

# 六字訣로 본 소리治療에 對한 考察

전학수

원광대학교 한의학전문대학원 한의정보학과

## A Study on the Sound Therapy by Six Syllables

Hark-Soo Jeon

Department of Medical Infomatics, Professional Graduate School of Oriental Medicine, Wonkwang University

With the booming complementary medicine as a social trend of well-being, treatment by the sound waves of six kinds of syllables is believed to restore that healthy balance to the body. Sound therapy refers to a range of therapies in which sound is used to treat physical and mental conditions. Healing is done by transmitting beneficial sound to the affected area related to five viscera and six bowels. The healing sound may be produced by a voice. sound wave vibrations are to treat physical and mental conditions. In general, this therapy is based on the theory that all of life vibrates, including people's bodies. When a person's healthy resonant frequency is out of balance, physical and emotional health is affected. When a person's healthy resonant frequency is out of balance, physical and emotional health is affected. This paper focuses on the sound therapy by six syllables of 'hyu', 'huo', 'ho', 'sa', 'chi' and 'hui'.

**key words** : Six Syllables, sound waves, treatment, healing, therapy

### I. 序論

wellbeing 바람을 타고 健康과 長壽에 대하여 念慮하는 사람들이 많아지면서 週末이든 週中이든 莫論하고 隣近의 山에는 登山客들로 넘쳐나고, 朝夕으로 運動을 할 수 있는 空間에는 사람들로 차고 넘치고 있다. 또한 健康에 대한 觀心은 醫學에 대한 觀心으로 이어져 tv, internet, 등 수많은 mascom들에 의하여 醫學의 專門인 知識이 普遍化되면서 社會에 퍼지고 있다.

이러한 時代的 潮流에 따라 補完代替醫學을

專攻하는 사람들도 많아지면서 多樣的 醫術들이 紹介되고 있는데 그 중에는 소리를 利用하여 健康에 도움을 줄 수 있는 方法이 紹介되고 있기도 하다. 本 論文에서는 道家와 醫家에서도 呼吸法과 音聲에 대하여 歷史적으로 重要的 가르침이 있어 살펴보고자 한다.

옛 名醫들은 診察할 때 患者의 音聲을 重要하게 살피곤 하였는데, 疾病이 發生하여 오래되면 사람의 音聲도 변하기 때문이다. 1)

1) 胡國臣編著, 名清名醫全書大成·喻嘉言醫學全書, 中國中醫藥出版社, 1988, p180

\* 교신저자 : 전학수, 익산시 신용동 344-2.  
원광대학교 한의학전문대학원.  
(E-mail : ins4you@hanmail.net  
Tel : 019-419-1472)

歷史적으로 修行의 方法이 佛家와 道家에서 내려오게 되었는데, 修行을 통하여 疾病을 治療하기도 하고 아주 專門인 知識 즉 人體의 丹田system이라든지 任脈·督脈 등의 奇經八脈 그리고 前三關·後三關 등 修行의 情密한 理論은 人體인 몸에 해당하기 때문에 醫學의 分野와도 知識을 共有하고 있다.

道家의 修行法 中の 重要한 方法 中 하나는 呼吸法인데 呼吸을 깊이하고 길게 함으로서 呼吸의 氣運을 下丹田으로까지 이르도록 하여 下丹田에 있는 命門을 活性化시킴으로서 人體에 energ을 供給하고 內丹을 쌓아서 長生하고자 하는 法인데 呼吸만 하는 것이 아니고 呼吸에 소리를 加하여 人體를 修行하는 方法이 歷史적으로 내려왔다. 이러한 方法은 요즘도 宗教 등의 가르침에서 呪文과 讀經등으로 使用되기도 하며 科學적으로 效果가 證明되기도 하였다.

## II. 本論

醫家이면서 道家의 中始祖로 尊敬을 받는 陶弘景은 그의 『養性延命錄』에서는 呼吸을 하면서 소리를 내어 人體 五臟六腑를 다스리는 法을 六字訣로 紹介하였는데 臞仙이라는 道士가 『活人心』에 紹介하고 李退溪先生께서도 著書 『活人心方』에서 「去病延壽六字訣」이라고 紹介하였다. 그 전에 宋末明初의 鄭所南이 지은 道藏·洞玄部方法類 『太極祭鍊內法』<sup>2)</sup> 에서도 「五行相生眞氣」라고 하여 六字訣의 內用이 五行과 더불어 紹介된 적이 있었다.

