

大韓醫療氣功學會

대한의료기공학회지  
J. OF MEDICAL GI-GONG  
Vol.14. No.1. 2014.

# 無心氣功의 武術導引法 및 內家步法 功法 소개

강한주\* · 김보균\* · 장상철\* · 이재홍\*

\* : 대한의료기공학회

## ABSTRACT

### A The introduction of Martial Arts Stretching and *NAEGA*-walking Training of *MOOSIM Gigong*

The walking training is the most basic training of martial arts training. The walking training to train the muscles of lower body and correction of the pelvis improve the health. And the clinical utilization of high *Gigong* therapy Because anyone can do it without any restrictions on the equipment and space . I introduce *NAEGA*-walking training of *MOOSIM Gigong* as items to popularize *Gigong* treatment. It proposes a program to supply this walking training . So, seeks to promote and help a lot in the treatment of patients with disease prevention.

· Received : 24 November 2014 · Revised : 12 Desember 2014 · Accepted : 21 Desember 2014

Correspondence to : 강한주(Kang Hanjoo)

경기도 김포시 하성면 마곡리 541-3 하성한방병원

Tel. 031-999-6666 Fax. 031-999-6600 E-mail : hanzoo10@gmail.com

## I. 緒論

內經에서 기공 방법과 치료원리를 기록하고 있어 역대의 많은 醫家は 대다수가 氣功을 접했음을 보여주고 있다. 명청시대와 조선시대에는 醫家에서 古代 氣功을 장악하여 그 저작 중에 거의 빠지지 않고 있다. 《醫方類聚》<sup>1)</sup>, 《東醫寶鑑》<sup>2)</sup>, 《活人心方》<sup>3)</sup>, 《葆養志》<sup>4)</sup>, 《二養編》<sup>5)</sup> 등 많은 醫書 및 養生書 등에서 보이고 있는 氣功은 養生의 내용 뿐만 아니라 적극적인 치료법으로써 활용되고 있었음을 알 수 있다<sup>6)</sup>.

이러한 역사적 근거에 의해서 醫療氣功은 한의학적 치료법의 하나로써 명백한 영역을 구축해 왔다. 醫療氣功은 “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 攻法과 현대에 새로이 개발된 각종 氣功 攻法에 대하여 그 역사와 기초이론·수련방법·작용원리 등을 연구하고, 이를 임상 각과에서 환자의 진단, 치료 및 질병의 예방에 응용할 수 있도록 연구하는 학문이다”<sup>7)</sup>.

1994년에 大韓醫療氣功學會가 창립된 이후 醫療氣功에 대한 연구가 본격적이고 활발히 진행됨으로써 그동안 난무하고 있는 醫療氣功이 학문적, 임상적으로 많은 성과를 이뤄내 2001년 9월에 『韓國標準醫療行爲分類』에 氣功療法이 추가되고 정립되어 氣功治療가 한의학의 전문분야로 자리매김하게 되는 성과를 이루어 냈다.<sup>8)</sup>

1) 김대형. 『醫方類聚』에 인용된 『五臟六腑圖』의 의학적 고찰. 경희대학교 대학원 한의학과 의사학박사학위 논문. 2006:1-87.  
 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. 대한의료기공학회지. 2001:5:303-324.  
 3) 은석민. 『活人心』의 의학사상 연구 : 『新刊京本活人心法』을 중심으로. 경희대학교 대학원 한의학과 의사학석사 논문. 2001:1-53.  
 4) 이봉호. 서유구 『보양지』 속의 도인과 안마 : 치료와 예방으로서 도인술. 도교 문화연구. 2013:38:171-205.  
 5) 임병욱, 소경순, 김광호. 曹倬의 二養編에 나타난 養生思想 연구. 대한예방한의학회지. 1997;1(1):1-13.  
 6) 유광열, 이재흥, 나삼식, 박종웅. 무심 기공의 도인법 및 일반공법 소개. 대한의료기공학회지. 2005:8(1):1-50.

7) 대한의료기공학회. 기공요법 임상 가이드. 대한의료기공학회지. 2005:8(1) : 128-285.  
 8) 이재흥, 안훈모, 이은미. 여러 문파의 관정법에 관한 소개. 대한의료기공학회지. 2004:7(2):146-212

현재 氣功은 인정비급여의 항목<sup>9)</sup>으로 치료비용을 청구할 수 있는 한방 의료 행위의 하나로 행해지고 있으며, 그중 氣功功法指導는 氣功體操 방법을 환자의 증상에 따라 지도하여, 신체의 經絡을 소통시킬 수 있는 功法으로 인체의 자연회복력을 강화시키고, 恒常性을 유지하도록 하며 손상된 부위의 회복을 촉진하기 위해 사용한다.<sup>10)</sup>

본 연구에서는 한방의료행위 중 氣功功法指導를 활성화 할 수 있는 방편으로써 氣功功法 중 步法을 소개하고자 한다. 步法은 보행을 통한 수련방법으로써 특별한 장비나 기술이 요구되지 않고 환자들도 서서 보행할 수 있을 정도의 체력이면 접근이 가능하기에 운동요법으로써 쉽게 보급가능하고 상해가능성이 낮아서 안전하기 때문에 환자들을 대상으로 한 치료프로그램으로써 효과를 발휘할 수 있다고 생각한다. 그중 현재 임

상에서 활용도가 높고, 효과를 발휘하고 있는 공법 중 하나인 無心氣功의<sup>11)</sup> 步法을 소개하여 환자들의 질병치료와 현대인의 질병예방에 도움이 되고자 한다.

## II. 연구방법

1. 無心氣功의 武術導引法 및 內家步法 功法을 소개한다
2. 김포시 소재의 M 한방병원에서 현재 시행하고 있는 步法 프로그램을 소개한다.
3. 步法의 임상적인 치료효과와 활용방안에 대해서 제시한다.

11) 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

9) 대한한의학회. 한국표준한방의료행위 분류 및 정의. 2012.  
 10) 장영준, 이장원, 채한, 권영규, 허광호, 이금산, 황의형. 강의평가 설문 결과를 이용한 양생기공 교육의 효과 분석. 동의생리병리학회지. 2013;27(4): 471-80

### Ⅲ. 본론

#### 1. 無心氣功의 武術導引法

##### 1) 無心氣功 武術導引法 총론

導引法이 차지하는 범위는 주로 신체적인 단련을 위주로 하는 調身의 범위라고 할 수 있다. 그러나 導引法을 단순한 신체적 운동에 의한 체조 정도로 인식하는 것은 아니다. 導引法은 신체내의 12經絡과 奇經八脈을 기본으로 하여 그에 따르는 經筋계통을 위주로 수련을 하여 經絡과 經筋에 흐르는 기운을 원활히 하고 동시에 調身과 調息의 의미까지도 폭넓게는 포함하고 있는 수련법인 것이다. 그렇기 때문에 겉으로 보기에 는 보통의 체조와 유사하게 보이나 수련의 정도가 높아지게 될 수록, 한 동작 동작의 功理에서 요구하는 經絡에서 氣가 흘러가는 것을 느낄 수 있으며, 功理에서 요구하는 經筋의 氣血 循環이 원활해지는 것도 느껴지게 되는 것이다.

