

## 導引推拿의 韓醫學 文獻的 考察

홍서영 · 임형호

경원대학교 한방재활의학과교실

### The Study of Oriental Medical Literature Review on DOIN CHUNA

Seo-Young Hong, O.M.D., Hyung-Ho Lim, O.M.D.

Department of Oriental Rehabilitation Medicine, College of Oriental Medicine, Kyungwon University

**Objectives :** The purpose of this study is to investigate the Oriental Medical literatures on DOIN CHUNA.

**Methods :** We surveyed the oriental medical books concerning the DOIN CHUNA.

**Results & Conclusion :** DOIN CHUNA is usually used for improving the muscle and joint movement.

**Key Words :** DOIN CHUNA, Literature Review.

### I. 緒 論

推拿란 韓醫師가 手技法을 통해 환자를 시술하는 것으로서 韓醫學 外治法 범주에 속한다. 推拿 療法の 원류는 지금부터 2700 여년 전의 韓醫學 經典인 《黃帝內經》에서 찾을 수 있다. 《黃帝內經·素問》「異法方宜論篇」에서 “中央은 기후가 溫和하고 地勢가 평평하고 濕하여 萬物이 生長하기 적합하며 物産이 풍부하였다. 먹는 것이 다양하고 생활이 게을러서 움직이는 것을 싫어하기 때문에 四肢가 약해지고, 厥逆證이 많이 발생하므로 導引 按蹻法이 발달하였다.” 王冰의 注에 의하면 “導引이란 筋骨을 돌려주고, 四肢關節을 움직여 주는 것이며, 按이란 皮肉을 눌러 주는 것이고, 蹻란 手足을 들어올리는 것이다.” 라고 하였다<sup>1)</sup>.

推拿는 明代의 《小兒推拿方脈活嬰秘旨全書》나 《小兒推拿秘訣》에서 최초로 推拿라 언급하기 이

전에는 按蹻, 按摩, 案抓, 蹻引, 蹻摩 등으로 불려 왔으며, 明代 以前에는 통칭 按摩라고 하였으나, 明代에서부터 按摩 혹은 推拿라고 하여 併用하다가 清代에 이르러서는 推拿라는 용어로 거의 통일된 것으로 보인다<sup>2)</sup>. 按摩가 推拿로 개칭된 것은 推拿療法에 대한 사람들의 인식도가 높아졌음을 나타내는 것이다. 즉 초기의 按摩療法은 극히 일부의 질병만을 치료하는 데 사용하였으며, 手技法의 종류도 적어서 주로 按法과 摩法 두 가지만 상용할 뿐이었다. 이후 치료범위가 확대되고 手技法도 발전하면서, 推拿는 단순히 推法 拿法을 의미한다기보다는 각종 手技法을 대표하는 명칭으로 쓰이게 되었다<sup>1)</sup>.

按蹻는 推拿 또는 按摩라고 하는데 팔 다리를 움직이는 것을 주로 하는 導引法이라고 할 수 있으며 몸의 일정한 부위를 손이나 기계로 문지르고 두들기며 주물러 주는 등의 醫療方法이다. 血과 經絡의 소통을 조화롭게 하고 신진대사를 촉진시키며, 抗病능력을 높이고 그 부위의 혈액 순환과 영양상태를

돋는 등의 작용을 한다. 주로 사용하는 방법으로는 按, 摩, 推, 拿, 揉, 搖, 滾, 抖 등이 있다. 현대의 관절염, 신경통, 연부 조직의 손상이나 기타 여러 질병에 응용된다<sup>3)</sup>.

推拿 療法の 적용범위는 말초신경계 및 자율신경계 질환, 척추 관절 부위의 원인 病變에 의한 통증 질환을 위주로 筋骨關係의 硬結, 固着이나 變位의 정형에 주안점을 두는 正形推拿 분야와 근육과 관절의 운동력을 향상시키는데 주로 활용되는 導引推拿 분야로 분류할 수 있으며, 正形推拿는 다시 正骨推拿와 經筋推拿로 분류하고 있다.

導引은 東洋傳來의 心身修養法으로서 호흡운동, 신체운동 또는 兩者가 결합한 운동요법이며, 고대의 養生法이다. “引”이란 “몸을 당겨서 부드럽게 한다.”, “筋骨을 흔들고 손발의 관절을 움직인다.” 라는 뜻이다. 좁은 의미의 도인은 屈折方法, 俯仰法으로서 신체운동을 지칭한다. 넓은 의미의 도인은 신체와 呼吸(吐納法)과 行氣의 두 가지가 결합한 운동을 말한다<sup>4)</sup>. 《黃帝內經·素問》「異法方宜論篇」에 “中央者 其地平以濕……其治宜導引按蹻”라고 最初로 記錄되어 있고, 導引은 人體의 단순한 屈伸動作만 하는 것이 아니라 呼吸을 同時에 行하여 人體 內의 氣血循環을 促進하며 體內의 邪氣를 몸밖으로 排出해내는 것으로 一種의 運動療法이라고 할 수 있다.

行氣는 《黃帝內經·素問》에 服氣, 呼吸精氣, 吐故納新 등의 명칭으로 실려 있다. 일반적으로 호흡수련의 언급은 “吐故納新”이라 하였으며, 그 수행방법은 여러 가지로 표현되고 있다<sup>5)</sup>.

이상의 정의를 종합해 보면 導引推拿의 廣義는 肢體운동 위주이고 意念行氣를 보조로 한다고 할 수 있다. 또한 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 말한다<sup>3)</sup>.

筋肉과 關節의 질병에 대해서 생활습관 및 직업

과 관련되는 사회적 요인이 강조되므로 원인의 치료뿐만 아니라 사회적 요인의 교정으로 再發의 방지가 중요시되면서 언제라도 꾸준히 할 수 있는 운동치료에 대한 관심이 모아지고 있다. 그러므로 肢體運動 위주의 導引推拿學에 대해 입상에 응용하기 쉽도록 체계적인 정리 및 연구가 필요하다. 이에 연구자는 한의학 醫書 중 導引推拿 관련 문헌을 고찰하여 導引推拿學의 발전 과정을 살펴보았다.

## Ⅱ. 本 論

### 1. 春秋戰國 時代 以前

推拿의 기원은 시대적으로 B.C 2700 년경인 신석기 시대 末期로 추정되며, 발생의 계기는 인류의 自衛 및 防禦를 위한 본능적이고 자발적인 의료행위에서 비롯되었다<sup>6)</sup>. 傷害를 입게 되었을 때 사람들은 자연 본능적으로 손을 사용하여 傷病 部位를 누르고 문지르고 하다가 우연히 상처에 痛症이 輕減되는 경험을 하게 되었다. 이러한 체험은 습관적으로 疾病治療의 수단으로 쓰이게 되었고 인류문화가 발달됨에 따라 그에 대한 인식이 높아져서 後世의 推拿 技法으로 발전하게 되었다<sup>7)</sup>. 고대 동굴벽화에 손으로 환자를 돌봐주는 그림을 볼 수 있는 것으로 보아 手技 療法는 역사에 기록되기 훨씬 이전부터 시행되었다고 볼 수 있다<sup>2)</sup>.

《呂氏春秋》「苦藥篇」 “昔陶唐之時, 陰多滯狀而澁積, 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.”와 《路史·前紀·第九券》 “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, 是爲大舞”의 기록을 보아 導引按摩가 舞蹈에서 발전하였다는 것과, 導引이 “筋骨瑟縮不達”의 病症을 치료하고 “利其關節”하는

효능이 있다고 생각하고 있었음을 알 수 있다.

이 밖에 豫防思想이 導引 按摩의 발전에 일정한 공헌을 한 듯 보인다. 《呂氏春秋》「重己篇」에는 “流水不腐 戶樞不蠹”이라는 비유를 통해 항상 신체를 움직여서 病을 豫防할 것을 강조했다<sup>1)</sup>. 《莊子》「刻意篇」의 “吹呬呼吸, 吐故納新, 態經鳥伸, 爲壽而已矣. 此導引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”<sup>8)</sup>와 《呂氏春秋》「苦藥篇」에 “……民氣鬱闕而滯着, 筋骨瑟縮不達”을 豫防하기 위해서 “作爲舞以宣導之”라는 기록도 보인다. 즉 形體를 움직이는 導引은 精氣를 通暢循行케 하여 鬱滯를 막아 질병을 예방할 수 있다고 생각하였다. 그리고 그 형식은 呼吸 방법과 동물의 형상과 姿態를 模倣한 것이 있었음을 알 수 있다.

