

소아 運動養生에 관한 文獻的 高찰

慶熙大學校 韓醫科大學 原典學教室¹ · 韓醫學古典研究所²

朴美女¹ · 丁彰炫^{1, 2 *}

Study on the Childhood Exercise Yangsaeng(養生)

Park Mi-nyou¹ · Jeong Chang-hyun^{1, 2 *}

¹Dep. of Oriental Medical Classics, College of Oriental Medicine, Kyunghee University

²Institute of Oriental Medical Classics, Kyunghee University

We would like to understand we should follow the rules of nature by having 'bupaeumyang(法於陰陽) to the "sanggocheonjinron 『上古天真論』 and the healthy living shall be made based on the balance of yin and yang, and in harmony with the nature mentioned in Sagijoshindaeron 『四氣調神大論』 so it is considered that this is the Yangsaeng(養生) usually mentioned in Oriental medicine.

Therefore, we would like to present the exercise methods according to the season and would like to propose two most basic Yangsaeng methods of the gymnastics Yangsaeng method(體操養生方法) and the massage Yangsaeng method(按摩養生方法) stimulating Musculoskeletal(筋骨格) and acupoints (血位) directly by the caregivers among the various infants exercise in order to help their physical growth and development and to promote the interaction between parents and children.

Key Words : The Four Seasons exercise Yangsaeng(養生) methods, gymnastics Yangsaeng(養生) method, massage Yangsaeng(養生) methods

I. 序論

『千金要方·養生篇』¹⁾에서는 養生이라는 것은 바로 “欲所習以成性”하는 것이므로 양호한 攝生習慣을 기르는 것이 무엇보다 중요하며 그로 인하여 “內外百病皆悉不生” 하여 수명을 연장할 수 있다고 하였다.

그러므로 養生은 주로 自我修練을 통하여 양호한 심리상태를 획득하는 것을 말하는 것으로 이는 바로 養生의 根本이자 養生의 핵심내용이라고 하였다.

『素問·上古天真論』에는²⁾ 養生의 方法으로 “和於術數”를 언급하였는데 이에 張介賓³⁾은 “術數”를 “修身養生之法”이라 하였고 馬蒔는 “如呼吸, 按蹻”라고 하였다. 이는 按摩法과 調氣法 등 運動方法을 實行함으로써 體內외의 均衡을 維持하고 氣血을 旺盛하게 하여 疾病을 豫防하고 身體를 健康하게 維持하려는

* 교신저자: 丁彰炫, 慶熙大學校 韓醫科大學 原典學教室
전화) 02) 961-0337, E-mail : jeongch@khu.ac.kr
접수일(2011년 4월25일), 수정일(2011년 4월25일),
게재확정일(2011년 5월20일)

1) (唐)孫思邈 編著, 千金方, 北京, 中國中醫藥出版社, 1998, p.440.
『備急千金要方卷第二十七 養生』“夫養生者, 欲所習以成性, 性自爲善, 不習無不利也, 性既自善, 內外百病皆悉不生, 禍亂災害亦無由作, 此養生之大經也, 善養生者, 則治未病之病, 是其義也, 故養生者 不但餌藥餐霞, 其在兼於百行, 百行周備, 雖絕藥餌 足以遐年.”

2) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1993, p.18.

『上古天真論篇』“上古之人 其知道者 法於陰陽 和於術數 食飲有節 起居有常 不妄作勞 故能形與神俱 而盡其天年 度百歲乃去”

3) 程士德 主編, 素問注釋匯粹, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p.3.

실천 방법을 기록했음을 알 수 있다. 孫思邈은 『千金方』⁴⁾을 통해 “養性を 잘 하는 사람은 病이 생기기 전에 病을 치료한다.”고 하였다. 이는 『素問·四氣調神大論』에서 언급한 “治未病”과 같은 의미라고 생각되며 疾病을 豫防하는 것이 養生의 중요한 德目임을 말하는 대목이기도 하다.

그렇다면 小兒 運動養生이란 무엇인가? 養生에 대한 근본적인 개념은 成人 養生과 다를 바가 없다고 생각한다. 최근 환경과 생활패턴의 변화로 인해 아토피, 천식, 두드러기 등의 알레르기 질환이 늘어났다. 또한 과도한 학습량, 운동 부족, 스트레스, 약물남용으로 인해 아이들의 체력이 약해지고 몸의 균형이 깨어지면서 잦은 호흡기 감염과, 부작용, 식욕부진, 피로감으로 인한 저체중과 비만이 우리 아이들의 건강을 위협하고 있다.

교육과학기술부 학생건강정보센터⁵⁾에서 발표한 건강실태 조사를 보더라도 귀, 코, 목 질환, 피부질환 유병률이 해를 거듭할수록 늘고 있으며 학생들의 비만률은 고도비만학생들이 증가하고 있는 실정이다. 또한 항생제 남용에 대한 부작용도 심각한 실정이다. 최근 미국 의학협회⁶⁾에서 발표한 내용을 보면 “중이염은 항생제로 치료 하는 것이 크게 도움 되지 않으며 발진이나 설사 등의 부작용 발생 위험이 있다.”고 하였다. 또한, 미국 역학저널⁷⁾에서는 “생후 6개월 이내에 처음 항생제 처방을 받은 아기는 그렇지 않은 아기보다 천식에 걸릴 위험이 40% 높았으며 2번 처방을 받은 아기는 70% 높았다.” 하였고 “항생제는 어린 아기의 장을 보호하는 유익균을 죽이고 면역

계를 어지럽혀 알레르기 반응을 일으킬 수 있다”고 보고하고 있다. 이에 영국 의학잡지⁸⁾ 게재 내용 중 연구진 발표에 의하면 “항생제가 장내 유익균과 미생물까지 죽여 장의 저항성이 낮아지면서 각종 장 질환의 원인이 된다.” 고 보고 하였다. 따라서 약물의 무분별한 사용도 아이들의 건강에 좋지 않은 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 요즘 아이들은 식생활 및 생활습관의 변화로 키와 몸무게 등의 신체조건은 좋아지는 반면에 체력은 약화되고 있는 것으로 보고⁹⁾ 되고 있다. 그래서 요즘은 운동 처방사의 지도하에 연령별, 성별, 체력별로 수준에 맞는 적절한 프로그램에 의해 운동을 시행하는 센터가 많아지고 있다. 또한 운동과 건강에 관한 많은 연구들이 진행되고 있다. 강효영¹⁰⁾의 보고에 따르면 질병을 예방하고 면역기능을 증진시키기 위한 방법으로 신체능력에 적합한 강도의 운동이 권장되고 있고 中等 수준의 운동을 규칙적으로 시행한 경우에는 면역반응이 향상되었으나 운동을 전혀 하지 않는 경우에는 면역반응이 현저하게 떨어지는 것으로 나타나 본인에 알맞은 운동프로그램을 적용하여 규칙적으로 운동을 실행하는 것이 바람직하다고 하였다. 이와 같이 웬만한 감기 몸살이나 가벼운 염증질환, 미열 등의 증상은 약물을 복용하여 치료를 하지 않아도 자연 치유될 수 있도록 체력을 키우고 면역력을 증강시키는 자연치유 능력을 우리 아이들에게 키워줘야 한다고 생각된다.

