

## 華陀五禽戲의 의학적 고찰 및 현대적 활용가능성

이재준 · 이종수

경희대학교 한의과대학 한방재활의학과교실

### Historical Study of “Wuqinxi” as a Medical Exercise

Jae-June Rhee, P.T., Jong-Soo Lee, K.M.D.

Department of Rehabilitation Medicine of Korean Medicine, College of Korean Medicine, Kyung-Hee University

RECEIVED September 16, 2015

REVISED October 8, 2015

ACCEPTED October 12, 2015

CORRESPONDING TO

Jong-Soo Lee, Department of Korean Rehabilitation Medicine, Kyung-Hee University Medical Center, 23, Kyungheedaero, Dongdaemun-gu, Seoul 02447, Korea

TEL (02) 958-9214

FAX (02) 963-4983

E-mail jslee@khu.ac.kr

Copyright © 2015 The Society of Korean Medicine Rehabilitation

**Objectives** The purpose of this study is to describe the origin of Wuqinxi and transition to various forms. Also evaluating the feasibility of Wuqinxi as a modern medical exercise.

**Methods** For collecting data, various documents came from China, Taiwan, and Korea. Also we searched Pubmed, KISS, NDSL and National assembly library using “Wuqinxi (오금희)” for clinical trials.

**Results** In this study, Chinese Wuqinxi can be divided into 10 forms, 15 forms, 18 forms, 20 forms, 30 forms and 40 forms while Taiwanese Wuqinxi can be divided into classic form (125 forms) and short form (84 forms). Also we found some evidence that Wuqinxi played a certain role for health promotion.

**Conclusions** These days Wuqinxi has a 8 different major forms and some of the exercises can be used as a preventive medical exercise to promote health for people. (J Korean Med Rehab 2015;25(4):65-74)

**Key words** Wuqinxi, Medical exercise, Qigong, Daoyin, Rehabilitation, Korean Medicine

### 서론»»»»

화타오금희는 後漢代 華陀가 창안한 것으로 간주되며, 우주의 원리인 陰陽五行을 각 동물에 대응하여 움직임을 통해 신체의 기혈을 순환시키고 해당 장부의 기능을 활성화시키며 장부가 주관하는 정서까지 조율하는 심신일원론에 기반한 도인안교법 중의 하나이다<sup>1)</sup>.

한방의료에서는 질병을 대하는 방식을 환경에 따라 다르게 접근하였다. 『黃帝內經·素問』 「異法方宜論」에 따르면 동서남북 그리고 중앙은 각기 다른 풍토환경을 갖고 있기 때문에 치료방법 역시 각각에 맞춰서 다르다. 그 중 中央은 사계절의 기후 변화가 분명하여 농경의 좋은 조건을 갖추었기 때문에 다른 지역보다 물산이 풍부하고 이는 과식 및 운동부족으로 인한 질병을 발생케 하였다. 따라

서 중앙은 導引按躄가 치료법으로 발달하였다<sup>2)</sup>.

이러한 도인안교의 발달배경을 고려했을 때 한국인의 사망원인 중 약 60% 이상이 운동부족에 의한 성인병인 만큼 운동의 중요성에 대한 인식이 사회적으로나 개인적으로 매우 중요한 의미를 지니게 되었다<sup>3)</sup>. 따라서 內經에서 말하는 중앙의 환경과 현대 한국인의 생활환경은 유사점이 많으며 고대 동북아시아의 導引法을 삶의 질을 개선하는 예방의학적 운동법으로 재조명할 시점이다.

導引法은 오래 전부터 내려오던 것으로 여러 기록들이 문헌상에 보인다. 대표적으로 보면 『莊子』의 「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 말이 나온다<sup>4)</sup>. 여기서 도인법은 호흡과 함께 신체를 움직이며 몸을 보양(保養)하는 것임을 알 수 있다. 도인이라는 말의 의미에

대해서는 남북조(南北朝) 시대의 진(晉)나라 이이(李頤)가 장자 각의 편에 주를 달아 농기를 “導氣令和, 引體令柔”라 하였다<sup>5)</sup>. 기를 이끌어 조화롭게 하며, 몸체를 늘여 부드럽게 한다는 뜻으로 도인의 어원에 대한 단서를 준다.

또한 도인법은 仿生導引과 非仿生導引으로 구분할 수 있으며, 동물의 동작을 모방한 경우는 仿生이고 동물의 동작을 모방하지 않고 인체가 필요로 하는 동작의 원리에 따라 구성한 것은 非仿生이라 한다<sup>6)</sup>. 방생도인의 기록을 보면 서한(西漢)시대 유안(劉安)의 저작인 회남자(淮南子)의 “吐故納新, 熊經, 鳥伸, 鳧浴, 猿躩, 鴟視, 虎顧, 是養形之人也.” 대목에서 6가지 동물의 움직임을 모방하여 운동을 하는 이는 신체를 보양한다고 하였다<sup>7)</sup>. 웅경(熊經)은 곰의 동작이고, 조신(鳥伸)은 새가 날개를 뻗거나 다리를 뻗는 모습이고, 부욕(鳧浴)은 물새가 물에서 목욕하듯 헤엄치는 모습이며, 원구(猿躩)는 원숭이가 나무나 절벽을 타는 모습이고, 치시(鴟視)는 솔개나 수리 등 새가 하늘에서 바라보는 모습이며, 호고(虎顧)는 범이 뒤를 돌아보는 모습이다<sup>1)</sup>.

방생도인 중에서 현대에 이르기까지 가장 유명한 것은 후한대 의성(醫聖)으로 불리는 화타(華佗)가 제정하였다고 알려진 오금희(五禽戲)이다. 이에 저자는 화타오금희의

의사학적 고찰을 통하여 그 근원과 흐름을 밝히고 현재까지 진행된 임상연구를 살펴보면서 현대의 예방의학적 도인운동요법으로 활용 가능성을 살펴보기 위해 본 연구를 진행하였다.

## 대상 및 방법»»»»

### 1. 자료수집

본 연구에 활용된 오금희 종류 및 역사와 관련된 문헌들은 한국과 중국에 출간된 자료들을 중심으로 하였다. 연대가 오래되어 검색하기 어려운 고대 문헌들은 재인용을 통해 서술하였다(Table I). 오금희 관련 임상연구에 대한 자료조사를 위해서는 대표적인 의학연구 database인 PubMed를 통해 검색하였다. 검색어는 “Wuqinxi”로 검색하였고 최근 5년 이내의 국내외 임상연구에 국한하여 검색하였다. 무작위배정 대조 임상연구, 비무작위배정 대조 임상연구, 비대조임상연구, 증례보고 등 모든 임상연구를 포함하였다. 포함된 연구는 2015년 5월 30일 까지 검색된 연구들을 대상으로 자료를 수집하였다.

