

## 한의학에서 바라본 호흡의 원리에 대한 고찰

嘉泉大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室 副教授  
金鍾鉉\*

### A Study on the Principles of Breathing in Korean Medicine

Kim Jong-hyun\*

Associate Professor at Dept. of Medical Classics & History,  
College of Korean Medicine, Gachon University

**Objectives** : The objective of this study was to understand the Korean Medical understanding of the principles and physiology of breathing.

**Methods** : Contents related to breathing were searched in the Korean Medical texts, after which they were categorized according to theme, then analyzed.

**Results** : Breathing is a manifestation of life force originating from the 'innate original qi [先天一氣]'. Humans connect to the Heavenly qi—the origin of life— through breathing, through which the rhythm and consistency of yin/yang movement that enables maintenance of life qi could be embodied. The specific result of breathing is the circulation of qi and blood and the brightness of spirit. In addition, breathing is the process that connects human to heaven, allowing for the pulse or its rhythm to be maintained. Hence, breathing is alternately called 'the head of pulses'.

**Conclusions** : Breathing in Korean Medicine goes beyond the scope of its biomedical understanding as a metabolic process of oxygen and carbon dioxide exchange, as it is concerned with the question of the origin of life. As such, the principle and effect of breathing is broadly connected to both innate and acquired life phenomena, wherein jing(精,) qi(氣,) shen(神) are all associated.

**Key words** : breathing(呼吸), pulse(脈), zhen qi(真氣), shenjian dongqi(腎間動氣), shen(神)

\* Corresponding Author : Kim Jong-hyun.

Dept. of Medical Classics & History, College of Korean Medicine, Gachon University, 1342 Seongnamdaero, Sujeong-gu, Seongnam-si, Gyeonggi-do, Korea.

Tel : +82-31-750-8794, E-mail : ultracoke@gachon.ac.kr

저자는 본 논문의 내용과 관련하여 그 어떠한 이해 상충도 없습니다.

Received(August 5, 2024), Revised(August 15, 2024), Accepted(August 16, 2024)

Copyright © The Society of Korean Medical Classics. All rights reserved.

© This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## I. 서론

호흡은 삶과 죽음을 나누는 가장 원초적인 기준으로 의학과 같이 생명을 다루는 학문 분야에서는 빼놓을 수 없는 주제이다. 현대인들에게는 호흡을 산소와 이산화탄소의 교환으로 이해하는 것이 상식으로 여겨지지만 이러한 개념이 성립된 것은 의학의 역사로 볼 때 비교적 최근의 일이다. 따라서 그 이전에도 호흡의 원리와 작용을 설명하는 이론이 당연히 존재했을 것이며, 특히 한의학은 호흡조절을 활용한 다양한 양생법을 발달시켜 온 분야로서 그에 관한 고유의 이론을 가지고 있을 것이라 추측할 수 있다.

하지만 안타깝게도 현대의 한의학은 호흡에 관한 고유의 이론을 상당 부분 잃어버린 것으로 보인다. 전국 한의과대학의 교과서로 사용 중인 『동의생리학』의 경우 호흡에 대해 淸氣를 받아들이고 濁氣를 배출하는 淸濁之氣의 교환이라 규정했으며, 宗氣를 설명하는 과정에서는 穀氣가 폐에서 산소와 결합하여 활성화되는 것이라 설명하였다<sup>1)</sup>. 이와 같은 설명은 다분히 산소와 이산화탄소의 교환을 염두에 둔 것이며, 淸氣와 濁氣는 각각을 한의학의 표현으로 치환한 것에 불과함을 짐작할 수 있다. 중국의 상황도 크게 다르지 않은데 『中醫臟象學』의 경우 폐가 호흡을 주관한다는 것은 인체 내외의 기체를 교환하는 장소임을 의미한다고 설명했다<sup>2)</sup>. 이러한 설명들이 한의학과 과학 사이의 접점을 찾으려는 시도라는 점은 인정하지만, 가장 기본적인 생명 현상인 호흡에 대한 이론적 이해가 결핍된 상태에서 그로부터 파생된 한의학의 생리, 병리, 치료의 이론을 정확히 파악하고 활용하는 것이 가능한지 의심스럽다.

호흡에 관한 선행 연구들도 양생 이론과 수련법을 다루는 가운데 일부 언급한 것이 대부분이며, 한

의학에서 바라본 호흡의 원리나 생리 작용 자체에 주목한 연구는 찾아보기 어렵다. 예를 들어 韓熙哲<sup>3)</sup>은 한의학과 仙家の 호흡 양생법을 비교하면서 『黃帝內經』에 나타난 호흡 관련 문장들을 분석하였고, 구병수<sup>4)</sup>는 불교와 한의학의 호흡 이론과 방법을 비교하였다. 鄭淳雄 등<sup>5)</sup>은 調息法을 다룬 연구에서 호흡의 기전을 간단히 언급하였고, 김성진 등<sup>6)</sup>은 『東醫寶鑑·身形篇』의 내용을 통해 호흡 수련의 원리를 검토한 바 있으며, 申容澈 등<sup>7)</sup>은 신경증 치료법의 하나로 호흡법을 조명하면서 호흡에 관한 한의학의 논의를 일부 활용하였다. 각각의 연구들은 모두 한의학의 호흡 이론을 언급하였으나, 수련법의 활용 근거를 제시하거나 타 분야와 비교하려는 목적하에 부분적으로 살펴본 정도에 지나지 않았다. 그밖에 辛相元<sup>8)</sup>은 역대 문헌을 근거로 宗氣의 개념을 탐구한 연구에서 호흡에 관해 언급하였으나 이 역시 호흡 자체에 집중한 연구는 아니었으며, 程建國<sup>9)</sup>은 호흡의 작용과 五臟六腑의 생리 간의 관계를 검토하였는데, 호흡을 '폐를 통한 외계와의 기체교환 운동'이라 규정하고 논의를 시작하였다.

본 연구는 이처럼 한의학 고유의 호흡 이론이 점차 도외시되는 상황에 대한 문제의식으로부터 출발하였으며, 호흡이 생존과 직결되는 까닭과 들숨과 날숨이 인체에 미치는 작용을 전통 한의학의 관점에서 어떻게 설명했는지 확인하는 것을 목적으로 삼았다. 이를 위해 역대 문헌에 나타난 호흡 관련 논

1) 전국한의과대학 생리학 교수 편저. (개정판) 동의생리학. 서울. 집문당. 2014. p.141, 275.  
2) 王琦, 吳承玉. 中醫臟象學(第3版). 北京. 人民衛生出版社. 2012. p.224. “肺主呼吸之氣, 是指肺爲體內外氣體交換的場所, 通過肺的呼吸, 吸入自然之淸氣, 呼出體內的濁氣, 實現了體內外氣體的交換. 肺不斷地呼濁吸淸, 吐故納新, 促進氣體的生成, 調節氣的升降出入運動, 從而保證了人體新陳代謝的正常進行.”

3) 韓熙哲. 韓醫學과 仙道の 呼吸養生-『黃帝內經』, 『東醫寶鑑』, 仙道の 呼吸을 중심으로-. 경희대학교 대학원 박사학위논문. 2011.  
4) 구병수. 한의학과 불교의 관점에서 본 호흡에 대한 고찰. 동의신경정신과학회지. 2005. 16(2). pp.43-52.  
5) 鄭淳雄, 李仁善. 呼吸과 氣功調息에 관한 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 1996. 1(1). pp.79-93.  
6) 김성진, 지선영. 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉의 醫療氣功學的 意義에 관한 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 2001. 5(1). pp.303-324.  
7) 申容澈 외 2人. 精神療法中 呼吸法에 관한 小考. 大韓韓醫學會誌. 1989. 10(1). pp.9-18.  
8) 辛相元. 宗氣의 의미에 대한 考察-기존 논의에 대한 재검토를 중심으로-. 大韓韓醫學原典學會誌. 2019. 32(3). pp.147-166.  
9) 程建國. 呼吸與臟腑相關的理論及應用研究. 遙寧中醫藥大學博士學位論文. 2018.

설을 수집하고 분석하였는데, 구체적으로는 『四庫全書』와 그 밖의 주요 의서들에서 ‘呼吸’, ‘息’ 등의 키워드를 통해 관련 내용을 검색하였으며, 검색 결과를 주제에 따라 분류하여 각각의 내용을 분석하였다.

## II. 본론

黃帝曰 余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽蔽天地，無有終時，此其道生。

황제께서 말씀하시길 내가 듣건대 상고시대에 眞人이 있어 天地를 쥐고, 陰陽을 파악하고, 精氣를 호흡하며, 홀로 서서 神을 지켜, 肌肉이 한결같으니, 故로 능히 수명이 天地를 가릴 정도가 되어 끝나는 때가 있지 않으니, 이는 道가 소한 것이다. (素問·上古天真論)<sup>10)</sup>

위 문장은 『素問』의 첫 편인 「上古天真論」에서 영원한 수명을 누렸다는 上古의 眞人에 대해 이야기 한 부분이다. 밑줄 친 부분은 眞人이 무한한 생명력을 얻을 수 있었던 이유에 대한 설명인데, 이는 다시 세 부분으로 나누어 볼 수 있다. 앞쪽의 ‘提挈天地，把握陰陽’은 우주의 보편적 원리에 대한 인식을 의미하며, 뒤쪽의 ‘獨立守神，肌肉若一’은 우주에 속한 개체인 사람의 神과 形이 온전함을 갖춘 상태를 의미한다. 여기서 ‘天地’와 ‘神’은 각각 우주와 사람의 변화를 일으키는 주체를 가리키고, ‘陰陽’과 ‘肌肉’은 天地와 人神의 작용에 따라 나타나는 변화의 양상을 가리키는 것으로 볼 수 있다. 그리고 그 가운데의 ‘呼吸精氣’는 전체와 개체 사이를 연결하는 방법으로서 ‘提挈’과 ‘把握’이 天地와 陰陽에 대한 인식인 것에 비해 天地와 인간의 氣를 접촉하는 실질적 행위에 해당한다. 이러한 노력 끝에 眞人이 天地와 같이 끝없는 수명을 누릴 수 있는 상태를 일러 ‘道生’이라 하였는데, 이는 天地의 원리가 사람에게 온전히 발현된 상태를 뜻한다<sup>11)</sup>.

10) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.12.

呼吸이 天地와 인간의 사이의 연결을 뜻한다고 볼 때 호흡의 대상인 ‘精氣’는 무엇을 지칭하는가에 대한 문제가 남는다. 劉完素는 『素問病機氣宜保命集』에서 위 문장을 인용할 때 ‘精氣’를 ‘元氣’로 바꾸어 기술하여<sup>12)</sup> 天地의 元氣를 호흡하는 것으로 보았으며, 『素問玄機原病式』에서는 太乙天真의 元氣는 陰陽이나 寒熱로 구분되지 않는다고 설명하기도 하였다<sup>13)</sup>. 이러한 설명들로 볼 때 劉完素는 호흡을 天地의 가장 근원적인 수준의 氣와 접촉하는 행위로 인식했으며, 근원적 수준의 氣란 아직 寒熱陰陽의 구분이 나타나지 않은 一氣에 해당함을 알 수 있다. 그와 달리 張介賓은 호흡의 대상인 ‘精氣’를 地精과 天氣로 구분하였다<sup>14)</sup>. 그리고 각각을 後天과 先天에 대응시켜 後天은 음식으로부터 오는 血氣之氣이고 先天은 虛無로부터 오는 眞一之氣를 말한다고 하였다<sup>15)</sup>. 두 醫家의 설명 중 무엇이 더 옳은지 당장 판별하지는 않더라도 「上古天真論」에서 언급한 呼吸이 생명력을 보전하기 위해 생명의 근원인 天地와 연결하는 움직임을 의미하며, 呼氣 역시 단순히 濁氣의 배출을 가리키지 않는다는 점은 분명히 확인할 수 있다.

11) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.23. “其在天爲玄，在人爲道，在地爲化，化生五味，道生智，玄生神，……”(陰陽應象大論)

12) 陳柱杓 註釋. 金元四大家 醫學全書(上). 서울. 法仁文化社. 2007. p.144. “蓋精神生於道者也，是以上古真人，把握萬象，仰觀日月，呼吸元氣，運氣流精，脫骨換形，執天機而行六氣，分地紀而運五行，食乳飲血，省約儉育，日夜流光，獨立守神，肌肉若一，故能壽蔽天地，無有終時，此其道生之要也。”(原道論)

13) 陳柱杓 註釋. 金元四大家 醫學全書(上). 서울. 法仁文化社. 2007. p.43. “夫太乙天真元氣，非陰非陽，非寒非熱也。”(六氣爲病·火類)

14) 張介賓 著. 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版)懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. pp.34-35. “呼接於天，故通乎氣，吸接於地，故通乎精。有道獨存，故能獨立，神不外馳，故曰守神。神守於中，形全於外，身心皆合於道，故云肌肉若一，即首篇形與神俱之義。”(攝生類·占有真人至人聖人賢人)

15) 張介賓 著. 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版)懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.36. “人之有生，全賴此氣，故天元紀大論曰 在天爲氣，在地爲形，形氣相感而化生萬物矣。惟是氣義有二，曰先天後天氣。先天者，眞一之氣，氣化於虛，因氣化形，此氣自虛無中來，後天者，血氣之氣，氣化於穀，因形化氣，此氣自調攝中來，此一形字，即精字也，蓋精爲天一所生，有形之祖。”(攝生類·占有真人至人聖人賢人)

### 1. 天氣에 通함

天氣通於肺，地氣通於噙，風氣通於肝，雷氣通於心，谷氣通於脾，雨氣通於腎。

天氣는 肺에 통하며 地氣는 噙에 통하며, 風氣는 肝에 통하며 雷氣는 心에 통하며 谷氣는 脾에 통하며 雨氣는 腎에 통한다. (素問·陰陽應象大論)<sup>16)</sup>

陽者, 天氣也, 主外, 陰者, 地氣也, 主內, …… 故喉主天氣, 咽主地氣.

