

# 八段錦의 文獻的 研究

장재훈\* · 김준한\*\* · 송성애\*\*\* · 손인철\*\*\*\*

大韓醫藥氣功學會

## I. 緒論

氣功이라는名稱은 近來 1950年代에 定理되어진 名稱으로 近來에 와서 널리 사용되고 있는 呼稱이다. 晋代 許遜이 저술한 《宗教淨明錄氣功圖微》에 처음으로 기재되어 있으며 秦代이전의 典籍 중에 道家에서는 주로 導引, 吐納, 煉丹이라고 부르고 있고 儒家에서는 導引按蹠, 攝生 등으로 稱하여 왔으나 歷代醫籍 中에서는 대체로 導引이라는 名稱이 普遍的으로 使用되어 왔다. 그 功法들은 道家, 佛家, 儒家 등의 思想的 背景과 歷史的 背景을 통해 發展해 왔다. 특히 道家가 氣功功法的 發展에 끼친 影響은 매우 큰데 그 中 代表的 道家健身功法으로는 華佗의 五禽戲, 馬王堆 遺跡에서 出土된 導引圖, 그리고 胎息經, 八段錦, 太極拳 등이 이에 해당된다 하겠다. 《老子恒言》에서는 “導引之法甚多 如八段錦華陀五禽戲婆羅門十二法天竺按摩訣之類 不過宣暢氣血 展舒筋骸 有益無損”<sup>1)</sup>이라 하여 八段錦 등 導引法の 功效를 說明하고 있다. 이 중 八段錦은 약 800여 년의 歷史를 가지고 전해져 내려오는 氣功 功法으로 여덟 가지 動作으

로 造成된 健身術로 그 動作이 簡便하고 時間, 場所에 拘碍받지 않고 수시로 어느 場所에서나 修鍊할 수 있는 간단한 術式으로 누구나 쉽게 배울 수 있으며 노인, 어린이들도 쉽게 배워 이용할 수 있는 運動養生功法이다. 宋代의 朱熹는 “내가 40년전에 《參同契》를 註할 때쯤에 呂地方에서 八段錦을 하는 것을 보았는데 老子的 健術을 자랑하는 것을 매양 저르기 비웃었다. 이제 와서 생각하니 《參同契》의 학문은 龍을 잡는 기술이라면 그 네 명의 돼지를 모으는 기술(八段錦)만 하라...”<sup>2)</sup>라고 하였으니 八段錦에 대해 깊은 關心이 있었으며 그 價値를 認定했음을 알 수 있다. 그리고 이미 過去 民間에서 크게 流行했던 功法이었음을 알 수 있다.

이 八段錦은 古典 氣功의 하나로 動功法에 屬하며 古典 氣功 中에 代表的인 五禽戲은 大衆에 잘 알려진 것과는 달리 八段錦이 크게 流行되었음에도 불구하고 알려진 바가 적다. 그리고 八段錦을 紹介한 文獻마다 그 方法과 動作 說明이 달라 그 實體를 정확히 파악하기 힘들다. 따라서 八段錦을 올바르게 理解하고 古代의 氣功 養生法을 理解하는데 도움이 되고자 八段

\* \*\*\*\* 원광대학교 한의학대학 경혈학교실

\*\* \*\*\* 대한의리기공학회

1) 曹庭棟 編著 : 老老恒言, 上海, 上海古籍出版社, 1990. p.49

2) 周稔豐 編著 : 氣功導引養生, 河北省, 天津大學出版社. p.43 ; 愚三十年前註《參同契》時, 見呂四行八段錦, 詫其老健, 每竊笑之. 今思之, 《參同契》之學實屬龍術, 不如四行之幸猪也.

錦 功法의 그 起源과 變遷을 알아보고 文獻的으로 그 內容의 變化象을 考察해 보았다.

## II. 研究方法

1. 八段錦의 名稱에 대한 由來와 그 意味를 살펴보았다.
2. 八段錦의 歷史的 起源을 살펴보았다.
3. 八段錦이 文獻마다 어떻게 表現되고 있는지 代表的 文獻을 中心으로 살펴보고 考察해 보았다.
4. 現代에 常用되고 새로이 整理되어진 功法들을 調査하고 八段錦과 어떠한 關係가 있는지 考察하였다.
5. 功法의 效用과 經絡學說과의 聯關性을 考察하였다.

## III. 本論

### 1. 八段錦의 名稱<sup>3)4)</sup>

八段錦은 8개 動作으로 이루어진 醫療의 保健的 效果를 가진 氣功의 動功 修練법의 一鍾이다. “錦”이란 名稱에서 보듯 같지 않은 여러 개의 어떤 類로 이루어진 方法임을 示唆하고 있다. 그리고 여덟 필의 비단에 비유해 붙인 이름으로 그 功法의 훌륭함을 表現 한 것을 보인다. 원래는 八段錦과 音이 같은 “拔斷筋”이었다는 말도 있다. 中國 料理의 정식 테이블을 “八仙卓”이라 부르는 것처럼 中國에서 는 八이라는 숫자를 매우 중요시하는 傾向이 있다. 그리고 內容을 보면 알 수 있

듯이 歌訣로 이루어져 있고 그 方法이 間斷하며 各各이 內臟과 關係된 效能을 나타내고 있다.

### 2. 八段錦의 歷史的 基源과 變遷<sup>5)</sup>

12세기 初 宋人 洪邁가 《夷堅志》에서 “政和七年, 李似矩爲起居郎. . . 似矩素于 聲色簡朴, 多獨止于外舍, 傍方士熊經烏伸之術, 得之甚喜. . . 嘗以夜半時起坐, 噓吸按摩, 行所謂八段者”라는 기록으로 보아 八段錦은 北宋末에 이미 流行하여 傳해졌던 것으로 보인다. 八段錦의 여러 動作은 馬王堆의 墳墓에서도 이미 나타나고 있다. 八段錦의 一部 動作은 宋代 以前의 導引 書籍에 多數 出現하기도 한다. 또 南宋 紹興 21년 (西紀 1151년)에 刊行된 承公武의 《郡齋讀書志》에서 그 藏書의 目錄 中에 《八段錦1卷》이 들어있어 “不題選人, 吐故納新之訣也”라 說明하였는데 그 歌訣의 內容은 書籍 마다 조금씩 다르다. 또한 그 動作도 전해져 流行하는 過程 中에 두개의 分派로 나뉘니 北派와 南派로 분류된다.

北派는 “岳氣”를 가탁하여 전해지니 動作이 繁雜하고 어려우며 剛健함이 위주로 하고 姿勢가 馬步式을 多用한다. 그리하여 “武八段”이라고도 한다. 武八段錦은 立式을 爲主로한다. 그리하여 “立式八段錦”或은 “八段錦站功”이라고도 한다. 武八段錦은 宋代에 基本이 形成되었으니 宋代의 《保生要錄》, 金元時期的 《靈劍子引導子午記》, 南宋 曾慥의 《道樞\*衆妙編》, 陳元觀의 《事林廣記\*修真旨要》, 《夷堅志》, 《醫方類聚》 明代의 龔居中的 《萬壽丹書》, 周履程이 編한 《夷門廣牘\*

3) 馬濟人 主編：實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992, p.255

4) 쓰므라 다카시(津村喬) 씀 이동현 옮김 : 즐거운 기공 입문, 서울, 소나무, 1987, p.150

5) 上揭書, pp.255~262

八段錦引訣》, 清代 馮曦의 《頤性傳要》, 《八段錦坐功坐立圖說》, 《新出保身圖說\*八段錦圖》 등에서 볼 수 있다. 이는 크게 세차례의變動을 겪었으니 南宋初, 金元時代, 淸光緒初期로 分類 될 수 있다.<sup>6)</sup> 南宋初本은 南宋 初期의 曾槿의 《道樞\*衆妙篇》 등을 들 수 있고 金元本으로는 《靈劍子引導子午記》中の “導引訣”編을 들 수 있으며 清代 光緒本은 《新出保身圖說\*八段錦圖》 등을 들 수 있다.

南派는 “梁世昌”을 附會하여 傳해지니 動作의 難易도가 어렵지 않고 ‘柔’함을 爲主로 하고 姿勢가 일반적으로 站式을 多用하니 “文八段”이라고도 한다. 一般的으로 八段錦이라 부르는 것은 文八段을 가 르키는 경우가 많다. 이는 宋代의 《攝生要宜》에 “梅轉道人圖”가 실려있는 것이 처음이다. 그런데 唐代에 이미 “鍾離八段錦”이라 불리는 坐式 八段錦이 있으니 文獻으로는 《壽眞十書》에 처음 실려 있다. 明代 王圻의 《三才通回》에 “八段錦守眞圖”가 있으며 《遵生八箋》에 “八段錦坐功口訣”이 있고 《臞仙活人心法》, 《赤鳳髓》, 《修齡要指》, 《壽世傳眞》, 《註義衛生要旨》, 《普濟方》, 《臨降仙》 등의 書籍에서 볼 수 있다. 八段錦은 先代의 功法의 基礎 위에 繼承되는 過程 中에 歌訣로서 이루어져 記憶하기 쉽고 動作이 複雜하지 않고 整理되었다. 그 歌訣의 內容은 그 過程 中에 여러 차례 變動 되었다.

이미 八段錦은 전해지는 過程 中에 坐式八段錦을 낳기도 하였으니 武八段錦을 “立八段錦”이라고도 稱하며 文八段錦은 “坐八段錦” 또는 “床上八段錦”이라고도 稱

한다. 그리고 이는 다시 더 많은 動作 或은 적은 動作으로 整理되기도 하였다. 明代의 周履程이 編한 《耳門廣牘》에는 坐勢八段錦을 紹介하고 있는데 이 坐式八段錦은 12개 練功動作으로 이루어져 “十二段錦”이라 稱하기도 한다. 이는 《遵生八牋》에 실려있는 “八段錦坐功十二圖” 등에서 보이고 있으며 十二段錦은 南宋代에 曾槿의 《臨降仙》, 明代 周履靖의 《夷門廣牘》, 清代 王祖源의 《內功圖說》 등에 나타나 있다. 16개 練功動作으로 이루어진 十六段錦도 元末 冷謙의 《修齡要指》 등에서도 보이고 있다. 이 坐式八段錦과 立式八段錦은 이미 南宋 初의 書籍 中에 이미 多數 出現하고 있다. 그리고 八段錦은 二十四段錦, 심지어 百段錦 등으로 整理되기도 하였고 四段錦으로 간단히 整理되기도 하였다. 十六段錦은 16개 動作의 動功 練功法로 이루어져 있으며 冷謙의 《修齡要指》 등에 실려있다.

### 3. 八段錦의 內容의 變遷

八段錦의 內容은 전해져 오면서 그 內容이 追加되기도 하고 單純化되기도 하는데 그 整理된 功法를 文獻을 중심으로 文八段錦, 武八段錦, 十二段錦, 十六段錦, 그리고 그 外의 八段錦의 形態로 살펴보면 다음과 같다.

#### 1) 武八段錦

##### (1) 武八段錦의 變化

1973년에 湖南省 長沙 地方에서 漢代의 것으로 인정되는 墳墓에서 出土된 馬王堆에서는 《導引圖》가 發見되었는데 긴 緋緞 폭 가운데 길이 100센티, 넓이 50센티 폭에 한 줄에 11인씩 4줄로 氣功動作을 表現하고 있다. 이에는 題目은 없고 그림마다 그 옆에 간단한 언급이 있는

6) 張和 著 : 中國氣功學, 五洲出版社, p.160

데 모두 漢代 初期의 導引法과 관련된 것  
을 立式八段錦의 여러 動作이 表現되고  
있어 西漢의 道引術로부터 八段錦이 演變  
하여 내려 온 것임을 알 수 있다.

圖17의 “引腹中”은 《素問\*腹中論》으  
로 미루어 보건데 이 式은 腹中の 脹滿  
症狀을 除去하는 것으로 《云笈七籙》卷  
三十四의 “引腹中氣”와 《八段錦》의 “調



圖2 引身病



圖3 彎弓



圖17 引腹中



圖21 引煩



圖31 烏伸

그림 20. 馬王堆

馬王堆 “導引圖”<sup>7)</sup>의 導引 動作의 他 導  
引法과의 聯關性<sup>8)</sup>은 다음과 같다.

圖2의 “引身病”은 《素問\*刺法論》에서  
“所有自來腎有久病者,可以寅時面向南,淨神  
不亂,思閉氣不息七遍,以引頸咽氣順之,如咽  
硬物,如此七遍後,餌舌下津令無數.”라 하였  
으니 이에 符合한다. 그리고 《抱朴子\*別  
旨篇》에서 말한 “龜咽”式이 이와 같고 《  
內功圖說》의 方法과는 약간 비슷하다.  
이 功法은 傳統的으로 按摩項에 들어가고  
《十二段錦》과 《八段功》 中에 이와 유  
사한 攪舌,咽氣,吞津의 內容이 있다.

圖3의 “彎弓”은 《婆羅門按摩法》의 “如  
挽五石弓,左右同”과 《分行外功》의 “兩手  
一直伸向前,一曲同向後,如挽五石弓”의 表  
현과 동일하며 原註에서는 “除臂腋邪”라고  
하고 있다. 그리고 《八段錦》의 “左右開  
弓似射雕”와 《八段功》의 “彎弓射虎勢”와  
同一하니 모두 이에서 淵源하여 내려 온  
것으로 推定된다.

