



## 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](#)

석사학위논문

# 국선도의 생명 사상 연구

- 精氣神 三丹田의 양생론을 중심으로 -

A Study on the Life-Force Concept of Kouksundo:  
Perspective on the  
Internal Alchemy Theory of *Jung · Qi · Shin Samdanjeon*



최 동 춘

한서대학교 건강증진대학원

자연건강관리학과

2019년 8월

# 국선도의 생명 사상 연구

- 精氣神 三丹田의 양생론을 중심으로 -

지도교수 김현문

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함



2019년 8월

한서대학교 건강증진대학원

자연건강관리학과 선도학전공

최 동 춘

최동춘의 석사 학위논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_ ①

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ ①

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ ①



2019 년 8월

한서대학교 건강증진대학원

# 목 차

|                    |    |
|--------------------|----|
| I. 서론              | 1  |
| 1. 연구의 동기          | 1  |
| 1) 우리의 현실          | 1  |
| 2) 동양과 서양의 자연관     | 2  |
| 2. 선행연구와 문제점       | 5  |
| 3. 연구 방법 및 목적      | 9  |
| 1) 연구 방법           | 9  |
| 2) 연구 목적           | 10 |
| 4. 연구의 제한점         | 11 |
| 5. 용어의 정의          | 11 |
| II. 국선도            | 13 |
| 1. 국선도의 개념         | 13 |
| 2. 국선도 수련의 원리와 요소  | 15 |
| 1) 수련의 원리(原理)      | 15 |
| (1) 단리(丹理)         | 15 |
| (2) 수승화강(水昇火降)의 원리 | 16 |
| 2) 수련의 요소 및 방법     | 19 |
| (1) 조신(調身)         | 19 |
| (2) 조식(調息)         | 21 |
| (3) 조심(調心)         | 24 |
| (4) 양생(養生)         | 25 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Ⅲ. 생명 사상 .....        | 28 |
| 1. 생명 사상의 개념 .....    | 28 |
| 2. 동양의 생명 사상 .....    | 30 |
| 1) 유교의 생명 사상 .....    | 30 |
| 2) 불교의 생명 사상 .....    | 34 |
| 3) 도교의 생명 사상 .....    | 36 |
| 3. 서양의 생명 사상 .....    | 38 |
| 1) 기독교의 생명 사상 .....   | 38 |
| 2) 생명의 기원설과 창조론 ..... | 38 |
| Ⅳ. 국선도의 생명 사상 .....   | 41 |
| 1. 정기신(精氣神)의 원리 ..... | 41 |
| 1) 정(精) .....         | 43 |
| 2) 기(氣) .....         | 46 |
| 3) 신(神) .....         | 49 |
| 4) 정기신의 보양(保養) .....  | 52 |
| 5) 정기신의 관계 .....      | 53 |
| Ⅴ. 결론 .....           | 56 |
| 참고문헌 .....            | 60 |
| ABSTRACT .....        | 65 |
| 감사의 글 .....           | 68 |

## 표 목차

|                   |    |
|-------------------|----|
| 표 1> 정기신 비교 ..... | 55 |
|-------------------|----|

## 그림 목차

|                     |    |
|---------------------|----|
| 그림 1> 정기신의 관계 ..... | 55 |
|---------------------|----|



## 국 문 초 록

국선도법은 한 민족의 심신 수련 양생법이다. 양생이란 생명을 기른다는 의미로 건강을 유지하여 장수하는 방법을 말한다. 무병장수(無病長壽)는 인간이 추구하는 본능적인 욕구이다.

본 연구는 동양과 서양의 제 생명 사상 속에서 공통분모를 도출하여 이를 정기신 삼단전에 근거한 국선도의 양생론을 현대의 생명 사상으로 확장하는 그 기초를 다지는 데 목적을 두고 있다.

이를 요약하면,

첫째, 동양의 儒·佛·道の 생명 사상은 불이(不二), 불이(不異)이다. 모든 생명은 유기적으로 연결된 한 생명이라는 것이다. 하늘과 땅 그리고 인간의 조화로운 통일을 이루며 어울려 사는 천지인 합일의 자연 중심적 또는 자연 동화적 삶이다.

둘째, 서양의 생명 사상은 주로 생물체 중심으로서 기독교적 관점에서의 창조적 관점과 진화론적 관점이 있다. 서양에서는 각각의 개체가 독립적인 생명으로 그 개체들이 모여 전체를 이룬다는 관점이다.

셋째, 우리 민족의 생명 사상에는 인간과 자연을 함께 살리는 홍익의 정신이 있다. 단군의 홍익인간(弘益人間) 사상은 인간만을 널리 이롭게 하라는 인간중심주의가 아니라 인간과 자연이 공존하며 상생하는 생태·환경적 세계를 이룸으로써 인간 세상에 존재하는 모든 생명을 널리 이롭게 하는 생명에 대한 근원적인 존중을 의미하는 홍익 생명 주의라 할 수 있다. 또 동학의 경천(敬天)의 천(天)은 우주 자연을 의미하며, 경인(敬人)은 인간존중이며, 경물(敬物)은 땅 위의 모든 것들을 존중하는 천지인(天地人) 삼재론(三才論) 공생적(共生的) 생명 사상이다.

넷째, 국선도의 생명 사상은 정기신(精氣神)이다. 유기체의 몸은 정이요 유기체의 생명 유지를 위한 에너지는 기이며 생명 활동은 신의 작용이다. 인간의 육체는 정이요, 인간을 살아가게 하는 에너지는 기이며, 인간의 삶을 주재하는 정신은 신이다.

모든 생명은 정기신을 갖추고 있다. 생명체의 몸은 정이요, 생명체의 활동성은 기이며, 생명체의 정신은 신이다. 식물의 뿌리[精]가 튼튼하면[精實] 가지와 잎과 꽃[氣]이 탐스럽고[氣壯] 그 식물의 어우러진 모습[神]이 아름답다[神明]. 마음의 참됨[眞: 精]은 착함[善: 氣]으로 드러나고 그 인품은 덕스러워 아름답다[美: 神]. 국선도 수련은 정각도[精實], 통기법[氣壯], 선도법[神明]을 수련하여 극치적 체력[精實], 고귀한

정신력[氣壯], 숭고한 도덕력[神明]을 얻는다. 조신(調身)은 정이요, 조식(調息)은 기이며, 조심(調心)은 신이다.

그동안 국선도를 통한 심신의 건강증진 측면에서는 다방면의 연구가 되었으나 그 근본 가치인 생명 사상에 관해서는 연구된 바가 없었다. 본 연구는 생명 사상이라는 측면에서 국선도의 정기신을 조명한다. 또 이를 통해 얻어질 수 있는 새로운 시각을 발판으로 국선도가 미래 사회에 기여할 수 있는 기초 자료로 활용될 수 있기를 희망한다.

주제어 : 생명 사상, 국선도, 정기신, 단전호흡, 양생, 무병장수.



# I. 서론

## 1. 연구의 동기

### 1) 우리의 현실

오늘날 인류사회를 주도하는 문명은 산업기술 문명이다. 서구에서 시작된 산업 문명은 20세기에 이르러 과학기술의 진보로 풍성한 물질적 번영을 이루었다. 그러나 이러한 물질적 번영은 물신주의와 생명경시 풍조를 불러일으키고 물질생산을 위한 산업 폐기물로 인해 지구생태계가 몸살을 앓고 있다.

지구생태계를 위협하는 문제들은 오존층파괴, 산업폐기물로 인한 수질오염, 해양환경오염, 음식물쓰레기, 탄소연료로 인한 미세먼지, 지구온난화, 산성비, 기상이변, 생물의 멸종, 핵물질에 의한 오염, 사막화, 지하수의 오염과 고갈, 기름유출, 어류의 남획, 생활 쓰레기, 축산폐기물, 유독성 폐기물, 식재료와 토양오염, 살충제와 제초제에 의한 중독, 유해물질에의 노출 등이 있다. 또 생명경시 풍조는 살인, 자살, 낙태, 출산 기피 현상 등으로 인해 사회공동체와 가족공동체의 해체를 야기하는 하나의 원인일 것이다.

21세기 인류가 부딪힌 최대의 난제는 '생태문제'이다. 이는 절박한 인류의 문제로 부각되고 있다. 이미 20세기 중반부터 이들 문제에 대한 집중적인 연구와 대안 모색이 수행되어왔다. 이를 순전히 기술과 과학의 문제로 보고 그 차원에서 해결하려는 일군의 사상가들과 과학자들도 있지만, 많은 지성인들이 과학 내지는 기술의 문제를 과학 또는 기술만으로 풀 수는 없다는 데 의견을 같이하고 있다. 그동안 새로운 접근방법, 새로운 해결방법은 발상의 전환, 의식의 전환, 생활방식의 전환에서 찾아야 한다는 주장이 끊임없이 제기되어왔다. 그중 큰 흐름을 형성하고 있는 사상 하나가 자연에 대한 인간의 태도를 완전히 새롭게 바꿔야 한다는 주장이다. 즉 자연에 지금까지 취해왔던 정복자적인 지배의 태도를 바꿔 자연과 더불어 살아가며 함께 진화해나아가야 한다는 이른바 '공생과 공진화'의 사상이다. 그러기 위해서 인간은 무엇보다도 먼저 자연에 대한 시각, 즉 자연을 보는 눈을 바꿔야 한다. 자연을 더 이상 대상화시켜 인간 마음대로 파헤쳐 이익을 극대화해도 되

는 에너지 저장고쯤으로 간주해서는 안 된다. 자연은 인간뿐 아니라 모든 생명체가 생명의 자양분을 받고 있는 텃줄이며, 생명의 텃밭이기 때문이다.<sup>1)</sup>

단군신화에서 말하는 홍익인간의 이념은 “자연을 수단화하여 인간만을 널리 이롭게 하라는 ‘인간중심주의’라기보다는 신과 동물의 조화 속에서 인간과 자연이 서로 공생하며 순환하는 생태학적 세계를 이룬다.”<sup>2)</sup>는, 인간 세상에 존재하는 모든 생명을 널리 이롭게 하는 생명 사상이라 할 수 있다.

단군신화가 이상으로 그리는 인간 세상은 “산과 숲을 무대로 하늘과 땅, 신과 동물이 만나 인간을 잉태하는 천·지·인 삼재론<sup>3)</sup> 및 천지부모(天地父母) 사상이 그 토대를 이룬다.”<sup>4)</sup> 이는 신과 인간, 동물과 식물, 비바람과 구름이 공생적인 관계 속에서 자연을 인간의 모태로 삼는다는 점에서 자연 친화적 인본주의라 할 수 있다.

단군신화로부터 이어져 온 한국의 생태적 사유는 신선사상의 맥을 잇고 화랑도의 근간인 신라의 풍류도<sup>5)</sup>로 이어진다. 이후 불교와 유교가 지배문화가 되면서 민중 속으로 가라앉았던 천지인 삼재 공생적 세계관은 동학의 경천, 경인, 경물(敬物)로 이어가는 맥을 보여주고 있다.

## 2) 동양과 서양의 자연관

서양의 자연관은 ‘인간은 만물의 영장’이라는 입장에서 ‘자연을 인간의 생활 장’으로 보고, 자연을 인간의 생활에 적합하도록 변형시키고 과학 문명의 발달로 인류의 생활은 편리해졌으나 그 반작용으로 자연의 균형이 깨지고 오염되어 인간의 생명력이 약화 되는 결과를 초래하였다.

서양의 세계관은 인간 중심사상이다. 인간은 우주 내 어떤 것들과도 뚜렷이 구분되는 만물의 영장이므로 인간만이 가치 있고, 그 밖의 모든 존재들은 인간을 위해서 존재한다. 이러한 인간 중심사상은 유대교에서 기독교로 이어지는 전통에서 많이 나타난다.

유대교와 그리스도교의 전통은 인간을 만물의 최상위 자리에 위치시키고 자연을 이

1) 이기상(2010). 『글로벌 생명학 - 동서 통합을 위한 생명 담론』. 자음과 모음, 14-15쪽.

2) 이기상(2010). 전계서, 124쪽.

3) 天·地·人을 우주론적 기본 구성을 3요소(三才)로 보는 시각.

4) 임재해(2003). 「단군신화를 보는 생태학적인 눈과 자연친화적 홍익인간사상」. 『단군학연구』 제9집, 단군학회, 115~157쪽.

5) 화랑의 우두머리를 國仙이라 하고 국선을 따르는 무리를 風流徒 또는 국선도라 불렀다.

용하게 하는 정신적 기반을 제공했다. “땅을 정복하고 다스리라.”<sup>6)</sup>는 성경 구절을 근거로 인간 중심적인 사상이 형성되고 자연을 이용하고 인간에게 편리하도록 변형시키는 행동이 자행되었다. 유대교와 그리스도교의 자연관에서는 자연은 인간을 위한 이용물에 불과한 것으로 보고 있다.

인간 중심적 사상은 칸트(Immanuel kant)의 이성에 관한 사상에서도 찾을 수 있다. “칸트에 의하면 인간이 유일하게 고귀하고 다른 생물체와 구별될 수 있는 것은 이성을 갖고 있기 때문이며, 이성을 갖고 있는 한 인간은 본래적인 존엄성을 갖고 그만큼 존경의 대상이 된다는 것이다.”<sup>7)</sup> 이것은 이성의 기능만을 본래적 가치의 기준으로 여긴 것이다.

또한 데카르트(Rene Decartes)는 “정신과 물질을 구분하여 자연경시와 자연파괴의 원인을 제공하였다.”<sup>8)</sup> 이러한 이분법적 사고방식이 자연을 오직 이용물로만 간주하는 지배의 원리가 되었다. 다윈의 진화론은 “자연도태, 적자생존, 우생열패의 원칙을 이론으로 적립해 낸다.”<sup>9)</sup> 서양인들은 이 원칙을 인간사회에도 적용하여 경쟁의 논리를 만들었다.

이러한 서양의 세계관과 가치관의 기저에는 무엇보다도 인간 중심적인 시각이 있다. 여기서는 자연도태와 적자생존의 진화론이 한 몫을 한다. 진화론자들은 인간이 진화의 최상위라고 여긴다. 그들은 우생열패의 진화법칙에 의해 인간이 모든 것을 다스릴 수 있다고 생각한다. 그들은 인간사회에도 똑같이 적자생존이라는 진화법칙이 적용된다고 본다. 경쟁의 논리를 앞세워 우등한 인간이 열등한 인간을 지배하는 것이 당연한 것처럼 선포하고 있다.<sup>10)</sup>

이러한 인간 중심사상과 이원론적 개인주의, 진화론의 경쟁 논리는 무분별한 자연개발로 인한 자연파괴와 산업화로 인한 자연의 오염과 공해를 야기하였다. 반면에 동양의 자연관은 ‘인간은 소우주(小宇宙)’라는 관점에서 ‘자연의 아들’로서 자연을 경외(敬畏)하고 자연의 원리를 탐구하여 그 원리에 인간을 맞추려는 생활방식으로써 인간의 생활은 불편하지만 생명은 보호받는 삶이었다.

인류 역사의 초기에 세계 어느 곳에서나 그러했듯이 동양과 한국에서도 물활론적(物活論的)<sup>11)</sup> 자연관과 신령숭배 사상이 널리 퍼져 있었다. 사람들은 인간은 물론 온

6) 『창세기』. 1: 28.

7) 구승희(1995). 『에코필로소피』. 새길, 63쪽.

8) 진교훈(1994). 『철학적 인간학Ⅱ』. 경문사, 42쪽.

9) 이기상(2010). 전계서, 18-19쪽.

10) 이기상(2010). 전계서, 25쪽.

갖 삼라만상에 신령이 깃들어 있다고 생각했고 그것을 믿음의 대상으로 삼기도 했다. 이러한 신앙의 대상은 무척 다양했다. 가령 사자(死者)의 넋인 사령(死靈)과 역사 인물의 넋인 위령(威靈)도 믿음의 대상이 되었다. 동물은 물론 식물과 산하대지(山河大地) 같은 자연물, 그리고 일월성신(日月星辰) 같은 천체에 이르기까지 삼라만상(森羅萬象)이 숭배대상이었다. 심지어는 길가의 돌맹이와 깨진 기왓장에도 신령이 깃들어 있다고 생각했다.<sup>12)</sup> 이러한 관점에서 소우주인 인간은 대우주인 자연을 경외(敬畏)하고, 자연에 맞추고, 자연과 더불어 공존하는 천지인(天地人) 일체의 자연 중심주의가 태동했다.

청산선사<sup>13)</sup>는 “동양의 자연인은 자연을 자연 그대로 보고 자연의 배후를 따진다거나 자연을 쪼개서 분석한다거나 하는 일을 하지 아니한다. 자연은 자연이라는 그 개념대로 ‘스스로 그렇게 되어 있다’고 생각하는 것이다. 자연은 있어 온 그대로 있었고 또는 있는 그대로 서로 인연을 맺어 생성하여가고 있다고 본다. 자연은 어떤 종적(縱的)인 선후나 상하 관계에서 존재 생성하지 않는다고 본 것이다. 여기에서 음양상호감응(陰陽相互感應)으로 상극(相剋)도 상생(相生)도 이루어져서 만물의 생성사멸적(生成死滅的) 변화가 이뤄진다고 본다. 뿐만 아니라 자연 세계의 원리와 인간생존의 원리와 분리하여 생각하지도 않고, 따라서 인륜 도덕의 원리도 자연의 원리와 분리하지도 아니한다.”<sup>14)</sup>라고 하였다.

동양에서는 하늘과 땅 그리고 인간이 조화로운 통일을 이루며 어울려 사는 천지인 합일의 자연 중심적 또는 자연 동화적 삶을 이상적인 삶으로 생각했다. 자연 중심적 세계관이다. 전일적(全一的)인 전체론의 시각과 관계론의 관점에서 ‘하늘과 땅 사이의 모든 만물이 서로 긴밀히 연결되어 생명의 힘을 받아 나누고 있다’는 생각이 동양의 생명관이라 할 수 있다.<sup>15)</sup>

국선도는 우리 민족 고유의 양생법으로서 천지인이 묘합(妙合)하여 못 생명을 살리는[救活蒼生] 도법(道法)이다. 산중에서 수도하던 청산은 어느 여름날 굴 앞을 나가다가 커다란 지네를 발견하고 놀라서 죽였는데, 그것을 본 그의 스승은 큰 바위 밑에 사는 지네들을 회초리로 슬슬 몰아 다른 곳으로 이주를 시켰다. 그리고 나서 스승은

11) 물활론(物活論, hylozoism)은 소크라테스 이전에 형성된 그리스 철학의 한 유형이며 모든 물질이 생명, 혼을 가지고 있다고 믿는 자연관이다(Merriam-Webster Dictionary).

12) 이기상(2010). 전계서, 97쪽.

13) 이하 청산이라 함.

14) 청산(1974). 『영생하는 길』. 종로출판사, 40쪽.

15) 이기상(2010). 전계서, 96쪽.

청산에게 “생물을 공연히 죽여선 안 되는 법이야. 그들도 살아야 해. 멀리 이사시키면 그 뿐 아니냐? 방해되면 보내면 되지 죽일 필요는 없는 거야. 너도 자연의 아들이 되려면 자연을 한 식구로 알아야지.”<sup>16)</sup>하였다. 또 어느 날은 “나무나 돌도 함부로 다루지 말라.”<sup>17)</sup>는 등 자연을 존중하는 가르침을 펼쳤다.

서구의 산업화로 인한 전 지구적인 공해를 극복하는 대안이 동양의 생명 사상이 될 수 있을 것이다. 그중에서도 박희진(1996)은 “풍류도(風流道)야말로 공해로 죽어가는 지구촌을 살리는 길이다.”<sup>18)</sup>라고 하였다. 국선도는 한민족의 풍류도를 잇는 고유의 수련법으로서 인간 본래의 생존 원리이다. 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)으로 공해 시대를 사는 현대인들에게 이를 이겨내는 정화시스템을 우리 몸에 건설하게 한다. 또 국선도의 공생·공진화를 추구하는 자연 중심주의·공동체주의 사상은 서구의 인간중심주의·개인주의의 대안이 될 수 있을 것이다.

## 2. 선행연구와 문제점

국선도의 생명 사상을 도출하기 위한 전 단계로 국선도 관련 학술적 선행연구들을 살펴보면 국선도에 관한 이론적인 연구는 양현덕(2007)의 『국선도 수련체계의 특징에 관한 고찰』과 오승준(2012)의 『국선도 수련 원리의 해석학적 고찰』 등이 있고, 그 외에 국선도와 단전호흡이 육체적·정신적 건강에 미쳐서 생명력을 고양하는 긍정적 효과에 관한 연구들이 있다.

양현덕(2007)은 『국선도 수련체계의 특징에 관한 고찰』에서 도출한 국선도 특징은 “① 내단 수련으로서 인본주의 사고와 심신 일체의 신체론, 역수반원(逆修反源)<sup>19)</sup>의 진리 관에 근거하고 있다. ② 동의보감의 의학적 정기신론(精氣神論)과 맥을 같이 하고 있다. ③ 중기 ⇒ 건곤기 ⇒ 원기 ⇒ 진기의 독창적인 기(氣) 체계를 가지고 있다. ④ 불교의 공(空)의 개념과 유교의 리(理)의 개념을 수용하였다. ⑤ 선명후성(先命後性)<sup>20)</sup>의 수련단계를 가지고 있으며 육체적 수련과 정신적 수련이 함께 이루어진다.

16) 청산(1977). 『삶의길』. 東苑閣, 178쪽.

17) 상동, 183쪽.

18) 박희진(1996). 「풍류도란 무엇인가?」, 『숲과 문화 연구회 학술지』, 5-4호, 53~55쪽.

19) 『도덕경』의 歸根復命[근원으로 돌아가 명을 회복한다.]는 설에 근거하여 內丹의 도는 바로 만물이 순행하는 도를 거꾸로 돌리어 마침내 본원으로 돌아가 영생에 머문다는 것이다.

20) 命은 육체, 性은 정신이니 육체를 먼저 단련하여 기가 충만하면 마음[性]은 절로 밝아져서 본성을 되

⑥ 현대 심리학의 자아실현과 자아 초월이나 자기개성화과정 등의 개념으로도 국선도 수련을 통해 경험하는 인간의식의 변화에 대한 과학적이고 실용적인 이해를 할 수 있다.”<sup>21)</sup>고 하였다.

오승준(2012)은 『국선도 수련의 해석학적 고찰』에서 이론물리학, 의학, 생리학, 심리학, 뇌 과학 등 현대 과학이론을 동원하여 국선도 수련이론을 해석하였는데 “국선도 수련 원리는 첫째, ‘우주관 적 수련 원리 우아일여(宇我一如)’로서 인간은 우주와 동일 생성 체로서 우주와의 합일로 우주에 무한히 존재하는 에너지를 체내에서 적절하게 활용하게 되면 체력, 정신력, 도력의 지평을 확장할 수 있다. 둘째, 국선도의 ‘단전호흡’은 산소는 물론 우주의 특별에너지에 유입하는 통로이며 자율신경계를 간접적으로 접근 조절하는 법이기 때문에 호흡을 통해서 우주 합일에 도달할 수 있다고 보았다. 셋째, 국선도의 수련체계는 ‘단계적 수련체계’로서 서양 심리학의 이론이 육체, 정신, 영성(우주의식)의 발전을 목표로 하면서 단계적 발전을 주장하는 것처럼 국선도 수련은 육체, 정신 모든 측면에서 단계적 발전과 상위단계와의 융합, 확대되어 가는 과정으로 볼 수 있다고 하였다. 넷째, 국선도의 수련진단방법은 경험 과학적 수련진단 방법이라고 할 수 있는데 국선도는 수련이 상위단계로 진전되면서 육체와 정신의 기능이 지속적으로 강화, 확대되는 과정으로 단계가 상승할수록 신체적으로 정신적으로 미묘한 특이현상이 나타나기 때문에 경험에 의해 이를 진단하고 점검하는 방법이 있고 이에 대해 특정 신체 부위의 열기 발생, 진동, 전진진동 현상은 인체 생체학으로, 비일상적 의식 현상은 뇌 과학 측면의 간접적 설명으로 대체하였다.”<sup>22)</sup>고 하였다.

국선도와 단전호흡이 육체에 미치는 긍정적 효과에 관한 선행연구로는 황준식 등(1994)의 “깊은 호흡은 교감신경계의 긴장을 완화하여 신체적 긴장 이완과 정서적 안정을 가져온다.”<sup>23)</sup>고 하였으며, 박해용(1985)은 “특히 단전호흡의 효과는 혈압, 심박동수 및 호흡수 감소 등의 생리적인 변화와 스트레스, 우울 및 불안감소 등의 심리적인 안정을 얻는 데에 있다. 단전호흡은 산소공급 이상의 의미를 지니고 있으며, 그 양상에 따라 생리적, 심리적 상태에 영향을 미친다.”<sup>24)</sup>고 하였다.

면역력과 관련하여 변주나(1996)는 “단전호흡의 실험군에서 코티졸 수치는 변화를

---

찾는다는 수련체계.

21) 양현덕(2007). 『국선도 수련체계의 특징에 관한 고찰』. 한서대학교대학원 석사논문.

22) 오승준(2012). 『국선도 수련 원리의 해석학적 고찰』. 한서대학교대학원 석사논문.

23) 황준식·이예철·안동환·박영주(1995). 「단전호흡 및 흉식 호흡이 체열에 미치는 영향에 관한 연구」, 『한국정신과학회 학술대회 논문집』 2호, 35-56쪽.

24) 박해용(1985). 『단전호흡이 상태불안 완화에 미치는 영향』. 서울대학교대학원 석사논문.

보이지 않으면서 면역글로불린 A가 약 1.8배 증가 되었다.”<sup>25)</sup>고 보고하였으며, 안성희(1996)는 “간호사를 대상으로 하여 단전호흡수련이 면역세포 수의 변화와 스트레스 감소에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험군 24명 대조군 18명을 대상으로 실험을 실시한 결과 말초혈액이 실험군에서 총 백혈구 수가 증가하였다.”<sup>26)</sup>고 보고하였다. 최연아(2007)는 “8주간의 국선도수련 후 성인 남성의 면역계 및 호르몬의 변화에서 면역글로불린 G, 백혈구, B-세포는 유의하게 증가 되었고, 면역계와 호르몬의 관계에 있어서도 코티졸은 면역글로불린 M과 유의한 정적 상관관계를 나타냈고, 에피네프린과 호르몬은 유의한 부적 상관관계를 나타내었으며, 노르에피네프린은 면역글로불린 A와 유의한 높은 부적 상관관계가 있다.”<sup>27)</sup>고 보고하였다.