陽은 天氣이며 밖을 주하고 陰은 地氣이며 안을 주하니, …… 故로 喉는 天氣를 주하고 咽은 地氣를 주합니다. (素問·太陰陽明論)<sup>17)</sup>

위에 제시한 두 편의 문장은 자연계의 기가 인체의 어느 부위와 통하는지를 말했다. 정리하면 天氣는 肺와 喉를, 地氣는 噙과 咽을 거쳐 인체에 통한다. 이에 대해 張介賓은 天氣는 清氣로서 호흡을 통해 들어오는 기를 가리키고, 地氣는 濁氣로서 음식의 기를 가리키는 것으로 구분하였다. 또한 清氣는 喉를 통해 肺로 들어온 뒤 五藏으로 통하고, 濁氣는 噙을 거쳐 胃로 들어온 뒤 六府에 통한다고 풀이하였다<sup>18)</sup>. 그에 비해 章楠은 天地의 기가 사귀어 생명을 얻으므로 사람은 天地와 뿌리가 같은데 天의 清陽은 코를 통해 들어오고, 地의 濁陰은 입을 통해 들어온다고 설명하였다<sup>19)</sup>. 종합해보면, 호흡과 음식은 생명의 근원인 天地의 기를 받아들이는 활동으로, 그 대상을 清濁에 따라 각각 天氣와 地氣로 구분할 수 있다. 그중 호흡은 天氣와 통하는 활동이며, 인체에 들어온 天氣는 喉를 지나 肺에 통한 뒤 五臟

에 미친다.

天氣, 清淨光明者也, 藏德不止, 故不下也. 天明則日月不明, 邪害空竅, 陽氣者閉塞, 地氣者冒明, 雲霧不精, 則上應白露不下, 交通不表, 萬物命故不施, 不施則名木多死.

天氣는 清淨하고 光明한 것이니 德을 간직함을 그치지 않으므로 아래로 떨어지지 않습니다. 天이 (스스로) 밝으면 日月이 밝지 못하여 邪氣가 天地의 空竅를 해치니, 陽氣는 막히고 地氣는 밝음을 덮어서, 구름과 안개가 정화되지 못한 즉 위로 응하여 이슬이 내리지 않고 (天氣와 地氣의) 交通이 드러나지 않으니, 만물의 命이 그 때문에 베풀어지지 못하며, 베풀어지지 못하면 이름난 나무들이 많이 죽을 것입니다. (素問·四氣調神大論)<sup>20)</sup>

호흡의 대상인 天氣가 구체적으로 무엇을 가리키는지 『素問·四氣調神大論』을 통해 살펴보면, 天氣의 속성은 ‘清淨’과 ‘光明’으로 대표된다. ‘清淨’은 그 실체를 사람의 감각으로 파악할 수 없어 마치 비어있는 듯하고 애써 하는 것이 없이 자연스러움을 의미하며, ‘光明’은 밝음을 뜻하지만 清淨의 의미에 비취볼 때 시각적인 특징을 묘사한 것이 아닌 天氣의 작용이 밝게 드러나 만물에 베풀어짐을 의미하는 것으로 풀이할 수 있다<sup>21)22)</sup>. 또한 天氣는 간직한 德이 그치지 않고 스스로 드러내지 않는다고 하였는데, 이는 만물에 베풀어지는 天氣의 작용이 물리적인 힘이 아닌 일종의 원리에 해당하며, 물리적인 힘을 원천으로 삼지 않으므로 오히려 영속성을 지닌다고 추측할 수 있다. 이에 관해 楊上善<sup>23)</sup>과 王冰<sup>24)</sup>은 天

16) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.35.  
17) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.112.  
18) 張介賓 著, 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版) 懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.61. “天氣, 清氣也, 謂呼吸之氣. 地氣, 濁氣也, 謂飲食之氣. 清氣通於五藏, 由喉而先入肺, 濁氣通於六府, 由噙而先入胃. 噙, 咽也.”(陰陽類·天精地形氣痛於人)  
19) 章楠虛谷編注. 靈素節注類編 醫門棒喝三集. 浙江. 浙江科學技術出版社. 1986. p.5. “蓋人生天地氣交之中, 與天地同根, 天食人以五氣, 故天氣通於肺, 清陽由鼻而入也, 地食人以五味, 故地氣通於噙, 濁陰由口而入也.”(靈素節注遺篇·稟賦源流總論·人為一小天地)

20) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.14.  
21) 楊上善 著, 左合昌美 校正. 黃帝內經太素新新校正. 東京. 日本內經學會. 2010. p.7. “天道之氣, 清虛不可見, 安靜不可爲, 故得三光七曜光明者也.”(卷二·順養)  
22) 高士宗 著. 黃帝素問直解. 北京. 科學技術文獻出版社. 1982. p.15. “天氣清淨, 言天純粹無爲也. 光明者也, 言天覆照無私也.”  
23) 楊上善 著, 左合昌美 校正. 黃帝內經太素新新校正. 東京. 日本內經學會. 2010. p.7. “天設日月, 列星辰, 張四時, 調陰陽 ……”(卷二·順養)  
24) 王冰 注. 重廣補注黃帝內經素問. 北京. 中醫古籍出版社.

氣의 작용이 천체의 운행과 사계절의 일정한 순서로 드러난다고 설명하였으며, 張介賓은 天氣의 속성을 ‘굳건히 운행하여 쉬이 없음[健運不息]’<sup>25)</sup>이라 표현하였다. ‘淸淨光明’의 의미와 諸家の 주석을 연결해 보면, 하늘의 별들은 지상에 사는 사람들에게 가시적인 영향력을 발휘하여 직접적으로 온기를 느끼게 하거나 사물을 밝게 비춰주는 것은 아니다. 하지만 변함없는 운행에 따라 규칙적인 시간의 변화가 나타나고, 그 결과 현실에서 체감할 수 있는 변화가 일정한 순서로 반복해서 나타나게 된다. 이러한 의미로 볼 때 천체의 운행은 곧 시간의 변화를 의미하며, 쉬지 않고 일정하게 반복된다는 점에서 무한성과 규칙성을 내포한다고 볼 수 있다. 즉, 天氣는 규칙적이고 지속적인 변화를 일으키는 無形의 氣로 이해할 수 있다.

黃帝曰 夫自古通天者，生之本，本於陰陽，天地之間，六合之內，其氣九州九竅五藏十二節，皆通乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。蒼天之氣淸淨，則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖人傳精神，服天氣，而通神明，失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。

황제께서 말씀하시길 무릇 예로부터 天에 통하는 자는 삶의 근본을 陰陽에 두었으니, 天地의 사이, 六合의 안에서 그 氣의 운행인 九州九竅와 五藏十二節이 모두 天氣에 통한다. 그 生의 법칙은 오이며 그 氣의 (변화의) 법칙은 육이니, 이를 자주 어기면 邪氣가 사람을 해치니, 이것이 수명의 근본이다. 蒼天의 기운이 淸淨하면 곧 志意가 다스려지고, 그를 따르면 陽氣가 견고해져 비록 賊邪가 있을지라도 해칠 수 없으니, 이는 시간의 순서를 따름이다. 그러므로 聖人이 精神을 온전히 하여 天氣를 입어 神明이 통하니, 이를 잃으면 안으로는 九竅가 폐쇄되고

밖으로는 肌肉이 응색되어 衛氣가 흩어지고 풀어지니, 이것을 일러 스스로 손상한 것이라 하니 氣가 깎이는 것이다. (素問·生氣通天論)<sup>26)</sup>

「四氣調神大論」이 天氣 자체의 속성을 논했다면 「生氣通天論」에서는 인간의 입장에서 天氣의 의미를 밝혔으니 天에 통하는 것이 곧 生氣를 길러 수명을 유지하는 근본이 된다고 하였다. 이를 온전히 해낸 사람의 표상인 聖人은 精神을 온전히 하여 天氣를 服함으로써 神明을 통하게 한다. 여기서 ‘服’은 본디 옷과 같은 것을 입는 행위를 뜻하며, 注家들은 ‘佩’라 하여<sup>27)</sup> 몸에 지닌다는 뜻으로 풀이하였다. 이 같은 관점에서 볼 때 ‘服天氣’는 天氣를 흡입해서 체내에 채우거나 쌓는 것이 아닌 天氣가 가진 속성을 체화하는 것으로 볼 수 있다. 이를 앞서 검토한 내용과 결부해보면 健運不息한 무한성과 음양 변화의 규칙성이 사람에게 동기화되는 과정이라 할 수 있다. 위의 본문 중에 쓰인 ‘근본을 음양에 둔다[本於陰陽]’, ‘이는 시간의 순서를 따름이다[此因時之序]’라는 설명도 天氣의 속성을 체화하려는 노력으로 볼 수 있다.

天氣를 服한 결과는 ‘通神明’으로 나타나는데, 이는 생명 활동의 주체인 神의 활동이 만물 변화의 근원인 天地神明과 접촉된 상태를 의미한다<sup>28)</sup>. 「四氣調神大論」의 설명을 빌어 말하자면 天氣의 淸淨光明함이 사람에게 통하여 人神의 활동에 드러난 것이라 볼 수 있다. 눈여겨 볼만한 것은 神明을 받아들이거나 전한다고 표현하지 않고 ‘通’한다고 한 것이다. ‘通’은 호흡이나 天氣에 관련한 술어로 자주 사용되는데, 한쪽에서 다른 한쪽으로 일방적으로 전하거나 없던 것을 받아들이는 것이 아니라 이미 존재하는 것이 서로 연결된다는 의미에 가깝다. 따라서 하늘과 사람의 神明은 본질적으로 동일한 이치를 가지고

2015. p.10. “四時成序，七曜周行，天不形言，是藏德也，德隱則應用不屈，故不下也。”

25) 張介賓 著，全國韓醫科大學原典學教室 編。(改訂版)懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.42. “天德不露，故曰藏德，健運不息，故曰不止。”(攝生類·天氣淸靜藏德不止聖人從之故無奇病)

26) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.16.

27) 張介賓 著，全國韓醫科大學原典學教室 編。(改訂版)懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.483. “服，佩也。”(疾病類·生氣邪氣皆本於陰陽)

28) 丁彰炫. 神에 대한 研究 - 《黃帝內經》을 중심으로-. 경희한의대논문집. 1995. 19(2). pp.188-189.

있으며<sup>29)</sup> 그것이 호흡을 통해 서로 접촉됨을 추측할 수 있다. 이러한 점들로 유추해 보면 호흡의 목적은 인간이 지닌 생명의 원리를 그 본원인 우주와合一시키는 데에 있다.

성인과 달리 天氣와 통하지 못하는 사람의 경우에는 生氣를 스스로 손상하는 데에 이른다. 구체적으로는 陽氣가 견고하지 못해 邪氣가 침범하여 九竅와 肌肉이 내외로 막히고 衛氣가 흩어지게 되니 氣가 점차로 깎여 나간다. 여기서 언급한 九竅, 肌肉, 衛氣는 모두 외부와 맞닿는 경계 부위 및 外氣의出入을 관찰, 감독하는 기능을 지칭한 것으로 볼 수 있다. 뒤집어 보면, 호흡을 통해 天氣를 服하는 것은 外氣에 적절히 감응하고 내외의 원활한 소통이 이루어지도록 하는 전제가 됨을 알 수 있다.

老子曰 谷神不死, 是謂玄牝. 玄牝之門, 爲天地根, 綿綿若存, 用之不勤. 何謂玄牝之門. 答曰 鼻通天氣, 曰玄門, 口通地氣, 曰牝戶, 口鼻乃玄牝之門戶也.[正理]

老子가 말하길 谷神은 죽지 않으니 이를 玄牝이라 하는데, 玄牝의 문은 天地의 뿌리가 되어 면면히 이어져 있는 것 같기도 하고 없는 것 같기도 하니, 쓰임이 끝이 없다고 하였다. 무엇을 玄牝의 문이라고 하는가. 답하길, 코는 天氣와 통해 玄門이라 하고 입은 地氣와 통해 牝戶라 하니 입과 코가 곧 玄牝의 문호이다.[정리] (東醫寶鑑·鼻爲玄牝之門戶)<sup>30)</sup>

위 단락은 『道德經』의 문장으로부터 口鼻의 역할을 연역하였는데, 그 내용을 크게 세 부분으로 나누어 볼 수 있다. 첫째로 老子는 죽지 않는 谷神을 玄牝이라 하였는데, ‘谷’은 비어있는 속성을, ‘神’은 관측하여 판단할 수 없는 속성을 의미하며, ‘不死’는 무한성을 나타낸다<sup>31)32)</sup>. 이는 「四氣調神大論」에서

天氣의 속성을 ‘淸淨’ 및 ‘藏德不止’라 한 것과 비슷하다. 또한 ‘玄’은 심오하여 겉으로 드러나지 않는 谷神의 體를 나타내고, ‘牝’은 만물을 낳는 用을 나타낸다.

앞 구절이 불멸의 道를 묘사했다면 ‘玄牝之門’은 그것이 현상계의 변화로 나타날 발단을 설명한 것으로 보인다. 門은 변화의 樞를 뜻하는 것으로 玄牝의 운동이 장차 天地로 분화하는 근원[根]이 됨을 알 수 있다. 이러한 작용은 비록 겉으로 드러나지 않지만 면면히 이어지는 현상이며, 현상을 통해 유추해 보건대 아마도 있는 듯하며 역지로 만들어서 하는 것이 아니므로 수고롭지 않고 그치지 않는다.

‘何謂玄牝之門’ 이하의 덧붙인 해설은 玄牝이 분화된 天地가 사람에게 통하는 상황을 설명했다. 玄門은 天氣와 통하는 코를, 牝戶는 地氣와 통하는 입을 뜻한다고 했으며, 이러한 구분은 「陰陽應象大論」에서 ‘天氣通於肺, 地氣通於噓’이라 한 것과 같다. 地氣가 입으로 통하는 것은 ‘牝’의 의미와 같으니 음식을 섭취하여 형질을 갖추는 과정이며, 天氣가 코로 통하는 것은 ‘玄’의 의미와 같으니 호흡을 통해 운행의 원리를 체화하는 과정으로 이해할 수 있다.

