

大韓醫療氣功學會

대한의료기공학회지
J. OF MEDICAL GI-GONG
Vol.13. No.1. 2013

동의보감을 중심으로한 수기요법의 문헌연구

최규현* · 배재룡* · 정대성* · 최형일*

* : 대한의료기공학회

ABSTRACT

A Literature Research on *SuGi*-therapy(手氣療法) in
Donguibogam(東醫寶鑑)

Objective : The aim of this study was to find the literature basis on *SuGi*-therapy(手氣療法) in *Donguibogam*.

Methods : *Anma*(按摩), *Doin*(導引), *Angyo*(按蹻), *Anap*(按壓) and *Chuna*(推拿), the keyword of this study, were researched, analyzed and classified in *Donguibogam*.

Results : 1) In *Donguibogam*, the keyword *Anma*(按摩) and *Doin*(導引) showed up 10 and 33 times, respectively and 7 and 20 times, respectively in the body except the table of contents. In considering the meaningful cases, in short, *Anma*(按摩) and *Doin*(導引) appeared 7 and 16 times, respectively. Furthermore we could know *Anma*(按摩) showed up 4 times with the highest frequency in *Oehyeongpyeon*(外形篇), and *Doin*(導引) showed up 11 times with the highest frequency in *Naegyeongpyeon*(內景篇).

· Received : 26 November 2013 · Revised : 12 Desember 2013 · Accepted : 20 Desember 2013

Correspondence to : 최규현 (Choi Kyu-hyun)

경기도 김포시 하성면 하성로 466-11 하성한방병원

Tel. 031-999-6666 Fax. 031-999-6600 E-mail : ckh777@hanmail.net

2) *Anma*(按摩) was mostly used as a separate word and only 2 times was "*Anmadoin*(按摩導引)" used. In 16 meaningful cases, *Doin*(導引) was used as "*Doinbeop*(導引法)" 14 times and 2 times was "*Anmadoin*(按摩導引)" used in a linked form. Among 14 times when "*Doinbeop*(導引法)" was referred, it was stated as "Do *Doinbeop*(導引法)" without any detailed explanations 2 times and it was explained about how to pose when people do *Doinbeop*(導引法) for prevention and treatment 12 times.

3) Reviewed in *Donguibogam*, *Anma*(按摩) and *Doin*(導引) were the *ChoGi*-therapy(調氣療法) in all. Because they include both massaging by oneself and getting a massage from someone else, they all could be '*SuGi*-therapy(手氣療法)' in a broad sense.

4) In *Sikjeokbyeong*(息積病), the 12th chapter of *Jeokchwimun*(積聚文) in *Japbyeongpyeon*(雜病篇), *Doinbeop*(導引法) was referred as the treatment of *Jeok*(積) which belongs to obstinate and incurable diseases. This means *SuGi*-therapy(手氣療法) could be the basis of using widely on several incurable diseases in modern society.

5) There is few paper about *SuGi*-therapy(手氣療法). *SuGi*-therapy(手氣療法) doesn't seem to form a large part in modern Korean medicine but it is a remedy that has been together with the history of Korean medicine so long and has great therapeutic effects and usefulness. From now on, the literature and clinical study on *SuGi*-therapy(手氣療法) should be conducted continuously and developed for the better.

***Key Words** : *Donguibogam*(東醫寶鑑), *Anma*(按摩), *Doin*(導引), *SuGi*-therapy(手氣療法), *ChoGi*-therapy(調氣療法), *Jeok*(積)

I. 緒論

수기요법은 手指, 手掌, 手拳을 이용하여 환자의 신체표면을 자극

하거나 왜곡된 골격구조를 교정함으로써 기혈의 조화, 경락의 소통, 신진대사의 향진, 체내저항력의 증진 및 正骨작용을 목표로 하는 치료방법의 일종이다.¹⁾ 즉, 수기요법

이란 말 그대로 맨손을 사용하는 치료방법으로, 어떤 기구나 약물을 사용하지 않고 손으로 치료하는 醫療氣功學的 方法이다. 흔히 말하는 마사지(massage)나 chiropractic 등과 일맥상통하며 그 발생지역에 따라 학문적 배경이 다른 치료법이 나타나게 된 것²⁾이라는 주장도 있는데, 이것은 단순히 손의 물리적 조작을 통한 치료인 手技療法(manipulation)이라고 할 수 있다. 韓醫學의 調氣治療的인 측면을 고려한다면 수기요법의 범주를 이보다 좀 더 넓게 설정하여 앞서 말한 手技療法에다 환자의 氣運 흐름 조절을 도와주는 부분을 더하여 “手氣療法”이라고 하는 것이 더 옳다고 사료된다. 이후로는 手氣療法이라고 칭하기로 한다.

韓醫學에서는 推拿, 按摩, 導引, 指壓 등의 방법이 모두 手氣療法の 하위 범주에 들어간다고 볼 수 있다. 韓醫學의 最古 經典인 『黃帝內經』에 現代 醫療氣功의 原形이라 할 수 있는 導引按蹻가 五大治療方法 中 한가지로 기술되어

있으며³⁾, 여러 歷代 醫書에서도 醫家들이 중요한 治療法으로 言及한 점을 볼 때 手氣療法은 韓醫學 내에서 중요한 역할을 담당한다고 할 수 있다.

그러나 韓醫學에서의 手氣療法の 역사는 오래되었지만 근래까지 침구, 약물요법에 비하여 활용되는 예가 적었다⁴⁾가, 최근 手氣療法에 대한 관심이 점차 늘어나고 그 임상적 효능이 인정받으며 한의원 및 한방병원 등의 한방의료기관에서 그 시술이 늘어나고 있다. 이에 발맞추어 手氣療法の 이해도와 활용도를 높이기 위해 이론적 연구가 더욱 필요한 실정이며, 手氣療法에 대한 문헌적 근거가 더욱 필요해졌다고 할 수 있겠다.

