無心氣功의 導引法 및 일반공법 소개

유광열*·이재흥*·나삼식*·박종웅*

*: 大韓醫療氣功學會

大韓醫療氣功學會

Ⅰ. 緖論

黃帝內經, 또는 東醫寶鑑이나 기존에 많은 醫書들에서 보이고 있는 氣功은 단순한 건강의 유지와 心身의 안정차원에서 그치는 것이 아니고 적극적인 치료법으로써 활용되고 있었음을[1] 알 수 있다. 이러한 역사적 근거에 의해서 氣功療法은 한의학적 치료법의 하나로써 명백한 영역을 구축해 왔다. 즉, 이를 醫療氣功이라 할 수 있는데, 醫療氣功이란 "한의학의 원리 하에 氣功을 질병의 진단·치료 및 예방에 적극적으로 활용하는 기술인 氣功療法에 대하여 연구하는 학문으로 고대로부터 전래된 각종 氣功 公法과 현대에 새로이 개발된 각종 氣功 公法에 대하여 그 역사와 기초이론·수련방법·작용원리 등을 연구하고, 이를 임상 각과에서 환자의 진단, 치료 및 질병의 예방에 응용할 수 있도록 연구하는 학문이다"라고 정의하고 있다.[2]

그러나 최근에 사용되고 있는 氣功療法들의 상당수는 웰빙(well-being)[3]이라는 이름에 편승하여 상업적인 가치를 우선시 하다보니, 실재 치료 효과면에서는 부적절하지 못한 내용이 많은 실정이다. 氣功이 한의학의 중요한 분야라는 사실을 주지할 때, 현재 상용되고 있는 수많은 氣功療法들을 상업적 가치로 판달 할 것이 아니라, 한의학적인 기준과 사고를 통해서 올바르게 정립하는 연구 작업과 규명 작업이 필수적이라 할 수 있겠다. 이러한 연구 작업의 일환으로 현재 임상에서 활용도가 높고, 효과를 발휘하고 있는

1) 김우호, 홍원식, 氣功學 發達에 관한 文獻的 考察, 대한기공의학회지 Vol.1.No.1, 1995 ; 허은호, 김경환, 윤종화, 黃帝內經에 나타난 氣功에 대한 文獻的 考察, 대한의료기공학회지 Vol.4.No.1, 2000 ; 김경환, 윤종화, 氣功의 導引法과 十二正經의 相關性에 관한 考察, 대한기공의학회지 Vol.1.No.1, 1995 ; 김태우, 윤종화, 氣功중 東醫寶鑑의 內景에 관한 硏究, 대한기공의학회지 Vol.1.No.1, 1995 ; 김성진, 지선영,『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 醫療氣功學的 意義에 關한 考察, 대한의료기공학회지 Vol.6.No.1, 2002

2) 대한의료기공학회에서 정의함.

3) 사전적 의미로 "행복"이나 "안녕"을 뜻하는 단어. 최근에는 건강한 육체와 정신을 추구하는 라이프스타일이나 문화 코드로 새롭게 해석되고 있다.

공법 중 하나인 無心氣功에 대한 소개 및 그 활용법에 대한 연구 결과를 발표한다.

Ⅱ. 硏究方法

1. 氣功療法의 임상 적용에 관한 구체적 방법론과 활용법에 대해 알아본다.

2. 無心氣功에 대한 개괄적인 내용을 기존 서적과 관련단체를 통해 조사한다.

2. 氣功療法의 임상 적용의 방법론에 따라 無心氣功의 자세한 설명과 함께 공법별 임상활용법에 대해 재정리한다.

Ⅲ. 本論

1. 氣功療法의 임상적 방법론

- 공법지도의 3단계

氣功療法이 실제로 임상에서 활용되기 위한 방법론으로 가장 중요한 것은 한의학적인 관점에서 접목이 돼야 한다는 것이다. 그러므로 한의학적인 진단, 치료, 관리의 범주에서 氣功療法의 임상 활용을 이해해야 하고, 이를 통합적으로 활용해야 하기 때문에 氣功療法, 특히 자주 활용되고 있는 공법지도요법 역시, 진단(평가), 시술, 조절의 3단계로 구분을 할 수 있다.

1) 공법지도의 평가 및 진단 단계

공법지도 요법 시술 전에 환자의 상태를 한의학적으로 진단 및 평가하여 적절한 공법, 방법, 시술 시간, 회수, 기간 등을 선택하는 단계이면서, 공법지도 요법 시술 후 시술전과 시술 후의 환자의 변화된 상태를 파악하여 공법의 수련이 올바로 진행되고 있는지, 부작용이 발생한 것인지, 치료 효과가 있는지 등을 진단 및 평가하는 단계라고 할 수 있다.

구체적인 방법을 살펴보면 먼저, 일반적인 한의학적 진단법(사진, 팔강진단, 사상진단 등등)을 통해 환자의 상태를 진단(평가)할 수 있고, 공법지도를 통한 내기요법의 시술 후 환자의 반응상태, 증상의 호전도, 이상증후, 숙련도 등을 진단하기도 한다. 또는 한의학적인 원리에 부합되는 진단기기(맥진기, 양도락기, 메르디안, 양명경 진단기, 스트레스 진단기, 체열진단기 등등)를 통해 환자의 상태를 진단하고, 이러한 세 가지 방법을 복합적으로 사용하여 환자의 상태를 진단하여 환자에게 필요한 공법 및 기타 시술 회수 등의 세부사항을 선택한다.

세부사항의 선택 즉, 치료 시간, 회수, 기간의 경우 환자의 상태, 질병의 경중에 따라 매우 다양하게 설정 될 수 있다. 그러나 일반적인 한의학적 진단, 氣功진단, 기기진단이 복합적으로 사용되므로 일반진단 소요 시간보다 더 많은 시간을 필요로 하게 된다.

2) 공법지도의 시술 단계

공법지도의 평가 및 진단 단계를 통해서 결정된 공법을 직접적으로 지도 및 시술하는 단계다. 환자의 병적 상태, 체력, 연령, 성별, 학습 능력, 가정적, 사회적 환경 및 환자 자신의 의지도를 고려하여 공법의 시술 시간, 강도, 회수를 적절하게 조절하여 지도 및 시술한다.

구체적인 방법으로는 첫 번째로 행위 지도 과정으로, 각 공법별, 단계별로 각 환자에게 시술 결정된 내용을 새롭게 알려주고 환자가 익힐 수 있도록 하는 과정이다. 둘째로 행위 숙련 과정으로 지도 과정을 통해 지도 받은 행위를 환자 혼자 또는 여럿이 공동으로 자발적으로 시행함으로써 행위 자세, 행위에 녹아있는 의미 등을 익히고 깨닫는 과정이다. 세 번째로 행위 교정 과정으로 익히는 과정 속에서 또는 공법지도의 평가 및 진단과정을 통해서 밝혀진 잘못된 자세(調身), 잘못된 호흡(調息), 잘못된 의념(調心) 등을 올바른 방향으로 유도하는 과정이다.

이에 따른 세부사항은 다양하게 결정되는데, 통상적으로 간단한 동작의 경우 5분-10분정도의 지도가 필요하며, 복잡한 동작은 30분까지도 필요할 경우가 있고, 동작의 습득, 숙련, 교정과정까지 공법의 모든 과정을 마치려면 약 한달의 기간은 예상되기도 한다. 그러나 치료 효과는 회수나, 기간에 구애 받지 않고, 진단, 평가, 시술의 정확성, 환자의 의지 등에 의해 발휘됨을 인지하여야 한다.

3) 공법지도의 조절 단계

공법지도의 시술 후 가진 평가 및 진단과정을 통해 환자에게 잘못된 반응이나 취약한 경락, 취약한 부위 또는 기의 편중 및 부조화가 나타나게 될 경우 올바르게 유도할 수 있도록 적극적인 치료술을 가하는 단계이면서, 올바르게 진행되면서 나타나는 명현반응에 대해 적절히 대처하고 완화시킬 수 있도록 조절하거나 혹 부족한 내기력으로 수련의 진전에 장애가 있을 시 이를 보충하거나 치료술을 가하는 단계라 할 수 있다.

이에 대한 구체적인 방법으로는 첫 번째, 한의학적인 침구치료술을 가하여 막힌 경락, 혈을 조절하고 부조화를 바로 잡을 수 있고, 두 번째, 잘못된 자세나 의념을 통해 발생된 부작용은 적절한 교정과 상담을 통해 조절할 수도 있다. 세 번째로는 적극적인 내기 조절 방법을 통해 막힌 혈과 경락을 조절하고 부조화를 바로 잡기도 한다. 네 번째로, 환자의 원기가 부족한 경우는 기력을 증진시킬 수 있는 침구치료, 약물요법 등을 가미하여 시술의 증진효과를 유도할 수도 있다.

구체적인 세부사항은 환자의 상태, 질병의 경중, 공법의 종류에 따라 매우 다양하게 설정 될 수 있으나 통상적으로 침구 시술과 약물치료를 병행할 경우 약 5분에서 10분의 추가 시

술시간이 필요하며, 복잡한 시술 시는 30분이상의 추가 시술이 필요하다. 잘못된 수련으로 인한 氣功병 발생 시 더 많은 추가 시간이 소요될 수도 있다.

2. 無心氣功 개괄

1) 無心氣功의 역사적 연원[4)]

無心氣功은 武醫門이라는 민족전통 수련법에서 파생된 것이다. 武醫門은 花郎徒에 기원하여 민족고유의 사상인 풍류도, 불교, 선가 등의 사상이 접목되어 소수의 전승자들을 통해 명맥을 유지해 오면서 일제시대와 6.25를 거치면서 극소수의 전승자들에게 일대일 전승되어 왔다. 근래의 전통문화복원에 시대적 요구에 따라 그 전통 수련법이 복원되어 일반에게 알려지기 시작했다. 특히 무술분야 뿐만 아니라 의술 분야를 전문으로 수련하였기 때문에 1990년대 초부터 한의사들과 연계되어 모습을 나타내기 시작하여 “사회단체 대한생활氣功협회”가 1993년에 창립되었고, 1995년에 "우리양생법협회"로 명칭 변경, 2002년에 사단법인 인가를 받아 “사단법인 한국무의도협회”로 발전하였다.

2) 한국무의도협회 기본 사상[5)]

한국무의도협회의 기본 사상은 화랑도에 연원을 두기 때문에 민족 고유의 弘益人間, 儒, 佛, 仙 등 외래사상을 가미한 세속오계를 전승하여 홍익인간과 충효사상을 중심으로 하고 있다. 이를 바탕으로 한 실천 사상으로 愛德和를 주창하는데 애덕화는 실생활에서 적용되는 실천사상일 뿐만 아니라 心性수련에 要訣이 되기도 한다.

3) 無心氣功의 구성

현재 활용되고 있는 無心氣功은 크게 도인법, 일반공법이 있고, 일반공법은 크게 선자세, 누운자세, 앉은자세로 구성되어 있다.

導引法은 총21개 동작으로 앉아서 하는 동작 7개 동작, 서서 하는 동작 10개 동작 누워서 하는 동작 3개 동작, 마무리 1개 동작으로 구성되어 있다.

無心氣功 일반공법의 선자세는 예비공 1식~4식, 본공법 1~4식, 수공으로 세분화 된다. 선자세는 하단전을 강화시키는 것이 주가 되면, 앉은자세는 명상, 선법과 유사하다. 누운자세는 몸의 이완을 위주로 수련하는 방법이다. 각 동작은 이어서 수련이 가능하고 한 동작만을 강조해서 수련할 수 있게 되어 있다. 단 예비-본-수공의 단계를 거친다.

3. 無心氣功 도인법 총론

1) 導引法이란?

導引法은 쉽게 이야기하자면 氣功修

4) 이재흥 외, 여러 문파의 관정법에 관한 소개, 대한의료기공학회지 Vol.7.No.2, 2004 , pp.171~175

5) 지정옥, 보약보다 氣功이다, 1995, 서울, 동녘, pp.210~213

練에 있어서 간단한 體操라고 할 수 있다. 氣功은 세 가지의 調和를 이루는 修練法이라고 한다. 여기서 導引法이 차지하는 範圍는 主로 身體的인 鍛鍊을 爲主로 하는 것이라고 할 수 있다. 그렇다고 導引法을 單純한 身體的 運動에 의한 體操 정도로 인식해야 한다는 것은 아니다. 導引法은 身體內의 經絡을 基本으로 하여 그에 따르는 經筋을 爲主로 修練을 하여 經絡에 흐르는 氣運을 圓滑히 하고 同時에 調身과 調息의 意味까지도 폭넓게는 包含하고 있는 修練法인 것이다. 그렇기 때문에 겉으로 보기에는 보통의 體操와 類似하게 보이나 修練의 程度가 높아지게 될수록 한 動作에서 要求하는 經絡에서 氣가 흘러감을 느낄 수 있는 것이다.

導引法 修練의 意義는 역시 다른 修練法과 마찬가지로 몸을 원래 타고난 自然의 狀態와 같이 弛緩시켜서 經絡과 經筋에서 氣의 흐름을 圓滑히 하고, 이렇게 함으로써 完璧한 心身의 健康狀態에 到達하는 것이다.

導引法 修練은 하루 1-2回 정도로 規則的으로 修練을 行해야 그 公課를 얻을 수 있다. 導引法 修練은 一般的으로 선자세나 누운자세 앉은자세 功法修練의 앞뒤로 行하게 되며, 또는 이러한 本格的인 修練과는 별도로 行하여도 좋다. 導引法 修練을 行할 시는 다른 修練과 마찬가지로 몸의 모든 긴장을 弛緩시키고 意念으로 下丹田을 지키면서 全體的인 動作은 氣가 흐트러지지 않는 範圍 내에서 氣의 흐름을 느끼며 천천히 하여야 한다.

2) 無心氣功 導引法의 구성, 특징

無心氣功 導引法은 총21개 동작으로 앉아서 하는 동작 7개 동작, 서서 하는 동작 10개 동작 누워서 하는 동작 3개 동작, 마무리 1개 동작으로 구성되어 있다. 이는 각 자세별로 사용하는 경락과 경근에 약간의 차이가 있고, 기운의 흐름에 차이가 있어 미묘한 공과의 차이를 얻을 수 있고 또한 몸 상태와 주변 여건에 따라 효과적인 자세가 있을 수 있으므로 이를 적절히 사용할 수 있는 운용의 묘가 있다. 1번부터 21번가지 순서대로 하는 것도 좋지만 수련생이 필요한 동작을 선택적으로 사용할 수 있는 것도 특징이다.

3) 無心氣功 導引法의 임상활용

① 인력 및 시설기준

임상에서 도인법을 시술할 때 의사 1인당 환자 수는 최소 1인에서 최대 10인까지 가능하나 효과적인 공법지도를 위해서는 의사 1인당 환자 5인 이내가 적당하다. 환자의 숫자가 5인이 넘어가면 보조 인력으로 시범 조교를 두는 것이 바람직하다.

필요 공간은 최소인원인 한의사 1인과 환자 1인을 기준으로 양팔을 쭉 필 때, 누워서 팔을 위로 쭉 필 때, 다른 사람이나 벽 등이 닿지 않는 공간으로 최소 3m×2m의 평평한 바닥이 필요하며 실내온도는 18~23℃ 사이가 좋

다. 바닥은 일정 정도 딱딱한 것이 좋으며 너무 푹신한 바닥(강도를 구체적으로 명시할 수 있으면 좋음)에서는 좋은 자세를 갖기 힘들므로 좋은 효과를 나타낼 수 없다. 기타, 마음을 편안하게 하기 위한 음향설비, 자신의 자세를 관찰하기위한 거울과 탈의시설이 있으면 좋다.

② 시술 시간, 횟수 및 요령

疾患의 輕重, 피시술자의 建强상태, 年齡, 氣功療法의 숙련도, 각 동작에 대한 시간 안배에 따라 달라질 수 있다. 권장 기준은 오전엔 총 30분에서 한 시간 사이, 오후에는 30분 이내가 좋다. 초보자와 허약체질자는 짧게 하여 지루하거나 힘들지 않게 하고 계속 수련한 사람은 각 동작을 자신의 상태에 따라 조절해가면 시간을 늘리는 것이 좋다.

각 동작은 모두 2, 4, 6, 8처럼 짝수로 좌우 똑같은 회수로 行하여 좌우 균형을 맞춤을 原則으로 하고 권장횟수는 4회로 한다.

여러 사람이 함께 모여서 할 때 더욱 좋은 효과를 보이는 경향이 있으므로 여러 사람이 함께 할 수 있도록 하며, 마음이 급하거나 몸의 경직이 주가 되는 환자의 경우에는 여유를 가지도록 지도하며, 마음이 우울하거나 기운이 무력한 환자의 경우에는 실망하지 않고 힘을 낼 수 있도록 완급을 조절하는 것이 중요하다.

③ 적응질환

총 21개 동작을 전체적으로 시행하게 되면 모든 경락과 경근을 사용하게 됨으로 원칙적으로 모든 질환에 적응가능하다. 그러나 각 동작별로 주 사용하는 경근과 경락이 있으므로 동작별로 좀 더 유효한 질환이 있으므로 이를 적용하여 사용할 수 있다.

질환별로 살펴보면, 근골격계 질환일 경우 各種肩臂痛, 五十肩, 項强症, 頸椎病, 膝痛, 關節炎, 10種腰痛, 脚氣, 痿厥症, 痹症, 歷節風, 坐骨神經痛, 急慢性捻挫, 手術後遺症 等에 적용가능하다. 가령, 견관절 질환의 경우 우선적으로 봉돌리기와 팔 벌려 사기 털기, 목돌리기를 지도하며 목주위 경근의 이상이 함께 유발된 경우에는 목털기를 병행하며 상박의 경근의 이상이 주가 되는 경우에는 양팔 들어 뒤로 젖히기 등을 병행한다. 골반의 뒤틀림이 병행된 경우에는 발 모아 다리 털기 등을 병행하며 강직되어 팔을 거상하지 못하는 경우에는 봉돌리기와 팔 벌려 사기 털기, 손목 돌리기 등의 경직을 풀어주는 동작을 관절가동 범위 내에서 지도하되 마음을 편안하게 여유를 가지도록하며 위로 치솟은 화를 내려주고 응결된 것을 풀어준다는 생각을 가지도록 한다. 무력하여 팔을 잘 움직이지 못하는 경우에는 목돌리기와 봉돌리기, 팔 벌려 손목 뒤로 젖히기 등을 하되 환자 스스로 못 움직일 경우에는 팔의 운동을 활동이 보다 나은 건측의 팔로 보조하거나 의사가 약간씩 도와주도록 하며 긍정적인 마음을 가지고 쳐진 기운을 아래에서부

터 쌓아나간다는 생각을 가지도록 한다. (예- 견관절 疾患 - 전체적으로 1회실시 후 9번-11번, 17번, 20, 21번을 추가하면 좋다.)

