

# 丹田呼吸의 史的 考察

申 光 均

## 〈目 次〉

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. 序 論          | 3) 仙法內功 服氣   |
| Ⅰ. 丹田呼吸의 歷史的 背景 | 4) 吐納法 및 胎息法 |
| Ⅱ. 丹田呼吸의 方法     | Ⅳ. 丹田呼吸의 效果  |
| 1) 丹田의 位置 및 定義  | Ⅴ. 結論 및 要約   |
| 2) 圓佛敎 坐禪法      |              |

## I 序 論

人體의 生存을 爲해 飲食物과 물 등은 언제나 必要하지만 이보다 더 重要的 것은 酸素이다. 사람이 斷食을 하고서는 며칠을 살 수 있어도 酸素 供給이 단 몇 分間만이라도 없으면 生命을 잃게 되는 境遇가 許多하다.

살아있는 細胞는  $O_2$ 를 섭취하여 代謝作用이 이루어지며, 이 結果  $CO_2$ 가 생겨나게 된다. 必 要한  $O_2$ 를 들여 마시고 不必要한  $CO_2$ 를 내보내는 것이 呼吸의 主要 機能<sup>1)</sup>이다.

肺는 自體內의 筋肉이 없기 때문에 모두 隨意筋인 呼吸筋의 作用으로 呼吸이 이루어 지는데, 이들 中 主呼吸筋은 橫隔膜(Diaphragm) 外肋間筋(External intercostals), 內肋間筋 (Internal intercostals)이며, 補助로 胸鎖乳突筋(Sternocleidomastoids), 斜角筋(Scaleni), 腹筋 (Abdominals)<sup>2)</sup>이다.

主로 肋間筋의 運動으로 이루어지는 呼吸을 肋骨型 呼吸, 또는 胸式呼吸이라 하며 橫隔膜 運動으로 이루어지는 呼吸을 橫隔膜 呼吸 또는 腹式呼吸<sup>3)</sup>이라 부른다.

丹田呼吸은 곧 腹式呼吸<sup>4)</sup>에 속하는 것이다.

道家에서는 丹田呼吸을 內觀이라 하여 長生之道인 煉胎息法이며, 佛家에서는 坐禪 또는 禪定

1) 鄭星台, 體育의 “生理學的 基礎, 同和文化社, 1976, p.182.  
2) 鄭星台外 2人譯, 體育과 運動競技의 生理學的 基礎, 百祥文化社, 1978, p.170.  
3) 金振元譯, 運動 生理學, 同和文化社, 1980, p.264.  
4) 池龍彥, 正統 丹田呼吸法 秘典, 成一文化社, 1976, p.19.

(調息)이라 하여 明心見性の 功을 修鍊하는 것이며,

儒家에서는 打坐功이라 하여 靜中에서 自然히 생기는 浩然之氣(靜而後 能定, 定而後 能安)를 가리키는 것으로 凝神, 斂氣, 固精을 目的으로 修鍊하는 것<sup>5)</sup>이라 하였다.

本 研究는 丹田呼吸의 宗教的, 心理學的, 生理學的 面을 考察하여 그 結果 얻어지는 效果를 精神集中力을 必要로 하는 스포츠活動에 利用하는데 窮極的인 目的이 있으나 本稿에서는 宗教的 目的 達成 및 健康增進을 爲한 丹田呼吸에 關한 歷史, 呼吸方法 및 效果만을 밝히고자 한다.

## Ⅱ 丹田呼吸의 歷史的 背景

丹田呼吸은 黃帝(軒轅, 中國, 古代 傳說的 帝王으로 三皇五帝中의 한 사람)로 부터 始作하여 伊尹, 老子, 莊子, 列子, 抱朴子, 接子로 繼承, 傳하여 왔으며 漢末에서 南北朝 時代에 걸쳐 祖尙玄虛로 하여금 純粹道學 思想으로 發展되었고 晉의 葛洪, 梁의 陶弘景, 呂祖로 하여금 養生學 또는 仙學으로 醫學者나 道家에서 繼承, 發展시켰다.

그後 唐에 이르러 北派의 馬丹陽等의 七眞, 南派의 張紫陽과 白玉蟾等의 七眞, 東派의 陸潛虛等 七眞, 西派의 李涵虛, 劉祖海蟾 등이 있고 三奉派의 張三豐, 伍柳派의 伍冲虛 등이 繼承, 發展시켰다.

