허무(恬淡虛無)한 상태 즉 마음이 安靜되고 욕심을 내지 않고 잡념이 없이 眞氣를 調和하고 精神을 內守하고 丹田呼吸으로 精氣神을 단련하여 氣는 下走하고 精은 上行되므로 연정화기(蓮精化氣), 연기화신(蓮氣化神)이 되어 형체가 완전하며 全身의 氣血순환이 원활하게 조화되어 병에 대한 항병력이 강화되어 모든 疾病이 자연 치유력으로 회복되며 건강하고 장수하게 살 수 있다는 것을 下教하신 말씀이라 생각되는 것이다

二 丹田呼吸은 萬病의 治療法

최근 미국의 CNN 보도에 의하면 미국의 암전문 병원에서 명상(冥想)을 통하여 암을 치유하였다는 사례가 치유된 당사자가 직접 발표하는 것이 방영되었다 또한 冥想을 통하여 다른 患者들도 치료하는 장면도 보도되었다. 그 병원의 담당의사가 말하기를 암은 화학요법, 방사선요법, 수술 등으로 치료되는 것으로 알았는데 冥想을 하여 치유되었다는 사실은 너무나 기적적이며 冥想의 신비를 많이 연구하고 실천하여 많은 患者들에게 活用하여야 하겠다고 말하였다

국내에서도 얼마전 MBC보도에 의하면 간암 말기 환자들의 모임에서 모 치과 의사, 모 은행 지점장 등이 수술로도 할 수 없는 만성 간암을 투병에서 완치에 이르기까지 冥想과 약물대치식품으로 치유되었다는 사례도 방영되었다 이와 같은 사례들은 많이 있을 것으로 생각된다

그러면 왜 불치병 만성암, 성인병 등이 患者들의 精神力과 자연 치유력으로서 어떻게 완치되었는가 하는 문제를 해명하고 연구하여야 될 과제라고 생각된다 필자는 여기에서 한의학적인 측면에서 약간 고찰하여 보려고 한다

1 外感性疾患의 原因

六氣의 風寒暑濕燥火가 정상적인 氣이나 만약 過盛하여 人體에 침입하면 六淫의 邪氣가 되어 여러가지 疾病을 발생하게 되는데 이때 人體의 피부 및 口, 鼻를 침습하여 발병 초기에는 表證(表證)이 나타나는 것이다 그러나 안으로 正氣가 충만하고 氣血의 순환이 활발하면 邪氣는 물러나게 되어 만일 外因性疾患으로 邪氣가 오랫동안 쌓여서 흩어지지 않는다 하더라도 丹田呼吸으로 神을 모아 안으로 內守하게 되면 자연치유력으로 빨리 회복될 수 있다는 것을 黃帝內經의 上古聖人 및 上古眞人의 下敎하신 말씀을 통하여도 확신할 수 있다

가 風氣는 봄의 主氣이며 風氣가 過盛하면 生體가 적응할 수 없어 發病하는데 이를 感受風邪라고 한다 風邪는 外感六淫中의 중요한 致病因素로서 其他 病邪는 風邪에 붙어 人體에 침범한다 예를 들면 風寒, 風濕, 風熱, 風燥, 風水 등으로 한의학에서는 風邪를 風爲百病之長이라 말한다 風邪는 升發, 向上, 向外的 특징이 있어 陽에 속하며 人體의 頭部, 肩背部, 肌表 등에 잘 침습하며 皮毛주理를 閉泄시킨다 外風과 內風은 모두 風證이고 外風은 外感風邪의 所致이고 內風은 장부기능의 허약으로 風邪가 안에서 일어난 것이다 外風症은 주로 다른 外邪와 同伴한다

- ① 傷風證 발열오풍, 汗出, 喉痒, 咳수, 鼻塞 등의 증상이 나타난다
- ② 風寒證 오한발열, 無汗, 頭痛身痛, 骨節疼痛 등의 증상이 나타난다
- ③ 風熱證 발열, 微惡風寒, 頭痛, 咽喉腫痛, 口乾而渴, 熱不寒, 大渴引飲의 증상이 나타난다.
- ④ 風濕證 발열, 午後尤甚, 汗出而熱不解 그 외에 오풍, 頭身重困, 四肢산楚 등의 증상이 나타난다
- ⑤ 風痺證 : 節疼痛이 流注하는 증상이 나타난다
- ⑥ 風水證 發熱惡風, 頭面浮腫 또는 全身浮腫, 小便不通 등의 증상이 나타난다
- ⑦ 風疹證 대개 피부가 가려우며 일정한 곳이 없이 여기저기가 가려운 증상이 나타난다.

