

# 靈劍子·導引勢와 東醫寶鑑·五臟導引法에 關한 文獻的 考察

김대식\* · 윤종화\*

\* : 동국대학교 한의과대학

## I. 緒論

導引法은 調心, 調息, 調身 三項의 내용을 포괄하는 현대의 氣功의 의미에 상당한 것으로 唐代 王琦<sup>1)</sup>은 “筋骨을 搖動하여 養神調氣하는 것”이라 하여 肢體運動과 按摩를 통하여 氣血을 宣暢하고 筋肉을 부드럽게 하고, 뼈를 튼튼하게 하며, 병을 물리치고 몸을 건강하게 하여 延年益壽를 목표로 하는 氣功療法이라 할 수 있다.<sup>2)</sup>

導引法은 예방의학적인 측면이 강하며, 한의학에서 운동요법으로 그 효용성이 인정되고 있다<sup>3)</sup>.

이에 著者는 “醫當識五臟六腑”<sup>4)</sup>라고 한 것처럼 인체에 있어서 가장 중심이 되는 五臟과 연계가 되는 導引法에 대해서 研究, 考察하여 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

## II. 研究方法

- 1) 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p.69.
- 2) 金光湖 著 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994, p.16.

- 3) 崔喜哲·李起男 : 養生導引法과 現代運動療法の 比較 考察, 大韓氣功醫學會誌 第2卷 第1號, 1998, pp.57 ~ 90.
- 4) 許浚 編著 : 東醫寶鑑 內景篇, 서울, 대성문화사, 1981, p.326.

五臟과 연계된 導引法(이후 五臟 導引法이라고 간칭한다)을 연구함에 있어서 아래와 같은 방법으로 정리하였다.

1. 五臟導引法에 관하여 간략하게 고찰하였다.
2. 《靈劍子》의 著者和 概要에 관하여 고찰하였다.
3. 《靈劍子·導引勢》의 原文을 《中國氣功大成》<sup>5)</sup>에서 기재하고 고찰하였다.
4. 《東醫寶鑑》<sup>6)</sup>의 著者和 概要에 관하여 고찰하였다.
5. 《東醫寶鑑·五臟導引法》에 관하여 고찰하였다.

### Ⅲ. 本論

#### 1. 五臟導引法

導引法の 分類에는 여러 가지 方法이 있을 수 있지만, 크게는 3가지의 分類가 가능하다. 첫째는 延年益壽 系統의 導引法으로 이들의 目標은 健康한 身體와 生命의 延

長이라고 볼 수 있다. 둘째는 臟腑 및 經絡에 配屬되는 導引法으로 셋째는 各 病症에 따른 對症 導引法으로 各各의 病證에 대하여 導引法을 配屬시켜 놓거나, 身體 各部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 各 功法을 엮어 놓은 것이다. 이 중에서 五臟과 연계되는 導引法들을 考察해 보고자 한다.

許遜의 《靈劍子·導引勢》<sup>7)</sup>에는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것으로 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法の 最初가 된다.

《諸病源候論》의 五臟導引法은 肝病, 心病, 脾病, 肺病, 腎病의 養生導引法<sup>8)</sup>으로 이루어져 있는데, 《諸病源候論》은 隨煬帝時代에 巢元方등이 編纂한 것으로 이 著作은 氣功과 醫學을 體系의 繫密하게 結合시킨 最初의 書籍인데, 이 書籍에는 아주 많은 養生導引法들이 具體的으로 실려 있고,

5) 方春陽 主編 : 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p.214.

6) 許浚 編著 : 前掲書.

7) 敖勤 編 : 導引養生, 巴蜀, 巴蜀書社, 1995, pp.54 ~ 55.

8) 丁光迪 編著 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社, 1992, pp.199 ~ 201.

專門的으로 病源症候를 論하는 것으로 1700餘 가지의 症候를 記錄하였으나 特徵的으로 古代氣功을 引用하는 外에 其他의 治療處置를 論述하지 않았다는 것이다. 적지 않은 症候의 後面에 “其燙熨針石有正方 補養宣導 今附于後.”를 強調하였으며, 補養宣導는 冊에 ‘補養導引法’ 或은 ‘養生法’이라 稱하였다. 이 冊의 宣導法에는 수많은 內容들이 包含되어 있는데 姿勢를 놓고 말하더라도 偃臥, 側臥, 端坐, 跪坐, 踞坐, 蹲坐, 舒足坐 등이 있으며, 呼吸에 關하여서도 呼를 煉呼하는 動作이 있고, 吸을 練習하는 動作이 있으며, 어떤 內容은 呼吸數까지 規定하였다. 意念을 練習하는 데는 內視丹田, 存視五臟, 存念, 引氣 등이 있다. 動에도 伸展手臂, 屈伸足部, 前屈, 旋轉, 頭部活動 등의 動作으로 나누었다. 예컨대 《風偏枯候》篇 가운데에서 “등으로 氣를 느끼고 두 발과 손가락을 펴고 마음을 잠재운다. 그리고는 머리 위에서부터 氣를 이끌어 생각으로 열 발가락과 발바닥 중심에 이르게 한다. 21번 이끌 수 있게 되어 손바닥에 氣를 받은 듯 하면 그친다. 이것을 위로는 泥

丸으로 이끌고 아래로 湧泉에 이른다”는 것이다.”고 말한 것 등이다. 또한 隋나라 保健功法 以前의 保健功을 集大成 하였다고 할 수가 있다. 얼굴 문지르기, 머리 빗기, 눈 안마, 코 비비기, 귀 당기기, 이빨 마주치기, 침 삼키기, 마른 목욕 등으로서 五官의 疾病을 主로 治療하였다. 保健功法으로 內科疾病을 治療할 수 있는 경우도 있다고 하였다. 예컨대 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蠱毒 등은 이빨을 마주치고 침을 삼키는 것으로 治療할 수 있다고 한 것 등이다.