理脾胃須單舉”의 功法과 같다.

圖21의 “引煩”은 원제는 “煩”으로 《易  
筋經》의 “摘星換斗勢”와 《八段錦》의 單  
舉式과 같다. 《內經》에 근거해 볼 때  
心煩 症狀을 가르키는 것으로 推定된다.

圖31의 “烏伸”은 原題가 “伸”만으로 되  
어있다. 《古本華佗五禽戲》에 포함된 다  
섯 式 가운데 “烏伸”이 들어 있으며 이와  
附合된다. 《三國志》, 《後漢書》에 기록  
된 “鸕鷀”와 같은 式이며 《易筋經》의  
“託尾勢”와 《八段錦》의 “左右攀足”, 《修  
真秘要》의 “治腰腿痛”式, 《八段功》의  
“觀天按地勢” 등과 같다.

《靈劍子引導子午記》<sup>9)</sup>의 “導引訣”編에  
는 모두 여덟 姿勢의 導引法이 실려있는  
데 이는 뒷날의 八段錦과 比較하면 몇 가  
지가 빠지고 들어가 있어 이로서 八段錦  
은 많은 部分 이에 緣由한다고 할 수 있  
다.<sup>10)11)</sup> 《靈劍子》<sup>12)</sup>는 金元時期의 靈

7) 方春陽 主編：中國氣功大成, 吉林, 吉林科學  
技術出版社, p.201~203.

8) 沈壽 著：導引養生圖說, 人民體育出版社, p.47

9) 《靈劍子引導子午記》：《道藏》의 “靈劍子”  
에 뒤이어 실려 있다.

10) 方春陽 主編：前掲書, p.248

11) 김대식 외：중국 도인법에 관한 문헌적 고

劍子를 依託하여 許遜이 쓴 것으로 《類修要訣》중에는 이를 《許眞君引導訣》이라고도 稱하였다.

《靈劍子引導子午記》<sup>13)</sup> 中の “導引訣” 編

1. 仰托一度理三焦
2. 左肝右肺如射雕焉
3. 東脾單托西通脾
4. 五勞回顧七傷調



1. 仰托一度理三焦



2. 左肝右肺如射雕



3. 東脾單托西通脾



4. 五勞回顧七傷調



5. 遊魚擺尾通心臟



6. 手攀兩足理于腰



7. 次鳴天鼓三十六



8. 兩手掩耳後頭敲

그림 21. 靈劍子引導子午記 圖譜

5. 遊魚擺尾通心臟
6. 手攀兩足理于腰
7. 次鳴天鼓三十六
8. 兩手掩耳後頭敲

會槿의 《道樞》<sup>14)</sup> 에는 武八段錦 功法

찰. 大韓氣功醫學會誌 VOL.3. NO.2, 1999, p.38

12) 《靈劍子》 : 原題는 “旌陽許眞君述”로 道藏에 실려 있다. 北宋末年부터 南宋初年 時期의 道教爭明派에 의해 만들어졌다. 一卷으로

의 法과 訣이 실려 있으며 따로 《夷堅志》와 《醫方類聚》에도 武八段錦의 功法이 실려 있다.<sup>15)</sup>

南宋代 初期의 《道樞\*衆妙篇》<sup>16)</sup> 17)

1. 仰手上舉以治三焦者也
2. 左肝右肺如射雕焉
3. 東西獨托多以安脾胃矣
4. 還反復而顧以所理其傷勞矣
5. 大小朝天所以通五臟矣

12) 《靈劍子》 : 原題는 “旌陽許眞君述”로 道藏에 실려 있다. 北宋末年부터 南宋初年 時期의 道教爭明派에 의해 만들어졌다. 一卷으로 “書,學問,服氣,道海喻,暗銘注,道誠,導引勢,松沙記” 8編으로 이루어져 있다.

13) 鄭建功 編著 : 中國氣功圖說. 白城市, 吉林科學技術出版社, 1994, pp.211~215

14) 道樞 : 宋代의 會槿가 編纂하였다. 42卷, 108編으로 이루어진 宋代의 綜合 道教書籍.

15) 羅洪先 選 曹無極 輯 王靜 張芾 增演 : 增演 萬育全書. 中國中醫藥出版社, p.17

6. 咽津補氣左右挑其手
7. 擺鮮之尾所以祛心疾矣
8. 左右攀其足所以治其腰矣

宋代의 《保生要錄》中 “小勞術”에 실려 있는 “蒲氏八段錦”의 출처는 《道藏》으로 宋人인 蒲虔貫이 前人的 導引法을 間斷하게 定理하였는데 그 宋代에 流行된 八段錦과 그 內容이 사뭇 다르다. 흔히 《道樞\*衆妙編》의 八段錦類를 흔히 “原始八段錦”이라 한다. 原始八段錦은 보통 南宋本, 金元本, 清代 光緒本의 세 版本으로 분류한다. 南宋本은 《道樞\*衆妙編》, 金元本은 《靈劍子引導子午記》의 “導引訣”編, 清代 光緒本은 《新出保身圖說\*八段錦圖》를 意味한다. 蒲虔貫은 《保生要錄》中에서 前代의 醫家의 養生思想을 繼承하여 “小勞”라 말하고 있는데 “養生者, 形要小勞, 無至大疲. 故水流則清, 滯則汚. 養生之人 欲血脈當行, 如水之流. 坐不欲至倦, 行不欲至勞. 頻行不已, 然亦稍緩, 卽是小勞之術也.”라 하여 “小勞”의 思想을 가지고 있다. 이는 唐代 孫思邈의 《千金備急要方》卷二十七 《養性》<sup>18)</sup>과 內容이 類似하며 《呂氏春秋》와 《素問\*宣明五氣篇》의 內容을 發展시킨 것이다. 이는 原始八段錦의 內容과 一部 功法의 動作이 다르다.

《保生要錄》中의 蒲氏八段錦<sup>19)</sup>

1. [挽弓]兩臂欲左挽右挽, 如挽弓法.
2. [托石]兩手雙拓, 如拓石法.
3. [擺臂]手臂前後左右輕擺.
4. [筑空]雙拳筑空
5. [反顧]頭項左右顧

18) 養性之道, 常欲小勞, 但莫大疲及強所不能堪耳. 且流水不腐, 戶樞不蠹, 以其運動故也. 養性之道, 莫久行, 久立, 久坐, 久臥, 久視, 久聽. 蓋以久視傷血, 久臥傷氣, 久立傷骨, 久坐傷肉, 久行傷筋也

19) 沈壽 著: 前掲書, pp.257~263

6. [轉胯]腰胯左右顧
7. [洗手]兩手相捉, 細細振, 如洗手法
8. [摩面]兩手掌相摩令熱, 掩目摩面.

《保生要錄》中의 蒲氏八段錦과 他 導引法의 聯關性은 다음과 같다.

[挽弓]은 《婆羅門法》第五式, 馬王堆의 《導引圖》의 挽弓一式, “原始八段錦”의 “左肝右肺如射雕”와 같다.

[托石]은 《老子按摩法》제44식 “推天托地”, 《婆羅門法》第7식의 “又如托石, 左右皆同”과 같으며 左右로 交代로 하니 實在로는 單托이 된다. 後世八段錦은 “雙手托天”, “東西單托”의 두가지 方式이 있어 이와 一脈相通한다.

[擺臂]: 馬王堆의 《導引圖》의 “坐引八維”式과 같다.

[筑空]: 《婆羅門法》第6식의 “兩手作拳向前筑, 左右同”, 《老子按摩法》第17식 “兩手作拳筑三遍”의 內容과 같으며 《原始八段錦》의 光緒刻本의 “撰拳怒目增氣力”式은 이에서 緣由한다.

[反顧]: 《婆羅門法》第15식의 “兩手距地回顧, 此乃虎視法”, 《老子按摩法》第4식의 “左右搖頭二七遍”과 같다. 《原始八段錦》南宋本의 “反復而顧所以理其三焦”, 金元本 “五勞回顧七傷調”, 光緒本 “五勞七傷往後瞧”의 式이 이에 緣由한다.

[轉胯]: 《老子按摩法》第3식 “紐脛三遍”, 《唐書\*李甘傳》의 “嚙疽胯脰, 以急親病”, 《醫心方》卷十七, 《導引八段功》의 “楊柳擺腰勢”와 完全히 같으며 王子平의 《却病延年二十世》의 “風擺荷葉勢”의 《練功十八法》의 “叉腰旋轉”은 대략 그 功法이 같다. 《原始八段錦》의 南宋本의 “擺旋之尾所以去心疾矣”와 金元本의 “遊魚擺尾通心臟”, 清 光緒本의 “搖頭擺尾去心火”는 모두 이 式으로부터 演變되어 온 것

이다.

[洗手]: 《婆羅門法》第1式 “兩手相觸, 如洗手法”과 같은 內容이다. 이는 古今의 民間에 流行하던 功法로 谷岱峰이 編한 《保健按摩》<sup>20)</sup>의 “乾淋浴”一段 中の “浴手”와 一致하고 이는 《床上八段錦》에서는 “乾淋浴”, 陶弘景의 《養性延命錄》에서는 “魔手令熱, 摩身體從上至下, 名曰乾浴, 令人勝風寒時氣, 熱頭痛, 百病皆除”라 하였다. 《原始八段錦》에는 없다.

[摩面]: 《養生方\*導引法》의 “摩手掌令熱以摩面, 從上下, 二七止, 去脚氣, 令面有光.” 《養性延命錄》의 “魔手氣令以摩面, 從上之下, 去邪氣, 令人面有光彩.”는 이에서 緣由하며 이는 民間에서 流行하던 常用按摩空이다. 《原始八段錦》에는 이 式이 없으나 《靈劍子子午引導記》에는 “次鳴天鼓三十六, 兩手掩耳後頭敲”라 하였다.

南宋代 後期の 陳元觀의 《事林廣記\*守眞之要》에서는 “品眞人安樂法”이라 하였는데 이도 또한 立式 武八段錦이다. 이는 《道樞》와 動作이 同一하나 順序가 조금 다르다.

南宋代 後期の 陳元觀의 《事林廣記\*守眞之要》

1. 昂頭仰托順三焦
2. 左肝右肺如射雕
3. 東脾單托兼西胃
4. 五勞回顧七傷調
5. 鱧魚擺尾通心氣
6. 兩手搬脚定于腰
7. 大小朝天安五臟
8. 漱津咽納指雙挑

明代에 刊行된 龔居中的 《萬壽丹書》에는 五禽戲 그림과 함께 武式 八段錦이

실려 있는데 歌詞形式으로 그림없이 글 뿐으로 되어있다. 清代 末期에 《八段錦坐功坐立圖說》에서는 그림과 함께 說明이 나타나고 있다.

《八段錦站功圖勢》<sup>21)</sup>

1. 兩手托天理三焦(仰手上舉以治三焦)
  2. 左右開弓似射雕(左肝右肺如射雕)
  3. 調理脾胃須單舉(東西單托以安脾胃)
  4. 五勞七傷結後焦(還而復顧以理其傷勞)
  5. 搖頭擺尾去心火(大小朝天以通五臟)
  6. 背後七顛百病消(咽津補氣左右挑手)
  7. 攢怒目增氣力(擺鮮血尾以祛心疾)
  8. 兩手攀足固腎腰(左右攀足以治其腰)
- 清代 後中期的 《頤性詮要》의 八段錦은 陳元觀의 《事林廣記\*守眞之要》와 內容이 同一하다.

1. 雙手一度理三焦
2. 左肝右肺如射雕
3. 東脾西胃須單托
4. 五勞七傷往後瞧
5. 鱧魚擺尾祛心病
6. 手摩脚腿理腎腰
7. 大小朝天安五臟
8. 咽津納氣指雙挑

一日若能四五作, 自然法火偏身燒, 十二時中頻頻作, 管教延年百病消.

清代 光緒年間に 發行된 것으로 現代의 武八段錦은 1890년에 出版된 《幼學操身》부터 1898년에 出版된 《新出保身圖說\*八段錦圖》에 실려있다. 現在의 修練法은 一般의으로 이 歌訣로 修練하는 것이 一般的이다.

1. 兩手托天理三焦
2. 左右開弓似射雕

21) 羅洪先 選 曹無極 輯 王靜 張芾 增演: 前掲書, pp.18~25

20) 人民體育出版社 1962年初版

3. 調理脾胃臂單舉
4. 五勞七傷往後焦
5. 搖頭擺尾去心火
6. 背後七顛百病消
7. 攢拳怒目曾氣力
8. 兩手攀足固腎腰

## (2) 立式 武八段錦의 功法

清代 光緒年本の 動作을 說明하면 다음과 같다.<sup>22)</sup>

### ① 兩手托天理三焦

바로 서서 두 발을 어깨 넓이로 벌리고 두 팔을 아래로 내리면서 앞을 응시한다. 온 몸에 힘을 빼고 손가락을 편다. 호흡을 고르게 하며 허를 가볍게 입천장에 붙이고 코로 호흡함과 동시에 발가락으로 땅을 딛고 족심을 쳐든다. 두 손바닥을 위로 향하게 두 팔을 좌우 양측에서 서서히 쳐드는데 머리 위에 이르면 두 손을 깎지끼고 손으로 하늘을 떠받드는 동작을 하면서 머리를 뒤로 젖히고 눈은 손등을 본다. 동시에 두 발꿈치를 힘껏 쳐들면서 숨을 들이쉬고 한동안 서 있다. 깎지끼고 손을 풀고 두 팔을 양측으로 천천히 내리면서 발꿈치도 따라 내린다. 이때 숨을 내쉬면서 원래의 자세로 돌아온다. 이렇게 반복 단련한다. 동작은 호흡과 같이 되어야 하며 팔을 벌려 위로 쳐들 때 숨을 크게 들이쉬다가 발꿈치가 땅에서 떨어지는 순간 호흡을 잠시 멈추고 두 팔을 내릴 때 숨을 크게 내쉰다.

