

大韓醫療氣功學會

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

點穴氣功療法을 통해 본 手氣療法的 文獻的 研究

김인창* · 서윤희*

* : 대한의료기공학회

ABSTRACT

Observed through the stories of
herbal remedies Jeom-hyeol-gigong, philological
research of Su-gi therapy

In-Chang Kim* · Yun-Huie Seo*

Dept. of The Korean Academy of Medical Gi-gong

'*Jeom-hyeol-gigong*(點穴氣功)' gives a drill, Gi(氣) as a place to jam. This pathogen(邪氣) is removed. Given the low places and supplement it energy to flow up the well is the cure. This is an internal organ and muscular Gi allows a natural flow. Blood, one that moves and guides Gi is Gi I still feel that it makes any blood, making you feel good in life is flowing with vitality.

· Received : 17 November 2009 · Revised : 8 December 2009 · Accepted : 20 December 2009

교신저자 : 김인창 (In-Chang Kim)

경기도 김포시 하성면 마곡리 589-13 휘담메디 마곡한의원

Tel: 031) 981-1986

Fax: 031) 981-1987

E-mail : kic-daebak@hanmail.net

Gi driving our whole body, while supplying vital energy and blood circulation, helping to defend the body is functioning.

'*Jeom-hyeol-gigong*' principle of Gi where the blockages to flow naturally energy is to let the flow. Aura of the voluntary and proactive action will be to have healthy bodies.

Gi as a whole-body blood circulation leading to the cells in each tissue to supply energy and nutrients to every cell as the original principles of free activities that will maximize your life.

Gi to prevent the three causes

Internal causes: 5 greed and 7 emotions

External causes: climate, food, pathogens, stress, etc.

The internal nor the external causes: internal and external factors that cause the complex elements, incorrect position of the bone caused by an imbalance

Heart disease will be police officers and raise their resistance to disease than the body, what *jung-gi*(正氣) have to develop. Beneficial to human body's resistance to raise the *jung-gi* people *young-gi*(營氣) and *wi-gi*(衛氣) should be enhanced.

If the form is perfectly possible, Gi cycle itself should not have to breathe.

Abdominal diagnosis '*bok-su-ap-an-beop*(伏手壓按法)', '*sam-ji-tam-an-beop*(三指探按法)' hands are like this, which outlined five viscera in order to understand the problem, the lower side of the clavicle (lung), the pit of stomach (Heart), both the lower ribs (liver), navel below (kidney) can be diagnosed at such areas. In each area of the skin, abdominal muscle tension, aching, or pressing a fuss about, beating the ruling of the state and the problem is a clue.

And *mo-hyeo*(募穴) and certain Acupressure group, the chest, back, belly, so that scattered around each' book 'of the problem can be found. This is also the target of such a diagnosis, such as shape, color of skin, muscle Mostly the scope of the pitch in the cervical spine is broad across the hips.

sugi(手氣) method that '*an* method(按法) and '*ma* method(摩法), *bak* method(拍法) is.

keyword : Jeom hyeol gigong(點穴氣功), Gi(氣), jung-gi(正氣), bok-su-ap-an-beop(伏手壓按法), sam-ji-tam-an-beop(三指探按法)

I. 緒論

點穴療法은 경락의 순환장애로 인해 각종 질병과 통증이 발생할 때, 한의학 이론에 따라 손을 이용하여 환자의 치료 경혈 부위를 자극함에 의해서 경락을 잘 소통하게 하여 통증과 긴장 피로뿐만 아니라 질병으로 인한 각종 증상을 해소하게 되는 것이다. 이러한 각종 치료방법들이 주로 인체의 穴位에 손가락을 사용하여 이루어지므로 點穴療法이라 칭하며, 여기에 의사가 내기를 수련하여 外氣를 발공할 수 있는 상태에 이르러 氣功療法과 결합시킨 것이 바로 點穴氣功療法이다.

즉 點穴療法은 치료자가 체내의 내기를 의념으로 丹田에서 손끝으로 이르게 하고, 연후에 환자의 경혈 상에 도달하게 하여 치료를 목적으로 하는 일종의 방법이다. 일반 點穴은 외력이 주로 요구되고, 氣功點穴은 기를 띤다는 것이고, 기로써 내력을 띠며, 즉 신체의 경혈을 사용하고 완전히 의념으로 조절하는 것이며, 의념도 병의 상태에 따라 여러 종류가 있다¹⁾.

중국의 고전인 黃帝內經에는 이미 按摩와 導引으로 내장질환 뿐만 아니라 근골격계 질환 등을 치료한 기록이 있고, 현대에 들어서면서 點穴療法 등의 전문서들이 나오게 되고 전통의학과 현대의학을 결합하여 點穴을 운용하는 서적들도 많이 출판되어 이에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 點穴療法の 중요한 기본이론은 일반 鍼灸經絡理論과 같다. 즉 침이나 뜸에서 사용하는 것과 같은 경락, 같은 經穴을 사용하는 것이다. 한방 임상에서 실제로 손을 이용한 點穴療法이 手氣療法이란 이름으로 시행되고 있다. 이에 點穴氣功이란 무엇인가 고찰해보고 인체 외형의 균형 상태를 통한 진단 그리고 복부수기, 배부수기 등 일련의 手氣療法の 시술행위와 관련 있는 문헌을 찾아 소개하고자 한다.

II. 本論

1. 點穴氣功이란 무엇인가²⁾

- 1) 양요한 : 음양오행기공, 여강출판사, 1994, p.181.
- 2) 김성국 : 한국 기공의 이론과 실제, 단, 1999, pp.311~323.

1) 點穴氣功의 정의

(1) 흐르는 물은 썩지 않는다.

물이 고이면 썩기 시작하고 갖가지 세균들이 쉽게 번식하며 악취가 나게 된다. 우리 인체도 기혈이 막힘없이 잘 통하면 병이 없지만 어딘가가 막히고 통하지 않게 되면 굳고 아프고 병이 나게 된다.

點穴氣功은 기가 막힌 곳을 뚫어 주고 사기는 제거해 주며 허한 곳은 보해주어 기운이 잘 통하도록 해주는 기공치료법이다. 내부 장기와 근육의 기가 자연스럽게 흐르게 해준다.

그리고 마음에서 잡고 있던 감정의 모습을 보게 해주어 스스로 감정에서 벗어날 수 있도록 해준다. 내면의 진심이 원하는 것이 무엇인지를 돌이켜보게 하여 삶을 참된 방향으로 창조해 갈 수 있도록 도와주는 活人氣功法이라 할 수 있다.

(2) 기는 피를 움직이는 통솔자

인체에서 순환을 담당하는 것은 피, 즉 血이다. 피는 심장에서부터

뿜어져 나와 온몸을 순환하면 산소와 영양소를 공급하고 이산화탄소와 노폐물을 운반한다. 그 피를 움직이는 통솔자가 바로 기인데 기가 잘 통하면 혈이 잘 통하고 기분이 좋아져 생활에 활력이 넘치게 된다. 하지만 기가 잘 통하지 않으면 기분이 나빠지고 소화가 잘 안되어 차츰 다른 증상으로 발전하며 병이 생기게 된다.

우리말에 “기가 막힌다.”는 말이 있다. 기가 막히면 혈이 통하지 못하게 되어 식은땀이 나고 손발이 차가워진다. 심하면 정신을 잃고 기절하기도 한다. ‘氣絶’은 말 그대로 기가 일시적으로 끊어진 것이다. 이 상태에서 손끝을 따준다는가 하는 등의 응급처치를 하지 않고 장시간 내버려두면 혈액 순환이 되지 않아 온몸에 마비가 오면서 그대로 생명을 잃기도 한다. 평소엔 우리는 기를 잘 의식하지 못하고 생활한다. 있을 때는 그 고마움을 잘 모르지만 없어서는 안 될 것이 바로 기이다. 물, 불, 공기, 바람, 태양 등도 넓게 보면 기라고 할 수 있는데 기는 바로 생명체의 실상이며 우주를 이루는 실체라 해도 과언이 아니다.

