

煙蘿子の 內境圖에 관한 연구

¹동국대학교 한의과대학 원전·의사학교실
金學東¹ · 具仁模¹ · 金基郁¹ · 李丙旭¹ *

A Study on Yanluozi's visceral figures

Kim Hag-Dong¹ · Koo In-Mo¹ · Kim Ki-Wook¹ · Lee Byung-Wook¹ *

¹Dept. of Medical Classics and History, College of Korean Medicine, Dongguk University

Objectives : The aims of this paper are finding the meaning of Yanluozi's visceral figures on the internal alchemy and searching the relevance of the internal alchemy and Oriental medicine. And we would like to compare Yanluozi's visceral figures and anatomical knowledge.

Methods : The First, we have found existing researches of visceral figures. And then we have selected figures to need in-depth study. So we have compared visceral figures of huangdibashiyinanjingzuantujjie and Yanluozi's. And analyzed informations relationg to internal alchemy in the ten xiuzhen books of zazhujiejing 18th vol. And we were divided something to represent the anatomical knowledge and internal alchemic theories.

Results & Conclusions : Visceral figures of huangdibashiyinanjingzuantujjie are that integrated and supplemented Yanluozi's figures. And those were draw a picture to express internal alchemy theories. Front visceral figure and rear visceral figure of both literatures were drawn based on the anatomical knowledge.

Key Words : internal alchemy, visceral figures, Yanluozi, anatomical knowledge

I. 序 論

한의학에 있어 臟腑에 관한 기록은 유구한 歷史가 있다. 『史記·扁鵲倉公列傳』에 上古시기 俞跗가

“腸胃를 빨고 五臟을 씻다.”¹⁾는 기록이 있으며, 東漢 말엽에 成書된 『黃帝內經』에도 인체 해부에 대한 기록이 있어 『靈樞·經水篇』에 “무릇 팔 척의 사람은 피육에서 이것을 살필 수 있으니, 밖으로는 헤아려 누르고 만져서 이를 얻을 수 있다. 그가 죽으면 解剖하여 이를 볼 수 있다. 오장의 딱딱함과 부드러움, 육부의 크고 작음, 먹은 곡식의 다소, 경맥의

* Corresponding Author : Lee Byung-Wook. College of Korean Medicinell, Dongguk University. Dongdaero 123, Gyeongju, Gyeongsangbuk-Do, Korea.

Tel: +82-54-770-2665

E-mail : omis@dongguk.ac.kr

Received(28 July 2015), Revised(14 August 2015),

Accepted(17 August 2015).

1) 司馬遷 撰. 史記·扁鵲倉公列傳. 서울: 景仁文化社. 1983. p.699. “滌腸胃, 漱滌五臟”

장단, 혈의 청탁, 기의 다소 …… 모두 대강의 정도(어림수)가 있다.”²⁾고 하여 장부의 위치, 크기, 형태 등을 언급하였으며, ‘解剖’라는 말이 여기에서 처음으로 나타난다. 또한 『靈樞』 몇몇 편장과 『難經』에서 臟腑의 형태, 용적, 장단, 부위, 대소 등에 관하여 언급한 것으로 보아 해부학적 인식이 있었음을 알 수 있다. 이에 대하여 山田慶兒는 『내경』의 인체 골격지식은 인체해부를 통하여 수립되었고, 『영추』 제 14, 30, 32편은 모두 해부 지식을 기록한 것이라고 주장하였다³⁾.

『내경』과 『난경』의 해부학적 지식을 인체 해부도를 통하여 해석하려는 노력은 인체의 구성이론과 질병을 치료하는 원칙에 영향을 미쳤다. 중국 역사에서 의학연구를 목적으로 시행한 해부는 서한 말기 王莽이 太醫令 與巧로 하여금 인체를 해부하여 오장을 채고 가는 대나무로 맥의 길이를 헤아리게 하였다는 기록이 있으며, 송대에 이르러 명확하게 인체를 해부하여 그림으로 표현한 『歐希范五藏圖』와 『存眞圖』가 작성되었다고 알려졌다. 그러나 본 연구에서는 『구희범오장도』 이전에도 인체 장부에 대한 그림이 존재했으며, 그중 아직 분명하게 조명을 받지 못한 煙蘿子의 內境圖를 연구하고자 하였다. 연구 과정에서 송대의 『黃帝八十一難經纂圖句解』의 內景圖를 함께 비교하여 도가의 특징을 지닌 내경도의 특징을 살폈다.

본 논문은 최근의 연구⁴⁾를 바탕으로 하여, 道家의 초기 內景圖⁵⁾에 해당하는 煙蘿子의 內境圖를 통

하여 道家醫學의 관점에서 연구를 진행하였다.

II. 本 論

1. 煙蘿子內境圖의 개요

五代時期로 추정되는 煙蘿子의 內境圖는 『正統道藏·修真十書·雜著捷徑』에 수록되어 있다. 『修真十書』는 南宋代에 石泰가 편찬하였으며, 『雜著捷徑』에는 煙蘿子 撰으로 보이는 그림이 있다. 여기에 수록된 附圖 6쪽 가운데 4쪽인 「內境左側之圖」、「內境右側之圖」、「內境正面之圖」、「內境背面之圖」은 解剖와 관련이 있고, 나머지 2쪽은 道教와 관련이 있다⁶⁾.

『修真十書』 60卷은 道教의 丹經을 唐末에서 五代와 宋元代까지의 수 십 종류의 저작을 함께 엮은 것으로 특히 內丹에 관련된 전문 서적이다. 그 가운데 『雜著捷徑』은 『翠虛篇』(題泥丸先生陳搏傳)에 수록되어 있고 煙蘿子의 『體殼歌』, 『內觀經』과 驅希範의 『天元入藥鏡』, 曾慥의 『勸道歌』, 『臨江仙』, 『鍾離八段錦』, 『呂公縛心猿詩』와 『呂真人小成導引法』 등을 포함한 內丹과 養生에 관한 전문 저작이다⁸⁾.

한편 ‘內境’을 다른 말로 ‘內景’、‘內照’라 한다. 이는 道家의 용어로 內景은 바로 血肉筋骨臟腑의 象

소가 들어 있는 10C의 『수진십서』에 있는 「연라자도」를 내경도와 수진도의 기원으로 보고 있다.”

2) 金達鎬 編譯. 注解補注黃帝內經靈樞. 서울. 醫聖堂. 2002. p.407. “若夫八尺之士, 皮肉在此, 外可度量切循而得之. 其死, 可解剖而視之. 其臟之堅脆, 腑之大小, 谷之多少, 脈之長短, 血之清濁, 氣之多少 …… 皆有大數.”
3) 山田慶兒. 中國古代的計量解剖學. 沈陽. 遼寧教育出版社. 1996. pp.34-35.
4) 李起熏. 內景圖와 修真圖에 관한 研究. 서울. 경희대학교 박사학위논문. 2013. 成敗奎, 丁軫炫. 身形藏府圖에 관한 비교 연구. 대한한의학원전학회지. 21(3). 2008. 坂出祥伸. 「內景圖」와 沿革. 中國古代科學史論. 京都大學人文科學研究所研究報告. 1991.
5) 李起熏. 內景圖와 修真圖에 관한 研究. 서울. 경희대학교 박사학위논문. 2013. pp.28-30. “內景圖는 道家養生方法을 그림으로 설명하기 위한 목포가 들어 있다 …… 내경도와 수진도의 기원은 정확하지 않다. Despeux에 주장에 따르면 해부학적인 세밀함이 있지만 내단을 상징하는 요

6) 王淑民, 羅維前. 形狀中醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2007. p.42.
7) 『白先生金丹火候圖』, 『金丹捷徑指玄圖』, 『金丹捷徑』, 『金丹論』, 『修真論』, 『還源篇』, 『庭經』, 『陰符髓』, 『修仙辨惑論』, 『殺神不死論』, 『陰陽升降論』, 『丹房法語』, 『金丹四百字並序』, 『謝張紫陽書』, 『謝仙師寄書詞』, 『丹訣歌』, 『丹髓歌』, 『衛生歌並序』, 『無極圖說』, 『橐籥歌』, 『金液還丹論』, 『金丹問答』, 『樂道歌』, 『鍾呂傳道集』, 『悟眞篇』 등을 엮었다.
8) 八段錦에 대한 氣功과 導引에 관련된 연구는 “이상엽. 八段錦 및 陳希夷坐功法과 經絡筋學說과의 聯關性에 대한 研究. 又石大學校 大學院. 2001. 장재훈. 八段錦의 文獻的 研究. 圓光大學校. 2005. 이기협. 立式八段錦의 研究. 원광대학교 동양학대학원. 2010. 이종윤. 기공이 중년여성의 비만도와 신체구성에 미치는 영향 -팔단금을 중심으로 -. 원광대학교 동양학대학원. 2010. 등의 학위 연구가 많이 진행되어 있고, 이상재, 백진웅, 김광호. 『修真十書』에 기재된 鍾離八段錦의 修練方法에 대한 연구. 대한예방한의학회지, 2011.5(2).” 등의 논문이 있어 본 연구에서는 생략하기로 한다.

이다⁹⁾. 心과 같은 臟腑는 신체 내부에 거처하는 것이고, 내부에 존재하는 일체의 장부의 상이 표현되어 있으므로 內景이라 한다. 이에 대하여 北宋의 朱宏은 『內外二景圖』에서 內景圖는 즉 臟腑圖이며, 外景圖는 바로 經絡圖라 하였다. 또한 고대에 장부도를 ‘存眞圖’라 하기도 하였는데, 시체 해부의 자료에 의거하여 그림으로 제작한 것이며, 傳世本『華陀內照圖』는 이러한 내용을 수록하고 있다¹⁰⁾. 그러므로 ‘內景’은 주로 臟腑를 지칭하는 뜻을 지니며 관찰된 형상을 臟腑圖로 표현한 것이며, ‘外景’은 주로 體表의 標識를 뜻하며 經絡을 가리키는 것으로 볼 수 있다.

