

한국 고유 전통호흡법 I

(일명 기지개호흡 명상법)

안재철 (단국대 교수)

目 次

I. 序言

II. 韓國 固有 傳統呼吸法(一名 Gijigae<기지개> 呼吸 冥想法)

1. 'Gijigae(기지개)呼吸'의 定義
2. 他 呼吸 修練과의 比較
3. 기지개 呼吸 修練 方法
4. 기지개呼吸의 修練 實技 動作(초급단계)
5. 기지개呼吸의 修練 效果
6. 기지개 呼吸 修練 후의 心得(所感) 事例
7. 기지개 呼吸의 實際
 - 1) 실제 시연
 - 2) 실제 시연 동영상 상영

III. 呼吸 修練 時 使用되는 漢字語彙의 用語 理解

I. 序言

1. 건강의 중요성

- 1) 나는 누구인가?
- 2) 무엇이 가장 중요한가?

2. 건강의 방법

- 1) 청혈(淸血)
- 2) 소화(消化)

3. 十理士님과의 인연

4. 기지개호흡명상법의 필요성

* 우리선조들의 호흡법 ⇒ 우리나라 및 세계로 발전, 유포 필요성.

II. 韓國 固有 傳統呼吸法 (一名 Gijigae<기지개> 呼吸 冥想法)

1. '기지개呼吸'의 定義

1) 원래 뜻 : '기지개'의 사전적인 의미 - '고단할 때에 몸을 쪽 펴고 팔다리를 뻗는 짓'

2) 《우리말 語源사전》 : '기직(氣直) + 에(접사)'로 설명.

* <語源(어원)> 자료 : 최세진(조선 중종)이 <訓蒙字會(훈몽자회)>(1527)에서 '伸(신: 기지개)'으로 훈음을 표시함.

3) 다해선생 : 기지개(氣知開) - '생명이 닫힌 기(氣)를 알아 기운(氣運)을 열게 하는 몸짓'으로 설명.

4) 무애선생 : '기지개'는 '기(氣)+지개(계)'의 합성어로 봄.

'기(氣)+지개(계)'에서 '지개(계)'는 '지개>지계'의 변화 과정을 거치면서 '옛날식 건물에서 살림방이나 부엌의 바깥문'¹⁾을 일컫는 뜻으로 '문(戶)'의 뜻으로 봄. '기지개를 켜다'의 의미는 '기의 문을 열다'로 봄.

1)사회과학원 언어연구소 편(1992), 《조선말대사전》, 동광출판사.

- 5) 십리사선생님 : 氣를 지게질하여, 온 몸에 숨이 차게 해주고 기운을 차리게 해주며, 몸 전체의 균형을 바로 잡아주고, 골(骨)과 筋肉에 힘과 열이 생기도록 부치기는 운동법으로 봄.

2. 他 呼吸 修練과의 比較

1) 他 呼吸法

다른 호흡법들은 거의가 코로 들숨을 하고 단전에 까지 이르러 축기를 하고 다시 천천히 코로 낼숨을 내쉬며, 반복적으로 호흡하는 호흡법이다.