**Table I.** Quotation (Requotation) Materials

No.	Classification	The name of the book	Place of publication	Year of publication
1	Quotation	新編五禽戲	天津(中國)	1985
2		華陀五禽戲	遼寧(中國)	1987
3		新氣功五禽戲	浙江(中國)	1988
4		五禽戲	北京(中國)	1990
5		華陀五禽之戲圖解	台北(臺灣)	1990
6		傳統保健體育學	四川(中國)	1994
7		華陀五禽之戲圖解	서울(韓國)	2001
8		健身氣功·五禽戲養生機理與傳統文化	四川(中國)	2008
9		五禽戲	四川(中國)	2009
10		五禽戲	四川(中國)	2010
11		健身氣功(五禽戲)	北京(中國)	2010
12		古式華陀五禽戲·傳統套路 125式	서울(韓國)	2010
13		秘傳 華陀五禽戲	서울(韓國)	2011
14		華陀五禽戲 入門	서울(韓國)	2011
15	Requotation	三國志		漢代
16		養生延命錄		梁代
17		雲笈七籤		宋代
18		萬壽仙書		明代
19		夷門庵牘		明代
20		內外功圖說輯要		清代

## 2. 서술방법

먼저 화타오금희의 기원에서부터 중국 대륙과 대만 그리고 한국의 오금희 전승과 분화를 서술하고 이를 바탕으로 현대의 오금희 임상연구에 대한 고찰을 통해 예방의학 적 운동법으로 오금희의 활용 가능성을 살펴보았다.

## 본론»»»»

### 1. 화타오금희의 기원

후한서(後漢書) 방술열전(方術列傳) 및 삼국지(三國志) 위서(魏書) 방기전(方伎傳)에 화타오금희에 대한 다음의 기록이 보인다<sup>1,8-9)</sup>.

廣陵吳普, 彭城樊阿, 皆從華陀學, 佗語普曰: 『人體欲得勞動, 但不當使極耳. 動搖則穀氣得消, 血脈流通, 病不能生. 譬猶戶樞, 終不朽也. 是以古之仙人爲導引之事, 熊經鸕顧, 引挽腰體, 動諸關節, 以求難老. 吾有一術, 名五禽之戲, 一曰虎, 二曰鹿, 三曰熊, 四曰猿, 五曰鴟. 亦以際疾, 兼利蹄足, 以當導引. 體有不快, 起作一禽之戲, 怡然出汗, 因以著粉, 身體輕便而欲食.』 普施行之, 年九十餘, 耳目聰明, 齒牙完整\*.

이외에도 후세에 화타오금희를 언급한 기록을 살펴보면 다음과 같다. 남북조 양대(梁代) 도홍경(陶弘景)의 저서인 『養生延命錄』의 「導引按摩篇」에서 오금희의 연습방법과 동작이 최초로 기록되어 있다. 이후 송대(宋代) 장군방(張君房)이 저술한 『雲笈七籤』의 「雜修攝」에도 도홍

\*광릉(廣陵) 사람 오보(吳普)와 팽성(彭城) 사람 번아(樊阿)는 모두 화타(華陀)를 따라 배웠다. 화타가 오보에게 이르기를: 『인체는 움직여야 하지만 지나치게 쓰는 것도 온당치 아니하다. 움직이고 흔들면 곡기(穀氣)가 소화되고 혈액이 유통되어 병이 생기지 않는다. 마치 문지도리처럼 종내 썩지 않음에 비유함이다. 이는 옛 선인이 도인(導引)의 일로 삼은 것이니 웅경(熊經)·치고(鸕顧)하여 허리와 몸을 구부리고 관절을 움직여서 늙지 않음을 추구한다. 나는 한 술법을 갖고 있는데 이름을 오금지희(五禽之戲)라 한다. 하나는 벌이고 들은 사슴이며 셋은 곰이고 넷은 원숭이이며 다섯은 솔개다. 또한 이로써 질병을 없애고 발이 민첩해지니 마땅히 도인(導引)으로 할 것이다. 몸에 불편함이 있을 때 일금(一禽)의 놀이를 시작하면 기분 좋게 땀이 나고 화장도 잘 받는다. 몸은 가벼워지고 식욕이 돈다.』고 하였다. 오보가 이를 시행하여 아흔 살을 넘겼고 귀와 눈이 밝았으며 치아가 온전하였다.

경의 내용이 수록되어 있으며 명대의 나홍선(羅洪先)이 편집한 『萬壽仙書』의 「導引圖·圈內」에 오금도(五禽圖)가 실려있다<sup>10)</sup>. 또한 주이정(周履靖)은 『夷門庵牘』의 「赤鳳髓·圈內」에 오금희를 수록하였다. 청대에는 석유강(錫裕康)이 『內外功圖說輯要』의 「五禽舞功法圖說」에서 오금희를 소개하였다<sup>1)</sup>.

### 2. 중국 화타오금희의 전승과 분화

먼저 중국의 화타오금희는 1950년 이전에 서적으로 통해 전해오던 것이 1950년 이후부터 전국에서 기공 수련자들이 독자적으로 개발하여 수련을 하였기 때문에 통일성이 없다<sup>14)</sup>. 특히 우건위(鄔建衛)는 1994년에 18式<sup>10)</sup>으로 오금희의 동작을 설명하였으나 2009년에는 15式<sup>15)</sup>으로 바꿔 설명하기도 하였다. 2000년 이후 중국 내에서 오금희가 건강을 위한 양생법으로 활용되기 시작하였고, 2010년 이후에 출판된 서적들에서야 통일된 오금희 수련법이 등장하고 있다<sup>13,14)</sup>.

#### 1) 중국 화타오금희 10식

사홍옥(司紅玉) 등이 주장하고 있는 것으로 중국에서 국가적 차원에서 보급하고 있다<sup>14)</sup>. 화타오금희 10식은 다섯 동물에 해당하는 동작을 각각 2개씩 구성하여 총 10개로 투로(套路)가 구성되어 있다<sup>11-13)</sup>.

호희(虎戲)는 호거(虎舉)와 호박(虎撲)으로, 녹희(鹿戲)는 녹지(鹿抵)와 녹분(鹿奔)으로, 웅희(熊戲)는 웅운(熊運)과 웅황(熊晃)으로, 원희(猿戲)는 원제(猿提)와 원적(猿摘)으로, 조희(鳥戲)는 조신(鳥伸)과 조비(鳥飛)로 구성되어 있다.

#### 2) 중국 화타오금희 15식

우건위(鄔建衛)가 1994년에 18式으로 투로<sup>10)</sup>를 구성하였으나 이후 2009년 다섯 동물마다 3개의 동작을 맞춰서

Table II. Wuxinyi 18 Forms Become 15 Forms

Wuxinyi	18 forms (1994)	15 forms (2009)
虎戲	虎視, 虎撲, 虎張口, 虎跳	虎窺, 虎抓, 虎臥
鹿戲	鹿奔, 運尾·抖身, 頂角·旋盤, 角逐·旋盤	鹿興, 鹿抵, 鹿盤
熊戲	熊晃, 熊攀, 熊撲, 熊蹲	雄擺, 雄晃, 雄攀
猿戲	遠望, 跳躍·滾翻·蹬腿, 獻果·剔牙	猿躍, 猿采, 猿摩
鳥戲	展翅, 亮翅, 飛翔	鳥伸, 鳥顧, 鳥落

모두 15개의 동작으로 투로<sup>15)</sup>를 재구성하였다(Table II).

