

# 馬王堆 『導引圖』 중 醫療導引法에 대한 考察

이화진<sup>1,2</sup>, 박희준<sup>1,2</sup>, 채윤병<sup>1,2</sup>, 인창식<sup>2</sup>, 백유상<sup>3</sup>, 박무원<sup>2,4</sup>, 이혜정<sup>1,2</sup>

경희대학교 한의과대학<sup>1</sup>경락경혈학교실, <sup>3</sup>원전학교실, <sup>2</sup>경희대학교 침구경락과학연구소, <sup>4</sup>경희대학교 동서의학대학원

## A Study on Medicine Qigong in Mawangdui 『DaoYinTu』

Hwa-Jin Lee<sup>1,2</sup>, Hi-Joon Park<sup>1,2</sup>, Younbyoung chae<sup>1</sup>, You-Sang Baik<sup>3</sup>, Chang-Shik Yin<sup>2</sup>,  
Mu-Won Park<sup>4</sup>, Hyejung Lee<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Meridian and Acupuncture, <sup>3</sup>Dept. of Korean Medicine Classic, College of Korean Medicine, Kyung Hee University

<sup>2</sup>Acupuncture and Meridian Science Research Center(AMSRC), Kyung Hee University

<sup>4</sup>Graduate School of East-West Medical Science, Kyung Hee University

### Abstract

**Objectives** : Medical qigong, originated from *Mawangdui Daoyintu* (馬王堆 導引圖), mainly consists of meditation, physical movements, and breathing exercises. It has been widely used to cure a variety of diseases as a regimen in Oriental medicine. This study was aimed to analyze the characteristics of medical qigong movements in the *Mawangdui Daoyintu* and to observe a link between each medical qigong movement and meridian system.

**Methods** : We extracted fourteen medical qigong movements from forty-four figures in *Mawangdui Daoyintu*. We compared the 14 medical qigong movements of the *Mawangdui Daoyintu* with other types' movements of medical qigong methods. We also analyzed each movement of medical qigong in *Mawangdui Daoyintu* with a perspective of meridian system.

**Results** : We found that there were common features between the medical qigong movements of the *Mawangdui Daoyintu* and other types' movements of medical qigong methods, including *Yukjagyevol* (六字訣), *Paldangum* (八段錦), *Yukgengyeng* (易筋經) and so on. From the comparison of each movement and meridian qi flow, we also found several movements related with Liver meridian and one movement related with several meridians.

**Conclusions** : Our findings would be beneficial to understand the movements of medical qigong in the *Mawangdui Daoyintu* from the perspective of meridian system. This would be useful to develop a new medical qigong movements applying the meridian qi system for health and healing.

**Key words** : qigong, meridian, Mawangdui Daoyintu

## I. 서 론

도인법이 질병을 예방하고 건강을 유지하

기 위한 목적으로 사용된 것은 역사적으로 매우 오래 되었다. 醫藥이 아닌 문헌 중에서 가장 최초의 도인 관련 기록은 기원전 380년경에 저작된 『行氣玉佩銘』이란 책이 있는데 여기서 행기(行氣)가 바로 도인 또는 기공을 말하는 것이다<sup>1)</sup>.

도인법은 調心, 調息, 調身을 포괄하는 현

· 교신저자: 이혜정, 서울동대문구회기동1번지경희대학교 침구경락과학연구소. Tel.02-961-0371, Fax.02-959-9435, E-mail: [acufind@khu.ac.kr](mailto:acufind@khu.ac.kr)

· 이 논문은 2008년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국과학재단의 지원을 받아 수행된 연구임(R11-2005-014)

· 투고 : 2009/02/28 심사 : 2009/03/17 채택 : 2009/03/25

대의 기공의 의미에 상당한 것으로, “筋骨을 요동하여 養神氣血하는 것”<sup>2)</sup> 이라는 王冰의 말처럼 지체운동과 안마를 통하여 기혈을 宣暢하고 근육을 부드럽게 하고, 뼈를 튼튼하게 하며, 병을 물리치고 몸을 건강하게 하여 연년익수를 목표로 하는 기공요법이라고 할 수 있다<sup>3)</sup>. 『莊子·刻意』에서는 “吹呴呼吸, 吐故納新, 熊經, 鳥伸, 爲壽而已矣. 此道引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”라는 언급이 있다. 『淮南子·精神訓』에도 熊經, 鳥伸, 鼻浴, 猿躩, 鴟視, 熊顧 등의 6종류의 명칭이 나온다. 『漢書·藝文志』에 『黃帝雜子步(導)引』12권, 『黃帝岐伯按摩』10권 등이 기재되어 있다<sup>1)</sup>.

도인의 의미에 대해서는 『莊子·刻意』 李頤<sup>1)</sup>의 주에 의하면 도인은 곧 “導氣令和” “引體令柔”라고 설명하고 있다. 넓은 뜻의 도인은 토납법과 행기의 두 가지를 결합한 운동을 말한다<sup>4)</sup>. 도인은 도인, 안교, 행기의 세 가지 기공요법 가운데 가장 많이 기록된 것이며 『素問-異法方宜論』에는 “中央者 其地平以濕 天地所以生萬物也衆. 其民食雜而不勞. 其病多痿厥寒熱 其治宜導引按蹻 故導引按蹻者 亦從中央出也.”<sup>5)</sup>라 하여 도인안교의 목적이 濕과 운동부족을 예방, 치료함이라 하였다. 그 치료범위에 있어서 처음에는 관절의 병에 그쳤으나 內, 外, 科, 急, 慢性的의 10여 가지 병에 주로 활용되었다. 순수한 질병 치료의 목적으로 의료기공이 시행된 것도 이미 장가산 한묘에서 출토된 『引書』와 長沙에서 출토된 馬王堆帛書의 『導引圖』 중에 나타나 있다. 마왕퇴 백서는 1973년에 호남성 장사시에서 출토되었으며 연대는 기원

전 168년(後漢文帝前元12年)으로 알려져 있다.<sup>6)</sup> 馬王堆에서 출토된 문헌은 『黃帝內經』 이전의 의학 문화를 개괄한 것이며, 그 중 『導引圖』는 백서 乙本에 포함되어 있으며 현존하는 가장 오래된 도인에 대한 그림이다. 특정 질환을 치료하기 위한 목적으로 고대에 사용된 이러한 의료기공의 원형을 연구하기 위하여, 본 논문에서는 우선 그림의 형태를 가지고 있는 『導引圖』를 중심으로 동작을 살펴보고자 한다.

현재까지 馬王堆帛書 『導引圖』에 관한 연구들을 살펴보면 중국에서는 1973년 발굴 이후 초기에 中醫研究院醫史文獻研究室에서 ‘馬王堆三號漢墓帛書導引圖的初步研究’<sup>1)</sup>를 발표하였고 이후 沈壽가 ‘西漢帛書『導引圖』解析’<sup>7)</sup>를 발표하여 전면적인 해석이 이루어졌다. 이후 談清霖의<sup>8)</sup> ‘馬王堆三號漢墓帛書導引圖的探討.’ 등에 의하여 부분적인 복원이 이루어졌으며 최근들어 周世榮의 ‘馬王堆導引術.’<sup>9)</sup> 등이 간행되었다. 구체적인 치료에 응용한 논문으로는 裘玲珍의 ‘對馬王堆導引書中引腰痛動作的剖析’<sup>10)</sup> 등이 있다. 국내에서는 김대식 등의 ‘馬王堆 出土 『導引圖』에 관한 研究’<sup>11)</sup>가 대표적이다.

이상의 연구에 이어서 『導引圖』가 가지고 있는 의학기공의 특성을 주 대상으로 하여 중국에서 전승되어온 기본적인 도인 동작들과 의학서적에서 나타난 관련 도인 동작을 비교해 보는 것이 본 논문의 목적이다. 여기에는 주로 장부 경락과 관련된 기의 흐름을 바탕으로 기존의 공법들에 근거하여 『導引圖』의 의료도인법을 해석하였다. 향후 연구 과제로서 그림에 대한 재현을 바탕으로 『引

書』 등 고대 기공법에 대한 연구를 진행함으로써 현대 의료에 적합한 공법을 개발해 나가는데 방향이 있다.

## II. 研究方法

『引書』, 『諸病源候論』, 『雲笈七籤』, 『養性延命錄』 등의 서적에 기록된 도인법 설명을 대조하였다. 이들 서적들은 비교적 고대에서 지어진 책들로서 고대도인법의 원형에 가까운 내용을 담고 있다. 또한 대표적인 공법으로 五禽戲, 八段錦, 六字訣, 易筋經, 太極拳 등을 참고하였는데 이들 역시 전승되어 온 과정에서 비교적 손쉽게 익힐 수 있는 동작들을 포함하고 있으므로 가장 기본적인 도인법의 살펴볼 수 있기 때문이다.

### 1. 比較對象 書籍

#### 1) 『引書』

1983-1984년에 호북성 강릉현 장가산에서 출토된 漢簡으로 되어 있는 책으로 『脈書』와 『引書』가 포함되어 있다<sup>6)</sup>. 『脈書』는 63매, 『引書』는 113매로 구성되어 있으며<sup>12)</sup>, 만들어진 연대는 기원전 186년(西漢呂後2年)으로 마왕퇴의서(文帝前元12年-기원전 168년)보다 십여 년 앞서있다<sup>13,14)</sup>. 총 41개의 도인술식 해설이 있으며, 그 중 37개는 완전하며 그 외 4개의 죽간은 훼손되어 분명하지 않다. 또한 24개가 추가로 열거되어 있는데 그 중 6개는 해설과 동일하고 16개는 다르다. 질병 치료 부분 중에 또 5개의 術式이 있어서 전부 57개의 導引術式이 기재되어

있다<sup>14)</sup>.

『引書』 도인에 관한 많은 설명을 담고 있는데 구성을 보면 양생의 기본 원리를 설명한 부분, 도인에 대한 부분, 마지막 기에 대한 설명 부분으로 되어 있다. 도인 부분의 내용은 호흡과 신체운동, 안마법이 나온다. 기공 동작에 대한 설명과 목적, 시행 횟수를 말해주고 있는 것이 특징이다.

#### 2) 『諸病源候論』

巢元方이 610년에 편찬한 의서로서 『諸病源候總論』, 『巢氏病源』이라고도 한다. 病因과 證候學을 논술한 책으로서 총 1720條의 증후를 열거하고, 각종 질병의 병인, 병리, 증후 등을 서술하였다. 여러 증상의 끝에는 導引法을 붙인 것이 많으며, 方藥은 기재하지 않았다. 후대 『外臺秘要』, 『太平聖惠方』 등 의서의 병인, 병리 분석의 대부분이 이 책에 의거하였다<sup>15)</sup>. 도인법은 주로 『養生方 導引法』이라는 책을 인용하였는데 156개의 증후에 도인법이 기재되어 있다<sup>16)</sup>.

#### 3) 『雲笈七籤』

송대에 발간된 도교문화를 집대성한 책으로 약 170만 자에 이른다. 송대의 張君房이 명을 받들어 『道藏』을 수찬하고 『大宋天宮寶藏』 4,565권을 편찬했는데, 나중에 그 가운데서 가장 뛰어난 부분만을 뽑아 편찬한 것이 바로 『雲笈七籤』 122권이다. 도교에서는 책상자를 '雲笈'이라고 부르고, 『道藏』은 三洞四輔로 나뉘는데, 이것을 총칭하여 '칠첩'이라고 부른다. 『雲笈七籤』은 도교경전만

을 수록하고 도교에 속하지 않는 저작은 모두 삭제해 버렸다. 이 책을 도교경전의 원문을 節錄하거나 全錄하여 논설을 가하지 않은 채 분류·집록했다. 이미 유실되어 전해지지 않는 많은 도교경전의 내용들이 수록되어 있어, 중국 도교를 연구하는 데 중요한 자료가 된다<sup>17)</sup>.

