

양생의학 연구의 회고와 전망

김남일

경희대학교 한의과대학 의학교실

Retrospect on Preventive Medicine Research and its Future

Namil Kim

Dept. of Medical History, College of Korean Medicine, Kyung Hee University

This paper discusses the research of preventive medicine in terms of philosophy and history, publication and people, branch research, applied research, Gi-gong, conduction exercise and so on. Currently, fields of philosophy, history, physical education and Korean Medicine are actively participating in the research on preventive medicine. From the philosophical view, theoretical aspects of preventive medicine are closely examined. From the historical view, the historical context is of focus. From the physical education viewpoint, Gi-gong, gymnastics and physical education philosophy are studied. In the field of Korean medicine where practicality is most important, plans to apply preventive medicine to life are creating new possibilities for research on preventive medicine. In this time where social interest on health is at peak, combined research of basic theory and application will have positive effects on the development of preventive medicine.

Key words : preventive medicine, Gi-gong, philosophy of prevention, Dao medicine

I. 들어가는 말

“養生醫學”이란 養生理論을 바탕으로 깔고 있는 醫學體系를 말한다. 즉 不老長生을 목적으로 하는 服餌, 服氣, 導引, 辟穀 등 뿐 아니라 養生理論의 밑받침을 받고 있는 豫防醫學, 老人病學 등이 이에 포함된다. 본래 養生이 생명을 연장시키는 것을 목적으로 하고, 醫學이 질병의 치료를 목적으로 하고 있다는 면에서 본질적으로 서로 통하지만, 養生이 藥物보다는 導引, 按蹻 등을 사용하고 있다는 면에서 醫學과 이질적인 요소를 내포하고 있다. 또한 약물을 사용한 다 하더라도 그 목표에 있어 예방의학적 측면이 강하다.

양생의학 관련 연구는 철학계, 역사학계, 체육학계, 한의학계 등에서 다양한 관점에서 진행되었다. 양생의 사상적 측면에서부터 각종 치료법에 이르기까지 넓은 영역에 걸쳐 연구가 진행되었다. 양생의학 관련 연구는 꾸준히 증가하고 있으며, 특히 웰빙 등 건강에 대한 사회적 관심이 폭증하면

서 응용적 측면의 연구가 많아지고 있다. 이 글에서는 기왕의 연구를 몇 가지로 갈래지어 살펴보았다. 이 논문에서는 養生醫學의 연구를 편의상 양생사상 및 역사, 醫書 및 人物別 연구, 分科別 연구, 응용 연구, 氣功, 導引法, 기타 등으로 구분하여 고찰하고자 한다.

II. 養生思想 및 歷史

養生을 思想의 측면에서 접근한 연구는 이진수의 『한국 양생사상 연구』를 꼽을 수 있다. 이진수는 이 책이 그의 박사학위 논문 「신라 화랑의 체육에 관한 연구」에 실린 「조선 양생사상의 성립에 관한 고찰」로부터 시작되었음을 밝히고 있다. 이 책에는 지난 수십 년간 진행된 양생사상관련 연구를 한국의 도가사상 성립과 도인, 『東醫寶鑑』에 보이는 양생사상, 『周易參同契演說』에 보이는 양생사상, 『葆養志』에 보이는 양생사상, 퇴계철학에서의 양생사상, 『二養編』에

접수 ▶ 2016년 11월 17일 수정 ▶ 2016년 11월 30일 채택 ▶ 2016년 11월 30일 교신저자 ▶ 김남일, 서울 동대문구 경희대로 26 경희대학교 한의과대학 의학교실
Tel : 02-961-0672 Fax : 02-965-5969, E-mail : southkim@khu.ac.kr

보이는 양생사상의 순서로 정리하고 있다.¹⁾

韓國의 道敎思想을 연구한 車柱環의 『韓國의 道敎思想』은 道敎思想을 큰 주제로 삼고 있지만 내용 가운데 의학에 대한 요소들이 많이 포함되어 있어 韓國의 養生醫學 연구에서 중요한 서적이다. 이 책에서는 道敎와 韓國醫學, 道敎的 養生論과 醫藥研究, 精氣神과 內丹外丹의 統攝 등의 주제가 포함되어 있다.²⁾

李能和의 『朝鮮道敎史』³⁾에서는 정림의 『龍虎秘訣』 등이 인용되어 있어 調息에 대해 다루고 있다.

이강수는 「道家的 養生論」에서 도가의 입장에서 바라본 양생론을 조명하고 있다.⁴⁾ 김시천은 「양생의 이념 : 고대 동아시아 의학에서 몸의 발견과 한의학의 탄생」에서 기존의 『황제내경』 중심의 동아시아 전통의학에 대한 관념을 비판하면서 『여씨춘추』 등 고대 문헌에 나오는 몸 담론과 황로학 등에 주목하여 양생에 대한 논의를 전개하고 있다.⁵⁾ 이상옥은 「의학과 정치 사이 - 고대 중국의 제자백가 “양생술” 사상을 중심으로」에서 고대 중국의 양생술에 대해 비판적 시각에서 분석하고 있다.⁶⁾ 양은용은 「朝鮮時代 修鍊道敎의 展開와 養生思想」에서 朝鮮丹學派와 修鍊道敎, 丹學修鍊과 養生思想 등을 논하였다.⁷⁾ 김부찬은 「체육철학의 관점에서 본 『포박자』의 양생사상」에서 『포박자』의 양생사상을 체육철학의 관점에서 다루었다.⁸⁾ 김낙필은 「불사추구의 이론적 기초」에서 초기도교를 중심으로 불사추구의 이론적 기초를 살펴보았다.⁹⁾

김성수는 「16~17세기 養生書 편찬과 그 배경」에서 이 시기 양생서의 목표를 治心에 있었다는 입장에서 논하였다.¹⁰⁾ 조성균의 「도가사상이 중국 전통체육 양생학에 미친

영향」에서는 체육학의 입장에서 도가사상이 중국 전통체육의 양생학에 미친 영향을 고찰하였다.¹¹⁾ 서경전은 「한국도교 양생사상의 맥락에서 본 신종교의 수양론 유형연구」은 신종교의 수양론을 한국도교의 맥락에서 이해하였다.

한의계에서의 양생의학에 대한 종설적 연구도 널리 이어졌다. 이남구는 「養生에 關한 文獻的 考察」에서 양생에 대한 기왕의 논의를 역사적인 측면과 내용적인 측면에서 총정리하였다.¹²⁾ 정행규는 「養生에 關한 文獻 研究」에서 양생의 내용을 『동의보감』을 중심으로 고찰하였다.¹³⁾ 이병서는 「도교의학에 관한 연구 : 한의학과 연관된 부분을 중심으로」에서 도교 및 도가의 등장배경, 역사와 도교계통의 의가, 도교의학의 범주, 도교의학의 기초의학과 한의학과 연관성 등의 주제로 고찰하였다. 이 논문에서는 양생의학의 방법론적 측면을 많이 다루고 있다.¹⁴⁾ 이기남은 「道敎思想과 韓方養生學 形成에 대한 小考」에서 도교사상과 한의학의 양생학의 관계를 논하였다.¹⁵⁾

안훈모 등은 「中國 歷史 初期時代의 氣功養生家의 思想 및 功法에 대한 考察」에서 중국의 기공양생가의 사상과 공법을 역사적으로 정리하였다.¹⁶⁾ 김남일 등은 「韓國 養生醫學의 歷史」에서 한국의 양생학을 시대별로 구분하여 정리하고 있다.¹⁷⁾ 이승훈은 「道家를 重心으로 본 養生法 歷史」에서 한국의 양생법을 역사적으로 정리하였다.¹⁸⁾

1) 이진수. 『한국 양생사상 연구』. 서울:한양대학교 출판부. 1999.

2) 車柱環. 『韓國의 道敎思想』. 서울:양지사. 1986.

