

『諸病源候論』《宿食不消病諸候》에서 〈養生方導引法〉의 動作 具顯에 관한 고찰

송경훈¹⁾ · 김경철²⁾ · 이해웅³⁾*

¹⁾ 라라한방병원 원장

²⁾ 동의대학교 한의과대학 진단학교실 교수

³⁾ 동의대학교 한의과대학 예방의학교실 교수

A study on the implementing the Movement of 〈Life Nurturing Method and Conduction Exercise(養生方導引法)〉 of 《Pathogenesis and Manifestations of Food Stagnation and Indigestion(宿食不消病諸候)》 in 『Treatise on the Pathogenesis and Manifestations of All Diseases(諸病源候論)』

Kyung-Hoon Song¹⁾, Gyeong-Cheol Kim²⁾, Hai-Woong Lee³⁾*

¹⁾ Lala Korean medicine Hospital

²⁾ Department of diagnostics, College of Korean Medicine

³⁾ Department of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Dong-Eui University

Abstract

Objective : We examined the literature of 〈Life Nurturing Method and Conduction Exercise(養生方導引法)〉 of 《Pathogenesis and Manifestations of Food Stagnation and Indigestion(宿食不消病諸候)》 in 『Treatise on the Pathogenesis and Manifestations of All Diseases(諸病源候論)』 and actually implement its movement to present conduction exercise based on the principle of Korean medicine treatment.

Method : We used web services for traditional Eastern Asian medical classics and some literature on 『Treatise on the Pathogenesis and Manifestations of All Diseases(諸病源候論)』 and its 〈Life Nurturing Method and Conduction Exercise(養生方導引法)〉. The original text was interpreted and the movements of 〈Life Nurturing Method and Conduction Exercise〉 were implemented according to the literature. A qi-gong(氣功) expert demonstrated the movements and we took pictures.

Results : 〈Life Nurturing Method and Conduction Exercise(養生方導引法)〉 was written in the symptom of Food Stagnation and Indigestion(宿食不消候) and the symptom of food damage and excessive eating(食傷飽候) among the chapters of 《Pathogenesis and Manifestations of Food Stagnation and Indigestion(宿食不消病諸候)》.

With respect to the movements and breathing, stretching your back allows qi(氣) energy to enter the lower cinnabar field(下丹田) immediately, and when the lower stomach is full of qi it can be transported upper body, leading to better communication of qi around the body.

• 접수 : 2022년 12월 19일 • 수정접수 : 2022년 12월 24일 • 채택 : 2022년 12월 26일

* Corresponding author : Hai-Woong Lee, Department of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Dong-Eui University, 52-57, Yangjeong-ro, Busanjin-gu, Busan, 47227, Republic of Korea
전화 : +82-51-890-3348, 전자우편 : jameslee@deu.ac.kr

Conclusion : The practical implementation of the movements and postures will contribute to understanding the characteristics, pathology, and contents of diseases related to indigestion, and furthermore it can be widely used clinically for prevention and treatment of digestive disorders.

Key words : conduction exercise(導引), food stagnation, indigestion, pathology, Treatise on the Pathogenesis and Manifestations of All Diseases(諸病源候論)

1. 서론

예방의학의 목적은 인간의 질병을 예방하여 건강을 유지하고 증진하는 것이다. 한의학의 養生은 인체를 保養하여 생명 활동을 원활히 함으로써, 몸이 튼튼해지고 병이 생기지 않고 오래 살기 위하여 음식, 운동, 정서, 성생활 등의 생활 준칙을 규칙적으로 하는 방법이다¹⁾. 『黃帝內經 素問』에 “聖人不治已病, 治未病, 不治已亂, 治未亂”이라 하여, 未病論을 통하여 한의학 養生의 중요성을 말하고 있다.

導引은 養生法の 하나로 신체의 운동과 호흡을 자연스럽게 하나의 통일체로 융합하는 屈伸 운동이며, 광의로는 調心, 調息, 調身의 의미를 포괄하며, 협의로는 肢體運動과 自己按摩를 통해 氣血宣暢, 柔筋健骨, 却病康身, 延年益壽하는 한의학의 종합적인 心身 수련법이다²⁾.

『黃帝內經 素問』 「異法方宜論」에서는 땅이 평탄하고 곡식이 잘 자라는 중앙 지방의 질병이 痿厥寒熱하므로 導引按蹻가 마땅하다고 하며, 「奇病論」에서 脇下가 답답하고 氣가 上逆하는 息積에 服藥과 함께 導引을 권하고 있으며, 『黃帝內經 靈樞』 「病傳論」에서 導引을 鍼灸 및 韓藥과 함께 治療法으로 거론하고 있다³⁾. 導引은 땅이 비옥하여 사람들이 다양한 음식을 먹으며 육체 활동이 부족했던 중국 중부 지대에서 주로 발달한 치료요법으로 육체적인 활동 부족으로 생긴 질환을 치료하며, 약물과 鍼灸요법의 보조적인 수단으로 이용되었음을 알 수 있다. 처음에 동물의 동작을 본받아서 시작한 導引은 후대로 내려오면서 吐納呼吸法과 意念行氣法을 수용하여, 기원과 동작, 자세와 공법, 원리와 목적 등에서 매우 다양한 내용을 포함하게 되었다⁴⁾.

근현대에 導引은 氣功으로 포괄되었고 건강 장수의 養生과 心身修練의 내용을 넘어서, 정신 修行의 범위로까지 확대되고 있으며⁵⁾, 수많은 氣功 단체가 활동하여 다양한 측면에서 건강과 관련한 우수한 내용물을 배출

하고 있다⁶⁾. 중국에서는 국가적인 차원에서 外氣 治療를 제외한 養生運動으로서 健身氣功 八段錦, 六字訣, 五禽戲, 易筋經의 표준화를 시도하여, 그 결과를 전 세계적으로 보급하고 있을 정도이다⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾.

