

# 三丹田 · 三關과 韓醫學的 治療와의 相關性에 관한 考察

안중혁\* · 이명중\*\* · 김길수\*\*\*

大韓醫藥氣功學會

## I. 緒論

東洋의 古代 養生法들은 그 名稱이 조금씩 다르지만 모두가 두 가지 共通되는 思想에 기초를 두고 있으니, 그 하나는 人間의 日常生活이 그가 속해 있는 大自然의 法則에 順應하는 것이어야 한다는 哲學的 原理이고, 다른 하나는 人間의 生命力인 氣를 기르고 그 循環을 圓滑하게 해야 한다는 醫學的 原理이다. 人間의 原初의 生命 活動이란 숨쉬고, 움직이고, 먹고, 자고, 生殖하는 일로 요약되며 여기에 또 한 가지 精神的 活動이 추가된다. 그리고 이러한 것들이 自然法則에 一致되어야 하고 氣의 循環에 유리하도록 이루어져야 한다는 것이 古代 養生法의 출발점이다. 1) 東洋 傳來의 養生法 내지 養生學은 몇 줄기 流派로 나뉘어져 발달되어 왔는데 醫·道·佛·儒·武가 그것이다. 그 중 道家 養生法<sup>2)</sup>은 道家 學派의 代表적

인물인 老子(B.C. 6세기)와 莊子(B.C.4세기)를 始祖로 삼고 있으나, 그 源流는 上古 時代의 神仙思想에 뿌리박고 있다. 물론 老子和 莊子가 道家 養生法의 기본 사상을 제시한 것은 사실이지만, 후에 道家 氣功의 핵심이 된 內丹術은 神仙術 내지 方術의 발전된 방식임을 부정할 수 없다. 長生不死의 仙藥인 金丹을 만들려던 外丹術과 함께 鍊丹術이라 불리기도 하는 內丹術은 신체 내부, 이른바 丹田이라고 하는 곳에서 '丹'을 만들어 長生久視를 이루려는 術法이다. 이것은 醫家의 行氣法이나 吐納法과는 달리, 呼吸에 意識의 힘, 즉 念力を 結合하여 氣를 運行시키는 방

想, 養生術, 神仙術이 바로 그것이다. 이 세 가지 요소가 합쳐져서 道教라고 하는 거대한 문화적 체계를 이루었다. 여기에서 노장사상은 《道藏經》의 근본사상으로 발전되었고, 양생술은 《黃帝內經》 이후로 중국 한의학의 토대를 이루었으며, 신선술은 좁은 의미에서의 仙道에 해당되는 것으로 도교 신비주의로 발전되었다. 선도에서 인간의 몸은 陰陽五行의 원리들이 그대로 體化된 것이며, 따라서 우리의 몸을 완전히 이해할 때 그것은 곧 無極을 이해할 수 있는 유일한 길이라고 보았다. 그리고 그 무극을 가장 정확하게 이해하기 위해서는 무극에 가장 가까운 형태의 생명체인 陽神이라는 것을 만들고자 했다. 따라서 우리가 알고 있는 좁은 의미의 선도는 이 양신을 만들고 그것을 활용하는 모든 방법론에 지나지 않는다고 말해도 과언이 아니다.

\*. \*\* 동국대학교 한의과대학 한방재활의학교실

\*\*\* 동국대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실

1) 이동현 : 건강기공, 서울, 精神世界社, 1992, p.38

2) 楊青藜 著, 金仙學會 譯 : 大成捷徑, 서울, 麗江出版社, 1995, p.16

道教는 크게 세 부분으로 나눌 수 있는데 老莊思

법으로서 醫學과는 차원이 다른 독특한 경지를 개척하였다.<sup>3)</sup>

丹田은 修練時에 常用하는 部位로서 실제로는 意를 지켜서 氣가 모이는 곳인데, 丹學에서 單純하게 丹田이라고 쓸 때에는 下丹田을 가리킨다.<sup>4)</sup> 氣功養生學에서는 丹田을 기를 모으는〔聚氣〕 곳, 기를 기르는〔養氣〕 곳, 기를 단련하는〔練氣〕 곳, 기를 저축하는〔蓄氣〕 곳이라 하여 특히 중요시한다. 道家의 內丹術은 大自然의 氣를 체내에 끌어들여 바람(호흡)과 불(의념)로 단련함으로써 고도로 농축된 丸形의 精微物質, 즉 丹을 빚어낸다는 것인데, 丹田은 바로 그 화덕인 練丹爐인 셈이다. 丹이라는 글자 자체가 화덕 모양을 하고 있는 것도 여기에 연유한다고 한다. 韓醫學에서는 배꼽 아래 부위는 胎兒 때 母體로부터 받아들인 先天의 氣가 깃들여 있는 곳이며, 後天의 氣가 생성되는 원천이자 전신의 氣血이 돌아가는〔歸元〕 '바다'로서, 12經絡이 모두 여기에 그 뿌리를 박고 있는 인체의 중심이라고 말하고 있다. 그래서 배꼽 아래로 한 치 반(一寸半, 약4.5cm)되는 곳의 經穴을 '氣海', 세 치(약 9cm)되는 곳의 經穴을 '關元'이라 부른다. 氣功이 氣를 단련하는 건강법이라면 丹田은 바로 그 단련의 場이다. 현대 해부학이나 생리학의 입장에서 볼 때 丹田이니 뭐니 하는 이론은 좀처럼 납득하기가 어려울 것이다. 그러나 실제로 氣功을 수련하다 보면 누구나 丹田의 존재와 움직임을 실감할 수 있을 뿐 아니라, 근래에는 丹田에 대한 과학적인 해석도 이

루어지고 있으므로 일단은 그대로 받아들이는 것이 수련에 유리하다.<sup>5)</sup>

丹田은 특히 周天功에서 練功의 과정중 중요한 경로에 해당하는 부위이며, 모두 신체 前面에 위치해 있다. 몸의 뒷부분에 보면 《東醫寶鑑》에서 三關이라고 하는 것이 있는데, 三關은 모두 督脈上에 있으며 氣의 흐름이 잘 막히는 곳이다. 督脈經路중 氣의 흐름이 막힌 이곳을 疏通시켜 그 修練 水準을 높이기 위한 關門으로 精·氣·神 昇降往來의 道路이다. 腦後를 玉枕關, 등골뼈 양쪽을 轆轤關, 水火가 교류되는 곳을 尾閭關이라고 했다. 氣의 흐름이 잘 막히는 곳이므로 수련을 통해 소통이 잘 되도록 해 주어야 하고, 만일 그 부위가 소통이 잘 되지 않으면 이로 인해 몸의 異常 현상들이 나타날 것이다.

앞에서 언급한 것처럼 丹田 및 三關은 氣功 修練時 重要な 意味를 지니고 있으며, 또한 丹田과 三關에 해당하는 人體 部位에는 韓醫學에서 말하는 經穴들이 있다. 丹田 및 三關의 의미와 그와 관련된 질환들의 특징을 살펴보고, 각각의 부위에 해당하는 經穴들의 效能, 主治 및 臨床에 실제 應用되는 경우를 살펴보아 丹田·三關과 韓醫學의 治療와의 聯關성에서 좋은 結果를 얻었기에 報告하는 바이다.

## II. 研究方法

1. 丹田과 三關의 部位 및 重要性을 文獻의으로 考察하고 各各의 部位에 該當하는 經穴들을 調査하였다.

2. 實際 臨床에서 應用되는 丹田 部位의 經穴들을 點穴療法을 中心으로 調査하

3) 이동현 : 前掲書, p.41

4) 김태우·윤종화 : 氣功中 東醫寶鑑의 內景에 관한 研究, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1.No.1, 1996, p.153

5) 이동현 : 前掲書, pp.120~121

었다.

3. 丹田 部位를 修練에 應用하는 方法을 氣沈丹田과 意守丹田을 中心으로 研究하였다.

### Ⅲ. 本論

緒論에서 丹田은 人體의 下腹部를 가리키는 명칭이라고 했다. 그런데 氣功 理論을 좀더 살펴보면 丹田은 한 군데만 있는 것이 아니고 세 군데가 있는 것으로 되어 있다. 上丹田, 中丹田, 下丹田(이하 三丹田이라 한다)이 그것이다. 지금까지 설명한 丹田은 그 중의 下丹田에 해당한다. 그만큼 下丹田은 上丹田이나 中丹田에 비해 비중이 훨씬 큰 곳이다.<sup>6)</sup> 왜냐하면, 사람이 태어나면서부터 下丹田 中心의 생활을 하기 때문이다. 그러다가 성장함에 따라 감정적 기능이 발달하고 이성적 사고를 지남에 따라 下腹部를 중심으로 中丹田·上丹田이 발달하는 것이다. 감정의 발달로 인하여 병행되는 中丹田의 작용과 이성의 발달로 병행되는 上丹田의 작용이 존재하는 것이기에 인간을 丹의 존재라고 하는 것이다. 또한 밝은 이성을 지닌 머리는 역시 밝은 하늘을 향해 있고, 육체를 지탱하는 발바닥은 어두운 땅을 떠받치고 있는 것처럼 陰과 陽의 조화를 가장 균형있게 작용시켜 완성적 존재를 향하는 것이 인간인 것이다. 그러므로 三丹田은 곧 完성의 형이상학적 요소인 것이며, 이로써 단전 부위는 인간만이 지녔다고 할 수 있다.<sup>7)</sup> 上·中·下 세 丹田의 정확한 위치에 대해서는 古書들의 記述도 일치하지가 않아서 유파에 따라 인식의 차이가

있어 여기서 짚어보고자 한다.

#### 1. 三丹田의 意味

丹田은 人身의 基本이 되는 곳이며 眞氣가 滙聚하는 장소이다.<sup>8)</sup> 仙道에서 丹이란 先天의 眞一之氣<sup>9)</sup>이며 金丹이라고도 한다. 仙道(金丹道)에서는 後天에 들어와 事物의 영향력으로 잃어버린 자신의 본래면목 즉 先天之氣를 다시 찾는 것[還丹]을 중요시한다.<sup>10)</sup> 본래 丹이란 陰의 柔함과 陽의 剛한 氣가 한 덩이로 혼합해서 응결된 것으로 太極에 비유할 수 있다.<sup>11)</sup>

《黃帝內經·素問·本病論篇》에 보면 “心爲君主之官，神明出焉，神失守位，即神遊上丹田，在帝太一帝君泥丸宮下，神既失守，神光不聚，却遇火不及之歲，有黑尸鬼見之，令人暴亡。”이라 하여 上丹田이 精神活動에의 중요성에 대해 말하고 있으며, 《難經·六十六難》에서는 “臍下腎間動氣者，人之性命也，十二經之根本也.”라 하였으며, 楊玄操 註에서는 “臍下腎間動氣者 丹田也，丹田者，人之根本也.”라 하여 難經에서의 性命을 丹田이라 하였다.<sup>12)</sup>

丹田을 가리키는 용어는 여러 丹經道書들에서 무려 770여 가지가 넘는다.<sup>13)</sup> 丹

8) 呂光榮 主編：中國氣功辭典，北京，人民衛生出版社，1994，p.114

9) 雜이 하나도 섞이지 않은 氣， 즉 純淸無垢한 氣

10) 紫陽子 著，韓重洙 譯：不老長生秘傳 仙道(丹道)，1992，p.23

11) 이 還丹은 導心 속에 갖추어진 眞知(私心이 없이 깨끗한 知性)를 운용하여 강건하고 유순한 두 氣를 합일해서 이루어진 것이므로 眞一之氣라 하는 것이지 이 밖에 다른 氣가 이루어진 眞一之氣가 있는 것은 아니다. 쉽게 말하여 오직 陽剛한 氣와 陰柔한 氣 두 氣가 하나로 엉긴 것이 眞一之氣라는 뜻이다.