- (1) 胸式(흉식) 호흡법 : 우리가 보통 가슴으로 하는 호흡법이다.
- (2) 腹式(복식) 호흡법 : 배통으로 하는 호흡법으로, 들숨(吸氣:흡기)과 낼숨(呼氣:호기)의 비율을 1:1로 하는 호흡법이다.
- (3) 요가 호흡법: 요가호흡법에는 다시 복식호흡법, 정뇌호흡법, 교호호흡법, 풀무호흡법 등으로 나눌 수 있다.
 - ① 복식호흡법 : 들이마시는 숨과 참는 숨과 내쉬는 숨을 1:4:2의 비율로 하는 호흡법.
 - ② 정뇌호흡법: 이 호흡법은 뇌를 정화시켜주는 효과 있다고 하며, 기본은 '복식호흡법'을 따르되, 1분에 120회 정도로 빠르게 호흡하는 것이 요점임.
 - ③ 교호호흡법: 이 호흡법은 목의 기도(氣道)를 정확하고 풀어주는 호흡법으로, 엄지손가락으로 오른 쪽 콧구멍을 막은 후, 반대 코로 5초간 숨을 들이마시고, 다른 쪽 코로 5초간 숨을 내쉬는 호흡법이다. 다른 방향의 코도 같은 방법으로 실시함.
 - ④ 풀무호흡법: 이 호흡법은 몸매를 가꾸는 데 효과적인 호흡법으로, 1초간 숨을 들이 마시고 1초간 숨을 내쉬는 굉장히 빠른 호흡법이다.
- (4) 케겔운동법(항문 괄약근을 조이는 운동법) : 들숨 시에 항문의 괄약근을 조이며, 낼숨 시에 항문의 괄약근을 풀어 줌.
- (5) 수식관(호흡관법) : 이 호흡법은 좌선(坐禪)하는 자세를 취하여, 평상시의 들숨을 쉬는 것 보다 조금 느리게, 깊게, 단전(丹田)에 이르도록 하고, 잠깐 머물렀다가 코로 숨을 내설 때도 천천히 내쉬고 이때 머릿속으로 '하나'라고 세고, 이렇게 반복 호흡하여 '열'까지 수를 센다. 다음 호흡부터는 다시 '열'에서 '하나' 까지 逆順으로 수를 세면서 호흡한다. 이렇게 반복하기를 거듭하여 호흡을 조절하고 몸과 마음이 산란한 것을 안정시키도록 하는 호흡법.
- (6) 위빠사나 수행법(사마타 수행법) : 평상시의 호흡하는 것처럼 하며, 모든 현상을 아무런 집착 없이 일어나고 사라지는 것을 그대로 관찰하는 호흡법.
- (7) 국선도의 호흡법 : 단전(丹田)호흡법을 위주로 한다. 단전호흡법은 들숨을

코로 미세하게 들이마셔 아랫배 밑, 단전에 까지 이르게 했다가 축기(縮氣)를 하고 다시 천천히 코로 천천히 미세하게 낼 숨을 쉬게 하는 호흡법.

2) 기지개호흡 명상법

코로 들숨을 들이마시는 것은 마찬가지로, 낼숨을 특별히 의식하지는 않고 들숨에만 의식을 두고, 더 이상 마시지 못할 지경에 이르기까지 대략 60초가량까지 마시면, 낼숨은 그냥 자연스럽게 내쉬는 호흡법.

3. 기지개 呼吸修練 方法

1) 意識 訓練

의식을 지구에서 벗어나 허공에 두고, 우주에 있는 온 생명을 마음껏 마신다는 생각을 크게 하며, 코로 숨을 마신다.

2) 기지개呼吸法의 原理

기지개호흡은 空氣인 숨을 吸入하여, 人體에 含氣하여 적용하고자 하는 意圖를 지니게 된다. 이것은 생명인 '숨'에다 힘을 실어서 숨길을 強化하여 體內的 깊은 곳까지 '숨'이 들어갈 수 있게 深呼吸이 可能하도록 하려는 修作이다.

기지개 호흡의 原理는 肺의 일정한 공간을 凝縮機能化하여 호흡공간의 餘力을 좁히면, 공기가 含蓄되어 縮氣力이 생긴다. 이처럼, 인체에서 氣숨을 위해 공기를 숨으로 變換하려면, 팔다리를 밀고 틀고 당겨 '숨'에 힘을 줄 수 있게 몸을 부러용(기)를 써야 가능하다. 이렇게 하여 체내의 폐(허파)에서 運氣調息(숨 골라 먹기) 작용이 일어나도록 하고 온몸에 힘(氣力)이 돌게 하며 숨에도 힘이 실어지도록 하여, 결국은 潛在하는(숨은) 힘인 元力(底力)이 생기게 하는 수법이다. 기지개는 氣숨을 하는 最上策의 호흡법이다.

3) 기지개呼吸의 段階

(1) 肺尖呼吸(폐첨호흡) : 인체 중에서 생명활동을 하는 가장 기초적인 器官은 心臟과 肺臟이다. 폐장은 바깥 공기를 불러 들여 심장이 운반하는 혈액에 스며들게 하여 氣血을 온 몸에 순환시키는 기능을 도와주는 호흡기관이다.

