

馬王堆 出土 《導引圖》에 關한 研究

김대식* · 김경환** · 권철현*** · 윤중화****

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

導引法은 調心, 調息, 調身 三項의 내용을 포괄하는 현대의 氣功의 의미에 상당한 것으로, “筋骨을 搖動하여 養神調氣하는 것¹⁾”이라는 王冰의 말처럼 肢體運動과 按摩를 통하여 氣血을 宣暢하고 筋肉을 부드럽게 하고, 뼈를 튼튼하게 하며, 병을 물리치고 몸을 건강하게 하여 延年益壽를 목표로 하는 氣功療法이라 할 수 있다.²⁾

1973년에 湖南城 長沙 馬王堆 3號 漢墓에서 出土된 문헌은 《黃帝內經》 이전의 醫學文化를 개괄한 것이다. 出土 문헌 중에서 의학에 관한 著作은 《足臂十一脈灸經》, 《陰陽十一脈灸經》, 《脈法》, 《十問》, 《合陰陽》등 14종이다. 이 중에서 《導引圖》는 비단에 그려진 그림으로 氣功에 관한 記錄으로는 歷史上 가장 이른 시기의 자료라고 알려져 있다.³⁾

* , ** , *** , ****

동국대학교 한의과대학 침구학교실

1) 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p.69

2) 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994, p.16

3) 中醫研究所, 醫史文獻研究室 : 馬王堆帛書四

《導引圖》에는 44개의 그림이 약간의 문자와 함께 나열되어 있으며, 服飾이나 姿勢, 題目 등이 示唆하는 바는 導引法을 연구하는데 있어서 매우 중요한 의의를 지닌다.⁴⁾

이에 著者는 馬王堆 醫書중 《足臂十一脈灸經》, 《陰陽十一脈灸經》에 關한 研究⁵⁾⁶⁾⁷⁾는 進行되고 있으나, 導引法 最古의 그림인 《導引圖》에 대한 研究는 미흡한 실정이다. 이에 著者는 最古의 氣功 專門書로 보이는 《導引圖》에 關하여 復原圖를 중심으로, 기재되어 있는 原文과 인물들의 服飾, 姿勢 등을 研究, 考察하여 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

II. 研究方法

種古醫學佚書簡介, 文物, 第6期, 229號, 북경, 文物出版社, pp.6~13

4) 周一謀 : 馬王堆醫學文化, 상해, 文匯出版社, 1994, p.186

5) 尹鍾和, 金甲成 : 馬王堆 漢墓 出土 醫書中 足臂十一脈灸經 및 陰陽十一脈灸經과 靈樞經脈篇과의 比較考察, 東國大學校 韓醫學研究所 論文集 第一輯, 1992

6) 李政勳, 尹鍾和 : 馬王堆 出土 醫書中 足臂十一脈灸經에 대한 研究, 東國大學校 大學院, 1998

7) 李政勳, 尹鍾和, 馬王堆 出土 醫書中 陰陽十一脈灸經에 대한 研究, 東國 大學校 大學院, 1999.

馬王堆 《導引圖》(이후 導引圖라고 간칭한다)를 연구함에 있어서 아래와 같은 방법으로 정리하였다.

1. 原文

《導引圖》의 원문은 《馬王堆醫書考注》8)를 저본으로 하였다.

2. 註釋

原文에 대한 註釋은 《馬王堆醫書考注》9), 《馬王堆古醫書考釋》10) 등을 참고하였다.

3. 復原圖

《導引圖》의 보다 쉬운 이해를 돕기 위하여 《中國考古文物之美》11)의 復原圖를 삽입하였다.

III. 本論

1. 導引法

1) 導引法의 概要

文獻 연구에 의하면 古籍들의 導引에 관한 記載에는 그 내용들이 간략하며 상세하지 않고 또한 各家의 註釋도 일치하지 않는다. 그러므로 일반적으로는 “導引”의 개념에는 일정한 정의가 없다고 볼 수 있다. 《莊子, 刻意》에는 “吹呴呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸, 爲壽而已矣. 此導引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”라고 하였는데, 李頤가 註를 하기를 “導氣令和, 引滯令柔”라 하였다.¹²⁾ 이는 간결하고도

완전한 정의로 原文에 의하면 導引은 呼吸運動과 肢體運動을 포괄한 것으로 이에 意念에 의한 內氣宣導를 포함한 개념이라 할 수 있다. 《呂氏春秋》에 옛 陶唐之始에…… 民氣가 鬱悶하여 滯著하여 筋骨이 瑟縮不進하여 춤을 추게 하여 이를 宣導하였다고 하였는데 이는 導引이 舞蹈에서부터 起源하였으므로 당연히 舞蹈를 包括한다는 것을 說明한다¹³⁾. 《素問, 異法方宜論》에는 “……其民氣雜而不勞, 故其病多爲厥寒熱, 其治宜導引按蹠, 故導引按蹠者, 亦從中出也.”¹⁴⁾라 하였는데, 王冰은 “導引, 爲搖筋骨, 動肢節. 按, 爲抑按皮肉. 蹠, 爲捷舉手足.” “中人用爲養神調氣之正道也.”라 하였다.¹⁵⁾ 《素問, 金匱眞言論》에 “故冬不按蹠, 春不勦衄, ……”이라 하였고, 王冰은 “按, 爲按摩, 蹠, 謂之蹠捷者之舉動手足, 是所謂導引也.”¹⁶⁾라 하였는데, 이는 導引과 按蹠는 서로 포함되며, 모두 運動肢體와 自我按摩를 지칭함을 말하는 것이다. 《諸病源候論》에 引用된 《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, 隨人而出 故名導引.”이라는 말이 있는데, 이 말은 行氣 또한 導引의 개념에 포괄되어 있음을 말하는 것이다. 宋代의 《道樞》에는 “導引이 俯仰屈伸하여 百關을 開하고 滯를 和하게 한다.”고 인식하였다. 《云笈七箋, 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하

8) 周一謀 主編 : 馬王堆醫書考注, 天津, 天津科學技術出版社, 1988

9) 上揭書

10) 馬繼興 著 : 馬王堆古醫書考釋, 湖南省, 湖南省科學技術出版社, 1992

11) 中國考古文物之美 Vol 8, 北京, 文物出版社, 1994

12) 陳可冀, 周文泉 主編 : 中國傳統養生學精粹, 香港, 商務印書館有限公司, 1990, p.44

13) 宋天彬 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp.6~7

14) 王琦 外 編著 : 前揭書, p.68

15) 金光湖 : 前揭書, p.16

16) 王琦 外 編著 : 前揭書, p.20

게 하고, 筋이 柔軟해지고 體가 弱해진 後에 비로소 吐納을 할 수 있다.”고 하였는데, 이는 導引과 吐納을 나누는데 다만 肢體運動과 放鬆(몸을 이완함)으로 보았다. 晉代의 《抱朴子》¹⁷⁾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인데, 느기 않게 한다고 하였는데 이는 매우 간명한 정의라 할 수 있다. 위에서 언급한 것들을 종합해 보면, 導引按蹠에는 狹義, 廣義의 구분이 있음을 알 수 있다. 廣義의 정의는 調心, 調息, 調身의 三項의 내용을 포괄하는 현대의 氣功의 의미에 상당한 것으로, 이는 煉意, 煉氣, 煉形 모두가 內在적으로 연관된 整體로서 분할할 수 없기 때문이다. 導引按蹠은 모두 肢體運動爲主이고 意念行氣를 보조로 한다고 할 수 있다. 狹義의 정의는 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 일종의 心身鍛鍊方法을 말한다¹⁸⁾.

現代 氣功界에서는 “導引”을 醫療體育으로 운용하고, “按蹠”를 推拿로 이해하고 있으며, 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의 의미로 이해하고 있다.¹⁹⁾

2) 古代의 導引法

(1) 上古時代의 導引法

導引의 起源으로는 굳이 記錄에 의하지 않고서도 古代로부터 導引法과 비슷한 종류의 養生法이 있었으리라는 것은 짐작할

수 있다. 예를 들면, 熊經鳥伸, 吐故納新 등이 되는데 이러한 방법에서 더 나아가서 동물들의 생활을 관찰 이해하여 氣功의인 치료방식을 찾아내게 되었을 것으로 짐작된다. 또한 《呂氏春秋·古樂篇》에는 “昔陶唐之始 陰多滯狀而湛積, 水道壅塞, 不行其源, 民氣鬱悶而滯着, 筋骨瑟縮不達, 故作爲舞以宣導之”라는 기록이 보이며, 《路史 前紀 第九卷》에는 “陰康氏時 水瀆不疏, 江不行其源, 陰凝而易悶, 人既鬱于內, 腠理滯着而多重皺, 得所以利其關節者, 乃制爲之舞, 教人引舞以利導之 是謂大舞”라 하였다. 이는 導引의 활용으로써 춤을 응용하였으며 그 작용은 氣를 펴고 關節을 풀어서 風·寒·濕으로 인한 병을 치료하거나 예방하는 것이었다.

(2) 春秋戰國時代의 導引法

春秋後期の 의사인 扁鵲에 관한 언급에도 있듯이, 이 시대에는 구체적인 導引에 대한 기록들이 나타난다. 《史記·扁鵲傳》에 “上古之時 醫有俞跗 治病不以湯液醴酒金石, 橋引, 按机, 毒熨…” 이라 했으며, 《素問·異法方宜論》에는 “中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆, 其民食雜而不勞, 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹠. 故導引按蹠者, 亦從中央出也.”²⁰⁾라 하여 導引按蹠의 목적이 濕과 運動不足을 예방, 치료함이라 하였다. 《素問·奇病論》²¹⁾에는 藥物과 활용된 예가 있고, 《素問·血氣形志篇》²²⁾에는 灸와 활용된 예가 있다.

《黃帝內經 靈樞》에 “말씨가 平溫하고 손재주가 있으며 마음 자리가 안정되고 자세한 사람은 鍼이나 灸를 맡아 시술

17) 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

18) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.101

19) 上揭書, pp.100~101

20) 王琦 外 編著 : 前揭書, p.68

21) 上揭書, pp.223~224

22) 上揭書, p.130

하기에 적합하고 關節이 活發하고 筋骨이 柔軟하고 強韌하면서 마음의 氣가 화평한 사람은 導引, 行氣를 담당하기에 적합하다”는 기록이 있다.

戰國時代에는 소위 “神仙家”가 출현하는데, 이들이 주로 행한 수련방법중에 導引, 行氣, 六氣들이 들어있으니, 《莊子·刻意》에 “吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸, 爲壽而已矣. 此導引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”²³⁾²⁴⁾라 한 것이 이들을 지칭함이다.

屈原의 《楚辭》에는 “黃帝에게 의지하기 어렵다 하면, 나는 王喬를 따라 놀리라. 여섯 氣運을 먹으니, 北方의 밤이슬을 마시고 한 낮의 햇살로 목을 추기며 새벽 놀을 머금는다. 神明의 맑고 깨끗함을 보존하니, 精과 氣가 들어오고 거칠고 더러운 것이 씻겨나간다”는 記錄이 있다. 王喬 以外에도 赤松子가 또한 戰國時代에 추앙받았던 神仙家의 한 사람으로 전해진다. 후에 王喬나 赤松子의 이름을 붙인 功法들이 다수 출현하게 된다.

