

도인술(導引術)과 한방 물리치료

대구경희한방병원 물리요법과
배 주 한
대구보건대학 물리치료과
김 상 수

Toinsul and Oriental Physical Therapy

Bae, Ju-Han, P.T., M.A.

Dept. of Physical Therapy, Taegu Kyung Hee Oriental Hospital

Kim, Sang-Su, P.T., M.A.

Dept. of Physical Therapy, Taegu Health College

〈Abstract〉

Toinsul consists of breathing method and exercising method by stimulation of acupuncture point and meridian. It activates the circulation of energy and blood and helps excretion of noxious vapor and it improves elasticity and vitality of muscles, tendon and ligament.

It sharpens both secretion of synovia and circulation around joints and also controls the whole body through meridian.

This report introduces some about the exercise methods for treatment of lumbago and shoulder joint diseases among medical, surgical and gynecological diseases. It can be used for health care, treatment, relaxation muscles and recovery from fatigue in an aspect of prevention. It has been widely used for treatment of diseases and promotion of health so far even though it is not yet demonstrated scientifically.

Therefore, it should be used more efficiently as an important part of the oriental physical therapy.

I. 서 론

고도의 물질 문명과 정신 문화가 발달 될 수록 인간은 그 노예가 되어 가고 그 공해 속에 파묻히게 되는 것이 우리의 현실이다. 자기의 몸과 마음을 무병하게 하고 건강하게 불로장생하는 비법을 익히고 실천하는 것이 무엇보다 소중한 일이다(김춘식, 1998).

우리가 건강하기 위해서는 모든 장기의 여러 기관이나 조직, 신경, 근육 등이 잘 움직여야 하고 또한 제자리에 있어야 하며 골격도 제자리에서 변위되어서는 안된다. 또한 건강의 중요한 위치를 차지하고 있는 것은 항상 섭취하는 음식물이며, 자연의 법칙에 잘 따라야만 되는 것이다. 외부로부터 외상을 받지 않고 박테리아나 바이러스의 침입을 받지 않고 음식물의 칼로리를 정확히 계산하여 섭취하여도 우리는 병을 얻게 되고 이쯤 모를 병으로 고통을 받는

다. 이것은 우리가 자연 순응의 법칙을 어졌기 때문이다. 이 때문에 우리 인체의 밸런스(balance)가 깨진 것이고, 기(氣)의 유통이 원활하지 못한데서 이루어진다.

정신이나 육체적 질병은 병이 일어난 국소적인 부분만이 나빠서 일어나기도 하겠지만 다른 장부나 장기 및 기타 기관의 이상으로 상관적인 문제로 일어나게 되는 상호 유기적인 관계가 있다.

이러하듯이 우리 몸의 이상은 단일 장기나 기관에 국한된 것이 아니고, 다른 장기나 기관에 영향을 받아 일어날 수도 있으며 또 영향을 주고 있다. 이와 같은 관계를 상관윤회(相關輪廻)라 하며 전신적인 몸의 밸런스(balance)를 유지하여야 만이 우리의 몸의 건강을 유지할 수 있는 것이다(김용남 등, 1998).

한방 물리치료는 가장 원시적인 치료 방법으로 시작하여 점차 사고의 발달로 인하여 생명체가 생활 환경에 적응하여 생존해 나가기 위하여 본능적으로 취한 여러 가지 반사적인 행동으로부터 발전하여 오늘에 이르게 되었고 동물의 생태를 본떠 만들어진 도인 안교법이 정체술(整體術)로 발전되었고, 사람의 본능적인 예지가 자연 환경에 적응코자 하는 각종 동작이 발전하여 오늘날의 한방 물리치료를 이루게 되었다고 볼 수 있다(임준규, 1977-임준규과 신현대, 1990).

학문적인 체계는 황제내경(黃帝內經)에서 비롯되지만 황제내경은 원론적인 것만이 서술되었고, 중국 수(隋)나라 때의 소원방(巢元方)이 펴낸 제병원후론(諸病源候論)에는 6백여 가지의 도인법이 질병 별로 기록되어 있어 실제로 수기(手氣), 안마의 원전이라고 할 수 있다(김용남 등, 1998-임준규, 1977).

