

# 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉의 醫療氣功學的 意義에 關한 考察

김성진\* · 지선영\*\*

\*. \*\* : 경산대학교 한의과대학 기공학교실

大韓醫療氣功學會

## ABSTRACT

### A Study on the Medical Kigong with Dongeuibogam Naegyeong Sinhyeong(東醫寶鑑 內景 身形)

Seong-jin Kim

Department of Oriental Medicine

Graduate School Kyungsan University

Kyeongsangbuk-do, Korea

Supervised by prof. Seon Young Jee, O.M.D., ph. D.

Medical Kigong is one of five noted methods in Hwangjenaegyeong(黃帝內經), and is an important part of Oriental medicine. Recently many people are getting interested in Medical Kigong and studying it with several problems resulting. So it is necessary to get a theory of Medical Kigong which is scientifically well-organized. For this purpose we study Dongeuibogam Naegyeong Sinhyeong(東醫寶鑑 內景 身形) in terms of the theory of Medical Kigong and draw conclusions as follows

Dongeuibogam Naegyeong Sinhyeong(東醫寶鑑 內景 身形) can be said to have all the necessary factors to be a separate book itself on Medical Kigong. It is focused on the preventive medicine through various methods of Medical Kigong used from the ancient times in China, and consists of the basic theory on Medical Kigong, the principle of Kigong, treatment results, patients to treat, specific Kigong methods, general methods on improving health, herbal diets, and etc.

The principle of Medical Kigong in Dongeuibogam Naegyeong Sinhyeong(東醫寶鑑 內景 身形) is to preserve and cultivate jeong(精;essence), ki(氣;breath), sin(神;spirit) which are three treasures of humanbody and it is achieved through health improving methods based on kigongsamjo(氣功三調), that is, josin(調身), josik(調息), josim(調心) and daesojucheonbeop(大小周天法) of naedanbeop(內丹法) in Taoism.

Dongeuibogam Naegyeong Sinhyeong(東醫寶鑑 內景 身形) accepted Kigong health improvement methods in Taoism as a practical Medical Kigong and emphasized that preventing diseases through health improvement by Kigong is better than treating diseases. It also suggested that seasonal changes and ways of life are very important for health.

In short, Dongeuibogam Naegyeong Sinhyeong(東醫寶鑑 內景 身形) established the system of Medical Kigong by discribing almost all parts of it, and can be used as one of the basic materials for the study of Korean Korean Medical Kigong.

Key Word : Ki, Kigong, Medical Kigong, Dongeuibogam, Naegyeong, Sinhyeong

## 抄錄

醫療氣功은 『黃帝內經』의 五大 治療法 중의 하나로서 韓醫學의 중요한 醫療領域이다. 최근 醫療氣功에 대한 觀心이 고조되고 연구도 활성화 되고 있지만 의료가공으로서의 개념정립이 부족하여 여러 가지 問題들이 발생하고 있다. 따라서 醫療氣功의 과학적인 理論體系와 臨床的 연구가 요청된다고 思料되어, 氣功의 概要와 『東醫寶鑑』의 思想的 背景을 알아보고, 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에 대한 醫療氣功學的인 研究를 한 결과 다음과 같은 結論을 얻었다.

『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에서는 道教思想과 醫學을 하나로 結合하여 養生醫學體系를 구축하고, 醫療氣功의 氣功原理, 氣功方法, 藥餌療法, 禁忌 등에 대한 內容을

서술하여, 醫療氣功養生書로서 構成要件을 具備하고 있다.

氣功原理는 道教 內丹思想에 바탕을 두고 人身의 構成要素(三寶)인 精, 氣, 神을 保養함에 있으며, 氣功方法은 意識修練法(調心), 呼吸修練法(調息), 身體修練法(調身)의 氣功修練法(氣功三調)을 受容하여, 周天功과 導引法, 藥餌療法등을 기술 하였다.

따라서 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉은 道教思想을 바탕으로 醫療氣功의 諸 分野를 체계적으로 敍述하여 당시의 醫療氣功 理論體系를 定立하였다고 볼 수 있으며, 현대 醫療氣功의 理論 體系化를 위해서는 이를 바탕으로 『東醫寶鑑』全篇에 散在되어있는 氣功養生 理論과 現代 醫療氣功의 다양한 氣功診斷, 氣功治療法등의 內容을 補完하는 研究가 필요할 것으로 思料된다.

## I. 緒論

韓醫學의 理論의 基盤이 氣의 概念에 의해 構築되고 宇宙와 生命活動의 根本으로 認識되어 왔다. 따라서 韓醫學은 氣醫學이라 하여도 지나침이 없다<sup>1)2)</sup>. 韓醫學의 最古 經典인 『黃帝內經』에 現代 醫療氣功의 原形이라 할 수 있는 導引按蹻가 五大 治療方法 中 한가지로 기술되어 있으며<sup>3)</sup>, 여러 歷代 醫書에서도 醫家들이 중요한 治療法으로 言及한 점을 볼 때 韓醫學과 氣功은 불가분의 關係라 할 수 있다<sup>4)</sup>.

이러한 氣功에 대한 관심이 고조되면서 氣功을 통한 疾病의 豫防 및 治療에 대한 研究가 國內外的으로 活潑히 進行되고 있다<sup>5)</sup>. 中國의 境遇 1954년 劉貴珍이 中國 最初의 氣功 專門 醫療施設인 ‘唐山氣功療養院’을 개설한 이래, 醫學界에서는 氣功이 人體生理機能에 미치는 臨床實驗 및 科學研究 論文이 수백편 發表되어 學問의 한 分科로서의 氣功學이 初步的 輪廓을 드러나게 되었고, 1977년에는 現代 科學器機를 使用하여 氣功士가 發射하는 氣를 測定하는데 成功하는 등, 1950년대 中반부터 시작하여 지금까지 氣功에 대한 활발한 研究가 進行 中에 있다<sup>6)</sup>.

韓國에서는 氣功에 關聯되어 出刊된 書籍들이 外國 氣功書의 翻譯이나 編譯 書籍들이 많아 韓國 實情에 符合하지 못하는 境遇가 많으며, 保健氣功보다는 武術氣功에 치우쳐 있고, 個人的인 體驗에만 依存하여 各其 다른 理論을 提示하거나, 일부에서는 氣功에 대한 과도한 幻想과 神秘感을 造장하여 商業的, 宗教的으로 이용하고 있는 실정이다<sup>7)8)</sup>.

최근에는 物理學과 醫學界를 中心으로 現代 科學的인 立場에서 여러 方面으로 研究가 이루어지고 있으며, 韓醫學界에서는 氣功에 대한 관심이 1980年 후반부터 學問的 研究로 이어져 현재에는 大韓韓醫學會 內에 醫療氣功學會가 構成되어 있고, 大學院에 氣功學 專攻이 開設되어 活潑한 研究가 進行되고 있으나 아직은 學問的 理論體系가 未洽한 實情이다<sup>9)</sup>.

따라서 氣功의 學問的 理論體系와 科學的인 研究가 더욱 要望된다고 하겠으며, 韓醫學의 한 分科로서 醫療氣功의 지속적인 發展을 爲해서는 臨床的 研究實績과 科學的 實驗檢定이 確保되어야 하며, 理論 體系化와 臨床의 標準化가 時急하다고 思料된다.

이에 韓醫學의 대표적 臨床書籍인 『東醫寶鑑』이 醫療氣功學的 理論 體系化를 爲한 基本書로써 活用價値가 있을 것으로 思料되어, 養生理論이 集中的으로 記述되어 있는 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉을 中心으로 研究한 結果 若干의 知見을 얻었기에 報告

1) 姜孝信, 李政祐 編譯 : 氣功學(서울: 一中社, 1998), pp.26~29.

2) 유아사 야스오 편, 손병규 역 : 氣와 人間科學 (서울: 여강출판사, 1992), p.117.

3) 洪元植 譯 : 黃帝內經素問解釋: 原文(서울: 高文社, 1982), p.39.

4) 姜孝信, 李政祐 編譯 : 前掲書, pp.26~27.

5) 김태우, 윤종화 : “氣功중 東醫寶鑑의 內景에 관한 研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號 (1996), p.149.

6) 金宇鎬, 洪元植 : “氣功學 發達에 관한 文獻의

研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996), p.15.

7) 김준한, 안병상, 류영수 : “氣功에 對한 科學的 研究 側面的 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷; 1號(1998), p.211.

8) 강희훈 : “氣功에 대한 概括的 考察”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996), p.65.

9) 김준한 외 : 前掲書, p.212.

하는 바이다.

## Ⅱ. 本論

現代 氣功에 대해 概括적으로 살펴보고, 道教 內丹思想과의 關係를 中心으로 『東醫寶鑑』의 思想的 背景을 알아본 후, 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉을 醫療氣功學的 觀點에서 分析하여 보고자 한다.

### 1. 氣功學的 概要

#### 1) 氣功의 定義

氣功은 長期間에 걸쳐 疾病이나 老衰와의 鬭爭過程에서 자신의 心身을 鍛鍊하기 위하여 漸次的으로 만들어진 一種의 方法과 理論 가운데 하나이다. 이는 姿勢調節과 呼吸訓練, 意念의 集中과 運用, 律動的인 動作 등의 方法을 통하여 人體 各部分의 機能을 증강시키고 人體內的 潛在力을 유도하고 啓發하는 것으로 健康과 疾病의 治療와 豫防, 長壽를 可能하게 하는 作用을 가진다<sup>10)</sup>. 즉 氣功은 身體調節, 呼吸調節, 意識訓練을 통해 氣를 길러 補充하고 氣를 圓滑하게 疏通시킴으로써 人體의 自然治愈力을 極大化시켜 心身을 健康하게 하고 疾病을 治療하는 方法을 말한다고 할 수 있다<sup>11)12)13)</sup>.

#### 2) 氣功의 分類

#### (1) 氣功의 目的에 따른 分類

氣功을 目的에 따라 分類하면 크게 健康氣功, 智能氣功, 武術氣功의 세 種類로 나눌 수 있다. 이 세 種類는 각기 目的하는 바가 다르므로 修練하는 방식에도 차이가 있다. 健康氣功과 智能氣功은 比較的 유연한 修練方式을 택하므로 軟氣功이라 하고 武術氣功은 強度 높은 鍛鍊方式을 택하므로 硬氣功이라고도 한다<sup>14)</sup>.

健康氣功은 健康增進, 體質改善, 疾病豫防 및 情緒의 안정 등으로 無病長壽를 기하려는 保健氣功과 이미 발생한 疾病에 대한 治療法으로서의 醫療氣功(氣功療法)으로 나눌 수는 있으나, 실제로 그 방법상의 區分이 明確한 것은 아니며, 氣功療法의 경우는 氣功醫師나 氣功指導者가 患者 자신의 氣功修練에 관여하여 專門的인 助言과 指導를 함으로써 効果적으로 治療를 진행한다는 점에 差異가 있을 뿐이다<sup>15)</sup>. 氣功治療는 內氣療法과 外氣療法으로 나눌 수 있는데 이 두 가지는 각기 應用할 수도 있고 並行할 수도 있다. 內氣療法은 靜功, 動功, 導引法 등으로 나누고, 外氣療法은 針, 附缸, 振動子 등의 器具에 發功하는 方法과 外氣發功, 對功, 貫定, 手氣療法, 祛邪法, 氣功點穴 등 직접 患者에게 發功하는 方法이 있다<sup>16)17)</sup>.