### 3) 중국 화타오금희 20式

윤건광(尹建光) 등이 주장하는 것으로 다섯 동물마다 각각 4개의 동작이 배합되어 총 20개 동작으로 투로(套路)가 구성되어 있다<sup>14)</sup>. 투로 구성을 설명하는 방식은 윤건광의 경우 오금희 동작을 각각 4개의套路 구분<sup>14)</sup>하여 설명하며, 강홍청(姜洪淸)의 경우는 관절근육 운동에 따라 분류<sup>9)</sup>하여 설명하기도 한다(Table III).

### 4) 중국 화타오금희 30式

30式은 1990년 호요정(胡耀貞)이 설명한 방법으로 구성<sup>17)</sup>은 다음과 같다(Table IV).

### 5) 중국 화타오금희 40式

40式은 1988년 곽림(郭林)이 설명한 것<sup>18)</sup>으로 다섯 동물에 각각 8式을 배열한 것이다(Table V).

## 3. 대만 화타오금희 전승과 분화

### 1) 대만 화타오금희의 전승자 장경영(張鏡影)

장경영은 1900년 중국 귀주 흥인현 출생이다<sup>19)</sup>. 그가

화타오금희를 어떻게 전수받게 되었는지는 명확하지 않지만 공통적으로 중국 대륙 사천성(四川省) 청성산(青城山)의 도사(道士)에게 배웠다는 것은 여러 제자들의 일관된 증언이다<sup>1,8,19)</sup>.

장경영에게 가장 먼저 화타오금희를 전수받은 이청환<sup>20)</sup>은 다음과 같이 회고하였다. 장경영이 항일전쟁에 참전 시 소속부대의 부대장이 일본 공군기의 기총소사(機銃掃射)에 다리에 심한 총상을 입고 다리를 절단해야 한다는 의사의 진단을 받았다. 이 때 백방으로 치료방법을 찾던 중 사천성(四川省) 청성산(青城山)의 도사(道士)를 병영으로 초빙하여 장경영 노사가 치료를 받고 완쾌하였다. 도사는 외부와 차단된 장막을 설치하여 치료과정을 공개하지 않았으며, 49일 동안 치료를 하였다. 이 기간 동안 장경영은 도사와 가까워져서 화타오금희를 전수 받을 수 있었다<sup>1)</sup>.

또 다른 이는 사천성(四川省) 청성산(青城山)의 도사(道士)가 사찰에 있는 노승(老僧)이라고 주장하기도 한다. 장경영이 속한 부대가 큰 사찰에 주둔한 적이 있었는데, 동틀 무렵 후원에서 어떤 노승이 오금희를 수련하고 있었고 장경영이 노승에게 간청하여 화타오금희를 전승받았다는 것이다<sup>19)</sup>.

장경영에게 오금희를 가르친 청성산 도사의 성명은 알 수 없고 이전의 전승경로도 확인할 방법이 없기 때문에 장경영 이전의 화타오금희 역사는 장경영의 구술을 기억하는 제자들의 증언에 의지할 수밖에 없다. 그러나 장경영이 전한 화타오금희는 125식으로 구성된 완전한 체계를 갖추고 있으며 다섯 종의 동물의 움직임이 導引의 원리에 절묘하게 부합하기에 가치가 있다<sup>8)</sup>.

우선 장경영의 화타오금희는 陰陽和平의 동작구성을 따른다<sup>8)</sup>. 음이나 양으로 치중된 동작은 반드시 심신을 편중된 상태로 변화시키기 때문에, 전통적으로 잘 구성된

**Table III.** Classification and Contents of Wuxinyi 20 Forms

Author	Classification	Contents
尹建光	第一套	上山虎, 仰脖鹿, 雙臂猿, 單臂熊, 斜飛鶴
	第二套	尋食虎, 縮脖鹿, 摘果猿, 雙臂熊, 平飛鶴
	第三套	下山虎, 長跑鹿, 望月猿, 搖臂熊, 旋飛鶴
	第四套	回頭虎, 伸脚鹿, 獻果猿, 晃背熊, 翔飛鶴
姜洪淸	伸展	仰脖鹿, 獻果猿, 旋飛鶴
	擠壓	縮脖鹿, 晃背熊
	伸吊	長跑鹿, 翔飛鶴
	伸壓	尋食虎, 回頭虎, 雙臂熊, 搖臂熊, 摘果猿, 平飛鶴, 下山虎, 望月猿, 伸脚鹿
	回旋式扭轉	上山虎, 單臂熊, 雙臂猿, 斜飛鶴

**Table IV.** Classification and Contents of Wuxinyi 30 Forms

Author	Classification	Contents
胡耀貞	虎戲	虎視, 虎抓, 虎撲, 虎伸, 虎旋
	鹿戲	鹿興, 鹿觸, 鹿興, 鹿觸, 斜觸, 鹿盤
	熊戲	雄晃, 雄推, 雄攀, 雄晃, 雄推, 雄攀
	猿戲	猿躍, 猿轉, 猿退, 猿進, 猿坐, 猿閃, 猿采, 猿定
	鳥戲	鳥伸, 鳥落, 鳥飛, 鳥伸, 鳥落

**Table V.** Classification and Contents of Wuxinyi 40 Forms

Author	Classification	Contents
郭林	虎戲	糾糾顯威, 長嘯生風, 虎視眈眈, 攀陰陽嶺, 三照昆侖, 華蓋齊放, 兩弓揮環, 歸山臥息
	鹿戲	跳越深淵, 左右射雕, 轆轤尾間, 仙女点丹, 指天立地, 凝神遠眺, 回望清泉, 月穿潭底
	熊戲	斗掌撼樹, 頑石補天, 緣督爲經, 采芝運倉
	猿戲	拔山抗樹, 玉帶引身, 運轉天柱, 拂拭尘埃, 花山戲水, 單打秋千, 搖肩搔痒, 心緒不安
	鳥戲	左顧右盼, 偷摘蟠桃, 輕投桃核, 歸水帘洞, 翩翩騰空, 搖曳浩蕩, 伸肢適意, 超然獨立, 華散繽紛, 展翅天漢, 落花映銀, 飛還九天

도인은 인체를 음과 양이 모두 가능한 상태로 이끌게 된다. 이러한 올바른 규율의 움직임은 기혈순환을 원활하게 하며 통증이나 병을 예방한다. 도인은 움직이지 않으면 문제가 생기고, 움직이면 문제가 없다는 단순한 사실에서 출발하며 通卽不痛 不通卽痛은 이와 같은 도인의 원리를 표현하는 말이다.

