

『醫方類聚』 導引法 연구 - 원문과 어석을 중심으로 -

¹박형준, ²정원석, ³차웅석

¹경희대학교 대학원 임상한의학과, ²경희대학교 한방병원 한방재활의학과, ³경희대학교 한의과대학 의사학교실

Research Analysis of the 『醫方類聚』 Do-In Section - Based on the Original Text and Its Interpretation -

¹PARK Hyung-jun, ²CHUNG Won-seok, ³CHA Woong-seok

¹Dept. of Clinical Korean Medicine, Graduate School Kyung Hee University

²Dept. of Korean Medicine Rehabilitation, Kyung Hee University Korean Medicine Hospital

³Dept. of Medical History, College of Korean Medicine, Kyung Hee University

Objectives: This study was designed to introduce distinctive Do-In techniques among the many found in the book 'Euibangyoochi'.

Methods: 'Do-In section' of Euibangyoochi was translated, and distinctive Do-In techniques were extracted from it. These techniques were categorized as 'using specific actions', 'using vocal sounds'.

Results: The Do-In methods in the 'Do-In section' of Euibangyoochi were categorized. The first category includes Do-In methods that involve specific actions, such as 'Myung Chun Go', 'Go-chi Beob', 'Ak-go Beob', 'Gun-yok Beob', and 'An-ma Beob'. The second category is the Do-In technique using vocal sounds, known as 'Yuk Ja Gyeol'.

Conclusion: The 'Do-In section' of Euibangyoochi contains numerous Do-In techniques recorded in various texts. Among them, techniques with specified names were extracted and categorized. While there are currently no studies on the actual effects of these techniques, it is hoped that future research can validate their efficacy.

Key words : Euibangyoochi, Do-In techniques, medical history, Korean Medicine

I. 서론

의방유취는 조선 시대 세종 때(1445년) 만들어졌으며, 세종 때 간행된 최대 분량의 한의방서이다. 이 책에는 당, 송, 원, 명대 초기까지의 중국 의서와 고려, 조선 초기의 의학이 담겨져 있으며 그 분량만 해도 260여 권에 달하는 한의학 정보 사전이라고 할 수 있다.¹⁾ 본 내용의 구성은 5만여 종에 이르는 처방이 주를 이루지만 별도로 식치, 금기,

침구, 도인과 같은 편제의 분량도 적지 않다. 기존 향약집성방에서는 병증별로 간단하게 첨가되었던 것과 달리 필수적인 병용요법으로서 이와 같이 구성된 것은 단순 대증치료 수준에서 벗어나 예방의학으로서의 가치로 인정되었다는 것을 의미한다.²⁾

의방유취는 91개의 대문으로 이루어져 있으며 치료법은 총 89편이 실려 있다. 이 중 도인편은 47편에 걸쳐 소개되어 있으며 그 양이 적지 않다.³⁾ 그럼에도 불구하고 의방유취에 실려 있는 도인에 관한 연구는 부족한 실정이다. 지금까지의 연구를 보면, 정⁴⁾은 양성문에 등장하는 도인도에

접수 ▶ 2023년 11월 17일 수정 ▶ 2023년 11월 30일 채택 ▶ 2023년 11월 29일
교신저자 ▶ 차웅석, 서울시 동대문구 경희대로 26
경희대학교 한의과대학 의사학교실
Tel : 02-961-2274 E-mail : chawung@khu.ac.kr

- 1) 안상우. 「의방유취에 대한 의학적 연구」. 경희대학교 대학원. 박사학위논문. 2000:1-80.
- 2) 안상우, 최환수. 「의방유취 처방편의 구성과 특징, 식치·금기·침구·도인편을 중심으로」. 한국한의학연구원. 2000;6(1):109-124.
- 3) 위와 동일.
- 4) 정지훈, 한봉재, 김동윤. 「의방유취의 도인도에 관한 연구」. 한국사학회지. 2014;27(1):41-50.

대해 연구하였고, 구선활인심에 나오는 내용을 번역하여 정리하였다. 고⁵⁾는 제품문 전반에 대해 연구하였고 도인편의 경우 여러 가지 풍사에 의한 분류로서 도인 처방을 기술하였다. 강⁶⁾은 양성문의 전반적인 구성에 대해 간략하게 기술하였고 도인편과 관련해서는 ‘구선활인심의 도인법이 가장 상세히 기록되어있다.’ 정도로만 기술하였을 뿐 구체적으로 도인을 연구하지는 않았다. 위와 같이 대부분의 도인편에 대한 연구는 부분적으로 진행이 되었거나 간략하게 기술이 되는 정도에 그친다.

따라서 본고에서는 의방유취 도인편을 전반적으로 해석하고 그 내용 중 특징적인 방법들을 발췌 및 분류하여 해당 도인법이 등장하는 본문의 해석과 함께 소개하고자 한다. 특징적인 도인법들을 소개함으로써 추후 현대적인 재활운동법과 비교하고 그 가치 및 효용성을 증명할 수 있는 근거가 되기를 기대한다.

II. 본론

1. 연구대상 및 연구방법

의방유취는 성종 때 30질이 인행되었으나 임진왜란 때 약탈된 1질을 제외한 나머지는 소실되었고 이후 일본에서 간행된 판본이 다시 한국과 중국으로 알려지게 되었다. 이후 중국에서 교점본을 인행하였고 북한에서는 국역본을 발간하였다.⁷⁾ 본고에서는 중국의 교점본⁸⁾을 토대로 의방유취 도인편을 1차로 번역하고 여강출판사의 국역본⁹⁾과 비교하여 검수하였다. 본고의 번역 내용과 국역본의 내용이 상이한 경우에는 두 가지의 해석을 모두 고려하여 적합한 해석을 선택하였고, 두 해석 모두에 큰 이상이 없다고 판단한 경우에는 본고의 번역 내용을 채택하였다.

의방유취에 등장하는 도인법은 그 가짓수가 많고 정확한 동작을 구현하기 어려운 경우가 많다. 또한 봉군달 설화나 축문을 읽는 내용 등 편제 구성과 조화되지 않는 문구들이

수록되어 있다. 따라서 내용의 간소화가 필요하였고 명칭이 정해져 있거나 상호 관계성이 있는 도인법을 발췌하여 임의적으로 분류하였다. 또한 의방유취에 수록되어 있고 특징적이긴 하지만 그 내용이 빈약한 경우에는 도인법과 관련된 타 서적을 참고하여 동작을 유추하였다. 우선 반복적으로 등장하는 도인법을 분류하였고 그 중 특정 행위를 중심으로 하는 도인법과 호흡법을 중심으로 하는 도인법(육자결)으로 나누었다.

2. 『의방유취』 도인

1) 도인의 정의

‘導引’이란 한자 그대로 ‘인도하고 끌다’라는 의미이다. 여기서 인도하고 끄는 대상이 무엇인가가 도인의 정의에서 중요하다고 할 수 있다. 도인과 관련하여 고서에 등장한 표현을 보면, 『呂氏春秋』에서는 舞蹈(춤추는 것)를 도인이라고 표현하였고¹⁰⁾, 王冰은 도인에 대해 “근골을 요동하여 養神氣血하는 것”이라고 했으며 또한 “按, 爲按摩, 躡, 謂之躡捷者之舉動手足, 是所謂導引也”라고 하여 안교와 도인을 같은 것이라고 표현했다. 『莊子·刻意』에는 “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”라고 하여 ‘吹’나 ‘呬’와 같은 호흡을 하며 곰의 행동을 따라하거나 새가 날개를 펼치는 모습을 따라하는 사람을 ‘도인을 행하는 사람’이라고 하였다. 또한 李頤의 주석에는 “導氣令和, 引體令柔”라 하여 기를 인도하여 조화롭게 하고 몸을 이끌어 부드럽게 한다고 표현했다.¹¹⁾ 이 외에도 다양한 설명들이 있지만 종합적으로 보면 도인은 호흡을 하는 것과 신체를 움직이는 것이 포함된 행위라고 할 수 있다. 따라서 도인의 대상은 氣와 體이며 導引은 ‘導氣引體’의 줄임말로 볼 수 있다. 앞서 도인의 의미를 밝히는 데에 ‘도인의 대상이 무엇인가’가 중요하다고 했는데, 그렇다면 결국 ‘도인’이란 기를 인도하여 몸을 움직이는 것이라고 정의할 수 있겠다. 또한 ‘도인법’이란, 호흡을 통해 신체를 움직이는 방법이라고 할 수 있다.

5) 고금영. 『의방유취 제품문 연구』. 원광대학교 일반대학원. 석사학위논문. 2022:1-221.

6) 강세구, 이철완. 『의방유취 양성문에 나타난 양성 및 양생에 대한 연구』. 한방재활의학회지. 1996;6(1):497-503.

7) 안상우. 『의방유취에 대한 의학적 연구』. 경희대학교 대학원 박사학위논문. 2000:1-80.

8) 절강성중의연구소, 호중중의원. 『의방유취: 교점본』. 北京:人民衛生出版社. 1981.

9) 김례몽, 로중례. 『의방유취』. 서울:여강출판사. 1991.

10) 김대식, 김경환, 권철현, 윤종환. 『馬王堆 出土 導引圖에 關한 研究』. 대한의료기공학회. 2000;4(2):1-27.

11) 이화진, 박희준, 채운병, 인창식, 백유상, 박무원 외. 『馬王堆 導引圖 中 醫療導引法에 대한 考察』. 경락경혈학회지. 2009;26(1):1-25.

2) 도인의 중요성

도인법에 관한 역사적 기록은 『引書』와 馬王堆 『帛書』의 '導引圖'에서 시작한다. 물론 『呂氏春秋』에 나오는 무도의 개념이나 『莊子·刻意』에 실린 "吹呴呼吸, 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."과 같은 내용을 도인의 역사로 볼 수 있지만 순수한 질병의 치료 목적에서는 '인서'와 마왕퇴백서의 '도인도'가 역사적 시초라고 할 수 있다. 마왕퇴백서의 연대는 기원전 168년으로 알려져 있으며 인서는 그보다도 10년 전으로 추정된다.¹²⁾ 이는 도인의 역사적 가치를 의미하며 특히 '도인도'에 등장하는 여러 동작들은 현대에 와서도 연구되고 있다.¹¹⁾

동양의학의 최고 경전인 『黃帝內經』에는 도인안교를 다섯 가지 기본 의술 중 하나로 꼽았으며¹³⁾ 도인법은 한나라대의 유안이 『六禽戲』라 불리는 방법을 기록하였고, 이를 화타가 『五禽戲』로 다시 만들었다. 위진 남북조 시대에 張湛은 『養生要集』을 내었으며 이 책에는 10여 가지의 공법이 인용되어 있었고, 허손은 여러 공법들을 총정리하여 후대에 『普濟方』과 같은 의서에 인용되었다. 東晉의 葛洪은 『抱朴子』에 침을 삼키는 법, 이를 마주치는 법, 동물을 흉내 내는 법 등을 소개하였고 용, 호랑이, 곰, 거북이, 제비, 배미, 새, 원숭이, 토끼와 같은 동물들이 등장했다. 수당시대에는 『諸病源候論』, 『備急千金要方』, 『外臺秘要』와 같은 서적이 등장했으며 특히 『諸病源候論』에는 많은 양생도인법이 기술되었다. 이후 명대에는 『武式 八段錦』이 나타나며, 달마도사가 만들었다고 전해지는 『易筋經』 역시 비슷한 시기에 유포되었다.¹⁴⁾

이러한 도인의 역사는 어느 순간에 그친 것이 아니라 현대에 와서도 지속적으로 이어지고 있다. 현재 도인운동요법의 효과에 대해 연구들이 이루어졌으며 요추간판 탈출증¹⁵⁾, 요추 측만증¹⁶⁾, 극상근 과열¹⁷⁾, 뇌졸중¹⁸⁾과 같은 질환에 적용된 연구들이 보고되었다.