智能氣功은 人間의 潛在能力 또는 超能力의 開發에 目的을 두고 있으며, 道通을 위

10) 姜孝信, 李政祐 編譯 : 前掲書, p.26.

11) 李東鉉 : 健康氣功(서울: 精神世界社, 2000), p.27.

12) 金基玉, 醫療氣功 제1권(서울: 도서출판 단비, 1994), p.18.

13) 金基玉 : “氣功外氣療法の 抗스트레스 效果研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996), p.95.

14) 이동현 : 前掲書, pp.31~34.

15) 李東鉉 : 前掲書, p.31.

16) 이은미 外 : “醫療氣功에 대한 考察”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷: 2號(1998), pp.180~182.

17) 이현경, 김경환, 윤종화 : “氣功外氣治療에 대한 概觀과 考察”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷: 1號(1998), pp.124~138.

한 修道者들에게 該當하는 高級型 氣功이라 할 수 있다. 武術氣功은 强身 및 護身을 目的으로 體力의 極大化를 위한 氣功이다. 또한 武術氣功은 身體 外部의 筋骨 鍛鍊을 爲主로 하여 強하고 빠르게 움직이는 動作이 많은 剛功(外功)과 人體 內部의 精氣神 鍛鍊을 爲主로 하여 부드럽고 緩慢한 動作이 많은 柔功(內功)으로 나눌 수 있다<sup>18)</sup>.

## (2) 氣功의 功法에 따른 分類<sup>19)20)</sup>

氣功에는 많은 功法이 있으나 共通되는 性質에 따라 그것들을 分類하면 練功中 몸의 動靜에 따라 靜功과 動功으로 구분되는데, 靜功은 練功中에 몸을 움직이지 않는 功法으로 주로 身體 內部의 精氣神을 鍛鍊하므로 內功이라고도 하며, 動功은 練功中에 온몸을 움직이거나 팔다리를 움직이면서 하는 功法으로 주로 身體 外部의 筋肉, 骨格을 鍛鍊한다 해서 外功이라 부르기도 한다. 練功하는 姿勢에 따라 臥功, 坐功, 站椿功, 行功으로 구분하기도 한다.

## (3) 氣功의 流派에 따른 分類<sup>21)</sup>

功法의 源流에 따라 分類하여 보면, 醫家功, 道家功, 佛家功, 儒家功, 武家功등으로 나누어진다. 醫家功은 醫家에서 나온 功法, 道家功은 道家에서 나온 功法, 佛家功은 佛家에서 나온 功法, 儒家功은 儒家에서 나온 功法, 武家功은 武術 系統의 氣功을 말한다.

## (4) 氣功 修練의 主眼點(氣功三調)에 따른 分類

이 分類는 氣功의 三要素로서 意識, 呼吸, 身體를 設定하여 修練의 중심을 어디에 두느냐에 따라 區分하는 方法으로, 現代氣功의 氣功三調라고 하는 三要素의 修練法에 따라 分類하여 보면 크게 意識調節法(調心), 呼吸調節法(調息), 身體調節法(調身)으로 나누어 볼 수 있는데, 이 세가지는 서로 不可分의 關係로서 서로가 影響을 미치면서 結合, 運用된다<sup>22)23)</sup>. 氣功의 三要素인 意識, 呼吸, 身體는 精氣神과 상응한다고 볼 수 있으므로 ‘精氣神’의 三寶에 基盤을 둔 『東醫寶鑑』의 氣功 分類法으로 有用하다 할 수 있다. 국내 修練團體 중 일반인들에게 가장 많이 大衆化되었다고 볼 수 있는 수련단체들의 修練法을 이 세 가지 중 어느 것을 중요시하느냐에 따라 나누어 본다면, 意識調節法(調心)으로는 眞言이나 呪文을 사용하는 甌山道の 太乙呪<sup>24)</sup>, 密敎 만트라<sup>25)</sup>等과 自身의 生覺, 呼吸, 肉體 등의 變化하는 狀態나 흐름을 客觀的인 觀點에서 觀察하는 佛家の 비파사나冥想<sup>26)</sup>, 라마나 마하리시의 自我探究法<sup>27)</sup>, 佛家の 話頭禪<sup>28)29)</sup> 등과 主動的인 의지를 排除하고

22) 김태우 : “氣功修練의 基本的 分類와 鍼灸學과의 關係”, 大韓氣功醫學會誌 2卷; 1號 (1998), p.158.

23) 李東鉉 : 前揭書, pp.87~100.

24) 裴一友, 修道에서 得道까지(서울: 圖書出版 求道의길, 1994), pp.217~230.

25) 마즈나가 유께이 지, 東峰 옮김 : 코스모스와 만다라(서울: 高麗苑, 1991), pp.46~49.

26) 이승기, 김광호 : “佛敎氣功에 대한 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷; 2號(1998), pp.112~113.

27) 앤 벤크로프트, 양억관 옮김 : 20세기의 神秘思想家들(서울: 精神世界社, 1993), pp.168~187.

28) 생활선 모임 엮음 : 할(서울: 한마당, 1992), pp.17~309.

29) 박석 : 명상 길라잡이(서울: 도서출판 도솔, 1997), pp.183~194.

18) 金宇鎬 외 : 前揭書, pp.24~25.

19) 上揭書, p.25.

20) 李東鉉 : 前揭書, pp.35~36.

21) 上揭書, p.35.

氣의 흐름에 수동적으로 맡기는 라즈니쉬의 다이나믹瞑想<sup>30)</sup>, 丹學선원의 丹舞, 自發動功<sup>31)</sup> 등이 해당된다고 할 수 있고, 呼吸調節法(調息)으로는 國仙道の 煉丹法<sup>32)</sup>, 丹學의 運氣丹法, 丹田呼吸<sup>33)34)</sup>, 練精院의 五行練氣法 등이 여기에 該當된다고 할 수 있다. 身體調節法(調身)은 身體鍛鍊을 우선하는 方法으로 國仙道の 正覺道<sup>35)</sup>, 道引術, 丹學仙院 丹功, 太極拳<sup>36)37)38)</sup> 등이 이에 該當된다고 볼 수 있다.

### 3) 氣功과 豫防醫學의 關係<sup>39)</sup>

몸과 마음을 健康하게 잘 다스리는 法을 예전에는 養生法이라 하였는데 現代語인 健康法이 目的만을 나타내고 있는데 비해 養生法은 目的에 이르는 過程과 努力의 뜻을 담고 있다. 人間의 原初의 生命活動이란 숨쉬고, 움직이고, 먹고, 자고, 生殖하는 일로 要約되며, 또 한가지 精神的 活動이 追加된다. 그리고 이러한 것들이 自然法則에 一致되어야 하고 氣의 循環에 유리하도록 이루어 저야 한다는 것이 古代 養生法의 出發點이다. 여기에 부합 되도록 올바르게 숨쉬기

위해서 行氣法 또는 吐納法등으로 代表되는 各種 呼吸 養生法이 나왔고, 올바르게 움직이기 위해서는 導引法으로 代表되는 여러 가지 體操法이 나왔으며, 올바르게 먹기 위해서는 辟穀法, 食餌法 등이, 올바르게 잠자기 위해서는 睡功法, 安眠法 등이, 올바른 生殖行爲를 위해서는 房中術이, 精神修養을 위해서는 靜坐法, 養神法 등이 나왔다. 氣功이란 위에 列舉한 傳來의 모든 養生法을 이어받아 發展의으로 整理한 現代的 綜合 養生法인 것이다.

### 4) 氣功과 治療醫學의 關係

오늘날 흔히 使用되는 ‘氣功’이란 名稱은 晉代의 許遜이 著述한 『宗教淨明錄氣功闡微』에 처음으로 記載되어 있으며, 清末에 編纂된 『少林拳術秘訣』第1章〈氣功闡微〉중에서 “氣功之說有二, 一曰養氣, 二曰練氣”고 한데서도 찾아 볼 수 있다<sup>40)41)</sup>. 氣功療法이란 名稱은 1993年 董浩의 『肺癆病特殊療法-氣功療法』이라고 한 書名에서 비롯되었는데, 1957年 劉貴珍이 『氣功療法實踐』을 出版한 때로부터 氣功 및 氣功療法에 대한 해석이 내려지면서 各門 各派의 吐納呼吸, 導引, 靜坐, 內功, 煉丹法 등을 總括하는 名稱으로 받아들여지게 되었다. 劉貴珍은 『氣功療法實踐』에서 氣功을 呼吸이나 姿勢를 끊임없이 調節, 修練하는 것으로 정의하고, 舊代의 迷信의인 要素를 제거하고 氣功의 方法을 醫學의으로 定理 研究하여 疾病의 治療나 豫防에 應用한다는 의미에서 氣功療法을 정의하였다<sup>42)43)</sup>.

30) 라즈니쉬 講義, 김성식 외 옮김 : 라즈니쉬의 瞑想健康(서울: 精神世界社, 1997), pp.86~88.

31) 이동현 : 前揭書, pp.257~266.

32) 靑山仙사 : 國仙道(서울: 도서출판 國仙道, 1993), pp.89~95. pp.196~203.

33) 尹東源, 丹田呼吸과 健康法(서울: 醫藥社, 1983), pp.125~290.

34) 황무연 : 正統丹田呼吸法의 秘密(서울: 도서출판 유림, 1991), pp.163~209.

35) 靑山仙사 : 前揭書, pp.196~203.

36) 민정암 : 太極拳(서울: 대원사, 1992), pp.8~32.

37) 박재홍 : 파워 太極拳(서울: 삼호미디어, 1999), pp.13~56.

38) 박종관 : 楊家太極拳敎本(서울: 서림문화사, 1997), pp.10~72.

39) 이동현 : 前揭書, p.38.

40) 王玉川 主編 : 中醫養生學(上海: 上海科學技術出版社, 1992), p.106.

41) 姜孝信 외 : 前揭書, pp.26~29.

42) 이은미 외 : 前揭書, p.182.

43) 金宇鎬 외 : 前揭書, p.15.

