



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2020학년도

국선도의 수련체계 연구

A Study on the Training System of Gukseondo

圓光大學校 大學院

佛敎學科

李 多 珍



국선도의 수련체계 연구

A Study on the Training System of Gukseondo

指導教授 張 珍 寧

이 論文을 哲學博士 學位論文으로 提出함.

2021年 4月

圓光大學校 大學院

佛敎學科

李 多 珍



李多珍의 哲學博士 學位論文을 認准함

審 查 委 員

審 查 委 員 長 _____

審 查 委 員 _____

審 查 委 員 _____

審 查 委 員 _____

審 查 委 員 _____

圓 光 大 學 校 大 學 院

2021年 6月



목 차

국문초록	i
Abstract	v
I. 서론	1
1. 연구의 목적	1
2. 선행연구의 검토	4
3. 연구의 방법	11
II. 국선도의 성립과 전개	14
1. 국선도의 성립과 근본정신	14
1) 국선도의 기원과 성립	14
2) 천지인 합일사상	25
3) 국선도의 근본정신	33
2. 靑山의 생애와 업적	36
1) 청산의 생애와 활동	36
2) 청산의 위치와 업적	44
3) 현대 국선도의 전개	48
III. 국선도 심신수련법의 원리	53
1. 氣論과 經絡	54
1) 氣論	54



2) 기의 흐름으로서의 經絡	63
3) 국선도의 氣論	68
2. 陰陽五行論	72
1) 음양론	72
2) 오행론	77
3) 국선도의 음양오행론	84
3. 精氣神論	86
1) 내단수행적 精氣神論	86
2) 국선도의 精氣神論	97
 IV. 국선도 수련체계의 실제	104
1. 국선도의 氣血循環流通法	104
1) 준비운동	104
2) 정리운동	104
2. 국선도의 正覺道 수련	121
1) 中氣丹法 수련	121
2) 乾坤丹法 수련	123
3) 元氣丹法 수련	127
3. 국선도의 通氣法 수련	132
1) 眞氣丹法 수련	132
2) 三合丹法 수련	136
3) 造理丹法 수련	139
4. 국선도의 선도법 수련	144
1) 三清丹法 수련	144
2) 無盡丹法 수련	147



3) 眞空丹法 수련	148
V. 국선도 수련체계의 체험적 특징	151
1. 三調論을 통한 심신의 조화	151
1) 調身	151
2) 調心	154
3) 調息	157
2. 丹理를 통한 天人感應의 역동적 養生論	162
1) 수련 단계별 원리와 목표	162
2) 중기단법과 장부강화	166
3) 건곤단법과 精・氣・神	170
4) 원기단법과 天人感應	172
5) 기화법과 양생의 역동적 주체	174
3. 公的 수련체계의 구축과 체험	187
1) 수련과정의 단계화와 객관화	187
2) 수련체계에 따른 체험	189
VI. 결론	195
참고문헌	200



표 목차

<표1> 세계국선도연맹 전국 수련원(지역센터)	49
<표2> 음양의 이원적 구조	73
<표3> 中氣丹法 法理圖	123
<표4> 元氣丹法 法理圖	130
<표5> 기화 오공법	177
<표6> 입문에서 원기단법까지의 수련과정과 수련일수	187
<표7> 진기단법 승단규정	188

그림 목차

<그림1> 『해동전도록』의 단학과	22
<그림2> 정기신론 촛불의 비유	100
<그림3> 기혈순환유통법의 준비운동	107
<그림4> 기혈순환유통법의 정리운동	117
<그림5> 중기단법의 호흡법	122
<그림6> 건곤단법 행공도	127
<그림7> 진성요명도	142
<그림8> 수련과정과 진행순서	165
<그림9> 정각도와 기화법	171
<그림10> 기신법	176
<그림11> 기화오공법-智 수련(意勢와 思勢)	178



<그림12> 기화오공법-仁 수련(善勢와 生勢)	179
<그림13> 기화오공법-禮 수련(觀勢와 辨勢)	181
<그림14> 기화오공법-信 수련(眞勢와 實勢)	183
<그림15> 기화오공법-義 수련(正勢와 當勢)	184



國文抄錄

국선도의 수련체계 연구

원광대학교 대학원

불교학과

이다진

壽命과 健康은 인간의 삶을 영위하는데 있어서 가장 중요한 요소의 하나이다. 유교에서 五福을 말하면서 그 으뜸에 ‘壽’를 두고 富·康寧·攸好德·考終命 등을 이르는 것이 그 좋은 예이다. 따라서 고래로부터 이를 늘리기 위한 修練이 宗教家 등을 통해 경주되어 왔는데, 우리나라의 고유신앙·사상의 전통에서도 같은 경향을 찾아볼 수 있다. 단군조선의 불사상이나 신라의 風流道 등이 그것이며, 이러한 흐름의 계승을 수련체계로 표방한 것이 國乂道이다.

국선도는 靑雲 李松雲(?-1948-1967-?)의 지도를 받아 속리산 등에서 전래의 수련법을 체득한 靑山 高庚民(1936-1984-?)이 1967-1984년간에 걸쳐 제자들을 가르치면서 체계화되었다. 1984년 그가 흔적을 감춘 후 그 가르침은 세계국선도연맹 등 여러 조직과 단체를 이루고, 국선도의 수련관에서 수련인들을 지도하면서 오늘에 이르고 있다. 수련의 과정을 보면 이는 도교의 養生術인 煉丹修練과 대비되는 부분이 큰데, 그간의 국선도에 대한 선행연구는 호흡명상 방법, 노인들의 양생체험과 건강, 수련의 의학적 효과, 도수체조 및 무도교육 등 다양하게 이루어져 왔다.

본고는 이들 선행연구 가운데 특히 아직 충분히 해명되지 않은 것으로 보이는 수련체계의 구성과 원리 및 실재를 밝히는 것이 목적이다. 이를 위해 국선



도의 근본정신과 청산의 생애, 동양전통의 氣論과 陰陽五行論에 주목하면서 精·氣·神 三元論과 調身·調心·調息 三調論의 원리를 상·중·하 三丹田과 관련하여 살펴보았다. 이를 토대로 국선도의 수련체계를 구체적으로 정리하고, 그 원리와 특징을 밝혔다. 이를 간단히 정리하면 다음과 같다.

첫째, 국선도의 수련체계는 3개 단계의 각 3개 과정으로 형성되어 있으며, 초보에서 심화로 전개된다. 이른바 先天眞一之氣, 즉 元氣를 체득하기 위해, 먼저 正覺道 단계로 심신의 중심을 잡아 수련기초를 이루는 과정으로 中氣·乾坤·元氣의 三丹法, 다음의 通氣法 단계는 止息을 중심으로 內觀의 心法훈련인 通氣行功 과정으로 眞氣·三合·造理의 3단법, 마지막의 仙道法 단계는 최고경지인 선도수련 과정으로 三清·無盡·眞空의 3단법을 단계적으로 설정하고 있다. 전통 불교의 여러 修行과정이나 도교의 연단수련 등에서도 순숙에 따라 심화로 나아가게 되지만, 이와 같이 단계를 정해두고 정해진 동작과 수련기간 등을 통해 객관적이고 체계적인 지도를 하는 경우는 드물며, 이것은 한국 고유의 전통수련을 현대화한 국선도 수련의 중요한 특징이라 할 수 있다.

둘째, 국선도에서는 도교에서 還精補腦를 위한 三寶라 불리는 精氣神論 즉 精·氣·神 三元論을 공유하고 있는데, 상·중·하 三丹田을 배대할 때는 차이가 있다. 여기에서 정은 근본적 생명력, 기는 생명현상, 신은 생명에 나타나는 지혜라 할 수 있는데, 국선도에서는 이를 각각 力, 思考, 明의 작용을 의미하며 사람은 이 삼원의 집합체로 본다. 養精化氣 곧 정이 길러져 넘치면 기가 되고, 養氣化神 곧 기가 길러져 넘치면 신이 되고, 養神還虛 곧 신이 길러져 넘치면 천지와 하나가 된다고 보는 원리는 도교의 그것과 다르지 않다. 다만 도교의 연단수련에서는 정을 하단전, 기를 중단전, 신을 상단전에 배대하는데, 국선도에서는 기를 상단전에, 신을 중단전에 배대하는 것이 다르다. 청산은 이를 『東醫寶鑑』의 제시된 신체원리를 따라 촛불의 예를 들고 있다. 정은 초의 油脂, 기는 심지에 타오르는 火焰, 신은 火光에 해당하며, 五臟을 비롯한 중단전을 신으로 보는 특징을 드러내고 있다.



셋째, 국선도의 수련에서는 調身・調心・調息 三調論을 밝히고 있는데, 신부터 심 그리고 식의 순으로 파악하는 원리이다. 조신은 통기법의 기체로, 근골운동으로 육체이완을 목적으로 하는 준비단계이며 기혈순환이 이루어지도록 하면서 육체의 균형을 잡아주는 효과로 본다. 조심은 몸과 마음을 맑고 고요하게 안정시켜 마음의 조절로 풍사를 막으며 병의 원인을 차단할 수 있는 근거로 본다. 그리고 조식은 조신과 조심을 동반하는 丹田呼吸法으로, 단전에 집중된 마음의 작용도 止息에서 더욱 견고하게 다져지는 역할을 하게 된다는 것이다.

넷째, 국선도 수련은 과정이 단계화되고 객관화되어 있는데, 이를 다음의 세 가지로 정리할 수 있을 것이다. 먼저 三調論을 통한 심신의 조화, 다음 丹理를 통한 天人感應의 역동적 養生論, 그리고 公的 수련체계의 구축이 그것이다. 수련의 실제에서 공식적인 수련과정은 각각의 단계에 필요한 동작과 함께 해당 최소 수련일수를 명시하고 있어서 수련인 스스로가 자신의 수련정도를 확인하도록 하고 있다. 그리고 이를 수련일지에 작성하여 지도자의 확인을 거쳐서 다음 단계로 이행될 수 있도록 하는 특징을 보인다. 단전호흡을 통해 심신의 조화와 천인상감의 양생을 체험할 수 있도록 공적 객관화를 구축하는 작업이 경주되고 있다는 것이다.

결국 우주에 충만한 생명의 원기를 체득하는 수련은 丹田呼吸을 통해 이루어지며 이에 行功이 따르게 된다. 종교가의 심신수련에서 본다면 깨우침이 중심일 경우는 조식・조신・조심의 순서로 하여 心丹을 眞境으로 삼고, 심신이 중심일 경우는 조식・조심・조신의 순서로 身丹이 極地가 될 수 있을 것이다. 그런 면에서 국선도의 이러한 순서는 단전호흡에 의한 氣丹이 중심축을 이루는 특징으로 보인다.

주제어 : 국선도, 청산 고경민, 정・기・신 삼원론, 조신・조식・조심 삼조론, 단전호흡



ABSTRACT

A Study on the Training System of *Gukseondo*

LEE, Da-jin

Department of Buddhism

Graduate School

Wonkwang University

Lifespan and Health are two of the most important elements when humans lead life. When it comes to the five blessings Confucianism, longevity is put at the top followed by wealth, health, love of virtue and peaceful death. From ancient times, training to lengthen lifespan has been practiced in the religion world, and this tendency can be seen in the tradition of Korea's religious belief. The examples are '복' ideology of *Dangun Joseon* and 'Pungryudo' of *Shilla*, and these traditions are adopted to the training system of *Gukseondo* (國伏道).

Gukseondo was systematized by *Cheongsan GO*, *Gyeong-min* (靑山 高庚民)(1936-1984-?) who learned the passed down training method from *Cheongun LEE*, *Song-un* (靑雲 李松雲)(?-1948-1967-?) at Songnisan Mountain and taught his pupils from 1967 to 1984. Since he disappeared in 1984, his teachings have been continued to these days as various organizations and groups such as World *Gukseondo* Federation were formed, and they taught trainees at *Gukseondo* training centers. The process of training is contrasted



d by ‘*Yeondansuryeon* (煉丹修練)’ of Taoism, and precedent studies on *Gukseondo* include such various methods as breathing meditation, *Yangsaeng* Exercise of the elderly and health, medical effects of training, free gymnastics and martial arts education.

This study is intended to find out the composition, principles and true nature of the training system that do not seem to be clarified enough yet. While focusing on the fundamental spirit of *Gukseondo*, the life of *Cheongsan*, ‘*Gi*’ theory (氣論) of Oriental tradition, and *Yin-Yang* and the Five Elements theory (陰陽五行論), the study covers the three-principle-theory (精・氣・神 三元論) of *Jeong*, *Gi* and *Shin* and the three-jo-theory of *Joshin*, *Joshim* and *Joshik* (調身・調心・調息) by relating to *Samdanjeon* (三調論). Based on this, the training system of *Gukseondo* is specifically stated along with its principles and characteristics. It is summarized as follows.

First, the training system of *Gukseondo* is classified into three courses of three stages, and it is developed from the beginning stage to the intensified stage. The first stage is *Jeonggakdo* (正覺道) to form the training foundation by setting up center of body and soul to acquire the original spirit (元氣), so called *Seoncheonjiniljigi* (先天眞一之氣), and it includes ‘*Samdanbeob* (三丹法)’ of *Junggi*, *Geongon* and *Wongi* (中氣・乾坤・元氣). Next, *Tonggibeob* (通氣法) stage is the process of *Tonggihanegong* (通氣行功) course, which is *Shimbeob* (心法) training of *Naegwan* (內觀) based on *Jisik* (止息), and it includes *Samdanbeob* (三丹法) of *Jingi*, *Samhab* and *Jori* (眞氣・三合・造理). The last stage is *Seondobeob* (仙道法), and it is *Seondosuryeon*, which is the highest level, and establishes *Samdanbeob* of *Samcheong*, *Mujin* and *Jingong* (三清・無盡・眞空). Various Buddhist practice processes and *Yeondansuryeon* of the Taoism have similar stages by levels, b



ut it is rare to instruct objectively and systemically through fixed movements and training periods by stage, and this can be considered as an important feature of *Gukseondo* training that is modernized from Korean traditional training.

Second, *Gukseondo* shares *Jeonggisinron* called *Sambo* (三寶) for *Hwanjeongbonoe* (還精補腦) in the Taoism, or *Samwonron* of *Jeong*, *Gi* and *Shin*, but there is difference in arrangement of up, middle and low of *Samdanjeon* (三丹田). Here, *Jeong* can be referred to as wisdom that shows fundamental vitality, *Gi* is life phenomenon, and *Shin* is wisdom appearing in life. In *Gukseondo*, these mean *Yeok*, *Sago* and *Myeong* (力, 思考, 明) actions respectively, and human is considered as the collection of *Samwon*. The principle of *Yangjeonghwagi* (養精化氣), which means sufficient *Jeong* becomes *Gi*, *Yanggihwashin* (養氣化神), which means sufficient *Gi* becomes *Shin*, and *Yangshinhwanheo* (養神還虛), which means sufficient *Shin* becomes united with the universe, is not different from that of the Taoism. However, in *Yeondansuryeon* of the Taoism, *Jeong* is *Hadanjeon*, *Gi* is *Jungdanjeon* and *Shin* is *Sangdanjeon*, but in *Gukseondo*, *Gi* is *Sangdanjeon*, and *Shin* is *Jungdanjeon*. *Cheongsan* takes example of candle according to the body principle presented in *Dongguibogam* (東醫寶鑑). *Jeong* is the oil of candle, *Gi* is flame burning the wick, and *Shin* is the light. *Jungdanjeon*, including the five viscera (五臟), is viewed as *Shin*.

Third, training of *Gukseondo* states *Joshin*, *Joshim*, *Josik* (調身・調心・調息) or *Samjoron* (三調論), and it is the principle to comprehend in the order of *Shin*, *Shim* and *Shik*. *Joshin* is the posture of *Tonggibeob*, and it is a warm-up stage for relaxation of body as musculoskeletal exercise. It is effective in balance of body while energy and blood circulation is done. *Jos*



him is the basis to prevent the causes of diseases by blocking air elutariat or with the adjustment of mind as body and mind are clear and calm. Joshik is *Danjeon* Breathing (丹田呼吸法) that accompanies *Joshin* and *Joshim*, and it functions to make the action of mind focusing on *Danjeon* more solid in *Jisik* (止息). Eventually, training to acquire the energy of life sufficient in the universe is done through *Danjeon* Breathing, and is followed by *Hanggong* (行功). From the view of mind-body training of the religious world, if the realization is the center, *Simdan* (心丹) is *Jingyeong* (眞境) in the order of *Joshik*, *Joshin* and *Joshim*, and if body-mind is the center, *Shindan* (身丹) can become *Geukji* (極地) in the order of *Joshik*, *Joshim* and *Joshin*. In this sense, the order of *Gukseondo* seems to be the characteristic that *Gidan* (氣丹) forms the center axis by *Danjeon* Breathing.

Keywords: *Gukseondo*, *Cheongsan Go Gyeong-min*, *Jeong · Gi · Shin Samwonron*, *Joshin · Joshik · Joshim Samjoron*, *Danjeon Breathing*



I. 서론

1. 연구의 목적

인간은 恒存하는 존재가 아니다. 그러나 고래로 수련을 통해 精·氣·神을 조절하는 등 선도 수련을 통해 존재의 영속성을 꾸준히 추구해온 그룹들이 있다. 그 중에서도 한국 선도 수련의 대표를 ‘國伏道’¹⁾라고 하는데 이의를 제기할 이는 거의 없을 것이다. 이는 곧 몸과 마음이 둘이 아닌 하나라는 관점에서 비롯된 동양 고유의 사고방식에서 비롯된 것으로, 신체를 잘 단련하면 정신이 올곧게 설 수 있음을 강조 한다. 이와 같은 사고는 서양에서도 1-2세기경 유베날리스(D. J. Juvenalis, 50?-130?)가 ‘건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다(a sound mind in a sound body)’라고 하여 신체의 건강이 정신적인 건강의 기반임을 강조한 바 있다.

특히 본고에서 조명하고자 하는 국선도에서는 생명활동의 기본 요소를 精·氣·神으로 하여 調身·調心·調息의 수련 체계를 세우고 있다. 정·기·신은 精髓와 氣分과 心身을 아울러 이르는 말이다. 음양론에서 정은 陰, 신은 陽, 기는 中으로 陰精·中氣·陽神으로 기의 작용을 통해 정과 신이 조절됨을 말한다. 물론 국선도에서도 바로 이 기를 중시하고 있다. 구조적으로도 精은 신체를 구성하는 생명의 기초적·물질적 요소, 질료 등으로 설명되고, 氣는 호흡의 흐름을 통해 생명의 동력 에너지, 우주 파동력 등으로 설명된다. 그리고 神은 마음과 정신의 작용, 정신기능 활동의 주재자,

1) 국선도의 중간 글자 ‘伏’자는 한글 자판의 조어로서 이후 사용의 번거로움을 피하기 위해 편의상 한글로 적거나, ‘仙’자로 적기도 하겠다.



작용자이다. 정이 음으로 신체를 구성하는 물질적·형체적 측면에 해당한다면, 신은 양으로 정과 기의 활동을 작동시키고 조절 통합하는 무형의 영도자가 된다. 국선도 인체의 三丹田에서 정을 下丹田으로 보고 기와 신을 각각 上丹田과 中丹田의 작용처로 보고 있는데, 이는 『黃帝內經』이나 『東醫寶鑑』을 기준으로 삼고 있는 것이다. 정을 바탕으로 체력이 갖추어지고, 기를 기초하여 기운이 일어나고, 신을 근간으로 지혜가 꽃피우는 것이다.

정·기·신을 실제적으로 계발하려면 많은 수련이 요구되는데, 그 실현 방법으로는 몸을 튼튼히 하려는 調身의 동작과 자세가 있고, 마음을 굳세게 세우려는 調心에 의한 감정의 조절과 본성의 깨달음이 있으며, 기력 강화를 위해서는 調息의 단전호흡이 있다. 이 방법을 止感·調息·禁觸이라 한다. 그리고 인간은 하늘의 섭리인 性으로부터 진리와 진실을 추구하고, 지상의 기운에서 목숨(命)과 善行과 善益을 공유하고, 人身의 생명체를 위하여 精을 보강하여 정의나 공정함을 실현하는 것을 지상의 과제로 삼아 왔다. 그리하여 국선도에서는 16자의 ‘伏道住(正覺道源 體智體能 伏道一和 救活倉生)’를 구령 제창한다. 이 선도주는 ‘導引道頌’²⁾이라고도 하며, 여기에 국선도의 핵심이 모두 담겨 있다고 봐도 과언이 아닐 것이다.

하나의 민족이 주체적으로 지속되기 위해서는 민족 고유의 말이나 얼과 같은 同質性이 있어야 한다. 동질성은 劃一性과는 다른 의미이다. 민족의 구성원들이 자기가 속해 있는 민족에 대해 자긍심을 느끼지 못할 때 그 민족은 해체될 가능성이 높다.³⁾ 따라서 민족에 대한 자긍심은 개인과 개인이

2) 청산은, “ ‘도인도송’이란 道로 인도하는 소리란 뜻으로서 대자연의 참 뜻이 담긴 소리를 듣고 그 속으로 인도 되어야 한다는 것이다. 다시 말하면 대자연의 소리를 들으며 도로 들어간다는 것이다. 그러므로 국선도 수도에 있어 선도주를 녹음하여 수도자에게 계속 들려주어 도인도송의 효과를 내고 있는 것이다.”라 하였다.(청산선사, 『국선도』 I, 도서출판 국선도, 1993, p.130.)

3) 강돈구, 「한국의 종교적 상황과 민족 통합과제: 한국 종교의 단군 인식을 중심으로」, 『단군학연구』7, 단군학회, 2002, pp.6-7.



속한 사회나 국가에서 매우 중요한 매개가 된다. 그런데 민족이라는 동질적 집단이 공유하고 있는 정신적 구심을 지나치게 강조하여 타민족의 존재 가치나 의의를 전혀 인정하지 않는 國粹主義나 自民族中心主義로 흐를 수 있다. 이는 우리가 학문적으로 대상을 이해하는데 전혀 도움이 되지 않는다. 한민족의 동질성을 류병덕은 ‘한국 종교의 祖型이 한불이며, 이 한불의 주체가 仙’이라고 보았다. 그에 따르면, 일반적으로 한국 종교의 두 원형으로 파악되는 巫와 仙에 대해 단군 이래로 仙을 주체로 巫를 混淆하여 ‘한불’사상으로 면면히 이어왔으며, 이는 仙的 ‘信明’사상으로, 다시 신라시대에 ‘風流道’로 계승되었고, 이후 이러한 정신은 유·불·선 삼교의 융화를 이끌어왔던 원동력이 되었으며, 國仙道 형성에도 영향을 주었다고 보았다.⁴⁾ 그리고 조정호는 민족 고유의 仙은 중국의 도가와 구분되며, 중국의 유·불·도 삼교가 한국에서는 조화로운 관계를 가질 수 있었던 것도 이러한 신라 이후의 仙이 가지는 고유성에 기인한 것이라고 보았다.⁵⁾ 이처럼 단군 이래로 한민족의 동질성은 하늘의 이치와 인간의 본성, 나아가 영과 육을 합일적이고 원융적인 관점에서 파악해왔음을 알 수 있다. 본 연구는 이러한 점을 고려하여 국선도를 국수주의적 성격으로 이해하려는 시각보다는 단군 이래로 면면히 흘러온 민족의 동질성 회복이라는 관점에서 이해하려는 시각으로 기술하고자 한다.

4) 류병덕, 『한국사상과 원불교』, 교문사, 1989, pp.17-41 참조. 류병덕은 “巫와 仙은 아주 일찍부터 혼호해 있었던 것이며, 무적으로 보면 靈肉分離, 神人分離의 이원성을 주장하려는 근거만을 찾는다. 이들은 地上神과 地下神의 교섭을 강조하여 多靈多神의 존재를 작법과 의례로서 종교화하였으며, 仙의으로 보면 心身一致, 天人合發의 일원론적인 관점을 가지고 上帝天 옥황상제의 天孫임을 자부하며, 下降化天을 주장한다. 전자는 기도와 굿으로써 그 절정적인 신앙체험을 나타내게 되며(신들림, 내림굿) 후자는 수련과 득력으로써 그 절정적인 종교 체험을 증거한다(金丹과 仙人).”라고 하여 무와 선의 특징을 정리하고 있다.(류병덕, 같은 책, pp.23-24.)

5) 조정호, 「신라 仙의 고유성에 대한 고찰 : 한국의 仙과 중국 道家의 차이를 중심으로」, 『민족문화논총』42, 영남대학교 민족문화연구소, 2009, p.377.



이를 위해 다음과 같은 연구주제를 선정하여 논지를 전개하고자 한다. 첫째, 국선도의 성립과 근본정신은 무엇인가? 둘째, 국선도 수련법의 원리와 그 수련체계는 어떠한가? 셋째, 본격적으로 국선도의 수련 단계는 어떻게 구성되어 있는가? 넷째, 국선도 수련관의 특징과 그 영향은 무엇인가?

실제로 국선도를 올바르게 수련하기 위해서는 이상의 과제를 화두로 삼고 수련에 정진하여야 한다. 그러나 정작 수련시 동작 하나 하나에만 치중하여 근본을 잊고 말단에만 치우치는 경향을 종종 볼 수 있다. 이는 주로 초심자의 경우이지만, 고도로 숙련된 상급자의 경우라도 예외는 아니다. 따라서 최소한 선도주의 마지막 구절인 ‘救活倉生’을 위한 다짐을 새기면서 국선도 수련에 임해야 한다.

2. 선행연구의 검토

그간 국선도에 대한 연구는 그다지 활성화 되지 않았다고 봐도 과언이 아니다. 靑山선사(高庚民, 1936-1984-?, 이하 경칭 생략)가 말한 바와 같이 “국선도는 體得으로 성립된 것”⁶⁾이기 때문에 이론 보다는 직접 몸으로 체험하고 자각하는 것이 중시 되어온 결과라 판단된다. 그러나 이론이 없는 실천은 공허할 뿐이다. 다행히 그 양이 많지는 않지만, 국선도에 대한 선행연구가 있다는 점은 이 분야 연구자의 방향을 열어 가는데 도움이 되고 있다.

국내에서 국선도를 주제로 한 논문 중 최초의 학위논문은 1985년 권운택의 연구이다.⁷⁾ 그는 이 연구에서는 국선도를 도수체조의 입장에서 조명하

6) 청산선사, 『국선도』 I, pp.131-132.

7) 권운택, 「韓國傳統 徒手體操에 관한 연구 : 國仙道を 중심으로」, 한양대 박사논문, 1985.



였다. 구체적으로는 국선도의 이론과 실재를 검토하고, 국선도의 행공과 중기단법을 정리함으로써 국선도의 체조론적 심층분석을 시도하였다. 아울러 국선도와 八段錦・易筋經・外丹功 등 동양 도수체조와의 비교 검토를 실시하였고, 국선도 체조와 서양 닐스북 체조와도 비교 검토하였다.

다음으로 약 20여 년 동안 국선도를 주제로 한 박사논문이 나오지 않다가 2008년에 들어서 박경숙에 의해 박사학위 논문이 제출되었다.⁸⁾ 그는 65세 이상의 1년 이상 국선도 수련을 지속적으로 하고 있는 노인 9명을 대상으로 지속적이고 심층적인 면담과 관찰을 통해 국선도를 통한 양생 체험을 간호학적으로 분석하였다. 이를 위해 밴 매넨(Max van Mannen)의 해석학적 현상학적 연구방법을 적용하여 노인이 국선도 수련을 통해 체험하는 운동양생의 의미와 본질이 무엇이며, 그러한 체험에 내재되어 있는 운동양생의 원리가 무엇인지를 파악하고자 시도하였다. 그 결과 ‘몸이 편안해짐’, ‘생기가 됨’, ‘자신감이 증진됨’, ‘마음이 골라짐’, ‘자신을 추스름’, ‘수련의 가치를 알게 됨’, ‘더불어 사는 삶의 가치를 깨닫게 됨’이라는 운동 양생체험의 본질적 주제를 도출하여 노인의 건강증진을 위한 실천방법으로 국선도를 활용할 것을 제안하였다.

이어서 노인의 국선도 수련의 효용성에 대해서는 최연아의 연구가 주목된다.⁹⁾ 그는 국선도 프로그램이 여성노인의 생리적 변인(자세・체력・근골격계 통증・염증지표・항산화 지표) 및 심리적 변인(삶의 질, 우울)에 미치는 영향과 여성노인들의 건강한 일상생활 영위와 삶의 질 향상에 도움이 되는 효과적인 운동프로그램의 기초자료를 제공하기 위한 목적으로 연구를 진행하였다. 경기도에 거주하는 65세 이상 여성노인을 대상으로 국선도군 16명, 대조군 12명의 28명중 국선도군에게 국선도 프로그램을 60분씩(준비

8) 박경숙, 「노인의 국선도 수련을 통한 양생 체험」, 이화여대 박사논문, 2008.

9) 최연아, 「국선도 프로그램이 여성노인의 생리적, 심리적 변인에 미치는 영향」, 숙명여대 박사논문, 2017.



운동 10분, 본 운동 40분, 정리운동 10분), 주 3회, 총 12주 동안 실시하였고, 국선도 프로그램 시작 전과 12주 후에 자세 측정, 노인체력 검사, 근골격계 통증, 삶의 질, 우울 검사를 실시하였으며, 염증지표(CRP, TNF- α)와 항산화 지표(SOD)는 국선도 프로그램 시작 전, 6주 후, 12주 후 안정시에 채혈하여 변화를 살펴보았다. 대조군은 국선도 프로그램 적용 없이 평소 생활습관을 유지하도록 하였다. 그 결과 12주간의 국선도 프로그램은 여성 노인의 무릎정렬의 불균형 개선과 변형으로의 이행을 지연시키고, 하지근력, 상·하지유연성, 전신지구력 수행능력을 향상시키며, 근골격계 통증을 감소시켰다. 또한 염증과 항산화 지표에 부분적으로 긍정적 변화가 나타났고, 삶의 질은 높아지며, 우울은 낮아지는 효과가 나타나 여성노인들의 생리적 변인 및 심리적 변인 향상에 도움을 줄 수 있는 프로그램으로 보았다. 고령화 사회에서 초고령화 사회로 진입한 우리의 실정에서 이와 같은 연구는 매우 유의미하다고 본다.

또한 의학적으로도 국선도의 효과를 입증하기 위한 연구가 진행되었는데, 노성원은 컴퓨터나 IT기기를 장시간 사용하는 작업자들 중에 후경부통을 가진 환자를 대상으로 국선도의 유효성을 입증하였다.¹⁰⁾ 즉 후경부통을 가진 컴퓨터 작업자 90명을 대상으로 무작위로 국선도운동군(30명), 명상군(30명), 대조군(30명)으로 나누어 8주 동안 국선도 운동과 명상프로그램을 시행하고 4차례의 정기검진을 통해 주관적 통증의 정도와 부위, 경부 장애지수(neck disability index; NDI), Euro Quality of Life-5 Dimension (EQ-5D), 경추 관절 가동범위(range of motion of cervical spine; C-ROM), 자세 등을 평가하여 의학적 효능을 비교한 결과 초기 검사에서 세 군 사이에서 유의한 차이가 나타나지 않았던 평가 항목 중에서 근골격계 통증 개수, 한 달 동안의 통증 날짜, 경추 관절 가동범위의 경우 국선도 운동군에

10) 노성원, 「후경부통을 가진 컴퓨터 작업자에서의 국선도의 효과」, 한양대 박사논문, 2013.



서 유의하게 향상되는 결과를 입증하였다.

이어서 김정숙은 국선도 호흡명상의 효과에 대해 연구하였다.¹¹⁾ 그는 청소년기에 속하는 여자 중학생들을 대상으로 호흡명상을 실시하였을 때 자아 존중감, 스트레스, 정서에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해 여자중학교 3학년 62명을 대상으로 5주에 걸쳐 주 2회씩 국선도 호흡 명상 프로그램을 10회 실시하여 실험집단과 대조집단으로 나누어 사전 사후 설문지를 통해 결과를 분석하였다. 그 결과 국선도 호흡 명상이 여자 중학생들의 자아 존중감을 높여주고, 스트레스를 줄여줄 수 있으며 긍정적 정서를 높여 주고 부정적 정서를 낮출 수 있을 것으로 나타났다.

이상과 같이 학위논문에서는 체육학이나 의학(간호학)적 차원에서만 다루어져 왔는데, 국선도 수련체계에서도 正覺道の 중기단법 범위에서 진행된 것이며, 국선도 수련체계 전반에 대한 연구가 진행되지는 않았다.

다음으로 연구논문은 학위논문에 비해 10여년이 지난 후 최영곤·표내숙에 의한 연구가 최초로 발표되었다.¹²⁾ 이들은 국선도의 단전호흡법이 갖는 심신조화의 특징을 정리하고 이를 자기-조절법으로 정의하였다. 그리고 단전호흡의 가치를 훈련이나 경기에서의 이점을 얻기 위한 경기적 중재술(interventions for training and competition)로서의 가치와 불안장애, 불안 신경증 등의 심리치료와 과불안으로 인한 항불안제나 아편 등의 약물복용중재 등과 관련한 요법적 중재술(therapeutic interventions)로서의 가치로 파악하였다.

이어서 1997년 이재원은 氣功의 차원에서 국선도의 단전호흡을 탐색하였다.¹³⁾ 이 연구는 국선도에 대해 인문학적 차원에서 시도된 최초의 연구로

11) 김정숙, 「국선도 호흡명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향」, 대전대 박사논문, 2017.

12) 최영곤·표내숙, 「국선도 단전호흡수련이 불안·심박수에 미치는 영향」, 『체육과학연구소 논문집』10, 부산대학교 부설 체육과학연구소, 1994, pp.173-184.

13) 이재원, 「人間과 氣功: 國仙道(丹田呼吸)에 대한 解説」, 『인문과학』3, 광주대학



판단되며, 국선도의 수련과정과 正覺道 수련, 通氣法 수련, 仙道法 수련이라는 국선도의 수련체계에 대한 최초의 연구논문이다. 그는 여기서 왜 국선도 수련을 ‘丹法’이라고 하는지에 대해 그 이유를 밝히고자 하였다. 그러나 이 연구는 수련과정이나 수련방법에만 치중하여 구체적인 논증자료를 제시하지 못한 한계가 있다. 아울러 선도법 수련에 대해서는 구체적인 내용을 다루지 않았고, 결론도 결락되어 미완성 상태라 할 수 있다.

반면 김달기는 「국선도와 한민족문화」라는 주제로 국선도의 심신수련법과 국선도를 통한 질병의 치유 그리고 국선도의 丹理를 밝혔다.¹⁴⁾ 특히 국선도의 수련방법으로서 단전행공법에 관하여 단전호흡 중심의 입문 과정과 초보적인 단계의 호흡법, 단전호흡의 효과, 그리고 정·기·신의 丹理를 밝힌 것이 특징이다. 그러나 정작 주제로 제시하고 있는 국선도와 한민족문화의 관계 혹은 의의를 구체적으로 조명하지 못하고 있는 한계가 있다.

다음으로 국선도 수련의 교육적 가치를 조명한 연구로 이광호·김창우의 연구가 주목된다.¹⁵⁾ 이들은 국선도의 調息 수련이 갖는 무도교육적 가치와

교 인문과학연구소, 1997, pp.1-25. 이후 국선도 단전호흡에 관한 연구는 다음과 같다. 김영환, 「국선도 단전호흡」, 『전기의 세계』48-3, 대한전기학회, 1999, pp.48-51; 이철원·김정수·윤형권, 「국선도 단전호흡 수련 전후 혈압·ACTH·Cortisol의 변화」, 『스포츠과학연구소 논문집』15, 공주대학교 스포츠과학연구소, 2001, pp.438-449; 이광호·이승범·원영신, 「국선도 단전호흡 수련의 운동효과에 관한 연구: 60세 이상 성인병이 있는 고령자를 대상으로」, 『한국체육학회지』43-5, 한국체육학회, 2004, pp.635-646; 김정숙, 「국선도 단전호흡 수련이 여자 중학생의 생리통에 미치는 효과」, 『통합심신치유연구』2-3, 한국통합예술심신치유학회, 2015, pp.46-64.

14) 김달기, 「국선도와 한민족문화」, 『한민족문화연구』6, 한민족문화학회, 2000, pp.5-17.

15) 이광호·김창우, 「국선도 조식법의 무도교육적 가치와 의미」, 『대한무도학회지』10-1, 대한무도학회, 2008, pp.73-88. 그 밖에 국선도의 교육적 차원의 연구로는 김은영의 「국선도(발달법) 수련법의 유아교사교육적 의미 탐색」(『생태유아교육연구』8-2, 한국생태유아교육학회, 2009, pp.35-57)과 이엽의 「국선도의 교육학적 가치」(『인문과학논집』54, 청주대학교 인문과학연구소, 2017, pp.209-223)에 관한 연구가 발표되었다. 여기서 김은영은 국선도 수련법과 우리나라 고유의



의미를 다음 세 가지로 정리하였다. 첫째, 국선도의 조식수련은 두뇌를 기반으로 하는 미래형 교육방법의 하나이다. 이는 국선도의 조식법이 명상이고 있는 內向과 같은 內觀의 원리를 통해 자신의 신체내부를 감지하는 뇌 체험교육과 관련된다는 입장이다. 둘째, 소매틱(somatic)교육의 핵심이다. 국선도의 신체관은 소매틱론이 추구하는 신체관과 일맥상통하기 때문에 조식은 수련자들을 소매틱 의식 속에 교육하는 것이며, 그들 자신의 생리적 기반을 조절하고 통제할 수 있는 능력 있는 인간을 만드는 교육이라고 보았다. 셋째, 수행으로서 道 교육의 하나이다. 국선도의 조식은 道氣一貫의 이치를 따르는 수행의 하나로서 몸의 단련 가운데 도가 존재하고 있음을 주장하여 국선도의 조식 수련은 일반적 교육방식과는 다른 체험 교육적 특성을 가지고 있다고 하였다.

논지를 달리하여, 국선도를 종교단체의 하나로 보는 시각도 있다. 국선도를 종교로 설명하려면 종교의 4대 기본 요소인 敎祖, 經典 즉 敎理, 敎團, 信徒를 모두 갖추고 있어야 한다. 강돈구는 국선도가 이 종교의 기본 요소를 갖춘 것으로 보고, 미래의 새로운 종교로 국선도를 볼 수 있을 것인지에 대한 문제제기를 한 바 있다.¹⁶⁾ 그의 의도는 1970년대부터 호흡법을 강조한 수련단체들을 통해 현대 한국 종교사에서 빠진 부분을 채워 보고자 하는 시도로 출발하였다. 국선도를 포함한 한국단학회 연정원·석문호흡·수선재를 그 대상으로 삼았다.¹⁷⁾

다음으로 국선도의 실재에 대한 본격적인 연구의 초석이 되는 나우권의 연구가 있다. 그는 청산의 생애와 사상을 다루면서 국선도의 양생법에 대

선도수련법과의 연관성을 중심으로 국선도의 기원 및 개념, 기본관점, 기본체계를 살펴보고 국선도 수련법이 유아교사교육에 주는 의미를 ‘스승’과의 관련성에서 검토하였다.

16) 강돈구, 「미래 한국의 또 다른 종교들? : 선도계 수련단체들을 중심으로」, 『신종교연구』33, 한국신종교학회, 2015, pp.107-138.

17) 강돈구, 위의 논문, p.107.



해 논하였다. 여기서 청산의 사상을 천인합일의 길, 정기신 삼단전론으로 정리한바 있다. 본문에서는 “20세기 청산의 출현이 한국선도의 빛나는 부활을 가져왔다”¹⁸⁾는 김현창의 평가와 더불어 청산이 유사 이래 가장 상세한 수련 체험기를 남겨 놓았음을 강조하였다.

그 밖에도 국선도의 체계적이고 과학적인 연구 성과를 사회에 전달하기 위한 목적으로 2007년 7월 ‘한국국선도학회’가 설립되었고,¹⁹⁾ 2008년에는 「수련문화의 전통과 국선도의 의미」라는 주제로 국회의원회관에서 학술세미나가 개최되었다.²⁰⁾ 또한 2017년에는 「국선도의 현대적 의의와 사명」을 주제로 국선도 개원 50주년 기념 학술대회가 개최되었다.²¹⁾ 현재 학회는 한국연구재단에 등록되어 있으나²²⁾ 아직까지 전문학술지를 발행은 하고 있지 않다.

이상의 선행연구를 통해 볼 때, 기존의 연구는 국선도의 운동상 혹은 의학적 효과성을 밝히거나 교육학적 가치를 조명하는 것에 초점을 두었으며, 일부 국선도의 단전호흡법 등 수련과정을 다루고는 있으나, 국선도의 근본 정신 및 수련원리, 그리고 구체적인 수련단계 등 국선도 수련체계 전반에

18) 김현창, 「한국 선도의 도맥과 도교」, 『동양심신수련법』, 한국학술정보, 2007, pp.30-35 참조.

19) 학회 설립에 앞서 2007년 4월에 개최된 국선도 개원 40주년 기념 학술대회의 주제는 「국선도 수련의 현대적 의의와 역할」이었고, 당시 이순영, 김달기, 선대규, 최명연, 정현축의 발표가 있었다.

20) 이 학술세미나에서 발표된 주제는 다음과 같다. 정도현·김순자·안원술, 「특수교사의 기본자질 이해를 통한 국선도 지도자의 심신장애아 지도에 관한 고찰」, 김수일, 「국선도의 정기신과 삼단전에 관한 연구: 인체상 상호배치 문제를 중심으로」, 이상태, 「국선도와 중국출학의 음양 오행관 비교 고찰」, 문복현, 「한국선도의 교육학적, 체육철학적 의미」.

21) 발표자와 주제는 다음과 같다. 소광섭, 「빛과 기의 통로, 경락-프리모시스템」, 손창규, 「국선도의 항-스트레스 효과에 대한 임상 관찰연구」, 함봉진·유영복, 「정신건강과 국선도」, 김천기, 「국선도 수련의 전인교육적 의의」, 안재욱, 「도덕성 회복의 필요성과 국선도」.

22) 한국학술지인용색인(<https://www.kci.go.kr>) <기관정보검색> 참조.



대한 체계적인 연구는 여전히 미흡함을 확인할 수 있었다. 이에 본고에서는 국선도의 성립과 근본정신, 수련법의 원리, 수련단계, 그리고 수련관의 특징과 영향 등 국선도의 수련체계를 종합적으로 살펴보고자 한다.

3. 연구의 방법

선도 수련은 몸과 마음을 자연과 합일시키기 위한 수련 방법을 제시한다. 현대적으로 말하면 丹田呼吸・冥想・氣體操 등으로 설명할 수 있다. 국선도는 우리 한민족 고유의 수련법으로서 이는 한국고유의 仙的 전통에 뿌리를 두고 있다. 이는 도교의 神仙思想과도 맥락이 통하는 것이다. 신선사상은 실제적・육체적으로 죽음을 초월하고자 하는 의식형태나 그 달성에 수반되는 다양한 방법적・기술적 체계를 총칭하는 개념이다. 그러나 국선도에서는 신선사상과 같이 죽음을 초월한다는 개념은 크게 염두에 두고 있지 않다. 이 점이 도교사상과 다르다고 하겠다. 반면, 국선도에서 사용하는 용어에서는 도교적 용어가 많은 것이 사실이기 때문에 어느 정도 도교적 영향을 입었다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서도 국선도가 한국고유의 선적 전통에 뿌리를 두면서도 도교사상에 영향을 수용하고 있는 측면을 염두에 두고 그 심신수련의 원리 및 수련체계의 특징을 살펴볼 것이다.

선도 수련의 특징상 스승과 제자 사이의 口傳心授로 은밀히 전승되는 까닭에 문헌조사의 방법에 한계가 따를 수밖에 없다. 이는 결국 역사적 고증을 난해하게 하는 요인이 된다. 본 연구에서 참고하는 국선도 측 텍스트는 『국선도』 I・II・III²³⁾과 『불받는 법』²⁴⁾, 그리고 『국선도강해』²⁵⁾를 비롯한

23) 청산선사, 『국선도』 I・II・III, 도서출판 국선도, 1993.

24) 청산선사, 『불받는 법: 국선도 단전행공』, 도서출판 국선도, 1992.

25) 도운 허경무, 『국선도강해』, 밝문화미디어, 2017.



각종 단법에 관련된 서적과 논문들이며, 국선도의 사상과 유관성이 짙은 각종 도교 수련 및 의학 서적 등을 그 대상으로 할 것이다. 아울러 국선도 홈페이지의 자료 및 학술세미나 발표 자료 등도 참고하고자 한다.

본고의 연구절차를 간략히 제시하면 다음과 같다. I 장의 서론에서 연구 목적과 방법을 밝히고, II 장에서 국선도의 성립과 전개를 다룬다. 먼저 국선도의 기원과 성립을 각 문헌 자료를 통해 정리하고 국선도의 근본정신이 무엇인지 살펴볼 것이다. 이어 현대 국선도 수련의 틀을 정립한 청산(고경민)의 생애와 활동을 살펴보고 그의 위치와 업적을 정리할 것이다.

III 장에서는 기론과 경락, 음양오행론, 그리고 정기신론을 통해 국선도 심신수련법의 원리를 정리할 것이다. 특히 국선도 수련의 핵심이 精氣神論에 있음을 부각시키기 위해 내단수행적 정기신론과 국선도의 정기신론에 대해 비교하고자 한다.

IV 장에서는 국선도 수련체계의 실체를 살펴볼 것이다. 먼저 국선도 준비운동과 정리운동을 통해 국선도의 기혈순환유통법을 청산과 道雲道宗師(許庚茂, 이하 경칭 생략)의 방법론에서 점검하고, 국선도 행공 체계를 그림을 제시하면서 살펴본다. 이어 각 수련의 단계별 내용을 검토한다. 中氣丹法・乾坤丹法・元氣丹法의 正覺道 수련과 眞氣丹法・三合丹法・造理丹法의 通氣行功 수련 그리고 三清丹法・無盡丹法・眞空丹法의 仙道 수련의 각 행공의 구체적인 방법에 대해 검토해 볼 것이다. 이와 같이 국선도의 수련법은 총 9단계로 구성되어 있는데, 행공의 특성은 中氣丹法과 乾坤丹法에 집중되어 있다고 해도 과언이 아니다.

V 장에서는 국선도 수련체계의 특징을 정리해 보겠다. 먼저 調身, 調心, 調息의 三調論을 통한 심신의 조화, 다음으로 丹理를 통한 천인감응의 역동적 양생론, 그리고 公的 수련체계의 구축 등으로 정리할 것이다.

마지막 VI 장에서는 국선도 수련체계에 관한 전반적인 연구내용을 요약



정리함으로써 결론을 맺고, 연구과정에서 제기되는 문제를 밝혀 다음의 연구과제로 삼고자 한다.



II. 국선도의 성립과 전개

국선도는 어떻게 성립되었는가? 국선도를 체계화한 靑山 高庚民(1936-1987-?)은 이를 어떻게 계승했으며, 그 근본정신을 어떻게 보고 있는가? 한국은 檀君信仰으로 불리는 고유신앙·사상을 전승해 오고 있으며, 이 바탕 위에 儒·佛·道 三敎를 수용하고 전개하였다. 崔致遠(857-908-?)이 삼교를 包越했다고 보는 風流道 등이 그 흐름에서 나타나는 대표적인 사례라 할 것이다.

이를 국선도에서는 어떻게 보고 있는지 해명이 필요한데, 이를 위해서는 청산의 생애와 활동을 밝혀야 할 것이다. 그의 수련과정이 국선도의 수련 체계로 나타나고 있기 때문이다. 청산의 하산을 통한 수련지도 기간은 1967년에서 1987년까지 불과 20년에 걸친 짧은 기간이었으나, 수련인을 길러 국선도의 조직을 갖추고 여러 권의 저술을 남기고 있다. 이 장에서는 이들을 통해 청산의 행적과 국선도의 실체를 밝혀보기로 한다.

1. 국선도의 성립과 근본정신

1) 국선도의 기원과 성립

국선도는 우리 민족 고유의 정통적 심신 수련법으로서 선조들의 지혜가 수천 년에 걸쳐 함축되어 온 수련체계를 가지고 있다. 동양에는 각 민족의



역사와 문화에 따라 여러 심신수련법이 전해져 오고 있다. 인도의 대표적 수련법인 요가(Yoga), 중국의 氣功이란 말로 대표되는 여러 가지 수련법들이 그것이다. 본고에서는 한국의 경우 국선도를 우리 민족 고유의 수련법으로 이해하여 접근코자 한다.

국선도의 옛 이름을 ‘불도’라 하고 ‘불돌법’이라고도 했으며, 민중들에게는 ‘불받는 법’이라 불려왔다. ‘불’이란 하늘 깊은 곳으로부터 오는 원천적 생명의 빛을 말하며 생동력으로 전달되어 오는 氣의 과장을 말한다.²⁶⁾ 밝고 따뜻한 생명력을 온몸으로 받아들이기 위해 심호흡을 하며 서서히 몸을 움직이는 行功을 비롯한 모든 道法이 오랜 세월을 거쳐 체계화되었다.

국선도라는 명칭은 국선의 지도 아래 낭도라는 학생들이 수련하던 신라 시대 화랑도에서 유래한다. 나아가 9,700년 전 무렵 ‘天氣道人’이 백두산의 도인들에게서 배운 수련법에서 유래한다고도 한다. 따라서 국선도에서는 천기도인을 시조로 모시고 수련법을 전한 해를 ‘天元紀’로 삼는다.

일반적으로 사용하는 ‘仙’은 인간(亻)이 산(山)에서 수련한다는 의미이지만, 국선도에서 사용하는 중간 글자인 ‘선’을 국선도 수련자들은 ‘𠂇’으로 쓰고 있다. 이 글자는 인간 人과 하늘 天을 조합한 글자로 인간과 하늘의 관계를 나타낸다. 이 글자는 오직 南師古(1509-1571)의 『格庵遺錄』에만 그 용례가 보인다.²⁷⁾ 국선도에서는 이 글자를 ‘하늘인간 선’, ‘통할 선’, ‘깨달을 불’로 해석하고 있다.²⁸⁾ 또한 1967년 처음 일반인들에게 국선도를 보급하기 시작한 靑山은 이 글자를 사부인 靑雲道人(李松雲, ?-?, 이하 경칭 생략)의

26) 도운 허경무, 『국선도 강해』, 밝문화미디어, 2017, p.17.

27) 『격암유록』의 「弓乙論」, 「弄弓歌」(2회), 「歌辭總論」, 「鷄鳴聲」에서 발견된다. 특히 「계명성」에서는 ‘하늘 인간 선’의 의미가 아닌 ‘깨달을 불’로 이 글자를 사용하였다.

28) 정현축은 신선 ‘仙’을 인간과 산과의 관계로, 하늘인간 ‘𠂇’은 인간과 하늘의 관계로 보아 자연과 합치되고자 수련하는 인간이 되는 수련이라는 의미로 본다. 정현축, 『한국 선도 이야기』, 울려, 2016, p.84.



뜻에 따라 사용한다고 밝혔다.²⁹⁾ 즉, 국선도란 우주를 한 나라(國)라 보고 하늘과 인간이 상통하는 대자연의 길을 의미하는 용어라 하겠다.

무엇보다도 국선도의 원형을 파악하기 위해서는 먼저 고유사상의 흐름에 유의할 필요가 있다. 한국고유의 종교적 원형은 Animism적 巫와 Manaism적 仙이라는 두 가지 유형이 드러난다는 설이 있다.³⁰⁾ 본질대상으로 보면 전자는 샤만(무당)을 대상으로 하여 精靈·靈魂·多靈·多神을 통해 귀신 설을 전개하고, 후자는 仙人을 대상으로 하여 精氣·生氣·生脈·山勢를 통해 上帝說을 전개한다. 상징의례로 보면 전자는 새를 매개로 하여 卵生說이나 蘇塗信仰·祖上崇拜가 이루어지고, 후자는 光明을 매개로 하여 神仙說·山岳崇拜·국조숭배가 이루어진다. 발전단계로 보면 전자는 신앙대상 지향형에서 선택적 一神敎 그리고 절대유일신교로 나아감으로써 신앙문이 강조되고, 후자는 신앙자의 심성지향형에서 物活敎 그리고 汎神論으로 나아감으로써 수행문이 강조된다는 원리이다. 이를 단군사화에서부터 비롯되는 고유사상에 대입하면, 우리의 문화토양은 무당이나 소도신앙 등에 나타나는 巫的 요소와, 天神降臨과 단군의 산신화 등에 나타나는 仙的 요소가 공존하고 있다는 것이다.

한편 申采浩(丹齋, 1880-1936)는 『朝鮮上古文化史』에서 다음과 같이 말하였다.

「花郎」의 별명은 「國仙」이라 하며 「仙郎」이라 하고, 「高句麗皂衣」의 별명은 「仙人」이라 하며, 『三國遺事』의 화랑을 「神仙之事」라 하였은즉, 신라의 화랑은 곧 고구려의 조의에서 나온 자요, 『高句麗史』의 「平壤者 仙人王儉之宅」은 곧 仙史의 본문이니, 단군이 곧 선인의 始祖라. 선인은 곧 우리의 國敎이며 우리의 武士道며 우리 민족의 衞이며 정신이며 우리 국사의 「꽃」이거늘, 그 원류를 말하지 않고 다만 唐人의 『新羅國記』나 『大中

29) 정현축, 같은 책.

30) 류병덕, 『한국사상과 원불교』, 교문사, 1989, p.6 이하 참조.



遺事』의 본문을 인용하여 「眞興大王」이 화랑 세우던 말만 함은 무슨 일이뇨.³¹⁾

이는 신선도의 맥이 고조선의 단군에서 고구려의 조의선인으로, 조의선인에서 신라의 화랑도로 전개되었다는 내용으로 후일 조선시대에 이르러 우리나라의 선맥을 정리한 관점³²⁾과 통하고 있다.

특히 통일신라이후는 풍류도를 중심한 仙風을 행했으며, 말기에 이르러서는 수련도교적 경향이 짙어진 것으로 파악하고 있다.³³⁾ 고유사상에서 연유된 仙的 기반 위에 도교사상이 배척감 없이 수용되고 있음이 분명해지며, 그 가운데 화랑도 즉 풍류도사상이 전개된 것이라 보인다. 신라의 仙風을 담당했던 花郎徒에 대해서는 여러 가지 호칭이 있다. 이는 모임체를 중심으로 한 호칭인데 이에 대해서도 불교적 성격을 지닌 龍華香徒가 있고, 首長을 중심으로 해서는 源花・國仙・風月主 등의 이름이 있다. 사상성을 중심으로 해서는 花郎道 혹은 風流道라고 불린다. 이 밖에도 다른 용어가 있고, 대표적인 화랑을 일컫는 四仙 등의 호칭이 있으며, 이들이 서로 혼용되기도 하므로 가닥을 잡기 어려운 바가 있다.³⁴⁾

특출한 화랑을 ‘국선’으로 받들었는데, 그 가운데 나중에 풍월주를 뽑고 ‘仙花’라고 부르기도 하였다. 『삼국사기』나 『삼국유사』 등에는 화랑에 대한 기사가 산재하는데, 이들 중에는 풍월주 등 지도자도 있을 것이고, 일반 화

31) 申采浩, 『朝鮮上古文化史』2장(신채호기념사업회편, 『丹齋申采浩全集』상, 1987, p.372)

32) 우리나라의 仙脈을 정리하는 틀에는 몇 가지 흐름이 있는데, 그 중에서 史話中心으로 정리한 趙汝籍의 『靑鶴集』에서는 桓因을 조종으로 하여 조의선인과 신라의 인물들이 거론되고, 인물중심으로 정리한 洪萬宗의 『海東異蹟』은 단군을 조종으로 하여 역시 같은 선인들을 열거하고 있다.

33) 차주환, 「統一新羅時代의 道家思想」, 한국철학회 편, 『韓國哲學史』 상, 동명사, 1987, p.257 이하 참조.

34) 명칭문제는 화랑제도 설치문제와도 관련되어 많은 착종을 가져오고 있다. 鮎貝房之進, 『雜攷, 花郎攷』, 近澤出版部, 1932, p.27쪽 이하 참조.



랑도 섞여 있을 것으로 생각된다. 三品彰英이 정리한 바에 의하면, 南毛・俊貞을 비롯하여 진흥왕대에는 斯多含・白雲・薛原郎・未尸郎, 진평왕대는 金庾信・金令胤・近郎・竹旨郎・好世郎・瞿岳公・居烈郎・寶處郎・寶同郎, 태종왕대는 官昌・文弩, 신문왕대는 寶川, 효소왕대는 夫禮郎・俊永郎, 경덕왕대는 耆婆郎, 헌안왕대는 金膺廉, 경문왕대는 還元郎・誓昕郎・桂元・叔宗郎, 진성왕대는 孝宗郎의 9대 25명을 기하고 있다.³⁵⁾

이 가운데 사다함은 武官郎과 交遊하였고, 부레랑조에는 安常 등의 이름이 열거되고 있는데, 이 중에서 사다함・설원랑・김유신・문노만이 『화랑세기』³⁶⁾에 풍월주로 나타나는 인물이며, 문노는 진흥왕대의 풍월주인데 태종대에 활약한 것으로 기록되고 있다.³⁷⁾ 즉, 『화랑세기』는 화랑들의 전기를 다룬 것이 아니라, 화랑들의 우두머리인 풍월주를 다룬 책이다.³⁸⁾

한편 『삼국사기』 진흥왕조의 화랑도 설치기사 말미에 붙인 崔致遠(857-908-?) 찬의 「鸞郎碑序」에 제시된 난랑에 대한 행장 찬술 과정에서 화랑도를 유・불・도 삼교와 관련시켜 서술하고 있어서 주목된다.

35) 三品彰英, 『新羅花郎の研究』, 三省堂, 1943, pp.59-60 참조.

36) 金大問, 李泰吉 역, 『花郎世紀』, 민족문화, 1989의 말미 원문 영인 부록.

37) 필사본 『花郎世紀』에 나타나는 화랑의 우두머리 즉 風月主는 다음과 같다. 제1세 魏花郎: 이찬, 圓光법사의 조부, 540년 취임. 제2세 未珍夫: 角干, 위화랑의 사위. 제3세 毛郎: 위화랑의 사위. 제4세 二花郎: 위화랑의 아들, 김대문의 고조. 제5세 斯多含: 위화랑의 외손. 제6세 世宗: 사다함의 妹夫. 제7세 薛花郎: 위화랑의 사위, 572-579재위. 제8세 文弩: 사다함의 스승, 부는 比助公, 모는 가야국 文華公主, 거칠부의 사위. 579-582 재위. 제9세 秘寶郎: 진흥왕의 사위, 582-585재위. 제10세 美生: 사다함의 아우, 미실궁주의 부군. 제11세 夏宗: 세종과 미실궁주의 아들, 설화랑의 사위. 제12세 菩利: 이화랑의 아들, 원광의 아우, 김대문의 증조. 제13세 龍春: 진지왕의 아들, 선덕여왕의 부군. 제14세 虎林: 문노의 사위, 나중 하종의 사위. 제15세 庾信: 舒玄각간의 아들, 595-673 재세. 그리고 원화는 俊貞(536경-540), 美室(568-576-?)로 정리된다.(양은용, 「통일신라의 도교사상과 풍류도」, 한국도교사상연구회 편, 『도교의 한국적 수용과 전이』, 아세아문화사, 1994 참조.)

38) 김낙필・박영호・양은용・이진수, 「한국 신선사상의 전개」, 『도교문화연구』15, 한국도교문화학회, 2001, p.34.