도인의 중요성은 역사적 가치 외에도 실용적인 측면으로 설명할 수 있다. 도인법은 특정한 도구나 장소의 제한이 적

으며 비용적인 측면에서도 여타 치료방법에 비하면 효율적이다. 또한 동작의 난이도가 높거나 심한 통증을 유발하는 것이 아니기 때문에 거동이 불편한 사람이나 나이든 사람도 비교적 접근이 쉽다. 다만, 도인법의 방식들은 매우 오래전부터 전해진 것이라 많은 내용이 유실되기도 했으며 자세의 구현 역시도 글로 전해지는 것이기 때문에 정확성이 떨어진다. 따라서 의료적으로 도인의 가치를 보존하기 위해서는 지속적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

3. 특징적인 도인법의 종류

1) 특정 행위를 이용한 도인법

(1) 명천고(鳴天鼓)

명천고의 직접적인 해석은 하늘의 북을 울린다는 것이다. 여기서 하늘의 북이라는 것은 인체에서 머리에 해당한다고 볼 수 있는데 양성문의 『懼仙活人心』에는 명천고와 관련하여 '左右鳴天鼓, 二十四度聞, (移兩手心, 掩兩耳, 先以第二指壓中指, 彈擊腦後, 左右各二十次)'¹⁹⁾라고 하였다.

괄호에 해당하는 내용은 앞서 말한 동작에 대한 부연 설명이다. '手心'은 손바닥을 의미하며 양손바닥으로 양쪽 귀를 막고, 검지로 중지를 누른 다음 탄알을 치듯 머리 뒷부분을 툭기는 것을 명천고라고 한다. 명천고는 주로 오장문과 양성문에서 등장하며 오장문에서는 폐와 비장의 수양법에 기록되어 있다.

① 肺藏修養法²⁰⁾

【原文】常以七月八月九月, 朔望旭旦, 西面坐, 鳴天鼓七, 飲玉漿三, 然後瞑目正心, 思兌宮白氣入口, 七吞之, 閉氣七十息, 則重神強體, 百邪莫向之, 兵刃不能害, 延年益壽, 名飛仙籍, 蓋所補瀉氣安息, 靈魄之所致哉.

【語釋】매년 음력 7월, 8월, 9월에, 새벽 일출 때, 서쪽

12) 連劭名. 「江陵張家山汗簡 引書 述略」. 中國古代科技史文獻. 1991.

13) 김현태, 한창현, 이상남, 권영규, 안상우, 박지하. 「고전 의서 중 도인기공법에 관한 문헌 연구」. 대한한의학원전학회지. 2009;22(3):7-29.

14) 김대식, 김경환, 권철현, 윤종환. 「馬王堆 出土 導引圖에 關한 研究」. 대한의료기공학회. 2000;4(2):1-27.

15) 김연희, 이정민, 이은정, 오민석. 「한방 복합치료를 병행한 도인운동요법이 요추간판탈출증을 진단받은 요통 환자의 통증 및 기능 개선에 미치는 영향=후향적 관찰연구」. 동의생리병리학회지. 2017;31(4):238-245.

16) 김은정, 성원석, 박서현. 「측만증에 대한 도인 운동요법의 효과-체계적 문헌고찰」. 대한융합한의학학회지. 2021;2(1):23-34.

17) 최봉석, 오민석. 「도인운동요법을 병행한 극상근 과열 환자 치험 2례」. 혜화학회지. 2016;25(1):27-36.

18) 이상현, 신병철, 황의형, 허인, 박선영, 황만석. 「뇌졸중에 대한 도인 운동요법의 효과: 체계적 문헌 고찰」. 척추신경추추나의학회지. 2019;14(2):29-42.

19) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:561-562.

20) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:345.

을 향해 앉아 명천고를 7번 하고 침을 3번 삼킨다. 이후 눈을 감고 마음을 진정시키는데 태궁의 백색 기운이 입으로 들어가는 것을 상상하며, 그 기운을 일곱 번 삼키고 숨을 70번 참는다. 그러면 정신이 안정되고 몸이 강해진다. 백가지 악은 그에게 다가올 수 없으며, 무기로는 상처를 입힐 수 없고 수명이 연장된다. 이것을 ‘비선적’이라고 하며 기를 조절하여 령과 백을 안식하게 하는 방법이다.

② 脾藏修養法²¹⁾

【原文】常以季夏之月朔旦，并及四季之末十八日旭旦，正坐中宮，禁氣五息，鳴天鼓十二，吸坤宮之黃氣十二，咽之以補呼之損，以飲玉女之體，以致神風之味，以補於脾，以佐神氣也，則入山不畏虎狼，登嶮不懼顛厥者，行氣禁土之精也。

【語釋】매년 음력 6월 초하루 아침과 네 계절의 마지막 열여덟 번째 날 일출 때, 정좌로 앉아서, 호흡을 5번 참고 명천고를 12번 한다. 그 후에 곤궁에서 나오는 황색 기운을 12번 들이마신 후, 그것을 삼켜 내뿜는 숨에 의한 손실을 보충한다. 이를 통해 ‘옥녀’의 體를 마시고, 신풍의 味에 이르며, 비장을 보하고 정신과 기운을 도와준다. 그렇게 하면 산에 들어갈 때 호랑이나 늑대를 두려워하지 않으며, 높은 곳에 올라갈 때 어지럼증을 느끼지 않게 된다. 이는 기가 잘 돌고 비장의 정기가 잘 간직되기 때문이다.

여기에서 태궁과 곤궁은 각각 서쪽과 서남쪽을 의미하는데 도교에서는 머리에 9개의 궁이 있다고 하였다.²²⁾ 백색 기운과 황색 기운은 각 장부에 배속되는 색을 의미하여 명천고를 시행하고 호흡하는 것은 동양철학의 오행사상을 바탕으로 시행되었다는 것을 의미한다. ‘玉女之體’와 ‘神風之味’는 말 그대로 해석했을 때 어색한데, 북한의 국역본에서는 각각 ‘비장의 神’과 ‘비장의 意’를 보존한다는 의미로 해석했다. 이러한 해석은 문맥상으로는 그럴 듯하나 그 근거는 찾지 못했다. 따라서 위의 내용은 실제 서쪽을 바라보고 호흡을 한다는 의미도 있겠으나 명상의 방법으로써 뇌의 특정 부위에 집중하고 특정한 색을 떠올리면서 호흡을 하는 방법이라고 할 수 있다.

또한 두 장부의 수양법을 통해 명천고를 시행하는 시기는 아침 해가 떠오를 때인 것을 알 수 있으며, 양성문에도 명천

고의 내용이 수록되어 수행하는 시간에 대해 유추할 수 있다.

【原文】靈辰任鼻扣齒三十六，天鼓二十搥，兩手前後托身，將左右圍射彫三五次，廻顧五七回，面望南山，焰焰眞火，鼻內吸之嚥下，用手按，候口內微微出濁氣，一兜九搓。²³⁾

여기서 ‘靈辰任鼻’는 시간적 의미를 나타낸다. 북한의 국역본에서는 靈辰任鼻를 특별하게 해석하지 않았으며 『靈辰任鼻』라는 책에 써져있는 것처럼 기술하였다. 그러나 靈辰이라는 것은 ‘신성한 별’을 의미하고 任鼻라는 것은 ‘시작에 임하는 것’을 의미한다. 신성한 별이란 태양을 지칭한다고 유추할 수 있고, 鼻는 보통 코라고 해석되지만 사전적 의미를 보면 ‘시작’을 의미하기도 한다. 그러므로 靈辰任鼻는 태양이 떠오르기 시작하는 시간을 나타낸다고 할 수 있다. 종합적으로 보면 명천고는 아침 해가 뜨는 시기에 호흡과 명상을 시행하기 전에 그 시작을 알리고 머리를 깨우는 도인 법으로 생각할 수 있다.

양성문에 기술된 『懼仙活人心』의 ‘導引圖’에는 명천고를 시행하는 그림이 수록되어 있다(그림 1). 그 밑에는 “叩齒，集神三十六，兩手抱崑崙，雙手擊天鼓二十四²⁴⁾”라고 써져있는데 정신을 집중하여 치아를 36번 부딪치고 양손으로 곤륜을 감싸 안아 양손으로 천고를 24번 두드린다고 하였다. 여기서 곤륜은 머리를 의미한다.²⁵⁾



그림 1. 養性門 導引圖 鳴天鼓

21) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:345.
 22) 정창현, 백유상, 위보영, 장우창. 「동의보감의 정기신 양생법과 그 특징」. 대한한의학원전학회지. 2017;30(1):135-144.
 23) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:561.
 24) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:562.
 25) 정창현, 백유상, 위보영, 장우창. 「동의보감의 정기신 양생법과 그 특징」. 대한한의학원전학회지. 2017;30(1):135-144.

여러 구문들에 나타난 명천고의 효능은 ‘重神強體, 百邪莫向之, 兵刃不能害, 延年益壽’, ‘以補於脾, 以佐神氣也, 則入山不畏虎狼, 登嶮不懼顛厥者, 行氣禁土之精也.’라고 하여 주로 정신력의 강화나 양생의 측면으로 설명하고 있다. 하지만 명천고의 효능에 대한 실험적 연구는 아직 진행되지 않았다.

(2) 고치법(叩齒法)

고치법이란 치아를 두드리는 것을 말한다. 윗니와 아랫니를 서로 부딪쳐 소리를 내는 방법으로 의방유취 오장문 중 폐장, 심장, 간장, 신장의 수양법 및 도인법, 오장육부도문 비기에 주로 수록되어 있으며 제풍문, 적취문, 제허문, 전간문, 중약문, 제충문, 양성문에 걸쳐 전반적으로 등장한다.

오장문 심장도인법과 신장도인법에서는 고치법에 대한 표현으로 ‘叩金梁’이라 하여 머리에 쓰는 관인 금량을 비유하여 치아를 부딪친다고 표현하였으며 이명으로는 ‘啄齒’라고도 한다.²⁶⁾ 고치법의 정확한 방법에 대해서는 의방유취에 나타나있지 않으나 이²¹⁾의 연구에서 어금니를 24번 부딪히고 앞니를 24번 부딪힌다고 설명한 바 있다. 고치법은 각 장부의 기운에 상응하는 시기를 맞춰 시행하는데 그 내용은 아래와 같다.

