

# 韓國 저널에 揭載된 氣功關聯 臨床 研究 動向 分析\*

한국한의학연구원 의료연구부<sup>1</sup> · 대구한의대학교<sup>2</sup>  
한창현<sup>1</sup> · 이상남<sup>2</sup> · 권영규<sup>2</sup> · 안상우<sup>1</sup> · 최선미<sup>1</sup> \*\*

## Research clinical trends on Gigong(氣功, Qigong) in the Korean Journal

Han Chang-Hyun<sup>1</sup> · Lee Sang-Nam<sup>2</sup> · Kwon Young-Kyu<sup>2</sup> · Ahn Sang-Woo<sup>1</sup> · Choi Sun-Mi<sup>1</sup> \*\*

<sup>1</sup>Department of Medical Research, Korea Institute of Oriental Medicine

<sup>2</sup>Department of Oriental Medicine Graduate School Daegu Haany University

**Background** : Gigong(氣功, Qigong) is one energy-healing intervention used to prevent and cure ailments and to improve health through regular practice. Although Gigong(氣功, Qigong) - neither itself nor its postulated mechanism of action - are within the paradigm of modern Western medical science, effects on the human body could be possible.

**Objectives** : This study aims to review the bibliography, biological responses and therapeutic effects of Gigong. In the process, this review will grasp trends in this field of studies and will direct further researches into the right direction.

**Method** : The computerized Korean databases were searched from their respective inceptions up to January 2008. The search terms used were 'Gi(氣, Qi)', 'Gigong(氣功, Qigong)', 'Doin(導引)', 'Training', 'Bioenergy', 'life nurturing' and random or Korean language terms related to Gigong. Several specialized journals were also manually searched for relevant articles.

**Result** : Since the 1990's, Gigong papers in the Korean Literature is increased. Clinical research studies are among the most control design study. Research subjects are less patient than the general public. The most common treatment disease was Musculo-skeletal disorder

**Conclusions** : The depth study for the each Gigong(氣功, Qigong) is needed. Specifically, I think it should be a clinical studies and qualitative research methods for evaluation are needed.

**Key Words** : gigong(氣功, qigong), systematic review, korean clinical trial

## I. 序 論

\* This study was supported by the Acupuncture, Moxibustion and Meridian Research Project of KIOM (Korea Institute of Oriental Medicine) in 2008.

\*\* 교신저자 : 최선미, 한국한의학연구원.  
대전광역시 유성구 전민동 461-24

E-mail: smchoi@kiom.re.kr Tel : 042-868-9485,  
접수일(2008년 7월 31일), 수정일(2008년 8월 11일),

世界保健機構에서는 健康이란 單純히 疾病이 없거나 虛弱하지 않은 狀態만을 말하는 것이 아니라 身體

계재확정일(2008년 8월 14일)

的, 精神的, 社會的, 靈的으로 完全히 安寧한 狀態에 놓여 있는 것을 意味한다고 정의하였듯이<sup>1)</sup>, 現代人들에게 있어서 健康이란 單純한 疾病의 有無를 떠나 보다 높은 次元의 生活을 누리는 概念으로 받아들여지고 있으며<sup>2)</sup>, 現代人의 生活에 있어서 精神健康 및 心理的 要因에 대한 重要性은 크게 浮刻되고 있는 趨勢이다<sup>3)</sup>. 이같이 健康이란 모든 人間의 基本的인 權利이자 汎世界的인 社會目標이고 生命에 關한 問題이며 人間價値의 根本이다. 醫術은 바로 이러한 健康과 疾病과 關聯하여 그 社會의 價値와 規範 그리고 그 社會에서 活用 可能한 資源들에 의해 多樣하게 表現되는 文化現狀이기에<sup>4)</sup> 最近 대두되고 있는 醫術의 多元化(Medical Pluralism)는 文化的 多樣化라는 次元에서 바람직한 現狀이라고 할 수 있다<sup>5)</sup>.

西洋의 경우엔 20世紀에 들어와서야 人類의 幸福은 健康한 몸과 健康한 마음, 그리고 健康한 環境에서 비롯된다는 總體的 健康에 의한 幸福의 概念이 Cannon<sup>6)7)</sup>과 Selye<sup>8)</sup>의 外部 物理的인 衝擊에 대한 動物實驗研究에 의해 科學的으로 밝혀지기 始作하여 精神과 身體는 불과분의 關係가 있음을 立證하기 始作하였다. 한편 東洋思想은 그 成立부터 西洋 思想처럼 精神과 身體를 區分하지 않고 그 成立부터 心身一體의 概念을 包含하여 總體的 原理를 支持해 왔다. 則 東洋思想은 病의 原因에 대해서 生體의 衰殘의 外的 要所인 六氣와 生體內的 要所인 五臟六腑와 連結되어 生理的 및 病理的 變化를 일으킨다고 主張한바

있다<sup>9)</sup>. 그러나 아쉽게도 觀察에 따른 科學的 立證의 過程을 遂行하지 못함으로써 客觀化 및 一般化를 시키기가 어렵다는 問題가 提起되어왔다<sup>10)</sup>. 現在 西洋 醫術은 이러한 東洋思想을 吸收하고(East-turning) 이를 科學化하여 대체의술(Alternative Medicine)이라는 새로운 학문의 場을 활발히 열고 있는 實情이다<sup>11)</sup>.