또한 건강 장수에 대한 導引의 효과를 검증하는 연구가 다양한 입장에서 이루어지고 있는데, 導引은 고령자의 기초체력을 향상시키고¹¹⁾, 초등학생의 집중력, 정서 기능 및 유연성을 향상시키고, 공격성을 감소시키는 효과가 있으며¹²⁾, 참여자의 자존감과 정신 진단검사에서 유의한 결과를 나타냈고¹³⁾, 또한 명상의 심도와 관련된 α 파의 증가와 뇌의 긴장(β 파) 감소 및 뇌혈압 조절 능력의 향상에 효과가 있는 것으로 나타나 心身의 이완과 명상에 긍정적인 효과를 주며¹⁴⁾, 다른 한편으로 근력을 강화하고, 슬관절염 치료와 재발 방지에 효과적으로 나타났다¹⁵⁾.

그러나 현재 導引 연구의 대부분은 한의학적인 이론에 근거한 古典 養生導引의 원리와 내용을 소홀히 취급하거나, 개인적인 학파나 경험을 바탕으로 개발한 프로그램이 난무하고 있는 실정이다⁶⁾. 또한 한의학의 치료 원리에 근거한 질병 증후별 프로그램이 부족한 편인데, 導引과 氣功 임상연구에서 전반적인 연구설계와 더불어 측정 및 평가도구 등 더 객관적인 방법을 개발하고 실제 임상에서도 導引法을 활발하게 사용할 필요가 있다¹⁶⁾.

『諸病源候論』은 導引을 이용한 질병 치료가 광범위하게 활용되고 새로운 발전을 보인 隋唐 시기에 『備急千金要方』, 『外臺秘要』와 함께 고대 導引 치료법을 집대성하였다¹⁷⁾. 『諸病源候論』은 巢元方 등이 纂輯한 중국 역사상 최초의 病因 病機 證候學에 대한 전문서로서, 病因·病理와 證候를 구체적으로 서술하고, 각각의 病候별로 상세한 導引을 제시하고 있다¹⁸⁾. 『諸病源候論』의 風病諸候¹⁹⁾²⁰⁾, 咳嗽病諸候²¹⁾, 傷寒病諸候²²⁾, 腰背病諸候²³⁾, 小兒雜病諸候²⁴⁾, 五臟六腑病諸候·心病諸候·腹病諸候·心腹病諸候²⁵⁾ 연구 등은 주로 病因, 病理와 證候論의 내용을 문헌적으로 분석하고 있으며, 導引에 대한 연구로는 『諸病源候論 養生方導引法 研究』²⁶⁾와 『諸病源候

論』에 記載된 《養生方導引法》의 研究²⁷⁾가 문헌 고찰로서 導引 動作을 분석하였고, 최근 虛勞病諸候²⁸⁾와 腰背病諸候²⁹⁾에서 현대운동학적 분석연구가 나온 바 있다.

본 연구는 『巢氏諸病源候論』의 病候別 《養生方導引法》의 動作 具顯에 관한 研究(송경훈, 동의대학교 대학원 한의학 박사학위논문, 2015) 내용을 바탕으로 하였고, 《宿食不消病諸候》〈養生方導引法〉부분의 원문을 교정하고 문헌 해석과 동작 구현에 관한 고찰을 보강하였다. 한의학 치료 원리에 근거한 導引을 구체적으로 제시하여 현대사회의 만성 생활습관병 관리와 고령사회에 적합한 건강 장수 導引法의 기초 자료가 되기를 바란다.

II. 연구 내용과 방법

원문과 동작 구현을 위한 참고문헌으로 中國哲學書電子化計劃 『諸病源候論』³⁰⁾, 中醫彙成 『諸病源候論』³¹⁾의 웹 서비스와 『巢氏諸病源候總論』³²⁾, 『諸病源候論校注』³³⁾, 『諸病源候論校釋』³⁴⁾, 『諸病源候論養生方導引法研究』²⁶⁾, 『諸病源候論』에 記載된 《養生方導引法》의 研究²⁷⁾를 참고하였다.

『諸病源候論』《宿食不消病諸候》중에서 〈養生方導引法〉이 등장하는 부분의 원문을 해석하고 문헌을 참고하여 그 동작을 실제로 구현해보고 한의학 치료 원리에 근거한 導引 방법을 살펴보았다. 동작은 저자와 현직 기공 전문가가 논의하고 시연하여 사진을 찍었다.

III. 본 론

1. 『諸病源候論』 宿食不消病諸候의 내용

『諸病源候論』 卷二十一 宿食不消病諸候 凡四論에 해당하며 宿食不消候, 食傷飽候, 穀勞候, 卒食病似傷寒候로 구성되어 있다. 宿食不消는 “음식이 위장에 정체되고 쌓여 오랫동안 소화되지 않는 병증”³⁵⁾을 말한다. 宿食不消와 관련된 病候로 제시한 네 가지는 소화가 되지 않는 병증과 과식으로 비위를 상한 병증, 胃氣 허약으로 밥을 소화하지 못해 피곤해지는 병증, 食傷으로 傷寒과 증상이 비슷한 병증이다. 이 중 《養生方導引法》은 宿食不消候와 食傷飽候에 기술되어 있다. 다음은 원문

을 해석한 것이며 《養生方導引法》 부분은 따로 동작과 함께 서술하였다.

1) 宿食不消候

음식이 위장에 정체되고 쌓여 오랫동안 소화되지 않는 병증은 臟氣가 허약한 탓에 寒氣가 脾胃에 머물러 음식이 소화되지 못하게 하기 때문이다. 앞에 먹었던 음식이 아직 소화되지 않았는데 새로 음식이 들어오니 脾胃의 기능이 허약하여 감당하지 못하므로 하루가 지나도 소화하지 못하는 것이다. 배가 더부룩하고 숨이 促急하며 트림에 신 내음이 나면서 때로 반복하여 憎寒壯熱을 나타내거나 혹은 두통에 학질 같은 증상을 보이기도 한다. 寸口脈은 浮大하고 누르면 오히려 澁하며, 尺脈 또한 微澁한 것이 宿食不消를 나타낸다. 湯熨針石에 대해서는 별도로 처방이 있으며, 養生導引 방법은 뒤에 붙인다.

