導引法이 十二經筋의 主治 · 效能에 미치는 影響에 관한 文獻的 考察

허금범 * · 안병상** · 김경환*** · 윤종화****

大韓醫療氣功學會

Ⅰ. 緖論

導引은 呼吸과 運動을, 氣功이란 氣를 단련하여 생명력을 높인다는 뜻이며 導引과 氣功은 같은 개념이다. 결국 導引이란 氣를 단련하여 임상에 활용하는 방법에 영향을 주는데 임상에 있어서는 크게 인체내의 氣의 흐름, 호흡과 운동, 운동 및 주위환경에 맞는 導引으로 구분할 수 있다. 導引의 效能은 이완과 긴장의 해소 經絡疏通과 氣血의 調和 등이며 導引의 종류를 살펴보면 대표적으로 華陀의 五禽戱와 臞倦의 五臟導引法 등이 있다.

文獻硏究에 의하면 古籍들의 導引에 관한 記載에는 그 內用들이 簡略하며 詳細하지 않고 또한 各 家의 註釋도 一致하지 않는다. 그러므로 一般的으로는 '導引'의 槪念에는 一定한 定義가 없다고 볼 수 있다. ≪呂氏春秋≫에 "옛 陶唐之始에…… 民氣가 鬱閼하여 滯著하여 筋骨이 瑟縮不進하여 춤을 추게 하여 이를 宣導하였다"고 하였는데 이는 導引이 舞蹈에서부터 起源하였으므로 당연히 舞蹈를 包括한다는 것을 說明한다[1]. ≪素問·異法方宜論≫[2]에는 "……其民氣雜而不勞, 故其病多爲厥寒熱, 其治宜導引按蹻, 故導引按蹻者, 亦從中出也 ."라 하였는데, 王冰은 "導引, 爲搖筋骨, 動肢節. 按, 爲抑按皮肉. 蹻, 爲捷擧手足", "中人用爲養神調氣之正道也."라 하였다.[3] ≪素問·金匱眞言論≫[4]에 "故冬不按蹻, 春不鼽衄,……"이라 하였는데, 王冰은 "按, 爲按摩, 蹻, 謂之蹻捷者之擧動手足, 是所謂導引也."라 하였는데, 이는 導引과 按蹻는 서로 包含되며, 모두 運動肢體와 自我按摩를 指稱함을 말하는 것이다. ≪諸病源候論·養生方導引法≫에 "……令此身囊之中滿其氣, 引之者, 引此舊新內惡邪服氣, 隋人而出 故名導引."이라는 말이 있는데, 이 말은 行氣 또한 導引의 槪念에 包括되고 있음을 말하는 것이다. 宋代 일찍이 蹻의 ≪道樞≫에 導引이 俯仰屈伸하여 百關을 開하고 滯를 和하게 한다고 認識하였다. ≪云笈七籤·諸家氣法≫"大威儀先生玄素眞人要用氣訣"에 무릇 氣法을 行하는데 있어 먼저 左右로 導引하여, 骨節을 開通하게 하고, 筋이 柔軟해

* · ***, ****동국대학교 한의과대학 침구과학교실
** 원광대학교 한의과대학 예방의학교실

1) 宋天彬 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp.6~7
2) 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p.68
3) 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學敎室, 1994, p.16
4) 王琦 外 編著 : 前揭書, p.20

지고 體가 弱해진 後에 비로소 吐納을 할 수 있다고 하였는데, 이는 導引과 吐納을 나누는데 다만 肢體運動과 放松(몸을 弛緩함)으로 보았다. 晉代의 ≪抱朴子≫ 에서는 "吐納의 道를 밝히는 것이 行氣인데, 延壽하는데 足하고, 屈伸의 法을 아는 것이 導引이며, 늙지 않게 한다"[5]고 하였는데 이는 매우 簡明한 定義라 할 수 있다.

그리고, 導引按蹻에는 狹議, 廣義의 區分이 있다. 廣義는 調心, 調息, 調身의 三項의 內容을 包括하는 現代의 氣功의 意味에 相當한 것으로, 이는 煉意, 煉氣, 煉形 모두가 內在的으로 聯關된 整體로서 分割할 수 없기 때문이다. 단지 主次로서 分析하여 말한다면, 導引按蹻는 모두 肢體運動爲主이고 意念行氣를 補助로 한다고 할 수 있다. 狹義의 定義는 肢體運動과 自我按摩를 통하여 氣血을 宣暢하고, 柔筋健骨하며, 却病康身하고, 延年益壽하는 一種의 心身鍛鍊方法을 말한다.[6]

≪靈樞·經筋篇≫[7]에서만 언급된 十二經筋은 韓醫學의 基本理論의 하나인 經絡學說 내용중의 일부로서 그 分布범위가 기본적으로 十二經脈의 순행분포에 의거하는데 그 經絡의 분포에서 分支하여 있는것도 적지 않다. 예를 들어 手陽明大腸經筋은 鼻外側에서 끝나는데 經筋의 分布는 鼻外側에서 前額部位까지 다다른다. 十二經筋은 十二經脈의 筋肉系統이라 할 수 있다. 즉, 十二經脈의 氣가 筋肉間에서 結聚散結하며 相互聯關을 갖고 循行하는 體系이다. 十二經筋의 主要作用은 約束骨格하며 關節의 屈伸活動을 調節함으로써 인체의 정상적인 활동기능을 保持한다. ≪靈樞·經筋≫[8]에서는 모든 經에는 筋이 있고 모든 筋에는 病이 있으며 각각의 病에 선택되는 經筋이 있음을 인식했고 十二經筋의 구성과 그 起始와 終止, 循經部位, 臨床症候, 治療原則 등에 대해 서술하고 있다. 十二經筋은 手足 三陰三陽經筋으로 構成되며 手太陰經筋 手少陰經筋 手厥陰經筋 手太陽經筋 手少陽經筋 手陽明經筋 足太陰經筋 足厥陰經筋 足少陰經筋 足太陽經筋 足少陽經筋, 足陽明經筋으로 構成되어 있다. 또 十二經筋은 十二經絡의 부속부분이며 十二經脈의 氣血의 濡養을 받는 肌肉, 肌腱, 靭帶, 系膜등의 조직으로 되어있다.

따라서 十二經筋이 十二經絡에 근거하여 분포하며 經筋의 효과적인 운동이 十二經絡의 氣血흐름에 영향을 미칠것으로 보여진다. 특히 氣功修練에 있어 導引法은 經筋의 分布와 그 經絡의 氣血의 흐름에 연관성이 있을것으로 사료되나 이제껏 여기에 관한 연구가 부족하여 이에 導引法의 동작이 十二經筋의 主治에 미치는 상관성에 대한 연구를 하여 약간의 知見을 얻었기에 보고하는 바이다.

Ⅱ. 연구방법

1. 經筋의 분포와 效能, 主治에 대한 原典調査를 위해 靈樞經을 중심으로 文獻考察을 하였다.

2. 各 經筋의 작용을 명확히 이해하기 위해 各 經筋과 근육의 해부학적인 연결을 하였다.

3. 經筋의 主治效能과 유사한 導引法과

5) 葛 洪 : 抱朴子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p.99
6) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.100
7) 楊維傑 : 黃帝內經靈樞釋解, 서울, 大星文化社, pp.62~73
8) 上揭書, pp.62~73

치료와의 연관성을 찾기위해 문헌을 통해 다양한 導引法 들의 동작과 主治및 效能을 찾아보았다.

(1) 五臟導引法
(2) 經絡導引法
(3) 對證導引法

Ⅲ. 本論

1. 十二經筋의 分布 및 作用

1) 十二經筋의 分布 및 效能 主治와 病證

十二經筋과 十二經脈의 機體的 分布方式은 같은데 모두 陰陽의 分布方式을 따른다. 陰經은 機體의 陰側을 陽經은 機體의 陽側에 분포한다. 즉 手足의 內側은 手足三陰經이 手足의 外側은 手足三陽經이 분포한다. 각 經筋 배열 순서는 少陰, 少陽은 居中하고 그 양측에 太陰과 厥陰, 太陽과 陽明이 분포한다. 經筋의 분포는 다음과 같은 특징이 있다. 十二經筋은 모두 四肢末端爪甲에서 起始하는데 陰經은 대개 胸腹에서 종지하고, 陽經은 上行頸項하고 頭面에서 終止한다. 각 經筋의 순행과정에는 節段性 回环曲節이 있으며 根結이라는 肢節骨에 結聚하는 부분이 있다. 經筋은 淺層과 深層에 모두 분포하는 특징이 있는데 그 深層의 분포가 脊椎部位에서 두드러진다. 예를 들면 足太陽經筋은 結於肋, 散於胸中之後하여 脊椎深層에 부착한다. 또 經筋은 五官과도 관련이 있어 足太陽과 舌本 및 鼻, 足陽明과 耳, 鼻와 관련이 있고 足太陽經筋은 目上網을 足陽明經筋은 目下網을 형성한다.

(1) 手太陰之筋[9]

① 分布

〈原文〉 手太陰之筋, 起于大指之上, 循指上行, 結于魚後, 行寸口外側, 上循臂, 結肘中, 上臑內廉, 入腋下, 出缺盆, 結肩前髃上結缺盆, 下結胸里, 散貫賁, 合賁下, 抵季脇.

〈解釋〉 手拇指의 上部에서 起하여 拇指를 따라 上行해서 魚際의 後方에 結하고, 寸口의 外側을 지나 上行해서 臂를 따라 肘中에 結한다. 다시 彎內側으로 上行하여 腋下로 들어가 缺盆으로 出해서 肩髃의 前方에 結하고 上行하여 缺盆에 結하며 下行하여 胸中에 結하고 噴門下面으로 分散하여 季脇에 이어진다.

② 病症

〈原文〉 其病當所過者支轉筋痛, 甚成息賁, 脇急吐血.

治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰 仲冬痺[10].

〈解釋〉 본 經筋이 發生하는 病症은 그 經筋이 經過하는 部位의 轉筋, 疼痛 甚하면 息賁, 脇急, 吐血한다.

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺 回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 仲冬痺라 한다.

(2) 手陽明之筋[11]

① 分布

〈原文〉 手陽明之筋, 起于大指次指之端, 結于腕, 上循臂, 上結于肘外, 上臑, 結于髃 ; 其支者, 繞肩胛, 挾脊 ; 直者, 從肩髃上頸 ; 其支者, 上頰, 結于頄 ; 直者,

9) 河北醫學學院校釋: 靈樞經校釋. 〈經筋篇 第十三〉 人民衛生出版社. p.319
10) 1년은 四時로 구분되고 四時는 다시 孟仲季로 구분된다. 매월에는 痺證이 발생하며 예를 들어 봄에는 孟春痺, 仲春痺, 季春痺로 나누는 것이다.
11) 上揭書, p.318

上出手太陽之前, 上左角, 絡頭, 下右頷.

〈解釋〉 手의 食指 末端에서 起하여 腕背部에 結하고 위로 臂를 따라 上行 하여 肘部外側에 結하고, 위로 臑外側을 지나 肩髃에 結한다. 그 分支는 肩胛部를 돌아 脊柱兩側에 分布한다. 直行하는 것은 肩釪에서 頸部로 上行한다. 또 하나의 分支는 肩胛을 얽어서 척추를 낀다. 直行하는 것은 上行하여 手太陽小腸筋의 前方으로 出하고, 左額角으로 上行하여 頭部에 連絡하고, 下行하여 右側의 頷部로 이른다.

② 病症

〈原文〉 其病當所過者支痛及轉筋, 肩不擧, 頸不可左右視.

治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰孟夏痺.

〈解釋〉 본 經筋이 발생하는 病症은 그 經筋이 經過하는 部位의 轉筋, 疼痛, 肩不擧하고 목덜미를 左右로 돌릴 수 없게 된다.

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것 을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 孟夏痺라 한다.

(3) 足陽明之筋[12]

① 分布

〈原文〉 足陽明之筋, 起于中三指, 結于跗上, 邪外上加于輔骨, 上結于膝外廉, 直上結于髀樞, 上循脇, 屬脊 ; 其直者, 上循骭, 結于膝 ; 其支者, 結于 外輔骨, 合少陽 ; 其直者, 上循伏兎, 上結于髀, 聚于陰器, 上腹而布, 至缺盆而結, 上頸, 上挾口, 合于頄, 下結于鼻, 上合于太陽, 太陽爲目上網, 陽明爲目下網 ; 其支者, 從頰結于耳前.

〈解釋〉 足의 中趾와 中趾左右의 二趾에서 起하여 足背에 結하고, 外側으로 비스듬히 上行하여 髀骨에 이르고, 위로 膝外側에 結하며 直上하여 髀樞에 結하고, 이로 脇을 따라 脊柱에 連屬된다. 直行하는 것은 脛骨을 따라 무릎에 멈추고, 그 分支는 䯒骨에 結하며 足少陽經筋과 合친다. 膝部에서 直上하는 經筋은 大腿部의 伏兎를 따라 위로 髀部에 結하고 陰器에 會聚한다. 上行하여 腹部에 分布되고 缺盆에 結한다. 上行하여 頸部에 이르고 위로 口를 끼고 顴骨에서 合하고, 아래로 鼻에 結하며 上行하여 目上網을 形成하는 足太陽經筋과 合친다. 陽明의 經筋은 目下에 結한다. 分支는 頰에서 耳前으로 가서 結한다.

② 病症

〈原文〉 其病足中指支脛轉筋, 脚跳堅, 伏兎轉筋, 髀前腫, 瘡疝, 腹筋急, 引缺盆及頰, 卒口僻, 急者目不合, 熱則筋縱, 目不開. 頰筋有寒, 則急引頰移口; 有熱則筋弛縱緩, 不勝收故僻. 治之以馬膏[13], 膏其急者 以白酒和桂, 以塗, 其緩者, 以桑鉤鉤之, 卽以生桑灰置之坎中, 高下以坐等, 以膏熨急頰, 且飮美酒, 淡味炙肉, 不飮酒者自强也. 爲之三拊而已. 治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰季季春痺.

〈解釋〉 本 經筋에 發生하는 病症은 足次趾 및 脛部痙攣, 足背拘急, 伏兎部 轉筋, 大腿前浮腫, 陰囊腫大, 腹筋拘急, 缺盆部의 당김, 面頰과 口의 喎 斜, 筋이 拘急하면 目不合, 熱로 因하여 筋弛縱하면 目不開, 頰筋이 熱하면 筋이 弛緩되어 입이 돌아간다. 이와 같은 병의 治療는 馬脂를 이용하고 發病이 急하면 白酒와 桂

12) 上揭書, p.306

13) 馬油膏 性味甘平柔潤 能養筋治痺

末을 바르고, 發病이 완만하면 뽕나무 갈구리로 구각을 끌어 당기고, 생뽕나무를 때워 구덩이에 넣고 환자와 높이를 같이 하여 馬脂로 급히 頰部를 마사지한다. 또 美酒를 마시고 담담한 음식을 먹고 잘익은 고기를 먹는다. 술을 마시지 못하는 사람은 억지로라도 마신다. 아울러 患部를 再三 어루만진다. 治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 季春痺라 한다.

(4) 足太陰之筋[14]

① 分布

〈原文〉 足太陰之筋, 起于大指之端內側, 上結于內踝 ; 其直者, 上結于膝內輔骨, 上循陰股, 結于髀, 聚于陰器, 上腹, 結于臍, 循腹里, 結于脇, 散于胸中 ; 其內者,著于脊.

〈解釋〉足大趾의 內側端에서 起하여 上行해서 內踝(商丘)에 結한다. 直行하는 것은 膝內輔骨(地機 陰陵泉)에 結하며, 上行하여 大腿內側을 循行해서 髀部에 結하고 陰器에 會聚한다. 다시 腹部로 上行해서 臍中에 結하며, 腹裏의 腹結, 大橫, 腹哀등의 穴을 따라서 肋部에 結하고 胸中에 布散한다, 內部에 있는 支筋은 脊部에 附着한다.

② 病症

〈原文〉 其病足大指支, 內踝痛, 轉筋痛, 膝內輔骨痛, 陰股引髀而痛, 陰器紐痛, 上引臍兩脇痛, 引膺中脊內痛.

治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰仲秋痺.

〈解釋〉본 經筋이 發生하는 病症은 足大趾 및 內踝痛, 轉筋, 膝內輔骨痛, 大腿內側이 당기면서 髀部疼痛, 陰器轉展痛, 위로 臍部가 당기면서 兩脇作痛, 胸部兩側이 당기고, 脊內痛 等이다.

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 仲秋痺라 한다.