① 肺藏導引法²⁷⁾(七月·八月·九月行之. 神巧萬全方四月·五月並宜行之.)

【原文】可正坐, 以兩手據地, 縮身曲脊, 向上三舉, 去肺 家風邪積勞. 亦可反拳搥背上, 左右各三五度, 此法去胸臆間風毒閉氣, 爲之畢, 良久閉目嚥液, 三叩齒而止.

【語釋】정좌로 앉아 두 손으로 땅을 지탱하고, 몸을 움츠리고 척추를 구부려서 위로 세 번 들어올린다. 이 방법은 폐에 있는 풍사와 피로를 제거한다. 또한 주먹을 만들어 등의 위쪽을 치면서, 왼쪽과 오른쪽 각각을 3번에서 5번 친다. 이 방법은 가슴 속의 풍독과 막힌 기운을 제거한다. 이를 완료한 후, 꽤 오랫동안 눈을 감고 침을 삼킨 후, 세 번 이를 부딪치면 된다.

② 心藏修養法²⁸⁾

【原文】常以四月五月弦朔清旦, 面南端坐, 叩金梁九, 漱玄泉三, 淨思注相, 吸離宮赤色氣, 入口三吞之, 閉氣三十息以呼之, 填其虛府心穴, 餌火離, 濯玉女, 神平體安, 衆妖莫之害, 金火不能損, 神之至靈也.

【語釋】매년 음력 4월과 5월의 초하루 보름날 이른 아침에 남쪽을 향해 단정하게 앉아 이빨을 아홉 번 부딪치고 침을 세 번 삼켜 마음을 정화하며 집중한다. 이궁의 적색 기운을 들이마시고 입으로 세 번 삼킨다. 숨을 30번 숨 쉴 동안 참고 내뿜는다. 이것은 허한 심장기운을 보충하여 주는 것이다. 화리를 먹이고 옥녀를 씻으면 정신은 평온해지고, 몸은 안정된다. 이 방법으로 모든 사기가 해를 입히지 못하게 되며, 금과 불의 기운에 손상받지 않는다. 이것은 정신의 영험한 작용이다.

③ 心藏導引法²⁹⁾(四月五月并宜行之)

【原文】可正坐, 以兩手作拳, 用力左右互相築各五六度. 又可正坐, 以一手按脛上, 一手向下, 拓空如重石. 又以兩手急相叉, 以腳踏手中各五六度, 能去心胸間風邪諸疾. 閉氣爲之畢, 良久閉目, 三咽液, 三叩齒而止.

【語釋】정좌로 앉고 양손을 주먹 쥐어서, 힘을 주어 왼쪽과 오른쪽을 5-6번 정도 마주친다. 다시 정좌로 앉고 한 손으로 넓다리뼈 위를 누르며(심장 도인법이라는 점과, 한 손을 좌우 한쪽에 치우쳐 놓는다는 얘기가 없는 걸로 봐서는 명치에 대는 것이 더 말이 되나 한자 상으로는 넓적다리임), 다른 손은 아래로 내려 마치 무거운 돌을 허공에 펼 치듯이 뻗는다. 또 급히 양손을 깎지 겨서 발로 그 손을 밟는다. 이를 다섯에서 여섯 번 반복한다. 이 행동은 심흉 간의 풍사와 모든 병을 빼내는 데 도움이 된다. 호흡을 멈춘 채로 위의 행동을 완료한 뒤, 잠시 눈을 감는다. 그 후 침을 세 번 삼키고 이빨을 세 번 두드린 후 마무리한다.

④ 肝藏修養法³⁰⁾

【原文】常以正月二月三月朔旦, 東面平坐, 叩齒三通, 閉九十息, 吸震宮青氣入口九吞之, 以補虛之損, 享青龍之祀, 以致二童之饌, 木精乘土則樂, 多歡少憂, 養精之妙也.

【語釋】매년 음력 1월, 2월, 3월 초하루 아침에 동쪽에

26) 이현이, 구병수. 「기공의 관점에서 본 타액」. 대한의료기공학회. 1999;3(2):87-107.

27) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:345.

28) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:345.

29) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:345.

30) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:345.

향해 앉아서 이빨을 3번 두드리고 9-10번 숨을 참는다. “震宮”(동쪽을 의미, 간과 관련된 청색 궁)의 푸른 기운을 빨아들여 입으로 9번 삼킨다. 이는 내쉬는 숨에서 손실된 것을 보충해 청룡의 제사에 형통하고(간의 신을 보하고) 두 아이의 음식에 이름으로써(간이 간직한 혼). 목의 정기가 토를 타고 누른 경우에는 즐거워하며, 기쁨이 많고 걱정이 적게 하는 것이 정기를 키우는 신묘한 방법이다.

⑤ 腎藏修養法³¹⁾

【原文】常以十月十一月十二月西北面平坐，鳴金梁七，飲玉泉三，北吸玄宮黑色氣，入口五吞之，以補吹損之味，白鹿之詞，設玉童之饌，裨益腎氣，神和體安，則群妖莫之害也，則致長生。

【語釋】매년 음력 10월, 11월, 12월에 항상 서북쪽을 향해 평안하게 앉는다. 이빨을 7번 부딪치고, 침을 3번 삼킨다. 북쪽 현궁의 흑색 기운을 입으로 5번 깊게 삼킴으로써 훼손된 맛을 보충하게 한다. 이것은 백록의 노래(신장의 신을 의미)와 같으며, 옥동(신장이 간직한 지를 의미)이 제공하는 음식으로 생각하면 된다. 이는 신장의 기를 강화하고, 정신을 평온하게 하며, 몸을 안정화시킨다. 그러면 요사한 무리가 해치지 못한다. 이렇게 하면 오래 살 수 있다.

고치법의 목적은 오장문 ‘五藏六腑圖文備記’에 다음과 같이 나타나 있다.

【原文】凡叩齒爲抽一身之弊氣，漱泉爲補益六腑至精，此亦爲補也，非直噓吸，獨稱補寫耳。³²⁾

【語釋】무릇 이를 부딪친다는 것은 일신의 부정한 기운을 제거하는 것이며, 양치하고 침을 삼킨다는 것은 여섯 내장의 지극한 정기를 보충하는 것이다. 이것 또한 보충하는 방법이며 단순한 호흡만이 보충과 배출의 방법이라고 생각해서는 안 된다.

치아를 부딪치는 행위를 통해 부정한 기운을 제거하는 것이 목적이지만 여러 구문을 토대로 고려했을 때 단지 하나의 이유만으로 고치법을 시행한 것은 아닌 걸로 보인다.

위의 오장문의 내용에서는 고치법과 함께 침을 삼키는 행위를 항상 같이 시행했으며, 다른 문들에서는 기를 삼키는 행위가 동시에 이뤄졌음을 알 수 있다.

① 諸風門(巢氏病源, 鬼邪候), 中惡門(巢氏病源, 鬼邪候伏尸候), 諸蟲門(巢氏病源, 三蟲候)³³⁾³⁴⁾³⁵⁾

【原文】又云: 仙經治百病之道，叩齒二七過，輒咽氣二七過，如三百通乃止，爲之二十日，邪氣悉去，六十日小病愈，百日大病除，三蟲伏尸皆去，面體光澤。

【語釋】또 이르길: 선경에서 제시한 모든 병을 치료하는 방법은 다음과 같다. 이를 14번 부딪치고, 14번 기를 삼킨다. 이 과정을 총 300번 반복한다. 이 방법을 20일 동안 수행하면, 나쁜 기운은 모두 사라지게 된다. 60일 동안 이를 지속하면, 경미한 병은 치유되며, 100일 동안 계속하면 심각한 질병까지도 사라지게 된다. 삼시구충(도교에서 말하는 사악한 기운)은 모두 제거되고, 얼굴과 몸은 광채를 발하게 된다.

② 積聚門³⁶⁾(三因方, 息積證治)

【原文】導引法: 坐扣齒三十六，屏氣二十壹息，嚥氣三口，再屏息，再嚥，如是三作，以氣通爲效，遇子午卯酉時則行。

【語釋】도인법: 앉아서 이를 36번 두드리고 숨을 21번 참는다. 그 후 숨을 세 번 삼키고 다시 숨을 참고, 다시 삼키는 것을 3번 반복한다. 기를 통하게 하면 효과를 보는데 자시, 오시, 묘시, 유시가 되면 행한다.

③ 諸虛門³⁷⁾(巢氏病源, 虛勞候)

【原文】又云: 鷄鳴時，叩齒三十六通訖，舐唇漱口，舌聊上齒表，咽之三過，殺蟲，補虛勞，令人強壯。

【語釋】또 이르길: 닭이 울 때(아침) 이를 36번 두드린 후 입술을 핥고 입을 양치질한다. 혀로 윗니의 겉을 울리고 3번 삼킨다. 이렇게 하면 충치를 없애고 혀를 보하며 뼈대가 강하고 혈기가 왕성하게 한다.

玄泉이나 玉泉, 液은 위 조문들에서 모두 침을 지칭하는

31) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:346.

32) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:346.

33) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 14券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:704.

34) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 161券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:661.

35) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 166券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:43.

36) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 113券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:888.

37) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 154券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:504.

것이며 ‘기’를 삼킨다는 것은 보통은 호흡을 의미하지만 여기서는 동시에 침을 삼키는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 즉, 고치법을 통해 침이 분비되도록 하고 이것을 삼키는 데에 목적이 있는 것이다. 허로문 ‘虛勞羸瘦候’에는 침을 삼키는 행위의 이점에 대한 설명이 기록되어 있다.

고치법은 현대에 와서 뇌와 관련한 연구들을 통해 그 이점들이 나타난다. 고치법은 저작운동과 비슷한데 이러한 운동이 건강한 사람들의 뇌의 기억력과 인지 기능을 향상시킨다는 연구가 있었³⁸⁾, 경도인지 장애를 앓고 있는 50세 이상의 여성을 대상으로 고치법을 시행했을 때 뇌활성이 증가한다는 연구 결과도 있었으며³⁹⁾, 고치법과 치매의 상관관계를 고찰한 연구도 있었다.⁴⁰⁾ 따라서 고치법의 효능은 충치를 없애고 이를 단단하게 하며 뇌의 활성화를 유도한다고 정리할 수 있다.

(3) 악고법(握固法)

악고법이란 단단하게 쥐는 방법을 의미하는 것으로 주먹을 쥘 때 엄지손가락을 다른 네 손가락으로 말아 쥐는 방법을 말한다. 악고법을 시행하는 것은 다소 미신적인 요소를 내포하고 있는데 이는 중약문 ‘卒魔候’에 잘 나타난다.

【原文】養生方導引法云：拘魂門，制魄戶，名曰握固法。屈大母指，著四小指內抱之，積習不止，眠時亦不復開令人不魘魅。⁴¹⁾

【語釋】양생방도인법에 이르길: 혼의 문을 잡고 백의 집을 억제하는 것을 ‘악고법’이라고 한다. 엄지손가락을 굽히고 네 개의 손가락으로 감싼다. 이 방법을 계속하고 잠들 때에도 풀지 않으면 악몽에 시달리지 않는다.