宿食不消, 由臟氣虛弱, 寒氣在於脾胃之間, 故使穀不化也. 宿穀未消, 新穀又入, 脾胃既弱, 故不能磨之, 則經宿而不消也. 令人腹脹氣急, 噫氣醋臭, 時復憎寒壯熱是也, 或頭痛如癩之狀.

寸口脈浮大, 按之反澁, 尺脈亦微而澁者, 則宿食不消也. 其湯熨針石, 別有正方, 補養宣導, 今附於後.

2) 食傷飽候

食傷飽候는 “음식을 지나치게 먹어 비위(脾胃)를 상한 병증”³⁶⁾이다.

무릇 음식을 과하게 배불리 먹으면 脾가 소화할 수 없어서 숨결이 促急하고 가슴이 답답하여 煩悶하게 되며, 자려고 누워도 편하지 않다. 寸口脈은 盛하고 緊하니 食傷을 나타내고, 脈이 緩大하고 實한 것도 食傷을 나타낸다. 湯熨針石에 대해서는 별도로 처방이 있으며, 養生導引 방법은 뒤에 붙인다.

夫食過於飽, 則脾不能磨消, 令氣急煩悶, 睡臥不安,

寸口脈盛而緊者, 傷於食. 脈緩大而實者, 傷於食也. 其湯熨針石, 別有正方, 補養宣導, 今附於後.

3) 穀勞候

穀勞는 위기(胃氣)가 허약한 데 밥을 많이 먹어서 제

대로 소화시키지 못하여 피곤해지는 병증이다³⁷⁾.

脾胃가 虛弱하니 음식을 소화하여 내려보내지 못하고 臟腑의 기운이 痞塞된다. 그 증상은 밥을 먹으면 바로 눕게 되며, 온몸이 편치 않고 무거우며 졸려서 잠이 든다.

脾胃虛弱，不能傳消穀食，使腑臟氣痞塞，其狀：令人食已則臥，支體煩重而嗜眠是也。

4) 卒食病似傷寒候

卒食病似傷寒은 음식으로 발생한 병의 증상이 상한(傷寒)과 비슷한 것³⁸⁾이다.

이는 脾胃에 잠복한 열이 있는데 음식이 소화되지 못한 관계로 發熱이 일어나 증상이 傷寒과 유사하게 나타나는 것인데, 다만 몸살기가 나타나지 않는 것이 傷寒과 다르다.

此由脾胃有伏熱，因食不消，所以發熱，狀似傷寒，但言身不疼痛為異也。

2. 宿食不消候 養生方導引法

《養生方導引法》에 말하기를 “식후 지나친 포만감을 느끼거나, 腸內에 宿氣가 있는 경우에는, 항상 식사하기 전후에 두 손으로 양쪽 무릎을 마찰한다(擦摩兩膝)³⁹⁾(Fig. 1, 2). 몸을 좌우로 기울여 배를 앞으로 내밀고, 힘써 허리를 앞쪽으로 몸을 돌린다. 왼쪽으로 21차례 오른쪽으로 14차례 몸을 돌리고 허리와 척추를 안마하듯 끝까지 돌린다⁴⁰⁾(Fig. 3, 4). 크게 더부룩한 뱃속의 宿氣不化와 脾와 腸의 弱화, 臟腑不和를 제거하여 腹脹滿을 나날이 줄어들게 할 수 있다”고 하였다.

《養生方導引法》云：凡食訖，覺腹內過飽，腸內先有宿氣，常須食前後，兩手擦膝，左右欹身，肚腹向前，努腰就肚，左三七，右二七，轉身按腰脊極勢，去太倉腹內宿氣不化，脾痺腸瘦，臟腑不和，得令腹脹滿，日日消除。

이 導引 동작은 허리와 복부 전체로 자극이 간다. 후반부 동작에서 왼쪽을 오른쪽보다 더 돌리는 것은 왼쪽 하복부에 좀 더 자극이 가도록 하기 위한 것으로 생각한다. ‘擦’의 해석은 무릎을 위로 들어올린다는 의미로 武術에서도 사용되며, 누워서 무릎을 양손으로 감싸고

좌우로 움직이는 동작으로도 표현이 되기도 하는데 여기서는 선 자세에서 ‘擦摩’의 뜻으로 이해하였다.

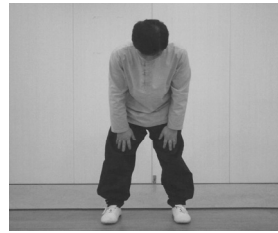


Figure 1



Figure 2

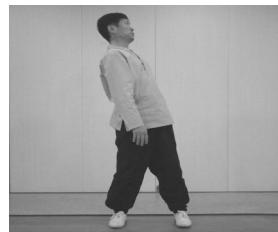


Figure 3



Figure 4

또 말하기를 “입을 다물고 기늘고 미세하게 호흡하는데, 바로 앉아 기운이 왕성한 쪽을 향하고 콧구멍을 크게 하여 맑은 기운을 흡입하여 배꼽 아래 丹田에 보내고, 丹田에 氣가 충만해지면 입을 조금 벌려 천천히 탁한 기운을 내보낸다. 횡수는 12차례 한다. 이로써 結聚된 것을 제거한다. 그런 다음 머리를 숙이고 納新吐故의 방법을 12차례 한다⁴⁰⁾. 이로써 음식을 소화하고 몸을 가볍고 강해지게 하니, 이 방법을 실행하면 겨울에 춥지 않게 된다”고 하였다.

