

# 灸法の 養生保健에 關한 文獻的 考察

李俊昊 · 李秉烈\*

## I. 緒 論

灸療法은 鍼療法과 共히 韓醫學의 一翼을 擔當하고 있는 治療法으로서 艾葉을 使用하여 人體 皮膚上의 一定 部位에 點火燃燒시켜 艾葉特有한 芳香을 發生케 하여 溫熱的 刺戟으로 各種 機能을 調節하고 身體健康을 增進시켜 疾病治療와 防痛, 緩和, 恢復, 豫防의 目的이 있는 것이다<sup>21)</sup>.

1973년 長沙市 馬王堆 三號 漢墓에서 出土된 帛書중에 2種의 古代 書籍인 《足臂十一脈灸經》과 《陰陽十一脈灸經》은 그전까지 가장 오래된 醫書로 公認되어온 漢代의 著作인 《黃帝內經》보다 時代的으로 앞선 醫書로, 여기에는 經脈循行의 部位와 그 經脈이 主하는 病症 및 灸治所宜가 나타나 있다. 이후 《黃帝內經》에는 보다 많은 灸法의 내용이 담겨있으며, 灸法을 통한 多樣한 臨床治療가 歷史的 過程을 통해 많은 醫書에 收錄되어 있다<sup>24)</sup>.

灸法의 作用과 適應症을 살펴보면 溫經散寒 活血通痺의 作用으로 風寒濕痺 痛經 經閉 寒疝腹痛 등을 治療하고, 疏風解表 溫中散寒의 作用으로 外感風寒表證과 中焦虛寒嘔吐 腹痛 泄瀉 등을 治療하며, 回陽固脫 斂汗復脈의 作用으로 大汗淋漓 四肢厥冷 脈微欲絕 등을 治療하고, 補中益氣 升陽舉陷의 作用으로 胃下垂 腎下垂 子宮脫垂 脫肛 遺尿 崩漏帶下 胎動不安 등을 治療하며, 消瘀散結 拔毒泄熱의 作用으로 外科瘡瘍初起 乳癰初起 瘰癧 瘡瘍潰久不癒 등을 治療하며, 降逆下氣 通暢氣機의 作用으로 脚氣冲心 肝陽上亢 등을 治療하며, 防病保健 延年益壽의 作用으로 衰老豫防 延年益壽 등의 效果를 거둔다<sup>23)</sup>.

韓醫學에서는 《素問·四氣調神大論篇》<sup>25)</sup>에서 “聖人不治已病 治未病, 不治已亂 治未亂”이라고言及한 것과 같이 病이 發生하기 전에 미리 豫防하는 것을 重要視하였다. 以後 많은 醫家들은 藥物,

鍼灸, 飲食, 寄居, 導引按蹻, 氣功 등의 方法을 利用하여 疾病豫防과 長壽를 실현하여 왔다.

이 중 灸를 利用하여 防病保健 延年益壽의 目的을 이루는 灸法을 保健灸法이라고 하며, 逆灸라고도 하는데 이는 病이 없으면서 灸를 하여 身體의 抗病能力과 抗衰老能力을 增強시켜 祛病延年의 目的을 이루는 것을 말한다<sup>17, 23)</sup>.

그러나 現代에는 臨床中 灸後의 瘡痕과 患者의 忌避로 灸法이 많이 活用되지 않고 있는 實情이다. 이에 著者는 現代科學的 研究 및 實驗을 통해 가장 效果의인 灸法에 대한 機轉을 밝히고 一般인들이 安全하고 손쉽게 灸法을 活用하여 疾病을 미리 豫防할 수 있는 保健灸의 施術方法을 開發하기 위해, 먼저 古代부터 現代까지 灸를 利用한 保健灸의 內容을 考察하여 若干의 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

## II. 調查方法

時代別로 戰國時代부터 現在에 이르기까지 20種의 文獻을 調查하고 本論내용중 疾病의 豫防과 保健養生을 目的으로 하는 灸法이 소개된 內容을 時代順으로 考察하였다.

## III. 本 論

1. 黃帝內經<sup>1)</sup>  
《靈樞·官能篇》  
陰陽皆虛 火自當之  
《靈樞·經脈篇》  
陷下則灸之.  
灸則強食生肉

2. 諸病源候論<sup>2)</sup>  
小兒諸病候 卷四十五  
河洛關中土地多寒, 兒喜病瘧, 其俗生兒三日, 皆逆灸以防之, 又灸頰以防噤.