煙蘿子の 生卒에 관한 자세한 기록은 명확하지 않지만, 9세기 말부터 10세기 전반에 생존했던 도사이다. 陳國符의 고증에 따르면, 煙蘿子는 燕真人이라 불려 王屋里(山西省 陽城縣)의 사람으로, 後晉·天福 년간(936-941)에 “煙霞養道の 訣을 얻었다. 宅邊의 井裏에서 靈異한 參을 얻었으므로 집을 들어서 이를 먹고, 마침내 상승함을 얻었다”¹¹⁾고 한다. 또한 斬士英의 『五臟圖考』에서 “煙蘿子の 활동 시기는 唐 말엽에서 五代가 분명하다.”¹²⁾고 하였다.

2. 煙蘿子內境圖에 표현된 개념

『修真十書雜著捷徑卷之十八』의 「內境圖」, 「煙蘿子首部圖」, 「煙蘿子朝眞圖」에는 五臟, 泥丸, 丹田, 三魂, 三尸, 七魄, 臍, 羊車, 鹿車, 牛車 그리고 飲龜 등의 그림이 표현되어 있다. 이러한 그림에 대하여 『修真十書雜著捷徑卷之十八』에서 직접 언급한 내용과 연구 과정에서 고찰한 내용을 정리하면 다음과 같다.

1) 煙蘿子の 五臟 개념

『修真十書雜著捷徑卷之十八』에는 內境圖에 표기된 五臟에 대하여 각각 總論을 가지고 있으며, 그 내용은 아래와 같다.

(1) 「心臟總論」

“心에 神이 있고 帝王이 되며, 또한 絳宮이 되며, 靈臺가 되며, 中丹田이 되며, 火에 속하고, 太陽의 精은 위로는 熒惑에 상응하고, 여름에 왕성하며, 그 색은 赤이며, 방위에 있어서는 丙丁이 되며, 象에 있어서는 朱雀이 되며, 道에 있어서는 禮가 되며, 화에 있어서는 離가 된다. 그 형상은 마치 잎이 세 개 달린 아직 피지 않은 연꽃과 같고, 안으로는 드러남은 脈이 되며, 밖으로 드러남은 色이 되며, 口舌은 門戶가 되며, 小腸이 府이다. 腎이 이를 받아들여 굴복시키며, 肺를 핍박하여 사용하며, 肝을 얻게 되면 왕성해지며, 脾를 보면 감소하게 된다. 五臟의 주인이 되어, 바르면 사기를 쫓아내며, 鹹味를 多食하면 傷心하니, 절대로 삼가하고 조심함이 마땅하다.”¹³⁾

(2) 「肝臟總論」

“肝에 魂이 있고 丞相이 되며, 木에 속하여 봄에 왕성하며, 그 색은 靑이며, 방위에 있어서 甲乙이 되며, 象에 있어서는 靑龍이 되며, 道에 있어서 仁이 되며 화에 있어서는 震이 된다. 그 형상은 7잎이 있다. 膽은 將軍이 되며 간의 左邊 第4葉 內에 있고, 안으로 드러남은 筋이 되며, 밖으로 드러나면 爪가 되며, 目은 戶가 되며, 膽은 府이다. 肺가 이를 받아들여 굴복시키며, 脾를 핍박하여 사용하며, 腎을 얻게 되면 왕성해지며, 心을 보면 감소하게 된다. 그러니 辛味를 多食하면 傷肝하니, 모름지기 이를 경계하여라.”¹⁴⁾

9) 黃龍祥 主編. 中國鍼灸史圖鑑(上). 青島. 青島出版社. 2003. p.3.

10) 黃龍祥 主編. 中國鍼灸史圖鑑(上). 青島. 青島出版社. 2003. p.3.

11) 陳國符. 『道藏源流考』下. 北京. 中華書局. 1963. p.286.

12) 斬士英. 五臟圖. 中華醫史雜誌. 1994. 24(2). pp.68-74.

13) 石泰. 『正統道藏』第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5538. “神在心爲帝王, 又爲絳宮, 爲靈臺, 爲中丹田, 屬火, 太陽之精, 上應熒惑, 夏旺, 其色赤, 在方爲丙丁, 在象爲朱雀, 在道爲禮, 在卦爲離, 其形如未開蓮花有三葉, 見於內者爲脈, 見於外者爲色. 以口舌爲門戶, 小腸爲府, 受腎之制伏, 而驅用於肺, 得肝則盛, 見脾則減. 爲五臟之主, 正則辟邪, 然多食鹹則傷心, 切宜慎之.”

14) 石泰. 『正統道藏』第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書

(3) 「脾臟總論」

“脾에 志가 있고 丈夫가 되며, 토에 속하며 四季에 왕성하며, 그 색은 黃이며, 방위에 있어서는 中央이 되며, 道에 있어서는 信이 되며, 그 형태는 兌 [刀鎌] 15)과 같고, 안으로 드러남은 藏이 되며, 心腎肝肺를 모두 자양하며, 밖으로 드러남은 肉이 되며, 唇齒가 門戶가 이다. 肝이 이를 받아들여 攄복시키며, 腎을 攄박하여 사용하며, 心을 얻게 되면 왕성해지며, 肺를 보면 감소하게 된다. 甜溫을 좋아하니, 胃神이 이에 붙고, 寒冷을 두려워하고 피하며, 음식이 들어와 소화되면 몸이 편안해지고 그렇지 않으면 병이 든다. 만약 酸味를 多食하면 傷脾하니, 이를 살피는 것이 마땅하다.” 16)

(4) 「肺臟總論」

“肺에 魄이 있고 尚書가 되며, 金에 속하며 가을에 왕성하며, 그 색은 白이며, 방위에 있어서는 庚辛이 되며, 象에 있어서는 白虎가 되며, 道에 있어서는 義이 되며, 卦에 있어서는 兌가 되며, 그 형태는 華蓋 [華蓋] 가 된다. 내부로 드러남은 膚가 되며, 외부로 드러남은 毛가 되며, 鼻가 門戶가 되며 大腸이 府가 된다. 오직 心이 이를 받아들여 攄복시키며, 肝을 攄박하여 사용

하며, 脾를 보면 왕성해지며, 腎을 보면 감소해진다. 冷이 두려워 嗽疾이 형성되며, 苦味를 多食하면 傷肺하게 된다.” 17)

(5) 「腎臟總論」

“腎에 精이 있고 玄英이라 부르기도 하며, 水에 속하며 겨울에 왕성하며, 그 색은 黑이며, 방위에 있어서는 壬癸가 되며, 象에 있어서는 玄武가 되며, 道에 있어서는 智가 되며, 卦에 있어서는 坎이 된다. 쌍으로 두개가 있으니, 왼쪽은 烈女가 되며 오른쪽은 命門이며, 帶子가 발생하여 泥丸宮으로 투입한다. 안으로 드러남은 骨이 되며 밖으로 드러남은 髮이 되며, 耳가 門戶이며, 膀胱이 府가 된다. 脾가 이를 攄복시키며, 心을 攄박하여 사용하며, 肺를 얻으면 재물이 응성해지고, 肝을 보면 감소해진다. 甘味를 多食하면 손상함이 있다.” 18)

Table 1. Five elements belonging table of ten xiuzhen books of zazhujiejing 18th vol.

五臟	肝	心	脾	肺	腎
神志	魂	神	志	魄	精
異名 및 職能	丞相	絳宮, 靈臺, 中丹田	丈夫	尚書	玄英, (左烈女右 命門)
五行	木	火	土	金	水
季節	春	夏	四季	秋	冬

雜著捷徑. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5538. “魂在肝, 肝爲丞相, 屬木, 春旺, 其色青, 在方爲甲乙, 在象爲青龍, 在道爲仁, 在卦爲震, 其形有七葉. 膽爲將軍, 在肝左邊第四葉內, 見於內者爲筋, 見於外者爲爪, 以目爲戶, 以膽爲府, 受肺之制伏, 而驅用於脾, 得腎則盛, 見心則減也. 然食辛多則傷肝, 切須戒之.”

15) 즉 鎌刀이며, 農器具이다. 漢代 王充은 『論衡·果害』에서 “卒然牛馬踐根, 刀鎌割莖, 生者不育, 至秋不成.”이라 하였고, 唐 韓愈는 『苦寒』 詩에서 “肌膚生鱗甲, 衣被如刀鎌.”이라 하였다.

16) 石泰. 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5538. “志在脾, 爲丈夫, 屬土, 四季旺, 色黃, 在方爲中央, 在道爲信, 其形如刀鎌. 見於內者爲藏, 均養心腎肝肺, 見於外者爲肉, 以唇齒爲戶, 受肝之制伏, 而驅用於腎, 得心則盛, 見肺則減, 喜甜好溫, 胃神附之, 怕寒忌冷, 磨則進食身安, 否則病. 若食酸多則傷脾, 切宜省之.”

17) 石泰. 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5538. “魄在肺, 爲尚書, 屬金, 秋旺, 其色白, 在方爲庚辛, 在象爲白虎, 在道爲義, 在卦爲兌, 其形爲華蓋. 見於內者爲膚, 見於外者爲毛, 以鼻爲戶, 以大腸爲府, 受一心之制伏, 而驅用於肝, 得脾則盛, 見腎則減, 怕冷成嗽疾, 食苦多則傷肺也.”

18) 石泰. 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. pp.5538-5539. “精在腎, 又號玄英, 屬水, 冬旺, 其色黑, 在方爲壬癸, 在象爲玄武, 在道爲智, 在卦爲坎. 有二雙, 在左爲烈女, 右爲命門, 生帶子透入泥丸宮. 見於內者爲骨, 見於外者爲髮, 以耳爲戶, 膀胱爲府, 受脾之制伏, 而驅用於心, 得肺則盛, 見肝則減, 食甘多則有傷矣.”

五色	青	赤	黃	白	黑
方位	甲乙	丙丁	中央	庚辛	壬癸
象神	青龍	朱雀		白虎	玄武
道	仁	禮	信	義	智
卦	震	離		兌	坎
形狀	有七葉	未開蓮花有三葉	刀嫌	華蓋	
內	筋	脈	藏	膚	骨
戶	目	口舌	唇齒	鼻	耳
外	爪	色	肉	毛	髮
六府	膽	小腸	胃	大腸	膀胱
傷味	辛	鹹	酸	苦	甘

『수진집서』에는 五臟의 이명 및 직능 기타 類比 取象에 관련된 약 15종에 관한 서술이 있는데, 【Table 1】과 같이 정리하여 특징적인 배속 관계를 살펴보면 다음과 같다.