《壽世青編》에는 養心設, 養肝設, 養脾設, 養肺設, 養腎設<sup>9)</sup>의 다섯 부분으로 이루어져 있는데, 尤生洲가 自身の 스승 李中梓의 醫學遺著 《士材三書》를 補充하여 《壽世青編》을 編著해 冊뒤에 附加한 것으로, 上卷 《勿藥須知》中에 導引却病法, 十二段運動, 運氣法等의 煅煉方法을 收錄하였다. “導引却病法”은 바로 오늘날 행해지고 있는 氣功 治療法이다. 이 책에서 導引却病法의 基本的 作用 및 그를 應用하는 意義를 說明하고 있다. “...사람에게는 精, 氣, 神

9) 方春陽 主編 : 前掲書, pp.255 ~ 256.

이라는 세 가지 보물이 있는데, 살아가면서 感情과 慾心에 가려지게 되어 늙고 病들게 된다. ...呼吸, 吐納, 存思, 閉息, 按摩 등이 비록 큰 길은 아니지만 부지런히 오래 쌓으면 病을 쫓고 壽命을 늘일 수 있다. ...氣가 쌓이면 關門을 열 수 있게 되고 마침내 다시 살아나는 效果가 생기게 되는데, 오래 계속하면 任督脈이 서로 通하고 물과 불이 서로 건너게 된다...” 導引却病法에는 ‘內養功’, ‘動功’, ‘靜功’ 세 部分으로 되어 있다. 內養功은 다시 內養下手訣, 運氣法, 固精法과 定神法으로 나누어진다. 下手訣은 呼吸 고르기. 運氣法은 氣功 用語로서의 小周天 經路를 따라 意識으로 氣를 運行하는 功法인데, 病이 발생되어 있는 部位를 存思하는 工夫를 包含하고 있다. 固精法은 왼손, 오른손을 9번씩 바꾸어가면서 한 번 비비고 한 번 감싸준다. 動功에는 12段錦과 16段錦이 包含되어 있다. 靜功의 주요한 功法은 六字氣訣과 調息法이고 氣功의 小周天도 包含되어 있다.

《修真秘訣》에는 肺臟修養法, 心臟修養法, 肝臟修養法, 脾臟修養法, 腎臟修養法, 膽臟修養法<sup>10)</sup>의

다섯 部分으로 이루어져 있고, 《去病延壽六字法》에는 總訣, 吹腎氣, 呵心氣, 噓肝氣, 呬肺氣, 呼脾氣, 嘻三焦<sup>11)</sup>의 일곱 部分으로 되어 있다.

이후 이러한 五臟 및 經絡 關聯 導引法은 古來의 것들을 收錄하는 形態로 傳해지다가 朝鮮時代에 許浚이 編纂한 《東醫寶鑑》에 五臟 導引法이 나타난다. 이 五臟 導引法은 古來에 나타나는 各種 養生法을 綜合한 것으로 크게 修養法과 導引法으로 나누어지며 運氣, 方位, 五色, 呼吸, 調息, 導引法이 五臟에 分類되어 記錄되어 있다. 特이한 것은 膽腑 導引法이 追加되어 있다는 것이다.

## 2. 靈劍子·導引勢

六朝時代 晉代 許遜의 《靈劍子·導引勢》에서 처음으로 五臟과 연계되어지는 導引法을 볼 수 있다. 許遜은 《靈劍子》와 《靈劍子引導子午記》를 지었으며, 宋代에 《神功妙濟眞君》에 封해져서 許眞君 또는 許旌陽이라 불리었다.

10) 張偉英 主編：養性門，遼寧省，大連出版社，1991，pp.68 ~ 69.

11) 上揭書，pp.396 ~ 397.

許遜이 總整理해 놓은 여러 功法 들은 後代에 《聖濟總錄》，《普濟方》，《遵生八箋》等 有名한 道家書籍들에 引用되게 된다.<sup>12)13)</sup> 특히 《靈劍子·導引勢》는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것으로 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된다. 許遜은 《靈劍子》<sup>14)</sup>에서 導引에 關하여 “凡欲胎息服氣, 導引爲先, 開舒筋骨, 調理血脈, 引氣臻圓, 史氣存至極, 力后見焉. 摩拭手脚, 偃亞 球舉, 伸展拿擗, 任氣出旋. 諸疾退散, 是病能痊, 五臟六腑, 神氣通玄, 來往自熟, 道氣成焉. 或存至泥丸頂發, 或下至脚板涌泉, 久久修之, 后知自然. 魂魄聿盛, 精髓充堅, 行此法者, 皆作神仙. 五臟有勢, 逐時補元, 春夏秋冬, 以意通宣. 老子學道, 亦乃如然, 豈悟衆聖, 造次流傳. 子書之內, 盡著佳篇, 今引諸勢, 一十六端.

12) 酒井忠夫 外, 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990, pp.312 ~ 313.  
 13) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.9.  
 14) 李遠國 編著 : 氣功精華集, 四川省, 巴蜀書社出版, 1988, p.181.

”<sup>15)16)</sup>이라 하였다.

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

그의 導引法은 세 가지 類型으로 나눌 수 있다.

① 腹氣를 鍛鍊하기 위한 豫備功 ; 뒷날 外功과 保健功으로 나누어져 行해지게 되는 것들이다. 주로 얼굴, 머리, 오관, 팔다리, 몸통의 각 부위를 스스로 按摩 및 導引하는 功法들이다.

② 五臟을 補하는 導引法 ; 뒷날 16段錦導引法이 만들어지는 발관

15) 方春陽 主編 : 前揭書, p.214.