\* 大田大學校 韓醫科大學 鍼灸學教室

3. 千金要方<sup>3)</sup>

胃中熱病 灸三里三十壯 穴在膝下三寸

## 〈調查資料〉

	時代	書名	編著者
1	戰國	黃帝內經	黃帝 外
2	唐	諸病源候論	巢元方
3	唐	備急千金要方	孫思邈
4	唐	外臺秘要	王燾
5	宋	醫說	張杲
6	宋	聖濟總錄	淨化槽
7	宋	扁鵲心書	洪金鼎
8	宋	鍼灸資生經	王執中
9	宋	幼幼新書	劉昉
10	元	扁鵲神應鍼灸玉龍經	王國瑞
11	明	類經圖翼	張介賓
12	明	鍼灸問對	汪機
13	明	鍼灸聚英	高武
14	清	鍼灸集成	廖潤鴻
15	清	鍼方六集	吳崑
16	1977	最新鍼灸學	上海中醫學院
17	1988	中國鍼灸大全	王雪苔
18	1991	實用鍼灸療法臨床大全	府強
19	1991	中國鍼灸奇術	石學敏
20	민국73	臨床內外科鍼灸學	鍼灸研究中心

凡人……體上常須兩三處灸，勿令瘡暫瘥，則瘴癘溫瘧毒氣不能着人也。故吳蜀多行灸法。有阿是之法，言人有病癰，即令捏其上，若裏當其處，不問孔穴，即得便快成痛處，即出阿是。灸刺皆驗。

論曰：小兒新生無疾，慎不可逆鍼灸之。如逆鍼灸，則忍痛動其五脈，因喜成癩。河洛關中土地多寒，兒喜病瘧。其生日三日，多逆灸以防之。又灸頰以防噤，舌下脈急，牙車筋急，其土地寒，皆決舌下去血，灸頰以防噤也。凡灸癰當先下兒挾虛，乃承虛灸之。未下有實而灸者，氣逼前後，不通殺人。《少小嬰孺方上》

4. 外臺秘要<sup>4)</sup>

凡人年三十以上若不灸三里，令人氣上眼闇。

凡欲療病，先須灸前諸穴，莫問風與不風，皆先灸之，此之一法，醫之大術，宜深體之。

5. 醫說<sup>5)</sup>

三里頰灸 卷二

若要安三里莫要乾，患風疾人宜灸三里者，五臟六腑之溝渠也，常欲宣通即無風疾。

6. 聖濟總錄<sup>6)</sup>

小兒初生法 卷一百六十七

小兒有少病癰者，母懷娠時，役動骨血，即令氣強，若待御多，血氣微，胎養弱，即兒軟脆易傷，故多病癰。兒須多著項衣，取燥菊花為枕枕之。母乳兒時，摸兒風池若壯熱，即須熨使微汗，微汗不差，便灸兩風池，及背第三椎，第五椎，第七椎，第九椎兩邊各二穴，與風池凡為十穴。一歲兒七壯，兒大者以意增之，可之三十壯。唯風池特宜多。七歲以上，多之白壯。小兒常切慎護風池，風池在頸項筋兩邊，有病乃治之，尋常不可妄施針灸，亦不可輕於吐下。緣針灸傷經絡，吐下動府臟故也。但當以除熱湯浴之，除熱散粉之，除熱赤膏摩之，又以臍中膏塗之。令兒處涼，時以新水飲之。新生無疾，慎不可亦針灸，即忍痛動脈，因而成癰。河洛關中土地多寒，兒喜病瘧。其俗生兒三日，多逆灸以防之。又灸其頰以防噤，又決舌下，以去血，江東吳蜀地溫無此疾。古方雖傳有逆針灸之法，今人不詳南北之殊，便案方用之，為害最多。

7. 扁鵲心書<sup>7)</sup>

人於無病時常灸關元氣海命關中脘更服保元丹保命延壽丹，雖未得長生亦可保百餘年壽矣。

王超者，本太原人，後入重湖為盜，曾遇異人，授以黃白住世之法，年至九十精彩。潤辛卯年間，岳陽民家多受其害，能日淫十女不衰。後被擒臨刑，監官問曰：汝有異術信乎？曰：無也，惟火力耳。每夏秋之？即灼關元千炷，久久不畏寒暑，累日不饑。至今臍下一塊如火之燠，豈不聞土成碑，木成炭，千年不朽，皆火之力也。死後，刑官令剖其腹之暖處，得一塊非肉非骨，凝然如石，即艾火之效耳。故《素問》云：年四十，陽氣衰，而起居乏；五十體重，耳目不聰明矣；六十陽氣大衰，陰萎，九竅不利，上實下虛，涕泣皆出矣。婦人之真元乃一身之主宰，真氣脫則人死。保命之法：灼艾第一，丹藥第二，附子第三。人之三十，可三年一灸臍下三百壯；五十，可二年一灸臍下三百壯；六十，可一年一灸臍下三百壯，令人長生不老。余五十時，常灸關元五百壯，即服保命丹，延壽丹，漸至身體輕健，羨進飲食。六十三時，因憂怒，忽見死脈於左手寸部，十九動而一止，乃灸關元，命門各五百壯。五十日後，死脈不復見矣。每年常如此灸，遂得老年健康。乃為歌曰：一年辛苦唯三百，灸取關元功力多，健體輕身無病患，彭篋壽算更如何。

8. 針灸資生經<sup>8)</sup>

柳公度曰, 吾養生無它術, 但不使元氣佐喜怒, 使氣海常溫?