東醫寶鑑은 2009년 유네스코에서 세계기록유산으로 지정한, 국민 누구나 인정하며 알고 있는 韓醫學 서적이며 누구나 받아들일 수 있는 충분한 문헌적인 근거가 될 수 있다. 道敎思想에 직접 영향받은 許浚은 精氣神 三寶를 온전히 함으로서 生命의 根源을 기른다는

1) 신현대, 동의물리요법과학, 서울, 경희대물리요법과학교실, 1984, pp5-6

2) 이종수, 신현대, 김성수. 手技療法の 方法論에 關한 考察. 대한한의학회지 제7권 2호. pp.207-214

3) 洪元植 譯, 黃帝內經素問解釋: 原文(서울: 高文社, 1982), p.39.

4) 박윤희. 頸椎症의 手技治療에 關한 文獻的 考察. 대한한의학회지 제12권1호. pp.237-250

養生論을 많이 포함시켰다. 소극적인 방법으로는 四時에 順應해서 근신하는 법과 적극적인 방법으로 導引, 按摩 등의 인체단련운동을 통하여 스스로 長하는법으로 나누어 설명하고 있다.⁵⁾ 이런 이론적 바탕하에서 東醫寶鑑 내에서 手氣療法の 문헌적 근거를 찾아보고자 한다. 하지만 東醫寶鑑에 직접적으로 “手氣療法”이라는 단어가 등장하지는 않기 때문에 手氣療法에 포함될 수 있다고 사료되는 키워드에 대하여 검색하여 고찰하였다. 이와 같은 연구를 통하여 약간의 知見을 얻었기에 보고하는 바이다.

II. 조사 방법

동의보감 출판사에서 발행한 《東醫寶鑑》⁶⁾을 근간으로 하여, 법인문화사 《東醫寶鑑》⁷⁾의 해석을 참조하여 원문과 해석을 기재하였다.

동의보감 원문에서 手氣療法과 연관이 있다고 사료되는 按摩, 導

引, 按蹻, 按壓, 推拿 등에 대하여 검색하여 그 빈도와 쓰임새에 대하여 알아보았다.

III. 본 론

1. 按摩

동의보감에서 按摩라는 말은 총 10회 등장한다.

그중 3회는 목록에서 나타난다. 身形文에서의 “按摩導引”, 面文의 “按摩法”, 足文의 “脚氣按摩法”이 각각 그것이다.

身形文의 20번째 장에는 按摩導引에 대하여 서술되어있다. 서술된 내용은 아래와 같다.

<養生書>曰 夜臥覺常 叩齒九通 嚙唾九過 以手按鼻之左右上下 數十過.

<양생서>에, “밤에 잠이 깬 때는 늘 치아를 9번 맞부딪치고 침을 9번 삼킨 후 손으로 코의 좌우와 상하를 수십 번 문지른다.”고 하였다.

<又>曰 每朝早起 啄齒并漱 津唾

5) 국순호, 강정수. 東醫寶鑑中の 精氣神에 關한 文獻的 考察(I). 한국건축시공학회지10('97.2) pp.193-202.

6) 허준 저. 윤석희, 김형준 역. 東醫寶鑑. 동의보감출판사. 2006.

7) 허준 저. 동의문헌연구실 편역. 신대역 동의보감. 법인문화사. 2012.

滿口 嚥之 縮鼻閉氣 以右手 從頭上 引左耳 二七 復以左手 從頭上 引右耳 二七 令耳聰 延年.

또, “매일 아침 일찍 일어나 치아를 맞부딪치고 침으로 입안을 행군 뒤 한 입 가득 삼킨다. 코를 찡그리고 숨을 멈춘 뒤 오른손을 머리 위로 넘겨 왼쪽 귀를 14번 당기고 다시 왼손을 머리 위로 넘겨 오른쪽 귀를 14번 당긴다. 이렇게 하면 귀가 밝아지고 오래 산다.”고 하였다.

<又>曰 熱摩手心 熨兩眼 每二十遍 使人眼目 自然無障翳 明目去風 頻拭額上 謂之修天庭 連髮際二七遍 面上自然光澤. 又以中指 於鼻梁兩邊 揩二三十遍 令表裏俱熱 所謂灌溉中岳 以潤於肺 以手摩耳輪 不拘遍數. 所謂修其城郭 以補腎氣 以防聾聵.

또 “손바닥을 열이 나게 비빈 후 두 눈을 14번 문지르면 눈의 예장이 절로 없어지고 눈이 밝아지며 풍이 사라진다. 이마를 자주 문지르는 것을 ‘天庭을 닦는다.’고 하는데, 발제까지 14번 문지르면 얼굴에서 절로 빛이 난다. 또한 중지로 콧마루 양쪽을 20~30번 문질

러 표리가 모두 열이 나게 하는 것을 ‘中岳에 물을 댄다.’고 하는데, 이런 방법으로 肺를 적셔준다. 횡수에 상관없이 손으로 귓바퀴를 문지르는 것을 ‘성곽을 닦는다.’고 한다. 이렇게 하면 腎氣를 보하고 귀가 먹는 것을 막을 수 있다”고 하였다.

<臞仙> 有歌曰 閉目冥心坐 (盤跏而坐)

눈을 감은 채 마음을 고요히 하여 앉고서(가부좌를 틀고 앉는다.)

握固靜思神 (握固者 以大指 在內 四指 在外而作拳也)

주먹 쥐고(엄지손가락이 속으로 들어가게 한다) 정신 모아

叩齒三十六 (以集心神)

36번 叩齒하고(이렇게 하여 心神을 모은다.)

兩手抱崑崙 (崑崙 頭也. 又兩手向項後 數九息 勿令耳聞)

두 손으로 崑崙을 감싼다.(곤륜은 頭다. 목뒤로 손을 깎지 끼고 9번 숨을 쉬는데, 숨소리가 귀에 들리지 않게 한다.)

左右鳴天鼓 二十四度聞 (以兩手心 掩兩耳 先以第二指 壓中指 彈腦後)

左右로 天鼓울리기를 24번하고 나서(두 손바닥으로 두 귀를 덮고 둘째손가락으로 중지를 눌러 뒤통수를 24번 튕긴다.)

