

大韓醫療氣功學會

대한의료기공학회지
J. OF MEDICAL GI-GONG
Vol.11. No.1. 2009.

坐薰과 小周天 수련의 상관성에 관한 연구

허지인* · 이재흥* · 최형일* · 이계승*

* : 대한의료기공학회

ABSTRACT

Studies on the Similar Effects between Jwahun(坐薰)
and Sojucheon(小周天)_Practice

Ji-In Huh* · Jae-Heung Lee* · Hyeong-Il Choi* · Gye-Seung Lee*

*Dept. of The Korean Academy of Medical Gi-Gong

objectives : This research aimed to study the similar effects between *Jwahun* and *Sojucheon*_practice, as both induces to *SooSengg-HwaGang*(the coordination of water and fire).

· Received : 27 November 2009 · Revised : 10 Desember 2009 · Accepted : 24 Desember 2009

Correspondence to : 허지인(Ji-In Huh)

인천광역시 강화군 화도면 상방리 368번지 화도한의원

Tel : +82-32-937-6880,

Fax : +82-32-937-6883,

E-mail : jeenne@yahoo.co.kr

methods : 141 recipients of the survey was conducted in the *Jwahun* room of Korean medicine Hospital, which contained to body reaction between the moment of the *Jwahun* and after the *Jwahun*. And the result of them compared with the body's response of *Sojucheon_practice*

results : 1. In a survey, 78% of the patients had responses that were sweating. The area sweating a lot in the survey is the face, abdomen, chest and was, in this order, the ratio was high. About feeling of warmth and coolness, survey of those who felt the warmth ratio was 79%, those who did not feel the coolness ratio was 77%, most of the responses were warm bodies. 46% of patients replied that feels warm in the belly. It said the fact that *Jwahun* directly to the lower body is to warm. 2. Symptoms of congestion of the head on the survey, 78% of investigators did not appeal. Other investigators were responding they were dizzy. Research on pain and itching, but no response was at 84%. Among the responses to the itchiness, itching perineum was 11% of the respondents. The rest was weak. 3. Associated with defecation in the survey, the investigators found that 33% of respondents said fart. Urine is 22% of respondents said. Abdominal reactions, 33% of respondents answered was taking a tone in the abdomen. In response to the whole body reaction, the most relaxing 39% of the respondents said, 22% of respondents replied that the body feel lighter. 4. After *Jwahun*, belly is warm and cathartic reactions were the most responsive. This said that *Jwahun* even after, in the lower abdomen lasting warmth as can be seen. Smooth bowel movements disproves the abdominal organs is a good move. It will also be seen in the same context of bowel movements, abdominal response when just doing *Jwahun*.

conclusions : *Jwahun* activate the meridians and through the perineum stimulation induced *imdokmaek*(任督脈) *SooSengg-HwaGang*(水升火降) to enable the training and some *Sojucheon* can have similar effects.

key words : *Jwahun*(坐薰), *SooSengg-HwaGang*(水升火降), *sojucheon*(小周天), Survey

I. 緒 論

근래 들어 좌훈카페, 좌훈방, 좌훈패드 등 좌훈에 대한 여러 형태가 시도되고 상업화 바람이 불면서 좌훈이 한의학적 치료로써 뿐만 아니라 일상생활 속에서 보편화 되는 경향을 보이고 있다. 이러한 흐름 속에서 한의학적 치료로써 좌훈에 대해 상업적 시류와는 차별되는 관점을 가지고 심도 있게 접근할 필요성이 있다.

좌훈은 한의학에서 薰法에 속하며 본 요법은 外治療法 중 비교적 보편적으로 사용되는 방법으로써, 약물을 煎湯하여 그 증기를 환부에 쏘이는 것과 약물을 태워서 연기를 쏘이는 방법이다. 薰은 《說文》에서 “火烟上出也”라고 하였으며, 《中華大字典》에서는 “香氣也”, “蒸也”라고 하였다¹⁾. 본 연구에서는 艾葉 煎湯 증기를 쏘는 방법을 사용하였다.

좌훈의 효과는 溫熱效果와 血液循環 촉진 등으로 볼 수 있다. 혈액순환 효과는 몸의 체액에 가까운 수액을 공급하여 혈관과 정맥

을 확장하여 어혈과 담음을 해소하고 혈액순환을 촉진하는 것이다. 溫熱效果는 좌훈의 부위인 會陰部에 직접적으로 열 자극을 주는 것인데, 會陰部는 任督脈의 시작점이며 교차점인 중요한 자리이다. 이러한 회음 부위를 따뜻하게 하면 인체 생리작용의 원점인 水升火降이 원활히 이루어질 수 있을 것이다.

좌훈이 會陰部 溫熱效果로 水升火降을 유도할 수 있다는 점은, 한의학의 화두인 水升火降과 관련하여 한의학과 밀접한 영향을 주고받은 道敎的 수련법과도 연관이 있을 것이라 본다. 특히 任督脈 주행과 관련 있는 小周天 수련과 유사한 효과를 가질 수 있을 것이라는 가설 하에 이 연구를 진행하였다.

도교적 內丹 수련에서 궁극적으로 추구하는 바는 無病長壽와 天人合一이라고 할 수 있다. 그를 위해서는 周天功法을 통해 신체, 정신적인 수련을 하는데 진정한 의미의 주천이 이루어지면 온몸의 기능이 원활해져서 자연스럽게 무병하게 되며 하늘이 정해준 天壽를 누리게 된다²⁾. 주천수련에서

1) 申光浩 : 韓方外用藥, 열린책들, 서울, 1994, p.100.

2) 김수일 : 내단사상의 주천수련에 관한 연구, 원광대 대학원 기학 박사학위논문, 2008, p.23~24.

任督脈과 직접적으로 연관되는 小周天에 대해서 살펴보면, 무당기공³⁾에서는 소주천공의 경락에 대하여 다음과 같이 말하고 있다. “남자는 고환으로부터 導引하여 회음에 이르고, 위로 長強으로 도인하여 命門, 膂脊, 大椎, 玉枕, 百會에 이르고 다시 아래로 도인하여 天目(양미간), 白毫(눈썹)에 이르고, 鵲橋에 이르러 다시 面頰(뺨)의 양측으로부터 아래로 重樓(목구멍)천돌, 檀中으로 기를 운행시킨다. 여자는 會陰에서 시작하고 나머지는 남자와 같다. 이것이 소주천공의 노선이다⁴⁾.”

즉 丹田에 모아진 기운을 督脈을 통해 끌어올렸다가 任脈을 통해 다시 會陰으로 끌어내리는 과정이다. 이 과정에서 下丹田의 水氣를 올리고 中丹田의 火氣를 내리면서 水升火降이 이루어지게 되는 것이다.

김과 홍의 논문⁵⁾에서는 “煉丹法

· 內丹法 · 金液還丹法 등의 명칭으로 불리우는 仙道에서는 靜坐해서 眞氣를 任督二脈으로 運行시키는 小周天火候法을 그 기초로 삼으니, 氣功法 중에서도 고급형에 속한다.”고 하였다.

이러한 기록들에서 坐薰과 小周天의 관련성이 더 개연성을 가질 수 있을 것으로 보인다.

小周天 수련은 道家들의 수련법으로 특별한 노력이나 전수자의 도움이 필요하여 일상생활에서 접근하기 힘든 부분이 있지만, 좌훈은 일반인들이 누구나 시행할 수 있는 방법이다. 그러므로 좌훈이 일부 소주천의 효과를 볼 수 있다면, 특별한 노력이나 어려운 방법 등을 통하지 않고서도 장수와 건강을 누릴 수 있을 것이라는 점에서 좌훈의 가치를 찾을 수 있을 것이다.

이러한 효과를 좀 더 실증적인 차원에서 고찰해 보고자 먼저 좌훈 시에 나타나는 반응들과 小周天 수련 시 나타나는 생체반응을 설문과정을 통해 단순 비교를 하게 되었다. 비록 단순비교라는 취약점이 있긴 하나 향후 더욱 진보된 연구를 위한 기초자료로 활용될 수 있으리라고 생각된다.

3) 중국 湖北城 均縣의 남쪽 무당산을 본거지로 한다. 練丹과 驅邪를 제일로 하고 도교 권법의 宗家이기도 하다. 성립 시기는 唐末로 추정되며 장삼봉이 창시했다고 전한다. 김승동 : 도교사상사전, 부산대학교출판사, 1996, p.15.

4) 裴錫榮 편저 : 실용무당기공, 강소과학기술출판사, 1986, p.15.

5) 金宇鎬, 洪元植 : 氣功學 發達에 관한 文獻의 研究, 대한의리기공학회지 Vol.1 No.1, 1996, pp.20~21.

Ⅱ. 文獻 조사

1. 坐薰

1) 坐薰

좌훈은 한의학에서 薰法에 속하며 본 요법은 외치요법 중 비교적 보편적으로 사용되는 방법으로써, 약물을 煎湯하여 그 증기를 환부에 쏘이는 것과 약물을 태워서 연기를 쏘이는 방법이다⁶⁾.

약물을 태우거나 물에 끓이면 연기나 수증기가 발생한다. 또 휘발성이 강하거나 향기가 강한 약물은 가만히 두어도 그 기운이 상승하며 사방으로 퍼져 나간다. 이 기운을 효과적으로 쏘는 것이 이 처치법의 목적이다. 이 방법은 약물의 확산하는 기운을 섭취하는 방법이므로 陽氣를 보강할 수 있으며 寒氣를 몰아낼 수 있고 피부의 衛氣를 강화시킬 수 있다. 피부에 연기를 쏘어 사기를 몰아내고 약물이 갖고 있는 향기를 흡입하여 呼吸器를 강화시키는 방법이 시도될 수 있다⁷⁾. 뿐만 아니라 清代의

吳尙先은 四物湯을 방안에서 끓여 정기를 방안에 채움으로써 血虛로 인한 難産에 응용할 수 있다고까지 하였다⁸⁾. 이러한 방법은 아주 옛날부터 이미 민간에서 蒼朮 등의 잎을 태워 辟疫驅邪하는데 사용되었던 방법으로 《本草正義》⁹⁾와 《本草綱目》¹⁰⁾에도 그 예가 기술되어 있다¹¹⁾. 대체로 이러한 처치에는 熏煙法, 熏蒸法, 薰洗法, 吸香法 등이 있다¹²⁾.