그래서 본 연구자는 『上古天真論』에 “法於陰陽” 하여 자연의 규율을 본받아야 천년을 다한다는 말을 이해하고 『四氣調神大論』에서 언급한 음양의 균형과 조화를 이루어져야 비로소 건강할 수 있다는 자연과 더불어 하는 양생법이 동양의학에서 말하는 자연치유가 아닐까라는 생각을 하며 그동안 함소아 한의원에서 시행하고 있는 영유아 운동방법 중 가장 기초적인 體操養生方法和 按摩養生方法을 제시하고자 한다.

4) (唐)孫思邈 編著. 千金方. 北京. 中國中醫藥出版社. 1998. p.440. “善養生者, 則治未病之病”
5) 교육과학기술부. 학생건강정보센터.
<http://www.schoolhealth.kr/LuBoard/SHealth/SHData/BbsList.php?GbnCode=0104>
6) Tumaini R. Coker, Linda S. Chan, Sydne J. Newberry, Mary Ann Limbos, Marika J. Suttrop, Paul G. Shekelle, Glenn S. Takata. Diagnosis, Microbial Epidemiology, and Antibiotic Treatment of Acute Otitis Media in Children: JAMA. 2010. 304(19). p.2161.
7) Kari R. Risnes, Kathleen Belanger, William Murk, and Michael B. Bracken. Antibiotic Exposure by 6 Months and Asthma and Allergy at 6 Years: Findings in a Cohort of 1,401 US Children. Am J Epidemiol 2011. 173(3). p.310, 314.

8) Anders Hviid, Henrik Svanström, Morten Frisch. Antibiotic use and inflammatory bowel diseases in childhood. Gut 2011. 60. p.49, 50.
9) 교육과학기술부. 학생건강정보센터.
<http://www.schoolhealth.kr/LuBoard/SHealth/SHData/BbsList.php?GbnCode=0104>
10) 강효영. 비만 아동들의 걷기운동이 신체조성과 면역글로불린에 미치는 영향. 한국초등체육학회지 2010. 16(3). p.163.

II. 本論

1. 小兒의 生理的·病理的 特徵

小兒期에는 특유한 生理·病理的 特徵을 가지고 있으며 이러한 特徵은 小兒 疾病을 治療하고 豫防하는 데 있어 중요한 意義가 있다.

소아의 生理的 特徵을 文獻을 통해 살펴보면 『靈樞·逆順肥瘦篇』¹¹⁾에서 “嬰兒는 肌肉이 연약하고 血이 적고 氣가 弱하다”고 하였고,¹²⁾ 『諸病源候論·養小兒候』 “小兒 臟腑의 氣가 연약하다” 하였다.

『小兒藥證直訣』¹³⁾에서는 “小兒時期에는 五臟六腑가 완전하지 못하고, 완전해도 아직 튼튼하지 못하다” 하였으며 『普濟方』에서도¹⁴⁾ “小兒는 말을 할 수 없고, 精神이 未備하며, 骨肉도 堅하지 못하고, 형체와 소리가 바르지 못하고, 脈과 호흡이 완전하지 못해서 치료하기 어렵다.”고 하였다. 『幼幼新書』에¹⁵⁾ “小兒는 臟腑가 嬌嫩하고, 血氣가 懦弱하며, 氣體가 密하지 않고, 精神이 未備하여, 치료하기 어렵다.” 하였으며 『小兒病源方論』¹⁶⁾에서는 “小兒 一周之內에 皮毛, 肌肉, 筋骨, 腦髓, 五臟六腑, 榮衛, 氣血이 모두 堅固하지 않다”고 하였다. 『活幼口議』에서도¹⁷⁾ “갓 태어난 아기부터 어린이에 이르기까지 血氣가 柔弱하고 疾病에 위태롭고 虛하여 무릇 疾病이 급함에 처하여서 당황해서는 안 된다.”고 하였다.

소아의 病理的 特徵은 주로 發育이 쉽고 변화가 빠른 것인데 이것은 小兒의 臟腑가 연약하고 形氣가

충분하지 못한 것과 밀접한 관계가 있다.

소아의 病理的 特徵을 文獻을 통해 살펴보면 『溫病條辨·解兒難』¹⁸⁾에서 “臟腑가 박약하고 腠理가 연약하여 疾病이 쉽게 傳變하며 肌膚가 연약하고 神氣가 怯弱하여 邪氣에 쉽게 感觸한다” 하여 臟腑機能과 衛外機能이 취약한 생리적 특징으로 인해 疾病으로의 傳變이 쉽다고 설명하고 있다. 『小兒藥證直訣』에서는¹⁹⁾ 小兒는 “쉽게 虛해지면서 쉽게 實해지고, 쉽게 寒해지면서 쉽게 熱이 난다”고 하여 소아가 일단 병이 들면 邪氣는 實해지기 쉽고 正氣는 쉽게 虛해져서 實證은 급속히 虛證으로 轉化되고 혹은 虛實이 함께 나타나기도 하며 正虛邪實, 寒熱錯雜이 나타난다.²⁰⁾ 라고 하였다. 이처럼²¹⁾ 소아는 精氣를 잃고 正氣가 傷하기 쉬우므로 輕病이 重病으로 변하기 쉽고 重病도 위급해 지기 쉽다. 따라서 부모의 적절한 관리가 필요하며 소아의 生理的 病理的 特徵을 고려한 運動養生方法이 필요하다고 생각된다.