12) 呂光榮 主編：前揭書，p.44

13) 李允熙 옮김：性命圭旨，서울，法人文化社，1997，p.53

6) 上揭書，p.121

7) 洪泰秀：丹의 實象，서울，世明文化社，1988，p31

田의 名稱을 살펴보면 晉代 皇甫謐의 《鍼灸甲乙經》에서는 石門穴, 臍下二寸部位라 하였고, 《黃庭經》에서는 “回紫抱黃入丹田”<sup>14)</sup>, “呼吸虛間入丹田”<sup>15)</sup>이라 하였으며, 《慧明經》에서는 丹田을 龍宮<sup>16)</sup>이라 하였다.

晉대의 葛洪은 《抱朴子》內篇의 “地真篇中”에서 丹田을 上中下の 세 부위로 나눈다. 卽, “神들에게는 性과 字가 있고, 색깔있는 옷을 입고 있는데 그것에 남자에게는 九分, 여자에게는 六分의 크기로 배꼽 및 2寸 4分の 下丹田에 있다. 또 心臟 및 絳宮金闕宮, 즉 中丹田에도 있고, 兩眉間 1寸 들어간 明堂, 2寸의 洞房, 3寸의 上丹田에도 있다. 이것은 道家에서 중요하게 여기는 것으로 代를 거듭하며 피를 마셔가며 맹세하고 그 神의 이름을 口傳으로 전한다.”라고 하였다.<sup>17)</sup>

《脈聖》에서는 “天機란 臍下 1寸 部位이다. 聖인이 下守하여 養胎仙하던 部位이다.”라고 하였다.<sup>18)</sup>

《鍾呂傳道記》 “丹田에는 세 가지가 있는데 上丹田은 神舍이고, 中丹田은 氣

府이고, 下丹田은 精區이다. 精중에서 氣가 生하고 氣는 中丹田에 있으며, 氣는 神을 生하고 神은 上丹田에 있으며, 眞水와 眞氣가 合하여 精을 生成하고 精은 下丹田에 있다.”라고 하였다.<sup>19)</sup>

《道藏》중의 《金丹賦》에서는 三丹田을 元眞이라 하고 사람의 三丹田을 하늘의 日·月·星에 대응시키고 있다.<sup>20)</sup>

《仙佛合宗》에서는 “神이 이미 純全하고, 胎가 이미 滿足하면 胎 속에서 마냥 머물고 있을 수만은 없게 되며, 즉 中丹田과 下丹田에서부터 上丹田으로 옮겨가지 않을 수 없게 된다.”고 했다.<sup>21)</sup>

《大成捷徑》에서는 “元神, 元氣, 元精의 에너지는 각각 上丹田, 中丹田, 下丹田이라는 세 가지 중요 부분에 집중적으로 거주하고 있는데 이 세 가지 에너지의 작용을 각각 神, 氣, 精이라고 부른다.”라고 했다.<sup>22)</sup>

《天仙正理》에서는 “丹田은 세 개가 있는데, 氣는 中丹田에 있고, 神은 上丹田에 있고, 精은 下丹田에 있다. 下丹田에서 中丹田에 이르고 中丹田에서 上丹田으로 옮겨지며, 上丹田에서 天門으로 나가는 것이 三遷功을 이루는 것이다.”라고 했다.<sup>23)</sup> 이로써 上丹田은 神을, 中丹田은 氣를, 下丹田은 精을 중요시한다는 것을 알 수 있다.

《金仙證論》에서는 上丹田과 下丹田을

14) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部主編 : 中國氣功四大經典講解 《黃庭內景經》, 浙江省, 浙江古籍出版社, p.228

15) 上揭書 : p.277

16) 柳華陽 著, 李允熙 譯註 : 慧命經, 서울, 麗江出版社, 1994, p.276

17) 葛洪 著, 張泳暢 譯 : 抱朴子, 서울, 자유문고, 1989, pp.234~235 “一有姓字服色. 男長九分, 女長六分. 或在臍下二寸四分, 下丹田也, 或在心下絳宮金闕 中丹田也, 或在人兩眉間却行 一寸爲明堂, 二寸爲洞房, 三寸爲上丹田也. 此乃是道家所重, 世世歎血, 口傳其姓名耳.”라 하였다. 《洞元子內丹訣》에서는 “且上丹田曰泥丸, 中丹田曰絳宮, 下丹田曰氣海亦曰鼎”이라 하였다.

18) “天機者, 臍下一寸三分也. 聖人下手養胎仙之處. 《難經》注云 臍下腎間動氣者, 丹田也. 丹田, 性命之本, 道士思神, 比丘坐禪, 皆聚眞氣於臍下, 良由此也.”

19) “丹田有三, 上田神舍, 中田氣府, 下田精區. 精中生氣, 氣在中丹, 氣中生神, 神在上丹 ; 眞水眞氣 合而成精, 精在下丹.”

20) 伍守陽 著, 昔原台 譯註 : 眞本內功秘傳 譯註 仙佛合宗, 서울, 서림문화사, 1994, p.83

21) 伍守陽 著, 昔原台 譯註 : 前揭書, p.83

22) 楊青藜 著, 金仙學會 譯 : 大成捷徑, 서울, 麗江出版社, 1995, p.21

23) 伍守陽 著, 昔原台 譯註 : 前揭書, p.68

각각 乾과 坤으로 표현하고, 坤을 火爐로 乾을 솥으로 비유하여 인체를 설명하였다.<sup>24)</sup>

丹田란 붉은 구슬이며, 田은 한자의 형상을 보면 미닫이 문을 의미하므로 문안에 들어 있는 구슬을 표현한다. 이미 본질적으로 내면에 존재하고 있는 구슬이며 원천적인 조화의 힘을 가지고 있는 장소이다. 한방의학에서 중요시하고 있는 삼초를 관장하는 자리이며, 精, 氣, 神, 즉 靈, 魂, 魄(肉)의 관장자리이며, 氣를 모으고 화합하고 조절하는 기능이 있다.<sup>25)</sup>丹田란 붉은 생명력이며, 글자 그대로 丹이 모이는 밭, 혹은 丹이 생겨나는 밭이라고도 할 수 있다.<sup>26)</sup> 모든 동작을 할 때 요구되는 힘과 안정성은 丹田으로부터 자연스럽게 나온다고 보았으며, 또한 이곳에서 소화가 일어나고 섭취된 영양분이 잘게 부수어져 에너지화 하기 때문에 생체에너지의 근원지라고 보았다. 그리고 이곳에서 태아가 자라나고 복부에서 여러 개의 經絡(丹이라는 에너지)들이 교차하고 그 형상이 중국문자의 田자와 같이 닮은 뜻에서 이름이 생겨났다. 丹田이 中心이라고 생각되어지는 이유 중의 또 하나는 많은 자율신경계가 모여있기 때문이다. 이곳에 주의를 집중하면 신경계와 혈관들이 조절이 되고, 이로 인하여 신체의 기초대사 조절에 도움이 된다. 따라서 정신에 의하여 육체의 몸 상태가 조절이 되고, 만약 정신에 의하여 조절이 되지 않으면 신체의 힘과 활력이 손상을 입게 되는 것이다.<sup>27)</sup>

24) 劉華陽 著, 柳正植 譯 : 金仙證論, 서울, 麗江出版社, 1993, p.94

25) 서용규 : 道通氣功, 서울, 도서출판 문원북, 1996, p.88

26) 洪泰秀 : 前掲書, p.30

## 1) 上丹田

《素問·本病論》에서는 “神有上丹田, 在帝太一帝君泥丸君下, 神即失守, 神光不聚”라 하여 上丹田의 중요성을 나타내었다. 《洞元子內丹訣》에서는 “上丹田曰泥丸.”이라 하였고, 《抱朴子·地眞》에서는 “兩眉間稱上丹田.”<sup>28)</sup>이라 하였다.

《仙佛合宗》에서는 “陽光은 兩眉間에서 나타나는데 그것을 明堂이라 한다. 이곳은 양광이 發顯되는 곳이고, 양광이 發顯될 때는 번갯불이 번쩍 비치는 것 같이 황홀하다.”라고 했다.<sup>29)</sup> 또한 “上丹田은 一名 泥丸宮이라고도 하는데, 陽神이 돌아야 될 본래의 궁인 것이다.”라고 했다.<sup>30)</sup> 또한 《丹家別旨口訣》에서도 “煉之久熟, 漸自天庭, 降之心宮”이라 하였다.

《大成捷徑》에서는 “上丹田은 天, 目, 穴 세 부분으로 이루어져 있는데 穴은 大腦 前頭葉, 視覺中樞가 모여 있는 곳으로 兩眉間에 해당한다. 그리고 目은 泥丸이라고 불리는데 大腦 發生學上 가장 처음 생성되는 부분인 間腦와 視床下部를 가리킨다. 그리고 天은 天鏡이라고도 불리며 後頭葉에 해당된다.”라고 했다.<sup>31)</sup>

《太乙金華宗旨》에서는 “∴ 세 점은 곧 해와 달과 天罡星인데, 사람의 몸에 있어서는 왼쪽 눈과 오른쪽 눈과 두 눈썹 사이의 편편한 부분이다. 사람의 역사가 이루어지기 전에 신과 같았던 사람들에게는 모두 눈이 셋씩 있었다. 사람이 지혜를 닦고 연마하면 두 눈썹 사이의 편편한

27) 洪성균 : 질환별 기공치료학, 서울, 대학서림, 1999, p.28

28) 呂光榮 主編, 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.44

29) 伍守陽 著, 昔原台 譯註 : 前掲書, p.35

30) 上掲書 · p.83

31) 楊青藜 著, 金仙學會 譯 : 前掲書, p.21

곳이 열리게 되는데, 이렇게 하여서 열리게 된 눈을 天目이라고 부른다.”라고 했고, 天目の 위치를 “丹을 설명하는 책[丹書]에서 이른바 ‘해와 달이 완전히 합쳐지는 곳’이라는 것이다”라고 했다.<sup>32)</sup>

《東醫寶鑑·外形篇·面門·明堂部位》에서는 “鼻로부터 髮除에 이르기까지를 天中이라 하고, 天中の 밑을 天庭이라 하니 즉 이마요, 天庭의 밑을 司空이라 하고, 司空의 밑을 印堂이라 하니 兩眉의 한가운데에 있고, 印堂의 밑을 山根이라 하니 즉 兩眼의 사이가 되고, 山根의 밑을 鼻準이라 하니 즉 明堂이요, 鼻準의 밑을 人中이라 하고, 人中의 밑을 承漿이라 하며, 承漿의 밑을 地閣이라 하니 즉, 턱이 되는 것이요, 이마의 양쪽 角을 方廣 또는 太陽穴이라 한다.”<sup>33)</sup>고 하였다.