기지개호흡의 첫 번째 단계는 肺尖呼吸 段階이다. 폐장으로 들어온 공기(산소 등)는, 심장으로 이어지는 毛細血管(실핏줄)이 肺胞(허파꽂리)에 형성되어 있어, 몸속에서 다 쓰고 난 혈액(피)인 濁血이 모세혈관을 통과할 때, 허파꽂리의 미토콘드리아의 작용으로 공기의 氣化운동이 일어나며, 순간 淨化현상도 일어나 피가 淨血된다. 吸氣의 質的정도에 따라 정혈 작용의 상태도 달라지

고,氣血의 순환 정도에도 차이가 생긴다.

(2) 皮膚呼吸(피부호흡) : 살갓이라고 불리는 피부에는 일반적으로 毛孔이라고 하는 숨구멍(命門)이 있다. ‘숨구멍(命門)’이란 숨(命)을 쉬는 구멍(門)이란 뜻이다. 그 속에 솜털이 난 이유는 숨구멍이 막히는 현상을 방지하기 위함이다.

기지개호흡의 두 번째 단계는 皮膚呼吸 段階이다. 피부는 폐장(허파)에 지배되는 부위로써, 체내에서 위치하는 곳은 다르나, 그 기능은 같다 할 수 있는 호흡 운동 기관이다. 허파는 코로 유입되는 공기(숨)에 의한 정혈(淨血) 작용을 하나, 체외의 피부는 모공(털)으로 유입되는 공기(숨)로 정혈작용을 하여, 피부 호흡인 命門呼吸 운동을 한다.

(3) 骨髓呼吸(골수호흡) : 뇌리(腦裏) 호흡이라고도 한다. 기지개호흡의 세 번째 단계는 骨髓呼吸 段階이다. 골수, 즉 뼈에도 모세혈관이 있어 호흡을 할 수 있다. 이것은 당연한 생물학적 이치이다. 만약에 공기(산소, 숨)가 뼈 속에 있는 곳까지 들어가면 더 많은 淨血 작용과 造血 작용을 도울 수 있을 것이다. 기지개 호흡에서는 뱃속 깊은 곳까지 공기를 채우는 방법이 있어 다른 호흡법보다 강력한 효과가 있는 호흡법인 것이다.

(4) 漏盡至氣(누진지기) : 기지개호흡의 네 번째 단계는 누진지기단계이다. ‘누기(漏氣)’라고도 하며, 기지개 켜기로 숨 돌려먹기의 최고급 기술의 하나이다. 즉 ‘신끼(神氣)’를 내보내는 고도의 신출수법(神出手法)이다. 공기 중에 숨인 본명(本命)과 마음인 본심(本心)이 신령기(神靈氣)와 한 데 섞여 있어, 들숨시 몽당(숨+신령기) 들며 마셔져서, 숨만 몸에 남기고 신령의식은 다시 골라내어 밖으로 내어버리는 수작을 일컫는다.

(5) 冥想(명상) : 기지개호흡의 다섯 번째 단계는 명상단계이다. ‘명상’은 ‘남이 아닌 자기 성질을 죽여 자기가 죽은 모습의 꼴을 보는 것’ ‘모든 것이 죽고 없는 어두운 꼴을 그려 보는 것’의 의미이다. ‘명(冥)’이란 ‘어두움’이고, ‘어둠’은 곧 ‘죽음’인 ‘잠’을 뜻한다. ‘冥想’이란 죽은 모습의 그림 또는 잠든 모습을 意識적으로 認知認識하는 사실상 의 實質行爲이다. 또한 ‘명상’이란 ‘숨’을 놓는 것이 아니라 ‘神靈意識을 내보내고 자기 자신의 純粹意識을 잠재우는 極度の 極致狀態이다.’

4. 기지개呼吸의 修練 實技 動作(초급단계)

1) 의식 훈련 : 의식을 지구에서 벗어나 허공에 두고, 우주에 있는 온 생명을 마음껏 마신다는 생각을 크게 하며, 코로 숨을 마심.

