

# 靈樞·營氣에 對한 研究

원광대학교 한의과대학 원전·진단학교실  
소용섭, 노스텔라, 유정규, 이영진, 정현영\*, 금경수

## A Study on the Young Ki(營氣) of the Young Chu(靈樞)

Dept. of oriental Medicine Graduate School Won Kwang University  
by So Yong-Sub, Roh Stella, Ryou Jeong-kyu, Lee Young-jin, Jeong Heon-young,  
Keum Kyoung-su

The contents of 「Young Ki(營氣)」 are explained on the basis of the so-called ‘Young-Yu(營衛) Circulation theory’. It was described in several chapters as 「Oh Sib Young(五十營)」·「Yu Ki Hang(衛氣行)」·「Young-Yu Sang Hoe(營衛生會)」.

Summerizing the contents of the 「Young Ki(營氣)」 in reference to the contents of successive generation note,

the contents were as follows:

What attract our attention in chapter I is production process of Young Ki(營氣). Young(營) is pure nutriment which is come from food and drink. There is a close connection between Young(營) and blood. We can say that they have nearly the same meaning. The difference between the two is that Young(營) is put stress on circulation. Young Ki(營氣) is the very blood that is circulating orderly.

What attract our attention in chapter II is circulation order of Young Ki(營氣). The order is described in 「Keong Mack(經脈)」 of the 「Young Chu(靈樞)」. Young Ki(營氣) is flowing according to the order of twelve Keong Mack(經脈).

Key Words : Young Ki, Keong Mack, Young Chu

### I. 緒 論

本篇은 營氣의 來源과 그 순환경로에 대하여 논술하고 있기 때문에 篇名을 ‘營氣’라고 하였다. 그 내용은 『靈樞』卷十六, 『太素』卷十二·營衛氣, 『甲乙經』卷一 第十, 『類經』卷八·經絡類·營氣運行之次 등에 기재되어 있다.

\* 교신저자: 정현영, 원광대학교 한의과대학 원전학교실, 063)850-6808, jikjae@wonkuang.ac.kr)

本篇의 내용은 두 장으로 나누어지는데, 제 1장은 營氣는 水穀의 精微로부터 化生된 것으로서 그 순수한 精微는 인체 深部の 經隧로 운행함을 설명하고 있다. 제 2장은 營氣의 순환을 설명하고 있는데, 그 순서는 十二經脈의 流注順序와 기본적으로 같으며, 여기에 任脈과 督脈의 순환이 더해져 있다.

氣의 순환에 대하여 「五十營」은 二十八宿를 운행하는 해의 度數와 二十八脈을 운행하는 經氣의 순환을 比較하여 하루에 50회의 순환을 하게됨을 설명하

였고,本篇은 營氣가 脈中으로 十二經脈과 任督脈을 流注順序에 따라 순환함을 설명하였고, 「衛氣行」은 衛氣가 脈外로 낮에는 陽分인 手足三陽經을 25회 순환하고 밤에는 陰分인 腎心肺肝脾를 25회 순환함을 설명하였고, 「營衛生會」는 營氣와 衛氣가 夜半에 大會合함을 설명하였다. 이상의 여러 편들에 나타난 衛氣와 營氣의 순환은 經脈의 流注와 함께 氣血의 升降出入과 循環體系를 이해하는 관건이 되는 것으로, 이 중 營氣의 순환을 설명하고 있는 本篇을 좀 더 깊이 있게 이해하고자 여러 판본을 校勘하고 各家의 註釋을 비교함으로써 아래와 같이 연구하였다.

## II. 研究方法 및 資料

原文과 註釋에 懸吐를 하고, 校勘字句解較註直譯考察意譯結語의 順으로 연구하였다.

가. 原文의 底本은 『黃帝內經靈樞』聚珍倣宋版印本<sup>1)</sup>으로 하였다.

나. 懸吐는 傳來의 懸吐方式을 原則으로 하였으며, 現代化하도록 노력하였다.

다. 내용을 구체적으로 파악하고 쉽게 이해하기 위하여 내용에 따라 두 장으로 나누고 章名을 달았다.

라. 校勘에 인용한 書目은 <表.1>과 같다.

마. 字句解는 原文의 뜻에 適當하다고 인정되는 音과 訓을 선택하였다.

바. 較註는 <表.2>의 註釋들을 比較하여 類似한 內容別로 모았으며 그 가운데 가장 적합하다고 인정되는 註를 國譯하고 ‘●’로 표시하였으며, 각 註釋의 原文은 脚註로 처리하였다.

사. 直譯은 原文의 文法에 充實하도록 하였다.

아. 意譯은 諸家의 註釋과 考察을 참고하여 本篇의 뜻이 좀 더 잘 드러나도록 하였다.

자. 論文에 사용한 符號는 較註에 [ ], 字句解에 (

), 校勘에 ‘), 引用文獻에 ‘『』’, 論文 및 篇名에 ‘『』’로 表示하였으며, 脚註는 ‘1), 2), 3), ……」의 一連番號로 표기하였다.

번호	書名	略稱
1	宋嘉祐二年 校正醫書局刊行 黃帝內經靈樞	新校
2	黃帝內經太素	太素
3	鍼灸甲乙經	甲乙
4	靈樞注證發微	馬本
5	類經	類經
6	靈樞集註	張本

표 1. 校勘에 引用한 文獻 및 略稱

번호	註釋家	時代	書名	略稱
1	楊上善	隋	黃帝內經太素	楊
2	馬蒔	明	靈樞注證發微	馬
3	張介賓	明	類經	景岳
4	張志聰	清	靈樞集註	張
5	黃元御	清	靈樞懸解	黃
6	丹波元簡	1808	靈樞識	丹波
7	山東省中醫學院	1958	黃帝內經靈樞白話解	白話
8	河北醫學院	1982	黃帝內經靈樞經校釋	校釋

표 2. 較註書目 및 略稱

## III. 研究內容

### 제 1장 營氣의 來源

#### 【原文】

黃帝曰營<sup>(1)</sup>氣之道에 內<sup>(2)</sup>穀爲實<sup>(3)</sup>라 穀入於胃하면 乃傳之肺<sup>(4)</sup>하야 流溢於中하야 布散於外라 精專者<sup>(5)</sup>는 行於經隧<sup>(6)</sup>하야 常營無已<sup>(7)</sup>하야 終而復始하니 是謂天地之紀<sup>(8)</sup>라

1) 王冰. 黃帝內經靈樞. 聚珍倣宋版印本. 中華書局.

【校勘】

1) 乃傳之肺: 『甲乙』에는 “氣傳之肺”로 되어 있다.

【字句解】

(1) 營: 周廻爲營, 돌릴 영 운영할 영

(2) 內: 入也 들일 납

(3) 寶: 重也, 중하게 여길 보.

(4) 穀入於胃 乃傳之肺: 『靈樞經脈別論』에 “음식이胃로 들어가면 소화되어 精氣가 가득 차 脾로運輸되고 脾氣가 散精하여 肺로 모이게 된다.”<sup>2)</sup>고 한 과정을 말한다.