콜레스테롤에 관한 연구는 최건식 등(1999)이 “중년여성을 대상으로 한 6개월의 운동 효과가 총 콜레스테롤을 감소시켰다.”<sup>28)</sup>고 보고하였다. 또 현경선(2001)은 “단전호흡 운동프로그램은 체지방률을 감소시키고, 배근력, 유연성, 평형성, 폐활량을 증가시켜 중년기 여성의 건강문제가 되는 총콜레스테롤의 감소 및 동맥경화지수를 낮추므로 신체적 건강증진에 효과가 있음”<sup>29)</sup>을 보고하였다.

단전호흡의 치료 효과에 관한 연구를 살펴보면 김종근(2003)은 “국선도 수련은 두통, 위장병, 스트레스 등에 일정한 효과가 있었다.”<sup>30)</sup>고 하였으며, 김남초(1993)는 “40-50대 고혈압 환자를 대상으로 6주 동안 매일 30분씩 단전호흡을 수련한 결과 실험군이 수련 전보다 수축기혈압이 15.8mmHg, 이완기 혈압에서 10.9mmHg 감소하여 단전호흡이 고혈압 감소에 효과가 있음을 밝혀주어 단전호흡이 자율신경 훈련법으로 응용가치가 있음”<sup>31)</sup>을 밝혔다.

혈압에 관한 연구에서 이명숙 등(1997)은 “단전호흡수련이 혈압을 감소시킨다.”<sup>32)</sup>고 보고하고 있으며, 김준한(1998)은 “고혈압 환자의 혈압 하강과 삶의 질 향상, 혈중

25) 변주나·김명애·최일림·이명하·서인선·정승희(1996). 「한국전통 건강문화로서의 단전호흡술의 심리신경면역학적 효과에 관한 연구」, 『스트레스연구』, 대한스트레스학회, 제4-1호, 41-56쪽.

26) 안성희(1996). 『단전호흡이 면역세포와 스트레스에 미치는 효과』, 카톨릭대학교대학원 박사논문.

27) 최연아(2007). 『성인 남성의 국선도 수련 후 면역계 및 호르몬의 변화』, 숙명여자대학교대학원 석사논문.

28) 최건식·고성경·김남익·김영일·원은경·연동수·황수관(1999/7). 「유산소성 운동에 의한 주당 에너지 소비량이 중년여성의 비만도 및 혈중지질에 미치는 영향」, 『대한스포츠의학회지』, 17권 2호, 250-259쪽.

29) 현경선(2001). 「중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡 운동프로그램의 적용효과」, 『성인간호학회지』, 13권 3호, 373-384쪽.

30) 김종근(2003). 『국선도 수련의 효과』, 창원대학교대학원 석사논문.

31) 김남초(1993). 『본태성 고혈압 대상자에게 적용한 단전호흡술의 혈압하강효과에 관한 연구』, 이화여자대학교대학원 박사논문.

32) 이명숙·최의순(1998). 「기공체조프로그램이 고혈압 환자의 생리 심리적 지수에 미치는 영향」, 『대한간호학회지』 28권 4호, 856-868쪽.

카테콜라민의 감소 등의 효과와 함께 건강증진, 뇌파조절, 호흡 기능 증진, 장 기능 조절, 면역기능 강화 등 다양한 효과가 있다.”<sup>33)</sup>고 보고하였다. 또한 현경선(2001)은 “단전호흡수련은 총 콜레스테롤과 동맥경화지수가 감소한다.”<sup>34)</sup>고 하였으며, 황대국(2010)은 “국선도 단전호흡수련은 60대 이상의 성인 남녀의 비만, 고혈압, 당뇨 등의 치료에 있어 긍정적인 운동 효과가 있다.”<sup>35)</sup>고 하였다.

국선도와 단전호흡이 정신에 미치는 긍정적 효과에 관한 선행연구로 박해용(1985)은 “단전호흡의 효과는 스트레스, 우울 및 불안감소 등의 심리적인 안정을 얻고 있다.”<sup>36)</sup>고 하였으며, 안성희(1996)는 “단전호흡수련이 스트레스와 우울 및 불안이 유의하게 감소하였다.”<sup>37)</sup>고 보고하였다. 변주나(1996)는 “단전호흡의 실험군에서 불안점수가 1.3배 감소 되었다.”<sup>38)</sup>라고 보고하였고, 이은규(2001)는 “단전호흡수련 프로그램의 적용은 학생들의 흥미를 유발하여 학습의 효과를 상승시키고, 학생들의 정신적 안정 및 불안 해소를 가져와 정서순화 및 집중력에 도움을 주었다.”<sup>39)</sup>고 하였다. 정현축(2004)은 “국선도 수련을 한 실험군은 국선도 수련을 하지 않은 대조군보다 스트레스 정도가 감소하였고, 삶의 질이 향상되었다.”<sup>40)</sup>라고 하였고, 엄기선(2010)은 “국선도 수련은 성인들의 스트레스에 긍정적인 영향을 미친다.”<sup>41)</sup>라고 하였다. 박희경(2011)은 “중년여성들의 신체적, 심리적, 사회문화적 특성에 국선도 수련이 긍정적 영향이 있는 것으로 해석할 수 있고, 실질적인 수련을 통하여 신체적, 정서적, 환경적, 교육적, 사회적 만족도가 높게 나타났다.”<sup>42)</sup>고 보고하였다. 이경호(2013)는 “국선도를 응용한 명상수련프로그램은 TMR(Telemarketer)의 직무 스트레스 해소에 효과가 있었다.”<sup>43)</sup>하고 하였으며, 박현주(2013)는 “국선도 수련은 노인의 삶의 질에 있어서 신체 상태에

33) 김준한·안병상·류영수(1998). 「기공단련의 인체생리작용에 대한 현대 과학적 연구 측면의 고찰」, 『대한기공학회지』 2권 2호, 51-70쪽.

34) 현경선(2001). 전계논문.

35) 황대국(2010). 『국선도 기초 수련법이 중년여성의 건강 체력 및 유산소능력에 미치는 영향』. 국민대학교대학원 석사논문.

36) 박해용(1985). 전계논문.

37) 안성희(1996). 전계논문.

38) 변주나 외(1996). 전계논문.

39) 이은규(2001). 『단전호흡수련이 전신지구력 신장에 미치는 영향: 남자 중학생을 대상으로』. 순천향대학교대학원 석사논문.

40) 정현축(2004). 『국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 효과』. 명지대학교대학원 석사논문.

41) 엄기선(2010). 『국선도 수련이 성인의 스트레스에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사논문.

42) 박희경(2011). 『중년여성의 국선도 참여 동기와 수련 만족도에 대한 연구』. 한서대학교대학원 석사논문.

43) 이경호(2013). 『국선도를 응용한 명상 수련 프로그램이 TMR의 직무 스트레스에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사논문.

대한 삶의 질과, 자아 존중감, 정서 상태, 가족 관계, 이웃과의 관계가 긍정적으로 변화했다.”<sup>44)</sup>라고 하였다. 김영희(2014)는 “지속적인 국선도 수련은 성인들의 긍정적 신체적 자기개념과 정신건강에 유익한 방법이다.”<sup>45)</sup>라고 보고하였다.

이러한 연구들은 국선도 단전호흡의 수련이 육체적 · 정신적 건강에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 국선도의 역할을 이해할 수 있다. 거기에 더하여 근본원리를 알면 바르게 설 수 있고, 응용할 수 있는 능력이 증진된다. 따라서 국선도의 생명사상을 연구하여 국선도의 기틀을 바로 세우고 우리의 생명에 도움이 될 수 있도록 활용할 수 있는 응용력이 더해질 것이다. 또 생명 원리를 활용하여 우리의 잠재된 생명력을 충실하게 할 수 있을 것이다.

청산은 생명의 존재에 대해 언급하며 “인류는 누구나 천지자연의 조화로 부모님의 정기를 받고 세상에 태어나는데 생명을 이어가는 세 가지 요소가 있다. 첫째는 입으로 먹는 것, 둘째는 코로 마시는 공기, 셋째는 적당한 운동이다. 이 세 가지가 합쳐서 생명을 유지하고 이를 조화롭게 하면 우리는 진정한 의미의 건강체와 충실한 생명체로 삶을 영위할 수 있다.”<sup>46)</sup>고 하였다. 이러한 청산의 근원적인 생명에 대한 이론적 정리를 체(體)로 하고 선행연구의 결과와 같은 구체적 방법론들을 용(用)으로 하는 관점에서 본 연구를 하고자 한다.

### 3. 연구 방법 및 목적

#### 1) 연구 방법

본 연구를 위해 청산의 1974년 판 『영생하는 길』과 1977년 판 『삶의 길』, 그리고 1983년 판 『國 伏道 I, II, III』<sup>47)</sup>과 許浚의 『原本 東醫寶鑑』 1977년 판본을 저본으로 삼았다. 청산의 『영생하는 길』은 ‘동의보감’과 ‘주역’, ‘음양오행’, ‘우주변화의 원리’, ‘참동계’, ‘성명규지’ 등을 참고하여 일반인 수련자들의 지침이 되도록 저작한 서

44) 박현주(2013). 『국선도 수련이 노인의 삶의 질에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사논문.

45) 김영희(2014). 『국선도 수련이 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사논문.

46) 청산(1974). 전게서, 2쪽.

47) 청산(1977). 『삶의길』, 東苑閣, 9쪽. 國 伏道の ‘伏’은 仙과 통용되는 글자이며, 하늘사람 선, 천인모합의 선, 신선 선, 깨달을 불 등의 의미가 있다. 汉语字典(중국어사전)에는 “仏1”의 今字. 亦作“伏1”. (1)佛陀의 简称. 本义为“觉”(Buddha의 약자. 원래 의미는 “의식”)라고 되어 있다.

적이었으나 일반인이 읽기에 난해한 부분이 많아 풀어서 다시 쓰고 증보한 책이 『國  
夭道 I, II, III』이다. 특히 국선도 수련 원리를 정기신(精氣神)으로 설명한 부분은  
『동의보감』의 정기신 원리를 원용하고, 국선도의 독특한 정기신 원리를 추가하였기에  
『동의보감』과 정기신에 관한 논문 등을 참고하여 연구하였다. 또 생명 사상에 관한  
논문과 동서양의 생명 사상을 두루 논술한 이기상의 『글로벌 생명학 - 동서 통합을  
위한 생명 담론』을 참고하였다.

동서양의 전통을 생명 사상의 관점에서 조명하고 국선도의 생명 사상과 어떻게 조  
우하는지에 대하여 고찰하고자 한다.

## 2) 연구 목적

21세기의 생태문제는 과학기술만으로는 해결할 수 없고 의식의 전환, 생활방식의  
전환이 요청된다. 이 시점에 전통 동양의 자연 관 내지 한 민족의 생명 사상과 국선  
도의 생명 사상에서 그 대안을 모색하는 것도 의미 있는 일일 것이다.

“1947년 토인비는 21세기는 태평양 시대가 될 것이라고 진단했고, 1972년에 발간  
된 로마클럽의 보고서 『성장의 한계』에서는 서구 문명의 병폐를 진단하면서 그 처방  
을 내놓은 바가 있는데, 공교롭게도 그 내용이 동양철학의 주요개념들과 일치하여 서  
구 문명의 위기를 극복할 수 있는 길이 동양사상에 있음을 확인해 주기도 하였다.”<sup>48)</sup>

오늘날 오염의 시대를 살아가기 위해서는 자체 정화기능을 강화해야 한다. 공해의  
세상에서 혼자만이 맑음을 유지하기는 어렵다. 그런데 모든 생명은 자정(自淨) 능력과  
정상으로 돌아가는 힘이 있다. 국선도는 그 힘들을 복돋아 오염으로부터 자신의 생명  
을 보호한다. 본 연구는 동서양의 제 사상을 생명사상 관점에서 살펴보고 국선도의  
생명 사상을 정기신 삼 단전의 양생론을 바탕으로 연구해 보고자 한다.

본 연구의 목적은 다음과 같다.

첫째, 생명 사상은 우리 시대에 왜 중요한가?

둘째, 생명 사상에 대한 동양적 관점과 서양적 관점은 어떻게 다른가?

셋째, 국선도의 생명 사상은 동·서양의 관점과 어떤 차이가 있는가?

넷째, 정기신 원리를 함유한 국선도의 생명 사상의 의미는 무엇인가?

48) 조준하(2009). 「韓國의 禮學思想 序說」, 『靑少年과 孝文化』 14권, 49-75쪽.

#### 4. 연구의 제한점

1) 본 연구는 국선도의 생명 사상을 주로 정기신의 관점에서 연구하려 하였으므로 그 외에 다른 측면으로서의 생명 사상을 조명하지 못한 제한점이 있다.

2) 동양의 수많은 사상적 유산들을, 대표적이라 해도 儒·佛·道라는 3대 사상으로 제한한 한계가 있다.

3) 서양의 사상을 기독교로 단순화하고 또 이를 유·불·도의 동양사상에 대비하려고 하는 상대적 형평성에 제한이 있다.

#### 5. 용어의 정의

1) 양생: 생명을 보양한다는 의미로서, 건강하게 장수하는 것을 말한다. 구체적 이론과 실천은 정기신 삼 단전으로 제시되며 이는 생명의 구성요소를 몸, 마음, 그리고 영성으로 보는 신선 사상과 궤를 같이하는 선가의 생명론이다.

2) 생명: 생명의 사전적 의미는 “모든 생물에 공통으로 존재하는 속성”<sup>49)</sup>이며, “사물이 존재하기 위한 가장 본질적인 것, 또는 사물이 유지되는 기간”<sup>50)</sup>이다. 국선도의 양생론은 결국 생명력을 충일시키는 방법이다.

3) 생명 사상: 생명과 사상의 조어로서 생명은 죽음의 반대 개념이다. 사상은 인간의 어떠한 유사한 생각이 반복되며 정제되어 보편적인 언어로서 통용되는 것을 의미한다. 즉 생명 사상이란 협의적인 측면에서 죽지 않으려는 불사의 소극적인 사고를 탈피하여 생명을 광의적인 측면에서 접근하여 그 각기의 구성요소를 건강하게 순차적으로, 그리고 발전적인 단계를 거쳐 비로소 충만하게 하는 생명에 대한 사상을 의미한다.

4) 국선도: 청산선사(본명: 고경민)에 의해 1967년부터 사회에 보급되기 시작하였고, 당시 유도, 당수도, 검도 등의 무도와 축구, 야구, 농구 등의 스포츠로 양분되던

49) 두산백과사전연구회(1999). 『두산백과』. 두산동아, 488쪽.

50) 다음 어학사전: <https://dic.daum.net/search.do?q=%EC%83%9D%EB%AA%85>

시기에 성인들의 본격적인 실내 심신건강법으로 제시되고 보급되기 시작하였다.

5) 단전호흡: 텃줄로 산소와 영양분을 공급받던 태아 때의 호흡이라 하여 태식 호흡이라고도 불린다. 생리학적으로 상체의 중간부에 위치한 횡격막의 상하 운동으로 호흡을 하게 되는데 횡격막의 윗 부분에 위치한 폐를 직접 움직여 가슴으로 호흡하려는 것을 흉식 호흡이라 하고 그 반대 방향에 위치한 단전이라는 혈 자리를 중심으로 호흡하려는 것을 단전호흡이라 한다. 우리가 깊은 호흡이라 함은 이 단전호흡을 의미한다.



## Ⅱ. 국선도

### 1. 국선도의 개념

국선도<sup>51)</sup>는 몸과 마음을 균형 있게 관리하자는 심신 양생법으로서 “불로장생의 신선사상 실천법인 선도의 맥을 잇고 있다.”<sup>52)</sup> 선도가 사람[人]과 자연[山]이 하나 되는[仙] 길[道]이라는 의미이듯이 우리나라[國]의 사람[人]과 하늘[天=자연]이 하나 되는[仙] 길[道]이라는 의미이다. 여기서 ‘우리나라’라 함은 협의(狹義)의 한반도를 의미하기도 하지만 광의(廣義)로는 온 우주를 한 나라로 본다. “우주를 하나의 나라[國]로 보고 사람[人]과 하늘[天]이 묘합(妙合)하는 대자연의 길[道]”<sup>53)</sup>을 국선도(國 仙 道)라고 한다. 사람과 하늘이 상통한다는 것은 하늘은 곧 우주이니 우주와 상통하는 것이다.

국선도 명칭의 유래에 대해 청산은 다음과 같이 말하였다.

삼국사기에는 풍월(風月), 풍월주(風月主), 풍월도(風月徒)라 하고, 삼국유사(三國遺事竹旨郎)에는 풍류도(風流徒), 화랑(花郎), 원화(原花)라하고, 조정화주지간(朝廷花主之間)에는 화주(花主), 화랑(花郎), 화랑도(花郎徒), 화도(花徒), 향도(香徒), 국선화랑(國仙花郎), 국선(國仙), 국선도(國仙徒), 선화(仙花), 선랑, 선도(仙徒), 선인(仙人), 선인(先人) 이라하고, 후에는 실(實), 씨알(核), 조화도(造化道), 기도(氣道), 단도(丹道), 화랑도(花郎道) 등으로 불려 내려왔으므로 그 이름을 오늘날에는 정각도(正覺道), 선단(仙丹), 선법(仙法), 선도법(仙道法)이니 하게 된 것이다.<sup>54)</sup>

국선도의 다른 이름은 ‘불돌법’인데 이를 살펴보면 “‘불’은 ‘밝음’ ‘광명’을 뜻하니 우리 본성의 밝음이요, ‘돌’은 ‘근본에 돌아가[歸本] 참여함’이니, 우리 본성의 밝음에 돌아가 참여함이다. 무릇 새로워진다는 것은 본래로 돌아갈 때 새로워지는 것이니 새

51) 국선도는 1967년에 청산선사가 공개한 한민족의 수련법이다. 청산은 12살에 스승을 만나 20여년을 수련하다 스승의 명을 받고 하산하여 국선도를 보급하였다. 그 후 제자들이 이어받아 ‘국선도법연구회’, ‘국선도연맹’, ‘국선도세계연맹’, ‘덕당국선도’, ‘국선도무예협회’, ‘세계불국선도연맹’ 등 사단법인을 설립하여 국선도를 보급하고 있다.

52) 김현문(2004). 「한국의 선도사상과 기학」. 『제2기 민속박물관대학교재』. 사단법인 민속박물관회, 257-267쪽.

53) 청산선사(1983). 『國 仙 道 I』. 신라출판사, 45쪽.

54) 청산(1974). 전게서, 30쪽.

날은 지구가 자전하여 본래 자리에 되돌아올 때요, 새해는 지구가 공전하여 제자리에 되돌아올 때이다. 사람들이 본래의 밝음에 되돌아가면 새로워진다. 인간 본성의 밝음은 태양보다 밝아서 태양빛은 덮어 놓은 항아리 속은 비출 수 없으나 본성의 밝음은 땅속이나 하늘 끝, 사람의 마음속까지 어디에나 걸림 없이 비춰볼 수 있다.”<sup>55)</sup>

우리나라에서는 고대로부터 신선사상(神仙思想)이 전래되어 왔는데 한 민족의 생활과정에서 고대 신관(神官)들이 입산수도하는 산을 신산(神山)이라 하여 숭앙하였고 산에 들어가 수도하는 자들을 신선(神仙)이라 하였다. 이는 “제천(祭天) 또는 경천사상에서 발생한 것이며 월성(月星)과 태양신(太陽神)을 신봉하는 마음에서 유래된 것이다.”<sup>56)</sup> 곧 한민족의 사상으로 선적(仙的)인 생활화를 이룬 것이다. 이러한 전통에서 신선사상이 전래하여 왔으며 신관이 아닌 사람도 입산하여 선(仙)의 도법을 닦으면 기인적인 선인(仙人)이 되는 수가 많았다. 그러나 그들의 최종수행은 숨을 고루는[調息] 법인 단리수행(丹理修行)이었던 것이다(청산, 1974).

선도(仙道)의 ‘선’이란 산인(山人)을 말함이니 예부터 수행자는 심산유곡에 들어가 수도를 한 것에서 나온 말이다. ‘도’란 자연의 도리로서 모든 사물을 생성하고 사멸하게 하는 이치이다(청산, 1974).

선인이란 고대 제정일치(祭政一致)시대에 제주(祭主)인 신관이 하늘과 통하려고 산은 높으므로 하늘과 가장 가깝다는 생각에서 산에 들어가 수도하는 자들을 의미하였고, 이러한 사람[人]과 자연[山]이 하나가 되는 경지[仙]를 터득하려는 수도자를 의미하였다. 이들은 하늘과 통하기 위하여 하늘기운을 받아들이려는 노력으로 호흡법에 착안하여 단전호흡(丹田呼吸), 기공(氣孔)호흡, 태식법(胎息法) 등을 발견하였다. 즉 사람이 하늘과 자연과 하나가 된 경지를 선이라 하였고 이러한 사람을 선인이라 하였다(청산, 1974).

국선도는 최치원의 ‘난랑비서문(鸞郎碑序文)’<sup>57)</sup>에 기록되었듯이 우리나라의 현묘지도(玄妙之道)로서 유불선(儒佛仙)을 포함한 풍류(風流)의 전통을 잇는 수련법이다.

“최치원은 신라에 풍류(風流)라는 고유한 가르침이 있다.”<sup>58)</sup>고 하였다. 이는 유불선이 합하여 풍류가 된 것이 아니라 우리민족의 심성 속에 이미 유불선을 포괄할 수 있는 심성이 내재되어 있었다고 해석할 수 있다. 풍류는 선(仙)이라 할 수 있으며 하늘

55) 최동춘(1994). 「하늘 기운을 받아들이는 법」, 『선』, 사단법인 국선도법연구회, 8-11쪽.

56) 청산(1974). 전계서, 12쪽.

57) 國有玄妙之道 曰風流 設教之源 備詳仙史 實內包含三教 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 竺乾太子之化也.

58) 정재서(2006). 『한국 도교의 기원과 역사』, 이화여자대학교출판부, 72쪽.

을 경외(敬畏)하고 하늘과 하나 되어 하늘 뜻 그대로 살고자 하는 우리민족의 이상을 상징한다. 선의 의미는 유교의 ‘사람 욕심을 누르고 하늘 이치를 따른다[遏人慾而尊天理]’<sup>59)</sup>와, 불교의 ‘불(佛)’<sup>60)</sup>, 기독교의 ‘경천애인(敬天愛人)’<sup>61)</sup>, 그리고 천도교의 ‘인내천(人乃天)’<sup>62)</sup> 사상과 서로 그 뜻이 서로 통한다고 할 수 있다.

국선도는 인간의 몸과 마음을 수련의 대상으로 하여 생명력을 기르는 도이며, 자연의 원리[易理]를 내 몸에 적용[丹理]하여 자연법칙에 맞는 수련을 함으로써 자연으로부터 부여된 자연치유력과 자연양능작용(自然良能作用), 면역력 등을 고양하여 무병장수를 도모한다.

자연원리에 맞는 동작을 하는 행공(行功)으로 몸을 고르고[調身], 단전호흡으로 숨을 고르며[調息], 사리사욕을 버리고 공리(公利) 공욕(公慾)으로 홍익인간(弘益人間), 광명이세(光明理世)의 정신을 갖추어 마음을 고르게 하여[調心], 강인한 체력과 고귀한 정신력, 그리고 숭고한 도덕력을 기르는 전인적(全人的) 인간상을 내 몸에 구현하는 양생지도(養生之道)이다.

## 2. 국선도 수련의 원리와 요소

국선도 수련의 원리를 대별(大別)하면 단리와 수승화강의 원리, 정기신의 원리로 나눌 수 있다. 또 국선도 수련의 요소는 조신, 조식, 조심으로 분류할 수 있다. 정기신의 원리는 본 연구의 주제이므로 장을 달리하여 살펴보고 여기서는 수련의 원리 중 단리와 수승화강의 원리, 그리고 수련의 요소를 살펴본다.

### 1) 수련의 원리(原理)

#### (1) 단리(丹理)

59) 『孟子』, 「梁惠王 下」, “皆所以遏人慾而尊天理”

60) 부처란 '진리를 깨닫고 실천하는 이'라는 의미이니 '하늘의 원리'를 깨닫고 실천하는 하늘 사람이라 할 수 있다.

61) “내 원대로 마시웁고 아버지의 원대로 되기를 원하나이다.”(누가복음 22장 42절)하였으니 하늘 뜻을人間世에 전하는 것이 기독교의 사명이고, 하늘 뜻을 알려면 하늘 사람이 되어야 한다.

62) 1905년 동학의 3대 교주인 손병희(孫秉熙)가 동학을 천도교로 재편하면서 내세운 사상으로, ‘사람이 곧 하늘’이라는 뜻이다.

국선도 수련의 원리는 단리에 있다. 단리는 역리(易理)를 인간의 심리와 생리에 적용한 것이다. 선도 수련을 연단법(鍊丹法)이라 하며 그 수련 과정을 단법(丹法)이라 하는 이유가 여기에 있다(청산, 1974).

단리는 즉관적(即觀的) 사고방식으로 즉관(即觀)이란 직감(直感)이니 직각(直覺)이니 영감(靈感)이니 하는 말과 다르다. 청산은 “본래 직관(直觀)이란 논리를 계기로 하지 않은 직관적 판단이요 추리이나 즉관은 주관과 객관을 대립시켜 그 대상을 판단하는 사고방식이 아니라 주관에 아무 작용이나 추리가 없이 그 대상을 상징적으로 또는 내용적으로 그 속을 들여다보려는 태도가 없이 그 사물을 있는 그대로 직접 보는 관찰이다.”<sup>63)</sup>라고 하였다. 그 모습을 있는 그대로 경험하는 것이 즉관이다.

