

氣診의 선결조건에 대한 체험적 연구

조대근 · 김경철

동의대학교 한의과대학 진단학교실

Abstract

An empirical study about the precondition of Qi-daagnosis (氣診, integrated diagnosis by bio-energy)

Dae Geun Cho · Gyeong Cheol Kim

Dept. of Diagnostics, College of Korean Medicine, Dong-Eui University

Objectives

The authors feel the Qi(氣) through the training, and diagnose and treat our patients through the feeling. In order to utilize the Qi-daagnosis, we try to summarize the authors's training process by examining what and how to use the Qi-daagnosis.

Methods

The authors have gathered empirical parts of the psychological part and the various methods of training, through what they need most and how to train them. And we want to describe them in order of importance.

Result

First of all, with psychological sense of security you should practice training. It should be able to maintain the unity of the body through relaxation on the basis of 'no thinking only watching'. You must concentrate your energy through concentration and strengthen your inner work. Then you can feel the flow of energy inside your body and you can feel the interaction between the outside and your body.

Conclusion

By doing this, you naturally begin to apply the Qi-daagnosis to your patients. It is not only possible for some doctors with specific abilities. Anyone can feel the Qi(氣) through clinical training and use the Qi-daagnosis.

Key words

Diagnosis, Qi-daagnosis, bio-energy.

I. 서론

한의학에서 진단은 치료에 우선하여 선행되어야 하는 단계이다. 한의학에서는 전통적으로 四診을 통해서 진단하고 치료하고 있다. 氣는 한의학에서 가장 기본적인 개념¹⁾이며, 실제 진단과 치료에 활용되고 있다. 그러나 氣는 현대과학으로 파악하기가 어렵고, 일부 연구를 통해서 氣의 一面을 보기는 했으나 실제 임상에서 진단과 치료에 응용하기는 아직 부족하다고 생각한다.

저자는 氣診 修練을 통해서 氣를 느끼고, 그 느낀 氣를 통해서 진단하고 치료하고 있다. 그것을 진단적 측면에서 氣診이라고命名하여 사용하고 있다²⁾.

氣診의 내용과 임상활용은 다양하고 한의학에 활용하면 깊이 있는 진단과 치료가 가능하리라고 본다. 氣診은 어느 특출한 재능을 가진 사람만 사용할 수 있는 것이 아니라, 누구나 일정한 修練만 하게 되면 사용가능한 보편적인 진단방법이다. 그러므로 氣診의 활용을 위하여, 무엇을 어떻게 수련해야 氣診을 활용할 수 있을지에 대해, 저자의 수련과정을 검토하여 몇 가지로 정리해 보고자 한다.

II. 연구 방법과 내용

氣診을 임상에 활용하는 한의사들이 조금씩 늘고 있다. 그러나 그러한 한의사들끼리의 공감대와 토론회 같은 것이 많지 않고, 서로 의견을 통일시키고 발전적 모임을 가지기 쉽지 않다. 그래서 저자는 나름대로 修練科程을 통해서 무엇이 가장 필요한지 무엇을

어떻게 수련해야 할지를 심리적 부분과 실제 수련과 주변동료들과의 교류, 수련의 다양한 방법에 대해서 경험적인 부분들을 수집하여 그것을 세목별로 정리해보았다. 기진의 연구 내용은 먼저 환자 기운의 흐름을 파악하고, 침뜸과 한약 치료에서 효과 검증 수단, 그리고 환자 생활 관리의 도구로 활용 가능하다.

III. 본론 및 고찰

1. 無心の 修練

氣는 보이지 않고 현대과학으로 측정이 어려운 부분이다. 자신의 感覺을 믿고 행해나가야 하는 힘든 과정이다. 이러한 과정에서 基準도 없고 자신의 判斷이 맞는지 안 맞는지도 모른채 그냥 자신의 意念으로 맞겠지 하는 추정으로 흘러갈 가능성이 높다.

그러므로 氣診을 하는 韓醫師는 도덕적인 修練과 철저한 自己省察, 느낌의 客觀化에 대한 노력이 絶對적으로 필요하다. 그리고 무엇보다도 無心이 바탕이 되어야 한다. 어떠한 固定觀念이나 先入見도 없어야 한다³⁾. 그리고 患者의 몸과 氣運만 바라봐야지 내 慾心이 조금이라도 들어가거나 게임처럼 맞추기 놀이하듯이 하여서는 본래의 自然의 感覺을 잃어버리게 된다. 조금이라도 判斷하거나 否定하지 않고 觀察하는 內的 태도가 아주 중요하다⁴⁾. 氣診의 가장 기본이 무엇이나고 묻는다면 바로 無心이라고 할 것이다. 無心하지 않은 사람이 氣診을 한다면 그 사람은 믿어서는 안 되고, 無心하지 않은 사람은 氣診을 해서도 안 된다. 끝까지 공부해나가야 할 基礎중의 基礎이다. 內的 平定은 무척 簡單하다. 그러나 간단하면 간단할수록, 眞率하고 엄격한 實踐이 요구된다⁵⁾.