又云：閉口微息，正坐向王氣，張鼻取氣，逼置臍下，小口微出氣十二通，以除結聚，低頭不息十二通，以消飲食，令身輕強，行之，冬月不寒。

이 부분은 積聚病諸候 積聚候의 내용과 같은데 積聚候에는 마지막 문구가 “行之冬月，令人不寒”으로 ‘令人’이 들어가 있다. 해석상 ‘겨울에 행하면 춥지 않게 된다’가 되어 약간의 의미 차이가 있다(Fig. 5, 6, 7).

이 導引은 吐納으로 濁氣를 배출하는 것이다. 입으로 길게 숨을 토하게 되면 몸 안의 압력이 현저히 낮아져 코로 들어오는 호흡이 저절로 된다. 대기 중의 산소를 끌어들이어 입으로 길게 숨을 토하는 호흡법은 濁氣排出呼吸法이라 할 수 있으며 노폐물을 배출하는 신진대사 기능을 촉진할 수 있다⁴¹⁾. 따라서 소화기능과 수액대사

가 원활하게 이루어져 몸이 가볍고 강해지는 느낌을 받을 수 있다.

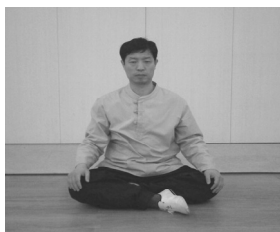


Figure 5



Figure 6

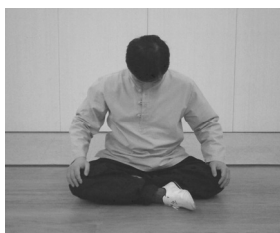


Figure 7

또 말하기를 “단정하게 앉아서 허리를 펴고, 왼손을 들어 손바닥이 위로 가게 하며, 오른손으로 오른쪽 옆구리를 받들고, 코로 숨을 들이마시는데 調息을 일곱 번 한다⁴²⁾(Fig. 8). 胃中寒으로 인한 소화불량을 제거한다.”고 하였다.

又云: 端坐伸腰, 舉左手, 仰掌, 以右手承右脇, 以鼻內氣, 自極七息, 除胃中寒食不消.

이 導引은 오른쪽 허리 위 옆구리 부분에 손바닥을 붙여 고정하고, 최대한 스트레칭을 할 수 있도록 왼쪽 손바닥을 하늘로 향하게 하는 자세이다. 왼쪽 옆구리와 복부를 펴서 소화를 돕는다고 여겨진다. 여기에 더하여 턱을 들게 되면 上腹部가 伸延되어 經絡의 작용을 촉진할 수 있을 것이다. 증상을 감안하여 병행하면 좋을 것으로 생각한다.



Figure 8

또 말하기를 “단정하게 앉아서 허리를 펴고 오른손을 들어 손바닥이 위로 가게 하며, 왼손으로 왼쪽 옆구리를 받들고, 코로 숨을 들이마시는데 調息을 일곱 번 한다(Fig. 9). 胃寒 食不消化를 치유한다.”고 하였다.

又云: 端坐伸腰, 舉右手, 仰掌, 以左手承左脇, 以鼻內氣, 自極七息, 所除胃寒, 食不變, 則愈.

이 導引은 위와 반대로 왼쪽 허리 위 옆구리 부분에 손바닥을 붙여 고정하고, 최대한 스트레칭을 할 수 있도록 오른쪽 손바닥을 하늘로 향하게 하는 자세이다. 오른쪽 옆구리와 복부를 펴고 왼쪽을 수축하여 食不消化 제거에 도움이 된다고 생각한다. 마찬가지로 여기서도 턱을 들면 상복부로 자극이 가므로, 증상을 감안하여 앞을 응시하는 것과 턱을 드는 것을 병행하면 더욱 좋을 것이다.



Figure 9

또 말하기를 “집오리 驚(목)行氣法은 웅크리고 앉은 자세로 목을 숙이고, 上體는 바로 펴서 벽에 기대어 오리 형태를 취하는 것이다. 閉氣不息 吐納을 12차례 한다. 排出하는 것을 意念하면 痰飲과 宿食이 下部로 排出되어 스스로 낫는다. 驚行氣는 몸을 바로 하고 목을 굽혀서 아래로 기운을 배출하는 것을 12번 하는데 宿食을 낫게 한다”고 하였다.

又云: 驚行氣, 低頭倚壁, 不息十二通, 以意排之, 痰飲宿食從下部出, 自愈. 驚行氣者, 身直頸曲, 排氣下行十二通, 愈宿食.

이 부분은 《痰飲病諸候》 諸飲候의 내용과 같은데, 諸飲候에는 위 문장 뒤에 “久行自然能出, 不須孔塞也”가 더 기술되어 있어 이 방법을 ‘오래 행하면 자연스럽게 배출이 되므로 굳이 막힌 것을 소통시키는 方藥이 필요 없다’고 한다⁴³⁾(Fig. 10). 이 導引도 吐納을 통한 일종의 濁氣 排出法이다. 웅크리고 앉은 자세이지만 허리를

펴고 목을 앞으로 약간 기울여 호흡법을 시행한다. 자세를 유지하면서 호흡을 하게 되면 허리와 등, 가슴, 배, 어깨 부위 등 몸통 전반을 압박하고 내장의 움직임을 촉진하게 된다.



Figure 10

또 이르기를 “기러기 雁(안)行氣法은 팔을 내려 무릎 위로 걸쳐 누르고, 끈으로 스스로 묶듯이 양팔로 왼쪽 다리를 감싸고, 머리를 숙여 팔 쪽으로 기울인다. 調息을 12차례 한다(Fig. 11, 12). 소화가 잘되고 몸이 가벼워지며, 精神이 聰明하고 惡氣가 들지 못하며, 모든 邪氣를 제거한다”고 하였다.

又云: 雁行氣, 低臂推膝踞, 以繩自縛向左, 低頭倚臂, 不息十二通. 消食輕身, 益精神, 惡氣不入, 去萬邪.