神志에 있어 腎에 精¹⁹⁾을 배속하였고 脾에 志를 배속한 것이 『素問宣明五氣』의 “五藏所藏 心藏神, 肺藏魄, 肝藏魂, 脾藏意, 腎藏志”와 다르다. 五藏의 군신에 대한 표현 역시 心을 帝王에 비유하였으며,

19) 漢代 초기에 나타나는 精形 二分法에서는 肉體를 나타내는 形에 대한 精神의 의미에서 사용되었다. 이는 당시 道家들의 精神을 崇尚하고 肉體나 物質에 대해 達觀했던 恬淡虛無적인 處世態度에 영향을 받은 것이라 생각된다. 道家의 精은 情과 神의 二分法的인 사고에서 출발한 것으로 예를 들면 우선 『黃庭內景經』15장에 “或精或胎 別執方”의 注에 “男子는 精을 갈무리함으로써 女子는 胎를 갈무리함으로써 和合하여 赤子를 主하니 陰陽의 門이다.”(雲笈七籤 卷11. 四部叢刊正編, 서울, 法仁文化社, 1989. p.111.)라고 되어있어, 精을 女子의 胎에 대응하는 男子의 生殖力에 할당하고 있다. 또한 8章의 “腎神은 玄冥, 字는 育嬰”의 注에 “腎神玄冥의 字는 育嬰이고 腎은 물에 속하니 때문에 玄冥이라 한다. 腎精은 子가 되기 때문에 育嬰 이라 한다.”(雲笈七籤 卷11. 四部叢刊正編, 서울, 法仁文化社, 1989. p.104.)라 하여 그 精은 腎臟에 속한다고 하였으며, 또한 體內 神의 이름을 열거한 제 7장은 腦에 관해서 “腦神精根 字泥丸”의 注에 “丹田의 宮, 黃庭의 宮, 洞房의 主, 陰陽의 根이 泥丸이요 腦의 象이다.”(雲笈七籤 卷11. 四部叢刊正編, 서울, 法仁文化社, 1989. p.103.)라 하여 『抱朴子』에 나타난 還精補腦說의 前提가 되고 精이 泥丸 즉 腦에서 由來하였음을 논술하고 있다.

肝을 丞相, 脾를 丈夫, 肺를 尚書, 腎을 玄英으로 비유하여 『內經』에서의 비유와 다른 표현을 사용하였다. 心의 異名으로 絳宮, 靈臺, 中丹田이라는 표현을 사용하였다. 또한 卦象은 後天 文王八卦에 의거하여 배속하고 있다.

오장의 형상에 있어 心을 未開蓮花有三葉, 肝은 七葉, 脾를 刀嫌, 肺를 華蓋의 모습에 비유하고 있으며, 五體를 ‘內’로 표현하고 脾에 ‘藏’으로 배속하였고, 五官을 ‘戶’로 표현하고 脾의 口를 心의 ‘口舌’로, 腎의 齒를 脾의 ‘唇齒’로 배속하였다. 또한 五華를 ‘外’로 표현하고 心의 面을 ‘色’으로 脾의 脣을 ‘肉’에 배속하고 있다. 기타 膽을 將軍이라 하며 肝의 左邊 第4葉의 부위에 있고, 左腎을 烈女, 右腎을 命門으로 인식하였다.

圖之側右境內 圖之側左境內



圖之面背境內 圖之面正境內



Fig 1. Yanluozi's visceral figures.

【Fig. 1.】의 「內境左側圖」·「內境右側圖」는 도교의 內丹과 관련된 개념과 기관, 폐, 심, 간, 담, 신, 명문, 소장, 대장, 척추 24절과 髓管 등 인체 구조물이 그려져 있다. 우측도에는 도교의 內丹 수련 또는 도교의 인체관과 관련된 개념을 다수 포함하고 있다. 배꼽을 어린 아이의 모습으로 그려 넣었다. 이는 복중에서 태줄을 통하여 養胎되는 과정과 관련이 있음을 나타내었고 嬰兒로 표현했다. 그리고 양과 사슴 그리고 소가 끄는 수레를 그려 넣어 척추 끝에서 머리로 기운을 끌고가는 모습을 형상화하였으며, 下段 腹側에는 飲龜라는 물속에 있는 거북이를 그려넣어 거북이처럼 깊은 숨을 쉬는 수련 방법을 표현하였다. 「內境正面圖」에서 大小腸九曲 및 幽門과 蘭門을 그려 두고 있다. 그리고 「內境背面」에는 식도 부위를 胃院으로 표식하고 아래에 항문 쪽으로 일직선을 긋고 있는데, 이것은 心에서 腎을 거쳐 精竅로 이어지는 腎系를 표현한 것이다. 또한 「內境正面」, 「內境背面」 모두 肝을 좌측에 脾를 우측에 표현하였다.

(6) 朱提點의 內境論

宋代人으로 추정되는 朱提點은 『內境論』에서 실제 解剖된 人體의 형태와 기능을 자세하게 記錄하였다. 그는 心을 道家의 입장에서 해석한 부분도 있지만, 음식물의 수포과정을 통한 장부의 해석, 인후·전중·간·신장에 관한 정확한 형태 묘사도 있다. 또한 朱提點이 글을 쓸 당시 사람들의 ‘喉中有三竅’와 煙蘿子朝眞圖의 ‘腎一在肝之右微下, 一在脾之左微上’이란 잘못된 인식을 지적하고 있다. 이에 관한 「朱提點內境論」의 全文은 다음과 같다.

“사람에는 咽과 喉가 있는데, 咽은 음식물을 삼키며, 喉는 氣를 통하게 하는데 二竅가 각각 붙어 있는데, 喉는 앞에 있고 咽은 뒤에 있으며 喉는 出納을 주관하며 咽은 음식물을 삼킬 뿐이다. 喉의 글자는 侯로 부터 유래하였고, 내부로 부터 나오는 것은 喉가 외부에 도달하게 하는 것이며, 외부로 부터 들어가게 하는 것은 喉가 내부에 도달시키는 것이다. 소위 呼라는 것은

陽으로 인하여 나오는 것이며, 吸이란 것은 陰을 따라 들어가는 것이다. 咽은 즉 음식물에 因하여 이후 삼키기에 咽의 글자는 因으로 유래한다. 咽은 地氣에 상응하며 胃의 계통이 되고 아래로는 胃院에 연락하며 水穀의 도로이며 咽門으로 부터 胃에 들어가니, 咽은 중요한 장소이므로 또한 噤이라 말한다. 喉는 天氣에 상응하고 肺의 계통이 되며, 아래로는 肺經과 접하여 호흡의 길이 된다. 喉嚨으로 부터 肺와 통하며 肺下에는 竅가 없고, 사방은 비어 있어 숨이 행하며, 清濁의 氣가 분포함으로써 氣管이 된다. 肺의 아래는 心이 있고, 心의 아래는 膈膜과 脊脇이 있어, 골고루 돌면서 서로 부착되어 있고, 濁氣를 차단하고 막아서 심폐로 上薰하지 못하게 하는데, 소위 膈中이라 한다. 膈膜의 아래는 脾胃肝膽이 있다. 脾는 토이며 胃의 상부에 거처하며, 胃膜과 서로 이어져 諸胃에 埤賤한 이유이다. 肝은 木이며 陰이 未退하지만 사물이 나오려하는 탄식이 들리기에, 치료에 있어서는 좌측이 되지만 위지는 우측이다. 胃의 아래는 小腸이 있고, 소장의 우측에는 대장이 있으며, 대장의 측면은 방광이다. 소장은 受盛의 기관으로, 음식물의 변화가 드러난다. 무릇 胃中에서 수곡이 腐熟되며, 그 氣는 胃의 上口인 贛門으로 부터 폐로 傳하여 諸爬를 퍼트린다. 滓穢는 胃의 下口인 幽門으로 부터, 소장으로 傳入하며, 소장의 下口인 關門으로 부터 泌別하여 水氣가 방광으로 들어가며, 滓穢는 大腸으로 들어간다. 大腸은 四屈하여 小腸의 穀氣를 받아들이기에, 傳送의 기관이라 한다. 膀胱의 또 다른 이름은 胞인데, 胞는 鞞로 비어있기에 물을 받아들일 수 있으며, 津液의 府가 되므로 膀胱을 胞의 室이라 말하는 것이다. 膀胱이 不利하면 소변이 癱閉하고 不約하면 遺溺하게 된다. 心에 大, 邪, 直, 有竅, 無竅한 경우는 相似한 바가 없다. 眞心은 受邪

하지 않기에, 병이 있는 경우는 心包이므로 手心主라 함은 이러한 경우이며, 心의 아래 橫膜의 상부와 堅膜의 아래에 橫膜과 서로 붙어 누른 기름덩이로 질펀하게 둘러싸인 것이 眞心이다. 그 질펀한 기름 바깥쪽에 마치 실과 같은 가느다란 筋膜이 心肺와 서로 이어진 것이 包絡이다. 肝에는 獨葉이 있는데, 二葉이 있고 三葉이 있다. 腎은 두 개이며 精이 머무르는 곳이다. 腎으로 事함은 元氣가 屬하는 바이며, 형태는 강낭콩과 서로 비슷하며 脊膂에 굽어져 붙어 있으며, 외부는 脂裹이 있고 裹는 희고 外는 붉으니, 絲의 二道가 위로는 심과 연계되어 있고, 아래로는 腎과 연락되어 通하여 하나가 되니, 坎南과 離北으로 水火가 相感한다고 한다. 비록 腎은 두개이지만 그 하나를 命門이라 하며, 臍와 상대 한다. 『黃庭』에 말하길 兩部の 水王은 生門에 상대하며, 또 말하길 뒤에는 密戶이 있고 앞에는 生門이 있다. 生門은 臍이며, 嬰兒가 母의 腹中에 있어 臍管에서 氣를 취하며, 母가 呼하면 또한 呼하고 母가 吸하면 또한 吸하여, 바로 密戶과 相對하니, 臍라고 하는 것은 이와 같으니 「煙蘿子圖」와 차이가 없다. 최근 市에서 刑人한 경우를 해부하여 이를 보니, 喉에는 三竅이 있어 一水、一食、一氣라 말하는데 무고한 바가 심하구나! 또 말하길 腎의 하나가 肝의 우측 약간 아래에 있고, 또 하나는 脾의 왼쪽 약간 위에 있다고 하는데, 「煙蘿子朝眞圖」는 그렇지 않다. 足厥陰이 병들면 혀가 말리고 舌根이 수축하는데, 하물며 형벌의 기구인 칼과 톱의 공포로 장기가 변하는 것을 어찌 알 수 있겠는가?」²⁰⁾고 하였다.