微擺撼天柱 (搖頭左右顧 肩膊隨動 二十四度)

이리저리 목 돌리며(왼쪽 또는 오른쪽으로 목을 돌려 어깨를 돌아보아 24번을 켜기게 한다)

赤龍攪水渾 (赤龍舌也 以舌攪口中 待津液生而嚥之)

입안에서 혀를 돌려(입안에서 혀를 돌려 침이 고이면 삼킨다)

漱津三十六 神水滿口勻 (神水 口中津也)

36번 꿀꺽거리 입에 침이 가득 찬 후

一口分三嚥 (所漱津液分作三口 作汨汨聲而嚥之)

세 번 갈라 넘기고서(꿀꺽거린 침을 세 번에 갈라 꿀꺽꿀꺽 소리나게 삼킨다.)

龍行虎自奔 (液爲龍 氣爲虎)

숨을 참고 손으로 문질러 열을 내고

閉氣搓手熱 (鼻引清氣 閉之少頃 搓手令極熱鼻中 徐徐放氣出)

숨을 내 쉬고(코로 맑은 공기를 마신 후 숨을 죽이고 조금 있다가 손을 비벼, 몹시 뜨거워진 후 천천히 숨을 내쉬다)

背摩後精門 (精門者 腰後外腎也 合手心 摩畢 收手握固)

두 손을 뒤로 돌려, 허리를 문지르고(두 손을 뒤로 돌려 손바닥으로 허리를 문질러 더워지게 한 후 꼭 누른다)

盡此一口氣 (再閉氣也)

숨을 한번 모은 뒤에(다시 숨을 모은다)

想火燒臍輪 (想心火 下燒丹田 覺熱極 卽用後法)

배꼽 밑에 불기운을 생각하며(속에 불로 丹田을 태우는 생각을 하여 몹시 뜨거운 감이 생긴 후 다음의 방법을 쓴다)

左右轆轤轉 (俯首 擺撼兩肩 三十六 想火自丹田 透雙關 入腦戶 鼻引清氣閉 少頃)

팔 다리를 쪽 펴고(고개를 숙이고 두 팔을 펴서 하나 올리면 하나 내리기를 36번하여 단전의 뜨거운 기운이 정수리로 올라가게 하고 잠깐 숨을 죽이고

兩脚放舒伸 (放直兩脚)

양쪽 다리를 앞으로 쪽 편다

叉手雙虛托 (叉手相交向上 三次或九次)

두 손을 깎지끼고 허공을 받쳐 든 후(3~9次) 팔을 펴고,

低頭攀足頻 (以兩手 向前鉤雙脚心 十三次 乃收足端坐)

고개 숙여 두 발을 잡아당겨(양쪽 손가락을 깎지 끼고 두 팔을 쳐들어 올렸다가 고개를 숙이고 필을 편 채로 앞으로 내려 두 발을 13번 잡아당긴 다음 발을 고이고 앉는다)

以候逆水上(候口中津液生 如未生 急攪取水如前法)

입에 침이 생기면(입에 침이 생

기면 전과 같이 혀를 굴러 모은다

再漱再吞津 如此三度畢 神水九次吞 (一口三嚥 三次 爲九)

꿀꺽거리 삼키기를 한 입을 세 번 갈라 세 입을 아홉 번(한 입이 침을 삼회에 갈라 세 입을 삼켜)이 되게 한다.

嚥下汨汨響 百脈自調勻 河車搬運訖 (擺肩并身二十四 及再轉轆轤 二十四次)

꿀꺽꿀꺽 삼키고는 온갖 맥이 고르게 신체운동을 또 한다네(어깨와 몸통을 돌리기를 24번 하고 한 팔을 내리면서 다른 한 팔을 올리기를 24번 한다)

發火遍燒身 (想丹田火 自下而上 遍燒 此時口鼻 皆閉氣少頃)

불꽃처럼 몸이 더워(丹田의 뜨거운 기운이 아래에서부터 타 올라와 온몸을 다 태우는 듯한 감이 난다. 이때에는 입을 다물며 숨을 죽이고 잠깐 있다)

邪魔不敢近 夢寐不能昏 寒暑不能入 灾病不能造

마귀도 접근 할 수 없고 꿈자리

도 편안하며, 추위도 안 타고 더운
줄도 모른다네

子後午前作 造化合乾坤 循環次第
轉 八卦是良因

첫 새벽과 2시전에 때를 맞춰 하
고 나면 기혈순환 잘도 되고八卦
가 잘 된다네

다음은 外形篇의 面文 14번째
장인 “按摩法”이다.

熱摩 手心頻拭 額上謂之修天庭
連髮際 二三七遍 面上自然光澤 所
謂 手宜在面 是也(養性書).

얼이 나게 손바닥을 비빈 후 이
마를 자주 문지르는 것을 ‘天庭을
닦는다.’고 한다. 髮際까지 14~21
번 문지르면 얼굴에서 저절로 빛
이 난다. ‘손은 당연히 얼굴에 있
어야 한다.’는 것이 바로 이것을
가리키는 것이다.

다음은 外形篇 3권의 皮文의 14
번째 장인 麻木에 나온 人參益氣
湯의 설명중에 나타난다.

於麻處 頻按摩屈身之(東垣)

마목이 있는 곳을 자주 안마하고

구부렸다 폈다 한다.

다음은 外形篇 4권의 足文에 10
번째 脚氣禁忌法에 나타난다.

...常令按摩 數勞動關節 令氣血通
暢...(外臺)

늘 안마를 하고 자주 관절을 움
직여 기혈을 잘 통하게 해야 한다.

外形篇 4권의 足文 11번째 脚氣
按摩法에 또한 언급된다.

