

눈을 健康하게 하는 道引術 및 運動法에 대한 文獻的 考察

宋永林* · 盧石善* · 林樂哲**

ABSTRACT

A Literatur Review of Pysical and Breathing Exercises for Eye Health.

Song Young-lim · Roh Sek-seon · Lim Lark-cheol

These days many people are disterbed from eyestrain and the number is on the increase. So, through the oriental and occidental books I studied pysical and breathing exercises to help overcome eyestrain. The result were as follows ;

1. The most common way is to close your eyes and rub them with warm palms. Then press or rub your eyeballs simultaneously.
2. There are two ways to exercise the eyeball by itself. One way is by looking at only one spot and the other way is to look four ways-first up, down, left and right-and then rotate right and left.
3. There are many different opinions that of the degree of strenth to be used in pressing the eyeball. I came to the conclusion that if we want to relex the eyeball, you must press it gently but to strenthen it, you must press it hard.

* 大田大學校 韓醫科大學 外官科學 教室

** 大田大學校 韓醫科大學

4. This method is a common way to press orbit or acupuncture points of the peripheral eyeball. For example B-1(睛明), S-2(四白), B-2(攢竹), Tae-Yang(太陽), TE-23(絲竹空), etc.

5. Since eyestrain is related to the whole body, it is known that you can relax your whole body by pressing the acupuncture points located in the head and posteriores cerviicis or by stretching the upper half of the body.

6. The best time to pratice is early in the morning or when you feel eyestrain. But I couldn't find a consistent on breathing method or the amount of time to practice.

I. 緒 論

예로부터 얼굴이 1000냥이라면 눈은 900냥이라고 하였으니 이는 눈이 人體에 있어 얼마나 중요한가를 말하는 것이다. 또한 눈은 마음의 창이라 하여 사람의 性情은 그 눈에 표현되어 지므로 우리는 意識的 또는 無意識的으로 눈을 보고서 相對方에 대하여 判斷하는 境遇가 많다.

韓醫學에서는 《素問·陰陽應象大論》¹⁾에서 “肝主目”이라 하고 《靈樞·脈度篇》²⁾에서는 “肝氣通於目 肝和則目能辨五色”이라 하여 肝이 눈을 主管한다고 하였으며 《素問·解精微論》³⁾에서 “心者五臟之專精也。目者其竅也”하였고 《靈樞·大惑論》²⁾에서는 “目者 心之使也”, “五臟六腑之精氣 皆上注於目”이라 하였으니 눈은 精神을 主管하는 心機能과도 密接하며 또한 五臟六腑의 精華가 모두 여기서 發現되므로 눈을 봄으로써 五臟六腑를 診斷할 수도 있다. 그러므로 맑고 健康한 눈은 全身의 健康을 나타내는 尺度이다.

그러나 複雜한 現代를 살아가는 우리의 生活은 緊張의 連續이라고 해도 過言이 아니며 이러한 여러 種類의 緊張은 우리의 健康을 서서히 沮害하고 나아가 生命을 短縮시키고 있다. 특히 눈은 讀書, TV視聽의 增加와 컴퓨터의 普及, 각종 시험준비 등으로 인하여 代表的으로 혹사당하는 器官이 되었다. 一常生活 속에서 우리는 수시로 눈의 疲勞感을 느끼게 되며 視力低下를 呼訴하며 안경을 使用하는 사람은 계속 늘어간다. 그리하여

最近에는 視力改善과 健康한 눈을 위한 많은 研究와 책들이 紹介되고 있다.

이에 本人은 日常에서 느끼는 眼에 대한 異狀 症狀 중 가장 흔하며 初期的 症狀인 眼睛疲勞의 改善을 중심으로 눈을 맑고 健康하게 하는 道引術 및 여러 運動法에 대하여 歷代文獻과 現代文獻을 考察하여 이에 그 結果를 報告하는 바이다.

II. 資料調査 및 研究方法

1. 資料調査

韓醫學書籍으로는 諸病源候論을 비롯한 數種의 歷代文獻과 現代文獻을 選定하였고 一般書籍으로는 現在까지 出刊된 數種의 道人術, 氣功 및 健康關聯 書籍을 選定하여 眼睛疲勞 改善을 爲主로 藥이나 鍼 등의 道具를 使用하지 않고 눈을 맑고 健康하게 하는 方法에 관하여 收錄된 部分을 拔萃하여 이를 研究對象으로 삼았다.

(1) 韓醫學文獻

- 1) 巢氏諸病源候論³⁾
- 2) 原文醫方類聚⁴⁾
- 3) 原本東醫寶鑑⁵⁾
- 4) 中國氣功學⁶⁾
- 5) 高等醫藥院校教材 推拿學⁷⁾
- 6) 中醫眼科學⁸⁾
- 7) 쉽게 보는 活人心方⁹⁾
- 8) 東醫眼耳鼻咽喉科學¹¹⁾
- 9) 問答式 五官外科學¹²⁾
- 10) 醫林養神¹³⁾

- 11) 仙道の 秘傳三體經¹⁴⁾
- 12) 仙道の 不老強精法¹⁵⁾
- 13) 한방기체조 건강술¹⁶⁾

(2) 一般文獻

- 1) 그림으로 배우고 익히는 고전 양생기공¹⁰⁾
- 2) 건강도인술¹⁷⁾
- 3) 쉽게배우는 기공건강법-기공으로 병을 고친다.¹⁸⁾
- 4) 수협생을 위한 단전호흡¹⁹⁾
- 5) 신비의 체동술²⁰⁾
- 6) 활력 증강 건강법²¹⁾
- 7) 민족건강요법-생명의 파고를 넘어라²²⁾
- 8) 선체조 108²³⁾
- 9) 눈의 피로 시력감퇴 치료법²⁴⁾
- 10) 난병을 고치는 입파맛사지²⁵⁾
- 11) 손바닥 자극 민간요법²⁶⁾
- 12) 손발에 숨겨진 건강비법²⁷⁾

2. 研究方法

- 1) 歷代文獻에 나타난 道人術에 대해 檢討한다.
- 2) 現代 韓醫學文獻에 나타난 道人術 및 눈을 健康하게 하는 方法을 알아본다.
- 3) 現在까지 出刊된 一般 書籍에 나타난 道人術 및 눈을 健康하게 하는 方法을 알아본다.
- 4) 많이 學論되는 眼睛疲勞 改善法을 爲主로 調査, 整理한다.
- 5) 기타 試圖되고 있는 눈을 健康하게 하는 方法을 알아본다.

III. 本 論

1. 巢氏諸病源候論³⁾

目病諸候

<目風淚出候>

養生方導引法云 踞伸右脚 兩手抱左膝頭 生腰 以鼻內氣 自極七息 除難屈伸拜起 去脛中痛 痺風 目耳聾

又云 距伸左脚 兩手抱右膝 生腰 以鼻內氣 自極七息 展左足著外 除難屈伸拜起 去脛中疼 一本云 除風目暗耳聾

又云 以鼻內氣 左手持鼻除目暗泣出 鼻內氣 口閉自極七息 除兩脇下積血氣

又云 端坐生腰 徐以鼻內氣 以右手持鼻 除目暗 若淚出 閉目吐氣 鼻中息肉耳聾亦然 除傷寒頭痛洗洗 皆當以汗出爲度

<目暗不明候>

養生方云 恣樂傷魂 魄通於目 損於肝 則目暗 其湯熨針石 別有正方 補養宜導 今附於後

養生方導引法云 蹲距以兩手舉足五趾頭自極 則五臟氣遍 主治耳不聞人語 聲 目不明 久爲之 則令髮白復黑

又云 兩足指五息止 引腰背痺偏枯 令人耳聞聲 久行眼耳諸根 無有黑礙

又云 伸左脛 屈右膝內壓之 五息止 引肺去風虛 令人目明 依經爲之 引肺中氣 去風虛病 令人目明 夜中見色 與晝無異

又云 雞鳴以兩手相摩令熱 以熨目三行 以指抑目左右有神光 令目明不病痛

又云 東向坐不息 再通以兩手中指口唾之二七 相摩拭目 令人目明 以甘泉漱之洗目 去其翳垢 令目清明 上以內氣洗身中 令內睛潔 此以外洗去其塵障

又云 臥引爲三 以手爪項邊脈五通 令人目明 臥正偃頭下卻引三通 以兩手指爪項邊大脈爲五通 除目暗患 久行 令人眼夜能見色 爲久不已 通見十方 無有劑限

<目青盲候>

養生方云 勿塞故井及水瀆 令人耳聾 目盲

又云 正月入日沐浴 除目盲

<目茫茫候>

養生方導引法云 雞鳴欲起 先屈左手 噉鹽指 以指相摩 咒曰 西王母女 名曰 益愈 賜我目受之 於口卽精 摩形常雞 鳴二七著唾 除目茫茫 致其精光 撒視 萬里 徧見四方

咽二七唾之 以熱指摩目二七 令人目 不瞑。

2. 原文醫方類聚⁴⁾

<握固法>

…早起以左右手摩腎次摩脚心則無脚 氣諸疾或以熱手摩面上則令人悅色以手 背揉眼則明目。

3. 原本東醫寶鑑⁵⁾

<讀書損目>

…古人云讀書之苦傷肝損目誠然其讀 書悞博變等過度患目者名曰肝勞若慾治 之非三年閉目不視則不可得差徒自瀉肝 及諸治終是無效。 讀書鍼刺過度兩眼痛 名曰肝勞但須閉目調護。

<眼病調養>

養目力者常瞑。

讀書博變過度患目名曰肝勞非三年閉 目不可治。

古人治肝勞有養之之法彭真人患目疾 不計畫夜瞪目注視閉之少頃依法再行積

功而視秋毫徐真人亦患目疾暗室正坐運 睛旋還八十一數閉目集神再運不數年而 神光自現狀如金輪永除昏暗施真人歌曰 運睛除目暗皆養之之法也。

熱摩手心熨兩眼每二七遍使人眼目自 無障瞽明目去風無出於此。

常以手按兩眉後小空中三九過又以手 心及指摩兩目下觀上以手提耳四十過摩 令微熱轉以手逆乘額三九遇挖眉中上行 入髮際以口嚙唾無數如此常行目卽清明 一年可夜讀書。

五色皆損目惟皂糊屏風可養目力。

4. 中國氣功學⁶⁾

<揉眼角>

雙手輕握拳 拇指尖握在食指內側 用 拇指節骨按在左右眼內角(睛明穴)輕輕 轉摩五次 然後 擦過上眼眶 至外眼角 (瞳子膠穴)輕輕轉摩五次, 再擦過下眼 眶回至原眼內角 如此反覆五次 能改善 視力

<擋眼>

兩手四指分按兩眼上 指尖向上 而後 轉手指向兩側 擋過兩眼(此時閉目)計五 -十次 作用同上。

<運轉雙目>

站式 兩脚開立 抓拳抵腰 拳眼對腰 眼 頭微上答 鬆肩 含胸 挺腹 兩眼瞳 自左轉向右 自右轉向左 各五-十次 作用同上

5. 高等醫藥院校教材 推拿學⁷⁾

<眼保健>

眼爲人體的視覺器官, 眼病的引起一 般與衛生, 職業和學習環境有着密切的 關係。 保握眼的正常功能是十分重要的, 必須避免眼的過度疲勞, 邊當的注意眼

的休息和

衛生，提倡眼保健。

揉攢竹：以左右手拇指羅紋面，分別按左右眉內側的陷凹處，輕揉攢竹。用力不宜過重，痠脹爲宜。

按睛明：以左手或右手的拇，食二指羅紋面，按在目內眦角上方1分陷凹中，先向下按，然後向上擠，一擠一按，重複進行，痠脹爲宜。

按揉四白：以左右手拇指羅紋面，分別按在目下1寸處，持續按揉，痠脹爲宜。

刮眼眶：以左右手食指屈成弓狀，以第二指節的內側面緊貼上眼眶，自內而外，先上後下刮眼眶，重複進行，痠脹爲宜。

揉太陽：以左右手中指指羅紋面，緊貼眉梢與外眼角中間向後約一寸陷凹處，按揉太陽，痠脹爲宜。

以上方法 每天早晚各做一次，也可在視物過久(如連續看冊等)，眼睛疲勞，視物不清，或視力減退以及老人目花等時運用。

6. 中醫眼科學³⁾

眼球健操是通過按摩推拿眼周圍的穴位，以過到消除眼疲勞，保護眼的健康和豫防近視的目的 共有四節，其操作方法的緣于下

第一節 揉天應穴(攢竹下三分)：以左右大拇指羅紋面分別按左右眉頭下面的上眦角處。其他四指散開彎曲如弓狀，支撐在前額上，按揉面不要大，節拍8×8

第二節 擠按睛明穴：以左手或右手大拇指與食指擠按鼻根，先向下按，然後向上擠，一按一擠共一拍，節拍8×8

第三節 按揉四白穴：先以左右食指與中指并攏，放在緊靠鼻翼兩側 大拇指支

撐在下頷骨凹陷處，然後放下中指 用食指在面額中央部按揉 節拍8×8

第四節 按太陽穴及輪刮眼眶：舉起四指 以左右大拇指羅紋面按住左右太陽穴，以左右食指第二節內側面輪刮眼眶上下一圈 先上後下。上側從眉頭開始到眉梢爲止，下側從內眼角起至外眼角止，輪刮上下一圈計四拍。節拍8×8

注意，操作時要閉眼，指甲要剪短，手要洗淨 按揉要輕緩 以感到痠脹爲度。如面部有瘡癤等，可以暫停操練 待愈後再做。

7. 쉽게 보는 活人心方⁹⁾

熱摩手心熨兩眼每二七遍使人眼目自然無障翳

名目去風無出於此亦能補腎氣也類拭額上謂之修天庭

連髮際二七遍面上自然光澤…

두 손을 맞대어 뜨겁게 마찰하여 두 눈을 닦기 14번을 하면 자연이 눈에 끼는 것이 없어 눈이 밝아진다. 풍(風)을 제거하는 데는 이보다 더 나은 것이 없으며 또한 신기(腎氣)를 도와 준다. 자주 이마를 문질러 주는 것을 천정(天庭)을 닦는다고 하는데 머리와 연결된 부분을 14번씩 문지르면 자연이 얼굴에 광택이 난다.