內風證은 주로 肝의 기능실조로 인한 것이다 熱極生風은 熱이 極盛하여 陰이 傷하고 筋脈이 濡養을 받지 못하여 일어나는 것으로 高熱, 昏迷, 驚厥 등이 있다 肝陽化風은 肝腎이 陰虛하여 肝陽의 上亢으로 陽亢을 抑制하지 못하면 生風한다 輕하면 頭痛眩暈, 重하면 中風不語, 반신불수 등의 증상이 나타난다.

血虛生風은 血虛하여 筋脈이 濡養을 받지 못하여 虛風이 內動하여 생기며 眩暈, 眼花, 耳

▣ 학 술

鳴, 四肢 緩弱한 抽搐 등의 증상이 나타난다 肝은 藏血하여 눈에 淫精하고 筋에 淫하여 정신활동과 관계가 밀접하여 內風은 눈과 筋의 病變 및 정신이상에 가장 잘 나타나며 이를 肝風이라 한다

나 . 寒氣는 겨울의 主氣이며 寒氣가 過盛하면 寒邪는 陰邪이기 때문에 人體에 침범한 후에 사람의 陽氣를 害치기에 人體의 正氣가 허약하여 衛陽이 不周하면 寒邪를 感受하게 된다. 일반적으로 傷寒과 中寒의 구별이 있으며 傷寒이란 寒邪가 肌表를 해치면 毛孔이 막히고 陽氣가 表에 이를 수 없게 되면 發熱惡寒, 頭項強痛, 身痛 등의 증세가 나타난다 中寒이란 寒邪가 腸胃를 直中하는 것이며 腕腹隱痛(완복은통), 手足冷, 嘔吐, 不思飲食 吞酸(위산과다), 복명복사, 舌苔白滑 등의 증세가 나타난다

이 밖에 寒邪가 濕邪와 함께 關節을 침입하여 陽氣를 막으면 寒痺症이 되어 關節에 통증(痛症)이 오고 屈伸이 자유롭지 못하게 된다

內寒은 體內臟腑의 陽氣가 허약하여 寒邪가 안에서 생긴 것을 말하며 찬 것을 싫어하고 따뜻한 것을 좋아하며 面色蒼白, 四肢不溫 혹은 逆冷, 嘔吐清水, 下利清穀, 小便清長, 권태감으로 누우려고 하고 局部冷痛 등이 있다. (腕腹冷痛)

만약 陽氣가 虛하여 內寒이 일어난 사람은 外邪에 저항하지 못하면 外寒의 침입을 받기 쉽다. 外寒이 人體에 침입하여 오랜동안 흠어지지 않으면 陽氣를 손상(損傷)시켜 內寒이 생기기 쉽다. 그러므로 寒邪를 저항하는 힘은 陽氣이며 正氣이기 때문에 이러한 氣를 증강하는 방법은 丹田呼吸인 것이다.

다 暑는 여름철의 炎熱한 氣다 暑邪로 인한 發病은 夏至 이후에 나타난다 暑邪는 陽邪이며 病이 되면 高熱, 心煩, 汗大泄, 大渴引飲, 津液損傷 등을 熱傷氣라 하는데 심하면 昏倒하거나 人事不省도 된다 또 傷暑, 中暑, 暑濕, 陰暑, 陽暑 등과 수반하여 여름철의 모든 疾患을 感受하게 된다

라 濕은 長夏의 主氣인데 長夏에 비가 많아 濕氣가 盛하나 만약 濕氣가 過盛하면 人體에 病들게 한다 濕邪는 長夏의 계절밖에도 寒濕, 風濕, 濕熱 등이 있고 또한 外濕證과 內濕證으로 나눈다. 外濕證은 過濕으로 인한 여러 조건에서 發生한 病으로 발열, 오풍, 頭身困重, 四肢산楚 등의 風濕 증상과 關節산痛重着과 屈伸하지 못하고 肌膚와 피부의 麻木不仁 등의 濕비 증상으로 밖에서 濕이 침입하는 경우를 말한다. 內濕證은 脾陽이 不振하거나 날것, 찬 음식을 과식하거나 過飲酒로 해서 脾가 健運하지 못하여 濕이 안에서 생긴 것이며 脾氣가 虛하여 水濕을 運化하지 못하면 水腫, 泄瀉, 소화불량, 納매, 胸脘, 비滿, 오심구토, 痰飲,