神仙家들은 사람의 兩眉間을 明堂이라 하고 그 위를 上丹田이라 하며 午位라 한다.<sup>34)</sup>

現代氣功學에서는 上丹田을 印堂穴을 중심으로 하는 비교적 작은 원형의 안쪽으로 보고 있다.<sup>35)</sup> 또한, 上丹田이란 頭蓋骨 속에 들어있는 氣의 상태의 조직으로 解剖學的으로 나타나지 않으나 대략 腦下垂體 部位를 일컫는다.<sup>36)</sup> 이 곳엔 天目이 있으며, 수련을 잘하여 이곳이 개발

되면 肉眼으로 볼 수 없었던 실재들을 볼 수 있으나, 下丹田이 충실하지 않은 상태에서 上丹田에 의식을 집중하여 수련하면 몸이 상할 수 있으니 조심해야 한다.<sup>37)</sup>

上丹田은 明堂, 乾頂, 天谷, 天目, 泥丸, 內院, 天心 등 그 異名이 상당히 많다. 《性命圭旨全書》에서는 上丹田의 異名을 “昆侖頂, 翠微宮, 圓覺海, 中一宮, 陀羅尼門, 腦血之瑠房, 魂精之玉室, 清虛府, 上天關, 交感宮, 三摩地, 最高峰, 崆峒山, 玄室, 黃房, 天宮, 眞際, 上島, 天根, 玄門, 彼岸, 瑤池, 泥丸, 天谷, 天堂, 內院, 紫府, 寥天, 帝乙, 甌山, 天符, 玄都, 祝融峰, 太微宮, 摩尼珠, 紫金城, 流珠宮, 玉京山, 紫清宮, 太淵池, 上土釜, 威光鼎, 般若岸, 波羅密地, 百靈之命宅, 津液之山源”<sup>38)</sup>이라 하였다.

## 2) 中丹田

膻中은 《靈樞·海論》에서 “膻中者爲氣之海”라 하여 宗氣의 所積處로서 膻中을 氣의 會穴로 보고 있으며 “膻中……任脈氣所發”, “膻中……足太陰, 少陰, 手太陽, 少陽, 任脈之會”이라 하는 등의 특징이 있고, 效能을 보면 《鍼灸大成》에서는 “膻中……氣會膻中. 主上氣短氣, 噎氣, 心胸痛, 風痛, 咳嗽, 肺癰唾膿”이라 했다.<sup>39)</sup>

《大成捷徑》에서는 “中丹田은 中宮 혹은 黃庭이라고 불리며 명치부분에 해당하는데 해부학적으로 太陽神經叢이 있다.”고 했다.<sup>40)</sup>

《太乙金華宗旨》에서는 大還丹이 끝나

32) 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 共譯 : 前掲書, p.32

33) “自鼻, 直上髮際, 曰天中. 天中之下, 曰天庭. 即額也. 天庭之下, 曰司空. 司空之下, 曰印堂. 在兩眉中. 印堂之下, 曰山根. 即兩眼之間. 山根之下, 曰鼻準. 即明堂也. 鼻準之下, 曰人中. 人中之下, 曰承漿(穴名). 承漿之下, 曰地閣. 即頰也. 兩額角, 曰方廣. 亦曰太陽穴.”

34) 張志哲 主編 : 前掲書, p.432

35) 이동현 : 前掲書, p.122

36) 李承憲 : 上丹田의 秘密, 서울, 韓文化, 1992, p.101

37) 윤훈중 : 丹田呼吸과 氣의 世界, 서울 태웅출판사, 1999, p.108

38) 呂光榮 主編 : 前掲書, p.44

39) 楊繼洲 : 校訂註解 鍼灸大成, 서울, 大星文化社, 1990, p.354

40) 楊青藜 著, 金仙學會 譯 : 前掲書, p.21

면 中丹田에 聖胎가 맺힌다고 한다.41)

《金仙證論》에서는 修練方法을 설명하는 가운데 “精이 생기면 밖으로 달아나게 되니 이에 神으로써 精 가운데로 들어가게 하여 呼吸의 氣로 하여금 神의 號令을 따라 精을 中宮으로 끌어당겨 神과 氣를 혼합시키게 되면, 神은 곧 불이 되고 氣는 火爐가 된다.”라고 하여 中丹田(中宮)에서 氣와 神을 합치는 방법을 설명하였다.42)

《東醫寶鑑·外形篇·胸門·胸膈部位》에서는 “胸腹은 藏府의 城廓이요, 膻中은 心主의 宮城이다.《靈樞》”라고 했다.

現代氣功學에서는 中丹田을 명치뼈 끝을 중심으로 해서 위로는 膻中穴, 아래로는 心窩部에 걸치는 圓形의 안쪽으로 보고 있다.43)

#### (1) 中丹田의 의미44)

##### ① 心を 가리키는 경우

神仙家들은 몸의 正位를 中丹이라 하는데 經穴學의 顛中에 해당한다.45) 中丹田은 心を 가리키며 《洞元子內丹訣》에서는 “中丹田曰絳宮”이라 하였으며, 《抱朴子·地眞》에서는 “心窩爲中丹田”이라고 하였다.

##### ② 心膻之間을 가리키는 경우

《性命圭旨全書》에서 “心膻相去, 亦有八寸四分, 而中心之中, 適當四寸二分之中處也. 此竅正在乾之下, 坤之上, 震之西, 兌之東. 八脈九竅, 經絡聯轡, 虛閉一穴, 空懸黍珠. 是人一身天地正中, 乃藏元始祖

氣之竅也.”이라 하였다.

#### ③ 異名

先天主人, 萬象主宰, 太極之蒂, 混沌之根, 至善之地, 凝結之所, 虛無之谷, 造化之源, 不二法門, 甚深法界, 歸根竅, 復命關, 中黃宮, 希夷府, 總持門, 極樂國, 虛空藏, 西南鄉, 戊己門, 眞一處, 黃婆舍, 守一壇, 淨土, 西方, 黃中, 正位, 神室, 眞土, 黃庭, 祖氣穴, 天地靈根, 不動道場, 玄牝之門, 眞主人, 舍利子, 混沌竅, 元始祖氣, 至善之根, 呼吸之根, 自然體, 法王城, 玄關, 空中, 把柄, 規中, 無極, 丹肩, 華光藏, 如意珠, 懸胎鼎, 寂滅海, 黑白相符, 先天地主, 黃中通理, 蓬萊島, 造化泉窟, 宇宙主宰, 既濟鼎器, 衆妙門, 坎離交媾之鄉, 千變萬化之祖, 生死不相關之地, 鬼神覩不破之機

#### 3) 下丹田

《東醫寶鑑·內景·氣門·生氣之原》에서는 “氣海와 丹田은 生氣의 根源이 되는 것인데 氣海의 穴이 배꼽 밑의 一寸半에 있고 丹田의 穴은 一名 關元이라는 것인데 배꼽 밑의 三寸에 있다.”라고 하였다.46)

《東醫寶鑑·外形·臍門·臍下有丹田》에서는 “下丹田은 臍下の 三寸에 있다.47)”라고 하였고, “十二經脈이 다 生氣의 根源에 매어져 있으니 이른바 生氣의 根源이란 것은 腎間의 動氣, 즉 下丹田인 것이다. 이 下丹田이 五臟六腑의 本이 되고 十二經脈의 根이 되는 것이며 呼吸의 門이요, 三焦의 源이다.48)”라고 하였다.

41) 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 共譯: 前掲書, p.46

42) 劉華陽 著, 柳正植 譯: 前掲書, p.93

43) 이동현: 前掲書, p.122

44) 呂光榮 主編: 前掲書, p.96

45) 張志哲 主編: 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994, p.432

46) “氣海, 丹田, 實爲生氣之原, 氣海一穴, 在臍下一寸半, 丹田一穴, 一名關元, 在臍下三寸. 《難經疏》”

47) “下丹田, 在臍下三寸. 《正理》”

48) “十二經脈, 皆係於生氣之源, 所謂生氣之源者,

《大成捷徑》에서는 “下丹田은 배꼽에서 恥骨까지의 하복부 전체를 말하는데 여기에 氣穴이라고 불리는 중요한 玄關이 있다. 이 氣穴의 위치는 생식선(性腺)과 일치하고 있다. 男子에게는 膀胱 뒷부분에 붙어 있는 精囊이 되고, 女子들은 卵巢가 된다.”<sup>49)</sup>라고 했다.

現代氣功學에서는 氣海穴을 중심으로 하는 일정 부위이지만, 丹田은 평면상의 한 점이 아니라 입체적인 구형을 이루고 있으며 그 크기는 신축성이 있다고 보아야 한다. 축적되는 기의 많고 적음에 따라 丹田의 부피 역시 클 수도 있고 작을 수도 있기 때문이다. 다시 말해서, 下丹田은 氣海穴을 중심으로 삼고 배꼽과 關元穴을 직경으로 하는 원형을 최대 범위로 해서, 그 안쪽(백속)의 입체적 구형 공간이다. 그러나 이것이 현대 氣功의 통일된 견해라고 할 수는 없다. 이와는 다른 또

즉 배꼽 안쪽 한 치 반을 중심으로 하는 입체적 구형 공간이 된다. 그리고 배꼽과 정반대 되는 등쪽에는 ‘命門穴’이 있는데, 이곳은 下丹田의 뒤쪽이 되므로 ‘後丹田’이라 부르기도 한다.<sup>50)</sup>

下丹田은 三丹田의 뿌리이며, 인체의 精을 생성 변화시키는 중요한 역할을 한다. 下丹田에 있는 精珠를 찾아야만 中丹田의 氣珠와 上丹田의 神珠를 찾을 수 있고 궁극적인 道的 完성을 이룰 수 있다.<sup>51)</sup>

(1) 下丹田의 의미<sup>52)</sup>

① 氣海

《洞元子內丹訣》 “下丹田曰氣海”

② 臍下

《抱朴子·地眞》說: “臍下稱下丹田”

③ 會陰

(2) 下丹田의 異名<sup>53)</sup>

臍下(下間也), 丹田, 氣海, 虛谷, 關元,

	上丹田	中丹田	下丹田
《洞元子內丹訣》	泥丸	心下絳宮	氣海
《抱朴子·地眞》	兩眉間	心窩	臍下 2寸 4分
《脈經》			臍下 1寸 3分
《難經》揚玄操註			臍下 腎間動氣
《素問·本病論》	泥丸君下		
《黃庭經》			神厥之下
《丹經》			神前臍後
《鍼灸甲乙經》			石門, 臍下 2寸 部位
《脈鑿》			臍下 1寸
《大成捷徑》	穴: 大腦 前頭葉, 視覺中樞가 모여 있는 곳, 兩眉間에 해당 目: 間腦와 視床下部 天: 後頭葉	명치 부분	배꼽에서 恥骨까지의 下腹部 전체