이 글에서는 배꼽을 단순한 체표 구조물로 취급하지 않고 命門에 대응되는 인체 전면에 있는 중요한 기관으로 嬰兒가 母의 腹中에서 배꼽을 통하여 호흡하여 생명을 영위한다는 점을 밝히며 ‘生門’이라고도 하였다. 또한 腎系를 통하여 心火와 腎水가 서로 감응하는 원리를 언급하였다. 또한 左腎右命門의 체계를 표현하였다. 또한 咽喉가 氣道와 食道로 각각 나뉘어 역할을 하고 있다고 표현하는 것은 당시의 해부 지식 반영된 결과라고 볼 수 있다.

2) 煙蘿子の 內丹 관련 개념

(1) 外丹과 內丹 목적과 방법

內丹은 外丹과 상대되는 말이다. 外丹은 爐鼎에 鉛이나 汞 등의 광석(혹은 초목을 섞어)으로 “장생 불사”하는 단을 만드는 것이다. 내단은 자신의 몸을 爐鼎으로 삼아 精氣神을 대상으로 그 수행방법을 파악하여 일정한 연단단계를 경과하면 체내에 精、氣、神이 맺혀 丹으로 된다. 唐代에는 崇道抑佛하였으나 도사가 제련한 금단으로 당대 여섯 제왕이 비

應地氣，爲胃之系，下連胃院，爲水穀之路，自咽門而入於胃，咽爲扼要之地，又謂之嗚焉。喉應天氣，爲肺之系，下接肺經，爲喘息之道。自喉嚨而通於肺，肺下無竅，四有空行，以分布清濁之氣而爲氣管，肺之下有心，心之下有膈膜與脊協，周回相著，遮蔽濁氣不上薰於心肺，所謂膈中也。膈膜之下有脾胃肝膽焉。脾者，土也，居胃之上，與胃膜相連，所以埤諸胃。肝者，木也，陰未退聽呼之而出，故其治在左，其位在右。胃之下有小腸，小腸之右有大腸，大腸之側膀胱也。小腸爲受盛之官，化物出焉。凡胃中腐熟水穀，其氣自胃之上口，曰賁門，傳於肺，播於諸腑；其滓穢自胃之下口，曰幽門，傳入於小腸，自小腸下口，曰關門，泌別而水入膀胱，其滓穢則入大腸，大腸以其四屈而受小腸之穀，所謂傳送之官也。膀胱一名胞，胞者胞也。以虛受水，爲津液之府，故云膀胱者，胞之室也。膀胱不利爲癃，不約爲遺溺。心有火者，邪者，直者，有竅者，無竅者，了無相似。眞心不受邪，其病者，心包也，所謂手心主是也，在心上橫膜之上，堅膜之下，與橫膜相粘而黃脂漫包者，眞心也。其漫脂之外，有細筋膜如絲，與心肺相連者，包絡也。肝有獨葉者，有二葉者，有三葉者。腎有二，精所舍也。以腎爲事，元氣屬焉，形如江豆相並，而曲附於脊膂，外有脂裹，裹白外紫，有絲二道上系於心，下連於腎，通而爲一，所謂坎南離北，水火相感。腎雖有二，其一曰命門，與臍相對。黃庭云：兩部水王對生門，又曰：後有密戶前生門。生門者，臍也。嬰兒在母腹中，取氣於臍管，母呼亦呼母吸亦吸，正與密戶相對，所謂臍者如此，與煙蘿子圖不差矣。近世刑人於市，剖而見之，乃云喉中有三竅，一水一食一氣，其誣甚矣。又云：腎一在肝之右微下，一在脾之左微上，乃以煙蘿子朝眞圖爲非，豈知足厥陰受病，則舌捲而卵縮，況刀鋸之恐耶。”

20) 石泰. 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修眞十書 雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. pp.5536-5537. 「朱提點內境論」 “人有咽有喉，咽則嚥物，喉則通氣，二竅各不相離，喉在前，咽在後，喉主出納，咽則吞之而已。喉字從侯，自內出者，喉達之于外，自外人者，喉達之于內。所謂呼者，因陽出；吸者，隨陰入。咽則因物而後嚥焉，故咽字從因。咽

명에 죽고 연단을 복용한 수많은 사람들이 고생한 경험을 교훈으로 삼아 唐宋 이후에는 외단이 쇠퇴하기 시작하고 내단이 그 대신 흥성하게 되었다.²¹⁾

外丹과 內丹의 목적에 대하여 「外丹內丹論」에서는 “氣는 天地에 형성하며, 變은 陰陽에 통하니, 陽龍과 陰虎의 木液과 金精의 二氣가 交合하여 형성된 것을 外丹이라 한다. 造化를 머금고 저장된 바를 수련하여 옛것을 빼고 새것을 삼켜 위로는 泥丸에 들어가며, 아래로는 丹田에 물대며, 가운데로는 絳宮을 알현하는 것이 바로 內丹이라 한다. 內丹은 延年할 수 있으며, 外丹은 昇擧할 수 있으니, 道를 修學하는 자들은 마땅히 이를 힘쓸지어다.”²²⁾라고 기술하고 있다. 그런데 「修真十書雜著捷徑十八」의 경우에는 內丹에 대한 이야기를 주로 하고 있으며, 앞에 언급된 관련 그림 역시 內丹에 대한 그림으로 볼 수 있다.

坂出祥伸은 內丹法은 필시 泥丸을 중점으로서 기를 상승시키는 방법이며, 煙蘿子の 「內境右側圖」에 그려진 羊車, 鹿車, 牛車에 대하여 內丹 과정에서 眞氣를 운반하는 역할을 표현하는 것으로 해석하였다.²³⁾ 內丹의 또 다른 방법은 「煙蘿子首部圖」 앞에 있는 「養生息命詩」라는 七言古詩에 기록되었다. 이 시에서 “병(=나의 몸) 속에 나를 위한 장생의 약이 있으니, 늙어가는 것을 돌이켜 젊은이로 돌아가게 하니 천지와 함께 장수할 것이다”²⁴⁾고 기록되어 있다. 여기서 병 속이라는 것은 신체 내부라는 의미 일 것이다. 즉 체내에 원래 장생약이 있다는 사상이 표현되어 있다. 또 이렇게 말한다. “권하건대 그때가 열심히 ‘守三一’을 공부한다면, 그 가운데 장

생불사의 방술이 있고, 玄眞이 존재할 수 있어 만사를 이루며 온몸의 정신을 잃어버리지 않는다”²⁵⁾고 하였다. 여기서 ‘守三一’은 ‘守一’의 개념²⁶⁾에서 분화된 것으로, ‘守一’에서 ‘一’의 意味는 ‘宇宙의 根本’, ‘精神(神)’, ‘宇宙의 本質과 人間의 本質’이므로, ‘守一’은 ‘根本을 지키는 것’(守本)으로 表現된다. ‘守三一’은 存想法를 통하여 上中下의 三丹田 각각에서 精과 神을 오로지 분리되지 않게 하라는 의미이며, 이를 통하여 體內에서 자연히 不老長生の 藥이 생길 것이라는 內丹說을 설명한 시이다.

(2) 泥丸과 九宮

圖真朝子蘿煙 圖部首子蘿煙



Fig 2. Yanluozi's head figure and his Zhaozhen figure.

우선 泥丸과 九宮는 「煙蘿子首部圖」에 그 내용이 그림으로 표현되어 있으며, 또한 『수진집서』의 「泥丸」에서 “谷神이라 하며, 다른 이름으로는 下玄宮이라 한다. 天腦는 一身의 宗이며 百神이 모이는 곳이며, 道가 太玄과 합하기에 泥丸이라 한다.”²⁷⁾라

21) 료육군 주편. 박현국, 김기욱, 이병욱. 중국과학기술사. 서울. 일중사. 2007. p.384.

22) 石泰. 『正統道藏』 第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5538. “氣象於天地. 變通於陰陽, 陽龍陰虎, 木液金精, 二氣交合而成者, 謂之外丹. 含和鍊藏, 吐故納新, 上入泥丸, 下注丹田, 中朝絳宮, 此乃謂之內丹. 內丹可以延年, 外丹可以昇擧, 學道者宜勉之.”

23) 坂出祥伸. 「內景圖」와 沿革. 中國古代科學史論. 京都大學人文科學研究所研究報告. 1991. p. 64.

24) 石泰. 『正統道藏』 第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5535. 「養生息命詩」 “臺中自有長生藥, 返老還童天地齊”

25) 石泰. 『正統道藏』 第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5535. 「養生息命詩」 “勸君勤學守三一, 中有長生不死術, 能存玄眞萬事畢, 一身精神不妄失”

26) 金敬琢譯註. 新譯老子. 서울. 玄岩社. 1982. p87. 『老子』 “載營魄抱一能無離”와 『莊子·在宥篇』의 “天地有官, 陰陽有藏 …… 我守其一, 以處其和, 故我修身千二百歲關, 吾形未嘗衰”의 개념에서 유래한 것으로 생각된다.

하였고, 九宮에 대해서는 「存守九宮訣」에는 “머리에 九宮이 있고 위로는 九天을 상징하며, 아래로는 九地를 따르며, 인체는 九竅와 十二樓가 있으니, 왼쪽과 오른쪽 눈썹 사이에서 一寸 만큼 들어간 곳이 明堂宮이 되며, 太乙君이居하는 곳이 된다. 왼쪽은 紫房이 있고 오른쪽은 朱戶가 있으며, 비단 옷을 입은 모습이 마치 嬰兒와 같아 身形의 주인이 된다. 二寸 만큼 들어간 곳은 洞房宮이 되며, 그 가운데는 三真人이 있으니, 왼쪽은 无英, 오른쪽은 白元, 가운데는 黃雲이다. 三寸 만큼 들어간 곳은 丹田宮이 되며, 四寸은 流珠宮이 되며, 五寸은 玉帝宮이 된다. 明堂 상부 一寸은 天庭宮이며, 洞房 상부 一寸은 極眞宮이며, 丹田 상부 一寸은 玄丹宮이며, 流珠 상부 一寸은 天皇宮이다.”²⁸⁾라 하였다.