(5) 手少陰之筋[15]

① 分布

〈原文〉 手少陰之筋, 起于小指之內側, 結于銳骨, 上結肘內廉, 上入腋, 交太陰, 伏乳里, 結于胸中, 循賁, 下系于臍,

〈解釋〉手의 小趾內側에서 起하여 掌後의 銳骨에 結하고 上行하여 肘部의 內側에 結하며 다시 上行하여 腋窩로 進入하여 手太陰經筋과 交會하고, 乳部로 伏行하여 胸中에 結하고 噴門을 따라 臍部와 連繫된다.

② 病症

〈原文〉 其病內急, 心承伏梁, 下爲肘網. 其病當所過者支轉筋, 筋痛. 治在燔針 刼刺以知爲數, 以痛爲輸, 其成伏梁唾膿血者, 死不治, 經筋之病, 寒則反折筋急, 熱則筋弛縱不收, 陰萎不用, 陽急則反折, 陰急則俯不申, 焠刺者 刺寒急也. 熱則筋縱不收, 無用燔針, 名曰季冬痺也.

〈解釋〉本 經筋이 發生하는 病症은 胸內拘急, 心積인 伏梁等症이 發生한다. 본 經筋이 經過하는 部位의 轉筋, 疼痛이 發生한다. 본 經筋은 肘의 屈伸을 메고 있다. 治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 만약에 伏梁의 症이 發生하여 血膿을 吐하면 治療할 수 없다.

14) 上揭書, p.309

15) 上揭書, p.321

이 經筋이 發生하는 病은 寒하면 筋이 拘急하고, 熱에 屬하면 筋이 弛緩되어 收縮할 수 없게 되고 陰痿가 發生한다. 背部의 筋(陽筋)이 拘急하면 反張하고, 腹部의 筋(陰筋)이 拘急하면 몸을 구부려 펴지를 못한다. 火針은 寒邪로 因한 拘急을 다스리고, 만약에 熱로 因하여 經筋이 弛緩되면 火針을 사용할 수 없다. 이를 季冬痺라 한다.

(6) 手太陽之筋[16]

① 分布

〈原文〉 手太陽之筋, 起于小指之上, 結于腕, 上循臂內廉, 結于肘內銳骨之後, 彈之應小指之上, 入結于腋下 ; 其支者, 後走腋後廉, 上繞肩胛, 循頸出足太陽之筋前, 結于耳後完骨 ; 其支者, 入耳中; 直者, 出耳上, 下結于頷, 上屬目外眥.

〈解釋〉 手小指의 上部에서 起하여 手背外側의 腕骨에 結하고, 上行해서 臂 外側의 內綠을 따라 肘內銳骨後에 結하고 上行하여 腋下로 들어가서 結한다. 그 分支는 腋後로 別走하여 위로 肩胛部를 돌아서 頸을 따라 足太陽經筋의 前方으로 出하여 耳後의 完骨에 結한다. 耳後에서 分出한 支筋은 耳中으로 走入한다. 直行하는 것은 耳上으로 出한 後下行 하여 頷部에 結하고 上行하여 外眼角으로 連續된다. 또 하나의 支筋 은 曲牙에서 耳前을 따라 外眼角에 連續되며 額으로 上行하여 頭角에 結한다.

② 病症

〈原文〉 其病小指支肘內銳骨後廉痛, 循臂陰入腋下, 腋下痛, 腋後廉痛, 續肩胛 引頸而痛, 應耳中鳴痛, 引頷目瞑, 良久乃得視, 頸筋急則爲筋痿頸腫.

寒熱在頸者 治在燔針劫刺, 以知爲數, 以痛爲輸, 其爲腫者, 復而銳之, 名曰 仲夏痺.

〈解釋〉 본 經筋이 發生하는 病症은 小指 및 肘內側銳骨後綠疼痛, 臂內側과 腋下痛, 腋後綠痛, 肩胛部를 돌아 頸部가 당기면서 아프고, 耳中鳴, 耳痛, 頷部가 당기면서 아프고 아플 때 눈을 감고 오래 지나서야 비로소 물건을 볼 수 있다. 經筋 拘急하여 瘰癧, 頸腫등의 病症이 發生하고, 寒熱이 頸部에 發生하면 治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 仲夏痺라 한다.

(7) 足太陽之筋[17]

① 分布

〈原文〉 足太陽之筋, 起于足小指上, 結于踝, 邪上結于膝, 其下循足外側, 結于踵, 上循跟, 結于膕 ; 其別者, 結于腨外, 上膕中內廉, 與膕中并上結于臀, 上挾脊上項 ; 其支者, 別入結于舌本 ; 其直者, 結于枕骨, 上頭下顏, 結于鼻 ; 其支者, 爲目上網, 下結于頄 ; 其支者, 從腋後外廉, 結于肩髃 ; 其支者, 入腋下, 上出缺盆, 上結于完骨 ; 其支者, 出缺盆, 邪上出于頄.

〈解釋〉 足小趾에서 시작하여 위로 外踝에 結하고 비스듬히 위로 올라가 膝部에 結한다. 下行하는 分支는 足外側을 따라 踵에 結하고, 足跟을 따라 膝窩에 結한다. 그 分支는 小腿의 外側에 結하여 膝窩內側으로 上行하고, 膝窩의 다른 分支와 并行해서 臀部에 結한다. 다시 脊椎를 끼고 上行하여 項後에 이른다. 그 分支는 別途로 舌本에 結한다. 直行하는 것은 枕骨에

16) 上揭書, p.314

17) 上揭書, p.300

結하고 頭頂으로 上行한 후, 顔面으로 下行하여 鼻에 結한다. 그 分支는 目上의 經筋에 分布하고 下行하여 鼻의 側部에 結한다. 다른 分支는 腋後의 外側에서 肩髃에 結한다. 다른 分支는 腋下로 들어가서 위로 缺盆으로 出하여 上行해서 完骨(耳後高骨) 에 結한다. 그 分支는 缺盆을 出하여 위로 비스듬히 올라가서 鼻의 兩側으로 出한다.

② 病症

〈原文〉其病小指支, 跟腫痛, 膕攣, 脊反折, 項筋急, 肩不擧, 腋支, 缺盆中紐痛, 不可左右搖.

治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰仲春痺.

〈解釋〉본 經筋이 發生하는 病症은 小趾 및 跟踵部의 疼痛, 膝膕部拘攣, 脊 柱反張, 項筋發緊, 肩不擧 및 缺盆部轉展疼痛, 肩部를 左右로 움직일 수 없다.

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針 刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 中春痺라 한다.

(8) 足少陰之筋[18]

① 分布

〈原文〉 足少陰之筋, 起于小指之下, 幷足太陰之筋, 邪走內踝之下, 結于踵, 與太陽之筋合而上結于內輔之下, 幷太陰之筋而上循陰股, 結于陰器, 循脊內挾膂, 上至項, 結于枕骨, 與足太陽之筋合.

〈解釋〉足小趾의 下面에서 起하여 足太陰의 經筋과 함께 內踝의 아래로 斜走하여 踵部에 結하고, 足太陰의 經筋과 會合하여 위로 脛骨內側窩의 下面에 結한다. 足太陰의 經筋과 함께 大腿內側을 따라 上行하여 陰部에 結하고, 다시 脊內에서 膂의 兩側을 따라 項部로 上行하여 枕骨에 結하고, 足太陽의 經筋과 結合한다.

② 病症

〈原文〉 其病足下轉筋, 及所過而結者皆痛及轉筋. 病在此者主癎瘈及痙, 在外者不能俯, 在內者不能仰. 故陽病者腰反折不能俯, 陰病者不能仰.

治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 在內者熨引飮藥此筋折紐, 紐發 數甚者, 死不治, 名曰孟秋痺.

〈解釋〉본 經筋에 發生하는 病症은 足下轉筋, 본 經筋이 지나가고 結聚하는 部位의 疼痛, 轉筋이 發生한다. 이러한 方面의 病은 癲癎症, 拘攣症, 痙攣症이 主가 된다. 만약에 背筋에 病이 있으면 허리를 굽힐수 없고, 腹筋에 病이 있으면 허리를 뒤로 젖힐 수 없다. 故로 陽病(背部가 拘急)은 허리를 굽혀 숙일 수 없고, 陰病(腹部가 拘急)은 몸을 뒤 로 젖힐 수 없다.

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 病이 內에 있는 것은 熨法, 導引, 湯藥의 飮服等의 法을 使用한다. 本 經筋病의 紐折病(癲癎 證, 拘攣證, 痙攣證)의 發作回數가 많고 甚하면 死不治한다. 이를 孟秋痺라 한다.

(9) 手厥陰之筋[19]

① 分布

〈原文〉 手心主之筋, 起于中指, 與太陰之筋幷行, 結于肘內廉, 上臂陰, 結腋下, 下散前後挾脇, 其支者 入腋散胸中, 結于臂.

18) 上揭書, p.311

19) 上揭書, p.323

〈解釋〉手의 中指에서 起하여 手太陰經筋과 并行해서 肘部의 內側에 結하고, 臂의 內側으로 上行하여 腋下에 結하고, 下行하여 前後를 挾하고 散布된다. 그 分支는 腋下로 進入하여 胸中에 布散하고 胸膈部에 結한다.

② 病症

〈原文〉 其病當所過者, 支轉筋, 前及胸痛, 息賁,

治在燔針劫刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰孟冬痺也.

〈解釋〉본 經筋이 發生하는 病症은 본 經筋이 經過하는 部位의 轉筋, 胸部痛, 息賁등의 病症이 發生한다

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 孟冬痺라 한다.

(10) 手少陽之筋[20]

① 分布

〈原文〉 手少陽之筋, 起于小指次指之端, 結于腕, 上循臂結于肘, 上繞臑外廉, 上肩走頸, 合手太陽 ; 其支者, 當曲頰入系舌本 ; 其支者, 上曲牙, 循耳前, 屬目外眦, 上乘頷, 結于角.

〈解釋〉手의 無名指에 起하여 手背의 腕部에 結하고, 上行하여 臂를 따라서 肘尖部에 結한다. 위로 臑側을 따라 上行하여 肩部에 이르고, 頸部로 走行해서 手太陽經의 經筋과 합친다. 그 分支는 曲頰部로 進入하여 舌本에 연계된다. 또 하나의 支脈은 曲牙로 上行하여 耳前을 따라 外眼角에 連續하며, 위로 額을 지나 額角에 結한다.

② 病症

〈原文〉其病當所過者卽支轉筋, 舌卷.

治在燔針劫刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰季夏痺.

〈解釋〉본 經筋이 發生하는 病症은 본 經筋이 지나가는 部位의 轉筋, 舌卷 等症이 發生한다.

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 季夏痺라 한다.

(11) 足少陽之筋[21]

① 分布

〈原文〉 足少陽之筋, 起于小指次指, 上結外踝, 上循脛外廉, 結于膝外廉 ; 其支者, 別起外輔骨, 上走髀, 前者結于伏兎之上, 後者結于尻 ; 其直者, 上乘胁季脇, 上走腋前廉, 系于膺乳, 結于缺盆 ; 直者, 上出腋, 貫缺盆, 出太陽之前, 循耳後, 上額角, 交巔上, 下走頷, 上結于頄 ; 支者, 結于目眦 爲外維.

〈解釋〉足의 第4趾에서 起하여, 위로 外踝에 結하고 脛骨의 外側을 따라 膝外側에 結한다. 그 分支는 外輔骨에서 起하여 위로 大腿部로 走하 며 前支는 伏兎의 上方에 結하고, 後支는 臀部에 結한다. 直行하는 것은 上行하여 脇下에 分布하고 季肋을 지나 上行해서 腋部의 前綠으로 走하여 乳部에 連繫되고 缺盆에 結한다. 直行하는 것은 腋部로 出하여 缺盆을 지나서 足太陽經筋의 前面으로 出한다. 耳後를 따라 頭角으로 上行하여 頭頂에서 交會하고, 아래로 顎部로 내려와서 위로 鼻傍에 結한다. 그 分支는 外眼角에 結한다.

② 病症

20) 上揭書, p.317

21) 上揭書, p.303

〈原文〉 其病小指次指支轉筋, 引膝外轉筋, 膝不可屈伸, 膕筋急, 前引髀, 後引尻, 卽上乘胁季脇痛, 上引缺盆膺乳頸, 維筋急, 從左之右, 右目不開, 上過右角, 開蹻脈而行, 左絡于右, 故傷左角, 右足不用, 命曰維筋相交.

治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰孟春痺.

〈解釋〉 본 經筋에 發生하는 病症은 足弟四趾가 痙攣을 일으키고, 膝外側도 당기면서 쥐가나서 膝關節을 屈身할 수 없다. 膝窩의 筋肉이 당겨서 앞으로는 髀部(臀部)가 당기고, 뒤로는 尻部가 당긴다. 위로 腋下部와 季脇部가 아프고, 缺盆, 胸旁乳部, 頸部를 連結하는 筋이 모두 당긴다. 左側에 病이 있으면 右側으로 당겨서 右側눈을 뜰 수 없다. 본 經筋은 위로 右側의 頭角을 지나 蹻脈과 并行하고, 左側의 筋과 右側의 筋은 서로 이어지는 고로 左側의 頭角을 損傷하면 右側의 脚을 움직 일수 없다. 이를 "維筋相交"라 한다.

治療方法은 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 孟春痺라 한다.

(12)足厥陰之筋[22]

① 分布

〈原文〉 足厥陰之筋, 起于大指之上, 上結于內踝之前, 上循脛, 上結內輔之下, 上循陰股, 結于陰器, 絡諸筋.

〈解釋〉 足大趾의 上面에서 起하여 위로 內踝의 前方 中封穴에 結하며, 脛骨內側을 따라 上行하여 膝內側 輔骨의 前方 曲泉穴에 結하고, 大腿 內側을 따라 陰部에 結하여 各 經筋과 聯絡된다.

② 病症

〈原文〉 其病足大指支, 內踝之前痛, 內輔痛, 陰股痛轉筋, 陰器不用, 傷于內則不起, 傷于寒則陰縮入, 傷于熱則縱挺不收. 治在行水淸陰氣.

其病轉筋者, 治在燔針刼刺 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰季秋痺.

〈解釋〉 본 經筋이 發生하는 病症은 足大趾 및 內踝前痛, 內輔骨痛, 大腿內側痛, 或 轉筋, 陰氣不用하는데, 房室(과도한 性生活)에 損傷되면 陰痿 (陰器不起)가 되고, 寒氣에 傷하면 陰器縮入하고, 熱氣에 損傷되면 陰器가 縱挺不收케 된다.

治療方法은 行水하여 厥陰之氣를 淸하게 하고, 火針(針燒紅而刺)을 사용하여 病이 效果를 나타내는 것을 針刺回數로 하고 痛處를 針刺部位로 한다. 이를 季秋痺라 한다.

이러한 經筋의 分布에 따르는 經筋病症은 외계환경으로 말미암아 체내에 미치는 病因素의 作用, 그로 인해 인체근육계통에 발생하는 病變이나 근육의 急·慢性損傷症狀, 病理體症(이러한 병리로 인한 인체의 징조)으로 나타나는 것, 기능이상이 不同한 정도로 經氣의 흐름에 영향을 미친 臨床症候群을 묶어서 일컫는다.

근육계통은 구성성분이 복잡하고 생리기능은 다양화되어 있어 顔面에까지 매우 광범위하게 영향을 끼치고, 손상 받을 기회가 많은 까닭에 經筋의 病症은 임상에서 자주 보이고 多發하는 病症에 속한다. 十二經에 病이 있으면 氣血流注에 影響을 주어 그 肌肉, 肌腱등의 운동계통에 疾病을 發生시킨다. 臨床上 十二經筋의 病의 症狀은 肌肉과 關節無力, 痙攣, 麻痺, 萎縮, 酸痛, 搐痛등으로 나타나며 심하면 강렬히 타는듯한 痛症 局部의 發熱이나 溫

22) 上揭書, p.313

度下降등이 나타난다.[23]

이러한 經筋病에 대한 治療에 대해서는 다음과 같다.

≪靈樞・經筋≫[24]에서는 "治在燔鍼刦刺, 以知爲數, 以痛爲輸"라 하여 鍼法에 관한 언급만 하였다.