內科疾病의 경우 高血壓, 肥滿, 心血管系 疾患, 氣管支炎, 氣管支喘息, 肺炎, 貧血, 胃炎, 痰飮胃脘痛, 胃潰瘍, 神經性胃炎, 肝炎, 便秘, 泄瀉, 糖尿病, 甲狀腺腫, 痛風, 腎臟病, 泌尿生殖器 疾患, 免役疾患, 等에 적용될 수 있다. 이는 복부 장기의 氣血순환 개선을 목표로 하는데, 모두 유효하나, 특히 복부 체간의 經筋을 이완, 조절하는 5)번부터 21)번까지의 導引法을 더 집중적으로 시술할 수 있다.

外科疾患 및 外傷의 경우는 직접적인 치료효과보다는 후유장애 치료에 효과적이다. 전체적으로 무리하지 않는 한도 내에서 시행하여야 한다. 일례로 急慢性捻挫, 打撲, 骨折, 手術後遺症, 外傷 等의 근골격계 疾患에 적용 가능하다.

精神神經科疾患의 경우 腦血管疾患, 心神症, 九種心痛, 心悸怔忡, 各種頭痛, 不眠, 言語蹇澁, 顔面神經痲痺, 手足癱瘓, 手足痲木, 全身痲木, 神經損傷等이 활용 가능하며, 임상에 적용할 때는 각 疾患별 狀況이 한 동작에 국한되지 않으므로 전체적인 導引法을 爲主로 한다. 氣鬱을 풀어주고 몸을 상쾌하게 하므로 심, 신의 기운을 서창시켜주므로 精神 신경과 疾患에 폭넓게 응용이 가능한 것이다. 특히 머리, 흉부의 울체를 풀어 줄 수 있는 10번-21번 까지를 추가해도 좋다.

婦人小兒 疾病의 適應症은 乳線包塊, 子宮肌瘤, 不姙, 産後病, 月經不調, 小兒疳症, 小兒感冒, 等이 활용가능하며, 동작이 부인이나 小兒가 하기에 힘들 수 있으므로 시술자가 잘 선택해서 지도, 시술해야 한다. 특히 임부는 하복부에 무리가 가지 않도록 해당 동작 시 주의가 필요하며, 혼자 運動을 할 수 없는 狀況에서는 시술자가 적당히 도와준다. 전반적인 導引法을 다 응용할 수 있다.

특이질환, 建身, 豫防醫學的 측면에서도 응용가능한데, 氣功療法이 가지는 기초적인 활용영역이다. 단시간에 많은 효과를 얻기보다는 혼자서도 꾸준히 계속 할 수 있도록 지도하는 것이 중요하다. 難治病, 慢性疾患, 成人病, 老人疾患, 先天的 疾患, 氣功病 등 각종 현대 질환의 치료 뿐 아니라 평소 건강을 증진시키는 建身, 豫防醫學的 측면으로 활용도가 높다.

4. 無心氣功 導引法 각론

전체 21개 동작의 구체적 방법[6]을 氣功療法의 임상활용에 따른 방법론에 의거하여 재정리하였다.

1) 발가락 주무르기

① 동작

①-1 왼쪽 다리를 곧게 뻗고 오른

6) 각 공법에 동작법은 지정옥 著, 보약보다 氣功이다에서 발췌하여 필요한 추가설명을 한 것이다.

쪽 다리를 좌측 다리 위에 올려 놓는다.

①-2 왼쪽 손가락으로 오른쪽 발의 새끼발가락 하나에 앞뒤로 3개씩 즉 한발가락에 6개의 경락이 있다는 생각을 하면서 골고루 주물러 준다. 이어서 넷째, 셋째, 둘째, 첫째발가락 순서대로 천천히 주무른다.

그림 1 발가락주무르기

② **호흡** : 자연호흡을 사용한다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 각 발가락별로 1분~3분까지 계속 않고 주물러 준다.

④ **의념법** : 이 동작에서는 온몸의 긴장을 풀고 발가락 끝부분을 중점적으로 주무르면서 자극을 조용히 느낀다. 수련의 정도가 높아지면 이 동작부터 각 경락으로 기운이 흐르는 것을 자세히 느끼게 된다.

⑤ **지도 시 주의사항** : 반대편 세 손가락으로 발가락의 6개 경락을 잘 감싸주고 골고루 주무르는 지를 주의 깊게 관찰하고 지도해주어야 한다. 허리를 곧게 펴야 각 경락의 기운이 전신에 퍼지는 것이 용이하므로 이점을 주의시킨다.

⑥ **피시술자 주의사항** : 반드시 같은 쪽 손으로 발목을 감싸주어야 한다. 이는 손바닥의 노궁을 통해 기운을 삼음교로 주입함으로써 각 발가락의 자극을 통해 유도된 기운을 증강시켜 전신으로 골고루 퍼지게 하기 위함이다.

⑦ **효능 및 적응증** : 족부를 흐르고 있는 모든 경락의 시종점을 자극함으로써 전신의 경락의 자연스럽게 자극할 뿐만 아니라 각 발가락의 음, 양, 중맥의 기운을 유도하게 됨으로써 12개의 경락 및 전면, 후면, 중심부의 막힌 경혈을 풀어주는데 효과적이다. 특히 족부 전체를 마사지하는 것과 비슷한 작용을 하기 때문에 오래 서 있는 직업을 가진 사람들의 족부피로, 전신피로, 족지 관절염, 족근통, 족배통, 하지무력, 무좀 등의 증상에 효과적이다. 또한 각 정혈을 자극하여 각 경락을 열어주는 효과가 있어서 앞으로 진행된 導引法의 나머지 동작을 좀 더 원활히 할 수 있게 하는 방아쇠의 역할을 하게 된다.

⑧ **사용경락 및 경근** : 반대편 수지 제1~3지와 손목 사용하기 때문에 손목을 지나는 폐, 대장, 삼초경 및 양경근을 사용하게 된다.

2) 발가락 젖히기

① 동작

①-1 왼손으로 오른발의 발가락 전체를 뒤로(발등 쪽으로) 민다.

①-2 계속하여 오른발의 발가락 전체를 앞으로(발바닥 쪽으로) 당긴다.

그림 2 발가락 젖히기

② 호흡 : 초보자는 자연호흡으로 하고 숙련자는 밀 때 들이쉬고 숨을 멈추고 있다가 풀면서 내쉬고, 당길 때 들이쉬고 숨을 멈추고 풀면서 내쉰다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 4회 반복을 기본으로 하며, 1회 1분~2분, 5분 정도 시술하며, 호흡법을 사용할 경우 자신의 호흡에 맞게 시간을 조절한다.

④ 의념법 : 밀 때는 용천혈이 열리면서 기운이 들어오는 것을 의념하고, 젖힐 때는 족삼리, 해계혈이 열리면서 기운이 들어오는 것을 의념 한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 허리를 꼿꼿이 편 상태에서 발목을 최대한 젖히고 미는 것이 중요하다. 단, 발목염좌 등의 발목 손상이 있는 경우는 통증이 느껴지기 시작하는 시점까지만 젖힐 수 있도록 주의시킨다. 최대한 천천히 젖히고 밀 수 있도록 지도한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 밀 때는 용천혈이 충분히 열리도록 발가락이 최대한 무리 없이 뒤로 젖혀지도록 한다. 이때에는 발목을 잡은 손의 엄지손가락으로 아킬레스건부위를 눌러주는 것이 좋다. 당길 때는 발등 쪽에서 발목이 완전히 펴지게 하는데 이때에 주로 유의하여 행할 사항은 위경맥의 해계혈이 충분히 열리면서 족삼리에 당김이 느껴지도록 당겨야 한다. 이와 같이 되기 위해서는 발가락을 당길 때 엄지발가락과 둘째 발가락을 중점적으로 당겨야 한다. 또한 1번 동작과 마찬가지로 노궁으로 삼음교를 감싸주어야 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 발목의 기능을 강화하기 때문에 족부피로, 전신피로, 족지 관절염, 족근통, 족배통, 하지무력 등의 증상에 효과적이다. 또한 밀 때는 용천혈을 열고 크게 하는 작용이 있어 신장기능을 촉진하여 정력증강, 요통, 배뇨장애, 고혈압, 심장병, 간염의 피로 등에 예방과 치료 효과가 있다. 당길 때는 족삼리, 해계혈 등의 위경을 넓히는 작용을 하기 때문에 각종 소화기 질환에 효과적이다. 족부염좌의 경우 적절한 강도와 느린 동작

을 가미하면 효과를 볼 수 있으나 강도 조절과 속도조절이 적절치 않으면 악화시킬 수 있으므로 주의하여야 한다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 족부를 흐르는 삼음삼양경의 경근이 모든 사용되지만, 특히 밀 때는 신경과 신경근이 주로 사용되고 당길 때는 위경과 위경근이 주로 사용되며, 수부는 주로 손목에 있는 삼초경, 심포경의 경근이 사용된다.

3) 발목 돌리기

① 동작

①-1 왼쪽 손으로 오른쪽 발의 발가락들을 잡고 오른손으로는 오른손의 발목을 잡는다.

①-2 왼쪽 손으로 오른쪽 발의 발가락들을 노를 젓듯이 오른쪽 발목을 축으로 하여 천천히 시계방향으로 돌린다.

①-3 왼쪽 손으로 오른쪽 발의 발가락들을 노를 젓듯이 오른쪽 발목을 축으로 하여 천천히 시계반대 방향으로 돌린다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 4회 반복을 기본으로 하고, 1회당 1분정도 시술한다.

④ 의념법 : 발목에 있는 모든 경근들이 풀어진다는 생각하며 돌리는 방향 쪽으로 기운이 감싸듯이 돌아준다고 의념한다.

그림 3 발목돌리기

⑤ 지도 시 주의사항 : 2번 동작과 같으며, 발목 손상자의 운동범위에 주의한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 2번 동작과 같으며, 발목 주위의 여러 근육이 골고루 풀어지도록 돌리는 원을 최대한 크게 돌려야 한다. 즉 발이 뒤로 밀릴 때는 용천혈이 열리도록 밀고 앞으로 당겨질 때는 해계혈이 최대한 열리도록 당긴다.

⑦ 효능 및 적응증 : 2번 동작의 효과와 효능을 모두 가지지만, 발목을 전체적으로 풀어주는 것이기 때문에, 발목을 지나는 삼음삼양경에 모두 작용하는 것이 다르다. 발목은 우리 체중을 가장 많이 지탱해 주고 있는 부위로 발목이 튼튼하면, 안정적인 자세로 서있을 수 있기 때문에 바른 자세를 통해 바른 몸을 유지할 수 있으며, 발목이 유연하면 몸을 유연하게 이동시킬 수 있기 때문에 이 동작을 통해 발목

을 유연하게 하여, 전신의 유연성을 증강시킬 수 있다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 발목을 지나는 모든 삼음삼양경근

4) 무릎 펴고 발목당기기

① 동작

① 왼쪽 발을 편 상태에서 우측 발목을 왼쪽 무릎 위쪽에 걸쳐 올려놓는다.

①-2 손을 들어올리면서 허리를 펴고, 다시 왼쪽 발목을 몸 쪽으로 당기면서 허리를 앞으로 최대한 굽혀 두 손으로 왼발을 잡고 몸 쪽으로 당겨준다.

①-3 다시 몸을 천천히 들어올리면서 숨을 고른다.

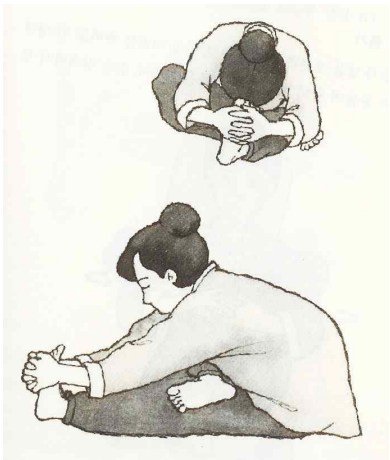

그림 4 무릎 펴고 발목 당기기

② 호흡 : 손을 들어올리면서 들이쉬고 허리를 굽히면서 내쉰다. 다시 허리를 펴 몸을 올리면서 들이쉬고 손을 내리면서 내쉰다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 2회 반복을 기본으로 하고, 1회 반복을 2~3분 정도 시행한다.

④ 의념법 : 허리를 굽힐 때 지실부위의 적이 풀린다고 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 허리의 유연도에 따라 굽히는 정도를 맞추도록 하고 무리하게 힘을 가해서 허리에 손상이 가지 않도록 주의시킨다. 최대한 허리를 편 상태에서 그대로 굽힐 수 있도록 자세를 잡아준다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 상체를 앞으로 굽힐 때 허리를 편 상태에서 그대로 굽혀서 가슴이 무릎에 닿게 한다는 기분으로 숙여준다. 숙인 상태에서 숨을 고르면서 힘을 빼려고 노력하면 허리가 더 굽혀지고 조금씩 가슴이 무릎에 가까워진다.

⑦ 효능 및 적응증 : 한쪽 다리는 펴고 한쪽다리는 굽힘으로써 허리 근육의 부담을 줄여 움직임을 용이하게 한 자세다. 허리 근육의 신장성을 높여 주고, 고관절을 강화시킴으로써 각종 요통, 좌골신경통, 하지마목 등의 질환뿐만 아니라, 특히 지실부위의 적을 풀어 주기 때문에, 신장기능의 촉진과 더불어 장기능을 촉진시켜 비만, 변비 등에 효과적이다. 손을 올렸다 내리면서 숨을 고르는 동작에서 기운을 내리는 작용이 있어 수화교류를 촉진시켜 상기증, 정신피로, 고혈압,

두통, 이명, 불면 등에 예방과 치료 효과가 있다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 요, 배부를 주로 이루고 있는 방광경과 경근, 담경과 담경근을 주로 사용하게 된다.

1)~4) 다리를 바꾸어서 다시 1번에서 4번까지 그대로 한다.

5) 股關節 풀기

① 동작

①-1왼쪽 무릎과 발을 안고 허리를 똑바로 편다.

①-2 그 상태에서 안겨있는 왼다리를 좌우로 흔들어 준다.

①-3 다시 다리를 바꾸어서 오른쪽 무릎과 발을 가슴 앞에 안고 똑같은 方式으로 좌우로 흔들어 준다.

그림 5 고관절 풀기

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 반복횟수에 구애받지 않고 약 2-3분 동안 고관절이 약간 부드러워졌다고 느낄 정도로 하면 좋다.

④ 의념법 : 기운이 고관절을 감싸 돌아서 고관절이 풀어진다고 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 왼쪽 무릎과 발목을 가슴에 안은 상태에서 무릎과 발목은 수평을 이루어야 하고 허리는 최대한 똑바로 펴서 좌골결절이 지면에 닿게 하고 최대한 몸의 긴장을 풀어서 동작하도록 유도한다. 시술자가 손을 맞잡는 것이 어려운 경우 손을 맞잡지는 않더라도 허리를 세우고 정강이가 지면과 수평이 되도록 하는데 유념하면 된다. 혹, 인공관절이 있는 경우에도 주의를 요한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 시선은 전방을 보고 가슴이 펴지도록 한다. 욕심내어 무리하게 하지 말고, 자신의 고관절 상태에 맞게 운동범위를 조절한다. 여러 번 반복하면서 조금씩 운동범위를 넓히면 된다. 이 동작의 효과를 극대화시키려면 동작 중에 통증을 느끼는 가운데에서도 완전히 이완해야 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 척추의 근간이 되는 골반의 균형을 바로 잡아 주어 체형교정을 통한 척추 신경계 제반 질환, 하지 기혈순환 불리, 골반 장기의 기혈순환 불리에 기인한 제반 증상을 개선할 수 있다. 디스크, 요통, 좌골신경통, 소복냉증, 하지정맥류 하지마목 등의 질

환과 변비 등에 효과적이다. 부인에게 있어서는 골반, 고관절의 개패력을 높여주고 허리의 유연성과 힘을 길러주어 출산을 도와준다. 하부 장기, 특히 신장, 방광, 난소, 자궁 등의 기능을 활성화시켜 준다. 수태 전에 많이 해 두면 수태와 분만에 많은 도움이 되나, 산모에게는 복부에 부담이 많이 가는 동작이므로 생략하고 6번 동작으로 넘어가는 것이 좋다.

⑧ **사용경락 및 경근** : 방광경과 경근, 담경과 담경근, 독맥을 주로 사용하게 된다.

6) 발바닥 붙이고 앞으로 굽히기

① 동작

①-1 양 발바닥을 서로 붙이고 붙은 발의 발꿈치를 몸 쪽으로 최대한 당긴다.

①-2 발바닥붙인 후에 양쪽 무릎을 가볍게 떨어주어 골반부의 긴장을 풀어주고 양발목을 양손으로 감싸 안으면서 잡아준다.

①-3 허리를 똑바로 편 상태에서 그대로 천천히 앞으로 숙여준다.

①-4 이때 양손은 발을 살짝 잡고 양 팔꿈치는 양 무릎 눌러주게 된다. 몸을 앞으로 굽힐 때는 배, 가슴의 순서로 바닥에 닿게 한다.

② **호흡** : 숨을 크게 들이 쉬었다가 내쉬면서 몸을 숙여 준다. 최대한

그림 6 발바닥 붙이고 앞으로 굽히기

내려간 상태에서 천천히 호흡 하면서 힘을 빼고 숨을 내쉬면 상체의 무게로 몸이 앞으로 더 숙여지게 된다. 천천히 숨을 들이쉬면서 상체를 들면서 마무리한다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 2회 반복을 기본으로 하고 1회당 1분-2분 정도 시술한다.

④ **의념법** : 온몸의 힘을 빼고 하단전을 의념한다. 천천히 숙이면서 고관절, 미려전, 지실부의 자극을 느껴보고, 통증이 느껴지면 멈추고 눈을 감은 채 호흡에 따른 아랫배의 움직임을 느껴본다.

⑤ **지도 시 주의사항** : 피시술자의 가슴이 모은 발위에 닿도록 한다. 등이 굽지 않도록 주의시키며, 모

은 발이 떨어지지 않도록 주의시키고, 양쪽 무릎이 좌우 수평하게 눌려지는지를 살펴 고관절의 좌우 편차를 없게 한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 자신의 몸 상태에 맞는 정도의 동작을 하여야 한다. 마주한 발바닥 선이 일직선인가, 몸의 정중앙선과 일치하는가, 양 무릎이 수평하게 동일하게 눌려지는가를 확인하고, 최대한 천천히 몸을 숙이면서 배, 가슴 순으로 닿을 수 있도록 허리를 최대한 편 상태에서 몸을 숙인다.