1. 陶弘景의 『養性延命錄』卷下 服氣療病篇 第四<sup>3)</sup>

2) 任繼愈編, 中國道教史, 上海人民出版社, 上海, 1990,

凡行氣, 以鼻納氣以口吐氣, 微而引之名曰長息, 納氣有一, 吐氣有六, 納氣一者謂吸也. 吐氣有六者, 謂吹呼唏呵噓呬, 皆出氣也.

凡人之息, 一呼一吸, 元有此數.

무릇 行氣에는 코로 氣를 納하고 口로 氣를 吐해내는 것이다. 微微하게 이끄는 것을 이름하여 長息이라 하는데 氣를 納하는 것은 하나이고 氣를 吐하는 것은 여섯이다. 氣를 納하는 하나를 吸이라 하고, 氣를 吐하는 것은 여섯이 있는데 吹·呼·呬·呵·噓·唏 를 말하는 것이며 모두 出氣하는 것이다. 무릇 사람의 호흡은 一呼 一吸으로 그 근원에는 1·6이라는 數가 있는 것이다.

欲爲長息吐氣之法, 時寒可吹, 時溫可呼.

委曲治病, 吹以去風, 呼以去熱, 唏以去煩, 呵以下氣, 噓以散滯, 呬以解極.

凡人極者, 則多噓呬.

길게 呼吸하고자 하는 吐氣의 法은 寒할때는 吹하고 溫할때는 呼하는것이다. 病을 다스리는 것을 자세히 말하자면 吹는 風을 제거하고, 呼는 熱을 제거하고, 唏는 煩을 除去하고, 呵는 下氣하며, 噓는 滯를 散하고 呬는 極한것을 풀어준다. 무릇 사람이 至極한 狀態가 되려면 噓呬를 많이 해야 한다.

道家行己, 率不欲噓呬.

噓呬者, 長息之心也. 此男女俱存法, 法出于「仙經」.

道家의 行氣에는 噓呬를 하지 않는데 噓呬는

3) 楊維華主編, 中華醫書集成, 第19冊·養性延命錄, 中醫古籍出版社, 北京, 1999, p7

長息하는 마음인 것이다. 이는 男女 모두 存在하는 법으로 그 법은 『仙經』에서 나온 것이다.

行氣者, 先除鼻中毛, 所謂通神之路. 若天露惡風猛寒大熱時, 勿取氣.

行氣에는 먼저 코 속의 털을 除去하는데 이른바 神과 通하는 길이다. 만약 天露·惡風·猛寒·大熱할때에 노출되면 氣를 取하지 않는다.

2. 退溪의 『活人心方』 「去病延壽六字訣」의 內用 4,5)

懼仙이라는 道士가 病을 물리치고 壽命을 延長한다는 「去病延壽六字訣」에 引用하였는데

“其法以口吐鼻取”(그 법은 입으로 토해내고 코로 취하는 방법이다.)고 하였다.

總訣

肝若嘘時目爭精. 肺知呬氣手雙擎. 心呵頂上連又手. 腎吹抱取膝頭平. 脾病呼時手撮口. 三焦客熱臥嘻嘻

肝에 病이 있어 呼(嘘. 불 허)할 때는 눈에 精氣를 모으고, 肺에는 히(呬. 숨쉴 희)하면서 두 손을 올린다. 心에 病이 있을 때는 호(呵. 숨을 내쉬다. 가)하면서 이마위에서 두 손을 交叉시키고, 腎臟은 취(吹. 불 취)하면서 무릎을 평평히 한 다음 끌어 앉는다. 脾臟에 病이 있을 때는 후(呼. 숨을 내쉬다. 호)하면서 입을 오므리고, 三焦에 客熱이 있으면 누워서 히히(嘻嘻. 웃을

회)한다. 「吹(취)腎氣」(· 취) 촛불을 훑하고 불어 끌 때의 模樣을 나타낸 表現으로서 腎氣를 도와준다.