(3) 秦漢時代의 導引法

秦 - 漢 - 三國에 이르는 약 5세기 동안 氣功學은 전반적으로 발전한다. 導引, 行氣, 內丹, 存思등의 방법들이 출현하는데, 기원전 3세기 말에 이루어진 《呂氏春秋》에는 그 이전 시대의 導引法들과 그 당시의 여러 導引法에 대해 서술되어 있으며, 1973년에 漢代의 것으로 인정되는 長沙馬王堆 3號 墳墓에서 出土된 많은 古代 資料 中 비단으로 된 《導引圖》도 있다.²⁵⁾

漢代의 劉安은 《淮南子·精神訓篇》에 導引에 關하여 “若吹呬呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 鳧浴蛟躍, 鷓視虎顧是養形之人也.”²⁶⁾라고 하여 후대에 “六禽戲”라고 칭하게 되는 것을 기록하였으며, 東漢 中末期의 張仲景(150-211)은 《金匱要略方論·臟腑經絡先後病脈證》에 “導引吐納은 氣血 流暢, 通利九竅하는 작용이 있으니 질병을 치료하며, 예방할 수 있다”²⁷⁾ 하였고 또한 “만약 사람이 잘 기르고 조심할 수 있으면, 샷된 바람이 경락을 침범하지 못하게 할 수 있고, 臟腑로 흘러들기 전에 의술로 치료할 수 있다. 팔다리가 무겁고 막힌 듯하면 導引, 吐納, 鍼灸, 按摩를 하여 九竅가 막히지 않도록 할 수 있다. 몸을 쇠약하지 않도록 하면 병이 피부를 뚫고 들어올 곳이 없게 된다.”고 하였는데 이 말은 첫째, 사람은 자연의 氣를 얻어서 생존하기 때문에 자연의 기후변화의 규칙에 순응하여야 건강할 수 있다는 것이고, 둘째, 사람의 건강은 그 근원이 몸 안에 있는 原氣(또는 眞氣)가 막히지 않고 잘 통해야 함에 있다는 것이다.

同時代의 外科 專門醫였던 華佗(145-206)는 중국 의학사에 있어서 큰 역할을 했을 뿐 아니라 氣功學에 대하여도 탁월한 업적을 남겼다. 그는 養生의 道理에 정통하여 앞 시대의 氣功理論을 이어받음에 그치지 않고 새로운 발전을 이루었는데 《呂氏春秋·季春記》에 의하면 “流水不腐 戶樞不蠹 動也 形氣亦然.”이라 하여 導引의 大要를 설명하였으며, 이에 근거하여 《淮南子》中の 六禽戲를 정

23) 陳可冀, 周文泉 主編 : 前掲書, p.44

24) 莊子 著, 朴一峰 譯 : 莊子(外篇), 서울, 育文社, 1994, p.263

25) 金光湖 : 前掲書, p.21

26) 劉安 作, 李錫浩 譯 : 淮南子, 서울, 세계사, 1994, pp.157~158

27) 張仲景 : 仲景全書, 서울, 대성출판사, 1989, pp.349~350

리하여 ‘五禽戲’를 만들었다. 五禽戲를 하면 “땀에 흥건히 젖고 그것이 말라 소금으로 분바른 듯할 때쯤이면 몸이 가볍고 편안하며 배가 고파진다.” 고 하였으며, “華佗의 제자 淸는 그것을 하여 90세에도 귀와 눈이 총명하고 치아가 완전하였다” 고 한다. 《後漢書》에는 이에 대한 기록이 있으나, 그 大要만이 있을 뿐 구체적인 방법은 기록되지 않았다.²⁸⁾²⁹⁾ 南北朝 시대에 이르러 陶弘景의 《養性延命錄》에 이르러서야 기록된다. 宋代以後 단행본으로 된 《五禽戲》가 여러 가지로 유행하게 되고 계속 변화, 발전하여서 오늘날에는 아주 많은 五禽戲 流派가 생겼다. 華佗의 제자가 정리 보충한 《華氏中藏經》에 “병에는 按摩할 수 있는 것이 있고 導引할 수 있는 것이 있다. 導引은 관절로부터 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 관절로 침입하여 맺혀서 통하지 않게 되고 按摩해야 할 것을 按摩하지 않으면 淫氣가 피부에 머물러 없어지지 않게 된다. 導引하지 말아야 할 것을 導引하면 眞氣가 소모되어 邪氣가 합부로 돌아다니게 되고, 按摩하지 말아야 할 것을 按摩하면 피부가 짓무르거나 붓고 筋骨이 늘어났다. 무릇 치료는 합당한 것으로써 하여야 한다. 內에 客邪가 없으면 導引하지 말고 外에 淫氣가 없으면 按摩하지 말라”고 한 華佗의 가르침이 잘 반영되어 있다.³⁰⁾

28) 華佗傳：五禽戲，方春陽 主編：前掲書，pp.212~213

29) 酒井忠夫 外，崔俊植 譯：道教란 무엇인가，서울，民族社，1990，pp.312~313

30) 李聰甫 主編：中藏經語譯，北京，人民衛生出版社，1990，p.94

(4) 六朝時代의 導引法

魏晉 南北朝 時代 東晉의 學者이며 氣功 實踐家였던 張湛은 이 當時의 養生氣功法을 모아서 《養生要集》을 내었는데, 이 책에는 6가지의 氣功 專門 書籍과 십여 가지이상의 공법이 引用되어 있으며, 古代 導引 氣功의 記錄을 남겼다. 許遜은 《靈劍子》³¹⁾와 《靈劍子引導子午記》를 지었으며, 宋代에 《神功妙濟眞君》에 封해져서 許眞君 또는 許旌陽이라 불리었다. 許遜이 總整理해 놓은 여러 功法들은 後代에 《聖濟總錄》，《普濟方》，《遵生八箋》等 有名한 道家書籍들에 引用되게 된다.³²⁾³³⁾ 특히 《靈劍子·導引勢》³⁴⁾는 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 四勢 收錄한 것으로 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.

東晉의 醫學者， 道教理論家， 煉丹術者인 葛洪(284-364)³⁵⁾은 스스로의 號를 따서 지은 道教 全集이라고 할 수 있는 《抱朴子》에 導引法의 姿勢에 關한 問題， 導引의 作用問題등에 關하여 論하고 있다. 그의 導引法에는 침을 삼키는 법， 이를 마주치는 법， 동물을 흉내내는 법 등이 소개되고 있다. 動物을 흉내내는 公法에는， 龍導， 虎引， 熊經， 龜咽， 燕飛， 蛇屈， 鳥申， 猿據， 兔驚 등이 소개되어 있

31) 李遠國 編著：氣功精華集，四川省，巴蜀書社出版，1988，p.181

32) 酒井忠夫 外，崔俊植 譯：前掲書，pp.320~321

33) 高鶴亨 主編：前掲書，p.9

34) 許遜 述 《靈劍子》 方春陽 主編：前掲書，p.214

35) 酒井忠夫 外，崔俊植 譯：前掲書，pp.322~325

는데, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 兔驚는 秦, 漢時期에 보이지 않던 것들이다. 動物을 흉내내는 氣功法도 점점 發展하였음을 알 수 있다.

南北朝時代의 陶弘景³⁶⁾은 당시의 道教理論家, 醫學者이며 氣功家였는데, 《養性延命錄》에 古代 導引法의 方法과 理論들을 많이 記錄하였는데 특히 《導引按蹠》部分의 內容들이 豊富해졌으며, 現在 자주 使用하는 氣功에 代한 論述도 本篇에 적지 않게 나타났다. 주로 現代의 保健功과 五禽戲 등에 該當하는 것인데, 華佗의 五禽戲도 여기서야 文字로 나타나게 된다. 虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥의 動作을 흉내내는데(現代에 전해지는 것과 좀 다르다), 힘닿는 대로하여 땀이 나면 그친다고 하였다. 陶弘景은 以外에 《導引養生圖》, 《養生經》이라는 冊도 著述 하였다 하나 이 冊은 遺失되었다.

(5) 隋唐時代의 導引法

隋唐五代時期(581-960) 卽, 西紀 7世紀부터 10世紀까지는 古代氣功에 있어서 많은 發展을 가져와 醫療上에서 廣範圍하게 應用되었던 時期이다. 이 時代의 三大 古典醫籍이라 하면 《諸病源候論》, 《備急千金要方》, 《外臺秘要》를 들 수 있는데 이 세 卷 모두에는 古代氣功에 關한 資料들이 있다.

《諸病源候論》은 隨煬帝時代에 巢元方 등이 編纂한 것으로 이 著作은 氣功과 醫學을 體系的으로 緊密하게 結合시킨 最初의 書籍인데, 이 書籍에는 아주 많은 養生導引法들이 具體的으로 실려 있고, 專門的으로 病源症候를 論하는 것으로 1700餘 가지의 症候를 記錄하였으나 特

徵的으로 古代氣功을 引用하는 外에 其他의 治療處置를 論述하지 않았다는 것이다. 또한 隋나라 保健功法 以前의 保健功을 集大成 하였다고 할 수가 있다.

西紀 6-7世紀의 孫思邈³⁷⁾(581-682)의 氣功學은 당시뿐만 아니라 먼 훗날까지 큰 影響을 주었다. 그의 80여년 臨床經驗과 스스로의 體驗을 모아서 두 卷의 두터운 의학서적을 지었으니, 《備急千金要方》 30권과 《千金翼方》 30권이 그것이다. 《備急千金要方》의 《養性篇》에는 ‘按摩法’과 ‘調氣法’ 두 章이 있으며, 導引 中에는 ‘天竺國按摩婆羅門法’의 18個 姿勢와 ‘老子按摩法’ 49個 動作들이 거의 完全하게 보존되어 있다.

《外臺秘要》는 王燾가 編纂한 冊으로 《諸病源候論》中에 病症에 對한 論은 있지만 治方이 없는 것을 보고 大量的 醫方과 其他 材料들을 收集하여 內容을 充實하게 하였다. 그리고 일부 수련방법에 關한 내용도 보충하였다.

楊上善은 《黃帝內經太素》를 썼는데, 이는 《內經》에 대한 最初의 註解書이다. 이 책에서 그는 “導引이란 熊經鳥申, 혹은 五禽戲 같은 것이다.” 라고 말하고 “導引을 하면 筋骨이 부드러워지기 쉽고 行氣를 하면 氣가 和暢해지기 쉽다. 그래서 吐納과 導引 같은 방법을 통하여 氣血의 陰陽을 造化시켜서 가깝게는 病을 治療하고 멀리는 不老長生을 바란다.”고 하였다.

蘇敬(唐나라 초)은 《脚氣論》을 지었는데, 그 곳에서 머리 빗질하는 保健功과 손으로 발을 잡는 導引法을 應用하여 脚氣病을 治療하고 있는데, 그 方法은 《諸

36) 上揭書, pp.325~327

37) 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994, p.201

病源候論》과는 좀 다르다.

王永(西紀8世紀)은 《黃帝素問注》를 써서 《黃帝內經 素問》을 정리하고 研究하는 分野에 있어서 영원히 남을 業績을 남겼다. 그의 養生理論은 老子와 莊子の 思想에 많은 影響을 받고 있다. 또한 導引이란 用語를 뜻풀이하기를 “筋骨을 흔들고 關節을 움직이는 것이다.” 라고 하였는데, 이것이 오늘날까지 상당한 辭典類에서 채택되고 있다.

唐나라 後期の 陳希夷는 節氣를 살피서 練功하는 《陳希夷二十四氣導引坐功圖》를 만들었으며 이는 明清兩代에 流行하게 되어 後代에 《遵生八牋》을 始初로 여러 養生書에 收錄되었다.³⁸⁾

初期의 武家修練은 導引 修練法을 基礎로 하여 發展되었으나, 以後 區別되어 發展하면서 修練의 目的이나 內容이 달라졌다고 보아진다. 그러나 수련의 목적과 내용은 달라도 導引, 行氣 등의 내용들은 공통된 부분이 많다.

記錄에 의하면 體系的인 修練은 隨, 唐初 時期부터라고 보아지는데, 武家修練의 嚆矢는 八段錦으로 볼 수 있다. 八段錦은 原來 現代에 文式 八段錦이라 稱하여지는 修練法을 嚆矢로 하는데 《臞仙 活人心法》, 《遵生八牋》, 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳真》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》 등의 書籍들에 記載되어 있다. 그 以後에 武式 八段錦은 明代에 이르러서야 나타나는데, 《萬壽丹書》에 記錄되어 있고, 그 具體의 方法은 清代에 이르러서야 《八段錦坐立圖說》에 나타난다.