(3) 기는 자연치유력의 근원

병이 나면 열이 나고 아픈데 이것은 우리 몸을 지키는 정기가 병의 기운과 싸움을 하고 있음을 알리는 신호이다. 기는 우리 몸을 두루 주행하면서 생명 에너지를 공급하고 혈액 순환을 도우며 인체를 방어하는 작용을 한다. 몸에 사기가 침입하면 그 정보를 뇌에 전달하고 백혈구 등을 동원하여 사기를 물리치기 위해 싸움을 전개한다.

사람들은 병이 나면 쉽게 이를 이기기 위해 해열제나 진통제를 사용한다. 그러나 이는 임시변통에 지나지 않으며, 장기간 복용할 경우에는 몸의 면역성마저 떨어뜨리는 악영향을 초래한다. 기는 뛰어난 자연 치유력을 지니고 있다. 기를 막히게 하는 요인을 제거하고 원활하게 기운이 흐르도록 해주면 병은 저절로 치유된다.

(4) 통하면 낫는다.

“通則氣無病이요 不通則病이라.” 이는 기가 통하면 병이 없고 통하지 못하면 병이 생긴다는 말이다.

병이 든 부위도 기운이 통하면 낫는다. 움직임은 살아있는 것을 의미하고 움직이지 않는 것은 죽음을 의미한다. 팔래를 짜듯이 팔을 비틀어보라. 쓰지 않고 고여 있던 기운이 움직이고 막혀 있던 경락이 뚫리며 새로운 기운으로 채워지게 될 것이다.

點穴 기공의 원리는 기가 막힌 곳을 통하게 하여 자연스럽게 기운이 흐르게 해주는 것이다. 기운의 자발적이고 능동적인 작용으로 몸이 건강해지게 된다.

기는 혈을 이끌고 인체를 두루 순행하면서 세포와 각 조직에 에너지와 영양분을 공급하여 세포 하나하나가 본래의 이치대로 자유롭게 활동하게 하여 생명력을 극대화시킨다.

(5) 마음대로 하도록 내버려둬라

지구는 누가 억지로 밀어서 돌아가는 것이 아니다. 매일 한 번씩 자전하고 일 년에 한 번씩 태양 주위를 공전하는 것은 인위적인 계획이나 의지에 의한 것이 아니다. 달 또한 누가 시켜서 지구 주변을 도는 것이 아니다. 저마다 내

부에 감돌고 있는 대생명력의 원리에 의해서 나름대로 독특한 사이클을 그리며 운동하고 있는 것이다.

우주에는 헤아릴 수 없이 많은 별들이 존재하지만 일부를 제외하고는 모두가 신기하게도 서로 부딪히지 않고 조화롭게 운행하고 있다.

(6) 별무리보다 더 아름다운 인체

누구나 한번쯤은 어린 시절, 밤하늘에서 아름답게 빛나는 별들을 바라보며 종종히 하늘을 수놓고 신비롭게 반짝이는 별들의 광경에 흠뻑 취해본 경험이 있을 것이다.

우리인체도 마찬가지다. 五臟六腑는 오장육부대로 눈, 코, 입은 눈, 코, 입대로 팔다리는 팔다리대로 원래의 고유한 흐름대로 움직이게 해주면, 인체는 저절로 건강해지고 조화를 이루어 밤하늘의 별무리보다도 더 아름다운 모습으로 빛을 발하게 될 것이다.

그러나 근심걱정이 많으면 脾胃腸이 상하게 되고 화를 많이 내면 肝膽이 상하게 되고, 기쁨이 지나치면 心, 小腸에 해를 끼치게 된

다. 또한 슬픔이 지나치면 肺, 大腸에 영향을 미치고, 놀람과 두려움은 腎, 膀胱을 상하게 함으로 인간의 욕심과 속 좁은 마음은 인체를 괴롭히고 병을 유발시킨다.

2) 點穴氣功에서 바라본 병의 원인

현대인들에게 있어 가장 기운을 막히게 하는 것은 스트레스일 것이다. 과중한 업무와 불규칙적인 식사, 경제난, 취업난, 고부간의 갈등, 밤낮없이 들려오는 소음, 숨막히는 공기, 인스턴트식품과 농약, 비료, 항생제 등을 과다 사용한 대량식품들, 사회 범죄에서 오는 불안감, 끊임없는 경쟁에서 오는 초조감, 상실감, 열등감, 시외로 나가지 않는 한 흙 한번 제대로 밟아보기 어려운 생활환경, 콘크리트 건물 등 어디를 가도 스트레스가 없는 곳이 없다. 그야말로 현대인들은 스트레스에 과몰입해 산다 해도 과언이 아니다.

그러나 같은 강도의 자극이라도 어떤 사람에게는 스트레스가 되고, 어떤 사람에게는 아주 미미한 건드림 정도에 지나지 않는다. 과연 무엇이 그러한 작용을 하게 하는

것일까. 함께 알아보도록 하자.

氣를 막히게 하는 원인으로서는 여러 가지가 있다. 마음으로부터 올 수도 있고, 기후나 음식, 계절의 변화 등 인간을 둘러싼 환경이 그 원인이 될 수도 있다. 이 모두를 종합해 보면, 대략 세 가지 원인으로 요약될 수 있다. 몸의 내부에 원인이 있는 內因, 몸의 바깥에 원인이 있는 外因, 이 두 가지가 복합적으로 작용한 不內外因이 그것이다.

內因 : 五慾七情

外因 : 기후, 음식, 병원균,
스트레스 등

不內外因 : 內因과 外因의 복합적 요소, 잘못된 자세로 인한 골의 불균형

(1) 內因 : 마음에서 비롯 -
五慾七情

黃帝內經 素問 ‘舉痛論’編을 보면 “너무 성을 내면 氣가 위로 오르고, 너무 기뻐하면 氣가 해이해지고, 너무 슬퍼하면 氣가 消失되고, 너무 두려워하면 氣가 아래로 내

려가고, 너무 놀라면 氣가 散亂해지고, 너무 생각하면 氣가 멎는다.”³⁾고 적혀있다.

‘陰陽應象大論’에서는 “너무 기뻐하면 心을 상하고, 너무 성을 내면 肝을 상하고, 너무 생각하면 脾를 상하고, 너무 근심하면 肺를 상하고, 너무 두려워하면 腎을 상한다.”⁴⁾고 적혀있다.

또 靈樞 ‘口問’編에서는 “슬픔과 근심, 걱정이 많으면 心이 동요하게 되는데 心이 動搖하면 五臟六腑가 다 같이 動搖하게 된다.”⁵⁾고 했다.

이 모두가 한결같이 감정의 동요에 의해 몸과 마음이 영향을 받음을 강조하고 있다. 이러한 감정의 변화는 크게 7가지로 나누어지는데 이것을 七情이라 한다. 七情에는 기쁨(喜), 노여움(怒), 근심(憂), 슬픔(悲), 생각(思), 두려움(恐), 놀람(驚)이 있다.

① 기쁨

3) 裴秉哲 譯 : 黃帝內經 素問, 成輔社, 1994, p.354. “怒則氣上, 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 寒則氣收, 炅則氣泄, 驚則氣亂, 勞則氣耗, 思則氣結.”

4) 上揭書, p.91. “喜傷心 怒傷肝 思傷脾 憂傷肺 恐傷腎.”

5) “悲哀愁憂則心動, 心動則五臟六腑皆搖.”

일반적으로 기쁜 감정은 건강의 상징이다. 그러나 욕망을 추구하는 기쁨을 쫓아가다보면 心氣가 흩어져 심신이 편안치 못하므로 병이 생기게 된다. 옛말에 “기가 막히게 좋다.”라는 말이 있다. 좋은 것도 적당해야지 기가 막힐 정도가 되면 부작용이 생기게 마련이다. 중심을 잃으면 그것이 곧 병이 된다.