腎爲水病主生門, 有疾厄羸氣色昏眉蹙이鳴兼黑瘦, 吹之邪妄入逃奔.

취는 腎氣를 도와준다. 腎臟의 病은 대개 水病이고 生門을 주관한다. 病이 들면 파리해 지고 색이 검어지고 눈썹이 찌푸러지고 귀에서 소리가 난다. (· 취)하면 사망한 病이 즉시 달아난다.

「呵(가)心氣」(· 호(거)) 하하 웃는 소리를 낼 때의 모습을 나타내는 것으로 心氣를 도와주는 作用을 한다.

心源煩燥急須呵, 此法通神更莫過喉內口瘡并熱痛, 依指日下便安和.

호(거)는 心氣를 도와준다. 心氣가 어지럽거나 초조해지면 급히 (· 호(거))한다. 이 方法이 神通하니 이보다 나은 方法이 없다. 목구멍이나 입속에 부스럼이 나면서 열이 있고 아플 때 날로 이를 행하면 平安하게 된다.

「嘘(허)肝氣」(· 휴) 한숨 쉴 때의 動作을 나타내는 것으로 肝氣를 돌우는 作用을 한다.

肝主龍塗位號心, 病來還覺好酸辛眼中赤色兼多淚嘘之病去立如神

휴는 肝氣를 도와준다. 肝은 용도를 주관하여 心이라 부르는데, 病이 들면 도리어 시고 매운맛을 좋아한다. 눈이 빨개지고 눈물이 많이 나는데 (· 휴) 하면 病이 神通하게 낫는다.

「呬(희)肺氣」(· 히) 숨 쉬는 소리를 나타내는 글씨로 肺에 關聯 있는 病을 앓는 사람은 거칠게 된다.

呬呬數多作生涎 胸膈煩滿上焦痰若有肺病急須呬 用之目下自安然

4) 李哲浣編著, 쉽게보는 活人心方, 一中社, 서울, 1993, p171~173

5) 鄭淑 編譯, 益壽天金方韓方醫藥大全集·退溪活人心方, 東西文化社, 서울, 1978, p77~80

6) 編著者は 呬(사)로 表記 하였으나 呬(웃을 희)가 옳다고 생각되어 訂正하였다.

회회를 많이 하면 침이 많이 생기는데, 가슴이 답답하고 上焦에 痰이 있어 만약에 肺에 병이 있으면 급히 (ㄱ)(ㄱ)하도록 한다. 그러면 바로 저절로 편안해 진다.

「呼(호)脾氣」(·후) 춤을 출 때 따뜻한 입김을 내 품는 모습을 表現한 것으로 脾氣를 돕는다.

癆病屬土號太倉 有痰難教盡擇方瀉痢腸鳴并吐水 急調呼字次丹成

脾병은 土에 속해 太倉이라 부르는데 痰이 있게 되면 그 治療方法을 택하여 알리기가 어렵다. 泄瀉를 하고 腸이 좋지 않아 소리가 나며 물을 토하거든 급하게 (·후)해서 그 속을 따뜻하게 하여야 한다.

「嘻(희)三焦」(·히) 열이 날 때 누워서 끄끄 않는 소리를 내는 모습을 나타 낸 글씨로 三焦를 다스릴 때 쓴다.

三焦有病急須嘻 古聖留言最上醫 若或通知去壅寒 不因此法更何知

三焦에 병이 있거든 급히 (·히) 하여야 한다. 옛 聖人이 하신 말씀처럼 가장 좋은 醫員이다. 막힌 것을 통할 줄 알려거든 이 方法을 쓰지 않고 어디서 구하겠느냐.