烟熏法은 약물분말을 연소한 후에 연기를 취하여 藥力과 熱力의 작용을 이용하는 방법으로 腠理를 소통시키고 기혈을 流暢시켜 치료하는데 사용한다. 이 방법은 피부가 건조해지는 만성 피부병에 사용한다. 藥浴療法은 약물을 물에 넣고 끓여서 찌꺼기를 없애고 즙을 취해서 가열하여 전신이나 국부에 薰洗하는 것으로, 藥力과 熱力의 작용을 이용하여 腠理를 소통시키고, 氣血을 流暢하여 피부를

8) 문우상 : 외치료법 학술사에 관한 연구, 대구한의대 대학원 박사논문, 2005.

9) “芳香辟穢，勝四時不正之氣，故時疫之病多用之”.

10) “張仲景辟一切惡氣，用赤木(蒼朮)同猪蹄燒烟”.

11) 張樹生，王芝蘭 : 古今中藥外治眞傳，中醫古籍出版社，북경，1991，p.555.

12) 申光浩 : 前掲書，p.100.

6) 申光浩 : 前掲書，p.100.

7) 上掲書，p.100.

유택하게 하여 치료하는 방법이다. 이 방법은 매일 1~2회 薰洗하며, 겨울철에는 따뜻한 곳에서 시행하여 감기에 걸리지 않도록 하고, 일반적으로 급성 피부병에서 滲出物이 비교적 많을 때에는 금한다¹³⁾.

좌훈의 효과는 크게 溫熱效果와 혈액순환 촉진으로 볼 수 있다. 온열효과는 좌훈의 부위인 회음부가 任督脈의 시작점이면서 교차점이어서 회음 부위를 따뜻하게 하여 인체 생리작용의 원점인 水升火降이 원활히 이루어지도록 하는 것이다. 혈액순환 효과는 몸의 체액에 가까운 수액을 공급하여 혈관과 정맥을 확장하여 瘀血과 痰飲을 해소하고 혈액순환을 촉진하는 것이다.

좌훈은 주로 여성 하초질환에 많이 사용하게 되는데 그 근거로는 東醫寶鑑에 “여성의 하복부 통증과 질병은 모두 한기가 모여 딱딱해진 병이니, 마땅히 훈증을 해야 한다.”고 기록되어 있는 것에서 찾을 수 있다¹⁴⁾.

문헌상에서 좌훈에 대한 기록을

찾아보면, 장경악은 《景岳全書》에서 부인과 질환에 사용하였는데 “甘菊湯 治陰戶腫, 用甘菊苗葉不拘多少, 搗爛, 以百沸湯淋汁薰浸洗之”, “蛇蛻散, 治婦人陰瘡 先以荊芥蛇床子湯薰洗.”¹⁵⁾라고 하여 여성의 생식기 증상에, 또 “臭椿皮 荊芥穗 藿香 等右剉, 煎湯薰洗, 卽癢止而入.”¹⁶⁾라 하여 음부 소양증에 응용하였다. 산과에서는 “產婦 產室, 當使溫涼得宜 … 若熱氣薰蒸, 亦致前患.”¹⁷⁾라 하여 하복부가 냉해서 출산하지 못하는 경우와 “大抵遇嚴寒時月, 產久傷冷, 氣血必凝, 此薰洗之法.”, “大抵遇嚴寒時月, 產久傷冷, 氣血必凝, 此薰洗之法.”, “胞破產難… 并濃煎葱湯薰洗 產戶, 使其煖而氣達, 則自當順下.”, “治店婦臨產數日不生, 下體俱冷, 無藥甚窘, 令取椒·橙葉·茱萸, 共煎湯一盆, 令產婦以小凳坐盆內薰洗.”¹⁸⁾ 등에서 산후 회복기에 寒冷한 기운에 상했거나 산후 자궁의 정상적인 회복에 따뜻한 성질의 약재와 함께 이용¹⁹⁾하였다.

15) 장개빈 : 景岳全書, 정담, 서울, 1999, p.776.

16) 上揭書, p.777.

17) 上揭書, p.741.

18) 上揭書, p.743.

19) 上揭書, p.746.

13) 전국한의과대학 피부외과학 교재편찬위원회 : 韓醫皮膚外科學, 2007, pp.134~5.

14) [여성건강] 여성건강을 위한 좌훈요법, (주)한방과건강 2009년 7호, p.47.

여성 하초질환 이외에도 전음, 후음과 관련하여 향문 및 요도질환에도 응용하였는데, 東醫寶鑑에서는 狐惑證²⁰⁾, 脫肛²¹⁾, 痔²²⁾, 癰閉²³⁾ 등에 훈법을 사용하였다.

좌훈 시 증기나 연기를 쏘이는 부분은 회음부로, 이 부분의 온열작용은 겉으로는 前陰과 後陰을 포함하고, 안으로는 하복부의 장기인 자궁, 질, 외부생식기, 전립선 등의 각종 비뇨생식기에 직접적으로 전달된다. 문헌상으로 치료에 응용된 예를 살펴보면 이 부위와 밀접한 부인과, 산과, 향문, 요도질환에 많이 응용하였다²⁴⁾²⁵⁾. 또한,

- 子宮不收而外墜 … 或外以黃芪煎湯薰洗亦妙, 或以硫黃湯薰洗.

- 治產後子宮不斂, 用荊芥·藿香·椿根白皮煎湯薰洗, 神效.

20) 허준 : 東醫寶鑑, 서울, 한미의학, 2001, p. 626.

- 狐惑證: 蝕下部者 苦蔘湯薰洗之, 蝕肛門者 生艾汁調 雄黃末 燒烟薰之

21) 上揭書, p. 633.

- 脫肛…仍外用薰洗收溢之藥, 則無有不愈

22) 上揭書, p.493, 495.

- 熏痔法: 治五痔 及瘻漏 虫蝕下膿血. 猬皮 3指大剝 雄黃如棗子大 熟艾雞子大 爲麤末 入瓦缸內 火燒 坐其上 熏之 取烟氣 從口中出 爲佳 3日 將息 更熏之3度 永差 忌雞 猪 魚 生冷毒物.

- 艾葉: 治痔漏 虫蝕肛門 熟艾一團 雄黃少許 同燒火 以竹筒 納下部 引煙薰之.

23) 上揭書, p.647.

- 薰洗通便法…令病者坐浸其中, 薰洗小腹下體, 久之熱氣內達, 壅塞自開, 便即通矣. 若係婦人, 亦可用葱數莖塞陰戶中, 外加薰洗, 其通尤速.

경락 순행 상 寄經팔맥의 任脈, 督脈, 衝脈이 胞中에서 기시하여 會陰穴에서 交會, 전신으로 퍼져 나가는 것으로 보면, 좌훈의 溫熱作用과 효과는 전신에 걸쳐 영향을 미칠 것으로 보인다²⁶⁾.

2) 애엽

艾葉은 국화과(菊花科 : Compositae)에 속한 多年生 本草인 황해쭉 *Artemisia argyi* Lev. et Vant., 쭉 *Artemisia princeps* Pamp. var. *orientalis* Hara 또는 산쭉 *Artemisia montana* Pampani의 잎 및 어린줄기로²⁷⁾, 여름에 꽃이 피기 전에 따서 曬乾한다²⁸⁾.

艾葉은 《名醫別錄》에 “艾葉, 生田野. 三月三日采, 暴乾. 作煎, 勿令見風”이라고 처음 수재되었으며, 醫草²⁹⁾, 黃草³⁰⁾ 등의 異名이

24) 上揭書, pp. 626, 493, 495.

25) 장개빈 : 前揭書, p.633, 647, 741, 743, 746, 776, 777.

26) 이기승, 이기남 : D.I.T.I.를 이용한 좌훈 요법 전후의 체열변화양상에 대한 연구, 대한의료기공학회지, 10권1호, pp.1~16.

27) 식품의약품안전청 : 대한약전외한약(생약)규격집, 서울, 동원문화사, 2007, p.234.

28) 전국한 의과대학 본초학공동교재편찬위원회 편저 : 본초학, 서울, 영림사, 2004, pp.447~8.

29) 陶弘景集 : 尚志鈞 輯校. 名醫別錄. 北京, 人民衛生出版社, 1986, pp.155~6.

있다.

《本草綱目》³¹⁾에는 “自成化以來，則以蕪州者爲勝，用充方物，天下重之，謂之蕪艾.”라 하여 艾葉은 湖北蕪州에서 생산되는 것이 가장 좋다고 하여 蕪艾라 하였다. 性은 溫, 味는 辛苦하며 歸經은 脾, 肝, 腎經에 들어간다. 氣血을 조절하고 寒濕을 제거하며 經을 덥히고 지혈하며 胎를 안정시키는 효능이 있다³²⁾. 임상에서는 溫經止血, 散寒止痛, 祛濕止痒의 효능이 있어 吐血, 衄血, 咯血, 便血, 崩漏, 妊娠下血, 月經不調, 痛經, 胎動不安, 心腹冷痛, 泄瀉久痢, 霍亂轉筋, 帶下, 濕疹, 疥癬, 痔瘡 등의 증상을 치료하는데 상용되고 있다³³⁾.