김현문(2018)은 “직관이 대상을 사려 깊게 직접 보는 것을 말한다면 즉관은 사물을 있는 그대로 보는 것을 말한다. 직접 봄에는 대상과 관찰자 사이가 분리된 것을 말하지만, 있는 그대로 볼 때는 관찰자가 대상을 관통하여 그것과 하나가 되는 것이다. 즉관은 실재를 비 인식적으로 통합시켜 현실로부터의 불필요한 정보의 이입이나 분리를 지양한다.”<sup>64)</sup>고 하였다. 그러므로 국선도 수련은 즉관적 사고방식으로 수행하는 과정이라고 보았다.

즉, 직관이 주체가 객체를 선입견을 배제하고 있는 그대로 관찰하는 것이라면, 즉관은 주객이 일체가 되어 주체가 객체를 경험하는 과정이라고 할 수 있다.

국선도 수련은 전체인 대우주와 개체인 소우주[인간]는 그 생성원리가 동일하다고 봄으로[個全一如觀], 소우주인 인간이 생명 그 자체를 수련대상으로 하여 대우주인 자연과 하나가 되어[天人合一] 대자연의 변화 원리와 대자연의 공능(功能)을 스스로 터득하고[體智] 스스로 능력을 갖추어[體能] 역조창생을 구하려는[救活蒼生] 수련법이다. 역리가 관찰자인 인간과 관찰대상인 자연이 분리된 상태에서 발견된 자연의 원리라면 단리는 관찰자인 인간과 관찰대상인 자연이 하나가 되는, 자연과 인간이 분리되지 않은 하나인 즉관 상태에서 체득되는 원리라고 할 수 있다.

## (2) 수승화강(水昇火降)의 원리

청산(1974)은 “단리의 호흡.방법은 정기신 삼단 이단호흡비법(精氣神 三丹 二段呼吸秘法)”<sup>65)</sup>이라 하였는데 이것이 내단(內丹)<sup>66)</sup>의 방법이다.

63) 청산(1974). 전게서, 71쪽.

64) 김현문(2018). 『국선도 단전호흡 신해설서』. 포일출판사, 8쪽.

65) 청산(1974). 전게서, 45쪽.

내단 수련을 완성하기 위해 필요한 과정 중 핵심은 수승화강이다. 이근철(2008)은 “내단을 형성하기 위해서는 심화(心火) 가운데 진수(眞水)가 발생하고 신수(腎水) 가운데 진화(眞火)가 발생해서 수화(水火)의 교구(交媾)<sup>67)</sup>가 이루어질 때 진정한 의미의 수승화강(水升火降)이 이루어지는데 수승화강은 인체의 본래 모습을 되찾기 위한 내단 수련의 핵심이다.”<sup>68)</sup>라고 말한다.

수승화강의 내단 수련을 크게 둘로 나누면 역수반원과 주천공(周天功)이다. 내단 수련을 통해 복식호흡을 넘어 단전호흡으로, 나아가 태식(胎息)으로까지 발전해가면서 생명을 본원을 찾아가는 것이 반원(返源)이고, 이 과정을 역수(逆修)라고 한다. 내단을 이루는 역수반원의 중점은 수화에 있다. 즉 화의 성질은 원래 위로 향하지만 이것을 역행시켜 아래로 향하게 하면 부드럽게 변하면서 온화하게 되며, 수의 성질은 원래 아래로 향하지만 이것을 역행시켜 위로 향하게 하면 윤택(潤澤)해진다는 것이다. 이것이 지극해지면 끊임없이 이어지고 견고해져서 어그러지지 않는 내단이 이루어진다는 것이다. 또한 주천(周天)은 원래 황도를 한 번 순환하는 것을 의미했는데 내단 수련에서는 수화가 승강하는 핵심단계를 소주천(小周天)이라 하고 소주천이 깊어진 것을 대주천(大周天)이라 했다.<sup>69)</sup>

소주천은 수련자가 눈을 감고 정좌하여 청기를 들이마시어 흡기를 단전에까지 내려 보내 회음을 지나 독맥(督脈)과 미려(尾閭[下關])<sup>70)</sup>를 따라 상행하여 협척(夾脊[中關])<sup>71)</sup>을 지나 옥침(玉枕[上關])<sup>72)</sup>에 이른다. 이 주행을 다시 머리의 백회혈에 이르러 니환(泥丸[上丹田])<sup>73)</sup>에 이르렀다가 얼굴을 지나 혀에 이르러 임맥(任脈)과 접하고 가슴 앞쪽의 단중(膻中[中丹田])<sup>74)</sup>에 이른다. 이 기운이 다시 내려와 하단전에 이르면 다시 그 길을 따라 순행하는 것이 소주천이다. 수행자는 자신의 신체 상태에 따라 기를 모아 그 자리에 존상함으로서 ‘강신각병 연년익수(强身卻病 延年益壽)’의 목적을 이룬

66) 이원국 저, 감낙필 외 역(2006). 『내단』, 성균관대학교출판부, 14쪽. 內丹이란 도교의 여러 영역 가운데 수련의 측면을 대표하는 것으로 심신 수련을 통한 자기완성을 목적으로 한다.金丹 제조를 중시하는 外丹과 구별한다는 의미에서 사용되었다.

67) 陰陽이 相合하여 관계를 맺음.

68) 이근철(2008). 「水昇火降에 관한 內丹의 研究」, 『도교문화연구』 29집, 한국도교문화학회, 171-180쪽.

69) 이근철(2008). 전제논문.

70) 後三關 중의 하나로 꼬리 부분의 척추와 연결된 엉덩이 살 내지는 꼬리뼈를 말한다.

71) 後三關 중의 하나로 11번 척추뼈의 아래로 內腎과 마주 보고 있는데 鍼灸에서 이야기하는 脊中穴이다.

72) 後三關 중의 하나로 玉枕穴의 아래에 있고 머리 뒷면의 枕骨이 있는 곳이다.

73) 上丹田은 泥丸이라고도 부르며 眉心和 後腦中間에 위치하고 있다.

74) 中丹田은 膻中이며 兩乳頭間 正中央에 있는 穴로서, 가슴의 심장 아래 一寸 들어간 곳이다.

다. 도가들은 상중하 삼단전과 상중하의 삼관이 뚫리면 임독맥이 주류하여 체력을 증강하고 질병을 물리치며 연년익수하고 심지어 늙지 않아 신선이 될 수 있다고 한다.<sup>75)</sup>

이원국(2006)은 “하관(下關, 미려)으로부터 중관(中關, 협척)을 지나고, 중관으로부터 상관(上關, 옥침)을 지나며, 상전(上田, 니환)으로부터 중전(中田, 황정)에 이르고 중전으로부터 하단(下丹, 기해)에 이른다. 이 공부는 바로 후대 단가(丹家)들이 말하는 소주천이다.”<sup>76)</sup>라고 하였다.

청산(1974)은 “‘단전호흡법’이라 할 때의 단전은 주로 하단전을 의미하는 것으로서 하단전 기해혈(氣海穴)을 중심으로 심호흡을 하는 것을 말한다. 그러나 ‘정기신 삼단 단전호흡’이라 할 때는 상단전의 기와 중단전인 신을 고요한 경지에서 하단전인 정이 있는 곳으로 집중하면서 하단전으로 심호흡을 하는 것을 말한다. 이것이 단법인 행공의 방법이다. 그리고 한 가지 더 특이한 방법은 단전 심호흡을 하되 호와 흡에 있어 호할 때나 흡할 때 중간에서 자연스럽게 숨을 정지하여 이단으로 호흡하는 것이다.”<sup>77)</sup>라고 하였다. 또 “임독유통(任督流通)은 단전의 단기(丹氣)를 두어 번 마는 듯 하다가 장강(長強)으로 보내어 독맥으로 올렸다가 다시 귀 뒤로 내려 임맥으로 하단전에 이르러 호출(呼出)하는 것이다.”<sup>78)</sup>라고 하였다.

이는 수승화강을 말하는 것으로 ‘상단전의 기와 중단전인 신을 고요한 경지에서 하단전인 정이 있는 곳으로 집중’하는 것은 ‘화강’이다. 또 단기를 독맥으로 올렸다가 임맥으로 내리는 것, 즉 임독유통은 ‘수승화강’으로 단가들이 말하는 ‘소주천’이다.

수련으로 하단전에 형성된 단기를 유통함으로써 수승화강을 촉진하는 것이다. 국선의 단전호흡은 상단전의 기[생각]와 중단전의 신[느낌]을 하단전의 정에 모으고 호흡의 중간에 멈추어 축기(蓄氣)하여 그 기운을 임독으로 유통하여 수승화강이 잘 이루어지도록 한다.

“본디 불은 위로 올라가는 성질이 있고 물은 아래로 내려가는 성질이 있다. 자연에서 보면 태양(불)은 위에 있고 바다(물)는 아래에 있다. 그래서 물이 위로 올라가려면 태양의 불기운이 아래로 내려와서 물을 덥혀주어야 수증기가 되어 위로 올라가서 구름이 될 수 있다. 이 구름은 다시 비가 되어 내려온다. 이러한 작용을 자연계의 수승

75) 이기훈(2013). 『內經圖와 修真圖에 대한 研究, -韓醫學의 水升火降원리를 중심으로』, 경희대학교대학원 박사논문, 24쪽.

76) 이원국 저, 감낙필 외 역(2006). 전계서, 611쪽.

77) 청산(1974). 전계서, 47쪽.

78) 상동, 217쪽.

화강이라 할 수 있고, 이로 말미암아 만물이 살아간다.”<sup>79)</sup>

청산(1983)은 “인체에서는 신장은 수요 단전은 화다. 하단전은 지하의 음수중(陰水中)에 장(藏)한 양화(陽火)이니 즉 수화교제(水火交濟)로 인하여 내복(來伏)한 화인 것이다. 이것을 상화(相火)라 하거니와 아래에 있으며 신장에 의지하고 있으므로 신에 속하고 삼초(三焦)의 원(原)이 된다.”<sup>80)</sup>라고 하였다.

“동양의학에서 심장의 기운을 불[心火]이라 하고 신장의 기운을 물[腎水]이라 한다. 그런데 서양의학에서의 심장 기능은 혈액 순환기능만을 주관하는 개념이지만, 동양의학의 심장 기능은 마음 심(心)이라는 글 뜻이 의미하듯이 마음작용, 정신작용[뇌기능]을 포괄한 개념이다. 그래서 마음을 신장 아래 하단전에 모으면 화강(火降)이 되고 이것이 불씨가 되어 호흡으로 풀무질을 하면 바람이 일어 단화기(丹火氣)가 왕성하게 일어나서 하단전이 더워진다. 이 열기로 신장의 수기(水氣)가 상승하는 수승(水昇)이 되어 전신이 더워지며 이 열기가 막힌 곳을 뚫어주고 맺힌 곳을 풀어주어 전신이 활력을 얻게 된다. 화강(火降)이란 심화(心火)를 내리는 것, 즉 ‘마음을 내려놓는다.’는 것이니 마음을 내림은 스스로를 낮추는 겸손이요, 마음을 내려놓으면 편안한 마음이 되는 것이니, 겸손과 안심(安心)이 화강의 비결이며 화강이 곧 건강의 비결이 된다.”<sup>81)</sup>

위와 같은 원리로 국선도에서는 상단전의 기와 중단전의 신을 하단전의 정에 모으고 천천히 숨을 들이쉬고[細細吸入] 중간에 잠시 머물렀다가 천천히 내쉬는[細細呼出] 단전호흡을 함으로써 하단전에 단기가 형성되고 이 단기를 독맥으로 올리고[水昇] 임맥으로 내리는[火降] 임독유통을 함으로써 조화로운 심신을 형성하게 된다.

## 2) 수련의 요소 및 방법

### (1) 조신(調身)

국선도의 수련법은 심신일여(心身一如)의 측면에서 볼 수 있다. 몸을 마음이 담기는 그릇으로 보고, ‘몸이 바른 자세를 유지해야 바른 마음이 깃든다.’고 본다. 우리는 자세에 따라 마음가짐이 달라지는 것을 흔히 경험한다. 흐트러진 자세에서 허튼 생각이 일어나고, 자세를 바로 하면 허튼 생각이 바로잡힌다. 몸이 바른 자세를 갖추면 기혈

79) 최동춘(1996). ‘밤’지 기고문, <http://cafe.daum.net/doan415/INA/15>

80) 청산(1983). 『국선도Ⅲ』. 신라출판사, 182쪽.

81) 최동춘(1996). 전계기고문.

순환이 순조로워 바른 마음을 갖추게 된다. 국선도에서는 조신을 위해 기혈순환유통법(氣血循環流通法)을 한다. 이 기혈순환유통법은 전신을 골고루 굴신(屈伸)하여 기혈을 잘 순환토록 하여 몸이 바른 자세를 유지하도록 한다.

조신에 해당하는 국선도의 기혈순환유통법은 아래와 같은 특징을 지니고 있다.

첫째, 기지개 켜기이다. 기지개는 천기(天氣)와 지기(地氣)를 잘 받을 수 있도록 온 몸을 펴주는 것이다. 우리의 몸은 이것을 통하여 성장한다. 어린아이들은 기지개를 자주 켜는데 기지개를 켜면서 어린이가 육체적으로 성장한다. 기지개는 기운이 전신에 퍼지게 한다. 국선도 기혈순환유통법의 여러 가지 동작들은 서서, 앉아서, 누워서, 엎드려서 하는 기지개 켜기이다.

둘째, 의식은 항상 하단전과 동작에 따른 자극 부위에 둔다, “동작에 따라 자극받는 부위가 다르고 자극이 있는 곳에”<sup>82)</sup> 자연스럽게 의식이 간다. 정수기(精髓氣), 기수신(氣髓神)<sup>83)</sup>이라 하였으니 기운은 의식을 따라간다. 하단전은 기운의 바다[氣海]여서 하단전의 기운이 자극받는 곳으로 기운이 흐른다.

셋째, 시선은 정면을 향한다. 자신의 동작 모습을 “마음의 눈으로 보고[內觀] 시선은 정면을 향해 멀리 본다. 마음의 눈이라야 기운의 흐름을 느끼고 볼 수 있다. 시선이 동작을 따라가면 마음의 눈이 방해를 받는다.”<sup>84)</sup>

넷째, 음양(陰陽)을 고르게 한다. 굽힘[屈]은 음이고, 펼침[伸]은 양이다. 좌측은 음이고, 우측은 양이다. 앞으로 숙이는[음] 동작은 고개를 젖혀[양] 음양을 조화시키고, 상체를 좌측으로[음] 틀 때는 하체를 우측으로[양] 틀어 음양을 조화시킨다. 한번 굽혔으면[음] 한 번 펴주어[양] 음양을 고르게 하는 등 전후, 좌우, 상하를 고르게 움직여 음양을 조화시킨다.

다섯째, 하단전을 중심축으로 하여 원운동을 한다. 각각의 동작마다 하단전에 가해지는 자극이 다르다. “이러한 다양한 자극을 통해서 하단전에 무형의 단단한 용기가 만들어진다. 각 동작을 할 때는 하단전의 느낌을 놓치지 않고”<sup>85)</sup> 하단전을 중심축으로 하여 동작을 크게 한다.

여섯째, 서 있는 동작에서 양발은 11자로 평행이 되도록 한다. 팔(八)자 서기는 기운이 흩어져 마음도 흐트러지며 11자 서기는 기운이 모여져서 마음도 모아진다.

82) 최동춘(1995). ‘밤’지 기고문: <http://cafe.daum.net/doan415/INA/13>

83) 精은 氣를 따르고, 기운(氣)은 마음(神)을 따른다.

84) 최동춘(1995). 전계기고문.

85) 상동.

일곱째, 동작할 때 호흡은 각자의 수준에 맞추어서 한다. “초보자는 숨을 내쉬며 동작을 하고, 숙달되면 숨을 멈추며 동작을 한다. 하단전에 들인 기운을 멈추며 압박하여 단전으로부터 자극 부위에 기운이 흐르는 것을 느끼며”<sup>86)</sup>[풍선 원리] 동작을 한다. 이때에 가급적 물리적 힘을 가하지 않고 호흡을 통해 몸의 유연성을 높인다.

『道德經』 76장에서는, “사람이 살아 있으면 부드럽고 연약하지만, 사람이 죽으면 굳고 강하다. 초목도 살았을 때는 부드럽고 연약하지만, 그것이 죽으면 말라서 굳어진다. 그런 까닭에 굳고 강한 것은 죽음의 속성이고 부드럽고 약한 것은 삶의 속성이다.”<sup>87)</sup>라고 하였다.

동식물을 막론하고 살아 있을 때는 몸이 부드럽다. 그러나 그것이 생명을 잃으면 딱딱해진다. 생명력이 왕성할수록 부드럽다고 본다. “부드러운 것은 기혈순환이 잘 되기 때문이고 굳은 것은 기혈순환이 잘 안 되기 때문이다. 물이 흐르지 않고 고여 있으면 썩듯이 기혈순환이 순조롭지 않으면 병이 된다. 사람도 어려서는 몸이 유연(柔軟)하다가 나이가 들면 점점 굳어진다. 그래서 몸을 유연하게 해주는 것이 젊음을 되찾는 한 방법이 되고, 국선도 수련으로 그것이 가능하다.”<sup>88)</sup> 유연선심(柔軟善心)이라 했듯이 몸이 유연해지면 마음도 유연해져서 여유가 생긴다.

## (2) 조식(調息)

조식은 숨을 고른다는 의미이다. 호흡은 몸과 마음을 잇는 통로로써 국선도에서는 ‘정기신 삼단전 이단 호흡법’을 통해 조식한다.

우주적인 원기(元氣<外氣>)와 인체적 기(氣<內氣>)가 상통하는 길은 오직 호흡에 있다. 그러므로 수도에는 호흡을 중요시하는 것이 선법(仙法)의 특색이다. 호흡의 중요성은 누구나 알고 있다. 그러나 호흡의 부조리에서 오는 피해도 적지 않으나 대개 이를 모르고 겨우 생명 유지의 정도밖에 호흡을 못하고 있다. 호흡의 신비는 거기서 그치지 않고 더 신비가 있다. 호흡이 빠르고 숨이 거칠면 단명하고, 호흡과 맥박이 같이 뛰면서 어깨호흡을 하면 삼 일을 넘기지 못하고 사망한다. 이처럼 맥박과 호흡은 관련성이 있으며 호흡의 중요성은 재언(再言)을 요(要)하지 않으므로 수도에는 호흡을 고르는(調息) 데서부터 시작하는 것이다.<sup>89)</sup>

86) 상동.

87) 『道德經』, 「王弼本」: 人之生也柔弱, 其死也堅強. 萬物草木之生也柔脆, 其死也枯槁. 故堅強者死之徒, 柔弱生之徒.

88) 최동춘(1995). 전계기고문.

호흡이란 생명체가 산소와 이산화탄소를 교환하는 과정을 말한다. 이러한 과정은 폐포(肺泡)를 통해 일어나는데, 폐포는 스스로 신축할 수 없다. 그러므로 늑골을 위로 올리고, 횡격막을 아래쪽으로 내리면 흉강이 넓어지기 때문에 폐포도 확장되어 외부 공기가 그 안으로 쉽게 유입된다. 이 과정을 흡기(吸氣)라 한다. 반면 늑골이나 횡격막이 이완되면 흉강이 좁아져서 폐포 내의 공기는 밖으로 나가는데, 이 과정을 호기(呼氣)라 하며 두 과정을 합하여 호흡이라고 한다. 생명 활동에 필요한 산소를 잘 흡입하려면 횡격막을 잘 발달시켜야 한다. 단전호흡은 흉강의 크기를 최대한으로 확장하여 충분한 산소를 흡입할 수 있다.

사람은 하늘 기운(天氣)과 땅 기운(地氣)을 섭취하여 생명을 유지한다. 『동의보감』에서는 『正理』를 인용하여 “사람이 처음 생겨날 때 태(胎)중에 있을 때는 어머니를 통해서 호흡하다가 태어나서 탯줄을 끊으면 한 점의 신령스러운 기운이 배꼽 밑에 모인다.”<sup>90)</sup>라고 하였다.

모태(母胎) 내에서는 탯줄을 통해서 배꼽으로 산소를 공급받는다. 그러다가 태어나면서 폐문(肺門)이 열려 폐로 호흡을 하는데, 유아(乳兒)들은 배꼽 밑[丹田呼吸]으로 호흡을 한다. 나이가 많아짐에 따라 호흡이 점점 올라가서 아이들은 배로 호흡[腹式呼吸]을 하고, 성인들은 가슴으로 호흡[胸式呼吸]을 하며, 중환자들은 어깨로 호흡[肩息]을 하다가 호흡이 사람에게서 떠나 원래 왔던 하늘로 돌아가면 돌아가셨다고 한다.

장자는 “진인은 발뒤꿈치로 호흡하고 범인은 목구멍으로 호흡을 한다.”<sup>91)</sup>라고 했는데, 이는 곧 깊고 큰 호흡을 의미하며, 국선도에서 말하는 기공호흡(氣孔呼吸[一名皮膚呼吸])이 이에 해당한다.

송나라의 유학자이며 성리학을 집대성한 주희(朱熹)도 조식잠(調息箴)에서 “코끝에 희게 보이는 한 점이 있어 나는 항상 그 점을 응시하여, 어느 때 어느 곳에 처하든 마음을 텅 비게 하고 얼굴은 평온하게 한다. 고요함이 지극하면 숨을 내쉬되 봄날 연못의 물고기 같이 고요히 하고, 움직임이 지극하면 숨을 들여 마시되 백 가지 벌레가 웅크리듯 한다. 하늘과 땅의 기운이 열리고 닫히는 묘한 이치는 다함이 없는데, 누가

89) 청산(1974). 전계서, 45쪽.

90) 許浚, 『東醫寶鑑』, 87쪽. 正理曰 人受生之初 在胞胎之內 隨母呼吸 及乎生下 剪去臍帶 則一點眞靈之氣 聚于臍下.

91) 『莊子』, 「大宗師」, 眞人之息以踵 衆人之息以喉.

있어 그 무위(無爲)의 일을 다스려 가는가? 구름 위에 누워 하늘을 나는 일은 내가 감히 논할 일이 아니지만, 하나[一]를 지켜 천이백 세를 사는 일은 기약해본다.”<sup>92)</sup>라고 하였다.

몸과 마음을 이완하고 자연에 맡겨 깊고 편안한 호흡을 하면 활력이 재충전 된다. 그 활력은 삶의 에너지원이 된다. 모든 생각을 내려놓고 내가 사라지면 자연과 하나 되어 자연의 리듬을 따라 자연스레 깊고 고요한 호흡을 한다. 자연과 하나가 되면 호흡은 절로 된다.<sup>93)</sup>

마음이 고요하고 숨이 고르게 될 때[調], 원기가 하단전에 차게 된다. 마음이 고요하면 숨이 고요해지고 숨이 고요하면 마음이 고요해진다(청산, 1974). 국선도의 숨 고르기[調息]는 만들어 쉬는 숨이 아니다. 숨은 마음 상태의 반영이기 때문에 숨 고르기는 마음 고르기[調心]가 된다. 거칠어진 숨을 고르게 하여 거칠어진 마음을 고요하게 하는 것이다. 갓난아이처럼 무심하면 숨이 절로 단전호흡이 될 터인데, 우리의 삶이 무심한 삶이 아니어서 숨 고르기가 필요하다. 숨쉬기가 순조롭고 고르면[調息] 장부도 건강하고, 숨쉬기가 거칠고 고르지 못하면 몸에 이상이 생긴다.

청산(1974)은 마음은 생각을 담는 그릇이요, 숨은 생명을 잇는 통로라고 하며, “마음이 고요하면 숨결도 고요하고 숨결이 거칠면 마음도 거칠어진다.”<sup>94)</sup> 그러므로 조심 이 곧 조식이요 조식이 곧 조심임으로 먼저 소우주인 인간을 수동적인 자세에 서기 위하여 마음의 고요함[靜]과 숨[息]의 고요함[靜]이 필요하다. 정심정식(靜心靜息)을 위하여 지사(止思), 지식(止息)의 경지에 들어갈 수 있는 공부가 필요하다. 무념무상이 다. 고요하고 맑은 정신을 지속하면서 심호흡을 자연스러운 입출식(入出息)으로 고요한 호흡을 한다. 또 지사, 지식과 같은 정숙한 경지에서 대자연의 품에 안긴 듯 안정감을 가지는 자세가 수도자의 바람직한 태도이다.<sup>95)</sup>라고 하였다.

여기에 언급한 지사, 지식의 지(止)는 정지(停止)가 아니라, 머무름이다. 고요하고 맑은 정신과 숨을 유지하기 위하여 지사, 지식이 필요하다는 것이다. 지사 지식으로 인하여 정심 정식이 터를 잡고 거기에 머물러 떠나지 않는 것이다. 주자는 『대학』

92) 『朱文公文集』 권85, 「조식잡(調息箴)」 鼻端有白, 我其觀之, 隨時隨處, 容與猗移. 靜極而嘘, 如春沼魚, 動極而噓, 如百蟲蟄. 氤氲開闔, 其妙無窮, 孰其尸之, 不宰之功. 雲臥天行, 非予敢議, 守一處和, 千二百歲.

93) 청산(1977). 전계서, 43쪽. (勿稽子)가  
 ‘?’ ‘...’  
 ‘,’, ‘,’, 가 (修行)

94) 청산(1974). 전계서, 196쪽.

95) 상동.

「제1장」의 주(註)에서 “지라는 것은 반드시 이러한 경지에 이르러서 옮기지 않는다는 뜻”<sup>96)</sup>이라 하였다.

국선도에서는 호흡을 몸과 마음을 잇는 통로로 본다. 또한, 호흡과 몸과 마음은 밀접한 관계가 있어서 호흡에 따라 마음가짐이 달라진다. 흥분하거나 화가 나면 호흡이 거칠어지고 행동도 거칠어지며, 호흡이 안정되고 깊어지면 마음도 가라앉고 평안해진다. 그 반대의 경우도 마찬가지여서 몸이 안정되면 마음과 호흡이 안정되고, 마음이 고요하면 몸도 편안하고 호흡이 고르게 된다. 따라서 조식, 조심, 조신이 하나로 통합된다.

