

# 古典醫書 中 導引氣功法에 관한 文獻 研究

팔팔한의원<sup>1</sup> · 한국한의학연구원 문헌연구센터<sup>2</sup> · 대구한의대학교<sup>3</sup> · 부산대학교 한의학전문대학원<sup>4</sup>

김현태<sup>1</sup> · 한창현<sup>2</sup> · 이상남<sup>3</sup> · 권영규<sup>4</sup> · 안상우<sup>2\*</sup> · 박지하<sup>3\*</sup>

## A Documentational Study of Doinqigong in The Oriental Medicine Classics

Kim Hyun-tai<sup>1</sup> · Han Chang-hyun<sup>2</sup> · Lee Sang-nam<sup>3</sup> · Kwon Young-kyu<sup>4</sup> · Ahn Sang-woo<sup>2\*</sup> · Park Ji-ha<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Palpal Oriental Medical Clinic

<sup>2</sup>Center for Medical History and Literature, Korea Institute of Oriental Medicine

<sup>3</sup>Deptment of Oriental Medicine Graduate School Daegu Haany University

<sup>4</sup>Pusan National University School of Oriental Medicine

**Objectives** : Because of emphasizing a side of preventive medicine in the oriental medicine, an interest in Doinqigong(導引氣功: Physical and breathing exercise) has been elated recently. But, it has a limited sphere of application in the present south korea. Therefore we would like to bring out its sphere of application and detailed method in the oriental medicine classics.

**Method** : We have researched theory and method of Doinqigong in the Junghwauijeon(中華醫典: Oriental medicine classic collections) DB according to below the procedure.

(1) Making a related words list: We have used existing study of Doinqigong to make a list. It has been connected with Doinqigong. It includes not only technical terms, but also general terms.

(2) Searching sentence: We have searched sentence that contain terms related with Doinqigong in the Junghwaeujeon DB.

(3) Analysis of related sentence: We have searched and classified sentence by theory and method.

**Conclusions** : (1) The total number of oriental medicine classics connected with Doinqigong is twelve.

(2) The number of oriental medicine classics connected with Doinqigong's theory is four. and the contents are the working principle of Doinqigong, the Doinqigong following to time, the control of life's cultivation, the importance of consciousness, the consciousness of the running qigong and so on.

**Key Words** : Doinqigong(導引氣功), Gigong(Qigong), Junghwauijeon(中華醫典), Oriental medicine

## I. 序論

\* 교신저자 : 박지하, 대구시 수성구 상동 165번지 대구한의대학교. E-mail : circle36@freechal.com Tel : 053-770-2263, 안상우, 대전광역시 유성구 전민동 461-24 한국한의학연구원. E-mail : answer@kiom.re.kr Tel : 042-868-9442, 접수일(2009년 7월 12일), 수정일(2009년 8월 13일), 게재확정일(2009년 8월 14일)

氣功은 과거 醫家에서 導引按躄導引行氣·導引法으로 불려오면서 그 功法도 점차 발전되어 왔다. 氣功은 장기간에 걸친 疾病이나 老衰와의 투쟁 과정에서 자신의 心身을 단련하기 위하여 점차적으로 만들어진 일종의 方法과 理論 가운데 하나이다. 이는 姿勢

調節과 呼吸訓練, 意念의 集中과 運用, 리드미컬한 동작 등의 訓練方法을 통하여 인체 각 부분의 기능을 增強시키고 인체 내의 潛在力을 誘導하고 啓發한다. 즉 氣功이란 ‘體操, 呼吸調節, 意識訓練을 통해 氣를 길러 보충하고 氣를 원활하게 소통시킴으로써 心身의 건강을 증진하는 건강법’이라고 할 수 있으며, 인체 내 眞氣의 運行을 조절 및 회복시켜서 인체의 자연치유능력을 극대화시키는 한 방법으로 治病은 물론 健身하고 延年益壽하게 하는 효과가 있다<sup>1)2)3)4)5)6)7)8)9)10)</sup>.

氣功의 역사는 5천 년 전으로 거슬러 올라간다. 『呂氏春秋』<sup>11)</sup>에 4~5천년 전인 陶唐氏 시대에 中原 지방에 홍수가 계속되어 濕氣가 심해서 백성들이 筋肉痛, 關節痛에 시달렸으나 춤으로 근육을 풀어 병을 고쳤다고 기록되어 있고, 『素問異法方宜論』<sup>12)13)14)</sup>에서는 “中央者, 其地平而濕, ……其病多痿厥寒熱, 其治善導引按蹻。”라 하였으며, 『靈樞病傳論』<sup>15)16)</sup>에는 “黃帝曰 余受九針於夫子, 而私覽於諸

方, 或有導引, 行氣, 蹻摩, 灸, 熨, 刺, 炳, 飲藥之一者, 可獨守耶, 將盡行之乎?”라고 하여 질병치료를 위한 방법으로 導引, 按蹻, 行氣 등이 제시되어 있다. 이와 같이 동양의학의 最古 經典인 『黃帝內經』에서 導引按蹻를 다섯 가지 기본 의술중의 하나로 꼽고 있는 것으로 보아 導引按蹻가 그 당시에 이미 醫家나 養生家의 중심이었음을 알 수 있다<sup>17)</sup>. 그리고 導引이란 名稱은 『黃帝內經』 이외에 『莊子·刻意篇』와 『抱朴子·微旨篇』에도 나타나 呼吸法과 體操法을 包括하는 概念으로 導引이 使用되고 있으며, 行氣와 구분하고 있다<sup>18)19)20)</sup>. 廣義의 導引按蹻는 調心, 調息, 調身의 내용을 포괄하는 현대 氣功의 의미와 통하는 것으로, 다만 主次的으로 말한다면 導引按蹻는 모두 肢體運動 위주이고 意念行氣를 보조로 한다고 할 수 있다. 狹義의 導引按蹻는 肢體運動과 自己按摩를 통해 氣血을 宣暢하고, 舒筋健骨하며, 却病康身하고, 延年益壽하는 일종의 心身鍛鍊방법을 말한다<sup>21)22)23)</sup>.

최근 한의학에서도 예방의학적 측면의 治未病을 강조하면서 氣功에 대한 관심이 고조되고 있으며, 氣功과 관련된 문헌 및 임상실험연구<sup>24)25)26)27)28)</sup>가

1) 張有窩, 朱鵬飛, 張貴發. 中國氣功大全 1. 天津. 天津人民衛生出版社. 1996. pp.3-4.  
 2) 姜孝信, 李政祐. 氣功學. 서울. 일지사. 1998. pp.25-26.  
 3) 薛立功. 中國醫學氣功. 北京. 黑龍江科學技術出版社. 1990. pp.4-5.  
 4) 김우호, 홍원식. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공학회지. 1996. 17(2). pp.19-20.  
 5) 김경환 외. 氣功學에 關한 研究. 大韓氣功醫學會誌. 1998. 2(1). p.13.  
 6) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. pp.1-2.  
 7) 馬禮堂. 養氣功問答與實踐. 北京. 人民衛生出版社. 1988. pp.83-84.  
 8) 丁光迪. 諸病源候論養生方導引法研究. 北京. 人民衛生出版社. 1993. pp.9-10.  
 9) 이동현. 건강기공. 서울. 정신세계사. 1990. p.27.  
 10) 과학백과사전종합출판사. 東醫學辭典. 서울. 도서출판 까치. 1990. p.144.  
 11) 呂不韋. 呂氏春秋. 서울. 민음사. 1995. p.36.  
 12) 楊維傑 註. 黃帝內經素問譯解 1. 서울. 대성문화사. 1990. p.105.  
 13) 姜孝信. 東樞撮要. 서울. 의학사. 1984. p.3.  
 14) 洪元植 校訂. 精校黃帝內經素問. 서울. 동양의학연구원. 1985. p.44.  
 15) 배병철. 今釋黃帝內經靈樞 1. 서울. 정보사. 1995. p.545.  
 16) 洪元植 校訂. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 동양의학연구원. 1985. p.198.

17) 강희훈. 기공에 대한 개괄적 고찰. 대한기공학회지. 1996. 17(2). p.70.  
 18) 김달진. 莊子. 서울. 고려원. 1990. p.224.  
 “吹噓呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 爲壽而已矣 此導引之士 養形之人 彭祖壽考者之所好也”  
 19) 葛洪. 抱朴子 內篇 卷6. 大南. 中華書局. 1984. p.2.  
 “…明吐納之道者, 則曰唯行氣, 可以延年矣. 知屈伸之法者, 則曰唯導引, 可以難老矣.”  
 20) 김우호, 홍원식. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공학회지. 1996. 17(2). p.13.  
 21) 楊思澍, 張樹生, 傅景華. 中醫臨床大全. 北京. 北京科學技術出版社. 1994. p.1302.  
 22) 樓羽剛. 中國氣功功法大全. 北京. 中醫古籍出版社. 1993. p.82.  
 23) 이동현. 건강기공. 서울. 정신세계사. 1990. p.27.  
 24) 김광중, 지선영, 강희훈. 고�혈압 치료에서의 기공요법. 제한동의학술원논문집. 1999. pp.94-104.  
 25) 배향, 박명준. 소양과 흥반에 대한 기공치료 증례보고. 대한의료기공학회지. 2003. 7(1). pp.127-147.  
 26) 이병주 외. 외기치료에 의한 영아성 뇌성마비의 치험례 보고. 대한기공학회지. 1999. 3(2). pp.108-117.  
 27) 정대선, 한창현, 박수진, 권영규. 동추침에 의한 비침습적 소부혈 자극이 심박변이도에 미치는 영향. 한국한의학연구원논문집. 2007. 13(1). pp.129-138.  
 28) 한창현 외 5인. 기공요법을 활용한 만성두통환자 1례에

이루어지고 있다. 그 중에서 문헌연구는 주로 氣功의 發達史와 기본적 분류<sup>29)</sup><sup>30)</sup>나 導引法과 臟腑, 經絡 및 經筋과의 관계에 대한 연구<sup>31)</sup><sup>32)</sup><sup>33)</sup><sup>34)</sup>가 대부분이고, 혹 呼吸修鍊法에 대한 비교연구<sup>35)</sup>나 六字訣에 대한 연구<sup>36)</sup>도 있었고, 서양의 心理訓練法과 비교 연구한 논문<sup>37)</sup>도 있었으며 드물게 한국전통경전에 나타난 氣功에 대한 연구<sup>38)</sup><sup>39)</sup>도 있었다. 그러나 導引氣功의 이론과 방법에 대한 총괄적 문헌연구는 부족한 실정이었다.

이에 著者는 中華醫典에 있는 古典醫書 중 導引氣功과 관련된 문헌을 조사하여 導引氣功에 대한 정리를 함으로써 한의학에서의 의료기공 연구에 도움이 되고자 보고하는 바이다.

## II. 研究 對象 및 方法

### 1. 研究 對象

본 논문의 연구방법은 기존의 연구결과<sup>40)</sup><sup>41)</sup>

대한 증례보고. 동의신경정신과학회지. 2007. 18(3). pp.331-340.

29) 김우호, 홍원식. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공학회지. 1996. 17(2). pp.13-64.

30) 김태우, 윤종화. 기공수련의 기본적 분류와 침구학과의 관계. 대한기공학회지. 1998. 2(1). pp.153-185.

31) 김윤홍, 임사비나, 허수영. 장부경락별 도인법에 관한 문헌적 고찰. 제한동의학술원 논문집. 1999. pp.174-189.

32) 한진수, 김대형, 박성식. 오장경락의 양생도인법에 관한 문헌적 고찰. 대한의료기공학회지. 2000. 4(2). pp.63-97.

33) 김경환, 윤종화. 기공의 도인법과 심이정경의 연관성에 관한 고찰. 대한침구학회지. 1996. 13(1). pp.92-129.

34) 허금법, 안병상, 김경환, 윤종화. 도인법이 심이정경의 주치효능에 미치는 영향에 관한 문헌적 고찰. 대한의료기공학회지. 2000. 4(1). pp.1-42.

35) 이상남. 기공수련 단계별 호흡수련과 한의학이론의 연관성. 대구한의대학교 대학원. 2005.

36) 이동욱. 六字訣과 詠歌舞蹈의 韓醫學의 考察 및 臨床適用에 對한 研究. 대구한의대학교 대학원. 2008.

37) 정미영. 양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교연구. 대구한의대학교 대학원. 2008.

38) 반창열. 三一神誥에 나타난 의료기공에 관한 연구. 대한의료기공학회지. 2004. 7(2). pp.40-94.

39) 전춘산. 한국전통 양생기공사상과 삼대경문. 대구한의대학교 대학원. 2007.

40) 김우호, 홍원식. 기공학 발달에 관한 문헌적 연구. 대한기공학회지. 1996. 17(2). pp.19-20.

42)43)44)45)46)47)48)49)50)를 토대로 導引氣功과 관련된 용어들을 抽出하고, 그 용어들을 中華醫典 CD에 수록된 문헌들의 목차 DB와 비교하여 해당 용어와 일치하는 목차를 가진 문헌을 찾아 연구 대상으로 선정하였다. 본 논문에 활용한 中華醫典 繁體版<sup>51)</sup>은 2003년 上海의 湖南電子音像出版社에서 제작한 CD-ROM 형태의 電子文獻으로 여기에 수록된 책은 中華民國 이전의 중국 역대 古典醫學書籍 600여부, 卷帙로는 1만여부에 이르고 약 2억字 분량의 역대 주요한 중의학 古典著作들이 수록되어 있다. 수록된 내용을 도서분류법에 의하여 분류하면 『本草方藥大全』, 『臨床醫術大全』, 『綜合醫籍大全』, 『醫經養生大全』의 4개의 大分類로 나뉘고, 中分類로는 다시 〈醫經〉·〈診法〉·〈本草〉·〈方書〉·〈鍼灸推拿〉·〈傷寒金匱〉·〈溫病〉·〈綜合醫書〉·〈臨證各科〉·〈養生食療外治〉·〈醫論醫案〉·〈其他〉등 12類로 분류된다.

컴퓨터에 의한 DB검색은 실제로는 각 글자에 지정되어 있는 code에 따른 검색이므로 氣, 气 등 繁體와 簡體를 별도검색하고, 발음이 두 가지 이상으로 나는 한자, 예를 들면 行氣(행기), 行氣(항기)도 별도로 검색하였으며, 두음법칙에 따른 累氣(누기), 累氣(루기)도 구분해서 검색해서, DB검색상의 오류가 없도록

41) 김윤홍, 임사비나, 허수영. 장부경락별 도인법에 관한 문헌적 고찰. 제한동의학술원 논문집. 1999. pp.174-189.

42) 김태우, 윤종화. 기공수련의 기본적 분류와 침구학과의 관계. 대한기공학회지. 1998. 2(1). pp.153-185.

43) 한진수, 김대형, 박성식. 오장경락의 양생도인법에 관한 문헌적 고찰. 대한의료기공학회지. 2000. 4(2). pp.63-97.

44) 반창열. 三一神誥에 나타난 의료기공에 관한 연구. 대한의료기공학회지. 2004. 7(2). pp.40-94.

45) 전춘산. 한국전통 양생기공사상과 삼대경문. 대구한의대학교 대학원. pp.4-16.

46) 안훈모, 김호식, 김광호. 중국 역사 초기시대의 기공양생가의 사상 및 공법에 대한 고찰. 대한기공학회지. 1998. 2(2). pp.201-224.

47) 김경환 외. 氣功學에 關한 研究. p.13.

48) 김경환, 윤종화, 김갑성. 경락기공에 관한 연구. 대한침구학회지. 1999. 16(2). pp.200-202.

49) 김경환 외 3인. 氣功의 周天功과 奇經八脈에 관한 고찰. 대한침구학회지. 1995. 12(2). pp.251-253.

50) 김경환, 윤종화. 기공의 도인법과 심이정경의 연관성에 관한 고찰. 대한침구학회지. 1996. 13(1). pp.93-97.

51) 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

하였다.

조사한 氣功 관련 용어 검색 리스트는 다음과 같다.

止感, 調息, 禁觸, 神明, 神氣, 精神, 精, 氣, 神, 調身, 調心, 導引, 按蹠, 行氣, 吐納, 存思, 黃庭, 練, 積精, 累氣, 靜定, 周天, 意念, 調息, 禁觸, 神明, 神氣, 氣, 調身, 調心, 導引, 行氣, 吐納, 練, 累氣.