이러한 丹田呼吸이 우리나라에 傳來된 것은 不老長生の 金丹街로써 三國時代로부터 빈번하게 往來된 佛僧이나 道人들에 依하여 收入된 隨, 唐 醫學과 道教와 佛教思想에 影響을 받을 때 부터이다.

그 例로 高句麗 古墳壁畫中의 三山圖形과 神仙圖像은 仙道的 不老長生 思想에 關聯된 것이라 볼 수 있다.

또한 高句麗 때 陶弘景의 神農本草經, 黃帝內, 外經이 傳해 졌으며, 百濟 때 以上の 서적과 肘後方이 傳해졌고 統一新羅時代에 孫思邈의 千金方, 巢元方等의 病源候論 등이 傳來되었다.

高麗 때는 더욱 佛僧의 往來가 빈번했고 新羅와 宋의 醫學이 傳來되었다.

李朝 光海君時 許浚의 東醫寶鑑에도 丹田呼吸 및 養生에 關한 內容이 수록되어 있다.<sup>6)</sup>

이러한 丹田呼吸法은 最近에 이르러 宗教的 背景과 心理學的인 背景을 根據로 하여 研究中에 있으며, 이에 生理學的인 理論을 토대로 하여 研究한다면 日常生活 및 스포츠活動에 큰 影響을 미칠 것으로 思慮된다.

5) 黃武淵, 丹田呼吸法, 醫藥社, 1979, p.6.

6) 黃武淵, 上揭書, pp.7~11.

## Ⅱ 丹田呼吸 方法

### 1. 丹田의 定義 및 位置

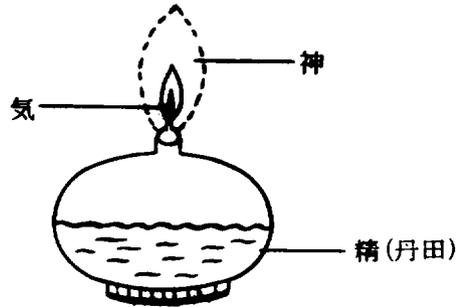
丹田이란 “貯丹之田 即 丹을 貯藏해 두는 밭으로서 “丹”이란 高貴한 藥이다.”<sup>7)</sup> 라고 했으며, 東醫寶鑑에는 人體에는 3가지의 丹田이 있는데 腦는 髓海가 되므로 上丹田이요, 心은 經宮이 되므로 中丹田이요, 臍下의 三寸이 下丹田이 된다. 下丹田은 精을 간직하는 곳이요, 中丹田은 神을 간직하는 곳이며, 上丹田은 氣를 간직하는 곳이다.

神은 氣에서 나고 氣는 精에서 난다<sup>8)</sup> 하여 下丹田을 第一重要視 하였다. <圖 1>과 같이 사람의 丹田을 등잔에 비유하면 丹田이란 등잔의 기름 部分과 같고 머리는 불꽃같고 몸은 불빛같다고 할 수 있다. 등잔의 기름을 아껴쓰면 불꽃과 불빛의 生命은 오래갈 수 있으나 기름이 없으면 금방 꺼질 것이다.” 여기에 人體에 氣를 蓄積시키는 丹田呼吸이 必要한 것이다.

丹田의 位置는 “關元乃 丹田也”, “丹田在 臍下三寸”, “精氣藏於丹田<sup>10)</sup>”이라 하여 關元穴이 丹田이며, 단전을 배꼽 아래 3寸 部分인데 精을 貯藏하는 곳이라 하였다.

關元穴은 任脈經<sup>11)</sup>의 一穴로서 腹部 正中線 (linea alba)을 따라서 臍(Umbilicus)에서 부터 恥骨(os pubis)까지를 5等分하였을 때 臍下 3/5 되는 部分이며 이곳을 下丹田이라 부른다.

<圖 1> 丹田의 등잔 比較



### 2. 圓佛敎의 坐禪法(丹田呼吸 方法)<sup>12)</sup>

① 좌복을 펴고 半坐로 便安히 앉은 後 머리와 허리를 곧게 하여 앉은 姿勢를 바르게 하라.

7) 池龍彥, 前揭書, p.20.

8) 許 浚, 東醫寶鑑, 南山堂, p.8.

9) 金定會, 禪思想과 丹田呼吸法 研究, 새바람, 1980, p.140.