### (3) 조심(調心)

감정과 호흡은 직결이 되어 있고 그러므로 숨과 마음은 밀접한 관계가 있다(김현문, 2018). 마음이 고요하면 숨이 고요하고, 마음이 거칠면 숨이 거칠다. 자신의 온 마음을 집중할 때는 숨죽이고[멈추고], 화가 나거나 흥분하면 숨이 빨라지고 거칠어진다. 역(逆)으로 숨을 고요히 쉬면 마음이 고요해지고, 숨을 거칠게 쉬면 마음이 거칠어진다. 마음가짐으로 숨을 조절할 수 있고, 숨을 조절하여 마음을 조절할 수 있다. 즉 조심을 하여 조식을 할 수 있고, 그 반대로 조식을 하여 조심이 가능해 진다.

붓다도 호흡을 의식하면서 수행하면 자연히 깊은 호흡이 되며, 호흡이 깊어지면 혈액 순환이 잘되어 피로를 모르고, 눈의 병도 없어지고 즐거운 생활이 되며 그릇된 쾌락에 물들지 않게 된다고 한다. 또 호흡을 수행하면 크나큰 결실과 큰 복을 얻을 수 있게 되며, 깊은 선정에 들어서 자비의 마음도 얻을 수 있고, 미혹을 없애고 큰 깨달음에 들어 갈 수 있다<sup>97)</sup>고 했다.

『동의보감』에서는 마음[감정]과 오장의 기능 활동이 밀접한 관계가 있다고 설명한다. 즉 간(肝)은 성냄[怒]을, 심(心)은 기쁨[喜, 笑]을, 비(脾)는 생각[思慮]을, 폐(肺)는 슬픔[悲, 憂]을, 신(腎)은 두려움[恐, 驚]을 각각 관장한다. 그리하여 이들 감정의 격한 변동은, 성냄[怒]은 간을 상하게 하고, 지나친 기쁨[喜]은 심을, 쓸데없는 생각[思]은 비를, 과도한 슬픔[悲]은 폐를, 놀람이나 공포심은 신을 상하게 하는데 이처럼 오장이

96) 『大學』 「제1장」의 註, 止者 必至於是不遷之意.

97) 류정훈(2004). 『붓다의 호흡법』. 경서원, 54쪽. 부처님은 어느 때 기원정사에서 제자들에게 말씀하셨다 “제자들이여, 입식·출식을 수행함이 좋으리라. 그렇게 하면 몸은 피로를 모르고, 눈도 질병을 모르고, 생각하는 대로 낙주(樂住), 즉 즐겁게 주할 수 있고, 그릇된 환락에 물들지 않음을 깨닫게 될 것이다. 입식·출식을 수행하면 대과와 대복을 득하리라. 그리고 깊은 선정에 들어 자비의 마음을 득하고 미혹을 끊고 증(證)에 입하리라”고 하셨다. 『잡아함경』 제29 제10경.

상하여 병이 발생한다.<sup>98)</sup>고 했다. 결국 오장의 부조화가 감정의 부조화를 초래하고 감정의 부조화가 오장을 병들게 하는 악순환이 이어진다.

대체로 감정이 일어나서 그것에 사로잡혀 있을 때는 상황을 객관적으로 판단하지 못하여 적절히 대처하기가 어렵다. 마치 권투선수가 권투시합 중에 화가 나면 제 실력을 발휘하지 못하고 시합을 그르치는 것과 같다. 감정을 조절하여 그것으로부터 휘둘림을 당하지 않으면 보다 자유로울 수 있다.

#### (4) 양생(養生)

“양생이란 생명을 기른다는 의미로 건강을 유지하여 장수하는 방법을 말한다.”<sup>99)</sup> 정행규(1995)는 양생이란 인간이 일상생활을 자연법칙에 맞게 하여 정기신을 보양하고 병을 예방하여 오래 사는 의미까지 포괄하며, 양생 방법의 범위로는 환경, 정신, 기공, 음식, 기거, 노동, 수면, 방사 등이며 넓게는 침구, 약물까지 포함된다.<sup>100)</sup>라고 하였다. 이는 일상생활을 자연법칙에 맞게 하고 정기신을 보양하는 것이 무병장수하며 병을 예방하는 양생법임을 말하는 것이다.

손진인(孫眞人)이 말하기를 “늘 약이(藥餌)를 먹더라도 양생술을 모르면 장수하기 어렵다. 양생의 도는 운동하는 것이다. 그러나 피로하지 않도록 해야 한다. 피로는 원기를 상한다. 몸은 적당히 운동하라. 술은 과음하지 마라. 식후에는 백보 쯤 걸으라. 밤에 잘 때는 발을 씻으라. 과식하지 마라. 생각을 적게 하라. 자주 기뻐하고 자주 성내지 마라. 너무 신 것은 근육에 해롭고, 너무 쓴 것은 뼈에 해롭고, 너무 단 것은 근육에 해롭고, 너무 매운 것은 정기(正氣)를 상하게 하고, 너무 짠 것은 수명을 재촉한다. 오미를 치우쳐 즐겨서는 안 된다. 봄여름엔 성교를 더욱 삼가야 한다. 술 취하거나 배부를 때의 방사(房事)는 오장이 뒤집힌다.”<sup>101)</sup>고 하였다. 이는 운동을 하는 것이 양생에 좋은 것이지만 무리하지 않도록 경계하였고, 과음이나 과식, 과색(過色), 성냄이나 과한 생각을 경계하였다. 또 식후에 걸어서 위기(胃氣)를 보호하도록 하며, 오미(五味: 酸, 苦, 甘, 辛, 鹹)를 지나치지 않도록 하여 오장을 보호하게 하는 양생법을 말하였다.

98) 許浚, 전게서, 95쪽. 喜傷心者 不可疾行 不可久立. 怒傷肝者 上氣不可忍 熱氣濕胸 短氣欲絕 不得息. 憂傷肺者 心系急上焦閉 榮衛不通 夜臥不安. 思傷脾者 氣留不行 積聚中脘 不得飲食 腹脹滿 四肢怠惰. 悲傷心包者 善忘不識人 置物在處還取不得 筋攣四肢浮腫. 恐傷腎者 上焦氣閉不行 下焦回還不散 猶豫不決 嘔逆惡心. 驚傷膽者 神無所歸慮 無所定說 物不意而迫. <得效>

99) 다음백과: <http://100.daum.net/encyclopedia/view/177XX61300788>

100) 정행규(1995). 『양생에 관한 文獻 研究』. 경희대학교 박사논문, 1쪽.

101) 청산(1974). 전게서, 127-128쪽.

또 양생술에는 “언어를 적게 하여 내기(內氣)를 기르고, 색욕을 적게 하여 정기(精氣)를 기르고, 기름지고 맛있는 음식을 많이 먹지 않아서 혈기(血氣)를 기르고, 호흡을 잘하여 장기(藏氣)를 기르고, 분노를 삼가 간기(肝氣)를 기르고, 음식은 상한 것을 먹지 않아 위기(胃氣)를 기르고, 생각을 적게 하여 심기(心氣)를 기르고, 움직임을 빨리 하지 말고, 강한 소리를 듣지 말고, 욕심을 버리고, 시장해도 과식하지 말고, 목이 말라도 많이 마시지 말고, 치아는 마찰하고, 옥천(玉泉[침])을 삼키고, 정을 충만하게 심호흡을 하고, 머리에 빗질을 많이 하고, 손은 항상 낮추라. 무릇 만형(萬形) 중 원기를 보존하는 것이 으뜸이니, 사람은 기로서 살고 기는 신으로서 성왕(盛旺)하는 것이니, 양기 전신(養氣 全身)하면 참 도를 얻게 된다.”<sup>102)</sup>고 하였다. 이것은 언어와 색욕, 사려, 분노 등을 삼가고 도인법(導引法)과 호흡법을 하여 정을 충만하게 하여 원기를 보존하도록 하는 양생법을 잘 지켜야 참다운 도를 얻게 된다고 강조하였다.

또 선인은 말하기를 “구행(久行), 구립(久立), 구좌(久座), 구와(久臥), 구시(久視)하지 말라. 도는 손(損)이 없음을 으뜸으로 하니 손이 없다는 것은 늘 몸을 보하고 편안할 때에 위험을 염려하여 미연에 막아야 한다. 비록 소년 시절에 몸을 함부로 하여기가 약하고 몸이 말랐더라도 만년에 깨달아서 환(患)을 막고 보익행공(補益行功)하면 기혈이 유여(有餘)하고 신(神)이 자족(自足)하여서 장생(長生)하고 치병(治病)이 된다. 한열(寒熱)을 피하고 보온에 유념하라. 잠을 해시(亥時) 초부터 인시(寅時)까지(현 9시부터 3시까지) 자고 인시부터 행공하라.”<sup>103)</sup>고 하였다. 이 또한 무엇이든 지나치게 오래하여 정기를 소모하는 것을 경계하고, 약한 몸이라도 행공으로 회복하여 병을 치료하고 장수할 수 있으며, 보온이나 행공 시간까지도 유념하여 자연 기운의 흐름을 따르도록 하는 시간 양생을 언급하였다.

청산(1983)은 잠을 잘 때도 “봄여름에는 동두서족(東頭西足)하고 잠을 자고, 가을겨울에는 서두동족(西頭東足)하여 잠을 자는 것이 모두 기를 맑게 하고자 함이라”<sup>104)</sup>하여 방위 양생을 말하였다. 또 배고플 때 목욕하지 말고, 배부를 때 목욕하지 않음도 원기(元氣)를 보전함이라.<sup>105)</sup> 하여 목욕도 양생의 원리에 맞도록 권장하였다.

봄여름에는 조기만와(早起晚臥)하고, 가을 겨울에는 만기조와(晩起早臥)하는 것은 기거생활에 있어서 순 천시(順 天時)하는 방법이다. 왜냐하면, 봄여름에는 양이 발생

102) 상동, 128쪽.

103) 상동, 128쪽.

104) 청산(1983). 전게서, 7쪽.

105) 상동.

하는 때이므로 일찍 일어남으로써 흥양작용(興陽作用)을 도와주고 늦게 잠으로써 양이 작용하는 시간을 많이 가지도록 해 주어야만 순 천시(順 天時)가 되는 것이다. 가을 겨울에는 만기조와 함으로써 될 수 있는 대로 양을 돌아가 쉬게 하려는 것이니 이것이 또한 순 천시(順 天時)인 것이다. 노동도 야업(夜業) 같은 것은 더욱 좋지 못한 것이다. 혹자(或者)는 말하기를 수면이란 것은 노동의 피로를 풀기 위한 휴식이므로 언제든지 휴식하기만 하면 된다고 할지도 모른다. 그러나 이것은 과학적인 얕은 견해이고 천도원리(天道原理)를 모르기 때문에 하는 말이다.<sup>106)</sup>라고 하여 음양 원리에 순응하도록 잠자는 방향이나 계절에 따른 잠자는 시간 등을 따르도록 하여 자연의 원리에 어긋나지 않도록 경계하였다.

또한 “식후에 삼백 보를 행하여 위기를 도와주고, 찬 것을 먹지 않아 정기를 기르고, 머리에 빗질을 백회(百回)하고, 찬바람을 피하고, 생각을 적게 함이 모두 정기신을 보양하는 법이니 수도자의 요언(要言)이다.”<sup>107)</sup>라고 하였다. 이는 식후에 산책하여 소화를 돕고, 머리에 빗질을 자주하여 머리에 분포된 경혈을 자극하여 기혈순환을 원활하게 하며, 보온과 무념(無念)이 정기신을 보양하여 양생에 도움이 된다는 등 행주좌와(行住坐臥)에서 수련자가 지켜야 할 섭생 규범들을 제시해 놓았다.

---

106) 상동, 27-28쪽.

107) 상동, 7쪽.

### Ⅲ. 생명 사상

#### 1. 생명 사상의 개념

일반적으로 '생명'의 사전적 의미는 “유기체가 태어나서 죽을 때까지의 살아 있는 상태이며 사물이 존재하기 위한 가장 본질적이고 중요한 것, 또는 사물이 유지되는 기간”<sup>108)</sup>이다. 이범금(2010)은 “생명이라는 개념은 일차적으로 지금 여기 살아 있는 존재로서의 현상성의 문제와 정신적, 영성의 면을 총체적으로 드러내는 것이다.”<sup>109)</sup>라고 하였다. 즉 목숨이며 살아 움직이는 것이다.

생명에 대한 개념은 서양은 주로 생물체 중심이며 동양은 자연에까지 확장했다. 일반 학문의 생명에 대한 정의로서 보편화한 것은 물리적·생물학적 해석, 기계론적·유물론적 해석이다.<sup>110)</sup> 그러나 “최근에 발달하고 있는 생태학과 양자역학에서는 생명의 개념을 서양에서도 자연에까지 확대하고 있다. 생태학은 생명의 단위가 개체 혹은 세포 등과 같이 분절할 수 있는 독립체로 규정될 수 없다고 주장한다. 한 생명은 작은 단위에서부터 큰 단위에 이르기까지 끊임없이 역동적으로 상호작용하는 전체로서의 개체”<sup>111)</sup> 라는 것이다. 이러한 견해는 심층 생태학에 큰 영향을 주었다. 심층 생태학은 전체성과 통일성을 강조하고 있으며, 이것은 생명의 크고 작은 단위들이 전체로서의 그물망 속에서 끊임없이 상호의존적으로 작용하는 관계에 있다는 것이다(중국 철학회, 1997).

생명은 형태에 따라 인간, 짐승, 식물, 광물, 땅 등과 같이 일정한 형태를 가진 유형생명(有形生命)과 구름, 안개, 바람, 수증기, 연기, 불, 물 등과 같이 순간순간 형태가 변화하거나 일정한 형태를 갖추지 않은 무형생명(無形生命)으로 나누어 볼 수 있다. 움직임을 기준으로 구분하면 인간, 짐승, 구름, 물, 바람 등과 같이 활동을 폭이 넓어 움직임을 확연한 유동생명(遊動生命)과 식물, 광물, 땅, 바위 등과 같이 그 움직임이 쉽게 드러나지 않는 정체생명(停滯生命)으로 나눌 수 있다.<sup>112)</sup>

김성현(2005)은 “생명 사상에서의 생명은 세포 집합체, 생성에너지, 영기작용의 상

108) 다음 어학사전: <https://dic.daum.net/search.do?q=%EC%83%9D%EB%AA%85>

109) 이범금(2010). 『김지하 서정시의 생명사상 연구』. 경희대학교대학원, 박사논문.

110) 김홍진(2002). 「기독교교육에서의 생명교육에 관한 연구」, 『기독교사회윤리』, 제5집, 128-129쪽.

111) 중국철학회(1997). 『현대의 위기 동양철학의 모색』. 예문서원, 290쪽.

112) 김병환(2017). 『생명공학과 유가윤리사상』. 새문사, 17쪽.

호관계 등에 이르기까지 모든 것의 총체적 의미로 접근한다. 즉, 살아가는 생명체와 살아가는 원동력, 그리고 생명의 조화를 형성해주는 관계성까지도 포함한다. 이는 기존의 형이하학적인 정의에서 형이상학, 그리고 상호관계성까지 모두를 포괄할 수 있는 대폭 확장된 개념의 도입이다.”<sup>113)</sup>라고 하였다.

이는 생명이 갖추고 있는 정기신을 생명 사상으로 확장한 개념이다. 이를 정기신의 관점으로 살펴보면 세포의 집합체는 정(精)이고, 살아가는 원동력은 기(氣)이며, 상호관계성은 신(神)이라 할 수 있다.

생명 사상에서는 자연의 모든 구성 인자들은 그 자체가 생명으로서 이들 모두가 내재적 가치(intrinsic values)<sup>114)</sup>를 지녔음을 전제한다. 여기에는 어떠한 차별도 존재하지 않는다. 이에 따라 인간 역시 어떤 생명이든 차등을 전제로 한 어떠한 행위도 해서는 안 된다(김성현, 2005)<sup>115)</sup>라고 하였다. 이렇게 자연의 모든 구성 인자들을 생명으로 인식한다면 오늘날의 서구 산업화로 인한 전 지구적인 공해를 극복하는 대안은 생명 사상이 될 수 있을 것이다.

예부터 “우리 민족의 생명존중 사상에는 인간과 자연을 구별하지 않는 조화의 정신이 내포되어 있다. 이러한 생명존중 사상은 단군의 건국 이야기의 홍익인간(弘益人間), 보우(普雨)의 사상, 그리고 동학(東學)사상에서 찾아볼 수 있다.”<sup>116)</sup> 홍익인간의 이념은 그 자체로 인본 정신의 표현임과 동시에 생명에 대한 근원적인 존중을 의미하는 것이기도 하다(이진희, 2001).

생명은 그를 둘러싼 모든 생태학적 환경과 구분할 수 없다(김귀순, 2001)<sup>117)</sup>. 테일러<sup>118)</sup>에 의하면 실재하는 것은 고유한 가치를 지니고 있으며 모든 생물은 생명의 목적론적 중심에 있어서 그 자신 속에서 선을 간직하고 있다고 주장한다. 이러한 주장은 현대 사회의 생태학적 위기가 인간 중심적 사고에서 비롯되었다고 한다면 생태학적 위기 극복을 위한 가치관의 전환을 이루는데 기여할 수 있을 것이다. 우리는 역사

113) 김성현(2005). 『생명사상의 새 지평』, 생명운동본부출판부, 28-29쪽.

114) 어떤 사물 또는 어떤 성질이 다른 것의 속에 포함된 가치로서, 다른 말로 하면 생명이 이미 확보한 가치를 말함.

115) 김성현(2005). 전제서, 33쪽.

116) 이진희(2001). 『한국인의 전통적 정신요소 연구』, 서울대학교 석사논문.

117) 김귀순(2001). 『생명존중 유아교육에 대한 부모와 교사의 인식 연구』, 동국대학교 석사논문.

118) 폴 테일러(Paul Taylor)는 미국의 환경철학자로서 그의 생명 중심주의는 목적 추구 능력을 지닌 개체적인 생명체(무생명체 제외)는 내재적 가치를 가짐으로써 도덕적 행위자가 이들에 대해 도덕적으로 의무를 지니게 된다는 이론이다. 이 이론은 슈바이처의 ‘생명에의 경외’ 사상을 보다 체계적이고 정교한 형태로 발전시켰으며, 1986년 『자연에 대한 존중 Respect for Nature』라는 책을 통해 알려진다(위키백과, [https://ko.wikipedia.org/wiki/개체론적\\_환경윤리](https://ko.wikipedia.org/wiki/개체론적_환경윤리)).

속에서 제1의 물결인 농업혁명, 제2의 물결인 산업혁명을 경험했고, 거대한 제3의 물결<sup>119)</sup>인 정보화 혁명을 목격하고 있다. 인류의 역사상 가장 큰 변화를 겪었던 20세기가 끝나고, 21세기가 다가왔는데 지구상에는 종교적 갈등으로 인한 테러, 전쟁과 그로 인하여 발생 되는 환경문제 등 생명의 위기를 해결하기 위해서 더욱더 생명존중의 철학적 실천방안을 모색해야 하겠다.<sup>120)</sup>

다음에 전개될 동서양의 생명 사상은 국선도의 생명 사상에 대한 논리적 서술을 위함이다. 유·불·도와 이들의 상대적 위치에서 기독교를 배치하여 포괄적인 생명 사상을 이해한 후 이를 국선도의 생명 사상으로서의 보편성을 도출해 보고자 한다. 이를 위해 국선도 생명 사상의 요소인 정기신 개념을 동서양의 사상에 적용하여 기본적 공통분모의 골격을 갖추도록 한다.

## 2. 동양의 생명 사상

### 1) 유교의 생명 사상

동양의 고전들에서 생명에 대한 구체적인 규정을 발견하기는 어렵다. 그러나 생명의 의미를 함축하고 있는 표현들은 발견된다. 예를 들어 『주역』을 풀이한 「역전」에서 우리는 다음과 같은 말들을 찾아볼 수 있다(곽신환, 2000).

천지의 큰 덕을 생성이라고 한다(天地之大德曰生).

만물을 낳고 또 낳음을 일컬어 역이라 한다(生生之謂易).

만물이 그것을 바탕으로 삼아서 생겨난다(萬物資生).

천지가 감응하여 만물이 화생 한다(天地感而萬物化生).

하늘은 베풀고 땅은 생성한다(天施地生).

이로서 성명의 이치를 따르고자 하였다(將以順性命之理).

천지가 있는 후에 만물이 생겼다(有天地然後萬物生焉).<sup>121)</sup>

119) 미국의 문화평론가 앨빈 토플러가 그의 저서 『제3의 물결』에서 사용한 용어이다.

120) 정희정(2003). 『불교생명존중사상에 기초한 자연놀이 프로그램이 유아의 자연친화적 태도와 자아개념에 미치는 효과』. 동국대학교 석사논문.

121) 곽신환(2000). 「주역의 생생불식 사상」, 우리사상연구소 엮음, 『생명과 더불어 철학하기』, 철학과현실사, 249쪽.

‘생명’이라는 말은 원래 ‘성명(性命)’이라는 말과 통하여 쓰였다. 『중용』에 “천명지 위성(天命之謂性)”이 있는데, 이때 ‘명(命)’은 ‘부여하다’라는 뜻이다. 즉 천지만물이 하늘로부터 그 본성을 받았다는 측면에서 보면 성(性)이지만, 하늘이 천지만물에게 각 각 그 본성을 부여했다는 측면에서 보면 명[하늘의 뜻]인 것이다. 이러한 성(性)과 하늘의 뜻(命)이 합하여 성명(性命) 또는 생명이라는 개념이 이루어졌다.<sup>122)</sup> 이렇듯 동양에서는 생명을 하늘에서 얻은 것으로 보았다.

“유교의 핵심은 인(仁)이고 이 인은 인간성이자 인간애이며, 인간에게만 국한된 가치가 아니라 동물을 비롯한 여타의 생태환경에 관해서도 적용할 수 있는 생명존중의 가르침이다.”<sup>123)</sup> 유교에 있어서 생명존중의 증거는, 그 생명을 자신에게 부여해 준 부모와 조상에게 감사하는 것에서 쉽게 찾을 수 있다. 바로 그런 감사의 의례가 제사이다. 생명의 근원인 조상에 대한 제례는 유교 의례에서 핵심인 것이다. 또 혼례는 성인으로서 가정을 가지게 하려는 의례인데, “결혼의 목적 가운데 가장 큰 목적은 출산이다. 출산은 생명의 탄생을 말하고, 적법한 절차를 통한 인명의 탄생은 가족공동체에 있어서 생명의 영속을 의미했다. 혼례의 가장 중요한 목적을 출산에 두고 있다는 것은 한 개인의 생명이 단지 자신만의 것이 아니라 조상 대대로 면면히 이어온 공동체의 생명체로서 의의가 있다. 자신의 조상은 바로 자신의 생명 원천으로 귀중한 의례의 대상이 된다. 자신의 생명을 이어주었고 자신은 후손으로 번성해가는 생명의 연속선상에 있다.”<sup>124)</sup> 조상은 생명의 뿌리로서 소중하게 받아들여지는 것이 마땅하다. 그러므로 제례에 있어서 조상의 존중은 바로 자기 생명에 대한 경외이며 존중인 것이다 (이희재, 2005).

明代의 유학자 왕양명(王陽明, 1472~1528)<sup>125)</sup>은 “『주역』, 『중용』의 유기체적 생명관과 공자·맹자의 심성론을 종합적으로 계승 발전시켰다.”<sup>126)</sup> 왕양명은 “천지의 운행은 한순간도 멈춤이 없는 영속성을 지닌 것”<sup>127)</sup>으로 보고, 이러한 천지의 운행과정을 “만물을 화육하는 과정”<sup>128)</sup>으로 본다. 왕양명은 “천지 만물을 기계적 물리법칙에 따

122) 이강수(2000). 「노장의 생명 사상」, 우리사상연구소 엮음. 『생명과 더불어 철학하기』. 철학과현실사, 276쪽.

123) 이희재(2005). 「유교의례와 생명윤리」, 『종교교육학연구』 20권, 韓國宗教教育學會, 73-93쪽.

124) 상동.

125) 이름은 守仁, 字는 伯安, 통상 陽明先生이라 칭함.

126) 김세정(2003). 「생태계 위기와 儒家生態哲學의 발전 방향」, 『哲學研究』 85집, 대한철학회, 95-98쪽.

127) 『王陽明全集』 권7 「惜陰說」, 天道之運, 無一息之或停. 『傳習錄』(上), 「薛侃錄」, 104조목, 天地氣機, 元無一息之停.

라 순환적으로 작동하는 것이 아니라 끊임없는 역동성을 바탕으로 자신을 끊임없이 창생 양육해가는 ‘자기 조직성’을 지닌 하나의 유기적인 생명체”로 보고 있다.”<sup>129)</sup> 왕양명은 여기서 한발 더 나아가 “인간은 천지 만물과 본원적으로 한몸[一體]을 이루고 있다”<sup>130)</sup>고 선언한다. 그러나 인간이 자연 만물과 같은 것은 아니다. 인간은 천지 만물과 일기(一氣)의 유통을 통해 한 몸을 이루지만 영묘(靈妙)한 마음이 있어서, “천지의 마음”<sup>131)</sup> 또는 “천지 만물의 마음”<sup>132)</sup>이라는 주체로서 역할, 즉 “천지 만물의 주체적 존재”<sup>133)</sup>가 된다. 따라서 “천도(天道)의 운행은 끊임없으니 인간의 양지(良知) 또한 끊임없다. 그래서 양지는 곧 천도이다.”<sup>134)</sup> 그러므로 “인간이 마음을 기르는 것은 천지 만물과 분리되어 작용하는 것이 아니라, 천지 만물과 유기적인 관계 속에서 이들의 생명현상에 따라 작용한다.”<sup>135)</sup> 인간은 이러한 “본성을 통해 하늘과 하나가 됨”<sup>136)</sup>과 동시에 천지 만물과 감응하면서 이들의 창생·양육과정에 주체적으로 참여할 수 있는 근거를 마련한다.<sup>137)</sup>

왕양명은 “대저 사람은 천지의 마음이다. 천지 만물은 본래 나와 한 몸이므로, 살아 있는 존재물들(生民)의 고통은 무엇인들 내 몸의 절실한 아픔이 아니겠는가? 내 몸의 아픔을 알지 못하는 것은 시비지심(是非之心)이 없는 자이다. 시비지심은 생각하지 않더라도 알고 배우지 않더라도 능한 것이니, 이른바 양지이다.”<sup>138)</sup>고 말한다. “인간의 마음은 천지 만물과의 감응을 통해 그들의 생명파괴나 손상을 자신의 아픔으로 느낌으로써 천지 만물의 생명의 온전함을 자각적으로 판단할 수 있는 판단의 마음이다. 이 마음이 바로 인간의 선천적인 천지 만물의 생명의 온전함에 대한 자각적 판단력{良知}과 천지 만물을 화육할 수 있는 능동적 실천력[良能]의 통합체로서의 양지인 것이다. 즉 맹자의 성선의 근거로서의 양지·양능이 왕양명에 의해 전 우주적 차원의 감응 주체로서의 양지로 통합된다.”<sup>139)</sup>

128) 『王陽明全集』 권6 「答友人問」, 天地之化育; 『王陽明全集』 권7, 「自得齋說」, 天地以位, 萬物以育,

129) 김세정(2003). 전개논문.