## 2. 春秋戰國 時代

春秋戰國 時代에는 《史記》「扁鵲專」“上古之時, 醫有俞跗, 治病不以湯液醴酒金石, 躡引, 按朮, 毒熨……”와 《周禮疏》“扁鵲治趙太子暴疾尸厥之病使子明炊湯 子儀脈神 子游按摩”라는 기록으로 보아 이미 導引 按摩 療法이 쓰이고 있었음을 알 수 있다. 이 외에도 《五十二病方》, 《黃帝內經》, 長沙馬王堆 三號古墓 漢墓 出土 《導引圖》 등에 按摩의 구체적인 적응 질병 및 효과나 작용기전, 그리고 치료 방법 등에 대한 기록이 있다. 老子, 孟子, 舜子, 墨子 등 諸家の 학자들도 按摩 推拿 療法の 민간응용에 대하여 기재하고 있다<sup>1)</sup>. 이러한 것을 볼 때 春秋戰國 시대에 이미 按摩 療法の 발전이 시작되고 있음을 알 수 있다.

당시에는 손을 抑壓하고 揉撫하는 療法을 “按摩”라 칭했고, 手足을 屈伸하고 呼吸을 俯仰하는 요법을 “導引”, “躡摩”라 칭했으며, 兩法을 合用하여 “按躡” 또는 “躡摩”라 칭했다<sup>8)</sup>.

《黃帝內經》에서 按摩에 대한 언급은 《素問》

<sup>9,10)</sup>에서 9편, 《靈樞》<sup>11,12)</sup>에서 5편, 合 14編에서 보인다<sup>1)</sup>. 按摩로 痺證, 痿症, 口眼喎斜와 胃痛을 치료할 수 있다는 기록이 있으며, 아울러 按摩와 관련된 의료기구로서 九鍼 가운데 圓針, 鍣針을 소개하고 있다. 本書는 按摩의 지위를 확립하고, 치료기전, 按摩의 변증과 禁忌, 按摩의 發源地를 소개하여 按摩學의 이론체계를 형성하는 기초가 되었다<sup>13)</sup>.

《黃帝內經·素問》<sup>9,10)</sup>「血氣形志篇」에는 “形樂志苦 病生於脈 治之以灸刺 形樂志樂 病生於肉 治之以針石 形苦志樂 病生於筋 治之以蕪引 形苦志苦 病生於咽嗑 治之以百藥 形數驚恐, 經絡不通, 病生於不仁, 治之以按摩醪藥 是謂五形志也”라 하여 按摩가 經絡을 소통시키는 효과가 있어서 不仁을 치료함을 설명하고 있다.

《黃帝內經·素問》<sup>9,10)</sup>「調經論」에는 “神不足者 視其虛絡 按而致之 刺而利之 無出其血 無泄其氣 以通其經 神氣乃平 帝曰 刺微奈何? 岐伯曰 按摩勿釋 著針勿斥 移氣於不足 神氣乃得復”라 하여 按摩가 神不足자에게 經絡을 疏通시켜 치료함을 설명한다. 또한 “寒濕之中人也 皮膚不收 肌肉堅緊 榮血泣 衛氣去 故曰虛 虛者 聶辟氣不足 按之即氣足以溫之 故快然而不痛”이라 하여 寒濕으로 皮膚不收 肌肉堅緊하게 된 病症을 按摩로 치료한다 하였다.

《黃帝內經·素問》<sup>9,10)</sup>「舉痛論」에는 “帝曰 其痛或卒然而止者, 或痛甚不休者; 或痛甚不可按者, 或按之而痛止者, 或按之無益者, 或喘動應手者, 或心與背相引而痛者, 或脇肋與少腹相引而痛者, 或腹痛引陰股者, 或痛宿昔而成積者, 或卒然痛死不知人, 有少間復生者, 或痛而嘔者, 或腹痛而後泄者, 或痛而閉不通者, 凡此諸痛, 各不同形, 別之奈何? 岐伯曰 寒氣客於脈外, 則脈寒, 脈寒則縮澀, 縮澀則脈紕急, 紕急則外引小絡, 故卒然而痛. 得炅則痛立止, 因重中於寒, 則痛久矣. 寒氣客於經脈之中, 與炅氣相薄, 則脈滿, 滿則痛而不可按也. 寒氣稽留, 炅氣從上, 則脈充大而血氣亂, 故痛甚不可按也. 寒氣客於腸胃之間·膜原之下, 血不得

散, 小絡急引故痛, 按之則血氣散, 故按之痛止. 寒氣客於俠脊之脈, 則深按之不能及, 故按之無益也. 寒氣客於衝脈, 衝脈起於關元, 隨腹直上, 寒氣客則脈不通, 脈不通則氣因之, 故喘動應手矣. 寒氣客於背俞之脈則脈泣, 脈泣則血虛, 血虛則痛, 其俞注於心, 故相引而痛. 按之則熱氣至, 熱氣至則痛止矣.”라 하여 按摩의 適應症, 禁忌, 氣血疏通을 통한 止痛作用에 대하여 설명하였다.

長沙 馬王堆 三號古墓 漢墓 出土 《導引圖》에는 引膝痛, 引肱責, 引脾痛, 引煩, 引壅, 引貴, 引冥中, 引溫病 등의 질병을 鶴背, 龍登, 信(鳥伸), 熊經, 鶴口, 螳螂, 沐猿灌 등의 導引術로 치료한다는 기록이 있다<sup>14)</sup>. 이는 고대의 導引術이 一種의 自我按摩와 肢體運動이 결합되어 氣血을 宣暢하고 體質을 증강시키며 질병을 예방하고 치료하는 醫療體操였음을 설명해 준다<sup>13,15)</sup>.

### 3. 秦漢 時代

이 시대에는 按摩가 더욱 발전하여 《黃帝岐伯按摩十卷》이라는 按摩 專門書가 만들어졌다<sup>16)</sup>. 또한 《金匱要略》<sup>17)</sup> “四肢才覺重滯 卽導引 吐納 針灸 膏摩 勿令九竅閉塞”, 《傷寒雜病論》, 《後漢書》「華佗傳」 “有人苦頭眩 頭不得舉 目不得視 積年 佗使悉解依倒懸……候視諸脈 盡出五色 佗令弟子數人以鉞刀決脈五色出盡 視赤血出乃下 以膏摩……立愈”, 《三國志·魏書》「華佗傳」 “若病在腸中 便斷腸漚洗 縫腹膏摩”, “治千金膏藥方: 蜀椒四升……逆氣吞之 喉痺吞之……頭懸風塗之以三指摩……” 등으로 보아 膏摩가 광범위하게 사용된 시기임을 알 수 있다<sup>13)</sup>.

《金匱要略》<sup>17)</sup>에는 “四肢才覺重滯 卽導引 吐納 針灸 膏摩 勿令九竅閉塞”이라 하여 四肢重滯에 導引과 吐納, 膏摩의 치료방법을 사용함을 기록하였다<sup>13)</sup>.

《淮南子》「精神訓篇」 “若吹呬呼吸, 吐故納新,

態經鳥伸, 晷浴蜃躍, 鴟視虎顧是養形之人也.”라 하여 呼吸과 동물 모방 方法이 기록되어 있는데 이것은 後代에 六禽戲라고 稱하게 된다<sup>18)</sup>.

《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 疾病을 치료하며, 豫防할 수 있다 하였다.

《後漢書》「方術傳」에 華佗가 그의 제자에게 설명하기를 “人體欲得勞動 但不當使其極耳 動搖則穀氣得銷 血脈流通 病不得生 譬如戶樞 終不朽也 是以古之仙者 爲導引之事 熊經鴟顧 引挽腰體 動諸關節 以求難老 我有一術 名五禽之戲 一曰虎 二曰鹿 三曰熊 四曰猿 五曰鳥 亦以除疾 兼利蹄足 以當導引 體有不快 起作一禽之戲 怡而汗出 因以著紛 身體輕便而欲食”라 하여 導引의 大要를 설명하고, 淮南子の 六禽戲를 정리하여 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 했다<sup>19)</sup>. 虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥의 五種動物의 활동을 모방하여 만든 醫療體操인 五禽戲는 五臟에 유익하고 身體鍛鍊 健康增進의 효과가 있으며, 後世에 미친 영향 또한 지대하다.

《華氏中藏經》 “病에는 按摩 할 수 있는 것이 있고, 導引 할 수 있는 것이 있다. 導引은 關節로부터 客邪를 내 쫓을 수 있고, 按摩는 皮膚에 들떠 있는 淫氣를 쫓아버릴 수 있다. 導引해야 할 것을 導引하지 않으면 邪氣가 關節로 侵入하여 맺혀서 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 함부로 돌아다니게 되고, 按摩하지 말아야 할 것을 按摩하면 皮膚가 짓무르거나 붓고 筋骨이 늘어난다. 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 하여 導引과 按摩의 適應症과 不適應症을 제시하면서, 導引은 關節 疾患에 사

융합을 설명하였다<sup>4)</sup>.