#### 4) 『養性延命錄』

중국 양나라 陶弘景이 편찬한 의서. 편찬 연도는 미상이며 전 2권으로 분량은 많지 않다. 내용은 도가의 관점으로 양생의 각종 금기 사항과 服氣, 療病, 導引, 按摩 등의 내용을 기술하였다. 현재 『道藏經』본에 들어 있다. 陶弘景(456~536)은 중국 남북조 시대의 의약학자이며 道家이다. 대표적으로 『本草經集注』를 지었으며 導引 분야에서는 『養性延命錄』, 『養生經』 등을 편찬하였다.

## 2. 比較對象 功法

### 1) 五禽戲

五禽戲는 고대의 동공이며, 華陀(141-203)에 의하여 창출되었다. 흐르는 물은 썩지 않는다는 생각으로 熊經鳥神의 근본으로 호랑이, 사슴, 곰, 원숭이, 새 또는 학의 동작을 흉내 낸 것이다. 현존하는 최고의 五禽戲는 남북조시대의 도홍경이 편찬한 『養性延命錄』 가운데 있는 내용이다<sup>4)</sup>. 熊戲는 근골을 안정시키고 養血시키며, 鹿戲는 독맥의 창통을 돕고 기개를 웅장하게 하며, 猿戲는 다리의 경쾌함을 키우고 鳥戲는 尾閭의 기를 머

리까지 끌어올리며 폐의 기능을 강화한다고 하였다. 현재는 여러 가지 유형을 나뉘어져 있다<sup>18)</sup>. 원숭이의 동작은 신기를 견고하게 하고 사슴 동작은 위기를 증강시키며, 호랑이 동작은 폐기를 확장시키고, 곰 동작은 간기를 이완시키며, 새 동작은 심장과 온몸의 기능을 강화시킨다<sup>4)</sup>.

### 2) 八段錦

최초의 八段錦은 북송의 이견지에 수록되었고 남송시대 曾慥가 편찬한 『道樞』라는 책 속에 八段錦의 要訣에 대한 설명이 나온다<sup>4)</sup>. 八段錦은 이미 800년의 역사를 가진 체조로서 송대의 嶽飛가 만든 것이라고 전해진다<sup>19)</sup>. 명청대에 이르러 크게 발달하여 여러 유파로 갈라졌다. 현재 八段錦은 남파와 북파로 갈라져 있는데 남파는 입식이나 기마식, 좌식 등이 있으며 비교적 동작이 간단하고, 북파는 기마식이 많고 복잡하고 어렵다고 한다. 또 文, 武로 나누기도 하는데 文八段錦은 좌식이 많고 정신의 집중과 호흡을 강조하며, 武八段錦은 입식과 기마식을 중심으로 몸의 움직임에 감당한다.

### 3) 六字訣

양기공의 가장 대표적인 것으로 당나라 손사막의 『千金要方』, 도홍경의 『養性延命錄』에서 나타난다. 토납법의 한 종류인 육자결은 육기가결이라고도 한다. 嘘, 呵, 呼, 呬, 吹, 噓가 각각 간, 심, 비, 폐, 신, 삼초의 순서로 배속되어 있다. 특히 육자결은 목화토금수의 오행과 춘하추동의 4계, 오장과 5음

을 배합한 것으로 5장에 삼초를 더하여 사계절, 내장, 경락에 대응한 6개의 문자를 발성하여,<sup>20)</sup> 내부 장기의 변화에 따른 호흡법을 써서 질병을 예방하고 정서를 순화시키는 방법으로 사용되고 있다<sup>21)</sup>. 嘘(xu)는 간경에 熱이 모인 것을 없애고, 呵(ke)는 심장의 열기를 없애고, 呼(hu)는 비장의 탁기를 없애고, 呬(si)는 폐장의 積氣를 없애고, 吹(chui)는 신장의 허열을 없애고, 嘻(xi)는 膽과 三焦의 客氣를 없앤다고 한다<sup>18)</sup>.

#### 4) 易筋經

전설에 의하면 易筋經은 달마대사가 소림사의 승려들에게 전해준 것이라고 한다. 易筋經이라 이름으로 볼 때 근골을 변화시켜서 건강하게 하는 목적을 가지고 있다는 것을 알 수 있다. 즉 강근장골하는 것으로 근골을 바꾼다는 의미를 가지고 있다. 易筋經의 특징은 동작과 호흡이 밀접하게 배합되어 있고 정지해서 힘을 내는 단련법이다<sup>4)</sup>.

#### 5) 太極拳

태극권은 권법과 도인이 결합되어 있는 건신술로서 태극의 원리, 특히 음양의 조화를 응용하여 동정이 조화되어 상반신과 하반신이 같이 움직이는 것이 특징적이며, 명청시기에 이미 널리 유행하였다. 태극권은 물이 흐르듯 유연하고 율동적이며 신중한 동작을 이용한다. 공격·방어 권법으로서의 太極拳은 쿵후와 비슷하며 무술로 여겨진다.

### Ⅲ. 分析結果 및 考察

## 1. 고대 도인법 개괄

『莊子·刻意』李頤의 주에 의하면 도인은 “導氣令和” “引體令柔”라고 하였다<sup>1)</sup>. 醫藥이 아닌 문헌 중에서 가장 최초의 도인 기록은 기원전 380년 이후에 저작된 『行氣玉佩銘』이란 책이 있다. 여기서 행기가 바로 도인, 또는 기공을 말하는 것이다<sup>1)</sup>. 『莊子·刻意』에서는 “吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經, 鳥伸, 爲壽而已矣. 此道引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”라는 언급이 있다. 『淮南子·精神訓』에도 熊經, 鳥伸, 鳧浴, 蟻(猿)躩, 鴟視, 熊顧 등의 6종류의 명칭이 나온다<sup>1)</sup>. 『漢書·藝文志』에 『黃帝雜子步(導)引』12권, 『黃帝岐伯按摩』10권 등이 기재되어 있다<sup>1)</sup>.

황제내경의 도인 관련 내용을 살펴보면, 『素問·異法方宜論』에서 “中央者... 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹻, 故導引按蹻者, 亦從中央出也.”라 하였고, 『素問·血氣形志』에서는 “形苦志樂, 病生於筋, 治之以熨引.”라 하였다. 또한 『靈樞·病傳』에서는 “黃帝曰, 餘受九鍼於夫子, 而私覽於諸方, 或有導引行氣 喬摩灸熨刺焫飲藥之一者, 可獨守耶, 將盡行之乎.”라고 언급하였고, 『靈樞·官能』에서는 “緩節柔筋而心和調者, 可使導引行氣.”라고 하여 전문 직능이 이미 있었음을 알 수 있다.

## 2. 마왕퇴 『導引圖』 개괄

마왕퇴백서는 1973년에 호남성 長沙市에서 출토되었으며 연대는 기원전 168년(後漢文帝前元12年)으로 알려져 있다<sup>6)</sup>. 백서 중 을본에 포함되어 있다. 현존하는 가장 오래

된 보건 운동 그림으로<sup>4)</sup>, 총 44개의 그림으로 되어 있다. 문자를 볼 수 있는 그림은 총 25개이다<sup>9)</sup>. 크게 2개로 분류할 수 있는데 동물을 모사한 것, 질병을 치료하는 것이며 일부 두 가지를 겸한 것도 있다<sup>22)</sup>.

### 1) 번호 표기법

沈壽는 초기 연구에서 가장 윗줄부터 횡으로 오른쪽에서 왼쪽으로 번호를 붙였고<sup>7)</sup>, 최근에 간행된 周世榮의 『馬王堆導引術』에서도 동일한 방법으로 번호를 붙였다<sup>9)</sup>. 李德驥, 魏大鴻 등과 談清霖은 아직 완전히 복원되기 이전 형태의 도인도에 따라 번호를 다르게 매기고 있어서 규칙성이 없다.<sup>24-26)</sup> 또한 최근 연구 결과 중 王震, 邱丕相, 李志明은 ‘從導引圖與養生功法的流變’에서 우측에서 세로로 4개씩 위에서 아래로 번호를

달았다<sup>27)</sup>. 呂利平, 郭成傑 등은 전체를 안팎으로 2개의 원으로 나누고 대각선을 설정하여 규칙성을 가지고 있다고 주장하였으며<sup>28)</sup> 가장 밖의 원을 계절의 24절기에 배정하기도 하였다. 본 논문에서는 동작 그림의 번호를 가장 위의 단에서부터 시작하여 아랫단까지 횡으로 오른쪽에서 왼쪽으로 순서를 붙인 沈壽와 周世榮의 방법을 따르기로 한다.

### 2) 의료기공의 범위

치료기공에는 보통 引字가 붙어있다. 引이란 몸을 당기고 늘여서 부드럽게 하거나 근골을 흔들고 손발의 관절을 움직이는 동작을 말한다<sup>4)</sup>. 1975년 문물지에 처음 소개된 중의연구원의사문헌연구실의 보고를 보면 煩, 龔, 膝痛, 肱積, 懣厥, 口, 戾中, 溫病, 痛明



그림 1. 마왕퇴 백서 도인도(복원도)와 의료기공의 구분<sup>23)</sup>

등 9개에 대하여 질병을 치료하는 도인으로 분류하였다<sup>1)</sup>. 『導引圖』에는 글자가 병기되어 있는 그림이 총 25개이고 나머지는 제목이 없다. 沈壽는 1980년 발표에서 제목 없는 19개 그림에 이름을 붙였는데<sup>7)</sup> 글자를 복원한 것이 아니라 동작을 보고 자의적으로 정한 것이다. 그 중 引字를 붙인 것은 1-引腰痛, 3-引腎病, 14-引背痛, 26-引頭風, 43-引胃病 등 5개이다. 沈壽가 제목을 붙인 그림 중 引字가 없으면서 신체부위와 관련이 있는 것은 2-捶背, 3-引腎病, 10-振肩, 12-踢腳, 16-擺臂 등이 있다. 참고로 沈壽는 ‘西漢帛書『導引圖』結合『陰陽十一脈灸經』綜探’에서 導引圖를 四段功이라 하여 세로로 정하여 번호를 매기고 12경락과 연결하였다. 그러나 이러한 연결은 정확한 근거가 부족하고 도식적으로 배치한 것에 불과하다. 周世榮은 의료기공에 대한 것은 13, 15, 18, 20, 22, 23, 24, 28, 29, 36, 37, 39의 총 12개라고 하였다<sup>9)</sup>. 그러나 6-折陰, 35-沐猴謹引熱中 등도 의료기공으로 볼 수 있다. 折陰의 경우에는 『引書』에 折陰, 引陽, 引陰 등의 명칭이 보이며 沐猴謹引熱中の 경우는 치료를 의미하는 引字가 포함되어 있다. 또한 그러므로 총 14개가 된다.

呂利平, 周毅 등은 時令病, 內臟病, 軀幹病, 五官病 등 4가지로 의료기공을 분류하고 있다<sup>29)</sup>. 時令病에는 引溫病, 沐猴謹引熱(熱)中, 內臟病에는 懣厥, 煩, 腹中, 引肱積, 引頰, 軀幹病에는 坐引八維, 引脛(痺)痛, 引膝痛, 引項, 五官病에는 痛明, 引龔 등이 속한다고 하였다(Table 1).