涌泉穴 在足心 濕氣 皆腫此入 日
夕之間 常而兩足 赤肉 更次用一手
握 指一手 摩擦 數目多時覺 足心
熱 卽將脚指 畧畧動轉 倦則少歇
或令人擦之 亦得終不若 自擦爲佳.
脚力強健 無痿弱 痠痛之疾矣(養老)

용천혈은 발바닥 가운데에 있는
데, 습기는 모두 이곳으로 들어온
다. 낮과 저녁의 사이에 늘 양 발
의 벌건 살 부분을 반복하여 문지
른다. 한 손으로는 발가락을 쥐고
다른 한 손으로는 문지른다. 여러
번 반복하여 발바닥 가운데에 열
감을 느끼면 발가락을 돌려주고
피곤하면 조금 쉰다. 혹 다른 사람
이 문질러 주어도 괜찮으나 스스

로 문지르는 것만 못하다. 이와 같이 하면 다리 힘이 좋아지고, 다리가 무력하고 시큰거리고 아픈 것이 사라진다.

雜病篇 2권의 風文에 55번째 破傷風治法에도 등장한다.

若腰脊反張 四肢強直 牙噤 通身冷 不知人 急用蜈蚣細末 擦牙 吐出涎沫 立甦 亦宜按摩導引(綱目).

요추가 뒤로 젖혀지고 사지가 뻣뻣해지며, 입을 악물고 온몸이 차가우며, 사람을 알아보지 못할 때는 급히 蜈蚣을 곱게 가루내어 치아에 문질러야 한다. 거품을 토해내면 곧 깨어난다. 또, 按摩導引을 실시해야 한다.

여기서의 按摩導引은 진신을 주물러 주는 것을 뜻하는 것으로 보인다.

雜病篇 9권의 救急文의 14번째 장인 攪腸沙에도 등장한다.

陽沙 腹痛而手足煖 以鍼刺 其十指背 近爪甲半分許 血出即安 先自兩臂 按摩下其惡血 令聚指頭血出爲好(入門).

陽沙는 배가 아프고 손발이 따듯한 것이다. 침으로 열 손가락의 손톱에서 0.5푼쯤 떨어진 곳을 찌러 피가 나면 낫는다. 먼저 양팔부터 안마하여 나쁜 피를 내려 손가락 끝에 모이게 한 후에 피를 내는 것이 좋다.

팔부터 눌러 악혈을 손가락 끝까지 모아내리는 것을 按摩라고 하였다.

2. 導引

목차에서 身形문에서 按摩導引, 精문의 導引法. 肝臟문의 肝臟導引法, 心臟문의 心臟導引法, 脾臟문의 脾臟導引法, 肺臟문의 肺臟導引法, 腎臟문의 腎臟導引法, 膽腑문의 膽腑導引法, 腰문의 導引法, 足문의 脚氣治法중 開結導引丸, 前陰문의 導引法, 內傷문의 導引法, 積聚문의 息積病에 導引法. 이렇게 13회 나타난다.

본문중에는 총 20회 등장한다.

身形文의 搬運服食에

與搬運了 就喫平昔補養的藥餌 以兩手 摩擦 令熱 乃行導引之法(養性

書)

반운이 끝나면 평소에 보양하는 약을 먹고, 양 손을 문질러 열이 나게 한 후에 도인을 한다.

다음은 按摩導引에 나오는데 앞서 按摩를 다룰 때 언급하였으므로 여기서는 생략한다.

다음은 精文의 17번째 장인 導引法이다.

治遺精 以手兜托 外腎一手摩擦臍輪 左右輪換 久久擦之. 不惟可以止精 且可以補下元.

更擦 腎俞 胸前 脇下 涌泉 但心窩忌擦(入門).

又法止遺精 用短床 或蒲蘿內側 身曲腿而臥 不許伸脚 病自安(回春).

<又法> 夜半子時分 陽正興時仰臥 瞑目閉口舌頂上月罅 將腰拱起 用左手中指 頂在尾閭穴 用右手大指頂住 無名指 根拳着 又將兩腿俱伸 兩脚十指 俱握提起 一口氣 心中存想 脊背腦後上貫 至頂門 慢慢直下至丹田 方將腰腿手脚 從容放下 如再行 照前而陽衰矣.

如陽未衰 再行兩三遍. 此法 不惟速去 先精之疾 久則水火既濟 永無

疾病矣(回春).

유정을 치료하려면 한 손으로는 外腎을 감싸고 한 손으로는 배꼽 둘레를 문지르되, 좌우로 방향을 바꾸어가며 오랫동안 문지른다. 이렇게 하면 유정을 멎게 할 뿐만 아니라 下元을 보할 수 있다. 또 신수, 앞가슴, 옆구리 아래, 용천을 문지르되, 명치는 문질러서는 안된다.

유정을 막으려면 짧은 침상이나 돛자리에서 다리를 굽혀서 옆으로 누고 다리를 펴지 못하게 하면 병이 저절로 낫는다.

한밤중 子時에 양기가 일어나 발기가 되면 하늘을 보고 누워 눈을 감고 입을 다문 채 혀를 입천장에 댄다. 허리 뒤에 손을 넣어 허리를 세우는데 왼손의 중지는 미려혈에 대고 오른손의 엄지는 무명지의 밑에 닿도록 주먹을 친다. 또 양 다리를 모두 펴고 양 발의 발가락을 모두 세운 후 숨을 한 모금 들이마신다. 마음속으로 척추를 따라 뒷머리, 정수리로 올라간 뒤 천천히 쪽 내려와서 단전에 이르는 모습을 떠올린다. 그리고 허리, 다리, 손, 발에 가만히 힘을 뺀다. 이것을 반복하면 양기가 쇠할 것이다. 그래

도 양기가 쇠하지 않으면 2~3번 반복한다. 이 방법은 정이 새는 병을 빨리 치료할 뿐 아니라, 오랫동안 하면 水火가 제자리를 잡아 영원히 질병이 없을 것이다.

이렇게 遺精을 치료하는 방법에 대하여 언급하고 있다.

다음은 氣文의 六字氣訣에 나온다.

肝病大呼三十過 細呼十遍 心病大呵三十遍 細呵十遍 脾病大呼三十遍 細呼十遍 肺病大四 三十遍 細四十遍 腎病大吹 五十遍 細吹十遍 皆須左右導引 然後乃爲之(得效).