足부浮腫, 大便瀉淋濁, 婦女帶下 등의 증상이 발생한다

마. 燥는 深秋의 主氣이며 燥邪는 인체에 病을 발생시킬 정도로 매우 乾燥한 氣候를 말한다. 燥邪는 乾澀하여 人體의 津液을 損傷시키며 口鼻乾燥, 口渴咽乾, 皮膚모발 不榮 小便短少, 大便秘結 등의 증상이 나타나며 燥邪는 肺臟을 傷하게 하여 肺의 宣發 肅降기능에 異常을 주어 乾咳少痰, 膠痰難咯, 혹은 痰中の 血이 섞여있고 喘息胸痛 등의 증상이 나타난다

바 火는 여름철의 主氣이며 그 성질은 炎熱하다 病機面에서 보면 心下上逆, 肝火亢盛, 膽火橫逆, 相火旺盛 등과 또 神志昏迷, 兩目直視, 四肢抽動 등 항진실열성의 병증은 모두 實火에 속하고 虛煩不眠, 額紅, 이명, 도한, 조열, 오심번열, 咳痰帶血, 上熱下寒, 外熱內寒은 虛性 흥분적인 것은 모두 虛火에 속한다.

2. 內因性 疾患의 原因

七情은 內傷雜病原因 중의 하나로 희노우사비공경(喜怒哀思悲恐驚)은 일반적인 情志活動의 범위에 속하나 돌연히 강렬한 자극을 받거나 혹은 장기적이고 지속적인 情志자극을 받으면 직접 해당된 內臟을 손상시켜 그 영향으로 臟腑氣機逆亂, 氣血失調 등의 病變(병변)이 發生되며 이미 疾病이 發生된 것은 더욱 병을 악화 시킨다

① 喜傷心 : 過渡한 喜樂은 無益하고 오히려 心氣를 산란하게 하여 精神을 집중할 수 없으며 또한 과도한 喜는 心을 傷하게 하며 火克金으로 肺도 傷하게 한다 喜則氣緩으로 心氣가 흩어지며 神不守舍, 精神不集中, 심한즉 失神, 광란 등의 증세가 발생한다

② 怒傷肝 과도한 분노는 肝을 傷하게 하고 肝의 기능에 異常을 일으켜 肝氣橫逆, 上衝 등으로 이른바 怒則氣上을 일으키며 面赤, 頭暈, 脇痛, 胸滿, 納少 등의 증상이 나타나며 심할때는 血隨氣逆, 昏厥卒倒, 氣絶 등의 증세가 나타난다

③ 憂傷肺 · 憂愁가 과도하여 肺氣가 舒暢하지 못하며 胸煩, 호흡이 짧으며 脈이 풀리고 근심스럽고 정신이 우울하며 氣機不通, 脈道閉塞, 氣機升降에 異常이 생긴다

④ 悲傷肺 悲哀, 悲痛이 너무 지나치면 意氣가 消沈해서 肺氣를 耗傷시키며 悲則氣消로서 肺氣억울, 上焦不通, 병기와 위기가 순환되지 않아 熱氣가 안에 있는 고로 氣消되는 것이다.

⑤ 思傷脾 . 지나친 思慮가 지속되면 脾氣가 損傷 울결되어 안으로 맺히게 되고 脾胃의 運化가 무력하고 氣機升降이 失調되어 氣가 阻滯하게 된다 思則氣結로 脾와 心 神에 損傷을 주어 怔忡, 健忘, 精神이 消沈하여 振作되지 않은 증상을 일으킨다.