#### 4. 魏陳隋唐 時代

按摩 療法은 秦漢代에 초보적 발전을 이룬 후 魏晉 南北朝 時代에 임상에 광범위하게 응용되기 시작하면서 독립된 분과로 성립되었다. 특히 이 시기에는 推拿를 骨傷病에 보편적으로 쓰기 시작하였다. 《唐六典》 “損傷折跌者 以法正之”라는 기록 외에도 《諸病源候論》, 《理續斷秘方》 등에서 그 흔적을 볼 수 있다. 또한 推拿가 內科, 外科, 小兒科에 응용되고 예방과 養生에 광범위하게 이용된 시기이다. 이 외에도 膏摩가 성행하여 丹蔘膏, 烏頭膏, 野葛膏, 木防己膏 등이 있었다.

隋唐時代에는 중국의 推拿가 한국과 일본으로 전래되었고, 외국의 推拿 技法이 中國으로 轉入되는 등 의학교류가 활발한 시기로 《千金要方》의 “婆羅門按摩法”에서 婆羅門(바라문)은 고대 인도를 지칭한다. 그 외 이 時代의 三大 古典인 《諸病源候論》 《備急千金要方》<sup>20)</sup> 《外臺秘要》<sup>21)</sup>에 모두 古代 氣功에 관한 자료들이 있었다<sup>22)</sup>.

葛洪의 《抱朴子》에는 導引法의 姿勢, 導引의 작용 등에 관하여 論하고 있으며, 침을 삼키는 법, 이를 마주치는 법, 동물을 흉내내는 법 등이 소개되고 있다. 동물을 흉내내는 功法에는 龍導, 虎引, 熊經, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 鳥申, 猿據, 兔驚 등이 소개되어 있는데, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 兔驚은 秦漢 시기에는 보이지 않던 것들이다. 또한 《抱朴子》 「內篇」에는 “腹痛者 亦還以自摩 無不愈者”라 하여 自我按摩를 설명하고 있다<sup>4)</sup>.

《肘後備急方》에는 按摩法, 爪掐法, 拍法, 拮腹法, 抄舉法, 拈脊皮法, 擲背法 등의 按摩 手技法이 수록되어 있다<sup>13)</sup>.

巢元方の 《諸病源候論》에 宣導法<sup>23)</sup>의 자세로는 偃臥, 側臥, 端坐, 跪坐, 踞坐, 蹲坐, 舒足坐 등이 있

으며, 呼吸에 대해서는 呼를 鍊呼하는 동작이 있고, 吸을 練習하는 동작이 있으며, 어떤 내용은 호흡수까지 규정하였다. 意念을 練習하는데 內視丹田, 存視五臟, 存念, 引氣 등이 있다. 動에도 伸展手臂, 屈伸足部, 前屈, 旋轉, 頭部活動 등의 動作으로 나누었다. 《諸病源候論》 「風偏枯候編」에는 “등으로 氣를 느끼고 두 발과 손가락을 펴고 마음을 잠재운다. 그리고는 머리 위에서부터 氣를 이끌어 생각으로 열 발가락과 발바닥 중심에 이르게 한다. 21번 이끌 수 있게 되어 손바닥에 氣를 받은 듯 하면 그친다. 이것을 위로는 泥丸으로 이끌고 아래로 湧泉에 이르는 것이다.” 라는 引氣 行氣의 방법이 기록되어 있다. 또한 強身防病하는 自我按摩를 중시하였는데 “摩手掌令熱以掌面 從上下二七止 去肝氣 令面有光 又摩手令熱 令熱從體上下 名曰乾浴 令人勝風寒時氣 寒熱頭痛 百病皆愈”라 하였다. 이 외에도 얼굴 문지르기, 머리 빗기, 눈 按摩, 코 비비기, 귀 당기기, 이빨 마주치기, 침 삼키기, 마른 목욕 등의 自我按摩法으로서 五官의 질병과 內科疾病을 치료하였다. 五臟病의 치료에도 養生導引法을 사용하였는데, “肝臟病者 愁憂不陳 悲思愼怒 頭眩眼病 呵氣出而愈, 心臟病者 體有冷熱 若冷 呼氣出 若熱 吹氣出, 脾臟病者 體面上游風 羽羽 痛 身體痒 煩悶疼痛 用嘻氣出, 肺臟病者 體 胸 背痛滿 四肢煩悶 用噓氣出 平坐 伸腰 兩臂覆手据之 口內氣 鼻出之 除胸中 肺中病也, 腎臟病者 咽喉窒塞 腹滿耳聾 用呬氣出”의 기록이 있다<sup>24)</sup>.

孫思邈의 《千金要方》<sup>23,25)</sup>에는 “婆羅門按摩法(또는 天竺國按摩婆羅門法)”의 18개 자세와 “老子按摩法”의 49개 동작이 거의 완전히 보존되어 있는데 모두 自我推拿 自我鍛鍊 방법이다.

《外臺秘要》<sup>21)</sup>에는 《諸病源候論》中 연관되는 病候와 養生方, 導引法의 내용을 原樣대로 編輯하였다. 그리고 일부 煅煉 방법에 관한 내용도 보충하였다. “雙手攀足”의 동작이 18권에 나온다.

《養生要集》에는 6가지의 氣功 專門 書籍과 十餘 가지 이상의 功法이 인용되어 있는데, 대표적인 것을 行氣 方面과 導引 方面으로 나누고 있다. 또한 古代 導引 氣功의 기록을 남겼다<sup>4)</sup>.

許遜의 《靈劍子》「導引勢」<sup>19)</sup>에는 사계절에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 배속하고, 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 직접적으로 언급된 五臟 導引法의 최초가 된다. 또한 “凡欲胎息服氣, 導引爲先, 開舒筋骨, 調理血脈, 引氣臻圓, 史氣存至極, 力后見焉. 摩拭手脚, 偃亞 球舉, 伸展拿擗, 任氣出旋, 諸疾退散, 是病能痊, 五臟六腑, 神氣通玄, 來往自熟, 道氣成焉. 或存至泥丸頂發, 或下至脚板涌泉, 久久修之, 后知自然, 魂魄聿盛, 精髓充堅, 行此法者, 皆作神仙, 五臟有勢, 逐時補元, 春夏秋冬, 以意通宣. 老子學道, 亦乃如然, 豈悟衆聖, 造次流傳. 子書之內, 盡著佳篇, 今引諸勢, 一十六端.”라 하여 導引이 開舒筋骨, 調理血脈의 효과가 있음을 밝히고, 筋骨 疾患뿐만 아니라 五臟六腑의 질병 치료에도 효과가 있음을 설명하였다. 《靈劍子導引子午記》에는 “仰托一度理三焦, 左肝右肺如射雕, 東脾單托西通脾, 五勞回顧七傷調, 遊魚擺尾通心臟, 手攀兩足理于腰, 次鳴天敲三十六, 兩手掩耳後頭敲”의 기록이 있다.

陶弘景은 《養生延命錄》에 고대 導引法의 방법과 理論들을 기록하고, 특히 導引按摩 部分의 내용들이 풍부해졌으며, 현대의 保健攻과 五禽戲 등의 내용이 나타난다. 華佗의 五禽戲도 本書에서 문자로 나타나게 된다. 《導引養生圖》《養生經》도 著述하였으나 遺失되었다<sup>4)</sup>.

《養生延命錄》의 「導引按摩篇」에는 按摩明目法이나 顔面保健法 및 摩身去病法이 있는데 이는 顔面과 身體에 대한 自我保健按摩法이다. “摩手令熱雷摩身體 從上至下 名曰乾浴 令人勝風寒脚氣 熱頭痛百病皆除”의 摩身去病法<sup>13)</sup>이 있으며, “納氣有一 吐氣有六 納氣者爲吸也 吐氣者爲吹, 嘻, 呵, 噓, 呬皆吐

氣也”라 하여 呼吸法도 설명하고 있다<sup>26)</sup>.

《養生門》「去病延壽六字法」에는 “肝若噓時目爭精, 肺知呬氣手雙擎, 心呵頂上達叉手, 腎吹抱取膝頭平, 脾病呼時撮口, 三焦客熱臥嘻嘻”라 하여 五臟의 養生法에 대한 기록이 있다.

楊上善의 《黃帝內經太素》에는 “導引이란 態經鳥申, 혹은 五禽戲와 같은 것이다.”라 하면서 “導引을 하면 筋骨이 부드러워지기 쉽고 行氣를 하면 氣가 和暢해지기 쉽다.”고 導引과 行氣의 효과에 대해 언급하였다.

이 외에도 蘇敬의 《脚氣論》에는 머리 빗질하는 保健功과 손으로 발을 잡는 導引法을 적용하여 脚氣病을 치료한 예가 있으며, 王冰은 《黃帝內經·素問》의 注<sup>27)</sup>에서 “導引, 爲搖筋骨, 動肢節. 按, 爲抑按皮肉. 蹻, 爲捷舉手足.”, “中人用爲養神調氣之正道也.”라 하였다<sup>28)</sup>.