臨床에서는 종합적 病所의 제거와 연쇄사슬을 풀어주는 舒筋 방법을 운용하며 攣縮된 筋肉을 緩解하고 氣血을 通暢시키며, 舒筋을 통해서 經筋系統 이외의 病症에 대해 陽性 feedback 效果를 얻는 것에 중점을 둔다. 또 經脈, 臟腑에 虛實 病變이 나타나면 반드시 筋肉病證을 초래하게 된다. 그러므로 筋肉疾患을 치료하는데 있어서 반드시 臟腑, 經脈, 氣血도 살펴야 한다.[25]

2) 十二經筋에 해당하는 해부학적인 筋肉의 연결

十二經筋에 해당하는 해부학적인 근육의 연결은 韓政佑外 1人의 ≪經筋과 筋肉의 比較≫[26], 신문균의 ≪인체해부학≫[27], 정진우외 1인≪그림으로 보는 근골격 해부학≫[28]을 중심으로 살펴보겠다.

(1) 手太陰肺經筋

① Abductor pollicis brevis

기시

1. distal border of flexor retinaculum

2. trapezium (may be variable)

종시

1. lateral aspect of base of proximal phalanx of the thumb

2.may also send a slip to the tendon of extensor pollicis longus

② Brachioradialis

기시

1. upper lateral supracondylar ridge of humerus (between the triceps and brachiali muscles)

2. lateral intermuscular septum of humerus

종시

1. superior aspect of styloid process of radius

2. lateral side of the distal 1/2 to 1/3 of the radius

3. antebrachial fascia

③ Biceps brachii

기시

1.upper lateral supracondylar ridge of humerus (between the triceps and brachialis muscles)

2.lateral intermuscular septum of humerus

종시

1.superior aspect of styloid process of radius

2.lateral side of the distal 1/2 to 1/3 of the radius

3.antebrachial fascia

④ Pectoralis major-

기시

1.medial 1/3 of clavicle

2.anterior aspect of manubrium

---

23) 蔺云桂 : 經筋圖解, 福建科學技術出版社, 1985, p.112
24) 上揭書, pp.62~73
25) 黃敬傳 : 經筋療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996, pp.124~149
26) 韓政佑 外 1人 : 經筋과 筋肉의 比較, 大韓鍼灸學會紙, Vol 16, No 1, February pp.88
27) 신문균 : 인체해부학, 서울, 현문사, 1994, pp.161~244
28) 정진우 외 1인 : 그림으로 보는 근골격 해부학, 서울, 대학서림, 1993, pp.24~164

& length of body of sternum
3.cartilaginous attachments of upper 6 ribs
4. ext. oblique's aponeurosis
종시
1.lateral lip of bicipital groove to the crest of the greater tubercle
2.clavicular fibers insert more distally; sternal fibers more proximally

(2) 手陽明大腸經筋

① Rhomboid major
기시
1.spinous processes of T2-T5
2.supraspinous ligament
종시
medial scapula from the scapular spine to the inferior angle

② Trapezius
기시
1.external occipital protuberance
2.along the medial sides of the superior nuchal line
3. ligamentum nuchae
(surrounding the cervical spinous processes)
4.spinous proceses of C1-T12
종시
1.posterior, lateral 1/3 of clavicle
2.acromion
3.superior spine of scapula

③ Sternocleidomastoid
기시
1.manubrium of sternum
2.medial portion of clavicle
종시
mastoid process of temporal bone

④ Levator labii superioris
기시
medial 1/2 of infraorbital margin
종시
upper lip muscles

(3) 足陽明胃經筋

① Extensor digitorum longus
기시
1.lateral condyle of the tibia
2.upper anterior surface of fibula
3.interosseous membrane
4.crural fascia
종시
dorsal surface of the bases of the middle & distal phalanxes of the 2nd-5th rays (via 4 tendons and giving a fibrous expansion)

② Vastus lateralis
기시
1.greater trochanter
2.lateral lip of linea aspera
3.lateral intermuscular septum
종시
1.common quadriceps tendon into patella
2.tibial tuberosity via patellar ligament

③ Iliotibial tract
기시 tensor fascia lata
종시 lat malleolus

④ Psoas major
기시
1.transverse processes of L1-L5
2.vertebral bodies of T12-L4 & the intervening intervertebral discs
종시
iliopsoas tendon to the lesser

trochanter of the femur

⑤ Illiacus

기시

inner surface of upper iliac fossa

종시

iliopsoas tendon to the lesser trochanter of the femur

⑥ Tibialis anterior

기시

1.lateral tibial condyle

2.proximal 2/3 of anteriolateral surface of tibia

3.interosseous membrane

4.anterior intermuscular septum & crural fascia

기시

1.medial & plantar surface of base of 1st metatarsal

2.medial & plantar surface of the cuneiform

⑦ Rectus femoris

기시

1.anterior head: anterior inferior iliac spine (AIIS)

2.posterior head: ilium just above the acetabulum

종시

1.common quadriceps tendon into patella

2.tibial tuberosity via patellar ligament

⑧ Satorius

기시

anterior superior iliac spine (ASIS)

종시

1.upper medial surface of body of tibia

2.contributes to pes anserine

⑨ Pectoralis major

기시

1.medial 1/3 of clavicle

2.anterior aspect of manubrium & length of body of sternum

3.cartilaginous attachments of upper 6 ribs

4.external oblique's aponeurosis

종시

1.lateral lip of bicipital groove to the crest of the greater tubercle

2.clavicular fibers insert more distally; sternal fibers more proximally

⑩ Internal intercostalis

기시 between adjacent ribs

종시 between adjacent ribs

⑪ External intercostalis

기시 between adjacent ribs

종시 between adjacent ribs

⑫ Vastus intermedius

기시

anterior lateral aspect of the femoral shaft

종시

1.common quadriceps tendon into patella

2.tibial tuberosity via patellar ligament

⑬ Sternocleidomastoid

기시

1.manubrium of sternum

2.medial portion of clavicle

종시

mastoid process of temporal bone

⑭ Masseter

기시

-Superficial

1.zygomatic process of the maxilla

2.inferior border of zygomatic arch

-Intermediate

inner surface of zygomatic arch

-Deep

posterior aspect of inferior border of zygomatic arch

종시

-Superficial

1.angle of mandible

2.lateral surface of mandibular ramus

-Intermediate: ramus of mandible

-Deep

1.superior ramus of mandible

2.coronoid process of mandible

⑮ Levator anguli oris

기시

maxilla, inferior to infraorbital foramen

종시

modiolus (angle of the mouth)

⑯ Levator labii superioris

기시

medial 1/2 of infraorbital margin

종시

upper lip muscles

⑰ Zygomaticus major

기시

anterior to zygomatic-temporal suture

종시

modiolus (angle of the mouth)

⑱ Zygomaticus minor

기시

zygomatic bone, posterior to maxillary-zygomatic suture

종시

skin of the upper lip

⑲ Orbicularis oculi

기시

1.orbital portion: nasal process of frontal bone

2.palpebral portion: palpebral ligament

3.lacrimal portion: lacrimal crest of lacrimal bone

종시

circumferentially around orbit meeting in palpebral raphe

⑳ Buccinator

기시

1.posterior alveolar process of maxilla

2.posterior alveolar process of mandible

3. along pterygomandibular raphe

종시

modiolus

(4) 足太陰脾經筋

① Abductor hallucis

기시

1.medial process of calcaneal tuberosity

2.flexor retinaculum

3.plantar aponeurosis

4.medial intermuscular septum

종시

medial aspect of base of proximal

phalanx of hallux

② Flexor digitorum longus

기시

1.posterior surface of tibia

2.crural fascia

종시

plantar surface of bases of the 2-5th distal phalanges

③ Gastrocnemius

기시

1.medial head: just above medial condyle of femur

2.lateral head: just above lateral condyle of femur

종시

calcaneus via lateral portion of calcaneal tendon

④ Satorius;

기시

anterior superior iliac spine (ASIS)

종시

1.upper medial surface of body of tibia

2.contributes to pez anserine

⑤ Rectus abdominis

기시 costal cartilage 5, 6, 7

종시 Pubis

⑥ Internal oblique

기시 inguinal ligament & ant. iliac crest

종시 costal cartilage of last 4 ribs

⑦ External oblique

기시 lower 8 ribs

종시 abdominal aponeurosis & iliac crest

⑧ Internal intercostalis

기시 between adjacent ribs

종시 between adjacent ribs

⑨ External intercostalis

기시 between adjacent ribs

종시 between adjacent ribs

(5) 手少陰心經筋

① Flexor digitorum profundus

기시

1.anterior & medial surface of upper 3/4 ulna

2. adjacent interosseous membrane

종시

distal phalanx of medial 4 digits (through FDS tunnel)

② Flexor digiti minimi brevis

기시

1.distal border of flexor retinaculum

2.hook of the hamate

종시

medial aspect of the base of proximal phalanx

③ Palmaris brevis

기시

medial margin of palmar aponeurosis

종시

1.skin of ulnar border of palm

2.may insert on the pisiform

④ Flexor carpi ulnaris

기시

1.humeral head-

medial epicondyle via the CFT

2.ulnar head

a.medial aspect of olecranon

b.proximal 3/5 of dorsal ulnar

shaft

c.antebrachial fascia

종시

1.pisiform & hamate bones (via the pisohamate ligament)

2.base of the 5th metacarpal (via the pisometacarpal ligament)

⑤ Brachialis

기시

1.lower 1/2 of anterior humerus

2.both intermuscular septa

종시

1.ulnar tuberosity

2.coronoid process of ulna slightly

⑥ Triceps brachii

기시

1.long head - infraglenoid tubercle of the scapula

2.lateral head - upper half of the posterior surface of the shaft of the humerus, and the upper part of the lateral intermuscular septum

3.medial head - posterior shaft of humerus, distal to radial groove & both the medial and lateral intermuscular septum (deep to the long & lateral heads)

종시

1.posterior surface of the olecranon process of the ulna

2.deep fascia of the antebrachium

⑦ Pectoralis major

기시

1.medial 1/3 of clavicle

2.anterior aspect of manubrium & length of body of sternum

3.cartilaginous attachments of upper 6 ribs

4.ext. oblique's aponeurosis

종시

1.lateral lip of bicipital groove to the crest of the greater tubercle

2.clavicular fibers insert more distally; sternal fibers more proximally

⑧ Rectus abdominis

기시 costal cartilage 5, 6, 7

종시 Pubis

(6) 手太陽小腸經筋

① Abductor digiti minimi

기시

pisiform & tendon of flexor carpi ulnaris

종시

1.medial aspect of the base of proximal phalanx of the 5th digit

2.may send a slip to the ulnar side of the dorsal expansion

② Extensor carpi ulnarius

기시

1.1st head - lateral epicondyle via the commonon extensor tendon

2.2nd head - posterior body of ulna

3.antebrachial fascia

종시

medial side of base of the 5th metacarpal

③ Flexor carpi ulnaris

기시

1.humeral head-

medial epicondyle via the CFT (common flexor tendon)

2.ulnar head-

a. medial aspect of olecranon

b. proximal 3/5 of dorsal ulnar shaft

c.antebrachial fascia

종시

1.pisiform & hamate bones (via the pisohamate ligament)

2.base of the 5th metacarpal (via the pisometacarpal ligament)

④ Triceps brachii

기시

1.long head - infraglenoid tubercle of the scapula

2.lateral head - upper half of the posterior surface of the shaft of the humerus, and the upper part of the lateral intermuscular septum

3.medial head - posterior shaft of humerus, distal to radial groove and both the medial and lateral intermuscular septum

종시

1.posterior surface of the olecranon process of the ulna

2.deep fascia of the antebrachium

⑤ Infraspinatus

기시

1.infraspinous fossa

2.muscle fascia

종시

middle facet of greater tubercle of humerus

⑥ Levator scapulae

기시

transverse processes of C1-C3 or C4

종시

superior angle of scapula toward the scapular spine

⑦ Sternocleidomastoid

기시

1.manubrium of sternum

2.medial portion of clavicle

종시

mastoid process of temporal bone

⑧ Zygomaticus major

기시

anterior to zygomatic-temporal suture

종시

modiolus (angle of the mouth)

(7) 足太陽膀胱經筋

① Abductor digiti minimi

기시

1.lateral & medial processes of the calcaneal tuberosity

2.plantar aponeurosis

3.lateral intermuscular septum

종시

lateral aspect of base of proximal phalanx of 5th ray

② Peroneus brevis

기시

1.distal 2/3 of lateral fibula

2.posterior and anterior intermuscular septum

종시

tuberosity on lateral aspect of base of 5th metatarsal

③ Gastrocnemius (lat head)

기시

1.medial head: just above medial condyle of femur

2.lateral head: just above lateral condyle of femur

종시

calcaneus via lateral portion of calcaneal tendon

④ Biceps femoris

기시

1. long head: ischial tuberosity

2. short head: lateral lip of linea aspera and the lateral inter muscular septum

종시

1. head of fibula

2. maybe to the lateral tibial condyle

⑤ Longissimus thoracis

기시

common tendinous origin: (same for all lower erector spinae)

1.sacrum

2.iliac crest

3.spinous processes of lower thoracic & most lumbar vertebrae

종시

1.transverse processes of all thoracic vertebrae

2.all ribs between tubercles and angles

3.transverse processes of upper lumbar vertebrae

⑥ Omohyoid

기시

1.superior belly: hyoid bone (lateral to sternohyoid)

2.inferior belly: superior scapular border (medial to suprascapular notch)

종시

both bellies meet at the clavicle & are held to the clavicle by a pulley tendon

⑦ Occipitalis (2 bellies)

기시

1.lateral 2/3 of superior nuchal line

2.external occipital protuberance

종시

galea aponeurosis, over the occipital bone

⑧ Frontalis (2 bellies)

기시

galea aponeurosis, anterior to the vertex

종시

skin above the nose and eyes

⑨ Orbicularis oculi

기시

1.orbital portion: nasal process of frontal bone

2.palpebral portion : palpebral ligament

3.lacrimal portion: lacrimal crest of lacrimal bone

종시

circumferentially around orbit meeting in palpebral raphe

⑩ Trapezius

기시

1.external occipital protuberance

2.along the medial sides of the superior nuchal line

3. ligamentum nuchae (surrounding the cervical spinous processes)

4.spinous processes of C1-T12

종시

1.posterior, lateral 1/3 of clavicle

2.acromion

3.superior spine of scapula

⑪ Sternocleidomastoid

기시

1.manubrium of sternum

2.medial portion of clavicle

종시

mastoid process of temporal bone

⑫ Sternohyoid

기시

1.posterior aspect of manubrium

2.sternal end of clavicle

종시

body of hyoid

⑬ Orbicularis oris

기시

1.alveolar border of maxilla

2.lateral to midline of mandible

종시

1.circumferentially around mouth

2.blends with other muscles

(8) 足少陰腎經筋

① Flexor hallucis longus

기시

1.posterior, inferior 2/3 of fibula

2.interosseous membrane

3.crural fascia & posterior intermuscular septum

종시

plantar surface of distal phalanx of hallux

② Flexor digitorum longus

기시

1.posterior surface of tibia

2.crural fascia

종시

plantar surface of bases of the 2-5th distal phalanges

③ Gastrocnemius

기시

1.medial head: just above medial condyle of femur

2.lateral head: just above lateral condyle of femur

종시

calcaneus via lateral portion of calcaneal tendon

④ Semimembranosus

기시

ischial tuberosity

종시

1.posterior medial aspect of medial tibial condyle

2.fibers join to form most of oblique popliteal ligament (& medial meniscus)

⑤ Semitendinosus

기시

ischial tuberosity

종시

1.medial aspect of tibial shaft

2.contributes to the pez anserine

(9) 手厥陰心包經筋

① Flexor digitorum superficialis

기시

1.humeral-ulnar head:

2.radial head: oblique line of radius along its upper anterior boarder

종시

both sides of the base of each middle phalanx of the 4 fingers

② Flexor carpi radialis

기시

1.medial epicondyle via the CFT (common flexor tendon)

2.antebrachial fascia

종시

base of the 2nd and sometimes 3rd metacarpals

③ Biceps brachii

기시

1.long head- supraglenoid tuberc le and glenohumeral labrum

2.short head- tip of the coracoid process of the scapula

종시

1.radial tuberosity

2.bicipital aponeurosis

④ Brachialis

기시

1.lower 1/2 of anterior humerus

2.both intermuscular septa

종시

1.ulnar tuberosity

2.coronoid process of ulna slightly

⑤ pectoralis major

기시

1.medial 1/3 of clavicle

2.anterior aspect of manubrium & length of body of sternum

3.cartilaginous attachments of upper 6 ribs

4.ext. oblique's aponeurosis

종시

1.lateral lip of bicipital groove to the crest of the greater tubercle

2.clavicular fibers insert more distally; sternal fibers more proximally

(10) 手少陽三焦經筋

① Dorsal interossei

기시

between each metacarpal

종시

1.directly distal to the origin on the base of the proximal phalanx closest to the midline (to abduct them.)