《표1- 各書籍에 나타난 丹田의 部位와 名稱》

하나의 유력한 주장이 있는데, 그것은 ‘배꼽 아래로 한 치 반’이 氣海穴을 가리키는 것이 아니라, 누운 자세에서의 배꼽 아래,

50) 이동현: 前掲書, p.121

51) 민경환: 한당선생의 석문호흡법, 서울, 서울문화사, 1996, p.34

52) 呂光榮 主編: 前掲書, p.39

53) 金京煥: 氣功의 導引法과 十二正經의 聯關性에 관한 考察, 서울, 東國大學校大學院 碩士論文, 1996, p.35

謂腎間動氣, 卽下丹田也. 此五藏六府之本, 十二經脉之根, 呼吸之門, 三焦之源也. 《難經》”  
49) 楊青藜 著, 金仙學會 譯: 前掲書, p.28



土釜, 神爐天樞

## 2. 三關의 意味

三關은 督脈 經路中에서 氣行이 不利한 세 곳을 말하는 것으로 玉枕, 夾脊, 尾閭를 말하는 것이다.<sup>54)55)</sup> 道家에서는 人身의 중심을 三關이라 하며 前三關과 後三關으로 나누는데, 前三關이란 印堂을 上關, 重樓를 中關, 絳宮을 下關이라 하였고, 後三關이란 尾閭를 太玄關, 脊椎를 轆轤關, 玉枕을 天谷關이라 하고 이 前後三關은 練丹의 道路가 된다.<sup>56)</sup>

《東醫寶鑑·外形·背門·背有三關》에서는 “등에 三關이 있으니 腦의 뒤가 玉枕關이요, 夾脊를 轆轤關이라 하고 水火의 際를 尾閭關이라 하는데, 모두 精氣가 昇降·往來하는 道路다.<sup>57)</sup>”라고 하였으며 또한, “採하고 煉하여 片餉(잠깐 동안)이 못 되어서 一氣가 眇眇하며 三關을 通한다. 三關을 往來하는 氣가 다함이 없으니 一道의 白脈이 泥丸에 朝會하고 泥丸 위 紫金鼎에 一塊의 紫金이 團丸한 것이 玉醬으로 化해서 口로 흘러 舌端에 퍼지는 법이다.<sup>58)</sup>”라고 하였다.

### 1) 玉枕關

玉枕關은 腦後, 泥丸, 驚嶺,<sup>59)</sup> 中關,

54) 김기옥 : 醫療氣功(기초이론편), 서울, 도서출판 단비, 1994, pp.258~260

55) 金京煥 : 前揭書, p.37

56) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.29

57) “背後有三關, 腦後曰玉枕關, 夾脊曰, 轆轤關, 水火之際曰尾閭關, 皆精氣, 升降往來之道路也.《仙經》”

58) “採之煉之未片餉, 一氣眇眇通三關, 三關來往氣無窮. 一道白脈朝泥丸, 泥丸之上紫金鼎, 鼎中一塊紫金團, 化爲玉漿, 流入口, 香清爽遍舌端.《翠虛編》”

59) 柳華陽 著, 李允熙 譯 : 慧命經, 서울, 驅江出版社, 1994, p.306

大牛車, 驚嶺이라고도 한다. 이곳은 氣가 督脈을 따라 올라갈 때 지나게 되는 세 關門 가운데 가장 위에 있는 關門으로 그 부위는 枕骨 즉 後頭結節, 兩風池穴 사이, 胸椎骨 사이 튀어나온 곳, 頸後骨(대략 髮際穴) 등의 說로 나뉘어져 있다.<sup>60)</sup>

### 2) 轆轤關

轆轤關은 鹿車, 雙關, 夾脊, 中關이라고도 한다. 그 部位에 대하여 《東醫寶鑑》에서는 “有關在二十四節頭尾之中”이라 하였다.

### 3) 尾閭關

尾閭關은 下關, 龍虎穴, 曹溪路, 三岔路, 河車路, 太元關, 朝天嶺, 上天梯, 水火之際라고도 한다. 그 部位에 대하여 《東醫寶鑑》에서는 “人之脊骨二十四節, 節之末, 又曰尾閭穴.”이라 하였다.

## 3. 三丹田·三關의 部位 및 三丹田·三關과 관련된 經穴들에 대한 調査<sup>61)</sup>

### 1) 上丹田

上丹田의 部位는 天庭, 天目<sup>62)</sup>이라 하였고, 《丹家別旨口訣》에서도 “煉之久熟, 漸自天庭, 降之心宮<sup>63)</sup>”이라 하였으며, 《陰符經》에서는 “機在目<sup>64)</sup>”이라 하여 天目の 重要性을 나타내었다.

經穴學的으로는 印堂, 天庭으로 볼 수

60) 呂光榮 主編 : 前揭書, p.143

61) 金京煥 : 前揭書, pp.33~37

62) 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 共譯 : 前揭書, p.32

63) 李鐘殷 譯 : 海東傳道錄. 青鶴集, 《丹家別旨口訣》, 서울, 善成出版社, 1994, p.32

64) 浙江省氣功科學研究會, 氣功雜誌編輯部主編, 中國氣功四大經典講解《陰符經》, 浙江省, 浙江古籍出版社, 1988, p.413

있으며, 그 위치는 “印堂……在兩眉中陷中是穴.65)”로 볼 수 있다. 혹자는 上丹田이 百會, 前頂, 印堂, 眉間, 太陽, 玉枕, 四神聰 등 수많은 穴과 연결되어 하나의 시스템을 형성한다고 하였다.66)

印堂穴은 “在兩眉中陷中是穴”, “印堂……治小兒驚風67)”의 經穴學의 特徵이 있고, 頭痛, 眩暈, 鼻炎, 小兒急慢驚風, 小兒胸膜炎 및 痙攣, 頭汗, 鼻疾患, 鼻淵, 失神68) 등의 주치가 있다.

天庭穴69)의 主治로는 大頭疔, 上下眼胞疔, 鼻絕疔, 穿鼻疔, 人中疔, 鎖口疔70)을 치료할 수 있다.

## 2) 中丹田

中丹田의 부위는 膻中이다. 經穴學의 異名은 元見71), 元兒72)로 볼 수 있고, 그 위치는 “玉堂下一寸六分, 橫量兩乳間陷中, 仰而取之.73)”로 볼 수 있다.

膻中穴은 《靈樞·海論》에서는 “膻中者爲氣之海”라 하여 宗氣의 所積處로서 膻中을 氣의 會穴로 보고 있으며, “膻中……任脈氣所發74)”, “膻中……足太陰, 少陰, 手太陽, 少陽, 任脈之會” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 效能과 主治를 보면 《鍼灸大成》에서는 “膻中……氣會膻中, 主上氣短氣, 噎氣, 心胸痛, 風痛, 咳嗽, 肺癰唾膿75)”이라 했다. 穴性은 調氣降透, 清肢

化痰, 寬胸利膈 등이 있고, 主治로는 胸痛, 胸膜炎, 心痛, 乳房痛, 肋間神經痛, 噎膈, 嘔吐, 咳嗽, 氣喘, 食道痙攣, 婦人乳汁少, 臌脹, 短氣76) 등을 치료할 수 있다.

## 3) 下丹田

下丹田의 部位는 《靜照圖說》에서는 “下丹田, 積氣藏精之所, 兩旁即”이라 하였고, 또한 氣海, 關元이라 하였다. 經穴學의 으로는 關元77), 石門, 氣海, 陰交78)로 볼 수 있다.

關元穴은 “關元……小腸之募, 足三陰, 任脈之會, 下紀者, 關元也”, “關元……主積冷虛乏, 臍下絞痛, 失精白濁, 轉脬閉塞, 產後惡露不止” 등의 經穴學의 特徵79)이 있고, 穴性으로는 培腎固本, 補益元氣, 回陽固脫, 溫調血, 室精宮, 祛除寒濕陰冷, 分別清濁, 調元散邪 등이 있다. 主治로는 陽萎, 遺精, 子宮病, 子宮出血, 月經不調, 帶下, 小便不通, 尿急, 頻尿, 尿道痛, 舉丸炎, 下腹痛, 泌尿生殖器疾患, 腹痛, 胃下垂, 胃炎, 腸炎, 精神疾患, 霍亂, 痢疾, 泄瀉, 脫肛, 臍下絞痛, 高血壓, 神經衰弱, 胞衣不下80) 등을 치료할 수 있다.

石門穴은 “石門……三焦募也81)”, “石門……任脈氣所發82)”, “石門……主傷寒, 小便不利, 小腹絞痛, 氣淋血淋, 婦人因產惡露不止83)” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 主治로 崩漏帶下, 產後出血, 經閉, 癥瘕,

65) 楊繼洲 : 前揭書, p.384

66) 李承憲 : 前揭書, p.49

67) 楊繼洲 : 前揭書, p.384

68) 崔容泰 外 : 針灸學, 서울, 集文堂, 1994, p.764

69) 部位 : 頭額部 正中線上 入前髮際 五分

70) 崔容泰 外 : 前揭書, p.765

71) 楊繼洲 : 前揭書, p.354

72) 蔡禹錫 編 : 經穴集成, 서울, 大星文化社, 1995, p.413

73) 楊繼洲 : 前揭書, p.354

74) 蔡禹錫 編 : 前揭書, p.354

75) 楊繼洲 : 前揭書, p.354

76) 崔容泰 外 : 前揭書, p.736

77) 蔡禹錫 編 : 前揭書, p.34

78) 楊繼洲, 校訂註解 鍼灸大成, 서울, 大星文化社, 1990, pp.350~351

79) 上揭書 : pp.349~350

80) 崔容泰 外 : 前揭書, p.723

81) 楊繼洲 : 前揭書, p.350

82) 蔡禹錫 編 : 前揭書, p.395

83) 楊繼洲 : 前揭書, p.350

子宮出血, 血淋, 不得小便, 水腫, 陰囊縮, 卒疝, 腹痛, 泄瀉, 便秘, 嘔吐, 小腹絞痛, 欲絕產<sup>84)</sup> 등을 치료할 수 있다.

氣海穴은 “氣海……男子生氣之海<sup>85)</sup>”, “氣海……任脈氣所發<sup>86)</sup>”, “氣海……主傷寒, 腹脹腫, 氣喘心下痛, 冷病面赤, 癥瘕結塊, 產後惡露不止<sup>87)</sup>” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 穴性은 調氣益元, 培腎補虛, 和營血利經帶 溫下焦 祛濕振陽固精 등이 있다. 主治로 虛脫, 遺精, 遺尿, 無月經, 月經困難, 帶下, 陰痿, 神經衰弱, 不安, 高血壓, 中風脫症, 不眠, 腸炎, 胃炎, 腹水, 臌脹, 強壯, 癥瘕, 胃脘痛, 腹腫脹, 臍腹痛, 水腫, 呃逆, 嘔吐, 四肢無力, 眞氣不足, 羸瘦, 四肢厥冷, 痛經, 小兒遺尿, 大便不易<sup>88)</sup> 등을 치료할 수 있다.

陰交穴은 “陰交……三焦之募. 任脈, 少陰, 衝脈之會<sup>89)</sup>”, “陰交……任脈氣之會<sup>90)</sup>”, “陰交……主氣痛如刀攪, 腹臏堅痛, 腰膝拘攣, 產後惡露不止絕子<sup>91)</sup>” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 主治로 崩漏帶下, 月事不調, 產後惡露不止, 陰痿, 陰痒, 疝氣, 奔豚, 繞臍冷痛, 臍下冷痛, 臍周圍痛, 水腫·大小便不通, 腸鳴, 腹滿, 小便黃, 陰部多汗濕痒, 腰膝拘攣<sup>92)</sup> 등을 치료할 수 있다.