⑦ 효능 및 적응증 : 골반, 고관절의 불균형이 교정되고, 골반 고관절의 개폐력을 높여준다. 회음을 열어주는 작용이 있어 하체의 혈액순환을 원활하게 하고, 하부장기 특히 신장, 방광, 난소, 자궁 등의 기능을 활성화 시켜준다. 이 동작을 꾸준히 할 경우 회음부가 부드러워져서 출산에 큰 도움이 될 수 있다. 그러나 임신 중에는 복부 압박이 되므로 몸을 굽히지 않은 상태에서 양손으로 무릎만을 눌러주는 동작으로 행해주면 하체 혈액순환을 원활하게 하니 임신 중 하지부종을 예방 치료해 준다. 괄약근 수축력을 높여 주어 변비, 하복부 장의 이상, 특히 치질, 요실금 등의 개선과 치유에도 좋다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 임독맥과 족부의 음경근을 주로 사용 하게 된다.

7) 다리 펴고 옆으로 굽히기

① 동작

①-1 오른쪽다리는 구부려서 가부좌처럼 하고 좌측다리는 최대한 옆으로 벌려서 편다.

①-2 정면을 바라보고 먼저 좌측 손으로 왼쪽 발을 잡고 오른손은 몸을 옆으로 굽혀서 왼쪽 발을 잡는다.

①-3 다시 천천히 몸을 가운데로 세운 다음 두 손을 앞에 짚고 몸을 오른쪽으로 최대한 비틀어서 왼쪽 발을 쳐다본다. 이때 왼쪽 무릎은 똑바로 펴고 발목을 앞으로 당겨서 발끝이 앞을 향하도록 한다. 허리는 90도에 가까워지도록 세운다.

①-4 이 동작을 좌우를 바꿔서 왼쪽 다리 구부리고 오른 다리를 쭉 펴서 반대로 한 번 더 행한다.

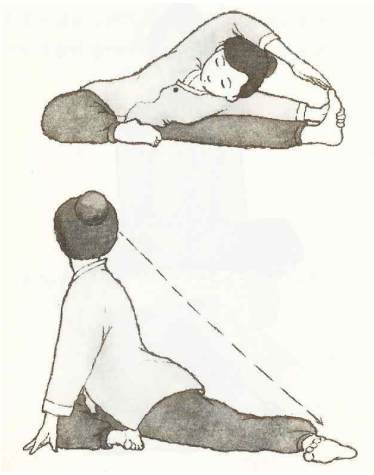

그림 7 다리 펴고 옆으로 굽히기

② **호흡** : 오른손을 옆으로 들어올리면서 숨을 들이쉬고 왼쪽으로 몸을 숙일 때는 숨을 내쉰다. 굽힌 상태에서 자연호흡한 후 숨을 들이 쉬면서 몸을 바로 하고 손을 내리면서 내쉰다. 다시 반대편으로 몸을 틀면서 숨을 들이쉬고, 완전히 틀어진 상태에서 몸이 멈추었을 때 내쉰다. 다시 몸을 정면으로 돌리면서 숨을 들이쉬고 정면에 멈춘 상태에서 숨을 내쉰다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 좌우 각 2회씩 반복함을 기본으로 하고 1회 1분-2분 내외로 시술한다.

④ **의념법** : 각 동작에서 온몸의 긴장을 풀고 호흡을 유연하고 깊게 하면서 경근이 당기고 풀리는 것을 느껴본다.

⑤ **지도 시 주의사항** : 허리를 최대한 곧게 펴고, 편발과 굽힌 발이 수평이 된 지를 살피고, 옆으로 굽힐 때 앞쪽으로 굽혀지지 않고 최대한 옆으로 수평이 되게 굽히는지를 살펴본다. 뒤로 몸을 틀 때는 편 쪽 다리의 무릎이 최대한 지면에서 떨어지지 않게 하고 허리가 최대한 90도에 가깝게 되도록 주의시킨다.

⑥ **피시술자 주의사항** : 허리를 구부린 채로 동작하면 효과가 현저히 떨어짐에 유의하고, 각 동작에서 발바닥은 지면과 수직되게 세운다.

⑦ **효능 및 적응증** : 골반, 고관절을 바로잡음으로서 연결된 척추, 즉 천추, 요추, 흉추, 경추까지 뿌리를 따라 바로잡혀 전신체형교정이 된다. 골반 벌리기의 효과와 허리, 등 펴기의 효과가 있다. 벌리기와 조이기가 다 잘 되면서 동시에 대퇴 안팎의 근육들이 자극을 받고 탄력성을 갖게 된다. 척추신경계 질환, 하지순환기계 질환, 골반통, 월경곤란, 변비 등 제반 하초질환 등에 유효하다. 특히 산모에게는 회음부 안쪽의 근육들의 신전이 원활해지고 회음혈의 개합작용을 정상화 시켜서 산도에도 탄력을 갖게 해 자연분만을 원활히 하는데 큰 도움이 된다. 즉 임산부 導引法에 있어서 이 공법은 비뚤어진 체형을 교정하여 골반, 고관절을 바로잡음으로써 아기가 나올 길과 문을 바르게 하는 공법이 되는 것이다.

⑧ **사용경락 및 경근** : 담경, 방광경, 신경, 간경이 주로 사용된다.

8) 무릎 돌리기

① 동작

①-1 두발을 모은 상태에서 허리를 숙인 후 두손으로 무릎을 감싸고 왼쪽으로 돌리고 오른쪽으로 돌린다. 이때 돌리는 횟수는 짝수로 돌린다.

② **호흡** : 자연호흡을 한다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 좌우 각각 4회를 기본으로 해서 1-2분 정도 시술한다.

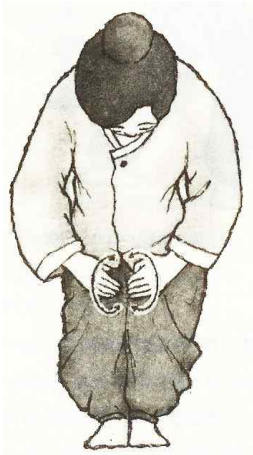

그림 8 무릎 돌리기

④ 의념법 : 무릎을 돌릴 때 기운이 무릎을 감싸 도는 것으로 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 무릎을 굽히고 돌릴 때 발꿈치가 들려지지 않게 주의시키고, 최대한 천천히 각각의 무릎 관절 가동 최대 범위로 원을 그리듯이 돌릴 수 있게 한다. 양 무릎이 떨어지지 않게 주의시킨다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 최대한 천천히 돌린다. 슬관절 질환이나 통증이 있는 경우는 통증이 느껴지기 시작하는 범위까지만 움직여서 돌린다.

⑦ 효능 및 적응증 : 무릎의 내외측을 최대한 사용하기 때문에 무릎 내외측의 인대뿐만 아니라 십자인대까지 강화시켜 주어 슬관절 질환에 탁월한 효과를 발휘한다. 단 이미 손상이나 통증이 있는 경우는 적정 범위와 강도로 시술하여야 한다. 무릎뿐만 아니라 발목을 붙인 상태로 하기 때문에 발목 특히 발 뒤꿈치부분의 방광경근을 강화시키기 때문에 위장질환과 신, 방광질환, 요통, 요각통에 효과가 있다. 또한 균형감각을 좋아지고, 지면에 하체를 고정하는 능력이 강화된다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 무릎을 지나는 비, 위경락, 신, 방광경락이 주로 사용된다.

9) 윗몸 앞으로 굽히기

① 동작

① 두발을 모으고 무릎을 편 상태에서 손을 가슴까지 올린 다음 손을 천천히 내려 손바닥이 바닥에 닿도록 허리를 천천히 굽힌다.

①-1 다시 윗몸을 편 다음 왼쪽 발 옆에 손바닥이 바닥에 닿도록 굽힌다.

①-2 다시 윗몸을 편 다음 오른쪽 발 옆에 손바닥이 바닥에 닿도록 몸을 굽힌다.

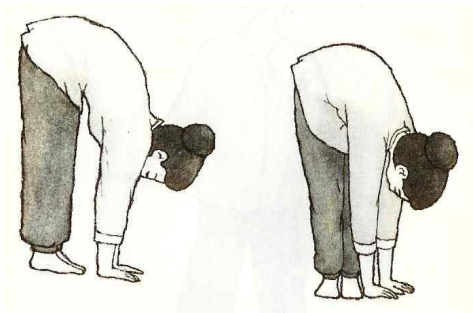

그림 9 윗몸 앞으로 굽히기

이 동작은 평소에 유연성을 지녀왔던 사람이 아니면 쉽게 하기는 힘든 동작이다.

② 호흡 : 손을 들어올릴 때 숨을 들이쉬고, 허리를 굽힐 때 숨을 내쉰다. 손바닥이 닿은 상태에선 몸에 힘을 천천히 빼고 자연호흡을 한다. 다시 들어올릴 때 숨을 들이쉬고 손을 원위치 할 때 숨을 내쉰다. 좌우도 마찬가지 방식으로 행한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 정면 좌우 각각 2회를 기본으로 하고 총 3-4분정도 시행한다.

④ 의념법 : 의수단전한 상태에서 허리를 굽히고 굽힌 상태에서는 지실부와 미려전을 의념하여 허리의 경근이 이완하도록 한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 반드시 무릎이 펴진 상태에서 진행되어야 하며, 각 개인의 유연도에 맞게 시행할 수 있게 하고 지속적인 반복을 통해 조금씩 굽혀져서 손바닥이 닿을 수 있는 정도까지 될 수 있게 한다. 요부 질환이 있는 자는 반드시 상태를 고려해서 지시 하여야 한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 무릎이 굽혀지지 않게 주의하며, 좌우 방향으로 굽힐 때는 골반 같이 돌아가지 않도록 주의한다. 골반은 최대한 정면을 향해 수평이 되도록 노력한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 허리를 지나는 경근을 강화시켜 요배통, 요추 디스크 및 어깨, 경추 디스크 등의 예방과 치료 작용이 있으며, 대맥을 자극하기 때문에 복부, 허리살을 빼고, 골반을 교정하여 비만, 각선미에도 효과가 있다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 방광경근, 담경근, 대맥이 주로 사용된다.

10) 등 뒤로 깍지 끼고 윗몸 앞으로 굽히기

① 동작

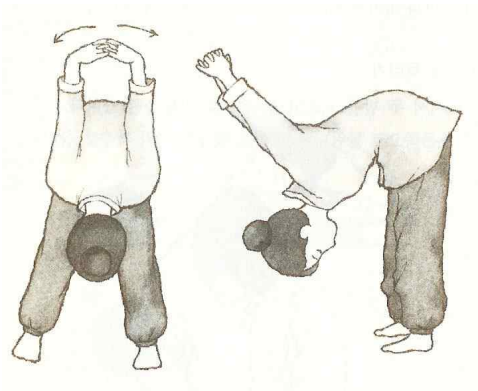

그림 10 등 뒤로 깍지 끼고 윗몸 앞으로 굽히기

①-1 발을 어깨 넓이로 벌리고 두 손을 뒤로하여 깍지를 끼고 허리를 편다.

①-2 이 상태에서 깍지 낀 두 손을 뒤로 그대로 올리면서 상체를 앞으로 굽힌다.

①-3 앞으로 굽힌 상태에서 팔을 좌우로 흔든다.

② 호흡 : 허리를 굽힐 때는 숨을 내쉰다. 팔을 좌우로 이동할 때는 숨을 들이쉬고 중앙으로 돌아올 때는 숨을 내쉰다. 정지상태에서는 자연호흡을 하며 허리를 세울 때는 숨을 들이쉰다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 좌우로 각각 2회 또는 4회를 흔들어주며 시간은 2분에서 4분정도로 한다.

④ 의념법 : 견정혈 부위와 견갑골 내측, 지실혈, 장강혈 부위가 열리고 풀어진다고 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 깍지 낀 팔을 뒤로 넘길 때 팔이 바닥에 수평이 될 때까지 젖혀지도록 지도하고 무릎이 굽혀지지 않게 주의시킨다. 굽힌 상태에서 양쪽 골반이 수평이 되는지의 여부를 통해서 골반상태가 삐뚤어졌는지를 알 수 있다.

⑥ 피시술자 주의사항 :팔을 좌우로 흔들 때 흔드는 범위는 최대한 넓게 하도록 한다. 뒤쪽에 거울을 놓고 자신의 골반이 좌우로 높이차이가 있는 가를 살펴서 높이를 수평하게 조절하는 쪽을 더 강하게 흔들어 준다.

⑦ 효능 및 적응증 : 지실혈 부위와 견갑골 내측의 긴장을 이완시키는 효과가 탁월하며 체간의 구조를 역전시켜주어 수화상교를 촉진한다. 흉배통과 요·협통과 같은 골관절계 질환과 화병, 갑상선질환, 간담도 질환, 신장 질환 등에 적용한다.

⑧ 사용경락 및 경근 :수족소양경과 수족태양경을 주로 사용한다.

11) 앞으로 깍지 끼고 윗몸 뒤로 젖히기

① 동작

그림 11 앞으로 깍지 끼고 윗몸 뒤로 젖히기

①-1 두 발을 어깨 넓이만큼 벌린 상태에서 두손을 앞에서 깍지를 낀다.

①-2 이 상태에서 깍지 낀 손을 위로 올리면서 허리를 뒤로 젖히는데 이때 동시에 왼쪽 발이 앞으로 나가면서 앞무릎을 살짝 구부려 준다.

①-3 팔을 내리면서 발이 제자리로 들어온다.

①-4 다시 손을 위로 올려 허리를 뒤로 젖히면서 반대로 오른쪽 발

이 앞으로 나간다.

①-5 같은 방법으로 시행한다.

② **호흡** : 발을 내디딜 때는 숨을 들이쉬고 허리를 뒤로 젖힐 때는 숨을 내쉬며 뒤로 한껏 젖힌 상태에서는 자연호흡을 하며 다시 팔을 내릴 때는 들이쉬고 발을 들여올 때는 내쉰다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 양쪽 발을 각각 2회씩 번갈아 내밀면서 시행하고 시간은 3분에서 5분정도가 좋다.

④ **의념법** : 뒤로 젖히면서 지실혈 부위가 수축하고 천추혈과 전중혈 부위가 이완되면서 임독맥의 수축과 이완이 번갈아가면서 이루어진다고 의념한다.

⑤ **지도 시 주의사항** :발을 내밀 때 허리를 과도하게 숙이지 않도록 하며 뒤로 젖힌 상태에서 힘들다고 급격하게 자세를 흩트리지 않도록 지도한다. 척추의 만곡이 소실된 환자의 경우 이 동작을 할 때 많이 힘들어 할 수 있다. 이런 경우에는 발을 너무 많이 벌리지 않도록 하고 편안하게 몸에 힘을 뺄 수 있도록 배려해준다. 등 뒤에서 손으로 받쳐주어 자신감을 주도록 하는 것도 좋다.

⑥ **피시술자 주의사항** : 뒤로 젖힐 때는 좌우 어느 한쪽으로 몸이 기울지 않도록 하고 고개만 뒤로 젖히지 말고 목과 허리를 모두 뒤로 한껏 젖힐 수 있도록 한다.

⑦ **효능 및 적응증** : 흉곽을 열어주고 복부근육을 이완시키며 요배부를 수축시켜주므로 체간의 경락과 경근에 대한 긴장을 풀어주는 효과가 탁월하다. 심폐기능을 강화하고 위장운동을 촉진한다. 심계정충, 오심, 식후비민, 하복산통, 장무력증, 골반통 등에 좋다.

⑧ **사용경락 및 경근** :방광경, 위경, 신경과 임·독맥의 경락과 경근을 이용한다.

12) 깍지 끼고 윗몸 옆으로 굽히기

① 동작

그림 12 깍지 끼고 윗몸 옆으로 굽히기

①-1 두발을 어깨 넓이만큼 벌리고 깍지 낀 손을 위로 똑바로 올려 정면을 본다.

①-2 이 상태에서 몸을 그대로 옆

으로 젖혀 준다.

①-3 反對 방향으로 다시 행한다.

② 호흡 : 숨을 들이쉬며 몸을 옆으로 젖히고 최대한 젖힌 상태에서 숨을 내쉬며 몸을 이완시킨다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 2회를 기본으로 하며,1회당1-2분, 총2-4분정도 한다.

④ 의념법 : 상기되지 않게 의수단전에 유의하고, 극천혈이 열린다고 의념하고 담경의 흐름을 느껴본다.

⑤ 지도 시 주의사항 :상체를 좌우로 움직일 때 골반도 따라 움직이지 않도록 지도한다. 요통 견비통이 심한 환자에게는 과도하게 옆으로 젖히는 것을 금한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 몸을 그대로 옆으로 젖히는 것이 중요하며 옆으로 젖힐 때 몸이 앞쪽으로 비틀어지지 않게 하는 것이 중요하다. 옆으로 젖힐 때 고개가 앞으로 숙여지지 않게 정면을 응시한다. 깍지낀 양 팔이 양쪽 귀에 붙도록 주의한다.

⑦ 효능 및 적응증 :평소 사용하지 않는 협륵부의 흐름을 원활히 하여 담결림의 예방 및 치료에 유효하며, 흉추 측만증의 교정에도 좋다. 견관절의 가동을 최대화하여 관절 주위의 통증을 감소시킴으로 해서 오십견 치료에 도움이 된다. 심경과 흉곽 주위의 기혈 순환을 촉진시켜 심폐기능을 좋게 하고 심계정충 흉민 흉협고만 등을 치료한다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 담경 및 경근, 심경 소장경 삼초경 및 경근, 양교맥,

13) 손목 위로 젖히기

① 동작

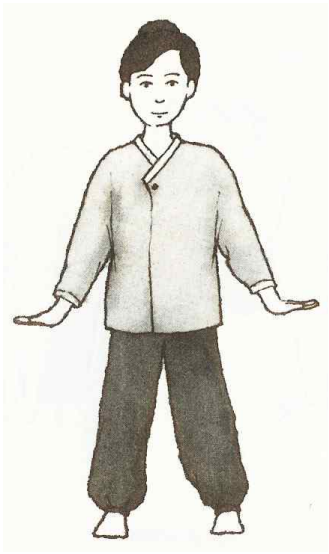

그림 13 손목 위로 젖히기

①-1 발을 어깨 넓이만큼 벌린 상태에서 손은 편안하게 손바닥이 바지 쪽을 향하도록 자연스럽게 내려놓는다.

①-2 이 상태에서 愛德和 결을 천천히 意念하면서 손목을 위로 그대로 젖힌다. 이때 각 손가락을 최대한 벌리고 곧바로 편狀態에서 손목과 팔이 90도가 되도록 젖혀주어야 한다.

①-3 젖힌 상태에서 다시 愛德和를 意念하면서 그대로 維持하다가 천천히 내려놓는다.

② 호흡 : 자연스럽게 호흡한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 2회를 기본으로 하며, 1회당2분정도 하고, 총 4분정도 시술한다.