予舊多病, 常苦氣短, 醫者教灸氣海, 氣遂不促, 自是每歲須一二次灸之

舊傳有人年老而顏如童子者, 皆每歲以鼠糞灸膻中一壯故也

氣海者, 元氣之海也, 人以元氣爲本, 元氣不傷, 雖疾不害, 一傷元氣, 無疾而死矣, 宜頻灸此穴, 以壯元陽, 故必待疾作而後灸, 恐失之晚也.

黃帝問岐伯曰 中風半身不隨如何灸? 答曰 凡人未中風, 一兩月前或三五月前, 非時足脛上忽酸重頑痺, 良久方解, 此將中風之候, 急灸三里, 絕骨四處三壯, 後用葱薄荷 桃柳葉前湯淋洗, 驅逐風氣於瘡口出灸瘡, 春較秋灸 秋較春灸, 常令兩脚有瘡爲妙.

9. 幼幼新書<sup>9)</sup>

灸膻法第十一 卷四

《聖惠》云: 小兒生下一宿, 抱近明無風處, 看膻上有赤脈直上<sub>レ</sub>者, 當時於脈盡頭灸三壯, 赤散無患矣.

湖南檢法王時發傳: 吾家雖大族, 獨有本房兒女, 自來少虛弱, 腹痛, 下痢之人, 往往氣壯無病. 蓋數世以來, 男女初生方斷臍時, 於所留臍帶上常當灸處, 灸大艾柱三十餘壯, 所以強盛如此.

10. 扁鵲神應鍼灸玉龍經<sup>10)</sup>

臟氣虛憊真氣不足一切氣疾久痞老者宜灸氣海

臟腑虛乏下元冷憊等疾宜灸丹田

虛羸有穴是膏肓此法從來要度量瘡穴不針宜灼艾灸之千壯亦無妨

11. 類經圖翼 券八載<sup>11)</sup>

在神闕隔鹽灸 若灸至三五百壯 不唯愈疾 亦且延年

12. 鍼灸問對<sup>12)</sup>

或曰 病有宜灸者 有不宜灸者 可得聞歟.

曰 大抵不可刺者 宜灸之. 一則沈寒痼冷 二則無脈 知陽絕也 三則腹皮急陽陷也. 舍此三者 余皆不可灸 蓋恐致逆也.

13. 鍼灸聚英<sup>13)</sup>

徐倅中風不蘇 桃源簿爲灸膻中 百壯始蘇 不起 再

灸百壯

14. 鍼灸集成<sup>14)</sup>

灸膻法: 有人年老 面顏如童子者 蓋每歲以鼠糞灸膻中一壯故也.

15. 鍼方六集<sup>15)</sup>

虛損失精五十六

膏肓一穴治虛損, 取法從來難度量, 穴禁用鍼宜着艾, 百壯尤加始得良.

膏肓: 穴在四椎之下, 五椎之上, 各去中行三寸. 積灸六百壯至千壯. 應穴三里.

千金方論取膏肓穴法九十二

膏肓愈穴, 無所不治. 主羸瘦虛損, 夢中失精, 上氣咳逆, 狂惑失志.

16. 最新鍼灸學<sup>16)</sup>

灸法에는 防病保健의 作用이 있다. 이러한 種類의 作用은 灸가 溫陽作用이 있기 때문이다. 《千金方》중에 “凡人……體上常須兩三處灸, 勿令瘡暫瘥, 則瘴癘溫瘡毒氣不能着人也” 의 記錄이 있다. 이는 陽氣가 充實하면 精이 化하여 神이 길러지고 精神이 飽滿해지면 “衛外” 의 防禦機能이 旺盛해져서 外邪의 侵犯에 抵抗할 수 있어 健康을 維持하게 되는 것이다.

17. 中國鍼灸大全<sup>17)</sup>

灸法으로 保健의 目的을 이루는 것은 灸의 效能中 補氣助陽, 溫益脾胃 등의 作用이 있기 때문이다. 사람이 疾病이 있거나 衰老한 것은 주된 原因이 陽虛하기 때문이며, 灸法의 主要作用은 또한 補陽助陽하여 사람의 元氣를 充足시키고 精力을 旺盛하게 하여 抗老延年의 功效를 發揮하게 하는 것이다.

保健灸의 常用穴을 보면 神闕, 氣海, 關元, 足三里, 身柱, 風門 등의 穴이 多用된다.