1) 마에바야시 기요카즈, 사토 고에쓰, 고바야시 히로시, 박문현, 세키네 히데유키. 기의 비교문화: 중국·한국·일본. 파주, 한울, 2006, 195. “의술과 양생을 밀접하게 관련시키는 최대의 요인이 있는데 그것은 다름 아닌 ‘氣’의 개념이다.”

2) 김경철, 조대근. 임상활용을 위한 기진에 대한 기초적인 연구. 대한한의진단학회. 22권 1호.

3) 전영광. 호흡수련과 기의 세계. 서울, 정신세계사, 2003, 121.

4) 샤일라 샤라먼, 보도 J. 베진스키, 최여원. 차크라 힐링 핸드북. 창원, 슈리크리슈나다스 아쉬람, 2008, 25.

5) 루돌프 슈타이너, 다카하시 이와오, 양역관. 초감각적 세계 인식. 서울, 물병자리, 1999, 32.

2. 弛緩의 修練

氣運이 모여야 氣運을 느낄 수 있다. 그러나 그 이전에 몸과 마음의 弛緩이 필요하다. 弛緩된 상태라야 자신의 氣運이 介入이 되지 않는다. 자신이 없어야 상대의 氣運을 느끼게 된다. 그 이전에 자신이 없어야 자신의 몸의 굳음, 탁함, 늘어짐 등 부자연스러운 모든 것이 드러난다. 그렇게 나타나야 그것들이 사라질 수 있게 된다. 자신의 氣運을 놓을 수 있는 경지가 되지 않으면 자신이 가지고 있는 氣運을 상대의 氣運인양 착각할 가능성이 매우 높다. 자신의 氣運을 놓고 놓아 자신의 意識이 전혀 介入되지 않은 상태에서 자신의 몸속의 氣運의 흐름을 있는 그대로 把握하여야 한다. 그렇게 해서 意識이 介入되지 않은 상태에서 몸의 氣運 흐름을 認知하고 그 흐름의 변화를 把握하고 외부의 氣運이 내 몸에서 어떻게 변화하는가를 把握할 수 있어야 한다. 결국 氣診의 가장 기본이 無心과 弛緩이라고 말할 수 있다. 다른 技術들이나 힘은 그 다음의 문제라고 할 수 있다.

상대의 氣運을 느끼다보면 내 자신의 문제가 상대를 통해서 반영되는 경우가 많이 있다. 그러므로 韓醫師는 觀察者의 입장에서 明鏡止水와 같은 상태로 몸과 마음을 만들어 자신이 드러나지 않으면서 상대가 있는 그대로 드러날 수 있도록 診斷하기 위해, 心身修練을 게을리 하면 안 된다고 생각한다. 간단히 弛緩하는 방법을 서술해 본다면, 서거나 앉거나 또는 누워서 할 수 있다. 중요한 것은 脊椎를 완전히 똑바로 해야 한다는 것이다. 일단 편안하기만 하면 눈을 감는다. 呼吸은 조용하며 規則的이 될 것이다. 생각이 일어나면 그 생각에 주의를 기울이지 않고 생각이 지나가도록 놔둔다. 이런 식으로 자신에게 몇 분간의 沈黙을 부여한다. 우리는 더욱더 고요해지며, 내적인 고요함과 안전의 느낌에 감싸이게 된다⁶⁾. 이렇게 준비가 되면 몸 안이나 외부의 기운을 느껴보는 준비가 된다.

3. 集中의 修練

無心과 弛緩이 되었다면 그 다음은 集中이 되어야 한다. 集中力이 없으면 氣運이 모여들지 않는다. 集中도 효율적으로 해야 한다. 그래서 저자가 하는 것은 두 가지다.

서거나 걷기를 할 때는 湧泉에 온 몸의 무게중심을 잡는다. 湧泉集中이라고 표현하는데 湧泉集中 상태에서 걷고, 서고, 등산하고, 달리기를 한다. 그러면 몸의 中心이 확보되면서 전신이 가장 효율적인 상태로 조정된다. 重力의 영향을 받는 인간에게 重力의 영향력을 가장 최소화하게 되는 자세가 유지된다. 그 다음으로 앉아있을 때는 會陰에 무게중심을 잡고 유지한다. 일반인들은 대개 무게중심이 會陰에서 後陰인 항문으로 가서 항문을 막고 있다. 그래서 大腸이 막히고 消化器系 또한 막히게 된다. 그에 따라 전신의 氣가 막혀서 全體의인 순환을 저해하는 原因이 된다. 만약 會陰에 무게중심이 오게 되면 前陰과 後陰이 열리게 되어 運氣가 자유롭게 되면서 다양한 효과가 나타난다. 會陰集中을 통해서 後陰인 항문이 열리면 便秘나 泄瀉가 좋아지고, 小腸과 胃腸의 순환이 좋아져서 소화가 잘 된다. 그리고 혈액이 맑아지면서 肝腎이 좋아지고, 脊椎의 부담이 줄어들어서 脊椎疾患이 개선된다. 그에 따라 腦에서의 氣血循環이 원활하여 눈과 귀가 밝아지고, 뇌의 神明作用이 활발해지는 등 다양한 효과가 있다.

