

氣功의 導引法과 十二正經의 聯關性에 關한 考察

金京煥* · 尹鐘和*

ABSTRACT

A Study of the relation of Kigong(Doinbub) and 12 Jung-Kyung.

Kim Kyung Hwan,
Dept. of Oriental Medicine,
Graduate School,
Dong Guk University, Seoul, Korea.
(Directed by Prof. Yun Jong Hwa O.M.D., Ph. D.)

Recently, many study of the Kigong, but that is in the point of the view in Taoism and Ki itself. So, it thought that the study in comparison Kigong(Taoism) to Oriental Medicine is insufficient. I thought much of that there are many description of the movement and the effect in the the body in the old book written Taoism, Doinbub(Physical and breathing exercise), and that there are many relation the circulation of the Ki to 12 Jung-kyung(12 regular meridians). Then I give a report of the result that the study is compared in Taoism with in Oriental Medicine.

The results were as follows :

1. In the training of Doinbub, the effect is regulating muscle and skeleton, promote wi(constructive) system and ki(superficial) system, promote the ki and blood, strengthen the body resistance and dispel the invading pathogenic factors and preventive treatment.
2. In the training of Doinbub, the movements were much related to 12 regular Meridians and Muscles along the 12 meridians.
3. In the training of Doinbub, the effects were much related to 12 regular Meridians and Muscles along the 12 meridians.
4. It is possible that we set pathological syndrome to Doinbub(Physical and breathing exercise).

Key word : Kigong, Doinbub, 12 Jung-kyung, Taoism.

* 東國大學校 韓醫科大學 鍼灸學教室

I. 緒 論

<<素問, 上古天真論>>에 “上古有真人者, 提契天地, 呼吸精氣, 獨立守神, 此其道生.”¹⁾ 이라 하여 養生의 大要를 論하고, <<莊子>>에 “人之生, 氣之聚也, 聚即爲生, 散即爲死, 故曰通下一氣耳.”²⁾라 하였듯이 傳統的인 東洋의 觀點에서, 人間은 自然과 一元的 存在라는 前提下에 自然과 人間의 調和로운 關係를 通해 서만 人間은 身體와 精神의 健康을 維持할 수 있다고 보았다.

豫防醫學的 側面과 疾病을 治療하는 方法으로 使用되었음은 물론, 넓게는 生活哲學의 範疇로 認識되었던, 이와 같은 思想 및 實踐方法들은 根本的으로는 東洋의 醫家, 道家, 儒家, 佛家 및 武家 등에서 모두 共有하고 있는 것들이나, <<東醫寶鑑, 集例>>에 “道々以清靜修養爲本, 醫門以藥餌針灸爲治, 是道得其精, 醫得其粗也.”³⁾라 하였듯이 表現과 具體的 實行方法 및 用語의 差異로 因하여 統一의 觀點에서 理解되지 못한 바가 많다.

1950년대 以後 中國을 中心으로, 이러한 混亂을 피하고 效率的인 研究와 實踐을 爲하여 古來의 各種 身心 修練法 (導引法, 吐納法, 內丹法, 外丹法, 坐禪法, 靜坐, 調息, 內家拳, 外家拳 등)들을 總括하여 여러 分野의 共通點과 差異點을 比較, 研究하고 臨床에 適用시키는 分野가 成立되었는데 이를 總稱하여 ‘養生法’ 혹은 ‘氣功’이라 한다.⁴⁾⁵⁾

近間에 이르기까지 氣功과 關聯된 研究들이 계속되고 있으나, 道家의 立場에서만 이루어지거나, 單純히 ‘氣’ 自體에 對한 研究가 爲主가 됨으로 因하여 氣功(即 道家)과 醫家의 正確한 比較 및 研究로는 不足한 面들이 있었다고 思料된다.

이에 著者는 道家의 代表的 修練法인 ‘導引法’에 關한 文獻의 內容들에서 동작과 效能을 醫家的인 觀點에서 敘述한 部分이 많고, 特히 修練시 氣의 循行經路가 十二經脈, 經筋 體系

와 密接한 關聯이 있다는 점을 重視하여, 첫째, 導引法의 起源과 發展, 개념 및 修練方法에 關하여 文獻을 中心으로 한 研究, 둘째, 十二經脈과 經筋體系에서 生理, 分布部位와 是動 所生病을 中心으로 한 研究를 基礎로 道家的 觀點과 醫家的 觀點에서 導引法과 十二正經 體系의 連繫性을 比較 研究하여 若干의 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

II. 本 論

一. 導引法의 概念

文獻에 의한 研究에 의하면 古籍들의 導引에 關한 記載에는 그 內用들이 簡略하며 詳細하지 않고 또한 各家의 註釋도 一致하지 않는다. 그러므로 一般的으로는 ‘導引’의 概念에는 一定한 定義가 없다고 볼 수 있다. <<莊子, 刻意>>篇에는 “吹呴呼吸, 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.”⁶⁾라고 하였는데, 李頤가 註를 하기를 “導氣令和, 引滯令柔”라 하였다. 이는 簡潔하고도 完全한 定義로 原文에 의하면 導引은 呼吸運動과 肢體運動을 包括한 것으로 이에 意念에 의한 內氣宣導를 包含한 概念이라 할 수 있다. <<呂氏春秋>>에 옛 陶唐之始에..... 民氣가 鬱闕하여 滯著하여 筋骨이 瑟縮不進하여 喘을 추게 하여 이를 宣導하였다고 하였는데 이는 導引이 舞蹈에서부터 起源하였으므로 當然히

2. 許世旭 : 莊子, 서울, 徵文出版社, 1984.

3. 許 浚 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1985, P.59

4. 陽思樹 外 編著 : 中醫臨床大全, 北京, 北京科學技術出版社, 1988, p.1289.

5. 이동현 : 健康氣功, 서울, 精神世界社, 1991, pp.37 - 56. 現代의 中國에서는 劉貴珍(1920-1983)이 1954년 最初의 氣功專門 醫療機關인 唐山氣功療養院을 開設하고 古來의 氣功系統의 養生法을 研究하며 強壯功, 內養功, 保健功 등의 發表와 더불어 1957년에 <氣功療法實踐>을 펴내어 “氣功”이 古來의 各種 呼吸法, 導引養生法 등을 通稱하는 用語로 定着되었다.

以後 中央政府의 支援下에 發展을 거듭하던 氣功은 1966년부터, 10年間의 文化革命期를 除外하고는 近間에 이르기까지 많은 發展을 거듭하고 있다.

6. 陳可冀, 周文泉 主編 : 中國傳統養生學精粹, 香港, 商務印書館有限公司, 1990, p.44.

1. 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p.1.

踰躄를 包括한다는 것을 說明한다. <<素問, 異法方宜論>>에는 “.....其民氣雜而不勞, 故其病多爲厥寒熱, 其治宜導引按蹠, 故導引按蹠者, 亦從中出也.”라 하였는데, 王冰이 註하여 말하기를 “導引, 爲搖筋骨, 動肢節. 按, 爲抑按皮肉. 蹠, 爲捷舉手足”. “中人用爲養神調氣之正道也.”라 하였다.⁷⁾ <<素問, 金匱眞言論>>에 “故冬不按蹠, 春不軌衄,”이라 하였는데, 王冰이 註에서 말하기를 “按, 爲按摩, 蹠, 謂之蹠捷者之舉動手足, 是所謂導引也.”라 하였는데, 이는 導引과 按蹠은 서로 包含되며, 모두 運動肢體와 自我按摩를 指稱함을 말하는 것이다. <<諸病源候論>>에 引用된 <<養生方導引法>>에 “.....令此身囊之中滿其氣, 引之者, 引此舊新內惡邪服氣, 隨人而出 故名導引.”이라는 말이 있는데, 이 말은 行氣 또한 導引의 概念에 包括되고 있음을 말하는 것이다. 宋代 일찍이 蹠의 <<道樞>>에 導引이 俯仰屈伸하여 百關을 開하고 滯를 和하게 한다고 認識하였다. <<云笈七籤, 諸家氣法>> “大威儀先生玄素真人要用氣訣”에 무릇 氣法을 行하는데 있어 먼저 左右로 導引하여, 骨節을 開通하게 하고, 筋이 柔軟해지고 體가 弱해진 後에 비로소 吐納을 할 수 있다고 하였는데, 이는 導引과 吐納을 나누는데 다만 肢體運動과 放鬆(몸을 弛緩함)으로 보았다. 晉代의 <<抱朴子>>에서는 吐納의 道를 밝히는 것이 行氣인데, 延壽하는데 足하고, 屈伸의 法을 아는 것이 導引인데, 느지 않게 한다고 하였는데 이는 매우 簡明한 정의라 할 수 있다. 위에서 말한 것들을 綜合해 보면, 導引按蹠에는 狹義, 廣義의 區分이 있음을 알 수 있다. 廣義는 調心, 調息, 調身の 三項의 內容을 包括하는 現代의 氣功의 意味에 相當한 것으로, 이는 煉意, 煉氣, 煉形 모두가 內在적으로 聯關된 整體로서 分割할 수 없기 때문이다. 단지 主次로서 分析하여 말한다면, 導引按蹠은 모두 肢體運動爲主이고 意念行氣를 補助로 한다고 할 수 있다. 狹義의 定義는 肢體運動과 自我按摩를 통하여 氣血을 宣暢하고, 柔筋健骨하며, 却病康身하고, 延年益壽하는 一種의 心身

鍛鍊方法을 말한다.

現代氣功界에서는 “導引”을 醫療體育으로 運用하고, “按蹠”를 推拿로 理解하고 있으며, 몇몇 사람들은 導引의 글자를 意念導引, 呼吸導引, 姿式導引, 吐音導引, 經氣導引, 外氣導引 등의 廣義의 意味로 理解하고 있다. 本節에서는 導引按蹠를 調身の 瞳孔에 紹介하고 있다.⁸⁾

二. 導引法의 起源 및 發展

導引의 起源으로는 굳이 記錄에 의하지 않고서도 古代로 부터 導引法과 비슷한 類의 養生法이 있었으리라는 것은 짐작할 수 있다. 例를 들면, 熊經鳥伸, 吐故納新 등이 되는데 이러한 方法에서 더 나아가서 動物들의 生活를 觀察 理解하여 氣功의인 治療方式을 찾아내게 되었을 것으로 짐작된다. <<呂氏春秋 古樂篇>>에는 “昔陶唐之始 陰多滯狀而澁積, 水道壅塞, 不行其源, 民氣鬱闕而滯着, 筋骨瑟縮不達, 故作爲舞以宣導之”라는 記錄이 보이며, <<路史 前紀 第九卷>>에는 “陰康氏時 水潰不疏, 江不行其源, 陰凝而易悶, 人既鬱于內, 腠理滯着而多重, 得所以利其關節者, 乃制爲之舞, 教人引舞以利導之 是謂大舞”라 하였다. 이 때 춤의 作用은 氣를 펴고 關節을 풀어서 風寒濕으로 因한 病을 治療하거나 豫防하는 것이었다.

그 後 春秋後期의 醫師인 扁鵲에 關한 言及에도 있듯이, 이 時代에는 具體의인 導引에 代한 記錄들이 나타난다. <<史記 扁鵲傳>>에 “上古之時 醫有俞跗 治病不以湯液醴酒金石, 橋引, 按杙, 毒熨...”이라 했으며, <<素問 異法方宜論>>에는 “中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆, 其民食雜而不勞, 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹠. 故導引按蹠者, 亦從中央出也.”라 하여 導引按蹠의 目的이 濕과 運動不足을 豫防, 治療함이라 하였다. <<素問 奇病論>>에는 藥物과 活用된 例가 있고, <<素問 血氣形志篇>>에는 灸와 活用된 例가 있다.

戰國時代에는 所謂 “神仙家”가 出現하는데, 이들은 主로 行한 修練方法중에 導引, 行氣, 六氣들이 들어있으니, <<莊子 刻意>>에

7. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994, p.16.

8. 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp. 100 - 101.

“吹响呼吸，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。”라 한 것이 이들을 指稱함이다.

屈原의 <<楚辭>>에는 “黃帝에게 의지하기 어렵다 하면, 나는 王喬를 따라 놀리라. 여섯 氣運을 먹으니, 北方의 밤 이슬을 마시고 한 낮의 햇살로 목을 추기며 새벽 놀을 머금은다. 神明의 맑고 깨끗함을 보존하니, 精과 氣가 들어오고 거칠고 더러운 것이 씻겨나간다...”는 記錄이 있다. 王喬 以外에도 赤松子가 또한 戰國時代에 推仰받았던 神仙家의 한 사람으로 傳해진다. 後에 王喬나 赤松子의 이름을 붙인 功法들이 多數 出現하게 된다.

秦 - 漢 - 三國에 이르는 約 5世紀 동안 氣功學은 全般的으로 發展한다. 導引, 行氣, 內丹, 存思 등의 方法들이 出現하는데, 紀元前 3世紀 末에 이루어진 <<呂氏春秋>>에는 그 以前時代의 導引法들과 그 當時의 여러 導引法에 代해 敘述되어 있으며, 1973년에 漢代의 것으로 認定되는 長沙馬王堆 3號 墳墓에 出土된 많은 古代 資料 中 緋緞으로 된 <<導引圖>>도 있다.⁹⁾

漢代의 劉安은 <<淮南子 精神訓篇>>에 導引에 關하여 “若吹响呼吸 吐故納新 熊經鳥伸

晷浴媛躍，鷗視虎顧是養形之人也.”¹⁰⁾라고 하여 後代에 “六禽戲”라고 稱하게 되는 것을 記錄하였으며, 東漢 中末期의 張仲景(150-211)은 <<金匱要略方論 臟腑經絡先後病脈證>>에 導引吐納은 氣血流暢, 通利九竅하는 作用이 있으니 疾病을 治療하며, 豫防할 수 있다 하였다. 同時代의 外科 專門醫 였던 華佗(145-206)는 <<呂氏春秋 季春記>>에 依하면 “流水不腐 戶樞不蠹 動也 形氣亦然.”이라 하여 導引의 大要를 說明하였으며, 이에 根據하여 <<淮南子>> 中의 六禽戲를 整理하여 ‘五禽戲’를 만들었다. <<後漢書>>에는 이에 代한 記錄이 있으나, 그 大要만이 있을 뿐 具體的인 方法은 記錄되지 않았다.¹¹⁾¹²⁾

魏晉 南北朝 時代 東晉의 張湛은 이 當時의 養生氣功法을 모아서 <<養生要集>>을 내어 10如個의 項目을 내세웠는데, “四曰導引”이라 하여 古代 導引 氣功의 記錄을 남겼다.

許遜은 <<靈劍子>>와 <<靈劍子引導子午記>>를 지었으며, 宋代에 <<神功妙濟眞君>>에 封해져서 許眞君 또는 許旌陽이라 불리었다. 許遜이 總整理해 놓은 여러 功法들은 後代에 <<聖濟總錄>>, <<普濟方>>, <<遵生八箋>>等 有名한 道家書籍들에 引用되게 된다.¹³⁾

9. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994. p.21.

긴 비단 폭 가운데 길이 100센티, 넓이 50센티 폭에 한 줄에 11人씩 4줄로 氣功 動作을 表現하고 있는 44人을 검은 線으로 그리고 朱紅色과 靑色으로 彩色하고 있다. 그림 全體에 對한 題目은 없고 各 그림마다 그 옆에 簡單한 言及이 있는데, 모두 漢代 初期의 導引法과 關係 있는 것이다. 그 내용에 따라서 分類해 보면 다음 세 가지로 나눌 수 있다.

(1) 運動의 姿勢를 묘사한 것
身體運動, 呼吸運動, 器械運動에 關한 것으로 다시 分類할 수 있다. 器械는 주로 나무 막대기[棍]였다.

(2) 위의 運動이 어떤 動物을 模倣한 것인가를 說明한 것
곰이 몸을 떨고 새가 날개를 퍼는 것을 模倣하였다는 기록은 秦代 以前부터 있었지만 그것을 그림으로 볼 수 있는 것으로는 이것이 最初의 것이다. 곰과 여러 종류의 새 이외에도 원숭이, 용, 늑대 등이 記錄되어 있다.

(3) 위의 運動이 어떠한 病症에 對한 것인가를 說明한 것
目·足·膝·목의 불편함, 熱病·溫病 등을 治療하기 위한 것이라 하였다.

10. 劉安 作 : 淮南子, 李錫浩 譯, 서울, 세계사, 1994, pp.157 - 158.

11. 華佗 傳 : 五禽戲, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, pp.212 - 213.

“人體는 勞動을 하려 하지만, 極에 이르는 것은 不當하며, 움직이고 흔들면 穀食의 氣가 消化되고 血脈이 흘러 통하며 病이 생기지 않는다. 房門의 지도리가 녹슬지 않는 것과 같다. 그래서 옛 仙人들은 導引을 하였는데, 곰이 몸을 흔들고 새가 날개를 퍼듯 하여 허리와 몸을 당기고 흔들어 여러 關節을 움직여서 늑지 않도록 한다. 스스로 하나의 方法을 만드니 각 다섯 동물의 놀음(五禽戲)라 한다. 첫째를 범(虎), 둘째를 사슴(鹿), 셋째를 곰(熊), 넷째를 원숭이(猿), 다섯째를 새(鳥)라 한다.”라 하였다.
당시 五禽戲의 具體的 動作들이 어떠한지는 글로 記錄이 남아 있는 것은 없다. 南北朝 時代에 이르러 陶弘景의 <<養性延命錄>>에 이르러서야 記錄된다. 宋代 以後로는 여러 <<五禽戲>>가 流行하게 되고 變化되어서 現代에도 이르고 있다.

12. 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990, pp.312 - 313.