靈樞 ‘本神’編에 보면 “기쁘고 즐겁기만 하면 신은 흩어져 간직하지 못한다6).”는 말이 있다. 이는 갑자기 큰 기쁨을 얻게 되면 心이 虛한 사람의 경우 心氣가 虛脫해져 몸을 제대로 가누지 못하는 상태에 빠지기도 한다는 뜻이다.

② 노여움

노여움은 기가 흥분되어 위로 치밀어 오르면서 감정이 폭발하여 일어난다. 《素問》 ‘調經論’編에서는 “血氣가 지나치면 잘 怒한다.”7)고 했고, ‘陰陽應象大論’編에서는 “몹시 怒하면 陰이 상한다.”8)고 했으며, 東醫寶鑑 《內經》編에서는 “怒하면 肝이 상한다.”9)고

했다.

血氣가 강한 사람은 잘 怒하나 그만큼 臟器가 튼튼하므로 여간해서는 病으로 까지 발전하지 않는다. 하지만 만일 크게 분노하면 발병 원인이 될 수도 있다. 陰이 부족하고 火가 성한 사람은 장기의 부족으로 감정 조절이 잘되지 않아 한번 노여운 일 때문에 생긴 분노가 병의 원인이 되는 경우가 많다.

또한 忿怒로 인해 肝氣가 膨脹되고 肝臟에 火氣運이 넘치게 되면 이것이 脾胃를 刺戟하여 泄瀉, 嘔吐, 腹痛 등의 發作 症狀이 일어나기도 한다.

③ 근심

근심이 있으면 표정이 憂鬱해진다. 근심이 너무 지나치면 肺를 상하게 하여 肺氣를 해치게 되므로 가슴이 답답해 견딜 수가 없게 되며, 얼굴에 潤澤이 없어지고 蒼白해진다. 《靈樞》 ‘本神編’에서는 “근심, 걱정을 계속하면 脾의 意志를 상하게 한다.”10)고 했다. 근심은 肺에서 생겨나는 감정이나 생

6) “喜樂者, 神憚散而不藏.”

7) 上揭書, p.490. “血有餘則怒.”

8) 上揭書, p.86. “暴怒傷陰.”

9) 東醫寶鑑國譯委員會 譯 : 東醫寶鑑 內經外形編, 법민문화사, 1999, p.305.

“大怒氣逆則傷肝.”

10) “脾愁憂而不解則傷意.”

각을 동반하기 때문에 오래 지속 되면 결국 脾胃를 손상하게 되어 食慾이 감퇴하게 된다.

④ 슬픔

슬픔은 喪失의 고통에서 생기는 경우가 많다. 喪事나 離別, 苦痛 등이 주요 요인으로 작용하며, 슬픔으로 인해 內臟이 손상되기도 하고 內臟의 損傷으로 인해 슬픔이 생기기도 한다. 《靈樞》 ‘本神’編에서는 “心氣가 虛하면 슬퍼한다.”¹¹⁾고 했다. 이것은 內部 장기가 虛함으로써 슬픔이 생기는 것을 말한다. 또 “悲哀가 속으로 動하면 肝魂을 상한다.”¹²⁾고 했다.

⑤ 생각

생각은 뜻을 곱씹어 되새겨보는 것을 말한다. 생각에는 두 가지 측면이 있다. 한 측면은 思考, 思索 등으로 학자나 독서가들의 직업에서 습관화된 것이므로 발병 원인이 되지 않는다. 그러나 어려운 문제에 부닥쳤을 때 지나치게 思索을 하게 되면 心臟, 脾臟의 피가 消耗되고 전신에 적지 않은 손상

이 생겨 결국은 病의 원인이 되는 경우도 있다. 이러한 경우는 憂慮와 근심이 氣를 맺히게 함으로 心과 脾에 큰 影響을 미친다.

《靈樞》 ‘本神’편에 보면 “尤惕이나 思慮를 하면 심신이 상한다.”¹³⁾고 나와 있다.

⑥ 두려움

두려움은 정신이 극도로 긴장했을 때 발생하며 膽의 힘과 관련이 있다. 일반적으로 膽力이 강해야 큰일을 할 수 있다고 하는 것도 膽力이 두려움을 이길 수 있는 勇敢함을 주관하기 때문이다.

외부자극으로 인해 발생하는 공포는 내장의 기운만 튼튼하면 이내 풀릴 수 있지만 膽의 약화로 인해 발생하는 공포는 좀처럼 풀리지 않는다. 보통 腎이 虛하고 心臟이 虛한 사람들이 공포에 사로잡히곤 한다.

《靈樞》 ‘本神編’에서는 “神이 상하면 공포로 정신이 약해진다.”¹⁴⁾고 했고 《素問》 ‘陰陽應象大論編’에서는 “공포는 腎을 상하게 한다.”¹⁵⁾고 했다.

11) “心氣虛則悲.”

12) “肝悲哀動中則傷魂.”

13) “心, 怵惕思慮則傷神.”

14) “神傷則恐懼流淫而不止”

15) “恐傷腎.”

⑦ 놀람

《素問》 ‘舉痛’編에서는 “놀라면 마음을 의지할 데가 없고 정신이 불안하면 생각이 안정될 수 없으므로 氣가 혼란스러워진다.”¹⁶⁾고 했다.

대체로 몹시 놀라면 가슴이 뛰는데 이는 《素問》에서 “놀라면 氣가 動亂한다.”고 말한 것과 같이 氣가 날뛰기 때문이다. 《東醫寶鑑》에서는 “氣는 정신의 根本이다.”라고 했다. 기가 날뛰게 되면 정신이 불안해지는데 元氣만 튼튼하면 이내 진정될 수 있다는 것이다.

《儒門事親》에서는 “놀라는 것은 자체가 알지 못하는 것이고 겁내는 것은 자체가 아는 것이다.”라고 했다. 이는 놀라는 것은 뜻밖에 당하는 것이지만 겁내는 것은 사전에 동기를 느끼고 있다는 것을 말한다.

(2) 外因 : 氣候, 飲食, 病原菌, 스트레스 등

外部로부터 病이 발생하는 요인은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 하나는 氣候와 飲食, 病原菌과 같

은 물리적 환경이고 다른 하나는 스트레스와 같은 심리적인 환경이다.

기후에는 風寒暑濕燥火의 六氣가 있다. 일반적으로 이들은 季節 현상이므로 病의 原因으로 간주되지는 않는다. 하지만 때가 되어도 이르지 않는다든가 때가 되지 않았는데도 이른다든가 조화가 깨져 해를 끼칠 경우는 六淫으로 작용한다. 서늘한 여름, 따듯한 겨울, 마른장마 등과 같이 季節과 맞지 않는 氣候는 몸의 調和를 깨뜨려 病을 유발시키기도 한다.

《東醫寶鑑》에서는 春夏秋冬 四季節의 變化에 따라 생명체의 기능이 변하고 발생하는 질병도 달라진다고 했다.

“四時와 陰陽은 萬物의 根本이다. 봄과 여름에 陽氣를 보양하고 가을과 겨울에 陰氣를 보양하면서 그 근본에 순응한다. 때문에 만물과 같이 발생하고 장성하는 가운데 오르고 내린다. 그 근본에 어긋나 본질을 상하게 되면 眞氣를 파괴하게 된다. 따라서 陰陽과 四時는 만물의 始初인 동시에 終末이며 죽고 사는 근본이다. 이를 위반할 경우에는 病이 생기고 이에 순

16) 裴秉哲 譯 : 前掲書, p.354 “驚則心無所倚, 神無所歸, 慮無所定, 故氣亂矣.”

응하면 질병이 생기지 않는다.”¹⁷⁾

여름 날씨에 적응을 못하면 心臟이 損傷되고 겨울에 瘧疾에 걸리기 쉽다. 가을 석 달은 하늘의 氣가 쌀쌀해지고 땅의 氣가 명량한 시기인데 잘못하면 肺臟이 손상될 우려가 있다. 겨울에는 腎臟을 잘 보호해야 한다. 겨울에 腎臟이 상하면 봄에 가서 四肢의 힘이 약해진다.