또한 장경영의 화타오금희는 도인의 핵심인 삼합작용(三合作用)이 분명하게 보존되어 있다<sup>8)</sup>. 삼합(三合)은 인체에서 手身足으로 표현되는 팔, 다리, 몸통을 이야기하는 것으로 몸통과 팔다리를 특정한 조합으로 결합시켜 움직이면 기를 이끌 수 있는데 이를 삼합작용이라 한다. 도인에서 각 동작의 유효효과는 삼합작용에 의해 나타나기 때문에, 도인의 완성도는 제대로 된 삼합작용의 전승여부와 관련이 있다. 그런 점에서 장경영의 화타오금희는 명확한 삼합작용의 내용과 음양화평의 동작으로 구성되어 있기 때문에 도인의 원리에 부합하며 현재 전해지고 있는 화타오금희 중에 화타의 고의(古意)를 가장 잘 전승하고 있는 것으로 꼽을 수 있다<sup>1,8)</sup>.

2) 대만 화타오금희 전통식(125식)

장경영은 1949년 대만으로 건너오게 되었으며, 1956년 대만의 입법원(立法院) 예당(禮堂)에서 처음으로 화타오금희를 전수하기 시작하였다<sup>1,8)</sup>. 당시 80여명이 등록하여 배웠는데 마지막까지 남아 배운 사람은 이청한과 그의 부인 왕려혜(王麗惠)이다<sup>20)</sup>. 이후 두 사람은 1960년대에도 장경영에게 지속적으로 화타오금희를 교육 받았다. 또한 장경영과 이청한은 3년간(1967~1969) 명전여자상전(銘傳女子商專)에서 함께 강의를 하였는데, 당시 장경영은 법학을

이청한은 체육을 가르쳤다. 더불어 같은 사무실을 사용했기 때문에 지속적인 교류에 있어서 원활함이 있었다<sup>20)</sup>.

이청한은 1927년 4월 廣東省 德慶 출생으로 기공, 도인, 그리고 中醫學을 전문적으로 수련하였다. 오금희를 장경영에게 배운 이후 1968년 대전체육총회년보(大專體育總會年報)에 아국고대의료체조오금희적연구(我國古代醫療體操五禽戲的研究)라는 글을 썼으며, 이는 장경영에 의해 대만에 전파된 오금희에 대한 최초의 공적 문서자료이다<sup>21)</sup>. 또한 이청한은 1956년 당시 장경영에게 화타오금희를 배울 때 동작을 기록 하여서 초창기 대만 오금희 전승의 원형을 살피는데 중요한 근거를 남겼다(Fig. 1).

이청한이 전승받은 화타오금희 전통식(125식)은 右丹鳳朝陽(丹鳳朝陽혹은 鶴子翻身) 28式, 金鷄孵蛋 20式, 左右丹鳳朝陽 15式, 大鵬展翅(白鶴亮翅) 16式, 右丹鳳朝陽 6式, 孔雀開屏 17式, 喜鵲登枝 12式, 左丹鳳朝陽 11式 총 125식으로 구성<sup>1)</sup>되어 있다(Table VII).

전통식 각 단락의 효과<sup>8,19,21)</sup>는 다음과 같다. 丹鳳朝陽(붉은 봉황이 태양을 향하다) 단락은 鶴子翻身(매가 몸을 이리저리 뒤집다)이라고도 부르며, 좌단봉조양, 우단봉조양 모두 태양을 향한다. 손바닥을 내리는 것은 마치 범이 웅크리는 것(虎踞)과 같고 손을 뺏음은 마치 원숭이의 팔(猿臂)과 같다. 몸을 돌리는 것은 곰이 움직이는 것(熊經)과 같이하고 머리를 돌리는 것은 사슴이 고개를 움직이는 것(鹿頸)과 같이한다. 공(功)은 心·肺·肝·脾·胃를 편안하게 하여 五氣가 六虛에 두루 통하게 함에 있다.

金鷄孵蛋(황금빛의 닭이 알을 품다) 단락에서 위로 쪽 뺏는 것은 좌우 肺葉을 확장한다(張). 아래로 앉아서 누르는 것은 腸胃를 움직이게 하여 氣를 丹田으로 가라앉힌

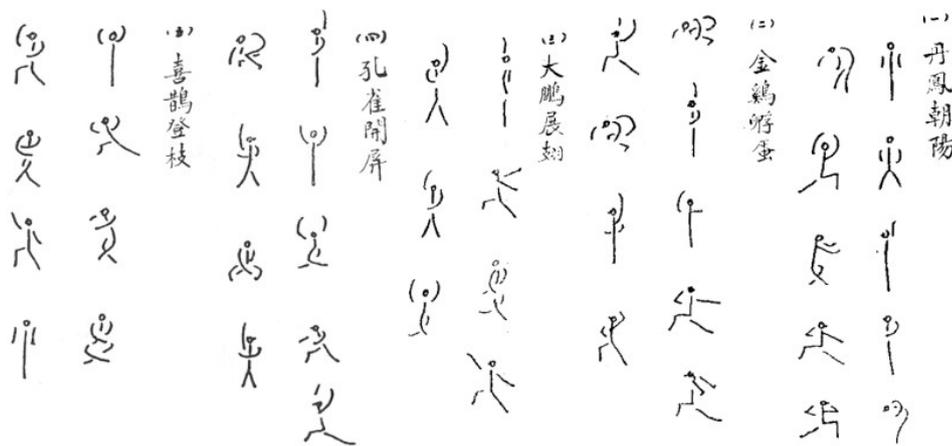


Fig. 1. Wuxinyi 125 forms documentation by Lee.