서양 의학적으로는 0.2~0.4%의 정유가 함유되어 있으며 약 100여 개의 화합물 성분이 분리되어 있다. 정유 중에서 가장 많이 함유되어 있는 것은 borneol 및 1.8-cineol 등 monoterpene 계열의 화합물이다. 약리작용으로는 항

암작용, 항백혈병작용, 항균작용, 항염증 및 항산화작용, 혈소판 응집 억제작용, 혈관 이완작용 등이 보고되었고 이밖에 Trp-P-2의 비활성화, 항천식작용 등이 보고되었다³⁴⁾.

2. 水升火降

본래 水升火降은 陰陽五行說에서 나온 용어로, 곧 우주에서 태양의 따뜻함은 땅으로 내려가고 물은 수증기가 되어 하늘로 올라가게 되어야 우주가 음양의 조화를 이루고 생명체들이 살아갈 수가 있다는 뜻이다³⁵⁾.

인체에서 水火의 대표적인 것은 五臟 가운데 心과 腎이 된다. 위치적인 면에서 心은 상부에 위치하여 陽에 속하며 火를 주관하고, 腎은 하부에 위치하여 陰에 속하고 水를 주관한다. 기능적인 면에서는 心은 血을 주관하여 火가 되고 腎은 精을 주관하므로 水가 된다. 心은 血을 유통하여 생명활동을 유지하므로 後天의 本이 되고 腎은

30) 李時珍 : 本草綱目, 서울, 고문사, 1973, pp.545~8.

31) 上揭書.

32) 김창민 외 : 중약대사전, 도서출판 정담. 1997, p.2752.

33) 한효상, 박완수, 이영중 : 艾葉 발효추출물의 면역활성에 관한 연구, 대한본초학회지, 2008;23(3), pp.103~112.

34) 上揭書, p.2.

35) 심상훈, 김준철, 이재흥, 이기남 : 水升火降의 原理와 身體 振動時 氣의 變化와의 關係에 대한 考察, 대한의리기공학회지 9(1), 2006, p.197.

생명을 태어나게 하는 작용이 있으므로 先天의 本이라고 할 수 있다. 心과 腎에는 각각 陰陽이 있으므로 心火는 반드시 腎으로 하강하여 腎陽을 도우며 腎陰을 따뜻하게 해 줌으로써 腎水가 寒하게 되지 않게 하여야 하며, 腎水는 心으로 상승하여 心陰을 도우며 心陽을 유양함으로서 心火가 위로 올라가지 않게 하니, 이러한 관계를 가리켜 心腎相交라고 한다. 이렇게 心火 가운데는 心陰이 존재하고, 腎水 가운데는 腎陽이 존재하고 있으므로 心火와 腎水가 승강을 통하여 정상적인 생리기능을 발휘할 수가 있는 것이 心腎相交인 것이며 水升火降이 된다³⁶⁾.

水升火降의 생리기능의 작용은 心火와 腎水의 두 장기만의 작용에 의하여 이루어지는 것은 아니고, 肝, 肺, 脾와도 직접적인 연관성이 있다. 肝은 腎의 자양에 의하여 간의 升發하는 기운으로 陰의 기운을上昇하게 하며, 肺는 心과 의존하여 肺의 肅降하는 기운으로 양의 기운을 下降하게 한다. 그러

므로 肝陽의 승발하는 기운이 腎水의 상승하는 음의 기운을 도와 주며, 肺陰의 숙강 하는 기운은 心火의 하강하는 양의 기운을 도와 줌으로 인하여 정상적인 水升火降이 이루어질 수 있게 된다.

氣血의 순환과 脾와의 관계를 보면, 血은 心에서 생하여 아래로 내려가서 肝에 저장이 되고, 氣는 腎에서 생하여 위로 올라서 肺에 주입이 되는데, 그 사이에서 上下로 운행하게 하는 것은 脾臟이다. 그러므로 腎水와 心火 二臟은 모두 脾에 의지하고 있다³⁷⁾.

十二經脈에 있어서 水升火降을 살펴보면, 手經맥은 인체의 위에 위치하여 陽의 부위를 주지하고, 횡격막의 위에 있는 心, 肺, 心包絡이 배속되며, 足經맥은 인체의 아래 위치하여 陰의 부위를 주지하며, 횡격막의 아래에 있는 肝, 脾, 腎이 배속되어 서로 陰陽으로 나누어지게 된 것이다. 그러므로 手經脈과 足經脈은 인체의 상하, 즉 陽과 陰이며, 또한 천지로 분류되어지는 것이고, 그 기준은 橫격막임을 알 수 있다. 經絡의 水升火降은 사람의 手는 양으로 天과 통

36) 정병희 : 水升火降에 관한 연구 : 東洋哲學과 內丹思想을 중심으로, 원광대학교 불교학과 기학전공 박사학위 논문, 2009.

37) 上揭書.

하고 足은 음으로 地와 통하므로, 사람의 자세는 양발을 땅에 붙이고 양손은 활짝 펴서 손끝이 하늘로 향하게 한 자세에서 보면, 십이경맥 중 足三陰經과 手三陰經의 여섯 개의 경맥은 陰升을 하는 경맥으로 발끝에서 손끝으로 陰氣(地氣)를 상승하며, 手三陽經과 足三陽經의 여섯 개의 경맥은 陽降(天氣를 하강하게) 하여, 인체 내에서 陰升陽降인 수승화강의 작용이 이루어지게 되는 것이다.

또한 奇經八脈 중 任督二脈은 십이경맥의 陰經과 陽經을 전면과 후면에서 交會하고 있으므로 任, 督脈의 순환은 전신에 분포하여 있는 십이경맥 上下升降의 순환과도 직접적인 관계가 있는 것이다. 의가와 내단가에서의 任督脈의 순행방향은 督脈은 하부에서 척추를 따라 상부로 진행하는 것은 일치한다. 그러나 任脈은 의가에서는 하부에서 상부로 운행하는 것이지만, 내단가에서는 상부에서 하부로 운행하는 것으로 그 순행방향이 완전히 상반되어 있는 것을 알 수 있다. 의가에서 任脈이 會陰에서 起하여 상승하여 面部에 이르는 순행방향은 인체의 생리적인 기능

인 것이다. 그러나 내단가에서의 수련의 원리는 逆修返源이므로 任脈의 순환이 생리적인 순환인 下에서 上으로 향하게 하는 순행경로는 逆이 되는 것이다. 그래서 내단 수련에서 任脈과 督脈을 연결하여 수련하는 前降後升의 순환구조는 逆修인 것이고, 逆修를 통한 前降後升의 순환인 수승화강이 되어야 선천의 진기를 회복하는 것이라고 볼 수 있다³⁸⁾.

3. 小周天

‘內丹’수련은 수천 년의 역사 속에서 성장, 변화, 발전해왔으며 최근 들어서는 참살이 열풍과 함께 많은 사람들이 수련을 하고 있다. 중국의 도교에서는 이러한 내단 수련 일체를 ‘기공 양생학’이라고도 한다. 역사적인 흐름에 비춰볼 때 이러한 내단 수련의 일차적인 목적은 무병장수이다³⁹⁾.

‘周天’이란 용어는 본래 천문학상의 용어로서, 태양이 천구 상을 한 바퀴 순환함을 가리켰다. 즉 주천

38) 정병희 : 經絡의 水升火降에 관한 研究, 한국도교문화학회, 도교문화연구 25권, 2006, pp.163~203.

39) 김수일 : 前掲書, p.1.

은 관측자의 눈으로 본, 태양이 천구 상을 한 바퀴 순환함을 가리켰다. 현재는 원을 360도로 나누지만 고대에는 하루에 1도씩 배정하여 365.25도로 나누어 그렸고, 태양이 매일 1도씩 이동한다고 보았으며 이 원형의 천체도상에 각각의 별을 배치해 놓았다. 孔穎達은 《五經正義》에서 「禮記·月令篇」을 “28수 및 못 별들은 하늘을 왼쪽으로 돌아 하루 밤낮을 周天 한다.”라고 주석하였다. 결국 태양의 천구 상에서의 운동을 ‘天人相應論’적 관점에서 인체에 적용시킨

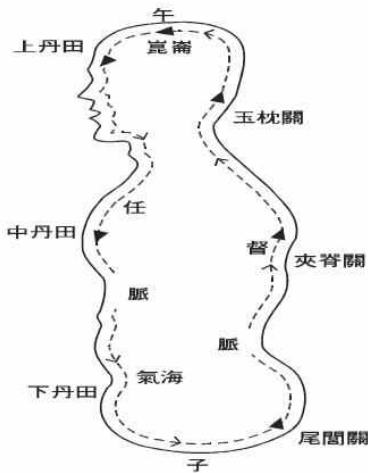


그림1. 小周天 순환도

출처 : 김구환 : 생명활동과정의 동양의학적 연구, 원광대 대학원 박사학위논문, 2006, p.143.

것이 내단학에서 말하는 ‘周天’인

것이다⁴⁰⁾.

‘周天’은 대개 小周天과 大周天으로 구분한다. 소주천과 대주천의 구분은 내단서마다 다소 차이가 있으나, 수련자가 단전호흡을 통해 단전에 생긴 응축된 기운 덩어리(小藥)를 督脈과 任脈으로 돌리는 과정을 소주천이라 한다. 내단학에서는 이때에 비로소 몸 공부를 완성(煉精化氣)하고 본격적인 마음공부로 들어간다고 본다⁴¹⁾.

내단수련의 한 갈래인 종려 내단법에서 수화승강은 腎水중에 있는 腎氣와 心火중의 心液이 교류하여 眞一의 水와 正陽의 氣를 생하고 이들이 교합하여 黍米의 珠를 생하니 採藥⁴²⁾이 되는 것이다. 이 과정에서 心火와 腎水의 교류는 肝木과 肺金의 조력으로 이루어지며, 채약 이후 丹藥을 燒煉하게 되며 이때는 소주천의 수승화강의 과정을 통하여 金丹을 키우고 胎仙에 이르게 된다⁴³⁾.

40) 上揭書, p.6.

41) 上揭書, p.1.