16) “무릇 胎息服氣를 하고자하면, 導引이 于先되어야 하는데, 筋骨을 열어 느슨하게 하고, 血脈을 調理하여, 引氣臻圓 (氣를 당겨 圓에 이르면)하면, 氣를 至極히 保存하게 되고, 그 後에 힘이 보이게 된다. 手脚을 문지르고 닦으며, 偃亞球舉, 손을 伸展시키면서 拿擗하고, 任氣를 내어 旋會한다. 諸疾이 退散하여, 病이 能히 治愈되고, 五臟六腑에 神氣가 通함이 玄妙하다. 스스로 來往하며 무르익고, 道의 氣運이 成熟된다. 或, 泥丸頂에서 發하여 存在하거나, 或, 아래로 脚板涌泉까지 이르면, 오래도록 修練하면, 自然히 알게 된다. 魂魄이 充盛하여지고, 精髓은 充堅하여져, 이 修練法을 行한자는 모두 神仙이 된다. 五臟마다 勢가 있고, 季節에 따라 原氣를 補하며 春夏秋冬, 以意通宣. 老子가 道를 工夫한 것도 이런 까닭이니, 어찌 무릇 聖인들이 이를 깨달아, 만들어 此後에 傳하나 冊으로는 傳하지 않으니, 지금에 와서 그 品勢를 引用하는 것이 16가지가 있다.”

이 된 것들인데, 春-肝, 夏-心, 秋-肺, 冬-腎, 네번의 환절기-脾를 補하는 功法으로서 앉아서 하는 式과 서서 하는 式이 있다. 주로 팔다리와 몸통을 運動하고 두드리는 方法이다. 이로써 治療하는 病이 30여 가지에 이른다고 하였다.

③ 導引訣 ; 모두 8 姿勢인데, 뒷날의 8段錦과 比較해 보면 서로 몇 가지씩 들어가고 빠진 것이 있다. 《靈劍子引導子午記》의 끝 부분에 記錄되어 있다. 許遜이 총정리해 놓은 각 種類의 功法들은 뒤에 《聖濟總錄》, 《普濟方》, 《遵生八箋》 등 유명한 氣功 著述에서 흔히 引用되기에 이른다. 氣功學 發展에 크고 깊은 影響을 주었다는 것을 알 수 있다.

### 1) 補肝臟三勢, 春用之<sup>17)</sup>

① 一勢 : 以兩手掩口, 取熱汗及津液摩面, 上下三五十遍, 食後爲之, 令人華潤. 又以兩手摩拭使極熱, 令人光澤不皺. 行之三年, 色如少女, 兼明目, 散諸痼疾從肝臟中出肩臂然, 人元和補肝臟, 入下元, 行導引之法, 皆閉氣爲之, 先使血脈通流,

從遍身中出, 百病皆痊. 慎勿開口舒氣爲之. 用力之際, 勿以以邪氣所入于臟腑中.

양손으로 입을 막고 열기가 손바닥에 닿아 축축하게 한 다음 얼굴에 대고 상하로 세면을 하듯이 마찰하기를 30 - 50회 행한다. 식후에 시행하면 얼굴이 윤택해진다. 또 양손을 비벼서 열이 極할 때 얼굴을 마찰하면 사람이 광택이 나며 주름이 생기지 않는다. 이렇게 3년을 시행하면 안색은 소녀와 같고, 눈이 맑아지면서 모든 고질병들이 肝으로부터 肩臂쪽으로 나와서 흩어지게 하고 元和之氣가 下元에 들게 하여 肝臟을 補하는 효과가 있다. 導引法을 행할 때는 모두 閉氣한다. 우선 血脈이 통하여 흐르게 되면 몸 속을 두루두루 흐르게 되어서 모든 병이 낫게 된다. 입을 벌려서 기운이 퍼지게 하지 말아라. 힘을 쓸 때에는 邪氣가 臟腑속으로 들어오게 하지 말아야 한다.

② 二勢 : 平身正坐, 兩手相叉, 爭力爲之. 治肝中風. 掩項後, 使面仰視之, 使項與手爭之. 去熱毒, 肩

17) 方春陽 主編 : 前掲書, p.214.

疼痛，目視不明，積聚風氣不散，元和心氣，焚之令出散，調沖和之氣，補肝，下氣海，添內珠.

몸을 가지런히 하고 正坐하여 양손을 깍지끼고 잡아당기듯이 힘을 주게 되면 肝의 中風을 치료할 수 있다. 목덜미를 뒤에서 가리듯이 하고 얼굴은 들어 위를 보는데 양손과 목덜미의 힘을 잡아당기듯이 시행한다. 그러면 熱毒, 肩痛, 目視不明하는 증상이 치료된다. 積聚와 風氣가 元和之氣와 心氣를 不散하게 하는 것을 불태워서 發散하게 하여, 沖和之氣를 조절하며, 肝을 補하고 氣海로 내려가 內丹을 더 한다.

③ 三勢 : 以兩手相重按胛, 拔去左右極力. 去腰間風毒之氣及胸膈, 補肝兼能明目.

양손으로 胃脘部를 누른 후 좌우로 힘을 다해 뽑아 빼는 것과 같이 한다. 腰間의 風毒이 胸膈에까지 이른 것을 치료하고, 肝을 補하고 눈을 맑게 한다.

### 2) 補脾臟一勢, 季春用之18)

四勢 : 左右射雕, 去脇及胸膈結聚風氣, 脾臟諸疾, 來去用力爲之. 閉口, 使內氣趨散之.

좌우를 바꾸어가며 射雕하는 자세를 취한다. 脇肋과 胸膈의 結聚된 風氣를 없애주고 脾臟의 모든 질환들을 치료한다. 입을 막고 內氣가 빠르게 흩어지게 한다.

### 3) 補心臟三勢, 夏用之19)

① 五勢 : 大坐斜身, 用力偏敵, 如排山勢. 極力去腰脊風冷, 宣通五臟六腑, 散脚氣, 左右同. 補心益智.