3) 본 저작은 최준식에 의하면 1927년에서 1933년 사이에 저술되었다고 한다. 그 내용에 대하여 최준식이 아래의 논문에서 연구하여 밝히고 있다. 최준식. 「李能和의 <朝鮮道敎史>」. 한국도교사상연구회 편. 『韓國 道敎文化의 位相』. 서울:아세아문화사. 1994:287-305.

4) 이강수. 「道家的 養生論」. 도교문화연구. 1990;4:341-360.

5) 김시천. 「양생의 이념 : 고대 동아시아 의학에서 몸의 발견과 한의학의 탄생」. 시대와 철학. 2008;19(1):353-384.

6) 이상옥. 「의학과 정치 사이 - 고대 중국의 제자백가 “양생술” 사상을 중심으로」. 사회과학논총. 2009;25(1):89-109.

7) 양은용. 「朝鮮時代 修鍊道敎의 展開와 養生思想」. 한국종교사연구. 1996;4:53-95.

8) 김부찬. 「체육철학의 관점에서 본 『포박자』의 양생사상」. 한국체육철학회지. 2007;17(3):81-99.

9) 김낙필. 「불사 추구의 이론적 기초 : 초기 도교를 중심으로」. 동양학. 1998;28:327-341.

10) 김성수. 「16~17세기 養生書 편찬과 그 배경」. 한국사상사학. 2005;24:345-379.

11) 조성균. 「도가사상이 중국 전통체육 양생학에 미친 영향」. 한국체육학회지-인문사회과학편. 2006;45(6):1-11

12) 이남구. 「養生에 關한 文獻的 考察」. 대전대학교 대학원 박사학위 논문. 1994.

13) 정행규. 「養生에 關한 文獻 研究 : 東醫寶鑑을 中心으로」. 경희대학교 대학원 박사학위 논문. 1995.

14) 이병서. 「道敎醫學에 關한 研究 : 韓醫學과 關聯된 部分을 中心으로」. 대전대학교 대학원 학위논문. 1993.

15) 이기남. 「道敎思想과 韓方養生學 形成에 대한 小考」. 원불교사상과 종교문화. 1999;23:571-578.

16) 안훈모, 김호식, 김광호. 「中國 歷史 初期時代의 氣功養生家의 思想 및 功法에 대한 考察」. 大韓醫藥氣功學會誌. 1998;2(2):201-224.

17) 안상우, 김남일. 「한국(韓國) 양생의학(養生醫學)의 역사(歷史)」. 대한예방의학회지. 2008;12(2):159-167.

18) 이승훈, 이호승. 「道家를 重心으로 본 養生法 歷史」. 대한의료기공학회지. 1998;2(1):35-55.

Ⅲ. 醫書 및 人物別 연구

한국의 醫書 가운데 양생의학적 성격이 강한 책이 바로 『東醫寶鑑』이다. 이 책의 양생의학적 측면에 대한 연구는 철학계, 한의학계 공통으로 많이 진행되었다. 이진수는 도교문화학회지를 통해 「朝鮮養生思想의 成立에 관한 考察」이라는 제목의 논문을 제 2집부터 제 5집까지 4회에 걸쳐 게재하였는데, 이 논문의 중요한 전거가 된 醫書들은 『東醫寶鑑』, 『葆養志』, 『醫方類聚』, 『二養編』 등이다. 이 논문에서 이진수는 조선의 丹學派와 양생의학의 전통의 연관관계와 각종 의서에 등장하는 導引法 등을 양생의학적 측면에서 다루었다.¹⁹⁾ 李鎭洙는 또한 「東醫寶鑑에 보이는 養生思想」에서 『동의보감』 텍스트를 史的으로 분석하는 文獻的方法을 채택하여 세 가지 결론을 얻었다. 즉 “1) 인간의 신체는 우주와 같다. 그 신체구성은 오장육부, 근골, 혈육, 피부 등의 시각적인 것과 보이지 않는 精·氣·神의 三要로 되어 있다. 2) 精은 精液을, 氣는 穀氣와 空氣를, 神은 사람의 의식을 지칭하고 있다. 氣가 변화하여 精이 되고 精이 변화하여 神이 된다. 3) <東醫寶鑑>의 著者 許浚이 道敎의 영향을 직접 받았음에 그 이유가 있겠으나 그는 道家三寶라고 불리어지는 精·氣·神의 이론을 기초로 이것들을 온전히 함으로써 生의 근본을 기른다고 하는 독특한 養生思想을 성립시켰다.”²⁰⁾

조영숙은 「『東醫寶鑑』 宇宙本體論에 관한 研究」에서 『동의보감』의 우주론적 측면을 다루고 있다.²¹⁾ 정우열은 「『東醫寶鑑』과 許浚의 醫學·道家思想」에서 『동의보감』과 허준의 의학적, 도가사상적 입장을 고찰하였다.²²⁾ 정행규 역시 「養生에 관한 文獻 研究」에서 『동의보감』을 중심으로 하여 양생의학의 개념을 탐구하였다.²³⁾

김민성은 「東醫寶鑑과 明心寶鑑의 養生學的 比較研究」에서 두 책에서 內外條件에 대한 養生法을 비교해본 결과 『東

醫寶鑑』은 내외조건에 대한 내용이 모두 논술되어 있는 반면, 『明心寶鑑』은 외적인 요인에 의한 양생법에 대한 내용은 微微하고, 내적인 요인(飲食·居處·陰陽·喜怒)에 의한 生活의 法度에 관한 내용이 대부분이었고, 두 책에서 飲食·居處·陰陽·喜怒의 양생에 대해 공통점이 많았다고 결론지었다.²⁴⁾

『東醫寶鑑』과 『東醫壽世保元』을 비교한 연구도 보인다. 정용재 등은 「『東醫寶鑑』과 『東醫壽世保元四象草本卷』에 나타난 養生觀에 대한 고찰」에서 養生의 제일요건인 治心の 방법에서 『東醫寶鑑』은 道敎의인 修養을 언급하였지만, 東武 李濟馬는 儒學의인 修養에 의한 善思敬行의 知行調節과 ‘修身齋家 治國平天下’라는 廣濟精神을 중시하였다고 하였다.²⁵⁾

『黃帝內經』은 『素問』과 『靈樞』로 구성되어 있는 한의학의 성경이라고 불리는 原典이다. 『內經』이라고 간칭되는 이 책은 후한시대에 성립된 이후로 한의학 이론의 바탕을 이 어간 의서이다. 한국에서도 이 책의 영향은 이미 3국시대부터 나타나며 통일신라, 고려, 조선에 걸쳐 이 책을 의사교시에 교과서로 활용할 정도로 중요시되어 왔다.

『黃帝內經』을 양생의학의 측면에서 연구한 논문으로 정우진의 「養生과 한의학 : 『黃帝內經』의 순환론을 중심으로」가 있다.²⁶⁾ 한편 趙成基과 趙鍾寬은 「內經의 養生學에 관한 考察」에서 『內經』의 養生學說은 老年醫學에 있어서 養生의 基本이 될 수 있는 理論的 뒷받침이 될 수 있으며 나아가서는 臨床에 있어서 老人性 疾患의 豫防 및 治療에 活用될 수 있을 것으로 思慮 된다고 결론짓고 있다.²⁷⁾ 金東榮 등은 「素問 上古天真論의 4部類 養生家의 養生에 관한 文獻的 考察」에서 上古天真論의 4부류 養生家(진인, 지인, 성인, 현인)의 養生은 現代人에게도 適用되는 養生原則으로 東醫 豫防醫學에서 疾病을 豫防하고 老衰를 防止하며, 壽命을 延長하는데 重要한 意義가 있다고 思慮된다고 하였다.²⁸⁾

이재선 등의 「『黃帝內經』에 나타난 양생」에서는 이 책의

19) 이진수, 「朝鮮 養生思想의 成立에 관한 考察(其一)」, 도교문화연구, 1988;2:191-258.