또한 후한 말(B.C 2세기경)의 명의 화타(華)가 호랑이, 사슴, 곰, 원숭이, 새의 다섯 가지 동물의 동작을 본떠 만든 오금희(五禽戲)는 인류에게 있어서 최고로 체계화된 보전 체조 또는 체조법이라 할 수 있으며, 후세의 중국의 도가(道家)들이 만든 무술의 활법(活法)과 살법(殺法)등으로 모두 경락(經絡)과 경혈(經穴)을 이용하여 기(氣)를 조절하는 도인 안교에 근원을 두고 있는 것이다. 조선조에는 이 퇴계 선생의 실내 체조법이 당시의 양반들의 건강에 도움을 주었을 것이다.

물질 문명의 발달과 함께 늘어만 가는 자율신경 실조증이나 마비성 질환 노인성 질환 기타 재활 치료에 현대 의학이 따를 수 없는 탁월한 효능으로 수기(手氣)치료나 도인술(導引術)은 날로 그 이용도가 높아져 가고 있다(김용남 등, 1998-임준규과 신현대, 1990).

II. 도인술(導引術)의 유래

도인에 대한 고전적인 이론으로는 먼저 장자(莊子)의 각의(刻意)편에 의하면 「기(氣)를 도(導)하여 화(和)하도록 하고, 체(體)를 인(引)하여 유(柔)하게 하는 것」을 도인이라 했다(김용남 등, 1998).

전국 초기(기원전 380년전) 행기옥패명(行氣玉佩銘)이란 것이 있다. 이것은 십면체(十面)를 이루고 있는 작은 옥(玉)으로 된 기둥 같은 모양의 물건인데 거기에는 사십다섯자로 된 문장이 새겨져 있다. 전국 춘추시대에 와서는 상당한 도인술이 발달했다는 것이다. 이 시대에 이르러서는 기공(氣功)을 사용한 양생가(養生家)들이 출현하였으며 이러한 도인행기(導引行氣)의 호흡 운동이 전문적인 학문을 형성하게 된 것이다. 이러한 호흡법을 취구호흡(吹呼吸), 토고납신(吐故納新)이라 불렀으며, 체조의 형식의 주로 동물 형상과 자세를 모방한 것으로 용경조신(龍經鳥伸)이 있다. 이 모든 것은 끈 대기 속에 있는 기(氣)를 인체 속으로 끌어들이고, 인체를 신장시키므로 체내의 기혈(氣血)을 따라 노폐물을 밖으로 내보내고 신선한 기(氣)를 들이마시게 된다(김종오, 1986-석원태, 1982).

서한(西漢)시대에는 한서 예문지(藝文誌)에는 황제잡자보인(黃帝雜子步人), 황제기백안마(黃帝岐伯按摩)십권 등 전문 서적이 나오게 되었고, 후한(後漢)말에는 저명한 의가(醫家)인 화타(華佗), 장중경(張仲景)등이 나타나 의학 발전에 큰 공헌을 했는데, 화타(華佗)는 전대부터 내려온 도인술식(導引術式)을 귀납총결(歸納總決)하여 오금희(五禽戲)라고 하는 다섯 종류의 방법을 창안하게 되었다.

수(隋)나라 대에 와서 완성 단계에 돌입하게 되었다. 그 성과를 집대성한 것이 제병원후론(諸病源候論)이라는 책인데 그 중에는 양생도인법(養生導引法)등 도인의 전문 서로서의 대량의 문헌이 삼백여 종이나 실어서 상세히 설명하고 있다. 그 중에는 동물을 대상으로 용행기(龍行氣), 사행기(蛇行氣), 구행기(龜行氣), 압행기(鴨行氣), 와행기(蛙行氣)등이 기록되어 있다(김용남 등, 1998-김종오, 1986-석원태, 1982).

한방의 성서라고 불리는 상한론(傷寒論), 침, 뜸의 성서인 황제내경(黃帝內經)과 마찬가지로 도인술의 성서라 불리고 있다(김종오, 1986).

III. 도인술(導引術)의 개념

인간이 살고 있다는 표현에서 뼈놓을 수 없는 것이 있

다. 그것은 인간이 숨을 쉬고(호흡) 움직인다(동작)는 사실인 것이다. 인간의 호흡과 동작이 우리에게(생명이 있다)는 표현으로 나타나게 된다. 이것이 도인 및 도인술인 것이다(김용남 등, 1998).

우리는 도인이라 하면 몸을 굴곡 및 신전으로 생각하기 쉽다. 그러나 인체를 움직이는 것이 도인뿐만 아니고 일반 스포츠를 비롯하여 체조나 요가, 지압 등에서도 여러 가지 형태로 행하고 있으며 또 각자 그들 나름대로의 건강법을 개발하고 있다. 그러나 도인은 간단한 인체의 굴신작용만이 아니고 호흡을 동시에 행하면서 인체 내의 기혈의 순환을 활발하게 촉진시키고 또 체내의 사기를 몸밖으로 배설해 내는데 그 특징이 있다.