【Fig 2.】의 「煙蘿子首部圖」를 설명하는 과정에서 坂出祥伸은 “오른쪽에서 明堂·天庭·洞房·丹田·流珠·玉帝·極眞·玄丹·太皇의 이름이 보이는데, 이것들은 일찍이 『登眞隱訣』 卷上에 기재되어 있는 頭中九宮이라 불리는 신의 거처이다. 다만 紫房·珠戶·太乙은 『등진은결』에는 보이지 않는다.”²⁹⁾라고 하였으나, 『修真十書』의 그림을 통하여 글자를 확인할 수 없었다. ‘泥丸九宮’설은 醫經의 類에서는 볼 수 없으며, 腦를 氣의 府 혹은 ‘腦之爲言, 任也, 人精在腦.’³⁰⁾라 하고, 腦를 人의 精氣의 府라는 생각이 道術의 안에 ‘還精補腦’의 法의 이론적

근거였다고 생각된다.³¹⁾ 腦가 人間의 精氣이며 神明의 府라는 생각은 緯書부터 神仙房術과 道교의 신비적인 사상의 흐름에서 형성되었을 것이다.

(3) 丹田

「三丹田」과 「三丹田論」에서 단전의 위치와 작용에 관하여 다음과 같이 논술하고 있다.

“兩眉間은 上丹田이며, 心은 中丹田이며, 배꼽 [臍輪] 아래 三寸은 下丹田이다.”³²⁾

“氣에서 神이 생하니 神은 上丹에 있고, 精에서 氣가 생하니 氣는 中丹에 있고, 眞水와 眞氣가 상합하여 精이 이루어져 精은 下丹에 있다. 上丹은 神舍이고, 中丹은 氣府이며, 下丹은 精區이다.”³³⁾

丹田은 ‘守三一’에서 언급하였듯이 存想法를 통하여 精과 神이 떨어지지 않도록 수련하는 과정에서 精氣神이 집약되는 곳으로 인식하였다.

3) 內丹의 外的 개념

(1) 三魂七魄 및 三尸의 개념

【Fig 2.】의 「煙蘿子朝眞圖」에는 三尸와 七魄이 등장하고, 이에 관한 제어법을 「制三魂神」、「制七魄神」、「制三尸符」에서 다음과 같이 설명하고 있다.

三魂에 대해서는 「制三魂神」에서 “매달 1일, 13일, 23일에 사람의 신이 이달하여 天曹에게 올라가 착한 일들을 아뢰게 된다. 그날 밤 잠들려고 할 때 叩齒를 3번 행하여 신들의 이름을 부르는데, 爽靈에게는 복록을 더욱 주시고, 胎光에게는 수명을 연장하게, 幽精에게는 죽음을 물리치도록 한다. 太上老君의 急急함이 律令과 같다. 항상 이 말속에 따르면 長生을 얻을 수 있다.”³⁴⁾라 하였다.

27) 石泰, 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. p.5539. 「泥丸」(名谷神一名下玄宮) “天腦者一身之宗百神之會道合太玄故曰泥丸.”

28) 石泰, 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. p.5537. 「存守九宮訣」 “頭有九宮, 上象九天, 下法九地, 身有九竅十二樓, 左右兩眉間, 一寸爲明堂宮, 有太乙君居爲, 左有紫房, 右有朱戶, 著錦衣貌如嬰兒, 爲身形之主也. 却入二寸爲洞房宮, 中有三真人, 左無英, 右白元, 中黃雲. 却入三寸爲丹田宮, 却入四寸爲流珠宮, 却入五寸爲玉帝宮. 明堂上一寸爲天庭宮, 洞房上一寸爲極眞宮, 丹田上一寸爲玄丹宮, 流珠上一寸爲天皇宮.”

29) 坂出祥伸 「內景圖」와 沿革. 中國古代科學史論. 京都. 京都大學人文科學研究所研究報告. 1991. p.63.

30) 李昉 撰, 『春秋緯元命苞·太平禦覽』 357 《中國基本古籍庫》. 北京. 北京愛如生數字化技術研究中心. 2012. p.2304.

31) 박성범. 道교사상이 동양의학에 미친 영향에 관한 연구. 서울. 동국대학교 대학원. 1994. p.73.

32) 石泰, 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. p.5539. “兩眉間爲上丹田, 心爲中丹田, 臍輪三寸爲下丹田.”

33) 石泰, 『正統道藏』 第 7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. pp.5537-5538. “氣中生神, 神在上丹, 精中生氣, 氣在中丹; 眞水眞氣, 合而成精, 精在下丹. 上田神舍, 中田氣府, 下田精區.”

七魄에 대해서는 「制七魄神」에서 “매달 초하루 보름 그믐날에 사람의 신이 이달하고 天奏에게 올라가 나쁜 일들을 아뢰게 된다. 그날 밤 잠들려고 할 때 미齒하여 신들의 이름을 부르면 이와 함께 죄가 용서된다. 그 이름은 尸狗, 伏矢, 雀陰, 蜚毒, 吞賊, 除穢, 臭肺이다.”³⁵⁾라고 하였다.

三尸에 대해서는 「制三尸符」에서 “神名은 彭瑤로 車馬와 衣服을 좋아하며, 彭質은 飲酒를 좋아하며, 彭嬌은 色慾을 좋아한다. 이 신들은 사람의 몸에 같이 태어나 三業을 興하게 하고 사람들을 빨리 망하게 하는 욕심을 지니고 있다. 그믐과 초하루 날이 되면 하늘에 알린다면, 진실로 이를 제압할 수 있으니, 곧바로 長生을 볼 수 있다. 지금 太白山에 三尸九蟲을 제거하는 부적을 뒤에 갖추었다. 매달 庚申日 밤에는 부적을 그려 삼키면, 三尸九蟲이 자연이 소멸되어, 사람의 혼과 신이 안정되며, 항상 고요한 밤에 이름을 부르면 생각이 크게 길하다. 甲子나 庚申에 부부가 동침하는 것을 피하고 淸淨에 힘쓴다면 三尸는 자연히 소멸한다.”³⁶⁾고 하였다.



Fig 3. Amulets to avert ghost of sanshi

34) 石泰, 『正統道藏』第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. p.5539. 「制三魄神」 “每月初三, 十三, 二十三, 離人身上天曹, 言人善事, 其夜欲臥時, 叩齒三通, 呼其名曰: 爽靈益祿, 胎光延生, 幽精卻死. 太上老君急急如律令. 常依此言, 即獲長生矣.”

35) 石泰, 『正統道藏』第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. p.5539. 「制七魄神」 “每月朔望晦日, 離人身上天, 奏人惡事. 其夜欲臥時, 叩齒呼其名, 即與, 赦罪. 其名曰: 尸狗, 伏矢, 雀陰, 蜚毒, 吞賊, 除穢, 臭肺.”

36) 石泰, 『正統道藏』第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」, 서울. 法仁文化社. 1987. p.5539. 「制三尸符」 “神名彭瑤, 好車馬衣服, 彭質, 好飲酒, 彭嬌, 好色慾. 此神與人身同一生, 能興三業, 欲人速亡. 遇晦朔日, 上奏于天, 苟能制之, 立見長生. 今具太白山制三尸九蟲符于後. 上尸符, 中尸符, 下尸符. 每遇庚申夜, 書此符吞之, 三尸九蟲自然消滅, 令人魂神安靜, 常以靜夜呼名, 念之大吉. 凡遇甲子庚申, 切忌夫妻共寢食, 務在淸淨, 則三尸自滅矣.”

『雲笈七籤』에는 三魂七魄에 관하여, 人間에게는 精神을 관장하는 三魂이 있고, 肉身을 관장하는 七魄이 있으니, 三魂의 이름은 胎光, 爽靈, 幽精이다. 三魂의 이름에는 “太淸陽和의 기운으로 命을 주재하는 胎光, 陰氣의 變으로 財緣을 주재하는 爽靈, 陰氣의 雜으로 災衰를 주재하는 幽精”³⁷⁾이라는 의미가 있다. 그리고 七魄도 이름이 있는데, “一魄은 尸狗이며, 二魄은 伏矢이며, 三魄은 雀陰이며, 四魄은 吞賊이며, 五魄은 非毒이며, 六魄은 除穢이며, 七魄은 臭肺라 한다.”³⁸⁾라고 하였다. 七魄을 다음과 같이 해석하기도 한다. “첫째, 먹기를 좋아하는 尸狗라는魄과 둘째, 옷 입을 것을 좋아하는 伏矢라는魄과 셋째, 음행을 좋아하는 雀陰이라는魄과 넷째, 놀음을 좋아하는 吞賊이라는魄과 다섯째, 양화를 좋아하는 非毒이라는魄과 여섯째, 탐내기를 좋아하는 除穢라는魄과 일곱째, 잡스러운 일만을 좋아하는 臭肺라는魄을 말한다.”³⁹⁾

이와 같이 인간의 영혼을 구성하는 三尸⁴⁰⁾ · 七

37) 張君房 撰, 蔣力生 校注. 『雲笈七籤』卷54 「鬼神部·第七魄法」, 北京. 華夏出版社. 1996. p.316. “夫人身有三魂, 一名胎光, 太淸陽和之氣也; 一名爽靈, 陰氣之變也; 一名幽精, 陰氣之雜也”.

38) 張君房 撰, 蔣力生 校注. 『雲笈七籤』卷54 「鬼神部·第七魄法」, 北京. 華夏出版社. 1996. p.317. “其第一魄名尸狗, 其第二魄名伏矢, 其第三魄名雀陰, 其第四魄名吞賊, 其第五魄名非毒, 其第六魄名除穢, 其第七魄名臭肺”.

39) <http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=kpcee&logNo=70158025759>

七魄은 복두칠성의 일곱 개 별을 상징한다. 사람의 生時를 미루어 계산해 보면 北斗七星에 따라 七魄이 작용을 일으키는데, 本命인 자기 運命과 일치하는 七魄 중 한魄이 한 구멍에 있으면서 그 맡은 일을 주관한다. 예를 들면, 어떤 사람의 本命이 祿存星, 곧 北斗七星의 세 번째 별에 달렸다 한다면, 셋째魄인 雀陰에 運命이 매여 그 사람은 행동이 淫蕩할 것이다. 어떤 사람은 놀음을 좋아하고 어떤 사람은 옷 입을 것을 좋아하는 등, 사람마다 타고난 성질이 같지 않은 까닭은 다 이 일곱 가지 종류의魄이 타고난 운명에 따라 그 사람을 갖고 있기 때문이다. 그러므로 修行人들은 三魂을 연마하고 七魄을 제어하여 그것들이 제멋대로 날뛰지 못하게 해야 할 것이다.