나라(신라)에 현묘한 도가 있으니 이를 풍류라 한다. 이 교가 펼쳐진 근원은 仙史에 상세히 실려 있거니와 이는 실로 삼교를 포함한 것으로 모든 민중과 접촉하여 이를 교화하였다. 또한 집에 들어와서는 부모에게 효도 하고 나가서는 나라에 충성을 다 하는 것은 魯나라 司寇(孔子)의 취지이며, 또한 모든 일을 無爲로 처리하고 모든 가르침을 不言으로 행하는 것은 周나라 柱史(老子)의 중지이며, 또는 악한 일을 하지 않고 모든 착한 실행만 만들어 행하는 것은 竺健太子(釋迦)의 교화이다.³⁹⁾

여기서 화랑도의 사상성이 근원적으로는 仙的인 고유사상을 바탕으로 유불도 삼교사상이 회통하고 있음을 알 수 있다.

이상과 같이 국선도는 삼국시대 화랑 등 국가의 인재를 양성하는 방법으로 널리 확산되었다. 그러나 고려시대 이후 산중에서만 스승과 제자사이에 비밀리에 전수하였기 때문에 역사적인 문헌이나 기록은 많지 않다. 그러다가 1967년 靑山이 산중에서 전수 받은 도법을 사회에 펴므로써 국선도의 실체가 서서히 밝혀졌다. 현재는 기, 단전호흡, 단학, 기공 등의 이름으로 여러 가지 수련법이 많이 보급되고 있으나 이러한 수련법 중 대부분이 국선도에서 직·간접적으로 영향을 받은 것으로 봐도 과언이 아니다.

청산은 세상에 알려진 옛 仙人으로서 天氣道人 이하 桓因, 檀君, 永郎⁴⁰⁾,

39) “國有玄妙之道. 曰風流. 設教之源. 備詳仙史. 實乃包含三教. 接化群生. 且如入則孝於家. 出則忠於國. 魯司寇之旨也. 處無爲之事. 行不言之教. 周柱史之宗也. 諸惡莫作. 諸善奉行. 竺健太子之化也.” 『三國史記』新羅本紀4, 眞興王條.

40) 覺訓의 『海東高僧傳』에서는 “(진흥왕)37년, 처음으로 원화를 받들어 화랑이라 하였다.…… 원랑으로부터 신라 말에 이르기까지 무릇 2백 여 명인데, 그중에서도 四仙이 가장 현명하였으며, 『세기(화랑세기)』 중에 갖추어진 바와 같다.”고 하였다. “三十七年. 始奉原花爲仙郎. …… 自原郎至新羅末. 凡二百餘人. 其中四仙最賢. 具如世記中.” 『海東高僧傳』, 釋法雲傳. 여기서 말하는 四仙이란 述郎·南郎·永郎·安詳을 말하는 것 같다. 사선에 대한 기록은 『三國遺事』卷3, 柏栗寺, 『東文選』卷71, 『芝峰類說』8, 「技藝部巫覡」條. 『東國輿地勝覽』卷50, 統川郡 등에 두루 나타나고 있다.



玉龍子, 崔孤雲(崔致遠, 857-908-?), 百愚子(李惠孫), 青鶴眞人(魏漢祚), 雲鶴道人(李思淵, 1559-?), 青雲(李松雲) 등을 거론하고 있는데,⁴¹⁾ 이와 같이 국선도에서 밝히고 있는 선인들이 『海東傳道錄』·『海東異蹟』·『青鶴集』 등 丹學派를 보여주는 문헌에 등장하는 인물들과 일치한다는 점을 알 수 있다. 따라서 논리적 비약이라 할 수도 있으나, 이들 서적에 나타난 단학과 인물들을 살펴보는 것이 곧 국선도의 기원을 추적하는데 일말의 도움이 될 것으로 본다.

양은용은 한국도교의 흐름을 시대적으로 구분해서 “신라말까지의 고대는 주로 神仙道敎의 성격이 강하며, 고려시대는 科儀道敎, 조선시대는 修練道敎, 그리고 최근세는 民間道敎의 성격이 강한 것”⁴²⁾으로 보았다. 이러한 관점에 따르면, 고려시대의 의례성격이 강한 과의도교에서 시대가 흐름에 따라 조선시대의 수련도교로 바뀌면서 사대부층의 식자나 승려 혹은 은둔한 逸士를 중심으로 이른바 단학파가 형성되는데, 임진왜란을 전후한 사회변동기에 그 세력은 師資相承의 계맥을 확립하고 있다. 특히 임진왜란을 전후하여 단학파를 중심으로 수련도교의 흐름이 강화되면서 이 방면에 관한 정리가 활발해진다. 단학파의 도맥과 관련한 저술로는 韓無畏(玄眞人, 得陽子, 1517-1610)의 찬술로 전해지는 『海東傳道錄』, 趙汝籍(龍岑居士, ?-1587-1647-?)의 『青鶴集』, 洪萬宗(玄默子, 1643-1725)의 『海東異蹟』 등이 대표적이다.⁴³⁾

신라 말에 이르면 다수의 입당 도교수련인이 등장하게 되는데, 이에 대해서는 『海東傳道錄』에 다음과 같이 정리되어 있다.

41) 청산선사, 『국선도』 I, 도서출판 국선도, 1993, p.39.

42) 양은용, 「한국도교의 근대적 변모」, 『한국종교사연구』5, 한국종교사학회, 1997, p.379.

43) 양은용, 「조선시대 수련도교의 전개와 양생사상」, 『한국종교사연구』4, 한국종교사학회, 1996, pp.63-64.



당나라 문종 開成년간에 신라 崔承祐와 金可紀와 중 慈惠가 입당하여 유학하였는데, 함께 종남산에서 천사 申元之와 사귀더니, 원지가 鍾離將軍을 소개하였다. 종리가 ‘신라의 도교는 아무런 인연 없이 다시 팔백년을 지나서 금단의 가르침을 만나 후대들에게 선양될 것이니, 이때는 이 도교가 더욱 성하여 지선 팔백이 집을 떠나 선유하여 대교를 넓히리라’하고 세 인간에게 도법을 전수하였다. 『靑華秘文』·『靈寶畢法』·『八頭岳訣』·『金誥內觀』·『玉文寶籙』·『天遁劍摩法』 등의 책과 口訣이 있고, 또 『伯陽參同契』·『黃庭經』·『龍虎經』·『淸淨心印經』·『燃燈相付一傳』을 전하였다. 최고운이 입당하여 금단의 중지를 얻어 전함으로써 아울러 동방 단학의 비조가 되었다. 그 중 최고는 『參同契』와 『十六條口訣』이다.⁴⁴⁾

물론 이는 金時習(淸寒子, 1435-1493)으로 대표되는 조선시대의 단학과에 대한 道脈을 정리하려는 입장에 서있으며, 그것이 중국의 대표적인 수련도교인 全眞敎의 흐름을 잇고 있는 것으로 풀이하고 있다. 다만 『해동전도록』의 異本에는 서술상 이와 상당한 차이가 있으며,⁴⁵⁾ 내용도 신빙하기 어려운 부분이 많다.⁴⁶⁾

단학과 도맥 관련 저술을 통해 이를 좀 더 살펴볼 필요가 있다. 첫째, 한무외⁴⁷⁾의 『해동전도록』에 수록된 단학과는 다음과 같다.

44) “唐文宗開成年中 新羅崔承祐 金可紀 僧慈惠 遊學入唐 俱與終南 天師申元之交 結 元之紹介於鍾離將軍 以爲羅國道教無緣 更過八百年 當有還返之旨 宣揚於彼嗣 此道教益盛 地仙八百拔宅昇氣 以弘大教 授三人道法 有靑華秘文 靈寶畢法 八頭 岳訣 金誥內觀 玉文寶籙 天遁劍魔法等書及口訣 又有伯陽參同契 黃庭經 龍虎經 淸淨心印經 燃燈相付一傳以傳 崔孤雲入唐 得還返學以傳 并爲東方丹學之鼻祖 其 最者 參同契 十六條口訣也.”, 李能和 집술, 李鍾殷 역, 『朝鮮道教史』, 보성문화 사, 1977, pp.201-202.

45) 규장각 소장본 『해동전도록』에는 연대를 開元(713-741)으로 기술하고 있는 데, 이에 대해서는 車柱環, 「羅末의 入唐學人과 道教」, 한국도교사상연구회 편, 『道教와 韓國文化』, 아세아문화사, 1988, p.22 이하 참조.

46) 문종대인 개성연간(836-840)의 입당을 말하면서도, 시대가 맞지 않는 김가기와 최승우 그리고 慈惠, 즉 義湘(625-702)을 말하고 있는 것이 그것이다.

47) 찬술자 韓無畏의 행장은 柳夢寅(1559-1623)이 지은 『韓無畏遺事』(『國朝人物



```

graph LR
    A[鍾離權] --- B[崔承祐]
    A --- C[金可紀]
    A --- D[僧慈惠]
    B --- E[李清]
    E --- F[明法]
    F --- G[上洛君(權淸)]
    G --- H[偈賢(金孤雲)]
    I[金時習] --- J[洪裕孫]
    I --- K[鄭希亮]
    I --- L[尹君平]
    I --- M[徐敬德]
    J --- N[朴氏(妙觀)]
    N --- O[張世美]
    O --- P[姜貴千]
    P --- Q[張道觀]
    K --- R[僧大珠]
    R --- S[鄭礪]
    S --- T[朴枝華]
    L --- U[郭致虛]
    U --- V[韓無畏]
    M --- T
  
```

廣成子 → 明由 → 桓仁真人 → 桓雄天王 → 檀君 → 文朴氏 → 永郎
→ 寶德 → 玉寶高(學琴山人)・李純甫(習隱高士) → 百愚子(李惠孫)⁴⁹⁾
→ 青鶴上人(魏漢祚)⁵⁰⁾ → 片雲子(雲鶴, 李思淵) → 龍岑居士(趙汝籍).

- 22 -

이상의 『청학집』에서는 한국 도맥의 조종을 桓仁眞人으로 간주한다. 『청학집』에 의하면 환인의 선맥은 桓雄으로, 환웅의 선맥은 다시 단군으로 계승되었으며 이 흐름이 新羅四仙, 崔致遠 등으로 이어졌다고 한다. 이 책에서는 특이하게 환인과 환웅을 신화적 인물이 아닌 실재인물로 기록하고 있으나 이들에 관한 상세한 설명은 첨가하지 않고 있다. 『청학집』에서 또 눈에 띄는 내용은 환인을 東方仙派의 祖宗으로 간주하면서 환인의 연원을 중국의 廣成子에서 찾는 점이다.⁵¹⁾

셋째, 홍만종의 『해동이적』에 나타난 단학파는 다음과 같다.

檀君 → 赫居世 → 東明王 → 四仙 → 玉寶高 → 金蘇二仙 → 大世仇柒 → 曇始 → 金可紀 → 崔致遠 → 姜邯贊 → 權眞人 → 金時習 → 洪裕孫 → 鄭鵬 → 丁壽崑 → 鄭希良 → 南鄭斗 → 智異仙人 → 徐敬德 → 鄭礪 → 田禹治 → 尹君平 → 漢拏仙人 → 南師古 → 朴枝華 → 李之菡 → 漢溪老僧 → 柳亨進 → 張漢雄 → 南海仙人 → 蔣生 → 郭再祐.

『해동이적』에서는 한국 도맥의 원류를 단군에서 찾고 있다. 『해동이적』에서 게재한 선인은 단군을 비롯한 대략 40인으로서 고려조 이전의 인물은 檀君, 赫居世, 東明王, 新羅四仙(述郎, 南郎, 永郎, 安祥), 玉寶高, 金謙孝, 大世와 仇柒, 金可紀, 崔致遠 등이다. 『해동이적』에 의하면 단군은 1508년의 수명을 누린 신선으로서 중국의 전설적인 성군인 黃帝에 비견된다.⁵²⁾

이상과 같이 『해동전도록』에서는 전술한 ‘종리권 → 최승우 → 이청 → 僧명법 → 권청 → 설현(김고운) → 김시습’의 전수과정과 ‘종리권 → 僧자혜 → 僧명법 → 권청 → 설현 → 김시습’의 계승과 달리, 『해동이적』에서는 ‘종리권 → 의상대사(자혜) → 권진인 → 남궁두’로 이어져 온 것으로

51) 김낙필 · 박영호 · 양은용 · 이진수, 앞의 논문, pp.102-103.

52) 위의 논문, p.102.



되어 있어 시간의 상당한 비약과 함께 차이를 보이고 있다.

이들 계보에 의하면 고려조의 중요한 도맥의 전수자로 權眞人이 공통적으로 등장하고 있음을 볼 수 있다. 그리고 김가기, 최치원, 자혜, 權淸(권진인), 김시습, 홍유손, 정희량, 서경덕, 정림, 윤군평, 박지화, 한무외 등은 『해동전도록』과 『해동이적』에 공통적으로 등장하는 단학파이다. 김낙필에 따르면, 『해동전도록』의 사상적 계통은 태상노군(老子)→위백양→종리권으로 이어지는 도맥을 설정한 것으로 중국의 내단사상에 연원을 대려는 의도로 풀이할 수 있으며, 반면에 『해동이적』은 조선조 내단사상의 원류를 단군에서 찾고 있으며, 단군의 도맥이 혁거세, 동명왕으로 계승되고 신라사전을 거쳐 최치원으로 연결된 것으로 보았다는 점에서 큰 차이가 있다.⁵³⁾

『청학집』에는 『해동전도록』과 『해동이적』에 소개된 홍유손, 윤군평, 정희량의 행적이 수록되어 있는데, 정희량은 百愚子를 따라 寒溪와 鏡浦 사이를 왕래하였다고 하여 백우자와 정희량의 관계를 기록하고 있다. 또한 『해동이적』에 나오는 李之菡이 靑鶴山人 魏漢祚의 제자로 되어있으며, 鄭鵬과 丁壽崑의 仙去가 소개되어 있기도 하다.

특히 조선후기에는 민간도교가 유행하게 되는데 임진왜란 이후의 관제신앙의 확대와 민간 도교 결사의 영향을 받아 ‘降筆’과 ‘感應’을 중시하는 선음즐교(善陰櫛敎)의 등장, 妙蓮社와 無相壇 등의 교단 형태를 갖춘 민간도교의 등장 그리고 선서류와 같은 도교 경전의 광범위한 출판은 자연스럽게 동학, 증산교 등 한국 신종교 형성에도 영향을 미쳤다. 이러한 흐름 속에서 청산은 스승으로부터 수련체계를 전수받고 직접 체득한 수련법을 현대의 제자들에게까지 전수하기에 이른다.

이상과 같이 청산이 밝히고 있는 국선도의 선인 중에서 청산의 스승 靑雲道人(李松雲)을 제외한 나머지 선인들이 단학파의 도맥에서 발견되고 있

53) 김낙필, 『조선의 내단사상』, 한길사, 2000, pp.97-98.



음을 확인할 수 있었다. 이 점으로 보아 국선도의 도맥 또한 단학파의 도맥과 그 궤를 같이 하고 있다고 볼 수 있을 것이다.

2) 천지인 합일사상

(1) 고대의 天人相應論

고대에서는 인간이 자연의 산물이면서 동시에 사회의 산물이기 때문에 자연과 사회의 규율이 인간의 운명에 직접 영향을 준다고 생각했다. 고대의 이러한 관념은 중국 고대철학의 천인합일사상과 상통한다.⁵⁴⁾ 이 같은 天人相應의 사유가 생겨난 이유는 무엇인가. 고대 초기 하늘은 인간에게 두려움과 동경의 대상이며 의지의 하늘로서 화복의 원천이라고 믿어졌는데 중국 역시 그러하였다. 이처럼 夏나라 때는 ‘自然天’의 개념이 강하여 인간은 하늘에 순응하였다. 殷나라 때에는 자연 하늘이라는 개념보다 우주 창조를 주재하는 초자연적인 절대자로서 ‘主宰天’의 의미로 많이 쓰였다. 자연의 절대자인 上帝는 자연현상뿐만 아니라 사회현상 및 인간사 모든 것을 주재하는 至高無上의 절대적인 권위를 지니는 존재로 여겨졌기 때문에 인간은 오직 절대 복종할 수밖에 없었으며, 신의 뜻을 알기 위해서는 龜卜을 사용해야 했다. 周나라로 들어오면서 하늘과 인간이 상대적 개념의 카테고리 안에 있음을 인식하고 정치, 도덕의 하늘 개념, 즉 ‘義理天’으로 파악하기 시작하였다.

한편 구조적 측면에서 본다면, 천지자연과 인간은 서로 대응한다는 내용이 여러 편에 나오는데 『黃帝內經·靈樞』 「邪客」의 내용이 가장 대표적이다.⁵⁵⁾ 즉 “인간과 천지가 상응하는 것이다”⁵⁶⁾라고 하여 인간은 천지자연의

54) 張克明, 「中國相術的文化蘊涵試探」, 『益陽師專學報』15-3, 湖南城市學院, 1994, p.30.

55) 丁彰炫, 「『黃帝內經』의 사유체계와 그 특징」, 『大韓韓醫學原典學會誌』17-4, 대



기에 의해 생성되며 천지자연에 의지하여 자연의 변화에 적응하면서 생명 활동을 영위한다고 인식하였다. 인용문이 조금 길지만 天地人의 대응 관계가 잘 드러나 있기 때문에 전문을 그대로 옮겨 본다.

하늘은 둥글고 땅은 모가 났으니 인간의 머리가 둥글고 발이 모가 난 것으로써 상응한다. 하늘에는 해와 달이 있으니 인간에게는 두 눈이 있고 땅에는 구주가 있으니 인간에게는 구규가 있다. 하늘에는 풍우가 있으니 인간에게는 희노가 있다. 하늘에는 뇌전이 있으니 인간에게는 음성이 있다. 하늘에는 사시가 있으니 인간에게는 사지가 있다. 하늘에는 오음이 있으니 인간에게는 오장이 있다. 하늘에는 六律이 있으니 인간에게는 육부가 있다. 하늘에는 동하가 있으니 인간에게는 한열이 있다. 하늘에는 10일이 있으니 인간에게는 10개의 손가락이 있다. 별에는 열두이 있으니 인간에게는 10개의 발가락과 음경, 고환이 있어 이에 상응하고 여자는 이절이 부족하여 이로써 태아를 임신한다. 하늘에는 음양이 있으니 인간에게는 夫妻가 있다. 한 해에는 365일이 있으니 인간에게는 360월이 있다. 땅에는 높은 산이 있으니 인간에게는 어깨와 무릎이 있다. 땅에는 깊은 계곡이 있으니 인간에게는 겨드랑이와 오금이 있다. 땅에는 12경수가 있으니 인간에게는 12경맥이 있다. 땅에는 야생초가 있으니 인간에게는 모발이 있다. 하늘에는 밤낮이 있으니 인간에게는 잠들고 깨어나는 것이 있다. 하늘에는 나열된 별이 있으니 인간에게는 치아가 있다. 땅에는 작은 산이 있으니 인간에게는 작은 관절이 있다. 땅에는 산과 돌이 있으니 인간에게는 돌출된 뼈가 있다. 땅에는 숲과 나무가 있으니 인간에게는 근육이 있다. 땅에는 취락이 있으니 인간에게는 군살이 있다. 한 해에는 12달이 있으니 인간에게는 12관절이 있다. 땅에는 사계절에 풀이 자라지 못하는 곳이 있으니 인간에게는 자식이 없을 수도 있다. 이것이 바로 인간과 천지가 상응하는 것이다.⁵⁷⁾

한한의학원전학회, 2004.

56) “此人與天地相應者也.”, 『黃帝內經·靈樞』

57) “天圓地方 人頭圓足方以應之 天有日月 人有兩目 地有九州 人有九竅 天有風雨 人有喜怒 天有雷電 人有音聲 天有四時 人有四肢 天有五音 人有五臟 天有六律 人有六腑 天有冬夏 人有寒熱 天有十日 人有手十指 辰有十二 人有足十指 莖垂以



이와 같이 ‘하늘에는 A가 있으니, 인간에게는 B가 있다’는 식으로 하늘과 인간의 대응 관계를 설명하고 있다. 위의 주장에 의하면 인간과 하늘의 관계를 역지로 조합하려는 인상을 가져다주어 다소 비합리적인 부분들이 있지만 고대의 천인상관적인 시각에서 볼 때 가능한 주장들이다.

인간은 구조적인 면으로 볼 때 天地와 닮은 존재이며 인간이 정신과 육체가 각각 하늘과 땅으로부터 음양의 기운을 품부 받으므로 만물의 창조자인 천지를 닮았다. 그러므로 작은 우주에 비유되는 인간은 다른 존재와 구별되는 것으로 규정하였다. 인간의 신체 구조와 그 작용 및 생리적 현상들이 하늘의 법도와 땅의 질서에 합일되고, 晝夜와 四時 등 자연 운동과 환경 변화에 신체의 생리적 현상이 원활해져서 천지자연과 상응하여 전개된다고 보았다.

이 ‘天人相應’의 이론은 오늘날의 관점에서 보면 역지로 끌어 들여 피어 맞추려한 것과 같이 보이지만, 당시 인간들이 몸소 느낀 이론임에는 분명하다. 주지하듯이 인간과 자연의 관계는 서로 모자라는 부분을 보충해주며 天地의 상호 감응 속에서 인간을 이해할 수 있다. 따라서 인간이 행할 바른 길은 천지만물의 운행 안에서 자연변화의 조화에 윤리적 의미를 더하여 그것을 인용함으로써 실천해 나아갔다. 이처럼 고대에는 인간을 따로 규정하지 않고 자연에 대한 순수한 사유에 의해 정의되어 결론을 이끌어 낸다.

이와 같이 인간이 天地의 氣를 받고 태어나 구조적으로 천지와 상응하고 기능적으로 사시주야와 천지자연의 변화에 적응해 나간다는 천인상응론은

應之 女子不足二節 以抱人形 天有陰陽 人有夫妻 歲有三百六十五日 人有三百六十節 地有高山 人有肩膝 地有深谷 人有腋脇 地有十二經水 人有十二經脈 地有泉脈 人有衛氣地有草蓂 人有毫毛 天有晝夜 人有臥起 天有列星 人有牙齒 地有小山 人有小節 地有山石 人有高骨 地有林木 人有募筋 地有聚邑 人有腠肉 歲有十二月 人有十二節 地有四時不生草 人有無子 此人與天地相應者也.”, 『黃帝內經·靈樞』



세월의 흐름과 더불어 그 설득력을 점진적으로 지니게 되었던 것이다. 결국 국선도에서는 하늘의 도와 인간의 도를 연결 짓는데 본령을 두고 이를 하늘 인간 ‘炁’자에 담아내었다.

(2) 선도 수련의 천지인 합일사상

한국 고대의 선도사상은 古朝鮮 이후 역사적 시의성을 상실하면서 점차 약화되었다. 이러한 사상적 공백은 외래 사상인 儒·佛·道 三敎에 의해 대체되었다. 이중 불교사상은 상대적으로 선도사상과 친연성이 있어서 선도와 습합되기가 용이하였고 그에 따라 仙·佛 습합의 형태로 민간에 급속히 퍼져나갔다. 애초 선·불 습합은 선도가 우위에 있었던 방식이었으나 시간이 흐를수록 불교사상 우위로 변화되어 갔다. 삼국시대 이래 선·불 습합의 시대사조 하에 유교사상의 역할은 상대적으로 저조하여 유교의 經世論에 기초한 통치이념이나 詞章學的인 의미 정도로 수용되었다.

고려의 건국은 불교 우위의 仙·佛 이념에 근간한 것이었다. 그러나 현실적인 통치체제의 정비와 운영은 유교의 이념 하에 이루어졌다. 고려사회에 유교의 영향력이 강화되고 유교의례 또한 더욱 정비되면서 고려사회의 전통의례인 선도의례 및 불교의례와 구별되는 별도의 위상을 확보해 나갔다.

한국선도의 天·地·人 사상은 선도사상의 핵심인 三一論에 잘 드러나 있다. 선도의 삼일론은 『天符經』과 『三一神誥』를 기본으로 한다. 『천부경』은 81자, 『삼일신고』는 366자에 불과하지만 선도 존재론의 핵심인 삼일론을 잘 설명해 내고 있다. 삼일론에서는 인간을 위시한 모든 존재가 1에서 연원하되 그 1은 천·지·인의 세 차원을 갖고 있다고 본다. 『천부경』에서는 1에서 天·地·人 三元이 파생되어 ‘천→지→인’의 순서를 취한다고 보았다. 곧 “천은 1의 첫 번째 모습이고(天一), 지는 1의 두 번째 모습이며(地一二), 인은 1의 세 번째 모습(人一三)이다”라고 하였다.⁵⁸⁾



한국선도의 전통에서 ‘1’과 ‘3(天·地·人)’은 대체로 體·用의 관계로 이해되어 왔다. ‘1’을 인격화한 것이 ‘一神(하느님·한울님·하나님)’이고, ‘3(天·地·人)’을 인격화한 것이 ‘三神(天一·地一·太一)⁵⁹⁾’인데, 이들의 관계가 ‘主體는 一神이니 각기 神이 있는 것은 아니며 작용상 삼신으로 나뉘는 뿐이다’라며 체·용 관계로 해석하는 것이다.⁶⁰⁾ ‘1’이 체이고 ‘3’이 용이라면, 용 내에서 천·지·인 삼원의 상호 관계가 문제된다. 『천부경』에서는 ‘천은 1의 첫 번째 모습, 지는 1의 두 번째 모습, 인은 1의 세 번째 모습’이라 하여 천·지·인 삼원을 1의 변화상으로 보았다. 1의 변화상으로서의 천·지·인은 같으면서도 다른 차원으로 이해된다. 1을 공통분모로 하는 점에서는 같지만, 변화상은 서로 다르다는 것이다.

1을 공통분모로 하는 점을 전제한 위에 천·지·인 삼원의 차이점을 살피고자 할 때 『천부경』 경문 중 ‘人中天地一’이라는 부분이 주목된다.⁶¹⁾ 이는 ‘인 속에 천과 지가 하나로 녹아들어 있다’라는 의미인데, 여기에서 천·지·인 삼원 중 인 차원에 삼원을 하나로 묶는 조화의 중심역이 부여되어 있는 점을 알 수 있다.

천·지·인 삼원의 중심이 인(에너지) 차원이라는 사실은 인간을 위시한 모든 존재에 적용되는 것이다. 한국 선도에서는 모든 존재 중 인간을 가장 수승한 존재로 보고 인간과 만물을 구분한다. 그리고 오직 인간만이 천·지·인 삼원을 온전히 갖추었다고 본다. 따라서 존재의 천·지·인 삼원, 또 인간 차원의 조화역에 대해 논할 때도 인간이 중심이 된다.

58) “一始無始 一析三極 無盡本 天一 地一二 人一三.”, 『大宗教經傳』 「天符經」 (대종교종경편수위원회, 2002).

59) “稽夫三神 曰天一 曰地一 曰太一 天一主造化 地一主教化 太一主治化.”, 『桓檀古記』 「太白逸史·三神五帝本紀」

60) “自上界 却有三神 卽一上帝 主體則爲一神 非各有神也 作用則三神也.”, “大矣哉 三神一體之爲庶物原理 而庶物原理之爲德爲慧爲力也.”, 『桓檀古記』 「太白逸史·三神五帝本紀」

61) “本心本太陽昂明 人中天地一 一終無終一.”, 『大宗教經傳』 「天符經」



또한 한국 선도에서는 천·지·인을 논할 때 인간의 인체 구조와 관련하여 구체적으로 논하고 있다. 인체의 상·중·하의 단전, 곧 삼단전 자리에 천·인·지가 구현되어 있다고 보는 것이다. 곧 인체의 에너지 흐름에 따라 三丹田을 갖고 있는데, 뇌의 上丹田, 가슴의 中丹田, 하복부의 下丹田이 그것이다. 삼단전 중 상단전에는 天차원이, 중단전에는 人차원이, 하단전에는 地차원이 구현되어 있다고 이해되는데, 이중에서도 특히 중단전에 자리한 인차원에 삼원조화의 중심역이 부여되어 있다.

이처럼 선도에서는 천·지·인 삼원 중 인 차원에 삼원조화의 중심역을 부여하지만, 인이 천이나 지보다 우월하다고 보지는 않는다. 곧 천·지·인 모두가 1의 변화상으로서 각각 고유의 의미와 역할을 갖되, 이중에서 인은 천과 지를 조화시키는 의미와 역할을 담당하고 있다고 볼 뿐이다. 이렇게 선도에서 천·지·인 삼원에 고유의 의미와 역할을 부여하면서도 서열적으로 바라보지 않는 이유는 무엇보다도 1의 공통분모에 주목하기 때문이다.

요컨대 선도의 천·지·인 사상은 천·지·인 삼원의 차별성을 거론하기에 앞서 삼원이 하나라는 기본 바탕을 중시하며 이러한 이유에서 천·지·인 삼원의 차이를 인정하면서도 서열성을 부여하지 않는다. 선도의 합일적, 비서열적인 천·지·인 사상은 천·지·인 합일사상으로 명명해 볼 수 있다.

『천부경』의 해석서인 『삼일신고』에서는 이를 더욱 자세하게 부연하고 있다. 『삼일신고』의 『천부경』 해석은 『천부경』과는 다소 상이한 방식을 취한다. 가령 『천부경』중의 1을 인격적으로 표현하여 ‘신(하느님)’으로 해석한 경우가 그러하다. 이외에 천·지·인 삼원을 설명할 때 『천부경』의 ‘천→지→인’ 순서 대신 ‘천→인→지’의 순서를 취하고 있는 점도 다른 점이다. 곧 『천부경』에서는 1에서 천→지→인의 순서로 삼원이 파생된다고 하였지만, 이후 그 천·지·인이 어우러져 人·物과 같은 구체적인 존재로 형상화될 때에는 천→인→지의 순서를 취하게 된다. 이에 『삼일신고』는 천·지·인이 어



우려져 구체적인 인·물로 형상화되는 관점에서 삼원을 설명, 천→인→지의 순서를 취하였다.

나아가 『삼일신고』에서는 천·지·인이 어우러져 인·물로 형상화될 때 ‘천→인→지’의 과정이 3차에 걸쳐 중층화 된다고 보았다. 1차 천→인→지의 과정은 三眞(性→命→精), 2차 천→인→지의 과정은 三妄(心→氣→身), 3차 천→인→지의 과정은 三途(感→息→觸)이다. 이상의 3차에 걸친 천→인→지의 과정을 연결해 보면, 三眞(性→命→精)→三妄(心→氣→身)→三途(感→息→觸)의 과정이 된다.

『삼일신고』 원문을 통해 그 자세한 내용을 살펴보면, ‘神(天)’이 세계를 창조하여 인간을 비롯한 온갖 만물이 번성하게 되었는데 신은 인과 물에게 공통적으로 삼진(성·명·정)을 부여하였다. 인과 물 가운데 물은 삼진을 편벽되게 받았으나 오로지 인간만이 삼진을 온전하게 받았다. 三眞(性→命→精)에서 性은 無善惡의 상태, 命은 無淸濁의 상태, 精은 無厚薄의 상태로 설명된다. 존재가 선악, 청탁, 후박이라는 妄念(분별심)을 냄으로써 삼진(성→명→정) 상태는 三妄(心→氣→身) 상태로 바뀌게 된다. 心은 성의 무선악과 대비되는 有善惡, 氣는 명의 무청탁과 대비되는 有淸濁, 身은 정의를 무후박과 대비되는 有厚薄의 상태로 설명된다. 삼진과 삼망의 상호 작용으로 인해 三途(感→息→觸)가 생겨나게 된다. 感(감정)은 육감(기쁨·두려움·슬픔·노여움·탐냄·싫어함), 息(호흡)은 육식(편한 호흡·어지러운 호흡·찬 호흡·뜨거운 호흡·마른 호흡·젖은 호흡), 觸(감촉)은 육촉(소리·색깔·냄새·미각·촉각·성적인 감각)이다.⁶²⁾

62) “人物同受三眞 曰性命精 人全之 物偏之 眞性 無善惡 上哲通 眞命 無淸濁 中哲知 眞精 無厚薄 下哲保 反眞一神 惟衆迷地 三妄着根 曰心氣身 心依性 有善惡 善福惡禍 氣依命 有善惡 淸壽濁殃 身依精 有厚薄 厚貴薄賤 眞妄對作三途 曰感 息觸 轉成十八境 感喜懼哀怒貪厭 息 芬夕闌 寒熱震習 觸 聲色臭味淫抵.” 『大宗教經傳』 「三一神誥」 ‘眞理訓’.



『천부경』 중의 천·지·인 합일사상은 『삼일신고』에도 똑같이 적용된다. 곧 1과 천·지·인 3이 체·용 관계였듯이 『삼일신고』 중의 神과 천·인·지 삼원, 곧 성·명·정 또한 체·용 관계가 된다. 또 人 차원(명·기·식)은 조화의 중심 역으로서 天 차원(성·심·감)과 地 차원(정·신·정)을 연결하고 있다.

선도의 전통에서 1과 3(천·지·인)은 인격화되어 ‘一神’이나 ‘三神’(天一·地一·太一)으로 표현되기도 하였는데, ‘일신’이나 ‘삼신’은 선도 제천의례의 신격을 지칭하는 수많은 용어들 중에서 가장 보편적으로 사용되는 용어이다.

일신이나 삼신에서 파생되어 나온 많은 동의어가 있는데, 일신 계열로는 하느님·하나님·한울님·신·一大主神·帝釋 등이 있으며, 삼신 계열로는 三眞·三神하느님·三神帝釋 등이 있다. 그런데 한편으로는 이들 용어 외에도 天·天符·天神·天帝·天皇 등 ‘天’과 관련한 용어가 적지 않았다. ‘천’이란 삼원 중의 하나에 불과하므로 1이나 3을 천과 등치시키는 것이 논리상 맞지 않는 것처럼 보인다. 하지만, 이는 선도수행법의 관점에서 설명될 수 있다. 『삼일신고』에서는 일상 속에서 三途를 전전하면서 나아가던 인간이 삼도의 허망함을 자각하면서 삼진으로 돌아가고자 하는 의지를 내고 이에 止感·調息·禁觸 三修行法에 의해 형상화의 과정을 되돌리게 되는데, 이는 3차에 걸친 ‘천→인→지’의 과정을 되돌리는 과정, 곧 ‘三眞(性←命←精)←三妄(心←氣←身)←三途(感←息←觸)’의 과정에 다름 아니다.⁶³⁾

3차에 걸친 ‘천←인←지’의 과정은 선도수행의 궁극적인 각성이 상단전의 ‘天’ 차원과 관련되어 있음을 보여 준다. 『삼일신고』에서는 “수행자들이 그렇게도 간절하게 기원하는 신은 이미 뇌 속에 내려와 있다”⁶⁴⁾라고 언급할 정도이다. 여기에서 1(하느님, 신)이나 3(三神, 三眞)이 天·天神·天帝·天符·上帝 등 ‘천’과 관련한 용어로 표현되었던 이유를 알게 된다. 선도수행을

63) 선도에서 이는 精充→氣壯→神明으로 설명되기도 한다. 이승현, 『丹學』, 한문화, 2002, pp.99-101 참조.

64) “自性求子 降在爾腦.”, 『大宗教經傳』 「三一神誥」



통해 三途 상태에서 三眞 상태로 나아갈 때 3차에 걸친 ‘천←인←지’의 과정을 밟아 궁극적으로 ‘천’ 차원에 도달하게 되기 때문이다.

이와 같이 국선도에서는 비록 수련의 단계를 구분하고는 있지만 三眞・三妄・三途의 과정이 天・人・地가 합일되는 과정이므로 각 수련 과정에서도 性과 命의 분리가 아니라 性命雙修를 통해 몸과 마음이 하나로 되는 이치를 가르치고 있다.

3) 국선도의 근본정신

국선도에서도 이상의 천・지・인 합일사상을 이어받아, 수행을 통해서 실제로 마음의 힘을 키우고, 자신을 통제할 수 있는 인격을 향상하는 것이 목적이다. 그러나 호흡을 통해서 단전에 기를 축적하여 격파를 하는 등의 순간적인 힘을 발휘하는 것이 실제로 수행의 목적은 아니다.⁶⁵⁾ 국선도는 몸을 바르고(調身) 마음을 고르고(調心) 호흡을 다스려서(調息) 단전에 기운을 모으고(蓄氣) 모은 기운을 전신에 유통(運氣)시키는 수련으로서, 이렇게 수련을 계속하게 되면 첫째, 몸이 건강해지고 기력이 증대되며, 둘째, 마음이 평화로워지고, 셋째, 깨달음의 지혜가 열려 궁극에는 행복한 삶을 영위하게 되는 효과가 있다고 가르친다.⁶⁶⁾

道雲(許庚茂)은 다음의 네 가지로 국선도의 근본정신을 소개하고 있다. 첫째, 個全一如觀은 천하 만물이 하나로 이어져 있다는 것이다. 둘째, 律呂主義는 세상 만물이 천상의 음악처럼 음양과 생명력이 조화를 잘 이루어 자유롭고 평온해야 한다는 것이다. 셋째, 大孝之心은 ‘뉘는 법’을 익히기 위해서 자연을 높이고 공경하는 마음이다. 그리고 넷째, 公慾之心은 大孝之

65) 조현, “무에 힘에 취하면 사기꾼. 진정한 힘은 마음에서”, 《한겨레》 2017. 04. 04.

66) <국선도 단전호흡> http://www.kuksun.com/a_kuksundo.php. 2021.02.24. 최종검색.



心으로 붙잡는 법을 올바로 닦을 때 인간은 하늘과 땅의 뜻에 맞아서 천지의 아들이 되고, 하늘 인간(伋)이 되어 하늘과 땅의 참된 주인이 된다는 뜻이다.⁶⁷⁾

우주와 인간의 생성물질이 동일하고 음양의 동일한 운동 법칙에 따라 변화하며, 인간은 우주정신에 의해서 탄생되었으므로 따라서 우주에 존재하는 무한하고 특별한 에너지를 인체 내에 받아들일 수 있다. 이 에너지로 특이한 능력 발현이 가능하고 이 현묘한 힘의 개념이 국선도 수련원리의 근본인 宇宙質, 즉 眞氣와 대응되는 것이다. 국선도의 모든 이론은 동양 사상의 바탕인 『周易』, 陰陽五行, 丹理, 『黃帝內經』 등의 이론을 동원하여 정립한 것이다. 이는 보편적 상식을 지닌 일반 수련자의 입장에서 재정리한 것으로 핵심 수련 원리는 천인합일의 우주관을 바탕으로 한 수련 원리이며, 수련방법은 정기신 단전호흡의 단계적 수련체계이고, 경험과학적 수련 진단 방법으로 요약된다. 그리고 모든 행공동작은 음양오행의 이론으로 체계적으로 구성되어 있고, 숨을 고르는 조식법의 단리 수행이다. 청산은 국선도를 ‘붙잡는 법’, ‘생명의 길’, ‘삶의 길’로 표현했는데, 이것이 의미하는 바는 ‘붙(태양)’의 강하고 온화하며 밝고 맑은 모든 덕성을 그대로 받아들여 생활에 실천하여, 도의적 생활을 몸소 체득하고 행동으로 옮겨야 한다는 것이다. 청산은 우리 민족에게는 ‘옛도(古道)’가 있었다고 파악하였고 청산이 바로 이 ‘옛도’를 다시 정립하려 한 것이다.

또한 청산은 자연은 어떠한 사심도 없이 자기 할 일만 하면서 무궁한 造化 속에서 만물을 낳고 살리는데, 이를 ‘律呂主義’라 하였다. 하지만, 현대 사회의 살아가는 많은 이들은 그릇된 지식과 욕망으로 인해 하늘의 뜻을 거역하였기 때문에 천명대로 살지 못하고, 복잡한 사회·환경적 문제를 일

67) 허경무, 『일화 사랑의 길』, 밝문화미디어, 2008; 「수련하는 인간은 무릇 공욕 지심을 가져야」, 『국선』제17호, 2000, pp.96-98; 도운 허경무, 『국선도 강해』, 밝문화미디어, 2000, p.17 참조.



으킨다고 보았다. 이러한 현대 사회의 문제를 해결하기 위해, 청산은 ‘뉘받는 법’을 제시하였다. 그는 ‘뉘받는 법’을 익히기 위해서 자연을 높이고 공경하는 ‘大孝의 마음(大孝之心)’이 필요하며, 이 뉘받는 법을 올바르게 닦을 때 비로소 인간은 하늘과 땅의 뜻에 맞아서 ‘하늘 인간(伏)’이 된다면, ‘공욕의 마음(公慾之心)’으로 하늘과 땅의 참된 주인이 된다고 보았다.



2. 靑山의 생애와 업적

1) 청산의 생애와 활동

청산의 구체적인 생애는 족보나 호적등본과 같은 행정자료가 참고 되어야겠지만, 이는 현실적으로 확보하기 어려운 까닭에 1974년 3월 김건(건국대 명예교수)과의 인터뷰 자료⁶⁸⁾를 중심으로 살펴보도록 하겠다.

(1) 성장기

청산의 본명은 漢泳으로 1936년 충남 천안군 풍세면 용정리에서 태어나서 경기도 수원에서 자랐다.⁶⁹⁾ 그의 부친은 錫亨이고 조부는 晁奎로 청산은 3세부터 12세(1947)까지 10년 동안을 조부의 품에서 자랐다. 즉, 그가 태어났을 때부터 조부의 슬하에서 성장하기까지는 일제강점기의 정치·사회적 혼란기였기 때문에 나라 잃은 민족의 고통과 함께 해왔다고 할 수 있다. 조부는 1910년 경술국치를 겪으면서 재산을 모두 학교재단·교회·사회단체에 기부할 정도로 민족지사였다.⁷⁰⁾ 부친 고석형의 경우 대사회적 활동은 보이지 않는다.

(2) 구도수행기

68) 인터뷰 전문은 다음을 참조. <국선도연맹> <http://www.ksd21.com> ‘청산청사-당신의 자취’; 불문화연구소 편, 『靑山巨跡 入山修煉 二十年 實記』, 『흰구름 걷히면 청산이거늘』, 불문화연구소, 1997, pp.108-141.

69) 그가 태어난 지역에 대해서 김홍철은 경기도 수원에서 태어났다고 하여 이견을 보인다.(김홍철 편저, 『한국신종교대사전』, 도서출판 모시는사람들, 2016, p.74.)

70) 조부인 고황규는 독립운동가 명단(독립기념관 독립운동가 색인 참조)에서는 확인되지 않고, 일제감시대상 인물카드(국사편찬위원회 한국사 데이터베이스 일제감시대상인물카드 참조)에서도 확인되지 않아 아직까지 객관적인 자료를 제시할 수 없는 한계가 있다.



청산은 13세기(1948)에 천안 泰鶴山⁷¹⁾ 海仙庵으로 들어가 沙彌가 되었다. 청산이 태학산에 입산한 것은 당시 외가에 가니 모두 각처로 이사를 가고 큰외숙 한 분이 태학산에 살고 있다는 소식을 듣고 찾아갔으나 외숙이 산 농사를 지어 살고 있어 청산은 그곳에서 오래 머물러 있을 수 없다고 판단하여 아래 큰절 해선암에 들어가게 되었던 것이다.⁷²⁾ 해선암에서 6개월 정도 정진하고 있을 때 주지의 심부름으로 廣德寺를 가는 길에 근처 바위 위에 앉아 있던 노인이 손으로 돌을 쳐서 부수어 버리는 법을 배워주겠다는 말에 동의하여 스승과 제자 사이가 되었다.⁷³⁾ 이것이 청산이 선도에 입문하는 계기이며, 그 스승이 바로 靑雲(李松雲)이다.

청산은 청운 밑에서 이후 15년간을 俗離山에서 수도하게 된다. 식사는 솔잎가루·풀뿌리가루·참뿌리가루·보릿가루·콩가루·쌀가루 등 生食으로 하였다. 청산은 생식을 하는데 만 1년이 걸렸다고 자술하고 있는데, 이 시기에 매우 고되고 원시적인 수련생활을 했던 것으로 보인다.⁷⁴⁾

청산은 스승 청운에게 국선도 內功 총 9단계 439동작의 내단행공법과 외공 수련인 氣化法 총30법 88形 283勢 4714동작의 運氣形身法을 익혔다. 청산은 이와 같이 많은 동작을 온전히 기억해 내고 있는데, 스승에게 배운 동작을 완전히 체득하기까지 수 없이 반복하여 수행한 결과이다.

청산이 처음 수련한 것이 中氣丹法이었다. 청운은 중기단법을 다음과 같이 설명하였다고 한다.

71) 인터뷰 기사에는 청산이 처음으로 입산한 곳이 ‘泰鶴山’으로 되어 있는데, 정현축, 『한국선도이야기』, 울려, 2016, p.517에는 ‘太學山’으로 되어 있다. 태학산은 충남 천안시 풍세면에 위치한 산으로 ‘泰鶴山’이 옳은 표기이다.

72) 청산선사, 『불받는법: 국선도 단전행공』, 도서출판 국선도, 1992, p.170.

73) 이와 관련된 일화는 위의 책, pp.171-182 참조.

74) 의복 또한 짐승의 가죽으로 下內衣 같이 만들어 입고 바위틈에서 기거하는 등 원시적인 수련생활이었다.



내 마음으로 네 육신을 움직일 수 있는 수련이다. 이 수련의 원리는 中氣에 있다. 우주의 一氣는 陰陽合實의 중기로 만물이 생성변화하고 인간의 일기는 음양합실의 중기로 심신이 생성변화한다. 인체의 중기단법은 河圖에서 보이는 바와 같이 중앙(五와 十)의 土氣에서 비롯하여 五行相生의 원리로 생성작용이 전개된다. 脾胃가 곧 中央土로서 음양이 합실하면 補給과 團合과 保全의 3작용이 활발하여진다. 이 중앙 土氣를 結實하기 위하여는 下丹田을 중심으로 마음을 집중하여 고요히 심호흡을 하면 氣는 陰陽調理의 象인바 이것이 중기를 養하는 기초가 되는 형태인 것이다. 包一守中이란 일기를 包하고 중기를 守護함이 仙道로 들어가는 자세가 된다. 이러한 수련은 丑時 初부터 午時以前에 매일 계속하라.⁷⁵⁾

당시 청산이 14세의 나이로 이러한 스승의 지침을 이해할 수는 없었을 것이다. 청산도 수 십 년 수련하는 동안 처음 수련시의 그 원리가 丹理를 易理로 해석한 것임을 알게 되었다고 한다.

수련시 호흡할 때는 입으로 호흡을 해서는 안 된다. 반드시 입이 아닌 코로 호흡을 해야 한다.⁷⁶⁾ 구체적으로는 들이쉬는 숨에서는 배꼽 아래만 나오게 하고, 내쉬는 숨에서는 배꼽 아래가 들어가게 하면서 호흡을 해야 한다. 청산은 “숨을 들이쉴 때 마음으로 수를 다섯까지 헤아리고, 내쉴 때 여섯부터 열까지 헤아리고 수를 빠르지도 느리지도 않게 해야린다. 그리고 손가락, 발가락부터 온몸을 움직이고 나서 호흡한다.”⁷⁷⁾고 가르친다.

그는 50종목의 중기단법을 1년에 걸쳐 수련하고 1950년 봄에 다음 단계인 乾坤丹法으로 넘어가게 된다. 청산의 스승 청운은 길게 설명하지 않았다. 언제나 간단히 설명 하고 단법의 실천을 자각하게 하여 수련 원리의

75) 인터뷰(<국선도연맹> <http://www.ksd21.com> ‘청산청사-당신의 자취’) 참조.

76) 청운은 “입은 인간이 거칠게 살아가다가 마지막으로 죽어갈 때나 입으로 쉬는 것이니 앞으로는 절대 입으로 숨을 들이쉬지도 내뿜지도 말아야 한다.”고 하였다.(청산선사, 『불받는법: 국선도 단전행공』, p.197.)

77) 이 호흡법을 가르쳐 준 이후 드디어 청운을 스승이라 부르게 된다. 청산선사, 『불받는법: 국선도 단전행공』, p.199.



진실성을 깨우치게 하는 방식으로 지도하였다. 건곤단법은 우주생성의 원리를 자신의 몸 안에서 작용시키는 방법이다. 乾의 本法에 10種의 別法이 있고, 坤의 본법에 12種의 別法이 있으며, 최후에는 총결산으로 座思法이 하나 있어 모두 23가지의 행공으로서 건곤단법이 이루어진다.

이 乾坤丹法 행공에는 초상식적인 현상이 작용된다. 하나는 任脈과 督脈의 流通이고, 다른 하나는 全身의 氣孔呼吸이라는 것이다. 청산은 一念으로 수련에 전력을 기울인 결과 元氣丹法 中途에서부터 하복부 단전을 중심으로 元氣가 축적되는 현상을 느끼기 시작하여 후끈하는 열기의 뭉텅이가 솟구쳐 올랐다. 이것을 ‘道胎’라고 한다. 이 현상은 선도수련의 초입이라고도 할 수 있다. 그 축적된 막대한 힘(氣)을 먼저 등 뒤의 독맥으로 올려 돌리어 두부 귀 뒤로 하여 머리까지 올렸다가 다시 전면 가슴의 임맥으로 돌리어 하복부까지 끌어내리는 운기의 방법을 연마해야 한다. 이러한 운기가 완전히 이루어진 때는 중기단법을 지나 건곤단법의 곤법의 申法時이다.

건곤단법의 중요한 수련은 임독의 유통이다. 청운은 청산에게 매일 한번씩 임독의 유통을 명령하였고, 청산을 그것을 그대로 실시했다. 이때 유의할 점은 단전호흡인데 入息한 기를 하단전에서 잠시 머물렀다가 단전에 모인 뜨거운 기운과 더불어 고요히 항문 쪽으로 내리고 다시 뒤로 돌려 등을 타고 올리어 먼저 말한 대로 귀 뒤까지 올린 후에는 다시 귀 뒤를 돌아 목과 가슴, 배로 내려 그 기가 하단전에 이를 때 비로소 입식했던 숨을 出息하는 것이다. 실제 호흡은 숨으로 하나 임독의 유통은 마음을 머금어 생각으로 돌리는 것이다. 이것이 숙달이 되면 그 뜨거운 기의 힘이 생리적으로 현실적으로 완전히 유통되는 것을 眞氣丹法에서 감각케 되는 것이다.

건곤단법 23동작은 동작의 법을 따라 하되 언제나 호흡은 잘 조절하면서 해야하니 이것이 곧 調息이다. 출입식을 하되 입식하여 단전에 기를 머물고 다시 출식하고 기를 머물러 출입식과 止息의 시간을 일정하게 조절하면



서 23동작을 하는 것이다. 수련시간은 축시로부터 오시까지가 가장 효과적이다. 청산은 이 건곤단법을 1년간 수련하였다.

이어 다음 수련은 元氣丹法으로 이 또한 1년간 수련하였다. 원기단법은 모두 365동작으로 되어 있다. 그래서 이 많은 동작의 이름만 외우는 것도 쉽지 않다. 청운은 “원기단법의 그 원기란 모든 기가 합실한 기운을 말하는 것이니 이 원기를 네 몸에 지니어 네 몸을 네 마음대로 동작할 수 있도록 수련하라”⁷⁸⁾고 하였다.

원기단법에서는 긴 시간으로 입식하되 하단전에 기를 축적하여 하단전에서 기를 돌돌 말아 뭉친다는 생각을 가지고 그 기를 12경락에 골고루 유통시키는데 하단전의 기를 항문 뒤로 내려 보내어 양쪽 발끝까지 보냈다가 다시 돌려 독맥을 타고 올라가 어깨부분에서 양손 끝까지 동시에 보냈다가 다시 어깨부분까지 돌아와 머리 위로 올려 그 기를 출식시키는 것이다. 여기까지가 정각도 수련이다.

청산은 정각도 수련을 마치고 1952년 가을 소백산맥 여러 곳, 朴達山 등 깊은 산중으로 들어가 여전히 동굴이나 암석 밑에서 고행을 계속하며 수련에 전념하였다. 이때 청운은 “너는 지금 나이는 어리나 道入할 수 있는 몸과 마음을 닦았다. 욕심덩어리였던 육신을 네 정신이 끌고 갈 수 있는 수련이 되었으니 이제부터 도에 깊이 들어갈 수 있는 眞氣丹法이라는 법을 수련하게 된다.”⁷⁹⁾고 하여 통기법 수련의 진기단법을 전수하게 된다.

이 진기단법은 運氣調息이 기본이 되어 있다. 수련의 종목은 立丹, 座丹, 臥丹, 跏丹, 空丹 등 다섯 동작의 行功이다. 그리고 “永法을 敎示하시옵고 眞源으로 가옵신 先靈님이시여! 저를 大道로 誘導하시와 體智體能하여 造化된 仙境에서 선령님과 일심동체로 동거동락케 하여 주시옵기를 正心과 眞心으로 바라옵니다.”⁸⁰⁾라는 心祝文을 수시로 외울 것을 당부하였다. 그리

78) 인터뷰(<국선도연맹> <http://www.ksd21.com> ‘청산청사-당신의 자취’) 참조.

79) 같은 인터뷰 기사.



고 잡념이 들 때마다 正心, 正視, 正覺, 正道, 正行을 마음속으로 암송하라고 가르쳤다. 청산은 이러한 진기단법 수련을 만 2년간 수련하였다.

다음 단법은 三合丹法으로 청산은 주로 강원도 치악산을 중심으로 거처하면서 정진하였다. 삼합단법은 기공호흡을 말하는 것으로 삼합이란 천지인 3자의 기가 합설되는 경지로서 코와 입으로 출입식을 일시 중단하고 전신의 氣孔으로서의 氣通을 하는 것이다. 즉, 호흡을 폐로 하는 것이 아니라 피부 호흡을 한다. 이때 몸에는 모든 옷을 벗어버려야 한다. 청산은 이 수련을 만 1년 반인 1955년 가을까지 하였다. 이후 청산은 하산하여 1956년 入隊하고 병무를 마치기까지 4년간의 속세생활을 하고 다시 입산하였다.

1960년 여름 치악산에서 청운과 재회하여 삼합단법을 다시 수련하면서 1962년 봄에 비로소 造理丹法을 시작하였다. 조리단법은 진기단법과 삼합단법의 행공을 합해서 실시하는 것으로 매우 높고 깊은 경지의 도법인데, 氣孔으로 흡입한 기를 단전에 집결 축적하였다가 임독맥을 유통하여 全身各穴로 주류시키는 법이다. 청산은 이 조리단법을 1965년까지 만 3년간 수련하였다. 청운은 마지막으로 三清丹法과 無盡丹法, 眞空丹法을 하나하나 상세히 설명하고 시범 후 그대로 수련할 것을 명령하고는 홀연히 떠났다.

청운이 남긴 마지막 말은 다음과 같다.

우리는 맺음(인연)이 있어서 만났으나 맺음이 다하였으니 헤어지는 것이다. 인간이란 만나면 헤어지기 마련이고 또 헤어지면 만날 수도 있는 법이야. 너는 배울 것은 다 배웠으니 너 혼자서 배운 것을 꾸준히 끊임없이 닦아 나가도 좋을 것이다.…… 이제부터는 자유로이 하산하여 네 갈 길을 찾아가야 한다. 그리고 후계자를 양성도 하고 모든 인간에게 유익을 주도록 도법을 전하여라. 그것이 너의 사명이다. …… 그리고 내가 가르쳐 준 모든 것을 바꾸면 안 된다. 아홉 가지 순서를 그대로 하고 그 정신에 벗어나면 못쓴다.⁸¹⁾

80) 같은 인터뷰 기사.



청산은 이와 같은 스승의 명을 따라 수련을 계속하면서 1967년 하산할 때까지 전국의 명산 대소사찰을 찾고 각양각색의 수도장을 찾아다니면서 수련을 하였다.

(3) 선도전법기

청산이 1967년 하산이후 개인지도 혹은 도장을 열고 국내에서의 道力示範 등의 활동을 하고 있다가 1970년 음력 3월 15일에 최초의 국선도수련원을 서울 피카다리 극장 옆 팔진옥 4층에 개원하였다. 그리고 이날을 현재 국선도의 개원기념일로 삼고 있다. 1971년 3월 19일에 비로소 ‘精神道法教育會’라는 명칭으로 등록을 하고 정식으로 會의 유일한 사업으로 仙丹의 첫 단계인 ‘正覺道’라는 題號를 걸고 仙丹修煉의 첫 단계 수련교육을 시작하였다.

당시 청산이 읊은 계송(靑山偈頌)⁸²⁾을 소개하면 다음과 같다.

마음은 누리에 차고
누리 이 마음에 차네
누리의 도는 마음의 도
마음의 도는 누리의 도
마음 누리 둘 아닐세

인간은 누리의 주인

81) 청산선사, 『불받는 법: 국선도 단전행공』, 앞의 책, pp.509-510.

82) 偈頌에서 ‘偈’는 梵語 ‘가타(gāthā)’의 音譯인 ‘偈陀’에서 온 것이며, 頌은 偈의 意譯이다. 계송은 불교의 가르침을 전하는 경전분류방법인 12部經의 하나로서 운문의 형식을 띤 시구이다. 일반적으로 悟道頌이나 涅槃偈(頌) 등으로 많이 사용되는데, 청산은 당시 국선도의 전법에 대한 각오와 심경을 청산계송으로 전한 것이다.



누리의 신비 인간에 찻네
정기신 단전 행공으로
누리의 힘 인간에 통하면
몸과 마음 자유자재

청산은 언제나 무애청정
부귀공명 꿈 밖 일레라
누리의 정 배에 부르고
누리의 기 머리에 차고
누리의 신 마음에 밝아 있네

각고수업 이십여 년
염원은 오로지 구활창생
스승에게 이어받은 이 도법을
누리에 두루 퍼기 전에
사바인연 내 어이 마다하오리.⁸³⁾

이와 같이 청산은 스승에게 이어받은 인간의 마음과 우주의 기운을 운화하여 求活蒼生하는데 목표를 두고 하산하였음을 알 수 있다. 창생

청산은 불도에도 在家僧이 있는 것처럼 선도에도 在家仙이 있다고 하여 도의 수련이 출가하여 입산하는 것이 원칙이지만 속세에서의 수련도 가능하다고 하였다. 또한 선도의 근본을 攝生으로 보고, 수련하는 동안 생식은 못할지라도 음식에는 주의해야할 사항이 있음도 지적하였다. 즉, 공기와 음식과 물의 섭생이다. 올바른 호흡방법으로 공기를 받아들이고 올바른 방법으로 물을 받아들이는 지식과 훈련이 필요한데, 그것이 인생 생명의 원천이요, 받아들이는 비결이니 正息・正食・正飮이 중요하다고 본다. 인간은 천지자연의 한 부분이므로 천지자연의 법도에 맞도록 생활하면 무병장수할

83) 청산선사, 『불받는 법: 국선도 단전행공』, p.514.



수 있으나 그 법도에 따르지 않으면 病弱 夭死하게 된다는 생각을 가져야 한다고 하였다.⁸⁴⁾

청산은 일본 후지TV, 영국 비지니즈TV, 미국 시카고에서 시범활동을 보이는 등 해외에 국선도를 알리는 활동을 하다가 1984년 재입산하여 아직까지 그 존재를 세상에 드러내지 않고 있다.⁸⁵⁾ 그의 저술로는 『국선도: 영생의 길』, 『삶의 길』, 『봄받는법』 등이 있다. 청산이 종적을 감춘 후 道雲(許庚茂, 1952-현)이 그의 도맥을 이어 현재에 이르고 있다.

2) 청산의 위치와 업적

청산은 1948년 입산하여 국선도 수행을 한 이후, 1967년 자신의 수련 체험을 세상에 펴기 위해 하산하게 된다. 뒤에 자세히 살펴보겠지만, 그의 수련은 正覺道→通氣法→伏道法의 순으로 진행되었다. 청산의 출현을 두고 김현창은 “20세기 청산의 출현이 한국 선도의 빛나는 부활을 가져왔다”⁸⁶⁾고 평가하여 근대 한국 선도의 부활이 청산으로부터 비롯되었다고 볼 만큼 청산의 하산은 한국 선도 수련에서 중요한 의미를 갖는다.