이 導引은 복부 압력을 높이고 내부를 자극하는 자세인데, 왼쪽 다리를 감싸 안는 것은 肝臟 부분을 덜 압박하면서 위장, 소장, 대장의 움직임을 촉진할 수 있는 자세로 생각된다. 음식 소화가 잘되고 몸이 가벼워져서 精神이 聰明한 상태로 유지되니 邪氣가 侵犯하기 어렵다는 뜻으로 이해할 수 있다.



Figure 11



Figure 12

또 이르기를 “바로 앉아서, 하늘을 바라보고, 하늘의 순수한 精氣를 호흡하고, 腹中의 濁氣를 수십 차례 吐出하여, 酒傷과 飲食飽滿을 해소한다(Fig. 13, 14). 잠시 지나서 일어서면 배가 고프고 술이 깬다. 여름철에 행하면, 淸涼한 기운을 느낀다”고 하였다.

一本云: 正坐, 仰天, 呼吸天精, 解酒食飲飽, 出氣吐之數十, 須臾立飢且醒. 夏月行之, 令人淸涼.

《蠱毒病諸候》飲酒中毒候에는 “正坐仰天, 呼出酒食醉飽之氣, 出氣之後, 立飢且醒”로 기술되어 있는 바 이는 위의 방법을 간단하게 요약한 것으로 음주로 인한 독성을 배출하는 것과 음식을 소화하는 것을 모두 청정한 기운을 들이마시고 탁한 기운을 배출하는 것으로 해소할 수 있다는 것으로 설명하였다. 즉 이 導引은 腹中의 濁氣를 수십 차례 배출하여, 酒傷과 飲食飽滿을 해소한다고 생각한다.

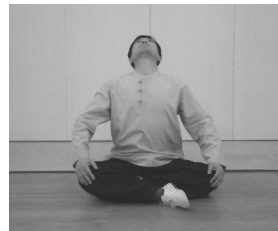


Figure 13



Figure 14

3. 食傷飽候 養生方導引法

《養生方導引法》에 말하기를 “만약 배가 더부룩한데 음식을 먹고 더욱 배가 불러 힘든 경우에는, 단정하게 앉아서 허리를 펴고, 입으로 깊이 들이쉬고 내쉬기를 수십 회 한다(Fig. 15, 16). 증상이 편안해지는 것을 기준으로 삼는데, 불편하면 반복한다⁴⁴⁾. 寒氣로 腹中不安한 증상에도 역시 행한다”고 하였다.

《養生方導引法》云: 若腹中滿, 食飲苦飽, 端坐伸腰, 以口內氣數十, 滿, 吐之, 以便爲故, 不便復爲之. 有寒氣, 腹中不安, 亦行之.

이 부분은 《腹痛病諸候》腹脹候의 내용과 같다. 몸이 무겁고 힘든 상황에서 최소한의 힘으로 바로 앉아서 천천히 입으로 들이쉬고 내쉬어서 복부의 煩悶과 脹滿 증상을 완화하는 것으로 생각된다.

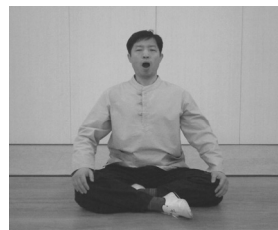


Figure 15

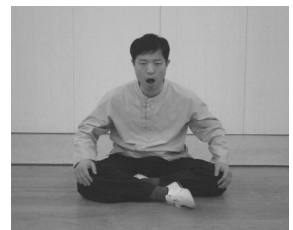


Figure 16

또 말하기를 “단정하게 앉아서 허리를 펴고, 입으로 깊이 들이쉬고 내쉬기를 수십 회 한다. 腹滿, 食飲過飽, 寒熱, 腹痛을 제거한다”고 하였다.

又云: 端坐伸腰, 口內氣數十, 除腹中滿, 食飲過飽, 寒熱, 腹中痛病.

이 부분도 腹脹候의 내용과 같은데 腹脹候에는 ‘除腹滿’으로 기술되어 있으며 뜻은 같다(Fig. 17, 18). 앞에 기술된 바와 같이 입으로 들이쉬고 내쉬어서 복부 증상을 완만하게 경감시키는 자세이다.



Figure 17



Figure 18

IV. 고찰

導引은 자세 조절과 호흡 훈련, 意念의 집중과 운용, 리드미컬한 동작 등의 방법을 통하여 인체 각 부분의 기능을 증강하고 인체 내의 잠재력을 유도하고 계발한다. 즉, 導引은 운동, 호흡조절, 의식 훈련을 통해 氣를 길러 보충하고 원활하게 소통시킴으로써 心身의 건강을 증진하는 건강법이다. 인체 내 氣運의 순행을 회복하고 조절하여 인체의 자연치유 능력을 극대화하는 방법으로 治病, 健身, 延年益壽하는 효과가 있다⁴⁵⁾⁴⁶⁾.

導引은 馬王堆 漢墓에서 출토된 『導引圖』에서 다양한 導引 동작들이 그려져 있어, 그 시기에 이미 질병 치료에 導引法을 사용하고 있었음을 알 수 있으며⁴⁷⁾, 隋唐 시대에 이르러 『巢氏諸病源候論』, 『備急千金要方』, 『外臺秘要』 등에서 특정 질환에 대한 導引法이 기재되고 있다⁴⁸⁾.