患者의 立場에서도 흩어져 있던 몸과 마음이 문득 어떤 事件을 契機로 하여 한 方向으로 모아지기 시작한다면 지금까지의 마음의 각도나 몸의 상태가 변하면서 統一된 調和를 이루게 되는데 그 結果로 인해서 몸은 좋아진다. 즉 문득 같은 方向으로 향하기만 하면 氣가 한 곳으로 集中되기 시작하면서 몸이 回復된다⁷⁾. 특히 醫師가 內觀을 하려고 한다면 氣의 集注密度가 內觀할 수 있는 상태까지 高調되어 있는지 없는지

6) 샤일라 샤라먼, 보도 J. 베진스키, 최여원. 차크라 힐링 핸드북. 창원, 슈리크리슈나다스 아쉬람, 2008, 223.

7) 김용태. 인간의 탐구. 서울, 호영, 2005, 210.

하는 것이 문제가 된다. 지금 내 상태가 內觀하기에 가장 적합한 次元에 있다고 스스로 믿을 수 있는 精神的 次元이 있다⁸⁾. 결국 어떤 물건이나 사람을 정확하게 觀察하는 데 중요한 것은 거기에 소요되는 時間의 길이가 아니라 注意力の 強度이다⁹⁾.

4. 氣診의 理論과 經驗의 調和

氣診의 經驗이 모든 것은 아니다. 經驗만 쌓다보면 한쪽으로 치우치게 될 가능성이 많다. 그래서 韓醫學의 根本理論인 陰陽과 五行 등의 學說을 통해서 全體的인 地圖를 가지고, 자신의 經驗을 理論적으로 정립해야 한다. 그리고 자신의 經驗이 어느 한쪽에 치우치는 않았는지 항상 점검해보아야 한다. 理論과 經驗은 어느 하나도 부족하거나 넘치면 均衡을 잃어서 韓醫師로서 바른 診斷과 治療에 임할 수 없고, 患者에게 잘못된 診療를 할 가능성이 높다. 자신의 개인적 經驗과 黃帝內經 같은 書籍을 통한 理論 공부, 同僚들과의 교류, 다양한 方面의 專門家와의 교류 등이 종합적으로 이루어진다면 均衡잡힌 診療를 할 수 있지 않을까 생각된다. 구체적으로는 修練科程이 일단락 지워질 때는 修練의 전체과정에 대한 系統的인 回顧를 한번 해보아야 하며, 가능하다면 書面資料로 제출되어야 교류 시에 修練방안에 대한 討論하는데 도움이 될 수 있다¹⁰⁾.

5. 氣診의 訓練

이 절에서는 韓醫師가 실제로 氣診 修練을 하는 과정을 저자의 經驗을 통해서 順序的으로 정리한 內容이다. 이는 저자가 氣診 修練을 하면서 개인적으로 또는 동료들과의 氣診 修練 時에 겪었던 여러 가지 心理的, 肉體的, 氣運的 彷徨과 葛藤을 통하여, 앞으로 있을지도 모르는 修練과 臨床時의 試行錯誤를 줄이는

데 도움이 될까 하여 논의하고자 한다.

1) 자신의 몸에서의 反應을 느끼기

無心과 弛緩 그리고 集中訓練이 어느 정도 되면, 본격적으로 氣感을 강화하는 訓練을 하게 된다. 일단 자신의 몸에서의 反應에 集中하면 점점 재미가 생긴다. 재미를 유지하면서 修練하는 것이 중요하다. 차근 차근 慾心내지 말고 자신의 몸과 마음이 발전되는 것을 바라보는 자세가 필요하다.

湧泉集中하고 서서 몸 안의 氣運을 느껴본다. 처음에는 힘들기 때문에 타이머를 이용해서 3분을 맞추어 놓고 최대한 集中을 하고나서 몸 안의 느낌을 기록해본다. 만약 동료가 있다면 두 명이나 세 명이 함께 時間을 맞추어 集中하고 각자의 氣感을 대화해본다. 그러면 좀 더 다양한 間接經驗을 하게 된다. 3분 集中이 잘 되면 5분, 7분, 10분으로 時間을 늘려서 하고, 10분이 잘 되면 時間을 한정하지 말고 할 수 있는 만큼 하면 된다. 그 다음에는 좋은 화초 앞에 서서 集中해본다. 그러면 화초의 종류에 따라서 氣運이 다르게 느껴짐을 알게 되어 修練이 재미있게 된다. 화초의 종류에 따라서 다른 느낌이 일어남을 알게 되어 화초의 특징을 느끼게 되는 것은 本草學 공부의 계기가 된다. 또한 좋아하는 音樂을 듣거나 名畫 앞에 서거나 좋은 도자기를 들고 있으면서 集中을 하는 것도 좋다. 물론 커피나 차, 음식을 들고 해도 좋다.

다음에는 자신의 몸에 鍼을 한 대만 刺鍼 후 가만히 몸 안을 바라본다. 어떤 經穴에 刺鍼했을 때가 가장 좋은지를 把握해도 좋다. 鍼響도 느끼고, 經絡도 느끼고, 내 몸의 生理 病理을 알 수 있는 좋은 기회가 된다. 차츰 鍼 개수를 늘려도 좋다. 그 다음으로 藥材를 들고 몸 안의 反應을 살펴봐도 좋다. 그러면 藥材의 歸經이나 效能이 바로 느껴질 수도 있고, 몸에 맞고 안 맞고를 判斷할 수도 있다. 만약 여러 명이 함께 할 경우, 藥材의 歸經과 效能을 다르게 느낄 수 있다. 이런 경우는 보편적인 藥材 本來의 氣運을 느꼈는

8) 김용태. 인간의 탐구. 서울, 호영, 2005, 242.