東晉의 葛洪(284-364)¹⁴은 <<抱朴子>>에 導引法의 姿勢에 關한 問題, 導引의 作用問題 등에 關하여 論하였으며, 南北朝時代의 陶弘景¹⁵은 <<養性延命錄>>에 多數의 氣功의 方法과 理論들을 記錄하였는데 特히 <<導引按蹠>>部分의 內容들이 豊富해졌으며, 現在 자주 使用하는 氣功에 代한 論述도 本篇에 적지 않게 나타났다. 華佗의 五禽戲도 여기서야 文字로 나타내게 된다. 陶弘景은 以外에 <<導引養生圖>>라는 冊도 著述 하였다 하나 이 冊은 遺失되었다.

隋唐五代時機(581-960) 卽, 西紀 7世紀부터 10世紀까지는 古代氣功에 있어서 많은 發展을 가져와 醫療上에서 廣範圍하게 應用되었던 時機이다. 이 時代에는 導引醫療 科目을 專門의 으로 가르치는 體制가 確立되었는데, 이는 氣功이 官에서 公認하는 醫學 가운데 이미 重要的 位置를 차지하고 있었음을 말해주는 것이다. 이 時代의 三大古典醫籍이라 하면 <<諸病源候論>>, <<備急千金要方>>, <<外臺秘要>>를 들 수 있는데 이 세 卷 모두에는 古代氣功에 關한 資料들이 있다.

<<諸病源候論>>은 隨煬帝時代에 巢元方 등이 編纂한 것으로 이 著作은 專門의 으로 病源症候를 論하는 것으로 1700餘 가지의 症候를 記錄하였으나 特徵의 으로 古代氣功을 引用하는 外에 其他의 治療處置를 論述하지 않았다는 것이다. 적지 않은 症候의 後面에 “其熨熨針石別有正方 補養宜導 今附於後.”를 強調하였으며, 補養宜導는 冊에 ‘補養導引法’ 或은 <<養生法>>이라 稱하였다. 이 冊의 宣導法에는 수많은 內容들이 包含되어 있는데 姿勢를 놓고 말 하더라도 偃臥, 側臥, 端坐, 跪坐, 踞坐, 蹲坐, 舒足坐 등이 있으며, 呼吸에 關하여서도 呼를 煉呼하는 動作이 있고, 吸을 練習하는 動作이 있으며, 어떤 內容은 呼吸數까지 規定하였다. 意念을 練習하는데는 內視丹田, 存視五臟, 存念, 引氣 등이 있다. 動에도 伸展手臂, 屈伸足部, 前屈, 旋轉, 頭部活動 등의 動作으로 나누었다.

13. 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990, pp.320 - 321.

<<備急千金要方>>은 唐代의 孫思邈¹⁶이 編纂한 策으로 內容이 아주 豊富하고 臨床各科가 包含되어 있다. 이 冊에 <<養性篇>>에는 <<按摩法>>과 <<調氣法>> 두 章이 있으며, 動作 卽, 導引 中에는 ‘天竺國按摩婆羅門法’의 18個 姿勢와 ‘老子按摩法’ 49個 動作들이 거의 完全이 保存되어 있다.

<<外臺秘要>>는 孫氏 以後의 王焘가 編纂한 冊으로 그는 <<諸病源候論>>中에 病症에 對한 論은 있지만 治方이 없는 것을 보고 大量的인 醫方과 其他 材料들을 收集하여 內容을 充實시켰다. 全書는 모두 1104門으로 分類되어 <<諸病源候論>>中 關聯되는 病候와 養生方, 導引法의 內容原樣대로 編輯하였다. 그리고 一部 煅煉方法에 關한 內容도 補充하였다. 揆를 들면 現代의 雙手攀足 動作이 卽, 이 冊의 十八卷에서 나타났다.

<<巢氏病源補養宣導法>> 氣功醫學의 礎石이 되었으며 孫思邈은 이 시기 기공의학의 기초를 놓은 중요한 사람이다.

그 外의 醫家들 中에서는 楊上善이 <<黃帝內經太素>>에, 王冰이 <<黃帝素問注>>에 도인의 개념에 關하여 서술하였으며, 司馬承禎(647-735)은 <<天隱子養生書>>, <<服氣精義論>>, <<導引論>>, <<療病論>>, <<坐忘論>> 등을 著述 하였다.¹⁷⁾

兩宋金元時代에는 煉丹이 興旺됨에 따라

14. 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990, pp.322 - 325.

15. 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990, pp.325 - 327.

16. 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994, p.201.

孫思邈(581-682)은 養生을 實踐하여 100餘歲를 살았다고 전해지며, 방대한 량의 의학서를 저술하였으니, <<備急千金要方>> 30卷과 <<千金翼方>> 30卷이 그것이다. 이 외에도 <<藝文志>>에 의하면 <<攝生眞錄>>, <<養生要錄>>, <<攝養枕中方>>, <<氣訣>>, <<眞氣銘>>, <<龍虎通元訣>>, <<龍虎篇>>, <<長生延壽經>> 등을 著述하였다 하나 大部分이 遺失되었으며, 現在는 <<千金要方>>의 한 篇인 <<養性篇>>과 <<攝養枕中方>>만이 傳해진다.

17. 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994, pp.198 - 199.

古代氣功도 一部 그 中에 融合되기 始作한 時期이며, 이 時期의 導引法에 關해 重要한 冊은 <<聖濟總錄>>이 된다. 이 冊은 北宋 後期 一部 理論과 經驗이 豊富하게 包含된 著書이며, 冊 中에 導引腹氣에 關한 二 部分의 內容은 古代氣功의 資料를 많이 記錄하였다. 導引 部分에서 이 冊은 <<左銅眞經按摩導引法>>에서 나오는 句節을 引用하여 “轉脇舒足, 鼓腹淘氣, 導引按蹠, 捏目四毗, 摩手熨目, 對修常居, 俯按山源, 營治城廓, 擊探天鼓, 拭摩神庭, 上朝三元, 下摩生門, 櫛發去風, 運動水土” 등으로 記錄되었다. 그 中에 어떤 內容들은 現代의 一般의 保健功의 前身이 되었다.

南宋 初期 太醫院에 教授로 任하던 張銳는 <<鷄峰普濟方>>에서 二 가지의 導引原則을 세웠는데, 한가지는 脚氣導引法 卽, 現代의 動功인 雙手攀足이고 다른 하나 消食去滯壅하는 導引法 中에서 “意者氣之使 意有所到則氣到 每體不安處 則微閉氣 以意引氣到疾所以攻之 必差.”라는 觀點을 提出하였다.

金元四大家들 中에서도 導引으로 疾病을 고칠 수 있다는 記載가 있다. 張子和는 <<儒門事親>>에서 導引이 發汗의 一種이므로 解表시킬 때 使用한다고 하였으며, 朱丹溪는 <<丹溪心法>>에서 “氣滯癢厥寒熱者 治以導引”이라 하였다.

北宋 眞宗時 張君房에게 命하여 編纂한 <<大宋天宮寶藏>> 七藏에서 主要內容만 拔萃하여 手錄한 <<雲笈七籤>>에는 <<太清導引養生經>>, <<寧先生導引養生法>>, <<彭祖導引法>>, <<王子喬導引法>>, <<玄鑑導引法>>等 많은 導引 資料들이 記載되어 있다.

明清時代에 와서는 導引이 더욱 廣範하게 醫學家들로 應用되게 되고, 醫學書籍 中 이 方面의 資料가 많아졌다는 것이다. 徐春圃의 <<古今醫統大全>>의 後半 數卷은 大量의 養生經驗을 收載하였으며, 曹元白의 <<保生秘要>>中에는 卽 40餘個의 病症에 關한 導引運動方法이 敍述되어 있었다고 傳해지며, 이를 收載한 清代의 沈金鰲의 <<雜病源流犀燭>>에는 <<保生秘要>>의 資料를 爲主로 參考하여 46個의 疾病에 對하여 導引運動方法을 使用할

수 있다고 하였다.

明代의 有名 書籍들은 冷謙의 <<修齒令要旨>>, 高濂의 <<遵生八牋>>, 胡文煥의 <<類修要訣>>등이다. 특히 <<遵生八牋>>은 收集한 資料가 豊富하여 後代에도 여러 가지로 參考가 된 書籍이다.

清代 初期의 尤生洲가 自身의 스승 李中梓의 醫學遺著 <<士材三書>>를 補充하여 <<壽世青編>>을 編著해 冊뒤에 附加하였는데, 上卷 <<勿藥須知>>中에 導引却病法, 十二段運動, 運氣法 等の 煅煉方法을 收錄하였다.

清 後代의 潘偉如가 編著한 <<衛生要術>>을 王祖源이 다시 편집한 <<內功圖說>>에서는 十二段錦總結, 圖解, 分行外功結, 易筋經, 却病延年法 등이 들어 있으며 이 冊은 動功煅煉을 重視하였고 圖解로 設明하는 特徵이 있다.¹⁸⁾¹⁹⁾

三. 導引法의 一般의 方法

(一) 導引法의 基本의 修練 方法

古代 導引의 基本動作은 動物들의 動作을 模倣(仿生)함으로써 시작되었는데, 所謂 “熊經鳥伸”이 이것이다. 비로소 이러한 動作들이 定理되어 “六禽戲”, “五禽戲”, “十二形”, “易筋經”, “六段錦” 및 各種 武術이 생기게 되었으나, 姿勢로는 行立坐臥, 動作으로서는 伸展, 腹背, 體側, 體轉, 四肢, 全身, 跳躍, 頭頸 등의 動作을 벗어나지 못하였다. 按摩는 洗澡를 模倣한 “干浴”에서 起因하였는데 <<養生延命錄>>에 “摩手令熱, 摩身體從上之下, 名曰干浴”이라고 記載되어 있다. 後世에는 推拿揉按拍打 등 多種의 方法이 있는데, 基本의 으로 按擦, 擠壓, 叩岳, 擺動, 振動, 搖動 等の 手法이 있다.²⁰⁾

(二) 其他의 導引 修練 方法

18. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994, pp.14 - 47.

19. 張 和著 : 中國氣功學, 五州出版社, pp.11 - 34

20. 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p. 102.

1. <<聖濟總錄>>의 神仙導引法²¹⁾

(1) 轉脇舒足

: “養生家睡不厭縮，覺不厭伸”이라 하였는데, 覺醒후에 上으로는 伸臂하고, 下로는 伸腿한다. 俗語에서 말하는 “伸懶腰”가 이것이다. 이런 然後에 手掌을 外를 向하도록 交叉하고, 양팔을 들고서 허리와 옆구리가 回轉되도록 천천히 左右로 돌린다. 모두 7回 한다. 이 法은 覺醒을 促進하는데 아침 起床後에 氣分을 愉快하게 하고, 精神을 興奮시키며 또한 腰背疼痛과 關節僵滯를 豫防한다.

(2) 鼓腹淘氣

: 仰臥하여 눈을 감고, 腹式呼吸으로 천천히 氣를 吸入하고, 小腹을 내미는 동시에 腰脊을 뒹다. 臍下의 氣海를 鼓蕩하게 한 然後에 輕하게 濁氣를 吐出한다. 腰脊을 내리면서 全身을 弛緩한다. 모두 9回 또는 18回를 한다. 만약, 臟腑가 壅滯되면 “六字結”을 이용하여 吐氣而瀉之하는데 病이 나오면 그친다. 過하면 精을 傷한다. 이 法은 吐故納新으로 元氣를 積하고 邪氣를 却한다.

(3) 導引按蹠

: 몸을 세워 平坐하고, 양 손을 交叉하여 목 뒤를 감싼 후 천천히 머리를 뒤로 젖혀 위를 쳐다본다. 손에 힘을 주어 머리를 숙인다. 3-9回 한다. 다시 左右로 머리를 3-9回 回轉한다. 다시 兩 大腿를 펴고 몸을 완전히 굽혀 발가락을 잡아당긴다. 아울러 閉氣를 至極히 하여 太衝之氣를 取한다. 이를 3-9回 한다. 다시 왼손으로 右側의 大趾를 힘껏 잡아끈다. 右手는 뒤로 힘껏 편다. 이를 交代로 3-9回 한다. 兩 手를 交叉하여 吸氣는 仰身한 후에 뒤로 젖히고 呼氣는 손바닥을 양발 앞쪽을 향하여 쪽 편다. 이는 3回 한다. 다시 두 팔을 펴고 左右를 向하여 回轉시키는데 腰脇을 6番 回轉시킨다. 다시 全身의 各 關節을 生理活動의 範圍내에서 3回 活動시키는데 이를 “宜腰百節”이라고 한다. 이 法은 頸, 腰椎病, 脊椎炎 등의 各種 骨

關節病과 많은 內臟疾患을 豫防한다.

(4) 對修常居，按目四毗，摩手熨目

: “常居”는 真人常居를 말하는데 즉 尾梢骨陷中の “絲竹空”穴을 말한다. 食指로 이 穴을 18回 點한다. 다시 母食指로 內外毗의 精明, 瞳子膠 兩 穴을 按하는데 按하면 閉氣하고 氣가 通하면 그친다. 이를 27回 한다. 맨 마지막에는 양 손바닥을 摩擦하여 뜨겁게 하여 눈을 뜨면서 눈을 씻는다. 이를 9回 한다. 이와 같이 “保爛目睛”, “和瑩精光”한다.

(5) 俯按山源

: “仰和天真，俯按山源”이라 하는데, 天真은 兩 眉의 角이고 山源은 코 밑의 人中穴을 말한다. 먼저 혀를 上顎에 대고, 叩齒를 7回 咽津을 3回 한다. 다시 食指로 人中穴을 36回 點按하는데 清陽之氣를 上升시킨다. 양 손의 母食指로 魚際穴 部位를 서로 摩擦하여 鼻柱兩側을 上下로 按擦하기를 18回 한다. 肺氣를 宜暢하고, 衛氣上朝를 引하고, 鼻竅를 通利한다. 이 法은 鼻炎을 막고, 上氣道 感染 等에 效果가 있다.

(6) 營治城郭，岳探天鼓

: “城郭”은 耳殼을 指稱하는데, 兩 손의 母食指 二指로 耳輪을 18回 按擦하고, 食指로 耳門穴을 36回 點한다. “天鼓”는 귀 안의 소리를 말하는 것으로 양 손의 掌心으로 耳門을 막고 四肢를 腦後로 뺀고 中指를 食指위에 겹치고는 힘을 주어 아래로 아래로 이끌어 내리면서 岳枕骨을 彈한다. 壯盛한 鼓聲을 들을 수 있도록 한다. 左右로 各 24回 한다. 一日 三岳하면 下丹田에 益하다. 腎은 耳에 開竅하는데 先天의 本이 되고, 耳部는 氣血이 두루 흐르고, 固本하는 作用을 한다. 단지 聲力 뿐만 아니라 腦力을 改善하고, 防病強身하고 延年益壽한다. 頭部의 血流循環을 改善시키며, 心肺機能을 強化한다. 이 法은 頭昏, 頭痛을 除去하고, 頭腦를 清爽하고, 耳目을 聰明하게 한다.

(7) 拭摩神庭修昆命

21. 高鶴亨 主編：中國醫用氣功學，北京，人民衛生出版社，1989，pp. 102 - 103.

: “神庭”은 面部, “昆侖”은 頭腦를 指稱한다. 양 손을 비벼서 熱을 내어 얼굴 各部位를 비비는데 “山澤通氣”라 하고, 얼굴에 光澤이 나도록 하는데 “行之五年, 色如小女”라 하였다. “發宜多梳, 治宜數考, 液宜常咽, 氣宜常爛, 手宜在面”이라 하였는데 이 五項은 “子欲不死修昆侖”이라고 한다.

(8) 順手梳髮朝三元

: “梳髮”은 梳頭, 손이 이마로 올라가는 것을 “手朝三元”이라 한다. 나무빗 또는 頭髮을 빚는 것으로 100번을 넘어서는 안되고, 적게는 數百번을 하여 疼痛이 생기지 않도록 한다. 머리에 血流을 散하게 하고, 風濕이 凝滯하지 않도록 하며, 그 뿌리가 緊하게 하고, 희지도 떨어지지도 않게 한다. 이는 固腦堅髮의 道가 되고, 頭는 諸陽의 會로 또한 全身의 氣血을 流暢시킨다.

(9) 運動水土摩生門

: 水는 腎이고, 그 府는 腰에 있다. 土는 脾고, 그 治는 脇에 있다. 生門은 臍部이다. 食後에 천천히 步行하고, 손으로 兩脇을 上下로 오랫동안 摩擦하고, 손을 돌려 腰部的 腎俞, 命門을 百回 摩擦하여 發熱하게 한다. 다시 氣를 閉하여 小腹을 滿하게 하고, 손으로 臍部位에서 下丹田으로 360번을 回轉시켜 또한 發熱시킨다. 이와 같이하면, 百節이 流暢하고, 飲食이 消火하며, 腎臟은 藏精하게 되고, 五臟은 便安하게 되어 先後天의 本이 모두 鞏固하게 된다.

2. <千金方> 天竺國按摩法²²⁾²³⁾²⁴⁾

(1) “兩手相捉扭振, 如洗手法”

: 사람의 손은 大腦의 投射面積이 最大인 곳으로 항상 손과 大腦는 熱線의 관계에 비유하여 소위 “十指連心”이라 했다. 양손을 서로 비틀어 비비는 운동과 摩擦은 손가락이 자극을 받으면서 열이 나게 하여 동시에 大腦를 鍛鍊시켜 전신에 두루 영향을 미치고 손가락 末梢部位의 循環을 改善 시키므로 또한 반드시 人

體의 整體性에 影響을 미친다. 이러한 것은 “健身球”로 身體를 鍛鍊시키는 原理와 一致한다. 醫家에서는 四肢는 諸陽의 本이 되고, 12經脈이 分布하는 것으로 手足이 陽氣의 溫煦함을 얻으면, 즉 全身이 陽氣를 얻어 溫煦하게 된다고 認識하였다. 이 방법은 運動量은 비록 적지만 작용은 적지 않아 導引에서의 起勢, 혹은 收勢에 적합하며 陽虛肢冷한 사람에게 사용하고 아울러 凍瘡, 指端運動痙攣, 指腕關節炎, 麻木等病의 豫防과 治療를 할 수 있다.

