

제3주 기(氣)의 분포와 생리기능

1. 氣의 개념

기(氣)는 인체를 구성하는 가장 기본적인 물질임과 동시에 인체의 생명활동을 영위하는 데 필요한 가장 기본적인 물질 에너지로서 정신 감정 작용을 함께 함축, 전달하여 물질적, 에너지적, 정신적, 정보적 속성을 아울러 갖는다.

(1) 기는 인체를 구성하는 가장 기본 물질이다.

- ① <소문·보명전형론> : “대저 사람은 땅에서 태어나고 목숨은 하늘에 달려 있으니 천지의 기가 합하여 이루어진 것을 이름하여 사람이라고 합니다. 하늘은 덮어주고 땅은 실어주어 만물이 모두 갖추어져 있으나 사람보다 더 귀한 것은 없습니다. 사람은 천지의 기에 의해 태어났으며, 사시변화의 법칙으로 이루어졌습니다.”²²⁾
- ② <장자·지복유> : “사람이 태어난 것은 氣가 모인 것입니다. 모이면 태어나게 되고 흩어지면 죽게 됩니다.”²³⁾
- ③ <논형·논사> : “氣가 사람을 낳는 것은 마치 물이 얼음이 되는 것과 같습니다. 물이 영기면 얼음이 되고 氣가 영기면 사람이 됩니다.”²⁴⁾
- ④ <소문·음양응상대론> : “味는 形으로 돌아가고 形은 氣로 돌아가며, 氣는 精으로 돌아가고 精은 化로 돌아가니, 精은 氣를 먹고 形은 味를 먹으며, 化는 精을 生하고 氣는 形을 生하며, ... 精은 化하여 氣가 됩니다.”²⁵⁾ ※이는 형기(形氣)의 상호 전화(轉化)를 말한 것이다.
- ⑤ <靈樞·決氣 第三十> : “上焦開發，宣五穀味，熏膚，充身，澤毛，若霧露之溉，是謂氣.”

(2) 기는 인체의 생명활동을 유지하는 데 필요한 가장 기본적인 물질 에너지이다.

- ① <소문·육절장상론> : “하늘은 사람에게 오기(五氣: 오행의 기)를 공급하고 땅은 사람에게 오미(五味)를 공급합니다. 오기는 코로 들어가 심폐에 저장되고, 위로는 얼굴빛이 맑고 깨끗하게(修明) 하며, 음성이 낭랑하게 합니다. 오미는 입으로 들어가 장위에 저장되는데 오미에 들어 있는 영양소는 오기를 자양한다. 오기가 조화함에 생기가 돌고 진액이 서로 형성되어 생명력(神)이 이에 저절로 왕성해집니다.”²⁶⁾

22) <素問·寶命全形論> : “夫人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人。天覆地載，萬物悉備，人以天地之氣生，四時之法成。”

23) <莊子·知北游> : “人之生，氣之聚也。聚則爲生，散則爲死。”

24) <論衡·論死> : “氣之生人，猶水之爲冰也。水凝爲冰，氣凝爲人。”

25) <素問·陰陽應象大論> : “味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化，精食氣，形食味，化生精，氣生形。味傷形，氣傷精，精化爲氣。”

26) <素問·六節藏象論> : “天食人以五氣，地食人以五味，五氣入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音聲能彰。五味入口，藏于腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生。”



(3) 기는 물질적 속성과 에너지적 속성은 물론 정신적 속성과 정보적 속성을 아울러 갖는다. 따라서 기는 인체의 생리체계, 면역체계와 신호전달체계에 일관하여 작용하는 물질이며, 우리의 감정작용과 의념까지도 함축하고 전달한다.

(예) 호랑이도 제 말하면 온다.(談虎虎至, 談人人至.) 분기탱천(忿氣撐天), 노기충천(怒氣衝天), 살기등등(殺氣騰騰), 화기에애(和氣靄靄), 분위기, 기공수련에서의 의념(意念)과 발기(發氣), 역사극에서 원수를 저주하며 화상을 그려놓고 활을 쏘는 행위 등.

