

中國 導引法에 關한 文獻的 考察

김대식*·김경환**·윤종화***·김기범****

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

《素問·異法方宜論》¹⁾에는 “.....其民氣雜而不勞，故其病多爲厥寒熱，其治宜導引按蹻，故導引按蹻者，亦從中出也。”라 하였는데，王冰은 “導引，爲搖筋骨，動肢節。按，爲抑按皮肉。蹻，爲捷舉手足。” “中人用爲養神調氣之正道也。”²⁾라 하였다.

《莊子·刻意篇》에서는 “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。”³⁾라고 導引의 大要를 論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.

現代氣功界에서는 ‘導引’을 醫療體育으로 運用하고, ‘按蹻’를 推拿로 理解하고 있으며,

***** 동국대학교 침구학교실

- 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.68
- 2) 金光湖：東醫豫防醫學，서울，慶熙韓醫大 豫防醫學教室，1994，p.16
- 3) 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

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 廣義的 意味로 理解하고 있다.⁴⁾

文獻에 의한 研究資料들에 의하면 古籍들의 導引에 관한 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 발전상이나 서로의 연관성에 대하여는 一定하게 定義된 것이 없다고 볼 수 있다.

이에 著者は 導引에 대하여 文獻上에의 내용에 대하여 研究, 考察하여 各家의 主張과 그들이 정리, 繼承한 導引法 혹은 創案한 導引法에 대하여 정리하고, 한발 더 나아가 각 導引法들간의 聯關性에 대하여 微弱하나마 밝혀 보고자 한다.

II. 本論

1. 導引法の 概要

文獻研究에 依하면 古籍들의 導引에 관한 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에

- 4) 高鶴亭 主編：中國醫用氣功學，北京，人民衛生出版社，1989，pp.100~101

는 一定한 定義가 없다고 볼 수 있다. 《呂氏春秋》에 옛 陶唐之始에..... 民氣가 鬱關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 당연히 舞蹈를 包括한다는 것을 說明한다⁵⁾.

《素問·異法方宜論》⁶⁾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은 “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》⁸⁾에 “故冬不按蹠, 春不飮醜,”이라 하였는데, 王冰은 “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는 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·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》“大威儀先生玄素眞人要用氣訣”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》⁹⁾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이며, 늘지 않게 한다고 하였는데 이는 매우 簡明한 定義라 할 수 있다. 위에서 言及한 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의 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 內在的으로 聯關된 整體로서 分割할 수 없기 때문이다. 단지 主次로서 分析하여 말한다면, 導引按蹠는 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.¹⁰⁾

導引法의 分類에는 여러 가지 方法이 있을 수 있지만, 크게는 3가지의 分類가 가능하다. 첫째는 延年益壽 系統의 導引法이다. 둘째는 各 病症에 따른 對症 導引法이다. 셋째는 臟腑 및 經絡에 配屬되는 導引法이다.¹¹⁾

2. 導引法의 起源 및 發展

1) 上古時代의 導引法

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. 예를 들면, 熊經鳥伸, 吐故納新 등이

吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p.99

10) 高鶴亨 主編: 前揭書, p.101

11) 첫 번째 分類에 屬하는 導引法에는 五禽戲, 赤松子導引法, 彭祖導引法, 老子按摩法, 天竺國按摩法 등이 있으며, 두 번째 分類에는 靈劍子導引法, 陳希夷二十四期導引坐功圖, 《東醫寶鑑》의 五臟導引法 등이 있으며, 세 번째 分類에는 玄鑿導引法, 養生方導引法 등이 代表的이다.

5) 宋天彬 主編: 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp.6~7

6) 王琦 外 編著: 前揭書, p.68

7) 金光湖: 前揭書, p.16

8) 王琦 外 編著: 前揭書, p.20

9) 葛 洪: 抱朴子, 方春陽 主編, 中國氣功大成,

되는데 이러한 方法에서 더 나아가서 動物들의 生活를 觀察 理解하여 氣功的인 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，故作為舞以宣導之”라는 記錄이 보이며, 《路史·前紀·第九卷》에는 “陰康氏時 水瀆不疏，江不行其源，陰凝而易悶，人既鬱于內，腠理滯着而多重皴，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.

2) 春秋戰國時代의 導引法

春秋後期の 醫師인 扁鵲에 關한 言及에도 있듯이, 이 時代에는 具體的인 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，按机，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，其治宜導引按蹻。故導引按蹻者，亦從中央出也。” 라 하여 導引按蹻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.

《黃帝內經·靈樞》에 “말씨가 平溫하고 손재주가 있으며 마음 자리가 安靜되고 자세한 사람은 鍼이나 灸를 말아 施術하기에 適合하고 關節이 活發하고 筋骨이 柔軟하고 強靱하면서 마음의 氣가 和平한 사람은 導引, 行氣를 擔當하기에 適合하다.”는 記錄이 있다.

戰國時代에는 所謂 ‘神仙家’가 出現하는 데, 이들이 주로 行한 修練方法중에 導引,

行氣, 六氣들이 들어있으니, 《莊子·刻意》에 “吹呬呼吸，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 눈을 머금는다. 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.

3) 秦漢時代의 導引法

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.¹²⁾

漢代의 劉安은 《淮南子·精神訓篇》에 導引에 關하여 “若吹呬呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 鳧浴蟻躍，鷓視虎顧是養形之人也.”¹³⁾라고 하여 後代에 “六禽戲”라고 稱하게 되는 것 을 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

12) 金光湖：前掲書，p.21

13) 劉安 作：李錫浩 譯，淮南子，서울，세계사，1994，pp.157~158

수 있다 하였다. “만약 사람이 잘 기르고 조심할 수 있으면 샷된 바람이 경락을 침범하지 못하게 할 수 있고 臟腑로 흘러 들기 전에 醫術로 치료할 수 있다. 팔다리가 무겁고 막힌듯하면 導引, 吐納, 鍼灸, 按摩를 하여 九竅가 막히지 않도록 할 수 있다. 몸을 衰弱하지 않도록 하면 病이 皮膚를 뚫고 들어 올 곳이 없게 된다.”고 하였는데 이 말은 첫째, 사람은 自然의 氣를 얻어서 生存하기 때문에 自然의 氣候 變化의 規則에 順應하여야 健康할 수 있다는 것이고, 둘째, 사람의 健康은 그 根源이 몸 안에 있는 原氣(또는 眞氣)가 막히지 않고 잘 통해야 함에 있다는 것이다.

同時代의 外科 專門醫였던 華佗(145~206)는 中國 醫學史에 있어서 큰 역할을 했을 뿐 아니라 氣功學에 대하여도 탁월한 業績을 남겼다. 그는 養生의 道理에 正統하여 앞 시대의 氣功理論을 이어받음에 그치지 않고 새로운 發展을 이루었는데 《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》中の 六禽戲를 整理하여 ‘五禽戲’를 만들었다. 五禽戲를 하면 “땀에 흥건히 젖고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때 쬐면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다.”고 하였으며, “華佗의 弟子 攄는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 聰明하고 치아가 完全하였다.”고 한다. 《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.¹⁴⁾¹⁵⁾ 南北朝 時代에 이르러 陶弘景의 《養性延命錄》에 이

르러서야 記錄된다. 宋代以後 單行本으로 된 《五禽戲》가 여러 가지로 유행하게 되고 계속 변화 발전하여서 오늘날에는 아주 많은 五禽戲 流派가 생겼다. 華佗의 弟子가 정리 보충한 《華氏中藏經》에 “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 들 떠 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 어지지 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 진무르거나 붓고 筋骨이 늘어난다. 무릇 治療는 適當한 것으로 써 하여야 한다. 內에 客邪가 없으면 導引하지 말고 外에 淫氣가 없으면 按摩하지 말라.”고 한 華佗의 가르침이 잘 반영되어 있다.

4) 六朝時代의 導引法

魏晉 南北朝 時代 東晉의 學者이며 氣功 實踐家였던 張湛은 이 當時의 養生氣功法을 모아서 《養生要集》(또는 《養生要論》, 《養生要》, 《養生集》이라고도 한다)을 내어 10여개의 項目을 내세웠는데, 이 책에는 6가지의 氣功 專門 書籍과 십여가지 이상의 公법이 引用되어 있는데, 代表的인 것을 行氣 方面과 導引 方面으로 나눌 수 있다. “四曰導引”이라 하여 古代 導引 氣功의 記錄을 남겼다. 張湛은 이 책 외에도 《延年秘錄》, 《養性傳》도 지었는데, 전해지지 않는다.

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》

14) 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

15) 酒井忠夫 外，崔俊植 譯：道敎란 무엇인가，서울，民族社，1990，pp.312~313

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.¹⁶⁾¹⁷⁾ 특히 《靈劍子·導引勢》는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것으로 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된다. 許遜은 《靈劍子》¹⁸⁾에서 導引에 關하여 “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, 偃亞球學, 伸展拿擲, 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, 以意通宣. 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.”¹⁹⁾²⁰⁾이

라 하였다.

東晉의 醫學者, 道教理論家, 煉丹術者인 葛洪(284~364)²¹⁾은 스스로의 號를 따서 지은 道教 全集이라고 할 수 있는 《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하고 있는데, 《內篇》은 神仙 되는 藥物, 奇怪한 世界, 養生, 巫俗 등으로 이루어져 있고 《外篇》은 人間의 得失과 세상살이에 關한 것이다. 葛洪은 오래 사는 길에는 鉛과 汞을 이용하여 만드는 丹이 중요한 것이고 導引이나 行氣는 보조적인 것이라 하였다. 그의 導引法에는 침을 삼키는 법, 이를 마주치는 법, 동물을 흉내내는 법 등이 소개되고 있다. 동물을 흉내내는 공법에는, 龍導, 虎引, 熊經, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 鳥申, 猿據, 兔驚 등이 소개되어 있는데, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 兔驚은 秦, 漢 時期에 보이지 않던 것들이다. 動物을 흉내내는 氣功法도 점점 發展하였음을 알 수 있다.

南北朝時代의 陶弘景²²⁾은 당시의 道教理論家, 醫學者이며 氣功家였는데, 《養性延命錄》에 古代 導引法의 方法과 理論들을 많이 記錄하였는데 특히 《導引按躡》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. 주로 現代의 保健功과 五禽戲 등에 該當하는 것인데, 華佗의 五禽戲도 여기서야 文字로 나타내게 된다. 虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥의 動作을 흉내내는데(現代에 전해지는 것과 좀 다르다). 힘 닿는대로 하여 땀이 나

16) 上揭書, pp.320~321

17) 高鶴亭 主編：前揭書, p.9

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

19) 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

20) “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 이르던)하면, 氣를 至極히 保存하게 되고, 그 後에 힘이 보이게 된다. 手脚을 문지르고 닦으며, 偃亞球學, 손을 伸展시키면서 拿擲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 이르니, 오래도록 修練하면, 自然히 알게 된다. 魂魄이 充盛하여지고, 精髓은 充堅하여져, 이 修練法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, 以意通宣. 老子가 道를 工夫한 것

도 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.”

21) 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯：前揭書, pp.322~325

22) 上揭書, pp.325~327

면 그친다고 하였다. 陶弘景은 以外에 《導引養生圖》, 《養生經》이라는 冊도 著述하였다 하나 이 冊은 遺失되었다.

5) 隋唐時代의 導引法

隋唐五代時期(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 時期이다. 隋, 唐 時期에는 按摩라는 用語가 導引과 같은 內容으로 쓰였다. 司馬承禎의 《史記索隱·扁鵲倉公列傳》 가운데서 摳引 곧 導引을 按摩라고 한다고 說明하였으며, 孫思邈의 《備急千金要方·養性篇》에 '按摩' 라는 章이 있는데, 그 內容인즉 導引이다. 隋나라 때에 이미 導引按摩를 醫學의 한 專門 科目으로 設置하고 있었다.

《隋書·百官志》에 의하면, 太醫署라는 기구 內에 按摩博士 2人을 두었다고 한다. 唐나라는 隋의 制度를 이어받아 太醫署 가운데 導引按摩 專門科目을 設置하였다. 《舊唐書·職官志》에는 다음과 같은 記錄이 있다. "按摩博士 1人, 按摩士 4人, 按摩工 16人, 按摩生 15人을 두었는데, 按摩博士가 按摩生을 管掌하고서 導引의 法을 가르쳤다."

《新唐書·百官志》에도 다음과 같은 記錄이 있다. "按摩博士 1人, 按摩士 4人을 종9품 아래 두었는데, 이들은 導引法을 管掌하고 가르쳐서 疾病을 없애고 다치거나 부러진 것을 바로 잡았다." 이로부터 당시의 導引科目에 의한 治療 範圍가 비교적 넓어서, 內科의 여러 疾病 뿐만 아니라 骨傷科에 해당하는 科目도 다루었음을 알 수가 있다. 이 밖에도 《唐書》에서 醫學 각 科目의 科擧試驗 制度를 記錄한 가운데 導引科目도 들어 있음을 볼 때, 唐나라 때에 이미 導引氣功이 專門科目으로서 比較的 完全한 教育 體制를 갖추게 되었음을 알 수가 있다. 唐

나라 때 太醫署 內에 設置된 按摩科가 中國 氣功史에 있어서 最初의 臨床教育機關이었다고 할 수 있다. 이렇듯 導引(按摩)이 國家 次元의 公的 制度로서 國家에서 經營하는 醫學 가운데 뚜렷한 자리를 차지하게 됨에 따라서 그 당시의 醫療氣功學이 크게 發展되었을 뿐만 아니라 큰 그릇을 가진 氣功人이 나왔고 氣功專門書籍이 이루어지게 되었던 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 氣功과 醫學을 體系的으로 緊密하게 結合시킨 最初의 書籍인데, 이 書籍에는 아주 많은 養生導引法들이 具體的으로 실려 있고, 專門的으로 病源 症候를 論하는 것으로 1700餘 가지의 症候를 記錄하였으나 特徵的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 "其燙熨針石別有正方 補養宣導 今附於後."를 強調하였으며, 補養宣導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 말하더라도 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. 예컨대 《風偏枯候》篇 가운데에서 "등으로 氣를 느끼고 두 발과 손가락을 펴고 마음을 잠재운다. 그리고는 머리 위에서부터 氣를 이끌어 생각으로 열 발가락과 발바닥 중심에 이

르게 한다. 21번 이끌 수 있게 되어 손바닥에 氣를 받은 듯 하면 그친다. 이것을 위로 는 泥丸으로 이끌고 아래로 湧泉에 이른다 는 것이다.”고 말한 것 등이다. 또한 隋나라 保健功法 以前の 保健功을 集大成 하였다 고 할 수가 있다. 얼굴 문지르기, 머리 빗기, 눈 안마, 코 비비기, 귀 당기기, 이빨 마주 치기, 침 삼키기, 마른 목욕 등으로서 五官의 疾病을 주로 治療하였다. 保健功法으로 內科疾病을 治療할 수 있는 경우도 있다고 하였다. 예컨대 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蠱毒 등은 이빨을 마주치고 침을 삼키는 것으로 治療할 수 있다고 한 것 등이다.