##### (1) 內家拳과 外家拳

導引法 수련에서의 근본 의의는 역시 다른 수련법과 마찬가지로

몸을 원래 타고난 자연의 상태와 같이 이완시켜서 經絡과 經筋에서 氣의 흐름을 원활히 하고, 이렇게 함으로써 완벽한 심신의 조화로운 건강상태에 도달하게 하는 것이다. 導引法은 빨리 행하면 비록 여러 번 행하더라도 그러한 기운의 소통이 원활치 못하게 되며 단순한 근육의 운동밖에 되지 않는 것이다. 단 1회만 행하더라도 해당 經絡과 經筋에 기운을 유통시켜 수련하는 이것이 바로 內家拳의 원리가 되는 것이다. 內家拳과 外家拳의 차이는 바로 이와 같이 內氣의 힘을 사용하느냐 근육의 힘을 사용하느냐의 차이이다. 內氣의 힘을 기르기 위해서는 동작을 가능한 천천히 해주어야 內氣를 기를 수 있는 것이며 동작을 빨리하게 되면 단지 국소적인 근육만을 움직여 주는 것이기 때문에 근육의 힘만을 길러주는 것이다. 內家拳은 內氣를 80 %정도 사용하며, 經筋의 힘을 20 %정도 사용하는 것이고, 外家拳은 그 반대로 經筋의 힘을 80 %정도 사용하며 內氣를 20 %정도 사용하는 것이다. 이와 같은 이유로 해서 外家拳을 수련한 사람은 나이가 들수록 經筋의 힘

이 약해져서 위력을 발휘할 수 없지만 內家拳은 나이를 들수록 內氣가 쌓여 더욱 더 위력을 발휘할 수 있는 것이다. 흔히들 內家拳의 절정을 이루는 나이가 70세 정도라고 하는 것은 바로 이러한 원리 때문이다. 즉, 導引法 수련을 행할 때는 다른 수련과 마찬가지로 몸의 모든 긴장을 이완시키고 의념으로 下丹田을 지키면서 전체적인 동작은 氣가 흐트러지지 않는 범위 내에서 氣의 흐름을 느끼며 천천히 하여야 하는 것이다.

(2) 武術導引法을 행하는 순서의 원리

導引法을 행하는 순서에는 陰陽과 三太極의 원리가 들어가게 된다.

가장 기본적인 원리는 첫째로 陰陽에서 보듯이 하체에서 상체로 올라가는 순서로 행하는 것과. 둘째로 각 사지의 3개 관절 (예를 들어 다리에서는 발목, 무릎, 고관절, 팔에서는 손목, 팔꿈치, 어깨 등의 순을 이르는 것이다.)의 순서를 따라 나가게 되는 것이다. 정리하면 발가락, 발목, 무릎, 고관절, 손가락, 손목, 팔꿈치, 어깨, 허리, 목의

순서로 導引法을 행하는 것이 陰陽과 三太極의 기본적인 원리에 입각하여 수련을 행하는 것이다. 導引法 수련 시 3가지 부위별로 나누어지는 것을 더욱 자세히 설명한다면 다음과 같다. 인체는 전체적인 관점과 국소적인 관점에서 모두 3부분으로 이루어져 있다. 즉, 天地人의 원리가 깃들여 있는 것이라고 말 할 수 있는데 예를 들면 팔에서 손목은 地門에 해당하며, 팔꿈치는 人門에 해당하고, 어깨는 天門에 해당하는 것이다. 이러한 각 부위들은 상호 연관성을 가지고 움직이는데 하나씩 움직이는 경우는 없는 것이다.

2) 無心氣功 武術導引法 각론

다음은 內家拳을 수련하기 전에 몸을 푸는 導引法을 정리 한 것이다. 순서대로 행하되 천천히 행하도록 한다.

(1) 발가락 찢히기

각 발가락을 뒤로 찢히는 것을 각 4회 실시한다.(그림 1)



<그림 1> 발가락 젖히기

여기서 발목을 돌릴 때는 단순히 회전만을 시키는 것이 아니고, 발목의 최대 가동범위까지 돌리되 천천히 돌린다. 이렇게 행함으로 발목에 있는 3개의 족양경과 3개의 족음경 합하여 6경의 기운이 원활히 소통되는 것이며, 足部の 6經絡이 순환 할 때 手部의 6經絡도 같이 소통이 되는 것이다. 이와 같은 원리는 여타의 도인공법에서도 마찬가지로 적용된다.

(2) 발목 돌리기  
발목을 좌로 돌리고 우로 돌려주는 것을 각 4회씩 행한다.(그림 2)



<그림 2> 발목 돌리기



(3) 무릎 굽혔다 펴기  
발을 모으고 똑바로 선 다음 2번 구르듯 굽혔다 2번 구르듯 폈다를

<그림 3> 무릎 굽혔다 펴기

4회를 행한다.(그림 3)

동작 자세는 예전의 국민체조와 비슷하나 기운의 소통을 위주로 의념하며 행한다는 것이 다른 점이라고 할 수 있다.

#### (4) 무릎 돌리기

발을 모으고 무릎을 조금 구부린 채로 좌로 4바퀴 연속 돌리고, 우로 4바퀴 연속 회전시킨다.(그림 4)



<그림 4> 무릎 돌리기

#### (5) 앞으로 굽히기

발을 모으고 똑바로 선 다음 양손을 모으고 허리를 굽혀서 땅을 짚는다.

이와 같은 동작을 좌, 전, 우, 후로 각 2회씩 구르듯 행한다.(그림 5, 6, 7)



<그림 5> 앞으로 굽히기 1



<그림 6> 앞으로 굽히기 2



<그림 7> 앞으로 굽히기 3

### (6) 허리 돌리기



<그림 8> 허리 돌리기

엄지손가락을 志室穴 부위에 정확히 대고 상체와 허리부위를 같이 돌리며 좌로 4회연속, 우로 4회연속 돌려준다. 회전할 때 지실혈 부위를 누른 손가락이 풀어지지 않도록 의념한다.(그림 8)

### (7) 손털기

다리를 어깨 넓이로 벌리고 똑바로 선 자세에서 손목을 털어준다.

좌우로 털고(그림 9) 내외로 턴다.(그림 10)



<그림 9> 손털기 1





<그림 10> 손털기 2



<그림 11> 깍지끼고 굽혔다 젖히기 1

(8) 깍지끼고 굽혔다 젖히기  
양손을 깍지를 끼고 2번 구르듯  
앞으로 숙이고(그림 11), 2번 구르  
듯 뒤로 젖히는 것을 4회 행한다.  
(그림 12)



<그림 12> 깍지끼고 굽혔다 젖히기 2

(9) 나란히 팔 돌리기(몸통운동)

- ① 발붙이고 선 자세에서 손등이 위를 향하도록 앞으로 나란히 뻗는다.(그림 13)
- ② 좌측은 옆으로 옮기며 고개는 그대로 두고 좌수는 반듯이 편 체, 오른손은 숨쉬이 中府에 닿도록 같이 돌린다.(그림 14)
- ③ 발을 모으며 원위치 시킨다.(그림 15)
- ④ 우측으로 행한다.(그림 16)



<그림 14>



<그림 13>



<그림 15>



<그림 16>

⑥ 목을 오른쪽(시계방향)으로 돌려준다.