④ 의념법 : 손을 젖히면서 愛德和를 의념하고 동작을 풀면서 다시 愛德和를 의념한다. 또한 의수단전을 유지하면서 몸속에 있는 사기가 노궁을 통해 밖으로 배출된다고 생각한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 운이 없는 상태에서 장시간 할 경우 손기로 인한 기운저하의 우려가 있으므로 기력이 약한 자에게는 시간을 적절히 조절한다. 좌우로 손을 벌릴 때 몸의 앞뒤로 벗어나지 않도록 지도한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 각 손가락이 굽혀지지 않게 주의하며, 손가락 사이를 최대한 벌리고 손목이 90도가 되도록 젖혀주어야 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 몸의 사기를 배출해서 전신 피로에 효과적이며, 수삼음 삼양경의 흐름을 좋게 하여 손저림 완관절 통증 주관절 통증 견관절 통증 등 상지 질환에 직접적인 효과가 있으며, 심폐의 사기를 빠르게 배출시켜서 심폐질환에 효과적이다. 사기를 끌어서 배출하는 작용을 하기 때문에 기를 발사하는 능력을 향상시킨다.

(나 보충-심경과 심포경에 강하게 작용하여 심장을 편하고 강하게 해주므로 심계, 정충, 현훈 흉민 등에 응용한다.)

⑧ 사용경락 및 경근 : 수삼음 삼양경 및 경근

14) 팔 옆으로 벌려 손목 젖히기

① 동작

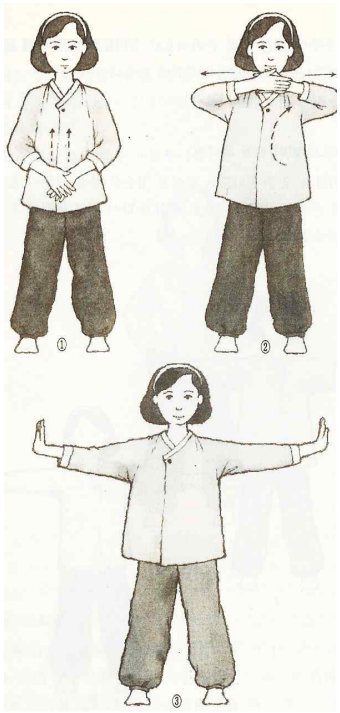

그림 14 팔 옆으로 벌려 손목 젖히기

①-1 손바닥이 下丹田을 향하도록 하고 두손을 겹쳐지도록 한다.

①-2 두 손을 임맥을 따라 끌어올려서 천돌혈 부위에 이르면 손바닥으로 양팔을 문지르듯이 팔

을 천천히 양쪽으로 쭉 편다.

①-3 팔을 쭉 피면서 양손의 손가락이 모두 위를 향하도록 하여 손목이 90도가 되도록 젖힌다.

→ 이때 몸 안의 邪氣가 노궁혈을 통하여 밖으로 빠져나간다는 意念을 한다.

①-4 그 狀態를 잠시 維持하다가 화자 결을 意念하면서 순간적으로 손목을 아래로 털듯이 떨군 다음 천천히 손을 내려서 처음의 자세로 돌아온다.

①-5 다시 한번 반복한다.

② 호흡 : 자연스럽게 호흡한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 2회를 기본으로 하며, 1회당 2분 정도 하고 총 4-5분 정도 한다.

④ 의념법 : 두 손을 임맥을 따라 끌어 올릴 때 愛字 訣을 意念하면서 몸 안의 邪氣를 끌어 올린다는 意念을 한다. 천돌혈에서 양 손을 좌우로 펼 때 다시 德字 訣을 意念하면서 벌린다. 손목을 젖히면서 몸 안의 邪氣가 노궁혈을 통하여 밖으로 빠져나간다는 意念을 한다. 젖혀진 손목을 풀 때 화자 결을 意念하면서 우주의 모든 기를 손바닥으로 끌어모아 下丹田에 모은다는 意念으로 처음의 손자세로 돌아온다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 기운이 없는 상태에서 장시간 할 경우 손기로 인한 기운저하의 우려가 있으므로 기력이 약한 자에게는 시간을 적절히 조절한다. 좌우로 손을 벌릴 때 몸의 앞뒤로 벗어나지 않고 수평을 유지하도록 지도한다. 또한 젖혀진 손바닥이 향한 쪽에 사람이 있을 경우에 사기를 맞을 수 있으므로 주의시킨다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 각 손가락이 굽혀지지 않게 주의하며, 손가락 사이를 최대한 벌리고 손목이 90도가 되도록 젖혀주어야 한다. 愛德和를 의념할 때 정성스럽게 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 몸의 사기를 배출해서 전신 질환에 효과적이며 위장병 심폐질환에도 도움이 되고 신장 방광 자궁 등의 질환에도 좋다. 가슴에 쌓인 울화병을 푸는데도 좋다. 인후부의 사기도 제거하며 갑상선질환, 식도 상기도 질환에도 도움이 된다. 상지 질환즉 견관절 주위질환 경견완증후질환, 주관절 질환, 완관절 질환, 손저림 등에도 효과적이다. 또한 양손의 수장을 올려 뻗치는 관계로 기를 발사하는 능력을 향상시킨다. 심경과 심포경에 강하게 작용하여 심장을 편하고 강하게 해주므로 심계, 정충, 현훈 흉민 등에 응용한다.

⑧ 사용경락 및 경근 : 손을 하단전에 둘 때는 임맥 충맥 대맥이 사용되며 손을 끌어 올리며 사기 배출을 의념할 때는 전신의 경맥 경근이 사용되는데 특히 임맥 독맥 이 많이 사용된다. 손을 좌우로 펼칠

때 수삼음 삼양경 및 경근이 사용된다.

15) 팔 옆으로 벌려 손목 돌리기

① 동작

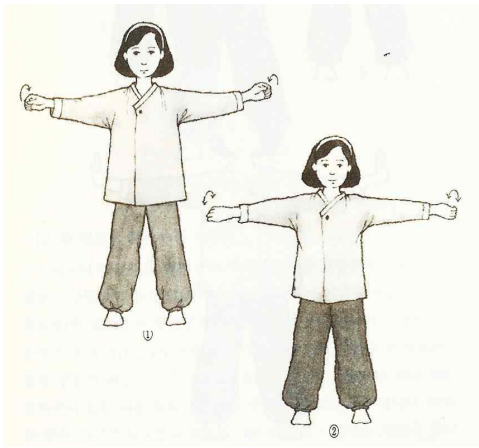

그림 15 팔 옆으로 벌려 손목 돌리기

①-1 양팔이 지면 과 수평이 되도록 벌리고 양 손은 봉을 잡듯이 한다.

①-2 이 상태에서 손목을 천천히 앞으로 돌리고 다시 뒤로 돌리고 한다.

② 호흡 : 손목을 앞이나 뒤로 돌리는 과정에서는 숨을 들이쉬고 제자리로 돌아오는 과정에서는 숨을 내쉰다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 앞뒤로 돌리는 것을 2회를 기본으로 하며 최대 8회를 시행하며 시간은 2분에서 10분사이로 환자상태에 조정한다.

④ 의념법 : 손목, 팔과 어깨가 풀어지고 견갑골과 쇄골 주변이 풀리면 흉곽이 시원해짐을 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 팔을 수평으로 옆으로 벌리지 못하는 환자들은 벌릴 수 있는 정도로만 벌린 상태에서 손목을 서서히 돌리도록 한다. 어깨를 돌리려고 하면 무리하게 힘이 들어가므로 손목을 돌리는 것임을 강조한다. 돌리는 과정에서 상체가 지나치게 앞으로 숙여지거나 뒤로 젖혀지는 것을 피한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 앞쪽으로 돌릴 때나 뒤쪽으로 돌릴 때 최대한의 가동범위 내에서 돌려준다. 힘이 들어가면 가동범위가 줄어드는 것을 명심하고 최대로 돌린 상태에서 힘을 더 빼면 조금 더 돌아간다.

⑦ 효능 및 적응증 : 팔과 견갑, 목 주변의 동통은 물론이고 상부의 울혈을 풀어주고 화를 내려주므로 두통이나 상기증상, 갱년기 장애, 화병에도 적용할 수 있다. 흉곽을 열어주므로 심폐질환이나 위장질환에도 효과가 좋다.

⑧ 사용경락 및 경근 :상부흉곽을 지나는 모든 경락과 경근, 즉 수삼음 삼양경, 족삼양경이 모두 사용되며 임·독맥이 사용된다.

16) 앞목 근육 당기기

① 동작

①-1 턱을 앞으로 내밀며 이를 꽉 물면서 입을 옆으로 넓히면서 목

앞 근육을 긴장시킨다.

①-2 한 번 더 반복한다.

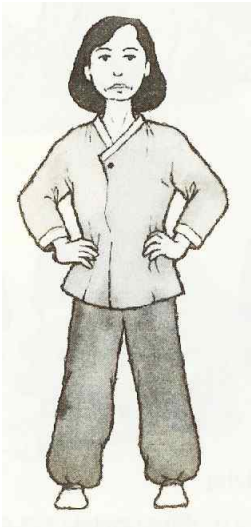

그림 16 앞목 근육 당기기

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 2회를 기본으로 하여 4회나 8회를 하도록 하며 각 회당30초 이상 유지하지 않도록 한다.

④ 의념법 : 앞목을 긴장시키면서 뒷목의 긴장을 풀어주어 경추의 부정교합이 바로잡아진다는 것을 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 앞목을 긴장시킴에 따라서 뒷목의 긴장이 풀리는 것을 손으로 만져주어 확인 시켜주는 것이 좋으며 오랜 시간 시행하는 것은 바람직하지 않다.

⑥ 피시술자 주의사항 :밝은 분위기에서 시행하는 것은 좋으나 소리내어 웃지 않도록 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 경추교정의 효과가 뛰어나며 천문을 풀어주는 데에도 좋은 효과가 있다. 경추 부정렬로 인한 항강, 두통, 견비통, 경추디스크, 안이비인후 질환, 중추신경장애, 갑상선질환과 고혈압 등에도 좋은 효과가 있다.

⑧ 사용경락 및 경근 :목을 지나는 수족삼양경과 임맥, 독맥을 주로 사용한다.

17) 목 풀기

① 동작

①-1 목을 앞으로 숙인다.

①-2 목을 뒤로 젖힌다.

①-3 한번씩 더 반복한다.

①-4 목을 좌로 돌린다.

①-5 목을 우로 돌린다.

①-6 한번씩 더 반복한다.

①-7 목을 앞쪽 왼쪽으로 숙인다.

①-8 목을 앞쪽 오른쪽으로 숙인다.

①-9 목을 뒤쪽 왼쪽으로 젖힌다.

①-10 목을 뒤쪽 오른쪽으로 젖힌다.

①-11 목을 앞으로 숙인 상태에서 좌우로 최대한 흔들면서 천천히 고개를 든다.

② 호흡 : 목을 전후좌우로 이동할 때는 들이쉬고 제자리로 돌아올 때

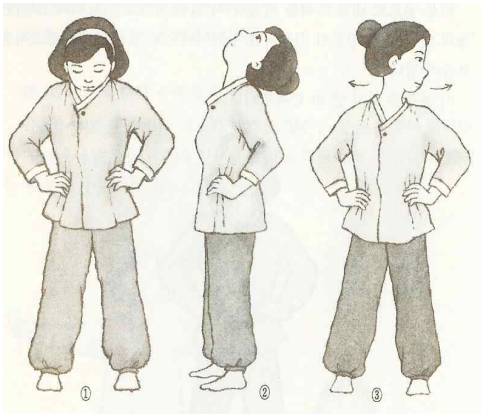

그림 17 목 풀기

는 내쉰다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 각각의 동작을 2회씩 반복시행하며 2분에서 5분정도로 시행한다.

④ 의념법 : 대추, 천돌, 풍지, 견정혈이 열리는 것을 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 :목에 최대한 힘을 빼고 움직일 수 있도록 지도한다. 목을 움직이면서 운동에 제한되는 부위가 있는 경우에는 손으로 만져서 확인 해 주는 것이 좋다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 이때 좌우로 흔들 때는 목에 힘을 빼고 목에서 뚝뚝 거리는 소리가 날 정도로 흔들어주는 게 좋다.

⑦ 효능 및 적응증 : 경추의 부정렬을 바로잡아주고 강직을 풀어주며 머리를 맑게 해주어 기운의 순환이 잘 되게 한다. 각종 경추질환과 자동차사고 후유증, 두통, 안이비인후질환, 고혈압, 신경병증, 신경성 위장질환등에 적용한다.

⑧ 사용경락 및 경근 :목으로 지나는 모든 경락과 경근, 즉 수족 삼양경을 사용한다.

18) 누워서 다리 넘기기

① 동작

①-1 무릎을 펴고 눕는다.

①-2 발을 뒤로 넘겨 발끝이 바닥에 닿도록 한다.

①-3 발목을 앞으로 당겨서 긴장시키고 발을 머리 쪽으로 당겨보기도 하고 멀리 보내기도 하면서 척추를 목에서부터 꼬리뼈까지 풀어낸다.

①-4 다시 허리를 비틀어 발을 좌측으로 최대한 옮기고 다시 오른쪽으로 옮긴다.

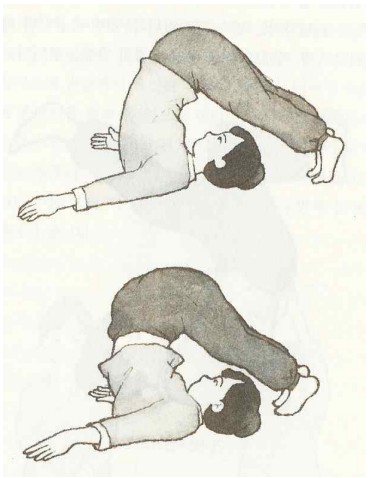

그림 18 누워서 다리 넘기기

② 호흡 : 처음 발이 닿은 곳에서 전후좌우로 이동시에는 숨을 내쉬고

제자리로 돌아올 때에는 숨을 들이쉬는 것이 좋으나 호흡을 맞추기 힘든 경우에는 무리하게 하지 않고 자연호흡을 하도록 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 전후로 이동을 2회 반복한 후 좌우로 이동을 2회 반복하여 총 4분정도 시행하도록 한다.

④ 의념법 : 시행 시에 척추사이사이와 골반, 어깨의 근육이 모두 이완되고, 비틀린 경근이 바로잡아져서 사기가 털어져 나간다고 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 :시행하기 어려운 동작이다. 몸이 과도하게 긴장되거나 심하게 허약한 환자는 시행하기 벅찬 경우가 있으니 무리하게 지도하지 않도록 한다. 환자가 혼자서 발을 뒤로 넘기지 못하면 시행하지 않는 것이 좋으며 뒤로 넘겼더라도 시행중에 환자가 힘들어하면 도움을 주어 서서히 편안한 자세로 돌아올 수 있도록 한다. 적극적으로 도움을 주고자 하는 경우에는 환자가 발을 뒤로 넘겼을 때 안정감을 주고 사고를 방지하기 위해서 환자의 뒤쪽(등쪽)에서 골반을 잡아주는 것이 좋다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 하고자하는 의욕이 앞서서 몸을 빨리 움직이면 경근이 오히려 상하는 경우도 있으니 모든 동작은 천천히 시행토록 한다. 심허증이 심하거나 혈압이 고도로 높은 경우는 주의한다.

⑦ 효능 및 적응증 :주로 요배부의 경근을 풀어주어 흉배통이나 요부, 골반부통에 효과가 있으며 몸의 상하를 역전시켜 줌으로써 수화상교를 도와주어 각종 화병이나 울혈증, 두통, 갑상선 질환, 각종 신장, 방광질환 등에 효과가 있다.

⑧ 사용경락 및 경근 :방광경, 담경, 독맥, 대맥의 경락과 경근을 주로 이용한다.

19) 거꾸로 자전거 타기

① 동작

①-1 18번의 상태에서 허리를 두 손으로 받치면서 바닥과 수면으로 세운다.

①-2 자전거 발판을 돌리듯이 다리를 돌린다.

그림 19 거꾸로 자전거 타기

② 호흡 : 자연호흡을 기본으로 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 2분에서 5분 사이로 너무 힘들지 않는 범위 내에서 한다.

④ **의념법** : 실제로 자전거를 타듯이 경쾌한 마음으로 하되 하체와 골반에 기운이 원활히 순환한다는 의념을 가지도록 한다.

⑤ **지도 시 주의사항** : 위 18번과 마찬가지로 어려운 동작이므로 무리하지 않도록 주의하며 환자의 등 뒤에서 골반을 받쳐주는 방법 등을 이용하여 적극적으로 도와주어 환자에게 자신감을 불어넣어주는 것도 좋은 방법이다.

⑥ **피시술자 주의사항** : 다리를 돌리는 속도를 느리게 하다가 점점 빨라질 수 있도록 시행하되 너무 무리하지 않도록 한다. 심허증이 심하거나 혈압이 고도로 높은 경우는 주의한다.

⑦ **효능 및 적응증** :주로 하체와 골반강의 기혈순환을 촉진시켜줌과 동시에 수화상교를 도와주는 효능이 있으므로 자궁 생식기 질환과 만성 장무력증, 탈항, 대장염증 등을 다스릴 수 있고 하체무력과 관절염에도 뛰어난 효과를 나타낸다.

⑧ **사용경락 및 경근** : 족삼음, 삼양경과 대맥, 담경의 경락과 경근을 사용한다.

20) 다리 넘겨서 어깨 풀기

① 동작

①-1 18번의 상태에서 팔을 머리 쪽으로 올리고 다리를 머리 위쪽으로 넘겨서 발이 바닥에 닿지 않게 한다.

①-2 이 상태에서 양쪽 어깨를 교대로 들썩거리면서 어깨(천문)를 풀어낸다.

①-3 천천히 다리를 내린다.

①-4 손도 누운 자세하듯이 내린다.

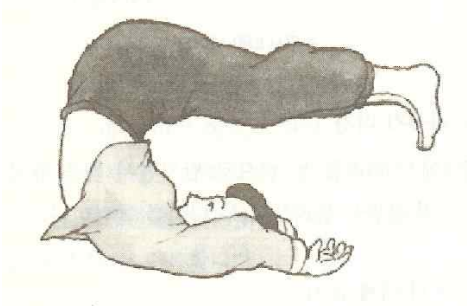

그림 20 다리 넘겨서 어깨 풀기

② **호흡** : 자연호흡을 하도록 한다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 2분에서 10분까지 역량에 맞게 여유를 가지고 시행한다.

④ **의념법** : 어깨(천문)의 경직을 풀어줌으로써 인체의 기혈순환이 순조로워지고 뇌 내의 울혈과 긴장이 편안하게 풀리는 것을 의념한다.

