

耳의 導引術 및 運動法에 對한 文獻的 考察

朴世鳳* · 金鍾翰** · 高祐新*

ABSTRACT

A Literatur Review of Physical and Breathing Exercises for Ear Health.

Park Se-bong · Kim Jong-han · Ko Woo-shin

A Literatur Review of Physical and Breathing Exercises for Ear Health, the results were as follows.

1. The most common using way is rubbing your ears and auricle with warm palms.
2. To stimulate inner acoustic meatus, obstruct external acoustic meatus for a short time by the palm or fingers and then to stimulate it by the sudden opening.
3. This method is a common way to press aurical or orifice of external acoustic meatus for example, TE21(耳門), TE20(角孫), GB2(聽會), TE19(顛息), TE18(聽脈), GB11(竅陰), TE17(翳風) etc.
4. The best time to practice is early in the morning or before go to bed, but a litter difference by the writer's opinion, so there is not consistency.
5. Since tinnitus and hardness of hearing is related to the whole body, it is known that you can relax your whole body by pressing the acupuncture points located in the head of occipital region or by stretching the upper half of the body.
6. There is method that obstruct your ears with palms and 3rd finger on your occipital region and splash by the 2th fingers.(sound the celestial drum)

* 東義大學校 韓醫科大學 外官科學教室

** 圓光大學校 韓醫科大學 外官科學教室

I. 緒 論

귀의 생긴형태는 그 사람의 福財, 그리고 壽命을 나타낸다고 하며,¹⁾中國에서는 예로부터 두꺼운 귀를 가진 사람은 長壽하고, 健康하며 또한 德이 있다고 믿었다.²⁾

韓醫學에서는 《素問·陰陽應象大論》에서 腎主耳, 腎屬北方 位居幽暗 聲入 故主耳 在竅爲耳³⁾ 라고 하여 腎이 귀를 主管한다 하였고, 귀는 腎의 官으로서 外部를 主管하므로 먼곳의 소리를 듣게끔 하고 귀의 좋고 나쁜 상태를 觀察하여 그 性品을 알게 된다 하였고, 腎氣가 귀에 通達하고 腎이 調和되면 五音을 들을 수 있고, 腎氣가 귀에 閉塞하게 된다 하였다.⁴⁾

사람의 耳目은 달의 바탕과 같아서 반드시 日光을 받아야만 밝아지듯이 陽氣를 받아야만 聰明하여진다. 그러므로 耳目의 陰血이 虛하면 陽氣가 있어도 받지 못하기 때문에 보고 듣는 것이 聰明을 잃게되며, 耳目의 陽氣가 虛하면 陰血에 작용하지 못하므로 聰明을 잃게 된다하였다.⁴⁾ 耳疾患은 腎水가 虛弱한 상태이므로 腎에 虛熱이 있어서 나타나거나, 過勞로 氣血을 손상하였을 때 風寒을 겸하게 되면 腎이 손상을 받아 脫精하게 되고, 脫精하게 되면 耳聾이 된다하였다. 또, 五臟의 氣가 久逆되어 和平하지 못하면 六腑의 閉塞이 일어나 九竅가 不利하여진 현상 즉, 證狀이 밖에서 나타나고 本病이 內에서 일어나며 內部가 閉塞되므로 外竅가 不通하게 된다하였다.⁴⁾ 이러한 질병의 원인에 따라 行氣 通竅 하거나, 滋陰降火 또는 益精補腎시키는 藥物들을 內服시키는 방법들이 있지만, 그에 못지않게 道引術등의 非藥物療法으로도 藥物에 못지않게 治療 效果가 있으며 아울러 예방 효과도 있다.

導引術이란, 아주 간단히 말하면, 經穴에의 자극과 呼吸法을 결합시킨 것이다. 그러므로 단순히

몸을 움직이기만 하는 체조나 어떤 어려운 자세를 취하기를 목적으로 하는 요가와와는 다르다. 이러한 導引術은 氣血의 循環을 촉진하고, 몸안의 邪氣를 排泄케 하여 人體의 不條理한 것과 疾病을 治療한다.⁵⁾

여기서는 많은 導引術에의한 健康法중에서도 귀의 養生부분에 限定하여 歷代文獻과 現代文獻을 選定하였고 現在까지 出刊된 數種의 導引術, 氣功 및 健康관련 書籍을 選定하여 藥이나 鍼 등의 도구를 사용하지 않고 귀를 건강하게 하는 方法에 관하여 수록된 부분을 拔萃하여 보았다.

요즘 日常生活에서 속에서 각종 騷音, 長時間의 이어폰 착용등으로 難聽, 耳鳴등이 예전보다 크게 증가하고 있고 이 때문에 苦痛받는 사람이 비교적 많다. 이에 本人은 일상에서 느끼는 귀에 대한 異常 증상 중 가장 흔한 耳鳴, 難聽의 改善을 중심으로 귀를 밝고 건강하게 하는 道引術 및 여러 運動法에 대하여 歷代 文獻과 現代 文獻을 考察하여 다음과 같은 結果를 얻었다.

II. 資料調査 및 研究方法

1. 資料調査

韓醫學 서적으로는 諸病源候論을 비롯한 數種의 歷代文獻과 現代文獻을 選定하였고, 一般書籍으로는 現在까지 出刊된 數種의 道引術, 氣功 및 健康관련 서적을 선정하여 耳鳴, 難聽을 위주로 藥이나 針등의 道具를 사용하지 않고 귀를 건강하게 하는 方法에 관하여 수록된 부분을 拔萃하여 이를 研究資料로 삼았다.

(1) 韓醫學 文獻

1) 原本東醫寶⁷⁾

- 2) 蘇氏 諸病源候論⁶⁾
- 3) 活人心方¹²⁾
- 4) 韓方 眼耳鼻咽喉科學⁴⁾
- 5) 黃帝內經譯解³⁾
- 6) 導引氣功學¹³⁾
- 7) 韓方氣體操 健康術¹³⁾
- 8) 道引術과 養生法¹⁶⁾
- 9) 中國推拿治療法²⁰⁾
- 10) 秘傳 內功養生術全書²²⁾
- 11) 中國醫療氣功²³⁾

(2) 一般文獻

- 1) 그림으로 배우고 익히는 古典養生氣功⁹⁾
- 2) 健康道引術⁵⁾
- 3) 氣를 살리는 健康道引術⁸⁾
- 4) 현대인을 위한 韓方 養生法¹⁰⁾
- 5) 어?순가락으로 병을 고쳐 . . . ¹¹⁾
- 6) 악손 指壓療法¹⁵⁾
- 7) 신비의 體動術²¹⁾
- 8) 내손이 藥손이다.¹⁶⁾
- 9) 자기指壓·맛사지·經穴체조¹⁷⁾
- 10) 少淋 內功--指禪²³⁾
- 11) 仙道氣功 丹田呼吸²⁴⁾
- 12) 활력증상건강법²⁵⁾
- 13) 마음건강 도인술¹⁹⁾
- 14) 선체조 108²¹⁾
- 15) 누구나 할 수 있는 146가지 기공요법²⁶⁾
- 16) 알기쉬운 기공건강법²⁷⁾
- 17) 중국인의 경혈마찰건강법¹⁾

2. 研究方法

- 1) 歷代文獻에 나타난 귀의 道引術에 대해 研究한다.
- 2) 現代 韓醫學 文獻에 나타난 귀의 導引術 및 귀를 健康하게 하는 方法을 研究한다.
- 3) 現在까지 출간된 一般 書籍에 나타난 귀의

導引術 및 귀를 健康하게 하는 方法을 研究한다.

4) 많이 거론되는 耳鳴, 難聽의 改善法 및 豫防法을 위주로 調査, 整理 한다.