도인에서 도(導)라는 것은 대기 속에 있는 기(氣)를 몸안으로 끌어 드린다는 뜻이다. 즉 호흡을 행한다는 뜻이다. 호흡은 인간뿐만 아니고 모든 생물체에도 중요하다. 따라서 호흡은 어떻게 해야 하는 것인가 호흡은 어떤 방법으로 하는 것이 가장 이상적인가 등이 호흡 법의 연구가 시작되었다.

호흡은 우주에 있는 정(精), 기(氣), 신(神)과 인체 내에 있는 정(精), 기(氣), 신(神)의 관계를 이해하지 않으면 안 되기 때문이다. 이러한 인체 내의 요소와 우주의 그것이 상호작용을 하기 때문에 체내의 순환이 가능하며 동시에 인체 내의 사기(邪氣)를 배설하며 신진대사가 이루어지기 때문인 것이다.

인(引)은 신장시키는 것이다. 신장은 마치 활을 당기는 현상을 가리키는 것이다. 인(引)이란 인체를 굴신작용을 뜻하는 것이다. 뼈와 인대는 인체의 동작에 있어서 가장 기본이 되는 것으로 관절을 연결하고 있는 인대의 신축 작용에 의하여 동작이 가능해지는 것이 굴신작용은 기혈의 순환을 촉진시킨다. 따라서 인(引)은 곧 인체 내의 기혈을 축진을 시킨다는 의미가 되는 것이다. 그러므로 도인은 우주의 진기를 인체 내로 끌어들이고 그러한 기(氣)를 인체 각 부분에 활발하게 유통시키며 인체 각부의 기능을 향진시키며 인체에 생명력을 주게 된다(김용남 등, 1998-김중오, 1986-석원태, 1982-정만영, 1983).

의가(醫家)에서는 주로 도인 안교, 도인행기, 도인법 등으로 불려졌는데, 명확히 구별하여 말하면 도인은 굴신체조법을 의미하고, 안교는 오늘날 안마법에 해당되며, 행기는 토납호흡법에 해당된다고 볼 수 있다(안광수, 1996-전국한의과대학 재활의학과의교실 편, 1995).

IV. 도인술(導引術)의 원리

도인술의 원리를 생각함에 있어서 다음의 두 가지 측면으로 나누어진다. 첫째가 기혈의 순환이고 또 하나가 자연 상태라는 측면이다. 전자가 직접적인 원인이 되는 것이라면 후자는 간접적인 원리가 되는 것이다(김용남 등, 1998-석원태, 1982). 즉 인체 내의 기혈이 활발하게 순환되고 있다는 것은 곧 건강하다는 것이다(전국한의과대학 침구학교실 편, 1995-정만영, 1983). 이에 대해 기혈의 순환을 근본적으로 장애 하는 것이 있다. 그것이 자연과 역행하는 인체 구조인 것이다(김용남 등, 1998-김중오, 1986-석원태, 1982).

1. 기혈(氣血)의 순환

첫째 호흡을 하여야 한다. 둘째 소화 작용이다. 이렇게 호흡기 계통을 통하여 들어오는 공기와 소화기 계통을 통하여 들어온 음식에서 만들어진 영양분이 혈액 속에 결합되어 체내에 순환된다. 이러한 기혈의 순환이 활발할수록 체내 기관들이 튼튼해지고 체내의 사기를 몸밖으로 배설하는 양도 그 만큼 많아진다. 도인술에서는 혈액의 농도나 적혈구의 수, 백혈구의 수 등 혈액에 대한 정체적인 분석을 문제로 하지 않는다. 왜냐하면 이것은 몸밖으로 나온 혈액이며 죽은 혈액의 분석 자료이기 때문이다.

도인술은 몸 속으로 흐르고 있는 혈액, 즉 살아 있는 혈액의 역할을 중요시하고 있다. 폐에서 탄산가스를 몸밖으로 배출하고 공기 속에서 산소를 보급하여 심장으로부터 나온 혈액은 인체 내를 흐르고 있는 혈액을 기혈(氣血)이라고 한다. 기혈은 체내에서 혈액과 일체가 되어서 생명력을 유지하는 기본적인 역할을 하는 것이다. 기에너지는 전기에너지와 고(高)에너지의 액체 구성을 하고 있다.