「朝鮮 養生思想의 成立에 관한 考察(其二)」, 도교문화연구, 1989;3:107-148.

「朝鮮 養生思想의 成立에 관한 考察(其四)」, 도교문화연구, 1990;4:223-271.

「朝鮮 養生思想의 成立에 관한 考察(其三)」, 도교문화연구, 1991;5:335-371.

20) 李鎭洙, 「東醫寶鑑에 보이는 養生思想」, 원광한의학, 1992;2(1):23-33.

21) 조영숙, 「『東醫寶鑑』 宇宙本體論에 관한 研究」, 도교문화연구, 2010;33:95-135.

22) 정우열, 「『東醫寶鑑』과 許浚의 醫學·道家思想」, 도교문화연구, 1992;6:155-178.

23) 정행규, 「養生에 관한 文獻 研究 : 東醫寶鑑을 中心으로」, 경희대학교 대학원 박사학위 논문, 1995.

24) 김민성, 「東醫寶鑑과 明心寶鑑의 養生學的 比較研究」, 大韓形象醫學會誌, 2002;3(1):1-18.

25) 정용재, 이수경, 이의주, 고병희, 송일병, 「『동의보감(東醫寶鑑)』과 『동의수세보원사상초본권(東醫壽世保元四象草本卷)』에 나타난 양생관(養生觀)에 대한 고찰」, 사상체질의학회지, 2002;14(2):25-34.

26) 정우진, 「養生과 한의학 : 『黃帝內經』의 순환론을 중심으로」, 도교문화연구, 2010;32:167-194.

27) 趙成基, 趙鍾寬, 「內經의 養生學에 관한 考察」, 한의학연구소논문집, 1992;1(2):103-110.

‘不治已病治未病’의 예방사상으로 ‘渴而穿井, 鬪而鑄錐’라는 비유로서 양생의학을 표현하고 있으며, 인체의 정기와 內因을 위주로 하고 있고, 調飲食, 慎起居, 適寒溫, 和喜怒 등의 생활적 측면의 조섭과 自然四時變化에 대한 조섭을 강조하고 있다고 하였다.²⁹⁾ 정우엽은 『『黃帝內經』의 養生保健思想研究』에서 『黃帝內經』을 양생보건사상이라는 입장에서 조명하였다.³⁰⁾

丁彰炫은 『『道德經』與『素問·上古天真論』中的養生思想』에서 『도덕경』과 한의학 양생사상을 대표하는 『황제내경소문·상고친진론』을 중심으로 양생의 의의, 양생의 목표, 방법, 기본사유 등 몇 가지 방면에서 두 경전의 내용을 비교하였다.³¹⁾

『醫方類聚』 관련 연구도 있다. 강세구 등은 「醫方類聚 養生性文에 나타난 養生 및 養生에 대한 연구」에서 『醫方類聚』의 養生門 5, 6, 7을 분석하였다.³²⁾

李鎭洙는 「竹簡養生方에 관한 研究」에서 『양생방』으로 알려진 죽간을 번역하고 그 속의 양생사상에 관해 검토하였다.³³⁾ 김부찬은 『『淮南子』에 나타난 신체관과 양생사상』에서 『淮南子』의 양생사상을 논하였다.³⁴⁾ 이상재 등은 『遵生八牋』에 기재된 陳希夷二十四節氣坐功導引法에 대한 연구 I-(春李養生)에서 『遵生八牋』에 기재된 陳希夷二十四節氣坐功導引法을 조명하고 있다.³⁵⁾

인물별 연구도 있다.

한윤수는 「율곡철학의 양생사상에 관한 연구」에서 율곡의 질병관과 양생론을 소개하고 있다.³⁶⁾ 이재봉의 「張介賓의 養生思想」에서는 明代의 의학자 장개빈의 양생사상을 소개하였다.³⁷⁾ 이진수는 「退溪哲學의 養生思想에 관한 研

究」에서 이황의 양생사상을 다루었다.³⁸⁾ 정재환은 「退溪와 栗谷의 身體觀과 體育思想 研究」에서 退溪와 栗谷의 運動觀이 양생법과 연계되는 원리를 다루었다.³⁹⁾ 조성균 등은 「포박자에 나타난 갈홍의 양생사상과 신체관 그리고 체육학적 의의」에서 葛洪의 양생사상을 체육학적으로 바라보았다.⁴⁰⁾ 이계승 등은 「포박자의 양생사상에 관한 고찰」에서 갈홍의 양생사상을 다루었다.⁴¹⁾

표보영 등은 「홍유손의 양생사상 연구」에서 홍유손(1452-1529)의 양생사상에 대해 사상의 입장에서 연구하였다.⁴²⁾ 殷哲玟 등은 「新刊京本活人心法을 통해 본 朱權의 양생사상」에서 朱權의 양생사상을 그의 저술인 『新刊京本活人心法』으로 살펴보았다.⁴³⁾ 김낙필은 「북창 정림의 내단사상」에서 정림의 내단사상을 살폈다.⁴⁴⁾ 임병목은 「曹倬의 二養編에 나타난 養生思想 연구」에서 조탁의 『이양편』이 道本醫末의 취지를 담고 있는 『東醫寶鑑』의 의학적 내용을 비중 있게 인용하고 있지만 의학내용을 양생의 실천을 보조하기 위한 교양지식의 정도로 인식하고 있고 양생의 실천적 지식은 그보다 《周易參同契》나 《壽親養老書》, 《三元延壽書》 등 道家의 양생서에 더욱 의존하고 있다는 것을 주장하였다.⁴⁵⁾

이성구는 「노자와 양생술」에서 노자의 양생술의 의미를 되짚어 보았고,⁴⁶⁾ 임병만은 「노자와 장자의 양생사상」에서 노자와 장자의 양생사상을 고찰하였다.⁴⁷⁾ 김부찬은 「장자의 양생사상이 지닌 체육철학적 함의」에서 체육철학적 입장에서 장자의 양생사상을 토론하였다.⁴⁸⁾ 방정균은 「丹溪養生論 研究」에서 원나라 朱震亨의 양생론을 연구하였다.⁴⁹⁾

28) 金東榮, 蘇敬順, 金光湖. 「素問 上古天真論의 4部類 養生家の 養生에 關한 文獻의 考察」. 慶熙韓醫大論文集. 1994;17(2):201-214.

29) 이재선, 조희철, 금경수, 황우준, 임은미. 「『黃帝內經』에 나타난 양생」. 大韓韓醫情報學會誌. 2006;12(1):14-24.

30) 정우엽, 전찬용, 박종형. 「『黃帝內經』의 養生保健思想研究」. 暎園大學校韓醫學研究所論文集. 2005;9(1):95-121.

31) 丁彰炫. 「『道德經』與『素問·上古天真論』中的養生思想」. 大韓韓醫學原典學會誌. 2004;17(4):171-175.

32) 강세구, 이철완. 「醫方類聚 養生性文에 나타난 養生 및 養生에 대한 연구」. 韓方再活醫學科學會誌. 1996;6(1):497-503.

33) 李鎭洙. 「『竹簡養生方』에 관한 研究」. 제3의학. 1997;2(2):463-488.

34) 김부찬. 「『淮南子』에 나타난 신체관과 양생사상」. 한국체육철학회지. 2007;15(4):203-216.

35) 이상재, 이송실, 김광호. 「『遵生八牋』에 기재된 陳希夷二十四節氣坐功導引法에 대한 연구 I-(春李養生)」. 대한예방한의학회지. 2001;5(2):1-7.

36) 한윤수. 「율곡철학의 양생사상에 관한 연구」. 한국체육학회지. 1995;34(3):3021-3034.

37) 이재봉. 「장개빈의 양생사상」. 대한한의학회지. 2007;20(1):85-102.

38) 李鎭洙. 「退溪哲學의 養生思想에 관한 研究」. 道교문화연구. 1992;6:81-142.