40) <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=573256&cid=46650&categoryId=46650>

삼시충(三尸蟲)이라고도 한다. 요약하면 인체 내에 있으면서 사람의 수명·질병·욕망 등을 좌우하는 3가지 별레를 뜻한다. 『抱朴子』, 『古今圖書集成』, 『眞誥』 등에서 三尸에 관한 설명이 보인다.

魄⁴¹⁾을 道家는 체내에서 사람의 神志를 손상시키는 귀신으로 생각하여, 『雲笈七籤』 『庚申部』에도 제거법이 기술되어 있다.

이와 같은 관념은 “인간의 모든 질병, 수명의 단축 내지는 사망을 이 三尸가 상·중·하의 丹田을 각각 공격함으로써 생겨난다고 믿었기 때문”⁴²⁾으로 해석하였다.

『黃帝內經靈樞』에는 “옛날의 巫堂은 모든 病의 治療하는 方法을 알았기 때문에, 먼저 그 病의 發生原因을 알아 祝由를 하였을 따름이다”⁴³⁾ 라 한 것으로 보아, “符呪와 禁穰의 방법과 符呪를 사용하여 病을 낮게 하였음”⁴⁴⁾을 알 수 있다.

이와 같은 도가의 부적과 주술은 한의학 발전단계의 초창기에 질병의 원인에 대한 분화가 이루어지기 이전에 祖上이나 鬼神등과 같은 초자연적인 존재에게 질병의 원인을 돌리고 이를 해결하기 위하여 무당들이 행하던 시술 행위, 도가의 학술적인 발전과 한의학의 인체관의 발전을 따라서 세분화된 형태로 볼 수 있으며, ‘移情變氣’의 원리⁴⁵⁾로 치료를 도모한 것이다. 이러한 치료법은 許浚의 『東醫寶鑑』 『內景篇』의 ‘三尸蟲’⁴⁶⁾과 『雜病篇』 【Fig 4.】의 ‘催

生符’⁴⁷⁾ 및 ‘體女子借地法’⁴⁸⁾ 등에 흔적이 남아 있으니, 이는 도가의학이 한의학에 영향을 미쳤음을 시사한다.



Fig 4. Amulets to Promote childbirth of the 『Dong-uibogam』

4) 煙蘿子の 養胎說

태아와 관련해서는 「內境右側之圖」에서 배꼽을 嬰兒로 그려놓았다. 그리고 「朱提點內境論」에서 배꼽을 통하여 모체와 호흡을 주고받는다라는 기술을 하였다. 그리고 모체와 호흡을 주고받는 의미에서 ‘生門’으로까지 표현하고 있다. 그리고 모체와 소통하

에 있고, 둘째는 中蟲으로 명당에 있고, 셋째는 下蟲으로 배속에 있다. 이를 팽거, 팽질, 팽교라 하는데, 사람이 도를 닦는 것을 싫어하고 사람이 뜻을 굽히는 것을 좋아한다. 상단전은 원신이 거처할 궁인데…… 그것이 신명한 것이다『養性書』.”

41) <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=38387800>
 도교에서 사람의 몸에 있는 일곱 가지 뱀. 몸 안에 있는 탁한 영혼으로서 尸狗, 伏矢, 雀陰, 吞賊, 非毒, 除穢, 臭肺가 있다.
 42) <http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=jjouheng&logNo=55195965>
 우리나라 기록으로는 『용비어천가』 제78장 잔주에 삼시에 관한 전설이 실려 있는데, 삼시의 거처가 머리·장·발로 되어 있고, 1년의 6경신 중 마지막 경신일에 수삼시(守三尸)하는 점을 지적하고 있다.
 43) 김기옥 문제근 공역. 『뜻으로 풀(대역·완역) 황제내경영주』 『賊風篇 第五十八』. 서울. 법인문화사. 2014. p.279. “岐伯曰, 先巫者, 因知百病之勝, 先知其病之所從生者, 可祝而已也.”
 44) 張介賓. 『類經』 卷12 「論治類·祝由」. 서울. 大星文化社. 1982. p.246. “祝由者, 即符呪禁穢之法, 用符以治病, 謂非鬼神而何”
 45) 김기옥 장재석 공역. 『뜻으로 풀(대역·완역) 황제내경소문』 『移精變氣論篇 第十三』. 서울. 법인문화사. 2014. p.92. ‘이정변기’는 곧 심리요법을 써서 환자의 정신을 조절하고 기혈이 문란해진 상태를 바꾸어 치료의 목적에 이르는 것이다.
 46) 許浚 著, 동의문헌연구실 옮김. 『신대역 동의보감』 卷三 『蟲』. 법인문화사. 2007. p.467. “첫째는 上蟲으로 뇌 속

47) 許浚 著, 동의문헌연구실 옮김. 『신대역 동의보감』 卷十 『婦人』. 법인문화사. 2007. p.1696. “오른쪽의 부적을 朱砂로 써서 땅의 북쪽 벽 위에 붙이고, 해산할 자리에 들 때는 부적을 바늘에 꿰어 등불에 태우되 재가 달아나지 않게 하여 따뜻한 물에 타 먹으면 좋다『良方』.”
 48) 許浚 著, 동의문헌연구실 옮김. 『신대역 동의보감』 卷十 『婦人』. 법인문화사. 2007. p.1696. “동쪽으로 심 보를 빌리고 남쪽으로 심 보를 빌리고 …… 하늘의 符命과 땅의 軸은 땅속으로 十丈이나 들어가 이 땅을 비우소서. 產母 모체가 편히 거처하여 방에 뒤틀 것이 없고 두려워 꺼릴 것이 없도록 제신들은 옹호하여 온갖 邪鬼를 물리치기를 비오니, 법령을 받들 듯이 급히 이루어지이다(세 번 외운다.『得效』)”

는 과정에서의 변화과정에 대해서는 「煙蘿子內觀經」에서 다음과 같이 언급하고 있다.

“천지가 媾精하여 만물이 化生하고, 부모가 교합하여 인간은 이로 부터 발생한다. 1개월째는 胞가 되며, 2개월째는 胎가 되며, 3개월째는 魂이 완성되고, 4개월째는 魄이 완성되고, 5개월째는 臟이 나뉘지고, 6개월째는 腑가 나뉘지고, 7개월째는 竅가 열리며, 8개월째는 神이 갖춰지고, 9개월째는 精이 정해지며, 10개월째는 氣가 갖춰진다. 始生하는 때는 神源이 청정하여 그 형태를 이미 받아들이며, 形은 六情에 적셔져 眼은 貪色하며, 耳는 滯聲하며, 口는 耽味하며, 鼻는 受馨하며, 意는 건강하고 아름다움을 탐고, 身은 肥輕하며, 이를 쫓아 물결처럼 흐른다. 그러나 이는 스스로 깨닫지 못하니, 聖人께서 자애로운 생각으로 자신의 몸을 內觀함으로써 그 마음을 맑게 하였다. 心이 맑고 神이 깨끗하여, 어지러운 생각이 들어오지 않게 하고, 간사하고 허망함이 침범치 않고, 걱정과 근심이 모두 소멸되어, 비어진 몸 [虛室] 이 깨끗하게 되는 것은 오직 맑은 마음 [澄心] 에 있다.” 49)

이와 같이 煙蘿子는 태아의 성장 발육과정을 월별로 설명함에 있어 魂魄、臟腑、五官 및 神精氣의 순서로 발달함에 道家의 精神의 發達 측면을 중시하고 있다. 이는 南北朝時代의 徐之才가 『逐月養胎方』에서 “임신 1월에 始胎하고, 2월에 始膏하고, 3월에 始胎하고, 4월에 血脈이 정해지고, 5월에 四肢가 생기고, 毛髮이 생기며 胎動하기 시작하고, 6월에 筋이 생기고, 7월에 骨、皮毛가 생기고, 8월에 九竅가

생기고, 9월에 六腑와 百節이 모두 갖추어지고, 10월에 五臟이 구비되고 六腑가 모두 통하여 출산한다.”50)라고 기술한 것과 唐代 孫思邈이 “무릇 아이가 胎에 있음에 임신 1개월째는 胚가 되며, 2개월째는 胞가 되며, 3개월째는 血脈이 있고, 4개월째는 形體가 완성되며, 5개월째는 움직일 수 있고, 6개월째는 뼈가 완전히 갖추어 지고, 7개월째는 머리카락이 나며, 8개월째는 臟腑가 갖추어 지고, 9개월째는 水穀이 胃에 들어가며, 10개월째는 百神이 갖추어져 출생한다.”51)라고 기술한 것과 차이가 있다.

3. 內景圖의 비교

현존하는 最古의 장부도는 煙蘿子의 「內境圖」이다. 이후 연라자의 내경도의 계통인 『黃帝八十一難經纂圖句解』의 內景圖(李駟이 1269년에 저술)이 있으며, 연라자와 계통이 다른 것으로 여겨지는 『歐希范五臟圖』와 『存眞圖』가 있다. 李는 『歐希范五臟圖』와 『存眞圖』는 도교적 색채를 탈피하고 해부학적 사실에 중점을 두었으며, 이후 五臟圖들이 『存眞圖』를 기본으로 발전되었고 그 예로 『類經圖翼』의 臟腑圖가 해당한다고 하였다.52) 본 연구에서는 도가적 입장에서 煙蘿子의 「內境圖」와 같은 도가적 입장에서 그려진 『黃帝八十一難經纂圖句解』의 「內景圖」를 비교하였다.

1) 『黃帝八十一難經纂圖句解』의 內景圖

이 책은 南宋·咸淳 5년(1269)의 李駟이 펴낸 것이다. 李駟의 字는 子野이며, 호는 晞範子이다. 宋의 咸淳 년간 臨川 사람으로 불린다.