## 5) 氣功의 歷史

### (1) 中國氣功의 歷史

中國 醫家の 養生法은 東洋醫學 最古의 經典으로서 紀元前 3세기경에 完成된 것으로 推定되는 『黃帝內經』에 “가장 훌륭한 醫師는 病이 나기 전에 고친다.”<sup>44)</sup>하여 豫防醫學, 즉 養生을 으뜸가는 것으로 중요시하고 있다. 또한 이 책에는 導引按蹻를 다섯 가지 基本 醫術중의 하나로 꼽고 있으며<sup>45)</sup>, 도처에 氣功의 鍛鍊方法인 “呼吸精氣, 餌舌下津, 閉氣不息, 獨立守神, 淨神不亂思”<sup>46)</sup>, 등을 기술한 內容들이 있는 것으로 보아 導引按蹻가 그 당시에 이미 醫家 養生法의 中心이었음을 알 수 있다. 現存하는 最古의 呼吸法 文獻으로는 戰國時代初期의 『行氣玉佩銘』이 있는데 여기에는 45字로써 全體 練功課程이 빠짐없이 씌어져 있다. 또한 近年에 출토된 西漢時代의 帛書에는 40여종의 〈彩色導引圖〉가 說明文과 함께 그려져 있어 氣功 研究에 귀중한 자료가 되고 있다<sup>47)</sup>.

導引이란 氣를 이끌어 잘 循環시킨다는 뜻으로, 具體적으로는 呼吸法과 각종 體操法을 말한다. 按蹻의 按은 按摩를 가리키며 蹻는 다리를 들어올린다는 뜻으로 팔다리의 運動을 가리킨다. 즉 導引按蹻는 呼吸法, 體操法, 按摩法 등을 통틀어 말하는 것으로 오늘날의 氣功이라 볼 수 있다. 『黃帝內經』 이후에 導引按蹻는 보통 按摩를 떼어 버리고 導引 또는 導引法이라 줄여서 부르게 되었고, 呼吸法을 의미하는 行氣法 또는 吐

納法이라는 말이 따로 통용되었기 때문에 導引法에는 呼吸法을 포함시키지 않는 경우가 많아졌다. 이런 境遇의 導引法은 體操法과 自己按摩法만을 포함하게 된다<sup>48)49)</sup>. 現代 氣功에서 導引法을 動功의 源流로 보는 見解가 있는 것은 바로 이 때문이다. 古代 導引法으로는 華佗의 五禽戲가 있는데, 虎, 熊, 鹿, 猿, 鳥의 다섯 가지 짐승의 姿勢와 몸놀림을 모방해서 만들어낸 體操法으로서 動功功法의 始祖가 되는 것이다. 晉代의 醫家이며 煉丹家인 葛洪의 『抱朴子』에는 비록 藥을 쓰는 것이 長生의 길이라고는 하지만 行氣를 겸하면 그 효과가 더 크고 더 빠르며, 藥을 쓸 수 없는 경우에도 能히 그것을 다스릴 수 있다고 했다. 南北朝時代의 醫學者 陶弘景은 『導引養生圖』와 『養性延命錄』을 펴내어 氣功에서의 內養을 강조했으며 六字訣 呼吸의 基礎를 확립했다<sup>50)</sup>.

隋代의 醫家인 巢元方은 그의 著書 『諸病源候論』에 각종 病證에 대한 導引 吐納法 278종을 收錄하였고, 唐의 名醫 孫思邈은 『備急千金方』에서 胎息, 內視, 閉息, 吐氣 등 네가지 方法을 重點으로 記述하여 調息法의 基礎를 완성하였다. 이밖에도 綜合醫書 속에 導引 養生法을 包含시킨 例는 일일이 列舉할 수 없을 정도이나 醫家 養生法의 特徵은 그것이 韓醫學 基本理論의 하나인 經絡 經穴學說과 밀접히 연관되어 있다는 점이다<sup>51)52)</sup>. 道教 養生法은 道家의

44) 洪元植 譯 : 前揭書, p.66.

45) 上揭書, p.39.

46) 張介賓 : 類經 下(서울: 大星出版社, 1989), p.660.

47) 이은미 외 : 前揭書, p.154.

48) 김대식, 김경환, 윤종화, 김기범 : “中國 導引法에 關한 文獻的 考察”, 大韓醫療氣功學會誌 3卷; 2號(1999), pp.21~54.

49) 姜孝信 외 : 前揭書, pp.185~252.

50) 上揭書, pp.39~75.

51) 金宇鎬 외 : 前揭書, p.22~23.

52) 김태우 : “氣功修練의 基本的 分類과 鍼灸學과의 關係”, 大韓氣功醫學會誌 2卷; 1號(1998), pp.173~174.

代表的 人物인 老子와 莊子를 始祖로 삼고 있으나 그 源流는 上古時代의 神仙思想에 뿌리박고 있다. 물론 老子와 莊子가 道家 養生法의 基本思想을 제시한 것은 사실이지만, 後에 道家氣功의 핵심이 된 內丹術은 神仙術 내지 方術의 발전된 방식임을 부정할 수 없다<sup>53)</sup>. 長生不死의 仙藥인 ‘金丹’을 만들려던 外丹術과 함께 煉丹術이라 불리기도 하는 內丹術은 丹田에서 丹을 만들어 長生不死를 이루려는 術法이다. 이것은 醫家의 行氣法이나 吐納法과는 달리 呼吸에 意識의 힘, 즉 意念을 結合하여 氣를 運行시키는 方法으로서 醫學과는 次元이 다른 독특한 경지를 개척하였다. 內丹術은 大小周天功法를 말하며<sup>54)55)</sup> 丹學 또는 丹道로 발전하게 되는데, 『黃帝陰符經』, 『老子道德經』, 『太平經』 등을 基本經典으로 삼고 있다. 그러나 丹學의 實際的 基礎를 확립한 것은 ‘萬古丹經之王’이라 稱頌되는 魏伯陽의 『周易參同契』이다. 그밖에 魏存存夫가 전했다는 『黃庭經』, 呂洞賓의 『靈寶華法』과 『金丹詩訣』, 張伯端的 『悟真篇』 등이 丹學의 代表的 經典들이다. 現代氣功은 內丹術의 흐름을 받아들이면서 그 玄學的, 神秘的 要素를 大部分 繼承했다고 하지만, 그럼에도 불구하고 이 흐름은 現代氣功의 모든 功法, 특히 靜功 功法에 스며들어 氣功의 氣功다운 면모를 지니게 해주고 있다<sup>56)</sup>.

## (2) 韓國氣功의 歷史<sup>57)58)</sup>

53) 박석 : 前揭書, pp.85~90.

54) 김경옥, 김길수, 김종화, 구병수 : “周易과 氣功의 相關性에 관한 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 2號(1998), pp.146~147.

55) 姜孝信 외 : 前揭書, pp.351~404.

56) 李東鉉 : 前揭書, pp.41~42.

57) 上揭書, p.52~55.

58) 崔英坤, 表內淑 : “氣功에 관한 理論的 研

韓國氣功은 各種 韓國 古代史가 收錄된 文獻<sup>59)60)</sup>에 依하면 氣功의 起源이 韓國의 神仙道로부터 비롯된 것임을 알 수 있다<sup>61)62)</sup>. 東漢사람으로 丹學의 始祖라 일컬어지는 魏伯陽이 長白山에 가서 眞人을 만나 煉丹術의 秘訣을 전수받았다는 『神仙傳』의 記錄이 있다. 이러한 점을 미루어 보더라도 韓國氣功의 根源이 中國의 그것보다 훨씬 오래 되었다는 主張도 있다<sup>63)64)</sup>. 韓國氣功의 흐름은 檀君時代의 神仙思想에서, 高句麗와 新羅의 仙道, 高麗의 仙派, 그리고 朝鮮時代의 丹學派에 이어진다고 할 수 있다<sup>65)</sup>. 즉 韓國 氣功의 源流는 桓因이 동방최초의 仙祖이고 우리 民族의 原始宗教는 神道와 仙道였으며, 이것은 新羅의 이른바 四仙, 國仙으로 이어지고, 그후 中國과의 交流가 활발해짐에 따라 中國道家의 영향을 받게 되는데, 朝鮮時代에 이르러서는 中國의 內丹術, 즉 丹學이 主流를 이루게 된다<sup>66)67)</sup>.

朝鮮時代의 丹學派<sup>68)</sup> 中에는 책을 著述

究”, The Journal of The Research Institute of Physical Education & Sport Science, Vol.9(1993), p.50.

59) 이일봉 : 실증 한단고기(서울: 精神世界社, 2000), pp.16~19.

60) 林承國 譯註 : 桓檀古記, 再版(서울: 精神世界社, 1987), pp.15~342.

61) 이은미 외 : 前揭書, p.156.

62) 정재승 : 民族秘傳 精神修煉法(서울: 精神世界社, 1992), p.23.

63) 김경환 외 : “氣功病에 관한 研究”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 1號(1998), p.12.

64) 李東鉉 : 前揭書, p.53.

65) 이승훈, 이호승 : “道家를 重心으로 본 養生法 歷史”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷: 1號(1998), p.34, p.36.

66) 김국성 : 韓國氣功의 理論과 實際(서울: 圖書出版 丹, 1999), pp.29~73.

67) 河東仁 編著 : 白頭山族 丹學指針(서울: 精神世界社, 1985), pp.14~122.

하여 後世에 전한 학자들도 있으니 鄭礪은 『丹家要訣』, 『龍虎秘訣』을, 李芝菡은 『服氣問答』을, 郭再祐는 『服氣調息眞訣』, 權克中은 『參同契註解』을 남겼다(69)(70).

韓國 醫家의 養生導引法은 日本의 資料에 의하면 百濟의 王仁이 日本에 『千字文』과 『論語』 등을 전할 때 『平法學』이라는 책도 가지고 갔는데 그 책에는 武術과 함께 導引法의 解說이 실려 있었다고 한다. 朝鮮時代 金禮蒙의 『醫方類聚』는 원래 365卷으로 된 방대한 醫學全書였는데 後에 흩어져 있는 것을 1861년에 日本에서 266권으로 다시 묶어 냈다고 한다. 그 중 第199卷부터 第205卷까지가 〈養性門〉으로, 여기에는 中國 明代 以前, 唐代와 宋代의 氣功養生 功法이 50-60條나 수록되어 있으며, 中國에서는 이미 散失된 原書인 『寶丹秘要』, 『金丹大成』, 『羅仙活人心法』 등이 『醫方類聚』에 기재되어 있다. 『東醫寶鑑』에는 〈內景篇〉에 六字氣訣, 呼吸法, 五臟導引法 등 30여가지, 〈外形篇〉에 9가지, 〈雜病篇〉에는 10여가지 導引法과 呼吸法이 수록되어 있으며<sup>71)</sup>, 中國氣功 書籍에도 『東醫寶鑑』을 引用한 例가 가끔 보인다<sup>72)</sup>. 그밖에 李退溪 先生이 남겼다는 『活人心方』이 있으나 그것은 明代 養生學者 羅仙의 『活人心法』의 筆瀉本으로 추측된다<sup>73)(74)</sup>. 朝鮮後期에는 『東醫寶鑑』에 의해 達成된 民族醫學의 獨立性을 바탕으로

治療醫學의 發展과 더불어 養生爲主의 養生醫學이 분리 및 발전하게 된다. 즉 統一新羅때까지의 醫學은 『素問』 등에 보이는 養生醫學과 관계를 맺고 발전하다가 高麗時代엔 醫學이 비약적으로 발전하게 되나 養生法은 素問 등에 보이는 일부 내용들에만 局限되었고, 朝鮮初期에 『鄉藥集成方』이나 『醫方類聚』는 韓國에 산재해 있던 養生醫學의 내용을 總網羅하였고 『東醫寶鑑』은 養生과 醫學을 하나의 體系로 엮어 놓았으며, 朝鮮後期에는 治療醫學의 專門性이 強化되면서 『二養篇』이나 『葆養志』와 같이 養生醫學도 專門性이 강화되는 방향으로 발전하였다<sup>75)</sup>.