⑥ 恐傷腎 : 지나친 恐怖는 腎氣를 不固하게 하여 恐則氣下로서 氣가 아래로 빠져 二便

□ 학 술

失禁 현상이 나타난다 공포는 膽氣와 血이 虛한 사람에게 나타나며 神志혼란의 증상도 발생한다

⑦ 驚은 자기도 모르는 사이에 意外의 사건을 당하여 정신이 驚恐한 상태를 말한다 그때 心臟이 損傷을 받아 기능이 문란하며 神志작란의 상태에 이른다 驚則氣亂으로 특히 소아가 받기 쉬우며 驚悸, 경풍, 전간 등의 증세가 나타난다. 七情致痛은 특히 心肝脾에 더 나타나며 心爲君主之管, 精神之所舍로서 情志의 異常변화는 제일 먼저 심장기능에 영향을 미친다.

이상으로 六淫과 七精의 病因, 病機와 病的 성질을 파악한 바 疾病의 變病이 천차만별로 진행되며 病名의 수도 이루 말 할 수 없이 많은 것이다 그리고 그 病名따라 처방도 되어 있다 그러나 六淫의 外邪와 人體의 正氣와의 싸움에서 正氣가 강력하고 충만하면 外邪가 절대로 침입하지 못하며 또 七情의 경우도 마음이 安靜되고 과욕하지 않고 잡념이 없으면 아무리 七情의 感情이 과격하고 자극적이라 하더라도 七情과 관계되는 오장육부가 절대로 損傷을 입지 않는다는 사실을 알게 된 것이다 바로 그것은 丹田呼吸으로 萬病을 治療할 수 있다는 것이 확인되었기 때문이다 그리고 질병에 따라서 악종질환, 만성질환, 성인병, 암, 고혈압, 당뇨병 등의 완치하기 어려운 질병도 너무나 많은 것이며 우리는 여기에 대처하는 방안으로 丹田呼吸法을 개발하고 활용하여 질병퇴치에 도움이 되도록 하는것이 좋은 일이라 생각된다 그러나 단전호흡법은 이론으로 되는것이 아니고 오직 실천과 훈련을 통하여야 되므로 丹田呼吸의 方法을 소개하려 한다

三. 丹田呼吸의 方法

1 몸가짐(調身)

먼저 좌복을 깔고 앉아 합장한 후 허리와 등뼈를 똑바로 세우고 아랫배에 힘을 약간 주면서 전후 좌우로 몸을 흔들어 몸의 긴장을 풀어버린다. 다음 왼쪽발을 오른쪽 넓적다리 위에 올려 놓고 또 오른쪽 발을 왼편 넓적다리 위에 올려 놓는다 이것을 가부좌라 하고 반가부좌는 왼쪽발을 오른쪽 넓적다리 위에 올려 놓은 자세인데 힘들 경우 하여도 무방하다 그리고 가부좌와 반가부좌는 다같이 오른손 등을 왼쪽 다리위에 놓고 왼쪽 손 등을 오른 손바닥 위에 놓되 두 엄지 손가락은 타원형으로 맞댄다 이렇게 하는 것은 정신을 가다듬기 위한 것이다. 그리고 어깨와 코는 배꼽과 직선이 돼야 하고 눈은 반쯤 떠야 한다.

2 숨가짐, 호흡법(調息)

몸가짐을 바르게 하면 자연스럽게 숨가짐이 조성된다 입을 꼭 다물고 이도 꼭 물고 혀는 입천정 윗이뿌리에 대고 코구멍의 가는 털이 움직이지 않을 정도로 숨을 쉬면서 하복부의 丹田 부위에 힘을 약간씩 주고 복식호흡을 하기 시작한다 이 단전호흡만 잘되면 정신통일도 잘 되고 모든 병도 소멸된다고 한다

3 마음가짐(心の調和)

마음가짐은 몸가짐이나 숨가짐보다 좀 어려운 것이다. 좌선을 하면 평소에 생각지도 않던 잡념과 망상이 일어나기 시작하여 견잡을 수 없다 그러나 그런것에 구애받지 말고 우선 수식관(數息觀)으로서 숨을 헤는 방법을 하여야 한다 단전호흡을 하면서 들이쉬는 숨을 기준으로 하나부터 열까지 헤는 것을 되풀이하는 觀(관)을 일념으로 하면 된다 또 고인(故人)의 공안(公案)을 화두(話頭)로 삼아 모든 생각을 일으키지 말고 오직 한 마음으로 화두에만 의심을 품고 丹田呼吸으로 정진하여 나가는 방법이다

《참고문헌》

황제내경
중국 한의학 기초이론
한의학 개론
츄이나학
마음을 다스리는 법

(울산시 중구 태화동 T. 45-9983)