⑤ **지도 시 주의사항** :18번의 동작과 마찬가지로 어려운 동작이므로 주의를 요하며 동작을 시행하면서 얻어지는 성취감이 강하므로 자신도 모르게 무리하는 경우가 생기지 않도록 지도한다.

⑥ **피시술자 주의사항** :다리를 뒤로 넘긴 상태에서 무게중심을 좌우로 옮기면 자연스럽게 다른 쪽 어깨가 들리게 된다. 이때 머리가 함께 좌

우로 크게 움직이지 않도록 주의한다. 심허증이 심하거나 혈압이 고도로 높은 경우는 주의한다.

⑦ 효능 및 적응증 :어깨에서 목으로 이어지는 부위(천문)는 인체의 기혈순환과 뇌의 활동에 있어서 매우 중요한 부분이지만 일상생활을 하면서 가장 많이 경직되는 부분이다. 이러한 부분을 풀어줌으로써 각종 스트레스성으로 오는 위장질환, 간질환등에 적용할 수 있다. 또한 뇌의 조절능력과 활성을 향상시키므로 교감신경이나 부교감신경의 이상 등에도 적용하며 수험생에게도 좋다.

⑧ 사용경락 및 경근 :목을 지나는 수족삼양경은 물론이고 상부흉곽부위를 지나는 수삼음경을 많이 사용한다.

21) 숨쉬기

① 동작

①-1 발을 어깨넓이만큼 벌리고 두 손바닥을 아랫배 앞에서 마주댄다.

①-2 숨을 천천히 들이마시면서 두 손을 위로 들어올린다.

①-3 머리를 머리 위로 완전히 올릴 때까지 숨을 들이마시면서 용천혈에서부터 地氣를 끌어올려 손끝까지 올린다.

①-4 이어서 숨을 내쉬면서 손바닥을 벌려 몸 옆으로 내리면서 邪氣를 용천으로 끌어내려 배출한다. 다시 손을 옆으로 벌리면서 왼발이 앞으로 나가고 우주의 기를 받아들이고 손을 앞으로 내밀면서 기를 뱉어낸다.

①-5 처음부터 다시 한번 반복하는데 두 번째 동작에서는 발을 바꾸어서 한다.

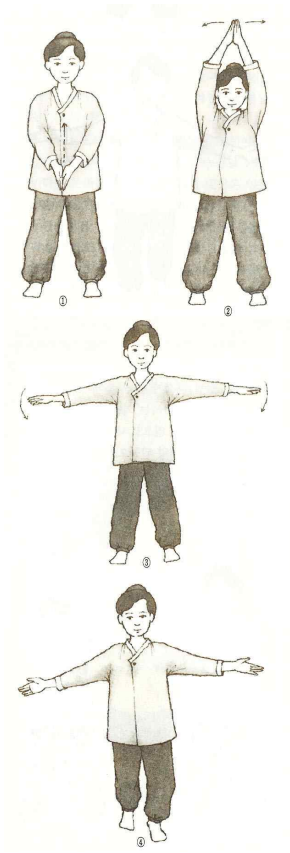

그림 21 숨쉬기

② 호흡 : 손을 위로 올릴 때 숨을 들이쉬고 손을 아래로 내릴 때 숨을 내쉰다. 손을 벌리면서 숨을 들이쉬고 손을 모으면서 숨을 내쉰다.

③ 시술 시간 및 횟수 :2회를 기본으로 하며 1회 시행 시 2분정도 소요하도록 하여 총 4분정도로 한다.

④ 의념법 : 숨을 들이마실 때 맑은 기운을 받아들인다고 생각하며 숨을 내쉴 때 탁한 기운을 내뿜는다고 생각한다.

⑤ 지도 시 주의사항 :동작을 취하느라고 어깨가 굳어지거나 의도적으로 숨을 길게 하기위해 무리하게 숨을 참지 않도록 지도한다. 편안하게 몸과 마음에 힘을 뺀 상태에서 시행할 수 있도록 지도한다.

⑥ 피시술자 주의사항 :숨을 길게 쉬는 것이 능사가 아니며 자신에게 맞는 호흡의 길이가 있으므로 긴장을 풀고 편안하게 시행하도록 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 상체의 긴장을 풀어주고 흉곽을 편안하고 안정되게 해주어 심장과 폐의 부담을 덜어주고 머리를 맑게 하므로 각종심폐질환, 두통, 고혈압 등에 효과가 있다.

⑧ 사용경락 및 경근 :어깨부위를 편안히 움직이므로 수삼음, 수삼양경을 모두 사용하고 그 경근을 사용한다. 흉곽을 크게 움직여주어 임·독맥을 사용한다.

- 19번부터 21번까지는 연속동작으로 하며 21번이 끝나고 나면 다리를 천천히 내리고 누운자세로 몇 분 동안 온 몸의 긴장을 푼다.

5. 無心氣功 일반공법 총론

1) 無心氣功 일반공법 구성, 특징

無心氣功 일반공법은 선자세와 앉은자세 누운자세로 구성되어 있다. 선자세는 예비공 1식~4식, 본공법 1~4식, 수공으로 세분화 된다. 선자세는 하단전을 강화시키는 것이 주가 되면, 앉은자세는 명상, 선법과 유사하다. 누운자세는 몸의 이완을 위주로 수련하는 방법이다. 각 동작은 이어서 수련이 가능하고 한 동작만을 강조해서 수련할 수 있게 되어 있다. 단 예비-본-수공의 단계를 거친다.

먼저, 선자세 공법은 본격적인 수련을 하기 위해서 몸을 만드는 동작이라고 할 수 있다. 선자세 공법은 수련을 통하여 인체 내의 중맥을 형성시키는데 주목적이 있다. 수련을 처음 시작하는 사람은 처음에 선자세 공법을 통하여 인체 내에 있는 주요한 혈들을 개혈시킨다. 그 다음에 열린 혈들로부터 기운을 받아들여 인체 내에 있는 12정경과 기경팔맥을 소통시키면서, 운기를 시키는 것이다. 이렇게 하여 수련자의 몸을 수련을 위한 기본적인 상태로 만드는 것이다. 선자세 공법의 구성은 크게 예비공, 본 공법 그리고 수공의 3가지로 구성되어 있다. 예비공은 제1번부터 제4번, 본 공법은 제1식부터 제4식, 마지막에 수공은 10여

가지의 동작으로 이루어져 있다. 예비공은 초보자 때에는 수련을 위한 기본적인 몸의 자세를 바로 잡으며 본 공법에 들어가기 위한 준비단계라고 할 수 있다. 그러나 선 姿勢 功法의 全過程이 간단하게 核心的으로 要約된 것이므로 수련의 정도가 높아지면 예비공만으로도 본 공법의 전부와 이를 능가하는 수련효과를 얻을 수 있게 된다.

본 공법은 제1식부터 제4식까지의 수련을 통하여 인체 내의 십이정경을 삼양경과 삼음경으로 나누어 체계적으로 수련하고, 이와 더불어 기경팔맥도 또한 본 공법을 통하여 수련하게 된다. 수련의 정도가 높아지면 氣功시술을 할 수 있게 되는 외기 발공의 기초도 수련 할 수 있다.

收功이란 거두어들일 '收'를 사용하는 것으로 整理功이라고도 하는데 일정시간 修練을 하고 끝내려고 할 때 마지막 段階에서 하는 功法을 이른다. 이러한 收功을 함으로서 修練時間 中에 받아들인 氣를 下丹田에 固定시킴으로 그 기운들을 자기 것으로 만들고 또한 수련 중에 정기와 같이 딸려 들어온 사기들을 외부로 배출시키는 역할을 하는 동작들로써 어떠한 경우이던 선자세 수련을 마친 후에는 꼭 수공을 통하여 기를 고정, 정리시켜 주어야 한다.

이어, 누운자세의 수련은 최대로 인체가 이완 될 수 있는 누운자세에서 행함으로 인체의 피부에 있는 모공을 다 여는 것이라 할 수 있는 것이다. 누운자세 공법은 다른 자세에 비해서 일단 쉽고 편한 자세라는 점은 좋지만, 누운자세 공법은 자세상의 특성 때문에 수련을 하는 중에 잠이 오기 쉽고, 이완이 잘되는 만큼 잡념도 잘 생김으로 하단전의 의념을 놓치기 쉽고 진짜로 잠이 들기도 쉽다는 점이 문제이다. 수련의 집중이 강해지면 숨을 잠을 자는 것처럼 쉬게 되어 코를 골게 되기도 하나 이때 진짜로 자는 것과 구별 할 수 있는 방법은 그 코고는 소리를 자신이 들어야 한다는 것이다. 만약 자신의 코고는 소리를 듣지 못하게 되면 그것은 수련이 아닌 잠을 자는 것이므로 주의하여야 한다.

다음으로, 앉은자세 修練의 目的은 上鵲橋에서부터 下丹田까지의 長生路를 열어 하단전을 완성하는 것이다. 그 方法은 입안에서 생긴 津液을 가지고 視線(內視)과 마음을 실어 下丹田까지 정성껏 끌어 내리는 것이다. 上鵲橋 方法은 혀를 입천장(위 앞니사이의 뒤쪽)에 살짝 대고, 양 어금니를 다물고 어금니와 혀의 緊張을 푼다. 그리고 입가에 미소를 띠면 氣가 自然스럽게 아래로 내려가면서 입안에 津液이 고이게 되는데, 이 狀態에서 津液을 삼켜서 下丹田까지 내려 보내도록 한다. 이때 意念은 津液이 내려가는 部位의 穴을 意念하는 것이 아니라 津液 그 자체에만 意念을 두어야 한다.

2) 無心氣功 일반공법 意念

선 姿勢 修練의 意念은 크게 두 가지로 나눠지는데 修練을 始作할 때와 修練 中의 意念으로 나눠진다. 먼저 修練을 始作할 때의 意念은 百會, 湧泉, 勞宮의 세 穴이 順序대로 크게 열린다고 생각한다. 이때 穴이 열리는 것은 닫혀 있던 穴이 열리는 것이 아니고 조금 열려 있던 穴이 아주 크게 열리는 것이라고 생각해야 한다. 百會를 天門, 湧泉을 地門, 勞宮을 人門이라고 한다. 이렇게 三門을 연 後에는 위의 三門을 생각하지 않고 단지 下丹田만을 意念한다. 즉 本 修練 中에는 下丹田만을 意念한다.

누운자세, 앉은자세에서도 마찬가지로 선자세와 똑같이 수련시작 전에 갖는 의념을 통해 천지인 삼문을 열고, 수련 중에는 하단전만을 의념하며, 수련이 끝난 후에는 수공을 통해서 하단전게 수렴한다는 의념을 하게 된다.

3) 無心氣功 일반공법 임상활용

① 인력 및 시설기준

임상에서 일반공법을 시술할 때 의사 1인당 환자 수는 최소 1인에서 최대 10인까지 가능하나 효과적인 공법지도를 위해서는 의사 1인당 환자 5인 이내가 적당하다. 환자의 숫자가 5인이 넘어가면 보조 인력으로 시범 조교를 두는 것이 바람직하다.

필요 공간은 최소인원인 한의사 1인과 환자 1인을 기준으로 양팔을 쭉 필 때, 누워서 팔을 위로 쭉 필 때, 다른 사람이나 벽 등이 닿지 않는 공간으로 최소 3m×2m의 평평한 바닥이 필요하며 실내온도는 18~23℃ 사이가 좋다. 바닥은 일정 정도 딱딱한 것이 좋으며 너무 푹신한 바닥(강도를 구체적으로 명시할 수 있으면 좋음)에서는 좋은 자세를 갖기 힘들므로 좋은 효과를 나타낼 수 없다. 기타, 마음을 편안하게 하기 위한 음향설비, 자신의 자세를 관찰하기위한 거울과 탈의시설이 있으면 좋다.

② 시술 시간, 횟수 및 요령

疾患의 輕重, 피시술자의 建强상태, 年齡, 氣功療法의 숙련도, 각 동작에 대한 시간 안배에 따라 달라질 수 있다.

권장 기준은 오전엔 총 30분에서 한 시간 사이, 오후에는 30분 이내가 좋다.

초보자와 허약체질자는 짧게 하여 지루하거나 힘들지 않게 하고 계속 수련한 사람은 각 동작을 자신의 상태에 따라 조절해가면 시간을 늘리는 것이 좋다.

각 동작은 개별 동작으로 수련가능하고 이어서 수련 가능하므로, 수련자가 원하는 상황에 따라 시간과 동작을 선택해서 안배를 하면 좋다. 초보자는 자세의 숙달과 묘미를 느끼기 위해 모든 동작을 골고루 수련하는 것이 좋고 숙련자는 각 동작이 목적하는 바를 위해서 심화 수련할 수 있다.

여러 사람이 함께 모여서 할 때 더욱 좋은 효과를 보이는 경향이 있으므로 여러 사람이 함께 할 수 있도록 하며,

마음이 급하거나 몸의 경직이 주가 되는 환자의 경우에는 여유를 가지도록 지도하며, 마음이 우울하거나 기운이 무력한 환자의 경우에는 실망하지 않고 힘을 낼 수 있도록 완급을 조절하는 것이 중요하다.

③ 적응질환

일반공법을 전체적으로 시행하게 되면 모든 경락과 경근을 강화시키게 됨으로 원칙적으로 모든 질환에 적응 가능하다. 그러나 각 동작별로 주 사용하는 경근과 경락이 있으므로 동작별로 좀 더 유효한 질환이 있으므로 이를 적용하여 사용할 수 있다.

근골격계 질환에서 견관절 질환의 경우 우선적으로 경결이 많이 발생하는 견정부를 풀기 위해서 예비공에 1식~4식을 시행하고, 대장경상 경결이 심할 경우에는 예비공 4번과 본식1식을 위주로, 소장삼초경상은 예비공3번을 위주로 시술한다. 목주위 경근의 이상이 함께 유발된 경우에는 예비공3번, 본식3식이 좀 더 효율적이다. 선자세는 하작교를 통해 골반의 뒤틀림을 교정하기 때문에 腰痛, 坐骨神經痛, 下肢痲木, 膝痛 등의 골반이상에 의한 제 질환을 예방, 치료할 수 있다.

內科疾患의 경우 高血壓, 肥滿, 心血管系 疾患, 氣管支炎, 氣管支喘息, 肺炎, 貧血, 胃炎, 痰飮胃脘痛, 胃潰瘍, 神經性胃炎, 肝炎, 便秘, 泄瀉, 糖尿病, 甲狀腺腫, 痛風, 腎臟病, 泌尿生殖器 疾患, 免役疾患에 활용할 수 있으며, 복부 장기의 氣血순환 개선을 목표로 한다. 無心氣功 일반공법이 모두 유효하나, 특히 임독맥을 많이 열어주는 예비공2번, 본식1번, 본식2번, 3번이 좀 더 효과적이다. 그러나 내부 장기를 골고루 강화시키기 위해서는 각 동작을 모두 시행하는 것이 좋다.

外科疾患 및 外傷의 경우 직접적인 치료효과보다는 후유장애 치료에 효과적이다. 전체적으로 무리하지 않는 한도 내에서 시행하여야 한다. 急慢性捻挫, 打撲, 骨折, 手術後遺症, 外傷 等에 활용가능하다.

精神神經科疾患은 腦血管性疾患, 心神症, 九種心痛, 心悸怔忡, 各種頭痛, 不眠, 言語蹇澁, 顔面神經痲痺, 手足癱瘓, 手足痲木, 全身痲木, 神經損傷 等에 활용가능하다. 각 疾患별 狀況이 한 동작에 국한되지 않으므로 전체적인 공법을 爲主로 한다. 氣鬱을 풀어주고 몸을 상쾌하게 하므로 심, 신의 기운을 서창시켜주므로 精神 신경과 疾患에 폭넓게 응용가능하다. 두부, 흉부의 울체는 예비공1번, 예비공2번, 본식1번, 2번, 3번과 앉은자세가 효과적이다.

婦人小兒 疾患의 경우 乳線包塊, 子宮肌瘤, 不姙, 産後病, 月經不調, 小兒疳症, 小兒感冒, 等에 활용 가능하다. 선자세의 주 효과가 하단전의 강화와 골반교정이기 때문에 부인과의 제질환에 매우 효과적이다. 단 임부는 무릎을 좀 덜 굽히고 시술시간은 조금 줄여 부담을 줄인 상태에서 시술하면 회음부의 강화를 통해 순산의 효과를 얻

을 수 있다. 선자세는 익히기 쉬운 편이라 소아에게 시술하기 용이하나 소아는 끈기가 부족하므로 시술시간을 짧게 하는 것이 좋다.

難治病, 慢性疾患, 成人病, 老人疾患, 先天的 疾患, 氣功病 등 각종 현대 질환의 치료 뿐 아니라 평소 건강을 증진시키는 建身, 豫防醫學的 측면으로 활용 가능하다. 그러나 단시간에 많은 효과를 얻기보다는 혼자서도 꾸준히 계속 할 수 있도록 지도하는 것이 중요하다.

4. 無心氣功 일반공법 각론

<<일반공법 선자세>>

1) 豫備功 1 番

① 동작

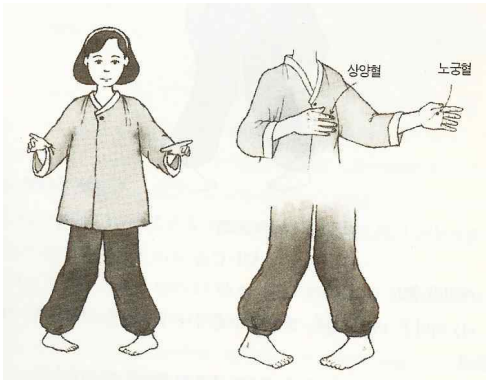

그림 22 豫備功 1번

①-1 두 발을 모아서 자연스럽게 섭니다. 이 姿勢에서 앞서 設明한 3段階 意念을 하여 修練에 들어가기 위한 몸과 마음의 準備를 갖춘다.

①-2 왼발을 뒤꿈치 基準으로 어깨 넓이만큼 벌리면서 양 발을 八자 모양으로 만든다.

①-3 무릎을 조금 구부리고 자연스럽게 살짝 앉는 姿勢를 취한다.

①-4 양 손을 양 다리의 옆에서부터(바지의 제봉선에서부터 한주먹만큼 거리를 띄우는 게 좋다) 겨드랑이 밑까지 끌어올려 손을 틀어 가슴 앞으로 손을 뻗어 양 손바닥을 마주보게 하여 어깨 넓이만큼 벌립니다.

①-5 어깨는 힘을 최대한 빼고 겨드랑이는 붙이면 안되고 달걀하나가 들어있다는 기분으로 벌려주어야 한다.