最近에는 傳統的인 手練法에 參與하는 사람들이 增加하고 있는데, 東洋의 傳統的인 手練法 中에는 氣功體操, 太極捲과 國仙道 등 呼吸運動의 특수한 形態와 요가 등이 있으며, 이들 傳統的인 手練法 등은 運動 強度가 높지 않아서 누구나 쉽게 行할 수 있는 것으로 알려져 있다<sup>12)</sup>. 이러한 氣功手練法은 人體의 健康을 增進시키는 方法이 된다는 점과 ‘氣’를 다룬다는 점에서 韓醫學과 密接한 關聯性을 가진다. 하지만 그 效果에 對한 客觀的 및 科學的인 照明이 同時에 隨伴되어 證明되어야 할 必要가 있다. 이에 著者는 韓國 저널에 게재된 養生 및 氣功에 대한 臨床 研究 動向을 體系的으로 分析함으로써 앞으로의 氣功 臨床研究에 보탬이 되고자 한다.

## II. 研究 對象 및 方法

### 1. 研究 對象

연구 대상 논문의 선정은 기공수련 관련 논문의 체계적 분석(Systematic Review)을 위해서 학회지 검색뿐만 아니라 학위논문집도 검색하였다. 중복검색

- 1) 남철현 의 編著. 豫防醫學과 保健學. 서울. 癸丑文化社. 1996. p.4.
- 2) 李常男. 氣功修練 團體別 呼吸修練과 韓醫學理論의 關聯性. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문. 2005.
- 3) 박진성, 조춘호. 단전호흡 수련과 스포츠 활동이 청소년의 정신건강에 미치는 효과. 한국사회체육학회지. 2000. p.14. pp.155-165.
- 4) Landy D. Culture, Disease and Healing Studies in Medical Anthropology. Macmillan. NY. 1977. p.20.
- 5) Leslie C. Medical Pluralism in World Perspective. Soc Sci Med. 1980. p.14B, pp.191-195.
- 6) Cannon WB and De La Paz D. Emotional Stimulation of Adrenal Secretion. Amer J Physiol. 1911. p.29, pp.64-70.
- 7) Cannon WB. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage. 2nd Edition. D. Appleton. NY. 1929.
- 8) Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill. NY. 1956.

- 9) 최서, 문충모. Stress에 관한 동서의학적 고찰. 대전대학 논문집. 1986. 6(2). pp.301-311.
- 10) 홍태수. 단전호흡 교육 안내. 서울. 한국 생체학 연구회. 1988.
- 11) 변주나, 김명애, 최일림, 이명하, 서인선, 정승희. 한국전통 건강문화로서의 단전호흡술의 심리신경면역학적 효과에 관한 연구. 대한신심스트레스학회지. 1996. 4(1). pp.41-56.
- 12) Lim YA, Tommy B, Jimmy RF, Walter RT. Effects of Qigong on cardiorespiratory Changes. A Preliminary Study. American Journal of Chinese. 1993. 11(1). pp.1-6.