살펴본 바와 같이 셋으로 구분된 문장들은 우주의 변화를 추동하는 본원으로부터 그것이 天氣와 地氣로 분화하여 호흡과 음식을 통해 인체에 통하는 과정을 표현하였으며, 이미 살펴본 『素問』의 여러 편에 산재한 내용을 함축적으로 담았다. 그 과정에서 인용한 『道德經』의 문장은 여러 의서에서 호흡을 설명할 때 가장 빈번하게 언급된 문장 중 하나로 호흡에 관한 의학적 사유의 연원이 道家에 있음을 엿볼 수 있다.

## 2. 先天太極의 動靜

앞서 확인한 바에 따르면 호흡의 궁극적 목적은 天氣와 통하는 것이다. 그런데 의서들을 살펴보면 天氣가 사람에게 통함에 따라 나타나는 작용은 크게 셋으로 나뉜다. 첫째는 眞氣, 原氣와 같은 先天의

29) 김구환 외 2인, 『黃帝內經』神明概念의 연구. 동의생리병리학회지. 2007. 21(4). p.804.

30) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.504.

31) 王弼 注. 老子道德. 未詳. 浙江書局. 1875. p.9. “谷中央無谷也. 無形無影, 無逆無違, 處卑不動, 守靜不衰, 谷以之成而不見其形, 此至物也.”

32) 蕭天石 主編. 中國子學名著集成(53.道德經名注纂輯). 서울.

韓國人文科學院. 2001. p.130. “中虛故曰谷, 不測故曰神, 天地有窮而道無窮, 故曰不死.”(司馬光 注)

氣와 통하는 것이고, 둘째는 神氣가 통하는 것이고, 마지막으로 後天의 氣인 水穀之氣를 온몸에 통하게 하는 것이다.

然, 諸十二經脈者, 皆係於生氣之原, 所謂生氣之原者, 謂十二經之根本也, 謂腎間動氣也. 此五臟六腑之本, 十二經脈之根, 呼吸之門, 三焦之原, 一名守邪之神.

일체의 十二經脈은 모두 生氣의 근원에 연결되어 있으니, 이른바 生氣의 근원이라는 것은 十二經脈의 근본을 말하며 腎間動氣를 말한다. 이는 五臟六腑의 근본이며 十二經脈의 뿌리이며, 호흡의 門이며, 三焦의 근원이니 일명 守邪之神이라 한다. (難經·八難)<sup>33)</sup>

『難經·八難』에서는 十二經脈과 五臟六腑의 뿌리이자 生氣의 근원인 腎間動氣에 대해 말하였다. 이때 腎間動氣를 가리켜 ‘呼吸之門’이라고도 하였는데, 門이 여닫는 변화를 일으키는 요점을 가리킨다고 보면 腎間動氣는 호흡을 일으키고 조절하는 주체라 할 수 있다. 滑壽는 腎間動氣를 사람이 하늘에서 얻은 生氣라 하였으며, 다시 原氣라고도 하였다<sup>34)</sup>. 이러한 설명으로 미루어보면 호흡은 사람이 태어날 때 받은 生氣로부터 시작되며, 氣의 출입이 肺에서 이루어지더라도 근본적으로는 下焦의 原氣가 주도하는 운동이라 할 수 있다. 또한 天과 통하는 것이 生氣를 얻는 요점이라는 「生氣通天論」의 설명과 연결해 보면, 호흡은 출생 후 原氣와 天氣가 접촉을 이어감으로써 그 생명력을 유지하는 운동이라 할 수 있다.

生生子曰 呼吸者, 即先天太極之動靜, 人一身之原氣也(即腎間動氣). 有生之初, 就有此氣, 默運於中, 流動不息, 然後臟腑得所司而行焉. …… 人一離母腹時, 便有此呼吸, 不待於穀氣而後有也. 雖然, 原氣使

無宗氣積而養之, 則日餒而瘁, 呼吸何賴以行. …… 然必待七日乃死, 未若呼吸絕而即死之速也. 以是知呼吸者, 根於原氣, 不可須臾離也. 宗氣, 如難經一難之義, 原氣, 如八難之義. 原氣言體, 穀氣言用也.

生生자가 말하길, 호흡이라는 것은 先天太極의 動靜이며, 사람의 一身의 原氣이다.(즉 腎間動氣이다) 생명이 나타나는 초기에 이 氣를 두어 속에서 고요히 운행하니 흘러 움직임에 힘이 없고, 그러한 후에 臟腑가 말은 바를 얻어 행한다. …… 사람이 어머니의 배에서 처음 떨어질 때 바로 호흡이 있으니, 穀氣를 기다리지 않고서도 있는 것이다. 비록 그러하나 原氣는 宗氣가 쌓여 길러짐이 없으면 곧 날로 굶주려 여윌 것이니, 호흡이 무엇에 의지해 행하겠는가. …… 그러나 반드시 7일을 기다린 후에야 죽게 되니, 호흡이 끊어져 바로 죽음에 이르는 것이 빠른 것과 같지는 않다. 이로써 호흡이라는 것은 原氣에 뿌리를 두어 잠시도 떨어질 수 없는 것임을 알 수 있다. 宗氣는 『難經』 「一難」의 뜻과 같고 原氣는 「八難」의 뜻과 같으니 原氣는 體를 말하고 穀氣는 用을 말한다. (醫旨緒餘·原呼吸)<sup>35)</sup>

『醫旨緒餘』에서는 직관적인 예시를 통해 호흡의 원리를 原氣와 宗氣의 측면에서 비교하였다. 설명에 따르면 사람의 호흡은 水穀으로부터 발생하여 흉중에 쌓인 宗氣에 의지한다. 그러므로 음식을 끊으면 7일을 버티지 못하고 죽음에 이른다. 하지만 또 다른 측면에서 보면 사람은 태어나자마자 아직 음식을 먹기도 전에 이미 호흡을 시작하며, 호흡이 멈추면 잠시를 버티지 못하고 죽음에 이른다. 孫一奎는 이 같은 정황을 근거로 호흡은 宗氣에 힘입어 유지되는 것이 분명하나 근본적으로는 先天太極의 動靜으로부터 유래한 原氣의 운동이라 판단하였다. 그는 이러한 해석을 바탕으로 原氣와 宗氣의 관계를 體用으로 규정하였는데, 이는 『靈樞·刺節眞邪』에서 “眞氣는 하늘에서 받은 바이니, 穀氣와 함께 몸을 채운다.”<sup>36)</sup>라

33) 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전. 주민출판사. 2007. p.308.

34) 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전. 주민출판사. 2007. p.309. “腎間動氣, 人所得於天以生之氣. …… 一難, 以寸口決死生者, 謂寸口爲脈之大會而穀氣之變見也, 此篇以原氣言也. …… 原氣言其體, 穀氣言其用也.”

35) 韓學杰 主編. 明清名醫全書大成(孫一奎醫學全書). 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.660.

36) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.317. “岐伯曰 眞氣者, 所受於天, 與穀氣并而充身也.”

고 한 것과 상통한다.

正理曰, 人受生之初, 在胞胎之內, 隨母呼吸, 及乎生下, 剪去臍帶, 則一點眞靈之氣, 聚于臍下. 凡人唯氣最先, 莫先於呼吸. 眼耳鼻舌意是謂六慾<sup>37)</sup>, 皆由是氣, 非是氣, 則聲色香味觸法都不知覺. 氣之呼接于天根, 氣之吸接于地根, 氣之在人身, 一日周行八百一十丈.

『正理』에 말하길, 사람이 처음 생명을 받을 때는 胞胎의 안에서 어머니를 따라 호흡하다가 출생할 때 탯줄을 끊으면 한 점의 眞靈之氣가 배꼽 아래에 모인다. 무릇 사람은 이 氣를 최우선으로 하니 호흡보다 앞선 것은 없다. 眼·耳·鼻·舌·意를 六慾이라 하니 모두 이 氣로 말미암으며, 이 氣가 없다면 聲·色·香·味·觸·法의 모든 것을 지각하지 못한다. 呼氣는 天根에 달고 吸氣는 地根에 달으니 氣는 사람의 몸에서 하루 810丈을 돈다. (東醫寶鑑·氣爲呼吸之根)<sup>38)</sup>

「氣·氣爲呼吸之根」은 『東醫寶鑑』에서 호흡의 원리를 증점적으로 설명한 부분이다. 그중 한 단락을 살펴보면, 사람이 아직 胞胎의 속에 있을 때 태어는 어머니의 호흡을 따르다가, 출생하여 탯줄을 자를 때 한 점의 眞靈之氣가 배꼽 아래에 맺히며, 사람은 오직 이 氣를 최우선으로 하여 호흡보다 앞서는 것은 없다고 하였다. 설명의 인과관계를 따져보면 호흡이 최우선인 까닭은 곧 氣를 보전하기 위해서이며, 여기서 가리키는 氣는 출생할 때 맺힌 眞靈之氣이다. 眞靈之氣는 배꼽 아래에 모이는데, 배꼽이란 탯줄로 연결되었던 자리를 의미하며, 탯줄을 통해 어머니로부터 받은 것은 血氣가 아닌 呼吸이다. 이러한 설명은 태아가 자라나는 과정을 열 달로 나누어 서술한 「婦人·十月養胎」에서도 확인할 수 있는

데, 열 달째가 되면 天地의 氣를 丹田에 받아들여 人神이 갖춰지고 때를 기다려 태어난다고 하였다<sup>39)</sup>. 즉, 眞靈之氣는 몸의 성장에 필요한 물질의 공급을 통해 생겨나는 것이 아니라 호흡을 통해 天地의 氣와 통함으로써 모인 것이며, 다시 말하면 생명이 태어날 때 맺힌 眞靈之氣와 출생 후에 호흡을 통해 접촉하는 天氣는 본래 그 근원이 같다. 이러한 원리에 따라 호흡은 사람이 가진 先天의 氣를 온전히 할 수 있는 최우선의 방법이 된다.

眞靈之氣는 출생 후에도 계속해서 인간의 생명 활동에 영향을 미치는데, 하루 810丈만큼 몸을 주 행하며 감각과 욕구 등의 정신활동에 관여한다. ‘眞靈之氣’라는 명칭은 이러한 의미를 요약적으로 나타낸다. ‘眞’은 여러 층차의 氣 중 가장 근원적인 氣라는 점을 드러내고 ‘靈’은 감각, 지각 등 고차원적인 생명 활동에 관여함을 드러낸다.

이어지는 문장에서 ‘氣之呼接于天根, 氣之吸接于地根’은 호흡이 어떠한 원리로 이루어지는가를 구체적으로 표현한 문장으로, 호와 흡을 통해 접촉하는 대상을 각각 ‘天根’과 ‘地根’이라 하였다. 이는 『道德經』에서 玄牝의 門이 天地의 根이 된다고 말한 것과 일치하는데, ‘天根’과 ‘地根’의 의미를 좀 더 명확히 이해하기 위해 『東醫寶鑑·身形·形氣之始』를 참고해 볼 수 있다. 『參同契』의 주석을 인용하여 설명하길, 乾坤이 분화한 것을 天地라 하며 혼합한 것을 混淪이라 하는데, 混淪은 形氣가 갖추어졌으나 아직 나뉘지 않은 것으로 太極과 같으며, 太極의 變을 乾坤이라 한다고 하였다<sup>40)</sup>. 정리하면 太極(混淪)은 形氣가 갖추어졌으나 아직 분화하지 않은 것이며, 太極이 變하면 乾坤이 되고, 乾坤의 속성을 따라 분화하면 天地가 나타난다. 이에 따르면 天根과 地根은 天地가 분화되어 나타나기 이전의 상태인 乾坤을 의미하는 것으로 볼 수 있다. 또한 호흡을 통해 天地의 根

37) 불교에서는 眼·耳·鼻·舌·身·意의 여섯 기관과 각각이 갖는 인지 능력을 六根이라하는데, ‘身’이 빠진 것으로 보인다. (육근. 한국민족문화대백과사전. 1995. [cited at August 1, 2024]; available from: <https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0078342>)

38) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. pp.190-191.

39) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1227. “足太陽膀胱脈養胎. 受氣足, 五藏六府齊通, 納天地氣於丹田, 使關節人神皆備, 待時而生.”

40) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.191. “參同契註曰, 形氣未具曰鴻濛, 具而未離曰混淪. 易曰, 易有太極, 是生兩儀. 易猶鴻濛也. 太極猶混淪也. 乾坤者太極之變也. 合之爲太極, 分之爲乾坤. 故合乾坤而言之謂之混淪, 分乾坤而言之謂之天地.”

에 접속하는 인체의 眞靈之氣 역시 陰陽으로 분화하기 이전의 氣의 속성을 가진다고 추론할 수 있다. 결과적으로 호흡을 天根 및 地根과의 접속으로 표현한 것은 우주와 인체의 氣가 太極의 수준에서 접속하는 활동이 호흡이라는 것을 밝힌 것이다.

이러한 내용들로 판단할 때 「氣·氣爲呼吸之根」이라는 제목에 담긴 ‘호흡의 뿌리가 되는 氣’는 생명이 탄생할 때 가졌던 근원적인 생명력으로서의 一氣를 뜻하며, 『難經』에서 제시한 腎間動氣와 같은 의미로 이해할 수 있다. 또한 해당 편에서 許浚은 醫學이 아닌 易學의 논의들을 중점적으로 인용하여 호흡에 대한 설명을 전개했는데<sup>41)</sup> 우주의 생성 및 변화 원리가 인체에도 동일하게 존재하며, 출생 후에도 계속해서 연결된다는 점<sup>42)</sup>을 밝히기 위함이라 생각된다.

道貴常存, 補神固根, 精氣不散, 神守不分. 然即神守而雖不去, 亦能全眞, 人神不守, 非達至眞. 至眞之要, 在乎天玄, 神守天息, 復入本元, 命曰歸宗.