①-6 손의 姿勢는 양 손바닥을 마주보게 하여 손바닥의 勞宮穴과 勞宮穴의 초점이 서로 맞아야 한다.

①-7 손가락의 姿勢가 중요한데 엄지손가락은 세우지 말고 자연스럽게 놓아두어야 한다. 두 번째 손가락은 살짝 바깥쪽으로 젖혀져야 하고 세 번째, 네 번째, 다섯 번째 손가락은 조금씩 안쪽으로 모아져야 한다. 각 손가락 사이는 自然스럽게 조금씩 사이를 벌리는 게 좋다. 이런 모양으로 손가락 전체가 힘이 빠지면서도 그러한 姿勢를 維持할 수 있도록 하여야 한다.

①-8 視線은 水平으로 앞을 보고

턱은 몸 쪽으로 당기며 혀는 이 뒤에 있는 윗잇몸이 시작되는 部位에 살며시 댄 채로 입을 자연스럽게 다뭅니다.

①-9 침은 呼吸에 지장을 주지 않는 한 가급적 修練이 끝날 때 약 3회로 나누어 천천히 삼킨다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 5분정도 수련을 기본으로 한다.

④ 의념법 : 始作할 때의 意念은 百會, 湧泉, 勞宮의 세 穴이 順序대로 크게 열린다고 생각한다. 수련중에는 손바닥의 勞宮穴이 열려 宇宙空間의 氣가 들어와 中丹田을 거쳐 任脈을 타고 下丹田에 모인다고 생각한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 손바닥의 勞宮穴과 勞宮穴의 초점이 서로 맞도록 조절해 준다. 손가락 모양이 잘 유지되도록 계속 주의시킨다. 얼굴은 가벼운 미소를 지어지도록 주의시킨다.

⑥ 피시술자 주의사항 :몸의 무게중심이 엄지발가락을 포함한 양 발의 안쪽으로 실려야 하고 그중에서도 앞꿈치에 실려야 한다. 혀가 수련중에 윗잇몸이 시작되는 部位에 살며시 댄 채로 떨어지지 않도록 주의한다. 勞宮穴의 氣感에 너무 신경 쓴 나머지 下丹田을 잊어버리면 修練의 本末이 傳導되는 것임으로 손바닥의 氣感을 좇지 말고 下丹田을 계속 지키면서 修練해야 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 심, 심포경을 강화하므로 心神症, 九種心痛, 心悸怔忡, 各種頭痛, 不眠, 言語蹇澁, 顔面神經痲痺, 手足癱瘓, 手足痲木, 全身痲木, 神經損傷, 수족냉증 등 각종 신경정신질환에 효과가 좋고, 어깨의 긴장을 풀어주므로 五十肩, 項强症, 肩臂痛의 肩項部疾患에 효과가 있고 골반교정을 통한 腰痛, 坐骨神經痛, 下肢痲木, 膝痛 등의 질환과 하단전을 강화시키므로 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다. 또한 노궁을 열어주는 효과가 있어 수감능력을 향상시키는 효과가 있다.

2) 豫備功 2 番

① 동작

①-1 豫備功 1번과 모두 같은 狀態에서 손만 땅을 향해서 45도로 틀면 된다.

①-2 그러니까 豫備功 1번에서는 손바닥의 勞宮穴이 水平으로 서로 마주본 상태였지만 2번에서는 땅을 향해서 45도로 勞宮穴이 기울어지게 되는 것이 된다. 그렇게 되면 왼쪽 勞宮穴은 오른발 앞꿈치 근방을 향하게 되고, 오른쪽 勞宮은 왼발 앞꿈치 근방을 향하게 되는 것이다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

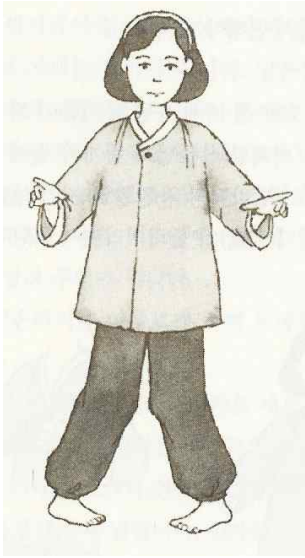

그림 23 豫備功 2번

③ 시술 시간 및 횟수 : 5분정도 수련을 기본으로 한다.

④ 의념법 : 始作할 때의 意念은 百會, 湧泉, 勞宮의 세 穴이 順序대로 크게 열린다고 생각한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 45도 각도를 유지할 수 있게 도와주고, 손의 모양이 흐트러지지 않게 하며, 손가락이 굽어지지 않게 주의시킨다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 가벼운 미소와 의수단전을 항상 주의한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 손모양을 45도 각도로 유지함으로써 합곡과 태충을 열어 궐음경과 양명경을 강화시키기 때문에 高血壓, 胃炎, 痰飮胃脘痛, 胃潰瘍, 神經性胃炎, 肝炎, 便秘, 泄瀉, 糖尿病, 食滯, 頭痛, 黃疸 등의 내상성 질환에 효과가 좋고, 어깨의 긴장을 풀어주므로 五十肩, 項强症, 肩臂痛의 肩項部疾患에 효과가 있고 골반교정을 통한 腰痛, 坐骨神經痛, 下肢痲木, 膝痛 등의 질환과 하단전을 강화시키므로 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다. 또한 노궁을 열어주는 효과가 있어 수감능력을 향상시키는 효과가 있다. 운기시키는 작용이 강하므로 혈액순환 저하에서 오는 질환에도 효과적이다.

3) 豫備功 3 番

① 동작

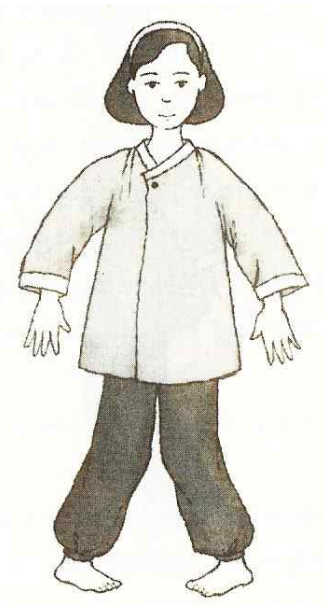

그림 24 예비공3번

①-1 豫備功 1번과 모두 같은 상태에서 손바닥이 지면을 향하도록 손을 틀어서

①-2 그대로 천천히 내려서 손이 바지 제봉선과 일치되면 그대로 멈춘다.

①-3 그러니까 豫備功 1번에서도 3번으로 轉換할 수 있고 2번에서도 그대로 바지 제봉선까지 내리면 豫備功 3번으로 轉換할 수 있는 것이다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 5분정도 수련을 기본으로 한다.

④ 의념법 : 始作할 때의 意念은 百會, 湧泉, 勞宮의 세 穴이 順序대로 크게 열린다고 생각한다. 수련중에는 의수단전한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 손가락 끝이 지면과 수직이 되게 교정해준다. 겨드랑이에 공이 하나 들어있는 듯한 자세를 잘 취하고 있는지 살펴본다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 가벼운 미소와 의수단전을 항상 주의한다. 손가락 사이가 계속 벌어져 있는 상태에서 힘을 빼야 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 십선혈을 열어주어 혈액순환을 촉진하므로 고혈압과 중풍의 예방에 효과적이다. 어깨의 긴장을 풀어주므로 五十肩, 項强症, 肩臂痛의 肩項部疾患에 효과가 있고 골반교정을 통한 腰痛, 坐骨神經痛, 下肢痲木, 膝痛 등의 질환과 하단전을 강화시키므로 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다.

4) 豫備功 4 番

① 동작

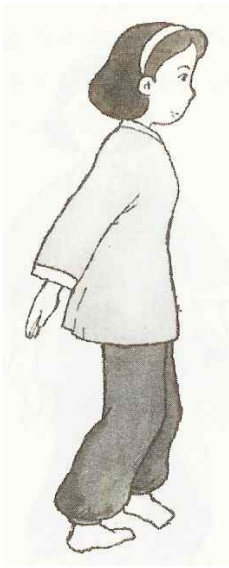

그림 25 예비공4번

①-1 豫備功 3번에서, 손을 90도로 틀어 손바닥이 제봉선을 향하게 한 다음 뒤로 천천히 옮긴다.

①-2 다리에서 뒤로 약 한 뼘 정도 거리를 維持하도록 한다. 이 姿勢는 등에 아기를 업은 듯한 모습이 된다.

①-3 豫備功 4번은 반드시 豫備功 3번을 거쳐서 취하는 것이며 3번에서 4번으로 바꾸는 動作을 거꾸로 하면 4번에서 3번으로 轉換하는 方法이 된다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 5분정도 수련을 기본으로 한다.

④ 의념법 : 始作할 때의 意念은 百會, 湧泉, 勞宮의 세 穴이 順序대로 크게 열린다고 생각한다. 손가락 끝에 혈이 지기를 받아 크게 열린다고 의념한다. 노궁에서 발출되는 기운이 미려전을 통해 하단전으로 수렴된다고 의념한다. 수련 중에는 의수단전한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 손이 쳐지지 않도록 교정해준다. 노궁이 미려전을 향할 수 있게 교정해 준다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 가벼운 미소와 의수단전을 항상 주의한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 미려전을 통해 하단전을 직접적으로 강화시켜 주므로, 부인의 자궁을 튼튼히 하여 월경부조, 생리통, 붕루, 태루, 난산, 자궁근종, 자궁내막염 등의 증상에 효과적이고, 어깨의 긴장을 풀어주므로 五十肩, 項强症, 肩臂痛의 肩項部疾患에 효과가 있고 골반교정을 통한 腰痛, 坐骨神經痛, 下肢痲木, 膝痛 등의 질환과 하단전을 강화시키므로 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다. 대장경근을 강화시켜 주므로 변비, 설사, 과민성대장증후군에 효과적이다.

5) 선姿勢 功法의 收功

收功은 豫備功 3번에서 始作한다. 그러니까 修練을 하다가 끝내고 싶으면 어느 姿勢든지 일단 豫備功 3번으로 轉換한 다음 거기서부터 收功을 始作하면 된다.

① 동작

①-1 豫備功 3번에서 손과 팔은 그대로 두고 여덟팔자로 되어 있던 발을 천천히 원래의 발 姿勢로 바꾸고 무릎을 반듯이 편다.

①-2 손과 팔은 그대로 두고 다리를 앞뒤로 천천히 흔든다. 처음에는 천천히 흔들다가 차츰 속도를 빨리 하여 흔든다. 이렇게 다리를 흔들다 보면 修練중에 뻐근하고 불편했던 다리다 풀어진다. 이렇게 다리를 흔들어 줌으로서 다리에 들어와서 겉으로 빠져나가던 邪氣들이 모두 밖으로 털려나간다. 다리를 흔들 때는 허리나 윗몸 그리고 팔은 흔들면 안되고 오직 고관절(엉덩이 관절) 이하만 흔든다는 기분으로 흔들어 주어야 한다. 약 1-2분 정도 흔든다.

①-3 이제 다리는 그대로 고정하고 팔과 손에 대한 收功을 할 차례이다. 팔을 그대로 놓은 상태에서 엄지손가락과 새끼손가락을 축으로 하여 팔을 돌리듯이 흔들어 준다. 이렇게 함으로서 팔 전체에 있는 邪氣가 털려 나간다.

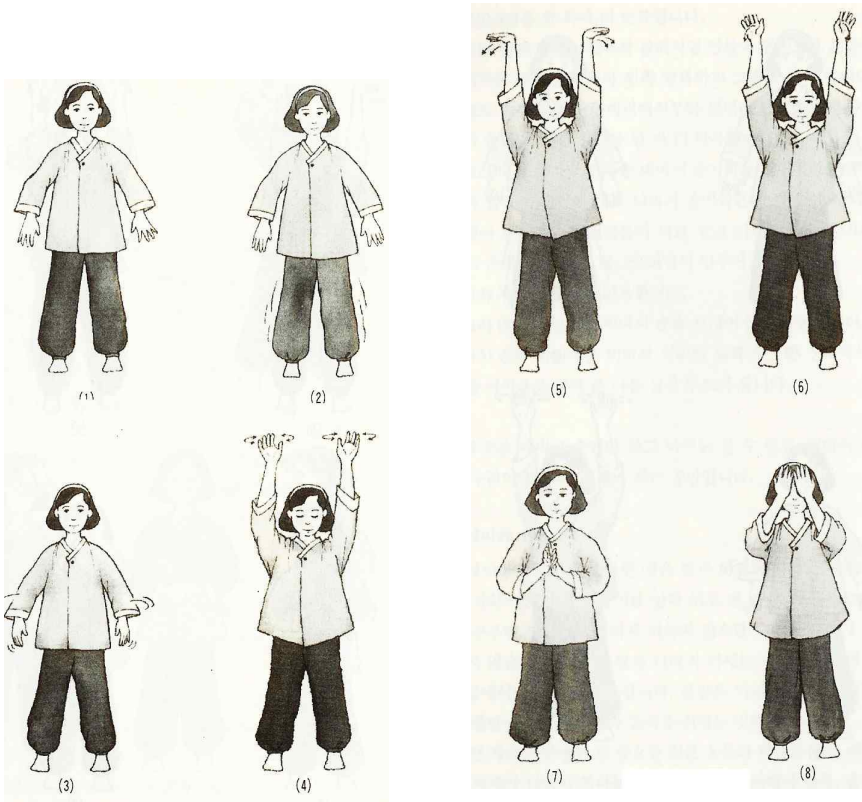

그림 26 선자세 공법 수공1

①-4 팔을 그대로 올려 손끝이 수직으로 하늘을 향하게 한 다음 똑같이 엄지손가락과 새끼손가락을 축으로 하여 팔을 돌리듯이 흔들어 준다.

①-5 팔은 그대로 두고 손목을 자연스럽게 앞으로 구부려 손목만 좌우로 흔들어 준다.

①-6 팔은 그대로 두고 손목을 앞뒤로 흔들어 준다. 이렇게 손목을 흔들어 주는 것은 손목에 있는 邪氣를 털어 내는 過程이다.

①-7 이제 팔과 손을 가슴 앞으로 내리는데 손이 가슴 앞에 왔을 때 양손의 勞宮혈 부분만을 비벼서 勞宮혈을 양쪽 눈에다 갖다 댄다. 그러고 意念을 하는데, 勞宮혈에서 눈으로 들어간 氣가 上丹田에 모여 그대로 얼굴의 督脈과 任脈을 타고 가슴으로 내려와 中丹田을 거쳐 臍中(배꼽)을 거쳐 下丹田으로 들어간다고 생각한다.

①-8 意念이 끝나면 손을 떼어 다시 손바닥의 勞宮혈을 비벼서 눈에 勞宮혈을 대고 똑같이 意念을 한다.

①-9 이제 손바닥 전체를 비벼서 얼굴을 돌려서 비벼주는데, 얼굴 정 가운데를 축으로 하여 바깥쪽에서 안쪽으로 두개의 타원을 그리면서 비벼준다.

①-10 다시 反復하여 손을 떼어서 손바닥 전체를 비벼서 얼굴을 똑같이 두 번 원을 그리면서 비벼준다.

①-11 이제 두 손가락을 세워서 갈퀴처럼 만들어 왼손으로는 오른쪽 옆머리에서부터 뒷머리를 돌아 왼쪽 옆목까지 그대로 긁어준다. 오른손으로 똑같이 왼쪽 옆머리에서부터 뒷머리를 돌아 오른쪽 옆목까지 긁어준다. 이런 동작을 한 번 더 반복한다.

①-12 다시 손바닥 전체를 비벼서 손가락을 갈퀴처럼 만들어 새끼손가락 끝을 上丹田에 대고 나머지 손가락은 눈썹위에 대고 빗질하듯이 그대로 뒤로 밀어가다가 둘째손가락이 玉枕穴 近方에 오면 하나 둘 셋 하면서 힘을 주어 털어낸다.

①-13 똑같은 動作을 反復한다.

①-14 손바닥 전체를 비벼서 손을 포개어 下丹田에 댄다.

①-15 손바닥 전체를 비벼서 허리를 살짝 구부린 狀態에서 허리부분을 위아래로 비벼준 다음 가볍게 두드려 준다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

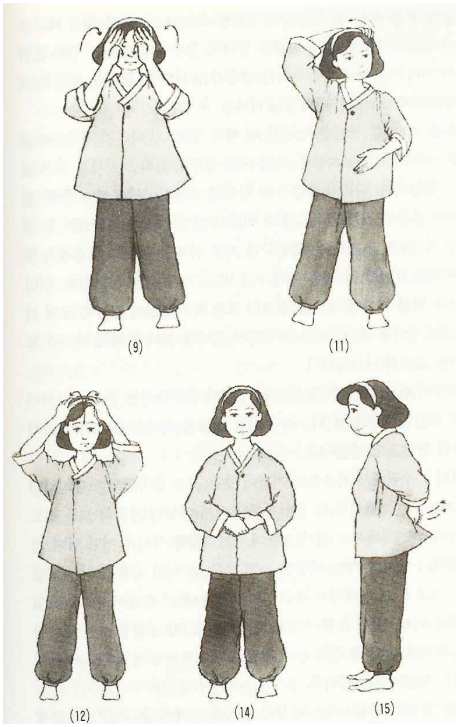

그림 27 선자세 공법 수공2

③ 시술 시간 및 횟수 : 5분정도 수련을 기본으로 한다.

④ 의념법 : 지금까지 수련하면서 형성된 모든 기운이 하단전으로 수렴된다고 의념한다.

⑤ 지도 시 주의사항 :

⑥ 피시술자 주의사항 : 모든 동작을 정성스럽게 해서 수련한 모든 기운이 하단전에 다 수렴되도록 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 관절은 떨어주는 동작은 관절에 있는 사기를 제거하기 때문에 관절에 발생하는 관절염, 신경통, 염좌, 마목, 비통, 통풍 등의 제 관절질환에 효과가 있다. 손바닥을 비벼서 눈에 대는

것은 안피로, 안충혈, 시력감퇴, 안검경련, 안화 등의 안부질환에 효과가 좋고, 머리를 빗는 동작은 머리에 사기를 제거하므로 두풍, 두통, 중풍, 현훈, 편두통, 이통, 이명, 청력감퇴 등에 효과가 있다. 목을 쓸어주는 동작은 항강, 견통 등에 효과가 있고, 나머지 피시술자가 불편을 느끼는 부위를 가볍게 두드려 줌으로써 그 부위의 질환이 해소될 수 있다.