양다리를 쭉 펴고 앉아서 몸을 옆으로 기울이기를 마치 산을 미는 것과 같이 한다. 힘을 다해 시행하면 腰脊의 風冷을 없애고, 五臟六腑를 宣通시키고 脚氣를 消散시키는데, 좌우로 시행한다. 心을 補하고 더 지혜로워지게 한다.

② 六勢 : 以一手按胛, 一手向上極力托石. 去兩脇間風毒. 治心臟, 通和血脈, 左右同. 閉氣爲之, 十二

18) 上揭書, p.214.

19) 上揭書, p.214.

月俱依此. 第一勢後便行此法.

한 손으로는 胃腕部를 누르고 다른 한 손으로는 위를 향해서 돌을 밀어 올리듯이 한다. 그러면 양 脇間의 風毒을 없앤다. 心臟을 다스리고, 血脈을 원활히 소통시킨다. 좌우로 시행하고 閉氣하여 준다. 12개월 모두 이 방법을 응용하며, 제1세를 끝낸 후에 이 방법을 행한다.

③ 七勢 : 常以兩手合掌, 向前築, 去臂腕痛. 心臟風勞, 宣散關節, 左右同. 皆須依春法.

양손을 합장하고 전방으로 내밀면 臂腕痛과 心臟의 風勞를 제거하고 관절을 잘 풀어준다. 좌우로 같이 한다. 모두 마땅히 春法을 따른다

#### 4) 補脾臟一勢, 季夏用之<sup>20)</sup>

八勢 : 端身正坐, 舒手指, 直上反拘, 三舉前屈. 去腰脊脚膝痺風, 散膀胱氣. 前後同. 至六月十四日已後用之.

20) 上揭書, p.214.

몸을 단정히 하고 正坐하여 손을 펴고 곧게 들어 올려 손바닥이 위로 향하도록 서로 맞잡고 몸을 앞으로 굽히기를 세 번 한다. 腰脊, 다리, 무릎의 痺風을 제거하고, 膀胱의 氣를 宣散시켜준다. 앞뒤로 같이 해준다. 6월 14일 이후에 시행한다.

#### 5) 補肺臟三勢, 秋用之<sup>21)</sup>

① 九勢 : 以兩手抱頭項, 宛轉回旋俯仰, 去脇胸肩背間風氣, 肺藏諸疾, 宣通項脈, 左右同, 依正月法.

양손으로 頭項部를 감싸안고, 몸을 앞으로 굽히며 몸을 비틀어 위를 본다. 胸脇과 肩背간의 風氣를 없애주고 肺臟의 모든 질환을 제거한다. 목 뒤쪽의 血脈을 宣通시켜 준다. 좌우 같이 해주는 데. 정월의 도인법을 따른다.

② 十勢 : 以兩手相叉頭上過去, 左右伸曳之十遍. 去關節中風, 治肺藏諸疾.

양손을 깍지 껴서 머리 위에 두

21) 上揭書, pp.214~215.



고 몸을 좌우로 신축운동을 10번 시행한다. 관절의 증풍을 제거하고 肺臟의 모든 질환을 다스린다.

③ 十一勢 : 以兩手拳脚脛十餘遍. 此是開胸膈, 去脇中氣, 治肺藏諸疾, 并依正月閉氣爲之. 仍叩齒三十六通應之.

양손을 주먹 쥐고 정강이 아래로 내리기를 십여 번 한다. 이것은 胸膈과 어깨를 열어 짓혀서 脇中の 邪氣를 제거하고, 肺臟의 모든 질환을 다스린다. 더불어 정월의 閉氣하는 법을 따른다. 또한 叩齒를 36번 하는 것도 응용해 볼 수 있다.

6) 補脾臟一勢, 季秋用之<sup>22)</sup>

十二勢 : 九月十二日以後用補脾, 以兩手相叉于頭上, 與手爭力, 左右同. 治脾臟四肢, 去脇下積滯, 風氣膈氣, 使人能食. 閉氣爲之.

9월12일 이후에 脾臟을 補하는데 사용하는데, 양손을 서로 교차하여 머리 위에 깎지 끼고 손을

22) 上揭書, p.215.

서로 잡아당긴다. 좌우 같이 시행한다. 脾臟과 四肢를 다스린다. 脇下의 積滯된 風氣와 膈氣를 제거하고 사람으로 하여금 능히 식사를 할 수 있게 한다. 閉氣한다.

7) 補腎臟三歲, 冬用之<sup>23)</sup>

① 十三勢 : 以兩手相叉, 一脚踏之. 去腰脚拘急, 腎氣諸疾, 冷痺, 脚手風毒氣, 膝中冷痛之疾.

양손을 깎지껴서 한쪽 발로 그것을 밟는 것처럼 민다. 腰脚의 拘急과 腎臟의 질환, 冷痺, 팔다리의 風毒, 膝中冷痛의 증상을 다스린다.

② 十四勢 : 大坐, 伸手指, 緩拘脚指, 治脚痺諸風注氣, 腎臟諸毒氣, 遠行脚痛不安. 并可常力, 最爲妙.

양다리를 펴고 앉아서 손가락으로 발가락을 살포시 잡아당긴다. 모든 風氣에 의해 생기는 脚痺, 腎臟의 毒氣, 멀리 걸어서 다리가 아프고 편안하지 않은 것을 다스린다. 더불어 항상 시행하게 되면,

23) 上揭書, p.215.

신묘함을 얻을 수 있다.

③ 十五勢 : 以一手托膝反折, 一手抱頭, 前後左右爲之. 去骨節間風, 宣通血脈, 膀胱腎氣 腎臟諸疾.

한 손으로는 무릎을 밀어 펴게 하고 다른 한 손은 머리를 감싸는데 전후, 좌우 시행한다. 骨節간의 風氣를 제거하고, 血脈과 膀胱과 腎臟의 氣를 宣通시켜 腎臟의 모든 질환을 다스린다.