2.extensor hood of the same digit(s)

② Extensor digitorum

기시

1.lateral epicondyle via the CET (common extensor tendon)

2.antebrachial fascia

종시

1.base of middle phalanx of each of the four fingers (central band)

2.base of distal phalanx of each of the four fingers (2 lateral bands)

③ Triceps brachii

기시

1.long head - infraglenoid tubercle of the scapula

2.lateral head - upper half of the posterior surface of the shaft of the humerus, and the upper part of the lateral intermuscular septum

3.medial head - posterior shaft of humerus, distal to radial groove and both the medial and lateral intermuscular septum (deep to the long & lateral heads)

종시

1.posterior surface of the olecranon process of the ulna

2.deep fascia of the antebrachium

④ Deltoid

기시

1.lateral, anterior 1/3 of distal clavicle

2.lateral boarder of the acromion

3.scapular spine

종시

deltoid tuberosity of humerus

⑤ Sternocleidomastoid

기시

1.manubrium of sternum

2.medial portion of clavicle

종시

mastoid process of temporal bone

⑥ Stylohyoid

기시

styloid process of temporal bone

종시

lateral margin of hyoid (near greater horn)

⑦ Temporalis

기시

Lat. surface of temporal bone

종시

Mamdible (coronoid process and ramus)

(11) 足少陽膽經筋

① Dorsal interossei (4 muscles)

기시

from both metatarsals between which they lie

종시

base of proximal phalanx closest to the axis of the foot (2nd ray)

② Extensor digitorum longus

기시

1.lateral condyle of the tibia

2.upper anterior surface of fibula

3.interosseous membrane

4.crural fascia

종시

dorsal surface of the bases of the middle & distal phalanxes of the 2nd-5th rays via 4 tendons and giving a fibrous expansion)

③ Iliotibial tract

기시 tensor fascia lata

종시 lat malleolus

④ Vastus lateralis

기시

1.greater trochanter

2.lateral lip of linea aspera

3.lateral intermuscular septum

종시

1.common quadriceps tendon into patella

2.tibial tuberosity via patellar ligament

⑤ Piriformis

기시 anterior sacrum

종시 greater trochanter of femur

⑥ Tensor fascia lata

기시

1.anterior aspect of iliac crest

2.anterior superior iliac spine

종시

anterior aspect of IT band, below greater trochanter

⑦ Internal oblique

기시

inguinal ligament & ant. iliac crest
종시
costal cartilage of last 4 ribs
⑧ External oblique
기시
lower 8 ribs
종시
abdominal aponeurosis & iliac crest
⑨ Internal intercostalis
기시 between adjacent ribs
종시 between adjacent ribs
⑩ External intercostalis
기시 between adjacent ribs
종시 between adjacent ribs
⑪ Pectoralis major
기시
1.medial 1/3 of clavicle
2.anterior aspect of manubrium & length of body of sternum
3.cartilaginous attachments of upper 6 ribs
4.external oblique's aponeurosis
종시
1.lateral lip of bicipital groove to the crest of the greater tubercle
2.clavicular fibers insert more distally; sternal fibers more proximally
⑫ Sternocleidomastoid
기시
1.manubrium of sternum
2.medial portion of clavicle
종시
mastoid process of temporal bone
⑬ Temporalis
기시
Lat. surface of temporal bone
종시
Mamdible (coronoid process and ramus)
⑭ Masseter
기시
-Superficial
1.zygomatic process of the maxilla
2.inferior border of zygomatic arch
-Intermediate: inner surface of zygomatic arch
-Deep: posterior aspect of inferior border of zygomatic arch
종시
1.angle of mandible
2.lateral surface of mandibular ramus
⑮ Orbicularis oculi
기시
1.orbital portion: nasal process of frontal bone
2.palpebral portion: palpebral ligament
3.lacrimal portion: lacrimal crest of lacrimal bone
종시
circumferentially around orbit meeting in palpebral raphe

(12) 足厥陰肝經筋

① Dorsal interossei (4 muscles)
기시
from both metatarsals between which they lie
종시

base of proximal phalanx closest to the axis of the foot (2nd ray)

② Soleus

기시

1.upper fibula

2.soleal line of tibia

종시

calcaneus via medial portion of calcaneal tendon

③ Satorius

기시

anterior superior iliac spine (ASIS)

종시

1.upper medial surface of body of tibia

2.contributes to pez anserine

④ Gracilis

기시

body of pubis & inferior pubic ramus

종시

1.medial surface of proximal tibia, inferior to tibial condyle

2.contributes to the pez anserine

⑤ Adductor magnus

기시

1.anterior fibers: inferior pubic ramus

2.oblique fibers: ischial ramus

3.posterior fibers: ischial tuberosity

종시

1.proximal 1/3 of linea aspera

2.adductor tubercle

⑥ Adductor longus

기시 anterior surface of pubis, just inferior to the pubic tubercle

종시 medial lip of linea aspera on middle half of femur

⑦ Adductor brevis

기시

body & inferior ramus of pubis

종시

superior portion of linea aspera

⑧ Pectineus

기시

1.pectineal line of the pubis

2.superior pubic ramus

종시

the pectineal line of the femur (just below the lesser trochanter on the posterior aspect of the femur)

2. 導引法이 經筋의 分布에 따라 各 經絡의 主治 效能에 미치는 影響의 文獻的 考察

① 五臟導引法은 諸病源候論[29], 去病延壽六字法[30], 臞仙活人心法의 六字訣[31], 世醫得效方의 六字訣[32], 修眞秘結의 臟腑修養法[33], 養生書의 臟腑修養法[34], 臞仙活人心法의 臟腑導引法[35]을 爲主로 硏究하였다.

② 經絡導引法의 修鍊法은 陳希夷二十四期導引坐功圖를 爲主로 硏究하였다.

1) 五臟導引法

29) 丁光迪 編著, 諸病源候論 養生方導引法硏究, 北京, 人民衛生出版社,1992, pp.199~201.
30) 張偉英 主編, 養性門, 沈陽, 大連出版社, 1991, pp.396~397, p.68
31) 許浚 編著, 東醫寶鑑 1 內景篇, 서울, 麗江出版社, 1994, p.295
32) 上揭書, p.295
33) 張偉英 主編 : 前揭書, p.68
34) 許浚 編著 : 前揭書, p.295
35) 上揭書, p.295

(1) 五臟導引法

臟腑에따른 修鍊法은 다음과 같은 導引法과 六字氣訣[36]로 이루어진다.

① 肝病의 養生導引法

가. 諸病源候論[37]

養生方導引法云, 肝臟病者 愁憂不陳 悲思愼怒 頭眩眼病 呵氣出而愈

나. 去病延壽六字法[38]

總訣

肝若噓時目爭精…

噓肝氣

肝主龍涂位號心, 病來遠覺好酸辛, 眼中赤色兼多泪, 虛之病去立如神.

다. 臞仙活人心法[39]

春噓養肝 … 切忌出聲聞於口耳也

라. 世醫得效方[40]

肝病大呼三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

마. 壽世靑編의 養肝設[41]

夫肝者 魂之處也 其竅在目 其位在震 通于春氣 主春升發動之令也. 然木能動風 故經曰 : 諸風掉眩 皆屬于肝. 又曰 : 陽氣者煩勞則張 精絶 辟積于夏 似人煎厥. 設氣方升 而煩勞太過 則氣張于外 精絶于內. 春令邪辟之氣 積久不散 至夏未痊 則火旺而眞陰如煎 火炎而虛氣逆上 故曰煎厥. 按≪脈解論≫曰 : 肝氣失治 善怒者名曰煎厥. 戒怒養陽 使生生之氣 相生于無窮. 又曰 : 大怒則形氣絶 而血菀于上 使人薄厥菀結也. 怒氣傷肝 肝爲血海 怒則氣上 氣逆則絶 所以血菀上焦 相迫曰薄 氣逆曰厥 氣血俱亂 故爲薄厥. 積于上者 勢必厥而吐也. 薄厥者 氣血之多而盛者也. 所以肝藏血 血和則体澤 血衰則枯槁. 故養肝之腰 在乎戒分 是攝生之第一法也.

바. 修眞秘結의 肝臟修養法[42]

常以正月二月三月 朔旦 東面平坐 叩齒三通 閉氣九十息 吸□□□氣入口 久呑之以補虛損 亨靑龍之祀 以致二童之饌 木精承□□葯多歡少憂 養精之妙也.

사. 養生書의 肝臟修養法[43]

常以正月二月三月朔旦東面平坐叩齒三通吸震宮靑氣入口九呑之閉氣九十息

아. 臞仙活人心法의 肝臟導引法[44]

可正坐以兩手相重按脞下徐緩身左右各三五度又可正坐兩手拽相叉飜覆向胸三五度此能去肝家積聚風邪毒氣

② 心病의 養生導引法

가. 諸病源候論[45]

養生方導引法云 : 心臟病者 体有冷熱 若冷 呼氣出 若熱 吹氣出

又云 : 左脇側臥 伸臂直脚 以口內氣 鼻出之 周而復始 除積聚心下不便也

나. 去病延壽六字法[46]

總訣

---

36) 呼吸修練中 臨床的으로 가장 많이 應用되어지는 '六字氣訣'은 6글자를 使用하여 呼吸함으로 各 五臟과 六腑의 邪氣를 除去하여 治療하는 修練法이다. 六字氣訣은 最初로 ≪養性延命錄≫ 에서 나타나며, 以後 孫思邈의 ≪千金方≫, 宋代의 六字氣訣은 하나의 呼吸法으로서 그것만 單獨으로 行해지던 段階를 넘어서서 여러가지 導引 動作 等과 融合되어 '動功六字訣'로 發展되기도 한다. 後代에는 ≪醫方類聚≫, 許浚의 ≪東醫寶鑑≫ 等 韓國書籍들에 記載되기도 하였다.

37) 丁光迪 編著 : 前揭書, pp.199~201

38) 張偉英 主編 : 前揭書, pp.396~397

39) 許浚 編著 : 前揭書, p.295

40) 上揭書, p.295

41) 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林, 吉林科學技術出版社, 1991. p.255

42) 張偉英 主編 : 前揭書, p.68
□는 脫字임.

43) 許浚 編著 : 前揭書, p.295

44) 上揭書, p.295

45) 丁光迪 編著 : 前揭書, pp.202~204

46) 張偉英 主編 : 前揭書, pp.396~397
□는 脫字임.

… 心呵頂上連叉手 …

呵心氣

心源煩躁急須呵, 此法通神更莫過, 喉內口瘡并熱痛, 依之□便安和.

다. 臞仙活人心法[47]

夏呵養心 … 切忌出聲聞於口耳也

라. 世醫得效方[48]

心病大呵三十遍細呵十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

마. 壽世靑編의 養心設[49]

夫心者 萬法之宗 一身之主 生死之本 善惡之源 與天地而可通 爲神明之主宰 而病否之所由系也. 盖一念萌動于中 六識流轉于外 不趨乎善 則五內顚倒 大疾纏身. 若夫達士則不然 一眞澄湛 萬禍消除. 老子曰 : 夫人神好淸而心擾之 人心好靜而欲牽之. 常能遣其欲而心自靜 澄其心而身自淸 自然六欲不生 三毒消滅. 孟子曰 : 養心莫善于寡慾. 所以妄想一病 神仙莫醫 正心之人 鬼神亦憚 養爲不養故也. 目無妄視 耳無妄聽 口無妄言 心無妄動 貪嗔痴愛 是非人我 一切放下. 未事不可先迎 遇事不宜過擾 旣事不可留住 听其自來 應以自然 任其自去. 分攄恐愼 好東憂患 皆得其正 此養之法也.

바. 修眞秘結의 心臟修養法[50]

常以四月五月 弦朔淸旦 西南端坐 叩金梁九 漱玄泉三 淨思注想 吸离宮赤色氣入口 三憚之 閉氣三十息 以呼之 塡其虛府心穴 餌火离 濯玉女 神平体安 衆妖莫之害 金火不能損 神之至靈也.

사. 養生書의 心臟修養法[51]

常以四月五月朔望淸旦面南端坐叩金梁九漱玄泉三靜思注想吸离宮赤色氣入口三呑之閉氣三十息

아. 臞仙活人心法의 心臟導引法[52]

可正坐以兩手作拳用力左右互相築各六度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾閉氣爲之良久閉目三燕津三叩齒而已

③ 脾病의 養生導引法

가. 諸病源候論[53]

養生方導引法云 : 脾臟病者 体面上游風羽羽 痛 身體痒 煩悶疼痛 用嘻氣出

나. 去病延壽六字法[54]

總訣

… 脾病呼時須撮口 …

呼脾氣

脾病屬土號太倉, 有痰難敎盡擇方, 瀉痢腸鳴并吐水, 急調呼字次丹成.

다. 臞仙活人心法[55]

四季呼養脾 … 切忌出聲聞於口耳也

라. 世醫得效方[56]

脾病大呼三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

마. 壽世靑編의 養脾設[57]

脾者 後天之本 人身之倉廩也. 脾應中宮之土 土爲萬物之母. 如嬰兒初生 一日不再食則飢 七日不食則腸胃涸絶而死. 經曰 : 安谷則昌 絶谷則亡. 盖谷氣入胃 洒陳六腑而氣至 和調五臟而血生 而人資以爲生者也. 然土惡濕而喜燥 飮不可過 過則濕而不健. 食不可過 過則壅滯而難化 病由是生矣. 故飮食所以養生 而貪嚼無厭 亦能害生. ≪

47) 許浚 編著 : 前揭書, p.304
48) 上揭書, p.304
49) 方春陽 主編 : 前揭書, p.255
50) 張偉英 主編 : 前揭書, p.68
51) 許浚 編著 : 前揭書, p.304
52) 上揭書, p.304
53) 丁光迪 編著 : 前揭書, pp.204~205
54) 張偉英 主編 : 前揭書, pp.396~397
55) 許浚 編著 : 前揭書, p.312
56) 上揭書, p.312
57) 方春陽 主編 : 前揭書, p.255

物理論≫曰：穀氣勝元氣　其人肥而不壽. 養性之術　常令穀氣少則病不生. 穀氣且然矧五味饜飫爲五內害乎! 甚而廣搜珍錯　爭相新奇　恐其性味良毒　與人臟腑宜忌　尤未可曉. 故西方聖人 使我戒殺茹素 本無導道. 人能戒殺則性慈而善念擧　茹素則心淸而腸胃厚　無嗔無貪　罔不由此. 外考禽獸肉　食谷者宜人 不可不愼.

바. 修眞秘結의 脾臟修養法[58]

常以季夏之月朔旦　竝四季之末十八日旭旦 正坐中宮 禁氣五息 鳴天鼓十二通 吸坤宮之黃氣　入口十二咽之　以補呼損之　以飮玉女之体　以致神風之味　以補于脾　以佐神氣也. 則入山不畏虎狼 登險不愼顚厥者 行之禁氣之精也.

사. 養性書의 脾臟修養法[59]

常以季夏之月朔旦幷四季之末十八日旭旦正坐中宮禁氣五息鳴天鼓十二通吸坤宮之黃氣入口十二嚥之閉氣五十息

아. 臞仙活人心法의 脾臟導引法[60]

可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反掣各三五度亦可跪坐以兩手拒地回　用力虎視各三五度能去脾藏積聚風邪喜食

④ 肺病의 養生導引法

가. 諸病源候論[61]

養生方導引法云：肺臟病者　体　胸　背痛滿 四肢煩悶 用噓氣出

平坐 伸腰 兩臂覆手据地 口內氣 鼻出之除胸中 肺中病也

나. 去病延壽六字法[62]

總訣

… 肺知呬氣手雙擎 …

呬肺氣

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.

다. 臞仙活人心法[63]

秋呬養肺 … 切忌出聲聞於口耳也

라. 世醫得效方[64]

肺病大呬三十遍細呬十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

마. 壽世靑編의 養肺設[65]

肺者 藏之臟也 心之華蓋也. 其藏魄 其主氣 統領一身之氣者也. 經曰, 有所失亡所求不得 則發肺鳴 鳴則肺熱葉焦. 充之則耐寒暑 傷之則百邪易侵 隨事痿矣. 故怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 驚則氣亂 怒則氣耗 思則氣結 七情之害 皆氣主之也. 直養無害 而後得其所以浩然者. 天地可塞 人之氣與天地之氣可一也；道氣可配 人之氣與天地之氣可通也.　先王以至日閉關養其微也；愼言語 節飮食 防其耗也.