39) 정재환. 「退溪와 栗谷의 身體觀과 體育思想 研究」. 한국체육학회지. 2001;40(2):87-97.

40) 조성균, 정재성, 이재돈. 「포박자에 나타난 갈홍의 양생사상과 신체관 그리고 체육학적 의의」. 한국체육학회지. 2010;49(2):11-20.

41) 이계승, 이재홍. 「포박자의 양생사상에 관한 고찰」. 대한의료기공학회지. 2002;6:92-110.

42) 표보영, 안상우. 「홍유손의 양생사상 연구」. 대한예방한의학회지. 2008;12(3):199-211.

43) 殷哲玟, 金南一. 「新刊京本活人心法을 통해 본 朱權의 양생사상」. 韓國醫史學會誌. 2000;13(1):129-148.

44) 강덕재. 「北窓 정림의 內丹思想 研究」. 원광대학교 대학원 석사학위논문. 2001.

45) 임병목. 「蘇敬順, 金光湖, 曹倬의 二養編에 나타난 養生思想 연구」. 대한예방한의학회지. 1997;1(1):1-13.

46) 이성구. 「노자와 양생술」. 철학사상. 2009;31:63-112.

47) 임병만. 「노자와 장자의 양생사상」. 예술문화. 2003;5:213-224.

48) 김부찬. 「장자의 양생사상이 지닌 체육철학적 함의」. 한국체육학회지-인문사회과학. 2006;45(3):21-28.

심장에는 「馬一浮 道教養生醫學의 形成에 관한 연구」에서 馬一浮의 도교양생의학의 특징을 중의학과의 만남, 생사관, 양생사상의 측면에서 살펴보았다.⁵⁰⁾ 이병욱 등은 「孫思邈의 養生思想에 관한 연구」에서 당나라 시대 손사막의 양생사상을 다루었다.⁵¹⁾

IV. 分科別 연구

그 외 분류하자면, 양생의학을 精神養生이라는 면에서 고찰한 논문들이 있다. 琴宗喆 등의 「精神養生에 관한 文獻의 考察」이다. 이 글에서는 『內經』의 관점에서 道家, 儒家 및 歷代醫家들이 주장한 精神養生의 원칙과 방법을 고찰하고 나아가 연령과 성별에 따른 소아, 부녀, 노인의 精神養生法 등에 대해 고찰하였다.⁵²⁾ 백진웅 등은 「經絡과 精神養生의 관계 設定에 對한 考察」에서 精神養生과 經絡 이론을 접목한 김홍경의 학설을 풀어내고 있다.⁵³⁾

四象體質醫學 관련 연구도 이어진다. 송민선 등의 「QSCC II, MBTI, STAI를 통해 파악한 四象體質別 心理의 特性에 관한 연구」⁵⁴⁾, 유정희 등의 「노화와 수명에 관한 사상의학적 양생관에 대한 고찰」에서는 壽命과 노화에 대한 양생원리를 사상의학적 입장에서 고찰하였다. 이 논문에서 사상의학적 양생관의 성격을 약물적 방법보다는 비약물적 방법인 知人正己와 治心正己이며, 四象醫學的 壽命觀은 命脈實數에 잘 나타나 있는데 命脈實數는 생명력, 건강지수를 뜻하며, 壽命의 減壽원인은 心慾이며, 得壽방법은 체질적 正己를 통하여 사상인의 偏小之臟을 관리하는 것이라고 결론지었다.⁵⁵⁾

韓周錫 등은 「東醫壽世保元과 濟衆新編의 養生長壽論에 대한 考察」에서 이제마의 저술인 『東醫壽世保元』과 『濟衆新編』에 나오는 養生長壽論을 분석하였다. 이 논문에서 太

陽人은 항상 怒心과 哀心을 少陽人은 哀心과 怒心을 太陰人은 항상 樂心과 喜心을 少陰人은 喜心과 樂心을 경계해야 하며, 無病長壽하기 위해서 太陰人은 察於外而恒寧靜怯心하고 少陽人은 察於內而恒寧靜懼心하고, 太陽人은 退一步而恒寧靜急迫之心하고, 少陰人은 進一步而恒寧靜不安定之心해야 하며, 身體의 病을 파악하는데 社會倫理가 중요하며, 富貴社會的 行世以前에 好讀書와 美心術이 중요하며, 長壽와 夭折의 구분을 簡約 勤幹 警戒 聞見과 嬌奢, 懶怠 偏急 貪慾에 의한다고 하였다.⁵⁶⁾

김선민 등은 『東醫壽世保元四象草本卷』에서의 養生에 관한 考察에서 『동의수세보원사상초본권』에 기재된 글 중에서 예방적 사고방식 및 올바른 생활습관에 관하여 서술된 내용을 고찰하여 攝生과 정신적 안정이 藥보다 중요하고, 酒色과 思慮膠着이 病의 원인이 되므로 酒色財權의 中庸, 性情의 中庸, 人事의 能 不能의 中庸을 통한 四象人의 건강 유지가 중요하고, 自暴自棄하지 않고 주어진 여건에서 최선을 다하려는 긍정적인 자세가 중요하고, 明知誠行보다 體質論的 知行으로서의 善思敬行으로 利己害物되지 않게 好心術을 발휘하며 살아가는 것이 得壽의 요인이 된다고 하였다.⁵⁷⁾

분과별 연구로 보자면, 소아과 분야에서는 진춘산 등의 「小兒의 養生氣功 中 檀童治基 十戒訓 (檀童十戒體操)에 관한 研究」가 있다. 이 논문에서는 소아에 쓰는 양생기공인 檀童治基 十戒訓에 대한 분석을 하고 있다.⁵⁸⁾ 김선형 등은 「小兒養生論 研究」에서 소아의 생리적, 병리적 특성을 논한 후 그에 맞는 養生法을 음식, 의복, 수면, 운동의 측면에서 제시하고 있다.⁵⁹⁾ 내과관련 연구도 있다. 李淵月은 「胃腸疾患의 養生에 대한 考察」에서 위장질환에서 양생법의 탁월한 효과를 논증하고 있다.⁶⁰⁾ 부인과 분야의 연구로 張明俊 등은 「妊娠과 關聯된 養生導引에 대한 考察」에서 양생도인을 健身修養用과 疾病治療用으로 나누고, 고전 醫書에 나타난 妊娠과 관련된 養生導引法을 臨床에서 應用할 수 있는 부

49) 방정균. 「丹溪의 養生論 研究」. 대한한의학원전학회지. 2001;14(2):77-97.
50) 심장애. 「馬一浮 道教養生醫學의 形成에 관한 연구: 生死觀에서 養生四訣에 이르기까지」. 동양철학연구회. 2004;40:391-412.
51) 이병욱, 김용진. 「孫思邈의 養生思想에 관한 研究 (I)」. 한의학연구소논문집. 1997;5(2):177-192.
52) 琴宗喆, 蘇敬順, 金光湖. 「精神養生에 관한 文獻의 考察」. 대한예방한의학회지. 1997;1(1):59-75.
53) 백진웅, 김광호. 「經絡과 精神養生의 관계 設定에 對한 考察」. 대한예방한의학회지. 2001;5(2):130-138.
54) 송민선, 백진웅, 최찬현. 「QSCC II, MBTI, STAI를 통해 파악한 사상체질별(四象體質別) 심리적(心理的) 특성(特性)에 관한 연구 -체질별(體質別) 양생법(養生法) 연구(研究)의 기초(基礎) 연구(研究)로써-」. 대한예방한의학회지. 2009;13(2):65-76.
55) 유정희, 이의주, 송일병, 고병희. 「노화와 수명에 관한 사상의학적 양생관에 대한 고찰」. 사상체질의학회지. 2002;14(3):7-16.
56) 韓周錫, 高炳熙, 宋一炳. 「東醫壽世保元과 濟衆新編의 養生長壽論에 대한 考察」. 사상체질의학회지. 1991;3(1):141-149.
57) 김선민, 송일병. 「『東醫壽世保元四象草本卷』에서의 養生에 관한 考察」. 사상체질의학회지. 2000;12(1):101-109.
58) 진춘산, 김장현. 「小兒의 養生氣功 中 檀童治基 十戒訓 (檀童十戒體操)에 관한 研究」. 대한한방소아과학회지. 2008;22(1):49-57.
59) 김선형, 방정균. 「소아양생론 연구」. 대한한의학원전학회지. 2009;22(4):101-109.
60) 李淵月. 「胃腸疾患의 養生에 대한 考察」. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集. 2008;17(2):1-15.