八段錦 外의 有名한 修練法인 易筋經은

達磨祖師가 지었다고 전해지며, 宋, 元 以前부터 僧侶들 사이에 유포되었다고 전해진다. 그러나 이 功法 역시 널리 알려진 時期는 明, 清代에 이르러서 이다.

2. 馬王堆 漢墓

1) 出土 概況

1973년 말에 湖南省 長沙市 馬王堆 3號 漢墓에서 대량의 帛書와 소량의 簡書가 발굴되었는데 이는 지금으로부터 2000년 전에 筆瀉된 진기한 古書의 實物本이다.³⁹⁾ 또한 지금 전해지고 있는 서적 중에서 볼 수 없는 것으로서 이로 말미암아 학계에서 상당한 관심을 끌었다.

3號 漢墓에서 출토된 古書의 대부분은 완전한 상태로 발견되었으나 적지 않은 수는 부서진 破편으로 발견되었는데 그 중에서 古書의 원문을 확인할 수 있는 것이 13萬字이고 그 주요한 내용은 古本《周易》, 古本《老子》 그리고 역사, 지리, 군사, 철학, 천문, 의학 등에 관한 著作이다. 그리고 그 중에서 의학에 관한 著作은 약 2만3천여 자가 되고 출토된 서적의 1/6가량을 차지하는 분량이다. 이 馬王堆 醫書를 연구하면서 原書의 주제 혹은 관련된 문자를 뽑아서 책이름을 만들었다. 《足臂十一脈灸經》, 《陰陽十一脈灸經》(이는 두 가지의 다른 抄本이 있는데 甲本과 乙本으로 분류한다.), 《脈法》, 《陰陽脈死候》, 《五十二病方》, 《濟生方》, 《雜療方》, 《胎產書》, 《却穀食氣》 등의 9종은 帛書이고 《十問》, 《合陰陽》, 《雜禁方》, 《天下至道談》 등의 4종은 簡書이며 《導引圖》는 일종의 帛畫이다.⁴⁰⁾

38) 張文江 編著：中國傳統氣功學辭典, 山西省, 山西人民出版社, 1989, p.392

39) 中醫研究所：前揭書, p.16

40) 上揭書, pp.6~13

帛書는 여러 차례의 복원과 고찰과정을 거치면서 다섯 가지의 사본으로 분류되었는데 편의상 '帛甲', '帛乙', '帛丙', '帛丁', '帛戊'로 한다.

帛甲 - 세로는 24cm(漢시대의 1尺에 해당한다.)⁴¹⁾, 가로는 450cm 가량이다. 출토 당시에 이미 접혀져 있던 부분이 斷裂되어 30여개의 장방형의 조각들로 출토되었다. 비단의 앞쪽 1/6부분에 《足臂十一脈灸經》, 《陰陽十一脈灸經》(甲本), 《脈法》, 《陰陽脈死候》의 네 가지 책이 수록되어 있고, 후반부 5/6부분에 《五十二病方》과 佚文들이 적혀있다.

帛乙 - 세로는 49cm(漢시대의 2尺에 해당한다.)⁴²⁾, 가로는 110cm 가량이다. 출토 당시에 이미 크고 작은 조각으로 부서진 채로 발견되어 일정하지 않은 형태의 여러 조각으로 발굴되어 여러 차례의 병합과 수정을 거쳤다. 앞부분 1/11은 《却穀食氣》와 《陰陽十一脈灸經》(乙本) 두 가지의 책이고, 뒷부분 10/11은 채색 그림인 《導引圖》이다.

帛丙 - 세로는 24cm(漢시대의 1尺에 해당한다.)⁴³⁾, 가로는 고증을 거쳐야한다. 출토 후에 대부분이 작은 조각으로 부서졌으나 복원작업을 거쳤다. 《濟生方》이 초록되어 있다.

帛丁 - 세로는 24cm(漢시대의 1尺에 해당한다.)⁴⁴⁾, 가로는 고증을 거쳐야한다. 출토 후에 대부분이 작은 조각으로 부서졌으나 복원작업을 거쳤다. 《雜療方》이 초록되어 있다.

帛戊 - 세로는 49cm(漢시대의 2尺에

해당한다.)⁴⁵⁾, 가로는 49cm 가량이다. 출토 시에 4조각으로 부서졌으나 복원작업을 거쳤다. 《胎產書》가 초록되어 있다.

簡書는 4권의 醫書가 200매 가량의 竹簡에 기록되어 있다.

2) 抄錄年代의 考證

馬王堆 3號 漢墓에서 발견된 한 木牘에 “十二年二月乙巳朔戊辰, 家丞奮移主葬郎中, 移葬物一編書到先撰具奏主葬君”⁴⁶⁾이라고 기록되어 있는데 이런 古木牘은 당시 저승에 대한 통행허가증으로서 관리가 작성했던 글처럼 저승에 장례 치르는 것을 허락하도록 요청하는 글이다. 고고학적 연구에 따르면 '12년'은 漢 文帝 前元 12년 즉 기원전 168년이다. 그러므로 馬王堆 古醫書가 초록된 연대는 기원전 168년 이전이 틀림없으나 초록연대의 상한선은 출토된 각 著作에 따라 서로 차이가 있지만 대체로 戰國 및 秦, 漢 무렵으로 볼 수 있다. 초록된 시기가 비교적 빠른 帛書인 《老子》(甲本), 《春秋事語》, 《天文氣象雜占》 등에서는 모두 漢 高祖 劉邦의 “邦”字를 피하지 않았기 때문에 그 초록연대는 적어도 西漢이 건국되기 이전이다. 그리고 《戰國縱橫家書》의 내용은 모두 기원전 3세기의 사실을 기술하였고 《戰國策》이나 《史記》에 나타나지 않는 많은 古事 佚文을 싣고있기 때문에 이 帛書도 초기 傳本의 하나임이 틀림없다. 연대가 비교적 늦은 帛書인 《老子》(乙本)은 漢 高祖 劉邦의 “邦”을 피하여 “國”字로 바꾼 西漢 초기의 사본이다. 또한 《五星占》에 기재된 천문기록은 늦어도 漢 文帝 3년이 되기 때문에 그 초록연대

41) 馬繼興 著 : 前揭書, pp.1~2

42) 上揭書, pp.1~2

43) 上揭書, pp.1~2

44) 上揭書, pp.1~2

45) 上揭書, pp.1~2

46) 周一謀 : 前揭書, p.7

는 기원전 177년 이후가 된다.

3) 著作年代의 考證

馬王堆에서 出土된 각종 古醫書의 저작 연대가 대부분 각자 초록된 연대보다 빠른 데 이것은 다음과 같은 사실로 알 수 있다.

(1) 세상에 전해지는 《黃帝內經》, 《難經》, 《神農本草經》, 張仲景 醫書 등 秦 이전이나 秦漢時期의 古醫書와 비교하여 근거로 삼을 수 있다.

① 陰陽學說이 馬王堆의 몇몇 醫書에서 이미 나타나고 있다. 《足臂十一脈灸經》, 《陰陽十一脈灸經》, 《五十二病方》에서 기재된 “太陰”, “太陽” 등의 脈名이 그것이고 《却穀食氣》와 《導引圖》에서도 陰, 陽을 사용하였다. 《十問》에서는 우주의 자연법칙을 해석하는데 陰陽學說을 이용할 것을 강조하였다.

② 馬王堆醫書인 《足臂十一脈灸經》, 《陰陽十一脈灸經》, 《脈法》, 《五十二病方》, 《却穀食氣》, 《陰陽脈死候》 등의 내용에서는 五行學說의 흔적을 찾아 볼 수 없으며 《胎產書》에서는 五行學說이 초보적으로 결합되기 시작하였음을 볼 수 있고 《十問》에서는 五行學說의 기초 위에 醫學領域에 五行學說이 충분히 결합된 사례를 볼 수 있다. 《內經》과 《難經》에서 이미 거의 완성된 五行學說을 볼 수 있는 것과 비교하여 보면 각각의 편찬시기에 대하여 미루어 짐작할 수 있다.

③ 馬王堆醫書에서 편찬된 연대가 비교적 빠른 몇몇 책에서는 臟腑 명칭에 대한 언급이 매우 적다. 예를 들면 《足臂十一脈灸經》에서는 “心”, “肝”만이 나타나고 《陰陽十一脈灸經》에서는 “腎”, “胃”만이 나타나고 있다. 편찬된 연대가

비교적 늦은 《十問》에서는 “五臟”, “六腑”의 명칭을 기재하였다. 그러나 《黃帝內經》에는 이미 咳病, 瘡病, 疝病, 脹病, 痺病, 心痛病 등에 모두 五臟六腑의 이름이 붙어 있는 것으로 보아 그 편찬 연대를 미루어 짐작할 수 있다.

④ 經絡과 관련된 記述에서 《足臂十一脈灸經》과 《陰陽十一脈灸經》에는 전신에 11條의 脈名만이 있고 또한 그 순행 노선과 所主하는 病名 등은 十二經脈의 循行, 主病이 이미 발전된 《靈樞·經脈篇》의 記述에 비하여 매우 粗略하다.

⑤ 《十一脈灸經》과 《五十二病方》에는 모두 灸法만 있고 針法은 없다. 또한 《脈法》과 《五十二病方》에는 砭石療法이 수록되어 있다. 針法은 砭石을 기초로 발전되었다는 것은 잘 알려져 있다. 針法이 나타나지 않는 것은 上述한 馬王堆醫書가 針法이 아직 광범하게 응용되지 않은 시기에 편찬되었다는 것을 나타내어 준다. 이것과 『黃帝內經』에서 針法과 灸法이 같이 기술되어 있고 針의 종류가 이미 아홉 종류의 다른 명칭과 형태를 가진 것을 서로 비교하면 상당한 시대적인 거리가 있음이 틀림없다.

⑥ 《五十二病方》의 醫方에는 적지 않은 巫術 祝由法이 있다. 《素問·移精變氣論》에서 “古之治病 惟其移情變氣 可祝由而已. 今世治病 毒藥治其內 針石治其外”라 한 것과 같다. 《內經》에서는 祝由療法을 기본적으로 醫療에서 제거하였기 때문에 《五十二病方》의 祝由方은 원시 의학의 산물이라는 뜻이 된다. 이상의 이러한 例證은 馬王堆醫書의 저작들이 《黃帝內經》, 《難經》 등으로 변화 발전되었음을 어렵지 않게 알 수 있다.

(2) 出土 醫書 자체의 자료를 근거로 하여 살펴보면 저작연대는 그것을 초록한 연대보다 빠르다는 사실을 찾아 볼 수 있다.

① 卷末佚文 : 《五十二病方》의 끝에 있는 卷末佚文에 여러가지 病症의 標題와 醫方을 보충하여 기록하였다. 잔존되어 있는 標題인 “痿入中”, “病足”, “厭食” 등의 病名으로 볼때 모두 五十二病的 病名 숫자 범위를 벗어 났으며 사용된 字體와 字形도 《五十二病方》의 正文과는 일치하지 않는다. 이 帛書에서 正文과 佚文이 초록된 시간의 앞뒤가 다르다면 正文의 저작연대는 자연히 초록 연대보다 빠를 것이다.