청산의 하산 목적은 우리 민족에게 원래부터 잠재되어 있는 봄의 기운을 받아들여 태양의 만물을 살리는 덕을 받들고 숭상하는 옛 道를 다시 일으키는데 있었다. 이를 자신의 수련 체험을 통해 전파하고자 했던 것이다. 청산에 의하면 “국선도는 우주를 한나라(國)로 보고 인간과 하늘(伏)이 妙合하는 대자연의 길(道)을 말한다”⁸⁷⁾고 하였다. 이를 ‘봄돌법’이라고도 하는데

84) 인터뷰(<국선도연맹> <http://www.ksd21.com> ‘청산청사-당신의 자취’) 참조.

85) 재입산하였다고 하는 것은 국선도본원의 견해이다. 당시 세간에서는 당시 노태우 정권이 흑세무민한다는 이유로 고문하여 사망하였다는 소문이 떠돌기도 했다.(김홍철 편저, 앞의 책)

86) 김현창, 「한국 선도의 도맥과 도교」, 『동양심신수련법』, 한국학술정보, 2007, pp.30-35.

87) 청산선사, 『국선도』 I, 앞의 책, p.64.



“‘붉’은 해·태양·광명·천을 의미하고 ‘돌’은 돌고 돈다는 뜻으로 氣의 음양운동을 포함한다. 즉, 붉돌법은 ‘돌’의 이치를 알아 ‘붉’을 받고 몸과 마음을 닦아 몸은 맑고, 마음은 밝아 있어 ‘돌’에 참여하는 독특한 방법”⁸⁸⁾이다. 따라서 국선도는 天人合一이 수련의 근본 목표이다. 이에 준하여 국선도에서 청산의 위치는 그의 사상에 의해 확인된다.

첫째, 청산은 인간을 주체로 한 천인합일의 길을 제시함으로써 人本主義 사고를 강조하였다. 이는 ‘𡇗’이라는 글자에 의해 쉽게 확인된다. 즉, 인간과 하늘을 결합하여 ‘하늘인간 선’이라는 조어를 국선도의 正體性을 드러내는 것으로 설명한 것에서 그가 천인합일사상을 얼마나 중시하고 있는지 알 수 있다. 특히 인간과 하늘을 나란히 배치한 것은 인간이 하늘과 하나로 통해야 한다는 염원을 담은 것이라 보인다. 그리고 그 주체는 인간에 두고 있다. 즉, 인간이 주체가 되어 태양으로 대표되는 하늘(붉)의 덕성을 닦아 가고자 한 것이다. 태양이나 하늘은 생명력의 표징이다. 청산은, “하늘의 속성은 밝음(光明)·生育·慈義 등으로 道德的·生命的 원천”⁸⁹⁾이라고 하였다. 그리고 “그 하늘의 밝음을 받고자 몸과 마음으로 닦아 체득하는 것이 오늘날 붉도(仙道)”⁹⁰⁾라고 하였다.

특히 청산은 도가의 내단사상에 대한 哲理가 밝혔다. 내단 수련이 인간과 인간의 생명을 중심으로 하는 만큼, 귀신이나 절대자의 처분에 의해 인간의 생명이 좌우되는 것이 아닌, 인간 스스로의 作爲에 의해 운명을 개척할 수 있다고 보았다. 이는 내단사상에서 “나의 목숨은 내게 달려있는 것이지 하늘에 달려있는 것이 아니다”⁹¹⁾라는 구호를 제시하여 자연법칙을 주재하는 적극적 정신을 충만하게 할 수 있다는 근거로 삼고 있는 것이다. 『

88) 청산선사, 『국선도』 I, p.67.

89) 청산선사, 『붉받는 법: 국선도 단전행공』, p.161.

90) 청산선사, 같은 책.

91) “我命在我不在天.”, 『抱朴子·內篇』「黃白」



『西升經』에서도 “노자가 말하길, 내 목숨은 내게 달린 것이지 천지에 속해 있지 않다고 하였다. 나는 보지 않고 듣지 않으며 알지 못하며, 神은 몸을 벗어나지 않고 도와 영원히 함께 한다. 나와 천지는 一氣를 나누어 다스리며 스스로 근본을 지킨다”⁹²⁾고 하였다. 이러한 사상은 곧 도가철학에서 말하는 ‘重人貴生’의 인생철학과 상통하며 도가의 운명관을 드러내는 것이기도 하다. 즉 운명의 주체는 인간이고, 영생불사 또한 인간이 수련을 통해 해낼 수 있다고 보는 것이다. 나아가 청산은 수련은 인간에게 유익한 수단이어야 함을 강조하여 세상을 초월하고자 한다면 먼저 세상을 구해야 함을 선도주 ‘구활창생’으로 이야기 했던 것이다.

둘째, 청산은 도가철학의 精氣神 三寶論을 주체적으로 해석하여 心身一體의 경험적 신체론을 제시하였다. 내단철학에서도 심신을 서로 의존하는 통일체로 보는 形神統一의 생명관을 가지고 있으며, 이러한 생명관은 심신을 함께 수련한다고 하는 性命雙修라는 수련체계의 이론적 근거를 제공한다. 마음을 수양하기 위해 육체수련을 하고, 육체를 단련하기 위해 마음수양을 하는 것이 내단 수련의 특징이다. 이것은 마음 건강과 육체 건강을 구분하여 추구하는 이원론적 신체관에서는 파악하기 어려운 방법론이다. 정기신론이 바로 심신일체 신체론을 설명하는 것이다.

정기신을 三丹田에 배당하는데 있어 정을 하단전에 배당하는 것은 정통 도가의 방식과 같지만, 기와 신을 각각 상단전, 중단전에 배당한 것은 청산만의 특징이라 하겠다. 국선도에서는 하단전에 精을 모아 기운을 내는 방법을 중기단법에서 제시한다. 이를 붙이는 방법의 첫 단계로 삼고 있는데 이는 그만큼 정을 중시하고 있다는 말이다. 정을 바탕으로 힘이 많이 쌓이면 정확한 생각을 하고 결정이 밝혀져서 올바른 결정을 하게 되는데 이를 ‘精充·氣壯·神明’이라고 한다. 그리고 상단전의 氣는 생각을 담당한다고 보

92) “老子曰 我命在我 不屬天地 我不視不聽不知 神不出身 與道同久 吾與天地分 一氣而治 自守根本也.”, 『西升經』卷5, 「我命章」第26.



왔다. 하단전의 정이 올라와서 상단전에 자리를 잡고 눈에 보이지 않는 영이 올라와 내려가는 성질을 갖는 영이 되고, 영은 눈을 통해 보고 귀를 통해 듣고 입을 통해 맛을 보아서 이로써 모든 것을 생각하여 인식하게 된다는 것이다. 또한 중단전의 神은 決定을 담당하는데, “상단전의 영이 보고 듣고 생각하고 말하고 깨달은 것을 아래로 내려 보내면, 심장 부위에 있는 중단전인 열(魂)은 즉시 결정을 하여 올려 보내고 상단전은 다시 하단전을 통해 결정된 것을 실행한다”⁹³⁾고 보았다.

셋째, 청산은 우리 민족 전래의 양생수련 방법을 체계화하였다. 청산은 “국선도의 수련은 羽化登天하거나 長生不死한다는 신선되는 수련을 하는 도가 아니라 동양철학적인 丹理에 의한 煉丹法의 수련으로 무병건강하게 되는 인간최고의 養生之道인 것이다. 이를 그대로 수련의 도가 높아지면 地上仙人과 흡사한 智力과 德力과 體力을 얻게 되는 우리 민족 전래의 고유의 도이다”⁹⁴⁾라고 하였다. 즉, 국선도는 신선사상을 배경으로 하고, 한국 고유의 무병건강을 추구하는 양생수련법이라고 한 것이다. 또한 국선도는 ‘丹理에 의한 煉丹法’이라고 하였는데, 여기서 연단법은 外丹이 아니고 內丹이라고 밝히고 있다. 청산은 단리는 인간의 생성변화를 정기신으로 관찰하는 방법이고, 이는 다시 인간의 내부에서 변화를 추구하는 내단수련임을 밝히고 있다.

3) 현대 국선도의 전개

국선도는 현재 진행형이다. 따라서 현대 국선도의 전개 과정을 살피려는 것은 무리한 시도라는 비판이 따를 수도 있다. 그러나 논지 전개를 원활히 하기 위해서는 반드시 필요한 항목이기 때문에 객관적인 자료를 통해 전개

93) 나우권, 「청산 선사 고경민의 생애와 사상: 천인합일에 이르는 양생법」, 『도교 문화연구』41, 한국도교문화학회, 2014, p.84.

94) 청산선사, 『국선도』 I, p.27.



과정을 검토해 보고자 한다.

상고시대 이전부터 전래되어온 선도의 가장 큰 약점은 그 역사를 문자로 기록하는데 인색했으며, 도맥이 비전되어 왔던 까닭에 그 역사와 계보를 복원하기에 상당한 어려움이 있다는 점이다.⁹⁵⁾ 국선도 또한 한국 선도의 흐름을 잇고 있고, 그에 따라 객관적 자료가 불충분한 것이 사실이다. 따라서 현재 국선도 측에서 제시하는 도맥에 의지하여 설명할 수밖에 없는 한계가 있다. 국선도총본원⁹⁶⁾에서는 天氣道人→無雲道人→靑雲道人→靑山道人→道雲선사를 국선도 도맥 전승의 계보로 설명하고 있다.

청산은 1970년 종로 3가 백궁빌딩 4층에 수련원을 열고 1971년 ‘정신도법교육회’라는 명칭 등록을 한 후 1984년 청산이 재입산⁹⁷⁾하기까지 수많은 제자를 양성하였다.⁹⁸⁾ 국선도법연구회에서는 “청산이 하산한 1967년 음력 3월 3일은 땅기운이 충만하게 열려 있던 날, 청산이 재입산한 1984년 음력 7월 7일은 천문이 열려 있던 날, 그리고 국선도 본원이 개원된 1970년 음력 3월 15일은 땅 위의 보이는 에너지와 보이지 않는 에너지가 새로운 시작을 알린 날이라고 한다”⁹⁹⁾고 밝히고 있다.

청산의 제자인 道雲(許敬茂)은 스승의 도맥을 이어 받아 국선도총본원을

95) 이광호·김학덕·윤여탁, 「현대생활속의 선도의 의미와 가치」, 『움직임의 철학: 한국체육철학회지』12-1, 한국체육철학회, 2004, p.156.

96) 국선도총본원(<http://www.kouksunin.com>)

97) 청산은 “나는 제일 높은 곳도 가보고 제일 낮은 곳도 가 보았다. 이제는 보고를 드리러 가야 한다.”라고 하면서, 또는 앞으로 닥칠 미래의 일에 적절히 대처할 준비를 하기 위해 仙界로 들어간다고 하면서, 스스로 집을 나가 재입산하였다. (고남준, 『청산선사 : 우리시대의 위대한 도인』, 정신세계사, 2010, p.185, p.284.)

98) 활동 초기에는 주로 국내외에서 물속에서 숨을 쉬지 않고 18분을 견디거나, 불 속에서 화상을 입지 않고 7분을 견디는 등의 도력 시범을 보여 사회로부터 주목을 받았고, 초반에는 제자들에게도 주로 도력을 키우는 수련을 하게 하였다. 청산선사, 『삶의 길』, 국선도, 1992, p.173.

99) 국선도법연구회 엮음, 『국선도 이야기』, 국선도, 2013, pp.38-39.



재건하였다. 그는 박진후·김종무·김단화 등과 함께 청산의 수제자 중 한 사람이다. 국내의 총책임을 맡는 등 열렬히 활동하다가 당분간 사회와 일정한 거리를 두라는 청산의 가르침을 따라 수련에만 정진하다가 1996년 은둔의 시대가 지났다고 생각하여 국선도총본원을 재건하게 된다.

<표1> 세계국선도연맹 전국 수련원(지역센터)

구분	서울·인천·경기	강원·충남·충북·대전·세종	전남·전북·광주·제주	경남·경북·대구·울산·부산
수련원명	서울(14)	강원(3)	전남(3)	경남(5)
	국선도총본원(종로), 압구정, 명일, 봉천, 시흥, 수락산역, 창동, 사당, 강남역, 마아삼거리, 가락, 잠실, 풍납, 여의도	강릉임당, 원주혁신 춘천후평	목포상동, 여수학동, 구례	국선무도양산지산, 김해삼계, 마산월영, 진주신안, 창원중앙
		충남(6)	전북(5)	
		계룡읍사, 공주신관, 논산내동, 서산동문, 천안불당, 천안신부	남원동충, 익산모현, 익산영동, 전주인후, 전주효자	경북(4)
	인천(3)	충북(4)	광주(6)	대구(4)
	논현, 석바위, 신포	진천백곡, 청주가경, 청주남사로, 청주용암	두암, 문흥, 봉선, 산수, 수완, 풍암	대명, 두류, 성서, 평리
	경기(14)			울산(2)
	과천중앙, 광명하안, 군포변영, 부천중동 분당양지, 분당판교, 분당동, 수원송죽, 수원영통, 용인죽전, 이천창천, 일산마두, 일상정말산, 평택합정	대전(8)		신정, 약사
		국선무도대전만년, 관저, 노은, 대동, 둔산, 월평, 태평(유천)		부산(2)
		세종(1)		장전, 서명
		첫마을		
계	31	22	14	13

*출처: 세계국선도연맹 (<https://www.kouksundo.com>)(최종검색 2021.6.13.)



도운은 1998년에는 국선도교육원을 설립하고 후진양성을 하며 이후 1999년 세계국선도연맹¹⁰⁰⁾을 창설하며 도단을 체계화하였다. 같은 해 국선도의 최고 지도자인 道宗師가 되고 2004년에는 사단법인 세계국선도연맹을 창설했다. 국선도총본원 본부는 청산 이후 공백기 동안 서울 종로구 백궁수련원을 사용하다가 2011년 9월 종로구 관수동 금융빌딩으로 옮겼다. 수도정신함양운동 전개, 민족정기 부흥활동, 眞丹法 보급 등 활발한 활동을 전개하고 있다.

현재 (사)세계국선도연맹의 전국수련원(지역센터)은 <표2> 같이 80곳이 개설되어 있으며 이 가운데 해외에도 미국 5곳, 캐나다 4곳, 유럽 2곳(네덜란드, 스페인), 아시아 2곳(사우디아라비아, 싱가포르) 등 총 13곳에 개설되어 있다.

세계국선도연맹의 산하단체로 국선도교육원, 국선도무도협회, 국선도명상협회 등이 있는데, 1997년에 설립된 국선도교육원에서는 국선도를 보급한 지도자양성 및 국선도의 도법 전수 및 교육을 하는 기구이다. 국선도교육원에서는 2014년 이후 국가의 민간자격정보서비스에 민간자격증을 등록하여 현재 7개의 민간자격증을 운영하고 있다.¹⁰¹⁾ 국선도무도협회는 2010년에 국선도 기화법(30법 88형 283세 4714동작의 운기형신법: 양생화중법, 팔상법, 팔형법, 쌍도법, 보운검 등)의 보급과 전수 및 세계화와 외공 전문 지도자 양성을 위해 설립되었다. (사)국선도명상협회는 2010년 국민건강과 삶의 질 향상에 기여할 목적으로 설립되어 국선도의 명상법에 대한 연구 및

100) 세계국선도연맹은 국선도의 도법을 현대인의 요구에 맞게 변화시키는 것이 필요하다고 주장한다.

101) 국선도교육원으로 등록된 민간자격증은 현재 국선도생활강사(등록번호 2014-0136), 국선도사범보(등록번호 2014-0135), 국선도사범(2014-0134), 국선도수사(등록번호 2014-0132), 국선도현사(등록번호 2014-0133), 국선도법사(등록번호 2014-0131), 그리고 국선도기혈순환유통법지도사(등록번호 2020-001301) 등 총 7가지이다. 주무관청은 문화체육관광부이다. 민간자격정보서비스 (<https://www.pqi.or.kr/inf/qul/infQulList.do>)



교육, 명상 프로그램 개발 및 명상 지도자 양성, 국선명상의 세계화를 위한 다양한 활동 및 어려운 이웃을 위한 무료봉사 등의 활동을 진행하고 있다.¹⁰²⁾

그 외에 현재 활동하고 있는 국선도에서 분파한 단체들이 있는데, 국선도연맹, 덕당국선도, 백두산국선도, 국민건강단전호흡수련원, 국선도무예협회 등이 있다. 먼저 국선도연맹은 청산의 아들 고남준이 창설하였는데, 현재 국내외 약 40곳의 수련원이 있으며, 그 외에도 주요 정부, 지자체, 기업 등에 연수원을 주고 있으며, 지도자 보수교육, 법사교육, 사범교육, 수사교육, 초급지도자과정, 생활강사교육 등 국선도 교육을 전담하는 교육원, 그리고 경남 산청군에 산중선원 등을 운영하고 있다.¹⁰³⁾

다음으로 1977년에 김성환이 창설한 한국선도회가 있는데, 이것이 현재 ‘덕당국선도’¹⁰⁴⁾이다. 비록 청산에서 비롯되었으나 ‘생활선도’를 이념으로 현대사회에 맞는 수련법을 제시함으로써 국선도 고유의 수련프로그램뿐만 아니라 관공서 보급 체조중심 수련단체로 사상체질호흡법, 웃음·건강박수치료 등 나름의 교육 프로그램을 지니고 있다.

다음으로 1984년 이판암이 창설한 ‘백두산 국선도’가 있으며, 1990년 방유성이 창설한 국민건강단전호흡수련원, 그리고 2008년에는 박진후에 의해 국선도무예협회가 창설되었다.

이 가운데 국선도무예협회¹⁰⁵⁾는 국선도의 외공(기화법)을 부흥시키기 위해 청산의 첫 제자 3인(박진후·김종무·김단화)이 2008년에 설립한 단체

102) 세계국선도연맹(https://www.kouksundo.com/sub/sub1_5.php) 참조. 강돈구는 특히 “산하에 국선도무도협회, 국선명상협회가 있는 것을 보면 세계국선도연맹은 국선도연맹에 비해 외공수련에 보다 비중을 두고 있는 것으로 보이며, 명상, 단식 등도 활용하고 있는 것으로 보인다.”라고 평하고 있다. 강돈구, 「미래 한국의 또 다른 종교들: 선도계 수련단체들을 중심으로」, 앞의 논문, p.115.

103) 국선도연맹(<http://www.ksd21.com/>) 현재는 오재용 이사장이 대표하고 있다.

104) 덕당국선도(<http://www.kooksundo.com>) 참조.

105) 국선도 무예협회(<http://www.kouksundomuye.com>)



이다. 국선도무예협회는 단전행공과 단전호흡을 중심으로 내공과 외공을 함께 수련하는 완전한 국선도 수련법을 지향한다. 초기에는 청산도 외공수련을 가르쳤으나, 道力에 대한 오해나 오용의 확산을 염려하여 외공수련을 금지시켰다.

또한 국선도단전호흡¹⁰⁶⁾은 단전호흡을 하면 20년을 더 살 수 있다거나, 국선도가 仙人의 길 또는 도사가 되는 길이라기보다는, 쉽게 말해서 가능하면 치매에 안 걸리고 건강하게 사는 길이 국선도의 길이라고 주장한다.¹⁰⁷⁾ 이 단체는 단전호흡을 중심으로 국선도를 주로 건강법의 하나로 보급하고 있는 단체로, 일반적으로 국선도는 긴 호흡을 중요시하는 데 비해 이 단체는 호흡을 길게만 하는 것이 건강에 유익한 것은 아니라고 주장하고 있다는 점이 특기할 만하다.¹⁰⁸⁾ 이를 통해 보면 국선도는 여러 유파로 나누어지면서 발전·전개되는 특징을 보이고 있다.

106) 국선도단전호흡(<http://www.kuksun.com>)

107) 백환기, 『국선도 단전호흡』, 말과 창조사, 2012, p.18.

108) 강돈구, 「미래 한국의 또 다른 종교들: 선도계 수련단체들을 중심으로」, 앞의 논문, p.115.



Ⅲ. 국선도 심신수련법의 원리

국선도 수련 원리는 ‘丹理’로 설명된다.¹⁰⁹⁾ 단리는 인체를 음양오행의 易理와 精·氣·神의 원리가 포함된 인체에 대한 종합적 해석론이다. 청산은 『국선도』의 서문에서 “국선도의 수련은 우화등천하거나 장생불사한다는 신선되는 수련을 하는 도가 아니라, 동양철학적인 단리에 의한 煉丹法의 수련으로 무병건강하게 되는 인간최고의 양생지도인 것이다. 이름 그대로 수련의 도가 높아지면 지상선인과 흡사한 지력과 덕력과 체력을 얻게 되는 우리 민족 전래의 고유의 도이다”¹¹⁰⁾라고 말한다. 이는 국선도의 수련 원리가 단리를 전제로 출발하고 있음을 명확히 보여준다.

丹理에는 음양사상, 오행사상 그리고 의학적 사상들이 내포되어 있어 이상의 원리를 떠나서는 단학이 성립되지 못한다. 그러나 단학은 그 모든 원리를 이용하되 철학적인 개념, 음양오행의 상생상극의 이해, 의학적인 원리 및 처방의 응용 같은 것을 주안으로 하지 않고 그 모든 원리를 직접 인간 생명체에서 자연적으로 적용하도록 수련하는 방법¹¹¹⁾이라는 점이 특징으로

109) 청산은 “결론부터 제시하면 국선도 수련의 원리는 단리에 있다”는 전제로 글을 풀어간다. (청산선사, 『국선도』Ⅲ, 도서출판 국선도, 1993, p.38.) 또한 “丹은 火色이요, 화는 형질이 아닌 기체이니 육안으로 볼 수 없고, 단지 공리이므로 無何有의 名이요, 一氣의 原이 된다. (중략) 理는 이치의 약칭이요, 田은 모이는 장소 우치의 뜻이니 단전이란 말은 기운이 모이는 장소란 뜻이며, 단에는 외단과 내단이 있으니 주로 金石之材와 약초를 사용한 환약을 복용하여 단리의 효력을 얻으려는 방법 등을 외단이라 한다. (중략) 동방단리의 정통적 정수인 정기신삼단, 단전이단호흡으로부터 大氣와 합일하는 경지까지 승화시키는 묘법이라 이것은 내단이며 정통적 단리인 것이다”(같은 책, p.35.) 라 하여 단리의 의미를 설명하고 내·외단을 구분 짓고 있다.

110) 청산선사, 『국선도』Ⅰ, 도서출판 국선도, 1993, p.27.



대두된다.

단리를 사상적으로 이해하기 위해서는 필수적으로 氣論, 음양오행론, 그리고 정기신론을 살펴보아야 할 것이다. 그러므로 본 장에서는 기론, 음양오행론, 정기신론을 차례로 알아보고 이에 대한 국선도의 수용적 특징을 살펴보고자 한다.

1. 氣論과 經絡

1) 氣論

(1) 기의 개념

氣라는 글자를 破字해보면 ‘气’는 하늘 즉 우주 공간을 뜻하고 그 속의 ‘米’는 사방팔방으로 퍼져가는 기운을 나타낸다.¹¹²⁾ 그러므로 氣는 만물의 근원이며 우주 공간 역시 氣로 채워져 있다는 의미이다. 따라서 동양사상에서 氣는 우주만물의 구성체와 모든 현상을 의미한다.

氣는 동양철학과 동양의학 등의 핵심이지만, 현대과학으로 아직 그 실체를 정확히 규명하지 못하고 있다. 현대과학의 입장에서 기의 존재 여부를 규명하기 위해서는 ‘氣는 과학적 장치로 측정할 수 있다’는 전제 조건이 따른다. 그러나 현실적으로는, 땅과 인체 그리고 동식물 내부에 존재하는 氣는 복잡한 생리학적 기능과 연결되어 있어서 氣를 따로 분류하여 측정한다는 것은 매우 어려운 일이다. 특히 음양오행의 氣를 중심으로 하는 동양사상에서는 정지된 상태의 氣가 아닌, 음양오행이 서로 相生, 相補, 相沖되어

111) 청산선사, 『국선도』 I, p.32.

112) 이길환 역, 『기의 불가사의』, 동화문화사, 1993, p.108.



어우러지고 움직이는 氣를 강조한다.

기는 물질이지 의식이 아니다. 그러나 3차원적 속성을 구비하지 않았다. 또한 소리도 없고 빛깔도 없으며, 맛도 없어서, “보아도 보이지 않고 들어도 들리지 않고 잡으려 해도 잡을 수 없으니”¹¹³⁾, “언설로도 표현하지 못하고 그림으로도 그리지 못한다”¹¹⁴⁾라고 하였다. 이는 바로 수련에 의해 성취된 것으로, “실처에 이르러 궁구하니 모두 어렵קות하여 아직 판별되지 않은 처음의 기”¹¹⁵⁾이다. 그러나 그것은 우리가 측정하기는 어렵지만, 일상생활 중에서 결코 떠나지 않는다. 때문에 기는 일종의 특수하고 정교하며 오묘한 물질로 “지극한 무이면서 지극한 유를 내포하고 있고 지극한 허이면서 지극한 실을 내포하고 있으며”¹¹⁶⁾, “공하되 공하지 않고 공하지 않되 공한 것”¹¹⁷⁾이다. 즉 氣는 ‘虛無妙有’에 속한다고 할 수 있다.

기의 처소는 광대 무한하다. “크기로 하면 우주에 충만하고 작기로 하면 털 끝 속에 들어가니 크기로는 밖이 없고 작기로는 안이 없다”¹¹⁸⁾, “크게는 천지요, 작게는 부부이며”¹¹⁹⁾, “있지 않는 곳이 없고 존재하지 않는 사물이 없다”¹²⁰⁾등으로 기가 드러나는 곳에 대해 설명하고 있다. 때문에 氣는 천지 만물의 원천으로 모든 우주에 가득 차 있어서 하늘의 체이고 가도 없고 끝도 없다. 기는 천지가 인간을 낳고 만물을 낳을 때 존재하고 또 부부가 교합하는 순간에 존재한다. 또한 기는 무시부재하며 있지 않은 곳이 없고 포함하지 않은 사물이 없으며 영원히 존재하고 자유

113) “視之不見 聽之不聞 搏之不得.”, 『百字碑注』(『藏外道書』第8冊, p.436)

114) “不可言象 不可畫圖.”, 『修真後辨』(『藏外道書』第8冊, p.497)

115) “究到實處 總是鴻濛未判之始氣.”, 『象言破疑』(『藏外道書』第8冊, p.195)

116) “至無而含至有 至虛而含至實.”, 『通關文』(『藏外道書』第8冊, p.232)

117) “空而不空 不空而空.”, 『通關文』(『藏外道書』第8冊, p.253)

118) “大則充滿宇宙 小則細入毫端 其大無外 其小無內.”, 『通關文』(『藏外道書』第8冊, p.226)

119) “小而夫婦 大而天地.”, 『參同契直指箋注』(『藏外道書』第8冊, p.298)

120) “無處不有 無物不存.”, 『通關文』(『藏外道書』第8冊, p.232)



자재한 실체로 영원히 소멸되지 않는다. 곧 온 천지가 소멸해도 기는 여전히 우주 안에 가득 차 있다.

이상과 같은 氣의 특성을 살펴보면 우주공간과 지구상의 氣는 天地의 기운 영향으로 음양의 氣와 오행의 氣 및 五運六氣의 양태로 표출된다. 하나의 몸체를 갖는 개별적인 동식물, 비물질 마다 음기와 양기, 生氣와 邪氣, 內氣와 外氣 등 상대적이면서도 相生相補해 주는 氣를 갖는다.

인간과 만물의 化生的 힘의 근원은 모두 천체와 그의 운동 즉 氣에 기인하고 그 출발점으로 돌아가는 과정의 연속으로서 이러한 운동적 성질도 氣의 작용이다. 그리고 이러한 지구의 자전과 공전의 운동으로 밝음과 어두움, 더위와 추위, 動과 停의 서로 대립적 구별이 발생된다. 이것은 음양의 표면적인 성질을 나타내고 있으며 또한 지구의 자전과 공전으로 그 운동은 남과 북의 축과 동서의 방위를 구별하게 되며, 이들 각 방위는 北-水, 南-火, 東-木, 西-金 및 土의 오행에 의한 기적 차이를 생성한다. 그러므로 一日에서도 태양의 위치, 즉 시간에 따라서 공기의 氣가 변화하게 된다.

1년에서도 태양이 하늘에 右旋해서 緯가 되며 그 운행의 궤도는 일정한 법칙에 의하여 春夏秋冬의 계절적 구별을 나타나게 되며 이러한 계절은 오행의 성질로서 해석되고 있다. 즉, 봄은 오행의 木으로서 만물이 소생하여 위로 솟구쳐 직상하는 용수철과 같은 기운을 뜻하며, 여름은 생명체를 왕성하게 성숙시키는 火의 뜻이며, 가을은 열매를 맺게 하고 잎은 떨어뜨리는 金으로서, 겨울은 水와 같이 차갑게 정지하여 휴식하는 뜻을, 그리고 이들의 각 기운을 포함하여 흙(土)의 기운에 포함시킨다는 氣의 변화를 나타내고 있다. 그러므로 생명체의 활동은 자연히 계절의 변화, 즉 氣의 변화에 순응하게 되는데 氣는 일정한 오행의 법칙에 의하여 순서대로 진행하고 있다. 따라서 시간적(年, 月, 日, 時) 氣의 변화를 표시하는 방법으로 易數를 天干과 地支로서 표시하여 사용하게 되었다.



이상에서 살펴본 바와 같이 氣는 虛無妙有한 작용으로 광범위하게 적용되는 만물의 생명에너지로서 같은 성질끼리 類類相從하려하며, 그 특징으로 수축과 팽창을 하면서 일정한 방향과 통로(맥)를 따라 움직이고 시간과 장소에 따라 그 강약이 변화하는 것으로 이해할 수 있다.

(2) 인체의 기

인체의 기관 외부환경과의 관계에서 인체내부의 기의 작동구조를 파악하는 것으로 이는 곧 질병의 치료와 예방적 차원의 양생과 직결된다. 인체를 중심으로 기를 몇 가지로 살펴볼 수 있다.

첫째 기는 인체를 구성하는 근본적인 물질이다. 즉, “(天地의) 기가 상합하여 (만물의) 형체가 化生된다”¹²¹⁾고 하여, 만물이 천지의 기에 의해 화생되었기에 인간 역시 천지의 기에 의해 화생되었음을 알 수 있다. 또한 “인간은 천지의 기에 의해 태어나서 사시의 법칙에 따라 살아간다. …… 대저 인간은 땅으로부터 형성되고 목숨은 하늘에 달려 있으니, 천지의 기가 합쳐 생명을 이룬 것을 인간이라 한다”¹²²⁾고 하여 천지의 기가 인체를 구성하는 가장 기본 물질이라는 것을 말해 주고 있다. 이런 인체를 구성하는 氣는 크게 2가지 형태로 분류된다. 하나는 이미 모여 형질을 이룬 臟腑나 精血 등이다. 이들은 氣로 이루어진 것은 분명하나 일반적인 기의 범주에는 포함시키지는 않는다. 다른 하나는 인체 내에서의 생리적 작용을 하는 元氣·宗氣·衛氣·營氣 등으로 분류한다.

둘째, 氣는 생명을 유지하는 근본적인 물질이다. 인간은 하늘의 기를 흡입하고 땅의 기를 먹어야 생명 활동을 영위하는데, “하늘은 五氣로써 인간을 먹여 살리고, 땅은 五味로써 인간을 먹여 살린다. 오기는 코를 통해 들

121) “氣合而有形.”, 『黃帝內經·素問』「六節藏象論」

122) “人以天地之氣生 四時之法成 … 夫人生於地 懸命於天 天地合氣 命之曰人.”, 『黃帝內經·素問』「寶命全形論」



어가 심폐에 저장되며, 그 기운이 상승하여 혈색을 좋게 하며, 음성을 낭랑하게 한다. 오미는 입으로 들어가 腸胃에 저장되는데 오미는 (오장에 각각) 저장되는 바가 있어, 오장의 기를 자양한다. (오장의) 기가 조화를 이루어 생화작용을 하면 진액이 생성되고 신기가 저절로 생긴다”¹²³⁾라고 하여, 氣와 味가 인체의 생명활동을 유지하는데 있어, 가장 필요한 물질임을 설명한 것으로, 味 또한 기에서 化生하거나 형성된 것으로, 인간이 생명을 유지하기 위해 천지로부터 흡입하는 모든 것은 氣이거나 기로부터 化生된 것이라 할 수 있다.

셋째, 인체가 기의 운동을 통해 생명활동을 영위한다. 인간이 호흡을 통해 천기를 흡입하고 탁기를 내보내고, 음식을 섭취하여 소화과정을 통해 정미한 물질은 흡수하고, 찌꺼기는 배설함으로써 생명이 유지되는 것이다. 이 과정에서 정미한 물질의 운반, 찌꺼기의 배설 등은 모두 기의 추동작용에 의해 진행되는 것이기에, 인간의 생명활동을 기의 승강출입 운동에 의한 작용으로 이해한다.

인체의 기는 부모로부터 받은 先天精氣, 후천적인 水穀之氣, 그리고 호흡의 淸氣에서 비롯한다. 구체적으로 腎臟·肺臟·脾臟·胃腸의 생리작용을 통해 생성된다고 본다. 이를 『醫門法律』에서는 다음과 같이 설명한다.

眞氣가 있는 곳은 3곳인데, 上焦·中焦·下焦이다. 상초의 기는 하늘로부터 받은 것으로 호흡을 통해 얻어지고, 중초의 기는 음식물에서 생성된 것으로 營氣, 衛氣를 영양하며, 하초의 기는 精에서 화생된 것으로 命門에 저장되어 삼초의 근본이 된다. 그러므로 상초에는 氣海가 있어 이를 膻中이라 하는데 肺가 이를 다스리고, 중초에는 水穀氣血의 海가 있어 中氣라 하는데 脾胃가 이를 다스리며, 하초에도 氣海가 있는데 이를 丹田이라 하

123) “天食人以五氣 地食人以五味 五氣入鼻 藏於心肺 上使五色修明 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.”, 『黃帝內經·素問』 「六節藏象論」



고 腎이 이를 다스린다. 인체가 의지하는 것은 오직 氣뿐이니 氣가 모이면 살고 氣가 흩어지면 죽는다.¹²⁴⁾

이는 진기가 호흡과 음식물, 그리고 선천정기에서 비롯됨을 뜻하고 있다. 첫째로 선천의 정기란 부모의 生殖之精에서 근원하고 있어, “인간이 태어날 때는 …… 어머니를 터전으로 삼고 아버지를 난간의 橫木(楨)으로 삼는다”¹²⁵⁾고 하고, “兩神이 교합하여 형체를 이루는데, 항상 형체보다 먼저 생기는 것을 일러 精이라 한다”¹²⁶⁾고 하여, 부모의 양정으로부터 생겨남을 알 수 있다. 둘째로, 수곡의 정기는 음식물을 섭취하여 얻어지는 것으로, 음식물을 섭취하면 비위의 운화작용에 의해 정미한 물질로 바뀌고, 전신으로 전달되어 인체의 생명을 유지하고 기혈을 생성하게 된다. 그래서 “인간은 곡식에서 기를 받아들이는데, 곡식이 위에 들어가면 폐로 전해져 오장육부는 모두 기를 받는다”¹²⁷⁾고 하였다. 셋째로, 호흡의 정기는 생명활동에서 가장 중요한 것으로 음식물의 섭취와는 달리 잠시라도 멈추게 되면 생명을 유지 못하게 되는 것이다.

이와 같은 기는 장부의 기능과 밀접한 관계에서 腎臟의 기능이 저하되면 정기가 빠져나가 선천의 기가 생리기능을 제대로 발휘하지 못하며, 脾胃의 운화기능이 저하되면 음식물을 정미한 물질로 바꾸는 작용이 원활하지 못하고, 폐의 호흡기능이 약해지면 청기의 흡입과 체내의 탁기 배출이 정상적이지 못하게 된다. 이러한 현상은 결국 인체 내에서의 정상적인 기의 생

124) “眞氣所在 其義有三 曰上中下也 上者所受於天 以通呼吸者也 中者生於水穀 以養營衛者也 下者氣化於精 藏於命門 以爲三焦之根本者也 故上有氣海 曰膻中也 其治在肺 中有水穀氣血之海 曰中氣也 其治在脾胃 下有氣海 曰丹田也 其治在腎人之所賴 惟此氣耳 氣聚則生 氣散則死.” 『醫門法律』

125) “人之始生 … 以母爲基 以父爲楨.” 『黃帝內經·靈樞』 「天年」

126) “兩神相搏 合而成形 常先身生 是謂精.” 『黃帝內經·靈樞』 「決氣」

127) “人受氣于穀 穀入于胃 以傳與肺 五藏六府 皆以受氣.” 『黃帝內經·靈樞』 「營衛生會」



성과 활동에 영향을 주어 각종 병리현상을 일으킨다.

이상에서 살펴본 기는 인체 내에서 중요한 생리작용을 수행하는데, 다섯 가지 작용으로 나눠 살펴보면, 첫째로, 推動作用으로 인체의 생장, 각 장부 등 조직 기관의 생리활동, 혈액의 생성 및 운행, 津液의 생성·수송·배설 등을 추진하고 촉진하는 작용을 말한다.

둘째로, 溫煦作用으로 기가 신체의 장부·경락·피부·근육·골격 등 조직기관과 혈액, 진액을 따뜻하게 해 주는 작용을 말하는데, 이는 『難經』「二十二難」의 ‘氣主煦之’에서 비롯되었다. 체온이 일정하게 유지되고 신체의 각 장부와 경락 등 조직기관의 생리활동이 정상적으로 진행되며, 혈액과 진액이 액체 상태로 유지되면서 응고 되지 않고, 온몸을 순환하는 것은 모두 기의 온후작용에 의한 것이다.

셋째로, 防禦作用으로 인체전체의 근골 및 피부 등을 보호하고 사기에 저항하는 작용으로, 일면은 외사의 침입을 막는 것이고 또 다른 면은 사기를 제거하는 작용인 것이다. “邪氣가 몰려들어 발병하는 까닭은 그 氣가 반드시 虛하기 때문이다”¹²⁸⁾라 하였는데, 기가 虛하다는 것은 기의 방어 작용이 감퇴되어, 외부의 사기가 침투하여 질병을 발생시킨다는 의미이다. 그래서 기의 방어 작용이 정상일 때는 사기가 침입하지 못하며, 비록 사기가 침입하여 발병되더라도 쉽게 치료된다는 것이다.

넷째로, 固攝作用으로 精·血·津液 등 액체물질이 유실되는 것을 방지하는 작용이다. 예를 들면, 혈액의 경우에, 혈액을 固攝하여 脈管을 따라 흐르게 하여 혈이 맥관 밖으로 나가는 것을 방지하며, 땀이나 소변·타액·위액·장액·정액 등을 固攝하여 그 분비량을 통제함으로써 유실을 막는다. 이런 기의 고섭작용은 추동작용과 상반되면서 서로 보완하는 양 측면이다.

128) “邪之所湊 其氣必虛.”, 『黃帝內經·素問』「評熱病論」



다섯째는, 氣化作用으로 기의 운동으로 인해 발생하는 변화작용을 말한다. 예를 들면, 精·血·津液 등의 신진대사 및 그들 서로 간의 轉化로 나타나는데, 정·혈·진액 등을 생성하기 위해서는 음식물을 水穀精微로 전화시킨 다음, 다시 정·혈·진액 등으로 화생시켜야 하며, 진액이 신진대사를 거쳐 땀과 소변 등으로 전화되며, 소화 흡수된 음식물의 남은 찌꺼기는 糟粕으로 되는데, 이런 것들이 모두 기화작용의 예이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 인체 내에서의 기의 작용은 생명활동에 없어서는 안 되며, 서로 조화를 이루어 정상적인 생리활동을 유지하도록 긴밀히 연계되어 있다.

(3) 기를 통한 천인관계

인체의 생리 활동은 기의 끊임없는 운동변화에 의해 이루어지는데, 이런 기의 운동을 ‘氣機’라고 한다. 예를 들면, 營氣는 혈액의 내부에서 활동하고, 衛氣는 혈액의 바깥에서 작용하며 원기는 삼초를 통해 전신으로 운행된다. 그 외, 간과 비의 기는 상승을 주관하고 폐와 위는 하강을 주관한다. 이같이 기는 종류와 특징이 다양하지만 그 운동은 升降出入의 형태를 취한다.

이런 승강출입 운동은 호흡의 경우에도 나타나는데, 숨을 내쉬는 것이 出이고 들이마시는 것은 入이며, 숨을 내쉴 때, 기는 폐에서 상부로 흘러 인후를 거쳐 코를 통해 체외로 배출되니 升과 出의 운동이 되는 것이고, 들이 마실 때, 코를 거쳐 인후, 폐로 하강하니 入과 降의 운동이 이루어지는 것이다. 이와 같은 기의 운동은 血, 津液 등의 운행뿐만 아니라, 臟腑·經絡 등 조직기관의 생리적 활동으로 나타난다. 그러므로 인간의 생명은 기의 승강출입 운동에 의해 유지되는 것이다.



출입 운동이 멈추면 신기가 없어지고 승강운동이 멈추면 氣立이 위태로워진다. 그러므로 출입운동이 없으면 發生, 成長, 壯盛, 老衰, 死亡이 없고, 승강운동이 없으면 發生, 成長, 化熟, 收斂, 閉藏 등의 변화가 없다. 따라서 승강출입 운동은 유형의 물체가 아니면 나타날 수가 없다. 그러므로 유형의 물체는 생화작용을 하는 처소로, 유형의 물체가 흩어지면 생화가 멈추게 된다.¹²⁹⁾

승강출입 운동에서 升과 降, 出과 入은 서로 상반된 운동으로, 부분적으로 보면 각 장부의 생리활동이 승강출입 운동을 모두 필요로 하는 것은 아니며, 각 장부의 승강출입이 반드시 평형을 유지해야 되는 것도 아니다. 그러나 전체적인 인체의 생리활동에서 보면 승강출입 운동 사이에는 조화와 균형이 필요한 것이다.

음양오행론에서는 음기와 양기는 서로 待對하고 통일되는 운동을 통하여 사물을 끊임없이 변화, 발전시켜 만물을 새로 생겨나게 하거나 소멸시킨다고 한다. 음양은 모든 사물에 보편적으로 존재하고 대대하면서도 통일되는 서로 다른 두 가지 속성으로, 이 두 속성의 상호 작용은 사물이 변화하고 발전하는 근원인 것이다. 이런 대대와 통일이라는 면에서 天人관계를 살펴보면, 자연과 인간은 서로 대대하는 두 면은 끊임없이 통일을 구하며, 그 가운데 인간의 생명은 자연의 生長收藏이라는 음양법칙에 따라 유지, 변화한다.

이와 같은 자연과 인간관계는 “하늘은 五氣로서 인간을 먹여주고, 땅은 五味로서 인간을 먹여준다. …… 氣가 化하여 생화작용을 하면 진액이 생성되고, 神氣가 이에 저절로 생성된다.”¹³⁰⁾고 하여, 인체의 생명 활동은 자

129) “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 是以升降出入 無器不有 故器者生化之宇 器散則分之 生化息矣.” 『黃帝內經·素問』 「六微旨大論」

130) “天食人以五氣 地食人以五味 … 氣和而生 津液相成 神乃自生.” 『黃帝內經·素問』 「六節藏象論」



연계의 오기나 오미인 음식물 등으로써 유지되고 있음을 알 수 있다. 사시의 기후 변화와 인간의 생명 활동도 待對되는 두 측면으로 인체가 생명 활동을 유지하려면 반드시 사시의 기후 변화에 적응해야 한다. 만물의 生·長·收·藏하는 과정은 자연계가 대대하는 가운데서 통일을 이룩하는 과정이다.

천지의 양기는 하루 중 주야를 주기로 消長을 반복하는데, 인체도 천지의 음양의 消長에 따라 상응하는데, “양기는 낮 사이에 외부를 주관하는데 새벽이 되면 생성되고 정오가 되면 강하게 되며, 해가 서쪽에 기울면 약해지면서 氣門이 닫힌다”¹³¹⁾라 하여, 낮 동안의 인체의 양기가 승강 출입하는 것은 바로 천지의 양기 운동에 상응하는 것으로 인간과 자연이 대대하면서 통일을 이루는 현상이다. 양기는 낮 동안에 소장하는 운동을 진행 할 뿐 아니라, 1년 사계절도 이런 운동을 진행시킨다. 이와 같이 인체는 음양이라는 대대 구조를 가지고 있기에 한 개의 통일된 정체를 이룰 수가 있고, 생명의 운동 변화를 추동시킬 수가 있는 것이다.

2) 기의 흐름으로서의 經絡

經絡論은 자연과 인간이 서로 상응 한다는 관점에서 출발하기에 12경맥도 대지 위를 흐르는 十二經水¹³²⁾에 따라 시작되었으며, 그 개념을 소우주인 인체에 적용시켜 몸의 일정부분에서 규칙적으로 일어나는 기혈의 순환

131) “故陽氣者 一日而主外 平旦人氣生 日中而陽氣隆 日西而陽氣已虛 氣門乃閉.”,
『黃帝內經·素問』「生氣通天論」

132) “此人之所以參天地而應陰陽也 不可不察 足太陽外合于清水 內屬于膀胱 而通水道焉 足少陽外合于渭水 內屬于膽 足陽明外合于海水 內屬于胃 足太陰外合于湖水 內屬于脾 足少陰外合于汝水 內屬于腎 足厥陰外合于澠水 內屬于肝 手太陽外合于淮水 內屬于小腸 而水道出焉 手少陽外合于漯水 內屬于三焦 手陽明外合于江水 內屬于大腸 手太陰外合于河水 內屬于肺 手少陰外合于濟水 內屬于心 手心主外合于漳水 內屬于心包.”, 『黃帝內經·靈樞』「經水」



을 12경맥으로 체계화 시켰다.¹³³⁾ 이와 같은 체계화 과정을 거쳐 형성된 경락의 개념은 氣血이 운행되는 통로로, 인체의 표리·상하를 소통시키고 장부 및 기관을 이어주며, 기혈을 운행하여 장부조직을 자양하고, 인체 각 부분의 기능을 조절하며 감각반응을 전달한다. 그 특징을 살펴보면,¹³⁴⁾ 첫째, 경락은 臟腑와 肢節의 연결로 이는 십이경맥을 통해 알 수 있는데 『靈樞』 「海論」에, “십이경맥은 안으로 장부에 속하고 밖으로는 지절에 연락한다”¹³⁵⁾하여, 십이경맥이 장부와 체표의 피부, 근육, 관절과 연결하는 통로임을 설명한 것이다. 또한 耳目口鼻舌의 五官과 前陰, 後陰 등의 九竅도 모두 경맥이 순행하는 부위로 장부와 연계되어 있다고 할 수 있다.

둘째, 십이경맥은 각기 하나의 臟과 腑에 결속되어, 음양으로 나뉘는 장이나 부와의 관계를 긴밀히 하여 장부지간을 연계하며, 경맥과 경맥 간에도 연결규율과 流注순서에 따라 연계된다.

셋째, 경맥은 기혈을 소통시켜 장부조직을 자양하는데, 『靈樞』 「本藏」에서 설명하기를 “경맥은 血氣를 소통시켜 음양과 근골을 자양하고 관절의 운동을 순조롭게 하는 것이다”¹³⁶⁾라 하였다.

넷째, 경락은 기혈을 운행시키고 음양을 조화시켜¹³⁷⁾ 인체의 생리활동의 평형을 이루게 한다. 질병 등으로 음양조화의 균형이 깨질 시, 침이나 뜸으로 경락의 조절작용을 통하여 『靈樞』 「刺節眞邪」에서 말한, “남는 것은 배설하고, 부족한 것은 보충시켜 음양이 고르게 한다.”¹³⁸⁾고 한 것처럼, 음양의 균형을 조절하는 것이다.

133) 이해정·인창식 지음, 『흐름의 철학 경락』, 자유아카데미, 2011, p.265

134) 仁會河·張伯炳, 『漢醫學基礎理論』, 우용출판사, 2009, pp.293-296; 김규열·배병철 편저, 『한의학 개론』, 성보사, 2010, pp.554-557.

135) “夫十二經脈者 內屬於府藏 外絡於肢節.”, 『黃帝內經·靈樞』 「海論」

136) “經脈者 所以行血氣而營陰陽 濡筋骨 利關節者也.”, 『黃帝內經·靈樞』 「本藏」

137) “經絡大通 陰陽和得者也.”, 『黃帝內經·靈樞』 「邪客」

138) “補寫有餘不足.”, 『黃帝內經·靈樞』 「刺節眞邪」



다섯째, 경락은 인체 각 부분간의 정보전달 회로를 구성하여 국소의 정보를 전신에 전달함으로써 정체 혹은 체내의 변화가 외부로 나타난다는 것이다.

이상으로 살펴본 경락의 개념은 내용이 매우 광범위하여 경락계통의 각 부분의 순행부위, 생리기능, 병리변화, 경락 내의 기혈의 운행과 자연과의 관계, 경맥 순행 노선 상의 혈위와 그 主治作用, 경락과 장부의 관계를 포함하며, 경락론의 형성은 導引・按摩・氣功・鍼灸 등의 경험을 기초로 하여 오랜 시간이 흐른 후에 음양오행론과 臟象論, 해부지식 등이 결합하여 이론적으로 발전하게 되었다.¹³⁹⁾ 이와 같은 이론의 형성은 최초로 경락이라는 명칭이 사용된 『黃帝內經』에서 살펴볼 수 있다. 다만, 그 보다 이전 저작이라 추정되는 문헌이 1973년 中國 湖南省 長沙 馬王堆 漢墓 第三號墓에서 발굴되었는데, 그 중에서 경락에 관계된 문헌으로 『十一脈灸經』, 『陰陽十一脈灸經』, 『足臂十一脈灸經』, 『陰脈死脈候』, 『脈法』 등의 帛書가 있다.¹⁴⁰⁾

이 백서들은 寫本으로 秦과 漢의 교대기에 쓰여 졌으며, 그 의서가 만들어진 시기는 戰國時代 말기로 추정되며, 『십일맥구경』・『음양십일맥구경』・『족비십일맥구경』은 『靈樞』 「經脈」의 전신이며, 『음맥사맥후』・『맥법』의 백서는 『靈樞』 「官鍼」의 전신이라는 것이 확인¹⁴¹⁾되었으나, 이 백서들의 내용에는 穴位의 명칭이 없고 ‘맥’과 ‘장부’의 관계도 정립되지 않았으며, 여러 맥 사이의 관련성도 나타나 있지 않다. 이것은 ‘맥’과 비교하여 ‘경’과 ‘락’이라는 명칭이 비교적 늦게 파생되었음을 시사하며 ‘경’과 ‘락’이 ‘맥’에 대한 인식의 기초 위에서 발전하였음을 말해준다고 할 수 있다.¹⁴²⁾

139) 羅昌洙 외 17, 『한의학 총강』, 의성당, 2002, p.364.

140) 安榮基, 『經穴學叢書』, 成輔社, 1986, p.11.

141) 박종현, 「황제내경과 마왕퇴 의서의 경락이론 비교연구」, 『동서의학』27-3, 동서의학사, 2002, p.1.

142) 羅昌洙 외 17, 위의 책, p.365. 경락은 ‘맥’을 토대로 변화한 것으로, 西漢以前



그 후 『황제내경』에서는 경락이론이 형성되어, 십이경맥의 순행 부위, 장부의 屬絡관계, 십이경맥의 병변 징후에 이르기까지 계통적으로 서술하고 있고, 十二經別·別絡·經筋·皮部 등의 내용을 기재하고 있으며, 기경팔맥에 대해서도 분산된 내용이 있는데, 『素問』 「氣穴」에 보면, “기혈이 365개가 있어, 1년 365일에 상응한다”¹⁴³⁾ 하여, 氣穴이 전신에 365혈이 있음을 말하며, 또 1년 365일의 숫자와 일치시킴으로써, 天人相應思想에 근거하여 이론이 형성되었음을 알 수 있다.

이와 같은 경락이론은 『황제내경』 이후 시대의 흐름에 따라 발전을 지속해 왔다. 시대별로 고찰해보면, 扁鵲(B.C.401-B.C.310)은 鍼灸의 診斷, 臟腑, 經絡, 治療法則을 정리한 寶典인 『難經』을 저술하여 奇經八脈이라는 경맥을 논했고, 晋代의 皇甫謐은 『鍼灸甲乙經』에서 349혈을 기록했고, 부위도 분명히 밝혀 경혈학의 기초를 확립하였다.

隋·唐 시대는 의학이 급속도로 발전한 시기로 孫思邈(?-682)은 『備急千金要方』에서 경혈은 348혈을 기재하고, 骨度法의 번거로운 점을 개선해 간편한 ‘同身寸法’¹⁴⁴⁾을 고안하였고, 경락상의 경혈이 아닌 奇穴, 阿是穴, 哇穴, 天應穴 등의 혈도 발견했으며, 『備急千金要方』 「明堂三人圖」에는 原圖에 색을 칠해서 경락의 경로를 표시했다. 金元의 王執中은 『鍼灸資生經』에서 357혈을, 滑壽(伯仁)는 『十四經發揮』에서 354혈과 경락 流注를 深部까지 상세하게 기록했다. 明代의 李時珍이 『奇經八脈考』를 저술하였으며, 高武의 『鍼灸聚英』, 徐春圃의 『古今醫統大全』은 354혈로, 李挺의 『醫學入門』, 楊繼

의 의서들은 ‘혈맥’과 ‘경락’을 혼용하였는데, 이는 아마도 ‘혈맥’은 총칭이고 ‘經’과 ‘絡’은 맥을 구분한 것이라 여겨진다. 선재광, 『內經經絡治療學』, 도서출판 한석, 2002, p.197.

143) “氣穴三百六十五 以應一歲.”, 『黃帝內經·素問』 「氣穴」

144) 同身寸法이란 1寸의 길이를 첫째, 中指와 拇指의 先端을 接着했을 때, 中指中節의 內側의 橫紋 上下間길이를 정하는 방법과 둘째, 拇指節間 關節의 掌面에 생기는 橫紋의 內端에서 外端까지 길이로 정하는 방법으로, 三寸의 길이를 示指에서 小指까지의 四指並列의 橫幅으로 하여 一夫라고도 한다.



洲의 『鍼灸大成』에서는 359혈로 기록했다.¹⁴⁵⁾

清代는 明의 의학을 계승 발전시킨 시대로 경락 관계서적은 비교적 적으며 현재 사용하는 경혈은 1982년 마닐라 WHO지국에서, 지국관할 하에 9개국 대표에 의한 鍼用語 基準化의 第一回諮問會議에서 361혈로 결정하였으며 경락은 臟腑名의 영어에 의한 頭文字를 사용하고 경혈은 경락대로의 배열에 준하여 숫자로 표기하기로 하였으며 1984년 5월 WHO 제2회 자문회의가 8개국 참가로 동경에서 개최 되어 경혈의 위치를 정하는 기본선이 前胸部, 腹部, 頭部에 각기 內線, 間線, 外線의 3선을 설정하고 背部에는 內線, 外線의 2선을 설정하였다. 頭間線은 頭外線으로 부르기로 결정하여 경혈의 명칭과 부위를 국제적으로 표준화하기에 이르렀다.¹⁴⁶⁾

『靈樞』 「本藏」에는, “경맥은 기혈을 운행시킴으로써 인체의 내부와 외부를 營養하고, 筋骨을 濡養하며 관절의 활동을 원활히 한다”¹⁴⁷⁾라 했고, 『靈樞』 「海論」에서는, “무릇 십이경맥은 안으로 오장육부에 속하고, 밖으로는 사지 관절에 연결 된다”¹⁴⁸⁾고 했다. 그리고 『靈樞』 「經脈」에서는, “十二經脈은 分肉사이에서 잠복하여 운행하므로 깊숙하여 볼 수 없다. 그것을 항상 볼 수 있는 것은 足太陰脾經이 지나는 內踝의 위쪽인데 이곳은 숨을 곳이 없기 때문이다. 여러 脈中에서 얇은 부위에 떠있어 항상 볼 수 있는 것은 모두 絡脈이다”¹⁴⁹⁾라고 하였다.

이상을 종합해보면, 경락이란 오장육부와 사지 관절을 연계하는 상·하·내·외의 기혈운행의 통로이며 경맥과 락맥의 합쳐진 용어로, 경맥은

145) 이 시기는 조선시대 허준이 『東醫寶鑑』에서 365혈을 기재하고 있는 것과 동시대이다.

146) 홍원식, 『中國醫學史』, 동양의학연구원, 1984, p.252.

147) “經脈者所以行血氣而 營陰陽 濡筋骨 利關節者也.”, 『黃帝內經·靈樞』 「本藏」

148) “夫十二經脈者 內屬於府藏(腑臟) 外絡於肢節.”, 『黃帝內經·靈樞』 「海論」

149) “經脈十二者 伏行分肉之間, 深而不見: 其常見者, 足太陰過於內踝之上, 無所隱故也, 諸脈之浮而常見者, 皆絡脈也.”, 『黃帝內經·靈樞』 「經脈」



큰 줄기가 되고 락맥은 분지에 해당하며, 경맥의 대부분은 인체 내의 깊은 부위를 순행하고 락맥은 체표의 비교적 얇은 부위에서 순행하며, 경맥은 인체가 직립 한 상태를 기준으로 세로로 운행하는 것이 위주이고, 락맥은 종횡으로 운행하며 그물과 같이 분포되어 있음을 알 수 있다.¹⁵⁰⁾

이러한 경락은 사기의 침투 경로가 되어 감각반응 전도를 통해 장부의 병변이 외부로 반영되어 상응하는 官窺나 체표로 나타나기도 하고, 정상적인 기혈을 운행하기도 한다. 이런 경락의 작용을 통해 邪氣(病氣)를 배출하고 精氣를 순환시켜 인체를 정상적으로 유지하려는 선도의 수행법은 이후 여러 양생이론으로 확대 되어 현재에 이르고 있다.

3) 국선도의 氣論

청산은 장구한 세월과 수 천 번의 시도로 이루어진 국선도적 수련의 결과물이 곧 국선도의 수련체계임을 밝혔다. 수련체계는 수많은 수련자의 긴 역사동안의 경험의 축적에 의해 생긴 것이다. 이러한 경험을 이론적으로 설명하기 위해 독특한 국선도적 세계관이 형성되었다. 국선도의 기론에서는 중국 기론의 개념과 용어를 사용하면서도 새로운 체계를 정립하였는데 국선도 수련을 이론적으로 설명하기 위해 그 나름대로의 독창성이 있는 국선도의 기론적 세계관을 제시한 것으로 보인다.

국선도에서는 수련을 통해 기를 체험하고 축적·유통하며 다른 형태로 변환시키는 등의 과정에서 여러 가지 체험과 증상이 나타나게 된다고 본다. 이 경우 수련자의 입장에서 기에 관한 개념은 매우 중요하다. 왜냐하면 국선도 수련을 하면 주관적인 다양한 체험을 하게 되는데, 국선도 수련과 그 체험들의 관계를 이해하는 공통분모로 기를 설정할 수 있기 때문이다.

150) 王啓才・高俊雄 編著, 『經絡的研究及臨床應用』, 北京: 中醫古籍出版社, 1998, pp.2-5.



일반인이 청산이 그 스승으로부터 지도 받은 내용과 동일한 내용의 국선도 수련을 통해 청산이나 그 스승과 동일하거나 유사한 체험을 할 수 있다면, 국선도의 기론은 객관성을 가질 수 있다. 그러나 다른 체험을 하였어도 그것은 표현이나 인식의 문제로 볼 수 있는데, 이는 수련의 체험이 자신만 알 수 있는 주관적 성격이 있기 때문이다. 그렇다고 기의 체험이 일반적인 인간 모두에게 객관적으로 적용할 수 있다고 보기도 어렵다. 이는 기의 개념이 아직 보편적이지 않기 때문이다. 따라서 단순한 현학적 논리의 전개만 가지고는 실체적인 수련에 수반되는 기의 체험을 이해할 수 없기 때문에 직접 수련을 통해 얻어지는 기의 체험을 함께 살펴볼 필요가 있다.