또한 음식도 사람의 體質에 따라 氣運을 增進시키기도 하고 減하기도 하는 등 藥이 되기도 하고 毒이 되기도 한다. 그러나 무엇보다도 현대인들의 기운을 막히게 하는 가장 치명적인 것은 스트레스이다.

스트레스는 기운의 원활한 흐름을 저지하여 水升火降이 되지 못하게 한다. 火기운이 위로 盛하게 하여 입안에 침이 마르게 한다. 혈관을 좁혀서 동맥경화나 고혈압을 유발시키며 소화액 분비와 위장의 원활한 작용을 막아 음식물의 소

화, 흡수를 어렵게 하기도 한다. 실로 만병의 근원이라 할 수 있다.

(3) 不內外因 : 복합적원인

外因과 內因이 잘 구별되지 않고 원인이 분명치 않은 복합적인 경우를 말한다. 사실 질병 중에는 이러한 경우가 많은데 內因과 外因의 구분이 모호한 것이나 房室不節, 創傷, 벌레나 짐승이 상함 등이 여기에 포함된다. 過慾은 內因이지만 過勞를 불러오므로 外因이기도 하다. 또한 過飲, 過食은 外因이 아니지만 그 원인이 마음에 있으므로 內因이라고도 본다.

잘못된 자세로 인한 骨의 불균형과 내장의 기능 저하 역시 여기에 속한다. 즉 자세를 잘못 취해 脊椎가 비뚤어지고 筋肉이 緊張되거나 신경이 눌러 통증과 내장의 기능 저하가 오는 경우가 있고 내장기관의 기능저하로 인해 연결된 뼈와 근육이 잡아당겨져 자세가 비뚤어지기도 한다.

3) 병의 치료

(1) 마음으로 병을 다스린다.

17) 東醫寶鑑國譯委員會 譯 : 前掲書, p.122. “夫四時陰陽者, 萬物之根本也. 所以聖人春夏養陽, 秋冬養陰, 以從其根, 故與萬物沈浮於生長之門. 逆其根則伐其本, 壞其真矣, 故陰陽四時者, 萬物之終始也, 死生之本也. 逆之則災害生, 從之則苛疾不起, 是謂得道.”

우리 조상들은 병이 나면 마음의 여유를 가지고 천천히 논두렁길을 걸어 다녔다. 微吟緩步하며 넓은 들판을 바라보면서 지난 생활을 돌이켜보곤 했다. 옛 선조들은 무언가 마음에 걸리고 맺힌 것이 있으면 이것이 氣의 흐름을 막아 病으로 나타난다고 여겼다.

잘못한 것은 없는지 마음에 걸리는 것은 없는지 돌아보고 잘못된 부분이 있으면 반성하고 마음을 비움으로써 새롭게 進一步 할 수 있는 계기로 삼았다. 스스로를 돌아보아 病의 원인이 과욕을 부린 탓이었다면 마음을 謙虛히 하여 慾心을 버리고 남을 미워하고 시기하여 火가 오르고 氣運이 막힌 것이라면 마음을 비우고 타인에 대한 容恕와 理解를 구했다. 이는 病을 退治해야 할 대상으로 보지 않고 영키고 맺힌 것을 풀어내 해원시켜야 할 대상으로 본 것이다. 질병을 오히려 성장과 발전의 계기로 삼은 조상들의 슬기를 오늘날 더욱 깊이 느낄 수 있게 하는 대목이다.

(2) 인체의 저항력과 병

똑같이 病因에 노출되어 있더라도 누구는 건강하고 누구는 자주 病에 걸리는 경우가 있다. 이는 사람이 가지고 있는 抵抗力이 각기 다르기 때문이다. 抵抗力이 강한 사람에게는 邪氣가 침범할 수 없으며, 설령 침범했다고 해도 빨리 물리칠 수 있다.

病에 대한 抵抗力을 키우려면 무엇보다 몸에 精氣를 키워야 한다.

다음은 작용과 성질에 따라 분류된 氣의 종류를 나타낸 것이다.

- ① 大氣 : 일반적인 虛空의 氣運
- ② 元氣 : 태어날 때 부모로부터 받은 氣運
- ③ 精氣 : 호흡의 기운과 음식물의 기운인 穀氣가 합해진 것
- ④ 眞氣 : 精氣에 의식의 집중이 더해져 생긴 氣運
- ⑤ 陽氣 : 陽에 속하는 氣運
- ⑥ 陰氣 : 陰에 속하는 氣運
- ⑦ 衛氣 : 血脈 밖으로 흐르는 氣運
- ⑧ 營氣 : 血脈 안으로 흐르는 氣運
- ⑨ 邪氣 : 病을 일으키는 요인

으로 작용하는 氣運

(3) 抵抗力을 키우려면 營氣와 衛氣를 키워라

氣는 邪氣로부터 몸을 지키는 神으로 인체의 혈액 안에 있는 營과 밖에 있는 衛로 나누어진다. 몸 안에 흐르는 氣 가운데 맑은 것은 營이 되고 탁한 것은 衛가 된다. 衛氣는 피부와 근육 사이의 몸 바깥을 흐르면서 몸의 防禦作用을 하고, 營氣는 五臟六腑의 氣運을 돌게 한다.

특히 衛氣는 몸 바깥으로 흐르면서 몸을 防禦하는 氣運으로 피부를 潤澤하게 하고 毛孔의 收縮과 弛緩에 관여한다. 더울 땀 毛孔을 열어 땀을 내게 하고, 추울 땀 닫아 피부를 따뜻하게 保衛하는 작용을 한다.

衛氣가 病이 들면 邪氣가 몸에 침범한다. 바이러스성 질환에 쉽게 감염되는 것도 衛氣의 능력이 病인데 그 원인이 있다. 반면, 營氣는 혈액 내에서 움직이면서 혈액 순환을 촉진시키고 衛氣가 抵抗力을 키울 수 있도록 돕는다.

이렇듯 營氣와 衛氣는 서로 다

른 역할을 하지만 상호 긴밀한 관계 속에서 작용한다. 營氣와 衛氣는 하나의 고리처럼 연결되어 하루에 인체를 50번씩 돌며 臟腑를 保養하고 筋肉을 따뜻하게 한다. 체온을 조절하고 邪氣로부터의 침입을 방어하는 등 인체의 抵抗力과 밀접한 관련이 있다. 몸의 抵抗力을 키우려면 인체에 유익한 精氣인 營氣와 衛氣를 강화시켜야 한다.

2. 手氣療法에서 診斷

1) 外形으로 診斷하기¹⁸⁾

(1) 몸의 균형을 보고 진단하기

자세가 완벽하면 호흡을 하지 않아도 氣가 저절로 순환된다. 반면, 자세가 비뚤어지면 五臟六腑가 부담을 느끼게 되고 한쪽으로 쏠리게 되어 활동을 하는 데 무리가 따르고 몸의 기능을 약화시킨다.

가만히 서 있을 때 턱이 올라가면 肝이 實하고 水기운이 부족한 것이며, 턱을 내리는 사람은 腎臟이 虛하다. 몸이 오른쪽으로 치우

18) 김성국 : 前揭書, pp.323~328.

친 사람은 消化器 계통에 문제가 있고 왼쪽으로 치우친 사람은 循環期 계통에 문제가 있다

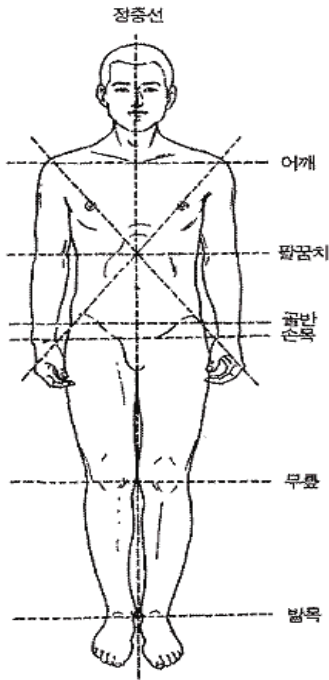


그림 1. 몸의 균형진단하기

① 단계 - 어깨선 보기

어깨가 왼쪽이 높은지 오른쪽이 높은지를 본다.

