

기수련부작용의 정신신체장애에 대한 임상적 연구

경희의료원 한방병원 한방가공진료실

신용철

I. 서론

근래에 기수련에 대해 많은 사람들이 관심을 가지고 있다. 그러나 기치료나 기수련을 하면서 불량 반응이 계속 나타나며 악화되는 경우가 있다. 이를 기수련부작용 혹은 기공병이라고도 하는 데, 기의 부조화가 계속 누적되어 일어난다^{1,13)}.

인체에는 항상성이라고 해서 스스로 회복시키려는 복원력이 있으나, 불량반응이 계속해서 누적 되거나, 한계치를 초과하는 경우에 병으로 전변이 되는 것이다. 이의 반응은 스트레스반응과 비슷한데, 스트레스 반응은 한의학에서는 기의 반응으로 보고 있으며, 기의 변조에 의해 음양의 평형이 깨어져서 질병이 발생한다고 하였다. 그러나 한의학에서는 동일한 스트레스 인자라 할 지라도 이를 수용하는 개체의 체질에 따라 다양한 반응을 나타낸다고 하였으며, 개인적인 편차를 중요시하는 경향이 있다^{1,8)}.

근래에는 기수련이 건강에 도움을 주는 목적으로서 대중화되고 일반화되고 있으며, 수련인구는 계속 늘어나지만 그에 대한 부작용은 별로 언급되어 있지 않고 연구되어 있지 않는 실정이다. 무리한 수련은 도리어 정신과 육체에 질병을 초래하는 결과를 가져올 수도 있는 것이다^{3,5,10)}.

심한 경우에는 수련을 하다가 상태가 악화되어 신경정신과에서 정신분열증으로 진단을 받고 내원하기도 한다. 따라서 본 연구에서는 기수련의 부작용을 연구하고, 이에 대한 방지를 미연에 하기위한 것이 목적이다.

II. 연구방법 및 결과

1. 연구방법

연구대상은 1999년 1월부터 1999년 12월까지 기수련을 하다가 몸의 이상을 느껴서 경희의료원 한방병원 한방가공진료실에 내원한 43명을 대상으로 성별, 나이, 수련기간, 수련장소, 원인, 증상들을 기준으로 조사하였다. 특별한 과거의 질환이 없는 상태에서, 기수련을 하면서 정신신체장애가 발생한 경우를 대상으로 하였다.

2. 연구결과

1) 성별분포

대상자 43예의 성비는 남자가 35명, 여자가 8명으로 남자가 대부분의 비율(81.4%)을 차지하였으나, 여자의 비율이 점점 높아지고 있는 성향이며, 수련을 하는 여성들도 점차 늘고 있는 현상이다(Table 1).

Table 1. Sex Distribution

Sex	No. of case	%
Male	35	81.4
Female	8	18.6
Total	43	100.0

2) 연령분포

전에는 건강에 관심을 갖는 4-50대의 중장년이 기수련

에 관심이 많았으나(39.4%), 갈수록 2-30대의 젊은 층이 늘어나고 있다(27.9%). 기공수련에 관심을 갖는 연령층이 젊어지고 있다는 것을 의미한다(Table 2).

Table 2. Age Distribution

Age	No. of case	%
10-19	1	2.3
20-29	12	27.9
30-39	17	39.5
40-49	9	20.9
50-59	3	6.9
60-69	1	2.3
Total	43	100.0

3) 수련기간

대개 처음 6개월이내(41.9%)의 초보자들이 무리해서 수련하는 경우에 많이 나타났다.

그러나 오랜기간 수련을 하다가도 병적인 현상이 나타나는 경우가 종종 있었다(Table 3).

Table 3. Exercise Period

Period	No. of case	%
0- 0.5 year	18	41.9
0.5-1 year	10	23.3
1 - 3 year	7	16.3
over 3 year	8	18.6
Total	43	100.0

4) 수련장소

혼자 책을 보고 독학으로 수련(32.6%)하는 것도 위험하지만, 일반 수련단체(67.4%)에서 수련하는 것도 안전하다고 보기는 어려웠다(Table 4).