아홉 단계의 국선도 수련법에서 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법 등에 각기 다른 기의 개념을 포함하는 용어를 사용하고 있으며, 이러한 각기 다른 국선도의 기의 개념은 일반적인 내단 이론의 기의 개념과 유사하면서도 상이한 점이 있다.

어떤 경우에는 동일한 용어가 내용이 다르거나 범위가 달라서 혼동을 초래하기도 한다. 하지만 오히려 이러한 시도가 국선도만의 독특한 체계를 설명하기 위한 노력이라고 볼 수 있다. 국선도의 기의 개념과 체계는 국선도 수련에서 체득된 것을 반영한 고유한 체험지식 체계라 할 수 있다.

국선도의 수련단계에서 인용되는 기의 종류에는 中氣, 乾坤氣, 元氣, 眞氣가 있다. 이와 함께 丹氣, 一氣 등이 이론적 설명을 위해 사용되고 있다. 각각에 대해 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 中氣란, 음양이 합하면 그 가운데 핵심에서 원력이 생기는데 이것을 合實이라고 하는데, 이 원력이 형성되면 나타났다가 생겼다고 하며(이를 色이라고 표현하기도 함). 이 원력이 음양으로 분리되면 없어졌다고 한다(이를 空이라고도 함) 이렇게 계속 합하고 분리하는 힘을 중기라 한다.¹⁵¹⁾ 오행 중에서는 土에 해당하며 인체의 장부 중에서는 脾胃에 속해



조절성과 단합성과 유지성의 생리가 있다.

둘째, 乾坤氣란, 하늘(우주)의 기운과 나의 기운이 하나로 합류하여 형성되는 기운이다. 乾은 팔괘의 하나로 하늘을 뜻하고 坤은 땅을 뜻한다. 나의 기운과 하늘, 땅의 기운이 한데 어우러져 형성되는 기운이 곧 건곤기이다.¹⁵²⁾ 건은 인간의 몸으로 머리고, 곤은 발과 다리이다. 따라서 인체 내의 건곤기는 다리에서 올라오는 기운과 머리에서 내려오는 기운이 합류한 기운이다.

셋째, 元氣란, 水火陰陽이 합실한 기혈의 기운을 뜻한다.¹⁵³⁾ 주로 『주역』의 감괘(☵)를 인용하여 원기를 설명하는데, 감괘의 모양을 보면 밖의 두 효는 음이며 안의 하나는 양이다. 이 감괘는 물을 뜻하므로 우리 몸에서는 오행에 따라 水인 신장에 해당한다. 밖의 두 음은 양쪽의 신장을 상징하고 하나의 양은 수승화강 즉 水火交濟되어 내려온 하늘의 陽火의 기운을 의미한다. 이를 相火라 하는데 곧 양신장에 의지해 있는 단전에 수화교제가 되어 저장된 단전의 양화기를 말한다. 이렇게 양신장에 의지해 있는 단전에 水火가 합실된 기운인 원기가 저장된 모양을 감괘라 하고, 단전에 저장된 형상 없는 기운을 원기라 한다. 이 원기는 음과 양의 두 기운이 합실하여 균형 있게 조화를 이룬 것으로 인간의 근원적인 생명력이 되는데, 삶을 영위해 가면서 자연법칙에 반하는 생활습관과 양심을 거스르는 잘못된 행위를 계속함으로 말미암아 이 음양의 조화와 균형이 깨어질 때 생명력이 훼손되어 활기가 떨어지고 병약해지는 것이며 偏傾이 심해져서 원기가 쇠진되면 사망에 이르게 되는 것이다.¹⁵⁴⁾

넷째, 眞氣란, 생명을 유지해 나가는 근원적인 힘으로서 만물의 근원인

151) 도운 허경무, 『국선도 강해』, p.209 참조.

152) 유인학, 『단전 수련의 길잡이』, 초록배매직스, 2001, p.172.

153) 도운 허경무, 『국선도 원기단법 별해』, 밝문화미디어, 2018, p.13.

154) 도운 허경무, 『국선도 원기단법 별해』, p.14.



선천적인 祖氣와 태어날 때 부모님으로부터 받은 선천적인 元氣를 뜻하며, 태어난 후 섭생을 통해 얻은 후천적인 기를 수련과정에서 선천의 기와 같이 순화시킨 純陽의 內元氣를 의미하며 임독맥을 유통해 나가는 河車의 氣를 뜻한다.¹⁵⁵⁾ 여기서 하차의 기란, 음식으로부터 섭취한 곡기인 地氣와 호흡으로 끌어들이는 공기인 天氣가 조화를 이루어 精氣가 충만해지면 元神과 元氣가 상합하는 水火既濟가 일어나게 되는데 이때 생산되어 임독맥을 순환하게 되는 진기를 말한다.¹⁵⁶⁾

이상에서 살펴본 바와 같이 국선도에서는 천지의 기와 인체의 기를 둘로 보지 않는 시각에서 기론을 전개하고 있다. 구체적으로는 中氣, 乾坤氣, 元氣, 眞氣 등이 거론되며 이상의 다양한 기는 원상태로 되돌리려는 힘이 있고, 물과 같이 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르며, 빛보다 빠른 정보력을 가지고 있다고 본다.

155) 도운 허경무, 『국선도 통기법』, 밝문화미디어, 2015, p.95.

156) 도운 허경무, 위의 책, p.96.



2. 陰陽五行論

1) 음양론

음양론은 우주의 모든 사물이 陰陽待對의 법칙에 지배를 받는다는 것이다. 『說文解字』에서는 음양이라는 문자의 字意를 ‘음’은 구름에 가려 해를 볼 수 없는 것을 뜻하고, ‘양’은 구름이 걷혀 해를 볼 수 있는 것을 의미한다.¹⁵⁷⁾ 陰陽은 처음에는 태양의 향배와 연관이 있는 방위나 자연 현상을 지칭할 뿐이었다.¹⁵⁸⁾ 그러나 음양은 자연계에서 볼 수 있는 실체적인 요소들에서 출발하여 다양한 인간 경험으로 이어지며 추상세계로까지 그 외연을 확장한다. 이러한 맥락에서 음양론은 그 시대를 살아가는 인간들의 가치관과 의식구조를 파악하는 데도 유의미한 잣대가 되고 있다.

이후 본격적으로 음양 관념이 등장하게 된 것은 『주역』의 발전, 즉 十翼의 성립에 따른 것이라고 할 수 있다. 經에 대한 유가적 해석에서부터 음양은 추상화되고, 剛柔·晝夜·寒暑·天地·日月 등으로 그 외연이 확대되면서 만물 생성의 두 실체나 원리로 정립되었다. 『周易』「繫辭傳」上에서는 ‘一陰一陽之謂道’, ‘陰陽不測之謂神’이라 하여 相反相成¹⁵⁹⁾하는 음양의 두 氣로써 우주의 생성 변화를 설명하고자 했다. 이를 계기로 우주 자연으로부터 인간과 사회까지의 모든 현상을 설명하는 방식은 크게 변화하였다.

‘陰’은 ‘그늘’에서 출발하여 ‘달’로 이어지며, ‘달’은 ‘밤’으로, ‘밤’은 ‘어두움과 추위’를 의미하여 차고 어두운 ‘물(水)’의 속성까지 확장되며, 계절상으로는 ‘겨울’로 이어진다. ‘陽’은 ‘양지’에서 출발하여 ‘해’로 이어지고, ‘해’는 ‘낮’으로, ‘낮’은 ‘밝음과 열기’를 의미하여 ‘불’의 속성까지 확장되며, 계절상

157) 段王裁, 『說文解字注』, 黎明文化事業股份有限公司, 1974, p.738, p.580.

158) 최한주, 「十神 陰陽配合의 非規則性과 그 意味: 淵海子平을 中心으로」, 『동양학연구』8, 원광대학교 동양학연구소, 2012, p.3.

159) 배병철 저, 『기초한의학』, 성보사, 2005, p.53.



으로는 ‘여름’에 귀속된다. 또한 ‘음’은 ‘여성’과 ‘땅’으로 상징되며 靜的인 의미로, ‘양’은 ‘남성’과 ‘하늘’을 상징하며 動的인 의미로 대표되었다.¹⁶⁰⁾ 아래 표와 같이 음양의 대대관계는 二元的 속성을 그 바탕에 깔고 있다.¹⁶¹⁾

<표2> 음양의 이원적 구도

음(-)	땅	아래	어둠	鬼	여성	추위	겨울	물	흙	우수 (작)	靜	偏性
양(+)	하늘	위	빛	神	남성	더위	여름	불	길	기수 (홀)	動	正性

음(-)	억제적	회미한	차가운	연한	약한	은밀한	내적	하부의	하향적	수동적
양(+)	활성적	밝은	뜨거운	단단한	강한	명백한	외적	상부의	상향적	능동적

陰·陽의 二氣와 水·火·木·金·土의 五行으로 자연현상과 인간·사회
의 현상을 설명하는 사상인 음양오행론은 중국 上古시대의 皇帝 때 이미
그 체계가 잡히기 시작한 뒤 전국시대 鄒衍(B.C.340-B.C.260?)의 五德終始
說을 거쳐 前漢 초기의 董仲舒(B.C.170?-B.C.120?)에 이르러 그의 저서인
『春秋繁露』를 통하여 그 체계가 완성되었다.¹⁶²⁾

陰陽사상은 음과 양의 합성어로서 태양이 비추는 곳에 생기는 현상으로
부터 출발하여 응달과 양지, 물과 불, 밤과 낮, 여자와 남자로 대변되었고
이후 음양이 오행과 결합하면서 중국사상의 모든 구조에 영향을 주게 된
것은 전국시대라고 할 수 있다. 이와 관련하여 음양오행론은 후대 도교의

160) 최한주, 앞의 논문, p.5.

161) Yu, N, *The Chinese Heart as the Central Metaphor: A perspective from Chinese*, Princeton University Press, 2005.

162) 沈揆喆, 「命理學의 淵源과 理論體系에 관한 研究」, 한국정신문화연구원 박사
논문, 2003, p.163.



『黃庭經』과 내단으로 이어지는 이론적 배경의 가교 역할을 하였다.

음양론과 관련하여 제자백가에서 음양가의 대표자는 鄒衍이다. 그에 따르면 천지가 아직 생기기 전에는 混沌의 ‘氣’만 있었다. 추연에 의하면 천지는 이 ‘기’로부터 분화되어 나온 것이다. 천지가 분화되어 나오게 되면 五德이 돌아가며 세계를 주도한다고 하였다. 또한 인간은 그러한 자연계의 변화에 따르지 않을 수 없으며 어떤 왕조의 흥망성쇠도 자연계의 변화와 관계가 있다는 것이다. 즉 자연계에 어떤 德이 흥기하게 되면 그 조짐이 나타나 그 사실을 예고하므로 제왕은 이러한 조짐을 보고서 그 왕조가 취해야 할 조치를 강구해야 한다고 하였다.¹⁶³⁾

『황제내경』에서는 음양의 이치를 깨닫는 것은, 곧 道에 통하는 것으로 “대저 예로부터 하늘에 통한다는 것은 생을 유지하는 근본이며, 음양(이치)에 뿌리를 두고 있는 것이다.”¹⁶⁴⁾ 또는 “황제가 묻기를, 무엇을 밝게 깨어 있다고 하는가? 기백이 답하기를, 음양의 이치에 밝아서 의혹이 풀리는 것과 같고, 술에 취한 것이 깨어나는 것과 같다.”¹⁶⁵⁾라고 하여, 모두 음양의 이치를 깨닫는 것이 生에서 가장 중요한 것임을 강조하고 있다.

이상과 같이 음양론은 이미 과거로부터 존재해 온 고대중국의 초보적인 대대와 통일의 이론에서 출발한 것으로 운동의 변화과정을 통해 대략 다음의 4가지로 설명되어진다.

첫째, 待對와 調和이다. 음과 양은 서로 상대하며 통일 되는 것인데, 대대는 양자 간의 서로 상반된 樣相이고, 통일은 상대된 양자 간의 서로 조화되는 양상이다. 대대가 없으면 통일이 있을 수 없고, 대대하지 않으면 서로 조화될 수도 없다. 음양의 상호 대대는 양자 간의 相互制約과 相互消長으

163) 이강수, 『중국고대철학의 이해』, 지식산업사, 1999, p. 272 참조.

164) “夫自古通天者 生之本 本於陰陽.”, 『黃帝內經·素問』 「生氣通天論」

165) “黃帝曰 何謂日醒 岐伯曰 明於陰陽 如惑之解 如醉之醒.”, 『黃帝內經·靈樞』 「病傳」



로 표현되며, 음양의 통일은 상호제약과 상호소장의 결과로 이루어지는 것이다. 음양의 상호제약과 상호소장은 動態的 균형을 이루어 인간의 생명을 조화롭게 유지하게 할 뿐만 아니라, 만물이 음양변화의 원리에 따라 生長收藏할 수 있어 끊임없이 생존해 나갈 수 있는 것이다.

둘째, 互根互用이다. 이는 음양이 서로 의존하고 서로에게 쓰임이 되어 統一을 기하는 것을 말하며, 쌍방은 자기가 존재할 수 있는 전제가 서로에게 있기에 분리되어 존재할 수가 없는 것이다. 즉, 호근호용 혹은 陰陽互根¹⁶⁶⁾은 음양의 대대를 전제로 하는 것으로, 음양이 대대만 하고 통일이 되지 않는다면 호근호용이 되지 않아 음양의 상호 균형이 깨지는 것이다.

셋째, 消長平衡이다. 음양의 상호관계는 不動不變하는 것이 아니라, 陰이 衰하거나 盛해지면서 陽이 盛해지거나 衰해지고, 반대로 陽이 衰하거나 盛해지면서 陰이 盛해지거나 衰해지는 등의 운동변화를 통해서 消長の 형태를 이루는데 이를 陰陽消長이라 하며, 이 같은 음양소장은 음양자체의 消長과 음양 간의 消長을 포함한다. 또한 음양은 음이나 양 자체, 또는 음양사이의 성쇠변화로서 상대적 평형을 유지한다. 음양사이의 消長은 양이 성하면 음이 쇠하고, 음이 발생하여 자라면 양은 쇠하여 소멸한다. 이렇듯 한쪽이 쇠하여 소멸하면 다른 한쪽이 생겨나고, 한쪽이 생겨나면 다른 한쪽이 쇠하여 소멸하는 것은 음양의 상호 제약작용 때문이다.

넷째, 陰陽交媾이다. 후천의 음양을 돌려 선천의 음양으로 환원하는 과정에서 음과 양의 상호만남과 교섭이 중요하다. 이를 음양교구라 한다. 내단학의 수련체계는 후천으로부터 선천으로 되돌아가는 逆向 수련의 과정이라고 할 수 있다. 이 경우 내단수련은 ‘3(精氣神)→2(神氣)→1(神)→0(虛)’의 수련 과정으로 집약할 수 있다. 이 과정은 보통 張伯端(紫陽真人, 987-1082)이 鍾離權과 呂洞賓(純陽子, ?-750-?)의 내단사상을 수용하여 저술한 『金

166) ‘陰陽互根’이라는 용어는 清代 黃元御(1705-1758)의 『素靈微蘊』에서도 발견된다.



丹四百字』에서 수련의 단계¹⁶⁷⁾를 설명한 방식인 煉精化氣→煉氣化神→煉神還虛¹⁶⁸⁾로 불려진다.¹⁶⁹⁾ 이때 매 층차마다 이에 상응한 음양교구의 문제가 존재한다고 볼 수 있다.

일반적으로 ‘연정화기’의 층차에서는 精氣交媾의 문제가 있으며, ‘연기화신’의 층차에서는 神氣交媾의 문제가 있고, ‘연신환허’의 층차에서는 神虛交媾, 혹은 天人交媾의 문제가 있다. 이때 음양교구는 음양합일을 지향한다고 말할 수 있다. ‘정화기’에서는 정기합일을, ‘기화신’은 신기합일을, ‘신환허’는 천인합일을 지향하는 것이다.¹⁷⁰⁾ 『오진편』에서는 坎괘를 陰 가운데 있는 陽, 離괘를 陽 가운데 있는 陰이라고 규정하고 양자 간의 만남을 取坎填離라고 말한다.¹⁷¹⁾ 나아가 陳致虛의 『金丹大要』¹⁷²⁾에서는 이를 다시 수화와 연결시킨 바 있다. 그러나 劉一明은 음중양, 양중음이라는 개념을 받아들이면서 이를 수화이기로 연결시킨다. 그러면서도 신수와 심화의 만남도 결국 비유적 표현이라고 보고 이를 마음을 중심으로 해석하는 독특한 관점을 제시하고 있다. 그는 坎을 道心으로 離를 人心으로 해석하면서 감리의 만남(坎離交媾)을 의미하는 取坎填離에 관해, 陽爻(감괘의 중효)로써 陰爻(리괘의 중효)를 단련하는 것으로, 즉 도심으로 인심을 제어하는 것으로 풀이한다.¹⁷³⁾

도심에 의해 인심을 단련하여 中和(또는 天心)의 마음을 지녔을 때 음양

167) 장백단의 내단 수련의 단계는 築基→煉精化氣→煉氣化神→煉神還虛의 4단계로 이뤄진다. 이원국, 김낙필 외 역, 『내단』 2, 성균관대학교출판부, 2006, p.178.

168) 3을 2로 바꾸는 과정이 연정화기의 단계, 2를 1로 변화시키는 것이 연기화신, 1을 0으로 화하는 과정이 연신환허라 할 수 있다.

169) 이 단계를 미우라 구니오(三浦國雄)는 ‘煉化術’이라고 표현한다. 미우라 구니오, 이승연 옮김, 『주자와 기 그리고 몸』, 예문서원, 2003, p.266.

170) 戈國龍, 『道教內丹學探微』, 巴蜀書社, 2001, pp.156-157.

171) 감괘의 中爻를 뽑아 리괘의 中爻에 채움으로써 감리를 건곤괘로 만든다는 의미.

172) 『金丹大要』卷5(『正統道藏』第40冊, p.432)

173) “坎離顛倒.”, 『象言破疑』(『藏外道書』第8冊, p.192)



이 교구된 선천일기가 발생한다. 先天氣는 음양의 교구가 연속되지만 後天氣의 교구는 연속되지 않는 등 질적 차이가 있기 때문에 후천기 사이의 만남에 의해서 선천기가 발생하지 않는다는 것이다.¹⁷⁴⁾ 이는 음양의 기에서 양을 더욱 중시하는 태도이다. 즉, 음양을 대등하게 보지 않고 양을 중시한 것으로, 음양의 만남을 강조하는 것과는 거리가 있다.

2) 오행론

오행은 만물을 구성하는 다섯 가지의 기본적인 원소를 말한다. 오행이란 용어는 문헌적으로 볼 때 『尙書』의 「甘誓」¹⁷⁵⁾에 제일 먼저 보이고 다음으로 『尙書』의 「洪範」에 나타난다. 그 가운데 有扈氏의 죄목으로 ‘威侮五行, 怠棄三正’을 들고 있다. 그 전문을 『墨子』의 「明鬼篇」에서도 인용하였으나 두 곳 모두 五行이 구체적으로 무엇인지에 대해서는 별다른 언급이 없다. 그러나 오행이 인간의 생활에 실용적 자료임을 상기함으로써 오행을 상생 변화와 관련시켜 볼 필요가 있다. 『管子』의 「幼官」, 「四時」, 「五行」, 「輕重己」 등에서 오행상생의 사상이 처음으로 나타난다. 그 주요한 내용은 첫째, 오행을 사계절의 변화에 배합시키고, 五方·五氣·五色·五音·五味 등도 그 체계 속에 편입시켰다. 둘째, 때에 맞추어서 정치를 행한다는 것이다.

174) 劉一明은 『參同契』의 “知白守黑 神明自來”란 구절을 풀이하면서 백은 도심으로 혹은 인심으로 풀이하고 신명은 선천진일지기를 상징한 것으로 본다. 음양이 합일한 데서 나오는 신명은 음양이 분산되면 떠나므로 도심과 인심이 하나가 되어 신명(즉 선천진기)이 스스로 나타나게 하는 것이 필요하다고 한다. “神明即先天眞一之氣 又名先天眞一之精 又名谷神 谷神乃陰陽二氣混合之神 陰陽分散 此神晦暗 其體黑而失其明 如神明去矣 陰陽相合 此神瑩淨 其體白而復其明 如神明來矣.”, 『通關文』(『藏外道書』第8冊, p.282)

175) 『史記』 「夏本紀」에 의하면 「甘誓」는 啓가 천자의 자리에 올랐으나 有扈氏가 불복하자 그를 伐하여 甘에서 크게 싸울 때 지은 것이라 한다(夏厚帝啓 禹之子 其母塗山氏之女也 有扈氏不服 啓伐之 大戰於甘 將戰 作甘誓 乃召六卿申之.), 『史記』 「夏本紀」



즉 사계절의 변화에 따라 상이한 내용의 政令을 시행해야 함을 주장하였다.

이처럼 오행도 초기에는 인간에게 필수적인 다섯 가지의 사물로 이해되었을 뿐이며 추상화된 오행의 의미로는 사용되지 않았다.¹⁷⁶⁾ 그러나 한대 이후 오행은 우주에서 일어나는 변화들을 합리적으로 설명하기 위한 이론적 토대가 되었으며 중국 우주론의 핵심적인 구성요소 중 하나가 되었다. 한대의 우주론은 여러 가지 시간의 주기, 인간사의 주기, 계절적 주기 등 자연 현상의 변화를 설명하기 위해 점점 더 많은 오행을 적용했으며 모든 변화 현상을 설명하기 위해서 오행의 순서를 원리화했다.¹⁷⁷⁾ 즉, 자연계의 만물을 구성하는 木·火·土·金·水란 다섯 요소가 상호 유기적인 연쇄작용에 의해 상생의 조화와 상극의 대치의 관계를 이룬다는 것이다. 이처럼 음양오행설이 보편적인 사상으로 성행하게 된 때는 秦漢代로 보며 음양오행론의 도식은 거의 모든 분야에 걸쳐 사상적 토대로써 사용되었다. 그래서 동양에서는 다양한 현상들의 관련성과 질서를 음양오행의 체계 안에서 이해하려 했으며, 자연계의 모든 사물과 현상들을 모두 음이나 양, 또는 목·화·토·금·수의 오행 중의 한 범주로 분류하며 같은 범주에 속하는 것들끼리는 오행의 순서에 의해 상극이나 상생의 관계 안에서 끊임없이 움직인다는 자연계의 현상에 대한 인간의 설명방식이었다.

오행사상의 기원에 관해서는 여러 가지 학설이 대두되고 있으나 다음 네 가지로 설명할 수 있다. 첫째, 數의 啓示에 의한 설이다. 『尙書』, 『左傳』 등의 문헌에 보이는 五氣·五色·五典·五禮·五味 등의 풍부한 자료를 통해 볼 때 ‘五’라는 숫자의 사용은 매우 보편적이고 상례적인 전통이었으며, 그것은 바로 손가락의 숫자를 기준으로 하는 것을 의미한다. 그러나 ‘五’라는

176) 서복관, 「음양오행설과 관련문헌의 연구」, 『음양오행설의 연구』, 신지서원, 1993, pp.44-45.

177) 최한주, 앞의 논문, p.4. 참조.



숫자는 설명되었다 하더라도 왜 반드시 水·火·木·金·土를 그 구성 요소로 하였는가와, 오행사상이 반영하는 객관적인 내용과 그 발생 근원이 궁극적으로 숫자관계의 啓示에 의한 것인지, 아니면 사회 실천적 경험의 總結인지에 대해서는 더 깊은 연구가 필요하다.

오행의 ‘行’은 길, 이치, 운행, 流通 등의 뜻이 있으며 오행은 水·火·木·金·土를 가리킨다. 이 다섯 가지는 인간이 살아가는데 없어서는 안 될 것으로서 춘추시대의 생활에서 필수적인 다섯 가지 實用資材를 뜻하던 것이 그대로 전국초기까지 고정되었다가 전국말기에 와서 相生相勝의 관념을 보태서 하나의 사상조류로 형성되었다.¹⁷⁸⁾ 이들의 성질과 작용, 그 상호관계를 통해 자연현상과 사회현상을 설명하려는 의도가 『書經』에 나타나 있다. 그러므로 오행사상이 은나라와 주왕조의 교체기에 이미 있었다고 할지라도, 오행으로 자연현상과 사회현상을 본격적으로 설명하기 시작한 것은 전국시대부터라고 할 수 있다. 『尙書正義』에서는 「洪範」의 오행에 대해 『書傳』을 인용하고 있다. 여기에서는 “水·火는 백성이 食飮하는 바이고, 金·木은 백성이 興作하는 바이며, 土는 만물이 資生하는 바이다”¹⁷⁹⁾라고 했다. 또 『國語』의 「周語」에 西周 伯陽甫가 “무릇 水·土가 進展變化되어 백성의 쓰임이 되는데, 水·土에 변화가 일어남이 없으면 백성들은 財用이 결핍되니 망하지 않고 무엇을 기다리겠는가?”¹⁸⁰⁾라고 했는데, 이는 「洪範」의 오행 본의와 잘 부합되는 것임을 알 수 있다.

여기에서 「洪範」은 殷의 遺賢箕子가 周武王에게 전한 治國要道이다. 모두 아홉 가지 大法인데 그 처음으로 든 것이 오행이다. 오행을 水·火·木·金·土라 하고 또 각기의 성질과 맛을 자세히 열거하였다.¹⁸¹⁾ 이때 언

178) 문재곤, 「陰陽五行論의 展開에 관한 研究(I)」, 『철학연구』14, 고려대 철학연구소, 1989, p.21.

179) “書傳云 水火者 百姓之求(所) 飮食地 金木者 百姓之所興作也 土者 萬物之所資生也.”, 『尙書正義』

180) “夫水土演而民用也 水土無所演 民乏財用 不亡何待.”, 『國語』



급된 오행은 생활에 필수불가결한 가장 기본적인 다섯 가지 資材를 지칭한다. 그러나 『左傳』 文公 7년(B.C.620)에서 火·水·木·金·土·穀의 여섯 가지를 六府라 하여 민생에 없어서는 안 되는 기본적인 생활자재를 지칭하고 있듯이,¹⁸²⁾ 꼭 오행만이 그 전부인 것은 아니다. 다만 관습상 ‘五’라는 숫자로서(인간의 손가락 숫자) 완전한 전체를 표현하고 그것을 관용적인 단위로 취급해 왔던 것이다.

『呂氏春秋』에서는 오덕의 순환 원리로 새로운 왕조의 출현을 정당화시켰으며, 『白虎通義』는 특정한 정치 변화에 따른 사회적 관계들을 정당화하는데 오행의 순서 원리를 이용하기도 했다. 이와 같이 모든 종류의 우주적 변화나 인간과 사회의 변화들을 오행의 순서에 의해 相生相剋의 관계 안에서 설명하려고 했으며 오행의 상생과 상극의 관계를 통해서 우주의 균형이 이루어진다고 보는 오행론은 동양철학은 물론이고, 의학·예술 등 동양의 많은 학문 분야에 접목되며 응용·발전되어왔다.

둘째, 오행사상은 天文曆法의 觀相에서 유래했다는 설로서 顧頡剛이 『尙書』의 「甘誓」 校釋譯論에서 주장하는 설이다. 五行이란 말의 최초 의미는五星의 運行을 가리키는 것인데 이는 성립되기 쉽지 않다. 왜냐하면 전국 이전의 五星은 辰星·太白星·熒惑星·填(鎮)星·歲星 등으로 불리어졌고, 이후 物質現象에서 유래하여 ‘五材’의 개념이 형성된 뒤 水·火·木·金·土를 가지고 五星을 명명했기 때문이다. 그 이후 오행에 덧붙여진 相生相勝觀은 천문역법에 운용돼 제 현상간의 상호관계를 설명하는 기본요소로 다루어지고 있다.

「甘誓」의 오행을 오행의 神으로 볼 수 있는 근거는 『國語』 「魯語上」의

181) “一 五行 一曰水 二曰火 三曰木 四曰金 五曰土 水曰潤下 火曰炎上 木曰曲直 金曰從革 土爰稼穡 潤下作鹽鹹 炎上作苦 曲直作酸 從革作辛 稼穡作甘.”, 『尙書』

182) “六府三事謂之九功 水火金木土 穀謂之六府 正德 利用 厚生謂之三事.”, 『左傳』 (文公7年). 「大禹謨」도 같은 내용을 담고 있으나 그것은 散見되는 내용들을 모아 이루어진 것이다. 「大禹謨」는 『古文尙書』에만 들어 있다.



爰居라는 海鳥에 대해 세인들이 제사지내고자 하는 것에 대한 轉移의 비판이다. 그는 먼저 제사의 대상이 될 수 있는 자는 첫째 백성들에게 법을 베푼 자, 둘째 목숨 바쳐 열심히 일한 자, 셋째 힘써 나라의 기틀을 바로 잡은 자, 넷째 큰 재화를 막은 자, 다섯째 큰 환란을 물리친 자라야 祀典에 올려 제사를 지낼 수 있다고 했다.¹⁸³⁾ 이처럼 오행의 신으로 투영되고 있는 것이다.

그리고 오행의 官과 社稷五祀는 춘추시대에 보편적으로 유행했던 전설로서 「甘誓」의 기록도 그에 바탕해 夏時를 추정한 것이라 하겠다. 오행이 곧 五祀임을 알 수 있는데 五祀란 오행의 官을 제사지내는 것이다. 그 각각의 長을 구망·축융·옥수·현명·후토라 하는데 五行을 관리하는 官長 모두가 神으로 받들어 모셔지지 않는다는 전설상이긴 하나 단지 少皞氏族의 四叔, 顓頊氏族의 黎, 共工氏族의 句龍만이 그 직분을 잘 해나갔고 직무에 충실하여 큰 공을 세워 인간들에게 덕이 있었기에 살아서는 上公으로 봉해졌고 죽어서는 貴神으로 존송되었다¹⁸⁴⁾고 했다.

셋째, 오행사상이 농경생활을 통해 얻은 風雨, 物候의 관찰에서 연유한다는 설이다. ‘五方’·‘受年’ 등의 卜辭에 근거해 오행사상의 기원을 추측하고 있는데 이는 설득력 있는 주장이다. 원시적 오행은 단지 생산이나 생활에 가장 관계가 있는 水·火·木·金·土의 五材였다는 차원에서 한 걸음 더 나아가 오행사상의 발전 추이를 고려한다면 그것은 매우 가치 있는 이론이라 하겠다.

넷째, 고대 중국이 처한 특정한 지리환경에서 오행관념이 발생했다는 龐樸의 주장이다. 중국 고대 선민들이 오래도록 생활해 온 곳은 중원 황토고

183) “法施于民則已之 以死勤事則已之 以勞定國則已之 能御大災則已之 能扞大患則已之.” 『國語』

184) “少皞氏有四叔 曰重 曰該 曰條 曰熙 實能金木及水 使重爲勾芒 該爲蓐收 脩及熙爲玄冥 世不失職 遂濟窮桑 此其三祀也 顓頊氏有子曰犁(黎) 爲祝融 共工氏有子曰句龍 爲后土 此其二祀也.” 『左傳』



원에 속한다. 사계의 변화모습을 보면 봄에는 동풍이 많아 초목이 다시 소생하고 모든 것이 새로워지며, 여름에는 남풍이 많아 뜨거운 빛이 무덥게 내리쬐는다. 가을에는 서풍이 많아 초목이 시들어 떨어지고 천기는 높아 쾌청하며, 겨울에는 北風이 많고 천기가 차갑고 땅이 얼어붙는다. 이와 같은 환경변화 속에 선민들은 자연현황을 四時·五材·五方·五色 등의 관념으로 판단하게 되는 결과를 낳게 되었다는 것이다.¹⁸⁵⁾

물론 오행사상은 연원을 어느 한 요소로 국한시켜 결정지을 수는 없고 위에서 논의한 여러 가지 요인들이 복합적으로 누적된 결과에 의해 장기간에 걸쳐 점진적인 발전을 보였던 것이다. 그것이 어느 시대의 한 사상 조류에 힘입어 하나의 완전한 사상 범주로 성립되었다. 그 개념이 갖는 내포와 외연도 아울러 이전과는 비견할 수 없을 만큼의 확대를 보인 것으로 추정할 수 있다.¹⁸⁶⁾ 오행관념의 운용은 주로 다섯 가지 원소의 상호 연관, 즉 相生相勝하는 상호연관을 통해서 정치와 사회, 인생 그리고 자연의 각 방면에서 일어나는 현상의 변화를 설명하는 데에 집중된다.

오행의 본래 의미는 인간들이 일용하는 다섯 가지 생활 자료였으나 후에 점진적인 변화와 전개를 거치면서 점차 그 의미가 확대되어 자연현상과 생활현상의 변화를 해석하는 도식으로 정립되었다고 가정할 수 있을 뿐이다. 오행을 다섯 가지의 天神으로 인식하는 것은 秦나라 이후에 점차 형성된 관념이라 하겠다. 『春秋左氏傳』이나 『國語』를 통해서 본 춘추시대의 이른바 오행은 모두 생활에 필수불가결한 다섯 가지 실용적인 생활 자료¹⁸⁷⁾를 가리키는 것으로 볼 수 있다.

한편, 오행을 잡다한 사회적 미신으로부터 끌어내 새로운 학설을 구축하

185) 李德永, 「五行探源」, 『中國哲學』4, 上海: 三聯書店, 1980, p.56.

186) 文載坤, 「陰陽五行論의 展開에 관한 研究」, 『철학연구』14, 고려대학교 철학연구소, 1989, p.36.

187) 梁啓超·馮友蘭 외, 김홍경 편역, 『음양오행설의 연구』, 신지서원, 1993, pp.73-75 참조.



고 인간들의 주목을 받게 한 것은 추연에서 시작된다. 추연의 학설을 세 가지 측면으로 살펴보면 첫째, 오행과 음양을 결합하기 시작하였다. 둘째, 괴이하고 愚猾한 학설을 만들어 냈다는 것이다. 즉, 星相, 方術에 관한 여러 가지 미신을 음양오행관념 속에 편입시켜 체계적인 이론으로 만들었다. 중국은 천하의 81분의 일에 불과하다는 大九州說을 주장하였고, 셋째, 五德이 전이함에 따라 통치에는 각각 올바른 제도가 있다는 五德終始說로 정리할 수 있다.

鄒衍은 오행을 다섯 가지 구체적인 사물이 아니라 다섯 가지의 기, 곧 다섯 가지의 원소로 보았다. 오행상생설과 오행상승설이 서로 영향을 주고 결합함으로써 戰國時代 후기에 들어와 오행상생상승설이 탄생하게 된다.¹⁸⁸⁾ 추연의 학설은 유가의 기존 주장을 무조건 배척하지도, 수용하지도 않았다. 이것은 유가의 학설과 음양오행설을 결합한 사상으로, 齊나라 출신으로 한때 제나라 稷下에서 왕성하게 활동했던 추연이 대표적인 학자이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 오행론은 取象類比¹⁸⁹⁾와 演繹推理¹⁹⁰⁾의 방법으로, 우주만물을 오행의 속성에 따라 다섯 가지로 분류하여, 사물간의 상호관계를 분석하고 오행의 相克制化관계로써 사물 간에 존재하는 복잡한 연계성이나 일부사회현상과 생명현상을 해석하는 방법이다. 이런 오행론은 인체의 각 장부 간의 생리, 병리적 특성과 상호관계를 해석하는 도구일 뿐만 아니라, 질병의 징후를 辨別, 分析하여 豫後를 판단하고 질병을 예방,

188) 宮哲兵, 「春秋戰國時代 辨證法的 論理的 過程」, 『晚周辨證法史研究』, 上海: 上海古籍出版社, 1988, p.8.

189) 取象比類 또는 取類比象이라고도 하며, 어떤 사물의 형상적인 특징을 찾아 그것을 오행의 속성상 서로 비슷한 것끼리 분류하여 歸納시키는 방법으로, 類比推理(analogical inference: 이미 알고 있는 사물이나 현상 등을 통해서 새로운 사물이나 현상의 유사한 점을 찾아내는 추리방법)의 일종이다.

190) 演繹推理(deductive inference)의 사전적 의미는, 전체에 관한 일반적 지식 또는 보편적 원리를 전제로 하여 그것으로부터 특수한 지식이나 원리를 이끌어내는 추리이다.



치료하는데 적용한 중요한 이론이었다.

3) 국선도의 음양오행론

국선도에서는 음양오행설을 수용하여 수련체계의 전 단계에 걸쳐 적극 활용하고 있다. 기본적으로 氣血循環流通 단계에서는 몸과 마음의 이완에 중점을 두고 이루어지며, 입문호흡에서도 음양의 조화를 통해 심신의 이완과 조화가 이루어질 수 있도록 구성되어있다.

正覺道の 경우에서는 천지감응 혹은 천지합일의 입장에서 음양오행을 수행과정에서 적극 활용하고 있다. 먼저 중기단법에는 양기에 해당하는 우주 기운(수·화·목·금·토)과 음기에 해당하는 인체 장부(간장·심장·비장·폐장·신장)의 관계를 行功의 원리에 적용하여 1에서 10까지 生數와 成數를 포함하여 10가지 마음법을 만들고 水火既濟¹⁹¹⁾의 효과를 얻도록 하였다. 호흡을 통해 天氣를 받아들이고, 섭생을 통해 地氣를 받아들여서 丹氣를 만들어내는 것이다. 이는 50土丹法이라 불리는 행공동작과 10가지 마음법으로써 심신이완을 유지시켜서 중심을 잡아가는 것이다. 무형의 하단전에서 생동하는 힘이 간으로 나와 심장으로 오르는 것을 양의 운동이라고 한다면, 비위를 거쳐 폐를 지나 신장으로 수렴되는 것은 음의 운동이라 할 수 있는데, 이러한 음과 양의 운동에 의해 ‘中氣水火’의 작용이 이루어지는 것이다.

乾坤丹法에서는 하늘의 기운인 天干의 陽氣와 땅의 기운인 地支의 陰氣를 몸 안에서 체득해가는 과정으로서 행공도가 체계화된다. 즉 하늘의 기운은 五運(목·화·토·금·수)에서 음양으로 나뉘어 10천간(甲·乙·丙·丁·戊·己·庚·辛·壬·癸)으로 내려오는데, 이것이 땅의 기운인 六氣

191) 『주역』 64괘 중 63번째로서 기제란 이미 모든 것이 제자리를 찾아 완료되어 모든 것이 가지런해진 상태이다.



(風·火·暑·濕·燥·寒)를 받아 12지지(子·丑·寅·卯·辰·巳·午·未·申·酉·戌·亥)로 발산된다고 보았다. 그러므로 건곤단법의 행공동작은 천간과 지지의 글자형상을 따라 자세가 구성되어 행공수련이 깊어질수록 60갑자가 조화되는 원리에 맞게 자연의 기류와 상생의 관계를 유지할 수 있도록 한다.

元氣丹法에서도 음과 양의 두 기운을 조화와 균형을 이루도록 한다. 행공에서는 호흡과 동작을 조화시켜 12동작씩 번갈아가면서 360동작을 하는 것으로 陰靜과 陽動의 陰陽合實의 행공을 한다. 원기단법을 十二節昇降丹法이라고도 하는데, 十二節은 節期를 말함이고, 昇降이란 天地氣가 교류함을 뜻한다. 절기는 지구상의 五運六氣의 작용으로 생성된 週期性있는 기운의 흐름이다. 五運이란 天氣五性의 五行에 따른 운행을 말하며, 六氣는 천기에 상응 동화하는 지기를 말한다. 정신은 오운의 영향을 받고 육체는 육기의 영향을 받는데, 원기단법 수련을 통해 수련자가 기질적 변화를 일으켜 시시때때로 변화하는 환경에서도 중심을 지킬 수 있는 힘을 기르도록 행공 동작이 구성되어 있다.¹⁹²⁾

이후 통기법 수련에서부터 음과 양이 합일되고 마음과 몸이 하나가 된 상태로서 마음의 관리가 더욱 강조되는 시기이다. 진기단법에서는 任督自開를 통해 道胎를 이루고, 삼합단법에서는 天地人의 三氣가 합일되고 造理丹法에서는 字我一如를 이루게 되어있다. 이처럼 국선도 수련의 과정은 음양의 대대와 통일의 원리에 따라 초기에 호흡과 동작에서 음과 양의 원리에 따라 순서 있게 행공을 해가며, 차차 두 기운의 조화와 균형을 이루며, 나아가 음양이 합일되고 몸과 마음이 하나가 되어 氣의 근본원리인 理를 체득해가는 과정으로 전개되고 있음을 알 수 있다.

192) 도운 허경무, 『국선도강해』, p.327 참조.



3. 精氣神論

1) 내단수행적 精氣神論

精・氣・神 三寶¹⁹³⁾의 수련법은 先天眞一之氣, 즉 元氣를 체득하기 위한 방법으로 道家에서는 보편적으로 거론되어 왔다. 정・기・신의 의미를 김낙필은 “精이 근본적 생명력을 뜻하는 것이라면, 氣와 神은 부차적으로 나오는 생명현상 및 지혜를 뜻하는 것으로 이해된다”¹⁹⁴⁾고 하였다. 이는 內丹¹⁹⁵⁾ 수련 방법인 修養性(理性) 命(生命)과 합치되는 것이다.¹⁹⁶⁾

내단과 반대 개념인 外丹思想에서는 인간에게 유용한 약의 종류를 상중하 세 가지로 나누고 있다. 그 중 장생불사를 가능하게 하는 金丹을 上藥으로 취급한다.¹⁹⁷⁾ 『高上玉皇心印經』¹⁹⁸⁾에서는 이 “상약에 신・기・정 세 가지가 있다.”¹⁹⁹⁾라고 규정한다. 그리고 광물질에서 얻은 금단은 상약이 될 수 없고, 인체 내의 정・기・신이야말로 참된 약이라는 관점을 보이고 있다. 따라서 정・기・신이 내단사상의 특징을 드러내는 핵심 개념임은 두 말할 나위가 없다.

한국 선도의 입장에서 내단사상을 검토해 보면, 우선 『桓檀古記』 등에

193) 삼보는 ‘三奇’로도 표현된다. 이에 대해서는 다음을 참조. 原田二郎, 「養生說における‘精’概念の展開」, 坂出祥伸 編, 『中國古代養生思想の總合的研究』, 東京: 平河出版社, 1988, p.352 이하.

194) 金洛必, 「海東傳道錄에 나타난 道教思想」, 『道教와 韓國思想』, 아세아문화사, 1987, p.159.

195) ‘內丹’이라는 용어의 정의를 내리기는 쉽지 않다. 馬濟人이 “인체 내의 精氣神이 서로 융화된 뒤의 결과물”이라고 보는 관점이 가장 설득력 있는 것 같다. 馬濟人, 『道教與鍊丹』, 文津出版社, 1997, pp.6-7.

196) 김낙필・박영호・양은용・이진수, 앞의 논문, p.172.

197) 여기에 대해서는 『抱朴子・內篇』 「金丹」 참조.

198) 『正統道藏』 「洞眞部」 本文類 第2冊.

199) “上藥三品 神與氣精.”, 『高上玉皇心印經』



나타난 민족주의적 성격은 中華主義的 시각과 다른 민족주의적 성향이 근대사회의 시대적 격변기를 맞이해 다른 형태로 발전되어 대두된 것이라고 말할 수 있다. 물론 『揆園史話』·『桓檀古記』 등의 내용을 선도사상으로만 규정하기 어려운 면이 있다. 이들의 내용에는 삼교융합적 요소가 풍부하여 개인적 인격완성 위주의 도가적 요소 외에도 적극적 사회적 실천과 폭넓은 치세의 이념이 포함되어 있기 때문이다.

조비자가 신선술에 대해 아뢰기를 ‘도의 정은 고요하여 신령하고 도의 극은 현묘하고 묵묵하며 신의 정은 고요하고 밝으니 그 정을 막는 일이 없어야 오래 살 것이며 마음에 지가 없고 신이 형을 지켜야 형이 오래 살 것입니다. 안을 신중히 하고 밖을 닫고 하나를 지켜야 섞이지 않으며 욕심이 많으면 화가 되는 것이니 신을 지켜 화평하게 하는 것이 오래 사는 장생의 도입니다.’ 하니 임금께서 이는 한가한 인간의 일이라 하였다.²⁰⁰⁾

위의 내용은 『莊子』 「在宥」편에 나오는 黃帝와 廣成子의 문답을 연상시키는데 여기서의 도가사상은 주로 내단사상을 가리킨다. 왕이 이를 받아들이지 않은 것은 치세의 요법으로 부적당하다는 인식 때문으로 보인다. 바꾸어 말하면 도가사상에 치세의 요법을 보완할 필요가 있다는 의미이다. 다만 외단 사상에 대해서는 명백한 반대의 입장이 나타난다.

尹巴老가 신선술을 말하니 임금께서 믿지 않으시고 ‘인간에 어찌 신선이 있겠는가? 다 요사스럽고 세상을 속이는 일이니 감히 군자의 도와 함께 있을 수 없다’ 라고 말씀하시고 방사를 멀리하니 해외의 요사한 術士들이 다시는 가까이 하지 못하였다.²⁰¹⁾

『三一神誥』의 내용을 자세히 살펴보면 도가사상적 요소가 다분히 포함되

200) 大野勃, 고동영 역, 『단기고사』, 한뿌리, 1986, p.46.

201) 大野勃, 앞의 책, p.33.



어 있음을 알 수 있다. 인간을 性·命·精의 삼요소로 보고 性通功完의 수행을 통해 천상계로 승천한다는 내용들이 그것이다.²⁰²⁾ 성·명·정의 삼요소로 규정하는 것은²⁰³⁾ 도가의 정·기·신론과 성·명론에 연원한 것으로 보이며 내용상으로도 매우 상통된다. 내단사상의 철학적 의미에서 정과 기를 命의 영역에, 신을 性의 영역에 각각 배속하여 심신수련 차원에서 논의한다.

『삼일신고』에서 제시하는 止感·調息·禁觸의 수련방법은²⁰⁴⁾ 삼교융합적인 수행으로 이해할 수 있다. 송명 이후의 내단사상이 삼교융합적 경향이 강함을 주목하면 이 역시 유사한 관점이라고 말할 수 있다.

그런데 『삼일신고』에서는 天에 대한 신앙적 요소가 강조되는 것이 특징이다. 내단사상이 전통적으로 강한 자력적 경향을 지니는 것과 좋은 대조가 된다. 天에 대한 신앙에 대해 『규원사화』에서는 神敎라는 표현을 사용하고 있다. 신교는 우리 민족의 고유한 종교로서 이를 부흥시켜 본래의 정신으로 돌아갈 것을 제창하는 것이다.²⁰⁵⁾ 이상을 종합하여 본다면 『삼일신고』는 도가적 요소를 기본으로 지니면서도 첫째 민족주의적 경향이 강하

202) “하늘은 신국이니 천궁이 있는데, 온갖 선으로 계단을 삼고 온갖 덕으로 문을 삼으며, 하느님이 계시어 모든 신령과 철인들이 모시고 있어서 크게 상서로우며 지극히 광명한 곳이다. 오직 본성을 통달하고 공을 완성한 자만이 그 앞에 나아가 길이 쾌락을 얻을 것이다.(天神國有天宮 階萬善門萬德 一神攸居 群靈諸哲護侍 大吉祥大光明處 惟性通功完者 朝永得快樂).”, 『三一神誥』 天宮訓.

203) “인간과 사물이 함께 삼진을 받는 데 오직 중생들이 땅에 미혹되어 세 가지 망령된 것이 뿌리를 박아서 참된 것과 망령된 것이 맞서 삼도를 만들었으니, 곧 성과 명과 정이다. 인간은 이들이 온전하나 사물은 한쪽에 치우쳐있다.(人物同受三眞 惟衆迷地 三妄着根眞妄對作三途 曰性命精 人全之物偏之).”, 『三一神誥』 人物.

204) “철인은 감각을 그치고, 호흡을 고르며, 접촉을 금하여 한 뜻으로 이루어 행하므로 망령된 것을 고쳐 참되게 하고 대신기를 발하나니 본성을 통달하고 공을 완성함이 이것이다.(哲止感調息禁觸 一意化行 改妄卽眞發大神機 性通功完是).”, 『三一神誥』 人物.

205) 北涯, 고동영 역, 『揆園史話』, 한뿌리, 1986, p.41.



고, 둘째 天에 대한 신앙을 강조하며, 셋째 치세의 요법을 보완한 것이 그 특징이라고 말할 수 있다.

도교적 전통에서 정기신론이 특히 중요한 의미를 지니게 된 것은 내단사상의 등장에 기인한다. 이는 도교적 관점에서 氣哲學의 전통을 충실히 계승한 개념이라고 볼 수 있다. 정기신론은 노자, 장자 등의 초기 도가 사상과 밀접한 관련이 있으며 우주론, 인생론, 실천수행론의 여러 영역에서 기철학적 고유성을 잘 드러내 준다.

우주 자연만물에 존재하는 고유 에너지가 精·氣·神이다. 이는 생명활동의 근원적 요소라고 하겠다. 精은 어떤 개체를 이루고 생명활동을 위해서, 精이 모여서 形이 구성되어야한다. 形(몸)이라는 것은 생명의 도구이며, 神은 생명의 근본으로서, 그 작용에 따라서 형신통일의 인격체가 되는 것이다. 체내에서 丹을 만드는 기본 재료인 精·氣·神을 三寶라고 한다. 인체의 下丹田은 술단지가 되고, 불을 때는 방법은 周天火候라 하며, 이는 호흡법을 말한다.

중국에서는 자연계의 존재하는 에너지를 세단계로 구분한다. 가장 거칠어서 통제가 잘 안 되는 자연 그대로의 것을 ‘精’, 어느 정도 통제가 가능한 에센스(essence)를 ‘氣’, 더욱 정제된 것을 ‘神’이라 생각한다.

후한 무렵에 쓰여진 『太平經』에 ‘정기신론’이 나타난 것으로 보아 한말 무렵에는 그 개념이 형성된 것 같다. ‘신은 하늘에서, 정은 땅에서, 기는 천지의 중화지기에서 유래하여 인간 생명의 3요소를 형성한다’라고 언급한 내용이 보이기 때문이다.²⁰⁶⁾ 남북조 시기에는 정기신설이 形氣神說 및 形精神說과 교착하면서 성립되었다.²⁰⁷⁾

『포박자』에서 강조했던 金丹術이나 이에 버금가는 각종 약물 제조법인

206) 김낙필, 「동의보감의 도교적 성격」, 『과학과 철학』2, 통나무출판사, 1991, p.63.

207) 미우라 구니오, 앞의 책, pp.266-267.



外丹法은 부작용으로 생명을 잃게 되는 경우가 많아서 점차 사라지게 되며, 수·당대 이후에 이를 대치하는 內丹法은 인체 내의 내적인 생명력 즉, 정기신을 수련하여 양생을 이루려는 방법이다. 이들 셋은 밀접한 상호 연관성을 맺고 있으므로 서로 떨어져 존재할 수 있는 것은 아니다. 인간의 생명현상을 전체로 본다면 정은 생명의 근원, 기는 생명의 흐름, 신은 생명의 직관적 영감처를 의미한다고 할 수 있다.

따라서 정·기·신은 자연계에 존재하는 에너지일 뿐만 아니라, 인체의 생명활동을 구성하고 유지하는 근본 에너지이다. 그리고 이들 정·기·신은 원래부터 하나이다. 『性命圭旨』에서는 다음과 같이 말한다.

大藥은 精氣神 세 가지로 나뉜다. 원래 한 뿌리에서 나온 것이다. …… 그 흐르고 변화됨을 氣라 하고, 그 엉겨 있는 모임을 精이라 하고, 그 妙用을 神이라 한다.²⁰⁸⁾

다시 말하면 정·기·신은 본래 하나의 근본에서 형질의 변화를 거듭하여 이루어진 것으로 수련에 의해 精에서 기로, 氣에서 신으로 돌아간다는 것이다. 形(몸)이라는 것은 생명의 도구이며, 神은 생명의 근본으로서, 그 作用에 따라서 形神統一의 인격체가 되는 것이다. 고대인들은 본래 形(몸)에 神을 저장하고 있다가 발달하는 것인지, 아니면 외부에서 들어오는 것인지, 形(몸)에 神이 왕래하는 출구는 어디인지, 또 어디로부터 연결되는 것인지 알고자 하였다. 우주생성의 관점으로부터 인체의 기능원리에 이르기까지 모든 부분의 근간이 되는 것이다.

神이란 하느님(God)을 말하는 것이 아니라 정신의 사유활동을 말한다. 인간의 감정과 사고와 느낌을 이루는 정신활동을 주관하는 意識이 있다.

208) “大藥須分精氣神 三般原是一根芻 …… 以氣流化謂之氣 以氣凝取謂之精 以氣妙用謂之神.”, 『性命圭旨』



즉 인간 의식의 근원을 神이라 한다.²⁰⁹⁾ 신은 가슴에 머물지만 형체가 없어 시공을 초월하면서도 중앙에서 모든 것을 주관한다. 中丹田은 심장에 의지하고 심장에 자리하지만 비어 있는 자리다. 精은 물질세계를 형성하고, 神은 비물질의 세계를 나타내고, 여기에 氣의 기화작용으로 조화와 소통을 이루어 생명을 이룬다. 우리 몸에서는 정은 활동하기 위한 에너지를 내고, 기는 정이 내는 에너지를 이용해 소통하고 교류하여, 보고 듣고 느끼고 알고 생각하여 생명을 가능하게 유지하는 생명활동이 기의 역할이다. 신은 정과 기를 통솔하고 이 모든 것을 주관하여 판단하고 결정하는 역할을 하는 주인공이다. 인간에게도 神이 존재하지만 우주에도 神이 있다.

神은 허하고 공하며 고요하다. 하지만, 정을 바탕으로 기가 흐르고 의식이 발동하면 공허한 신의 영역에 근거하여 정신을 만들어 낸다. 이것이 신의 역할이다. ‘神’자의 구성을 보면, ‘示(보다)’와 ‘申(번개)’의 합으로 이루어진다. ‘示’는 모든 현상을 보고 판단한다는 의미며, ‘申’은 중심에서 위아래 전후좌우를 두루 주관하는 것을 뜻한다.

정신활동을 진정시키는 의미를 중국에서 최초로 지적한 이는 춘추시대의 老子였다. “무거움은 가벼움의 뿌리가 되고, 고요함은 조급함의 군주가 된다.”²¹⁰⁾이라는 주장은 춘추 전국시대라는 격동기 속에서 생겨난 처세훈이고, 혼란 속에서도 삶을 유지해 나가기 위한 철학이다. 무겁고 고요함을 강조한 것이다. 장자는 “무릇 虛靜은 恬淡하여 寂漠하여 無爲하다.”²¹¹⁾라고 하였다. 虛靜과 恬淡은 이미 노자에 나온 말이다. 여기서 靜이란 마음을 고

209) 神이라 하면 서양에서는 ‘God’를 떠올리지만, 중국에서 ‘神’은 애초부터 ‘God’이라는 의미로 사용되지 않았다. 자연에너지 중에서 가장 정제된 형태를 말한다. 그것이 몸과 마음에 어떤 힘을 갖는 것이므로 이를 元氣라 할 수 있다. 神은 본래 의미에서 인격적인 것이 아니며, 인간의 의식으로 조절할 수 없는 총체적인 힘을 의미한다. 한편 氣는 어떤 마음을 운반하는 움직임(動)을 나타낸다.

210) “重爲輕根 靜爲躁君”, 『道德經』 26章.

211) “夫虛靜恬淡 寂漠無爲者”, 『莊子』 「天道」 2章.



요하게 한 상태이다. ‘虛靜’의 개념은 老莊뿐만 아니라, 동양의 사상이 대부분 그러하였다. 『大學』1장에서는 ‘고요한 이후에 안정될 수 있고, 안정된 이후에야 사려할 수 있으며, 사려한 이후에야 얻을 수 있다’²¹²⁾고 하였다. 이것은 마음을 고요히 한 후에야 참다운 앎을 얻을 수 있다는 말이다. 靜을 위주로 하는 ‘主靜’은 불교에서도 중요한 수양공부로서, 명상이 그 예이다. 宋學에서도 불교 못지않게 靜을 중시하였는데, 周敦頤(濂溪, 1017-1073)의 ‘主靜說’이 그것이다.²¹³⁾

氣를 이끌어 온화하게 靜으로 만들어가는 氣一原論이 바로 天壽의 첩경이라고 말한다. 과연 ‘致虛極 守靜篤’할 수 있겠는가. 정신은 구체적으로 욕망을 조절하고, 4계절에 순응하여 생활하고 靜坐하여 정신을 다스리는 것을 양생의 첫째 조건으로 삼았다.²¹⁴⁾

한편 精이란 물질적 차원으로 육체의 근원이다. 精은 모이는 힘의 작용을 가지며, ‘精’은 ‘米(씨알)’와 ‘靑(하늘)’을 합한 말로서 열매(實)로 맺히는 힘(米)이 하늘(靑)의 기운과 어우러져 있음이요, 또한 맺힌 열매(米)로써의 에너지를 이용해 丹田에서 불(主)을 밝혀 씬을 뜻한다.

정이 충만하면 몸이 충실할 것이며 정이 쇠하면 몸이 쇠하는 이치이다. 우리의 몸이 形을 갖추려면 원기가 필요한데 인간의 몸에서는 이를 精이라 말한다. 세상 모든 만물이 형체로서 드러나기 위해서는 근원적인 토대가 필요한데 이를 元氣라 한다. 形은 처음에 부모의 精이 수정결합(정자와 난자세포)하고서 세포 분열이 생겨나고, 氣를 중간 매개체로 하여서 氣化작용이 일어나야 形을 이루게 된다. 생명의 기본 토대가 만들어진다는 것이다. 정은 하단전에 의지하여 응축되어 있는데, 하단전은 신장에 의지하고

212) “靜而后能安 安而后能慮 慮而后能得.”, 『大學』 1章.

213) 김경수 저, 『노자역주』, 도서출판 문사철, 2010, p.214. 주렴계의 주정설에 대해서는 김수철, 『송대 신유학의 인격수양론』, 신지서원, 2006, pp.45-57 참조.

214) 『黃帝內經』 「四氣調神大論」에서는 의학의 입장에서 神을 적절하게 조절하고 사계에 맞는 식사와 생활방식 등을 상세히 논하고 있다.



하복부 안에 자리하며 운무처럼 뭉쳐서 온 몸에 걸쳐 있다.

氣란 形(몸)과 神의 매개체로써 정신작용을 낳고, 인간과 우주가 이어져 생명활동의 매개체가 되는 것이다. 즉, 기는 상호 연결하는 소통의 역할이고, 매개체가 되어 이어주는 연결의 역할을 한다. 인간의 몸이 생명활동을 하려면 정신작용이 필요한데 몸에서 마음이 작용되도록 하려면 중간 매개체가 필요한데 이것이 바로 기이다. 이러한 기의 작용은 호흡이라는 수단을 통해서 나타난다. 호흡이라는 소통의 작용이 일어나기 위한 근원이 바로 氣라고 할 수 있다. 氣란 끊임없이 움직이고 변화하는 힘으로, ‘氣’는 ‘气(바람)’와 ‘米(씨알)’이 합한 말로서 精의 에너지가 바람처럼 사방으로 퍼져가는 기운이다. 氣가 위치한 상단전은 머리의 뇌하수체에 자리하지만 온 몸과 외부와 소통하게 된다.

또한 노자는 “만물은 陰을 등에 지고, 陽을 껴안으며 沖氣로써 서로 조화를 이루게 된다.”²¹⁵⁾라고 말하는데, 이는 우주의 도가 혼돈상태에서 기가 생겨나고, 음양의 기로 분화되고 충기로 변하여 화합과 변화의 움직임을 만들어내는 것을 말한다. 노자 철학의 氣의 범주는 우주만물의 ‘沖氣’와 몸안의 ‘血氣’라는 두 가지 함의를 가지고 있다. 전국시대의 장자는 노자 철학을 이어 받는다. 장자는 ‘음양’을 가지고 氣를 설명했는데, ‘陰陽의 氣’와 ‘神氣’의 두 방면으로 기를 규정하고 있다.²¹⁶⁾ 이때의 혈기는 생명체 자체의 形氣를 말하고, 沖氣는 천지만물에 가득한 神氣라고 말할 수가 있다. 즉 ‘形氣와 神氣’가 몸 안에 충만할 때 형신이 완전해진다.