## 5. 宋金元 時代

국가 의학기관에 推拿科가 설치되어 있지는 않았지만 唐代 以後 이미 하나의 분과로 인정받았으며, 이 시기의 推拿醫學의 발전은 매우 눈부시다. 宋代의 導引術은 武功鍛鍊과 결합하여 많은 強身治病의 鍊功방법을 형성하였는데, 지금의 太極拳, 易筋經, 八段鍊, 十二段鍊 등이 전해진 예이다<sup>29)</sup>. 宋金元 時代에는 按摩科는 없었으나, 外傷科나 正骨科가 설치되어 道敎적 색채가 짙은 導引按摩의 개념보다는 脫臼의 整復 및 骨折의 처치 개념으로 더욱 포괄적 推拿 方法으로 발전되었다<sup>30)</sup>.

《聖濟總錄》은 北宋 以前의 導引 腹氣法이 5편 60종류로 나누어져 있다. 「神仙導引·上篇」保健功, 「神仙導引·下篇」太上混元按摩法 天竺按摩法, 「神仙腹氣·上篇」行氣法 閉氣法 五行技法 12時 息氣法 息五行氣法, 「神仙腹氣·中篇」取陽時法 眞理六氣訣, 「神仙腹氣·下篇」腹氣法으로 되어 있다. 또

한 「左銅眞經按摩導引法」을 인용하여서 “轉脇舒足, 鼓腹淘氣, 導引按蹠, 捏目四毗, 摩手熨目, 對修常居, 俯按山源, 營治城廓, 擊探天鼓, 拭摩神庭, 上朝三元, 下摩生門, 櫛發去風, 運動水土.” 등 전통적 自我按摩 방법이 기록되어 있다<sup>4)</sup>.

「第4卷 治法」에는 按摩를 “適所用也”하여 “斡旋氣機, 周流營衛, 宣搖百關, 疏通癡滯”, “氣運而神和, 內外調暢, 昇降無碍, 耳目聰明, 身體輕強, 老子復壯, 壯者復治”하는 작용이 있음을 설명하였다.

張君房의 《雲笈七籤》에는 太淸導引養生經, 寧先生導引養生法, 彭祖導引法, 王子喬導引法, 玄鑑導引法 등의 導引 자료들이 기재되어 있다.

曾慥의 《道樞》는 南宋 以前の 內丹 導引 行氣 各家의 訣說을 모아서 108편 42권으로 만든 책으로 「眞誥篇」 導引 存思, 「太淸養生篇」 太淸導引養生經 太淸導引調氣經, 「枕中篇」 孫思邈의 攝養枕中方, 「黃庭篇」 黃庭派 內丹氣功, 「參同契篇」 參同契 內丹氣功, 「衆妙篇」 唐宋 시대의 醫儒佛道 各家의 導引法이 실려 있다. 「二關篇」 당시 養生家였던 劉下功의 道引術 한마당을 완전히 기록하였다<sup>4)</sup>.

張銳의 《鷄峰普濟方》에는 “脚氣導引法” 즉 현대의 動功인 “雙手攀足”이 실려 있다.

陳搏의 《24氣坐功導引治病圖》는 五運六氣論의 원리로 1년 24절기에 따라서 병이 일어날 수 있는 틈새를 찾아내고 그에 맞는 導引 형식을 만들어 낸 것이다. 導引 형식은 모두 24자세로 한 節氣마다 한 형식의 자세가 짝지어져 그 節氣의 이름을 갖고 그 節氣의 氣運에 해당하는 장부의 導引을 맡아서 그에 따른 病을 치료하는 것으로 되어 있다<sup>4)</sup>.

八段錦에는 文八段錦과 武八段錦이 있는데 文八段錦은 앉아서 하는 것을 전제로 설명하고 있으며, 武八段錦은 서서 하는 것을 전제로 설명한다. 明清代에 생겨난 十二段錦, 十六段錦 등은 모두 八段錦이 발전한 것이다<sup>31)</sup>.

武式 八段錦의 제1식 “兩手擎天 理三焦”은 兩 손으로 하늘을 떠받치는 동작으로 三焦에 작용한다. 제2식 “左右彎弓 似射鵰”은 활을 당기는 동작으로 肺經에 작용한다. 제3식 “調理脾胃 臂單舉”는 양손을 번갈아 위로 올리는 동작으로 脾胃에 작용한다. 제4식 “五勞七傷 向後瞧”는 목을 좌우로 한껏 돌리는 동작으로 목의 經絡을 소통한다. 제5식 “搖頭擺尾 去心火”는 상체를 굽혀 회전하고 목도 함께 돌리는 동작으로 心經에 작용한다. 제6식 “兩手攀足 固腎腰”는 상체를 앞뒤로 굽혀 허리를 유연하게 하고, 다리를 쓰다듬어 내리고 올리는 것으로 腎 膀胱經에 작용한다. 제7식 “奴目攢拳 增氣力”은 눈을 부릅뜨고 주먹을 내지르는 동작으로 肝臟에 작용한다. 제8식 “背後七顛 百病消”은 발뒤꿈치를 들고 내리는 동작으로 온몸의 氣를 아래쪽으로 흐르게 하는 작용을 한다<sup>32)</sup>. 즉 八段錦은 經絡의 流注를 이용하여 직접적으로 또는 간접적으로 經絡을 자극하여 소통시키는 작용이 있다.

《保生要錄》에는 “時節을 가리지 않고 횡수도 따지지 않는다. 여유 시간이 있을 때 편의대로行하면 효과가 난다.”로 하면서 蒲氏八段錦<sup>33)</sup> “[挽弓] 兩臂欲左挽右挽 如挽弓法, [托石] 兩手雙托 如托石法, [擺臂] 手臂前後左右輕擺, [筑空] 雙拳筑空, [反顛] 頭頂左右顛, [轉膀] 腰膀左右顛, [洗手] 兩手相捉 細細捩 如洗手法, [摩面] 兩手掌相摩令熱 掩目摩面”을 기록하고 있다.

《道樞》 「聖胎篇」에는 “擺風翅”, “怪栢蟠龍”, “蒼鴉鼓翼”의 동물모방 導引法을 제시하고 있다.

朱丹溪의 《丹溪心法》에는 “氣滯痿厥 寒熱者 治以導引”이라 하여 痿厥에 導引을 이용하여 치료함을 설명하였다.

《壽親養老新書》에는 擦湧泉穴法 擦腎俞穴法 摩腹法 등의 自我按摩法이 기재되어 있다.

## 6. 明清 時代

明代가 되어서는 按摩라는 名稱 외에 推拿라는 명칭이 생겨 清代 《厘正按摩要術》에는 “……推拿者 卽按摩之異名也”라고 기재하고 있다. 또한 明清代에는 小兒推拿의 발전이 현저하여 《小兒按摩經》, 《小兒推拿方脈活嬰秘旨全書》, 《小兒推拿秘書》 등의 전문서가 있었다. 특히 清代의 醫家들은 推拿術을 傷科方에 많이 응용하였다. 《醫宗金鑑》 「正骨心法要旨」<sup>34)</sup>에는 骨折, 脫臼에 대한 手技法의 의의 및 방법을 제시하고 있다.

《小兒按摩經》은 현존하는 가장 오래 된 推拿 전문서적으로 掐, 揉, 按 등의 手法 외에 推, 運, 搓, 搖, 摩, 複式操作法 등 18종의 手技法이 소개되고 있다<sup>1)</sup>.

《小兒推拿秘訣》에는 按, 摩, 掐, 柔, 推, 運, 搓, 搖 등의 手技法이 소개되어 있다.

達摩祖師의 《易筋經》은 參禪의 功法과 導引을 융합하여 일종의 안팎을 함께 鍛鍊하여 몸을 강하게 만드는 氣功法이 설명되어 있는데, 안을 단련하는 것을 洗髓, 바깥을 단련하는 것을 易筋이라한다. 《易筋經》 「總論」에 “洗髓라는 말은 사람이 태어나면 五臟六腑와 모든 뼈까지도 찌꺼기 물질이 끼이기 마련이므로 이것을 씻어버려서 한 점 흠이나 막힘이 없어야 聖人의 문으로 들어갈 수가 있게되기 때문에 말하는 것이다. 이에 의하지 않고 진리의 길로 나아갈 터전은 없다. 뼈 속을 씻겠다는 것은 그 사람의 안을 맑게 하겠다는 것이고 근육을 바꾸겠다는 것은 그 사람의 바깥을 굳건하게 하겠다는 것이다.”는 설명이 있다. 《易筋經圖說》에 12자세의 동작으로 되어 있는데, 氣가 손끝으로 나간다고 생각하면서 수를 헤아리는 요령을 곁들이고 있다<sup>4)</sup>.

《尊生八牋》<sup>32,35)</sup> 中の 八段錄坐功十二圖에는 “閉目冥心圖, 扣齒集神圖, 抱崑崙鳴天鼓圖, 撼搖天柱圖, 舌攪漱津圖, 手摩腎堂圖, 單關轉輪圖, 雙關轉輪圖, 兩

手托天圖, 兩手相叉圖, 兩手攀足圖, 收功”이 있다. 또한 龍, 龜, 麟, 虎, 鶴, 鸞, 鴛, 熊, 寒松, 冬柏, 仙人, 鳳凰 등 동물 자세 모방을 위주로 하는 導引法인 婆羅門 導引 21法이 실려 있다.