Table 1. 도인도 동작 명칭

번호	명칭	번호	명칭
1 <sup>㉞</sup>	引腰痛[沈壽]	23 <sup>*</sup>	引膝(膝)痛
2	捶背[沈壽]	24 <sup>*</sup>	肱責(積)
3 <sup>㉞</sup>	引腎病[沈壽]	25	鶴口
4	挽弓[沈壽]	26 <sup>㉞</sup>	引頭風[沈壽]
5	振手[沈壽]	27	蠶(龍)登
6 <sup>+</sup>	折陰	28 <sup>*</sup>	懣(俛)厥
7	鼻浴[沈壽]	29 <sup>*</sup>	引項
8	螻狼	30	以杖通陰陽
9	蟾食[沈壽]	31	鶴北(背)
10	振肩[沈壽]	32	信(伸)
11	燕飛[沈壽]	33	雁息[沈壽]
12	踢腳[沈壽]	34	仰諄
13 <sup>*</sup>	痛明	35 <sup>+</sup>	沐猴謹引熱(熱)中
14 <sup>㉞</sup>	引背痛[沈壽]	36 <sup>*</sup>	引溫病
15 <sup>*</sup>	引頰(癰)	37 <sup>*</sup>	坐引八維
16	擺臂[沈壽]	38	龍息[沈壽]
17	以杖通經脈[沈壽]	39 <sup>*</sup>	引月界(痺)痛
18 <sup>*</sup>	覆(腹)中	40	爰土虜(諄)
19	胎息[沈壽]	41	熊經
20 <sup>*</sup>	引龔	42	口恨
21	猿戲[沈壽]	43 <sup>㉞</sup>	引胃痛[沈壽]
22 <sup>*</sup>	引頰	44	鶴

\* 周世榮이 분류한 의료기공(12개), +추가해 볼 수 있는 것(2개), ㉞沈壽에 의해 추가된 것(5개)  
회색은 의료도인 기공에 포함된 동작을 의미한다.

### 3) 호흡법 분류

호흡은 도인법을 실행하는 과정에서 매우 중요한 기를 운행시키는데 매우 중요한 요소이다. 『老子』에 이미 “吹” “呬(嘘)” 등의 내용이 있으며<sup>1)</sup>, 『莊子·刻意』에서도 “吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經, 鳥伸, 爲壽而已矣. 此道引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”라는 언급이 있다. 마왕퇴백서에 포함되어 있는 『卻穀食氣』도 바로 기를 호흡하는 방법을 설명한 것이며, 장가산한묘의 『引書』에 나오는 호흡법은 3가지로 吹(吹), 呬(呬), 虜(呼)의 세 가지가 주로 사용되었다.

周世榮은 『導引圖』의 그림을 閉息狀, 作吐氣狀, 作呼呬狀 등으로 분류하였는데<sup>9)</sup>, 閉息

狀은 10, 15-引頰(癩), 23-引膝(膝)痛, 28-漣(俛)厥, 36-引溫病, 39-引腓(痺)痛, 42-□恨, 44-鶴 등이며, 作吐氣狀은 2(似作嘻), 3(似作咽), 13-痛明(似作呵), 14(似作呼), 26(似作噓) 등이며, 作呼叫狀은 34-仰諄, 35-沐猴謹引熱中, 40-猿土瘡(諄) 등이라고 하였다. 王震, 邱丕相, 李志明 등은 3, 15-引頰, 34-仰諄, 35-沐猴謹引熱中, 38-龍息, 19-胎息, 33-雁息 등이 호흡법과 관련이 있는 것으로 보았으며<sup>24)</sup>, 38-龍息, 33-雁息 등은呵와 유사하다고 주장하였다. 雷震은 『導引圖』와 『引書』의 내용을 비교한 후에 閉息態, 吐氣態, 作呼叫狀이 있다고 하였다<sup>31)</sup>. 閉息態은 『導引書』중 15-引頰, 44-鶴, 23-引膝痛, 39-引痺痛, 42-□恨 등과 『引書』중 引痿, 引腸辟, 病瘳풍(疒+豐), 項痛不可以顧 등이며, 吐氣態는 『導引書』중 26(噓), 14(呼), 13-痛明(呵), 2(嘻), 3(咽) 등과 『引書』의 여러 토식법이 해당한다고 보았다. 作呼叫狀은 『導引書』중 34-仰諄, 35-沐猴謹引熱(熱)中, 40-猿土瘡(諄) 등이라 하였다.

#### 4) 기타 功法과의 관계

王震, 邱丕相, 李志明 등은 『導引圖』 동작과 八段錦과의 관련성을 주장하였고, 호흡에 관해서는 六字訣을 비교하여 설명하였다<sup>24)</sup>. 도인도 그림 33, 38의 그림이 新編『健身氣功·六字訣』의呵와 비슷하다고 하였다.呵는 심장과 상응하는 것으로 보았다.咽에 대한 분석도 같이 하였다. 王震 등은 또한 역근경과 비슷한 동작으로 12-踢腳, 4-挽弓, 6-折陰, 8-螳螂, 30-以杖通陰陽, 42-□恨, 10-振肩 등을 꼽았다<sup>24)</sup>. 또한 漣厥 그림이

역근경 공법의 ‘掉尾勢’와 비슷하여 입맥, 독맥의 기기를 운행해 준다고 하였다. 안마법에 대해서는 2-捶背, 24-引祛積, 37-坐引八維, 39-引痺痛 등을 꼽았다. 특히 引祛積은 협륵 부위의 담경, 비경을 자극하여 흥민, 양협산통 등을 치료할 수 있다고 하였다. 周世榮은 마왕퇴 『導引圖』와 『諸病源候論』중의 導引術式을 비교 정리하였으며<sup>32)</sup> 王松 등은 ‘漢代導引文化研究’에서 漢代 여러 공법들과의 관계를 설명하였다<sup>33)</sup>

### 3. 醫療氣功 동작 분석

의료기공에 속하는 그림에 대하여 제목의 자해와 문헌적 근거, 자세에 대한 묘사, 동작 설명 및 기타 문헌자료와의 비교의 순서로 기술하였다.

#### 1. 折陰[6]

##### 1) 명칭에 대한 해석



折은 원래 “꺾이다”는 의미인데 복부가 陰에 해당하므로 『引書』에 의하면 折陰이 허리를 굽혀서 복부에 힘을 모으는 것으로 되어 있다. ‘마왕퇴 출토 『

導引圖』에 관한 연구’에서는 첫째로 背는 陽이고 腹은 陰의 의미로 보아서 折陰은 腹을 구부린다는 의미로 생각할 수 있다고 하였으며, 둘째로 陰이 陰脈에 병이 든 것으로 危重한 병세를 말한다고 보고 있다. 또한 “折은 停止, 毀棄의 의미가 있는데 이것은 자세를 멈추게 한다는 의미로 折陰은 陰脈



의 病候를 치료한다는 도인방법이라고 볼 수 있다. 도인도 상에는 보식도인법으로 陰病 초기 혹은 陽脈之病과 合病일 때에만 이 도인법을 시행한 듯 보인다”고 기술하고 있다<sup>11)</sup>.

## 2) 문헌비교

『引書』에서는 “折陰者, 前一足, 錯手, 俛而反鉤之.”라고 하여<sup>35)</sup> 『導引圖』의 그림과는 달리 허리를 숙이는 동작으로 이루어져 있으며 한발을 앞으로 내밀어 손을 사용하는 부분은 유사하다. 또한 『引書』에서 引陰과 引陽에 대하여 “引陰者, 反錯擣手而俛, 極之. 引陽者, 前錯手而仰, 極之.”라 하였는데<sup>35)</sup> 이것은 그림[6]의 내용과 차이가 있다.

## 3) 동작해석

한 손만 머리 높이 위로 들고 있으며 손바닥이 측상면을 향하고 있다. 발은 앞으로 조금 디디면서 벌리고 있으며 허리는 펴고 있다. 몸의 방향은 우측을 보면서 고개를 손과 반대 방향인 좌측으로 돌리고 있다. 10번 그림과 유사하나 10번의 그림은 고개를 돌리지 않고 있으며 팔을 곧게 머리 위로 올리고 있는 것이 특징이다. 보식도인으로 구분되어 앞으로 발을 뺀어 진행하는 동작으로 나타난다. 王震, 邱丕相, 李志明 등은 역근경과 유사하다고 보았다<sup>27)</sup>.

호흡에 의한 상하굴신운동으로 일반적인 기공수련에서 보여지는 형태와 유사하며 좌우로 손을 번갈아 가면서 반복하는 형태로 구성되어진 것으로 보인다. 기공수련 방법 중 그림과 유사한 형태의 동작들은 팔을 앞으로 바로 뺀어 올린 것이 아니라 손으로 몸 앞쪽의 간경을 따라 끌어올려서 마지막

에 손을 호흡과 맞춰 펴게 된다. 그림의 동작이 만약 좌우의 손을 번갈아 가면서 복부 앞에서 끌어올리는 동작이라면 육자결에서 嘘를 할 때 양 손의 손등을 마주 대고 옆구리의 肝經을 지나서 양손을 올려 나가는 부분과 유사하다<sup>34)</sup>.

문헌적인 해석과는 다르게 실제 그림의 동작과 같은 포즈를 취했을 경우 腹을 구부려 折陰하는 것이 아니라 허리를 곧게 편 상태에서는 역복식 호흡을 통해 자연스럽게 복부(陰部)가 당겨지므로 복부의 압력으로 인한 자극이 주어질 수 있다. 호흡에 대한 구분은 되어있지 않으나 동작을 실현해 보았을 때 역복식 호흡이 자연스럽게 이루어지게 된다. 오른쪽 팔을 들고 있기 때문에 이 동작을 취할 경우 팔 아래쪽의 겨드랑이 부분과 균형을 유지하기 위해 오른쪽 다리 전체 근육이 자극되며, 위로 손을 뺀어서 들고 고개를 좌우로 돌리는 과정에서 목 부위까지 자극이 주어지게 되므로 수태양소장경에도 영향 미치는 것으로 보여진다.

## 2. 痛明[13]

### 1) 명칭에 대한 해석



通明의 두 글자는 조금의 결손이 있는데 김 등의 논문에서는 唐蘭의 말을 인용하여 痛肋이라고 해석하였다. 즉 고문에는 肋을 ‘肉’에 ‘力’을 쓰지 않고 ‘刀’를 썼는데, 이는 자주 보여지는 기록의 오류이며 『卻穀食氣』에도 ‘筋’자의 아래에 역시 ‘刀’가 사용되고 있는 점을 들었

다. 따라서 痛肋은 脇肋 부위의 동통 질환을 말한다고 주장하였다<sup>11)</sup>. 沈壽도 引痛肋이라고 주장하였다<sup>7)</sup>. 대부분의 주가들이 明을 눈으로 보아서 눈이 아프거나 시력이 떨어지는 것을 치료한다고 하였다. 呂利平, 周毅 등도 五官病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>. 호흡은 周世榮은 내쉬는 상태로 呵라고 소리내는 것이라 하였다<sup>9)</sup>. 雷震도 또한 吐氣로 呵라고 보았다<sup>32)</sup>. 『引書』에서 呵를 하는 경우는 內癩에 단독으로 나오며 癩病의 초반에 먼저 呵를 쓰게 되어 있다<sup>35)</sup>.

## 2) 문헌비교

目に 관하여 『引書』에는 引目痛이 있으나 이와 동작이 다르다<sup>35)</sup>.

## 3) 동작해석

손을 앞으로 올려서 어깨 높이까지 이르고 있으며 한쪽 다리는 힘을 뺀 상태에서 앞으로 쭉 뻗고 있으며 무게중심은 다리를 굽히고 있는 왼쪽다리에 두고 살짝 앉아있는 자세이다. 몸은 도면상에서 우측으로 향하고 있으며 고개는 전면 위쪽을 향하고 있다. 보식도인으로 구분하고 있으며 호흡법에 관한 기술이 보인다. 먼저 호흡은 吸氣와 呼氣의 방법에 따라 두 가지 방향의 해석이 가능하다. 周世榮과 雷震도 作呼叫狀으로 구분하고 있다. 昇開後吸, 降合前呼의 원리에 의해 呼氣시에는 서있는 자세에서 그대로 중심을 아래로 이동하면서 이루어지는 동작이 자연스럽게 이루어지게 된다. 다리의 중심이 서있는 상태에서 아래로 내려오게 되고 음분에서 양분으로 나가는 흐름에 의해 팔은 아래에서 위로 올라가게 된다. 이러한 해석이 가능한 것은 복식의 형태를 보면 더 명

확해진다.