<그림 17> 목 돌리기 1

(10) 목 돌리기  
 목 돌리는 동작에서도 위의 발목 돌리기와 같이 목의 최대 가동범위까지 천천히 돌려준다.

이렇게 행하여야 해당 각 經絡에 충분한 자극이 가면서 기운의 소통이 원활해진다.

- ① 목을 앞으로 숙여준다.(그림 17)
- ② 목을 뒤로 젖혀준다.(그림 18)
- ③ 목을 똑바로 세운 상태에서 좌로 돌린다.(그림 19)
- ④ 목을 똑바로 세운 상태에서 우로 돌린다.(그림 20)
- ⑤ 목을 왼쪽(반시계방향)으로 돌려준다.



<그림 18> 목 돌리기2



<그림 19> 목 돌리기 3



<그림 20> 목 돌리기 4

각 2회 행한다.

## 2. 無心氣功의 內家步法

기본보법은 크게 세 가지로 이루어져 있다. 편의상 기본보법 1번, 2번, 3번으로 부르기로 한다. 기본보법 1, 2, 3번 모두 동일한 손동작을 기본으로 하여 이루어지는데 이 손동작은 나중에 여러 가지로 변형, 응용될 수 있다. 공통적으로 행해지는 손 모양과 팔 동작을 먼저 살펴본다.

### 1) 기본보법

(1) 손 모양, 팔 동작

① 손 모양



<그림 21> 손 모양

우선 예비공 2번 손 모양을 취한다. 이때 예비공 2번의 손모양은 다섯 손가락이 모두 떨어져있는 형태이나 무술 동작에서는 3, 4, 5

지를 붙인다. 손가락을 붙이고 있을 때에도 물론 3, 4, 5지의 각도는 예비공 2번의 자세와 동일하게 비스듬하게 붙인다. 엄지와 검지의 자세는 예비공 2번과 동일하게 虎口의 모양을 취한다.

팔모양은 예비공 2번의 자세와 차이가 있다. 天門을 열고 있는 상태는 같으나 팔꿈치를 안으로 모으는 듯한 느낌으로, 팔을 조이는 느낌으로 팔꿈치를 안으로 당긴다.

손목은 손목 안쪽 부분을 최대한 밖으로 꺾어 지긋이 눌러준다. 이 자세는 평상시 잘 사용하지 않는 팔의 經筋을 모두 뒤틀어 놓은 것으로 팔을 펼 때의 신근력, 즉 뒤틀려 있던 근육이 퍼지면서 생기는 힘을 강하게 해준다.(그림 21)

## ② 팔 동작



<그림 22> 팔 동작 1

동작은 두 단계로 나누어진다.

첫째 단계는 양팔을 교차시키면서(이때 교차되는 부위는 양팔의 내관 외관혈 부위가 된다.) 올리는 것으로 교차되는 부위가 목에서 인중정도의 높이가 되며 손바닥은 얼굴을 향한다.(그림 22)



<그림 23> 팔 동작 2

두 번째 단계는 여기서 교차된 팔을 그대로 전중 높이로 내리면서 전중 높이에서 교차된 팔을 양쪽으로 풀면서 앞서 설명한 손모양이 되도록 하는 것이다. 이 팔 동작은 상대방의 공격을 막으면서 옆으로 비껴내는 의미가 있으므로 팔을 내릴 때의 동작은 부드럽게 하나 마지막 손목을 꺾는 동작에 있어서는 잠시 지긋이 힘을 주어 눌러준다. 이렇게 마무리된 팔 동작에서 손의 높이는 배꼽아래의

하단전부위와 평행선상에 놓이게 된다.(그림 23)



<그림 24> 팔 동작 3

상체는 항상 그렇듯이 곧게 편다. 앞이나 뒤로 구부정한 동작을 취하면 팔의 동작을 정확하게 취하더라도 신근을 단련하는 효과가 아무래도 떨어지게 되며 상체를 곧게 펴야 두 팔로 효과적인 힘의 전달이 이루어진다. 시선은 항상 정면을 향한다. 여성의 경우는 몸이 약간 뒤로 젖혀지게 하여 균형을 잡는다.(그림 24)

(2) 기본보법 1번

기본보법 1번은 최대한 관절을 꺾어 극대화된 동작을 취함으로써 수련의 효과를 높일 수 있게 하는 방법이다. 동작은 항상 자세를 낮게 취하여 실전에서 사용할 수 있는 공력을 높이고 기본 체력을 양성한다.

일단 머리는 정면을 향하고 무릎을 구부려 자세를 낮추면서 몸을 왼쪽으로 돌린다. 양발은 가지런히 왼쪽을 향한다.(↵)(화살표 꼭지를 발끝이라 하자.) 팔 동작 첫째 단계를 취하며 몸의 중심은 뒷발 앞꿈치에 두도록 한다.(그림 25)



<그림 25> 기본보법 1번 1

다음으로 앞 발끝을 반대방향으로 돌리면서 발을 앞으로 내딛는다.(이때 바닥에 닿는 앞발의 부위는 엄지발가락 쪽에 중심을 두되, 무게가 실리면 안 된다.) 뒷발과의 거리는 자신의 팔뚝 길이 정도가 적당하며 무게중심은 아직 뒤쪽에 있다. 그러면 발은 이런 모양(↗)이 된다.(그림 26)



<그림 26> 기본보법 1번 2

여기서 좀더 자세한 부가 설명이 필요하다. 몸이 측면(왼쪽이라 하고 하자)을 향하고 있는 상태에서 앞쪽 발(오른발이 된다)을 반대로 향하게 내딛으면 무릎이 회전하면

서 골반도 함께 회전하고 따라서 허리가 회전하게 된다. 양발이 교차되는 상황이 되면 몸의 방향은 정면을 향하게 된다. 이 동작을 행하면서 두 번째 팔 동작을 하게 된다.(그림 27)



<그림 27> 기본보법 1번 3

이 때 결코 팔과 다리의 움직임은 동시에 이루어지지 않는다. 동시에 이루어지는 것처럼 보이지만 근소한 시간차를 두고 움직이는데 이는 발에서 허리, 허리에서 팔로 힘을 차례로 전달하기 위해서이며, 팔이 독자적으로 움직이는 것이 아니라 허리의 “비트는 힘”을 전



달받아서 움직인다. (이 “비트는 힘”을 최대한으로 만들기 위해 최대한 발이 수평이 되도록 하고 몸을 거의 완전히 옆을 향하도록 틀어주는 것이다.) 이 동작을 순간적으로 행할 때 작은 동작에서 엄청난 힘이 나오게 된다. 양발은 수평을 이루도록 하고 자세는 낮을수록 좋다.

한 가지 생각해 두어야 할 것은 보법의 수련 시 전체적인 머리 높이가 항상 일정해야 한다는 것이다. 머리 높이가 변하는 것은 외가권의 특징이며 항상 일정한 높이를 유지할 때 내가권의 수련이 이루어진다.