道는 항상 존재함을 귀하게 여기니 神을 보하고 근원을 견고하게 하면 精氣가 흩어지지 않고 神이 지켜 나뉘지 않는다. 그러한 즉 神이 지키므로 비록 (病을) 제거하지 않아도 역시 능히 眞을 온전히 할 수 있으나, 사람의 神이 지키지 않으면 지극한 眞에 도달할 수 없다. 지극한 眞에 도달하는 요점은 天玄에 있으니 神이 天息을 지켜 본원으로 다시 들어가는 것을 歸宗이라 한다. (素問·刺法論)<sup>43)</sup>

『素問·刺法論』에서는 刺法의 관건이 病邪를 제거하는 것이 아닌 神을 지켜 眞에 도달하는 것에 있음

을 강조하였으며, 그것을 달성하는 핵심적인 방법으로서 ‘天息’을 제시하였다. 여기서 ‘眞’은 생명력의 근원이 되는 眞氣, 혹은 그것을 온전히 보존한 상태를 가리키는 말로 볼 수 있다. 眞에 도달하는 방법에 관한 설명을 살펴보면, 그 요점은 天玄에 있으니 神이 天息을 지키면 本元으로 되돌아갈 수 있다고 하였다. 즉 眞에 도달하는 요점은 눈에 보이지 않는 하늘의 이치[天玄]를 인간 자신에게 두는 것이며, 天息은 天玄을 체화하기 위한 실천이라 할 수 있다.

天息의 결과는 本元으로 다시 들어가는 것[復入]인데, 이러한 과정을 ‘歸宗’이라 하였다. ‘復’과 ‘歸’라는 표현으로 짐작해볼 때 현재의 모습이 나타나기 이전에 그것이 시작된 본원이 이미 존재했고, 원점으로 돌아가는 것이 眞에 도달하는 방법이며, 그것은 곧 天玄의 회복을 의미한다는 것도 알 수 있다. 일련의 설명에 나타난 호흡의 작용은 陰陽의 변화를 따라 점차로 분화하는 것이 아닌 통일과 수렴의 방향성을 가진다. 생명 활동의 과정에서 필요에 따라 분산되었던 氣를 그것이 나뉘지기 이전과 같은 상태로 통합함으로써 태초의 생명력[眞]을 보존할 수 있다는 것이다. 호흡의 이러한 작용은 산소의 흡입을 통해 에너지를 산화함으로써 신체 활동을 활성화하는 것과는 반대의 흐름이라 할 수 있으며, 호흡이 內丹의 핵심이자 蓄氣의 수단이 되는 까닭을 설명할 수 있는 근거가 된다.

### 3. 神氣의 出入

앞서 확인한 문헌들에 나타난 ‘通神明’, ‘守神’ 등의 표현을 통해 호흡이 神의 원활한 작용과 안정을 확보하는 관건이 됨을 알 수 있었다. 이어서 살펴볼 문헌들은 호흡이 어떠한 측면에서 神에 관여하는지를 설명한 것이다.

天食人以五氣, 地食人以五味, 五氣入鼻, 藏於心肺, 上使五色脩明, 音聲能彰, 五味入口, 藏於腸胃, 味有所藏, 以養五氣, 氣和而生, 津液相成, 神乃自生.

天은 五氣로써 사람을 먹이고 地는 五味로써 사람을 먹이니, 五氣는 코로 들어가 心肺에 갈무리되어 위로 五色을 닦아 빛나게 하고 音聲이 막힘없이

41) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.191. “易曰, 一闔一闢謂之變, 往來不窮謂之通. 程伊川曰, 涵養之道, 出入之息者, 闔闢之機而已. 又曰, 闔闢往來, 見之鼻息. 張橫渠曰, 人之有息, 蓋剛柔相摩, 乾坤闔闢之象也. 朱紫陽調息箴曰, 氤氳開闔, 其妙無窮, 誰其尸之, 不宰之功.” (氣爲呼吸之根)

42) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.191. “蓋人身之陰陽, 與天地陰陽相似, 若能御呼吸於上下, 使之周流不息, 則闔闢往來之妙, 盡在吾身中. 元和子曰, 人身大抵同天地, 是也.” (氣爲呼吸之根)

43) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.286.

펼쳐지도록 하며, 五味는 입으로 들어가 腸胃에 갈무리되어 味를 저장해 두었다가 五藏의 氣를 기르니, 氣가 조화하여 生이 나타나며 津液이 함께 이루어지니 神이 이에 스스로 생겨납니다. (素問·六節藏象論)<sup>44)</sup>

위 문장은 天地가 어떻게 사람을 기르는 지를 설명한 것으로, 天은 五氣로 사람을 기르며 五氣가 코로 들어가 心肺에 갈무리되고, 그 결과 五色과 音聲이 드러난다고 하였다. 호흡을 통해 들어온 天氣는 무형의 氣를 가리키며, 五氣를 흡입한 결과 역시 聲色이라는 무형의 변화로 나타남을 볼 수 있다. 高世栻은 陰에 속하며 形藏으로 통하는 五味에 비해 五氣는 陽에 속하여 神에 통한다고 설명하였고<sup>45)</sup>, 張介賓은 五氣가 心氣를 채워 얼굴에 안색이 밝게 드러나고 또한 肺氣를 채워 목소리가 선명하게 울려 퍼진다고 설명했다<sup>46)</sup>.

주목할 점은 호흡을 통해 인체에 들어오는 五氣가 肺뿐 아니라 心에도 갈무리된다는 것이다<sup>47)</sup>. 이는 五氣가 神에 통한다는 주석과 맥락이 통하며, 『說文解字』 段玉裁注에서 ‘息’을 “自者, 鼻也. 心氣必從鼻出, 故从心自.”<sup>48)</sup> 하여 心氣와 息의 연관성을

강조한 것과도 통한다. 호흡이 心神에 영향을 미친다는 사실은 호흡을 고르게 하여 긴장과 흥분을 안정시키거나 명상을 위해 調息을 행하는 것, 반대로 감정이 격해지면 숨이 가빠지는 것에서 확인할 수 있다. 때문에 『醫學入門·保養說』에서는 心은 息을 주관하고 息은 心에 기대니, 心과 息이 서로 따르면 병이 물러간다고 하였다<sup>49)</sup>.

한편 天과 달리 地는 五味로 사람을 기르는데, 음식이라는 유형의 味는 腸胃에 들어가 갈무리되면 五氣를 기르고 津液을 이루며 神이 스스로 生한다. 이때 언급한 津液은 水穀이 정화되어 가장 순수한 상태로 변화한 것으로서 精의 의미에 가까우며, 이를 통해 神이 활동할 수 있는 바탕을 마련한다고 이해할 수 있다. 이처럼 天地는 五氣와 五味로 나뉘어 사람을 기르지만, 궁극적으로는 모두 안정적인 神의 활동을 목적으로 한다.

岐伯曰 不相染者, 正氣存內, 邪不可干, 避其毒氣, 天牝從來, 復得其往, 氣出於腦, 卽不邪干. 氣出於腦, 卽室先, 想心如日, 欲將入於寢室, 先想青氣自肝而出, ……

岐伯이 가로되, 서로 전염하지 않는 것은 正氣가 내부에 존재하여 邪氣가 간섭하지 못하므로 그 毒氣를 피하는 것이니, 天牝을 따라 (毒氣가) 들어오면 다시 나가도록 하니 氣가 뇌에서 나오면 곧 邪氣가 간섭할 수 없는 것이다. 氣가 뇌에서 나오도록 하는 것은 寢室에 들어가기에 앞서 心이 해와 같다고 상상하며, 장차 寢室에 들어가고자 할 때는 먼저 푸른 기운이 肝으로부터 나온다고 상상하며 …… (素問·刺法論)<sup>50)</sup>

위의 문장은 역병이 돌 때 전염되지 않는 방법을 묻은 것에 대한 대답이다. 疫氣가 天牝, 즉 코를 통해 들어오면, 氣가 뇌에서 나오도록 하여 둘러보냄

44) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.36.

45) 高士宗 著. 黃帝素問直解. 北京. 科學技術文獻出版社. 1982. p.79. “氣無形, 故五氣入鼻, 氣爲陽, 故藏於心肺, 心榮色華於面, 故上使五色修明, 肺主氣, 出音聲, 故音聲能彰, 此氣爲陽, 而上通於神也. 味有形, 故五味入口, 味爲陰, 故藏於腸胃, 味有所藏, 以養五藏之氣, 氣和而生, 則有形之津液相成, 津液相成, 則神乃自生, 此味爲陰通於形藏, 而復爲神氣之所資生也.”

46) 張介賓 著, 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版) 懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.409. “五氣入鼻, 由喉而藏於心肺, 以達五藏, 心氣充則五色修明, 肺氣充則聲音彰著, 蓋心主血, 故華於面, 肺主氣, 故發於聲.” (氣味類·天食人以五氣地食人以五味)

47) 흡사한 내용을 『素問·五臟別論』에도 확인할 수 있다. (洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.42. “岐伯曰 胃者水穀之海, 六府之大源也. 五味入口, 藏於胃以養五藏氣, 氣口亦太陰也. 是以五藏六府之氣味, 皆出於胃, 變見於氣口. 故五氣入鼻, 藏於心肺, 心肺有病, 而鼻爲之不利也.”)

48) 許慎 撰, 殷玉裁 注. 說文解字注. 上海. 上海古籍出版社. 1981. p.502.

49) 李樅 編著, 陳柱杓 譯解. 新對譯 編註醫學入門. 서울. 法仁文化社. 2009. p.226. “惟心息相依之說, 最爲直截明顯. 心主乎息, 息依乎心, 心息相依, 則精氣神滿病却矣.”

50) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.285.

으로써 그 영향을 피할 수 있다고 하였다. 뇌에서 疫氣를 내보내는 구체적인 방법은 특정한 이미지를 떠올리는 것인데, 心이 태양과 같다고 상상하거나 五臟에서 五色의 氣가 나오는 것처럼 상상한다.

이에 관해 張介賓은 疫邪는 天의 邪氣로서 天牝인 코를 통해 들어오는데, 코와 뇌가 연결되므로 뇌에서 氣를 배출하면 疫氣에 상하지 않는다고 하였다<sup>51)</sup>. 또한 특정한 心想을 떠올리는 것은 神을 움직여 氣를 이르게 하는 것이라 하였으니<sup>52)</sup>, 호흡을 통해 들어오는 天氣가 뇌에 통하며, 神의 변화에 따라 영향을 주고받음을 알 수 있다. 한편 高世栻은 天氣가 뇌에 미치는 과정을 보다 구체적으로 설명하였는데, 코로 숨을 쉬면 丹田으로 내려가 五臟의 元眞之氣와 합쳐진 후 상승하여 두뇌로 나온다고 하였다<sup>53)</sup>. 이에 따르면 天氣가 호흡을 통해 인체에 들어올 때 하초로 내려와 原氣와 접촉함으로써 神에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

鼻氣通於天, 天者, 頭也, 肺也. 肺開竅於鼻, 而陽明胃脈環鼻而上行. 腦爲元神之府, 而鼻爲命門之竅.

鼻氣는 天에 통하니, 天이란 (인체에서는) 머리고 肺이다. 肺는 코로 구멍을 내고 陽明胃脈은 코를 감싸고서 상행한다. 뇌는 元神의 府가 되고 코는 命門의 구멍이 된다. (本草綱目·辛夷)<sup>54)</sup>

李時珍은 코는 하늘과 통하며, 인체에서 하늘에 해당하는 것은 머리와 肺라고 하였다. 天과 동일한 위상을 가짐에 따라 코로 들어오는 天氣가 肺와 頭양쪽으로 인체에 영향을 미친다고 본 것이다. 이어지는 설명은 두 부분으로 나뉘는데, 먼저 肺는 코에서 開竅하고 陽明胃脈이 코를 둘러서 上行한다고 하였다. 서술 구조상 코가 肺竅인 것과 陽明胃脈이 코 주변을 거쳐 상승하는 것 사이에 어떠한 연관성이 존재한다는 사실을 말하려 한 것으로 보이는데, 肺의 호흡이 胃의 水穀之氣로부터 나오는 宗氣에 의지한다는 점 혹은 肺의 宣發에 의지하여 水穀之氣의 확산이 이루어진다는 점을 지적한 것으로 생각된다.

이어지는 머리가 元神의 府가 되고, 코는 命門의 구멍이 된다고 하였다. 이전 설명과 마찬가지로 머리에 간직된 元神과 命門이 호흡을 주도하는 것 사이의 연관성을 말한 것으로 볼 수 있는데, 둘 사이의 연관성을 파악하기 위해서는 먼저 元神의 의미를 짚어볼 필요가 있다. 『東醫寶鑑』에서는 머리를 天谷이라 하여 眞一을 갈무리하여 元神의 집이 되며 靈性이 존재한다고 하였고<sup>55)</sup>, 『景岳全書』에서는 先天의 陰陽인 元氣와 元精으로부터 元神이 化生한다고 하였다<sup>56)</sup>. 이러한 설명들로 보아 元神은 생명이 탄생할 때 존재했던 一氣로부터 분화한 先天의 神이며, 출생 후 외계와 접촉하면서 발생하는 기억, 사유, 감정 등을 총괄하는 後天의 神과 구분되는 것이

51) 張介賓 著, 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版) 懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.462. “疫厲乃天之邪氣, 若吾身正氣內固, 則邪不可干, 故不相染也. 天牝, 鼻也. 鼻受天之氣, 故曰天牝. 老子謂之玄牝, 是亦此義. 氣自空虛而來, 亦欲其自空虛而去, 故曰避其毒氣, 天牝從來, 復得其往也. 蓋以氣通於鼻, 鼻連於腦中, 流布諸經, 令人相染矣.” (論治類·辟癘五疫)

52) 張介賓 著, 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版) 懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.463. “日爲太陽之氣, 應人之心, 想心如日, 卽所以存吾人氣, 壯吾之神, 使邪氣不能犯也. 心之所至, 氣必至焉, 故存想之, 則神有所注, 而氣可王矣.” (論治類·辟癘五疫)

53) 高士宗 著. 黃帝素問直解. 北京. 科學技術文獻出版社. 1982. p.530. “天牝, 卽玄牝, 人身眞元之氣也. 天牝從來, 從鼻息而下丹田, 得其從來, 復得其往, 合五藏元眞之氣, 上出頭腦, 然後可入疫室.”