8. 그림으로 배우고 익히는 고전 양생기공¹⁰⁾

<적송자 좌식 도인법(赤松子坐式導引法)>

적송자는 중국 고대 전설속의 선인으로 … 이 공법을 하루 한 차례씩 꾸준히 계속하면 눈과 귀가 밝아지고 백병을 물리쳐서 능히 장수할 수 있

는 것으로 전해지고 있다.

◎ 제 10식

동쪽을 향하고 앉되 양손을 무릎에 얹고서 잠시 숨결을 고른다. 그리고 나서 양팔을 자연스럽게 위로 뻗고서 상체를 천천히 좌우로 흔드는데 마치 봄바람에 버들가지가 흔들리듯이 한다. 횡수는 많을수록 좋지만 그때그때의 형편에 따른다. 눈을 맑게 하고 머리가 세는 것을 방지할 뿐 아니라 두통을 예방·치료한다.

<진회이 도인 좌공도(陳希夷導引坐功圖)>

진회이는 북송초기에 무당산(武當山)과 화산(華山)에 은거한 도가 양생학자로서, 음력 24절기에 각각 적합한 도인법을 창생하여 양생기공 발전에 크게 기여했다. ... 각 식은 다음 절기가 시작될 때까지 보름 동안 계속한다. 설명문에 적은 연공 시간에는 구애받지 않아도 된다.

◎ 제 1식 정월, 입춘(立春)

밤 11시부터 1시 사이에 하는 것이 좋다. 앉은 자세에서 양손을 포개어 왼쪽 종아리를 누르면서 고개를 오른쪽으로 한껏 돌려 우후방을 바라보기를 15회 하고 나서, 오른쪽 종아리를 누르면서 고개를 좌후방으로 돌리기를 15회 반복한다. 연공 마무리(수공收功)로 아래윗니를 딱딱 부딪치기(고치叩齒)를 36회, 심호흡(토납吐納)3회, 혀로 아래윗니 안팎을 문질러서 생긴 타액으로 양치질을 한 후 침 삼키기(수인漱咽)를 3회 한다. 목이 뻣뻣한 증세, 어깨·팔·등허리의 통증을 없앤다.

◎ 제 6식 삼월, 곡우(穀雨)

밤 1시에서 5시까지 사이에 한쪽 팔은 위로 뻗어 올리고 다른 한쪽 팔은 상복부 앞에서 팔뚝이 수평을 이루도록 구부리는데 좌우 교대로 각각 35회씩 한다. 마무리는 제 1식에 준한다. 소화불량과 위장염을 낮게 하며 얼굴·목·팔 등의 종기를 없앤다. 눈을 맑게 하고 코피 잘 나는 증세도 낮게 한다.

<왕자교 도인법(王子喬導引法)>

왕자교는 지금부터 약 2500여년전 주 나라 왕자로서 ... '치만병 좌공결(治萬病坐功訣)'이라는 별명으로 불릴 만큼 광범위한 치병효과가 있는 것으로 알려지고 있다.

◎제 3식

위와 같은 자세로 앉아서 왼손으로 하복부 단전을 덮는데 손바닥이 안쪽으로 가고 엄지손가락이 위로 오도록 한다. 잠시 마음을 가라앉힌 후 오른손 엄지손가락과 집게 손가락으로 코를 쥘다. 두 손가락을 늦추면서 천천히 숨을 들이 쉬고, 두 손가락에 힘을 주면서 입술 사이로 숨을 토해 낸다. 피부에 땀이 배어 나올 때까지 계속 하도록 한다. 감기와 두통, 눈이 흐릿해지고 눈물이 나는 증세를 낮게 한다.

<거병연년육자결(祛病延年六字訣)>

당나라때의 유명한 의학자이자 도가 양생학자인 손사막(孫思邈)이 완성한 호흡법으로 ... 앉아서도 할 수 있고 누워서도 서서도 할 수 있다.

제 3식 허간기(嘘肝氣)

앉은 자세를 취하고 양손을 포개서 하복부 단전에 갖다 댈다. 입을 벌려 숨을 토하면서 '수우'(嘘) 소리를 내는

데 여음을 길게 끌도록 한다. 그러나 소리가 귀에 들려서는 안된다. 숨을 토할 때는 두 눈을 크게 뜨고 전방을 바라보되 시선만을 전방으로 향할 뿐 일정한 목표물을 눈여겨 보는 것은 아니다. 숨을 다 토하고 나면 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬는다. 호흡횟수는 기분이 좋을 정도로 적당히 정한다. 간장병, 눈이 붉어지거나 누렇게 되는 증세에 치료 효과가 있다.

9. 東醫眼耳鼻咽喉科學¹¹⁾

<調護法>

마음을 맑게 가지고 過度한 妄想을 없애고 忿怒를 삼가고 性生活을 調節하며 television이나 映畫를 적게 보아야 한다. 마음을 맑히면 火가 消息되고 寡慾하면 水가 생기고 視力을 아끼면 眼의 疲勞가 減少되고 눈을 감고 있으면 腎膏가 滋潤하여진다. 두 손바닥을 합하여 문지른 후 熱이 있을 때 兩眼을 27回 정도 massage 하거나 혹은 손으로 兩眉 後面의 조금 떨어진 곳을 39번 누르거나 手心이나 손가락으로 兩眼下 觀上을 massage하고 손으로 귀를 40번 잡아 당기고 微熱이 나도록 massage한다. 또 손으로 眉中上에서 髮際까지 39번을 문지르고 서서히 입에 침을 여러차례 넘기면 爽快하고 눈이 밝아진다.

10. 問答式 五官外科學¹²⁾

<能近祛遠近視란 무엇이며 예방치료에는 어떠한 방법이 있는가?>

... 체육활동에 적극 참여하며 눈체조를 계속하고 눈 주위의 穴位를 안마하여 氣血을 잘 流通시킴으로써 近

視의 발생을 감소시킬 수 있다.

① 天應穴을 문지름(攢竹下三分): 左右 엄지손가락의 지문있는 面으로 左右眉頭 아래쪽의 윗눈 언저리를 누르면서 나머지 손가락을 펼쳐 앞 이마를 받친다.

② 睛明穴을 죄고 누름: 左右 엄지손가락과 食指로 鼻根部位를 죄고 누르는데 먼저 아래로 누른 다음 위로 천다. 이렇게 한 번 누르고 한 번 죄는 것을 1회로 계산한다.

③ 四白穴을 누르고 문지름: 左右 食指를 眼球正下方의 눈언저리 가운데에 놓고 누르고 문지르면서 엄지손가락으로 下顎骨이 함몰된 곳을 지탱한다.

④ 太陽穴을 누르고 눈언저리를 한 바퀴 비빔: 내 손가락을 굽히고 左右 엄지손가락의 지문있는 面으로 左右 太陽穴을 누른채 左右食指的 둘째마디 안쪽면으로 눈언저리 上下를 한 바퀴 비비는데, 위를 먼저 하고 아래를 나중에 하며 왼쪽은 眉頭에서 시작하여 눈썹꼬리에 이르면 그치고 아래쪽은 內眼角에서 시작하여 外眼角에 이르러 그친다.

이상 ①,②,③,④의 순서에 따라 진행하는데 매초 1회, 각 64회를 실시하니 모두 256회가 되며 다 실시하는데는 4분 16초가 걸리고 매일 두차례 실시한다. 手法은 가볍고 부드러워야 하며 평소대로 견지해나가면 近視가 없는 경우는 예방이 가능하며 가벼운 근시의 경우는 치료효과도 있다. ...

遠視: 먼 곳을 3분간 바라보며 코끝을 1분간 바라본다. 가까운 곳과 먼 곳을 번갈아 보며 매일 3-4회 실시한

다.

11. 醫林養神⁴³⁾

<안조양(眼調養)>

상고(上古)시대에는 진인(眞人)이라는 선인(仙人)이 있었다. 진인(眞人)은 천지의 대도(大道)를 파악하여 음양의 법칙에 따라서 우주의 정기(精氣)를 호흡하고, ... 천지의 대도(大道)와 함께 생존하고 있었다. 이런 분을 진인(眞人)이라고 했다. 이 진인(眞人) 중 세명의 진인(眞人)이 눈병을 다스리고 눈의 정기(精氣)를 기르는 법을 밝혔다. 첫째가 팽진인(彭眞人)의 방법이다. 눈을 크게 떠서 무엇을 주시하다가 다시 감고 하기를 반복한다. 둘째로 서진인(徐眞人)의 방법이다. 동자(瞳子)를 굴리며 돌리기를 81수(數)씩 하고 눈을 감고 신(神)을 모아서 반복한다. 셋째가 시진인(施眞人)의 방법이다. “동자(瞳子)를 운전하여 어두움을 제(除)한다”고 그가 노래하였으니, 이것이 곧 눈을 기르는 법이다.

이상 세 진인(眞人)의 양상법을 토대로 후세 사람들이 갖가지 강안술(強眼術)을 체계화 시켰다.

1. 눈알굴리기

눈을 밝고 튼튼히 하고 아름답게 하려면 눈알굴리기부터 시작해야 한다.

① 두 손바닥을 열이 나도록 마찰한다.

② 열이 난 손바닥으로 두 눈 위를 가려서 광선이 들어오지 못하게 하고는 잠시 두 눈을 감는다.

③ 이때 손바닥은 눈꺼풀에 닿지 않도록 움푹하게 만들어서 가볍게 늘

려야 한다.

④ 다음 두 눈을 뜨고 눈알을 위로 아래로 굴린다.

⑤ 그리고는 오른쪽 먼 곳을 바라보는 듯하고 이어 좌원방(左遠方)을 바라보는 듯 하면서 눈알을 굴린다.

⑥ 눈을 수회(數回) 세계 감아본다.

⑦ 이어 오른쪽 윗편을 빗겨 보고 난 다음 왼쪽 아래를 보며, 다음엔 이와 반대로 왼쪽 윗편에서 오른쪽 아래로 눈알을 굴린다. (즉 X방향으로 눈알을 굴리는 방법이다.)

⑧ 이번엔 눈을 크게 뜨고 우회전, 다음엔 좌회전 한다.

⑨ 그후 눈을 5-6회 강하게 깜짝거린다.

⑩ 이상을 아침 저녁으로 10-30번씩 행한다. 안구(眼球)를 지탱하는 근육을 단련하는 좋은 방법이다.

2. 지압법(指壓法)

눈의 긴장이 과도한 때 눈을 감거나 혹은 시선의 거리를 바꿈으로써 어느 정도 이룰 수 있으나, 다섯 손가락을 교묘히 구사하여 안구(眼球)에 자극과 운동을 주면, 안기능(眼機能) 세포의 활동이 촉진됨으로써 눈의 피로도 제거되고 노안(老眼)도 방지될 뿐 아니라 근시(近視)·백내장(白內障)·흑내장(黑內障) 및 비문증(飛蚊症: 눈 앞에 모기가 아른거리는 것처럼 나타나는 증상)도 치유될 수 있는 훌륭한 강안(強眼) 양생술이다.

① 다섯 손가락을 이용하기에 앞서 손바닥을 활용한다. 두 손바닥을 열이 나게 비빈 후 손바닥을 눈꺼풀에 밀착시켜 10-15초 동안 따뜻하게 해 준 후에, 안에서 밖으로 눈꺼풀을 강하고

빠르게 20회 마찰한다.

② 다음엔 집게손가락 손톱위에 가운데손가락의 끝을 얹어 집게손가락의 지문부(指紋部)로 눈위의 뼈를 안에서 밖으로 4-5회 세게 누른다. 이어 차지·중지·약지의 세 손가락을 눈위 뼈를 밑에서 쳐올리듯 3-4회 계속하고 눈 아래 뼈를 위에서 밀어낸다. 다음은 차지·중지·약지를 가지런히 하여 윗눈꺼풀을 짚어누르며, 마찬가지로 아래 눈꺼풀도 그렇게 누른다.