10) 崔容泰, 李秀鎬, 精解 鍼灸學, 杏材書院, p.p.606~607.

11) 任脈經, 人體에는 十二經脈과 奇經八脈이 있는데 任脈은 奇經八脈中之 하나로서 人體의 前面 正中線을 通過하는 經으로 會陰에서부터 承漿까지 24個의 穴을 가지고 있다.

12) 金定會, 前揭書, p.p.80~82.

- ② 全身의 힘을丹田에 주어 一念의 주착도 없이 다만丹田에 氣運住해 있는 것만 매중잡되 放心하면 그 氣運이 풀어지니 곧 다시 氣運住하는 것을 잊지 말라.
- ③ 呼吸은 고르게 하되 吸息은 조금 깊고 強하게 하며 呼息은 조금 짧고 弱하게 하라.
- ④ 눈은 恒常 뜨는 것이 수면을 除去하는데 必要하나 精神氣運이 상쾌하여 눈을 감아도 수마의 침노를 받을 염려가 없을 때에는 혹 감고도 한다.
- ⑤ 입은 恒常 다물지며 工夫를 오래하여 水乘火降이 잘되면 潤滑한 침이 혀의 이 사이로 나올지니 그 침을 입에 가득히 모아 가끔 삼켜라.
- ⑥ 精神을 恒常 寂寢한 가운데 惺惺함을 가지고 惺惺한 가운데 寂寢함을 가질지니 만일 혼침에 기울어지거던 새로운 精神차리고 妄想에 흐르거던 精念으로 돌이켜서 無爲自然의 本來面目 자리에 있으라.
- ⑦ 처음으로 坐禪하는 사람은 흔히 다리가 아프고 妄想이 침노하는데에 피로와 하나니 다리가 아프면 잠깐 바꾸어 놓는 것이 좋으며 妄念이 침노하면 다만 妄念인 줄만 알아두면 妄念이 스스로 없어지나니 절대로 그것을 성가시게 여기지 말며, 落望하지 말라.
- ⑧ 처음으로 坐禪을 하면 얼굴과 몸에 개미가 기어다니는 것과 같이 가려워지는 수가 혹 있나니 이것은 血脈이 貫通되는 證據이니 굽지 말고 만지지 말라.  
①은 坐禪예의 姿勢를 나타냄이고 ②③④⑤⑥은 丹田呼吸의 要領을 말함이며, ⑦⑧은 丹田呼吸 後의 人體의 肉體的, 生理的 變化를 말한다.

### 3. 仙法內功 服氣(通靈 丹田 呼吸法)<sup>13)</sup>

- ① 姿 勢 : 앉든지, 서든지, 눕든지 間에 脊椎를 바르게 하고 손은 겹쳐서 臍下 丹田에 놓는다.
- ② 吸 息 法 : 천천히 코로 吸息하면 O<sub>2</sub> 뿐만 아니고 宇宙의 大靈氣가 吸入되는 것이다. 吸入된 靈氣를 丹田에 보내면 自然히 丹田 部位는 딱딱하게 된다. 이때 어깨가 올라가면 안되며, 約 7秒間 吸入하라.
- ③ 止 息 法 : 吸入이 끝나면 그대로 내쉬는 것이 아니라 約 3秒(이 時間 길수록 좋다)間 止息한다. 勿論 丹田에 숨이 들어가지 않아도 丹田에 숨이 모인 것처럼 生覺하여 이 部位에 氣運을 모아야 한다.
- ④ 呼 息 法 : 3秒間 止息을 한 時 코앞의 가는 털이 움직이지 않을 程度로 徐徐히 約 7秒間 내쉰다. 그 結果 CO<sub>2</sub>는 배출되는 同時에 下丹田에 힘을 준 그 힘의 方向 經路