54) 李時珍. 本草綱目(校點本下冊). 北京. 人民衛生出版社. 2015. p.1935.

55) 許浚. 懸吐註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.429. “谷者, 天谷也. 神者, 一身之元神也. 天之谷, 含造化, 容虛空, 地之谷, 容萬物, 載山川. 人與天地同所稟, 亦有谷焉. 其谷藏眞一, 宅元神. 是以頭有九宮, 上應九天, 中間一宮, 謂之泥丸, 又曰黃庭, 又名崑崙, 又謂天谷. 其名頗多, 乃元神所住之宮. 其空如谷, 而神居之, 故謂之谷神. 神存則生, 神去則死. 日則接於物, 夜則接於夢, 神不能安其居也. 黃帝內經曰, 天谷元神, 守之自眞. 言人身中, 上有天谷泥丸, 藏神之府也. 中有應谷絳宮, 藏氣之府也. 下有虛谷關元, 藏精之府也. 天谷, 元宮也. 乃元神之室, 靈性之所存, 是神之要也.” (頭·頭爲天谷以藏神)

56) 張介賓 著, 懸吐註釋 景岳全書. 서울. 法仁文化社. 2007. “凡人之陰陽, 但知以氣血, 臟腑, 寒熱爲言, 此特後天有形之陰陽耳. 至若先天無形之陰陽, 則陽曰元陽, 陰曰元陰. 元陽者, 卽無形之火, 以生以化, 神機是也, 性命繫之, 故亦曰元氣. 元陰者, 卽無形之水, 以長以立, 天癸是也, 強弱繫之, 故亦曰元精. 元精元氣者, 卽化生精氣之元神也. 生氣通天, 惟賴乎此.” (傳忠錄·陰陽)

다<sup>57)</sup>. 先天의 神인 元神은 先天의 一氣가 위치하는 兩腎間에 뿌리를 두고 있으며, 앞서 眞靈之氣에 관한 설명에서 확인한 바와 같이 기본적인 감각과 욕구의 형성에 관여하고 인간의 몸과 정신을 연결하는 역할을 한다고 볼 수 있다. 이를 토대로 다시 본문을 살펴보면, 元神과 命門을 결부해 설명한 것은 출생 후에도 先天의 神과 氣가 지속적인 연결성을 가지며, 天氣가 호흡을 통해 原氣와 통합으로써 神의 상태에 영향을 미친다는 점을 지적한 것으로 볼 수 있다.

종합해보면 李時珍은 先天과 後天의 양방향에서 호흡이 인체에 미치는 영향을 요약적으로 서술했다. 후천의 관점에서 볼 때 호흡은 水穀之氣의 運化에 관여하며 이러한 작용은 肺-胃의 협력을 통해 이루어진다. 호흡은 先天의 측면에서도 영향을 미치는데, 原氣와 元神의 활동에 관여하며 이러한 작용은 命門-腦의 조화를 통해 이루어진다고 볼 수 있다.

黃庭經曰 神虛之中當修治, 呼吸虛間入丹田. 神虛者, 鼻也, 乃神氣出入之門也.[類聚]

『黃庭經』에 말하길 神虛의 속을 잘 다스려야 하니 神虛의 사이에서 호흡하여 丹田에 들어간다고 하였다. 神虛는 코이니, 곧 神氣가 드나드는 문이다. [유취] (東醫寶鑑·鼻口神虛)<sup>58)</sup>

위 문장에서는 神氣가 드나든다는 의미를 담아 코를 ‘神虛’라 칭하였다. 神氣는 본체인 神明의 작용이 氣의 상태로 발휘되는 것을 의미하며<sup>59)</sup>, 神氣의 출입이 코에서 이루어진다는 것은 호흡이 內外의 神을 소통시키는 활동임을 뜻한다. ‘虛’는 잠시 머무는 장소를 가리키므로 최종 목적지가 존재하며, 원문에

따르면 丹田이 코를 통해 들어온 氣가 접촉하는 궁극적 대상임을 알 수 있다. 즉, 외부의 神氣는 코를 통해 들어온 뒤 丹田에 닿아 내부의 神明과 통하게 되는 것인데, 이는 앞서 元神과 命門의 관계를 설명한 『本草綱目』의 내용과 일치하며 高世楨이 「刺法論」을 해설하면서 코로 숨을 쉬면 丹田으로 내려가 五臟의 元眞之氣와 합쳐진 후 상승하여 두뇌로 나온다고 한 것과도 통한다.

호흡이 神氣의 출입을 의미한다는 것은 일상에서 사용하는 우리말 표현에도 반영되어 있다. 호흡을 비유적으로 사용하는 표현들 가운데 “호흡이 좋다”, “호흡이 통한다”라는 말은 특별한 규칙이나 약속을 정하지 않아도 서로의 뜻이 저절로 잘 맞는 상태를 가리키는 것으로 호흡을 통해 내외의 神이 연결됨을 체감하기에 가능한 표현이라 할 수 있다.

岐伯曰 出入廢, 則神機化滅, 升降息, 則氣立孤危. 故非出入, 則無以生長壯老已, 非升降, 則無以生長化收藏.

기백이 말하길, 出入이 그치면 神機가 사라지고 升降이 멈추면 氣立이 홀로 위태롭게 됩니다. 그러므로 출입이 아니면 生長壯老已이 없으며, 升降이 아니면 生長化收藏이 없습니다.(素問·六微旨大論)<sup>60)</sup>

『素問·六微旨大論』에서는 神機之物과 氣立之物의 생명을 유지하는 핵심 원리로 出入과 升降을 말하였다. 『素問·五常政大論』에 따르면 神機之物은 안에 뿌리를 둔[根于中] 생물을 가리키고, 氣立之物은 밖에 뿌리를 둔[根于外]<sup>61)</sup> 생물을 가리킨다. 神機之物이 내부에 뿌리를 둔다는 말은 外氣에 의지하여 살아가지 않고 생명력을 스스로 창조해 가는 존재임을 의미하는데<sup>62)</sup> 생명력을 창조하는 주체를 神, 그것이 작동하는 메커니즘을 神機라 할 수 있다. 神機之物

57) 丁彰炫 등은 神을 先後天으로 대비하여 先天의 神은 출생 이전부터 신체와 기능의 발생을 주도하고, 後天의 神은 출생 후 외계와 접촉하며 인지, 기억, 사유 등을 담당한다고 보았다. (丁彰炫 외 2인, 《靈樞·本神》편을 통해 본 정신 기능의 발생과 층차에 대한 고찰. 대한한의학원전학회지. 2020. 33(1). p.201.)

58) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.504.

59) 정창현. 神에 대한 研究 - 《黃帝內經》을 중심으로-. 경희한의대논문집. 1995. 19(2). p.189.

60) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.244.

61) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.257. “根于中者, 命曰神機, 神去則機息, 根于外者, 命曰氣立, 氣止則化絕.”

62) 白裕相, 尹銀卿. 『黃帝內經』의 精, 神과 陰陽變化에 대한 考察. 대한한의학원전학회지. 2011. 24(1). p.504.

이 神機를 유지하기 위해서는 出入을 멈추지 말아야 하며, 만약 그렇지 못하면 生長壯老已의 생명 주기를 다하지 못한다.

神機를 유지하는 요건인 出入에 대해 王冰<sup>63)</sup>은 호흡이라 하였고, 張介賓은 호흡과 음식을 모두 가리킨다고 보았다<sup>64)</sup>. 李梴은 神機之物이 이처럼 出入을 지속해야만 하는 까닭을 생명의 근원이 天에 연결되어 있기 때문이라 하였다.<sup>65)</sup> 이에 따르면 생명 활동을 주도하는 神은 天에서 기원한 것이며, 개체의 神은 생명체 안에서는 생명의 기를 독립적으로 운영하는 주재자의 지위에 있지만, 다른 한편으로는 天과 분리된 존재가 아님을 알 수 있다. 때문에 天과의 접촉을 유지하여 보편적 원리를 공유해야만 내부적으로도 생명력을 보존할 수 있으며, 이러한 관점에서 볼 때 호흡은 天과 人神의 지속적인 연결을 의미한다.

神機之物과 달리 氣立之物은 생명력을 스스로 창조할 수 없으므로 외부에서 氣를 지속적으로 보충 받아야 하며 이러한 氣는 몸을 유지하는 바탕이 된다. 외부에서 받아들인 氣가 체내에서 충분히 활용되기 위해서는 원활한 순환이 필수적인데, 순환의 핵심은 升降에 있으며, 만약 升降이 사라지면 氣로부터 유리되어 위태롭게 된다. 인간은 神이 가장 발달한 생물이기는 하나 동시에 肉身을 가지므로 水穀을 통해 形氣를 보충하고 升降을 통한 運化가 이루어져야만 생명을 유지할 수 있다. 이 과정에서도 호흡은 중요한 역할을 담당하는데, 이와 관련된 내용은 이어지는 단락을 통해 살펴보기로 한다.

#### 4. 氣血의 運行

中焦出氣如露，上注谿谷，而滲孫脈，津液和調，變化而赤爲血。血和則孫脈先滿溢，乃注於絡脈，皆盈，乃注於經脈。陰陽已張，因息乃行，行有經紀，周有道理，與天合同，不得休止。

中焦로 氣를 내보내는 것은 이슬과 같아서 상승하여 谿谷으로 흘러들어 孫脈에 스며들면 津液이 조화로우며 곧 孫脈을 먼저 채워서 넘치면, 이내 絡脈으로 흘러들고, 모두 가득 차면, 이내 經脈으로 흘러든다. 陰陽이 이미 베풀어지면 호흡에 인하여 행하니, 운행함에 經紀가 있고 주행함에 道理가 있음이 하늘과 같아 쉬거나 멈춤이 없다. (靈樞·癰疽)<sup>66)</sup>

『靈樞·癰疽』에서는 음식을 섭취한 뒤에 나타나는 변화를 설명하였다. 그중 中焦의 津液은 血을 형성하여 孫脈, 絡脈, 經脈을 차례로 채우고 호흡에 인하여 운행한다[因息乃行]고 하였다. 이와 유사한 내용은 『黃帝內經』의 여러 편에서 찾을 수 있다. 『靈樞·動腧』에서는 水穀의 淸氣가 胃로부터 肺로 上注하고 太陰經을 시작으로 운행하는데 그 운행이 숨을 따라 왕래한다[以息往來]고 하였으며<sup>67)</sup>, 호흡이 그치지 않으므로 脈動 역시 그치지 않는다고도 하였다<sup>68)</sup>. 또 『素問·平人氣象論』에서는 계절별로 眞氣가 五臟에 작용하는 것을 논하였는데, 가을의 경우 肺로 올라 營衛를 陰陽으로 운행한다[行榮衛陰陽]고 했다<sup>69)</sup>. 여러 편에 걸쳐 서술된 내용으로 판단할 때 호흡은 水穀之氣에서 생성된 營衛의 運行을 주도한다.

다시 본문의 내용으로 돌아가 보면, ‘因息乃行’에

63) 王冰 注. 重廣補注黃帝內經素問. 北京. 中醫古籍出版社. 2015. p.348. “出入，謂喘息也，升降，謂化氣也.”

64) 張介賓 著, 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版) 懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.998. “然神之存亡，由於飲食呼吸之出入，出入廢，則神機化滅而動者息矣。……然氣之盛衰，由於陰陽之升降，升降息則氣立孤危而植者敗矣.” (運氣類·上下升降 氣有初中 神機氣立 生化爲用)

65) 李梴 編著, 陳柱杓 譯解. 新對譯 編註醫學入門. 서울. 法仁文化社. 2009. p.250. “根於中者，生源繫天，其所動浮，皆神氣爲機發之主，故其所爲也，物莫之知，是以神舍去則機息.” (運氣)

66) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.345.

67) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.267. “胃爲五藏六府之海，其淸氣上注於肺，肺氣從太陰而行之，其行也，以息往來，故人一呼，脈再動，一吸，脈亦再動，呼吸不已，故動而不止.”

68) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.267. “胃爲五藏六府之海，其淸氣上注於肺，肺氣從太陰而行之，其行也，以息往來，故人一呼，脈再動，一吸，脈亦再動，呼吸不已，故動而不止.”

69) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.65. “秋胃微毛曰平，毛多胃少曰肺病，但毛无胃曰死，毛而有弦曰春病，弦甚曰今病。藏眞高於肺，以行榮衛陰陽也.”

이어지는 설명에서, 血의 周行에 經紀와 道理가 있는 것이 天과 같아 쉽다고 하였다. 이러한 서술을 덧붙인 것은 단순히 血의 순환과 天道의 유사성을 언급하기 위함일지도 모른다. 하지만 둘 사이의 인과를 나타내기 위한 설명이라면, 息은 天道를 인체에 발현하는 수단이며 天氣의 규칙성과 무한함이 호흡을 통해 인체에 발현된 결과로 血의 주행이 이루어짐을 밝힌 것으로 볼 수 있다.

然, 寸口者, 脈之大會, 手太陰之動脈也. 人一呼脈行三寸, 一吸脈行三寸, 呼吸定息, 脈行六寸. …… 故五十度復會於手太陰. 寸口者, 五臟六腑之所終始, 故法取於寸口也.

寸口는 脈의 大會요, 手太陰의 動脈이라. 사람이 한번 숨을 내쉴 때 脈이 3寸을 행하고, 한번 들이숨에 脈이 3寸을 행하니, 호흡 한 번에 脈은 6寸을 행한다. …… 그러므로 50번을 돌아 다시 手太陰에서 모인다. 寸口는 五臟六腑의 시작과 끝이므로 진법은 寸口에서 취한다. (難經·一難)<sup>70)</sup>

『靈樞·癰疽』에서 호흡이 經血의 運行을 주도한다는 명제를 제시했다면, 『難經』은 보다 구체적으로 숨을 들이쉬고 내쉴 때 脈氣가 얼마만큼 이동하는지를 말하였다<sup>71)</sup>. 이에 대해 『難經懸解』에서는 십이경맥을 고동하는 것이 肺라 하였고<sup>72)</sup>, 『難經正義』<sup>73)</sup>와 『難經集注』<sup>74)</sup>에서는 氣血의 升降이 모두 호흡에

말미암는다고 풀이했다. 『黃帝內經』 이래로 여러 의서에서 平人과 病人을 구분하거나 병의 예후를 판단하려는 목적하에 脈과 호흡을 비교한 것은 호흡이 脈氣의 運行을 추동한다는 사실에 근거한다.