## 2. 『東醫寶鑑』의 思想的 背景

『東醫寶鑑』은 朝鮮 中期, 許浚에 의해 朝鮮 宣祖에서 光海君에 걸쳐 1596년부터 1610년까지 14年만에 완성되고, 1613년에 內醫院에서 最初로 刊行된 世界的인 韓醫學 醫書이다. 『東醫寶鑑』은 內景篇, 外形篇, 雜病篇, 湯液篇, 鍼灸篇의 五篇으로 나누고, 總 二十五卷으로 이루어져 있으며, 引用書目은 漢, 唐, 이래 宋, 元, 및 明代에 이르기까지 83種에 달하는 중요한 古典 醫方書들이 거의 引用되었으며 우리나라 方書로서 世宗때 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』와 宣祖때 『醫林撮要』 등 3種이 採擇되었다<sup>76)(77)</sup>.

『東醫寶鑑序』에 “且人之疾病, 皆生於不善調攝, 修養爲先, 藥石次之”<sup>78)</sup>라 하여

68) 이승훈 외 : 前掲書, pp.46~48.

69) 河東仁 編著 : 前掲書, pp.123~289.

70) 이승훈 외 : 前掲書, p.46~47.

71) 이은미 외 : 前掲書, p.156.

72) 張和 : 中國氣功學(五洲出版社), p.310.

73) 李東鉉 : 前掲書, p.54.

74) 이철완 編著 : 活人心方: 퇴계 이황의 평생 건강 비법(서울: 一中社, 1994), pp.1~4.

75) 이승훈 외 : 前掲書, p.53.

76) 李在樹 編著 : 韓國韓醫學史(大邱: 도서출판 우리, 1996), p.258.

77) 金斗鍾 : 東西醫學史大綱(서울: 探求堂, 1981), pp.304~305.

78) 許浚 著 : 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 對譯 東醫

사람의 疾病이란 調攝을 잘하지 못해서 생기므로 修養이 먼저이고 藥石은 다음이라 하여 修養이 藥石에 의한 治療보다 우선됨을 強調하였으며, 集例에서 “人體의 構成은 안으로 五臟六腑가 있고, 밖으로 筋骨, 肌肉, 血脈, 皮膚가 있어서 그 形態를 이루고, 精, 氣, 神 또한 臟腑와 百體의 主가 되는 것이므로 道家의 三要와 釋氏의 四大가 바로 이것을 말함이다. 『黃庭經』에는 ‘內景之文’이 있고 醫書에는 ‘內外境界之圖’가 있으니, 道家는 淸淨修養으로써 人體의 根本을 삼고 醫家는 藥餌와 鍼灸로써 治療로 삼으니, 이는 道家에서는 그 精을 얻은 것이요 醫家에서는 그 組를 얻은 것이다” 79). 라고 하여 道家의 養生과 修養이 人體의 根本임을 말하였다. 또한 ‘內景’이란 용어는 道教 養生學說에서 사용하는 용어로 ‘內視, 內觀, 內照, 凝神’이라고도 하며, 意識을 內向하여 意로서 臟腑組織을 觀察하는 것을 意味하고<sup>80)</sup><sup>81)</sup>, 『靈樞九鍼篇』에 “身形應九也”라 하여 人體를 九宮圖에 相應시켜, 四時에 따라 氣運의 흐름이 天地와 交流하는 小天地로서의 人體를 表現하기 위해 ‘身形’이란 용어를 사용하였다고 볼 수 있다. 따라서 ‘內景’은 ‘身形’의 內部인 臟腑 등을 意守함을 뜻하고<sup>82)</sup>, ‘身形’은 天地四時와 氣運이 相應하는 身體를 뜻하여 韓醫學과 道教 養生家の 相互 共有되고 있는 全人的 生命觀을 반영하고 있다고 할 수 있다<sup>83)</sup>.

『東醫寶鑑』은 東洋의 三大 思想의 主流

寶鑑(서울: 法仁文化社, 1999), p.7.

79) 上揭書, p.10.

80) 이승훈 외 : 前揭書, p.49.

81) 김태우 외 : 前揭書, pp.150~160.

82) 윤나다, 김경호 : “近代氣功에서의 意念法”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷: 2號(1998), p.35.

83) 洪元植 譯 : 前揭書, p.91.

인 儒佛道 三敎의 影響을 받았으며 그 중 道教의 影響을 가장 直接的으로 받았다고 할 수 있다<sup>84)</sup>. 道教思想은 呪術의인 民間信仰으로부터 합리적 養生法의 추구하고 神秘主義的 練丹術에 이르기까지 다양한 영역을 포괄하고 있다. 그중 養生法과 練丹術의 發達은 附隨的으로 中國의 醫學이나 藥學, 化學의 發展에 肯定的으로 기여했다는 것이 一般的 評價이다<sup>85)</sup>. 특히 韓醫學은 道教와 密接한 關係를 맺으며 발전되어 왔다. 中國 春秋戰國 時代 諸子百家가 亂舞할 때 九家中 醫家는 雜家の 分類에 屬하였는데<sup>86)</sup>, 道家와 醫家는 相互 補完的으로 함께 발전하면서 韓醫學은 哲學的 基盤을 道教思想에 두고 발전되었고, 道教思想은 醫學적 성과를 받아들여 내용을 풍요롭게 하였다<sup>87)</sup>. 道教와 醫家の 特徵은 道教는 無爲自然의 老莊思想인 道家에 現實性을 부여하였고, 不老神仙을 추구하여 養生法, 內丹, 外丹, 養生醫學, 民間信仰을 基盤으로 하였으며, 醫家는 『黃帝內經』에 따라 無病長壽를 목적으로 按摩導引法, 藥餌, 鍼灸, 治療醫學, 民間醫學등으로 발전하였다. 그러나 不老神仙은 無病長壽가 선행되어야 하므로 本質的으로 밀접한 관련이 있다. 道家의 思想을 黃老之學이라고 표현하며 道教의 經典 『道藏』에 『黃帝內經』등 各種 醫書가 포함되어 있으며, 道家의 代表的 經典인 『太平經』에도 ‘守一’의 氣功原理와 草木方 등의 醫學的인 敍述이 있다. 따라서 道教와 醫學은 서로 밀접한 關係를 가지며 相好 補完的으로 발전하여 왔음을 알 수 있다<sup>88)</sup>.

84) 金洛必 : “東醫寶鑑의 道教의 性格” : 科學과 哲學 제2집(서울: 범양사, 1991), p.69.

85) 金洛必 : 前揭書, p.49.

86) 李民樹 譯解 : 諸子百家(서울: 홍신문화사, 1991), pp.8~16.

87) 金洛必 : 前揭書, p.50.

『東醫寶鑑』의 全篇에 걸친 道教의 思想을 살펴보면, 『東醫寶鑑』의 基本입장은 道教思想을 근본으로 하고 그에 바탕하여 의학의 체계를 세우는 것이었다. 韓醫學은 道教의 養生法이나 哲學的 理論을 깊이 수용해 왔으며 특히 『黃帝內經』에는 氣를 宇宙와 人間의 根本으로 보는 氣哲學的 視覺, 具體的으로는 陰陽五行論적 觀點과 淸淨無爲의 삶을 지향하는 道教의 養生論이 언급되고 있다. 이에 『東醫寶鑑』에서는 道教思想을 基本으로 하고 여기에 근거하여 唐, 宋, 金, 元, 明의 諸 醫學說을 綜合하고 있다<sup>89)</sup>. 따라서 『東醫寶鑑』에서 단순히 道教의 養生法을 수용하는데 그친 것이 아니라 道教의 本體論과 人間觀을 받아들여 理論의 基礎로 삼고 있다고 볼 수 있다. 다른 醫學書籍에 비해 『東醫寶鑑』에서는 〈內景篇〉을 浮刻시킴으로써 그러한 입장이 보다 명백히 발견되는 점이 특징이라고 말할 수 있다. 『東醫寶鑑』에 인용된 道教關係 문헌은 『抱朴子』, 『參同契』, 『黃庭經』을 비롯하여 『悟真篇』, 『翠虛篇』, 『白玉蟾語錄』, 『金丹大要』, 『金丹問答』, 『胎息論』, 『真誥』, 『雲笈七籤』 등 매우 다양하다. 이밖에 『仙經』, 『洞神真經』 등의 名稱下에 인용된 내용도 몇 가지 눈에 띄며 『莊子』, 『列子』 등 初期 道家에서 인용한 언급도 나타난다. 이러한 引用目錄에서 주목되는 것은 특히 內丹思想 關係문헌들이 폭 넓게 舉論되는 점이다. 『黃庭經』에는 『外景經』과 『內景經』, 및 『中景經』의 세 종류가 있는데 『東醫寶鑑』에는 『內景經』과 『外景經』

의 내용이 『黃庭經』이라는 名稱하에 인용되어 있다. 이상의 제 문헌가운데 『參同契』와 『黃庭經』은 內丹思想의 여러 流派에서 共通的으로 만드는 經이므로 이를 제외하면 모두 南派의 文獻이라는 점이 두드러진다<sup>90)</sup>. 따라서 『東醫寶鑑』에는 內丹思想, 그 중에서도 南派의 思想的 影響이 반영되었을 가능성이 크다고 할 수 있다. 南派는 內丹修練에 관해 ‘性命雙修’를 主唱하는 점에서 北派와 同一하나 北派에 비해 上丹田을 통한 元神 修練보다 下丹田을 통한 命의 修練을 보다 重視한다고 알려져 있다.<sup>91)92)</sup> 『東醫寶鑑』에 南派의 思想的 影響이 크다는 것은 心身의 均衡 있는 造化를 도모하면서도 마음 修養의 位置를 強調하려는 觀點이 바탕에 작용한다고 풀이할 수 있다<sup>93)</sup>.

『東醫寶鑑』에서는 宇宙論的 本體에 대해 太易을 宇宙의 根源으로 보고 太始, 太初, 太素등의 단계를 거쳐 宇宙가 생성된다고 보았는데<sup>94)</sup> 이러한 견해는 道教思想에 적지 않은 영향을 받은 것이다. 道教思想에서는 人間을 天地의 氣 가운데 가장 뛰어난 秀氣를 받기 때문에 萬物 가운데 가장 高貴한 存在이며 天地의 功能이 그대로 갖추어진 小天地라고 본다. 이 측면은 특히 養生論의 분야에서 중요한 의미를 갖는데 『東醫寶鑑』에도 큰 變化 없이 계승되어 있다. 하나는 『黃帝內經』에서 밝힌 “真人, 至人, 聖人, 賢人”의 性格規程을 받아들이는 內容<sup>95)</sup>이며, 다른 하나는 內丹思想의 人物

88) 吉元昭治 著, 都光淳 譯: 道教와 不老長壽醫學(서울: 도서출판 열린책들, 1992), pp.43~46. p.64. pp.303~340.