【왼쪽 어깨가 높은 경우】

왼쪽어깨가 높으면 몸통의 왼쪽 윗부분과 오른쪽 아랫부분이 實하며 몸통의 오른쪽 윗부분과 왼쪽 아랫부분이 虛하다. 다리는 오른쪽이 길고 虛하며 왼쪽이 짧고 實하

다.

【오른쪽 어깨가 높은 경우】

오른쪽 어깨가 높으면 몸통의 오른쪽 윗부분과 왼쪽 아랫부분이 實하며 몸통의 왼쪽 윗부분과 오른쪽 아랫부분이 虛하다. 다리는 왼쪽이 길고 虛하며 오른쪽이 짧고 實하다.

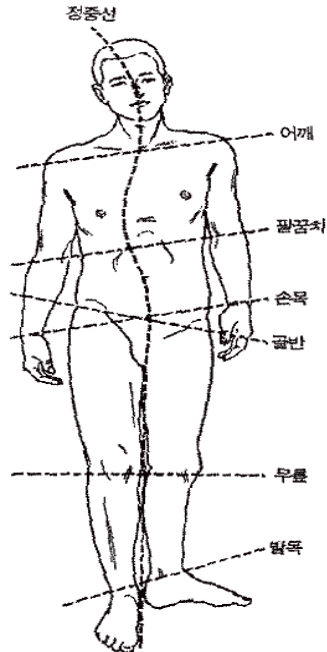


그림 2. 균형이 틀어진 경우

② 2단계 - 正中線 보기

중심이 바르지 않으면 蓄氣가 되기 어렵고 氣가 잘 循環되지 않는다. 百會와 턱의 正中線이 任脈과

잘 맞는지를 보고 중심이 바로 내려오는지를 알고 또 왼쪽이나 오른쪽으로 치우쳤는지를 보고 左右의 虛와 實을 안다.

③ 3단계 - 胸鎖乳突筋

목의 左右에 세로로 세워진 두 줄기 근을 胸鎖乳突筋이라고 한다. 이 胸鎖乳突筋의 緊張 정도와 치우침을 보고 몸의 왼쪽이 實한지 오른쪽이 實한지를 안다.

④ 4단계 - 골반높낮이

골반이 높은 쪽의 臟腑는 虛하고 내려간 쪽의 臟腑는 實하다.

⑤ 5단계 - 다리 장단

긴 쪽은 虛하고 짧은 쪽은 實하다.

(4) 발의 각도로 진단하기

수련자를 바닥에 편안하게 눕혀 놓고 몸의 상태를 본다. 몸의 긴장을 풀고 다리를 약간 벌리고 편안하게 누웠을 때 벌어지는 발의 각도와 모양을 보고 몸의 균형 상태

를 알 수 있다.

정상자세(이상적인 발의 상태) 고관절이 균형 잡혀 있고 다리와 어깨도 바른 상태이다.

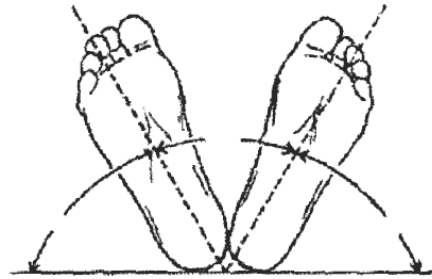


그림 3. 정상상태의 발의 자세

왼쪽 발이 60도 이상 바깥으로 향할 경우(오른쪽으로 기울어진 경우) 왼쪽 고관절이 느슨하고 오른쪽 다리보다 더 짧으며 오른쪽 발에 보다 많은 체중이 실린다.

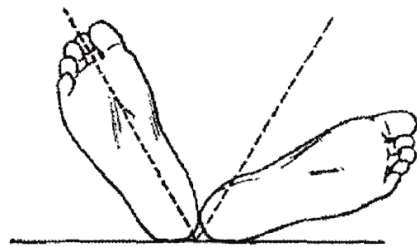


그림 4. 왼쪽발이 기울어진 경우

오른쪽 발이 60도 이상 바깥으로 향할 경우(왼쪽으로 기울어진 경우) 오른쪽 고관절이 느슨하고 왼쪽다리가 더 짧으며 왼쪽 발에 보다 많은 체중이 실린다.

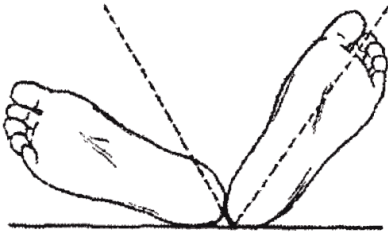


그림 5. 오른쪽발이 기울어진 경우

양쪽 발이 60도 이상 바깥으로 향할 경우 정상적인 각을 벗어나 양쪽 발이 바깥 방향으로 향해 있어 양쪽 고관절이 모두 느슨하다. 이때는 전체적인 균형을 다시 본다.



그림 6. 양쪽발이 늘어진 경우

양쪽 발이 안쪽으로 모인 경우 소아마비(뇌성, 척수성) 또는 안짱

다리이며, 만성질환에 시달리거나 중증환자인 경우가 많다.

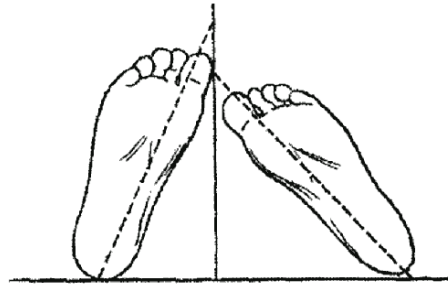


그림 7. 왼쪽발이 안쪽으로 모인 경우

양쪽 발이 한쪽으로 쏠린 경우는 소아마비 또는 중풍환자에게 많으며 만성질환에 시달린다.

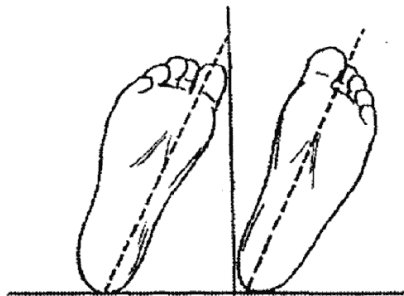


그림 8. 양쪽발이 한쪽으로 기울어진 경우

2) 腹診

(1) 腹診의 基本方法¹⁹⁾

腹診 때에 먼저 환자의 옷을 풀

19) 유문거·고운채 : 복진임상실제, 영림사, 1997년, pp.43~44.

어 짓히고, 진료대에서 위를 향하여 반듯이 눕혀 두 다리를 쭉 펴게 하며, 두 팔은 양 옆구리로 펴든가 가볍게 가슴 위에 놓도록 한다. 이때에 환자의 胸腹은 안정되도록 하고 全身의 肌肉도 편안하도록 한 다음 배에 힘을 주지 않도록 침착한 기분으로 진찰을 받게 한다. 베개는 너무 높거나 낮지 않게 하고, 머리를 몸체보다 조금 높게 하는데 베개가 너무 높거나 낮으면 腹壁의 탄력에 영향을 줄 수 있다.

醫師가 腹診할 때에는 환자의 왼쪽(혹은 오른쪽)에 위치한다. 그 다음에 腹診을 실시하는데 腹肌緊張으로 인하여 胃의 振水音을 들을 수 없을 때 腹肌를 느슨하게 하기 위하여 환자의 무릎을 굽히게 한 후 진찰을 계속한다. 때에 따라 心下部, 脇肋部の 腹證을 모두 검사한 후에는 坐位를 취하도록 한다.