「一難」의 전반적인 내용은 獨取寸口를 통해 五臟六腑의 길흉을 진단하는 근거를 묻고 답한 것이다. 大답의 요지는 營衛의 運行이 手太陰에서 출발하여 陰陽으로 하루 50번을 運行한 뒤 다시 手太陰에 모여 五臟六腑의 시작과 끝이 되기 때문이다. 다시 말해 手太陰肺經의 原穴인 寸口에서 五臟六腑를 모두 진단할 수 있는 까닭은 경맥의 흐름이 모두 呼吸에서 비롯되기 때문이다.

人之脈者, 乃血之隧道也, 非氣使則不能行, 故血爲脈, 氣爲息, 脈息之名, 自是而分. 呼吸者, 氣之橐籥, 動應者, 血之波瀾.

사람의 脈은 血의 도로이니 氣가 부리지 않으면 運行할 수 없으니 血은 脈이 되고 氣는 호흡이 되어 脈息의 명칭이 이로부터 나뉜다. 호흡이란 氣의 पुल무이고, 動에 응하는 것은 血의 물결이다. (三因極一病證方論·五臟本脈體)<sup>75)</sup>

人受穀氣, 積於胸中, 呼則推於手太陰, 以爲二動, 吸則引於手太陰, 復爲二動, 名爲氣海.

사람이 穀氣를 받으면 胸中에 쌓여 내쉬면 手太陰을 밀어내 2번 동하고, 들이쉬면 手太陰을 당겨 다시 2번 동하니 이름하여 氣海가 된다. (黃帝內經太素·脈行同異)<sup>76)</sup>

위 문장들은 호흡이 脈氣의 運行을 일으키는 이유를 설명하였다. 陳言은 血은 氣의 부림이 없으면 脈道를 행할 수 없으며 호흡이 ‘기의 पुल무[橐籥]’가 된다고 하였다. पुल무는 불을 피울 때 바람을 일으키는 도구로 호흡이 氣의 출입을 통해 바람을 일으키면 그에 응하여 血이 물결을 이루어 일정한 길[隧道]을 따라 흐를 수 있다고 이해한 것이다. 楊上善

70) 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전. 주민출판사. 2007. p.231.

71) 거의 동일한 설명을 『靈樞·五十營』에서도 확인할 수 있다. (洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.111. “漏水下百刻, 以分晝夜. 故人一呼, 脈再動, 氣行三寸, 一吸, 脈亦再動, 氣行三寸, 呼吸定息, 氣行六寸, 十息氣行六尺, 日行二分.”)

72) 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전. 주민출판사. 2007. p.239. “寸口者, 脈之大會, 以肺主氣, 十二經之脈動, 肺氣鼓之也.”

73) 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전. 주민출판사. 2007. p.236. “按腎間動氣, 爲十二經生氣之原, 統轄營衛者也. 蓋人身氣血之升降, 必由呼吸以循環”(8難)

74) 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전. 주민출판사. 2007. p.311. “呂曰 十二經十五絡二十七氣, 皆候於寸口, 隨呼吸上下, 呼脈上行三寸, 吸脈下生三寸, 呼吸定息脈行六寸, 二十七氣, 皆隨上下行, 以驅行於身, 寐行於

藏, 晝夜流行, 無有有息時.”

75) 陳言. 三因極一病證方論. 北京. 人民衛生出版社. 1983. p.5.

76) 楊上善 著, 左合昌美 校正. 黃帝內經太素新新校正. 東京. 日本內經學會. 2010. p.102.

은 『靈樞·動脈』에 쓰인 ‘以息往來’의 의미를 주해하면서 이러한 현상을 보다 더 구체적으로 서술하였다. 날숨과 들숨이 手太陰脈을 밀어내고 당기는 힘으로 작용하여 각 2번씩 脈動이 일어나고 經氣의 운행이 나타난다고 보았다.

이외에도 다양한 의서에서 호흡이 氣血 순환을 주도하는 까닭을 밝힌 것을 확인할 수 있다. 『壽世保元』의 경우 사람의 생명은 氣를 本으로 삼고 息을 元으로 삼는데, 呼吸에 따라 百脈이 열리고 닫히니, 天地의 조화가 행하는 것이 호흡을 벗어나지 않는다고 하였으며, 호흡이 항상 心腎의 사이에 있어 血氣가 스스로 따르고 元氣가 견고해진다고 하였다.<sup>77)</sup> 정리하면 호흡은 開闔이라는 반복적 운동을 통해 水火의升降을 만들어내는 것이며, 天地의 조화가 사람에게 발현된 것이다. 이는 氣의 출입이 氣血의 운행을 추동하는 힘으로 작용한다는 앞선 설명들과 달리, 사람이 天地로부터 부여받은 一氣의 動靜이란 관점에서 호흡이 血氣의 순환을 주도하는 까닭을 설명한 것이다. 또 다른 예로 『醫學入門』에서는 三焦가 陰陽을 인도하여 모든 氣를 관장하며 흉중에 머처서는 호흡에 응하여 氣血을 운행한다고 하였는데<sup>78)</sup> 호흡을 통한 氣血의 순환을 原氣의 別使인 三焦를 중심으로 이해했다는 면에서 『壽世保元』의 설명과 통하는 점이 있다.

岐伯曰 瀉必用方, 方者, 以氣方盛也, 以月方滿也, 以日方溫也, 以身方定也, 以息方吸而內鍼, 乃復候其方吸而轉鍼, 乃復候其方呼而徐引鍼, 故曰瀉必用方, 其氣而行焉.

기백이 말하기를 瀉할 때는 반드시 方을 쓰니, 方은 氣가 바야흐로 盛한 것이요, 달이 바야흐로 滿

한 것이요, 날이 바야흐로 溫한 것이요, 몸이 바야흐로 定한 것이니, 숨이 方吸할 때 침을 들이고, 이에 다시 그 方吸할 때를 살피 침을 돌리고, 이에 다시 그 方呼할 때를 살피 천천히 침을 끌어내니, 故로 瀉할 때는 반드시 方을 쓴다고 하니 그 氣가 행합니다. (素問·八正神明論)<sup>79)</sup>

살펴본 바와 같이 호흡은 氣血의 운행을 주도하므로 鍼法을 운용하는 데에도 주요한 기준이 된다. 『素問·八正神明論』에서는 補瀉法 중 하나인 員方補瀉를 설명하였는데, 의사가 補瀉를 위해 침을 조작하는 순간이 모두 호흡을 따라 결정됨을 확인할 수 있으며, 이는 呼氣와 吸氣에 의해 체내 氣의 흐름이 함께 변화하기 때문으로 이해된다<sup>80)</sup>. 호흡이 刺鍼에 활용된 다른 예로 『素問·離合眞邪論』에서는 刺鍼, 留鍼, 轉鍼, 引鍼, 拔鍼 등의 조작법을 호흡의 動靜에 맞추어 시행할 것을 주문했고<sup>81)</sup> 『靈樞·經水』에서는 호흡을 기준으로 留鍼의 시간을 결정했다<sup>82)</sup>.

앞서 『素問·六微旨大論』에 나타난 神機之物과 氣立之物의 비교를 통해 호흡은 지속적인 出入을 통해 天人을 연결하는 운동이며, 神機를 유지하기 위한 바탕임을 확인한 바 있다. 하지만 이번 단락에서 살펴본 것과 같이 호흡은 地氣, 즉 水穀에서 얻은 後天之氣의 운행을 이끄는 역할 또한 겸한다. 즉 出入을 통한 神機의 보전뿐만 아니라 升降을 통한 氣立의 유지 역시 호흡에 의지하며, 결과적으로 호흡은 생명의 본원인 天地와 그로부터 태어난 인간의 사이를 연결하는 운동이라 할 수 있다.

77) 李世華 主編. 明清名醫全書大成(龔廷賢醫學全書). 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.602. “人生以氣爲本, 以息爲元, 以心爲根, 以腎爲蒂. …… 息總百脈, 一呼則百脈皆開, 一吸則百脈皆闔, 天地化工流行, 亦不出呼吸二字. 人呼吸常在於心腎之間, 則血氣自順, 元氣自固, 七情不熾, 百病不治自消矣.”(補益·呼吸靜功妙訣)

78) 李樞 編者, 陳柱杓 譯解. 新對譯 編註醫學入門. 서울. 法仁文化社. 2009. pp.382-383. “是三焦者, 引導陰陽, 分別清濁, 所以主持諸氣, 有其名而無其形. 寄在胸中, 以應呼吸而行氣血.”(醫學入門·臟腑爪分)

79) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.101.

80) 金鍾鉉. 『黃帝內經』에 나타난 員方補瀉에 관한 考察. 대한한의학원전학회지. 2020. 23(4). pp.63-64.

81) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.104. “吸則內鍼, 無令氣忤. 靜以久留, 無令邪布, 吸則轉鍼, 以得氣爲故, 候呼引鍼, 呼盡乃去, 大氣皆出, 故命曰瀉.”

82) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985. p.100. “足陽明刺深六分, 留十呼. 足太陽深五分, 留七呼. 足少陽深四分, 留五呼. 足太陰深三分, 留四呼. 足少陰深二分, 留三呼. 足厥陰深一分, 留二呼. 手之陰陽, 其受氣之道近, 其氣之來疾, 其刺深者, 皆無過二分, 其留皆無過一呼.”

### 5. 脈을 先導함

岐伯對曰 人一呼脈再動，一吸脈亦再動，呼吸定息脈五動，閔以太息，命曰平人，平人者，不病也。常以不病調病人，醫不病，故爲病人，平息以調之爲法。

岐伯이 답하여 말하길 사람이 한 번 내쉴 때 脈이 2번 뛰고 한 번 들이쉴 때 脈이 또 두 번 뛰어 호흡 한 번에 맥이 다섯 번 뛰고 간간이 크게 숨 쉬는 것을 이룸하여 平人이라 하니, 平人은 병이 아닙니다. 항상 병들지 않은 平人을 기준으로 병자를 조절해야 하니, 의사는 병들지 않았으므로 병든 이를 위해 호흡을 고르게 하여 조절의 법으로 삼습니다. (素問·平人氣象論)<sup>83)</sup>

脈은 호흡과 마찬가지로 태어나는 순간부터 죽음에 이르는 순간까지 그 율동을 멈추지 않는 가장 분명한 생명 징후이다. 또한 脈은 水穀으로부터 공급된 氣血로서 채워지니 宗氣에 말미암는 호흡과 그 기반이 같으며, ‘脈舍神’한다는 점에서도 神氣의 출입을 의미하는 호흡과 서로 통하는 면이 있다.

「平人氣象論」은 첫머리에서 平人을 판단하는 기준을 묻고 답하였는데, 맥과 호흡의 상대성을 통해 판단의 기준을 제시하였다. 들숨과 날숨에 脈이 각각 2번 뛰고, 그 사이에 다시 1번 뛰어, 1회 호흡에 총 다섯 번 動하는 것을 平人이라 하였으니 호흡과 맥동의 비율이 건강한 사람과 병든 사람을 판단하는 기준이 되는 것이다. 반대로 脈動이 호흡에 비해 일정한 수준 이상으로 과하거나 부족한 것은 병을 진단하는 척도가 되는데, 대표적으로 『難經·十四難』에서는 호흡수와 맥동수의 비율에 따라 至脈과 損脈을 구분하여 병자의 상태와 예후를 살피는 근거로 삼았다.<sup>84)</sup>

師曰 呼吸者，脈之頭也。

선생께서 말씀하시길, 호흡은 脈의 머리이다. (傷寒論·平脈法)<sup>85)</sup>

머리는 집단의 우두머리 혹은 어떤 일의 시작을 상징하므로 호흡을 맥의 머리라 한 것은 호흡이 맥을 일으키는 발단임을 밝힌 것이라 할 수 있다. 이에 관해 成無己는 呼氣와 吸氣마다 맥이 3촌씩 행한다는 『難經·一難』의 문장을 들어 설명하였고, 方有執은 ‘頭’는 ‘頭緒’를 의미하며 氣의 출입에 따라 맥이 왕래하기 때문에 맥의 근원이 된다고 풀이했다<sup>86)</sup>. 이러한 해석에 따르면 氣血의 유행을 추동한다는 점에서 호흡은 맥을 선도하는 머리가 된다.

한편 孫一奎는 脈은 天地의 元氣이며, 사람이 天地의 氣를 받아 태어나 生生不息의 기틀이 씩이 없는 것이라 하였다. 또한 仲景이 호흡을 맥의 머리라고 한 것은 호흡이 멈추면 맥도 멈추고 氣도 끊어져 죽기 때문이라 하였다<sup>87)</sup>. 先天으로부터 유래한 끊임 없는 율동의 관점에서 脈을 이해하는 한편 脈이 이러한 율동을 지속할 수 있는 원동력이 호흡에 있다고 해석한 것이다. 앞서 살펴본 것처럼 인간은 호흡을 통해 天氣와 접촉함으로써 先天으로부터 시작된 陰陽 변화의 규칙성과 무한성을 유지하는데, 호흡으로 말미암아 脈의 生生不息한 율동이 발현될 수 있으므로 호흡을 脈의 머리가 된다고 이해한 것이다.

劉河間說 脈者，血氣之先，斯論得之矣。人身之脈，血氣之所爲，而不知所以周流不息者，正乾道乾乾之意，亦猶理之寓乎氣。所以爲血氣之先，先之一字，厥有旨焉。

83) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울: 東洋醫學研究院出版社. 1985. p.65.