5) 기타 試圖되고 있는 귀를 健康하게 하는 方法을 알아본다.

III. 本 論

1. 巢氏 諸病源候論⁶⁾

< 耳病諸候 >

養生方云勿塞故井及水漬令人耳聾目盲其湯 熨針石別有正方補養宜導今附

於後養生方導引法云坐地交叉兩脚以兩手從曲脚中入低頭又項上治久塞不

能目溫耳不聞聲又云脚着項上不息十二通必愈大塞不覺暖熱久頑冷患耳聾

目眩久行即成法法身五六不能變

2. 東醫寶鑑⁷⁾

(1) 修養法

耳手摩耳輪不拘遍數所謂修其城廓以補腎氣以防聾聵也(養性).

養耳力者常飽(養性)

3. 건강 도인술.⁵⁾

< 목을 젊게하는 行법 >

*다른 감각기관에 비해 일찍부터 귀가 老化하는 사람은 腎臟이 弱해졌다고 생각하면 틀림없다. 經絡을 통하여 귀가 몸의 각 부분과 연결이 되어 있는 것인데, 그중에서도 특히 밀접한 관계가 있는 것이 腎臟이다. 腎臟이 젊고 건강하면 귀 모양이 싱싱한 느낌이 있으나 腎臟이 弱해지면 귀도 萎縮이 되어 버린다. 그러므로 귀가 약한 사람은 腎臟

行法을 아울러 行하기를 잊지 말아 주기 바란다.

(1)귀의 行법1.

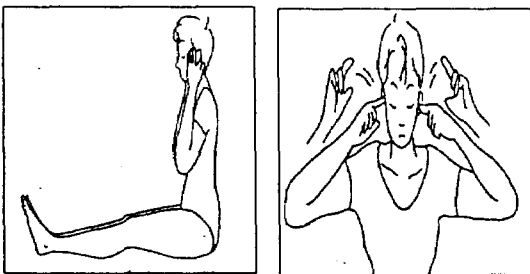
① 무릎을 꿇고 앉아서 눈을 저그시 감는다. 입으로 천천히 숨을 내쉬다가 다 내쉬거든 입을 다물고 천천히 코로 숨을 들이 쉰다. 충분히 들이쉬거든 그대로 숨을 멈추고 오른손으로 코를 쥐어 콧구멍을 막고 눈을 감은채로 눈알을 좌우로 움직인다. 눈물이 나올만큼 세게 움직인다.

② 숨이 가빠지기 전에 손을 떼고 입으로 숨을 내쉰다.

2. 行법1이 급성의 귀울림이나 귀 아픔에 듣는데 반하여 이 行법은 만성 귀울림에 효과가 있다.

① 다리를 쪽 뻗고 앉아서 집게 손가락과 가운데 손가락 사이에 귀바퀴를 끼고 아래위로 귀언저리를 마찰한다. 上下往復을 1회로 18회 반복한다. 귀언저리를 摩擦할 때에는 귀바퀴만이 아니라, 귀언저리의 피부도 摩擦하여야 한다. 이렇게 함으로써 귀와 귀 언저리 전체의 기혈의 흐름이 좋아지기 때문이다.

②다음으로 양 집게 손가락을 콧구멍에 넣고 약간 힘을 주어 누른다. 2-3초 있다가 두 손가락을 동시에 뺀다. 이것을 3회 반복. 이때, 될 수 있는 대로 평하는 소리가 나도록 하면 귀가 시원해진다.



이상을 1회로 하루 2-3회 실시한다.귀언저리를 마찰할 때에 며칠 동안 계속하노라면, 피부가 벌겍게 되면서 아플수가 있다. 그것을 그 부분의 피부가 쇠약해진 탓인데, 잠시 쉬었다가 하면 마찰

의 효과도 나타나고 약해졌던 피부도 튼튼해지고 아픔도 사라질 것이다.

그리고 귓병에는 축농증이 관련되어 있는 케이스가 많으니 코의 行법을 아울러 실시하기 바란다.

4. 기를 살리는 생활도인술.⁸⁾

<귀의 기를 잘 흐르게 하는 방법 >

①머리위로 팔을 돌려 오른손 엄지와 검지로 왼쪽 위끝을 쥐고 7-8쯤 가볍게 위로 당긴다.

②마찬가지로 왼쪽 팔을 머리 위로 돌려 오른쪽 귀의 위끝을 가볍게 위로 잡아 당긴다.

③오른쪽 귓볼을 오른손 엄지와 검지로, 왼쪽 귓볼을 왼손 엄지와 검지로 쥐고 아래로 가볍게 7-8회 잡아 당긴다.

④좌우 각 엄지와 검지로 두 귓바퀴의 귓볼에서 약간 위쪽을 쥐고 옆으로 가볍게 7-8회 잡아 당긴다.



5. 그림으로 배우고 익히는 古典 養生氣功⁹⁾

<영검자 육식도인법 靈劍子 六式導引法>

영검자는 지금부터 1600여년전인 동진때 42명의 집안 식구를 모두 거느리고 하늘로 올라갔다는 전설적 도사 허손의 도호이다.

제1식

양손바닥으로 입을 덮고 더운 입김을 씌어 그손으로 얼굴을 아래위로 30-50회 가볍게 문지른다. 식후마다 이것을 하면 얼굴에 윤기가 돌고 주름이 생기지 않으며 눈과귀가 밝아진다. 3년을 계속하면

얼굴이 소녀처럼 팽팽해질뿐더러 온갖 고질이 사라진다. 입김을 쉴 때는 손바닥을 입을 밀착시켜 틈새가 생기지 않도록 한다.

<팽조 도인법 彭祖導引法>

팽조는 고대 전설에 나오는 선인으로 지금부터 약 4,000여년 전인 하나라 사람. 이공법은 밤 12시부터 새벽까지 사이에 손으로 온몸을 문지르고 나서 하도록 되어 있다.

제3식

반드시 누운 자세에서 왼손이 아래로 가게 양손을 포개서 가볍게 하복부 단전에 올려 놓는다. 온몸의 긴장을 풀고, 발 끝에 힘을 주어 바짝 뒤로 젖혔다가 곧 힘을 늦춘다. 같은 동작을 반복하면서 5회 호흡한다. 췌과 脾를 튼튼하게 하고 귀를 밝게 한다.



기를 15회 하고 나서, 왼쪽 허벅지를 누르면서 우후방으로 돌리기를 15회 반복한다. 제1식에서는 종아리를 누르고 제 2식에서는 허벅지를 누른다는 점이 다르다. 연공 마무리는 제1식에 준한다. 가슴속과 뱃속의 나쁜 기운을 없애고 눈과 귀와 목구멍의 병을 낫게 한다.



제4식 이월, 春分

밤1시에서 5시까지 사이에 양손을 앞으로 뻗음과 동시에 고개를 좌우 교대로 각각 42회 돌린다. 마무리는 제3식에 준하여 고치叩齒 36회, 吐納과 漱咽은 각각 9회씩 한다.

어깨와 등의 氣血을 잘 소통시키므로 목, 어깨, 팔의 痛症을 없애고, 齒痛과 腫氣, 瘧病과 피부 가려운 症勢를 낫게 한다.



<진희이 도인 좌공도 陣希夷 導引 坐功圖 >

진희이는 북송 초기에 무당산과 화산에 은거한 도가 양생학자로서, 음력 24절기에 적합한 導引法을 창안하여 養生氣功 발전에 크게 기여하였다. 각式은 다음 節氣가 시작될때까지 보름 동안 계속한다. 설명문에 적은 연공 시간에는 구애 받지 않아도 된다.