(2) “兩手淺相叉, 翻復向胸”

: 이 法은 앞의 導引按蹻中の 俯仰動作과 같다. 淺叉는 手指의 血流을 妨礙하지 않고, 板指의 健身作用을 야기하여 肩, 肘, 腕, 指關節 모두 活動을 할 수 있게 하며 21次 정도로 動作을 하고 行立坐臥 모두에서 可能하다. 이 法은 開胸理氣하여 關節炎 등의 運動障礙疾病을 豫防하고 治療할 수 있다.

(3) “兩手相捉共按比”

: 한 손의 엄지와 다른 한 손의 엄지를 교차하여 合谷을 마주 잡게 하여 劍狀突起下의 胃腕部位를 放射하여 때때로 針轉動을 21-81次 한다. 開胃健脾하여 氣血의 化原을 增加시킨다. 이 法은 능히 胃의 蠕動運動을 強하게 하여 排空을 도와 消化機能을 높인다.

(4) “兩手相捉重按脾, 徐徐振身, 左右同”

: 兩手を 서로 잡고 천천히 뒤로 頭身을 轉動시키고 힘껏 다하여 손을 잡은 것이 股와 腎部에 다다르면 左右가 交替하게 되기를 21次 한다. 轉身에는 숨을 내쉬고, 回身에는 숨을 들이마신다. 이 法은 帶脈을 疏通시키고 健脾強腎하여 腰腹肌肉을 鍛鍊시켜 內臟의 機能을 改善시키고 脊椎機能을 維持시켜 腰背疼痛 등을 防治하여 모두 肯定的인 作用이 있다.

(5) “手如挽五石力弓, 左右同”

22. 張偉英 主編：養生門, 大連, 大連出版社, 1991, p. 30.

24. 孫思邈 傳：天竺國按摩法, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p. 249.

22. 高鶴亭 主編：中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp. 103 - 104.

: 卽 八段錦中에 “左右開弓似射雕”라 하여 2次 하고 마치 千斤이나 되는 단단한 활을 당기는 것과 같이 意念을 하고 힘을 실제로 쓰지는 않는다. 開胸理氣하고 宜肺疏肝하여 胸, 腎部肌肉과 肩, 肘關節을 鍛鍊시켜 健強體態를 維持하여 關節炎 等を 防治할 수 있다.

(6) “作學向前筑, 左右同”: 즉 八段錦에 “攢拳怒目增氣力”이라 하여 左右 각 21次 한다. 모두 開胸增力作用이 있어 胸肩臂 각부의 肌肉을 鍛鍊시키고, 肩, 肘, 腕, 指關節의 疾病을 防治한다.

(7) “如托石法, 左右同”

: 원래 托石法이다. “據<聖濟總錄>皆爲托石法, 卽八段錦의 調理脾胃須單拳”, “兩手托天理三焦”라 하여 무거운 돌을 쥔다고 생각하고 힘을 다하여 위로 들기를 좌우 각 21次 한다. 이 法은 疏肝健脾하고 通調三焦하여 腰背腹脇과 上肢의 筋肉을 鍛鍊하고 內臟의 機能을 改善시켜 腰背肩臂疼痛을 防治한다.

(8) “作學却步, 此是開胸, 左右同”

: 팔을 굽혀 손을 쥐고 들어서 腰間을 放射하고 左로 向하고 右로 沖擧하여 同時에 左로 向하여 右邊을 빠르게 발을 옮긴다. 이 法은 開胸理氣하여 肩肘腕, 髕膝과 等の 關節病變을 防治한다.

(9) “大坐斜身偏欹如排山, 左右同”

: 固膝大坐하여 손을 무릎 위에 놓고 몸을 곧게 하여 左右로 기울이고 前俯後仰하여 최대 한도까지 움직인다; 다시 허리를 軸으로 하여 上身은 左向, 前向, 右向, 後向, 左旋轉하기를 左右 각 21次 한다. 이것은 “延年九轉法”의 第九轉이라 하여 또한 “眺海”, “和帶脈”이라 稱하여 疏肝健脾하고 壯腰強腎하고 調和帶脈한다.

(10) “兩手抱頭, 宛轉脛上, 此是抽脇”

: 腿를 伸하고 平平하게 앉거나 혹은 直立하여, 머리를 감싸고 腹部쪽으로 숙여서 脊背部가 구부러지도록 한다. 그러므로 抽脇法 이

라고 부른다.(也作抽脇法), 3-5次 할 수 있으며, 무리하여 행하지는 않는다. 이 法은 壯腰強腎하고 督脈의 氣를 通하게 하고, 脊椎를 治療할 수 있고 骨質을 더욱 生하게 하고 하는 등 腰背痛의 一切 症狀을 治療한다.

(11) “兩手据地, 縮身曲背, 向上三擧”

: 무릎을 꿇고 앉아서, 손으로 뒷목을 지탱하고, 위로 향해 팔짱을 끼고 등을 배 쪽으로 굽히는 것을 3번 한다, 마치 고양이와 공격 할 때 쪽 피는 것처럼 한다. 이 方法은 益腎健脾하고, 腰背痛과 胸腹脹 등을 治療한다.

(12) “以兩手反捶背上, 左右同”

: 등 부위에는 五臟六腑의 俞穴이 있는데, 이는 이는 內臟機能을 調節한다, 소위 이 穴 자리들을 누르거나 하면 經氣를 소통 시킬 수 있고 氣機를 調暢 시키고 臟腑를 補益하며, 각종 內臟의 疾患이 腰部의 疼痛에 미치는 것을 治療할 수 있다. 어깨와 주관절 不利로 인해, 움직이는 범위가 적을 때에는, 손바닥이나 혹은 나무곤장 등의 기계로 때리는 것도 가능하다. 手法의 輕重으로 舒適의 度가 된다.

(13) “大坐伸兩脚, 卽以一脚向前虛掣, 左右同.”

: 평평하게 앉거나 혹은 똑바로 서서, 양 다리를 똑바로 피고, 좌우로 교체하여 앞과 위로 향하여 발을 찬다. 이는 舒筋健骨, 強長腰膝 작용이 있고 이는 腰腿痛 등의 病을 治療한다.

(14) “兩手据地回顧, 此是虎視法, 左右同.”

: 무릎을 꿇고 앉아, 몸을 숙여 손이 마루에 닿게 하고 버틴 후 上半身을 일으키고, 힘을 다하여 머리를 왼쪽으로 돌려, 오른쪽 足根을 향하게 하여 바라보고하여 이를 左右交替한다. 고로 이를 虎視法이라 한다. 約21回 정도 行하면, 督脈을 通하게 하고, 陽氣를 壯하게 할 수 있고, 목과 腰椎 등 腰背痛의 疾患을 治療할 수 있다.

(15) “立地反拗身三擧”

: 똑바로 서서, 온힘을 다해 고개를 우러러

보기를 세번하고, 兩 어깨를 위로 들고, 뒤로 향해 反對쪽으로 고개를 든다. 이는 壯腰健腎의 작용이 있고, 腰背의 氣를 鍛鍊할 수 있고, 腰椎骨折와 腰椎間板 탈출이 脊椎炎에 이르는 것등을 治療 할 수가 있다.

(16) “兩手急相叉,以脚踏手中,左右同.”

: 兩쪽의 다리를 쪽 피고 바르게 앉아, 兩 손가락을 交叉하여 緊張시키고, 한쪽 다리의 무릎을 굽히고, 발로 손을 밟고, 다시 다리를 피고, 어깨와 등으로 拉伸하여 左右를 交替하여 다음을 한다. 이 方法은 舒筋健骨하고 腰背四肢를 柔軟하게 하고, 어깨 肘膝, 팔목, 발등의 各關節을 柔軟하게 하고, 關節의 病을 治療한다.

(17) “起立以脚前後虛踏, 左右同.”

: 땅을 밟는 種類로서, 極烈 運動 後에 整理 活動으로 할 수 있다. 一種의 말뚝처럼 서 있다가 걷는 活動을 하고, 한쪽 다리를 약간 굽히고 홀로 서 약간 무거운 것을 들고, 땅과 다리가 平行이 되어야 하며 左右를 같이 行하여 差異가 없도록 하여야 한다. 이 法은 下肢의 忍耐力과 活動性を 키울 수 있고, 平衡感覺을 維持, 強壯腿力을 할 수 있고, 隱密하게 健康하게 하니, 膝關節痛을 治療할 수가 있다.

(17) “大坐伸兩脚,用相當手句所伸脚膝中,以手按之,左右同.”

: 平平하게 앉아 양쪽다리를 쪽 피고, 윗몸을 앞으로 붙이고, 오른 손으로 오른 다리를 당겨 오른쪽 무릎을 굽히고 오른쪽 무릎을 왼쪽 무릎 위에 비끼고, 오른 손으로 오른쪽 무릎을 按하고, 왼손으로는 오른 다리를 당기고, 무릎의 關節을 活動시킨다. 다시 돌려 왼쪽 다리를 이와 같이 당기고 안한다. 이 法은 허리, 무릎, 발목 關節을 伸展 시키고, 關節의 疾病으로 運動 障礙등을 治療 할 수 있다.

四. 導引法의 體系的 分類

(一) 五臟 分類에 依한 導引法

<<東醫寶鑑>>에 기재된 導引法은 內景篇

의 按摩導引條, 精門의 治遺精法, 五臟門의 導引法, 外形篇의 面門 眼病調養條, 耳門 耳收養法條, 外形篇 鼻門의 鼻調養法, 牙齒門 修養固齒法, 腰門 導引法, 足門의 脚氣按摩法, 前陰門, 內傷門, 雜病篇 邪崇門 導引法이 있으며 心身疾患의 治療에 應用할 수 있는 것은 五臟導引法이다.

<<靈劍子>>²⁵⁾에서는 “凡欲胎息服氣, 導引爲先, 開舒筋骨, 調理血脈, 引氣臻圓, 史氣存至極, 力后見焉. 摩拭手脚, 偃亞球舉, 伸展拿擗, 任氣出旋. 諸疾退散, 是病能痊, 五臟六腑, 神氣通玄, 來往自熟, 道氣成焉. 或存至泥丸頂發, 或下至脚板涌泉, 久久修之, 后知自然. 魂魄聿盛, 精髓充堅, 行此法者, 皆作神仙. 五臟有勢, 逐時補元, 春夏秋冬, 以意通宜. 老子學道, 亦乃如然, 豈悟衆聖, 造次流傳. 子書之內, 盡著佳篇, 今引諸勢, 一十六端.”²⁶⁾²⁷⁾이라 하였다.

1. 肝

(1) 東醫寶鑑²⁸⁾

<<肝臟修養法>>

“常以正月二月三月朔旦東面平坐叩齒三通吸震宮青氣入口九吞之閉氣九十息<養生書>”

“恒時 陰曆 正月, 二月 三月의 初 하룻날

25. 李遠國 編著 : 氣功精華集, 四川省, 巴蜀書社出版, 1988, p.181.

26. 許遜 述 : 靈劍子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p. 214.

27. “무릇 胎息服氣를 하고자하면, 導引이 于先되어야 하는데, 筋骨을 열어 느슨하게 하고, 血脈을 調理하여, 引氣臻圓(氣를 당겨 圓에 이르면)하면, 氣를 至極히 保存하게 되고, 그 後에 힘이 보이게 된다. 手脚을 문지르고 닦으며, 偃亞球舉, 손을 伸展시키면서 拿擗하고, 任氣를 내어 旋會한다. 諸疾이 退散하여, 病이 能히 治愈되고, 五臟六腑에 神氣가 通함이 玄妙하다. 스스로 來往하며 무르익고, 道의 氣運이 成熟된다. 或, 泥丸頂에서 發하여 存在하거나, 或, 아래로 脚板涌泉까지 이르면, 오래도록 修鍊하면, 自然히 알게 된다. 魂魄이 充盛하여지고, 精髓은 充堅하여져, 이 修鍊法을 行한자는 모두 神仙이 된다. 五臟마다 勢가 있고, 季節에 따라 原氣를 補하며 春夏秋冬, 以意通宜. 老子가 道를 工夫한 것도 이런 까닭이니, 어찌 무릇 聖인들이 이를 깨달아, 만들어 此後에 傳하나 冊으로는 傳하지 않으니, 지금에 와서 그 品勢를 引用하는 것이 16가지가 있다.”

28. 許 浚 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1985, p.339.

아침에 東쪽을 向하고 平坐를 한 後에 이를 3번 부딪히고 震宮靑氣를 입으로 9회 마시고 90회 숨쉴 동안 閉氣한다.”

<<肝臟導引法>>

“可正坐以兩手相重按膝下徐緩身左右各三五度又可正坐兩手挽相叉翻覆向胸三五度此能去肝家積聚風邪毒氣<躍仙>”

“正坐하여 兩手로 胃脘의 下部를 힘주어 누르고 천천히 부드럽게 上體를 左右로 各各 3-5次 運動한 다음, 다시 正坐하고 胃脘下部의 兩手를 交代로 가슴을 향하여 쓸어 올리기를 3-5次 反復하여 運動하면, 肝部位의 積聚와 風邪의 毒氣를 除去할 수 있다.”

(2) 靈劍子

“補肝臟三勢, 春用之.”

一勢: 以兩手拵口, 取熱汗及津液摩面, 上下三五十遍, 食後爲之, 令人華潤. 又以兩手摩拭面使極熱, 令人光澤不皺, 行之三年, 色如小女, 兼明目, 散諸疾從肝臟中出肩背, 然引元和, 補肝臟, 入下元.

行導引之法, 皆閉氣爲之, 先使血脈流通, 從遍身中出, 百病皆痊. 慎勿開口舒氣爲之. 用力之際, 勿以外邪氣所入於臟腑中, 返招禍害, 慎護之.

二勢: 平身正坐, 兩手相叉, 爭力爲之, 治肝中風. 拵項後, 使面仰視之, 使項與手爭力, 去熱毒, 肩疼痛, 目視不明, 積聚風氣不散, 元和心氣焚之令出散, 然調冲和之氣, 補肝, 下氣海, 添內珠兩.

三勢: 以兩手相重按膝, 發去左右極力, 去腰間風毒之氣及胸膈, 補肝兼能明目.”²⁹⁾

“肝을 補하는 세 가지 品勢, 봄에 사용하다.

一勢: 兩手로 입을 가리고, 熱汗(입김)을 취하여, 津液이 언어지면, 摩面하. 上下로 三에서 五十番 정도하고, 食後에 하면, 사람을 華潤하게 한다. 또, 兩手로 얼굴을 문질러 熱이 나게 하면, 사람을 光澤하게 하고, 주름이 지지 않게 한다. 三年을 行하면, 色澤이 小女와 같게 되

고, 兼하여 明目하게 된다. 故按을 모두 肝臟으로 붙어 肩背으로 散하여, 元氣를 和하게 한다. 補肝臟하며, 入下元한다.

導引之法을 行함에 있어서, 恒常 閉氣爲之(숨을 참고)하고 하여, 우선 血脈을 流通하게 하고, 從遍身中出, 百病이 모두 저절로 治愈 된다. 절대로 입을 열어 氣憤가 느슨하게 하지 말라. 힘을 치우치지 않게 하여 外의 邪氣가 臟腑中에 들어오는 것으로 인한 禍害를 피하여 신중히 몸을 保護하다.

二勢: 平身正坐하고, 兩手를 서로 각지끼어, 爭力(밀게 한다.)한다. 이는 肝中の 風을 치료한다. 項部를 가린 후, 얼굴을 仰視하게 하여, 項과 手가 서로 爭力(밀게)하게 한다. 이는 熱毒, 肩疼痛, 目視不明, 積聚風氣不散을 제거하여, 元과 心氣를 겸하여 따뜻하게 하므로, 冲和之氣를 調理하고, 補肝하여, 下氣海하므로, 內珠를 더하여 좋게 한다.

三勢: 兩手로 膝(허벅다리)를 강하게 누르고, 極力(있는 힘을 다해)으로 몸을 左右로 움직인다. 腰間과 胸膈의 風毒之氣를 제거하고, 補肝하며 兼하여 明目하게 할 수 있다.”

위와 같이 살펴본바 <<東醫寶鑑>>의 導引法은 肝에 있어서 玉液을 삼키는 것과 五行에 依한 肝臟의 木氣運을 받아들이고, 肝의 解剖學的인 部位에 관한 功法인 반면, <<靈劍子>>에서는 經絡概念을 導入하고 있음을 알 수 있다.

2. 心

(1) 東醫寶鑑³⁰⁾

<<心臟修養法>>

“常以四月五月朔望清旦面南端坐叩金梁九漱玄泉三靜思注想吸離宮赤色氣入口三吞之閉氣三十息<養生書>”

“恒時 陰曆 四月, 五月의 初 하룻날과 보름날 아침에 南쪽을 向하고 平坐를 한 後에 이를 9번 부딪히고 玄泉(침)으로 입을 세 번 가서 삼킨 후에 조용히 생각하면서 離宮赤色氣를 입으로 3회 마시고 30회 숨쉴 동안 閉氣한다.”

29. 許遜 述 : 靈劍子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p. 214.

30. 許 浚 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1985, p.347.

<<心臟導引法>>

“可正坐以兩手作拳用力左右互相築各六度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空如重石又以兩手相又以脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾閉氣爲之良久閉目三燕津三叩齒而已<耀仙>”

“正坐하여 兩手로 힘주어 주먹을 쥐고 몸의 上體를 左右로 돌려서 築(배를 응덩이처럼 오목하게 함)하기를 左右 상호 6次 한 다음, 다시 正坐하여 閉氣하고 한쪽 손은 腕上을 按하고 다른 한 손은 向下하여 무거운 돌을 托하듯이 한 후 兩手를 交叉하여 脚으로 손바닥을 5-6次 밟으면 능히 心胸間의 風邪諸疾을 제거할 수 있는 것이니, 그런 후 서서히 숨을 뿜어 냈다가 다시 3次 吸氣하고, 폐기하여 눈을 감고 3*3=9次 이를 부딪혀서 침을 삼키기를 3회 하고 그친다.”