《赤鳳髓》에는 導引 자세를 그려 놓고 설명을 곁들인 점이 특색인데 총 72쪽의 그림이 있다. 《重刻五禽戲圖說》은 五禽戲만 단행본으로 간행하였다.

文式 八段錦은 《赤鳳髓》, 《修齡令要旨》, 《尊生八牋》, 《壽世傳眞》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨江仙》 등의 氣功 著書에 들어 있다.

武式 八段錦은 《萬壽丹書》에 실려 있었지만 그림은 없고, 방법을 가사 형식으로 쓴 글뿐이었는데, 淸 末期에 《八段錦坐立圖說》에 비로소 그림과 함께 설명이 나타났다.

八段錦의 가사 형식으로 된 글 구절을 더욱 분해하여 12문단으로 나누고 각 문단에 따른 그림을 그리고 구체적으로 功法을 익히는 차례와 내용을 설명하여 十二段錦이 만들어 졌다. 이빨 마주치기, 침 삼키기, 얼굴 문지르기, 귀 두드리기, 두 어깨 감아 돌리기, 하늘 받치기, 왼쪽 오른쪽 활쏘기, 丹田 문지르기, 등 뒤 腎臟 부위 문지르기, 湧泉穴 문지르기, 엉치 문지르기, 왼쪽 오른쪽 다리 번갈아 들기 등의 功法으로 되어 있으며<sup>4)</sup>, 《壽世靑篇》, 《馮氏錄囊秘錄》에 실려 있다. 《壽世傳眞》의 十二段錄을 보면 다음과 같다. “閉目冥心坐 握固靜思神, 叩齒三十六 兩手抱崑崙, 左右鳴天鼓 二十四度聞, 微擺撼天柱, 赤龍攪水津 漱津三十六 神水滿口勻 一口分三咽 龍行虎自奔, 閉氣搓手熱 背摩後精門, 盡此一口氣 想火燒臍論, 左右轉輪轉, 兩腳放舒伸 叉手雙虛托, 低頭攀足頻, 以候逆水上 再漱再吞津 如此三度飛 神水九次吞 咽下汨汨響 百脈自調勻, 河車搬運訖 想發火燒身”<sup>31)</sup>.

앞의 導引法의 기초 위에 가장 많은 사람들이 사용하는 導引방식을 가려 모아서 정리한 것이 十六段錦이다. 주요 운동 형식은 굽히고 펴기, 등 펴기,



몸 돌리기, 어깨 솟구치기, 발 밟기, 팔 벌리기, 두드리기 등으로 이루어져 있고, 앉아서 익히는 자세와 서서 익히는 자세 두 가지가 있다. 《修齡要旨》《壽世靑篇》에 기록되어 있으며, 《修齡要旨》중의 十六段錦은 다음과 같다. “先閉目握固 握固冥心 叩齒三十六通 卽以兩手抱項 左右宛轉二十四 此可去兩脇積聚風邪, 復以兩手相叉 虛空托天 復按項二十四 以除胸膈間邪氣, 復以兩手心掩兩耳 以第二指壓三指 彈擊腦後二十四 以除風邪, 復以兩手相捉 按左膝左振身 按右膝右身 二十四 以去肝風邪, 復以兩手 一向前一向後 如挽五石弓狀 二十四 以去脾腹積邪, 復大坐 展兩手 扭項左右反顧 肩膊隨轉二十四 以去脾家積邪, 復兩手握固 關拄兩肋 擺撼兩肩二十四 以去腰肋間風邪, 復以兩手交叉臂膊及腰股 各二十四 以去四肢胸臆之邪, 復大坐 斜身偏倚 兩手齊向上 如排天狀 二十四 以去肺肝積聚之邪, 復大坐 伸脚 以兩手向前 低頭扳各二十次 脚鈞所伸脚 屈在膝上 按摩二十四 以去心包絡邪氣, 復以兩手据地 縮身曲脊 向上十三舉 以去心間中積邪, 復起立舉上 反伸向背後視 左右各二十四 以去腎間風邪, 復起立徐行 兩手握固 左足前踏 左手擺向前 右手擺向後:右足前踏 右手擺向前 左手擺向後 二十四 以去兩肩之邪, 復以手向背上相捉 低身徐徐宛轉 二十四 以去兩肋之邪, 復以足相扭而行 前進數十步 復高坐伸腿 將兩足扭向內 復扭向外 各二十四 以上兩節可去兩腿及兩足間風邪, 復端坐閉目 握固冥心 以舌抵上顎 攪取津液滿口 十六次 作汨汨聲 咽下 自下以上 內外遍繞身體內外 熱蒸乃止.”<sup>31)</sup>

《分行外功訣》은 신체 각 부위의 기능과 병이 생기는 특징들을 잘 살펴서 그에 맞추어 각 功法을 엮어 놓은 導引 功法의 품새이다. 모두 17節로 마음, 몸, 머리, 얼굴, 귀, 눈, 입, 혀, 이빨, 코, 손, 발, 어깨, 등, 배, 허리, 신장 등으로 導引하는 내용이 있다.

《延年九轉法》은 《却病延年法》이라고도 부르는데, 주무르기, 문지르기, 밀기 등으로 이루어져 있

으며 8가지는 서서 익히는 자세, 1가지는 跏趺坐로 앉아서 익히는 자세이다.

《尊生導養編》에는 일종의 스스로 익히는 按摩法이 소개되어 있다.

《活人心法》에는 胎息法, 導引法(保健功과 八段鍊), 却病延壽六字訣, 四季節 養生歌 등으로 구성되어 있다. 그 중 肝臟導引法으로 “可正坐以兩手相重 按胛下徐緩身左右各三五度又可正坐以兩手拽相叉翻覆向胸三五度此能去肝家積聚風邪毒氣” 心臟導引法으로 “可正坐以兩手作拳用力左右互相築各六度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾閉氣爲之良久閉目三燕津三叩齒而已” 脾臟導引法으로 “可大坐伸一脚 屈一脚以兩手向後反掣各三五度亦可跪坐以兩手拒地回 用力虎視各三五度能去脾臟積聚風邪喜食” 肺臟導引法으로 “可正坐以兩手據地縮身曲脊向上五舉去肺家風邪積勞亦可反拳搥脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚥液三叩齒爲止” 腎臟導引法으로 “可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦可以手着胸 拋射左右同緩身三五度亦可以足前後踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚”를 소개하고 있다.<sup>36)</sup>

《古今醫統大全》에는 行氣波 氣功 등 靜功에 속하는 것과 導引 등 保健功의 내용을 가진 것들이 포함되어 있고, 기공이 질병을 예방하는 작용을 갖고 있음을 특히 중요하게 생각하였다.

《萬壽丹書》는 養生 專門書로써, 五禽戲 그림과 武式 八段鍊이 실려 있다.

《保生秘要》에는 功法 鍛鍊의 기본 원리와 방법 및 규칙을論하고, 각 病症別로 나누어서 導引과 運氣, 功法의 방법을 설명하였다.

《壽世靑編》「勿藥須知」에는 오늘날 행해지고 있는 기공 치료법인 導引却病法과 十二段運動, 運氣法 등의 단련방법을 수록하고 있다. 導引却病法은 內養功, 十二段鍊, 十六段鍊과 같은 動功 그리고 靜功의 세 부분으로 구성되어 있다.

《馮氏錄囊秘錄》은 呼吸靜功要訣, 任督二脈導引秘旨, 十二段錄 등으로 편집되어 있다.

吳尙先의 《外治醫說》에는 胎息法, 六字氣訣, 按摩로 五臟을 補하는 法, 導引法, 小周天法, 침삼키기 및 머리 몸통 팔다리에 대한 保健功 등이 있다<sup>4)</sup>.

《衛生要術》을 재편집한 《內功圖說》에는 十二段錄總結, 圖解, 分行外功訣, 易筋經, 却病延年法 등의 導引法으로 구성되어 있으며 動功鍛鍊을 중요시 하고 이것을 圖解로 설명하고 있다<sup>37)</sup>.

### 7. 現代의 導引 推拿學

推拿 療法の 적용범위는 말초신경계 및 자율신경계 질환, 척추 관절부위의 원인 병변에 의한 통증질환을 위주로 筋骨關係의 硬結, 固着이나 變位의 정형에 주안점을 두는 正形推拿 분야와 근육과 관절의 운동력을 향상시키는데 주로 활용되는 導引推拿 분야로 분류할 수 있으며, 正形推拿는 다시 正骨推拿와 經筋推拿로 분류하고 있다.