18. 實用鍼灸療法臨床大全<sup>18)</sup>

艾灸의 防病保健中の 應用

灸法은 防病保健에 사용하며, 中國에서 數千年의 歷史를 가지고 있다. 일찌기 晉代 葛洪이 지은 《肘後備急方》에 보면 “斷溫病令不相染……審以

艾灸病人床四角 各一壯 不得令知之 佳也”의 記錄이 있다. 唐代 孫思邈이 지은 《千金要方》중에 보면 “凡入吳蜀地游官 體上常須兩三處灸之 勿令瘡暫差 則瘴癘瘟瘡毒氣不能看人也”라는 記錄이 있다. 宋代 《扁鵲心書》에는 더욱 명확하게 “人于無病時 當灸關元 氣海 中脘……雖未得長生 亦可保全百餘年壽矣.”라 하였고, 또한 “保命之法 灼艾第一 丹藥第二 附子第三, 人至三十 可三年一灸臍下三百壯, 五十 可二年一灸臍下三百壯, 六十 可一年一灸臍下三百壯, 令人長生不老.”라 하였고, 아울러 “一年辛苦惟三百 灸取關元功力多 建體輕身無病患 彭錢壽便更如何.”라고 하였다.

日本에서는 保健灸法이 또한 매우 重視 여겨지고 있다. 예를들어 日本鍼灸醫師인 田代文志가 1947년에 編著한 《鍼灸臨床治療學》중에 소개된 內容을 보면; 八十歲에 이르기까지 나이에 상관없이 風門을 灸하면 感冒와 肺結核을 豫防할 수 있고, 二十四歲에 이르러 반드시 三陰交를 灸하면 花柳病을 豫防하고 生殖器에 대해서 健康을 維持할 수 있어 月經을 調節 할 수 있다. 三十에서 四十歲정도에 이르러 足三里를 구하면 脾胃가 健康해지고 一切疾病을 豫防할 수 있다. 三里와 曲池를 같이 灸하면 眼睛이 明亮해지고 牙齒가 堅實해지며 血壓이 正常的으로 된다.

## 19. 中國鍼灸奇術<sup>19)</sup>

### 二. 鍼灸의 作用

#### 1) 回陽固脫

陽氣가 衰하게 되면 陰氣가 盛하여 지고, 陰氣가 盛해지면 寒하고 厥이 되며 甚하면 欲脫하게 된다. 이때를 當하여 艾灸를 施術하면 항상 回陽固脫의 作用이 일어나 臨床上 大汗淋漓, 四肢厥冷, 脈微欲絕 등 陽氣가 虛脫한 證候 및 中氣가 不足해지고 陽氣가 下陷하여 발생한 遺尿, 脫肛, 陰挺, 胎動不安, 崩漏, 帶下 등의 症을 治療한다.

#### 2) 防病保健

無病한 경우에 灸를 하면 人體의 正氣를 高동시켜 抗病能力을 增強하여 사람의 精力을 充沛시켜 長壽하고 衰하지 않게 된다.

## 20. 臨床內外科鍼灸學<sup>20)</sup>

### 豫防疾病 保健強身

灸는 능히 益氣溫陽하며, 人身의 陽氣는 ‘衛外而爲固’의 作用이 있다. 사람이 만일 陽氣가 항상 盛하면 病邪가 쉽게 侵犯하지 못하고 身體는 곧 強健해지며 疾病이 發生하지 않는다.

## IV. 總括 및 考察

灸療法은 鍼療法과 함께 韓醫學의 一翼을 擔當하고 있는 治療法으로서 艾葉을 使用하여 人體皮膚上의 一定 部位에 點火燃燒시켜 艾葉特有的 芳香을 發生케 하여 溫熱의 刺戟으로 灸火의 熱力을 肌膚에 透入시켜 經絡의 作用을 통하여 氣血을 溫通시킴으로써 各種 機能을 調節하고 身體健康을 增進시켜 疾病治療와 防痛, 緩和, 恢復, 豫防의 目的이 있는 一種의 外治法이다<sup>21,22)</sup>.

灸의 文字가 가장 처음 記載된 것은 《壓子·盜跖篇》에서 “丘所爲無病而自灸也”라고 하였고, 《孟子·萬類篇》에 “今人欲王者 猶七年之病 求三年之艾也”라고 하였다. 또한 1973년 湖南 長沙 馬王堆의 三號 漢墓에서 發掘된 書籍중 《足臂十一脈灸經》과 《陰陽十一脈灸經》 등에서 灸法에 관한 記錄이 담겨있다. 그리고 專門醫學書籍中 그동안 가장 오래된 것으로 認定되어온《黃帝內經》에는 灸法治病에 대해서 全面的인 敍述을 담고 있다. 이후 많은 臨床經驗과 醫學知識의 蓄積으로 灸法은 계속 變化, 發展되어 왔다<sup>23,24)</sup>.

灸法의 作用을 보면 溫經散寒, 活血通經止痛 疏風解表, 溫中散寒 溫陽補虛, 回陽固脫 補中益氣, 升陽舉陷 消痞散結, 拔毒泄熱 降逆下氣 防病保健 등의 作用을 가지고 風寒濕痺, 通經, 經閉, 寒疝腹痛, 外感風寒表証, 中焦虛寒嘔吐, 腹痛泄瀉, 久泄, 久痢, 遺尿, 遺精, 陽痿, 早泄, 虛脫, 氣虛下陷, 胃下垂, 腎下垂, 子宮脫垂, 脫肛, 崩漏日久不愈, 外科瘡瘍初期, 瘰癧, 瘡瘍潰久不愈의 愈合促進, 脚氣沖心, 肝陽上升 등의 증상을 치료하는데 광범위하게 사용되고 있다<sup>24)</sup>.