그리고는 엄지손가락을 아랫턱에 대고 다른 손가락을 위로 뺨으면 차지·중지·약지의 세 손가락이 윗눈꺼풀 부근에 닿으므로 그 세 손가락의 지문부로 눈꺼풀 위에서 눈알을 지압한다. 이때 두 손으로 좌우의 눈알을 동시에 지압할 것이며, 숨을 입으로 내 쉴 것이며, 손가락 끝에 천천히 힘을 넣어 3-4회 반복할 것이다.

③ 안구(眼球)로 통하는 혈액의 흐름을 좋게하기 위한 지압법이 양생서(養生書)에 기록되어 있다. 이 방법은 눈·귀·입을 동시에 운동시키는 방법이기 때문에 강안술(強眼術)에만 국한된 양생법이 아니지만...

첫째 양쪽 눈썹 뒤 조금 꺼진 곳을 39번씩 문지르고

둘째 손바닥과 손가락으로써 두 눈 밑과 양쪽 관골의 위를 문지르고

셋째 손으로써 귀를 40번 쓸어 올리고, 마찰해서 미열(微熱)이 나도록 한 뒤

네째 그 손으로써 이마를 39번 문지르는데, 눈썹으로부터 문질러 위로 미제(眉除)에 이르도록 한다.

다섯째 그와 함께 입으로는 침을

수 없이 만들어서는 삼키니, 이렇게 항상 행하면 눈이 청명해진다.

④ 눈이 피로하고 침침할 때는 두 발이 나 있는 목 뒤를 엄지로 지압하거나 섭유(攝顛 : 귀밑 뼈로 음식을 먹을 때 움직이는 곳이며, 눈과 귀의 사이를 말한다)를 네 손가락으로 둥글게 돌리거나 눈썹과 눈알 사이-즉, 상안와공(上眼窩孔)을 셋째 손가락으로 눌러도 펍 도움이 된다.

⑤ 시력감퇴를 막아 눈의 정기(精氣)를 되살리는 방법 중엔 두찰법(頭擦法)이라는 것이 있다. 문자 그대로 머리를 마찰하는 법인데, 마치 장발족(長髮族)이나 여자들이 머리를 쓰다듬는 형태를 취하면 된다. 즉, 열손가락을 적당한 간격으로 벌리고 앞머리로부터 뒷머리까지 그 손가락으로 빗질하는 듯이 마찰하면 된다.

강안(強眼)의 양생법이면서 불면(不眠)이나 신경쇠약, 고혈압 등에도 효과있는 방법이다. 끝으로 강안(強眼)의 양생법의 하나인 요신법(搖身法)을 소개한다. 이 운동은 문자 그대로 몸을 흔드는 양생법인데, 서서할 땐 발을 30cm 벌리고 몸을 곳곳이 세운 채 좌우로 흔든다. 흔들거리는 각도는 반대쪽 발땃꿈치가 약간 떠오를 정도이며, 이때 시선은 움직이는 대로 따른다. 만일 앉아서 할 때는 무릎을 꿇고 앉아 허리를 중심으로 상반신을 좌우로 흔들흔들거리게 하면 된다. 물론 이때도 시선은 움직이는 대로 따르며 된다.

12. 仙道의 秘傳三體經¹⁴⁾

<精明指壓-強眼과 눈병에>

정명이라는 것은 눈 구석에 있으며 방광경(膀胱經)의 최초의 경혈이다. 눈이 피로하여 흐릴 때 강하게 누르면 상쾌해지는 곳이다. ...

정명지압 방법은 가운데손가락으로 눈꺼풀을 약손가락으로 눈 밑을 동시에 가볍게 문지르고 다음에 눈꺼풀을 가볍게 누른채 눈알을 빙글빙글 돌린다. 먼저 두 눈을 가볍게 감고 마치 가운데 손가락과 약손가락으로 눈을 가리는 것처럼 눈꺼풀과 눈 밑에 대고 손가락 끝에 힘을 넣으면 오히려 눈이 흐려지게 되기 때문이다. 다음에 손가락을 가볍게 댄 채 눈알을 움직인다. 이것은 5-6차례로 충분하다 여기서도 손가락에 힘을 넣어서는 안된다. 이를 마친 후에는 갑자기 눈을 뜨지 말고 천천히 손가락을 댄 다음 눈을 조용히 뜬다. 눈을 뜨면 약간 흐리게 보이지만 곧 맑아지고 눈의 피로도 깨끗이 제거된다.

정명 이외에 담경(膽經)의 동자료(瞳子膠: 정명의 반대측 눈초리 부분), 삼초경의 사죽공(絲竹空: 눈썹의 끝부분) 등이 중요한 경혈이며, ...

13. 仙道の 不老強精法¹⁵⁾

* 強眼術

- 눈알의 回轉運動

두 손을 강하게 마찰하여 열이 나게 한 다음 두 눈을 광선이 들어가지 않도록 밀폐한다. 이 경우 손바닥을 직접 눈꺼풀에 밀착시키지 말고, 손바닥의 중앙부를 오목하게 하여 가볍게 두 눈을 감싸도록 한다. 두 눈을 뜬 채로

① 위·아래, ② 왼쪽·오른쪽, ③

비스듬히 오른쪽 위·비스듬히 왼쪽 밑, ④ 비스듬히 왼쪽 위·비스듬히 오른쪽 밑, ⑤ 오른쪽으로 돌리기, ⑥ 왼쪽으로 돌리기

마치고 나서 눈을 5-6번 강하게 째 째 거린다. 이와 같은 운동을 아침 저녁으로 (혹은 수시로) 10-30번씩 행한다. 익숙해지면 그다지 시간이 걸리지 않으므로 아침에 일어나서, 잠자기 전에 혹은 버스 안에서 행하면 좋을 것이다.

<눈의 道引>

① 두손을 마찰하여 열이 난 손바닥을 두 눈을 감은 위에다 밀착시킨다. 이것은 앞서 말한 회전운동 때와는 달리 눈꺼풀을 따뜻하게 하는 것이 목적이므로 손바닥을 눈꺼풀에 밀착시키는 것이 중요하다. 10-15초. 따뜻하게 하는 것이 목적이므로 손바닥으로 눈꺼풀을 마찰한다. 될 수 있는 대로 강하게 문지르지 않으면 효과가 없다. 강하고 빠르게 20번쯤 계속한다.

② 집게손가락의 손톱 위에 가운데손가락의 끝을 얹어 집게손가락의 지문부(指紋部)로 눈 위의 뼈를 눈구석에서 눈초리 쪽에 걸쳐 두 눈을 동시에 눌러간다. 이 경우, 가운데손가락에 힘을 주어 눌러야 한다. 눈초리까지 가면 또 출발점으로 되돌아가서 이렇게 4-5번 계속한다. 같은 요령으로 눈 밑 뼈도 지압한다.

③ 집게손가락·가운데손가락·약손가락 등 세 손가락을 모아 눈 위 뼈를 밑에서 밀어 올리듯이 3-4번 누른다. 마찬가지로 눈 밑뼈도 위에서 밀어 내리듯이 누른다.

④ 집게손가락·가운데손가락·약

손가락 등 세손가락을 모아 윗눈꺼풀에 밀어 넣는다.(눈알은 밀로 밀려 내려간다) 마찬가지로 밑눈꺼풀에 세손가락을 모아 밀어 넣는다. 다음에 집게 손가락 또는 가운데손가락을 눈초리에 넣어 눈알을 눈구석쪽으로 민다.

⑤ 엄지손가락을 아래턱에 대고 다른 손가락을 위로 뺀으면 집게손가락·가운데손가락·약손가락 등 세 손가락이 윗눈꺼풀 부근에 닿으므로 그 세 손가락의 지문부로 눈꺼풀 위에서 눈알을 지압한다. 두손으로 좌우의 눈알을 동시에, 숨을 입으로부터 내쉬면서, 손가락 끝에 천천히 힘을 넣어 3-4번 계속한다. 같은 요령으로 이번에는 세 손가락으로 동시에 누르지 않고 한 개씩으로 지압한다. 이 경우 다른 두 손가락은 가볍게 눈꺼풀 위에 얹고 집게손가락·가운데손가락·약손가락의 차례로 지압해 간다. 이를 3-5번 계속한다.

이상이 눈의 도인의 주요한 것이거니와, 이것은 눈의 혈행을 좋게하고 눈알의 협잡물(挾雜物)을 제거하며, 신경성의 조절을 돕기 위하여 근시나 노안을 고치고 내장(內障)과 비문증(飛紋症)도 고칠 수 있다.

<눈의 세척(洗滌) 및 냉수욕>

① 세척=아침에 세수할 때 동시에 실시한다. 이것은 세수법의 일부로써 행하는 것이 편리하다. 약간의 소금을 놓은 물로써 눈의 안팎을 씻은 다음, 그 물을 두 손으로 떠올려 그 속에서 두 눈을 깜짝거리면서 씻는 방법이다. 얼굴을 세숫대야 속에 넣어 깜짝거리도 좋다.

② 냉수욕=세척과는 달리 눈의 피로를 가시게 하는 것이 목적이므로 눈 속을 씻을 필요는 없다. 세숫대야에 부은 냉수를 두 손으로 떠올려 두 눈을 감은 채 눈꺼풀 위로 물을 뿌린다. 이것은 과로할 때 하면 좋다.

눈의 세척은 생수로 씻는 것보다 소금물로 씻는 것이 효과가 크다. 소금의 살균력이 세척의 효과를 높이기 때문이다. 이 방법은 눈안을 씻는 것이 목적이므로, 물 속에서 눈을 떴다 감았다 하여 물을 눈 안에 넣도록 한다.

<눈의 服氣法>

① 아침에 태양을 향해 서서 향양복기법을 행한다. 먼저 숨을 충분히 내쉬면서 아랫배를 수축시키고 상반신을 약간 앞으로 굽혀 얼굴을 다소 굽여서 마치 태양광선이 윗눈꺼풀에 닿도록 한다.

② 코로부터 숨을 천천히 들이마시면서 아랫배를 이완시켜 허파의 하층으로부터 중간까지 충분히 공기를 흡입하였을 때 얼굴이 비스듬히 상공을 향하여 눈의 하부에 햇빛이 닿는 위치가 되도록 한다. 여기서 숨을 멈추어 일반 복기법의 원칙에 따라 흡입한 생기(이 경우에는 태양에너지)를 척추를 통하여 일단 미골(尾骨)까지 내린다음 그곳으로부터 쇄궁(전립선)으로 넣는다. 여기서 체내의 내기와 합류시켜 강력한 정으로서 정국을 통하여 상승시킨다. 이것은 강한 관념의 체내를 주류하는 상태를 상력히 내관(內觀)하면서 행한다. 숨을 멈추고 있는 동안에 얼굴을 천천히 왼쪽과 오른쪽으로 돌려 눈의 양쪽 면에 햇빛

이 당도록 한다. 물론 눈은 감고 행한다.

③ 상승시킨 기가 뇌수까지 달하였을 때 숨을 멈춘 것을 풀어 입으로부터 숨을 천천히 내쉬면서 지금 뇌수까지 도달한 기(그것은 태양에너지로써 강화된 생명에너지이다)를 눈 부분으로 강한 관념으로 주입시켜 그기가 수정체와 시신경등 모든 시각기관에 집중함으로써 모든 병원(病源)과 장애가 용해되고 독소가 입으로부터 내쉬고 있는 숨과 함께 신체 밖으로 방출되고 있는 상태를 실제로 보고 있듯이 마음속에 그리는 것이다.

④ 숨을 내실 때는 최초의 ①의 경우와 같은 체위를 취하고, 완전히 내선 다음에는 두 번째 흡기②로 옮긴다. 이것을 5-7번 계속한 후 전신으로부터 힘을 빼어 이완하면서 눈병은 지금 전적으로 일소되어 시각기관은 완전히 강화되었다고 관념한다. 이 방법은 눈의 일광욕과 복기라는 외부적인 방법과 행기(行氣)·내관의 내부적 방법을 합친 가장 강력한 강건술이다.

<안근 이완법(眼筋弛緩法)>

지금까지 말한 강안법은 대부분이 간장에 의한 강화법이었다... 눈의 긴장이 계속되는 경우에는 수면 정도로는 눈의 근육피로를 제거할 수 없다. 안정(眼精)피로라든가 눈에서 오는 신경쇠약증 등은 눈의 과로가 누적된 결과이다.

눈의 피로회복은 눈을 감거나 혹은 시력의 거리를 바꿈으로써 어느 정도까지는 이를 수 있다. 눈을 깜짝거리는데도 피로회복의 일종이다. 그리고 여기서 말하는 안근이완법은 이를 더

욱 효과적으로 하는 눈의 피로회복법인 동시에 나아가 안정피로·노일로제 등의 강력한 치료법이기도 한 것이다. 이것은 전술한 <눈의 도인>에 이어 실시하면 좋을 것이다.