Title	Publisher	URL
Database		
국회도서관 (National Assembly Library)	대한민국 국회도서관 (National Assembly Library of the Republic of Korea)	www.nanet.go.kr
학술연구정보서비스 (Research information service system)	한국교육학술정보원 (Korea education & research information service)	www.riss4u.net
한국학술정보서비스 (Korean studies Information Service System)	한국학술정보 (Korean Studies Information Co.)	kiss.kstudy.com
한국의학논문 데이터베이스 (Korean Medical Database)	의학연구정보센터 (Medical Research Information Center)	kmbase.medric.or.kr
한의학문헌정보서비스 (Oriental Medicine Information System)	대구한의대학교 (Daegu Haany University)	omis.ik.ac.kr
보건연구정보센터서비스 (Database of RICH)	보건연구정보센터 (Research Information Center for Health)	www.richis.org
디비피아 (DBPIA)	교보문고&누리미디어 (Kyobo Book Center & nurimedia)	www.dbpia.co.kr
한의대도서관 (Several Libraries of Oriental Medical school)		
Journal		
대한한의학회지 (The Journal of Korean Oriental Medicine)	대한한의학회 (Korean Oriental Medical Society)	koms.or.kr
대한예방한의학회지 (The Journal of Korean Society for Oriental Preventive Medicine)	대한예방한의학회 (The Korean Society for Oriental Preventive Medicine)	www.prehan.com
대한침구학회지 (The Journal of Korean Acupuncture & Moxibustion Society)	대한침구학회 (Korean Acupuncture & Moxibustion Society)	www.acumoxa.or.kr
경락경혈학회지 (The Korean Journal of Meridian & Acupoint)	경락경혈학회 (The Korean Society of Meridian & Acupoint)	www.acupoint.org
한방재활의학과학회지 (Journal of oriental rehabilitation medicine)	한방재활의학과학회 (The Korean Academy of Oriental Rehabilitation Medicine)	www.ormkorea.org
척추신경추나의학회지 (The Journal of Korea CHUNA Manual Medicine)	척추신경추나의학회 (Korean Society of Chuna manual Medicine for Spine & Nerves)	www.chuna.or.kr
동의생리병리학회지 Korean Journal of oriental physiology & pathology	동의생리병리학회 (The Korean Association of Oriental Medical Physiology and The Korean Society of Oriental Medical Pathology)	Not available
대한한방내과학회지 (The Journal of Korean Oriental Internal Medicine)	대한한방내과학회 (The Korean Society for Oriental Internal Medicine)	www.oim.or.kr
한국정신과학학회지 (The Journal of Korean society of jungshin science)	한국정신과학학회 (The Korean society of jungshin science)	www.ksjs.or.kr
대한의료기공학회지 (The Journal of Korean Academy of medical Gi-gong)	대한의료기공학회 (The Korean Academy of medical Gi-gong)	www.gigong.or.kr
대한경락진단학회지 (The Journal of Korean society of Meridian Diagnosis)	대한경락진단학회 (The Korean society of Meridian Diagnosis)	www.ksmd.or.kr

표 1. 검색한 데이터베이스 및 학회지 목록.

이 되더라도 누락되는 논문이 없도록 관련 사이트를 모두 검색하기 위하여 국회도서관(www.nanet.go.kr), 한국교육학술정보원(www.riss4u.net), 한국학술정보(kiss.kstudy.com), 한국의학논문데이터베이스(kmbase.medic.or.kr), 대구한의대학교 문헌정보(http://omis.ik.ac.kr), 보건연구정보센터(www.richis.org) 검색 엔진을 대상으로 조사하고, 한의학 관련 학회지에 게재된 논문 중 2008년 3월까지 등록된 논문을 대상으로 하였다. 위의 검색엔진에서 “기, 기공, 도인, 수련, 양생, 생체에너지”를 검색어로 하여, 문헌을 찾아낸 다음 제목 및 초록을 일일이 확인하고 검색된 논문의 참고문헌을 일일이 확인하여 논문을 선별하였다. 검색결과 총 1016편의 논문이 검색되었다. 그 중 중복되어 검색되거나 기공과는 관련이 없는 것을 제외하고, 학술대회 및 심포지엄에서 초록의 형태로 발표된 자료나 기타 보고서, 잡지 및 기사 등은 편견을 피하기 위하여 제외하였으며, 단순히 기공이나 양생을 언급해 놓은 논문 등도 제외하였다. 그 결과 총 365편의 논문을 선정하여 분석하였다(표 1).

## 2. 研究 方法

365편의 선정된 자료를 문헌 및 역사적 고찰, 현대 과학적 연구, 임상연구 등의 내용을 중심으로 분류하였으며 그 중 임상연구에 대한 연도별 추이와 임상연구 형식 및 내용들을 비교 분석하였다.

## Ⅲ. 研究 結果

### 1. 氣功關聯 研究論文 全體 現況

#### 1) 年度別 分類

저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 1990년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있다. 분야별로 살펴보면 한의학 및 정신과학 분야는 전체적 경향과 유사하나 체육학 분야는 2000년도에 들어서서 증가함을 알 수 있다(그림 1).

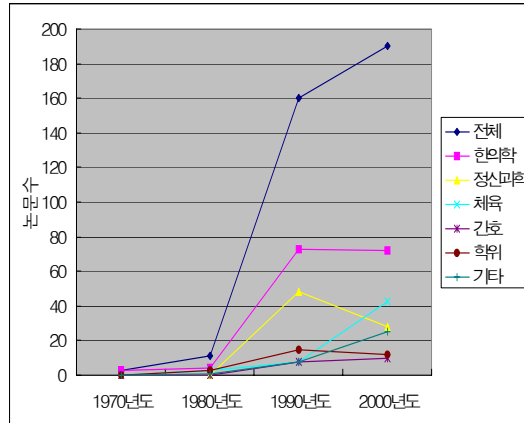


그림 1. 氣功關聯 研究 論文 發表 年度別 分布.