바. 修眞秘結의 肺臟修養法[66]

常以七月八月九月　月朔望旭旦　西面坐鳴天鼓七　飮玉漿三　然後瞑目正心　四兌宮白氣入口　七呑之　閉氣七十息　則重神强体百邪莫向之　兵刃所不能害　延年益壽　名飛仙籍. 盖所補瀉氣 安息靈魄之所致哉!

사. 養性書의 肺臟修養法[67]

常以七月八月九月朔望旭旦西面坐鳴天鼓七飮玉漿三然後瞑目正心思兌宮白氣入口七呑之閉氣七十息

아. 臞仙活人心法의 肺臟導引法[68]

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上五擧去肺家風邪積勞亦可反拳搥脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥液三叩

58) 張偉英 主編 : 前揭書, p.68
59) 許浚 編著 : 前揭書, p.313
60) 上揭書, pp.312~313
61) 丁光迪 編著 : 前揭書, pp.205~208
62) 張偉英 主編 : 前揭書, pp.396~397
63) 許浚 編著 : 前揭書, p.322
64) 上揭書, p.322
65) 方春陽 主編 : 前揭書, pp.255~256
66) 張偉英 主編 : 前揭書, p.68
67) 許浚 編著 : 前揭書, p.322
68) 上揭書, p.322

齒爲止

⑤ 腎病의 養生導引法

가. 諸病源候論[69]

養生方導引法云：腎臟病者 咽喉窒塞 腹滿耳聾 用呬氣出

又云：兩足交坐 兩手捉兩足解谿 挽之極勢 頭仰 來去七. 去腎氣壅塞

나. 去病延壽六字法[70]

總訣

… 腎吹抱取膝頭平 …

吹腎氣

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.

다. 臞仙活人心法[71]

冬吹養腎 … 切忌出聲聞於口耳也

라. 世醫得效方[72]

腎病大吹五十遍細吹十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

마. 壽世靑編의 養腎設[73]

腎者 先天之本臟 精與志之宅也. 仙經曰：借問如何是玄牝 嬰兒初生先兩腎. 又曰 玄牝之門 是爲天之根. 是故人未有此身先生兩腎. 盖嬰兒未成 先結胞胎 其象中空一莖透起 形如蓮蕊. 一莖則臍帶 蓮蘂則兩腎也. 爲五臟六腑之本 十二經脈之根 呼吸之主三焦之原. 人資以爲始 豈非天地之根乎? 而命寓焉者 故又曰命門. 天一生水 故曰坎水. 夫人欲念一起 熾若炎火 水火相剋則水熱火寒 而靈台之焰 籍此以滅矣. 使水先枯涸 而木無所養則肝病 火炎則土燥而脾敗 脾敗則肺金無資 咳嗽之症成矣. 所謂五行受傷 大本已去 欲求長生 豈可得乎? 壯者曰：人之大可畏者 衽席之間不知戒者故也. 養生之要 須先寡慾. 嗟乎! 元氣有限情慾無窮. ≪內經≫曰：以酒爲漿 以亡爲常 醉而入房 以竭其精. 此當戒也. 然人之有欲 如樹之有蠹 蠹甚則 木絶 欲熾則身亡. 仙經曰： 無勞你形 無搖你精 無思你思慮營營 可以長生. 智者鑒之.

바. 修眞秘結의 腎臟修養法[74]

常以十月十一月十二月 西北面平坐 鳴金梁七 飮玉泉三 北吸玄宮黑色氣入口 五呑之 以補吹損之 味白鹿之詞 說玉童之饌 裨益腎氣 神和体安 則群妖莫之害也 則致長生.

사. 養性書의 腎臟修養法[75]

常以十月十一月十二月朔望旭旦北面平坐鳴金梁七飮玉漿三吸玄宮黑色氣入口五呑之閉氣六十息

아. 臞仙活人心法의 腎臟導引法[76]

可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦可以手着胸抛射左右同緩身三五度亦可以足前後踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚

(2) 內臟導引法[77]

전래의 導引法 중에는 각 내장의 병을 개별적으로 예방하거나 치료하기 위한 공법들이 적지않다. 다음은 앉은 자세로 하는 내장導引法으로서 ≪遵生八箋≫에 수록되어 있다.

제 1식 養心坐功

의자에 걸터앉아서 양발은 땅을 딛고 다리사이를 자연스럽게 벌린다. 오른 주먹으로 왼팔을 탁탁 36회 두드린 후 왼주먹으로 오른팔을 36회 두드린다. 다음에는 한쪽 팔을 머리 위로 쭉 뻗어올리는데

69) 丁光迪 編著 : 前揭書, pp.208~210
70) 張偉英 主編 : 前揭書, pp.396~397
71) 許浚 編著 : 前揭書, p.332
72) 上揭書, p.332
73) 方春陽 主編 : 前揭書, p.256
74) 張偉英 主編 : 前揭書, p.69
75) 許浚 編著 : 前揭書, p.332
76) 上揭書, p.332
77) 踪武, 李茂지음 이동현번역 : 古典養生氣功, 소나무 출판사, pp.141~146

손바닥은 위를 향하고 손끝은 뒤쪽을 향하게 한다. 이와 동시에 다른 한쪽팔을 아래로 힘주어 뻗어내리되 손바닥은 아래를 향하고 손끝은 앞쪽을 향하게 한다. 좌우 교대로 각각 8회씩 뻗는다. 팔을 뻗을 때 천천히 입으로 숨을 내쉬고 팔을 바꿀 때 코로 숨을 들이쉰다. 다음에는 양 손으로 깍지를 끼고 한쪽 발을 깍지속에 넣고서 양 손을 잡아당김과 동시에 발은 반대로 내뻗는다. 이렇게 좌우 교대로 6회씩 반복한다. 마지막으로 아래윗니를 36회 딱딱 맞부딛뜨린후 입안에 고인 침을 삼킨다. 다음에는 눈을 감고 마음을 가라앉히고서 얼마동안 고요히 앉아 있도록 한다. 이 공법은 마음이 초초하고 불안하거나 가슴이 뛰고 답답한 증세, 숨이 찬 증세에 효과가 있다.

제 2식 養肺坐功

양 다리를 꼬고 앉아서 등을 둥그렇게 굽히면서 양 손을 앞으로 뻗어 땅을 짚는다. 허리를 바로 세우면서 양팔을 머리위로 뻗어올리되 손바닥은 위를 향하고 손끝은 뒤를 향하게 한다. 다시 허리를 굽히면서 같은 동작을 3회 반복한다. 다음에는 오른 주먹으로 등을 16회, 왼주먹으로 16회 두드리고 나서, 다시 오른주먹 손등쪽으로 허리를 16회, 왼주먹 손등쪽으로 16회 두드린다. 마지막으로 아래윗니를 36회 딱딱 맞부딛뜨리고 침을 삼킨후 눈을 감고 마음을 가라앉히고서 얼마동안 고요히 앉아 있도록 한다. 감기, 기침, 기관지염, 폐기종, 호흡곤란등 호흡기 질환에 효과가 있다.

제 3식 養肝坐功

양 다리를 꼬고 단정하게 앉은채 양 손을 포개서 하복부에 대고 상체를 힘껏 좌우로 돌리기를 각각 15회씩 반복한다. 양손으로 깍지를 끼고 손바닥을 앞쪽으로 향하게 하면서 양팔을 힘껏 내뻗기를 56회 반복한다. 간장에 쌓인 기운을 몰아내므로 각종 간장병에 효과가 있다.

제 4식 養腎坐功

양 다리를 꼬고 단정하게 앉은채 양팔을 좌우로 벌리고 팔을 굽혀 양 손으로 좌우 귀를 감싼다. 상체를 머리와 함께 천천히 좌우로 기울여 늑골 사이사이를 넓히고 허리 근육을 신전시키기를 좌우 각각 15회씩 반복한다. 다음에는 물건을 공중으로 내던지듯이 팔을 공중에 휘두르기를 좌우 각각 15회씩 한다. 허리를 단련하고 신장과 방광의 병을 예방, 치료한다.

제 5식 養膽坐功

낮은 의자나 방바닥에 양 다리를 앞으로 뻗고 앉아서 양 손으로 한쪽 발끝을 잡아당겨 좌우로 요동시키기를 15회 반복하고 나서 다른 한쪽 발도 15회 반복한다. 다음에는 양 손을 뒤로 둘려 의자를 짚고 몸을 쭉 뻗는데 가슴을 펴고 배를 위로 내밀어 등과 허리가 활모양으로 휘어지게 한다. 잠시 동작을 멈추었다가 허리를 아래로 내린다. 이렇게 15회 반복한다. 담과 신장의 나쁜 기운을 몰아내는 효과가 있다.

제 6식 養脾坐功

의자에 앉아서 양 손을 무릎위에 자연스럽게 올려 놓는다. 양 다리를 앞으로 꾹 뻗고 양팔도 위로 뻗으면서 머리를 뒤로 젖힌 채 잠시 동작을 멈추었다가 원자세로 돌아간다. 이렇게 15회 반복한다. 다음에는 무릎을 꿇고 앉아서 양 손을 몸통 좌우로 늘어뜨려 땅을 짚은 채 머리를 한껏 왼쪽으로 돌렸다가 오른쪽으로 돌린다. 좌우 각각 15회씩 반복한다. 위장병,

소화불량증을 낫게 하며 식욕을 증진시키는 효과가 있다.

(3) 祛病延年 六字訣[78)]

당나라때의 유명한 의학자이자 도가 양생학자인 손사막(581~682)이 완성한 호흡법으로 명나라때 주이정이 편찬한 ≪夷門廣牘≫에 수록되어 있다. 이 공법은 앉아서도 할수 있고 누워서도 서서도 할수 있다.

제 1식 呵心氣

앉은자세를 취하고 양 손을 포개서 하복부 단전에 갖댄다. 입을 좌우로 당기듯이 조금 벌리고 숨을 토해내면서 '커어(呵)'하는 소리를 낸다. 그러나 귀에 들리지는 않도록 한다. 토하는 숨결은 고르고 가늘고 길어야 한다. 숨을 다 토해낸 후에는 입을 다물고 코로 숨을 들이쉰다. 호흡횟수에는 제한이 없으나 기분이 좋은 정도면 된다. 심장이 거북한 증세, 불안초조감, 인후염과 입술이 부르트는 등 염증에 치료효과가 있다.

제 2식 吹腎氣

양무릎을 세우고 웅크린 자세로 앉아서 양 손으로 무릎을 감싸쥔다. 입을 벌려 '취이(吹)'소리를 내는데 여음을 길게 끌도록 한다. 그렇다고 소리가 귀에 들려서는 안된다. 숨을 다 토하고 나면 입을 다물고 코로 숨을 들이쉰다. 호흡 횟수는 적당히 조절한다. 신장병, 요통, 귀울림등에 치료효과가 있다.

제 3식 噓肝氣

앉은 자세를 취하고 양 손을 포개서 하복부 단전에 갖다 댄다. 입을 벌려 숨을 토하면서 '수우(噓)'소리를 내는데 여음을 길게 끌도록 한다. 그러나 소리가 귀에 들려서는 안된다. 숨을 토할때는 두눈을 크게 뜨고 전방을 바라보되 시선만을 전방으로 향할 뿐 일정한 목표물을 눈여겨 보는 것은 아니다. 숨을 다 토하고 나면 입을 다물고 코로 숨을 들이쉰다. 호흡 횟수는 기분이 좋은 정도로 적당히 정한다. 간장병, 눈이 붉어지거나 누렇게 되는 증세에 치료효과가 있다.

제 4식 呬肺氣

앉은 자세를 취하고 입을 벌려 숨을 토하면서 '쓰으(呬)'소리를 길게 내면서 양팔을 머리 뒤로 쳐들어 올린다. 그러나 소리가 귀에 들리게 발음해서는 안된다. 숨을 다 토하고 나면 양팔을 내리면서 천천히 코로 숨을 들이쉰다. 호흡 횟수는 적당히 정한다. 기침, 호흡곤란, 인후염, 기관지염등 호흡기질환에 치료효과가 있다.

제 5식 呼脾氣

앉은자세를 취하고 양 손을 포개서 하복부 단전에 갖다 댄다. 입을 벌려 숨을 토하면서 길게 '후우(呼)'소리를 내는데 소리가 귀에 들리게 발음해서는 안된다. 숨을 다 토해내면 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이쉰다. 호흡 횟수는 적당히 정한다. 소화불량, 위장병, 식욕부진등에 치료효과가 있다.

제 6식 嘻三焦氣

앉은 자세를 취하고 양 손을 포개서 하복부 단전에 갖다댄다. 입을 좌우로 당기듯이 하면서 천천히 숨을 토함과 동시에 '시이(呬)'하는 소리를 내되 여음을 길게 끌도록 한다. 그러나 소리가 귀에 들릴 정도로 발음해서는 안된다. 숨을 다 토하면 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이쉰다. 호흡 횟수는 기분 좋을 정도로 적당히 한다. 삼초(흉부, 상복부, 하복부)의

78) 踪武, 李茂지음 이동현번역 : 前揭書, pp.147~150

병을 낫게 하는 효과가 있다.

2) 經絡導引法

經絡導引法의修鍊法 중 陳希夷二十四期導引坐功圖는 다음과 같다.

(1) 陳希夷二十四期導引坐功圖

① 手太陰肺經

每日 丑時에서 寅時에 兩手로서 무릎을 꿇은 후에 한 다리는 곧게 펴고, 한 다리는 구부려 누른다. 힘을 주어 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[79].

每日 丑時에서 寅時에 양 다리를 꼬고 양 손으로 무릎 아래를 잡은 후 고개를 돌려 어깨를 바라보는데 호랑이가 바라보듯 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[80].

② 手陽明大腸經

每日 丑時에서 寅時에 주먹을 쥐고, 목을 돌리면서 팔꿈치를 뒤로 끈다. 左右로 30回 한다. 收功으로 叩齒 36回, 吐納, 漱咽을 各各 9回씩 한다[81].

每日 丑時에서 寅時에 양 손을 左右로 뻗으면서 고개를 반대로 돌린다. 左右로 42回 한다. 收功으로 叩齒 36回, 吐納, 漱咽을 各各 9回씩 한다[82].

③ 足陽明胃經

每日 丑時와 寅時 사이에 正坐하고 양 손으로 무릎을 누르면서 고개를 돌려 밀고 당기기를 한다. 左右 各各 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[83].

每日 丑時에서 寅時에 跏趺坐를 하고 앉아서 양 손으로 귀를 가리면서 몸을 좌우로 굽힌다. 左右 各各 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[84].

④ 足太陰脾經

每日 子時에서 丑時에 正坐하고 한 손은 다리를 누르고 한 손은 위로 밀어 올리는데 얼굴은 그 위를 쳐다본다. 힘을 주어서 번갈아 가며 15回 實施한다[85].

每日 子時에서 丑時에 양 손을 뒤로하고 무릎을 구부리고 앉은 다음, 한 쪽 다리를 힘주어 편다. 左右로 各 15回 한다. 收功으로 叩齒, 漱咽, 吐納한다[86].

⑤ 手少陰心經

每日 寅時에서 卯時에 바로 서서 양 손을 위로 밀 듯 뻗어 올린다. 좌우로 힘을 번갈아 준다. 各35回 한다. 收功으로 定息, 叩齒, 吐納, 咽液한다[87].

每日 寅時에서 卯時에 무릎을 꿇고 앉아서 팔을 펴고 손가락을 구부려 맞잡고 발을 뻗어 손바닥을 밟는다. 左右 各 35回 한다. 收功을 叩齒, 納淸吐濁, 咽液한다[88].