韓醫學의 最古古典인 《黃帝內經》에서부터 養生保健을 重視하였는데, 《素問·四氣調神大論》<sup>25)</sup>에서는 “聖人不治已病 治未病, 不治已亂 治未亂”이라고 하였고, 《靈樞·逆順篇》<sup>1)</sup>에서는 “上工 刺其未生者也……下工 刺其方襲者也”, “無迎逢之氣 無擊堂堂之氣”라고 하였으며, 《素問·陰陽應象大

論》<sup>25)</sup>에서는 “善治者治皮毛 其此治其膚 其此治筋脈 其此治六府 其此治五藏 治五藏者 半死半生也”라고 하였고, 《素問·八正神明論》<sup>25)</sup>에서는 “上工救其萌芽……下工救其已成”이라고 하여 가장 먼저 疾病이 發生하기 전에 豫防해야 하며, 病이 이미 이루어진 다음에는 早期에 治療를 하여 疾病이 더 이상 發展하는 것을 防止하여야 한다는 豫防·保健思想을 거듭 強調하고 있다.

保健灸法은 逆灸라고도 하며 이는 病이 없으면서 灸를 하여 身體의 抗病能力과 抗衰老能力을 增強시켜 祛病延年의 目的을 이루는 것을 말한다<sup>17)</sup>. 즉 灸를 통한 防病과 保健의 內容을 보면 虛한 상태를 保養하며 病을 豫防하는 防病, 小兒의 癩症이나 成人의 多見疾患인 中風을 豫防하는 것, 壽命을 延長하여 長壽하는 것 등으로 나누어 볼 수 있다. 이를 古代부터 現代까지의 文獻들을 통해 區分하여 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 效能에 따른 區分

#### 1) 補虛

《靈樞·官能篇》<sup>1)</sup>에서는 “陰陽皆虛 火自當之”라고 하여 人體의 基本生理를 代表하는 陰과 陽이 모두 虛한 경우 灸法을 利用하는 것이 마땅하다고 하였으며, 《靈樞·經脈篇》<sup>1)</sup>에서는 “陷下則灸之”라고 하여 脈이 虛한 경우 灸를 利用하여 補虛하라고 하였다. 또한 《扁鵲神應鍼灸玉龍經》<sup>9)</sup>에서는 臟腑의 氣가 虛한 경우 氣海, 丹田, 膏肓 등의 穴에 灸를 해야 한다고 하였다. 《鍼方六集》<sup>15)</sup>에서는 一切虛損에 膏肓을 灸하라고 하였다. 그리고 汪은 《鍼灸問對》<sup>12)</sup>에서 沈寒痼冷, 無脈, 陽陷 등 몸의 陽氣가 虛한 경우에는 灸를 마땅히 해야 한다고 하였다.

#### 2) 延年益壽

竇는 《扁鵲心書》<sup>7)</sup>에서 사람이 無病할 때 항상 關元, 氣海, 命關, 中脘 등의 穴에 灸를 하면 天壽를 다할 수 있으며, 保命之法에 第一이 灸法이라고 하였다. 또한 張은 《類經圖翼》<sup>11)</sup>에서 神關에 隔鹽灸를 하면 延年한다고 하였다. 廖는 《鍼灸集成》<sup>14)</sup>에서 老人이 臍中에 매년 灸를 하여 顏色이 어린아이와 같아진다고 하였다.

#### 3) 防病

陰陽이 모두 虛해가는 老人과 아직 陰陽의 氣가

未成熟한 小兒에게 쉽게 發生할 수 있는 中風이나 癩疾을 豫防하기 위해 灸를 實施하였다. 또한 古代에는 평소에 灸를 꾸준히 實施하여 瘰癧, 溫瘡, 毒氣 등의 傳染病에 대해서 免役能力을 키우기도 하였다.

즉 王은 《鍼灸資生經》<sup>8)</sup>에서 中風의 徵候가 나타나면 급히 足三里와 絕骨 양쪽에 灸를 하라고 하였다. 張도 《醫說》<sup>5)</sup>에서 足三里에 灸를 하면 癩疾에 걸리지 않으며 癩疾이 있는 경우에도 마땅히 足三里에 灸를 하라고 하였다. 또한 孫은 《千金要方》<sup>3)</sup>에서 頰車에 灸를 하면 舌下脈急, 牙關緊急 등의 口噤症狀를 豫防할 수 있다고 하였다.