42) 채약이란 精을 氣海에 회수가 되거든 이것을 온양(溫養)하여 진기(眞氣)를 발생시키는 것을 말한다. 이것을 약산(藥產)이라고도 한다. 약산이 이루어졌을 때의 상태는 안으로는 단전에 따뜻함을 느끼고 밖으로는 양기가 발하는 것이다.
<http://blog.daum.net/seunj/837646>

43) 정병희 : 水火升降에 관한 연구 : 東洋哲

한의학 이론에 의하면 각 肝心脾肺腎 각 장부는 怒喜思悲恐 등의 감정과 깊은 관련이 있다. 즉 肝에 이상이 있으면 화를 잘 내고, 腎臟에 이상이 있으면 잘 놀라는 식이다. 즉 각 장부의 건강 여부에 따라 감정의 浮沈을 겪는다는 결론이 나온다. 그러므로 각 장부 또는 몸이 건강하지 않으면 어느 수련에나 절대적으로 요구되는 정상심을 유지하기는 어렵다. 그래서 내단학에서는 주천수련을 통하여 장부 또는 몸의 상태를 건강하게 만들고 더 나아가 몸의 구속으로부터 자유롭고자 하는 것이다. 내단학에서 일관되게 추구해 온 목적은 무병장수와 천인합일의 경지, 즉 신선의 경지라 할 수 있다⁴⁴⁾.

Ⅲ. 연구대상 및 방법

1. 연구대상

본 연구관찰은 2007년 5월 27일부터 6월 15일까지, 2009년 4월 13일부터 2009년 5월 6일까지 두

차례에 걸쳐 김포시 소재 M한방병원과 H한방병원 좌훈실의 좌훈환자들 141명을 대상으로 하였다.

2. 연구방법

1) 좌훈방법

艾葉을 넣고 달인 이온수를 61℃로 맞추어 옹기 항아리에 넣은 뒤 20분간 회음부에 쏘이는 방식으로 하였다.

좌훈의 방법과 순서는 다음과 같이 하였다.

- ① 물통의 물량과 온도를 조절한다.
- ② 환자복을 준비한 후 예약 15분 전에 옹기에 약물을 1000cc 부은 후 깔판을 올려놓는다.
- ③ 환자가 오면 좌훈복과 신발을 챙겨준다. 설문지를 나누어주고 설명한다.
- ④ 모든 환자가 옹기에 앉으면 약물온도를 물어본다. 뜨겁거나 차가우면 온도를 알맞게 맞춘다.
- ⑤ 좌훈시간은 20분으로 한다.
- ⑥ 앉은 자세는 양 무릎사이에 주먹이 들어갈 수 있도록

學과 內丹思想을 중심으로, 前揭書, p.205.
44) 김수일 : 前揭書, p.23~27.

- 다리를 벌리고 무릎을 90도로 굽혀 앉도록 지도한다.
- ⑦ 좌훈이 끝나기 10분전에 각 환자에게 몸의 변화에 대해 체크하도록 한다.
 - ⑧ 환자 퇴실 후 항아리를 깨끗이 청소한다.

2) 자료수집

좌훈환자들이 좌훈 하는 동안 설문지를 배포하여 그 반응을 복수로 응답하는 방식으로 매 좌훈시마다 느낌이 다를 수 있음을 감안하여 해당 좌훈시의 느낌을 중심으로 답하고, 1인당 좌훈의 횟수는 제한을 두지 않았다. 좌훈이 처음인 환자들에게는 좌훈 중의 느낌만을 체크하게 하였으며 좌훈 후의 느낌은 좌훈경험이 있는 환자들만을 대상으로 조사하였다.

IV. 연구 결과

1. 성별, 연령별 분포와 좌훈경험 유무

남자는 20명, 여자는 121명이었고, 연령별 분포는 표1과 같다.

실험군의 연령은 30대가 32%로 가장 많았고 다음이 50대, 40대, 20대였다. 그 중 남자는 14%, 여자는 86%로 여자환자가 대부분을 차지하였다. 그러나 한방병원 내 입원환자와 내원환자의 비율에서 여자환자가 다수를 차지하고 있으므로 여자 환자가 좌훈을 선호한다고 결론내리기는 어렵다.

표 1. 성별, 연령별 분포

| 분류 | | 빈도 | 비율(%) |
|-------------|--------|-----|-------|
| 성 별 | 남 | 20 | 14% |
| | 여 | 121 | 86% |
| 합계 | | 141 | |
| 연 령 별 | 20~29세 | 18 | 13% |
| | 30~39세 | 45 | 32% |
| | 40~49세 | 26 | 18% |
| | 50~59세 | 38 | 27% |
| | 60세 이상 | 14 | 10% |
| 합계 | | 141 | |

설문에 참여한 환자들 중 78%가 이미 좌훈을 해본 경험이 있는 환자들이었다. 좌훈을 처음 하는 환자들보다 좌훈경험이 있는 환자들에 비해 전반적으로 좌훈 중의 반응이 “없다”는 응답이 다소 많았지만 크게 다르지는 않았다.

표 2. 환자들의 좌훈경험의 유무

| 좌훈경험 | 빈도 | 비율(%) |
|------|-----|-------|
| 있다 | 110 | 78% |
| 없다 | 31 | 22% |

2. 좌훈 시의 신체반응

좌훈 시 땀의 유무에 대한 설문에서는 전체의 78%에서 땀이 났다고 응답하였으며, 땀이 나는 부위로는 얼굴, 복부, 가슴, 등의 순서로 높은 비율을 보였다. 특이한 사항은 고연령으로 갈수록 온몸에서 땀이 나는 응답이 많았다. 좌훈 후 땀이 나는 시간은 10~20분 사이로 15분 정도라는 응답이 가장 많았다.

표 2. 땀의 유무

* 기타부위로 목, 엉덩이 등이 있었음.

**복수응답(이하동문)

| 땀 | 빈도 | 비율 |
|-----|-------|-----|
| 전체 | 110 | 78% |
| 온몸 | 20 | 14% |
| 얼굴 | 39 | 28% |
| 가슴 | 35 | 25% |
| 등 | 24 | 17% |
| 복부 | 37 | 26% |
| 손 | 2 | 1% |
| 다리 | 14 | 10% |
| 기타* | 3 | 2% |
| | 174** | |
| 없다 | 31 | 22% |

표 3. 땀나기 시작한 시간

*땀이 있다고 응답한 110명에 대한 비율

| 땀나기 시작한 시간 | 빈도 | 비율* |
|------------|----|-----|
| 바로 | 2 | 2% |
| 5분 | 8 | 7% |
| 10분 | 29 | 26% |
| 15분 | 33 | 30% |
| 20분 | 24 | 22% |

좌훈 시의 熱感과 冷感에 대한 조사에서는 열감이 있었다는 비율이 79%, 냉감은 없었다는 비율이 77%로, 대부분 몸이 따뜻해지는 반응을 보였다. 열감이 느껴지는 부위로는 아랫배가 46%로 매우 높게 나타나 좌훈이 下焦에 직접적으로 溫熱作用을 한다는 사실을 뒷받침한다고 볼 수 있고, 다음으로 온몸이 따뜻하다고 응답한 것은 經絡循環作用을 통한 全身 溫熱作用으로 볼 수 있을 것이다. 冷感에서도 아랫배의 냉감이 가장 높게 나타났으며 비율은 11%였다.

표 4. 좌훈 시 열감과 냉감

| | 열감 | | 냉감 | |
|----|-----|--------|-----|-----|
| | 빈도 | 비율 | 빈도 | 비율 |
| 없다 | 29 | 21% | 108 | 77% |
| 있다 | 온몸 | 30 21% | 0 | 0% |
| | 얼굴 | 8 5% | 4 | 3% |
| | 아랫배 | 65 46% | 16 | 11% |
| | 다리 | 8 5% | 12 | 9% |
| | 손 | 8 5% | 6 | 4% |

上氣證은 열이 인체 上部로 몰려서 일어나는 현상이다. 이러한 현상은 운동부족과 긴장, 스트레스로 인해 야기되기도 하고, 기공 수련 시에는 수련 에너지가 뇌로 쏠려 일어나기도 한다. 상기증상은 어지럼증, 두통, 정신 산만, 가슴 답답함, 소화불량 등으로 나타나기도 한다⁴⁵⁾. 설문조사에서는 78%가 상기증이 없다고 응답하였고 나머지는 어지럽다고 응답하였다.

표 5. 상기증 증상

| 상기증 | 빈도 | 비율 |
|---------|-----|-----|
| 없다 | 110 | 78% |
| 어지럽다 | 31 | 22% |
| 구역질난다 | 0 | 0% |
| 머리가 시리다 | 0 | 0% |

다음으로는 좌훈 시의 반응으로 통증과 가려움에 대해 조사했는데 84%에서 없다고 응답하였다. 있다는 응답 중에서는 회음부가 가렵다는 응답이 11%였으며 나머지는 미미했다.

표 6. 좌훈 시 통증과 가려움

| | 통증 | | 가려움 | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 빈도 | 비율 | 빈도 | 비율 |
| 없다 | 118 | 84% | 118 | 84% |
| 온몸 | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 회음부 | 2 | 1% | 16 | 11% |
| 머리 | 4 | 3% | 2 | 1% |
| 있다 | 8 | 6% | 2 | 1% |
| 무릎 | 2 | 1% | 0 | 0% |
| 관절통 | 2 | 1% | 0 | 0% |

排便과 관련해서는 비교적 높은 응답을 보이고 있는데 방귀가 나온다는 응답이 33%로 가장 많았고 소변이 마렵다는 응답도 22%였다. M, H 한방병원 좌훈실 기록에서는 좌훈 도중 자신도 모르게 항아리에 변을 보는 사례도 종종 있었다.