Table 4. Exercise Place

Place	No. of case	%
개인수련	14	32.6
수련원	29	67.4
Total	43	100.0

5) 원인

그 원인들을 분석해서 살펴본 결과, 긴장상태의 수련(39.5%), 상단전 집중(29.9%), 장시간 참는 호흡(16.3%), 잘못된 운기(運氣)(11.6%), 과로후의 무리한 수련(4.7%)등으로 나타났다(Table 5).

Table 5. Cause Distribution

Cause	No. of case	%
긴장상태의 수련	17	39.5
상단전 집중	12	29.9
장시간 참는 호흡	7	16.3
잘못된 운기(運氣)	5	11.6
과로후의 무리한 수련	2	4.7
Total	43	100.0

6) 증상

두통(頭痛)과 두중감(頭重感)이 제일 많았으며(24.7%), 상기(上氣)(14.6%), 흉민(胸悶)과 흉통(胸痛)(13.5%)등의 순으로 나타났다(Table 6).

Table 6. Symptom Distribution

Symptom	No. of case	%
두통 및 두중	22	24.7
상기감	13	14.6
흉민 및 흉통	12	13.5
소화장애	8	9.0
환시 및 환청	6	6.7
불안	5	5.6
홍통	4	4.5
무력	4	4.5
Total		100.0

Symtom	No. of case	%
불면	3	3.4
기탈	2	2.2
외동	2	2.2
항강	2	2.2
현훈	2	2.2
이명	2	2.2
호흡장애	1	1.1
안면감각장애	1	1.1
Total		100.0

Ⅲ. 고 찰

기치료나 기수련을 하면서 불량 반응이 계속 나타나며 악화되는 경우가 있는 데, 이를 기수련부작용, 혹 기공병이라 하며, 기의 부조화가 계속 누적되어 일어난다^{4,13)}.

불량 반응은 수련을 멈추거나 방법을 바꾸어 주면 원상대로 회복이 된다. 체내에는 복원력이 있어서 기의 흐름을 정상화시켜주기 때문이다. 즉 균형을 맞추어 주는 힘이 있어서 원상대로 되돌아 가는 것이다. 그러나 그 한계가 누적 되거나, 그 반응이 워낙 강한 경우에는 기의 변조현상이 일어나서 병적 현상이 되는 것이다. 이것은 스트레스반응과 일치한다^{1,28)}.

내원하는 환자들을 보면, 많은 경우가 신경이 예민한 사람들이 병이 오는 경우가 많다. 예민한 성격 때문에 기감(氣感)이나 다른 몸의 변화도 빨리 생기지만, 오히려 그 예민함이 증폭이 되어 더 몸을 괴롭히는 경우도 종종 있다. 즉 불안 공포증이 심해져서 공황장애에 빠지게 되어 내원하는 경우도 있다. 과거에 정신과적 치료를 받던 사람, 혹은 신경이 너무 예민한 사람은 조심을 해야 한다.

기수련을 하다보면 방법의 종류에 따라, 혹은 체질에 따라 반응이 여러 가지로 나타난다. 일반적인 수련반응은 온몸이 편안해지고 가벼워지며, 기혈순환이 촉진으로 인한 온열감이나 감전현상 혹 자기감을 느끼기도 하며, 가벼운 진동현상이 일어나기도 한다. 위와 장의 운동이 활발해져서 식욕이 증가되고 소화기질환에 도움이 되며, 호흡의 리듬과 박자를 익히게 되면 호흡기 질환에 도움을

줄 수 있다. 또한 전신적으로 혈액순환이 좋아지면, 피부가 윤택해지고, 심신이 안정되므로 신경정신질환의 치료에도 도움이 된다^{3,5,11)}. 그러나 개선해야 할 불량반응이 있다. 일상생활에 불편을 주고 불쾌감을 일으키는 감각이 생기는 경우에는 수련방법의 문제점을 살펴보아야 하며, 일시적으로 나타나는 경우가 많지만, 장기간 계속되면 반드시 그 원인을 파악하고 꼭 바로 잡아주어야 한다.