89) 三木榮: 朝鮮醫學史及疾病史(東京: 白家出版, 1955), p.198.

90) 金洛必: 前掲書, pp.53~56.

91) 姜孝信 외: 前掲書, p.359.

92) 楊靑藜 지음, 金仙學會 옮김: 大成捷徑(서울: 麗江出版社, 1999), pp.26~27.

93) 金洛必: 前掲書, pp.50~56.

94) 許浚 著: 前掲書, p.57.

95) 上掲書, p.121.

인 白玉蟾의 言及<sup>96)</sup>에서 援用한 것이다. 前者의 경우 最高境地로 提示되는 眞人は 窮極의으로 道와 하나가 된 人格으로서 天地를 經綸하고 陰陽을 把握하며 精氣를 呼吸하고 홀로 神을 지키며 壽命이 天地와 더불어 永遠한 者라고 한다. 이러한 眞人の 境地의 性格은 明白히 道家思想에서 提示하는 理想人格에 그 淵源이 있다. 후자의 경우 亦是 無心合道의 境地를 最古境地로 본다. 이러한 點을 考慮하면 『東醫寶鑑』에서는 道가 人間에 內在해 있다는 道家의 觀點을 基本的 바탕으로 삼고 있다고 말할 수 있다<sup>97)</sup>.

『東醫寶鑑』에서는 人間이 小天地라는 대전제 하에 人間生命의 源泉을 ‘精氣神’의 三要素로 설명하는 觀點을 제시한다. 이 三要素는 魂魄과 같은 人間의 無形의 精神機能과 五臟六腑와 같은 有形한 肉體의 構造를 움직이는 根源的 要素를 뜻한다. 이렇게 精, 氣, 神 三者를 통해 人間의 生命活動을 說明하는 見解가 언제부터 道教思想에 定着되었는가는 分明하지 않으나 後漢 무렵 成立한 것으로 보이는 『太平經』에 ‘精氣神論’이 나타나는 것으로 보아 後漢 무렵에는 그 概念이 形成된 것으로 보여지는데 神은 하늘에서 精은 땅에서, 氣는 天地의 中和之氣에서 由來한다고 할 수 있다. 그 후 ‘精氣神論’은 南派, 北派를 莫論하고 內丹思想에서 重要概念으로 널리 活用되기에 이르렀다<sup>98)</sup>. 東醫寶鑑에서의 精, 氣, 神의 規程과 그 相互關係는 道教의 內丹思想과 密接하게 聯關되어 있으며 대체로 받아들이는 內容이다. 그러나 『東醫寶鑑』의 ‘精氣神論’이 內丹思想에서 提示하는 내

용 모두를 받아들였다고 보기에는 다소 문제가 있다. 內丹思想에서는 精氣神에 先天과 後天의 種類를 區別하나, 『東醫寶鑑』에는 이러한 區別立場이 분명하게 제시되어 있지 않다. 後天의 精氣神이란 현실적인 生命活動에서 作用하는 精氣神을 뜻하는데, 『東醫寶鑑』에서 언급되는 精氣神이 대체로 여기에 해당된다. 또한 內丹思想에서 ‘精氣神論’은 宇宙論的 脈絡에서 舉論되는 경우가 많으나, 『東醫寶鑑』에서는 주로 人間의 生命現狀을 설명하기 위한 概念의 性格이 강하다.<sup>99)</sup> 이러한 차이는 道教 內丹思想과는 區別되는 人間을 중심으로 한 『東醫寶鑑』의 醫學的 特徵을 나타낸다고 볼 수 있다.

『東醫寶鑑』은 특히 〈內景篇 身形門〉에 氣功養生法을 比重있게 敍述하여 許浚自身이 道教思想을 폭넓게 섭렵하였거나, 주위의 간접적 영향을 받았다고 할 수 있으며, 이점은 『東醫寶鑑』을 編纂하는데 重要的 基準이 되었다고 볼 수 있을 것이다<sup>100)</sup>. 이상에서 『東醫寶鑑』의 思想的 背景을 살펴본 바, 『東醫寶鑑』은 결과적으로 道教의 影響을 받아서, 氣功養生이 醫學의 根本 이라는 認識하에 기존의 養生醫學에 대한 論述을 모아 配置하는데 만족하지 않고 醫書 全體의 흐름을 養生醫學에 두었다고 할 수 있다<sup>101)</sup>.

### 3. 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉의 醫療氣功學的 分析

『黃帝內經』에서는 “黃帝問曰 天覆地

96) 上揭書, p.123.

97) 金洛必 : 前揭書, p.62.

98) 上揭書, p.63.

99) 上揭書, p.66.

100) 上揭書, p.50.

101) 이승훈 외 : 前揭書, p.49.

載, 萬物悉備, 莫貴於人, 人以天地之氣生, 四時之法成”라<sup>102)</sup> 하여 萬物중에 사람이 最高로 貴하며, 天人相應하여 人間이 宇宙 自然의 原理를 바탕으로 이루어져 있다고 보고 있다. 이것은 『黃帝內經』의 일관된 思想으로, 韓醫學은 天人相應의 人體觀을 바탕으로 小宇宙인 人間의 生命을 對象으로 疾病을 豫防하고 治療하는 學問이라 할 수 있다. 韓醫學理論에서 氣는 宇宙와 生命의 根源이며, 人體의 生命現狀은 氣의 升降出入이며, 人間의 生命은 모두 氣에 依存하고 있다고 할 수 있다<sup>103)</sup><sup>104)</sup><sup>105)</sup><sup>106)</sup><sup>107)</sup>. 또한 氣의 不調和가 疾病이며 氣의 不調和를 調節하여 無病長壽를 追求하는 것이 韓醫學이라고 할 수 있다<sup>108)</sup>.

韓醫學에서는 ‘精氣神’을 人體 生命存亡의 關鍵으로 認識하고, 이것을 人體의 三寶라고 하였다<sup>109)</sup>. 氣功에서는 精, 氣, 神을 修練하고, 온전히 하여 健康을 維持하고 疾病을 豫防하여 長壽할 수 있다고 하며, 內丹法의 “煉精化氣, 煉氣化神, 煉神還虛”하는 것을 氣功 原理로 삼고 있다<sup>110)</sup><sup>111)</sup>.

『東醫寶鑑』에서도 人間이 小天地라는 전제하에 人間生命의 원천을 ‘精氣神’의 三要素로 설명하고 있다<sup>112)</sup>. 이러한 韓醫學과 氣功의 關係 속에서 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉을 醫療氣功學的 측면에서 理解할 수 있다.

《東醫寶鑑集例》에서는 “『黃庭經』에는 內景에 관한 글이 있고 醫書에도 內外境界之圖가 있으니, 道家는 淸淨과 修養을 삶의 근본으로 삼고, 醫家는 藥과 鍼으로써 治療의 根本을 삼습니다. 이것은 道家가 그 精髓를 얻은 것이요, 醫家는 그 大략을 얻은 것입니다”<sup>113)</sup> 라고 하여 養生의 중요성을 강조하면서 道家 修練의 가치를 높이 평가하였다. 또한 身形臟腑圖를 통해 身形臟腑가 天地에 相應함을 나타내었으며, 背後三關을 表示하여 道教의 人體觀을 반영하였다<sup>114)</sup>.

『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉은 身形臟腑圖, 形氣之始, 胎孕之始, 四大成形, 人氣盛衰, 年老無子, 壽夭之異, 形氣定壽夭, 人身猶一國, 丹田有三, 背有三關, 保養精氣神, 古有真人至人聖人賢人, 論上古天真, 四氣調神, 虛心合道, 學道無早晚, 人心合天機, 搬運服食, 按摩導引, 還丹內練法, 養性禁忌, 四時節宜, 先賢格言, 養性延年藥餌, 附養老, 老人血衰, 老人治病, 老人保養 등으로 구성 되어 있는데<sup>115)</sup>, 이를 醫療氣功의 觀點으로 分析하고자 한다.

## 1) 本體論

『東醫寶鑑』의 내용을 살펴보면 人間에

102) 王氷 註 : 黃帝內經 素問(서울: 大城出版社), p.217.

103) 이동현 : 前揭書, pp.59~62.

104) 로버트 베커, 게리 쉐튼 著, 공동철 옮김 : 生命과 電氣(서울: 精神世界社, 2000), pp.281~299.

105) 권영규 : 心包, 三焦, 命門의 生理學的 意義에 關한 研究, 慶熙大學校 大學院 博士學位論文(1995), p.50.

106) 윤나다 외 : “氣功修練時의 意念에 대한 考察”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷: 1號(1998), p.95.

107) 俞閔朝, 李光揆, 陸相元 : “水火相濟에 대한 文獻의 考察”, 東醫生理學會誌 通권: 18호(1998), pp.57~64.

108) 洪元植 譯 : 前揭書, p.105, p.156.

109) 傳統醫學研究所 編纂 : 東洋醫學大辭典(서울: 成輔社, 2000), p.972.

110) 姜孝信, 李政祐 編譯 : 前揭書, p.26.

111) 김태우 : 前揭書, pp.167~170.

112) 金洛必 : 前揭書, pp.61~65.

113) 許浚 著 : 前揭書, p.10.

114) 上揭書, p.115.

115) 上揭書, p.15.

관한 문제는 비교적 상세히 거론하는 반면, 宇宙의 궁극적인 實在가 무엇이며 그 實在에 있어 人間과 萬物이 어떻게 생성되는가에 관한 체계적인 論議는 발견하기 어렵다. 이는 醫學의 주된 관심 대상이 人體라는 데서 연유하는 것으로 보인다. 그러나 人間의 문제를 탐구하기 위해서는 먼저 宇宙自然의 문제를 논의하지 않을 수 없으므로 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉에서는 단편적으로 언급하고 있다<sup>116)</sup>. 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉의 宇宙에 대한 本體論을 살펴보면 宇宙萬物은 形과 氣가 아직 나누어지지 않은 근원적인 상태에서 시작하여 氣가 나타나고 形이 나타나고 그리고 物質이 나타나게 되면서 現象世界가 形成된다고 보고 있다<sup>117)</sup>. 이러한 관점은 우주의 實質的 根源을 氣에서 찾으며 그 氣는 渾然하여 미분화되지 않은 太易에서 비롯된다고 보는 것이라 할 수 있다<sup>118)</sup>. 氣를 形과 物質보다 근원적인 것으로 보며, 氣와 形과 物質을 宇宙生成의 원천인 '元氣'에서 생성된다고 보는 氣一元論의 世界觀<sup>119)</sup>을 반영하고 있다. 이는 『列子』 〈天瑞編〉에 발견되는 내용과 동일하며 서로 밀접한 관련을 지니고 있는 것으로 보여진다<sup>120)</sup>. 또한 形體와 氣가 다 갖추어지지 못한 것을 鴻濛이라고 하였고, 形體와 氣가 갖추어졌으나 갈라지지 않은 것은 混淪이라고 하였는데 鴻濛은 易과 같으며 混淪은 太極과 같다고 하여 초기 道家思想과 易을 종합하여 설명하고 있다<sup>121)122)</sup>. 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉

에서는 人間은 太易으로부터 생기고 病은 太素로부터 생긴다고 하여<sup>123)</sup> 形體와 氣가 이미 갖추어진 뒤에는 病이 發生하는 것으로 보며, 또한 人體의 근원적인 生命力を 강조하며 疾病을 본질적인 生命現狀이 발현되는 과정에서 나타나는 일시적 현상으로 보았다. 따라서 人間을 全一的인 整體로써 파악하여 氣의 不調和로 나타나는 現象인 疾病을 치료하는 『東醫寶鑑』의 治病觀은 正氣를 扶助하여 整體의 상황을 개선하는 것으로부터 疾病의 치료를 시작하는 醫療氣功 治療原則<sup>124)</sup>과 공통점을 나타내고 있다고 볼 수 있다.