(4) 기는 각 장부 조직 기관과 精·神·氣·血·진액의 기화작용이나 생리기능을 가리키기도 한다.

(예) 臟腑之氣, 經脈之氣, 胃氣, 腎氣, 神氣 등.

2. 기의 생성과 근원

(1) 氣의 내원(來源)

① 생식(生殖) 선천지기(先天之氣) : 수정(受精) 당시에 부모로부터 물려받아 인체의 생장발육 및 생식을 주관하는 근본 생명력이 되는 기를 말한다. 이것이 없다면 배태(胚胎)를 형성하여 이 세상에 태어날 수도 없을 뿐만 아니라 태어난 뒤에 호흡한다거나 음식을 섭취, 소화할 수도 없다. 이는 腎 命門에서 주관한다.

② 천공(天空) 호흡지기(呼吸之氣) : 부모로부터 근본 생명력을 물려받아 이 세상에 태어났다고 하더라도 태어난 뒤에 스스로 호흡을 통해 계속해서 산소공기를 들이마시지 못하면 곧 죽게 된다. 이는 腎中의 원기에 근본하여 이루어지며 폐에서 주관한다. 肺主呼吸, 腎主納氣.

③ 수곡(水穀) 후천지기(後天之氣) : 마찬가지로 부모로부터 근본 생명력을 물려받아 이 세상에 태어나서 산소를 호흡한다고 하더라도 후천적으로 음식물(水穀)을 통해 생명활동에 필요한 영양공급을 계속해서 받지 않으면 얼마 못가서 결국 죽게 된다. 이는 음식물의 소화 흡수와 운화를 담당하는 脾胃에서 주관한다.

(2) 氣의 생성과정

인신의 氣는 부모로부터 물려받아 腎에 저장되어 있는 생식 선천지기(先天之氣)와 비위의 소화 흡수와 운화작용을 통해 음식물에서 섭취 공급되는 수곡정기(水穀精氣)와 폐의 호흡을 통해 받아들인 淸氣가 결합하여 생성된다.

3. 氣의 생리기능

(1) 추동(抽動) 작용

에너지를 공급하여 인체의 성장발육, 각 장부·조직·기관의 생리활동, 정(精)·혈(血)·진액(津液)의 생성과 수송, 배설 등을 추진하고 촉진하는 작용을 말한다.

(2) 온후(溫煦) 작용

인체의 각 부분을 따뜻하게 해주는 작용으로 체온을 일정하게 유지하는 것을 기본으로 하여 각 장부·조직기관이 정상적인 생리활동을 영위할 수 있게 하고, 혈액과 진액이 응고되지 않고 온몸을 순환할 수 있게 해준다.

(3) 방어(防禦) 작용

사기(邪氣)의 침범을 방어하거나 발생을 예방하고 정기(正氣)를 보호하기 위하여 사기와 투쟁하는 일체의 작용을 말한다. 따라서 인체의 면역기능과 항병(抗病)능력, 치유능력 등이 모두 氣의 방어작용에 의한 것이라 할 수 있다.

(4) 고섭(固攝) 작용

精·血·津液 등 체내의 물질이 유실되는 것을 방지하는 작용을 말한다. 구체적으로 혈액을 고섭하여 혈관 내에 흐르게 하여 밖으로 나가는 것을 방지하고, 땀·소변·정액·위액·장액 및 대소변 등을 고섭하여 분비량·배출량·배출시간 등을 통제함으로써 함부로 유실되는 것을 막는다.

(5) 기화(氣化) 작용

기의 운동을 통하여 생겨나는 각종의 변화를 말한다. 구체적으로 精·氣·血·津液 및 각 장부 조직 기관의 신진대사 및 상호간의 전화(轉化)를 모두 포괄한다. 한마디로 일체의 기의 생성변화 작용을 가리킨다. 따라서 일체의 생명활동과 생명현상이 모두 기화작용에 의한 것이라고 할 수 있다.