130) 『傳習錄』(下), 「黃省曾錄」, 274조목, 蓋天地萬物與人原是一體.

131) 『傳習錄』(中), 「答聶文蔚」, 179조목, 夫人者, 天地之心, 天地萬物, 本吾一體者也.

132) 『王陽明全集』 권6 「答李明德」, 214쪽, 人者, 天地萬物之心也, 心者, 天地萬物之主也.

133) 상동.

134) 『王陽明全集』 권6 「惜陰說」, 267쪽 天道之運, 無一息之或停, 吾心良知之運, 亦無一息之或停, 良知即天道.

135) 『傳習錄』(下), 「黃省曾錄」, 270조목, 吾儒養心, 未嘗離却事物, 只順其天則自然, 就是工夫.

136) 『傳習錄』(中), 「答聶文蔚」, 192조목, 心也, 性也, 人也, 一也.

137) 김세정(2004). 『생명과학 시대, 양명학과 생명윤리』, 『인간연구』 제6호, 가톨릭대학교인간학연구소, 97-128쪽.

138) 『傳習錄』(中), 「答聶文蔚」, 179조목.

139) 김세정(2004). 전개논문.

“내가 서고자 하면 남도 세워주고, 내가 영달하고자 하면 남도 영달하게 하라.”<sup>140)</sup>는 적극적 실천원리에서부터 “내가 원하지 않는 것을 남에게 시키지 말라.”<sup>141)</sup>는 소극적 실천 원리로 제시되고 있는 공자의 인 또한 ‘애인(愛人)’<sup>142)</sup>이라는 인간사회의 상호 윤리적 차원에서 전 우주적 차원의 생명윤리 차원으로 승격된다.

왕양명은 “만물 일체의 인심(仁心)으로 인해 어린아이가 우물에 빠지려는 것을 보면 반드시 두려워하고 근심하며 측은해 하는 마음[惻隱之心]이 일어나고, 새가 슬피 울고 짐승이 사지에 끌려가면서 벌벌 떠는 것을 보면 반드시 참아내지 못하는 마음[不忍之心]이 일어나며, 풀과 나무가 잘려져 나간 것을 보면 반드시 가여워서 구제 하고 싶은 마음[憫恤之心]이 일어나고, 기왓장이 무너지고 돌이 깨진 것을 보면 반드시 애석하게 여기는 마음[顧惜之心]이 일어난다.”<sup>143)</sup>고 주장한다.

유교의 사상에서 정기신적 요소를 살펴보면 『중용』 제1장에서 “하늘이 명한 것을 성이라 하고, 성을 따르는 것을 도라 하고, 도를 닦는 것을 교라 한다.”<sup>144)</sup>고 하였고, 이것을 김석진(2005)은 “성은 천에 해당하고, 도는 지에 해당하며, 교는 인에 해당한다고 할 수 있다. 그렇다면 이것은 천지인 삼재로 볼 수도 있다.”<sup>145)</sup>고 하였다. 이를 정기신에 적용하면 천명은 신이요, 술성은 기이며, 수도는 정이라 할 수 있다. 또한 『대학』의 제1장에는 “대학의 도는 밝은 덕을 밝힘에 있으며, 백성을 새롭게 함에 있으며, 지극히 착함에 머물음에 있다.”<sup>146)</sup>라 하여 이를 삼강령(三綱領)이라 하였다. 여기에 주희는 주(註)하기를 “명덕(明德)은 하늘에서 얻은바 비어 있고 영험하여 어둡지 않아 모든 이치를 갖추고 있으면서 만 가지 일에 대응하는 것이고, 새롭게 한다는 것은 옛것을 변혁시킴을 이르니 이미 스스로 자기의 밝은 덕을 밝혔으면 또한 마땅히 나의 마음을 미루어 다른 사람에게도 미치게 하여 그 사람들도 또한 오염된 것을 버리게 해야 함을 말한다. 그친다[止] 함은 반드시 지극히 선함에 이르러서 옮기지 않는다는 뜻이고, 지극히 선하다 함은 사리의 당연함의 지극함이다.”<sup>147)</sup>하였으니 이를 정기신의 관점으로는 명덕은 신이요, 신민(新民)은 기이며, 지어지선(止於至善)은 정이라

140) 『論語』「雍也」28, 夫人者, 己欲立而立人, 己欲達而達人.

141) 『論語』「顏淵」2, 己所不欲, 勿施於人.

142) 『論語』「顏淵」22, 樊遲問仁, 子曰 愛人.

143) 『王陽明全集』권26. 「大學問」, 968쪽.

144) 『中庸』「第1章」, 天命之謂性 率性之謂道 修道之謂教.

145) 김석진 · 신성수(2007). 『대산중용강의』, 한길사, 5쪽.

146) 『大學』「第1章」, “大學之道 在明明德 在新民 在止於至善”

147) 상동, “明德者, 人之所得乎天而虛靈不昧 以具衆理而應萬事者也. 新者, 革其舊之謂也. 言 既自明其明德 又當推而及人 使之亦有以去其舊染之污也. 止者, 必至於是而不遷之意, 至善, 則事理當然之極也.”

할 수 있다.

유교의 핵심사상인 인은 인간뿐만 아니라 자연환경에 관해서도 적용할 수 있는 생명존중 사상이다. 이것을 발전시켜 왕양명은 천지 만물이 한 몸이고 천지 만물을 위하는 마음이 인의 마음이라고 하였다. 유교의 사상에서 정기신을 살펴보면 『중용』 「第1장」의 ‘천명’은 ‘신’이요, ‘솔성’은 ‘기’이며, ‘수도’는 ‘정’이라 할 수 있다. 또한 『대학』 제1장의 ‘명덕’은 ‘신’이요, ‘신민(新民)’은 ‘기’이며, ‘지어지선(止於至善)’은 ‘정’이라 할 수 있다.

## 2) 불교의 생명 사상

불교의 생명 사상은 연기적 생명 사상이다. 지수화풍(地水火風)으로 형성된 삼라만상은 독자적으로 존재하는 것이 아니라 연기적으로 존재한다. 따라서 유정무정(有情無情)의 모든 중생이 서로 연관되어 있다.

가

가?

148)

“붓다의 ‘이것이 있으므로 저것이 있고’는 곧 만유의 생성과정을 이야기한다. ‘원인이 없으면 결과가 없고, 결과가 없으면 원인도 없다’는 말과도 통하는 말이다. 즉 연기의 시각에서는 모든 존재를 ‘상호의존적 존재’이며 ‘끊임없는 변화과정’으로 파악한다. 이것이 바로 ‘모든 존재는 절대적 자기 실체가 없다’는 제법무아(諸法無我)의 진리이다. 제법무아와 제행무상의 두 가지 측면을 지닌 연기의 입장에서는 유일자나 불변하는 절대적 요소 등을 근원적으로 부정한다. 이와 같은 불교의 연기적 세계관은 사물들의 상호연관성과 운동성을 고수하며, 이것을 삶의 문제를 해결하는 기본 토대로 놓는다. 인간은 자연의 토대를 떠나서는 존재할 수 없기 때문에 자연이야말로 인간과 함께 생명을 같이하는 영속성의 의미로 이해하며, 생명 자체에 가치를 두고 미

148) 『雜阿含經』, 권13, 335 : 신수장경 제2권, 92쪽.

래지향적이고 공존하는 생존을 위해 나아가며 또한 물질과 우주를 포함한 모든 세계를 전일적 존재로 보는 것이 불교의 생태지향 주의의 근본적인 성격이라고 할 수 있다. 또 하나의 불교 중심원리는 윤회 사상이다. 하나의 사물은 다른 여러 가지 사물이 직접 간접으로, 또 적극적 소극적으로 관여하여 발생한다고 인식한다. 그러므로 인연으로 만나는 존재들은 궁극적으로 보면 하나일 수 있다. 즉, 현상세계는 그물코처럼 겹겹이 관련되어 있기 때문에, 모든 삼라만상의 존재가 동일하게 존중될 수밖에 없는 인식체계를 갖고 있다.”<sup>149)</sup>

“생명을 존중한다는 것은 모든 생명체들이 관심을 가지고 배려하고, 중요하게 여긴다는 의미가 깃들여 있다. ‘존중’이라는 말은 또한 어떤 사실을 나타낸다고보다는 사람의 감정, 정서 열망을 반영하는 말이다.”<sup>150)</sup> 그러므로 ‘생명을 존중한다’는 말에는 이미 ‘생명체를 해쳐서는 안 된다’ 등의 의미가 함축되어 있는 것이다(이병승, 1998).

“불교의 으뜸가는 계목인 불살생(不殺生)은 세상의 온갖 존재 가운데서 가장 소중한 것이 생명이라는 사실에 귀착한다. 온갖 존재는 모두 불성을 지니고 있는 생명 가치를 인정받아야 하는 당위성을 가진 동일한 개체로서 불교의 생명존중 사상은 자연친화적인 자연과의 공유된 삶의 가치를 느낄 수 있도록 조력한다. 특히 서구의 직선적인 시간관과 이원론적인 세계관이 자연을 대상화하여 자연에 대한 인간의 무분별한 개발을 정당화하고, 또 자본주의 시장경제는 물질 지상주의를 낳아 인간소외와 불평등을 더욱 심화시키고 있다면 불교는 우리 인간뿐 아니라 인간을 둘러싸고 있는 모든 만물의 생명 가치를 인정함으로써 인간과 자연의 공생을 도모하는 사상이다. 인간과 자연은 상호의존적 관계이니 인간과 자연은 서로 나누고 보살펴야 하는 조화로운 공동체로서 함께 생존을 영위해 나가야 하는 존재이다. 이러한 관점은 인간이 자연을 지배하는 구조가 아니라 자연의 흐름 속에 인간이 포함되어 있어서 인간은 자연에 대해 미래지향적이고 상호의존적인 특성을 지니고 있음을 나타낸다.”<sup>151)</sup>

일체유심조(一切唯心造)는 『華嚴經』의 핵심사상을 이루는 말로 “만일 사람들이 삼세일체불을 알려고 한다면 마땅히 법계의 본성이 모두가 마음의 짓는 바에 달려있음을 보라”<sup>152)</sup>는 글에서 나왔다. “모든 것은 오직 마음이 지어낸다”는 말이다.

이 법계의 마음을 금타대화상<sup>153)</sup>의 ‘보리방편문(菩提方便門)’에는 “허공과 같은 청

149) 정희정(2003). 『불교생명존중사상에 기초한 자연놀이 프로그램이 유아의 자연친화적 태도와 자아개념에 미치는 효과』, 동국대학교교육대학원 석사논문.

150) 이병승(1998). 「자연존중의 정당화와 환경교육」, 『교육철학』, 제16집. 교육철학회, 175-195쪽.

151) 정희정(2003). 전개논문.

152) 『華嚴經』 「菩薩設偈品」, 若人欲了知 三世一切佛 應觀法界性 一切唯心造.

정법신(淸淨法身) 비로자나불(毘盧遮那佛)과 원만보신(圓滿報身) 노사나불(盧舍那佛), 그리고 천백억화신(千百億化身) 석가모니불(釋迦牟尼佛)을 생각[念]하고, 청공심계(淸空心界)와 정만성해(淨滿性海)와 구상중생(漚相衆生)을 공·성·상(空·性·相) 일여(一如)의 일합상(一合相)으로 통관(通觀)하면서 삼신일불(三神一佛)인 아미타불(阿彌陀佛)을 상념하라.”<sup>154)</sup>고 하였다. 법신·보신·화신의 三身이 각각 나뉜 셋이 아니라 하나의 부처님의 세 모습이라는 삼신일불(三身一佛)의 사상이 있다. 우주 법계의 운행 원리는 법신이고, 그 법신 속에는 일체 존재의 본 성품인 보신이 있으며, 각각의 성품을 가진 삼라만상은 화신이다. 예를 들어 달이 물에 비치면 달은 법신이고, 달빛은 보신이고 물에 비친 달은 화신이다[月印千江一切同].

불교의 생명 사상은 모든 존재는 상호의존적 관계라는 연기적 생명 사상으로서 현상세계는 서로 관련되어 있기 때문에 유정무정(有情無情)의 생명 모두가 인연 따라 유기적 연관 관계인 윤회 사상, 원인이 없으면 결과가 없고, 결과가 없으면 원인도 없다는 인과론 등이 있다. 그래서 불교에서는 모든 삼라만상이 존중된다. 불교의 불살생(不殺生) 계는 생명존중 사상의 반증이다. 불교의 삼신일불 사상을 정기신의 관점으로 보면 법신은 신이고, 보신은 기이며, 화신은 정이다.

### 3) 도교의 생명 사상

도가에서 도는 천지 만물의 근원이다. 즉, 도는 일체 존재의 근원으로 천지 만물을 살아가고 존재하게 한다. 이것은 스스로 존재한다. 도는 아무것도 하지 않지만[無爲] 하지 않음이 없다[無不爲]. 함이 없이 스스로 그러한[無爲自然] 것인 도에서 얻어 가진 만물의 본 바탈<sup>155)</sup>이 바로 속알[德]이다. 이것은 단지 인간의 경우에만 한정되는

153) 금타대화상(金陀大和尚, 1898~1948): 號는 碧山, 字는 性日. 1909년 曼庵大宗師로부터 수계, 首楞嚴三昧圖訣과 菩提方便門을 짓고, 金陀大和尚의 저술을 모아 그의 제자 淸華(1923~2003)스님이 『金剛心論』을 編譯하였다.

154) 菩提方便門: “心은 虛空과 等할새. 片雲隻影이 無한 廣大無邊한 虛空의 心界를 觀하면서 淸淨法身인달하야 毘盧遮那佛을 念하고 此, 虛空의 心界에 超日月의 金色光明을 帶한 無垢의 淨水가 充滿한 海象의 性海를 觀하면서 圓滿報身인달하야 盧舍那佛을 念하고, 內로 念起念滅의 無色衆生과 外로 日月成宿 山河大地 森羅萬象의 無情衆生과 人畜乃至 蠢動含靈의 有情衆生과의 一切衆生을 性海無風 金波自涌인 海中漚로 觀하면서 千百億化身인달하야 釋迦牟尼佛을 念하고, 다시 彼 無量無邊의 淸空心界와 淨滿性海와 漚相衆生을 空, 性, 相 一如의 一合相으로 通觀하면서 三神一佛인달하야 阿[化], 彌[報], 陀[法]佛을 常念하고, 內外生滅相인 無數衆生의 無常諸行을 心隨萬境轉인달하야 彌陀의 一大行相으로 思惟觀察할 지니라.”

155) 다석 류영모가 주장한 신학적 개념으로서, 모든 인간이 하느님으로부터 부여받았다고 하는 타고난 본성을 의미한다. 다석 류영모는 모든 인간이 하느님으로부터 공동의 본성을 부여받았다고 보았다. 그에 따르면 이러한 본성은 인간 사이의 차별을 낳는 신체적·사회적 차이를 모두 넘어서 존재한다.

것이 아니다. 왜냐하면 자연계에 존재하는 일체의 것은 모두 도에서 나오기 때문이다. 따라서 자연계의 일체 사물은 존재론적으로 동등하다. 도의 관점에서 본다면 인간과 자연이 동등한 것이다.<sup>156)</sup>

도교의 기본원리는 인간이 수련하면 도와 합일할 수 있는 신선의 경지에 도달할 수 있다고 본다. ‘이는 근원으로 돌아가 명을 회복한다{歸根復命}’의 설에 근거한 것이다. 『도덕경』 42장의 “도는 일을 낳고, 일은 이를 낳으며, 이는 삼을 낳고, 삼은 만물을 낳는다.”<sup>157)</sup>는 것은 순행(順行)인데 “바로 삶이 있으면 죽음이 있는 그리고 끊임없이 생성작용을 하는 조화의 도이다.”<sup>158)</sup> 그런데 내단의 도는 이를 역행(逆行)하여 “만물을 합하여 셋[정기신]이 되게 하고, 셋을 다시 변화시켜 둘[기와 신]이 되게 하고 둘을 다시 하나[신]로 복귀시키고 하나를 도(道)로 돌아가게 하는 것이다. 이것이 바로 천지의 조화로운 운행과 음양 변화의 오묘한 기틀을 빼앗아 마침내 다시 본원으로 돌아가 영원히 영생의 머문다는 것이다.”<sup>159)</sup> “이 원리는 내단 수련법의 핵심인 연정화기(煉精化氣), 연기화신(煉氣化神), 연신환허(煉神還虛),의 단계로 구체적으로 나타나고 있다.”<sup>160)</sup>

노자는 비록 도를 감각적으로 인식할 수는 없지만, 어떤 형이상학적 관점으로 보지 않고 경험 세계 안에 실재하는 것으로 본다. 또 도는 자기동일성을 갖는 근원적 통일체로써 다른 존재에 의존하지 않는 만물에 앞선 존재이자 만물을 형성할 수 있는 가 능태이기도 하다. 이러한 도가 가진 성질은 우선 형체가 없으므로 볼 수 없고 개념적으로 포착하기는 어렵지만, 그것은 언제 어디서나 변함없이 늘 운동하고 있다. 만물에 나타나는 도의 작용은 만물의 법칙이며, 동시에 인간에게는 행위준칙이다. 모든 사물의 변화와 운동을 이끄는 도의 기본법칙은 원래 상태로 '되돌아감'이다. 원래 상태로 되돌아가는 이 기본 운동 법칙으로 현상은 언제나 대립적인 두 가지 힘이 서로 의존하여 바뀌며 서로 번갈아 나타나는 관계가 됨을 의미한다. 도의 이러한 성격은 현상

인간을 둘러싸고 있는 인종, 신분 등의 껍데기를 배제한다면, 공동의 본성 즉, 바탈(발(바탕)+알)을 지닌 존재로서 모든 인간이 평등하다는 것이다. 따라서 류영모의 사상에서 이러한 바탈의 자각은 모든 불의와 갈등을 해결하는 핵심이자 출발점이 된다.

출처: <http://cafe.daum.net/onall/ULKS/86?q=%EB%B0%94%ED%83%88>

156) 이효걸(1998). 「동양철학의 환경윤리학적 태도」, 송상용 엮음, 『중국학논총』, 제11-1호. 고려대학교 중국학연구소, 85-104쪽.

157) 『도덕경』. 42장. 道生一, 一生二, 二生三, 三生萬物, 萬物負陰而抱陽, 沖氣以爲和.

158) 이원국 지음, 김낙필 외 옮김(2006). 전계서, 103쪽.

159) 상동.

160) 김재숙(2013). 「성명쌍수 : 도교의 수련과 진인의 경지」, 『동서철학 심신수양론(심신가치론 총서2)』. 한국학술정보(주), 47-79쪽.

의 표면에만 고착된 인간의 편협한 시각을 넓혀 드러나지 않는 면까지 함께 보는 전체 시각으로 이끈다.<sup>161)</sup>

도는 어떤 의지와 목적을 갖는 인격적 신은 아니다. 노자는 인간의 삶을 법칙이 ‘도가 자연을 본받는다[道法自然]’는 사상과 자연은 도덕적 관념으로 사물 세계를 이끌어 가지 않는다는 ‘자연의 무의지와 무 목적성’을 바탕으로 한 자연법칙을 따라야 한다고 주장한다. 다시 말하면 위와 같은 자연법칙을 기준으로 하여 인간사회의 자연화를 도모하며 인간 중심으로 과도하게 조작된 인간문화의 해체를 촉구하고 있다.

### 3. 서양의 생명 사상

#### 1) 기독교의 생명 사상

기독교에서의 생명은 하나님에 의해서 창조된 것임을 강조한다. 생명을 언급하면 살아서 움직이는 생명체를 연상한다. 생명은 우주를 발전시키는 창조력이다.

구약성경을 보면 창세기2:7에 “여호와 하나님이 흙으로 사람을 지으시고 생기를 그 코에 불어 넣으시니 사람이 생령이 되니라” 라고 하였으니 생명은 원래 하나님으로부터 왔다. 하나님이 생기를 불어넣어 생명이 시작된다.

김흡영(2006)은 “기독교는 몸과 숨의 영성을 개발해야 한다. 숨은 나와 우주와의 교감인데 곧 나와 우주의 합일인 것이다. 숨은 내 몸 안에 있을 때는 숨, 내 몸 밖에 있을 때는 바람이다. 숨은 또한 삶과 죽음의 문턱이며 그러므로 숨이 즉 매개체임과 동시에 기 그 자체이다. 이 기는 나와 우주의 생체에너지고 그 사이를 연결하는 연결고리이다.”<sup>162)</sup>라고 하였다.

이와 같이 생명은 ‘숨을 쉬는 것’, ‘생령’ 등으로 나타나는데 결국 하나님으로부터 온 ‘생령’이 생명의 근원이라고 할 수 있다.

#### 2) 생명의 기원설과 창조론

161) 이효걸(1998). 전개논문.

162) 김흡영(2006). 『현대과학과 그리스도교』, 대한기독교서회, 59-60쪽.

생명의 기원설은 아리스토텔레스가 자연발생설을 주장한 이래, 17세기 후반에 생물은 생물에서만 생긴다는 생물 발생설이 이탈리아의 레디(Rede, 1626-1697)에 의해 출현했다. 1862년 파스퇴르(Pasteur)의 실험에 의해 자연발생설은 인정받지 못하고 생물 발생설이 과학적인 상식이 되었다.<sup>163)</sup> 오늘날 생명은 생명에서만 발생한다는 생물 발생설이 인정되고 있다.<sup>164)</sup> 생명의 기원설 중의 하나인 진화의 한설을 살펴본다.

생명의 기원설에 대해서 진화의 한 설을 들면, 원시적 혼돈상태의 우주는 초고온상태의 소립자들이 압축상태로 되어 있었다. 이것이 붕괴되어 우주 팽창이 진행되면서 원소가 생성되었다. 우주 팽창이 계속됨에 따라 원시행성핵(原始行星核)을 형성하였고 이 형성 과정에서 태양계가 시작하였다. 별이 원시은하 속의 기체 물질의 응축으로 생성될 때 물질의 일부는 그 근처에 남아 있다가 후에 행성계로 생성되었다. 태양계와 지구는 이러한 과정 속에서 그 모습을 갖추었다. 원시지구의 환경은 수소, 헬륨, 암모니아, 메탄, 수증기 등 환원성 대기였기에 생명체의 존재가 불가능했다. 이 상태는 안정 상태였으나 태양, 광선, 화산활동에 의한 열, 대기 속에서 일어나는 전기방전이 대기와 충돌하여 유기분자(organic molecules)들의 합성이 이루어지게 되었다. 지구의 온도는 서서히 내려가 수증기가 응결되어 빗물이 되면서 원시 바다가 형성되던 원시생명분자들(primordial biomolecules)은 빗물에 용해되어 원시바다와 호수에 쌓이게 되었다. 여기에 축적된 유기물질은 지열에 의해 농축되면서 점차 고분자물질로 합성되어 갔다. 유기분자들은 생존하는데 더 효율적인 공동생사(共同生死) 형태를 보이게 되었으며, 이 유기분자 덩어리들은 중합체를 형성하여 환경에 적응과 변형을 일으키는 능력을 갖추게 되었다. 활발한 물질대사과정 중에서 이 중합체들은 각각 단백질과 핵산으로 생성되었다. 핵산이 단백질 합성을 지휘하게 되면서 고분자들은 한데 모여졌다. 그리고 이 고분자 집단을 흡착시키거나 포위할 구조적 장치가 필요했다. 이 필요에 부응한 것은 유기수프 속에 있는 지질(lipids)이었다. 지질은 자체의 화학적 성질 때문에 자연스럽게 고분자 집단을 둘러싸게 된 것이다. 세포막형성은 하나의 단위생명체를 탄생시켰다. 이렇게 자연과학은 생명체의 형성을 이야기한다.<sup>165)</sup>

이를 요약하면 원시우주의 소립자들이 원소가 되고 대기 속에서 합성된 유기물질들이 환경에 적응하면서 여러 단계의 변화를 거쳐 단위생명체를 탄생시켰다. 이렇게 형

163) 김영길 외(1994). 『진화는 과학적 사실인가?』, 생명의 말씀사, 17-19쪽.

164) 김홍진(2002). 전개논문.

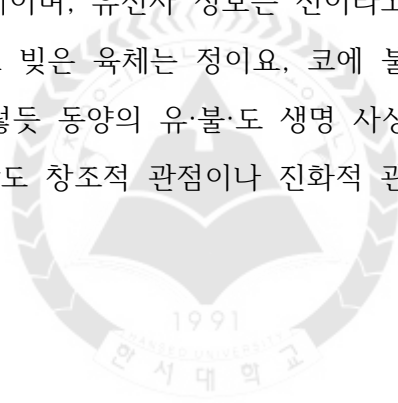
165) 김홍진(2002). 전개논문.

성된 단위생명체는 세포이다. 세포는 세포내의 물질들이 서로 관계를 형성하여 새로운 특성과 기능을 갖게 된다. 이러한 세포의 특성과 기능은 유전자 정보가 된다.