<그림 28> 기본보법 1번 4

팔을 내렸으면 무게중심을 앞발(오른발)로 옮긴다. 이후 뒷발(왼발)을 앞발(오른발) 앞으로 당기면서 팔을 끌어올리고 동시에 허리를 돌려 반대편(오른쪽)으로 돌린다. 머리는 정면을 향한다. 그러면 최초의 자세와 대칭되는 자세가 이루어지게 된다. 여기서의 위의 대칭으로 반복하면 된다.(그림 28)

### (3) 기본보법 2번



<그림 29> 기본보법 2번

기본보법 2번 동작은 1번과 거의 동일하며 단 한 가지 차이가 있다면 팔을 내리는 동작이 끝났을 때 발 모양이 다르다는 것이다.



앞발은 보법1번에서처럼 수평으로 내딛으며 허리를 돌리면서 동시에 뒤쪽 발은 45도 정도 비틀면서 풀게 된다. 이런 모양( ㄹ )이 된다. 2번 동작은 수비와 공격을 겸비한 동작이라고 말할 수 있다.(그림 29)

(4) 기본보법 3번



<그림 30> 기본보법 3번 1

보법 3번은 보법 1,2번보다 더 이동을 위주로 한 동작이다. 2번 동작이 끝나고 뒤쪽 발은 45도, 앞쪽 발은 수평으로 앞뒤로 포개 놓

는 상태에서 앞쪽 발을 살짝 뒤로 당겨서 뒤쪽 발 안쪽 가운데쯤에 발끝을 앞을 향하게 해서 놓는다. 뒤쪽 다리는 무릎을 굽히고 앞쪽 다리는 무릎과 발목을 편 상태로, 몸의 무게중심을 다리 안쪽으로 두는데 앞발보다는 뒤발에 거의 모든 무게중심이 실린다.

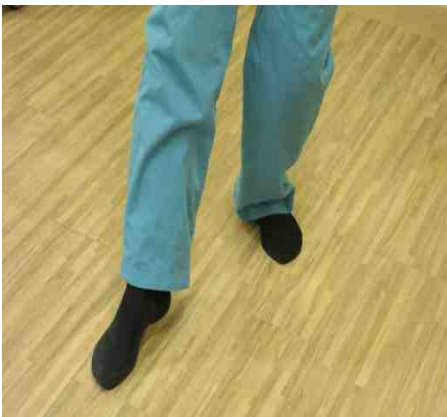
기본보법 3번을 시작하는 다리모양은 위와 같고, 기본보법 3번의 경우 팔은 앞서 설명한 손 모양, 팔 모양을 그대로 유지한 채 발만 움직여서 이동한다.(그림 30)



<그림 31> 기본보법 3번 2

발동작을 보면 두 발 모두 일직 선상에 위치하여 시선은 정면을 향한 상태에서 그대로 앞으로 이동하며 앞굽이가 순간동작으로 들어가게 된다. 우선 뒤쪽 발과 굽혀진 뒤쪽 무릎에 힘을 주고 앞쪽 다리에는 힘을 주지 않은 채 뒤쪽 다리만으로 몸을 지탱하면서 무게중심을 앞으로 이동시킨다. 그러면 앞쪽 다리는 편 채로 쪽 뺀어 미끄러져 나가면 된다. 뒤쪽 발로 땅을 밀어준다는 느낌으로 앞쪽 다리를 뺀다.(그림 31)

그 다음에 앞쪽 발을 내려놓는데 뒤쪽 무릎을 펴면서 동시에 앞쪽 무릎을 굽혀 앞굽이 자세가 나오도록 한다.(그림 32)



<그림 32> 기본보법 3번 3

이 동작은 순간동작이며 곧장 뒤쪽의 펴진 다리를 앞으로 끌어당겨서 앞쪽 발 옆에 나란히 발을

모았다가 그대로 앞으로 뺀어 무릎과 발목을 편다. 그러면 다시 기본보법 3번을 시작할 때의 자세가 나오게 되며 같은 동작을 되풀이 하면 된다. 이렇게 발을 교대로 내밀면서 나아가며, 기본보법 3번의 경우 무게중심을 뒤쪽 발에 두는 것이 익숙해지면 중간에 끊어지지 않게 연속동작으로 진행한다. 즉 뒤쪽 발과 무릎에 힘을 주어서 몸 전체를 계속 앞으로 밀어 주며 앞쪽 다리는 항상 편 자세를 유지하면 되는 것이다.

## 2) 방향전환

방향전환은 기본보법을 수련하다가 앞뒤로 방향을 바꿀 때의 발동작이다.

(1) 기본보법 1번에서의 방향전환  
기본보법 1번과 2번에서의 방향전환은 비슷한데 기본보법 1번의 경우는 다음과 같다.

왼발을 뒤, 오른발을 앞으로 해서 서로 반대방향을 향해 수평으로 포개져 있는 발 모양에서 설명을 시작하도록 하자.(그림 33)

뒤쪽 발(왼발)을 앞으로 옮기는데, 발끝을 앞발 즉 오른발과 반대

방향(왼쪽)으로 하는 것이 아니라 같은 방향(오른쪽)으로 놓는다. 보폭은 그대로 유지한 채 두 발의 방향은 기본보법 1번을 시작할 때 처럼 나란히 놓는 것이다. 그러면 몸의 방향이 90도 돌게 된다. 이때 팔 동작 첫 번째 단계를 실시하여 몸통이 90도 돈 자세에서 팔을 교차하여 올리고 있는 상태가 된다.(그림 34)

그 다음 옮겨 놓은 발(왼발)로 무게중심을 옮긴 후에 그 발이 그대로 두고 다른 발(오른발)의 방향을 반대방향으로 돌린다. 이 때 또 몸통이 90도 회전하며, 몸통을 돌리면서 교차하여 올린 팔을 앞서 설명한 대로 내려놓으면 된다. 이렇게 하면 보법 1번에서의 발 모양이 되며, 몸통은 180도 회전을 한 상태가 되고, 팔 동작 또한 끝이 나게 된다.(그림 35)

이상 오른쪽으로 돌아서 방향전환 하는 동작을 설명하였으며 왼쪽으로 돌아서 방향전환 하는 동작 또한 오른발을 뒤, 왼발을 앞으로 한 상태에서 뒤쪽 발 즉 오른발을 왼발 옆에 나란히 놓고 오른발에 무게중심을 옮긴 채 왼발을 180도 돌려 기본보법 1번에서의

발 모양을 만들어주면 된다. 몸통의 회전과 팔 동작은 오른쪽으로 돌 때와 동일하다.



<그림 33> 방향전환 기본보법 1번 1



<그림 34> 방향전환 기본보법 1번 2



<그림 35> 방향전환 기본보법 1번 3

(2) 기본보법 2번에서의 방향전환 기본보법 2번을 하다가 방향전환을 하는 경우도 1번에서와 거의 같다. 오른쪽으로 돌아서 방향전환하는 경우 왼발이 뒤에 오른발이 앞에 위치한 상태에서 시작하는데, 45도 틀어져 있는 왼발을 앞으로 옮겨 오른발 옆에 나란히 놓고 무게중심을 왼발로 옮긴 후 오른발을 180도 돌리면서 왼발도 45도 돌려 기본보법 2번의 발 모양이 되게 한다. 두 발을 오른쪽으로 향하게 나란히 놓을 때 몸통 또한 90도 회전하여 오른쪽을 향하게 되고, 이 때 팔 동작은 교차하여 올린 상태가 된다. 그리고 나서 오

른발을 180도 돌리면서 몸통 90도 회전하여 오른쪽으로 돌기 전과 180도 회전한 상태가 되며 이 때 교차하여 올린 팔을 내려 손 모양과 팔 모양을 앞서 설명한 대로 정돈하면 된다.(그림 36)



<그림 36> 방향전환 기본보법 2번

왼쪽으로 돌아 방향 전환할 때는 오른발이 뒤에, 왼발이 앞에 위치한 상태에서 오른발을 옮겨 왼발에 나란히 놓고 무게중심을 오른발로 옮긴 뒤 왼발을 180도 회전시키고 오른발도 따라서 45도 돌려 2번에서의 발 모양을 만들어준다. 팔 동작은 몸통의 회전에 따라 두 단계로 나누어 몸통이 90도 돌면서 교차하여 올리고 또 90도 돌

면서 팔을 내린다.