① 두 손을 비벼서 열이 난 손바닥을 두 눈꺼풀에 대어 눈꺼풀을 따습게 한다. 이 경우 손바닥을 직접 눈꺼풀에 대어 따습게 하는 것이 아니라 중앙부를 약간 띄워 간접적으로 따습게 한다. 이때 손가락 틈에서 광선이 새어들지 않도록 완전히 밀폐하여야 한다.

② 눈을 감싼 후 코로부터 깊이 숨을 들이마시고, 그 숨(氣)이 눈에 직접 들어가듯이 상상하면서 눈을 힘주어 감고 의식을 집중시킨다. 그 상태를 잠시 지속한 후 입으로부터 숨을 내쉬면서 눈에 준 힘을 뺀다. 힘을 빼감에 따라 눈은 떠 있는 것도 아니요, 감은 것도 아닌 양으로 의식을 눈으로부터 제거한다. 이를 2-3번 되풀이한다.

③ 처음에는 눈꺼풀 안쪽에 빛이나 희미한 물체의 형태 비슷한 영상이 떠오르지만, 이것도 차차 사라지며, 완전히 어두워진 후 5-10분간 손바닥으로 감싼 채 릴랙스(긴장을 푸는 것)하고 있으면 눈의 피로는 완전히 회복된다.

14. 한방기체조 건강술¹⁰⁾

1) 양손을 뜨겁게 마찰시킨 후, 손바닥 장심을 오목하게 하여 두 눈을 가리고 안구를 상하좌우로 3번씩 움직이고, 좌로부터 우로, 우로부터 좌로 크게 안구를 휘돌린다.

2) 다음은 엄지와 새끼 손가락을 제외한 나머지 세 손가락을 합쳐 왼쪽 안구를 3초동안 지그시 누른후 3초가 지난후 오른쪽 안구를 다시 누르고 잠시 그대로 눈을 감고 있다가 눈을 뜬다.

15. 건강도인술¹⁷⁾

<눈의 행법(1)>

1) 바닥이나 의자나 다 좋다. 앉은 자세로 행한다. 눈을 감고 두 손바닥을 비벼서 따뜻하게 해가지고 가볍게 두 눈에다 갖다댄다.

2) 댄 상태로 눈알을 상하로 3회, 좌우로 3회 움직이고, 다음으로 좌우 회전 각 3회, 눈알을 움직일 때는 그쪽 물건을 보는 생각으로 하면 된다.

3) 다음 손바닥의 엄지쪽 볼록한 데로 눈을 누르고, 눈꼬리에서 관자놀이를 향하여 문질러 나간다. 3회.

이상의 1-3을 1회로 하여 3번 되풀이 한다. 이 행법은 눈의 피로를 느낄 때마다 실시하면 좋다. 손바닥에서는 자연치유력을 활발하게 하는 '기'가 나오기 때문에 아주 효과적이다.

<눈의 행법(2)-눈의 복기법>

1) 바닥도 의자도 좋다. 앉은 자세로 한다. 눈을 감고 양쪽 손가락 끝으로 눈을 가볍게 눌러준다.

2) 손가락 끝에 힘을 주어 기분이 좋을 정도로 눈알을 살짝 눌렀다가 2-3초 뒤에 손가락을 떼낸다.

이것은 눈에 호흡을 시켜서 눈의 피로를 풀어주는 행법이다. 눈의 노화의 예방과 치료에 효과가 있다. 이상의 1-2를 1회로, 6-9회 반복한다. 눌렀던 손가락을 떼때에 눈이 호흡을 하

여 새 기혈을 반입하는 것이다.

<눈의 행법(3)-눈의 세척>

1) 세숫대야에 물을 가득 담고 거기 에다가 얼굴을 대고 눈을 뜨고 눈알을 3회 상하운동을 시킨다.

2) 다음, 좌우 3회.

3) 다음, 좌우 회전(눈알 굴리기)각 3회.

이 눈의 동작은 행법(1)과 같다. 이상 1-3을 1회로 3회 행한다. 도중에 숨이 차거든 대야에서 얼굴을 떼고 호흡을 한다. 익숙해지면 1회를 단숨에 할 수 있게 된다. 이 행법을 하루에 최저 3번, 아침에 일어났을 때와 밤에 자기 전에 할 것. 될 수 있으면 의출에서 돌아왔을 때도 실시하면 더욱 좋다. ...

이상 3가지 눈의 행법에 의하여 눈의 노화의 예방과 치료 및 눈병의 예방과 치료를 할 수가 있다. 이것은 난시·원시·근시·노안 그 어느 경우나 다 마찬가지이다.

16. 쉽게 배우는 기공건강법-기공으로 병을 고친다.¹⁸⁾

<눈의 피로는 그날그날 없앤다.>

-1일 1회 눈을 좋게하는 15분 기공법을 습관화 한다.

눈의 안마를 중심으로 해서 눈을 좋게 하는 방법은 누구든지 할 수 있다. 중국의 국민학교에서는 어디서나 눈체조라는 것을 하여 어린이의 근시 방지에 매우 큰 성과가 있었으며, 안경을 쓰는 어린이가 줄어들었다고 한다. ... 그것은 간단한 4가지 동작을 결합시킨 것으로서 눈돌레의 경혈을 자극하는 방법이다. 여기서는 눈의 체

조를 그대로 전부 다룰 뿐 아니라 눈을 좋게하는 몇가지 방법을 소개한다. 눈둘레의 경혈을 자극하여 피로를 푸는 방법이 그 하나이며 그리고 목을 풀어주는 것이다. 목이 굳어 있으면 눈까지 약해지는 수가 있고, 또 눈이 약해지면 목이 결리는 경우도 있다. 다음에는 <洗眼腹氣法>이라고 하는 호흡법이다. 그리고 나서 마지막에 치료의 한가지로서 간단한 <外氣法>을 한다. …

(1) 눈의 경혈의 기공안마

1) 정명(精明)의 지압

눈머리의 바로 곁에 정명이라고 하는 경혈이 있는데 피로하면 무의식중에 손가락으로 베만지게 되는 곳이다. 이곳을 인지나 중지로 가볍게 누른다. 이때 눈은 당연히 감은 상태이다.

2) 사백(四白)의 지압

광대뼈에 있는 사백의 경혈에 인지를 대고 턱에 엄지는 대고 조아듯이 한다. 인지로 약간 강하게 누른다.

3) 태양을 누르면서 돌리기

얼굴 바깥쪽의 눈언저리의 한쪽옆위의 오목한 곳에 위치한 태양에 인지와 중지를 대고 눌러주면서 돌린다. 먼저 안으로 잠시 돌리고 밖으로 돌린다.

4) 눈주위의 마사지

엄지와 중지를 사용하여 눈주위, 즉 눈 둘레의 뼈 부분을 안으로 돌려 마사지 한다. 이윽고 반대로 바깥쪽으로 돌리며 마사지한다.

(2)목풀기

1) 자연스럽게 앉은 상태로 목을 천천히 뒤로 굽힌다.

2) 목을 굽힌채 상체를 좌우로 천천

히 흔든다. 미골에서 부터 조용히 움직이기 시작한다. 작은 움직임에서 시작하여 조금씩 폭을 점점 넓혀간다.

3) 잠시 좌우로 흔들고 나서 동작을 점차 작게하면서 끝낸다.

4) 이윽고 천천히 상체를 돌린다. 이것도 머리를 늘어뜨린 다음 미골을 중심으로 기분 좋게 매끄럽게 돌린다. 좌우로 돌리기를 한다.

(3) 세안복기법

1) 눈을 감고 천천히 코로 숨을 내쉬면서 상체를 앞으로 숙인다. 목을 앞으로 쪽 뺀고 등도 잘 편다. 복부는 오므린다.

2) 숨을 모두 내쉬고 턱을 앞으로 내밀면서 목을 편다.

3) 코로 숨을 내쉬면서 목을 뒤로 젖히고 상체도 따라서 뒤로 넘어가는 상태가 된다. 위를 향했을 때 천천히 눈을 뜨고 점차 크게 뜨면서 천장을 쳐다본다. 이 호흡법을 몇번 행한다.

(4) 눈의 외기공

1) 양손이 따뜻해질 때까지 손바닥을 잘 비비면서 기가 나오게 한다.

2) 양손을 합쳐들고 얼굴에 던다음 손바닥을 벌린다.

3) 손바닥의 노궁으로 눈을 가린다. 눈을 감고 눈과 손바닥이 약간 거리를 둔 상태로 외기공을 한다.

4) 적당한 시간에 끝내고 양손을 머리위에서 복부까지 천천히 내려 머리로 올라간 기를 내린다. 몇번 반복하여 온몸의 기를 복부 안에 거둬들이고 유연하게 끝낸다.

17. 수험생을 위한 단전호흡¹⁹⁾

<눈과 머리를 맑게 하는 법>

(1) 목운동

1) 앉거나 서서 허리를 바르게 세우고, 즉 척추를 바르게 하고 어깨에서 힘을 뺀다. 어깨 뒷목이 당기도록 최대한 고개를 깊이 숙인다.

2) 그리고 천천히 고개를 뒤로 최대한 젖힌다. 이를 몇번 반복한다.

3) 천천히 고개를 왼쪽으로 최대한 돌린다.

4) 그리고 최대한 오른쪽으로 돌린다. 이를 몇번 반복한다.

5) 머리를 왼쪽으로 최대한 기울인다.

6) 그리고 오른쪽으로 기울인다. 이를 몇번 반복한다.

(2) 어깨 올렸다 내리기

1) 머리를 똑바로 세우고 왼쪽 어깨를 최대한 올렸다 내린다.

2) 오른쪽 어깨를 최대한 올렸다 내린다.

3) 두 어깨를 모두 같이 최대한 올렸다 내린다.

1,2,3)의 동작을 몇번 반복한다.

(3) 어깨 돌리기

어깨를 앞쪽으로 최대한 크게 몇바퀴 돌리고 뒤쪽으로 크게 돌린다.

(4) 손 어깨짚고 팔 돌리기

손끝을 어깨에 댄 후 팔 뒷꿈치로 원이 그려지도록 팔을 돌린다. 손이 최대한 크게 그려지도록 한다. 앞쪽으로 몇바퀴 돌리고 뒤쪽으로도 몇바퀴 돌린다.

(5) 손 엇갈이 깎지끼고 팔 비틀기

팔을 앞으로 뻗어서 두 손을 엇갈려 잡은 후에 손을 가슴 앞으로 가져왔다가 위쪽으로 돌려 앞으로 뻗는다. 그리고 이 상태에서 목을 뒤로 천천

히 젖힌다. 두 손을 처음과는 반대로 엇갈려 잡고 똑같이 한다. 양쪽을 번갈아 가며 몇번 반복한다.

(6) 눈에 기 넣기

두 손에 집중해서 기를 느낀다. 기운이 두손에 잘 느껴지면 두 손을 비벼서 손이 뜨거워지도록 한다. 눈을 감고 손바닥을 눈 위에 댄다. 손에서 눈을 아주 맑고 편안하게 해 주는 기가 눈과 머리로 흘러 들어가는 것을 느낄 수 있을 것이다. 혹시 느끼지 못하더라도 당신이 기가 흘러들어간다고 생각하고 상상하면 그 생각대로 기운이 흘러들어가게 된다.

(7) 눈운동

두 눈을 뜨고 눈동자를 천천히 운동시킨다. 위를 쳐다보고 아래를 쳐다보고 왼쪽을 쳐다보고, 왼쪽을 보고, 오른쪽을 보고, 위쪽 왼쪽, 아래쪽 오른쪽, 위쪽 오른쪽, 아래쪽, 왼쪽을 쳐다본다. 몇번 반복한다. 다음에는 왼쪽으로 눈동자를 몇바퀴 크게 돌리고 오른쪽으로 눈동자를 크게 몇바퀴 돌린다.

(8) 기 넣으며 눈운동하기

다시 두 손에 기운을 느끼고 두 손을 비벼서 눈위에 가만히 올려놓고 눈동자를 운동시킨다. 눈동자를 천천히 위쪽, 아래쪽, 왼쪽, 오른쪽, 위쪽 왼쪽, 아래쪽 왼쪽, 위쪽 오른쪽, 아래쪽 왼쪽으로 향하게 한 후 왼쪽으로 크게 몇바퀴 돌리고 오른쪽으로 크게 몇바퀴 돌린다.

(9) 목 어깨 두드리기

손가락 끝으로 목 뒤와 머리 전체를 두드린다. 빠진곳이 없이 고루고루 두드린다.

(10) 머리누르기

손가락으로 머리를 꺾꺾 누른다. 빠진곳이 없이 고루고루 누른다.

(11) 목 뒤 누르기

목뒤의 천주혈, 풍지혈을 엄지로 누른다. 그리고 목뒤를 고루고루 누르면서 굳어있거나 아픈곳을 푼다.

(12) 머리쓸기

엄지를 뺀 나머지 손가락으로 이마에서 부터 머리 뒤쪽까지 머리카락을 쓸어준다.