小兒의 疾病豫防에 대해서 《幼幼新書》<sup>9)</sup>에서는 “男女初生方斷臍時 於所留臍帶上常當灸處 灸大艾炷三十餘壯 所以強盛如此”라고 하여 出生時 臍帶上에 灸를 하면 小兒가 強해진다고 하였다. 또한 巢는 《諸病源候論》<sup>2)</sup>에서 그리고 孫은 《千金要方》<sup>3)</sup>에서 “河洛關中土地多寒 兒喜病瘧. 其生日三日 多逆灸以防之”라고 하여 地理的 環境이 多寒한 곳에서는 小兒에게 瘧症이 잘 發生하므로 灸로써 豫防한다고 하였다. 淨은 《聖濟總錄》<sup>6)</sup>에서 風池와 背部의 三椎, 五椎, 七椎, 九椎 등의 十穴을 灸하면 癩疾을 豫防할 수 있다고 하였다.

또한 孫은 《千金要方》<sup>3)</sup>에서 “凡人……體上常須兩三處灸 勿令瘡暫瘡 則瘰癧溫瘡毒氣不能着人也 故吳蜀多行灸法”이라고 하여 瘰癧, 溫瘡, 毒氣 등의 傳染病에 대해서 免役能力을 높일 수 있다고 하였다.

### 2. 多用되는 經穴에 대한 區分

먼저 補虛를 目的으로 《扁鵲神應鍼灸玉龍經》<sup>10)</sup>에서는 氣海, 丹田, 膏肓 등이, 《鍼方六集》<sup>15)</sup>에서는 膏肓 등이 多用되고 있다. 그 중 氣海는 臍下 一寸五分에 있는 任脈의 經穴로 助氣益元, 培腎補虛, 和營血理經帶, 溫下焦, 祛濕振陽固精 등의 效能을 가지고 있는 穴이며, 丹田은 關元, 石門, 氣海, 陰交의 異名으로 臍下에 있는 任脈의 穴들로서 效能은 氣海와 거의 同一하며 膏肓은 제 4·5 胸椎間兩傍 각 3寸處에 있는 足太陽膀胱經의 經穴로 補肺健脾, 益氣補虛의 效能이 있는 穴이다<sup>22)</sup>. 이 외에 足三里, 中脘, 風門, 身柱 등의 穴이 養生補虛에 사용되고 있다<sup>26)</sup>.

延年益壽로는 《扁鵲心書》<sup>7)</sup>에서 關元, 氣海, 命關, 中脘 등이, 《類經圖翼》<sup>11)</sup>과 《鍼灸集成》<sup>14)</sup>에서 神厥 등이 多用되고 있다. 그중 關元은 任脈의 經穴로서 臍下 3寸處에 있으며 效能은 培腎固本, 補益元氣, 回陽固脫, 溫調血, 調元散邪 등이며, 命關은 脾經의 經穴인 食寶의 異名으로 胸中傍 6寸 部位의 제 5肋骨과 제 6肋骨 사이에 位置하며 그 主治症은 胸脇脹痛, 狹心症, 肋間神經痛, 脇痛, 橫膈膜痛, 消化不良, 腹脹, 痰飲, 食積, 胸膜炎 등이며, 中脘은 臍上 4寸의 經穴로서 和胃氣, 化濕滯, 理中焦, 調升降의 效能이 있으며, 神關은 任脈의 經穴로 臍中에 位置하며 溫通元陽, 運腸胃氣機, 化寒濕滯滯 등의 效能이 있다<sup>22)</sup>.

防病에 대하여 《千金要方》<sup>3)</sup>에서는 一切의 疾病豫防에 足三里를, 《鍼灸資生經》<sup>8)</sup>에서는 中風의 豫防에 百會, 曲鬢, 肩井, 風市, 足三里, 絕骨, 曲池 등을, 《醫說》<sup>5)</sup>에서는 風疾에 足三里를, 《聖濟總錄》<sup>6)</sup>에서는 小兒癩疾에 風池 및 背部의 三椎, 五椎, 七椎, 九椎 兩邊을, 《千金要方》<sup>3)</sup>에서는 口噤에 頰車를, 《外臺秘要》<sup>4)</sup>에서는 眼闇에 足三里를 多用하였다. 그중 足三里는 膝下 3寸 脛骨外廉大筋 兩筋肉分間에 位置하는 足陽明胃經의 經穴로서 理脾胃, 調中氣, 和腸消滯, 疏風化濕, 通調經絡, 調和氣血, 扶正培元, 祛邪防病, 強健脾胃 등의 效能이 있으며, 絕骨은 懸鍾의 異名으로 足外踝上 3寸 動脈中에 位置하는 足少陽膽經의 經穴로 泄膽火, 清髓熱, 驅經絡風濕 등의 效能이 있다<sup>22)</sup>.

이 외에 灸法을 使用하여 各 臟腑의 虛症이나 其他 疾患들을 治療하는데 使用되는 穴들이 많이 있다. 앞으로 各 臟腑의 虛症에 使用되는 灸法의 穴들과 養生防病에 使用되는 穴들의 整理 및 이에 대한 現代的인 研究가 必要하다고 思料된다.