② 다른 傳本에서 여러 종류의 佚文 : 馬王堆에서 出土된 여러 醫書 모두 비교적 오래된 醫籍佚文을 수록하였는데 이러한 佚文에서 그들의 출처를 밝히지는 아니하였지만 같은 내용인 古醫書 佚文이 馬王堆 각 醫書에서 중복하여 인용된 것이 많다. 각 醫書가 근거한 古傳本이 다르기 때문에 그 내용은 기본적으로 같을지라도 개별 文字는 조금씩 다른 점이 많다. 동일한 佚文에서 다른 책을 인용한 것이 서로 중복되어 나타난다는 사실은 다시 새로 초록된 문자는 모두 原著時代보다 늦다는 것을 충분히 설명해주고 있으며 그 원문의 편찬연대도 出土 醫書의 초록연대보다 빠름을 긍정케 한다.

③ 이 이외에 《十問》의 “六問”(王子교가 彭祖에게 물음)과 “七問”(반경이 구노에게 물음)은 내용이 모두 기본적으로 같은 일종의 종합성을 띤 導引養生法을 기술하였었다. 그러나 서로간에 약간의 차이가 있다. 이 두 편의 근거를 살펴

보면 공통적인 古本の 연원을 갖고 있으면서도 또한 서로 발전된 부분이 있는데 이로써 《十問》 자신은 후인들이 더욱 오래된 十種의 고적을 다시 새롭게 정리하여 합편한 흔적을 찾아 볼 수 있다.

3. 馬王堆 導引圖

1) 馬王堆 導引圖에 관한 研究

(1) 概要

《導引圖》⁴⁷⁾는 붉은 색과 푸른색의 彩繪帛書로, 높이 53cm, 길이 약 110cm의 비단에 그려져 있으며 《却穀食氣》, 《陰陽十一脈灸經》(乙本)과 함께 같은 비단에 기록되어 출토되었다. 密畫 기법으로 그린 전신 인물화로, 그려진 인물화의 높이는 9~12cm 정도로 다양했다. 복원한 후의 《導引圖》를 보면 상하 4행, 매 행마다 11개, 총 44개의 그림이 배열된 모습이다. 그림 속의 인물들은 나이가 많은 사람이나 어린 사람 모두 있으며 남녀의 수는 대체적으로 비슷하고, 사람들의 모습은 사실적으로 묘사되어 있으며 자세도 다양하고 각각 특색 있는 옷을 입고 있으며 하나하나 생동감 있게 그려져 있다.

(2) 服飾에 의한 구분

인물들의 服飾을 보면 머리를 둥글게 튼 사람, 두건을 쓰고 있는 사람 등이 있으며 관을 쓰고 있는 사람은 3명뿐이다. 옷은 남색 겹두루마기를 입고 있는 사람이 다수이고, 3명은 붉은 승복을 입고 있거나 안에는 붉은 승복을 입고 겉에는 남색의 겹두루마기를 입고 있다. 또 상반신은 알몸이고 하반신에는 짧은 바지나 짧은

47) 上揭書, p.186

은치마만 입은 채 허리띠를 느슨하게 매고 있는 사람이 7명인데, 전부 신발을 신지 않고 있다. 44개 그림 중 30명은 신발을 신고 있고 14명은 신발을 신지 않고 있으며, 신발을 신지 않고 있는 사람 14명 중 7명은 상반신이 알몸이다. 이런 옷차림을 보면 당시에는 서민계층에서도 氣功이 보급·유행되어 있었다는 것을 알 수 있다. 이 그림에는 氣功 養生家가 수련할 때 經絡의 氣血疏通이나 導引行氣가 잘 되도록 “被髮緩形”⁴⁸⁾, “寬衣解體”⁴⁹⁾ 즉 머리를 풀고 옷을 느슨하게 하여 몸을 편안히 가졌던 모습이 잘 나타나 있다.

(3) 修練姿勢에 의한 구분

인물들은 대개 功法에 따라 다양한 姿勢를 취하고 있다. 자세히 보면 帛書《導引圖》에서의 道引術은 주로 立式導引과 步式導引 등 대부분 古代氣功의 動功에 속하는 것들이다. 구체적으로 보면 서있는 사람이 많은데, 허리를 앞으로 숙인 사람이 6명(그림 1·21·28·30·32·43)이고, 그중 두 손을 땅에 버티고 있는 사람이 3명(그림 1·28·32)이다. 무릎을 꿇고 앉아 있는 跪坐式을 하고 있는 사람이 3명(그림 23·29·37)이고, 두 팔로 무릎을 감싸며 웅크리고 앉아 있는 下蹲式을 하고 있는 사람이 1명(그림 39)이다.

발의 모양을 보면 대부분 몸통을 고정 한 채 두 팔을 잘 움직일 수 있도록 벌어진 팔자 모양으로 어깨넓이보다 조금 넓게 발을 벌리고 안정되게 서 있다. 그 외에 왼발을 앞으로 두고 오른발을 뒤에 두거나 오른발을 앞에 두고 왼발을 뒤에 둔 채 뒷발을 세워 두 발로 이동하는 듯한

모습의 步式導引을 하고 있는 사람도 5명(그림 4·6·13·24·25)이다. 그림 44는 馬步弓形站樁이고, 이 외에도 앞서 말한 跪坐式, 下蹲式 등도 그림에 나와 있다.

팔과 손의 모습이 가장 다양하고도 복잡하다. 두 손을 앞·아래로 뻗고 있는 사람이 7명(그림 1·9·14·28·32·38·43)이고, 두 손을 앞으로 평행하게 들고 있는 사람이 3명(그림 13·33·42)이며, 두 손을 옆으로 평행하게 들고 있는 사람이 3명(그림 18·25·31)이고, 두 손을 양 옆·위로 비스듬히 들고 있는 사람이 2명(그림 20·27)이고, 두 손을 머리 위에서 교차시키고 있는 사람이 1명(그림 36)이며, 두 손을 둥글게 하고 있는 사람이 1명(그림 41)이고, 두 손을 양 옆·뒤로 평행하게 들고 있는 사람이 1명(그림 34)이며, 두 손을 머리 위로 들고 있는 사람이 2명(그림 8·12)이고, 한 손은 오른쪽 위로 들고 한 손은 왼쪽 아래로 내려 두 손이 일직선이 되도록 하고 있는 사람이 3명(그림 6·12·22)이며, 한 손은 앞·위로 들고 다른 손은 뒤·아래로 내리고 있는 사람이 2명(그림 26·40)이고, 자연스럽게 서서 두 손을 늘어뜨리고 있는 사람이 3명(그림 3·15·19)이며, 두 손을 등에 가까이 돌리고 있는 사람이 2명(그림 2·23)이고, 두 손을 옆구리에 대고 팔꿈치를 굽히고 있는 사람이 1명(그림 50)이다. 또 손에 기구를 들고 도인을 하고 있는 사람도 있는데, 긴 막대기를 들고 있는 사람이 2명(그림 17·30)이고, 물건을 들고 도인하는 사람이 2명(그림 1·24)이며, 쟁반 같은 것을 들고 있는 사람이 1명(그림 8)이고, 발 밑에 공과 같은 것이 있는 사람

48) 上揭書, p.187

49) 上揭書, p.187

이 1명(그림 24)이다. 이외에도 앞서 말한 것처럼 두 손을 땅에 버티고 잇는 사람이나 두 손으로 무릎을 감싸고 잇는 등의 자세가 있다. 그림 속의 인물들은 모두 주먹을 쥐지 않고 잇는데, 즉 열 손가락을 가볍고 부드럽게 한 체로 동작을 해서 氣血이 잘 소통되도록 한 것이다. 이것은 馬王堆 導引法의 현저한 특징 중 하나라 할 만하다.

전체적인 자세를 살펴보면 각 동작사이에는 직접적인 상호 관련은 없어서, 하나의 혹은 몇 개의 연결된 동작을 모아 놓은 것이 아니라 다양한 功法를 종합적으로 모아 놓은 그림임을 알 수 있다.

(4) 修練方法에 의한 구분

그림 속 인물이 기구를 들고 잇는지 여부에 따라 帛書에서의 導引法은 도수 도인법과 기구 도인법의 2가지로 나누어 볼 수 있다.

도수 도인법을 살펴보면 팔운동의 경우는 그림 27 '龍登'을 보면 한 남자가 두 발을 팔자 모양으로 어깨넓이보다 약간 넓게 벌리고 자연스럽게 서서 두 손을 양쪽 옆·위로 들고 잇는 모습을 하고 잇고, 치는 운동으로는 그림 44 '鸞'을 보면 馬步弓形站樁⁵⁰⁾으로 왼발은 앞으로 오른발은 뒤로하여 중심은 왼발에 두고 오른발은 세우고 잇으면서, 왼손은 앞으로 똑바로 쳐내고 오른손은 옆으로 똑바로 편 모습을 하고 잇다. 가슴을 펴는 운동으로는 그림 34 '仰呼'를 보면 자연스럽게 서서 가슴을 내밀며 배는 집어넣고 두 팔은 최대한 뒤로 평행하게 들어 흉곽을 편 모습을 하고 잇다. 발로 차는 운동은 그림 12를 보면 두 손을 위로 들고 왼발은 앞

으로 차내고 중심을 오른발에 둔 자세를 취하고 잇다. 옆구리 운동으로는 그림 8 '螳螂'을 보면 두 발을 팔자 모양으로 벌리고 서서 두 손을 위로 들고 몸통을 왼편으로 흔드는 모습이다. 몸통을 돌리는 운동으로는 그림 16을 보면 자연스럽게 서서 몸통을 왼편으로 돌리고 두 손은 오른쪽 아래로 흔드는 모습이다. 등배운동으로는 그림 28을 보면 서서 두 손을 모으고 앞으로 허리를 굽혀 두 손을 땅에 버티고 잇는 모습이다.

기구 도인법으로는 막대기를 이용하는 것으로 그림 30 '以杖通陰陽'에서는 치마를 입은 여자가 손에 긴 막대기를 들고 허리를 굽혀 그 막대기를 따라 두 손을 직선으로 최대한 뻗고 잇고, 상반신이 아래로 내려오고 하반신은 상대적으로 높아져 전신의 氣血이 잘 소통되고 陰陽이 조화되게 하려는 자세를 취하고 잇다. 또 그림 8에서는 몸 옆으로 두 팔을 높이 들고 눈은 정반 같은 것을 바라보고 잇어서 꼭 사마귀가 먹이를 노리는 모습을 하고 잇는데, 여기에서 정반 같은 것은 수련하는 사람의 앞에 놓아두고 의식을 집중하기 위해 쓰이는 도구이다.

(5) 修練目的에 의한 구분

본래 각 인물의 그림 옆에는 간단한 설명이 적혀 잇었는데, 이것은 각 그림의 제목에 해당한다. 문자의 자취가 보이는 것은 31곳이지만 분명히 알아 볼 수 잇는 것은 25곳뿐이다. 이 글귀는 극히 간략하기는 하지만 각 導引法의 요령과 효능을 이해하는데 매우 중요한데, 이것을 참고해서 《導引圖》에 나오는 導引法을 養生保健氣功, 醫療導引氣功, 調息功法 등 3가지로 크게 나눌 수 잇다.