(3) 기본보법 3번에서의 방향전환  
기본보법 3번에서의 방향전환을 살펴보자. 기본보법 3번에서의 방향전환은 기본보법 3번에서처럼 팔 동작은 없다. 앞서 설명한 손 모양과 팔 모양을 그대로 유지한 채 발만 움직이게 된다.

우선 왼발이 뒤, 오른발이 앞에 위치한 상태에서 오른쪽으로 돌아 방향전환 하는 것을 보자. 왼쪽 무릎을 굽히며 오른쪽 다리를 완전히 펴고 무게중심은 뒤쪽 다리 즉 왼쪽 다리에 둔 상태에서 방향전환을 시작하는데, 쪽 편 오른발을 그대로 내려놓으면서 무게중심을 앞쪽 발(오른발)로 옮긴다.(그림 37)

곧이어 앞쪽 무릎(오른쪽 무릎)을 약간 굽히며 동시에 뒤쪽 다리를 끌어당긴다. 그리고는 뒤쪽 발(왼발)을 앞쪽 발(오른발) 바로 앞에 놓는데, 왼발 내측 가운데 부분이 오른쪽 발끝에 위치하도록 내려놓는다. 이 때 양쪽 무릎을 굽힌 채 거의 붙인 상태가 되며 몸통의 방향은 오른쪽을 향한다. 즉 90도 회전하여 반쯤 돈 상태로 이는 기

본보법 3번에서의 방향전환 시 순간적인 중간동작이라 할 수 있는 것이다.(그림 38)



<그림 37>



<그림 38>



<그림 39>

여기에서 바로 무게중심을 왼발로 옮기면서 오른발을 처음과 반대방향으로 180도 돌리고 그와 함께 몸통을 완전히 돌린다. 즉 방향 전환은 끝나는 것이다. 곧이어 무게중심을 둔 왼발에 힘을 주어 몸을 앞으로 밀면서 방향을 180도 바꾼 오른발을 앞으로 곧게 펴면서 뺀다. 물론 몸의 무게중심은 뒤쪽 발이 된 왼발에 두게 되며, 이어서 오른발을 내려놓고 무게중심을 옮긴 뒤 왼발을 옆에 붙였다가 앞으로 내밀면 방향전환의 한 동작이 끝나게 된다. 이 상태에서 바로 보법 3번의 다음동작으로 연

결되는 것이다.(그림 39)

오른쪽으로 방향전환 하는 것은 이상과 같으며, 왼쪽으로 방향전환 하는 것은 오른발이 뒤에, 왼발이 앞에 위치한 상태에서 뒤쪽 발(오른발)을 앞쪽 발(왼발) 바로 앞에 수평으로 놓은 후 몸통을 돌리면서 앞을 향하고 있던 왼발을 180도 돌려 방향전환을 하고 곧이어 쪽 뺀다. 그리고 나서 왼발을 내려놓으면서 무게중심을 옮긴 후 오른발을 옆에 붙였다가 앞으로 내밀면 왼쪽으로 방향전환 하는 한 동작이 끝나게 된다. 이 외에는 위에서 설명한 오른쪽으로의 방향 전환 하는 것을 참고하면 되겠다.

### 3) 제자리에서 돌기

방향전환이 180도 회전인데 비해 제자리에서 돌기는 기본보법 1번과 2번에서는 270도, 기본보법 3번에서는 180도 회전하는 것이다.

기본보법 1번과 2번에서는 270도 회전을 하는데, 보법을 진행하면서 중간에 멈추어서 4번 270도 회전을 하게 되면 다시 진행방향이 되며 하던 보법을 계속 진행한다. 기본보법 3번에서는 270도 회



전이 아닌 180도 회전을 하며 제 자리에서 돌기를 할 경우 보법 진행을 하다 멈춰서 180도 회전을 두 번 하여 다시 같은 방향으로 보법을 진행한다.

세 가지 보법에서의 제자리돌기는 전체적으로 보면 앞뒤로 진행하는 것은 없이 양 발 사이에 무게중심 이동과 방향전환만으로 동작이 이루어진다.

(1) 기본보법 1번에서의 제자리에서 돌기



<그림 40>

우선 손과 팔은 기본보법 1번의 동작에서 그대로 勞宮이 지면을 향하고 膻谷이 몸의 전면을 향하

게 하여 안쪽으로 모은다. 이 때도 물론 팔의 외후면의 신근이 최대한 긴장상태가 된다. 이는 모든 도는 동작에서의 공통적인 팔 형태이다.



<그림 41>

오른쪽으로 도는 경우 발은 앞발(오른발)과 뒷발(왼발)이 서로 엇갈린 상태에서(↔)(그림 40) 기본보법 3번의 방향전환에서와 같이 뒤쪽 발(왼발)을 앞쪽 발(오른발) 바로 앞에 놓는데, 왼발 내측 가운데 부분이 오른쪽 발끝에 위치하도록 내려놓는다.(그림 41) 이 때 양쪽 무릎을 굽힌 채 거의 붙인

상태가 되며 몸통의 방향은 오른쪽을 향한다. 이 상태에서 오른쪽 발을 270도 틀어서 왼발과 수평이 되게 하고 몸은 완전히 틀어 전면을 향하게 하면 한 번의 제자리 돌기가 완성된다(그림 42).

왼쪽으로 도는 경우도 마찬가지로 위의 경우와 발만 반대가 되고 요령은 똑같다.



<그림 42>

(2) 기본보법 2에서의 제자리에서 돌기

기본보법1번에서의 제자리돌기와 같고 다만 돌기 전과 돌고 나서의

발 모양이 기본보법 2번과 같이 수평이 아닌 뒷발의 각도가 45도를 이룬다는 점만 다르다. 오른쪽으로 도는 경우 발은 앞발(오른발)과 뒷발(왼발)이 서로 평형을 이루는 것이 아니라 앞발에 대해 뒷발이 45도의 각도를 유지한 상태에서( ㄱ )(그림 43) 기본보법 3번의 방향전환에서와 같이 뒤쪽 발(왼발)을 앞쪽 발(오른발) 바로 앞에 놓는데, 왼발 내측 가운데 부분이 오른쪽 발끝에 위치하도록 내려놓는다.(그림 44)

이 때도 마찬가지로 양쪽 무릎을 굽힌 채 거의 붙인 상태가 되며 몸통의 방향은 오른쪽을 향한다. 이 상태에서 오른쪽 발을 270도 틀어서 왼발과 수평이 되게 하면서 동시에 왼발은 45도를 틀면서 풀어 원래의 발 모양을 유지하고( ㄱ ) 몸은 완전히 틀어 전면을 향하게 하면 한 번의 제자리 돌기가 완성된다.(그림 45) 왼쪽으로 도는 경우도 마찬가지로 위의 경우와 발만 반대가 되고 요령은 똑같다.