### 3. 施灸壯數에 대한 考察

먼저 中風을 豫防하는 경우에 《鍼灸資生經》<sup>8)</sup>에서는 每番 施灸時 3壯을 하라고 하였고, 《鍼灸聚英》<sup>13)</sup>에서는 總 100壯을 施灸하라고 하였다. 參考로 古典 文獻中에서 言及한 三百壯, 七百壯 등의 壯數는 施灸의 回數에 따라 累積된 總數를 말한다 (19, 22, 27).

小兒의 疾病豫防에 관한 灸法의 回數에 있어 《聖濟總錄》<sup>6)</sup>에서는 該當 穴을 1세는 7壯, 아이가

조금 크면 30壯까지 施灸하고, 7세 以上이 되면 100壯까지 施灸하라고 하였다. 또한 《幼幼新書》<sup>9)</sup>에서는 大艾柱로 30여장 施灸하라고 하였다.

補虛를 위한 灸法에 있어 《鍼方六集》<sup>15)</sup>에서는 100壯에서 많으면 六百에서 千壯까지 施灸하라고 하였다.

延年益壽를 目的으로 하는 灸法의 施灸回數에 있어 《扁鵲心書》<sup>7)</sup>에서는 “人至三十 可三年一灸 臍下三百壯, 五十 可二年一灸 臍下三百壯, 六十 可一年一灸 臍下三百壯 令人長生不老”라고 하여, 各 年齡代의 施灸 總回數는 三百壯이지만 30代는 3年 동안 300壯을 施灸하고, 50代는 2年 동안 300壯을 施灸하고, 60代는 一年 동안 300壯을 施灸하면 長生不老한다고 하였다. 《鍼灸集成》<sup>14)</sup>에서는 “蓋每歲以鼠糞灸臍中一壯故也”라고 하여 每年 鼠糞 크기의 灸로 一壯씩 施灸한다고 하였으니, 즉 每日 一壯씩 臍中에 施灸하는 것으로 보는 것이 妥當하다고 생각된다.

### 4. 現代的 研究狀況

保健防病을 目的으로 하는 灸法의 現代的인 實驗研究들이 많이 進行되어 오고 있다. 羅<sup>28)</sup> 등은 艾灸를 통하여 筋組織의 代謝活動을 實驗하여 疲勞回復에 灸法의 效果가 卓越함을 報告하였고, 芮<sup>29)</sup> 등은 心俞와 氣海穴의 艾灸가 血壓降下作用에 많은 有意性이 있음을 報告하였다. 또한 金<sup>30)</sup> 등은 心俞와 脾俞의 艾灸가 高脂血症과 脂質代謝異狀으로 惹起된 粥狀動脈硬化症에 有效함을 報告하였으며, 朴<sup>31)</sup> 등은 艾灸法이 失血性貧血의 回復에 많은 效果가 있음을 報告하였다.

또한 日本에서는 保健灸法이 盛行하며, 一般의인 保健灸에 있어서 小兒때는 身柱穴, 18세 前後로는 風門, 24세 前後로는 三陰交, 30세 前後로는 足三里, 老年에는 足三里와 曲池에 灸法을 實施하고 있다<sup>18)</sup>.

以上으로 保健養生을 目的으로 하는 灸法에 대해서 古代부터 現代까지 文獻에 실린 內容들을 考察해 보았다. 그러나 具體的인 施灸의 方法과 그에 대한 現代的인 研究와 實驗이 많이 未治한 實情이다. 앞으로 더 많은 文獻의 研究와 理化學的인 研究方法를 통해 一般사람들이 健康의 增進과 疾病에 대한 豫防을 할 수 있도록 家庭에서 손쉽게

게 使用할 수 있는 灸法の 開發과 나이와 身體狀態에 따라 가장 效果的으로 使用할 수 있는 保健灸法の 開發이 必要하다고 思料된다.

## V. 結 論

保健養生을 위한 灸法の 基本內容과 施灸方法을 開發하기 위한 基礎的인 資料로 活用하기 위해 灸法の 保健養生에 關한 內容이 나타나 있는 古代부터 現代까지의 文獻등을 檢討한 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 保健灸法은 逆灸라고도 하며 이는 病이 없으면서 灸를 하여 身體의 抗病能力과 抗衰老能力을 增強시켜 祛病延年の 目的을 이루는 것을 말한다.

2. 保健養生灸를 效能別로 區分해 보면 補虛, 延年益壽, 防病 등으로 나눌 수 있었다.

3. 補虛를 目的으로 하는 灸法은 주로 陰陽의 虛, 氣虛, 脈虛 등 몸의 全般的인 機能의 虛한 狀態를 改善시킨다.

4. 延年益壽를 目的으로 하는 灸法은 無病時 繼續的으로 身體狀態를 增進시켜 長壽를 이루게 한다.

5. 防病을 目的으로 하는 灸法은 老人의 中風이나 小兒의 疳疾 및 一般人의 其他 疾患의 發病을 豫防하고 傳染病에 대한 免役能力을 增強시킨다.