西紀 6世紀부터 7世紀까지의 孫思邈²³⁾(581~682)은 氣功 특히 醫療氣功의 풍부한 實踐과 탁월한 理論을 세우므로써 앞 시대 사람들이 닦은 基礎 위에 더욱 새롭고 깊고 정밀한 成果를 이룩하였다. 孫氏 氣功學이라고도 말한다. 그의 氣功學은 당시 뿐만 아니라 먼 뒷 날까지 큰 影響을 주었다. 그는 唐나라 임금의 招聘도 거절하고 오랫동안 民間에 살면서 醫學을 研究하여 백성들의 病을 治療하였다. 스스로도 氣功 養生을 實踐하여 100여세를 살았고 책을 써서 學說을 세웠다. 그의 80여년 臨床經驗과 스스로의 體驗을 모아서 두 질의 두터운 醫學冊을 지었으니, 《備急千金要方》 30권과 《千金翼方》 30권이 그것이다. 이 외에도 《唐書·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 썼다고 하는데, 잃어버린 것이 많다. 《備急千金要方》은 내용이 아주 豊富하고 臨床 各 科가 包含되어 있다. 이冊에 《養生篇》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.

巢元方이나 孫思邈 이외에도 많은 醫家들이 氣功을 實踐하여 醫療와 保健豫防에 活用하였으며, 그에 관하여 활발하게 著述을 하였으나 현재까지 전해지지 못하는 것들이 많다.

《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. 豫를 들면 現代의 雙手攀足動作이 卽, 이冊의 十八卷에서 나타났다.

楊上善(西紀 6世紀~7世紀)은 巢元方과 같은 時期를 살았다. 《黃帝內經太素》를 썼는데, 이는 《內經》에 대한 最初의 註解書이다. 이 책에서 그는 “導引이란 熊經鳥申, 혹은 五禽戲 같은 것이다.”라고 말하고 “導引을 하면 筋骨이 부드러워지기 쉽고 行氣를 하면 氣가 和暢해지기 쉽다.”고 하였다. 그래서 吐納과 導引 같은 方法을 통하여 氣血의 陰陽을 造化시켜서 가깝게는 病을 治療하고 멀리는 不老長生을 바란다고 하였다. 翟平(隋나라)은 《養生術》을 썼으나 전해지지 않는다. 蕭吉(隋나라)은 《帝王養生方》을 썼다. 蘇敬(唐나라 초)은 《脚氣論》을 지었는데, 그 곳에서 머리 빗질하는 保健功과 손으로 발을 잡는 導引法을 應用하여 脚氣病을 治療하고 있다. 그 方法은 《諸病源候論》의 그것과 좀 다르다. 王冰(西紀 8世紀)은 《黃帝素問注》를 써서 《內經·素問》을 정리하고 研究하는 分野에

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

있어서 영원히 남을 業績을 남겼다. 그의 養生理論은 老子와 莊子の 思想에 많은 影響을 받고 있다. 또한 導引이란 用語를 뜻 풀이하기를 “筋骨을 흔들고 關節을 움직이는 것이다.”라고 하였는데, 이것이 오늘날까지 상당한 辭典類에서 채택되고 있다. 裴煜은 醫家이면서 道家이기도 하다. 《延壽赤書》를 썼는데, 그 안에 해와 달을 存思하는 法, 日常生活에서 禁하고 꺼리는 것들이 들어 있다. 沈應善은 道引術에 正統했을 뿐 아니라 특히 飲食治療法에 뛰어나서 病을 治療하는 效果가 컸다. 《素問箋釋》을 썼고 그의 아들 長庚이 世業을 이어받았다. 魯殷(唐나라 말)은 《食醫心鑒》과 《導養方》을 썼으나 현재 전해지지 않는다. 그는 氣功과 醫學의 理論을 서로 結合하여 醫療와 保健을 위하여 活用하였는데, 특히 《黃庭經》과 《素問》에 정통하였다. 唐나라 後期の 陳希夷는 節氣를 살피서 練功하는 法으로 ‘天人合一’의 理致에 合致되는 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》를 만들었으며 이는 明清兩대에 자못 流行하게 되어 後代에 《遵生八牋》을 始初로 여러 養生書에 收錄되었다.²⁴⁾ 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.²⁵⁾

初期의 拳法 品勢는 導引派 修練法을 基礎로 하여 發展된 것으로 보이며, 그 以後로부터 拳法이 導引修練과 區別되어 發展하면서 修練의 目的이나 內容이 달라졌다고 보아진다. 그러나 그 窮極的 修練의 目的 內容이 다르다 하여도 導引 行氣 등의 內容들은 共通된다고 보아진다.

일반적으로 武家系統에서 ‘勁’ 이라 稱하

는 것을 強하게 하여 使用하는 것을 武術氣功이라 하는데 이 ‘勁’은 人體 內에 平素 鍛鍊시켜놓은 氣運을 意味한다.

武家系統 修練의 起源은 人類의 基本的 生存과 함께 함으로 根源의 으로는 모든 修練과 같은 起源을 가진다고 할 수 있겠지만 體系的인 修練法을 지닌 것은 記錄에 의하면 隨, 唐初 時期부터라고 보아진다. 最初의 記錄에 依하면 隨末時期에 唐 始祖 李世民에게 도움을 준 少林寺 僧侶들에게서 나타난다. 少林寺의 武家修練들은 보리達磨를 始祖로 하며, 原來는 參禪修練의 補助役割로서 만들었다고 傳해진다. 이러한 緣由로 少林寺 武家修練이 現代의인 武家系統修練의 根源이 된다고 할 수 있다. 일단 武家系統修練의 嚆矢는 八段錦으로 볼 수 있다. 八段錦은 原來 現代에 文式 八段錦이라 稱하여지는 修練法을 嚆矢로 하는데 《臙仙活人心法》, 《遵生八牋》, 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳眞》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》 등의 書籍들에 記載되어 있다. 그 以後에 武式八段錦은 明代에 이르러서야 나타나는데, 《萬壽丹書》에 記錄되어 있고, 그 具體的 方法은 清代에 이르러서야 《八段錦坐立圖說》에 나타난다.

八段錦 外의 有名한 修練法인 易筋經은 達磨祖師가 지었다고 傳해지며, 宋, 元 以前부터 僧侶들 사이에 널리 流布되었다고 傳해진다. 그러나 이 功法 역시 널리 알려진 時期는 明, 清代에 이르러서 이다.

6) 兩宋金元時代의 導引法

兩宋金元時代(960~1368)에 들어와서 醫, 儒, 佛, 道 各派의 氣功이 더욱 각자의 特色을 나타내면서 그 이전의 文獻들을 體系的으로 정리하고 古典에 대하여 註釋을 달고

24) 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

25) 張志哲 主編: 前掲書, pp.198~199

또한 새로운 發展을 계속하였다.

兩宋金元時代에는 煉丹이 興旺됨에 따라 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 조정에서 全國의 有名 醫學家를 모아서 8년에 걸쳐 理論과 經驗이 豊富하게 包含된 著書이며, 그 안에 北宋 이전의 導引 腹氣法이 5편 60종류로 나누어져 있다.

《神仙導引·上篇》은 주로 保健功, 《神仙導引·下篇》은 太上混元按摩法, 天竺按摩法, 《神仙腹氣·上篇》은 行氣法, 閉氣法, 五行氣法, 12時 息氣法, 息5行氣法 등, 《神仙腹氣·中篇》은 取陽時法, 眞理6氣訣, 《神仙腹氣·下篇》은 腹氣法에 대하여 記錄되어 있다. 冊 中에 導引腹氣에 關한 두 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, 捏目四眦, 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의인 保健功의 前身이 되었다.

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. 《小寶藏》이라고도 한다. ‘雜修攝部’는 北宋 以前 氣功法 및 그 著述을 모았고, ‘存思部’는 存思法 및 그 著述을 모았고, ‘諸家氣法部’는 많은 氣功著述을 모았고, ‘內丹部’는 內丹氣功의 著述을 모았으며, ‘三洞經教部’는 務成子の 《黃庭經》註釋이 실려 있다.

《道樞》는 南宋時代 曾慥가 南宋 以前의 內丹, 導引, 行氣 各家의 學說을 모아서 108 篇 42卷으로 만든 책이다. ‘眞誥篇’은 導引, 存思에 關한 內容이 실려 있고 ‘太清養生篇’은 ‘太清導引養生經’, ‘太清導引調氣經’이 실려 있고, ‘枕中篇’에는 孫思邈의 ‘攝養枕中方’이 실려 있고, ‘黃庭篇’에는 黃庭派 內丹 氣功이 실려 있고, ‘參同契篇’에는 參同契 內丹氣功이 실려 있고, ‘衆妙篇’에는 唐宋時代 醫, 儒, 佛, 道 各家의 導引法이 실려 있으며, ‘二關篇’에는 당시 養生家였던 劉卞功이 創案하여 편성한 道引術 한 마당을 完全하게 記錄하고 있다.

南宋 初期 太醫院에 教授로 任하던 張銳는 《鷄峰普濟方》에서 두 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.

《修真十書》에는 宋나라 때 石泰가 南宗 道教의 各家가 內丹을 論한 글들과 唐宋時代의 導引 著述을 모아 두었다.

宋代 張三峰은 氣를 運用함으로 敵을 制壓하는 技術을 주로 하는 內家拳을 만들어 내었다. 그의 峨眉波의 拳法修練術도 歷史가 깊으며, 拳法과 參禪을 같이 修練하므로 역시 內家拳에 屬한다.

宋代의 導引氣功은 中國醫學 理論의 重要한 部分을 차지하고 있는 五運六氣論 등 運氣學說이 唐代부터 빠른 速度로 發展되어 宋代에는 極에 이르러 世上을 휩쓸게 된다. 따라서 自然히 導引氣功의 理論에 影響을 주었다. 예컨데 陳搏이 지은 《24氣坐功導引治病圖》는 五運六氣論의 原理에 힘입어 1년 24절기에 따라서 病이 일어날 수 있는

틈새를 찾아내고 그에 맞는 導引 形式을 만들어 낸 것임과 같다. 또한 傳統 中國醫學에서 지켜오던 陰陽, 五臟六腑, 氣血에 關한 理論을 가지고 導引의 作用 原理를 풀어 밝히는 풍조도 크게 일어났다.

從前의 導引 方法들은 孫思邈의 按摩法 등에서 본 바와 같이 대부분 하나 하나의 區分動作들을 모아 놓은 形式이었는데, 宋代에 들어오면서 여러 區分動作들을 하나의 고도로 치밀하게 고안된 복합적이면서도 간결한 動作으로 녹여서 합치고 다시 그러한 動作들을 順序를 매겨서 하나의 흐름으로 엮어서 품세 한마당을 만들게 되는 傾向이 짙어지게 된다. 代表的인 것이 《24氣坐功 導引治病圖》와 《文八段錦》, 《武八段錦》이다.

《24氣坐功 導引治病圖》의 導引氣功 形式을 만든 사람은 陳搏(?~989)이다. 그의 字는 圖南, 諡號는 希夷先生이다. 武當山에 숨어 20여년 동안 辟穀을 하면서 매일 술 몇 잔을 마셨으며 뒤에 華山으로 옮겨 살았다. 內丹과 易學의 大家로서 《無極圖》를 華山石壁에 새겨 놓았고 《河圖》, 《洛書》의 原形이 되는 《先天圖》를 그렸으며 《指玄篇》, 《陰眞君還丹歌注》 등을 썼다. 이 導引法과 그림은 《案節坐功圖》, 《陳希夷坐功圖》, 《坐功圖》라고도 부른다. 導引 形式은 모두 24 姿勢로 되어 있고 한 節氣마다 한 形式의 姿勢가 짝지워져서 그 節氣의 이름을 갖고 그 節氣의 氣運에 해당하는 臟腑의 導引을 맡아서 그에 따른 病을 治療하는 것으로 되어 있다.

民間에서는 陳希夷의 《坐功圖》 이외에도 몇가지 八段錦이 流行하였는데, 크게 나누어 두가지 類型이 있었다. 이 두가지 類型을 뒤에 文八段, 武八段이라 부르게 되는데, 일반적으로 八段錦이라 하면 文八段錦

을 가리킨다. 文八段은 앉아서 하는 것을 前提로 하여 說明되어 있고 武八段은 서서 하는 것을 前提로 說明되어 있다. 宋代 大哲學者 朱熹는 參同契가 龍을 잡는 技術이라면 八段錦은 돼지를 모는 技術이라 할 수 있을 것이라 하면서 老年에는 八段錦을 오히려 더 절실하게 생각하게 되었다고 하였다.

宋代에 八段錦 導引法이 큰 기세로 流行된 뒤로 이제까지 7~800년간 氣功 發展에 끊임 없이 깊은 影響을 주고 있다. 明, 淸時代에 생겨난 12段錦이나 16段錦 등은 모두 八段錦이 發展의 結果로 늘어나면서 이루어진 것이며, 近代, 現代 各派에서 만들어내고 있는 八段錦이나 100段錦 어느 것이나 宋代 原始 八段錦의 影響을 받지 않은 것이 없다.

그 외에도 動脈을 늘렸다 놓곤 함으로써 피를 통하게 하는 새로운 導引 方法인 '二關法'이라는 것이 크게 流行하기도 하였다.

한편, 導引은 굳이 어떤 고정된 形式에 따를 필요 없이, 때에 따라 필요에 따라 굽히고 펴고, 쳐다보고 내려 보고, 걷고, 눕고, 기대어 서고, 발길질 하고, 산보도 하고, 소리도 내고, 숨도 쉬고 하면 된다는 主張도 생겨났다. 《保生要錄》에서는 "時節을 가리지 않고 횡수도 따지지 않는다. 여유 시간 있을 때 편의대로 行하면 效果가 난다."고 말하였다. 뒷날 導引氣功의 흐름에 대하여 많은 影響을 주었다.