표 7. 배변감 관련 증상

| 배변감 | 빈도 | 비율 |
|---------|----|-----|
| 대변이 마렵다 | 14 | 10% |
| 소변이 마렵다 | 31 | 22% |
| 방귀가 나온다 | 47 | 33% |
| 냉이 나온다 | 14 | 10% |

복부반응으로는 배에서 장명음이 들린다는 응답이 33%였고 나머지는 트림이 나오거나 속이 울렁거린다는 응답은 미미하였다.

45) 이여명 : 장기 기마사지가 상기증 해소에 미치는 효과에 대한 연구, 한국정신과학회지 제 9권 제1집, 2005, pp.53~72.

표 8. 복부의 반응

| 복부반응 | 빈도 | 비율 |
|----------------|----|-----|
| 배에서 꾸루룩 소리가 난다 | 47 | 33% |
| 트림이 나온다 | 8 | 6% |
| 속이 울렁거린다 | 8 | 6% |

마지막으로 전신반응에 대한 응답에서는 나른하다는 응답이 39%로 가장 많았고, 몸이 가볍다는 응답도 22%였다. 이러한 반응들은 좌훈 10분~20분 사이에 나타나기 시작하여 땀이 나는 시간과 비슷하였다

표 9. 전신반응

| 전신반응 | 빈도 | 비율 |
|--------------------|----|-----|
| 나른하다 | 55 | 39% |
| 잠이 온다 | 18 | 13% |
| 몸이 가볍고 등살 떠오르는 느낌 | 31 | 22% |
| 몸이 커지거나 사라지는 느낌 | 0 | 0% |
| 저리거나 마비되는 느낌 | 2 | 1% |
| 몸이 무겁거나 가라앉는 느낌 | 4 | 3% |
| 저절로 팔다리가 움직이거나 떨린다 | 2 | 1% |

표 10. 반응이 나타난 시간

| 시간 | 빈도 | 비율(%) |
|-----|----|-------|
| 바로 | 4 | 3% |
| 5분 | 4 | 3% |
| 10분 | 41 | 29% |
| 15분 | 33 | 23% |
| 20분 | 31 | 22% |

3. 좌훈 후의 느낌

좌훈 후 느낌은 과거 좌훈 경험

이 있던 사람들을 대상으로 조사하였다. 가장 빈도가 높은 것은 아랫배가 따뜻해진다는 것과 대변이 잘 나온다는 반응이었다. 좌훈 중의 반응에서도 아랫배가 따뜻하다는 응답이 높게 나타났는데 좌훈 후에도 下腹部의 溫熱感이 지속되는 것으로도 볼 수 있을 것이다. 또한 대변이 잘 나온다는 것은 복부장기 운동이 잘 된다는 반증으로 볼 수 있으며 이것 또한 좌훈시의 배변감이나 복부반응과 같은 맥락으로 볼 수 있을 것이다. 그 외 많았던 응답으로는 잠이 잘 오고 숙면을 취한다, 두뇌가 맑아지고 피로가 빨리 풀린다, 생리색이 맑아졌다, 회음부가 가렵다 등이 있었다.

V. 考 察

의학은 발생한 병을 치료하고 병이 발생하지 않게 예방하는 것이 목적이다. 의학에서 볼 때 水升火降의 氣機作用이 정신적이나, 육체적 그리고 외부의 원인에 의하여 정상적인 활동을 이루지 못하면 병태반응이 나타나게 되며 이를 회복시키려면 水升火降을 정상적

표 11. 좌훈 후의 몸의 변화
*피로가 회복되는 느낌, 기분이 좋다, 몸이 개운한 느낌,
감기가 나왔다, 치질이 없어졌다, 시원한 느낌 등이 있었음

| 느낌 | 빈도 | 비율 |
|--------------------------------|----|-----|
| 타액(침) 분비가 증가했다 | 10 | 7% |
| 식욕이 왕성해지고 소화가 잘 된다 | 18 | 13% |
| 잠이 잘 오고 숙면을 취한다 | 37 | 26% |
| 잠이 잘 오지 않는다 | 6 | 4% |
| 두뇌가 맑아지고 피로가 빨리 풀린다 | 31 | 22% |
| 저절로 몸이 떨리거나 요동하는 현상이 일어난다 | 12 | 9% |
| 성욕이 왕성해졌다 | 4 | 3% |
| 의식이 몽롱해지고 잠이 온다 | 22 | 16% |
| 온몸이 피곤하고 근육이 아프다 | 8 | 6% |
| 가슴이 두근거리거나 갑갑하고 맥박이 빨라진다 | 10 | 7% |
| 피부와 모발에 윤기가 돌고 혈색이 좋아졌다 | 18 | 13% |
| 입과 혀가 건조해진다 | 18 | 13% |
| 대변이 잘 나온다 | 47 | 33% |
| 변비가 생겼다 | 0 | 0% |
| 아랫배가 따뜻하다 | 61 | 43% |
| 몸이 으스스 추워진다 | 8 | 6% |
| 냉이 생겼다 | 10 | 7% |
| 냉이 없어졌다 | 12 | 9% |
| 통증이 없어졌다 | 6 | 4% |
| 생리 색이 맑아졌다 | 23 | 16% |
| 회음부위가 가렵다 | 22 | 16% |
| 몸이 가렵다 | 8 | 6% |
| 눈과 귀가 밝아지거나 후각, 미각, 촉각이 예민해졌다 | 11 | 8% |
| 머리가 무겁고 팽창되는 느낌, 어지럼증, 두통이 생긴다 | 12 | 9% |
| 기타* | | |

으로 이루어지게 해야 한다. 이러한 병태반응에 대하여 의학에서는 藥餌와 鍼灸를 이용한 치료법이 응용되지만, 일반적인 것으로는 導引法, 修心法, 呼吸法, 瞑想法 등을 이용하여 인체의 水升火降 능력을 회복하는 치유법을 모색한다⁴⁶⁾.

46) 정병희 : 水火升降에 관한 연구 : 東洋哲學과 內丹思想을 중심으로, 前掲書, p.226.

이러한 관점에서 坐薰療法도 회음부에 직접적인 온열작용을 하여 水升火降 능력을 회복하는 효과적인 치료법이 될 것이다. 특히 會陰部는 任督脈의 기시부가 되는데, 침이나 뜸을 사용하기에 용이하지 않다는 점에서 좌훈요법은 큰 의의를 가질 수 있을 것이다.

본 연구에서는 좌훈에 쓰이는 약

재로 艾葉을 선택하였는데, 좌훈이 부인과 질환에 많이 쓰이고 있는 만큼 애엽도 좌훈 약재로서 빈용되고 있다. 艾葉은 국화과에 속한 황해쑥 및 野艾의 잎을 건조한 것으로 性은 溫, 有小毒하며 味는 辛 苦하다. 散寒止痛, 溫經止血的 효능으로 少腹冷痛, 經寒不調, 宮冷不孕, 吐血, 衄血, 崩漏經多, 妊娠下血을 치료한다. 苦燥辛散 하고 芳香이 있으면서 溫하여 오로지 三陰經에 들어가 氣血을 온난케 하고 經脈을 溫하여 寒濕을 逐去한다⁴⁷⁾. 芳香性이 강하고 純陽으로 능히 沈寒痼冷을 除하며 陽氣가 장차 絕하려 할 때 艾灸를 하면 능히 回陽시킬 수 있다고 하였다⁴⁸⁾.

좌훈 시 증기나 연기를 쏘이는 부분은 會陰部로, 이 부분의 溫熱作用은 겉으로는 前陰과 後陰를 포함하고, 안으로는 하복부의 장기인 자궁, 질, 외부생식기, 전립선 등의 각종 비뇨생식기에 직접적으로 전달된다. 또한, 경락 순행상 寄經팔맥의 任脈, 督脈, 衝脈이 胞中에서 기시하여 會陰穴에서 交會,

전신으로 퍼져 나가는 것으로 보면, 좌훈의 溫熱作用과 효과는 한 부분이 아니라, 경락의 전도 작용을 통해서 전신에 걸쳐 영향을 미칠 것으로 보인다⁴⁹⁾⁵⁰⁾.

이렇게 좌훈이 회음혈에 작용하여 任督脈을 자극하고 인체의 水火升降 작용을 원활하게 하는 것은 氣功 內丹수련에서 任督脈의 타통을 통해 수화승강에 이르는 小周天 수련과도 비슷한 효과를 가져 올 수 있을 것이라고 생각된다.

小周天은 下丹田의 精이 化하여 氣를 暖하게 하는 感覺으로 人體에 있어서는 任督脈을 순환하는 것을 말한다.⁵¹⁾ 原理는 督脈은 陽海가 되고 任脈은 陰海가 되어 任脈이 通하면 百脈이 모두 通하게 되는 것이다.⁵²⁾ 小周天은 子午周天이라 하는데 여기서 子午는 後天 八卦圖 중의 坎離兩卦를 말한다. 이는 周天 循環시의 經路로 볼 수도 있으니 즉, 子에서 午에 이르는

47) 이상인 외 : 본초학, 서울, 도서출판 영림사, 1994, pp.255~256.

48) 黃宮繡 : 本草求真, 臺北, 宏業書局有限公司, 1970, pp.266~267.

49) 安榮基 : 경혈학총서, 서울, 성보사, 1991, pp. 628, 674, 715.

50) 김철원 : 충임맥에 대한 부인과학적 고찰, 한의학석사논문, 2000, p.10.

51) 金京煥 : 氣功과 經絡의 相關性에 關한 研究, 서울, 東國大學校 大學院 碩士論文, 1996, p.44.

52) 楊力 지음, 金忠烈外 옮김 : 周易과 中國醫學, 서울, 法仁文化社, 1993, p.196.

길은 督脈을 지칭하며 乾路에 해당되어 子, 丑, 寅, 卯, 辰, 巳 六位의 穴들이 配當되며 午에서 子에 이르는 길은 任脈을 지칭하며 坤路에 해당되어 午, 未, 申, 酉, 戌, 亥 六位의 穴들이 배당되는 것이며⁵³⁾ 以上の 十二位의 穴들 중 특히 子, 午, 卯, 酉의 四穴은 周天의 參된 意味라 하여 중요시하였다.⁵⁴⁾ 일반적으로 取坎填離,⁵⁵⁾ 坎離交媾, 水火交媾⁵⁶⁾ 등이라 칭한다.