2) 손가락지 끼고 두는 훈련(기본 동작)

3) 호흡하며 수세는 훈련

4) 실제 동작 연습

(1) 선 기지개 동작

① 손가락지 끼고 위로 뻗기

- ◆ 요령: 손가락지 끼고 위로 뻗으며 들숨 쉬기, 내리며 날숨 쉬기
- ◆ 효과: 몸 전체 기혈 순환 촉진, 임파선(목, 사타구니) 강화, 육장육부 연계 소화기능 향상, 정신력 강화

② 손가락지 끼고 아래로 숙이기

- ◆ 요령: 손가락지 낀 채 아래로 숙이며 들숨 쉬기, 펴며 날숨 쉬기>
- ◆ 효과: 등 배 경직 근육 이완, 오금 근육 이완, 독맥 경락 유통, 신장 기능 강화, 요추 기능 강화
- ◆ 주의: 머리 쪽으로 피가 솔릴 수 있으므로, 아래로 향하는 자세에선 항상 머리를 들어 주어야 함. 특히 고혈압 있는 사람.

③ 손가락지 끼고 등 뒤로 뻗치기

- ◆ 요령: 손가락지 끼고 뒤로 뻗치며 들숨 쉬기, 펴며 날숨 쉬기
- ◆ 효과: 심폐 기능, 신장 기능, 대장 기능 강화, 어깨 기능 강화

(2) 반 기지개 동작(반 앉아서 하는 동작)

① 무릎 밀기

- ◆ 요령: 허리 굽혀 양 무릎 짚고 밀면서 들숨 쉬기, 놓으면서 날숨 쉬기
- ◆ 효과: 명문 혈 열림, 비 위장 기능 강화, 요추 기능 강화, 심폐기능 강화

② 반 앉아 안무릎 밀기

- ◆ 요령: 반 앉아 팔꿈치로 안무릎 밀면서 들숨 쉬기, 풀면서 날숨 쉬기
- ◆ 효과: 고관절기능 강화, 요추 기능 강화 >

③ 한 다리 옆 뻗기

- ◆ 요령: 반 앉은 채 다리 옆으로 뻗으며 들숨(좌우)쉬기, 펴며 날숨 쉬기>
- ◆ 효과: 고관절 기능, 신장 기능, 간 기능, 방광(자궁)기능 강화>

(3) 무릎기지개(무릎 꿇고) 동작

① 앞 숙여 당기기

- ◆ 요령: 무릎 꿇고 양 팔 앞 숙여 당기며 들숨 쉬기, 풀며 날숨 쉬기
- ◆ 효과: 어깨기능 강화, 임맥 열림(울화 해소), 독맥 열림(체증 해소), 가슴통 해소, 심폐기능 강화

② 뒤 젖히기

- ◆ 요령: 양손 뒤로 짚고 상체 젖히며 들숨 쉬기, 풀면서 날숨 쉬기
- ◆ 효과: 심폐기능 강화로 생명력 향상, 갑상선 기능 강화, 임맥 열림 효과로 울화 통증 해소, 체증지병 해소

③ 엉치 내리기

- ◆ 요령: 양손 짚고 양 무릎 벌린 채 양발 뒤로 모아 엉치 내리면서 들숨 쉬기, 풀면서 날숨 쉬기
- ◆ 효과: 고관절 기능, 심폐 기능, 요추 기능 강화

(4) 앉은 기지개(앉아서) 동작

- ① 양발 모아 잡고 앞 숙이기
 - ◆ 요령: 양손 깍지 끼 양발 모아 잡고 앞 숙이며 들숨쉬기, 풀며 날숨쉬기
 - ◆ 효과: 내관(백회, 회음 간)관통, 미추(꼬리뼈) 기능 강화, 내장 기능 강화
- ② 한 다리 빼기
 - ◆ 요령: 한 다리 빼어 상체 숙이며 들숨(좌우) 들숨 쉬기, 풀면서 날숨 쉬기
 - ◆ 효과: 축기 기능, 방광(자궁) 기능 강화, 기력 충전
- ③ 한 다리 뒤 접어 옆 틀기
 - ◆ 요령: 한 다리 뒤로 접어 상체 틀며 들숨 쉬기, 풀면서 날숨 쉬기
 - ◆ 효과: 꼬인 뱃(내장) 제자리 찾기, 소화 기능 강화, 피하 조직 이완(혈액순환촉진) 두뇌 기능 향상, 심성 안정