분들을 중심으로 考察하였다.⁶¹⁾ 외과 분야의 연구로 신용철의 「腫瘍의 養生法에 관한 小考」가 있으며,⁶²⁾ 침구학 분야의 연구로는 이준호 등이 「灸法の 養生保健에 관한 文獻的 考察」에서 灸法の 효과에 대해 養生保健의 측면에서 문헌적 고찰을 시도하였다.⁶³⁾

V. 양생의학의 응용 연구

양생의학은 실천적 측면이 강하여 특히 한의학계에서 많은 응용 연구가 이루어졌다.

배정환 등은 「비만환자 설문지 답변을 통하여 본 한의학 양생의 의의」에서 비만환자들을 설문작업을 통해 다음과 같은 결론을 도출하였다. 즉, 비만증은 대부분 식습관의 변화로 나타나며 근심과 걱정을 해소하는 방법으로 음식을 먹는 것으로 잊고자 하는 경향과 평소 운동을 하지 않는 생활태도를 보인다. 또한 비만환자는 잘못된 식습관을 갖고 있으며, 신체와 정신에 대하여 스트레스 상황에 있는 비율이 높고 자율신경실조증과 신경증(神經症), 심신증(心身症)이 있었다. 그리고 肥滿患者들에게는 食餌療法, 行動修整療法, 運動療法에 이르기까지 適用할 수 있고, 특히 精神·心理療法의 새로운 개발과 임상응용은 韓醫學의 새로운 現代醫學과의 接木과 韓醫學의 優秀性を 立證하는 한 方法이라 사려 된다고 하였다.⁶⁴⁾

김경철 등의 「실버 장수양생을 위한 精氣神論의인 건강기구 개발」은 배꼽 약뜸, 微細 周波數 波動器, 神枕法 등 세종류의 건강기구가 韓醫學의 原理의인 側面을 바탕으로 하며, 종합적이고 實用的이며 親近한 生活속의 健康長壽養

生法이라고 주장한다.⁶⁵⁾ 위영택 등은 「양생과 노화의 상관관계」에서 양생과 노화의 관계를 四時, 陰陽, 性情, 飲食의 측면에서 논하였다.⁶⁶⁾ 김지선 등은 「전통 양생 무예 선술의 실버스포츠적 가치」에서 『동의보감』의 양생법을 현대 무예의 호흡과 신체자각이라는 기초 수련방법을 접목하면 실버스포츠로서의 가치가 높을 것임을 논증하고 있다.⁶⁷⁾

李仙童은 「慢性退行病 시대에서 養生의 重要性에 관한 研究」에서 慢性退行病의 韓醫學的인 올바른 接近 方法은 疾病豫防(養生), 건강허약상태(未病)에 養生方法의 積極的인 活用과 生活化의 必要性이 要求된다고 하였다.⁶⁸⁾

김진돈은 「性生活 養生의 形象醫學的 考察」에서 형상의학적 입장에서 성생활을 통한 양생법을 고찰하고 있다.⁶⁹⁾ 金尙沃은 「成人病의 治療와 現代人의 生命을 살리는 中國 古代道家秘傳養生長壽術의 임상적 응용」에서 성인병의 치료에 유용한 양생장수술을 임상에 응용할 방안을 모색하였다.⁷⁰⁾

우성포 등은 「시간에 따른 養生의 文獻的 考察」에서 시간에 따라 양생법의 변화를 두는 것에 대해 문헌적 고찰을 시도하였다.⁷¹⁾ 김주희 등은 「食養生에 관한 문헌 고찰」에서 음식을 통한 양생의 방법을 모색하고 있다.⁷²⁾ 김훈수 등은 「睡眠 養生에 대하여」에서 수면의 양생효과를 고찰하였다.⁷³⁾

신용철 등은 「養生과 弛緩療法」에서 인체를 이완시키는 요법으로 양생의 효과를 얻어내는 방법을 논하고 있다.⁷⁴⁾ 류영수 등은 「養生을 위한 香氣治療의 한의학적 適用과 展望」에서 향기요법을 통해 얻어내는 양생의 효과를 방법론적으로 논하고 그 전망을 가늠하고 있다.⁷⁵⁾ 최희석 등은 「양생도인법과 현대운동요법의 비교고찰」에서 두 방법 모두 호흡이 중요하지만 운동량의 차이, 치료와 예방, 임상에의 활용 연구 등에서 차이가 있다고 주장한다.⁷⁶⁾ 김성환은 「양

61) 張明俊, 李相龍. 「妊娠과 關聯된 養生導引에 대한 考察」. 동의생리병리학회지. 2000;14(1):13-28.

62) 신용철. 「腫瘍의 養生法에 관한 小考」. 대한예방의학회지. 2008;12(3):213-222.

63) 이준호, 이병렬. 「灸法の 養生保健에 관한 文獻的 考察」. 한의학연구소 논문집. 1997;6(1):349-356.

64) 배정환, 신현태. 「비만환자 설문지 답변을 통하여 본 한의학 양생의 의의」. 韓方再活醫學科學會誌. 1997;7(2):118-141.

65) 김경철, 이용태. 「실버 장수양생을 위한 精氣神論의인 건강기구 개발」. 동의생리병리학회지. 2003;17(4):893-897.

66) 위영택, 김길수. 「養生과 老化의 相關性에 관한 研究」. 대한의료기공학회지. 1999;3(1):77-89.

67) 김지선, 허일웅. 「전통 양생 무예 선술의 실버스포츠적 가치」. 대한무도학회지. 2010;12(2):1-14.

68) 李仙童. 「慢性退行病 시대에서 養生의 重要性에 관한 研究 - 최근 보건의료문제의 대처를 중심으로 -」. 尙志韓醫大論叢. 1999;2(1):1-14.

69) 김진돈. 「性生活 養生의 形象醫學的 考察(동의보감을 중심으로)」. 대한형상의학회지. 2007;8(1):387-438.

70) 金尙沃. 「成人病의 治療와 現代人의 生命을 살리는 中國 古代道家秘傳養生長壽術의 임상적 응용」. 대한스포츠한의학회지. 2002;3(1):62-63.

71) 우성포, 김경환, 윤종화, 배진태. 「시간에 따른 養生의 文獻的 考察」. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(1):43-65.

72) 김주희, 장명준, 안병상. 「食養生에 관한 문헌 고찰」. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(1):201-243.

73) 김훈수, 박령준, 정현영. 「睡眠 養生에 대하여」. 大韓醫療氣功學會誌. 2002;6:128-149.

74) 신용철, 고성규. 「養生과 弛緩療法」. 대한예방의학회지. 2006;10(2):11-17.

75) 류영수, 고기완. 「養生을 위한 香氣治療의 한의학적 適用과 展望」. 대한한방내과학회. 1998;19(1):505-523.

76) 최희석, 이기남. 「양생도인법과 현대운동요법의 비교고찰」. 대한의료기공학회지. 1998;2(1):57-90.