宋代의 動物 模倣 導引法들은 한편으로 옛 動物 模倣 氣功의 形式을 최대한 찾아내서 널리 알리고, 다른 한편으로는 새로운 形式을 만들어 내기도 한다. 앞의 것에 속하는 것으로는 《老子五禽六氣訣》, 《五禽 導引圖》 같은 것이 있고 뒤의 것에 속하는 것으로는 《道樞, 聖胎篇》에 실려 있는 '擺

風翅', '怪栢蟠龍', '蒼鴉鼓翼' 같은 것이 있다.

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 “氣滯痰厥寒熱者 治以導引” 이라 하였다.

7) 明清時代의 導引法

明清(14世紀 末~20世紀 初)時期에 中國의 導引法은 새로운 發展을 하여 그 重要性에 있어서나 정리된 규모에 있어서나 지난 어느 時期보다 많은 功積을 남긴다. 導引法은 傳統의 功法들을 이어받으면서 나아가 많은 새로운 形式들을 만들어 내는데, 《易筋經》은 參禪의 功法과 導引을 融合시킨 代表的 形式이다. 醫療방면으로는 각 專門家들의 功法을 모아 녹여서 症勢에 따라 그에 맞게 功法을 펼치는 것을 基本 原則으로 삼았다.

明清 時期에는 많은 醫家, 學者들이 옛 導引氣功法을 정리하고 책으로 刊行하였다. 《按摩導引法》, 《治萬病坐功訣》, 《養生導引法》, 《導引按摩篇》, 《巢氏補養宣導法》, 《赤鳳髓》, 冷謙의 《修齒令要旨》, 高濂의 《遵生八牋》, 胡文煥의 《類修要訣》 등이 이 時期에 刊行된 重要 導引氣功 書籍이다. 특히 《遵生八牋》은 가장 많은 導引法을 모아 놓고 있다. 收集한 資料가 豊富하여 後代에도 여러 가지로 參考가 된 書籍이다. 그에는 10여 가지의 導引法이 실려 있다. 《赤鳳髓》는 아주 훌륭한 그림 솜씨로 豊富하게 導引 姿勢를 그려 놓고 說明을 곁드린 점이 特色인데, 그에는 72폭의 그림이 있다.

이 時期에는 오랜 傳統을 가지고 전해 내

려온 導引法의 品세를 무척 重要하게 여겼는데, 그 中에서도 五禽戲, 八段錦, 陳希夷坐功 등이 그러하였다.

오늘날 볼 수 있는 여러 五禽戲에 關한 그림 가운데 가장 最初의 것이 明나라 때에 나타났다. 그것은 《赤鳳髓》에 그려져 있는 남자의 姿勢 그림과 《萬壽丹書》에 그려져 있는 여자의 姿勢 그림이다. 淸나라 때에는 五禽戲가 더욱 여러 번 정리되고 刊行되었는데, 五禽戲만 單行本으로 刊行한 것으로는 《重刻五禽戲圖說》이 있다. 淸나라 때에는 小說 등 文學 作品에서도 五禽戲가 다루어졌다. 怪奇小說로 分類되는 《요제지이》에는 五禽戲가 상당히 精確하게 描寫되어 있다. 그리하여 五禽戲 導引法에 많은 流派가 이루어졌는데, 五禽戲가 姿勢를 模倣하고 있는 動物은 虎, 熊, 鹿, 猿, 鳥이다.

八段錦 中에서 文式 八段錦은 《遵生八牋》, 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳眞》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》 등 이 時期에 刊行된 氣功 著書에 들어 있다. 武式 八段錦은 明나라 때 刊行된 《萬壽丹書》에 실려 있었지만 그것은 그림이 없고 方法을 歌辭 形式으로 쓴 글뿐이었는데, 淸나라 末期에 이르러 《八段錦坐立圖說》에 비로소 그림과 함께 說明이 나타났다.

陳希夷 坐功은 明나라 때에 刊行된 《遵生八牋》과 《重訂欣賞篇》에 실려 있다. 明과 淸 사이에는 손으로 베껴 그린 《導引圖》 또는 《元人導引圖》라는 것이 여러 種類 흘러 다녔는데, 그것들은 八段錦과 陳希夷 坐功을 짜 엮어서 이루어진 것들이었다.

또한 이 時期에 새로 만들어 낸 導引法들은 이 때까지의 導引法을 基礎로 하고 形式

은 간결하게 考案되었으나 效果는 높은 導引形式과 품세들이 적지 않게 새로 만들어졌다.

12段錦은 文式 八段錦에서 발전된 것인데, 八段錦의 歌辭 形式으로 된 글구절을 더욱 分解하여 12 文段으로 나누고 각 文段에 따른 그림을 그리고 구체적으로 功法을 익히는 차례와 內容을 說明하였다. 修練하는 姿勢는 앉아서 하는 姿勢이다.

12段 動功 역시 12段錦이라고도 부른다. 이빨 마주치기, 침 삼키기, 얼굴 문지르기, 귀 두드리기, 두 어깨 감아 돌리기, 하늘 받치기, 왼쪽 오른쪽 활쏘기, 丹田 문지르기, 등 뒤 신장 부위 문지르기, 涌泉穴 문지르기, 엉치 문지르기, 왼쪽 오른쪽 다리 번갈아 들기 등 功法으로 되어 있는데, 《壽世靑篇》, 《馮氏錦囊秘錄》에 실려 있다.

16段錦은 앞 사람들이 만든 導引法의 基礎 위에 가장 많은 사람들이 使用하는 導引方式을 가려 모아서 정리하여 이루어 낸 것이다. 주요한 運動 形式은 굽히고 펴기, 등 펴기, 몸 돌리기, 어깨 굽구치기, 발 밟기, 팔 벌리기, 두드리기 등으로 이루어져 있고, 앉아서 익히는 姿勢와 서서 익히는 姿勢 두 가지가 있다. 《修齡要指》, 《壽世靑篇》에 실려 있다.

却病延年16句術은 《導引却病歌訣》, 《導引歌訣》이라고도 부른다. 다섯 字 한 句節로 되어 있는 노래 形式의 글로 導引歌訣을 읊고서, 각 句節 아래에 詳細한 解說을 붙여 놓아서 應用하기에 편하게 되어 있다. 《修齡要指》, 《紅爐點雪》 등에 실려 있다. 明清 때부터 流行되어 온 《陸地仙經》에서는 이 16句節에 더욱 보태어서 20 句節을 만든 功法을 說明하고 있다.

婆羅門 導引12法은 五禽戲의 뒤를 이어서 또 하나 動物의 姿勢 模倣을 爲主로하는 導

引法의 품세이다. 龍, 龜, 麟, 虎, 鶴, 鸞, 駕, 熊, 寒松, 冬柏, 仙人, 鳳凰 등이 姿勢의 標本이 되고 있다. 《遵生八箋》에 실려 있다.

分行外功訣은 體 各 部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살피서 그에 맞추어 각 功法을 엮어 놓은 導引法의 품세이다. 모두 17節로 되어 있는데, 마음, 몸, 머리, 얼굴, 귀, 눈, 입, 혀, 이빨, 코, 손, 발, 어깨, 등, 배, 허리, 신장 등으로 導引하는 內容이다. 《壽世傳眞》, 《內功圖說》 등에 실려 있다.

延年九轉法은 却病延年法이라고도 부른다. 모두 9가지 그림으로 된 姿勢인데, 주요한 것은 주무르기, 문지르기, 밀기 등이며 8가지는 모두 서서 익히는 姿勢이고 끝의 1가지는 跏趺坐로 앉아서 익히는 姿勢이다.

尊生導養編은 일종의 스스로 익히는 按摩法인데, 明清時期에 가장 널리 퍼진 保健功이며 매우 자세한 說明이 있는 것이다. 모두 80가지의 姿勢로 이루어져 있고 單行本으로 되어 있다.

易筋經은 이 時期에 流行한 導引法 가운데 뒷날에 대한 影響이 가장 컸던 功法으로 達摩祖師가 지었다고 되어 있다. 여러 資料에 의하여 綜合 判斷하면, 宋元以前에는 小林寺 僧侶들에게는 널리 전해지고 있었으나 바깥으로는 거의 전해지지 않고 있다가 明清時代가 되면서 일반 사람들도 널리 알게 되어 날로 流行하게 되고 여러 流派가 생기면서 形式도 變化되었다고 할 수가 있다. 易筋經은 一種의 안과 밖을 함께 鍛鍊하여 몸을 강하게 만드는 氣功法인데, 안을 단련하는 것을 洗髓(뼈 속을 씻는다는 뜻), 바깥을 단련하는 것을 易筋(筋肉을 바꾼다는 뜻)이라 한다. 《易筋經, 總論》에서는 “洗髓라는 말은, 사람이 태어나면 五臟六腑와 모든 뼈까지도 찌꺼기 物質이 끼이기 마련

이므로 이것을 썼어버려서 한 점 흠이나 막힘이 없어야 聖人の 문으로 들어갈 수가 있게 되기 때문에 말하는 것이다. 이에 의하지 않고 眞理의 길로 나아갈 터전은 없다. 뼈 속을 씻겠다는 것은 그 사람의 안을 맑게 하겠다는 것이고 筋肉을 바꾸겠다는 것은 그 사람의 바깥을 굳건하게 하겠다는 것이다.” 그래서 易筋經의 鍛鍊은 內功과 外功의 두 過程을 거치게 되어 있다.

淸나라 末期에 이르러 《易筋經圖說》과 《全圖易筋經》이 널리 퍼져나갔다. 《易筋經圖說》은 역시 12 姿勢의 動作으로 되어 있는데, 氣가 손 끝으로 나간다고 생각하면서 수를 헤아리는 要領을 곁들이고 있다. 《全圖易筋經》은 第1式, 第2式, 第3式으로 이루어져 있는데, 第1式은 《易筋經圖說》과 거의 같고 第2式과 第3式도 鍛鍊 內容은 거의 비슷하다고 한다. 이 두 가지 易筋經은 外氣를 發射할 수 있는 要領을 익히도록 되어 있어서 外氣治療나 또는 外氣를 發射하는 武術에 利用되었다고 한다. 또한 淸나라가 끝날 무렵에 《易筋經》과는 별도로 나누어진 《洗髓經》이 책으로 나왔는데, 이는 원래의 易筋經 功法를 基礎로 하여 더욱 나아가서 內功 鍛鍊을 強化하고 있는 것이다. 오늘날까지 많은 流派가 이루어지면서 끊임없이 流行하고 있다.

朱權은 明 太祖의 16째 왕자인데, 學問도 깊고 醫藥과 氣功에도 정통하였다. 《活人心法》에서 마음을 중요시하여 “疾病을 治療하고 싶으면 먼저 그 마음을 다스리라.”고 말하였다. 氣功養生法인 胎息法, 導引法(결국 保健功과 八段錦), 却病延壽六字訣, 四季節 養生歌 등이 실려 있다.

徐春圃의 《古今醫統大全》에는 뒷부분 여러 卷에 氣功養生의 方法과 經驗에 대하여 많은 分量을 싣고 있다. 그 가운데에는

行氣波 氣功 등 靜功에 屬하는 것과 導引 등 保健功의 內容을 가진 것들이 包含되어 있다. 그는 氣功이 疾病을 豫防하는 作用을 갖고 있음을 특히 重要하게 생각하였으며, 자기 나뉠므로 온 몸을 사용하는 保健功 方法을 한 가지 만들어 내었다.

楊繼洲(1522~1620)는 明나라 中~末期에 鍼과 灸로 有名하였는데, 內丹氣功에도 정통하고 있었다. 그는 任督 두 脈이 氣功 특히 內丹氣功과 밀접한 關係가 있음을 強調하여, 氣功의 種類가 비록 많지만 실제 鍛鍊은 어느 것이나 任督 두 脈을 調節, 強化, 流通시키는 일을 떠나 있지 않다고 하였다. “사람에게 任督脈이 있음은 하늘과 땅에 주와 午가 있음과 같다...나누어 보면 陰과 陽으로 서로 섞이지 않지만 합쳐서 보면 둘이면서 하나요 하나이면서 둘인 것이다...” 이어서 任督脈이 功法를 修練하는 데 있어서 차지하는 意義를 強調하고 小周天의 過程을 자세히 說明할 뿐만 아니라 한 段階 한 段階 겪게되는 感覺도 밝히고 있다. 또한 功法를 鍛鍊할 때에 지켜야 할 基本의 事項들과 禁하고 꺼리는 것들을 밝히기도 하였다. 《鍼灸大成》에는 당시로서는 아주 값진 氣功理論을 說明하고 있던 《導引本經》이 包含되어 있기도 하다.

《醫學入門》을 著述한 李梴은 16世紀 醫師인데, 靜坐 등 움직임을 여의는 系統의 氣功에 대하여는 疑心을 갖고 있어서 찬성하지 않고 導引法을 認定하는 立場이었다. 그리고 各 種類의 疾病의 性質이나 病 部位에 相應하는 導引의 姿勢나 注意事項들을 만들어 놓았다. 또한 功法鍛鍊 중에 필요한 마음과 呼吸의 關係에 대하여 자세하게 說明하기도 하였다. 이 외에도 당시 導引功法 등에서 자주 나타나는 不作用, 곧 偏差와 鍛鍊 時에 禁하거나 꺼리는 事項 등도 예를

들어 놓고 있다.

張景岳(약 1563~1640)은 한 시대를 대표 할만한 醫家인데, 氣功 方面에 대하여도 상당히 깊은 能力을 갖고 丹田, 命門 理論을 밝히고 氣功을 배우고 익히는 入門 過程을 보여주기도 하는 등 貢獻을 하였다. 그의 命門 理論은 醫學과 道敎의 學說을 잘 녹여 합친 것이다. 命門에 있는 眞陽을 人體에 있어서 가장 보배로운 것이라고 생각하였다. 氣功을 하려는 사람은 우선 氣를 잘 고를 수 있는 까닭을 밝게 알아야 하는데, 그러기 위하여는 閉氣부터 익혀야 한다고 하였다. 그러나 몸은 편안하고 氣는 평화로워서 意와 氣가 서로 다투는 일이 없어야 한다고 주의를 하기도 하였다. 그는 氣功의 功法이 많기는 하지만 그 간추린 뜻은 대부분 서로 같다고 생각하면서 《蔣氏調氣篇》, 《蘇氏養生訣》, 《李真人長生十六字訣》 등에 실려 있는 存思, 內視, 導引, 按摩, 吐納, 延期의 姿勢, 鍛鍊 時間 및 注意事項 등을 說明하였다.