精은 부모로부터 타고난 선천의 元精과 음식과 호흡을 통해서 얻은 후천의 정을 포함한다. 이 정이 기를 생성하고 신을 밝히는 에너지원이 된다. 精을 충실하게 보양하기 위하여 벽곡, 복식, 도인술, 호흡법, 방중술 등을 이용한다. 氣는 선천기와 후천기로 나뉘지만, 선천기는 천기니 지기니 하는

215) “萬物負陰而抱陽 沖氣而爲化.”, 『道德經』 42章.

216) 장입문 편, 김교빈 외 옮김, 『기의 철학』, 예문서원, 2004, pp.87-95.



외부적인 기, 즉 元氣를 말하고, 후천기는 인체 내부에서 정으로부터 일어나는 기운을 말한다. 정·기·신에서 말하는 氣는 후천기를 말한다. 神은 인체의 精과 氣의 영향을 받으며, 생명체의 정신을 주관하여 개체로서 작용한다.

이상과 같이 정·기·신이란 인체를 구성하는 3대 요소로, 생명활동을 유지하게 하는 3가지 조건으로 보았다. 즉 우리가 인간으로서 삶을 영위하기 위해서는 첫째, 물질적 구조물인 肉體가 필요하다. 둘째, 비물질적인 존재인 精神이 있어야 한다. 즉, 정신과 육체가 존재해야 한다는 말이다. 그러나 정신과 육체만으로는 독립하여 생명활동을 유지할 수 없다. 인간에게 정신과 육체를 하나로 이어주는 매개체가 없게 되면 정신과 육체는 각각 분리되어서 정신은 흩어지고, 정신이 나간 육체는 한낱 시체에 불과하다. 따라서 셋째, 형과 신을 연결해주는 매개체가 꼭 필요한데, 그것은 바로 氣의 변화로 나타나는 意識이다. 내 몸 안에 갇혀있던 의식을 초월하여 온 우주의식과 하나가 되어 자유롭게 하는 것이다. 이것이 도교 내단의 본질이다. 온 우주와 하나 된 몸과 마음과 의식은 죽음이 없다. 삶과 죽음이 따로 있을 수 없다. 새롭게 거듭난 몸과 마음과 의식은 삶과 죽음을 초월한다. 이 몸(形) 안에 의식(神)을 가두면 죽음을 맞게 된다.

생각과 마음이란 구름과 같이 일어났다가 흔적도 없이 사라지는 무의미하고 공허한 것이 아니다. 손짓 하나, 몸짓 하나에도 뜻이 실리고 파장을 일으킨다. 찰나의 한 생각일지라도, 아주 작은 한 조각의 마음일지라도 그 자체는 커다란 힘이 되어 우주를 변화시키는 에너지로 작용한다.

정·기·신이란 결국 우리의 육체와 정신과 의식으로 나타나지만, 이 육체와 정신과 의식은 분리되어 있는 것이 아니라, 하나의 뜻에서 시작되어 어떤 궁극적 완성을 위해 함께 영향을 주고받으며 거듭 나는 것이다.

또한 정·기·신은 자연에 존재하는 에너지이며, 생명 활동의 근본 에너지



지라고 할 수 있다. 이들이 각각 따로 존재하는 어떠한 고정된 대상이 아니라, 우주와 그 속에 있는 만물이 변화하며 흘러가는 법칙·원리, 또는 근원적 힘을 의미한다. 우주 전체에 골고루 미치는 근원적인 법칙이 바로 ‘정·기·신의 원리’인 것이다. 즉, 이를 바탕으로 하는 내단 수련의 築基, 煉精化氣, 煉氣化神, 煉神環虛의 단계²¹⁷⁾가 바로 곧 그 실천론이다.

또한 精·氣·神의 특색은 無形이라는 것이다. 이것이 바탕이 되어 有形을 이루게 된다. 무형이기 때문에 눈으로 볼 수 없지만 精이 있어야만 氣를 기를 수 있고, 氣가 있어야 神이 존재하게 되는 구조를 담고 있다.

잘 알려진 바와 같이 精은 생명의 근원이며, 氣는 생명의 활동성을 의미하고, 神은 그 생명력의 정신을 말하는 것으로 몸 안에서 함께 순환하여 유기적인 관계를 통해서 생명이 유지된다. 즉, 정·기·신은 하나의 유기적인 관계로 서로 상응하면서 소통하는 관계로 형체가 생겨나게 되며, 이중에 하나라도 온전하게 갖추어지지 못하면 생명의 유지가 힘들게 되는 등 생명의 근원을 이루는데 기초가 되는 것이다. 그리고 神이 존재해야 형체를 이루고 존재할 수 있다는 것으로, 神이 없으면 형체가 부족하니 결국은 사라지게 되는 것이다. 이는 神과 형체는 함께 존재 하지 않으면 안 되는 이유가 된다.

한편 『東醫寶鑑』에서는 정·기·신 가운데 精과 氣의 관계성을 거론하고 있다. 즉 “精이 능히 氣를 낳고 한 몸을 지키고 기르는데 있어 精 보다 더 큰 것은 없다”²¹⁸⁾ 라고 하였다. 즉 精의 근원이 되며 이를 바탕으로 인체의 구성이 되는 것이다. 그러므로 생명은 精의 상호 작용을 통하여 생명을 잉태하고, 잉태된 생명의 작용이 神을 통하여 형체를 드러내게 되는 것이다. 생명의 탄생은 남녀의 兩精이 상호 교합작용에 의해서 일어나는 것을

217) 이원국, 김낙필 외 옮김, 『내단: 심신수련의 역사1』, 성균관대학교출판부, 2006, p.177.

218) “精能生氣 氣能生神 榮衛一身 莫大於此.”, 『東醫寶鑑』 「內景」



神이라고 한다. 精이란 생명을 만드는 근본인 精子和 卵子라는 것으로 인체의 생성에 작용하여 神이 생성되며 形을 탄생하는 것을 말한다.

또한 『淮南子』에서는 “形은 생명이 머무는 거처이고, 氣는 생명을 채우는 것이며, 神은 생명을 조절하는 것이다. 하나라도 자리를 잃게 되면 形·氣·神 모두 상처를 받게 된다.”²¹⁹⁾고 하였다. 모두 유기적인 관계로 통일성을 가지고 조화를 이루어 가는 관계로써의 의미다. 精과 神이 합하여서 形體가 생겨나는 것이다. 『玉管照神局』에서는 “精이 합하고 나서 神이 생기고, 神이 생긴 다음에 形이 온전해지며, 形이 온전한 후에 色이 갖추어진다. 밖으로 드러나서 알 수 있는 것을 形이라 하고, 마음에서 생겨나는 것은 神이라 하고, 血肉에 있는 것은 氣라 하고, 피부에 있는 것은 色이라 한다”²²⁰⁾라고 하였다. 형상은 외형으로 드러나며, 神은 마음이며, 精에서 氣를 받으므로 精은 血이 되며, 색은 피부에서 나타나는 것이다.

그러므로 정·기·신은 인간이 형체로 드러나는 形狀의 근본이요 바탕이 되는 것이다. 『神相全編』에는 形과 精·氣·神에 대하여 언급하기를 “氣는 기름과 같으며, 神은 등불과 같고, 形相은 氣를 바탕으로 길러지는 것이다. …… 形으로서 血을 기르고 血로서 氣를 기르고, 氣로서 神을 기르니, 形이 온전하면 氣 또한 온전하다. 氣가 온전하면 神 또한 온전하다”²²¹⁾고 하였다. 여기서 말하는 血이란 精을 말하는 것으로 精·氣가 온전하게 되면 神이 드러나며 비로소 形體가 드러난다는 말이다.

결국 정·기·신의 작용으로 형체가 드러나며, 여기에는 반드시 혈이 뒤

219) “夫形者生之舍也 氣者生之充也 神者生之制也 一失位則三者傷矣.” 『淮南子』, 「原道訓」

220) “人之生也 受氣於水 稟形於火 水則爲精爲志 火則爲神爲心 精合而後神生 神生而後形全 形全而後色具 是知顯於外者謂之形 生於心者謂之神 在於血肉者謂之氣 在於皮膚者謂之色.” 『玉管照神局』, 「陳搏先生風鑑」

221) “氣似油兮神似燈 形資氣以養之…… 形以養血 血以養氣 氣以養神 故形全則氣全 氣全則神全.” 『神相全編』, 「相神氣唐」



따른다는 것으로 精·氣·神·血이 없다면 형체도 없다는 것이다. 『神相水鏡集』에서 “인간이 精·氣·神·血이 생겨나지 않고 오로지 빈 껍질만 있다면 어찌 얼굴의 곡선은 일찍이 말라버릴 것인가”²²²⁾라는 것은 정·기·신·혈로써 인간의 형체를 이루고 생명을 기른다는 것을 말하는 것임을 알 수 있는 것이다. 精神은 형체를 낳고, 형체는 정신을 낳는 것으로 인간의 귀함과 천함은 형체를 통해서 정·기·신이 나타나게 된다.

2) 국선도의 精氣神論

국선도 수련의 특징은 精·氣·神 三丹田 二段呼吸法에서 발견된다. 여기서 삼단전에 대해서 허경무는 머리 중양을 상단전, 목에서 가슴 중양을 중단전, 하복부 중양을 하단전이라 한다.²²³⁾ 청산은 인간이 천지 만유 중에 一氣의 精·氣·神 분화와 통일의 작용까지 합실하여 전체적으로 우수한 정·기·신을 받아서 탄생한다고 하였다. 그리고 이 정·기·신을 인체상의 삼단전과 배합할 때 『동의보감』과 같이 각각 氣는 上丹田, 神은 中丹田, 精은 下丹田이라는 방식으로 설명한다. 즉, 청산은 다음과 같이 말하였다.

三宰의 도란 삼단전을 호칭한 것이다. 五氣와 五味에서 생하는 하단전의 精은 氣를 생하고 氣는 상단전에 자리하고 氣에서 神이 생하므로 神은 중단전에 자리하여 明하는 것이니, 삼재의 도를 좀 더 자세히 밝히면 神은 心の 통솔을 받고 精은 神의 통솔을 받고, 氣는 首의 통솔을 받으니 精과 氣가 교합하고 神이 그 가운데 주가 되는 것을 삼재의 도라 한다.²²⁴⁾

이는 분명 도교 내단학에서 말하는 일반적 정기신과 삼단전을 배합하는 방식(神-상단전, 氣-중단전, 精-하단전)과는 다르다. 여기서 ‘단전’이 언제

222) “假如精神氣血不生 惟有虛穀之體 面谷神先枯焉.”, 右髻道人, 『神相水鏡集』

223) 도운 허경무, 『국선도강해』, p.61.

224) 청산선사, 『국선도』 I, pp.160-161.



부터 출현한 것인지 정확히 분별하기 어렵지만, 현재 남아있는 문헌상에서 단전이라는 용어는 東漢 후기 桓帝(165)때로 보인다. 환제 때 邊韶가 노자를 제사 지내면서 쓴 『老子銘』에 “丹田을 存想한다”²²⁵⁾는 기록이 있다. 또한 蔡邕가 신선 王子喬를 제사지내면서 쓴 『王子喬碑』에는 “과거의 단전을 깊게 생각한다.”²²⁶⁾라는 기록이 있다. 여기서 말한 단전은 모두 하단전을 지칭한 것이다.

국선도에서는 精은 力, 氣는 思考, 神은 明의 작용을 의미하며, 결국 인간은 정·기·신의 집합체라고 본다. 그리하여 국선도 단전호흡법에서는 정·기·신 삼단전 이단호흡법을 강조한다. 즉 “상단전의 기와 중단전의 신을 하단전의 정에 정신적으로 집중하여 심호흡하면서 몸과 마음을 함께 닦는 것이다. 삼단전 이단호흡으로 精充則氣壯하고 氣壯則神明하는 丹理에 따라 眞健康體를 이룬 후 大氣와 합일해 가는 법이다.”²²⁷⁾ 이는 鍾離權의 『鍾呂傳道集』 등 내단학에서 상단전을 신으로 중단전을 기로 설명하는 일반적인 방식과는 다른 국선도만의 특징을 보여주는 것이다. 이에 대해 국선도에서는 “『동의보감』과 마찬가지로 정을 하단전에 기를 상단전에 신을 중단전에 대응하는 체계를 세웠다”²²⁸⁾고 하였다. 『동의보감』에서는 『仙經』을 인용하여 정·기·신과 삼단전을 다음과 같이 연결시키고 있다.

仙經에서 ‘뇌는 髓海이고 상단전이라 하며, 심은 絳宮이고 중단전이라 하며, 배꼽 아래 3치 되는 곳을 하단전이라 한다. 하단전은 精을 저장하는 곳이며, 중단전은 神을 저장하는 곳이고, 상단전은 氣를 저장하는 곳이다’고 하였다.²²⁹⁾

225) “存想丹田.”, 『老子銘』

226) “覃思以歷丹田.”, 『王子喬碑』

227) 도운 허경무, 『국선도강해』, p.27.

228) 양현덕, 「국선도 수련체계의 특징」, 『동양심신수련법』, 한국학술정보, 2007, p.147; pp.167-170.

229) “仙經曰 腦爲髓海 上丹田 心爲絳宮 中丹田 臍下三寸 謂下丹田 下丹田 藏精之



이와 같이 『동의보감』에서는 일반적인 내단학과 다르게 상단전-氣, 중단전-神, 하단전-精으로 삼단전과 정·기·신을 배합하고 있다. 이는 국선도의 정기신론과 같은 관점이다. 청산이 “동양 醫書의 大宗인 『동의보감』에서도 仙의 정·기·신과 선법 수련으로 병을 치료함이 仁者의 醫術이라 하여”²³⁰⁾라고 한 점에서 『동의보감』을 선도 수련의 醫書로 보고 있기 때문에 가능한 일이다.

한편 「元氣論」에서는 신을 임금에, 정을 신하에, 기를 백성에 각각 배당한 뒤에 養氣化精→養精化神→養神化一의 결과로서 몸이 영생을 얻을 수 있다고 한다.²³¹⁾ 다만 기와 정 순서가 보통의 정기신론과는 상이하다. 기와 신의 위치가 다른 것을 “국선도의 수련 원리를 보다 임상적인 의학이론으로 설명을 시도함으로써 수련의 결과 인간의 몸에 나타난 변화를 체험적으로 설명하기 위한 것”²³²⁾이라는 분석도 있다.

국선도에서 정기신론은 땀나무 혹은 촛불 등에 비유하는데, 나우권은 “땀나무는 하단전의 정, 붉게 타는 불꽃은 상단전의 기, 한없이 밝은 빛은 중단전의 신과 같다고 할 수 있다. 정이 많아야 기가 더욱 크고 신이 한없이 밝은 것과 같은 이치이다”²³³⁾고 보았다.

또한 국선도에서는 정·기·신을 촛불에 비유하여 설명한다. “정은 초의 油脂에 해당하고 기는 심지에 타오르는 火焰, 신은 火光에 해당한다.”²³⁴⁾고 본다. 그리고 초의 유지가 실하면 화염이 크고, 화염이 크면 빛의 세기가 크다고 하여 정·기·신은 각각 별개로 존재하지 않고 서로 연관되어 있는

府也 中丹田 藏神之府也 上丹田 藏氣之府也.”, 『東醫寶鑑』 「身形-丹田三有」

230) 청산선사, 『국선도』Ⅱ, p.289.

231) 「元氣論」(『雲笈七籤』卷56)

232) 양현덕, 앞의 논문.

233) 나우권, 앞의 논문, p.85.

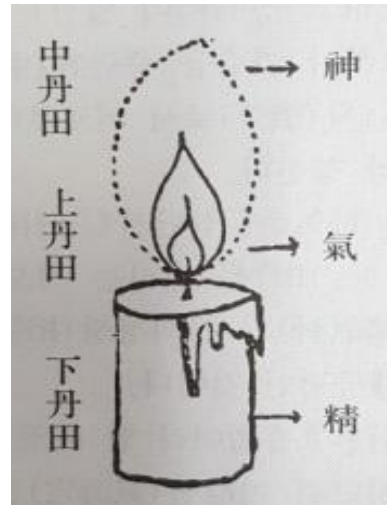
234) 청산선사, 『국선도』Ⅰ, p.91.



관계임을 밝혔다. 그 원리를 다음과 같이 설명한다.

<그림2> 정기신론 촛불 비유

인체에 있어 정이란 水穀이 胃로 들어가고 공기가 폐로 들어가 脈道가 행하고 霧露와 같은 액체가 經路에 들어가면 그 기운으로 불게 화하는 것이 피가 되니 전신에 유행하는 혈이 氣海에 이르러서 천기와 지기가 합실하여 丹氣의 제1차적 정으로 자연 변하여 力의 작용으로 나타나는 것이니 정은 몸의 근본이 되는 것이며 이 기해혈부를 하단전이라 하고, 신이 일신의 주로서 심장에 수거하여 가슴을 중단전이라 하고, 기는 신의 根蒂로서 뇌로부터 전신에 있으므로 상단전이라 칭한다.²³⁵⁾



이와 같이 정을 몸의 근본으로 삼는 것이 국선도 정기신론의 특징이다.

청산은 “정은 天氣인 靑氣와 음식의 華美한 地氣인 米가 묘합한 一氣의 液이 有하므로 정력과 정액으로 나타나는 것이다”²³⁶⁾고 하여 정을 기의 모임으로 설명하고 정의 드러나는 형태에 대해 곡식과 같은 지기와 천기가 합실하면 양신에 의지하여 정력으로 나타난다고 보았다. 그렇다면 국선도의 정은 주로 육체에너지의 개념으로 사용되어 정력 혹은 정액을 의미하는 것이라 이해해도 무관할 듯하다. 그리하여 청산은 “五臟도 모두 정이 있다”²³⁷⁾고 한 것이다. 이 육체에너지가 생명을 탄생시키고 유지하는 기본이 된다.

나아가 精을 정력이나 정액의 의미로 보면 이는 내단 양생론의 방중술에서 논하는 還精補腦 등의 精 개념과 상통한다. 도교에서는 대뇌를 보호하

235) 청산선사, 『국선도』 I, pp.92-93.

236) 위의 책, p.154.

237) 같은 책.



고 수련하는 것을 매우 중시하여 이것을 장생의 첫 번째 관건이라 생각한다. 存神內觀이나 房中行氣의 가장 근본적인 목적은 대뇌기능을 가장 좋은 상태로 유지하는데 있다. 이것을 丹經에서는 ‘환정보뇌’라고 한다. 이 목적을 위하여 도교의 기공양생가들은 대뇌의 생리기능과 공능, 그리고 운용의 특면에서 매우 활발한 연구를 하였고 상당히 귀중한 문헌들을 남겨주었다. 현대과학에서는 이런 연구를 심신의학에 귀속시킨다.²³⁸⁾

『포박자』에서는 “방중의 법에 10여 家가 있는데 혹은 補救傷損을 혹은 攻治衆病을 혹은 採陰益陽을 혹은 增年延壽를 구하고자 했으나 그 대요는 환정보뇌 이 한 가지에 있을 뿐이다”²³⁹⁾고 하여 방중의 핵심을 환정보뇌에서 찾고 있다. 환정보뇌는 精에 들어 있다고 여겨지는 陽의 氣를 인체의 가장 중요한 부분인 腦로 보내어 뇌의 기를 더 강하게 하는 것이다. 이것은 氣의 보강을 통하여 생명력을 키우려는 것이라고 생각된다. 精은 우리 몸을 구성하는 가장 기본적인 물질이기 때문에 잘 보존해야 한다. “정을 뇌로 다시 돌려보낸다.”라는 환정보뇌의 개념도 양생술의 하나인 방중술의 정을 중시하는 전통에서 점차 발전되어 나온 것이다.

내단 양생술적인 환정보뇌와 국선도의 환정보뇌가 다른 점이라면 전자에서는 교접은 하지만 정액을 누설하지 않는 방법으로 축적된 정액을 머리로 되돌리는 방법을 사용하지만, 국선도에서는 단전호흡으로 축적된 정을 독맥을 통해 머리로 상승시켜 기로 변화시키게 한다는 점이다.

청산도 “수도자는 특히 정액을 秘藏하여야 하는 것이다. 정이란 人身의 至寶가 되는 것이니 寶具를 가진 자는 살고 보구를 잃은 자는 命이 떨어지는 것이다”²⁴⁰⁾라 하여 정액의 낭비를 경계하였다. 국선도에서는 이 정을

238) 이원국, 앞의 책, pp.406-408.

239) “房中之法十余家 或以補救傷損 或以攻治衆病 或以采陰益陽 或以增年延壽 其大要在於還精補腦之一事耳.”, 『抱朴子·內篇』卷8, 『釋滯篇』

240) 청산선사, 『국선도』 I, p.155.



충일케 하는 방법으로서 養精시키는 약을 먹는 것을 外丹이라 하고, 행공으로 양정시키는 방법을 內丹으로 이해한다.

다음으로 청산은 氣를 精과 神의 根體가 되는 것으로 이해하였다. 기는 정에서 안개 같은 기운이 머리에 오르면 상단전에 모이는 것을 말하며, 대뇌와 소뇌에 의지하며 상단전이 하단전에서 변한 기의 저장소로서 역할한다. 즉, 이는 煉精化氣를 의미하는 것이다. 정을 수련하면 기로 변하며 이 작용은 상단전에서 일어난다.

한편 王沐의 견해대로 연정화기에서는 하단전을 화로로 보고 상단전을 솥으로 삼는다. 이를 『悟眞篇淺解』에서 다음과 같이 말하였다.

河車運轉 중에서 외약이 泥丸으로 올라가고 土釜로 내려와 응고된다. 督脈을 따라 올라가 정수리에 이르렀다가 정수리로부터 내려와 임맥으로 이어져 하단전으로 들어간다. 이 단계는 단법에서 大鼎爐라 부른다.²⁴¹⁾

이것이 곧 소주천이다. 또한 이것은 환정보뇌의 개념과 유사하다. 이러한 논점은 뇌를 髓海로 보는 『東醫寶鑑』의 신체관과 유사한 관점으로서 뇌를 사고의 주체로 보기보다는 정의 변환 형태인 기의 저장, 보관 장소로 이해하는 것이다. 청산은 머리는 사고의 장기라는 서양 해부학적 지식을 받아들여 설명하였다. 따라서 국선도에서는 머리(상단전)를 기의 저장소로 보면서도 사고의 주관 장기로 보는 것이 특징이다.

마지막으로 국선도에서 神은 정에서 상승한 기가 오르내리는 가운데 중단전에 머무는 기운을 말한다. 이 신은 심장에 머물고 있다고 이해한다. 이 또한 『동의보감』의 설명²⁴²⁾과 동일하다. 이러한 신은 결심을 하고 결정을

241) “在河車運轉中 將外藥運升于泥丸 下降凝固于土釜 升沿督脉到頭頂 降由頭頂下 接任脉 入下丹田 這一段在丹法中叫大鼎爐.”, 王沐 注解, 『悟眞篇淺解』, p.296.

242) “心者 君主之官 神明出焉.”, 『東醫寶鑑』 「內景」



하는 역할을 하며 감정인 喜·怒·憂·思·悲·驚·恐의 칠정을 거느리고 魂·意·魄·志을 주관한다고 본다.²⁴³⁾ 결국 신은 일신의 주인으로서 인간의 감정과 판단을 담당하며 심의 통제를 받는다고 할 수 있다. 청산은 국선도에서 神은 우리의 몸 전체에 퍼져 있다고 설명된다.

한 몸의 主가 되는 것으로 정기가 오르고 내림에서 생한 神은 심장에 의지하고 모여서 온몸에 神을 보낸다. 위에는 髮神, 眼神, 鼻神, 耳神, 口神, 舌神, 齒神이 있고, 가운데는 肝神, 左腎神, 右腎神, 膽神, 喉神, 左肺神, 右肺神이 있고, 아래는 大腸神, 小腸神, 胴神, 胃神, 膈神, 兩脇神, 左陽神, 右陰神이 있다. 몸 겉에 일만팔천의 陽神이 있고, 몸 안에 일만팔천의 陰神이 있는데 모든 心의 통솔을 받는 것이다²⁴⁴⁾

이상에서와 같이 국선도에서는 심장(가슴)을 사고의 주체로서 신의 주관 장기로 보고 있는 것이 도교 내단학에서 머리 부분이 신의 장기로서 사고의 주체로 보는 정기신론과 차별되는 특징을 보인다.

243) 청산선사, 『국선도 I』, p.160.

244) 위의 책, p.165.



IV. 국선도 수련체계의 실제

국선도는 丹田呼吸을 통하여 氣血이 유통하도록 수련한다. 우주에 충만한 元氣는 근원적인 생명력이요 이를 체득하면 우주와 같은 생명력을 얻게 된다. 이 장에서는 국선도 수련체계의 正覺道·通氣法·仙道法 수련의 3단계와 이에 따른 각각의 3과정을 구체적으로 밝혀보기로 한다. 이를 통해 수련체계의 단계화가 갖는 수련의 의미와 심신의 변화에 따른 영향관계를 파악할 수 있을 것이다. 국선도 수련은 3단계와 이에 따른 각각의 3과정이 본질이지만 이에 들기 위해서는 준비운동과 정리운동이 수반된다. 준비운동에서 기체조를 통해 氣血이 잘 통할 때 심신의 조화를 기할 수 있다. 靑山(高敬民)이 밝힌 행공자세가 실제에 있어서 道雲(許庚茂)은 어떻게 전개하고 있는가 등은 주목할 바이다. 그리고 수련이 끝나면 眞空에 들어가는 散解法으로 다스려나가는 부분까지 밝혀보기로 한다.

1. 국선도의 氣血循環流通法

국선도에서 준비운동과 정리운동은 ‘氣血循環流通法’으로 수련한다. 흔히 ‘氣體操’라고 한다. 즉, 행공 전후에 기혈순환유통법을 수련하여 심신을 이완하고 체형을 바로잡으며 근골과 肌肉, 신경 등을 강화하고 기혈을 원활히 순환시켜주는 운동이다.²⁴⁵⁾ 그 이면에는 자연의 도리와 인체의 생리를 조화롭게 하는데 초점을 두고 있다. 특히 보통의 운동과 같이 동작만 따라

245) 행공 전에 준비운동을 약15분 정도 진행하고, 행공을 마친 후 정리운동을 약 15분 정도 진행한다. 일반적인 ‘스트레칭’ 동작과 유사하다.



하거나 순서를 바꾸는 등 원리를 모르면서 마음대로 변형하지 못하도록 하고 있다. 국선도에서는 身心을 동일한 차원에서 인식하여 몸이 굳으면 마음도 굳는다고 보고 굳은 몸을 푸는 것은 곧 굳어진 마음을 풀기 위함으로 이해한다.

기혈순환유통법은 서양 운동처럼 뼈를 중심으로 근육을 바로잡는 것이 아니라, 內氣를 운행하여 근육과 인대를 조절하고 經筋을 발달시키며 기혈순환을 원활하게 하여 체형을 바로잡는 正體 운동이다. 이를 위해 심호흡을 하며 움직이는 부위에 의념을 집중하고 근육과 경락에 따라 기운을 流氣시킨다. 동작과 호흡과 의념이 조화를 이루는데 목표를 뒤야 한다. 국선도에서는 이 동작을 할 때 유의해야 할 점을 다음 다섯 가지 정도로 요약하여 제시한다.

첫째, 절대 무리하지 말 것.

둘째, 근육을 단련하는 운동이 아니라 몸을 부드럽게 풀어 기혈이 순환되게 하는 운동임.

셋째, 완벽하게 하려고 애쓰지 말 것.

넷째, 자신의 병이나 취약한 부위를 염두에 두고 수련할 것.

다섯째, 마음으로 전신을 살피면서 특히 운동하는 부위에 정성을 들일 것.²⁴⁶⁾

이상의 주의 사항을 강조하는 이유는 몸과 마음의 조화에 목표가 있기 때문이다. 대부분의 국선도 수련장에서는 이와 같은 주의사항을 사전 공지하고 1시간 20분에 맞추어 준비운동을 약 17분, 단전행공 43분, 정리운동 20분을 분배하여 수련한다.²⁴⁷⁾ 김현문은 이 세 가지를 기체조, 단전호흡, 명

246) 도운 허경무, 『국선도강해』, 밝은미디어, 2018, pp.82-85.

247) 이러한 수련 구성은 정각도에서만 적용될 수 있는 구성으로 통기법과 선도법을 포함하는 전단계의 국선도 수련구성으로는 볼 수 없다.



상수련으로 구분하기도 한다.²⁴⁸⁾ 여기서는 실제 준비운동과 정리운동²⁴⁹⁾을 먼저 살펴보도록 하겠다.

1) 준비운동

앞서 이 운동을 행할 시 유의사항 중 첫 번째 항목인 ‘절대 무리하지 말 것’이라는 말은 다른 어떤 운동을 할 때도 흔히 듣는 말이다.²⁵⁰⁾ 이와 같이 준비운동에 많은 공력을 들이는 것도 몸에 무리를 주지 않기 위함이다. 충분히 이완된 상태에서 본 행공에 들어가야 심신조화를 이끌어낼 수 있다.

기혈순환유통법의 준비운동을 청산은 57단계로 설명하였고,²⁵¹⁾ 이를 도운은 52단계로 정리하였다.²⁵²⁾ 각 동작을 살펴보면서 비교 검토해 보도록 하겠다.

248) 김현문, 「한국의 선도사상과 기학」, 『제2기 민속박물관 대학교재』, 한국민속박물관회, 2004, pp.257-267.

249) 여기에 대해서는 유영복·김연중·이종대·김종술·이재웅 공저, 『국선도 준비·정리 운동 근육생리: 움직임을 중심으로』, 밝문화미디어, 2017에 자세한 내용을 담고 있다.

250) ‘腦內革命’으로 알려진 하루야마 시게오(春山茂雄)는 격한 운동은 25세로 마감 짓자고 주장한다. 그는 격한 운동은 백해무익이라고 한다. 왜냐하면 과격한 운동은 활성산소가 수반되는데, 활성산소는 우리가 호흡할 때 들여 마신 산소가 분자 상태로 변해 활성화된 것으로서 모든 질병이나 노화의 직접적인 원인이기 때문이다. 그러나 25세까지는 활성산소를 중화시키는 SOD(Superoxide Dismutase: 유해산소 중화과정에 관여하는 효소)가 충분히 생성되어 활성산소의 독을 중화시키기 때문에 걱정할 필요가 없으나 나이를 먹어감에 따라 SOD의 생성도 멈춰버려 항산화제를 복용하지 않고서는 활성산소를 중화시키지 못한다. 그러므로 젊었을 때는 과격한 운동을 해도 상관없지만, 대개 25세 이후의 과격한 운동은 득보다 해가 많다. (春山茂雄, 박해순 옮김, 『腦內革命』, 인간과책, 1997).

251) 청산선사, 『국선도』 I, pp.212-256.

252) 도운 허경무, 『국선도강해』, pp.86-152. 그 밖에 도운의 제자 유인학은 준비운동을 40동작이면 충분하다고 한다.(유인학 엮음, 『단전 수련의 길잡이』, 초록매직스, 2001, pp.61-77.)

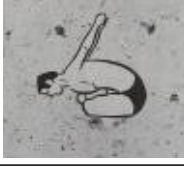


<그림3> 기혈순환유통법의 준비운동

동작명칭	청산 57식	동작명칭	도운 52식
1. 기지개켜기		1. 기지개켜기	
2. 허리돌리기		2. 허리돌리기	
3. 발목운동		3. 발목돌리기	
4. 온몸두드리기		4. 전신두드리기	
5. 발가락 발목운동		5. 왼발을 무릎에 올리고 발목 돌리기	
6. 용천혈 두드리기		6. 용천 두드리기	

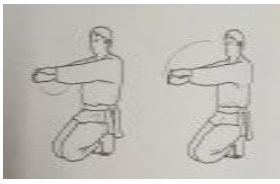
7. 삼음교 누르기		7. 삼음교 누르기	
8. 비복근 만지기		8. 비복근 누르기	
9. 발끝잡고 당기기		9. 무릎 누르고 발끝 당기기	
10. 상체굽히기		10. 허리 숙였다가 뒤로 젖히기	
11. 상체틀기		11. 무릎세우고 상체 틀기	
12. 발가락 발목운동		12. 오른발을 무릎에 올리고 발목 돌리기	
13. 용천혈 두드리기		13. 용천 두드리기	

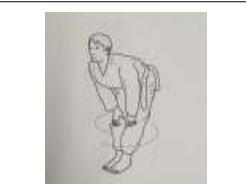
14. 삼음교 누르기		14. 삼음교 누르기	
15. 비복근 만지기		15. 비복근 누르기	
16. 발끝잡고 당기기		16. 무릎 누르고 발끝 당기기	
17. 상체굽히기		17. 허리 숙였다가 뒤로 젖히기	
18. 상체틀기 (우측)		18. 무릎 세우고 상체 틀기	
19. 허리 좌우틀기		19. 다리 좌우로 벌리고 몸통 틀기	
20. 상체 옆으로 굽히기		20. 다리 좌우로 벌리고 양손으로 발가락 잡고 흔들기	

21. 상체 앞으로 굽히기		21. 다리 좌우로 벌리고 상체 앞으로 숙이기	
22. 상체 뒤로 젖히기		22. 다리 좌우로 벌리고 양손가락으로 바닥 짚고 몸통 들어 좌우로 틀기	
23. 발바닥 대고 무릎 누르기		23. 무릎 누르기	
24. 발목 잡고 엉덩이 들기		24. 엉덩이 들며 발목 자극하기	
25. 상체 굽히기		25. 발끝 잡고 허리 숙이기	
26. 가부좌하고 상체 크게 돌리기		26. 가부좌하고 상체 돌리기	
27. 가부좌 자세, 상체 굽히기		27. 가부좌하고 뒤로 각지 끼고 허리 숙이기	

28. 손머리위 좌우 젖히기		28. 가부좌하고 목 뒤 깎지 끼고 좌우로 숙이기	
29. 가부좌로 허리틀기		29. 가부좌하고 상체 좌우로 틀기	
30. 가부좌 앞뒤 몸들기		30. 상체 앞으로 나와 단전 바닥에 대고 상체 들고 좌우로 틀기	
31. 다리 두드리기		31. 가부좌 풀고 다리 흔들면서 두드리기	
32. 깎지 끼고 굽히기		32. 목 뒤 깎지 끼고 앞으로 숙이기	
33. 옆으로 틀기		33. 상체 틀기	
34. 손뒤로 몸들고 흔들기		34. 양손과 발끝으로 몸통 틀기	

35. 무릎 안고 구르기		35. 무릎 잡고 등 구르기	
36. 다리 가지런히, 상체틀기		36. 양발 옆으로 가지런히 하여 상체 틀기	
37. 목운동(앞 뒤)		37. 목 운동 앞뒤로 하기	
38. 목운동(좌 우)		38. 목 좌우로 틀기	
39. 목운동 (젖히기)		39. 목 양옆으로 숙이기	
40. 목운동 (돌리기)		40. 목 돌리기	
41. 양팔 깎지끼어 펴기		41. 각지 끼고 손을 밑으로, 앞으로, 위로 올려서 좌우로 틀고, 다시 앞으로 해서 좌우로 틀기	

42. 각지 손뻘어 좌우돌리기			
43. 양팔 각지 끼어 돌리기		42. 양손 엇갈리게 각지 끼고 뻘기	
44. 손목 좌우 벌리기		43. 손바닥 붙여서 가슴 좌우로 펴기	
45. 손등 좌우 벌리기			
46. 엄지 좌우 벌리기			
47. 새끼 좌우 벌리기			
48. 견정혈 누르고 팔돌리기		44. 양손 견정혈에 놓고 양팔 돌리기	

49. 상체 뒤로 젖히기		45. 허리 펴고 몸통 뒤로 젖히기	
50. 팔뒤 몸굽혀 젖혀 흔들기		46. 왼발(오른발) 45도 앞으로 내밀고 뒤로 각지 꺾어서 몸통 앞으로 숙이기	
51. 무릎운동		47. 다리(학골) 운동	
52. 무릎 돌리기		48. 다리(학골) 돌리기	
53. 허리운동		49. 허리 돌리기	
54. 팔 좌우로 흔들기		50. 상체 가볍게 좌우로 흔들기	
55. 깊은 호흡		51. 숨쉬기(위로 아래로, 좌우로) 및 배를 위에서 아래로 쓸어주기	

56. 배와 단전 슬어주기			
57. 편안한 휴식		52. 편안히 누워서 호흡 조절	

이 준비동작은 말단에서 氣 중심부로 기 중심에서 다시 온 몸으로 기혈 순환과 몸 안을 튼튼하게 해 주는 것으로 하단전 행공이 가능하게 해 준다.²⁵³⁾ 행법의 기초는 음양사상에 두고 있다. 음적인 왼쪽부터 시작하고 숨도 陰德인 吸의 효용에 있다. 처음 시작하는 ‘기지개켜기’ 동작은 하늘에 감사하는 禮法으로 한 번 손을 올리고 예를 할 동안 숨을 멈추고 일어서며 숨을 내쉬는 것이다. 이도 陰先陽後의 원리이며 기의 조화를 갖추는 것이다. 즉, 기혈순환유통법의 준비동작은 예를 통한 겸허한 자세로부터 출발하고 있는 것이 특징이다.

청산과 도운은 각 단계별로 효과를 자세히 밝히고 있는데, 그 대강은 스트레스로 인한 몸과 마음의 이완 및 가슴의 답답함이나 견비통·변비·요통·대하증·소화불량·위장병·두통·장만지 부종·요로결석·신결석·심장병·통풍·발목질환·고혈압·방광염·신경성 질환·생리불순·생리통·하복통·늑골과 척추 교정·고관절염·골반강내 질환·위십이지장궤양·복부 내장 강화·어깨염좌·허리 살빼기 등 거의 모든 신체의 질병을 다스릴 수 있다고 한다. 특히 도운은 경락을 중심으로 한 한의학적 견해를 밝히고 있다. 양자 모두 湧泉穴과 三陰交穴에 대해 강조하고 있는데, 먼저 용천 두

253) 청산선사, 『국선도』 I, p.209.



드리기, 삼음교 누르기는 2번에 걸쳐 행하도록 하고 있으리만큼 이 두 혈이 준비동작에서 차지하는 비중이 높다는 점을 알 수 있다.

용천혈은 足少陰腎經과 관계된 혈로 콩팥의 水氣를 상승시키는 곳으로 심장, 뇌, 콩팥 등의 火를 배출하고 수기를 공급한다. 이때 주먹을 쥐고 두드리기 때문에 勞宮, 少府穴을 자극하여 심장, 심포의 火降을 돕기 때문에 각종 염증 질환 및 기운이 역상할 때 효과가 좋다.²⁵⁴⁾ 구체적으로는 고혈압, 뇌일혈, 소아경풍, 실신, 신경성 두통, 응급처치 등에 효과가 있다.

삼음교혈은 足太陰脾經과 관련된 혈로 간장, 비장, 신장의 세 장부의 혈이 모이는 곳으로 특히 혈독을 제거하며 자궁, 생식기의 어혈을 제거하여 혈액순환을 촉진한다.²⁵⁵⁾ 그러나 임신 중인 여성은 삼음교혈을 되도록 누르지 말거나 아주 가볍게 지그시 눌러야 할 것을 주의시키고 있다. 이와 같이 준비운동은 처음의 기지개 펴기부터 마지막의 편안한 휴식 취하기까지 상하, 좌우, 전후의 동작이 균형을 이루면서 구성되어 있다.

2) 정리운동

국선도 정리운동은 수련을 하는 중 육체적 기혈순환과 조신 그리고 정신적 통일을 하는 가운데 근골 기육과 각 정동맥 신경 등의 강화와 원활을 기하기 위하여 행공 이후 반드시 해야 하는 운동이다. 정리운동 또한 축기된 기운을 운기 시키는 것을 목적으로 하기 때문에 체조의 개념과 다르다.

청산은 정리운동을 46가지의 동작으로 설명하였는데, 정리본운동 29가지, 정리내운동²⁵⁶⁾ 10가지, 정리말운동 7가지의 세단계로 나누어 설명하였다.²⁵⁷⁾ 도운은 이를 재정리하여 26가지로 정리하였다.²⁵⁸⁾ 도운의 정리운동

254) 도운 허경무, 『국선도강해』, pp.96-97.

255) 위의 책, pp.98-99.

256) 이는 ‘내기전신행법’ 혹은 ‘기신법’이라고도 한다.

257) 청산선사, 『국선도』 I, pp.257-308.

258) 도운 허경무, 『국선도강해』, pp.153-182. 유인학은 이를 다시 15동작으로 축

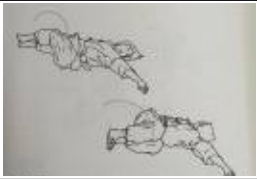
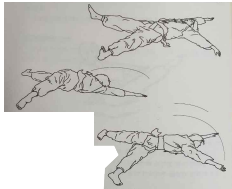
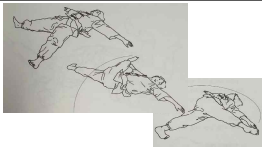


을 중심으로 각 동작과 효과를 정리해 보면 다음과 같다.

<그림4> 기혈순환유통법의 정리운동

동작 명칭	동작	효과
1. 누워서 기지개쳐기		위장장애, 복통, 변비, 팔의 통증
2. 목 뒤 깍지 끼고 좌우로 틀기		견비통, 요통, 안면 신경통 방지
3. 손바닥 비벼서 얼굴 마사지하기		두통, 난청, 이명
4. 견정혈 잡고 팔 돌리기		견비통, 수승화강
5. 양손 교대로 상하로 뺏어주기		늑골근 강화, 협통, 위장 장애
6. 양팔 교대로 좌우로 뺏어주기		견비통, 갑상선
7. 양손 양발 들어서 흔들기		기혈순환

약하여 설명하였다. 유인학, 앞의 책, pp.77-83.

8. 무릎 굽혀 좌우로 틀기		척추 교정, 요통
9. 다리 돌려주기		좌골 신경통, 발, 하지 경련
10. 무릎 잡고 다리 펴주기		골반 교정, 소화력
11. 양손 바닥 대고 양발 모아 엉덩이에 바짝 대고 몸 전체를 들어 좌우로 틀기		대소장의 경직 해소, 정력 증강, 목의 긴장 해소, 요통
12. 엉덩이만 바닥에 대고 몸 전체 들기		위하수, 복부 팽만감 제거
13. 발 벌리고 누워 몸통 들어 팔 뻗기		두통, 편도선, 늑골 강화
14. 큰 대자로 누워 발을 손끝으로 보내기		요통, 척추 교정, 위장 장애
15. 머리와 발끝 바닥에 대고 몸 전체 들어주기		두통, 이명, 눈병, 치질, 비염, 축농증

16. 양발 머리 뒤로 들어 올려 움직여주기		내장하수, 갑상선, 부갑상선 기능 회복, 하지 정맥류, 소화불량, 변비, 척추교정, 두통, 목 어깨 결림, 비염, 코막힘, 축농증
17. 손가락, 발가락 바닥에 대고 몸 전체 들기		우울증, 감정의 안정, 척추 교정, 변비, 신결석, 심폐 강화
18. 손가락 발가락으로 바닥 두드리기		전기 기혈순환, 장부 강화, 뇌 강화
19. 옆드려 양손 바닥에 대고 상체 세워 좌우로 틀기		디스크, 추간판의 순환 향상, 심폐 기능 활성화, 변비, 만성설사, 소화불량, 위통, 신결석
20. 양발 벌리고 옆드려 몸통 틀어 팔 뺀기		위무력증, 신장 기능 활성화
21. 양발 모으고 옆드려 발 들어 올리기		변비, 치질, 내장하수, 요추 교정, 신장 강화, 자궁 위치 교정
22. 오른손으로 왼발 잡고 왼손 앞으로 하여 몸 전체 들고 앞뒤로 반동 주기		척추 늑골 강화, 위장 장애
23. 양손으로 양발목 잡고 배 부분만 바닥에 대고 몸 전체 들어 반동 주기		가벼운 디스크, 내장하수, 생리불순, 방광경 활성화, 자궁병, 소화력 증진, 비만, 지방간

24. 양손으로 허리 두드리며 양발로 바닥 두드리기		전신 기혈순환
25. 무릎 꿇어 양손 바닥에 대고 상체를 일으켰다가 뒤로 빼기		소화 촉진, 만성설사, 변비 등의 통증, 자궁과 비뇨기 이상, 냉증
26. 제자리 뛰기, 숨쉬기		전신 기혈순환, 경직 해소, 소화력 증진, 변비 예방

이 정리운동은 正體運動, 臟腑運動, 末整理運動으로도 구분할 수 있다. 정체운동은 행공이 끝나고 나서 행하는 동작으로 전신의 기혈을 원활히 할 수 있도록 도와주는 동작으로 구성되어 있고, 장부운동은 ‘동작명상’이라 일컬어지는 몸 안의 장부에 힘을 보내는 몸 움직임을 말하는데, 정각도 단계에서는 氣身法을, 통기법에서는 天和法을 실시하고, 장부운동은 오행의 음양원리에 따라 구성되어 있다. 그리고 말정리운동은 물구나무서기 등의 마무리 운동으로 구성되어 있다.

앞서 준비운동의 출발이 기지개 펴기였는데, 정리운동의 출발도 기지개 펴기라는 점에서 일관된 흐름을 볼 수 있다. 단 준비운동에서는 선 자세에서 출발하였다면, 정리운동은 누운 자세에서 출발하고 있음이 다른 점이다.

2. 국선도의 正覺道 수련

1) 中氣丹法 수련

우주의 기운을 음양으로 나누고 양의 기운인 天氣(水·火·木·金·土)와 음의 기운인 인체의 五臟(肝臟·心臟·脾臟·肺臟·腎臟)의 기운과의 관계를 행공원리에 적용하여 1에서 10까지의 생수와 성수를 포함하여 마음법을 만들고 水火既濟의 효과를 얻으려는 것이 중기단법 과정이다. 섭생을 통해 비위를 중심으로 음의 성질인 지기를 받아들이고 호흡을 통하여 양의 기운인 천기를 받아들여 丹氣를 만들어 내고자 하는 것이다. 즉 자신의 의지와 상관없이 아주 천천히 고요하게 동작을 한다는 생각도 없이 기의 흐름을 따라 몸을 움직인다.

水法은 겨울 동안 씨앗이 땅에 묻혀 물기를 머금고 봄이 되어 싹이 트기를 조용히 기다리는 듯 하고, 火法에서는 햇볕을 쬌여 싹이 터 자라는 새싹처럼 부드러운 성장력을 가져야 하며, 木法에서는 나무들이 잎으로 자연의 기를 힘차게 빨아들여 자라듯 성장, 확산되는 듯해야 하고, 金法에서는 가을에 곡식이 무르익어 결실이 되는 것처럼 내용을 다지며 응축하는 듯해야 하며, 土法에서는 결실된 기운을 가지고 土旺用事의 원리에 의해 작용하게 하는 것이다.

또 자세를 바꿔가며 호흡하는 목적은 그 자체로도 流氣가 되지만 좀 더 자유로운 기혈순환의 유통을 위함이다. 의식집중에 의한 호흡이 축기를 위함이라면 축기는 運氣를 위해 행해지는 과정인데, 기의 순환이 순조롭지 못하면 기력증진이 될 수 없으므로 行功이 꼭 필요하다.

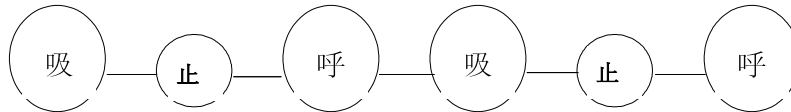
중기단법은 몸과 마음의 중심을 잡아야 하는 과정으로 수련의 기초가 된다. 행공동작을 50土丹法이라고도 하는데 本法은 10가지 마음법²⁵⁹⁾으로서

259) 一身一心法: 인간의 한 몸과 한 마음을 합하여 올바른 길로 가야 한다. 正心



25가지의 방향²⁶⁰⁾으로 환경을 만들고 50가지 동작으로 심신을 이완시키고 유기시켜 중심을 잡아가는 단계이다.

<그림5> 중기단법의 호흡법



중기단법의 50가지 동작은 지식(폐기)의 첫 단계 과정이다. 지기와 천기가 하단전에 모여 단기를 형성하게 하는 중기단법 호흡은 들숨과 날숨의 배분을 같이 한다. 한편 들숨과 날숨이 전환되는 시점에 잠시 머무는 듯 ‘止’를 하면서 기운을 느끼게 된다.

이상의 중기단법의 법리도를 표로 제시하면 다음과 같다.

法: 올바른 우주심에 돌아가고자 하는 마음, 身心法: 내 몸에 받아, 忍心法: 모든 것을 인내로 끈기 있게 참아 나가는 마음을 가지고, 波心法: 동요됨이 없는 마음을 새기며 수도를 하여야 된다. 轉心法: 고요한 가운데 변화하는 우주심이 되어야 이것을 지킬 수 있으며, 解心法: 모든 잡념을 버리고, 休心法: 쉬는 듯한 고요한 마음이 지만, 動心法: 그 속에 음양의 기는 우주기와 함께 돌아가고 있는 것이니, 事理正別法: 이는 세상사의 이치를 올바로 분별하여 그 가운데를 지키려 함이다.

260) 正法: 인간으로서 육체와 정신이 相合하여 올바른 宇宙心으로 고요한 가운데 포근히 안겨야 되는 것이니, 坐法: 마음을 가라앉히고, 立法: 陰陽一氣를 세워, 側法: 견고히 하여, 動法: 一氣 작용을 하며 지키고, 合法: 모으며, 身法: 내 몸에서 만들고, 洛法: 늘이고, 力法: 힘을 모아, 動法: 고요한 가운데 和하게 움직여, 前法: 律呂 작용으로 나아가고, 後法: 물리고 하면서, 坐法: 陰陽의 左右原理이니 中心을 잡고 커감이, 右法: 右로 돌아오고 돌아감이, 動法: 끝없이 動함이, 上法: 또한 오르고, 下法: 내리는 것이, 中法: 水昇火降의 原理이니 中心을 잡고 커감이, 壓法: 모두를 견고하게 하고서, 動法: 中道를 지키며 움직임이 和合하고자 하는 것이, 水法: 一六水인 陽數와, 火法: 二七火인 陰數, 木法: 相交하여 合實하므로 생성하여, 金法: 견고하게 거두어 모아, 土法: 和平하게 하여 모든 세상사를 올바로 깨닫고 體得함이다.



<표3> 中氣丹法 法理圖

生數 成數		一水	二火	三木	四金	五土	六水	七火	八木	九金	十土
本法 別法		一身 一心法	正心法	心身法	忍心法	破心法	轉心法	解心法	休心法	動心法	事理 正別法
五行	水	正法	合法	前法	上法	水法	正法	合法	前法	上法	水法
	火	坐法	身法	後法	下法	火法	坐法	身法	後法	下法	火法
	木	立法	洛法	左法	中法	木法	立法	洛法	左法	中法	木法
	金	側法	力法	右法	壓法	金法	側法	力法	右法	壓法	金法
	土	動法	動法	動法	動法	土法	動法	動法	動法	動法	土法

행공시 열 가지 마음자세이며 別法으로 본법에 의한 각 동작의 행공요령 50가지 동작으로 구성되어 있으며 우주의 중기에서 태어나서 50가지 다른 환경감정과 계절에 따라 단전중심으로 모이는 과정이다.

한편 中氣의 특성은 團合・補給・保存이다. 團合은 기운을 거둬들이는 과정이며 補給은 오행의 기운이 인체 안에 모인 것을 조절하는 기능으로 기운이 팽창하는 과정이고, 보존은 음양의 균형이 잡힌 상태라고 볼 수 있다.

중기의 작용은 음과 양의 운동에 의하여 생기는 것인데 인체로 이해를 하면무형의 하단전에서 생동의 힘이 간으로 나와 심장으로 오르는 것을 양의 운동이라고 볼 수 있고, 비위를 거쳐 폐를 지나 신장으로 수렴되는 것을 음의 운동이라고 볼 수 있다. 이러한 기능을 ‘中氣水火’ 작용으로 신장을 중심으로 한 기운은 에너지의 근원이 된다.

2) 乾坤丹法 수련

건곤단법은 천지인 합일의 기류 교합작용을 하는 단계로서 중기에서 하늘과 땅의 일부를 가지고 건곤으로 간다. 건곤은 ‘나’ 중심 중기를 뛰어 넘



어야 하는 단계이다. 天干 10가지 동작과 地支 12가지 동작(동물을 상징으로 하며 인간 안에 12가지의 속성이 있다고 봄)이 5번 반복해서 하늘의 섭리가 땅에 발현되는 교합작용 60가지(60甲子)를 지향하고 천지인 일화의 양성기운을 찾아가는 행공의 단계이다.

天의 神功과 地의 德機와 五氣의 氣運이 合成하여 만물이 化生하는 것이니 乾坤氣는 萬物化生の 祖宗의 根源이 되는 것이며, 吾人생명체는 精·氣·神 三元이다. 乾은 天元, 坤은 地元이며 吾人은 人元이니 乾坤之中에 소장되어 있는 것이 人元이다. 易에서 건과 곤의 설명은 天地否卦, 혹은 地天泰卦로 이해할 수 있다. 이중 지천태괘에서는 「序卦傳」에 ‘泰者는 通也’라 했다. 천지가 상교하여 음양 이기가 상통된다는 뜻으로 모든 기운이 화합하여 만물이 생육하는 것은 ‘泰’²⁶¹⁾라고 한다. 天地之道는 음양이며 음양은 기화작용을 하는데 태괘는 음양 기운이 서로 相交하는 괘이다. 하늘과 땅의 사귀의 의미와 같이 안으로는 강건하고 밖으로는 유순하며 천지의 형상은 다르나 만물을 낳고 존재케 한다. 天의 자리에 陰爻가 있고 地의 자리에 陽爻가 있어 기운으로 보면 ‘水火既濟’처럼 천지기운이 상통하는 의미를 내포하고 있다. 또 건곤단법은 三才之道의 수행으로써 인간이 천지의 기운을 받아 육체 안에서 기류를 교합하는 형태이나 단순히 육체적 수련으로만 볼 수 없는 것이다.

구체적으로 건곤단법의 특징은 하늘 기운으로 표현되는 天干인 양의 기운, 땅의 기운으로서 地支인 음의 기운을 몸 안에 체득해 가는 과정이다. 건은 하늘이고 머리아자 아버지이고 神功이 있으며, 곤은 땅이고 발이자 어머니이며 德機이다. 하늘과 땅 사이에는 만물이 있으며 만물이 있으면

261) ‘泰’의 파자풀이로 보면 ‘三’은 천지인 三才之道를 말하고 ‘人’은 삼재지도를 통달한 인간 ‘水’는 만물을 생육하는 물로써 우주의 삼라만상이 대자연의 섭리에 의해 이루어진다고 한다. 김진규, 『아산의 주역강의 上』, 소강출판사, 1999, p.274.



오행의 기운인 五氣가 있다. 또 三才思想에 근거를 두고 乾坤之中에 人元이 소장되어 있다는 것은 人身생명체의 근원인 정·기·신을 의미한다. 이렇게 天人地 삼재사상을 포함하는 수련법으로 우주적 대의의 中을 닦는 단법이다.

행공은 반드시 전후좌우의 동적 움직임을 통해 전신유기를 시키도록 하고 있으며, 申法에서는 任脈·督脈의 큰 기운의 통로를 확장하기 위한 호흡을 하게 된다. 여기서 건곤단계의 임독유통법은 任督自開²⁶²⁾를 위하여 기운의 통로를 확장하는 다소 기초수준이라 할 수 있으며, 행공의 자세는 天地人의 합일사상을 바탕으로 한다.

모든 자연을 음양오행의 관점으로 보는 오운육기의 이론을 기반으로 한다. 즉 하늘의 기운 五運(木·火·土·金·水)에서 10干(甲, 乙, 丙, 丁, 戊, 己, 庚, 辛, 壬, 癸)을 음양으로 나누고 그 하늘의 기운은 아래로 내려 보낸다고 본다. 그리고 하늘에서 지상으로 내려진 기운을 땅에서 조응하여 새로운 기를 발산하게 되는데, 六氣(風·火·暑·濕·燥·寒)로 기후와 같은 의미를 가진다. 따라서 오운을 받아 육기를 내는 것을 12地支(子, 丑, 寅, 卯, 辰, 巳, 午, 未, 申, 酉, 戌, 亥)로 설명하고 있다. 예를 들면 행공 동작에서 未法에서의 동작은 매우 힘이 드나 압축과 응축을 완전히 시킨 다음 신법에서 기운이 팽창할 수 있도록 함으로써 임독유통이라는 경험을 하게 되는 것이다.

국선도 수련은 인간이 우주에 참여하는 법이라 하는데 역의 해설에도 자연과의 합일에 대해 인간의 중심작용을 다음과 같이 설명하고 있다.

태극은 否泰이다. 따라서 泰卦와 否卦는 태극처럼 순환한다. 또한 태극은

262) 국선도의 임독자개에 대해서는 조준영, 「용호비결과 국선도의 수양론적 특성에 관한 연구: 閉氣, 胎息, 任督自開를 중심으로」, 동의대 석사논문, 2015, pp.69-85 참조.



그 자체가 우주이며 태극 속에는 음양이 존재한다. 그러므로 하루의 밤은 비패(陰)이고 낮은 태패(陽)이라 할 수 있다.否泰는 모든 것이 인간이 하는 것이다. 모든 일의 과정에는 인간이 중요하며 또한 중심이 되니 天地人 三才 중에서 인간이 중심작용을 한다.²⁶³⁾

이로써 건곤행공 수행과정도 정각도에서 중심이 되는 과정이라 할 수 있다. 특히 泰卦는 역에서 1월을 상징하면서 절기로는 立春과 雨水의 이른 봄을 의미한다. 봄에 생동하는 자연의 기운처럼 인체에서의 변화는 수화기제와 같은 음양의 조화가 이뤄지는 과정이므로 인간이 천지기운의 조화에 중심에 서 있는 것은 마땅한 일이다.

실제 건곤단법의 행공동작은 天干과 地支의 글자의 형상에 따라 자세를 취하고 있음을 알 수 있다. 건곤과정의 수련에서 천지인 일화의 이상과 당위성은 인간의 삶이 자연의 변화에 맞게 상생관계를 유지하는 것이 바람직하다는 것을 의미한다.