『難經』의 주석은 송대 이후에 몇 개 있는데 이 책처럼 그림을 실어놓은 것은 없다. 더욱이 『道藏』

49) 石泰. 『正統道藏』第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修眞十書 雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. p.5537. 「煙蘿子內觀經」 “天地媾精, 萬物化生, 父母交合, 人從以生. 一月爲胞, 二月爲胎, 三月成魂, 四月成魄, 五月分臟, 六月分腑, 七月開竅, 八月神具, 九月定精, 十月氣足. 始生之時, 神源清淨, 既納有形, 形染六情, 眼則貪色, 耳則滯聲, 口則耽味, 鼻則受馨, 意懷健羨, 身欲肥輕, 從茲流浪, 莫能自悟. 聖人慈念, 憂之內觀己身, 澄其心也. 心澄神靜, 亂想不入, 邪妄不侵, 憂患咸消, 虛室生白, 唯在澄心也.”

50) 孫思邈 著. 李景榮, 蘇禮, 焦振廉, 任娟莉, 李培振 校釋. 『備急千金要方校釋』卷2 「婦人方上」. 北京. 中國科學院印刷廠印刷. 1997. pp.45-52.

51) 孫思邈 著. 錢超塵 主編. 『千金翼方詮譯』. 北京. 學苑出版社. 1995. p.745. “凡兒在胎, 一月胚, 二月胎, 三月有血脈, 四月形體成, 五月能動, 六月諸骨具, 七月毛發生, 八月臟腑具, 九月谷入胃, 十月百神備, 則生矣.”

52) 李起熏. 內景圖와 修眞圖에 關한 研究. 서울. 경희대학교 박사학위논문. 2013. pp.44-45.

의 판본 외에 『新刊晞範句解八十一難經』(元刊. 靜嘉堂文庫)⁵³ 등이 있고, 최근에 발행된 『黃帝八十一難經纂圖句解』가 있다⁵⁴).



Fig 5. Lateral figure of the 『nanjingzuantujujue』

【Fig 5.】는 인체를 정면과 측면의 중간 정도의 상황에서 내부 장기의 부위와 기능을 명료하게 주석하는 그림이며, 內丹의 과정에 영향을 미칠 수 있는 외부 요인을 함께 표현한 그림이다. 그 중간에 도가의 용어를 섞기도 하였으며 四面에는 靑龍、白虎、朱雀、玄武의 圖象이 있다. 그리고 인물의 頭上에 泥丸真人이라고 기록되어 있고, 그 양쪽에 三尸神·七魄神이라고 기록되어 각각의 모습이 그려져 있다. 이는 『黃庭內景經』 敍에서 “이(『黃庭經』)을 만 번 읊고, 三魂을 조화하며, 七魄을 제련하여, 三尸를 제거하며 …… 이는 不死의 道이다.”⁵⁵고 하였다. 이는 내단의 과정에 영향을 미치는 三尸, 七魄, 三魂

이 인체에 상존하는 것이 아니고 인체에 드러나며 영향을 주는 존재를 표현하였다고 볼 수 있다.

또한, 위의 그림은 內丹의 과정에서 호흡을 통한 任督脈의 소통에 관한 내용도 함께 표현하고 있다. 이 두 가지 맥은 道敎의 內丹法에는 특히 중시되며, 李時珍은 『奇經八脈考』에서 俞琰注 『參同契』를 “사람의 혈기는 왕래순환하고 있어, 주야도 멈추지 않는다. 의서에 任督 二脈이라는 것이 있는데 사람이 이 두 가지 맥을 잘 유통시킬 수 있다면 百脈은 모두 통한다.”라 인용하였다⁵⁶. 그런데 이 任脈과 督脈을 흐르게 하는 氣는 평소에 獨맥(양경)에서는 위에서 아래로, 任맥(음경)에서는 아래에서 위로 흐르는 방향성이 있다.

이 흐름을 반대로 하는 것이 도가의 ‘小周天’의 행법이다. 湯淺泰雄은 “내기공의 기본은 호흡과 사념, 집중의 훈련부터 시작하는데 도교의 명상법에서는 이것을 ‘逆法’이라 부른다. ‘역법’이란 기가 흐르는 방향을 역으로 하는 방법을 말한다 …… 양의 기가 뒷면의 督脈을 통하여 아래로 부터 위로 역류하고, 음의 기는 앞면의 任脈을 통하여 위로부터 아래로 흐르는 것처럼 사념을 집중시킨다. 이것을 ‘坎水逆流’라든가 ‘小周天’의 방법이라 한다.”⁵⁷고 하여, 氣의 逆流를 설명했다.⁵⁸ 李時珍도 『奇經八脈考』에서 『黃庭經』의 내용을 인용하여 “꼬리를 움직여서 獨맥을 통하게 하고 거북이처럼 숨을 깊게 쉬어서 任맥을 통하게 하면 사슴이나 거북이처럼 장수 할 수 있다고 하였다.”⁵⁹고 하였는데, 이는 위의 그림에서 평소의 督脈의 흐름을 거슬러 기를 흐르게 하

53) 剛西爲人 著, 郭守梅 整理. 『宋以前醫籍考』 上 第1篇. 北京. 學苑出版社. 2010. p.100.

54) 李嗣 撰, 王立 點校. 『黃帝八十一難經纂圖句解』, 人民衛生出版社. 北京. 1997.

55) 張君房 撰, 蔣力生 校注. 『黃庭內景經』《雲笈七籤》卷11 三洞經敎部 『務成子 注敍』. 北京. 華夏出版社. 1996. p.56. “當清劑九十日, 誦之萬遍, 使調和三魂, 制鍊七魄, 除去三尸 …… 此不死之道也.”

56) “俞琰註參同契云, 人身血氣, 往來循環, 書液不停, 醫書有任督二脈, 人能痛此二脈, 則百脈皆通”라 하였는데, 이시진이 인용한 俞琰註參同契는 『周易參同契發揮』를 말하며 이 책의 5권 「易行周流, 誠信反覆」장의 주에, “人能痛此二脈, 則百脈皆痛”이라고 있는데, “人身血氣”이하의 문장은 없다.

57) 伊藤光遠 譯. 『煉丹修養法』, 京都. 谷口書店. 1987. p.65.

58) 湯淺泰雄 著, 손병규 역. 『氣와 인간과학』 서울. 여강출판사. 1994. pp.29-30.

59) 劉長華 主編, 李時珍 著. 『奇經八脈考』《李時珍醫學全書》. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.1640. “『黃庭經』言: 皆在心內運天經, 晝夜存之自長生. 天經乃吾身之黃道, 呼吸往來於此也. 鹿運尾閭, 能通督脈, 龜納鼻息, 能通任脈, 故二物皆長壽. 此數說, 皆丹家河車妙旨也.”

는 모습을 척추 끝에서부터 머리까지 양과 사슴 그리고 소가 수레를 끄는 모습으로 표현하였으며, 喉를 통하여 들어오는 호흡기를 거북이처럼 아래로 끌어내리는 것을 깊은 호흡을 한 거북이가 물속에 있는 그림으로 표현한 것으로 볼 수 있다.



Fig 6. Front visceral figure of the 『the nanjingzuantujue』

【Fig 6.】은 煙蘿子正面圖와 거의 유사하다. 다만 목 부위에 음식물이 출입하는 咽과 공기가 출입하는 喉를 上下로 표시하여 위쪽에 그려진 咽이 인체의 뒷 부분에 위치하고 喉가 아래에 그려져 인체의 전면에 있음을 나타내었다. 또한 煙蘿子正面圖와 동일하게 左肝右脾로 배치하였다.



Fig 7. Rear visceral figure of the 『the nanjingzuantujue』

【Fig 7.】은 煙蘿子背面圖와 거의 유사하다. 心에서 나온 腎系가 左右 兩腎과 연결되고 肛門 쪽으로 계속 연결되어 있다. 또한 煙蘿子正面圖와 동일하게 左肝右脾로 배치하였다.

煙蘿子の 首附圖, 朝眞圖, 左側之圖와 右側之圖는 도교의 內丹과 관련된 이론적인 인체관을 표현한 것이며, 『黃帝八十一難經纂圖句解』의 측면도는 煙蘿子の 內丹 관련 그림 4폭을 하나로 모아서 표현한 것이다. 따라서 해부학적인 지식과는 직접적인 관련이 적다고 볼 수 있다. 그러나 煙蘿子 內境圖의 正面圖와 後面圖의 경우에는 「朱提點內境論」에 기술된 咽喉와 胃系, 肺系의 관계 설명과 기능에 대한 내용으로 볼 때 해부지식을 가진 사람이 그렸다고 볼 수 있다. 다만, 해부지식에 기반한 다른 계열의 장부도로 인식되고 있는 『歐希范五臟圖』와 『存眞圖』와의

비교시 가장 큰 특징이라고 볼 수 있는 肝의 위치 역시 해부 지식이 없어서 좌측에 그린 것이 아님을 알 수 있다. 즉, 치료나 도교의 인체관을 표현하기 위하여 의도적으로 간의 위치를 좌측에 표현한 것이다⁶⁰⁾.

III. 結 論

『修真十書』에 수록된 煙蘿子の 內境圖에 내용을 요약하면 다음과 같다.

1. 內境은 또한 ‘內景’ 혹은 ‘內照’라 명칭하며, 이는 道家의 용어이다. 內境은 인체 내부 장부의 형상을 표현한 것이다. 煙蘿子の ‘內境圖’는 「首部」·「朝眞」·「內境左側」·「內境右側」·「內境正面」·「內境背面」의 그림 6폭이 있는데, 內丹 관련 이론적 표현과 해부 지식을 반영한 咽喉, 胃, 大小腸, 膀胱 등의 표현으로부터 道家에서도 장부 해부의 인식이 있었음을 알 수 있었다.

2. 「內境左側圖」·「內境右側圖」는 도교의 內丹과 관련된 개념과 기관, 폐, 심, 간, 담, 신, 명문, 소장, 대장, 척추 24절과 髓管 등 인체 구조물이 그려져 있다.

3. 煙蘿子の 內境圖는 隋唐五代 이후 등장하는 內丹 이론을 설명하는데 필요한 개념인 五臟, 泥丸, 丹田, 三魂, 三尸, 七魄, 臍 등을 표현하다. 특히 우측도에서는 도교의 內丹 수련 또는 도교의 인체관과 관련된 개념을 다수 포함하고 있으며, 思念을 통하여 任督脈을 소통시키는 小周天의 원리를 羊車, 鹿車, 牛車 그리고 飲龜를 이용하여 표현하였다.