양 팔의 소매 끝이 아래로 늘어져 있는 형태로 보아 양 팔은 위에서 아래로 내려진 것이 아니라 아래에서 의로 들어 올려서 앞으로 쭉 뻗은 형태를 취하고 있으며 치마 뒤 끝이 날리는 듯한 형태를 보면 동작이 앞에서 뒤로 중심이동이 이루어진 것이 아니라 위에서 아래로 내려온 것임을 알 수 있다. 만약 吸氣 시에 이 동작이 이루어 졌다면 호흡이 들어오는 것과 같은 방향으로 앞쪽에서 몸 쪽으로 손도 당겨지게 되므로 太極拳에서 攬雀尾의 마지막 동작과 유사한 형태가 된다<sup>4)</sup>. 다리는 주로 왼발에 체중을 실고 앞으로 뻗은 오른발에는 체중이 실리지 않은 상태로 太極拳에서의 허보 동작과 유사한 형태를 보이고 있다. 이와 같은 자세에서 하지부의 종아리 뒤쪽의 방광경과 허벅지 앞쪽의 위경이 지배하는 陽經에 자극이 주어지게 된다.

## 3. 引頰(癩)[15]

### 1) 명칭에 대한 해석



제목 글자의 우측만 貴가 보인다. 이는 贖, 贖, 贖 등의 글자로 추정되는데 단, 贖은 고문에서 贖과 같이 쓰였으므로 이미 도인도 중에 포함된 인룡과 중복되어 아님을 알 수 있다. 帛書 중 『五十二病方』에서 贖字를 모두 癩의 의미로 사용하고 있으므로 癩癩으로 보는 것이 타당하다<sup>1)</sup>. 沈壽는 引噴라고 추정하고 頰癩 또는 膀胱癩이라고 보았다<sup>7)</sup>.

그러나 임상경험에 의하여 嘔를 太息이라고 할 수 있고 善太息 병은 肝, 膽이 울결된 병으로서 이때 쓰는 참장공이라고 설명하였다. 김대식 등도 “‘頽’자의 좌측 반은 상당히 훼손되어 贖로 보기도 하는데, 눈에 昏花가 생기는 증상을 말한다. 唐蘭은 贖로 읽는데, 煩亂하고 昏憤하다는 뜻이다. 沈壽는 癩疝이 站樁行氣를 제대로 하지 못한 것으로 인식하여 제목을 ‘引嘔’라 하는데, ‘嘔’는 자주 탄식을 하는 병이다. 이 글자는 각자의 견해가 달라서 아직도 다른 추측과 해석이 있는데, 새로 출토된 張山家 醫簡 『引書』와 『導引圖』 원형을 참고로 하여 ‘引頽’로 해석하는 것이 타당하다”고 하였다<sup>11)</sup>. 呂利平, 周毅 등은 이를 內臟病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>.

## 2) 문헌비교

『引書』에서는 “引陰, 端坐, 張兩股, 左手承下, 右手撫上, 折腰, 信(伸)少腹, 力引尻.”라 하였고 바로 아래에 나오는 引癩에서는 “引癩, 腸癩, 及筋癩, 左手據左股, 屈左膝, 後信右足, 屈右手以左顧, 三. 有前右足, 後左足, 曲左手, 顧右, 三而已. 有復橋兩手以偃, 極之三, 橋左臂以偃, 極之, 橋右臂, 左手據左股以偃, 極之, 此皆三而已.”라 하였다. 疝症의 원인이 주로 간병이므로 六字訣에서는 간을 보강하는 嘔의 공법을 참고할 수 있다.

## 3) 동작해석

양손을 아래로 내리고 있고 손바닥은 몸 쪽을 향하고 있다. 발은 어깨 넓이로 벌리고 있으며 몸은 그림의 우측으로 조금 틀어서 전면을 보고 있다. 양 팔을 아래로 곧게 내리고 겨드랑이 부분을 살짝 들어 올린 듯한 모습을 하고 있다. 양 다리는 어깨 넓이로

벌린 상태에서 무릎을 살짝 구부리고 있다. 이러한 동작은 앞뒤의 연결동작을 추측하기 매우 어려우나 주로 호흡법이나 참장공의 형태와 유사하다. 참장은 기공수련 중에서도 가장 중요하고 효과가 큰 수련법으로 의념을 집중시키는 것과 전신을 이완하는 것이 가장 중요한 점이다. 기마보를 취하는 것으로 무술의 기초로 행해져 왔으나 일반인들이 쉽게 할 수 있는 보편적인 양생법으로 각광을 받고 있다<sup>18)</sup>.

퇴산증은 소복부와 사타구니쪽으로 통증이 나타나는 질환으로 주로 간경이 지나가는 노선을 따라 발생한다. 이때에 참장공법이 효과적일 수 있다. 가장 널리 알려진 삼원식 참장공에서 팔을 가슴 앞으로 올리고 큰 공을 안은 자세를 취하게 되는데 『導引圖』 인퇴의 동작은 일반적인 기마참장과는 달리 손끝을 아래로 하여 편하게 내리고 있는 것이 특이하다. 손 모양은 복부 앞에서 서로 손바닥을 마주하고 있는데 복부의 음기를 보강함으로써 疝症을 치료하려는 목적으로 보인다. 호흡의 상태는 雷震, 周世榮은 閉息法이라 하였다<sup>9,31)</sup>. 그러나 일반적으로 참장공은 부동자세에서 일정한 시간동안 유지하는 것으로 폐식호흡보다 자연호흡 또는 복식호흡법을 주로 사용하는 수련법이다.

## 4. 覆(腹)中[18]

### 1) 명칭에 대한 해석

복부의 모든 병증들을 전반적으로 치료하며 『素問·腹中論』에는 鼓脹, 血枯, 伏梁 등과 같은 胸腹脹滿에 대한 병들을 전문적으로 논하고 있다. 呂利平, 周毅 등도 이를 內臟



病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>. 『雲笈七籤』 34권 『養性延命錄』에 “引腹中氣”라는 一式이 있는데, 沈壽는 이 동작이 八段錦의 “調理脾胃須單舉”과 비슷하다고 하였다<sup>7)</sup>.

## 2) 문헌비교

道樞의 八段錦 3번째 설명에서는 번갈아가며 한 손으로 무언가를 지탱하면서 비장과 위를 편안하게 만든다고 하였다<sup>4)</sup>. 『諸病原候論』에서는 “腹脹候”와 “胸腹脹候”에 대해서 『養生方導引法』 8條에 坐式導引法이 많으며 『雲笈七籤』 34권에 “引腹中氣”라는 一式이 있는데 “左手據腰，右手極上引，復以右手據腰，左手極上引，五息之”라고 되어 있다.

## 3) 동작해석

손은 옆으로 벌려서 어깨 높이까지 올리고 있으며 손바닥은 한쪽은 위로 한쪽은 아래로 향하고 있다. 발은 모으고 정면을 바라보고 있다. 11번과 유사하기는 하나 11번은 부드러운 곡선이 아니고 비틀어진 모양이므로 오히려 25번과 유사하다. 25번은 동물 기공으로 제목이 鶴□으로 되어 있다. 覆(腹) 中의 동작은 양 발을 가지런히 모으고 있으며 한 팔은 손이 위에서 아래로 내려오는 형태로 손바닥이 하늘을 향하고 있으며 다른 한 손은 손바닥이 아래로 향하고 있으며 위에서 아래로 내려오는 형태를 보이고 있다. 이 동작을 재현해 보면 양팔을 S자의 형태로 교차하는 듯한 동작을 보인다. 어깨 높이에서 양팔이 위아래로 손바닥을 뒤집어

가면서 부드럽게 흔드는 모습이다. 이러한 동작은 복부의 여러 질환들 예를 들면 복통, 식체, 창만 등 막힘이 있는 증상이 있을 때 팔에 부드럽게 율동을 줌으로써 치료하는 방법으로 보인다.

호흡에 관한 내용은 없으나 독립된 동작이 아니라 팔의 자연스러운 흐름을 보여주는 동작으로 자연호흡 및 복식호흡으로 이루어졌을 것으로 생각된다.

## 5. 引龔[20]

### 1) 명칭에 대한 해석



耳龔을 치료하는 도인 법으로 呂利平, 周毅 등도 五官病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>. 도인도의 27번과 유사하나 손의 높이와 모양이 조금 다르다. 조금

무릎을 굽히고 있을 수도 있다. 27번 그림은 동물 기공으로 제목이 龔(龍)登이다.

### 2) 문헌비교

『引書』에서는 “引□，其在左，反左手頭上，右手勾左手而力引之。其在右，反右手頭上，左手而力引之。”라는 설명이 있으며<sup>35)</sup>, 瘧병에 대하여 “引龔，端坐，龔在左，信(伸)左臂，撝拇指端，信(伸)臂，力引頸與耳，右如左。”라 하였고 “引耳痛，內指耳中而力引之，壹上下，壹前後，已，因右手據左肩，力引之，已，左手據右肩，力引之，皆三而已。”라 하였다.

『諸病原候論』의 耳龔候에 대해서 『養生方導引法』에 “左地交叉兩腳，以兩手從曲腳中入，低頭叉手項上”이라 하였고, 또한 “腳著

項上, 不息十二”이라 하였으며 이외에 目病諸候 역시 引聾의 방법이 기록되어 있다. 『諸病源候論·卷九時氣病諸候』에서는 『養生方導引法』을 인용하여 時氣病을 치료하고 耳聾을 예방할 수 있다고 하였는데<sup>16)</sup> 이를 참고할 필요가 있다. 내용은 그림[36] 引溫病의 설명에 포함되어 있다. 『養性延命錄』에서는 “每旦初起, 以兩手叉兩耳極上下, 熱按之二七止, 令人耳不聾”, “右手從頭上引左耳二七, 復以左手從頭上引右耳二七止, 令人延年不聾.”이라 하였다<sup>36)</sup>.

### 3) 동작해석

주먹을 쥐고 양손을 옆으로 벌려 어깨보다 조금 높은 위치까지 올리고 있으며 다리는 양쪽으로 벌리고 있고 정면을 바라보고 있다. 양 발은 어깨 넓이로 벌리고 서서 양손은 가볍게 주먹을 쥔 형태를 보이고 있다. 양 팔은 팔꿈치를 살짝 구부린 자세를 취하고 있다. 양쪽으로 벌려진 팔과 양 발의 발끝이 바깥으로 벌려져 있는 그림의 형태로 보아 다리와 팔을 모은 상태에서 연결 동작으로 그림과 같은 형태의 동작이 구성된 것으로 보인다. 이러한 동작처럼 양손과 발이 동시에 움직이는 것은 제 자리에서 이루어지는 독립된 동작으로 보여지며 연결 동작은 반복된 형태가 아닌 새로운 동작으로 이어질 가능성이 높다. 동작을 재현해 보면 목과 어깨 뒷부분이 자극되는 것으로 膽經과 三焦經에 영향을 미치는 것으로 보아 동작의 이름에서처럼 귀와 연관된 치료에 사용되었을 가능성이 높다. 어깨 등 쪽으로의 긴장감뿐만 아니라 양 팔을 벌려 손이 귀 옆까지 들어 올린 형태로 가슴부위가 벌려져

있어 앞쪽으로 心經, 心包經 쪽의 자극도 전해진다. 耳聾에 관여하는 장기로는 心, 腎, 膽 등을 들 수 있는데 특히 소리를 파악하는 부분에서는 心 또는 心包가 작용할 수 있다. 沈壽는 팔단공의 ‘擘鼓攏耳勢’와 유사하다고 하였다<sup>7)</sup>.

## 6. 引煩[22]

### 1) 명칭에 대한 해석



煩은 沈壽가 1979에 項자로 해석하였는데 周世榮은 이 그림 머리 부분에 또 다른 ‘引’자의 잔편이 남아 있는 것을 확인하고 引項이라고 하였다<sup>9)</sup>.

煩은 가슴이 번민하여 진정되지 않는 증상으로 心煩, 煩心, 煩愧, 心愧 등으로 불린다. 煩은 일종의 자각 증상으로 환자의 심리 상태와도 관계가 있는데 도인법을 통하여 호흡과 의식이 안정되면서 집중되므로 이에 효과가 있었던 것으로 추측된다. 呂利平, 周毅 등은 內臟病으로 분류하고 있다<sup>23)</sup>.