玄牝周天을 또한 子午周天이라 칭하는데 坎을 취하여 離에게 보충한다. 先天八卦로 玄은 乾卦(純陽)를, 牝은 坤卦(純陰)를 의미한다. 사람이 出生 後에 先天八卦가 轉變되어 後天八卦가 되니 乾卦는 가운데가 빈 離卦가 되고 坤卦는 가운데가 가득 찬 坎卦로 변하게 되는 까닭에 끊임없이 坎을 取填하여 離를 보충하는 것을 진행하여야 한다. 즉, 坎中滿爻(陽爻‘-’)를 取하여 離中의 虛爻(陰爻‘--’)를 메워서 乾卦로 회복시켜야 하고 坎

卦는 坤卦로 회복된다. 즉 後天八卦(水火坎離)가 先天八卦(乾坤天地)로 되돌아오며 따라서 水火既濟, 陰陽調和의 목적을 달성하게 된다.⁵⁷⁾

즉 내단수련에서는 소주천 수련을 통해 水升火降을 이루는 것이 한 가지 목표가 된다.

한의학에서의 수화승강을 살펴보면 五臟의 수화승강은 心火와 腎水가 상하의 중심에 위치하여 승강을 주도하게 된다. 心과 腎의 상하승강은 肝의 승발작용으로 신의 水氣가 상승하고 肺의 肅降作用으로 심의 火氣가 하강을 하며, 脾胃의 升清降濁의 작용으로 心과 腎의 수화승강이 정상적으로 이루어지게 된다⁵⁸⁾.

奇經八脈 가운데 任脈과 督脈은 음경맥과 양경맥을 대표하는 경맥이다. 음양으로 보면 任脈은 음을 총괄하고 督脈은 양을 통솔한다. 水火로 보면 任脈은 심화에 속하며 督脈은 신수에 속한다. 의학에서 任督脈의 순행방향은 모두 會陰에서 頭面部로 상승하며, 任脈은 胸腹部인 前面에서 上升하고 督脈

53) 伍冲虛 著, 허천우 譯 : 天仙正理, 서울, 驪江出版社, 1994, pp.55~56.

54) 上揭書, p.190.

55) 上揭書, p.156.

56) 柳華陽 著, 柳正植 譯 : 金仙證論, 서울, 驪江出版社, 1994, p.301.

"腎屬水, 心屬火, 火入水中, 則水火交媾"

57) 楊力 지음, 金忠烈外 옮김 : 前揭書, p.549.

58) 정병희 : 水火升降에 관한 연구 : 東洋哲學과 內丹思想을 중심으로, 前揭書, p.225.

은 背部인 後面으로 上升하는 경맥이다⁵⁹⁾.

좌훈의 下焦部 溫熱效果로 水火升降을 유도할 수 있다면, 任督脈 타통을 통해 水升火降을 이루는 내단수련에서의 小周天 수련과 유사한 효과를 가질 수 있을 것이라는 가설을 세울 수 있다. 그러나 小周天이 이루어지는 과정은 가지적으로 측정하기 어렵고, 개인차가 있으므로 여러 서적이거나 논문에서 나타나는 소주천 체험반응을 바탕으로 설문조사를 통해 본 연구를 진행하였다.

중국 내단수련 중 五柳派에 따라 수련한 소주천 과정의 체험담을 살펴보면⁶⁰⁾, 회음과 항문 쪽에 뜨끈뜨끈한 느낌과 손과 아랫배 주변에 서늘한 감각을 느꼈으며 허리가 쭉 펴지는 느낌이 난다고 하였다. 또 기가 머리에 이르렀을 때는 머릿속이 화끈거리는 듯 멍한 기분이 들었으며, 앞이마로 내려오면서는 입안에 맑은 침이 고이고 중단전에 이르러서는 가슴이 시원하게 열리고 양쪽 갈비뼈 있는 데가 꾸룩꾸룩 하면서 뭉가가 풀려

내려가는 것 같았다고 서술하였다⁶¹⁾.

또 소주천과 비슷한 任督脈 수련 과정인 인도의 쿤달리니 체험담을 살펴보면, 리 샤넬라의 책⁶²⁾에서는 팔이 따끔거리고 손에서 열이 나는 경험, 다리가 진동하는 감각과 따끔거리는 감각에 대해 서술하였다.

南懷瑾의 책⁶³⁾과 만탁치아의 책⁶⁴⁾에서 任督脈이 뚫리는 과정에서 일어나는 현상들을 간단히 개괄해보면, 제 1반응으로는 다리의 마비현상이 일어난다. 제2반응은 생식기능과 신장부분의 반응인데 요도 및 회음부에서 가벼운 진동이 발생하고 성적충동이 느껴지기도 한다. 또 허리 뒷부분이 당기거나 아프거나 마비감이 든다. 제 3반응은 어깨가 아프거나 조여드는 듯한 현상이 나타나고 등줄기에 땀이 흘러내리기도 하고 차갑거나 뜨거운 느낌이 든다. 제 4반응은 머리의 반응으로 체력이 약하거나 심신이 피로한 사람이라면 주체할

61) 허천우 : 금단의 길, 서울, 여강출판사, 1994, pp.146~150.

62) 리 샤넬라, 방건웅 외 역 : 신비의 쿤달리니, 하남출판사, 1997, p.128~130.

63) 南懷瑾, 신원봉 역 : 정좌수도강의, 씨앗을 뿌리는 사람, 2003, pp.70~111

64) 만탁치아, 이여명 역 : 치유에너지 일깨우기, 서울, 힐링타오, 2003, pp.207~285.

59) 上揭書, p.225.

60) 이여명 : 前揭書, pp.21~2.

수 없이 잠이 쏟아지며 상기현상이 일어나기도 하고 눈앞에 빛이 나타나기도 한다. 또 콧물이 나거나 정수리가 찌르는 듯한 느낌이 나기도 한다. 다음으로는 위장부위에서 기기가 강하게 요동치며 속에서 꾸르륵거리는 소리가 들리고 식욕이 왕성해지거나 트림, 재채기, 방귀가 나오기도 한다. 이러한 현상은 胃氣가 위로 치솟아 식도를 통과하려고 할 때 나타난다. 마지막으로 아랫배와 치골 위쪽 부위에서 찌르는 듯한 통증을 느낄 수도 있다고 하였다.

앞에서 조사한 설문내용을 살펴보면, 좌훈 시 78%가 땀이 난다고 하였고 그 중 50% 가까이가 얼굴, 가슴 부위, 즉 上焦部에 땀이 난다고 응답하였다. 이것은 下焦의 열기가 經絡을 따라 上焦에도 영향을 미쳤다고 볼 수 있을 것이다. 또한 熱感을 느낀 비율이 느끼지 못한 비율보다 월등히 높았으며 冷感을 느낀 비율은 적었지만 냉감을 느낀 환자는 아랫배, 손, 발 등에 냉기를 느꼈다고 응답하였다. 이것은 앞에서 오류과의 소주천 수련 중 氣가 會陰에서 督脈을 따라 올라가기 시작할 때 손과 아랫

배에 서늘한 느낌을 느끼기도 한다는 점과도 연결하여 생각해 볼 수 있을 것이다.

上氣證과 관련하여서는, 내단수련에서 수련 중 부작용으로 상기증이 생기는 경우와 수련과정으로 생기는 경우가 있다. 이것은 기가 督脈을 통해 정수리로 올라갔을 때 일어나는 반응으로 이 기운이 任脈을 통해 중단전으로 내려오도록 마음을 가라앉히고 고요한 상태를 유지해야 한다고 하였다⁶⁵⁾. 설문조사에서는 22%에서 어지럽다는 반응을 보였다. 上氣證을 느끼지 못하는 경우가 대부분이었으나 어지럽다고 응답한 사람은 熱이 상부에 몰려있다는 뜻이므로 좀 더 건강상태가 좋지 못한 경우로 볼 수도 있을 것이다.

통증과 가려움은 거의 느끼지 못한 것으로 나타났는데 특이사항으로 가려움을 느끼는 부위 중 會陰部가 가렵다고 답한 비율이 유독 11%로 비교적 높게 나타났다. 이 또한 督脈穴의 타통 과정 중 회음부에 진동이 느껴진다는 것과 연결시켜 볼 수 있을 것이다.

다음으로 배변감은 방귀가 나온

65) 이어명 : 前掲書, pp.26.

다는 응답이 가장 많았고 대소변이 마렵다는 응답도 일정부분을 차지했는데 이 같은 현상은 胃氣가 복부를 통해 올라가면서 일어나는 현상으로 볼 수 있을 것 같다. 복부반응에서도 배에서 꾸룩룩 소리가 나거나 트림이 나오는 경우가 39%를 차지하여 좌훈 시 任脈이 활성화되어 복부 장기 운동을 활발히 한다고 볼 수 있을 것이다. 다만, 한의학에서의 任脈의 유주는 會陰에서 上部로 향하는 반면, 小周天 수련의 任脈 타통은 上部에서 會陰部로 향한다는 점이 상반되나, 이는 뒤에서 언급하기로 한다.

全身反應으로는 나른하고 잠이 온다는 응답이 많았으며 몸이 가볍다는 응답도 많았다. 소주천 수련 시 체력이 허약한 사람에게는 잠이 쏟아진다고 하였는데⁶⁶⁾ 이 조사가 병원의 환자들을 대상으로 하였으므로 그러한 점을 감안하여 볼 때 타당성이 있다고 보여 진다. 특이할만한 점으로는 소수이지만 저리거나 마비되는 느낌, 저절로 팔다리가 움직이거나 떨어진다는 응답도 있었다는 점이다. 좌훈치료로써도 경락을 활성화시킬 수 있다

는 좋은 증거가 될 수 있을 것이라고 보여 진다.