9) W.E. 버틀러, 유기천. 초감각의 세계. 서울, 정신세계사, 1994, 162.

10) 장화자, 강효신, 이정호. 기공학. 서울, 일증사, 1998, 266.

지, 개개인의 特異性에 의한 느낌인지를 구별할 수 있어야 한다. 선생이 있거나 리더를 미리 정하고 공부해야 혼란을 막을 수 있고 經驗을 정리할 수 있게 된다. 그런 다음에는 處方을 들고 느껴보면 된다.

韓醫師는 修練의 정도에 따라서 藥材의 歸經과 效能을 全體의이 아닌 나뉠대로의 部分的인 느낌을 가질 수밖에 없다. 자신의 몸의 淨化된 修練상태를 정확하게 把握할 수 있어야 그 다음에 歸經과 效能의 判斷을 믿을 수 있게 된다. 그래서 修練중인 韓醫師는 항상 자신의 몸이 어느 정도 淨化되었는지를 돌아보는 겸허한 자세가 필요하다. 그리고 동료들끼리 藥材의 歸經과 效能에 대해서 토론하기보다는 자신의 몸을 淨化하는데 더욱더 노력을 기해야 한다. 이렇게 자신의 몸 느껴보기를 통해서 가장 우선해야 할 것은 자신의 몸의 疏通이 全體의으로 되어야 한다는 것이다. 자신의 몸이 全體의으로 均衡이 잡히지 않으면 그동안 느낀 것도 全體의인 느낌이 아닌 部分的인 느낌으로 남아있게 된다. 그래서 全體의으로 調和롭게 몸이 疏通되었는지 확인하는 것이 診斷과 治療에 적용하기 전 제일 先決條件이다.

全體의으로 調和롭게 疏通되었다면 그 다음 단계로 그것을 유지하면서 섬세하게 氣運의 稠密度를 높이는 방향으로 修練을 高度化해야 한다. 그렇게 되면 患者를 보거나 對象物을 느껴보고 對象物에 대한 判斷을 해보면서 診斷 治療하는 經驗을 쌓아가야 한다. 자신의 몸에서 氣運의 反應을 느끼는 것이 全體의으로 調和로운지를 확인하는 方法을 각자 가지고 있어야 한다. 저자는 도자기의 等級을 基準 삼고 있으면서, 차와 커피, 藥材, 處方 등을 통해 확인하고 있는 실정이다. 가장 간단한 방법 중 하나는 자신의 양손바닥을 적당한 거리를 두고 가깝게 멀게 왕복해보는 것이다¹¹⁾. 거의 모든 사람들이 느낄 수 있는 방법이다.

2) 外氣와 자신의 몸과의 交流를 느끼기

자신의 몸 안의 氣運의 흐름이 느껴지기 시작하면 본격적으로 외부의 사물을 同調하여 느끼는 과정이 필요하다. 결국 韓醫師는 患者를 診斷할 수 있어야 하기 때문이다. 外氣를 느끼는 方法은 두 가지이다. 자신의 몸에 다가오는 외부의 氣運을 느끼는 것과 자신의 氣運이 직접 外氣로 다가가 느끼는 方法이다. 저자는 외부의 對象物에 다가가서 느끼는 것을 주로 하면서 가끔 내부로 다가오는 外氣를 느끼는 것 같다. 아마 외부에서 다가오는 外氣를 먼저 느꼈으나 集中力이 약하여 느낌이 조밀하지 못해서 認知하지 못했던 것 같다. 그 후 內氣가 좋아지면서 외부로 다가가서 느끼기 시작한 것으로 把握된다. 일반적으로 다른 사람들을 가르쳐보면 주로 자신의 몸에 다가온 氣運을 먼저 느끼는 경우가 많다. 하지만 사람마다 다를 수 있어서 많은 사람들을 지도한 이후에 정확한 통계를 낼 수 있을 것 같다. 기본적으로 자신의 몸에서 자신의 氣運을 충분히 느끼고 나서 外氣가 들어와도 內氣로 충분히 融和할 수 있는 정도의 內功을 길러야 한다. 그 다음에 外氣를 느끼거나 외부의 氣運을 내 몸에서 느끼는 것을 시작하는 것이 좋은 듯하다. 外氣를 느끼는 단계는 반드시 자신의 기가 충만하여 外氣에 노출되어도 충분히 처리할 수 있는 능력을 기른 다음이어야 한다. 그리고 충분한 空間과 時間을 확보해 놓고 시작해야 한다. 몸에 좋은 調和로운 空間을 내부든 외부든 몇 군데 정해 놓아야 한다. 그리고 자신이 조용히 集中할 충분한 時間을 週 단위로 확보해 놓아야 한다. 다른 일들로 인해 集中할 時間이 빼앗기지 않을 정도로 오랜 기간 동안 유지될 수 있도록 철저히 준비해야 한다. 만약 診斷과 治療時 患者의 氣運과 交流됨을 느낀다면, 반드시 퇴근시 충분히 자신의 몸을 淨化하고 氣運을 運氣하여 자신의 中心을 충분히 확보할 수 있는 時間을 가져야 한다. 外氣를 느끼는 재미를 붙이기 전에 자신의 내면의 氣運을 느끼고 자신의 中心이 충분히 길러졌는지를 把握하는 데 먼저 재

11) 바바라 앤 브렌넨, 김정진, 기적의 손치유(상), 서울, 대원출판, 2000, 157.