龔居中은 《萬壽丹書》와 《紅爐點雪》을 著述하였는데 《萬壽丹書》는 養生 專門書籍이고 《紅爐點雪》은 肺結核 專門書籍이다. 이 두 책은 氣功 醫學 方面에 높은 가치를 갖고 있는 것이다. 《萬壽丹書》에는 五禽戲 그림과 武式 八段錦이 실려 있다. 《紅爐點雪》은 龔居中이 肺結核을 치료하면서 겪은 경험을 모아 놓은 것인데, 그 가운데에는 藥物, 鍼灸 외에 氣功을 應用한 治療法이 들어 있다. 이 외에도 여러 가지 功法을 실고 있는데, 특히 두드러진 점은 매 한 가지 方式마다 그 뒤에다가 그 方式과 相應하는 臟腑와의 關係, 作用하는 方式 및 주로 治療하는 疾病 들을 자세하게 說明하여 놓아서 臨床에 應用하기에 아주 적합하게 되어있다는 것이다.

曹珩의 《保生秘要》는 17세기 이전의 수 많은 氣功 治療法들을 모아 놓고 있다. 《南北規中引》章에서는 功法 鍛鍊의 基本原理, 方法 및 規則을 뚝뚝그려 論하고 있다. 《治證分科》章에서는 다섯 氣運의 막힘을 論하고, 다시 네 가지 큰 病證을 論한 뒤에 각 病症別로 나누어서 導引과 運氣 功法의 方法을 說明하였다. 이 章에서 論한 病證은 46 가지이다. 《女功却病》章은 오로지 婦女子의 生理와 病理의 特徵에 根據하여 이루어진 것이다. 《劇言》章에서는 功法 鍛鍊에 基本的으로 요구되는 條件과 注意事項들을 說明하고 있다.

尤生洲가 自身의 스승 李中粹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 등의 煅煉方法을 收錄하였다. '導引却病法'은 바로 오늘날 행해지고 있는 氣功 治療法이다. 이 책에서 導引却病法의 基本的 作用 및 그를 應用하는 意義를 說明하고 있다. "...사람에게는 精, 氣, 神이라는 세 가지 보물이 있는데, 살아가면서 感情과 慾心에 가려지게 되어 늙고 病들게 된다. ...呼吸, 吐納, 存思, 閉息, 按摩 등이 비록 큰 길은 아니지만 부지런히 오래 쌓으면 病을 쫓고 壽命을 늘일 수 있다. ...氣가 쌓이면 關門을 열 수 있게 되고 마침내 다시 살아나는 效果가 생기게 되는데, 오래 계속하면 任督脈이 서로 通하고 물과 불이 서로 건너게 된다..." 導引却病法에는 '內養功', '動功', '靜功' 세 部分으로 되어 있다. 內養功은 다시 內養下手訣, 運氣法, 固精法과 定神法으로 나누어진다. 下手訣은 呼吸 고르기. 運氣法은 氣功 用語로서의 小周天 經路를 따라 意識으로 氣를 運行하는 功法인데, 病이 발생되어 있는 部位를 存思하는 工夫를 包含하고



그림 1. 馬王堆 導引圖

있다. 固精法은 왼손, 오른손을 9번씩 바꾸어 가면서 한 번 비비고 한 번 감싸 쥘다. 動功에는 12段錦과 16段錦이 포함되어 있다. 靜功의 주요한 功法은 六字氣訣과 調息法이고 氣功의 小周天도 포함되어 있다.

馮兆張의 《馮氏錦囊秘錄》에는 呼吸靜功要訣, 任督2脈導引秘旨, 12段錦 등이 編集되어 있다. 呼吸靜功에는 調息法, 胎息法, 16字訣 등이 포함되어 있다.

吳尙先(약 1806~1886)의 《外治醫說》은 그가 先代의 醫學 書籍 가운데 外治에 關聯된 論述과 民間에 流行하던 外治法과 그의 20년 臨床 經驗을 結合하여 쓴 것이다. 이 책의 주요한 特徵은 理論과 方法을 함께 重視한다는 것이다. 이 책에 포함된 氣功 治療法으로는 胎息法, 六字氣訣, 按摩로 五臟을 補하는 法, 導引法, 小周天法, 침삼키기 및 머리, 몸통, 팔다리에 대한 保健功 등이 있다. 이 외에도 세 丹田과 세 關門의 位置에 대하여도 論하여 놓은 것이 있다.

淸 後代의 潘播如가 編著한 《衛生要術》을 王祖源이 再 編集한 《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 說明하는 特徵이 있다.²⁶⁾²⁷⁾

3. 導引法の 考察

1) 馬王堆導引圖 - 그림 1.

1973년에 湖南城 長沙 地方에서 漢代의 것으로 認定되는 墳墓에서 많은 古代 자료들이 出土되었는데, 그 가운데에는 비단에 그려진 氣功 그림이 있다. 이를 導引圖라고 이름 붙였는데, 氣功 그림의 記錄으로는 歷史上 最初의 자료이다.

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 각 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

26) 金光湖: 前掲書, pp.14~47

27) 張和著: 中國氣功學, 五州出版社, pp.11~34



그림 2. 五禽戲

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.

2) 五禽戲(漢·華佗) - 그림 2.

華佗(145~206)는 中國 醫學史에 있어서 큰 역할을 했을 뿐 아니라 氣功學에 대하여도 탁월한 業績을 남겼다. 그는 養生의 道理에 正統하여 앞 시대의 氣功理論을 이어 받음에 그치지 않고 새로운 發展을 이루었

다.

그는 “人體는 勞動을 하려 하지만, 極에 이르는 것은 부당하며, 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 방법을 만드니 五禽戲라 한다. 첫째를 虎, 둘째를 熊, 셋째를 鹿, 넷째를 猿, 다섯째를 鳥라 한다. 이것으로써 疾病을 없앨 뿐만 아니라 導引의 역할도 한다.”라 하였다. 五禽戲를 하면 “맘에 흥건히 짓고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때 쬐면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다.”고 하였으며, “華佗의 弟子普는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 聰明하고 齒牙가 完全하였다”고 한다.

(1) 虎戲

四肢距地 前三擲 却三擲 長引膺 乍前乍却 仰天即 返伏距地 行前却各七²⁸⁾

28) 沈壽 著 : 導引養生圖說, 北京, 人民體育出版社, 1992, pp.120~131 ; 陶弘景의 《云笈七

(2) 熊戲

正仰以兩手抱膝下 舉頭左擘地七右亦七 擲地手左右托地各七²⁹⁾

(3) 鹿戲

四肢距地 引項反顧 左三右三 左伸右脚 右伸左脚 左右伸縮 亦三止³⁰⁾

(4) 猿戲

攀物自懸 伸縮身體上下 以脚拘物倒懸 左七右七 坐左右手拘脚五按各七³¹⁾

(5) 鳥戲

立起翹一足申 兩臂揚扇用力各二七 左申脚起挽足指各七申縮兩臂各七也³²⁾

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.

華佗의 弟子가 정리 보충한 《華氏中藏經》에 華佗의 가르침이 잘 반영되어 있다. “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 피부에 들며 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 말아

야 할 것을 按摩하면 皮膚가 진무르거나 붓고 筋骨이 늘어났다. 무릇 治療는 合當한 것으로써 하여야 한다. 內에 客邪가 없으면 導引하지 말고 外에 淫氣가 없으면 按摩하지 말라.”

3) 靈劍子, 靈劍子引導子午記(晉·許遜)

晉代의 許遜(239~374)에 이르러 비로소 內丹이라는 말을 明確하게 使用하였을 뿐만 아니라 실제로 修鍊하여 더욱 辟靑했다. 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.³³⁾³⁴⁾ 특히 《靈劍子·導引勢》는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것으로 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된다. 許遜은 《靈劍子》³⁵⁾에서 導引에 關하여 “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, 伸展拿擲, 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.”³⁶⁾³⁷⁾이라 하였다.

箋》卷三十二 《雜修攝·導引按摩》中 《五禽戲訣》에서 出典.

29) 上揭書, pp.120~131

30) 上揭書, pp.120~131

31) 上揭書, pp.120~131

32) 上揭書, pp.120~131

33) 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯: 前揭書, pp.320~321

34) 高鶴亨 主編: 前揭書, p.9

35) 李遠國 編著: 前揭書, p.181

36) 許遜 述: 前揭書, p.214.

37) “무릇 胎息服氣를 하고자하면, 導引이 于先

許遜은 內丹 腹氣를 鍛鍊하면서, 한편 그 入門 過程에서는 導引法이 必要하다는 입장이었다.

그의 導引法은 세 가지 類型으로 나눌 수 있다.

① 腹氣를 鍛鍊하기 위한 豫備功

뒷날 外功과 保健功으로 나누어져 行해지게 되는 것들이다. 주로 얼굴, 머리, 오관, 팔다리, 몸통의 각 부위를 스스로 按摩 및 導引하는 功法들이다.

② 五臟을 補하는 導引法

뒷날 16段錦導引法이 만들어 지는 발판이 된 것들인데, 春-肝, 夏-心, 秋-肺, 冬-腎, 네 換절기-脾를 補하는 功法으로서 앉아서 하는 式과 서서 하는 式이 있다. 주로 팔다리와 몸통을 運動하고 두드리는 方法이다. 이로써 治療하는 病이 30여 가지에 이르고 하였다.

③ 導引訣

모두 8 姿勢인데, 뒷날의 8段錦과 比較해 보면 서로 몇 가지씩 들어가고 빠진 것이 있다. 《靈劍子引導子午記》의 끝 부분에

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 후에 힘이 보이게 된다. 手脚을 문지르고 닦으며, 偃亞球擧, 손을 伸展시키면서 拿擲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 이르니, 오래도록 修練하면, 自然히 알게 된다. 魂魄이 充盛하여지고, 精髓은 充堅하여져, 이 修練法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, 以意通宣. 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.”

記錄되어 있다. 許遜이 총정리해 놓은 各種類의 功法들은 뒤에 《聖濟總錄》, 《普濟方》, 《遵生八箋》 등 유명한 氣功 著述에서 흔히 引用되기에 이른다. 氣功學 發展에 크고 깊은 影響을 주었다는 것을 알 수 있다.

4) 易筋經(北魏·菩提達摩) - 그림 3.

《易筋經》은 達摩祖師가 지었다고 되어 있다. 여러 資料에 의하여 綜合 判斷하면, 宋元 以前에는 小林寺 僧侶들에게는 널리 전해지고 있었으나 外部로는 거의 전해지지 않고 있다. 明清時代가 되면서 일반 사람들도 널리 알게 되어 날로 流行하게 되고 여러 流派가 생기면서 形式도 變化되었다고 할 수가 있다. 易筋經은 內外를 함께 鍛鍊하여 몸을 強하게 만드는 일종의 氣功法인데, 內部를 鍛鍊하는 것을 洗髓(뼈 속을 씻는다는 뜻), 外部를 鍛鍊하는 것을 易筋(筋肉을 바꾼다는 뜻)이라 한다. 《易筋經·總論》에서는 “洗髓라는 말은, 사람이 태어나면 五臟六腑와 모든 뼈까지도 찌꺼기 물질이 끼이기 마련이므로 이것을 씻어버려서 한 점 흠이나 막힘이 없어야 성인의 문으로 들어갈 수가 있게 되기 때문에 말하는 것이다. 이에 의하지 않고 眞理의 길로 나아갈 터전은 없다. 뼈 속을 씻겠다는 것은 그 사람의 안을 맑게 하겠다는 것이고 筋肉을 바꾸겠다는 것은 그 사람의 바깥을 굳건하게 하겠다는 것이다.” 그래서 易筋經의 鍛鍊은 內功과 外功의 두 過程을 거치게 되는데, 세 段階로 나누어 볼 수 있다.

(1) 鍛鍊 過程

① 가운데를 지켜 氣를 쌓는다.

웃을 느슨하게 풀고 드러누워 한 손바닥을 명치 위에 붙인다.(이곳을 가운데대라고 한다.) 그리고는 눈 빛을 안으로 감싸고 귀

에 들리는 內面의 소리에 귀 기울이며 코로 드나드는 숨을 고르고 입으로 나가는 氣를 봉하며 몸을 피로하지 않게 풀어놓고 그 뜻이 내달리지 못하게 가두며 팔다리를 움직이지 말아서 한 생각으로 마음을 잠재우는데, 먼저는 그 치우침 없는 眞理의 길만을 想像하다가 뒤에는 모든 헛된 생각을 끊어버리게 된다. 차츰 한결같이 움직임이 없게 된다.(이러함을 지키기라고 한다.)

② 딴 생각을 없앤다.

사람 몸의 精神이나 氣血은 스스로 安靜할 줄을 모르고 언제나 사람의 뜻 곧 마음의 초점을 따르게 되어 있다. 따라서 위에서 가운데를 지킬 때 마음의 초점을 손바닥 밑에 흠어짐 없이 머물러 있게 하면 精神과 氣血도 그 곳으로 모여 쌓인다. 오래 계속한다. 만약 마음의 초점을 팔다리로 돌아다니게 하면 엉겨 쌓였던 精神과 氣血도 그를 따라 팔다리로 흠어져 나가서 바깥은 튼튼

해 지지만 안은 그렇지 못하게 된다.

③ 저절로 온 몸에 充滿해진다.

위와 같이 가운데를 오래 지키며 딴 생각을 없애노라면 精神과 氣血이 저절로 가운데에 모이고 쌓여서 힘도 절로 늘어나고 氣도 온 몸에 充滿해지게 된다.