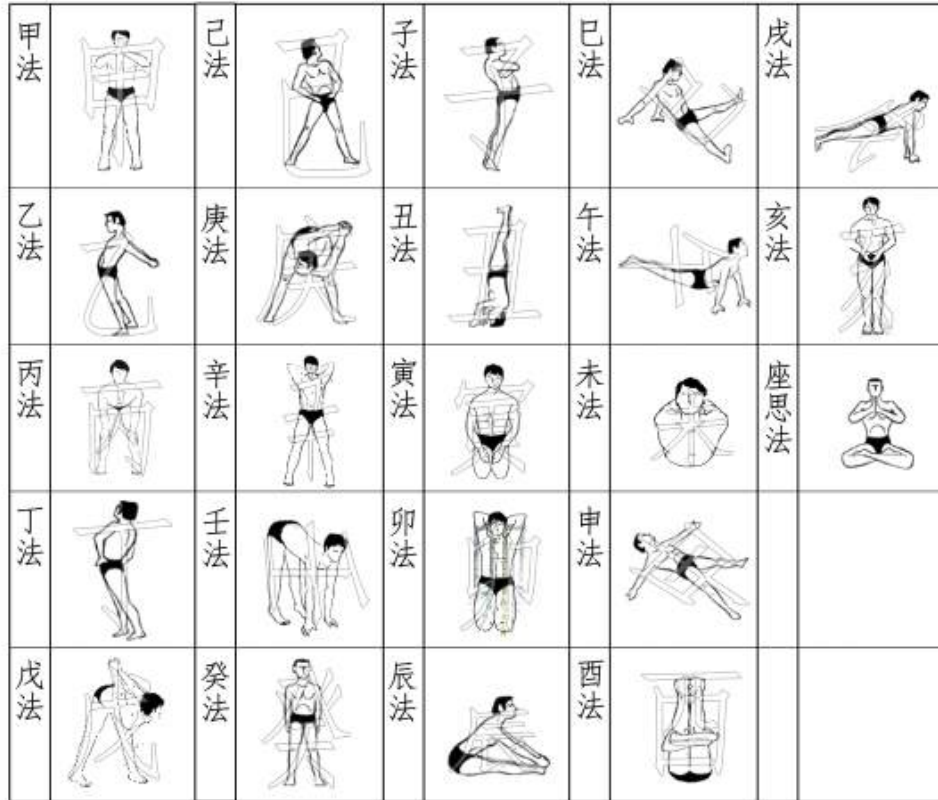
비록 22동작을 취하고 있지만, 행공수련이 깊어질수록 인체에는 유기적으로 기운의 흐름이 더해져서 마치 60甲子 조화의 원리에 맞게²⁶⁴⁾자연의 기류와 서로 상생의 관계를 유지할 수 있다고 보는 수행과정이다. 건곤단법은 23동작의 지식폐기의 과정이다. 들숨 후 멈춤, 날숨 후 멈춤, 호흡의 배분을 같이 한다. 중기단법에 비해 지의 시간이 길어지고 하단전에 단기를 더 모으도록 기운을 말아 잡은 듯하여 좀 더 끈끈한 기운을 느끼게 된다.

263) 김진규, 앞의 책, p.296.

264) 60갑자에서 양의 천간은 반드시 양의 지지, 음의 천간은 반드시 음의 지지를 만나야 하며, 서로 한 번씩만 만날 수 있다. 따라서 천간은 여섯 번, 지지는 다섯 번을 순환하며 60단위의 한 주기를 완성한다. 그러므로 시간으로는 5일마다 일수로는 60일마다 달수로는 5년마다 해수로는 60년마다 계속 반복하여 순환을 하게 된다.



<그림6> 건곤단법 행공도



3) 元氣丹法 수련

『雲笈七籤』에 “무릇 원기는 생기의 근원으로 腎臟의 사이에서 기를 움직이는 것이다. 이것은 오장육부의 근본으로 십이경맥의 뿌리가 되며 호흡의 문이며 삼초의 본원이다”²⁶⁵⁾고 하였고, 두 개의 신장에 대해 『中黃經』에서는 “왼쪽 신장은 현묘군이 되고 오른쪽 신장은 현원군이 된다. 차례대로 벌여놓아 存思를 통하여 그것을 본다”²⁶⁶⁾고 하였다. 이는 단전호흡의 주요

265) “夫元氣者 乃生氣之源 則腎間動氣是也 此五臟六腑之本 十二經脉之根 呼吸之門 三焦之源.”, 『雲笈七籤』卷56, 「元氣論」

맥점을 말하는 것이다. 조심·조식으로 마음이 고요하면 숨결도 고요하고 숨결이 거칠면 마음도 거칠게 됨을 알고 소우주인 인간이 수동적인 陰의 자세에서 기위하여 마음을 고요하게 하고 숨을 고르게 하여 생각을 집중하고 숨을 멈추는 경지에 들어 갈 수 있어야 한다.

원기단법은 극도로 육체와 정신의 이완을 요구하는 과정이다. 행공에서는 흡한 기를 하단전에서 둥글게 말아준다는 생각으로 들숨을 마시고 멈추기를 길게 하되 무리하여서는 안 되며, 날숨 역시 길게 몸이 요구하는 대로 편안하게 한다. 그리고 자연스럽게 얼마 간 하다가 잘 되면 열 두 동작을 하면서 단전호흡을 하되 항시 마음은 고요히 가라앉히고 대자연의 품속에 포근히 안긴다는 마음을 갖는다. 열 두 동작씩 360동작을 하는 과정에서 심신의 지극한 이완을 요구하며 호흡 수련을 통한 깨달음의 과정을 체험한다. 12동작이 임의롭고 들숨과 멈춤이 길어지면, 임독유통²⁶⁷⁾, 12경 유통²⁶⁸⁾, 14경 유통²⁶⁹⁾, 365穴 유통²⁷⁰⁾과정은 전신 각 혈점을 유통시키게 된

266) “左腎爲玄妙君 右腎爲玄元君 羅品列 存思見之.”, 『中黃經』

267) 임독유통을 청산은 ‘임독자개’라고 하였다. 하늘의 기운이 내 몸에서 일어나는 현상으로 몸의 떨림이나 진동현상이 임독유통의 현상이다. 정각도에서 폐기와 같은 폭발적인 축기과정이 이뤄지면 임독자개는 자유로워진다. 정각도에서의 임독유통 방법은 단전에 숨을 들여 마시고 멈춘 상태를 유지하면서 단전에서 기를 두어 번 마는 듯하다가 회음혈과 장강혈로 보내어 독맥을 따라 백회까지 기를 올리고 다시 이마 印堂穴에서 뇌중앙을 거쳐 후두골로 당긴 후 목을 따라 내려 임맥혈로 내려 하단전으로 유도하여 숨을 내쉰다.

268) 하단전으로 숨을 깊이 마신 후 吸止 상태에서 회음혈을 거쳐 양다리를 경유하여 발끝까지 기운을 보냈다가 다시 위로 올려 독맥을 따라 운기시켜 독맥대추혈 위치에서 양손 끝으로 기운을 보냈다 다시 거뒤틀어 목 뒤 독맥혈을 따라 올라가 임독유통에서와 같이 임맥의 길을 따라 내려 하단전에서 내쉬게 된다.

269) 14경은 임독유통으로 한 번의 기운을 운행시킨 후 12경 유통을 하는 것을 말한다.

270) 365경혈 유통은 하단전으로 숨을 깊이 마신후 吸止 상태에서 회음혈을 거쳐 좌측 다리 발끝까지 기운을 운기한 후 다시 장강혈로 거뒤틀어 독맥을 따라 대추혈을 거쳐 우측팔과 손끝으로 기운을 보냈다 다시 거뒤틀어 독맥을 따라 내린다. 그 다음은 우측다리로 발끝까지 기운을 보냈다가 다시 장강혈로 거뒤틀



다.

원기단법에서의 임독유통은 대로를 열어 주는 수준으로 보는 것이 보편적이다. 다만 운기법의 설명에서 유통의 길을 명명한 것은 한의학적 설명으로 볼 수 있으며, 실제 운기법에서 인체에 흐르는 기운은 반드시 경맥만 따라 움직인다고 볼 수는 없으며, 기는 열기로써 몸 어디로나 자연스럽게 흐를 수 있기 때문이다. 원기는 근본 기운으로서 단법이 편성된 특징을 보면 병렬형식을 취하고 있어 평등하면서도 힘은 매우 강하다. 원기는 진정한 구속으로 볼 수 있는 행공에서 기운을 응축시켜 변화할 수 있을 때까지 버텨 내는 고난도의 호흡을 마침으로써 몸과 마음의 이완이 고조에 이르면서 호흡의 質이 아기의 숨결처럼 부드러워지며 수행의 수준이 높아지는 것이다.

원기단법의 범리도를 <표5>와 같다.²⁷¹⁾

원기단법 구성의 본법은 一身을 갖추어 正心으로 身心이 습하여서 忍하고 破하여 轉心으로 解하고 休心하였다가 다시 動하고 습하여서 一觀하여 事理를 통달함이라 한다. 원기단법행공의 요지는 다음과 같이 설명된다.

天의 五運과 地의 六氣의 作用을 일으키는데, 六氣는 水火合實力인 卽 이 水火合實力은 人身의 元氣요 體溫이 되는 故로 天道의 三百六十五度와 吾人の 三百六十五骨節이 有하므로, 원기단법을 우주적 입장에서 吾人이 行公하여야 하는 高行인 것이다.²⁷²⁾

여 독맥을 따라 대추혈까지 올려 좌측 팔과 손끝으로 기운을 운기한다. 다시 대추혈까지 되돌려 목 부위 독맥혈을 따라 올려 임독유통에서와 같이 임맥의 길을 따라 하강시켜 하단전에서 숨을 내쉬는 방법이다.

271) 도운 허경무, 『국선도강해』, p.328.

272) 『국선도연맹 교육원 사범교육교재』 「원기단법 행공」 설명 참조.



<표5> 元氣丹法 法理圖

本法	月別	別法	天地運氣
一身法	春期初	元亨活體己 丹田赤光根 倉眼卽小開 總直龍乾月 谷德銀佛海 雙通金白仙	三陽 三陰
正心法	天根春期	地生中救蒼 氣主旺揮無 高井中格度 曹寺鐘窟輪 養普蓮鶴星 壽崇區般貞	四陽 二陰
心身法	春末期	覺平樂前本 江檀玳能機 花執準美案 寂照奉誠野 通竿腎別到 林能岩論牛	五陽 一陰
忍心法	夏節期初	破坤黃當穹 明光發源來 竹目伍大正 往華峴泉觀 句潭弘基恩 舊觀珠伽加	六陽 無陰
破心法	夏節氣	日用曉本永 眞貴公事司 涼湜宵查科 陳然雲倉葛 登迎甘取臟 雀方新開始	一陰 五陽
轉心法	夏末期	忍晴義仁禮 性品至去昌 香外肺人加 寬扶皇紙細 望敬察景妙 維楊淨豆藥	二陰 四陽
解心法	初秋絕期	解知鐵玉銀 形象包安前 今秘浴脾近 芳尺都郡舍 證番菊器蓋 豐廣弔床精	三陰 三陽
休心法	秋節期	轉回進連庭 校見平同曲 炳寬修肝取 芙院師明教 珠所兩半尙 興滿瑞田孟	四陰 二陽
動心法	秋末期	作分化華結 落回兌無零 虛又止府單 在棗庵甲升 遠梧梨業烏 飛郎棗斗穴	五陰 一陽
合心法	初冬期	休行全耳問 焄君巴忍功 表環式成金 束津懸襄杏 享精邪丁橫 錦希朋愛越	六陰 無陽
一觀法	冬節期	念視聽目眼 蒞丸靈思想 移後松英反 沃儀接界杏 赤同黃玄蒼 梅友老峰浦	一陽 五陰
事理法	冬末期	空理通神經 直恍魂理水 想原世長視 忠池台乘雙 來川籠溫岳 牙燕濟涼村	二陽 四陰

이리하여 절기에 맞춰 열 두 동작씩 24절기에 맞춰 동작구성이 되었다. 1에서 30번까지 난이도의 차등을 주고 있으니 원기단법에서 기가 많이 모여 폐기 상태를 유지해야만 다음 단계인 진기단법을 할 수 있다. 이처럼 국선도 폐기방법은 반드시 직접적 체험으로 ‘體智體能’을 통해 몸과 마음이 극치적 상태로 만들어야 한다는 것이다. 그러면 전신에 온기가 감싸게 되



고 마음도 온화하여 아기와 같은 고요한 숨결을 느끼게 된다.

원기단법에서 주요할 점은 폐기를 위한 止息의 문제이다. 止息의 시간은 수련자의 능력에 따라 그 길이를 달리해 가며 그 강도를 높여감으로써 수행의 깊이를 더해가는 것이 국선도 폐기수련의 특징이다. 또 몸의 상태에 맞춰 止를 반복함으로써 축기 폐기가 되므로 복압과 전신기혈이 왕성해지는 강한 에너지가 몸 안에 유지되는 것을 체험할 것이며, 호흡수행의 특징이라고 할 수 있어 수행의 정도에 따라 숨결의 차이를 느낄 수 있고 心田善化가 이뤄져 마음의 평화를 찾을 수 있다.

원기단법에서 임독수련이 잘 되면 通氣自覺像을 스스로 감지할 수 있다. 인간이 하늘과 땅의 깨달음을 갖고자 천지인 삼합을 이뤄가고자 하는 원기단법은 본법은 변하지 않으나 별법은 360개의 글자와 동작이 연관성을 가지고 있다. 그리고 본법에 따라 동작이 어렵게 배열되어 있으나 각각 30자 글자의 뜻을 풀이하면 동작의 본뜻을 이해할 수 있다.

원기단법 360동작에서 止의 시간은 수련자의 능력에 따라 달리할 수 있다. 몸이 편안한 가운데 몸 안에서 기운이 머무는 시간이 오래 지속될수록 기운은 쌓이고 그 양이 커질수록 증폭된다고 본다.



3. 국선도의 通氣法 수련

1) 眞氣丹法 수련

진기단법에서는 눈을 감고 몸속을 들여다보듯 영상으로 몸을 들여다 볼 수 있는 훈련이 필요하다. 진기단법에서는 敬天의 마음이 유지가 되어야 하는 心法의 수행과정으로 內觀으로 볼 수 있으며, 내관이 깊을수록 치유력이 생긴다. 또한 精의 수련을 진지하게 했을 때 하단전에는 열기를 머금게 되고 기운이 충만하면 상단전으로 기운이 유기가 된다. 상단전의 뇌에 맑은 기운이 차게 되면 뇌의 피로를 덜게 되고 뇌중앙에 송과샘을 중심으로 맑은 기운이 돌게 되면 엔돌핀이 나오고 靈이 맑아지게 된다. 이 기운은 다시 하강하여 가슴에 머물게 되면서 神이 밝아지는 것이다. 이처럼 진기단법에 대하여 중요시 하는 부분은 止息의 극대화이다.

진기단법에서는 숨을 들이 쉬었다가 멈추는 止息이 공부의 뼈대가 된다. 지식이 길어지는 만큼 하늘기운도 더 받아들이고 다음 단계인 삼합단법에서 공부할 피부호흡에 한걸음 더 다가가는 셈이다. 이 지식에서는 조금이라도 마음이 흔들려 버리면 호흡 자체가 안 될뿐더러 자칫 走火入魔가 되어 몸까지 망치기 십상이다. 주화입마란 말 그대로 단전자리에 있어야 할 뜨거운 기운이 그만 마음이 흔들리는 바람에 거꾸로 치솟아 내장이며 두뇌까지 태워 버리는 무서운 마성이며, 단전에 있는 화기가 임독맥이 아닌 다른 길로 치솟으면 간·위장·심장 같은 내장은 내장대로 화상을 입고 또 두뇌에 이르면 두뇌마저 마비되는 증상이 온다.

그 모든 게 바로 止息 도중에 마음이 흔들리면 일어나는 현상이다. 중기단법이나 건곤단법 그리고 원기단법에서는 마음과 몸이 서로 나뉘어 있어서 어느 정도 마음이 흔들려도 몸에 영향을 미치지 않았지만 이제 마음과 몸이 하나가 된다. 그런 만큼 진기단법에서는 마음이 흔들리면 바로 그 만



몸에 영향을 미치기 마련이다. 하늘 기운을 받는 공부에서는 이 진기단법이 가장 큰 고비가 되는 것도 그만큼 위험하기 때문이다. 이 모든 것이 마음을 어떻게 다루느냐에 달렸거니와 그래서 진기단법부터는 마음공부가 전부라고 해도 과언이 아닌 것이다. 청산이 밝힌 통기법 중에서 진기단법²⁷³⁾수련은 정각도 수련을 토대로 태식의 극치적 과정을 얻고 나서 도태를 이루려는 수련단계로 알려져 있다.

道胎란 진리의 태아가 생겼다는 말로써 정각도 과정의 행공법과는 달리 다섯 가지 行功 동작으로 구성되어 있다.運氣法은 호흡과정에서의 각 동작마다 특징이 있다. 첫째, 立丹法은 임독유통이 주가 된다. 강한 단전호흡으로 몽클한 기운이 풍선처럼 부풀어 올라 밑으로 차고 또 골반위로 부풀어 오르면 기운의 양생단계로 공기 농축의 느낌이 다 이 기운을 말아서 마치 물이 되어 유압식의 압력이 만들어 지도록 하여 독맥을 타고 상행하여 임맥으로 돌아 하강하게 하는 작용이다. 이 단계에서는 마음의 기운도 정화되어 기운이 변화되면서 분신작용이 이뤄진다.

둘째, 座丹法 단계는 보양의 단계로서 정·기·신에서 기를 수련하고자 시각이미지 운동의 상상을 반복하고 영체를 띄워 대기에 참여할 수 있는 훈련방법이 필요하다. 이는 도태와 출태를 위한 준비과정으로 본다. 다만 망상은 기운을 잡아 먹는 것이니 의식을 집중하는 게 무엇보다 중요하다.

셋째, 跏丹法은 휴식의 단계로서 알을 품듯 다스리며 자연호흡 해야 하

273) “진기단법부터는 많은 환상이 생기니 靜心靜座해야 한다. 자세는 東座西向하고 立丹, 座丹하되 공기가 잘 통하는 옷을 입고한다. 跏丹, 臥丹에서는 西頭東足하고 행공하되 吸止를 길게 呼를 몸이 요구하는 대로 하며, 임독유통을 시도한다. 9번 정도 호흡하다가 임독유통을 반복하여 시도하다가 숙달이 되면 8번 호흡하고 임독유통을 다시 7번 호흡하고……이와 같이 반복을 하여 임독을 돌리고 끝에는 흡지에 임독을 돌리게 되면 나중에 미려가 트이며 임독자개를 하게 된다. 임독자개 전에는 진동이 오게 되니 안정 되게 해 주는 것이 필요하다.”, 청산선사, 『국선도』 I, pp.391-392.



는 단계로 보여진다. 고요하게 기운이 안착하게 하여야 한다.

넷째, 臥丹法은 자연호흡을 구체적으로 잉태하여 도태를 품은 듯 자연호흡과 동시에 아이를 품은 듯 한다.

다섯째, 空丹法에서는 無身의 단계로 뚜렷해져서 내 육체를 잊어야 새로운 육체가 생긴다. 의식이 들어가면 감각과 연결되고 지감이 안 되면 상상 속에 갇만 볼 수밖에 없으니 나를 잊고 座思法으로 완전한 명상으로 가야 한다. 즉 공단법이란 몸과 마음도 다 잊어버리고 오로지 단전자리에서 빛나는 하얀 빛 무리를 바라보는 공부이다.

여섯째, 力法은 행공이 끝난 뒤 기지개를 강하게 켜는 것은 다섯 번째 동작공단법에서 空에 들어가기 위해서도 수행에서 깊은 공력이 필요하지만 공에서 나오기 위해서도 강한 의지가 필요하기 때문에 강하게 기지개를 켜다.

진기단법 도중에 分心法과 透心法²⁷⁴⁾이 있고, 수련이 깊어지면서 分身法으로 이어지니 진기단법의 수도자세로서 靜座(몸이 바른 자세로서 마음의 바른 자세를 얻고), 靜心(잡념을 버리고 無思, 無念, 空心과 眞心을), 明心(정심의 상태에서 정신은 항상 밝고 맑게), 止息(細入細出의 자연적인 상태의 深呼吸), 流通(진기단법으로 축기가 되면 수승화강 사지전신으로 유통시키는 자개)을 하는 것이다.²⁷⁵⁾

임독자개는 수승화강 작용 중에 자개가 이뤄지게 하는 것이다. 한편 유통과정에서 통증이 동반하는 경우가 있는데 기운의 흐름에 의해 미세하게 몸의 상태가 회복되는 현상이며 이것을 명현현상이라고 한다. 수련자의 입장에서 바람직한 경험이 되고 공력을 더 쌓아가며 자연회복 단계에 이르

274) 透心法은 시공을 초월한 경지로서 무의식의 상태를 의미하며 ‘영도’라고 하여 영은 둥근원과 같이 ‘○’으로서 360°전체를 관하는 의식의 수준으로 無念無想의 경지를 말한다.

275) 청산선사, 『국선도』Ⅲ, pp.245-248.



기까지 정진해야 한다.

임독자개의 마지막 관문에서 옥침관의 통과를 위하여 백회혈에 집중할 때에 심한 두통을 경험하게 되는데 이것도 일시적인 현상이고, 이 과정이 끝나면 마음이 즐겁고 불안감이 없어지고 전반적으로 두뇌의 기능이 향상되어 지고 신명나는 삶이 시작되는 이른바 煉氣化神의 경지에 이르게 된다. 이때부터 날숨을 통하여 기운이 임맥을 따라 하단전에 이르고 들숨을 통하여 독맥을 따라 올라가는 마치 수레바퀴가 도는 것처럼 운기가 된다. 이른바 소주천의 완성을 의미한다. 소주천의 기운 돌림은 독맥을 통하여 水의 기운이 올라가서 머리를 맑게 해 주고 임맥을 통하여 火의 기운이 내려가면서 각 장부의 활동에 필요한 에너지를 공급하여 원만한 생명활동이 유지된다. 이러한 기운의 흐름을 수승화강의 원칙이라 한다. 예로부터 바른 양생은 頭寒足熱하라고 했다. 바로 수승화강을 하라는 말이다.

옛 선인들이 돌단을 기르고 삼관이 열리어 통한다는 말을 깊이 믿지 않았으나 내 몸이 직접 떨리고 크게 세 번 진동을 겪고 나서 임독과 모든 혈이 트이고 보니 진리가 무궁함을 나로서는 풀어 밝힐 수 없는 것이 너무 많다. 옛 분들의 가르침의 깊은 뜻을 이제 몸소 겪고 나니 알겠도다.²⁷⁶⁾

『龍虎祕訣』에도 “홀로 음양의 기운을 포식할 수 있다면 땅의 문은 닫히고 하늘의 문은 열릴 것이니 어찌 평지에서 신선이 되어 하늘에 오르지 못하겠는가”²⁷⁷⁾라고 하여 수도로써 신선의 경지에 오른다 함은 오로지 의식의 관법에 치중하지 않음을 말한다. 통기법 과정의 주천 수련 다음은 선도법 수련 과정인데 ‘煉氣化神’ 즉 기를 단련하여 양신을 변화시키는 과정에

276) “古人所謂 培養丹田 開通三關之說 亦未之深信 及吾身 經三次震動 果有其事 乃知世界眞理無窮 吾人智力 所不能解者 正多 古人之言 殆未可全 以爲妄也.”, 청산선사, 『(靑山巨籀 正統道法)삶의 길 : 봄받는 법』, 국선도수련원, 1977, p.341.

277) “獨飽此陰陽氣則 地戶閉 天門開 豈不可平路登仙乎.”, 『龍虎祕訣』



서 이러한 마음으로 선천을 회복하면 道胎²⁷⁸⁾가 이루어진다고 한다.

이른바 주천이 이루어지고 나면 육체적 수련의 극치를 경험하게 되고 다음으로 자기의식의 개체화 과정의 수련을 하게 된다. 이 과정에서는 지극한 영성의 계발이 요구되며 본래의 자기모습을 찾음으로써 도태 즉 자기의식의 개체화가 이루어진 復命의 단계로 보아 근본으로 돌아감을 의미한다.

도태가 되면 온갖 지혜가 샘솟듯이 나타난다고 한다. 사리가 중궁에 돌아가면 흰머리가 다시 검어지고 빠진 이가 다시 나게 되며, 지혜는 넓고 커져 흘러간 것이나 다가올 것도 미리 알게 된다.

2) 三合丹法 수련

진기단법에 이어 청산이 수련한 것이 바로 삼합단법이다. 청산은 주로 강원도 치악산을 중심으로 거처하면서 도법의 극치를 향하여 삼합단법을 수련하였다.

진기단법에서 임독자개로 道門이 열리게 되면 피부호흡을 하게 되면, 통기법 중에서도 ‘三合丹法’은 天·地·人의 三氣가 합일되어 내 몸에서 그러한 작용이 일어나게 하는 단계로서 ‘造理丹法’으로 이어지는 宇我一如의 수련단계이다. 또한 기공호흡으로서 五臟七腑는 물론 각 經絡穴을 완전히 재개시키는 어려운 妙境²⁷⁹⁾의 수련법으로서 청산은 다음과 같이 수련법을 설명하였다.

조용히 옷을 벗거나 공기가 잘 통하는 옷을 입고하든가 하되 몸을 따뜻하게 하고 조용히 눕거나 앉거나 두 동작 중 어느 것이나 편한 자세로 하되

278) 선도에서는 仙胎라 하고, “道家 및 佛家の 수위명사, 즉 聖胎를 말한다. 『慧命經』에 따르면 도태가 이루어질 때 손에는 六脈이 없고 白이 나타나 거둬지면 黑이 된다. 빠진 이가 다시 나고 出定할 때는 몸 밖에 몸이 또 하나 있다고 한다.”(吳守陽, 앞의 책, pp.195-196.)

279) 청산선사, 『국선도』Ⅲ, p.257.



氣孔으로 피부호흡을 하고 눈을 半開하고 分心法을 해서 자기를 높은 공중에 마음으로 뜨게 한 후 吸하며 하늘 높이 오르고 呼하며 내려오고 또 吸하며 더 높이 올라가고 호하며 내려오고 吸하며 더 높이 올라가되 서서히 오르고 서서히 내려올 것이며……호흡을 서서히 언제 마시었는지 언제 토하였는지 모르게 할 것이며……실지로 숙달되어 氣孔呼吸이 뭘을 느끼면…….280)

삼합단법의 수련방법은 몸에 아무 옷도 입지 않고 수련하는데, 자세는 座勢와 臥勢의 두 가지가 있다. 座勢는 양다리를 자연스럽게 뻗고 벌리고 앉되 무릎을 위로 좀 들어 발뒤꿈치와 궁둥이 일부분만 땅에 대고 양손을 무릎위에대고 반개하고 척추를 똑바로 세우는 동작이며, 臥勢는 좌편이나 혹은 우편으로 누워서 하는 동작이다.281) 또한 양손을 몸에 붙이지 않고 몸에는 아무것도 입지 않는다.

이러한 방법은 온 몸의 기공호흡을 방해하지 않으려는 시도로 보이며 식사는 생식이나 초식이 좋다고 했다. 또한 마음의 상태는 無慾으로 明鏡止水와 같은 淸淨心으로 행공해야 하며 여름에는 크게 문제될 수 없으나 겨울에는 몸을 따뜻이 하여 보온이 되도록 할 것이며 오로지 기공호흡 수련은 난해하므로 직접 체득 후 시범으로 보여줄 수밖에 없다고 하였다.

삼합단법에서는 피부호흡을 위주로 하기 때문에 단전호흡이라는 말이 완전히 없어진다. 기혈이 순조롭게 해주기 위해서 항상 따뜻하게 해줘야 되고 너무 추운 곳에 가서 해서는 안 된다. 그리고 거의 옷은 항상 그 기혈이 순환하기 좋도록 이미 거의 벗은 상태와 마찬가지로 마음대로 호흡이 순환되도록 해 주는 것은 착용하는 것이 좋다. 첫째 여기도 역시 분신법을 다시 시작하고 분신법을 대신하는데 이것은 누워서 하던 앉아서 하던 영체를 봐가지고 여기에서 분신법은 공중에 높이 띄우는 것이다. 그래서

280) 청산선사, 『국선도』Ⅲ, p.255.

281) 청산선사, 『영생하는 길』, pp.400-403.



吸하게 되면 이 영체는 자꾸 오르고 호흡 때는 내리고 한다. 삼합단법은 좌법과 臥勢가 있다. 坐勢는 발을 약간 벌리되 모으거나 밀착되는 걸 피해야 되고 약간 굽히고 엉덩이만 대고 앉는다. 숨은 들이쉬는 동안 기공의 순환이 막히는 부분이 없도록 해줘야 된다. 자세에서 살과 살이 마찰을 해서 피부호흡을 방해해서는 안된다.²⁸²⁾

이는 삼합단법에서의 단법도(座勢)와 같은 것으로 의식의 중요성을 강조한 부분이다. 국선도 수련에서는 특별히 의식수련 또는 영성에 대해 피력한 부분이 잘 보이지 않는다. 다만 행공수련에서 이해가 가능하다. 한편 도태의 과정을 보면 진리의 태아가 나오는 出胎를 표현함으로써 이를 영성수련의 단계로 볼 수 있으며, 출태의 수행과정은 眞我를 찾았다는 것을 의미하고 또한 본성을 찾은 상태로서 지속적인 자기화의 과정을 수행함으로써 천인합일의 상태에 머물 수 있다. 이는 삶과 죽음의 길에서 인간의 영원성을 가늠해 보는 논리로서 영성체험의 단계로 볼 수 있어 흔히 신의 영접과 같은 의미이다. 다만 국선도에서는 오로지 생명활동으로 수련의 경지를 토대로 하여 이뤄지는 극치적인 상태이어야 한다.

청산에 의하면 선도수련은 육체의 영생을 위한 것이 아니고 자연으로 돌아가는 방법이라고 하였다. 이는 선가에서 주로 승려들이 열반하는 방법으로 볼 수 있다. 김현창도 영성계발에 대하여 청산이 밝힌 ‘仙’이 ‘夭’으로의 변형에 대하여 지적하면서 불멸은 육체가 물질로서 영속적으로 존재하도록 에너지를 순환시키는 것으로 보았고, 하늘과 합일이 되는 인간의 목표를 나타내는 깨달음의 의미를 포함한 글자로 해석을 하였다.²⁸³⁾ 양현덕은 청산의 수련기에서 “진기단법이 자유로이 이루어질 무렵에 호랑이와 서로 마음속으로 의사를 통하였다고 하는데 이를 靈體공부라고 하며 이러한 수련

282) <청산선사 육성 강의>(테이프) 참조.

283) 김현창 외, 『동양심신수련법』, 한국학술정보, 2007, pp.190-191.



의 방법에 분심법과 투시법 등이 해당된다”²⁸⁴⁾고 보았다.

도가에서는 대주천 혹은 煉氣化神이라고도 하는데, 자신의 내면에 있는 영성이 개발되어서 分心術 같은 신통력을 지니게 되고 물이나 불이 더 이상 접근을 못하는 金剛體의 몸이 되기도 한다. 청산은 실제로 불속에서의 시범을 보이기도 했다. 선도수련에서도 심신의 문제는 영성수련의 과정으로 볼 수 있는 통기법 수련을 원만하게 체득함으로써 그 진위를 알 수 있다는 것이다.

3) 造理丹法 수련

통기법의 마지막 단계인 조리단법은 진기단법과 삼합단법이 완숙한 후에 이루어진다고 했다. 또한 몸이 자연체가 되는 수련으로 宇我一體의 단계라고 했다. 기공으로 흡입된 진기를 밖으로는 피부를 통해 유통시키고 안으로는 오장칠부까지 유통시키는 수련²⁸⁵⁾으로 자신의 몸과 마음이 하늘의 몸과 마음이 되게 하는 단계이다. 수련방법은 다음과 같다.

삼합단법에서 기공호흡으로 공기가 잘 통하는 베옷을 입고서 편안한 자세로 눕거나 앉거나 하며 방향은 진기단법과 동일하게 하여 靜心 靜座하고 기공으로 흡입한 기를 단전에서 한 두 번 마는 듯 하다가 전신 각 穴로 보냈다가 다시 下丹田에 모았다가 전신기공으로 호출하고 9번 정도 기공호흡 하다가를 반복하고 끝에는 기공호출 하고 전신 경혈 유통을 하면 그야말로 선인의 경지를 맛보기 시작하는 것이니…….²⁸⁶⁾

몸이 자연체와 하나가 되는 법으로서 피부 기공 호흡으로 진기를 전신으로 유통하는 단계이다. 결국 통기법은 정각도 단계의 허파 단전호흡이 피

284) 양현덕, 「국선도 수련체계의 특징에 관한 고찰」, 한서대 석사논문, 2007, p.73.

285) 청산선사, 『국선도』Ⅲ, p.263.

286) 위의 책, p.261.



부(기공)호흡으로 바뀌는 것이며, 출태를 위해 필요한 聖胎의 과정²⁸⁷⁾이라고 할 수 있다.

북송시대의 張載(橫渠, 1020-1077)는 ‘理’를 물질 운동의 규율로 보았고, 二程은 理를 總一의 理로 삼아 우주의 본원으로 보았다. 또 程顥(明道, 1032-1085)는 天理설을 제기하여 ‘天이란 理이다’라 하였고, 程頤(伊川, 1033-1107)는 理를 우주의 본원으로 보았으며, ‘性이 곧 理이다’라는 말에 근거하여 本然之性은 理이고 그 내용은 仁義禮智라고 생각하여 “性은 사실상 理이고 仁義禮智는 모두 구비되어 있다”²⁸⁸⁾고 하였다.

청산은 理氣의 관계에 대하여 “水·火·木·金·土의 理가 있으므로 氣가 있고 氣가 있으므로 物이 있는데 理氣物은 음양학의 원리요 원칙이다”²⁸⁹⁾고 설명하고 있다. 이는 성리학의 이기론과 같은 의미로 설명된다. “氣의 한계를 넘어서는 새로운 개념인 ‘영원히 존재하는 것’인 ‘理’를 추구하는 단계가 정각도의 다음 단계인 통기법에서 설정된 것으로 보인다.

따라서 조리단법에서는 진리의 근원인 理에 접근하여 그 원리를 체득하여야 한다. 인간은 氣의 결합체로서 흩어지면 없어지는 한계의 극복이라는 의미에서 영원불변의 원리를 ‘理’의 체득으로 얻고자 하는 것이다. 조리단법은 氣의 운동원리로서 理를 체득해 가는 과정이다.

수련방법은 눈을 완전히 뜨고 동작은 자유로 하나 靜心靜座과 寂寂惺惺의 자세로 기공이 잘 통하는 옷을 입고 행공한다. 기공호흡으로 임도를 유통하고 진기를 하단전에 모았다가 등 전체로 보내고 좌우 손끝까지 보냈다가 어깨부분에서 다시 머리 가슴 배로 와서 발끝까지 보내는 유통이 자유자재가 되도록 한다.²⁹⁰⁾ 조리단법을 마치면 자연과 합일하여 마치 신선이

287) 양현덕, 앞의 논문, p.77.

288) 김승동 편, 『유교중국사상사전』, 부산대학교출판부, 2003, pp.1932-1933.

289) 청산선사, 『국선도』Ⅲ, p.79.

290) 청산선사, 『국선도법: 선은 생명의 길』, pp.405-406.



라고 하는 단계에 들어서게 된다. 한편 청산은 조리단법을 설명하면서 피부호흡과 분신법을 실제로 설명하고 있다.

분신법에 단계에서 조리단계로 순환하기 위해서 모든 기혈을 가끔씩 유통, 이런 단계가 돌아오면 기공호흡 전체 한번 해 보고 그 다음에 유통시키고 또 피부호흡을 하고, 이처럼 반복해서 아홉 번 편안한 호흡을 하다가 한 번 피부호흡을 해 보고 또 여덟 번 하다가, 한 번 피부호흡을 해 보고, 진기 때와 임독유통과 마찬가지로 일곱 번 하고 또 한 번 한다. 그래서 자꾸 줄어나간다. 그래서 마지막에 피부호흡을 나중에 자기가 얼마만큼 하는가에 따라서 물 속 같은 곳에 가서 견뎌보면서 수련을 한다. 물이 구멍을 통해서 폐에 들어가면 우리가 질식하지만 피부로써 호흡하게 되면 오랜 시간을 유지할 수 있다. 假死 상태 내지는 無我 상태를 말한다. 삼합단법에서는 단전호흡이라는 말이 없다. 피부호흡 즉 기공호흡으로 기혈유통을 극대화하는 과정이다.²⁹¹⁾

이는 몸과 마음의 분별심이 없는 상태로 불교에서 말하는 中道の 경지 즉 아라한의 경지에 이르렀다는 의미로 볼 수 있다. 이에 대하여 선도에서는 중기를 머금은 상태로 보고 지극히 중을 지키는 것이 도의 경지로 보는 것이다. 이처럼 출태의 상태에서 보는 관점은 인간의 의식이 마치 우주의 식과 하나 되는 단계이며 불가의 고승들이 열반에 이르기 위해서 수행해 가는 방법으로 볼 수 있다.

尹眞人(?-?)의 『性命圭旨』에서 “본성과 생명을 둘 다 닦는 것이 원만한 가르침이다. 어둡고 어두운데 또 다시 아득하고 묘하니 본바탕에는 태어남과 죽음이 없음을 아는 이 누구이며 죽고 죽고 태어나고 태어남은 누가 그렇게 시키는가”²⁹²⁾라 하였다.

291) <청산선사 육성 강의>(테이프) 참조.

292) “性命雙修是의傳 冥冥香香又玄玄 誰知本體無生死 死死生生孰使然”, 『性命圭旨』 「盡性了命圖」



<그림7> 진성요명도



수행에 있어 지극한 경지에 이르기 위해서는 반드시 ‘성명쌍수’의 도를 닦음이 이상적인 방법이라고 여기는데, 이것이 우주에 대한 존재론적 해석이다. 한편 인간은 진리라는 우주의 본체 안에서 스스로 존재할 수 없는 생명체이며 우주존재에 의지할 수밖에 없다는 뜻이다. 수행에서 단리의 이

치로 볼 때 지극히 텅 비어 있는 진리는 본래 지극하도록 아무 것도 없으나 우주의 변화를 주재하는 易이 그 안에 있다고 하였으며, 그 역의 이치로 보아 ‘하늘은 위에 있고 땅은 아래에 있으며 인간은 그 가운데 있으니 절로 화합하고 절로 변화하며 기의 존재로 그 안에 있다’고 하였다.

이상 조리단법은 천지자연의 기가 모두 자신의 의식으로 컨트롤이 가능하도록 된 단계이다. 청산이 바로 이 단계에 있고 이러한 자연의 에너지를 사용해 기관차를 멈추게 하거나, 하늘을 날아가는 새를 떨어뜨리는 것도 가능하다고 한다. 선인에 따라서는 하늘 높이 떠 있는 구름을 손가락 끝으로 자르는 것도 가능하다고 한다.²⁹³⁾ 三습이 아직 천지자연의 기에 대해서 수신의 行이라고 하면, 造理는 능동적인 면을 갖는 행이 된다.

293) 고장홍, 『흰구름 걷히면 청산이거늘』, 밝문화연구소, 1997, p.169.



4. 국선도의 선도법 수련

앞서 살펴본 정각도 수련, 통기법 수련에 비해 선도법 수련은 그 자료가 매우 부족하다. 또한 이 단계에서는 지금까지와는 달리 정해진 행공 자세가 없다. 가부좌를 하든지 누워서 하든지 서서 하든지 그도 아니면 걸어다니면서 하든지 편할 대로 하면 된다.

청산은 이 선도법을 ‘하늘과 인간이 하나가 되는 길’로 가르치고 있다. 통기법의 진기단법에서부터 본격적인 정신수련을 함으로써 고도의 정신능력을 얻게 되는 선도법의 가능성에 대한 믿음이 생기며, 통기법이나 선도법은 정신적 수련의 원리가 함께 적용된다. 따라서 청산은 진기단법부터 선도법의 神妙性에 눈을 뜨게 되어 모든 의문이 사라진다²⁹⁴⁾고 하였다.

이 선도법은 수련의 궁극을 이루는 것으로 “설명하여도 아무도 알 인간이 없으므로 秘法이라 한다”²⁹⁵⁾고 하였다. 이는 『도덕경』의 “도가 말해질 수 있으면 진정한 도가 아니다”²⁹⁶⁾라는 논리와도 상통하는 개념이라 할 수 있다. 또한 대승불교의 ‘空’의 논리와도 맥을 같이 한다.

여기서는 선도법 수련의 단계인 삼청단법-무진단법-진공단법을 청산선사의 언어로 살펴보고자 한다.

1) 三清丹法 수련

먼저 용어상 三清丹法の ‘삼청’은 도교의 용어를 차용한 것으로 보인다. 도교에서 삼청은 최고신을 지칭하는 것으로, 元始天尊·靈寶天尊·道德天

294) 청산선사, 『국선도법: 선은 생명의 길』, pp.392-393.

295) 청산선사, 『국선도』 I, p.193.

296) “道可道 非常道.”, 『道德經』제1장. 이 장의 해설은 역자들에 따라 다양하게 나타난다. 여기서는 최진석, 『노자의 목소리로 듣는 도덕경』, 소나무, 2002, p.21 참조.



尊²⁹⁷⁾을 가리킨다고 하는 견해와, 신선이 산다는 玉清·上清·太清의 신격인 玉清聖境元始天尊·上清真境靈寶天尊·太清仙境道德天尊²⁹⁸⁾이라는 견해가 있다. 어쨌든 도교의 천상계를 지칭하는 용어라는 점에서는 공통된다. 陶弘景(456-536)은 이 천상계를 仙界(上)·人界(中)·鬼界(下)의 삼계로 나누어져 있다²⁹⁹⁾고 보았다.

이 삼청은 진리, 혹은 원리의 세계가 가지고 있는 경지, 혹은 차원을 지칭하며, 우주를 구성하는 근본적인 에너지를 의미하는 三元에 대응하는 개념이다. 특히 옥청은 영원한 영적 존재의 거주 장소로서 가장 높은 차원의 천계이고, 眞人の 宮인 상청과 仙人의 궁인 태청이 다음 단계의 천계이다.³⁰⁰⁾ 이를 통해 볼 때, 국선도의 삼청단법은 천상인 선계의 수련법이라고 해도 과언이 아니다. 따라서 삼청단법은 시공을 초월한 상태인 천계의 진입을 이루는 단계로서 神仙의 경지를 다루는 것이라 하겠다.³⁰¹⁾ 그래서 청산도 여기에 대해서는 자세한 설명을 피하고 있는 것 같다. 그나마 조금 남아 있는 문헌 내용을 바탕으로 삼청단법을 설명해 보도록 하겠다.

청산은 삼청단법 수련을 回想法, 流氣法, 透視法, 遠聽法, 無言法, 心言法, 音聽法, 大氣遮斷法, 隱身法, 顯光宣法, 飛遠法, 引潛法, 察形明觀法, 大氣混攄法 등으로 설명한다.

삼청단법의 첫 단계인 ‘回想法’에 대해 ‘네 과거를 전부 더듬이 찾아가 보

297) 松本浩一, 「도교와 종교의례」, 酒井忠夫 외, 최준식 옮김, 『도교란 무엇인가』, 민족사, p.171.

298) 石井昌子, 「도교의 신」, 酒井忠夫 외, 최준식 옮김, 위의 책, p.139.

299) 최수빈, 「도교 상청과의 『대동진경』 연구」, 서강대 박사논문, 2002, p.102. 재인용.

300) 石井昌子은 道藏의 조직과 敎主와의 관계를 설명하면서, “仙道는 도교수행의 초보단계라 할 수 있는 小乘初法이고, 眞道는 선도를 완성시킨 것이기 때문에 中乘中法이며, 聖道는 도교의 최고를 설하기 때문에 大乘上法이다”고 하였다. (石井昌子, 「도교의 신」, 위의 책, p.117.)

301) 선도법에는 삼청단법 이후에도 무진단법과 진공단법이 있기 때문에 이 삼청단법이 수련의 궁극 목표라고 볼 수는 없다.



아라'라고 시작하여 그 방법에 대해 구체적으로 다음과 같이 말하고 있다.

모든 생각을 다 버리고 지금 앉은 다음부터 거슬러 올라가 어제 그제 자꾸만 되 거슬러 올라가며 생각을 더듬어 보아라. 몸을 나누고 합치고 하는 수련을 하다가 말이다. 한참씩 하여 보아라.³⁰²⁾

이렇게 생각을 거슬러 올라가면서 회상을 하는 법을 깊이 하면 태어나기 전의 일도 알게 되고 그동안 모르고 있던 것도 알게 된다는 것이다. 회상법을 계속하게 되면 이후 몸과 마음이 밝아져 회상의 상태가 흰하게 나타나게 된다. 그리고 청산은 이것은 '누구나 하면 되는 것'³⁰³⁾이라고 하였다.

다음으로 '流氣法'은 자기 몸의 어디에 이상이 있는 것도 나중에는 스스로 알아내고 치료법도 알게 되어 그곳에다 아래 단의 기운을 보내어 치료하는 법이다.

이어서 '透視法'은 가까운 곳부터 더듬어서 눈을 감고 계속 보면 아무리 먼 곳도 직접 가서 보는 것과 같이 되는 법이고, 이를 항상 해보고 직접 가서 똑똑히 알아보아서 완전하면 그곳에서 무슨 소리가 들리는지 마음으로 들어보고 그 소리가 나는 곳도 가서 정말인지 알아보아야 하는데 그 소리가 나는 것을 듣는 법을 '遠聽法'이라 한다.

이 원청법이 잘 되면 몸을 하늘에 띄우고 수없이 나누었다가 모이게 할 수 있고 몸을 수없이 나누어 높은 것을 멀리도 가까이도 각각 흩어놓았다가 일시에 모이게도 하고, 하늘 높이 보내기도 하면서 그와 같은 무수한 열, 냇, 영이 떠 있으면 만나서 이야기도 하는 것을 '無言法'이라 한다. 그리고 열, 냇, 영이 말하는 것이나 멀리 있는 사람과 말하는 법을 '心言法'이라 하고, 열, 냇, 영이 말하는 것을 듣는 법을 '音聽法'이라 한다.

302) 청산선사, 『삶의 길』, 도서출판 국선도, 2000, pp.463-464.

303) 위의 책, p.464.



이어 청산은 미지의 도력의 높은 별거벗은 인간의 공격을 막아내는 법을 설명한다. 힘을 모두 흔들어 놓는 법을 ‘大氣遮斷法’이라 하고, 몸을 감추는 법을 ‘隱身法’, 더욱 밝게 보는 법을 ‘顯光宣法’, 몸이 뜨는 법을 ‘飛遠法’, 몸을 끌어내리는 법을 ‘引潛法’이라 하였다. 또한 치열한 싸움 중에 순식간에 없어지니 청산은 그 뒤를 살피려고 따라가는 법인 ‘察形明觀法’으로 살피었고, 이미 힘을 모두 흔들어 놓고 간 ‘大氣混攄法’ 등을 말하였다.³⁰⁴⁾

이상과 같이 삼청단법은 時・空・人을 초월하는 단계에 진입하는 수련법이다. 그 결과 시공을 초월하여 존재하는 열・넛・령 등과의 의사소통이 가능한 단계이며 심신을 나누었다가 합치는 心身離合의 단계이다. 이러한 방법은 인간의 능력으로는 불가능한 것처럼 보이지만 국선도에서는 고도의 수련을 익히면 가능한 것이라고 보아 과학적이고 이성적인 판단으로는 가늠하기 어려운 단계라 하겠다.

2) 無盡丹法 수련

‘無盡’은 글자 그대로 ‘다함이 없다’는 의미이다. 주로 불교에서 사용하는 용어로 ‘無盡藏’과 같이 쓰인다.³⁰⁵⁾ 즉, 끝이 없는 상태로서 잘 융화되어 서로 방해함이 없는 상태를 이르는 말이다.

삼청단법에 이어 무진단법의 단계에 이르면 몸과 마음을 둘로 나누어서 다시 몸은 몸대로 마음은 마음대로 수없이 나누었다가 다시 몸은 몸대로 마음은 마음대로 모았다가 나누는 등 몸과 마음을 離合하는 것이 자유자재로 된다. 청산은 스승에게 이어 받은 무진단법을 다음과 같이 말하였다.

304) 청산선사, 『삶의 길』, pp.464-470.

305) 『大乘義章』에서는 “덕이 광대하여 다함이 없음을 무진이라 하고, 무진의 덕을 포함하고 있음을 장이라고 한다(德廣無窮 名爲無盡 無盡之德包含曰藏)”고 하였다. 『大乘義章』(『大正藏』44, p.742c)



먼저번과 같이 몸과 마음을 함께 나누었다가 합치고 하였으나 이번에 하는 것은 몸은 몸대로 마음은 마음대로 따로따로 나눈다는 것이 차이가 있을 뿐 거의 같은 것이라 볼 것이나 여기에는 엄청난 차이가 온다는 것을 해보지 않으면 알 수 없을 것이다.³⁰⁶⁾

즉, 삼청단법에서는 몸과 마음을 함께 이합할 수 있지만, 무진단법에서는 몸과 마음을 각각 마음대로 이합할 수 있다는 것이다. 이처럼 몸과 마음을 나누고 합치는 과정에서 몸과 마음을 하늘과 땅기운과 잘 융화시켜 서로 방해됨이 없는 천인합일에 이르게 하는 수련 단계이다.

3) 眞空丹法 수련

진공단법은 국선도 수련의 전 과정에서 가장 마지막 단계에 해당한다. 따라서 진공단법이 국선도 수련의 궁극을 이룬다고 봐도 좋을 것이다. 청산의 진공단법에 대한 설명은 무진단법을 설명하는 곳의 마지막 부분에서부터 시작하고 있다. 무진단법에 이어 진공단법의 단계에 이르면 최대 최고의 하늘과 땅 기운까지도 끊고 풀고 하는 것을 하게 되는 것이 무진공단법이라 하였다. 여기서 하늘과 땅 기운을 끊는 것을 ‘遮斷法’이라 하였고, 푸는 것을 ‘散解法’이라 하였다.³⁰⁷⁾

‘眞空’ 또한 불교의 용어로 일체의 색상을 초월한 상태를 말한다. 이원국은 진공을 “거짓이 아니므로 참이라 하고, 相을 떠나 있는 까닭에 공에 이룬다고 설명한다.³⁰⁸⁾ 또한 唐末 五대의 崔希範의 『入藥經上篇』에서는 “심속에 나타난 대상인 六塵을 완전히 단멸시키면 진공의 仙을 증득한다”³⁰⁹⁾고 하여 ‘진공’을 도교적 용어로 차용한 바 있다.

306) 청산선사, 『삶의 길』, p.474.

307) 같은 책.

308) 이원국, 앞의 책, p.541.

309) “絶其塵則 證眞空之仙矣.”, 『入藥經上篇』(『道樞』卷37)



청산은 진공단법 수련의 모습을 다음과 같이 말하고 있다.

고요히 누워서 몸과 마음을 허공에 높이 띄우고 몸은 몸대로 마음(얼, 녀, 영)은 마음대로 나누어 홀올과 맺어주고 마음도 홀올의 뜻과 맺어주고 한 없이 홀어져 먼지도 남지 않게 하였다가(天地人氣合實) 서서히 허공에 모아 보았다가 몸과 마음도 합하고 다시 몸은 몸대로 마음은 마음대로 나누어 놓고 또 합하고 하는 동안에도 몸과 마음의 변화는 수없이 일어난다. 몸이 한없이 커질 때도, 작아질 때도 어느 때는 하늘의 모든 것을 휘휘 저어 버리려는 생각 등 수없는 변화가 생긴다.³¹⁰⁾

이와 같이 天地人의 氣가 合實되는 단계가 바로 진공단법임을 말하고 있다. 비로소 몸과 마음이 천지와 하나가 되는 단계로 煉精・煉氣・煉神의 단계를 거쳐 還虛合道の 단계가 바로 진공단법에서 가능하게 된다. 몸과 마음 즉, 형체와 정신이 통일된 세계는 陳搏(871-989) ‘無極圖’ 단법의 ‘환허’의 경지와 일치한다. 진단은 “無란 태극이 아직 갈라지지 않은 시기의 한점 태허의 영기로서 이른바 눈으로 보아도 보이지 않으며, 귀로 들어도 들리지 않는 다는 것이 바로 이것이다”³¹¹⁾고 하여 ‘무극도’의 관건인 水火를 승강시키는 방법의 원리를 설명하고 있다.

‘무극도’의 최고 경지는 練神還虛, 復歸無極으로 환허의 이상은 불교 선종의 眞如覺性과 유사하다. 진단은 다음과 같이 말하였다.

만약 마음을 텅 비워 괴로움이 완전히 사라지게 되면 무슨 생사가 있으며 무슨 구속이 있겠는가. 하루아침에 태주의 옷을 모두 벗어버리고 자유롭게 소요하는 대장부가 되리라.³¹²⁾

310) 청산선사, 『삶의 길』, p.475.

311) “無者 太極未判之時 一點太虛靈氣 所謂視之不見 聽之不聞是也.”, 『玉詮』卷5.

312) “若得心空苦便無 有何生死有何拘 一朝脫下胎州襖 作個逍遙大丈夫.”, 『性命圭旨』「亨集」



즉, 四大가 모두 공으로 돌아가므로 생사를 벗어나 해탈을 얻는다. 후래 圓相(○)으로 무극을 대표하거나 허공을 대표하는 것은 일체 존재하는 모든 것이 허공으로 돌아가고, 일체 모든 것이 융합하여 圓明을 이루며, 일체 모든 것이 최종적인 근원으로 복귀함을 말한다. 어쨌든 진단은 形神合一의 경지를 최고 가치로 보아 마음을 닦고 정신을 잘 기르는 것을 강조하였다. 이러한 바로 진단이 지닌 불교와 도교의 사유를 총체적으로 밝혀둔 것으로 이해된다.

이상, 청산은 선도법을 통해 空의 상태를 증득하기 위해 삼청단법의 天界에 들어가는 단계와 무진단법이라고 하는 범아일여의 단계를 거쳐 진공단법에 이르러 실제로 공의 상태에 들어가 체득하는 것을 국선도의 극치로 제시하였음을 알 수 있다. 도교의 도와 불교의 공은 궁극적으로 같은 절대적인 근원의 경지라는 점에서 청산이 도교와 불교의 사상을 體認하고 있었다고 해도 과언이 아닐 것이다.



V. 국선도 수련체계의 체험적 특징

국선도 수련체계는 調身・調心・調息으로 이루어져 있다. 이는 몸을 고르는 과정에서부터 마음을 다스리는 과정, 나아가 몸과 마음을 조화시키는 과정으로 단계가 구성되어 있다는 점이다. 조신은 몸을 고르게 조절하여 기혈 순행이 잘되고 근골이 긴장되지 않는 편안한 자세와 동작을 연마하는 법이고, 조심은 의념집중을 통해 마음을 가다듬고 正心한 상태에 이르게 하는 법이다. 그리고 조식은 호흡을 조정하는 법으로 올바른 호흡법에 의해 의식적으로 호흡을 조절하여 의념의 집중이 쉽게 일어나게 하는 것을 말한다.³¹³⁾

이 가운데 조식은 무엇보다 중요하다고 할 수 있는데, 숨을 고르게 하는 조식법을 기본으로 조신법과 조심법을 병행해야 한다. 조신이 잘 되면 마음이 몸에 이끌리지 않게 되어 편안해지고, 조심이 잘 되면 몸이 경직되지 않는다. 또 조신이 잘 되면 호흡이 원활해지고, 몸속의 근육이 잘 이완되고 마음이 안정되게 되어 집중력이 좋아지고 마음의 구심점이 잡힌다. 따라서 조심이 잘 되면 기력의 양생이 원활해짐으로써 생기를 얻는다. 이렇듯 국선도의 수련체계는 調身・調心・調息의 三調論을 통한 심신의 조화가 중요한 특징이라 할 수 있다.

또한 국선도 수련체계는 이상의 삼조론을 기본으로 하되, 丹理(단법)을 통해 체계화되었다. 허경무는 “단리를 바탕으로 한 행공수련을 통해 심성과 기질을 선하고 밝게 그리고 당당하게 변화시켜 智・仁・勇이 겸비된 이롭고 이상적인 사람이 되어 덕을 베푸는 삶을 살아가며, 항상 깨어서 열린

313) 김정희, 「국선도와 갓츠겐 운도에 내재된 소매틱 움직임 특질 비교 연구」, 『무용예술학연구』75, 한국무용예술학회, 2019, pp.24-25.



마음으로, 精·氣·神을 통일하여 우주정신과 묘합하는 전인적인 수도를 통해 선인의 경지까지 이르는 것이 국선도 수련의 목표”라고 하였다. 국선도의 수련단계는 이러한 단리에 입각하여 크게 정각도, 통기법, 선도법으로 나뉘며, 다시 정각도는 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 다음 통기법은 진기단법, 삼합단법, 조리단법, 마지막 선도법은 삼청단법, 무진단법, 진공단법으로 체계화되고 있는 점에서 단리를 통한 天人感應의 역동적 양생론을 또 다른 특징으로 꼽을 수 있다.

한편 이러한 국선도 수련체계의 체계화는 실제 운영에서도 그대로 적용되어 지도인의 체계적이고 단계적인 수련지도가 가능하도록 함으로써 公的 수련체계를 구축하였고, 구체적인 수련과정과 실제 체험을 통해 승급이 진행되도록 제시된 것이 또한 하나의 특징이라고 할 수 있다. 이 장에서는 이상의 3가지, 삼조론을 통한 심신의 조화, 단리를 통한 천인감응의 역동적 양생론, 그리고 공적 수련체계의 구축과 체험으로 국선도 수련체계의 특징을 살펴보고자 한다.

1. 三調論를 통한 심신의 조화

1) 調身

‘調身’은 글자 그대로 몸의 균형을 잡는 것이다. 바르고 일정한 자세를 유지하여 호흡 조절을 통해 의념으로 심신을 안정시키는 것이 핵심이다. 이는 뒤에 살펴볼 조심과 조식의 기초를 이룬다. 우리의 몸은 氣가 의탁하는 곳이고 意가 전달되는 곳이다. 기와 의는 생명의 원천으로 수련은 기와 의를 균형 잡아주는 유일한 방법이다. 따라서 조신을 통해 바른 자세가 잡히면 모든 경락·경혈의 작용이 활발히 이루어져 기의 유통이 자유롭게 된



다.³¹⁴⁾

국선도의 조신은 ‘氣血循環流通法’(일명, 流氣法)이라고 하는 것이다. 스트레칭이라 할 수 있는 부분인데, 근골운동으로 육체를 이완시켜 몸을 유연하게 하는 것이다. 전신을 左右前後 방향으로 기혈순환이 이루어지도록 하면서 육체의 균형을 잡아주는 효과가 있다.

조신법의 원리는 삼위일체의 원리와 상통한다. 즉, 동작, 호흡, 마음을 집중하여 효과를 극대화시킬 수 있다고 본다. 이때 호흡을 동작에 맞추는 것이 관건이다. 이것이 숙달되면 숨을 머문 채 자세를 취할 수 있다.³¹⁵⁾

수련의 전반부에 준비동작의 굴신운동이 포함되어 있고 정리운동의 동작으로 구성되어 있다. 준비동작은 단전행공에 앞서 氣의 순환을 도와주는 중요한 前 동작으로서 본격적인 단전호흡을 위한 준비단계이다. 발끝에서 머리끝까지 몸의 중요한 혈자리를 따라 氣가 흐르는 순서대로 몸을 풀어 주어 기혈을 활성화 하며 유연하고 균형 잡힌 신체를 만들어 주는 것을 목적으로 한다. 즉 인체의 말단에서 氣 중심부로, 氣 중심에서 다시 온몸으로 기혈순환과 몸 안을 튼튼하게 하는 작용을 하며 몸을 골고루 움직여 줌으로써 신체의 균형과 바른 체형을 만든다.

마무리 정리운동은 행공이 끝난 후 하는 동작이다. 이를 통해 전신의 기혈이 원활할 수 있도록 도와주는 정체운동으로 구성되어 있다. 또한 장부를 강화시키는 동작은 단전에 모인 기운을 내부 장기로 보내는 동작을 말하는데, 동작시 내부 장기에 의식을 집중하고 수련하는 것이 좋다. 음양과 오행의 원리에 따라 동작이 구성되어 있다.

결론적으로 국선도 수련의 모든 동작은 호흡과 함께 실시하는데 숨을 마

314) 사회수, 「丹田修練과 精・氣・神에 관한 研究」, 원광대 박사논문, 2008, p.37.

315) 이봉진, 「몸풀기 조신 수련과 조식 수련을 병행한 명상 프로그램이 심신이완과 마음의 안정에 미치는 효과」, 『한국명상학회지』7-1, 한국명상학회, 2017, p.90.