### 2) 研究 內容 및 方法的 分類

문헌연구가 194편, 임상연구가 129편, 현대과학적 연구 42편으로 나타났으며, 문헌연구 중 의리기공 관련 논문은 119편으로 높은 비중을 차지하였다(그림 2).

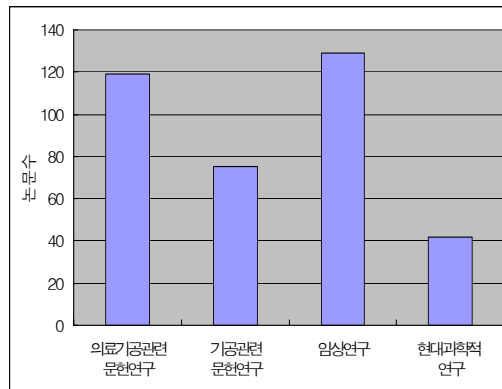


그림 2. 氣功關聯 研究論文의 內容 및 方法的 分布.

### 2. 氣功關聯 臨床研究 分類

#### 1) 研究 디자인별 分類

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구논문을 분류해보면 증례연구 4편, 단일군연구 38편, 대조군연구 55편, RCT 29편으로 대조군연구가 다른 방법에

비해 많은 것으로 나타났다(그림 3). 또한 대조군, 단일군, RCT, 증례연구 순으로 나타나고, 1990년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있었으며 갈수록 꾸준히 연구가 증가하고 있음을 알 수 있다(그림 4).

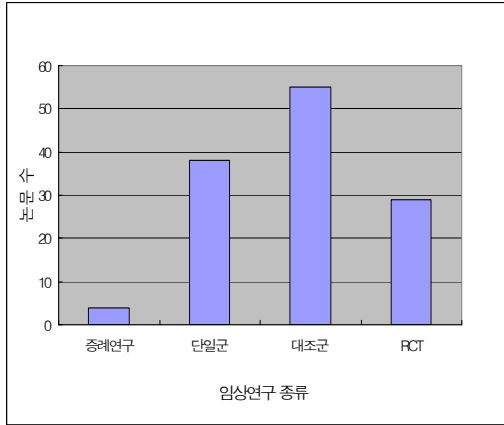


그림 3. 氣功關聯 臨床研究論文의 研究 方法的 分布.

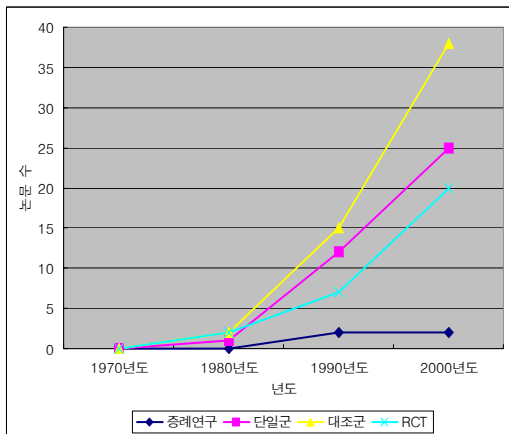


그림 4. 氣功關聯 臨床研究論文의 研究 方法關聯 年度別 分布.

2) 對象者 分類

저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 연구 대상자 별로 살펴보면 환자를 대상으로 한 연구는 28편, 운동선수 및 일반인을 대상으로 한 연구는 97편으로 환자를 대상으로 임상연구를 시행한 것이 적은 것을 알 수 있다(그림 5).

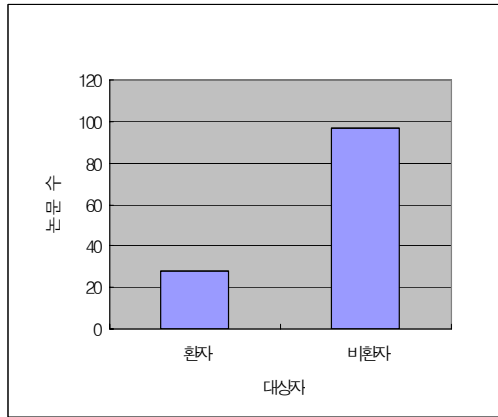


그림 5. 氣功關聯 臨床研究論文의 研究 對象者別 分布.

(1) 患者 對象 研究의 疾患 分布

환자를 대상으로 한 28편 임상연구의 질환분류는 근골격계질환이 7편으로 가장 많았으며 고혈압이 단일 질환으로 6편으로 나타났다. 그 외 정신과와 부인과 질환이 각각 5편, 4편으로 나타났으며, 기타 질환으로 소화장애, 척추측만증 등도 있었다(표 2).