(5) 精專者(정전자): 五味를 받아들여 만들어진 가장 精微로운 것. 專: 純篤, 전일할 전

(6) 經隧(경수): 血氣가 운행되는 통로이며, 외부의 經絡에 대비하여 비교적 深部의 經脈을 말한다.<sup>3)</sup> 隧: 墓道, 무덤길 수

(7) 已: 止也, 그칠 이

(8) 天地之紀(천지지기): 營氣와 衛氣가 각각 다른 방식으로 脈中과 脈外를 순환하면서 하루에 한번 子時에 크게 會合하는 것이 天地日月이 일년이나 한달에 한번씩 會合하는 것과 같다는 의미에서 ‘天地之紀’라고 하였다.<sup>4)</sup> 紀: 綱也, 버리 기

【較註】

[1] 營氣之道 內穀爲寶 穀入於胃 乃傳之肺 流溢於中 布散於外

- 2) 靈樞經脈別論: 飲入於胃하면 游溢精氣하야 上輸於脾하고 脾氣散精하야 上歸於肺라
- 3) 『素問調經論』: 五藏之道 皆出於經隧하야 以行血氣라 ○景岳: 隧는 潛道也니 經脈伏行하야 深而不見 故曰經隧라 五藏在內하고 經隧在外하야 脈道相通하야 以行血氣라
- 4) 景岳: 營衛之行이 表裏異度 故로 嘗不相值니 惟於夜半子時에 陰氣已極하고 陽氣將生하야 營氣在陰하고 衛氣亦在陰故로 萬民皆瞑而臥하니 命曰合陰이라 合陰者는 營衛皆歸於藏而會於天一之中也라 平旦에 陰盡而陽受氣 故로 民皆張目而起하니 此陰陽消息之道라 常如是無已 而與天地同其紀하니 所謂天地之紀者는 如天地日月各有所會之紀也라 天以二十八舍爲紀하고 地以十二辰次爲紀하며 日月以行之遲速爲紀 故로 天與地一歲一會하니 如玄枵加於子宮是也요 天與日亦一歲一會하니 如冬至日躔星紀是也요 日與月則一月一會하니 如晦朔之同宮是也라 人之營衛는 以晝夜爲紀故로 一日凡行五十周 而復爲大會焉이라

楊馬景岳張黃은 “營衛는 經脈을 흐르는 氣血로서 氣는 血脈의 밖으로 흐르는 것으로 ‘衛’라고 하고, 血은 血脈속으로 흐르는 것으로 ‘營’이라고 한다. 營衛는 모두 水穀으로부터 생겨난 것이므로 營氣가 생성되는 길은 水穀을 받아들이는 것이 가장 중요한 것이 된다. 水穀이 胃로 들어오면 脾의 작용을 통하여 소화되고, 脾氣는 水穀의 精微를 확산시켜 肺로 보낸다. 肺는 氣를 주재하고 氣는 津으로 변화되며, 津은 속에 가득 차 흐르게 되고 氣는 밖으로 펼쳐지게 된다.”<sup>5)</sup>고 하였다.

[2] 精專者 行於經隧 常營無已 終而復始 是謂天地之紀

楊張黃은 “그 精이 전일하고 붉은 것은 經隧속을 운행하여 항상 몸을 길러주기를 그치지 않고 순환을 마치면 다시 시작하니, 이것이 天地의 綱紀이다.”<sup>6)</sup>고

- 5) 楊: 穀入胃已에 精濁下流하고 清精注肺요 肺得其氣하야 流溢五藏하고 布散六府也라 ○馬: 營氣者는 陰氣也니 由中焦之氣라 陽中有陰者 隨中焦之氣하야 以降於下焦 而生此陰氣 故로 謂之清者爲營이요 又謂之營氣出於中焦者가 是也라 然이나 此營氣者는 必成於水穀所化精微之氣 故로 曰營氣之道는 穀氣爲寶라하니 非穀氣면 不能生此營氣요 非營氣면 不能生血也라 道者는 脈氣所由行之經隧也라 正以穀入於胃 則精微之氣 卽升之而爲宗氣者니 由中焦傳肺經之中府하고 以上雲門 而行手太陰肺經하며 遂行手陽明大腸經 足陽明胃經 足太陰脾經 手少陰心經 手太陽小腸經 足太陽膀胱經 足少陰腎經 手厥陰心包經 手少陽三焦經 足少陽膽經 足厥陰肝經하야 流溢於藏府之中하고 布散於經脈之外라 ○景岳: 營氣之行은 由於穀氣之化하야 穀不入則營氣衰 故로 云內穀爲寶라 穀入於胃하야 以傳於肺하고 清者爲營하야 營行脈中 故로 其精專者는 行於經隧하야 常營不已하고 終而復始하야 以周流於十二經也라 ○張: 此篇은 論榮血이라 榮行於經隧之中하야 始於手太陰肺하고 終於足厥陰肝이요 常榮無已하야 終而復始라 營血者는 中焦受氣取汁하야 化而爲血이니 以奉生身이 莫貴於此라 故로 獨行於經隧하야 名曰榮氣니 蓋謂血之氣爲榮氣也라 流溢於中하고 布散於外者는 謂中焦所生之津液이 有流溢於中而爲精하야 奉心神하고 化赤而爲血하야 從衛任脈으로 布散於皮膚肌肉之外하야 充膚熱肉生毫毛라 ●黃: 營衛者는 經絡之氣血이니 氣行脈外曰衛요 血行脈中曰營이라 營衛二氣가 皆水穀所化故로 營氣之道는 以納穀爲寶라 營氣는 血脈中之氣也라 穀入於胃에 消化於脾하고 脾氣散精하야 乃傳之於肺하니 肺主氣하고 氣化津하야 津則流溢於中하고 氣則布散於外라
- 6) 楊: 精專血氣는 常營無已하니 名曰營氣也라 ●張: 其精之專亦者는 行於經隧之中하야 常榮無已하고 終而復始하니 是謂天地之紀라 ○黃: 慄悍者는 行於脈外하니 是爲衛氣요 精專者는 行於經隧하니 是爲營氣라 常營無已하야 終而復

하였고, 馬는 “이 營氣는 陰性으로서 精微롭고 專一하여 반드시 宗氣를 따라서 經隧속을 운행한다. 手太陰肺經에서 시작하여 足厥陰肝經에서 마치고, 마치면 다시 시작하니 이것이 天地의 綱紀로서 만고에 바뀌지 않는 것이다.”<sup>7)</sup>고 하였다.

【直譯】

黃帝께서 말씀하시길, 營氣가 생성되고 운행하는데 있어서 水穀을 받아들이는 것이 가장 중요하니, 水穀이 胃로 들어와서 소화되면 肺로 전해져서 인체 내부에 흘러 넘치고 밖으로 펼쳐지게 된다. 그중 가장 精微로운 것은 經隧로 흘러서 항상 경영하는 것을 그치지 않고 끝나면 다시 시작하니, 이것이 인체에서의 天地의 綱紀가 된다.

【考察】

『內經』에 기재된 營氣에 대한 내용을 살펴보면, 『靈樞邪客』에 營氣는 水穀에서 津液으로 분리되고 脈中으로 흘러 들어가 血로 변화하여 사지를 길러주고 안으로는 五藏六府에 흘러 들어가니, 이러한 과정은 시간의 흐름에 상응한다<sup>8)</sup>고 하였고, 『靈樞營衛生會』에는 인체는 水穀에서 氣를 받는데 水穀이 胃로 들어가면 肺로 전해져서 五藏六府가 모두 氣를 받게 된다. 그중 淸한 것은 營이 되고 濁한 것은 衛가 되어 營은 脈中에 衛는 脈外에 있게 된다. 營은 쉬지 않고 순환하여 50회를 거치면 다시 大會合하며 陰陽이 서로 관통하여 끝없이 순환하게 된다. 中焦의 氣도 역시 胃中을 통하여 上焦로 나온 후에, 胃에서 받은 氣는 糟粕이 분리되어지면 津液으로 되어 精微로운 물질로 변화되며, 이것이 위로 肺脈에 흘러들어 변화하여 血이 된다. 인체를 기르는 것이 이보다 더 중요한

것이 없으므로 홀로 經脈의 深部の 通路인 經隧를 통하여 흐르니, 이것을 營氣라고 한다<sup>9)</sup>고 하였고, 『靈樞衛氣』에는 五藏은 精神과 魂魄을 간직하고 있고, 六府는 水穀을 받아들여 運化하는 과정에서 필요한 물질을 만들어내는 것이다. 그 氣는 五藏으로 들어가고 밖으로는 四肢關節에 연락되니, 그중 經脈을 따르지 않고 脈外로 浮出한 浮氣를 衛氣라 하고 經脈으로 운행하는 精氣를 營氣라고 한다<sup>10)</sup>고 하였다. 이상에서 보면, 營氣는 水穀이 胃로 들어와 胃의 소화작용과 脾의 운수작용을 통하여 肺로 전해져 經脈을 통하여 五藏六府와 四肢百骸를 길러주는 水穀의 精微라고 할 수 있다.