(2) 靈劍子

“補心臟三勢，夏之用.”

五勢：大坐斜身，用力偏敵，如排山勢極力，去腰脊風冷，宜通五臟六腑，散脚氣，左右同，補心益智。

六勢：以一手按脛，一手向上，極力如托石，去兩脇間風毒，治心臟，通和血脈，左右同，閉氣爲之。十二月俱依此兩。

七勢：常以兩手合掌，向前築，去臂腕痛，心臟風勞，宜散關節，左右同。皆須依春法兩。(31)

“心臟을 補하는 세 가지 品勢, 여름에 使用하라.

五勢：大坐를 하고 몸을 비스듬히 하여 마치 산을 밀어내는 듯이 힘을 주어 적(病邪)을 밀어내라. 腰脊의 風冷을 제거하고, 五臟六腑를 宜通하게 하여, 脚氣를 제거한다. 左右를 같이 하면, 補心益智하게 된다.

六勢：一手로는 脛를 누르고, 一手는 위를 향하게 하여, 마치 돌을 밀어내듯이 있는 힘껏 하라. 兩脇間의 風毒을 제거하고, , 心臟을 治療하여, 血脈을 通和하게 한다. 左右를 똑같이 하고, 입을 다물고 하라. 一年내내 이 法을 써

도 좋다.

七勢：兩手를 合掌하고, 앞쪽을 향한다. 臂腕痛과 心臟의 風勞를 除去하고, 關節을 선산시킨다. 左右를 같이한다. 春法을 참고하여 하면 좋다.”

위와 같이 살펴본바 <<東醫寶鑑>>의 導引法은 心에 있어서 玉液을 삼키는 것과 五行에 依한 心臟의 火氣運을 받아들이고, 心臟의 解剖學的 部位와 上肢의 手少陰經脈에 關聯된 功法인 반면, <<靈劍子>>에서는 經絡概念을 導入하고 있음을 알 수 있다.

3. 脾³²⁾

(1) 東醫寶鑑

<<脾臟修養法>>

“常以季夏之月朔旦并四季之末十八日旭日正坐中宮禁氣五息鳴天鼓十二通吸坤宮之黃氣入口十二嚥之閉氣五十息<養性書>”

“恒常 季夏의 달 初 하룻날 아침과 四季 마지막 18日 이른 아침에 中宮에 正坐를 하고 앉아 5回 숨덜 만큼 숨을 쉬지 않고 天鼓를 12回 울리고, 坤宮의 黃氣를 입으로 12回 들이마서 삼키고 50回 숨덜 동안 閉氣한다.”

<<脾臟導引法>>

“可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣各三五度亦可跪坐以兩手拒地回 用力虎視各三五度能去脾藏積聚風邪喜食<耀仙>”

“大坐 즉 한쪽다리는 펴고 한쪽 다리는 구부리고 양쪽 손을 옆구리 뒤쪽에 대고 몸을 위로 3-5次 젖히고 나서, 跪坐(꿨어앉는 것)하여 양손으로 땅을 짚고 虎視狀으로 눈에 힘을 주며 머리를 좌우로 힘있게 3-5次 돌리게 되면, 능히 脾臟의 積聚, 風邪를 除去하므로 喜食하게 된다.”

(2) 靈劍子

“補脾臟一勢，季春用之.

四勢：左右斜雕，去胸脇及胸膈結聚風氣，脾臟諸疾，來去用力爲之，閉口，使內氣趁，散之

31. 許遜 述：靈劍子，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，p. 214.

32. 許浚：東醫寶鑑，서울，大星文化社，1985. p.354.

爾.”³³⁾

“補脾臟一勢，季夏用之。

八勢：端身正坐，舒手指直上反拘，三舉前屈，去腰脊脚膝痺風，散膀胱氣，前後向。至六月十四日以後用之。”³⁴⁾

“補脾臟一勢，季秋用之。

十二勢：九月十二日以後用之，補脾。以兩手又於頭上，與手爭力，左右同，治脾臟四肢，去脇下積滯，風氣膈氣，使人能食，閉氣爲之。”³⁵⁾

“補脾臟一勢，季冬用之。

十六勢：以兩手聳上，極力三遍，去脾臟諸疾不安，依春法用之。”³⁶⁾

“脾를 補하는 한가지 品勢, 봄에 使用하라.

四勢：左右射雕(좌우의 독수리를 쏘아라 내지 노려보아라) 胸脇과 胸膈에 結聚한 風氣와, 脾臟의 諸疾을 제거한다. 오고 감에 힘을 주면서 하고, 閉口하여 內氣가 나아가게 하면, 병을 散하는데 좋다.”

“脾를 補하는 한가지 品勢, 여름에 使用하라.

八勢：(端身)正坐하여, 手指를 띄우고 똑바로 펴서 반대편을 잡는다. 들어서 앞으로 굽히는 것을 세번한다. 腰脊과 脚膝의 痺風을 제거하고, 膀胱의 氣를 산 한다. 前後를 같은 방법으로 한다. 六月 十四일이 지난 후에 사용하는 방법이다.”

“脾를 補하는 한가지 品勢, 가을에 使用하라.

十二勢：九月 十二일이 지난 後에 使用하는 方法이다. 脾를 補한다. 兩手를 頭上에서 각지 끼고, 手를 밀고 단기는 것을 左右 같이한다. 脾臟과 四肢를 치료하고, 脇下의 積滯와 風氣, 膈氣를 除去 한다. 사람이 能히 먹을 수 있게 한다. 입을 다물고 行하라.”

“脾를 補하는 한가지 品勢, 겨울에 使用하라.

十六勢：兩手를 위로 솟게 하는데 힘껏 세 번을 한다. 脾臟의 諸疾과 不安을 治療하고, 春法에 準하여 運用한다.”

위와 같이 살펴본바 <<東醫寶鑑>>의 導引法은 脾에 있어서 玉液을 삼키는 것과 五行

에 依한 脾臟의 土 氣運을 받아들이며, 脾臟의 解剖學的 部位와 胸部의 足太陰經에 關聯된 功法인 반면, <<靈劍子>>에서는 經絡概念을 導入하고 있으며, 脾臟을 長夏의 概念으로 各季節의 사이에 넣어 보고 있음을 알 수 있다.

4. 肺

(1) 東醫寶鑑³⁷⁾

<<肺臟修養法>>

“常以七月八月九月朔望元旦西面坐鳴天鼓七飲玉漿三然後瞑目正心思兌宮白氣入口七吞之閉氣七十息<養性書>”

“恒常 陰曆 七月, 八月, 九月初 하룻날과 보름날 해 뜰 무렵에 西쪽으로 向하여 正坐하고, 天鼓를 7回 울리고 玉漿을 3回 삼킨 후에 눈을 감고 心思를 바르게 한 후, 兌宮白氣를 7回 삼키고, 70回 숨쉴 동안 閉氣한다.”

<<肺臟導引法>>

“可正坐以兩手據地縮身曲脊向上五舉去肺家風邪積勞亦可反拳捲脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥液三叩齒爲止<羅仙>”

“正坐하여 兩手로 땅을 짚고, 앞으로 몸을 웅크려 脊椎를 구부렸다가 하늘을 向하고 일어나기를 5次 하고 나서 잠시 閉氣하고 주먹을 살며시 쥐고 등을 3-5次 左右로 두드리며 오래 도록 눈을 감고 3.3數로 齒牙를 부딪혀서 침이 생기게 하며 삼키면 肺의 風邪를 除去하는데, 이 방법은 積聚, 勞病에 좋다.”

(2) 靈劍子

“補肺臟三勢，秋用之。

九勢：以兩手抱頭項，宛轉回旋俯仰，去脇胸肩背間風氣，肺臟諸疾宜通項脈，左右同。依正月法。

34. 許遜 述：靈劍子，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，p. 214.

35. 許遜 述：靈劍子，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，p. 215.

36. 許遜 述：靈劍子，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，p. 215.

37. 許 浚：東醫寶鑑，서울，大星文化社，1985，pp.361 - 362.

33. 許遜 述：靈劍子，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，p. 214.

十勢：以兩手上叉頭上過去，左右伸曳之十遍，去關節中風氣，治肺臟諸疾。

十一勢：以兩手舉脚脛十餘遍，此是開胸膈，去脇中氣，治肺臟諸疾，并依正月閉氣之爲之。”³⁸⁾

肺를 補하는 세 가지 品勢, 가을에 使用하라.

九勢：兩手로 頭項部를 잡고, 굽히고 回轉시켜 俯하고 仰하게 한다. 脇胸과 肩背間의 風氣를 除去 하고, 肺臟의 諸疾을 項脈로 出하게 한다. 左右를 같은 方法으로 하고, 正月法과 같이 한다.

十勢：兩手를 머리 위 뒤쪽에서 각지를 끼고, 左右로 퍼서 당기는 것을 열번한다. 關節中의 風氣를 除去하고 肺臟의 諸疾을 치료한다.

十一勢：兩手로 脚脛部를 들어올리는 것을 열번 정도 한다. 胸과 肩膊, 膈을 열어주고, 脇中의 氣를 散하게 하며, 肺臟의 諸疾을 治療한다. 역시 正月의 法과 마찬가지로 입을 다물고 한다.”

위와 같이 살펴본바 <<東醫寶鑑>>의 導引法은 肺에 있어서 玉液을 삼키는 것과 五行에 依한 肺臟의 金 氣運을 받아들이며, 肺臟의 背俞穴에서의 解剖學的 部位에 關聯된 功法인 반면, <<靈劍子>>에서는 經絡概念을 導入하고 있으며, 肺臟 導引法에 足太陰의 概念 또한 導入함을 알 수 있다.

5. 腎

(1) 東醫寶鑑³⁹⁾

<<腎臟修養法>>

“常以十月十一月十二月朔望旭旦北面平坐鳴金梁七飲玉漿三吸玄宮黑色氣入口五吞之閉氣六十息<養性書>”

“恒常 陰曆 十月, 十一月, 十二月初 하룻날과 보름날 이른 아침에 北쪽으로 向해 正坐한 후에 金梁을 7回 올리고, 玉漿을 3回 삼킨 후에 玄宮黑色氣를 口으로 3回 삼킨 후에 60回 숨을 동안 閉氣한다.”

<<腎臟導引法>>

可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦可以手着胸拋射左右同緩身三五度亦可以足前後踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚<<靈仙> 〇擦腎俞穴法臨臥時坐於床垂足解衣閉氣舌拄上目示頂仍提縮穀道以手摩擦兩腎俞穴各一百二十次以多爲妙畢叩齒臥專治腎元虛冷小便滑數<<養老書>

“正坐하여 양손을 좌우 귀 위로 올리고 脇部를 3-5次 당기도록 하고 나서, 양손을 胸部에 대었다가 좌우로 벌리고 上體를 부드럽게 하기를 3-5次 한 후에 足을 앞으로 뺐다, 구부렸다 하기를 좌우 각 10회를 行한다. 이 方法은 腰部와 腎膀胱사이에 風邪와 積聚를 除去한다.”

(2) 靈劍子

“補腎臟三歲, 冬用之.”

十三勢：以兩手叉，一脚踏之，去腰脚拘急，腎氣諸疾，冷痺，脚手風毒氣，膝中冷痛之疾。

十四勢：大坐，伸手指緩拘脚指，治脚痺，諸風注氣，腎臟諸毒氣，遠行脚痛不安，兼可常爲，最妙矣。

十五勢：以一手托膝反折，一手抱頭，前後左右爲之，去骨關間風，宣通血脈，膀胱，腎氣，腎臟諸疾。”⁴⁰⁾

“腎臟을 補하는 세 가지 品勢, 겨울에 使用하라.

十三勢：兩手를 각지 끼고, 그것을 한쪽 다리로 밟는다. 腰脚拘急과 腎氣의 諸疾, 冷痺, 脚手의 風毒氣, 膝中의 冷痛 等の 病을 治療한다.

十四勢：大坐하여 手指를 뻗쳐서 脚指를 잡는다. 脚痺를 治療 하고, 諸風注氣, 腎의 諸毒氣, 오래 걷고 난 後의 다리 痛症을 治療한다. 兼하여 恒常 行하여주면 가장 좋다.

十五勢：一手로 무릎을 밀어 반대로 굽게 하고, 다른 一手는 頭部를 잡고 前後左右로 움직인다. 骨關間의 風을 除去하고, 血脈을 宣通하게 하고, 膀胱, 腎氣, 腎臟의 諸疾을 治療한다.”

위와 같이 살펴본바 <<東醫寶鑑>>의 導

38. 許遜述：靈劍子，方春陽主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，pp. 214 - 215.

39. 許遜述：東醫寶鑑，서울，大星文化社，1985，p.370.
40. 許遜述：靈劍子，方春陽主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989，p. 215.

引法은 臂에 있어서 玉液을 삼키는 것과 五行에 依한 腎臟의 水氣運을 받아들이며, 腎經脈의 胸部部位에 關聯 되어 있으며, <<靈劍子>>에서는 經絡概念을 導入하고 있으며, 腎臟 導引法에 手少陰의 概念 또한 導入함을 알 수 있다.

6. 其他

<<臆腑導引法>>41)

“可平坐合兩脚掌仰頭以兩手挽脚腕起搖動爲之三五度亦可大坐以兩手拓地舉身努腰脊三五度能去臆家風毒邪氣<臆仙>”

“平坐를 하고 兩 발바닥을 맞대고 머리를 들고 양손으로 발목을 안아 흔들기를 3-4次 하고, 大坐하여 두손으로 땅을 받치고 몸을 들고 허리와 등에 힘주기를 3-5次 하면 臆의 風毒邪氣를 除去 할 수 있다.”

이와 같은 五臟別의 導引法을 行함에 있어서 靈劍子에서는 “上己前一十六勢, 并閉氣之則妙也. 此道人後一千年中, 有道首大揚道氣于宮商角徵羽, 唱闕後多士矣. 共八百衆, 于二練后四百元內相次飛升矣, 一練五百年, 二練一千年, 俗爲十二年爲一周, 道以十二年爲一紀. 一元六十年, 四元 二百四十年, 道爲世矣.”42)라 하였다.

(二) 十二正經 分類에 依한 導引法

陳希夷二十四期導引坐功圖勢는 道家 導引法을 통틀어서 唯一하게 十二正經에 配當하여 二十四期別로 導引을 行하도록 區分하여 놓은 功法이다. 이 功法은 節氣를 살피서 練功하는 法으로 “天人合一”의 理致에 合致된다. 또한 어떤 種類의 疾病에 대해 商稅히 設明되어 있으므로 資料로 擇하기에 充分하다. 이로 因하여 明清兩代에 자못 流行하게 되어 여러 種類의 養生書籍중에 모두 手錄되어 있는데 文字로 기재가 달리되어 있어 <<保生心鑒>>에 <二十四氣度>, <<中外衛生要旨>>에 <却病延年動功>, <<癸巳存稿>>에 <<道書經絡>>로 되어 있어 名稱 또한 같은 것이 없고, 高濂의 <<遊生八箋>>에는 이 法은 陳希夷에서 나온

것이라 하였다.43)

陳希夷는 陳搏으로 子는 罔南이고 眞源(河南鹿邑) 사람이다. 后唐末 進士가 되었으나 벼슬에 나가지 않고 武當山九室峯에 隱居하면서 辟食 服氣 하였다. 後에 華山으로 옮겨 每日 자되 百餘日 동안 일어나지 않았는데 사람들이 그 修鍊法을 일컬어 “睡功”이라 하였다. 陳氏는 易理와 導養還丹法에 精通하여 宋太宗이 甚히 慶賀하여 希夷先生이라는 號를 賜하였다. 清代學者인 俞正燮은 道書인 <<聖賢保修通鑒>>에서 이 法을 言及하였는데 文字化 된 內容이 매우 簡略하고, 高本과 서로 差異가 많다. 누가 옳은 지는 알 수 없으며, 兩說을 參考해야 한다.44)

1. 手太陰肺經

小窰六月節坐功圖45)

運: 主少陽三氣

時: 配手太陰肺濕土

坐功: 每日丑, 寅時, 兩手跪地, 屈壓一足, 直伸一足, 用力掣三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 兩手로서 무릎을 꿇은 후에 한 다리는 곧게 펴고, 한 다리는 구부러 누른다. 힘을 주어 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다.

治病: 腿膝腰脾風濕, 肺脹滿, 噎乾, 喘咳, 缺盆中痛, 善嘔, 臍右小腹脹引腹痛, 手攣急, 身體

42. “위에서 말한 十六勢는 閉氣(입을 다물고, 숨을 참고)하고 행하는 것이 더 효과적이다. 이렇게 導引을 行한 後에 一千年중, 머리를 높이 들어 宮商角徵羽의 기운들을 받아들이는 道가 있으니, 소리내어 읽는 선비가 많을 따름이다. 共히 八百의 무리중에, 二練후에 400元內에 하늘로 올랐다. 1練는 500年이고, 2練는 1000年이고, 俗世의 12年은 1周가 되고, 道家에서는 12年이 1紀가 된다. 1元은 60年이고, 4元 240年인 것이, 세상의 도가 될 따름이다.”

43. 趙無極 輯: 增演万育仙書, 中國中醫藥出版社, p. 67. 이 冊에는 “二十四氣導引却病圖”라 하였다.

44. 張文江 編著: 中國傳統氣功學辭典, 山西省, 山西人民出版社, 1989, p.392.

45. 高濂 傳: 陳希夷二十四期導引坐功圖勢, 遊生八箋之二, 四時調攝, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.78.

41. 許 浚: 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1985, p.375.