제 2식 정월, 雨水

밤 11시부터 1시 사이에 양손을 포개어 오른쪽 허벅지를 누르면서 고개를 좌후방으로 한껏 돌리

제 5식 삼월, 清明

밤11시에서 5시까지 사이에, 활 당기기 동작을 하는데 좌우 교대로 각각 42회씩 한다. 연공 마무리는 제1식에 준하여 叩齒고치36회, 吐納과 漱咽은 각각 3회씩 한다.

허리와 신장과 위장에 쌓여 있는 나쁜 기운을 없애주고 컷병, 목병, 팔, 허리의 통증을 낮게 한다.



제24식 십이월, 大寒

밤11시에서 3시까지 사이에 무릎을 꿇고 앉는데 양손은 뒤로 돌려 방바닥을 짚는다. 왼쪽 다리를 앞쪽으로 힘주어 내뻗었다가 거 뒤들인다. 다음엔 오른쪽 다리를 내뻗는다. 이렇게 좌우 교대로 각각 15회씩 반복한다. 마무리는 제 1식에 준한다. 신경통, 근육통, 관절통, 위장병, 신장병, 눈병, 컷병, 콧병 등을 예방, 치료한다.



제19식 시월, 立冬

밤1시부터 5시까지 사이에, 양다리를 꼬고 앉아서 상체를 왼쪽으로 돌리면서 양손을 좌전방으로 내뻗는데 이때 고개를 오른쪽으로 돌린다. 팔을 내리고 상체와 고개를 정면으로 돌리고 나서 이번에는 상체를 오른쪽으로 돌리고 양손은 우전방으로 내뻗고 고개는 왼쪽으로 돌린다. 이렇게 좌우 각각 15회씩 반복한다. 마무리는 제1식에 준한다. 두통, 눈병, 컷병, 부스럼을 낮게 하며 요통, 늑간 신경통, 폐병, 구토증에도 치료 효과가 있다.



<耳聰明目 按摩術 >

이 공법은 明 나라때 또는 明나라 以前에 나온 것으로 '도장'에 수록돼있다. 男女老少 누구나가 卽席에서 배워 실천할수 있을만큼 쉽고 간단한 방법이다. 꾸준히 계속하면 틀림없이 귀와 눈이 밝아진다.

*가운뎃손가락으로 양쪽 눈썹 끝에 오목하게 짚이는 혈(경혈)을 조그맣게 원을 그리듯이 27회 안마한다. 다음에는 손바닥이나 손가락으로 눈 언저리를 고무 안마하고 나서, 눈썹 중간에서 머리털 가장자리까지 손가락 끝으로 이마를 27회 문질러 올린다. 끝으로 양손 바닥을 맞비벼 열이 나게 한 후 그 손으로 양쪽 귀를 덮고 둥글게 문질러 돌리기를 30회 반복한다. 안마를 진행할 때는 혀끝을 윗잇몸 안쪽에 붙이는데 입 안에 침이 고이면 천천히 삼키도록 한다. 횟수에는 제한이 없다.

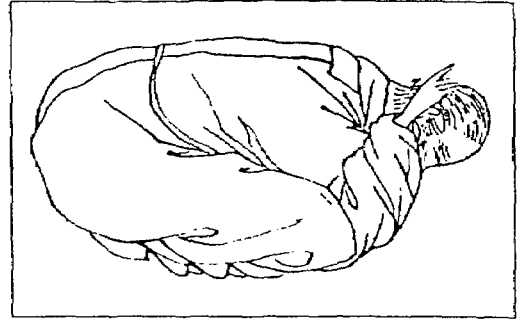
<팔단금 도인법 八段錦 導引法 >

팔단금이란 여덟절로 이루어진 도인법의 훌륭한 함을 여덟 필의 비단에 비유해서 붙인 이름이다.

의료 체조로서의 가치가 뚜렷하여 오늘날에도 고전 기공의 대표적 공법으로 많은 사람들에게 받아들여지고 있다.

제1식 叩齒集神

양다리를 꼬고 앉아서 눈을 감고 마음을 가라앉힌다. 정신을 집중하여 아래윗니를 딱딱 맞부딪치기를 36회 반복한다. 뒤이어 양손바닥으로 뒤통수를 감싸 쥐고 9회 숨을 들이쉬고 내쉬는다. 양손을 조금 앞쪽으로 이동시켜 양쪽 귀를 덮고 집게 손가락을 가운데손가락에 겹쳤다가 미끄러뜨리며 뒤통수 뼈를 탁탁 튕기는데 좌우 각각 24회씩 반복한다.



<팔단금 좌공 십이도>

제3식 포곤륜명천고도(抱崑崙鳴天鼓圖)

양손으로 뒤통수를 감싸 쥐고서 상체를 머리와 함께 앞으로 깊이 굽힌채 천천히 9회 호흡하는데 숨소리가 귀에 들려서는 안된다. 다음에는 양손바닥을 조금 앞쪽으로 이동시켜 두 귀를 덮은 다음 집게 손가락을 조금 앞쪽으로 이동시켜 두 귀를 덮은 다음 집게 손가락을 가운데 손가락에 포뻐다가 미끄러뜨리면서 탁 소리가 나게 뒤통수를 친다. 좌우 각각 24회씩 반복한다. 다음에는 몸을 바로 세우고 조용히 앉아서 잠시 호흡을 고른다.

6. 韓方 眼耳鼻咽喉科學¹¹⁾

(1) 耳질환의 調養法

마음을 가다듬고 두 손바닥을 맞대고 약 50-60번 문지른 후 열기가 있는 손바닥으로 耳門을 눌러 密閉한다. 이와 같은 방법을 6차 정도 실시하고 다시 그 火를 추산하여 남자는 逆으로 兩腎간에 收藏하고 女子는 逆으로 兩乳下에 歸藏하여 침을 삼키고 氣를 下降시킨다. 호흡을 고정시키고 正坐하여 關을 꼭 물고 두 손가락으로 鼻孔을 막고 두 눈을 부릅떠서 氣가 耳竅내로 통하게 하고 귀가 웅-소리가 나거든 곧 그친다. 이와 같은 방법을 2-3일 동안하여 耳竅가 통할 때 까지 반복한다. 때때로 兩耳로 하여금 듣는 것을 歸源으로 돌리고 안정을 취하며, 혹은 口中氣 및 耳中氣를 멈춰서 망출하지 말고 항상 염두에 耳中으로 氣가 나오게 하고 듣는 것을 반면 거두어들이면 자연히 귀가 밝아진다.

땅에 兩脚을 꼬고 앉아서 兩手를 꾸부린 다리 속으로 넣은 다음 머리를 굽혀서 頭頂을 또한 꾸부린 다리 속으로 넣는다. 또 정상에다 다리를 붙이고 숨을 쉬지 않고 12번 하면 효과가 좋다. 만일 이것을 오랫동안 계속하면 더욱 좋아져 寒冷, 耳聾, 眩暈 등을 치료할수 있다.

7. 現代人을 위한 韓方 養生法¹⁰⁾

(1) 耳운동

每수성시에 閉目치 말고 大指背의 相摩熱로 兩

눈을 가볍게 문지르기를 14차, 그리고 눈을 감은채 안구를 좌우로 7차 돌리고, 이어 잠간 눈을 감고 있다가 忽大瞬開한다.(身光永無目疾)또는 手로 近鼻眼角을 지근 지근 누르다 氣通하면 곧 끝인다.

또는 跪坐(꿇어앉음)하고, 兩手로방바닥을 짚고 回頭用力하여 後面을 視하기를 5차한다. 이것을 虎視라고 한다.