이러한 악고법은 다른 문에서도 자주 등장하는데 주먹을 쥐는 행위를 통해 신체의 다른 부위를 두드리거나 잡는 것이 아닌 단순히 주먹을 쥐는 그 자체에 목적이 있는 것으로 보인다.

① 毛髮門(巢氏病源, 白髮候)⁴²⁾

【原文】又云：伏解髮，東向握固不息一通，舉手左右導引，掩兩耳，令髮黑不白。伏者，雙膝著地，額直至地，解髮破髻，舒頭長敷在地；向東者，向長生之術，握固兩手，如嬰兒握，不令氣出，不息，不使息出，極悶已三噓而長細引；壹通者，壹爲之，令此身囊之中滿其氣；引之者，引此舊身內惡邪伏氣隨引而出，故名導引。舉左右手各壹通，掩兩耳，塞鼻孔三通，除白髮患也。

【語釋】또 이르길: 엎드려 머리를 풀어헤치고 동쪽을 향해서는 주먹을 한 번 꽉 쥐고(악고법: 엄지손가락을 안에 넣고 나머지 네 손가락으로 꽉 쥐는 행위) 손을 들어 도인을 하고 두 귀를 덮는다. 이러면 검은 머리가 하얗지지 않는다. ‘伏’은 두 무릎을 땅에 대고, 이마가 땅에 닿도록 하는 것이고, 머리를 풀어 헤쳐 상투를 푼다는 것은 머리카락이 땅에 닿게 길게 푸는 것이다. ‘向東’은 오래 살게 하는 술법이다. ‘握固兩手’은 마치 갓난아기가 손을 잡듯이 하고 숨을 내쉬지 않는 것이다. ‘不息’이라는 것은 숨을 내쉬지 않는 것이다. 극도로 숨이 막힐 때 세 번의 짧은 숨을 쉬고, 그 후에 길고 세밀하게 숨을 들이마신다. ‘壹通’이란 한번 하는 것으로 몸을 주머니에 공기가 가득한 것처럼 채우는 것이다. ‘引’이란 몸 안에 오래된 나쁜 사기나 숨어있는 기를 이끌어 내보내는 것이고 이것을 ‘도인’이라고 한다. 왼손과 오른손을 각각 한 번씩 들어 두 귀를 막고, 콧구멍에 세 번 막으면 하얀 머리가 없어지게 된다.

② 諸氣門(千金月令)⁴³⁾

【原文】調氣療百病法：夜半後，日午前，於密室中，令牀鋪厚軟，仰臥，枕高下共身平，舒手展足，兩手握大母指節，去身四五寸，兩腳相去四五寸，引氣從鼻入足，即停有力，更取久住，氣悶從口細細吐出，盡還更作。若患寒熱，及卒癱腫，及偏風、腳氣、霍亂等竝療之。

【語釋】조기료백병법: 야밤이 지나고 점심이 오기 전, 조용한 방에서 방의 침대를 두텁고 부드럽게 하고, 배게 높이를 맞춰 몸이 수평이 되도록 하여 손과 발을 편다. 양손은 엄지

38) Seung-Yeon Cho, Ae-Sook Shin, Byung-Jo Na, Geon-Ho Jahng, Seong-Uk Park, Woo-Sang Jung, et al. 「Brain activity associated with memory and cognitive function during jaw-tapping movement in healthy subjects using functional magnetic resonance imaging」. Chinese Journal of Integrative Medicine. 2013;19(6):409-417.

39) 조승연. 「Brain Activity during Jaw-Tapping Movement in Elderly People with Memory Disturbances Using Blood Oxygen Level Dependent (BOLD) fMRI」. 경희대학교 대학원 박사학위논문. 2012:1-66.

40) 황은희, 정순덕, 이재홍, 안훈모, 박종웅. 「고치법과 치매의 상관관계에 관한 문헌적 고찰」. Medical Gigong. 2009;11(1):1-58.

41) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 161券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:661.

42) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 83券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:595.

43) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 89券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:60.

손가락 관절을 쥐고(악고법) 몸에서 4-5촌 떨어트리고 양다리가 서로 4-5촌 떨어지게 하여 코로 숨을 들이마시고 발로 들어가게 한다. 곧 힘을 주어 멈추고 잠시 더 머무른다. 숨이 답답해지면 입으로 조심스럽게 숨을 내쉬고 다하면 돌아가 다시 시행한다. 만약 한열의 병에 걸려 갑자기 옹종이 생기거나 편풍, 각기, 광란 등의 증상이 생기는 것을 치료한다.

③ 諸疝門(巢氏病源, 疝瘕候)⁴⁴⁾

【原文】又云: 坐舒兩脚, 以兩手捉大姆指, 使足上頭下極挽五息止, 引腹中氣, 遍行身體, 去疝瘕病, 利諸孔竅, 往來易行, 久行精爽聰明脩長.

【語釋】 또 이르길: 앉아서 양다리를 펴고 양손은 엄지손가락을 쥐고(악고법) 발의 윗부분을 아래로 최대한 당겨 다섯 번 숨 쉬고 멈춘다. 이렇게 하면 배 안의 기를 당겨 신체를 두루 돌아다니게 해 산가병을 없앤다. 모든 구멍을 이롭게 하고 왕래가 쉽게 행해지며 오랫동안 하게 되면 정이 맑아지며 총명해지고 오래 살게 된다.

④ 積聚門(三因方, 息積證治)⁴⁵⁾

【原文】導引法: 以兩手指壓無名指本節, 作拳按髀跌, 坐扣齒三十六, 屏氣二十壹息, 嚥氣三口, 再屏息, 再嚥, 如是三作, 以氣通爲效, 遇子午卯酉時則行.

【語釋】 도인법: 양손의 엄지손가락으로 약지의 관절을 누르고 주먹을 쥐어(악고법) 넓적다리과 발등에 놓는다. 앉아서 이를 36번 두드리고 숨을 21번 참는다. 그 후 숨을 세 번 삼키고 다시 숨을 참고, 다시 삼키는 것을 3번 반복한다. 기를 통하게 하면 효과를 보는데 자시, 오시, 묘시, 유시가 되면 행한다.

⑤ 養性門(瑣碎錄 要訣, 握固法)⁴⁶⁾

【原文】常以夜半時, 去枕平臥, 握固放體, 氣調而微者, 身神具矣.

【語釋】 밤 중간 시간에 항상 베개를 빼고 평평하게 누워서 주먹을 쥐고(악고법) 몸을 편안하게 놓아둔다. 기(氣)를 조절하여 미세하게 된다면, 몸과 정신이 온전해진다.

위 조문들을 통해 악고법을 시행한 상태에서 호흡을 유도하거나 다른 신체 부위를 움직임으로써 기를 조절하고 정신을 맑게 하는 효과가 있음을 알 수 있다. 그러나 악고법을 시행하는 이유에 대해서 앞서 중앙문에 나온 내용 말고는 기록되어 있지 않다. 다만, 주먹을 세게 쥐는 행위는 악력과 연관 지을 수 있는데 악력과 인체 건강의 연관성에 관한 연구는 찾을 수 있었다. 악력이 높을수록 혈중 요산 농도를 낮춘다는 것을 밝힌 연구가 있었으며⁴⁷⁾, 노인 고혈압자를 대상으로 등척성 악력 운동을 통해 혈압 및 동맥 경직도의 감소를 확인한 연구도 있었다.⁴⁸⁾ 이러한 연구 결과들을 비록 과거에 알기는 어려웠을 것이나 손에 힘을 주는 행위가 건강에 이로움을 준다는 것은 알고 있었을 것으로 추측된다.

(4) 건욕법(乾浴法)

건욕법의 의미는 오장문 신장도인법과 상한문에 기록되어 있다.

【原文】常以兩手相磨令熱, 以拭面三七, 亦周摩身令遍, 名曰乾浴.⁴⁹⁾

【語釋】 항상 두 손을 서로 문지르며 따뜻하게 만들고, 그로 인해 얼굴을 21번 닦으며, 몸 전체를 두루 문지르며 이를 '건욕'이라고 한다.

【原文】又摩手掌令熱, 以摩面, 從上下二七正, 去肝氣, 令面有光. 又摩手令熱, 令熱從體上下, 名曰乾浴.⁵⁰⁾

【語釋】 또한 손바닥을 비벼서 열을 내서 얼굴에 문지르는 것을 위아래로 14번 하면 간기를 없애고 얼굴은 밝아진다. 또 손바닥을 비벼 열을 내어 몸의 위아래를 따라 문지르면 이를 '건욕'이라고 한다.

건욕은 수기요법으로서 손을 마찰시켜 발생한 열을 이용하는 방법으로 몸 전체를 문지르는 행위이며 의방유취에 기록되어 있는 내용들은 주로 눈, 얼굴, 배꼽 아래를 주요 대

44) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 91券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:206.
45) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 113券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:888.
46) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:559.
47) 서유빈, 윤영숙. 「혈중 요산 농도와 상대 악력의 연관성: 국민건강영양조사 제7기(2016-2018)」. 대한스포츠의학회지. 2022;40(1):1-11.
48) 윤은선, 추진아, 김장영, 제세영. 「노인 고혈압 환자에서 등척성 악력운동과 유산소 운동의 동맥경직도 및 혈관이완능 개선에 미치는 효과 비교」. 대한스포츠의학회지. 2019;37(4):162-170.
49) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:346.
50) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 63券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:523.

상으로 삼고 있다. 건욕은 오장문, 상한문, 안문, 두면문, 양성문에 기록되어 있으며 그 내용은 아래와 같다.

① 五臟門(巢氏病源)⁵¹⁾

【原文】常以兩手相磨令熱，以拭面三七，亦周摩身令遍，名曰乾浴，令人却惡，面有玉澤金光也。

【語釋】항상 두 손을 서로 문지르며 따뜻하게 만들고, 그로 인해 얼굴을 21번 닦으며, 몸 전체를 두루 문지르며 이를 ‘건욕’이라고 한다. 그 결과로 사람은 악한 것들을 물리치게 되며, 그의 얼굴에는 마치 옥의 광채와 금빛이 빛나게 된다.

② 傷寒門(巢氏病源, 時氣候)⁵²⁾

【原文】養生方導引法云：清旦初起，以左右手交互，從頭上挽兩耳舉，又引鬢髮，即流通，令頭不白，耳不聾。又摩手掌令熱，以摩面，從上下二七正，去肝氣，令面有光。又摩手令熱，令熱從體上下，名曰乾浴，令人勝風寒時氣，寒熱頭痛，百病皆愈。

【語釋】양생방도인법에 이르길: 하늘이 맑아지는 초기(이른 아침)에 양손을 서로 교차시켜서 머리를 따라 양쪽 귀를 들어 올려 잡아당긴다. 그리고 구렛나루를 잡아당기면 기가 흐르고 통해 머리가 하얘지지 않게 하고 귀가 잘 들린다. 또한 손바닥을 비벼서 열을 내서 얼굴에 문지르는 것을 위아래로 14번 하면 간기를 없애고 얼굴은 밝아진다. 또 손바닥을 비벼 열을 내어 몸의 위아래를 따라 문지르면 이를 ‘건욕’이라고 한다. 이렇게 하면 사람이 풍한의 시기를 극복하게 하고 한열로 인한 두통과 모든 병을 낫게 한다.