(13) 관자놀이 누르기

손가락으로 관자놀이를 꺾꺾 누른다.

(14) 눈주위 누르기

눈주위의 뼈를 돌아가며 누른다. 잘못해서 눈동자를 다치지 않도록 조심해서 천천히 누른다.

(15) 발끝 당기고 밀고 돌리기

허리를 펴고 다리를 쭉 편다. 숨을 들이마시면서 발끝을 몸쪽으로 당긴다. 내쉬었다가 다시 들이마시면서 발등을 최대한 펴서 발끝을 민다. 다시 들이마시면서 발목을 안쪽으로 몇바퀴 크게 돌리고 다시 내쉬었다가 들이마시면서 바깥쪽으로 몇바퀴 돌린다.

(16) 한쪽 발 엮어놓고 발바닥 누르기

한쪽 다리를 앞으로 펴고 다른쪽 발을 그위에 엮어 놓은 채 두 엄지손가락으로 발바닥을 꺾꺾 누른다. 고루고루 누르면서 아프거나 굳어있는 것은 여러번 더 누른다.

(17) 앉아서 발 흔들기

이제 다시 다리를 쭉 펴고 발을 안쪽 바깥쪽으로 1분정도 흔든다.

18. 신비의 체동술²⁰⁾

체동술이란 병을 예방하고 치유하는 일종의 동작기공치유법을 말한다. 기공체조란 몸을 호흡리듬에 맞추어 동작하고 이상부분에 자극을 주어 정상으로 만들고, 정상 부분을 더욱 좋은 상태로 만들어 가는 것이다.

<시력회복은 눈근육체동술을 한다.>

눈의 근육체동술로 시력을 회복하고 눈의 노화를 예방할 수 있다.

① 눈썹뿌리의 움푹한 곳에 엄지손가락과 검지손가락으로 양쪽 부분을 누르고 두 손가락 끝을 동시에 정수리 방향으로 밀어올린다. 3초

② 손가락의 위치는 그대로 콧대를 3초동안 세게 붙잡는다. 한손으로 실시하지만 침침한 눈이 문득 보이게 되어 기분이 상쾌해 진다. 눈을 위한 체동술이라고 해서 두 손가락으로 눈을 압박하지 않는 것이 주의점이다.

침침한 눈, 눈물이 나오는 눈, 피로한 눈은 이상의 A타입으로 치료된다.

눈의 피로에서 두통 어깨결림, 목줄기에 딱딱함을 유발하고 있는 경우는 다음의 B타입이다.

이번에는 양손을 사용한다. 검지손가락과 엄지 손가락 끝을 윗눈꺼풀과 아래 눈꺼풀에 대고 동시에 누른다. 눈을 직접 압박하기 때문에 1초, 1초의 간격다음에 또 1초라고 하는 것으로 10번 반복하고 끝낸다. 검지 손가락의 포인트는 윗눈꺼풀의 눈썹아래 움푹 패인 곳이다. 엄지 손가락을 아래 눈꺼풀의 저변 중앙에 댄다. 눈을 누를 때 청백색의 기가 눈에 들어가는 장면을 상상한다. A, B 타입 모두

동작중에는 가볍게 눈을 감아준다.

<시력회복과 치료를 하는 안정체동술>

안정(眼睛:눈동자)피로를 치료하고 시력을 회복하기 위해서는 앞과 같은 눈 주위의 급소자극으로 혈류를 촉진하는 방법도 있지만 손가락을 사용하지 않는 눈만의 체동술도 효과적이다.

① 먼곳의 한 점을 응시한다.

② 엎드려 누워서 작은 활자를 읽고 극도로 지쳐버려서 숙면한다.

③ 임의의 공간에 가상 표적을 그린후 그것을 이동시키고는 재빨리 시선레이더로 뒤쫓는다. 렌즈(수정체)의 두께를 조절하는 모양체근(毛樣體筋) 운동에는 이것이 제일이다. 표적은 좋아하는 이성을 선택하면 좋다. 노이로제, 울증, 히스테리가 원인인 안정피로는 곧 치료된다.

④ 어둠에서 상상력에 의해 공간을 크게 4각으로 자른다. 얼굴을 움직이지 않고 바라본다. 눈의 근육을 강화시키고 시력을 보통이상으로 높인다.

19. 활력 증강 건강법²¹⁾

<눈의 맞사지법>

1) 에너지를 양손으로 끌어올린다.

숨을 쉬면서 에너지를 양손으로 끌어올리는 과정을 반복한 다음 숨을 멈춘다. 또한 성기와 둔부 및 항문의 중심·오른쪽·왼쪽을 수축시킨다.

에너지를 눈까지 끌어올린다. 양손을 비빈후 이를 꼭 물고 혀는 입천장에 붙인다. 에너지를 얼굴과 손으로 보낸다. 양손이 따뜻해지면 두 눈이 에너지로 가득 찬 것을 느낄 때까지 마음을 눈에 집중시킨다.

2) 안구와 눈 언저리

눈을 감는다. 손가락 끝을 사용하여 감은 눈 위로 눈동자를 가볍게 맞사지 한다. 이 동작을 시계 방향으로 6-9번 실시 한 뒤, 반대방향으로 다시 6-9번 반복한다. 눈꺼풀 주위도 마찬가지로 같은 회수를 반복한다. 통증이 느껴지는 부분이 있으면 주의해서 통증이 사라질 때까지 반복한다. 눈의 안쪽과 바깥쪽 가장자리에는 특별히 주의를 기울인다. 이곳들은 쓸개의 경락과 통하는 지점으로서 눈의 통증이나 질환이 해소된다.

3) 눈꺼풀 잡아당기기

눈꺼풀을 잡아당기면 눈 속의 액체가 증가한다. 엄지와 검지로 눈꺼풀을 잡고, 앞으로 당겼다가 놓아 주기를 6-9번 반복한다.

4) 안와

검지를 구부려서 두번째 마디로 안구를 둘러싼 뼈의 아래 위를 6-9번 눌러준다.

5) 눈물이 나오게 한다.

검지를 펴서 눈앞 20cm지점에서 세우거나 1.5-1.8m떨어진 벽에 점 하나를 그려놓고 눈에서 불이 나는 것처럼 느껴질 때까지 눈을 깜박거리지 말고 뚫어지게 응시한다. 비전 도교 기공에서는 체내의 독소들이 이때 눈 속에서 불타 없어진다고 믿는다. 잠시후 눈에서 눈물이 나오기 시작할 것이다. 이것이 곧 눈을 강화하기 위한 방법이다. 그리고 나서 양손을 따뜻하게 문지른 다음 눈을 감고 손바닥으로 안구를 덮는다. 양손으로부터 에너지가 눈 속으로 흡수되는 것을 느껴본다. 처음에는 눈동자를 시계 방향으

로, 그리고 다음에는 시계 반대방향으로 6-9번씩 돌려 주도록 한다.

6) 안구를 안으로 끌어당긴다.

눈은 여러 영역으로 나누어져 있으며 각 부분은 감각기관 및 뇌와 밀접하게 연결되어 있다. 조용히 눈을 감고 눈의 감각을 느껴보도록 한다.

안구를 안쪽으로 당기거나 상하 좌우로 압력을 가함으로써 장기와 감각기관 및 내분비선과 뇌에 자극을 준다. 이것은 눈의 근육들을 위한 최상의 체조이다. 눈에는 우리가 평소에 별로 사용하지 않는 많은 근육들이 분포해 있다. 그 근육들을 그대로 방치하게 되면 점점 약해져서 시력이 악화된다. 여기에 안근 운동의 필요성이 있다.

① 눈을 감고 손바닥으로 눈을 덮고 있는 동안 숨을 들이 쉬면서 항문과 성기를 수축시키고 안구를 눈 안쪽으로 끌어당긴다.

② 항문의 중심과 안구의 가운데부분을 수축시킨다.

③ 항문의 앞쪽과 안구의 윗부분을 수축시킨다.

④ 항문의 뒤쪽과 안구의 아랫부분을 수축시킨다.

⑤ 항문의 오른쪽과 안구의 오른쪽부분을 수축시킨다.

⑥ 항문의 왼쪽과 안구의 왼쪽부분을 수축시킨다.

이 운동은 비단 눈을 강화 시킬 뿐만 아니라, 뇌하수체·송과선 및 고막·귓구멍을 비롯한 내이까지 강화시켜 준다.

안구를 눈 안쪽으로 끌어당기면서 위로 끌어올려 머리 꼭대기를 바라보

는 것은 눈의 상부 근육들을 운동시키며, 또한 뇌하수체 및 송과선을 자극하게 된다. 안구를 수축시키면서 안쪽으로 끌어당기는 것은 눈 뒤쪽의 근육들과 내이의 근육을 강화하며, 눈을 바깥쪽으로 끌어당김으로써 눈 가장자리의 근육과 귓구멍 및 고막을 동시에 강화시킨다. 또한 눈을 코 쪽을 향해 안으로 모으는 것은 안쪽의 근육들과 눈물샘 및 코를 강화시키고, 눈을 아래쪽으로 끌어당기는 것은 귓구멍과 신경 조직의 하부를 강화시킨다.

20. 민족건강요법-생명의 파고를 높여라²⁰⁾

물구나무서기를 하여 몸을 거꾸로 세워주면 장 아랫부분의 압박을 풀어주는 효과는 물론, 상체부분의 순환을 좋게 하므로, 눈도 밝아지고 머리아픔, 코아픔이나 목아픔에도 효과가 뛰어나다. 매일 잠자기 전에 3-4분씩 지속적으로 하면 좋다.

<눈 씻는 방법과 눈 만져주기>

① 대야에 깨끗한 물을 가득 채우고 그 속에 눈을 담근채 눈동자를 감았다 떴다 반복한다.

② 눈을 뜬 상태에서 눈동자를 좌우로 2-3회 굴려주고 위 아래로 굴려준다.

③ 얼굴을 들고 눈을 감은 채로 눈두덩 위로 손을 댈다. 그대로 눈동자를 두손으로 비벼주다가 꼭 눌러주고 멈추기를 2-3회 한다.

④ 다시 눈을 물 속에 담그고 굴려준다.

⑤ 얼굴을 들고 눈을 눌러준 뒤 마

친다.

<눈의 회복방법>

…시력이 급격히 떨어지면 코의 상태나 간의 상태를 돌봐주면서 눈 자체를 지나치게 쓰지 않고 쉬게 해 준다. 눈을 건강하게 해주는 예방법으로는 어릴 때 부터 세수할 때 가끔씩 맑은 물에 눈을 깜박이며 씻어주는 습관을 들이는 것이 좋다. 물구나무서기와 눈동자 굴려주기 운동을 실시하는 것도 좋다. 눈의 시력이 떨어져 회복하고자 할 때에는 야채와 콩, 깨 등을 충분히 섭취하며 날마다 눈씻어주기 및 물구나무서기 운동을 지속적으로 실시하면 도움이 된다.

<지압 및 운동요법>

① 맑은 물로 눈을 씻어준다. 아침, 점심, 저녁으로 대야에 깨끗한 물을 붓고 깜박거리며 씻는다.

② 물구나무서기를 하여 혈액순환을 돕는다.

*뒤통덜미를 중심으로 큰 힘줄 바깥쪽에 양쪽으로 우묵한 지점인 안점을 누른다.

*눈의 양미간을 누른다.

*관자놀이를 누른다.

*눈을 감고 눈을 감싸고 있는 눈주위의 뼈들을 잘 눌러준다.

21. 선체조 108²³⁾

1) 두 손바닥을 뜨겁게 36번 마찰시킨 후 손바닥 장심을 오목하게 하여 두 눈을 가리고 안구를 상하좌우로 3번씩 움직인 다음 왼쪽으로 원을 그리듯 돌려준다. 같은 요령으로 반대방향으로 3회 실시한다.

2) 다음은 엄지쪽 손바닥의 볼록한

데로 눈을 지그시 누르고, 눈꼬리에서 관자놀이를 향해 천천히 문질러 간다.

*효과

눈의 질환과 노화를 방지하고, 근시 또는 원시의 진행을 멈추게 하는 효과를 얻을 수 있다. 눈동자를 맑고 아름답게 하며, 마음을 깊고 안정되게 다스린다.

22. 눈의 피로 시력감퇴 치료법²⁴⁾

<지압으로 치료한다>

-정신적인 피로에서 오는 눈의 피로에는

① 용천(湧泉)은 발바닥에서 두 번째 발가락 아래의 두 개의 주름이 움푹 패인 곳에 있다. 바닥에 앉든지 의자에 앉아서 한쪽 발을 다른 다리 무릎 위에 올려놓고, 엄지손가락의 끝을 급소에 대고 손가락 끝을 세우듯이 해서 5-6회 누른다. 엎드려 누워서 발바닥 전체를 어린애에게 2-3분간 밟아 달라고 해도 기분이 좋고 효과도 있다.