8. 어?손가락으로 병을 고쳐...¹¹⁾

귀울림,중이염등 귀의 이상은 목 주위를 손각지로 뜯는 치료를 병행한다.귀의 이상은 귓바퀴 앞면과 뒷면, 그리고 귀 주위에 일로에 크림을 바르고 작은손가락(티스푼)으로 긁는다. 또는 귀주위에 물을 문혀가며 손각지로 뜯는다. 머리카락 때문에 긁거나 뜯을수 없는 부분을 제외하고는 귀 주위 전체에 끌고루 자극을 준다.

9. 活人心方¹²⁾

...손으로 귓바퀴를 마찰하되 고루 여러번 많이 하는 것이 좋은 것은 이른바 城郭을수리하여 腎氣를 보강할 수 있어서 농외(聾外:귀머거리)를 예방할 수 있다. ...옛사람이 말하기를 이러한것들을 色慾의 일에 비유하여 「한 잔의 물을 끓이기 위해 우포(羽苞:깃의 다발 멍치)에 불을 지

피는 일을 능가하는 것」과 같으니 신중하지 않을 수있겠는가(몸을덥게 유지하면 色慾이 생기니 신중해야 할 필요가 있다)라고하였다.

(1) 좌우의 天鼓를 24번 울리게 한다.

양손으로 귀를 안 듯이 싸잡아 제2지로서 중지를 비켜뚱기기를 좌우 24번한다. (제2지가 귓바퀴를 뚱길 때 팡팡 소리가 나는 것을 天鼓라고 한다.)

10. 導引氣功學¹³⁾

(1) 안마기공(按摩氣功)

이 기공은 자기의 두 손으로 신체의 일부 부위

와 穴位를 按摩하거나 두드려 經絡을 잘 통하게하고 氣血을 조절하여 신체의 건강을 촉진시키는 것을 목적으로 한다.

1) 문지르기 기공

①귀옆 문지르기:가운데 손가락과 식지 사이에 각기 귀를 끼우고 아래위로 문지른다. 이렇게 20번 문지른다.

2) 두드리기 기공

①고막 울리기 : 손바닥으로 두 귓구멍을 각기 막고 손가락을 모아가지고 뒤통수에 가만히 댄 다음 귓구멍을 막은 손바닥을 땀다막았다 하면서 고막을 울린다.이렇게 10번 울린다.이 방법은 머리가 맑아지고 귀에서 소리가 나는 것이 없어지며 청각이 증강되고 귓병을 예방할 수 있다.

11. 韓方 氣體操 健康術¹⁴⁾

(1) 氣體操 101:이명(耳鳴:귀울림)

- ①양손바닥을 뜨거워질때까지 마주대고 비빈다.
- ②뜨거워진 손을 같은 방향의 귀에 대고 귀둘레의 피부를 열이 날 때까지 문질러 귀둘레의 氣血이 충분히 흐르도록 한다.
- ③양손의 검지를 곧게 펴서 같은 방향의 귓구멍을 막고 공기가 새지 않도록 막고있다가 갑자기 귓속에서 빼내 '핑'하고 소리가 나도록 유도한다. 귀를 막았다가 빼는 동작을 8회 반복한다.



12. 약손 指壓療法¹⁵⁾

(1) 耳鳴症 치료법:손가락으로 難聽도 예방한다.

1) 指壓요령

①킷구멍에 인지를 마개를 하듯이 넣어 그대로 10초 정도 가볍게 손가락을 떨게한다. 그리고는 삼패인 병마개를 빼듯이 손가락을 뽑는다. 이것으로 웬만한 이명증은 사라진다. 또 이 방법은 난청 예방에도 효과가 있으니, 귀가 전갈지 않다는 생각이 들면 이 방법을 써 보도록 한다.

②귀가 달린 부분을 다섯 손가락으로 감싸듯이 움켜 쥐고, 앞뒤쪽으로 10회 정도 반복해서 돌린다.

③양손 3지로 좌우 횡경부 1점을 바로 옆에서 좌우 동시에 누른다.

13. 내손이 藥손이다¹⁶⁾

(1) 턱을 움직여서 귀울음을 고친다.

킷볼 밑에 있는 經穴 翳風을 손가락으로 누르면서, 턱을 크게 움직이면, 귀의 血行이 좋아진다. 1회의 동작을 3분 정도 行하도록 한다. 症狀 이 가벼운 귀울음에 매우 효과가 있다.

14. 자기指壓, 맞사지, 經穴체조¹⁷⁾

(1) 누르는 법, 주무르는 법의 비결 1

귀 주위에 있는 경혈을 가운데 손가락으로 지압해 갑니다. 耳門→角孫→ 顛息→ 瘖陰→ 聽脈→ 翳風→ 耳門으로 耳門에서 출발해서 한바퀴 빙 돌아 갑니다. 이 지압은 3초간 3회내지 4회 반복합니다.

이 指壓法은 손가락을 대는 각도에 비결이 있습니다. 귀의 앞면이나 위에 있는 經穴은 대각선으로하면 經穴에 직각으로 壓力이 들어가 효험이 증진됩니다. 끝으로 完骨을 엄지 손가락으로 壓迫합니다. 모든 經穴 을 약하게 서서히 눌러야 합니다.

(2) 누르는 법, 주무르는 법의 비결 2

가운데 손가락과 약손가락으로 귀 주위를 맞사지합니다. 맞사지 순서는 앞에서 서술한 지압 순서와 같이 耳門에서 시작해서 귀뒤로 이동해 갑니다.

이 맞사지에서는 한곳 한곳에서 손가락 끝을 댄

그대로 작게 원을 그리듯이 팔을 움직여 문지릅니다. 다음 經穴로 이동시킬 때는 손가락을 미끄러지게 하면 피부가 疲勞해져 痛症이 일어나는 때가 있으니 조심해야 합니다.

壓痛이 있는 곳은 특히 정성껏 맞사지하여 痛症을 緩和시켜야 합니다.

(3) 누르는 법, 주무르는 법의 비결 3

귀울림을 鎮靜시키려면 指壓과 맞사지와 또한 이내흡압법(이내흡압법)을 하면 더욱 효과적입니다

우선 입을 벌리고 양쪽 손바닥을 귀에 밀착시켜 누릅니다. 그리고 세차게 손을 떼는데 이때 '확'하는 소리가 납니다. 이런 동작을 30회 정도 반복하면 킷속이 알맞게 자극되어 귀울림에 효과가 있습니다. 귀울림이 발생한 사람은 대개 울리는 귀쪽 목도 긴장되어 묵직한 느낌이 있습니다. 이 긴장된 근육을 풀어주는 자기지압도 踐行해서 하면 좋습니다.

15. 導引術과 養生法¹⁸⁾

(1) 제4식 전방에 엎드려 귀를 땅에 댄다.

1) 행공

먼저 跪坐(跪坐:정좌처럼, 무릎을 꿇는 데 이때 발끝을 세우고 뒤꿈치에 엉덩이를 올려 놓은 자세다. 손은 양쪽 옆구리에 나란하게 극히 자연스럽게 내민다.)한다.

양쪽 무릎을 바짝 부치고, 양손을 전방으로 내밀어 땅에 댄다. 그리고 상체도 전방으로 엎드리어 귀를 옆으로 땅에 부친다. 이때 양무릎에 힘을 주입시킨다.

2) 呼吸法

귀를 땅에 대고 있을 때, 입을 다물고 숨을 코로 들이 쉬는 데 그것을 계속하면 숨이 가쁘다. 그때 입을 입으로 토해내면서 귀, 손 무릎을 푼다. 이러한 요령으로 6회 호흡한다.

3) 注意

땅에 부치는 것은 들리지 않는 귀다.



16. 마음 건강 도인술¹⁹⁾

(1) 귀모양을 고치는 行法

1) 두 귀를 양쪽 손으로 잡고 옆으로 잡아 당긴다.