### ② 左右開弓似射雕

두 다리를 벌리고 말타는 자세를 취하며, 두 손은 절반쯤 쥐고 주먹 구멍이 위로 향하게 가슴 앞으로 올리는데 왼손을 안쪽으로 오른손을 밖으로 놓이게 한다.

왼손의 식지와 엄지를 벌려 “八”字形으로 하고 눈은 왼손 식지를 응시한 채로 천천히 왼쪽 밖으로 당기면서 펴고 동시에 숨을 들이쉬고 머리는 손의 움직임을 따라 좌측으로 돌린다. 동시에 오른손을 오른쪽으로 당겨 오른쪽 가슴에 이르게 하여 활 쏘는 자세를 취한다. 원래 자세로 돌아오면서 숨을 내쉰다. 처음과 같은 동작으로 오른손, 왼손을 바꾸면서 진행하는데 방향 역시 반대된다. 이와 같이 동작을 반복한다. 팔꿈치를 팽팽히 들어야 하고 팔을 펴고 활줄을 당기는 동작을 취할 때 숨을 들이쉬고 환원할 때 숨을 내쉰다.

### ③ 調理脾胃臂單舉

반듯이 서서 두 팔을 가슴 앞까지 팽팽하게 올려 굽히고 손가락을 딱 붙여 손바닥이 위로 향하게 하여 양손의 손가락 끝이 서로 닿게 한다. 손바닥을 뺨으면서 왼손은 위로 받치는 양을 하고 오른손은 아래로 누르면서 숨을 들이쉬는다. 왼 상태로 회복하고 오른손을 위로 받치는 양을 하고 왼손으로 아래를 누르는 양을 한다. 이와 같이 좌우를 반복적으로 여러 번 단련한다. 위로 쳐들고 아래로 누르는 동작을 동시에 진행하고 숨을 들이쉬며 원 자세로 돌아올 때 숨을 내쉰다.

### ④ 五勞七傷往後焦

바로 서서 두 발을 어깨 넓이로 벌리고 두 손으로 허리를 짚는다. 머리를 천천히 오른쪽으로 돌리면서 뒤를 바라본다. 처음 동작을 취한다. 머리를 천천히 왼쪽으로 돌리면서 뒤를 바라본다. 처음 자세로 돌아온다. 이렇게 여러번 반복한다. 이는 精血을 充足하게 하고 神氣를 治療한다. 頸椎病도 治療할 수 있다. 머리를 들릴 때 몸을 움직이지 말고 곧은 姿勢를 유지해야 한다. 뒤로 볼 때 숨을 들이쉬고 처

22) 백혈 지음. 안희준·박용남 옮김 : 양생술, 서울, 문원북, 1999. pp.182~189



음 자세로 돌아올 때 숨을 내쉰다.

#### ⑤ 搖頭擺尾去心火

말 타는 자세를 취하고 두 손을 두 무릎에 놓은 뒤 손아귀를 몸 쪽으로 향하게 하고 상체를 곧게 편다. 머리와 상체를 앞으로 충분히 굽히고 왼쪽으로 원을 그리듯 몸을 움직이면서 엉덩이도 오른쪽으로 같이 움직인다. 처음 자세로 돌아와 머리와 상체를 앞으로 크게 굽히고 오른쪽으로 원을 그리듯 몸을 움직이며 엉덩이도 왼쪽으로 같이 움직인다. 처음 자세로 돌아간다. 이와 같이 좌우 순서를 바꾸면서 여러 차례 진행한다. 머리를 움직일 때 心火를 내리고 엉덩이를 흔들 때 腎水가 相濟하므로 心熱이 가시고 허리 피곤도 풀 수 있다. 동작을 할 때 사지는 움직임과 함께 자연스럽게 굽혔다 펴며 움직일 때 숨을 들이쉬고 처음 자세로 돌아올 때 숨을 내쉰다.

#### ⑥ 背後七顛百病消

차렷 자세로 선다. 발꿈치를 천천히 들어서 앞 발바닥으로 몸을 지탱하면서 바로 선 자세를 유지하는 한편 머리로 뒷쪽을 힘껏 떠민다. 발꿈치를 내리면서 원상태로 回復한다. 이와 같이 연속 7回 反復한다. 발꿈치를 들었다 놓을 때 온 몸이 진동을 받으면서 經脈이 원활하게 유통되게 하며 血氣가 흐르고 精神이爽快해 진다. 발꿈치가 땅에 닿을 때의 속도가 빨라야 하는데 몸을 느슨히 풀어 身體가 振動을 받게 한다. 발꿈치를 들 때 呼吸을 들이쉬고 내릴 때 呼吸을 내쉰다.

#### ⑦ 攢拳怒目會氣力

말 타는 자세를 취하는데 손은 주먹을 쥐고 허리에 붙이며 두 눈을 크게 뜬다. 오른쪽 주먹을 천천히 앞으로 밀면서 팔을 똑 바로 펴 주먹을 아래로 향하게 한

다. 두 손에 힘을 주어 주먹을 붙끈 쥐고 두 눈을 크게 뜨고 앞을 바라본다. 오른쪽 주먹을 거두어들이고 처음 자세로 돌아간다. 왼쪽 주먹을 천천히 앞으로 내밀면서 전의 자세로 돌아가 처음 자세로 돌아간다. 가슴, 팔, 허리, 등, 다리의 근육을 단련하고 힘을 키운다. 修鍊時 발가락으로 땅을 디디며 주먹을 내밀 때 힘을 주고 주먹은 꼭 쥐어야 한다. 주먹을 뺄 때 숨을 들이쉬고 눈을 크게 떠야 하며 동작이 끝나면 긴장된 몸을 풀어야 한다.

#### ⑧ 兩手攀足固腎腰

두 발을 붙이고 똑바로 서서 두 팔은 배 위쪽에 팽팽하게 굽히는데 손바닥을 위로 향하게 한다. 몸을 천천히 앞으로 굽히면서 두 팔을 내리고 무릎을 곧게 펴며 머리를 약간 쳐들고 두 손으로 발끝을 만진다. 처음 자세로 돌아가 바로 선다. 두 손을 등 뒤에 놓고 손바닥으로 허리 아래 부분을 누르면서 천천히 몸을 뒤로 젖힌다. 처음 자세로 돌아간다. 이와 같이 여러 번 반복한다. 自然呼吸을 하는데 동작은 좀 느려야 한다. 몸을 앞으로 굽힐 때 무릎은 굽히지 않으며 뒤로 젖힐 때는 최대한도로 젖힌다.

#### (3) 立式 武八段錦의 功法의 原理

立式 武八段錦은 形體運動과 呼吸을 相互結合시킨 健身法으로 肢體를 鍛鍊시킴으로서 筋骨을 舒展시킬 수 있고 經絡을 소통시킬 수 있으며 여기에 呼吸法을 結合시키면 行氣活血하고 周流營衛하는 作用이 생기고 肌肉筋骨의 鍛鍊은 물론이고 體內臟器의 機能까지도 鍛鍊되도록 하고 있다 이를 오래 修鍊하다 보면 防病治病하여 健康長壽하는 效果가 있게 된다. 現代에 흔히 사용되는 “原始八段錦”의 功法

의 原理는 다음과 같다.<sup>23)</sup>

#### ① 兩手托天 理三焦

양팔을 들어올림으로서 身體를 伸輓시키는 運動으로 이 動作을 反復 修練하면 三焦의 生理機能이 調理된다. 肺는 上焦에 있어 宣發肅降作用을 하고 脾는 中焦에 있어 運化作用을 하여 淸濁을 升降시키고 腎은 下焦에 있어 藏精, 納氣作用을 하고 있다. 이 三者가 結合하여 人體 氣血循環이 이루어지고 있는데 "雙手托天法"으로 雙手를 들어올리면 手足三陰三陽 經絡이 伸輓하게 되어 胸部에서 手部로 手部에서 頭部로 또 頭部에서 足部로 足部에서 腹部로 經絡의 走行經絡을 따라 經氣가 循環하게 되고 여기에 呼吸法을 곁들이게 되면 經絡의 走行經路를 따라 經氣가 循環하게 되고 여기에 呼吸法을 곁들이게 되면 三焦가 運行을 돕고 內臟機能 까지도 調節되어 三焦가 通調되고 氣血의 循行이 圓滑해지며 臟腑의 機能을 調養시키는 效果가 나게 되고 腰背肌肉關節까지도 良好한 狀態를 유지하게 된다.

#### ② 左右開弓似射雕

양팔을 크게 벌려 어깨, 팔, 가슴의 筋肉에 彈力을 주며 肺活量을 높여 手太陰肺經을 刺戟하여 心肺機能을 強化하며 同時에 手法에서 엄지와 검지를 펴고 활시위를 당기듯 二指와 三指를 새총 형태로 취하여 手陽明經과 手少陽經을 자극함으로써 肺, 心包와 表裏 關係에 있는 大腸, 三焦를 鍛鍊한다. 또한 馬步 姿勢를 유지함으로써 下半身을 強化한다.

#### ③ 調理脾胃臂單舉

手太陰, 手陽明經에 이어 連結된 足陽明經을 刺戟하는 功法으로 身體 中心에서

上下로 손을 올리고 내리는 動作을 함으로써 升淸降濁하는 脾胃氣를 順行하게 한다. 水升火降하는 氣 循環의 中樞 役割을 擔當하는 脾胃氣를 疏通하여 胃氣 生成과 上下 氣運 循環을 圓滑하게 한다. 中焦 部位를 작용하게 하여 上下 疏通을 잘 이루어 精氣와 津液을 運化시킨다.

#### ④ 五勞七傷往後焦

手少陰經을 열어주는 功法으로 몸과 마음에 쌓인 온갖 疲勞와 疾患인 五臟의 疲勞와 七情의 損傷을 除去하고 心身의 疲勞를 恢復하고 內臟을 強化하여 慢性病을 豫防하는 것이다. 上體를 서서히 뒤로 틀어 鬱滯된 氣를 뱉어냄으로써 스트레스와 疲勞를 함께 없애는 것이다. 이와 同時에 硬直되기 쉬운 목의 筋肉을 풀고 脊椎를 바르게 하는 效果도 兼하고 있다.

#### ⑤ 搖頭擺尾去心火

手厥陰心包經을 열어주는 功法이다. 또한 頭部와 尾部를 搖動, 波動하여 脊椎를 全體的으로 흔들며 줌으로써 脊椎에서 뻗어져 나오는 自律神經系를 刺戟하고 調節하도록 한다. 上體를 크게 左右, 前後, 上下로 흔들며 精神的인 스트레스인 心火를 없앤다. 또한 督脈을 강하게 刺戟하고 肩背部를 弛緩하여 心臟을 便宜하게 하고 陽氣를 運行하게 하여 精神을 安定시킨다. 그리고 2차적으로 허리와 骨盤 運動을 하여 上記된 氣를 下降하게 하며 허리와 腎氣를 強化한다. 따라서 心火를 맑게 하며 同時에 腎氣를 刺戟하여 心身相交를 이루게 한다.

#### ⑥ 兩手攀足固腎腰

足少陰腎經을 열어주는 功法으로 腎과 腰部를 動氣한다. 상하 좌우로 움직여 허리와 腎氣를 強化하고 同時에 督脈에 강한 刺戟을 주어 陽氣를 북돋우도록 한다.

23) 윤남구 : 양생에 관한 문헌적 고찰. 동국대학교 대학원. 1994.2.

완만한 허리 運動으로 腎臟과 膀胱의 機能을 도운다. 督脈과 下焦를 強化하므로 上記된 病을 治療 豫防하게 한다.

### ⑦ 攢拳怒目會氣力

足厥陰肝經을 열어주는 功法으로 肝은 將軍之官이며 눈에 開竅하므로 눈과 密接한 關係에 있다. “肝主筋”으로 肝은 筋의 活動을 主管하여 全身의 肌肉 關節 運動을 支配한다. 옆과 앞으로 주먹을 내지른 것으로 몸 全體의 氣力을 增強한다. 空間이 조금 있게 주먹을 쥐어 虛空의 느낌을 가져 太虛를 意識한다. 눈을 부릅뜸으로써 눈과 肝의 氣力을 增強한다.

### ⑧ 背後七顛百病消

督脈과 任脈 그리고 膀胱經을 刺戟하여 氣運을 疏通하게 하며 또한 側面의 少陽經을 左右로 틀어 刺戟함으로써 身體의 全面, 後面, 側面을 골고루 伸張 弛緩하여 모든 百病을 除去한다. 예전에는 外感으로 인한 疾患이 많아 이 外邪는 背部經絡을 통하여 들어오므로 百病을 除去한다.