巢元方 등이 纂輯한 중국 역사상 최초의 病因 病機 證候學에 대한 전문서적인 『諸病源候論』은 여러 醫家들이 질병 근원과 病候의 요체에 대하여 논의하였던 공동 집필의 대작이다. 『黃帝內經』과 仲景의 論술을 결합하여 이를 바탕으로 각종 질병의 病理機轉을 논술하고, 증상을 분석하고, 病因을 탐색하여 설명하고 있으며,

證候의 분류에도 많은 영향을 미쳤다⁴⁹⁾. 6세기 이전의 各科 病候를 모아 만든 것으로 方藥은 실려있지 않으며, 病候마다 病因과 症狀를 상세히 기술하였고, 각각의 질병을 언급한 다음에 導引法을 덧붙여 養生方 101條, 導引方 297條를 기재하였다⁵⁰⁾. 證候를 논한 뒤에 고대의 의학 문헌 자료인 『養生方導引法』을 대량으로 인용하고 있으나, 그 출처를 명확하게 기록하지 않고 있다. 이는 고대로부터 유전되어 隋代까지 이르게 되면서 상용된 導引의 방법이고, 그중에 적지 않은 내용이 임상적으로 참고할 만한 가치를 가지고 있으므로, 고대의 導引法을 연구하는데 중요한 자료를 제공하고 있다고 평가받고 있다⁵¹⁾.

〈養生方導引法〉에서 全身에 전체적으로 작용하는 導引은 공통적으로 上中下 丹田, 五臟 六腑와 脊椎를 포함하여 신체 전반에 효과적이며, 특정 증후에 효과적인 導引은 신체의 해당 부위에 한정적으로 작용하여 治病 효과가 나타나는 차이가 있다.

기본 자세는 臥式, 坐式, 立式으로 구분되며, 다시 여기서 다양한 형태로 나뉘어지거나, 서로 병행하고 있는데, 대개 坐式, 臥式 중심으로 펼쳐지고 있다. 임상을 목적으로 하여 저술되었고, 환자의 신체 상태를 감안하여 동작이 체계화된 治療 導引을 설명하였다. 체력이 저하된 환자에게 의료적으로 활용하기에 적합하다고 생각된다.

신체 부위에 따라 나누어 보면, 頭部·頸項部·어깨 부위 중심의 동작, 양팔의 上肢部 중심의 동작, 양다리의 下肢部 중심의 동작, 양팔과 양다리를 같이 움직이는 四肢部 중심의 동작, 軀體에서 腹部를 중심으로 움직이는 동작, 腰部를 중심으로 움직이는 동작 등이 있다⁴⁸⁾. 즉, 이들은 치료하고자 하는 病候에 해당하는 신체 부위를 중심으로 펼쳐지고 있는 특성이 있다. 그리고 上肢部, 下肢部, 四肢部 중심의 동작이라도 단순히 해당 부위의 근육과 관절만 屈伸하는 것이 아니라, 그 부위의 근육과 관절의 屈伸을 통하여 신체 內部 臟器와 脊椎, 丹田 등에 자극이 가도록 脊椎를 펴거나, 신체를 上下 左右의 대칭으로 상대적으로 꼬이도록 하는 내용이 동작에 들어가 있는데, 이는 신체 내외부를 동시에 자극하는 醫療 導引의 효율적인 동작이라고 여겨진다.

《宿食不消病諸候》는 주로 음식이 위장에 정체되어 발생하는 病候를 다루고 있는데 이는 脾胃虛寒과 과식, 음주 과다와 관련되어 있다. 신체 동작은 주로 坐式을

위주로 하며 비위와 관련된 복부와 脇部 부위를 자극하고 기혈소통을 돕는 동작이다. 또한 호흡을 중요하게 기술하고 있다.

『諸病源候論』病候別 導引의 呼吸은 呼吸 방법에 대한 내용, 呼吸의 回數에 대한 규정, 吐納法 등이 있다. 특징은 이른바 不息行氣라고 하여 보통 導引 동작과 함께 코로 들숨 하여 코와 입을 닫고 숨을 멈추고 있다가, 더 이상 참기 어려우면, 소리 없이 길고 가늘게 날숨하는 호흡법을 중심으로 전개된다. 濁氣 배출의 吐納은 내부 臟器와 胸部 腹部의 濁氣를 배출하는 것을 목표로 하는 경우로서, 특히 소화기의 경우에는 입을 통하여 吐納하는 것으로 나타난다. 호흡에서 입으로 숨을 들이쉬고, 코로 내쉬기를 반복적으로 행하는 것은 주로 소화기 증상 완화에 관여하고, 복부로 기운을 넣어 腹中の 裏急, 飽食 症候가 제거하며, 溫中 효과가 있다. 吐納은 濁氣를 배출하는 것인데, 입으로 길게 숨을 토하게 되면 몸 안의 압력이 현저히 낮아져 코로 들이키는 호흡이 저절로 이루어지며, 또한 혈관에 쌓인 노폐물을 제거할 수 있다. 신체에 축적된 노폐물을 배출하여 질환의 원인을 제거하는 濁氣排出⁴¹⁾ 호흡법이라고 할 수 있다.

《宿食不消病諸候》에는 意念이 나온다. 『諸病源候論』病候別 導引에서 意念은 下丹田을 응시하는 內視 丹田, 신체 내부의 五臟을 바라보는 存視 五臟, 氣運을 소통하는 引氣 등의 방법으로 나타난다. 氣功三調에서 調心の 중심이 되는 意念은 어떤 한 가지 일을 생각하거나, 정신을 집중하여 몰입하는 뜻의 導引 용어이다. 신체의 자세·동작과 호흡의 결합은 일부 건강 체조에 포함되어 있으나, 意念 수련과 호흡 조절의 결합은 導引 氣功에서만 볼 수 있는 독특한 수련 양식이다. 여기에는 意念으로 몸과 마음의 긴장을 이완시키는 放鬆功, 신체 일정 부위에 주의력을 집중하는 意守法, 신체 일정 부위로부터 다른 부위로 주의력을 이동하는 貫氣法 등이 있다⁵²⁾. 意念과 導引 動作, 호흡을 병행하는 것은 환자의 상태, 질병의 상황 등을 감안한 것으로 판단된다.