(2) 鍛鍊 方法

① 주무르기

스스로 하거나 남의 힘을 빌려 하거나, 腹部를 按摩하는 것은 본래 外功에 屬하였는데, 易筋經에서는 內功을 鍛鍊하는 중요한 方法으로 應用하게 되었다. 氣功史에 있어서 참으로 큰 發明이라고 할 수가 있는 일이다. 이로부터 按摩 導引이 內功 鍛鍊에 있어서도 중요한 作用을 하게 된다. 주무르기의 基本的 作用은 그 筋肉과 뼈를 갈고 닦는 것인데, 세 段階가 있고 한 段階마다 100일씩 익힌다. 주의할 것은 季節의 氣候 變化 法則에 맞추어야 한다는 것과 문지를

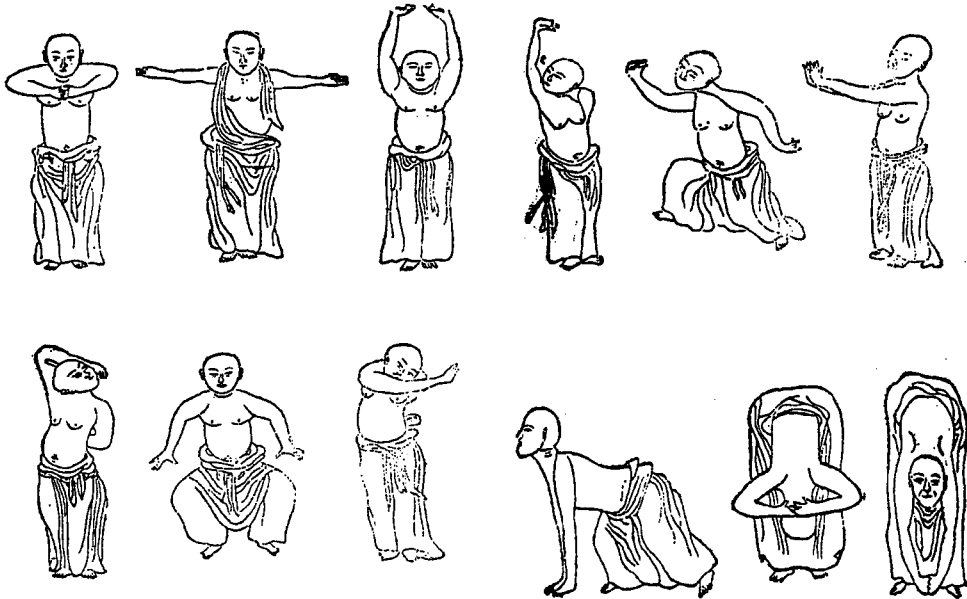


그림 3. 易筋經圖說

때에는 언제나 몸의 오른쪽에서 왼쪽으로 향하여 민다는 것, 그리고 힘을 주는 要領은 가볍게 하다가 점점 무겁게 하고 알게 하다가 점점 깊게 한다는 것이다. 나무 몽둥이나 돌 자루 같은 도구를 이용하여 두드릴 수도 있다. 결국 內部가 튼튼하고 精神에 勇氣가 살아나는 것을 目的으로 한다.

② 易筋經 12 動作

《易筋經》을 읽고 있는 책에는 언제나 12가지 動作의 자세를 그림으로 그려 놓은 《易筋經12勢圖》를 읽고 있는데, 청나라 이후로 가장 널리 퍼진 氣功法이며 그를 읽고 있는 책도 많다. 그러나 각 책에 실려 있는 내용이 대부분 비슷비슷하다. 다음과 같다.

- ㄱ. 위태가 절구공이를 바치는 동작
(마음과 몸과 기가 지극히 조용하고 손은 공손하게)
- ㄴ. 위태가 절구공이를 바치는 동작
(발끝으로 서고 앞을 쳐다보며 마음을 조용히)
- ㄷ. 위태가 절구공이를 바치는 동작
(두 주먹을 힘주어 무거운 것을 꺼안듯 거두어 들인다)
- ㄹ. 별을 따고 북두를 바꾸어 놓는 동작
(들여마신 숨을 멈추고 힘을 주며 한다)
- ㅁ. 발톱을 세워 나래 펴기
(손 끝까지 힘을 주며 옆구리 힘으로 한다)
- ㅂ. 아홉 마리 쇠꼬리를 거꾸로 이끌기
(아랫배로 기를 움직이되 긴장되지 않게 비우고 풀어 놓고 두 어깨로 힘을 써서 한다)
- ㅅ. 아홉 귀신이 등 칼 뽑기
(무릎 펴고 한쪽 어깨로 힘을 쓴다)
- ㅇ. 세 부위가 땅으로 내려 앉기
(천 근을 들듯, 땅을 움켜 쥐듯 손에 힘을 준다)
- ㅈ. 청룡이 발톱 찾기

- (어깨와 등에 힘은 준다)
- ㅊ. 엎드린 범이 먹이 때려잡기
(어깨, 등, 열 손가락의 힘으로 한다)
- ㅋ. 뒤통수 두드리기
(두 손목으로 뒤통수를 힘껏 감싼다)
- ㅌ. 꼬리 흔들기
(무릎 펴고 뒤꿈치로 떨어진다)

언제나 숨은 고르고 마음은 파동치지 않아야 한다. 그리고는 움직임을 여의고 조용히 앉아서 눈을 감고 숨을 고르게 하여 마음이 흩어짐 없이 한 곳에 머무르며 조용하게 된 뒤에 일어난다.

③ 이외에도 손 鍛鍊, 神力八段錦, 精神, 勇氣 기르기 등을 追加로 鍛鍊하기도 하였다.

5) 鍾離八段錦(唐·鍾離權) - 그림 4.

鍾離 八段錦은 여동반이 石壁에 써 놓은 뒤로부터 世間에 전해지게 되었다 하는데, 책으로는 《修真十書》에 처음으로 그림과 함께 나타나고 있다. 그 要領은 다음과 같다.

눈을 감고 마음을 잠재우며 가부좌를 틀고 앉는다.

- ① 엄지를 감싸쥐고 생각과 정신은 움직임과 변화를 여윈 채 이빨을 36번 마주친다.
- ② 두 손으로 뒤 통수를 감싸서 양쪽 귀를 두드려 팡팡 소리를 24번 듣는다.
- ③ 천천히 목을 왼쪽 오른쪽으로 틀어 돌리기를 한다. 혀끝으로 입안(특히 이빨)을 물을 휘젓듯 하여 침을 우려내기를 36번 하여 그 정신의 물을 입 안 가득하게 한 뒤 한 입에 3번으로 나누어 꿀꺽한다. 침을 따라 氣가 저절로 들어간다.
- ④ 氣를 닫고 손을 열이 나도록 비벼 등 뒤 命門穴 部位를 문지르고 나서 氣를 한

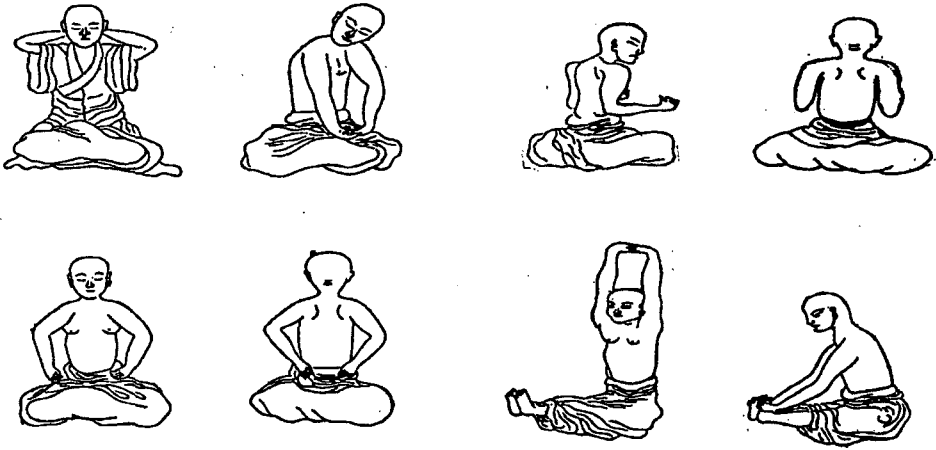


그림 4. 鍾離八段錦

입 먹고 불 이 배꼽을 불사른다고 상상한다.

- ⑤ 왼쪽 오른쪽 어깨 돌리기를 각각 36번하고는 두 다리를 천천히 힘뻘 채 펴 뻘는다.
- ⑥ 두어깨 함께 돌리기를 각각 36번하고는 두 다리를 천천히 힘뻘 채 펴 뻘는다.
- ⑦ 두 손을 각지 겨 허공을 쳐 받친다.
- ⑧ 머리를 숙여 손으로 발바닥 잡기를 한다. 그리고서 물이 위로 거슬러 올라가는 조짐을 살핀다. 또 다시 침을 만들어 거둬 마시기를 같은 요령으로 3 차례를 다 하고 나면 신의 물을 아홉 번 마시게 된다. 목으로 내려 가는 소리가 고-고-리나면서 모든 經脈이 저절로 고르게 調和된다.

물수레(河車=독맥)가 실어 나르게 되면 불이 일어나 온 몸을 불사르게 되어 邪魔가 감히 가까이 오지 못하고 잠을 자도 꿈을 꾸도 어둠에 빠지지 않는다. 추위와 더위가 들어오지 못하고 災殃과 疾病이 자리 잡지 못한다. 子時 이후 午時 以前에 이렇게 하니 일어나는 運行 變化

가 乾, 坤에 합하며 길을 따라 돌아 오는데, 차례를 따라 굴러간다. 이는 태어날 때 八卦를 타고났기 때문이다. "動作들에 대하여 8 폭의 그림을 그려 놓았기 때문에 八段錦(여덟 폭의 비단)이라 하게 된듯하다.

6) 天竺國按摩法(唐·孫思邈)

《備急千金要方·養性篇》 가운데 실려 있다. 모두 18姿勢인데, 앉아서 하는 方式을 爲主로하고 서서 하는 方式도 함께 있으며, 老人에게 특히 좋다. "老人이 하루에 세 번씩 하면 한 달 뒤에는 백가지 病이 없어지고 말처럼 달릴 수 있으며 오래 살고 식욕이 나며 눈이 밝아지고 몸이 가벼우며 疲勞를 모르게 된다." 소개하고 있다.

그 방법을 보면

- ① 두 손을 짝 감아 쥐고 서로 비틀어 마치 손을 씻듯 한다.
- ② 두 손을 살짝 각지끼고 하늘을 떠받쳤다 가 뒤집으며 가슴을 향한다.
- ③ 두 손을 감아 쥐고 함께 정강이 누르기를 왼쪽 오른쪽 같게 한다.
- ④ 두 손을 포개어 허벅지를 누르고 천천히

- 몸 비틀기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
- ⑤ 손으로 큰 활 당기듯 하기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
 - ⑥ 주먹을 쥐고 앞을 향하여 거문고를 튕기듯 튕기기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
 - ⑦ 돌 던지듯 하기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
 - ⑧ 주먹을 쥐고 물리치듯 하며 머리 굽히기(가슴 펴기)를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
 - ⑨ 다를 뺨고 앉아 몸을 뒤로 제치고(두 손은 뒤로 땅을 짚어야 할 것) 옆으로 기울어지되 마치 산을 밀듯 하기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
 - ⑩ 두 손으로 머리통을 감싸고 비틀면서 허벅지까지 굽힌다.(엎구리 당기기)
 - ⑪ 두 손으로 땅을 짚고(엎드림) 몸을 움츠렸다가 배밀이를 하며 척추를 파도치듯 하여 위로 들기를 세 번 한다.
 - ⑫ 손 등으로 등 위를 두드리기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
 - ⑬ 편히 앉아 두 다리를 펴고 곧바로 한 다리를 앞을 향하여 허공으로 끌어 당기기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.
 - ⑭ 두 손으로 땅을 짚고(엎드려) 뒤 돌아보기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.(호랑이의 돌아보기)
 - ⑮ 일어서서 몸 뒤로 제치기를 세 번 한다.
 - ⑯ 두 손을 짹 각지 끼고 발로 손 가운데 밟기를 왼발 오른발 갈게 한다.
 - ⑰ 일어서서 발로 앞 뒤 허공 밟기를 왼발 오른발 갈게 한다.
 - ⑱ 편히 앉아 두 다리를 펴고 맞은쪽 손을 써서 편 다리를 구부려 무릎 속에 붙이고는 손으로 누르기를 왼쪽 오른쪽 갈게 한다.

7) 婆羅門導引十二法(明·高濂)

婆羅門 導引12法은 五禽戲의 뒤를 이어서 또 하나 動物의 姿勢 模倣을 爲主로하는 導引法의 품세이다. 龍, 龜, 麟, 虎, 鶴, 鸞, 駕, 熊, 寒松, 冬柏, 仙人, 鳳凰 등이 姿勢의 標本이 되고 있다. 《遵生八箋》에 실려 있다.

8) 陳希夷二十四氣導引坐功圖勢(明·高濂) - 그림 5.

陳希夷二十四氣導引坐功圖는 運, 時, 坐功, 治病으로 나누어진다. 이 中 坐功은 時辰에 나누어 各 該當 導引法을 施行하고, 叩齒, 吐納, 漱咽을 施行하며, 治病에는 該當 病症의 概觀을 敍述한 後 症候를 羅列하는 方式으로 構成되어 있다.

(1) 運(38)39)40)

陳希夷二十四氣導引坐功圖에서는 運이라 記錄되었지만, 實際로는 主氣를 表現한 것이다. 主氣로써 厥陰風木의 初氣에서 始作하여 太陽寒水의 終氣로 마친다. 다만 大寒이 아닌 立春부터 始作하게 된다.

(2) 時(41)42)43)

陳希夷二十四氣導引坐功圖에서 나타나는 時는 客氣의 意味이다. 卽, 客氣의 原理에 맞추어 三陰三陽을 配合하고, 12支에 各 月 晷을 配屬시키는 方法으로 手足三陰三陽經을 配屬하였다.

陳希夷二十四氣導引坐功圖에서는 一般的으로 韓醫學에서 應用하는 12支 臟腑配屬과는 다른 形式을 取한다. 《遵生八箋·經絡配

38) 姜鎭春, 金弘起 : 內經運氣學正解, 大成文化社, 서울, 1990, p.77, pp.87~90

39) 權依經 著, 權寧奎, 김은하 共譯 : 五運六氣學解說, 法仁文化社, 서울, 1996, p.61

40) 上揭書, p.92

41) 姜鎭春, 金弘起 : 前揭書, pp.91~95

42) 權依經 著, 權寧奎, 김은하 共譯 : 前揭書, pp.106~107

43) 上揭書, p.107

四時圖》에 依하면 “天時十二月，人身十二經，地支十二位。手經絡應天，足經絡應地”⁴⁴⁾라 하였으니, 곧 12支에 의해 月令을 配屬하며, 24節氣에 의해 各 月令이 들로 나뉘며, 相令에 의해 三陰三陽으로 各 月令에 配屬되며, 寅卯辰巳午未는 天으로써 三手陰陽經에 申酉戌亥子丑은 地로써 三足陰陽經에 配屬된다.

(3) 坐功

① 時辰

正月, 十一月, 十二月에는 子丑時에, 二月, 三月, 六月, 七月, 八月, 九月, 十月에는 丑寅時에, 四月, 五月에는 寅卯時에 修練한다. 그러나 이렇게 配屬되는 一定한 規則性을 찾을 수는 없었다.