② 신문(神門)은 손목 안쪽의 새끼손가락 쪽의 끝에서 관절의 가로주름 위에 있다. 한쪽 손 4개의 손가락으로 손목의 등쪽을 받치고, 엄지손가락 끝을 급소에 대어 손가락 끝을 세우듯이 해서 눌러준다.

③ 내관(內關)은 손목의 관절 중앙에서부터 손가락 폭 3개 분량 만큼 팔꿈치 안쪽에 있다. 4개의 손가락으로 팔을 받치고, 엄지손가락 끝을 세우듯이 해서 누른다. 신문, 내관과 함께 번갈아 5-6회씩 지압한다.

④ 정명(睛明)은 목두(目頭)와 비근

(鼻根:비랑) 사이에 있다. 양손 엄지손가락 끝을 각각의 급소에 대고 손가락 끝을 세우듯이 해서 누른다. 5-6회 행한다.

⑤ 백회(白會)는 양쪽 귀의 윗끝을 연결한 선의 중앙에 있다. 여기를 가운데 손가락을 세우듯이 하여 누르든지 주먹모양으로 만들어 엄지손가락 제 1관절로 누른다. 백회도 5-6번 지압한다. 주먹권 상태로 엄지손가락 제 1관절로 가볍게 10번 정도 두드려도 좋을 것이다.

*발·손의 지압법

① 족삼리(足三里)는 무릎머리 아래에서 손가락 4개 폭 아래로, 정강이뼈 바깥쪽에 위치한다. 앉은 자세로 한쪽 무릎을 세우고, 한손으로 장딴지 윗부분을 붙잡고 엄지손가락 끝을 급소에 대어 손가락을 세우듯이 하여 5-6회 누른다.

② 공취(孔巖)는 팔꿈치 관절 안쪽의 움푹 들어간 곳에서 손가락 4개 폭으로 아래에 있다. 앉아서 4개의 손가락과 엄지로 팔을 붙잡고 엄지손가락 끝을 급소에 대어 손가락 끝을 세우듯이 하여 누른다.

③ 곡지(曲池)는 팔꿈치를 가볍게 구부렸을 때, 관절 안쪽에 생기는 가로 주름의 엄지손가락 쪽 끝에 있다. 공취와 같은 자세로 손가락 끝을 세우듯이 해서 누른다. 공취와 곡지는 번갈아가며 5-6회 지압한다.

*등, 어깨의 지압 방법

① 신수(腎輸)는 허리선 높이에서 등의 중앙으로 뻗은 가시돌기에서부터 손가락 2개 폭 바깥쪽에 있다. 등받이가 없는 의자에 앉아 옆구리를 4

개의 손가락과 엄지손가락으로 잡고, 엄지손가락 끝을 급소에 대어 하나, 둘 하고 숫자를 세면서 허리를 앞으로 굽히고, 셋, 넷 하면서 허리를 뒤로 젖힌다. 이것을 5-6회 반복한다. 다음으로 신주나 견정도 같은 식으로 다른 사람에게 지압을 받도록 한다.

② 신주(身柱)는 등의 제3흉추의 돌기 부분 아래에 있다. 엎으려 누워서 다른 사람에게 지압을 받도록 한다. 지압하는 사람은 엎드린 사람의 옆에 무릎을 꿇고 앉아 엄지손가락의 끝을 급소에 대고, 손가락 끝에 체중을 실으면서 지압한다. 한쪽씩이나, 양쪽을 동시에 하거나 상관없다.

③ 견정(肩井)은 목뼈와 양 어깨의 중앙에서 어깨 왼쪽에 있다. 신주와 마찬가지로 다른 사람에게 엄지손가락 끝으로 누르게 한다. 신주와 견정을 번갈아가며 5-6회 지압한다.

*얼굴, 머리 지압법

① 태양(太陽)은 눈썹 바깥쪽의 끝과 눈 가장자리 사이에 손가락 1개 폭 바깥쪽에 있다. 양손의 엄지손가락 끝을 급소에 대고 손가락 끝을 세우듯이 해서 누른다.

② 양백(陽白)은 눈썹 중앙부에서 손가락 폭 1개분 위에 있다. 가볍게 주먹을 쥐고 검지손가락 제 2관절로 누른다. 태양과 양백을 번갈아가며 5-6회씩 지압한다.

③ 백회(白會)는 양쪽 귀의 상단을 연결한 선의 중앙에 있다. 가운데 손가락 끝을 급소에 대고 손가락 끝을 세우듯이 하여 5-6회 누른다.

<체조로 치료한다.>

-3분만에 눈의 피로를 푸는 안구체

조

체조는 눈꺼풀과 안구만을 움직이는 체조와 눈꺼풀·안구의 동작에다 호흡과 두정(頭頂) 자극을 첨가한 체조의 두 종류가 있다. 어느쪽이든 쉬운 것을 선택해 행하기 바란다. 아침에 눈을 뜬 직후든지, 전신체조를 행한 뒤, 그리고 밤에 목욕중이나 자기 직전 등에 행하면 좋을 것이다. 어떤 체조든 3분 정도 계속하도록 한다.

*안구체조 A

① 눈을 보통으로 뜨고 ②-⑦까지의 안구체조를 반복한다. 사물을 보려고 하지 말고, 눈꺼풀과 안구만을 움직이도록 한다.

② 눈을 세게 감고 그대로 2-3초간 정지시킨다.

③ 눈을 크게 뜬다. 이대로 2-3초간 정지시킨다.

④ 얼굴을 움직이지 말고 시선만을 좌로 향하게 하여 2-3초간 정지시킨다.

⑤ 시선만을 오른쪽으로 향하게 하여 2-3초간 정지시킨다.

⑥ 시선만을 위로 향하게 하여 2-3초간 정지시킨다.

⑦ 시선만을 아래로 향하게 하여 2-3초간 정지시킨다.

*안구체조 B

① 눈을 보통으로 뜨고, 다음 체조를 반복한다.

② 입을 다물고 코로 깊이 숨을 들이마시면서 눈을 감는다.

③ 숨을 들이마시면 코로 내쉬면서 눈을 힘주어 강하게 감는다.

④ 숨을 내쉬면 다시 들이마시면서 힘주어 눈을 크게 뜬다.

⑤ 보통 호흡으로 돌아와서 가볍게 왼 주먹으로 머리 꼭대기를 가볍게 5-6번 두드린다.

<눈의 기능을 높이고 시력감퇴를 방지하는 마사지>

… 능숙하게 마사지를 하려면 리드미컬하게, 그리고 천천히 행할 것, 마사지는 시간은 전부해서 10-15분간으로 특히 눈 주위를 많이 행한다.

*목, 어깨, 뒷머리의 마사지

① 마사지는 하는 부위는 귀 아래의 뒤에서부터 목부리를 지나쳐서 어깨 끝까지의 범위이다. 한쪽 손의 엄지손가락을 제외한 4개의 손가락 끝을 귀 뒤에 대고 어깨 끝까지 나선을 그리듯이 누르면서 문질러 내려 간다. 한쪽씩 양쪽을 행한다.

② 뒷머리는 머리 꼭대기에서 곧바로 머리가 나있는 가장자리까지(ㄱ), 귀 윗부분에서 귀 아랫부분까지(ㄷ), ㄱ과 ㄷ의 중앙을 위에서부터 머리가 나있는 가장자리까지(ㄴ)를, ㄱ, ㄴ, ㄷ의 순서로 마사지 한다. ㄱ의 부위는 양손의 4개의 손가락 끝으로, ㄴ와 ㄷ의 부위는 양손의 4개의 손가락 끝을 좌우로 각각 동시에 눌러 나선을 그리듯이 문지르며 눌러간다.

*앞머리마사지

① 머리꼭대기에서부터 머리가 나있는 가장자리까지 똑바로(ㄱ), 귀 윗부분에서부터 손가락 폭 4개분 윗부분을 출발점으로 해서 머리카락이 나있는 아래부분까지(ㄷ), ①과 ③의 중앙을 위에서 머리가 나 있는 부분까지(ㄴ)를 ㄱ, ㄴ, ㄷ의 순서로 행한다. ㄱ의 부위는 한손의 엄지손가락을 뺀 4개의 손가락으로, ㄴ과 ㄷ의 부위는

양손을 같이 4개의 손가락 끝을 좌우로 동시에 대고 나선을 그리듯 눌러 문지른다.

② 이어서 관자놀이에서 머리꼭대기까지(ㄷ), 눈썹중앙에서 머리 꼭대기까지(口), 코뼈 위에서부터 머리끝까지(ㅂ)를, ㄷ, 口, ㅂ의 순서로 행한다. ㄷ과 口의 부위는 양 손의 엄지손가락을 제외한 4개의 손가락 끝을 좌우로 각각 대고, ㅂ의 부위는 한쪽 손의 4개의 손가락 끝으로 나선을 그리듯 눌러 문지른다.

***눈주위의 마사지**

① 눈의 주위를 양 손의 검지손가락으로 목두(目頭)에서부터 바깥쪽으로 돌리며 나선을 그리듯이 눌러 문지른다.

② 마사지의 마무리로, 양손의 검지손가락에서부터 약지까지의 3개의 손가락 끝으로 좌우 각각의 눈꺼풀 위를 가볍게 누르고 2-3초간 가만히 있게 한다.

<눈의 근육을 건강하게 해서 시력을 높이는 자극법>

눈을 적당하게 사용한다든지, 눈꺼풀과 눈 주위, 눈의 운동을 지배하고 있는 뇌에 대해서 적당한 자극을 줌으로써 눈의 근육이 쇠퇴하는 것을 방지할 수 있는 것이 안구운동과 지급부터 소개하는 눈과 머리에의 자극법이다.

***앞머리와 눈주위 지압**

① 맨처음에 지압하는 부위는 귀 뒤에서부터 머리꼭대기까지를 거의 같은 간격으로 나눈 12-13군데이다. 양손의 검지손가락 끝을 좌우 귀 위에 대고 손가락 끝을 세우듯이 해서 2-3

초간 누르고, 다음 포인트로 옮겨간다. 이 지압을 5-6회 반복한다.

② 머리가 끝나고 나면, 눈과 눈썹 주위를 거의 같은 간격으로 14-15군데 지압한다. 양손의 집게손가락 끝을 좌우의 눈과 코사이에 대고, 손가락 끝을 세우듯이 하여 2-3초간 누르고 난 뒤 포인트를 옮겨 바깥쪽에서부터 아래로 향하게 해서 원래로 돌아온다. 5-6회 반복한다.

***머리 두드리는 법**

① 먼저 옆머리에서 직경 약 5cm 원형존을 양 손을 주먹 권 상태의 새끼손가락 쪽을 대고, 좌우 동시에 약 10회 정도 두드린다.

② 다음은 머리꼭대기의 직경 약 5cm의 원형존을 한 손으로 주먹쥔 안쪽으로 가볍게 10회 정도 두드린다.

23. 난병을 고치는 임파맛사지²⁾

1) 쉬 눈물이 나올 때

...눈물도 임파액이다. ... 눈 표면에는 언제나 임파액이 흐르고 있고 영양을 주면서 한편으로는 눈의 피로물질이나 더러움을 씻어서 흘려보내는 것이다. 만약 이 임파의 흐름 도중에 있는 근육이 경직되어 있으면 임파관이 좁아지고 따라서 임파의 흐름이 방해되고 흡수가 나빠진다. ... 이러한 눈물이 쉽게 나오는 사람은 다음 그림 같이 목 뿌리 부분을 향해서 임파찰법을 행하면 임파의 흐름이 좋아지고 눈물은 정상이 된다. ... 양손을 눈꼬리에 대고 관자놀이에서 목을 향해 임파법을 한다. 임파관의 흡수가 좋아지면 증상이 없어진다.

*그림설명 : ① 양손의 손가락을 벌

려서 눈 외측의 위아래에 댄다. ② 눈 꼬리로 부터 목 뿌리께까지 세 번에 나눠서 문지른다.

2) 눈의 피로를 풀려면

…이며 말했듯이 입파의 흐름은 머리도, 눈도, 어깨도 똑같이 목에 있는 입파에 모여 있으니까 목이 팻팻해서 목에 있는 입파선인 맨홀이 막히면 같은 맨홀에 모이는 입파액은 모두가 흐름이 나빠진다. 그러니까 눈이 피로했을 때는 동시에 목에도 어깨에도 피로가 나타난다. … 이 눈의 피로를 풀기 위해서는 전에 말한 눈물이 느닷없이 나오는 것을 고치는 것과 같은 입파법을 하는 외에 목 뒤 목덜미의 경직을 풀면 눈이 깨끗해진다. …

*그림 설명 : ① 양손의 손가락을 벌려서 눈 외측의 위아래에 댄다. ② 눈 꼬리로 부터 목 뿌리께까지 세 번에 나눠서 문지른다. ③ 후두 측부 목덜미(풍지혈부근)에서 아래 방향으로 문지른다. 뒷덜미 움어리가 풀이면 눈이 맑아진다.