《導引圖》에서의 養生保健氣功을 살펴

50) 上揭書, p.188

보면, 대부분 각 그림의 제목에 동물의 이름을 언급해, 그 동물의 동작을 모방한 것임을 나타내었다. 이런 功法들을 《莊子》⁵¹⁾에서는 ‘熊經鳥伸’ 즉 곰처럼 나무에 기어오르고 새처럼 목을 쭉 편다는 말로 개괄했고, 馬王堆醫書보다 조금 늦은 시기의 작품인 《淮南子·精神訓》⁵²⁾에서는 “숨을 내쉬고 들이쉬어 낡은 기운을 내보내고 새로운 기운을 받아들이며, 곰처럼 나무에 기어오르고 새처럼 목을 쭉 펴고, 오리처럼 물에 떠 있고 원숭이처럼 뛰고, 매처럼 둘러보고 호랑이처럼 고개를 돌리는 등의 수련을 하는 것은 몸을 기르는 사람이다.”라고 했는데, 이것은 후세에 ‘六禽戲’라 불리게 된다. 後漢에 이르러 華佗가 ‘五禽戲’로 정리하였다. 《導引圖》에서의 養生保健氣功은 각 그림의 제목에만 근거해보아도 10개, 전체의 1/4 정도를 차지하고 있다. 즉 ‘螳螂’(그림 8), 鶴□(그림 25), 龍登(그림 27), 鷓背(그림 31), 信(그림 32), 沐猴謹引熱中(그림 35), 猿諄(그림 40), 熊經(그림 41), 鷓(그림 44) 등이다. 여기서 ‘信’은 ‘伸’ 즉 鳥伸을 말하는 것이다. 또 그림 42의 제목을 보면 ‘□恨’이라 하였는데 빠진 글자의 좌변은 ‘虫’자이다. 아마도 虫串자 즉 ‘犬’자의 이체자로, 역시 동물과 유관한 동작으로 생각된다. 결국 최소한 10개 정도의 導引法이 동물과 관련이 있다고 할 수 있다. 그 외에도 沈壽는 그림 7이 ‘鳧浴’, 그림 9가 ‘蟾息’, 그림 11이 ‘燕飛’, 그림 33이 ‘雁息’이라는 견해를 제시하였다. 이렇게 보면 養生保健氣功은 총 14식이 된다. 이들은 모두 동물의 동작을 모방해서 筋骨을 단련하고 정신을 북돋우며 氣血을

생성시키는 功法이다. 그림 32 ‘鳥伸’을 보면 앞으로 허리를 굽히고 머리를 들고 목을 펴 시선은 앞을 향하고 두 팔을 날개처럼 평행하게 벌려 날아가는 새의 모양을 하고 있는데, 이 동작은 목의 筋骨을 단련하는 효과가 있다. 그림 35 ‘沐猴謹引熱中’을 보면 자연스럽게 서서 입을 벌리고 배를 두드리는 등의 원숭이가 소란스럽게 떠들어대는 모습을 하고 있는데, 이렇게 해서 內熱의 病證을 치료했던 것이다. 그림 40 ‘猿諄’을 보면 자연스럽게 서서 오른손은 오른쪽으로 비스듬히 들고 왼손은 왼쪽으로 비스듬히 내려 뻗어 두 손을 일직선이 되도록 한 채로 입을 벌려, 즉 원숭이가 우는 모양을 하고 있다. 그림 41 ‘熊經’을 보면 오른손을 뻗고 오른발을 힘차게 내딛어 흡사 곰이 나무에 올라 매달리려는 모습을 하고 있다.

《導引圖》에서의 醫療導引氣功을 살펴보면 더욱 풍부하고 다채롭다. 折陰(그림 6), 痛明(그림 13), 引頰(癩)(그림 15), 覆(腹)中(그림 18), 引聾(그림 20), 頰(그림 22), 引膝(膝)痛(그림 23), 引肘(積)(그림 24), 備(俛)厥(그림 28), 引項(그림 29), 沐猴謹引熱中(그림 35), 引溫病(그림 36), 引月界(癩)痛(그림 39) 등 총 13식으로, 전체의 30%를 차지하고 있다. 여기에 沈壽가 제시한 引腰痛(그림 1), 引背痛(그림 14), 引胃痛(그림 43) 등을 합한다면 醫療導引氣功은 총 16식에 달한다.

이 醫療導引氣功에는 각각 상응하는 특정 질병을 치료하는 작용이 있다. 각 그림의 제목에 근거해 보면 이들 導引法으로 치료했던 질병은 13종으로 內科·外科·五官科 등 각 科에 걸쳐 있는데, 外感病으로는 ‘引溫病’, ‘沐猴謹引熱中’ 등이

51) 上揭書, pp.188~189

52) 上揭書, pp.188~189

있다. 經脈病으로는 '折陰'이 있다. 목·허리·사지관절 등 근골격계의 질병으로는 '引項', '引膝痛', '引痹痛' 등이 있고, 內傷雜病으로는 '腹中', '煩', '引肢積', '備(俛)厥' 등이 있고, 外科疾病으로는 '引頰(癩)'가 있고, 五官科疾病으로는 '痛明', '耳聾' 등이 있다. 導引法을 광범위한 질병 치료에 응용했음을 알 수 있다. 또 이들 공법은 상당히 합리적으로 설계되어 있는데, 그림 39(引痹痛)를 예로 들면 몸을 둥글게 웅크리고 무릎을 감싸안아 어깨, 팔꿈치, 고관절, 무릎 등 4개의 큰 관절이 굴곡되어 최대한 서로 가까이 모인 자세를 취하고 있다. 그림의 인물을 보면 몸의 중심이 바닥에서 위로 떠 있어서 움직이고 있는 듯한 느낌이 강하다. 몸을 뒤로 굴리고 이어서 관성을 이용해 앞으로 굴러 한 동작을 마치는 導引法으로 생각된다. 이렇게 해서 사지관절의 氣血을 잘 운행시키고 痹痛을 치료하고자 했던 것이다.

《導引圖》에서는 調息功法 즉 호흡을 통한 수련의 흔적도 찾아 볼 수 있는데, 그림 34 '仰呼', 그림 37 '坐引八維', 그림 35 '沐猴謹引熱中', 그림 40 '猿諱' 등이 있다.

2) 原文解釋 및 註釋



그림 1

[2] 脛손

原文이 脛손되어서 考察할 수 없었다.

[1] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.

향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 3

[3] 脛손

原文이 脛손되어서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 2

[4] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 4

[5] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 5

[6] 折陰⁵³⁾

아직 조사 검토할 여지가 있는데 그 첫 번째는 背는 陽이고 腹은 陰의 의미로 보아서 折陰은 腰腹을 구부린다는 의미로 생각할 수 있다. 두 번째는 陰이 陰脈에 병이 든 것으로 危重病勢를 말한다고 볼 수도 있다. 《陰陽脈死候》에서는 “三陰腐臟爛腸而主殺.”⁵⁴⁾이라 하였고, 《足臂十一脈灸經》에서는 “三



그림 6

53) 周一謀 主編 : 前掲書, p.245

54) 馬繼興 著 : 前掲書, p.36

陰之病亂，不過十日死 …… 三陰病雜以陽病，可治。”⁵⁵⁾라고 하였다. 折은 停止, 毀棄의 의미가 있는데 이것은 病勢를 멈추게 한다는 의미로 折陰은 陰脈의 病候를 치료하는 導引方法이라고 볼 수도 있다. 導引圖상에는 步式導引法으로, 陰病 초기 혹은 陽脈之病과 合病일 때에만 이 導引法을 시행한 듯 하다.

[7] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 7

[8] 螻 狼⁵⁶⁾



그림 8

‘螻’자는 단지 글자의 혼적만 남아있어서, 해석에 여러 가지 의견이 있는데 帛書整理소모임에서는 螻狼으로 해석했는데, 그 大意를 살펴보면 狼과 螂은 서로 통용하거나

가차할 수 있고, 사마귀의 동작을 모방한 導引法임을 지적하고 있다. 唐蘭은 “虜狼”을 의심하였는데, 導引圖의 그림을 보면 마치 머리를 돌려서 돌아보는 형상을 하고 있는데, 《晉書·宣帝紀》에 보면 “聞有狼顧相，欲驗之，乃召使前行，令反顧，面正向後而身不動.”이라고 하였는데 옛 導引에 “狼顧”라는 一式이 있었음을 알 수 있다. 沈壽는 “螻狼” 혹은 “螻螂”은 ‘狼顧’의 異名 혹은 기원이 되는 導引法이라고 하였다. 옛 導引에 의하면 역시 “虎顧”라는 식이 있었는데, 아마도 虎狼이 고개

를 반대로 돌리고 있는 듯 할 것이다.

[9] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 9



그림 10

[10] 韃 遜

原文이 韃遜되어서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다

[11] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다



그림 11

[12] 韃 遜

原文이 韃遜되어서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 12

[13] 痛 明⁵⁷⁾

‘明’은 눈동자 혹은 시력을 가리키는 것으로, 《孟子·梁惠王》에는 “明足以察秋毫之末，而不見輿薪.”이라 하였고, 《禮

55) 上揭書, pp.203~206

56) 周一謀 主編：前揭書, p.246

57) 上揭書, p.246

記·檀弓》에는 “子夏喪其子而喪其明.”이라고 하였으며 ‘痛明’은 눈동자의疼痛 질환을 말한다. 이 두 글자는 결손이 있는데, 唐蘭은 “痛肋”이라고 하였는데, ‘肉’에 ‘力’을 쓰지 않고 ‘刀’를 썼는데. 이는 옛 책에서 자주 보여지는 기록의 오류이다. 《却穀食氣》58)에도 보면 ‘筋’자의 아래에 역시 ‘刀’가 사용되고 있다. 痛肋은 脇肋부위의疼痛 질환을 말한다. 導引圖의 동작 분석을 결부하여 “痛肋”이라고 하였다.



그림 13



그림 14

[14] 훼손

原文이 훼손되어서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.

[15] 引頽⁵⁹⁾

‘引’은 도인을 생략해서 가리키는 것으로 보통 병증의 앞에 사용된다. ‘頽’는 《五十二病方》⁶⁰⁾에 “頽(癰)”라는 제목이 있고, 또한 彡貴, 禾貴이 있고, 총 목록에는 “腸禾貴” 즉 현대의 鼠蹊部 脫腸에 해당하는 癰疽이 있다. 《說文》에서는 彡貴에 대하여 “彡貌, 從彡貴聲.”라 하



그림 15

였고 頽 또한 떨어진다라는 의미가 있고, 《禮記·檀弓》에 “泰山其頽乎?”라 하였고, 頽疽의 頽는 소장이 탈장되어 陰囊으로 내려와서 모습을 드러내는 것을 말한다. 引頽는 즉 癰疽을 치료하는 導引法이다.

‘頽’자의 좌측 반은 상당히 훼손되어 隳로 보기도 하는데, 눈에 昏花가 생기는 증상을 말한다. 唐蘭은 憤로 읽는데, 煩亂하고 昏憤하다는 뜻이다. 沈壽는 癰疽이 站樁行氣를 제대로 하지 못한 것으로 인식하여 제목을 “引噴”라 하는데, ‘噴’는 자주 탄식을 하는 병이다. 이 글자는 각자의 견해가 달라서 아직도 다른 추측과 해석이 있는데, 새로 출토된 張家山 醫簡 《引書》와 《導引圖》 원형을 참고로 하여, “引頽”로 해석하는 것이 타당하다.

[16] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 16



그림 17

[17] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.

[18] 覆(腹)中⁶¹⁾

복부의 모든 질병을 치료한다. 《素問·腹中論》⁶²⁾에는 鼓脹,



그림 18

58) 馬繼興 著 : 前掲書, p.822
59) 周一謀 主編 : 前掲書, p.246
60) 馬繼興 著 : 前掲書, p.322

61) 周一謀 主編 : 前掲書, p.247

血枯, 伏梁 등과 같은 胸腹脹滿에 대한 병들을 전문적으로 논하고 있다. 《諸病源候論》에서 “腹脹候”와 “胸腹脹候”에 대해서 《養生方導引法》 八條에 坐式導引法이 많다. 《雲笈七籤》34권에 “引腹中氣”라는 一式이 있는데 “左手據腰, 右手極上引, 復以右手據腰, 左手極上引; 五息止.”라고 되어 있다. 전체적으로 導引圖와는 다르지만 효과는 같은 것 같다.



그림 19

[19] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.