84) 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전: 주민출판사. 2007. pp.360-361. “十四難曰 脈有損至，何謂也。然，至之脈，一呼再至曰平，三至曰離經，四至曰奪精，五至曰死，六至曰命絕，此至之脈也。何謂損。一呼一至曰離經，再呼一至曰奪精，三呼一至曰死，四呼一至曰命絕，此損之脈也。至脈從下上，損脈從上下也。

85) 張仲景. 桂林古本 傷寒雜病論. 南寧: 廣西人民出版社. 1980. p.5.

86) 方有執 編著, 陳居偉 校注. 傷寒論條辨. 北京: 學苑出版社. 2013. p.181. “呼者，氣之出，脈之來也，吸者，氣之入，脈之去也。頭，頭緒也。脈隨氣之出入而來去，名狀雖多，呼吸則其源頭也。”

87) 韓學杰 主編. 明清名醫全書大成(孫一奎醫學全書). 北京: 中國中醫藥出版社. 1999. p.657. “脈者，天地之元氣也。人受天地之氣以生，故一身之升降浮沉，卽造化生生不息之機，其不息者脈也。……仲景曰 呼吸者，脈之頭也，是以有呼吸則有脈，無呼吸則脈息絕而物化矣。”(脈義)

劉河間은 脈은 血氣에 앞선다고 하였으니, 이 논설이 (이치를) 터득하였다. 人身의 脈은 血氣가 만드는 바이지만 두루 흐름에 쉼이 없는 것이 바로 乾道의 乾乾함의 의미라는 것을 알지 못하니, 또한 理가 氣에 깃든 것과 같다. 때문에 血氣에 앞선 것이 되니, ‘先’ 이라는 한 글자가 그 뜻을 두었다. (醫學綱目·陰陽臟腑部)<sup>88)</sup>

樓英은 河間의 설을 인용하여 脈에는 血氣에 앞서는 본질적 의미가 있음을 강조하였다. 이른바 乾道가 乾乾하다는 것이니, 『周易·乾卦』 象傳에서는 ‘乾乾’의 의미를 ‘도를 반복하는 것(反復道也)’이라 하였다<sup>89)</sup>. 즉 눈에 보이는 것은 血氣라는 물질적 실체와 그 흐름이지만, 이면에는 마치 日月星辰처럼 일정한 운동을 끊임없이 반복하는 원리가 존재한다는 것이다. 이와 같은 양면의 속성을 호흡과 비교해보면, 호흡은 呼氣와 吸氣에 따라 脈을 각각 3촌씩 이동시키고 동시에 天氣와 통하여 규칙성과 반복성이 생명에 발현되도록 한다.

허준은 『東醫寶鑑·脈者血氣之先』에서 위의 문장을 인용한 것에 이어 『醫學入門』의 “脈者, 先天一氣, 先天之靈”을 인용하여<sup>90)</sup> 血氣에 우선하는 脈의 속성이 先天으로부터 비롯되었음을 밝혔다. 여기서 ‘先天一氣’는 脈이 太極의 動靜으로부터 시작된다는 점을 가리키며, 靈은 一身을 주재할 神의 발현이 시작됨을 가리킨 것으로 볼 수 있는데, 이는 앞서 「氣爲呼吸之根」에서 호흡의 근원으로 언급한 眞靈之氣나 『難經』에서 ‘호흡의 門’이라 했던 腎間動氣와 다르지 않다. 이처럼 맥과 호흡은 태초의 一氣로부터 발동한 생명 현상으로서 살아있음의 징표가 되며, 그와 동시에 水穀之氣를 운행하여 一身을 기른다는 점에서 先天과 後天의 양면으로 서로 뗄 수 없는 관계에 있다. 다만 호흡은 天氣와 통하는 활동으로서 天의 접속에 본질적 목적이 있는 반면 맥은 전신

으로 氣血을 전달하고 일정한 리듬을 공유함으로써 개체 내부의 안정성과 통일성을 추구한다는 차이가 있으며, 인간의 생명이 天에 근원을 두므로 호흡이 맥의 머리가 된다.

### III. 고찰

지금까지 본론에서는 한의학 문헌에 나타난 호흡 관련 논설을 주제에 따라 분류해 검토하였다. 이어서는 개별적으로 파악된 호흡의 원리와 작용들이 서로 어떠한 연관을 가지는지 몇 가지 관점을 중심으로 고찰하고자 한다.

#### 1. 先天과 後天의 관점에서 바라본 호흡

본론을 통해 살펴본 호흡의 원리와 작용을 정리해보면, 호흡은 생명의 시작과 함께 시작된 先天太極의 율동으로서 生氣가 다하여 죽음에 이를 때까지 지속된다. 인간은 호흡을 통해 天氣가 가진 음양 운동의 규칙성과 쉼 없는 반복성을 체화하여 先天으로부터 받은 생명력을 보존하는 한편, 水穀으로부터 생성된 氣血의 율동을 추동하여 전신에 미치도록 한다. 호흡의 결과로 유지되는 原氣의 생명력과 氣血의 순환을 통한 精의 생성은 神明이 발휘되는 바탕을 이룬다.

호흡에 관한 설명들이 다소 복잡하게 얽혀 있으나 큰 틀에서 보면 先天과 後天의 양면으로 나누어 파악할 수 있다. 호흡은 先天一氣의 율동에 따라 시작된다. 즉 호흡은 陰陽이 극성을 따라 분화하고 五臟六腑가 생성되기 이전에 이미 내재해 있던 태초의 생명력의 발현이라 할 수 있다. 이와 같은 생명력의 발현은 天地가 太極의 동정으로부터 발생하는 원리와 동일하며, 호흡은 생명의 本源인 우주의 생명력이 사람에게서 발현되는 현상이라 할 수 있다. 또한 先天一氣는 元神을 生化하는 근원으로서 神明이 발휘되기 위한 토대를 마련한다.

출생 이후 독립적인 몸과 정신을 가지게 된 인간은 호흡을 통해 자신이 간직한 原氣를 天氣와 소통한다. 생명의 본원에 접속함으로써 天氣가 가진 속성을 유지할 수 있으며, 그 결과 사람은 生氣를 보

88) 樓英 編纂, 陳柱杓 註釋. 註釋 醫學綱目. 서울. 法仁文化社. 2010. p.27.

89) 成白曉 譯註. 懸吐完譯 周易傳義(上). 서울. 傳統文化硏究會. 2007. p.160.

90) 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.621.

존하고 수명을 유지할 수 있다. 先天一氣에서 발원한 神은 출생 이후에도 丹田에 연결되어 호흡을 통해 접속되는 天氣의 淸靜光明함을 유지할 수 있다.

後天의 측면에서 볼 때 호흡은 十二經脈의 운행을 주도하여 氣血이 전신에 미치도록 한다. 氣血의 운행은 일차적으로는 몸을 구성하고 유지하는 데에 필요한 물질과 활동에 필요한 에너지의 공급을 뜻하지만, 다른 한편으로는 精을 형성하여 새로운 생명력을 창조하는 활동을 의미하기도 한다. 天地의 氣를 淸濁으로 구분할 때 氣血은 胃를 통해 들어온 地氣에 해당하며, 肺에 통하는 天氣와 대비된다. 이처럼 호흡은 先天의 속성을 가진 天氣가 인체에 통하도록 하는 동시에 後天의 속성을 가진 地氣가 전신으로 운행하는 것을 주도하여 天地와 인간 사이의 소통에 모두 관여한다. 張介賓이 『素問·上古天真論』의 주석에서 ‘呼吸精氣’를 先後天으로 구분하여 天氣와 地精을 호흡하는 것이라 풀이한 까닭이 여기에 있다.

## 2. 分化와 統合의 관점에서 바라본 호흡

자유의지를 가진 생명체는 자신만의 생명 활동을 영위하기 위해 타고난 생명력을 소모해야 하지만, 다른 한편으로는 유한한 생명력을 보존해 생명을 유지해야 하는 딜레마를 가진다. 물론 필요한 물질을 외부로부터 주기적으로 보충하지만 그 질과 양이 아무리 뛰어나더라도 선천의 생명력이 소모되는 것을 막는 데엔 한계가 있다. 이러한 가운데 호흡은 생명력의 활용하는 활동이자 생명력을 보존하기 위한 활동으로서 양면의 의미를 지닌다.

생명력을 활용하는 측면에서 보면, 호흡은 先天一氣 혹은 腎間動氣로부터 사람의 정신과 육체가 형성되는 과정에 관여하며 이는 太極으로부터 陰陽으로 분화하는 방향의 생명 활동이라 할 수 있다. 출생 후에는 호흡을 통해 腸胃로 받아들인 水穀을 전신에 선포하여 몸을 영양하고 신체 활동에 이용되도록 한다. 이 같은 과정에서 인간은 先天과 後天의 氣를 지속적으로 소모하며, 생명력의 분산이 진행됨에 따라 태초에 응축된 氣가 가진 역동성을 점차 소진하게 된다.

생명력을 보존하는 측면에서 호흡은 天氣를 받아들여 先天의 生氣를 잃지 않도록 한다. ‘服天氣’, ‘通天氣’와 같은 표현으로 볼 때 호흡은 生氣를 흡입하여 축적하는 것을 의미하는 것은 아니며, 인체의 생명력이 그 본원에 통함으로써 天氣를 닳은 초기의 상태를 유지하도록 유도하는 것이라 볼 수 있다. 그러한 작용이 나타날 수 있는 까닭을 추측해보면, 호흡은 인체에서 나타나는 음양 운동에 균형을 부여함으로써 인체의 氣가 막히거나 쏠려서 헛되이 소모되는 것을 막고, 神氣를 소통시킴으로써 감정이나 사려에 의한 손상을 제어할 수 있다. 또한 호흡이 심이경맥의 氣血을 운행하는 것은 일차적으로 물질과 에너지를 활용하는 과정이지만, 동시에 後天之氣로부터 精을 생성하는 과정으로서 생명력을 재창조하는 역할을 겸한다. 이러한 측면에서 보면 호흡을 통한 생명력의 보존은 분화되고 흩어진 氣를 통합하여 본연의 상태로 회복시키는 것이라 할 수 있다. 앞서 살펴본 『素問·刺法論』에서 天息을 통해 本元으로 되돌아가는 것을 ‘歸宗’라 한 것에서 그러한 측면을 엿볼 수 있다.

이처럼 호흡은 氣의 분화를 통해 생명 활동을 영위하는 방법이자 분화된 氣를 통합하여 생명력을 보존하는 양면의 작용이라 할 수 있다. 현대 생화학에서는 호흡을 섭취한 영양물질을 산화시켜 에너지를 생산하는 대사 과정(Metabolic Process)으로 설명하는데, 한의학의 관점에서 보면 後天之氣를 운용하여 신체 활동에 필요한 에너지를 사용하는 일부의 과정에 국한된 설명이라 할 수 있다.

## 3. 出入의 관점에서 본 호흡

본론에서 검토한 의서들에서 호흡을 설명하는 술어로 가장 많이 쓰인 것은 ‘通’과 ‘出入’이며, 이러한 용례에서 드러나는 호흡의 본질적 의미는 소통이라 할 수 있다. 『素問·生氣通天論』을 기준으로 간추려 보면 호흡으로 이루어지는 소통의 대상은 天이고, 실제로 들고나는 것은 天氣이며, 소통의 궁극적 목적은 生氣를 보존하는 것이고, 그 결과는 神明이 통하는 것으로 드러난다. 그런데 ‘通’과 ‘出入’은 한 방향으로만 이루어지는 것을 의미하지 않는다. ‘호흡

이 맞는다'와 같은 우리말 표현도 일방적으로 누군가의 지시를 잘 따르는 상태가 아니라 서로가 뜻이 잘 통하는 상태를 가리킨다. 이와 같은 의미를 天人의 관계에 적용해보면, 호흡을 통해 사람이 天氣를 흡입하는 것이 분명 주가 되겠으나 사람의 氣와 神이 天의 氣와 神에 미치는 영향 역시 존재한다고 추론할 수 있다. 이러한 관점에서 보면 호흡은 天人相應을 가능케 하는 실질적 활동이라 할 수 있다.

본론에서 확인한 것처럼 의학 문헌들에서 밝힌 호흡의 소통 대상은 주로 天이다. 이는 사람의 생명이 天地에 뿌리를 두고 있다는 대전제에 기초한 설명이자, 생명의 근원과 접촉이 되는지 여부가 생사를 결정짓는 핵심이라는 관점으로부터 전개된 설명으로 볼 수 있다. 天氣와 原氣의 접촉을 꾸준히 언급한 까닭도 여기에 있다. 하지만 일상적으로 코를 통해 출입하는 氣가 비단 天氣만은 아닐 것이다. 뱀새를 비롯해 六氣와 각종 邪氣들도 모두 호흡을 통해 인체에 영향을 미칠 수 있으며, 오감을 통해 접촉하는 외부의 모든 변화도 크게 보면 호흡의 범주에 속한다. 이러한 관점에서 보면 호흡의 대상은 사람을 둘러싼 모든 外氣로 확장될 수 있는데, 外氣와의 원활한 소통을 좌우하는 것은 神이다. 外氣와의 접촉을 入이라 한다면 出은 그에 대한 반응이라 할 수 있을 것인데, 外氣에 대한 적절한 반응은 감각을 통해 外氣를 식별하고 內氣를 통솔해 올바른 대응을 이끌어야 하는 神의 상태와 직결되기 때문이다. 이처럼 神은 內氣의 주재자로서 外氣에 대응하는 주체이지만 다른 시각에서 보면 內외의 적절한 소통이 神이 清明함을 유지하기 위한 전제 조건이기도 하다. 外氣와 부딪히는 가운데 발생한 모순을 해결하고 변화에 적응하는 과정을 통해 神은 정밀함과 총명함을 유지할 수 있으며 內氣를 총괄하는 능력을 키울 수 있다. 때문에 『素問·四氣調神大論』에서는 사계절의 변화에 맞는 생활을 강조하고, 그를 통해 調神을 도모하였다. 익숙한 예로 면역은 外氣에 대한 神의 반응 과정을 보여주는 대표적인 기전이라 할 수 있으며, 정신질환에 음악, 미술, 운동, 게임 등을 활용하는 다양한 요법들 역시 外氣의 자극을 통해 神의 건강을 회복하는 방법으로 해석할 수 있다.