좌훈 후의 느낌도 다양하게 응답하였는데 아랫배가 따뜻해졌다는 응답이 가장 많아, 여성의 하초질 환에 좌훈이 빈용 되는 것에 대한 뒷받침이 되었고, 水升火降의 일환으로써 心火가 腎으로 하강하여 腎陰을 따뜻하게 해 줌으로서 腎水가 寒하게 되지 않게 해준다고 해석할 수 있을 것이다. 즉 心火가 하강하지 못함으로써 야기되는 下腹部의 冷氣를 치료하는데 일정 효과가 있음을 보여주는 것이라고 할 수 있다. 또 전반적으로 가슴이 두근거리거나 입이 마르는 등의 上氣證과 관련된 증상들이 다소 나타난 것으로 보여 지고 소화 잘되거나 대변이 잘 나오는 등의 복부장기 관련 증상들이 높게 나타난 것으로 보여 진다. 여기에서도 저절로 몸이 떨리거나 요동하는 현상, 눈과 귀가 밝아지거나 예민해지는 현상 등 한의학적 치료에서 일반적이지 않은 것으로 보여 지는 응답이 8~9%정도 나타나 주목할 만하다고 생각된다. 수련과정 중 떨거나 요동하는 현상은 막혀있던 經絡이 소통되는 과정에서

66) 上揭書, p.24.

생기는 신체의 자연 치유반응, 즉 自發動功으로 본다⁶⁷⁾는 점에서 좌 혼만으로도 경락이 소통되는 효과를 가져올 수 있다는 가능성을 생각해 볼 수 있다.

마지막으로 한의학에서의 任脈 순행방향과 內丹수련에서의 주천수련의 任脈 수련방향이 상반된다는 점을 살펴보겠다. 한의학에서 任脈이 상승하는 경로로 되어 있는 것은 인체의 生理 機能的 측면을 반영한 것으로 볼 수 있다. 인체의 생성과 소멸은 生長老病死의 과정이 되는 것이므로 이것을 생리기능이라고 표현한 것이다. 이러한 老化과정의 생리기능을 중심으로 任脈이 상승하는 것을 順이라고 하였다. 이에 비하여 小周天 수련에서 督脈의 순행방향은 의학에서의 순행방향과 같이 상승을 하지만 任脈의 순행방향은 하강을 하여 인체의 前後를 원과 같이 승강하게 된다. 즉 내단 수련은 逆修이므로 任脈의 순환이 下降하는 것은 逆修임을 알 수 있다. 소주천수련은 任督脈을 연결하고 前降後升의 순환구조를 이루어 水升火降을 이루게 함으로써 인체의 노화

과정을 예방하는 목적도 있다. 한의학에서도 任督脈이 연결되어 소통이 되는 것은 백병을 치료하고 건강하게 할 수 있는 것이라고 말하는 것을 보면 이 내용은 내단의 수련법이 의학에 수용된 것이라고 볼 수 있다⁶⁸⁾.

이상에서 살펴본 것과 같이 좌혼은 회음부에 직접적으로 온열작용을 함으로써 회음부에서 기시하는 任督脈을 활성화시켜 인체의 水升火降 작용을 원활히 해줌으로써 내단 수련의 任督脈 타통 수련인 소주천 수련과 유사한 상태를 이끌어 낼 수 있다고 보여 진다. 물론 소주천이 단순히 任督脈상의 기의 흐름을 느끼는 것만의 단순한 내용은 아니다. 그러나 내단수련의 궁극적 목표 역시 무병장수임을 상기해 볼 때 수련과 한의학적 치료는 무관하지 않으며, 여러 고전들을 통해 볼 때 한의학과 도교적 수련이 서로 영향을 주고받았음을 알 수 있다.

좌혼이 任督脈을 활성화시킬 수 있다는 점에 주목한다면 현재 주로 여성의 하초질환에 국한되어

67) 上揭書, p.10.

68) 정병희 : 水火升降에 관한 연구 : 東洋哲學과 內丹思想을 중심으로, 前揭書, p.226.

사용되고 있는 좌훈요법을 좀 더 다양한 질병에 사용할 수 있도록 그 범위를 확대할 필요가 있을 것이다. 또한 건강유지의 측면에서, 또는 기공수련의 일환으로 사용하는 것도 고려해 볼 수 있겠다.

그를 위해서는 좀 더 세밀한 연구가 필요할 것으로 보여지며, 좌훈요법의 확대를 위해서는 좌훈의 부작용에 대한 연구도 선행되어야 할 것이다.

VI. 結 論

본 연구는 2007년 5월 27일부터 6월 15일까지, 2009년 4월 13일부터 2009년 5월 6일까지 두 차례에 걸쳐 김포시 소재 M한방병원과 H한방병원 좌훈실의 좌훈환자들을 대상으로 환자의 주소증과는 별개로 좌훈시의 반응과 좌훈 후의 신체변화에 대해서 설문지를 배포하여 조사하였다. 설문 내용은 좌훈시의 신체반응과 좌훈 후의 신체반응으로 나누어 하였으며 그 내용은 별첨하였다.

1. 좌훈 시 과반수에서 上焦部에 땀

이 난다고 응답하였다. 이것은 下焦의 열기가 經絡을 따라 上焦에도 영향을 미쳤다고 볼 수 있을 것이다. 또한 熱感을 느낀 비율이 느끼지 못한 비율보다 월등히 높았으며 冷感을 느낀 비율은 적었지만 냉감을 느낀 환자는 아랫배, 손, 발 등에 냉기를 느꼈다고 응답하였다. 이것은 小周天 수련 중 氣가 會陰에서 督脈을 따라 올라가기 시작할 때 손과 아랫배에 서늘한 느낌을 느끼기도 한다는 점과도 연결하여 생각해 볼 수 있다.

2. 좌훈 시 22%에서 어지럽다는 반응을 보였고 좌훈 후 입이 마르거나 두통 등의 반응은 4~13%정도를 차지하였다. 上氣證을 느끼지 못하는 경우가 대부분이었으나 어지럽다고 응답한 사람은 熱이 上部에 몰려있다는 뜻이므로 더 건강상태가 좋지 못한 경우라고 해석할 수 있다.

3. 痛症과 가려움은 거의 느끼지 못한 것으로 나타났는데 특이사항으로 가려움을 느끼는 부위 중 會陰部가 가렵다고 답한 비율이 유독 11%로 비교적 높게 나타났다. 이

- 또한 督脈혈의 타통 과정 중 會陰部에 진동이 느껴진다는 것과 연결시켜 볼 수 있다.
4. 排便感은 방귀가 나온다는 응답이 가장 많았고 대소변이 마렵다는 응답도 일정부분을 차지했는데 이 같은 현상은 胃氣가 복부를 통해 올라가면서 일어나는 현상으로 볼 수 있다. 복부반응에서도 배에서 꾸룩 소리가 나거나 트림이 나오는 경우가 39%를 차지하여 좌훈 시 任脈이 活性化되어 복부 장기운동을 활발히 한다고 볼 수 있을 것이다.
 5. 全身反應으로는 나른하고 잠이 온다는 응답이 많았으며 몸이 가볍다는 응답도 많았다. 특이할만한 점으로는 소수이지만 저리거나 마비되는 느낌, 저절로 팔다리가 움직이거나 떨어진다는 응답도 있었다는 점이다. 이는 坐薰치료로써도 經絡을 활성화시킬 수 있다는 좋은 증거가 될 수 있을 것이라고 보여 진다.
 6. 坐薰 후의 느낌은 아랫배가 따뜻해졌다는 응답이 43%로, 여성의 하초질환에 좌훈이 반응 되는 것에 대한 뒷받침이 되었고, 水升火降의 일환으로써 心火가 腎으로 하강하여 腎陰을 따뜻하게 해 줌으로서 腎水가 寒하게 되지 않게 해주는 효과와 유사한 것으로 해석할 수 있다.
 7. 전반적으로 가슴이 두근거리거나 입이 마르는 등의 上氣證과 관련된 증상들이 다소 나타난 것으로 보여 지고 소화가 잘되거나 대변이 잘 나오는 등의 腹部 장기 관련 증상들이 높게 나타난 것으로 보여 진다.
 8. 좌훈 후 저절로 몸이 떨리거나 요동하는 현상, 눈과 귀가 밝아지거나 예민해지는 현상 등 일반적으로 한의학적 치료에서 나타나기 어려운 것으로 보여 지는 응답이 8~9%정도 나타나 주목할 만하다고 생각된다. 수련과정 중 떨거나 요동하는 현상은 막혀있던 경락이 소통되는 과정에서 생기는 신체의 자연 치유 반응, 즉 自發動功으로 본다는 점에서 좌훈만으로도 經絡이 소통되는 효과를 가져올 수 있다는 가능성을 생각해 볼 수 있다.

9. 설문 결과에 비추어 볼 때, 좌훈 시와 좌훈 후의 반응은 經絡을 소통시키며 任督脈을 통한 水升火降의 효과를 가져올 수 있을 것으로 보인다. 설문에서 上氣感, 溫·冷感, 복부반응, 자연 치유 반응 등의 신체반응은 小周天 수련 시에 일어난다고 알려진 반응들과 일맥상통하여 좌훈으로 인한 水升火降의 효과는 소주천 수련과도 비슷한 효과를 가져올 수 있을 것으로 생각된다.
10. 좌훈요법이 任督脈의 순환을 원활히 한다는 점을 고려해볼 때, 좀 더 많은 질환에 확대하여 사용하는 방법이 모색되어야 하겠고, 그에 따른 부작용에 대한 연구와 좌훈과 소주천의 관계에 대해 좀 더 세밀한 연구가 필요할 것으로 보인다.