營氣와 衛氣의 관계를 보면 모두 水穀에서 化生된 기운으로서 그 운행경로는 脈中으로 흐르는가 脈外로 흐르는가에 따라 淺深의 차이가 있지만, 서로 분리되어서는 안되고 음양으로서 서로 협조하여 인체에 작용하는 것임을 알 수 있다. 이에 대하여 『靈樞營衛生會』에는 營衛는 精氣이고 血은 神氣이다. 그러므로 血과 氣는 이름은 다르지만 같은 類이다. 따라서 奪血된 사람은 氣가 없고, 奪汗된 사람은 血이 없다. 그러므로 사람은 血과 汗중에 어느 한가지라도 없으면 죽는 것이며, 어느 한가지만으로 살아갈 수도 없다<sup>11)</sup>고 하였고, 景岳은 衛氣가 氣를 주재하고 外를

始하니 是謂天地之紀也라

- 7) 馬: 此營氣者는 陰性精專하여 必隨宗氣以運行於經隧之中이라 始於手太陰肺經하여 終於足厥陰肝經하고 終而復始하니 是謂天地之紀요 萬古而不易者也라
- 8) 靈樞邪客篇: 宗氣는 積於胸中하여 出於喉嚨하여 以貫心脈而行呼吸焉이라 營氣者는 泌其津液하고 注之於脈하여 化以爲血하여 以榮四末하고 內注五藏六府하여 以應刻數焉이라 衛氣者는 出其悍氣之慄疾 而先行於四末分肉皮膚之間而不休者也니 晝日行於陽하고 夜行於陰하여 常從足少陰之分間하여 行於五藏六府라

- 9) 靈樞營衛生會篇: 人受氣於穀하니 穀入於胃하면 以傳與肺하여 五藏六府가 皆以受氣라 其淸者爲營하고 濁者爲衛니 營在脈中하고 衛在脈外라 營周不休하여 五十而復大會하니 陰陽相貫하여 如環無端이라 衛氣는 行於陰二十五度하고 行於陽二十五度하여 分爲晝夜라 故로 氣至陽而起하고 至陰而止 故로 曰日中而陽隆爲重陽이요 夜半而陰隆爲重陰이라 故로 太陰主內하고 太陽主外하니 各行二十五度하여 分爲晝夜라 夜半爲陰隆하고 夜半後而爲陰衰하여 平旦陰盡而陽受氣矣요 日中而陽隆하고 日西而陽衰하여 日入陽盡而陰受氣矣라 夜半而大會하여 萬民皆臥하니 命曰合陰이요 平旦陰盡而陽受氣하니 如是無已하여 與天地同紀라……黃帝曰 願聞中焦之所出하노이다 岐伯이 答曰 中焦亦並胃中하여 出上焦之後라 此所受氣者 泌糟粕하여 蒸津液하여 化其精微하고 上注於肺脈하여 乃化而爲血하니 以奉生身이 莫貴於此 故로 獨得行於經隧하니 命曰營氣라
- 10) 靈樞衛氣篇: 黃帝曰 五藏者는 所以藏精神魂魄者也요 六府者는 所以受水穀而行化物者也라 其氣內於五藏 而外絡肢節하니 其浮氣之不循經者는 爲衛氣요 其精氣之行於經者는 爲營氣라
- 11) 靈樞營衛生會篇: 營衛者는 精氣也요 血者는 神氣也라 故

주재하지만 血이 없을 수 없는 것이고, 營氣가 血을 주재하고 內를 주재하지만 氣가 없을 수 없다. 안으로 운행하기 때문에 營이라 하고 밖으로 운행하기 때문에 衛라고 하는 것일 뿐, 나누면 둘이고 합하면 하나인 것이다<sup>12)</sup>고 지적하였다.

## 제 2장 營氣의 循環

### 【原文】

故로 氣從<sup>(1)</sup>太陰出<sup>1X2)</sup>하야 注<sup>(3)</sup>手陽明하고 上行<sup>(2)</sup>하야 注足陽明하고 下行至<sup>(4)</sup>跗<sup>(5)</sup>上<sup>(3)</sup>하야 注大指間하야 與太陰合<sup>(6)</sup>하고 上行抵<sup>(7)</sup>髀<sup>(8)4)</sup>라

從脾注心中하고 循<sup>(9)</sup>手少陰하야 出腋下臂하야 注小指<sup>(5)</sup>하야 合手太陽이라 上行乘<sup>(10)</sup>腋하야 出頰<sup>(11)</sup>內하야 注目內眥<sup>(12)</sup>하고 上巔<sup>(13)</sup>下項하야 合足太陽이라 循脊下尻<sup>(14)</sup>하야 下行注小指之端하고 循足心하야 注足少陰하고 上行注腎이라

從腎注心外하야 散於胸中하야 循心主脈<sup>(6)</sup>하고 出腋下臂하야 出兩筋之間<sup>(7)</sup>하야 入<sup>(15)</sup>掌中하야 出中指之端<sup>(8)</sup>이라 還<sup>(16)</sup>注小指次指之端하야 合手少陽하고 上行注臆<sup>(17)</sup>中하야 散於三焦라 從三焦注臆하고 出脇하야 注足少陽하고 下行至跗上하야 復從跗로 注大指間하야 合足厥陰하고 上行至肝이라

從肝上注肺<sup>(9)</sup>에 上循喉嚨<sup>(18)</sup>하야 入頰頰<sup>(19)</sup>之竅하야 究<sup>(20)</sup>於畜門<sup>(21)</sup>이라 其支別者<sup>(10)</sup>는 上額循巔하고 下項

로 血之與氣는 異名同類焉이라 故로 奪血者無汗하고 奪汗者無血 故로 人生有兩死 而無兩生이라

12) 景岳: 愚按컨대 人身不過表裏요 表裏不過陰陽이니 陰陽卽營衛요 營衛卽血氣라 藏府筋骨은 居於內하야 必賴營氣以資之하고 經脈以疏之라 皮毛分肉은 居於外하야 經之所不通이요 營之所不及 故로 賴衛氣以煦之하고 孫絡以濡之而後에 內而精髓와 外而髮膚가 無弗得其養者니 皆營衛之化也라 然營氣者는 猶天之有宿度하고 地之有經水하야 出入有期하고 運行有序者也요 衛氣者는 猶天之有清陽하고 地之有鬱蒸하야 陰陽晝夜로 隨時而變者也라 衛氣屬陽이나 乃出於下焦하야 下者必升 故로 其氣自下而上하니 亦猶地氣上爲雲也요 營本屬陰이나 乃自中焦而出於上焦하야 上者必降 故로 營氣自上而下하니 亦猶天氣降爲雨也라 雖衛主氣而在外나 然이나 亦何嘗無血이며 營主血而在內나 然이나 亦何嘗無氣리요 故로 營中未必無衛하고 衛中未必無營이요 但行於內者는 便謂之營하고 行於外者는 便謂之衛라 此는 人身陰陽交感之道니 分之則二요 合之則一而已라

中循脊하야 入臆<sup>(22)</sup>하니 是督脈也라 絡陰器하야 上過<sup>(23)</sup>毛中하야 入臍中하고 上循腹裏하야 入缺盆하야 下注肺中하고 復出太陰하니 此는 營氣之所行也요 逆順<sup>(24)</sup>之常也<sup>(11)</sup>라

### 【校勘】

1) 從太陰出: 『甲乙』에는 “從太陰出 循臂內上廉”으로 되어 있다.