생의 맥락에서 본 도가와 도교 수양의 특징과 현대적 의의」에서 도교 수양의 현대적 의미를 되짚어 보았다.⁷⁷⁾ 이현수는 「운동을 중심으로 한 성경의 양생사상 고찰」에서 운동을 중심으로 성경을 양생사상의 입장에서 해석하고 있다.⁷⁸⁾

VI. 氣功, 導引法

기공과 도인법의 측면에서 이루어진 양생의학의 연구도 활발하다. 이상남 등은 「국내 기공수련 단체별 호흡수련 비교」에서 자연요법으로서의 氣功을 眞氣의 회복이 중점이며 방법론에 있어 養生法, 導引法, 精氣神 등으로 구현된다고 보았다.⁷⁹⁾ 정미영 등은 「양생기공과 심리기술훈련의 구성 요인과 측정평가방법의 비교 연구」에서 양생기공의 심리기술훈련법과 측정평가방법을 비교하는 연구를 시행하였다.⁸⁰⁾ 김준호 등은 「양생법의 연구 현황 - 운동을 중심으로 -」에서 운동법을 중심으로 양생을 실현하는 방법을 고찰하였다.⁸¹⁾ 전춘산 등은 「한국전통사상으로 살펴본 양생기공에 대한 고찰」에서 중국 등과 구별되는 한국의 전통사상 속에서 양생기공의 방안을 찾고 있다.⁸²⁾

김문희 등은 「氣功養生家の 呼吸修練에 대한 文獻的 考察 - 中國 神話時代에서 魏晉南北朝時代까지 -」에서 중국의 신화시대부터 위진남북조시대까지 활동한 기공양생가의 양생의학관련 내용을 정리하였다.⁸³⁾

崔喜哲 등은 「養生導引法과 現代運動療法の 比較 考察」에서 現代運動療法는 치료의학적 측면에서 접근하여 발전되어 왔다면 養生導引法은 포괄적인 예방 의학적 측면에서 治病, 健身, 長壽의 心身修養法으로 발전되어 왔다고 그 차이점을 말하고 그 응용방안을 모색하고 있다.⁸⁴⁾ 金宇鎬 등

은 「養生導引法에 關한 研究」에서 양생도인법의 의의와 방법에 대해서 정리하였다.⁸⁵⁾ 한진수 등은 「五臟經絡의 養生導引法에 關한 文獻的 考察」에서 養生導引法의 기혈의 순환을 촉진하는 효과, 疾病에 대한 免疫 증강 효과, 인체와 자연의 균형을 잡아주는 효과 등을 논하고 있다. 아울러 六字訣, 立式八段錦 등을 분석하고 있다.⁸⁶⁾

안현국 등은 「氣功養生과 老人保健에 대한 고찰」에서 기공양생과 노인보건의 밀접하게 관련될 수 있음을 논증하였다.⁸⁷⁾ 박황진은 「기공학 강의 평가를 통한 강의만족도 조사」에서 한의대에서 이루어지는 기공학의 강의평가를 분석하였다.⁸⁸⁾

VII. 기타

이외에도 老年養生에 대해 金東榮의 「老年養生의 老衰機轉에 關한 文獻的 考察」이 있다. 이 논문에서는 老年養生은 養生의 生理機能, 病理變化 및 臨床應用에 있어서 重要한 意義가 있다고 思慮되며, 또 天人相應의 概念에서 인체 外部 六氣와 인체 內部 六氣가 서로 相關되는 것을 定性하고 定量하는 研究가 이후에 이루어져야 된다고 결론짓고 있다.⁸⁹⁾

水火理論을 양생법과 연관시킨 연구도 있다. 朴勝遠의 「水火理論에 의한 養生法에 對한 研究」가 그것이다. 이 논문에서는 內經에서의 眞人至人聖人賢人이 道家적 養生法의 모태가 되며, 후에 道家가 養生法을 水火論과 관련시키게 되고 精氣神 이론을 水火論과 연관시키는 단초가 되었다고 하고 있다. 또한 道家에서는 水火論을 養生法에 적극 응용하였고, 실제 수행에 있어서의 水昇火降에 대한 자세한 부분들을 만들어냈다. 佛家에서는 水火論의 人體 적용에 있어

77) 김성환. 「양생의 맥락에서 본 도가와 도교 수양의 특징과 현대적 의의」. 중국학보. 2002;46:373-397.

78) 이현수. 「운동을 중심으로 한 성경의 양생사상 고찰」. 한국사회체육학회지. 2006;26:81-96.

79) 이상남, 한창현, 박수진, 권영규. 「국내 기공수련 단체별 호흡수련 비교」. 한국한의학연구논문집. 2008;14(1):73-83.

80) 정미영, 한창현, 박수진, 이상남, 권영규. 「양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교 연구」. 동의생리병리학회지. 2008;22(5):1047-1056.

81) 김준호, 박영재, 박영배, 오환섭. 「양생법의 연구 현황 - 운동을 중심으로 -」. 大韓韓醫診斷學會誌. 2006;10(1):36-45.

82) 전춘산, 한창현, 박수진, 이상남, 권영규. 「한국전통사상으로 살펴본 양생기공에 대한 고찰」. 동의생리병리학회지. 2008;22(4):740-745.

83) 김문희, 필감매, 김경환, 윤종화, 김기욱. 「氣功養生家の 呼吸修練에 대한 文獻的 考察 - 中國 神話時代에서 魏晉南北朝時代까지 -」. 大韓韓醫氣功學會誌. 1999;3(1):1-22.

84) 崔喜哲, 李起男. 「養生導引法과 現代運動療法の 比較 考察」. 大韓韓醫氣功學會誌. 1998;2(1):57-90.

85) 金宇鎬, 朴贊國, 洪元植. 「養生導引法에 關한 研究」. 慶熙韓醫大論文集. 1987;10:347-374.

86) 한진수, 김대형, 박성식. 「五臟經絡의 養生導引法에 關한 文獻的 考察」. 大韓韓醫氣功學會誌. 2000;4(2):63-97.

87) 안현국, 신용현, 구병수. 「기공양생과 노인보건의에 대한 고찰」. 동의신경정신과학회지. 2000;11(2):177-187.

88) 박황진. 「기공학 강의 평가를 통한 강의만족도 조사」. 東西醫學. 2010;35(4):25-38.

89) 金東榮. 「老年養生의 老衰機轉에 關한 文獻的 考察」. 제3의학. 2000;3(2):75-82.

서의 精神的인 면과 근원적인 뿌리를 설명한 것으로 볼 수 있다고 결론짓고 있다.⁹⁰⁾

송윤경 등은 「養生法 중 辟穀에 관한 文獻의 考察」에서 辟穀을 문헌적으로 고찰하였다. 이 논문에서 辟穀의 의미, 벽곡을 해야 하는 인체의 상태, 효과, 식이요법 등을 정리하였다.⁹¹⁾

그 외의 연구로 신용철은 「養生詩에 관한 小考」에서 양생을 노래한 시를 분석하고 있다.⁹²⁾ 백진웅 등은 「八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 研究」에서 오장과 육부를 팔괘와 연관시켜 정신양생법을 가설로 제시하고 있다.⁹³⁾

VIII. 결론을 대신하여

- 양생의학 연구의 전망

본 논문에서는 養生醫學의 연구를 養生思想 및 歷史, 醫書 및 人物別 연구, 分科別 연구, 응용 연구, 氣功, 導引法, 기타 등으로 구분하여 고찰하였다. 양생의학 관련 연구는 철학계, 역사학계, 체육학계, 한의학계에서 고르게 이루어지고 있다. 철학계의 경우 양생의학의 이론적인 측면에 대한 연구가 집중되고 있고 역사학계에서는 역사적 맥락, 체육학계에서 기공, 체조, 체육철학 등 다양한 관점에서 연구를 진행하였다. 실천적인 면이 중요한 한의학계에서의 연구는 양생의학의 현실 참여적인 방안을 강구하고 있다는 점에서 앞으로의 양생의학 연구의 새로운 활로가 될 수 있다고 본다. 건강에 대한 사회적 관심이 증대되는 시점에 기초이론 연구와 실천적 연구의 조화가 양생의학의 발전에 긍정적 작용이 될 것이다.

참고문헌

1. 이진수. 『한국 양생사상 연구』. 서울:한양대학교 출판부. 1999.