생명은 목숨이며 살아 움직이는 것이다. 생명에 대한 개념은 동양은 자연에까지 확장하였으며 서양은 주로 생물체 중심으로 다루어 졌다.

동양 문화권에서는 하늘[神]과 땅[氣] 그리고 인간[精]의 조화로운 통일을 이루며 어울려 사는 천지인 합일의 자연 동화적 삶을 이상적인 삶으로 생각했다. 유교의 『중용』의 천명, 솔성, 수도는 신, 기, 정이요, 『대학』의 삼강령인 명덕, 신민, 지어지선은 신, 기, 정이다. 불교의 법신은 신이고, 보신은 기이며, 화신은 정이다. 도교의 내단 수련은 인체의 삼보인 정, 기, 신을 단련하여 연정화기, 연기화신, 연신환허를 추구한다.

서양의 생명 사상 중 생물학적 관점의 정기신 관계는 생명체의 기본 단위인 세포는 정이고, 세포의 생명력은 기이며, 유전자 정보는 신이라고 할 수 있다. 또 창조론 관점의 정기신 관계는 흙으로 빚은 육체는 정이요, 코에 불어 넣은 생기는 기요, 생령은 신이라 할 수 있다. 이렇듯 동양의 유·불·도 생명 사상도 정기신의 관점으로 관찰하였으며 서양의 생명 사상도 창조적 관점이나 진화적 관점 또한 정기신의 관점으로 이해하여 보았다.



## IV. 국선도의 생명사상

[국]선도의 성격은 세 가지로 정리해 볼 수 있는데 첫째, [국]선도는 양생지도이다. 자연이나 인간을 막론하고 모두 기의 취산으로 생명을 유지하고 사멸하는데 [국]선도의 양생법은 생명을 길러주는 법이다. 생명은 기가 모이는 것이요 죽음은 기가 흩어짐을 말한다. [국]선도의 단전호흡은 이 기를 운용하여 내적 생명력을 증진하게 한다. 둘째, [국]선도는 천인합일의 도이다. 하늘 기운과 사람의 기운이 통하는 것을 뜻한다. 셋째, [국]선도는 일화 통일의 도이다. 인간은 다 같이 화목하게 살아야 한다는 도이다. 이것은 우주와 땅과 사람이 하나로 그러나 또한 비교적 존재임을 말한다. 이는 하늘과 땅과 인간의 상생과 공존을 추구함을 의미한다.<sup>166)</sup>

국선도의 생명 사상을 그 이론적 연계성을 가진 정기신으로 국선도의 생명 사상을 연구해 본다.

### 1. 정기신(精氣神)의 원리

“정기신은 기론적(氣論的) 인간관에서 생명론(生命論)이라고 볼 수 있다.”<sup>167)</sup> 생명의 유기적인 구성요소를 정기신으로 보는 것이다. 정기신은 유기적인 생명현상으로 생명이 끝나면 분리되어 흩어진다. 정기신은 상호 전환되는 관계로서 모두 광의의 기이다. “초기 도가에서는 정은 순수한 상태의 기가 응집된 상태를, 신은 그러한 순수기가 지니는 신묘한 작용, 예컨대 인간의 마음이 지니는 영묘한 감응작용을 의미하였다. 그러므로 본래 정과 신은 기의 상태나 속성을 지칭하는 용어였다고 말할 수 있다.”<sup>168)</sup>

“인간의 생명현상을 전체로 본다면 정은 생명력의 근원을, 기는 생생 약동하는 생명의 흐름을, 신은 생명력이 지니는 신묘한 직관적 영감처(靈感處)를 의미한다고 말할 수 있다.”<sup>169)</sup>

166) 김천기외(2013). 『교육학 개론』. 양서원, 38-39쪽.

167) 김현문 · 이현수(2012). 『기공수련론』. 한서대학교 건강증진대학원 교재(미간행), 40쪽.

168) 金洛必(1987). 「性命論과 精氣神論」, 『泰東古典研究』 제3집, 193-214쪽.

169) 상동.

『동의보감』에서는 인체는 하나의 국가와 같아서 정기신은 기본요소로서 신은 군주요 기는 백성[民]이니 이를 잘 보존하여야 여러 가지 병이 물러가 수명을 늘릴 수 있다고 하였다.<sup>170)</sup>

사람의 몸은 천지의 기운을 받아 태어나고 몸 가운데 정기신으로 주를 삼는데 신이 기에서 나고 기가 정에서 나는 까닭에 참다운 수련을 하는 자는 정기신을 수련한다.<sup>171)</sup> 전병훈<sup>172)</sup>은 “옥황심인경에 이르기를 상약 세 종류가 있으니 신과 더불어 기와 정이라. 태청편에 이르기를 정기신은 사람의 세 가지 보물이 된다.”<sup>173)</sup>하였다.

정기신 삼 단전의 위치는 『동의보감』에 “뇌(腦)는 수해(髓海)<sup>174)</sup>이니 상단전이고, 심은 강궁(絳宮)<sup>175)</sup>이니 중단전이며, 배꼽 아래의 3치 되는 곳이 하단전이다. 하단전은 정을 저장하는 곳이며 중단전은 신을 저장하는 곳이고 상단전은 기를 저장하는 곳이다.”<sup>176)</sup>라고 하였다. 구선은 “정은 몸의 근본이요, 기는 신의 주인이요, 형은 신의 집이다. 무릇 신명(神明)은 생성화육의 근본이요, 정기는 만물의 체니 그 형을 온전히 하면 살고, 그 정기를 기르면 성명을 길이 보존한다.”<sup>177)</sup>고 하였다.

인간에게는 세 곳의 생명의 거주처가 있는데 상단전인 머리[氣], 중단전인 가슴[神], 하단전인 아랫배[精]이다. 머리로 생각하고, 가슴으로 결정하여 아랫배의 뱃심으로 실행한다. 팔다리는 없거나 다쳐도 살 수 있지만, 머리카 가슴, 배는 한 군데만 다쳐도

170) 許浚, 전게서, 73쪽. 抱朴子曰 一人之身 一國之象也 胸腹之位 有宮室也 四肢之別 有郊境也 骨節之分 猶百官也 神猶君也 血猶臣也 氣猶民也 知治身則能治國矣. 夫愛其民 所以安其國 惜其氣 所以全其身 民散則國亡 氣竭則身死 死者 不可生也. 亡者 不可全也 是以 至人消未起之患 治未病之疾 醫之於無事之前 不迫於既逝之後. 夫人 難養而易危 氣難清而易濁 故能審威德 所以保社稷 割嗜慾 所以固血氣然後真一存焉. 三一守焉 百病却焉 年壽延焉.

171) 許浚, 전게서, 74쪽. 悟真篇註曰 人之一身 稟天地之秀氣而有生 託陰陽陶鑄而成形 故一身之中 以精氣神 爲主神生於氣 氣生於精. 故修真之士 若執己身而修之 無過煉治精氣神三物而已.

172) 전병훈(全秉薰, 1857 ~ 1927). 조선후기부터 일제강점기까지 생존한 유학자·도교사상가. 『精神哲學通編』은 전병훈이 유교·불교·도교의 전통사상과 서양철학을 종합하여 새로운 통합사상체계를 제시한 종교서, 철학서이다.

출처: 한국민족문화대백과사전 <http://encykorea.aks.ac.kr/Contents/Item/E0050514>

173) 全秉薰(1982). 『精神哲學通編』, 明文堂, 46쪽. 玉皇心印經曰 上藥三品 神與氣精 太清篇曰 精氣神爲人之三寶.

174) 뇌수(腦髓).

175) 심장(心臟).

176) 許浚, 전게서, 74쪽. 仙經曰 腦爲髓海 上丹田 心爲絳宮 中丹田 臍下三寸 爲下丹田. 下丹田 藏精之府也 中丹田 藏神之府也. 上丹田 藏氣之府也.

177) 許浚, 전게서, 74쪽. 臞仙曰 精者身之本 氣者神之主 形者神之宅也. 故神太用則歇 精太用則竭 氣太勞則絕. 是以人之生者神也 形之托者氣也 若氣衰則形耗而欲長生者未之聞也. 夫有者因無而生焉 形者須神而立焉 有者無之館 形者神之宅也. 倘不全宅 以安生修身以養神 則不免於氣散歸空 遊魂爲變. 方之於燭 燭盡則火不居. 譬之於堤 堤壞則水不存矣. 夫魂者陽也 魄者陰也 神能服氣 形能食味 氣清則神爽 形勞則氣濁. 服氣者千百不死 故身飛於天 食穀者千百皆死 故形歸於地. 人之死也 魂飛於天 魄落於泉 水火分散 各歸本源 生則同體 死則相損 飛沈各異 稟之自然. 譬如一根之木 以火焚之 烟則上升 灰則下沈 亦自然之理也. 夫神明者生化之本 精氣者萬物之體 全其形則生 養其精氣則性命長存矣.

생명에 치명적일 수 있다. 모든 생명체의 생명 활동 또한 이와 같다. 이 정기신은 무생물인 기계의 작동원리에도 적용하여 볼 수 있다. 예를 들면 자동차의 차체는 정이요, 엔진이나 전기는 기, 동력이나 속도는 신이라 할 수 있다.

## 1) 정(精)

정은 물질 중에서 지극히 순수한 것을 가려 뽑은 것으로서<sup>178)</sup> 인체의 근본이다.<sup>179)</sup> 하단전의 정은 생명의 바탕으로서 청산은 “정이란 천기인 청기(靑氣)와 음식의 화미(華美)한 미(米[地氣])와 묘합(妙合)한 일기(一氣)의 액(液)이 유(有)하다.”<sup>180)</sup>라고 하였다.

『동의보감』에서는 “정은 신체의 근본이 되고[精爲身本], 정은 지극한 보배이며[精爲至寶], 오장에 모두 정이 있다[五藏皆有精]고 했다. 정이 부족한 자는 음식으로 보할 것이며[補精以味], 정의 유설(遺泄)이 심에 속하므로[遺泄精屬心] 외물(外物)에 동하는 마음을 거두어들여 마음을 길러야 정이 보존되어 몸이 건장하고 병이 저절로 없어져서 노익장(老益壯)한다.”<sup>181)</sup>고 하였다.

전병훈(1982)은 “정은 원정이니 남녀의 정이 합하여 어지러이 무너지는 정이 아니다. 정이 체내에 있으니 강건하고 순수하여 쇠에 진액이 있음과 같고 나무에 기름이 있음과 같다. 신이 정에 의지하면 고기가 물을 얻은 것 같고, 기가 정에 의지하면 안개가 연못을 덮고 있는 것과 같다. 사람이 어렸을 때는 남녀의 결합하는 것도 모르면서 음경(陰莖)이 발기하니 이는 정이 지극하기 때문이다. 15세가 지나서 진정(眞精)이 가득해진다. 만약 이 시기에 수련하면 진인(眞人)이 되기가 매우 쉬울 것이다. 이로부터 내려가서 날로 더욱 이지러지고 소모된다. 만약에 그 소모하고 배설함이 도에 지나친 사람은 정신과 기운이 혼미해지고 생명이 바람 앞의 촛불과 같다.”<sup>182)</sup>

정은 물질 중에서 지극히 순수한 것을 가려 뽑은 것으로서 인체의 근본 물질로서 정(精) 자(字)는 쌀미(米) 자와 대기 중의 맑은 기운인 청(靑)이 합쳐진 것으로 수곡과 호흡의 결과로 형성된 인체의 기본 구성 원소인 동시에 에너지의 원이다.

178) 高樹藩重修(民國六十七年), 『康熙字典』, 台北市: 文化圖書公司, 838쪽. 凡物之純之者 皆曰精,

179) 許浚, 전게서, 81쪽. 靈樞曰 兩神相薄合而成形 常先生是謂精 精者身之本也.

180) 청산(1983). 전게서, 8쪽.

181) 許浚著(1977). 南山堂編輯局譯, 『國譯增補 東醫寶鑑』, 南山堂, 19-20쪽.

182) 全秉薰(1982). 전게서, 47쪽. 精元精也 非感合淫泆之精也 精之在體 剛健純粹 如金之有液 如木有脂. 神依之如魚得水 氣依之如霧覆淵 人於嬰孩時 未知牝牡之合 而胎作 精之至也. 十五而眞精滿 若於此時修煉 則成真甚易矣. 自此以降 日益虧耗 若其損泄過度者 神氣昏而性命如風燭.

### ① 정의 분류

정은 선천지정(先天之精)과 후천지정(後天之精)으로 구분할 수 있는데 선천지정은 부모로부터 품수(稟受)한 생명 기원의 물질인 정이며, 신장에 저장된 생식의 정이다. 광의의 정은 오장은 물론 전신 세포 모두에 분포되어 있다. 선천의 정은 “인체를 구성하는 최초의 기초물질이며 또한 인체 기능 활동의 원천으로 원정(元精)이라고 할 수 있다.”<sup>183)</sup> 후천지정은 음식과 호흡으로 형성된 음식과 대기에서 얻어지는 영양물질인 정이다. “후천의 정은 수곡의 정미가 변화하여 된 것으로 신에 저장하였다가 오장육부에 수송되어서 출생 후 성장발육과 생명 유지를 계속하게 하는 물질이다. 이 두 가지의 정은 상호의존하며, 상호보충하고, 상호 촉진적이다. 즉 선천이 후천을 생(生)해주고 후천이 선천을 양(養)해 준다. 기능에 의해 분류하면 생식의 정과 장부의 정으로 구분할 수 있다. 생식의 정은 선천에 근원하는 데 후천으로부터 자양(滋養)받는다.”<sup>184)</sup>

정은 음정(陰精), 양정(陽精)으로도 구분하는데 음정은 정액이요, 양정은 정력이다. “이것은 남녀가 각자 다르며 신장 가운데에 저장되었다가 종족 유지와 개체특성을 갖게 하는 작용을 한다. 장부의 정은 장부 기능 활동을 가능케 하는 물질의 근본인데 이것은 신장에 저장되어 있던 정이 각 장부에 수포(輸布)된 것과 수곡의 정이 화합(化合)한 것으로부터 유래한다.”<sup>185)</sup>

### ② 정의 기능

“정은 생식능력을 갖추어 몸을 태어나게 하는 근본이 될 뿐만 아니라 인체의 성장 발육의 물질적 기초가 되어 생, 장, 쇠, 노, 사(生. 長. 衰. 老. 死)는 정의 성쇠와 밀접하다. 정은 풍부한 생명력을 가졌으므로 체내의 장부 기능을 강화시켜줄 뿐만 아니라 정이 충분하면 위기(衛氣)<sup>186)</sup>가 고밀(固密)하여 적응력이 강해져서 외사(外邪)를 방어하여 인체의 질병을 막아주는 역할을 한다.”<sup>187)</sup>

청산은 “정은 그 근(根)을 하단전에 두고 전신의 필요한 곳에 퍼져 있으니 오장도 모두 정이 있다. 간정(肝精)이 적으면 눈에 빛이 없고, 폐정(肺精)이 부족하면 살이 여

183) 정행규(1995). 전계논문, 62쪽.

184) 상동.

185) 상동.

186) 인체를 외부의 나쁜 기운으로부터 방어하는 기능을 가진 기운.

187) 정행규(1995). 전계논문, 62쪽.

위고, 신정(腎精)이 부족하면 신기(神氣)가 따라서 부족하여 힘이 없고, 비정(脾精)이 부족하면 치발(齒髮)이 탈락하고, 심정(心精)이 굳세지 못하면 매사에 분별을 못하여 결정을 못한다.”<sup>188)</sup>라고 하여 정을 중시하였다.

『동의보감』에는 “정은 오곡의 진액이 화합하여 고액이 되고 안으로 뼈 속에 스며들어 골수와 뇌를 보익(補益)한다.”<sup>189)</sup>고 하였다.

### ③ 보정(保精)의 중요성

“정이란 가장 귀하고 그 분량도 적은 것이다. 16세에 가장 많다고 하나 신체 중에 저장된 것이 일승육합(一升六合) 내지 일승삼합(一升三合)이라 하는데 사정(射精) 되지 않았을 때의 수량이며 중량은 한 근[一斤] 정도에 미치지 못한다는 것이다. 축적되어 충만할 때에 삼승(三升) 가까이까지 이른다하나 손상한 자 일승(一升)에도 미치지 못하므로 정력도 또한 떨어져 힘없는 사람이 되어 정기가 흩어져 질병으로 요사(夭死)한다. 정이 충만하여야 기가 장하여 서로 보양하여 주는데 정이 충실치 못하면 자연 기허(氣虛)하여진다. 그러므로 수도자는 특히 정액을 비장(秘藏)하여야 한다.”<sup>190)</sup>

과도한 방사 등으로 정을 모손(耗損)하면 정력뿐만 아니라 오장을 비롯한 전신의 기능이 저하되어 병들기 쉽다. 또 정이 부족하면 기가 부족해지고 신이 혼미(昏迷)해진다. 정을 잘 보존해야 노쇠를 방지하고 무병장수 할 수 있다.

### ④ 보정의 방법

“정을 충일케 하는 방법은 양정(養精)시키는 약을 먹는 외단(外丹)과 행공으로 양정시키는 내단(內丹)이라고 하였으나 외단은 오직 강장제로서 복용이 될 뿐이었고 직접적인 양정의 효력은 보지 못하여 차츰 외단은 자취를 감추게 되었다.”<sup>191)</sup> 외단은 선약 즉 단약을 복용하여 신선이 되려는 것이요, 내단은 도인법 등 수련을 하여 정을 충일하게 하는 것이다.

『동의보감』에서는 “64세를 정기와 골수가 고갈하는 나이이니 마땅히 성욕을 절제해야 한다.”<sup>192)</sup>고 하였으며, “사람의 나이 40세 이전에 방자한 생활을 많이 하면 40세가 지나서 문득 기력이 쇠퇴한 것을 깨닫게 된다. 이미 쇠퇴하면 여러가지 병들이 일

188) 청산(1983). 전게서, 8-10쪽.

189) 許浚, 전게서, 81쪽. 五穀之津液, 和合而爲膏, 內滲入于骨空, 補益髓腦.

190) 청산(1983). 전게서, 9쪽.

191) 상동, 8쪽.

192) 許浚, 전게서, 82쪽. 內經 以八八之數 爲精髓竭之之年 是當節其慾.

어난다. 이를 치료하지 않고 오래되면 구할 수 없게 된다.”<sup>193)</sup> 라고 하였다.

보정을 음식물으로써 하는 경우를 『동의보감』에서는 “정은 음식에서 생긴다. 정이 부족한 자는 음식의 맛으로써 보충한다. 그러나 달콤하거나 향기로운 맛은 정을 보충할 수 없고 오직 담담한 맛의 음식이 정을 보충시킬 수 있다.”<sup>194)</sup>고 하였다.

## 2) 기(氣)

상단전의 기는 생명의 에너지로 청산은 “기는 정의 무로(霧露)<sup>195)</sup>와 같은 기운이 뇌 가운데로 올라 영물(靈物)로 독특한 사고를 내는 것이니 이 기는 정에서 생한 것으로 정기는 상의상존(相依相存)한다.”<sup>196)</sup>고 하였다.

『동의보감』에서는 “기는 정과 신의 근체이며[氣爲精神之根蒂], 기는 음식물에 의해 생기고[氣生於穀], 기는 위(衛)가 되어 몸의 겉을 호위하며[氣爲衛衛於外], 기가 생기는 근원[生氣之原]은 기해와 단전이고, 기는 호흡의 근원이 되며[氣爲呼吸之根], 폐는 기를 주관한다[肺主氣]. 기로부터 여러 가지 병이 생기며[氣爲諸病]<냉기(冷氣), 체기(滯氣), 역기(逆氣), 상기(上氣) 등>, 기는 가만히 있으면 막히며[氣逸則滯], [칠기(七氣)]는 칠정(七情)으로 병의 원인이 된다. 기가 부족하면 병이 생기고[氣不足生病], 기가 끊어지면 죽는다[氣絕]. 꺼려야 할 것[禁忌]은 움직이지 않음, 불결한 것, 전염병이다.”<sup>197)</sup>라고 하였다.

전병훈(1982)은 “기는 원기이니 그것이 온전하면 810장이라 하늘을 따라 돌고 변화하여 크기는 헤아릴 수 없을 만큼 크고, 작기는 살필 수 없을 만큼 작다. 천지의 기가 화성하고 불어나서 두루 일신을 채우고, 두루 다니며 멈추지 않으며, 사람이 낳아서 기를 받은 처음에 천지 원시의 본래 기운을 먼저 얻은 이후에 부모로부터 형화의 기운(몸으로 되는 기운)을 받는 까닭에 원기라 한다. 반드시 꼭기으로써 끊임없이 이어서 도와서 원정을 기르므로 정에 의지하여 기를 채운다고 한다.”<sup>198)</sup>

193) 상동, 82쪽. 人年四十以下 多有放恣 四十以上 卽頓覺氣力衰退 衰退既至 衆病蜂起 久而不治 遂至不救.

194) 許浚, 전게서, 82-83쪽. 內經曰 精生於穀 又曰 精不足者 補之以味 然醴郁之味 不能生精 惟恬憺之味 乃能保精.

195) 무로(霧露): 안개(霧)와 이슬(露).

196) 청산(1983). 전게서, 11쪽.

197) 許浚著, 南山堂編輯局譯, 1977, 전게서 25-37쪽.

198) 全秉薰(1982). 전게서, 46쪽. 氣元氣也, 其全也, 八百十丈. 隨天運化 大不可量 微不可察. 氤氲滋息 充周一身 流行不停 人生受氣之初 先得天地元始之祖氣 而後受父母形化之氣 故曰元氣. 必資穀氣以續續不斷 以育元精 故曰精依氣盈也.

신순식(2012)은 “황제내경의 기의 개념은 기는 어느 때나 있고, 어디에나 있으며, 끊임없이 운동하고 무형이나 증거가 있는 물질이다. 내경에서 기의 개념은 중국 고대 철학, 특히 선진철학의 氣이론의 영향을 받았으며, 실제 의학과 결합되어 형성되었다.”<sup>199)</sup>

### ① 기의 생성

여러 가지 기의 생성은 元氣와 음식의 기[穀氣]와 대기로 분류할 수 있다. 원기는 부모로부터 받은 선천지기(先天之氣)이고, 음식의 기는 후천지기(後天之氣)이며, 대기는 호흡을 통해 몸속으로 들어온 자연의 기이다. “선천지기와 후천지기는 불가분의 관계로 선천지기는 후천지기에 의해 보충되고 후천지기는 선천지기에 의해 생성된다.”<sup>200)</sup> “내쉬는 숨은 하늘의 근원에 닿고 들이쉬는 숨은 땅의 근원에 닿는다.”<sup>201)</sup>고 하여 인체가 대기를 호흡하여 천지와 합일한다고 하였다.

### ② 기의 분류

청산은 “기에는 양기(陽氣)와 음기(陰氣)가 있으니 양기는 표피(表皮)를 주관하고 음기는 표리(表裏)를 주관하는 것이다. 양기는 태양의 빛과 같아서 수양을 잃으면 日光을 잃은 것과 같아 요절하는 것이니 양기를 보호하여야 일광과 같이 밝고 힘이 있어 양(陽)으로 인하여 상승하여 밖을 호위하게 됨이 순조롭고, 양기가 순조롭고 장애야 보고, 듣고, 느끼고, 생각함이 밝아 신이 올바른 결정을 하게 되는 동시에 기운이 장한 것이다. 기가 장하지 못하면 지각, 운동, 시청, 언소(言笑)가 기능을 잃어 제 길수를 잃고 기의 고갈로 광명을 잃으면 생을 다하는 것이다. 양기는 밤에는 안으로 들어가 음기를 주행시켜 음양작용을 하므로 전신의 피로를 풀어주고 아침에는 양기가 생발(生發)하는 것이므로 야로(夜勞)<sup>202)</sup>를 금하는 것이다. 기를 보호하려면 베개를 낮게 베고, 보고, 듣고, 생각하는 것을 삼가고 항상 명상으로 머리를 쉬게 하는 것이다. 기를 지키는 방법은 양정(養精)에 있다. 기는 일신을 주유하여 생을 유지하므로 생각을 깊이 하면 할수록 기가 상승만 하고 하강이 없으므로 극에 이르면 정신병자가 된다.”라고 하였다.<sup>203)</sup>

199) 신순식 외(2000). 『氣의 의학적 연구』. 한국한의학연구원, 95쪽.

200) 정행규(1995). 전계논문, 65쪽.

201) 許浚, 전계서, 87쪽. 氣之呼接于天根 氣之吸接于地根.

202) 야로(夜勞): 밤에 일하는 노동.

203) 청산(1983). 전계서, 11-12쪽.

신순식(2000)은 “기는 만물을 구성하는 근원이며, 광범위한 내용을 포함하고 있다. 기는 천지의 기, 몸의 기, 약식(藥食)의 기 등 세 가지 측면으로 개괄된다. 또, 약식의 기는 사실상 천지의 기가 몸의 기에 작용하는 하나의 특수한 표현 형식에 불과하다. 따라서 기는 천지의 기와 몸의 기 두 가지 혹은 천지인의 기로 간주할 수 있다. 각종 기의 명명 방식은 주로 두 가지이다. 첫째는, 부위에 따라 명명하는 것이다. 천기, 지기, 산천의 기, 장부의 기, 형체의 기 등이 그것이다. 또 다른 하나는 성질 효과가 표현되는 것으로 이름을 정하는 것이다. 음기, 양기, 정기(正氣), 사기(邪氣), 영기(營氣), 위기(衛氣) 등이 이에 속한다. 기의 기본 성질을 기의 총 개념에서는 무수한 단계로 구분할 수 있다. 크게는 무한한 우주에서 작게는 물질에 속하는 모든 객관적인 존재이며, 기는 그 가운데 존재하고 있다. 큰 기든 작은 기든 막론하고, 모두가 그 나름대로의 성질과 역할 표현을 하고 있으며, 단지 그 표현의 차이가 있을 따름이다.”<sup>204)</sup>라고 하였다. 정행규(1995)는 “기는 크게 원기, 영기, 위기, 종기(宗氣)로 분류할 수 있다.”<sup>205)</sup>고하였다. 본 연구에서는 정행규의 분류를 따른다.