#### 4) 三關<sup>93)</sup>

84) 崔容泰 外 : 前掲書, p.724

85) 楊繼洲 : 前掲書, pp.350~351

86) 蔡禹錫 編 : 前掲書, p.397

87) 楊繼洲 : 前掲書, p.351

88) 崔容泰 外 : 前掲書, p.725

89) 楊繼洲 : 前掲書, p.351

90) 蔡禹錫 編 : 前掲書, p.399

91) 楊繼洲 : 前掲書, p.351

92) 崔容泰 外 : 前掲書, p.726

93) 金京煥 : 氣功의 導引法과 十二正經의 聯關性에 관한 考察, 서울, 大韓氣功醫學會誌, Vol.1.No.1, 1996, pp.37~40

#### (1) 玉枕關

玉枕關은 經穴學의 으로 啞門, 風府, 腦戶로 볼 수 있으며, 그 위치는 “啞門……項後入髮際五分, 項中央宛宛中, 仰頭取之.”, “風府……項後入髮際一寸, 大筋內宛宛中, 疾言其肉立起, 言休立下.”, “啞門……枕骨上, 強間後一寸半.”으로 볼 수 있다.

啞門穴은 “啞門……督脈, 陽維之會. 入繫舌本.”, “啞門……足太陽, 督脈之會.”, “啞門……主舌急不語, 諸陽熱氣盛.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 穴性은 通經絡, 利機關, 開神竅, 清神志 등이 있다. 主治로 舌難言, 暴瘡不得言, 舌強不語, 舌骨上筋麻痺, 啞, 聾啞, 後頭痛, 狂, 脊椎痛, 中風頭痛, 癔癡, 舌緩不能言, 鼻衄 등을 치료할 수 있다.

風府穴은 “風府……足太陽, 督脈, 陽維之會.”, “風府……主中風, 舌緩不語, 身重惡寒, 鼻衄, 咽喉腫痛.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 穴性은 祛風邪, 利機關, 清神志, 泄氣火 등이 있다. 主治로 流行性感氣, 咽喉腫痛, 項強, 頭痛, 鼻塞, 鼻衄, 聾啞, 目眩, 頸項部神經痛, 半身不遂, 中風, 精神分裂症, 精神病, 舌緩不言 등을 치료할 수 있다.

腦戶穴은 “腦戶……主面赤目黃, 面痛, 頭重腫痛, 癭瘤.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 主治로 頭重, 項腫痛, 目赤, 睛痛, 目不明, 目黃, 瘖不能言, 舌本出血, 面赤, 面腫, 黃疸, 癩癧<sup>94)</sup> 등을 치료할 수 있다.

#### (2) 夾脊關

夾脊關은 經穴學의 으로 “夾脊穴在第二十節, ……緊閉大椎穴第三節……<sup>95)</sup>”로 미

94) 崔容泰 外 : 前掲書, pp.702~704

루어 보아 筋縮으로 類推되고, 脊中, 至陽, 靈臺로 볼 수 있으며, 그 위치는 “筋縮……九椎下, 俯而取之.”, “靈臺……六椎下, 俯而取之.”로 볼 수 있다.

筋縮은 “筋縮……督脈氣所發”, “筋縮……主痼疾狂走, 心痛.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 主治로 腰脊神經痛, 強直性痙攣, 癲癇, 腸痙攣, 胃痛, 心痛, 眼回轉不全, 不安, 譫妄, 精神疾患, 破傷風 등을 치료할 수 있다.

脊中穴은 “脊中……督脈氣所發”, “脊中……主風痼癲邪, 黃疸, 腹滿, 下利.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 主治로 腰脊強, 腰痛, 不能俯仰, 痔疾, 脫肛, 鼓腸, 直腸脫出, 黃疸, 癲癇, 感冒, 溫病, 痔瘡, 不嗜食, 便血 등을 치료할 수 있다.

至陽穴은 “至陽……主腰脊痛, 胃中寒氣, 寒熱解休.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 穴性は 理氣機, 化濕熱, 寬胸膈 등이 있다. 主治로 肝炎, 膽囊炎, 黃疸, 食慾喪失, 腹鳴, 腸雜音, 腰痛, 腰背疼痛, 胸膜炎, 肋間神經痛, 四肢腫痛, 脛骨痛 등을 치료할 수 있다.

靈臺穴은 “靈臺……以治氣喘不能臥.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 主治로 咳嗽, 氣喘, 喘息, 氣管支炎, 背痛, 項強, 腰痛, 小兒感冒, 呼吸困難, 精神疾患 등을 치료할 수 있다.<sup>95)</sup>

### (3) 尾閭關

尾閭關은 經穴學의 經穴으로 “尾閭穴第十九節……緊閉大椎穴三節……”로 유추하여 볼 때 陽關, 長強으로 볼 수 있으며 그의 위치는 “陽關……十六椎下坐而取之.”, “長強……脊胝骨端計三分, 伏地取之.”로 볼 수 있다. 陽關穴은 “陽關……主膝外不可屈

伸, 風痺不仁, 筋攣不行.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 穴性は 溫血室精宮, 祛下焦寒濕, 利腰膝 등이 있다. 主治로 腰神經痛, 坐骨神經痛, 脊腿炎, 腰不能屈, 膝疼痛, 下肢虛弱, 月經不調, 陽萎, 遺精, 腸炎, 白帶, 破傷風<sup>97)</sup> 등을 치료할 수 있다.

長強穴은 “長強……足少陰, 少陽之會, 督脈路, 別走任脈.”, “長強……主腸風下血, 腰脊痛, 驚癇瘵, 房勞.” 등의 經穴學의 特徵이 있고, 穴性は 通任督, 調陽府 등이 있다. 主治로 痔疾, 脫肛, 直腸收縮作用促進, 便秘, 直腸脫出, 赤痢, 腸炎, 腸出血, 腰骶痛, 背下疼痛, 陰囊濕疹, 癲癇, 小便難, 瘵, 嘔血, 女陰瘙癢, 陽萎 등을 치료할 수 있다.

## 4. 三丹田·三關과 聯關된 疾患들의 特徵<sup>98)</sup>

三丹田의 部位別 效能을 살펴보면 下丹田 部位의 穴들은 生殖 및 泌尿疾患을 主治하고, 中丹田 部位의 穴은 胸膈疾患을 主治하고, 上丹田 部位의 穴들은 頭, 鼻, 眼, 耳 및 腦疾患을 主治한다.

三關의 部位別 效能을 살펴보면 尾閭 部位의 穴들은 腦, 腸病, 生殖泌尿疾患 및 腰椎의 局所病을 主治하고, 夾脊 部位의 穴들은 腦, 胃腸病 및 腰脊局所病(脊中, 筋縮)과 腦, 肺病, 發熱病 및 脊背痛(至陽, 靈臺)을 主治하고, 玉枕 部位의 穴들은 腦, 舌, 項, 鼻, 喉, 眼, 耳 및 腦疾患을 主治한다.

## 5. 點穴療法을 中心으로 본 三丹田 部位 穴들의 治療에의 응용

95) 張和鎔 : 中國氣功學, 五州出版社, p.262

96) 崔容泰 外 : 前揭書, pp.694~697

97) 上揭書 : p.691

98) 金京煥 : 前揭書, p.99

點穴療法은 醫術과 武術이 結合하여 發展한 것으로 病情에 따라 適合한 穴位와 手法를 選擇하여 調和陰陽, 扶正祛邪, 活血通絡<sup>99)</sup>함으로써 人體 五臟六腑, 四肢百骸, 皮肉筋脈의 生理機能을 恢復하여 痛症과 緊張 疲勞 뿐만 아니라 疾病으로 인한 各種 症狀를 解消할 수 있는 治療法이다. 여기에 醫師의 內氣가 합쳐지면 더욱 優秀한 效果를 發揮할 수 있다.

修練과 精氣神과의 關係<sup>100)</sup><sup>101)</sup>를 살펴 보면 古語에 “天有三寶日月星, 人有三寶精氣神.”이라 했고, 氣功에서는 “內練精氣神, 外練筋骨皮.”라 한 것처럼 氣功修練은 바로 ‘聚精’, ‘養氣’, ‘存神’이라 할 수도 있을 정도로 精氣神은 修練에 있어서 중요한 基本이자 目的인 것이다. 精氣神은 涵義가 서로 다르지만 서로 有機的인 關係가 있어 精을 基本으로 氣가 움직이고 神이 主導的인 作用을 하게 된다. 먼저 氣에 대해서 살펴보면 先人들이 말한 “善養生者, 守息”, “人之一身, 調氣爲上”에서의 ‘守息’, ‘調氣’는 곧 氣功의 三要素중 ‘調息’을 말한 것으로 意識的인 呼吸鍛鍊으로 肺의 吸清呼濁하는 機能을 強하게 하여 人體의 氣化作用을 촉진하고, 腎間動氣 즉 丹田의 元精과 元氣를 滋養, 發動시켜 精과 氣를 結合하게 하여 身體를 強하게 하고 病을 예방할 수 있게 한다. 《黃庭經·仙人章》에서 말한 “積精累氣以爲眞”<sup>102)</sup>이 바로 이것을 말한 것이다. 다음으로 精에 대해 살펴보면 精은 人體의 基

本이자 氣의 物質的 基礎가 되는 것으로 수많은 氣功流派들이 主張하는 것이 바로 ‘遠欲以養精’이다. 《備急千金要方》에서 “人年二十者 四日一泄, 三十者 八日一泄, 四十者 十六日一泄, 五十者 二十一日一泄, 六十者 閉精勿泄, 若體力有壯者, 一月一泄.”<sup>103)</sup>이라 한 것이 바로 養生家들의 규칙이 될 뿐 아니라 氣功을 修練하여 治病하고자 할 때도 注意해야 할 事項이다. 마지막으로 神에 대해서 살펴보면 氣功에 있어서 神을 調節하는 것이 바로 ‘調心’이다. 《太息經》에서 말한 “氣入身來爲之生, 神去離形爲之死. 知神可以長生, 固守虛無以養神氣, 神行則氣行, 神住則氣住, 若欲長生, 神氣相注.”와 《古今醫統大全》에서 말한 “將全其形也, 先在理神, 故怡和養神, 則自安于內, 清虛接心神, 則不透於外, 神怡心清, 則形無累.”는 모두 氣功修練을 할 때 우선적으로 요구되는 것이 바로 安養心神, 思想寧逸이고 이렇게 되어야만 培補眞氣할 수 있다는 것을 말한 것이다.<sup>104)</sup> 그리하여 神이 氣를 制御할 수 있어야만 魂神意魄志가 모두 安定이 되고 따라서 五臟六腑도 모두 安寧하게 되는 것이다. 人體에는 모두 365개의 穴位가 있고 그중 前胸36穴, 後背24穴, 合해서 60穴로 이 60穴은 穴法중 가장 중요한 穴位이다.