③ 眼門(巢氏病源, 目暗不明候 / 神巧萬全方, 眼)⁵³⁾

【原文】又云：鷄鳴以兩手相摩令熱，以熨目，三行，以指抑目，左右有神光，令目明不病痛。

【語釋】또 이르길: 아침이 되어 양손을 서로 비벼서 열을 내어 눈에 대는 것을 3번 하고, 손가락으로 눈을 누르면 좌우에 신광(신묘한 빛)이 나타나 눈이 밝아지고 병들거나 통증이 생기지 않게 된다.

【原文】導引：五更初仰臥，以兩手掌相摩令熱，急熨兩眼三十遍，又大呵三十遍，呵法：鼻中引氣入口，呵氣出，令聲相逐，

呵字出之，但人年四十已去，慎須冥目，初他視，非有要事不肯輒開，此之壹術，護慎之極也。其讀書博奕等過度患目者，名曰肝勞，若欲治之，非三年閉目不視，不可得差，徒自瀉肝及作諸治，終是無效。人有風疹，多必眼暗，先攻其風，其暗自差。

【語釋】도인: 새벽(약 4시경)에 위를 보고 누워서 양손바닥을 서로 비벼서 열이 나게 하고 급히 양 눈에 대는 것을 30번 시행한다. 그리고 크게 30번 숨을 소리 내어 내신다.呵法: 코로 숨을 들이마신 다음 입으로 기를 내보내는데 ‘呵’ 소리를 내어 뱉는다. 다만, 40세를 넘긴 사람은 눈을 깊게 감고 처음 다른 것을 보려 할 때 중요한 것이 아니면 쉽게 눈을 뜨지 않아야 한다. 이것은 눈을 보호하고 삼가는 최고의 방법이다. 독서나, 장기와 바둑을 과도하게 하여 눈이 아픈 자는 ‘간노’라고 하며 만약 치료하고 싶다면 3년 동안 눈을 감고 보지 않는 것 외에는 나아질 수 없다. 단순히 간의 기운을 빼거나 다양한 치료를 시도해도, 그것은 결국 효과가 없다.

④ 頭面門(山居四要)⁵⁴⁾

【原文】五更兩手擦摩令熱，熨額，去皺文；熨眼，明目。

【語釋】오경에(새벽) 양손을 문질러서 열이 나게 하고 뺨에 대어 따뜻하게 한다. 이렇게 하면 주름을 없애고 눈에 대면 눈이 밝아진다.

⑤ 心腹痛門(巢氏病源, 腹痛候)⁵⁵⁾

【原文】又云：偃臥口內氣，鼻出之，除裏急，飽咽氣數十，令溫中寒，乾吐嘔腹痛，口內氣七十，所大振腹，咽氣數十，兩手相摩令熱，以摩腹令氣下。

【語釋】또 이르길: 누워서 입으로 숨을 들이마시고 코로 내뿜어 내부의 급한 증상을 없앤다. 숨을 수십 번 들이마시고 꼭 차게 하여 몸 안의 한기를 따뜻하게 한다. 구역과 복통은 입으로 숨을 70번 들이마시고 배를 크게 흔든다. 수십 번 숨을 들이마신 다음 양손을 서로 문질러서 열을 내고 배를 마사지하여 기를 내려 보낸다.

⑥ 養生門(養生導引)⁵⁶⁾

【原文】壹呵十搓，壹搓十摩，久而行之，皴少紅多。壹兜九

51) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:346.

52) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 63券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:523.

53) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 70券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:209.

54) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 82券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:569.

55) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 94券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:308.

56) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:560.

搓，謂以一手兜外腎，一手摩臍下也。左右換手，九九數畢，眞陽不走。一面之上，常欲兩手摩之，高下皆熱，令人面有光澤，行之至五年，色如處女，所謂山林氣常盈也。

【語釋】손바닥에 입김을 1번 내뿜고 10번 비빈다. 1번 비비면 10번 얼굴을 문지르는데 이렇게 오랫동안 하게 되면 주름이 적어지고 얼굴에 붉은 빛이 많아진다. 1두 9차란 한손으로는 고환을 쥐고(외신은 고환을 의미한다.) 한손은 배꼽 아래를 만지는 것이다. 좌우 손을 바꾸어가며 81번 하면 진양이 달아나지 않는다. 양손을 문질러 얼굴의 위아래로 모두 열을 내면 얼굴에 광채가 나타난다. 이를 5년 동안 계속하면, 피부색이 처녀처럼 된다. 이는 마치 산림의 기운이 항상 가득한 것과 같다.

간육의 효능은 눈을 문지름으로써 맑게 하고, 얼굴을 문지르면 광택이 나며, 하복부로 기를 내보내어 가슴이 답답하거나 통증이 있을 때에 기를 조절하는 역할을 한다. 또한 열을 이용하기 때문에 피부의 냉한 증상을 없애주는 효과도 기록되어 있다. 하지만 이러한 문헌적 효능은 실제 임상적으로 연구된 바가 아직 없어 추후 실험 연구가 필요하다.

2) 육자결 도인법

도인법에서 호흡은 기를 이끄는 중요한 역할을 한다. 의방유취에 나타난 대부분의 도인법은 호흡을 유도하며 일시적으로 숨을 참은 상태에서 특정한 동작을 통해 기의 흐름을 조절한다. 다만 장부와 관련된 도인법에서는 특정 동작보다는 호흡법을 강조하는데, 오장문에서는 이를 ‘吐納用法’이라 했으며, 양성문에서는 ‘去病延壽六字法’이라고 했다. 이 방법이 다른 도인법과 다른 점은 성음을 이용한다는 것이다. 각 장부에 배속되는 소리를 이용해 기운을 조절하는데 嘘, 呵, 呼, 呬, 吹, 嘻가 이에 해당한다. 위의 여섯 가지의 소리를 내는 것을 육자결 호흡법이라고도 하는데, 陶弘景의 『養性延命錄』에 ‘吸一呼六’이라 하여 마시는 법은 한가지이나 내뿜는 법은 여섯 가지임을 기록하였다. 이후 수나라 때의 『諸病源厚論』과 당나라의 『備急千金要方』에도 소개되었고 명나라 때까지도 이어져 왔으며 조선에서는 허준의 『東醫寶鑑』과 이황의 『活人心方』에도 수록되어 있다.⁵⁷⁾

그러나 의방유취에 실려 있는 육자결은 장부와 소리의 배치에 차이가 있다. 우선 육자결은 오장문과 양성문에 주로 실려 있으며 삼초문, 창만문, 제리문, 주병문에도 수록되어 있는데 각각의 문에서 설명하는 성음의 차이가 있어 순서대로 살펴볼 필요가 있다.

(1) 오장문에 나타난 육자결

(a) 諸病源候論(五臟病候)

① 肝病候⁵⁸⁾

【原文】肝臟病者，愁憂不樂，悲思嗔怒，頭旋眼痛，呵氣出而愈。

【語釋】간에 문제가 있는 사람은 우울하고 기쁨을 느끼지 못하며, 슬프고 화를 내며, 머리가 어지럽고 눈이 아프다. ‘呵(하)’ 소리로 숨을 내쉬면 좋아진다.

② 心病候⁵⁹⁾

【原文】養生方導引法云：心藏病者，體有冷熱，若冷呼氣入，若熱吹氣出。又云：左臥，口內氣，鼻出之，除心下不便也。

【語釋】양생방 도인법에 이르길: 심장에 문제가 있는 사람은 몸 안에 냉기와 열기가 있다. 만약 몸이 차면 ‘呼’하면서 숨을 들이마셔야 하고, 만약 몸이 뜨겁다면 ‘吹(취)’하면서 숨을 내쉬어야 한다. 또 이르길: 좌로 누워 입으로 숨을 들이 마시고 코로 내뿜으면 심하의 불편감을 없앤다.

③ 脾病候⁶⁰⁾

【原文】養生方云：脾藏病者，體面上遊風習習痛，身體癢，煩悶疹痛，用嘻氣出。

【語釋】양생방에 이르길: 비장에 문제가 있는 사람은 얼굴에 풍이 지나가면서 스멀스멀 통증을 느끼며, 몸이 가렵고, 마음이 번거롭고 답답하며 쭈시고 아픈 통증을 느낀다. ‘嘻’ 소리를 내면서 숨을 내쉬면 좋아진다.

④ 肺病候⁶¹⁾

【原文】養生方導引法云：肺藏病者，體胸背痛滿，四支煩悶，用嘘氣出，以兩手據地覆之，口內氣，鼻出之，除胸中肺中病也。

57) 이동욱, 한창현, 박수진, 권영규. 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적응에 대한 연구」. 동의생리병리학회지. 2008;22(3):516-527.

58) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:344.

59) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:344.

60) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:344.

61) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:344.

【語釋】양생방 도인법에 이르길: 폐에 문제가 있는 사람은 가슴과 등의 통증과 그득함이 있고, 사지가 답답하고 불편하다. ‘嘘’ 소리를 내며 숨을 내쉬고 양손으로 바닥을 짚고 엎드린다. 입 안의 기운을 코로 내쉬면 가슴과 폐의 병을 제거한다.

⑤ 腎病候⁶²⁾

【原文】養生方導引法云: 腎藏病者, 咽喉窒塞, 腹滿耳聾, 用呬氣出. 又云: 兩足交坐, 兩手捉兩足解溪, 挽之極勢, 頭仰來去七, 去腎氣壅塞.

【語釋】양생방 도인법에 이르길: 신장 질환을 앓고 있는 사람은 목과 목구멍이 막히며, 배가 그득하고 귀가 멀게 느껴진다. 이럴 때 ‘呬’ 소리를 내면서 숨을 내쉰다. 또 이르길: 양쪽 발을 교차하여 앉아서 양손으로 양발의 해계혈을 잡고 강하게 당기고, 머리를 위로 젖히며 7번 반복하여 신장의 기운이 막힌 것을 없앤다고 했다.

(b) 五臟六腑圖

① 治肝藏吐納用噓法⁶³⁾

【原文】以鼻微長氣以口噓之, 肝病用大噓三十遍, 細噓十遍, 能去肝家虛熱, 亦除四肢壯熱眼闇, 一切煩熱者, 數數噓之, 絲絲相次不絕爲妙. 病差則止, 過度請不作, 恐損.