[20] 引聾⁶³⁾

耳聾을 치료하는 導引法이다. 《諸病源候論》의 “耳聾候”에 대해서 《養生方導引法》에 “左地交叉兩脚, 以兩手從曲脚中入, 低頭叉手項上.”⁶⁴⁾이라 하였고, 또한 “脚着項上, 不息十二.”이라 하였으며 이외에 “目病諸候” 역시 引聾의 방법이 기록되어 있는데, 이것과 導引圖의 導引法은 다르다. 沈壽는 導引圖와 민간에서 많이 사용하는 耳功인 《八段功》의 “捫鼓拔耳勢”와 같다고 하였다.



그림 20

62) 王琦 外 編著 : 前揭書, pp.192~193

63) 周一謀 主編 : 前揭書, p.247

64) 丁光迪 編著 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社, 1992, p.296



[21] 없음

그림 21

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.

[22] 煩⁶⁵⁾



그림 22

가슴이 煩悶하여 진정되지 않는 증상으로 “心煩”, “煩心”, “煩惋”, “心惋”등으로 불리는데, 이는 많은 질병의 공통된 증상이다. 心煩이 火熱의 증상에 속하고, 단지 實熱의 증상이라고 하기도 하는데 사실은 《金匱要略·血痺虛勞病脈證并治第六》에서 “虛勞虛煩, 不得眠, 酸棗湯主之.”라고 한 것처럼 虛證인 경우도 많고, 寒證 역시 心煩이 나타난다. 때에 따라서 心煩의 느낌은 全身으로 표현하기에는 부적합하고 형언하기 힘들기 때문에, 소위 “皮膚煩”이라고 한다. 《雲笈七籤》34권에는 “兩手叉胸前, 左右極引, 除皮膚中煩氣.”이라고 하였는데 이는 현대의 흉곽을 넓히는 운동과 유사하다. 또한 36권에는 “治皮膚煩, 以左右手上振兩肩極, 五息止.”라 하였는데 이는 양손을 위로 들어올려서 흉곽을 위로 향하게 하는 것이다. ‘煩’은 자신의 감각증상인데 病者의 意念과도 큰 관계가 있는데, 導引法을 할 때에는 집중해서 意守하는 한가지

65) 周一謀 主編 : 前揭書, p.247

생각으로 모든 생각을 극복함으로써 중추와 흥분점에 전이시킬 수 있으므로 각각의 導引法은 모두 “心煩”에 효과가 있다. 導引圖의 훼손이 심하여 구체적인 방법을 알아보는 것은 매우 어렵다.



그림 23

[23] 引膝 ㄹ(膝)痛⁶⁶⁾

‘膝 ㄹ’자는 ‘膝’자의 異體字이고, ‘引膝痛’은 슬개골의 疼痛을 치료하는 導引法이다. 導引圖의 훼손이 심하여, 백서정리소 모임에서 무릎을 구부리고, 가슴과 배를 펴고, 양 주먹을 腰眼에 대고

있는 모습을 가까스로 복원하였다. 唐蘭은 “從圖上看, 當是坐式, 手撫兩膝.”이라 하였고, 沈壽는 무릎을 구부려서 반정도 웅크리고, 양손으로 무릎을 누른 채로, 발목관절을 축으로 삼아서 양 무릎을 돌려서 원을 그리게 한다고 하였다. 이것은 고금을 막론하고 많이 볼 수 있는 무릎 導引法이고, 復原圖는 허리를 안마하는 導引法이라 하였다. 각각의 학설들을 참고한 결과 沈壽의 주장이 제일 유사한 듯하다. 引膝痛은 후세에 《諸病源候論》의 脚氣病諸候에서처럼 屈膝式이 역시 많이 사용되었다.

[24] 引肘責(積)⁶⁷⁾

肘는 《說文》에 “亦(腋)下也.”라 하였고, 段注에 “肘謂迫于臂者.”라고 하였다. 《素問·咳論》에는 “肝咳之狀, 咳則兩脇下痛, 甚則不可以轉, 轉則兩肘下滿.”⁶⁸⁾라 하였고, 王注에 “肘, 亦脇下也.”라 하였으며, 또한 《素問·五藏生成篇》에는 “腹滿



그림 24

臏脹, 支兩肘脇.”⁶⁹⁾라 하였고, 王注에 “肘, 謂脇上也.”라 했으며, 《廣雅·釋親》에는 직접적으로 肘에 대하여 “脇也.”라고 하였다. 종합해보면 ‘肘’는 겨드랑이 아래부터 허리 위의 脇肋 부위를 말하고, 상지를

자연스럽게 내렸을 때 胸廓과 上腕 부위가 만나는 곳이다. 責은 積과 통하는데, 氣, 血, 水, 食, 蟲은 모두 적어질 수 있다. ‘去積’은 “肘下滿”의 병이라고 볼 수 있고, 氣積에 속하는 경우가 많으며, 일명 ‘息積’이라고 불린다. 《素問·奇病論》에는 “帝曰: 病脇下滿, 氣逆, 二三歲不已, 是爲何病? 岐伯曰: 病名曰 息積. 此不妨于食, 不可灸刺, 積爲導引, 服藥, 藥不能獨治也.”⁷⁰⁾라고 導引法이 이 병에 대하여 특수한 효과가 있다고 설명하고 있다. 《諸病源候論》과 《雲笈七籤》에도 모두 본 병을 치료하는 도인법이 있다.

또한 ‘脚’자를 고문헌에는 “肘”로 사용한 경우가 있으므로, 肘積은 하지 積聚의 병을 말하는 것이고, 또한 《呂氏春秋·盡數》에서 설명하기를 “鬱……處足則爲痿爲蹶.” 이러한 옛 병명의 연혁과 帛書의 도형에 의거하여 앞의 주장이 타당해 보인다.



그림 25

[25] 鶴□⁷¹⁾

唐蘭은 “鶴聽”, 沈

66) 上揭書, p.248

67) 上揭書, p.248

68) 王琦 編著: 前揭書, p.185

69) 上揭書, p.60

70) 上揭書, p.223

71) 周一謀 主編: 前揭書, p.248

壽는 “鶴譚”(의미는 鶴唳)이라고 의혹을 제기했다. 도형을 종합해보면 학이 날아가는 모습과 학이 우는 모습을 모방한 導引法으로 보인다.



[26] 鶴 손

그림 26

原文이 鶴 손되어서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.

[27] 蠶(龍)登⁷²⁾

‘登’은 ‘騰’이다. 龍登은 龍이 비상하는 모습을 모방한 것이다. 《諸病源候論·諸惡瘡候》에 “龍行氣”라는 導引法이 있다. 《抱樸子·雜應》에는 “能龍導虎引, 熊經龜咽, 燕飛……”라고 하였다. 唐蘭은 龍登의 두 글자를 ‘蜚(飛)登’과 의미가 통한다고 설명하였다.



그림 27

[28] 備(俛)歎⁷³⁾

歎은 厥과 통한다. ‘厥’은 단지 手足逆冷이나 혹은 갑작스러운 昏厥의 증상을 가리키는 것이 아니고, 氣機逆亂을 야기하는 각종원인 또한 ‘厥’이라 한다. 《素

問·陰陽應象大論》에는 “厥氣上行, 滿脈去形.”⁷⁴⁾이라 하였다. 俛은 당연히 俛으로 여기고, 滿과 통하며, 腹滿臍脹을 말한다. 滿厥은 당연히 후세의 氣逆의 증상과 유사하고, 위중할 때에는 昏厥을 야기한다. 《素問·厥論》에는 “厥或令人腹滿, 或



그림 28

令人暴不知人.”⁷⁵⁾이라고 하였다. 厥證에 대하여 논하여보니 腹滿의 징후가 많이 나타난다. 혹은 導引圖에서 “俛”자를 수련시에 땅을 향해서 몸을 구부리는 자세를 가리킨다고 말하기도 하는데 아직은 인정받지 못하고 있다. 일설에 備歎을 “貓蹶”이라고 하기도 하는데, 貓은 본래 猯인데, 《爾雅·釋獸》에는 “猯似狸.”라고 하였다. 《正字通》에는 “狸, 野猫也.”라고 하였다. 고로 原題는 “貓蹶”이 되는데, 이 주장은 억지로 갖다 붙인 듯하다.

[29] 引項⁷⁶⁾



그림 29

項은 頸項이다. 引項은 頸項部 疼痛, 風邪로 인한 頸項部 강직, 落枕으로 인하여 야기되는 수많은 불편함 등과 같은 頸項 부위의 질환을 치료

하는 導引法을 말한다. 引項은 導引法의 전통적인 功法이다.

72) 上揭書, p.248

73) 上揭書, p.249

74) 王琦 編著 : 前揭書, p.27

75) 上揭書, p.215

76) 周一謀 主編 : 前揭書, p.249



그림 30

[30] 以杖通陰陽⁷⁷⁾

막대기를 이용하여 인체의 陰陽의 氣機를 소통시킨다. 막대기가 직접 인체에 내재되어 있는 陰陽을 변화시키는 것은 아니고, 단지 導引法 동작의 완성을 돕기 위하여 사용되었다. 《雲笈七籤》의 32권에 보면 “長柱杖”

이라 하여 기구를 사용한 방식이 있다. 이외에 막대기를 사용하여 의념을 이끌어내는 작용이 더 있고, 수련자가 막대기의 강직함을 상상함으로써 충분히 인체 陰陽의 氣機가 阻滯된 것을 소통시켜서 조화롭게 잘 통하게 된다.

[31] 鶴北(背)⁷⁸⁾

鶴는 導引圖에는 ‘鶴’라고 되어 있다. 鶴는 매과에 속하는 맹금류이고, 매우 잘 난다. 鶴背는 매가 푸른 하늘을 등에 지고 나르는 모습을 모방한 것이다. 沈壽는 北을 처리함에 있어서 背와 통하지 않고 옛 속담에 “鶴北飛, 雁南來.”라 한 것을 참고하여, 옛날에는 輕唇音이 없었으므로 背와 飛의 음이 서로 비슷해서 鶴背가 鶴飛일 것이라고 주장하였다.



그림 31

[32] 信(伸)⁷⁹⁾

“信”자의 앞에는 “鳥”자가 훼손된 것으로 보여지는데, 鳥伸은 매우 오래된 대표적



그림 32

인 導引法이다. 《莊子·刻意》에는 “類鳥飛空而伸脚”라 하였고, 《古本華佗五禽戲》의 鳥伸의 導引法과 《導引圖》는 부합된다. 《雲笈七籤·導引按摩》 등에 기록되어 있는

鳥伸은 《導引圖》와 같지 않다. 唐蘭은 信과 伸이 통하고 읽을 때는 呻과 같고, 《陰陽十一脈灸經》 乙本에는 “病寒善伸.”이라 하였고, 《靈樞·經脈》에는 “善呻”이라 하여 그것을 증명할 수 있다. 司馬彪의 《莊子》注를 보면 “鳥伸：若鳥之嘸呻也.”라고 하였는데, ‘呻’은 고통스러운 신음 소리를 말하지만, 고사성어의 속에는 “無病而呻”의 뜻이 포함되어 있다. 더구나 導引圖를 보면 양발을 수직으로 하고, 몸을 앞으로 구부리며, 양손으로 땅을 의지하였는데, 이는 짐승의 형태이고, 새의 형태는 아니다. 새의 형태가 아니라는 것은 위에서 말한 “鳥伸”이 아니라는 것이다. 이 주장도 참고할 만하다.

[33] 없음



그림 33

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.

[34] 仰諱⁸⁰⁾

77) 上揭書, p.249
 78) 上揭書, p.249
 79) 上揭書, p.249



그림 34

原題는 叩諱인데 叩과 仰은 통하고, 諱는 呼의 古字이다. 이 導引法은 크게 숨을 들이쉬 후에 양팔을 뒤로 들고, 가슴을 펴고 머리를 들고, 숨을 내뿜는다.