질환	논문 수
근골격계질환	7
고혈압	6
정신과질환	5
부인과질환	4
기타	6
총	28

표 2. 氣功關聯 臨床研究論文 中 患者 對象 研究의 疾患別 分布.

(2) 非患者 對象 研究 分布

환자를 대상으로 하지 않은 임상연구 97편 중 일반인을 대상으로 한 연구가 59편 이었다. 수련인을 대상으로 한 연구는 39편 이었는데 그 중 기공관련 수련인을 대상으로 한 연구가 31편 이었고, 일반적인 운동과 비교한 연구가 8편으로 나타났다(표 3).

일반인	수련인	
	기공 수련	운동
59	31	8

표 3. 氣功關聯 臨床研究論文 中 非患者 對象 研究 分布.

3) 氣功療法 種類 分布

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구 논문에서 시술한 기공요법을 종류별로 분류해보면 단전호흡이 37건으로 가장 많았고, 다음이 태극권, 외기발공 등의 순으로 나타났다. 기타로는 청정공, 서심평혈공, 참선, 생명장치로 등이 있었다(그림 6).

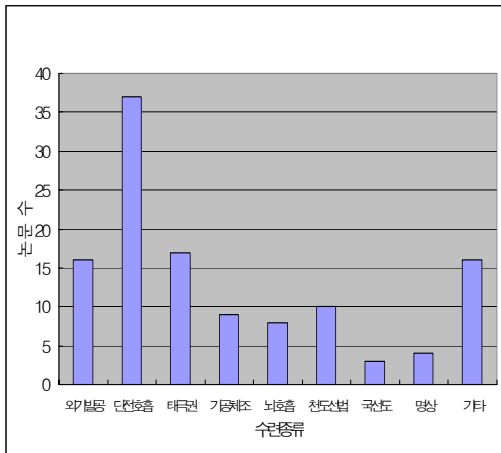


그림 6. 氣功關聯 臨床研究論文의 氣功療法別 分布.

4) 評價道具 分布

한국 저널에 게재된 기공관련 연구 논문의 평가도구를 분석해보면 설문지가 40편으로 가장 많았으며, 다음이 혈액분석으로 37편이 있었다. 그 외 체력측정, 혈압 및 맥박과 심장기능 및 폐기능을 측정하는 것들도 있었다. 기타로는 피부전기전도도와 스트레스 진단기, 특이자기장 측정, 방사선 골밀도 측정 등 다양한 방법으로 평가하는 것을 알 수 있었다(표 4).

평가도구	논문 수
설문	40
혈액분석	37
체력측정	28
혈압 및 맥박	16
심장기능 측정	13
폐기능 측정	13
뇌파 측정	7
운동기록	7
시각적 상사 척도(VAS)	6
D.I.T.I(Digital Infrared Thermal Image) 적외선 전신촬영기	5
신체구성 및 기초대사량 측정	4
기타	7

표 4. 氣功關聯 臨床研究論文의 評價道具別 分布.

IV. 考 察

오늘날 흔히 사용되는 氣功이란名稱은 靑末에 編纂된 「少林拳術秘訣」第一章「氣功闡微」中에 ‘氣功之設有二하니 一日養氣요 二日練氣니라’고 한데서 찾아 볼 수 있고<sup>13)</sup>, 氣功療法이란名稱은 1933년 董浩의 「肺癆病 特殊療養法-氣功療法」이라고 한 書名에서 비롯되었는데 그 當時에는 사람들의 主意를 끌지 못하였고, 1957년 劉貴珍(1920~1983)이 「氣功療法實踐」을 出版한 때로부터 氣功 및 氣功療法에 對한 解釋이 내려지면서 各門 各派의 吐納呼吸, 導引, 靜坐, 內功, 煉丹法 등을 總括하는 名稱으로 받아들여지게 되었다<sup>14)</sup>. 氣라는 用語는 『黃帝內經』를 비롯한 醫學書籍에서 言及되고 있으며<sup>15)</sup>, 『三一神誥』에는 ‘惟衆迷地 三妄着根曰心氣身 心依性有善惡善福惡禍 氣依命有清濁清壽濁歿 身依精有厚薄厚貴薄賤’라고 說明하고 있다<sup>16)</sup>. 이 內容은 氣運은 生命에 依支

13) 王玉川 主編. 中醫養生學. 上海. 上海科學技術出版社. 1992. p.106.  
 14) 김우호. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 경희대학교 박사학위논문. 1991.  
 15) 高東永 編著. 韓國上古武藝史. 서울. 한뿌리. 1993. p.18.  
 16) 姜孝信 編著. 弘益檀典. 서울. 일지사. 2000. p.39.