2) 上行: 『太素』와 『甲乙』에는 “上行至面”으로 되어 있다.

3) 下行至跗上: 『太素』에는 “下行至跗”로 되어 있다.

4) 上行抵髀: 『太素』·『甲乙』·『懸解』에는 “上行抵髀”로 되어 있다.

5) 注小指: 『太素』·『甲乙』에는 “注小指之端”으로 되어 있다.

6) 循心主脈: 『太素』에는 “循心注脈”으로 되어 있다.

7) 出兩筋之間: 『太素』와 『甲乙』에는 “入兩筋之間”으로 되어 있다.

8) 出中指之端: 『甲乙』에는 “出手中指之端”으로 되어 있다.

9) 從肝上注肺: 『甲乙』에는 “從肝注膈上”으로 되어 있다.

10) 其支別者: 『太素』에는 “其別者”로 되어 있다.

11) 此營氣之所行也 逆順之常也: 『太素』와 『甲乙』에는 “此營氣之行 逆順之常也”로 되어 있다.

### 【字句解】

(1) 從: 自也, 부터 중

(2) 出: 經脈의 흐름이 인체 깊은 곳으로부터 앞은 곳으로 나오는 것<sup>13)</sup>

(3) 注: 灌也, 물뎀 주

(4) 至: 到也, 이를 지

(5) 跗: 足背, 발등 부

(6) 合: 經脈의 두 흐름이 하나로 합쳐지는 것<sup>14)</sup>

13) 白話: 由深部而忽出淺部的을 叫出이라

- (7) 抵: 至也, 이를 저
- (8) 髀: 股也. 넓적다리 비
- (9) 循: 經脈의 흐름이 특정 부위를 따라서 走行 하는 것
- (10) 乘: 登也, 오를 승
- (11) 顛: 目下<sup>15)</sup>, 광대뼈 졸
- (12) 眥: 目匡, 눈초리 자
- (13) 巔: 여기서는 머리 꼭대기로 百會穴 부위. 山頂, 산꼭대기전.
- (14) 尻: 脊骨盡處, 꼬무니 꼬
- (15) 入: 經脈의 흐름이 인체의 얇은 곳으로부터 깊은 곳으로 들어가는 것
- (16) 還: 經脈의 흐름이 다른 곳으로 갔다가 다시 돌아오는 것
- (17) 臈: 兩乳中間, 젖사이 단
- (18) 嚙: 喉也, 목구멍 농
- (19) 頰頰(항상): 會厭위의 코로 통하는 두 구멍을 말한다<sup>16)</sup>. 頰: 咽也, 목구멍 항. 頰: 額也, 이마 상
- (20) 究: 竟也, 마칠 구
- (21) 畜門(축문): 콧구멍을 말한다.<sup>17)</sup>
- (22) 胫: 臂也, 볼기 저
- (23) 過: 經脈의 흐름이 骨節의 옆을 지나는 것<sup>18)</sup>
- (24) 逆順(역순): 陽經과 陰經이 서로 逆順으로 교류하면서 흐르는 것을 말한다.<sup>19)</sup>

【較註】

[1] 氣從太陰出 注手陽明 上行 注足陽明 下行至跗上 注大指間 與太陰合 上行抵脾

楊馬·景岳·張·黃은 “營氣가 운행하는 순서를 말한 것이니 十二經脈의 순서와 같다. 營氣는 中焦에서 나

와서 肺로 상행한다. 그러므로 寅時에 手太陰肺經에서 시작하여 中府穴·雲門穴을 거쳐 少商穴에서 手陽明經의 商陽穴과 교류한다. 手陽明大腸經은 上肢를 따라 올라가 窺穴에 이르고 눈 아래의 承泣穴에서 교류하여 足陽明胃經으로 흘러 들어간다. 아래로 발등에 이르고 足二趾의 厲兌穴로 나오며, 발등으로 올라가 足大趾의 끝으로 나와 足太陰經의 隱白穴과 교류한다.”<sup>20)</sup>고 하였다.

[2] 從脾注心中 循手少陰 出腋下臂 注小指 合手太陽 上行乘腋 出顛內 注目內眥 上巔下項 合足太陽 循脊下尻 下行注小指之端 循足心 注足少陰 上行注腎

楊馬·景岳·張·黃은 “脾로부터 心中에 흘러들고, 手少陰心經을 따라서 거드랑이로 나와 上肢로 내려와서 手小指로 흘러들어 手太陽小腸經과 합한다. 상행하여 腋部를 넘어 눈 아래로 나와서 目內眥의 睛明穴에 흘러들고 巔頂부로 올라가 뒷목으로 내려와서 足太陽膀胱經과 합한다. 脊部를 따라 尾骨로 내려와서 하행하여 足小趾의 至陰穴에 이르고 足心을 따라서 足少陰腎經에 흘러들고 上行하여 腎에 흘러 들어가게 된다. 手少陰經은 手太陽經에 전달하고 足太陽經은 足少陰經에 전달하니, 이것이 少陰經과 太陽經의 운행도수이다.”<sup>21)</sup>고 하였다.

20) ○楊: 氣는 營氣也라 營氣起於中焦하야 並胃口하야 出上焦之後에 注手太陰手陽明하고 乃之足陽明也라 ○馬: 試以其脈氣之行하면 一如宗氣所行者言之라 故로 氣從太陰肺經出하야 注手陽明大腸經하고 上行注足陽明胃經하야 下行至跗라 足面爲跗니 卽衝陽 陷谷 內庭 厲兌 等處 皆胃經穴이라 上注大指間은 隱白이니 脾經穴이라 與太陰合은 卽足太陰脾經이라 上行抵脾는 卽陵泉 血海 箕門 等穴이니 俱在脾之內廉이요 屬脾經穴이라 ●景岳: 此下는 言營氣運行之次니 卽前十二經脈之序也라 營氣出於中焦하야 上行於肺 故로 於寅時에 始於手太陰肺經하야 出注中府雲門하야 下少商以交於手陽明商陽也라 手陽明大腸經은 循臂上行하야 至鼻旁迎香穴하고 交於目下承泣穴하야 注足陽明胃經하며 下行至足跗하고 出次指之厲兌하며 其交者는 別跗上入大指出其端하야 以交於足太陰隱白也라 ○張: 榮氣는 從手太陰肺脈出하야 注於手大指之少商하고 其支者는 注於次指之端하야 以交於手陽明이라 上行於鼻하야 交額中 而注於足陽明胃脈하야 下行至足跗上之衝陽하고 注足大指間하야 與足太陰脾脈으로 合於隱白하고 上行抵脾라 ○黃: 營氣는 從手太陰肺經出하야 注手陽明大腸經하고 上行注足陽明胃經하며 下行至跗上하야 與足太陰脾經相合하고 上行抵脾라 手太陰은 傳於手陽明하고 足陽明은 傳於足太陰하니 是太陰陽明之行度也라

14) 白話: 兩支相并의이라  
15) 馬: 目下爲顛이라  
16) 楊: 頰頰은 當會厭上雙孔이라  
17) 楊: 畜門은 鼻孔也라  
18) 白話: 通過支節의 旁邊이라  
19) 逆順肥瘦篇: 黃帝曰 脈行之逆順은 奈何오 岐伯曰 手之三陰은 從藏走手하고 手之三陽은 從手走頭하며 足之三陽은 從頭走足하고 足之三陰은 從足走腹이라 ○楊: 逆順者는 在手엔 循陰而出하고 循陽而入하며 在足엔 循陰而入하고 循陽而出하니 此爲營氣行逆順常也라

[3] 從腎注心外 散於胸中 循心主脈 出腋下臂 出兩筋之間 入掌中 出中指之端 還注小指次指之端 合手少陽 上行注臚中 散於三焦 從三焦注膻 出脇 注足少陽 下行至跗上 復從跗注大指間 合足厥陰 上行至肝

馬景岳·張·黃은 “腎으로부터 心外로 흘러들어 胸中에 흠어지고 手厥陰心主脈을 따라서 거드랑이로 나와 상박을 하행하여 두 인대사이로 나오고 손바닥으로 들어가 手中指端으로 나오고, 다시 手四指端으로 흘러들어 手少陽三焦經과 합한다. 상행하여 臚中에 흘러들어 三焦에 흠어지고 三焦를 따라 膻에 흘러들어 脇部로 나오고 足少陽膽經에 흘러들어 발등까지

하행하고 다시 발등에서 足大趾間으로 흘러들어 足厥陰肝經과 합하고 상행하여 肝에 이른다. 手厥陰이 手少陽으로 전하고 足少陽이 足厥陰에 전하니, 이것이 厥陰과 少陽의 윤행도수이다.”<sup>22)</sup>고 하였다.