## 2) 人間觀과 精氣神論

『東醫寶鑑』 〈內景編 身形門〉의 人間觀은 人間과 자연과의 유기적 관계를 강조하는 天人相應觀이라 할 수 있다. 人體의 根源 要素로서 佛敎의 宇宙構成要素인 四大를 援用하여 一氣가 宇宙의 四大로 轉換되고 各各의 屬性에 따라 구체적인 身體構造를 생성함을 보여 주었다. 人體의 構成要素 중 筋骨은 地에, 精血津液은 水에, 呼吸과 體溫은 火에, 精神은 風에 속한다고 하였는데, 道敎의 人體 근원 요소인 精氣神 개념과 유사한 점이 있다<sup>125)</sup>. 人間의 발생과정에 있어서 人體의 形象은 天地의 氣가 만들고, 父母의 精氣가 魂魄이 되어 열달 동안 氣의 分化로 形成됨을 說明하며, 그에 따른 精氣神의 변화에 대해 언급하고 있다<sup>126)</sup>. 人體의 성장과 노화에 있어서 精氣神이 중요하다 보았으며, 특히 五臟六腑의 氣의

116) 金洛必 : 前掲書, p.56.

117) 許浚 著 : 前掲書, p.116.

118) 金洛必 : 前掲書, p.58.

119) 김완희, 김광중 : 韓醫學의 形成과 體系(大邱: 중문출판사, 1990), p.202.

120) 安居香山 : 緯書의基礎的研究(東京: 國書刊行會, 1986), p.189.

121) 金洛必 : 前掲書, pp.58~59.

122) 許浚 著 : 前掲書, p.116.

123) 上掲書, p.116.

124) 姜孝信 외 : 前掲書, p.34.

125) 許浚 著 : 前掲書, pp.116~117.

126) 上掲書, pp.116~117.

盛衰로서 人體의 老化를 설명하고 있다<sup>127)</sup>. 『東醫寶鑑』에서는 人體가 만물을 생성하는 元氣와 같은 구성 요소를 가진다고 보는 天人相應의 人間觀을 반영하면서, 人間生命의 원천을 精氣神의 三要素로 설명하고 있다<sup>128)</sup>.

『東醫寶鑑』〈內景編 身形門〉에서는 人間의 生命은 父母에게서 받은 元氣의 先天的 要素와 함께 後天的인 要素의 養生에 의해 결정된다고 보았으며, 後天的인 要素를 강조하여 특히 養生을 통한 後天的 精氣神을 단련하는 것이 중요하다고 하였다<sup>129)</sup>. 이러한 생각은 先天과 後天的의 구별을 강조하는 內丹思想에 영향을 받은 것으로 보인다. 하지만 『東醫寶鑑』에서 先天과 後天에 대해 언급하고 있으나, 명확하게 구별하고 있지는 않으며 後天的 要素를 강조하는 경향을 보인다. 이는 哲學的이고 自然主義的인 道教와는 구별되어지는 『東醫寶鑑』의 實證的이고 人本主義的인 醫學書로서의 特徵을 반영한 것이라고 할 수 있다.

『東醫寶鑑』에서 人體를 心을 중심으로 한 機能體系로 보아 君主를 중심으로 한 國家體系와 유사하다고 하였으며, 또한 病의 근원으로서 마음을 강조하여 精神狀態가 疾病을 유발하는 중요한 要因임을 강조하여 人體의 精神的 要素를 보다 重視하고 있다<sup>130)</sup><sup>131)</sup>. 그러나 건강한 신체상태로써 形體가 충실하고 皮膚가 부드러우며, 脈이 堅大하고, 大肉이 단단하면서 구별이 있고, 脈이 遲緩한 상태를 제시하여 有形的 要素도 生命의 중요한 要素임을 강조하였다. 이

상에서 살펴본 것과 같이 『東醫寶鑑』에서는 人間의 生命現狀에 있어서 精神的 要素를 中心으로 파악하고 있으며, 이런 관점에는 五臟六腑를 비롯한 有形的 측면이 前提가 되어있다고 할 수 있다. 이는 人體를 形과 神의 두 가지 要素로 설명하는 形神觀을 반영하고 있는 것이라 할 수 있다. 그리고 神, 즉 精神的 要素를 重視하면서도 形體가 무너지면 神도 흩어진다고 하여 人間의 生命을 精神的 要素에만 국한하지는 않았다<sup>132)</sup>. 이러한 形神과 精氣神에 대한 視覺은 人間을 肉體와 精神的 二元的 要素의 결합이 아닌 모두 넓은 의미의 氣一元論的 觀點을 나타내고 있다. 또한 人體의 生命體系로써 上, 中, 下丹田을 설명하면서 이를 精氣神과 연관시켜 설명하였으며, 道教에서 강조하는 泥丸宮, 玉枕關, 轆轤關, 尾閭關에 대해서도 重要하게 언급하고 있다<sup>133)</sup><sup>134)</sup>. 이는 『東醫寶鑑』이 道教 內丹思想의 人體觀을 많이 반영하고 있음을 나타내고 있다. 하지만 三丹田과 精氣神을 연결시키는 觀點에 있어서는 道教 內丹思想의 一般的인 觀點과는 다소 差異點이 있다. 道教 內丹思想에서는 精을 下丹田에, 氣를 中丹田에, 神을 上丹田에 연관시키고 있으나, 『東醫寶鑑』에서는 精을 下丹田에, 神을 中丹田에, 氣를 上丹田에 연관시키고 있다. 즉, 下丹田을 精과 연결시키는 것은 동일하나 中丹田과 上丹田을, 氣와 神에 관련시키는 점에서 서로 다르다. 『東醫寶鑑』은 일상적 生命活動에 중점을 둔 입장에서 神을 中丹田 부위 즉 심장부위에 관련시켰다면, 內丹思想은 修練過程에 중점을 둔 것에서 神을 上

127) 上揭書, pp.116~117.

128) 金洛必 : 前揭書, pp.65~69.

129) 許浚 著 : 前揭書, p.118.

130) 上揭書, pp.116~117..

131) 上揭書, p.123.

132) 方立天 : 中國古代哲學問題發展史(北京: 中華書局, 1990), pp.255~280.

133) 許浚 著 : 前揭書, p.115.

134) 上揭書, p.120.

丹田에 관련시켰다고 볼 수 있다<sup>135)</sup>.

이러한 人體觀과 疾病觀은 道精醫粗의 『東醫寶鑑』의 독특한 醫學思想을 나타내고 있으며, 道教 內丹思想을 받아들여 理論的 體系를 구성하였으면서도, 人間의 生命活動에 중점을 두는 獨創的인 觀點을 확립하여 醫療氣功의 基礎原理로서의 가치를 지닌다고 할 수 있다.

### 3) 氣功 三要素의 修練原理

人間은 생각하고 呼吸하고 움직이면서 살아가고 있다. 이러한 意識, 呼吸, 身體活動은 人體의 生命現狀을 대표하는 활동을 나타내는 것으로 精氣神의 具體的 表現이라고 할 수 있다. 意識과 呼吸과 身體活動은 氣功修練에 필요한 三要素로서 중요하다. 氣功의 三要素를 修練하는 방법에 따라 意識調節法, 呼吸調節法, 身體調節法으로 나눌 수 있으며 이를 古人들은 調心, 調息, 調身이라 하고 氣功三調라 하였다. 그러나 이제 가지는 서로 分離할 수 없는 것이며 서로가 영향을 미치면서 結合, 運用된다<sup>136)</sup>.

『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉을 ‘精氣神’에 바탕을 두고 氣功의 三要素를 修練하는 방법에 따라 크게 意識調節法(調心), 呼吸調節法(調息), 身體調節法(調身)으로 分類하여 分析하였다.

#### (1) 意識調節法(調心)

『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에서는 上古時代를 예로 들어 “마음을 편안히 하고 虛慾을 없애면 雜念이 없고 慾心이 적으며 마음과 精神이 안정된다”고 하였으며<sup>137)</sup>, 또한 “봄에는 마음을 유쾌하게 하며 萬物

에 대해서 生長을 도와주고, 여름에는 성을 내지 말며, 가을에는 마음을 安定하고 神氣를 거두어들이고 마음속에 다른 생각이 없게 하고, 겨울에는 마음에 숨겨둔 일이 있거나 남에게 보이지 못할 물건이 있는 것처럼 하라” 하여 四時에 따른 調心法을言及하고 있다<sup>138)</sup>. 또한 마음속에 있는 疑心과 염려스러운 생각, 그리고 일체 헛된 雜念과 불평과 자기 慾心을 다 없애고 몸과 마음을 편안하게 해서 자기의 生活方式이 自然에 부합되게 하면 精神이 통일되어서 마음이 편안해지고 性品이 和平해져서 病이 自然히 治癒된다고 하여 意識調節法(調心)을 이용하여 疾病을 치료하는 方法에 대하여 언급하고 있다. “形體를 잊어서 氣를 기르고, 氣를 잊어서 精神을 기르며, 精神을 잊어서 雜念을 없앤다”고 하였고, “道는 마음으로 닦는다. 마음을 닦을 줄 아는 사람은 道로 마음을 보니 마음이 곧 道다. ... 여기서 말하는 마음이라는 것은 사람의 마음을 말하는 것이 아니고 하늘이 마음이다”라고 하여 意識調節法(調心) 중에서 자신의 생각의 변화하는 상태나 흐름을 객관적인 觀點에서 관찰하면서, 그 변화의 근원적 原理를 파악하는 觀法에 대해 설명하고 있다<sup>139)</sup>. 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에서는 四時에 따른 意識調節法(調心)을 설명하고 있는데 이는 現代 氣功體系에는 없는 것으로 생각된다. 그러나 방법적인 면에서 觀法에만 편중되어 있다.

#### (2) 呼吸調節法(調息)

呼吸調節法(調息)에 대해 살펴보면 “밤 1시 경에 눈을 감고 동쪽을 향하여 편안히 앉아 腹中에 있는 惡氣를 2~3회 내뿜은

135) 金洛必 : 前揭書, p.67.