### 8) 補脾臟一勢, 季冬用之<sup>24)</sup>

十六勢 : 以兩手聳上, 極力三遍, 去脾臟諸疾不安, 依春法用之.

양손을 위로 올리기를 힘을 다해 3번 실행하면, 脾臟의 모든 질환과 편안하지 않음을 다스린다. 봄의 도인법을 따른다.

## 3. 東醫寶鑑·五臟導引法

東醫寶鑑은 조선 중기 太醫 許浚이 지은 의서이다. 許浚의 본관은 陽川, 자는 淸源이고 호는 龜岩이

다. 선조 때 內醫가 되어 왕실의 진료에 공을 세웠다. 1610년(광해군 2년) 16년의 연구 끝에 완성한 《東醫寶鑑》은 조선 한방의학의 발전에 큰 영향을 미쳤을 뿐만 아니라, 18세기에는 일본과 淸나라에서도 간행될 만큼 높이 평가되었으며 지금도 여러 나라에서 번역 출판되고 있다. 저서에 《벽역신방(辟疫神方)》, 《신찬벽은방(新纂辟瘟方)》, 《언해구급방(諺解救急方)》, 《언해두창집요(諺解痘瘡集要)》, 《언해태산집요(諺解胎產集要)》, 《맥결집성(脈訣集成)》, 《찬도방론맥결집성(纂圖方論脈訣集成)》 등이 있다.

《東醫寶鑑》의 편찬 목적은 임진왜란으로 전국토의 대부분이 황폐하여 병자가 쉽게 치료를 받을 수 없는데다가 의서마저 부족하였고, 의원과 의서는 있으나 새로운 학설이 없을 뿐만 아니라 일부 의원들이 처방의 뜻을 제대로 해석하지 못해 약을 잘못 쓰는 경우가 많았으므로, 선조는 허준 등에게 새로운 의서의 편찬을 명하였다. 이에 허준은 의원으로서 본분을 다하기 위하여 이 책을 편찬하게 되었다.

24) 上揭書, p.215.

《東醫寶鑑》은 선조29년(1596) 선조가 太醫 許浚에게 완비된 우리나라 의서를 撰集할 것을 명하여, 허준은 이 왕명을 받들어 儒醫 정찬, 太醫 양예수, 김응탁, 이명원, 정례남 등과 함께 편찬국을 설치한 후 撰集을 시작하여 상당한 진척을 보았으나, 丁酉再亂(1597년)으로 여러 醫家들이 사망으로 흩어졌기에 편찬 작업이 한때 중단되었다. 亂이 끝난 다음 선조가 다시 許浚에게 內藏方書 500여권을 내어주어 자료로 하도록 하며 단독으로 편찬을 명하자, 許浚은 이에 10여 년에 걸쳐 집필하여 광해군 2년(1610) 8월 6일에 25권 25책으로 완성하였다. 그리고 저술을 완료한지 3년 후인 1613년 12월에 내의원에서 完刊하였고, 그 이듬해 4월에 오대산과 태백산 사고 등에 내사된다.

《東醫寶鑑》은 목록이 上·下卷(제1책~제2책), 內景篇이 권1~권4(제3책~제6책), 外形篇이 권1~권4(제7책~제10책), 雜病篇이 권1~권11(제11책~제21책), 湯液篇이 권1~권3(제22책~제24책), 鍼灸篇이 권1(제25책)로 되어 있다. 즉 內景, 外形, 雜病, 湯液, 鍼灸의

5대 綱目으로 나눈 후, 각 綱을 項으로 例記하였으며 각 項을 다시 目으로 나누고 각 項目의 다음에는 그 項에 해당하는 病論과 方論을 빠짐없이 採錄하였고, 또 그 出典을 밝혀 각 病症에 관한 고금의 治方을 일목요연하게 알 수 있게 하였고, 곳에 따라서는 俗方이나 자신의 경험방을 적기도 하였다.

《東醫寶鑑》에는 중국의 후한, 남북조시대로부터 수, 당, 송, 원, 명에 이르기까지의 83종에 달하는 중요한 方書들이 거의 인용되었으며, 특히 우리나라의 方書로는 세종 때의 《醫方類聚》와 《鄉藥集成方》, 그리고 선조 때에 양예수 등이 편저한 《醫林撮要》 등이 채용되어 있는데 따라서 모두 86종의 方書를 사용한 것이다. 그리고 이러한 方書의 사용 이외에 가장 중요한 것은 당시 내의원에 소속된 의원들의 경험도 참고되었다는 사실이다.

《東醫寶鑑》은 다음과 같은 몇 가지 의의를 가지고 있다.

첫째, 과거로부터 내려온 당시 의학의 일부 비현실적인 이론 부분을 배격하고 실용성을 중요시하여 과학적 입장에서 당시 의학의

모든 지식을 정리하였다.

둘째, 우리 국토에서 나오는 鄉藥의 중요성을 인식하고 그 이용과 보급을 강조하였으며, 이를 위해 향약 중 637개의 이름을 한글로 표기하여 쉽게 이용토록 함으로써 조선의학을 부흥시켰다.

셋째, 86여종이 넘는 많은 국내의 의서를 참고하여 편찬하였으므로 내용이 풍부하여 시간적 여유가 없는 臨床醫에게 매우 유용하게 활용될 수 있다.

넷째, 당시 조선의학의 수준을 중국과 일본에 과시하였다.

다섯째, 조선의학을 하나의 독립된 의학이라는 의미에서 이 책의 이름을 《東醫寶鑑》이라 명명(命名)하였다. 그는 중국 의학을 北醫와 南醫로 나누고 조선 의학을 東醫라 하였는데, 이는 조선에서도 독자적으로 의학을 연구·발전시켜 왔으며 조선 의학이 중국과 대등한 전통과 수준을 지니고 있음을 주체적으로 내포하고 있는 書名인 것이다.