**Table VII.** Classification and Contents of Wuxinyi 125 Forms

Classification	Contents
右丹鳳朝陽	1~16. 一氣化三清 17.猿臂正舉雙朝陽 18.垂腕仰首鶴張胸 19.轉臂扣肘虎抱頭 20.熊俯身腰攀足尖 21.鹿運脊尾正身站 22.猿臂右舉雙朝陽 23.左下坐身虎撲蝶 24.鶴展左翅右朝陽 25.身腰左轉運熊經 26.俯身右旋揉鹿頸 27.鶴展右翅左朝陽 28.拍打右脇強肝膽
金雞孵蛋	1.左轉盤坐垂虎掌 2.靈猿起身舒雙臂 3.左垂右抱熊蹲身 4.左轉起身舒猿臂 5.鶴搦右翅伸右腿 6.鹿運尾闈右旋繞 7.虎運腰膀靠左脚 8.右垂左抱熊蹲身 9.右轉起身舒猿臂 10.鶴搦左翅伸左腿 11.鹿運尾闈左旋繞 12.虎運腰膀靠右脚 13.左垂右抱熊蹲身 14.左轉起身舒猿臂 15.鶴搦右翅伸右腿 16.鹿運尾闈右旋繞 17.虎運腰膀靠左脚 18.右垂左抱熊蹲身 19.鹿運首尾躬身起 20.白猿獻果伸左臂
左丹鳳朝陽	1.虎撲左掌身右轉 2.鶴展右翅左朝陽 3.身腰右轉運熊經 4.俯身左旋揉鹿頸 5.猿臂左舉雙朝陽 6.虎運掌爪手下蹲 7.猿臂右舉雙朝陽 8.左下坐身虎撲蝶 9.鶴展左翅右朝陽 10.身腰左轉運熊經 11.俯身右旋揉鹿頸 12.猿臂右舉雙朝陽 13.仰天四顧揉鹿頸 14.虎撲轉身右盤坐 15.鶴搦右翅左盤坐
大鵬展翅	1.起身金雞右獨立 2.猿運肩臂左反伸 3.右燕抄水熊運腰 4.右轉金雞左獨立 5.猿運肩臂右反伸 6.左燕抄水熊運腰 7.左轉金雞右獨立 8.猿運肩臂左反伸 9.右燕抄水熊運腰 10.右轉金雞左獨立 11.鹿運脊項右望月 12.鹿運脊項左望月 13.靈猿伸腰理三焦 14.熊抱雙膝蠕六臟 15.虎左撲羊右盤坐 16.白鶴拗步左盤坐
右丹鳳朝陽	1.熊肩右靠雙朝陽 2.虎運掌爪手下蹲 3.鶴展左翅右朝陽 4.身腰左轉運熊經 5.俯身右旋揉鹿頸 6.鶴展右翅左朝陽
孔雀開屏	1.猿舒右肩臂反伸 2.熊練肩跨左右俯 3.仰首張胸鶴亮翅 4.左右仰翻揉鹿頸 5.屈腰反手熊倒攀 6.猿舒左肩臂反伸 7.熊練肩跨左右俯 8.仰首張胸鶴亮翅 9.左右仰翻揉鹿頸 10.屈腰反手熊倒攀 11.猿舒左肩臂反伸 12.熊練肩跨左右俯 13.仰首張胸鶴亮翅 14.左右仰翻揉鹿頸 15.屈腰反手熊倒攀 16.猿舒左肩臂反伸 17.鶴展雙翅左斜飛
喜鵲登枝	1.右轉鹿奔踏腿勢 2.白鶴抱胸右獨立 3.虎伸腰腿纖身坐 4.白鶴抱胸坐獨立 5.白熊翻身右打虎 6.左劈右捶猿坐式 7.右劈左捶鹿盤坐 8.猛虎撲羊右反捶 9.白熊伸腰左右靠 10.轉身搖櫓鶴張胸 11.前撲後甩發虎掌 12.雙手齊拽白鶴飛
左丹鳳朝陽	1.猿臂左舉雙朝陽 2.虎運掌爪手下踞 3.鶴展右翅左朝陽 4.身腰右轉運熊經 5.俯身左旋揉鹿頸 6.猿臂左舉雙朝陽 7.猿坐右轉雙朝陽 8.虎掌下撲正身站 9.鹿運頸項二十四 10.鷓鴣眼熊腰合練式 11.仙狷拜月行周天

다. 무릎과 발목(膝踝)의 筋을 활성화하고 肛門과 肛脘을 貫通하게 한다. 功(功)은 胃積을 없애주고 大小便이 통하게 함에 있다. 掌은 위로는 원숭이가 뺨듯이 하며 아래로는 범이 누르듯이 하고(上猿下虎) 척추는 반드시 사슴이 달리는 것(鹿奔)처럼 되고 발은 응당 곰이 웅크리고 앉는 것(熊蹲)처럼 해야 한다.

大鵬展翅(큰 봉새가 날개를 펴다) 단락은 白鶴亮翅(흰 학이 날개를 펼쳐 드러내다)라고도 한다. 어깨와 사타구니(胯)를 돌리고(旋轉) 肺葉을 橫으로 확장시키며, 손을 갈고리 모양으로 꺾어(鉤掌) 손가락 끝에서 팔꿈치 까지(腕尺)를 활성화 한다. 하늘을 우러러(仰天) 보며 사슴이 고개를 움직이듯이(鹿頸) 목을 부드럽게 움직이고 두 손을 올려 뺨이 三焦와 脾胃를 調理하고 두 손을 내려 무릎을 감싸안고 웅크리고 앉아 五臟六腑를 蠕動하게 하고 관절을 움직이게 한다. 功(功)은 허리를 이끌어 움직여서 여러 관절을 움직임에 있다.

孔雀開屏(공작이 날개를 펼치다) 단락은 고개를 숙이고 젓히면서(俯仰) 허리를 구부리고, 머리를 들어 목을 돌린다(揉頸). 손은 마치 熊이 거꾸로 매달리듯 하고 발은 마치 호랑이(虎)가 벼랑을 등지듯이(負隅) 한다. 首尾相應하고 心과 腎이 서로 교합하여 水火가 조화롭게 도움으로써 精氣가 스스로 융성해진다. 功(功)은 氣가 구슬을 꿰듯(珠聯) 貫注하고 命火가 충분히 쌓임에 있다.

喜鵲登枝(길조의 까치가 가지에 내려앉다) 단락은 발굽과 발(蹄足)을 함께 움직이고 주먹과 팔(拳臂)은 서로 이어진 듯이 한다. 바늘로 바다 밑을 휘젓듯이 하며, 영활한 뱀이 구슬을 토하고 龍이 응하여 물밑에서 나오듯이 한다. 功(功)은 근육과 12경락을 편하게 풀어주는데 있으며 범이 포효하고 龍이 울부짖는 모습과 같다.

### 3) 대만 화타오금희 간화식(84式)

이칭한 이후에 장경영에게 배운 제자로 대중보급을 위한 화타오금희 간화 84식을 만들어 잘 알려진 광정헌(郭廷獻)이 있다. 광정헌은 1922년 귀주성(貴州省) 청진(淸鎮)에서 태어났으며 육군통신병학교를 졸업하여 20여 년 간 군생활을 하였다. 1956년 오양화(熊養和) 문하에서 태극권을 배우기 시작하였고, 이후에 장경영 문하에서 화타오금희를 익혔다<sup>19)</sup>. 광정헌은 1990년에 화타오금지희도해(華陀五禽之戲圖解)라는 서적을 출판하며 전통식(125式) 아닌 간화식(84式)을 소개하였다<sup>22)</sup>. 또한 장경영 선생이 전한 화타오금희의 동작 명칭은 7자로 구성된 구결로, 고대시의 칠언절구(七言絕句)와 유사하였는데 광정헌은 7자는 동작 설명이 길고 기억하기 어렵다고 판단해서 쉽게 가르치고 암송할 수 있도록 7자(七字訣)를 4자(四字訣)로 바꾸었다<sup>19)</sup>. 대만에서 대중적으로 잘 알려진 화타오금희가 바로 광정헌의 간화식(84式)이다<sup>1)</sup>. 간화식(84式)은 豫

備功 5式, 丹鳳朝陽 12式, 金鷄孵蛋 13式, 大鵬展翅 16式, 孔雀開屏 9式, 喜鵲登枝 17式, 丹鳳朝陽 9式, 收功 3式 총 84式으로 구성<sup>23)</sup>되어 있다(Table VIII).