#### 4. 吐故納新에 대하여

살펴본 바와 같이 역대의 한의학 문헌들은 天氣, 腎間動氣, 眞靈之氣, 神氣, 營衛之氣 등을 통해 호흡을 설명했다. 그러나 현대의 한의학 서적들에서는 이와 같은 설명을 찾아보기 어렵고, 대신 '吐故納新'을 호흡 생리를 나타내는 표현으로 제시한 경우가 자주 보인다. 따라서 그것이 실제로 본론을 통해 확인한 호흡의 원리와 작용을 충분히 담고 있는지 짚어볼 필요가 있다.

'吐故納新'이라는 표현이 나타난 가장 이른 시기의 문헌은 『莊子·刻意』이다. 이 篇에서는 다섯 가지 유형의 사람들에 대해 말했다. 그중 어떤 사람들은 "吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥申"을 하여 장수만을 위하니 彭祖와 같은 사람들이 좋아하는 바라고 하였다<sup>91)</sup>. 道家 계열의 또 다른 문헌인 『抱朴子·極言』에서는 吐故納新은 氣로 氣를 기르는 방법이라 설명하였다<sup>92)</sup>. 두 문헌에 쓰인 맥락을 살펴보면 '吐故納新'은 養生家の 수련법 중 하나를 의미하는 것으로 판단할 수 있다. 이러한 정황은 의학 문헌에서도 다르지 않다. 의서들 가운데 '吐故納新'이 사용된 곳을 찾아보면<sup>93)</sup> 『養性延命錄·服氣療病』<sup>94)</sup>, 『聖濟總錄·神仙服氣』<sup>95)</sup>, 『醫說·養生脩養調攝』<sup>96)</sup>, 『東醫寶鑑·調氣』

91) 安炳周, 田好根 共譯. 莊子(3). 서울. 傳統文化硏究會. 2024. p.12. "吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥申, 爲壽而已矣, 此道引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也."  
 92) 葛洪 撰. 抱朴子. 臺北. 臺灣中華書局. 1984. p.179. "夫吐故納新者, 因氣以長氣, 而氣大衰者, 則難長也. 服食藥物者, 因血以益血, 而血垂竭者, 則難益也."  
 93) 해당 내용을 풀어서 설명한 의서들이 다수 있겠으나 편의상 '吐故納新'이라는 문구를 그대로 사용한 경우만을 검색했다.  
 94) 續修四庫全書編纂委員會 編. 續修四庫全書(1292 子部. 宗教類). 上海. 上海古籍出版社. 2000. p.309. "凡人不能服氣, 從朝至暮, 常習不息, 徐而舒之. 常令鼻納口吐, 所謂吐故納新也."  
 95) 趙佶 編. 聖濟總錄(4). 서울. 醫聖堂. 1993. p.3264. "論曰 神仙服氣之術, 古方不載, 黃庭內景, 玉函隱書, 雖有於世, 而學者莫得其要, 故服氣之法, 率多口傳心授. 或食從子至巳, 或飲玉池之津, 或吐故納新, 導引按蹻, 或食日月, 或閉所通"(卷第二百)  
 96) 張杲, 俞弁. 100種珍本古醫籍校注集成(醫說·續醫說). 北京. 中醫古籍出版社. 2013. p.325. "世有尪羸而壽考, 亦有盛壯而暴亡, 若元氣猶存, 則尪羸而無害, 及其已耗則盛壯而愈危, 是以善養生者, 謹起居, 節飲食, 導引關節, 吐故納新."

訣』<sup>97)</sup> 등으로 모두 수련법을 서술한 편목에 속해 있음을 확인할 수 있다. 또한 최근 연구에서 馮奕超 등<sup>98)</sup>은 ‘吐故納新’을 호흡 양생법의 하나로 규정하고 養生家의 문헌들에서 제시한 다양한 실천 방법들을 비교하였다. 이러한 점들을 종합해볼 때 ‘吐故納新’은 특정한 수련법을 가리키는 것이 분명하며, 이를 호흡에 관한 일반적인 생리 기전으로 풀이한 것은 지나친 해석이라 할 수 있다.

#### IV. 결론

본 연구는 한의학에서 바라본 호흡의 원리와 작용을 이해하고자 역대 문헌에 나타난 관련 내용을 분석하였으며 다음과 같은 결과를 확인할 수 있었다.

1. 한의학에서 바라본 호흡은 先天一氣로부터 시작된 생명력의 발현으로서 생명을 유지하는 동안 쉬지 않고 반복되는 율동이다. 인간은 호흡을 통해 생명력의 本源인 天에 통함으로써 음양 운동의 규칙성과 끊임없는 반복성을 체화할 수 있으며, 이를 통해 生氣를 유지할 수 있다.
2. 호흡을 통해 天氣와 접촉한 결과는 氣血의 유행과 神명의 활동으로 나타난다. 胃를 통해 들어온 後天의 水穀之氣는 호흡으로 인해 전신으로 運化되어 인체에 영양과 에너지를 공급할 수 있으며, 동시에 精을 형성하는 바탕이 된다. 또한 天氣는 先天에서 비롯된 原氣와 접촉되어 先天의 神이라 할 수 있는 元神의 안정적 활동에 바탕이 된다. 水穀의 유행을 통한 精의 생성과 元神의 안정성은 사람의 神明이 온전히 발휘될 수 있는 기반이 된다.
3. 맥과 호흡은 모두 先天一氣의 動靜에서 시작되

며, 水穀之氣를 유행하여 一身을 기르므로 先天과 後天의 양면에서 밀접한 관계에 있다. 다만 호흡은 天과 통하는 것에 목적이 있고 맥은 내부의 안정성과 통일성을 추구한다는 점에서 차이가 있으며, 호흡이 생명의 근원인 天에 접촉함으로써 맥 또한 그 율동을 유지할 수 있으므로 호흡을 ‘맥의 머리’라 한다.

4. 생명력의 활용과 창조의 측면에서 볼 때, 호흡은 생명력을 사용하여 신체 활동을 주동하는 동시에 분화된 氣를 통합하여 생명력을 재창조하는 과정을 이끈다. 영양물질의 산화를 통한 에너지의 생산으로 호흡을 이해하는 관점은 전자에 해당하며, 수련을 통한 內丹의 방법으로 호흡을 이해하는 관점은 후자에 해당한다.
5. 出入과 通의 의미로 미루어볼 때 호흡은 사람의 氣와 神이 天의 氣와 神과 소통하는 것이며, 이러한 관점에서 보면 호흡은 天人相應을 가능케 하는 실질적 활동이라 할 수 있다.
6. 호흡의 의미를 外氣와의 소통으로 확장해 볼 때, 外氣를 받아들이고 적절한 대응을 나타내는 것은 神의 상태에 좌우되며, 역으로 外氣와의 꾸준한 소통과 대응은 神을 건강하게 유지하는 조건이 되기도 한다.

한의학에서 바라본 호흡의 의미는 산소의 흡입과 이산화탄소의 배출을 통한 대사 과정으로 이해한 생리학의 시각에 비해 범위가 훨씬 넓은 뿐 아니라 생명의 근원이 무엇인가에 대한 고민까지 연결되어 있음을 확인할 수 있었다. 또한 호흡의 원리와 작용은 先天과 後天에 두루 걸쳐 있으며, 인체를 구성하는 본질이라 할 수 있는 精氣神 모두와 결부되어 있는 것도 알 수 있었다.

이번 연구는 관심에서 다소 멀어진 한의학 고유의 호흡 이론을 재확인했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 호흡에 대한 한의학의 설명은 그와 연관된 이론의 범주가 매우 넓은 뿐 아니라 난해한 이론들이 복잡하게 얽혀 있어 단편의 연구로 모든 것을 파악하기에는 한계가 있었다. 따라서 이를 보충할 수 있는 후속 연구가 이루어질 수 있기를 기대한다.

97) 許浚. 懸吐. 註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.192. “又曰, 凡吐者出故氣, 亦名死氣, 納者取新氣, 亦名生氣. 故老子云, 玄牝之門, 鼻曰玄門, 口曰牝戶, 天地之根, 綿綿若存, 用之不動, 言口鼻, 天地之間, 可以出納陰陽死生之氣也.”

98) 馮奕超, 魯明源. “吐故納新”呼吸養生法探微. 山東中醫雜誌. 2023. 42(9). pp.932-937.

## Reference

1. 葛洪 撰, 抱朴子. 臺北. 臺灣中華書局. 1984.
2. 高士宗 著, 黃帝素問直解. 北京. 科學技術文獻出版社. 1982.
3. 方有執 編著, 陳居偉 校注. 傷寒論條辨. 北京. 學苑出版社. 2013.
4. 成白曉 譯註, 懸吐完譯 周易傳義(上). 서울. 傳統文化研究會. 2007.
5. 蕭天石 主編, 中國子學名著集成(53.道德經名注纂輯). 서울. 韓國人文科學院. 2001.
6. 續修四庫全書編纂委員會 編, 續修四庫全書(1292 子部, 宗教類). 上海. 上海古籍出版社. 2000.
7. 楊上善 著, 左合昌美 校正. 黃帝內經太素新新校正. 東京. 日本內經學會. 2010.
8. 王琦, 吳承玉. 中醫臟象學(第3版). 北京. 人民衛生出版社. 2012.
9. 王冰 注. 重廣補注黃帝內經素問. 北京. 中醫古籍出版社. 2015.
10. 王弼 注. 老子道德. 未詳. 浙江書局. 1875.
11. 윤창열, 김용진 편저. 改正增補版 難經研究集成. 대전. 주민출판사. 2007.
12. 安炳周, 田好根 共譯. 莊子(3). 서울. 傳統文化研究會. 2024.
13. 李世華 主編, 明清名醫全書大成(龔廷賢醫學全書). 北京. 中國中醫藥出版社. 1999.
14. 李時珍. 本草綱目(校點本下). 北京. 人民衛生出版社. 2015.
15. 李梴 編著, 陳柱杓 譯解. 新對譯 編註醫學入門. 서울. 法仁文化社. 2009.
16. 張介賓 著, 全國韓醫科大學原典學教室 編. (改訂版)懸吐註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017.
17. 張介賓 著, 懸吐·註釋 景岳全書. 서울. 法仁文化社. 2007.
18. 張杲, 俞弁. 100種珍本古醫籍校注集成(醫說·續醫說). 北京. 中醫古籍出版社. 2013.
19. 章楠虛谷編注. 靈素節注類編 醫門棒喝三集. 浙江. 浙江科學技術出版社. 1986.
20. 張仲景. 桂林古本 傷寒雜病論. 南寧. 廣西人民出版社. 1980.
21. 전국한의과대학 생리학 교수 편저. (개정판) 동의생리학. 서울. 집문당. 2014.
22. 趙佶 編. 聖濟總錄(4). 서울. 醫聖堂. 1993.
23. 陳言. 三因極一病證方論. 北京. 人民衛生出版社. 1983.
24. 陳柱杓 註釋. 金元四大家 醫學全書(上). 서울. 法仁文化社.
25. 韓學杰 主編, 明清名醫全書大成(孫一奎醫學全書). 北京. 中國中醫藥出版社. 1999.
26. 許慎 撰, 殷玉裁 注. 說文解字注. 上海. 上海古籍出版社. 1981.
27. 許浚. 懸吐·註釋 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011.
28. 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985.
29. 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院出版部. 1985.
30. 구병수. 한의학과 불교의 관점에서 본 호흡에 대한 고찰. 동의신경정신과학회지. 2005. 16(2).
31. 김구환 외 2인. 『黃帝內經』神明概念의 연구. 동의생리병리학회지. 2007. 21(4).
32. 김성진, 지선영. 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 醫療氣功學的 意義에 關한 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 2001. 5(1).
33. 金鍾鉉. 『黃帝內經』에 나타난 員方補瀉에 관한 考察. 대한한의학회지. 2020. 23(4). <http://dx.doi.org/10.14369/jkmc.2020.33.4.057>
34. 白裕相, 尹銀卿. 『黃帝內經』의 精, 神과 陰陽變化에 대한 考察. 대한한의학회지. 2011. 24(1).
35. 辛相元. 宗氣의 의미에 대한 考察-기존 논의에 대한 재검토를 중심으로-. 大韓韓醫學原典學會誌. 2019. 32(3).

- <http://dx.doi.org/10.14369/jkmc.2019.32.3.147>
36. 申容澈 외 2인. 精神療法中 呼吸法에 關한 小考. 大韓韓醫學會誌. 1989. 10(1).
37. 程建國. 呼吸與臟腑相關의 理論及應用研究. 遙寧中醫藥大學 博士學位論文. 2018.
38. 鄭淳雄, 李仁善. 呼吸과 氣功調息에 關한 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 1996. 1(1).
39. 丁彰炫. 神에 대한 研究 - 《黃帝內經》을 중심으로-. 경희한의대논문집. 1995. 19(2).
40. 丁彰炫 외 2인. 《靈樞·本神》편을 통해 본 정신 기능의 발생과 증차에 대한 고찰. 대한한의학원전학회지. 2020. 33(1).  
<https://doi.org/10.14369/jkmc.2020.33.1.197>
41. 馮奕超, 魯明源. “吐故納新”呼吸養生法探微. 山東中醫雜誌. 2023. 42(9). DOI : 10.16295/j.cnki.0257- 358x.2023.09.006
42. 韓熙哲. 韓醫學과 仙道의 呼吸養生-『黃帝內經』, 『東醫寶鑑』, 仙道의 呼吸을 중심으로-. 경희대학교 대학원 박사학위논문. 2011.
43. 文淵閣四庫全書電子版[便攜硬碟模式]. Ver.2.0. 香港. 迪志文化出版有限公司. 2016.
44. 육근(六根). 한국민족문화대백과사전. 1995. [cited at August 1, 2024] ; available from:  
<https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0078342>