《東醫寶鑑》의 내용 중 導引法에 관한 내용은 內景篇의 按摩導引條, 精門의 治遺精法, 五臟門의 導引法, 外形篇의 面門 眼病調養

條, 耳門 耳收養法條, 鼻門의 鼻調養法, 牙齒門 修養固齒法, 腰門 導引法, 足門의 脚氣按摩法, 前陰門, 內傷門, 雜病篇 邪崇門 導引法이 記載되어 있다. 그중 五臟과 膽腑의 導引法은 麗仙活人心法에서 유래된 것이다. 麗仙活人心法은 明太祖의 16째 왕자인 朱權이 著述하였는데, 學問도 깊고 醫藥과 氣功에도 정통하여 氣功養生에 대한 많은 연구를 하여 《神隱書》와 《活人心法》을 저술하였다. 《活人心法》에서 마음을 중요시하여 “疾病을 治療하고 싶으면 먼저 그 마음을 다스리라”<sup>25)</sup>고 말하였다. 氣功養生法인 胎息法, 導引法, 却病延壽六字訣, 四季節 養生歌 등이 실려 있다.

### 1) 肝臟導引法<sup>26)</sup>

可正坐以兩手相重按胷下 徐緩身左右 各三五度 又可正坐 兩手拽相又 翻覆向胸 三五度 此能去肝家積聚風邪毒氣

正坐하여 양손으로 胃脘部를 힘

25) 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1991, p.464.

26) 許浚 編著 : 前揭書, p.339.

주어 누르고 천천히 몸을 左右로 각각 3~5회 느슨하게 하고, 다시 正坐하고 양손으로 각지를 끼고 손등이 가슴을 향하도록 뒤집어서 서로 잡아당기기를 3~5회 반복하면, 肝에 생긴 積聚와 風邪와 毒氣를 除去할 수 있다.

### 2) 心臟導引法<sup>27)</sup>

可正坐以兩手作拳用力 左右互相築 各六度 又可正坐以一手按腕上一手向下拓空如重石 又以兩手相叉以脚踏手中 各五六度 能去心胸間 風邪諸疾 閉氣爲之良久 閉目 三燕津 三叩齒而已

正坐하여 두 주먹을 쥐고 힘을 써서 왼쪽과 오른쪽을 각각 6회씩 친다. 다시 正坐하여 한 손으로 다른 손목을 누르고 눌린 손은 아래를 향하여 무거운 돌을 드는 것 같이 한다. 다음 양손을 각지 끼고 발로 손바닥을 각각 5~6회 밟으면 능히 心胸間의 風邪와 諸疾이 없어진다. 그런 후에 한동안 숨을 쉬지 않고 참으면서 눈을 감고 침을 3회 삼킨 다음 叩齒를 3회하고

27) 上揭書, p.347.

그친다.

### 3) 脾臟導引法<sup>28)</sup>

可大坐 伸一脚 屈一脚 以兩手向後 反掣 各三五度 亦可跪坐以兩手拒地 回顧用力虎視 各三五度 能去脾臟積聚風邪 喜食

양다리를 쭉 펴고 앉은 뒤 한쪽 다리는 펴고 한쪽 다리는 구부리고 양쪽 손을 뒤로 가져갔다가 끌어당기기를 3~5회 한다. 꿇어앉아서 양손으로 땅을 짚고 힘을 주며 목을 돌려서 호랑이 시선으로 3~5회 사방을 돌아보면, 능히 脾臟의 積聚, 風邪를 除去하고 음식을 잘 먹게 된다.

### 4) 肺臟導引法<sup>29)</sup>

可正坐以兩手據地 縮身曲脊向上五舉 去肺家風邪積聚勞 亦可反拳搥脊上左右 各三五度 此法去胸臆間 風毒 閉氣爲之良久 閉目 燕液 三叩齒爲止

28) 上揭書, p.354.

29) 上揭書, p.362.

正坐하여 양손으로 땅을 짚고, 앞으로 몸을 웅크려 脊椎를 구부렸다가 위로 향하여 들기를 5회 하면 肺에 들어왔던 風邪와 痞로가 없어진다. 또한 뒤로 돌려서 주먹을 쥐고 등뼈의 좌우를 각 3~5회 두드리면 가슴 사이에 있던 風毒이 없어진다. 그 다음 숨을 멈추고 눈을 감고 한참 있다가 침을 삼키고 3번 叩齒하고 그만둔다.

### 5) 腎臟導引法<sup>30)</sup>

可正坐以兩手上從耳左右 引脇三五度 亦可以手着胸拋射 左右同緩身 三五度 亦可以 足前後踰左右各十數度 能去腰腎膀胱間風邪積聚

正坐하여 양손을 위로 들었다가 좌우 귀를 지나 脇部로 끌어내리기를 3~5회 한 다음 손을 가슴에 붙였다가 활시위를 당기듯이 좌우로 벌리고 몸을 이완하기를 3~5회 한다. 그 다음 발을 앞뒤로 좌우로 교차해서 움직이는 것을 각각 10회 정도 하면 능히 腰部와 腎, 膀胱사이에 있던 風邪와 積聚가 없어진다.

30) 上揭書, pp.370~371.

### 6) 膽腑導引法<sup>31)</sup>

可平坐合兩脚掌仰頭以兩手挽脚腕起搖動爲之三五度亦可大坐以兩手拓地舉身努腰脊三五度能去膽家風毒邪氣

平坐하여 발바닥을 맞대고 머리를 위로 쳐들고 두 손으로 발목을 끌어 당겨 3~5회씩 구부렸다 폈다 한다. 다음 양다리를 쪽 펴고 앉아서 양손으로 땅을 짚고 몸을 든 다음 허리와 등에 힘을 주는 동작을 3~5회 하면 膽腑에 있던 풍독과 사기가 없어진다.