※ 영양(營養) 작용

인체의 각 장부 조직 기관에 영양을 공급하는 작용을 말한다. 이는 혈·진액의 작용과 상합되므로 보통은 기의 작용으로 보지 않고 혈과 진액의 작용으로 본다.



4. 氣化와 氣의 운동형식

- 기화란 기의 생성변화를 가리킨다. 이는 물질간의 전화와 에너지의 전화를 포괄한다. 광의적인 기화는 인체내 정미로운 물질의 소화, 흡수, 전수(轉輸), 부포(敷布)와 그 대사 산물을 체외로 배출하는 일련의 대사작용을 가리킨다. 협의의 기화는 삼초의 기가 인체내를 유주하는 것을 가리키며 일부 체액의 운행작용까지 포괄한다. 기화의 기본형식은 승강출입이다. 승강출입의 추뉴(樞紐)는 脾胃가 되고 그 원동력은 元陽이 된다.
- 기의 운동을 기기(氣機)라고 한다. 기의 운동변화는 다양하지만 기본형식은 승강출입(升降出入)으로 귀납할 수 있다. 승강출입은 체내의 신진대사와 체외의 환경 사이의 협조통일을 이룸으로써 생명활동이 지속될 수 있게 해준다.
- 기화의 주된 내용을 보면 음식수곡의 소화흡수, 수액대사, 장부의 기능활동 등을 들 수 있다.
 - ① <소문·육미지대론> : “출입을 멈추면 신기(神機)의 생화(生化)가 없어지고 승강을 쉬면 기립(氣立)이 홀로 위태롭게 됩니다. 그러므로 출입이 없으면 나고 자라고 장성하고 늙고 죽을 수가 없으며, 승강이 없으면 생장화수장(生長化收藏)을 할 수가 없습니다.”²⁷⁾
 - ② 비주승청(脾主升清), 위주강탁(胃主降濁),
 - ③ 폐주선발숙강(肺主宣發肅降),
 - ④ 肺主呼吸(폐주호흡), 腎主納氣(신주납기),
 - ⑤ 수화기제(水火既濟: 心火下降, 腎水上升).
- 기의 운동이 원활하게 이루어지는 것을 기기조창(氣機調暢)이라 하고, 기의 운동이 저해되어 순조롭지 못한 상태를 기기불창(氣機不暢)이라고 한다.
- 기기불창(氣機不暢)의 예: 기체(氣滯), 기울(氣鬱), 기역(氣逆), 기함(氣陷), 기탈(氣脫), 기결(氣結), 비기하함(脾氣下陷), 위기상역(胃氣上逆), 신불납기(腎不納氣), 간기울결(肝氣鬱結) 등.

5. 기의 종류와 분포

(1) 원기(元氣=原氣, 眞氣)

- 원기는 부모로부터 물려받은 선천적인 精氣로서 모든 생명활동의 근원이 되므로 인체의 여러 氣 가운데 가장 중요하고 기본이 되는 기이며, 原氣, 眞氣, 腎間動氣(신간동기), 生氣라 칭하기도 한다.
- 원기는 선천지정이 화생한 것으로 신에서 발원하여 출생 후에는 수곡지기에 의해 끊임없이 자양되고 보충된다. 따라서 인체는 선천의 기를 바탕으로 후천의 기를 획득하게 되고 이 후천의 기의 공급으로 선천의 기를 보충하게 된다.

27) <素問·六微旨大論> : “出入廢, 則神機化滅, 升降息, 則氣立孤危. 故非出入, 則無以生長壯老已, 非升降, 則無以生長化收藏.”