② 導引法

古傳의 導引功法들은 大部分 導引과 按橋가 配合되어 있는 것이 一般의이다. 그러나 陳希夷二十四氣導引坐功圖에서는 嚴格하게 導引만이 強調되고 있는 것이 特徵이며, 各動作別 意義에 關해서는 經絡의 循行과의 比較 項目에서 敍述하였다.

③ 叩齒, 吐納, 漱咽

叩齒, 吐納, 漱咽은 導引法에만 局限된 것이 아니라 氣功의 全般에 걸쳐 活用되는 養生의 大要이다. 《東醫寶鑑·搬運服食·還丹內煉法》⁴⁵⁾等에는 叩齒, 吐納, 漱咽의 活用に 關하여 詳細히 敍述되어 있다.

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하면 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를 ‘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.⁴⁶⁾

④ 治病

陳希夷二十四氣導引坐功圖의 治病은 運



立春



雨水



驚蟄

그림 5. 24氣導引坐功圖圖說

44) 高 濂 傳: 遵生八牋校注, 趙立勛·闕再忠 校注, 人民衛生出版社, 北京, 1994, p.59

45) 許 浚: 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1985, p.85~89

46) 高鶴亨 主編: 前掲書, pp.101~102

氣, 臟腑, 經絡과 聯關된 症候들이다. 特히 이 中 經絡과 聯關된 症候에 關해서는 經絡의 循行과의 比較 項目에서 敘述하였다.

9) 遵生八箋(明·高濂)

養生學에 대한 書籍으로 氣功에 대한 것도 論하고 있다. 20권으로 이루어져 있고 淸修妙論, 四時調攝, 起居安東, 延年却病, 飲饌服食, 燕閑淸賞, 靈秘丹藥, 塵外遐舉 등의 8개 部分을 包含하고 있다. 淸修妙論箋에서는 歷代 經典 중에서 養生學과 有關한 警句 妙辭를 引用하였는데, 그 範疇가 儒,佛,仙 3 敎의 氣功功法과 諸子百家에 이르고 있다. 精, 氣, 神, 形間의 關係와 人體에 대한 重要性에 대하여 重點의으로 闡述하고 있다. 四時調攝箋에서는 四季養生과 十二個月修養法, 靈劍子導引法, 陳希夷二十四氣坐功圖, 導引五臟法, 修養五臟法, 六氣治五臟法, 등의 氣功方法에 대하여 闡述하고 있다. 延年却病箋에서는 養五臟坐功法, 幻眞先生腹內元氣訣, 分進取, 轉氣, 調氣, 咽氣, 行氣, 燂氣, 委氣, 閉氣, 布氣, 婆羅門導引十二法, 八段錦導引法, 存日月法, 服日月光芒法, 服日氣法, 服月精法, 導引却病歌訣, 六氣治五臟法 등 많은 氣功方法이 闡述되어 있다.

10) 赤鳳髓(明·周履靖) - 그림 6.

氣功養生學 書籍으로 3卷이며, 明나라의 周履靖 이 著述하였다. 1卷에는 太上玉軸

六字氣訣, 幻眞先生腹內元氣訣, 李眞人長生一十六字訣, 太息秘要歌訣, 却病延年六字法, 五禽戲圖, 八段錦導引訣 등이 수록되어 있고, 2卷에는 動功功法이 수록되어 있고, 3卷에는 華山12睡功등의 睡功에 대한 내용이 수록되어 있다.

11) 壽世青編(淸·尤乘輯)

이 책의 主要 내용은 氣功 養生인데, 이에 실려 있는 “導引却病法”은 바로 오늘날 행해지고 있는 氣功 治療法이다. 尤乘은 이 책에서 導引却病法의 基本的 作用 및 그를 應用하는 意義를 說明하고 있다. “...사람에게는 精, 氣, 神이라는 세 가지 보물이 있는데, 살아가면서 感情과 慾心에 가려지게 되어 늙고 病들게 된다. ...呼吸, 吐納, 存想, 閉息, 按摩 등이 비록 큰 길은 아니지만 부지런히 오래 쌓으면 病을 쫓고 壽命을 늘일 수 있다. ...氣가 쌓이면 關門을 열 수 있게 되고 마침내 다시 살아나는 效果가 생기게 되는데, 오래 계속하면 任督脈이 서로 通하고 물과 불이 서로 건너게 된다...” 導引却病法에는 ‘內養功’, ‘動功’, ‘靜功’ 세 부분으로 되어 있다. 內養功은 다시 內養下手訣, 運氣法, 固精法과 定神法으로 나누어진다. 下手訣은 呼吸 고르기. 運氣法은 氣功 用語로서의 小周天 經路를 따라 意識으로 氣를 運行하는 功法인데, 病이 발생되어 있는 部

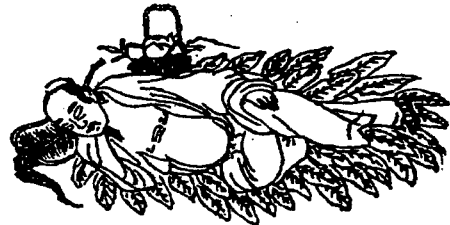
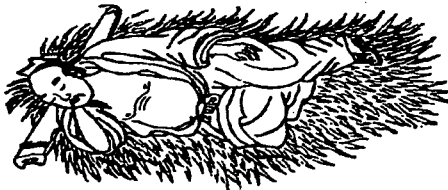


그림 6. 華山12睡功圖圖說

位를 存思하는 工夫를 包含하고 있다. 固精法은 왼손, 오른손을 9번씩 바꾸어 가면서 한 번 비비고 한 번 감싸 쥐다. 動功에는 12段錦과 16段錦이 包含되어 있다. 靜功의 주요한 功法은 六字氣訣과 調息法이고 氣功의 小周天도 包含되어 있다.

12) 延年九轉法(清·方開撰) - 그림 7.

却病延年法이라고도 부른다. 모두 9가지 그림으로 된 姿勢인데, 主要한 것은 주무르기, 문지르기, 밀기 등이며 8가지는 모두 서서 익히는 姿勢이고 끝의 1가지는 跏趺坐로 앉아서 익히는 姿勢이다.

紀)이 “筋骨을 흔들고 關節을 움직이는 것이다.”라고 하였는데, 이것이 오늘날까지 導引의 정의로 많이 引用되고 있다. 또한 王冰은 “按, 爲按摩, 蹻, 謂之蹻捷者之舉動手足, 是所謂導引也.”라 하였는데, 이는 導引과 按摩는 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·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. 《道樞》에서는 導引이 俯仰屈伸하여 百關을 開하고 滯를 和하게 한다고 認識하였다. 晉代의 《抱朴子》⁴⁷⁾에서는 吐納의 道를 밝히는 것이 行

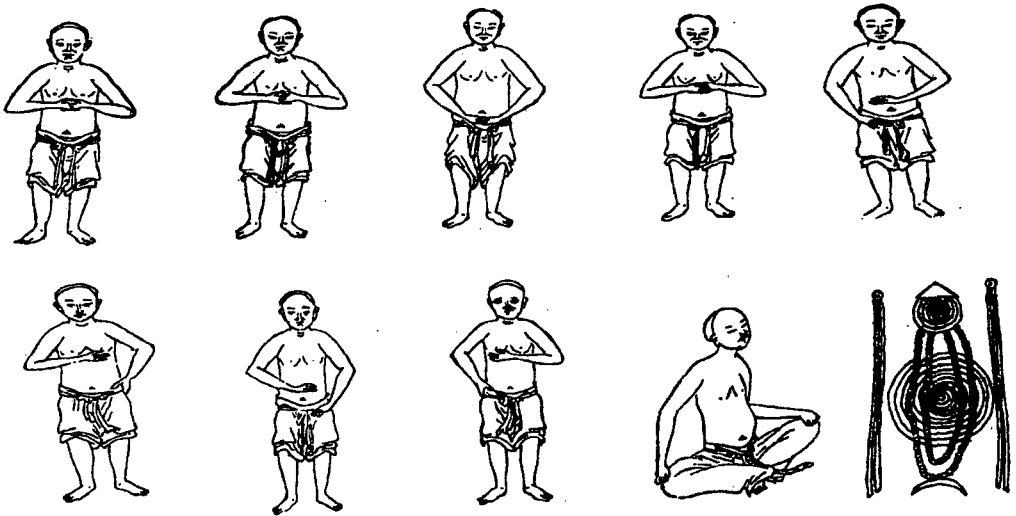


그림 7. 延年九轉法圖圖說

III. 考察

1. 導引法에 대한 考察

導引의 定意를 살펴보면 王冰(西紀 8世

氣인데, 延壽하는데 足하고, 屈伸의 法을 아는 것이 導引이며, 느기 않게 한다고 하였는데 이는 매우 簡明한 定義라 할 수 있

47) 葛洪: 前掲書, p.99

다.⁴⁸⁾ 위에서言及한 것들을 綜合해 보면, 導引按蹻에는 狹義, 廣義의 區分이 있음을 알 수 있다. 廣義의 定義는 調心, 調息, 調身의 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, 導引按蹻는 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.

2. 導引法の 歷史에 대한 考察

上古時代에는 動物들의 生活를 觀察 理解하여 氣功의인 治療方式을 찾아내게 되었을 것으로 짐작되고, 춤과 같은 동작들을 통해서 氣를 펴고 關節을 풀어서 風寒濕으로 인한 病을 治療하거나 豫防하고자 했던 것으로 보아진다. 그 記錄은 《呂氏春秋·古樂篇》, 《路史·前紀·第九卷》 등에서 찾아 볼 수 있다.

春秋戰國時代에는 具體적으로 導引에 代한 記錄들이 나타나는데 《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, 按朮, 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, 其治宜導引按蹻. 故導引按蹻者, 亦從中央出也.”라 하여 導引按蹻의 目的이 濕과 運動不足을 豫防, 治療함이라 한 것 등이다. 또한 이 시기에는 所謂 “神仙家”가 出現하는데, 《莊子·刻意》에 이들에 대한 문구가 보이고, 이들이 주로 行한 修練方法

중에 導引, 行氣, 六氣들이 들어있다. 王喬, 赤松子 등의 人物이 戰國時代에 推仰받았던 神仙家로 傳해진다. 後에 王喬나 赤松子の 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. 劉安은 《淮南子·精神訓篇》에서 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 있다고 하였다. 同時代의 外科 專門醫였던 華佗(145~206)는 中國 醫學史에 있어서 큰 역할을 했을 뿐 아니라 氣功學에 대하여도 탁월한 業績을 남겼는데, 養生의 道理에 正統하여 앞 時代의 氣功理論을 이어받음에 그치지 않고 새로운 發展을 이루어 ‘五禽戲’를 만들었다.

六朝時代에는 張湛이 當時의 養生氣功法를 모아서 《養生要集》을 내었는데, 6가지의 氣功 專門 書籍과 십여가지 이상의 공법을 引用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 지었는데, 그가 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. 葛洪(284~364)은 《抱朴子》에 導引法の 姿勢에 關한 問題, 導引의 作用問題등에 關하여 論하고 있는데, 오래 사는 길에는 鉛과 汞을 이용하여 만드는 丹이

48) 高鶴亨 主編 : 前掲書, p.101

중요한 것이고 導引이나 行氣는 보조적인 것이라 하였다. 陶弘景은 《養性延命錄》에 古代 導引法의 方法과 理論들을 많이 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. 주로 現代의 保健功과 五禽戲 등에 該當하는 것인데, 華佗의 五禽戲도 여기서야 文字로 나타나게 된다.

隋唐五代時期(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 時期이다. 司馬承禎의 《史記索隱·扁鵲倉公列傳》, 孫思邈의 《備急千金要方·養性篇》 등을 보면 隋, 唐 時期에는 按摩라는 用語가 導引과 같은 內容으로 쓰였다는 것을 알 수 있다. 또한 《隋書·百官志》, 《舊唐書·職官志》, 《新唐書·百官志》 등의 기록을 통해서 導引(按摩)이 國家 次元의 公的 制度로서 國家에서 經營하는 醫學 가운데 뚜렷한 자리를 차지하였다는 것을 알 수 있다. 이 時代의 三大古典醫籍이라 하면, 隨煬帝時期에 巢元方등이 編纂한 《諸病源候論》, 孫思邈의 《備急千金要方》, 王焘가 編纂한 《外臺秘要》를 들 수 있는데 이 세 卷 모두에는 古代氣功에 關한 資料들이 있다. 그외에도 楊上善은 《內經》에 대한 最初의 註解書인 《黃帝內經太素》에서 導引에 대하여 言及하고 있고, 翟平(隋나라)은 《養生術》을 썼으나 전해지지 않고, 蕭吉(隋나라)은 《帝王養生方》을 썼고, 蘇敬(唐나라 초)은 《脚氣論》에서 保健功과 導引法을 應用하여 脚氣病을 治療하고 있고, 王冰(西紀 8世紀)은 導引을 “筋骨을 흔들고 關節을 움직이는 것이다.”라고 하였고, 裴煜은 《延壽赤書》를 썼고, 沈應善은 飲食治療法에 뛰어났으며 《素問箋釋》을 썼고,

咎殷(唐나라 말)은 《食醫心鑿》과 《導養方》을 썼으나 현재 전해지지 않고, 唐나라 後期の 陳希夷는 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》를 만들었으며, 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. 또 이 때에는 後代에 많은 影響을 끼치게 되는 八段錦, 易筋經 등의 武家系統修練들이 出現하였다.