시고 멈춘 다음 동작 완료 후 내뱉는다. 이러한 기체조는 신체를 대상으로 조화를 추구하는 調身에 해당한다.

국선도 조신법의 동작실행에 있어 주요자세는 다음과 해야 한다.

첫째, 골격과 근육의 이완심리적 작용과 기운의 흐름에 따라 동작을 해야 한다. 뼈와 근육은 펴지고 늘어지도록 해야 하며 대부분 동작시 머리를 들어야 맑음을 유지하게 되며 가슴은 펴야 가슴에 압력이 오지 않는다. 특히 혈압이 있거나 심장이 좋지 않을 경우에는 유의해야 한다. 기운의 흐름은 기지개켜듯 하여 손끝 발끝까지 기운이 뻗치도록 하는 것이며 골반과 허리를 펴므로써 장부와 가슴에 압박이 오지 않도록 한다.

둘째, 몸의 중심을 발에 둔다. 이렇게 하면 상체가 가벼워지게 되고 발뒤꿈치보다 발 앞쪽에 무게중심을 두면 기운이 발끝까지 뻗쳐 하체가 튼튼해지고 그에 따라 상체가 가볍게 된다.

셋째, 균형의 원리로서 어느 한쪽으로 힘이 쏠리지 않게 신체를 전반적으로 자극해 주어야 한다. 이는 음양의 논리에도 적합한 기준이 된다.

넷째, 유연성의 문제이다. 국선도는 허리를 중심으로 몸을 트는 동작이 많다. 이때는 반드시 척추를 편 다음 몸을 틀어주어야 근육에 걸림이나 통증이 없이 자연스럽게 이완된다. 또 온몸의 근육을 신전시키면서 근육에 힘을 빼주면 유연성이 생기게 되고, 그로 인해 피로감과 통증이 사라지게 된다.

2) 調心

조심은 意念 집중이 관건이다. 의념은 어떤 한 가지 일을 생각하거나 정신을 집중한다는 뜻으로 사용된다.³¹⁶⁾ 그러나 의념을 집중한다는 것은 정

316) 허명신, 「단전호흡 운동이 중년여성의 긴장성 요실금과 삶의 질에 미치는 영향」, 동의대 석사논문, 2006, pp.10-11.



신을 집중하는 것과는 약간 차이가 있다. 정신 집중을 위해서는 과도한 힘을 쓰게 되는데³¹⁷⁾ 이렇게 되면 正心하기 어렵다. 따라서 조신과 조식을 잘하여 자연스럽게 의념을 집중하면 정심이 이루어질 수 있다. 생각이 쉬게 되었을 때 그리고 그 생각 자체마저 놓아버리고 虛心의 상태에 들었을 때 깨우침을 얻을 수 있다. 의념집중은 곧 비움을 통한 깨우침을 얻는 것을 의미한다.³¹⁸⁾

의념의 활동은 인간 뇌의 정보활동을 의미하고 있으나, 그 객관적인 물질적 기초는 대뇌피질에 있다. 대뇌에 의한 여러 정보활동이 체내의 기관에 전해져 그 각각에 대응한 생리적 변화를 일으킨다. 따라서 의념의 활동은 인체의 각종 생리적 기능, 즉 건강과 병에 중요한 영향을 미친다. 대뇌피질의 주된 억제기능은 독특한 일종의 휴식상태로 인체가 입정상태에 들어가면 에너지 소모의 과정이 에너지 저장의 과정으로 변하기 때문에 인체에 대한 컨트롤과 회복의 작용을 가져다준다.³¹⁹⁾ 『黃庭經』에서도 황정을 지키는 방법 중 첫 번째에 해당하는 것이 바로 의념으로 황정을 지키고 정을 쌓아 기를 모으는 것에 두고 있다.³²⁰⁾

『황제내경·소문』에서도 몸과 마음을 맑고 고요하게 안정시키면 마음의 조절로 풍사를 막으며 병의 원인을 차단할 수 있는 근거가 된다고 본다.³²¹⁾ 한의학에서는 외부적으로 내 몸에 영향을 미치어 병을 일으키는 원인을 ‘六淫’이라 하여 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火 크게 여섯 가지로 나눈다. 이중

317) 허경무, 『국선도강해』, p.66.

318) 임득춘, 『대체의학과 국선도: 단전호흡, 기체조, 명상, 요가』, 보문당, 2009, p.103.

319)崔喜皙 외, 「養生導引法과 현대운동요법의 比較 考察」, 『대한기공한의학회지』2-1, 대한기공한의학회, 1998, p.83.

320) 김선애, 「陶弘景의 道教修行論: 『養性延命論』을 중심으로」, 원광대 박사논문, 2015, p.35.

321) “風者 百病之始也 清靜則肉腠閉拒 雖有大風苛毒 弗之能害.”, 『黃帝內經·素問』 「生氣通天論」 참조.



風邪는 단독으로는 물론 다른 것들과 함께 많은 병을 일으킨다고 했으며, 腠理는 한의학 용어로서 피부를 말하는데 ‘주리가 치밀해 진다는 것’은 면역기능의 강화로 보인다. 또한 ‘淸靜’은 ‘마음의 맑고 고요함’으로 마음에 잡념이 없는 상태이다. 국선도 수련의 진위는 고요함에서 출발하고 오늘날 불교의 선수행이나 명상, 요가라는 이름으로도 이해할 수 있다. 특히 요가는 어원상 ‘함께 묶는다’, ‘단단히 묶는다’라는 의미의 ‘유즈(yuj)’라는 어근으로부터 파생된 만큼³²²⁾ 요가도 인간의 의식을 집중하는 데서부터 출발한다.

이상의 조심을 이루는 방법은 靜心, 正心, 明心, 眞心이 있다. 각각에 대해 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 靜心이다. 이 마음은 그 깊이에 따라 중압감이나 부푼 마음, 멧힌 마음 등으로 나타나고 스트레스나 마음의 상처를 낮게 되고 나아가 자율부교감신경이 응축될 수 있으며 정심을 위한 조절법은 가슴에서 오목가슴을 거쳐 아랫배 하단전으로 향하게 되는 신체의 앞부분이 된다. 따라서 행공 이전에 겸손한 태도로 정심을 하는 것이 우선이다. 마음이 고요하면 여유와 평안을 얻을 수 있고 마음은 곧 숨의 자리로서 안정된 자리를 찾게 된다. 그렇지 않고 마음이 축 늘어지면 골반이 틀어지게 되는데 그래서 보이지 않은 마음이지만 항상 ‘마음을 추스르라’는 말을 한다.

둘째, 正心이다. 마음이 느슨하거나 열려 트인 마음이 되면 신체적으로는 척추에서 대뇌까지의 올곧은 마음이 형성된다. 정심의 마음이 되려면 골반과 허리근육, 등판근육, 어깨와 목근육의 풀림이 이뤄져야 하고 敬天 하는 태도로써 수련에 임한다. 이 올곧은 마음은 성장에도 도움이 될 뿐 아니라 심리적 얽매임이 사라지게 되니 ‘지성감천’이라는 말과 같이 경천의 마음은 피부호흡으로 이어질 수 있어 에너지의 장이 형성된다. 그 느낌은 허리에

322) 박종운 편, 『아유르베다』, 일증사, 2002, p.120.



힘이 들어가지 않아도 펴지고 반면 마음이 들떠서 맏히면 기운이 응축되어 기혈순환이 안되므로 마음을 늦추거나 어루만진다는 마음을 가져야한다.

셋째, 明心이다. 정기신 통일의 神明과 같은 의미로서 긍정적 마음, 따뜻함, 밝음, 부드러운 기운 작용이 동반해야 한다. 만약 부정적 마음이 생기면 차가움, 어둠, 딱딱함의 기운이 작용하여 자칫 우리 몸에 암과 같은 독성이 작용할 수 있다. 인체는 냉기류가 지속되면 세포활동이 떨어지므로 면역력이 떨어지고 명심의 따뜻하고 부드러움이 자리를 잡으면 항체로 작용한다. 이러한 명심을 유지하는 태도는 마음이 밝을수록 안정감과 기쁜 마음이 생기니 감사의 마음가짐이 필요하다.

넷째, 眞心이다. 진심은 열기를 머금게 되고 그 열기는 면역력의 핵심이 된다. 불가에서는 진여심이라고도 하고 기독교에서는 성령의 불이라고도 하여 종교적으로도 명명할 수 있다. 한편 수련으로 이해하려면 진실한 속마음이 단전에서 일치해야 하며 그 기운은 불두덩처럼 뜨거운 열기를 동반해야 한다. 이 같은 마음은 오로지 정성으로 자식을 사랑하는 어머니의 마음 같은 仁, 사랑, 자비심이라 할 수 있다. 또한 眞心은 靜心과 正心과 明心이 조화롭게 일치되고 심화될수록 커져 간다. 진심은 열기를 내포하므로 행위시에는 열정으로 나타나 상기 되지 않고 몸에 생기가 돌게 된다. 이러한 진심을 유지하는 태도는 솔직함이라 한다. 인간관계에서 타인만이 아니라 자기 자신에게도 더욱 중요하다. 따뜻함과 뜨거움이 넘쳐 점차 전신에 퍼져 면역력이 증가 되는데 몸 안에 냉기가 사라지고 만성질환이나 암과 같은 질환의 예방과 치유에 크게 용이하다고 한다. 결국 기혈순환이 활발해짐으로써 염증이 없어지고 병의 회복이 빠르다는 의미이다.

3) 調息

조식은 반드시 앞선 조신과 조심을 동반한다. 호흡법의 체계를 나눠 놓



은 것도 숨 고르는 방법으로서 수련자의 몸에 맞게 체계적으로 할 수 있어야 한다.

호흡은 생명과 직결되는 문제였기 때문에 조식은 선도 수련에서도 매우 중시하는 것으로 조선시대 正祖도 조식 수련에 조예가 깊었다. 정조는 성리학을 강력하게 신봉하고 이단을 배척하는데 엄혹하였다. 그렇지만 그 자신도 선도 수련이나 그것에 바탕을 둔 의학에 깊은 관심을 두고 있었음이 확인된다. 즉 經世의 면에서는 성리학을, 개인의 修身에서는 선도 수련을 지향하고 있었다고 볼 수 있다. 다음의 기사를 보면 그가 얼마나 선도 수련에 조예가 깊었는지 알 수 있다.

조식을 하는 법은 반드시 먼저 靜坐에 공력을 기울여야 한다. 정좌를 하면 마음을 맑게 할 수 있으니 마음을 맑게 하면 정신을 기쁘게 할 수 있으며, 정신을 기쁘게 하면 호흡이 자연 편안해진다. 숨을 내쉴 때 기는 위에서부터 내려오고, 들이쉴 때 기는 아래에서 위로 올라가서 순환하고 오르내린다. 이것이 조금의 중단도 없게 되면 진실로 병이 사라진다.³²³⁾

여기서 그는 호흡과 정좌를 이야기 하고 있다. 정좌를 통해 마음을 맑히고 정신을 기쁘게 하여 호흡이 편안해 지는 과정을 설명하고 호흡시 기의 순환이 어떻게 이뤄지는지에 대해 정확히 이해하고 있다. 주지와 같이, 周敦頤(濂溪, 960-1127)도 정좌의 공부 방법을 중시하였으나,³²⁴⁾ 조선의 성리학자들은 이러한 공부방법이 자칫 불교나 도교와 유사하게 비취질 수 있다는 점에 대해 깊은 경계를 가지고 있었다. 그럼에도 불구하고 정조는 기의 승강을 언급하는 등 매우 도교적 색채가 강한 용어를 서슴없이 사용하고

323) “調息之法 必先用工於靜坐 靜坐則澄心 澄心則怡神 怡神則呼吸自然安穩 呼時氣自上而下 吸時氣自下而上 循環昇降 無少作輟 則人固無病.”, 『弘齋全書』 「日得錄」18, 訓語 五.

324) “聖人定之以中正仁義 而主靜立人極焉.”, 周敦頤, 『太極圖說』



있음을 볼 수 있다.

다음의 인용문에서도 그의 조식에 대한 견해를 살필 수 있다.

우리나라 태당 이식은 고인들의 수련법을 취하여 하나의 방안을 저술하였는데, 그 요지는 마음과 호흡이 서로 의지하여 熱氣는 내려오고 水氣는 올라가게 하는 것이니 그 말에 지극한 이치가 있다.³²⁵⁾

이는 호흡을 통한 수승화강의 이치를 이야기 한 것이다. 澤堂 李植(1584-1647)은 정통 성리학자는 아니었지만 宋時烈(1607-1689)은 그의 학문을 두고 “四書 六經 程朱全書 性理大全 등의 책에 전념했다”³²⁶⁾고 평했다. 나아가 辛敦復(1692-1779)은 『해동전도록』이 세상에 전해지게 된 것은 이식의 공이었다고 증언하였다.³²⁷⁾ 결정적으로 이식은 조선시대 내단학에 정통했던 權克仲(1585-1659)과 돈독한 교유를 보인 인물이다.³²⁸⁾ 정조가 이와 같은 도교적 인물로 분류할 수 있는 이식을 높이 평가하고 있다는 점에서 정조가 얼마나 도교 수련에 관심이 깊었는지 증명된다.³²⁹⁾ 이와 같이 조식은 정조뿐만 아니라 선도 수련을 하는 모든 수련자들이 핵심 가치로 여기는 수련의 기초를 이룬다.

국선도의 수련체계는 한 마디로 호흡의 체계(調息)라 해도 과언이 아니다. 즉, 국선도 수련 중 무엇보다도 중요한 수련이 바로 調息이다. 『황제내경』에서도 “폐가 기의 근본이다. 모든 기는 폐에 속한다.”³³⁰⁾라고 하여 호

325) “我東澤堂李植 取古人修鍊之法 而著成一方 大抵欲使心息 相依則熱降水升 其言極有理.”, 『弘齋全書』 「日得錄」18, 訓語 五.

326) 『宋子大全』138, 「澤堂集序」

327) 신돈복, 김동욱 역, 『(국역) 鶴山閑言』, 보고사, 2006, pp.146-159 참조.

328) 『澤堂集』6, 「寄權進士克中」 참조.

329) 김용태, 「정조의 도교수련관에 대한 일고」, 『인문과학』45, 성균관대학교 인문학연구원, 2010, pp.173-175 참조.

330) “肺者氣之本 諸氣者 皆屬於肺”, 『黃帝內經·素問』 「六節藏象論」



흡 기관인 폐가 기를 주관하는 생리기능을 강조하고 있다. 폐가 주관하는 기능은 폐의 호흡 작용에 의해 나타나는 것으로 기화작용을 통해 淸氣를 흡입하고 濁氣를 배출한다. 또한 폐가 체내 각종의 기를 주관하고 조절한다.

국선도 조식의 기초단계는 기본 3자세(누워서, 앉아서, 서서)를 취하고 숨이 안정적으로 단전에 자리 잡을 수 있도록 조신법과 조심법을 병행해 간다.

하단전을 중심으로 호흡을 자유롭게 하기 위해서 행공을 시작한다. 이를 위해 국선도에서는 정각도 행공을 시행한다. 이것이 곧 중기, 건곤, 원기의 과정인데 심신을 이완시켜 호흡이 비단결과 같이 고르게 해 가는 과정으로 숨결이 부드러운 정도에 따라 수행의 척도를 가늠할 수 있다. 수행자의 숨 소리가 안정될수록 그 수행의 깊이가 깊어지는 것이기 때문이다. 이는 어린 아이의 숨소리처럼 고요함을 의미하므로 수행자들의 수행 능력을 가늠할 수 있는 것이다.

보통의 단전호흡법이라 할 때의 단전은 하단전을 의미하는 것으로 하단전 氣海穴을 중심으로 심호흡을 하는 것을 말한다. 그러나 앞서 언급한 바와 같이 국선도 정·기·신 삼단전 호흡법은 도가 수련의 정기신 호흡과는 다른 점이 있다. 즉, 국선도에서는 상단전을 기로 보고 중단전을 신으로 보기 때문에 상단전인 기와 중단전인 신을 고요한 경지에서 하단전인 정에 집중하여 호흡을 한다. 국선도에서는 二段呼吸을 주장하는데, 이는 단전호흡을 하되 呼와 吸에 있어 呼할 때나 吸할 때 중간에서 잠시 자연스럽게 숨을 정지(止息)하여 이단적으로 호흡하는 것이다.³³¹⁾

이와 같이 국선도의 조식법인 단전호흡에서는 止息을 중요시 한다. 지식은 폐기를 위한 과정이다. 즉, 들숨 이후 잠시 숨을 참는 호흡법이다. 국선

331) 청산선사, 『국선도』 I, pp.91-92.



도에서 말하는 지식 호흡은 호흡의 기초인 중기단법에서는 들숨과 날숨의 길이를 동일하게 하고 들숨의 끝에서 날숨이 시작되기 전에 잠깐 호흡을 멈춘다. 이 멈추는 과정이 지식이다. 그러나 지식은 완전히 멈추는게 아니라 숨이 잠시 멈추는 것처럼 한다. 단법에 따라서 점차 吸止가 길어지게 되는 것이 특징이다.

중기 다음에는 건곤단법 단계로서는 吸止・呼止를 같게 한다. 이어서 元氣에서는 지가 점차 길어지고 지를 길게 늘려가는 과정으로 축기・폐기를 위한 적극적인 과정이다. 여기서는 마음의 작용이 단전에 집중되어 지식 단계에서 견고해지게 된다는 점을 말하고자 한 것이다.



2. 丹理를 통한 天人感應의 역동적 養生論

1) 수련단계별 원리와 목표

국선도는 단군의 홍익인간사상을 바탕으로 天의 상징인 밝음 즉 ‘불’의 위력과 덕성을 겸허히 받아들여 그 도덕성에 따라 인간세계에 이로움을 펼칠 것을 목적으로 한다. 이러한 국선도 정신은 인간의 실천적 덕목을 가장 우선으로 삼는다. ‘국선도’의 다른 이름이기도 한 ‘불돌법(불받는 법)’은 오직 끊임없는 수련을 통해서만 ‘불’을 얻을 수 있음을 강조하고 있다.

국선도는 철학·종교·윤리·도덕도 아니며 오직 강건한 몸을 통해 도덕적인 인간으로 승화하는 修身煉性을 목적으로 하는 양생의 방법을 제시한다. 올바른 몸으로의 회복 과정 속에는 正心과 善心の 회복이 반드시 수반된다.³³²⁾ 청산은 도에 들어가는 방법은 이론으로 들어가는 방법과 행동으로 들어가는 두 가지 방법이 있다고 한 달마선사의 말을 인용하면서 천리를 설명하는 이론의 길은 難하고 행동의 길은 易하여, 천리를 논증을 통해 밝혀내는 길은 난하지만 실증으로 찾아내는 것은 혼하니 수련은 하나의 몸으로 천리를 실증하는 경험과학이자 구체적인 방법론³³³⁾이라고 주장한다. 즉, 인간의 몸이라는 도구와 수련이란 방법을 통해 천인감응의 구체적인 사례를 실증하는 것이 국선도라는 것이다.

청산은 동양의 도인 중 본인이 구체적인 수련기를 남긴 유일한 이로³³⁴⁾ 1970년 국선도 본원을 개원한 것을 시작으로 선도의 대중화를 이끈 제1세대로 자리한다. 누구나 쉽게 따라 할 수 있고 그대로 따라한다면 당연히

332) 청산선사, 『국선도』 I, p.26. 청산은 불교와 유교가 修心을 일차적 목표로 삼는 것에 반해 국선도는 修身이 일차적 과제라며 이 둘과의 차별화를 주장하고 있다.

333) 청산선사, 『국선도법: 선은 생명의 길』, 종로출판사, 1974, pp.9-10.

334) 김현창, 「한국선도의 도맥과 도교」, 『동양심신수련법』, 한국학술정보(주), 2007, p.31.



그 효과를 얻을 수 있는 손쉬운 방법을 알려줌으로써 보편적 도덕성의 함양을 통한 올바른 사회로의 전환을 추구한 것이 청산이 국선도를 대중화하려던 목적이다.

전술한 바와 같이 청산은 그의 스승 청운도사로부터 丹理를 전승 받는데, 이 핵심은 精·氣·神 三丹의 丹田二丹呼吸이다. 하단전을 중심으로 복식호흡을 할 때 상단전의 氣와 중단전의 神을 하단전의 精에 정신적으로 집중시키면서 심호흡을 하되, 呼할 때나 吸할 때나 그 기를 중간에 한번씩 中息(止)하면서 서서히 자연 상태로 호하고 흡하는 방법이 정·기·신 삼단의 단전이단호흡법이다. 호흡 수련을 통해 調心·調息이 되어 신경과 경락의 조화가 이루어지고 하단전을 중심으로 뜨거운 기운이 도태되어 그것이 임맥과 독맥이라는 경맥을 통해 온몸에 유통되어 궁극적으로 전신이 氣孔으로 가득 차게 되면 이때부터 초인적인 기운과 경지에 도달하게 된다는 설명이다.³³⁵⁾

정·기·신 세 개의 단이 상호 유통되기 위한 방법은 조심과 조식으로 심신을 안정시키고 호흡을 할 때 호와 흡 사이에 중식(止) 상태를 서서히 늘려 마음에서 明鏡止水를 유지하는 것처럼 호흡에서 止思止息의 상태를 유지하여 겉으로는 空하고 無하고 虛한 상태로 보이지만 그 속에서는 안정된 動靜의 흐름이 끊임없이 순환하여 결국 내가 대 자연의 품에 안긴 듯한 천인감응의 상태로 가는 것이 바로 정·기·신 삼단 단전이단호흡법의 요지이다.

국선도는 正覺道, 通氣法, 仙道法의 세 단계에 각각 3개의 丹法을 갖추어 모두 九丹法으로 구성되어 있다. 中氣丹法·乾坤丹法·元氣丹法 세 단계는 육체적 수련인 정각도에 포함되며, 眞氣丹法·三合丹法·造理丹法은 정신적 수련으로 통기법에 포함된다. 三清·無盡·眞空은 마지막 단계로 陰陽

335) 김현창, 앞의 책, pp.195-197.



이 合實하고 육체와 정신이 一如하고 合一되어 그야말로 대우주와 소우주인 나가 합일되는 天人合一의 단계이다. 그러나 삼단의 단계는 이미 도인 혹은 진인의 단계이고 현실적으로는 임독 유통을 이뤄 통기법으로 진입한 수련인도 찾아보기 어려운 게 사실이다.³³⁶⁾

청산은 국선도 교본에서 진기단법까지는 호흡법과 행공동작을 설명하고 있으나 삼합에 이르면 기공호흡에 자유동작으로 넘어가므로 따로 교본이 필요 없고 단지 개인수련과 이를 감독할 수 있는 스승의 지도가 필요하다고 적시하고 있다. 이미 삼합에 이르면 자연의 흐름에 맞춰 ‘스스로 그러하게’되는 단계로 진입한다고 보기 때문이다.

정각도와 통기법의 경계는 임독유통으로, 정각도에서 임독유통이 가능한 상태로 몸을 수련하여 통기법에 이르러 진기를 획득하여 임독자개가 이뤄지도록 하는 것이다. 이를 위해 각 세부 단계마다 수련 중 집중해야 할 항목과 그 원리가 담겨있는데 각 단계별로 완수되어야 할 목표치가 있어 이것이 이루어져야 다음 단계로의 진입이 가능한 구조이다.

정각도에서 통기법으로 이어지는 단계가 종적 단계라면 각 단계별로 수행해야 할 횡적 단계가 마련되어 있다. 즉, ‘준비운동→행공→정체운동→기신법→조리운동’이 일차 단계로, 몸을 푸는 준비운동 후 각자의 수준에 맞춰 중기단법, 건곤단법, 원기단법 행공을 실행한다.

행공이 끝나면 정리운동인 정체운동을 하고 이어서 장부강화운동인 ‘氣身法’을 하며 신체강화운동인 조리운동으로 마무리한다. 조리운동은 주로 물구나무서기, 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기 같은 근력강화운동이다.

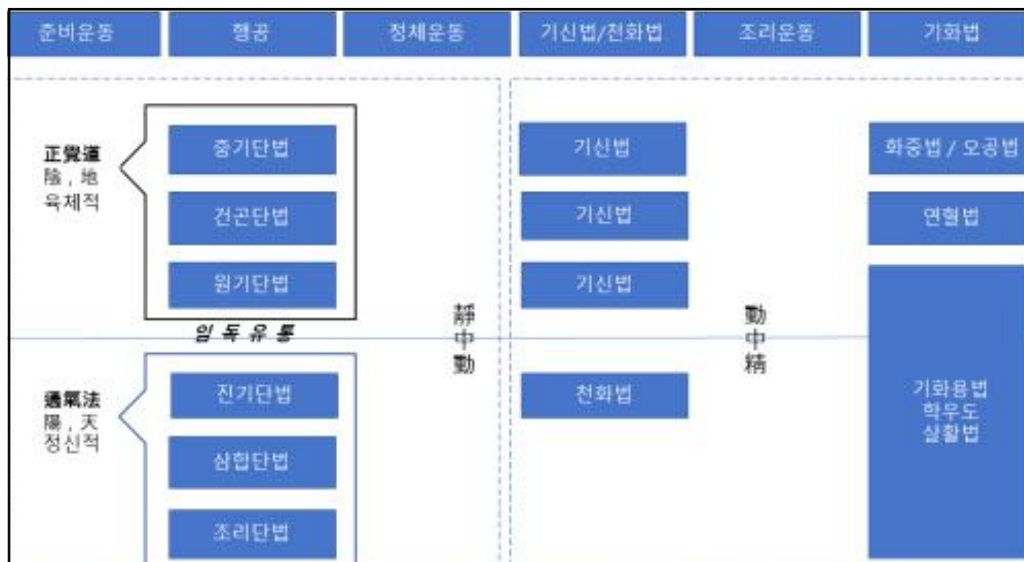
336) 김현문은 진정한 의미의 진기단법을 수련할 준비된 인간이 흔치 않은 이유는 육체적 단계인 정각도 수련을 올바르게 완수한 인간이 많지 않으며, 국선도를 단순히 정신수련이라고 오해하여 체력훈련 부분을 간과하는 수련자가 많아 정기신 통합수련이 되지 못하기 때문이라고 설명하고 있다.(김현문, 『국선도 단전 호흡: 국선도에서 선도학까지』, 포일출판사, 2018, pp.57-59.)



장부강화 운동인 기신법은 원기단법까지만 실행되며 통기법인 진기단법으로 들어가면 ‘天化法’이 이 단계를 대신한다. 즉, ‘준비운동→행공→정체운동→천화법→조리운동’으로 진행된다.

그리고 각각의 단계에서 내공이 끝나면 外功수련이 시작되는데 외공은 ‘氣化法’이라 부르며 다시 ‘준비운동→기화법→정리운동’으로 마무리된다. 이를 간략히 정리하면 다음과 같다.

<그림8> 수련과정과 진행순서



청산이 말했듯 국선도는 안정된 靜動의 끊임없는 순환을 통해 얻어질 수 있는 천인감응의 상태를 추구하는데, 행공으로 구성된 내공수련은 靜中動을, 내공수련을 통해 축기된 기운을 적극적인 무술단련 수련으로 외화 시키는 외공수련은 動中靜을 기본자세로 삼는다.

정중동은 形(몸)은 靜한 상태를 유지하지만 몸 안에서 이뤄지는 장부강화와 혈맥유통 등 일련의 훈련단계는 끊임없이 易하므로 동해야 한다는 뜻

이다. 반면 일단 몸으로 기를 체득한 상태에서의 외공수련은 정중동으로 일궈낸 기운을 形을 통해 발현하는 것으로 이때 몸의 움직임은 고도의 動한 것들이지만 이를 행하는 마음의 상태는 명경지수처럼 일체의 흔들림도 없는 靜한 상태를 유지하는 것을 의미한다. 따라서 국선도의 완성은 정중동과 동중정의 균형 잡힌 훈련을 통해야만 이뤄낼 수 있다.

2) 중기단법과 장부강화

중기단법은 ‘수·화·목·금·토’의 五行 순환 고리에 맞춰 10개의 本法과 각 본법 아래 5개의 別法을 두고 있다. 본법과 별법의 해설은 국선도 교본에 실려 있는데 이를 간단히 정리하면 다음과 같다.

- ① 인간의 한 몸과 한 마음을 합함 → 一身一心法
- ② 올바른 우주심으로 돌아가고자 함 → 正心法
- ③ 마음을 내 몸에 발함 → 心身法
- ④ 모든 것을 인내로 끈기 있게 참아나가는 마음을 가짐 → 忍心法
- ⑤ 동요됨이 없는 마음을 새김 → 破心法
- ⑥ 고요한 가운데 변화하는 우주심을 지킴 → 轉心法
- ⑦ 모든 잡념을 버림 → 解心法
- ⑧ 쉬는 듯한 고요한 마음 → 休心法
- ⑨ 그 속에 음양의 기는 宇宙氣와 함께 돌아가고 있음 → 動心法
- ⑩ 세상사의 이치를 올바로 분별하여 그 가운데를 지키려 함 → 事理正別法

다음으로 본법에 딸린 별법을 해석해보면, 고요한 가운데 우주심에 올바르게 안겨(정법) 마음을 가라앉히고(좌법) 陰陽一氣를 세워(입법) 건고히 하



고(측법) 一氣작용을 하고 지키고(동법) 모으며(합법) 내 몸에서 만들고(신법) 늘리고(낙법) 힘을 모아(역법) 고요한 가운데 和하게 움직여(동법) 律呂작용으로 나아가고(전법) 물리고 (후법) 陰左陽右의 원리로 좌부터 돌기 시작하여(좌법) 우로 돌아오고(우법) 돌아감이 끝없이 動하고(동법) 이 또한 위로 오르고(상법) 아래로 내리는 것이(하법) 수승화강의 원리이니 중심을 잡고 커감이(중법) 모두를 견고하게 하고(압법) 중도를 지키며 움직임이 화합하고자 하는 것이(동법) 一六水인 陽水(수법)와 二七火인 陰火(화법)가 相交하여 合實함으로 생성하여(목법) 견고하게 거두어 모아(금법) 화평하게 하여(토법) 모든 세상사를 올바로 깨닫고 體得함인 것이다.³³⁷⁾

이와 같이 중기단법의 오행은 오행의 ‘상생관계’인 ‘수-목-화-토-금’ 순서나 오행의 ‘상극관계’인 ‘수-화-금-목-토’ 순서가 아니라 오행의 ‘자연생성원리’인 ‘수-화-목-금-토’의 순을 따르고 있음을 알 수 있다. 자연의 생성관계를 설명한 ‘오행’이란 개념은 우주 만물이 생성된 순서를 설명하고 있는데, 『書經』의 「洪範篇」에서 소개되어있는 ‘洪範九疇’의 첫 번째 대법이 바로 수-화-목-금-토 오행이다.

朱熹(1130-1200)는 오행을 質로 해석하여 만물을 직접 생산할 수 있는 현실적 에너지로 보았다. 또한 오행은 음양의 氣에서 산생된 것으로 음양의 기질을 함유하고 있는 것으로 여겼다. 즉 음양과 오행은 생성관계와 포함관계를 동시에 가진다는 것이다. 그리고 주희는 오행의 생성순서를 두 차원으로 나누어 설명했다. 오행의 생성을 질의 차원과 기의 차원으로 분리하여 보는데, 질의 차원에서의 순서는 ‘수-화-목-금-토’가 되고, 기의 차원에서의 순서는 ‘목-화-토-금-수’가 된다.³³⁸⁾

국선도에서 중기단법은 행공과 기신법까지 우주만물의 생성순서인 수-화-목-금-토를 기초로 하는데 이는 수련을 통해 質로서 장부가 새로이 생성

337) 청산선사, 『국선도』 I, pp.124-126.

338) 김기, 『음양오행설과 주자학』, 도서출판 문사철, 2013, p.118.



되는 것을 상징한다. 신장의 선천적 정(수)이 심장의 뜨거운 열기인 화를 만나 생혈을 생성하는데(목) 그것이 호흡에 의한 후천적 기(금)와 음식을 통한 후천적 기(토)를 받아 후천적 정을 생성하는 장부 내에서의 수승화강 정-기 순환 고리 속에서 몸이 재생되는 작동원리를 상징한다. 그래서 중기 단법 행공은 장부강화운동을 목적으로 하고 있고 이를 통해 새로이 생성된 후천적 기가 몸 전체를 운기하는 기신법(내기전신행법의 준말)으로 연결되며, 기신법으로 강화된 장부는 내 몸과 하나가 되어 形을 갖추게 된다. 장부강화운동이 內의 완성을 추구한다면 외공은 완성된 內가 外와 맞부딪히는 사회적 관계 속에 놓이게 된다. 즉 수련된 ‘나’라는 존재가 사회 속에서 어떤 모습으로 발현될 것인가를 고민하게 되는 단계이다.

중기단법과 횡적으로 연결된 五功法은 오행상생관계를 바탕으로 인의예지 4단에 신을 더한 오상을 수련하는데 이는 心으로는 오덕을, 行으로는 절도 있는 기의 활용을 추구하는 것을 목적으로 한다.

『황제내경』의 ‘장부론’은 장부위치 배속에 있어서 목인 간은 좌, 금인 폐는 우, 화인 심은 상, 수인 신은 하, 비는 중앙으로 배속한다. 이는 정치철학적 배경에 따른 것이고, 실제 장부 작동은 오행 상생순서 목-화-토-금-수를 바탕으로 장부 간의 순환구조를 설명하고 있다. 심장의 뜨거운 열기는 폐를 통해 신장으로 내려가고, 차가운 신장의 물은 혈이 되어 목으로 올라간다. 목에 머물렀던 혈은 활동이 시작되는 순간 심으로 올라가 전신을 순환하는데 수승화강이 이루어지는 이 순환 고리가 폐의 기와 신장의 정이 순환하는 과정과 일치한다. 空氣 중에서 공은 폐에 머물고 기는 하강하는데 이때의 기는 天氣이다. 穀氣에서 穀은 대장으로 가고, 氣는 하단전에서 하강하는데 이때의 기는 地氣이다. 공기의 천기와 곡기의 지기는 하단전에서 합해져 단기가 되는데 이것이 바로 후천적 정이다.

위가 음식물 섭취로 얻은 후천적 기와 폐가 호흡으로 얻어진 후천적 기



는 신으로 내려와 정이 된다. 인간이 탄생할 때 타고난 원천의 정은 후천의 기와 결합하면서 새로운 정을 계속 생산하는데 이 정이 축적되어 원기로 화하는 과정을 지나게 된다. 조신을 통한 마음의 안정과 새로이 생성되는 정에 의해 토화작용이 일어나면 심은 높은 도덕성으로 정화되고 신은 강력한 에너지로 강화되며 이 과정을 통해 새로이 얻어지는 상단전의 기가 바로 眞氣이다. 『내경』이 오행생성순서가 아니라 상생순서를 따르는 이유는 장부를 하나의 국가처럼 군-신-민의 상생관계를 갖춘 이상적 배치구조로 두고 싶었던 철학적 이유가 바탕이 되고 있기 때문이라고 보인다.

또한 의학서로써 『내경』이 보고 있는 장부는 이미 존재하고 있는 것이므로 새로이 생성된다는 개념을 받아들이기 어려웠고 실질적으로 장부는 동시 작동하는 것으로 상생 상극관계처럼 상호상관적인 관계에 놓여있어 조화로운 균형이 무엇보다 우선하기 때문으로 보인다.

국선도 중기단법은 土化작업을 목표로 구성되어 있다. 장부에서 토는 비장과 위로, 비장은 위로 들어온 영양분 중에서 맑은 것은 위로 올려 전신에 퍼트리고 탁한 것은 아래로 내보내 배출토록 한다. 위는 항상 새것을 받기 위해 있는 것을 밀어내고 텅 빈 공간을 유지해야 하는데, 운화작용은 위를 텅 비도록 하기 위해 맑은 기운과 탁한 기운을 구별해내고 버릴 것은 버리고 취할 것은 취하는 판단과정을 의미한다. 토화작용이란 정기신 중에서 神이 우주정신의 그것과 일치하기 위해 선행되어야 할 마음의 정화작용을 의미하는 것으로, 이기적 개인주의나 사리사욕에 의한 비도덕적 행동을 버리고 공리적이며 지선한 행동으로 이끌기 위함이다. 비장과 위의 운화작용의 그것처럼 마음에서도 버릴 것과 취할 것을 구분하고 취한 것은 행동으로 결과하도록 이끄는 마음수련이 토화작용이다.

중기단법이 수화목금토의 순서를 지키는 이유는 인의예지신의 仁이 水에서 발생하고 土에서 信 즉 행동으로 구체화 되는 과정을 설명하기 위함이다.



다. 인의예지신 수련을 통해 얻어지는 德은 심신이 一化되어 자연스레 실천으로 外化되어야 완성이라 할 수 있다. 인의예지신이 인간으로써 추구해야 할 최종단계의 심법, 다시 말해서 ‘절대이성 확립’을 의미한다면, 중기단법의 50토 동작을 통한 심법수련은 이기적 개인을 벗어나기 위해 오욕칠정을 다스리는 기초단계라 하겠다. 따라서 일신일심법에서 사리정별법에 이르는 10개의 본법과 50개의 별법은 모두 조식으로 조심을 이루고 이를 통해 中을 지키는 데 역점을 두고 있다.

3) 건곤단법과 精·氣·神

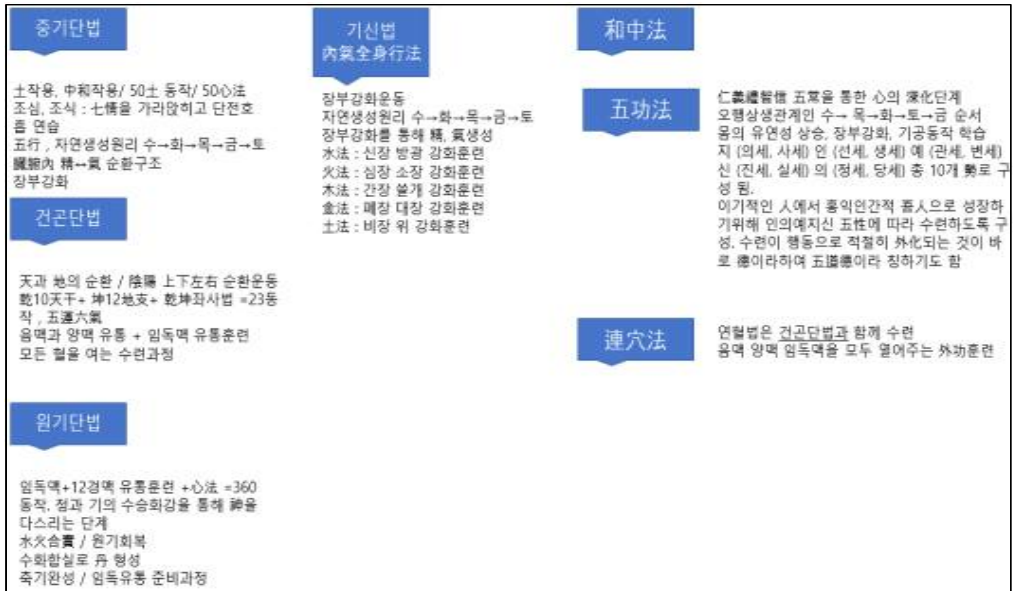
건곤단법은 하늘의 乾과 땅의 坤의 상하운동과 오운육기의 조화로운 순환운동을 몸으로 받아들여 음맥과 양맥을 포함한 모든 혈맥을 여는 과정을 연마하는 단계이다.

행공은 건에 천간을 연결한 10개 동작과 곤에 지지를 연결한 12동작, 그리고 마지막으로 건곤에 좌사법을 연결시킨 1개 동작으로 총 23개 동작으로 구성 되어있다.³³⁹⁾ 곤의 지기와 건의 천기가 순환하는 것은 기의 역동력에 의한 것으로 중기단법이 하단전을 중심으로 정이 기로 바뀌는 과정을 수련하는 것이었다면, 건곤단법은 몸 전체 혈맥의 열림을 통해 하단전의 정이 상단전의 기로 변화하는 과정의 연마라 하겠다. 이와 같이 정각도와 기화법을 간략히 도표로 제시하면 다음과 같다.

339) 건곤단법 법리도는 다음과 같다. “갑법-을법-병법-정법-무법-기법-경법-신법-임법-계법-자법-축법-인법-묘법-진법-사법-오법-미법-신법-유법-술법-해법-좌사법” 건의 10개 별법 + 곤의 12개 별법 + 건곤의 1개 별법 = 총 23개 별법이다.



<그림9> 정각도와 기화법



청산은 “전곤의 기는 만물화생의 조종적 근원이 되는 것이며 오인생명체에는 정·기·신 삼원으로”³⁴⁰⁾ 삼았다. 이와 같이 하단전의 정과 중단전의 신이 상단전의 기로 승화되는 과정을 거친다. 『황제내경』에서 정기신을 볼 때 하단전에 정, 중단전에 기, 상단전에 신을 배치한 것과는 대조적이다.

『황제내경』은 천지인감응을 통해 人이 眞人의 단계로 진입하는 것을 최고의 가치로 보아 신을 상단전에 배치하였다면, 국선도는 천지인감응을 통해 인이 道人의 단계로 승화되는 것을 최고의 가치로 보기 때문에 상단전에 기를 배치하였다.

장재는 氣는 우주의 근본이며 만물은 모두 氣를 최종적인 근원으로 삼는다. 본원은 다만 하나이고 이것이 곧 氣라고 하였다.³⁴¹⁾ 청산은 촛불의 비유를 들면서 양초가 불을 밝히기 위해서는 둘의 연결고리이자 불길을 당기

340) 청산선사, 『국선도법: 선은 생명의 길』, p.218.

341) 장입문 편, 김교빈 외 옮김, 『기의 철학』, 예문서원, 2012, p.281.



는 심지가 있어야 하듯 정이 신으로 변화는 과정은 기의 작동에 의해 가능하며, 신을 중단전에 배치시킨 이유는 정이 기로 화하는 궁극의 과정 속에서 신은 정과 함께 단련되기 때문이라 하였다. “정이 척추를 타고 상승하여 대뇌와 소뇌 사이의 상단전에 모여 사고 작용을 하는 기를 생성하며 기가 오르고 내리는 가운데 심장의 중단전에 의사를 결정하는 신이 형성된다.”³⁴²⁾ 이는 국선도의 행공이 심법을 기본으로 갖추는 이유이기도 한데 몸과 마음은 표리의 관계로 건강한 몸에 건강한 마음이 자리하는 것처럼 몸과 마음은 하나라고 보는 것이다. 『내경』에서도 몸과 마음을 따로 구분하여 설명하지 않는 이유는 몸을 마음이 포함된 전체로 파악하고 있기 때문이다. 천지인감응이 천과 인과 지를 각각 구분하려는 것이 아니라 그 모두를 하나로 보는 관점이라 한다면, 『황제내경』과 국선도가 몸과 마음을 구분하지 않고 그 모두를 하나로 보고 있는 것은 같은 맥락에 있다고 하겠다.

기는 음양의 본성을 가지고 있어 모이면 형체를 만들고 흩어지면 형체가 없어지는데 바로 이 기의 축적이 국선도 수련의 목표가 된다. 즉 기는 변화하는 과정이며 그것은 단순한 형체의 변화가 아니라 그 사물의 본질과 내용이 변화하는 것을 의미한다. 기의 변화는 단순히 얼마간의 노력으로 만들어지는 것이 아니라 하나의 오랜 쌓임의 과정이 있고서야 가능하다. 우리가 수련을 통한 기질변화라고 말하는 것은 선천적인 것이 후천적인 노력에 의해 그 내용과 본질이 질적으로 상승하는 것을 말한다.

4) 원기단법과 天人感應

원기단법은 심법과 함께 임독맥과 12경맥을 유통하는 360개 단법으로 구

342) 최낙규, 「국선도 행공동작의 의미와 구조에 관한 연구」, 명지대 석사논문, 2002, p.6.



성되어있다. 원기단법에서는 수화합실을 통해 단이 형성되고 온몸의 360혈과 14경맥이 스스로 순조롭게 순환되어 養形이 완성되는 단계로 진입하는 것을 추구한다. 원기단법의 목표는 임독유통으로 다음 단계인 진기단법에서 임독이 자개하여 정신적 수련으로 진입할 수 있도록 육체적 수련을 마무리하는 단계이며, 정신기 순환을 통해 신을 다스릴 수 있는 단계이며, 천과 인이 합일되는 단계이다.

서방원은 ‘감응이론’을 설명하면서 감응은 같은 부류끼리 감응하며, 관계를 맺으며, 정기를 통해 만물을 생성하고 순환하며, 만물을 화생한다고 정리하고 있다.³⁴³⁾ 그에 따르면, 장재는 천지우주의 본체는 일원적인 태허지기이며 태허에는 음양의 두 기가 있는데 음양의 상호작용과 응결에 의해 천지만물이 생성되고 이것을 ‘기화작용’ 곧 ‘도’로 보았다. 기화에 의해 생성된 모든 사물들은 음양의 감응성을 지니는데 그것이 곧 자연의 천지지성이다. 감응은 만물이 발생하고 각기 다른 물질형태간의 상호작용이 이뤄지는 것을 의미하는데 하늘의 천지지성을 내재하고 태어난 육체적인 인간의 기질지성은 서로 감응하는 구조를 지니고 있지만 진정으로 감응을 일으키기 위해서는 천지지성의 회복이 필요하다. 기질지성이 천지지성을 회복하는 방법은 기질변화를 통해서만 가능하다. 장재가 강조한 기질변화의 방법은 인의예지 학문적 수양과 신체적 수련을 수반한 예의 반복된 단련을 통한 것이다.

장재에게 있어서 현실의 일상 속에서 실천해야 할 구체적인 예는 무체의 예에 그 근거를 두고 있었다. 그렇기 때문에 ‘예는 천지의 덕’인 것이다. 그런 예를 배우는 것은 사사로움 속에 갇혀있는 자기를 천지 공공의 존재로 해방시켜 줄 수 있다. 예는 신체를 세계로 전개시킨다. 장재는 극기복례를 그렇게 이해하고 있었다. 따라서 허심 또한 기질변화의 요체가 아니면 안

343) 서방원, 「주희의 기감응론 연구」, 원광대 박사논문, 2017, pp.21-27.



된다. 즉 허심은 비어있으므로 기질변화를 이룰 수 있다.³⁴⁴⁾

원기단법은 온 몸이 막힘없는 순리의 상태로 돌아가는 것을 추구한다. 사사로움에 의해 순리에서 벗어난 억지의 상태는 마음에서처럼 몸에서도 발생한다. 그것이 몸에 발생하는 이상통증이고 질병이다.

장재는 송대 성리학자 중에서도 ‘氣本論者’라 칭해질 만큼 기를 ‘생명의 원리’로 보았던 학자이며 스스로 정신적 수양만큼 육체적 수련을 중시하고 실천했던 학자이다.

한편, 극기복례는 오랜 시간 동안 쌓아올려야 하는 수련의 고단함을 설명하는 다른 표현이라 생각한다. 몸의 360혈을 다 풀고 14경맥을 다 뚫는다는 말은 인간으로써 최상의 몸 상태를 만든다는 것이다. 그만큼 현실적으로 볼 때 각고의 노력 없이는 이룰 수 없는 상태를 말하며, 단 한 순간도 수련의 고삐를 늦추지 않고 끊임없이 경각심을 유지해야만 얻을 수 있는 수준이다. 그리고 그 수련의 마음가짐으로 사회와 관계하는 것이다. 그것이 장재가 말하는 ‘극기복례’이다. 인간은 누구나 같은 구성으로 태어나고, 비록 그것은 하늘의 모습과 닮았으나, 하늘과 하나가 되고 감응하는 기질변화를 이루는 인간은 많지 않다. 양생의 상태, 즉 가장 좋은 상태로 몸과 마음을 유지한다는 것은 극기복례 없이는 불가능하다.

5) 기화법과 양생의 역동적 주체

행공에 이은 氣身法은 ‘수-화-목-금-토’의 오행 생성원리에 맞춰 각 장부를 강화하는 5개의 동작으로 구성되는데 이름에서도 알 수 있듯이 몸을 기로 채우는 수련 방법이다.

기신법은 질에서 기로 수련의 관점이 변화는 지점으로, 내공을 마무리하고 외공으로 넘어가는 연결고리이다. 기신법은 행공을 통해 모여진 정이

344) 서방원, 앞의 논문, pp.122-123.



오장을 통해 골고루 분포될 수 있도록 水法, 火法, 木法, 金法, 土法 5개의 장부강화 동작을 배치시키고 있다.

신장강화의 水法은 양다리를 단단하게 버티면서 두 손을 묵직하게 땅을 향해 밀어내리는 동작으로 신장으로 물이 올라오 하강하고 동시에 정이 실하게 쌓이도록 돕는 동작이며, 火法은 신장에 있는 정을 심장으로 끌어올리기 위해 발끝에서부터 머리까지 일자로 기울이며 마치 땅의 기운을 하늘로 빨아올리듯 운기시키는 강한 동작이다. 木法은 나무뿌리가 땅에서 수분을 끌어올리는 듯 무릎을 꿇고 앉아 골반과 척추를 곧추세워 힘을 하단전에 모으고 그 힘을 접어 올리는 두 팔과 함께 천천히 상승시켜 간으로 혈을 올려주는 동작이다. 金法은 폐가 혈을 온몸에 골고루 힘차게 분포시키는 것을 돕는 동작으로, 수는 상승하고 화는 하강하기 위해 마치 날개를 펴듯 몸 전체를 위로 짹 펴 온몸으로 기를 받아들였다 날개로 온 몸을 덮듯 몸을 접어 아래로 깊게 끌어내리면서 기를 전신에 분포시키는 동작이다. 마지막으로 土法은 척추를 똑바로 굽힌 상태에서 한쪽 팔은 위로 곧게 펴 상승을, 한쪽 팔은 직각으로 아래로 내려 하강을 돕는 동작으로 단호하게 취할 것과 버릴 것을 결정하는 비장의 운화작용을 상징한다.

장부의 생성원리를 동작으로 실현한 기신법은 장부강화의 마무리 단계이면서 동시에 몸을 기로 채워 외화시키는 동중정 수련의 시작점이다. 기신법 동작을 그림으로 나타내면 다음과 같다.



<그림10> 기신법

	水法	신장 방광	신장은 精을 보관하는 장소로 地의 기운을 상징한다. 오정을 통해 흡수된 水는 신장에 보관된다. 신장은 精수를 생성하고 精수는 血을 생성해 심장으로 보낸다. 수법은 손을 신으로 보내는 자세, 다리를 안정적으로 뻗어 몸체를 굳건히 한 상태에서 두 발을 수직으로 압박하듯 내려 수가 신장으로 모아도록 돕는다.
	火法	심장 소장	심장은 血을 관장한다. 天의 기운인 심장은 태양처럼 생명의 원천이며 오장육부를 다스리는 군주이다. 화법은 精수에서 생성된 精이 심장으로 집중되는 것을 돕는 자세. 발, 배, 양손이 베스듯 밀착선에 되도록 하며, 땅의 기운이 발끝에서부터 하늘을 향해 올라와 심장과 만날 수 있도록 천차게 끌어올린다.
	木法	간장 쓸개	간장은 몸이 휴식을 취하는 밤 동안 血을 보관한다. 간에 매몰해 생성한 기운을 회복한 血은 아침이 오면 뿔어오르는 나무처럼 온몸에 신선한 기운을 전달한다. 목법은 나무뿌리가 영양분을 천차게 뿔아올라듯, 무릎을 굽은 자세에서 양 팔꿈치를 넓고 손바닥이 하늘을 향해 올린다. 마치 신장의 정이 떨어 되어 간장으로 올라가는 느낌으로 묵직하게 양 팔과 손바닥을 들어 올린다.
	金法	폐장 대장	폐는 氣가 모이는 기관이다. 호흡을 통해 모아진 기는 폐를 통해 전신으로 순환한다. 심장의 뜨거운 화기운이 폐를 통해 신장의 수기운과 만난다. 이를 통해 기와 정이 순환하는 수승화강이 이루어진다. 금법은 폐의 기가 신장까지 순조롭게 흘러내려갈 수 있도록 돕는다. 양팔을 꼭 뻗었다 상체를 발쪽으로 달듯이 내리는데, 깊은 호흡으로 기를 크게 모아 신장을 향해 꼭 밀어내듯 발끝을 향해 기운을 하강시킨다.
	土法	비장 위장	위는 소화작용을 통해 비음과 재음의 역할을 한다. 곡식을 통해 섭취한 水의 기는 위로 들어와 비장을 통해 消化한 것은 脾로 보내고 맑은 것은 膽으로 보낸다. 위는 비어있어야 새로운 것을 받아들일 수 있다. 토법은 소화작용을 의미한다. 한 발은 위로 한 발은 아래로 향하는 것은 맑은 것은 취하고 탁한 것은 밀어내는 소화작용을 돕는 자세다. 허리를 꼭 펴고 척추를 중심으로 양 팔이 일직선으로 놓이도록 한다.

기신법을 통과하면 외공 氣化法으로 넘어간다. 기화법은 몸이 기화되는 과정으로 몸속의 기가 상시성을 띠게 하는 것이 목적이다. 안에 있던 것이 밖으로 표출되듯, 적극적 기질변화를 유도하는 몸 단련 수련이 기화법이다. 인의예지신 오상에 각각 2개씩의 세법을 배치한 기화법은 오행상생관계인 수-화-목-금-토 순서를 지킨다. 국선도는 장부강화를 통한 기의 생성단계에서는 오행자연생성순서를, 생성된 기를 활용하는 단계에서는 오행상생순서를 적용하고 있다.

내공법은 수렴하고 축기하고 통기하는 것이며 나아가 천인묘합에 들게 되며, 외공법은 활용하고 활동하고 활력하며, 외부의 모든 위해를 직접 방어하여 몸을 보호하는 호신법이 된다. 그러므로 내공법은 숨쉬기에 있어서는 세세흡입·세세호출하며 동작도 부드럽고 서서히 움직여 조심·조신·조식으로 정심과 정신과 정식이 되게 하거니와 외공법은 굳세고 강하고 민

첩하며 빠르게 몸놀림이 되어야 항시 몸을 보호하게 되는 것이다.³⁴⁵⁾

심법에서 본다면 내공을 통해 오욕칠정이 다스려지고 외공을 통해 오상을 확립하여 오덕을 실행하는 養心이 되고, 몸으로 본다면 내공을 통해 축기를 이뤄 외공으로 스스로 자신을 지켜나가는 養形을 이루는 것이다. 『近思錄』에서 정호가 언급했듯이 “乾道는 굳세고 動하는 힘으로 덕을 진전시키고 업을 쌓으며 앞으로 나아가고 쉬지 않는 도이며, 坤道는 순하고 靜하며 안으로는 경을 밖으로는 의를 지키는 수렴과 절제의 도이다.”³⁴⁶⁾ 천리에 따라 건도와 곤도를 행하는 것이 진정한 수련의 자세이며 국선도가 추구하는 양생의 본질이다.

다음에서 기화 오공법을 표로 제시하면 다음과 같다.

<표5> 기화 오공법

五行	五德	五運	장부
水 1	智	意勢-意.志.創.造.作, 思勢-思.量.凝.固.業 지는 원만한 의지의 사고량이니, 심성의 의지가 되고 지가 있어 지감이 된다	신장과 방광
木 2	仁	善勢-善.發.東.春.木, 生勢-生.成.演.出.方 인은 生生活氣의 지선한 양심이니, 심성의 인이 되고 인은 생에 대한 절대적 욕망의 본성이다	간장과 담장
火 3	禮	觀勢-觀.形.分.慾.勢, 辨勢-辨.裂.盛.展.力 예는 분명한 條理의 관찰력이니, 심성의 條禮가 되고 례가 있으므로 分辨이 된다	심장과 소장
土 4	信	眞勢-眞.土.中.和.氣, 實勢-實.仁.公.理.的 신은 意志・條理・至善・正當이 단합하여 一心이 되는 항구적 행동이다. 신이 없으면 진실이 아니다	비장과 위장
金 5	義	正勢-正.質.谷.包.臟, 當勢-當.莊.潛.伏.象 의는 適宜制裁의 정당한 措置이니 심성의 의가 되고 義性은 불선과 부당한 것을 억제한다	폐와 대장

345) 청산선사, 『국선도』 I, p.470.

346) “忠信所以進德 修辭立其誠所以居業者 乾道也 敬以直內 義以方外者 坤道也.”, 『近思錄』



위 표에서 볼 수 있듯, 기화 오공법은 인·의·예·지·신에 맞춰 각각 2개의 세를 두는데, 각각의 세는 다시 다섯개의 운을 갖는다. 수련은 이 운을 독경하듯 읊으며 동작을 하는데 이는 소리와 동작을 합함으로써 마음으로 익힌 것을 항상 명심하여 행으로 직결시키기 위함이다.

智는 ‘意·思’로 넓고 깊게 생각하고 그 생각을 농축시키는 것이고, 意勢(意·志·創·造·作)와 思勢(思·量·凝·固·業)의 수련법을 갖추고 있다. 각 동작을 제시하면 다음과 같다.³⁴⁷⁾

<그림11> 기화오공법-智 수련(意勢와 思勢)

意勢	意	
	志	
	創	
	造	
	作	

347) 국선도 사범단, 『국선도 입단행공 기화오공법 지도자용 교안』, 국선도교육원, 2001, pp.60-70.

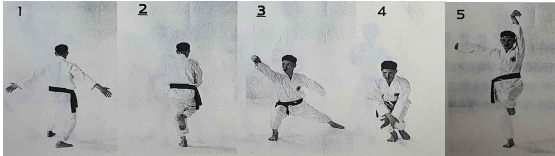
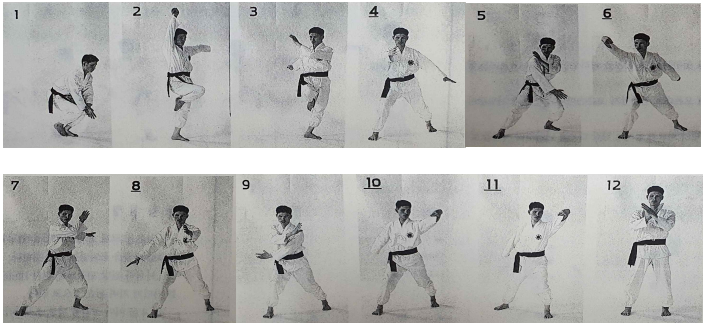
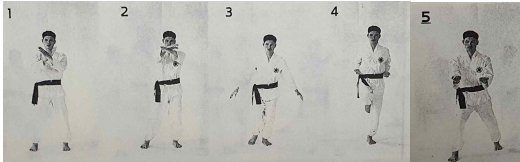
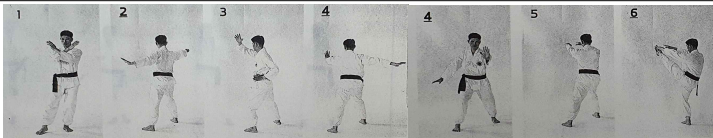
思勢	思	
	量	
	凝	
	固	
	業	

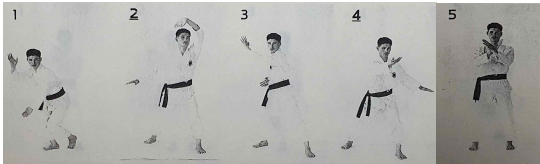
仁은 ‘善·生’으로 봄에 나무가 자라듯 선한 양심이 생생한 기운이 되어 뻗어나가는 것이며, 善勢(善·發·東·春·木) 生勢(生·成·演·出·方)의 수련법이 있다. 仁 수련의 선세와 생세의 수련 동작을 제시하면 다음과 같다.³⁴⁸⁾

<그림12> 기화오공법-仁 수련(善勢와 生勢)

善勢	善	
----	---	---

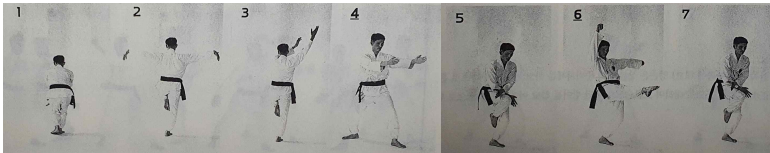
348) 국선도 사범단, 앞의 책, pp.72-83.