즉 상기증이나 두통증, 항강, 흉민, 소화장애 등이 생기는 경우에는, 먼저 그 원인을 파악해서 불편함을 해소해야 한다.

본 논문에서 연구대상은 1999년 1월부터 1999년 12월 까지 기수련을 하다가 몸의 이상을 느껴서 경희의료원 한방병원 한방기공진료실에 내원한 43명을 대상으로 성별, 나이, 수련기간, 수련장소, 원인, 증상들을 기준으로 조사하였다. 특별한 과거의 질환이 없는 상태에서, 기수련을 하면서 정신신체장애가 발생한 경우를 대상으로 하였다.

성별분포는 남자가 35명, 여자가 8명으로 남자가 많은 비율을 차지하였으나, 여자의 비율이 점점 높아지고 있는 성향이며, 수련을 하는 여성들도 점차 늘고 있는 현상이다. 또한 여성의 경우는 남성과는 달리 여성들은 생리구조상 다른 변화를 보이게 된다. 생리통이나 변비등이 해소되기도 하나, 생리량이 많아지는 수도 있는 데, 이런때는 자연호흡으로 바꾸어주며 수련 시간을 단축하고, 의념을 하단전보다 중단전으로 바꾸어 준다^{4,9)}.

연령분포는 옛날에는 건강에 관심을 갖는 중장년이 기수련에 관심이 많았으나, 현재에는 2-30대의 젊은 층이 늘어나고 있으며, 기공수련에 관심을 갖는 연령층이 젊어지고 있다는 것을 의미한다(Table 2).

수련기간은 대개 처음 수련하면서 무리해서 수련하는 경우에 많이 나타난다. 초보자의 경우에는 무리하지 말고, 체질이나 체력에 맞게 하는 것이 좋다. 그리고 오랜기간 수련을 하다가도 주화입마같은 병적인 현상이 나타나는 경우가 종종 있었다(Table 3). 또한 혼자서 책을 보고 무리하게 수련하는 것도 위험하지만, 일반 수련단체에서 수련하는 것도 안전하다고 보기는 어려웠다(Table 4). 기수련을 지도하는 전문가들이 적은 것이 현실이다. 부작용이 일어나는 원인들을 분석해서 살펴본 결과, 긴장상태의 수

련, 상단전 집중, 장시간 참는 호흡, 잘못된 운기(運氣), 파로후의 무리한 수련등으로 나타났다(Table 5).

부작용이 일어나는 경우는 일반적으로 다음과 같다. 첫째 긴장상태에서 수련을 할 경우인 데, 몸과 마음이 이완이 된 상태에서 수련을 해야 하지만, 긴장상태에서 하는 경우는 정신적으로 무리가 올 수가 있고, 육체적으로도 부담이 오게 된다. 수련의 첫단계는 몸과 마음의 이완과 더불어 편안함이 우선되어야 한다. 둘째로 호흡법을 수련하는 경우, 무리하게 하복부에 힘을 주는 수가 있다. 또한 상단전에 의념을 너무 강하게 하는 경우도 무리가 오며, 이런 경우에는 두통과 현훈 증상이 발생할 수가 있다. 가슴에 힘이 들어가서 계속 오래 되면 흉민이나 흉통이 오는 수가 있다.

셋째로 무리하게 호흡을 참는 경우가 있다. 호흡수련중에 무리해서 오랜시간 호흡법을 연습하거나 체력을 넘어서서 긴호흡을 하다보면 몸에 무리가 오게 된다. 뇌에 산소공급이 제대로 안되어 저산소증이나 환각 환청이 보이는 수도 있으며, 호흡을 멈추는 지식호흡을 오랜동안 하다보면 장에 산소공급이 제대로 안되어 소화기계의 장이나 복부의 통증, 심지어는 장폐색이 오는 경우도 있었다.