氣血閉塞한 疾病에 대해 醫者는 반드시 人體整體機能部位에 영향을 미친 곳에 먼저 그 門을 열고 그 연후에 지켜서 막혔던 門戶를 두드려 열므로써 氣血이 通暢하고 疾病이 消失되게 해야 한다. 이것은

99) 王若東, 李延 主編 : 點到病除, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1993, pp.1~3

100) 林厚省, 駱佩鈺 編著 : 氣功三百問, 廣東, 廣東科技出版社, 1982, pp.27~28

101) 高鶴亭 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp.53~60

102) 烏思薄 注譯 : 氣功經典譯注, 吉林, 吉林文史出版社, 1993, p.301

103) 孫思邈 著 : 千金方, 北京, 人民衛生出版社, 1992, p.489

104) 張天文, 薛近芳 編著 : 實用氣功手冊, 上海, 上海科學技術出版社, 1989, p.23

開通作用이 있을 뿐만 아니라 일반 點穴이나 按摩로 治病하기 전에 常用하는 方法이다. 氣功點穴의 가장 큰 特徵은 治病에 먼저 '開門'하는 것으로 이것은 根本을 따라 治病하는 方法이다. 두드러 문을 여는 것은 醫者の 內氣가 능히 病人身體關係의 通道로 가서 治病에 도달하는 作用이다. 氣功點穴은 人體의 經絡과 經穴을 熟知하고 있는 상태에서 醫者가 不同한 病變에 根據하여 點穴手法을 쓰고 針·藥을 쓰지 않고 醫者의 兩手로 有關部位의 門戶를 點開한 후 強烈한 意念으로 자기의 內丹之氣를 끌어올려 手掌指에 도달시켜 다시 病處에 대고 일정한 時間이 經過하면 奇效한 治療效果를 올릴 수가 있다. 이 法은 氣血을 疏通하고 通經活絡하고 人體의 免役機能과 抗病能力을 增強시켜 營衛氣血, 平衡陰陽, 扶正祛邪하고 機體의 潛在能量을 動員하여 人體 氣血의 正常運轉을 調動한다. 疾病의 豫防과 治療에 대해 體質을 增強하고 延年益壽하는 作用이 있다.

### 1) 『點穴開門術』

『點穴開門術八法<sup>105)</sup>』중에서 開天門, 開風門, 開火門은 三丹田·三關 部位의 穴들을 이용하고 있으므로, 여기에 소개하고자 한다.

#### (1) 開天門<sup>106)</sup>

天門은 兩眉間에서 시작하여 百會에 止한다. 醫者는 右手 中指를 써서 順序대로 兩眉間의 印堂穴 9次, 天心穴 9次, 天庭穴 9次, 顛門穴 9次, 百會穴 9次 點擊한다. 그런 후에 左手掌으로 病者의 後頸部

位에 부착하고 右手의 拇指의 指紋面으로 天門穴에 붙여 위로 直推하기를 天星, 天庭, 上星, 顛門(泥丸宮)을 經過하여 百會에 이르러 그치는데 힘은 過하지 않아야 한다.

#### (2) 開風門<sup>107)</sup>

醫者는 겸손히 患者를 자리에 仰臥位하게 하고 患者의 督脈上의 天突穴, 身柱穴, 靈台穴, 脊中穴, 命門穴을 5次 點按하고 후에 拇指로 天柱穴을 按하여 命門穴까지 直推 3次한다. 督脈旁 1.5寸의 膀胱經上의 風門穴, 督俞穴, 肝俞穴, 腎俞穴, 氣海穴, 大小腸穴을 각각 3次 點穴하고 후에 兩手 拇指 第一節로 風門穴에 붙여 힘을 가해 小腸穴까지 3次 이르게 한다. 膽經上의 淵腋穴, 京門穴을 각각 7次 點按한다. 湧泉穴, 太衝穴, 金門穴, 水泉穴을 각각 5次 點按한다. 이것이 開風門이다.

#### (3) 開火門<sup>108)</sup>

患者는 단정히 바로 앉고 醫者는 左手 中指를 患者 督脈上의 腎俞穴에 두고 右手 中指를 任脈上의 關元穴에 두어 동시에 中等度の 힘을 주어 각각 5次 點擊한다. 醫者는 左手 中指를 命門穴에 右手 中指를 中極穴에 두고 같은 強度의 힘으로 동시에 5次 點擊하고 그 후에 兩手掌心을 命門穴, 關元穴에 나누어 붙이는데 左手는 命門穴에 右手는 關元穴에 두고 각각 反시계방향으로 18次 回轉하여 陰陽之氣를 調節하고 全身을 運轉시킨다.

### 2) 三丹田·三關 부위 경혈의 이용

다음으로 기타 질병을 치료함에 있어 三丹田·三關 부위의 穴들을 사용하는 몇 가지를 열거해 보았다.

105) 開天門, 開地門, 開氣門, 開血門, 開風門, 開火門, 開筋門, 開骨門이 있다.

106) 王慶余, 曠文楠 著 : 道醫竅秘. 成都, 四川人民出版社, 1994, p.216

107) 上揭書, pp.217~218

108) 上揭書, p.218

(1) 心血管系統疾病<sup>109)110)111)112)</sup>

十二經脈中, 手少陰經, 手太陽經, 足太陰經, 足少陰經, 手厥陰經, 手少陽經은 모두 心이나 心包와 關係가 있다. 단 韓醫學에서의 “心”에는 또다른 意味가 있는데, 心臟을 包括하고 또 人間 意識活動도 包含하고 있다. 心臟疾患과 最古로 많은 關係가 있는 經脈은 手少陰, 手厥陰, 足少陰經이다. 대체로 急性心臟疾患에 心軀痛으로 熱이 主要症狀이 될 때, 手厥陰의 中衝, 大陵, 內關, 間使, 天池 등을 取穴하고 또 心腧, 曲池, 足三里 등으로 그 實熱을 寫한다. 대개 氣喘에는 乏力, 自汗, 畏寒, 手足厥冷 등의 症狀이 나타나는데, 手

海, 膏肓 등으로 升揚益氣한다. 失眠, 盜汗, 心悸, 心煩, 善驚 등의 症狀에는 手厥陰經穴외에 天池, 曲澤, 內關, 間使, 勞宮, 中衝外에 手少陰經과 足少陰經의 神門, 通里, 湧泉, 太谿 등으로 心腎을 補한다. 高血壓病은 中醫學에서는 肝陽偏亢의 症으로 많이 表現하거나 腎虛肝旺或은 心, 肝, 腎이 동시에 病이 생긴 것으로 본다. 氣功點穴治療는 足厥陰, 足少陽의 期門, 行間, 太衝, 風池, 肩井, 陽陵泉 등을 取한다. 여기에 該當되는 病으로 인해 陽氣上衝頭目으로 表現되면 督脈의 印堂, 百會 등의 穴을 加하면 效果가 增加한다.

(2) 神經系統疾病<sup>113)114)115)116)117)118)</sup>

分類		取穴
神經衰弱	頭痛頭昏	百會, 印堂, 頭維, 太陽, 風池, 合谷, 行間 印堂, 神門, 曲池, 三陰交, 湧泉 百會, 大椎, 心俞, 神門, 足三里 心俞, 大陵, 神門, 湧泉, 然谷 肝俞, 脾俞, 中腕, 足三里, 然谷
	失眠 健忘 心悸 食慾不振	
中風	昏迷 痰多	百會, 人中, 合谷, 勞宮, 承漿, 內關, 中衝, 湧泉, 風府, 風池 風門, 尺澤, 合谷, 豐隆, 解谿 地倉, 頰車, 下關 大椎, 肩髃, 曲池, 手三里, 合谷 腎水, 環跳, 風市, 陽陵泉, 足三里, 懸鍾, 照海, 湧泉 風府, 風池, 瘡門, 廉泉, 合谷
	顏面神經麻痺 上肢癱瘓 下肢癱瘓 言語障礙	
癱瘓	百會, 風池, 大椎, 腰陽關, 長強, 中腕, 神門, 內關, 合谷, 足三里, 豐隆, 照海	
肋間神經痛	肋間穴位 或 相應의 背部穴位와 支溝, 外關, 曲池, 陽輔, 行間 등을 遠位取穴	

표 10. 神經系 疾病

厥陰經穴外에 督脈, 任脈과 其他關係되는 穴位를 選擇하는데, 身柱, 神道, 膻中, 氣

韓醫學의 見解에 根據하여 神經系統疾病은 대부분 勞心過多와 思慮傷脾로 인하

109) 楊樹文 著 : 氣功點穴按摩術, 北京, 華夏出版社, 1994, pp.149~157  
110) 楊秀惠 編著 : 點穴療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996, pp.89~90  
111) 范思行 等 主編 : 長壽點穴按摩絕招980, 中國中醫藥出版社, 1995, p.242  
112) 王若東, 李延 主編 : 點到病除, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1993, pp.68~70

113) 楊樹文 著 : 前掲書, pp.175~179  
114) 楊秀惠 編著 : 前掲書, pp.99~101  
115) 范思行 等 主編 : 前掲書, pp.241~241  
116) 王若東, 李延 主編 : 前掲書, pp.81~86  
117) 王敬 等 主編 : 常見病實用氣功療法, 中醫古籍出版社, 1988, p.171  
118) 封進啓 編著 : 中老年自我保健按摩, 天津科技翻譯出版公司, 1991, pp.154~165

分類	取穴
腎炎	三焦俞, 腎俞, 命門, 京門, 中脘, 水分, 氣海, 關元, 水道, 足三里, 陰陵泉, 三陰交, 復溜, 太谿
膀胱炎	大腸俞, 小腸俞, 膀胱俞, 八膠, 關元, 中極, 外關, 陰陵泉, 三陰交, 中封, 太衝
遺精	命門, 腎俞, 志室, 氣海, 石門, 關元, 中極, 合谷, 足三里, 三陰交
夢精	心俞, 太衝, 中封, 照海

표 11. 泌尿生殖系統疾病  
 여 일어나므로 脾, 心, 腎, 肝의 각 經을 牽涉한다. 氣功點穴治療時 督脈, 任脈과 補하기 위해 有關한 堅身穴을 取하는 것 이외에 마땅히 다음의 經穴을 選擇한다. 胃腸症狀이 突出한 경우는 足陽明胃經,

血液 및 造血系統疾病에 있어서 血虛와 虛勞의 증상이 가장 많이 보인다. 이런 種類의 疾病을 치료함에는 마땅히 補氣養血한다. 所以 氣功外氣點穴은 먼저 補氣하고 後에 養血함이 原則이다.

分類	取穴
貧血	大椎, 命門, 大杼, 膈俞, 肝俞, 胃俞, 膏肓, 中脘, 神闕, 氣海, 關元, 曲池, 足三里, 三陰交
顆粒白血球缺乏證	大椎, 脾俞, 曲池, 足三里 등을 取한다. 各種 症狀에 따라 對症取穴
血小板減少性紫斑症	厥陰俞, 膈俞, 肝俞, 脾俞, 胃俞, 中脘, 足三里, 血海, 行間, 曲池, 合谷 등을 取한다. 頭痛 加 頭維, 風池穴, 鼻衄 加上星穴, 月經過多者 加 關元, 血海, 太衝穴

표 12. 血液 및 造血系統疾病  
 足太陰脾經穴을 取한다. 또 耳鳴, 失眠, 心悸, 遺精의 경우는 心腎兩虛이므로 手少陰心經, 手厥陰心包經, 足少陰腎經의 經穴을 取한다. 情緒暴躁, 易怒, 多夢의 경우는 陰虛肝旺이므로 足厥陰肝經穴을 取한다. 아래에 神經系統病症의 常用穴位를 紹介하겠다.