136) 김태우, 윤종화 : 前揭書, p.163.

137) 許浚 著 : 前揭書, p.123.

138) 上揭書, pp.122~123.

139) 上揭書, p.125.

뒤 숨을 멈추고 맑은 공기를 천천히 들어 마신다” 고 하였다<sup>140)</sup>. 이는 현대 氣功體系의 自然腹息呼吸法<sup>141)</sup>과 유사하며 呼吸의 사이에 閉氣를 하여 調息法과 止息法을 함께 활용하고 있는데, 이러한 呼吸法의 복합적인 운용은 現代의 呼吸法과 비교하여서도 전혀 손색이 없으며, 간편하면서도 실용적이라 할 수 있다. 그러나 閉氣法에는 정확한 이해와 주의가 요구된다. 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에는 調息法에 대해 비교적 간단하게 다루고 있으나, 『東醫寶鑑』〈內景篇 氣門〉에는 胎息法, 調氣訣, 六字氣訣등으로 구체적으로 언급되고 있다<sup>142)</sup>. 胎息法에서는 “呼吸을 처음 배우려면 반드시 그 氣運이 나올 때는 배꼽에서 나오고, 들어갈 때는 배꼽에 가서 사라지도록 한다. … 배꼽으로 呼吸하되 기러기 털을 입과 코 위에 붙여 놓고 숨을 내쉬어도 털이 움직이지 않을 정도로 한다” 하여 구체적인 方法을 상세히 설명하고 있다<sup>143)</sup>. 六字氣訣에서는 臟腑의 질환에 따라 각각의 呼吸法을 구체적으로 설명하고 있다<sup>144)</sup>.

### (3) 身體調節法(調身)

身體調節法(調身)에 대해서는 흐르는 물이 썩지 않으며, 문 지도리가 썩먹지 않는다고 하여 調身の 중요성을 강조하였으며 구체적인 方法으로 叩齒와 天鼓 및 導引按摩法에 대해 설명하고 있다<sup>145)</sup>. 특히 天鼓와 叩齒는 現代醫療氣功에서도 응용하고 있다. 또한 봄에는 밤에 일찍 자고 아침에 일찍 일어나서 뜰을 거닐며 머리를 풀고 몸을

편안히 늦추어 주며, 여름에는 밤에 일찍 자고 아침에 일찍 일어나며 햇볕을 싫어하지 말아 陽氣를 잘 통하게 하며, 가을에는 밤에 일찍 자고 아침에 일찍 일어나며, 겨울에는 일찍 자고 늦게 일어나되 保溫에 주의해야 하고, 겨울에는 머리를 차게 하고 봄과 가을에는 머리와 발을 모두 차게 하며, 봄과 여름에는 동쪽을 향해서 가을과 겨울에는 서쪽을 향해서 누우며 머리를 북쪽을 향해서 눕지 말라하여 四時에 따른 調身法을 설명하였다<sup>146)</sup><sup>147)</sup>. 그리고 큰 비바람과 큰비, 질은 안개와 심한 더위, 심한 추위와 모진 눈을 다 조심해야 하다고 하였다<sup>148)</sup>.

『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 身體調節法은 現代醫療氣功의 動功과 유사한 導引法과 함께 생활에서의 養生法을 포함한 넓은 의미를 지니고 있다.

## 4) 氣功 方法論

### (1) 周天功法

『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에 나타난 氣功方法을 살펴보면 크게 周天功法과 導引法으로 나누어진다. 周天功法에 대해서 周天功 修練의 구체적인 方法에 대해 언급하지 않고 있다. 마음이 몸에서 운행하는 것을 北斗七星이 하늘에서 운행하는 것에 비유하면서 精神이 통일되면 氣가 모이고, 氣가 모이면 丹을 이루며 丹을 이루면 形體가 든든해지고 形體가 든든해지면 精神이 건진해진다하여 內丹術의 周天功法의 原理에 대해 설명하였다<sup>149)</sup>. 또한 道教의 無와 虛의

140) 上揭書, p.125.

141) 姜孝信 외 : 前揭書, p.143.

142) 許浚 著 : 前揭書, pp.157~178.

143) 上揭書, p.160.

144) 上揭書, p.178.

145) 上揭書, p.126.

146) 上揭書, pp.122~123.

147) 上揭書, p.129.

148) 上揭書, p.129.

149) 上揭書, p.125.

개념을 설명하면서도<sup>150)</sup> 練神還虛의 神秘的인 修練에 대해서는 구체적으로 言及하진 않았다. 周天功의 方法에 있어서도 “叩齒를 하고 精神을 집중하여 오래 있으면 神氣가 안정되며 火候搬運의 內丹法을 실시하면 신체가 和暢하고 血脈이 流通하게 되는데 이때 입안에 唾液이 고이며, 이를 丹田으로 내려보낸다” 하여 道教의 神秘主義的이고 玄學的인 方法이 아닌, 간단하면서도 實用的인 實踐의 小周天 修練法을 설명하고 있다<sup>151)</sup>.

이는 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉에 나타난 氣功原理와 氣功法들이 道教 內丹思想을 기반으로 하여 구성되었지만, 神秘的이고 玄學的인 道教 氣功과는 달리 實證的이며 實用性を 중요시하는 醫療氣功으로서의 성격을 나타내는 것이라 할 수 있다. 이러한 특징은 『東醫寶鑑』의 전체적 성격이라고 할 수 있다.

## (2) 導引法

『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉에는 “밤 잠에서 깨어나 이를 아홉 번 맞췄고, 침을 아홉 번 삼킨 다음 손으로 코 양쪽을 위아래로 수십 번씩 문지른다” 라고 하였으며<sup>152)</sup>, 또 “손바닥을 비벼서 뜨겁게 한 다음 양쪽 눈을 비벼주면 눈이 밝아진다” 라고 하였고<sup>153)</sup>, 또한 “눈감고 편히 앉아 주먹 쥐고 정신 모은다. 36번 이를 맞췄고 두 손으로 崑崙을 안아 左右 天鼓를 24번 두드리고 ... 두 손을 뒤로 돌려 허리를 문지르고 ... 팔다리를 쭉 펴고 또 두 다리는 편안히 펼치다 ... ” 라고 하여<sup>154)</sup> 導引法

에 대해서는 다양하게 소개되고 있다. 八段錦, 十二段錦, 十六段錦등의 導引法과 함께 服食法을 많이 응용하였으며, 導引動作을 부드럽고 완만하게 운용하면서 內丹法의 한 요소로 활용하는 것이 特徵的이라 할 수 있다. 導引法에 대한 다양한 소개와 周天功法에 대한 실용적인 설명은 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉에서 氣功方法이 道教 內丹術과는 구별되는 醫療養生氣功으로써 의미를 가지고 있음을 提示한다고 할 수 있다.

## (3) 藥餌

『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉에서는 瓊玉膏, 三精丸, 延年益壽不老丹, 五老還童丹, 延齡固本丹, 斑龍丸, 二黃元, 玄菟固本丸, 固本酒등과 단방을 언급하였으며<sup>155)</sup>, 養生에 있어 氣功과 함께 藥餌도 중요시하였다. 道教神仙理論에서도 神仙을 이루는 방법으로 外丹藥을 만들어 복용하는 外丹術이 있으나, 丹藥을 만드는 중에 重金屬藥物과 毒劇藥物을 사용하여 外丹藥의 服用으로 副作用이 발생하는 경우가 많았으며 심지어는 死亡하는 경우도 있었다<sup>156)</sup>. 『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉에서는 신비주의적인 道教 外丹術과는 다르게 健康을 목적으로 養性延年藥餌를 구성하여 醫學書로서의 特徵을 나타내고 있다.

## 5) 氣功 禁忌

『東醫寶鑑』 〈內景篇 身形門〉의 養生의 禁忌로서 過食, 過飲, 過勞를 피하며, 性生活 不節制를 피해야 하며, 지나친 感情의 변화를 자제하고 慾心과 도덕적 해이를 경계해야 한다고 하였다. 이외에도 節期와 時

150) 上揭書, pp.123~124.

151) 上揭書, pp.125~126.

152) 上揭書, p.126.

153) 上揭書, p.126.

154) 上揭書, pp.126~127.

155) 上揭書, pp.131~139.

156) 姜孝信 외 : 前揭書, pp.354~355.

| 醫療氣功學 | 意 義 分 析       |                   | 項 目                                                                     | 引用文獻 및 人物                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 原理論   | 天人相應論         | 宇宙觀<br>人體觀<br>疾病觀 | 身形臟腑圖<br>形氣之始, 胎孕之始<br>人身猶一國                                            | 孫真人, 丹溪, 乾鑿度, 參同契,<br>聖惠方, 上陽子, 佛家, 靈樞, 素<br>問, 虞搏, 傳, 類纂, 抱朴子, 臞仙<br>, 太白真人, 仙經, 悟真, 翠虛編,<br>白玉蟾, 宋齊丘, 養性書, 胎息論<br>, 還丹論, 橐籥歌, 金丹問答, 贈<br>謚高士歌, 易真論, 昭子, 延壽書<br>, 悟真編, 七禁文, 清淨經, 黃庭<br>經, 嵇康, 孫真人, 洞神真經, 衛<br>生歌, 養生銘, 孫真人枕上記, 常<br>眞子養生文, 東垣省言箴, 丹溪<br>色慾箴, 丹溪飲食箴, 眞誥, 雲笈<br>七籤, 彙言, 入門 |
|       | 陰陽五行論<br>精氣神論 | 精氣神 盛衰            | 四大成形, 人氣盛衰<br>年老無子, 壽夭之異<br>形氣定壽夭                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |               | 氣功三調              | 保養精氣神<br>古有真人至人聖人賢人<br>論上古天真, 四氣調神<br>以道療病<br>丹田有三, 背有三關<br>虛心合道, 人心合天機 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 方法論   | 內丹法           | 周天功<br>調息法        | 搬運服食<br>還丹內煉法                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 導引法           | 按摩, 體操<br>調息      | 按摩導引                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 藥餌            | 單方, 複方            | 養性延年藥餌                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 禁忌            | 養生要訣<br>禁忌        | 學道無早晚, 攝養要訣<br>四時節宜, 先賢格言                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       |               | 禁忌                | 養性禁忌                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 民間方           |                   | 神枕法, 煉臍法<br>熏臍秘方, 灸臍法                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 附錄            | 養老                | 老人血衰, 老人治病<br>老人保養                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

〈도표 1〉『內景篇 身形門』의 醫療氣功學的 分析

間에 따라 구체적인 주의사항에 대해 언급하고 있다.<sup>157)</sup> 이는 現代 氣功修練 단체에서의 氣功修練시 禁忌와 유사하며<sup>158)</sup>, 節期와 時間에 따른 禁忌등 오히려 더욱 풍부한 내용을 포함하고 있다.