[4] 從肝上注肺 上循喉嚨 入頰額之竅 究於畜門 其支別者 上頰 循巔 下項中 循脊 入臑 是督脈也 絡陰器 上過毛中 入臍中 上循腹裏 入缺盆 下注肺中 復出太陰 此營氣之所行也 逆順之常也

楊·馬·景岳·張·黃은 “肝으로부터 위로 肺로 흘러들고 위로 喉嚨을 따라서 頰額으로 가고 畜門에 이른다. 그 支別은 이마로 올라가 巔頂部를 따라 뒷목으로 내려가고 脊骨을 따라 尾骨로 들어가니 이것이 督脈이다. 尾骨에서 들어가 앞으로 陰器에 絡하고 陰毛

21) 楊: 足太陰脈이 注心中하고 從心中으로 循手少陰脈行也라 合者는 合二手小指端也라 上顛下項者는 十二經中에 手太陽脈이 支者는 別類上顛抵鼻하야 至目內眥하고 手太陽脈이 起目內眥라 此言上顛者는 循手太陽氣하야 至目內眥하고 合足太陽之氣하야 與之共行이니 上頂下項然後에 稱合이나 理亦無違也라 ○馬: 注心中은 心經이라 循手少陰하야 出腋下臂는 卽極泉 青靈等處니 皆屬手少陰心經이라 注小指는 少澤穴이니 屬心經이라 合手太陽은 卽小指外側이니 屬小腸經이라 上行乘腋은 臑俞等處니 小腸經穴이라 出顛은 目下爲顛이니 顴膠等處요 小腸經穴이라 內注目內眥는 睛明이니 足太陽膀胱經穴이라 上巔은 曲差 五處 通天 絡却等處니 足太陽膀胱經穴이라 下項은 天柱 大杼等穴이니 亦膀胱經穴이라 合足太陽은 膀胱經이라 循脊은 自背脊中으로 開一寸五分하면 有大杼至大膠等穴이요 開三寸하면 有附分至秩邊等穴이니 皆屬足太陽膀胱經이라 下尻下行하야 注足小指之端하니 卽膀胱經至陰穴이라 循足心은 斜趨足心之湧泉穴이니 屬足少陰腎經이라 注足少陰은 卽腎經이라 上行注腎이라 ○景岳: 足太陰脾經은 自足上行抵脾하야 入腹屬脾하고 上膈하야 注於心中하야 以交於手少陰經也라 心脈은 發自心中하야 循手少陰經하야 出腋下極泉穴하고 下臂하야 注小指內側少衝穴하고 出外側하야 以交於手太陽少澤也라 手太陽小腸經은 自小指上行하야 乘腋外하야 上出於顛內顴膠之次하고 注目內眥하야 以交於足太陽睛明穴이라 足太陽膀胱經은 過巔下項하야 循脊下尻하고 注小指端之至陰하고 循小指入足心하야 以交於足少陰之湧泉 而上行注腎也라 ○張: 從脾注心中하고 循手少陰之脈하야 出腋下之極泉하고 循臂하야 注小指之少衝하야 合手太陽於小指外側之少澤이라 上行乘腋하야 出顛內하야 注目內眥 而交於足太陽之睛明하고 上顛下項하야 循脊下尻하야 下行하고 注足小指之至陰하야 循足心之湧泉하야 注足少陰之經하야 上行注腎이라 ●黃: 從脾注心中하고 循手少陰心經하야 出腋下臂하야 注於小指하야 合於手太陽小腸經이라 上行乘腋하야 出顛內(目下曰顛)하야 注目內眥(足太陽之睛明)하고 上顛下項하야 合於足太陽膀胱經이라 循脊下尻(尾骶)하야 下行注小指之端하고 循足心하야 注足少陰腎經하고 上行注腎이라 手少陰은 傳於手太陽하고 足太陽은 傳於足少陰하니 是少陰太陽之行度也라

22) 馬: 從腎注心卽手厥陰心包經外하야 散於胸中하고 循心主脈하니 卽心包絡經이라 出腋은 天池 天水等穴이니 屬心包經이라 下臂는 曲澤 郄門 間使 內關等穴이니 屬心包經이라 出兩筋之間은 大陵穴이니 屬心包經이라 入掌中은 勞宮이라 出中指之端은 中衝穴이니 亦屬心包經이라 還注手小指次指之端은 卽四指端關衝穴이니 屬手少陽三焦經이라 合手少陽하니 此手少陽三焦經은 乃手厥陰心包絡經之府로 與右腎爲合者라 上行至臚中하야 散於三焦하고 從此三焦하야 注於膽經하야 出脇하고 注足少陽하니 京門 帶脈 五樞等處라 下行至跗는 丘墟 臨泣 地五會等處니 皆膽經穴이라 復從跗上注大指間하야 合足厥陰하니 大指大敦穴이라 上行至肝이라 ○景岳: 足少陰腎經은 從足心上行入腎하야 注於心外하고 散於胸中하야 以交於手心主라 其脈出腋下之天池하고 下臂하야 出兩筋之間하야 入掌中하고 出中指端之中衝也라 手厥陰心主之支者는 別掌中하야 還注無名指端하야 以交於手少陽之關衝하고 循臂上行하야 注臚中하고 下膈하야 散於三焦也라 手少陽經은 自三焦로 注於膽하야 出脇肋間하야 以交於足少陽經하고 上者는 行於頭하야 起於目眦眥瞳子膠穴하고 下者는 至足跗하야 出小指次指端之竅陰穴也라 足少陽膽經은 支者別跗上하야 注大指間하야 以交於足厥陰之大敦穴하고 乃上行至肝이라 ○張: 從腎注心하야 散於胸中 而交於心主包絡하고 循心主之脈하야 出腋下臂하야 出兩筋之間하고 入掌中하야 出中指端之中衝하고 還注小指次指端之關衝 而合於手少陽之脈이라 上行注臚中하야 散於三焦하고 從三焦注膻하야 出脇하고 注足少陽之脈하야 下行至跗上하고 復從跗注大指間之大敦하야 合足厥陰之脈하고 上行至肝이라 ●黃: 從腎注心外하야 散於胸中하고 循手厥陰心主脈하야 出腋下臂하야 出於兩筋之間하고 入掌中하야 出中指之端하고 還注小指次指之端하야 合於手少陽三焦經이라 上行注臚中하야 散於三焦하고 從三焦注於膻하야 出脇하고 注於足少陽膽經하야 下行至跗上하고 復從跗上注大指間하야 合於足厥陰肝經하고 上行至肝이라 手厥陰이 傳於手少陽하고 足少陽이 傳於足厥陰하니 此厥陰少陽之行度也라

를 지나 배꼽으로 들어가고 뱃속으로 따라 올라가 缺盆穴로 들어가니, 이것이 任脈이다. 缺盆으로부터 아래로 肺에 흘러들어 다시 手太陰經脈으로 나오니, 이것이 營氣의 운행경로이고 經脈이 逆順으로 흐르는 常道이다.23)고 하였다.