---

79) 高濂 傳 : 陳希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 小暑六月節坐功圖, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985, p.78
每日丑寅時 兩手跪地 屈壓一足 直伸一足 用力掣三五度 叩齒 吐納 咽液

80) 上揭書, 大暑六月中坐功圖, p.79
每日丑寅時 雙拳跪地 返首向肩引 作虎視左右 各四五度 叩齒 吐納 咽液

81) 上揭書, 驚蟄二月節坐功圖, p.23
每日丑寅時 握固轉頸 反肘后向 頓掣五六度 叩齒六六 吐納漱咽三三

82) 上揭書, 春分二月中坐功圖, p.24
每日丑寅時 伸手回頭 左右換引 各六七度 叩齒六六 吐納漱咽三三

83) 上揭書, 白露八月節坐功圖, p.114
每日丑寅時 正坐 兩手按膝 轉頭推引 各三五度 叩齒 吐納 咽液

84) 上揭書, 白露八月中坐功圖, p.115
每日丑寅時 盤足而坐 兩手掩耳 左右反側 各三五度 叩齒 吐納 咽液

85) 上揭書, 小寒十二月節坐功圖, p.153
每日子丑時 正坐 一手按足 一手上托 挽手互換 極力三五度 吐納 叩齒 漱咽

86) 上揭書, 大寒十二月中坐功圖, p.154
每日子丑時 正坐 兩手向後 踞床跪坐 一足直伸 一足用力 左右各三五度 叩齒 漱咽 吐納

87) 上揭書, 亡種五月節坐功圖, p.72
每日寅卯時 正立仰身 兩手上托 左右力擧 各五七度 定息 叩齒 吐納 咽液

⑥ 手太陽小腸經

每日 丑時에서 寅時에 坐正을 하고, 손을 바꾸어가며 단단한 활을 잡아당기듯이 한다. 左右 42回씩 한다. 收功으로 叩齒, 納淸吐濁, 咽液을 各各 3回씩 한다[89].

每日 丑時에서 寅時에 平坐를 하고, 左右를 바꾸어 가며 한 손은 위로 밀듯 뻗어 올리고 한 손은 팔뚝을 이동하여 乳房을 가린다. 各 35回 한다[90].

⑦ 足太陽膀胱經

每日 丑時에서 寅時에 正坐하고 양팔을 위로 밀어 올리면서 上體도 함께 뒤로 뻗는다. 左右 各 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[91].

每日 丑時에서 寅時에 平坐하고 양 손을 뻗어 양발을 잡고 足間力을 이용하여 무릎을 굽혔다 펴기를 反復한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[92].

⑧ 足少陰腎經

每日 子時에서 丑時사이에 몸을 세우고 양발을 左右로 벌리고, 양 손을 左右로 쭉 뻗어 민다. 各 35回 한다. 收功으로 叩齒, 咽液, 吐納한다[93].

每日 子時에서 丑時에 平坐하고 양 다리를 편 후에 양주먹을 쥐고 양무릎을 누른다. 左右로 힘을 세게 주어 10回한다. 收功으로 吐納, 叩齒, 咽液한다[94].

⑨ 手厥陰心包經

每日 寅時에서 卯時에 呼吸을 고르고 눈을 감은 후 양 손을 바꾸어가며 무릎을 잡아당긴다[95].

每日 寅時에서 卯時에 正坐하고 한 손은 위로 밀 듯 뻗어 올리고, 한 손은 내리 받치듯 내리 누른다. 左右 各各 15回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[96].

⑩ 手少陽三焦經

子時에서 丑時사이에, 앉은 자세로 손을 포개어 넓적다리를 누르고 몸을 돌리면서 목을 솟구치며 당긴다. 左右로 15回 反復한다. 收功으로 叩齒, 吐納하고 漱咽을 3回한다[97].

子時에서 丑時사이에, 앉은 자세로 손을 포개어 넓적다리를 누르고 몸을 돌리면서 목을 돌린다. 左右로 15回 反復한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 漱咽한다[98].

⑪ 足少陽膽經

每日 丑時에서 寅時에 正坐하고 양 손으로 땅바닥을 짚고, 몸을 움츠리고 숨을 고르고 몸을 용솟음치듯 일으킨다. 56回 反復한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한

---

88) 上揭書, 夏至五月中坐功圖, p.73
每日寅卯時 跪坐 伸手叉指 屈指 脚換踏左右 各五七次 叩齒 納淸吐濁 咽液

89) 上揭書, 淸明三月節坐功圖, p.30
每日丑寅時 正坐定 換手 左右如引硬弓 各七八度 叩齒 納淸吐濁 咽液各三

90) 上揭書, 穀雨三月中坐功圖, p.31
每日丑寅時 平坐 換手左右擧托 移臂左右掩乳 各五七度 叩齒 吐納 漱咽

91) 上揭書, 寒露九月節坐功圖, p.119
每日丑寅時 正坐 擧兩臂 踊身上托 左右各三五度 叩齒 吐納 咽液

92) 上揭書, 霜降九月中坐功圖, p.120
每日丑寅時 平坐 舒兩手 攀兩足 隨用足間力 縱而復收五七度 叩齒 吐納 咽液

93) 上揭書, 大雪十一月節坐功圖, p.147
每日子丑時 起身兩膝 兩手左右托 兩足左右踏 各五七次 叩齒 咽液 吐納

94) 上揭書, 冬至十一月中坐功圖, p.148
每日子丑時 平坐 伸兩足 拳兩手 按兩膝 左右 極力二五度 吐納 叩齒 咽液

95) 上揭書, 立夏四月節坐功圖, p.62
每日以寅卯時 閉息瞑目 反換兩手 抑掣兩膝 各五七度 叩齒 吐納 咽液

96) 上揭書, 小滿四月中坐功圖, p.63
每日寅卯時 正坐 一手擧托 一手拄按 左右各 三五度 叩齒 吐納 咽液

97) 上揭書, 立春正月節坐功圖, p.19
宜每日子丑時 疊手按髀 轉身拗頸 左右聳引 各三五度 叩齒 吐納 漱涎三次

98) 上揭書, 雨水正月中坐功圖, p.18
每日子丑時 疊手按脞 拗頸轉身 左右偏引 各 三五度 叩齒 吐納 漱咽

다[99].

每日 丑時에서 寅時에 正坐하고 목을 左右로 돌려 들어 당기면서 양팔을 등으로 당긴다. 左右 各 30回 한다. 收功으로 叩齒, 吐納, 咽液한다[100].

⑫ 足厥陰肝經

每日 丑時에서 寅時에 正坐하고 上體와 양팔을 한쪽으로 뻗으면서 고개는 반대쪽으로 돌린다. 左右 15回씩 한다. 收功으로 吐納, 叩齒, 咽液한다[101].

丑時에서 寅時사이에 正坐하고 한 손은 무릎을 누르고 한 손은 팔꿈치를 끌어당긴다. 左右로 힘을 주어 15回 씩 反復한다[102].

3) 對症導引法

(1) 五禽戲(漢·華佗)

華佗(145~206)는 中國 醫學史에 있어서 큰 역할을 했을 뿐 아니라 氣功學에 대하여도 탁월한 業績을 남겼다. 그는 養生의 道理에 正統하여 앞 시대의 氣功理論을 이어받음에 그치지 않고 새로운 發展을 이루었다.

그는 "人體는 勞動을 하려 하지만, 極에 이르는 것은 부당하며, 움직이고 흔들면 穀食의 氣가 消化되고 血脈이 흘러 통하며 病이 생기지 않는다. 房門의 지도리가 녹슬지 않는 것과 같다. 그래서 옛 仙人들은 導引을 하였는데, 곰이 몸을 흔들고 새가 날개를 펴듯 하여 허리와 몸을 당기고 흔들어 여러 關節을 움직여서 늙지 않도록 한다. 스스로 하나의 방법을 만드니 五禽戲라 한다. 첫째를 虎, 둘째를 熊, 셋째를 鹿, 넷째를 猿, 다섯째를 鳥라 한다. 이것으로써 疾病을 없앨 뿐만 아니라 導引의 역할도 한다."라 하였다. 五禽戲를 하면 "땀에 흥건히 젖고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때쯤이면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다."고 하였으며, "華佗의 弟子普는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 聰明하고 齒牙가 完全하였다"고 한다.

① 虎戲

四肢距地 前三擲 却三擲 長引膚 乍前乍却 仰天卽 返伏距地 行前却各七[103]

② 熊戲

正仰以兩手抱膝下 擧頭左擘地七右亦七擲地手左右托地各七[104]

③ 鹿戲

四肢距地 引項反顧 左三右三 左伸右脚 右伸左脚 左右伸縮 亦三止[105]

④ 猿戲

攀物自懸 伸縮身體上下 以脚拘物倒懸 左七右七 坐左右手拘脚五按各七[106]

⑤ 鳥戲

立起翅一足申 兩臂揚扇用力各二七 左申脚起挽足指各七申縮兩臂各七也[107]

당시 五禽戲의 具體的 動作들이 어떠하였는지는 글로 記錄이 남아 있는 것은 없

99) 上揭書, 立秋七月節坐功圖, p.110
每日丑寅時 正坐 兩手托地 縮体閉息 聳身上踊 凡七八度 叩齒 吐納 咽液

100) 上揭書, 處暑七月中坐功圖, p.111
每日丑寅時 正坐 轉頭左右擧引 就反兩手捶背 各五六度 叩齒 吐納 咽液

101) 上揭書, 立冬十月節坐功圖, p.143
每日丑寅時 正坐 一手按膝 一手挽膝 左右顧 兩手左右托三五度 吐納 叩齒 咽液

102) 上揭書, 小雪十月中坐功圖, p.144
每日丑寅時 正坐 一手按膝 一手挽肘 左右爭力 各三五度 吐納 叩齒 咽液

103) 沈壽 著 : 導引養生圖說, 北京, 人民體育出版社, 1992, pp.120~131 ; 陶弘景의 ≪云笈七簽≫卷 三十二 ≪雜修攝·導引按摩≫中 ≪五禽戲訣≫에서 出典.

104) 上揭書, pp.120~131

105) 上揭書, pp.120~131

106) 上揭書, pp.120~131

107) 上揭書, pp.120~131

다. 南北朝 時代에 이르러 陶弘景의 ≪養性延命錄≫에 이르러서야 記錄된다. 宋代以後로는 여러 ≪五禽戱≫가 流行하게 되고 變化되어서 現代에도 이르고 있다.

華佗의 弟子가 정리 보충한 ≪華氏中藏經≫에 華佗의 가르침이 잘 반영되어 있다. "病에는 按摩할 수 있는 것이 있고 導引할 수 있는 것이 있다. 導引은 關節로부터 客邪를 내쫓을 수 있고 按摩는 피부에 들떠 있는 淫氣를 쫓아버릴 수 있다. 導引해야 할 것을 導引하지 않으면 邪氣가 關節로 侵入하여 맺혀서 通하지 않게 되고 按摩해야 할 것을 按摩하지 않으면 淫氣가 皮膚에 머물러 없어지지 않게 된다. 導引하지 말아야 할 것을 導引하면 眞氣가 消耗되어 邪氣가 함부로 돌아다니게 되고 按摩하지 말아야 할 것을 按摩하면 皮膚가 진무르거나 붓고 筋骨이 늘어난다. 무릇 治療는 合當한 것으로써 하여야 한다. 內에 客邪가 없으면 導引하지 말고 外에 淫氣가 없으면 按摩하지 말라."

(2) 靈劍子六式導引法[108]

영검자는 지금부터 1,600여년전인 동진때 42명의 집안식구를 모두 거느리고 하늘로 올라갔다는 전설적인 도사 허손의 道號이다. 그러나 이 공법은 그를 祖師로 받드는 13세기 남송때 도교 정명파가 만들어 그의 이름을 붙인 것으로 명나라때 고염이 엮은 ≪遵生八箋≫에 수록되어 있다.

제 1식

양 손바닥으로 입을 덮고 더운 입김을 쐬어 그 손으로 얼굴을 아래위로 30-50회 가볍게 문지른다. 식후마다 이것을 하면 얼굴에 윤기가 돌고 주름이 생기지 않으며 눈이 밝아진다. 3년을 계속하면 얼굴이 소녀처럼 팽팽해질 뿐더러 온갖 고질이 사라진다. 입김을 쐴때는 손바닥을 입에 밀착시켜 틈새가 생기지 않도록 한다.

제 2식

양 손으로 뒤통수와 목덜미를 받쳐 올리면서 머리는 반대로 한껏 젖혀 하늘을 바라본다. 다음에는 깍지 낀 양 손으로 목덜미를 감싸 쥔채 상체를 좌우로 천천히 흔들기를 10회 반복한다. 어깨, 가슴, 겨드랑이의 나쁜 기운을 몰아내어 폐와 간을 튼튼하게 한다.

제 3식

한 쪽손으로 같은쪽 정강이를 쥐고 무릎을 꺽어 올림과 동시에 다른 한 손으로 목덜미를 감싸고 얼굴을 쳐들어 하늘을 바라본다. 2초 가량 동작을 멈추었다가 손과 발을 내린다. 다음에는 좌우 손을 바꾸어 같은 동작을 하는데 각각 15회씩 반복한다. 온몸의 기혈을 소통시켜 관절을 튼튼하게 하며, 특히 신장과 방광의 병을 낫게 한다.

제 4식

양 손을 엇바꾸어 손목을 쥐고서 위로 한껏 뻗어 올린다. 2초가량 동작을 멈추었다가 천천히 아래로 내린다. 이렇게 15회 반복한다. 비위를 튼튼히 하며 각종 소화기 질환에 치료효과가 있다.

제 5식

깍지 낀 양 손에 한쪽 발을 올려놓고 다리에 힘을 주어 밀어내듯이 밟았다가 다시 힘을 뺀다. 이렇게 35회 반복하고 나서 좌우 발을 바꾸어 35회 반복한다. 요통을 없애고 신장을 강화하며, 무릎 관절통에도 치료효과가 있다.

제 6식

108) 踪武, 李茂지음 이동현번역 : 前揭書, pp.13~16

양 손으로 한쪽 발 발가락을 모두 쥐고서 천천히 뒤로 젖힌다. 젖혔던 발가락을 놓아준다. 이것을 35회 반복한다. 발을 바꾸어 35회 더 한다. 다리의 기혈을 소통시키고 신장의 나쁜 기운을 배출시키므로 다리와 무릎의 관절염, 신장병등에 치료효과가 있다.

(3) 彭祖導引法[109]

팽조는 고대 전설에 나오는 선인으로 지금부터 약 4,000년전 하나라때 태어나서 상나라때 800세로 세상을 떠났다고 한다. 導引法에 정통했던 것으로 알려져 있으나 이 功法은 후세 사람이 만들어 그의 이름을 붙인 것으로 보인다.

제 1식

옷을 느슨하게 풀고 반듯이 줍되 양 다리는 자연스럽게 벌리고 양 손은 몸통 좌우에 놓는다. 온몸의 긴장을 풀고 허리를 쭉펴고서 가볍게 눈을 감는다. 천천히 숨을 내쉬고 들이쉬기를 5회 반복한다. 腎臟에 氣를 소통시켜 陰陽의 調和를 이루게 한다.

제 2식

앞의 자세에서 양 무릎을 굽히고 양 손으로 양쪽 엄지 발가락을 쥐고서 힘껏 잡아당긴 상태에서 천천히 숨을 내쉬고 들이쉬기를 5회 반복한다. 배 속의 氣를 소통시키고, 눈, 귀, 코, 입과 전음, 후음등 아홉구멍을 다스리며 정수리의 숨구멍을 틔게 한다.

제 3식

반듯하게 누운 자세에서 왼손이 아래로 가게 양 손을 포개고서 가볍게 하복부 단전에 올려 놓는다. 온몸의 긴장을 풀고, 발 끝에 힘을 주어 바짝 뒤로 젖혔다가 곧 힘을 늦춘다. 같은 동작을 반복하면서 5회 호흡한다. 腎과 脾를 튼튼하게 하고 귀를 밝게 한다.

제 4식

반듯하게 누운 자세에서 오른손이 아래로 가게 양 손을 포개서 하복부 단전에 올려놓는다. 양 다리는 자연스럽게 벌리되 양발끝을 안쪽으로 돌려 발가락이 서로 맞보도록 한 상태에서 천천히 5회 호흡한다. 머리에 쏠린 기를 아래로 끌어내리므로 고혈압증에 치료효과가 있다.

제 5식

자세는 4식과 같으나 왼손이 아래로 가게 하고 발끝은 약간 밖으로 벌려 양쪽 발뒤꿈치가 서로 맞보게 한다. 천천히 5회 호흡한다. 뱃속의 나쁜 기운을 없애고 胃와 腸의 기능을 촉진시킨다.

제 6식

좌반신이 아래로 가게 모로 눕는데 오른 무릎을 왼다리위에 겹친다. 조용히 숨을 내쉬고 들이쉬기를 5회 반복한다. 신경통을 없애고 눈을 맑게 한다.

제 7식

제 5식과 같은 자세에서 양발끝을 최대한도로 벌린다. 다리에 쥐가 일어나는 것을 방지한다.

제 8식

반듯하게 누운 자세로 무릎을 굽히고 양 손으로 무릎아래을 쥐고 가슴쪽으로 힘껏 당긴 상태에서 숨울 내쉬고 들이쉬기를 5회 반복한다. 요통을 예방, 치료한다.