2) 양쪽 귓볼을 두 손으로 쥐고 아래로 잡아 당긴다.

귀에는 몸 각부분에 직결되는 경혈이 모여 있다. 귀를 건드리거나 잡아 당기거나 하면, 아파하거나 매우 불쾌하게 느끼는 사람이 있는데, 이것은 몸이 안 좋은 증거이다.

따라서, 이 행법을 계속하면 그 경혈들을 자극하게도 되고, 특히 약해진 腎臟을 좋게하는 효과도 있다.

17. 中國 推拿 治療法²⁰⁾

(1) 귀의 痛症

復溜와 太谿 兩穴에 힘껏 指壓을 하면 頭痛, 齒

痛, 귀의 痛症을 멈추게 할 수 있다.

(2) 重聽(가는 귀먹음)

腎俞, 志室 兩穴과 腹部 측면의 盲兪, 中注 兩穴에 우선적으로 指壓을 해 준다. 또, 이 症狀이 있는 사람은 다리부분이 쉽게 차가워지므로 다리와 복부의 혈도에 指壓을 해 주어야 하며, 全身을 조절하므로써 귀의 痛症을 치료한다. 마지막으로, 귀부분에 직접치료할 때는 먼저 耳門, 角孫, 聽脈, 癆陰, 翳風 등의 혈도에 指壓을 해 주고나서 完骨, 天樞, 天庭, 志室 등의 혈도에 指壓을 해준다.

18. 신비의 體動術²¹⁾

(1) 우선, 귓볼의 上部와 下部를 검지와 엄지로 쥐고, 꺾어 마주 붙인다.

귓구멍에 밀어 넣듯이 壓迫, 셋을 해아리고 손가락을 펴낸다. 잠수때와 같이 쩡하고, 귀울음이 일어나고 이어서, 지금까지는 들리지 않았던 주변의 소리가 일시에 되살아 난다. 양귀에 3회가 원칙이며, 귓볼이 뜨거워지고 全身이 달아오른다.

제2동작은 양손의 손바닥으로 귓볼을 상하로 문지른다. 30회 정도 실시한다.

19. 秘傳 內功 養生術 全書²²⁾

<제35식 양수침이경찰빈(兩手沾耳輕擦鬢)>

행법: 손가락을 귀부분에 대고 쓰다듬는다.

<제36식 엄이탄지작고성(掩耳彈指作鼓聲)>

행법: 양손바닥으로 귀를 덮고食指와 中指로 머리를 뒤쪽으로 감싼다음 뒷골을 24차 친다.

이 연공을 하는데 제일 적당한 것은 일기가 좋은 날 이른 새벽(가급적이면 해 뜨기 전이 좋다)에 해변이나 산이 수려하고 물이 맑은 곳의 나무아래에서 해뜨는 쪽으로 몸을 향하고 行하면 이상적이다. 그러나 어느곳이던 신선한 공기가 잘 통하고 습한 곳이 아니면 좋다.

20. 少林 內功 一指禪²³⁾

< 保健按摩功 >

(1) 天鼓를 울린다.

동작 : 두 손의 中指를 두 귓구멍에 넣고 엄지와 식지를 서로 36회 뒹긴다. 그리고, 두 손바닥으로 귓구멍을 꼭 눌렀다가 갑자기 떼다. 연속 3회 실시한다.

21. 仙道 氣功 丹田呼吸²⁴⁾

(1) 귀운동

① 더워진 양손의 인지와 중지사이에 각각 컷바퀴를 끼우고 위아래로 비빈다.(20회이상 또는 귀가 더워질때까지)

② 中指위에 인지를 올려 컷바퀴뒤의 볼록한 뼈 부분에 대고 중지로 부터 인지를 미끄러뜨려내리는 탄력을 이용해 귀속에서 땅!땅!소리가 울리도록 두드린다.(10-20회)

③ 더워진 양 손바닥으로 컷바퀴전체를 약간 힘 주어 누른 곳이 시계 방향10회 또 시계반대방향 10회씩 돌린다.

22. 활력증강건강법²⁵⁾

(1) 귀

1) 外耳

항문의 왼쪽과 오른쪽을 수축시키면서 양손으로 에너지를 끌어올리는 과정을 반복한다.

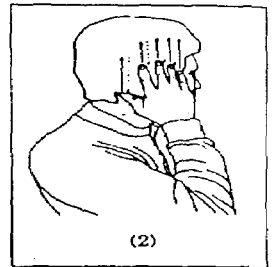
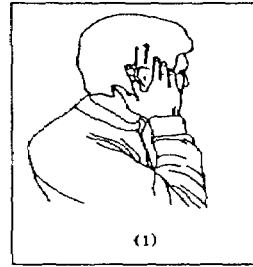
① 앞 뒤 : 검지와 중지를 벌리고 귀를 그 사이에 끼운 후 귀의 앞뒤를 마사지한다.

② 전체 : 다섯 손가락 모두를 사용하여 마사지한다. 이것은 자율신경을 자극할 뿐 아니라 전신을 따뜻하게 하여 준다. 특히 날씨가 추울 때 효과가 있다.

③ 컷바퀴 : 엄지와 검지를 사용하여 컷바퀴를 아래로 잡아당긴다.

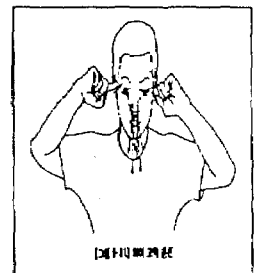
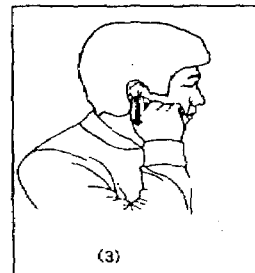
④ 고막훈련 : 우선 항문의 왼쪽과 오른쪽을 수축시키면서 양손으로 에너지를 끌어올리는 과정을 반복한다. 숨을 들이마셨다가 완전히 내뿜은 다음, 양쪽 귓속에 검지를 집어 넣는다. 이때 반드시 컷

속이 진공 상태가 된 듯이 느껴져야 한다. 만일 그렇지 않을때는 숨을 좀더 내린다. 자기 나름대로 보조에 맞추어 손가락을 6-9번 앞뒤로 움직여 귀의 내부가 손가락의 움직임에 따라 움직이는 것을 느끼도록 한다. 그리고 나서 양쪽 손가락을 재빨리 귀에서 뺐아낸다. 이때 '팍'하는 소리가 들려야 한다.



2) 內耳

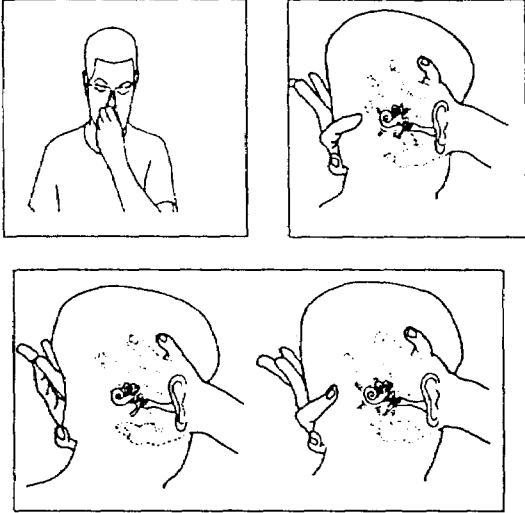
항문의 왼쪽과 오른쪽을 수축시키면서 양손으로 에너지를 끌어올리는 과정을 반복한다.