(5) 內分泌代謝障礙疾病<sup>127)128)129)130)131)</sup>

糖尿病은 韓醫學에서는 消渴病이라 하였고 上·中·下 三消로 區分하였고 肺·胃·腎의 세 개의 臟腑와 관련이 있다고 하였다. 氣功外氣點穴治療時 脾胃와 腎을 重視하여 마땅히 三陰交, 足三里, 照海, 中脘, 脾俞, 腎俞 등의 穴位와 같은 足太陰脾經, 足陽明胃經, 足少陰腎經穴과 俞募穴을 取하였다. 三焦는 水液代謝에 관련이 있어 手少陽經의 陽池穴은 항상 取用된다.

(3) 泌尿生殖系統疾病<sup>119)120)121)122)123)</sup>

泌尿生殖系統은 下部에 居하여 陰이므로 點穴治療時 腰骶部와 下腹部 等に 近位取穴하는 이외에 足三陰經의 각 穴을 取한다. 足厥陰肝經, 足太陰脾經, 足少陰腎經의 輸穴을 包括한다.

(4) 血液 및 造血系統疾病<sup>124)125)126)</sup>

119) 楊樹文 著 : 前揭書, pp.167~174  
 120) 楊秀惠 編著 : 前揭書, pp.109~120  
 121) 范思行 等 主編 : 前揭書, pp.297~300  
 122) 王若東, 李延 主編 : 前揭書, pp.159~165  
 123) 封進啓 編著 : 前揭書, pp.247~249

124) 范思行 等 主編 : 前揭書, pp.245~246  
 125) 王若東, 李延 主編 : 前揭書, pp.76~78  
 126) 封進啓 編著 : 前揭書, pp.242~243  
 127) 楊秀惠 編著 : 前揭書, pp.116~117  
 128) 范思行 等 主編 : 前揭書, pp.256~257  
 129) 王若東, 李延 主編 : 前揭書, pp.101~103  
 130) 王敬 等 主編 : 前揭書, pp.215~216  
 131) 封進啓 編著 : 前揭書, pp.243~245



甲狀腺腫은 韓醫學에서는 이 病을 癭이라 稱하고, 이것은 氣鬱痰滯의 症狀으로 보고 患部와 그 주위의 穴을 爲主로 取하여 氣功外氣點穴로 鬱滯된 氣運을 疏通시킬 수 있다. 翳風, 天柱, 肩井, 天突, 膻中, 雲門, 中府, 曲池, 合谷, 太淵, 足三里 等과 같은 穴位를 遠位取穴 한다. 痛風은 氣功外氣點穴治療로 局部血行을 개선하고 止痛시킬 수 있다. 腎俞, 膀胱俞, 關元, 足三里, 懸鍾, 三陰交 等과 患部周圍의 穴位를 取한다. 痛風發作時 항상 踝關節, 拇指跖關節이 極烈하게 疼痛이 發生하는데 이때에는 解谿, 中封, 商丘, 行間, 公孫 等 穴位를 取한다.

(6) 婦產科疾病<sup>132)133)134)135)136)</sup>

韓醫學에서는 任脈과 衝脈이 産生月經과 胎産의 根本이라 認識하였다. 그러므로 産婦人科疾病은 任衝 二脈과 有關하고 氣功點穴로 그 二脈을 調節하게 된다. 任脈은 獨立의인 穴位를 가지고 있고 衝脈은 足少陰腎經에 合하므로 氣功點穴은 대

6. 丹田의 修練(氣沈丹田 및 意守丹田)

人間意識을 下丹田에서 中丹田, 그리고 上丹田에 연결시키려면 각 丹田을 둘러싸고 있는 經穴들을 嵩아 주어야 한다. 人體 각 부분의 經穴이 막혀 있는 이유는 탁한 기운이 해당 經穴을 막고 있기 때문으로 맑은 기운으로 해당 經穴 등을 嵩아 주어 그 穴性을 살려주어야 한다. 穴性의 회복과 함께 丹田시스템이 완성되기 시작한다.<sup>137)</sup> 혈성회복의 순서는 먼저 下丹田에서 精을 充만하게 함으로써 帶脈을 유통시키고 下丹田 시스템의 血성을 살려준다. 그 다음 中丹田에서 기를 强하게 함으로써 臍獨맥을 유통-소주천-시키고 中丹田 시스템의 血성을 살려준다. 마지막으로 대주천 과정에서 계속적인 교환수기를 통하여 上丹田 시스템의 完성은 精充氣·壯神明의 원리를 통해 이루어진다.

호흡을 할 때는 공기 속의 산소를 빼가

分類	取穴	
機能性月經不調	月經過多	氣海, 關元, 太衝, 行間, 三陰交, 陰谷, 然谷, 隱白, 大敦
	月經過少	脾俞, 腎俞, 氣海, 中極, 帶脈, 足三里, 三陰交
	經閉	脾俞, 腎俞, 大腸俞, 氣海, 關元, 中極, 合谷, 足三里, 血海, 三陰交, 足臨泣
痛經	腎俞, 大腸俞, 關元, 歸來, 氣衝, 曲泉, 太衝, 三陰交	
慢性骨盤腔炎	關元, 中極, 水道, 歸來, 腎俞, 居膠, 八膠, 足三里, 三陰交, 太衝, 大敦	
妊娠極烈嘔吐	風池, 膻俞, 中脘, 內關, 尺澤, 足三里	

표 13. 婦產科疾病

부분 氣海, 關元, 中極, 曲骨, 然谷, 照海, 陰谷 等 任脈과 足少陰腎經의 穴位를 取한다.

지 흡입한다는 것이 일반적 상식이겠으나, 氣功에서는 공기와 함께 들이마시는 자연의 기를 더 깊숙히 丹田에까지 끌어 들일 필요가 있다. 자연의 기를 체내의 기, 즉 '內氣'로 转化시키는 곳이 丹田이기 때문이다. 호흡시에 의념의 작용에 의해 기가 丹田에까지 도달하는 것을 氣沈丹田

132) 楊樹文 著 : 前掲書, pp.182~192

133) 楊秀惠 編著 : 前掲書, pp.155~167

134) 范思行 等 主編 : 前掲書, pp.288~296

135) 王若東, 李延 主編 : 前掲書, pp.138~158

136) 封進啓 編著 : 前掲書, pp.324~333

137) 李承憲 : 前掲書, p.99

(도는 氣貫丹田)이라 한다. 들이췌 공기가 하복부 丹田까지 도달할 수 있는 것은 기가 투과력을 지니고 있기 때문에 특별한 유형의 통로를 필요로 하지 않기 때문이다. 콧구멍과 丹田 사이에도 기의 통로가 수직으로 뻗어내려가 있으며 그 통로를 통해서 기가 丹田에까지 도달하는 것이다.<sup>138)</sup>

### 1) 氣沈丹田<sup>139)</sup>

#### (1) 자세

평좌식, 자연반좌식, 누운자세 중 택일하고, 자세가 정확해야 하고 전신 근육이 방송 상태에 있어야 한다. 눈은 가볍게 감고(가늘게 뜨고) 혀끝은 윗잇몸 안쪽에 접촉시킨다. 옷은 헐겁게 하고 허리띠는 느슨하게 풀어 놓는다.

#### (2) 호흡

복식순호흡법<sup>140)</sup>이며 코로 들이쉬고 코로 내쉬는다.

#### (3) 의념

① 우선 길게 한 번 숨을 내쉬는다. 배꼽 부위가 약간 안쪽으로 들어간다. 뒤이어 천천히 숨을 들이쉬는데, 이 때 콧구멍을 통해 공기와 함께 들어오는 기는 통로를 따라 아래로 내려와서 심와부(명치부위)에 이르며, 거기서 공기로부터 여과되어 丹田을 향해 서서히 내려가는 것으로 상상한다.

② 이것을 두 단계로 나누어 설명하면, 첫 단계에서는 공기가 콧구멍에서 폐까지 들어갈 때 실제로 느낄 수 있는 시원한 감각을 기가 공기와 함께 심와부까지 내

려가는 감각으로 받아들인다. 다음단계에서는 횡격막의 하강 폭이 증대하고 복벽이 솟아나오는 데서 생기는 뿌듯한 감각을 심와부에서 여과된 기가 丹田에까지 도달하는 감각으로 받아들이는 것이다.

③ 그 다음 숨을 내쉴 때는 아래로 내려간 기가 丹田에 침전하여 자리잡는 것으로 상상한다. 날숨에 따르는 복벽 수축에서 느껴지는 압축감을 기가 침전하는 감각으로 받아들이는 것이다. 동시에 몸안의 폐기는 코를 통해 밖으로 배출된다고 생각한다.

④ 연습을 거듭하면서 들숨 때의 감각 추구를 점점 약하게 하는 한편 날숨 때의 감각, 즉 기가 침전하는 감각에 주로 주의력을 기울이도록 한다.

### 2) 意守丹田

意守法이란 연공 중에 자기 몸의 어느 한 부위(또는 어떤 사물)에 주의력을 집중·고정시키는 방법이다. 의수법은 조심의 한 방법이므로 조심의 목적이 곧 의수법의 목적이 된다. 신체의 어디를 의수하느냐 하는 것은 체질이나 병의 종류에 따라 결정된다. 예를 들어 무릎이 아프면 무릎을, 간장이 나쁘면 간장부위를 의수한다. 또는 한의학적으로 병증에 해당되는 경혈, 예컨대 신장이 약하면 명문혈을, 성기능에 문제가 있으면 관원이나 회음혈을, 고혈압엔 용천혈, 저혈압엔 백회혈이나 인당혈을 의수한다. 그러나 대부분의 동법에서 의수의 대상이 되는 곳은 丹田(下丹田)이다. 丹田을 의수하는 것을 意守丹田이라 한다.

意守丹田이 생리 기능을 촉진시키는 면에서도 다른 부위의 의수보다 특출하다는 점은 다시 말할 나위도 없을 줄 안다. 고

138) 이동현 : 前掲書, pp.126~127

139) 上掲書, pp.127~129

140) 숨을 들이췌 때 배가 나오고 내쉴 때 배가 들어가는 호흡

서에도 이르기를 “心意를 丹田에 집중하고 숨을 들이쉬고 내쉬는 데 한 번 들이쉬면 百脈이 모두 합치고 한 번 내쉬면 백맥이 모두 열려 기혈이 백맥에 고루 흐르고 백병이 다 낫는다.”라고 했다. 해부학적으로 보더라도 丹田 부위와 그 둘레 복강 안에는 위·장·간장·비장·췌장·신장·방광·자궁 등 중요 내장을 비롯하여, 그것들을 지배하는 자율신경과 혈관이 분포되어 있다. 이것은 丹田 한 군대를 의수함으로써 국부적이 아닌 전신적인 효과를 얻을 수 있다는 얘기가 된다.