미를 느껴야 한다. 저자도 氣診을 하는 초기에 患者를 診療하다가 조금만 時間이 나면 누워서 몸을 풀고, 심한 患者를 診療하고 나서 외부의 邪氣가 내 몸에 들어왔다고 생각되면 바로 해당하는 韓藥을 데워먹곤 하였다. 특히 양약을 복용하는 患者나 수술을 받은 患者, 抗癌治療를 받은 患者를 처음 볼 때는 강력한 邪氣로 인하여 통증이 심하게 와서 바로 풀지 않으면 안 될 정도의 두려움을 經驗한 적이 많았다.

外氣는 좋은 氣運이라고 인정되는 곳에서 느끼는 것을 기본적으로 권한다. 자신의 주변에 있는 산을 등산할 때, 몸이 편안해지는 곳을 좋은 곳, 즉 明堂이라고 判斷할 수 있다. 그리고 도시나 마을 안에서 산책시에도 좋은 느낌을 받는 곳이 있다. 그곳도 좋은 곳이라고 할 수 있다. 氣運이 좋고 안 좋은 것을 스스로 把握할 수 없다면 주변의 선배나 선생님의 조언을 구해서 선택함이 필요하다. 濁氣가 있거나 邪氣가 있는 곳, 氣運이 不均衡한 곳에 오래 있으면 좋지 않은 영향을 받아서 몸이 나빠질 수도 있다. 또한 明堂이라고 알려진 곳에서 조용히 느껴보거나, 에너지가 좋은 물건을 들고 느껴보는 것을 권한다. 그렇게 하면서 어떤 느낌이 오는지, 어떻게 反應을 하는지, 어떻게 변화하는지, 어느 정도의 氣運이 있는지를 把握해보면 氣感이 세밀해지고 넓어진다. 그 곳의 기운을 충분히 파악하고 체득한 이후에 자신의 에너지가 그 장소의 氣運을 넘어서었다고 判斷되면 더 좋은 곳을 찾는 것이 필요하다.

3) 基準을 정해서 꾸준히 느끼면서 氣感을 강화하기

자신의 내부 氣運 흐름을 느끼고 외부 事物의 氣運을 느낄 수 있다면 이제는 治療를 할 수 있는 단계가 된다. 그러나 그렇게 느낀 氣運에 대한 體驗的, 理論的 基準이 정립되지 않으면 느낀 氣運에 대한 해석과 설명을 할 수 없고, 어떤 상황에 대한 대안 제시를 할 수 없게 된다. 그래서 자신만의 基準을 만들어야 한다.

저자는 두 가지의 氣運을 比較하는 方法을 사용하고 있다. 絕對的 方法과 相對的 方法이다. 絕對的 方法은 하나의 물건을 들고 그 氣運이 몸에서 어디까지 깊이 연결되는지를 살피는 것이다. 그리고 相對的 方法은 두 가지 물건을 몸의 앞쪽에 놓고 그 둘 중의 어느 쪽으로 氣運이 당기는지를 확인하는 方法이다. 그렇게 두 가지 방법 중에 어떤 方法이 더 효율적인지를 살펴서 어느 한 가지를 먼저 사용하여 判斷한다. 그 후 두 가지 方法을 동시에 살펴서 정확성을 높인다. 만약 여러 가지 물건들 중에 고른다면 그 중에 어느 쪽으로 氣運이 연결되는지를 확인한 다음에 다시 絕對的 方法을 사용하여 확인한다. 여러 가지 氣運을 가진 물건들을 判斷할 때는 客觀的인 判斷方法을 가져야 한다고 생각한다. 저자의 경우에도 氣診을 研究하고 습득하는 초기에는 한 가지 方法밖에 사용하지 않았는데 가끔 틀리는 경우가 생겼다. 그래서 다양한 方法으로 判斷해 보다가 두 가지 부류의 方法이 있음을 알게 되었다. 相對的 判斷과 絕對的 判斷을 통해서 결정한 경우는 誤謬가 줄어들었다. 이런 方法으로 저자는 도자기를 氣運의 순서대로 배열한 다음에 判斷해야 할 다른 물건들을 그 도자기를 통해서 氣運의 等級과 깊이, 調和性을 점검하였다. 자신만의 基準을 정한 다음에 그 基準을 통해 等級을 把握한 후 다시 내 몸에서 느껴보고, 대상으로 다가가서 느껴본다. 그러면 정확한 基準에 의한 세밀한 判斷을 할 수 있게 된다. 이렇게 基準에 의해 體系的으로 判斷을 하다보면 저절로 조금씩 더 선명하게 자신의 몸과 외부의 사물의 氣運을 명확하고 조밀하게 判斷할 수 있게 된다. 만약 基準이 없이 診斷하고 治療한다면 반드시 딜레마에 빠지게 되는 시점이 다가온다. 그렇다면 자신만의 基準을 만들어야 할 때가 다가왔다고 생각하고, 자신만의 基準을 만드는데 온 힘을 기울여야 할 것이다. 基準이 없이 診斷하면 여러 가지를 判斷하는 과정에서, 장소, 함께한 사람, 觀察者의 생각에 따라서 診斷한 결과가 달라지기 쉽다. 그렇게 되면 자신의 診斷方