## IV. 考察

### 1. 五臟導引法

導引法중에서 五臟과 연계되는 導引法들을 考察해 보면 다음과 같다.

節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된 晉代 許遜의 《靈劍子·導引勢》가 있다. 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎

31) 上揭書, pp.375~376.

의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것이고, 隨나라 巢元方 등이 編纂한 《諸病源候論》의 五臟導引法이 있고, 尤生洲가 編著한 《壽世青編》에는 養心設, 養肝設, 養脾設, 養肺設, 養腎設의 다섯 부분이 있고, 《修真秘訣》에는 肺臟修養法, 心臟修養法, 肝臟修養法, 脾臟修養法, 腎臟修養法, 膽臟修養法의 여섯 부분으로 이루어져 있고, 《去病延壽六字法》에는 總訣, 吹腎氣, 呵心氣, 噓肝氣, 呬肺氣, 呼脾氣, 嘻三焦의 일곱 부분으로 되어있다.

朝鮮時代に 許浚이 編纂한 《東醫寶鑑》에 五臟導引法이 나타난다. 특이한 것은 膽腑導引法이 追加되어 있다는 것이다.

## 2. 靈劍子·導引勢

六朝時代 晉代 許遜의 《靈劍子·導引勢》에서 처음으로 五臟과 연계되어지는 導引法을 볼 수있다. 모든 자세는 閉氣 즉 숨을 참는 것을 기본으로 한다.

### 1) 補肝臟三勢, 春用之

① 一勢 : 얼굴 쪽의 導引法을 통하여 얼굴의 피부 개선과 시력 증진과 간의 邪氣들을 어깨 쪽으로 흩어지게 하고 肝臟을 補하는 효과가 있다.

② 二勢 : 목과 어깨 쪽의 導引法을 통하여 一勢를 통해서 어깨 쪽으로 모인 邪氣, 熱毒, 肩痛, 目視不明, 積聚, 風氣를 제거하고 肝을 補한다.

③ 三勢 : 위완부와 좌우 흉협부의 압박하는 導引法을 통하여 風毒을 제거하고, 肝을 補하고 눈을 맑게 한다.

### 2) 補脾臟一勢, 季春用之

四勢 : 좌우 활 쏘는 자세의 導引法을 통하여 風氣와 脾臟의 모든 질환을 제거한다.

### 3) 補心臟三勢, 夏用之

① 五勢 : 몸을 옆으로 기울이는 導引法을 통해서 風冷을 없애고, 脚氣를 消散시키고, 心을 補하고 지혜롭게 한다.

② 六勢 : 胃脘部를 압박하고 팔을 위를 올리는 導引法을 통하여 風毒을 없애고, 心臟을 다스리고, 血脈을 원활히 소통시킨다.

③ 七勢 : 합장한 손을 내미는 導引法을 통하여 臂腕痛과 心臟의 風勞를 제거하고 關節을 풀어준다.

#### 4) 補脾臟一勢, 季夏用之

八勢 : 正坐하여 손을 들어올린 채로 몸을 앞, 뒤로 굽히는 導引法을 통하여 腰脊, 다리, 무릎의 痺風을 제거하고, 膀胱의 氣運을 宣散시켜준다.

#### 5) 補肺臟三勢, 秋用之

① 九勢 : 몸을 앞으로 굽히며 비틀어 위를 보는 導引法을 통하여 風氣와 肺臟의 모든 질환을 제거한다.

② 十勢 : 옆구리 쪽의 導引法을 통하여 關節의 중풍과 肺臟의 모든 질환을 다스린다.

③ 十一勢 : 주먹을 다리 아래로

내리는 導引法을 통하여 脇中の 邪氣와 肺臟의 모든 질환을 다스린다.

#### 6) 補脾臟一勢, 季秋用之

十二勢 : 머리 위에 각지 긴 손을 서로 잡아당기는 導引法을 통하여 脾臟과 四肢를 다스리고, 脇下의 風氣와 膈氣를 제거하고, 식사를 할 수 있게 한다. 脾臟을 補한다.

#### 7) 補腎臟三歲, 冬用之

① 十三勢 : 양손으로 잡은 발을 쪽 피는 導引法을 통하여 腰脚의 拘急과 腎臟의 질환, 冷痺, 팔다리의 風毒, 膝中冷痛의 증상을 다스린다.

② 十四勢 : 발가락을 잡아당겨서 다리를 쪽 피는 導引法을 통하여 風氣에 의한 脚痺, 腎臟의 毒氣, 멀리 걸어서 다리가 불편한 것을 다스린다.

③ 十五勢 : 한 손으로는 무릎을 밀어 펴게 하고 다른 한 손은 머



리를 감싸는 導引法을 통하여 骨節간의 風氣를 제거하고, 血脈과 膀胱과 腎臟의 氣를 宣通시켜 腎臟의 모든 질환을 다스린다.

### 8) 補脾臟一勢, 季冬用之

十六勢 : 양손을 위로 들어 올리는 導引法을 통하여 脾臟의 모든 질환을 다스린다.

## 3. 東醫寶鑑五臟導引法

《東醫寶鑑》은 조선 중기 太醫 許浚이 지은 의서로 다음과 같은 몇 가지 의의를 가지고 있다.

첫째, 당시 의학의 일부 비현실적인 이론 부분을 배격하고 실용성을 중요시하여 과학적 입장에서 당시 의학의 모든 지식을 정리하였다.

둘째, 우리 국토에서 나오는 鄉藥의 중요성을 인식하고 그 이용과 보급을 강조하였다.

셋째, 86여종이 넘는 많은 국내 외 의서를 참고하여 내용이 풍부하다.

넷째, 당시 조선의학을 중국과 일본에 과시하였다.