24. 손바닥 자극 민간요법²¹⁾

눈의 피로를 풀기 위해서는 위장의 기능을 강화하고 정신을 안정시키는 것이 포인트이다. 눈에는 대장경, 소장경, 위경, 간경, 심포경이라는 다섯 개의 경락이 연결되어 있다. 그래서 눈은 위장과 신장의 변화에 큰 영향을 받게 되는 것이다.

… 위장의 기능을 강화하는데에 관련이 있는 지압점은 둘째손가락에 있는 상항, 새끼손가락에 있는 소택, 넷째손가락에 있는 간혈이다. 이것을 충분히 자극해주면 효과가 있다. 엄지손

가락과 둘째손가락 사이에 있는 합곡은 얼굴의 어느 부위, 예를 들면 눈이나 코, 귀, 입 등에 관계가 있는 지압점이다. … 또 심장의 피로를 해소하는데는 손바닥 가운데에 있는 심포구를 자극하면 좋다. … 이러한 손바닥 자극법 이외에도 가끔씩 먼곳을 바라다 본다거나 마음을 가라앉히고 조용히 명상을 한다거나 하는 것도 눈의 피로를 해소하는데 큰 역할을 한다. … 눈의 충혈을 없애고 산뜻한 눈을 되찾는데 무엇보다 효과적인 지압점은 안점이다. 안점은 엄지 손가락 첫째 관절에 있는 것으로 안구 표면의 막과 밀접한 관계가 있다. 안점 이외에도 엄지손가락과 둘째손가락 사이에 있는 합곡이 있는데 이곳은 눈의 충혈을 해소하는데 큰 역할을 한다.

25. 손발에 숨겨진 건강비법²²⁾

눈의 피로에 잘 듣는 곳은 발바닥의 눈과 심장, 오른쪽 발바닥에 있는 간장 그리고 어깨이다. 눈의 건강은 내장의 영향을 받기 쉬우므로 신장이나 간장부분을 주무르면 효과가 있다. 또 눈이 피곤하면 어깨가 뻣근하여지므로 어깨 부분을 잘 주무르도록 한다. 손가락 바닥이나 관절의 모서리를 이용하여 하는데 특히 눈부분은 손가락 관절 모서리를 사용하여 가운데손가락에서 약손가락으로 그리고 약손가락에서 새끼손가락으로 힘을 주어 압박한다. 그리고 엄지발가락과 두번째발가락 사이에 위치한 행간 경혈은 눈의 통증만이 아니라 눈꺼풀이 처지는 것에도 효과가 있다. … 집게손가락과 가운데손가락을 주물러 푸는 것

도 효과가 있다. 컷볼을 아래로 잡아 당겼다 놓았다 하는 동작을 양쪽 귀에 20회씩 아침 저녁으로 한다.

IV. 總括 및 考察

우리는 日常生活에서 흔히 눈이 아프다, 疲勞하다, 따갑다, 충혈된다, 눈물이 난다는 등으로 눈의 症狀을 呼訴하는 것을 많이 보는데, 眼睛疲勞란 눈의 疲勞 症狀을 말하는 것이다. 이는 高度의 近視, 遠視, 亂視, 斜視等의 患者에 흔히 나타나며 心臟疾患, 低血壓 等의 內的要因에 의하기도 하나 보통 連續된 集中的인 作業으로 인한 生理的인 疲勞가 많다.²⁸⁻²⁹⁾

黃帝內經에서부터 눈은 五臟六腑의 모든 精氣가 모이는 곳이며 특히 精神的인 면이 發現되는 곳으로 五官중 가장 重要的 部分으로 言及되고 있다. 그리하여 눈에 나타나는 病에 대하여 內經의 여러부분에서 볼 수 있는데 <靈樞·決氣篇>의 “目不明”, <靈樞·邪氣藏府病形>의 “善漏出”, <素問·熱論篇>의 “目疼”, <素問·腹中論篇>의 “目眩”, <素問·五常政大論篇>의 “目赤”, <素問·風論篇>의 “目黃” 等이 眼睛疲勞와 많은 關聯이 있다고 보여진다.¹⁻²⁾

이러한 眼睛疲勞의 原因을 살펴볼 때 李³⁰⁾는 “眼病無寒”이라 하여 “눈병에는 寒症이 없다. 눈병을 많이 분석하여 보아도 寒症은 없고 虛症과 熱症만이 있다. 그것은 寒이 血을 막거나 위로 치밀어 오르지 못하게 하기

때문이라고 본다”라고 하였으며 虛⁵⁾도 “眼無火不病”이라 하여 이에 同意하고 있다. 그리고 朱³¹⁾는 “눈병은 風熱이나 血이 不足한 것, 精神이 疲勞한 것, 腎이 虛한 것 等에 속한다”고 하여 대부분의 눈의 病이 熱이나 虛로 因한다고 하였는데 眼睛疲勞의 原因은 熱보다는 주로 虛로 因한다고 思慮된다.

눈의 病을 治療하는 方法으로는 보통 藥物을 服用하는 內服藥法과 外治法인 外用藥法으로 나뉘어 지는데 近來 試圖되고 있는 눈에 대한 導引術은 槩이나 鍼 등의 道具를 쓰지 않으며 時間과 場所에 많은 拘碍를 받지 않고 스스로 손쉽게 眼睛疲勞를 回復시킨다는 면에서 매우 有用하리라 본다.

눈에 대한 道引術 및 健康法을 文獻에 따라 살펴보면 다음과 같다.

蘇³⁾는 눈물이 잘 나는 때는 오른쪽 다리를 쭉그리고 양손으로 왼쪽 무릎머리를 감싼다음 허리를 펴고 코로 숨을 일곱번 쉰다고 하였고 혹은 왼쪽 다리를 쭉그리고 양손으로 왼쪽 무릎머리를 감싼다음 허리를 펴고 코로 숨을 일곱 번 쉰다고 하였다. 혹은 코에 공기를 넣고 왼쪽손으로 코를 잡거나 단정히 앉아서 허리를 펴고 코 안의 공기를 除去하고 오른손으로 코를 잡는다고 하였다.

눈이 어둡고 잘 안보일 때는 우선 쭉그리고 앉아 양손으로 다섯번째 발가락을 들고 머리를 높인다. 혹은 왼쪽 다리는 펴고 오른쪽 무릎을 굽혀 왼쪽 다리 안쪽을 누르고 다섯 번 숨을 쉰다. 혹은 새벽에 양손을 摩擦하

여 熱이나면 이로써 눈을 따뜻하게 하기를 세번하고 눈의 左右를 손가락으로 누른다. 혹은 동쪽을 향하여 앉아 숨을 쉬지 않고 양손의 中指로써 氣가 서로 통하게 하고 침을 삼키기를 14회 한다음 손으로 눈을 摩擦하여 누르고, 甘泉水로써 눈을 씻는다고 하였다. 또 말하기를 누워서 몸을 펴기를 세번하고 손톱으로 목 주위를 눌러 脈이 다섯번 통하게 하고 머리 아래 部位를 세번 눌러 통하게 하며 양손가락의 손톱으로 목주위의 大脈을 다섯번 통하게 한다고 하였다.

이를 살펴보면 蘇³⁾는 여러 方法을 具體的으로 說明하였는데 대부분 全身的인 하나의 자세를 취하고 呼吸法을 竝行하고 있으며 손을 熱이 나도록 摩擦하여 눈을 문지르고 맑은 물로 눈을 씻는 것과 뒷목을 누르는 方法도 언급하였다.

世宗⁴⁾은 아침에 일어나 양손으로 腎을 摩擦하고 다음으로 脚心을 摩擦하면 脚氣와 모든 病이 없어진다고 하였으며 혹은 따뜻한 손으로 얼굴 위를 摩擦하며 손등으로 눈을 누르면 눈이 밝아진다고 하였다.

虛⁵⁾는 讀書로 눈이 상한데는 늘 눈을 감고 있어야 된다고 하였으며 또한 밤낮을 가리지 않고 눈을 똑바로 뜨고 直視하다가 감고, 감았다가 다시 直視하기를 反復하면 눈이 밝아진다고 하였으며 캄캄한 방에 앉아서 눈동자를 81번 굴리고 눈을 감고 精神을 모으기를 反復한다고도 하였다. 또한 두 손바닥을 뜨겁게 비빈 다음 두 눈을 매번 14번씩 눌러준다고 하였고 양눈썹끝의 작은 구멍을 27번 누르고

손바닥이나 손가락으로 양 눈밑의 觀骨 위를 비빈다고 하였다. 또는 손으로 귀를 40번 잡아당기면서 비비어 약간 따뜻하게 하고는 곧 손으로 이마 쓸어올리기를 27회 하고 침을 삼킨다고 하였다.

張⁶⁾은 세가지로 나누어보아 內外의 眼角 즉 睛明穴과 瞳子膠穴을 가볍게 누르는 방법, 눈 위를 마찰하는 방법, 左右로 눈동자를 回轉하는 법을 각각 5-10회 한다고 하였다.

俞⁷⁾와 廖⁸⁾는 攢竹, 睛明, 四白, 太陽穴과 眼窩를 누르는 指壓法을 말하였으며 李⁹⁾는 손을 摩擦하여 눈을 닦는 方法과 이마를 자주 문질러 준다고 하였다.

踪¹⁰⁾은 赤松子法에서 양팔을 올리고 上體를 흔드는 方法을, 陳希夷法에서는 한쪽팔을 펴고 다른 한쪽팔을 팔뚝이 수평을 이루도록 구부리는 方法을 말하였고 王子喬法에서는 왼손으로 丹田을 덮고 오른손으로 코를 쥐고서 천천히 呼吸하는 方法을 말하였으며 六字訣에서는 양손을 丹田에 대고 입으로 숨을 토하고 코로 숨을 들이쉬는다고 하였다. 蔡¹¹⁾는 손바닥을 열이 나도록 摩擦하여 양눈을 맛사지하는 外氣法과 絲竹空 指壓法, 觀骨部 마사지와 귀를 40회 잡아당겨 맛사지하는법, 이마를 문지르고 침을 삼키는 方法 등을 말하였는데 대체로 東醫寶鑑에 준한다.

申¹²⁾은 天應(攢竹下三分), 睛明, 四白, 太陽穴 및 眼窩 部分을 문지르고 누르는 方法과 먼 곳과 가까운 곳을 交代로 바라보는 方法을 말하였으며 丁¹³⁾은 다양한 方法을 總括하여 紹介

하고 있는데 손바닥을 摩擦하여 눈을 가볍게 누른다음 눈을 上下左右로 돌리면서 눈을 세게 감거나 감작거리리는 運動法을 說明하고 눈꺼풀을 안에서 밖으로 강하게 摩擦하는 方法 및 眼窩部位와 眼瞼 및 後頸部の 指壓法, 빗질하듯 머리를 摩擦하는 頭擦法, 앉거나 서서 몸을 左右로 흔드는 搖身法 等を 말하였다.

秦¹⁴⁾은 眼窩部の 指壓과 眼瞼을 누른채 眼球를 回轉하는 方法을 말하였으며 小野田大藏¹⁵⁾도 여러 가지 方法을 總括하여 說明하고 있는데 양손을 摩擦하여 눈에 대는 外氣法에 있어 強眼法과 눈의 導引法이 조금 다르다고 主張하였으니, 눈의 導引法의 境遇는 눈에 直接 刺戟을 주지 않으면서 眼球運動을 한다고 하였고, 強眼法은 直接 눈에 刺戟을 주어 손바닥으로 눈꺼풀을 강하게 摩擦하고 眼窩周圍와 眼球를 指壓을 한다고 하는 한편 물 속에서 눈을 감작거리면서 씻는 눈의 洗滌法을 言及하고 특이하게 眼瞼 위에 물을 뿌리는 方法을 主張하였는데 이는 眼瞼을 刺戟하는 方法으로 보여진다. 한편 그는 눈의 服氣法이라 하여 太陽을 향해 서서 행하는 눈의 日光浴과 呼吸法, 意識을 눈으로 集中하는 意念法, 氣를 돌리는 行氣法等이 複合된 方法을 가장 強力한 強眼術이라고 主張하고 있다.

金¹⁶⁾은 손을 摩擦하여 눈을 가리는 外氣法과 함께 眼球의 運動을 竝行한 다음 眼球를 指壓한다고 하였으며, 히야시마¹⁷⁾는 손을 摩擦하여 눈을 가리는 方法, 眼球의 運動과 指壓 및 맛사지를 행하고 눈을 洗滌을 하면서 물

속에서 눈을 運動하는 方法을 主張하였으며 쓰무라¹⁸⁾는 段階的인 方法으로 먼저 睛明, 四白, 太陽 및 眼窩部를 指壓하고 맛사지 한 다음 목이 굳어 있으면 눈까지 약해진다고 하여 목을 푸는 方法을 행하고 全身을 伸張시키면서 呼吸法을 竝行한 다음 손바닥을 비벼 눈을 가리는 外氣法을 행하고 全身의 氣를 腹部에 거둬들여 끝낸다고 하였다.