【直譯】

23) 楊: 問曰 肝脈足厥陰이 上貫膈하야 布脇肋하고 循喉嚨之後하야 上入頰頰하야 連目系하고 上出額하야 與督脈會於顛하야 此言足厥陰脈이 循喉嚨하야 究於畜門하고 循顛入臑하야 是督脈也라하니 未知督脈與足厥陰脈이 同異何如오 答曰 足厥陰脈은 從肝上注肺하고 上循喉嚨하야 上至於顛하야 與督脈會라 督脈은 自從畜門으로 上額至顛하야 下項入臑하야 與厥陰不同이라 此言別者上額循顛之言은 乃是營氣行足厥陰하야 至畜門하면 別於厥陰之脈하고 循督脈上額至顛하야 下項入臑하야 絡陰器하고 上循腹裏하야 入缺盆하야 復別於督脈하야 注於肺中하야 復出手太陰之脈이니 此是營氣循列度數며 常行之道요 與足厥陰及督脈으로 各異也라 頰頰은 當會頰上雙孔이요 畜門은 鼻孔也라 逆順者는 在手엔 循陰而出하고 循陽而入하며 在足엔 循陰而入하고 循陽而出이니 此爲營氣行逆順常也라 ○馬: 從肝上注肺은 復行肺經이라 上循喉嚨하고 入頰頰之後에 究於畜門이라 其支別者는 上額하야 督脈經 神庭處라 循顛은 上星 額會 前頂 百會 後頂等處라 下項中은 由強間腦戶로 下風府瘡門等處라 循脊入臑는 由大椎로 至長強이니 是督脈也라 又絡前之陰器하야 上過毛中하야 入臑中하야 任脈經이 自會陰으로 至神關이라 上循腹裏하야 至缺盆은 自水分으로 至天突이니 皆任脈也라 下注肺中하야 復出手太陰肺經이라 此營氣之所行이 或逆數 或順數하야 皆合常脈하니 其運行之次 而無相失也라 ○景岳: 上肺하야 上循喉嚨之上하야 入頰頰之竅라 究는 深也요 畜門은 卽喉屋上通鼻之竅門也니 如評熱病論에 啓玄子有云 氣衝突於畜門 而出於鼻라하니 卽此謂也라 其支別者는 自頰頰上出額하야 循顛以交於督脈하고 循脊下行入尾臑也라 督脈이 自尾臑로 前絡陰器하야 卽名任脈이라 上過陰毛中하야 入臑하고 上腹하야 入缺盆하고 下肺中하야 復出手太陰經이라 前經脈篇에 未及任督而此始全備하니 是十四經營氣之序라 ○張: 從肝復上注於肺하야 上循喉嚨하야 入頰頰之竅하고 究於畜門이라 頰頰은 鼻之內竅요 畜門은 鼻之外竅라 究는 終也라 其支別者는 從肝脈上額循顛 而與督脈會於顛頂하고 復下項中하야 循脊入臑하야 是督脈也라 督脈之行於前者는 絡陰器하고 上過毛中하야 入臑中하고 上循腹裏하야 入缺盆하고 下注肺中하야 復出於太陰之脈하니 此營氣之所行이요 外內逆順之常也라 逆順者는 謂經脈內外之血氣가 交相逆順而行也라 ●黃: 從肝上注肺하고 上循喉嚨하야 入頰頰之竅하고 究於畜門(究는 竟也요 畜門은 喉上通鼻之門也라)이라 其支別者는 上額循顛하야 下項中하고 循脊骨하야 入尾臑하야 是督脈也라 由尾臑入하야 前行絡陰器하고 上過毛中하야 入臑中하고 上循腹裏하야 入於缺盆하야 是任脈也라 自缺盆으로 下注肺中하야 復出手太陰하야 此營氣之所行也요 是經脈逆順之常也라

그러므로 營氣는 手太陰으로부터 手陽明에 흘러들어 상행하고, 足陽明에 흘러들어 하행하여 발등에 이르고, 足太趾間에 흘러들어 足太陰과 습하고 上行하여 脾에 다다른다.

脾로부터 心中에 흘러들어 手少陰을 따라 腋部로 나와 上肢를 하행하고 手小指에 흘러들어 手太陽과 습한다. 상행하여 腋部를 넘어서 눈 아래로 나와서 目內眥에 흘러들고, 巔頂部로 올라가서 뒷목으로 내려와 足太陽과 습한다. 脊部를 따라 尾骨로 내려와서 下肢를 하행하여 足小趾端에 흘러들고, 足心을 따라서 足少陰에 흘러들고 上行하여 腎에 흘러 들어간다.

腎으로부터 心外의 心包絡에 흘러들어 胸中에 흘러지고 心主脈을 따라서 腋部로 나와 上肢를 하행하고 內關穴 부위의 兩筋의 사이로 나와서 손바닥으로 들어가 手中指端으로 나온다. 다시 手四指端으로 흘러들어 手少陽과 습하고 상행하여 臑中에 흘러들어 三焦에 흠어진다. 三焦로부터 臑에 흘러들고 脇部로 나와 足少陽에 흘러들고 발등으로 하행하여 다시 발등으로부터 足太趾間에 흘러들어 足厥陰과 습하고 上行하여 肝에 이른다.

肝으로부터 위로 肺로 흘러들고 위로 咽喉를 따라서 구강에서 코로 연결된 구멍을 따라 鼻孔에 이른다. 그 支別은 이마로 올라가 巔頂部를 따라 뒷목으로 내려와 脊部를 따라 尾骨에 이르니, 이것이 督脈이다. 陰器에絡하여 위로 陰毛를 지나 배꼽으로 들어가 위로 腹部의 안쪽을 따라 缺盆으로 들어가 아래로 肺中에 흘러들고 다시 手太陰에서 나오게 되니, 이것이 營氣의 운행통로이며 陰經과 陽經을 따라 아래로 위로 흐르는 常道이다.

【考察】\*\*

“從太陰出”은 『甲乙』에 “從太陰出 循臂內上廉”으로 되어 있는데, 手陽明으로 흘러드는 과정과 下文의 “出腋下臂”등의 文例로 볼때 『甲乙』을 따르는 것이 옳다고 본다.

“上行抵脾”는 『太素』·『甲乙』·『懸解』에 “上行抵脾”로 되어 있는데, “上行注腎” “上行至肝” 등의 文例로

볼때 “上行抵脾”로 하는 것이 옳다고 본다.

營氣의 循環이 手太陰으로부터 시작하는 것에 대하여 馬는 營氣의 運行은 宗氣의 運行과 같다. 營氣는 陰의 성질을 가진 것으로 정미로움이 전일하여 반드시 宗氣를 따라서 經隧속을 運行하게 되는 것이다. 그러므로 手太陰肺經에서 시작하여 足厥陰肝經에서 마치고 다시 순환을 시작하게 된다고 하였다.<sup>24)</sup> 宗氣는 胸中에 축적되어 喉嚨으로 나와서 心脈을 貫통하여 호흡을 행하는 것으로 그 박동을 좌측유두아래에서 느낄 수 있고 肺에 絡한다<sup>25)</sup>고 하였다. 中焦에서 水穀의 精微가 肺로 전해져 脈中으로 運行하는 것이 營氣이므로 營氣가 宗氣의 박동을 따라 手太陰肺經으로부터 運行한다는 馬의 설명은 타당하다고 思料된다.