하여 마음과 탁함이 있는데 맑으면 오래살고 탁하면 일찍 죽는다고 하여 사람의 壽命과 關聯된 것으로 說明하고 있다. 既存의 氣功學에 關한 研究에서 “氣功이란 體操, 呼吸調節, 意識訓練을 通하여 氣를 길러 補充하고 氣를 圓滑하게 疏通시킴으로써 心身의 健康을 增進하는 健康法이다”라고 하여, 氣功이란 眞氣의 運行을 調節 및 回復시켜 人體의 自然治癒能力을 極大化시키는 한 方法으로 治病은 물론 健康하고 延年益壽하게 하는 효과가 있다고 보고 있다<sup>17)</sup>.

氣功은 人體의 健康을 增進시키는 方法이 된다는 점과 ‘氣’를 다룬다는 점에서 韓醫學과 密接한 關聯性을 가지고 있다. 現代保健醫學에서 醫學은 生命維持와 人間을 疾病狀態에서 健康狀態로 復歸를 目的으로 보고 있는데<sup>18)</sup>, 이는 疾病發生 後 治療보다는 오히려 疾病이 發生하지 않도록 未然에 防止하는 것이 最善책이라고 보는 氣功의 觀點과 密接한 關係임을 알 수 있는 대목이다. 이와 關聯하여 『黃帝內經』에서는 ‘聖人不治己病 治未病 不治己亂 治未亂’이라 하였고<sup>19)</sup>, 『東醫寶鑑』에서는 ‘道家 以清淨修養爲本 醫門 以藥餌鍼灸爲治 是道得其精 醫得其粗也’라 하여<sup>20)</sup> 疾病豫防의 重要性을 강조하였다. 또한 疾病發生에 있어서도 『黃帝內經』에서 “病은 外感六淫 內傷七情 飲食不節 起居失常 等으로 因하여 發生되며 또한 病邪가 侵犯하게 되는 것은 그 사람의 眞氣가 虛하기 때문이다”라고 하여<sup>7)</sup> 疾病 發生의 原因이 氣의 狀態에 起因한 것으로 보았으며, 『上古天眞論』에서 ‘虛邪賊風 避之有時 恬淡虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來’라 하여<sup>7)</sup> 眞氣를 기르는 方法으로 恬淡虛無를 提示하였는데 이는 修鍊의 原理 中 止感法으로 氣功과 韓醫學의 密接한 關聯을 나타낸 것으로 볼 수 있다<sup>21)</sup>.

이와 같이 韓醫學이야말로 氣의 實際의 應用의 代表의 事例라고 할 수 있으며 많은 사람들이 依存하고

있을 정도로 生活化 되어 있다<sup>22)</sup>. 이에 韓國 저널에 掲載된 養生 및 氣功에 對한 臨床 研究 動向을 體系的으로 分析함으로써 앞으로 韓醫學 分野에서 氣에 對한 研究가 活潑히 進行되어가기를 希望하며 研究한 結果는 아래와 같다.

한국 저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 1990년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있다. 이는 1980년도 후반 “丹”이라는 소설이 전국적으로 읽혀지고 “국선도, 단월드, 연정원, 기천문” 등의 기공관련 단체들이 많이 생긴 것과 무관하지 않게 학술적인 부분에서도 연구가 시작된 것으로 사료된다. 분야별로 살펴보면 한의학 및 정신과학 분야는 전체적 경향과 유사하나 체육학 분야는 2000년도에 들어서서 증가함을 알 수 있는데, 이는 체육학 분야에서 기공을 운동적인 측면으로 연구하다가 2000년도에 들어서 기공 수련법으로 접근했기 때문으로 보여 진다.

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구논문을 분류해보면 증례연구 4편, 단일군연구 38편, 대조군연구 55편, RCT 29편으로 대조군연구가 다른 방법에 비해 많은 것으로 나타났다. 또한 대조군, 단일군, RCT, 증례연구 순으로 나타남에 1990년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있었으며 갈수록 꾸준히 연구가 증가하고 있음을 알 수 있었는데, 앞으로 기공관련 임상연구가 좀 더 활발히 진행되어야 할 것이며, 또한 연구방법에 있어서도 RCT와 같이 체계적으로 이루어진 연구가 좀더 많이 진행되어야 할 것으로 보인다.

저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 연구 대상자별로 살펴보면 환자를 대상으로 한 연구는 28편, 운동선수 및 일반인을 대상으로 한 연구는 97편으로 환자를 대상으로 임상연구를 진행한 것이 적은 것을 알 수 있었는데, 이는 임상에서 환자를 대상으로 기공이 많이 활용되지 않고 있는 현실과 같으며, 활용되더라도 치료의 보조적 수단이나 예방적 차원으로만 활용되고 있기 때문에 환자에게 실질적으로 임상에서 효과가 있는지에 대한 연구가 미흡하다고 여겨진다. 물

17) 김경환 외. 氣功學에 關한 研究. 大韓氣功醫學會誌. 1998. 2(1). p.13.