## 2) 文八段錦類<sup>24)</sup>

### (1) 文八段錦의 變化

文八段錦은 坐式을 주로 採用하는데 이는 宋代의 河洛丈人の 《撮生要義》에 “梅轉道人圖”가 실린 것이 처음이다.<sup>25)</sup> 唐代에는 鍾離權<sup>26)</sup>의 “鍾離八段錦”이 있는 것으로 알려지는데 이는 책으로는 元

代의 《修真十書》<sup>27)</sup>에 처음으로 그림과 함께 나타나고 있다. 그리하여 이를 “文八段錦”, “坐式八段錦” 혹은 “鍾離八段錦”이라고도 불린다. 南宋의 曾槩는 《臨江仙》에서 鍾離八段錦을 실고 註釋하여 말하기를 “鍾離先生의 八段錦은 呂東瀨이 石壁上으로 써놓아 世間에 알려졌다. 그 후 竇銀靑의 八段錦과 素叅先生의 《臨江仙》의 詞가 있어 여섯자로 덧 붙였다. 그러나 그 詞가 다하지 못한 것이 안타까와 諸家의 좋은 점을 뽑아 《臨江仙》을 만들었다. 簡單하면서도 갖추어졌고 또 쉽게 행 할 수 있다. 昭興 辛味年 仲春에 曾槩가 쓰다.”<sup>28)</sup>라고 하였으니 文八段錦은 鍾離權의 創始한 것으로 알려졌으나 그 자신의 著作인지는 확인할 길이 없고 다만 《修真十書》, 《臨江仙》 등에 記錄이 있다. 또 이는 《類修要訣》中에서는 “鍾離祖士八段錦導引法”이라고도 稱하고 있다.

南宋代 曾槩의 《臨江仙》中의 內容

子後寅前東向坐, 冥心琢齒鳴巖.

托天回顧眼光摩, 張弓仍踏弩, 升降轆轤多.

三度朝元九度轉, 背摩雙擺扳弩.

虎龍交際咽元和.

浴身桃甲罷, 便可躡烟夢

24) 馬濟人 主編 : 前掲書, pp.255~260

25) 羅洪先 選 曹無極 輯 王靜 張芾 增演 : 前掲書, p.2

26) 鍾離權 : 生卒未詳. “漢鍾離”라고도 불리기도 하며 이름은 “權”이고 字는 “房”이다. 지금의 중국 陝西地域인 京兆咸陽의 사람이고 唐代에 活動했으며 仙家의 사람으로 王玄甫로부터 修學하였고 《破迷正道歌》, 《還丹歌》, 《贈洞賓丹訣歌》 등의 氣功著書를 남겼다. (光榮 註編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1988. p.333 )

27) 光榮 註編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1988.p.336 : 修真十書 : 編者는 알려지지 않았으나 元代의 著作으로 추측된다. 隋, 唐, 兩宋 時期의 重要한 氣功學 著作數十 鍾을 모아 編하였다. 60卷으로 이루어졌다. 주로 宋나라 때 石泰가 南宗 道教의 各家가 內丹을 論한 글들과 唐末時代의 導引 著述을 모아 두었다.

28) 鍾離先生八段錦, 呂公手書石壁上, 因傳于世. 其後又有竇銀靑八段錦與小崔先生《臨江仙》詞, 添六字氣于其中. 恨其詞未盡, 予因釋諸家之善, 作《臨江仙》一闋, 簡而備, 且易行, 普勸遵修, 同證道果, 昭興辛味仲春, 至游居士曾槩記

元代の 《修真十書》의 唐 鍾離八段錦

1. 叩齒集神三十六, 兩手抱昆崙, 雙手握天鼓二十四
2. 左右搖天柱各二十四.
3. 左右舌攪上顎三十六, 漱三十六, 分作三口, 如硬物咽之, 然後方得行火.
4. 兩手摩腎堂三十六, 以數多更妙.
5. 左右單關轆轤各三十六.
6. 雙關轆轤三十六.
7. 兩手相搓, 當呵五呵, 後叉手托天按頂, 各三或九次.
8. 以兩手如鈞, 向前攀雙脚三十二, 再收足端坐.

《修真十書》 中の 圖譜<sup>29)</sup>는 그림 3. 과 같다.

“八段錦坐功口訣”, 冷謙의 《修齡要指》 中の “八段錦導引法”에 坐式八段錦이 실려 있다. 이는 모두 各各의 文句가 조금씩 다르지만 같은 功法 動作으로 文八段錦을 표현하고 있다.

또 洪武 13年(서기 1379년)에 刊行된 明初 朱榴의 《臞仙活人心法》에서는 “八段錦導引法”이라는 歌訣과 說明, 圖譜이 있다. 이는 口訣이 冷謙의 《遵生八箋》 中の “八段錦坐功口訣”의 것과 同一하며 圖譜는 《八段錦坐功圖勢》와 同一하다. 이는 또한 明代 周履靖이 編輯한 《夷門廣牘》중의 “導引訣”編과 同一하다. 이는 실제로 12動作으로 이어져 八段錦이라 이름붙이고 있으나 十二段錦이다. 즉 十二



1. 叩齒集神三十六, 兩手抱昆崙, 雙手握天鼓二十四. 2. 左右搖天柱各二十四. 3. 左右舌攪上顎三十六, 漱三十六, 分作三口, 如硬物咽之, 然後方得行火. 4. 兩手摩腎堂三十六, 以數多更妙.



5. 左右單關轆轤各三十六. 6. 雙關轆轤三十六. 7. 兩手相搓, 當呵五呵, 後叉手托天按頂, 各三或九次. 8. 以兩手如鈞, 向前攀雙脚三十二, 再收足端坐

### 그림 22. 《修真十書》 中の 圖譜

그리고 明代에 王圻의 《三才通會》에 “八段錦修真圖”와 明代 《遵生八箋》 中の

段錦 또한 文八段錦에 屬한다고 볼 수 있다.

《八段錦坐功圖勢》 中の “八段錦坐功”

29) 鄭建功 編著 : 前掲書, pp.207~208

이는 “鍾離八段錦”의 動作과 모두 一致한다.

1. 叩齒集神
2. 搖天柱
3. 舌攪漱津
4. 摩腎堂
5. 單關轆轤
6. 雙關轆轤
7. 托天按頂
8. 鈞攀

그리고 그 外 《赤鳳髓》, 《修齡要旨》, 《壽世傳真》, 《中外衛生要旨》, 《普濟方》 등의 書籍에 기재되어 있다.<sup>30)</sup>

#### (2) 文八段錦의 功法의 原理

文八段錦의 功法의 原理를 설명하면 다음과 같다. 이는 文式 또는 坐式에 해당하며 明代의 《遵生八箋》, 《三才圖會》 등에 수록된 것이다.<sup>31)</sup>

##### ① 叩齒集神

양다리를 꼬고 앉아서 눈을 감고 마음을 가라앉힌다. 정신을 집중하여 아래윗니를 딱딱 맞부딪치기를 36회 반복한다. 뒤이어 양손바닥으로 뒤통수를 감싸쥐고 9회 숨을 들이쉬고 내쉰다. 양손을 조금 앞으로 이동시켜 양쪽 귀를 덮고 집게 손가락을 가운데 손가락에 겹쳤다가 미끄러뜨리며 뒤통수 뼈를 탁탁 통기는데 좌우 각각 24회씩 반복한다.

##### ② 搖天柱

양다리를 꼬고 편한 자세로 앉아서 허리를 펴고 양손을 맞잡고서 고개를 좌우로 각각 24회씩 돌린다. 목운동에 따라 어깨도 함께 움직인다.

##### ③ 舌攪漱咽

양다리를 꼬고 앉아서 주먹을 쥔다. 양손을 머리 위로 뺀어 올린 채, 입안에서 혀를 좌우 상하로 움직여 입천장과 아래윗 잇몸, 아래윗니 안팎을 문지른다. 입안에 침이 가득 고이면 꿀꺽꿀꺽 양치질을 한 후 세 번으로 나누어 삼킨다. 혀의 동작은 36회 하는 것으로 돼 있지만 횟수에 구애됨이 없이 타액이 가득 찰 때까지 하면 된다.

##### ④ 摩腎堂

양 손바닥이 뜨거워지도록 맞비빈 후 그 손으로 허리 뒤쪽 신장 부위(신당)를 아래위로 천천히 36회 마찰한다. 다음에는 양손을 무릎 위로 거두어 주먹을 쥔 채 호흡과 함께 하복부 단전이 점점 뜨거워지는 것으로 의념한다.

##### ⑤ 單關轆轤

고개를 숙이고 왼손을 허리에 댄 채 왼쪽 어깨 관절을 회전시키면서 흔들기를 36회 반복한다. 다음에는 좌우 손을 바꾸어 오른손을 허리에 댄 채 어깨를 회전시키면서 흔들기를 36회 한다. 轆轤는 도르래인데 도르래바퀴 돌리듯 어깨를 돌린다는 뜻이다.

##### ⑥ 左右轆轤

양손을 허리에 댄 채 양쪽 어깨를 동시에 회전시키면서 흔들기를 36회 한다. 이때 단전의 뜨거운 기운이 어깨 관절을 거쳐 뒤통수를 들어가는 것으로 상상한다. 코로 맑은 기를 들이마신 후 양다리를 앞으로 쭉 뻗는다.

##### ⑦ 左右按頂

양다리를 뺀고 앉은 자세를 해도 되고 다리를 꼬고 앉은 자세로 해도 된다. 양손을 맞비비면서 ‘커허’소리를 내며 숨을 토해내기를 5회 반복한다. 다음에는 양손을 맞잡거나 각지를 끼고 양팔을 머리위

30) 김대식 외 : 前掲書, p.31

31) 踵武·李茂 編 이동현 해설·번역 : 古典養生氣功, 서울, 소나무, 1992, pp.112~116

로 뺨어 올려 손바닥을 위로 향하는데 마치 하늘을 떠받쳐 올리는 기분으로 3회에서 9회까지 반복한다.

### ⑧ 勾攀

고개를 숙이고 양손으로 발바닥을 거머쥐고서 끌어당기기를 12회 한다. 뺨었던 양발을 거두어 양다리를 꼬고 단정하게 앉아서 입안에 고인 침을 꿀꺽거리 양치질한 후 세 번으로 나누어 삼킨다. 다음에는 제5식과 제6식의 녹로(어깨 돌리기)를 각각 24회씩 한다. 마지막으로 잠시 호흡을 정지한 채 단전의 뜨거운 기운이 온몸으로 퍼지는 것으로 상상한다.

## 3) 十二段錦<sup>32)</sup>

### (1) 十二段錦의 變化

十二段錦은 文八段錦에서 나온 것으로 八段錦이 앉아서 하는 修練法으로 되어 있어 “坐八段” 혹은 “座上八段”이라고도 불린다. 十二段錦은 鍾離八段錦에서 緣由한 것으로 보이며 明代에 그 定型이 이루어졌다. 坐八段에 關係된 가장 이른 內容은 南宋의 曾慥의 《臨江仙》에 있다. 冷謙의 《修齡要指》, 高濂 《遵生八箋》, 胡文煥의 《類修要訣》 中에 十二段錦에 대한 記述이 있다. 動作이 모두 12段으로 이루어져 十二段錦이라 부른다.

南宋代 曾慥의 《臨江仙》

子後寅前東向坐, 冥心琢齒鳴鼈。

托天回顧眼光摩, 張弓仍踏弩, 升降轆轤多。

三度朝元九度轉, 背摩雙擺扳弩。

虎龍交際咽元和。

浴身桃甲罷, 便可躩烟夢

明代 周履靖이 編輯한 《夷門廣牘》에

는 導引圖 72種이 들어 있는데 그 中 《夷門廣牘\*八段錦引訣》에서는 坐勢八段錦을 설명하고 있으며 圖譜12種이 실려 있다. 이는 十二段錦에 속한다.

明代 周履靖의 《夷門廣牘\*八段錦引訣》의 “坐勢八段錦”

閉目冥心坐, 擊固靜思神。

叩齒三十六, 兩手抱昆余。

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, 想火燒躋輪。

左右轆轤轉, 兩脚放舒伸。

又手雙虛托, 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, 發火遍燒身。

邪魔不敢近, 夢寐不能昏, 寒暑不能入, 災病不能進。

子後午前作, 造化合乾坤, 循環次第箋, 八卦是良因。

決曰: 其法于甲子日, 夜半子時起首, 行時口中不得出氣, 唯鼻中微放清氣, 每日子後午前各行一次, 或夕共行三次, 久而自知, 錫除疾病, 漸覺身輕, 能謹苦不怠, 則仙道不遠矣。

清代 建隆시에 徐文弼이 前代의 文八段錦을 改編하여 《壽世傳眞》에서 十二段錦을 실었다. 그리고 淸 後代의 潘偉如가 編著한 《衛生要術》을 王祖源이 再 編輯한 《內功圖說》에는 “十二段錦總結”과 圖譜가 실려 있다. 圖譜는 《壽世傳眞》의 것<sup>33)</sup>과 同一하다.

32) 李遠國 編著 : 氣功精華集, 巴蜀書店, 1988, p.234

33) 鍾武·李茂 編 이동현 해설, 번역 : 前掲書, pp.270~274

《壽世傳眞》中の“十二段錦歌”

1. 閉目冥心坐, 握固靜思神.
2. 叩齒三十六, 兩手抱崑崙.
3. 左右鳴天鼓, 二十四度聞.
4. 微擺撼天柱.
5. 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.
6. 閉氣搓手熱, 背摩後精門.
7. 盡此一口氣, 想火燒臍輪.
8. 左右轆轤轉,
9. 兩脚放舒伸, 叉手雙虛托
10. 低頭攀足頻.
11. 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.
12. 河車搬運訖, 想發火燒身.