곽정현은 1987년 화타문(華陀門) 조직을 세우면서 자신의 스승인 장경영은 화타문 77대 전인으로 자신과 제자들은 각각 78대, 79대 전인으로 추대하였다<sup>19)</sup>. 그리고 화타오금희는 비전이며 전인들은 생을 마치도록 5명의 제자를 초과해서 받을 수 없다는 규칙이 있다고 주장하였다. 따라서 장경영은 5명의 제자만을 두었는데 여중기(余鍾驥), 왕화중(王華中), 호국번(胡國藩), 등복보(鄧復甫), 곽정현(郭廷獻)이 그 5인이라고 한다<sup>19)</sup>. 그러나 이러한 주장은 있는 그대로 받아들이기에 어려운 점이 많다. 우선 장경영 이전의 전승경로를 증명할 수 있는 방증(傍證)이나 사료가 부족한 상황에서 자기 자신을 비롯하여 스승과 제자를 각각 77~79대 전인으로 설정한다는 것은 근거가 부족하다. 또한 화타오금희가 비전이고 5명의 제자만이 있다면 위에 언급된 5인 이외에 많은 사람들이 장경영의 화타오금희를 익힌 것을 설명할 수 없다. 태극권을 가르친 웅양화(1888~1981)는 장경영과 두터운 친교가 있었으며 웅양화의 제자들은 장경영의 오금희를 대부분 수련하였고 장경영의 제자들은 웅양화의 태극권을 수련하였다<sup>1)</sup>. 게다가 이미 언급한 이청한 또한 오랜기간 장경영에게 화타오금희를 배웠다<sup>21)</sup>. 따라서 5인 전승 및 비전설은 곽정현이 속한 화타문의 일방적인 주장으로 볼 수 있다.

#### 4. 한국 화타오금희의 전승과 분화

한국의 화타오금희는 대만의 화타오금희가 전해지면서 대중들에게 알려졌다. 한국에 처음으로 대만의 화타오금희를 알린 사람은 김성기와 그의 아내 박윤선이다<sup>19)</sup>. 1992년 4월 김성기, 박윤선 부부는 곽정현과 만남의 인연을 가진 후 곽정현에게 오금희를 배우게 되었다<sup>23)</sup>. 이후 2001년 5월 한국분원을 세우고 본격적으로 오금희를 한국에 보급하기 시작하였다<sup>19)</sup>. 한국에서 김성기, 박윤선 부부가 알린 오금희는 장경영의 전통식(125式)이 아닌 곽정현이 수정한 간화식(84式)이다<sup>23)</sup>.

이후 2010년 밝은빛태극권협회와 대한공부도인연맹에서 이청한에게 장경영의 화타오금희 전통식(125式)을 배우고 한국에 보급을 시작하였다<sup>18,20)</sup>. 이로써 한국에는 이청한 계열의 화타오금희 전통식(125式)과 곽정현 계열의 간화식(84式) 두 가지 모두가 전승되었다.

#### 5. 화타오금희를 활용한 임상 연구(Table IX)

Chen<sup>25)</sup>은 매일 60분씩 1개월간 화타오금희 운동을 하였을 때 TC (총 콜레스테롤), TG (중성지방) 그리고 LDL-c (저밀도지방단백질-콜레스테롤)의 혈청 농도를 낮출 수 있었고, HDL-c (고밀도지방단백질-콜레스테롤)과 SOD (과산화물 제거효소)의 활성화와 CAT (카탈라아제)는 증가시키는 결과를 보고하였다. 또한 Quan-xi<sup>26)</sup>는 매일 2시간씩 1년간 오금희 운동을 하였을 때 비만 노인의 혈중 항

Table VIII. Classification and Contents of Wuxinyi 84 Forms

Classification	Contents
豫備功	1. 鹿站遠眺 2. 熊俯身腰 3. 白猿獻果 4. 鳥展雙翅 5. 虎鬆肩背
丹鳳朝陽	甲. 正朝陽 1. 猿臂正舉 2. 白鶴張胸 3. 虎鬆肩背 4. 熊攀足尖 5. 鹿運脊尾 乙. 右朝陽
金鷄孵蛋	1. 猿臂右舉 2. 右虎撲式 3. 鶴展左翅 4. 左運熊經 5. 右揉鹿頸 6. 鶴展右翅 7. 撲脅強肝
大鵬展翅	1. 虎踞沈坐 2. 猿舒右臂 3. 猿舒左臂 4. 熊蹲右抱 5. 猿舒左臂 6. 金鷄獨立 7. 鶴搦右翅 8. 右旋鹿奔 9. 怒虎搜山 10. 猿舒右臂 11. 熊蹲左抱 12. 白鶴抱胸 13. 靈猿摘果
孔雀開屏	1. 虎旋右坐 2. 猿閃左盤 3. 金鷄獨立 4. 靈猿指日 5. 鹿仰回顧 6. 熊運腰跨 7. 金鷄獨立 8. 犀牛望月 9. 犀牛望月 10. 白鶴抱丹 11. 猿理三焦 12. 熊蠕臍臍 13. 猛虎下山 14. 鹿引右盤 15. 白鶴拗步 16. 熊靠虎踞
喜鵲登枝	1. 猿臂反伸 2. 熊運肩跨 3. 虎掌抓撲 4. 白鶴張胸 5. 鷓眼顧盼 6. 白螭纏身 7. 黑熊倒攀 8. 猿臂反伸 9. 靈猿摘果
丹鳳朝陽	1. 虎撲鹿奔 2. 右鶴獨立 3. 鹿抵蹬踏 4. 熊左反坐 5. 左鶴獨立 6. 鹿抵蹬踏 7. 猿右打虎 8. 熊左抗靠 9. 拗步鳥伸 10. 虎撲反捶 11. 鹿旋左盤 12. 熊右抗靠 13. 熊左抗靠 14. 猿閃鹿引 15. 右轉虎坐 16. 前後虎掌 17. 白鶴飛上
收功	1. 猿臂左舉 2. 虎爪下坐 3. 鶴展右翅 4. 右運熊經 5. 左係鹿經 6. 猿臂左舉 7. 虎爪下坐 8. 猿臂右舉 9. 轉身收勢
	1. 旋係鹿項 2. 熊晃鷓顧 3. 仙狐拜月

산화효소(blood antioxidant enzyme)의 활성화와 과산화지 방질(lipid peroxidation) 및 장내 이로운 미생물(intestine probiotics) 수치를 증가시켜 비만인 노인들에게 효과가 있다고 하였다. 이외에도 심인성 발기부전<sup>28)</sup>, 추간판 탈 출증<sup>29)</sup>, 다혈근의 기능<sup>30,32)</sup>, 장내 유산균 및 항산화 능력 에 대한 연구<sup>31)</sup> 등이 있다.