### 2) 문헌비교

『道樞』의 八段錦 첫 번째 설명에서는 손바닥을 밖으로 들어올려서 三焦를 다스린다고 하였다<sup>4)</sup>. 『雲笈七籤』 34권에는 “兩手叉腹前, 左右極引, 除皮膚中煩氣”라고 하였는데 이는 현대의 흉곽을 넓히는 운동과 유사하며, 『養性延命錄·導引按摩』에 “以右手托地, 左手仰托天, 盡勢, 右亦然”이라는 동작이 있다. 『雲笈七籤』 36권에서는 “治皮膚煩, 以左右手上振兩肩極, 五息止”라 하였다. 沈壽는

역근경의 ‘摘星換鬥勢’ 또는 八段錦의 ‘單擧式補闕’과 비슷하다고 하였다<sup>7)</sup>. 그러나 八段錦의 5式 ‘摘星換鬥勢’는 들어 올리는 손의 바닥이 아래를 향하고 있으며 다른 손은 조금 구부린 상태로 등 뒤에 대고 있는 점에서 차이가 있다<sup>38)</sup>.

### 3) 동작해석

한 팔은 손바닥이 하늘을 향하게 위로 뻗고 있으며 다른 한 팔은 손 등이 몸쪽을 향하고 손바닥이 바깥쪽을 향하도록 틀어져 있으며 양 발은 바깥쪽으로 향하고 있는 모습이다. 등과 어깨가 비틀어지면 특히 위로 올린 손의 손바닥을 바닥을 하늘로 향하게 손목을 꺾는 자세는 현대까지 이어져 내려오는 많은 기공의 동작들과 비슷한 형태를 보이고 있으며 이러한 동작의 경우 좌, 우를 반복하는 형태일 것으로 생각된다. 그러나 이 동작에서는 아래로 내린 팔을 몸 안쪽으로 돌려 틀어서 강한 자극을 주고 있는 것이 특징적이다. 八段錦 중 三段錦 ‘調理脾胃須單擧’도 한손을 올리고 한손을 내리는 동작이나 동일하지는 않다. 이러한 동작을 취하였을 경우 위로 들러 올려진 손은 손바닥의 장심을 통해 천기를 받아들이고 몸 안쪽 방향으로 틀어져 있는 반대쪽 팔로 기운을 내보내는 기운의 흐름을 보여주고 있다. 육자결의 동작과도 비슷하지만 아래로 내린 손이 비틀어져 땅으로 향하고 있는 점이 다르다. 이때에 아래로 내린 후 비틀어진 손은 수태양소장경을 따라서 긴장이 되면서 자극이 전달되고 동시에 손의 안쪽으로는 심경이 같이 자극되고 있다. 흉곽도 넓혀지면서 깊게 호흡할 수 있다.

가슴이나 心煩을 치료하는 동작 중에는 양팔을 들어 올리는 자세도 많다. 육자결에서 心을 다스리는 呵도 마찬가지로이다. 그러나 그림[22]의 동작은 이와 서로 다르며 오히려 脾에 해당하는 呼에 가깝다. 이는 경락상으로 脾經이 심흉까지 이어져 있으며 오히려 상하를 고르게 넓힘으로써 중초를 소통시키게 되어 煩症을 치료하는 것으로 보인다. 만약 심흉부에 기가 모인 것만을 해소하려고 한다면 상초를 열어주는 呵를 사용해야 할 것이다.

## 7. 引鄰(膝)痛[23]

### 1) 명칭에 대한 해석



‘鄰’자는 ‘膝’자의 異體子로서 ‘引膝痛’은 슬개골의 통증을 치료하는 도인법에 해당한다. 呂利平, 周毅 등은 이를 軀幹病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>.

『導引圖』의 韋遜이 심하여 백서정리소모임에서 무릎을 구부리고, 가슴과 배를 펴고, 양 주먹을 腰眼에 대고 있는 모습으로 가까스로 복원하였다. 唐蘭은 “從圖上看, 當是坐式, 手撫兩膝”라 하였으나<sup>11)</sup> 정확한 표현이 아니며, 沈壽는 무릎을 구부려서 반 정도 웅크리고 양손으로 무릎을 누른 채로 발목관절을 축으로 삼아서 양 무릎을 돌려서 원을 그리게 한다고 하였으나 이것도 역시 확실한 설명은 아니다. 沈壽는 또한 양손을 腰眼에 대고 신장을 안마하는 공법으로도 보았다<sup>7)</sup>.

### 2) 문헌비교

『引書』에서는 “引膝痛, 右膝痛, 左手據權, 內揮右足, 千而已. 左膝痛, 右手據權, 而力揮左足, 千而已. 左手勾左足指, 後引之, 十而已, 右以左手據權, 右手引右足指, 十而已.”라 하여 『導引圖』와는 다른 동작을 설명하고 있으며, 『諸病源候論·卷4虛勞』의 虛勞膝冷候에서는 『養生方導引法』을 인용하여 설명하면서 “立, 兩手搦腰遍, 使身正, 放縱, 氣下使得所, 前後振搖七七, 足竝頭兩向, 振搖二七, 頭上下搖之七, 縮咽舉兩髀, 仰柔脊, 冷氣散, 令藏府氣向湧泉通徹.”이라 하였다<sup>16)</sup>.

### 3) 동작해석

양 주먹을 腰眼 부근에 대고 있는 모습으로 가슴과 배를 펴고 있는 자세로 자연스럽게 무릎 굴신이 이루어지며 허벅지 앞쪽으로 많이 힘이 주어지게 된다. 손을 요안에 대고 팔을 최대한 위로 젖혀서 흉곽이 벌어지도록 한다. 이때 무릎은 자연스럽게 굽혀진다. 목 뒤에 힘을 주어서 고개를 앞으로 향하고 있는데 이는 몸이 뒤로 젖혀지는 것에 반작용으로 긴장을 주기 위한 것으로 보인다. 이를 통하여 어깨와 팔 등의 균형이상을 교정하게 되는데 상체가 교정되고 하체의 허벅지 앞 쪽이 강화되면서 전체적으로 무릎의 힘을 강하게 하는 데 영향을 주는 것으로 보인다. 급성 무릎 통증과 운동적 증상은 일반적으로 위경을 치료한다. 이 동작은 상체를 뒤로 젖히고 그 힘에 대한 반작용으로 목은 앞쪽을 향하게 함으로서 위경이 지배하는 허벅지 앞쪽 부위에 강한 자극이 주어지도록 구성되어진 형태의 수련법으로 보여진다. 몸통의 앞쪽인 복부 부위의 신전과 背부위의 굴곡으로 임맥과 독맥에도

자극이 주어질 것이다. 호흡의 상태는 雷震, 周世榮은 閉息法으로 보았다<sup>9,31)</sup>.

## 8. 肱責(積)[24]

### 1) 명칭에 대한 해석



積에 대하여 『素問·奇病論』에서 “帝曰, 病脇下滿氣逆, 二三歲不已, 是爲何病. 岐伯曰, 病名曰息積, 此不妨於食, 不可灸刺, 積爲導引服藥, 藥不能獨治也.”라고 하였다. 沈壽는 산보를 하면서 위에서 아래로 협부를 안마하는 형상으로 보았으며<sup>7,38)</sup>, 樊賢進도 역시 산보를 하면서 양손을 포개어서 위에서부터 아래로 오른쪽 옆구리를 안마하는 것이며 족꺾음간경이 지나는 곳을 자극한다고 보았다<sup>22)</sup>. 王震, 邱丕相, 李志明 등도 역시 안마법에 속하여 특히 협륵 부위의 담경, 비경을 자극하여 흉민, 양협산통 등을 치료할 수 있다고 하였다<sup>27)</sup>. 王健民은 환자가 천천히 걸다가 고개를 아래로 숙인 자세에서 정신을 고도로 거적 부위에 집중하고 호흡은 자유롭게 한다고 하였다<sup>39)</sup>. 또한 오른쪽 거적 부위를 오른 손바닥으로 누르고 왼손을 오른 손위에 놓고 안마법을 사용하여 손목관절과 팔꿈치를 돌려서 안마를 하고, 다시 왼쪽을 똑같이 하고 총 1회를 모두 마치면 다시 한보를 디더서 걷는다고 하였다.

### 2) 문헌비교

『諸病源候論·卷5脇痛候』에도 여러 동작들이 나와 있으나 내용이 많이 다르다.

### 3) 동작해석

보식도인의 형태로서 머리는 아래쪽을 향하여 떨구고 있으며 양 손은 아랫배 앞쪽으로 모아진 것 같은 형태로 보이나 복식의 의해 가려져서 정확히 손이 어떠한 형태를 취하고 있는지는 알 수 없다. 중국의 자료와 문헌에는 간경 부위를 문지르듯 안마를 하는 보식도인의 형태로 나와 있으나 일반적으로 안마는 정지된 상태에서 이루어지며 그림의 동작을 재현해 봤을 때 간경부위를 문지르지 않더라도 목을 앞으로 숙여 척추와 뒷목 부위를 곳곳이 하고 양 손을 모은 상태에서 보식도인을 행할 경우 독맥부위와 겨드랑이 부위에도 강한 자극이 주어지게 된다. 즉, 고개를 아래로 꺾어서 땅으로 보게 되면 척추는 곧게 펴지고 목 앞의 근육이 당겨져서 겨드랑이에 긴장이 생기게 되므로 허구리 쪽으로도 영향을 주게 된다. 팔의 움직임이 없어서 걸을 때 부자연스럽게 느껴지는데 오히려 이를 조정하기 위하여 골반 등에 힘이 들어간다. 좌우 회전에 제한을 줌으로써 결과적으로 힘을 주어 교정하는 효과가 나타나게 되는 것이다.

## 9. 懣(俛)厥[28]

### 1) 명칭에 대한 해석



沈壽는 뒷 글자는 쉼자가 분명하며 앞 글자는 滿, 懣, 憊 등으로 볼 수 있는데 결론적으로 貓蹶이라 해석하여 동물기공의 하나로 보았다<sup>7,38)</sup>. 그러나 周世榮은 이에 대하여 만이라고 해석하고 이러한 자세는 많은 서적들에 나오는데 몸을 숙이고 꼬지뼉을 쫓는 의

미로 俯仰으로 해석할 수 있다고 말하였다<sup>9)</sup>. 俛은 懣 또는 滿과도 통하니 이 병은 服滿臍脹을 말한다. 滿厥은 후세의 氣逆의 증상과 유사하고, 위중할 때에는 昏厥을 야기하기도 한다. 呂利平, 周毅 등은 이를 內臟病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>.

### 2) 문헌비교

『雲笈七籤』 34권 『太清導引養生經』에는 “常以兩手叉頭上, 挽至地, 五噓五息, 止脹氣”라 하여 손을 들었다가 땅까지 내려서 脹氣를 치료하는 동작이 있다. 참고로 『引書』에는 잘 걷지 못하는 병[蹶]이 있는데 “引蹶, 危坐, 信(伸)左足, 右足支尻, 右手撫股, 左手勾左足之指而引, 極之, 左右皆三而已.”라 하였다. 또한 引蹶, 夜日臥蹶 등이 있으나 동작이 이와 다르다.

### 3) 동작해석

양손을 모아 앞으로 내리고 허리는 앞으로 굽혀 두 손으로 땅을 버티고 있고 얼굴은 들어서 앞을 보고 있다. 이와 유사한 32번 동작은 손을 땅에 닿지 않고 90도로만 구부리고 손을 꺾어서 앞으로 향하고 있다. 32번 그림은 동물 기공으로 제목이 信(伸)이며 앞에 鳥字가 생략된 것으로 보고 있다. 오금을 비롯한 다리 뒷쪽 부위가 신전되면서 자극이 주어지며 척추는 앞으로 숙여 이완이 된 상태이지만 고개를 들어 앞을 보고 있어 목 부위가 당겨지게 된다. 몸을 구부림으로써 물구나무서기처럼 상하의 혈액순환이 일어나 기혈이 소통하는 작용이 있다. 厥은 사지가 싸늘해지는 병인데 상하의 소통됨으로 인하여 치료될 수 있다. 혹은 蹶字가 오그라든다는 뜻이므로 몸을 숙이는 동작으



로 표현할 것일 수도 있다. 호흡에 대해서는 周世榮은 閉食法으로 보았다<sup>9)</sup>.