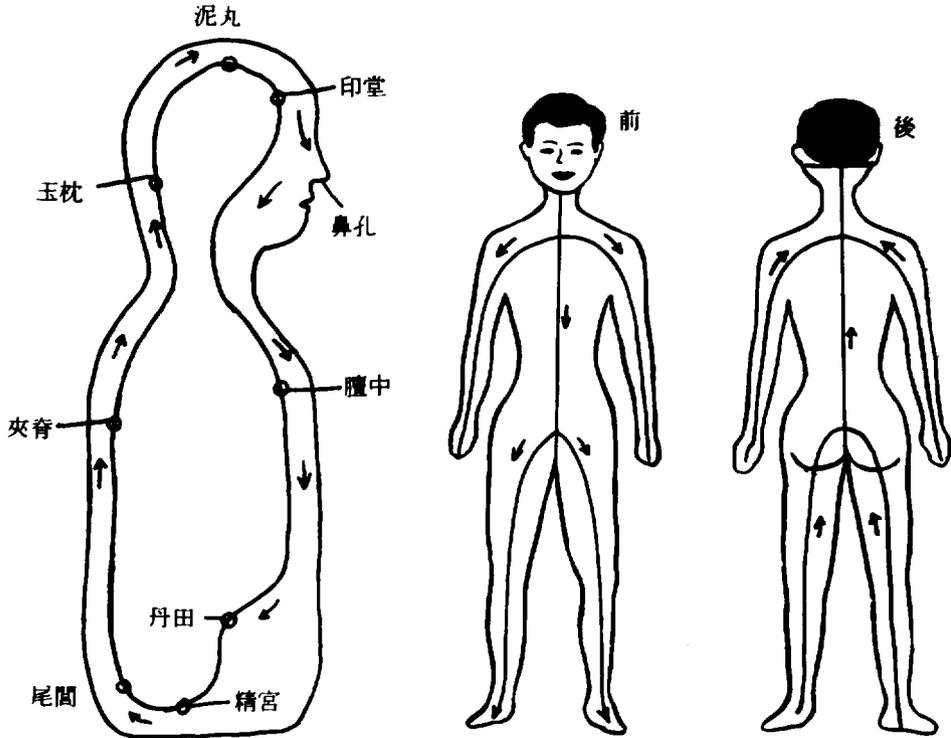
13) 池龍彦, 前掲書, p. p. 22~28. p. p. 120~121.

를 따라 止息되어 있던 宇宙의 大靈氣는 體內로 浸透 循環한다.

이때 下丹田에 힘을 꼭 준채로 <그림 2>와 같이 宇宙의 大靈氣가 週廻 通暢하는 것을 눈으로 보는듯이 強하게 觀念하면서 持續적으로 下丹田에 힘을 가한다.

<圖 2-1> 小周天

<圖 2-2> 大周天



※ 大周天, 小周天

鍼灸學의 人體에는 手에 三陰即 太陰肺經, 少陰心經, 厥陰心胞經, 三陽即 小腸 三焦經, 陽明 大腸經, 太陽 小腸經이 있고, 足에 三陰即 太陰 脾經, 少陰 腎經, 厥陰 肝經, 三陽即 太陽 膀胱經, 陽明 胃經少陽, 胆經 計 12正經이 있고, 奇經八脈이 있어 氣가 恒常 循環하고 있다는 理論에 依함.

⑤ 殘氣法: 呼氣氣 할 때 全體의 3割 程度는 丹田에 머물도록 해야 한다.

이 時間은 約 3秒이다. 이 殘氣는 蓄氣에 直結되는 重要한 것이다. 한 呼吸 時間은 約 20秒 程度이나 熟達 程度에 따라 時間을 점점 늘려 갈 수 있다.

坐禪과 比較한다면 丹田에 힘을 주는 것은 同一하나 仙道에서는 呼氣가 體內를

週廻하는 것을 눈으로 보는 듯이 強하게 觀念한다는 것이다.

그리고 呼나 吸의 方法도 悠(유연하게), 緩(천천히), 細(가늘게), 均(고르게), 靜(조용하게), 綿(가볍고 부드럽게), 深(깊은 심호흡), 長(길게)의 八字 訣과 無聲, 不粗, 不涉, 不滑의 4句法<sup>14)</sup>等 仔細하게 說明된 점이 두드러진다.

## 5. 吐納法 및 胎息法

抱朴子は 『처음으로 行氣의 術을 배우는 사람은 코로 氣를 빨아드린 다음, 막고 마음속으로 數를 센다. 百二十까지 세고 비로소 口로 氣를 뿜어낸다.

吸氣時나 呼氣時는 모두 自己의 귀에 氣가 出入하는 소리가 들리지 않도록 해야 한다. 언제나 들어오는 편이 많고 나가는 편이 적게 해야 한다.

가벼운 새의 깃을 뜻 구멍 위에 붙여 놓고 氣를 내쉬는 것이 움직이지 않을 程度로 가능한 것. 점점 인숙해지면 마음 속으로 세는 數를 더한다.