6) 선자세 본식 第1式

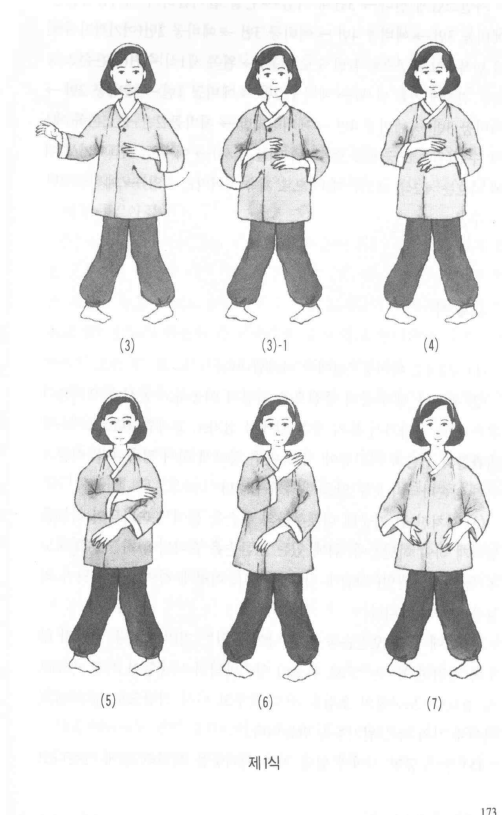

그림 28 선姿勢 修練 本功法 第1式

① 동작

①-1 第 1 式은 豫備功에서 連續的으로 이어지는데 豫備功 2 番에서 始作한다.

①-2 다리나 발의 姿勢, 心法,얼굴의 미소, 혀는 물론 豫備功과 똑같고 손만 달라진다.

①-3 먼저 왼손이 몸의 中央으로 이동한다. 이동할 때는 둘째손가락 끝이 반원을 그리듯이 자연스럽게 이동하는 것이 좋다.

①-4 동시에 오른손의 勞宮혈에 온 우주의 기운을 다 담는다는 생각을 하면서 큰 원을 그리면서 왼손 쪽으로 다가가서 勞宮혈로 왼손 둘째손가락 끝에 있는 商陽穴부터 氣를 發射하면서 大腸經을 따라 合谷穴까지 가서 멈춘다. → 이때 商陽穴부터 合谷穴까지 氣를 發射하면서 移動하는 過程은 豫備功 2 番의 손 姿勢로 (勞宮穴과 商陽穴이나 손가락이 45도를 維持함)하고,合谷穴에 到着해서는 豫備功 1 번의 손 姿勢로 한다(合谷穴에서 勞宮혈과 수직을 이루어 손으로 合谷穴을 덮는 모양).商陽穴부터 合谷穴까지는 멈추지 않고 천천히 이동하고 合谷穴에 가서 몇 분정도 멈추면서 合谷穴에 集中적으로 氣를 發射하여 개혈시키게 된다.

①-5 合谷穴에 잠시 멈추고 난 다음 다시 손을 豫備功 2번(45도)으로 바꾸어 肺經과 大腸經을 따

라서 올라가서 曲池穴에 가서 豫備功 1번으로 바꾸어 멈춘다.

①-6 曲池穴에서 잠시 멈추고 난 다음 손을 다시 豫備功 2번으로 바꾸어 肺經과 大腸經에 계속해서 氣를 發射하면서 어깨마디를 지나 雲門穴을 지나 中府穴에 이르러 다시 豫備功 1 번으로 바꾸어 멈추어서 氣를 集中적으로 發射한다.

①-7 손의 姿勢는 그대로 維持하면서 中丹田을 거쳐 對角線으로 제중혈 근방에 오면서 왼손을 안으로 거두어 들이면서 양 손목을 한바퀴 돌리면서 勞宮혈의 氣를 下丹田에 밀어 넣고 처음 시작했던 豫備功 2번의 姿勢로 돌아간다. 여기서 손목을 下丹田쪽으로 돌리면서 氣를 下丹田에 밀어 넣는 過程이 매끄럽게 되지 않는 수가 많다. 많은 修練이 필요하다.

①-8 다시 豫備功 1 번으로 轉換하고

①-9 豫備功 2번

①-10 손을 그대로 양 바지 제봉선까지 내려서 豫備功 3번

①-11 豫備功 4번 - 豫備功 3번 - 豫備功 2번

①-12 이렇게 해서 왼손의 제 1식 修練이 끝나고 이제 反對쪽 修練을 한다. 豫備功 2번에서 똑같은 方法으로 修練을 하고 다만 손만 反對로 하면 된다.

①-13 오른쪽 修練이 끝나면 姿勢는 豫備功 2번으로 돌아온다. 그러면 손을 水平으로 틀어서 豫備功 3 번으로 바꾸고 收功으로 修練을 끝내면 된다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 좌우 반복 1회를 5~10분정도 시술한다.

④ 의념법 : 의수단전과 동시에 위의 동작법에서 제시한 대로 각각의 동작에 따른 의념법을 시행한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 동작법 참조

⑥ 피시술자 주의사항 : 동작법 참조

⑦ 효능 및 적응증 : 태음, 양명경을 강화시킴과 동시에 임독맥을 강화시키는 공법으로 감모, 폐렴, 폐결핵, 해수, 천식, 효천, 담성 등의 호흡계 질환과 변비, 설사, 과민성 대장증후군, 복통, 담음위완통, 식체, 곽란 등의 소화기계 질환에 효과가 좋다. 태음양명경을 따라 오는 五十肩, 項强症, 肩臂痛 등의 肩項部疾患에 효과가 있고 골반교정을 통한 腰痛, 坐骨神經痛, 下肢痲木, 膝痛 등의 질환과 하단전을 강화시키므로 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다.

7) 선자세 본식 第2式

① 동작

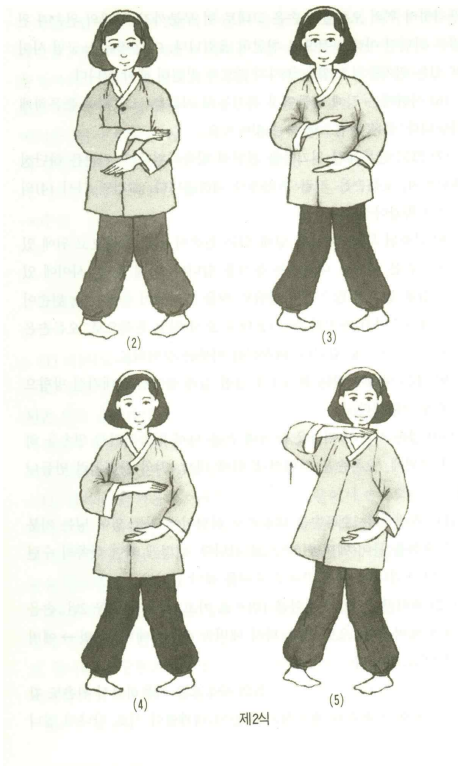

그림 29 선姿勢 修練 本功法 第2式1

①-1 豫備功 2번에서 第 2 式도 시작한다.

①-2 왼손이 먼저 몸의 中心으로 천천히 이동함과 동시에 오른손이 왼손 위로 올라가서 몸의 中心 앞에서 십자로 교차한다. 오른손의 內關穴과 왼손의 外關穴이 서로 마주 향하게 하여 멈춘다. 이렇게 되면 양 손바닥이 모두 땅을 향하게 된다.

①-3 겹쳐진 팔 중에 아랫부분의 왼손은 틀려서 손바닥이 하늘을 향하게 하여 下丹田에, 위에 있는 오른손은 손바닥이 하늘로 가게 틀어서 巨闕穴(명치)에 갖다 댄다. 이렇게 되어 양 손바닥이 하늘을 향하게 된다.

①-4 위에 있는 오른손을 양 손 사이에 있던 氣의 느낌을 놓치지 않도록 천천히 몸 안 쪽으로 뒤집어 양 손바닥의 勞宮혈이 서로 마주보게 한다.勞宮혈의 초점을 서로 맞추고 나서 意念으로 양 勞宮사이에 작은 氣의 원기둥을 만든다.

①-5 두 勞宮사이에 있던 氣의 원기둥을 서서히 길게 만든다고 생각하며 위의 오른팔과 손은 그대로 턱 부분까지, 아래의 왼손과 왼팔은 下丹田아래 부분으로 천천히 옮긴다. 이 動作에서는 勞宮혈 사이에 있는 원기둥의 느낌을 놓치지 않도록 천천히 해야 한다.

①-6 그리고는 길게 만들어진 원기둥을 이번에는 지름을 크게 하여 원기둥을 튼튼하게 만든다. 물론 意念으로 하는 것이다.

①-7 크고 튼튼해진 원기둥을 이번에는 천천히 壓縮시키는데 왼손은 下丹田 部位까지 오른손은 巨闕 部位까지 내려온다. 그러면 다시 (4)의 姿勢와 똑같아 진다.

①-8 壓縮된 두 손 가데 밑에 있는 왼손이 위로 올라오고 위에 있는 오른손은 밑으로 바꾸는 動作을 한다. 이때 두 손 사이에 있는 氣感을 놓치지 않으면서 양 팔로

원을 그리듯이 돌리는데 왼손이 위로 올라오면서 완전히 몸 가운데로 오지 않고 對角線 방향으로 몸 가운데 왼쪽으로 오른손은 아래의 오른쪽으로 가는 것이다.

①-9 그 狀態에서 양 손 사이에 있는 원기둥을 점점 길게 늘이면서 對角線 방향으로 손을 벌립니다.

①-10 양 손사이의 氣感을 느끼면서 손을 다시 壓縮하면서 왼손을 下丹田 部位에 오른손을 上丹田 部位에 대서 (7)의 狀態처럼 만든다.

①-11 위에 있는 오른손을 내리면서 下丹田에 氣를 밀어 넣는 기분으로 손목을 틀면서 豫備功 2번으로 간다. 이렇게 되면 한쪽으로 修練이 끝난 것이며, 이제 다시 反對로 修練을 또 해야 한다.

①-12 豫備功 2번에서 豫備功 1번으로 가고 다시 豫備功 2번, 손을 내려서 豫備功 3번으로 가고 거기서 다시 豫備功 4번으로 가고 다시 豫備功 3번 豫備功 2번으로 온다.

①-13 이번에는 먼저 오른손이 몸의 中心으로 이동하면서 왼손도 같이 이동하여 오른손의 外關穴과 왼손의 內關穴이 서로 만나게 된다. 이狀態에서 氣感을 確認한 후

①-14 손을 틀어서 오른손은 下丹田 部位에 왼손은 巨闕 部位에 댄다. 이 狀態는 양 손바닥이 모두 하늘을 향한 모양이 된다. 말하자면 (3)의 狀態와 같지만 왼손과 오른손의 위치만 바뀐 것이다.

①-15 이 狀態 이후의 過程은 ④ 이후와 똑같지만 손만 反對로 바뀐 것뿐이다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 좌우 반복 1회를 5~10분정도 시술한다.

④ 의념법 : 의수단전과 동시에 위의 동작법에서 제시한 대로 각각의 동작에 따른 의념법을 시행한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 동작법 참조

⑥ 피시술자 주의사항 : 동작법 참조

⑦ 효능 및 적응증 : 내관, 외관을 통해 삼초경, 심포경을 강화시키고 임독맥을 강화시키기 때문에 心神症, 九種心痛, 心悸怔忡, 各種頭痛, 不眠, 言語蹇澁, 顔面神經痲痺, 手足癱瘓, 手足痲木, 全身痲木, 神經損傷, 수족냉증 등 각종 신경정신질환에 효과가 좋고, 변비, 설사, 과민성대장증후군, 복통, 담음위완통, 식체, 곽란 등의 소화기계 질환에 효과가 좋다. 삼초심포경을 따라 오는 五十肩, 項强症, 肩臂痛 등의 肩項部疾患에 효과가 있고 골반교정을 통한 腰痛, 坐骨神經痛, 下肢痲木, 膝痛 등의 질환과 하단전을 강화시키므로 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다.

8) 선자세 본식 第3式

① 동작

그림 30 선姿勢 修練 本功法 第3式

①-1 豫備功 2번에서 第 2 式이 끝났으면 豫備功 3번 4번 3번을 거쳐 다시 豫備功 2번으로 돌아와서 第 3 式을 시작한다.

①-2 양 손이 정 三角形을 그리듯이 中央으로 모아지는데 上丹田 앞에 勞宮혈의 초점을 맞추어 양 팔꿈치와 겹쳐진 勞宮혈로서 正三角形을 이룹니다. 그러니까 왼손이 안쪽(上丹田쪽)으로 들어가고 오른손이 바깥쪽으로 가서 오른손의 勞宮穴이 왼손의 外勞宮(勞宮의 反對 손등쪽)과 초점이 맞추어져서 동시에 上丹田에 氣를 發功하여 開穴시키는 것이다.

①-3 손은 그 狀態를 維持하면서 몸의 正中央을 따라 그대로 내려오는데 윗입술에 있는 督脈의 人中穴에 잠시 멈추어서 人中穴을 開穴시킨다.

①-4 손은 그 狀態를 維持하면서 그대로 내려와 任脈의 中丹田에 잠시 멈추어 開穴시킨다.

①-5 손은 그 狀態를 維持하면서 다시 그대로 내려와 손이 풀어지면서 下丹田을 좌우에서 떠받치듯이 開穴시킨다. 이때는 끌어내려진 氣를 계속해서 下丹田에 모은다고 생각한다.

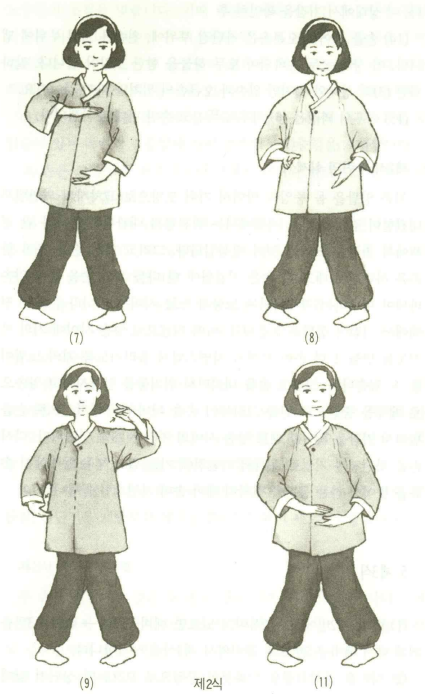

그림 31 선姿勢 修練 本功法 第2式2

①-6 손을 그대로 들어 올리면서 豫備功 2번을 취한다.

①-7 豫備功 1번으로 가고 다시 豫備功 2번, 3번, 4번, 3번, 2번으로 와서

①-8 다시 손의 위치만 反對로 하여 正三角形을 만들어 上丹田을 勞宮혈로 開穴시키는 姿勢를 만든다. 그러니까 이번에는 오른손이 上丹田 쪽으로 가서 오른손의 勞宮穴이 上丹田을 직접 開穴하고 왼손은 왼손의 勞宮으로 오른손의 外勞宮穴을 發功하여 開穴한다.

①-9 손 姿勢를 그대로 하여 내리면서 앞서 하는 方式대로 人中 中丹田 下丹田을 開穴하고 豫備功 2번으로 와서 第 2 式이 끝난다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 좌우 반복 1회를 5~10분정도 시술한다.

④ 의념법 : 의수단전과 동시에 위의 동작법에서 제시한 대로 각각의 동작에 따른 의념법을 시행한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 동작법 참조

⑥ 피시술자 주의사항 : 동작법 참조

⑦ 효능 및 적응증 : 임독맥을 특별히 더 강화시키고 상단전, 중단전, 하단전 모두를 강화시키기 때문에 수승화강의 작용이 강하며, 수화불균형에서 오는 제반 질환 즉, 心神症, 心痛, 心悸怔忡, 各種頭痛, 不眠, 手足痲木, 全身痲木, 神經損傷, 수족냉증 등 각종 신경정신질환과, 변비, 설사, 과민성대장증후군, 복통, 담음위완통, 식체, 곽란 등의 소화기계 질환, 갱년기장애, 만성피로, 음허화동, 하복냉통, 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다.

4) 선자세 본식 第4式

① 동작

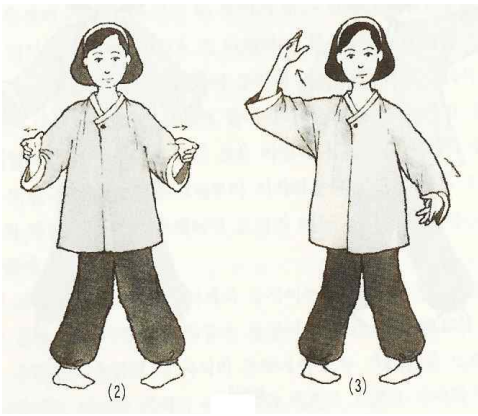

그림 32 선姿勢 修練 本功法 第4式1

①-1 第 4 式은 豫備功 1번으로 바꾸는 것부터 시작한다.

그러니까 第 3 式이 豫備功 2번에서 끝이 나서 곧바로 제4식으로 이어지고자 할 때는 豫備功 3번→>4번 →> 3번 →>2번의 순서로 한 다음 이어서 豫備功 1번으로 轉換하여 第 4 式을 들어가는 것이다.

①-2 다음 단계는 意念으로 원기

둥을 만드는 功法이다. 즉, 豫備功 1번에서 兩勞宮의 초점을 맞추고 있는 狀態에서 천천히 양손의 거리를 좁혀 나가면서 勞宮혈 사이에 작고 透明한 원기둥을 만들고, 다시 양 손을 벌리면서 원기둥을 길고 크게 만든다고 생각하는 것이다. 이 過程에서는 兩勞宮 사이의 氣減을 그대로 維持하면서 천천히 움직여주어야 한다.

①-3 다시 兩 손을 천천히 약간 壓縮시켜 停止한 후에 몸과 對角線으로 양손을 천천히 氣의 힘으로 벌립니다. 그러니까 왼손은 臍中穴의 왼쪽 옆 아래쪽쯤에 있는 것이고 오른손은 오른쪽 어깨 위에 있게 되니까 몸통을 基準으로 對角線으로 놓이게 되는 것이다. 그 姿勢에서 이제 指力强化運氣法을 施行한다. 指力强化運氣法이란 氣를 운행시켜 指力(손가락의 힘)을 强化시키는 功法을 意味한다.

①-4 먼저 왼손의 가운데 손가락을 구부려 오른손의 勞宮穴에 초점을 맞추어 氣를 發射한다. 손가락을 구부릴 때는 손가락 끝에서 세 번째 (엄지는 두 번째 마디)를 구부리고 첫째 마디와 둘째 마디는 곧게 편 狀態가 되어야 한다. 왼손의 가운데 손가락을 구부려 오른손의 勞宮穴에 氣를 發射하고 나서 손가락을 다시 원위치 시키고 나서 이제 反對로 오른손의 세 번째 손가락을 구부려 왼손의 勞宮穴에 氣를 發射한다. 그러고 나서 다시 원위치 한다.