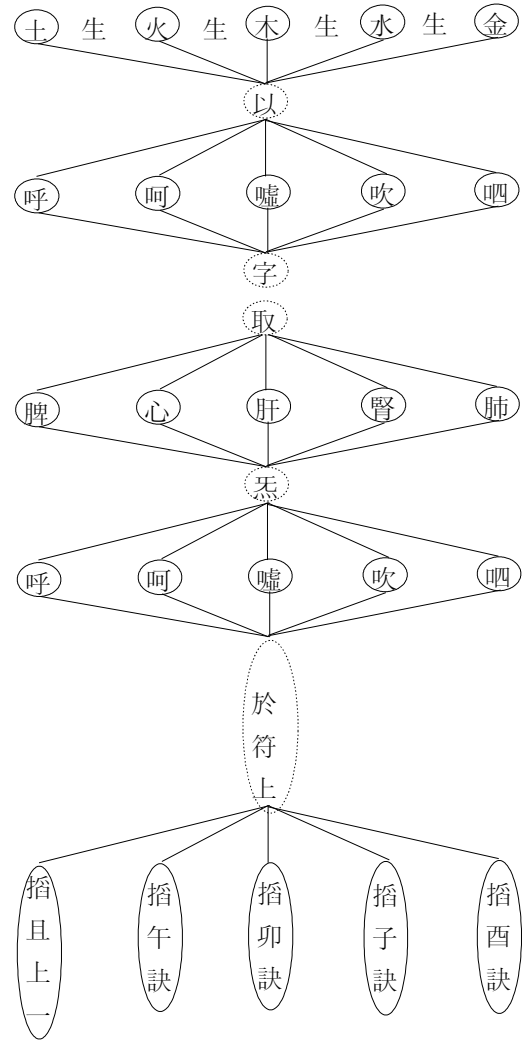
3. 『道藏』·「洞玄部方法論」의 太極祭練內法卷上·五行相生眞氣 7)

但依次第搯五訣吹<sup>8)</sup>五臟炁於丹陽符上併具五臟

7) 鄭所南, 道藏, 洞玄部方法類. 任繼愈編, 中國道教史, 上海人民出版社, 上海, 1990, p未記載

五行相生之理于後

但 順序에 의하여 要訣을 두드리는데, 五臟炁를 丹陽符上에서 取하여 뒤의 五臟五行相生의 理致와 합한다.



上記 계제의 그림은 金生水 水生木 木生火 火生土, 즉 嘘木 呵火 呼土 咽金 吹水를 나타내는 것으로서 5文章으로 이루어진 것으로 하나의 예를 들면 金以咽字, 取肺炁咽於符上搯酉訣(金은 '咽')

8) 原文에는 吹로 되어 있으나 解釋上 取가 옳다고 생각되어 訂正하였다.

글자로 肺炁를 取하며 嘸는 丹陽符上에서 酉訣을 두드린다.) 로 볼 수 있다.(여기에 三焦의 嘸는 빠져있다.) 嘸와 嘸의 우리나라 發音은 같다. 이 둘의 發音은 水의 “취”를 除外하고 나머지는 모두가 “ㅎ(h)音”으로 시작한다. 去病延壽 六字訣에 나오는 소리는 대부분 “ㅎ와 ㅈ” 음이다. “ㅎ”음은 “ㅇ”과 같이 五行으로는 土音인데 訓民正音의 五行에서 목구멍소리의 水음이며,

즉 “ㅎ”으로 시작하는 소리는 水·土음으로 人體의 火氣를 解消시키는 役割을 한다고 볼 수 있다. 人體의 疾病은 火로 因하여 생기고 나중에는 水不足으로 이어지는 것이 大部分이다. 그러므로 水·土音은 火氣를 내려주고 水氣를 補充하는 役割을 하게 되는 것이다. 水는 火를 이기므로 人體의 火를 내리게 해준다. “ㅈ”音은 五行으로는 金으로 金生水, 하므로 腎水를 生하여 주므로 腎臟에 좋다고 볼 수 있다. 즉 “ㅈ”의 金은 水를 生하므로 腎臟에 좋아진다. 그래서 心과 腎에 질병이 있으면 후와 치를 반복하여 준다고 한다. 그리고 “ㅎ”와 “ㅈ”은 金·水의 音으로 下丹田 쪽의 腹筋이 活性化 되는 것을 느낄 수 있으며 저절로 丹田呼吸이 된다고 볼 수 있다. 그리고 道家의 參同契에서 말하는 金丹은 金水之氣라고 하는데 이와도 일치하는 것이다. 以上の ㅎ音과 ㅈ音은 소리五行으로도 人體의 疾病에 도움을 준다고 볼 수 있다.