제 9식

반듯하게 누운 자세에서 발목을 축으로 삼아 양발을 천천히 회전시키는데 바깥쪽→아래쪽→안쪽→위쪽의 순서로 10회 돌린다. 다리의 기를 소통시키므로 피로회

109) 上揭書, pp.17~22

복 효과가 있다. 제 10식 동족을 향하고 앉되 양 손을 무릎에 얹고서 잠시 숨결을 고른다. 그리고 나서 양팔을 자연스럽게 위로 뻗고서 상체를 천천히 좌우로 흔드는데 마치 봄바람에 버들가지가 흔들리듯이 한다. 횟수는 많을수록 좋지만 그때그때의 형편에 따른다. 눈을 맑게 하고 머리가 세는 것을 방지할 뿐만 아니라 두통을 예방, 치료한다.

(4) 玄鑑導引法[110]

송나라때 편찬된 氣功총서 ≪雲笈七籤≫에 수록됨으로써 세상에 처음으로 알려졌으나 작자인 현감에 대한 기록은 찾아볼수 없다. 對證功法으로 응용할수 있는 導引法이다.

제 1식

양 다리를 꼬고 앉은 자세를 취한다. 깍지 낀 손을 뒤통수 아래에 갖다 대고 천천히 상체를 굽혀 이마가 방바닥에 닿도록 한다. 상체를 굽힐 때 숨을 내쉬고 일으킬 때 들이쉬기를 5회 반복한다. 호흡은 깊고 길수록 좋다. 숨가쁜 증세, 호흡이 짧은 증세에 치료효과가 있다.

제 2식

양 다리를 포개고 앉아서 왼손을 하복부 단전에 대고 오른손을 그 위에 겹친다. 코를 통해조용히 5회 호흡하고 나서 좌우 손을 바꾸어 다시 5회 호흡한다. 大腸의 나쁜 기운을 없애 준다.

제 3식

2식과 같은 자세에서 오른손은 땅을 짚고 왼손은 위로 뻗어 올린다. 얼굴을 쳐들어 하늘을 보면서 코로 호흡한 후 좌우 손을 바꾸어 다시 5회 호흡한다. 뱃속에 물이 많은 증세, 설사등을 고쳐준다.

제 4식

양 다리를 꼬고 앉은 자세에서 왼손은 허리에 걸치고 오른손은 하늘을 향해 쭉 뻗어 올린다. 5회 호흡하고 나서 좌우 손을 바꾸어 같은 동작을 취하고 다시 5회 호흡한다. 小腸의 나쁜 기운을 없앤다.

제 5식

4식과 같은 자세에서 양 손을 겹쳐 왼쪽 무릎에 얹고 머리와 상체를 왼쪽으로 한껏 기울인 채 5회 호흡한다. 뒤이어 머리와 상체를 시계바늘 방향으로 천천히 5회 회전시킨다. 다음에는 양 손을 오른쪽 무릎에 얹고, 머리와 상체를 오른쪽으로 기울인채 5회 호흡하고 나서 반대방향으로 상체를 5회 회전시킨다. 등과 허리를 부트럽게 하여 척추를 바로잡는 효과가 있다.

제 6식

5식과 같은 자세에서 깍지낀 양 손을 왼쪽 옆구리에 가져간다. 오른쪽 팔꿈치를 높이 쳐들면서 양 손을 오른쪽 귀 옆에까지 끌어올렸다가 다시 왼쪽 옆구리로 내리기를 5회 반복한다. 다음엔 양 손을 오른쪽 옆구리고 가져가 반대쪽으로 같은 동작을 5회 한다. 어깨 관절을 부드럽게 하여 肩臂痛을 고쳐준다.

제 7식

양 다리를 포개고 앉아서 양 손으로 뒤통수를 감싸 쥔채 머리를 좌우로 한껏 기울인다. 머리를 기울일 때 숨을 내쉬고 일으켜 세울 때 들이쉬기를 좌우 각각 5회씩 반복한다. 두통을 예방, 치료한다.

제 8식

양 다리를 꼬고 앉아서 양 손을 허리에 걸친 채 상체를 좌우로 한껏 기울인다. 몸을 기울일 때 숨을 내쉬고 일으켜 세울 때 숨을 들이쉬기를 좌우 각각 5회씩 반

110) 上揭書, pp.23~29

복한다. 가슴이 답답한 증세를 없애준다.

제 9식

8식과 같은 자세에서 가볍게 깍지낀 양 손을 앞으로 쭉 내려 뻗음과 동시에 이마가 땅에 닿도록 상체를 굽인다. 몸을 굽힐 때 숨을 내쉬고 세울 때 들이쉬기를 5번 반복한다. 어깨가 굳어서 생기는 모든 병증를 낫게 한다.

제 10식

9식과 같은 자세에서 양팔을 위로 쳐들어 올리고서 어깨와 함께 가볍게 흔들어 대면서 5회 호흡한다. 피부가 가려운 증세를 없애준다.

제 11식

10식과 같이 앉아서 활이 당기는 자세를 취한채 5번 호흡한다. 좌우 손을 바꾸어 같은 모양을 취하고서 다시 5번 호흡한다. 어깻죽지의 병을 고쳐준다.

제 12식

선자세를 취하되 한쪽 발을 반 걸음 앞으로 내딛는다. 발의 위치는 그대로 고정시킨채 몸무게를 앞뒤로 옮기면서 제자리 걸음을 하는데, 뒷다리로는 몸무게를 조금만 옮기고 앞다리로 옮길 때 몸무게를 더 싣도록 한다. 27회 하고 나서 앞 뒤 발을 바꾸어 다시 27회 반복한다. 뱃속의 냉기를 없애준다.

(5) 龜鼈行氣法[111]

'구'는 거북이, '별'은 자라를 가리킨다. 동물 모방 導引法 중에는 장수동물인 거북의 호흡법을 모방한 공법이 여러 가지가 있다. 다음 공법은 ≪雲笈七籤≫에 수록된 것으로, 각 식 모두 코로 숨을 들이쉬고 코로 내쉬되 거북이나 자라처럼 가늘고 느리고 길고 깊은 호흡이 되어야 한다. 연공시간은 피로하지 않는 정도로 적당히 한다.

제 1식

위를 보고 반듯이 눕는다. 양 손을 포개서 하복부 단전에 얹고 코로 9회 호흡한다. 숨결은 가볍고도 느려야 한다. 막힌 코를 트이게 한다.

제 2식

위를 보고 눕되 양무릎을 세우고 양발 사이는 자연스럽게 벌린다. 양 손을 무릎 위에 얹고 얼굴을 뒤로 젖힌채 코로 호흡하는데 들어마시는 대자연의 氣가 丹田에까지 이르는 것으로 상상한다. 요통과 신장병에 치료효과가 있다.

제 3식

위를 보고 눕되 양 다리를 뻗고 양발 사이는 자연스럽게 벌린다. 양 손 엄지손가락으로 콧방울을 문지르면서 기를 머리속 상단전으로 끌어들이는 것으로 상상한다. 陰陽調和를 이루어 피로감을 해소시킨다.

제 4식

위를 보고 바로 줍는다. 오른손은 뒤통수를 받치고 왼손은 머리털을 움켜잡는다. 조용히 코로 숨을 들이쉬고 내쉰다. 氣血의 순환을 촉진시키는 효과가 있다.

제 5식

편한 자세로 앉아서 양 손을 등뒤로 돌려 한쪽 손으로 다른 손을 잡아당기면서 천천히 코로 숨을 들이쉬고 내쉰다. 소화불량, 위장병에 효과가 있다.

제 6식

앉은 자세에서 뒤로 벌렁 눕는데 양 손은 양쪽 옆구리를 감싸고 양 다리와 엉덩이를 쳐들면서 발을 한껏 높게 올린다. 이 자세를 유지한 채 천천히 코로 숨을 들이쉬고 내쉰다. 정신산란증과 소화 불

111) 上揭書, p152~157

량에 효과가 있다.

제 7식

위를 보고 누워서 양 다리를 쳐들어 올리고 양 손으로는 갈비뼈를 문지르면서 코로 숨을 들이쉬고 내쉰다. 어지럼증, 두통등에 효과가 있다.

제 8식

위를 보고 누워서 양무릎을 가슴쪽으로 굽힌채 한손으로는 양발을 쥐고 다른 한 손은 뒤로 뻗어 올린다. 치질에 효과가 있다.

제 9식

양 다리를 자연스럽게 앞으로 뻗고 앉아서 양 손으로 양발을 쥐고 힘껏 뒤로 젖힌다. 소화를 촉진시켜 구역증을 낫게 한다.

제 10식

동쪽을 향하고 앉아서 양 손을 겹쳐 단전에 얹고 얼굴을 위로 쳐든채 코로 5회 심호흡을 한다. 심호흡이 끝나면 혀끝으로 잇몸 안팎을 문질러 침이 입안에 가득 괴면 천천히 삼킨다. 입이 쓰고 목이 타는 증세를 낫게 한다.

제 11식

양 다리를 꼬거나 한쪽 다리를 다른 다리 위에 포개고 앉는다. 양쪽 팔뚝을 포개서 이마를 받치면서 상체를 한껏 앞으로 굽히기를 12회 반복한다. 상체를 굽힐 때는 호흡을 정지했다가 상체를 일으킬 때 코로 숨을 내쉬고 들이쉰다. 소화불량증에 효과가 있다.

제 12식

편한자세로 앉아서 양 손을 단전에 포갠다. 고개를 숙여 아래를 내려다보면서 잠시 호흡을 멈추었다가 고개를 쳐들고서 코로 숨을 내쉬기를 12회 반복한다. 피부병과 부스럼을 낫게 한다.

제 13식

조용히 앉아서 깍지낀 양 손으로 목덜미를 받친 채 코로 숨을 들이쉬고 내쉰다. 각종 중독 증세를 낫게 한다.

(6) 蛤蟆行氣法[112]

'합마'란 두꺼비를 가리킨다. 합마행기법은 두꺼비의 헤엄치는 몸놀림을 모방해서 만든 導引法이다. ≪雲笈七籤≫에 수록되어 있다.

제1식

편한 자세로 앉아서 양팔꿈치를 굽히고 양팔을 엇바꿔가며 앞뒤로 흔들기를 12회 반복한다. 다음에는 양팔을 동시에 좌우로 흔들기를 12회 반복한다. 견비통을 낫게 하고 피로를 회복시킨다.

제 2식

편한 자세로 앉아서 양 손을 좌우 무릎위에 얹는다. 상체를 천천히 왼쪽으로 기울임과 동시에 코로 숨을 내쉰후 잠시 호흡을 멈춘다. 천천히 상체를 일으켜 세움과 동시에 숨을 들이쉰다. 다음에는 같은 요령으로 상체를 오른쪽으로 기울인다. 좌우 각각 12회씩 반복한다. 소화불량을 낫게 한다.

제 3식

선자세를 취하되 양 손은 단전에 포갠다. 해돋이때나 해가 중천에 왔을 때 또는 해넘이때에 태양을 향하여 양 다리를 자연스럽게 벌리고서 고개를 쳐든 채 9회 호흡하며 태양의 정기를 마신다. 정력이 충만되고 양기가 강화되는 효과가 있다.

제 4식

남쪽을 향해 무릎을 반쯤 굽히고 웅크린 자세를 취하되 합장한 양 손을 무릎사이에 끼워 넣는다. 열발가락에 힘을 주어

112) 上揭書, pp159~163

땅을 짚고서 코로 호흡하는데 횟수에는 제한이 없다. 허리와 腎臟을 튼튼하게 한다.

제 5식

편한 자세로 앉는다. 무릎을 굽히고 양손으로 양발을 잡아서 안쪽으로 힘껏 당긴다. 이때 양무릎은 좌우로 벌어지게 된다. 횟수에는 제한이 없다. 몽설(夢泄)을 낫게 한다.

제 6식

양 다리를 자연스럽게 앞으로 뻗고 앉는다. 왼팔을 들어 앞으로 뻗되 엄지손가락을 벌린다. 오른손으로 왼손 엄지손가락을 아래로 힘껏 잡아당기는데 왼손은 아래로 내려가지 않도록 힘을 쓴다. 좌우손을 바꾸어 같은 동작을 몇 번이고 반복한다. 뼈마디마디의 통증을 낫게 한다.

제 7식

양 다리를 뻗고 앉는다. 양무릎을 세우고 양 손을 양쪽 발가락 위에 얹은채 조용히 앉아서 마음을 고요하게 가라앉힌다. 요통으로 몸을 굽히지 못하거나 등허리의 병으로 몸을 젖히지 못하는데 치료효과가 있다.

제 8식

편한 자세로 앉는다. 오른손을 머리위로 해서 왼쪽 귀옆으로 내려 왼손 손가락을 잡은 후 왼손을 아래로 당긴다. 좌우손을 바꾸어 같은 동작을 몇 번이고 반복한다. 목이 뻣뻣하게 굳어서 돌릴수 없는데 치료효과가 있다.

제 9식

편한 자세로 앉는다. 왼팔꿈치를 가슴앞에서 굽혀 왼손을 오른쪽 어깨에 얹고 오른팔꿈치를 굽혀 왼쪽 팔뚝에 포개면서 오른손을 왼쪽 어깨에 얹는다. 상체를 천천히 왼쪽으로 기울이고 잠시 동작을 멈추었다가 다음에는 상체를 오른쪽으로 기울인다. 코로 숨을 내쉬고 들이쉰다. 허리와 무릎의 통증, 소변불통을 낫게 한다.

Ⅳ. 考察

導引은 呼吸運動, 身體運動 또는 그 둘이 結合한 體育療法이며, 대개 中國의 독자적인 醫療保健 체조이자 養生法이다. 좁은뜻의 導引은 '굴절방법' 俯仰法으로서의 運動을 말한다. 넓은 뜻의 導引法은 身體와 呼吸의 두가지가 結合한 運動을 말한다. 사람에 따라서는 단순히 呼吸運動을 行氣導引이라고 부르기도 한다. 현대에서는 導引의 槪念을 넓은 뜻으로 이해하는 사람이 많다. 導引은 자기 스스로 행하는 運動이며, 古導引式과 五禽戱, 太極拳등을 포함하고 있다. 현재의 氣功은 옛날에는 導引의 범주에 들어갔던 것으로서, 吐納 또는 服氣라고도 일컬어졌다.

古代 中國에서는 導引이 醫療나 養生에 널리 應用되었다. "內經"에서는 導引의 적응증세로 痿, 厥, 寒, 熱, 喘息等을 열거했으며, 臨床의 실제에서는 '按摩'와 합쳐서 행하면 효과가 높아진다고 기술하고 있다. ≪內經≫의 ≪素門 血氣形志≫에서는 또 "形苦志樂으로 筋肉에 病이 생기면 蔚과 引으로 고친다."라고 하였다. 다시 말하면 溫灸와 導引으로 筋肉의 病을 고친다는 것이다. 後漢時代의 張仲景은 ≪金櫃要略≫에서 '導引 吐納, 鍼灸, 膏藥, 按摩'를 합쳐서 手足의 '重滯證'을 고친다고 말했다. 그것들은 古代의 醫術과 導引으로 볼수 있는 것이다.

現代氣功界에서는 '導引'을 醫療體育으로 運用하고, '按蹻'를 推拿로 理解하고 있으며, 몇몇 사람들은 導引의 글자를 意念

導引, 呼吸導引, 姿式導引, 吐音導引, 經氣導引, 外氣導引 등의 廣義的 意味로 理解하고 있다.[113]

≪靈樞・經筋篇≫[114]에서만 언급된 十二經筋은 韓醫學의 基本理論의 하나인 經絡學說 내용중의 일부로서 그 分布범위가 기본적으로 十二經脈의 순행분포에 의거하는데 그 經絡의 분포에서 分支하여 있는 것도 적지 않다. 例를 들어 手陽明大腸經筋은 鼻外側에서 끝나는데 經筋의 分布는 鼻外側에서 前額部位까지 다다른다. 十二經筋은 十二經脈의 筋肉系統이라 할 수 있다. 즉, 十二經脈의 氣가 筋肉間에서 結聚散結하며 相互聯關을 갖고 循行하는 體系이다. 十二經筋의 主要作用은 約束骨格하며 關節의 屈伸活動을 調節함으로써 인체의 정상적인 활동기능을 保持한다. ≪靈樞・經筋≫[115]에서는 모든 經에는 筋이 있고 모든 筋에는 病이 있으며 각각의 病에 선택되는 經筋이 있음을 인식했고 十二經筋의 구성과 그 起始와 終止, 循經部位, 臨床症候, 治療原則 등에 대해 서술하고 있다.