《宿食不消病諸候》〈養生方導引法〉의 동작과 호흡을 정리해보면 허리를 펴는 것은 腎氣가 압박되지 않아 기운이 바로 丹田으로 들어가도록 하는 것이며, 아랫배를 그득하게 불린다는 것은 淸氣가 小腹에 가득 차면, 丹田으로 갈무리하고 丹田에 기운이 充滿하면, 아랫배를 수축시켜, 氣運이 위로 올라가, 元氣가 잘 소통하여 水升火降에 기반한 기운의 升降出入을 도모하는 것이라

할 수 있다.

V. 결론

『諸病源候論』病候別 養生導引法의 내용은 모두 50개의 諸病候에 걸쳐서, 107개의 症候에서 각각으로 養生導引을 제시하고 있다. 病候別 導引은 특히 脊椎와 上中下 丹田, 어깨·팔꿈치·고관절·무릎의 4대 관절에 導引 동작에 의한 자극이 잘 가도록 동작과 자세가 구성되어 있다. 신체 氣血 運行을 도와주고, 內部 臟腑의 氣力을 증강하는 효과가 있음을 알 수 있으며, 내과 질환, 五官 질병, 虛勞, 외감병 등의 광범위한 질병 치료에 활용되었다.

《宿食不消病諸候》은 宿食不消候, 食傷飽候, 穀勞候, 卒食病似傷寒候로 구성되어 있으며 〈養生方導引法〉은 宿食不消候와 食傷飽候 부분에 기술되어 있다.

《宿食不消候》는 음식이 위장에 정체되고 쌓여 오랫동안 소화되지 않는 병증으로 虛寒으로 인하여 脾胃의 기능이 감당할 수 없어 나타나는 증후이다. 허리와 복부의 경락을 촉진하고 기혈순환을 도와 脾胃의 寒氣를 몰아내고 기능을 개선할 수 있는 導引法을 제공하고 있다. 호흡법은 導引 동작과 함께 코로 들숨하여 코와 입을 닫고 숨을 멈추고 있다가, 더 이상 참기 어려우면, 소리 없이 길고 가늘게 날숨하는 不息行氣를 중심으로 전개되며, 濁氣 배출의 吐納은 내부 臟器와 胸部, 腹部의 濁氣를 배출하는 것을 목표로 한다. 또한 意念을 사용하여 동작과 호흡의 효과를 조화롭게 조정한다.

《食傷飽候》는 음식을 지나치게 먹어 脾胃가 손상을 받은 것으로 숨결이 促急하고 가슴이 답답하여 煩悶하게 되며, 누워도 불편한 상태이다. 導引法은 《腹痛病諸候》 腹脹候의 내용과 같으며 단정하게 앉은 자세로 호흡법 위주로 시행한다.

『諸病源候論』〈養生方導引法〉의 동작과 자세의 실용적인 구현을 통하여, 질병의 특성과 병리 및 導引의 내용을 이해하는 데에 도움이 될 것이며 나아가 질병의 예방과 치료에 폭 넓게 임상적으로 활용할 수 있다고 생각한다. 앞으로 病候別 導引의 동작과 자세에 대한 추가 연구를 통하여 다양한 導引 프로그램을 개발하고 그 효과를 증명하여 治未病 정신의 한의학 養生法의 활성화를 기대한다.

감사의 글

원문과 참고문헌을 토대로 자세와 동작을 구현하는데에 많은 도움을 주고 실제 동작을 시연해 주신 박태섭 선생님께 깊은 감사를 드립니다.

“이 논문은 2021학년도 동의대학교 연구년 지원에 의하여 연구되었음”

참고문헌

1. 한의학대사전편찬위원회, 『한의학대사전』, 서울:도서출판정담, 1998:1020.
2. 高鶴亨 主編, 『中國醫用氣功學』, 北京:人民衛生出版社, 1989:100-101.
3. 洪원식 校, 『精校黃帝內經靈樞』, 서울:계축문화사, 1985:198.
4. 김정철, 『기공의 한의학적 가치 개발에 대한 연구』, 보건복지가족부 연구보고서, 2009:8.
5. 박종구, 『밝은빛 태극권』, 서울:정신세계사, 2001:30-48.
6. 김정철, 『기공의 한의학적 가치 개발에 대한 연구』, 보건복지가족부 연구보고서, 2009:139.
7. 國家體育總局健身氣功管理中心 編, 『健身氣功 八段錦』, 北京:人民衛生出版社, 2004.
8. 國家體育總局健身氣功管理中心 編, 『健身氣功 六字訣』, 北京:人民體育出版社, 2004.
9. 國家體育總局健身氣功管理中心 編, 『健身氣功 五禽戲』, 北京:人民衛生出版社, 2004.
10. 國家體育總局健身氣功管理中心 編, 『健身氣功 易筋經』, 北京:人民衛生出版社, 2004.
11. 이현진, 12주 기공체조 수련이 고령여성의 BMI 및 시니어 기초체력에 미치는 영향. 상명대학교대학원 사회체육학과 석사학위논문, 2009:47-63.
12. 송정희, 도인체조 프로그램 적용이 초등학생의 정 의적 영역 및 유연성에 미치는 영향. 한국교원대학교 대학원, 초등체육교육 박사학위논문, 2007:56-80.
13. Kim KJ, Han CH, Lee SN, Kwon YK, Choi SM, Effect of Qigong Training in a University Student's Physical, Mental Health and Self-esteem, Korean Journal of Oriental Medicine, 2008:14(2):67-73.
14. 이상남, 어깨지지형 倒立位가 氣功修鍊前後의 腦波 및 心搏變移度에 미치는 影響. 대구 한의대학교 대학원 박사학위논문, 2008:6-29.
15. Lee JW, Effect of exercise treatment through Dong Bang Hwal Bup and dao in yang seng gong in degenerative knee arthritis. Health & Sports Medicine 2006:8(2):129-136.
16. Han CH, Kwon YK, Lee SN, Park JH, Ahn SW, Research Trends on the Clinical Studies of Qigong in the Korean Journal. J physiology & pathology in Korean Medicine, 2009:23(2):319-324.
17. 김우호, 기공학 발달에 관한 문헌적인 연구. 경희대학교 대학원 한의학 박사학위논문, 1990:31.
18. 김달호, 김중환, 김훈, 이상협, 이하용 역. 嚴世芸著. 『國譯 中醫學術史-中醫基礎理論系列叢書-』, 고양시:대성출판사, 2011:325.
19. 서명진, 諸病源候論中 風病諸候에 對한 研究. 동신대학교 대학원 한의학 박사학위논문, 2003:6-96.
20. Kim SY, Jeong SH, Lim SW, Shin GJ, Lee WC, A study on a term of “Jung Pung(中風)” in ‘Jae-Byoung-Won-Hu-Ron(諸病源候論)’. J Dong Guk Oriental Medicine, 1996:5(1):209-229.
21. Lee NG, Choi HB, Kim JW, Song MA, Study on Literatures of Symptoms and Signs of Tussiculation on Treatise on the Pathogenesis and Manifestations of All Diseases. J Oriental Medical Classics, 2010:23(5):11-22.
22. 오정대, 諸病源候論 卷七, 卷八 傷寒諸候에 對한 研究. 동신대학교 대학원 한의학박사학위논문, 2004:5-79.
23. An MS, Jeong HY, Study on the Yo Bae Byoung Hoo of the Je Bung Won Hu Ron, J physiology & pathology in Korean Medicine, 2003:17(3):624-628.
24. 金靖桓, 諸病源候論中 小兒雜病諸候에 對한 研究. 동신대학교 대학원 한의학 박사학위논문, 2014:5-152.
25. 김성수, 諸病源候論中 五臟六腑諸候 · 心病諸候 · 腹病諸候 · 心腹諸候에 對한 研究. 동신대학교 대학원 한의학 박사학위논문, 2005:5-59.