2. 小兒 運動養生의 必要性

李濟馬²²⁾는 “幼年 如春生之芽”라고 하여 소아를 봄에 비유하였다. 소아는 생기발랄하며 항상 에너지를 끊임없이 분출하고 활력 넘치게 뛰여 놀기 때문에 노는 것이 곧 운동이라고 할 수 있을 정도이다. 따라서 소아에게 운동은 強度의 근력과 지구력을 필요로 하지 않는 기초적인 신체활동 정도로 충분하다고 생각된다. 생활 속에서 자연과 더불어 계절에 따른 운동방법을 이용하여 몸과 마음이 하나가 될 수 있도록 하고, 아이를 보살피는 양육자가 직접적으로 자극을 주어 신체의 성장과 발달에 도움을 주고 부모와 아이 간의 상호작용을 촉진하고 안정감을 도모하며 모이 관계형성에 효과적인 운동방법을 제시하는 것이 필요

11) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經靈樞. 서울. 傳統文化硏究會. 1993. p.285. “嬰兒者, 肌肉脆血少氣弱”
 12) 丁光迪 主編. 諸病源候論校注. 北京. 人民衛生出版社. 1992. p.1280.
 13) 錢乙. 小兒藥證直訣. 서울. 醫聖堂. 2002. pp.1~3. “小兒時期, 五臟六腑, 成而未全, 全而未壯”
 14) 周定王 朱楠 撰. 普濟方. 서울. 翰成社. 1981. p.1. “小兒不能言 精神未備, 骨肉未堅, 形聲未正, 脈息未全, 所以難治者”
 15) 劉昉 撰. 幼幼新書. 北京. 人民衛生出版社. 1987. p.18. “小兒臟腑嬌嫩, 血氣懦弱, 氣體不密, 精神未備, 故稱不易醫也”
 16) 郭君雙 主編. 中醫兒科名著集成. 北京. 華夏出版社. 1997. p.252.
 17) 郭君雙 主編. 中醫兒科名著集成. 北京. 華夏出版社. 1997. p.275. “愚謂初生嬰孩, 至于童稚, 血氣柔弱, 疾病危虛, 夫疾之在急, 不可倉皇, 醫之欲安, 豈可滅裂.”

18) 吳鞠通 著. 丁彰炫 譯(國譯). 溫病條辨. 서울. 集文堂. 2004. p.479. “臟腑薄, 藩籬疏, 易於傳變, 肌膚嫩, 神氣怯, 易於感觸”
 19) 錢乙. 小兒藥證直訣. 서울. 醫聖堂. 2002. pp.1~3. “易虛易實, 易寒易熱”
 20) 金德坤 外7編著. 東醫小兒科學. 서울. 정담출판사. 2002. p.30.
 21) 申天浩 編譯. (問答式)婦人小兒科學. 서울. 成輔社. 1992. p.341.
 22) 권건혁 譯. 東醫壽世保元. 서울. 반용出版社. 1999. p.346.

하겠다. 이것이 소아의 기초체력 및 기본 인격형성을 위한 運動養生方法이며 養育方法이라고 생각된다.

1) 四季에 따른 運動養生

春夏는 陽이 되고 秋冬는 陰이 되므로 四時氣候의 변화는 陰陽消長의 변화과정이 된다. 韓醫學에서 四時와 陰陽은 萬物의 根本이라고 하였다. 이와 같이 자연의 변화에 맞추어 봄과 여름에는 陽氣를 보양하고 가을과 겨울에는 陰氣를 보양하면서 그 근본에 順應해야한다.²³⁾

(1) 春

『素問·四氣調神大論』²⁴⁾에 “春三月은 날씨가 寒에서 暖한 기운으로 변하고 東風이 열음을 녹이고 春陽이 상승하여 자연계 萬物이 生하고 푸르다.”고 하였다.

이런 환경에서는 精血을 生하고 津氣를 化하고 인체의 조직기관을 충실히 하는 것이 제일 좋다. “夜臥早起, 廣步於庭” 하여 봄에는 늦게 자고 일찍 일어나며 자주 실외 활동을 하여 신체가 봄의 기운을 느낄 수 있도록 하는 것이 좋으며, 微風의 따뜻함을 받아 자연의 활력을 받을 수 있는 계절이기 때문에 봄은 運動養生의 좋은 시기²⁵⁾라고 할 수 있다.

따라서 부모는 아이와 같이 아침에는 베란다 혹은 강가, 공원 등 신선한 공기가 있고 환경이 아름다운 곳에서 散步나 천천히 뛰기, 체조를 하는 것이 좋다. 그러나 봄에 운동량이 많아서 땀을 많이 내면 진액이 많이 소모되어 陽氣가 損傷받을 수 있으므로 가벼운 운동을 하여 땀을 내지 않거나 적게 내는 것이 봄에 맞는 運動養生法²⁶⁾이라고 할 수 있다.

(2) 夏

『素問·四氣調神大論』²⁷⁾에 夏三月은 萬物이 旺盛하게 生長하는 풍성한 季節이다. 여름에 운동을 하는 목적은 健脾養心하고 氣를 有益하게 하며 津液을 生하게 하는데 있다. 靜을 주로 하고 動을 輔로 하여 여름의 기후변화에 인체를 적응시켜 체질을 증강시키고 더위를 견디는 능력을 향상시키는 것이 여름에 맞는 운동 방식이다.

더위는 사람으로 하여금 땀을 많이 흘리게 하고 心血을 쉽게 傷하게 한다. 따라서 땀을 많이 흘린 후에는 전해질 음료나 물을 많이 마시는 것이 좋으며 물을 마실 때에는 소량으로 자주 먹는 것을 원칙으로 한다.²⁸⁾

暑熱과 暑濕은 脾胃를 손상시키고 脾胃의 運化기능을 약화시켜서 식욕을 감퇴시키기 때문에 아이와 같이 운동을 할 때는 中暑에 주의해야 한다.

여름의 운동은²⁹⁾ 陽氣를 기르고 津液을 傷하지 않는 방식으로 진행해야 한다. 따라서 지나치게 강렬한 운동을 하면 안 되고 운동시간은 아침과 저녁이 좋으며 正午에는 실외보다 실내에서 하되 動과 靜을 결합해서 운동하는 것이 여름에 맞는 運動養生法이라고 할 수 있다.

(3) 秋

『素問·四氣調神大論』³⁰⁾에 “秋三月은 天氣가 急해지고 地氣가 밝으니 일찍 자고 일찍 일어나되 답이 울 무렵에 일어나서 활동하며 의지를 편안하게 하고 완만하게 한다.”고 하였다.

23) 鄭幸奎. 養生에 관한 문헌 연구. 慶熙大學校 大學院 博士學位論文. 1995. p.49.

24) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問. 서울. 傳統文化硏究會. 1993. p.23.

“春三月, 此謂發陳, 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起 廣步於庭, 被髮緩形, 以使志生, 生而勿殺, 予而勿奪 賞而勿罰, 此春氣之應 養生之道. 逆之則傷肝 夏爲寒變 奉長者少.”

25) 唐進昌, 蔣湘濤. 四季養生與體育鍛煉. 柳州師專學報. 2004. (04). pp.136~137.

26) 方羽 主編. 四季養生叢書. 南昌市. 江西科學技術出版社. 2000. pp.145~151.

27) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問. 서울. 傳統文化硏究會. 1993. p.23. “夏三月, 此謂蕃秀, 天地氣交 萬物華實, 夜臥早起 無厭於日, 使志勿怒 使華英成秀, 使氣得泄 若所愛在外, 此夏氣之應 養生之道也. 逆之則傷心 秋爲痠滯 奉收者少, 冬至重病.”

28) 張力. 四季養生與體育鍛煉. 中國學校體育. 2001. (01). p.56.

29) 方羽 主編. 四季養生叢書. 南昌市. 江西科學技術出版社. 2000. p.138,145.

30) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問. 서울. 傳統文化硏究會. 1993. p.23. “秋三月, 此謂容平, 天氣以急, 地氣以明, 早臥早起, 與鷄俱興, 使志安寧, 以緩秋刑, 收斂神氣 使秋氣平, 無外其志 使肺氣清, 此秋氣之應 養生之道也. 逆之則傷肺 冬爲飧泄 奉藏者少.”

가을³¹⁾에는 인체의 생리활동도 자연 환경의 변화에 따라 陰精陽氣가 收斂해서 갈무리하는 단계이다. 따라서 체력을 고려하지 않고 무리하게 운동을 계속해서 땀을 많이 내게 한다거나 너무 피곤할 정도로 아이를 놀려서 에너지를 소모시켜서는 안 된다. 가을의 운동도 지나치게 강렬한 운동을 피해서 땀의 손실과 陽氣의 消耗를 방지해야 하기 때문에 산책이나 뒷산을 오르는 정도의 꾸준한 운동을 통해 호흡기를 강화시키고 면역력을 증강시켜 주어야 하며 運動時에는 조금씩 자주 물을 마셔서 기체수분을 보충시켜야 한다. 이것이 가을에 맞는 運動養生法이라고 할 수 있다.

(4) 冬

『素問·四氣調神大論』³²⁾에 따르면 冬季에는 건강을 위해서 일찍 자되 너무 일찍 일어나서는 안 되고 해가 뜬 후에 활동하는 것이 좋다. 또한 겨울은 陽氣를 거두어 저장하는 계절이므로 陽氣를 혼란시키는 일을 피해야 한다. 햇빛이 나온 후에 활동량이 비교적 적은 동작에서부터 시작하여 신체에 땀이 적게 나게 하는 것이 가장 좋다. 寒을 피하고 몸을 따뜻하게 하며 기분이 유쾌해지고 精, 氣, 神을 收斂할 수 있도록 하는 것이 바로 冬季의 “養藏”에 적응하는 道理라고 할 수 있다.³³⁾ 이에, 孫思邈³⁴⁾은 감당할 수 없을 만큼 크게 움직여서 피곤하게 하지 말라고 하였다. 따라서 규칙적인 생활과 적당한 운동은 疾病을 豫防하고 養生하는 방법이며 이것이 겨울에 맞는 運動養生法이라고 할 수 있다.

2) 運動養生方法

(1) 導引按蹠의 定義

導引은 呼吸運動, 身體運動 또는 兩者가 결합한 運動療法이며 古代의 養生法이다³⁵⁾ 『素問·異法方宜論』에³⁶⁾ “그 사람들은 雜食하고 힘써 노동하지 않는다. 그러므로 그 지역의 질병은 痿厥 또는 寒熱이 많다. 그들을 치료하는 데는 導引하고 按蹠하는 치료가 적당하다.”하여 導引按蹠가 自身의 臟腑의 運行規律를 順應하게 한다고 했으며 『素問·舉痛論』에서³⁷⁾ “按하면 血氣가 散하므로 按하면 痛이 止한다.” 라고 하였다.

『聖濟總錄·導引篇』에³⁸⁾ “導引은 氣機를 돌리고 榮衛와 關節을 움직여 氣運을 소통하고 神을 조화롭게 한다.” 하였으며 『聖濟總錄·神仙導引篇』³⁹⁾에서는 “導引의 法은 血氣가 行해서 關節을 이롭게 하고 外邪를 막아 들어오지 못하게 한다.”고 하여 氣血을 운행하고 關節을 움직여 邪氣가 침입하지 못하도록 하는 導引의 작용원리를 밝히고 있다.

『素問·金匱真言論』⁴⁰⁾에는 “冬에 按蹠하지 아니하면, 春에 舛趾하지 아니한다.”고 하였다. 이에 王水⁴¹⁾은 “導引을 搖筋骨, 動肢節이라 注하고, 按을 抑按皮肉이라 注했으며 蹠를 捷舉手足이라 하였다” 이와 같이 導引按蹠는 모두 肢體運動을 主하고 意念行氣를 補助한다고 말할 수 있다. 또한 肢體運動과 自我按摩를 통하여 氣血을 宣暢하고 柔筋健骨하며 卻病鋼身하고 延年益壽하는 一種의 心身鍛鍊方法을 말한다.

現代氣功界⁴²⁾에서는 “導引”을 醫療體育으로 運用하고 있으며 “按蹠”를 推拿로 理解하고 있다. 따라서

31) 方羽 主編, 四季養生叢書, 南昌市, 江西科學技術出版社, 2000. p.142.
 32) 洪元植 譯, (校勘直譯)黃帝內經素問, 서울, 傳統文化硏究會, 1993. p.23. “冬三月, 此爲閉藏, 水冰地坼, 無擾乎陽, 早臥晚起, 必待日光, 志若伏若匿, 若有私意, 若已有得, 去寒就溫, 無泄皮膚, 使氣極奪, 此冬氣之應, 養藏之道也. 逆之則傷腎, 春爲痿厥, 奉生者少”
 33) 唐進昌, 蔣湘濤, 四季養生與體育鍛煉, 柳州師專學報, 2004. (04), pp.136~137.
 34) 孫思邈 著, 孫真人千金方, 北京, 人民衛生出版社, 1996. p.497. “養生之道 欲小勞 但莫大疲及強所 不能堪耳”

35) 韓진수 外2, 五臟經絡의 養生導引法에 관한 文獻的 考察, 大韓醫療氣功學會誌, 2000. 4(2), p.63.
 36) 洪元植 譯, (校勘直譯)黃帝內經素問, 서울, 傳統文化硏究會, 1993. p78. “其民食雜而不勞, 故其病多爲厥寒熱, 其治宜導引按蹠, 故導引按蹠者, 亦從中央出也”
 37) 洪元植 譯, (校勘直譯)黃帝內經素問, 서울, 傳統文化硏究會, 1993. p235. “按之則血氣散, 故按之痛止.”
 38) 趙佶 編, 聖濟總錄(上), 北京, 人民衛生出版社, 1962. p.126. “蓋斡旋氣機, 周流榮衛, 宣搖百關, 疏通凝滯, 然後氣運而神和.”
 39) 趙佶 編, 聖濟總錄(下), 北京, 人民衛生出版社, 1962. p.2273. “導引之法, 所以行血氣, 利關節, 辟除外邪, 使不能入也.”
 40) 洪元植 譯, (校勘直譯)黃帝內經素問, 서울, 傳統文化硏究會, 1993. p35. “故冬不按蹠, 春不舛趾……”
 41) 程士德 主編, 素問注釋匯釋, 北京, 人民衛生出版社, 1982. p.186.
 42) 김경환, 氣功과 經絡의 相關性에 관한 硏究, 東國大學校 大學院 碩士學位論文, 1996. p.67.