연구대상의 選定基準은 以上の 검색 리스트로 中華醫典에 수록되어 있는 내용을 검색한 후 도출된 목차 중 本草, 鍼灸, 診斷, 生理, 病理 등 순수 한의학에 관련된 내용만 있는 것은 제외하고, 導引氣功과 관련이 있는 내용과 목차를 가진 문헌으로 하여 총 13종을 選定하였으나 『諸病源候論』은 「養生方導引法」에 관한 충분한 연구<sup>52)</sup>가 진행된 바 있고 그 내용이 『外臺秘要』에 있기 때문에 제외하여 12종의 문헌을 최종 선정하였다.

選定된 12종의 문헌에 대한 개요를 살펴보면 먼저 『備急千金要方』은 唐代 孫思邈이 저술한 책으로 著者인 孫思邈은 직접 養生法을 실천한 임상가로서 임상各科를 망라하며, 그 중 「養生」卷중에 「調氣法」, 「按摩法」兩節에서 動功과 靜功을 나누어 논하였다<sup>53)</sup>.

『外臺秘要』는 唐代 王燾가 주로 東漢에서 唐까지의 많은 方書를 選集한 것으로<sup>54)</sup>, 古代氣功과 관련된 내용은 『諸病源候論』에 있던 「養生方導引法」을 그대로 채록하고 몇 가지를 보충하였다<sup>55)</sup>.

『聖濟總錄』은 北宋 1111~1117년에 朝廷에서 편찬한 綜合醫書로 역대 의학 서적의 내용과 민간 경험 등을 모았으며 養生에 있어서는 병들기 전에 미리 예방할 것을 중시하였고 氣가 병을 방지하는데 있어서 重要작용을 한다는 것을 강조하였다<sup>56)</sup>.

『三因方』은 南宋代 陳言이 1174년에 編纂한 책으로 本書의 앞부분에서는 醫學總論과 三因(內因外因·不內外因)을 논술하는데 중점을 두고, 總論 뒤에는 內·外·婦人小兒科에서 각 科의 病證을 열거하고 治療方劑를 附記하였는데 그중에 導引法과 관련된 내용도 있다<sup>57)</sup>.

『普濟方』은 明代 朱橚·滕碩·劉醇 등이 15세기 초에 編纂하였는데, 총 168권으로 明代 이전에 나온 醫書와 기타 관련 著書를 분류 정리하여 완성한 것이다. 本書는 方脈總論·運氣·臟腑·身形·諸疾·婦人·嬰兒·鍼灸·本草 등 모두 100餘門으로 구성되어 있으며 각종 治療方法 중 導引法이 소개되어 있다<sup>58)</sup>.

『養生導引法』은 編纂者는 未詳인 氣功著作으로 明代의 胡文煥이 矯正하여 1592년에 刊行한 책으로 明代 이전의 각종 功法를 체계적으로 귀납하였고 同一한 病症에 대해서도 여러 가지 導引法을 나열하여 辨證施功에 이롭게 하였다<sup>59)</sup>.

『養生導引秘籍』역시 編纂者未詳의 養生관련 叢書로 『養性延命錄』, 『西山群仙會真記』, 『保生要錄』, 『修齡要指』, 『太清導引養生經』, 『養生導引法全』 등과 같은 養生導引 관련 문헌을 모아 養生과 관련된 다양한 내용들을 풍부하게 담고 있다<sup>60)</sup>.

『古今醫統大全』은 明代 徐春甫가 1556년에 編纂한 綜合醫書로 ‘古今醫統’이라고도 하는데 明代 이전의 역대 醫書 및 經史百家 중에서 의학과 관계가 있는 자료를 분류·편집하여 收錄하여 역대 醫家들의 傳記를 요약하고, 『內經』의 要旨, 各家들의 醫論, 脈候, 運氣, 經穴, 鍼灸, 臨床各科證治, 醫案, 驗方, 本草, 救荒本草, 製藥, 通用되는 모든 處方 및 養生 등을 收錄하였다<sup>61)</sup>.

生出版社. 1996. p.15.

57) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.986.

58) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. pp.1-2.

59) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.1456.

60) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.772, 1064, 1214, 1458, 2399.

61) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.172.

52) 허재석. <諸病源候論>에 記載된 <養生方導引法>의 研究. 동국대학교 대학원. 2004.

53) 宋天彬, 劉元亮 主編. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.12.

54) 洪元植. 中國醫學史. 서울. 동양의학연구원. 1984. p.129.

55) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.12.

56) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛

『醫學入門』은 明代 李梴이 編纂한 綜合醫書로 『醫經小學』을 底本으로 하고, 諸家들의 學說를 참고하여 편찬한 것인데, 「醫學略論」·「醫家傳略」·「經穴圖說」·「經絡」·「臟腑」·「診法」·「鍼灸」·「本草」·「外感病」·「內傷病」·「內科雜病」·「各科用藥」 및 「救急方」 등의 내용이 들어 있다<sup>62)</sup>.

『馮氏錦囊秘錄』은 清代 馮兆張이 編纂한 총 50권의 叢書로 기초이론과 脈診 및 藥物, 內科·小兒科·婦人科·外科病症의 진단과 治療를 소개하는데 내용이 풍부하며 수록한 民間의 效驗方 역시 비교적 많다<sup>63)</sup>.

『養生秘旨』는 清代 作者未詳의 養生書로 주로 精氣神 3가지를 핵심으로 삼아 養生의 이치를 논술하였는데, 外感·內傷·藥傷·大自然의 侵襲 등을 방어하는 측면에서 질병 예방과 養生의 이치 및 방법을 소개하였다<sup>64)</sup>.

『心醫集』은 清代 初期의 醫家인 祝登元이 著述한 養生處世術에 관한 書籍으로 10種의 養生處世術 및 질병과 有關한 열 가지 弊端을 제기하였다<sup>65)</sup>.

검색 리스트에 의해 찾은 12종의 醫書에서 導引氣功과 관련된 내용을 해석한 후 각 문헌별로 개요를 조사하고, 해당 문헌의 핵심 내용에 따라 구분한 원문을 체계적으로 분석 논술하였다. 導引氣功의 관련 문구에 정리된 내용 중 ‘등’이라는 문구가 있는 것은 관련 내용의 양이 많아 그중 대표적인 한 문장만을 소개한 경우이며, ‘등’이라는 문구가 없는 것은 해당 門 또는 篇에서 오직 한 개의 관련 내용만 있는 경우이다.

### III. 研究 結果

#### 1. 「備急千金要方」의 導引氣功法

62) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.1802.

63) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.2497.

64) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.1457.

65) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.2314.

『備急千金要方』은 唐代 孫思邈이 저술한 책으로, 임상各科를 망라하며, 그 중 「養生」 卷중에 ‘調氣法’, ‘按摩法’ 兩節에서 動功과 靜功을 나누어 논하였다.<sup>66)</sup> 또한 著者인 孫思邈은 老莊百家의 說에 대한 조예가 깊었으며, 직접 養生法을 실천하였다고 알려져 있다.

『備急千金要方』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「腰痛第七篇」, 「調氣法第五篇」으로 腰痛에 관련된 구체적 導引法과 調氣法의 구체적 방법에 대해 ‘正東쪽을 보고 손을 가슴에 대고 앉는다. 앞에 있는 한 사람은 그의 양 무릎을 밟고, 뒤의 한 사람은 그의 머리를 받쳐 서서히 드러누워 머리가 땅에 닿게 하길 세 번 일어섰다가 세 번 누우면 바로 瘥道가 있다.’<sup>67)</sup>라고 언급하였고, 병을 앓고 있는 中의 調氣法에 대해 ‘무릇 調氣의 법은 正中에서 正中까지는 氣가 생기므로 숨을 고를 수 있고, 正中에서 正中까지는 氣가 사라지므로 숨을 고를 수 없다. 調氣할 때는 바로 누워 침대에 두껍고 부드러운 요를 깔다. 베개의 높이는 몸과 수평을 이룰 정도로 한다. 팔과 다리를 펴고 양손을 몸에서 4~5寸 떨어지게 하여 굳게 쥐고 양다리는 4~5寸 되게 벌린 후 계속 치아를 맞부딪히고 침을 삼킨다. 숨을 코에서 배로 끌어들이는데 가득차면 멈추고 餘力이 있으면 더 들이마신다. 오래되어 숨이 답답해지면 입으로 숨을 조금씩 뱉는다. 한참 뒤에 코로 조금씩 공기를 들이마시고 앞의 방법대로 숨을 뱉는다. 숨을 참고서 귀에는 들리지 않게 마음속으로 1000까지 세면 거의 神仙의 경지에 이른 것이다.’<sup>68)</sup> 라 하여 氣의 생성과 呼吸修鍊法에

66) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.12.

67) 孫思邈. 備急千金要方 卷十九·腎臟方·腰痛第七. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“正東坐將手抱心, 一人於前據蹠其兩膝, 一人後捧其頭, 徐牽令偃臥, 頭到地, 三起三臥, 止便瘥.”

68) 孫思邈. 備急千金要方 卷十九·腎臟方·腰痛第七. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003. [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“凡調氣之法, 夜半後日中前, 氣生得調. 日中後夜半前, 氣死不得調. 調氣之時, 則仰臥床, 鋪濃軟, 枕高下其身平, 舒手展腳, 兩手握大指節, 去身四五寸, 兩腳相去四五寸, 數數叩齒, 飲玉漿, 引氣從鼻入腹, 足則停止, 有力更取, 久住氣悶, 從口細細吐出盡, 還從鼻細細引入. 出氣一如前法, 閉口以心中數數, 令耳不聞, 恐有誤亂, 兼以手下籌, 能至

대하여 자세히 설명하고 있다.

## 2. 『外臺秘要』의 導引氣功法

『外臺秘要』는 唐代 王燾(670~755)가 주로 東漢에서 唐까지의 많은 方書를 選集한 것으로 그 중에 醫論부분은 『巢氏病源』을 위주로 했고, 醫方부분은 『千金方』에서 뽑은 것이 제일 많으며<sup>69)</sup>, 책속에 인용된 글들은 모두 출처를 밝히고 있어 唐이전의 의학연구에 중요참고문헌이 되고 있다.

『外臺秘要』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「天行病發汗等方四十二首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 맑은 날 일찍 일어나 좌우 손을 교차하여 머리에서 양 귀를 위로 잡아당긴다. 또한 鬢髮을 당긴다. 즉 流通이 되어 머리카락이 희어지지 않게 되고 귀가 어두워지지 않게 된다. 또 손바닥을 열이 나게 비벼서 얼굴에 문지르는데 아래위로 14회 하면 寒氣를 제거하고 얼굴에 광택이 나게 된다. 또한 팔을 몸 아래위로 열이 나게 마찰하는, 이듬하여 乾浴이라는 것으로 風寒時氣, 寒熱頭痛을 이기게 하며 百病을 낫게 한다.’<sup>70)</sup>, 「霍亂轉筋方一十四首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 양 다리와 양 팔을 펴고 발뒤꿈치의 바깥쪽이 서로 향하게 드러누워 코로 숨을 들이시기를 최대한 七息하면 兩膝寒, 脛骨, 疼轉筋을 제거한다. 또 이르길, 엎드려 누워 옆을 보고 양 발꿈치는 세우고 허리는 펴서 코로 納氣하면 轉筋이 제거된다. 또 이르길 다리와 양 발가락을 펴고 五息이 지나 그치면 轉筋하지 않게 되고, 최대한 힘을 써서 아픈 다리를 펴서 양 발가락을 당기고 寬大하게 소리를 치면 筋筋急攣痛이 없어지고, 오래 하면 몸이 열리고 퍼진다. 또 이르길, 엎드려 누워 옆을 보고 양 발꿈치는 세우고 허리는 펴서 코로 최대한 七息동안 納氣하면 腳中弦痛, 轉筋酸疼을 제거하고 한 板本에

는 腳弱을 치료한다고 한다.’<sup>71)</sup>, 「嘔逆吐方八首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 바로 앉아서 양 손을 뒤로 하여 손목을 잡아 뒷바닥 쪽으로 구부린다. 배가 팽팽하게 당길 정도로 구부릴 수 있는 데까지 최대한 구부린다. 구부렸다 폈다를 7번씩 하고 좌우 손을 바꿔서 한다. 腹肚冷風, 宿氣 혹은 胃口冷, 食飲進退吐逆不下를 제거해 준다. 또 이르길, 드러누워 양 다리와 양 손을 펴고 양 발꿈치를 세우고 코로 최대한 七息동안 숨을 들이시면 腹中病食苦嘔를 제거해 준다. 또 이르길, 다리를 곧게 펴고 앉은 후 양 손으로 양 다리를 잡아당기길 최대 12通동안 하면 腸胃不能受食吐逆을 치유하고, 양 손을 곧게 펴 각지를 꺼서 양쪽 발바닥을 잡고 양다리가 아플 정도로 곧게 펴고 머리를 무릎위로 숙이길 최대 12通동안 하면, 腸胃不能受食吐逆을 치유한다.’<sup>72)</sup>, 「腹痛方四首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 股脛手臂가 아픈 사람은 하나의 脛臂가 아픈 사람이 굽히는 것을 본받아 바로 드러누워 입과 코를 닫아 숨을 참고 腹痛을 의식으로 밀어 氣가 아픈 곳 위에 이르러 뜨거워진다고 생각하면 곧 낫는다. 또 이르길, 드러누워 양 다리와 팔을 펴고 발가락이 위로 보게 하고, 코로 숨을 최대한 七息동안 들이마시면 腹中弦急切痛을 제거해준다. 또 이르길 드러누워 입으로 숨을 들이마시고 코로 내쉬면 裏急을 없애고, 그득하게 숨을 수십 번 삼키면 찬 속을 따뜻하게 해주며 乾嘔腹痛을 없앤다. 입으로 숨을 70번 정도 들이마셔 크게 배를

71) 王燾. 外臺秘要 卷第六·霍亂轉筋方一十四首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 偃臥展兩脛兩手外踵者相向, 令鼻納氣自極七息, 除兩膝寒脛骨疼轉筋, 又云, 覆臥旁視立兩踵伸腰, 鼻納氣去轉筋, 又云, 張脛兩足指, 號五息止, 令人不轉筋, 極自用力張, 腳痛挽兩足指, 號言寬大, 去筋筋急攣痛, 久行身開張, 又云, 覆臥旁視立兩踵伸腰, 以鼻內氣自極七息, 除腳中弦痛轉筋酸疼, 一本云療腳弱.”

72) 王燾. 外臺秘要 卷第六·嘔逆吐方八首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 正坐兩手向後捉腕, 反向拓席, 盡勢使腹弦, 弦上下七, 左右換手亦然, 除腹肚冷風宿氣, 或胃口冷食飲進退吐逆不下, 又云, 偃臥展兩脛兩手, 左右蹠兩足踵, 以鼻納氣自極七息, 除腹中病食苦嘔, 又云, 坐直舒兩足, 以兩手挽兩足, 自極十二通, 愈腸胃不能受食吐逆, 以兩手直又兩腳底, 兩腳痛舒, 以頭抵膝上, 自極十二通, 愈腸胃不能受食吐逆.”

千則去仙不遠矣.”

69) 洪元植. 中國醫學史. 서울. 동양의학연구원. 1984. p.129.

70) 王燾. 外臺秘要 卷第三·天行病發汗等方四十二首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 清旦初起, 以左右手交互從頭上挽兩耳, 舉, 又引鬢髮, 即流通, 令頭不白, 耳不聾. 又摩手掌令熱, 以摩面, 從上下二七止, 去寒氣, 令面有光. 又摩手令熱, 從體上下, 名曰乾浴, 令人勝風寒時氣, 寒熱頭痛, 百病皆愈.”