2. 車柱環. 『韓國의 道敎思想』. 서울:양지사. 1986.
3. 최준식. 「李能和의 <朝鮮道敎史>」. 한국도교사상연구회 편. 『韓國 道敎文化의 位相』. 서울:아세아문화사. 1994: 287-305.
4. 이강수. 「道家의 養生論」. 도교문화연구. 1990;4:341-360.
5. 김시천. 「양생의 이념 : 고대 동아시아 의학에서 몸의 발견과 한의학의 탄생」. 시대와 철학. 2008;19(1):353-384.
6. 이상옥. 「의학과 정치 사이 - 고대 중국의 제자백가 “양생술” 사상을 중심으로」. 사회과학논총. 2009;25(1):89-109.
7. 양은용. 「朝鮮時代 修鍊道敎의 展開와 養生思想」. 한국종교사연구. 1996;4:53-95.
8. 김부찬. 「체육철학의 관점에서 본 『포박자』의 양생사상」. 한국체육철학회지. 2007;17(3):81-99.
9. 김낙필. 「불사 추구의 이론적 기초 : 초기 도교를 중심으로」. 동양학. 1998;28:327-341.
10. 김성수. 「16~17세기 養生書 편찬과 그 배경」. 한국사상사학. 2005;24:345-379.
11. 조성균. 「도가사상이 중국 전통체육 양생학에 미친 영향」. 한국체육학회지-인문사회과학편. 2006;45(6):1-11.
12. 이남구. 「養生에 關한 文獻의 考察」. 대전대학교 대학원 박사학위 논문. 1994.
13. 정행규. 「養生에 關한 文獻 研究 : 東醫寶鑑을 中心으로」. 경희대학교 대학원 박사학위 논문. 1995.
14. 이병서. 「道敎醫學에 關한 研究 : 韓醫學과 關聯된 部分을 中心으로」. 대전대학교 대학원 학위논문. 1993.
15. 이기남. 「道敎思想과 韓方養生學 形成에 對한 小考」. 원불교사상과 종교문화. 1999;23:571-578.
16. 안훈모, 길호식, 김광호. 「中國 歷史 初期時代의 氣功養生家의 思想 및 功法에 對한 考察」. 大韓醫療氣功學會誌. 1998;2(2):201-224.
17. 안상우, 김남일. 「한국(韓國) 양생의학(養生醫學)의 역사(歷史)」. 대한예방한의학회지. 2008;12(2):159-167.
18. 이승훈, 이호승. 「道家를 重心으로 본 養生法 歷史」. 대한의료기공학회지. 1998;2(1):35-55.
19. 이진수. 「朝鮮 養生思想의 成立에 關한 考察(其一)」. 도교문화연구. 1988;2:191-258.
20. 이진수. 「朝鮮 養生思想의 成立에 關한 考察(其二)」.

90) 朴勝遠, 申玟圭, 金完熙. 「水火 理論에 의한 養生法에 對한 研究」. 東醫生理學會誌. 1996;11(2):109-119.

91) 송윤경, 宋勇善. 「養生法 중 辟穀에 관한 文獻의 考察」. 韓方再活醫學科學會誌. 1996;6(1):541-557.

92) 신용철. 「養生詩에 관한 小考」. 대한예방한의학회지. 2007;11(1):101-108.

93) 백진웅, 이승실, 이상재, 김광호. 「八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 研究」. 대한예방한의학회지. 2004;8(1):1-17.

- 도교문화연구. 1989;3:107-148.
21. 이진수. 「朝鮮 養生思想의 成立에 관한 考察(其四)」. 도교문화연구. 1990;4:223-271.
22. 이진수. 「朝鮮 養生思想의 成立에 관한 考察(其三)」. 도교문화연구. 1991;5:335-371.
23. 李鎭洙. 「東醫寶鑑에 보이는 養生思想」. 원광한의학. 1992;2(1):23-33.
24. 조영숙. 「『東醫寶鑑』 宇宙本體論에 관한 研究」. 도교문화연구. 2010;33:95-135.
25. 정우열. 「『東醫寶鑑』과 許浚의 醫學道家思想」. 도교문화연구. 1992;6:155-178.
26. 김민성. 「東醫寶鑑과 明心寶鑑의 養生學의 比較研究」. 大韓形象醫學會誌. 2002;3(1):1-18.
27. 정용재, 이수경, 이의주, 고병희, 송일병. 「“동의보감(東醫寶鑑)”과 “동의수세보원사상초본권(東醫壽世保元四象草本卷)”에 나타난 양생관(養生觀)에 대한 고찰」. 사상체질의학회지. 2002;14(2):25-34.
28. 정우진. 「양생과 한의학 : 『黃帝內經』의 순환론을 중심으로」. 도교문화연구. 2010;32:167-194.
29. 趙成基, 趙鍾寬. 「內經의 養生學에 관한 考察」. 한의학연구소논문집. 1992;1(2):103-110.
30. 金東榮, 蘇敬順, 金光湖. 「素問 上古天真論의 4部類 養生家의 養生에 관한 文獻의 考察」. 慶熙韓醫大論文集. 1994;17(2):201-214.
31. 이재선, 조희철, 금경수, 황우준, 임은미. 「『黃帝內經』에 나타난 양생」. 大韓韓醫情報學會誌. 2006;12(1):14-24.
32. 정우엽, 전찬용, 박종형. 「『黃帝內經』의 養生保健思想研究」. 暎園大學校韓醫學研究所論文集. 2005;9(1):95-121.
33. 丁彰炫. 「『道德經』與『素問·上古天真論』中的養生思想」. 大韓韓醫學原典學會誌. 2004;17(4):171-175.
34. 강세구, 이철완. 「醫方類聚 養性文에 나타난 養性 및 養生에 대한 연구」. 韓方再活醫學科學會誌. 1996;6(1):497-503.
35. 李鎭洙. 「『竹簡養生方』에 관한 研究」. 제3의학. 1997;2(2):463-488.
36. 김부찬. 「『淮南子』에 나타난 신체관과 양생사상」. 한국체육철학회지. 2007;15(4):203-216.
37. 이상재, 이송실, 김광호. 「『遵生八牋』에 기재된 陳希夷 二十四節氣坐功導引法에 대한 연구 I-(春李養生)」. 대한예방한의학회지. 2001;5(2):1-7.
38. 한윤수. 「울곡철학의 양생사상에 관한 연구」. 한국체육학회지. 1995;34(3):3021-3034.
40. 이재봉. 「장개빈의 양생사상」. 대한한의학원전학회지. 2007;20(1):85-102.
41. 李鎭洙. 「退溪哲學의 養生思想에 관한 研究」. 도교문화연구. 1992;6:81-142.
42. 정재환. 「退溪와 栗谷의 身體觀과 體育思想 研究」. 한국체육학회지. 2001;40(2):87-97.
43. 조성균, 정재성, 이재돈. 「포박자에 나타난 갈홍의 양생사상과 신체관 그리고 체육학적 의의」. 한국체육학회지. 2010;49(2):11-20.
44. 이계승, 이재홍. 「포박자의 양생사상에 관한 고찰」. 대한의료기공학회지. 2002;6:92-110.
45. 표보영, 안상우. 「홍유손의 양생사상 연구」. 대한예방한의학회지. 2008;12(3):199-211.
46. 殷哲玟, 金南一. 「新刊京本活人心法을 통해 본 朱權의 양생사상」. 韓國醫史學會誌. 2000;13(1):129-148.
47. 강덕재. 「北窓 정림의 內丹思想 研究」. 원광대학교 대학원 석사학위논문. 2001.
48. 임병목. 「蘇敬順, 金光湖, 曹偉의 二養編에 나타난 養生思想 연구」. 대한예방한의학회지. 1997;1(1):1-13.
49. 이성구. 「노자와 양생술」. 철학사상. 2009;31:63-112.
50. 임병만. 「노자와 장자의 양생사상」. 예술문화. 2003;5:213-224.
51. 김부찬. 「장자의 양생사상이 지닌 체육철학적 함의」. 한국체육학회지-인문사회과학. 2006;45(3):21-28.
52. 방정균. 「丹溪의 養生論 研究」. 대한한의학원전학회지. 2001;14(2):77-97.
53. 심창애. 「馬一浮 道教養生醫學의 形成에 관한 연구: 生死觀에서 養生四訣에 이르기까지」. 동양철학연구회. 2004;40:391-412.
54. 이병욱, 김용진. 「孫思邈의 養生思想에 관한 研究 (I)」. 한의학연구소논문집. 1997;5(2):177-192.
55. 琴宗喆, 蘇敬順, 金光湖. 「精神養生에 관한 文獻的 考察」. 대한예방한의학회지. 1997;1(1):59-75.
56. 백진웅, 김광호. 「經絡과 精神養生의 관계 設定에 對한 考察」. 대한예방한의학회지. 2001;5(2):130-138.
57. 송민선, 백진웅, 최찬현. 「QSCCII, MBTI, STAI를 통해 파악한 사상체질별(四象體質別) 심리적(心理的) 특성(特性)에 관한 연구 -체질별(體質別) 양생법(養生法) 연구(研究)의 기초(基礎) 연구(研究)로써-」. 대한예방한의학회지. 2009;13(2):65-76.
58. 유정희, 이의주, 송일병, 고병희. 「노화와 수명에 관한 사상의학적 양생관에 대한 고찰」. 사상체질의학회지.