筆者는 導引按蹻 思想을 중심으로 小兒 運動養生의 방법으로 體操養生法과 按摩養生法을 제시하고자 한다.

(2) 體操養生法⁴³⁾⁴⁴⁾⁴⁵⁾

嬰兒는 出生後에 生氣가 潑刺하고 生長發育이 빠르다 그러나 臟腑는 嬌嫩하고 機體各系統發育이 완전하지 못하며 母體에서 얻은 免疫機能이 점차 사라져 抵抗力이 떨어져 쉽게 병을 얻는다. 비록 소아는 七情六欲의 內傷이 없으나 外感風寒暑濕, 內傷飲食으로 인해 呼吸系統과 消化系統 등에 질병이 걸리기 쉽다. 이러한 소아의 특징을 근거로 소아 신체의 특정한 血位에서 각종 手法을 사용하여 運用하게 되면 經絡을 소통시키고 關節을 活利하며 氣血을 暢通하고 扶正祛邪하며 小兒臟腑機能을 調整하고 機體의 抗病能力을 增強시킬 수 있다.

따라서 아래 9項目을 소아의 食欲과 睡眠, 生理機能을 調整하고 疾病을 豫防하고 發育을 도와주는 體操養生法으로 제시하고자 한다. 본⁴⁶⁾ 논문에서 제시한 체조양생방법에 관한 그림은 연구자가 현재 임상에서 활용하고 있는 체조 방법임을 밝힌다.

1. 頸項運動: 목운동 (그림 1)

功效: 頸部肌肉의 活動能力을 增強시킨다.

操作: 1. 아이의 頭部를 천천히 오른쪽으로 약 30도 정도 돌리고 準備姿勢로 다시 돌아간다.

2. 천천히 왼쪽으로 약 30도 정도로 돌리고 準備姿勢로 다시 돌아간다.

次數: 4~8회

治療範圍: 경미한 斜頸.



[그림 3] 목운동

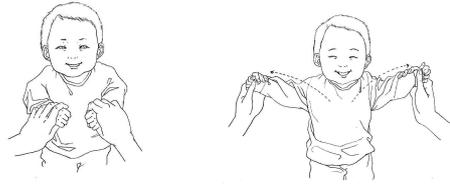
2. 擴胸運動: 가슴펴기 (그림 2)

功效: 理氣, 胸部的 發育을 促進시키고, 心肺機能을 增強시킨다.

操作: 아이의 두 손목을 잡고 양팔을 가슴에서 양쪽 밖으로 동시에 펴서 아이의 양팔을 水平상태로 하고 다시 準備姿勢로 돌아간다.

次數: 4~8회

治療範圍: 咳嗽, 氣管支炎.



[그림 4] 가슴펴기

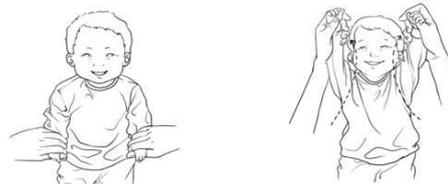
3. 伸展運動: 기지개 (그림 3)

功效: 肺活量을 增加시키고, 身體發育을 促進시킨다.

操作: 아이의 양손을 腹部 胸部的 前을 지나 頭部 양측에 이른다. 아이의 掌心을 위로 향하게 한 후 양팔을 최대한 伸直시킨다. 다시 돌아와 準備姿勢를 취한다.

次數: 4~8회

治療範圍: 咳嗽, 氣管支炎, 生長發育遲延.



[그림 5] 기지개

4. 轉腕運動: 손목 돌리기 (그림 4)

功效: 手腕關節을 원활하게 한다.

操作: 1. 아이의 손목을 시계방향으로 5회 돌리고 다시 시계반대 방향으로 5회 돌린다.

2. 다른 한손도 위와 동일한 방법으로 운동시킨다.

次數: 4~8회

治療範圍: 垂腕, 腕關節畸形.

43) 周慧琳. 小兒保健推拿圖解. 上海. 上海科學技術出版社. 1986. pp.3~28.

44) 李絢. 嬰兒體操 早期智力開發的重要手段 臨床實踐經驗. 衛生職業教育. 2004. (22). p.146.

45) 赫忠慧. 古代體育養生方法與現代運動處方. 首都體育學院學報. 2004. (01). pp.1~3.

46) 본 그림은 주석 43),44),45)를 참고 했으나 본인이 시행하고 있는 수법으로 상당부분 수정했음을 밝힌다.



[그림 6] 손목 돌리기

5. 伸屈運動: 무릎 굽혀펴기 (그림 5)

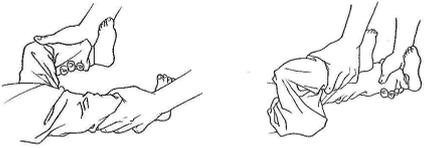
功效: 下肢의 힘을 增強시키고, 肢體發育을 促進시킨다.

操作: 1. 아이의 왼쪽 무릎을 굽히고 다리를 水平을 한다. 大腿는 地面과 수직상태로 하고, 오른쪽 다리는 곧게 편다.

2. 오른쪽 다리는 위에서 한 방법과 동일하다.

次數: 4~8回

治療範圍: 下肢軟弱無力, 關節酸痛, 成長痛



[그림 7] 무릎 굽혀펴기

6. 轉踝運動: 발목 돌리기 (그림 6)

功效: 踝關節을 원활하게 한다.

操作: 1. 아이의 발목을 시계방향으로 5회 돌리고 다시 시계반대방향으로 5회 돌린다.

2. 다른 한쪽발도 하는 방법은 위와 동일하다.

次數: 4~8回

治療範圍: 아킬레스건痙攣, 先天性畸形足.