【語釋】코로 조금 긴 숨을 들이마신 다음 입으로 ‘噓’하며 내쉰다. 간 질환에는 크게 숨을 ‘噓’하며 내쉬는 것을 30번, 조금씩 ‘噓’하며 내쉬는 것을 10번 한다. 이것으로 간의 허열(虛熱)을 제거할 수 있으며, 또한 팔다리의 장열(壯熱)과 눈의 어두워짐도 제거할 수 있다. 모든 번열을 가진 자는 계속해서 숨을 ‘噓’하고 내쉬면 좋으며, 끊임없이 연속적으로 내쉬는 것이 좋다. 병이 나아지면 그만두어야 하며, 너무 과도하게 진행하지 말아야 한다. 너무 많이 하면 해로울 수 있다.

② 治心藏吐納用呵法⁶⁴⁾

【原文】以鼻微引氣, 以口呵之, 皆調氣如上, 勿令自耳聞之, 然後呵之, 心有病, 大呼三十遍, 細呵十遍, 去心家勞熱, 一切煩悶心疾等, 以瀉之病.

【語釋】코로 약하게 기를 들이마시고, 입으로 ‘呵’하며 내

쉰다. 모든 호흡은 위에서 설명한 방법대로 조절되어야 한다. 자신의 귀로 소리가 들리지 않도록 주의해야 한다. 그런 다음 ‘呵’하며 내쉬며, 만약 심장에 문제가 있다면 크게 ‘呼’하며 내쉬는 것을 서른 번, 약하게 ‘呵’하며 숨을 내쉬는 것을 열 번 반복한다. 이 방법은 심장의 피로와 열을 없애고, 모든 종류의 피로움, 불안, 심장 질환 등을 치료하는 데 도움이 된다.

③ 治脾藏吐納用呼法⁶⁵⁾

【原文】以鼻微長引氣以口呼之, 脾病用大呼三十遍, 細呼十遍, 能去脾家一切冷氣, 壯熱霍亂, 宿食不消, 偏風頑痺, 腹內結塊者, 數數呼之, 相次勿絕, 疾退則止, 勿過度.

【語釋】코로 약하고 길게 기를 들이마신 뒤 입으로 ‘呼’하며 내쉰다. 비장에 문제가 있을 경우 크게 30번 ‘呼’하며 호흡하고, 작게 10번 ‘呼’한다. 이 기운 조절 방법은 비장에서 나오는 모든 찬 기운, 장열과관, 소화불량, 편마비, 복부 결절을 능히 제거할 수 있다. 반복적으로 호흡하되, 연속성을 유지해야 하며 증상이 개선되면 호흡을 멈춘다. 과도하게 하지 않아야 한다.

④ 治肺藏吐納用呬法⁶⁶⁾

【原文】以鼻微長引氣, 以口呬之. 令自耳不得聞也. 皆先修調氣, 令和, 然後呬之, 肺有病用呬三十遍, 細呬十遍. 去肺家勞熱, 上氣咳嗽, 皮膚瘡瘍, 四肢煩疼, 鼻塞, 胸背痛, 數依法呬之, 疾差止, 過度損矣.

【語釋】코로 약하고 길게 숨을 들이마신 뒤, 입으로 ‘呬’하며 뱉는다. 이 과정에서 귀로는 소리가 들리면 안 된다. 호흡을 조절하여 평온하게 만든 뒤에 뱉어야 한다. 폐에 병이 있을 경우 30번 ‘呬’하며 호흡을 반복하고, 세밀하게 10번 ‘呬’하며 호흡한다. 이 방법은 폐의 뜨거움, 기침, 피부의 창양, 사지의 성가신 통증, 코막힘, 가슴과 등 통증을 치료하기 위한 것이다. 지침대로 자주 호흡하여 ‘呬’ 하면 병이 나아지고, 과도하게 하면 해를 입을 수 있다.

⑤ 治腎藏吐納用吹法⁶⁷⁾

【原文】以鼻微長引氣以口吹之, 腎病用大吹之三十遍, 細吹

62) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』, 北京:人民衛生出版社. 1981:344.
63) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』, 北京:人民衛生出版社. 1981:345.
64) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』, 北京:人民衛生出版社. 1981:345.
65) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』, 北京:人民衛生出版社. 1981:345.
66) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』, 北京:人民衛生出版社. 1981:345.
67) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』, 北京:人民衛生出版社. 1981:346.

十遍，能去腎家一切冷，腰疼膝脚沈重，久立不得，陽道衰弱，耳中蟲鳴，及口中有瘡，是腎家之疾，煩熱悉皆去，數數吹之，相次勿絕，病差止，過度損。

【語釋】 코로 조금 길게 숨을 들이마신 후 입으로 ‘吹’하면서 불어낸다. 신장의 병이 있으면 크게 ‘吹’ 소리로 호흡을 30번 반복하고, 작게 ‘吹’ 소리로 10번 반복한다. 이를 통해 신장에 관련된 모든 냉기와 허리 통증, 무거운 무릎과 발, 오래 서 있을 수 없는 증상, 성기의 쇠약, 귀에서 들리는 벌레 소리, 그리고 입안의 상처와 같은 신장 질환을 치료할 수 있다. 번열과 같은 증상도 모두 사라진다. 반복적으로 호흡을 연속적으로 연습하되, 중간에 중단하지 않아야 한다. 증상이 좋아지면 그만두어야 하며, 지나치게 하면 손상을 입을 수 있다

⑥ 治膽藏吐納用喜法⁶⁸⁾

【原文】 以鼻微長引氣，以口喜之，膽病并藏，除陰一切冷，陰汗盜汗，面無顏色，小腹脹滿，臍下冷痛，悉去之，口乾舌澁，數數喜之，疾愈則便止。

【語釋】 코로 부드럽게 기운을 끌어들이고 입으로 ‘喜’를 한다. 이는 장과 더불어 담의 음기를 제거하여 모든 냉기, 음한과 도한, 창백한 얼굴, 하복부 창만, 배꼽 아래의 냉통과 같은 모든 것을 없앤다. 입이 건조하고 혀가 삽한 경우에도 여러 번 ‘喜’법을 사용하며 질병이 나오면 이 방법을 멈춘다.

⑦ 【原文】 萬全方此下云：肺藏病則體胸背痛滿，四肢煩悶，用噓氣出鼻中，又以兩手據地，覆之，口納鼻出之。⁶⁹⁾

【語釋】 만전방에서 아래와 같이 이르길: 폐에 병이 있으면 가슴과 등이 아프고 차며, 사지는 성가신 통증이 있다. 숨을 뱉을 때는 코로 ‘噓’하면서 내쉬며, 양손을 땅에 얹고 몸을 뒤집으면서 입으로 숨을 들이마시고 코로 내쉬면 된다.

오장문에 나타난 토납용법은 噓法, 呵法, 呼法, 呬法, 吹法, 嘻法을 간, 심, 비, 폐, 신, 담에 배속하였다. 그러나 오장병후 중 肝病候에서는 ‘呵’를 해야 한다고 되어 있으며, 心病候에서는 몸이 차면 ‘呼’ 하면서 숨을 들이마셔야 하고, 만약 몸이 뜨겁다면 ‘吹’하면서 숨을 내쉬어야 한다고 했다.

또한 脾病候에서는 ‘嘻’ 소리를 내면서 숨을 내쉬면 좋아진다고 했다. 肺病候에서는 ‘噓’ 소리를 내며 숨을 내쉬고 양손으로 바닥을 짚고 엎드린다고 했고, 腎病候에서는 ‘呬’ 소리를 내면서 숨을 내쉬었다고 했다. 오장토납용법은 『五臟六腑圖』에 수록되어 있는 내용이며 오장병후는 『諸病源候論』에 수록되어 있는 내용이다. 두 서적에 나온 호흡법은 장부와 성음의 배속에 차이가 있는 것을 알 수 있다. 간, 심, 비, 폐, 신의 순서대로 『五臟六腑圖』에서는 噓, 呵, 呼, 呬, 吹, 嘻를 배속하였으나 『諸病源候論』에서는 呵, 呼와 吹, 嘻, 噓, 呬를 배속하였다. 하지만 『五臟六腑圖』의 폐장 도인법 주석으로 달린 내용 중 『神巧萬全方』에서는 폐에 병이 있으면 코로 ‘噓’하면서 내쉬는 내용이 있어 배속의 차이가 있음이 나타난다. 이렇듯 오장문에 나타난 두 문헌의 내용으로는 배속의 정확성을 파악하기 어려우므로 다른 문헌에 나타난 내용들도 고려해봐야 한다.

(2) 양성문에 나타난 육자결

① 【原文】 肝若噓時目爭精，肺知呬氣手雙擎，心呵頂上連叉手，腎吹抱取膝頭平，脾病呼時須撮口，三焦客熱臥嘻嘻。⁷⁰⁾

【語釋】 간이 안 좋을 때 ‘噓’하면 눈에 정기가 많아지고, 폐가 불편할 때 ‘呬’하며 양손을 들어야 한다. 심장에 문제가 있을 때 ‘呵’하며 정수리 위로 손을 깎지 끼며, 신장에 문제가 있을 때는 ‘吹’하며 무릎의 윗부분을 수평으로 끌어안는다. 비장에 문제가 있을 때는 ‘呼’하며 입을 오므리며 부는 것이 필요하고, 삼초가 뜨거울 때는 누워 ‘嘻嘻’ 한다.

② 噓肝氣⁷¹⁾

【原文】 肝主龍塗位號心，病來還覺好酸辛，眼中赤色兼多泪，噓之病去立如神。

【語釋】 간은 용을 주관하며 심장으로 불리는 위치를 덮고 있다. 간에 병이 생기면 시고 매운 맛을 좋아하게 된다. 또한 눈이 적색이 되고, 눈물이 많이 난다. ‘噓’ 소리를 내어 병을 쫓아내면 신처럼 바로 회복된다.

③ 呵心氣⁷²⁾

【原文】 心源煩燥急須呵，此法通神更莫過，喉內口瘡并熱痛，

68) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:346.

69) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 12券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:345.

70) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:563.

71) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:563.

72) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京:人民衛生出版社. 1981:563.

依之日下便安和.

【語釋】심원이 번조하고 급하면 ‘呵’ 소리를 내야 한다. 이런 방법은 신통하며, 더 좋은 방법은 없을 것이다. 목구멍 안과 입안에 통증이 있고 열이 나고 아프면, 이 방법을 따른다. 이를 따르면 하루 종일 편안하고 평온해진다.

④ 呼脾氣⁷³⁾

【原文】脾病屬土號太倉，有痰難教盡擇方，瀉痢腸鳴并吐水，急調呼字次丹成.

【語釋】비병은 토에 속해 태창이라고 부른다. 담음이 있어 어떤 방법을 택해야 하는지 어려울 때나, 설사를 하고 장명이 들리며 물을 토하면 급히 ‘呼’ 소리를 내어 다음 단계의 치료를 완성한다.

⑤ 呬肺氣⁷⁴⁾

【原文】呬呬數多作生涎，胸膈煩滿上焦痰，若有肺病急須呬，用之目下自安然.