#### 가. 원기

선천의 기운으로서 생명 활동의 원동력이다. 동의보감에서는 “생기의 근원이란 것은 신장 사이에서 움직이는 기운을 말한다. 이것이 오장육부의 근본이요, 십이경맥(十二經脈)의 원천이며 호흡의 문이요 삼초(三焦)의 근원이 되는 것이다.”<sup>206)</sup>라고 하였다.

#### 나. 영기

영기는 맥의 속을 흐르는 기로서 전신에 영양공급을 한다. 동의보감에서는 “영기는 음식의 정기니 오장을 고르게 기르고 육부를 거쳐서 맥에 들어가기 때문에 맥의 위아래를 둘러서 오장을 통과하고 육부를 잇는다.”<sup>207)</sup> “영기는 음식의 정기다. 비장에서 생겨서 성숙하여 심장의 통솔을 받고 간에서 받아서 저장하여 폐에서 널리 퍼서 신장으로부터 배설하여 전신에 퍼지니, 영기를 얻어서 눈이 볼 수 있고 귀가 들을 수 있고 손이 잡을 수 있고 손바닥이 짚 수 있고 발이 걸을 수 있으며, 오장이 진액을 얻고 육부가 그 진액을 받아서 맥으로 전한다.”<sup>208)</sup>라고 하였다.

204) 신순식 외(2000). 전계논문, 95쪽.

205) 정행규(1995). 전계논문, 65쪽.

206) 許浚, 전계서, 85쪽. 生氣之原者 謂腎間動氣也 此五臟六勝之本 十二經脈之根 呼吸之門 三焦之源 一名守邪之神 故氣者 人之根本也.

207) 상동, 106쪽. 榮者 水穀之精氣也 和調於五臟 灑陳於六腑 乃能入於脈也 故循脈上下 貫五臟絡六腑也.

208) 상동, 榮者 水穀之精也 生化於脾 總統於心 藏受於肝 宣布於肺 施泄於腎 灌概一身 目得之而能視

#### 다. 위기

위기는 맥의 바깥을 흐르는 기로서 인체를 호위하면서 외사가 침범하지 못하게 한다. 동의보감에서는 “위기는 음식으로부터 만들어진 오썩한 기운이다.”<sup>209)</sup>라고 하였으며 “위기란 것은 근육을 따뜻하게 하고 피부를 충만하게 하며 살결을 살찌게 하고 개폐를 주관하는 까닭에 위기가 따뜻하면 얼굴이 만족하다.”<sup>210)</sup>라고 하였다.

#### 라. 종기

“비위의 운화(運化)로 얻어진 수곡의 정기와 폐를 통해서 흡입된 청기가 결합되어 흉중(胸中)에 축적된 것을 종기라 하며 종기가 적취(積聚)하는 곳을 흉중의 기해(氣海)라고 하였다. 종기는 기도를 통해 호흡작용을 하고 또한 심맥(心脈)을 관통하여 기혈을 운행한다. 그러나 종기가 흉중의 기해에 적취된 후천의 기라 하겠으나, 그 근본은 하단전의 기해에 장축(藏蓄)된 선천의 기인 원기에서 비롯된다. 종기와 원기는 상호관계하고 상호 결합하여 경맥의 중으로 순행하면서 전신을 자양하는 등 생명현상을 영위케 한다.”<sup>211)</sup>라고 하였다.

기는 생명의 에너지로 유동하고 있는 생명력이다. 무형이며, 정의 기화(氣化) 상태요, 신의 현상이다. 기는 호흡의 기(氣=氣)와 수곡의 기(氣=米)가 합하여 길러지며, 일상생활의 활동력이요, 힘이며, 기백(氣魄)이다. 호흡의 기(氣=氣)와 수곡의 기(氣=米)를 흉중에서 생성하여 전신에 분배하는 기능을 하며, 영기는 혈액을 통하여 전신에 산소(O<sub>2</sub>)와 영양을 공급하는 기능을 하고, 위기는 인체를 방어하는 기로서 면역, 온양(溫養), 땀의 배설(排泄), 체온조절 등의 기능을 한다. 기는 가만히 있으면 막히며 기가 부족하면 병이 생기고 기가 끊어지면 죽는다. 그러므로 수련을 꾸준히 하여 기를 보양하고 보존하는데 힘쓰는 것이 양생의 비법이 된다.

### 3) 신(神)

신은 중단전이며 생명의 운전자로서 인체에서는 정기의 교합으로 정이 기화하여 나타난 현상으로서 생명활동의 기능을 조절하는 능력을 말하며 이를 조절하는 것은 심의 기능이다.

耳得之而能聽 手得之而能攝 掌得之而能握 足得之而能步 臟得之而能液 腑得之而能傳注之於脈.

209) 許浚, 전게서, 86쪽. 衛者水穀之悍也.

210) 상동, 85쪽. 衛氣者 所以溫分肉而充皮膚 肥腠理而司開闔 故衛氣溫則形分足矣.

211) 정행규(1995). 전계논문, 67쪽.

정행규(1995)는 “신은 정이 기화하여 나타난 현상을 말하며 또한 시간적·공간적 상황을 고려하여 완벽하게 조절하는 능력 또는 능력을 갖춘 자를 말한다. 이는 자연이나 인체에 모두 적용되며, 인체에서는 정기의 교합이 신으로 나타나는데<sup>212)</sup> 이것은 내적으로는 맥으로 나타나고, 외적으로는 눈이나 색에 나타나며 조절능력은 심의 기능에 속한다.”<sup>213)</sup> 라고 하였고, 청산은 “신은 몸의 중앙의 심이 혼거(魂居)하는 심장에 뿌리를 두고 정기의 승강을 받아 신명(神明)하여 결심, 결정을 하는 것이다.”라 하였다.

『동의보감』에서는 “신은 온몸을 주관하고[神爲一身之主] 다섯 가지 맛에서 신이 생기며[五味生神] 심은 신을 간직하고[心藏神] 오장은 신을 간직한다[五藏藏神]. 신이 칠정(七情)을 거느리므로 신이 상하면 병이 된다[神統七情傷則爲病]”<sup>214)</sup>고 하였다. 전병훈은 “신은 원신이니 성품의 참됨이요, 이에 하늘의 참된 자연의 신령스러움이다. 사람이 처음 생김에 하늘이 삶의 이치를 부여한 것이 성품이다. 성품이 사람에게 있어서 움직이면 마음이 되고, 마음이 엉키면 신이라 일컬으며, 신이 고요함을 일컬어 성품이라 한다. 신이 정과 기에 의지한 즉, 정기를 낳아 명이 되는 고로 정기신 삼자가 성명의 뿌리가 된다.”<sup>215)</sup>라고 하였다.

구선은 “심(心)은 신명(神明)이 머무르고 있는 곳이다. 속은 비어 있으며 직경이 한 치에 불과하나 신명이 여기에 들어 있다. 신명은 일을 원활히 처리하여 복잡한 것을 정리하고, 놀랍고 어려운 일을 잘 헤쳐나가게 한다. 두려워하고 슬퍼하기도 하며, 혹 징계도 하고, 혹 기뻐하거나 성내기도 하며, 깊이 생각하고 염려하는 것들이 하루 사이나 한두 시간 동안에 직경 몇 치 되는 곳에서 불타오르는 것 같다. 만약 음탕한 생각이 한번 움트기 시작하면 그것은 좋지 못하다. 성교 후에 후회되는 것은 양심과 어긋나기 때문이다. 대체로 칠정(七情)과 육욕(六慾) 등 마음에서 생기는 것이 다 그러하다. 그러므로 마음이 안정되면 신명이 통해서 일이 닦쳐오기 전에 먼저 안다. 그래서 문밖으로 나가지 않고도 세상일을 알고 창문으로 내다보지 않고도 천기[天道]를 본다. 대개 마음은 물이 흔들리지 않고 오래 있으면 맑아져서 그 밑바닥을 들여다 볼 수 있는 것과 같다. 이것을 영명(靈明)이라고 한다. 안정하여 원기를 든든히 하면 모든 병이 생기지 않으므로 오래 살 수 있게 한다. 만일 한 가지 생각이라도 싹트기 시

212) 許浚, 전게서, 95쪽. 神者精氣之化成也.

213) 정행규(1995). 전계논문, 72쪽.

214) 許浚著, 南山堂編輯局譯, 1977, 전게서, 40-42쪽.

215) 全秉薰(1982). 전게서, 46쪽. 神是元神 性之眞 乃天真自然之神也. 人生始化 天之賦與生理者爲性. 性之在人 動則爲心 心凝曰神 神靜曰性. 神依精氣則 生精氣爲命 故三者爲性命之根柢也.

작하면 신(神)은 밖으로 나가고 기는 안에서 흠어지며 혈은 기를 따라 흠어지고 영위가 혼란해져서 온갖 병이 서로 다투어가면서 생기는데 이것은 모두 심에 의해서 생기는 것이다. 대개 마음을 편안히 보양한다면 병이 생기지 않는다. 이것이 심을 수양하는 방법이다”<sup>216)</sup>고 하였다.

『내경』에 “심(心)은 신(神)을 간직하고 있다. 신이 실하면 계속 웃고 신이 허하면 슬퍼한다. 주해에 심(心)은 맥을 간직하는데 맥에는 신이 들어 있다. 심기가 허하면 슬퍼하고 심기가 실하면 계속 웃는다.”<sup>217)</sup> 황보사안(皇甫士安)은 “심이 허하면 슬퍼하고 근심하게 된다. 심이 실하면 웃고 웃으면 기뻐한다.”<sup>218)</sup>고 하였다.

일반적인 신의 개념은 사람의 정신활동을 말하며, 생명의 유무(有無)를 구별하는 것을 전반적으로 표현한다.

#### ① 신의 생성

『동의보감』에서는 『내경』을 인용하여 “하늘은 사람에게 오기(五氣)<sup>219)</sup>를 먹이고 땅은 사람에게 오미(五味)<sup>220)</sup>를 먹이는데, 오기는 코로 들어가서 심장과 허파의 위에 간직되어 오색(五色)<sup>221)</sup>으로 하여금 음성이 능히 뚜렷하도록 담아서 밝게 하고, 오미는 입으로 들어가서 장위(腸胃)에 간직하고 오기를 길러주므로, 기가 합해져서 진액이 이루어지니 신이 여기에 자생한다.”<sup>222)</sup>라 하였으니 신은 부모의 정기를 받아 생겨나서 하늘의 다섯 가지 기운과 땅의 다섯 가지 맛으로 길러진다는 것이다.

#### ② 신의 기능

신은 생명 활동의 주재자이다. 청산은 “기가 생각을 하면 신이 올바른 결정을 즉시

216) 허준, 전게서, 94쪽. 臞仙曰 心者神明之舍 中虛不過徑寸 而神明居焉 事物之滑 如理亂禁 如涉驚浸 或怵惕或懲創 或喜怒或思慮 一日之間 一時之頃 徑寸之地 炎如火矣. 若嗜慾一萌 卽不善也. 歸而勿納 是與良心競也. 凡七情六慾之生於心皆然. 故曰心靜可以通乎神明 事未至而先知 是不出戶知天下不窺牖見天道也. 蓋心如水之不撓 久而澄清 洞見其底 是謂靈明宜乎. 靜可以固元氣 則萬病不生 故能長久. 若一念既萌 神馳於外 氣散於內 血隨氣行 榮衛昏亂 百病相攻 皆因心而生也. 大概怡養天君 疾病不作 此治心之法也○

217) 상동, 94쪽. 內經曰 心藏神 神有餘則笑不休 神不足則悲. 註云 心藏脈 脈舍神 心氣虛則悲 實則笑不休也○

218) 상동, 94쪽. 皇甫士安曰 心虛則悲 悲則憂 心實則笑 笑則喜.

219) 목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水) 오행(五行)의 기.

220) 신맛, 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛.

221) 청(靑)·적(赤)·백(白)·흑(黑)·황(黃) 다섯 가지의 색인데, 여기서는 간(肝)은 청색(靑色), 심(心)은 적색(赤色), 비(脾)는 황색(黃色), 폐(肺)는 백색(白色), 신(腎)은 흑색(黑色)이니 오장(五臟)을 지칭한다.

222) 許浚, 전게서, 94쪽. 內經曰 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 氣和以生津液相成 神乃自生.

내리고 정의 힘은 행동으로 나타나게 된다. 정충, 기장, 신명하지 못하면 본 것도 잊어버리는 수가 있고 결정을 하여도 힘이 없어 다른 사람의 힘을 빌리게 된다. 心이 신을 간직하므로 신명하면 항시 즐겁고 심이 태평하고, 신이 부족하면 신명치 못하고 흐려 심이 우울하고 무엇에 쫓기는 듯 조급하고 불안한 것이며, 신이 허하면 심기가 따라서 허하므로 슬픈 생각과 허무한 생각을 갖게 되어 의욕을 잃게 되는 것이다. 오장의 기가 허하면 염상(炎上)한 기로 신이 외동(外動)하므로 올바른 결정을 못하고 신에 의한 혼이 비(飛)하는 수가 있어 혼신(魂神)과 더불어 몸 밖으로 나가니 요절이 된다. 신은 희, 노, 우, 사, 비, 공, 경(喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚)의 칠정을 거느리고 있다. 혼(魂[肝]), 의(意[脾]), 백(魄[肺]), 지(志[腎])가 모두 신과 관계가 있다. 칠정과 의지, 혼백을 잘 조절함도 신을 보전하는 요결이다.”<sup>223)</sup>라고 하여 신은 결정을 하고, 신이 밝으면 태평하고 칠정을 거느리며, 혼, 의, 백, 지가 모두 신과 관계가 있다고 하였다.

『동의보감』은 “신이 편안하면 수명을 연장하게 되고, 신이 떠나면 형체가 없어지는 것이니 삼가 기르지 않을 수 없다.”<sup>224)</sup>라고 하여 신이 생명의 중추가 된다고 하였다.

#### 4) 정기신(精氣神)의 보양(保養)

『동의보감』에는 “정은 몸의 근본이요, 기는 신의 주요, 형은 신의 집이다. 그러므로 신을 너무 많이 쓰면 정식(停息)하고 정을 과(過)히 쓰면 갈(竭)하며, 기가 태로(太勞)하면 끊어지게 된다. 사람의 생도(生道)는 신이요, 형체의 의탁은 기인데 기가 쇠하고 형이 모순한 뒤에 장생한다는 법은 있을 수 없다.”<sup>225)</sup>고 했다.

청산은 “수도자는 봄에 씨 뿌리어 기초를 삼듯이 중기를 행공하고 여름에 가꾸듯이 건천(乾天) 곤지(坤地)로 화합하는 행공을 하고 가을에 모든 결실을 보듯이 원기를 생산하는 행공을 하므로 그 인실(仁實)의 결과는 얼마나 성심(誠心)으로 행공 또는 고행을 했느냐에 따라서 단열(丹熱)이 발생하며 다시 봄을 맞이하려는 겨울 준비가 진실(眞實)한 기가 일신중(一身中)에서 유통하는 행공을 하여 한 차원 높아진 천지인 삼합의 행공에 들게 되는 것이다. 기가 탁(濁)하고 갈하면 몸이 지탱치 못하는 것인데 청기보다 탁기가 되기 쉬우니 운기 동작을 하여야 청기가 된다. 몸의 여러 동작을 조신

223) 청산(1983). 전게서, 13-14쪽.

224) 許浚, 전게서, 94쪽. 神安則壽延 神去則形弊 故不可不謹養也.

225) 許浚著(1977). 南山堂編輯局譯. 전게서, 4-5쪽.

하여 정체(正體)하려면 기를 유기(流氣)시키며 운용하여야 청기가 되는 것임을 알아야 한다. 또 잠을 잘 때도 춘하에 동두서족하고 잠을 자고 추동에는 서두동족하여 잠을 자는 것이 모두 기를 청하게 하고자 함이라 하였고 배고플 때 목욕하지 말고 또 배부를 때 목욕하지 않음도 원기를 보전함이라 하였다. 그리고 식후에 삼백 보를 행하여 위기를 도와주고 여름에 찬 것을 먹지 말아 정기를 기르고 머리에 빗질을 백회(百回) 하고 바람을 피하고 생각을 적게 함이 모두 정기신을 보양하는 법이라 하였으니 수도자의 요언이다.<sup>226)</sup> 라고 하였으니 정기신을 보양하려면 호흡으로 천기를 받아들이고, 음식으로 지기를 받아들여서 중기단법, 건곤단법, 원기단법 등 운기동작을 하여 청기로서 하단전에서 음양이 합실한 정을 실하게(精實) 하고, 기를 유기시키며 운용하여 기장하며, 천지인 삼합의 행공에 들어 신명하게 하고 섭생하여 정기신을 보양하여야 한다.

## 5) 정기신(精氣神)의 관계

정기신의 관계는 『동의보감』에서 세 가지 관점을 살펴볼 수 있다.

첫째는 정의 관점에서 보면 “상천용은 정은 기를 생기게 하고 기는 신을 생기게 하며 영기와 위기가 온몸을 도는 데서 이보다 더 귀중한 것은 없다. 그러므로 양생하는 사람은 먼저 그 정을 귀중히 여겨야 한다. 정이 가득하면 기가 충실해지고 기가 충실하면 신이 왕성해진다.”<sup>227)</sup>라고 하였고 “신은 기를 먹고 형체는 음식물을 먹는다. 기가 맑으면 정신도 상쾌해지고 형체가 피로하면 기도 흐려진다.”<sup>228)</sup>하였으며 “신은 기에서 생기고 기는 정에서 생긴다.”<sup>229)</sup>라고 하였으니 이는 정의 입장에서 본 것이다.

둘째는 기의 관점에서 보면 “동원의 성언잠(省言箴)에는 기는 곧 신의 아버지 격이며 정은 기의 아들 격이다. 기는 정신의 근본이다. 기가 쌓여서 정을 이루고 정이 쌓여서 정신을 건전케 한다. 반드시 정신을 맑게 하고 정숙하게 하면서 그것을 잘 활용하면 자연에 잘 적응된 사람이 될 것이다. 이 이치를 이는 사람이라야 할 수 있는 일인데 내가 별다른 사람인가. 말이나 적게 할 뿐이다.”<sup>230)</sup> 라고 하였는데 이는 기의

226) 청산(1983). 전게서 5-7쪽.

227) 許浚, 전게서, 81쪽. 象川翁曰 精能生氣 氣能生神 榮衛一身 莫大於此. 養生之士 先寶其精 精滿則氣壯 氣壯則神旺.

228) 許浚, 전게서, 74쪽. 神能服氣 形能食味 氣清則神爽 形勞則氣獨.

229) 상동, 神生於氣 氣生於精.

230) 상동, 77쪽. 東垣 省言箴曰 氣乃神之祖 精乃氣之子 氣者 精神之根蒂也 大矣哉. 積氣以成精 積精以全神 必清必靜 御之以道 可以爲天人矣. 有道者 能之予何人哉 切宜省言而已.

입장에서 본 것이다.

셋째는 신의 관점에서 보면 “옛날의 신성한 의원은 능히 사람의 마음을 다스려서 병을 예방하였는데 지금의 의원은 오직 병만 다스리고 마음은 다스릴 줄 모르니 이는 근본을 버리고 끝을 좇는 것이다.”<sup>231)</sup> 라고 하였고 또한 태백진인의 글을 인용하여 “지인(至人)은 병들기 전에 다스리고 용렬한 의원은 병 난 뒤에 다스리니 병이 나기 전에 다스리는 것은 마음을 다스리는 것이요, 수양하는 것이다. 이미 병이 난 후에 다스리는 것은 약이나 침구로서 병을 다스리는 것이다. 비록 다스리는 법은 두 가지가 있으나 병의 근원은 하나이다. 반드시 원인이 있어서 병이 생기는 것이 아니라 마음으로 인해 생기는 것이다.”<sup>232)</sup> 라고 하여 모든 것이 마음으로부터 비롯된다고 신을 강조한 것이다.

청산은 “단전행공의 방법은 정기신에 있으며 이는 내단이다. 정을 실하게 하면 기가 장해지고, 기가 장해지면 신이 명해진다는 원리에 근거를 둔다. 이 원리를 형체적으로 쉽게 이해하게 하기 위하여 납초의 불로 해설해 본다면, 정은 초의 유지(油脂)에 해당하고 기는 심지에 타오르는 화염에 해당하고 신은 화광(火光)에 해당한다. 즉 유지가 실하면 화염이 장할 것이요, 화염이 장하면 화광이 밝을 것은 자명의 이치일 것이다. 이와 같이 정실즉기장(精實則氣壯)하고 기장즉신명(氣壯則神明)함을 말한 것이다. 그 개념은 인체에 있어 정이란 수곡이 위로 들어가고, 공기가 폐로 들어가 맥도가 행하고 무로와 같은 액체가 경로(經路)에 들어가면, 그 기운으로 불게 화하는 것이 피가 되니, 전신에 유행하는 혈이 기해에 이르러서 천기와 지기가 합실하여 단기의 제일차적 정으로 자연 변하여 역(力)의 작용으로 나타나는 것이니, 정은 몸의 근본이 되는 것이며 이 기해혈부를 하단전이라 하고, 신이 일신의 주로서 심장에 수거(守居)하여 가슴을 중단전이라 하고, 기는 신의 근체(根蒂)로서, 뇌로부터 전신에 있으므로 상단전이라 칭한다. 정기신 삼단전이라 함은 이 상중하 삼단전을 말하는 것으로서 일신의 주인 정기신의 상의상생(相依相生)의 원리를 응용하는 것이 단전행공법인 것이다.”<sup>233)</sup>라고 하였다.

정기신의 관계를 촛불에 비유하면 초의 몸체는 정이요, 촛불은 기이며, 빛은 신이라 할 수 있다. 이를 컴퓨터에 비유하면 하드웨어는 정이고, 파워는 기이며, 소프트웨어

231) 상동, 75쪽. 古之神聖之醫 能療人之心 預使不致於有疾 今之醫者 惟知療人之疾 而不知療人之心 是猶捨本逐末 不覈其源 而攻其流 欲求疾愈 不亦思乎.

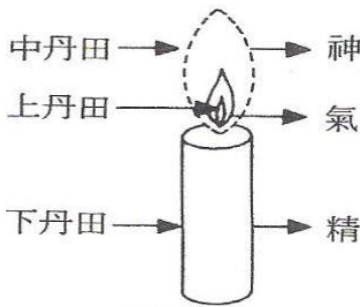
232) 상동, 至人治於未病之先 醫家治於已病之後 治於未病之先者 曰治心 曰修養 治於已病之後者 曰藥餌 曰砭熨 雖治之法有二而病之源則一 未必不由因心而生也.

233) 청산(1974). 전게서 45-47쪽.

어는 신이라 할 수 있다.

정에는 신이 깃들어 있으며, 이 신은 정이 인체를 생성하는 것을 통제하고 조정하며, 정과 신은 호생(互生)의 관계로써 신이 기를 매개로 하여 외부로 발현하는 신기가 되고, 신은 기의 작용을 조정하고 주재하며, 신과 기는 끊임없이 상호 작용한다.

<그림1> 정기신의 관계



<표 1> 정기신의 비교

|   |   |   |   |   |   |   |    |     |   |    |    |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|---|----|----|---|---|
| 神 | 靈 | 天 | 智 | 父 | 思 | 敬 | 博愛 | 睡眠慾 | 明 | 靈魂 | 思考 | 美 | 明 |
| 氣 | 魂 | 地 | 仁 | 母 | 言 | 信 | 慈悲 | 食慾  | 壯 | 心  | 判斷 | 善 | 清 |
| 精 | 魄 | 人 | 勇 | 子 | 行 | 誠 | 孝根 | 色慾  | 實 | 身  | 實踐 | 眞 | 淨 |

|   |     |   |   |    |    |    |    |    |   |    |   |        |
|---|-----|---|---|----|----|----|----|----|---|----|---|--------|
| 神 | 天一一 | 性 | 心 | 善惡 | 止感 | 天命 | 明德 | 法身 | 空 | 體大 | 一 | SOUL   |
| 氣 | 地一二 | 命 | 氣 | 清濁 | 調息 | 率性 | 新民 | 報身 | 性 | 相大 | 二 | MIND   |
| 精 | 人一三 | 精 | 身 | 厚薄 | 禁觸 | 修道 | 止善 | 化身 | 相 | 用大 | 三 | PHYSIC |

## V. 결론

청산이 국선도 수련 원리인 단리를 다양하게 설명하기 위해 주역, 음양오행, 동의보감, 참동계 등 선서(仙書)들을 인용하였다. 그 중 정기신의 원리를 동서양의 전통적 사상에 적용하여 이를 보편적 생명 사상의 공통분모로 도출하고자 하였다. 그리고 이를 『동의보감』의 정기신 원리와 궤를 같이하는 국선도의 생명 사상으로 집약시켜보고자 하였는데 그 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 동양의 생명 사상은 불이(不二), 불이(不異)이다. 모든 생명은 유기적으로 연결되어 있는 한 생명이라는 것이다. 하늘과 땅 그리고 인간이 조화로운 통일을 이루며 어울려 사는 천지인 합일의 자연 중심적 또는 자연 동화적 삶이다. 동양에서는 생명을 천(天) 또는 도(道)에서 얻은 것으로 보았다.

유교의 중심사상은 인(仁)이고 이 인은 인간에게만 적용하는 사상이 아니라 모든 자연환경에 관해서도 적용하는 생명존중 사상이다. 유교의 관례와 혼례는 출산을 목적으로 가족공동체의 생명의 영속을 도모하고, 생명의 근원인 조상에 대한 제례는 생명에 대한 경외이며 존중이다. 왕양명은 “사람은 천지의 마음이고 천지 만물은 본래 나와 한 몸이다.”라고 하여 천지 만물을 유기적인 생명체로 보고 있다. 유교의 사상에서 정기신을 살펴보면 『중용』 「第1장」의 ‘천명’은 ‘신’이요, ‘술성’은 ‘기’이며, ‘수도’는 ‘정’이라 할 수 있다. 또한 『대학』의 삼강령인 명덕, 신민, 지어지선은 정기신의 관점에서 보면 명덕은 신이요, 신민은 기이며, 지어지선은 정이라 할 수 있다.