## 고찰»»»»»

중국 및 대만 그리고 한국에서의 화타오금희의 전승과 분화를 살펴봄으로써 다양한 형태의 오금희 동작이 학습 되고 있음을 알 수 있다. 이처럼 현재 전해지고 있는 오 금희는 모두 의성 화타의 이름에 의탁하고 있지만 실제 화타가 창안한 오금희의 원형은 명확히 알 수가 없다.

화타오금희의 근원과 흐름을 파악하는 주된 목적은 오 금희의 원의(原意)을 살펴봄으로써 현대의 치료적 또는 예방의학적 도인운동요법으로의 활용 가능성을 고찰하는

데 있으므로, 어떠한 형태의 오금희이든 임상적으로 실질 적인 효과를 보이는 것이 더 중요한 과제이다. 화타오금 희와 관련된 임상실험은 아직까지 활발히 연구되고 있지 는 않지만 오금희가 인체에 미치는 영향에 관련된 연구보 고들이 있다.

그러나 현재까지 나온 화타오금희 관련 연구에서는 어 떠한 형태의 화타오금희 동작을 수행하였는지 명확히 밝 히고 있지 않아 한계점이 있다. 특히 Ai-jun 등<sup>27)</sup>은 노인 들에게 화타오금희가 아닌 태극권을 수련시킨 이후 말초 혈관 T세포 하위그룹들을 측정하였을 때 유의한 차이가 있어 면역 기능을 향상시킬 것이라고 보고하였는데, 논문 상에서는 태극권이 아닌 오금희의 효과로 적어 놓았다. 태극권과 화타오금희를 병행해서 하는 경우<sup>7)</sup>가 많기 때 문에 저자들이 이에 대한 명확한 구분이 없어서 일어난 오류라 생각된다.

중국, 대만 그리고 한국을 통틀어 알려진 화타오금희의 형태는 이미 살펴본 것처럼 10式, 15式(18式), 20式, 30式, 40式, 84式, 125式이 존재하며 동작의 명칭과 세부적인

**Table IX.** Clinical Trials of Wuxinyi

First Author (year)	Subject of study	Experimental group	Control group	Result
2011 Chen <sup>25)</sup>	Allood lipid levels and the antioxidant enzyme activities	Wuxinyi exercisce (60 min/day×1 month)	No control group	TC, TG, LDL-c levels, and HDL-c level (p<0.05), 혈당치, MDA level and SOD, CAT activities (p<0.01)
2011 Quan-xi <sup>26)</sup>	Antioxidant status, intestine Bacillus acidophilus, Lactobacillus casei and Bacillus bifidus	Wuxinyi exercisce (2 hour/day×12 month)	No control group	TC, TG, MDA, LDL-c levels, and HDL-c level (p<0.05), quantity of intestine B. acidophilus, L. casei, B. bifidus (p<0.05)
2012 Jing T <sup>28)</sup>	Psychogenic erectile dysfunction	左歸丸 10 p×2/day, daily×3 months+wuxinyi exercisce 30 min/day (4 days/week×12 month)	左歸丸 10 p×2 /day, daily×3 months	Serum testosterone, luteinizing hormone, IIEF-5 score, testicular temperature (p<0.05)
2012 Cui Y <sup>29)</sup>	Lumbar disc herniation	Daily wuxinyi exercisce (no comment about period)	Routine functional exercise	JOA score, Barthel index (p<0.05)
2012 Bai YH <sup>30)</sup>	Function of multifidus in elderly	Wuxinyi exercisce 60 min/day (5 days/week×12 month)	Walking 30 min/daily (5 days/week×1 year)	Surface EMG of multifidus (p<0.05)
2012 Duan LM <sup>31)</sup>	Antioxidant capacity and intestine Lactobacillus	Wuxinyi exercisce 45 min/day (6 days/week×4 month)	No control group	Antioxidant enzymes: MDA, SOD (p<0.05), quantity of Lactobacillus (p<0.05)
2014 Feng <sup>32)</sup>	Lumbosacral multifidus	Wuxinyi exercisce 5 days/week×1 year (no comment about exercise time)	Walking 30 min/daily (5 days/week×1 year)	ASEMG and FER

TC: total cholesterol, TG: triacylglycerol, LDL-c: low-density lipoprotein cholesterol, HDL-c: high-density lipoprotein cholesterol, MDA: Malondialdehyde, SOD: superoxide dismutase, CAT: catalase, JOA score: Score of the Japanese Orthopaedic Association, ASEMG: average surface electromyography, FER: flexion extension ratio.

수행방법이 명시되어 있으므로 이에 맞춰서 운동효과에 대한 연구를 진행하는 것이 좋다. 한국에서는 요통을 위한 치료적 운동으로써의 화타오금희 동작을 활용하기 위하여 10式, 15式(18式), 20式, 30式, 40式 화타오금희 투로를 분석한 연구보고<sup>33,34)</sup>가 있다. 실질적인 화타오금희를 활용한 임상실험은 아니라서 저자들이 이야기하는 것처럼 요추질환에 화타오금희의 해당동작이 효과가 있을지에 대해서는 미지수이지만, 오금희를 치료적 운동 또는 예방의학적 도인운동요법으로 활용하기 위한 선구적인 시도로 볼 수 있다.

또한 화타오금희의 여러 형태가 있지만 예방의학적인 효과라는 측면에서 가치가 있는 것을 선별할 필요가 있다. 중국 대륙의 화타오금희는 1950년대 이후 기공 수련자들이 독자적으로 개발<sup>14)</sup>한 만큼 내용 간에 통일성이 없으며 과거 서적을 통한 복원의 한계점이 보인다. 반면에 대만의 화타오금희는 그 체계와 형식이 일관성이 있으며 동작과 그 작용에 대한 설명도 매우 구체적이다<sup>1,8,19,22,23,35)</sup>. 운동은 몸에서 몸으로 전해지는 것인 만큼 복원된 오금희보다는 전승자에 의해서 내려져 온 것을 중심으로 연구가 선행되는 것이 효율적인 방법이 될 것이다. 현재 알려져 있는 대만의 화타오금희는 모두 장경영의 전통식(125式)에 기초하고 있기 때문에 표준화된 오금희 동작 연구에 있어서도 용이함이 있다.

따라서 전통식 화타오금희를 활용한 도인운동요법은 비만환자나 만성통증 환자의 기능회복과 신체균형을 위해서 사용할 경우 효과가 기대되며 고연령층의 건신운동으로도 그 가치가 높을 것으로 사료된다. 본 연구에서는 전통식 체계화된 화타오금희의 근원에 대해 밝힘으로서 향후 임상연구에서 표준화된 화타오금희를 활용할 수 있는 초석을 마련했으나, 아직 전통식 화타오금희를 활용한 임상연구를 진행하지 않아 그 효과는 밝히지 못한 제한점이 있다. 추후 전통식 화타오금희를 바탕으로 한 임상연구를 통해 도인운동요법으로써의 활용가능성을 살펴볼 계획이다.

## 결론»»»»

중국과 대만, 한국의 화타오금희와 관련된 문헌을 중심으로 다양한 오금희의 전승 형태와 분화를 분석하고 선행된 오금희 관련 임상실험 연구들을 통해 다음과 같은 결

론을 얻었다.