營氣와 衛氣의 순환에 대하여 살펴보면 『靈樞營衛生會』에 營氣와 衛氣가 모두 하루에 50회의 순환을 하며, 營氣는 陰分과 陽分의 구분 없이 순환하는데 비하여 衛氣는 주간에는 陽分을 夜間에는 陰分을 각각 25회씩 순환하고 夜半에 營氣와 衛氣가 會合한다고 하였다.<sup>26)</sup> 人體의 氣가 하루에 50회를 순환한

다는 것은 『靈樞五十營』에 한 호흡에 6寸씩 진행하여 28脈의 길이인 16丈 2尺을 진행하는데 270회의 호흡이 소요되며 13, 500회의 호흡에 50회의 순환을 마치게 된다고 한 것과 같다<sup>27)</sup>. 이를 계산해보면 하루 86, 400초에 50회를 순환하므로 한번 순환하는데 1, 728초가 소요되고 이를 270회의 호흡수로 나누어보면 한 호흡이 6.4초가 된다. 이는 실제와 비교해보면 매우 긴 시간이다. 經脈의 길이는 『靈樞脈度』에 기재된 28脈의 길이와 같은데, 16丈 2尺은 좌우의 經脈의 길이를 합한 것으로서 營氣의 循環은 좌우의 經脈에 동시에 이루어지는 것으로 보아야하므로 길이가 일치하지 않는다. 그리고 衝脈은 제외하고 남자는 陽蹻脈을 여자는 陰蹻脈을 택하는 합리적이지 못한 면<sup>28)</sup>도 있다. 또한 營氣와 衛氣는 그 순환경로가 달라서 營氣의 순환이 十二經脈의 流注順序와 같이 手太陰肺經으로부터 足厥陰肝經으로 다시 手太陰肺經으로 돌아오는 순서를 가지고 있는데 비하여, 衛氣의 순환은 晝間에는 陽分을 순환하여 平旦에 눈을 뜨면 手足六陽經으로 흐르고<sup>29)</sup> 夜間에는 五藏을 순환하여 腎

니 營在脈中하고 衛在脈外라 營周不休하야 五十而復大會하니 陰陽相貫하야 如環無端이라 衛氣는 行於陰二十五度하고 行於陽二十五度하야 分爲晝夜라……夜半而大會하야 萬民皆臥하니 命曰合陰이요 平旦陰盡而陽受氣하니 如是無已하야 與天地同紀라

27) 표 3) 靈樞五十營에 나타난 人體의 氣가 1회 순환하는데 소요되는 수.

	1周	비 고
人氣	270 息	1息에 6寸을 진행하여 16丈 2尺을 진행하는데  소요되는 수
태양	20.1 6分	二十八宿에 각 宿의 길이가 36분이면 총 1,008분이 되고 이를 50회로 나누면 20.16이 된다. 原文에는 25分으로 되어있다.
물시계	2刻	100刻을 50회로 나눈 刻數
현대시각	28.8 分	하루 1440분을 50회로 나눈 수

24) 馬: 此言營氣之運行은 一如宗氣之所行也라 宗氣者는 大氣也라 大氣積於胸中하면 出喉嚨하야 司呼吸하야 以行經隧하니 始於手太陰肺經하야 終於肝經이라……此營氣者는 必成於水穀所化精微之氣 故로 曰營氣之道는 穀氣爲寶라하니 非穀氣면 不能生此營氣요 非營氣면 不能生血也라 道者는 脈氣所由行之經隧也라 正以穀入於胃 則精微之氣 卽升之而爲宗氣者니 由中焦傳肺經之中府하고 以上雲門 而行手太陰肺經하며 遂行手陽明大腸經 足陽明胃經 足太陰脾經 手少陰心經 手太陽小腸經 足太陽膀胱經 足少陰腎經 手厥陰心包經 手少陽三焦經 足少陽膽經 足厥陰肝經하야 流溢於藏府之中하고 布散於經脈之外라 此營氣者는 陰性精專하야 必隨宗氣以運行於經隧之中이라 始於手太陰肺經하야 終於足厥陰肝經하고 終而復始하니 是謂天地之紀요 萬古而不易者也라

25) 素問平人氣象論: 胃之大絡을 名曰虛里라 貫絡肺하야 出於左乳下하야 其動應衣하니 脈宗氣也라 ○靈樞邪客: 宗氣는 積於胸中하고 出於喉嚨하야 以貫心脈 而行呼吸焉이라 營氣者는 泌其津液하야 注之於脈하고 化以爲血하야 以榮四末하고 內注五藏六府하야 以應刻數焉이라

26) 『靈樞營衛生會篇』: 人受氣於穀하니 穀入於胃하면 以傳與肺하야 五藏六府가 皆以受氣라 其清者爲營하고 濁者爲衛

28) 靈樞脈道: 黃帝曰 蹻脈有陰陽이어늘 何脈이 當其數오 岐伯曰 男子數其陽하고 女子數其陰하니 當數者爲經이요 其不當數者爲絡也니이다

29) 靈樞衛氣行: 衛氣之行은 一日一夜에 五十周於身하니 晝日行於陽二十五周하고 夜行於陰二十五周하야 周於五藏이라 是故로 平旦에 陰盡하고 陽氣出於目하니 目張則氣上行於頭하야 循項下足太陽하고 循背下至小指之端이요 其散者

에서 心으로 肺로 肝으로 脾로 다시 腎으로 흘러서 一周를 이루는<sup>30)</sup> 차이가 있다. 이는 營氣는 脈中을 흘러 항상 일정하게 인체를 營養하는 작용을 하고, 衛氣는 分肉을 따뜻하게 유지하고 皮膚를 충실하게 하며 腠理의 開闔을 담당하는 작용<sup>31)</sup>을 하기 때문에 사람이 활동하는 晝間과 안정을 취하는 夜間에 따라 주된 작용부위에 内外의 차이가 있기 때문인 것으로 思料된다.

이상을 종합하여 보면 營氣와 衛氣가 각각 脈中과 脈外로 같이 흘러가는 것이 아니고 서로 다른 경로를 운행하면서 협조하여 인체를 길러주고 보호하며 유지하는 작용을 하는 것이고, 營氣와 衛氣가 모두 하루에 50회의 순환을 한다는 것은 위의 내용과 같이 여러 가지 면에서 불합리한 면이 있으며 이는 당시에 天人相應思想에 따라 二十八宿를 지나가는 해의 운행도수와 ‘五十’이라는 수를 인체의 氣의 순환에 적용한 것으로서 그 의미는 충분히 이해하여야 하겠으나 구체적인 숫자에 얽매일 필요는 없다고 思料된다.

#### IV. 意 譯

黃帝께서 말씀하시길, 營氣는 음식물의 精氣로부터 化生되는 것이므로 음식물을 잘 받아들이는 것이 중요하다. 음식물이 胃로 들어오면 소화흡수작용을 거쳐서 精微로운 氣를 만들어내서 먼저 肺로 전해진

(景岳: 散者是 散行者也니 衛氣之行은 不循經相傳이라)는 別於目銳眥하야 下手太陽하야 下至手小指之間外側이요 其散者是 別於目銳眥하야 下足少陽하야 注小指次指之間하고 以上循手少陽之分側하야 下至小指之間이요 別者是 以上至耳前하야 合於額脈하고 注足陽明以下行하야 至跗上하야 入五指之間(景岳: 五指는 當作中指)이라 其散者是 從耳下로 下手陽明하야 入大指之間(景岳: 大指次指之間이라)하고 入掌中이라 其至於足也하야 入足心하고 出內踝하야 下行陰分하야 復合於目 故로 爲一周라

30) 靈樞衛氣行: 陽盡於陰하면 陰受氣矣니 其始入於陰에 常從足少陰으로 注於腎하고 腎注於心하고 心注於肺하고 肺注於肝하고 肝注於脾하고 脾復注於腎하야 爲周라

31) 靈樞本藏: 衛氣者는 所以溫分肉充皮膚하고 肥腠理하야 司關闔者也라

다. 속으로 넘쳐흘러 臟腑를 길러주고 밖으로 散布되어 四肢百骸에 영양을 공급하니, 그 가장 精純한 부분은 經脈속으로 운행하여 항상 쉽없이 전신을 길러주고 끝나면 다시 시작하여 순환을 계속하니, 이것을 자연계에서 해와 달이 쉽없이 돌고 있는 현상에 비유할 수 있으므로 인체에서의 ‘天地之紀’라고 한다.