五禽戲와 八段錦 등 여러 기공에서 많이 보여지는 형태이다. 八段錦에서는 6번째인 ‘兩手攀足固腎腰’의 동작과 유사하다. 단, 八段錦에서는 태계혈을 잡아서 腎經을 자극하도록 되어 있다. 五禽戲에서도 안마 동작에 포함되어 있으며 곰이 허리를 구부리는 웅경의 동작과도 유사하다. 화타 五禽戲의 웅경은 내장기능전체의 기능을 증가시킨다고 설명하고 있다<sup>40)</sup>. 이 동작은 하체의 오금과 허리 쪽에 강한 영향을 미치며 동시에 상체를 앞으로 숙임으로써 복부와 소화기계통에도 영향을 줄 것으로 생각된다. 王震, 邱丕相, 李志明 등은 역근경 공법의 ‘掉尾勢’와 비슷하여 임맥, 독맥의 기기를 운행해 준다고 하였다<sup>29)</sup>.

## 10. 引項

### 1) 명칭에 대한 해석



項은 頸項으로 頸項부위의 치료하는 導引法을 말한다. 呂利平, 周毅 등은 軀幹病으로 분류하고 있으며<sup>29)</sup>, 沈壽는 낙침이나 풍을 받아서 생긴 항 부위 질환으로 보았고 왼손으로 항 부위를 안마하는 것으로 볼 수 있다고 하였다<sup>7)</sup>.

### 2) 문헌비교

『引書』의 內癰 동작에서는 항부위를 잡고 시행하는 것이 있으며<sup>35)</sup>, 『引書』의 項痛不可顧에서는 “項痛不可以顧, 引之, 倏臥, □

目, 信(伸)手足□□□已, 令人從前後舉其頭, 極之, 因徐直之, 休, 復之十而已.”라 하였다. 이는 손을 움직이는 동작은 아니다.

### 3) 동작해석

무릎을 굽혀 앉아있는 듯한 자세에서 팔을 앞뒤로 벌려 내리고 있으며, 몸을 왼쪽으로 틀어 정면을 향하고 있다. 37번에 비슷한 모양의 坐라는 그림이 있으므로 이 자세는 앉아서 하는 것으로 보인다. 배꼽이 그려져 있으므로 좌측으로 허리를 돌리고 있으며 손은 전후로 벌리고 있다. 발끝이 오른쪽을 향하고 있는 것으로 보아 양 팔은 옆이 아니라 앞뒤로 벌리고 있는 자세를 취하고 있는 듯 보이며 양 발은 가지런히 모은 상태에서 무릎을 구부리고 있다. 양발은 가지런히 모아서 구부리고 양 팔을 앞뒤로 벌린 상태에서 허리와 목을 틀어주는 형태를 보이고 있으며 이때 허리와 목 부위의 자극을 통해 頸項部の 疼痛과 風邪로 인한 강직과 落枕으로 인하여 야기되는 불편함을 치료하는 동작으로 보여진다. 목 부위의 통증을 치료하는 다른 공법과 유사하게 허리와 팔을 통해 목 부위까지 근육을 이완, 긴장시켜서 자극을 주어 통증을 치료한 것으로 보인다.

## 11. 沐猴謹引吳(熱)中[35]

### 1) 명칭에 대한 해석

熱症을 치료하는 도인법이다. 원제는 “沐猴謹引吳中”로서 『史記·項羽本紀』 集解에서 “沐猴, 獼猴也.”라 하였는데 모두 음이 통한다. 沈壽는 獼猴喚引吳中으로 해석하였는데 獼가 木, 沐, 母, 馬, 米(人+彌), 彌 등과 서



로 통용된다고 보았다<sup>7)</sup>. 호흡은 吐氣法으로 보았다. 炅은 熱의 古字로서 炅中은 내열의 증상에 속하는 것이다. 『素問·調經論』에서 “血并於陽, 氣并於陰, 乃爲炅中”이라 하였는데 王注에는 “氣并於陰則陽氣內盛, 故爲熱中, 炅, 熱也”라고 하였다. 謹은 시끌시끌하게 소리친다는 의미로 원숭이가 떠들어대는 모습을 모방한 것으로 이를 이용하여 內熱의 병을 치료하는 도인법이다. 그러나 炅은 한여름을 나타내므로 이 동작은 주로 暑病을 치료하는 것으로 보인다. 呂利平, 周毅 등은 時令病으로 분류하였고<sup>29)</sup>, 中醫研究院醫史文獻研究室에서는 戾氣라고 해석하여 급성 전염성 질환으로 보았다<sup>1)</sup>.

### 2) 문헌비교

周世榮과 雷震은 作呼呌狀으로 분류한 것에 근거하여<sup>9,31)</sup> 입을 벌려 숨을 내쉬거나 소리를 내는 것으로 유추되며 이때 呵를 하는 것으로 볼 수 있다. 六字訣에서 “心神煩躁急須呵, 此法靈靈更莫過, 喉內口瘡并熱痛, 行之漸覺體安和”라 하였다<sup>34)</sup>. 『引書』에서는 여름에 후, 내단 등이 있을 때 呼를 하라고 하였다.

### 3) 동작해석

손을 살짝 쥐고 배 앞쪽으로 위치는 오른손은 배꼽보다 약간 높게 하고 왼손은 배꼽 아래쪽에 위치한다. 다리를 벌리면서 우측을 향하여 정면을 바라보고 있다. 양 발은 어깨 넓이로 곧게 서고 양 손은 가볍게 주먹을 쥐고 오른손과 왼손을 배꼽 위쪽과 아랫쪽

부위에 대고 있다. 손이 배꼽 위에 있으므로 아랫배를 자극하는 것이 아니라 오히려 명치 옆 부위의 간경을 자극하는 것으로 보인다. 그러므로 熱中은 간이 鬱結되어 나타난 肝熱일 수 있다. 손을 살짝 쥐고 있는데 두드리는 것인지 안마처럼 문지르는 것인지는 명확하지 않다. 입을 벌리고 내쉬거나 소리를 내는 것으로 보이며 손동작은 복부안마를 하는 것과도 유사해 보인다.

## 12. 引溫病[36]

### 1) 명칭에 대한 해석



溫病은 『素問·陰陽應象大論』에는 “冬傷於寒, 春必溫病.”라 하였으며 『素問·熱論』에서도 “今夫熱病者, 皆傷寒之類也”라고 온병의 특성을 설명하고 있다. 呂利平, 周毅 등은 이를 時令病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>. 沈壽는 손을 머리 위에서 교차하였다가 양 옆으로 벌리면서 다시 내리는 것으로 보았으며, 이 때 호흡을 깊이 하면서 흉곽을 넓혀서 폐기를 선통시킨다고 하였다. 또한 肝, 膽의 울결을 풀어서 散熱解表한다고 주장하였다<sup>7)</sup>.

### 2) 문헌비교

王震, 邱丕相, 李志明 등은 양손을 교차하여 위로 들어서 삼초를 통하고 기혈을 조화하여 풍한을 조리함으로써 봄에 온병이 발하는 것을 예방한다고 하였다<sup>24)</sup>. 삼초를 통한다고 한 이유는 八段錦 중에 ‘雙手托天理三焦’라는 공법이 있기 때문이다<sup>38)</sup>. 이 공법은 발을 어깨 넓이로 벌리고 서서 양손을

각지를 끼고 서서히 몸 앞을 따라 들어올린다. 손이 명치를 지날 때 뒤집기 시작하여 머리 위에서는 완전히 하늘을 떠받치듯이 들어올린다. 동시에 양 발꿈치를 들어 올리며 이때에 호흡은 들숨을 쉰다. 다시 두 팔을 밖으로 돌려 손바닥이 몸 쪽을 향하여 서서히 내리면서 발꿈치는 땅으로 내린다.

六字訣에서는 三焦를 통하게 하는 嘔와 유사하며 『引書』에서 內癰의 치료에서 “引內癰，危坐，□尻，左手撫項，右手撫坐手，上扼，俛，極，因徐縱而精响之，端仰而已，定，有復之五而左右皆十而已。”라 하였다. 앉아서 하는 자세이기는 하나 양손을 들어 올려서 숙였다가 펴므로써 내열을 내리는 작용을 하고 있다. 명나라 王圻가 편찬한 『三才圖會』 속의 八段錦修真圖에서 7번째 托天按頂圖法을 설명하고 있는데 두 손을 잘 비빈 다음, 숨을 쉬면서 손가락을 낀 두 손으로 하늘을 떠받쳤다가 정수리를 9회 누른다고 하였다<sup>4)</sup>.

『諸病源候論·卷九時氣病諸候』에서 『養生方導引法』을 인용하여 “清旦初起，以左右手交互從頭上換兩耳，舉，又引鬢髮，即面氣流通，令頭不白，耳不聾.”이라 하였다<sup>16)</sup>. 時氣病이란 원래 각 계절마다 나타나는 이상 기후로 인하여 생기는 병을 말하는데, 여기서는 주로 온열의 사기를 없애는 방법을 설명한 것으로 보인다. 『諸病源候論·卷5脇痛候』에서는 『養生方導引法』을 인용하여 “又雲，舉手交頂上，相握自極。治脇下痛。坐地，交兩手著不周遍握，當挽。久行，實身如金剛，令息調長，如風雲，如雷.”라 하였다<sup>16)</sup>.

### 3) 동작해석

양손을 교차하여 머리 위로 하고 정면을 바라보고 있으며 발은 어깨 넓이로 벌리고 있다. 오른발을 앞으로 조금 내 딛고 얼굴과 시선은 정면을 응시하고 있으며 양 팔을 머리위로 올린 형태로 이러한 동작을 취했다. 양 팔을 올리고 있기 때문에 흉곽이 넓어지는 상태가 되는데, 손을 위로 교차하여 걸을 만들면 아래로 둥글게 손을 풀어서 내릴 때 힘을 극대화할 수 있다. 온병도 역시 열성질환이다. 흉곽의 기를 소통하여 열을 내리거나 손의 심포경을 자극하여 삼초의 열을 내리는 것으로 보인다. 팔을 아래에서 위로 올린 후 어떠한 형태로 내려오는 동작과 연결되었는지는 분명하지 않다. 호흡은 周世榮의 자료에 閉息狀으로 구분되어 있다<sup>9)</sup>.

## 13. 坐引八維[37]

### 1) 명칭에 대한 해석



王震, 邱丕相, 李志明 등은 안마법에 속한다고 하였고<sup>27)</sup>, 呂利平, 周毅 등은 軀幹病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>. 維는 모퉁이이고 구석을 말한다. 이것은 八維로써 사방을 대신하고 사각팔개방위를 말하는 것이다. 沈壽는 坐引八維는 즉 좌식으로 몸을 회전하면서 손을 휘두르는 운동으로 八段錦의 ‘手電八角勢’와 서로 비슷한데, 단지 후자는 이미 跪坐式으로부터 站式으로 변화했다는 것이다<sup>7)</sup>.

### 2) 문헌비교

『引書』에서는 癰病의 초기에 치료하는 방

법으로 나온다. “引痺病之始也，意回回然欲步，體浸浸痛。當此之時，急治八經之引，急呼(呼)，急响，引陰。漬顏以寒水如餐頃，去水，以兩手據兩顫，上撫諺而上下搖之，口諺(呼)。諺，皆十而已。”라 하였다. 『引書』에서는 또한 복창에도 사용하라고 하였다. “苦腹脹，夜日俛臥而精吹之三十，無益，精摩之十，無益，精响之十，無益，復精吹之三十，無益，起，治八經之引.”라고 하였다.