법에 대한 신뢰도가 떨어져서 診斷의 정확성이 떨어지게 된다. 그래서 基準이란 度量衡의 통일과도 같은 의미로서 氣診에서는 필수적이다.

4) 氣診의 多樣性 확보

基準이 마련되고 자신의 內氣와 사람이나 사물의 外氣를 모두 느낄 수 있다면 폭넓은 經驗을 통해서 氣診의 多樣性을 확보해야 한다. 多樣性의 확보는 자신이 가장 좋아하는 분야부터 시작하면 된다. 音樂, 美術, 커피, 茶, 건축, 디자인, 화초, 산, 풍수, 등등 어떤 분야도 상관없다. 단지 자신이 쉽게 접근할 수 있고 재미있는 분야라면 더욱 더 좋다. 그렇게 함으로써 다양한 모든 분야에 氣診을 活用할 수 있고 자신의 氣感은 더욱 정밀해지게 된다. 그러면 자신의 문제점이 드러날 수도 있고, 자신의 長點이 무엇인지도 把握할 수 있다. 그리고 다양한 方法을 알게 됨으로써, 患者들에게 다양한 方法을 제시하여 줄 수 있어서 患者들의 깊은 속병을 把握하는데 많은 도움이 된다.

간단한 예로 아로마 요법을 실험해볼 수 있다. 상쾌한 냄새를 맡을 때마다 우리는 저절로 숨을 깊이 들이쉬어, 우리에게 자극을 주고 생명을 주는 그러한 효과를 가지고 있는, 생명을 주는 향기로운 향기로 허파를 채운다. 불쾌한 냄새를 만나면, 우리는 건강에 좋지 않으며, 잘못 된 것, 생명에 이롭지 않은 것이 우리에게 들어온다고 생각하여 본능적으로 숨을 멈춘다¹²⁾. 이때의 기운을 체크해보면 확실히 다른 것을 느낄 수 있다.

5) 患者에게 적응해보기

자신의 내면 氣運을 느끼고 외부 사물의 특징을 把握할 수 있으면서 자신의 診斷 基準을 만들어서 다양한 方面의 經驗을 쌓았다면, 이제는 患者들을 治療에 적용할 때이다. 患者에게 적용할 때는 無心하게 患者

의 모든 것을 無로 돌리고 단지 느껴지는 氣感만을 活用해야 한다. 그렇게 나타나는 氣感을 四診을 통해 얻은 다양한 정보와 함께 類推하여 다시 한 번 섬세하게 氣診에 임한다면 점점 더 정확한 氣診을 할 수가 있게 된다. 그리고 氣運診斷을 하면서 患者의 생활전반의 문제가 무엇인지, 患者의 생활의 흐름 중에 잃어버린 고리가 무엇인지를 把握하여 그 고리를 찾으려고 노력해야 한다. 診斷 때에는 당연히 望聞問切의 四診을 통한 다양한 患者의 정보를 알고 診斷과 治療의 단서로 이용해야 한다. 다만 氣診 때에는 오직 患者의 氣運만 관찰해야 한다는 의미이다.

다양한 經驗을 통해 터득된 氣診 능력으로, 患者의 다양한 原因을 정밀하게 찾아서 原因을 해결하는 과정을 통해 새롭게 韓醫學의 原理를 깊이 研究하게 되는 계기가 될 수 있다. 氣診은 患者의 마음과 몸을 편안하게 해주는 것을 목표로 삼아야 하며, 만약 다른 목적으로 氣運 診斷하다보면 저절로 氣診이 무너지고 感應 능력이 사라질 것이다.

6) 邪氣 感觸 把握과 邪氣排出

현대인들은 화학제품에 노출이 심하고 전자파 노출과 전기제품의 사용이 많다. 그리고 각박한 현실 속에서 感情勞働이 심하다. 그래서 현대인들은 특히, 病者를 접하는 醫師라면 당연히 자신을 보호하면서 患者를 계몽하고 患者의 생활관리 지도에 노력해야 할 것이다. 자신을 보호할 수 있어야 患者를 보호할 수 있을 것은 자명한 사실이다. 환자가 치료되는 과정에서 다양한 毒性을 發出한다. 氣의 波長에 의해 환자마다 발출하는 毒性은 제각각이었고 동일한 환자의 경우에도 經絡과 經穴의 위치에 따라 그 毒性도 특이하다¹³⁾. 氣診을 하든 어떤 식으로 診斷, 治療를 하든 간에 醫師는 患者와 접하게 된다. 특히 많은 患者를 접하거나 병세가 危篤한 患者나 어느 특정 부위가 안 좋

12) 샤일라 샤라민, 보도 J. 베진스키, 최여원. 차크라 힐링 핸드북. 창원, 슈리 크리슈나다스 아쉬람, 2008, 233.