넷째로 몸의 외동(外動)에 빠지는 경우가 있다. 수련중에 저절로 몸을 떨거나 요동하는 경우가 있다. 이런 현상을 '외동(外動)' 이라고 하는 데, 대개 호흡수련을 하다가 깊은 명상상태에서 일어나며 부위에 따라서 단전부위의 진동, 척추를 타고 올라가는 진동, 몸전체의 진동, 국소부위의 진동 등 여러 증상으로 나타나게 된다. 이런 외동에 빠지게 되어 통제를 못하는 경우도 있다^{4,12)}.

더욱이 주화(主火)와 입마(入魔)는 중증의 부작용이라고 할 수가 있다. 주화(主火)의 경우는 의념을 강하게 집중시키어 기의 상충현상이 일어나 강한 기의 역상과 상기현상이 일어나게 된다. 마치 몸에 불이 붙는 것처럼 양기의 항진현상이 일어나게 되며, 외적으로는 동작이 격렬해지며 경충경충 뛰거나 떨거나 미친 듯이 춤추는 양상을 하게 되며, 끝난 후에는 기운이 탈진되어 피로감과 허탈감에 쌓이게 된다.

한의학의 광증(狂症)에 해당하며, 이에 준해서 치료를 하게 된다.

입마(入魔)는 '귀신들린다' '귀신 썩는다'는 뜻으로 정신이상 증세를 가리키는 말인데 정신적으로 문제가 생기는 경우를 말한다. 깊은 명상상태에서 잠재의식속에 들어 있던 나쁜 기억이나 추억들이 떠올라 이에 빠지게 되는 경우도 있고, 잡념이 없어지지 않은 상황에서 억지로 명상상태에 들어 갔다가 다시 떠올라 증폭이 되어 일어나는 경우도 있다. 나타나는 증상들은 정서적으로 불안하고 초조하며 강박관념에 사로 잡히고 감정의 조절능력이 상실된다. 환시나 환각, 환청이나 환상 등 현상들이 나타난다.

한의학의 사수(邪祟)나 전증(癲症)에 해당한다고 볼 수 있다^{4,12)}.

그 증상으로는 두통(頭痛)과 두중감(頭重感)이 제일 많았으며, 상기(上氣), 흉민(胸悶)과 흉통(胸痛)등의 순으로 나타났다(Table 6). 즉 제일 많은 증상은 기가 위로 상기되어 나타나는 두부의 이상과, 기운이 가슴에 울체되어 오는 흉통이나 흉민, 혹은 소화장애가 많은 것으로 나타났다. 심하게 정신적으로 문제가 생겨서 환시나 환청을 느끼는 경우도 있었다. 체질별로 보면, 소양인의 경우는 몸에 열이나 화가 많아서 기의 역상이나 상충으로 인한 두통, 얼굴달아오름 등의 증상이 나타나기 쉽고, 소음인의 경우는 기혈이 울체되어 가슴답답함이나 소화장애 등의 증상이 나타나기 쉬운 것으로 보여지고 있다^{4,12)}.

치료에 있어서는 한의학의 기병증(氣病證)에 관해서서 치료를 하게 된다. 치료에 있어서는 한약이나 침구요법에 이정변기요법(移情變氣療法), 이완요법(放鬆功) 혹은 松靜功, 명상법, 호흡법, 기체조법, 보건공 등을 통하여 기의 흐름을 조절하여 주며, 그외에도 향, 음악요법, 테이핑요법 등을 이용하여 효과를 보고 있으며, 보다 나은 임상치료효과를 위해서 계속 연구중이다^{9,13)}.

일반적으로 건강유지를 위해서 하는 기공수련은 몸에 큰 부담이 없으며 질병예방과 건강에 도움이 되는 것이다. 모든 화근은 욕심에서 오는 것이며, 정도를 지나치는 데에 있는 것이다.