(5) 엷던 기지개(엷드려서) 동작

- ① 양손 짚고 상체 들기
 - ◆ 요령: 양 손 짚고 상체 위로 들어 빼치며 들숨 쉬기, 놓으며 날숨 쉬기
 - ◆ 효과: 임 독맥 유통, 심폐 기능 강화, 고혈압, 내장 기능 강화.
- ② 한 발 뒤잡아 당기기
 - ◆ 요령: 한 발 뒤잡아 당기며 들숨(좌우) 쉬기, 놓으며 날숨 쉬기
 - ◆ 효과: 대퇴부 기능 강화로 비 위장 기능 향상, 충맥, 간 경락 유통, 담 걸림 해소
- ③ 양 발 뒤잡아 당기기
 - ◆ 요령: 양 발 뒤로 잡아당기며 들숨 쉬기, 풀면서 날숨 쉬기
 - ◆ 효과: 등배 기능 강화로 임 독맥 기능 유통, 두통해소, 척추 기능 강화, 혈해(대퇴부) 기능 강화로 혈소 생성기능 향상

(6) 누운 기지개(누워서) 동작

- ① 손깍지 끼 위로 올려 좌우 틀기
 - ◆ 요령: 손깍지 끼고 위로 올려 좌우 틀며 들숨 쉬기, 풀며 날숨 쉬기
 - ◆ 효과: 몸 전체 기혈 순환 강화, 사지 經絡(경락)유통 향상, 척추 기능 강화, 소화 기능 강화
- ② 양 무릎 잡아 오므리기
 - ◆ 요령: 양 무릎 잡아 오므리며 들숨 쉬기, 풀며 날숨 쉬기
 - ◆ 효과: 등배 기능 강화로 임독맥 유통 원활, 꼬인 내장 풀기로 소화 기능 향상, 심폐 기능 원활
- ③ 양 다리 뒤 잡고 위로 빼기
 - ◆ 요령: 양 다리 뒤 잡고 위로 빼으며 들숨 쉬기, 놓으며 날 숨 쉬기
 - ◆ 효과: 방광 기능 강화, 신장 기능 강화, 간 기능 원활, 비 위장 기능 향상

5. 기지개呼吸의 修練 效果

- 1) 健康 增進과 精力 增強을 가져온다.
- 2) 自信感이 回復된다.
- 3) 肯定的인 思考가 形成된다.
- 4) 容恕와 配慮의 마음이 形成된다.
- 5) 集中力이 向上된다.
- 6) 記憶力이 向上된다.
- 7) 修練上의 用語를 再確認할 수 있다.

6. 기지개 呼吸 修練 후의 心得(所感) 事例

- 1) 이진일 군의 소감
- 2) 김민규 군의 소감

7. 기지개 呼吸의 實際

- 1) 실제 시연
- 2) 실제 시연 동영상 상영

Ⅲ. 呼吸 修練 時 使用되는 漢字語彙의 用語 理解

기지개 呼吸 修練時에 使用되는 用語 중에서, 현재 일반적으로 쓰고 있는 용어들의 뜻과 상당히 다르게 쓰이거나, 다른 漢字로 쓰인 것들이 10여개가 있다. 이 용어들의 올바른 의미와 바른 한자를 살펴보면 다음과 같다.

1. 空氣

우리 固有의 기지개 呼吸에서는 ‘氣’는 ‘힘의 主要素인 에너지’로, ‘空’은 ‘各種 營養成分과 그 속에 깃든 意識成分이 포함되어 있는 것’으로 파악하고 있다.

2. 養息, 糧食, 養食

- 1) 養息 : 하늘(空中)에 널려 있는 空氣(공기), 즉 공기밥을 코와 피부를 통해 호흡으로 먹고 마시어 삶을 유지하는 행위
- 2) 養食 : 지상에서 길러지는 식품들이 입을 통해 내장된 소화기관에서 피와 살을 만들어 삶을 유지하는 행위
- 3) 糧食 : 먹고 살 거리

3. 貫通과 直通

- 1) 貫通 : '貫通'은 기지개호흡 단계의 첫 단계인 '肺尖呼吸'이 익숙해지면 氣穴이 열리며 생기는 현상이다. 인체 부위의 開血 현상이 일어나기 시작하여, 마침내 '회음'에서부터 '명문혈(허리부위)' '임맥'을 거쳐 '백회'까지 하나의 垂直管(파이)이 형성되는 듯한 느낌의 현상이 생겨나는 것을 일컫는다. 이 관통 현상은 宇我一體感이 感知되기 시작되는 段階이다.
- 2) 直通 : '直通'은 기지개호흡이 더욱 익숙하여지면, 인체의 外(宇宙 空間)과 內(體內)인 內外의 疏通이 이루어지며 우주와 내가 한통속이 되는 현상이다. '직통'의 의미는 몸이 없는 意識水準인 無我之境에 入門하는 과정에 들어섬을 뜻한다.