### 3. 現代의 웃음 治療的 領域

stress로 인한 肝氣鬱結은 多樣的 疾病들을 誘發시킨다. 특히 stress는 萬病의 根源이 되는데 이러한 stress가 解消되면 心理적으로 便安해 지지만 反面 그렇지 못한 경우, 人體는 不調和적 狀態를 經驗하게 된다. 便安한 狀態란 安定된 狀態, 마음이 調和롭고 統一되어 있는 狀態를 意味

한다. 數千年 동안 人類는 웃음이 人體 健康을 向上시킬 수 있다는 長點에 대한 讚辭를 아끼지 않았다. 웃음에 대한 名言으로 아리스토텔레스는 ‘人間은 웃는 動物이다’라 했고, 윌리엄 제임스는 ‘우리는 幸福하기 때문에 웃는 것이 아니고, 웃기 때문에 幸福하다’, 제임스 윌스는 ‘웃는 사람은 그렇지 않은 사람보다 오래 산다. 즉 우리의 健康은 웃음의 量에 달려 있음을 強調했다. 예로부터 “一笑 一少 一怒 一老”라는 말이 있다. ‘웃으면 안 늙고 성내면 늙는다.’는 뜻이다. 이 말은 마음이 즐거우면 젊음을 되찾고 근심하면 쉽게 늙는다는 意味로 解釋되는데 송미림은 ‘웃음 치료프로그램이 障碍父母의 精神健康 및 活性酸素에 미치는 效果性 研究’에서 障碍父母를 대상으로 採血을 통해 活性酸素를 測定한 結果, 웃음이 stress 解消에 效果的일 뿐만 아니라 活性酸素가 減少되어 老化를 豫防하고 健康을 回復시킨다는 有意味한 結論을 얻었다.<sup>9)</sup> 結果적으로 플러스 發想은 웃음으로 人體에 有益하며, 성념은 마이너스 發想으로 人體에 해로운 것이다.

肯定的인 에너지의 源泉인 웃음은 急變하는 環境에 잘 適應할 수 있는 에너지를 提供하며 스트레스 解消와 否定的인 感情을 肯定的인 感情으로 바꾸어 준다. 특히 우리 人體의 自律神經을 支配하여 免疫을 活性化 시킨다.

『免疫革命』의 著者인 아보도로우는 自律神經은 交感神經과 副交感神經의 均衡을 이룬다고 했다. 免疫에서 自律神經과 웃음은 密接한 關聯性을 갖는데, 交感神經은 精神的·肉體的인 스트레스나 緊張狀態 때 優位로 작용하여 白血球의 均衡을 무너뜨려 몸 안의 免疫力을 低下시킨다.<sup>10)</sup> 뿐만 아니라 活性酸素를 大量 發生하여

9) 송미림, 웃음치료프로그램이 障碍父母의 精神健康 및 活性酸素에 미치는 效果性 研究, 大田大學校 保健學 碩士 論文, 2008,

老化를 促進시킨다. 반면 副交感神經은 緊張을 풀었을 때 優位로 작용하며 淋巴球를 支配하여 바이러스나 細菌, 感染細胞를 退治하는 役割 뿐만 아니라 免疫을 높여준다.<sup>11)</sup>

웃음과 免疫과 自律神經과의 關係에서 웃기만 하면 人體에서 免疫을 擔當하는 NK세포(natural killer cell)가 活性化되어 癌細胞를 직접 찾아내 破壞하는 代表的인 免疫細胞이다. NK細胞(natural killer cell)는 스트레스에 脆弱하다. 즉 스트레스량이 增價하면 코르티졸(cortisol)호르몬이 增加하고 반대로 NK세포 活動은 抑制되며 免疫 機能의 低下를 가져온다. 즉 웃음치료는 NK細胞를 통한 抵抗力만 強化시켜 주는 것이 아니라 엔돌핀(endorphin)을 통해 身體에 肯定的인 影響을 주며 痛症을 緩和시켜준다.