① 코 막고 숨 내쉬기 : 천천히 숨을 들이마심으로써 허파와 콧속을 공기로 가득 채운다. 입을 다물고 콧구멍을 엄지와 검지 손가락으로 집는다. 천천히 딱혀있는 코를 통해 숨을 내쉬고 나서 그 공기를 삼킨다. 이때 고막이 '팽'하고 바깥쪽으로 팽창하는 것을 느껴게될 것이다. 이 동작을 2-3번 반복한다. 단, 너무 세게 숨을 내쉬지 않도록 한다. 고막이 상할수가 있다.

② 고막 두드리기 : 손바닥으로 귀를 막고 손가락이 머리 뒤쪽을 향하게 한다. 이 상태에서 검지손

가락을 중지손가락 위에 올려놓았다가 중지손가락을 강하게 누르면서 비껴 내려와 두개골의 아랫부분, 또는 후두부를 치도록 한다. 이 동작을 9번 이상 반복한다.



23. 선체조108²⁾

(1) 귀 기혈유통행선

1) 자세 및 순서

(1) 먼저 귀를 비틀 듯이 하면서 고루고루 만져주고, 귀바퀴를 좌우로 늘이듯이 잡아 당겨준다.

(2) 다음은 검지와 중지사이에 귀바퀴를 넣어 아래위로 귀언저리를 마찰한다. 왕복1회로 마찰한다.

(3) 다음은 두 검지로 양귀를 비빈다음 귓구멍을 깊이 막았다가 뽕소리가 나도록 재빨리 빼준다.

(4) 다음은 손끝에서 발생하는 기를 기속으로 밀어 넣어준다.

24. 누구나 할 수 있는 146가지 기공요법²⁰⁾

<차이회춘공 : 搓耳回春功>

(1) 기공요령

두 손바닥을 뜨거워질때까지 마주 비빈다. 이어 두손바닥으로 각각 같은쪽 귀와 귀둘레의 기혈이 충분하게 흐르도록 한다.

다음 양손의 두 번째 손가락을 곧게 펴서 같은

쪽 귓구멍을 막고 공기가 새지않게꼭 막았다가 갑자기 펴는 소리가 나게 두 손가락을 뺀다. 이런 동작을 6회반복한다.

25. 알기쉬운 기공건강법²¹⁾

(1) 側頭部, 귀를 補한다.

양손을 좌우의 귀 앞으로 가져와 손바닥을 귀로 향하게 하여 귀에서 약10밀리미터 떨어진곳에서 停止한다. 양손으로 귀, 머리를 감싸고 손바닥에서 나오는 기를 지나가게 하는 것이다. 약 1분간 行한다.

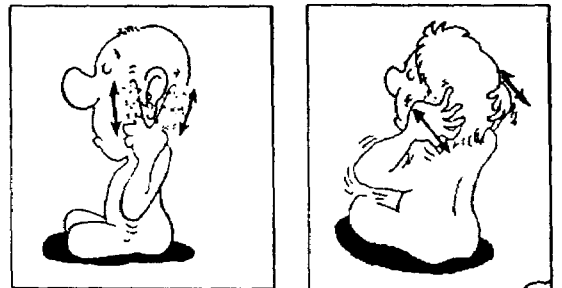
26. 중국인의 경혈마찰건강법¹¹⁾

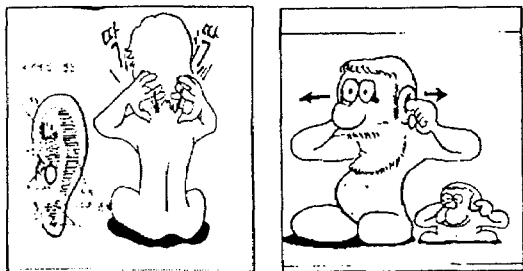
(1) 귀 按摩

마찰방법은 집게손가락과 가운데 손가락으로 귀를 싸쥐고 손가락 안쪽면으로 귀가 붙은 자리의 전후를 상하로 왕복하면서 문질러 주면 된다. 귀 按摩이라고해서 귀자체를 문지르는 것이 아니라 귀가 붙어있는 자리부분을 마찰한다. 약간 힘을 주어 이것도 역시 36회 상하로 문지른다.

耳廓 문지르기를 할 때는 손바닥으로 前後左右로 문지른다. 이것도 역시 36회 滯脈이 통할 정도로 정성껏 문지른다.

鳴天鼓는 손바닥으로 耳廓의 귓구멍을 덮고 누른다. 後頭部에 손가락 끝을 나란히 붙이고 가운데 손가락위에 집게손가락을 얹었다가 힘차게 머리를 통겨 올리도록 하는 것으로 이것을 10회 정도 되풀이한다.





IV. 總括 및 考察

현대 과학문명이 발달할수록 우리는 일상 생활에서 자연의 소리와는 점점 동떨어진 생활을 하게 되고 현대문명의利器들인 텔레비전 시청, 라디오를 이어폰으로 長時間 듣는다면지 또는 각종 工事 혹은 交通騒音 등으로 우리의 귀가 예전에 比較할 수 없을 정도로 疲勞를 많이 느끼게 되고 여기에 각종 스트레스등으로 煩勞하게 되어 陽氣를 손상하게 되고 正氣가 虛하여지므로 눈과 귀가 어두워져서 難聽, 耳鳴등으로 고통받는 사람이 증가일로에있다.

《素問·通評虛實論編》에서 “頭痛과 耳鳴이 있고 九竅가 不利한 것은 腸胃에서 발생 한다.” 하여 胃가 虛弱하여 手太陽小腸과 手陽明大腸을 滋養하지못하므로 이와같은 症狀이 나타난다.³¹⁾ 하였고, 《靈樞·口問編》에서 “귀는 宗脈이 모인 곳인데, 胃中이 비면 宗脈이 虛하고, 宗脈이 虛하면 下流脈이 噎하므로 귀가 우는 法이다.” 하였다. 《靈樞·海論編》에서 “上氣가 不足하면 귀가 울고, 髓液가 不足하면 뇌가 어지러우면서 귀가 온다.” 하였다.³²⁾

귀의 病을 治療하는 方法으로는 보통 藥物을 服用하는 內服藥法과 外治療法인 外用藥法으로 나누어 지는데 근래에 試圖되고 있는 귀에 대한 導引

術은 藥이나 鍼등의 도구를 쓰지 않고 時間과 場所에 拘碍받지않고 타인의 도움없이 스스로 할 수 있고 經濟的인 면에서도 아주 유용하리라고 본다.

귀에 대한 導引術 및 健康法을 文獻에 따라 살펴보면 다음과 같다.

蘇⁶⁾는 땅에 兩脚을 꼬고 앉아서 兩手를 꾸부린 다리 속으로 넣은 다음 머리를 굽혀서 頭頂을 또한 꾸부린 다리 속으로 넣는다 하였고, 허⁷⁾는 손으로 耳輪을 摩擦하되 回數에 상관없이 摩擦하라 하였다.

하⁸⁾는 무릎을 꿇고 앉아서 눈을 지그시 감고 입으로 천천히 숨을 내쉬다가 다 내쉬거든 입을 다물고 천천히 코로 숨을 들이 쉰다. 충분히 들이쉬거든 그대로 숨을 멈추고 오른손으로 코를 쥐어 콧구멍을 막고 눈을 감은채로 눈알을 좌우로 움직이는데, 눈물이 나올만큼 세계 움직이며, 숨이 가빠지기 전에 손을 떼고 입으로 숨을 내쉴다 하였고, 또, 다리를 쭉 뻗고 앉아서 집게 손가락과 가운데 손가락 사이에 귀바퀴를 끼고 아래위로 귀언저리를 摩擦하되 귀바퀴만이 아니라, 귀언저리의 피부도 摩擦하라 하였다. 다음으로 양 집게 손가락을 콧구멍에 넣고 약간 힘을 주어 눌러 2-3초 있다가 두 손가락을 동시에 빼는 방법도 언급하였다. 또, 하⁹⁾는 머리위로 팔을 돌려 오른손 엄지와 검지로 왼쪽 위끝을 쥐고 7-8쯤 가볍게 위로 당기며 마찬가지로 왼쪽 팔을 머리 위로 돌려 오른쪽 귀의 위끝을 가볍게 위로 잡아 당기고, 오른쪽 귓볼을 오른손 엄지와 검지로, 왼쪽 귓볼을 왼손 엄지와 검지로 쥐고 아래로 가볍게 7-8회 잡아 당기며, 좌우 각 엄지와 검지로 두 귓바퀴의 귓볼에서 약간 위쪽을 쥐고 옆으로 가볍게 7-8회 잡아 당긴다 하였다.