## 6) 現代 醫療氣功과의 關係

『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 내용을 分析하기 위해 『東醫寶鑑』을 편의상 크게

原理論과 方法論으로 나눈다면 〈內景篇〉은 原理論에, 나머지 4편은 方法論으로 볼 수 있고, 〈內景篇〉을 다시 나누면 身形門은 原理論에, 나머지는 方法論에 해당된다고 볼 수 있다. 內景篇을 다시 原理論과 方法論으로 구분하여 身形門을 분석하여 보았다. 이 내용과 최근의 국내의 醫療氣功書의 醫療氣功學的 構成內容과 비교하여 보았을 때, 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 내용은 개인자신의 양생을 중시하는 면이 많으며, 現代 醫療氣功의 다양한 氣功診斷, 外

157) 許浚 著 : 前掲書, p.129.

158) 靑山선사 : 前掲書, pp.146~150.

氣療法, 氣功의 副作用으로 인한 偏差, 氣功施術者 및 氣功指導者에 관한 사항, 疾患別 구체적 氣功治療法 등의 내용이 부족한을 알 수 있는데, 이러한 내용들의 研究와 補完이 필요하다고 볼 수 있다.<sup>159)</sup> 160)161)162)163)164), 그러나 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 內容은 道教 養生理論을 바탕으로 당시의 養生法의 제 분야를 體系의로 기술하여서, 醫療氣功 養生書로서의 기본적인 構成要件을 갖추었으며, 養生과 醫學을 하나로 결합하여 醫療氣功의 理論體系를 구축하였다는 것에 그 意義가 있다고 하겠다.

以上の 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 分析 內容을 圖表로 정리하면 다음과 같다.

〈도표1〉 『內景篇 身形門』의 醫療氣功學의 分析<sup>165)</sup>

### Ⅲ. 結論

韓醫學의 대표적 臨床書籍인 『東醫寶鑑』이 醫療氣功學의 理論 體系化를 위한 基本書로서의 活用價値가 있다고 思料되어, 養生理論이 集中的으로 記述되어 있는 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉을 醫療氣功學의 人 觀點에서 研究한 結果 다음과 같은 結論

을 얻었다.

1. 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에서는 『黃庭經』의 ‘內景之文’에서 內觀, 內照의 뜻인 ‘內景’과, 天地四時와 相應하는 身體라는 뜻의 『靈樞』〈九針論〉의 “身形應九野”에서 ‘身形’을 인용하여 〈內景篇 身形門〉의 題名을 설정하고 道教思想과 醫學을 결합하여 하나의 養生醫學體系를 구성하였다.

2. 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 氣功原理는 道教 內丹思想에 바탕을 두고 人身의 構成要素(三寶)인 精, 氣, 神을 鍛鍊함에 있으며, 이를 위해 意識修練法(調心), 呼吸修練法(調息), 身體修練法(調身)의 現代氣功에서 말하는 氣功三調원리를 적용하였다. 氣功方法으로는 周天功과 導引法, 藥餌療法등이 있는데, 이는 現代 氣功方法들과 유사한 점을 가지고 있다.

3. 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉의 氣功理論은 道教 內丹思想의 全人的인 生命觀과 養生論에 기반을 두고 있으나, 不老神仙을 위한 道教 內丹思想과는 구별되는, 無病長壽의 健康을 위한 현실적 醫療氣功으로서의 性格을 가지고 있다.

4. 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉에서는 醫療氣功의 氣功原理, 氣功方法, 藥餌療法, 禁忌 등에 대한 內容을 서술하여, 醫療氣功 養生書로서 構成要件을 具備하고 있다.

以上の 研究결과로 볼 때 『東醫寶鑑』〈內景篇 身形門〉은 道教思想을 바탕으로 醫療氣功의 諸 分野를 체계적으로 敍述하여 당시의 醫療氣功 理論體系를 定立하였다고 볼 수 있으며, 現代 醫療氣功의 理論 體系化를 위해서는 이를 바탕으로 『東醫寶鑑』

159) 金基玉 : 前掲書, pp.9~14.

160) 姜孝信 외 : 前掲書, pp.12~22.

161) 李東鉉 : 前掲書, pp.11~18.

162) 이은미 외 : 前掲書, pp.153~182.

163) 하야시마 마사오 지음, 김종오 편역 : 健康道引術(서울: 精神世界社, 2000), pp.10~13.

164) 박종관 編著 : 中國醫療氣功(서울: 서림문화사, 1993), pp.4~8.

165) 觀點에 따라 項目을 다르게 분류 할 수도 있으며 重複되는 내용이 많으므로 研究의 여지가 많음.

全篇에 散在되어있는 氣功養生 理論과 現代 醫療氣功의 다양한 氣功診斷, 氣功治療法 등의 내용을 補完하는 研究가 필요할 것으로 思料된다.

#### Ⅳ. 參考文獻

1. 姜孝信 李程浩 編譯, 氣功學, 서울: 一中社, 1998.
2. 유아사 야소오 編, 氣와 人間科學, 서울: 麗江出版社, 1992.
3. 洪元植 譯, 黃帝內經素問解釋: 原文, 서울: 高文社, 1982.
4. 김태우, 윤종화, “氣功중 東醫寶鑑의 內景에 關한 研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996).
5. 金字鎬, 洪元植, “氣功學 發達에 關한 文獻的 研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996).
6. 김준한, 안병상, 류영수, “氣功에 對한 科學的 研究側面의 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 1號(1998).
7. 강희훈, “氣功에 對한 概括的 考察”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996).
8. 李東鉉, 健康氣功, 서울: 精神世界社, 2000.
9. 金基玉, 醫療氣功: 第1卷 基礎理論篇, 서울: 도서출판 단비, 1994.
10. 金基玉, “氣功外氣療法의 抗 스트레스 效果 研究”, 大韓氣功醫學會誌 創刊號(1996).
11. 이은미, 박은정, 유창순, “醫療氣功에 對한 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 2號(1998).
12. 이현경, 김경환, 윤종화, “氣功外氣治療에 對한 概觀과 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 1號(1998).
13. 김태우, “氣功修練의 基本的 分類와 鍼灸學과의 關係”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 1號(1998).
14. 裴一友, 修道에서 得道까지, 서울: 圖書出版 求道の길, 1994.
15. 마즈나가 유게이 저, 東峰 傭金, 코스모스와 만다라, 서울: 고려원, 1991.
16. 이승기, 김광호, “佛敎氣功에 對한 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷: 2號(1998).
17. 앤 벤크로프트, 양역관 傭金, 20세기의 神秘思想家들, 서울: 精神世界社, 1993.
18. 생활선 모임 傭金, 할, 서울: 한마당, 1992.
19. 박석, 명상 길라잡이, 서울: 도서출판 도솔, 1997.
20. 라즈니쉬 講義, 김성식, 이경옥, 황광우 傭金, 라즈니쉬의 冥想健康, 서울: 精神世界社, 1997.
21. 靑山선사 지음, 國仙道·I, 서울: 도서출판 국선도, 1993.
22. 尹東源, 丹田呼吸과 健康法, 서울: 醫藥社, 1983.
23. 황무연, 正統丹田呼吸法의 秘密, 서울: 도서출판 유림, 1991.
24. 민정암, 太極拳, 서울: 주식회사 대원사, 1992.
25. 박재홍, 파워 太極拳, 서울: 삼호미디어, 1999.
26. 박종관, 楊家太極拳敎本, 서울: 서림문화사, 1997.
27. 王玉川 主編, 中醫養生學, 上海: 上海科學技術出版社, 1992.
28. 張介賓, 類經 下, 서울: 大星出版社, 1989.
29. 김대식, 김경환, 윤종화, 김기범, “中國 導引法에 關한 文獻的 考察”, 大韓醫療氣功學會誌 3卷: 2號(1999).
30. 김경옥, 김길수, 김종화, 구병수, “周易

- 과 氣功의 相關性에 관한 考察”, 大韓氣功醫學會誌 2卷; 2號(1998).
31. 崔英坤, 表內淑, “氣功에 관한 理論的研究”, The Journal of The Research Institute of Physical Education & Sport Science, Vol.9(1993).
  32. 이일봉, 實證 桓檀古記, 서울: 精神世界社, 1998.
  33. 林承國 譯註, 桓檀古記, 서울: 精神世界社, 1992.
  34. 정재승 編, 民族秘傳 精神修練法, 서울: 精神世界社, 1992.
  35. 김경환 外, “氣功病에 관한 研究”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷; 1號(1998).
  36. 이승훈, 이호승, “道家를 중심으로 본 養生法 歷史”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷; 1號(1998).
  37. 김국성, 韓國氣功의 理論과 實際, 서울: 圖書出版 丹, 1999.
  38. 河東仁 編, 白頭山族 丹學指針, 서울: 精神世界社, 1985.
  39. 張和, 中國氣功學, 五洲出版社, 未詳
  40. 李哲浣 編, 活人心方: 退溪 李滉의 平生建強 秘法, 서울: 一中社, 1994.
  41. 李在樹 編, 韓國韓醫學史, 大邱: 圖書出版 우리, 1996.
  42. 金斗鍾 著, 東西醫學史大綱, 서울: 探求堂, 1981.
  43. 許浚 著, 東醫寶鑑國譯委員會譯, 對譯『東醫寶鑑』, 서울: 法仁文化社, 1999.
  44. 윤나다, 김경호, “近代氣功에서의 意念法”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷; 2號(1998).
  45. 金洛必, “東醫寶鑑의 道敎의 性格”: 科學과 哲學 제2집, 서울: 범양사, 1991.
  46. 李民樹 역해, 諸子百家, 서울: 흥신문화사, 1991.
  47. 吉元昭治 著, 都光淳 譯, 道敎와 不老長壽醫學, 서울: 도서출판「열린책들」, 1992.
  48. 三木榮, 朝鮮醫學史及疾病史, 白家出版, 1955.
  49. 楊靑藜 지음, 金仙學會 옮김, 大成捷徑, 서울: 麗江出版社, 1999.
  50. 王永 註, 黃帝內經素問, 大城出版社, 1981.
  51. 로버트 베커, 게리 셀든 지음, 공동철 옮김, 生命과 電氣, 精神世界社, 2000.
  52. 權寧奎, “心包, 三焦, 命門의 生理學的意義에 관한 研究”, 慶熙大學校 大學院 博士學位論文, 1995.
  53. 윤나다, 김경호, “氣功修練時の 意念에 대한 考察”, 大韓醫療氣功學會誌 2卷; 1號(1998).
  54. 俞閏朝, 李光揆, 陸相元, “水火相濟에 대한 文獻의 考察”, 東醫生理學會誌 통권; 18號(1998).
  55. 傳統醫學研究所 編, 東洋醫學大辭典, 서울: 成輔社, 2000.
  56. 金完熙, 金廣中, 韓醫學의 形成과 體系, 大邱: 중문출판사, 1990.
  57. 安居香山, 緯書의 基礎的研究, 東京: 國書刊行會, 1986.
  58. 方立天, 中國古代哲學問題發展史, 北京: 中華書局, 1990.
  59. 하야시마 마사오 지음, 김중오 편역, 健康道引術, 서울: 精神世界社, 2000.
  60. 박종관 編, 中國醫療氣功, 서울: 서림문화사, 1993.