다섯째, 조선의학을 하나의 독립된 의학이라는 의미에서 이 책의 이름을 《東醫寶鑑》이라 명명(命名)하였다. 조선 의학이 중국과 대등한 전통과 수준을 지니고 있음을 주체적으로 내포하고 있는 書名인 것이다.

《東醫寶鑑》의 내용 중 五臟과 膽腑의 導引法은 麗仙活人心法에서 유래된 것이다.

### 1) 肝臟導引法

胃腕部를 힘주어 누르는 導引法과 양손으로 각지끼고 손등이 가슴을 향하도록 뒤집어서 서로 잡아당기는 導引法을 통하여 肝에 생긴 積聚와 風邪와 毒氣를 除去할 수 있다.

### 2) 心臟導引法

주먹으로 왼쪽과 오른쪽을 치고, 한 손으로 다른 손목을 눌러서 무거운 돌을 드는 것 같이 하고, 양손으로 각지 끼고 발로 손바닥을 밟는 導引法을 통하여 心胸間的 風邪와 諸疾이 없어진다.

### 3) 脾臟導引法

양다리를 쭉 펴고 앉은 뒤 한쪽 다리는 펴고 한쪽 다리는 구부리고 양쪽 손을 뒤로 가져갔다 끝어당기고, 꿰어앉아서 양손으로 땅을 짚고 힘을 주며 목을 돌려서 호랑이 시선으로 사방을 돌아보는 導引法을 통해서 脾臟의 積聚, 風邪를 除去하고 음식을 잘 먹게 된다.

### 4) 肺臟導引法

正坐하여 양손으로 땅을 짚고, 앞으로 몸을 웅크려 脊椎를 구부렸다가 위로 향하여 드는 導引法을 통하여 肺의 風邪와 皮로를 제거한다. 또한 뒤로 돌려서 주먹을 쥐고 등뼈의 좌우를 두드리는 導引法으로 가슴의 風毒을 제거한다.

### 5) 腎臟導引法

양손을 위로 들었다가 귀를 지나 脇部로 끌어내리고, 손을 가슴에 붙였다가 활시위를 당기듯이 좌우로 벌리고 몸을 이완하고, 발을 앞

뒤로 좌우로 교차해서 움직이는 導引法을 통하여 腰部와 腎, 膀胱의 風邪와 積聚가 없어진다.

### 6) 膽腑導引法

발바닥을 맞대고 머리를 위로 쳐 들고 두 손으로 발목을 끌어 당겨 구부렸다 폈다 한다. 다음 양다리를 쭉 펴고 앉아서 양손으로 땅을 짚고 몸을 든 다음 허리와 등에 힘을 주는 導引法을 통하여 膽腑에 있던 風毒과 邪氣가 없어진다.

## V. 結論

氣功의 여러 가지 導引法 중에서 五臟과 연계된 導引法에 대하여 연구해 보고, 그 중 최초의 五臟導引法인 《靈劍子·導引勢》와 《東醫寶鑑·五臟導引法》에 대하여 연구해 본바 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 導引法중에서 五臟과 연계되는 導引法들에는 《靈劍子·導引勢》, 《諸病源候論》의 五臟導引法, 《壽世靑編》의 養心設, 養肝設, 養脾

設, 養肺設, 養腎設의 다섯 부분, 《修真秘訣》의 肺臟修養法, 心臟修養法, 肝臟修養法, 脾臟修養法, 腎臟修養法, 膽臟修養法의 여섯 부분, 《去病延壽六字法》의 總訣, 吹腎氣, 呵心氣, 嘘肝氣, 呬肺氣, 呼脾氣, 嘻三焦의 일곱 부분, 《東醫寶鑑》의 五臟과 膽腑의 導引法 등이 있다.

2. 靈劍子·導引勢는 閉氣를 기본으로 하고 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 四勢 收錄한 것으로 이를 통하여 治療하는 病이 30여 가지에 이른다. 節氣에 따른 導引法 및 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된다.

3. 東醫寶鑑의 導引法은 古來에 나타나는 各種 養生法을 綜合한 것으로 크게 修養法과 導引法으로 나누어지며 運氣, 方位, 五色, 呼吸, 調息, 導引法이 分類되어 記錄되어 있다. 그중 五臟과 膽腑의 導引法은 臞仙活人心法에서 유래된 것으로 모두 앉아서 하는 동작이다. 주로 各 臟腑의 積聚와 風邪와 毒氣,

諸疾, 疲勞, 風毒, 邪氣를 除去한다고 설명하고 있다.

《靈劍子·導引勢》와 《東醫寶鑑·五臟導引法》은 대표적인 五臟導引法으로 이에 대한 지속적인 연구를 통하여 정확한 자세를 재현해 볼 필요가 있다고 보여진다. 또한 그 이외의 五臟導引法과의 연계되는 부분을 점층적으로 분석해서 疾病의 豫防 및 治療에 폭 넓게 임상적으로 응용될 수 있기를 바란다.

## VI. 參考文獻

1. 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981.
2. 金光湖 著 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994.
3. 崔喜哲·李起男 : 養生導引法과 現代運動療法的 比較 考察, 大韓氣功醫學會誌 第2卷 第1號, 1998.
4. 許浚 編著 : 東醫寶鑑 內景篇, 서울, 대성문화사, 1981.
5. 方春陽 主編 : 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989.
6. 赦勤 編 : 導引 양생, 巴蜀, 巴蜀書社, 1995.
7. 丁光迪 編著 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社,

1992.

8. 張偉英 主編：養性門，遼寧省，大連出版社，1991.
9. 酒井忠夫 外，崔俊植 譯：道教란 무엇인가，서울，民族社，1990.
10. 高鶴亨 主編：中國醫用氣功學，北京，人民衛生出版社，1989.
11. 李遠國 編著：氣功精華集，四川省，巴蜀書社出版，1988.
12. 方春陽 主編：中國養生大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1991.