①-5 그러고 나서 이제는 양 손의 가운데 손가락을 동시에 구부려 구부린 손가락의 끝이 마주보게 초점을 맞추어 氣를 發射하고 다시 원위치 한다.

그러니까 가운데 손가락 하나를 가지고 왼쪽을 한번 구부리고 나서 氣를 發射하고 펴고, 오른쪽을 한번 구부리고 나서 氣를 發射하고 펴고, 다시 양쪽을 동시에 구부리고 나서 氣를 發射하고 펴고 하는 식이 되는 것이다.

①-6 세 번째 손가락이 그렇게 끝이 나면 이제 두 번째 손가락을 똑같은 方式으로 한다.

①-7 이제 네 번째 손가락을 또 그렇게 한다.

①-8 또 엄지손가락을 그렇게 한다.

①-9 새끼손가락을 그렇게 한다.

①-10 새끼손가락까지 끝이 났으면 양 손을 천천히 壓縮시키면서 손을 水平으로 만들어 豫備功 1번의 姿勢로 돌아온다.

①-11 그러고 나서 다시 豫備功 2번으로 한번 간 다음 다시 豫備功 1번으로 온다.

①-12 이제 앞의 ①-3과 反對로 한다. 그러니까 양 손을 천천히 壓縮시키면서 양 손을 對角線으

로 만드는데 오른손은 몸의 오른쪽 옆면 아래로 가고, 왼손은 왼쪽 어깨 위로 올라가게 되는 것이다.

①-13 다시 指力强化 運氣法을 시행한다. 다만 앞서 했던 것과는 反對로 한다.

①-14 새끼손가락까지 끝나고 나면 양 손을 서서히 壓縮하면서 豫備功 1번으로 돌아간다. 그런 다음 다시 豫備功 2번으로 가고 손을 그대로 내려서 豫備功 3번으로 이어지고 收功으로 修練이 끝난다.

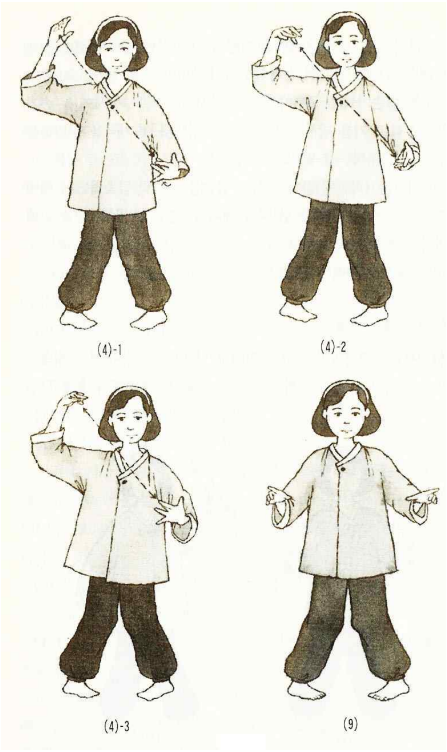

그림 33 선姿勢 修練 本功法 第4式2

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 좌우 반복 1회를 5~10분정도 시술한다.

④ 의념법 : 의수단전과 동시에 위의 동작법에서 제시한 대로 각각의 동작에 따른 의념법을 시행한다.

⑤ 지도 시 주의사항 : 동작법 참조

⑥ 피시술자 주의사항 : 동작법 참조

⑦ 효능 및 적응증 : 수지의 십선혈을 열어주고 오장의 기운을 강화시키는 공법이기 때문에 모든 내장질환 장부의 불균형에서 오는 제 질환에 효과가 있다. 십선의 기의 발출을 용이하게 하는 효과가 있다.

<<일반공법 앉은 姿勢>>

1) 앉은 姿勢 功法의 姿勢

남자는 左側발이 안쪽으로, 여자는 오른쪽 발이 안쪽으로 오게 하여 平坐를 한다. 양 무릎이 땅에 닿게 하고 前, 後, 左, 右로 몸을 움직여 엉덩이가 들리게 하여 편안한 姿勢를 찾는다.

姿勢가 편안해지면 남자는 왼손을, 여자는 오른손을 下丹田에 먼저 올려놓고 나머지 손을 그 위에 엄지가 교차하게(兩儀를 그리는 모양이 된다) 포게 놓는다. 등을 쭉 편 狀態에서 허리가 곡선을 이루게 하고, 天門(百會)을 열고, 고개를 약간 숙여 百會와 會陰이 一直線이 되게 한다.

2) 앉은 姿勢의 呼吸

앉은 姿勢 修練의 呼吸 또한 一般的인 無心氣功의 呼吸에 준한다. 呼吸은 自然呼吸을 하는 것을 基本으로 한다. 천천히 내쉬고 천천히 들이마셔 가슴에 가득 채운 후 천천히 내쉬고 들이마시는 숨이 自然스러워야 한다. 절대로 숨을 멈추거나 끊어져는 안된다. 최소한 30분 정도 계속 呼吸할 수 있는 呼吸量을 택하여 중간에 훅 내쉬거나 숨이 빡빡한 狀態가 없이 아주 편안하게 呼吸하는 것이 중요한다.

위와 같은 呼吸이 완전히 숙달될 때까지 약 15일 정도 練習을 해야 한다.

3) 앉은 姿勢 본 공법

① 동작

①-1 上鵲橋를 한 狀態에서 視線을 앞쪽으로 두고 양쪽 눈동자를 통해 光을 끌어들인다. 光을 양 눈동자를 통과해 上黃田(印堂과 玉枕의 中間部位)으로 받아들여 다시 印堂穴로 쏘아 보낸다. 印堂穴에 집중된 光을 천천히 督脈과 任脈을 通해 下丹田으로 視線과 마음을 합쳐 내린다. 같은 方法으로 3번 反復한다.

①-2 이 科程에서 입안에 생긴 침으로 양치질을 소리 내어 하고 3번에 나누어 삼키는데 첫 번째 침속에는 氣가, 두 번째 침속에는 光이, 세 번째 침속에는 音이 녹아 있다는 생각을 하며 視線과 마음을 합쳐 下丹田으로 정성스럽게 내린다.

①-3 이제 눈꺼풀을 내리는데 눈꺼풀은 감았으되 눈은 뜬 狀態에서 계속해서 光을 받아들여 下丹田에 모으는 修練을 한다.

①-4 이러한 앉은姿勢 功法 修練은 처음 자리를 잡아서 몸을 左右 前後로 흔드는 것부터 正確하게 하는 것이 좋다. 몸을 그렇게 천천히 가볍게 흔들어 줌으로서 몸의 緊張을 풀어내고 가만히 앉아있는 동안 다리를 덜 저리게 뼈의 이곳저곳을 부드럽게 調整해주는 것이다. 下丹田을 계속 생각하면서 거기에 계속해서 氣가 모인다고 意念을 계속하다 보면 잘 되지는 않고 雜念이 많이 생길 수도 있게 된다. 卽, 修練이 잘되고 안 되는가는 결국 下丹田을 얼마나 잘 지키면서 意念을 正確히 하는가가 重要한 것이다.

그림 34 無心氣功 앉은 姿勢 修練法

② **호흡** : 자연호흡을 한다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 초보자는 5분~10분정도, 숙련자는 30분~1시간까지 조절해서 시술한다.

④ 의념법 : 상기의 의념법 참조.

⑤ 지도 시 주의사항 : 氣功병이 발생할 수 있으므로 항상 원칙을 중시하고, 같이 수련을 하면서 나타날 수 있는 부작용에 대비하여야 한다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 의수단전이 매우 중요하다. 주화나 입마의 위험이 있으므로 과욕을 금하고, 의수단전에 힘쓰며, 나타나는 현상과 잡념에 구애받지 말아야 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 상단전에서 하단전까지의 임독맥을 강화시키며, 심장을 강화시키기 때문에 수승화강의 작용이 강하며, 수화불균형에서 오는 제반 질환 즉, 心神症, 心痛, 心悸怔忡, 各種頭痛, 不眠, 手足痲木, 全身痲木, 神經損傷, 수족냉증 등 각종 신경정신질환과, 변비, 설사, 과민성대장증후군, 복통, 담음위완통, 식체, 곽란 등의 소화기계 질환, 갱년기장애, 만성피로, 음허화동, 하복냉통, 精力減退, 遺精, 夢精, 勃起不全, 虛勞 등의 질환과, 高血壓, 糖尿, 肥滿 등의 각종 생활습관성 질환 등에 효과 있다. 그러나 氣功병의 우려가 있어, 상기감, 번열감, 안면홍조, 번민 등의 주화나 환각, 환청, 정신이상 등의 입마에 주의하여야 한다.

4) 앉은 姿勢 수공

① 동작

①-1 이제까지 들어온 氣를 모두 下丹田에 모으고 입안에 생긴 침으로 소리 나게 양치질을 하고 3번에 나누어 삼켜서 下丹田까지 내리는데 삼키는 소리가 꼴꺽 하고 나도록 삼켜야 한다. 첫 번째 침에서는 氣를 두 번째 침에서는 光을 세 번째 침에서는 音을 실어서 천천히 내려서 下丹田에 내려져 있는 先天의 氣와 합친다.

①-2 下丹田에서 손을 떼 양 勞宮을 비벼 눈에 갔다 댄다. 勞宮에서 들어오는 氣運을 上黃田으로 받아들여 다시 印堂으로 보내어 督脈 任脈을 따라 下丹田에 내리고, 다시 한번 反復한다.

①-3 손바닥을 비벼 갈퀴 모양을 만들어 오른손이 왼쪽 옆머리에서부터 머리 뒤쪽으로 돌아 오른쪽 人迎脈을 쓸어내린다. 왼쪽 손도 같은 方法으로 실행한다.

①-4 손바닥 전체를 비벼 갈퀴 모양으로 얼굴에 갔다 대는데 새끼손가락끝이 印堂쪽을 맞추고 천천히 머리 위쪽으로 양맥을 훑어 올라가는데 두 번째 손가락이 玉枕穴에 到達할 때까지 끌고 간다. 玉枕穴에서 하나, 둘, 셋 하면서 邪氣를 털어 낸다. 양 손바닥을 비벼서 똑같은 方法으로 다시 한번 施行한다.

①-5 그 후 다시 양 손을 비벼서 下丹田에 내려놓고 천천히 내려져 있던 눈꺼풀을 들어올린다.

①-6 앞에 있는 발을 먼저 내딛고 反對쪽 손으로 땅을 짚어 中心이 흔들리지 않게 하여 나머지 발도 세워 양손으로 앞쪽 땅을 짚는다. 여기서 발이 저린 사람은 발 저린 것이 없어질 때까지 양발에 온 체중을 실어서 그대로 기다린다.

①-7 다시 천천히 무릎을 펴면서 허리를 굽혀 손으로 땅을 짚듯이 하고, 勞宮과 百會, 湧泉으로 地球 中心部에 있는 氣運을 끌어 下丹田에 모은다. 다시 손끝으로 地氣를 誘導하여 발의 中脈을 通過하여 발뒤꿈치(崑崙穴 部位)로 나와서 다리의 陽脈을 타고 위로 올라가도록 양 손으로 誘導한다.

①-8 이렇게 陽脈을 따라 氣運을 끌어올려 엉덩이 뒤쪽으로 해서 尾閭田으로 밀어 넣는다. 손을 바꾸어 양 엄지를 志室穴에 댄 狀態에서 허리를 뒤로 최대한 젖혀준다. 허리를 서서히 펴면서 손으로 氣를 誘導하여 帶脈을 타고 下丹田으로 밀어 넣는다. 下丹田에서 서서히 邪氣를 뽑아 양 다리의 陰脈을 타고 내려가 湧泉으로 邪氣를 뽑아 땅속에 푹 박힌다는 意念과 손의 動作(손을 털듯이 한다)을 竝行한다.

①-9 같은 方法으로 한 번 더 施行한다.

①-10 다시 한번 양 勞宮과 百會, 湧泉으로 地氣를 끌어서 下丹田에 收斂한다. 서서히 허리를 편다.

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 2~3분정도를 기본으로 한다.

④ 의념법 : 상기의 동작 참조.

⑤ 지도 시 주의사항 : 갑작스럽게 수공하지 않도록 주의시킨다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 정성들여 수공하여 수련한 기운이 하단전에 충실히 수렴되도록 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 수련한 효과를 최대한 얻을 수 있는 효과가 있다.

<<일반공법 누운姿勢>>

1) 누운姿勢 功法의 임상활용

① 동작

①-1 발뒤꿈치 기준으로 어깨 넓이만큼 발을 벌린 다음 뒤로 편안하게 눕는다. 누운 다음 발을 벌리는 것보다 미리 발을 보면서 벌린 다음 눕는 것이 좋다.

①-2 팔을 적당히 벌리는데 겨드랑이의 각도가 30도에서 45도 사이가 되는 게 좋고, 손바닥은 자연스럽게 펴서 바닥에 놓는다.

①-3 눈을 감는데, 이 때 잠이 들면 안된다. 이 자세에서 천지인 3문을 열고, 온몸에 혈들이 열리면서 외가가 몸 안으로 들어온다고 의념한다.

①-4 혀는 자연스럽게 입천장에 대고 눈은 눈꺼풀만 감고 눈동자

는 계속 뜨고 있는 상태가 되어야 한다.

①-5 수련 중에서 의수단전한다.

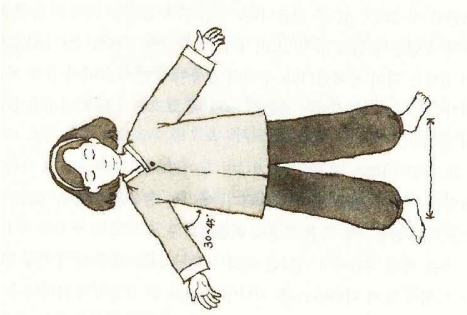

그림 35 누운자세 기본자세

② 호흡 : 자연호흡을 한다.

③ 시술 시간 및 횟수 : 기본적으로 30분 이상씩 한다.

④ 의념법 : 상기의 동작 참조.

⑤ 지도 시 주의사항 : 잠을 자지 않도록 주의시킨다. 누운자세에서 일어나는 현상에 대해서는 의수단전으로 자연스럽게 유도시킨다.

⑥ 피시술자 주의사항 : 수련 시간이 좀 지나면 등이나 허리가 뻐근하고 바닥에 박히는 듯한 느낌을 받을 수 있지만 계속 수련하면 저절로 해결되며, 여러 가지 기감이나 통증이 느껴질 때 참을 때까지 참아보고 참을 수 없으면 수공을 한다. 잡념이 잘 생김으로 하단전의 의념을 놓치지 말고, 잠이 들지 않도록 한다.

⑦ 효능 및 적응증 : 인체의 피부에 있는 모공을 다 열어 피로를 풀고 몸이 경직된 것을 풀어주는 효능이 있어 만성피로증후군, 피부질환 등에 효과가 있다.

4) 누운姿勢 수공

① 동작

①-1 지금까지 수련한 모든 기가 하단전에 고정된다고 의념을 한다.

①-2 숨을 들이마시면서 손과 발을 안쪽으로 최대한 모아 들인다.

①-3 다시 숨을 내쉬면서 손과 발을 바깥쪽으로 최대한 비튼다. 이때 호흡은 천천히 한다.

①-4 위와 같은 동작을 10번~15번 정도 반복한다.

①-5 천천히 눈을 뜨고 몸을 옆으로 틀어서 천천히 일어나 앉는다.

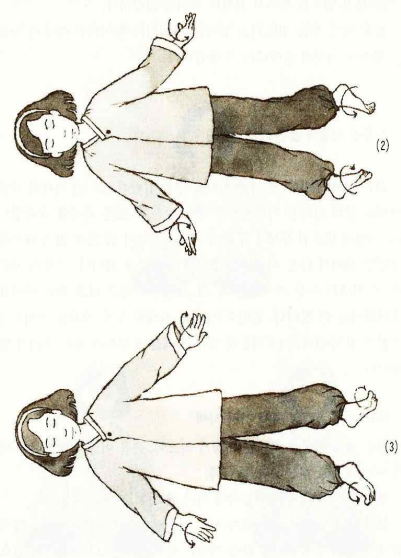

그림 36 누은자세 공법의 수공

② **호흡** : 손과 발을 안으로 모아서 들 때 들이마시고, 밖으로 비틀 때 내쉰다.

③ **시술 시간 및 횟수** : 1~2분정도를 기본으로 한다.

④ **의념법** : 상기의 동작 참조.

⑤ **지도 시 주의사항** : 갑작스럽게 수공하지 않도록 주의시키고 갑자기 일어나지 않도록 주의시킨다.

⑥ **피시술자 주의사항** : 자기 숨에 맞게 최대한 천천히 한다. 정성들여 수공하여 수련한 기운이 하단전에 충실히 수렴되도록 한다.

⑦ **효능 및 적응증** : 수련한 효과를 최대한 얻을 수 있는 효과가 있다. 손목과 발목의 호흡에 맞춰 움직여 줌으로써 손목발목에 생기는 각종 질환에 효과가 있다.

Ⅴ. 結論

이상에서 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 氣功療法의 임상적 방법론으로 공법지도의 3단계, 즉 진단(평가), 시술, 조절을 제시한다.
2. 無心氣功의 도인법은 총 21개 동작으로 구성되어 있으며, 일반공법은 선자세, 앉은자세, 누운자세로 구성되어 있고, 이중 선자세는 예비공4식, 본공법 4식으로 구성되어 있다.
3. 無心氣功은 동작별로 주로 사용하는 경근과 경락이 있어 그 효능에 맞게 활용할 수 있으며, 전체적으로 시행하게 되면 모든 경락과 경근을 사용하게 됨으로 한의학적 진단에 의거하여 疾患의 輕重, 피시술자의 建强상태, 年齡 등에 따라 시술, 처방이 가능하다.

Ⅵ. 參考文獻

1. 김경환, 윤종화, 氣功의 導引法과 十二正經의 相關性에 관한 考察, 대한의료氣功학회지 Vol.1.No.1, 1995
2. 김성진, 지선영,『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 醫療氣功學的 意義에 關한 考察, 대한의료氣功학회지 Vol.6.No.1, 2002
3. 김우호, 홍원식, 氣功學 發達에 관한 文獻的 考察, 대한의료기공학회지 Vol.1.No.1, 1995
4. 김태우, 윤종화, 氣功중 東醫寶鑑의 內景에 관한 硏究, 대한의료氣功학회지 Vol.1.No.1, 1995
5. 이재흥 외, 여러 문파의 관정법에 관한 소개, 대한의료기공학회지 Vol.7.No.2, 2004 , pp.171~175
6. 지정옥, 보약보다 氣功이다, 1995, 서울, 동녘, pp.210~213
7. 허은호, 김경환, 윤종화, 黃帝內經에 나타난 氣功에 대한 文獻的 考察, 대한의료氣功학회 Vol.4.No.1, 2000