《內功圖說》 圖譜<sup>34)</sup>는 그림4.와 같다.

또한 《遵生八箋》에 “八段錦坐功十二

라 부르기도 하며 이는 十二段錦에 속하는데 보통 “鍾離八段錦”이라고 함은 8개 功法으로 이루어진 文八段錦을 의미한다.

《遵生八箋》 中の “八段錦坐功十二圖”

1. 閉目冥心圖
2. 扣齒集神圖
3. 抱崑崙鳴天鼓圖
4. 撼搖天柱圖
5. 舌攪漱津圖
6. 手摩腎堂圖
7. 單關轆轤圖
8. 雙關轆轤圖
9. 兩手托天圖
10. 兩手相叉圖
11. 兩手攀足圖
12. 收功

(2) 十二段錦의 功法 原理

《遵生八箋》에 실린 十二段錦 功法을



그림 23. 《內功圖說》 圖譜

圖35)가 실려 있는데 이를 “鍾離八段錦”이

說明하면 다음과 같다.<sup>36)</sup>

34) 馬濟人 主編 : 前掲書, p.259~260

p.128~134

35) 鍾武·李茂 編 이동현 해설, 번역 : 前掲書.

36) 上掲書, p.128~134

## ① 閉目冥心

양다리를 꼬고 편하게 앉는다. 양손은 주먹을 쥐고 무릎 위쪽 허벅지에 얹은 채 눈을 가볍게 감고 마음을 고요하게 가라 앉히면서 온몸의 筋肉을 弛緩시킨다. 身體 虛弱者에게 적합한 방식이다. 등, 허리에 방식을 받치고 앉아도 무방하다.

## ② 扣齒集神

前과 같은 姿勢로 앉아서 아래윗니를 딱 딱 소리가 나게 36회 맞부딪친다. 이것을 하면 경락에 진동을 일으켜 氣血의 소통이 원활해진다.

## ③ 抱崑崙鳴天鼓

양손으로 뒤통수를 감싸 쥐고서 上體를 머리와 함께 앞으로 깊이 굽힌 채 천천히 9회 呼吸하는데 숨소리가 귀에 들려서는 안 된다. 다음에는 양손바닥을 조금 앞쪽으로 이동시켜 두 귀를 덮은 다음 집게손가락을 가운데손가락에 포갠다가 미끄러뜨리면서 탁 소리가 나게 뒤통수를 친다. 左右 各各 24회씩 反復한다. 다음에는 몸을 바로 세우고 조용히 앉아서 잠시 呼吸을 고른다.

## ④ 撼搖天柱

前과 같은 姿勢로 앉아서 머리를 천천히 왼쪽으로 돌리되 얼굴은 左上方을 向한다. 잠시 그대로의 姿勢를 유지하고 나서 머리를 오른쪽으로 돌리되 얼굴은 右上方을 向한다. 머리를 돌릴 때는 어깨와 팔도 같은 방향으로 움직인다. 左右 各各 24회씩 하고 나서 잠시 呼吸을 고른다.

## ⑤ 舌攪漱津

입안에서 혀를 左右, 上下로 36회 휘젓는다. 입에 침이 그득 고이면 꿀꺽 꿀꺽 양치질을 한 후 세 번으로 나누어 꿀꺽꿀꺽 삼키도록 한다.

## ⑥ 手摩腎堂

양다리를 꼬고 앉아서 양손바닥에 열이나도록 맞비빈 후 그 손으로 腎臟 部位를 아래위로 36회 또는 72회, 108회 또는 144회 문지른다. 무리하지 않는 범위 내에서 횟수는 많을 수록 좋다.

## ⑦ 單關轆轤

양다리를 꼬고 앉아서 양손은 주먹을 쥘다. 한쪽 손을 등으로 돌려 같은 쪽 갈비뼈를 손등으로 부드럽게 분지르기를 36회 또는 72회, 108회 또는 144회 反復한다. 문지르는 動作과 함께 몸통도 左右로 가볍게 搖動한다. 손을 바꾸어 다른 쪽 갈비뼈를 按摩한다. 끝나면 잠시 呼吸을 고른 후 다음 節로 넘어간다.

## ⑧ 雙關轆轤

양 주먹을 동시에 등허리로 돌려 손등으로 양쪽 갈비뼈를 문지르기를 36회 한다.

## ⑨ 兩手托天

양다리를 꼬고 단정하게 앉아서 양팔을 머리 위로 뻗어 올리는데 손바닥은 위를 향하게 한다. 숨을 들이쉬었다가 내쉴 때는 '커허'하는 소리를 내는 입 모양으로 숨을 토하되 숨결은 가늘고 길어야 하나 소리가 나서는 안 된다. 3회나 6회 또는 9회 반복한다.

## ⑩ 兩手相叉

다리를 꼬고 앉아서 양손으로 각지를 끼고 머리 위로 뻗어 올린다. 뒤이어 양손으로 정수리를 가볍게 누르기를 3회나 6회 또는 9회 하고 나서 잠시 呼吸을 고른다.

## ⑪ 兩手攀足

양다리를 앞으로 뻗고 앉되 다리 사이는 자연스럽게 벌린다. 上體를 앞으로 굽혀 양손으로 양쪽 발끝과 발바닥을 싸잡아 쥐고서 뒤로 당기기를 12회 反復한다. 양다리와 양손을 거두어 原姿勢로 돌아간



후 주먹을 쥐고 조용히 앉아서 입안에 타액이 고이기를 기다렸다가 꿀꺽꿀꺽 양치질을 하고 나서 그 침을 삼킨다. 그 다음에 좌우 어깨를 12회 아래위로 천천히 흔들고 나서 第 8式의 “雙關轆轤”를 36회 한다. 마지막으로 精神을 集中하여 下腹部 丹田에 뜨거운 기운이 일어나기를 기다렸다가 그 뜨거운 기운이 온몸에 고루 퍼지도록 한다.

### ⑫ 收功

앞의 10式이 끝나면 양다리를 꼬고 단정하게 앉아서 양주먹을 허벅지에 얹은 채 가볍게 눈을 감고 精神을 統一하여 丹田으로 精氣를 거둬들인다. 그러면 몸과 마음이 더할 수없이 편안하면서도 상쾌해져서 神仙의 境地에 이르게 된다.

### (3) 十二段錦動功<sup>37)</sup>

12段 動功 역시 十二段錦이라고도 부른다. 清代 龍乘의 《壽世青篇》 “勿藥須知”編 中에 收錄되어 있다. 이는 前代의 立式과 坐式 八段錦을 要約하여 編성한 것이다. 龍乘은 이 功法이 《老子導引四十二勢》, 《婆羅門導引十二勢》, 《赤松子導引十八勢》, 《鍾離導引八勢》, 《胡見素五藏導引法十二勢》 中의 內容을 要約하여 編成된 것이라 말하고 있다.<sup>38)</sup> 十二段動功은 그 外 《馮氏錦囊秘錄》等에 실려 있다.

清代 龍乘의 《壽世青篇》<sup>39)</sup> 中 “勿藥須知”編 12段 動功<sup>40)</sup>

37) 馬濟人 主編：前揭書，pp.429~430

38) 方春陽 主編：前揭書，p.262

39) 《壽世青編》：清代 龍乘이 輯하였다 책이 만들어진 年代는 未詳. 2卷으로 養生却病之道, 練功導引之法을 광범위하게 실었으며 氣功却病法, 十二段動功, 導引十六勢 等の 功法을 具體的으로 실고 있다.

40) 方春陽 主編：前揭書，pp.261~262

### ① 叩齒(이빨 마주치기)

이빨은 筋骨之餘로 항상 이빨을 마주쳐 筋骨을 活動하게 하고 心神을 清楚하게 하니 每次 36數로 한다. 이는 唐代의 《修真十書》의 鍾離八段錦의 “叩齒集神”과 동일하다.

### ② 咽津(침 삼키기)

혀를 上顎에 오래 두면 침이 생기는데 이를 섞어서 소리를 내게 하고 삼켜 五臟에 灌溉하게 하고 火를 내리니 삼키는 數가 클수록 妙하다. 이는 坐八段錦의 “舌撓漱津”과 동일하다.

### ③ 浴面(얼굴 문지르기)

양 손을 서로 비벼 열을 내고 얼굴을 다시 문질러 세수하는 모양처럼 한다. 升冠髮不斑之法으로 얼굴이 아이와 같아진다. 이는 《保生要錄》 中의 蒲氏八段錦 “[洗手]兩手掌相捉, 細細振, 如洗手法”, “[摩面]兩手掌相摩令熱, 掩目摩面”과 동일하다.

### ④ 鳴天鼓(귀 두드리기)

양 손바닥을 양 귀구멍을 덮고 먼저 두 번째 손가락으로 누르고 中指로 腦後骨相을 튕긴다. 좌우 각 24차하니 두뇌의 질병을 없앤다. 이는 《靈劍子引導子午記》 中의 第8段“導引訣”編의 “兩手掩耳後頭敲”와 동일하다.

### ⑤ 運膏肓(두 어깨 감아 돌리기)

등 제4추양방 3寸에 있는 膏肓穴은 握力이 미치지 못하는 곳으로 兩肩을 27차 돌려 온 몸의 모든 질병을 치료한다.

### ⑥ 托天(하늘 받치기)

양손으로 주먹을 만들어 코로 기운을 모아 泥丸에 이르게 한다. 즉 하늘로 일어나 좌우 무릎 위로 放한다. 매 3차 행하니 胸腹 中의 邪氣를 없앤다.

### ⑦ 左右開弓(왼쪽 오른쪽 활쏘기)

閉氣하고 왼쪽손을 곧추 펴고 오른손으로

로 팔을 당기는 모양을 하고 두 눈은 오른 손을 본다. 좌우 각 3차하니 三焦火를瀉하여 臂腋風邪積氣를 除去한다. 이는南宋代 初期의 <道樞\*衆妙篇>이 “左肝右肺如射雕”과 동일하다.

#### ⑧ 摩丹田(丹田 문지르기)

왼쪽 손은 腎囊에 두고 오른손은 丹田을 36次 문지른 然後에 두 손을 바꿔 행한다. 暖腎補精한다.

#### ⑨ 擦內腎穴(등 뒤 신장 부위 문지르기)

閉氣하고 양손을 비벼 熱을 내고 등 뒤 腎堂과 脊椎 근처 命門穴 左右를 36次 비빈다. 唐代的 <修真十書>의 鍾離八段錦 중 “兩手摩腎堂三十六,以數多更妙”와 동일하다.

#### ⑩ 擦湧泉穴(湧泉穴 문지르기)

왼쪽 손은 왼쪽 다리에 두고 오른 손은 오른쪽 脚心을 비빈다. 左右를 바꿔 36次 행한다.

#### ⑪ 摩夾脊穴(엉치 문지르기)

背脊의 아래, 肛門의 위에 있는 夾脊穴은 온 몸의 氣血을 總會한다. 이에 크게 有益하고 痔를 치료할 수 있다.

#### ⑫ 酒腿(왼쪽 오른쪽 다리 번갈아 들기)

발이 움직이지 않으면 기혈이 불화하니 행보가 상패하지 못하게 된다. 이에 왼쪽 발을 세우고 오른 쪽 발을 일으켜 들기를 7차를 한다. 좌우를 바꿔 행한다.

### 4) 十六段錦<sup>41)</sup>

十六段錦은 坐八段錦을 기초로 하여 前人的 導引方法을 참고하여 그 長點만을 모아 정리하였으니 16개의 功法으로 이루어진 것이 특징이다.

16개 動作으로 이루어진 動功의 練功

方法인 十六段錦은 明代 冷謙의 <修齡要旨>에 처음 보인다. 冷謙은 元末明初의 사람으로 當代的 練功 方法을 모아 16개 동작으로 정리하였다. 各各의 功法의 姿勢에 五臟과 연관시키고 그 治療效果를 說明한 것이 特徵으로 宋代的 許遜<sup>43)</sup>의 <靈劍子引導子午記>에서 由來한 것으로 보인다.<靈劍子引導子午記>의 “導引勢”編에는 四季節에 五臟을 배속하여 導引法을 수록하였는데 이는 직접적으로 五臟導引法의 最初가 되며 뒷날 16段導引法이 만들어지는 발판이 된다. 이는 주로 팔다리와 몸통을 운동하고 두드리는 방법으로 이루어져 있다. <sup>45)</sup>

<靈劍子>는 晉代的 許遜이 編訂한 것으로 <道藏> 中에 실려 있으며 16가지 세를 설명하고 나누어서 四季節에 肝, 腎, 肺, 腎의 導引法을 各 三勢씩 配屬하고, 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 直接的으로 言及된 五臟導引法의 最初가 된다. 許遜은 <靈劍子><sup>46)</sup>에서 導引에 關하여 “무릇 胎息服氣를 하고자 하면, 導引이 于先되어야 하는데, 筋骨을 열어 느슨하게 하고, 血脈을 調理하여, 引氣 臻圓(氣를 당겨 圓에 이르면)하면, 氣를

43) 許遜 : 서기219년 생 374년卒. 晉代的 著名한 養生家로 이름은 旌陽, 眞君이고 字는 敬之이다. 一說에 靈劍子가 許遜이라고도 한다. 汝南(지금의 河南汝南 地方)人으로 <靈劍子>, <靈劍子引導子午記>, <明師宗教錄>등을 後世에 남겼다. 宋代에 <神功妙濟眞君>에 封해져서 許眞君 또는 許旌陽이라 불리었다. 그의 導引法은 腹氣를 鍛鍊하기 위한 豫備功, 五臟을 補하는 導引法, 導引訣의 세 가지 類型으로 나눌 수 있다.