	發	
	東	
	春	
	木	
	生	
生勢	成	
	演	

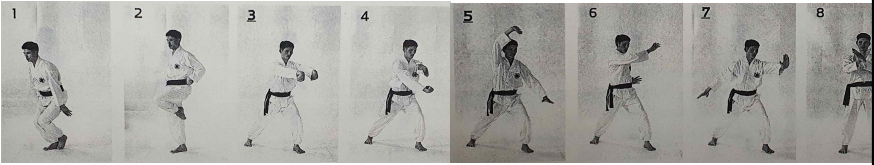
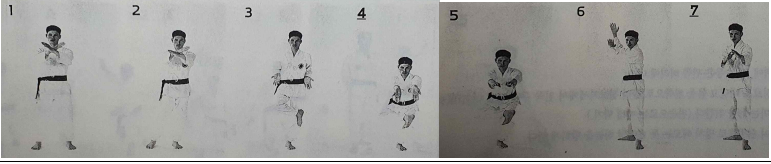
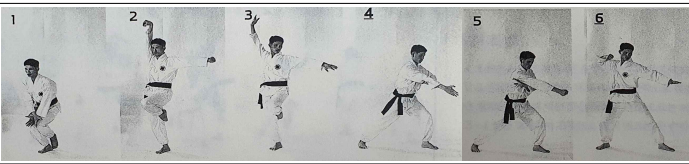
	出	
	方	

禮는 ‘觀・辨’으로 형을 관하여 사사로운 욕망은 제거하고 그에 맞도록
 분별하고 행하는 규범을 의미하며, 觀勢(觀・形・分・慾・勢)와 辨勢(辨・
 裂・盛・展・力)의 수행법이 있다. 각 동작을 제시하면 다음과 같다.³⁴⁹⁾

<그림13> 기화오공법-禮 수련(觀勢와 辨勢)

觀勢	觀	
	形	
	分	
	慾	

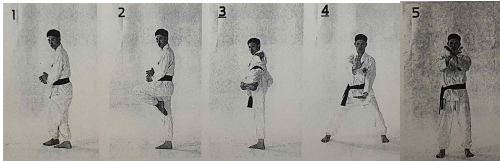
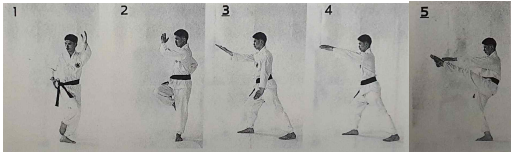
349) 국선도 사범단, 앞의 책, pp.85-95.

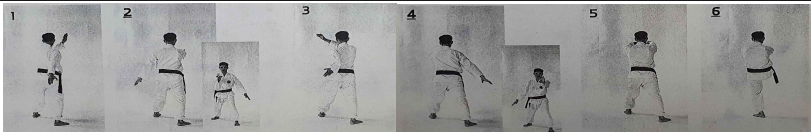
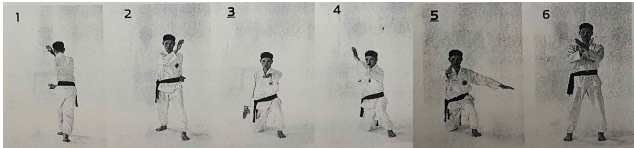
	勢	
辨勢	辨	
	裂	
	盛	
	展	
	力	

信은 ‘眞·實’로 진정성 있는 바탕에서 중화된 기운을 공리적으로 행동할 수 있도록 마음을 지키는 것이며, 眞勢(眞·土·中·和·氣)와 實勢(實·仁·公·理·的)의 수행법이 있다. 각 동작은 다음과 같다.³⁵⁰⁾

350) 같은 책, pp.97-107.

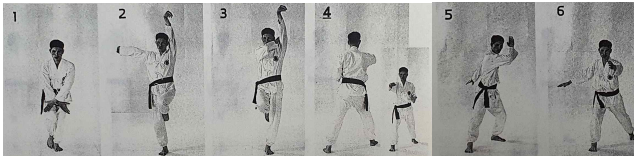
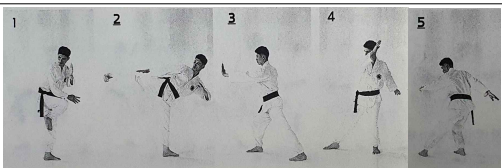
<그림14> 기화오공법-信 수련(眞勢와 實勢)

眞勢	眞	
	土	
	中	
	和	
	氣	
實勢	實	
	仁	
	公	

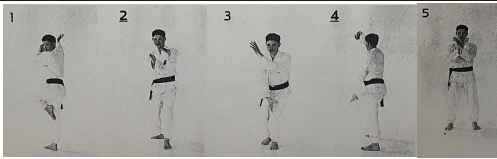
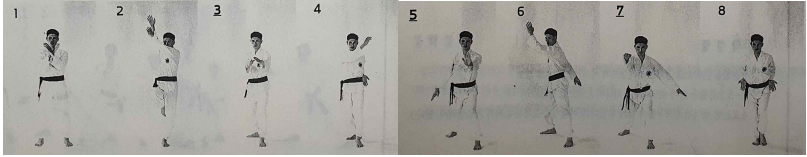
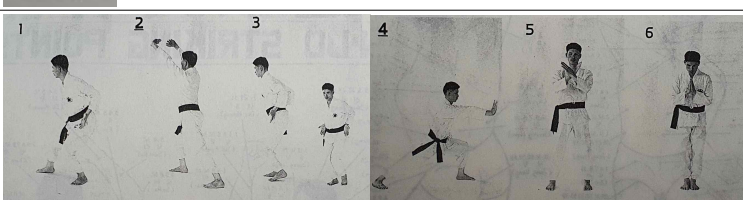
理	
的	

義는 ‘正・當’으로 선하지 않거나 부당한 것은 억제하고 선하고 정당한 것은 마음 깊숙이 지킨다는 의미이다. 正勢(正・質・谷・包・臟)와 當勢(當・莊・潛・伏・象)의 수련법이 있다. 義 수련의 정세와 당세의 동작은 다음과 같다.³⁵¹⁾

<그림15> 기화오공법-義 수련(正勢와 當勢)

正	
質	
谷	
包	

351) 같은 책, pp.109-119.

當勢	臧	
	當	
	莊	
	潛	
	伏	
	象	

오상은 오덕이라 불리기도 하는데 국선도에서는 이 다섯 가지의 덕성을 갖춘 인간이 곧 성인이라고 본다.

기수련은 기의 질적 상승을 통해 인간은 변할 수 있다는 신념과 인간은 선한 것을 선택하듯 올바른 것을 선택하려는 본능이 내재되어 있다는 믿음을 기초로 한다. 장재는 맹자의 성선설을 수용함과 동시에 음양오행의 기질이 인간의 본성을 제약한다고 본다. 그러므로 천지의 조화와 합일을 이

루는 삶을 살고자 한다면 반성의 공을 더하여 기질의 장애를 극복해야 한다고 보았다. 장애는 인간의 강유 완급과 재능의 유무는 모두 거의 치우침 여부에 따라 달라지는 것으로 보면서 수양을 통하여 근본으로 돌아가라고 했다.³⁵²⁾ 자기를 끊임없이 돌이켜보고 자기 개발의 노력을 하는 것은 기질 지성을 잘 돌이켜 천지지성을 보존하려는 본능적 욕구이며 선한 인간의 본질적 지향점이라고 보았다.

이상에서 살펴본 국선도의 양생법은 사시와 음양의 질서를 알고 그에 맞춰 몸을 지켜가는 ‘소박한 건강법’이지만 인간들은 이를 쉽게 따르지 못한다. 청산은 그 이유를 방법을 알지 못해서나 어려워서가 아니라, 알아도 행하지 못하는 ‘의지력’의 문제라고 보았다. 결국 수련을 통한 양생의 획득은 주체자인 개인의 선택적 행동에 의해 좌우된다.

결국 국선도의 양생은 이론과 토론으로 얻어지는 것이 아니라 각 개인이 고통을 감내하며 몸소 직접 수련하여야만 그 결과를 얻을 수 있다. 『近思錄』에서 ‘切問近思’라고 했듯이 수련의 근본 성격은 바로 ‘자신이 직접 행하는 것’이다. 氣는 易하는 것이고, 기는 곧 道이다. 국선도는 천리에 맞춰 몸을 끊임없이 단련시키고 변화시키겠다는 의지적 행동을 통해 얻어질 수 있는 ‘실천의 도’이자 ‘생명의 도’임을 알아야 할 것이다.

352) 김기, 앞의 책, p.193.



3. 公的 수련체계의 구축과 체험

1) 수련과정의 단계화와 객관화

국선도의 수련체계의 중요한 특징은 수련과정이 단계화되고 객관화되어 있다는 점이다. 공식적인 수련과정은 각각의 단계에 필요한 동작과 함께 해당 최소 수련일수를 명시하고 있어서 수련인 스스로가 자신의 수련정도를 확인하도록 하고 있다. 뿐만 아니라 이를 수련일지에 작성하도록 하고 있으며, 지도자의 확인을 거쳐서 다음 단계로 수련이 이행될 수 있도록 지도하고 있다.

<표6> 입문에서 원기단법까지의 수련과정과 수련일수

순서	수련과정	수련일수
1	입문호흡(1象-9像)	27일 이상
2	중기단법 1修	30일 이상
3	중기단법 2修	30일 이상
4	중기단법 3修	30일 이상
5	건곤단법 4修	40일 이상
6	건곤단법 5修	30일 이상
7	건곤단법 6修	30일 이상
8	원기단법 1煉(1편-5편)	75일 이상(각 편 15일 이상)
9	원기단법 2煉(6편-10편)	75일 이상(각 편 15일 이상)
10	원기단법 3煉(11편-15편)	75일 이상(각 편 15일 이상)
11	원기단법 4煉(16편-20편)	75일 이상(각 편 15일 이상)
12	원기단법 5煉(21편-25편)	75일 이상(각 편 15일 이상)
13	원기단법 6煉(26편-30편)	75일 이상(각 편 15일 이상)



구체적으로 국선도 입문과정에서 기혈순환유통법(기체조)으로서 준비운동(52동작)과 정리운동(26동작)을 27일 이상 수련하게 되면, 다음 단계인 중기단법에 승급할 수 있다. 중기단법에서는 50동작을 수련하며 90일 이상 걸린다. 즉 중기단법은 3단계(1修-3修)로 각 30일 이상을 수련한다. 이어서 건곤단법에 승급하면, ‘생활강사’ 자격이 주어진다. 이때는 23동작을 익히며, 100일 이상 걸린다. 건곤단법도 3단계(4修-6修)로 이루어지는데, 4수 40일 이상, 5수 30일 이상, 6수 30일 이상 수련한다.

다음으로 원기단법에 승급하면, ‘수사’ 자격이 주어진다. 이때는 360동작을 진행하며 450일 이상 수련을 진행한다. 원기단법은 이상의 수련을 마치면 진기단법승단과 함께 ‘사범’ 자격교육을 받을 수 있다.

이상의 기간에 지도자들이 수련일수를 명확히 확인하도록 하고 있다. 수련카드의 실수련 일수에 의거하여 여기에 부합한 이에 한하여 ‘진기단법 승단심사 대상확인서’에 서명을 하여 다음 과정을 진행하도록 한다.

<표7> 진기단법 승단규정

순서	진기단법 승단	수련일수
1	진기단법 2단계	진기 승단 후 6개월 경과
2	진기단법 3단계	진기 승단 후 1년 6개월 경과
3	진기단법 4단계	진기 승단 후 2년 6개월 경과
4	진기단법 5단계	진기 승단 후 3년 6개월 경과

이상의 진기단법 5단계 교육을 수료하게 되면, ‘현사’ 자격교육을 받을 수 있다. 국선도의 이러한 수행과정이나 승단절차에 있어서 각 단계에 해당하는 수련내용과 수련일수가 명확하다는 점에서 수련과정의 투명성을 확보하고 있다. 이를 통해 지도자들 간에도 어느 곳에서 누가 어느 정도의 수련을 하고 있는지를 확인할 수 있다. 실제 모든 지도자들이 실명으로 자신의



수련 정도를 수련체험기를 통해서 밝히고 있다는 점에서도 비법의 전승이나 사적 인가방식에서 벗어나 수련체계의 객관성과 수련과정의 투명성을 갖춘 공적인 수행체계를 구축하여 운영하고 있다는 점이 국선도 수련체계가 가진 중요한 특징이라 할 수 있다.

2) 수련체계에 따른 체험

국선도의 수련체계가 공적 체계를 구축하고 있다는 점에서 수련과정에서 지속적으로 수련한 이들의 단계 역시 공개되어 객관적으로 진행되고 있다. 이는 외적인 단계, 정해진 동작이나 수련일수에 한정된 것이 아니다. 실제 수련했던 체험과정도 수련기를 통해 제공되고 있다.

실제 먼저 수련과정을 경험한 앞선 수련자의 체험수기는 국선도 수련자들에게 간접 경험을 제공하여 그들의 수련 방향을 설정하는데 도움을 줄 수 있기 때문에 매우 중요한 의미를 갖는다. 더욱이 국선도 법사들은 오랜 수련기간을 거쳐 수련의 체계를 익혔기 때문에 그들이 남긴 수기담은 더욱 힘이 실릴 수밖에 없다. 『국선도 법사 수련기』는 2017년 31인의 국선도 법사와 2인의 현사들의 수련체험담을 그대로 전하고 있다.³⁵³⁾ 이중 국선도의 수련 체계에 대한 체험 수기를 중심으로 소개하고자 한다.

법사들의 국선도 입문 계기는 대개가 척추 디스크 등과 같은 운동계 질환이나 당뇨병 등의 질병이 주요한 원인이었다. 『국선도 법사 수련기』의 첫장을 장식하고 있는 김덕희 법사는 허리통증, 편도선염, 우울증, 불면증, 위장병, 변비, 알레르기 등으로 고생하고 있던 차에 우연한 기회에 국선도 수련에 접하게 되어 모든 질병을 말끔히 고치고 당뇨합병증으로 고생하던 친정아버지와 축농증과 비염으로 고생하던 남편까지 국선도 수련을 하게 하여 정상적인 생활을 할 수 있게 한 체험담을 남기고 있다.³⁵⁴⁾

353) 최낙규, 『국선도 법사 수련기』, 밝문화미디어, 2017, pp.1-308 참조.

354) 김덕희 법사, 「내 인생의 등대가 되어 준 국선도」, 최낙규, 위의 책, pp.1-7



다음으로 이성구 법사는 척추 디스크를 국선도 수련으로 극복하였음을 밝히고 있는데, 그는 고등학교 시절 허리를 다쳤는데 그것이 원인이 되어 요추 4-5번이 탈골된 척추 디스크로 악화된 상태여서 생활이 매우 불편하였으나 대학시절 국선도 서클 활동을 통해 국선도와 연을 맺었다고 한다. 이후 중기단법, 건곤단법, 원기단법, 진기단법까지의 수련 체험을 남기고 있다. 특히 원기단법시 “기운이 좋아가면서 좋은 변화들이 나타났다. 격렬한 진동이나 고함소리가 사라졌다. 허리 디스크도 미세한 통증조차 사라지고 없었다”³⁵⁵⁾고 하여 止息호흡을 통한 행공의 중요성을 강조하고 있다.

조성일 법사는 중기단법·건곤단법·원기단법 수련을 통한 몸과 마음의 변화를 피력하였다. 먼저 중기단법 수련 후 다음과 같은 효과를 보았다고 한다.³⁵⁶⁾

- ① 굳었던 몸이 풀어지면서 피로감이 줄고 체력이 증진됨
- ② 쾌면, 쾌변, 쾌식이 자연스럽게 이루어짐
- ③ 산에 올라가도 숨이 차지 않고 별로 힘들지 않음
- ④ 단전이 따뜻해지면서 손끝, 발끝으로 따뜻한 기운이 퍼져가는 것을 느낌
- ⑤ 원래 성질이 급해서 짜증, 화를 자주 냈는데, 그 횟수가 줄었음
- ⑥ 책을 볼 때 집중력이 다소 증가됨

중기단법을 수련하면서 기혈순환유통법, 행공, 좌사법, 정리운동, 단련운동을 하면서 몸과 마음을 수련하는 완벽한 수련체계를 익히고, 건곤단법을 익힐 때까지 설명할 수 없는 고생을 하였다고 한다. 그러나 행공이 수월해지고 흡-지-호-지 호흡이 자연스럽게 되면서 임독유통을 할 때에는 임독

참조.

355) 이성구 법사, 「척추 디스크를 이겨내며」, 최낙규, 앞의 책, p.11.

356) 조성일 법사, 「수련 및 지도 체험기」, 최낙규, 위의 책, p.15.



으로 기운이 순환하는 것을 느낄 수 있었다고 하다. 그가 밝힌 건곤단법 수련의 체험 내용은 다음과 같다.³⁵⁷⁾

- ① 단전에서 항상 따뜻하거나 뜨거운 기운을 느낌
- ② 몸이 한결 부드러워짐
- ③ 피로 회복이 한결 빠름
- ④ 주량이 3배 정도 늘었음
- ⑤ 임독이 유통되는 것을 느낌(경락순환)
- ⑥ 한없이 둔했던 신경이 조금은 예민해짐
- ⑦ 가끔 몸이 사라지는 것을 경험함
- ⑧ 행공 수련 중에 기운이 봄-여름-가을-겨울 순으로 순환(변화)하는 것을 느낌.

그가 주량이 3배 정도 늘었다거나, 가끔 몸이 사라지는 것을 경험했다는 것은 지극히 개인적이고 주관적인 것이지만 건곤단법 단계에서는 불가능한 일이 아니다.

다음으로 원기단법 행공을 통한 몸과 마음의 변화는 다음과 같이 기술하고 있다.³⁵⁸⁾

- ① 몸이 한결 더 유연해져서 앞으로 양발 벌려 숙일 때 아랫배가 바닥에 닿았고, 무릎 꿇고 뒤로 젖힐 때 머리가 바닥에 닿았음
- ② 윗몸일으키기를 할 때 상체가 없는 것처럼 자연스럽게 됨
- ③ 주량이 어느 때에는 소주 5병, 소주 3병, 어느 때에는 소주 1잔-3잔, 어느 때에는 소주를 입에 뱉 수 없는 등 다양하게 변화함
- ④ 몸이 변화하게 되면서 몸에서 요구하는 음식도 전과는 다르게 다양하게 변화함
- ⑤ 전에 읽었던 많은 책들이 뭔가 일목요연하게 정리가 되는 것 같았음

357) 조성일 법사, 앞의 책, p.16.

358) 위의 책, pp.17-18.



- ⑥ 축기가 충분히 되니까 달려오는 버스나 트럭을 잡아서 멈출 수 있을 것 같고, 가로수나 전봇대 같은 것들을 치면 부서질 것 같은 느낌이 들었음
- ⑦ 때때로 저절로 주위 인간들에게 고마운 생각이 들고 눈물이 나오곤 함
- ⑧ 몸이 사라지면서 기운의 흐름만 느껴지기도 하고, 저절로 호흡이 이루어지기도 함
- ⑨ 임독, 12경, 14경, 365경 운기를 하다 보니까 경락의 통로와 기운의 흐름이 확연하게 느껴짐
- ⑩ 생명력이 충일해지니 추위 같은 외부환경에 영향을 덜 받게 되고 내면에서 어떤 일이든지 할 수 있다는 자신감이 우러나옴.

이와 같이 그는 원기단법 수련을 하루에 3-4번, 30일씩 100회 이상을 수련해 나갔다고 한다. 힘든 수련의 고통을 이겨내고 깊은 수련의 단계에 들어선 이들만이 느낄 수 있는 지경에까지 이르러 몸이 사라지면서 기운만 남는 체험을 하게 된 것은 원기단법이 잘 이루어졌음을 보여주는 것이다.

법사 수련기에서 공통적으로 강조하고 있는 것은 ‘마음공부’의 중요성이다. “국선도는 한마디로 말해서 정신도법이다. 그러므로 몸 공부라는 정각도 행공 중에도 동작보다 호흡이 그리고 호흡보다 의념집중이 더 중요한 것이며, 통기법은 정신공부라 했듯이 항상 자신의 마음을 살펴 헛되고 거짓됨을 내려놓고 선한 빛을 받아들이며 진리를 추구해 나가는 수도 과정인 것이다. 운기 행공해 나가되 기운 따라 순화된 마음이 흘러 품성이 선화되고 기질이 변화되어야 제대로 수련해 나가는 것이다. 마음으로 말미암지 않고는 道에 이를 수 없다 했듯이 국선도 수련은 마음공부가 전부다.”³⁵⁹⁾ 이와 같이 마음공부에 전념하여 수련에 임하기 전과 수련 이후의 마음이 다를 바 없음을 깨달아야 한다. 이는 정각도 수련도 중요하지만, 그에 비해 통기법 수련의 중요성이 더 강조되는 것이라 판단된다. 그러나 국선도 수

359) 최경환 법사, 「이기심과 욕심을 비우며」, 최낙규, 앞의 책, p.109.



련은 몸과 마음을 아울러 닦는 것이 관건이므로 가장 이상적인 몸과 마음을 맑게 하게 위해서는 전 수련 과정에 의념을 집중하여 심신일여와 천지인 합일사상이 체화되도록 노력해야 할 것이다.

「법사수련기 발간 후기」에 의하면, 1997년 국선도 개원 30주년 기념식에 도운 도종사가 미국에서 들어와 국선도법을 새롭게 펼치기 전까지는 국선도의 정수가 전해지지 않았다고 한다.³⁶⁰⁾ 또한 2010년부터 법사 임명이 이루어져 많은 지도자들이 양성되었다. 따라서 지도 법사의 역사가 그리 오래 되지 않았다는 한계는 있지만, 법사들은 통기법 단계까지 완전히 지도할 수 있는 수준에 도달한 자들로 임명되는 만큼 수련의 수준은 담보되었다고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 그들이 남긴 체험담은 일반 수련자들이 어떻게 수련을 해야 할지 그 방향을 잡아 주는 나침반 역할을 할 것으로 기대된다.

대다수의 국선도 수련장 내부에는 국선도는 體得으로 성립된다는 문구가 적혀있다. 그만큼 스스로 반복되는 경험에 의해 수련의 궁극을 이룰 수 있다는 말이다. 우주 자연 자체가 끊임없는 변화의 연속으로 이뤄져 있고, 우리의 몸 또한 변화의 과정을 거치면서 생로병사를 겪고 있다. 즉, 변화를 인정하고 그 변화를 주체적으로 조절할 수 있는 능력을 갖추는 것이 수련의 목적이라 생각된다.

이 변화는 ‘움직임’으로 설명할 수 있는데, 죽음을 움직임이 없는 상태가 지속되는 것이라고 할 때, 우리는 ‘움직임’을 긍정적으로 받아들이게 된다. 그리고 이 ‘움직임’에는 일정한 법칙이 있으며, 근원으로 돌아가는 무위(함이 없음)의 움직임이야말로 진정한 의미의 ‘道’라 할 수 있다. 『도덕경』에 “돌아오는 것은 도의 움직임”³⁶¹⁾이라고 하였으며, “도는 항상 아무것도 하

360) 최낙규, 위의 책, pp.309-310 참조. 1997년 이전 상황에 대해서는 조성일 법사의 체험기에서 잘 밝혀 놓고 있다. 조성일 법사, 「수련 및 지도 체험기」, 최낙규, 위의 책, p.18.



지 않아, 하지 못하는 것이 없다.”³⁶²⁾ 김용옥은 이 도가 반복되어 몸에 쌓인 것을 ‘德’으로 부르며 덕은 도를 몸에 축적하여 얻은 것으로 덕은 곧 ‘得’이라고 보았다.³⁶³⁾ 국선도 수련자들이 바로 이 도의 득을 향상시키는 수련을 하고 있다고 봐도 좋을 것이다. 이를 위해 수련자들에게는 스스로 자신의 질병의 원인은 무엇인지 살피고 심신의 취약한 부분이 어디에 있는지 점검하여 해당 부위에 의념을 집중하는 정성을 들이라고 강조한다.

이는 결국 조신·조식·조심을 수련의 전 과정에서 반복하여 수행해야 한다는 말이다. 마음이 가는 곳에 기가 흐르고 기가 흐르면 정이 만들어지기 때문에 일상생활 속에서도 의념의 집중을 통해 기를 정으로 만드는 수련을 계속 해야 할 것이다.

361) “反者道之動.”, 『도덕경』 40장

362) “道常無爲而無不爲.”, 『도덕경』 38장

363) 김용옥, 『태권도 철학의 구성원리』, 통나무, 1990, p.46.



V. 결론

이상에서 靑山(高庚民)과 道雲(許庚茂)을 중심으로 한 국선도의 문헌과, 여러 선행연구를 통해 국선도의 수련에 대해 살펴보았다. 국선도의 수련체계는 3개 단계의 각 3개 과정으로 형성되어 있으며, 초보에서 심화로 전개된다. 이른바 先天眞一之氣, 즉 元氣를 체득하기 위해 먼저 正覺道 단계로 심신의 중심을 잡아 수련기초를 이루는 과정으로 中氣·乾坤·元氣의 三丹法, 다음의 通氣法 단계는 止息을 중심으로 內觀의 心法훈련인 通氣行功 과정으로 眞氣·三合·造理의 3단법, 마지막의 仙道法 단계는 최고경지인 선도수련 과정으로 三清·無盡·眞空의 3단법을 단계적으로 설정하고 있다. 불교의 禪修行이나 도교의 연단 수련이 순숙에 따라 심화로 나아가게 되지만, 이와 같이 단계를 정해두고 지도하는 경우는 국선도의 특징이라 할 수 있다.

국선도가 무엇인지에 대해서는 국선도 수행을 경험해 보지 않은 사람들은 쉽게 알 수 없다. 국선도는 청산의 수행법을 계승한 심신수련단체로서 분명한 도법 계승이 이루어져 왔으며, 정리된 수련법의 체계와 수련내용이 그 어떤 수련단체에 비해 완벽하게 정리되어져 있다는 점은 국선도가 한국 수련단체로서 가장 우위에 설 수 있는 특징이라 하겠다. 아울러 국선도를 중심으로 한 연구가 계속 진행되고 있는 만큼 학문 분야에서도 좋은 연구 과제를 제시하고 있다.

과학 문명의 발달에 따라 인간의 지식은 우주를 탐사할 정도로까지 높아졌으나, 정작 인간 자신의 문제에 대해서는 아직도 해결할 과제가 산재해 있다. 특히 현대인의 주 관심사인 수명 연장의 문제는 사회 환경과 관련하여 복합적인 차원에서 접근해야 한다. 환경의 문제가 중요한 사회적 이슈



로 떠오르고 있는 현실을 감안할 때 道家에서 말하는 延命長壽를 위한 노력은 광범위한 영역에서 다뤄질 수밖에 없다.

그렇다고 해서 선도 수련이 단순히 연명장수만을 목표로 한다는 말은 아니다. 올바른 인간 이해가 선행되어야 하며, 국선도에서 강조하고 있는 바와 같은 ‘大孝之心’을 지녀야 한다. 이를 위해 수많은 선인들의 지혜를 탐독하고 실천해야 한다. 국선도에서 제시하는 ‘삶의 길’ 혹은 ‘생명력의 길’은 주체성과 생명력에 대한 인간의 자각을 요구한다. 그래서 청산은 주체성을 찾은 뒤에야 비로소 自立할 수 있고, 자립하여야 自活할 수 있고, 자활한 뒤에 참다운 인간으로서 인격을 완성했다는 가치 부여가 가능할 것임을 강조하였다.

이상에서 살펴본 국선도 수련의 특징을 몇 가지로 요약 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 국선도의 수련은 內丹 수련과 유사한 특징이 드러난다. 무엇보다도 국선도에서는 수련을 통해 현재 자신의 심신을 단련할 수 있고 궁극적으로 인간의 발전된 미래를 보장할 수 있다고 본다. 이는 심신일체의 신체관에 입각하여 性命雙修를 이룰 수 있다고 보기 때문이다. 또한 내단 수련의 원리인 逆修反源의 관점에서 근원을 찾아 거슬러 올라가면 無極의 단계를 경험할 수 있다고 본다. 여기에는 음양, 오행, 태극 등 동양 고유의 사유가 밀받침 되고 있다. 국선도에서는 도가에서 이상적 존재로 보는 신선에 대한 관념은 약하지만 변화의 존재로부터 불변의 존재를 찾는 과정이 역수반원의 수련이 갖는 의미라 하겠다. 결국 국선도에서는 수련을 통해 근원으로 거슬러 올라가 최종 궁극처인 무극에 다다르는 길을 제시하기 위해 강한 정신력을 요구하고 있다.

둘째, 도가에서는 道에서부터 神, 氣, 精, 形의 순으로 만물의 생성을 논하지만, 국선도에서는 반대로 形으로부터 精·氣·神의 근원을 찾아가는



원리를 말한다. 특히 국선도의 정기신론은 내단사상에서 말하는 정기신론 보다는 『東醫寶鑑』 등과 같이 정을 하단전에 기를 상단전에 신을 중단전에 대응시키는 특징이 드러난다.

셋째, 국선도에서는 中氣, 乾坤氣, 元氣, 眞氣라는 독특한 수련 체계를 형성하였다. 이는 원기를 근원의 기로 보는 도가적 사유에서 벗어난 입장이라 할 수 있다. 즉, 원기 수련에서 한 단계에 더 나아가 진기 수련을 수련의 최종 단계로 본 것이다. 이러한 수련은 정각도에서 육체적 수련을 완성하고 통기법을 통해 정신적 수련을, 선도법 수련을 통해 육체와 정신의 합일을 추구하는 수련법을 제시하였다. 이는 先命後性の 수련체계를 중시한 결과이다.

넷째, 국선도에서는 도교에서 還精補腦를 위한 三寶라 불리는 精氣神論 즉 精·氣·神 三元論을 공유하고 있는데, 상·중·하 三丹田의 배대가 달라진다. 여기에서 정은 근본적 생명력, 기는 생명현상, 신은 생명에 나타나는 지혜라 할 수 있는데, 국선도에서는 이를 각각 力, 思考, 明의 작용을 의미하며 사람은 이 삼원의 집합체로 본다. ‘養精化氣’ 곧 정이 길러져 넘치면 기가 되고, ‘養氣化神’ 곧 기가 길러져 넘치면 신이 되고, ‘養神還虛’ 곧 신이 길러져 넘치면 천지와 하나 된다고 보는 원리는 도교의 그것과 다르지 않다. 다만 도교의 연단 수련에서는 정을 하단전, 기를 중단전, 신을 상단전에 배대하는데, 국선도에서는 기를 상단전에, 신을 중단전에 배대하는 것이 다르다. 청산은 이를 『동의보감』의 제시된 신체원리를 따라 촛불의 예를 들고 있다. 정의 초의 油脂, 기는 심지에 타오르는 火焰, 신은 火光에 해당하며, 五臟을 비롯한 중단전을 신으로 보는 특징을 드러내고 있다.

다섯째, 국선도의 수련에 있어서 調身·調心·調息 三調論을 밝히고 있는데, 신부터 심 그리고 식의 순으로 파악하는 원리이다. 조신은 통기법의



기체로, 근골운동으로 육제이완을 목적으로 하는 준비단계이며 기혈순환이 이루어지도록 하면서 육제의 균형을 잡아주는 효과로 본다. 조심은 몸과 마음을 맑고 고요하게 안정시켜 마음의 조절로 風邪를 막으며 병의 원인을 차단할 수 있는 근거로 본다. 그리고 조식은 조신과 조심을 동반하는 단전 호흡법으로, 단전에 집중된 마음의 작용도 止息에서 더욱 견고하게 다져지는 역할을 하게 된다는 것이다. 결국 우주에 충만한 생명의 원기를 체득하는 수련은 丹田呼吸을 통해 이루어지며 이에 行功이 따르게 된다. 깨우침이 중심일 경우는 조식·조신·조심의 순서로 하여 心丹을 眞境으로 삼는 반면에 심신이 중심일 경우는 조식·조심·조신의 순서로 身丹이 極地가 될 수 있을 것이다. 그런 면에서 국선도의 이러한 순서는 단전호흡에 의한 氣丹이 중심축을 이루는 특징으로 보인다.

여섯째, 국선도에서는 인간 의지력의 장양을 선도한다. 인간은 천지자연의 법도에 맞게 생활하면 무병장수할 수 있으나 그 법도에 따르지 않으면 병약하여 요절하게 된다. 국선도에서는 인간들이 이 법도에 따르지 않는 원인을 지나친 욕망으로 보고 있다. 이는 불교에서 말하는 無明과도 상통한다. 청산은 몸과 마음이 병들고 해로운 자유행동을 하는 이유는 의지력이 약하기 때문이라고 보아 국선도 수련의 목적을 강한 의지력을 길러주기 위함이라고 하였다. 따라서 국선도 수련관을 한 마디로 정의하면 ‘인간의 의지력의 長養’이라고 할 수 있다.

국선도에서는 丹田(돌단자리) 중심으로 호흡이 이루어지는 靜的인 고요 속에서 動的인 행공 수련을 통해 음양오행과 精·氣·神 三丹田의 二段呼吸法の 조화를 추구해 오고 있다. 각 과정 속에는 奇經八脈 등 동양 의학의 이론이 갖춰져 있어서 인체 생리에 대한 과학적 검증이 가능하다.

그럼에도 불구하고 청산의 수행 과정이 일반적인 인간으로서 극복하기 어려울 만큼 고된 과정이나 신비체험과 같은 경험담은 국선도 수련을 처음



접하는 인간들에게는 긍정적 효과보다는 부정적 이미지를 심어줄 수도 있다는 점을 고려해야 한다. 이는 국선도 단체에서 풀어야 할 또 하나의 과제이다. 앞으로 본고를 통해 국선도가 학문적으로 종합 정리되어 많은 인간들이 체계적으로 이해하고 학습할 수 있는 기반이 되기를 기대한다.



참고문헌

1. 원전

『高麗史』

『管子』

『國語』

『金丹四百字解』(劉一明, 『藏外道書』第8冊)

『金縣志』

『丹陽真人語錄』(王頤中, 『正統道藏』第23冊)

『大道歌』(白玉蟾, 『道藏精華』第6冊)

『大乘義章』(『大正藏』44)

『大學』

『道竅淡』(李涵虛, 『中國養生文獻全集』本)

『道德經』

『道法會元』(『正統道藏』第28冊)

『東國輿地勝覽』

『東文選』

『東醫寶鑑』

『孟子』

『墨子』

『百字碑注』(『藏外道書』第8冊)

『史記』

『三國史記』(金富軾)

『三國遺事』(一然)



『三一神誥』
『尚書正義』
『尚書』
『象言破疑』(『藏外道書』第8冊)
『書經』
『性命圭旨』(尹真人,『中國養生文獻全集』卷2)
『宋子大全』
『修真九要』(劉一明,『藏外道書』第8冊)
『修真辨難後編參證』(『藏外道書』卷10)
『修真後辨』(『藏外道書』第8冊)
『神相水鏡集』
『神相全編』
『伍真人丹道九篇』(伍守陽,『道藏精華』第5冊)
『悟真篇』(張伯端,『正統道藏』第7冊)
『五篇靈文』(王重陽,『道藏輯要』第140冊)
『玉管照神局』
『雲笈七籤』(張君房,『藏外道書』卷22)
『元史』
『陰符經正義』
『入藥經上篇』(『道樞』卷37)
『莊子』
『長春真人西遊記』(李志常,『正統道藏』第34冊)
『傳習錄』
『左傳』
『周易略例』



『周易注疏』
『重修阜蘭縣志』
『中庸』
『中和集』(李道純,『正統道藏』4冊)
『芝峰類說』(李睟光)
『參同契直指箋注』(『藏外道書』第8冊)
『唱道真言』(『道藏精華』第10冊)
『天仙正理直論』(伍守陽,『道藏精華』第5冊)
『青鶴集』(趙汝籍)
『清和真人北遊語錄』(段志堅,『正統道藏』第33冊)
『太平經』(『正統道藏』第24冊)
『澤堂集』
『通關文』(『藏外道書』第8冊)
『抱朴子·內篇』
『抱朴子』(葛洪,『正統道藏』第47冊)
『海東高僧傳』(覺訓)
『海東異蹟』(洪萬宗)
『玄關顯秘論』(『正統道藏』第55冊)
『還丹復命篇』(薛道光,『正統道藏』第24冊)
『還源篇』(石泰,『正統道藏』第24冊)
『黃帝內經·素問』
『黃帝內經·靈樞』
『弘齋全書』
『淮南子』



2. 단행본

- 고남준, 『청산선사 : 우리시대의 위대한 도인』, 정신세계사, 2010.
- 久保田量遠, 최준식 역, 『中國儒佛道 三敎의 만남』, 민족사, 1994.
- 고장홍, 『흰구름 걷히면 청산이거늘』, 밝문화연구소, 1997.
- 국선도사범단, 『국선도 입단행공 기화오공법 지도자용 교안』, 국선도교육원, 2001.
- 金大問, 李泰吉 역, 『花郎世紀』, 民族文化, 1989.
- 김경수, 『노자역주』, 도서출판 문사철, 2010.
- 김기, 『음양오행설과 주자학』, 도서출판 문사철, 2013.
- 김규열 · 배병철 편, 『한의학 개론』, 정보사, 2010.
- 김낙필 외 공역, 『내단: 심신수련의 역사』, 성균관대출판부, 2006.
- _____, 『조선시대 내단사상』, 한길사, 2000.
- 김수철, 『송대 신유학의 인격수양론: 경(敬)을 중심으로』, 신지서원, 2006.
- 김용옥, 『태권도 철학의 구성원리』, 통나무, 1990.
- _____, 『氣哲學散調』, 통나무, 1992.
- 김현문, 『국선도 단전호흡: 국선도에서 선도학까지』, 포일출판사, 2018.
- 김현창 외, 『동양심신수련법』, 한국학술정보(주), 2007.
- 김홍철 편, 『한국신종교대사전』, 도서출판 모시는사람들, 2016.
- 羅昌洙 외 17, 『한의학 총강』, 의성당, 2002.
- 大野勃, 고동영 역, 『단기고사』, 한뿌리, 1986.
- 도운 허경무, 『국선도 원기단법 별해』, 밝문화미디어, 2018.
- _____, 『국선도 통기법』, 밝문화미디어, 2015.
- _____, 『국선도강해』, 밝문화미디어, 2017.
- 로돌포 R. 이나스, 김미선 역, 『꿈꾸는 기계의 진화: 뇌과학으로 보는 철학



- 명제』, 북센스, 2007.
- 류병덕, 『한국사상과 원불교』, 교문사, 1989.
- 미우라 구니오, 이승연 역, 『주자와 기 그리고 몸』, 예문서원, 2003.
- 박종운 편, 『아유르베다』, 일중사, 2002.
- 배병철, 『기초한의학』, 정보사, 2005.
- 백환기, 『국선도 단전호흡』, 말과 창조사, 2012.
- 北涯, 고동영 역, 『揆園史話』, 한뿌리, 1986.
- 선재광, 『內經經絡治療學』, 도서출판 한석, 2002.
- 小柳司氣太, 김낙필 역, 『노장사상과 도교』, 시인사, 1994.
- 安榮基, 『經穴學叢書』, 成輔社, 1986.
- 송향룡, 『韓國道教哲學史』, 성균관대 대동문화연구소, 1987.
- 辛敦復, 김동욱 역, 『(국역) 鶴山閑言』, 보고사, 2006.
- 申采浩, 『朝鮮上古文化史』(신채호기념사업회편, 『丹齋申采浩全集』상, 1987)
- 安榮基, 『經穴學叢書』, 정보사, 1986.
- 앙리 마스페로, 신하령 · 김태완 역, 『도교』, 까치출판사, 1999.
- 앤거스 그레이엄, 나성 역, 『도의 논쟁자들』, 새물결, 2001.
- 梁啓超 · 馮友蘭 외, 김홍경 편역, 『음양오행설의 연구』, 신지서원, 1993.
- 王治心, 전명용 역, 『中國宗教思想史』, 이론과실천, 1988.
- 요시오카 요시토요, 최준식 역, 『중국의 도교』, 민족사, 1991.
- 劉笑敢, 김용섭 역, 『노자철학』, 청계, 2000.
- 유아사 야스오(湯淺泰雄), 이정배 · 이한영 역, 『몸과 우주』, 지식산업사, 2004.
- 유영복 · 김연중 · 이종대 · 김중술 · 이재웅 공저, 『국선도 준비 · 정리 운동
근육생리: 움직임을 중심으로』, 밝문화미디어, 2017.
- 유인학 편, 『단전 수련의 길잡이』, 초록매직스, 2001.
- 劉一明, 임채우 역, 『周易闡眞』, 청계, 2006.



- 윤찬원, 『도교철학의 이해』, 돌베개, 1998.
- 이강수, 『중국고대철학의 이해』, 지식산업사, 1999.
- 이길환 역, 『기의 불가사의』, 동화문화사, 1993.
- 李能和, 이종은 역, 『朝鮮道敎史』, 보성문화사, 1977.
- 이석명 역주, 『노자하상공장구』, 소명출판사, 2005.
- 이승헌, 『丹學』, 한문화, 2002.
- 이용주, 『생명과 불사』, 이학사, 2009.
- 이원국, 김낙필 외 역, 『내단』2, 성균관대학교출판부, 2006.
- 이혜정 · 인창식, 『흐름의 철학 경략』, 자유아카데미, 2011.
- 仁會河 · 張伯炳, 『漢醫學基礎理論』, 우용출판사, 2009.
- 임득춘, 『대체의학과 국선도: 단전호흡, 기체조, 명상, 요가』, 보문당, 2009.
- 장입문 편, 김교빈 외 역, 『기의 철학』, 예문서원, 2012.
- 정재서, 『道敎와 文學 그리고 상상력』, 푸른 숲, 2001.
- 정현숙, 『한국 선도 이야기』, 울려, 2016.
- 조광제, 『몸의 세계 세계의 몸: 메를로 폰티의 지각의 현상학에 대한 강해』,
이학사, 2004.
- 朱元育, 이윤희 역, 『參同契闡幽』, 여강출판사, 2000.
- 청산선사, 『국선도』1, 도서출판 국선도, 1993.
- _____, 『국선도』3, 도서출판 국선도, 1993.
- _____, 『북받는법: 국선도 단전행공』, 도서출판 국선도, 1992.
- _____, 『국선도법: 선은 생명의 길』, 종로출판사, 1974.
- 春山茂雄, 박해순 역, 『腦內革命』, 인간과 책, 1997.
- 최진석, 『노자의 목소리로 듣는 도덕경』, 소나무, 2002.
- 허경무, 『일화 사랑의 길』, 밝문화미디어, 2008.
- 홈스웰치 · 안나자이텔 편, 윤찬원 역, 『도교의 세계: 철학, 과학, 그리고 종교』,



- 사회평론, 2001.
- 홍원식, 『中國醫學史』, 동양의학연구원, 1984.
- Weber, Max, 이상률 역, 『儒敎와 道敎』, 문예출판사, 1990.
- Welch, Holmes, 윤찬원 역, 『老子와 道敎』, 서광사, 1988.
- 段王裁, 『說文解字注』,臺北: 黎明文化事業股份有限公司, 1974.
- 葛兆光, 『道敎與中國文化』, 上海: 人民出版社, 1987.
- 龔鵬程, 『道敎新論』, 臺灣: 學生書局, 1991.
- 孔令宏, 『宋明道敎思想研究』, 北京: 宗教文化出版社, 2002.
- 馬濟人, 『道敎與鍊丹』, 北京: 文津出版社, 1997.
- 戈國龍, 『道敎內丹學探微』, 成都: 巴蜀書社, 2001.
- 蕭天石, 『道家養生學概要』, 北京: 華夏出版社, 2007.
- 楊明照 撰, 『抱朴子外篇校箋』(上·下), 北京: 中華書局, 2007.
- 王啓才·高俊雄 編著, 『經絡的研究及臨床應用』, 北京: 中醫古籍出版社, 1998.
- 戰國龍, 『道敎內丹學溯源』, 北京: 宗教文化出版社, 2004.
- 黃漢立, 『易學與氣功』, 上海: 學林出版社, 1996.
- Chang Po-Tuan, *The Inner Teachings of Taoism*, Translated by Thomas Cleary, Shambhala Publications, Inc, Boston, 1986.
- Henderson, *Scripture, Canon, Commentary*, Princeton, Princeton Univ. Press, 1991.
- I. Robinet, tr. J. F. Pas and N. Girardot, *Taoist Meditation*, Albany, State Univ. of New York Press, 1993.
- Yu, N, *The Chinese Heart as the Central Metaphor: A perspective from Chinese*, Princeton University Press, 2005.



3. 학위논문

- 강 현, 「劉一明의 內丹思想 연구」, 원광대 박사논문, 2011.
- 강경구, 「『陰符經』의 道教思想에 관한 연구」, 원광대 박사논문, 2012.
- 고희상, 「內丹學의 陰陽雙修丹法 연구」, 원광대 박사논문, 2013.
- 권운택, 「韓國傳統徒手體操에 관한 研究: 國仙道を 중심으로」, 한양대 박사논문, 1985.
- 김경환, 「陳希夷二十四氣導引坐功圖에 나타난 經絡氣功에 관한 연구」, 동국대 박사논문, 1998.
- 김기욱, 「運氣學說의 理論 및 運用에 관한 연구」, 동국대 박사논문, 1996.
- 김상규, 「中國 氣功의 正體性에 관한 연구」, 동아대 박사논문, 2001.
- 김선애, 「陶弘景의 道教修行論: 『養性延命論』을 중심으로」, 원광대 박사논문, 2015.
- 김수일, 「內丹思想의 周天修煉에 관한 연구」, 원광대 박사논문, 2008.
- 김완희, 「五行學說에 대한 연구」, 경희대 박사논문, 1997.
- 김일권, 「古代 中國과 韓國의 天文思想 연구」, 서울대 박사논문, 1999.
- 김정숙, 「국선도 호흡명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향」, 대전대 박사논문, 2017.
- 김종업, 「三一神誥의 수련원리에 대한 현대적 해석과 방법론 이해」, 명지대 박사논문, 2003.
- 김희정, 「黃老思想의 天人相應觀 연구」, 서강대 박사논문, 2004.
- 노성원, 「후경부통을 가진 컴퓨터 작업자에서의 국선도의 효과」, 한양대 박사논문, 2013.
- 류성태, 「孟子·莊子の 修養論 비교연구」, 원광대 박사논문, 1990.
- 박경숙, 「노인의 국선도 수련을 통한 양생 체험」, 이화여대 박사논문, 2008.



- 박진규, 「현대단학의 뇌수련법에 관한 한국선도적 고찰」, 국제뇌교육종합대학원대 박사논문, 2012.
- 사회수, 「丹田修練과 精·氣·神에 관한 연구」, 원광대 박사논문, 2008.
- 서방원, 「주희의 기감응론 연구」, 원광대 박사논문, 2017.
- 申昌丸, 「黃帝內經의 養生論에 대한 고찰」, 경산대 박사논문, 1999.
- 안병욱, 「동양의 신체의식과 심신수련에 대한 체육학적 연구」, 용인대 박사논문, 2014.
- 李南九, 「養生에 關한 文獻的 高査」, 대전대 박사논문, 1993,
- 정권주, 「『修心正經』 研究」, 원광대 박사논문, 2010.
- 최수빈, 「道敎 上淸派의 ‘大同眞經’ 연구: 몸, 우주, 그리고 신비주의적 수행」, 서강대 박사논문, 2002.
- 최연아, 「국선도 프로그램이 여성노인의 생리적, 심리적 변인에 미치는 영향」, 숙명여대 박사논문, 2017.
- 沈揆喆, 「命理學의 淵源과 理論體系에 관한 연구」, 한국정문연 박사논문, 2003.
- 한희철, 「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」, 경희대 박사논문, 2011.
- 황정희, 「마음 깨침의 몸」, 명지대 박사논문, 2008.

4. 연구논문

- 강돈구, 「미래 한국의 또 다른 종교들?: 선도계 수련단체들을 중심으로」, 『신종교연구』33, 한국신종교학회, 2015.
- _____, 「한국의 종교적 상황과 민족 통합과제: 한국 종교의 단군 인식을 중심으로」, 『단군학연구』7, 단군학회, 2002.



- 강지연, 「조선시대 김시습과 정림의 내단 사상 연구」, 『한민족문화연구』24, 한민족문화학회, 2008.
- 김경철, 「단전호흡과 화두 참선의 원리에 관한 정기신론적인 비교 고찰」, 『한국 한의학연구소 논문집』2-1, 한국한의학연구원, 1996.
- 김경환 외 3인, 「氣功의 周天功과 奇經八脈에 關한 考察」, 『大韓鍼灸學會誌』12-2, 대한침구학회, 1995.
- 김경희, 「국선도와 갓츠겐 운도에 내재된 소매틱 움직임 특질 비교 연구」, 『무용예술학연구』75, 한국무용예술학회, 2019.
- 김낙필, 「도교수행의 특징과 현대적 의미」, 『동양철학연구』23, 동양철학연구회, 2000.
- , 「性命論과 精氣神論」, 『태동고전연구』3, 태동고전연구소, 1987.
- , 「유일명 내단 사상에서의 음양개념」, 『도교문화연구』24, 한국도교문화학회, 2006.
- , 「劉一明의 內丹思想」, 『한국종교사연구』6, 한국종교사학회, 1996.
- , 「海東傳道錄에 나타난 道教思想」, 『道教와 韓國思想』, 아세아문화사, 1987.
- , 「동의보감의 도교적 성격」, 『과학과 철학』2, 통나무출판사, 1991.
- 김낙필 · 박영호 · 양은용 · 이진수, 「한국 신선사상의 전개」, 『도교문화연구』15, 한국도교문화학회, 2001.
- 김달기, 「국선도와 한민족문화」, 『한민족문화연구』6, 한민족문화학회, 2000.
- 김도영, 「여동빈극의 ‘몸’에 대한 철학적 이해」, 『동양철학연구』19, 동양철학연구회, 2002.
- 김영광, 「단전호흡법의 기본 원리 문제」, 『한국정신과학회 학술대회 논문집』9, 한국정신과학학회, 1998.
- 김영환, 「국선도 단전호흡」, 『전기의 세계』48-3, 대한전기학회, 1999.



- 김용수, 「도교철학의 生死觀과 不死」, 『한국종교사연구』10, 한국종교사학회, 2000.
- 김용태, 「정조의 도교수련관에 대한 일고」, 『인문과학』45, 성균관대학교 인문학연구원, 2010.
- 김은영, 「국선도(발달법) 수련법의 유아교사교육적 의미 탐색」, 『생태유아교육연구』8-2, 한국생태유아교육학회, 2009.
- 김인호, 「옛 중국인들의 죽음 극복 현상 연구」, 『中國文學』39, 한국중국어문학회, 2003.
- 김정숙, 「국선도 단전호흡 수련이 여자 중학생의 생리통에 미치는 효과」, 『통합심신치유연구』2-3, 한국통합예술심신치유학회, 2015.
- 김종업, 「止感, 禁觸, 調息법의 수련원리에 대한 체험적 분석: 장기간 수련자에 대한 질적 연구」, 『한국정신과학학회지』8-2, 한국정신과학학회, 2004.
- 김철호, 「국내의 명상교육 관련 학술논문 경향 분석」, 『윤리연구』118, 한국윤리학회, 2018.
- 김현문, 「한국의 선도사상과 기학」, 『제2기 민속박물관 대학교재』, 한국민속박물관회, 2004.
- 김희정, 「중국 금원대 도교와 불교 교섭의 한 형태: 全眞敎 盤山派의 사상을 중심으로」, 『도교문화연구』16, 한국도교문화학회, 2002.
- 나우권, 「靑山선사 高庚民의 생애와 사상: 天人合一에 이르는 양생법」, 『도교문화연구』41, 한국도교문화학회, 2014.
- 문재곤, 「陰陽五行論의 展開에 관한 研究(I)」, 『철학연구』14, 고려대 철학연구소, 1989.
- 박병수, 「圓佛敎 丹田住禪에 있어서 水升火降의 원리」, 『한국종교』19, 원광대학교 종교문제연구소, 1994.
- 박종현, 「황제내경과 마왕퇴 의서의 경락이론 비교연구」, 『동서의학』27-3,



- 동서의학사, 2002.
- 서복관, 「음양오행설과 관련문헌의 연구」, 『음양오행설의 연구』, 신지서원, 1993.
- 신진식, 「悟眞篇의 ‘道禪合一’ 사상」, 『도교문화연구』26, 한국도교문화학회, 2007.
- 양은용, 「조선시대 수련도교의 전개와 양생사상」, 『한국종교사연구』4, 한국종교사학회, 1996.
- , 「통일신라시대의 도교사상과 풍류도」, 「통일신라시대의 도교사상과 풍류도」, 한국도교사상연구회 편, 『도교의 한국적 수용과 전이』, 아세아문화사, 1994.
- , 「한국도교의 근대적 변모」, 『한국종교사연구』5, 한국종교사학회, 1997.
- 양현덕, 「국선도 수련체계의 특징」, 『동양심신수련법』, 한국학술정보, 2007.
- 양현정, 「뇌과학으로 본 120세 노하우 호흡과 내관명상」, 『브레인』68, 한국뇌과학연구원, 2018.
- 오출세, 「韓國 風流 人物 攷: 金時習을 중심으로」, 『불교문화연구』7, 한국불교문화학회, 2006.
- 우혜란, 「한국 명상단체의 세계화 기획과 서구 사회의 대응: ‘단월드’와 ‘마음수련’을 중심으로」, 『신종교연구』25, 한국신종교학회, 2011.
- 이광호 · 김창우, 「국선도 調息法의 무도교육적 가치와 의미」, 『대한무도학회지』10-1, 대한무도학회, 2008.
- 이광호 · 김학덕 · 윤여탁, 「현대생활속의 仙道의 의미와 가치」, 『움직임의 철학: 한국체육철학회지』12-1, 한국체육철학회, 2004.
- 이광호 · 이승범 · 원영신, 「국선도 단전호흡 수련의 운동효과에 관한 연구: 60세 이상 성인병이 있는 고령자를 대상으로」, 『한국체육학회지』43-5, 한국체육학회, 2004.



- 이남구, 「養生의 歷史學的 연구」, 『論文集』13, 전주우석대, 1991.
- 이봉건, 「몸풀기 조신 수련과 조식 수련을 병행한 명상 프로그램이 심신이
완과 마음의 안정에 미치는 효과」, 『한국명상학회지』7-1, 한국명상
학회, 2017.
- 이성진, 「이도순의 도교사상과 성리학」, 『도교문화연구』25, 한국도교문화학
회, 2006.
- 이승현, 「뇌철학과 인류의 미래」, 『한국뇌과학연구원 심포지엄』2002-8, 한
국뇌과학연구원, 2002.
- 이 엽, 「국선도의 교육학적 가치」, 『인문과학논집』54, 청주대학교 인문과
학연구소, 2017.
- 이재원, 「氣의 圓滑과 體內元氣의 흐름에 관한 연구: 七情 오장설을 中心으
로[仙道, 丹田呼吸에서]」, 『사회과학연구』9, 광주대학교, 1999.
- , 「人間과 氣功: 國仙道(丹田呼吸)에 대한 解說」, 『인문과학』3, 광주
대학교 인문과학연구소, 1997.
- 이철원 · 김정수 · 윤형권, 「국선도 단전호흡 수련 전후 혈압 · ACTH · Corti
sol의 변화」, 『스포츠과학연구소 논문집』15, 공주대학교 스포츠과학
연구소, 2001.
- 정경희, 「현대 ‘선수련문화’의 확산과 ‘丹學」, 『신종교연구』32, 한국신종교
학회, 2015.
- 丁彰炫, 「『黃帝內經』의 사유체계와 그 특징」, 『大韓韓醫學原典學會誌』17-4,
대한한의학원전학회, 2004.
- 조정호, 「신라 仙의 고유성에 대한 고찰 : 한국의 仙과 중국 道家의 차이를
중심으로」, 『민족문화논총』42, 영남대학교 민족문화연구소, 2009.
- 조기제, 「국학기공의 평화적 의의」, 『평화학논총』7-1, 국제뇌교육종합대학
원 지구평화연구소, 2017.



- 차주환, 「統一新羅時代의 道家思想」, 韓國哲學會 편, 『韓國哲學史』 상, 동명사, 1987.
- , 「羅末의 入唐學人과 道教」, 한국도교사상연구회 편, 『道教와 韓國文化』, 아세아문화사, 1988.
- 최미연, 「국선도와 한국춤의 神明」, 『대한무용학회논문집』54, 대한무용학회, 2008.
- 최영곤·표내숙, 「국선도 단전호흡수련이 불안·심박수에 미치는 영향」, 『체육과학연구소 논문집』10, 부산대학교 부설 체육과학연구소, 1994.
- 崔喜皙외 1인, 「養生導引法과 현대운동요법의 비교 고찰」, 『대한기공한의학회지』2-1, 대한기공한의학회, 1998.
- 허일웅·임채우, 「『參同契』의 氣功哲學 연구」, 『藝體能論集』19, 명지대학교 대학원, 1998.
- 황덕순·이철완, 「단전호흡에 관한 문헌적 고찰」, 『한방재활의학과학회지』2-1, 대한한의학회 한방재활의학과학회, 1992.
- 張克明, 「中國相術的文化蘊涵試探」, 『益陽師專學報』15-3, 湖南城市學院, 1994.
- 宮哲兵, 「春秋戰國時代 辨證法的 論理的 過程」, 『晚周辨證法史研究』, 上海: 上海古籍出版社, 1988.
- 李德永, 「五行探源」, 『中國哲學』4, 上海: 三聯書店, 1980.
- 宮川尙志, 「道教の概念」, 『東方宗教』16, 東京: 日本道教學會, 1960.
- 木村永一, 「道教と中國の思想」, 『東方宗教』37, 東京: 日本道教學會, 1971.
- 鈴木健郎, 「道教における聖典—その多様性と被規定性—」, 市川 裕・鎌田 繁編, 『聖典と人間』, 東京: 大明堂, 1998.
- , 「内丹の技法と思想—『悟眞篇』の例—」, 『東京大學 宗教學年報』14, 東京: 東京大學宗教學研究室, 1996.



- 窪徳忠, 「道教とはどんなものか」, 『東方宗教』2, 東京: 日本道教學會, 1942.
- 原田二郎, 「養生説における‘精’概念の展開」, 坂出祥伸 編, 『中國古代養生思想の総合的研究』, 東京: 平河出版社, 1988.
- 横手 裕, 「全眞教の變容」, 『中國哲學研究』2, 東京: 東京大學中國哲學研究會, 1990.
- Michel Strickman, “On the Alchemy of Tao Hung-Ching”, Ed. by H. Welch and Anna Seidel, *Facet of Taoism*, Yale University, 1979.
- Robinet, “Original Contributions of Neidan to Taoism and Chinese Thought”, *Taoist Meditation and Longevity Techniques*(edited by Livia Kohn), The Univ. of Michigan Center for Chinese Studies, 1989.

5. 기타

- <국선도 단전호흡>(http://www.kuksun.com/a_kuksundo.php.)
- <국선도연맹>(http://www.ksd21.com)
- <국선도총본원>(http://www.kouksunin.com)
- <덕당국선도>(http://www.kooksundo.com)
- <문화재청>(http://www.heritage.go.kr)
- <세계국선도연맹>(https://www.kouksundo.com)
- <한국학술지인용색인>(https://www.kci.go.kr)
- 조현, 「무예 힘에 취하면 사기꾼. 진정한 힘은 마음에서」, 《한겨레》 2017. 4. 4.
- 허경무, “수련하는 인간은 무릇 공욕지심을 가져야”, 《국선》 제17호, 2000.