고동치게 하고 숨을 수십 회 삼키고 양 손을 서로 비벼 열을 내게 하여 배를 문지르면 氣가 아래로 내려간다.’73), 「心腹痛及脹滿痛方一十首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 大道를 행함에 日月星辰을 헤아려 清靜한 답이 올 때 몸을 편안히 누워 침으로 입을 행구어 세 번 삼키면, 五臟을 조화시키고 蠱蟲을 죽여 사람이 오래 살고 心腹痛을 고친다.’74), 「心腹脹滿及鼓脹方一十四首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 오른쪽 다리를 펴고 왼쪽 무릎을 굽혀 안으로 눌러 五息 동안 氣運을 脾로 당기면 心腹寒熱, 胸臆邪脹을 없앤다. 經에 의거해 행하여 脾中熱氣를 당겨 내보내면 心腹中寒熱, 胸臆中邪氣脹滿을 없애고, 오래 행하면 춥고 더운 때에 傷하는 바가 없어지니, 이름하여 真人之方이라 한다.’75), 「痰飲論二首篇」 ‘養生方導引法에 이르길, 左右側으로 누워 12通동안 숨을 쉬지 않으면 痰飲不消를 고치는데, 오른쪽에 痰飲이 있으면 오른쪽으로 눕고 왼쪽에 痰飲이 있으면 왼쪽으로 누우며, 또 痰飲이 삭지 않으면 氣로 배출하기를 좌우 각 12通동안 하면 痰飲을 고친다.’76), 「咳逆及厥逆飲咳方七首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 먼저 코로 숨을 들이쉬어 입을 닫고 기침하고 다시 코로 숨을 들이쉬고 기침하면 낫는다. 새벽

에 베개를 치우고 똑바로 드러누워 팔다리를 펴고 눈을 감고 입을 닫아 숨 쉬지 않고 최대한 배와 양발을 펴고 다시 숨 쉬는 사이에 들이쉬어 배를 바라보고 양 발에 주먹을 대어 스스로 약간 숨이 안정되면 거듭하는데 봄엔 3번, 여름엔 5번, 가을엔 7번, 겨울엔 9번 하면 五臟을 씻고 六腑를 윤택하게 한다. 또 이르길, 돌아서 뒤를 보고 측면을 보며 七通동안 숨 쉬지 않으면 咳逆胸中病을 고친다.’77), 「積聚方五首篇」 ‘養生方導引法에 이르길, 왼쪽발로 오른쪽발 위를 밟으면 心下積을 제거한다. 또 이르길, 心下에 積聚가 있으면 바르게 앉아 허리를 곧추 세우고 해를 향해 머리를 들어 서서히 입으로 숨을 들이마시고 삼키길 30번 이상하고 그쳐 눈을 뜬다. 또 이르길, 왼쪽 옆구리에 오른쪽 손을 최대한 드는 형태를 취하면 적취와 老血을 제거한다. 또 이르길, 입을 닫아 숨을 가늘게 쉬고 바로 앉아 王氣를 향해 코를 벌려 기운을 들이마서 배꼽 아래로 내려 보내고 입을 작게 벌려 미세하게 내보내기를 12번 하면 結聚를 제거하고, 머리를 숙여 12通 동안 숨 쉬지 않으면 음식을 잘 소화시켜 몸이 가볍고 강하게 하며, 겨울에 이것을 행하면 춥지 않게 된다. 또 이르길, 바르게 앉아 허리를 곧추 세우고 양팔을 펴서 손바닥은 위를 보게 하여 코로 숨 쉰다. 또 이르길, 새벽이 다가올 때 베개를 빼고 바르게 드러누워 팔다리를 펴고 눈을 감고 입을 닫아 숨을 최대한 참아 배와 양다리를 펴고, 다시 숨 쉬는 사이에 들이쉬어 배를 바라보고 양 발에 주먹을 대어 숨이 약간 안정되면 거듭하는데 봄엔 3번, 여름엔 5번, 가을엔 7번, 겨울엔 9번 하면 五臟을 씻고 六腑를 윤택하게 하여 병이 다 낫는다. 배에 積聚가 있는 자는 숨을 들이쉬어 배가 팽창해 열이 나면 그친다. 癥瘕가 흩어져 파괴되어 낫는다.’78), 「風

73) 王燾. 外臺秘要 卷第七·腹痛方四首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
 “養生方導引法云, 股脛手臂痛, 法屈一脛臂中所痛者, 正偃臥, 口鼻閉氣腹痛, 以意推之, 想氣往至痛上俱熱即愈. 又云, 偃臥展兩脛兩手, 仰足指, 以鼻納氣自極七息, 除腹中弦急切痛. 又云, 偃臥, 口納氣, 鼻出之, 除裏急, 飽咽氣數十, 令溫中寒, 乾吐嘔腹痛, 口納氣七十所大振腹, 咽氣數十, 兩手相摩, 令熱以摩腹, 令氣下.”  
 74) 王燾. 外臺秘要 卷第七·心腹痛及脹滿痛方一十首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
 “養生方導引法云, 行大道常度日月星辰, 清靜以雞鳴, 安身臥, 漱口三咽之, 調五臟, 殺蠱蟲, 令人長生, 療心腹痛.”  
 75) 王燾. 外臺秘要 卷第七·心腹脹滿及鼓脹方一十四首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
 “養生方導引法云, 伸右脛, 屈左膝內壓之, 五息, 引脾, 去心腹寒熱, 胸臆邪脹. 依經爲之, 引脾中熱氣出, 去心腹中寒熱, 胸臆中邪氣脹滿, 久行之, 無有寒熱時節之所中傷, 名爲真人之方.”  
 76) 王燾. 外臺秘要 卷第八·痰飲論二首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
 “養生方導引法云, 左右側臥, 不息十二通, 療痰飲不消, 右有飲病右側臥, 左有飲病左側臥, 又有不消, 氣排之, 左右各十二息, 療痰飲.”

77) 王燾. 外臺秘要 卷第九·咳逆及厥逆飲咳方七首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
 “養生方導引法云, 先以鼻納氣, 乃閉口咳, 還復以鼻納氣, 咳則愈. 向晨去枕, 正偃臥, 伸臂脛, 瞑目閉口, 無息, 極張腹兩足, 再息頃間吸, 腹仰, 兩足倍拳, 欲自微息定, 復爲之, 春三夏五, 秋七冬九, 蕩滌五臟, 津潤六腑. 又云, 還向反望側望, 不息七通. 療咳逆胸中病.”  
 78) 王燾. 外臺秘要 卷第十二·積聚方五首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
 “養生方導引法云, 以左足踐右足上, 除心下積. 又云, 病心

身體手足不隨方二首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 세계 좌우로 양 엉덩이를 떨면서 9通동안 숨 쉬지 않으면 腎氣不已, 腎痛, 勞倦, 風氣不隨가 낫는다. 오래 행하면 통증과 가려움을 느끼지 않고 각종 형상을 만든다. 또 이르길, 드러누워 양 무릎을 모으고 양 발을 펴서 허리기운이 생기게 하며 床席은 반드시 평평하고 또 온화하여야 하니, 몸을 바로 위를 보고 누워 옷을 느슨하게 풀고 베개높이는 3寸으로 하여 握固하는데, 握固는 반드시 양손으로 각자 네 손가락으로 엄지손가락을 움켜잡고 팔을 펴서 몸에서 5寸을 띄우고, 양 발은 발가락을 세워 5寸 정도 서로 떨어지게 하여 마음을 편안하게 하고, 숨을 고르게 하여 다른 일은 생각하지 말고 생각은 오직 기운만 생각하여 서서히 醴泉을 양치질하는데, 醴泉을 양치질하는 것은 혀로 입술과 치아를 닦은 후에 침을 삼키고 서서히 입으로 숨을 내뿜고 코로 숨을 목구멍으로 들이쉬는데 모름지기 천천히 해야지 갑자기 세계 하면 안 되며, 조화되기를 기다려 숨을 들이쉬고 내뿜는데 스스로 출입하는 소리가 들려서는 안 되며, 매번 숨을 들이쉬어 마음으로 발끝으로 氣가 나간다고 생각하고, 숨을 5~6息 정도 들이쉬고 한번 내쉬는 것을 一息이라 하면 숫자가 十息에 이르면 점차 더 증가하여 100~200息에 이르면 병이 곧 낫는다. 生菜雞魚肥肉를 먹지 말고, 많이 먹은 뒤나 喜怒憂患이 있을 때 갑자기 氣를 운행하지 말며, 오직 새벽의 맑고 깨끗한 때에 운행하면 좋아 萬病이 나올 수 있다.’<sup>79)</sup>, 「偏風方九首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이

下積聚, 端坐柱腰, 向日仰頭, 徐以口內氣因而咽之, 三十過而止, 閉目. 又云, 左脅側舉右手極形, 除積及老血. 又云, 閉口微息, 正坐向王氣, 張鼻取氣, 逼置臍下, 小口微出十二通氣, 以除結聚, 低頭不息十二通, 以消飲食, 令人輕強, 行之冬月, 令人不寒. 又云, 端坐柱腰直上, 展兩臂, 仰兩手掌, 以鼻. 又云, 向晨去枕正偃臥, 伸臂脛, 瞑目閉口不息極, 張腹兩足, 再息頃間吸腹仰兩足倍拳, 欲息微定, 復爲春三夏五秋七冬九, 蕩滌五臟, 津潤六腑, 所病皆愈. 腹有病積聚者, 張吸其腹, 熱乃止. 癥瘕散破, 即愈矣.”

79) 王壽. 外臺秘要 卷第十四·風身體手足不隨方二首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
“養生方導引法云, 極力左右振兩臂, 不息九通, 愈腎氣不已, 愈腎痛勞倦風氣不隨. 患久行不覺痛癢, 作種種形狀. 又云, 偃臥合兩膝, 布兩足, 生腰氣, 床席必須平而且穩, 正身仰臥, 緩解衣帶, 枕高三寸握固, 握固者, 必兩手, 各自以四指把手拇指, 舒臂去身各五寸, 兩腳豎指, 相去五寸,

르길, 옆으로 누운 자세에서 급하게 당기길 14번 하면 頭骨急強, 頭風腦旋, 喉痹, 膊內冷注偏風을 없앤다. 또 이르길, 한 발은 땅을 딛고 한 손은 뒤를 향해 활처럼 펼치고, 한 손은 湧泉을 잡아 급히 발을 당기고 동시에 활 쏘는 손을 당기길 세계 좌우로 바꿔 14번 하면 上下偏風, 陰氣不和를 없앤다.’<sup>80)</sup>, 「腰痛方六首篇」에서는 ‘導引法에 이르길, 무릎 숨 쉬는 법을 배우는 이는 먼저 발가락 외측의 悶痛을 없애고 점점 몸을 들어 마치 정성이 발위에 앉은 듯이 하고 기다려 앉아 마치 아프지 않게 되면 비로소 쌍으로 세워 반대로 밖을 향하게 해서 매번 앉아 항상 배우면 膀胱內冷風膝冷, 足疼, 上氣腰疼이 스스로 없어진다.’<sup>81)</sup>, 「風偏枯方二首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 벽에 기대어 숨을 쉬지 않고 머리에서 발까지 行氣하고 그치면 疽, 疔, 大風偏枯, 諸風痹를 고친다. 또 이르길, 양 발가락을 바라보고 五息을 하고 그쳐腰背의 痹偏枯를 당기는데 귀에 소리가 들리게 하는데, 항상 행하면 눈과 귀의 근본에 막힘이 없다. 또 이르길, 바로 벽에 기대어 앉아 숨을 쉬지 않고 행기하여 입으로 취한 기운이 머리까지 가게 하면 비로소 그치니 疽, 癩, 大風偏枯를 치료한다. 또 이르길, 한 발을 땅을 밟고 움직이지 않고 한 발은 옆을 향해 움직이며 몸을 기운 자세에서 손을 빠르게 좌우로 회전 하길 번갈아 14회 하면 脊風冷, 偏枯不通潤을 없앤다.’<sup>82)</sup>, 「風濕痺方四首篇」에서는 ‘導引法에 이르

安心定意, 調和氣息, 莫思餘事, 意專念氣, 徐徐漱醴泉, 漱醴泉者, 以舌舐略唇口牙齒, 然後咽唾, 徐徐以口吐氣, 鼻引氣入喉, 須微微緩作, 不可卒急強作, 待好調和, 引氣吐氣, 勿令自聞出入之聲, 每引氣心心念送之, 從腳趾頭使氣出, 引氣五息六息, 一出之爲一息, 數至十息, 漸漸增益, 能至百息二百息, 病即除愈. 不用食生菜及魚肥肉, 大飽食後, 喜怒憂患, 不得輒行氣, 唯須向曉清靜時行氣佳, 能愈萬病.”

80) 王壽. 外臺秘要 卷第十四·偏風方九首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 側勢急挽之二七, 去頭骨急強, 頭風腦旋, 喉痹, 膊內冷注偏風. 又云, 一足捉地, 一手向後長舒弩之, 一手捉湧泉, 急挽足, 弩手挽一時, 極勢左右換易二七, 去上下偏風, 陰氣不和.”

81) 王壽. 外臺秘要 卷第十七·腰痛方六首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“導引法云, 凡學將息人, 先須趾外扒覺悶痛, 漸漸舉身似款便坐上, 待共內坐相似不痛, 始雙豎, 反向外, 每坐常學, 去膀胱內冷風膝冷, 足疼, 上氣腰疼, 盡自消適.”

길, 손으로 배를 문질러 발에서 머리까지 이르면 바로 누워 팔을 펴고 導引을 하는데 손으로 발을 쥐고 당기며 팔을 맡겨 숨을 단고 12通 동안 쉬지 않으면 痺濕不可任, 腰脊痛을 고친다.’<sup>83)</sup>, 「水腫方一十三首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 두꺼비가 行氣 하듯 바로 앉아 양 팔을 흔들기를 쉬지 않고 12通 동안 하면 五勞水腫之病을 치료한다. 또 이르길, 사람이 누워 다리를 들어 높은 곳을 밟지 않도록 해야 하니 오래되지 않아 반드시 腎水를 이룬다.’<sup>84)</sup>, 「耳聾方二十二首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 양 다리를 교차해서 앉아 양손은 그 굽은 다리 안으로 넣어 머리를 숙인 채 뒷목 위에서 교차하면, 久寒不自溫, 耳不聞을 치료한다.’<sup>85)</sup>, 「鼻生瘡及疔蟲蝕方九首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 웅크리고 앉아 양쪽 무릎을 붙이고 양발을 펴서 5통동안 숨 쉬지 않으면 鼻瘡를 치료한다.’<sup>86)</sup>, 「冷熱痢方七首篇」에서는 ‘養生方導引法에 이르길, 설사하면서 寒症이 있는 사람은 약하게 한번 숨을 들이쉬어 배속으로 넣고 천천히 내쉬고, 코로 들이쉬어 숨이 차면 알과 같이 하면 곧 나으며, 熱症이 있는 사람은 약하게 내쉬며

로써 제거한다.’<sup>87)</sup>, 「陰痛方三首篇」에서는 ‘病的 원인은 腎氣虛損으로 風邪가 침입하여 邪氣가 腎經으로 유입되어 陰氣와 서로 충돌하니 眞氣와 邪氣가 서로 다투어 음양의 통증이 된 것이다.……養生方導引法에 이르길, 양측 발가락을 아래로 향해 자리를 받쳐 양 용천을 서로 넓히고 양쪽 발뒤꿈치와 양 무릎을 깎지 긴 손으로 앞쪽에서 아래로 향해 힘껏 하기를 7通동안 하면 勞損陰膝을 없앤다.’<sup>88)</sup>이라 하여 각 병증에 대한 내용 중에 導引으로 치료하는 법이 소개되어 있다. 이 導引法들은 『諸病源候論』에 있던 「養生方導引法」을 그대로 採錄하고 몇 가지를 보충하였을 뿐이다.

### 3. 『聖濟總錄』의 導引氣功法

『聖濟總錄』은 『政和聖濟總錄』이라고도 하며, 北宋 1111~1117년에 朝廷에서 편찬한 綜合醫書이다. 역대 의학 서적의 내용과 민간 경험 등을 모았으며 총 200권 중에 氣功에 관해서는 199~200권에 내용이 기재되어 있다. 養生에 있어서는 병들기 전에 미리 예방할 것을 중시하였으며 氣가 병을 방지하는데 있어서 중요작용을 한다는 것을 강조하였다. 구체적인 양생방법은 導引·服氣·按摩·食養 등을 제시하였다<sup>89)</sup>.

『聖濟總錄』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「導引篇」, 「神仙導引篇」이 있다. 「導引篇」에서는 ‘矧夫는 중앙의 땅으로 음양이 만나고 바람과 비가 만나 그 땅은 평평하고 濕하며 그 백성은 골고루 먹고 노동하지 않으므로 그 병이 痿厥寒熱이 많다. 그래서 導引按摩의 기술이 본래 중앙에서 유래했으니 대개 氣機를 돌리고 營衛를 周流하며 모든 관절을

82) 王焘. 外臺秘要 卷第十九·風偏枯方二首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 正倚壁不息行氣, 從頭至足止, 愈疽疔大風偏枯諸風癱. 又云, 仰兩足指, 五息止, 引腰背癱偏枯, 令人耳聞聲, 常行眼耳諸根, 無有障礙. 又云, 正倚壁不息行氣, 從口趣令氣至頭始止, 療疽癱大風偏枯. 又云, 一足踏地足不動, 一足向側相轉身欹勢, 並手盡急回左右迭二七, 去去風冷偏枯不通潤.”

83) 王焘. 外臺秘要 卷第十九·風濕痺方四首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“導引法云, 以手摩腹, 從足至頭, 正臥伸臂導引, 以手持引足住, 任臂, 閉氣不息十二通, 以療痺濕不可任, 腰脊痛.”