- 2002;14(3):7-16.
59. 韓周錫, 高炳熙, 宋一炳. 「東醫壽世保元과 濟衆新編의 養生長壽論에 대한 考察」. 사상체질의학회지. 1991;3(1):141-149.
 60. 김선민, 송일병. 「『東醫壽世保元四象草本卷』에서의 養生에 關한 考察」. 사상체질의학회지. 2000;12(1):101-109.
 61. 전춘산, 김장현. 「小兒의 養生氣功 中 檀童治基 十戒訓(檀童十戒體操)에 關한 研究」. 대한한방소아과학회지. 2008;22(1):49-57.
 62. 김선형, 방정균. 「소아양생론 연구」. 대한한의학원전학회지. 2009;22(4):101-109.
 63. 李淵月. 「胃腸疾患의 養生에 대한 考察」. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集. 2008;17(2):1-15.
 64. 張明俊, 李相龍. 「妊娠과 關聯된 養生導引에 대한 考察」. 동의생리병리학회지. 2000;14(1):13-28.
 65. 신용철. 「腫瘍의 養生法에 관한 小考」. 대한예방한의학회지. 2008;12(3):213-222.
 66. 이준호, 이병렬. 「灸法의 養生保健에 關한 文獻的 考察」. 한의학연구소 논문집. 1997;6(1):349-356.
 67. 배정환, 신현대. 「비만환자 설문지 답변을 통하여 본 한의학 양생의 의의」. 韓方再活醫學科學會誌. 1997;7(2):118-141.
 68. 김경철, 이용태. 「실버 장수양생을 위한 精氣神論의인 건강기구 개발」. 동의생리병리학회지. 2003;17(4):893-897.
 69. 위영택, 김길수. 「養生과 老化의 相關性에 관한 研究」. 대한의료기공학회지. 1999;3(1):77-89.
 70. 김지선, 허일웅. 「전통 양생 무예 선술의 실버스포츠적 가치」. 대한무도학회지. 2010;12(2):1-14.
 71. 李仙童. 「慢性退行病 시대에서 養生의 重要性에 관한 研究 - 최근 보건의료문제의 대처를 중심으로 -」. 尙志韓醫大論叢. 1999;2(1):1-14.
 72. 김진돈. 「性生活 養生의 形象醫學的 考察(동의보감을 중심으로)」. 대한형상의학회지. 2007;8(1):387-438.
 73. 金尙沃. 「成人病의 治療와 現代人의 生命을 살리는 中國 古代道家秘傳養生長壽術의 임상적 응용」. 대한스포츠한의학회지. 2002;3(1):62-63.
 74. 우성포, 김경환, 윤중화, 배건태. 「時間에 따른 養生의 文獻的 考察」. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(1):43-65.
 75. 김주희, 장명준, 안병상. 「食養生에 관한 문헌 고찰」. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(1):201-243.
 76. 김훈수, 박령준, 정현영. 「睡眠 養生에 대하여」. 大韓醫療氣功學會誌. 2002;6:128-149.
 77. 신용철, 고성규. 「養生과 弛緩療法」. 대한예방한의학회지. 2006;10(2):11-17.
 78. 류영수, 고기완. 「養生을 위한 香氣治療의 한의학적 適用과 展望」. 대한한방내과학회. 1998;19(1):505-523.
 79. 최희석, 이기남. 「양생도인법과 현대운동요법의 비교고찰」. 대한의료기공학회지. 1998;2(1):57-90.
 80. 김성환. 「양생의 맥락에서 본 도가와 도교 수양의 특징과 현대적 의의」. 중국학보. 2002;46:373-397.
 81. 이현수. 「운동을 중심으로 한 성격의 양생사상 고찰」. 한국사회체육학회지. 2006;26:81-96.
 82. 이상남, 한창현, 박수진, 권영규. 「국내 기공수련 단체별 호흡수련 비교」. 한국한의학연구원논문집. 2008;14(1):73-83.
 83. 정미영, 한창현, 박수진, 이상남, 권영규. 「양생기공과 심리기술훈련의 구성요인과 측정평가방법의 비교 연구」. 동의생리병리학회지. 2008;22(5):1047-1056.
 84. 김준호, 박영재, 박영배, 오환섭. 「양생법의 연구 현황 - 운동을 중심으로 -」. 大韓韓醫診斷學會誌. 2006;10(1):36-45.
 85. 전춘산, 한창현, 박수진, 이상남, 권영규. 「한국전통사상으로 살펴본 양생기공에 대한 고찰」. 동의생리병리학회지. 2008;22(4):740-745.
 86. 김문희, 필감매, 김경환, 윤중화, 김기욱. 「氣功養生家의 呼吸修練에 대한 文獻的 考察 - 中國 神話時代에서 魏晉南北朝時代까지 -」. 大韓醫療氣功學會誌. 1999;3(1):1-22.
 87. 崔喜哲, 李起男. 「養生導引法과 現代運動療法의 比較 考察」. 大韓醫療氣功學會誌. 1998;2(1):57-90.
 88. 金宇鎬, 朴贊國, 洪元植. 「養生導引法에 關한 研究」. 慶熙韓醫大論文集. 1987;10:347-374.
 89. 한진수, 김대형, 박성식. 「五臟經絡의 養生導引法에 관한 文獻的 考察」. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(2):63-97.
 90. 안현국, 신용현, 구병수. 「기공양생과 노인보건에 대한 고찰」. 동의신경정신과학회지. 2000;11(2):177-187.
 91. 박황진. 「기공학 강의 평가를 통한 강의만족도 조사」. 東西醫學. 2010;35(4):25-38.
 92. 金東榮. 「老年養生의 老衰機轉에 關한 文獻的 考察」. 제3의학. 2000;3(2):75-82.
 93. 朴勝遠, 申玟圭, 金完熙. 「水火 理論에 의한 養生法에 對한 研究」. 東醫生理學會誌. 1996;11(2):109-119.
 94. 송윤경, 宋勇善. 「養生法 中 辟穀에 관한 文獻的 考察」. 韓方再活醫學科學會誌. 1996;6(1):541-557.

95. 신용철. 「養生詩에 관한 小考」. 대한예방의학회지. 2007;
11(1):101-108.
96. 백진웅, 이송실, 이상재, 김광호. 「八卦로 解釋한 臟腑別
精神養生法에 關한 研究」. 대한예방의학회지. 2004;
8(1):1-17.