<그림 43>



<그림 45>



<그림 44>

(3) 기본보법 3에서의 제자리에서 돌기

기본보법 3번에서의 제자리 돌기는 180도 회전이므로 기본적으로 방향전환과 같고 팔의 모양만 제자리돌기 때의 형태로 변화한다. 오른쪽으로 도는 경우 기본보법 3번의 초기자세에서(그림 46) 팔 모양을 돌기자세로 전환시킨 후(그림 47) 오른쪽 무릎을 약간 굽히며 동시에 뒤쪽 다리를 끌어당긴 후 왼발을 오른발 바로 앞에 놓는데, 왼발 내측 가운데 부분이 오른쪽 발끝에 위치하도록 내려놓는다. 이

때 양쪽 무릎을 굽힌 채 거의 붙인 상태가 되며 몸통의 방향은 오른쪽을 향한다.(그림 48)

여기에서 바로 무게중심을 왼발로 옮기면서 오른발을 처음과 반대방향으로 180도 돌리고 그와 함께 몸통을 완전히 돌린다. 곧이어 무게중심을 둔 왼발에 힘을 주어 몸을 앞으로 밀면서 오른발을 앞으로 곧게 펴면서 뺀다.(그림 49) 왼쪽으로 도는 것도 같은 요령으로 발만 바꾸어 주면 된다.



<그림 47>



<그림 46>



<그림 48>



<그림 49>

#### 4) 푸는 동작

보법 수련이 끝나고 나면 전신의 굴근이 긴장되어 있는 상태이므로 이것을 풀어주는 마무리 동작이 필요하다. 대체로 보법수련을 한 시간과 비슷한 시간을 풀어주어야 전신의 굴근과 신근의 움직임이 평형을 이루어 몸에 무리가 가지 않게 된다.

푸는 동작은 세 가지의 방법이 있다. 첫 번째는 발을 다리와 수직 상태를 유지한 채 곧바로 위를 향해 들어 올리는 것이다. 이 때 주의할 점은 발차기를 하듯이 힘껏

차올리는 것이 아니고 힘을 빼고 부드럽게 죽 끌어올린다는 기분으로 다리를 지면과 수평이 될 때까지 올렸다가 내리는 것이다. 발 모양은 그대로 유지 시킨다.(그림 50)



<그림 50> 푸는동작1

두 번째는 첫 번째의 방법과 유사한데, 발 모양이 첫 번째의 방법에서는 다리와 수직을 이룬 상태를 유지하는데 비해 두 번째에서는 다리와 수직을 이룬 상태로 올라갔다가 발끝으로 짚듯이 발목을 쪽 편 상태로 내리는 것이 차이점

이다. 그리고 세 번째는 두 번째 방법과 거의 같은데 다만 발의 모양이 앞에서 봤을 때 두 번째 방법처럼 몸과 일직선으로 똑바로 서는 것이 아니라 좌우로 비틀어서 올리고 내리는 차이가 있다. 예를 들어 오른다리를 들어 올릴 때 발목을 바깥쪽으로 비틀어 엄지발가락이 몸의 중심선보다 바깥으로 향하게 하고 들어 올린 후 내릴 때도 비튼 상태 그대로 엄지발끝으로 찍듯이 발목을 펴면서 내리면 된다.(그림 51) 안쪽으로 비틀 때도 같은 요령이다.(그림 52)



<그림 52> 푸는 동작 3



<그림 51> 푸는 동작 2

## 5) 수공

지금까지 수련한 기를 하단전에 수렴하고 수련을 마무리하는 과정이다. 기본보법 3번에서 오른발이 앞으로 간 경우에서 설명하면(그림 53), 지금까지 수련한 기운을 하단전으로 수렴시킨다고 의념하면서 왼발을 앞으로 내민다(그림 54). 뒤에 있는 오른발을 왼발 옆으로 모으면서 손은 안으로 들어 올려 노궁이 위를 향하게 하여 천돌 부위까지 끌어올린다.(그림 55) 두 발을 모은 자세에서 두 손을 노궁이 땅을 향하게 아래로 돌려 하단

전 높이까지 내려 선자세 예비공 4번의 자세를 취한다. 다시 예비공 3번으로 전환 후 수공한다.



<그림 53> 수공 1



<그림 54> 수공 3



<그림 55> 수공 2

### 3. 無心氣功 武術導引法과 內家 步法을 응용한 步法 프로그램 소개

현재 경기도 김포시 소재 M한방 병원에서 입원환자에게 시행하고 있는 보법 프로그램을 소개한다. 자립보행할 수 있는 입원환자들 누구나 시행할 수 있으며, 실내에서 이루어져 신발을 벗고 양말을 신은 상태거나 실내화를 신은 상태에서 이루어졌다. 팔이나 손동작은 생략하여 어깨에 긴장을 풀고 양손을 열중쉬어 형태로 허리에 포개어 다리동작에 집중할 수

있게 하였다.

‘천천히 걷기’, ‘武術 導引法’, ‘步法 修練’, ‘11字 步法’, ‘步法 收功’ 등의 내용으로 구성하였으며 총 30분의 시간으로 진행하였다. 步法 功法은 內丹修練 무예인 內家拳의 기본 功法 중 前屈勢, 後屈勢, 虎勢, 騎馬勢, 11字 步法을 站樁功을 응용하여 구성하였다.

### 1) 천천히 걷기

5분간 각자 천천히 걷도록 지도하였다. 걸을 때 체중을 뒤쪽 발에 모두 실은 상태에서 앞에 내민 발을 뒷발로 밀듯이 걷도록 지도하

였다. 일종의 범세 걷기이다.

### 2) 무술 도인법

본 功法修練에 들어가기 전에 몸을 풀도록 하여 갑작스런 동작에 의한 사고를 예방하고자 하였다. 발목 돌리기, 허리 돌리기, 각지끼고 허리 굽혔다 폄히기, 나란히 팔 돌리기, 목 돌리기 등의 동작을 5분간 지도하였다.

### 3) 步法 修練(보법 수련)

본 功法은 정확한 자세를 잡고 유지하며 丹田을 의념하며 자연호흡 하도록 지도하였다.