84) 王焘. 外臺秘要 卷第二十·水腫方一十三首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 蝦蟆行氣, 正坐動搖兩臂, 不息十二通, 以治五勞水腫之病也. 又云, 人臥勿以腳懸踴高處, 不久必成腎水.”

85) 王焘. 外臺秘要 卷第二十二·耳聾方二十二首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 坐地交叉兩腳, 以兩手從曲腳中入, 低頭叉項上, 治久寒不自溫, 耳不聞.”

86) 王焘. 外臺秘要 卷第二十二·鼻生瘡及疔蟲蝕方九首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 跏坐, 合兩膝張兩足, 不息五通, 治鼻瘡.”

87) 王焘. 外臺秘要 卷第二十五·冷熱痢方七首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方導引法云, 泄下有寒者, 微一作引氣以息內腹, 徐吹息, 以鼻引氣, 氣足復前即愈, 其有熱者, 微呼以去之也.”

88) 王焘. 外臺秘要 卷第二十六·陰痛方三首. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“病源腎氣虛損, 爲風邪所侵, 邪氣流入於腎經, 與陰氣相擊, 眞邪交爭, 故令陰痛.……養生方導引法云, 兩足趾向下拄席, 兩湧泉相拓, 坐兩足跟頭, 兩膝頭外叉手, 互前向下盡勢, 七通, 去勞損陰膝.”

89) 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.15.

피고 흔들며 막힌 곳을 소통시킨 이후에 氣運이 돌아 神이 조화롭게 된다.<sup>90)</sup>라 하여 導引이 지형적으로 濕한 기운 때문에 痿厥寒熱이 많은 중앙지역에서 발달했고, 營衛와 關節을 움직여 氣運을 소통하고 神을 조화롭게 한다는 導引의 작용원리가 수록되어 있다. 「神仙導引篇」에서는 ‘論에 말하길, 사람의 五臟六腑, 百骸九竅가 다 一氣가 통하니, 氣가 흐르면 형체가 조화롭고 氣가 막히면 형체가 병든다. 導引의 법은 血氣를 운행하고 關節을 이롭게 하여 外邪를 물리쳐 침입할 수 없게 한다고 했다. 傳에 말하길, 문의 지도리는 좀먹지 않고 흐르는 물은 썩지 않으니, 사람의 몸도 역시 이와 같으므로 眞理를 닮는 선비는 導引을 우선으로 한다고 했다. 밤중 子時에 少陽의 기운이 陰分에서 생기니 수련하는 선비는 子時에 수련해야 하니, 古人은 하루의 운행은 子時에 시작되고, 一年의 功은 반복에서 생긴다고 했다.’<sup>91)</sup>라고 하였고, ‘天竺按摩法: 양손을 서로 쥐어 비비고 비트는 것을 세수하듯이 한다. 양손을 가볍게 깎지 끼고 앞을 향해 뒤집으며 뺀다. 양손을 서로 쥐어 같이 배를 누르기를 좌우 같이 한다. 양손으로 서로 배를 세게 눌러 천천히 몸을 비틀기를 좌우 같이 한다. 손으로 五石의 힘으로 활을 당기듯이 하기를 좌우 같이 한다. 주먹을 쥐어 가슴 앞에 뺀기를 좌우 같이 한다. 바위를 밀어내듯이 하기를 좌우 같이 한다. 주먹을 쥐고 벌리니 이것이 가슴을 여는 것으로 좌우 같이 한다.……위의 18개 동작을 매일같이 3번씩 한다면 1개월 후에 모든 병이 낫고 말처럼 달리고 補益延年하며, 잘 먹고 눈이 밝으며 몸이 가벼워 피로를 느끼

지 않는다.’<sup>92)</sup>라고 하여 氣血을 운행하고 關節을 움직여 邪氣가 침입하지 못하도록 하는 導引의 작용원리와 少陽之氣가 생기는 子時에 수련을 해야 하는 導引과 시간과의 관계, 그리고 保健功으로서 起床後 하는 頭面部 및 四肢關節 導引法과 延年益壽를 위한 太上混元按摩法, 天竺按摩法의 구체적 동작이 소개되고 있다.

#### 4. 『三因方』의 導引氣功法

南宋代의 陳言이 1174년에 編纂한 『三因方』은 총 18권으로, 原題는 『三因極一病源論粹』인데, 『三因方』이라고 簡稱한다. 陳言은 “의학의 요점은 三因을 벗어나지 않는다”고 보았는데 本書의 앞부분에서는 醫學總論과 三因(內因外因不內外因)을 논술하는데 중점을 두고, 總論 뒤에는 內-外-婦人小兒科에서 각 科의 病證을 열거하고 治療方劑를 附記하였다<sup>93)</sup>. 本書의 특징은 醫상을 三因과 결합시킨 점으로 病因學說의 연구와 각 科의 임상치료에 양면의 의미를 가진다고 하겠다.

『三因方』에서는 導引氣功과 관련된 내용은 「息積證治 導引法篇」에서 ‘양손 엄지로 무명지 本節을 눌러 주먹을 만들어 대퇴부를 누르면서 책상다리로 앉아, 36번 이를 부딪치고 숨을 21息 만큼 막고, 숨을 3번 들이쉬고, 다시 숨을 참고 다시 들이쉬고 3번 하니 氣가 통하는 효과가 있으니 子午卯酉時에 행한다. 그러나 按摩導引法이 아주 많아 뜻에 따라 행함이 모두 옳으니 반드시 이 법에 구애받지 않아도 된다.’<sup>94)</sup>라고 하여 息積에 대한 구체적 導引

90) 聖濟總錄 卷第四·治法·導引. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“矧夫中央之地, 陰陽所交, 風雨所會, 其地不以濕, 其民食雜而不勞, 其病多痿厥寒熱, 故導引按蹠之術, 本從中央來, 蓋斡旋氣機, 周流營衛, 宣搖百關, 疏通凝滯, 然後氣運而神和.”

91) 聖濟總錄 卷第一百九十九·神仙導引上. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“論曰: 人之五臟六腑, 百骸九竅, 皆一氣之所通, 氣流則形和, 氣滯則形病, 導引之法, 所以行血氣, 利關節, 辟除外邪, 使不能入也. 傳曰: 戶樞不蠹, 流水不腐, 人之形體, 其亦由是, 故修真之士, 以導引爲先. 夜半子少陽之氣生於陰分, 修生之士, 於子時修煉, 古人一日行持, 始於子, 一歲功用起於複.”

92) 聖濟總錄 卷第一百九十九·神仙導引下. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“天竺按摩法: 兩手相捉扭振, 如洗手法. 兩手淺相叉, 翻覆向前. 兩手相捉共按胫, 左右同. 兩手相重按胫, 徐徐振身, 左右同. 以手如挽五石力弓, 左右同. 作拳向前築, 左右同. 如托石法, 左右同. 作拳卻頓, 此是開胸, 左右同. ……上十八勢, 但逐日能根據此三遍者, 一月後, 百病除, 行及奔馬, 補益延年, 能食眼明輕健, 不復疲乏.”

93) 전통의학연구소, 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.986.

94) 陳言. 三因方 卷之八·息積證治·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“以兩手母指壓無名指本節作拳, 按髀臥坐, 扣齒三十六, 屏氣二十一息, 咽氣三口; 再屏息, 再咽, 如是三作, 以氣通爲

법이 소개되어 있다.

### 5. 『普濟方』의 導引氣功法

明代의 朱橚·滕碩·劉醇 등이 編纂하였는데, 총 168권이며 15세기 初에 간행되었다. 本書는 明代 이전에 나온 醫書와 기타 관련 著書를 분류 정리하여 완성한 것이다. 原書는 현재 殘本만 남아 있고, 清代 초기에 『四庫全書』를 편집할 때 本書를 426권으로 개편하였다. 本書는 方脈總論, 運氣, 臟腑(臟象 및 臟腑諸病候를 포함)·身形(頭面·耳 등의 부위소속 및 身形諸病)·諸疾(傷寒·雜病·瘡瘍·外科·骨科 및 각종 치료방법을 포함)·婦人(婦產科를 포함)·嬰兒·鍼灸·本草 등 모두 100餘門으로 구성되어 있다. 『四庫提要』에 따르면 “무릇 1960論, 2175類, 788法, 61739方, 239圖가 수록되어 있다.”고 한다. 記述한 病證에는 모두 처방이 기록되어 있으며, 자료가 비교적 풍부한 편이지만 일부 부실한 내용도 섞여 있다<sup>95)</sup>.

『普濟方』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「大腸腑門篇」에서는 ‘養生方에 이르길, 똑바로 드러누워서 양 손으로 좌우 옆구리를 비비면 大便難, 腹痛, 腹中寒을 제거한다. 입으로 들이마시고 코로 숨을 내쉬면서 溫氣를 삼킨다.’<sup>96)</sup>, 「諸風門篇」에서는 ‘養生方에 이르길, 양팔을 좌우로 힘껏 펼치고 9통동안不息하면 臂痛勞倦, 風氣不遂를 낮게 한다. 양팔을 떠는 사람은 다시 가렵다고 말하는 것과 같다. 베개를 고정하고 스스로 숨이 출입하는 소리가 들리지 않게 한다. 매번 숨을 들이쉬어 마음속으로 내보낸다. 발가락 끝으로 氣가 나가게 하고 숨을 5~6息 정도 들이쉬고 한번 내쉬는 것을 一息이라 하면 횡수가 10息에 이르면 점차 더 증가하여 100~200息에 이르면 병이 곧 낫는다. 生菜雞魚肥肉를 먹지 말고, 많이 먹은 뒤나 喜怒憂患이 있을 때 갑자기 氣를 운행

하지 말며, 오직 새벽의 맑고 깨끗한 때에 운행하면 좋아 萬病을 낮게 한다.’<sup>97)</sup>, 「積聚門篇」에서는 ‘厥逆上氣, 氣攻兩脅, 心下痛滿의 증상이 있을 때. 양손의 엄지손가락으로 무명지의 本節을 눌러 주먹을 쥐고 가부좌한 다리를 누른다. 치아를 36회 맞부딪히고 21息 동안 숨을 참고 세 번 삼킨다. 다시 이 법에 구애받을 필요는 없다.’<sup>98)</sup>, 「虛勞門篇」에서는 ‘養生方에 이르길, 오직 氣를 조용하게 하고 神을 기르려면 숨을 최대한 참고 숨을 미세하게 내뿜는다. 또 말을 많이 하지 않는다. 호흡을 많이 하면 神이 피로하다고 했다. 또 이르길, 입술로 핏줄을 들어 올리는 것은 팔이 수고로워진다. 양손으로 무릎과 음부가 차갑도록 앉고 위아래로 膝頭를 두들기며 양측으로 아직 손상되지 않을 때 오른쪽도 역시 그렇게 한다. 손바닥을 뒷목을 향하게 하고 아울러 팔을 당겨 머리를 향하게 하며, 손은 座席를 향해 7번 왕복하고, 손이 바라보게 7번, 손을 합치는 것을 7번 하면 비로소 양손과 허리를 바르게 하고 발을 움직이지 않게 하여 五勞七傷을 없앤다.’<sup>99)</sup>, 「頭門篇」에서는 ‘養生方에 이르길, 한 손으로 턱을 위로 최대한 꺾고 다른 한 손은 뒤로 최대한 뺀고 사방으로 손바닥이 드러나게 한다. 일시에 최대한 힘주기를 28번씩 좌우를 바꾸어 쉬지 않고 손을 베개로 하여 놓는다. 또 이르길, 이내 그치고 싶어 한다.’<sup>100)</sup>, 「腳氣門篇」에

效, 遇子午卯酉時則行. 然按摩導引之法甚多, 隨意行之皆可, 不必拘此法.”

95) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. pp.779-780.

96) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷三十九·大腸腑門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003. “養生方云, 假臥直, 兩手撚左右脅, 除大便難, 腹痛, 腹中寒. 口納氣, 鼻出氣, 溫氣咽之.”

97) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷九十三·諸風門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方云, 極力左右振兩臂, 不息九通, 愈臂痛勞倦, 風氣不遂. 振兩臂者, 更互猶言癢. 隨. 枕定然勿令自聞出入之聲. 每引氣, 心心念送之. 從腳指頭使氣出, 引氣五息六息. 一出之爲一息. 數至十息, 漸漸增益. 能至百息二百息, 病即除愈. 不用食生菜雞魚肥肉, 太飽食後, 喜怒憂患, 不得輒行氣, 唯須向曉清淨時行氣佳, 能愈萬病.”

98) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷一百七十一·積聚門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“厥逆上氣, 氣攻兩脅, 心下痛滿, 上以兩手拇指壓無名指本節, 作拳, 按押跖坐. 扣齒三十六, 屏氣二十一息, 咽氣三口. 再皆不必拘此法.”

99) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷二百二十八·虛勞門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方云, 唯欲嘿氣養神, 閉氣使極, 吐氣使微. 又不得多言, 大呼喚, 令神勞損, 亦云 舐唇抬肘使臂之勞手. 兩手內膝冷陰冷坐, 上下來捧膝頭, 兩和未損時, 右亦然. 頭掌相向腦項之後, 兼至膊相挽向頭膊, 手向席來去七, 仰手七, 合手七. 始兩手腰正足不動, 去五勞七傷.”

서는 ‘法에 이르길, 양 다리를 길게 펴고 앉는다. 몸을 편안하게 하고 숨을 들이마셔 아래로 가게 한다. 心の氣를 조화롭게 흠어지게 한다. 그런 뒤에 한쪽 다리를 굽혀 무릎아래를 편안하게 하고 다른 한쪽 다리는 힘껏 펴고 코로 숨을 들이쉬어 스스로 氣가 통하게 하기를 7번 하고, 양측 발꿈치의 癩疹急에 마음 두기를 7번 한다.’<sup>101)</sup>, 「疝門篇」에서는 ‘養生方에 이르길, 양 다리의 발가락을 기둥 있는 침대의 아래를 향하게 하고 양측湧泉이 서로 마주보게 앉는다. 양 발뒤꿈치의 끝과 양 무릎의 끝을 밖으로 빼고 손을 앞으로 하여 아래를 향하게 한다. 힘껏 7通동안 한다.’<sup>102)</sup>, 「療門篇」에서는 ‘養生方에 이르길, 양 손을 다리 안으로 넣고 땅에 웅크리고 앉아 굽은 다리를 그 위에 올리고 꿇무릎을 든다. 癩와 乳癰을 치료한다.’<sup>103)</sup>, 「耳門篇」에서는 ‘양 다리를 꼬고 앉아 양 손을 그 굽은 다리 안으로 넣고 머리를 숙여 뒷목 위에서 교차되게 한다. 久寒不能自溫, 耳不聞聲을 치료한다. 또한 이르길, 다리를 목 위로 올려 12通 동안不息하면 반드시 大寒不覺暖熱, 久頑冷患, 耳聾目眩이 낫는다. 오래 행하면 이를 수 있다. 5-6번 해서는 변화가 없다.’<sup>104)</sup>, 「諸蟲門篇」에서는 ‘三蟲을 치료한다. 양 손을 깍지껴서 머리에 올리고 길게 氣를

끌어들인 다음 뱉는다. 땅에 앉아 양 다리를 서서히 펴고 양 손으로 밖을 따라 무릎안의 굽은 곳을 싸고 머리를 숙여 무릎 사이로 넣는다.’<sup>105)</sup>, 「諸毒門篇」에서는 ‘一切의 蟲毒을 치료한다. 양 손을 깍지껴서 머리에 올리고 땅에 앉아 양 다리를 서서히 편다. 양 손을 밖을 따라 무릎안의 굽은 곳을 싸고 머리를 숙여 무릎 사이로 넣는다. 양 손으로 氣度を 씻는다.’<sup>106)</sup>이라고 하여 각 病症에 대한 구체적인 導引法이 소개되어 있다.

## 6. 「養生導引法」의 導引氣功法

編纂者는 未詳인 氣功著作으로 明代의 胡文煥이 矯正하여 1592년에 刊行하였다. 本書는 中風, 風痺, 心腹痛, 補益 등 27門으로 나누어지며, 諸病導引法 119種이 상세하게 기재되어 있다. 明代 이전의 각종 功法를 체계적으로 귀납하였으며, 同一한 병증에 대해서도 여러 가지 導引法을 나열하여 辨證施功에 이롭게 하였다<sup>107)</sup>.