예로서 1964년 노먼커즌스(Norman Cousins)는 500명 중에 한사람 정도가 治癒 可能的인 稀貴한 關節(교착) 脊髓炎(ankylosing spondylitis; 강직성 척수염), 콜라겐(collagen tissue, 결합 조직의 성분)에 退行性 疾患이라는 回復不能 診斷을 받았다. 그는 마치 불에 덴 것처럼 뼈마디 마디에 炎症이 생겼고 손가락이 굽혀지지도 않는 極甚한 苦痛을 겪었다. 그러나 Hans Selye의 'The Body's Response to Stress'에 “否定的인 感情들은 化學的 變化를 만들고 결국에는 부신의 消耗를 가져온다.”는 句節을 접하면서 스테로이드제를 모두 끊어버리고 코미디映畫, 유머書籍 등 재미를 찾아 웃음行動에 積極的인 모습을 보여 결국 자신의 태도와 免疫力 強化는 剛直性 脊髓炎에서 벗어날 수 있었다.<sup>12)</sup> 그 후 “疾病의 解

剖”를 發表하므로 醫學界의 關心을 불러 일으켰다. 이러한 結論은 交感神經의 緊張狀態가 解消되고 副交感神經이 活性化되기 때문이라고 볼 수 있다. 上記에서 言及되었던 『去病延壽六字訣』의 內用을 現代의인 웃음소리로 理解하자면 아래와 같이 풀 수 있을 것이다.

**하하하:** “下”라는 글자와도 連結이 있어 心臟의 火를 내려줄 수 있다고 생각해 볼 때, “하하하”하고 웃는 것은 成就感과 自信感의 表現이기도 하며 기뻐서 입을 크게 벌리고 웃는 웃음이다. 마음의 優越感에서 이루어지는 웃음이다. 비교적 ‘하하하’라고 웃는 사람은 몸이 健康한 사람이며 사람들과의 關係가 圓滿하다고 볼 수 있다. 또한 相對方이 나보다 높은 사람이면 緊張이 되어 明朗하고 호탕한 웃음이 나오지 않는다.

**허허허:** “허허허”라고 하는 것은 嘘로서 老人들이 잘 웃는 웃음으로 怒함이 풀어지게 되어 肝의 열이 내려오고 六字訣의 嘯(嘘)와 같다고 생각해 볼 수 있으며, 마음이 비어지는 狀態가 되었을 때 나오는 웃음이다. 反面 自信感和 意慾이 不足한 사람이다. 스스로 失望하거나 不安할 때 防禦機制로 ‘허허허’라고 웃는다. 주로 老人들이 마음을 비우고 意慾이 低調할 때 웃는 웃음이며 “허”소리를 내고 웃으면 肝이 좋아진다.

**호호호:** “호호호”하는 것은 好와 연관이 되며 好는 女와 子의 합한 것으로 陰陽이 合한 土로 생각해 볼 때 脾臟이 좋아진다고 볼 수 있으며, 뿐만 아니라 누구든 좋은 關係에서 나오는 웃음이며 입을 오므려 간드러지게 연신 웃을 때 이러한 소리가 난다.

10) 아보도오루, 免疫革命, 부광출판사, 서울, 2005, p15

11) 오쿠무라고, 3일만에 읽는 免疫, 서울출판사, 서울, 2004,

12) 아보도오루, 免疫革命, 부광출판사, 서울, 2005, p100

**해해해:** "해해해"하는 것은 解로서 心中에 막힌 것이 解消 되고 感情이 풀어 질 때(解) 나오는 웃음으로 생각해 볼 수 있으며, 緊張이 緩和 되었을 때 나오는 웃음이다. 어떠한 문제의 실마리가 풀렸을 때 나오는 웃음이며 '解解樂樂' 하며 까불며 웃음 웃음소리다. 반면 남을 비웃거나 멸시 혹은 批判의 意味로도 通用된다.

**희희희:** "희희희"라는 것은 呬로서 四는 금을 가르치는 숫자로서 肺를 생각 해 볼 수 있으며 肺가 좋아진다고 볼 수 있다. 웃음은 마음(心)이 기뻐서 나오는 웃음이다. 또한 남을 놀리듯이 까불며 웃을 때 나는 소리이다. 三焦가 좋아진다.