尾台榕堂 선생의 《方伎雜誌》에는 “腹診을 할 때는 환자를 바로 눕힌 뒤 두 손을 아래로 늘어뜨리고 다리는 쭉 펴게 한다. 醫師는 마음을 편하게 하여야 한다. 환자의 아래에 얼굴을 마주하고 앉는

데 의사의 무릎 바깥쪽과 환자의 어깨 바깥쪽이 나란히 하도록 하며, 이러한 다음에 손바닥을 환자의 가슴 위에 놓도록 한다.”라고 하였다

候腹, 則讓病人仰臥, 病人的兩手下垂, 並使脚伸開. 醫者收斂心氣, 少收氣有力. 在病人下方對面坐下, 要使醫者的膝的外側和病人臂部外側並排坐, 而後用手掌放在病人的胸上

腹診할 때에 醫師의 손은 차갑지 않아야 하고 또한 갑자기 손으로 세게 눌러서도 안 되며, 특히 腹痛이 있거나 신경이 과민한 환자에게는 腹肌의 緊張이 생기지 않도록 주의해야 한다.

검사 전에는 먼저 환자가 식사를 한 후인지 空腹인지, 小便은 잘 나오는지 아닌지를 물어서 살펴야 한다. 만일 환자가 높은 계단을 걸어 올라갔다 던지 격렬한 활동을 한 후라면 잠시 휴식을 취한 후에 腹診을 실시한다.

(2) 복진의 수법²⁰⁾

20) 上揭書, pp.44~46.

日本 漢方各家의 腹診技法은 비록 각각 다르나 대체로 伏手壓按法과 三指探按法으로 나눈다.

① 伏手壓按法

醫師는 오른 손바닥을 환자의 胸腹에 대고 다섯 손가락을 약간 가볍게 들어 서서히 가슴 위를 두세 차례 쓰다듬은 후에 복부로 향한다.

진찰할 때 손바닥은 환자의 呼吸에 따라 가볍게 움직여 환자의 氣를 방해하지 않도록 하고, 계속해서 점점 무겁게 누르며, 좌우로 번갈아서 진찰하여 胸腹 속의 靜躁를 살핍으로써 기부의 滑澁潤燥를 진단한다.

《診病奇佻》에서는 “무릇 腹診할때는 왼손을 사용하지만, 오른손도 사용할 수는 있는데 왼손이 더 사용하기에 편리하다.

먼저 왼손바닥을 명치 부위에 놓고 魚際 부분이 오른쪽 肋骨에 닿고, 손바닥의 뒤쪽이 왼쪽 肋骨에 닿으며, 손가락의 뿌리 부분이 中腕에 닿도록 한다.

처음에는 가볍게 누르다가 점점 무겁게 눌러서 이리저리 좌위로

될 새 없이 옮긴다. 시간이 지나면 손바닥과 腹皮가 마찰되어 열이 조금 나는데, 따뜻해져서 땀이 조금 나는 정도로 하면 손바닥 아래인 鬻속의 結滯된 氣가 풀어 헤쳐져 마치 구름이 걷히고 해가 드러나는 것과 같아지는데, 이렇게 조용히 半時間정도 하면 좋다.” 고 하였다.

凡按腹專用左手， 右手亦非不可，唯使左爲佳， 先將左手掌上齊鳩尾，魚際當右肋端，掌後側當左肋端，指根當中腕， 始輕輕按過， 漸漸重壓， 三處進推， 左旋右還， 按動無休， 不宜少移， 良久掌中與腹皮相摩， 其間似熱非熱， 溫潤以汗爲度， 如是則掌下腹裏， 滯結之氣， 融合解散， 莫不猶開雲見日也， 唯以久按靜守半時許爲妙.

醫師는 오른손이나 왼손을 써서 腹診을 행하는데 腹診에 큰 영향이 없으면 본인의 습관에 따라 정한다.

② 三指探按法

醫師는 오른손의 食指 中指 無名指로 腹皮를 가볍게 눌러 凝滯， 結

聚를 검사한다. 만약 깊게 눌러 結聚가 있으면 크기를 살피고 疼痛의 여부를 분별한다. 눌러서 가벼운 症狀이 있으면 다시 中指로 자세히 누르며, 혹은 세 손가락을 바로 세워서 깊게 눌러 배 밑바닥을 살핀다.

《腹證奇覽翼》에서는 “오른손의 둘째, 셋째, 넷째 손가락의 側面으로 缺盆에서 좌우 肋骨의 사이를 상세하게 살핀다. … 任脈에 이르러서는 다시 脘腹에서 배꼽에 이르도록 하는데 좌, 중, 우를 몇 번 살핀다(任脈에서 시작하여 兩脇下와 章門의 아래로 살핀다). … 少腹의 좌, 중, 우를 또한 같은 방법으로 여러 번 살핀다. … ”라고 하였다²¹⁾.

以右手食中無名指之側，上自缺盆起，逐漸移于左右肋骨之間細探之。…沿左右季肋。乃至任脈，返回再腕邊至臍，探按左中右幾行(始于任脈，二行三行及兩脇下，章門下行而按之)…按少腹左中右，亦同幾行…

《腹證奇覽翼》에서 “三指探按法圖”를 그려 腹診의 實際상황을 설명하였는데 다음 그림과 같다²²⁾.



三指探按法圖

그림 9. 三指探按法の 진단 모습

(3) 五臟의 腹診²³⁾

後世方에서의 腹診은 臟腑經絡의 虛實을 判定하고 脈診의 結果를 뒷받침하는 것을 목적으로 하고 있다.

우선 概略的으로 五臟의 異常은 좌우의 鎖骨下部(肺), 心窩部(心), 左右肋下部(肝), 臍의下部(腎) 등의 부위 등에서 진찰할 수 있다. 이 각 부위에 있어서의 피부상태, 腹壁의 긴장도, 壓痛硬結, 拍動의 상

21) 和久田寅叔虎 著, 李載熙 譯編 : 腹證奇覽翼, 翰成社, 1983, pp.64~65.

22) 上掲書, p.70

23) 유문거·고운채 : 前掲書, pp.63~64.

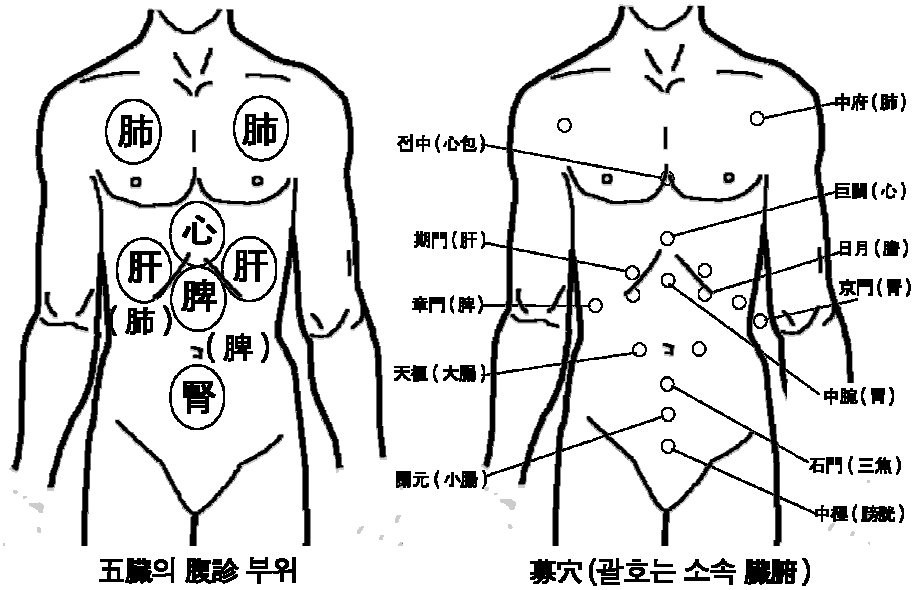


그림 10. 오장의 복진 부위와 모혈

태 등이 그 이상을 판정하는 단서가 된다.

五臟의 腹診 部位에 대해서는 肺는 우측복부, 肝은 좌측복부, 脾는 臍部라는 異說(難經)도 있으며 이에 준하여 五臟의 積聚 등을 살펴서 알 수 있다.