『養生導引法』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「導引行氣法篇」에서는 ‘항상 子時 이후 午時 이전에 머리를 풀고 東向을 향해 주먹 쥐고 1通동안 숨을 쉬지 않고 손을 들어 좌우로 당기며, 손으로 양 귀를 막으면 머리카락이 검어지고 희어지지 않는다. 누워서 당기길 3번 하며, 손가락으로 뒷목 주변의 脈을 3번 누르면 눈이 밝아진다. 東向으로 앉아 5通동안 숨을 쉬지 않으면서 양손 중지로 입속의 침을 점찍기를 14회 하고 손을 비벼 눈을 닦으면 눈이 밝아진다. 東向으로 앉아 3通동안 숨을 쉬지 않으면서 손으로 양 콧구멍을 비비면 鼻宿息肉을 치료한다. 東向으로 앉아 4通동안 숨을 쉬지 않으면서 치아를 수없이 부딪치면 齒痛을 치료한다. 앞드려 前側臥로 6通동안 숨

100) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷四十四·頭門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方云, 一手拓頤向上極勢, 一手向後長舒急努. 四方顯手掌, 一時俱極勢四七, 左右換不息 枕手臥. 又云乃止欲.”

101) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷二百四十三·腳氣門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“法云, 坐, 兩足長舒, 自縱身內氣向下, 使心內氣和適散. 然後屈一足安膝下, 努長舒一足, 去二鼻內氣自通氣徹. 七. 不失心兩足跟癩疹急, 七.”

102) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷二百四十九·疝門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方云, 兩足趾向下柱席, 兩湧泉相顧坐, 兩足跟頭兩膝頭外扒, 手懸前向下. 盡勢七通.”

103) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷二百九十一·癩門·諸癩. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“養生方云, 踞以兩手從腳入據地, 曲腳加其上, 舉足, 可用行氣. 治療 乳癰.”

104) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷五十三·耳門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“坐地交叉兩腳, 以兩手從曲腳中入, 低頭叉項上. 治久寒不能自溫, 耳不聞聲. 又云, 腳著項上, 不息十二通, 必愈. 大寒不覺暖熱. 久頑冷患, 耳聾目眩. 久行即成法, 法身五六不能變.”

105) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷二百三十九·諸蟲門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“療三蟲, 上以兩手著頭, 相生叉手, 長引氣即吐之, 坐地緩舒兩腳, 以兩手從外抱膝中痛, 低頭入兩乃止.”

106) 朱橚, 滕碩, 劉醇. 普濟方 卷二百五十二·諸毒門·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“治一切蟲毒, 以兩手著頭相叉. 坐地緩舒兩腳. 以兩手從外抱膝中曲. 低頭入兩膝間. 兩手漱氣度.”

107) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.1456.

을 쉬지 않으면 耳聾目眩이 낫는다. 돌아누워 7통동안 숨을 쉬지 않으면 胸中痛, 咳가 낫는다. 양 무릎을 감싸고 땅에서 발돋움하여 8통동안 숨을 참으면 흉부 이상에서 머리, 耳目咽喉까지의 邪熱이 낫는다. 베개를 치우고 주먹 쥐고 숨을 참고 땅에서 발돋움하여 9통동안 숨을 참고 동쪽으로 머리를 하면 氣가 上下로 통한다. 코로 약하게 숨을 들이쉬면 쇠약함, 陰陽을 따를 수 없는 것을 낫게 한다. 이 법은 아주 어두울 때에는 행하지 말라.<sup>108)</sup> 「寧先生導引行氣法篇」에서는 ‘寧선생의 導引行氣法은 百病을 제거하고 늙지 않게 한다. 항상 일념으로 단전에 돌이킨다. 대저 사람을 낳는 것은 丹이고 사람을 구하는 것은 還으로, 온전히 하면 오래 살고 사라지며 쇠하므로, 導引하는 것은 사람의 肢體骨節의 邪氣를 제거하고 正氣가 존재케 한다. 정성으로 부지런히 연습하고, 동작하고 말하는 사이, 밤낮으로 행하면 골절이 단단해져 百病이 낫는다.’<sup>109)</sup> 「王子喬八神導引法篇」에서는 ‘王子喬八神導引法은 延年益壽하여 百病을 없앤다. 방법은 베개 높이는 四寸이고, 양 발사이의 거리는 五寸이며, 손과 몸 사이의 거리는 三寸으로 옷을 느슨하게 입고 머리카락을 풀어서 바로 드러누워 잠נם을 배제하고 생각을 안정시킨 後 코로 천천히 숨을 들이쉬고 입으로 숨을 내쉬며 의념으로 氣運을 各臟器로 끌어당겨 도달시킨 뒤 중복해서 진행하고, 쉬고 싶으면 먼저 충분한 氣運이 도달한 이후에 그쳐야

한다. 억지로 숨을 길게 쉴 필요가 없이 수련을 오래 하다보면 스스로 공능이 쌓여 마침내 점점 숨이 길어진다.……肝은 魂을 藏하고, 肺는 魄을 藏하며, 心은 神, 脾는 意, 腎은 精을 藏하니, 이것을 “神舍”라 부른다. 神舍를 수련하면 百脈이 조화되고 邪氣가 체내에 머무르지 않는다. 小腸의 길이는 九尺으로 모양은 땅위에 있는 九州모양이다.(다른 한 說에는 小腸은 九土로 길이가 二丈四尺이라 한다.) 導引을 행하는 사람은 虛證에는 눈을 감고, 實證에는 눈을 열어 질병으로 고생하는 부위로 氣運을 운행해 七息이 지나면 그치니, 氣가 서서히 왕래하기를 200步 정도를 해야된다. 앉은 자세에서 가늘고 고르게 氣運을 삼키고 5,6번에 효과가 없으면 다시 이 방법을 반복해서 병의 고통이 사라지면 그친다. 病者가 練功할 때는 仰臥位로 머리카락을 풀고 앞에 설명한 방법으로 行氣한다. 즉 천천히 입으로 숨을 들이쉬고 뱃속으로 끌어당겨 깊고 길게 하는데, 다만 숨이 가늘고 미세하여 끊어질 것 같은 상태에 이르러 천천히 코로 숨을 내뿜기를 약 수십 회 한다. “虛者補之, 實者瀉之”의 원칙을 따른다. 입을 닫고 숨을 온화하게 하여 氣가 따뜻하게 변하면 삼키기를 약 30회 하고, 뱃속이 움직이며 소리가 날 때 멈추는데, 이런 모양으로 氣運을 행한다. 약 200여 차례 하여 병이 낫지 않으면 이 功法를 반복한다. 병이 喉中, 胸中에 있으면 베개 높이를 七寸으로 하고, 병이 心下에 있으면 베개 높이를 四寸, 병이 배꼽아래에 있으면 베개 없이 반듯이 눕는다. 호흡하는 방법은 코로 숨을 들이쉬고, 입으로 숨을 내쉬면 補고, 입을 닫아 숨을 온화하게 해 氣가 따뜻하게 변하면 삼키는 방법은 瀉다. 숨을 참고 각종 질병을 치료하는 방법은 이렇다; 머리 병을 導引할 때는 바로 누워 머리를 들고, 허리와 다리위의 병을 치료하는 導引은 바로 누워 열 발가락을 들고, 胸中の 병을 導引할 때는 열 발가락을 당기고, 팔의 병을 導引할 때는 양손으로 양 엉덩이를 막고 누르며, 뱃속의 寒熱과 다양한 症候, 예를 들면 中寒身熱같은 것을 치료할 때는 숨을 참고 배를 두들기며 숨을 쉬고 싶으면 천천히 코로 숨을 내쉬는데 그치면 다시 반복하고, 병이 나오면 그친다.’<sup>110)</sup>라고 하였다.

108) 胡文煥 矯正. 養生導引法 卷十四·補益門·導引行氣法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“常以子後, 午前, 解發東向, 握固不息一通, 舉手左右導引, 手掩兩耳, 令發黑不白. 臥引爲三, 以手指招項邊脈三通, 令人目明. 東向坐, 不息五通, 以兩手中指點口中唾之二七, 相摩, 拭目. 令人目明. 東向坐, 不息三通, 以手撚鼻兩孔, 治鼻宿息肉愈. 東向坐, 不息四通, 啄齒無通數, 治齒痛. 伏, 前側臥, 不息六通, 愈耳聾目眩. 還臥, 不息七通, 愈胸中痛咳. 抱兩膝自企於地, 不息八通, 愈胸以上至頭頸耳目咽喉邪熱. 去枕, 握固不息, 自企於地, 不息九通, 東首, 令人氣上下通. 微鼻內氣, 愈羸, 不能從陰陽. 法, 大陰勿行之.”

109) 胡文煥 矯正. 養生導引法·寧先生導引行氣法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“寧先生導引行氣之法, 以除百病, 令年不老者. 常心念一, 以還丹田. 夫生人者丹, 救人者還, 全則延年, 去則衰朽, 所以導引者, 令人肢體骨節中諸邪氣皆去, 正氣存處. 有能精誠勤習履行, 動作言語之間, 晝夜行之, 則骨節堅強, 以愈百病.”

110) 胡文煥 矯正. 養生導引法·王子喬八神導引法. 中華醫典

「導引行氣法篇」에서는 補益작용이 있는 頭項部 保健功이 소개되고 있고, 「寧先生導引行氣法篇」에서는 黃帝시대의 道人인 寧先生이 말한 道家導引術의 기본 이론과 방법을 설명하고 있으며, 「王子喬八神導引法篇」에서는 古代 氣功家인 王子喬의 心, 肝, 脾, 肺, 腎, 膽, 胃, 小腸의 8개 臟腑를 활용한 保健導引法을 설명하고 있다.

### 7. 『養生導引秘籍』의 導引氣功法

編纂者未詳의 養生관련 叢書로 『養性延命錄』(111), 『西山群仙會真記』(112), 『保生要錄』(113),

[CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“王子喬八神導引法, 延年益壽除百病. 法曰: 枕當高四寸, 足相去各五寸, 手法身各三寸, 解衣被發, 正偃臥. 勿有所念, 定意, 乃以鼻徐納氣, 以口出之, 各致其臟所, 竟而復始, 欲休先極之而止. 勿強長息, 久習乃自長矣. ……肝藏魂, 肺藏魄, 心臟神, 脾藏意, 腎藏精, 此名曰神舍. 神舍修則百脈調, 邪病無所居矣. 小腸者, 長九尺, 法九州也(一云: 九土, 小腸者, 長二丈四尺). 諸欲導引, 虛者閉目, 實者開目. 以所苦行氣, 不用第七息止, 徐徐往來, 度二百步, 所卻坐小咽氣, 五六不差, 復如法引, 以愈爲效, 諸有所苦, 正偃臥, 披發, 如法徐以口納氣, 填腹自極, 息欲絕, 徐以鼻出氣數十所, “虛者補之, 實者瀉之”. 閉口溫氣咽之三十所, (候)腹中轉鳴乃止. 往來二百步, 不愈復爲之. 病在喉中、胸中者, 枕高七寸; 病在心底者, 枕高四寸; 病在臍下者, 去枕. 以口納氣, 鼻出氣者, 名曰補; 閉口溫氣咽之者, 名曰瀉. 閉氣治諸病法; 欲引頭病者, 仰頭; 欲引腰腳病者, 仰足十指; 欲引胸中病者, 挽足十指, 引臂病者, 掩臂, 欲去腹中寒熱諸(所)不快, 若中寒身熱, 皆閉氣脹腹, 欲息者徐以鼻息, 已, 復爲, 至愈乃止.” 등

111) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.1458.

“梁의 陶弘景이 편찬한 총 2권의 養生學 著作으로 편찬 연도는 未詳이다. 本書는 道家의 觀點에서 양생의 各種 금기 사항 및 服氣疾病治療導引按摩 등의 내용을 기술하였다. <道藏>本이 현존한다.”

112) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.1064.

“唐代의 施肩吾가 撰하고, 李鍊이 編한 총 5권의 氣功學 著서이다. 이것은 施肩吾가 西山에 은거할 때에 십여 명의 道友와 內丹術 자료를 토론했어 종합하고, 여러 가지 저작을 참고하여 편성한 것이다. 液에서 먼저 養形을, 그 다음에는 精氣神을 補益하는 것을 기초로 하여 形氣를 온전하게 하고, 다시 內丹을 단련하여 양생할 것을 주장하였다. 이밖에도 內氣의 運行理論을 발전시켰는데, 身의 元氣를 訶東이라 命名하고, 이와 같이 內氣가 下關中關上關을 지나 上丹田中丹田下丹田을 거치는 과정을 大河라 하였으며, 후에 周天이라 하였다.”

113) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000.

『修齡要指』(114), 『太清導引養生經』(115), 『養生導引法全』 등과 같은 養生導引 관련 문헌을 모아 養生과 관련된 다양한 내용들을 풍부하게 담고 있다.

『養生導引秘籍』에서 導引氣功과 관련된 내용은 叢書 중 『養生導引法全』, 『修齡要指』로, 『養生導引法全-老人門』에서는 ‘《修真書》에 이르길, 봄에 嘔소리는 눈을 밝히고 肝을 돕고, 夏至에 呵소리는 心火를 방지한다. 가을에 呬소리는 膈을 안정시키고 肺를 윤택하게 하며, 腎의 吹소리는 오직 겨울의 안정에 필요하다. 三焦의 噓소리는 煩熱을 없애고, 四季의 呼소리는 脾에 반찬이 되니, 소리를 내서 입과 귀로 듣는 것은 그 공이 寶神丹보다 낫다. ……肝의 嘔소리는 噎乾面塵, 眼眇赤, 多淚, 疼痛, 脅下痛, 小便黃赤色或澀을 다스린다. 心의 呵소리는 煩燥, 喉瘡, 熱腫, 多汗, 掌中熱, 咽乾渴을 다스린다. 脾의 呼소리는 熱痰涎, 目黃, 喉痹, 鼾衄, 口乾舌痛, 身重腹脹을 다스린다. 肺의 呬소리는 喘嗽煩渴, 胸膈煩膨有痰, 掌中熱風汗出을 다스린다. 腎의 吹소리는 有疾羸, 面黑, 口乾, 耳鳴, 咽噎腫, 股內疼痛, 足下熱痛을 다스린다. 三焦의 噓소리는 頰痛, 喉痹, 耳閉渾渾然

p.772.

“작자의 생애 및 출판 연대는 未詳이며, 宋代의 蒲虔貫이 注한 養生類著書이다. 本書는 養神氣門, 調肢體門, 論衣服門, 論飲食門, 論居處門, 論藥食門의 여섯 節로 나뉘져 있다. 이 책에 반영된 양생 사상은 주로 食생활과 起居 활동을 통한 攝生을 중시한 것이며, 按摩를 통한 자아 단련, 藥物 사용을 통한 종합적인 조리 등을 언급하였다. 그 내용은 대부분이 실용적이고 편파적이지 않아, 노인의 保健益壽에 참고할 만한 가치가 있다.”

114) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.1214.

“明代 초기 冷謙이 편찬한 養生 및 氣功學 전문서이다. 四時調攝起居調攝延年六字總結四季却病歌長生一十六字訣로 나누어지고, 十六段錦法-八段錦法-導引却病歌訣却病八則 등의 編으로 구성되었다. 導引吐納 등의 各種 功法이 고르게 수록되어 있다.”

115) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.2399.

“編者は 未詳인 氣功學 著서로 <通志藝文略>에 수록되어 있고, 北宋初의 <雲笈七籤>에도 이미 수록되어 있는 것을 보면 宋代 이전 작품인 것으로 추정된다. 많은 功法 예컨대 赤松子導引法, 靈先生導引法, 王子喬八神導引法, 蝦蟆龜鼈雁龍行氣法, 喻月精法, 彭祖谷仙臥引法, 導引服思法 등을 소개하고 있어 고대의 氣功法을 연구하는데 참고가 된다.”