표 1 步法 프로그램

순서	시간	步法 功法 지도 내용	비고
천천히 걷기	5분	한 발씩 체중 옮겨 걷기 虎勢로 걷기	虎勢 응용
武術 導引法	5분	발목 돌리기 허리 돌리기 각지끼고 허리 굽혔다 폄히기 나란히 팔 돌리기 목 돌리기	
步法 修練	10분	前屈勢 後屈勢 虎勢 騎馬勢	站樁功 응용
11字 步法	8분	11字 步法 전진 방향 바꾸기 제자리 돌기	
步法 收功	2분	발 들어올리기 숨쉬기	

(1) 前屈勢(전굴세)

前屈勢는 앞굽이 자세로 한쪽 다리가 앞으로 나가면서 나간 다리의 무릎은 90도 정도에 가깝게 굽혀주고 뒤쪽 다리는 委中穴 근방이 완전히 편다.(그림 56) 이 자세에서 양 발끝의 방향은 시선과 일치하여야 하며, 양발의 폭은 자신의 어깨 넓이로 벌린다.(그림 57) 앞으로 나간 발과 뒷발 사이의 거리는 자신의 발길이의 2.5배가 적당하다. 허리의 상태는 시선의 방향에서 상대가 보았을 때 상체의 전면이 정면에서 보이도록 한다. 상체에서는 힘을 빼고 이완시키고 하체에 힘을 주어서 자세를 잡는다.(그림 58)



<그림 57> 전굴세 2



<그림 58> 전굴세 3



<그림 56> 전굴세 1



(2) 後屈勢(후굴세)

後屈勢는 뒷굽이로 한발이 앞으로 나가면서 나머지 한발은 그 자리에 그대로 놓고 뒤쪽 다리의 무릎을 굽혀서 굽힌 다리에 체중의 70%정도를 싣는다.(그림 59) 앞에 있는 발은 힘을 주지 말고 자연스럽게 살짝 그대로 바닥에 내려놓는다. 앞다리의 무릎도 살짝 굽혀지게 된다. 여기서 앞발과 뒷발의 뒤꿈치가 이루는 각도는 90도가 된다. 두 발사이의 거리는 자신의 발길이의 1.5배가 적당하다.(그림 60)



<그림 60> 후굴세 2

(3) 騎馬勢(기마세)



<그림 59> 후굴세 1



<그림 61> 기마세 1



騎馬勢는 마치 말안장에 앉는 자세처럼 양다리를 어깨 넓이의 2배 이상(1.5- 2.5)벌려주고 충분히 무릎을 굽혀준 자세이다.(그림 61) 발의 앞꿈치는 11자 또는 약간 안쪽으로 쏠리도록 한다.(그림 62)



<그림 62> 기마세 2

#### (4) 범세(虎勢)

범세(虎勢)는 後屈勢의 변형으로 앞발과 뒷발의 뒤꿈치가 이루는 각도가 90에 가깝게 유지한다. 양무릎이 구부러지면서 이루는 각도가 충분해야 한다.(그림 63, 64)

각 자세는 1-2분 동안 유지하며

동작이 익숙해짐에 따라 유지시간을 늘리도록 지도하였다.



<그림 63> 범세 1



<그림 64> 범세 2

#### 4) 11字 步法

11字 步法은 다리를 11자처럼 교차시켜 연습하는 步法을 이르는 것으로 내가보법 기본보법 1번 2번이다. 정면을 본 상태에서 한 발의 앞꿈치가 왼쪽으로 놓이게 만들고 다른 발은 그 앞에 앞꿈치가 오른쪽으로 가게 만들어서 무릎을 구부린 상태가 되게 만든다. 다시 뒷발이 앞발 앞으로 나가서 앞꿈치가 살짝 대고 선다. 그러면 두 발의 앞꿈치의 방향이 같아지고 시선은 앞꿈치 방향으로 바뀐다. 다시 뒷발이 또 나가면서 앞꿈치의 방향이 서로 반대로 되고 두 발과 다리는 교차되어 무릎이 구부러진 상태가 된다.

제자리 돌기는 오른쪽으로 도는 경우 발은 앞발(오른발)과 뒷발(왼발)이 서로 엇갈린 상태에서(⇔) 뒤쪽 발(왼발)을 앞쪽 발(오른발) 바로 앞에 수직으로 놓는데, 왼발 내측 가운데 부분이 오른쪽 발끝에 위치하도록 내려놓는다. 이 때 양쪽 무릎을 굽힌 채 거의 붙인 상태가 되며 몸통의 방향은 오른쪽을 향한다. 이 상태에서 오른발을 270도 틀어서 왼발과 수평이 되게 하고 몸은 완전히 틀어 전면

을 향하게 하면 한 번의 제자리 돌기가 완성된다. 왼쪽으로 도는 경우도 마찬가지로 위의 경우와 발만 반대가 되고 요령은 똑같다. 먼저 11字 步法으로 전진하고 방향을 바꿔 다시 전진하여 제자리에 온다. 제자리 돌기는 양쪽 방향으로 각각 4회씩 진행한다.

#### 5) 步法 收功

步法 修練이 끝나고 나면 전신의 굴근이 긴장되어 있는 상태이므로 이것을 풀어주는 마무리 동작을 지도하였다.

범세의 자세에서 앞발을 무릎을 편 상태를 유지한 채 곧바로 위를 향해 들어올린다. 이 때 주의할 점은 발차기를 하듯이 힘껏 차올리는 것이 아니고 힘을 빼고 부드럽게 죽 끌어올린다는 기분으로 다리를 지면과 수평이 될 때까지 올렸다가 내리는 것이다. 발끝의 모양은 한번은 몸쪽으로 당기고 한번은 엄지발가락을 당겨 내번시키고 한번은 외번시켜 들어 올렸다 내린다.

숨쉬기는 두 발을 모으면서 손을 안으로 들어 올려 勞宮穴이 위를 향하게 하여 天突穴부위까지 끌어

올리며 숨을 들이쉬는다. 두 손을 勞宮穴이 땅을 향하게 아래로 돌려 下丹田 높이까지 내리며 숨을 내 쉰다. 收功은 전신의 골근과 신근의 움직임이 평형을 이루어 몸에 무리가 가지 않게 천천히 시행하도록 지도하였다<sup>12)</sup>.

## IV. 고찰

최근 현대인들은 절대적으로 운동이 부족한 상황으로 심신불균형으로 인한 질환들이 많이 발생한다. 이에 운동요법 중 걷는 운동, 즉 보행은 운동의 효율성과 간편성 및 낮은 상해 가능성과 특별한 기술이 요구되지 않고 강도가 적당하여 국내외에서 누구에게나 권장만한 운동방법으로 평가되고 있다.<sup>13)</sup> 그동안 국내외 보행의 효과를 측정 한 선행연구는 체중과 체질량지수의 감소<sup>14)</sup>뿐 아니라 총

콜레스테롤, 중성지방과 저밀도지단백콜레스테롤의 감소 및 고밀도지단백콜레스테롤의 증가와 같은 혈중지질의 변화 등을 보고하고 있다.<sup>15)</sup>

보행 시 하지의 움직임들은 모두 체중심의 요동을 최소화하여 효율적인 보행이 되기 위한 역할을 한다. 보행에서 골반은 체간의 회전, 체간과 사지의 분리운동, 체중이동 시 골반의 전후 운동, 정위반응, 보호반응, 평형반응 등은 보행에 중요한 역할을 하고 있다<sup>16)</sup>. 직립 보행을 하는 인간의 경우 네 발로 걷는 동물에 비하여 척추 및 골반에 상대적으로 큰 부하가 걸리기 때문에 인간의 보행분석에 있어 골반은 더욱 중요한 역할을 한다. 보행은 하지 근육을 스트레칭을

12) 사회단체 우리양생법협회 편집부. 우리양생법협회지 36호. 2000.