1. 중국의 화타오금희는 1950년대 이후 여러 기공 수련자들에 의해 독자적으로 개발이 된 만큼 전승경로가 불명확하며 통일성이 떨어진다. 현재는 대표적으로 10式, 15式, 20式, 30式, 40式의 형태가 존재한다.
2. 대만의 화타오금희는 중국 사천성에서 기원하며 장경영에 의해 대만에 알려졌다. 중국의 화타오금희와는 다르게 상대적으로 전승경로가 명확하고 형태간의 통일성이 있다. 현재는 장경영의 전통식(125式)과 간화식(84式) 두 가지 형태가 존재하며 전통식은 이청한 계열에서 간화식은 광정현 계열에서 보급하고 있다.
3. 한국의 화타오금희는 대만의 화타오금희가 전승된 것으로 이청한 계열의 전통식(125式)과 광정현 계열의 간화식(84式) 형태 모두가 보급되고 있다.
4. 화타오금희와 관련된 임상실험 연구들은 아직 활발히 이루어지지 않고 있으나 몇몇 연구에서 비만과 건강에 도움이 될 만한 결과들이 있어 현대의 예방의학적 도인운동요법으로서의 긍정적인 활용 가능성을 기대할 수 있다.

## References»»»»

1. Kim YJ. Huatuo's wuxinqi introduction. Seoul:Balgunvit publication, 2011:47-48, 81-83
2. Sandong chinese medical school, Hebei medical colleges. Yellow emperor neijing suwen release. Beijing: People's health publishing house. 1982:173
3. Kang HS. Public health and obesity. Korea sports science policy journal. 2003;2(2):145-165
4. Chun YL, Yook CJ. Laozi:Zhuangzhi. Beijing:Huaxia publishing house. 2000:273
5. Subcommittee to study traditional chinese medicine, Hospital of medical history literature study room. Three mawangdui han. A preliminary study guide of dynasty tomb exercise figure. Cultural relic. 1975;6:6-10
6. Kim WK, Won JJ. Literature study of Qigong developed history. Korean original medical history text journal. 1990;4:19-73
7. Won CJ. Huainanzi. Beijing:Huaxia publishing house. 2000:124
8. Goo DG, Park JH, Kang SW. Classic Huatuo's wuxinqi. Seoul:Balgunvit publication, 2010:22-23, 27
9. Kang HC, Zhang, Hwang MS. Huatuo's wuxinqi. Liaoning: Liaoning province science and technology publication. 1987

10. Cheo GW. Traditional health physical education. Sichuan: Sichuan province science and technology publication, 1994:332-354
11. Jang YH, Wuqinxi. Chengdu:Chengdu time publication, 2010
12. Ma HO. Wuqinxi health mechanism and Traditional Culture. Chengdu:Sichuan universty publication, 2008:72-75, 128-130, 133-136
13. State sports general administration health qigong management center. Healthy qigong(wuqinxi). Beijing:People's physical education and publication, 2010:67-68, 72-75
14. Jeong HW. Study of interrelationship in five mimic-animal boxing and viscera. Korean journal of oriental physiology and pathology. 2012;26(1):1-9
15. Cho GY, Ho GH. Wuqinxi. Sichuan:Sichuan province science and technology publication, 2009
16. Yoon GG. New wuqinxi. Tianjin:Xinhua printing wide, 1985:43
17. Cho HJ, Cheo GD. Wuqinxi. Beijing:People's physical education and publication, 1990:1-2, 46-51
18. Jeong L. New Qigong wuqinxi. Zhejiang: Zhejiang province people publication, 1988
19. Jang BH, Bang LC, Kim SG. The origin of daoyin, wuqinxi. Seoul:Sung kyun kwan university publication, 2011
20. Balgunvit taichi. Huatuo' living legend Dr. Lee interview: Available from: URL: <http://blog.naver.com/likesui/220299120334>
21. Seo WB. History and movment of the wuqinxi. Chinese: National sports quarterly. 1980;9(2):45
22. Kwak JH. Figure of Huatuo's wuqinxi. Voluntary publication. 1990
23. Kwak JH, Kim SG, Park YS. Figure of Huatuo's wuqinxi. Seoul:Woori publication, 2001
24. Hwang IH, Kwon YG, Lee HY, Sung WY, Cheo HW. Comparative review of qigong and daoyin as a therapeutic exercise of traditional korean medicine. Korean journal of oriental physiology and pathology. 2013;27(5): 594-601
25. Yanyang CHEN. Effect of “WuQinXi” exercise on blood lipid levels and the antioxidant enzyme activities in aged practicers. African Journal of Microbiology Research. 2011;5(31):5733-5736
26. Sang Quan-xi. Effect of “WuQinXi” exercise on anti-oxidants status, intestine Bacillus acidophilus, Lactobacillus casei and Bacillus bifidus in obese old people. Journal of Medicinal Plants Research. 2011;5(11):2445-2447
27. Niu Ai-jun, Wang Yan-qun, Li Jin-long. Effect of healthy Qigong “WuQinXi” exercise on peripheral blood T-cell subgroups in middle-aged subjects. African Journal of Biotechnology. 2010;9(29):4620-4623
28. Jing, T., Shen, H.J., Liu, Y.L., Huang, J., Sun, Z.X., Tang, Z.A. Effect of Zuogui Pill Combined with Five Animal Exercises on the Erectile Function and Scrotum-Testicular Temperature in Patients with Psychogenic Erectile Dysfunction. J Trad Chin Med. 2012;53(23):2017-20
29. Cui, Y. Application of five birds play for lumbar disc herniation patients accepting conservative treatment. Chin Nurs Res. 2012;26(7):1763-1764
30. Baek OH, Wang WY, Jeng JY. Wuqinxi affects muscle function and improve the lumbosacral more. Chinese rehabilitation journal. 2012;27(4):368-400
31. Duan, L.M. Correlational Research on the Effect of Wuqinxi Exercise on Antioxidant Capacity and Intestine Lactobacillus of Old People. Chin Sport Sci Tech. 2012; 48(2):112-116
32. Feng Zhang, Yu-Hua Bai, Jing Zhang. The Influence of “wuqinxi” exercises on the Lumbosacral Multifidus. J Phys Ther Sci. 2014;26:881-84
33. You KG, Yeom SR, Lee SY, Kwon YD, Jeong HW. Study on movement of new qigong "wuqinxi" exercise for lumbar spinal disease, based on 10 mode, 15 mode, 18 mode. Korean journal of oriental physiology and pathology. 2013;27(3):280-288
34. You KG, Kwon YD, Jeong HW. Study on movement of new qigong "wuqinxi" exercise for lumbar spinal disease, based on 20 mode, 30 mode, 40 mode. Korean journal of oriental physiology and pathology. 2014;28(2): 129-136
35. Kim YJ. Five element theory and relationship with wuqinxi. Graduate school of biomedical science, Korea university. 2011