을 다스린다. 이상 六經의 주치는 本病之邪로 부족한 臟이 없고 또 藥食氣味가 補가 된다. 經에 말하길, “刑은 味를 먹으므로 味는 刑으로 돌아가고, 氣는 刑을 滋養함으로 刑은 氣로 돌아가니, 氣가 化하면 精이 생기고 味가 조화로우면 刑이 커져 五味가 마땅하게 된다. 만약 五志가 지나치면 藥으로 고칠 수 없는 것은 五勝으로 옳게 된다. 憂는 怒를 이긴다. 肝은 木에 속해 그 뜻은 怒로 지나치면 반대로 자신이 傷한다. 그래서 怒는 肝을 傷하므로 이기는 것으로 그것을 억제한다. 惝은 喜를 이긴다. 心은 火에 속해 그 뜻은 喜로 지나치면 반대로 자신이 傷한다. 그래서 喜는 心을 傷하므로 이기는 것으로 그것을 억제한다. 怒는 思를 이긴다. 脾는 土에 속해 그 뜻은 思로 지나치면 반대로 자신이 傷한다. 그래서 思는 脾를 傷하므로 이기는 것으로 그것을 억제한다. 喜는 憂를 이긴다. 肺는 金에 속해 그 뜻은 憂로 지나치면 반대로 자신이 傷한다. 그래서 이기는 것으로 그것을 억제한다. 思는 惝을 이긴다. 腎은 水에 속해 그 뜻은 惝으로 지나치면 반대로 자신이 傷한다. 그래서 이기는 것으로 그것을 억제한다.”<sup>116)</sup>라 하여 四時, 臟腑와 六字訣 관계 및 五志(怒喜思憂恐)와 臟腑와의 관계를 설명하고 있다. 그리고 각 절명 편에서는 구체적인 導引法을 제시하고 있으며, 『養生導引法全·補益門』에서는 ‘《道藏經》에 이르길, 老君이 옛 神仙

은 導引을 일삼아 꿈이나 새처럼 몸을 펴고 허리를 당기며 관절을 움직여 늙지 않음을 求하니, 이름하여 五禽之戲라 한다. 발뒤꿈치를 당김을 마땅히 하고 몸안의 불쾌함을 導引한다. 한 짐승의 동작만 해도 말이 나니 그친다. 몸이 가볍고 편해진다. 널리 행하면 나이가 900여세가 되어도 耳目이 聰明하고 치아가 堅實하다. 대저 導引은 너무 쉬우나 행하는 사람이 너무 드므니 슬프도다!’<sup>117)</sup>와 ‘呬字：呬는 肺를 主하고, 肺는 五臟에 이어져, 바람을 맞으면 코가 막힌다. 병이 있으면 呬하면서 내뱉어 치료한다. 呵字：呵는 心을 主하고, 心은 혀에 연결된다. 五臟과 心에 熱이 있으면 혀가 마른다. 병이 있으면 呵하면서 내뱉어 치료한다. 呼字：呼는 脾를 主하고 脾는 口에 연결된다. 말하길, 脾濕이 있으면 呼하면서 내뱉어 치료한다. 嘘字：嘘는 肝을 主하고, 肝은 目에 연결된다. 말하길, 肝盛하면 嘘하면서 내뱉어 치료한다. 吹字：吹는 腎을 主하고, 腎은 耳에 연결된다. 말하길, 腎虛하면 吹하면서 내뱉어 치료한다. 嘻字：嘻는 三焦를 主하고, 병이 있으면 嘻하면서 내뱉어 치료한다.’<sup>118)</sup>하여 保健功인 ‘五禽戲’와 六字訣로 臟腑의 질병을 치료하는 ‘服氣吐納訣’이 들어있다. 그리고 『修齡要指·導引卻病歌訣篇』에서는 ‘물(침)로 씻으면 後患을 없앤다: 아침에 일어나면 단정히 앉아 정신을 모으고 생각을 멈추고 혀를 입천장에 대고, 입을 닫고 숨을 골라 침이 저절로 생겨 점차 입안에 가득차면 3번에 나누어 의식적으로 삼킨다. 오래 하면 五臟之邪火가 불타지 않고 四肢의

116) 胡文煥 矯正. 養生導引秘籍·養生導引法全·老人門. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“《修真書》云：春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闌。秋呬定知金肺潤，腎吹惟要坎中安。三焦嘻卻除煩熱，四季長呼脾化餐，切記出聲開口耳，其功尤勝寶神丹。……肝嘘，主噎乾面塵，眼膠赤，多淚，疼痛，脅下痛，小便黃赤色或澀。心呵，主煩燥，喉瘖，熱腫，多汗，掌中熱，咽乾渴，脾呼，主熱痰涎，目黃，喉痹，鼻衄，口乾舌痛，身重腹脹。肺呬，主喘嗽煩渴，胸膈煩膨有痰，掌中熱風汗出，腎吹，主有疾羸，面黑，口乾，耳鳴，咽噎腫，股內疼痛，足下熱痛。三焦嘻，主頰痛，喉痹，耳閉渾渾然。以上主治六經，本病之邪也，然無臟不足，又在藥食氣味爲補。經云：形食味，故味歸形，氣養形，故形歸氣，氣化則精生，味和則形長，故五味爲宜。若五志所過，非藥可治者，五勝爲宜。憂勝怒。肝屬木，在志爲怒，過節則反自傷。故曰怒傷肝，故以所勝者制之。恐勝喜。心屬火，在志爲喜，過節則反自傷。故曰喜傷心，故以所勝者制之。怒勝思。脾屬土，在志爲思，過節則反自傷。故曰思傷脾，故以所勝者制之。喜勝憂。肺屬金，在志爲憂，過節則反自傷。故以所勝者制之。思勝恐。腎屬水，在志爲恐，過節則反自傷，故以所勝者制之。”

117) 胡文煥 矯正. 養生導引秘籍·養生導引法全·補益門. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“《道藏經》云：老君曰，古之仙者，爲導引之事，能鳥伸，挽引腰體，動諸關節，以求難老，名曰五禽之戲。挽引蹄足以當，導引體中不快。起作一禽之戲，故令汗出，因止。以身體輕便。普施行之，年九百餘歲，耳目聰明，牙齒完堅。夫爲導引者甚易，行者甚希，悲哉！”

118) 胡文煥 矯正. 養生導引秘籍·養生導引法全·補益門. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“呬字：呬主肺，肺連五臟，受風即鼻塞。有疾作，吐納治之。呵字：呵主心，心連舌。五臟心熱，舌乾。有疾作呵，吐納治之。呼字：呼主脾，脾連唇。論云：脾濕即唇焦。有疾作呼，吐納治之。嘘字：嘘主肝，肝連目。論云：肝盛即目赤。有疾作嘘，吐納治之。吹字：吹主腎，腎連耳。論云：腎虛即耳聾。有疾作吹，吐納治之。嘻字：嘻主三焦，有疾作嘻，吐納治之。”

氣血이 소통되어 모든 질병이 생기지 않고 오래되면 後患도 없애 늙어도 쇠약하지 않는다. 訣에 말하길: 침은 자주 혀끝에서 생겨 항상 찾아 자주 下丹田으로 삼키네. 속에서 暢美하고 막힘이 없으니 百日功에 靈이 얼굴에 머물 수 있다고 한다.<sup>119)</sup>와 『修齡要指·八段錦篇』에서는 ‘눈을 감고 명상하듯 앉아(명상하면서 양반다리로 앉음) 주먹을 쥐고 정신을 고요하게 한다. 치아를 36번 부딪히고, 양손으로 昆侖을 짚다(양손을 깍지 끼고 뒷목을 향하는 것을 九息을 헤아리는데 귀에 소리가 들리지 않도록 한다. 이후에 숨을 출입하되 귀에 소리가 들리지 않게 한다). 左右에 天鼓가 울리길 24번 한다(양손바닥으로 양귀를 막아 먼저 제2지로 중지를 눌러 腦後를 툭기기를 좌우 각각 24회 한다). 약하게 天柱혈을 흔들고(머리를 흔들어서 좌우로 돌아보고 어깨를 돌리기를 24회 하는데 먼저 주먹을 쥐다), 赤龍이 水津을 어지럽힌다(赤龍은 혀다. 혀로 치아와 좌우 볼을 핥아 입안에 침이 생기면 삼킨다). 침을 36번 양치질하고(일부에서 鼓漱라 함), 神水を 입안 가득하게 한다. 한 모금씩 3번에 나누어 마시니(양치질한 침을 세 번에 나누어 소리 나게 삼킨다), 龍이 움직이니 虎가 스스로 분주하다(침은 龍이고, 氣는 虎이다). 숨을 참고 손을 열나게 하고(코로 清氣를 들이마셔 잠시 숨을 참아 빠르게 손을 비벼 아주 뜨겁게 하고 코로 서서히 숨을 내뿜는다), 등의 精門을 마찰시킨다(精門은 허리 뒤의 外腎이다. 손바닥을 합쳐 마찰시켜 손을 짝 쥐다). 이것을 한 숨에 다 마치고(다시 숨을 단는다), 불기운이 臍輪을 따뜻하게 한다고 생각한다(입과 코의 숨을 참고 心火가 내려가 丹田을 데운다고 생각하고 최대한 뜨거워지면 뒤 방법을 사용한다). 좌우로 轆轤를 움직이고(머리를 숙이고 양 어깨를 36회 흔들고 나서 불기운이 丹田에서 나와 雙關을 뚫고 腦戶로 들어간다고 생각하고 코로 숨을 들이쉬고 잠시 멈춘다), 양

다리를 편다(양 다리를 곧게 편다). 양손을 깍지 끼고 虛空으로 뻗치고(손을 깍지 끼고 허공을 향해 3번이나 9번 뻗는다), 머리를 숙여 다리를 자주 잡는다(양손으로 발바닥을 12회 잡고나 서 발을 오므리고 단정히 앉는다). 물 기운이 거슬러 오르는 것을 살피고(입안에 침이 생기는 것을 살피는데 아직 생기지 않으면 다시 혀로 핥아 물을 취하는 것을 앞의 방법과 같이한다), 다시 양치질하고 다시 침을 삼키는데 이렇게 3번을 마치면 神水を 9번 삼키게 된다(다시 양치질을 36회 하고 앞에서와 같이 삼키니 9번이 된다). 소리 나게 삼키면 온 血脈이 스스로 조화롭고 고르게 된다.<sup>120)</sup>라고 하여 각각 七言絶句 형식으로 된 16개 항목의 보건양생 導引氣功法을 소개한 ‘導引卻病歌訣’과 대표적 保健功인 ‘八段錦’에 대한 설명이 있다.

### 8. 『古今醫統大全』의 導引氣功法

『古今醫統大全』은 明代 中期 徐春甫가 1556년에 編纂한 綜合醫書로 古今醫統이라고도 한다. 이 책은 明代 이전의 역대 醫書 및 經史百家 중에서 의학과 관계가 있는 자료를 분류·편집하여 收錄한 것이다. 그 중에는 역대 醫家들의 傳記를 요약하고, 『內經』의 要旨, 各家들의 醫論, 脈候, 運氣, 經穴, 鍼灸, 臨

120) 胡文煥 矯正. 養生導引秘籍·修齡要指·八段錦導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“閉目冥心坐(冥心盤跏而坐), 握固靜思神. 叩齒三十六, 兩手抱昆侖(又兩手向項後, 數九息, 勿令耳聞. 自此以後, 出入息, 皆不可使耳聞). 左右鳴天鼓, 二十四度聞(移兩手心, 掩兩耳, 先以第二指壓中指, 彈擊腦後, 左右各二十四次). 微擺撼天柱(搖頭左右顧, 肩膊隨轉動二十四, 先須握固), 赤龍攪水津(赤龍者, 舌也. 以舌攪口齒並左右頰, 待津液生而咽). 漱津三十六(一云鼓漱), 神水滿口勻. 一口分三咽(所漱津液分作三口, 作聲而咽之), 龍行虎自奔(液爲龍, 氣爲虎). 閉氣搓手熱(以鼻引清氣, 閉之少頃. 搓手急數, 令極熱, 鼻中徐徐乃放氣出), 背摩後精門(精門者, 腰後外腎也, 合手心摩畢, 收手握固). 盡此一口氣(再閉氣也), 想火燒臍輪(閉口鼻之氣, 想用心火下燒丹田. 覺熱極, 即用後法). 左右轆轤轉(俯首擺撼兩肩三十六, 想火自丹田透雙關入腦戶, 鼻引清氣, 閉少頃聞), 兩腳放舒伸(放直兩腳). 叉手雙虛托(叉手相交, 向上托空三次或九次), 低頭攀足頰(以兩手向前攀腳心十二次, 乃收足端坐). 以候逆水上(候口中津液生. 如未生, 再用舌急攪, 取水同前法), 再漱再吞津. 如此三度畢, 神水九次吞(謂再漱三十六如前, 口分三咽, 乃爲九也). 咽下響, 百脈自調勻.”

119) 胡文煥 矯正. 養生導引秘籍·修齡要指·導引卻病歌訣. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“水潮除後患: 平明睡起時, 即起端坐, 凝神息慮, 舌抵上, 閉口調息, 津液自生, 漸至滿口, 分作三次, 以意送下. 久行之則五臟之邪火不炎, 四肢之氣血流通, 諸疾不生, 久除後患, 老而不衰. 訣曰: 津液頻生在舌端, 尋常數咽下丹田. 於中暢美無凝滯, 百日功靈可駐顏.” 등

床各科證治, 醫案, 驗方, 本草, 救荒本草, 製藥, 通用되는 모든 處方 및 養生 등을 收錄하였다<sup>121)</sup>.

『古今醫統大全』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「攝生要義篇」과 각 病症別 「導引法篇」이나 「藥方篇」으로, 「攝生要義篇」에서는 '攝生の 要諦는 存想보다 큰 것이 없다. 存은 나에게 神이 있는 것이고 想은 내 몸을 생각하는 것이다. 눈을 감고 자기의 수렴된 마음을 보고 자기의 몸을 보며, 내 몸을 떠나지 않으면 내 神이 상하지 않아 存想이 점차 된다.'<sup>122)</sup>하여 氣功에 있어 存想의 중요성, 調氣法에 대한 설명, 養生에서 節制의 중요성과 節制해야 할 起居·四時·呼吸·飲食·感情·色慾에 대한 사항 등 導引의 원리들을 설명하고, 수많은 氣功法를 요약한 保健功 16節式을 소개하고 있다. 「導引法篇」이나 「藥方篇」에서는 病症別마다 적게는 1개에서 많게는 10개의 구체적인 導引法을 소개하고 있으며 『養生導引秘籍』에 나온 導引法과 중복되는 것이 많이 있다.

### 9. 『醫學入門』의 導引氣功法

明代의 李梴이 編纂한 綜合醫書이다. 本書는 『醫學小學』을 底本으로 하고, 諸家들의 學說을 참고하여 편찬한 것인데, 「醫學略論」·「醫家傳略」·「經穴圖說」·「經絡」·「臟腑·診法」·「鍼灸」·「本草」·「外感病」·「內傷病」·「內科雜」·「病各科用藥」 및 「救急方」 등의 내용이 들어 있다. 본문은 歌賦로 되어 있고 注文을 달아 보충 설명하였다. 各家의 學說을 인용한 외에도 자신의 견해를 附記한 醫學入門書이다<sup>123)</sup>.

『醫學入門』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「導引法篇」에서는 '導引은 氣血이 虛損해 잘 돌지 않는 증상에 행한다. 熱이 있는 사람은 눈을 뜨고, 熱이 없는 사람은 눈을 감는다. 땀이 없는 사람은 최대

한 숨을 참고, 땀을 매우 많이 흘리는 사람은 숨을 참을 필요가 없다. 눈, 귀, 입, 치아의 병을 고치려면 氣를 上行시켜 몸을 굽히고 편다. 대소변을 잘 통하게 하려면 氣를 下行시켜야 하며, 발을 강하게 하려면 몸을 눕혀 이것을 행한다. 四肢가 건강하려면 몸을 옆으로 하여 이것을 행하며, 머리의 병을 없애려면 머리를 들어야 하며, 허리와 다리의 병을 없애려면 열 발가락을 올린다. 가슴의 병을 없애려면 열 발가락을 당긴다. 팔에 병이 있으면 팔을 댄다. 배 안의 寒熱, 積聚의 여러 아픔을 없애려거나 안이 차고 몸에 熱이 있으면 숨을 참아서 배를 가득 채우고 누어 이것을 행하면 좋다. 다만 병이 머릿속이나 가슴 속에 있는 사람은 배개의 높이를 7寸, 병이 가슴 아래에 있으면 배개의 높이를 4寸으로 하며, 병이 배꼽 아래에 있으면 배개를 쓰지 않는다.'<sup>124)</sup>하여 虛損, 開關法, 起脾法, 開鬱法, 腰痛, 積聚, 遺精泄瀉, 痰壅에 대한 구체적인 導引法을 제시하고 있다.

### 10. 『馮氏錦囊秘錄』의 導引氣功法

『馮氏錦囊秘錄』은 清代의 馮兆張이 1702년에 編纂한 총 50권의 叢書로 『馮氏錦囊』이라고도 한다. 「內經纂要」·「雜病大小合參」·「脈訣纂要」·「女科精要」·「外科精要」·「藥按」·「痘疹全集」·「雜證痘疹藥性主治合參」의 여덟 가지를 포괄하면서, 기초이론과 脈診 및 藥物, 內·兒·婦·外科病症의 진단과 치료를 소개하였다. 내용이 풍부하며, 수록한 민간의 效驗方 역시 비교적 많다<sup>125)</sup>.