도인술을 행하면 왜 사기가 배설되는 것일까? 도인술은 천천히 호흡하면서 굴신작용을 하면 인체 내의 근육을 가장 효과적으로 움직이는 것이 특징이다. 이러한 호흡과 근육이 계속적인 움직임에 따라서 인체 내의 경락을 자극하게 되고 기혈의 흐름이 원활해진다. 이 때문에 인체 내의 모세혈관에 정체되어 있는 사기(邪氣)를 가지고 있는 어혈의 순환을 촉진하게 된다. 그 결과 사기(邪氣)는 폐와 피부를 통하여 밖으로 배출하거나 신장 등에서 정화된 다음 대소변으로 배설되는 것이다(김용남 등, 1998-김중오, 1986-석원태, 1982-정만영, 1983).

2. 자연 상태로의 환원

인간이 살아 있다는 것은 호흡을 하고 있다는 것이다. 이러한 호흡 방법에 따라 건강에 중요한 변화를 가져다 주며 따라서 호흡 방법의 변화는 그 영향 또한 대단한 것이다. 그러나 현대인들은 이러한 호흡의 중요성을 잊어버리고 있는 것이다. 호흡은 누구나 무의식으로 하고 있다. 기(氣)를 충분히 끌어들이지 않으면 기혈의 흐름도 활발하지 않기 때문에 오랫동안 불안정한 호흡을 계속하면 건강의 상태가 악화되어 마침내 질병이 나타난다.

현대인들은 호흡이 흐트러진 사람이 늘어나고 있다. 공기의 오염과 스트레스의 축적이 호흡의 이상을 일으키고 있는지도 모른다. 호흡이 아주 얇을 뿐 아니라 반대로 호흡하는 사람도 흔히 볼 수 있다. 정상적인 호흡은 숨을 코로 들이쉬고 입으로 숨을 내쉬는 것인데, 입으로 들이쉬고 코로 내쉬는 사람이 있다. 또 코로 들이쉬고 입으로 내쉬는 하나 들이쉬는 때에 복부가 볼록해 지지 않고 반대로 수축하는 사람도 있다. 이런 호흡이 지속되면 생명을 잃을지도 모른다.

도인술은 몸을 자연의 상태로 돌리는 것을 목적으로 하기 때문에 부자연스러운 움직임이나 괴로운 동작을 일체 하지 않는다. 예를 들면 다리를 굴곡하고 운동 할 때에도 굴곡이 되지 않는 사람에게 강제로 굴곡을 요구하지 않는다. 그 사람이 굴곡 할 수 있는 범위까지만 해도 충분한 효과가 나타난다. 또한 전혀 굴곡이 되지 않으면 다른 동작을 행한다(김용남 등, 1998-김종오, 1986-석원태, 1982-정만영, 1983).

V. 도인술(導引術)과 물리치료

도인법은 각 질환별로 건강 증진 목적으로 예방과 치료를 설명하고 있으나 물리요법에 가장 필요한 요통과 견관절 질환에 대해서만 간략하게 열거하기로 한다.

〈요통시 도인 체조〉

1. 요부의 제 1 행법

1) 기립 자세에서 입으로 숨을 내쉬면서(호기) 천천히 제간 굴곡을 합니다.

2) 완전히 체간 굴곡에서 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬면서(흡기) 천천히 원래의 상태로 돌아옵니다(그림 1).

(9~18회 반복합니다)

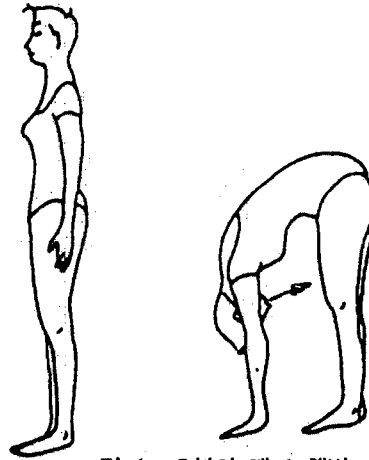


그림 1. 요부의 제 1 행법

2. 요부의 제 2 행법

1) 앉은 자세에서 슬관절을 굴곡 시키고 두 손으로 무릎을 끌어 안 듯이 하여 입으로 숨을 내쉬면서(호기), 두 손에 힘을 주어 천천히 두 무릎을 가슴에 닿게 합니다.