6. 補虛에 대한 經穴은 주로 氣海, 丹田, 膏肓 등이 사용되었다.

7. 延年益壽에 대한 經穴은 주로 關元, 氣海, 命關, 中脘, 神關 등이 사용되었다.

8. 防病에 대한 經穴은 一切疾病의 豫防에는 足三里, 中風豫防에는 百會, 曲鬢, 肩井, 風市, 足三里, 絕骨, 曲池 등이, 小兒 疳疾豫防에는 風池, 三椎, 五椎, 七椎, 九椎 兩邊의 經穴 등이 사용되었다.

9. 施灸에 回數에 關한 具體的인 方法에 대한 言及은 찾아볼 수 없었다.

以上으로 保健養生을 目的으로 하는 灸法에 대해서 文獻에 실린 內容등을 살펴보았으나 具體的인 保健養生灸의 概念 및 施灸의 方法등과 그에 대한 現代的인 研究와 實驗이 많이 不足한 狀態이다. 앞으로 더 많은 文獻의 研究와 現代科學的 實驗 및 研究가 必要하다고 생각된다.

## 參考文獻

1. 楊維傑, 黃帝內經靈樞, 서울, 一中社, 1991, p.124, 401, 513.
2. 巢元方, 諸病源候論, 서울, 大星文化社, 1992, p.1066.
3. 孫思邈, 備急千金要方, 中國, 人民衛生出版社, 1982, p.80, 291, 519.
4. 王燾, 外臺秘要, 臺灣, 國立中國醫藥研究所, 民國 53年, p.375.
5. 張杲, 醫說, 中國, 上海科學技術出版社, 1984, p.22.
6. 淨化槽, 聖濟總錄, 中國, 人民衛生出版社, pp.21~22.
7. 洪金鼎, 扁鵲心書, 臺灣, 新文豐出版公司, 民國 65年, p.2.
8. 王執中, 鍼灸資生經, 서울, 一中社, (1):47, (2):2.
9. 劉昉, 幼幼新書, 北京, 人民衛生出版社, 1987, pp.101~102.
10. 王國瑞, 扁鵲神應鍼灸玉龍經, 서울, 一中社, 1992, p.10, 21.
11. 張介賓, 類經圖翼, 서울, 大星文化社, 1992, p.186.
12. 汪機, 鍼灸問對, 新案, 安徽科學技術出版社, 1992, p.67.
13. 高武, 鍼灸聚英, 上海, 上海科學技術出版社, 1961, p.128.
14. 廖潤鴻, 鍼灸集成, 北京, 中國書店, 1986, p.49.
15. 吳崑, 鍼方六集校釋, 서울, 醫聖堂, 1993, p.427.
16. 上海中醫學院 編, 最新鍼灸學, 上海, 中國衛生出版社, 1977, p.274.
17. 王雪苔, 中國鍼灸大全, 河南, 河南科學技術出版社, 1988, pp.591~592.
18. 府強, 實用鍼灸療法臨床大全, 中國, 中國中醫藥出版社, 1991, pp.72~73.
19. 石學敏, 中國鍼灸技術, 天津, 天津科技翻譯出版公司, 1992, p.46.51.
20. 鍼灸研究中心, 臨床內外科鍼灸學, 台北, 民國 73年, p.572.

21. 崔容泰 外, 精解鍼灸學, 서울, 杏林書院, 1974, P.42.
22. 全國韓醫科大學 鍼灸·經穴學教室, 鍼灸學(上·下), 서울, 集文堂, 1991, pp.506, 722, 724, 726, 730, 795, 804, 925.
23. 康鎮彬, 鍼法灸法學, 河北, 河北科學技術出版社, 1994, pp.8, 175-176.
24. 章逢潤 外, 中國灸療學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.1, 7, 21.
25. 楊維傑, 黃帝內經素問譯解, 서울, 一中社, 1991, pp.19, 57-58, 225.
26. 漆浩, 艾灸養生祛病法, 北京, 北京體育大學出版社, 1995, pp.70-76
27. 上海中醫學院, 鍼灸學, 香港, 中國圖書刊行社, 1982. pp.267, 272~274, 320.
28. 羅昌洙 外 2人, 艾灸가 運動을 負荷한 筋組織의 代謝活動에 미치는 影響, 서울, 大韓鍼灸學會誌, 1991, 12(1): 272.
29. 芮曦洙 外 1人, 心俞, 氣海穴 艾灸가 家兔의 血壓降下 및 血清에 미치는 影響, 서울, 大韓鍼灸學會誌, 1986, 3(1): 26.
30. 金永其 外 1人, 心俞, 脾俞穴 艾灸가 白鼠의 血清中 脂質에 미치는 影響, 서울, 大韓鍼灸學會誌, 1993, 10(1): 216.
31. 朴寅圭 外 1人, 經穴의 艾灸刺戟이 貧血家兔에 미치는 影響, 서울, 大韓鍼灸學會誌, 1991, 12(1): 174.