13) 전영광. 호흡수련과 기의 세계. 서울, 정신세계사, 2003, 3-225.

은 患者들과 자주 접촉하게 되면 저절로 氣運의 平衡移動原理에 의해서 그 氣運은 강한 쪽에서 약한 쪽으로 이동하게 된다. 그러면 醫師도 모르는 채 患者의 弱한 또는 毒한 邪氣가 醫師에게로 연결되어 醫師의 약한 부위로 침범하거나 患者가 안 좋은 부위와 똑 같은 부위에 침범하게 된다. 溫度나 密度나 濃도와 같이 氣運은 높은 곳에서 낮은 곳으로 흘러가는 것이 보통이다. 이와 같이 氣診에서도 氣運이 강한 곳에서 弱한 곳으로 옮겨가는 것은 自然스러운 현상이다. 邪氣도 강한 곳에서 약한 곳으로 흘러가되 주로 같은 영역으로 흘러가게 된다. 그러므로 저자는 이러한 氣運의 傳導現象을 다른 두 곳의 氣運의 요소가 平衡해질 때까지 이동한다는 의미에서 平衡移動原理라고 이름하고자 한다. 近墨者黑 近朱者赤이라는 말이 정말 실감나는 분야이다. 氣診을 어느 정도 하다보면 저절로 외부 邪氣에 감촉되어서 자신을 방어하는 후속조치를 한 적이 여러 번 있다. 그래서 일단 氣診을 하거나 무슨 診斷을 하든 간에 患者를 대할 때는 자신의 氣運을 조절할 수 있으면 훨씬 유리하다.

邪氣를 배출하는 方法으로 저자가 사용하는 것은 湧泉에 무게중심을 두고, 걷거나 등산을 하는 것이다. 걷기는 적어도 40분 이상 걸어야 한다. 그래야 몸의 氣運이 運氣되기 시작하여 內氣가 쌓이면서 邪氣가 배출되기 시작한다. 등산은 주변의 산 중에 마음에 드는 산을 정해서 일주일에 한번은 3時間 이상 긴 등산이 좋다. 太極拳이나 다른 방식으로도 運氣하여 內氣를 길러 外邪를 몰아내는 方法도 있다. 자신이 닦아왔던 方法으로 꾸준히 內氣를 기르는 것이 중요하다. 예방하는 方法으로는 生活과 治療 空間을 調和롭게 정리하는 것이 중요하다. 空間의 氣運이 좋으면 空間에 있는 자체가 內氣를 길러줄 수 있다. 만약 邪氣가 많은 患者가 있다면 환기를 자주 해야 한다. 그리고 韓醫院內에 좋은 차를 구비해서 患者들이 수시로 마실 수 있도록 하고, 看護士나 醫師도 자주 마셔서 대소변과 땀으로 배출하게 하는 것이 좋다. 그리고 重患者는

되도록 의사 자신의 역량을 把握하여 하루에 몇 명 이상은 보지 않도록 예약제를 실시하면 좋다. 전면 예약제를 실시하는 경우는 重患者가 몰리지 않도록 배치하고, 전면예약제를 실시하지 않더라도 重患者만은 서로 몰리지 않도록 배치하는 부분예약제를 실시함이 필요하다. 의사가 건강하지 못하면 환자를 길게 정확하게 보호해 줄 수 없다. 만약 邪氣에 감촉되었는지를 느끼지 못 한다면, 위의 순서로 內氣를 기르는 訓練을 꾸준히 하는 것이 좋다. 韓醫院에서 患者를 治療하면서 쉬는 날에 충분히 氣運을 조절할 수 있는 정도가 적정한 患者數인 것 같다. 만약 휴식을 취해도 계속 피로가 누적되어간다면 일주일에 한번 정도는 休診을 더 하는 것을 권유한다. 저자는 목요일을 休診하면서 높은 산을 등산하면서 충분히 休息과 內氣를 기르는데 도움이 많이 되었다.

7) 氣運을 수렴하고 제어하기

자신의 氣運을 통해 患者를 診斷하고 治療하는 과정에서 자칫 착각하거나 오류를 범하기 쉬운 것은 醫師 자신의 氣運이 患者의 氣運과 합한 것을 患者의 氣運이라고 착각하는 것이다. 患者의 氣運에 醫師의 氣運이 가서 합해지지 않도록 醫師는 자신의 氣運을 제어하는 訓練이 필요하다. 예를 들면 患者들은 醫師가 가까이 가면 자신의 氣運이 상승되는 것을 느낀다. 그러면 患者 본인의 氣運이 아닌 합해진 氣運이기에 患者 본래의 氣運을 把握하는 데는 반드시 醫師의 氣運을 제어해서 患者만의 氣運으로 診斷 治療해야 한다. 만약 韓藥의 量이나 藥鍼의 量을 결정할 때 患者의 氣運만으로 把握했을 때와 醫師의 氣運이 합했을 때의 韓藥이나 藥鍼의 양이 달라진다. 자칫 잘못하면 患者의 氣運보다 과도한 韓藥이나 藥鍼이 들어갈 수 있어 약한 患者의 경우 暈眩反應을 심하게 겪게 될 수도 있다. 또 여러 사람이 동시에 한 가지 사물을 느끼는 경우에도 氣運이 강한 사람이 자신의 氣運을 제어하지 않고 그 사물에 강하게 集中하게 되면 그 氣運으로 인