重, 半身不遂, 偏風, 健忘, 哮喘, 脫肛, 腕無力, 喜怒不常

[그림 2]

大暑六月中坐功圖46)

運: 主太陰四氣

時: 配手太陰肺濕土

坐功: 每日丑, 寅時, 雙拳跪地, 返首向肩引, 作虎視左右, 各四五度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 양다리를 꼬고 양손으로 무릎 아래를 잡은 후 고개를 돌려 어깨를 바라보는데 호랑이가 바라보듯 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다.

治病: 頭項胸背風毒, 咳嗽上氣, 喘, 渴, 煩心, 胸膈滿, 臑臂痛, 掌中熱, 臍上或肩背痛, 風寒, 汗出中風, 小便數欠, 淹泄, 皮膚痛, 及健忘, 愁欲哭, 酒漸寒熱



[그림 1]



2. 手陽明大腸經

驚蟄二月節坐功圖47)

運: 主厥陰初氣

時: 配手陽明大腸燥金

坐功: 每日丑, 寅時, 握固轉頸, 反肘后向, 頓掣五六度, 叩齒六六, 吐納漱咽三三

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 주먹을 쥐고, 목을 돌리면서 팔꿈치를 뒤로 끈다. 左右로 30회 한다. 收功으로 叩齒 36회, 吐納, 漱咽 각각 9회씩 한다.

治病: 腰臂肺胃, 蘊積邪毒, 目黃, 口乾, 鼻衄, 喉痺, 面腫, 暴啞, 頭風, 牙宣, 目暗羞明, 鼻不聞臭, 偏身疙塔, 悉治

春分二月中坐功圖48)

運: 主少陰二氣

時: 配手陽明大腸燥金

46. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.79.

47. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.23.

48. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.24.

坐功: 每日丑, 寅時, 伸手回頭, 左右換引, 各六七度, 叩齒六六, 吐納漱咽三三

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 양손을 左右로 뺨으면서 고개를 반대로 돌린다. 左右로 42回 한다. 收功으로 叩齒 36회, 吐納, 漱咽을 각각 9回 한다.

治病: 胸臆肩背經絡, 虛勞邪毒, 齒痛, 頸腫, 寒慄, 熱腫, 耳聾, 耳後肩膊肘臂外背痛, 氣滿, 皮膚殼毅然堅而不痛

[그림 3]



[그림 4]



3. 足陽明胃經

白露八月節坐功圖⁴⁹⁾

運: 主太陰四氣

時: 配足陽明胃燥金

坐功: 每日丑, 寅時, 正坐, 兩手按膝, 轉頭推引, 各三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 丑時와 寅時 사이에 正坐하고 양손으로 무릎을 누르면서 고개를 돌려 밀고 당기기를 한다. 左右 각 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다.

治病: 風氣留滯腰背經絡, 洒洒振寒, 苦伸數欠, 或惡人與火, 聞木聲則驚, 狂虐, 汗出, 眈衄, 口喎, 脣疹, 頸腫, 喉痺, 不能言, 顏黑, 嘔, 啊欠, 狂歌上登, 欲棄衣裸之

秋分八月中坐功圖⁵⁰⁾

運: 主陽明五氣

時: 配足陽明胃燥金

坐功: 每日丑, 寅時, 盤足而坐, 兩手掩耳, 左右反側, 各三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 가부좌를 하고 앉아서 양손으로 귀를 가리면서 몸을 좌우로 굽힌다. 좌우 각각 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다.

治病: 風濕積滯脇肋腰股, 腹大水腫, 膝脹腫痛, 膺乳氣沖, 股伏兔筋外廉足跗諸痛, 遺溺失氣, 奔響腹脹, 脾不可轉, 腦似裂, 消穀善飲, 胃寒喘滿

49. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 114.
50. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 115.

[그림 5]



托, 挽手互換, 極力三五度, 吐納, 叩齒, 漱咽

<解釋>

每日子時에서 丑時에 正坐하고 한 손은 다리를 누르고 한 손은 위로 밀어, 올리는데, 얼굴은 그 위를 쳐다본다. 힘을 주어서 좌우로 번갈아 가며 15回 實施한다.

治病: 榮衛氣溫, 食即嘔, 胃脘痛, 腹脹, 噎, 瘧, 飲發中滿, 食減, 喜噫, 身體皆重, 食不下, 煩心, 心下急痛, 滯下泄, 水閉, 黃疸, 五泄, 注下五色, 大小便不通, 面黃, 口乾, 怠惰嗜臥, 搶心, 心下痞, 苦善飢, 善味不嗜食

大寒十二月中坐功圖⁵²⁾

運: 主厥陰初氣

時: 配足太陰脾濕土

坐功: 每日子, 丑時, 兩手向後, 踞床跪坐, 一足直伸, 一足用力, 左右各三五度, 叩齒, 漱咽, 吐納

<解釋>

每日子時에서 丑時에 양손을 뒤로하고 무릎을 구부리고 앉은 다음, 한 쪽 다리를 힘주어 편다. 左右로 각 15回 한다. 收功으로 叩齒, 漱咽, 吐納한다.

治病: 經絡蘊積諸氣, 舌根強痛, 体不能動搖, 或不能臥, 強立, 股膝內腫, 股陰臑胛足背痛, 腹脹, 腸鳴, 食泄不化, 足不收行, 九竅不通, 足胛腫, 苦水脹滿

[그림 6]



4. 足太陰脾經

小寒十二月節坐功⁵¹⁾

運: 主太陽終氣

時: 配足太陰脾濕土

坐功: 每日子, 丑時, 正坐, 一手按足, 一手上

51. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝戔, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 153.

52. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝戔, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 154.

[그림 7]



[그림 8]



5. 手少陰心經

亡種五月節坐功圖⁵³⁾

運: 主少陰三氣
時: 配手少陰心君火

53. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 72

坐功: 每日寅, 卯時, 正立仰身, 兩手上托, 左右力舉, 各五七圖, 定息, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 寅時에서 卯時에 바로 서서 양손을 위로 밀 듯 뻗어 올린다. 左右로 힘을 번갈아 준다. 各35回 한다. 收功으로 定息, 叩齒, 吐納, 咽液한다.

治病: 腰腎蘊積, 虛勞噎乾, 心痛欲飲, 目黃, 脇痛, 消渴, 善笑, 善驚, 善忘, 上咳吐, 下氣泄, 身熱而股痛, 心悲, 頭項痛, 面赤

夏至五月中坐功圖⁵⁴⁾

運: 主少陰三氣

時: 配手少陰心君火

坐功: 每日寅, 卯時, 跪坐, 伸手叉指, 屈指, 脚換踏左右, 各五七次, 叩齒, 納清吐濁, 咽液

<解釋>

每日 寅時에서 卯時에 무릎을 꿇고 앉아서 팔을 펴고 손가락을 구부려 맞잡고 발을 뻗어 손바닥을 밟는다. 左右 各 35回 한다. 收功으로 叩齒, 納清吐濁, 咽液한다.

治病: 風濕積滯, 腕膝痛, 臑臂痛, 後廉痛, 腿, 掌中熱痛, 兩腎內痛, 腰背痛, 身體重

[그림 9]



54. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 73.

[그림 10]



6. 手太陽小腸經

清明三月節坐功圖⁵⁵⁾

運: 主少陰二氣

主: 配手太陽小腸寒水

坐功: 每日丑, 寅時, 正坐定, 換手, 左右如引硬弓, 各七八度, 叩齒, 納清吐濁, 咽液各三

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 坐正을 하고, 손을 바꾸어가며 단단한 활을 잡아당기듯이 한다. 左右 42回씩 한다. 收功으로 叩齒, 納清吐濁, 咽液을 각각 3回씩 한다.

治病: 腰腎腸胃, 虛邪積滯, 耳前熱, 苦寒, 耳聾, 噎痛, 頸痛不可回顧, 肩拔, 臑折, 腰軟, 及肘臂諸痛

穀雨三月中坐功圖⁵⁶⁾

運: 主少陰二氣

時: 配手太陽小腸寒水

坐功: 每日丑, 寅時, 平坐, 換手左右舉托, 移臂左右掩乳, 各五七度, 叩齒, 吐納, 漱咽

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 平坐를 하고, 左右를 바꾸어 가며 한 손은 위로 밀 듯 뻗어 올리고 한 손은 팔뚝을 이동하여 乳房을 가린다. 各 35回 한다.

治病: 脾胃結癥瘀血, 目黃, 鼻軌衄, 頰腫, 肘臂外後廉痛, 臂外痛, 掌中熱

[그림 11]



[그림 12]



55. 高 濂 傳: 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 30.

56. 高 濂 傳: 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 31.

7. 足太陽膀胱經

[그림 13]

寒露九月節坐功圖⁵⁷⁾

運: 主陽明五氣

時: 配足太陽膀胱寒水

坐功: 每日丑, 寅時, 正坐, 舉兩臂, 踞身上托, 左右各三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 正坐하고 양 팔을 위로 밀어 올리면서 상체도 함께 뒤로 뺀다. 左右 각 15회 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液 한다.

治病: 諸風寒濕邪, 挾肋腋經絡動沖, 頭痛, 目似脫, 項如拔, 脊痛, 腰折, 痔, 癍, 狂, 顛痛, 頭兩邊痛, 頭凶頂痛, 目黃淚出, 眵衄, 瘡亂, 諸痛



霜降九月中坐功圖⁵⁸⁾

[그림 14]

運: 主陽明五氣

時: 配足太陽膀胱寒水

坐功: 每日丑, 寅時, 平坐, 舒兩手, 攀兩足, 隨用足間力, 縱而復收五七度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 平坐하고 양손을 뺨이 양발을 잡고 足間力을 이용하여 무릎을 굽혔다 펴기를 반복한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液 한다.

治病: 風濕痺人腰脚, 髀不可曲, 腦結痛, 腦裂痛, 項背腰尻陰股膝髀痛, 臍反出, 肌肉痿, 下腫, 便膿血, 小腹脹滿, 欲小便不得, 臟毒, 筋寒, 脚氣, 久痔, 脫肛



8. 足少陰腎經

大雪十一月節坐功圖⁵⁹⁾

運: 主太陽終氣

時: 配足少陰腎君火

57. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 119.

58. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 120.
59. 高 濂 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 147.

坐功: 每日子, 丑時, 起身兩膝, 兩手左右托, 兩足左右踏, 各五七次, 叩齒, 咽液, 吐納

<解釋>

每日 子時에서 丑時 사이에 몸을 세우고 양 발을 좌우로 벌리고, 양손을 좌우로 죽 뺀어 민다. 각 35회 한다. 收功으로 叩齒, 咽液, 吐納한다.

治病: 脚膝風濕毒氣, 口熱, 舌乾, 咽腫, 上氣, 噎乾及腫, 煩心, 心痛, 黃疸, 腸滯, 陰下濕, 飲不欲食, 面如漆, 咳唾有血, 渴, 喘, 目不見, 心懸如飢, 多恐常若人捕等證

冬至十一月中坐功圖(60)

運: 主太陽終氣

時: 配足少陰腎君火

坐功: 每日子, 丑時, 平坐, 伸兩足, 拳兩手, 按兩膝, 左右極力二五度, 吐納, 叩齒, 咽液

<解釋>

每日 子時에서 丑時에 平坐하고 양 다리를 편 후에 양 주먹을 쥐고 양 무릎을 누른다. 左右로 힘을 세게 주어 10회 한다. 收功으로, 吐納, 叩齒, 咽液한다.

治病: 手足經絡寒濕, 脊股內後廉痛, 足痿, 厥, 嗜臥, 足下熱, 臍痛, 左脇下背肩臂間痛, 胸中滿, 大小腹痛, 大便難, 腹大, 頸腫, 咳嗽, 腰冷如冰及腫, 臍下氣逆, 小腹急痛泄, 下腫, 足胫寒而逆, 凍瘡, 下痢, 善悲, 四肢不收

[그림 15]



60. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 148.

[그림 16]



9. 手厥陰心包經

立夏四月節坐功圖(61)

運: 主少陰二氣

時: 配手厥陰心包絡風木

坐功: 每日以寅, 卯時, 閉息瞑目, 反換兩手, 抑掣兩膝, 各五七圖, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 寅時에서 卯時에 呼吸을 고르고 눈을 감은 후 양손을 바꾸어가며 무릎을 잡아당긴다.

治病: 風濕留滯, 經絡腫痛, 臂肘攣急, 腋腫, 手心熱, 喜笑不休, 雜證

小滿四月中坐功圖(62)

運: 主少陰三氣

時: 配手厥陰心包絡風木

坐功: 每日寅, 卯時, 正坐, 一手舉托, 一手拄按, 左右各三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日 寅時에서 卯時에 正坐하고 한 손은

61. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 62.
62. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 63.

거로 밀 듯 뺀어 올리고, 한 손은 내리 받치듯
내리 누른다. 左右 각각 15회 한다. 收功으로
叩齒, 吐納, 咽液한다.

治病: 肺腑蘊滯邪毒, 胸膈支滿, 心中愴愴大
劫, 面赤, 鼻赤, 目黃, 心煩作痛, 掌中熱, 諸痛

[그림 17]



[그림 18]



10. 手少陽三焦經

立春正月節坐功圖⁶³⁾

運: 主厥陰初氣

時: 配手少陽三焦相火

坐功: 宜每日子, 丑時, 疊手按臍, 轉身拗頸,
左右聳引, 各三五度, 叩齒, 吐納, 漱涎三次.

<解釋>

子時에서 丑時 사이에, 앉은 자세로 손을 포
개어 넓적다리를 누르고 몸을 돌리면서 목을
숫구치며 당긴다. 좌우로 15회 반복한다. 收功
으로 叩齒 吐納하고 漱咽을 三回한다.

治病: 風氣積滯, 頂痛, 耳後痛, 肩膈痛, 背
痛, 肘臂痛, 諸痛悉治.

雨水正月中坐功圖⁶⁴⁾

運: 主厥陰初氣

時: 配手少陽三焦相火

坐功: 每日子, 丑時, 疊手按臍, 拗頸轉身, 左
右偏引, 各三五度, 叩齒, 吐納, 漱咽

<解釋>

子時에서 丑時 사이에, 앉은 자세로 손을 포
개어 넓적다리를 누르고 몸을 돌리면서 목을
돌린다. 左右로 15회 반복한다. 收功으로 叩齒,
吐納, 漱咽한다.

治病: 三焦經絡, 留滯邪毒, 噎乾及腫, 噦, 喉
痺, 耳聾, 汗出, 目銳眦痛, 頰痛, 諸候悉治

63. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遊生八
牋之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.19.
64. 高 謙 傳 : 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遊生八
牋之二, 四時調攝牋, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.18.

[그림 19]



[그림 20]



11. 足少陽膽經

立秋七月節坐功圖⁶⁵⁾

運: 主太陰四氣

時: 配足少陽膽相火

坐功: 每日丑, 寅時, 正坐, 兩手托地, 縮休

閉息, 聳身上踊, 凡七八度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日丑時에서 寅時에 正坐하고 양손으로 땅바닥을 짚고, 몸을 움츠리고 숨을 고르고 몸을 용솟음치듯 일으킨다. 56회 반복한다. 收功으로 叩齒, 納吐, 咽液한다.

治病: 補虛益損, 去腰腎積氣, 口苦, 善太息, 心脇痛不能反側, 面塵, 體無澤, 足外熱, 頭痛, 頰痛, 目銳皆痛, 缺盆腫痛, 腋下痛, 汗出振寒

處暑七月中坐功圖⁶⁶⁾

運: 主太陰四氣

時: 配足少陽膽相火

坐功: 每日丑, 寅時, 正坐, 轉頭左右舉引, 就反兩手捶背, 各五六度, 叩齒, 吐納, 咽液

<解釋>

每日丑時에서 寅時에 正坐하고 목을 좌우로 돌려 들어 당기면서 양팔을 등으로 당긴다. 좌우 각 30회 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다.

治病: 風濕留滯, 肩背痛, 胸痛, 脊脊痛, 脇肋脾膝經絡外至脛絕骨外踝前及諸節皆痛, 少氣, 咳嗽喘, 渴, 上氣, 胸背脊脊積滯之疾

[그림 21]



65. 高 謙 傳: 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋之二, 四時調攝版, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 110.

66. 高 謙 傳: 陣希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋之二, 四時調攝版, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p. 111.

[그림 22]

庚者七月中坐功圖
運主太陽四氣
時配足少陽膽相火
坐功
每日丑寅時正坐，擡頭
左右振引厥反兩手，擡
腕谷五七度，叩齒吐納
咽液
治病
因氣滯滯，肩背痛，胸膈
痛，筋痛，筋脈，經絡，結
外至經，絕，可外，膝，肘，及
筋，脈，骨，少，氣，咳，喘，喘
活，上，氣，胸，背，骨，積，積，活



12. 足厥陰肝經

立冬十月節坐功圖⁶⁷⁾

運：主陽明五氣

時：配足厥陰肝風木

坐功：每日丑，寅時，正坐，一手按膝，一手
挽膝，左右顛，兩手左右托三五度，吐納，叩齒，
咽液

<解釋>

每日 丑時에서 寅時에 正坐하고 上체와
양팔을 한쪽으로 뺏으면서 고개는 반대쪽으로
돌린다. 左右 15회 씩 한다. 收功으로 吐納, 叩
齒, 咽液한다.

治病：胸膈積滯，虛勞邪毒，腰痛不可俯仰，
噎乾，面塵脫色，胸滿，嘔逆，食滯，頭痛，耳無
聞，頰腫，肝逆面青，目赤腫痛，兩脇下痛引小腹，
四肢滿悶，眩冒，目腫痛

小雪十月中坐功圖⁶⁸⁾

運：主太陽終氣

時：配足厥陰肝風木

坐功：每日丑，寅時，正坐，一手按膝，一手

67. 高 濂 傳：陣希夷二十四期導引坐功圖勢，遵生八
牋之二，四時調攝牋，四川省，巴蜀書社出版，1985，p. 143.

挽肘，左右爭力，各三五度，吐納，叩齒，咽液

<解釋>

丑時에서 寅時 사이에 正坐하고 한 손은 무
릎을 누르고 한 손은 팔꿈치를 끌어당긴다. 左
右로 힘을 주어 15회 씩 반복한다.