### 3) 동작해석

引項의 자세와 비슷하나 그림을 자세히 살펴보면 양 손을 주먹을 쥔 상태에서 검지 손가락만 펴고 있음을 알 수 있다. 우측을 향하고 있으며 양발은 가지런히 모아서 구부리고 양 팔을 앞뒤로 벌린 상태에서 허리를 인향의 반대동작과 같은 형태로 뒤쪽으로 허리를 틀고 시선은 우측을 보고 있다. 허리를 틀어주기 때문에 대맥과 관련이 있을 것으로 사료되며 주먹을 쥐고 검지 손가락만 펴는 상태이기 때문에 대장경 쪽으로 자극이 있을 것이다.

## 14. 引腓(痺)痛[39]

### 1) 명칭에 대한 해석



몸을 뒤로 굴리고 이어서 관성을 이용해 앞으로 굴러 한 동작을 마치는 도인법으로 생각된다. 痺症으로 인하여 야기되는 요배부와 지체 관절부위의 동통을 치료하는 도인법이다. 沈壽는 감기 초기나 요배부가 시리고 무거운 風寒濕으로 인한 병을 치료한다고 하였다<sup>7)</sup>.

호흡은 雷震, 周世榮은 閉息法으로 보았다<sup>9,31)</sup>. 王震, 邱丕相, 李志明 등은 안마법에 속한다고 하였고<sup>27)</sup>, 呂利平, 周毅 등은 軀幹病으로 분류하고 있다<sup>29)</sup>.

### 2) 문헌비교

樊賢進은 『諸病源候論·卷三養生』 導引法에 나오는 공법과 같으며 자극하는 부위가 背脊, 족태양방광경과 독맥이라고 하였다<sup>22)</sup>.

### 3) 동작해석

몸을 등글게 웅크리고 무릎을 감싸 안아 어깨, 팔꿈치, 고관절, 무릎 등 4개의 큰 관절이 굴곡되어 최대한 서로 가까이 모인 자세를 취하고 있다. 그림의 인물을 보면 몸의 중심이 바닥에서 위로 떠 있어서 움직이고 있는 듯한 느낌이 강하다. 4개의 관절에 모두 힘을 주게 되며 척추에도 자극을 준다. 화타五禽戲에서 보여지는 웅연장부의 동작과 비슷하다. 그러나 그림 39의 동작에 대한 해석은 몸을 뒤로 굴리고 이어서 관성을 이용해 앞으로 굴러오는 동작으로 보고 있으며 五禽戲의 동작은 앉은 상태에서 엉덩이를 움직여 장부를 자극시키는 효과를 보여주는 것으로 같은 동작이지만 어떠한 형태로 동작이 연결되는 것인지에 따라 영향을 미치는 부위가 달라지게 된다.

周世榮이 의료기공으로 정의한 12개의 동작과 『引書』에 折陰, 引陽, 引陰 등의 명칭이 보이는 折陰과 치료를 의미하는 引字가 포함되어 있는 沐猴謹引熱中를 포함하여 총 14개의 도인도 동작을 고찰하여 병증과 비교문헌, 유사공법에 관한 내용을 정리하였다 (Table 2).

Table 2. 도인도 동작의 병증과 비교문헌, 유사공법에 관한 정리

1. 명칭	2. 구분	5. 陰脈의 病候, 陰病 초기 혹은 陽脈之病과 合病
3. 折陰	4. 病症	7. 『引書』 “折陰者, 前一足, 錯手, 俛而反鉤之.”, “引陰者, 反錯搯手而俛, 極之. 引陽者, 前錯手而仰, 極之.”
	6. 비교문헌	9. 易筋經, 六字訣
10. 痛明	8. 유사공법	11. 病症
	11. 病症	12. 五官病으로 분류, 明을 눈으로 보아서 눈이 아프거나 시력이 떨어지는 것을 치료
17. 引頰(癰)	13. 비교문헌	14. 『引書』의 引目痛과 명칭은 유사하나 동작은 다름
	15. 유사공법	16. 太極拳“攬雀尾”, 五禽戲“右虎撲式”
24. 覆(腹)中	18. 病症	19. 癰疽, 頰疽, 膀胱疽
	20. 비교문헌	21. 『引書』 引癰 “引癰, 腸癰, 及筋癰, 左手據左股, 屈左膝, 後信右足, 屈右手以左顧, 三. 有前右足, 後左足, 曲左手, 顧右, 三而已. 有復搯兩手以偃, 極之三, 搯左臂以偃, 極之, 搯右臂, 左手據左股以偃, 極之, 此皆三而已.”
31. 引聾	22. 유사공법	23. 六字訣 “嘘”, 站莊功
	25. 病症	26. 『素問·腹中論』 鼓脹, 血枯, 伏梁 등과 같은 胸腹脹滿, 內臟病으로 분류, 복부의 모든 병증치료
39. 引頰	27. 비교문헌	28. 『諸病源候論』 “腹脹候”와 “胸腹脹候”, 『養生方導引法』 8條에 坐式導引法, 『雲笈七籤』 34권에 “引腹中氣” 一式
	29. 유사공법	30. 『雲笈七籤』 34권 “引腹中氣”, 八段錦 “調理脾胃須單舉”, 『養生方導引法』 8條 坐式導引法
47. 引膝(膝)痛	32. 病症	33. 五官病
	34. 비교문헌	35. 『引書』 “引聾, 端坐, 聾在左, 信(伸)左臂, 搯指端, 信(伸)臂, 力引頰與耳, 右如左.”, “引耳痛, 內指耳中而力引之, 壹上下, 壹前後, 已, 因右手據左肩, 力引之, 已, 左手據右肩, 力引之, 皆三而已.”
54. 祛責(積)	37. 유사공법	38. 八段功의 ‘捫鼓擺耳勢’
	40. 病症	41. 心煩, 煩心, 煩悅, 心悅
61. 懣(俛)厥	42. 비교문헌	43. 『雲笈七籤』 34권 “兩手叉腹前, 左右極引, 除皮膚中煩氣”, 『雲笈七籤』 36권 “治皮膚煩, 以左右手上振兩肩極, 五息止”. 沈壽는 易筋經의 ‘摘星換鬥勢’, 八段錦의 ‘單舉式補闕’
	45. 유사공법	46. 六字訣 “呼”, 八段錦 “調理脾胃須單舉”, ‘摘星換鬥勢’, 易筋經 ‘摘星換鬥勢’
68. 引項	48. 病症	49. 引膝痛, 軀幹病
	50. 비교문헌	51. 『引書』 “引膝痛, 右膝痛, 左手據權, 內揮右足, 千而已. 左膝痛, 右手據權, 而力揮左足, 千而已. 左手勾左足指, 後引之, 十而已, 右以左手據權, 右手引右足指, 十而已.” 『諸病源候論·卷4虛勞』의 虛勞膝冷候 “養生方導引法”을 인용 “立, 兩手擗腰邊, 使身正, 放縱, 氣下使得所, 前後振搖七七, 足竝頭兩向, 振搖二七, 頭上下搖之七, 縮咽舉兩膊, 仰柔脊, 冷氣散, 令藏府氣向湧泉通徹.”
75. 沐猴謹引虱(熱)中	52. 유사공법	53. 문헌에 언급되지 않음
	55. 病症	56. 胸悶, 兩脇痛
77. 引熱(熱)中	57. 비교문헌	58. 『素問·奇病論』 “帝曰, 病脇下滿氣逆, 二三歲不已, 是爲何病. 岐伯曰, 病名曰息積, 此不妨於食, 不可灸刺, 積爲導引服藥, 藥不能獨治也.”, 『諸病源候論』
	59. 유사공법	60. 문헌에 언급되지 않음
80. 引項	62. 病症	63. 氣逆, 服滿腹脹, 內臟病
	64. 비교문헌	65. 『雲笈七籤』 34권 『太清導引養生經』 “常以兩手叉頭上, 挽至地, 五噓五息, 止脹氣” 『引書』 引厥, 危坐, 信(伸)左足, 右足支尻, 右手撫股, 左手勾左足之指而引, 極之, 左右皆三而已.”
88. 引項	66. 유사공법	67. 五禽戲 熊俯身腰, 八段錦 “兩手攀足固腎腰”, 易筋經 “掉尾勢”
	69. 病症	70. 頸項, 軀幹病
95. 引熱(熱)中	71. 비교문헌	72. 『引書』 項痛不可以顧 “項痛不可以顧, 引之, 俛臥, 目閉, 信(伸)手足□□□已, 令人從前後舉其頭, 極之, 因徐直之, 休. 復之十而已.”
	73. 유사공법	74. 도인법의 전통적인 공법이라고 설명하고 있으나 구체적인 기록은 없음
98. 引熱(熱)中	76. 病症	77. 內熱病, 熱症, 暑病, 時令病
	78. 비교문헌	79. 『六字訣』 “心神煩躁急須呵, 此法靈靈更莫過, 喉內口瘡并熱痛, 行之漸覺體安和”
	80. 유사공법	81. 六字訣 “呵”, 『引書』 “呼”

82. 引溫病	83. 病症	84. 熱症
	85. 비교문헌법	86. 『六字訣』三焦를 통하게 하는 “嘻”, 『引書』內輦의 “引內輦, 危坐, □尻, 左手撫項, 右手撫坐手, 上扼, 俛, 極, 因徐縱而精响之, 端仰而已, 定, 有復之五而左右皆十而已.”, 『諸病源候論·卷九時氣病諸候』“清旦初起, 以左右手交互從頭上換兩耳, 舉, 又引鬢髮, 卽面氣流通, 令頭不白, 耳不聾.”, 『諸病源候論·卷5脇痛候』“又雲, 舉手交頂上, 相握自極. 治脇下痛. 坐地, 交兩手著不周遍握, 當挽. 久行, 實身如金剛, 令息調長, 如風雲, 如雷.”
	87. 유사공법	88. 六字訣‘嘻’, 八段錦 ‘雙手托天理三焦’, ‘托天按頂圖法’
89. 坐引八維	90. 病症	91. 痺病, 腹脹
	92. 비교문헌	93. 『引書』引痺病之始也, 意回回然欲步, 體浸浸痛. 當此之時, 急治八經之引, 急虛(呼), 急响, 引陰. 漬顏以寒水如餐頃, 去水, 以兩手據兩顛, 上撫謔而上下搖之, 口謔(呼). 謔, 皆十而已.”, 『引書』“苦腹脹, 夜日俛臥而精吹之三十, 無益, 精虛之十, 無益, 精响之十, 無益, 復精吹之三十, 無益, 起, 治八經之引.”
	94. 유사공법	95. 八段錦‘手電八角勢’
96. 引引界(痺)痛	97. 病症	98. 痺症으로 인하여 야기되는 요배부와 지체 관절부위의 동통, 風寒濕
	99. 비교문헌	100. 『諸病源候論·卷三養生』導引法
	101. 유사공법	102. 문헌에 언급되지 않음

의료기공으로 구분한 14개 동작의 재현과 분석을 통하여 자극되어지는 경락의 관계를 아래의 테이블로 정리하였다(Table 3).