하여 氣運이 약한 사람들은 그 사물에 접근을 하지 못하여 診斷을 하지 못하는 경우가 있다. 이렇게 氣運을 強하고 細密하게 만들고 維持하는 것은 중요하다. 하지만 자신의 氣運을 제어하여 외부로 發散되지 않도록 收斂하는 것은 매우 어렵지만 꼭 필요한 修練과정임을 잊지 말아야 한다. 患者는 患者 스스로의 氣運으로 患者 스스로의 환경에서 살아가야 하므로, 醫師의 氣運을 배제한 상태에서 診斷 治療하는 것을 醫師는 반드시 명심해야 한다. 그와 아울러 患者의 환경에서 어떤 요소가 患者에게 영향을 미치는지 자세히 把握할 수 있어야 한다. 그리고 환자의 주변요소들을 구분하여 판단할 수 있다면 더욱 더 정밀한 診斷과 治療가 행해질 수 있을 것이다. 그래서 항상 내 기운을 배제하려고 수렴하면서 診斷 治療하려고 노력하고, 자신의 기운이 최대한 收斂되면서 患者의 氣運만으로 診斷 治療할 수 있는 다양한 方法을 研究해야 한다.

Ⅳ. 결론

氣診의 先決條件으로 우선 無心이라는 심리적 안정감을 갖추는 修練을 하여야 한다. 無心の 바탕위에 弛緩을 통한 몸의 하나됨을 유지할 수 있어야 한다. 그 다음에 集中을 통해서 氣運을 수렴하고 內功을 강화하여야 한다. 그 과정에서 느낌이라는 경험을 이론을 통해서 조화롭게 全體性을 확보하여야 한다. 구체적으로는 자신의 몸내부에서 氣運의 흐름을 느끼고, 그 이후에 외부와 자신의 몸과의 교류를 느끼게 된다. 그 과정에서 基準을 정하는 것이 중요하고, 基準을 통해서 氣感을 강화하고 정리할 필요가 있다. 基準을 통해 어느 정도 일정한 氣診의 바탕이 마련되면 氣診의 영역을 다양하게 넓힐 필요가 생긴다. 이러한 과정을 거치면 자연스레 환자들에게 조금씩 氣診을 적용하기 시작하게 된다. 이 과정에서 환자나 외부로부터 오

는 邪氣와 濁氣를 파악하고 排出할 수 있는 능력을 길러가야 한다. 이러한 정도의 修練을 해왔다면 이제는 자신의 기운을 收斂하고 制御하여 外氣와 內氣를 구분할 수 있는 능력을 길러가야 한다. 이런 내용은 섬세하고 전문적인 氣診을 위하여 반드시 필요한 내용들이다. 또 이러한 과정을 선택나 스승으로부터 지도를 받아 수련해나간다면 누구나 일정한 氣診의 能力을 발휘하여 患者들을 진단하고 치료할 수 있다.

氣診은 특정한 능력을 지닌 일부의 한의사만 가능한 것이 아니다. 어느 정도 일정한 修練을 통하여 氣診을 느끼고 익히고 세밀한 氣診能力을 가지게 된다면 누구나 氣診을 임상에 활용할 수 있다. 氣診을 통해서 한의학의 가장 기본개념인 氣에 대해서 확실히 實證할 수 있는 계기가 되어 한의학 좀 더 깊이 있게 이해할 수 있을 것이다. 그에 따라 임상에서 진단과 치료에 한 발 더 나아갈 수 있으며 그동안 한의학 서적에서 이해할 수 없던 부분을 이해할 수 있는 계기가 된다. 氣診은 한의학의 진단과 치료에 있어서 강력한 도구가 될 수 있다.

V. 참고문헌

1. 장화저, 강효신, 이정호. 기공학. 서울. 일중사. 1998. 25-446.
2. 바바라 앤 브렌넨, 김경진. 기적의 손치유(상). 서울. 대원출판. 2000.
3. 이태영. 쿤달리니요가. 서울. 여래, 2004.
4. 전영광. 호흡수련과 기의 세계. 서울. 정신세계사. 2003.
5. 루돌프 슈타이너, 다카하시 이와오, 양역관. 초감각적 세계인식. 서울. 물병자리, 1999.
6. 김용태. 인간의 탐구. 서울. 호영. 2005.
7. 마에바야시 기요카즈, 사토 고에쓰, 고바야시 히로시, 박문현, 세키네 히데유키. 기의 비교문화: 중국·한국·일본. 파주. 한울. 2006.
8. 샤일라 샤라먼, 보도 J. 베진스키, 최여원. 차크라 힐링 핸드북. 창원. 슈리 크리슈나다스 아쉬람. 2008.
9. W.E. 버틀러, 유기천. 초감각의 세계. 서울. 정신세계사. 1994.
10. 방건웅. 기가 세상을 움직인다. 서울. 예인. 2005.