【語釋】희희를 여러 번 하면 침이 생긴다. 가슴과 횡격막에 답답하고 가득 찬 느낌이 들고 상초에 가래가 있어 만약 폐에 병이 있다면 급하게 ‘呬’ 해야 한다. 이 방법을 사용하면 눈앞에서 자연스럽게 편해질 것이다.

⑥ 吹腎氣⁷⁵⁾

【原文】腎爲水病主生門，有疾厄羸氣色昏，眉蹙耳鳴兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔.

【語釋】수병은 신장에 병이 있는 것이다. 신장은 생문을 주관한다. 신장에 병이 있으면 몸이 야위고 안색이 어두워진다. 또한 눈썹이 오그라들고 이명이 들리고 피부가 야위고 검정색이 된다. 이럴 때는 ‘吹’ 소리를 내면 병이 바로 도망갈 것이다.

⑦ 嘻三焦⁷⁶⁾

【原文】三焦有病急須嘻，古聖留言最上醫，若或通知去壅塞，不因此法又何知.

【語釋】삼초에 병이 있을 때 급히 ‘嘻’ 소리를 내야 한다. 옛 성인들은 가장 좋은 치료법이라고 남겼으며 만약 막힌 것을 제거하는 법을 알고자 하면 이 방법 외에는 알 수 없다.

⑧ 四季養生歌⁷⁷⁾

【原文】春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自閑，秋呬定收金肺潤，腎吹唯要坎中安，三焦嘻却除煩熱，四季長呼脾化飧，切忌出聲聞口耳，其功尤勝保神丹.

【語釋】봄에 ‘嘘’ 소리를 내면 눈이 밝아지고, 목의 기운이 간을 돕는다. 여름에 ‘呵’ 소리를 내면 심장의 화기가 자연스럽게 사라진다. 가을에 ‘呬’ 소리를 내면 정하여 거두며, 금의 기운이 폐를 윤택하게 만든다. 신장에는 ‘吹’ 소리를 내면 위험 중에 편안함을 얻는다. 삼초에는 ‘嘻’ 소리를 내면 열이 나고 번거로운 게 제거된다. 네 계절 동안 길게 ‘呼’ 하면 소화가 잘 된다. 입에서 나오는 소리를 절대로 귀에 안 들리게 해야 한다. 이 방법은 보신단보다 우수하다.

양성문에 나타난 육자결은 『懼仙活人心』에 수록된 내용으로 去病延壽六字法이라고 하여 여섯 글자로 병을 없애고 수명을 연장하는 방법이라고 소개되어 있다. 그 내용은 개략적으로 각 장부별 성음에 대해 수록하고 각 장부별로 다시 소개하는 방식으로 이루어져 있다. 양성문에서 육자결의 오장 배속관계는 오장문의 『五臟六腑圖』와 동일하게 되어 있는 것을 알 수 있다. 다만 『五臟六腑圖』에서는 오장과 함께 담을 포함시켜 ‘嘻’를 배속하였으나 『懼仙活人心』에서는 담 대신 삼초를 포함시켜 ‘嘻’를 배속하였다는 차이가 있다. 이러한 배속관계에 대한 정리는 아래 표와 같다.

표 1. 오장문과 양성문에 나타난 성음 배속관계

	『諸病源候論』	『五臟六腑圖』	『懼仙活人心』
간	呵	嘘	嘘
심	呼, 吹	呵	呵
비	嘻	呼	呼
폐	嘘	呬	呬
신	呬	吹	吹
담		嘻	
삼초			嘻

위 내용들을 고려해봤을 때 여섯 글자의 구성은 다르지 않으나 배속에 있어서 차이가 발생한다는 것을 알 수 있다. 이러한 차이에 대해 논하기 위해서는 세 문헌의 시기를 파악해야 한다. 『諸病源候論』은 수나라 巢元方이 지은 책으로 6세기 이전의 질병과 증후를 모아 각과별로 만든 것으로

73) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:563.
74) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:563.
75) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:563.
76) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:563.
77) 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본 205券』. 北京: 人民衛生出版社. 1981:563.

로 방약은 실려 있지 않고 병후마다 원인과 증상을 상세히 기술하였고, 각각의 질병을 언급한 다음 『養生方導引法』을 대부분 덧붙여 ‘養生方’ 101조, ‘導引方’ 297수를 기재하였다.⁷⁸⁾ 『五臟六腑圖』는 당나라 때 활동했던 胡愔이라는 여도사에 의해 지어진 도가문헌으로 의학적인 내용 및 장부 질환을 예방하는 도인법들이 수록되어 있다.⁷⁹⁾ 『臞仙活人心』은 명나라 때 출간된 것으로 보이나 정확한 연대나 저자가 밝혀져 있지는 않은 책으로 의방유취 양성문의 도인법에 관한 많은 내용을 차지하고 있다.⁸⁰⁾ 시대 순으로 봤을 때는 제병원후론이 먼저이고 이후 오장육부도와 구선활인심이 이어지는데 비교적 오장육부도와 구선활인심의 내용은 비슷한 반면 제병원후론과는 배속에서 큰 차이가 있다.

위와 같은 차이가 발생한 이유에 대해 의방유취 안에서는 찾기 힘들지만 육자결의 형성과정을 통해 언제 발생했는지는 추측해볼 수 있다. 육자결과 관련된 내용은 양나라 도홍경의 『養生延命錄』에 등장하는데 날씨가 잘 때는 ‘吹’의 방법을 사용하고 날씨가 더우면 ‘呼’의 방법을 사용하며 ‘吹’는 去風하고 ‘呼’는 去熱하는 방법이라고 했다. 또한 ‘唏’는 去煩하고 ‘呵’는 기를 내려보내며 ‘嘘’는 散滯하며 ‘呬’로 解極한다고 했다. 이러한 내용은 『仙經』으로부터 나왔다고 기록되어 있다.⁸¹⁾ 또한 심장에 병이 있으면 ‘呼’, ‘吹’를 하고 폐장에 병이 있으면 ‘嘘’를 한다고 했으며, 비장에 병이 있으면 ‘唏’ 소리를 낸다고 하였다. 간장에 병이 있으면 ‘呵’ 소리를 낸다고 하여 『諸病源候論』의 배속과 유사한 방식으로 사용하였으나 다만 『諸病源候論』에서는 ‘唏’를 ‘嘻’로 기록했다는 차이가 있다.

손사막의 『千金要方』은 수당 시대에 편찬된 서적으로 기존 『備急千金要方』의 부족한 점을 보충하여 만든 것이다. 『千金要方』에도 육자결에 대한 내용이 등장하는데 심장에 병이 있으면 ‘呼’, ‘吹’의 두 기를 사용하며 ‘呼’는 냉기를 다스리고, ‘吹’는 열을 치료한다고 하였다. 폐에 평이 있으면 ‘嘘’를 사용하고, 간에 병이 있으면 ‘呵’를 사용하며 비장에 병이 있으면 ‘唏’를 사용한다고 했다. 신장에 병이 있으면 ‘呬’를 사용한다.⁸²⁾ 이 내용 역시 『養生延命錄』의 내용과 상당 부분 일치하는 것을 알 수 있다. 『五臟六腑圖』는 848년 무렵 저작된 것으로 추정되고 『千金要方』은 682년에 저작

된 것으로 추정이 되고 있어 그 사이에 성음과 장부의 배속에 차이가 발생한 것으로 추측할 수 있다.

위와 같은 내용들을 고려해봤을 때 육자결의 성음 방식은 해당 장부의 기능을 정상화시키는 데 중요한 역할을 하는 것으로 만약 위와 같이 문헌 간의 성음 배속에 차이가 있다고 한다면 육자결은 큰 문제가 있다고 할 수 있다. 하지만 단어의 발음보다는 소리를 낼 때의 감정이나 생각이 더 중요하다면 배속 차이는 큰 문제가 되지 않을 수 있다. 『黃帝內經』에서는 사람이 내는 五聲을 목, 화, 토, 금, 수의 순서에 따라 呼, 笑, 歌, 哭, 呻이라 하였고 이는 부르는 소리, 웃는 소리, 노래 소리, 울음소리, 신음소리를 의미하여 감정을 표현하는 소리라고 하였다. 또한 음이라고 하는 것은 사람의 마음에서 생기는 것이라고 하였으므로⁸³⁾ 장부의 감정을 오행배속에 따라 怒, 喜, 思, 悲, 恐이라고 한다면 육자결 각각의 소리는 감정을 해소시키는 것이라고 할 수 있다. 따라서 단순히 글자의 음을 똑같이 소리 내는 것이 육자결의 본래 의미가 아니라 각자가 감정을 잘 해소시킬 수 있는 소리, 예를 들면, 화날 때 고향을 지르는 것, 슬플 때 우는 소리를 내는 것, 기쁠 때 웃음소리를 내는 것 등의 방식이 될 수 있는 것이다. 따라서 당나라 이전에는 ‘呵’가 화가 났을 때 표현되는 소리였다면 시대가 지나 ‘嘘’가 더 적합한 표현으로 인정될 수 있다는 것이다. 이렇게 해석한다면 문헌 간의 배속 차이가 단순히 기록의 오류가 아니라 시대적 상황을 반영한 결과물로 간주할 수 있다.

Ⅲ. 결론

의방유취는 당, 송, 원, 명대 초기까지의 중국 의서와 고려, 조선 초기의 의학이 담긴 최대 분량의 한의방서이다. 260여 권에 달하는 분량에 91개 대문으로 구성되어 있으며 5만여 종의 처방과 식치, 금기, 침구, 도인법이 수록되어 있다. 이 중 도인법은 47편에 걸쳐 소개되어 있으며 다양한 방식의 도인법이 등장한다. 도인이란 사전적 의미로 ‘인도하고 끌다’라는 뜻이며 『呂氏春秋』에서는 무도, 王冰은 근

78) 허재석, 「諸病源候論에 기재된 養生方導引法の 研究」, 동국대학교 대학원 석사학위논문, 2003:1-108.

79) 김대형, 안상우, 「醫方類聚에 인용된 五臟六腑圖의 장부도인법 복원에 관한 연구」, 한국한의학연구논문집, 2009:15(2):21-31.

80) 김대형, 차용석, 김남일, 「東醫寶鑑 身形門의 도가사상에 대한 고찰」, 한국의사학회지, 2002:15(2):21-31.

81) 김복해, 이남규, 「양대 도홍경의 양성연명록에 대한 연구」, 대한한의학방제학회지, 1998:6(1):245-284.

82) 서제철, 이남규, 「千金要方 養生篇에 대한 문헌적 고찰」, 대한한의학원전학회지, 1996:10(1):151-213.

83) 백유상, 장우창, 「黃帝內經과 樂學軌範의 오음과 오성에 대한 고찰」, 대한한의학원전학회지, 2008:21(3):103-117.

골의 요동과 안교, 『莊子』에서는 동물 흉내 내는 것을 도인이라고 하였다. 李頤의 주석에는 “導氣令和, 引體令柔”라고 하여 도인의 대상을 언급하였는데 이를 통해 導引이란 導氣引體의 줄임말임을 알 수 있다.