26. 丁光迪 編著. 諸病源候論養生方導引法研究. 北京: 人民衛生出版社, 1993.
27. 김기욱. 『諸病源候論』에 記載된 《養生方導引法》의 研究. 서울. 동국대학교 대학원 한의학석사학위논문. 2003.
28. Kim TY, Kim SJ, Modern Interpretation on Kinesiology of Yangsaeng-Doinbub Presented in [Jebyungwonhuron · Huhrobyungjehu] – Dealing with Knee Joint, Nuchal Area and Upper Extremity, J Korean Medicine Rehabilitation. 2016;26(1):63-77.
29. Kim SJ, Kim SJ, Modern Interpretation on Kinesiology of Yangsaeng-Doinbub Presented in 「Zhu-Bing-Yuan-Hou-Lun · Yao-Bei-Bing-Zhu-Hou」. J Korean Medicine Rehabilitation. 2014;24(2):115-130.
30. 中國哲學書電子化計劃 『諸病源候論』 <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=836980> (accessed 2022. 12.16.)
31. 中醫笈成 『諸病源候論』 <https://jicheng.tw/tcm/book/諸病源候論/index.html> (accessed 2022. 12.16.)
32. 巢元方撰 『巢氏諸病源候論』 台中: 昭人出版社. 1975.
33. 丁光迪 主編. 中醫古籍整理叢書 諸病源候論校注 上下. 北京: 人民衛生出版社. 1996.
34. 南京中醫學院. 諸病源候論校釋 上下. 北京: 人民衛生出版社. 1983.
35. 동양의학대사전편찬위원회. 동양의학대사전 제6권. 서울: 경희대학교출판국. 1999:37.
36. 동양의학대사전편찬위원회. 동양의학대사전 제6권. 서울: 경희대학교출판국. 1999:147.
37. 동양의학대사전편찬위원회. 동양의학대사전 제1권. 서울: 경희대학교출판국. 1999:446.
38. 동양의학대사전편찬위원회. 동양의학대사전 제9권. 서울: 경희대학교출판국. 1999:205.
39. 丁光迪 編著. 諸病源候論養生方導引法研究. 北京: 人民衛生出版社. 1993:251.
40. 丁光迪 編著. 諸病源候論養生方導引法研究. 北京: 人民衛生出版社. 1993:253.
41. 金永光. 『호흡수련과 氣의 세계』. 서울: 좋은땅. 2012: 11-95.
42. 丁光迪 主編. 中醫古籍整理叢書 諸病源候論校注 上. 北京: 人民衛生出版社. 1996:632.
43. 丁光迪 編著. 諸病源候論養生方導引法研究. 北京: 人民衛生出版社. 1993:241-242.
44. 丁光迪 編著. 諸病源候論養生方導引法研究. 北京: 人民衛生出版社. 1993:216-217.
45. 김경철. 『기공의 한의학적인 가치 개발에 대한 연구』. 보건복지가족부 연구보고서. 2009:5-40.
46. Kim HT, Han CH, Lee SN, Kwon YK, Ahn SW, Park JH. A Documentational Study of Doinqigong in The Oriental Medicine Classics. J Oriental Medical Classics. 2009;22(3):7-29.
47. 金昊植. 馬王堆출토의서중《도인도》에 관한 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문. 2000:6-48.
48. 김기욱. 『諸病源候論』에 記載된 《養生方導引法》의 研究. 서울. 동국대학교 대학원 한의학 석사학위논문. 2003:6-105.
49. 김달호, 김중한, 김훈, 이상협, 이해웅 역. 嚴世芸著. 『國譯 中醫學術史-中醫基礎理論系列叢書-』. 고양시: 대성출판사. 2011:97, 325.
50. 박현국. 『中國科學技術史(醫學篇)』. 서울: 일지사. 2003: 433-445.
51. 김달호, 김중한, 김훈, 이상협, 이해웅 역. 嚴世芸著. 『國譯 中醫學術史-中醫基礎理論系列叢書-』. 고양시: 대성출판사. 2011:330.
52. 전국한학과대학 예방의학교실 편저. 養生學(韓方豫防醫學). 서울: 계축출판사. 2012:246.