#### IV. 考察

丹田은 上丹田, 中丹田, 下丹田이 있다. 丹田은 人身의 기본이 되는 곳이며 眞氣가 滙聚하는 장소이다. 《黃帝內經·素問·本病論篇》에 보면 “心爲君主之官, 神明出焉, 神失守位, 卽神遊上丹田, 在帝太一帝君泥丸宮下, 神既失守, 神光不聚, 却遇火不及之歲, 有黑尸鬼見之, 令人暴亡.”이라 하여 上丹田이 精神活動에의 중요성에 대해 말하고 있으며, 이는 醫學에서도 丹田을 인식하고 있음을 보여준다.

《鍾呂傳道記》에서는 上丹田은 神舍이고, 中丹田은 氣府이고, 下丹田은 精區이다. 精중에서 氣가 生하고 氣는 中丹田에 있으며, 氣는 神을 生하고 神은 上丹田에 있으며, 眞水와 眞氣가 合하여 精을 生成하고 精은 下丹田에 있음을 밝히고 있다. 《大成捷徑》에서도 元神, 元氣, 元精의 에너지는 각각 上丹田, 中丹田, 下丹田이라는 세 가지 중요 부분에 집중적으로 거주하고 있는데 이 세 가지 에너지의 작용을 각각 神, 氣, 精이라고 부르고 있다. 《仙佛合宗》에서는 神이 純全하고, 胎가

이미 滿足하면 中丹田과 下丹田에서부터 上丹田으로 옮겨가는 것을 말하고 있으며, 《天仙正理》에서도 氣는 中丹田에 있고, 神은 上丹田에 있고, 精은 下丹田에 있으며 下丹田에서 中丹田에 이르고 中丹田에서 上丹田으로 옮겨지며, 上丹田에서 天門으로 나가는 것이 三遷功을 이루는 것이라 하여 각각의 丹田이 유기적으로 연계가 됨을 알 수 있다. 이로써 上丹田은 神을, 中丹田은 氣를, 下丹田은 精을 중요시한다는 것을 알 수 있으며 下丹田에서 中丹田, 上丹田으로 연결이 되는 것을 파악할 수 있다.

上丹田의 部位는 天庭, 天目이라 하였고, 經穴學의으로는 印堂, 天庭으로 볼 수 있으며, 頭痛, 眩暈, 鼻炎, 小兒急慢驚風, 小兒胸膜炎 및 痙攣, 頭汗, 鼻疾患, 鼻淵, 失神 등의 主治로 보아 精神疾患, 鼻疾患, 頭部疾患 등에 응용될 수 있음을 알 수 있다. 中丹田의 부위는 臍中으로 主治로는 胸痛, 胸膜炎, 心痛, 乳房痛, 肋間神經痛, 噎膈, 嘔吐, 咳嗽, 氣喘, 食道痙攣, 婦人乳汁少, 臃脹, 短氣 등이 있어 肺, 心, 乳房, 胃·食道 등 胸部疾患에 응용됨을 알 수 있다. 下丹田의 部位는 經穴學의으로 關元, 石門, 氣海, 陰交로 볼 수 있다. 各各의 經穴들은 子宮, 睪丸, 膀胱의 泌尿生殖器 疾患과, 胃, 小腸, 大腸의 소화기 질환에 응용됨을 알 수 있다.

三關은 督脈 經路中에서 氣行이 不利한 세 곳을 말하는 것으로 玉枕, 夾脊, 尾閭를 말하는 것이다. 《東醫寶鑑》에서는 精氣가 昇降·往來하는 道路라고 하였다.

玉枕關은 經穴學의으로 啞門, 風府, 腦戶로 볼 수 있으며, 舌疾患, 鼻疾患, 精神疾患, 頭部疾患, 目疾患, 面部疾患에 응용할 수 있다. 夾脊關은 經穴學의으로 筋縮,

脊中, 至陽, 靈臺로 볼 수 있으며, 肺, 心, 胃, 腸, 腰脊疾患에 응용할 수 있다. 尾間關은 經穴學的으로 陽關, 長強으로 볼 수 있으며, 腰膝, 下肢, 泌尿生殖器, 腸疾患에 응용할 수 있다.

點穴療法을 中心으로 본 三丹田 部位 穴들의 治療에의 응용에서 보면, 心血管 系統 疾病에 膻中, 氣海, 印堂穴 등을, 神 經系統 疾病에 印堂, 陽關, 長強穴 등을, 泌尿生殖系統 疾病에 氣海, 石門, 關元, 中 極穴 등을, 血液 및 造血系統 疾病에 氣海, 關元穴 등을, 內分泌代謝障 疾病에 關元穴 등을, 婦産科 疾病에 關元, 氣海穴 등을 이용하고 있는 것을 알 수 있다.

## V. 結論

1. 上丹田은 神을, 中丹田은 氣를, 下丹田은 精을 重要시하며, 下丹田에서 中丹田, 上丹田으로 연결이 된다.
2. 축적되는 氣의 많고 적음에 따라 丹田의 부피 역시 클 수도 있고 작을 수도 있기 때문에 丹田은 평면상의 한 점이 아니라 입체적인 구형을 이루고 있으며 그 크기는 신축성이 있다고 보아야 한다.
3. 下丹田 부위와 그 둘레 복강 안에는 위·장·간장·비장·췌장·신장·방광·자궁 등 重要 내장을 비롯하여, 그것들을 지배하는 자율신경과 혈관이 분포되어 있다. 이것은 丹田 한 군대를 意守함으로써 국부적이 아닌 全身적인 效 과를 얻을 수 있다.
4. 丹田氣穴의 기능은 ①先天으로부터 稟受한 선천의 精氣神이 자리한 곳 ②後天의 精을 단련하여 생성된 眞氣가 축적되는 곳 ③藥物을 단련하는 곳 ④氣

를 모으는 곳 ⑤氣를 기르는 곳으로 설 명된다.

5. 三丹田의 部位別 效能을 살펴보면 下丹田 部位의 穴들은 生殖 및 泌尿疾患을 主治하고, 中丹田 部位의 穴은 胸膈疾患을 主治하고, 上丹田 部位의 穴들은 頭, 鼻, 眼, 耳 및 腦疾患을 主治한다.<sup>141)</sup>
6. 三關의 部位別 效能을 살펴보면 尾間部位의 穴들은 腦, 腸病, 生殖泌尿疾患 및 腰椎의 局所病을 主治하고, 夾脊 部位의 穴들은 腦, 胃腸病 및 腰脊局所病(脊中, 筋縮)과 腦, 肺病, 發熱病 및 脊背病(至陽, 靈臺)을 主治하고, 玉枕 部位의 穴들은 腦, 舌, 項, 鼻, 喉, 眼, 耳 및 腦疾患을 主治한다.
7. 원래 丹田 및 그와 관련된 經絡들의 회복은 수련을 통해서도 할 수 있지만, 手技療法이나 點穴療法, 刺鍼 등으로도 할 수 있으니 앞으로 더 많은 연구가 필요하다고 思料된다.

## VI. 參考文獻

1. 葛洪 著, 張泳暢 譯 : 抱朴子, 서울, 자유문고, 1989
2. 高鶴亭 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
3. 金京煥 : 氣功의 導引法과 十二正經의 聯關性에 관한 考察, 서울, 東國大學校大學院 碩士論文, 1996
4. 김태우·윤종화 : 氣功中 東醫寶鑑의 內景에 관한 研究, 大韓氣功醫學會誌 Vol.1.No.1, 1996
5. 潘霽輯, 內功圖說, 方春陽 主編 : 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989

141) 金京煥 : 前掲書, p.99

6. 范思行 等 主編：長壽點穴按摩絕招 980, 中國中醫藥出版社, 1995
7. 封進啓 編著：中老年自我保健按摩, 天津科技翻譯出版公司, 1991
8. 孫思邈 著：千金方, 北京, 人民衛生出版社, 1992
9. 宋天彬·劉元亮 主編：中醫氣功學, 中國 北京, 人民衛生出版社, 1996
10. 楊繼洲：校訂註解 鍼灸大成, 서울, 大星文化社, 1990
11. 楊樹文 著：氣功點穴按摩術, 北京, 華夏出版社, 1994
12. 楊秀惠 編著：點穴療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996
13. 楊青藜 著, 金仙學會 譯：大成捷徑, 서울, 麗江出版社, 1995
14. 呂光榮 主編：中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1994
15. 呂洞賓 著, 李允熙, 高聖勳 共譯：太乙金華宗旨, 서울, 麗江出版社, 1994
16. 烏思薄 注譯：氣功經典譯注, 吉林, 吉林文史出版社, 1993
17. 伍守陽 著, 昔原台 譯註：真本內功秘傳 譯註 仙佛合宗, 서울, 서림문화사, 1994
18. 伍冲虛 著, 허천우 譯：天仙正理, 서울, 麗江出版社, 1994
19. 王敬 等 主編：常見病實用氣功療法, 中醫古籍出版社, 1988
20. 王慶余, 曠文楠 著：道醫竅秘, 成都, 四川人民出版社, 1994
21. 王琦 외 編著：黃帝內經素問今釋, 서울, 成輔社, 1983
22. 王若東, 李延 主編：點到病除, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1993
23. 魏伯陽 著, 朱元育 闡幽, 李允熙 譯註：參同契闡幽, 서울, 麗江出版社, 1996
24. 劉華陽 著, 柳正植 譯：金仙證論, 서울, 麗江出版社, 1993
25. 柳華陽 著, 李允熙 譯註：慧命經, 서울, 麗江出版社, 1994
26. 이동현: 건강기공, 서울, 精神世界社, 1992
27. 李承憲：上丹田의 秘密, 서울, 韓文化, 1992
28. 李鐘殷 譯：海東傳道錄. 青鶴集, <丹家別旨口訣>, 서울, 普成出版社, 1994
29. 林厚省, 駱佩鈺 編著：氣功三百問, 廣東, 廣東科技出版社, 1982.
30. 紫陽子 著, 韓重洙 譯：不老長生秘傳仙道(丹道), 서울, 明文堂, 1992
31. 張志哲 主編：道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994
32. 張天戈, 薛近芳 編著：實用氣功手冊, 上海, 上海科學技術出版社, 1989
33. 張和著：中國氣功學, 五州出版社.
34. 蔡禹錫 編：經穴集成, 서울, 大星文化社, 1995
35. 崔容泰 外：針灸學, 서울, 集文堂, 1994
36. 허재석：氣功의 點穴療法에 대한 考察, 大韓氣功醫學會誌 Vol.2.No.1, 1996
37. 許浚：東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1992
38. 皇甫謐：針灸甲乙經, 北京, 人民衛生出版社, 1982
39. 李允熙 옮김：性命圭旨, 서울, 法人文化社, 1997
40. 洪泰秀：丹의 實象, 서울, 世明文化社, 1988
41. 서용규：道通氣功, 서울, 도서출판 문원북, 1996
42. 윤훈중：丹田呼吸과 氣의 世界, 서울, 태웅출판사, 1999

大韓醫療氣功學會誌 Vol. 4. No. 1. 2000  
J. of Korean Medical Gi-gong Academy

43. 민경환 : 한당선생의 석문호흡법,  
서울, 서울문화사, 1996
44. 홍성균 : 질환별 기공치료학, 서울,  
대학서림, 1999