18) 박양원. 현대공중보건학. 서울. 癸丑文化社. 1985. p.3.

19) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.14, 32, 11.

20) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 대성문화사. 1981. p.85.

21) 全春山. 韓國傳統 養生氣功思想과 三大經文. 대구한의대학교 대학원 석사학위. 2007.

22) 방건용. 기가 세상을 움직인다 1부. 대전. 예인. 2005. p.489.

론 기공이 건강증진 및 예방적 효과가 뛰어난 것이 사실이지만 환자를 대상으로 한 치료효과에 대한 연구도 앞으로 많이 필요할 것이다.

환자를 대상으로 한 28편 임상연구의 질환분류는 근골격계질환이 7편으로 가장 많았으며 고혈압이 단일 질환으로 6편으로 나타났다. 그 외 정신과와 부인과 질환이 각각 5편, 4편으로 나타났으며, 기타 질환으로 소화장애, 척추측만증 등도 있었는데, 이러한 질환에 실질적으로 기공이 효과가 있는지에 대한 것은 아직 단정적으로 말하기에 연구된 바가 많지 않고 생각되어진다. 그렇기 때문에 더욱더 이러한 질환에 대한 많은 연구가 필요하며, 보다 다양한 질환에 대해서도 연구가 이루어져야 한다고 사료된다.

환자를 대상으로 하지 않은 임상연구 97편 중 일반인을 대상으로 한 연구가 59편 이었다. 수련인을 대상으로 한 연구는 39편 이었는데 그 중 기공관련 수련인을 대상으로 한 연구가 31편 이었고, 일반적인 운동과 비교한 연구가 8편으로 나타났다. 이는 대부분의 임상연구가 환자나 수련인을 대상으로 하기보다는 일반인 또는 특정 연령의 노인이나 여성들에 대한 연구가 많았음을 알 수 있었는데, 대상자 모집에 있어서 환자나 수련인을 대상으로 하는 것이 어렵기 때문일 수도 있을 것이고, 일반인을 대상으로 한 기공수련의 건강증진에 대한 연구를 많이 하였기 때문에 이러한 결과가 나타났다고 보여 진다.

한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구 논문에서 시술한 기공요법을 종류별로 분류해보면 단전호흡이 37건으로 가장 많았고, 다음이 태극권, 외기발공 등의 순으로 나타났다. 기타로는 청정공, 서심평혈공, 참선, 생명장치료 등이 있었다. 여기에서 단전호흡이라는 명칭으로 논문에 기술한 것이 제일 많았지만 그 구체적 방법을 살펴보면 동일하지 않은 방법을 사용하면서도 일반적으로 단전호흡이라는 명칭을 사용하였기 때문에 이러한 결과가 나타났다고 보여 진다. 기공관련 연구를 하면서 제일 힘든 부분 중 하나가 일반화되었거나 표준화된 수련법이 존재하지 않는다는 것인데, 앞으로 표준화되고 객관화된 기공수련법을 만드는 것이 기공관련 연구를 함에 있어서 무엇보다도 중요하다고 생각된다.

한국 저널에 게재된 기공관련 연구 논문의 평가도구를 분석해보면 설문이 40편으로 가장 많았으며, 다음이 혈액분석으로 37편이 있었다. 그 외 체력측정, 혈압 및 맥박, 심장기능 및 폐기능 등을 측정하는 것들도 있었다. 기타로는 피부전기전도도와 스트레스 진단기, 특이자기장 측정, 방사선 골밀도 측정 등 다양한 방법으로 평가하는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 한의학 임상연구에 있어서 해결해야할 중요한 것 중의 하나인 평가도구개발의 어려움과 마찬가지로 기공관련 연구에서도 실질적인 평가도구보다는 설문을 통한 대상자의 심리상태나 통증정도를 많이 측정하는 것으로 보여 진다. 또한 체력이나 혈압, 심장기능이나 폐기능을 통한 간접적이거나 과학적인 방법으로 연구결과 평가를 하는 것으로 보여 지며, 또한 피부전기전도도나 특이자기장 측정과 같이 기자체의 변화량을 측정하기 위한 노력도 있는 것으로 보여 진다. 앞으로 더욱 더 객관적이고 과학적인 방법을 통한 기 평가도구 개발이 필요하다고 여겨진다.

이상으로 한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구 논문들을 살펴본 결과 앞으로 연구방법 및 대상자와 시술방법 및 평가도구 등에 있어서 보다 객관적이고 과학적인 방법들이 개발되어져야 할 것이며, RCT와 같은 질 높은 임상연구가 좀 더 많이 진행되어야 할 것으로 사료된다.