불교의 생명사상은 모든 존재는 상호의존적 관계라는 연기적 생명사상으로서 현상 세계는 서로 관련되어 있기 때문에 유정무정(有情無情)의 생명 모두가 인연 따라 유기적 연관관계를 가지고 있다는 윤회 사상, 원인이 없으면 결과가 없고, 결과가 없으면 원인도 없다는 인과론 등이 있다. 그래서 불교에서는 모든 삼라만상이 존중된다. 불교의 불살생(不殺生) 계는 생명존중 사상의 반증이다. 불교의 삼신일불 사상을 정기신의 관점으로 보면 법신은 신이고, 보신은 기이며, 화신은 정이다.

도교의 생명 사상은 “도는 천지 만물의 근원이고 자연계에 존재하는 일체의 것은 모두 도에서 나오는 것이니 자연계의 일체 사물은 존재론적으로 동등하다.”는 것이다. 노자는 인간의 삶을 법칙이 “도가 자연을 본 받는다”는 사상과 자연은 도덕적 관념으로 사물 세계를 이끌어 가지 않는다는 “자연의 무의지와 무 목적성을 바탕으로 한 자

연법칙을 따라야 한다.”고 주장한다. 자연은 하나의 거대한 유기체로서 천지만물은 한 몸이므로 서로 감응하며 상생한다. “도에서 一이 나와 二로 분화되어 다시 三으로 되고 三에서 만물이 생긴다.” 그런데 내단 수련은 역방향으로 진행하여 근원인 도로 돌아가는 데 있다. “三一란 인체의 삼보인 정, 기, 신이고, 二는 기와 신이고, 一은 신을 의미한다. 정, 기, 신 셋을 변화시켜 둘[기와 신]이 되게 하며, 둘을 다시 하나[신]로 복귀시키고, 하나를 도로 돌아가게 하는 것이다.” 이 원리는 내단 수련법인 연정화기, 연기화신, 연신환허의 단계로 나타나고 있다.

둘째, 서양의 생명에 대한 개념은 주로 생물체 중심으로 창조적 관점과 진화론적 관점이 있다. 서양에서는 각각의 개체가 독립적인 생명으로 그 개체들이 모여 전체를 이룬다는 관점이었다. 그러나 “최근에 발달하고 있는 생태학과 양자역학에서는 생명의 개념을 자연까지 확대하고 있다. 생태학은 생명의 단위가 개체 혹은 세포 등과 같이 분절할 수 있는 독립체로 규정될 수 없다고 주장한다. 한 생명은 작은 단위에서부터 큰 단위에 이르기까지 끊임없이 역동적으로 상호작용하는 ‘전체로서의 개체’라는 것이다.” 서양의 생명 사상 중 생물학적 관점의 정기신 관계는 생명체의 기본 단위인 세포는 정이고, 세포의 생명력은 기이며, 유전자 정보는 신이라고 할 수 있다. 또 창조론 관점의 정기신 관계는 흙으로 빚은 육체는 정이요, 코에 불어 넣은 생기는 기요, 생명은 신이라 할 수 있다.

이렇듯 동양의 유·불·도의 생명 사상도 정기신의 관점으로 관찰할 수 있으며 서양의 생명 사상도 창조적 관점이나 진화적 관점 또한 정기신의 관점으로 이해할 수 있다.

셋째, 한민족의 생명존중 사상에는 “인간과 자연을 구별하지 않는 조화의 정신”이 있다. 그 민족의 정신은 언어에 깃들여 있듯이 우리말의 ‘한’은 하나[날, 個]를 의미하기도 하고 전체[온, 全]를 의미하기도 한다. ‘한 생명’은 하나의 생명을 뜻하기도 하고, 전체 생명을 뜻하기도 한다. 내가 우주이고 우주가 나이다. 그래서 우주 안의 한 물건도 ‘나’ 아님이 없으니 천지인이 나이고 우리이다. 이러한 생명존중 사상은 단군의 홍익인간과 동학사상에서 찾아볼 수 있다. 홍익인간의 사상은 인간만을 널리 이롭게 하라는 인간중심주의가 아니라 인간과 자연이 서로 공생하며 순환하는 생태학적 세계를 이룸으로써 인간 세상에 존재하는 모든 생명을 널리 이롭게 하는 생명에 대한 근원적인 존중을 의미하는 홍익 생명 주의라 할 수 있다. 또 동학의 경천의 천은 우주 자연을 의미하며, 경인은 인간존중이며, 경물은 땅 위의 모든 것들을 존중하는 천

지인 삼재론의 공생적 생명 사상이다. 천지인 삼재를 정기신으로 환원하면 천은 신이요, 지는 기이며, 인은 정이다.

넷째, 국선도의 생명 사상에서는 “생명이란 유기체가 존재하기 위한 가장 본질적이고 중요한 것이 곧 정기신이다.” 유기체의 몸은 정이요 유기체의 생명 유지를 위한 에너지는 기이며 생명 활동은 신의 작용이다. 인간의 육체는 정이요 인간을 살아가게 하는 에너지는 기이며 인간의 삶을 주재하는 정신은 신이다. 모든 생명은 정기신을 갖추고 있다. 생명체의 몸은 정이요, 생명체의 활동성은 기이며, 생명체의 정신은 신이다. 식물의 뿌리[精]가 튼튼하면[精實] 가지와 잎과 꽃[氣]이 탐스럽고[氣壯] 그 식물의 어우러진 모습[神]이 아름답다[神明]. 마음의 참됨[眞: 精]은 착함[善: 氣]으로 드러나고 그 인품은 덕스러워 아름답다[美: 神]. 이 정기신을 보양하려면 호흡으로 천기를 받아들이고, 음식으로 지기를 받아들여서 중기단법, 건곤단법, 원기단법 등 운기동작을 하여 청기로서 하단전에서 음양이 조화되어 넉넉한 정을 실하게[精實] 하고, 기를 유기시키며 운용하여 기운이 장대하게[氣壯]하며, 천지인 삼합의 행공에 들어 마음을 맑고 밝게[神明]하고 섭생하여 정기신을 보양하여야 한다. 국선도 수련의 정각도[精實], 통기법[氣壯], 선도법[神明]을 수련하여 극치적 체력[精實], 고귀한 정신력[氣壯], 숭고한 도덕력[神明]을 얻는다. 조신은 정이요, 조식은 기이며, 조심은 신이다.

청산이 세상에 공개한 국선도법은 한민족의 심신수련 양생법이다. “양생이란 생명을 기른다는 의미로 건강을 유지하여 장수하는 방법”을 말한다. 무병장수하기를 바라는 것은 인간이 바라는 바로 옛날부터 이에 관하여 많은 연구를 하여왔다. 『동의보감』에서는 인체를 하나의 국가와 같이 인식하여 정기신은 기본요소로서 잘 보존하여야 장부도 인체의 구성요소로서 상호 밀접한 관계를 맺고 각각 정상적으로 기능을 수행하게 되며 이런 상태라야 인체가 건강을 유지할 수 있다.

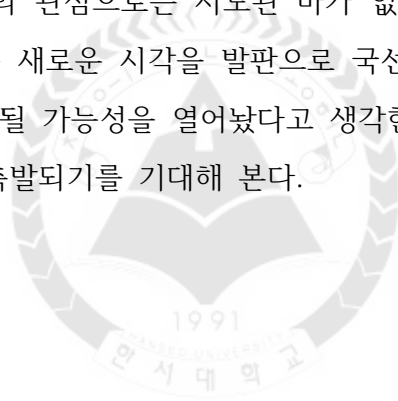
국선도의 수련은 몸과 마음을 함께 수련함으로써 하늘로부터 부여받은 무한한 능력, 수면 아래에서 잠자고 있는 잠재능력을 계발하여 도덕적인 인간일 뿐만 아니라 충만한 생명력을 갖춘 강한 인간, 무병장수의 인간으로서 건강하고 멋진 도인적인 삶을 영위할 수 있도록 하는데 국선도 수련의 가치가 있다. 국선도의 수련은 정기신 삼단전(精氣神 三丹田)의 수련이다. 정충, 기장, 신명에 이르는 수련인 것이다.

『養生秘旨』에는 “정이 충실해지면 색욕이 없어지고, 기가 왕성해지면 식욕이 없어지며, 신이 명징해지면 수면욕이 없어진다.”<sup>234)</sup>라고 했다. 없어진다는 의미는 불능을

234) 馬齊, 『養生秘旨』, “精滿不思色, 氣滿不思食, 神滿不思睡.” 光緒十九年手錄, 48쪽.

의미하는 것이 아니라 초월을 의미한다. 식욕, 색욕, 수면욕은 인간의 본능적인 욕구이다. 이러한 욕구들이 정충, 기장, 신명하면 초월할 수 있다는 뜻이다. 본능적인 욕구를 금욕으로 억압하려 하지 않고, 제시하는 방법대로 꾸준히 수련하면 도체(道體)로 바뀌어 불필요한 것들은 스스로 떨어져 나간다고 보는 것이다. 즉, 색욕 충족으로 얻어지는 일시적 기쁨이 아닌 넘치지 않는 기쁨으로 늘 충만 되어 있고, 먹지 않아도 배부르며 잠을 자지 않아도 피로하지 않아 늘 맑고 밝아 있으니 무욕의 삶이 가능하다.

정기신 삼단전의 양생론을 중심에 둔 국선도는 산중에서 전수되어 한민족의 정신세계를 면면히 이어오는 심신 수련법이다. 청산에 의해 1967년부터 대중에게 보급을 시작한 이래 국선도는 이제 성인의 건강 관리법으로 자리매김을 하고 있는 듯하다. 그동안 이처럼 국선도를 통한 심신의 건강증진 측면에서 여러 축적된 연구가 있었으나 그 근본 가치인 생명 사상의 관점으로는 시도된 바가 없었다. 이러한 측면에서 이번의 연구는 생명 사상이라는 새로운 시각을 발판으로 국선도가 미래 사회에 이바지할 가능성의 기초 자료로 활용될 가능성을 열어냈다고 생각한다. 앞으로 이와 같은 맥락의 연구가 여러 방면에서 촉발되기를 기대해 본다.



## 참 고 문 헌

### 1. 원전

- 高樹藩重修(民國六十七年). 『康熙字典』. 台北市: 文化圖書公司.
- 老子, 『道德經』, 王弼本.
- 『論語』. 『孟子』. 『中庸』. 『大學』.
- 段玉裁注(民國六十七年). 『說文解字注』. 台北市: 黎明文化事業公司,
- 馬齊, 『養生秘旨』. 光緒十九年手錄.
- 『明儒學案』 권25.
- 『王陽明全集』. 『王陽明全集』 권6. 『王陽明全集』 권7. 『王陽明全集』 권26.
- 『雜阿含經』 권13, 335 : 新脩藏經 제2권.
- 全秉薰(1982). 『精神哲學通編』. 明文堂.
- 『莊子』.
- 『傳習錄』(上). 『傳習錄』(中). 『傳習錄』(下).
- 『朱文公文集』 권85.
- 許浚(1966). 『原本 東醫寶鑑』, 南山堂.

### 2. 단행본

- 구승희(1995). 『에코필로소피』. 서울: 새길.
- 김병환(2017). 『생명공학과 유가윤리사상』. 서울: 새문사.
- 김석진·신성수(2007). 『대산중용강의』. 서울: 한길사,
- 김성현(2005). 『생명사상의 새 지평』. 안동: 생명운동본부출판부.
- 김영길 외(1994). 『진화는 과학적 사실인가?』. 서울: 생명의 말씀사.
- 김천기외(2013). 『교육학 개론』. 파주: 양서원.
- 김현문·이현수(2012). 『기공수련론』. 서산: 한서대학교건강증진대학원 교재(미간행).
- 김현문(2018). 『국선도 단전호흡 신행설서』. 서산: 포일출판사,
- 김흡영(2006). 『현대과학과 그리스도교』. 서울: 대한기독교서회.
- 두산백과사전연구회(1999). 『두산백과』. 서울: 두산동아.

류정훈(2004). 『붓다의 호흡법』. 서울: 경서원.

손병석 외(2013). 『동서철학 심신수양론(심신가치론 총서2)』. 파주: 한국학술정보(주).

우리사상연구소 엮음(2000). 『생명과 더불어 철학하기』. 서울: 철학과현실사.

이기상(2010). 『글로벌 생명학 - 동서 통합을 위한 생명 담론』. 서울: 자음과 모음.

이원국 지음, 김낙필 외 옮김(2006). 『내단』. 서울: 성균관대학교출판부.

정재서(2006). 『한국 도교의 기원과 역사』. 서울: 이화여자대학교출판부.

중국철학회(1997). 『현대의 위기 동양철학의 모색』. 서울: 예문서원.

진교훈(1994). 『철학적 인간학Ⅱ』. 서울: 경문사.

청산선사(1983). 『國 佚道Ⅰ』. 서울: 신라출판사.

청산선사(1983). 『國 佚道Ⅲ』. 서울: 신라출판사.

청산거사(1977). 『삶의길』. 서울: 東苑閣.

청산거사(1974). 『영생하는길』. 서울: 종로출판사.

한동석(1966). 『우주변화의 원리』. 서울: 행림출판.

허준저, 남산당편집국역(1977). 『國譯增補 東醫寶鑑』. 서울: 南山堂.

### 3. 학위논문

김귀순(2001). 『생명존중 유아교육에 대한 부모와 교사의 인식 연구』. 동국대학교 석사학위논문.

김남초(1993). 『본태성 고혈압 대상자에게 적용한 단전호흡술의 혈압하강효과에 관한 연구』. 이화여자대학교대학원 박사학위논문.

김영희(2014). 『국선도 수련이 성인들의 신체적 자기개념과 정신건강에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사학위논문.

김종근(2003). 『국선도 수련의 효과』. 창원대학교대학원 석사학위논문.

박해용(1985). 『단전호흡이 상태불안 완화에 미치는 영향』. 서울대학교대학원 석사학위논문.

박현주(2013). 『국선도 수련이 노인의 삶의 질에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사학위논문.

박희경(2011). 『중년 여성의 국선도 참여 동기와 수련 만족도에 대한 연구』. 한서대학교대학원 석사학위논문.

- 안성희(1996). 『단전호흡이 면역세포와 스트레스에 미치는 효과』. 카톨릭대학교대학원 박사학위논문.
- 엄기선(2010). 『국선도 수련이 성인의 스트레스에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사학위논문.
- 양현덕(2007). 『국선도 수련체계의 특징에 관한 고찰』. 한서대학교대학원 석사학위논문.
- 오승준(2012). 『국선도 수련원리의 해석학적 고찰』. 한서대학교대학원 석사학위논문.
- 이경호(2013). 『국선도를 응용한 명상 수련 프로그램이 TMR의 직무 스트레스에 미치는 영향』. 한서대학교대학원 석사학위논문.
- 이기훈(2013). 『內經圖와 修真圖에 대한 研究, -韓醫學의 水升火降원리를 중심으로』. 경희대학교대학원 박사학위논문.
- 이병금(2010). 『김지하 서정시의 생명사상 연구』. 경희대학교대학원 박사학위논문.
- 이진희(2001). 『한국인의 전통적 정신요소 연구』. 서울대학교대학원 석사학위논문.
- 이은규(2001). 『단전호흡수련이 전신지구력 신장에 미치는 영향: 남자 중학생을 대상으로』. 순천향대학교대학원 석사학위논문.
- 정행규(1995). 『養生에 관한 文獻 研究』. 경희대학교대학원 박사학위논문.
- 정현축(2004). 『국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 효과』. 명지대학교대학원 석사학위논문.
- 정희정(2003). 『불교생명존중사상에 기초한 자연놀이 프로그램이 유아의 자연친화적 태도와 자아개념에 미치는 효과』. 동국대학교대학원 석사학위논문.
- 최연아(2007). 『성인 남성의 국선도 수련 후 면역계 및 호르몬의 변화』. 숙명여자대학교대학원 석사학위논문.
- 황대국(2010). 『국선도 기초 수련법이 중년여성의 건강 체력 및 유산소능력에 미치는 영향』. 국민대학교대학원 석사학위논문.

## 5. 기간논문

- 곽신환(2000). 「주역의 생생불식 사상」, 우리사상연구소 엮음, 『생명과 더불어 철학하기』, 철학과현실사, 245-274쪽.
- 김낙필(1987). 「性命論과 精氣神論」, 『泰東古典研究』 제3집, 193-214쪽.
- 김세정(2004). 『생명과학 시대, 양명학과 생명윤리』, 『인간연구』 제6호, 가톨릭대학교

- 인간학연구소, 108-109쪽.
- 김세정(2003/2). 「생태계 위기와 儒家生態哲學의 발전 방향」, 『哲學研究』 제85집, 대한철학회, 95-98쪽.
- 김재숙(2013). 「성명쌍수 : 도교의 수련과 진인의 경지」, 『동서철학 심신수양론(심신가치론 총서2)』, 한국학술정보(주), 47-79쪽.
- 김준한·안병상·류영수(1998). 「기공단련의 인체생리작용에 대한 현대 과학적 연구 측면의 고찰」, 『대한기공학회지』 2권 2호, 51-70쪽.
- 김현문(2004). 「한국의 선도사상과 기학」, 『제2기 민속박물관대학교재』. 사단법인 민속박물관회, 257-267쪽.
- 김흥진(2002). 「기독교교육에서의 생명교육에 관한 연구」, 『기독교사회윤리』, 제5집, 125-151쪽.
- 박희진(1996). 「풍류도란 무엇인가?」, 『숲과 문화 연구회 학술지』, 제5-4호, 53-55쪽.
- 변주나·김명애·최일림·이명하·서인선·정승희(1996). 「한국전통 건강문화로서의 단전호흡술의 심리신경면역학적 효과에 관한 연구」, 『스트레스연구』, 대한스트레스학회, 제4-1호, 41-56쪽.
- 신순식·임병록·채한·김성숙·강희정·정용석·송광빈·이민섭(2000). 『氣의 의학적 연구』, 한국한의학연구원.
- 이강수(2000). 「노장의 생명 사상」, 우리사상연구소 엮음, 『생명과 더불어 철학하기』, 철학과현실사, 275-299쪽.
- 이근철(2008). 「水昇火降에 관한 內丹的 研究」, 『도교문화연구』 제29집, 한국도교문화학회, 171-180쪽.
- 이명숙·최의순(1998/12). 「기공체조프로그램이 고혈압 환자의 생리 심리적 지수에 미치는 영향」, 『대한간호학회지』 제28권 4호, 856-868쪽.
- 이병승(1998). 「자연존중의 정당화와 환경교육」, 『교육철학』, 제16집, 교육철학회, 175-195쪽.
- 이효걸(1998). 「동양철학의 환경윤리학적 태도」, 송상용 엮음, 『중국학논총』, 제11권, 고려대학교 중국학연구소, 85-104쪽.
- 이희재(2005). 「유교의례와 생명윤리」, 『종교교육학연구』 제20권, 韓國宗教教育學會, 73-93쪽.
- 임재해(2003). 「단군신화를 보는 생태학적인 눈과 자연친화적 홍익인간사상」 『단군학

- 연구』 제9집, 단군학회, 115-157쪽.
- 조준하(2009). 「韓國의 禮學思想 序說」, 『靑少年과 孝文化』 제14권, 49-75쪽.
- 최건식·고성경·김남익·김영일·원은경·연동수·황수관(1999/7). 「유산소성 운동에 의한 주당 에너지 소비량이 중년여성의 비만도 및 혈중지질에 미치는 영향」, 『대한스포츠의학회지』, 제17권 2호, 250-259쪽.
- 최동춘(1994). 「하늘 기운을 받아들이는 법」, 『선』, 사단법인 국선도법연구회, 8-11쪽.
- 현경선(2001). 「중년여성의 건강증진을 위한 단전호흡 운동프로그램의 적용효과」, 『성인간호학회지』, 제13권 3호, 373-384쪽.
- 황준식·이예철·안동환·박영주(1995). 「단전호흡 및 흉식 호흡이 체열에 미치는 영향에 관한 연구」, 『한국정신과학회 학술대회 논문집』 제2호, 35-56쪽.

## 6. 기타

- 다음 백과: <http://100.daum.net/encyclopedia/view/177XX61300788>
- Merriam-Webster Dictionary:  
<http://www.merriam-webster.com/dictionary/hylozoism>
- 최동춘(1996). ‘뱀’지 기고문, <http://cafe.daum.net/doan415/INA/15>
- 최동춘(1995). ‘뱀’지 기고문, <http://cafe.daum.net/doan415/INA/13>

## ABSTRACT

A Study on the Life-Force Concept of Kouksundo - Perspective on the Internal Alchemy Theory of *Jung · Qi · Shin Samdanjeon*

Dongchun Choi

Department of Health Management

Major in Sundology

The Graduate School of Health Promotion

Hanseon University

Directed by Professor Hyunmoon Kim

Kouksundo is an ancient inherited Korean way of fostering life-force by cultivating the body(*jung*), mind(*qi*), and spirit(*shin*). In this way, one could preserve his/her own health, gain longevity, and enhance his/her quality of life. Attaining a healthier and longer life is an instinctive desire pursued by human beings throughout time.

The purpose of this study is to derive a common denominator in both the Eastern and Western approach to the idea of a healthy life, by integrating mind, body, and spirit which can be called the concept of *Jung · Qi · Shin Samdanjeon*. The result will also lay the foundation for expanding the theory about fostering life-force in Kouksundo to a more modern way of healthy living.

To begin, Eastern life philosophies such as Confucianism, Buddhism, and Daoism are organically connected. They are naturally-centered or are idealistic versions of life as represented in the *Cheon Ji Yin* concept which is interpreted as living together in harmony within the unity of heaven, earth and human. Furthermore, the Western way of thinking based on Christianity's way of life is mainly focused on each living creature with its

own creative and evolutionary perspective. In the West, each individual is thought to be an independent life who bond together with other individuals to form a coherent whole, or humanity. In addition, there is contained in the spirit of *Hong-ik* the idea that humans and nature are bound together—the philosophy from Dangun who is known to be the founder of ancient Korea. Dangun's idea of *Hong-ik* has a different connotation than humanism, rather it's Lifeism which means, fundamental respect for life that benefits all lives that exist in the human world by leading an ecologically beneficial world where humans and nature coexist and circulate.

Finally, *Gyeong-cheon*, respecting Heaven in *Dong-hak*, a religious movement in 19<sup>th</sup> century *which means Eastern Thought*, is a concept that arose against the Western Thought or religion. *Gyung-in* is human respect, and *Gyungmul* is respecting everything in all sentient beings. '*Cheon Ji Yin, Samjae-ron*,' the Heaven, Earth, Human was born to be coexisting and is the fundamental philosophy of *Dong-hak*.

The Life-Force Concept of Kouksundo encompasses the theory of *Jung · Qi · Shin*. The energy of the human body is *Jung*, the energy to sustain life in the body is *Qi* and life's activities are the work of God, or *Shin*. According to Kouksundo, every life has its *Jung*, *Qi* and *Shin*. The body of life is *Jung*, the activity of life is *Qi*, and the spirit of life is *Shin*. For instance, in plants, if the roots of the plants[*Jung*] are strong, the leaves of the branches and flowers[*Qi*] are gleaming, then the combination of the plants[*Shin*] are beautiful. In human beings, the truth of the heart[*Jung*] is manifested in goodness[*Qi*], then the personality is virtuous and beautiful[*Shin*]. The training of Kouksundo is to acquire the ultimate physical strength, noble mental health, and moral maturity through the ideal training of *Josin* (*Jung*, harmonious body), *Josik*(*Qi*, harmonious breath), and *Joshim*(*Shin*, harmonious spirit).

Until now, there has been multidisciplinary studies in terms of improving the health of the mind and body through Kouksundo practice, but there has been no studies on the fundamental value of life. This study

aims to shed light on the Kouksundo theory of *Jung · Qi · Shin* in terms of Life-Force Thought. The new perspective gained from this study can be used as a basis for possibly contributing to the healthy living of future generations.

Keywords : Thought of life-force, Kouksundo, Danjeon breathing, Fostering life-force, Longevity.



## 감사의 글

국선도에 입문한지 어언 46년, 스물다섯의 젊은 나이에 부푼 꿈을 안고 시작한 것이 어느덧 고희(古稀)를 넘었습니다. 이제 좀 뭔가 알 듯 말 듯 한데 날은 저물어 갑니다. 그동안 이룬 것도 없고, 안 이룬 것도 없는 어중간한 삶이었습니다. 그러나 지금까지 살아낸 나에게 고맙습니다.

2012년 김현문 교수님의 권유로 자의반타의반 석사과정을 시작하여 오늘에 이르렀습니다. 그동안 이끌어 주시고 격려해 주시고, 등하교 때 삽교역까지 마중과 배웅을 해주시며, 특히 제가 살고 있는 광주까지 먼 길을 손수 찾아오셔서 지도해주신 김현문 교수님께 감사드립니다. 그리고 이현수 교수님과 이경렬 교수님, 지용석 교수님, 논문지도를 해 주신 이태연 교수님과 상기숙 교수님께도 감사드립니다. 또한 함께 공부한 여러 학우님들께 감사드립니다.

이번 석사과정을 이행하면서 노자의 “배움의 길은 날로 쌓아가는 것이며, 道의 길은 날로 덜어내는 것이다.(爲學日益 爲道日損)”라는 경구를 절감하는 과정이었습니다. 직장생활을 접고 도의 길로 나아가기로 한 결정 후 날로 덜어가려고 애썼으나 그 핑계로 천성인 게으름만 부추긴 것 같습니다. 이번 논문을 작성하면서 나의 천학(淺學)을 확인하였고, 하면 할수록 부족함을 느껴 더할 것이 많음을 실감했습니다. 다시 초심으로 돌아가려 합니다.

토요일이면 광주역에서 느릿느릿 가는 새벽 기차를 타고 출발하여 익산역에서 장항선 무궁화호로 갈아타고 한가하게 좋아하는 음악도 듣고, 공상에 잠기기도 하면서 다니던 때가 아련한 꿈처럼 회상됩니다.

2019년 8월

최 동 춘