현재 활용되고 있는 대표적인 手技法으로는 推, 揉, 摩, 攀, 抖, 抹, 掐, 捏, 拿, 按, 搗, 搓, 滾, 擦, 搖, 捻, 刮, 背, 踩蹻, 伸展, 迫擊, 壓法, 板法 등이 있다. 手技法들은 導引推拿形 手技法, 經筋刺戟形 手技法, 척추관절의 正骨推拿形 手技法의 세 가지 유형으로 분류하며, 이 手技法들은 단독으로 쓰이거나 복합적으로 사용되기도 한다.

導引 推拿法 中 振動形 手技法에는 비교적 높은 빈도로 리듬 있게 진동을 가하는 技法으로 抖法, 振法 등이 있다.

抖法(shaking)은 시술자가 두 손으로 환자의 上肢나 下肢의 원위단을 잡고 힘을 주어 연속적으로 상하방으로 떨어주는 수기법이다. 조작시에는 떠는 폭이 작아야 하고 빈도는 빨라야 한다. 이 수기법은 四肢部에 사용할 수 있으며, 上肢에도 상용한다. 임상에는 차법과 배합하여 치료를 마무리 지을 때 사

용한다.

振法(vibration)은 손가락이나 손바닥을 체표에 대고 전완과 手部 근육을 이용하여 진동을 만들어 주는 수기법이다. 指振法과 掌振法으로 나눈다.

叩擊型 手技法으로는 手掌, 손등, 손가락, 掌側面에 桑枝棒 등과 같이 특수하게 고안된 보조기구를 이용하여 체표를 두드리는 기법으로서 拍法, 擊法, 彈法 등이 있다.

拍法은 손가락을 자연스럽게 펴서 서로 붙인 다음, 중수지절 관절을 약간 굴곡시켜 손바닥이 오목하게 虛掌을 만든다. 虛掌으로 치료부위를 평온하고 리듬 있게 시술한다.

擊法은 손끝이나 손바닥 또는 주먹으로 근육을 두드리는 手技法으로서 형태에 따라 다음과 같이 구분한다. 빈주먹으로 두드리는 空拳擊法, 손가락을 모두 편채 掌根부위를 이용하여 두드리는 掌根擊法, 손가락을 자연스럽게 벌려서 약지측면이나 小魚際側面으로 두드리는 掌側擊法, 손가락으로 두드리는 指尖擊法, 桑枝棒 길이의 1/2 이상의 부위로 체표에 닿도록 가격하는 棒擊法 등이 있다. 擊法은 舒筋解痙하고 氣血을 유창하게 흐르게 한다. 주로 오래된 근상이나 피로 손상 부위에 사용한다.

彈法은 한 손가락을 다른 손가락의 손톱 위에 부착시켰다가 순간적으로 치료부위를 튕겨주는 수법이다. 튕기는 힘은 균등해야 하며 1분에 약 120~160회 정도로 시술한다. 頭面部나 頸項部에 상용한다.

### Ⅲ. 考 察

推拿는 韓醫師가 手技法을 통해 환자를 시술하는 것으로서 韓醫學 外治法 범주에 속한다<sup>1)</sup>.

推拿는 明代의 《小兒推拿方脈活嬰秘旨全書》나 《小兒推拿秘訣》에서 최초로 推拿라 언급하기 이

전에는 按蹠 按摩 案扞 蹠引 蹠摩 등으로 불려 왔으며, 明代 以前에는 通稱 按摩라고 하였다<sup>2)</sup>.

推拿 療法の 적용범위는 말초신경계 및 자율신경계 질환, 척추관절부위의 원인 병변에 의한 통증질환을 위주로 筋骨關係의 硬結, 固着이나 變位의 정형에 주안점을 두는 정형推拿 분야와 근육과 관절의 운동력을 향상시키는데 주로 활용되는 導引推拿 분야로 분류할 수 있으며, 정형推拿는 다시 正骨推拿와 經筋推拿로 분류하고 있다.

導引은 東洋傳來의 心身修養法으로 호흡운동, 신체운동 또는 兩者가 결합한 운동요법이다. “引”이란 “몸을 당겨서 부드럽게 한다.” “筋骨을 흔들고 손발의 關節을 움직인다.” 라는 뜻이다. 導引推拿의 廣義는 肢體운동 위주이고 意念行氣를 보조로 한다고 할 수 있다. 또한 狹義로는 지체운동과 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 심신단련방법을 말한다<sup>3)</sup>.

筋肉과 關節의 질병에 대해서 생활습관 및 직업과 관련된 사회적 요인이 강조되므로 원인의 치료뿐만 아니라 사회적 요인의 교정으로 再發의 방지가 중요시되면서 언제라도 꾸준히 할 수 있는 운동치료에 대한 관심이 모아지고 있다. 그러므로 肢體運動 위주의 導引推拿學에 대해 임상에 응용하기 쉽도록 체계적인 정리 및 연구가 필요하다. 이에 연구자는 한의학 醫書 중 導引推拿 관련 문헌을 고찰하여 導引推拿學의 발전 과정을 살펴보았다.

春秋戰國 時代 以前에 이미 導引의 방법으로 치료를 한 기록이 《呂氏春秋》「苦藥篇」, 《路史·前紀·第九券》 등에 보이며, 또한 推拿療法이 筋骨瑟縮不達과 같은 筋肉의 病症을 치료하고 利其關節하는 효능이 있음을 설명하고 있다. 또한 導引推拿를 하여 형체를 움직이게 되면 精氣를 通暢循行케 하여 鬱滯를 막아 질병을 예방할 수 있다고 하였다. 導引推拿의 방법으로는 동물을 모방한 형식과 호흡 형식의 기록이 있다.

春秋戰國시대에는 《史記·扁鵲專》, 《周禮疏》 등의 기록을 볼 때 이미 導引按摩療法이 두루 쓰이고 있었음을 알 수 있다. 《五十二病方》《黃帝內經》 등의 著書에는 按摩의 구체적인 적용 질병 및 효과나 작용기전, 치료 방법 등에 관한 기록도 있다. 《黃帝內經·素問》<sup>9)</sup> 「血氣形志篇」 “……形數驚恐, 經絡不通, 病生於不仁, 治之以按摩醪藥……”, 《黃帝內經·素問》<sup>9)</sup> 「調經論篇」 “寒濕之中人也 皮膚不收 肌肉堅緊……按之即氣足以溫之……”라 하여 按摩가 經絡을 소통시키는 효과가 있어서 不仁을 치료하고 寒濕으로 皮膚不收 肌肉堅緊 하게 된 病症을 치료한다는 기록이 있다. 즉 按摩가 氣血과 經絡을 소통시키는 작용이 있음을 밝히고 筋肉 계통 疾患에 쓸 수 있음을 설명하고 있다. 長沙 馬王堆 《導引圖》에는 引膝痛, 引肱責, 引脾痛, 引頰, 引聾, 引貴, 引尻中, 引溫病 등의 질병을 鶴背, 龍登, 信(鳥伸), 熊經, 鶴口, 螳螂, 沐猿灌 등의 導引術로 치료한다는 기록이 있다<sup>14)</sup>. 이는 고대의 導引術이 自我按摩와 肢體運動이 결합되어 있는 醫療體操로서 氣血을 宣暢하고 體質을 증강시키며 질병을 예방하고 치료하는 작용을 갖고 있음을 보이는 것이다<sup>13)</sup>.

秦漢 時代는 導引按摩가 한층 발전하여 체계적인 이론체계를 형성한 때이다. 특히 導引推拿 방면에 있어서는 華佗가 淮南子の 五禽戲를 정리하여 五禽戲를 만든 때이다. 虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥의 五種動物의 활동을 모방하여 만든 의료체조인 五禽戲는 五臟에 유익하고 신체단련 건강증진의 효과가 있으며, 後世에 미친 영향 또한 지대하다. 또한 《華氏中藏經》에서는 導引과 按摩의 適應症과 不適應症을 제시하면서, 導引은 關節 질환에 사용함을 설명하였다.

按摩療法은 秦漢代에 초보적 발전을 이룬 후 魏晉南北朝時代에 임상에 광범위하게 응용되기 시작하면서 독립된 분과로 성립되었다. 특히 이 시기에는 推拿를 骨傷病에 보편적으로 쓰기 시작하였다.