- 원기는 선천 부모의 정을 품수한腎에서 발원하여 원기의 별사(別使)인 삼초를 통해 전신에 散布되며, 후천 수곡정기(水穀精氣)와 침구약물 및 호흡수련 등에 의해 부단히 충양(充養)된다.
- 원기는 추동 작용과 온후(溫煦) 작용으로 안으로 장부조직, 밖으로 피부주리(肌膚腠理)에 이르기까지 인체의 모든 생명활동의 원동력이 되며, 인체의 성장발육과 생식기능을 추동한다. 따라서 원기가 충족되면 각 장부경락의 기능활동이 왕성해지고 항병력(抗病力)이 강해져서 건강하게 되므로 원기의 보양이 질병의 예방 치료에 매우 중요한 의의가 있다.
- <靈樞·刺節眞邪 第七十五> : “眞氣者, 所受於天, 與穀氣并而充身也.”
- <素問·離合眞邪論篇 第二十七> : “眞氣者, 經氣也.”

(2) 종기(宗氣)

- 종기는 脾胃에서 수납, 부숙(腐熟)시켜 흡수한 수곡정기와 폐에서 흡입한 청기(淸氣)가 결합하여 형성된 기로서 흉중(膻中穴 부위)에 쌓여있으며 “大氣”라고도 칭한다.
- 종기는 氣海(膻中穴부위를 가리키며 氣海穴을 가리키는 것이 아님)에서 출발하여 脈內와 脈外를 모두 순행하는데 맥내에서는 12경맥을 차례로 순환한다.
- 종기는 호흡과 음성·언어의 강약 및 心脈의 강약절률(強弱節律) 등을 조절하고 영위기혈을 운행하는 추동력이 된다.
- 종기가 부족하면 숨이 짧아지고 호흡이 가빠지며 숨소리가 미약해지고 지체활동이 불편해지며 심장박동이 무력해지거나 부정맥이 된다.
- <靈樞·邪客 第七十一> : “五穀入於胃也, 其糟粕津液宗氣, 分爲三隧, 故宗氣積於胸中, 出於喉嚨, 以貫心脈, 而行呼吸焉.”
- <素問·平人氣象論篇 第十八> : “胃之大絡, 名曰虛里, 貫鬲絡肺, 出於左乳下, 其動應衣, 脈宗氣也. 盛喘數絕者, 則病在中, 結而橫, 有積矣, 絕不至曰死. 乳之下其動應衣, 宗氣泄也.”
- <靈樞·邪氣藏府病形 第四> : “其宗氣上出於鼻而爲臭.” → 후각도 종기에 의한 것.

(3) 영기(營氣)

- 비위에서 흡수된 水穀 精微가 폐로 수송되면 그 중에서 정전(精專)한 부분이 혈맥에 들어가 변화하여 생성된다.
- 영기는 12경맥의 유주순서에 따라 하루에 전신을 50번 순환한다.
- 영기는 혈액을 화생하는 중요한 요소가 되고 전신의 각 장부 조직 기관을 영양하는 작용을 한다.
- 營氣는 榮氣라고도 칭하며 血과 불가분리의 관계에 있으므로 보통 “營血”이라고 合稱하기도 한다.
- <靈樞·邪客 第七十一> : “營氣者, 泌其津液, 注之於脈, 化以爲血, 以榮四末, 內注五藏六府, 以應刻數焉.”

- <靈樞・營衛生會 第十八>：“中焦亦並胃中，出上焦之後，此所受氣者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注於肺脈，乃化而爲血，以奉生身，莫貴於此，故獨得行於經隧，命曰營氣。”
- <靈樞・營衛生會 第十八>：“人受氣於穀，穀入於胃，以傳與肺，五藏六府，皆以受氣，其清者爲營，濁者爲衛，營在脈中，衛在脈外，營周不休，五十而復大會，陰陽相貫，如環無端，衛氣行於陰二十五度，行於陽二十五度，分爲晝夜。”
- <靈樞・營氣 第十六>：“營氣之道，內穀爲寶，穀入於胃，乃傳之肺，流溢於中，布散於外，精傳者，行於經隧，常營無已，終而復始，是謂天地之紀。”