[그림 6] 발목 돌리기

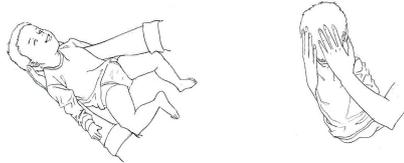
7. 腹部運動: 복부 운동하기 (그림 7)

功效: 腹肌을 增強시키고, 脾胃를 튼튼하게 한다.

操作: 操作者의 양손으로 가볍게 아이의 背部를 받치고 상체를 천천히 일으켜 세운다. 그리고 다시 바닥으로 천천히 내려놓으며 準備姿勢로 돌아간다.

次數: 4~8回

治療範圍: 泄瀉, 便秘, 疝痛.



[그림 9] 복부 운동하기

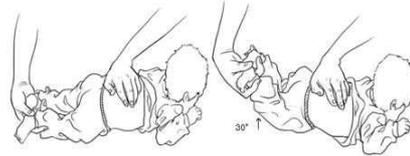
8. 過伸運動: 허리 운동하기 (그림 8)

功效: 腰部힘을 增強시키고 허리의 근육과 下體發育을 促進시킨다.

操作: 操作者는 오른손은 양 발을 잡고 下肢를 가볍게 위로 든다. 바닥과 약 30각도를 유지하고 다시 準備姿勢로 돌아간다.

次數: 4~8回

治療範圍: 下肢軟弱無力, 구루병.



[그림 10] 허리 운동하기

9. 捏脊法: 등 쥐어 당기기 (그림 9)

功效: 新陳代謝와 機體發育을 促進시키고 免疫機能을 增強시킨다.

操作: 操作者는 양손 拇指와 食中指를 이용하여 아이의 꼬리뼈 부위의 皮膚를 잡고 三指를 이용해서 동시에 힘을 가해 皮膚를 들어 올린다. 꼬리뼈에서 척추를 따라 양손을 교대로 頸部까지 前進한다.

次數: 3~5遍

治療範圍: 夜啼, 食慾不振, 免疫力 增強.



[그림 11] 등 쥐어 당기기

3) 按摩養生方法

(1) 按摩養生法

按摩라고도 불리는 推拿는 손 혹은 기타 신체 부위를 이용하여 皮膚, 肌肉, 血位를 刺戟함으로써 健身益壽와 疾病의 豫防 및 治療 效果를 얻고자 하는 의료 방법으로 이미 數千年 前부터 중시되어 왔다.⁴⁷⁾ 內經을 살펴보면 『素問調經論』⁴⁸⁾에서는 “虛한 者는 怯弱하여 氣가 不足하나 이를 按하면 氣가 足히 써 이를 溫하게 하므로, 시원하면서 아프지 않다.”고 하였다. 또한 『素問·玉機真藏論』⁴⁹⁾에는 “肝脾”, “脾風”, “疝瘕”의 疾病에 모두 按摩治療를 할 수 있다고 하였으며, 『靈樞·刺節眞邪』⁵⁰⁾는 “兩手의 四指로 목의 動脈을 끼고 눌러 오래 유지하고 卷해서 切하며 推하여 아래로 缺盆中에 이르고, 다시 前과 같이 하여, 熱이 去하면 이에 止하니, 이것을 이르러 推해서 그것을 散하는 것이다.”라고 하여 按摩의 구체적인 方法에 대해 기록했다. 『素問·血氣形志篇』⁵¹⁾“形이 자주 驚恐하고, 經絡이 通하지 못하면, 病이 不仁을 生하니, 이를 治療함은 按摩醪藥으로써 한다.”고 하였다.

『外台秘要』⁵²⁾에는 “소아가 밤새 울면서 잠을 잘 자지 못할 때에는 소아의 머리와 脊椎를 按摩해주면 효과가 있다”고 기록되어 있다.

『東醫寶鑑』⁵³⁾에서도 “손바닥을 비벼서 뜨겁게 한 다음 양쪽 눈을 비벼주기를 매일 20번씩 하면 저절로 눈에 障翳가 생기지 않고 눈이 밝아지며 풍을 없앤다.” 하였다. 또한 “가운데 손가락으로 콧마루 양쪽을 20~30번씩 문질러서 겉과 속을 다 데운다.”고 하였다. 이것은 코에 물을 대서 폐를 축여준다는 의미로 봤을 때 호흡기 질환을 예방하는 방법이다.

이렇듯 『東醫寶鑑』에서도 문지르고 두드리는 按摩가 氣血循環을 촉진시켜 인체를 건강하게 하며 질병을 豫防하는 방법임을 제시하고 있다.

따라서 按摩는 에너지의 불균형 또는 缺乏을 회복시켜주고 피곤함을 없애주며 근육의 긴장을 풀어주고 혈액순환을 증진시켜 질병을 예방하게 해 준다.

또한 현대에 이르러 신체적인 접촉이 아이의 정서 및 신체 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과가 보고⁵⁴⁾⁵⁵⁾⁵⁶⁾되고 있다. 그러므로 접촉을 통한 마사지는 아이에게 사랑을 표현하는 가장 좋은 방법이며 아이의 정서발달에 중요한 역할을 하는 등 肯定的인 효과를 준다고 볼 수 있다.

47) 정국훈. 明清時期 小兒推拿에 關한 文獻的 考察. 慶熙大學校 大學院 碩士學位論文. 2004. p.1.

48) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問. 서울. 傳統文化硏究會. 1993. pp.352~353. “虛者 聶關氣不足, 按之則氣足以溫之, 故快然而不痛”

49) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問. 서울. 傳統文化硏究會. 1993. p.124. “病名曰肝脾, 一名曰厥, 脇痛出食, 當此之時可推, 肝傳之脾, 病名曰脾風, 發瘧, 腹中熱, 煩心出黃, 當此之時可推... 病名曰疝瘕... 一名曰蠱 ...當此之時可推.”

50) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經靈樞. 서울. 傳統文化硏究會. 1995. p.488. “以兩手四指挾按頸動脈, 久持之, 卷而切推, 下至缺盆中, 而復止如前, 熱去乃止, 此所謂推而散之者也.”

51) 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問. 서울. 傳統文化硏究會. 1993. p.155. “形數驚恐, 經絡不通, 病生於不仁, 治之以按摩醪藥.”

52) 王燾. 外台秘要方. 北京. 科學出版社. 1998. p.712. “小兒夜啼至明不安寐...亦以摩兒頭及脊驗”

53) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2009. p.126. 按摩導引: “養生書曰...又曰熱摩手心, 慰兩眼, 每二十遍, 使人眼目, 自然無障翳, 明目去風, 頻拭額上, 謂之修千庭, 連髮際二七遍, 面上自然光澤, “又以中指, 於鼻梁兩邊, 指二十遍, 令表裏俱熱, 所謂灌溉中嶽, 以潤於肺, 以手摩耳輪, 不拘遍數, 所謂修其城郭, 以補腎氣, 以防聾聵”

54) 조결자외 3. 경락마사지가 신생아의 행동상태와 체중에 미치는 효과. 대한아동간호학회지. 2003. 9(4). P.389.