4. 漏盡

'漏盡'은 기지개 호흡에서는 '몸에서 氣가 다 새어나가게 하여 몸에 남아있는 잡기(雜氣: 神氣, 靈氣 등)에 해당하는 天氣를 없애 버리고 天命만 남게 하려는 高級 意識 行爲'를 일컫는다.

5. 冥想

'冥想'은 기지개 호흡에서는 '모든 것이 죽고 없는 어두운 꼴을 그려보는 것' '죽은 모습의 그림 또는 잠든 모습을 意識적으로 認知認識하는 사실상의 實質行爲'로 본다.

6. 涅槃

'涅槃'은 기지개호흡에서는 '冥想的 最終 目標로 잠재움의 반열에 드는 상태, 평소의 일상적인 생활을 하면서 죽어지내는 參昧지경인 無我 無心 無人之境의 無爲之境'의 상태를 뜻한다.

7. 無爲自然呼吸, 無爲徒食, 無爲徒息

'無爲自然呼吸' '無爲徒息'은 기지개 호흡의 마지막 단계로, 일부러 기지개를 쳐지 않고도 자연스럽게 숨이 통해져서 無意識인 呼吸이 되는 상태를 일컫는다. '無爲徒息'의 어휘가 '無爲徒食'의 어휘로 쓰이는 것은 本質적인 意味가 毀損되어 사용된 것이다.

8. 休息

‘休息’은 기지개호흡에서 호흡이 ‘無爲自然呼吸’이 되면 자연스럽게 ‘無爲徒息’의 호흡이 이루어지며, 이러한 호흡의 상태가 계속되면 자연스럽게 ‘休息’의 상태에 이르게 된다. 즉, 휴식은 자연스럽게 스스로 그렇게 되어지는 ‘저절로’의 無爲自然 상태의 숨쉬기이다.

9. 宇我一體

‘宇我一體’는 기지개 호흡이 깊어지고 더불어 漏盡至氣를 하여 몸에 氣가 차고 漏盡機能에 의해 漏盡通이 이루어지면, 내 몸이 없다는 의식이 들면서 以心傳心の 여러 기능이 發現되어 눈이 밝아지며 나와 우주는 한 몸이라는 느낌을 갖게 되는 현상이다.

10. 無我之境

기지개 肺尖呼吸이 熟達되어 關元穴(단전자리)에 縮氣가 되고 인체 부위가 부분적으로 開穴 현상이 두드러지면, 온 몸에 潛在(죽은) 생명이 가득 차게 되고 몸 자체가 죽어 없다는 느낌을 갖는 경지에 이르게 된다. 그 경지를 ‘無我之境’이라고 한다.

11. 草家三間과 初加三間

‘草家三間’의 의미는 ‘세 칸의 草家. 곧 썩 작은 草家を 이르는 말.

‘初家三間’의 의미는 기지개호흡에서는 ‘이 세상에 일체가 없던 시절 처음으로 宇宙一家를 지어 이를 때, 陰·陽·中 기운을 띤 天·地·人 三間の 공간과 시간과 인간이 습一되어 생명이 시작되는 初有의 사건이 일어나는 것’으로 풀이하고 있다.

12. 命門呼吸

기지개 호흡에서는 ‘命門穴’로 쉬는 호흡을 일컫기 보다는, 몸 전체로 숨을 빨아들이는 피부호흡인 ‘全身呼吸’을, ‘命門呼吸’이라고 한다.

13. 宿命과 運命

‘宿命’의 의미는 ‘四柱의 생김 꼴대로 어쩔 수 없이 타고 난 생명’으로 풀이함.

‘運命’의 의미는 기지개호흡에서는 ‘命을 움직여 바꾸는 것’, ‘개개의 그 몫의 가치인 객숨을 한숨으로 돌려 바꾼다’는 의미이다.