治病：脫肘，風濕熱毒，婦人小腹腫，丈夫疝
狐疝，遺溺，閉癢，血，辜腫辜疝，足逆寒衝，善
瘕，節時腫，轉筋，陰縮，兩筋攣，洞泄，血在腸下
膈，善恐，胸中喘急悶

[그림 23]

立冬十月節坐功圖
運主太陽五氣
時配足厥陰肝風木
坐功
每日丑寅時正坐，一手
按膝，一手挽肘左右顛
兩手左右托三五度生
功叩齒咽液
治病
因氣滯滯，虛勞，和，難，脫
痛，不可俯仰，腰痛，頭
眩，面塵，脫色，胸滿，嘔
逆，食滯，頭痛，耳無聞，
頰腫，肝逆面青，目赤腫
痛，兩脇下痛，引小腹，
四肢滿悶，眩冒，目腫痛



[그림 24]

小雪十月中坐功圖
運主太陽終氣
時配足厥陰肝風木
坐功
每日丑寅時正坐，一手
按膝，一手挽肘左右顛
兩手左右托三五度生
功叩齒咽液
治病
因氣滯滯，虛勞，和，難，脫
痛，不可俯仰，腰痛，頭
眩，面塵，脫色，胸滿，嘔
逆，食滯，頭痛，耳無聞，
頰腫，肝逆面青，目赤腫
痛，兩脇下痛，引小腹，
四肢滿悶，眩冒，目腫痛



68. 高 濂 傳：陣希夷二十四期導引坐功圖勢，遵生八
牋之二，四時調攝牋，四川省，巴蜀書社出版，1985，p. 144.

III. 考 察

一. 導引法の意義

保健養生에 대한 運動의 意義는 상투적이므로 여기서는 덧붙이지 않는다. 導引按蹠를 實行할 때에는 辨證을 하여 功을 選擇하여야 하는데, 康復醫療에 사용할 때에는 강한 針對性을 가진다. 因此로 臨床醫療에 있어 應用 範圍가 매우 넓을 뿐만 아니라 價値도 상당히 크다고 할 수 있다.

華佗의 <<中藏經>>에서는 “病에는 按摩할 수 있는 것이 있고 導引할 수 있는 것이 있다. 導引은 關節로부터 客邪를 내 쫓을 수 있고 按摩는 皮膚에 들떠 있는 淫氣를 쫓아버릴 수 있다. 導引해야 할 것을 導引하지 않으면 邪氣가 關節로 侵入하여 맺혀서 通하지 않게 되고 按摩해야 할 것을 按摩하지 않으면 淫氣가 皮膚에 머물러 없어지지 않게 된다. 導引하지 말아야 할 것을 導引하면 眞氣가 消耗되어 邪氣가 함부로 돌아다니게 되고 按摩하지 말아야 할 것을 按摩하면 皮膚가 짓무르거나 붓고 筋骨이 늘어난다. 무릇 治療는 합당한 것으로써 하여야 한다. 안에 客邪가 없으면 導引하지 말고 밖에 淫氣가 없으면 按摩하지 말라.” 고 하였으며, 이러한 것들이 <<諸病源候論>>과 <<雜病源流犀燭>> 등의 冊에 詳細히 紹介되고 있다.

위에 말한 防病的 意義에 따르면 導引按摩는 筋骨을 調理하고, 營衛를 流通하며, 氣血을 宣導하고, 扶正辟邪하므로 未起한 病을 없애고, 未病한 疾病을 滅한다. <<千金方, 養性>>에서 말하기를 “小有不好, 卽按摩按捺, 令百節通利, 泄其邪氣, 凡人無問有事無事, 常須日別(隔日)踏脊背四肢一度, 頭項苦, 令熱踏, 卽風氣時行, 不能著人.”이라 하였으며, 또한 “凡人自覺十日以上康健, 每日必須調氣補瀉, 按摩導引爲佳, 勿以康健便爲常然, 常須安不忘危, 豫防諸病也”라 하였다. 醫家에서는 氣血不和로 百病이 생기고, 이 때문에 居安思危하므로, 每日 五志를 舒和하고, 氣血을 流暢하게 하면 반드시 防病하고, 健身하는 效果를 거둘 수 있다고 認識하고 있다. 現代研究에서는 導引按摩가 全身의

血液循環을 強化하고, 各 系統의 機能을 向上시키며, 또한 微循環을 改善시키고, 神經系統을 鍛煉하고 改善하여, 精神을 集中하게 하여 雜念을 없게 하고, 內臟의 機能을 調節하여, 各 系統 特別히 免疫系統과 神經體液調節系統이 正常的으로 機能을 發揮하게 함으로서, 自然的으로 防病保健한다고 認識하고 있다.

<<千金方, 養性>>에는 또한 한 가지의 養生故事가 記載되어 있다. 그 內容은 曹操가 皇補隆이 百歲가 넘었는데도 體力이 衰하지 않고, 耳目이 聰明하며, 顏色이 和悅한 것을 보고, 服食과 導引 등의 養生의 道에 대하여 가르쳐 줄 것을 請하였는데, 隆上疎가 對答하기를 “.....道甚易知, 但莫能行”이라 하였다. 그 法에 말하기를 “煉精”이란 後世에서 말한 “叩齒”, “攪海”, “漱津”, “吞津” 등에 해당하는데, 이는 導引의 一種으로 現代에는 保健功을 指稱한다. 現代研究에 根據하면 이러한 動作들이 反射性을 強化시킬 뿐만 아니라 消化吸收機能을 刺戟하는 機能을 하고, 또한 唾液中の isozyme과 amylase, 分泌型 免疫求 蛋白質을 顯著하게 增加시켜 消火와 免疫의 機能을 提高하고, 唾液腺은 또한 神經生長因子 등의 內分泌成分을 分泌하는데 缺乏이 되면 感覺神經과 交感神經機能에 影響을 주어, 中胚葉組織, 生殖, 代謝 등의 方面의 機能에 障礙를 일으켜 사람을 衰老하게 하는데, 이 唾液 中の 內分泌素를 抽出하여 사용하면 몇몇 老年 病理變化를 治療할 수 있으며, 顯著한 症狀의 改善을 얻을 수 있다. 과연 옛 사람이 唾液을 “華之神水”, “金津玉液”이라 하고 “白玉治邊有玉泉, 涓涓育我度長年”이라 하였는데, 許多한 많은 養生書들에서 이를 基本 修煉方法으로 하고 있다. 이것은 導引이 抗老延年하는 意義가 있음을 말한 것이다.

<<聖濟總錄>>에 引用된 <<元道經>>에는 “元氣難積而易散, 關節易閉而難開”하므로 卽 “宜搖百節”하고, “穀氣得消, 血脈流通”, “精和氣血, 風氣不入”하여야 한다고 하였다. 導引按蹠의 方法은 豊富하고 多彩롭다. 일일이 셀 수도 없으나, 단지 基本要領은 全身의 肌肉關節을 使用하고, 機能活動의 範圍內에서 充分한

活動과 鍛煉을 하는 것으로, 각 皮毛筋骨을 모
 든 적합한 按摩, 拍打 및 振動을 하게 하여, 氣
 血流通을 促進시키는 것이다. 孫思邈은 老人은
 晝日에 한 번하면, 한 달만에 百病이 除去되며,
 음을 가볍게 하여 疲勞하지도 않게 되고, 補益
 하고 延年하게 된다.69/70)

二. 導引法 修練과 十二經脈, 經筋과의 考察

(一). 十二經脈과 經筋의 生理에 關한 考察

1. 十二經脈

十二經脈의 生理的인 面에 대해서는 <<靈
 樞 海論篇>>에 “夫十二經脈者 內屬于五臟 外
 絡于肢節” 이라고 하여 經脈構造의 表裏作用을
 指稱하였으며, <<靈樞 本藏篇>> 에는 “人之
 血氣精神者 所以奉生而周于性命者也 經脈者 所
 以行血氣而營陰陽 濡筋骨 利關節者也.” 라고
 하여 人體에 있어 經에서 氣를 받아 津液으로
 化하고 內로는 五臟六腑를 營하고, 外로는 四
 肢九竅를 營하여 經脈의 循行轉注로서 能히 氣
 血循環을 하게 하며, 人體의 正常的 活動을 維
 持하게 해주는 것이 經脈의 生理的 機能이라
 하였다.

이는 <<難經 二十三難>> 의 “經脈者 行血
 氣 通陰陽 以營于身者也.” 라 한 緣由이기도
 하다.71)

2. 十二經筋

十二經筋은 十二經脈의 循行部位에 分布된
 筋肉系統의 總稱이다. 經筋은 十二經脈의 氣가
 筋肉과 關節에 結. 聚. 散. 絡 하는 體系로 十
 二經脈의 附屬部分이다. 經筋은 十二條로 “十
 二經筋” 이라 하는 것이다.

經筋의 主要한 機能은 骨格을 結合하고 全
 身を 維系하여 肢體의 活動과 關節의 屈伸運動
 을 주관하고 內臟을 保護하는 것이다. 故로
 <<靈樞 經脈>> 에 “筋爲剛 肉爲墻” 이라 한
 것이다.

經筋의 機能은 經絡氣血의 濡潤滋養과 肝

脾의 正常活動에 起因하므로 肝은 龍極의 根本
 이며 그 充實은 筋에 있고, 脾의 充實은 肌肉
 에 있으며 一身의 筋은 모두 肝之所生이라 한
 다.72)

(二) 十二經脈과 經筋의 分布經路에 關한 考察

十二經脈의 人體 分布는 體腔 內部를 循行
 하는 內行線과 體表를 循行하는 外行線이 있
 다.

各 經脈은 一定한 起始點과 終止點, 循行部
 位가 있으며 五臟六腑와 屬絡關係를 形成한다.

外行線의 分布 特徵은 陽經은 위로 頭面部
 에 到達하며 陽明經은 面部. 腋部로 行하고, 太
 陽經은 面頰. 頭頂 및 後面部를, 少陽經은 頭側
 部를 循行한다. 陰經은 위로 頭面部에 到達하
 지 않는다. 手經은 主로 上肢에 分布하고, 足經
 은 主로 下肢에 分布한다. 四肢의 分布 情況은
 陽經은 外側面에, 陰經은 內側面에 分布한다.
 一般的으로 外側의 앞쪽에는 陽明經, 中間은
 少陽經, 뒤쪽은 太陽經이 分布한다. 內側의 앞
 쪽은 太陰經, 中間은 少陽經, 뒤쪽은 太陽經이
 分布한다. 內側의 앞쪽은 太陰經, 中間은 厥陰
 經, 뒤쪽은 少陰經이 分布한다. 단 下肢의 內踝
 上 八寸以下에서 太陰과 厥陰의 位置가 바뀌어
 져 있다.

몸통 쪽에 있어서 手三陽經은 肩胛部를 通
 過하고, 手三陰經은 胸腋部를 通過한다. 足少陽
 經은 側面을 行하고, 足太陽經은 背面을, 足陽
 明經 및 足三陰經은 모두 背部를 循行한다. 腹
 部 循環에 있어서 內에서 外로 足少陰, 足陽明,
 足太陰, 足厥陰 順으로 行한다.73)

內行線의 分布 特徵은 手三陰經은 胸中의
 臟(肺-心-心包)에 屬하고, 足三陰經은 腹中의

70. 韓國道教思想研究會 編：道教와 韓國文化, 서울, 亞細亞出版社, 1991, pp.254 - 255.

71. 全國韓醫科大學 針灸, 經穴學教室 編著：針灸學, 서울, 集文堂, 1991, p 71.

72. 金完熙 外 編著, 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校 出版局, 1993, p 251.

73. 金完熙 外 編著, 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校 出版局, 1993, p 168.

69. 高鶴亨 主編：中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp. 101 - 102.

臟(脾-腎-肝)에 屬한다. 手三陽經은 手三陰經과 相互 表裏의 腑(大腸,小腸,三焦)에 屬하고, 足三陽經은 足三陰經과 相互表裏의 腑(胃,膀胱,膽)에 屬한다.

相互表裏가 되는 五臟과 六腑는 十二經脈과 表裏關係에 있다. 卽, 臟에 連續하는 經脈은 腑에 連絡하고, 腑에 連續하는 經脈은 臟에 連絡하여 表裏臟腑의 關係를 密接하게 한다.⁷⁴⁾

經筋의 分布는 十二經脈의 體表 循行部位에 있어서는 基本的으로 一致하나 그 循行方向이 같지 않다. 四肢末端에서 起하여 腕, 肘, 腋, 肩, 踝, 膝, 髀 等 部位에 휘둘러 모인 후 胸背에 分布하고 頭身部에서 그친다. 어떤 것은 胸腹腔에도 分布하나 直接的으로 臟腑에 連續되지는 않는다.

手, 足三陽의 經筋은 上, 下肢의 外側과 몸통의 背面에 分布하고, 手, 足三陰의 經筋은 上, 下肢의 內側과 몸통의 前面에 分布하며 어떤 것은 胸腔部에 分布한다.

十二經筋은 “四結”을 形成한다. 卽, 足三陽經筋은 尻에 結하고 足三陰經筋은 陰器에 結한다. 手三陽經筋은 頭角에 結하며 手三陰經筋은 胸膈에 結한다.

太陽, 少陰은 後面, 少陽, 厥陰은 側面, 陽明, 太陰은 前面에 分布한다.⁷⁵⁾

1. 手太陰

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手太陰經과 醫家에서의 手太陰經脈과 手太陰經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 上肢 手太陰經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“肺手太陰之脈...從肺系橫出腋下, 下循臑內, 行少陰心主之前, 下肘中, 循臂內上骨下廉, 入寸口, 上魚, 循魚際, 出大指之端”⁷⁶⁾⁷⁷⁾, “手太陰之筋, 起于大指之上, 循指上行, 結于魚後, 行寸口外側, 上循臂, 結肘中, 上臑內廉, 入腋下, 出缺盆, 結肩前臑上結缺盆, 下結胸里, 散貫膈, 合膈下, 抵季脇.”⁷⁸⁾⁷⁹⁾에서 나타난 바에 의하면, 小暑 六月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手太陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시

키는 動作이 나타나며, 大暑 六月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手太陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作들과, 胸部의 經筋들을 刺戟하는 動作들이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 手太陰經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

2. 手陽明

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手陽明經과 醫家에서의 手陽明經脈과 手陽明經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 上肢 手陽明經 部位와 頸項部の 手陽明經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“大腸手陽明之脈, 起于大指次指之端, 循指上廉, 出合谷兩骨之間, 上入兩筋之中, 循臂上廉, 入肘外廉, 上臑外前廉, 上肩, 出髃骨之前廉, 上出于柱骨之會上..... 其支者, 從缺盆上頸貫頰, 入下齒中, 環出挾口, 交人中, 左之右, 右之左, 上挾鼻孔.”⁸⁰⁾⁸¹⁾, “手陽明之筋, 起于大指次指之端, 結于腕, 上循臂, 上結于肘外, 上臑, 結于髃; 其支者, 續肩胛, 挾脊; 直者, 從肩髃上頸; 其支者, 上頰, 結于頰; 直者, 上出手太陽之前, 上左角, 絡頭, 下右頤.”⁸²⁾⁸³⁾에서 나타난 바에 의하면, 驚蟄 二月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手陽明經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作과 頸項部の 轉換運動이 나타

74. 金完熙 外 編著, 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校 出版局, 1993, p 163.

75. 金完熙 外 編著, 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校 出版局, 1993, p 251.

76. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.105.

77. 張介賓 原著: 類經, 서울, 大成出版社, 1989, p.150.

78. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.170.

79. 東國大學校 韓醫科大學: 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.241.

80. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.108.

81. 張介賓 原著: 類經, 서울, 大成出版社, 1989, p.151.

82. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.169.

83. 東國大學校 韓醫科大學: 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.241.

나며, 春分 二月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手陽明經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作과 頸項部의 回轉運動이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 手陽明經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

3. 足陽明

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足陽明經과 醫家에서의 足陽明經脈과 足陽明經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 下肢, 體幹, 頸項部와 耳前部의 足陽明經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“胃足陽明之脈.....却循頤後下廉, 出大迎, 循頰車, 上耳前, 過客主人.....其支者, 從大迎前下人迎, 循喉嚨.....其直者, 從缺盆下乳內廉, 下挾臍, 入氣街中; 其支者, 起于胃口, 下循腹里, 下至氣街中而合, 以下髀關, 抵伏兔, 下入膝膑中, 下循胫外廉, 下足跗, 入中指內間. 其支者, 下膝三寸而別..... 其支者, 別跗上.....”(84)85), “足陽明之筋, 起于中三指, 結于跗上, 邪外上加于輔骨, 上結于膝外廉, 直上結于髀樞, 上循脇, 屬脊; 其直者, 上循軒, 結于膝; 其支者, 結于外輔骨, 合少陽..... 上腹而布, 至缺盆而結, 上頸..... 上合于太陽, 太陽爲目上網, 陽明爲目下網; 其直者, 從頰結于耳前.”(86)87)에서 나타난 바에 의하면, 白露 八月에 行하는 導引法에서는 주로 下肢의 足陽明經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 刺戟시키는 動作과 頸項部의 轉換運動이 나타나며, 秋分 八月에 行하는 導引法에서는 주로 下肢의 足陽明經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 刺戟시키는 動作과 耳前部를 손으로 덮고, 腹部나 背部의 足陽明經에 該當하는 部位를 刺戟하는 運動들이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 足陽明經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

4. 足太陰

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足太陰經과 醫家에서의 足太陰經脈과 足太陰經筋의

分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 下肢 足太陰經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“脾足太陰之脈, 起于大指之端, 循指內側白肉際, 過核骨後, 上內踝前廉, 上臑內, 循脛骨後, 交出厥陰之前, 上循膝股內前廉.....上膈, 挾咽, 連舌本, 散舌下.....”(88)89), “足太陰之筋, 起于大指之端內側, 上結于內踝; 其直者, 上結于膝內輔骨, 上循陰股, 結于脾, 聚于陰器..... 其內者, 著于脊.”(90)91)에서 나타난 바에 의하면, 小寒 十二月에 行하는 導引法에서는 주로 下肢의 足太陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作과, 咽喉와 關聯된 頸部의 動作들이 나타나며, 大寒 十二月에 行하는 導引法에서는 주로 下肢의 足太陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張과 弛緩시키는 動作들이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 足太陰經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

5. 手少陰

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手少陰經과 醫家에서의 手少陰經脈과 手少陰經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 上肢 手少陰經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“心手少陰之脈.....從心系上挾咽.....出腋下, 下循臑內後廉, 行太陰心主之後, 下肘內, 循臂內後廉, 抵掌後銳骨之端, 入掌內廉, 循小指之內出其端.”(92)93), “手少陰之筋, 起于小指之內側, 結于銳

84. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.110.