그림 36

溫病은 《素問·陰陽應象大論》에는 “冬傷於寒, 春必溫病.”⁸⁴⁾이라 하였는데, 《素問·熱論》에서 “今夫熱病者, 皆傷寒之類也.”⁸⁵⁾라고 한 것처럼 內經時代에는 溫病이 傷寒의 범주에 포함되어 있었다. 溫病은 발열성 질병인

경우가 많다. 《難經》에서는 傷寒에 다섯이 있는데, 역시 溫病을 안에 포함하고 있다. 결국 이 導引法은 급성 전염성 열병의 치료에 사용한 것으로 보여진다. 이는 扶正去邪의 목적으로 체력을 증강시켜서 이런 종류의 질병을 치료하였음을 알 수 있는 것이다.

[35] 沐猴謹引熱中⁸¹⁾

원제는 “木侯謹引吳中”으로 木侯는 沐猴이며 獼猴이다. 《史記·項羽本紀》集解에 “沐猴, 獼猴也.”라 하였는데 모두 음이 통한다. “吳”는 “吳”의 誤字로, 이는 熱의 古字이다. 吳中은 옛 병명으로,



그림 35

內熱의 증상에 속한다. 《素問·調經論》에 보면 “血并於陽, 氣并於陰, 乃爲吳中.”⁸²⁾이라 하였는데, 王注에는 “氣并於陰, 則陽氣內盛, 故爲熱中. 吳, 熱也.”라고 하였다. 謹은 시끌시끌하게 소리친다는 의미이다. 이는 원숭이가 떠들어대는 모습을 모방한 것으로 이를 이용하여 內熱의 병을 치료하는 것이다. 《諸病源候論》의 ‘傷寒病諸候’, ‘時氣病諸候’, ‘冷熱病諸候’ 및 《夷門廣牘》, 《彩墨畫導引法》 모두 熱(溫)證을 치료하는 導引法이 있다. 또 한가지는 ‘吳’를 ‘吳’로 보는데, ‘吳’는 時氣熱病을 말한다. 그러나 帛書의 훼손된 부분을 살펴보면 吳로 해석해서는 안될 것으로 보인다.

[36] 引溫病⁸³⁾

[37] 坐引八維⁸⁶⁾



그림 37

維는 모퉁이이고 구석을 말한다. 《淮南子·天文訓》에는 “東北爲報德之維也.”라 하였는데, 注를 보면 “四角爲維也.”라고 하였다. 이것은

八維로써 四方을 대신하고, 四角八個方位를 말하는 것이다. 沈壽는 坐引八維는 즉 坐式으로 몸을 회전하면서 손을 휘두르는 운동으로, 《八段功》의 “手甩八角勢”와 서로 비슷한데, 단지 後者는 이미 跪坐式으로부터 站式으로 변화했다는 것이다. 《七諫·自悲》에는 “引八維以自道兮, 含沆瀣以長生.”이라 하였고, 王注에는 “天有八維以爲綱紀也. 道, 一作導. 言已乃擊

80) 上揭書, p.250

81) 上揭書, p.250

82) 王琦 編著 : 前揭書, p.274

83) 周一謀 主編 : 前揭書, p.250

84) 王琦 編著 : 前揭書, p.27

85) 上揭書, p.155

86) 周一謀 主編 : 前揭書, p.250

(攬)持八維以自導引, 含沆瀣之氣以不死也.”라고 하였다. 八維를 통하여 이슬의 기운을 머금고, 천지방위에 대하여 파악하고, 자연의 精氣를 섭취하는 導引法이라고 볼 수 있다. 또한 《却穀食氣》에는 “夏食一去湯風, 和以朝霞, 行暨 (即沆瀣), 昏清可.”⁸⁷⁾라 하였다. 이처럼坐引八維는 “含沆瀣”의 의미를 포괄한다고 볼 수 있다. 一說에는坐引八維가 四肢의 氣血을 통하게 한다고 보는데, 아마 아직은 알맞지 않은 것 같다.



그림 38

[38] 없음

原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 39

[39] 引月界(痺)痛⁸⁸⁾

月界는 痺와 통하고, 痺痛은 痺證으로 인하여 야기되는 腰背部와 肢體關節부위의 疼痛으로, 항상 麻木不仁, 屈伸不利 등의 표현과 함께 한다. 《素問·痺論》에는 “風寒濕三氣雜

至, 合而爲痺也. 其風氣勝者爲行痺, 寒氣勝者爲痛痺, 濕氣勝者爲著痺也.”⁸⁹⁾라 하였으며, 또한 “痛者, 寒氣多也, 有寒故痛也.”⁹⁰⁾라고 하였다. 導引法은 痛痺에 대하여 효과적인 치료법으로, 이런 종류의 導引法은 《諸病源候論·脚氣病諸候》,

《修真秘要》, 《彩墨畫導引法》 등에 비교적 많으며, 특히 《雲笈七籤》 34권에 서는 “距, 兩手抱兩膝頭, 以鼻內氣, 自極, 七息. 除腰痺背痛.”라 하여 導引圖와 서로 유사한 式이 있다. 다른 주장으로는 引月界痛을 “引脾痛”으로 해석하였는데 이는 “引膝痛”, “引肢積”, “月界”에서처럼 인체부위의 이름을 사용했다고 생각한 것이다. 月界는 脾라고 볼 수 있는데, 《說文解字注》에는 “古文以脾爲髀.”라고 하여 同音假借로 볼 수 있다. 大腿部의 외측을 髀라고 하는데, 《素問·藏氣法時論》에서는 “尻陰股膝髀膕胫足皆痛.”⁹¹⁾이라 하였다. 이상의 두 주장이 導引圖와 모두 통하므로, 痺인지, 혹은 髀인지는 새로운 자료가 나타나야 결정할 수 있을 것이다.



그림 40

[40] 爰土瘡⁹²⁾

원제는 “爰土瘡”으로, 爰은 猿과 통하는데 猿은 즉 猿이다. 土瘡는 “據”의 오자로 보기도 하는데, 《抱朴子·雜應》에는 “猿據”라는 一식이 있고, 또한 《淮南子·精神

訓》에는 “猿踴”이라는 一식이 있다. 드리고 “諄”의 오자로 보기도 한다. 猿諄은 원숭이가 울부짖는 모습을 모방한 導引法이다. 《雲笈七籤·導引按摩》에 있는 五禽戲의 猿戲는 導引圖와는 같지 않다.

[41] 熊經⁹³⁾

熊經은 《莊子·刻意》에서 가장 이른 시기에 나타나고, 후세에서도 많이 언급되었으며, 고금을 막론하고 항시 사용된

87) 馬繼興 著 : 前掲書, p.831

88) 周一謀 主編 : 前掲書, p.251

89) 王琦 編著 : 前掲書, p.206

90) 上掲書, p.207

91) 上掲書, p.122

92) 周一謀 主編 : 前掲書, p.251

93) 上掲書, p.252



그림 41

術式이다. 《莊子》 司馬彪의 注, 成玄英의 注解, 《後漢書·華佗傳》李賢의 注에는 모두 “熊經”을 곰이 나무에 매달려있는 모습으로 기운을 다스린다고 하였다. 唐蘭은 도형을 분석하고, 그 근본은 나무 가지에 매달려있는 모습이 아니라 다만 곰이 사람처럼 그렇게 걷는 모습이고, ‘經’자는 經過의 의미로, 原字는 ‘徑’ 혹은 ‘徑’이다. 沈壽는 《古本華佗五禽戲》에서 導引圖와 같은 式을 보고, “懸”을 상상 속의 동작이라고 하였다. 導引圖와 《雲笈七籤·導引按摩》의 “五禽戲”의 “熊戲”는 서로 같지 않다.



그림 42

[42] □恨⁹⁴)
 原題를 보면 “虫串懸”으로 해석할 수 있다. 唐蘭은 앞의 글자에 대하여 左邊은 蟲旁과 비슷하며, 동물의 이름을 의심할 수 있고, 恨은 壘으로 보고, 땅을 파서 흙을 꺼내는 모습을 모방한 것으로 보았다. 沈壽는 “虫串懸”으로 해석하고, 虫串은 犬의 옛 異體字로 보았으며, 犬懸은 개가 네 다리로 서서, 바라보는 것이 있는 것처럼 머리를 틀어서 간절하게 바라보고 있는 것이라고 하였다. 一說에는 앞의 글자를 ‘龜’로 보는데, 옛 導引法 중에 “龜咽”이라는 것과 有關하다고 한다. 이상의 주장들은 참고할 만하다.



그림 43

[43] 없음
 原文이 남아 있지 않아서 考察할 수 없었다. 尙후 지속적인 연구가 필요하다고 사려된다.



그림 44

[44] 鷓⁹⁵)
 鷓은 매과에 속한 맹금류이고, 鷓의 비행은 아름답고 썩썩하며, 빠르고, 제비와 참새를 먹이로 한다. 導引圖

의 훼손된 부분 측면의 아래에 나는 듯한 모습이 있다.

IV. 考察

1. 導引法에 關한 考察

導引은 筋骨을 調理하고, 營衛를 流通하며, 氣血을 宣導하고, 扶正辟邪하므로 未起한 病을 없애고, 未病한 疾病을 減한다. 《千金方·養性》⁹⁶)에서는 “小有不好, 卽按摩按捺, 令百節通利, 泄其邪氣, 凡人無問有事無事, 常須日別(隔日)踏脊背四肢一度, 頭項苦, 令熱踏, 卽風氣時行, 不能著人.”이라 하였다. 醫家에서는 氣血不和로 百病이 생기고, 이 때문에 居安思危하므로, 매일 五志를 舒和하고, 氣血을 流暢하게 하면 반드시 防病하고, 健身하는 효과를 거둘 수 있다고 인식하고 있다. 현대 연구에서는 導引이 전신의 혈액

95) 上揭書, p.252

96) 孫思邈 著 : 備急千金要方, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.481

94) 上揭書, p.252

순환을 강화하고, 각 계통의 기능을 향상시키며, 또한 악순환을 개선하고, 신경계통을 단련하고 개선하여, 정신을 집중하게 하여 잡념을 없게 하고, 내장의 기능을 조절하여, 면역계통과 신경체액조절계통이 정상적으로 기능을 발휘하게 함으로서, 자연적으로 防病保健한다고 인식하고 있다. 현대 연구에 근거하면 이러한 동작들이 반사성을 강화시킬 뿐만 아니라 소화흡수기능을 자극하는 기능을 한다.⁹⁷⁾

2. 馬王堆 漢墓에 關한 考察

1973년 말에 湖南省 長沙市 馬王堆 3號 漢墓에서 발굴된 대량의 帛書와 소량의 簡書는 지금으로부터 2000년 전에 筆瀉된 진기한 古書의 實物本으로 지금 전해지는 서적 중에서 볼 수 없는 것이다.

3號 漢墓에서 출토된 古書 중 의학에 관한 著作은 14종으로 《足臂十一脈灸經》, 《陰陽十一脈灸經》, 《脈法》, 《陰陽脈死候》, 《五十二病方》, 《濟生方》, 《雜療方》, 《胎產書》, 《却穀食氣》 등 9종의 帛書와 《十問》, 《合陰陽》, 《雜禁方》, 《天下至道談》 등 4종의 簡書와 일종의 帛書인 《導引圖》가 있다.

발견된 古醫書가 초록된 연대는 기원전 168년 이전이 틀림없으며 초록연대의 상한선은 출토된 각 著作에 따라 서로 차이가 있으나 적어도 기원전 177년 이후가 된다.

馬王堆에서 出土된 각종 古醫書의 저작 연대는 대부분 각자 초록된 연대보다 빠르는데 이것은 《黃帝內經》, 《難經》, 《神農本草經》, 張仲景 醫書 등보다 이전의 著作임에 틀림이 없다.