**후후후:** "후후후"라는 것은 脾臟이 좋아진다고 하며 어떠한 힘든 일을 成就하였을 때 安堵하며 나오는 잔잔한 마음의 平安함이며 마음이 統一되어 깨달음에 到達하여 흐뭇해하는 웃음이다. "후"는 音으로 統一되어 下降하는 뜻을 가지고 있다

吹(불 취): "吹"라는 音은 겨울의 추위 속에서 便安하고자 하는 音으로 腎臟의 氣運이 좋아진다고 한다. "吹"는 "불다"의 "吹"지만 "치"라는 音과 비슷하며 萬物이 가지런히 다스려지고 整頓되는 意味가 있다. 李退溪先生의 活人心房에 나오는 內用을 現代的 웃음으로 理解하여 본 것이다.

상기의 웃음과 關聯된 部分들은 앞으로도 關聯 資料들에 대한 調査와 더불어 科學的인 研究가 必要하리라 생각된다.

#### 4. 웃음과 律呂의 關係

웃음의 "笑"라는 글자는 10劃으로 되어 있는데, 10이라는 수는 西洋에서는 하나님의 수라고 하며, 東洋에서는 土의 수로서 十이라 하고 모든 것을 연다는 "열"이라고 부른다. 13) 사람이 소리를 내는 것을 音樂 또는 言語라고 하는데 言語의 言이란 글자를 跛者하면 心과 口를 합한 글자로 마음의 소리가 입으로 나오는 것을 言이라하고, 音樂의 音은 氣가 나오는 것이라고 하며 樂이란 律呂도수를 象한것이라고 한다. 14)

律呂는 율동과 여정을 줄인 말로서 律呂(一年 12月の 六律六呂)는 陰陽인 氣의 根源이다. 그래서 역학자들은 律呂·陰陽·剛柔로 3段階의 科程을 이야기 한다. 律呂는 氣의 根源이고 빛은 光인데 빛이 있는 곳에는 반드시 소리가 있게 된다. 이 律呂 度數는 天地의 運動의 法則으로 六律 六呂로 이루어져 있으며 音樂인 소리로 나타나게 된다. 흔히 修行을 하는 목적은 氣를 기르고 涵養하고자 하는 것이다. 이 氣가 나오는 곳을 醫家에서는 命門이라고 하여 중요시 하고 있다. 內經의 靈蘭秘典論에서는 主라고 표시하여 人體가 長生하려고 하면 이 命門을 잘 알아야 한다고 나와 있어 修行하는 道家의 理論과 內容을 같이한다. 이 氣가 나오는 命門은 五臟六腑의 各機關에 氣運을 넣어주는 供給源 같은 것이고 五臟六腑는 이 氣를 공급받아 쓰는 用처가 되는 것이다. 氣는 統一할 때에 形成이 된다. 흔히 力이란 氣가 분산되면서 氣의 힘을 쓰는 것이다. 氣와 力은 서로가 體와 用이 된다. 氣를 기르기 위해서는 力을 消耗하지 않아야 한다.

13) 李進眞, 天符經81字, 治國平天地社, 仁川, 1989, p40

14) 河相易, 正易明義, 大宗教, 朝鮮總督府認可, 明治 45, 경성, p19.

### III. 結論

흔히 修行家에서는 조용히 앉아서 수행하는 靜功이 내려왔는데 醫學入門을 지은 李樾先生은 導引法에서 이르길 몸을 補陽하는 한 가지 방법으로 대개 사람의 精神은 극히 고요하고자 하고 氣와 血은 극히 움직이고자 하니 眞正한 意味를 생각하면 舞蹈하여 血脈을 培養해야 한다고 한바있다. 15)

여기서 舞蹈란 손과 발이 엇갈리면서 無我的境地에서 춤 같은 것을 추는 것이다. 이 舞蹈하면서 소리를 내는 修行 이른바 詠歌舞蹈의 方法이 거의 二千年 前 부터 서서히 사라지게 됐다고 전한다. 16)