85. 張介賓 原著 : 類經, 서울, 大成出版社, 1989, p.151.

86. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.164.

87. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.239.

88. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.114.

89. 張介賓 原著 : 類經, 서울, 大成出版社, 1989, p.152.

90. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.166.

91. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.240.

92. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.115.

骨, 上結肘內廉, 上入腋, 交太陰, 伏乳里, 結于胸中, 循臑, 下系于臑.”⁹⁴⁾⁹⁵⁾에서 나타난 바에 의하면, 小暑 六月에 行하는 導引法에서는 主로 上肢의 手少陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 刺戟시키는 動作이 나타나며, 大暑 六月에 行하는 導引法에서는 主로 上肢의 手太陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作들과, 胸部의 經筋들을 刺戟하는 動作이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 手少陰經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

6. 手太陽

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手太陽經과 醫家에서의 手太陽經脈과 手太陽經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 主로 上肢 手太陽經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“小腸手太陽之脈, 起于小指之端, 循手外側上腕, 出踝中, 直上循臂骨下廉, 出肘內側兩骨之間, 上循臑外後廉, 出肩解, 縱肩胛, 交肩上, 入缺盆絡心.....”⁹⁶⁾⁹⁷⁾, “手太陽之筋, 起于小指之上, 結于腕, 上循臂內廉, 結于肘內銳骨之後, 彈之應小指之上, 入結于腋下; 其支者, 後走腋後廉, 上縱肩胛, 循頸出足太陽之筋前.....”⁹⁸⁾⁹⁹⁾에서 나타난 바에 의하면, 淸明 三月에 行하는 導引法에서는 主로 上肢의 手太陽經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作이 나타나며, 穀雨 三月에 行하는 導引法에서는 主로 上肢의 手太陽經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 手太陽經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

7. 足太陽

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足太陽經과 醫家에서의 足太陽經脈과 足太陽經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 主로 下肢 足太陽經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“膀胱足太陽之脈.....挾脊抵腰中, 入循腎, 絡

腎屬膀胱; 其支者, 從腰中下挾脊貫腎, 入臛中; 其支者, 從臛內左右, 別下貫胛, 挾脊內, 過脾樞, 循脾外後廉下合臛中, 以下貫臛內, 出外踝之後, 循京骨, 至小指之端外側.”¹⁰⁰⁾¹⁰¹⁾, “足太陽之筋, 起于足小指上, 結于踝, 斜上結于膝, 其下循足外側, 結于踵, 上循跟, 結于臛; 其別者, 結于臛外, 上臛中內廉, 與臛中并上結于腎.....其支者, 從腋後外廉, 結于肩髃.....其支者, 出缺盆, 斜上出于臑.”¹⁰²⁾¹⁰³⁾에서 나타난 바에 의하면, 寒露 九月에 行하는 導引法에서는 主로 下肢의 足太陽經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作이 나타나며, 霜降 九月에 行하는 導引法에서는 主로 足太陽經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 足太陽經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

8. 足少陰

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足少陰經과 醫家에서의 足少陰經脈과 足少陰經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 主로 下肢 足少陰經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“腎足少陰之脈, 起于小指之下, 邪走足心, 出於然骨之下, 循內踝之後, 別入跟中, 上臛內, 出臛內廉, 上股內後廉, 貫脊屬腎絡膀胱.....”¹⁰⁴⁾¹⁰⁵⁾,

94. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.170.

95. 東國大學校 韓醫科大學: 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.241.

96. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.117.

97. 張介賓 原著: 類經, 서울, 大成出版社, 1989, p.153.

98. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.168.

99. 東國大學校 韓醫科大學: 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.240.

100. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.121.

101. 張介賓 原著: 類經, 서울, 大成出版社, 1989, p.153.

102. 楊維傑 編著: 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.161.

103. 東國大學校 韓醫科大學: 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.239.

93. 張介賓 原著: 類經, 서울, 大成出版社, 1989, p.152.

“足少陰之筋，起于小指之下，并足太陰之筋，邪走內踝之下，結于踵，與太陽之筋合而上結于內輔之下，并太陰之筋而上循陰股，結于陰器，循脊內挾膂……”¹⁰⁶⁾¹⁰⁷⁾에서 나타난 바에 의하면,大雪十一月에 行하는 導引法에서는 주로 下肢의 足少陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作과, 冬至十一月에 行하는 導引法에서는 주로 下肢의 足少陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作들이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 足少陰經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

9. 手厥陰

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手厥陰經과 醫家에서의 手厥陰經脈과 手厥陰經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 上肢 手厥陰經 部位에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“心主手厥陰心包絡之脈……其支者，循胸出脇，下腋三寸，上抵腋，下循臑內，行太陰少陰之間，入肘中，下循臂行兩筋之間，入掌中，循中指出其端……”¹⁰⁸⁾¹⁰⁹⁾，“手心主之筋，起于中指，與太陰之筋并行，結于肘內廉，上臂陰，結腋下，下散前後挾脇，其支者入腋散胸中，結于臂。”¹¹⁰⁾¹¹¹⁾에서 나타난 바에 의하면, 立夏 四月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手厥陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作이 나타나며, 小滿 四月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手厥陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 手厥陰經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

10. 手少陽

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手少陽經과 醫家에서의 手少陽經脈과 手少陽經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 上肢 手少陽經 部位와 頸項部에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“三焦手少陽之脈，起于小指次指之端，上出兩指之間，循手表腕，出臂外兩骨之間，上貫肘，循臑外上肩，而交出足少陽之後……其支者，從臑中上出缺盆，上項，俠耳後直上，出耳上角，以肩下頰至頤……”¹¹²⁾¹¹³⁾，“手少陽之筋，起于小指次指之端，結于腕，上循臂結于肘，上續臑外廉，上肩走頤，合手太陽……其支者，當曲頰入系舌本……”¹¹⁴⁾¹¹⁵⁾에서 나타난 바에 의하면, 立春 正月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手少陽經 分布部位와 頸項部의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作이 나타나며, 雨水 正月에 行하는 導引法에서는 주로 上肢의 手少陽經 分布部位와 頸項部의 經脈 或은 經筋을 弛緩시키는 動作이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만, 모든 動作들에서 手少陽經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

11. 足少陽

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足少陽經과 醫家에서의 足少陽經脈과 足少陽經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면, 주로 下肢 手少陽經 部位, 頸項部 그리고 胸部에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“膽足少陽之脈……循頸行手少陽之前……抵於

104. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.123.

105. 張介賓 原著：類經，서울，大成出版社，1989. p.154.

106. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.166.

107. 東國大學校 韓醫科大學：精校黃帝內經，慶州，東國大學校 韓醫科大學 出版部，p.240.

108. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.126.

109. 張介賓 原著：類經，서울，大成出版社，1989. p.154.

110. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.171.

111. 東國大學校 韓醫科大學：精校黃帝內經，慶州，東國大學校 韓醫科大學 出版部，p.241.

112. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.128.

113. 張介賓 原著：類經，서울，大成出版社，1989. p.155.

114. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.169.

115. 東國大學校 韓醫科大學：精校黃帝內經，慶州，東國大學校 韓醫科大學 出版部，p.240.

顛，下加頰車，下頰合缺盆以下胸中，貫膈絡肝屬膽，循脇里，出氣街，續毛際，橫入髀厭中；其直者，從缺盆下腋，循胸過季脇，下合髀厭中，以下循脾陽，出膝外廉，下外輔骨之前，直下抵絕骨之端，下出外踝之前循足跗上.....”116)117)，“足少陽之筋.....上結外踝，上循脛外廉，結于膝外廉；其支者，別起外輔骨，上走脾，前者結于伏兔之上，後者結于尻；其直者，上乘眇季脇，上走腋前廉，系于膺乳，結于缺盆；直者，上出腋，貫缺盆，出太陽之前，循耳後，上額角，交巔上，下走頰，上結于頰；支者，結于目眦爲外維。”118)119)에서 나타난 바에 의하면，立秋 七月에 行하는 導引法에서는 主로 下肢의 足少陽經 分布部位의 經脈 或은 經筋을 緊張시키는 動作이 나타나며，處暑 七月에 行하는 導引法에서는 主로 頸項部와 胸部의 經脈 或은 經筋을 刺戟하는 動作이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만，모든 動作들에서 足少陽經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

12. 足厥陰

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足厥陰經과 醫家에서의 足厥陰經脈과 足厥陰經筋의 分布經路에 關하여 考察 하면，主로 下肢 足厥陰經 部位와 胸脇部에 關하여 聯關性을 찾아 볼 수 있다.

“肝足厥陰之脈.....上膈內廉，循股陰入毛中，環陰器，抵少腹.....脇肋，循喉嚨之後，上入頰類.....”120)121)，“足少陰之筋，起于大指之上，上結于內踝之前，上循脛，上結內輔之下，上循陰股，結于陰器，絡諸筋。”122)123)에서 나타난 바에 의하면，立冬 十月에 行하는 導引法에서는 主로 胸脇部와 頸項部 足厥陰經 分布部位의 經脈 或은 經筋에 關한 動作이 나타나며，小暑 十月에 行하는 導引法에서는 主로 下肢의 足厥陰經 分布部位와 胸脇部의 經脈 或은 經筋에 關한 動作들이 나타난다. 그러나 導引法의 本文에서 言及은 되지 않았지만，모든 動作들에서 足厥陰經이 利用되도록 行하여야 한다고 보아진다.

116. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.130.

(三) 十二經脈과 經筋의 爲病에 關한 考察

1. 手太陰

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手太陰經과 醫家에서의 手太陰經脈과 手太陰經筋의 爲病에 關하여 考察 하면，手太陰經脈의 “是動則病 肺脹滿，膨膨而喘咳 缺盆中痛..... 是主所生病者，咳，上氣喘喝，煩心胸滿，臑臂內前廉痛厥，掌中熱. 氣盛有餘，則肩背痛風，汗出，小便數而欠. 氣虛則肩背痛寒，少氣不足以息，溺色變”124)이나，手太陰經筋의 “其病當所過者支轉筋痛，甚成息賁，脇急吐血.”125)126)에서 나타난 바에 의하면，小暑 六月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 是動病에 屬하는 疾病들과 一致하며，大暑 六月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 所生病에 屬하는 疾病들과 一致한다. 經筋에 있어서는 肺나 胸脇部位에 疾病들이 나타난다.

2. 手陽明

陳希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手陽明經과 醫家에서의 手陽明經脈과 手陽明經筋의 爲病에 關하여 考察 하면，手陽明經脈의 “是動則病齒痛頸腫，是主津所生病者..... 飢衄，喉痺，肩前臑痛，大指次指痛不用. 氣有餘則當脈所過者熱腫，虛則寒栗不復.”127)이나，手陽明經筋의 “其

117. 張介賓 原著：類經，서울，大成出版社，1989. p.155.

118. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.163.

119. 東國大學校 韓醫科大學：精校黃帝內經，慶州，東國大學校 韓醫科大學 出版部，p.239.

120. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.133.

121. 張介賓 原著：類經，서울，大成出版社，1989. p.156.

122. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.167.

123. 東國大學校 韓醫科大學：精校黃帝內經，慶州，東國大學校 韓醫科大學 出版部，p.240.

124. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.107.

125. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990，p.170.

126. 東國大學校 韓醫科大學：精校黃帝內經，慶州，東國大學校 韓醫科大學 出版部，p.241.

127. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文

病當所過者支痛及轉筋，肩不舉，頸不可左右視。”
128)129)에서 나타난 바에 依하면, 驚蟄 二月에
行하는 導引法에서는 主로 經脈의 是動病에 屬
하는 疾病들과 一致하고, 春分 二月에 行하는
導引法에서는 主로 經脈의 所生病에 屬하는 疾
病들과 一致한다고 볼 수는 없으나, 實證과 虛
症의 概念으로 考慮해 볼 수는 있다. 經筋에
있어서는 經脈이 分布하는 上肢部位, 肩部 그
리고 頸項部の 疾病들이 나타난다.

3. 足陽明

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足陽
明經과 醫家에서의 足陽明經脈과 足陽明經筋의
爲病에 關하여 考察 하면, 足陽明經脈의 “是動
則病洒洒振寒, 善伸數欠顏黑, 病至, 惡人與火,
聞木音則惕然而驚, 心動, 欲獨閉戶牖而處, 甚則
欲上高而歌, 奔衣而走, 賁響腹脹, 是爲 肝厥. 是
主血所生病者.....大腹水腫, 膝脛腫痛, 循膺, 乳,
氣街, 股, 伏兔, 肝外廉, 足跗上皆痛.....氣盛則身
以前皆熱.....氣不足則.....胃中寒則脹滿.”¹³⁰⁾이나,
足陽明經筋의 “其病足中指支脛轉筋.....伏兔轉
筋, 髀前腫.....類筋有寒.....有熱則筋弛縱緩, 不
勝收 故僻.....”¹³¹⁾¹³²⁾에서 나타난 바에 依하면,
白露 八月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의
是動病에 屬하는 疾病들과 一致하고, 秋分 八
月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 所生病
에 屬하는 疾病들과 一致한다고 볼 수 있다.
經筋에 있어서는 經脈이 分布하는 下肢部位 그
리고 轉筋과 顔面部的 疾病들이 나타난다.

4. 足太陰

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足太
陰經과 醫家에서의 足太陰經脈과 足太陰經筋의
爲病에 關하여 考察 하면, 足太陰經脈의 “是動
則病舌本強, 食則嘔, 胃脘痛, 腹脹善噦, 得後與
氣則快然如衰, 身體皆重. 是主脾所生病者, 舌本
痛, 體不能動搖, 食不下.....溇瀉泄, 水閉, 黃
疸.....強立股膝內腫厥, 足大指不用.”¹³³⁾이나, 足
太陰經筋의 “其病足大指支, 內踝痛, 轉筋痛, 膝
內輔骨痛, 陰股引脾而痛.....”¹³⁴⁾¹³⁵⁾에서 나타
난 바에 依하면, 小寒 十二月 行하는 導引法에서

化社, 1990, p.110.

는 主로 經脈의 是動病에 屬하는 疾病들과 一
致하며,(그러나 溇瀉泄, 水閉, 黃疸 等은 所生
病에서 屬한다.) 大寒 十二月에 行하는 導引法
에서는 主로 經脈의 所生病에 屬하는 疾病들과
一致한다. 經筋에 있어서는 下肢部位 足太陰
部位의 疾病들이 나타난다.

5. 手少陰

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手少
陰經과 醫家에서의 手少陰經脈과 手少陰經筋의
爲病에 關하여 考察 하면, 手少陰經脈의 “是動
則病噎乾, 心痛, 渴而欲飲, 是爲臂厥. 是主心所
生病者, 目黃脇痛, 臄臂內後廉痛厥, 掌中熱痛.”
136)이나, 手少陰經筋의 “.....其病當所過者支轉
筋, 筋痛..... 經筋之病, 寒則反折筋急, 熱則筋弛
縱不收, 陰萎不用, 陽急則反折, 陰急則俯不
申.....”¹³⁷⁾¹³⁸⁾에서 나타난 바에 依하면, 亡種 五
月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 是動病
에 屬하는 疾病들과 一致하며,(그러나 目黃脇
痛은 所生病에 屬한다.) 夏至 五月에 行하는
導引法에서는 主로 經脈의 所生病에 屬하는 疾
病들과 一致한다. 經筋에 있어서는 筋急이나
胸脇部位에 疾病들이 나타난다.

128. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文
化社, 1990, p.169.

129. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州,
東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.241.

130. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文
化社, 1990, p.113.

131. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文
化社, 1990, p.164.

132. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州,
東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.239.

133. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文
化社, 1990, p.115.

134. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文
化社, 1990, p.166.

135. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州,
東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.240.

136. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文
化社, 1990, p.117.

137. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文
化社, 1990, p.170.

138. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州,
東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.241.

6. 手太陽

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手太陽經과 醫家에서의 手太陽經脈과 手太陽經筋의 爲病에 關하여 考察 하면, 手太陽經脈의 “是動則病 噎痛.....不可以顧, 肩似拔, 臑似折. 是主液所生病者, 耳聾目黃頰脇腫, 頸頰肩臑肘臂外後廉痛.”¹³⁹⁾이나, 手太陽經筋의 “其病小指支肘內銳骨後廉痛, 循臂陰入腋下, 腋下痛, 腋後廉痛, 續肩胛引頸而痛, 應耳中鳴痛, 引頰目瞑, 良久乃得視, 頸筋急則爲筋痿頸腫.....”¹⁴⁰⁾¹⁴¹⁾에서 나타난 바에 依하면, 清明 三月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 是動病에 屬하는 疾病들과 一致하고,(그러나 耳聾은 所生病에 屬한다.) 穀雨 三月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 所生病에 屬하는 疾病들과 一致한다고 볼 수는 있다. 經筋에 있어서는 經脈이 分布하는 上肢部位, 肩部 그리고 耳, 眼部 疾病들이 나타난다.