44) 高學倅 主編 : 中國醫用氣功學, 人民衛生出版社, 1989, p.9

45) 김대식 외 : 前掲書, 1999, pp.37~38

46) 洪丕謨 編 : 道藏氣功要集 上卷, 上海, 上海書店, 1991, pp.1076~1077

41) 馬濟人 主編 : 前掲書, pp.261~262

42) 方春陽 主編 : 前掲書, pp.275~276

至極히 保存하게 되고, 그 後에 힘이 보  
이게 된다. 手脚을 문지르고 닦으며, 偃亞  
球擧, 손을 伸展시키면서 拿擲하고, 任氣  
를 내어 旋會한다. 諸疾이 退散하여, 病이  
能히 治愈되고, 五臟六腑에 神氣가 通함  
이 玄妙하다. 스스로 來往하며 무르익고,  
道の 氣運이 成熟된다. 或, 泥丸頂에서 發  
하여 存在하거나, 或 아래로 脚板涌泉까  
지 이르니, 오래도록 修練하면, 自然히 알  
게 된다. 魂魄이 充盛하여지고, 精髓은 充  
堅하여져, 이 修練法을 行한자는 모두 神  
仙이 된다. 五臟마다 勢가 있고, 季節에  
따라 原氣를 補하며 春夏秋冬, 以意通宣.  
老子가 道를 工夫한 것도 이런 까닭이니,  
어찌 무릇 聖인들이 이를 깨달아, 만들어  
此後에 傳하나 冊으로는 傳하지 않으니,  
지금에 와서 그 品勢를 引用하는 것이 16  
가지가 있다.”(47)48)라고 하였다.

許遜은 內丹 服氣를 鍛鍊하면서, 한편  
그 入門 過程에서는 導引法이 必要하다는  
입장이었다.

元末 明初 冷謙의 《修齡要旨》 中の  
十六段錦

1. 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  
去兩脅積聚風邪.

2. 復以兩手相叉, 虛空托天, 復按項二  
十四. 以除胸膈間邪氣.

3. 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

4. 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.

5. 復以兩手, 一向前一向後, 如挽五石弓  
狀, 二十四. 以去脾胃積邪.

6. 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.

7. 復兩手握固, 關拄兩肋, 擺撼兩肩二  
十四. 以去腰肋間風邪.

8. 復以兩手交叉臂膊及腰股, 各二十四.  
以去四肢胸臆之邪.

9. 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.

10. 復大坐, 伸脚, 以兩手向前, 低頭扳  
各十二次, 脚鈞所伸脚, 屈在膝上, 按摩二  
十四. 以去心包絡邪氣.

11. 復以兩手据地, 縮身曲脊, 向上十三  
擧. 以去心間中積邪.

12. 復起立擧上, 反伸向背後視, 左右各  
二十四. 以去腎間風邪.

13. 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.

14. 復以手向背上相捉, 低身徐徐宛轉,  
二十四. 以去兩肋之邪.

15. 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.

16. 復端坐閉目, 握固冥心, 以舌抵上  
顎, 攪取津液滿口, 十六次, 作汨汨盤咽下,  
自下以上, 內外遍燒身體內外, 熱蒸乃止..

第1段의 內容은 坐八段錦의 “閉目冥心”,  
“叩齒集神”, “搖天柱”의 動作과 類似하다.  
冷謙의 《修齡要旨》 中の 十六段錦은 第  
1段의 動作에서 時作에 이 動作으로 끝난  
다. 第5段의 內容은 入八段錦의 “左右擧

47) 方春陽 主編 : 前掲書, p.214

48) 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 球擧, 伸展拿擲, 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. 魂魄車盛, 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

弓"과 비슷하다. 第12段부터 15段은 立式으로 이루어져 있어 特色을 나타내고 있다.

## 5) 기타

### (1) 四段錦<sup>49)</sup>

四段錦 역시 八段錦 系列에 속하는 功法로 여덟 節이 네 節로 줄어든 데다가 動作도 아주 簡單하기 때문에 누구나 쉽게 배워서 練功 할 수 있다는 것이 長點이다. 明代에 만들어진 것으로 보이며 《道藏》에 수록되어 있다.

#### ① 基本姿勢

양 팔꿈치를 붙이고 발끝은 벌리고서 자연스런 자세로 선다. 허리를 펴고 양팔은 몸통 양쪽으로 늘어뜨린 채 턱을 당겨 머리를 바로 세운다. 두 눈은 수평으로 전방을 바라본다.

#### ② 開臂

왼팔을 앞으로 천천히 올려 뺨어 어깨 높이에서 수평이 되게 하고 손바닥은 아래를 향한다. 동시에 오른팔을 뒤로 뺨어 어깨 높이까지 올리는데 손바닥은 역시 아래를 향한다. 자세를 그대로 1~2초 가량 유지하고 나서 양팔을 천천히 아래로 내려 기본자세로 돌아간다. 다음에 左右팔을 바꿔 뺨어 올리는데 각각 7회 반복한다. 호흡은 양팔을 천천히 올려 뺨을 때 코로 숨을 들이쉬고 1~2초 동안 호흡을 정지했다가 양팔을 아래로 내릴 때 입으로 천천히 숨을 토해 낸다.

#### ③ 開胸

양팔을 동시에 앞으로 올려 뺨어 어깨 높이에서 수평이 되게 한다. 양팔의 간격은 어깨 너비와 같게 하고 양손은 반쯤

주먹을 쥐되 拳心은 아래를 향하게 한다. 뒤이어 양팔을 좌우로 수평이 되게 벌리는데 주먹은 여전히 반쯤 쥔 채로 拳心을 앞쪽으로 향하게 한다. 양팔을 천천히 아래로 내려 기본 자세로 돌아간다. 이렇게 7회 반복한다. 呼吸은 양팔을 앞으로 올려 左右로 벌릴 때까지 코로 천천히 숨을 들이쉬고 양팔을 내려 기본자세로 돌아갈 때까지 입으로 숨을 내쉰다.

#### ④ 橋車

양 팔꿈치를 굽혀 팔뚝을 앞으로 들어 올리고서 양손은 주먹을 반쯤 쥔다. 가슴은 자연스럽게 조금 오므린다. 양어깨를 높이 치켜올렸다가 양쪽 견갑골 사이를 한껏 벌리면서 양어깨를 앞쪽으로 돌려 아래로 내린다. 이렇게 차바퀴를 돌리듯이 양 어깨축지를 7회 크게 회전시킨다. 다음에는 반대 방향으로 천천히 어깨축지를 7회 회전시킨다. 呼吸은 어깨가 위로 올라갈 때 코로 숨을 들이쉬고 내려올 때 입으로 숨을 내쉰다.

#### ⑤ 彎弓

양팔을 함께 왼쪽으로 쳐들어 올리는데 왼팔은 어깨 높이에서 수평을 이루고 반쯤 쥔 주먹의 拳心은 앞쪽을 향한다. 오른팔은 팔꿈치를 굽혀 오른쪽으로 치켜올리고 반쯤 쥔 주먹의 拳心은 턱 밑에서 몸통 쪽을 향한다. 좌우 양손으로 활을 당기듯 오른쪽 팔꿈치를 힘껏 당기고 나서 양팔을 천천히 아래로 내린다. 다음에는 좌우 방향을 바꾸어 같은 動作을 각각 7회씩 한다. 왼쪽을 손을 뺨을 때는 얼굴을 왼쪽으로 돌려 왼손 끝을 바라보고, 오른쪽으로 뺨을 때는 오른손 끝을 바라본다. 호흡은 양손을 쳐들어 활 쏘는 자세를 취할 때까지 코로 숨을 들이쉬고, 양팔을 천천히 내려 기본자세로 돌아갈

49) 鍾武·李茂 編 이동현 해설, 번역 : 前掲書, pp.125~127.

때까지 입으로 숨을 내뿜는다.

## (2) 床上十段錦<sup>50)</sup>

太平天國의 將領 陳杰로부터 張文江이 정리하여 전해진다. 却病延壽의 目的으로 功法이 10種類로 定理되어있으며 24字訣로 되어있다. 이는 從來의 八段錦의 類에 屬한다기 보다는 六字訣의 類에 가깝다. 따라서 八段錦과는 거리가 멀다.

### ① 吐清

아침에 잠이 깬 때나 잘 무렵의 늦은 시간에 침상 위에서 행한다. 양와위로 두 손을 아래배 위 6寸 위로 주먹을 만들어 閉目冥心하고 얼굴은 미소를 머금고 形神을 느슨하게 하고 혀를 上顎에 가볍게 붙인다. 그러한 然後에 “吐納”을 先吐後吸, 呼多吸小, 口吐吸鼻로 6차례 행한다. 吐할 때에는 손을 아래로 收緊하고 머리는 약간 앞으로 숙인다. 동시에 “六字訣”을 默念하여 臟腑의 濁氣를 배출한다.(瀉法) 吸할 때에는 반대로 하여 “六字訣”을 생각하지 않는다. 吐와 吸 사이에는 잠시 쉬는다.

### ② 納清

吐清의 요령으로 하되 吐할 때에는 “六字訣”을 默念하지 않고 納할 때에는 “六字訣”을 默念한다. 이는 臟腑와 丹田의 기운을 強化시키는 것이다.(補法)

### ③ 通經

吐氣時 아래배의 기운이 쌓이게 되면 丹田의 眞氣를 命門, 玉枕, 泥丸으로 督脈을 따라 돌리고 眞氣가 泥丸에 왔을 때 다시 吸氣의 때를 기다려 泥丸의 진기를 任脈을 따라 丹田으로 되돌린다. 이는 “小周天”으로 여섯 번을 행한다.

### ④ 連絡

전법과 같이 仰臥姿勢에서 먼저 양팔을 몸 바깥에 놓고 손가락, 발가락을 곱혀 閉目冥心하고 얼굴에 미소를 띄고 氣穴에 凝神하여 아래배에 動氣함이 있을때 吐納한다. “意氣相通”의 원칙에 의해 丹田의 기가 命門에 이르게 하고 두갈래로 위로 大椎에 이르러 左右 手三陽經을 따라 수지 끝에 이르게 하고 아래로는 命門에서 左右 足三陽經을 따라 足趾 끝에 이르게 한다. 이때 진기를 밖에 흐르게 하지 말도록 하고 다시 手指 끝의 眞氣는 手三陰經을 따라 膻中에 모이게 하여 任脈을 따라 丹田에 되돌아오게 하고 足趾 끝의 眞氣는 足三陰을 따라 丹田에 모이게 한다. 이는 “大周天”이다.

### ⑤ 寬胸

盤足坐定 후에 閉目冥心하고 얼굴에는 미소를 띄고 두 손을 가슴 앞 (膻中穴)에 두고 吐納法을 行한다. 吐할 때에는 두 손을 고정하고 머리를 앞으로 숙이며 잠시 쉬고 吸할 때에는 머리를 뒤로 하고 손은 뒤집어 丹田을 향하게 한다. 6차례 행한다. 胸部의 기기를 열어 心肺의 機能을 活性化한다.

### ⑥ 順氣

앞의 법과 같이 坐定한 후에 두 손을 주먹으로 바꾸어 배 앞에 놓고 吐納을 행한다. 吐할 때에는 양손의 掌心이 腹皮에 향하게 하고 머리를 앞으로 숙인다. 잠시 쉬 후 吐할 때에는 양손은 다시 주먹을 만든다. 여섯차례 행한다. 이는 肝膽의 鬱滯를 없애고 脾胃의 機能을 돕는다.

### ⑦ 強筋

앞과 같이 앉아서 주먹을 쥐고 두 팔을 들고 주먹과 頭項이 筆架狀(山字形)을 만들어 움직이지 않고 吐納을 행한다. 吐할 때에는 양손을 앞으로 펴고 頭身을 약간

50) 馬濟人 主編 : 前掲書, p.376

앞으로 숙인다. 잠시 쉬 후 吸할 때에는 양 손가락을 힘을 주어 다시 주먹을 만들어 다시 뒤로 편다. 폐기의 상태에서 肩胛를 세차레 빠르게 흔들어 다시 吐納氣한다. 이와 같이 여섯 차례 한다. 이는 肘臂를 강화시킨다.

#### ⑧ 壯骨

兩腿를 쭉 펴고 앉아 吐納을 行한다. 吐할 때에는 兩手의 掌心을 아래로 하여 땅으로 늘어뜨린다. 젊은이는 足趾에 이르게 하고 年老病者는 힘에 닿는 데까지만 한다. 吐할 때에는 部位를 유지한다. 吸氣時 잠시 쉬고 다시 吐氣하기를 여섯 차례 한다. 이는 脊椎를 運動시켜 老化를 막고 骨質을 強化하며 腎臟의 機能을 強하게 한다.

#### ⑨ 晃海

兩腿를 回收하여 盤坐하여 두 손을 아래배에 두고 吐納을 行한다. 먼저 몸을 바로하고 吐氣하고 잠시 쉬 다음 圓圈式으로 搖晃하고 吸氣하며 멈추면서 吐氣한다. 12권 搖晃하고 홀수에 左下右上하고 짝수에 右下左上한다. 一呼一吸 12번 행한다. 이는 긴장을 풀고 전신의 기운을 丹田에 모은다.