VII. 參 考 文 獻

1. 申光浩 : 韓方外用藥, 열린책들, 서울, 1994, p.100.
2. 문우상 : 외치료법 학술사에 관한 연구, 대구한의대 대학원 박사논문, 2005.
3. 張樹生, 王芝蘭 : 古今中藥外治眞傳, 中醫古籍出版社, 북경, 1991, p.555.
4. 김수일 : 내단사상의 주천수련에 관한 연구, 원광대 대학원 기학 박사학위논문, 2008, p.23~24.
5. 김승동 : 도교사상사전, 부산대학교 출판사, 1996, p.15.
6. 裴錫榮 편저 : 실용무당기공, 강소과학기술출판사, 1986, p.15.
7. 金宇鎬, 洪元植 : 氣功學 發達에 관한 文獻의 研究, 대한의리기공학회지 Vol.1 No.1, 1996, pp.20~21.
8. 전국한의과대학 피부외과학 교재편찬위원회 : 韓醫皮膚外科學, 2007, pp.134-5.
9. [여성건강] 여성건강을 위한 좌훈요법, (주)한방과건강 2009년 7호, p.47.
10. 장개빈 : 景岳全書, 정담, 서울, 1999, p.776.
11. 허준 : 東醫寶鑑, 서울, 한미의학, 2001, p.62.6
12. 이기승, 이기남 : D.I.T.I.를 이용한 좌훈요법 전후의 체열변화양상에 대한 연구, 대한의리기공학회지, 10권1호. pp.1~16.
13. 식품의약품안전청 : 대한약전외한약(생약)규격집, 서울, 동원문화사, 2007, p.234.
14. 전국한의과대학 본초학공동교재편찬위원회 편저 : 본초학, 서울, 영림사, 2004, pp.447~8.
15. 陶弘景 集, 尙志鈞 輯校 : 名醫別錄, 北京, 人民衛生出版社, 1986, pp.155-6.
16. 李時珍 : 本草綱目, 서울, 고문사, 1973, pp.545~8.
17. 김창민 외 : 중약대사전, 도서출판 정담, 1997, p.2752.
18. 한효상, 박완수, 이영종 : 艾葉 발효

- 추출물의 면역활성에 관한 연구, 대한
본초학회지, 2008;23(3), pp.103~112.
19. 심상훈, 김준철, 이재흥, 이기남 :
水升火降의 原理와 身體 振動時 氣의
變化와의 關係에 대한 考察, 대한의
료기공학회지 9(1), 2006, p.197.
20. 정병희 : 水火升降에 관한 연구 :
東洋哲學과 內丹思想을 중심으로, 원
광대학교 불교학과 기학전공 박사학
위 논문, 2009.
21. 정병희 : 經絡의 水升火降에 관한
研究, 한국도교문화학회, 도교문화연
구 25권, 2006, pp.163~203.
22. 김수일 : 내단사상의 주천수련에 관
한 연구, 원광대 대학원 기학 박사학
위논문, 2008, p.1.
23. 김구환 : 생명활동과정의 동양의학
적 연구, 원광대 대학원 박사학위논
문, 2006, p.143.
24. 이어명 : 장기 기마사지가 상기증
해소에 미치는 효과에 대한 연구, 한
국정신과학학회지 제 9권 제1집,
2005, pp.53~72.
25. 이상인 외 : 본초학, 서울, 도서출
판 영림사, 1994, pp.255~256.
26. 黃宮繡 : 本草求真, 臺北, 宏業書局
有限公司, 1970, pp.266~267.
27. 安榮基 : 경혈학총서, 서울, 성보
사, 1991, p.628, 674, 715.
28. 김철원 : 충임맥에 대한 부인과학적
고찰, 한의학석사논문, 2000, p.1.0
29. 金京煥 : 氣功과 經絡의 相關性에
關한 研究, 서울, 東國大學校 大學院
碩士論文, 1996, p.44.
30. 楊力 지음, 金忠烈 外 옮김 : 周易과 中
國醫學, 서울, 法仁文化社, 1993, p.196.
31. 伍冲虛 著, 허천우 譯 : 天仙正理,
서울, 驪江出版社, 1994, pp.55~56.
32. 허천우 : 금단의 길, 서울, 여강출
판사, 1994, pp.146~150.
33. 리 샤넬라, 방건웅 외 역 : 신비의 쿤
달리니, 하남출판사, 1997, p.128~130.
34. 南懷瑾, 신원봉 역 : 정좌수도강의, 씨
앗을 뿌리는 사람, 2003, pp.70~111.
35. 만탁치아, 이어명 역 : 치유에너지
일깨우기, 서울, 힐링타오, 2003,
pp.207~285.
36. 손인숙 : 한방좌훈요법이 월경전증
후군과 생리통에 미치는 효과, 부산
가톨릭대 간호대학원 석사논문,
2005.
37. 정길채 : 《관아외편》의 외치요법에 관한
연구, 대구한의대 대학원 석사논문, 2007.
38. 허경자 : 부인과질환의 외치요법에 관한
연구, 대구한의대 대학원 박사논문, 2007.
39. 손영훈 : 《외과정종》에 기재된 외
치요법에 관한 연구, 대구한의대 대
학원 석사 논문, 2006.
40. 허경자 : 《외대비요》에 기재된 외
치요법에 관한 연구, 대구한의대 대
학원 석사논문, 2005.
41. 유은광, 김진희 : 일상화된 회음절
개술에 대한 여성의 지식, 교육요구,
불편감 및 통증정도에 관한 일 연구,
여성건강간호학회지, Vol.7, No.3,
2001, pp.393~406.
42. 신정인 외 著 : 의식장애를 동반한
초기 뇌경색환자의 熏法 치험 1례,
大韓韓醫學會誌 제22권 제4호 통권48
호, 2001, pp.158~163
43. 진천식 : 음양증(陰痒症) 치료에 활
용된 외치법 중 세법(洗法)과 훈세법

- (熏洗法)에 대한 연구, 대한한방부
인과회지, 1998;11(2), pp.269~289.
44. 이광옥 외 : 쑥좌훈이 월경불편감,
월경통강도, Prostaglandin F2에 미
치는 효과, 여성건강간호학회지 제
14권 제 2호, 2009.
45. 김경욱 외 : 周易과 氣功의 相關性
에 관한 考察, 대한의리기공학회지
Vol.2 No.2, 1998, pp.137~8.

*** 별첨 - ■ 좌훈 시 반응에 대한 설문 조사**

| | | | | | |
|------|-------------|------|--------|------|------|
| 성별 | 남() 여() | 나이 | ()세 | | |
| 좌훈경험 | 있다() 없다() | 좌훈일시 | 20 . . | 좌훈시간 | ()분 |

❖ 좌훈할 때 느낌 - 나타나는 느낌을 여러개 체크하여도 됩니다.

| | | | | |
|----------------|---|----------------------------|--|--|
| 땀 | 있다() 없다() | 땀부위 | 온몸() 얼굴() 가슴() 등() 복부() 손() 다리() 기타() | |
| 땀나기 시작한 시간 | 바로() 5분() 10분() 15분() 20분() | | | |
| 열감 | 없다() 아래배가 따뜻하다() | 온몸이 따뜻하다() 다리가 따뜻하다() | 얼굴이 따뜻하다.() 손이 따뜻하다() | |
| 냉감 | 없다() 아래배가 차다() | 온몸이 차다() 다리가 차다() | 얼굴이 차다() 손이 차다() | |
| 상기증 | 없다() 어지럽다() | 구역질난다() | 머리가 시리다() | |
| 통증 | 없다() 온몸() 회음부() 머리() 골반() 무릎() 관절통() 기타() | | | |
| 가려움 | 없다() 온몸() 회음부() 머리() 골반() 무릎() 관절통() 아랫배() 기타() | | | |
| 배변감 | 대변이 마렵다() 소변이 마렵다() 방귀가 나온다() 냉이 나온다() 기타() | | | |
| 복부반응 | 배에서 꾸룩룩 소리가 난다() 트림이 나온다() 속이 울렁거린다() | | | |
| 전신반응 | 나른하다() 잠이온다() 몸이 가볍고 동실 떠오르는 느낌() 몸이 커지거나 사라지는 느낌() 저리거나 마비되는 느낌() 몸이 무겁거나 가라앉는 느낌() 저절로 팔다리가 움직이거나 떨린다() 기타() | | | |
| 위의 반응들이 나타난 시간 | 바로() 5분() 10분() 15분() 20분() | | | |

❖ 좌훈 후의 느낌 - 나타나는 느낌을 여러개 체크하여도 됩니다.

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 타액(침) 분비가 증가했다() | 식욕이 왕성해지고 소화가 잘된다() |
| 잠이 잘오고 숙면을 취한다() | 두뇌가 맑아지고 피로가 빨리 풀린다() |
| 잠이 잘 오지 않는다() | 저절로 몸이 떨리거나 요동하는 현상이 일어난다() |
| 성욕이 왕성해졌다() | 온몸이 피곤하고 근육이 아프다() |
| 의식이 몽롱해지고 잠이 온다() | 가슴이 두근거리거나 갑갑하고 맥박이 빨라진다() |
| 입과 혀가 건조해진다() | 피부와 모발에 윤기가 돌고 혈색이 좋아졌다() |
| 대변이 잘 나온다() | 아랫배가 따뜻하다() |
| 변비가 생겼다() | 몸이 으스스 추워진다() |
| 냉이 생겼다() | 냉이 없어졌다() |
| 통증이 없어졌다() | 생리 색이 맑아졌다() |
| 회음부위가 가렵다() | 몸이 가렵다() |
| 눈과 귀가 밝아지거나 후각, 미각, 촉각이 예민해졌다() | |
| 머리가 무겁고 팽창되는 느낌, 어지럼증, 두통이 생긴다() | |
| 기타증상 () | |

설문에 협조해 주셔서 감사합니다 ^^ ♥ 건강하세요!! ♥