7. 足太陽

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足太陽經과 醫家에서의 足太陽經脈과 足太陽經筋의 爲病에 關하여 考察 하면, 足太陽經脈의 “是動則病 沖頭痛, 目似脫, 項似拔, 脊痛腰似折, 脾不可以曲. 臑如結, 臑如裂, 是爲蹠厥. 是主筋所生病者, 痔瘡狂癲疾, 頭顛項痛, 目黃淚出 眦衄, 項背腰尻膕脚皆痛, 小指不用.”¹⁴²⁾이나, 足太陽經筋의 “其病.....臑變, 脊反折, 項筋急.....”¹⁴³⁾¹⁴⁴⁾에서 나타난 바에 依하면, 寒露 九月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 是動病에 屬하는 疾病들과 一致하고,(그러나 痔瘡狂癲疾, 頭顛項痛, 目黃淚出 眦衄 등은 所生病에 屬한다.) 霜降 九月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 所生病에 屬하는 疾病들과 一致한다고 볼 수는 있다.(그러나 脊痛腰似折, 脾不可以曲 등은 是動病에 屬한다.) 經筋에 있어서는 經脈이 分布하는 人體後面脊椎部位 疾病들이 나타난다.

8. 足少陰

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足少陰經과 醫家에서의 足少陰經脈과 足少陰經筋의

爲病에 關하여 考察 하면, 足少陰經脈의 “是動則病.....噦噦而喘, 坐而欲起, 目慌慌無所見, 心如懸若飢狀, 氣不足則善恐, 心惕惕如人將捕之, 是爲骨厥. 是主腎所生病者, 口熱舌乾, 咽腫上氣, 噎乾及痛, 煩心心痛, 黃疸腸澼, 脊股內後廉痛, 痿厥嗜臥, 足下熱而痛.”¹⁴⁵⁾이나, 足少陰經筋의 “其病足下轉筋.....在外者 不能俯, 在內者不能仰. 故陽病者腰反折不能俯, 陰病者不能仰.....”¹⁴⁶⁾¹⁴⁷⁾에서 나타난 바에 依하면, 大雪十一月 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 是動病에 屬하는 疾病에 적용되며,(足少陰經脈의 경우에는 口熱舌乾, 咽腫上氣, 噎乾及痛, 煩心心痛, 黃疸腸澼 등 所生病의 類度도 아주 높다.) 冬至 十一月에 行하는 導引法에서는 主로 經脈의 所生病에 屬하는 疾病들 中에 筋骨格系의 症狀들에 適用된다. 經筋에 있어서는 下肢部位 足少陰 部位의 疾病들이 나타난다.

9. 手厥陰

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手厥陰經과 醫家에서의 手厥陰經脈과 手厥陰經筋의 爲病에 關하여 考察 하면, 手厥陰經脈의 “是動則病手心熱, 臂肘掣急, 腋腫, 甚則胸脇支滿, 心中澹澹大動, 面赤 目黃, 喜笑不休. 是主脈所生病者, 煩心 心痛, 掌中熱.”¹⁴⁸⁾이나, 手厥陰經筋의 “其病當所過者, 支轉筋, 前及胸痛, 息賁.....”¹⁴⁹⁾¹⁵⁰⁾에서 나타난 바에 依하면, 立夏 四月에

140. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.168.

141. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.240.

142. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.121.

143. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.161.

144. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.239.

145. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.124.

146. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.166.

147. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.240.

148. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.126.

139. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.119.

行하는 導引法에서는 주로 經脈의 是動病에 屬하는 疾病들과 一致하며, (그러나 心中澹澹大動, 面赤 目黃, 目黃脇痛 등은 小滿 四月 導引法에 該當한다.) 小滿 四月에 行하는 導引法에서는 주로 經脈의 所生病에 屬하는 疾病들과 一致한다. 經筋에 있어서는 胸脇部位에 疾病들이 나타난다.

10. 手少陽

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 手少陽經과 醫家에서의 手少陽經脈과 手少陽經筋의 爲病에 關하여 考察 하면, 手少陽經脈의 “是動則病耳聾, 噎腫喉痺. 是主氣所生病者, 汗出, 目銳眦痛 脇痛, 耳後 肩臑肘臂外皆痛.....”¹⁵¹⁾이나, 手少陽經筋의 “其病當所過者即支轉筋, 舌卷.....”¹⁵²⁾¹⁵³⁾에서 나타난 바에 依하면, 立春 正月에 行하는 導引法과 雨水 正月에 行하는 導引法들 모두 經脈의 是動病과 所生病에 一律의 으로 屬한다고 보기에 是 힘들며, 立春 正月 導引法은 所生病의 “脇痛, 耳後 肩臑肘臂外皆痛 屬” 하는 疾病들과 一致한다고 볼 수 있으며, 雨水 正月 導引法은 是動病 所生病의 症狀들에 高루 分布되어 있다. 經筋에 있어서는 經脈이 分布하는 上肢部位의 疾病들이 나타난다.

11. 足少陽

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足少陽經과 醫家에서의 足少陽經脈과 足少陽經筋의 爲病에 關하여 考察 하면, 足少陽經脈의 “是動則病口苦, 善太息, 心脇痛, 不能轉側, 甚則面微有塵, 體無膏澤, 足外反熱, 是爲陽厥. 是主骨所生病者 頭痛 頰痛, 目銳眦痛, 缺盆中腫痛, 腋下腫.....汗出振寒.....胸脇肋脾膝外至脛絕骨外踝前及諸節皆痛.....”¹⁵⁴⁾이나, 足少陽經筋의 “其病.....引膝外轉筋, 膝不可屈伸, 臑筋急, 前引髀, 後引尻.....”¹⁵⁵⁾¹⁵⁶⁾에서 나타난 바에 依하면, 立秋 七月에 行하는 導引法은 經脈의 是動病에 屬하는 疾病과 一致하며, (頭痛 頰痛, 目銳眦痛, 缺盆中腫痛, 腋下腫.....汗出振寒 등의 症狀은 所生病에 屬한다.) 處暑 七月에 行하는 導引法은 經

脈의 所生病에 屬하는 疾病과 一致한다. 經筋에 있어서는 經脈이 分布하는 上肢部位의 疾病들이 나타난다.

12. 足厥陰

陣希夷二十四期導引坐功圖에 나타난 足厥陰經과 醫家에서의 足厥陰經脈과 足厥陰經筋의 爲病에 關하여 考察 하면, 足厥陰經脈의 “是動則病腰痛不可以俯仰, 丈夫癢疝, 婦人少腹腫, 甚則噎乾, 面塵脫色. 是主肝所生病者..... 狐疝遺溺 閉糞.”¹⁵⁷⁾이나, 足厥陰經筋의 “其病.....陰股痛轉筋, 陰器不用, 傷于內則不起, 傷于寒則陰縮入, 傷于熱則縱挺不收.....”¹⁵⁸⁾¹⁵⁹⁾에서 나타난 바에 依하면, 立冬 十月에 行하는 導引法에서는 주로 經脈의 是動病에 屬하는 疾病들과 一致하며, (그러나 丈夫癢疝, 婦人少腹腫 등의 症狀은 所生病에 屬한다.) 小雪 十月에 行하는 導引法에서는 주로 經脈의 所生病에 屬하는 疾病들과 一致한다. 經筋에 있어서는 胸脇部位와 陰器部位의 疾病들이 나타난다.

三. 導引法의 動作別 考察

(一) 全體의 分類

손 포개고 다리 누르기(疊手按脚) 手少陽是動病 몸 돌리며 좌우로 목 솟구치며 돌리기(轉身拗

150. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.241.

151. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.130.

152. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.169.

153. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.240.

154. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.132.

155. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.163.

156. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.239.

157. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.135.

158. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.167.

159. 東國大學校 韓醫科大學 : 精校黃帝內經, 慶州, 東國大學校 韓醫科大學 出版部, p.240.

149. 楊維傑 編著 : 黃帝內經靈樞解釋, 서울, 大星文化社, 1990, p.171.

顛 左右聳引) 手少陽是動病

손 포개고 다리 누르기(疊手按膝) 手少陽所生病
몸 돌리며 좌우로 목 땡기며 돌리기(拗頸轉身
左右偏引) 手少陽所生病

주먹 쥐기(握固) 手陽明是動病
목 돌리기(轉頸) 手陽明是動病
팔꿈치 뒤로 빼기(反肘后向) 手陽明是動病

손 뻗기(伸手) 手陽明所生病
머리 돌리기(回頭) 手陽明所生病

정좌(正坐) 手太陽是動病
활 당기기 동작(引硬弓) 手太陽是動病

평좌(平坐) 手太陽所生病
손들기(舉托) 手太陽所生病
팔뚝으로 가슴 감싸기(移臂左右掩乳) 手太陽所
生病

閉息 하고 눈을 감는다.(閉息瞑目) 手厥陰是動病
양손으로 무릎을 감싼다(反換兩手, 抑掣兩膝)
手厥陰是動病

정좌(正坐) 手厥陰所生病
한 손 들고 한 손 내리기(一手舉托 一手拄按)
手厥陰所生病

바로 서서 몸 젖히기(正立仰身) 手少陰是動病
양손 올리기(兩手上托) 手少陰是動病

꿇어앉기(跪坐) 手少陰所生病
손 뻗어 각지끼기(伸手叉指) 手少陰所生病
각지 발바닥에 끼고 구부리기(屈指 脚換踏左
右) 手少陰所生病

손을 짚고 꿇어 앉기(兩手跪地) 手太陰是動病
한쪽다리로 짚고 다른 쪽 다리 펴기(屈壓一足
直伸一足) 手太陰是動病

손으로 다리 안고 꿇어앉기(雙拳跪地) 手太陰

所生病

반대어깨 바라보기(返首向肩引) 手太陰所生病

정좌(正坐) 足少陽是動病
손으로 땅 짚기(兩手托地) 足少陽是動病
움츠렸다가 쭉 펴기(縮體閉息 聳身上踊) 足少
陽是動病

정좌(正坐) 足少陽所生病
머리 들어올리며 돌리기(轉頭左右舉引) 足少陽
所生病
양손 등뒤로 들어올리기(就反兩手捶背) 足少陽
所生病

정좌(正坐) 足陽明是動病
손으로 무릎 누르기(兩手按膝) 足陽明是動病
머리 돌리며 땡기기(轉頭推引) 足陽明是動病

가부좌 앉기(盤足而坐) 足陽明所生病
손으로 귀 덮기(兩手掩耳) 足陽明所生病
좌우로 몸 비틀기(左右反側) 足陽明所生病

정좌(正坐) 足太陽是動病
팔뚝 들기(舉兩臂) 足太陽是動病
몸위로 뻗기(踊身上托) 足太陽是動病

평좌(平坐) 太陽膀所生病
팔 펴서 발안고 땡겼다 펴기(舒兩手 攀兩足 隨
用足間力 縱而復收) 太陽膀所生病

정좌(正坐) 足厥陰是動病
한 손으로 무릎 누르고 다른 손으로 무릎 땡기
기(一手按膝 一手挽膝) 足厥陰是動病

정좌(正坐) 足厥陰所生病
한 손으로 무릎 누르고 한 손으로 팔꿈치 땡기
기(一手按膝 一手挽肘) 足厥陰所生病

다리 벌리고 서기(起身兩膝) 足少陰是動病
양손 좌우로 벌리기(兩手左右托) 足少陰是動病
양발 좌우로 벌려 밟기(兩足左右踏) 足少陰是
動病

평좌(平坐) 足少陰所生病

발뻗기(伸兩足) 足少陰所生病

주먹 쥐고 무릎 누르기(拳兩手 按兩膝) 足少陰所生病

정좌(正坐) 足太陰是動病

한 손으로 발누르고 한손 올리기(一手按足 一手上托) 足太陰是動病

손을 뒤로 향하기(兩手向後) 足太陰所生病

꿇어 앉기(踞床跪坐) 足太陰所生病

발 곧게 뻗고 다른 다리로 버티기(一足直伸 一足用力) 足太陰所生病

(二) 細部的 分類

[표 1-1 陣希夷二十四期導引坐功圖勢 動作 分類表 1.]

部位	具體的 動作	細部事項	該當 經絡과 爲病	
頸項部	목 돌리기		手少陽是動病, 所生病, 手陽明是動病, 所生病, 手太陰所生病, 足少陽所生病, 足陽明是動病	
體幹部	몸 펴기		手少陰是動病, 足少陽是動病, 足太陰是動病	
	몸 틀기		足陽明所生病	
手部	손으로 주먹 쥐기		手陽明是動病, 足少陰所生病	
	손으로 귀 덮기		足陽明所生病	
	손으로 깎지끼기		手少陰所生病	
	손 포개기		手少陽是動病, 所生病	
	팔꿈치		反肘后向	手陽明是動病
			移臂左右掩乳	手太陽所生病
			就反兩手捶背	足少陽所生病
			引硬弓	手太陽是動病
			一手挽肘	足厥陰所生病
	팔 뻗기		前	手陽明所生病, 手少陰所生病
			上	手太陽所生病, 手少陰是動病, 足太陽是動病, 手厥陰所生病, 足太陰是動病
			左右	足少陰是動病
	누르기	다리		手厥陰所生病, 足陽明是動病, 手少陽是動病, 所生病, 足太陰是動病
무릎			足厥陰是動病, 所生病	
짚기			手太陰是動病, 所生病, 足少陽是動病	
땀기	발	무릎	手厥陰是動病, 足厥陰是動病, 足少陰所生病	
		발	足太陽所生病, 手少陰所生病	

[표 1-2 陣希夷二十四期導引坐功圖勢 動作 分類表 2.]

部位	具體的 動作	細部事項	該當 經絡과 爲病	
足部	일어서기		足少陰是動病, 足少陰是動病	
		앉기	正坐	手太陽是動病, 手厥陰所生病, 足少陽是動病, 所生病, 足陽明是動病, 足太陽是動病, 足厥陰是動病, 所生病, 足太陰是動病
			平坐	手太陽所生病, 太陽膀所生病, 足少陰所生病
			가부좌	足陽明所生病
			꿇어 앉기	足太陰所生病, 手少陰所生病, 手太陰所生病, 手太陰是動病
		발펴기		手太陰是動病, 足太陰所生病, 足少陰所生病, 足太陽所生病, 手厥陰是動病
	버티기		手太陰是動病, 足太陰所生病	
	구부리기		手少陰所生病, 足太陽所生病	
其他		閉息瞑目	手厥陰是動病	

IV. 結 論

以上과 같이 氣功의 導引法을 行하는 過程中 氣의 循行과 十二正經에 關하여 比較 研究한 結果, 다음과 같은 結論을 얻었다.

一. 導引法은 筋骨을 調理하고, 營衛를 流通하며, 氣血을 宣導하고, 扶正辟邪하므로 未起한 病을 없애고, 未病한 疾病을 減한다.

二. 導引法을 行할시 그 動作들은 十二經脈과 十二經筋의 分布經路와 密接한 關聯이 있다.

三. 導引法을 行할시 그 主治들은 十二經脈의 是動病과 所生病, 그리고 十二經筋의 胃病과 關聯이 있다.

四. 導引法은 各 病症에 對하여 對症의 으로 構成이 可能하다.

“導引法”은 大部分의 養生書에 記載되어 있으나 그의 理論이 醫家의 觀點에서 具體的으로 解析하기에는 一般的으로 無理가 있다. 이런 點들은 一部에서는 單純한 用語와 表現의 差異

라고 判斷되나, 주로 導引法의 動作과 主治 및 效能에 關한 聯關性에 對한 記載의 不足이 그 原因으로 보아지며, 導引法을 各 疾病에 對하여 對症의으로 活用하여 그 理解와 效果를 높이기 爲해서는, 이에 關하여 더욱 많은 研究가 必要하다고 思料된다.

參考文獻

1. 王琦 外 編著：黃帝內經素問今釋，貴州，貴州人民出版社，1981.
2. 許世旭：壯子，서울，微文出版社，1984.
3. 許浚：東醫寶鑑，서울，大星文化社，1985.
4. 陽思樹 外 編著：中醫臨床大全，北京，北京科學技術出版社，1988.
5. 이동현：健康氣功，서울，精神世界社，1991.
6. 陳可冀，周文泉 主編：中國傳統養生學精粹，香港，商務印書館有限公司，1990.
7. 金光湖：東醫豫防醫學，서울，慶熙韓醫大豫防醫學教室，1994.
8. 劉安 作：淮南子，李錫浩 譯，서울，세계사，1994.
9. 酒井忠夫 外，崔俊植 譯：道教란 무엇인가，서울，民族社，1990.
10. 高鶴亭 主編：中國醫用氣功學，北京，人民衛生出版社，1989.
11. 華佗 傳：五禽戲，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989.
12. 張志哲 主編：道教文化辭典，江蘇省，江蘇古籍出版社，1994.
13. 張 和 著：中國氣功學，五州出版社.
14. 張偉英 主編：養生門，大連，大連出版社，1991.
15. 孫思邈 傳：天竺國按摩法，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989.
16. 李遠國 編著：氣功精華集，四川省，巴蜀書社出版，1988.
17. 許遜 述：靈劍子，方春陽 主編，中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989.
18. 高 廉 傳：陣希夷二十四期導引坐功圖勢，遵生八牋 之二，四時調攝牋，四川省，巴蜀書社出版，1985.
19. 張文江 編著：中國傳統氣功學辭典，山西省，山西人民出版社，1989.
20. 韓國道教思想研究會 編：道教와 韓國文化，서울，亞細亞出版社，1991.
21. 金完熙 外 編著，東醫生理學，서울，慶熙大學校 出版局，1993.
22. 全國韓醫科大學 針灸，經穴學教室 編著：針灸學，서울，集文堂，1991.
23. 楊維傑 編著：黃帝內經靈樞解釋，서울，大星文化社，1990.
24. 張介賓 原著：類經，서울，大成出版社，1989.
25. 東國大學校 韓醫科大學：精校黃帝內經，慶州，東國大學校 韓醫科大學 出版部.