또한 推拿가 內科 外科 小兒科에 응용되고 예방과 養生에 광범위하게 이용된 시기이다. 導引 推拿 분야에서는 《抱朴子》에 導引의 자세 및 작용 등에 관해 설명하면서 동물을 흉내내는 功法에 龍導, 虎引, 熊經, 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 鳥申, 猿據, 兔驚 등이 소개되어 있는데, 秦漢시기에는 보이지 않던 龜咽, 燕飛, 蛇屈, 兔驚 등의 功法이 추가되어 동물 모방 功法에서의 발전을 볼 수 있다<sup>4)</sup>. 이 외에도 自我按摩에 대한 설명이 있다. 巢元方의 《諸病源候論》<sup>23)</sup>에는 호흡에 대해, 意念 練習에 대해, 그리고 伸展手臂, 屈伸足部, 前屈, 旋轉, 頭部活動 등의 動作에 대해 크게 나누어 기록하고 있다. 《諸病源候論》「風偏枯候編」에는 引氣 行氣의 방법과 얼굴 문지르기, 머리 빗기, 눈 按摩, 코 비비기, 귀 당기기, 이빨 마주치기, 침 삼키기, 마른 목욕 등의 自我按摩 방법들이 소개되어 있다. 또한 五臟病의 치료에 導引法을 사용한 기록이 있다<sup>24)</sup>. 孫思邈의 《千金要方》<sup>23)</sup>에는 “婆羅門按摩法(또는 天竺國按摩婆羅門法)”의 18개 자세와 “老子按摩法”의 49개 동작이 거의 완전히 보존되어 있는데 모두 自我推拿 自我鍛鍊 방법이다. 許遜의 《靈劍子》「導引勢」<sup>19)</sup>에는 계절에 따른 導引法을 소개하면서, 導引이 開舒筋骨, 調理血脈의 효과가 있음을 밝히고, 筋骨 疾患뿐만 아니라 五臟六腑의 질병 치료에도 효과가 있음을 설명하였다. 陶弘景은 《養性延命錄》에 古代 導引法의 방법과 理論들을 기록하고, 특히 導引按蹠 부분의 내용들이 풍부했으며, 현대의 保健攻과 五禽戲 등의 내용이 나타나게 된다<sup>4)</sup>. 또한 自我保健按摩法으로 按摩明目法이나 顏面保健法 및 摩身去病法<sup>13)</sup>을 기록하고 “納氣有一吐氣有六 納氣者爲吸也 吐氣者爲吹, 噓, 呵, 噓, 呬皆吐氣也”라 하여 呼吸法도 설명하고 있다<sup>26)</sup>. 楊上善은 《黃帝內經太素》에서 “導引이란 熊經鳥申, 혹은 五禽戲와 같은 것이다.”라 하면서 “導引을 하면 筋骨이 부드러워지기 쉽고 行氣를 하면 氣가 和暢해지기 쉽다.”고 導引과 行氣의 효과에 대해 언

급하고 있다.

魏晉南北朝시대 導引 推拿學 발전의 특징은 첫째, 전 시대 導引法의 계승과 발전, 둘째, “婆羅門按摩法”“老子按摩法”과 같은 自我按摩法의 발전, 셋째, 導引이 開舒筋骨, 調理血脈의 효과가 있음을 밝히고, 筋骨體系 疾患뿐만 아니라 五臟六腑의 內科 疾病 치료에도 널리 사용하게 된 점을 들 수 있다.

宋金元 시대에는 제도적으로 국가 의학기관에 推拿科가 설치되어 있지는 않았지만 당대 이후 이미 하나의 분과로 인정받아 그 발전은 지속된다. 이 시기의 《聖濟總錄》, 《雲笈七籤》, 《道樞》, 《保生要錄》, 《丹溪心法》, 《壽親養老新書》 등의 著書에는 전통적 按摩法과 自我按摩法 등에 관한 기록이 있다. 그 중 《鷄峰普濟方》에는 “脚氣導引法” 즉 현대의 動功인 “雙手攀足”이 실려있으며, 《24氣坐功導引治病圖》에는 24節氣에 따른 導引 형식이 소개되고 있다<sup>4)</sup>. 또한 이 시기에는 八段錦이 등장하게 된다. 八段錦은 經絡의 流注를 이용하여 직접적으로 또는 간접적으로 經絡을 자극하여 소통시키는 작용을 하는 導引法으로 八段錦이 明清代에는 十二段錦, 十六段錦으로 발전하게 된다.

明代는 按摩라는 名稱 외에 推拿라는 명칭이 생기게 되는 때이다. 達摩祖師의 《易筋經》은 參禪의 功法과 導引을 융합하여 일종의 안팎을 함께 鍛鍊하여 몸을 강하게 만드는 氣功法이 설명되어 있는데, 안을 단련하는 것을 洗髓, 바깥을 단련하는 것을 易筋이라 하였다<sup>4)</sup>. 특히 明清代에는 八段錦의 가사 형식으로 된 글 구절을 더욱 분해하여 12문단으로 나누고 각 문단에 따른 그림을 그리고 구체적으로 功法을 익히는 차례와 내용을 설명하여 十二段錦을 만들었다. 또한 앞의 導引法의 기초 위에 가장 많은 사람들이 사용하는 導引방식을 가려 모아서 정리하여 十六段錦을 만들게 된다<sup>31)</sup>. 《尊生八牋》, 《赤鳳髓》, 《尊生導養編》, 《活人心法》, 《古今醫統大全》 등의 저서에 導引法, 自我按摩法, 呼吸法에 관한 기

록이 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 導引推拿는 이미 春秋戰國 時代 以前부터 시작되어 현재까지 발전되었으며, 그 방법으로는 대표적으로 運動 방법과 自我按摩 방법, 그리고 呼吸방법이 사용되었다.

운동 방법의 導引推拿에 대해서는 이미 春秋戰國 時代 以前에 “導引推拿를 하여 形體를 움직이게 되면 精氣를 通暢循行케 하여 鬱滯를 막아 질병을 예방할 수 있다”고 하면서 동물을 모방한 형식이 있었음을 기록하고 있다. 春秋戰國 시대에는 長沙 馬王堆 《導引圖》의 “鶴背, 龍登, 信(鳥伸), 熊經, 鶴口, 螻螂, 沐猿灌 등의 導引術로 치료한다”는 기록으로 볼 때 고대의 導引術이 自我按摩와 肢體運動이 결합되어 있는 醫療體操 형식이었음을 알 수 있다<sup>14)</sup>. 秦漢시대에 이르러서는 華佗가 淮南子の 六禽戲를 정리하여 五禽戲를 만들었다. 五種動物의 활동을 모방하여 만든 의료체조인 五禽戲는 신체단련 뿐만 아니라 五臟에 유익하고 건강증진의 효과가 있었다 하였다. 이후 魏晉南北朝 시대의 발전을 거쳐 宋金元 시대에는 經絡의 流注를 이용하여 직접적으로 또는 간접적으로 經絡을 자극하여 소통시키는 작용을 하는 導引法인 八段錦이 등장하였다. 또한 이 시대의 《鷄峰普濟方》에는 현대의 動功 “雙手攀足” 즉 “脚氣導引法”이 실려있다. 明清대에 이르러서는 十二段錦과 十六段錦으로 더욱 발전을 이루게 된다<sup>31)</sup>.

自我按摩 방법의 導引推拿에 관한 문헌 기록은 長沙 馬王堆 《導引圖》의 “鶴背, 龍登, 信(鳥伸), 熊經, 鶴口, 螻螂, 沐猿灌 등의 導引術로 치료한다”는 기록에서<sup>14)</sup> 고대의 導引術이 肢體運動과 自我按摩가 결합되어 있는 형식이었음을 알 수 있다. 以後 이러한 형식의 自我按摩 방법이 발전되어 오다가 隋唐 시대의 《抱朴子》 「內篇」에는 “腹痛者 亦還以自摩 無不愈者”라 하여 自我按摩를 직접적으로 설명한 기록이 있다. 이 외에도 孫思邈의 《千金要方》<sup>15)</sup>에는 “婆羅門按摩法(天竺國按摩婆羅門法)”의 18개 자세와

“老子按摩法”의 49개 동작이 거의 완전히 보존되어 있는데 모두 自我推拿 自我鍛鍊 방법이다. 《養性延命錄》의 導引按摩篇에는 按摩明目法이나 顏面保健法 및 摩身去病法이 있는데<sup>13)</sup>, 이는 顏面과 身體에 대한 自我保健按摩法이다. 이렇듯 隋唐 시대에 이르러 自我按摩는 널리 사용되었다. 宋金元 시대의 《聖濟總錄》에는 《左銅眞經按摩導引法》을 인용하여서 “轉脇舒足, 鼓腹淘氣, 導引按蹠, 捏目四眦, 摩手熨目, 對修常居, 俯按山源, 營治城廓, 擊探天鼓, 拭摩神庭, 上朝三元, 下摩生門, 櫛發去風, 運動水土.” 등 전통적 自我按摩 방법이 기록되어 있다. 《壽親養老新書》에는 擦湧泉穴法 擦腎俞穴法 摩腹法 등의 自我按摩法이 기재되어 있다. 明清대에 自我按摩 방법은 《尊生八牋》 《尊生導養編》 《活人心法》 등의 여러 著書에 기록되어 있다.