55) 전선혜. 아기마사지와 체조에 따른 뇌활동과 신체적 정서적 변화. 한국스포츠심리학회지. 2003. 14(3). pp.165~181.

56) 김태임. 마사지 요법이 시설 영아의 신체발달에 미치는 효과. 자녀건강학회지. 2002. 5(2). p. 225.

(2) 小兒保健按摩⁵⁷⁾⁵⁸⁾

본 59)논문에서 제시한 안마양생방법에 관한 그림은 연구자가 현재 임상에서 활용하고 있는 방법임을 밝힌다.

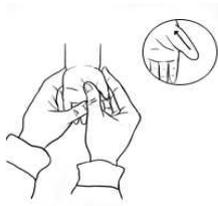
1. 推補脾經: 脾經 補하기 (그림 10)

功效: 脾胃機能을 增強시킨다.

操作: 操作者의 拇指를 使用해서 아이의 拇指 끝 側面에서부터 指根까지 推한다.

次數: 左右 各200~300次

治療範圍: 補虛扶弱, 補血生肌, 健脾胃, 壯氣血, 食慾不振.



[그림 12] 脾經 補하기

2. 擦胸運動: 가슴 비비기 (그림 11)

功效: 心肺機能을 增強시키고 免疫力을 향상시킨다.

操作: 오른손 四指를 명치(心窩處) 위에 두고, 명치 에서부터 胸骨까지, 그리고 다시 시작점으로 돌아와서 반복해서 按擦한다. 動作은 가볍고 부드럽러워야 한다.

次數: 4~8回

治療範圍: 새가슴, 咳嗽, 不眠.



[그림 13] 가슴 비비기

3. 摩腹運動: 복부 문지르기 (그림 12)

功效: 胃腸機能을 增強하고, 消化를 促進시키고, 체하는 것을 豫防한다.

操作: 操作者의 四指의 指面를 아이의 腹部 위에 두고 전체의 腹部를 시계방향으로 지그시 누르며 돌려 문지른다.

次數: 5分鐘

治療範圍: 食積, 腹脹, 食慾不振, 腹瀉, 健脾胃, 導滯 消積, 氣血을 利롭게 하고, 身體를 強壯 한다.



[그림 14] 복부 문지르기

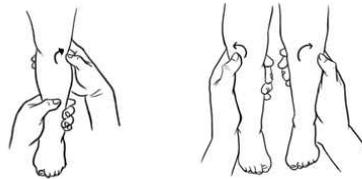
4. 按揉足三里: 족삼리 문지르기 (그림 13)

功效: 活血健脾하고 胃腸의 消化吸收機能을 促進 시킨다.

操作: 操作者의 拇指 指面를 아이의 足三里穴에 올려놓고 눌러 문지른다. 양다리를 동시에 진행할 수도 있다.(足三里穴은 外膝眼아래 3寸, 즉 嬰幼兒의 3橫指, 經骨旁1橫指)

次數: 4~8回

治療範圍: 食慾不振, 腹痛, 腹脹, 體力이 弱한 嬰幼兒.



[그림 15] 족삼리 문지르기

57) 倫新, 榮莉 編. 小兒實用按摩保健圖說. 北京. 人民衛生出版社. 1995. pp.246~249.

58) 孫建英. 家庭小兒保健按摩. 健康. 1998. (06). p. 25.

59) 본 그림은 주석 43),44),45)를 참고 했으나 본인이 시행하고 있는 수법으로 상당부분 수정했음을 밝힌다.

5. 捏脊法: 등 쥐어당기기 (그림 14)

功效: 新陳代謝와 機體發育를 促進시키고 免疫機能을 增強시키고 臟腑機能을 調和 시킨다.

操作: 操作者는 양손 拇指와 食中指를 이용하여 아이의 꼬리뼈 부위의 피부를 잡고 三指를 이용해서 동시에 힘을 가해 피부를 들어 올린다. 꼬리뼈에서 척추를 따라 양손을 교대로 경부까지 前進한다.

次數: 3~5遍

治療範圍: 夜啼, 食慾不振, 免疫力 增強.



[그림 16] 등 쥐어당기기

III. 考察

본 연구자가 함소아 한의원에서 약 8년간 小兒推拿의 임상사례를 통해 보았을 때 0~6세 아이에게 흔히 나타나는 증상인 설사, 식욕부진, 구토, 변비, 미열 등의 증상에 小兒推拿의 치료효과가 좋았다. 그러나 2~6세는 많은 변수가 있는 관계로 0~1세를 대상으로 순수하게 小兒推拿 시술만으로 치료한 그 동안의 임상자료를 살펴보면 다음과 같다. 辨證으로는 감기 후 泄瀉, 傷寒後遺症으로 인한 泄瀉, 乳食傷으로 인한 泄瀉, 脾氣虛 혹은 食滯로 인한 食慾不振에 치료 효과가 가장 좋았다. 감기 후 혹은 傷寒後遺症으로 인한 泄瀉는 증상이 거의 비슷하다. 설사의 횟수는 每日 5~6회 이상이고 심할 경우는 10회를 넘어서며 소변양이 적고, 점액성 변을 보거나 시큼하거나 비릿한 냄새가 나며 腸鳴 腹脹과 미열이 있고 식욕저하 증상이 나타난다. 乳食傷으로 인한 설사는 구토를 동반하고 변에 냄새가 있고 腹脹과 미열 증상이 나타난다. 각각 10명을 대상으로 매일 1회 평균 2~3일을 시술 했을 때 8명 아기 모두 횟수가 현저히 줄었고 위의 증상도

호전되었다. 한의사로부터 脾氣虛 혹은 食滯로 인한 食慾不振이라고 진단을 받은 10명의 아기를 대상으로 시술했을 때 매일 1회 평균 4~5일 推拿 治療를 한 후 8명 아기 모두 먹는 양이 전과 비교해 현저히 좋아졌음을 알 수 있었다. 하지만 위의 자료만으로 小兒推拿의 효과 및 만족도를 증명하기에는 한없이 부족하다. 그러나 수년간 임상을 통해 앞에 서술한 증상들을 치료하는데 있어 小兒推拿는 만족할 만한 효과를 보였고 부작용도 없었으며 부모님들의 만족도가 높다는 것을 알고 있기 때문에 추후 좀 더 세밀하게 추가연구를 진행할 예정이다.