의방유취에 등장하는 대부분의 도인법은 호흡과 동작의 결합으로 이루어져 있다. 호흡은 바깥의 기를 들이마시고 숨을 참는 방식이 다수이며, 육자결과 같이 호흡을 내뿜으면서 성음을 이용하는 방식도 있다. 동작에는 이를 두드리는 행위, 머리를 올리는 행위, 주먹을 쥐는 행위, 안마, 건욕, 특정한 자세를 취하는 것 등이 해당한다. 이렇듯 다양한 형태의 도인법이 의방유취 내에서 각각의 문별로 소개되어 있어 증후에 맞는 도인법을 찾아볼 수 있으나 비슷한 내용의 도인법이 서로 다른 문에 산재해 있어 비슷한 특징을 갖는 도인법을 한 눈에 알아보기 어렵다. 따라서 본고에서는 의방유취 도인편의 원문을 번역하고 공통적인 특징을 갖고 있는 도인법들을 분류하여 소개하였다.

우선 특정한 행위를 포함한 도인법, 성음을 이용한 도인법(육자결), 기타 도인법으로 분류하였고 특정 행위를 포함한 도인법에는 명천고, 고치법, 악고법, 건욕법이 포함되었다. 성음을 이용한 도인법은 여섯 글자를 소리내는 방식의 육자결이 해당되며, 육자결의 내용이 포함된 문별로 분류하였고 내용이 가장 많이 포함된 오장문, 양성문을 중심으로 하고 증후별 육자결이 나타난 기타 문들로 구성하였다.

명천고란 머리를 두드리는 방법으로 ‘하늘의 북을 울린다’라는 비유적 표현이다. 여기서 하늘의 북이란 머리를 뜻하고 정확한 위치는 후두부와 목의 경계부이다. 양손의 검지와 중지를 붙여 해당 부위에 대고 검지를 튕겨 중지를 두드리는 방식이다. 고치법이란 이를 두드리는 것이다. 주로 명천고를 하고 난 뒤에 시행하는 도인법이며 윗나와 아랫니를 서로 맞부딪혀 치아를 자극하고 건강을 유지하려 했다. 또한 대부분 이를 두드림으로써 발생하는 침을 삼키는 동작을 수반하였다. 악고법이란 주먹을 단단하게 쥐는 법을 말하며 엄지손가락을 접고 나머지 네 손가락으로 덮는 방식을 말한다. 의방유취 증약문에서는 악고법의 미신적인 효과에 대해 언급하였을 뿐이고 양성문에서도 악고법을 하나의 주제로 소개하고 있으나 행위의 이유나 목적에 대해서는 언급되어있지 않다. 다만 손에 힘을 주는 행위가 갖는 의미에 대해서 추측했을 때 이것을 악력과 연관지어볼 수 있었다. 건욕법이란 양손을 비벼서 신체 부위에 가져다 대는 방법이다. 손을 비비는 행위는 열을 내기 위한 방식이고 이러한 열기를 신체 부위에 가져다 댄으로써 온열효과

를 얻었을 것으로 보인다.

성음을 이용한 도인법은 호기 시에 특정한 음성을 내는 것으로 의방유취에서는 육자결의 내용을 다루고 있다. 육자결이란 소리 낼 때 사용하는 여섯 글자를 이용한 호흡법을 일컫는다. 도홍경의 『養性延命錄』에 육자결에 대한 내용이 언급되었으며 간, 심, 비, 폐, 신 각각의 장부에 呵, 呼와 吹, 唏, 嘘, 呬를 배속시켜 해당 소리를 내는 방식으로 호기하면 장부의 기능이 회복된다고 하였다. 의방유취에 인용된 서적은 『諸病源候論』, 『五臟六腑圖』, 『懼仙活人心』이며 각각의 성음과 장부 배속에 차이가 있었다. 『諸病源候論』은 수나라 때 巢元方에 의해 지어진 책이며 『五臟六腑圖』와 『懼仙活人心』은 당나라 때 지어진 책으로 시기적인 차이가 있다. 『五臟六腑圖』와 『懼仙活人心』보다 조금 앞선 시기에 손사막에 의해 편찬된 『千金要方』에도 『諸病源候論』의 배속과 유사하게 육자결이 설명되어 있다. 이를 통해 당나라 때 육자결의 배속에 대한 변화가 있었음을 추측할 수 있었다. 이러한 변화에 대한 하나의 가능성으로 성음 자체의 중요성보다는 감정 표현의 기능으로써 글자의 역할을 제시하였다.

본고의 목적은 의방유취에 수록된 도인법을 번역하고 분류하여 소개하는 것으로 최대 분량의 한의학서인 만큼 분류 과정에서 누락되어 소개하지 못하는 도인법들이 존재한다는 한계가 있다. 또한 원문의 내용들을 분석했을 때 동일한 내용으로 추정되는데 다른 한자를 사용하였다거나 다른 추가적인 내용이 삽입된 경우들이 있는 것으로 보아 원문의 정확성도 온전할 수 없다는 가능성이 있으며, 해석 과정에서 오류가 있을 수 있다는 가능성 또한 존재한다. 그럼에도 의방유취 도인편의 번역을 통해 여러 서적에 실린 도인법들을 살펴볼 수 있었으며 도인의 범주와 정의를 파악할 수 있었다. 또한 여러 도인법의 재해석을 통한 현대화의 가능성을 엿볼 수 있었다. 아직 도인에 대한 연구가 부족한 실정이며 실제 임상에 대한 적용 역시 소극적인 것이 사실이다. 하지만 지속적인 한의학 기술 계발을 위해서는 고서에 등장하는 도인법이 중요한 단서가 될 것이라고 사료되며 본고의 내용이 한의학 발전에 도움이 되기를 기대한다.

참고문헌

1. 안상우. 「의방유취에 대한 의과학적 연구」. 경희대학교 대

- 학원 박사학위논문. 2000:1-80.
2. 안상우, 최환수. 「의방유취 치법편의 구성과 특징, 식치·금기·침구·도인편을 중심으로」. 한국한의학회지. 2000; 6(1):109-124.
 3. 정지훈, 한봉재, 김동율. 「의방유취의 도인도에 관한 연구」. 한국의사학회지. 2014;27(1):41-50.
 4. 고금영. 「의방유취 제풍문 연구」. 원광대학교 일반대학원 석사학위논문. 2022:1-221.
 5. 강세구, 이철완. 「의방유취 양성문에 나타난 양성 및 양생에 대한 연구」. 한방재활의학회지. 1996;6(1):497-503.
 6. 절강성중의연구소, 호주중의원. 『의방유취: 교점본』. 北京: 人民衛生出版社. 1981.
 7. 김례몽, 로중례. 『의방유취』. 서울:여강출판사. 1991.
 8. 김대식, 김경환, 권철현, 윤중환. 「馬王堆 出土 導引圖에 關한 研究」. 대한의료기공학회. 2000;4(2):1-27.
 9. 이화진, 박희준, 채윤병, 인창식, 백유상, 박무원, 외. 「馬王堆 導引圖 中 醫療導引法에 對한 考察」. 경락경혈학회지. 2009;26(1):1-25.
 10. 連劭名. 「江陵張家山汗簡 引書 述略」. 中國古代科技史 文獻. 1991.
 11. 김현태, 한창현, 이상남, 권영규, 안상우, 박지하. 「고전 의서 중 도인기공법에 관한 문헌 연구」. 대한한의학회지. 2009;22(3):7-29.
 12. 김연희, 이정민, 이은정, 오민석. 「한방 복합치료를 병행한 도인운동요법이 요추추간관탈출증을 진단받은 요통 환자의 통증 및 기능 개선에 미치는 영향=후향적 관찰 연구」. 동의생리병리학회지. 2017;31(4):238-245.
 13. 김은정, 성원석, 박서현. 「측만증에 대한 도인 운동요법의 효과-체계적 문헌고찰」. 대한융합한의학회지. 2021; 2(1):23-34.
 14. 최봉석, 오민석. 「도인운동요법을 병행한 극상근 과열 환자 치험 2례」. 혜화의학회지. 2016;25(1):27-36.
 15. 이상현, 신병철, 황의형, 허인, 박선영, 황만석. 「뇌졸중 에 대한 도인 운동요법의 효과: 체계적 문헌 고찰」. 척추신경추나의학회지. 2019;14(2):29-42.
 16. 정창현, 백유상, 위보영, 장우창. 「동의보감의 정기신 양생법과 그 특징」. 대한한의학회지. 2017;30(1): 135-144.
 17. 이현이, 구병수. 「기공의 관점에서 본 타액」. 대한의료 기공학회. 1999;3(2):87-107.
 18. Seung-Yeon Cho, Ae-Sook Shin, Byung-Jo Na, Geon-Ho Jahng, Seong-Uk Park, Woo-Sang Jung, et al. 「Brain activity associated with memory and cognitive function durin jaw-tapping movement in healthy subjescts using functional magnetic resonance imaging」. Chinese Journal of Integrative Medicine. 2013;19(6):409-417.
 19. 조승연. 「Brain Activity during Jaw-Tappin Movement in Elderly People with Memory Disturbances Using Blood Oxygen Level Dependent (BOLD) fMRI」. 경희대학교 대학원 박사학위논문. 2012:1-66.
 20. 황은희, 정순덕, 이재홍, 안훈모, 박종웅. 「고치법과 치매의 상관관계에 관한 문헌적 고찰」. MEDICAL GIGONG. 2009;11(1):1-58.
 21. 서유빈, 윤영숙. 「혈중 요산 농도와 상대 약력의 연관성: 국민건강영양조사 제7기(2016-2018)」. 대한스포츠의학회지. 2022;40(1):1-11.
 22. 윤은선, 추진아, 김장영, 제세영. 「노인 고혈압 환자에 서 등척성 악력운동과 유산소 운동의 동맥경직도 및 혈관이완능 개선에 미치는 효과 비교」. 대한스포츠의학회지. 2019;37(4):162-170.
 23. 이동욱, 한창현, 박수진, 권영규. 「육자결과 영가무도의 한의학적 고찰 및 임상적용에 대한 연구」. 동의생리병리학회지. 2008년;22(3):516-527.
 24. 허재식. 「諸病源候論에 기재된 養生方導引法の 研究」. 동국대학교 대학원 석사학위논문. 2003:1-108.
 25. 김대형, 안상우. 「醫方類聚에 인용된 五臟六腑圖의 장부도인법 복원에 관한 연구」. 한국한의학회지. 2009;15(2):21-31.
 26. 김대형, 차웅석, 김남일. 「東醫寶鑑 身形門의 도가사상에 대한 고찰」. 한국의사학회지. 2002;15(2):21-31.
 27. 김복혜, 이남구. 「양대 도홍경의 양성연명록에 대한 연구」. 대한한의학회지. 1998;6(1):245-284.
 28. 서재철, 이남구. 「千金要方 養性篇에 대한 문헌적 고찰」. 대한한의학회지. 1996;10(1):151-213.
 29. 백유상, 장우창. 「黃帝內經과 樂學軌範의 오음과 오성에 대한 고찰」. 대한한의학회지. 2008;21(3):103-117.