(4) 위기(衛氣)

- 비위에서 흡수된 水穀 精微가 폐로 수송되면 그 중 탁한 부분이 활동력이 매우 강하고 신속히 유동하는(慄悍滑疾) 성질의 위기가 되어 맥외에 분포된다.
- 위기는 성질이 표질활리(慄疾滑利)하여 경맥에 속박되지 않고 맥외(皮膚分肉之間)를 운행하며 피부, 분육(分肉), 사지, 황막(育膜), 胸腹 등에 散布한다.
- 위기는 하루에 50번 전신을 순환하는데 낮에는 양 부위를 25회, 밤에는 음 부위를 25회 순환한다.
- 위기의 주요 생리기능
 - ① 피부를 보호하고 사기의 침범을 방어한다.
 - ② 장부와 근육, 皮毛 등을 온양(溫養)한다.
 - ③ 살결(腠理)의 개합(開闔)과 땀의 분비를 조절하고 제어한다.
 - ④ 수면과 관계한다→ 위기가 체내로 들어가 영기와 합해질 때 잠이 든다.
- <靈樞・本藏 第四十七>：“衛氣者，所以溫分肉，充皮膚，肥腠理，司關闔者也。…… 衛氣和則分肉解利，皮膚調柔，腠理緻密矣。”
- <靈樞・邪客 第七十一>：“衛氣者，出其悍氣之慄疾，而先行於四末分肉皮膚之間，而不休者也，晝日行於陽，夜行於陰，常從足少陰之分間，行於五藏六府。”
- <靈樞・衛氣 第五十二>：“其氣內於五藏，而外絡肢節。其浮氣之不循經者，爲衛氣。其精氣之行於經者，爲營氣。”
- <靈樞・衛氣行 第七十六>：“故衛氣之行，一日一夜五十周於身，晝日行於陽二十五周，夜行於陰二十五周，周於五藏。是故平旦陰盡，陽氣出於目，目張則氣上行於頭，循項下足太陽，循背下至小指之端。其散者，別於目銳眦，下手太陽，下至手小指之間外側。其散者，別於目銳眦，下足少陽，注小指次指之間，以上循手少陽之分，側下至小指之間，別者以上至耳前，合於頰脈，注足陽明以下行，至跗上，入五指之間。其散者，從耳下下手陽明，入大指之間，入掌中。其至於足也，入足心，出內踝，下行陰分，復合於目，故爲一周。”

(5) 중기(中氣) ≡ 中焦脾胃之氣

- 주로 비위가 음식물을 소화흡수하고 승청강탁(升清降濁)하는 생리기능을 가리킨다. 중기는 비위에 의해 생기지만 또 비위의 생리기능을 유지하게 하기도 한다. 중기가 충족하면 비위기능이 건왕(健旺)하지만 중기가 부족하면 바위기능이 쇠약해져서 운화가失常되어 얼굴색이 누렇게 되고 식욕이 떨어지며 식후에 배가 더부룩하고 힘이 빠지며 변이 묽어진다. 심하면 중기부족으로 升擧하는 힘이 없어서 久瀉, 탈항, 탈장, 脫陰, 소아신함(小兒顛陷) 등의 증상이 생기는데 이를 中氣下陷證이라고 한다.

(6) 천기(天氣)

- 천기란 인체가 호흡을 통하여 받아들인 大氣를 말한다. 이는 인체의 대사과정을 거쳐 생성되어 체외로 배출되는 탁기에 비교하여 淸氣라고도 한다. 인체는 폐의 호흡을 통하여 하늘의 五氣를 받아들여 심폐에 저장한다.

(7) 장부경맥지기(臟腑經脈之氣) : 心氣, 肝氣, 脾氣, 腎氣, 肺氣, 胃氣, 經氣 등