IV. 結論

運動養生에 있어서도 소아는 성인과 다른 양생법이 필요하며 또한 부모의 역할이 중요하다고 볼 수 있다.

한의학에서 小兒는 少陽之氣로서 陽의이고 움직임이 활발하다고 전제하고 있다. 따라서 과도한 운동량은 소아에게 쉽게 피로를 느끼게 하고 그로 인해 질병에 걸리기 쉽게 만들기 때문에 운동을 적당히 하는 것이 運動養生의 기본요령이라고 볼 수 있다. 그렇지만 성장단계에 있는 소아기의 운동은 心身을 단련함으로써 육체와 정신의 건강을 유지할 수 있는 효과적인 방법이다. 따라서 筆者가 제시한 체조와 안마를 꾸준히 실천하는 것은 아이에게 심리적 안정을 느끼게 하고 건강을 유지하게 하는 좋은 방법이라고 생각한다. 이 운동법은 부모의 관심과 참여가 필요한 것으로 꾸준한 실천이 요구된다.

본 연구자는 이번 小兒養生에 관한 연구를 통해 양육자를 비롯하여 많은 사람들이 小兒養生에 조금이나마 관심을 갖기를 바라며, 앞으로는 성인이 된 다음에 양생을 강조하고 배울 것이 아니라 소아에서부터 시작하여 성인이 되어서도 본인 스스로 건강을 유지하고 질병을 예방할 수 있도록 小兒 養生法이 더 활발히 연구되어야 한다고 생각한다.

V. 참고문헌

<논문>

1. Tumaini R. Coker, Linda S. Chan, Sydne J. Newberry, Mary Ann Limbos, Marika J. Suttorp, PaulG. Shekelle, Glenn S. Takata. Diagnosis, Microbial Epidemiology, and Antibiotic Treatment of Acute Otitis Media in Children: JAMA. 2010. 304(19). p.2161.
2. KariR. Risnes, Kathleen Belanger, William Murk, and Michael B. Bracken. Antibiotic Exposure by 6 Months and Asthma and Allergy at 6 Years: Findings in a Cohort of 1,401 US Children. Am J Epidemiol 2011. 173(3). p.310, 314.
3. Anders Hviid, Henrik Svanström, Morten Frisch. Antibiotic use and inflammatory bowel diseases in childhood. Gut 2011. 60. p.49, 50.
4. 강효영. 비만 아동들의 걷기운동이 신체조성과 면역글로불린에 미치는 영향. 한국초등체육학회지 2010. 16(3) p.163.
5. 鄭幸奎. 養生에 관한 문헌 연구. 慶熙大學校 大學院 博士學位論文. 1995. p.49.
6. 唐進昌, 蔣湘濤. 四季養生與體育鍛煉. 柳州師專學報. 2004.(04). pp.136~137.
7. 張力. 四季養生與體育鍛煉. 中國學校體育. 2001. (01). p.56.
8. 韓진수 외2. 五臟經絡의 養生導引法에 관한 文獻的 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 2000. 4(2). p.63.
9. 金경환. 氣功과 經絡의 相關性에 關한 研究. 東國大學校 大學院 碩士學位論文. 1996. p.67.
10. 李絢. 嬰兒體操 早期智力開發的重要手段 臨床 實踐經驗. 衛生職業教育. 2004. (22). p.146.
11. 赫忠慧. 古代體育養生方法與現代運動處方. 首都 體育學院學報. 2004. (01). pp.1~3.
12. 鄭國훈. 明清時期 小兒推拿에 關한 文獻的 考察. 慶熙大學校 大學院 碩士學位論文. 2004. p.1.
13. 조결자 외 3. 경락마사지가 신생아의 행동상태와 체중에 미치는 효과. 대한아동간호학회지. 2003. 9(4). P.389.

14. 전선희. 아기마사지와 체조에 따른 뇌활동과 신체적 정서적 변화. 한국스포츠심리학회지. 2003. 14(3). pp.165~181.
15. 김태임. 마사지 요법이 시설 영아의 신체발달에 미치는 효과. 자녀건강학회지. 2002. 5(2). p. 225.
16. 孫建英. 家庭小兒保健按摩. 健康. 1998. (06). p. 25.

<단행본>

1. (唐)孫思邈 編著. 千金方. 北京. 中國中醫藥出版社. 1998. p.440.
2. 洪元植 譯. (校勘直譯)黃帝內經素問. 서울. 傳統文化研究會. 1993. p.18, p.285, p.78, p.235, p.35, pp.352~353, p.124, p.488, p.155.
3. 程士德 主編. 素問注釋匯粹. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.3.
4. 丁光迪 主編. 諸病源候論校注. 北京. 人民衛生出版社. 1992. p.1280.
5. 錢乙. 小兒藥證直訣. 서울. 醫聖堂. 2002. pp.1~3.
6. 周定王 朱楠 撰. 普濟方. 서울. 翰成社. 1981. p.1.
7. 劉昉 撰. 幼幼新書. 北京. 人民衛生出版社. 1987. p.18.
8. 郭君雙 主編. 中醫兒科名著集成. 北京. 華夏出版社. 1997. p.252, p.275.
9. 吳鞠通 著, 丁彰炫 譯(國譯). 溫病條辨. 서울. 集文堂. 2004. p.479.
10. 金德坤 外7編著. 東醫小兒科學. 서울. 정담출판사. 2002. p.30.
11. 申天浩 編譯. (問答式)婦人小兒科學. 서울. 成輔社. 1992. p.341.
12. 권건혁 譯. 東醫壽世保元. 서울. 반용出版社. 1999. p.346.
13. 方羽 主編. 四季養生叢書. 南昌市. 江西科學技術出版社. 2000. pp.145~151, p.138,145, p.142.
14. 孫思邈 著. 孫真人千金方. 北京. 人民衛生出版社. 1996. p.497.
15. 趙佶 編. 聖濟總錄(上). 北京. 人民衛生出版社. 1962. p.126.
16. 趙佶 編. 聖濟總錄(下). 北京. 人民衛生出版社. 1962. p.2273.

17. 程士德 主編. 素問注釋匯粹. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.186.
18. 周慧琳. 小兒保健推拿圖解. 上海. 上海科學技術出版社. 1986. pp.3~28.
19. 王燾. 外台秘要方. 北京. 科學出版社. 1998. p.712.
20. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2009. p.126.
21. 倫新, 榮莉 編. 小兒實用按摩保健圖說. 北京. 人民衛生出版社. 1995. pp.246~249.

<기타>

1. 교육과학기술부. 학생건강정보센터.
<http://www.schoolhealth.kr/LuBoard/SHealth/SHDataBbsList.php?GbnCode=0104>