또한 臟腑의 異常에 대응하여 반응이 나타난다고 하는 募血과 특정의 經穴群이 胸腹部에 산재하고 있으므로 이것을 중심으로 한 국한 부위에 있어서 각 臟腑의 이상을 찾아볼 수 있다. 예를 들면 腹部의 正中線에 해당되는 任脈에 속한 上脘, 下脘(上腹部) 등에서

脾胃의 이상, 氣海, 關元(下腹部)에서 腎의 이상을 살펴서 알 수 있다. 그 위에 약간의 概括的에서는 上腹部가 實이고 下腹部가 虛이면 脾實腎虛로 보게 되는 것이며, 上腹部가 虛, 下腹部가 實이면 腎, 膀胱의 異常을 추측할 수 있다.

五臟積聚의 區別

肝積 : 左側腹部에 있고 下腹을 향하여 당긴다.

心積 : 배꼽(臍) 윗 부위에서 胸中에 가로 뻗힌다.

脾積 : 배꼽에서 위쪽으로 걸쳐 배(腹)에 뻗힌다.

肺積 : 右側腹部에 있고 背痛을 수반한다.

腎積 : 下腹部에 있고 가슴으로 치미는 통증을 수반한다(奔豚).

3) 背診²⁴⁾

腹診에 즈음하여 胸腹部에 특정의 증후가 인지되는 경우에 대체적으로 背部에도 여기에 상당하는 異常이 나타난다. 腹診에 하등의 특별한 증후를 나타나지 않는 것이 도리어 背診에서는 이상을 인지할 수 있는 경우가 있다. 腹診은 按腹, 候腹 등이라 하고, 背診을 候背라고 하며, 다 같이 중시한다.

背診의 대상이 되는 것은 背部의 形狀, 皮膚의 색택, 근육의 隆起 등이며 그 범위는 後頭部에서 臀部에 걸쳐 광범위한 것이다. 우선 上方에서는 項背強, 頸項強, 頭項強, 肩背拘急, 기타, 일반적으로 어깨가 뻣근한 것(肩凝) 등의 증후에 대하여 실제로 觸診 按壓을 행하여 그 정도나 범위를 확인한다.

그 위에 背部脊椎側의 足太陽膀胱經을 따라 나타나는 근육의 隆起, 부분적 膨隆, 또는 陷凹 등을

본다. 背部의 膀胱經에는 臟腑의 俞穴(胸, 腹部의 募穴과 서로 대응하는 經穴群)이 나란히 존재하여 있으므로 차례차례로 그 異常 反應을 확인함으로써 각 장부의 異常유무를 대충 察知할 수 있다. 더욱이 腹診에 있어서 胸脇苦滿을 인지할 경우에는 背診에서 肝膽俞에 壓痛 등의 이상이 인지되는 경우가 많으며 또한 下腹部에 瘀血의 증후인 壓痛이 인지되는 경우에는 背(腰)部の 三焦俞 부근의 중심에 硬結, 壓痛이 현저하게 나타나는 경우가 많다.

腎虛라고 볼 수 있는 경우에는 腎俞의 부근(특히 그 外側의 志室)에 硬結이 나타나는 경우가 많고 일반적으로 胸內苦悶感 등 心臟증상이 있을 때 좌우견갑 사이의 俞穴에 이상(硬結, 壓痛)을 볼 수 있다.

膀胱經은 背部에 있어서 脊椎양 측의 背筋을 따라 좌우 각각 2~3 行과 같이 되어 潛行하고 있으므로 臟腑의 俞穴 소정의 부위에서 도리어 內側에 이상 반응이 보이거나(대개는 急性症狀) 또는 반대로 外측에 나타나는(慢性症狀) 등의 경우가 있다.

24) 上揭書, pp.65~66.

3. 수기법

1) 按法²⁵⁾

손가락이나 손굽으로 또는 팔굽으로 일정한 부위나 穴位를 점차 힘을 가하면서 비비거나 누르고 있는 것을 按法이라고 한다. 주로 엄지손가락이나(손톱이 위치하고 있는 반대 부분) 세 번째 손가락의 끝 또는 손굽으로 누르는 것이다

(1) 동작요령

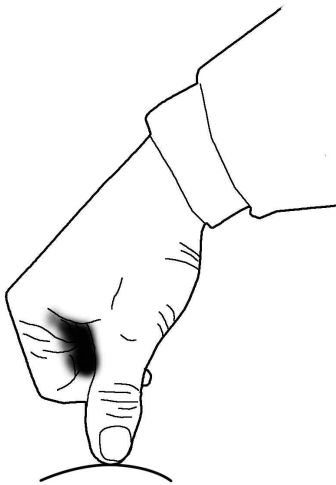


그림 12. 拇指按法

拇指按 : 네손가락을 움켜쥔 후 엄지손가락을 곧게 펴서 누른다.

中指按: 손을 움켜쥔 후 가운데

손가락을 곧추 펴서 손가락 끝으로 누른다.

掌按 : 손굽을 구부리고 누른다.

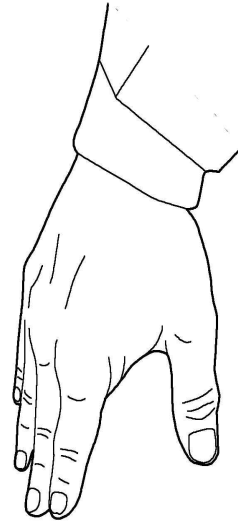


그림 13. 中指按法

(2) 임상응용

按法은 자극성이 비교적 강한 手法으로서 흔히 비비는 방법 즉 揉法과 결부하여 진행하는데 이것을 가리켜 按揉複合手法이라고 부른다. 엄지손가락의 按法은 전신의 모든 혈위에 사용되는데 예를 들면 豐隆, 脊柱 등에 쓰인다. 손가락으로 누르는 것은 곧 손가락이 針을 대체하는 방법이며 손굽으로 누르는 가슴이나 등을 누른다.

25) 조휘성·곽중문 : 엄마손은 약손, 소아추나학, 1995, pp.73~76.

(3) 인용문26)

《素問陰陽應象大論》에서 “병세가 급박한 경우는 눌러서 사기를 억누른다.”27)

《素問·舉痛論》에서 “누르면 혈기가 흩어지므로 아픔이 멎는다.”28), “누르면 熱氣가 오고 열기가 오면 아픔이 가신다.”29)

《素問·調經論》에서 “손으로 누르면 위기가 넉넉해져 온후하므로 시원해지되 통증은 없어진다.”30)

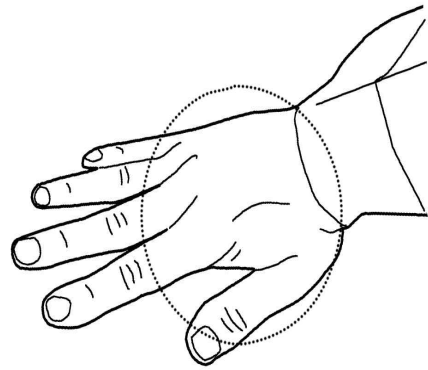
《肘後備急·卒中五 尸方第六》에서는 “수십 번씩 숨을 쉬지 않으면서 엄지손가락으로 가슴팍을 그곳이 누르면 낫는다.”

《厘正按摩要術》에서 “주우반이 말하기를 누르면서 멈추어 있는 것은 누르면서 움직이지 않는 것이다. 누르면서 손을 편히 하고 穴을 찾아 그 위에 편히 손가짐을 가진다. 이런 수법은 오른손의 엄지손가락으로 누르거나 엄지손가

락을 굽힌 다음 손가락 등으로 누르거나 두 손을 마주잡고 누르는데 가슴과 배는 손굽으로 누르고 그 힘이 적당하여야 하며 상황을 보아서 어떤 것이 좋은지를 선택한다.”

2) 摩法

손굽이나 中指, 食指, 無名指를 일정한 부위에 대고 손 관절을 일정한 방향으로 리드미컬하게 돌리는 것을 摩法이라고 한다.