4. 「內境正面」·「內境背面」의 그림은 肝과 脾의 좌우 위치가 바뀐 점을 제외하고는 그 나머지 장부의 해부 위치는 모두 비교적 정확하며, 肝의 위치

역시 치료원리를 표현하려고 의도적으로 좌측에 표현하였다.

5. 煙蘿子の ‘內境圖’ 가운데 「內境右側」 그림을 중심으로 다른 4개의 그림을 합쳐 朝眞圖의 頭部를 연결하면, 『黃帝八十一難經纂圖句解』의 내경측면도와 거의 흡사하다. 또한 신체 각 부위의 명칭, 頭部에 있는 神의 명칭, 기를 상승시키는 경우의 용어 등도 兩者 모두 거의 일치한다. 따라서 李嗣의 『黃帝八十一難經纂圖句解』 「人體內境側面圖」는 煙蘿子の 「內境圖」를 근거하여 增補되었다고 할 수 있다.

References

1. 金敬琢 譯註. 新譯老子. 서울. 玄岩社. 1982. p87.
GT Kim Translation. New translated Laozi. Seoul. Hyeon-amsa. 1982. p.87.
2. 金達鎬 編譯. 注解補注註 黃帝內經靈樞. 서울. 醫聖堂. 2002. p.407.
DH Kim Translation. Translated and annotated Hwangjenaegyong-yeongchu. Seoul. Uiseongdang. 2002. p.407.
3. 김기욱 문제곤 공역. 뜻으로 풀(대역·완역) 황제내경영추. 서울. 법인문화사. 2014. p.279.
KW Kim, JG Moon Translation. Translated Hwangjenaegyong-yeongchu. Seoul. Beob-inmunhwasa. 2014. p.279.
4. 김기욱 장재석 공역. 뜻으로 풀(대역·완역) 황제내경소문. 서울. 법인문화사. 2014. p.92.
KW Kim, JS Zhang Translation. Translated Hwangjenaegyong-somun. Seoul. Beob-inmunhwasa. 2014. p.92.
5. 廖育群, 傅芳, 鄭金生 주편. 박현국, 김기욱, 이병욱 공역. 중국과학기술사. 서울. 일중사. 2007. p.384.
YJ Liao, F Fu, JS Zheng writing. HK Park, KW Kim, BW Lee Translation. Chinese Technology History(part of medical). Seoul. Yijungsa. 2007. p.384.

60) 石泰. 『正統道藏』第7冊 洞眞部 方法類 卷18 「修真十書雜著捷徑」. 서울. 法仁文化社. 1987. pp.5536. 「朱提點內境論」 “肝者木也, 陰未退聽吁之而出, 故其治在左, 其位在右”

6. 孫思邈 著. 李景榮, 蘇禮, 焦振康, 任娟莉, 李培振 校釋. 備急千金要方校釋. 北京. 中國科學院. 1997. pp.45-52.
SM Son writing. JR Li, L Su, ZL Jiao, JL ren, PZ Li correction commentary. Beijiqianjinyaofang correction commentary. Beijing. Chinese academy of sciences. 1997. pp.45-52.
7. 孫思邈 著. 錢超塵 主編. 千金翼方詮譯. 北京. 學苑出版社. 1995. p.745.
SM Son writing. CC Qian edit. Qianjinyifang commentay. Beijing. Academy press. 1995. p.745.
8. 王淑民, 羅維前. 形狀中醫學. 北京. 人民衛生出版社. 2007. p.42.
SM Wang, WQ Luo. Shape Chinese medicine. Beijing. People's medical publishing house. 2007. p.42.
9. 張君房. 雲笈七籤. 서울. 法仁文化社. 1989. p.103, 104, 111.
JF Zhang. Yunjiqiqian. Seoul. Beob-inmunhwas. 1989. p.103, 104, 111.
10. 李駟 撰. 王立 點校. 黃帝八十一難經纂圖句解. 北京. 人民衛生出版社. 1997.
J Li writing. L Wang edit. Huangdibashiyananjingzuantujjie. Beijing. People's medical publishing house. 1997.
11. 伊藤光遠 譯. 煉丹修養法. 京都. 谷口書店. 1987. p.65.
HR Ito translation. Method of alchemy. Kyoto. Taniguchi bookstre. 1987. p.65.
12. 李昉 撰. 太平禦覽. 北京. 北京愛如生數字化技術研究中心. 2012. p.2304.
F Li writing. Taipinyulan. Beijing. Beijingairusheng digital technology research center. 2012. p.2304.
13. 張介賓. 類經. 서울. 大星文化社. 1982. p.246.
JB Zhang. Leijing. Seoul. Daeseongmunhwas. 1982. p.246.
14. 張君房 撰. 蔣力生 校注. 雲笈七籤. 北京. 華夏出版社. 1996. p.56, 316, 317.
JF Zhang writing. LS Zhang compare commentary. Yunjiqiqian. Beijing. Huxia publishing house. 1996. p.56, 316, 317.
15. 陳國符. 道藏源流考下. 北京. 中華書局. 1963. p.286.
GF Chen. Taocangyuanliukaoxia. Beijing. Chunghwa Book co. 1963. p.286.
16. 湯淺泰雄 著. 손병규 역. 氣와 인간과학. 서울. 여강출판사. 1994. pp.29-30.
YS Yuasa writing. BG Shon. Qi and human science. Seoul. yeogang press. 1994. pp.29-30.
17. 許浚 著. 동의문헌연구실 옮김. 신대역 동의보감. 서울. 법인문화사. 2007. p.467, 1696.
J Heo writing. Dong-uimunheon-yeongusil translation. New translated Dong-uibogam. Seoul. Beob-inmunhwas. 2007. p.467, 1696.
18. 黃龍祥 主編. 中國鍼灸史圖鑑(上). 青島. 青島出版社. 2003. p.3.
LX Huang. Figures of Chinese acupuncture and moxibutstion history. Qingdao. Qingdao press. 2003. p.3.
19. 剛西爲人 著. 郭守梅 整理. 宋以前醫籍考. 北京. 學苑出版社. 2010. p.100.
SS Tsuyoshinishi writing. SM Guo editing. Review on before the Song dynasty medical literature. Beijing. Academy Press. 2010. p.100.
20. 李時珍 著. 劉長華 主編. 李時珍醫學全書·奇經八脈考. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.1640.
SZ Li writing. ZH Liu editing. Qijinbamai Review of the Lishizhen's medical books series. Beijing. China Press of Traditional Chinese Medicine. 1999.

- p.1640.
21. 司馬遷 撰. 史記·扁鵲倉公列傳. 서울. 景仁文化社. 1983. p.699.
MC Si writing. Bianque Canggong story of the Shiji. Seoul. Gyeong-inmunhwasa. 1983. p.699.
 22. 山田慶兒. 中國古代的計量解剖學. 沈陽. 遼寧教育出版社. 1996. pp.34-35.
KG Yamada. Quantitative anatomy of ancient China. Shenyang. Liaoning education press. 1996. pp.34-35.
 23. 石泰. 修真十書雜著捷徑. 서울. 法仁文化社. 1987. pp.5535-5539.
T Shi. Xiuzhenshishu zazhujieing. Seoul. Beob-inmunhwasa. 1987. pp.5535-5539.
 24. 박성범. 도교사상이 동양의학에 미친 영향에 관한 연구. 서울. 동국대학교. 1994. p.73.
SB Park. A Study of the effect of Taoism in Oriental Medicine. Seoul. Dong guk University. 1994. p.73.
 25. 成旼奎, 丁彰炫. 身形藏府圖에 관한 비교 연구. 대한한의학원전학회. 21(3). 2008.
MG Sung, CH jeong. A Comparative study on Sinhyeongjangbudo. J. Korean Medical Classics. 21(3). 2008.
 26. 이기협. 立式八段錦의 研究. 익산. 원광대학교. 2010.
GH Lee. A Study on Ip-Sik Pal-Dan-Gum. Iksan. Orient graduate school, Wonkwang university. 2010.
 27. 李起熏. 内景圖와 修真圖에 關한 研究. 서울. 경희대학교. 2013. pp.28-30, 44-45.
A study on jeijing tu & xiuzhen tu. Seoul. Kyung Hee university. 2013. pp.28-30, 44-45.
 28. 이상엽. 八段錦 및 陳希夷坐功法과 經絡經筋學說과의 聯關性에 對한 研究. 전주. 又石大 學校. 2001.
SY Lee. (A) Study on the relation of Pal-Dan-Gum (八段錦), Gin-Hi-E Doinbub(陳希夷坐功法) and a Theory of Meridians, Muscles along the meridians. Jeonju. Woosuk university. 2001.
 29. 이상재, 백진웅, 김광호. 修真十書에 기재된 鍾離八段錦의 修練方法에 對한 研究. 대한예방한의학회지, 2001. 5(2).
SJ Lee, JW Baek, KH Kim. The study about training method of Chongripaldangum in Sooginsibseo. Kor. J. Oriental Preventive Medical Society. 2001. 5(2)
 30. 이종윤. 기공이 중년여성의 비만도와 신체구성에 미치는 영향 -팔단금을 중심으로-. 익산. 원광대학교. 2010.
JY Lee. The effects of the middle age women's Gi exercise on the body Composition and level of fat. Iksan. Wonkwang university. 2010.
 31. 장재훈. 八段錦의 文獻의 研究. 익산. 圓光大 學校. 2005.
JH Zhang. An extracted literature study on the pal-dan-gum. Iksan. Wonkwang university. 2005.
 32. 斬士英. 五臟圖. 中華醫史雜誌. 1994. 24(2). pp.68-74.
TY Zhan. Five visceral Illustration. Chinese journal of medical history. 1994. 24(2). pp.68-74.
 33. 坂出祥伸. 内景圖와 沿革. 中國古代科學史論. 京都. 京都大學人文科學研究所研究報告. 1991. p.63, 64.
SS Sakaide. Visceral figures and history. Acient china science history. Kyoto. Report of humanities institute, Kyoto university. 1991. p.63, 64.
 34. http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=jjou_heng&logNo=55195965
 35. <http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId>

=kpcce &logNo =70158025759

36. <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=38387800>

37. <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=573256 &cid=46650 &categoryId=46650>