呼吸 방법의 導引推拿에 대해서도 이미 春秋戰國 時代 以前 《莊子·刻意篇》의 “吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸, 爲壽而已矣.” 라는 기록이 있어 呼吸 방법과 동물의 형상과 자세를 모방한 형식의 導引 방법이 쓰였음을 알 수 있다<sup>8)</sup>. 이후에도 《金匱要略》<sup>13,17)</sup> “四肢才覺重滯 卽導引 吐納……” 《淮南子》 「精神訓篇」<sup>18)</sup> “若吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸, 鳧浴鰲躍, 鷗視虎顧是養形之人也.” 라 하여 호흡과 동물 모방 방법이 기록되어 있는데 이것은 후대에 六禽戲라고 칭하게 된다. 隋唐시대의 巢元方 《諸病源候論》 宣導法에는 導引 자세로, 呼吸으로, 意念을 練習하는 법으로, 動作하는 방법으로 나누어 설명하고 있는데 呼吸에 대해서는 呼를 鍊呼하는 동작이 있고, 吸을 練習하는 동작이 있으며, 어떤 내용은 호흡수까지 규정하였다. 《諸病源候論》 「風偏枯候編」<sup>24)</sup>에는 “肝臟病者……呵氣出而愈, 心臟病者……呼氣出 若熱 吹氣出, 脾臟病者……用噓氣出, 肺臟病者……用噓氣出 平坐 伸腰 兩臂覆手据之 口內氣 鼻出之 除胸中 肺中病也, 腎臟病者……用咽氣出”이라 하여 호흡법을 통해 五臟의 병을 치료하는

방법을 설명하였다. 이후 《養性門》「去病延壽六字法」“肝若嘘時目爭精，肺知呬氣手雙擎，心呵頂上達叉手，腎吹抱取膝頭平，脾病呼時撮口，三焦客熱臥嘻嘻”등의 설명처럼 運動방법 및 自我按摩, 行氣法 등에 呼吸法을 결합하여 五臟 및 全身을 養生하는 방법은 지속적으로 발전하게 된다.

이 외에도 行氣 방법의 導引推拿가 있는데, 《諸病源候論》「風偏枯候編」등에 그 방법에 대한 기록이 있으며, 다른 운동방법이나 호흡 방법에 行氣法을 겸하여 사용한 기록을 볼 수 있다.

導引推拿는 예방적 導引推拿와 치료적 導引推拿로 나눌 수도 있는데 예방적 導引推拿는 五臟六腑 및 全身 經絡에 대해 陰陽平衡과 調節, 疏通 작용을 목적으로 하며, 치료적 導引推拿의 목적은 교정상태를 유지하거나 筋肉의 기능강화와 지구력을 증가시키고, 關節운동을 유지시키거나 증가시켜주는 데 있다.

이상의 導引推拿에 관한 문헌을 살펴본 결과 導引推拿는 春秋戰國 時代 以前부터 운동법과 呼吸法, 自我按摩법, 行氣法 등의 방법을 통해 정신과 육체를合一하고, 氣血을 운행시키며, 經絡을 疏通시키고, 鬱滯된 筋肉의 결절을 푸는 역할을 하여 筋肉과 關節 질환뿐만 아니라 五臟六腑 및 全身 疾患에 사용하였으며, 치료적 목적뿐만 아니라 예방적 목적을 갖고 발전되어 왔음을 알 수 있다.

한국 추나학에서 導引推拿學을 振動形 手技法 및 叩擊形 手技法으로 분류하였고, 振動形 手技法에는 비교적 높은 빈도로 리듬 있게 진동을 가하는 技法으로 抖法, 振法 등이 있으며, 叩擊型 手技法으로는 手掌, 손등, 손가락, 掌側面에 桑枝棒 등과 같이 특수하게 고안된 보조기구를 이용하여 체표를 두드리는 기법으로서 拍法, 擊法, 彈法 등이 있다.

## IV. 結 論

1. 導引推拿란 근육과 관절의 운동력을 향상시키는 데 주로 활용한다.

2. 導引推拿는 運動法과 呼吸法, 自我按摩法, 行氣法 등의 방법을 통해 정신과 육체를合一하고, 氣血을 運行시키며, 經絡을 疏通시키고, 鬱滯된 筋肉의 결절을 푸는 역할을 하여 筋肉과 關節의 疾患뿐만 아니라 五臟六腑 및 全身 질환에 사용하였으며, 치료적 목적뿐만 아니라 예방적 목적을 갖고 발전되어 왔음을 알 수 있다.

3. 導引推拿에는 抖法, 振法의 振動形 手技法과 拍法, 擊法, 彈法의 叩擊型 手技法이 있다.

## 參 考 文 獻

1. 신준식. 韓國推拿學. 서울:대한한의학회추나분과 학회부설출판사. 1995:2~12,18~19,21,23,26,28,36~38,47.
2. 全國韓醫科大學再活醫學科學教室. 東醫再活醫學科學. 서울:書苑堂. 1995:25,26,273,415,407~411, 497~499.
3. 傳統醫學研究所. 韓醫學 辭典. 서울:成輔社. 1983.
4. 한진수, 김대형, 박성식. 五臟經絡의 養生導引法에 관한 文獻的 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 2000; 4(2):63~97.
5. 허은호, 김경환, 윤종화. 黃帝內經에 나타난 氣功에 대한 文獻的 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 2000; 4(1):66~77.
6. 張恩勤 等. 中國推拿. 上海市:上海中醫學院出版社. 1990:1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,37,39,41,43,45, 47, 49,51,175,181,443,525.
7. 李宜謀 等. 中國推拿治療-軟組織損傷學:中國中醫藥出版社. 1993:1.

8. 洪元植. 中國醫學史. 서울:東洋醫學研究院. 1987: 15,16,22~24,37~39,41,77,92,98,106,109,123, 126,139,144,153,192,223,234,248,286,293,329,332,342.
9. 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울:東洋醫學研究院 出版部. 1985:44,95,145~146,216~219.
10. 楊維傑. 黃帝內經 素問解釋. 台北市:台聯國風出版 社. 1965:36,60,106,165,300~302,309,314,315,457, 463,664.
11. 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울:東洋醫學研究院 出版部. 1985.
12. 楊維傑. 黃帝內經 靈樞解釋. 台北市:台聯國風出版 社. 1965:8,161,164,165,325,585.
13. 傅維康. 針灸推拿學史. 서울:醫聖堂. 1993:4~7, 26,29,42,49,52,56,61~69,72,73,95~98,102,103,121 ~127,170~173,194~198,226~232,239,250~252,2 58,261,288~292.
14. 張有竊 著,韓清光 譯. 養生大全. 서울:도서출판 까치. 1993:165~167,163,169,170,178,208,653,654.
15. 김대식 외. 馬王堆 出土 《導引圖》에 關한 研究. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(2):1~27.
16. 林準圭, 申鉉大. 東醫物理療法科學. 서울:高文社. 1990:4,6,7,56~61.
17. 李正來. 東醫要諦眞詮 三. 대전:公益財團廣林公 社學術圖書. 1996.
18. 劉安 作, 李錫浩 譯. 淮南子. 서울:세계사. 1994: 157~158.
19. 方春陽. 中國氣功大成. 吉林省:吉林科學技術出版 社. 1989.
20. 孫思邈 撰. 中國醫學大系-3-備急千金要方. 서울: 麗江出版社:836~838.
21. 王燾. 外臺秘要. 北京:人民衛生出版社. 2000.
22. 신병철,윤상협,이중수. 推拿療法の 的사학적 고 찰. 大韓推拿醫學會誌. 2000;1(1):9~43.
23. 張志哲. 道教文化辭典. 江蘇省:江蘇古籍出版社. 1994:201.
24. 丁光迪. 諸病源候論 養生方導引法研究. 北京:人 民衛生出版社. 1992:199~209.
25. 孫思邈 著. 丁海哲 譯解. 千金要方 16. 서울:文 英出版社. 1980:1202~1207.
26. 李起男,李仙童. 전통한방예방의학. 서울:成輔社. 1995:15,26~28,255~258,262,267,339,340.
27. 王冰. 新編黃帝內經素問. 서울:大星文化社. 1994: 93.
28. 金光湖. 東醫豫防醫學. 서울:慶熙韓醫大 豫防醫 學教室. 1994.
29. 黃三元. 推拿療法和醫療鍊功. 台北市:八德教育文 化出版社. 1972:1~3,5.
30. 甄志亞,傅維康. 中國醫學史. 서울: 一中社. 1992: 1,73,75,113,122,123,130,138,169,172,173, 241,244,250,251,258,272,273,322,325~327,341,342,3 62,450,456.
31. 장재훈,김준한,송성애,손인철. 八段錦의 文獻的 연구. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(2):98~133.
32. 踪武,李茂 編. 이동현 譯. 그림으로 배우고 익히 는 古典養生氣功. 서울:소나무. 1992:117~124.
33. 沈壽. 導引養生圖說. 北京:人民體育出版社. 1994: 57~263.
34. 吳謙 外. 醫宗金鑑. 北京市:人民衛生出版社. 1996.
35. 高濂. 遵生八牋校注. 北京:人民衛生出版社. 1994.
36. 許浚. 東醫寶鑑. 서울:南山堂. 1989:76,86,40,142, 44,146,148,149,280,304,318,442,532,754.
37. 張和. 中國氣功學:五州出版社:1~34.