兩宋金元時代(960~1368)에 들어와서 醫, 儒, 佛, 道 各派의 氣功이 더욱 各자의 特色을 나타내면서 그 이전의 文獻들을 體系的으로 정리하고 古典에 대하여 註釋을 달고 또한 새로운 發展을 계속하였다. 이 時期의 導引法에 關해 重要한 冊은 《聖濟總錄》이다. 이 冊은 導引腹氣에 關한 두 部分의 內容은 古代氣功의 資料를 많이 記錄하였다. 《雲笈七籤》은 《大宋天宮寶藏》 七藏에서 主要內容만 拔萃하여 手錄하였고, 《道樞》는 南宋時代 曾慥가 南宋以前의 內丹, 導引, 行氣 各家의 學說을 모아서 만든 책이고, 張銳는 《鷄峰普濟方》에서 脚氣導引法과 消食去滯壅하는 導引法의 두 가지의 導引原則을 세웠고, 《修真十書》에는 宋나라 때 石泰가 南宗 道教의 各家가 內丹을 論한 글들과 唐宋時代의 導引 著述을 모아 두었고, 宋代 張三峰은 內家拳을 만들어 내었다. 그리고 宋代에 들어오면서 여러 區分動作들을 하나의 高도로 치밀하게 高안된 복합적이면서도 간결한 動作으로 녹여서 합치고 다시 그러한 動作들을 順序를 매겨서 하나의 흐름으로 워어서 품세 한마당을 만들게 되는 傾向이 짙어지게 된다. 代表的인 것이 앞서서 하는 《文八段錦》, 서서 하는 《武八段錦》이다. 그 외에도 새로운 導引 方法인 ‘二關法’이라는 것이 크게 流行하기도 하였다. 한편, 導引에 고정된 形式이 필요 없다

는 主張이 《保生要錄》 등에 나타나기도 하였다. 宋代의 動物 模倣 導引法들은 《老子五禽六氣訣》, 《五禽導引圖》 처럼 옛 動物 模倣 氣功의 形式을 최대한 찾아내서 널리 알리고, 다른 한편으로는 《道樞·聖胎篇》에 실려 있는 ‘擺風翅’, ‘怪栢蟠龍’, ‘蒼鴉鼓翼’ 같은 새로운 形式을 만들어 내기도 한다. 金元四大家들도 導引으로 疾病을 고칠 수 있다는 記載가 있는데, 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 “氣滯痿厥寒熱者 治以導引”이라 하였다.

明清(14世紀 末~20世紀 初)時期에 中國의 導引法은 새로운 發展을 하여 그 重要性에 있어서나 정리된 규모에 있어서나 지난 어느 時期보다 많은 功積을 남긴다. 導引法은 傳統의 功法들을 이어받으면서 나아가 많은 새로운 形式들을 만들어 내는데, 그 중에서도 五禽戲, 八段錦, 陳希夷坐功 등이 그러하였다. 醫療방면으로는 각 專門家들의 功法를 모아 녹여서 症勢에 따라 그에 맞게 功法를 펼치는 것을 基本 原則으로 삼았다.

明清 時期에는 많은 醫家, 學者들이 옛 導引氣功法를 정리하고 책으로 刊行하였다.

《按摩導引法》, 《治萬病坐功訣》, 《養生導引法》, 《導引按摩篇》, 《巢氏補養宣導法》, 《赤鳳髓》, 冷謙의 《修齡要旨》, 高濂의 《遵生八牋》, 胡文煥의 《類修要訣》 등이 이 時期에 刊行된 重要 導引氣功 書籍이다. 특히 《遵生八牋》은 가장 많은 導引法을 모아 놓고 있는데, 收集한 資料가 豊富하여 後代에도 여러 가지로 參考가 된 書籍이다. 《赤鳳髓》는 아주 훌륭한 그림 솜씨로 豊富하게 導引 姿勢를 그려 놓고 說明을 곁드린 점이 特色인데, 그에는 72쪽의 그림이 있다. 五禽戲에 관한 그림 가운데

가장 最初의 것이 明나라 때에 《赤鳳髓》와 《萬壽丹書》에 나타났다. 淸나라 때에는 五禽戲가 더욱 여러 번 정리되고 刊行되었는데, 五禽戲만 單行本으로 刊行한 것으로는 《重刻五禽戲圖說》이 있다. 文式 八段錦은 《遵生八箋》, 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳眞》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》등 이 時期에 刊行된 氣功 著書에 들어 있다. 武式 八段錦은 明나라 때 刊行된 《萬壽丹書》에 실려 있었지만 그것은 그림이 없고 方法을 歌辭 形式으로 쓴 글뿐이었는데, 淸나라 末期에 이르러 《八段錦坐立圖說》에 비로소 그림과 함께 說明이 나타났다. 陳希夷 坐功은 明나라 때에 刊行된 《遵生八箋》과 《重訂欣賞篇》에 실려 있다. 明과 淸 사이에는 손으로 베껴 그린 《導引圖》 또는 《元人導引圖》라는 것이 여러 種類 흘러 다녔는데, 그것들은 八段錦과 陳希夷 坐功을 짜 엮어서 이루어진 것들이었다. 또한 이 時期에 새로 만들어 낸 導引法들은 이 때까지의 導引法을 基礎로 하고 形式은 간결하게 考案되었으나 效果는 높은 導引形式과 품세들이 적지 않게 새로 만들어졌다. 12段錦은 文式 八段錦에서 발전되었고, 16段錦은 《修齡要指》, 《壽世青篇》에 실려 있다. 却病延年 16句術은 《修齡要指》, 《紅爐點雪》등에 실려 있으며 《導引却病歌訣》, 《導引歌訣》이라고도 불린다. 《遵生八箋》에 실려 있는 婆羅門 導引12法은 龍, 龜, 麟, 虎, 鶴, 鸞, 鴛, 熊, 寒松, 冬柏, 仙人, 鳳凰 등의 姿勢 模倣을 爲主로 하고 있다. 《壽世傳眞》, 《內功圖說》 등에 실려 있는 分行外功訣은 體 各 部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 그에 맞추어 각 功法를 엮어 놓은 導引功法이다. 却病延年法이라고도 부르는 延年九轉法은 서서 익히는 姿勢 8가지와

跏趺坐로 앉아서 익히는 姿勢 1가지로 이루어져 있다. 尊生導養編은 明清時期에 가장 널리 퍼진 保健功이며 일종의 按摩法이다. 達摩祖師가 지었다고 전해지는 易筋經은 이 時期에 流行한 導引法 가운데 뒷날에 대한 影響이 가장 컸던 功法으로 洗髓와 易筋을 修練 目的으로 삼고 있다. 淸나라 末期에 이르러 12 姿勢의 動作으로 되어 있는 《易筋經圖說》과 3式으로 이루어져 있는 《全圖易筋經》이 널리 퍼져나갔다. 이 두 가지 易筋經에는 外氣를 發射할 수 있는 要領을 익히도록 되어 있어서 外氣治療 등에 利用되기도 하였다. 朱權의 《活人心法》에는 氣功養生法인 胎息法, 導引法(保健功과 八段錦), 却病延壽六字訣, 四季節 養生歌 등이 실려 있는데, 마음을 중요시하였다. 徐春圃는 《古今醫統大全》에서 氣功이 疾病을 豫防하는 作用을 갖고 있음을 특히 重要하게 생각하였다. 楊繼洲(1522~1620)의 《鍼灸大成》에는 任督脈과 氣功修練의 關係가 強調되어 있고, 氣功理論을 說明하고 있는 《導引本經》이 포함되어 있기도 하다. 《醫學入門》을 著述한 李梴은 各 種類의 疾病의 性質이나 病 部位에 相應하는 導引의 姿勢나 注意事項들을 만들어 놓았고, 導引功法 등에서 자주 나타나는 不作用등도 들어 놓고 있다. 張景岳(약1563~1640)은 丹田, 命門 理論을 밝히고 氣功을 배우고 익히는 入門 過程을 보여주기도 하는 등 貢獻을 하였다. 龔居中은 養生 專門書인 《萬壽丹書》와 肺結核 專門書 《紅爐點雪》을 著述하였는데, 《萬壽丹書》에는 五禽戲 그림과 武式 八段錦이 실려 있고, 《紅爐點雪》에는 매 한 가지 方式마다 그 뒤에다가 그 方式과 相應하는 臟腑와의 關係, 作用하는 方式 및 주로 治療하는 疾病 들을 자세하게 說明하여 놓아서 臨床에 應用하기에 아주 적합

하게 되어있다는 것이다. 曹珩은 《保生秘要》에 17세기 이전의 수많은 氣功 治療法 들을 모아 놓고 있다. 尤生洲는 《壽世靑編》을 編著하였는데 導引却病法, 十二段運動, 運氣法 등의 煅煉方法을 收錄하였는데, 導引却病法의 基本的 作用 및 그를 應用하는 意義를 說明하고 있다. 馮兆張의 《馮氏錦囊秘錄》에는 呼吸靜功要訣, 任督2脈導引秘旨, 12段錦 등이 編集되어 있다. 呼吸靜功에는 調息法, 胎息法, 16字訣 등이 포함되어 있다. 吳尙先(약1806~1886)의 《外治醫說》은 外治法과 胎息法, 六字氣訣, 按摩로 五臟을 補하는 法, 導引法, 小周天法, 保健功 등의 氣功療法을 밝히고 있다. 淸 後代의 潘偉如가 編著한 《衛生要術》을 王祖源이 再 編集한 《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 說明하는 特徵이 있다.

3. 導引法の 分類에 對한 考察

導引法の 分類에는 여러 가지 方法이 있을 수 있지만, 크게는 3가지의 分類가 가능하다. 첫째는 延年益壽 系統의 導引法으로 여기에는 保健功 系統의 導引法도 包含된다. 이들의 目標은 健康한 身體와 生命의 延長이라고 볼 수 있다. 둘째는 臟腑 및 經絡에 配屬되는 導引法으로 셋째는 各 病症에 따른 對症 導引法으로 各各의 病證에 대하여 導引法을 配屬시켜 놓거나, 身體 各 部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살피어서 各 功法을 엮어 놓은 것이다. 이러한 方法에 따라서 各各의 導引法들을 分類, 考察해 보도록 한다.

1) 延年益壽와 保健 系統의 導引法에 關한 考察

華佗(145~206)의 '五禽戲'는 虎, 熊, 鹿, 猿, 鳥의 다섯 동물을 모방한 것으로, 五禽戲를 하면 "땀에 흥건히 젖고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때쯤이면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다."고 하였으며, "華佗의 弟子 普는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 聰明하고 치아가 完全하였다." 오늘날 볼 수 있는 여러 五禽戲에 관한 그림 가운데 가장 最初의 것이 明나라 때에 나타났다. 그것은 《赤鳳髓》에 그려져 있는 남자의 姿勢 그림과 《萬壽丹書》에 그려져 있는 여자의 姿勢 그림이다. 淸나라 때에는 五禽戲가 더욱 여러 번 정리되고 刊行되었는데, 五禽戲만 單行本으로 刊行한 것으로는 《重刻五禽戲圖說》이 있다. 孫思邈(581~682)의 《備急千金要方·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. 天竺國按摩婆羅門法은 "老人이 하루에 세 번씩 하면 한 달 뒤에는 백가지 病이 없어지고 말처럼 달릴 수 있으며 오래 살고 식욕이 나며 눈이 밝아지고 몸이 가벼우며 疲勞를 모르게 된다."라고 소개하고 있고, 婆羅門 導引12法은 五禽戲의 뒤를 이어서 또 하나 動物의 姿勢 模倣을 爲主로하는 導引法의 品세이다. 武家系統 修練의 起源은 人類의 基本的 生存과 함께 함으로 根源의으로는 모든 修練과 같은 起源을 가진다고 할 수 있겠지만 體系的인 修練法을 지닌 것은 記錄에 의하면 隨, 唐 初 時期부터라고 보아진다. 일단 武家系統 修練의 嚆矢는 八段錦으로 볼 수 있다. 그以後에 武式八段錦은 明代에 이르러서야 나타나는데, 《萬壽丹書》에 記錄되어 있고, 그 具體的 方法은 淸代에 이르러서야 《八段錦坐立圖說》에 나타난다. 八段錦 外의

有名한 修練法인 易筋經은 達磨祖師가 지었다고 傳해지며, 參禪의 功法과 導引을 融合시킨 代表的 形式이다. 宋, 元 以前부터 僧侶들 사이에 널리 流布되었다고 傳해진다. 易筋經은 一種의 안과 밖을 함께 鍛鍊하여 몸을 강하게 만드는 氣功法인데, 안을 단련하는 것을 洗髓(뼈 속을 씻는다는 뜻), 바깥을 단련하는 것을 易筋(筋肉을 바꾼다는 뜻)이라 한다. 北宋 後期の 《聖濟總錄》은 北宋 이전의 導引 腹氣法이 5편 60 종류로 나누어져 있다. 《神仙導引·上篇》에는 주로 保健功에 대하여 수록하고 있는데, 導引 部分 中의 일부 內容들은 現代의 一般的인 保健功의 前身이 되었다. 宋代의 《老子五禽六氣訣》, 《五禽導引圖》, 《道樞·聖胎篇》에 실려 있는 '擺風翅', '怪栢蟠龍', '蒼鴉鼓翼' 같은 것은 動物 模倣 導引法들이다. 12段錦은 文式 八段錦에서 발전된 것인데, 八段錦의 歌辭 形式으로 된 글 구절을 더욱 分解하여 12 文段으로 나누고 각 文段에 따른 그림을 그리고 구체적으로 功法을 익히는 차례와 內容을 說明하였다. 《壽世靑篇》, 《馮氏錦囊秘錄》에 실려 있다. 16段錦은 앞 사람들이 만든 導引法의 基礎 위에 가장 많은 사람들이 使用하는 導引方式을 가려 모아서 정리하여 이루어 낸 것이다. 《修齡要指》, 《壽世靑篇》에 실려 있다. 尊生導養編은 일종의 스스로 익히는 按摩法인데, 淸淸時期에 가장 널리 퍼진 保健功이며 매우 자세한 說明이 있는 것이다. 모두 80가지의 姿勢로 이루어져 있고 單行本으로 되어 있다. 朱權의 《活人心法》에는 氣功 養生法인 胎息法, 導引法(결국 保健功과 八段錦), 却病延壽六字訣, 四季節 養生歌 등이 실려 있다. 徐春圃의 《古今醫統大全》에는 導引 등 保健功의 內容을 가진 것들이 포함되어 있다. 그는 氣功이 疾病을 豫防하는

作用을 갖고 있음을 특히 重要하게 생각하였으며, 자기 나름으로 온 몸을 사용하는 保健功 方法을 한 가지 만들어 내었다. 龔居中은 養生 專門書籍인 《萬壽丹書》에 五禽戲 그림과 武式 八段錦이 실려 있다. 그 외에도 赤松子導引法, 彭祖導引法등 推仰받던 神仙家의 이름을 딴 導引法들도 여기에 該當한다.