아래턱이 무릎 위에 닿도록 합니다.

2) 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬면서(흡기) 천천히 다리를 펴서 원래의 자세로 돌아오게 합니다(그림 2).

(3회 반복합니다)

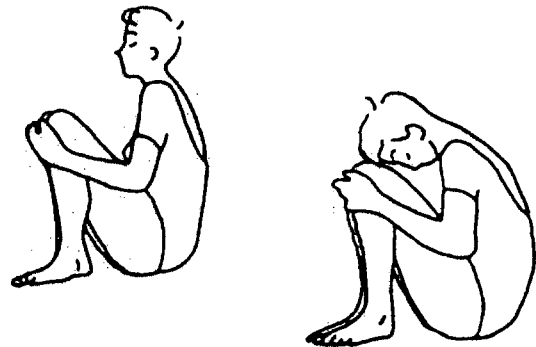


그림 2. 요부의 제 2 행법

3. 요부의 제 3 행법

1) 앉은 자세(반좌)에서 주먹을 쥐고 (엄지손가락이 안쪽으로), 주관절 굴곡 상태에서 입을 다물고 코로 들이쉬면서(흡기) 완전하게 견관절 신전 시킵니다.

2) 입으로 천천히 내쉬면서(호기) 견관절을 원래의 자세로 돌아옵니다(그림 3). (6회 반복합니다)



그림 3. 요부의 제 3 행법

<견관절 통증시 도인 체조>

1. 견관절의 제 1 행법

- 1) 두손을 깍지를 끼고 입으로 숨을 내쉬면서(호기) 천천히 두손을 머리 위로 올리고, 손바닥을 위로 뒤집어 하늘을 향하여 밀어 올리듯이 합니다.
- 2) 숨을 다 내쉬고 난 후 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬면서(흡기) 천천히 손을 원래 자세로 돌립니다(그림 4). (3회 반복합니다)



그림 4. 견관절의 제 1 행법

2. 견관절의 제 2 행법

- 1) 두 다리를 쭉 펴고 앉습니다.
- 2) 좌·우 팔을 교차시켜서 삼박부를 잡습니다.
- 3) 입으로 숨을 내쉬면서(호기) 양 팔꿈치를 위로 들어 올린다. 이때 양쪽 발목을 위로 굽힌다. 숨을 다 내쉬고

난 후 입을 다물고 발목도 펴면서 원래 자세로 내립니다(그림 5). (9회 반복합니다)

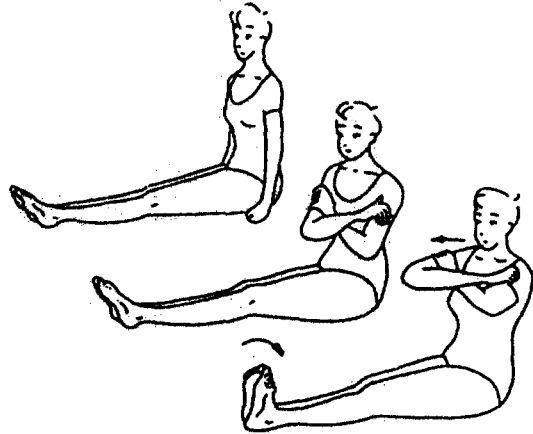


그림 5. 견관절의 제 2 행법

3. 견관절의 제 3 행법(외배업, 내배업)

* 외배업

- 1) 양다리를 쭉 펴고 앉습니다. 어깨의 힘을 뺍니다. 오른쪽 손바닥은 얼굴을 향해서 펴고, 왼쪽 엄지는 오른쪽 새끼손가락 밑부분을 받치고 왼쪽 손바닥으로 오른쪽 손등을 집습니다.
- 2) 그 상태에서 오른쪽 주관절을 굴곡 시켜 거드랑이 밑에 오게 합니다.
- 3) 입으로 조용히 숨을 내쉬면서(호기) 체간을 굴곡 시키는 동시에 팔을 앞으로 쭉 펴줍니다.
- 4) 숨을 완전히 다 내쉬고 난 후 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬면서(흡기) 주관절을 굴곡 시키면서 2)의 자세로 돌아옵니다.