營氣의 運行은 처음에 手太陰肺經에서 출발하여 팔의 내측상연을 따라 내려가 列缺穴을 지나면서 肺經과 表裏가 되는 手陽明經에 흘러들고, 안면부위로 상행하여 足陽明經에 흘러들고, 다시 발등까지 내려가 엄지발가락사이에 흘러들어가 表裏가 되는 足太陰經과 相合하고 脾經을 따라 올라와 腹部의 脾에 이른다.

脾로부터 心中으로 흘러들어 手少陰經을 따라 옆으로 겨드랑이로 나오고 팔의 내측후연을 따라 내려와 새끼손가락 끝에 흘러들어 表裏가 되는 手太陽經과 相合한다. 여기에서 다시 나와 팔의 외측을 따라 상행하여 겨드랑이를 밖으로 넘어서 위로 눈 아래로 나와 안쪽 눈초리에 흘러 들어간다. 그런 후에 巔頂部에 흘러들고 뒷목으로 내려가 足太陽膀胱經과 合하며 脊柱의 兩傍을 따라 내려가 尻部를 경과하여 새끼발가락 끝에 흘러들고 足心을 따라 足少陰經에 흘러 들어간 후에 足少陰經을 따라 상행하여 腎으로 흘러 들어간다.

腎으로부터 心包絡에 흘러들어 胸中에 흠어지고 心包經을 따라 겨드랑이로 나와 팔의 내측을 따라 내려와 두 인대사이의 內關穴부위로 나와서 손바닥으로 들어가 가운데 손가락 끝으로 나가고, 다시 돌아와 무명지의 끝으로 흘러들어 表裏가 되는 手少陽經과 合한다. 여기에서 상행하여 유두사이의 臆中부위에 흘러들고 上中下 三焦에 흠어지며, 三焦로부터 膽部에 흘러들고 脇部로 나와서 足少陽經에 흘러들어 하행하여 발등부위에 이른다. 발등으로부터 엄지발가락사이로 유주하여 表裏가 되는 足厥陰經과 相合하고 肝經을 따라 상행하여 肝으로 흘러 들어간다.

다시 肝으로부터 위로 肺로 흘러 들어가는 과정에 인후를 따라 올라가 會厭 위의 코로 통하는 구멍으로 들어가서 코의 바깥구멍에서 그치게 된다. 여기에서

따로 가지를 내어 위로 이마로 올라가 巔頂부를 따라 뒷목의 중앙으로 하행하여 脊骨을 따라 尾骶部로 들어가니, 이것이 督脈이 순행하는 경로이다. 여기에서 그 脈이 陰器에 연락되고 위로 陰毛부위를 지나 배꼽으로 들어가며 臍中을 따라서 缺盆부위로 들어가니 이것이 任脈이 순행하는 경로이다. 缺盆부위에서 하행하여 肺로 들어가서 다시 手太陰肺經으로 나와서 새로운 순환을 시작하게 된다. 이상이 營氣가 순행하는 경로로서, 위에서 아래로 내려가고 또 아래에서 위로 올라가며 陰經에서 나가서 陽經으로 들어가고 또 陽經에서 나와서 陰經으로 들어가 서로 위로 아래로 운행하는 정상궤도이다.

## V. 結語

이상 『靈樞·營氣』에 대한 연구를 다음과 같이 요약하였다.

### 제 1장

營氣는 水穀이 胃로 들어와 胃의 소화작용과 脾의 운수작용을 통하여 肺로 전해져 經脈을 통하여 五臟六腑와 四肢百骸에 흘러 들어가는 水穀의 精微로서 深部の 脈中으로 순환한다.

### 제 2장

‘上行抵脾’은 ‘上行抵脾’로 하여야 옳다고 본다.

營氣의 순환은 「經脈篇」의 流注順序와 같이 手太陰肺經脈으로부터 足厥陰肝經脈으로 순환하고 任督脈의 순환을 거쳐서 다시 手太陰肺經脈으로 이어진다.

營氣는 일정한 시각에 따라 十二經脈과 任督脈을 순환하며 衛氣는 晝間에는 六陽經을 위주로 순환하고 夜間에는 五臟을 순환하는데, 이는 衛氣는 分肉을 따뜻하게 유지하고 皮膚를 충실하게 하며 腠理의 開闔을 담당하는 작용을 하기 때문에 사람이 활동하는

晝間과 안정을 취하는 夜間에 따라 주된 작용부위에 內外의 차이가 있기 때문이며 이에 비하여 營氣는 脈中을 흘러 항상 일정하게 인체를 營養하는 작용을 하기 때문에 일정한 시각에 따라 十二經脈과 任督脈을 순환한다.

## 參考文獻

〈단행본〉

1. 素問研究集成刊行委員會. 素問研究集成. 대구. 金星印刷社. 2001.
2. 洪元植. 校勘直譯黃帝內經靈樞. 傳統文化研究會. 서울. 1995.
3. 康寔鎭 編. 中韓大辭典. 進明出版社. 서울. 1993.
4. 馬 蒔. 黃帝內經靈樞注證發微. 大星文化社. 서울. 1992.
5. 民衆書館編輯局. 漢韓大字典. 民衆書林. 서울. 1992.
6. 김민수 外. 국어대사전. 金星出版社. 서울. 1991.
7. 동의학사전. 과학백과사전종합출판사. 도서출판까지. 서울. 1990.
8. 許 慎. 說文解字注. 大星文化社. 서울. 1990.
9. 黃元御. 靈樞懸解. 人民衛生出版社. 北京. 1990.
10. 郭靄春. 黃帝內經靈樞校注語譯. 天津科學技術出版社. 天津. 1989.
11. 皇甫謐. 鍼灸甲乙經. 一中社. 서울. 1989.
12. 陳夢雷 等編. 古今圖書集成醫部全錄 醫經註釋下. 人民衛生出版社. 北京. 1988.
13. 金赫濟金盛元編著. 明文漢韓大字典. 明文堂. 서울. 1987.
14. 任應秋. 黃帝內經章句索引. 人民衛生出版社. 北京. 1986.
15. 楊上善. 黃帝內經太素. 大星文化社. 서울. 1986.

16. 李熙昇. 국어대사전. 民衆書林. 서울. 1986.
17. 丹波元簡. 靈樞識. 人民衛生出版社. 北京. 1984.
18. 金賢濟·洪元植. 韓醫學辭典. 成輔社. 서울. 1983.
19. 黃三元. 黃帝內經概論. 八德教育文化出版社. 台北. 1983.
20. 張介賓. 類經簡字本. 成輔出版社. 서울. 1982.
21. 張介賓. 類經正字本. 大星文化社. 서울. 1982.
22. 河北醫學院. 靈樞經校釋. 人民衛生出版社. 北京. 1982.
23. 張志聰. 靈樞集註. 臺聯國風出版社. 臺北. 1981.
24. 馬 蒔·張志聰. 黃帝內經素問靈樞合編. 臺聯國風出版社. 臺北. 1981.
25. 謝 觀. 東洋醫學大辭典. 高文社. 서울. 1980.
26. 皇甫謐 著·山東中醫學院 校釋. 針灸甲乙經校釋. 人民衛生出版社. 北京. 1979.
27. 楊維傑. 黃帝內經靈樞譯解. 臺聯國風出版社. 臺北. 1976.
28. 聚珍倣宋版. 靈樞經. 臺灣中華書局. 臺北. 1972.
29. 陳璧琥·鄭卓人. 靈樞經白話解. 人民衛生出版社. 北京. 1963.
30. 楊上善 著·蕭延平 按. 黃帝內經太素. 出版社. 年度未詳.