오래 오래 繼續하면 千까지 세게 된다. 千이 되면 늙은이도 하루 하루 젊어진다. 胎息의 要領을 깨달으면 코와 입은 使用하지 않고도 呼吸할 수 있다. 어딘가에 胎中에 있을 때처럼 呼吸하게 되면 行氣는 이것으로 完成이다.』<sup>15)</sup>라 하였으며, 東醫寶鑑에는 『調息法을 배울 때에 기운이 배꼽으로 出入한다는 것을 想像하여 至極히 細密하게 調停한 然後에 口鼻로서 숨을 쉬지 말고 배꼽으로 胞胎 中에 있을 때와 같이 呼吸하는 것이다. 그러므로 胎息의 숨을 쉴 때에 처음으로 氣를 한입 가득히 들이마시고 배꼽으로 숨을 쉬면서 數를 八十一에서 百二十까지 세기를 練習하고 다시 숨을 밖으로 내쉬되 氣運이 없이하야 아주 가늘고 부드러운 털을 코 끝에 붙여 놓아도 움직이지 않을 程度로 呼吸한다. 이렇게 오래 練習하여 千까지 헤리게 되면 老者가 還少해지는 것이다.』<sup>16)</sup>라고 記錄 되어 있다.

以上の 呼吸方法의 共通點은 口로 呼吸하는 것이 아니고 배꼽으로 呼吸하라는 것이다. 即 深呼吸을 이른 말이다. 深呼吸을 하면서도 조용하게, 깊게, 길게, 口鼻 앞의 鴻毛라도 움직이지 않도록 強調한 點이 特異하다.

14) 池龍彥, 上揭書, p. 33.

15) 抱朴子, 釋滯, p. 454.

初學行炁 鼻中引 而閉之, 陰以心數, 至一百二, 乃以口微吐之及 引之, 皆不欲令已, 耳聞其氣 出入之聲, 常令入多出少, 以鴻毛著口之上, 吐氣而鴻毛 不動爲候也, 漸習轉增 其心數, 久久可以至千, 至千則老子更少, 日還一日矣, 胎息者能不以鼻口呼吸 如在胞胎之中, 則道成矣

16) 許 浚, 前揭書, p. 28.

初學調息, 須想其氣出從, 臍減調得, 極細然後, 不用口鼻 但以臍呼吸 如在 胞胎中, 故曰胎息初閉 氣一口, 以臍呼吸數之, 至八十一或一百二十乃, 以口吐氣出之當 令極細, 以鴻毛 着于 口鼻之上, 吐氣而鴻毛不動爲度, 漸習 數之久, 可至千則老者 更少日還一日矣

## IV. 丹田呼吸의 効果

坐禪의 功德으로서

- 1) 輕學忘動 하는 일이 없어지며,
- 2) 모든 몸속의 機能이 順序를 찾으며,
- 3) 얼굴에 생기가 돌고 온갖 病苦가 減少된다.
- 4) 潛在意識이 되살아나고, 忍耐力이 생긴다.
- 5) 私心야 正心으로 變하는 것이요.
- 6) 自性의 慧光이 나타나서 極樂을 수용하는 것이요.
- 7) 生死의 自由를 얻어 解脫할 수 있는 것이다.<sup>17)</sup>

하였고,

仙法內功服氣 結果『氣血이 一點으로 集結되어 全身으로 週廻 通暢되는 生活이 24時間 繼續' 되면 道家에서 말하는 바와 같이 人和一天和人一合即覺一覺即行一行即知一知即行의 境地, 다시 말해서 完全 精神統一, 觀知發顯, 無我的 境地에로의 昇華 現狀이 이루어 지므로 이때에 超能力, 超感覺인 現象이 일어나는 것』<sup>18)</sup>이라고 하였다.

또한 胎息法에서는 胎息의 結果 “늡음”이 “젊음”으로 환원된다는 健康 增進을 強調하고 있다.

丹田呼吸의 結果, 完全 精神統一, 觀知發顯에 對하여서 鈴木大拙는 禪과 精神 分析에서 다음과 같이 말하고 있다.

『禪房의 어떤 和尚이 법당의 천정에 龍을 그리기를 원했다. 어느 有名한 화가가 그 그림을 그리도록 招待되었다. 그러나 화가는 龍이 實際로 存在했다 해도 龍을 본 일이 없음을 한탄했다.