* 내배업

- 5) 오른쪽 손등을 얼굴로 향해서 왼쪽 엄지를 오른쪽 새끼손가락 밑부분을 걸쳐 왼쪽 손바닥으로 오른쪽 손등을 잡습니다.
- 6) 그 상태에서 오른쪽 주관절을 굴곡 시켜 거드랑이 밑에 오게 합니다.
- 7) 다음으로 입으로 조용히 숨을 내쉬면서(호기) 체간을 굴곡 시키면서 동시에 팔을 쭉 펴줍니다.
- 8) 숨을 완전히 다 내쉬고 난 후 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬면서(흡기) 주관절을 굴곡 시키며 6)의 자세로 돌아오게 합니다(그림 6). (양쪽 3회 반복합니다)



그림 6. 건관절의 제 3 행법

VI. 도인술(導引術)시 주의사항

도인술을 실행함에 있어서 동작은 "천천히" 해야 한다는 일이다. 몸의 경혈을 자극하는 동작에 의하여 경락을 자극하고, 천천히 호흡을 실행하며 몸안에 끌어넣어 자연 에너지로서의 기(氣)와 일체가 된 신선한 혈액을 말초 혈관까지 순환시켜 관절이나 근육, 오장육부 등에 정체되어 있는 사기(邪氣)를 호흡으로 입과 피부로부터 몸밖으로 내보내기 때문이다. 이것은 천천히 하는 호흡과 몸의 동작에 의해서만 효과를 얻을 수 있는 것이다.

이 밖에도 도인술을 실시할 때에 몇 가지 주의해야 한다.

1. 행법 전에 주의 사항은 환기가 잘되는 장소를 정하고, 편안한 옷차림과 공복 시에 실행해야 하며, 치료 환경 조성에 유의해야 한다.

2. 행법중의 주의 사항은 우선 눈을 지그시 감고 몸을 완전히 이완된 상태로 유지해야 하고, 행법을 실시 할 때는 무리하게 하지 말고, 정확하게 천천히 실행하여야 합니다.

호기(呼氣)는 입을 벌리고 체내의 사기를 내보내는 듯한 기분으로 하 복부에 힘을 주고 천천히 내 뱉는다.

흡기(吸氣)는 입을 자연스럽게 다물고 코로 천천히 들이마신다.

3. 행법 후 주의 사항은 행법 중에 나온 땀을 마른 수건으로 잘 닦는다. 다만 발바닥이나 목부위에 사기(邪氣)가 나와 있기 때문에 젖은 수건으로 깨끗이 닦는다.

행법 직후에 10분간 휴식을 취한 후 목욕을 한다(김종오, 1986·석원태, 1982).

VII. 요약

도인술은 경락과 경혈에 자극에 의한 체조법과 호흡법을 결합하여 기혈(氣血)의 순환을 활발하게 하고 사기(邪氣)의 배설을 촉진시키므로 근육, 건, 인대의 탄력성과 활력성을 증가하고 관절의 활액 분비와 관절 주위의 순환을 촉진하고 경락을 통해 전신을 조정해 준다(신준식, 1995).

내·외과적 질환, 부인과 질환을 예방하고 치료하는 운동요법 중에 요통과 건관절 질환에 대해서만 몇 가지 행법만 소개하므로 모든 질병을 치료보다 예방적인 측면으로 건강 증진, 치료 목적, 근 이완, 피로 회복의 효과를 달성할 수 있다.

도인법은 확고하게 과학적으로 증명된 것은 아니지만 질병 치료와 건강 증진 목적으로 현재까지 시행하고 있으므로 한방 물리치료의 한 분야이므로 좀 더 효과적이고 발전에 많은 활용하기 위하여 제한하는 바이다.

참고문헌

1. 김용남 등 : 한방물리치료학, 정담, 1998
2. 김종오 : 건강도인술, 정신세계사, 1986.
3. 김준식 : 오행생식요법, 오행생식, 1998.
4. 석원태 : 導引術과 養生法, 서림문화사, 1982.
5. 신준식 : 한국추나학(제1판), 대한한의사회 추나분과학회 부설출판사, 1995.
6. 안광수 : 仙道氣功, 명지사, 1996.
7. 林準圭 : 東醫自然療法大典, 高文社, 1977
8. 林準圭, 申鉉大 : 東醫物理療法科學, 第三企劃, 1990.
9. 全國韓醫科大學 再活醫學科教室 編, 東醫再活醫學科學, 書苑堂, 1995
10. 全國韓醫科大學 鍼灸經穴學教室 編, 針灸學(上), 集文堂, 1988.
11. 鄭萬永 : 物理治療 概論, 柳韓文化社, 1983.
12. 鄭萬永 : 心身管理, 柳韓文化社, 1983.