13) Kim, Y. I., Jung, H. S., Choi, S. J., & Lee, C. H. Affecting factors on self-efficacy of walking exercise in working men. Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, 2003;20:255-267.

14) Kang, S. Y. The effects of walking exercise program on BMI, percentage of body fat and mood state for women with obesity. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul. 2003.

15) Kim, H. S. Effects of unsupervised walking exercise program on serum lipid profiles in mildly obese women. Journal of Korean Sport Research, 2003;12:483-494.

16) 배수찬, 김근조, 윤홍일. 불안정한 지면에서의 평형 훈련이 편마비 환자의 균형 능력에 미치는 영향. 대한정형도수물리치료학회지. 2001;7(2):5-22.

하게하며 스트레칭은 부드러운 신 전자극을 근육 및 관절에 수 초 내지 수 십초 동안 가하여 근육 긴장을 이완시키고 근육의 신축성을 높여 관절의 가동범위를 확장시켜주는 방법으로, 유연성의 개선에 효과적이며, 슬굴곡근 긴장과 같이 근육의 불균형을 일으키는 경우에 필수적이다<sup>17)</sup>. 이렇게 골반 교정과 하지근육을 강화하는 차원에서 보행은 보법이라는 기공체조로 건신의 효과를 극대화 할 수 있다. 步法은 양하지로의 체중이동을 통하여 골반을 교정하고 하지 經筋을 강화하여 허리의 힘을 기르고 상체의 유연성을 증가시킴으로써, 좌식 위주의 생활과 운동 부족으로 上實下虛의 현대인들에게 바람직한 운동이며, 실생활에서 쉽게 시간을 내어 따라할 수 있어 그 효용가치가 클 것으로 기대할 수 있다.

氣功功法인 步法을 지도하는 이유는 인체의 자연회복력을 強化시키고 恒常性を 유지하도록 하며 손상된 부위의 회복을 촉진하기 위함이다. 武術修鍊은 단순히 상

대를 제압하려는 護身의 목적이 아니라 인간의 잠재된 능력을 극대화하여 心身의 조화를 이루어 온전한 인간으로 거듭나기 위함이다. 武道는 殺法을 통해 인체를 알아가는 과정이라 한다면 醫道는 活法을 통해 인체를 알아가는 과정으로 인체를 다루는 원리는 동일하기 때문에 武術修鍊을 통해 충분히 질병예방과 질병치료를 도모할 수 있다. 步法은 걷는 동작을 통해 修鍊을 하는 것으로 氣功功法에 가장 기초이면서 중요한 수련방법이다. 下丹田을 형성하고 命門의 기운을 강화하여 內氣를 단련하는데 필수적이다. 武術에는 內家拳과 外家拳이 있는데 內家步法이 內氣를 수련하는데 더욱 효과적이기 때문에 건강을 증진하는 健身목적으로는 더욱 적합하다. 이에 無心氣功의 內家步法을 환자가 체력적으로 부담없게 보법프로그램을 만들어 氣功功法指導로써 환자치료에 적용하면 환자의 골반 교정과 하체근육강화를 통해 인체 면역력 향상에 많은 도움이 될 것으로 생각되어 현재 경기도 김포시 소재 M한방병원에서 시범적으로 운영하고 있으며 환자의 호응

17) 한방재활의학과학회. 한방재활의학 제3판. 서울:군자출판사. 2011:255,261-2.

도와 치료효과가 만족스러워 임상적 효과를 객관적으로 입증하기 위해 데이터를 축적하고 있다.

뿐만 아니라 步法은 한번 지도하여 익히면 실생활에서 보행은 항상 이루어지기에 접근성이 높고 장비나 장소가 따로 필요한 것이 아니기에 활용도가 높은 운동방법이기에 보급이 된다면 국민건강에 많은 기여를 할 수 있을 거라 기대한다.

한의학 인정비급여 치료항목인 氣功功法指導를 적극 활용하는 방편으로 無心氣功의 內家步法을 환자들에게 지도하고 보급한다면 한의학의 운동요법으로써 예방의학적 측면에서도 한의학의 위상을 높일 수 있을 것으로 본다.

## V. 결론

이상에서 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 內家步法을 행하기 전에 준비운동으로써 武術導引法을 시행하여 經絡과 經筋의 기운 소통이 원활하여 內家步法의 수련효과를 높

일 수 있다.

2. 無心氣功의 內家步法의 기본보법은 기본보법1,2,3 세 가지 방법으로 이루어져 있다.
3. 한의학 다른 치료방법들과 병행하여 기공법지도로 無心氣功의 內家步法을 환자들도 쉽게 접할 수 있는 프로그램으로 만들어 활용한다면 골반교정과 내기순환으로 인한 치료효과를 증강하여 임상적 활용도가 높을 것을 생각된다.

## VI. 참고문헌

1. 한방재활의학과학회. 한방재활의학 제3판. 서울;군자출판사. 2011:255,261-2.
2. 대한한의학회. 한국표준한방의료행위 분류 및 정의. 2012.
3. 김대형. 『醫方類聚』에 인용된 『五臟六腑圖』의 의사학적 고찰. 경희대학교 대학원 한의학과 의사학 박사학위논문. 2006:1-87.
4. 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. 2001;5:303-324.
5. 은석민. 『活人心』의 의학사상 연구 : 『新刊京本活人心法』을 중심으로. 경희대학교 대학원 한의학과 의사학

- 석사논문. 2001:1-53.
6. 이봉호. 서유구 『보양지』 속의 도인과 안마 : 치료와 예방으로서 도인술. 도교문화연구. 2013;38:171-205.
  7. 임병목, 소경순, 김광호. 曹倬의 二養編에 나타난 養生思想 연구. 대한예방한의학회지. 1997;1(1):1-13.
  8. 유광열, 이재흥, 나삼식, 박종웅. 무심기공의 도인법 및 일반공법 소개. 대한의료기공학회지. 2005;8(1):1-50.
  9. 대한의료기공학회. 기공요법 임상 가이드. 대한의료기공학회지. 2005;8(1):128-285.
  10. 이재흥, 안훈모, 이은미. 여러 문파의 관정법에 관한 소개. 대한의료기공학회지. 2004;7(2):146-212
  11. 배수찬, 김근조, 윤홍일. 불안정한 지지면에서의 평형 훈련이 편마비 환자의 균형 능력에 미치는 영향. 대한정형도수물리치료학회지. 2001;7(2):5-22.
  12. 장영준, 이장원, 채한, 권영규, 허광호, 이금산, 황의형. 강의평가 설문 결과를 이용한 양생기공 교육의 효과 분석. 동의생리병리학회지. 2013;27(4):471-80
  13. 사회단체 우리양생법협회 편집부. 우리양생법협회지 36호. 2000.
  14. Kim, Y. I., Jung, H. S., Choi, S. J., & Lee, C. H. Affecting factors on self-efficacy of walking exercise in working men. Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, 2003;20:255-267.
  15. Kang, S. Y. The effects of walking exercise program on BMI, percentage of body fat and mood state for women with obesity. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul. 2003.
  16. Kim, H. S. Effects of unsupervised walking exercise program on serum lipid profiles in mildly obese women. Journal of Korean Sport Research, 2003;12:483-494.