종무 외¹⁰⁾는 반드시 누운 자세에서 양손을 단전에 올려 놓은다음, 온몸의 긴장을 풀고, 발 끝에 힘을 주어 바짝 뒤로 젖혔다가 곧 힘을 늦추기를 반복하면서 호흡한다 하였다.

또, 양손을 포개어 오른쪽 허벅지를 누르면서 고개를 좌후방으로 한껏 돌린다하였고, 양손을 앞으로 뻗음과 동시에 고개를 좌우 교대로 돌리며, 叩齒, 吐納과 漱咽을한다 하였다. 또, 활 당기가 동작을 좌우 교대로 한다하였다그리고, 양다리를 꼬고 앉아서 상체를 왼쪽으로 돌리면서 양손을 左前方으로 내뻗는데 이때 고개를 오른쪽으로 돌린다. 팔을 내리고 上體와 고개를 정면으로 돌리고 나서 이번에는 上體를 오른쪽으로 돌리고 양손은 右前方으로 내뻗되 고개는 왼쪽으로 돌린다하였다.

또, 가운데 손가락으로 양쪽 눈썹 끝에 오목하게 짙이는 혈(經穴)을 조그맣게 원을 그리듯이 27회 按摩한다음 손바닥이나 손가락으로 눈 언저리를 고무 按摩하고나서, 눈썹 중간에서 머리털 가장자리까지 손가락 끝으로 이마를 문질러 올리며, 끝으로 양손 바닥을 맞비벼 열이 나게 한후 그 손으로 양쪽 귀를 덮고 둥글게 문질러 돌리기를 반복한다.

또, 양손바닥으로 뒤통수를 감싸 쥐고 숨을 들이쉬고 내신다. 양손을 조금 앞쪽으로 이동시켜 양쪽 귀를 덮고 집게 손가락을 가운데손가락에 겹쳤다가 미끄러뜨리며 뒤통수 뼈를 통긴다하였다.

또, 양손으로 뒤통수를 감싸 쥐고서 上體를 머리와 함께 앞으로 깊이 굽힌채 천천히 呼吸하고 양손바닥을 조금 앞쪽으로 이동시켜 두 귀를 덮은 다음 집게 손가락을 가운데 손가락에 포갠다가 미끄러뜨리면서 뒤통수를 친다 하였다.

체⁴⁾는 두 손바닥을 문지른 후 熱氣가 있는 손바닥으로 耳門을 눌러 密閉한다. 呼吸을 고정시키고 正坐하여 關을 꼭 물고 두 손가락으로 鼻孔을 막고 두 눈을 부릅떠서 氣가 耳竅내로 통하게 하고 귀가 웅-소리가 나거든 곧 그친다 하였다.

이¹¹⁾은 목 주위를 손각지로 뜯는 治療를 竝行한다하여 귀의 異常은 귓바퀴 앞면과 뒷면, 그리고 귀 주위에 물을 묻혀가며 손각지로 뜯는다하였다.

서¹²⁾는 손으로 귓바퀴를 摩擦하되 많이 하는 것

이 좋고, 양손으로 귀를 안 듯이 싸잡아 제2指로써 中指를 비켜통기기를 한다하였다.

손¹³⁾은 가운데 손가락과 食指 사이에 귀를 끼우고 문지른다하였고, 손바닥으로 두 귓구멍을 각기 막고 손가락을 모아가지고 뒤통수에 가만히 댄다음 귓구멍을 막은 손바닥을 뺀다막았다 하면서 고막을 올리기를 한다하였다.

김¹⁴⁾은 양손바닥을 뜨거워질때까지 마주대고 비빈다음 뜨거워진 손을 같은 방향의 귀에 대고 귀 둘레의 皮膚를 열이 날 때까지 문지르고, 양손의 검지를 곧게 펴서 같은 방향의 귓구멍을 막고 있다가 갑자기 귓속에서 빼낸다하였다.

한¹⁵⁾에서는 귓구멍에 인지를 넣어 손가락을 딸게 한다. 그리고는 손가락을 뽑는다. 또,귀가 달린 부분을 다섯 손가락으로 감싸듯이 움켜 쥐고, 앞뒤쪽으로 돌린다 하였다.

석¹⁶⁾은 翳風을 손가락으로 누르면서, 턱을 크게 움직인다하였다.

김¹⁷⁾은 귀 주위에 있는 經穴을 가운데손가락으로 指壓해가는데, 耳門에서 출발해서 耳門으로 한바퀴 빙 돌아가고, 또, 입을 벌리고 양쪽 손바닥을 귀에 密着시켜 누르고, 손을 떼는 동작을 한다하였다.

석²²⁾는 궤좌하고,양쪽 무릎을 바짝 부치고, 양손을 前方으로 내밀어 땅에 대고 上體도 前方으로 엮드리어 귀를 옆으로 땅에 부친다. 이때 양무릎에 힘을 주입시키며 귀를 땅에 대고 있을 때, 입을 다물고 코로 숨을 들이 쉬고 입으로 숨을 토해내라 하였다.

하¹⁹⁾는 두 귀를 양쪽 손으로 잡고 옆으로 잡아당기고, 또,양쪽 귓볼을 두 손으로 쥐고 아래로 잡아 당긴다하였다.

변²⁰⁾는 復溜와 太谿 兩穴에 힘껏 指壓을 한다하였고, 腎竅,志室 兩穴에 우선적으로 指壓을 해주고,또 다리와 腹部의 혈도에 指壓을 해 주어야 한다하였다.

강²¹⁾은, 컷불을 검지와 엄지로 쥐고, 컷구멍에 손가락을 넣었다가 뎨다하였고,또 컷불을上下로 문지른다하였다.

석²²⁾는 손가락을 귀부분에 대고 쓰다듬고,양손바닥으로 귀를 덮고 食指와 中指로 머리를 뒤쪽으로 감싼다음 뒷골을 친다하였다.

안²³⁾는 두 손의 中指를 두 컷구멍에 넣고 엄지와 食指를 서로 땡기고,두 손바닥으로 컷구멍을 꼭 눌렀다가 갑자기 뎨다하였다.

김²⁴⁾은 더워진 양손의 인지와 中指사이에 컷바귀를 끼우고 귀가 더워질때까지 비빈다음 中指위에 인지를 올려 컷바귀뒤의 볼록한 뼈 부분에 대고 中指로부터 인지를 미끄러뜨려내리는 탄력을 이용해 두드린다.또 더워진 양 손바닥으로 컷바귀 전체를 힘주어 돌린다하였다.

만²⁵⁾는 검지와 中指를 벌리고 귀를 그 사이에 끼운 후 귀의 앞 뒤를 마사지하고 다섯 손가락을 사용하여 마사지한다음 엄지와 검지를 사용하여 컷바귀를 잡아당긴다.또, 숨을 들이마시고,입을 다물고 컷구멍을 엄지와 검지 손가락으로 집는다.천천히 막혀있는 코를 통해 숨을 내쉬고 나서 그 공기를 삼킨다하였다.그리고, 손바닥으로 귀를 막고 손가락이 머리 뒤쪽을 향하게 하고, 검지손가락을 중지손가락 위에 올려놓았다가 중지손가락을 강하게 누르면서 비껴 내려와 두개골의 아랫부분,또는 후두부를 치도록 한다하였다.