肝病에는 크게 30번 ‘호’하고 10번 가늘게 ‘호’한다. 심병에는 크게 30번 ‘가’하고 10번 가늘게 ‘가’한다. 비병에는 크게 30번 ‘호’하고 10번 가늘게 ‘호’한다. 폐병에는 30번 크게 ‘희’하고 10번 가늘게 ‘희’한다. 신병에는 50번 크게 ‘취’하고 10번 가늘게 ‘취’한다. 모두 좌우로 도인법을 한 뒤에 해야 한다.

다음은 內景篇 肝臟文의 肝臟導引法이다.

可正坐 以兩手相重按胷下 徐緩身左右 各三五度, 又可 正坐兩手押相又翻覆 向胸三五度 此能去肝家積聚 風邪毒氣(臞仙).

정좌하고서 양 손을 겹쳐서胃의 아래쪽을 누른 후 천천히 몸을 좌우로 각각 15번 이완시킨다. 또 정좌하고서 양 손을 각지 끼고 가슴을 향해 15번 뒤집는다. 이 방법으로 간병이 있는 사람의 적취와 풍사로 인한 독기를 제거할 수 있다.

다음은 內景篇 心臟文의 心形象에 언급된다.

心形如未敷蓮花 中有九孔 以導引天真之氣 神之宇也(內經註)

심장의 형태는 아직 피지않은 연꽃과 같고 가운데에 9개의 구멍이 있다. 天眞의 기운을 끌어당기며 神의 집이다.

心臟導引法에도

可正坐以兩手作舉 用力左右 相築各六度 又可正坐 以一手 按腕上一手向下 拓恐如重石 又而兩手相又 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

三嚙津 叩齒而已(臞仙).

정좌하고서 양 손으로 주먹을 쥐 후, 힘을 주어 6번 좌우로 부딪친다. 정좌하고서 한 손으로 손목을 누르고 한 손은 아래로 향하게 한 후 무거운 돌이 있는 것처럼 공중을 밀친다. 또, 양 손을 깎지킨 후 발로 손을 30번 밟으면 가슴에 있는 풍사 등 여러 질병을 제거할 수 있다. 숨을 참고 한참 있다가 눈을 감은 채, 침을 3번 삼키고 치아를 3번 맞부딪치고서 마친다.

內景篇 脾臟導引法에 나타난다.

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(臞仙).

다리를 펴고 앉은 후 한쪽 다리는 펴고 한쪽 다리는 굽힌다. 양 손을 뒤로 향한 후 15번 끌어당긴다. 또 꿇어앉아서 양 손으로 땅을 짚고 돌아보며 호랑이처럼 보는 것을 15번 반복한다. 이렇게 하면脾臟의 적취나 풍사를 제거하고 잘 먹을 수 있다.

內景篇 肺臟導引法에 나타난다.

可正坐以兩手 據地縮身曲脊向上五舉 去肺家風邪 積勞亦可 反舉搥脊上 左右各三五度 此法去胸臆間風毒 閉氣爲之 良久 閉目嚙液叩齒爲止(臞仙).

정좌하고서 양 손으로 땅을 짚고 몸을 오그리고 척추를 굽혀 위로 5번 들면 폐병이 있는 사람의 풍사, 적취, 허로를 제거할 수 있다. 또, 주먹을 쥐고 척추의 좌우를 15번 때린다. 이것은 가슴에 있는 풍독을 제거한다. 숨을 참고 한참 있다가 눈을 감고 침을 삼키며 치아를 3번 맞부딪친 후에 마친다.

內景篇 腎臟導引法에 나타난다.

可正坐 以兩手 上從耳左右 引脇三惡度 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(臞仙).

擦腎俞穴法 臨臥時 坐於床 垂足解衣 閉氣舌拄上 顎目示頂 仍提縮穀道 以手摩擦 兩腎俞穴 各一百二十次以多爲妙 畢叩齒臥 專治腎元虛冷 小便滑數(養老書).

정좌하고서 양 손을 귀로부터 위로 올리고 좌우로 옆구리를 15번

당긴다. 또 손을 가슴에 붙였다가 좌우로 펴고는 15번 몸을 이완시킨다. 또 발을 前後左右로 하여 십여 차례 뒹다. 이렇게 하면 腎,膀胱에 있는 風邪와 積聚를 제거할 수 있다. 腎俞穴을 비비는 방법은 다음과 같다. 잘 때 침상에 앉아 다리를 늘어뜨리고 옷을 푼 후 숨을 막고 혀를 상악에 댄다. 눈으로는 정수리를 보고 항문을 오므리며 손으로 양 腎俞穴을 120번 문지른다. 많이 문지를수록 묘한 효과가 있다. 이것을 마치면 치아를 맞부딪치고 눕는다. 오로지 腎元이 허하고 차서 소변이 잦은 것을 치료한다.”

內景篇 膽腑에 膽腑導引法에

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(臞仙).

편안하게 앉아서 양 발바닥을 합치고 머리를 든다. 양 손으로 발목을 15번 당겨서 요동시킨다. 다리를 펴고 앉아 양 손으로 땅을 밀치고 몸을 든 후 요추에 15번 힘을 준다. 이렇게 하면 膽病이 있는

사람의 풍독과 사기를 제거할 수 있다.

外形篇 腰文에 導引法에 나타난다.

理腰背痛 病人正東 坐投手 抱心. 一人於前據躡 其兩膝 一人後據其頭 徐牽 令偃臥頭到地 三起三臥 便差(得效).

腰背痛을 치료한다. 환자는 동쪽을 향해 앉고 손을 모아 가슴을 감싼다. 한 사람은 앞에서 양 무릎을 밟아 누르고, 한 사람은 뒤에서 머리를 받친 후 서서히 당겨 눕혀서 머리가 땅에 닿도록 한다. 3번 일어났다가 3번 누우면 차도가 있다.

外形篇 足文의 脚氣治法에 開結導引丸이 언급되었다.

外形篇 前陰文의 導引法에

坐舒兩脚 以兩手捉大姆指 使足上頭下極挽五息止 引腹中氣遍行身體 去疝瘕病(類聚).