2) 各 病症에 따른 對症 導引法에 關한 考察

馬王堆 導引圖에서는 運動의 姿勢를 묘사하고 있고, 이러한 運動이 어떤 動物을 模倣한 것인가를 說明하고 있으며 위의 運動이 어떠한 病症(目·足·膝·목의 불편함, 熱病·溫病 等)에 對한 것인가를 說明하고 있다. 葛洪(284~364)의 《抱朴子》에 收錄된 導引法은 鉛과 汞을 이용하여 만드는 丹을 통하여 오래 사는 方法에서 補助的인 役割을 한다고 하였는데, 玄鑿導引法에는 短氣, 腰脊間悶, 腰脊病등의 13가지 病症에 대한 治療法으로 導引法을 提示하고 있다. 巢元方등이 編纂한 《諸病源候論》에는 아주 많은 養生導引法들이 具體的으로 실려 있는데, 이중에 《養生方導引法》은 專門的으로 病源症候를 論한 것으로 五官의 疾病, 內科 疾病 등에 導引法을 配屬하여 治療할 수 있다고 하였고, 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蠱毒 등도 治療할 수 있다고 하였다. 《外臺秘要》는 王燾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. 蘇敬(唐나라 초)은

《脚氣論》을 지었는데, 그 곳에서 머리 빗질하는 保健功과 손으로 발을 잡는 導引法을 應用하여 脚氣病을 治療하고 있다. 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 “氣滯痿厥寒熱者 治以導引”이라 하였다. 赤鳳髓의 神仙導引却病勢에는 痢疾, 腰脚痛등 各各의 病症에 따른 46개 動作이 실려 있다. 《分行外功訣》은 體 各部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 그에 맞추어 각 功法을 워어 놓은 導引功法의 품세이다. 모두 17節로 되어 있는데, 마음, 몸, 머리, 얼굴, 귀, 눈, 입, 혀, 이빨, 코, 손, 발, 어깨, 등, 배, 허리, 신장 등으로 導引하는 內容이다. 《壽世傳眞》, 《內功圖說》 등에 실려 있다. 龔居中의 《紅爐點雪》은 肺結核을 치료하면서 겪은 경험을 모아 놓은 것인데, 그 가운데에는 藥物, 鍼灸 외에 氣功을 應用한 治療法이 들어 있다. 이 외에도 여러 가지 功法을 실고 있는데, 특히 두드러진 점은 매 한 가지 方式마다 그 뒤에다가 그 方式과 相應하는 臟腑와의 關係, 作用하는 方式 및 주로 治療하는 疾病 들을 자세하게 說明하여 놓아서 臨床에 應用하기에 아주 적합하게 되어 있다는 것이다. 曹珩의 《保生秘要·治證分科章》에서는 다섯 氣運의 막힘을 論하고, 다시 네 가지 큰 病症을 論한 뒤에 각 病症 別로 나누어서 導引과 運氣 功法의 方法을 說明하였다.

3) 臟腑 및 經絡에 配屬되는 導引法에 關한 考察

許遜의 《靈劍子·導引勢》에는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬

하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것으로 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法の 最初가 된다. 《諸病源候論》의 五臟導引法은 肝病, 心病, 脾病, 肺病, 腎病의 養生導引法⁴⁹⁾으로 이루어져 있고, 《壽世青編》에는 養心設, 養肝設, 養脾設, 養肺設, 養腎設⁵⁰⁾의 다섯 부분으로 이루어져 있고, 《修真秘訣》에는 肺臟修養法, 心臟修養法, 肝臟修養法, 脾臟修養法, 腎臟修養法, 膽臟修養法⁵¹⁾의 다섯 부분으로 이루어져 있고, 《去病延壽六字法》에는 總訣, 吹腎氣, 呵心氣, 噓肝氣, 呬肺氣, 呼脾氣, 嚙三焦⁵²⁾의 일곱 부분으로 되어있는데, 《總訣》에 나타난 내용은 《六字氣歌訣》의 내용과 상당히 다르다. 각각 다른 유파에 의하여 전해졌음을 짐작케 한다. 唐나라 後期の 陳希夷는 節氣를 살피서 練功하는 法으로 “天人合一”의 理致에 合致되는 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》를 만들었으며 이는 五運六氣論의 原理에 힘입어 1년 24절기에 따라서 病이 일어날 수 있는 틈새를 찾아내고 그에 맞는 導引形式을 만들어 낸 것이다. 導引形式은 모두 24 姿勢로 되어 있고 한 節氣마다 한 形式의 姿勢가 작위어져서 그 節氣의 이름을 갖고 그 節氣의 氣運에 해당하는 臟腑의 導引을 맡아서 그에 따른 病을 治療하는 것으로 되어 있다.

4. 導引法の 分類에 따른 導引法の 發展 段階에 關한 考察

- 49) 丁光迪 編著: 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社, 1992, pp.199~201
 50) 方春陽 主編: 中國養生大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1991 p.255~256
 51) 張偉英 主編: 養性門, 遼寧省, 大連出版社, 1991, pp.68~69
 52) 上揭書, pp.396~397

위의 考察을 통해서 살펴본 바에 따르면 初期의 導引法들은 五禽戲처럼 주로 動物들의 行動이나 習慣 등을 模倣하여 保健에 利用하는 方向으로 成立되었다. 그후 神仙家의 등장과 함께 延年益壽의 概念이 添加되게 되었다. 비록 後代의 作品이기는 하지만 赤松子導引法, 彭祖導引法등이 바로 그것이다. 이 系統의 導引法들은 《道樞·聖胎篇》에 실려 있는 ‘擺風翅’, ‘怪栢蟠龍’, ‘蒼鴉鼓翼’ 같은 動物 模倣 導引法처럼 持續的으로 繼承, 發展하였고, 八段錦, 易筋經 등의 武術 氣功과도 連繫된다. 또한 疾病에 대한 認識이 높아지면서 玄鑿導引法, 養生方導引法, 神仙導引却病勢 등처럼 疾病에 따른 對症 導引法을 만들어내게 되었다. 그 후 導引法이 醫學과 密接한 關係를 이루게 되면서 導引法은 점차 臟腑, 經絡 등의 韓醫學의인 概念과 連繫되어 五臟六腑와 十二正經, 奇經八脈, 人體 各 部位 등에 導引法을 配屬하게 된다. 《靈劍子·導引勢》, 《諸病源候論》, 《壽世青編》, 《修真秘訣》, 《去病延壽六字法》 등에 臟腑와 連繫된 導引法에 대한 言及이 있고, 陳希夷의 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》는 十二正經과 連繫된 것이다. 그러나 現存하는 最初의 導引法 資料라고 할수 있는 馬王堆 導引圖는 動物의 姿勢를 模倣한 保健功의 性格과 對症 導引法の 性格을 함께 띄고 있기도 하다.

이상과 같이 導引法の 概念과 歷史 그리고 分類에 대하여 알아보았다. 많은 資料 속에서 韓醫學과 導引法の 相關性에 대하여 알 수 있었으며, 또한 臨牀的인 接木도 可能하고 實際로도 使用했었음을 알 수 있었다. 즉 導引法の 理論과 效果는 韓醫學的인 理論과도 많은 유사성이 있고, 이에 대한 研究는 豫防醫學 및 免疫能力의 增強 등을 誘導할 수 있다고 思慮되며 앞으로 더욱 많

은 韓醫學的인 研究가 必要하다고 思慮된다.

IV. 結 論

中國의 導引法에 대하여 文獻的인 考察을 해 본 結果 다음과 같은 結果를 얻게 되었다.

1. 導引法

廣義의 定義는 調心, 調息, 調身의 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 內在的으로 聯關된 整體로서 分割할 수 없기 때문이다. 단지 主次로서 分析하여 말한다면, 導引按摩는 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.

2. 導引法の 歷史

上古時代에는 動物들의 生活를 模倣하거나 춤과 같은 동작들을 통해서 病을 治療하거나 豫防하고자 했던 것으로 보아진다.

春秋戰國時代에는 導引按摩의 目的이 濕과 運動不足을 豫防, 治療한다는 記錄들이 나타나고, 所謂 “神仙家”가 出現하는데, 이들은 導引, 行氣, 六氣 등을 수련하였다.

秦 - 漢 - 三國시대에는 《呂氏春秋》, 《馬王堆導引圖》, 華佗(145~206)의 《五禽戲》 등을 통해서 導引, 行氣, 內丹, 存思 등의 方法들이 出現하였음을 알 수 있다.

六朝時代의 道인법은 張湛의 《養生要

集》, 許遜의 《靈劍子》와 《靈劍子引導子午記》, 葛洪(284~364)의 《抱朴子》, 陶弘景의 《養性延命錄》 등을 통해서 알 수 있다.

隋唐五代時期(581~960)에는 導引按摩가 醫學의 한 專門 科目으로 設置하게 되었으며, 三大古典醫籍으로는 巢元方등이 編纂한 《諸病源候論》, 孫思邈의 《備急千金要方》, 王焘가 編纂한 《外臺秘要》를 들 수 있다.

兩宋金元時代(960~1368)에 들어와서 그 이전의 文獻들을 體系的으로 정리하고 古典에 대하여 註釋을 달며 새로운 發展을 계속하였다. 導引氣功은 運氣學說 理論의 影響을 받게되었고, 또한 陰陽, 五臟六腑, 氣血에 關한 理論을 가지고 導引의 作用 原理를 밝히는 풍조도 크게 일어났다. 여러 區分動作들을 치밀하게 고안된 복합적이면서도 간결한 動作으로 녹여서 합치고, 그러한 動作들에 順序를 매겨서 하나의 흐름으로 엮어서 품세 한마당을 만들게 되는 傾向이 짙어지게 된다. 그러나 導引은 굳이 어떤 고정된 形式에 따를 필요 없다는 主張도 생겨났다.

明清(14世紀 末~20世紀 初)時期에 導引法은 傳統의 功法들을 이어받으면서 나아가 많은 새로운 形式들을 만들어 내었다. 醫療方面으로는 각 專門家들의 功法를 모아서 症勢에 따라 그에 맞게 功法를 펼치는 것을 基本 原則으로 삼았고, 많은 醫家와 學者들이 옛 導引氣功法를 정리하고 책으로 刊行하였다. 《按摩導引法》, 《治萬病坐功訣》, 《養生導引法》, 《導引按摩篇》, 《巢氏補養宣導法》, 《赤鳳髓》, 冷謙의 《修齒令要旨》, 高濂의 《遵生八牋》, 胡文煥의 《類修要訣》 등이 이 時期에 刊行된 重要 導引氣功 書籍이다.

3. 導引法의 分類

1) 延年益壽와 保健 系統의 導引法

華佗(145~206)의 '五禽戲', 孫思邈(581~682)의 《備急千金要方·養生篇》에 수록된 '天竺國按摩婆羅門法'의 18個 姿勢와 '老子按摩法' 49個 動作들, 八段錦, 易筋經, 12段錦, 16段錦 등의 武家系統 修練, 《聖濟總錄》의 《神仙導引·上篇》에 수록된 保健功, 《老子五禽六氣訣》, 《五禽導引圖》, 《道樞·聖胎篇》에 실려 있는 '擺風翅', '怪栢蟠龍', '蒼鴉鼓翼' 같은 動物 模倣 導引法, 尊生導養編의 保健功, 《活人心法》의 導引法, 徐春圃의 《古今醫統大全》의 保健功, 그 외에도 赤松子導引法, 彭祖導引法등 神仙家의 이름을 딴 導引法 등이 延年益壽와 保健을 目的으로 한 導引法이라고 할 수 있다.

2) 各 病症에 따른 對症 導引法

馬王堆 導引圖, 葛洪(284~364)의 《玄鑿導引法》, 《諸病源候論》의 《養生方導引法》, 《外臺秘要》, 蘇敬의 《脚氣論》, 張子和의 《儒門事親》, 朱丹溪는 《丹溪心法》, 赤鳳髓의 《神仙導引却病勢》, 《分行外功訣》, 龔居中的 《紅爐點雪》, 曹珩의 《保生秘要·治證分科章》 등의 導引法에서는 病症에 따른 導引法을 說明하고 있다.

3) 臟腑와 經絡에 配屬되는 導引法

許遜의 《靈劍子·導引勢》, 《諸病源候論》, 《壽世青編》, 《修真秘訣》, 《去病延壽六字法》 등에 臟腑와 連繫된 導引法에 대한 言及이 있고, 陳希夷의 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》는 節氣를 살피서 練功하는 法으로 1년 24節氣에 따라서 24 姿勢로 되어 있고 한 節氣마다 한 形式의 姿勢가

짜지워져서 그 節氣의 이름을 갖고 그 節氣의 氣運에 해당하는 臟腑의 導引을 맡아서 그에 따른 病을 治療하는 것으로 되어 있다.

4. 導引法의 分類에 따른 導引法의 發展 段階

위의 考察을 통해서 살펴본 바에 따르면 初期의 導引法들은 주로 動物들의 行動이나 習慣 등을 模倣하여 保健에 活用하는 方式으로 成立되었고 延年益壽의 概念이 첨가되었으며 또한 疾病에 따른 對症 導引法을 만들어내게 되었고, 醫學의 發達과 함께 점차 臟腑, 經絡 등의 概念과 連繫되었다.

V. 參考文獻

1. 姜鎭春, 金弘起 : 內經運氣學正解, 서울, 大成文化社, 1990.
2. 權依經 著, 權寧奎, 김은하 共譯 : 五運六氣學 解說, 서울, 法仁文化社
3. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994.
4. 劉安 作 : 李錫浩 譯, 淮南子, 서울, 세계사, 1994.
5. 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道敎란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990.
6. 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1985.
7. 高濂 傳 : 趙立勛·闕再忠 校注, 遵生八牋校注, 北京, 人民衛生出版社
8. 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
9. 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1991.

10. 宋天彬 主編：中醫氣功學，北京，人民衛生出版社，1994.
11. 沈壽 著：導引養生圖說，北京，人民體育出版社，1992.
12. 呂光榮：中國氣功辭典，北京，人民衛生出版社，1989.
13. 王琦 外 編著：黃帝內經素問今釋，貴州，貴州人民出版社，1981.
14. 李遠國 編著：氣功精華集，四川省，巴蜀書社出版，1988.
15. 張和 著：中國氣功學，五州出版社
16. 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.
17. 張偉英 主編：養性門，遼寧省，大連出版社，1991.
18. 張志哲 主編：道教文化辭典，江蘇省，江蘇古籍出版社，1994.
19. 鄭建功 編著：中國氣功圖說，吉林省，吉林科學技術出版社，1994.
20. 丁光迪 編著：諸病源候論 養生方導引法研究，北京，人民衛生出版社，1992.
21. 周一謀，蕭佐桃 主編：馬王堆醫書考注，天津，天津科學技術出版社，1988.
22. 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.