『馮氏錦囊秘錄』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「任督二脈導引秘旨篇」에서는 '사람 몸에는 任督脈이 있는데 天地에 子午線이 있는 것과 같다. 몸의 任

121) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.172.

122) 徐春甫. 古今醫統大全 卷之一百·養生餘錄(下)·攝生要義. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
“攝生之要, 莫大乎存想. 存謂存我之神, 想謂想我之身. 閉目見自己之收心, 見自己之身, 不離我身, 不傷我神, 則存想之漸也.”

123) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.1802.

124) 李梴. 醫學入門. 卷首下·導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“導引爲虛損氣血不周而設也. 有火者 開目; 無火者 閉目. 無汗者 閉氣至極; 有汗者 不必閉氣. 欲氣上行以治耳目口齒之病 則屈身爲之; 欲氣下行以通大小二便及健足脛 則偃身爲之; 欲氣達於四肢 側身爲之. 欲引頭病者 仰頭; 欲引腰脚病者 仰足十指; 欲引胸中病者 挽足十指; 欲引臂病者 掩臂; 欲去腹中寒熱 積聚諸痛 及中寒身熱 皆閉氣滿腹 偃臥亦可爲之. 但病在頭中胸中者 枕高七寸; 病在心上者 枕高四寸; 病在臍下者 去枕.”

125) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.2497.

督脈은 배와 등을 말하고 天地의 子午線은 남북으로 말하니, 나눌 수도 있고 합할 수도 있는데 나누면 陰陽이 분리되지 않는 것으로 보고, 합하면 섞여 사이가 없는 것으로 보니 이것이 진리를 닦는 사람의 周行이다.……氣運을 운행하는 법은 먼저 눈을 감고 단정히 앉아 코로 精氣를 마셔 丹田으로 내리고 尾閭혈을 거쳐서 끌어올리는데 대변을 참듯이 한다. 척추 옆의 雙關을 따라 위로 곧바로 泥丸宮으로 올렸다가 아래로 돌려 삼키면 이에 氣海혈로 돌아간다.<sup>126)</sup> 「十二段錦篇」에서는 ‘첫 번째 이 부딪히기: 이는 뼈의 여분으로 항상 부딪히는 소리가 나게 해야 하니, 筋骨이 활동하고 몸과 정신이 상쾌해진다. 매일 36회 부딪히면 적게는 입이 단혀 긴장된 것을 풀고 다 풀리면 입이 벌어지며 영원히 齒疾이 없다.’<sup>127)</sup>로 小周天에서 任督脈의 역할과 小周天의 방법을 설명하고 있고, 保健功인 十二段錦의 구체적 導引法을 소개하고 있다.

### 11. 『養生秘旨』의 導引氣功法

作者 未詳의 1권의 養生書로, 序文跋文目錄이 없고, 그 標題에 근거하여 45篇으로 나누었다. 本書는 주로 精氣神 三者를 핵심으로 삼아 養生의 이치를 논술하였는데, 外感內傷藥傷大自然의 侵襲 등을 방어하는 각도에서 질병 예방과 養生의 이치 및 방법을 소개하였다. 그 중에서 第35篇에서는 몸을 튼튼히 하고 질병을 물리치며 長壽하는 기전·효능 및 구체적인 功法을 소개하였다<sup>128)</sup>.

『養生秘旨』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「八段導引法篇」에서는 ‘눈을 감고 명상하듯 앉아 주먹을 쥐고 정신을 고요하게 한다: 눈을 감고 명상을 하는 것은 모두 고요함을 구하는 것이다. 坐法은 좌측 발의 발뒤꿈치를 굽혀 性器의 동맥이 뛰는 곳에 두어 精竅가 새지 않도록 하는 것을 握固라 한다. 치아를 36번 부딪히고, 양손으로 昆侖을 쥘다: 頭面을 昆侖이라 한다. 양손을 깍지 끼고 뒷목을 향하는 것을 九息을 헤아리는데 귀에 소리가 들리지 않도록 한다. 좌우에 天鼓가 울리도록 24번 한다: 양손바닥으로 양 귀를 막아 먼저 제2지로 중지를 눌러 腦後를 뿜기기를 좌우 각각 24회 한다. 약하게 天柱혈을 흔든다: 머리를 흔들어 좌우로 돌아보고 어깨를 돌리기를 24회 한다. 赤龍이 水精을 어지럽힌다: 赤龍은 혀다. 혀로 치아와 입안 구석을 훑아 입안에 침이 생기길 기다린다. 침을 36번 양치질하고 神水를 입안 가득하게 한다: 한 모금씩 3번에 나누어 마시니, 龍이 움직이니 虎가 스스로 분주하다. 침은 龍이고, 氣는 虎이다. 숨을 참고 손을 熱나게 한다. 코로 清氣를 들이마셔 잠시 숨을 참아 빠르게 손을 비벼 아주 뜨겁게 하고 코로 서서히 숨을 내뿜는다. 등의 精門을 마찰시킨다. 精門은 허리 뒤의 外腎이다. 손바닥을 합쳐 마찰시켜 손을 짝 쥘다. 이것을 한 숨에 다 마치고 불기운이 臍輪을 따뜻하게 한다고 생각한다. 숨을 참고 心火가 내려가 丹田을 데운다고 생각하고 최대한 뜨거워지면 뒤 방법을 사용한다. 丹田은 臍下一寸三分에 있다. 좌우로 轆轤를 움직이고 양다리를 편다. 머리를 숙이고 양 어깨를 36회 흔들고 나서 양다리를 곧게 편다. 양손을 깍지 끼고 虛空으로 뻗치고 머리를 숙여 다리를 급박하게 잡는다. 먼저 양손을 깍지 끼고 허공을 향해 3번 내뿜은 뒤 양손으로 발바닥을 12회 잡고나서 발을 오므리고 단정히 앉는다. 물 기운이 거슬러 오르는 것을 살핀다. 목안에 침이 생기는데 아직 생기지 않으면 다시 攪水法을 사용한다. 다시 양치질하고 다시 침을 삼킨다. 이렇게 3번을 마치면 神水를 9번 삼키게 된다. 다시 양치질을 36회 하고 앞에서와 같이 삼키니 9번이 된다. 소리가 나게 삼키면 온 血脈이 스스로 조화롭고 고르게 된다. 河車가 실어 나르는 것을 마치면 불기운이 피어

126) 馮楚瞻. 馮氏錦囊秘錄·雜症大小合參卷十一·任督二脈導引秘旨. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“夫人身之有任督，猶天地之有子午也。人身之任督，以腹背言，天地之子午，以南北言，可以分，可以合，分之以見陰陽不離，合之以見渾淪無間，此修真者之周行也。……運氣之法，先閉目端坐，鼻吸精氣，降至丹田，轉過尾閭，隨即提起，如忍大便狀。自夾脊雙關，透上直至泥丸宮，轉下鵲橋，然咽下，仍歸氣海。”

127) 馮楚瞻. 馮氏錦囊秘錄·十二段錦. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“一叩齒：齒爲骨餘，常宜叩擊，使筋骨活動，身神清爽。每叩三十六數，小解閉口咬緊，解畢方開，永無齒疾。” 등

128) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.1457.

나 온몸에 두루 퍼진다. 어깨와 몸을 24회 털고 다시 轆轤를 24회 움직이고 나서 丹田의 불기운이 아래에서 위로 올라와 온몸을 두루 따뜻하게 한다고 생각하고 때때로 입과 코로 숨을 잠시 참는다고 생각한다. 魔鬼가 감히 근접하지 못하고 꿈자리가 어두울 수 없으며, 寒暑가 침입할 수 없고, 더위가 침범할 수 없다. 子時이후 午時이전에 하면 조화가 乾坤에 합하고, 순환이 차체에 움직이니 八卦가 좋은 원인이다. 甲子日 夜半子時에 일어나 먼저 운행하는 시간으로 삼는다. 입으로 숨을 내쉬지 말고 오직 코로 미세하게 숨을 내쉬며, 매일 子時이후 午時이전에 각각 한 번씩 운행한다. 그러면 이것이 仙家の 능력을 닮는 것이니, 무릇 사람이 황망하니 반드시 일정에 구애 받지 말되 다만 하루 중에 몸이 한가하고 마음이 고요한 곳이 곧 수련하는 곳이니 많고 적음을 수행에 따름이 옳다.<sup>129)</sup>하여 八段錦 동작에 대한 설명을 하고 있다.

## 12. 『心醫集』의 導引氣功法

129) 馬齊 註譯. 養生秘旨·八段導引法. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“閉目冥心坐, 握固靜思神: 閉目冥心, 總以求靜. 坐法以左腳後跟曲頂腎根下動處, 不令精液漏泄, 謂之握固. 叩齒三十六, 兩手抱昆侖: 頭面謂之昆侖. 又兩手向頂後, 數九息, 勿令耳聞. 左右鳴天鼓, 二十四度: 移兩手心掩兩耳, 先以第二指壓中指, 彈擊腦後, 左右各二十四次. 微擺撼天柱: 搖頭左右顧, 肩膊轉動, 二十四次. 赤龍攪水精: 赤龍者, 舌也. 以舌攪口齒並左右頰, 待口中津生. 漱津三十六, 神水滿口勻; 一口分三咽, 龍行虎自奔. 液爲龍, 氣爲虎. 閉氣搓手熱. 以鼻引清氣, 閉之少頃, 搓手甚急, 令熱極. 鼻中乃徐徐放出氣. 背摩後精門. 精門者, 腰後外腎也. 合手心摩畢, 收手握固. 盡此一口氣, 想火燒臍輪. 閉口氣, 想用心火下燒丹田, 覺熱極, 即用後法, 丹田在臍輪下一寸三分. 左右轆轤轉, 兩腳放舒伸. 俯首擺撼兩肩三十六次, 後將兩腳放開舒直. 叉手雙虛托, 低頭攀足頻. 先叉手相交, 向上托空三次, 後以兩手向前攀腳心十二次, 乃收足端坐. 以候逆水上. 喉中津液生, 如未生, 再用攪水法. 再漱再吞津; 如此三度畢, 神水九次吞. 謂再漱三十六, 如前口分咽, 乃爲九也. 咽下響, 百脈自調勻; 河車搬運訖, 發火遍燒身. 擺肩並身二十四, 及再轉轆轤二十四次, 想丹田火自下而上遍燒身體, 想時口鼻皆閉氣少頃. 邪魔不敢近, 夢寐不能昏; 寒暑不能入, 災病不能侵. 子後午前作, 造化合乾坤; 循環次第轉, 八卦是良因. 法於甲子日夜半子時起首行時. 口中不得出氣. 唯鼻中微微放清氣, 每日子後午前各行一次. 然此修仙家能也, 凡人事忙, 不必拘定, 但一日之中得身閉心靜處, 便是下手所在, 多寡隨行可也.”

清代 初期의 醫家인 祝登元이 著述한 養生處世術에 관한 書籍로 모두 2卷으로 구성되어 있다. 10種의 養生處世術 및 질병과 有關한 열 가지 弊端을 제기하였는데, 그 중 “巫堂의 말만 믿고 醫師를 請하지 않는 것”, “本草에 관한 각종 책을 사용하면서도 깊이 알지 못하는 것” 등의 弊端에 대해 논술하였다<sup>130)</sup>. 이는 迷信에 대한 맹목적인 추구를 배제하고 藥性에 대한 깊이 있는 연구를 진행한 것 등이 매우 특징적이며 진취적인 의미를 부여할 수 있다.

『心醫集』에서 導引氣功과 관련된 내용은 「導引篇」, 「八段錦篇」, 「八段錦詩篇」으로, 「導引篇」에서는 ‘神氣精은 몸의 세 보물이니, 그것을 보호하는 요점이 세가지 있다. 처음은 온 관절을 導引해서 血脈을 소통시켜 몸을 안정되게 하고, 중간은 부지런히 모든 行法을 닦아 魂魄을 싸서 모든 神을 온전케 하고, 마지막으로 本元을 닦아 日月로 비행하여 真精을 돌이키게 한다. 真精을 한 번 얻으면 가히 神仙이 된다. 몸을 다스리는 요점은 存想到 있으니, 눈을 감고 안을 보아 神으로 氣를 알게 하고 氣가 神을 알면 이에 氣는 神의 胎兒가 되며 神은 氣의 주인이 되니, 神과 氣가 서로 합해 자연스럽게 되니 이것이 真想이다.’<sup>131)</sup>하여 精氣神을 다스림에 있어 存想의 원리, 行氣法에 대한 설명과 行氣에 있어 內觀法과 津液의 역할, 煉精法에 대한 설명, 그리고 保健用 頭面部 導引法을 소개하고 있다. 「八段錦篇」에서는 ‘閉氣법에 근거해 夜半 이후에 行功하는데 生氣가 처음 움직이는 시간이니, 濁氣는 입으로 내뿜고 清氣는 코로 들이쉬니 子時이후 午時이전에 각 한 번씩 한다. 먼저 일체 생각을 버리고 눈을 감고 명상을 하며 가부좌를 하고 앉아, 생각을 고요히 하여 정신을 집중한 뒤에 치아를 36회 부딪힌다. 이후 양손을 목 뒤로 향하기를 여러 번하되 귀로 소리가 들지 않도록

130) 전통의학연구소. 동양의학대사전. 성보사. 서울. 2000. p.2314.

131) 祝登元. 心醫集·靜功妙藥九種·導引. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“神氣精, 身之三寶也, 保之之要有三焉. 始以導引百骸, 通流血脈以安其體; 中以勤修百行, 抱制魂魄以全萬神; 終以淘煉本元, 飛行日月以復其真精. 真精得一, 可以仙矣. 治身之要, 在乎存想, 閉目內視, 而使神識氣, 氣識神, 於是氣爲神胎, 神爲氣主, 神氣相合而自然, 此真想也.”

한다. 이에 양 손바닥으로 양 귀를 가리고 먼저 第二指로 중지를 누른 상태에서 腦後를 뒤통기를 좌우 각각 24회 한다. 머리를 흔들며 좌우 고개를 돌려 어깨를 보는 것을 24회 한다. 혀로 입안과 이를 휘젓기를 좌우 36회 한다. 침이 입안 가득차기를 기다려 36회 양치질하고 3번으로 나누어 꿀꺽 소리를 내며 삼킨다. 龍은 液이오 氣는 虎로 液이 움직이면 氣는 스스로 분발한다. 이에 코로 淸氣를 끌어당겨 숨을 참고 잠깐 손을 비벼 熱나게 해서 약하게 氣가 나오게 한다. 허리 뒤쪽의 外腎이 精門이니, 양손바닥을 비벼 熱나게 해서 등의 腎堂穴을 36회 문지르고, 다음에 양손을 거두어 앞으로 향해 주먹을 쥐고 입과 코의 氣運을 단고 心火가 아래의 丹田을 뜨겁게 한다고 의념 한다. 고개를 숙이고 좌측 어깨를 36회 흔들고, 우측 어깨를 36회 흔든다. 丹田의 불기운이 雙關을 지나 腦戶로 들어간다고 생각하며, 코로 淸氣를 들이쉬고 잠시 閉한 뒤 양 다리를 곧게 뻗고 손을 깎지 끼고 위를 향해 하늘을 밀고 뒷목을 만지기를 각 9회 한다. 그리고 나서 아래로 숙이고 양손으로 앞을 향해 발바닥을 잡아당기기를 12회 한다. 이후 다리를 걷어 단정히 앉고 입안의 침을 살피니 소위 逆水上이라 한다. 침이 없으면 앞의 법대로 해서 다시 양치질하고 다시 삼키기를 3번 하니, 神水를 3번 나눠 삼키니 9번이 된다. 소리 나게 삼키면 온 血脈이 스스로 통한다. 어깨 열기를 24회 하고 다시 轉轉 움직이기를 24회 하고, 氣運을 단고 단전의 불기운이 아래에서 위로 가서 몸으로 퍼져 魔鬼가 사라지고 꿈이 편안하다고 의념 하니 寒暑災病이 침입하지 못해 乾坤과 합한다.<sup>132)</sup>, 「八段錦詩篇」에서는 ‘눈을 감고 명

상하듯이 앉아, 주먹 쥐고 정신을 고요히 한다. 치아를 36번 부딪히고 양손으로 昆侖을 썬다. 좌우의 天鼓(귀)를 24번 울린다. 약하게 天柱혈을 흔들고, 赤龍이 水津(침)을 어지럽히게 한다. 침을 36번 양치질하고 神水를 입안 가득하게 한다. 한 모금씩 3번에 나누어 마시니, 龍이 움직이니 虎가 스스로 분주하다. 숨을 참고 손을 열나게 비벼 등의 精門을 마찰시킨다. 이것을 한 숨에 다 마치고 불기운이 臍輪을 따뜻하게 한다고 생각한다. 좌우로 轉轉 움직이고 양 다리를 편다. 양손을 깎지 끼고 허공으로 뻗치고 머리를 숙여 다리를 급하게 잡는다. 물 기운이 거슬러 오르는 것을 살펴 다시 양치질하고 다시 침을 삼킨다. 이렇게 3번을 마치면 神水를 9번 삼키게 된다. 소리 나게 삼키면 온 血脈이 스스로 조화롭고 고르게 된다. 河車가 실어 나르는 것을 마치면 불기운이 피어나 온몸에 두루 퍼진다. 魔鬼가 감히 근접하지 못하고 꿈자리가 어두울 수 없으며, 寒暑가 침입할 수 없고, 더위가 침범할 수 없다. 子時이후 午時이전에 하면 조화가 乾坤에 합하고, 순환이 次第에 움직이니 八卦가 좋은 원인이다.<sup>133)</sup>하여 坐式八段錦에 대한 동작을 설명하고, 坐式八段錦의 동작에 대한 효과를 十言絶句형식의 詩로 나타내고 있다.