태과불급(太過不及)이 다 병이라는 공자님의 말씀처럼, 중용을 지켜나가면 예방과 양생의 차원에서 더 좋은 건강법은 없을 것이다.

IV. 결 론

以上에 의한 결론은 다음과 같다.

1. 기치료나 기수련을 하면서 불량 반응이 계속 나타나며 악화되는 경우가 있는 데, 이를 기수련부작용, 혹 기공병이라 하며, 기의 부조화가 계속 누적되어 일어난다.

이의 반응은 스트레스반응과 비슷한데, 스트레스 반응은 한의학에서는 기의 반응으로 보고 있으며, 기의 변조에 의해 음양의 평형이 깨어져서 질병이 발생한다고 하였다.

2. 기수련부작용이 일어나는 원인들을 분석해서 살펴본 결과, 긴장상태의 수련, 상단전 집중, 장시간 참는 호흡, 잘못된 운기(運氣), 과로후의 무리한 수련등으로 나타났으며,

제일 많이 나타나는 증상은 기가 위로 상기되어 나타나는 두부의 이상과, 기운이 가슴에 울체되어 오는 흉통이나 흉만, 혹은 소화장애가 많은 것으로 나타났다.

3. 치료에 있어서는 한의학의 기병증(氣病證)에 관련해서 치료를 하게 되며, 한약이나 침구요법외에 이정변기요법(移情變氣療法), 이완법, 명상법, 호흡법, 기체조법, 보건공 등을 사용하며, 그외에도 향, 음악요법, 테이핑요법 등을 이용한다.

參考文獻

1. 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版社, pp.277-284, 1980.
2. 金定濟 編 : 診療要鑑, 東洋醫學研究院, pp.218-233, 1981.
3. 辛民教 外 : 導人氣功學, 서울, 永林出版社, pp.21-40, 1988.
4. 申容澈 : 명상기공클리닉, 서울, 북클럽, pp.63-83, 1999.
5. 林準圭 譯 : 中國氣功, 서울, 保健新聞社, pp.33-38, pp.55-66, 1987.
6. 許 浚 : 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, pp.72-105, pp.175-

177, 1983.

7. 洪元植 編 : 精交 黃帝內經, 서울, 東洋醫學研究院, pp.11-15, pp.18-20, pp.48-51, 1981.
8. 黃義完 : 東醫精神醫學, 慶熙大韓醫大神經精神科學教室, pp.601-614, 1987.
9. 明治國 編 : 意松靜功修練法, 中國, 北京科學技術出版社, pp.275-293, 1992
10. 劉貴珍 : 實驗氣功療法, 中國, 香港太平書局, pp.5-48, 1992.
11. 趙寶峰 外 : 中國氣功學概論, 中國, 人民衛生出版社, pp.13-27, 1991.
12. 金경환, 지정옥 외 : 氣功病에 관한 研究, 大韓氣功醫學會誌, pp.7-23, 1999.
13. 申容澈 : 氣功療法の 運用에 관한 小考. 韓方病院學術大會論文集, pp.283-302, 1998.

=Abstracts=

A Research of Psychosomatic disorders caused by Qi-experience

Shin Yong Cheol

Dept. of Oriental Qigong, College of Oriental Medicine, Kyung Hee University, Seoul, Korea

In the study of psychosomatic disorders caused by Qi-experience, the results were as follows :

1. People are becoming more and more interested in qigong, but sometimes people are suffer from side-effects from Qi-experience. In oder to treat this side effects of qigong, it is important to control Qi-unbalance. And this is associated with the mechanism of stress-reaction.

2. The causes of side-effects were tension of body and mind, concentration of head, enduring breath, and wrong qigong-method, etc.

3. The symptoms of side-effects were headache, flushing face, chest discomfort, neck stiffness, indigestion, etc.

4. The therapy of side-effects is herb-medicine,

acupuncture, moxibution, and more effective by application of psychotherapy, relaxation-therapy, music, aroma, taping.

key words : Qigong, Meditation, Relaxation therapy, side-effect