3. 馬王堆 導引圖에 關한 考察

1) 概要

《導引圖》는 붉은 색과 푸른색의 彩繪 帛書로, 복원한 후의 《導引圖》를 보면 상하 4행, 매 행마다 11개, 총 44개의 그림이 배열된 모습이다. 사람들의 모습은 사실적으로 묘사되어 있으며 자세도 다양하고 각각 특색 있는 옷을 입고 있다.

2) 服飾

인물들의 服飾을 통해서 당시에 이미 서민계층에서도 氣功이 보급·유행되어 있었다는 것을 알 수 있다. 또한 수련할 때 經絡의 氣血疏通이나 導引行氣가 잘 되도록 머리를 풀고 옷을 느슨하게 하여 몸을 편안히 가졌던 모습이 잘 나타나 있다.

3) 修練姿勢

인물들은 대개 功法에 따라 다양한 姿勢를 취하고 있는데, 주로 立式導引과 步式導引 등 대부분 古代氣功의 動功에 속하는 것들이다. 발의 모양은 대부분 어깨 넓이보다 조금 넓게 발을 벌리고 안정되게 서 있다. 팔과 손의 모습은 다양하고도 복잡한데, 그림 속의 인물들은 모두 주먹을 쥐지 않고, 열 손가락을 가볍고 부드럽게 한 체로 동작을 해서 氣血이 잘 소통되도록 하고 있다. 이 것은 馬王堆 導引法의 현저한 특징 중 하나라 할 만하다.

전체적으로 살펴보면 각 동작사이에는 직접적인 상호 관련이 없으며, 다양한 功法를 종합적으로 모아 놓은 그림임을 알 수 있다.

97) 高鶴亨 主編 : 前揭書, pp.101~102

4) 修練方法

그림 속 인물들은 맨손인 경우가 대부분이고, 기구를 들고 있는 경우도 있다. 도구로는 막대기를 이용하는 것과 쟁반 같은 것을 바라보는 것이 있다.

5) 修練目的

《導引圖》에 나오는 導引法은 養生保健氣功, 醫療導引氣功, 調息功法 등 3가지로 크게 나눌 수 있다.

(1) 養生관련 導引法

《導引圖》에서의 養生관련 導引法을 살펴보면, 대부분 각 그림의 제목에 동물의 이름을 언급해, 그 동물의 동작을 모방한 것임을 나타내었다. 그 수는 10개로 전체의 1/4정도를 차지하고 있다. 즉 '螳螂'(그림 8), 鶴□(그림 25), 龍登(그림 27), 鶴背(그림 31), 信(그림 32), 沐猴謹引熱中(그림 35), 猿諄(그림 40), 熊經(그림 41), 鷓(그림 44) 등이다. 또 그림 42 즉 '□恨' 역시 동물과 관련한 동작으로 생각된다. 결국 최소한 10개 정도의 導引法이 동물과 관련이 있다고 할 수 있다. 그 외에도 沈壽는 그림 7이 '鳧浴', 그림 9가 '蟾息', 그림 11이 '燕飛', 그림 33이 '雁息'이라는 견해를 제시하였다. 이렇게 보면 養生관련 導引法은 총 14식이 된다. 이들은 모두 동물의 동작을 모방해서 筋骨을 단련하고 정신을 북돋우며 氣血을 생성시키는 功法이다.

養生관련 導引法은 《淮南子·精神訓》에서는 후세에 '六禽戲'라 불리는 동작들로 나타나게 되고 後漢에 이르러 華佗가 '五禽戲'로 정리하게 된다. 또한 孫思邈의 《備急千金要方 養性篇》에 수록된 '婆羅門 導引12法'은 '五禽戲'의 뒤를 이어서 동물의 자세 모방을 위주로 하는 導引法

이다. 宋代의 《老子五禽六氣訣》, 《五禽導引圖》, 《道樞, 聖胎篇》에 실려 있는 '擺風翅', '怪栢蟠龍', '蒼鴉鼓翼' 같은 것도 동물을 모방한 導引法들이다. 이들은 《導引圖》의 養生관련 導引法에서 직접·간접적으로 영향을 받았으며, 또한 武術氣功의 발생과 발전에도 많은 영향을 준 것으로 보인다.

(2) 治病관련 導引法

《導引圖》에서의 治病관련 導引法을 살펴보면 각각 상응하는 특정 질병을 치료하는 작용이 있으며 치료했던 질병은 內科·外科·五官科 등 각 科에 걸쳐 있다. 折陰(그림 6), 痛明(그림 13), 引頰(癩)(그림 15), 覆(腹)中(그림 18), 引聾(그림 20), 煩(그림 22), 引膝(膝)痛(그림 23), 引肱責(積)(그림 24), 備(俛)厥(그림 28), 引項(그림 29), 沐猴謹引熱中(그림 35), 引溫病(그림 36), 引月界(痹)痛(그림 39) 등 총 13식으로, 전체의 30%를 차지하고 있다. 여기에 沈壽가 제시한 引腰痛(그림 1), 引背痛(그림 14), 引胃痛(그림 43) 등을 합한다면 治病관련 導引法은 총 16식에 달한다.

治病관련 導引法은 더욱 발전된 모습으로 후대에 나타나는데, 葛洪의 《抱朴子》에 收錄된 '玄鑒導引法'에는 短氣, 腰脊間悶, 腰脊病 등의 13가지 病症에 대한 치료법으로 導引法을 제시하고 있으며, 巢元方이 편찬한 《諸病源候論》의 《養生方導引法》은 전문적으로 病源症候를 논한 것으로 五官, 內科의 질병, 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蠱毒 등에 導引法을 配屬하여 治療할 수 있다고 하였다. 王燾가 編纂한 《外臺秘要》는 《諸病源候論》의 내용에 大量的 醫方과 其他 材料들을 收集하여 內容을 充實하게 하였다. 그리고 일부 수

련방법에 관한 내용도 보충하였다. 唐나라 초 蘇敬의 《脚氣論》에는, 머리를 빗질하는 保健功과 손으로 발을 잡는 導引法을 應用하여 脚氣病을 治療하고 있다. 《赤鳳髓》의 ‘神仙導引却病勢’에는 痢疾, 腰脚痛 등 各各의 病症에 따른 46개 動作이 실려 있다.

(3) 調息관련 導引法

《導引圖》에서는 調息관련 導引法 즉 호흡을 통한 수련의 흔적도 찾아 볼 수 있는데, 그림 34 ‘仰呼’, 그림 37 ‘坐引八維’, 그림 35 ‘沐猴謹引熱中’, 그림 40 ‘猿諍’ 등이 있다.

이들 調息관련 導引法은 《却穀食氣》에 나오는 食氣法과 함께 道教의 呼吸修練法에 영향을 준 것으로 보인다.

《導引圖》는 氣功에 관한 기록으로는 역사상 가장 이른 시기의 자료로서 그 가치를 인정할 수 있을 것이다. 이른 시기의 기록임에도 불구하고 다양한 자세와 여러 가지 질병에 대한 인식, 그리고 養生, 治病 및 調息과 관련된 동작으로 미루어 볼 때 당시에 이미 導引法에 관한 상당한 발전을 이루고 있었던 것으로 보여진다. 이에 관한 연구가 향후 지속적으로 이루어지면 여러 분야 導引法의 起源과 發展에 대하여 조금 더 구체적인 모습을 알게 될 수 있을 것으로 보여진다. 나아가서 導引法에 대한 분석이 심화되어서 질병의 예방 및 치료에 폭 넓게 導引法이 임상적으로 응용될 수 있기를 바란다.

V. 結論

著者は 馬王堆 3號 漢墓 出土 《導引圖》에 대하여 연구하여 본 바 다음과 같은

결론을 정리하였다.

1. 長沙 馬王堆 3號 漢墓에서 발굴된 《導引圖》의 抄錄年代는 대략 기원전 177년에서 기원전 168년 사이로 추정되며, 그 시기에 이미 13종 이상의 질병을 치료하는데 導引法을 사용했음을 알 수 있었다.

2. 《導引圖》에 나타난 인물들의 服飾을 살펴본바 그 당시에 이미 연령, 성별을 막론하고, 여러 계층에서 다양한 자세를 통하여 수련을 하였다는 것을 알 수 있었다.

3. 《導引圖》에 기재된 44개의 導引法을 그 효능과 목적에 따라서 연구한 결과 養生, 治病, 調息의 3가지로 분류할 수 있었다.

1) 養生관련 導引法은 그림 8, 25, 27, 31, 32, 35, 40, 41, 44 등으로 추정되며, 後代의 ‘五禽戲’, ‘婆羅門 導引12法’ 등 동물을 모방한 導引法과 武術氣功의 발전에 많은 영향을 준 것으로 사료된다.

2) 治病관련 導引法은 그림 6, 13, 15, 18, 20, 22, 23, 24, 28, 29, 35, 36, 39 등으로 추정되며, 後代의 ‘玄鑿 導引法’, ‘養生方 導引法’, ‘神仙導引却病勢’ 등에 영향을 준 것으로 사료된다.

3) 調息관련 導引法은 그림 34, 35, 37, 40 등으로 추정되며 道教의 呼吸修練法에 영향을 준 것으로 사료된다.

4) 그림 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 21, 26, 30, 33, 38, 42, 43 등은 그 내용을 추정할 수 없으므로 향후 지속적인 연구가 필요하다고 사료된다.

VI. 參考文獻

1. 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
2. 高鶴亨 主編：中國醫用氣功學，北京，人民衛生出版社，1989
3. 馬繼興 著：馬王堆古醫書考釋，湖南省，湖南省科學技術出版社，1992
4. 方春陽 主編：中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989
5. 孫思邈 著：備急千金要方，北京，人民衛生出版社，1994，p.481.
6. 宋天彬 主編：中醫氣功學，北京，人民衛生出版社，1994
7. 王琦 外 編著：黃帝內經素問今釋，貴州，貴州人民出版社，1981
8. 李遠國 編著：氣功精華集，四川省，巴蜀書社出版，1988.
9. 李聰甫 主編：中藏經語譯，北京，人民衛生出版社，1990，p.94.
10. 張文江 編著：中國傳統氣功學辭典，山西省，山西人民出版社，1989.
11. 張志哲 主編：道教文化辭典，江蘇省，江蘇古籍出版社，1994.
12. 丁光迪 編著：諸病源候論 養生方導引法研究，北京，人民衛生出版社，1992
13. 周一謀 著：馬王堆醫學文化，上海，文匯出版社，1994
14. 周一謀 主編：馬王堆醫書考注，天津，天津科學技術出版社，1988
15. 陳可冀，周文泉 主編：中國傳統養生學精粹，香港，商務印書館有限公司，1990
16. 華佗傳，五禽戲，方春陽 主編：中國氣功大成，吉林省，吉林科學技術出版社，1989
17. 中國考古文物之美 Vol 8，北京，文物出版社，1994
18. 中醫研究所 醫史文獻研究室：馬王堆帛書四種古醫學佚書簡介，文物，第6期，229號，북경，文物出版社.
19. 金光湖：東醫豫防醫學，서울，慶熙韓醫大 豫防醫學教室，1994
20. 劉安 作，李錫浩 譯：淮南子，서울，세계사，1994
21. 尹鍾和，金甲成：馬王堆 漢墓 出土 醫書中 足臂十一脈灸經 및 陰陽十一脈灸經과 靈樞 經脈篇과의 比較考察，東國大學校 韓醫學研究所 論文集 第一輯，1992
22. 李政勳，尹鍾和：馬王堆 出土 醫書中 陰陽十一脈灸經에 대한 研究，東國大學校 大學院，1999
23. 李政勳，尹鍾和：馬王堆 出土 醫書中 足臂十一脈灸經에 대한 研究，東國大學校 大學院，1998
24. 莊子 著，朴一峰 譯：莊子(外篇)，서울，育文社，1994
25. 張仲景 編著：仲景全書，서울，大星出版社，1989
26. 酒井忠夫 外，崔俊植 譯：道教란 무엇인가，서울，民族社，1990