#### ⑩ 歸根

盤坐姿勢를 유지하고 점차 口鼻呼吸을 완만히 하고 氣息을 면면히 하여 숨쉬는 듯, 안 쉬는 듯 "胎息"의 상태로 한다. 잡념을 제거하고 생각이 있는 듯, 없는 듯 "存想"의 상태로 하여 四方의 기운이 丹田의 眞氣로 꿰이지 않고 들어오도록 하여 全身의 긴장을 푼다. 즉 이것이 收功이다. "內丹功"의 중요한 부분으로 수련의 成果를 丹田에 歸하게 하는 것으로 "聖胎"라고도 한다.

#### (3) 靜功十段錦<sup>51)</sup>

#### ① 書驢捧杵

尾驢上 二節을 注想한다. 氣가 背上에서 指稍으로 바로 通한다.

#### ② 獨立金剛

項後一寸三分을 注想한다. 氣가 足心으로부터 兩肘稍에 이르러 頭項으로 通한다.

#### ③ 降龍

項後風府穴을 注想한다. 氣가 腹으로부터 일어나 手에 이른다.

#### ④ 伏虎

風府를 注想한다. 氣가 배로부터 前肩에 이르러 臂를 통해 兩拳에 이른다.

#### ⑤ 天地蹇

尾驢의 앞을 注想한다. 氣가 湧泉穴로부터 일어나 바로 온 몸에 통하고 項顛에 이른다. 이것이 百會穴이다.

#### ⑥ 虎坐

배꼽 앞 任脈의 혈을 注想한다. 氣가 온몸의 위로부터 아래로 이른다.

#### ⑦ 龍吞

天靈蓋를 注想한다. 氣가 足跟으로부터 일어나 바로 項前에 이른다.

#### ⑧ 御見渡江

배꼽 뒤를 注想한다. 氣가 背上으로부터 일어나 바로 項上에 통한다.

#### ⑨ 回回指路

命門腰間을 注想한다. 氣가 背下로부터 脚底에 돌아 이른다.

#### ⑩ 觀空

指圈空處를 注想한다. 氣가 온몸을 통한다.

### 4. 現代의 新氣功<sup>52)</sup>과 八段錦

51) 羅洪先 選 曹無極 輯 王靜 張芾 增演 : 前掲書, p.40~41

52) 呂光榮 主編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1994, pp.520~529

## 1) 現代의 新氣功

中國은 19세기 後半부터 20세기 全般에 걸친 100년 동안 크고 작은 戰爭, 國內의 革命 등으로 動亂의 時代라 할 수 있다. 따라서 養生法 따위에는 눈을 돌리 겨를도 없었다. 1949년에 中國 政權이 豎立되고 政勢가 安定되면서 10억 인구를 먹여 살리는 문제와 함께 保健, 醫療 問題의 解決이 시급한 課題로 떠올랐고 落後된 醫療 方面의 수준을 단시일 내에 개선시키는 窮餘之策으로 傳統 醫學을 動員할 수밖에 없는 실정이었다. 이러한 中醫學에 대한 再認識과 함께 傳來의 養生法에도 관심을 가질 수 있는 環境이 조성되었다.

劉貴珍의 強壯功<sup>53)</sup>, 內養功<sup>54)</sup>, 保健功<sup>55)</sup>과 上海氣功研究所의 放送功<sup>56)</sup>을 비롯하여 各 流派의 站樁功<sup>57)58)</sup>, 郭林의 新氣功療法<sup>59)</sup>, 少林內勁 氣功 系統인 闕阿水의 一指禪功法<sup>60)61)</sup>과 黃仁忠의 空勁氣功, 太極拳에서 따온 林厚省의 太極氣功十八式<sup>62)</sup>, 趙金喬의 鶴翔樁氣功<sup>63)64)</sup>, 周天功 系統인 李少波의 眞氣運行法<sup>65)66)</sup>, 新氣功療法과 같은 系列인 張明武

의 氣功自控療法<sup>67)</sup>, 佛家系列인 劉漢文의 禪密功<sup>68)</sup>과 傅偉中의 蛾眉臨帝氣功, 道家 武術 系列인 裴錫榮의 武堂氣功, 民間 功法 系列인 李志如의 太虎氣功과 楊梅君의 大雁氣功<sup>69)70)</sup>, 梁士風의 自發五禽戲動功, 六字訣呼吸을 中心으로 하는 馬禮堂의 養氣功<sup>71)</sup>, 海汀法師의 少林六通氣功, 嚴新의 開智功, 그 밖의 각종 健美功과 回春功 등이 유명하다.<sup>72)</sup>

### (1) 放鬆功<sup>73)</sup>

1957년에 上海氣功療養所가 傳來의 方法들을 定理해서 내놓은 功法으로서 現在 中國에서 가장 널리 보급되고 臨床에도 廣範圍하게 採用되고 있는 功法이다. 放鬆은 곧 緊張弛緩을 意味한다. 신체의 일 부위에 注意力을 集中시키고 숨을 내쉬면서 마음으로 “松”을 외면서 그 部位를 意識적으로 弛緩시키는 方法을 쓴다. 松法에는 三線放鬆과 分段放鬆, 局部放鬆이 있다.

### (2) 內養功<sup>74)</sup>

明代와 清代에 걸쳐 中國 河北城 地域에 口傳으로 傳受·繼承되어 온 것을 1947년에 劉貴珍이 現代的 功法으로 定理하여 世上에 내놓은 것이다. 그 후 이 功法은 半世紀 동안 廣範圍한 臨床을 통해 治療 效果가 確인되었으며 이제는 醫療氣功의 대명사처럼 되기에 이르렀다. 內養功의 練功法上 特徵은 停閉呼吸·혀놀리기(舌動)·默念字句 등의 動作을 配合함

53) 馬濟人 主編：前揭書, p.219  
54) 上揭書, p.210  
55) 上揭書, p.219  
56) 上揭書, p.203  
57) 上揭書, p.212  
58) 孫思明·辛民教 共著：圖說 導引氣功學, 서울, 永林社, 1988, pp.102~107  
59) 도병복 主筆：郭林新氣功, 서울, 모아, 1991, pp.56~67  
60) 馬濟人 主編：前揭書, p.365  
61) 안덕혜 지음：少林內勁一指禪, 서울, 대광출판사, 1994, pp.199~214.  
62) 孫思明 辛民教 共著：前揭書, pp.156~171  
63) 馬濟人 主編：前揭書, p.359  
64) 孫思明 辛民教 共著：前揭書, pp.126~155  
65) 馬濟人 主編：前揭書, p.331  
66) 孫思明 辛民教 共著：前揭書, pp.108~125

67) 馬濟人 主編：前揭書, p.328  
68) 孫思明 辛民教 共著：前揭書, pp.261~301  
69) 馬濟人 主編：前揭書, p.329  
70) 孫思明 辛民教 共著：前揭書, pp.172~251  
71) 馬濟人 主編：前揭書, 1992, p.336  
72) 이동현 著：前揭書, pp.50~51  
73) 上揭書, p.109  
74) 馬濟人 主編：前揭書, pp.210~212

으로써 大腦를 鎮靜시키고 臟腑를 動的으로 鍛鍊하는 데 있다. 內養功은 內臟의 鍛鍊 強化를 主目的으로 하는 功法이므로 胃潰瘍·十二指腸潰瘍·胃下垂·慢性消化不良·慢性大腸炎·習慣性便秘·糖尿病 및 呼吸器系通 疾病의 豫防·治療에 效果가 뚜렷하다.

### (3) 強壯功<sup>75)</sup>

劉貴珍이 古代의 道家, 儒家, 佛家, 醫家, 民間의 練功方法을 定理하여 그 精華만을 취해 만든 綜合的 성격의 公法으로 靜功이 爲主가 된다. 앉은 姿勢를 위주로 하며 옥외에서는 선 자세를 취하며 때, 장소에 拘碍없이 自然스런 姿勢를 취하도록 한다. 平坐式, 自然盤坐式, 單盤坐式, 雙盤坐式의 네 가지가 있다.

### (4) 保健功<sup>76)</sup>

옛부터 전해 내려오는 自己按摩法 或은 床上八段錦 중 대표적인 것을 定理한 功法으로 유귀진의 《氣功療法實踐》과 人民衛生出版社의 《中國氣功學概論》에 실려 있다. 여러 保健功이 있으나 大同小異하고 대체로 北戴河氣功康復醫院의 것을 다용한다. 이는 질병예방과 건강증진을 목적으로 사용된다. 이것은 국소적인 효과를 목적으로 하며 간단하게 시행할 수 있으므로 기본공인 靜功의 補助功 구실을 한다. 靜坐, 耳功, 叩齒, 舌功, 漱津功, 擦鼻功, 目功, 擦面功, 項功, 揉肩功, 夾脊功, 搓腰功, 搓尾閭功, 擦丹田功, 揉膝功, 擦涌泉功, 織布功, 和帶脈功으로 이루어져 있으며 필요에 따라 몇 가지를 선택하여 행하기도 한다.

### (5) 太極內功

太極拳이 攻守를 목적으로 하는 武術이므로 健康法으로서 불필요한 動作도 없지 않을 뿐더러 배워 익히는데도 시간이 걸린다. 그래서 氣功에 알맞은 動作만을 가려내어 배우기 쉬운 功法으로 再編한 것이 나오게 되었는데, 그것을 太極氣功이라 부른다. 이 중 林厚省의 太極氣功十八式이 유명하다. 姿勢는 靜練式, 動練式, 活練式이 있으며, 意守는 意守會陰法, 意守湧泉法, 意守命門法, 意守關元法, 意守印堂法, 命門湧泉連線意守法, 意守解谿法 등이 있다. 呼吸法으로는 自然呼吸法, 導引運氣法, 抓閉呼吸法, 喉頭呼吸法, 內轉呼吸法, 沈氣呼吸法 등이 있다.

### (6) 虛明功<sup>77)</sup>

正攻과 補助功으로 이루어져 있으며 正攻은 坐式과 臥式이 위주가 된다. 調身에는 坐式과 臥式이 있고, 調氣에는 調息, 息調, 運息, 息和, 歸息, 息息이 있으며 調神에는 意守呼吸, 意守丹田, 意守運丹, 意守通體, 意守虛明, 自我作念 등이 있다. 虛明功은 이러한 操身, 調氣, 調神이 三位一體된 功法이다.

### (7) 站樞功<sup>78)</sup>

선 자세의 練功으로 몸과 사지를 一定한 姿勢로 維持시키고 어떤 部位에 停止된 緊張을 持續시켜 意念集中, 生覺의 安靜에 到達하여 疾病을 治療하는 靜功功法이다. 원래는 武術界에서 腰腿를 鍛鍊시키기 위한 基礎功法으로 만들었으며 高血壓, 青光眼, 神經衰弱 등에 比較的 有效한 治療效果와 함께 體質을 增強시킬 수 있다. 이는 특히 50년대에 上海市氣功療養所에서 채용하여 基本的으로 常用되었다.

75) 上揭書, p.219

76) 上揭書, p.245

77) 上揭書, p.224-228 ; “虛明功正功簡法”이라고도 한다.

78) 上揭書, p.212



## 2) 新氣功과 八段錦

이러한 新氣功은 現代人에 맞추어 心身疾患에 應用할 수 있고 대부분의 功法이 放鬆功, 內養功, 六字訣, 保健功을 基本으로 구성되고 있다.

이 중 劉貴眞<sup>79)</sup>의 保健功二十節은 옛부터 내려오던 앉은 姿勢 爲主의 床上八段錦을 기초로 해서 엮은 것으로 基本保健功은 常規保健功과, 分行保健功의 두 부분으로 이루어져 있다. 이 중 常規保健功은 모두 十節이며 叩齒, 攪海咽津, 摩腹, 浴面鳴鼓, 左顧右盼, 擦腰, 雙手齊伸開, 轉轆轤, 左右托天, 雙手攀足 등으로 構成되어 있다. 이 常規保健功은 立式八段錦의 內容과 一致한다. 分行保健功은 壽世保眞의 分行外功訣을 基礎로 하고 있다. 頭面頸部에는 雙手拍頭, 拍頭頂, 揉頭皮, 兩手摩額, 輕捶印堂, 操練牙根, 搓摩後腦, 擦風池 등이 있으며, 眼耳鼻部에는 揉眼角, 擻眼, 運轉雙目, 搓耳根, 窩耳拔氣, 揸拉兩耳, 揮耳, 擦鼻, 刮鼻, 摩鼻尖 등이 있으며, 胸腹腰部에는 摩胸呵氣, 摩肋噓氣, 擻胸順氣, 活腰膀, 轉腰膝, 拍腰, 拍尾閭 등이 있으며, 上肢部에는 搖肩, 左右開弓, 提手摸耳, 托肘摸背, 按摩曲池, 按摩神門, 按摩內關, 捏合谷 등이 있으며, 下肢部에는 摩膝, 摩委中, 蹬脚, 轉脚, 按

79) 劉貴珍 : 7~8년을 시달리던 慢性胃潰瘍을 氣功修練으로 完快된 것이 契機가 되어 劉渡舟라는 스승 밑에서 氣功을 修練하고 研究하게 되었다. 1954년에 中國 最初 氣功專門 醫療施設인 唐山氣功療養院을 開設하였고 1956년에는 北戴河에 또다른 氣功療養院을 設立하고 專門人力을 養成하였다. 唐山과 北戴河에서의 臨床 實踐 經驗을 土臺로 전래의 各種 氣功 養生法을 現代的으로 定理함으로써 強壯功, 內養功, 保健功 등을 새로이 펴냈으며 1957년에 펴낸 《氣功療法實踐》에 現代 氣功의 理論의 基礎를 確立하였다.