앉아서 두 다리를 편 후 양 손으로 엄지발가락을 잡는다. 발은 위로 올리고 머리는 아래로 숙이면서 힘껏 잡아당긴다. 숨을 5번 쉴

만큼하고 멈춘다. 이렇게 뱃속의 기를 끌어당겨 온몸을 돌게 하면 疝瘕病이 사라진다.

雜病篇 風文의 破傷風治法에도 나오는데, 앞서 按摩를 다룰 때 언급하였으므로 생략한다.

雜病篇 寒文의 陰盛隔陽에

若用熱藥 則爲陰所隔 不能導引 眞陽反生客熱

뜨거운 약을 쓰면 陰에 막혀 眞陽을 끌어내지 못하기 때문에 도리어 客熱이 생기고...

雜病篇 內傷文의 導引法에

凡酒食中毒 正坐仰天 呼出酒食醉飽之氣 立飢且醒(病源).

술이나 음식에 중독되었을 때는 바로 앉아서 하늘을 우러러보며 술에 취하거나 포식한 기를 내쉬면 곧 배고파지고 술이 깬다.

雜病篇 積聚文의 12번째 장인 息積病에도 나타난다.

『帝』曰 人有病 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(內經 奇病論篇 第四十七). 宜服磨積元 化氣湯 兼 導引法(得效).

황제가, “병으로 옆구리 아래가 더부룩하고 기가 치미는 것이 2~3년이 되어도 낫지 않는데, 무슨 병입니까?”라고 하니, 기백이, “병명을 息積이라고 하는데, 먹는 것은 지장이 없으나 땀이나 침을 써서는 안되고 점차적으로 도인법을 하고 약을 복용해야 하니, 약만으로는 치료할 수 없습니다.”라고 하였다. 의당 마적원이나 화기탕을 복용하면서 도인법을 써야 한다.

여기서의 도인법은

治息積 以兩手拇指 壓無名指 本節作拳 按髀跖坐叩齒36 屏氣21息 嚙氣三口 再屏息 再嚙 如是三作以氣通爲效 遇子午卯酉則行(得效).

息積을 치료한다. 양 엄지손가락으로 무명지의 본절을 누르고 주먹을 쥔 채 넓적다리에 놓고 책상 다리를 한 후, 치아를 36번 맞부딪치고, 21번 숨을 쉴 동안 숨을 참

았다 공기를 3모금 마신 후 다시 숨을 참았다 다시 숨을 들이쉬기를 3번 반복하면, 기가 통하여 효과가 있다. 子時, 午時, 卯時, 酉時에 시행한다.

雜病篇 脹滿文에 木香順氣湯 설명에서 “導引濁陰之氣”라고 하여 “탁음지기를 이끌고..”라는 표현에서 쓰였다.

雜病篇 邪祟文의 導引法에 나타난다.

定神 叩齒三七遍 輒咽氣二七遍
如此三百遍 乃至二十日 邪氣悉去
百日 伏尸皆去 面體光澤(永類)

정신을 안정시킨 후에 叩齒를 21번 실시하고 숨을 14번 들이 쉰다. 이것을 300번 하고 멈춘다. 20일 동안 하면 邪氣가 모두 나가고, 100일 동안 하면 伏尸가 모두 없어지면서 얼굴과 몸에 광택이 난다.

3. 按蹻, 推拿, 按壓

按蹻, 推拿, 按壓 의 어휘는 동의보감에는 한 번도 등장하지 않는다.

이 단어들은 당시까지는 사용되었던 단어가 아니며 이후에 새롭게 만들어진 것임을 미루어 짐작

해볼 수 있다.

4. 정리

전술된 조사를 정리해보면, 東醫寶鑑 내에서 按摩와 導引이라는 키워드가 각각 10회, 33회 나타나며 목차를 제외한 본문에는 按摩가 7회, 導引이 20회 나타난다. 按蹻, 推拿, 按壓 의 어휘는 동의보감에는 한 번도 등장하지 않는다. 이것을 정리해 보면 아래의 <표 1>과 같다.

	篇	文
按摩(7)	內景(1)	身形(1)
		面(1)
	外形(4)	皮(1)
		足(2)
	雜病(2)	風(1)
		救急(1)
導引(20)	內景(11)	身形(2)
		精(1)
		氣(1)
		肝臟(1)
		心臟(2)
		脾臟(1)
		肺臟(1)
		腎臟(1)
		膽腑(1)
		外形(3)
	足(1)	
	前陰(1)	
	雜病(6)	風(1)
		寒(1)
		內傷(1)
		積聚(1)
		脹滿(1)
		邪祟(1)

<표 1.> 按摩와 導引의 東醫寶鑑내 출현빈도(1)

그런데 按摩는 본문에 등장하는 7회 모두 본래의 뜻으로 사용되었으나, 導引은 각각 단순히 신체부위가 아닌 것을 “끌어당기다”, “끌어내다”, “이끌다”의 의미로 사용된 경우와 “開結導引丸”이라는 환제의 이름으로 쓰인 경우가 있어, 이를 제외하고 有意味한 경우만 다시 정리하면 아래의 <표 2>와 같이 정리할 수 있다. <표 2>를 기반으로 살펴보면, 按摩는 外形篇에서 4회로 가장 높은 빈도로 나타나며, 導引은 內景篇에서 10회로 가장 높은 빈도로 등장하고 있음을 알 수 있다.

	篇	文
按摩(7)	內景(1)	身形(1)
		面(1)
	外形(4)	皮(1)
		足(2)
		風(1)
	雜病(2)	救急(1)
導引(16)	內景(10)	身形(2)
		精(1)
		氣(1)
		肝臟(1)
		心臟(1)
		脾臟(1)
		肺臟(1)
		腎臟(1)
		膽腑(1)
		外形(2)
	前陰(1)	
	雜病(4)	風(1)
		內傷(1)
		積聚(1)
		邪祟(1)

<표 2.> 按摩와 導引의 東醫寶鑑내 출현빈도(II)

그리고 按摩는 주로 독립적인 단어로 사용되었고, 2회만 “按摩導引”의 형태로 쓰였으며, 導引은 有意味한 경우 16회 가운데 14회는 “導引法”의 형태로 사용되었고, 나머지 2회는 “按摩導引”으로 붙여서 사용되었음을 알 수 있었다. 導引法이 언급된 14회 가운데 2회는 자세한 설명 없이 “導引法을 한다.”고만 되어있고 나머지 12회는 導引法이 특정 병증을 예방하거나 치료하기 위하여 어떠한 자세를 취해야 하는지가 설명되어 있다.