이 詠歌舞蹈法은 朱子께서 小學의 주에 이르길 이 修行은 鈍才가 天才가 되고 賢人이 聖人되는 修行이라고 하신바 있어 上古時代의 修行法에 대하여 言及하신바 있으며, 그 原理는 消融渣滓養血脈幻臟腑. (인체의 찌꺼기가 녹아 없어져 혈액이 길러지고 그로인해 장부가 바뀌게 된다.) 는 것이다. 17)

즉 마음만 고요히 하는 靜功의 修行보다는 몸을 움직이고 소리를 내면서 하는 動功의 修行이 人體의 修行에 더욱 適合하다는 것이다.

사람의 呼吸의 움직임을 息이라 하여 사람의 生命을 維持하는데 하늘의 氣運을 받아들여 酸素를 人體에 공급하는 것인데 道家의 修行의 가장 重要한 方法이다. 道家의 修行은 呼吸을 下丹田 命門system으로 깊게 숨을 쉬어, 下丹田 腎

臟 膀胱의 水가 歸宿하는 곳을 溫陽하게 하여 水를 氣化시키고자 하는 것이다. 18)

그런데 이 息이란 글자는 破字하면 自心이다. 즉 呼吸의 숨과 더불어 사람의 마음이 일어난다는 것이다. 호흡과 생각 의식은 서로 떨어지지 않는 존재인 것이다. 그리고 사람이 내는 소리와도 서로 떨어지지 않는다.

이 소리 중에서 唵(음)·흙(흙)·唎(리)·吒(타)등은 심의 內諱라고 한다. 去病延壽 六字訣의 호·후·허·~~후~~·희·취 등의 소리도 마음의 根源의인 깨달음을 內包하고 있는 單語인 것이다. 이들 움이나 흙 등은 梵語로서 上古로부터 전해져 온 것 이라고 볼 수 있으며 그 根源에서 道家로 傳授되었고 陶弘景仙人에 의하여 世上에 發表된 것 이라고 推測해 볼 수 있다. 이들의 功效는 오랜 세월 宗教의 가르침에 의하여 또는 醫學의 가르침으로 效果가 내려왔으며 그리하여 儒家의 大家이신 退溪의 活人心房에도 실리게 된 것이라고 볼 수 있다.

### 참고문헌

1. 胡國臣編著, 名清名醫全書大成·喻嘉言醫學全書, 中國中醫藥出版社, 1988, p180
2. 任繼愈編,, 中國道教史, 上海人民出版社, 상해, 1990,
3. 楊維華主編, 中華醫書集成, 第19冊·養性延命錄, 中醫古籍出版社, 北京, 1999, p7
4. 鄭淑 編譯, 益壽天金方韓方醫藥大全集·退溪活人心方, 東西文化社, 서울, 1978, p77~80
5. 鄭所南, 道藏, 洞玄部方法類. 任繼愈編, 中國道教史, 上海人民出版社, 上海, 1990, p未記載
6. 송미림, 웃음치료프로그램이 障碍父母의 精神健康 및 活性酸素에 미치는 效果性 研究, 大田大學校 保健學 碩士 論文, 2008,
- 15) 李哲浣編著, 쉽게보는 活人心方, 一中社, 서울, 1993, p86
- 16) 河相易, 正易明義, 大宗教, 朝鮮總督府認可, 明治 45, 경성, p51
- 17) 河相易, 正易明義, 大宗教, 朝鮮總督府認可, 明治 45, 경성, p20
- 18) 唐宗海, 血證論, 一中社, 서울, 1992, p1



7. 아보도오루, 免疫革命, 부광출판사, 서울, 2005, p15
8. 오쿠무라고, 3일만에 읽는 免疫, 서울출판사, 서울, 2004,
9. 李進眞, 天符經81字, 治國平天地社, 仁川, 1989, p40
10. 李哲浣編著, 쉽게보는 活人心方, 一中社, 서울, 1993, p86
11. 河相易, 正易明義, 大宗教, 朝鮮總督府認可, 明治 45, 경성, p20
12. 唐宗海, 血證論, 一中社, 서울, 1992, p1