經筋의 分布에 따르는 經筋病症은 외계환경으로 말미암아 체내에 미치는 病因素의 作用, 그로 인해 인체근육계통에 발생하는 病變이나 근육의 急・慢性 損傷症狀, 病理體症(이러한 병리로 인한 인체의 징조)으로 나타나는 것, 기능이상이 不同한 정도로 經氣의 흐름에 영향을 미친 臨床症候群을 묶어서 일컫는다. ≪靈樞・經筋≫[116]에서는 "治在燔鍼刦刺, 以知爲數, 以痛爲輸"라 하여 鍼法에 관한 언급만 하였다. 그리고 經脈, 臟腑에 虛實 病變이 나타나면 반드시 筋肉病證을 초래하게 된다. 그러므로 筋肉疾患을 치료하는데 있어서 반드시 臟腑, 經脈, 氣血도 살펴야 한다.[117] 이러한 臟腑와 經脈의 氣血흐름을 調節해줄수 있는 것은 十二經脈의 流注에 따른 十二經筋의 效果的인 움직임이다. 이러한 움직임이 바로 導引法이며 內臟의 疾患에 따른 五臟導引法과 十二經絡의 疾患에 따른 經絡導引法과 各各의 疾病에 따른 對證導引法으로 크게 나뉘어진다. 이는 身體 各部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 各 功法들을 엮어놓은 것이다.

導引法이 疾病을 治療한다는 文獻은 古代에서부터 다양하게 있어왔다.

≪諸病源候論≫에는 아주 많은 養生導引法들이 구체적으로 실려있는데, 이중에 ≪養生方導引法≫은 전문적으로 病源證候를 論한것으로 五官의 疾病, 內科疾病등에 導引法을 配屬하여 治療할 수 있다고 하였고 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蠱毒等도 治療할수 있다고 하였다. ≪外臺秘要≫에서는 ≪諸病源候論≫에는 病證에 대한 論은 있지만 治方이 없는것을 보고 대량적인 醫方과 其他材料들을 收集하여 내용을 充實시켰다. 金元四大家들 중에서도 導引으로 疾病을 고칠수 있다는 記載가 있다. 張子和는 ≪儒門事親≫에서 導引이 發汗의 일종이므로 解表시킬때 使用한다고 하였는데 이는 導引法을 하므로써 發汗作用이 나며 이때 邪氣가 體表밖으로 排出된다는 의미를 말한것으로 보여진다. 그리고 朱丹溪는 ≪丹溪心法≫에서 "氣滯痿厥

113) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp.100~101
114) 楊維傑 : 黃帝內經靈樞釋解, 서울, 大星文化社, pp62~73
115) 上揭書 pp.62~73
116) 上揭書, pp.62~73
117) 黃敬傳 : 經筋療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996, pp,124~149

寒熱者 治以導引"이라 하였다. 이는 內經에서 痿, 厥, 寒, 熱이 導引의 適應症이라 말한 것과 일맥상통하는 것이다. 이상에서 導引과 十二經筋에 대해 대략적으로 살펴보았고 導引法이 治療에 응용되는 古代의 文獻에 대해 간략히 살펴보았다. 다음은 위에서 크게 세부분으로 나눈 五臟導引法, 經絡導引法, 對證導引法의 각각에 대해 살펴보도록 하겠다.

첫째로 五臟導引法에 대해 살펴보면 다음과 같다.

許遜의 ≪灵劍子·導引勢≫에는 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고 季春, 季夏, 季秋, 季冬에 脾臟의 導引法을 收錄한것으로 節氣에 따른 導引法및 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된다. 五臟導引法은 반드시 十二經絡의 流注와 일치하여 그 經筋만을 움직이는 것만은 아니다. 주로 呼吸을 함께하는 경우가 대부분이다. 먼저 ≪遵生八箋≫의 內臟導引法을 보면 例를 들어 肺臟은 등을 굽히는 자세가 肺를 압박하며 肺經의 起於中焦, 下絡大腸, 還循胃口, 上膈屬肺하는 腹部와 胸部의 流注方向에 刺戟을 줌과 동시에 직접 肺의 해부학적인 위치에 刺戟을 준다. 그리하여 감기, 기침, 기관지염, 폐기종, 호흡곤란등 호흡기질환에 효과가 있다. 물론 이때도 呼吸修練이 함께 들어간다. 그러나 導引은 呼吸과 肢體運動을 함께 말함이니 呼吸修練도 導引法인것이다. 그리고 腎臟의 修練을 보면 좌우의 귀를 감싸며 허리근육을 伸輾시키는 導引法이 腎에 耳가 配屬되는 五臟配屬의 原理에 의한것이며 허리근육을 伸輾시키는 것은 '腰者, 腎之府也'라는 原理에 의한 것으로 內臟과 導引法의 연관성이 보여 腎臟, 膀胱의 病을 치료하고 귀울림등의 耳病도 함께 治療하는 것이다. 다음으로 祛病延年 六字訣을 보면 治療하는 病症이 例를 들어 肝臟의 導引法은 肝臟病뿐 아니라 눈이 붉어지거나 누렇게 되는 것을 治療하며 주로 呼吸修練이 爲主가 되어 다른 經筋을 爲主로 하는 導引法과는 약간의 차이가 있다. 以上에서 五臟導引法에 대해 간략히 살펴보았는데 五臟導引法은 十二經絡의 流注에 따른 十二經筋의 主治와 效能에 配屬되는 것이외에 五臟配屬의 原理에 따라 主治와 效能이 더 첨가되는 것이다.

둘째로 經絡導引法은 代表的으로 陳希夷의 ≪陳希夷二十四氣導引坐功圖≫를 살펴보았는데 이는 節氣를 살펴서 練功하는 法으로 1년 24節氣에 따라서 24자세로 되어 있고 한 節氣마다 한 形式의 자세가 짝지워져서 그 節氣의 이름을 갖고 그 節氣의 氣運에 해당하는 臟腑의 導引을 맡아서 그에 따른 病을 治療하는 것으로 되어있다. 陳希夷에서 활용하는 各 經絡에 따른 導引의 분류는 本 功法이 유일하다. 이 功法의 동작 및 主治는 經絡의 循行과 爲病에 연관성이 있다. 그러나 각 동작 및 主治의 해당범위는 일률적으로 配屬된 것은 아니며 各各의 節氣마다 약간의 차이점을 보이고 있다. 例를 들어 手太陰肺經의 導引法은 小暑와 大暑에 시행하는데 이는 上肢手太陰部位와 肩胛, 頸項部에 關하여 聯關性을 찾을수 있으며 小暑導引法에서는 表裏되는 足太陰經의 經絡과도 聯關成이 있다. 小暑導引法에는 主로 上肢, 肩背, 頸項部를 伸하며 下肢部에 있어서는 足太陰經部位를 伸한다. 大暑導引法에서는 上肢部, 肩胛部, 經項部를 屈伸하는 動作들이 나타난다. 그러나 모든 動作들에서는 기본적으로 手太陰經이 活用되

도록 시행하는 것이 타당하다고 보아진다. 主治에 있어서는 小暑導引法은 是動病을 포함하며, 大暑導引法은 所生病을 포함한다. 또한 小暑, 大暑 모두 經筋의 病候를 유사하게 포함하며 大暑는 經脈病候를 포함한다. 이에 經絡을 循行하는 部位에 따른 陳希夷의 導引法이 各 經絡의 經筋과 관련이 있음은 당연하다고 보아진다. 이는 經絡의 流注에 따른 部位의 骨格係疾患이외에 是動病과 所生病을 모두 다스림을 보아서 알수 있으며 主治와 效能은 手太陰肺經의 例를 들면 다음과 같다. 經脈의 所生病으로 大暑에는 咳上氣, 喘渴, 煩心, 胸滿, 臑臂內前廉痛厥, 掌中熱의 主治를 가진다. 이는 經絡의 循行部位외에도 肺의 主治와 效能을 包括한 것이다.

셋째로 對症導引法은 五禽戱를 비롯해 다양한 功法들이 존재한다. 五禽戱는 첫째를 虎, 둘째를 熊, 셋째를 鹿, 넷째를 猿, 다섯째를 鳥라 한다. 이것으로써 疾病을 없앨 뿐만 아니라 導引의 역할도 한다. 華佗는 이상의 다섯가지 동물의 자세를 연구하여 各各의 導引法을 만들었다. 五禽戱를 하면 "땀에 흥건히 젖고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때쯤이면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다."고 하였으며, "華佗의 弟子普는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 聰明하고 齒牙가 完全하였다"고 한다. 이외에도 靈劍子六式導引法, 彭祖導引法, 玄鑑導引法, 龜鼈行氣法, 蛤蟆行氣法등이 있다. 이러한 對證導引法은 十二經筋과 반드시 일치하지는 않아보이는 主治와 效能을 가지고 있다. 例를 들어 蛤蟆行氣法에서 제 1식을 보면 "편한 자세로 앉아서 양 팔꿈치를 굽히고 양 팔을 엇바꿔가며 앞뒤로 흔들기를 12회 반복한다. 다음에는 양 팔을 동시에 좌우로 흔들기를 12회 반복한다. 견비통을 낫게 하고 피로를 회복시킨다."라고 나와 있는데 이때 肩臂痛은 직접 움직임을 주는 부위의 經筋을 자극해서 氣血의 循環을 圓滑히 하여 治療가 되는 것이라 보여지는 반면에 피로의 회복은 經筋과는 또 다른 문제로 인식된다. 가령 본 공법이 手太陰肺經의 經筋을 움직이는 功法이라면 '肺主氣'라는 관점에서 피로회복을 한다고 보아지지만 肩井穴部位에 있는 天門穴[118]을 자극하는 功法이라면 天氣와의 疏通이 圓滑해지므로 피로회복을 한다고 보여진다.

이상에서 도인법을 五臟導引法, 經絡導引法, 對證導引法으로 크게 나누어 살펴보았고 各各에 대해서 經筋과의 聯關性을 考察해보았다. 經筋과의 關聯性을 文獻的으로 명확히 살펴볼수 있는 것은 陳希夷의 二十四氣導引坐功圖가 있었고 五臟導引法과 對證導引法은 各 經筋을 자극하여 氣血의 흐름을 圓滑히 하여 그 經筋의 配屬臟腑에 해당하는 疾病을 治療하는 導引法도 보이지만 經筋의 分布와는 별개로 例를 들어 호흡수련을 통해 연결되는 부분도 많았음을 볼수 있었다. 이는 각 經筋의 해부학적 筋肉과 연결되는 疾病을 치료하는 것외에 전체적인 氣血의 흐름을 중시하여 호흡수련등을 통해 질병을 치료하는 것으로 인식된다. 古代의 수많은 선현들이 남겨놓은 導引法들을 모두 經筋과 연결시키기는 사실상 그 修練을 직접 해보아서 氣血의 흐름을 체득하지 않고서는

118) 天門穴 : 十二經絡의 正經에 分布되지는 않지만 古代로부터 하늘의 氣運과 疏通이 되는 자리라고 인식되는 穴자리로 膽經의 肩井穴의 약간앞쪽에 위치한다.

불가능하다고 볼수 있겠지만 導引法의 動作을 통해 자극이 되는 筋肉의 해부학적 위치와 經絡學的 위치를 보아 그 主治와 效能을 역추적해 볼 수가 있다. 여기서 經絡의 分布에 해당하는 經筋의 主治와 效能과 導引法이 연결되는 것이다. 이러한 연구가 향후 지속적으로 이루어지면 導引法의 各 動作 및 主治症의 韓醫學的 原理에 관한 分析에 많은 성과가 있으리라고 사료된다. 이를 바탕으로 各 導引法의 分析이 深化되어 疾病의 豫防 및 治療에 導引法이 폭넓게 應用될 수 있기를 바란다.

Ⅴ. 結論

氣功修練에 있어서 導引法은 古來로부터 綿綿히 이어져왔던 多樣한 修練法이 존재하는데 이러한 導引法들이 韓醫學에서 十二經絡에 配屬되는 十二經筋의 主治 및 效能과 聯關性이 있어 이에 대해 연구해본 바 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 導引은 呼吸과 運動을, 氣功이란 氣를 단련하여 생명력을 높인다는 뜻이며 導引과 氣功은 같은 개념이다. 좁은뜻의 導引은 '굴절방법' 俯仰法으로서의 運動을 말하지만 넓은 뜻의 導引法은 身體와 呼吸의 두가지가 結合한 運動을 말한다.
2. 導引의 效能은 이완과 긴장의 해소 經絡疏通과 氣血의 調和 등이며 이러한 導引法은 十二經絡에 해당하는 十二經筋의 主治및 效能과 밀접한 關聯이 있다.
3. 十二經筋은 韓醫學의 基本理論의 하나인 經絡學說 내용중의 일부로서 그 分布범위가 기본적으로 十二經脈의 循行分布에 依據하는데 그 經絡의 分布에서 分支하여 있는것도 적지 않다.
4. 十二經筋은 現代의 해부학적인 筋肉과 밀접하게 연결된다.
5. 導引法은 크게 五臟導引法, 經絡導引法, 對證導引法으로 나뉘며 이중 기존에 文獻的으로 經筋과 聯關되는 導引法은 經絡導引法중 陳希夷의 것이 있다.
6. 五臟導引法과 對證導引法에서 各各의 動作들은 經筋을 運動시켜 各 經筋에 해당하는 臟腑의 疾病을 治療하는 의미가 있음과 동시에 직접 運動되는 部位의 筋肉疾患도 함께 治療한다.

氣功에 있어서 導引法은 經筋의 主治 및 效能과 밀접한 關聯이 있으며 여기에 대해 기존에 깊이 연구된 바는 없지만 導引法의 자세와 사용되는 筋肉의 해부학적인 위치와 여기에 해당하는 十二經絡과 臟腑의 氣血 흐름에 影響을 주어 筋肉系統의 疾病과 臟腑의 疾病을 함께 治療한다. 이에 앞으로 導引法과 經筋의 主治 및 效能과의 關係를 좀더 깊이 연구해보면 疾病의 豫防 및 治療에 폭넓게 導引法이 臨床的으로 應用될수 있으리라고 본다.

Ⅵ. 參考文獻

(1) 全國韓醫科大學再活醫學科教室 : 東醫再活醫學科學, 서울, 書苑堂, 1995
(2) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
(3) 楊維傑 : 黃帝內經靈樞釋解, 서울, 大星文化社
(4) 藺云桂: 經筋圖解, 福建科學技術出版社, 1985
(5) 河北醫學學院校釋: 靈樞經校釋. ≪經筋篇 第 十三≫ 人民衛生出版社.

(6) 黃敬傳 : 經筋療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996
(7) 韓政佑 外 1人 : 經筋과 筋肉의 比較, 大韓鍼灸學會紙, Vol 16, No 1, February
(8) 신문균 : 인체해부학, 서울, 현문사, pp. 161~244
(9) 정진우 외 1인 : 그림으로 보는 근골격 해부학, 서울, 대학서림, pp.24~164
(10) 宋天彬 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994
(11) 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981
(12) 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學敎室, 1994
(13) 葛 洪 : 抱朴子, 方春陽 主編, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989
(14) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
(15) 丁光迪 編著, 諸病源候論 養生方導引法硏究, 北京, 人民衛生出版社, 1992
(16) 張偉英 主編, 養性門, 沈陽, 大連出版社, 1991, pp.396~397
(17) 許浚 編著, 東醫寶鑑 1 內景篇, 서울, 麗江出版社, 1994
(18) 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林, 吉林科學技術出版社, 1991
(19) 高濂 傳, 陳希夷二十四期導引坐功圖勢, 遵生八牋 之二, 四時調攝牋, 小暑六月節坐功圖, 四川省, 巴蜀書社出版, 1985
(20) 沈壽 著 : 導引養生圖說, 北京, 人民體育出版社, 1992, pp.120~131 ; 陶弘景의 ≪云笈七籤≫卷三十二 ≪雜修攝·導引按摩≫ 中 ≪五禽戲訣≫에서 出典.
(21) 踪武, 李茂지음 이동현번역: 古典養生氣功, 소나무 출판사
(22) 장명준: 姙娠에 關聯된 氣功功法의 考察, 大韓醫療氣功學會誌, VOL. 3. NO. 2, 1999
(23) 김대식: 中國導引法에 關한 文獻的 考察, 大韓醫療氣功學會誌, VOL. 3. NO. 2, 1999
(24) 장유준엮음 한청광옮김; 養生大全, 도서출판 까치, 1993