IV. 고찰

동양의학의 手技療法은 黃帝內經의 「形數驚恐하여 經絡이 不通하면 病生於不仁하여 이의 치료는 按摩醪藥으로써 한다.」라는 기록으로부터 시작하여 무의식적으로 행해지는 撫摩의 작용을 인식하면서부터 발전되기에 이르렀으며, 醫宗金鑑의 正骨心法要旨에서는 체계화된 正骨八法이 나타나 按, 摩, 推, 拿, 摸, 提, 端, 接의 방법이 성립되었다.⁸⁾ 하지만 韓醫學은 調氣

8) 이종수, 신현대, 김성수. 手技療法의 方法

治神의 學文으로서 모든 治療氣를 기반으로 하므로 수기요법 또한 手技가 아닌 手氣가 더 적절한 표현이라 하겠다. 이는 중국의 點穴療法과도 일정부분 공통된 모습을 보인다.

이렇게 성립된 手氣療法은 오랜 세월동안 韓醫學的 치료에서 빼놓을 수 없는 역할을 해왔다. 그런데 한 논문을 보면, “역사학적 측면에서 수기요법은 주로 동양에서 발전하였고, 明清代에 흥성한 후 현대에 쇠퇴하였으나, chiropractic 療法은 20c 초 이론의 토대 위에 여러 治療 가설이 세워지면서 이론과 실기가 임상에 응용되기 시작하여 장족의 발전을 하고 있다”⁹⁾고 언급하고 있다. 이와 같이 근현대의 韓醫學에서 手氣療法은 각광받았다고 보기 힘든 면이 많지만, 《靈樞·官能》에 “緩節柔筋而心和調者, 可使導引行氣.”라 하여 오래된 積症과 筋肉·關節 疾患은 導引을 行해야 함¹⁰⁾을 말했듯

이, 치료적 측면에서 충분히 그 가능성과 활용여지가 많다고 사료되어, 근래에 침체되어있던 手氣療法을 활성화시키고 그 이론적 배경을 확립하기 위하여 東醫寶鑑을 바탕으로 한 手氣療法의 이론적 연구를 시행하였다.

東醫寶鑑 내에서 키워드 검색 결과 按摩와 導引 키워드가 有意味한 경우만을 정리하면 각각 按摩가 7회, 導引이 16회 나타난다. 按摩, 推拿, 按壓 의 어휘는 동의보감에는 한 번도 등장하지 않는다. 按摩는 주로 독립적인 단어로 사용되었고, 2회만 “按摩導引”의 형태로 쓰였으며, 導引은 有意味한 경우 16회 가운데 14회는 “導引法”의 형태로 사용되었고, 나머지 2회는 “按摩導引”으로 붙여서 사용되었음을 알 수 있었다. 導引法이 언급된 14회 가운데 2회는 자세한 설명 없이 “導引法을 한다.”고만 되어있고 나머지 12회는 導引法이 특정 병증을 예방하거나 치료하기 위하여 어떠한 자세를 취해야 하는지가 설명되어 있다.

按摩의 경우는 본래의 의미 그대로

論에 關한 考察. 1986. 대한한의학회지 제7권2호 p.212

9) 전경택, 이철환. 手技療法과 Chiropractic Therapy의 比較 研究. 1993. 대전대학교 한의학연구소 논문집 제 2권1호. pp.275-313.

10) 이강호. 手氣療法을 이용한 肩關節 疾患 治療의 臨床的 研究. 대한의료기공

학회지 4,2(2000.12) pp.28-44

로 사용되므로 쉽게 手氣療法の 근거로서 이해가 되나 導引의 경우는 다소 거리가 있어 보일 수 있다. 하지만 원문을 통해 좀 더 살펴보면 導引의 설명 중에서도 특정부위나 특정 穴位를 직접 문지르는 방법이 혼용되어 있음을 알 수 있다. 예를 들어 內景篇 腎臟導引法을 보면 “... 擦腎俞穴法 ... 以手摩擦 兩腎俞穴 各一百二十次以多爲妙 ... ”라 하여 導引法을 행하면서 腎俞穴을 문지르는 법을 같이 하도록 하였다.

또한 導引法은 調心、調息、調身의 내용을 포괄하는 한의학적인 수련법으로¹¹⁾, 이에 관해 王冰은 “筋骨을 搖動하여 養神調氣하는 것”¹²⁾이라 하여 導引法이 예방 및 치료 측면에서 예전부터 그 효용성을 인정받아왔음을 알 수 있다. 그리고, 導引法이 經筋과 經絡을 바탕으로 “調氣”를 기본으로 한다는 점에서 충분히 手氣療法の 근거가 될 수 있다 사료된다.

또한 특히 주목할 점은 雜病篇 積聚文의 12번째 章인 息積病에 언급된 내용이다. 韓醫學의 積은 현대의 각종 난치, 불치병에 속하는 것으로서 일찍이 치료가 어렵다고 여겨졌다. 원문에서도 “... 曰息積 此不妨於食 不可灸刺 積爲 導引服藥 藥不能獨治也.”라 하여 단순한 침구치료나 약물 요법만으로는 어렵고 반드시 導引法을 병행해야함을 표현하고 있으며 그 구체적인 導引法에서도 “氣通爲效”라 하여 결국 핵심은 氣의 원활한 순환임을 알 수 있다. 이는 갈수록 疾病이 만성화되고 현대의학만으로는 해결할 수 없는 難治, 不治病이 늘어가고 있는 현실을 감안할 때 왜 手氣療法을 더욱 연구해야하는지에 대한 근거가 될 수 있다 사료된다.