## V. 結 論

기공수련 관련 논문의 체계적 분석을 위해서 한국 교육학술정보원(www.riss4u.net), 한국학술정보(kiss.kstudy.com), 한국의학논문데이터베이스(kmbase.medic.or.kr), 대구한의대학교 문헌정보(http://omis.ik.ac.kr), 보건연구정보센터(www.richis.org) 검색엔진 및 한의학 관련 학회지에서 제공하는 논문 중 2008년 3월까지 등록된 논문을 대상으로 하여 “기, 기공, 도인, 수련, 양생, 생체에너지”를 검색어로 문헌을 찾아낸 다음 제목 및 요약물 일일이 확인하여 문헌을 선별하고, 검색된 논문의 참고문헌을 일일이 확인하여 다시 조사한 결과 총 1016편의 논문이 검색되

었다. 그 중 중복되어 검색되거나 기공과는 관련이 없는 것을 제외하고, 학술대회 및 심포지엄에서 초록의 형태로 발표된 자료나 기타 보고서, 잡지 및 기사 등은 편견을 피하기 위하여 제외하였으며, 단순히 기공이나 양생을 언급해 놓은 논문 등은 제외하여 총 365편의 논문을 선정하여 분석한 결과는 다음과 같다.

한국 저널에 게재된 기공관련 연구 논문을 발표 연도별로 살펴보면 1990년부터 본격적으로 증가하는 것을 알 수 있었고, 임상연구 논문 중에서는 대조군 연구가 가장 많았다.

기공관련 임상연구에서 환자를 대상으로 한 연구가 일반인을 대상으로 한 연구보다 적었으며, 대상 질환은 근골격계 질환이 많았다. 시술한 기공요법의 종류는 단전호흡이 가장 많았으며, 평가도구로 설문의 방식으로 하는 비율이 가장 높았다.

이상으로 한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구 논문들을 살펴본 결과 앞으로 연구방법 및 대상자와 시술방법 및 평가도구 등에 있어서 보다 객관적이고 과학적인 방법들이 개발되어져야 할 것이며, RCT와 같은 질 높은 임상연구가 좀 더 많이 진행되어야 할 것으로 사료된다.

## 참고문헌

「논문」

1. 李常男. 氣功修鍊 團體別 呼吸修鍊과 韓醫學理論의 聯關性. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문. 2005.
  2. Cannon WB and De La Paz D. Emotional Stimulation of Adrenal Secretion. *Amer J Physiol.* 1911. p.29. pp.64-70.
  3. 최서, 문충모. Stress에 관한 동서의학적 고찰. 대전대학 논문집. 1986. 6(2). pp.301-311.
  4. 변주나, 김명애, 최일립, 이명하, 서인선, 정승희. 한국전통 건강문화로서의 단전호흡술의 심리신경면역학적 효과에 관한 연구. 대한신심스트레스학회지. 1996. 4(1). pp.41-56.
  5. Lim YA, Tommy B, Jimmy RF, Walter RT. Effects of Qigong on cardiorespiratory Changes. A Preliminary Study. *American Journal of Chinese.* 1993. 11(1). pp.1-6.
  6. 김우호. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 경희대학교 박사학위논문. 1991.
  7. 김경환 외. 氣功學에 關한 研究. *大韓氣功醫學會誌.* 1998. 2(1). p.13.
  8. 全春山. 韓國傳統 養生氣功思想과 三大經文. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문. 2007.
- 「단행본」
1. 남철현 외 編著. 豫防醫學과 保健學. 서울. 癸丑文化社. 1996. p.4.
  2. 박진성, 조춘호. 단전호흡 수련과 스포츠 활동이 청소년의 정신건강에 미치는 효과. 한국사회체육학회지. 2000. p.14. pp.155-165.
  3. Landy D. Culture, Disease and Healing Studies in Medical Anthropology. Macmillan. NY. 1977. p.20.
  4. Leslie C. Medical Pluralism in World Perspective. *Soc Sci Med.* 1980. p.14B. pp.191-195.
  5. Cannon WB. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage. 2nd Edition. D. Appleton. NY. 1929.
  6. Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill. NY. 1956.
  7. 홍태수. 단전호흡 교육 안내. 서울. 한국생체학연구회. 1988.
  8. 王玉川 主編. 中醫養生學. 上海. 上海科學技術出版社. 1992. p.106.
  9. 高東永 編著. 韓國上古武藝史. 서울. 한뿌리. 1993. p.18.
  10. 姜孝信 編著. 弘益檀典. 서울. 일증사. 2000. p.39.
  11. 박양원. 현대공중보건학. 서울. 癸丑文化社. 1985. p.3.
  12. 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.14, 32, 11.
  13. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 대성문화사. 1981. p.85.

14. 방건용. 기가 세상을 움직인다 1부. 대전. 예인.  
2005. p.489.