**Table 3. 동작의 관련 경락 분석**

명칭	관련 경락
折陰	足厥陰肝經, 手太陽小腸經
痛明,	足太陽膀胱經, 足陽明胃經
引顏(癩)	足太陽膀胱經, 足少陽膽經
覆(腹)中	帶脈
引髀	足少陽膽經, 手少陽三焦經, 手少陰心經, 手厥陰心包經
引頰	脾經, 手少陽三焦經, 手少陰心經, 小腸經
引膝(膝)痛	任脈, 督脈 및 足陽明胃經
祛責(積)	足少陽膽經, 足厥陰肝經, 足太陰脾經, 督脈
應(俛)厥	太陽經, 少陰經
引項	大腸經, 小腸經
沐猴謹引炁(熱)中	足厥陰肝經
引溫病	手厥陰心包經, 手少陽三焦經
坐引八維	帶脈, 手陽明大腸經
引引界(痺)痛	督脈, 膀胱經

### 15. 기타

沈壽가 제목이 없는 그림에 대하여 引字를 붙인 것은 1-引腰痛, 3-引腎病, 14-引背痛, 26-引頭風, 43-引胃病 등 5개이고, 引字가 없으면서 신체부위와 관련이 있는 것은 2-捶背, 3-引腎病, 10-扞肩, 12-踢腳, 16-擺臂 등이 있다. 1-引腰痛은 허리를 숙이고

그림의 우측을 향하고 있으며 얼굴은 돌려서 그림의 정면을 바라보고 있으며, 14-引背痛, 43-引胃痛의 그림과 유사하다. 3-引腎病은 허리를 꼴꼴하게 세워서 그림의 우측을 바라보고 있으며 발꿈치를 조금 들고 어깨는 약간 올리고 있는 자세이다. 방향은 그림의 좌측을 보고 있으며 고개는 자세의 정면을 향하고 있다. 43-引胃痛은 1, 14번과 유사하며 樊賢進은 뒷목을 안마하며, 몸을 숙여 허리를 굽히고, 양 손으로 족삼리혈을 두드리는 것이라 하였으나<sup>22)</sup> 확실한 설명은 아니다.

『導引圖』중 의료기공은 아니나 引書에 인용된 내용으로는 명칭이 유사한 熊經, 龍登, 등이 있으며, 『引書』에는 오관과 질병으로 추가로 引鼻, 引口痛(失欲口不合- 턱이 빠진 것) 등이 추가되어 있다. 의료기공은 아니나 4번 그림은 八段錦 중 2段錦인 左右開弓似射雕는 4번 그림과 유사하다.

## IV. 結論

1973년에 湖南省長沙市에서 출토된 馬王

堆帛書 중에 포함된 『導引圖』는 현존하는 가장 오래된 보건 운동 그림이다. 연대는 기원전 168년(後漢文帝前元12年)으로 알려져 있으며 帛書 중 乙本에 포함되어 있다. 44개의 그림으로 구성되어 있으며 제목을 확인할 수 있는 그림은 총 25개이다. 크게 분류하면 동물을 모사한 도인법과 질병을 치료하기 위한 도인법으로 나누어진다.

본 논문에서는 이전의 연구 성과에서 언급된 질병을 치료하기 위한 의료도인법의 그림을 연구 대상으로 하여 총 14개의 동작에 대하여 비교적 고대에 저술되어 고대 도인법의 원형을 살펴볼 수 있는 『引書』, 『諸病源候論』, 『雲笈七籤』, 『養性延命錄』 등의 서적에 기록된 도인법 설명을 대조하였다. 또한 대표적인 공법으로 五禽戲, 八段錦, 六字訣, 易筋經, 太極拳 등을 참고하였는데 이들 역시 전승되어 온 과정에서 비교적 손쉽게 익힐 수 있는 동작들을 포함하고 있으므로 가장 기본적인 도인법의 살펴볼 수 있기 때문이다.

의료기공에 속하는 각 도인 동작의 그림에 대하여 자세하게 대한 묘사한 뒤, 제목의 사해와 문헌적 근거, 동작 설명 및 기타 문헌자료와의 비교의 순서로 기술하였다.

그 중 육자결과 유사한 부분이 나타나는 동작으로는 折陰, 引頰(癩), 引頰, 沐猴謹引(熱)中, 引溫病 등이 있었으며, 八段錦과 관련성이 이미 언급된 것은 覆(腹)中, 引髀, 坐引八維, 등이 있었고 실제 재현을 통하여 유사한 부분이 나타나는 동작으로는 引頰, 漣(俛)厥, 引溫病 등이 있었다. 易筋經과 관련성이 이미 언급된 동작으로는 折陰, 引頰,

漣(俛)厥 등이 있었으며, 화타五禽戲와 관련 있는 동작으로는 漣(俛)厥, 引髀(痺)痛 등이 있었고 痛明, 引頰(癩) 등이 각각 太極拳, 참장공과의 연관성을 찾을 수 있는 부분이 있었다.

문헌 비교를 통해서는 거의 동시대의 서적인 『引書』와 유사한 것으로는 折陰, 引頰(癩), 引髀, 引髀(膝)痛, 漣(俛)厥, 引頰, 坐引八維 등이 있었다. 『諸病源候論』 속에서 유사한 부분 동작들을 찾을 수 있었던 것으로는 覆(腹)中, 引髀, 引髀(膝)痛, 引溫病 등이 있었으며, 『雲笈七籤』과는 覆(腹)中, 引頰, 『養性延命錄』과는 引髀 등이 조금씩 관련이 있었다.

각 동작의 재현을 통한 經絡과의 관련성을 살펴보면 折陰, 引頰(癩), 肱責(積), 沐猴謹引(熱)中 등의 동작들이 足厥陰肝經과 관련이 있었으며, 引髀는 足少陽膽經, 手少陽三焦經, 手少陰心經, 手厥陰心包經 등과 肱責(積)은 足少陽膽經, 足厥陰肝經, 足太陰脾經 등과 각각 동시에 여러 경락과 관련성을 찾을 수 있었다. 奇經八脈으로는 覆(腹)中이 帶脈과, 引髀(膝)痛이 任脈, 督脈 및 足陽明胃經과 관련이 있었다.

沈壽가 제목이 없는 그림에 대하여 引字를 붙인 것은 1-引腰痛, 3-引腎病, 14-引背痛, 26-引頭風, 43-引胃病 등 5개이고, 引字가 없으면서 신체부위와 관련이 있는 것은 2-捶背, 3-引腎病, 10-振肩, 12-踢腳, 16-擺臂 등이 있다. 『導引圖』 중 의료기공은 아니나 引書에 인용된 내용으로는 명칭이 유사한 熊經, 龍登, 등이 있었다.

이상의 내용을 살펴본 결과 馬王堆 『導引

圖』는 비슷한 시기에 문헌으로 나온 張家山漢墓의 『引書』와 더불어 중국에서 가장 오래된 의로도인법을 담고 있었으며, 이후 저작된 『養性延命錄』, 『諸病源候論』 중에 기재된 『養生方導引法』, 『雲笈七籤』 등의 내용 중 일부 도인법과 유사한 점이 발견되었다. 또한 현재까지 전해지고 있는 중국의 六字訣, 八段錦, 五禽戲, 易筋經, 太極拳 등에 포함된 동작 중에서 배우기 쉬운 편리한 기본 동작들과 관련이 있는 것으로 보아 무술의 어려운 공법과는 달리 민간에서 간단한 질병들에 이용하기 쉬운 실용적인 도인법의 형태를 지니고 있는 것으로 보인다.

이에 앞으로 고대 기공법에 관한 문헌을 토대로 각 질환별 치료효과와 응용범위에 대해 좀 더 깊이 있는 연구를 진행하면서 현대에 적합한 다양하고 쉽게 임상에 적용할 수 있는 공법을 개발해 나가고자 한다.

### 參考文獻

1. 中醫研究院醫史文獻研究室. 馬王堆三號漢墓帛書導引圖의初步研究. 文物 1975 ; 6期 : 6, 7, 10.
2. 王琦 外 編著. 黃帝內經素問今釋. 貴州 : 貴州人民出版社. 1981 : 69.
3. 金光湖. 東醫豫防醫學. 서울 : 경희대학교 예방의학교실. 1994 ; 16.
4. 張有爲編 韓淸光譯. 養生大全. 서울 : 까치출판사. 1993 : 169.
5. 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問今釋. 中國 : 人民衛生出版社. 173.
6. 馬繼興. 出土亡佚古醫籍研究. 北京 : 中醫古籍出版社. 2005 : 20.
7. 沈壽. 西漢帛書『導引圖』解析. 文物. 1980 ; 9期 : 70-6.
8. 談清霖. 馬王堆三號漢墓帛書導引圖의探討. 安徽中醫學院學報. 1984 ; (3).
9. 周世榮. 馬王堆導引術. 湖南省 : 嶽麓書社. 2005 : 141-4.
10. 裘玲珍. 對馬王堆導引書中引腰痛動作의剖析. 湖北體育科學. 2008 ; 27(2).
11. 김대식, 김경환, 권철현, 윤종화. 馬王堆出土『導引圖』에 關한 研究. 大韓醫療氣功學會誌. 2000 ; 4(2) : 14.
12. 吳志超. 張家山汗簡導引專著『引書』述探. 學術園地. 1995 : 9.
13. 連劭名. 江陵張家山汗簡『引書』述略. 中國古代科技史文獻. 1991 : 256.
14. 彭浩. 張家山漢簡『引書』初探. 文物. 1990 ; 10期 : 87.
15. 동양의학대사전 편찬위원회. 동양의학대사전. 서울 : 경희대학교출판국. 1999.
16. 丁光迪 主編. 諸病源候論校注. 北京 : 新華書店. 1992 : 1, 132, 153, 281.
17. 인터넷브리태니커사전. <http://enc.daum.net/dic100/contents.do?query1=b16a3759a>
18. 申容澈. 醫療氣功學概論. 서울 : 癸丑文化社. 2007 : 147.
19. 人民中國雜誌社. 千年秘傳 중국기공체조, 東文選. 1990 : 118.
20. 신용철, 양생과 기공류. 서울 : 현대시문학. 2006 : 164.
21. 이승기. 스트레스 관리에 관한 한의학적 연구. 대한스트레스학회지. 2002 ; 10 : 31-40.



22. 樊賢進. 馬王堆『導引圖』部分功法淺析. 安徽中醫臨床雜誌. 2002 ; 14(5) : 543.
23. 湖南省博物館. [www.hnmuseum.com](http://www.hnmuseum.com)
24. 李德驥, 魏大鴻. 從馬王堆三號漢墓帛書導引圖看我國古代體操. 華中師範大學學報. 1980 ; 1期 : 132-4.
25. 談清霖. 馬王堆三號漢墓帛書導引圖的探討. 安徽中醫學院學報. 1984 ; (3): 11-2.
26. 文物出版社. 中國考古文物之美(8). 北京 : 文物出版社. 1994 ; 128.
27. 王震, 邱丕相, 李志明. 從導引圖與養生功法的流變 探研中國健身氣功的本質特徵. 體育科學. 2005 ; 25(7) : 49-52.
28. 呂利平, 郭成傑. 馬王堆漢墓『導引圖』探索與辨析. 成都體育學院學報. 1998 ; 24(3) : 24.
29. 呂利平, 周毅. 從『導引圖』等文物看中華養生文化. 安慶師範學院學報. 2003 ; 22(2) : 98.
30. 樓羽剛. 中國氣功功法大全. 北京. 中醫古籍出版社. 1993 : 17.
31. 雷震. 吐納行氣術與保健治療功. 成都體育學院學報. 2004 ; 30(6) : 35.
32. 周世榮. 談馬王堆導引圖和『諸病源候論』中的導引術式. 湖南中醫學院學報. 1985 ; 2期 : 45.
33. 王松, 劉懷祥, 張勇. 漢代導引文化研究. 南京體育學院學報. 2002 ; 16(1) : 30-1.
34. 이화진, 채운명, 함대현, 박희준, 이해정. 육자결(六字訣) 기공 수련이 여중생들의 스트레스와 정신건강에 미치는 영향. 스트레스研究. 2007 ; 15(1) : 54.
35. 張家山二四七號漢墓竹簡整理小組. 張家山漢墓竹簡. 北京 : 文物出版社. 2006 ; 173-5.
36. 陶弘景. 養性延命錄. 上海 : 上海古籍出版社. 1990 : 16.
37. 旋杞. 實用中國養生全書 學林出版社. 1990 ; 343, 348.
38. 沈壽. 談西漢帛畫『導引圖』中的“引肱積”. 文物. 1979 ; 3期 : 72.
39. 王健民. 帛畫『導引圖』中的引肱積及今用. 浙江中醫學院學報. 1989 : 8.
40. 郭廷獻. 華陀五禽之戲圖解. 우리출판사. 2001 : 33.