해²⁶⁾은 귀를 비틀 듯이 하면서 만져주고, 귀바귀를 잡아 당겨준다음 검지와 中指사이에 귀바귀를 넣어 귀언저리를 摩擦하고 두 검지로 양귀를 비빈다음 컷구멍을 깊이 막았다가 빼주고 손끝에서 발생하는 氣를 귀속으로 밀어 넣어준다하였다.

이²⁷⁾은 두 손바닥을 비벼서 두 손바닥으로 같은 쪽 귀와 귀둘레의 氣血이 충분하게 흐르도록 한다음 양손의 두 번째 손가락을 곧게 펴서 같은쪽 컷구멍을 막았다가 손가락을 뎨다하였다.

임²⁸⁾은 양손바닥을 귀로 향하게 하여 귀에서 약

간 떨어진곳에서 정지한다음 양손으로 귀,머리를 감싸고 손바닥에서 나오는 氣를 지나가게 한다하였다.

채¹⁾은 집게손가락과 가운데 손가락으로 귀를 싸 쥐고 손가락 안쪽 면으로 귀가 붙은 자리의 전후를 상하로 왕복하면서 문질러 주면 된다하였고, 또 손바닥으로 耳廓의 컷구멍을 덮고 누른다음, 후두부에 손가락 끝을 나란히 붙이고 가운데 손가락위에 집게손가락을 얹었다가 머리를 통겨 올리도록 한다하였다.

이상과 같이 耳鳴과 難聽의 改善을 위한 道引術과 運動法은 廣範圍한데, 이들을 統合하여 몇가지로 分類하면 다음과 같다.

첫째, 양 손바닥을 뜨거워지도록 摩擦하여 귀바귀를 문지르는 方法으로 가장 많이 紹介되고 있는 方法이다.^{1,2,5,7,9,12,13,14,21,22,24,25,26)}

하⁸⁾는 귀바귀만이 아니라, 귀언저리의 피부도 같이 摩擦하라 하였다.

둘째, 손가락으로 귀구멍을 막았다가 갑자기 떼어내어 귀를 刺戟하는 方法이 있다.^{2,5,13,14,17,21,26)}

셋째, 耳廓 및 耳孔 주변의 經穴을 자극하는 方法도 흔히 사용되는데, 耳門, 角孫, 清明, 聽會, 顛息, 厥陰, 臑脈, 鬚風 등이 대표적인 經穴이다.^{17,20)}

넷째, 施行時期는 이른 아침이나,잠자기 전에 하는 것이 좋다고 하였으나,대체로 時間에 拘碍받지 말라고 하였다.^{5,8,9,22)}

다섯째, 손바닥으로 귀를 막고, 中指를 귀뒤에서 제일 튀어나온 後頭部에 뎨 다음 인지로 땡기는 方法이 있다.^{1,9,12,22,23,24,25)}

V. 結 論

耳鳴 과 難聽의 개선을 중심으로 귀를 밝고 健

康하게 유지하는 導引術 및 여러 運動法에 대하여 歷代 文獻과 現代 文獻을 考察하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 一般的으로 가장 많이 사용되는 方法은 양 손바닥을 뜨거워지도록 摩擦하여 귀바퀴를 摩擦하는 外氣法이다.

2. 고막을 자극하기 위해서 손바닥 또는 손가락으로 귀구멍을 잠시동안 막았다가 갑자기 떼어서 자극한다.

3. 耳廓 및 耳孔 주변의 經穴을 자극하는 방법도 흔히 사용되는데, 耳門, 角孫, 濇明, 聽會, 顛息, 竅陰, 聽脈, 翳風 등이 代表的인 經穴이다.

4. 施行時期는 대체로 이른 아침이나, 잠자기 전에 行하는 것이 좋다고 하였으나, 著者마다 약간씩 차이가 있어, 一貫性이 없다.

5. 耳鳴 및 難聽은 全身的으로도 聯關이 되므로 몸전체의 運動法도 行해지는데 주로 上體를 屈伸시키는 方法이 主가 된다.

6. 손바닥으로 귀를 막고 中指를 귀뒤에서 제일 튀어나온 後頭部에 댄 다음 인지로 핏기는 方法이 있다.

pp.118-120.

3. 楊維傑編 : 黃帝內經譯解, 樂群出版, 대만, 民國65, pp.52,261,282.

4. 채병운 : 韓方 眼耳鼻咽喉科學, 집문당, 서울, 1991, p.165, p.181.

5. 하야시마 마사오 : 건강도인술, 정신세계사, pp.157-160.

6. 蘇元方 : 巢氏 諸病源候論, 서울, 대성문화사, 1995, pp.734-755.

7. 허준 : 東醫寶鑑, 남산당, 서울, 1983, p.236.

8. 하야시마 마사오 : 기를 살리는 생활도인술, 서울, 정신세계사, p.181.

9. 종무의 : 그림으로배우고익히는古典養生氣功, 소나무, 1992, 서울, pp.17-18,30-34,48,53,98,112,128-129.

10. 정우열 : 現代人을 위한 韓方 養生法, 의학사, 1979, 서울, p.185.

11. 이유선 : 어?손가락으로 병을 고쳐..., 1998, 서울문화사, 서울, p.179.

12. 서영민 : 活人心方, 서울, 한국자연건강회, 1988, p.27.

13. 손사명 : 導引氣功學, 영림사, 서울, 1988, pp.252-260.

14. 김용 : 한방 氣體操 健康術, 태웅출판사, 서울, 1993, p.212.

15. 한국 생활건강 연구회 : 약손 指壓療法, 서울, 태웅출판사, 1996, p.68-169.

16. 석호열 : 내손이 藥손이다, 서울, 태웅출판사, 1994, pp.121-123.

17. 김주호 : 자기指壓·맛사지·경혈체조, 서울, 서림출판사, 1993, pp.192-195.

18. 석원태 : 道引術과 養生法, 서울, 서림출판사, 1982, pp.116-117.

19. 하야시마 마사오 : 마음건강 도인술, 정신세계사, 1989, 서울, pp.218-219.

20. 변영효 : 中國 推拿 治療法, 서울, 대한 교과서(주), pp.37-40, 1998.

參考文獻

1. 채일번 : 중국인의 경혈마찰 건강법, 행림출판, 서울, 1993, pp.28-36.

2. 혜 원 : 선체조108, 가람기획, 서울, 1991,

21. 강동욱 : 신비의 體動術, 서울, 좋은글 출판사, pp432-433.
22. 昔原台 : 秘傳 內功養生術全書, 서울, 서림출판사, 1981, p.360,323.
23. 안덕해 : 少淋內功 一指禪, 대광출판사, 1994, 서울, pp.209-210.
24. 김영현 : 仙道氣功 단전호흡, 하남출판사, 1997, 서울, pp.98-99.
25. 만탁치아 : 활력증강건강법, 하남출판사, 1995, 서울, pp.216-221.
26. 이 원춘 : 누구나 할 수 있는 146가지 기공요법, 태학당, 서울, 1996, pp.214,219-220.
27. 임무미 외 : 알기쉬운 기공 건강법, 두남출판사, 서울, 1997, p.187.
28. 안영림 외 : 눈을 건강하게 하는 道引術 및 運動法에 대한 文獻的 考察, 대한외관과학회지 제 10권 제1호, 1997, p.91-120.
29. 박종관 : 中國醫療氣功, 서림문화사, 1993, 서울, p.601.