#### IV. 考察

關、入腦戶、鼻引淸氣、閉少頃、乃放直兩腳、叉手向上托天、按頂各九次。然後放下、以兩手向前攀腳心十二次。乃收足端坐、候口中津液、所云逆水上也。如無津、照前法再漱再吞三度、所得神水分三咽、乃爲九也。咽下有聲、百脈自勻暢。擺肩並身二十四次、再轉轉轉二十四次、閉氣想丹田火自下而上、遍燒身體、魔消夢安、寒暑災病皆不能入、與乾坤合矣。”

132) 祝登元. 心醫集·八段錦. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.

“法根據閉氣，行於夜半後，生氣初動時，濁氣口中吐之，淸氣鼻中納之，子後午前各一次。先去一切思慮，閉目冥心，盤跌而坐，握固靜思集神，然後叩齒三十六。後又兩手向項後，數九息，勿令耳聞。乃移兩手心掩兩耳，先以第二指壓中指，彈擊腦後，左右各二十四次。搖頭左右顧肩轉轉，隨動二十四。以舌攪口齒，並左右三十六。待津液滿口，漱三十六，分作三口，如有硬咽下然有聲。龍者液也，氣者虎也，液行氣自奔發。乃以鼻引淸氣閉之，少頃搓手令極熱，微微放氣出。腰後外腎爲精門，搓兩手心熱，背後摩腎堂三十六畢，仍收手向前握固，閉口鼻之氣，想用心火下燒丹田覺熱極。俯首擺撼左肩三十六，右肩三十六。想火自丹田透雙

133) 祝登元. 心醫集·八段錦詩. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.  
“閉目冥心坐，握固靜思神。叩齒三十六，兩手抱昆侖。左右鳴天鼓，二十四度聞。微擺撼天柱，赤龍攪水津。漱津三十六，神水滿口勻。一口分三咽，龍行虎自奔。閉氣搓手熱，背摩後精門。盡此一口氣，想火燒臍輪。左右轉轉轉，兩腳放舒伸。叉手雙虛托，低頭攀足頻。以候逆水上，再漱再吞津。如此三度畢，神水九次吞。咽下有響，百脈自調勻。河車搬運訖，發火遍燒身。邪魔不敢近，夢寐不能昏。寒暑不能入，災病不能侵。子後午前作，造化合乾坤。循環次第轉，八卦是良因。”

연구내용 중 導引氣功法의 이론이 담겨진 책은 『聖濟總錄』, 『古今醫統大全』, 『馮氏錦囊秘錄』, 『心醫集』 4종으로 氣血을 운행하고 關節을 움직여 邪氣의 침입을 막는 것을 증시하는 것에 대한 ‘導引의 작용원리’, 夜半이나 平旦의 氣가 맑고 空腹인 상태가 導引을 행하기 좋다는 ‘시간에 따른 導引法’, 養生에서는 起居·四時·飲食·感情·呼吸등을 절제하는 것이 중요함을 말하는 ‘養生에서의 節制’, 자신의 몸과 마음 觀하는 것에 대한 ‘存想의 중요성’, 氣의 運行을 함에 있어서도 存想이 필수적임을 강조한 ‘行氣法에서의 存想’ 까지 5가지정도의 이론으로 정리할 수 있다.

#### 1) 導引의 작용원리

『聖濟總錄·導引篇』에서 “蓋斡旋氣機，周流營衛，宣搖百關，疏通凝滯，然後氣運而神和”라 하여 導引은 氣機를 돌리고, 營衛와 關節을 움직여 氣運을 소통하고 神을 조화롭게 한다고 하였으며, 『聖濟總錄·神仙導引篇』에서는 “導引之法，所以行血氣，利關節，辟除外邪，使不能入也.”로 氣血을 운행하고 關節을 움직여 邪氣가 침입하지 못하도록 하는 導引의 작용원리를 밝히고 있다.

#### 2) 시간에 따른 導引法

『聖濟總錄·神仙導引篇』에서 “夜半子少陽之氣生於陰分，修生之士，於子時修煉，古人一日行持，始於子，一歲功用起於復.”으로 導引修練을 少陽之氣가 생기는 子時에 수련을 해야 한다고 하였고, 『古今醫統大全·攝生要義篇』에서는 “凡行導引法，常以夜半及平旦將起之時爲之，此時氣清腹虛，行之益人.”이라 하여 夜半이나 平旦에는 氣가 맑고 空腹상태이므로 導引하기에 좋다고 하였다.

#### 3) 養生에서의 節制

『古今醫統大全·攝生要義篇』에서 “養生者，節制之常也；煉氣，則術也。何以言之？人生元氣所稟，各有長短。自有知以來，爲貪愛侵剝暴戾蠹蝕，故長者短，短者促，不得盡天年而終。是以聖智之人有養生之論，大要

不出少思慮，寡嗜欲，節飲食，慎起居，順時候，和氣體，利關節而已矣。……夫養生者，臥起有四時早晚，飲食有至和之常。制利關節，有導引之方；流行榮衛，有吐納之術。忍喜怒，以養陰陽之氣；節嗜欲，以固真元之精。保形延命，可謂備矣。使禁忌之理，知有未周，雖云小節之常，亦有大道之要.”라 하여 養生에서 居處，四時，飲食，嗜欲(感情과 色慾)，呼吸에 있어 節制됨이 있어야 자기가 稟賦받은 壽命을 다 누릴 수 있다고 강조하고 있다.

#### 4) 存想의 중요성

『古今醫統大全·攝生要義篇』에서 “攝生之要，莫大乎存想。存謂存我之神，想謂想我之身。閉目見自己之收心，見自己之身，不離我身，不傷我神，則存想之漸也.”라 하여 養生에서 자기의 마음과 몸을 보는 存想보다 중요한 것은 없다고 하였으며, 『心醫集·導引篇』에서도 “治身之要，在乎存想，閉目內視，而使神識氣，氣識神，於是氣爲神胎，神爲氣主，神氣相合而自然，此真想也.”라 하여 神과 氣가 合一에 이르기 위해 存想이 중요함을 강조하였다.

#### 5) 行氣法에서의 存想

『馮氏錦囊秘錄·任督二脈導引秘旨篇』에서 “夫人身之有任督，猶天地之有子午也。人身之任督，以腹背言，天地之子午，以南北言，可以分，可以合，分之見陰陽不離，合之以見渾淪無間，此修真者之周行也。……運氣之法，先閉目端坐，鼻吸精氣，降至丹田，轉過尾閭，隨即提起，如忍大便狀。自夾脊雙關，透上直至泥丸宮，轉下鵲橋，然咽下，仍歸氣海.”라 하여 行氣法의 일종인 小周天을 하기 위해 몸의 任督脈이 중요하며, 구체적인 방법은 코로 숨을 들이쉬어 下丹田으로 내려 의식적으로 氣運을 尾閭穴을 지나 위로 끌어올려 척추의 雙關을 따라 泥丸宮(上丹田)에 이르면 아래로 돌려 鵲橋(혀가 입천장에 닿는 것)로 보내 다시 아래의 氣海穴(下丹田)으로 돌아가게 한다고 하였다.

『心醫集·導引篇』에서는 “行氣在照玄膺(舌下有三角，中玄膺，左金津，右玉液)一竅，以舌折而舐之，少頃則津液滿口，微漱數遍，徐徐以意引下，至重樓(咽喉)，漸達臆中(胸前)，中脘(心間)，神闕(臍中)，至下氣海(穀道

前), 就從氣海分開兩路, 至左右大腿, 從膝至三裏(穴在膝下), 下腳背及大拇指, 轉湧泉(在腳底心), 由腳跟腳彎循大腿而上, 至尾閭(穀道後), 合爲一處, 過腎堂, 夾脊, 陶道, 大椎, 天柱, 分送, 兩肩兩臂, 至手背, 由中指轉手掌, 一齊旋回, 過手腕, 由腋至胸旁, 膈後, 從腦灌頂, 複下明堂(腦前眉上)上, 以舌迎之, 至玄膺而止, 此爲一轉. 稍停, 又照前行動, 則壅滯疏通, 貫穿諸經, 通達諸竅, 是玉液煉形也. 然行氣須用眼者, 目之所至, 心亦至焉; 心之所至, 氣亦至焉. 其用液者, 液中有氣, 液氣相生, 爲金液之基, 作潤身之寶, 穿關透節, 無處不到.”라 하여 經絡으로 운행시키는 大周天을 소개하였는데 그 유주가 舌→任脈→氣海→下肢陽經→湧泉→下肢陰經→尾閭→督脈→分送→上肢陽經→中指→上肢陰經→腦→明堂(印堂穴)→舌 순서이며, 이때도 마찬가지로 存想으로 눈이 가면 마음과 氣運이 따라가는데, 여기서 매개체로 津液(唾液)을 중요시 하였다.

## V. 結論

傳統醫學 DB에 수록되어 있는 古典醫書 중 導引氣功과 관련된 용어로 검색된 導引氣功法관련자료 내용을 정리하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 古典醫學 문헌들 가운데 導引氣功과 관련된 용어로 검색된 문헌은 『備急千金要方』, 『外臺秘要』, 『聖濟總錄』, 『三因方』, 『普濟方』, 『養生導引法』, 『養生導引秘籍』, 『古今醫統大全』, 『醫學入門』, 『馮氏錦囊秘錄』, 『養生秘旨』, 『心醫集』으로 총 12종이 있었다.
2. 연구내용 중 導引氣功의 이론이 담겨진 책은 『聖濟總錄』, 『古今醫統大全』, 『馮氏錦囊秘錄』, 『心醫集』 4종으로 氣血을 운행하고 關節을 움직여 邪氣의 침입을 막는 것을 중시하는 것에 대한 ‘導引의 작용원리’, 夜半이나 平旦의 氣가 맑고 空腹인 상태가 導引을 행하기 좋다는 ‘시간에 따른 導引法’, 養生에서는 起居·四時·飲食·感情·呼吸등을 절제하는 것이 중요함을 말하는 ‘養生에서의 節制’, 자신의 몸과 마음 觀하는 것에 대한 ‘存想의 중요성’, 氣의 運行을

함에 있어서도 存想이 필수적임을 강조한 ‘行氣法에서의 存想’ 등의 내용이 있었다.

한의학에서 예방의학적 측면이 강조되고 있는 점에서 향후 氣功의 비중이 점차 커질 것이기에, 앞으로 古典醫書에서 나타난 導引氣功法에 대한 보다 체계적이고 깊이 있는 연구와 일반인들의 건강관리를 위한 導引氣功의 현대적인 접근과 정리가 반드시 필요하며, 아울러 임상에서 흔히 대하게 되는 질환에 활용할 수 있는 導引氣功法에 대한 적극적인 도입과 운용, 그리고 실제효과에 대한 연구와 검증이 불가피하다고 여겨지며, 이와 관련된 추가적인 문헌 및 임상연구도 필요하리라 생각된다.

## 參考文獻

<논문>

1. 강희훈. 기공에 대한 개괄적 고찰. 대한기공의학회지. 1996. 17(2). p.70.
2. 김광중, 지선영, 강희훈. 고혈압 치료에서의 기공요법. 제한동의학술원논문집. 1999. 4(1). pp.94-104.
3. 배향, 박령준. 소양과 흥반에 대한 기공치료 증례보고. 대한의료기공학회지. 2003. 7(1). pp.127-147.
4. 정대선, 한창현, 박수진, 권영규. 동추침에 의한 비침습적 소부혈 자극이 심박변이도에 미치는 영향. 한국한의학연구원논문집. 2007. 13(1). pp.129-138.
5. 한창현 외 5인. 기공요법을 활용한 만성두통환자 1례에 대한 증례보고. 동의신경정신과학회지. 2007. 18(3). pp.331-340.
6. 김태우, 윤중화. 기공수련의 기본적 분류와 침구학과의 관계. 대한기공의학회지. 1998. 2(1). pp.153-185.
7. 김윤홍, 임사비나, 허수영. 장부경락별 도인법에 관한 문헌적 고찰. 제한동의학술원 논문집. 1999. 4(1). pp.174-189.

8. 김경환, 윤중화. 기공의 도인법과 심이정경의 연관성에 관한 고찰. 대한침구학회지. 1996. 13(1). pp.92-129.
9. 이상남. 기공수련 단계별 호흡수련과 한의학이론의 연관성. 대구한의대학교 대학원. 2005.
10. 이동욱. 六字訣과 詠歌舞蹈의 韓醫學의 考察 및 臨床適用에 對한 研究. 대구한의대학교 대학원. 2008.
11. 정미영. 양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교연구. 대구한의대학교 대학원. 2008.
12. 반창열. 三一神譜에 나타난 의료기공에 관한 연구. 대한의료기공학회지. 2004. 7(2). pp.40-94.
13. 전춘산. 한국전통 양생기공사상과 삼대경문. 대구한의대학교 대학원. 2007.
14. 안훈모, 길호식, 김광호. 중국 역사 초기시대의 기공양생가의 사상 및 공법에 대한 고찰. 대한기공학회지. 1998. 2(2). pp.201-224.
15. 김경환, 윤중화, 김갑성. 경락기공에 관한 연구. 대한침구학회지. 1999. 16(2). pp.200-202.
16. 김경환 외 3인. 氣功의 周天功과 奇經八脈에 관한 고찰. 대한침구학회지. 1995. 12(2). pp.251-253.
17. 허제석. <諸病源候論>에 記載된 <養生方導引法>의 研究. 동국대학교 대학원. 2004.
6. 丁光迪. 諸病源候論養生方導引法研究. 北京. 人民衛生出版社. 1993. pp.9-10.
7. 과학백과사전종합출판사. 東醫學辭典. 서울. 도서출판 까치. 1990. p.144.
8. 呂不韋. 呂氏春秋. 서울. 민음사. 1995. p.36.
9. 姜孝信. 東樞撮要. 서울. 의학사. 1984. p.3.
10. 洪元植 校訂. 精校黃帝內經素問. 서울. 동양의학연구원. 1985. p.44.
11. 배병철. 今釋黃帝內經靈樞 1. 서울. 성보사. 1995. p.545.
12. 洪元植 校訂. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 동양의학연구원. 1985. p.198.
13. 김달진. 莊子. 서울. 고려원. 1990. p.224.
14. 葛洪. 抱朴子 內篇 卷6. 臺北. 中華書局. p.2.
15. 楊思澍, 張樹生, 傅景華. 中醫臨床大全. 北京. 北京科學技術出版社. 1994. p.1302.
16. 樓羽剛. 中國氣功功法大全. 北京. 中醫古籍出版社. 1993. p.82.
17. 中華醫典 [CD-ROM]. 長沙. 湖南電子音像出版社. 2003.
18. 洪元植. 中國醫學史. 서울. 동양의학연구원. 1984. p.129.

<단행본>

1. 張有窩, 朱鵬飛, 張貴發. 中國氣功大全 1. 天津. 天津人民衛生出版社. 1996. pp.3-4.
2. 姜孝信, 李政祐. 氣功學. 서울. 일지사. 1998. pp.25-26.
3. 薛立功. 中國醫學氣功. 北京. 黑龍江科學技術出版社. 1990. pp.4-5.
4. 張聲炳, 黃健, 劉天君, 劉元亮. 中醫氣功學. 北京. 人民衛生出版社. 1996. pp.1-2.
5. 馬礼堂. 養氣功問答與實踐. 北京. 人民衛生出版社. 1988. pp.83-84.