이¹⁹⁾는 손을 摩擦하여 눈을 가리는 外氣法과 눈으로 意識을 集中하는 意念法, 眼球運動, 眼窩部와 太陽穴 指壓 外에 全身의인 疲勞가 눈의 疲勞에 重要的 原因이라고 하여 머리와 목을 指壓하고 어깨, 上肢 및 全身을 풀어준다고 하였고 강²⁰⁾은 絲竹空 部位를 맛사지하면서 콧대를 세게 붙잡는다고 하였으며, 意念法을 행하면서 眼球를 壓迫하는 方法과 視線의 焦點을 순간적으로 移動시키는 眼球運動法이 좋다고 하였다. 만타치야²¹⁾는 意念法 및 呼吸法을 같이 행하고 眼球를 맛사지 하고 眼窩周圍를 指壓하는 等の 方法과 함께 눈꺼풀을 잡아당겨 눈 속의 液體를 증가시키고 肛門과 聯系하여 眼球를 안으로 끌어당기는 眼球運動法이 눈의 筋肉과 腦, 神經組織을 強化한다고 主張하였다.

이²²⁾는 눈의 洗滌과 眼球運動, 眼球 指壓과 함께 물구나무서기를 睡眠前 3-4분씩 하라고 하였으며 혜원²³⁾은 外氣法과 함께 眼球運動을 행하고 眼球와 太陽穴部位로의 맛사지를 主張하였다. 현대건강연구회²⁴⁾는 精神的인 疲勞에서 오는 눈의 疲勞에는 湧泉, 神門, 內關, 睛明, 百會를 指壓한다고

하였고, 눈의 疲勞를 푸는 眼球運動으로 眼瞼과 眼球만을 움직이는 方法과 呼吸과 頭頂部의 刺戟을 添加한 方法을 說明하였다. 그 외 얼굴, 머리, 목, 어깨, 뒷머리, 이마, 눈주위의 맞사지 법도 눈의 기능을 높인다고 하였다. 宋²⁵⁾은 입과맞사지라는 독특한 理論을 主張하는데 눈의 疲勞를 풀려면 양손을 벌려 손가락을 눈 外側의 위아래에 대고 눈꼬리로부터 목뿌리께까지 세 번 문지르고 風池穴 附近에서 아래쪽으로 맞사지하여 목의 硬直을 풀 다고 하였다. 그 외 다케노우치²⁶⁻²⁷⁾ 등은 손발에서 눈과 心臟, 胃腸, 어깨 등의 部位에 該當하는 部分을 刺戟하는 方法도 有用하다고 하였다.

이와 같이 眼睛疲勞 改善을 위한 道引術과 運動法은 廣範圍한데, 이들을 綜合하여 몇가지로 分類하면 다음과 같다.

1. 外氣法

이것은 양 손바닥을 뜨거워지도록 摩擦하여 눈을 가리는 方法으로 古今을 통털어 가장 많이 紹介되는 方法이다^{3-5,9,11,13,15-19,21,23)}. 歷代文獻에는 이른 아침에 행한다고 하였으나³⁵⁾ 眼睛疲勞를 느끼는 當時에 施行하여도 좋으며, 眼球를 눌러주거나^{3-5,9)} 眼球自體를 回轉하는 方法^{11,16-17,19,21,23)}을 竝行하는 境遇가 많지만 丁¹³⁾과 小野田大藏¹⁵⁾은 때에 따라서는 眼球自體를 直接 刺戟해서는 안되므로 반드시 손바닥이 눈에 닿지 않아야 한다고 하였다. 이 방법은 손바닥을 摩擦하여 活性化된 人體의 氣가 눈을 통해 直接 疲勞를 改善하는 것으로 이해된다.

2. 眼球自體의 道引術

이는 크게 두가지로 한 점을 直視하는 方法^{5,12-13,20-21)}과 眼球를 여러 方向으로 直視하면서 回轉하는 方法^{5-6,13,15-17,19,23-24)}으로 나뉘는데, 대부분 上, 下, 左, 右로 直視한 다음 時計方向, 反時計方向의 順序로 回轉하며 때에 따라서는 對角線으로 直視하기도 한다. 이는 外氣法과 더불어 많이 紹介되고 있는 眼球自體의 道引術로 眼球를 둘러싼 여섯 개의 眼筋을 身長시키고 強化하여 눈을 健康하게 하는 方法으로 사려된다.

3. 손으로 眼球를 刺戟하는 법

이는 눈을 감은 狀態에서 上眼瞼 아래의 眼球를 지그시 누르거나 回轉시키기, 또는 안쪽에서 바깥쪽으로 쓸면서 맞사지하는 方法을 말한다^{3-5,9,11,13-17,20-24)}. 대부분 눈에 무리를 주지 않는 정도로 부드럽게 해야 한다고 하였으나 丁¹³⁾과 小野田大藏¹⁵⁾은 강한 摩擦法을 主張하였다. 이는 眼球를 弛緩시킬 때는 부드럽게 하고 眼筋을 強化시킬때는 강하게 하는 것으로 보여진다.

4. 眼窩 및 眼球周邊을 刺戟하는 법

眼窩는 눈썹과 더불어 눈으로 가는 많은 經穴이 位置하고 있다. 그러므로 眼球周邊과 眼瞼, 이마, 顴骨, 鼻根을 누르거나 문지르고 回轉시켜 刺戟을 주는 것^{5-6,7-8,11-15,18-21,23-25)}은 眼球를 間接적으로 刺戟하는 效果를 가진다. 많이 紹介되고 있는 代表的인 經穴은 睛明, 攢竹(또는 天應穴), 四白, 太陽, 絲竹空 等이다.

5. 머리와 목뒤를 刺戟하는 법

눈의 疲勞는 주로 머리의 疲勞와 머리를 받치고 있는 목 筋肉의 硬直

과 함께 誘發되기 쉽다고 보아 머리를 쓸거나 누르고 목을 돌리거나 指壓하여 硬直을 풀어주는 方法이다(3,10,13,18-19,24-25). 代表的인 部位는 頭頂部와 風池穴 周圍이다.

6. 全身運動

눈의 疲勞는 머리나 목 뿐만이 아닌 全身의 疲勞와 聯關되므로 全身을 충분히 伸張시키며 弛緩하는데 특히 上體運動을 重要視하였다(10,13,19,24).

7. 其他 道引術

蘇等^{3,10,15,18}은 위의 여섯가지의 分類에 該當하지 않는 여러 가지의 눈을 맑게하는 全身을 利用한 道引術을 說明하고 있는데 이는 특히 呼吸法과 竝行되며 주로 허리와 上體를 伸張시키고 緊張을 弛緩시키는 것과 聯關되는 것으로 보여지나 뚜렷한 一貫性을 發見할 수는 없었으며 각각의 方法이 가지는 意味도 충분히 파악할 수 없었다. 이들은 보다 高次元的인 道引術에 該當하는 것으로 보여지며 앞으로 이에 대한 深度있는 研究가 必要하리라 思慮된다.

한편 눈의 洗滌法^{3,15,17,22}도 여러곳에서 主張되었으며 眼球의 運動과 竝行하기도 한다. 眼瞼에 물을 뿌리는 方法¹⁵, 眼瞼을 잡아 당기는 方法²¹, 눈감 짝이기¹³ 등은 眼瞼을 刺戟하는 方法이며 물구나무서기²², 귀 잡아당기기^{5,11,27}, 침삼키기^{35,11,13} 등을 병행한다고도 하였고 마치다等^{26,27}은 손발의 指壓法과 맞사지법을 말하였다.

한편 이들의 施行時間으로는 蘇等^{3-4,15}은 이른 새벽에 하라고 하였으나 대부분 時間에 拘碍받지 않고 眼睛疲勞를 느끼는 즉시 施行하는 것을 爲

주로 하였으며 施行할 때는 意識을 集中하여 氣의 循行을 도와야 한다.

V. 結 論

眼睛疲勞의 改善을 中心으로 눈을 맑고 健康하게 하는 道引術 및 여러 運動法에 대하여 歷代文獻과 現代文獻을 考察하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 一般的으로 가장 많이 使用되는 方法은 양 손바닥을 뜨거워지도록 摩擦하여 눈을 가리는 外氣法이다. 이때 眼球를 쓸거나 누르는 方法을 竝行할 수 있다.

2. 眼球 자체의 道引術로서 한 點을 直視하는 方法과 여러 方向을 順序대로 直視하면서 回轉하는 方法도 많이 紹介되었는데 주로 上,下,左,右로 直視한 다음 時計方向, 反時計方向으로 回轉한다.

3. 눈을 감고 손으로 眼球 위의 眼瞼을 刺戟하여 直接的으로 眼球를 刺戟하는 方法에 있어서 그 強度는 理論이 充分한데 眼球를 弛緩시킬 때는 부드럽게 하고 眼球를 強化시킬 때는 강하게 刺戟하는 것으로 보여진다.

4. 眼窩 및 眼球周邊의 經穴을 刺戟하는 方法도 흔히 使用되는데 睛明, 攢竹(또는 天應穴), 四白, 太陽, 絲竹空

等이 代表的인 經穴이다.

5. 眼睛疲勞는 全身과 聯關이 있으므로 全身의인 弛緩法이 행해지는데 주로 머리와 목 뒤를 刺戟하는 方法과 上體를 伸張시키는 方法이 主가 된다.

6. 施行時期는 주로 이른 아침이나 眼睛疲勞를 느끼는 當時이며 그의 呼吸法이나 施行回數는 一貫性을 發見할 수 없다.

參考文獻

1. 楊維傑 : 黃帝內經素問譯解, 서울, 一中社, p.49,308,325,557,701, 1991.
2. 楊維傑 : 黃帝內經靈樞譯解, 서울, 一中社, p.45,190,272,604, 1991.
3. 巢元方 : 巢氏諸病源候論, 서울, 大星文化社, pp.201-207, 1992.
4. 世宗 : 原文醫方類聚, 서울, 麗江出版社 p.222, 1994.
5. 許浚 : 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, pp.226-227, 1991.
6. 張和 : 中國氣功學, 五州出版社, pp.122-123.
7. 俞大方 : 高等醫藥院校教材 推拿學. 上海, 上海科學技術出版社出版, pp.230-232, 1985.
8. 廖品正 : 中醫眼科學, 北京, 人民衛生出版社, pp.120-121, 1992.
9. 李哲浣 : 쉽게 보는 活人心房, 서울, 一中社, pp.89-91, 1993.
10. 踪武 외 : 그림으로 배우고 익히는 고전 양생기공 : 서울, 소나무출판사, pp.10-22,30-32, p.35,46,48, pp.53-54, p.56, pp.147-148, 1992.
11. 蔡炳允 : 東醫眼耳鼻咽喉科學, 서울, 集文堂, p.62, 1994.
12. 申天浩 : 問答式五官外科學, 서울, 成輔社, pp.179-181, 1992.
13. 丁海哲 : 醫林養神, 서울, 文英출판사, pp.297-303, 1982.
14. 秦浩人 외 : 仙道の 秘傳三體經, 서울, 文英出版社, pp.27-29, 1982.
15. 小野田大藏 : 仙道の 不老強精法, 서울, 文英출판사, pp.94-102, 1982.
16. 김용 : 한방기체조 건강술, 서울, 태웅출판, p.206, 1993.
17. 하야시마 마사오 : 건강도인술, 서울, 정신세계사, pp.167-170, 1989.
18. 쓰무라 다카시 : 쉽게배우는 기공건강법-기공으로 병을 고친다, 서울, 하서출판사, pp.128-141, 1994.
19. 이승헌 : 수험생을 위한 단전호흡, 서울, 한문화, pp.74-83, 1996.
20. 강동욱 : 신비의 체동술, 서울, 좋은글출판사, p.24, pp.303-305, 1994.
21. 만탁치아 : 활력 증강 건강법, 서울, 하남출판사, pp.201-211, 1995.
22. 이기환 외 : 민족건강요법-생명의 파고를 넘어라, 서울, 도서출판열린, pp.134-136,209-211, 1992.
23. 헤윈스님 : 선체조 108, 서울, 도서출판 가람기획, pp.116-118, 1991.
24. 현대건강연구회 : 눈의 피로 시력감퇴 치료법, 서울, 圖書出版眞話堂, pp.17-18,41-42,50-51,53-54,61-62, 66-67, 1990.
25. 宋基澤 : 난병을 고치는 임파맛

- 사지, 서울, 蜃雪出版社, pp.54-62, 1993.
26. 다케노우치 마사오 : 손바닥 자극 민간요법, 서울, 태웅출판사, pp.123-124, p.128, 1994.
27. 을지출판 편집부 : 손발에 숨겨진 건강비법, 서울, 을지출판사, pp.132-133, 1995.
28. 尹東浩 외 : 眼科學, 서울, 一潮閣, p.305, 1995.
29. 蔡炳允 : 韓方眼耳鼻咽喉科學, 서울, 集文堂, p.155, 1991.
30. 李槿 : 醫學入門, 台北, 台聯國風出版社, p.396, 1979.
31. 朱震亨 : 丹溪治法心要, 山東省, 山東科學技術出版社, p.15, 1985.