東醫寶鑑에 나타난 按摩와 導引은 실제로 스스로 行하는 경우가 다수지만 본문에서 다른 내용 가운데 脚氣按摩法에 “或令人擦之 亦得終不若 自擦爲佳”라고 하여 다른 사람이 만져주는 경우도 분명 언급되고 있으며, 이외에도 破傷風治法에서 쓰러진 사람에게 按摩導

11) 金吳植. 《靈劍子》 導引勢와 《東醫寶鑑》 五臟導引法에 관한 比較研究. 2007. 대한의료기공학회지 제10권 제1호(2007.12). pp.17-36.

12) 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.

리를 실시해야한다고 하고 있는 부분도 있다. 물론 본인이 스스로 만져서 病을 치료한 것 또한 수기요법에 포함된다 할 수 있다. 그러므로 手氣療法은 氣血의 순환에 문제가 있는 곳을 본인 스스로 직접 만져서 회복시키는 능동적인 행위부터 본인이 스스로 못할 경우 타인, 즉 의료인의 도움을 받아 만져서 회복시키는 가장 수동적 수기요법까지를 모두 포함한 韓醫學 치료법이라 할 수 있다.

이런 내용들을 살펴보았을 때, 手氣療法은 건강 증진 및 면역력 향상을 목표로 하는 예방의학적 未病의 단계에서부터 현대의 각종 慢性, 難治, 심지어 不治로 여겨지는 질환까지 적용해 볼 수 있는 중요한 치료법중 하나가 될 수 있다고 사료되며, 이에 대한 추가적인 문헌 고찰과 임상연구가 필요하다 사료된다.

V. 결 론

이상 고찰한 결과를 요약해보면 다음과 같다.

1. 手氣療法은 오랜 세월동안 한의학 적 치료에서 큰 역할을 해왔다. 하지만 근래에 침체되어있던 手氣療法의 활성화와 그 이론적 배경의 확립을 위하여 東醫寶鑑을 바탕으로 手氣療法의 이론적 연구를 시행하였다.
2. 東醫寶鑑 내에서 按摩와 導리이라는 키워드가 각각 10회, 33회 나타나며, 목차를 제외한 본문에는 按摩가 7회, 導리이 20회 나타난다. 有意味한 경우만 다시 정리하면 按摩와 導리는 각각 7회, 16회 나타난다.
3. 有意味한 경우만 정리해 보면 按摩는 外形篇에서 4회로 가장 높은 빈도로 나타나며, 導리는 內景篇에서 11회로 가장 높은 빈도로 등장하고 있음을 알 수 있다.
4. 按摩는 주로 독립적인 단어로 사용되었고, 2회만 “按摩導리”의 형태로 쓰였으며, 導리는 有意味한 경우 16회 가운데 14회는 “導리法”의 형태로 사용되었고, 나머지 2회는 “按摩導리”으로 붙여서 사용되었음을 알 수 있었다. 導리法

이 언급된 14회 가운데 2회는 자세한 설명 없이 “導引法을 한다.”고만 되어있고 나머지 12회는 導引法이 특정 병증을 예방하거나 치료하기 위하여 어떠한 자세를 취해야 하는지가 설명되어 있다.

手氣療法에 관한 문헌적, 임상적인 연구가 지속적으로 이루어져 더 발전적인 모습으로 이어가야 할 것이다.

VI. 참고 문헌

5. 東醫寶鑑의 按摩와 導引관련 원문을 살펴보면 모두 調氣療法으로서 스스로 만져주는 것과 다른 사람이 만져주는 두 가지 경우가 모두 포함되어 있었기에 넓은 의미에서 모두 手氣療法이라 할 수 있다.
6. 雜病篇 積聚文의 12번째 章인 息積病에서 현대의학의 難治, 不治病에 속하는 積에 대한 치료법으로 導引法을 언급하였고, 이는 手氣療法이 현대의 어려운 여러 질병에 폭넓게 활용될 수 있는 근거가 될 수 있다고 사료된다.
7. 手氣(技)療法에 관하여 쓰인 논문의 개수는 현저히 적다. 그만큼 현대의 韓醫學에서 크게 비중을 차지하고 있지 못한 것으로 보이지만, 韓醫學의 역사와 함께 해온 치료법이며 그 치료적인 효과와 효용성은 크다고 할 수 있다. 앞으로
1. 신현대, 동의물리요법과학, 서울, 경희대물리요법과학교실, 1984, pp5-6
2. 이종수, 신현대, 김성수. 手技療法의 方法論에 關한 考察. 대한한의학회지 제7권 2호. pp.207-214
3. 洪元植 譯, 黃帝內經素問解釋: 原文 (서울: 高文社, 1982), p.39.
4. 박윤희. 頸椎症의 手技治療에 關한 文獻的 考察. 대한한의학회지 제12권 1호. pp.237-250
5. 국순호, 강정수. 東醫寶鑑中の 精氣神에 關한 文獻的 考察(1). 한국건축시공학회지10('97.2) pp.193-202
6. 허준 저. 윤석희, 김형준 역. 東醫寶鑑. 동의보감출판사. 2006.
7. 허준 저. 동의문헌연구실 편역. 신대역 동의보감. 법민문화사. 2012.
8. 이종수, 신현대, 김성수. 手技療法의 方法論에 關한 考察. 1986. 대한한의학회지 제7권2호 p.212
9. 전경택, 이철환. 手技療法과 Chiropractic Therapy의 比較 研究. 1993. 대전대학교 한의학연구소 논문집 제 2권1호. pp.275-313.
10. 이강호. 手氣療法을 이용한 肩關節疾患 治療의 臨床的 研究. 대한의료

기공학회지 4,2(2000.12) pp.28-44

11. 金昺植. 《靈劍子》 導引勢와 《東醫寶鑑》 五臟導引法에 관한 比較研究. 2007. 대한의료기공학회지 제10권 제1호(2007.12). pp.17-36.
12. 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.