[그림 14] 摩法

(1) 동작요령

肘關節을 약간 굽히면서 손목에 힘을 주지 말고 손가락과 손굽을 자연스럽게 편다.

손가락이나 손굽에 힘을 주고 腕

26) 上揭書, p.74.
27) 裴秉哲 譯 : 前揭書, p.99. “其慄悍者, 按而收之.”
28) 上揭書, p.352. “按之則血氣散, 故按之痛止.”
29) 上揭書, p.352. “按之則熱氣至, 熱氣至則痛止矣.”
30) 上揭書, p.496. “按之則氣足以溫之, 故快然而不痛.”

關節과 팔에 힘을 주면서 자연스럽게 돌린다.

摩法을 사용할 때 매 1분에 120회 정도의 속도로 손가락은 좀 빨리 놀리고 손굽은 보다 느리게 움직인다.

(2) 임상응용

이 방법은 가볍고 부드러우며 느린 자극을 요구하는데 가슴, 배, 옆구리의 부위에 많이 쓰이는 수법으로 명치나 배가 아플 때, 食滯로 배가 더부룩할 때, 氣滯 및 가슴과 옆구리가 갑자기 아플 때 흔히 쓰인다. 이 수법은 和中理氣 즉 胃를 달래고 氣를 다듬으며 消積導滯 즉 뭉친 것을 삭이고 滯한 것을 풀어 주며 腸胃의 활동을 조절하는 기능이 있다. 이 수법을 응용하면서 약물을 배합한다면 그 효과가 한층 더 좋다.

(3) 인용문³¹⁾

《素問·病能論》은 “손은 마치 침과 같아 마찰하면 곧 낫는다.”

《素問·至眞要大論》은 “때로는

31) 조취성·곽중문 : 前掲書, p.76.

안마법을 써서 몸을 씻는 것과 같다.”³²⁾

《聖濟總錄》은 “마찰에서의 또 다른 방법은 반드시 약물을 발라서 살갓을 축축이 하면 그 효과가 놀라게 좋다.”

《醫宗金鑑·正骨心法要旨》는 “마찰할 때 동작은 느려야 한다. 응어리를 마찰하면 덩어리가 풀리고 부은 것이 내린다.”

《宜遵石室秘錄》은 “摩法에서 급하게 느리게 가볍게 힘 있게는 적합하지 않고 이들의 중간을 선택해야 한다.”

《厘正按摩要術》은 “주우반이 말하기를 누르면서 잠시 멈추고 마찰에서는 비비기만 하면 안 된다. 급히 비비면 瀉 즉 빼내고 느리게 비비면 補 즉 보충하며 摩法에서 밀 때는 가볍게 하고 돌아올 때는 힘 있게 한다.”

3) 拍法³³⁾

손바닥과 다섯 손가락에 氣를 모아 다섯 손가락을 붙이고 약간 오므려 손바닥에 빈 공간을 만든다.

32) 裴秉哲 譯 : 前掲書, p.808. “摩之浴之”

33) 신용철 편저 : 의학기공학 개론, 계축문화사, 2007년, pp.187~188.

공간이 생긴 손바닥으로 일정한 부위나 血位를 치는 것을 말한다.

역시 氣血을 疏通시키고 조화시키는 작용이 크다.

세계 치면 신경을 흥분시킬 수 있고, 가볍게 두드리면 筋骨이 펴지게 할 수 있다.

시술할 때에 손목 힘을 비교적 부드럽게 움직여 탄력성 있게 두드리되 처음에는 가볍게 시작하고 완만하게 시술을 진행시켜 나간다. 빈도는 병의 상태와 환자의 체질 적응능력 등을 고려하여 선택해야 한다. 일반적으로 천천히 하다가 빠르게 하다가 천천히 실시한다. 횟수는 일반적으로 분당 10-30번 사이에서 실시한다.

Ⅲ. 결론

點穴氣功이란 按, 摩, 拍 등의 手法을 통하여 人體의 穴位에 凝滯되어 있는 積聚 및 體液을 풀어 소통시킴으로써 기가 막힌 곳을 뚫어주고 邪氣는 제거해 주며 虛한 곳은 補해주어 氣運이 잘 통하도록 해주는 기공치료법으로 내부 장기와 근육의 氣가 자연스럽게

흐르게 해준다.

피를 움직이는 통솔자가 바로 기인데 氣가 잘 통하면 血이 잘 통하고 기분이 좋아져 생활에 활력이 넘치게 된다.

氣는 우리 몸을 두루 주행하면서 생명 에너지를 공급하고 혈액 순환을 도우며 인체를 방어하는 작용을 한다.

點穴氣功의 원리는 氣가 막힌 곳을 通하게 하여 자연스럽게 氣運이 흐르게 해주는 것이다. 氣運의 자발적이고 능동적인 작용으로 몸이 건강해지게 된다.

氣는 血을 이끌고 인체를 두루 순행하면서 세포와 각 조직에 에너지와 영양분을 공급하여 세포 하나하나가 본래의 이치대로 자유롭게 활동하게 하여 생명력을 극대화시킨다.

氣를 막히게 하는 세 가지 原因

內因: 五慾七情

外因: 氣候, 飲食, 病原菌, 스트레스 등

不內外因: 內因과 外因의 복합적 요소, 잘못된 자세로 인한 骨의 불균형

마음으로 病을 다스리는 것이며 病에 대한 저항력을 키우려면 무엇보다 몸에 精氣를 키워야 한다. 몸의 저항력을 키우려면 인체에 유익한 精氣인 營氣와 衛氣를 強化시켜야 한다.

자세가 완벽하면 호흡을 하지 않아도 氣가 저절로 순환된다.

복진에는 伏手壓按法 三指探按法과 같은 수법이 있는데, 概略적으로 五臟의 異常을 알기 위해서는 좌우의 鎖骨下部(肺), 心窩部(心), 左右肋下部(肝), 臍의下部(腎) 등의 부위 등에서 진찰할 수 있다. 이 각 부위에 있어서의 피부상태, 腹壁의 긴장도, 壓痛硬結, 拍動의 상태 등이 그 異常을 판정하는 단서가 된다.

五臟의 腹診部位에 대해서는 肺의 우측복부에서 肝은 좌측복부 脾는 臍部라는 異說(難經)도 있으며 이에 준하여 五臟의 積聚 등을 살펴서 알 수 있다.

그리고 臟腑의 異常에 대응하여 반응이 나타난다고 하는 募血과 총칭되어 있는 특정의 經穴群이 胸腹部에 산재하고 있으므로 이것

을 중심으로 한 국한부위에 있어서 각 臟腑의 이상을 찾아볼 수 있다. 또한 背診의 대상이 되는 것은 背部의 形狀, 皮膚의 색택, 근육의 隆起 등이나 그 범위는 後頭部에서 臀部에 걸쳐 광범위한 것이다.

수기법에는 按法과 摩法, 拍法이 있다.

IV. 參考文獻

1. 김성국 : 한국 기공의 이론과 실제, 단, 1999, pp.311~323, pp.323~328.
2. 東醫寶鑑國譯委員會 譯 : 東醫寶鑑 內經外形編, 법인문화사, 1999, p.122, p.305.
3. 裴秉哲 譯 : 黃帝內經 素問, 成輔社, 1994, p.86, p.91, p.99, p.352, p.354, p.490, p.496, p.808.
4. 신용철 편저 : 의학기공학 개론, 계축문화사, 2007년, pp.187~188.
5. 양요한 : 음양오행기공, 여강출판사, 1994, p.181.
6. 유문거·고운채 : 복진임상실제, 영림사, 1997년, pp.43~44 pp.44~46, pp.63~64, pp.65~p.66
7. 조휘성·곽중문 : 엄마손은 약손, 소아추나학, 1995, pp.73~76
8. 和久田寅叔虎 著, 李載熙 譯編 : 腹證奇覽翼, 翰成社, 1983, pp.64~65, p.70