이에 和尚은 그에게 “龍을 보지 못한 것을 念慮마시오. 당신이 살아있는 龍으로 변형되어 그리면 되오. 慣例的인 形態를 좇으려고 努力하지 마시오.”라고 말했다.

화가가 물었다. “제가 어떻게 龍이 됩니까?” 화상은 “당신 방으로 들어가서 그것에 온 마음을 集中시키시오. 그러면 龍을 그려야 되겠다고 느껴지는 때가 올거요. 그때가 바로 당신이 용이 된 순간이고, 그 龍은 당신이 그의 形態를 그릴 수 있도록 해 줄 것이요.”

화가는 和尚의 忠告를 떠나 진지한 努力이 있는 몇달 후에 無意識을 通하여 龍 속에서 自己

17) 金定會, 前揭書, p.101, p.141.

18) 池龍彦, 前揭書, p. p.25~26.

自身을 보았기 때문에 스스로를 確信하게 되었다. 그 結果가 京都 妙心寺에서 볼 수 있는 천정에 남아 있는 그림이라 한다.』<sup>19)</sup>

## V. 結論 및 要約

本研究는 丹田呼吸의 宗教的, 心理學的, 生理學的 面을 考察하여 그 結果 얻어지는 效果를 精神集中力을 必要로 하는 스포츠 活動에 利用하는데 窮極的인 目的이 있으나, 本稿에서는 宗教的 및 健康 增進을 爲한 丹田呼吸에 關한 歷史, 呼吸方法 및 效果만을 밝혔다.

丹田呼吸은 古代 中國에서 始作되어 主로 宗教的인 側面에서 發展되어 왔고, 人體內의 丹田의 位置는 腹部의 正中線을 따라서 臍에서 恥骨까지를 5等分할때 3/5의 部位를 말한다.

丹田呼吸을 道家에서는 內觀이라 하여 煉胎息法을 말하며, 佛家에서는 坐禪이라 하여 明心見性의 功을 修鍊하는 것이며, 儒家에서는 靜中에서 自然히 생기는 浩然之氣(靜而後 能定, 定而後能安)를 길러 凝神, 斂氣, 固精을 目的으로 修鍊하였다.

丹田呼吸 方法은 吸息, 止息, 呼息, 殘氣의 4가지 法이 있으며 特徵은 들여마신 空氣를 丹田에 축적하였다가 觀念(內觀)의 으로 全身에 週廻 通暢시키며 조용하게 오래 숨을 참는데 있다.

그 結果 行動의 變化가 오고, 健康이 增進되며, 宗教的인 目的을 達成하는 外에 潛在意識이 되살아나고 完全한 精神統一로서 超能力, 超感覺的 現像이 發顯된다고 하였다.

이 點에 着眼하여 各種 스포츠 活動에 利用할 수 있도록 丹田呼吸의 心理學的, 生理學的 側面을 좀더 研究하고자 한다.

19) 金鎔貞, 譯禪과 精神分析, 正音社, 1977, pp. 149~150.

— Summary —

## A Historical Study on Abdominal Breathing

*Kwang-kun Shin*

This study is ultimately aimed at utilizing the results of the research of religious, psychological, and physiological aspects of Abdominal Breathing for sports activities, which benefit from spiritual concentration.

This essay is restricted to the history, method, and effect of Abdominal Breathing which has been used for religious achievement and health promotion.

Abdominal Breathing began in ancient China and developed mainly for religious purposes.

Dan-jeon locates at the 3/5 point from umbilicus of the linea alba, between umbilicus and os pubis.

Taoists thought of Abdominal Breathing as inward contemplation, and considered it as placenta breathing. It was a method of longevity.

Buddhists considered it Zen, a way of practice for the great awakening.

In Confucianism, it was considered a tranquil repose, an uprising from calmness. In other words "the point where to rest being known, the object of pursuit is then determined; and, that being determined, a calm unperturbedness may be attained to".

Abdominal Breathing consisted of inspiration, breathing stop, expiration, and residual.

Its distinguishing feature was to accumulate the abstractedly inspired air, to circulate it ideally all over the whole body, and then kept it for a long time.

As a result, behavior was changed, health was promoted, subconsciousness was revived, and perfect mental concentration made super ability and super sensation available.

In this respect I intend to study the psychological and physiological aspects of Abdominal Breathing for sports activities.