摩足三里, 按摩三陰交, 擦湧泉 등이 있다. 또한 北戴河氣功康復醫院에서 사용하는 功法 中の 保健功은 靜坐 耳功 叩齒功 舌功 嗽津功 擦鼻功 目功 擦面功 項功 揉肩功 嗽功 夾脊功 搓腰功 搓尾骨功 擦丹田功 揉膝功 擦湧泉功 和帶脈功 伸展功 織布功 등 20節로 이루어졌다. 이러한 것들은 坐式八段錦의 內容과 같지는 않지만 이에서 關聯되어 由來되었음을 짐작할 수 있다.

《氣功療法實踐》과 人民衛生出版社의 《中國氣功學概論》에 수록된 內容 80)

1. 正坐
2. 耳功
3. 鼓齒功
4. 舌功
5. 漱津功
6. 擦鼻功
7. 目功
8. 擦面功
9. 項功
10. 柔肩功
11. 手功
12. 夾脊功
13. 搓腰功
14. 搓尾骨功
15. 擦丹田功
16. 柔膝功
17. 擦湧泉功
18. 和大脈功
19. 神殿功
20. 直疇功

各 節의 動作을 한꺼번에 다 하든지 또는 몇 가지만 하든지 간에 마지막에는 제 1절 정좌로 돌아가 잠시 呼吸을 고르고 나서 練功을 끝내도록 한다. 이는 各 節의 動作에 呼吸과 意念이 배합되어 있지는 않으나 練功時에는 始終 고르고 조용한 呼吸에 유의하도록 되어있고 옛부터 내려오던 自己按摩法의 代表的인 것을 모아 한 묶음으로 整理하였다.

現代 氣功 療法은 대부분 放鬆功이나 內養功을 基本으로 하여, 關聯臟腑에 대한 六字訣, 局所症狀에 대한 保健功을 配合하는 方式으로 構成되어 있다. 그리고 必要에 따라 強壯功, 導引法, 八段錦, 太極拳 등을 添加하였다. 現代 中國에서 常用되는 新氣功 功法은 基本 功種으로는 放鬆功, 內養功, 基本站粧功, 基本保健功

80) 이동현 著 : 前掲書, pp.245~256

이 있으며 北戴河氣功康復醫院에서 常用되는 功法으로 強壯功, 保健功, 太極內功, 虛明功靜功簡法, 健身站功, 行步功이 있으며 上海市氣功研究所에서 常用되는 公法으로 內氣練養功, 去病強身功, 點血自發動功, 伏虎功이 있다. 그 外 六字氣訣, 延年龜傳法, 養生十六儀, 八段錦, 十六段錦 등의 古代에 常用되는 功法이 그대로 使用되기도 하였다.

## 5. 八段錦의 效用과 經絡經筋學說과의 有關性

八段錦은 그 歌訣 中에 練功의 效果를 表現하고 있기도 하는데 個個의 功法의 效果에 대해서 간단히 설명하고 있다. 그리고 具體的 經絡을 지칭한 것은 드무나 動作에 따른 經筋의 움직임과 연관지어 보면 經絡經筋學說과 有關함을 알 수 있다.

### 1) 立式 武八段錦

① 兩手托天理三焦(立式 武八段錦 清代 光緒年本) :

-“治三焦者也”<sup>81)</sup>, “理三焦”<sup>82)</sup>

-양팔을 들어올리는 動作으로 三焦의 生理機能이 調理된다. 肺, 上焦의 宣發肅降作用, 脾, 中焦에 있어 運化作用, 升降清濁, 腎, 下焦에 있어 藏精, 納氣作用 이 三者가 結合된 三焦作用을 강화한다.

② 左右開弓似射雕(立式 武八段錦 清代 光緒年本)

-“除臂腋邪”<sup>83)</sup>, 左肝右肺如射雕<sup>84)</sup>

-양팔을 크게 벌리는 자세는 肺活量을 높여 手太陰肺經을 刺戟하여 心肺機能을 強化하며 同時에 엄지와 二指를 펴는 자

세는 手陽明經과 手少陽經을 자극함으로써 肺, 心包와 表裏 關係에 있는 大腸, 三焦를 鍛鍊한다. 또한 馬步 姿勢는 下半身을 強化한다.

③ “調理脾胃臂單舉(立式 武八段錦 清代 光緒年本)

-“引腹中”<sup>85)</sup>, “通脾”<sup>86)</sup>, “安脾胃矣”<sup>87)</sup>, “調理脾胃”<sup>88)</sup>

-手太陰, 手陽明經에 이어 連結된 足陽明經을 刺戟하는 功法으로 身體 中心에서 上下로 손을 올리고 내리는 動作을 함으로써 升清降濁하는 脾胃氣를 順行하게 한다. 水升火降하는 氣 循環의 中樞 役割을 擔當하는 脾胃氣를 疏通하여 胃氣 生成과 上下 氣運 循環을 圓滑하게 한다. 中焦 部位를 작용하게 하여 上下 疏通을 잘 이루어 精氣와 津液을 運化시킨다.

④ 五勞七傷往後焦(立式 武八段錦 清代 光緒年本)

-“五勞回顧七傷調”<sup>89)</sup>, “理其傷勞矣”<sup>90)</sup>, “五勞七傷結後焦”<sup>91)</sup>

-手少陰經을 열어주는 功法으로 몸과 마음에 쌓인 온갖 疲勞와 疾患인 五臟의 疲勞와 七情의 損傷을 除去하고 心身의 疲勞를 恢復하고 內臟을 強化하여 慢性病을 豫防하는 것이다. 上體를 서서히 뒤로 틀어 鬱滯된 氣를 뱉어냄으로써 스트레스와 疲勞를 함께 없애는 것이다. 이와 同時에 硬直되기 쉬운 목의 筋肉을 풀고 脊椎를 바르게 하는 效果도 兼하고 있다.

⑤ 搖頭擺尾去心火(立式 武八段錦 清代

85) 馬王堆 “導引圖”

86) 《靈劍子引導子午記》中의 “導引訣”編

87) 南宋代 初期의 《道樞·衆妙篇》

88) 立式 武八段錦 清代 光緒年本

89) 《靈劍子引導子午記》中의 “導引訣”編

90) 南宋代 初期의 《道樞·衆妙篇》

91) 清代 末期 《八段錦坐功坐立圖說》

81) 南宋代 初期의 《道樞·衆妙篇》

82) 《靈劍子引導子午記》中의 “導引訣”編

83) 《分行外功》의 原註

84) 《靈劍子引導子午記》中의 “導引訣”編

光緒年本)

-“通心臟”<sup>92)</sup>, “祛心疾矣”<sup>93)</sup>, “去心火”<sup>94)</sup>, “嚙疽膀胱,以急親病”<sup>95)</sup>, “通心氣”<sup>96)</sup>

- 手厥陰心包經을 열어주는 功法이다. 또한 頭部와 尾部를 搖動, 波動하여 脊椎를 全體의으로 흔들어 줌으로써 脊椎에서 뻗어져 나오는 自律神經系를 刺戟하고 調節하도록 한다. 上體를 크게 左右, 前後, 上下로 흔들어 精神의인 스트레스인 心火를 없앤다. 또한 督脈을 강하게 刺戟하고 肩背部를 弛緩하여 心臟을 便安하게 하고 陽氣를 運行하게 하여 精神을 安定시킨다. 그리고 허리와 骨盤 運動을 하여 上記된 氣를 下降하게 하며 허리와 腎氣를 強化한다. 따라서 心火를 맑게 하며 同時에 腎氣를 刺戟하여 心身相交를 이루게 한다.

⑥ 背後七顛百病消(立式 武八段錦 清代 光緒年本)

-“百病消”

- 督脈과 任脈 그리고 膀胱經을 刺戟하여 氣運을 疏通하게 하며 또한 側面의 少陽經을 左右로 틀어 刺戟함으로써 身體의 全面, 後面, 側面을 골고루 伸張 弛緩하여 모든 百病을 除去한다.

⑦ 攢拳怒目曾氣力(立式 武八段錦 清代 光緒年本)

-“曾氣力”

- 足厥陰肝經을 열어주는 功法으로 肝은 將軍之官이며 눈에 開竅하므로 눈과 密接한 關係에 있다. “肝主筋”으로 肝은

根의 活動을 主管하여 全身의 肌肉 關節 運動을 支配한다. 옆과 앞으로 주먹을 내지른 것으로 몸 全體의 氣力을 增強한다. 그리고 눈을 부릅뜸으로써 눈과 肝의 氣力을 增強한다.

⑧ 兩手攀足固腎腰(立式 武八段錦 清代 光緒年本)

-“固腎腰”, “烏伸”<sup>97)</sup>, “治腰腿痛”<sup>98)</sup>, “理于腰”<sup>99)</sup>, “定于腰”<sup>100)</sup>

- 足少陰腎經을 열어주는 功法으로 腎과 腰部를 動氣한다. 상하 좌우로 움직여 허리와 腎氣를 強化하고 同時에 督脈에 강한 刺戟을 주어 陽氣를 북돋우도록 한다. 완만한 허리 運動으로 腎臟과 膀胱의 機能을 도운다. 督脈과 下焦를 強化한다.

⑨ 大小朝天所以通五臟矣(南宋代 初期의 <道樞·衆妙篇>)

-“通五臟”, “安五臟”<sup>101)</sup>

⑩ 咽津補氣左右挑其手(南宋代 初期의 <道樞·衆妙篇>)

-“補氣”

⑪ 次鳴天鼓三十六(<靈劍子引導子午記> 中の “導引訣”編)

-“通五臟矣”<sup>102)</sup>

⑫ 兩手掩耳後頭敲(<靈劍子引導子午記> 中の “導引訣”編)

-“咽津補氣”<sup>103)</sup>

⑬ 洗手(<保生要錄> 中の 蒲氏八段錦)

-“勝風寒時氣,熱頭痛,百病皆除”<sup>104)</sup>

⑭ 摩面(<保生要錄> 中の 蒲氏八段錦)

97) 馬王堆 “導引圖”

98) <修真秘要>

99) <靈劍子引導子午記> 中の “導引訣”編

100) 南宋代 後期の 陳元觀의 <事林廣記·守真之要>

101) 上揭書

102) 南宋代 初期의 <道樞·衆妙篇>

103) 上揭書

104) 陶弘景의 <養性延命錄>

92) <靈劍子引導子午記> 中の “導引訣”編

93) 南宋代 初期의 <道樞·衆妙篇>

94) 立式 武八段錦 清代 光緒年本

95) <唐書·李甘傳>

96) 南宋代 後期の 陳元觀의 <事林廣記·守真之要>

-“去脚氣,令面有光”<sup>105)</sup>, “去邪氣,令人面有光彩”<sup>106)</sup>

- ⑮ 擺臂(《保生要錄》 中の 蒲氏八段錦)  
-“坐引八維”<sup>107)</sup>

## 2) 坐式 文八段錦

南宋代 曾慥의 《臨江仙》, 元代的 《修真十書》중의 唐 鍾離八段錦, 《八段錦坐功圖勢》 中の “八段錦坐功”의 文八段錦類와 清代 徐文弼의 《壽世傳眞》, 《遵生八箋》중의 “八段錦坐功十二圖”의 十二段錦類, 元末 明初 冷謙의 《修齡要旨》의 十六段錦의 類가 모두 坐式 文八段錦에 속한다. 대체로 十六段錦에 坐式 文八段錦의 功法이 모두 정리되어 있으며 功法을 행했을 때의 효과에 대해 말하고 있다.

- ① 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.  
-去兩脅積聚風邪.
- ② 復以兩手相叉, 虛空托天, 復按項二十四.  
-除胸膈間邪氣.
- ③ 復以兩手心掩兩耳, 以第二指壓三指, 彈擊腦後二十四.  
-除風邪
- ④ 復以兩手相捉, 按左膝左捩身, 按右膝右身, 二十四.  
-去肝風邪.
- ⑤ 復以兩手, 一向前一向後, 如挽五石弓狀, 二十四.  
-去脾腹積邪.
- ⑥ 復大坐, 展兩手, 扭項左右反顧, 肩膊隨轉二十四,  
-去脾家積邪.
- ⑦ 復兩手握固, 關拄兩肋, 擺撼兩肩二十

四.

-去腰肋間風邪.

- ⑧ 復以兩手交叉臂膊及腰股, 各二十四.  
-去四肢胸臆之邪.
- ⑨ 復大坐, 斜身偏倚, 兩手齊向上, 如排天狀二十四.  
-去肺肝積聚之邪.
- ⑩ 復大坐, 伸脚, 以兩手向前, 低頭扳各十二次, 脚鈎所伸脚, 屈在膝上, 按摩二十四.  
-以去心包絡邪氣.
- ⑪ 復以兩手据地, 縮身曲脊, 向上十三舉,  
-去心間中積邪.
- ⑫ 復起立舉上, 反伸向背後視, 左右各二十四.  
-以去腎間風邪.
- ⑬ 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.  
-去兩肩之邪.
- ⑭ 復以手向背上相捉, 低身徐徐宛轉, 二十四.  
-去兩肋之邪.
- ⑮ 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.  
-上兩節可去兩腿及兩足間風邪.
- ⑯ 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, 內外遍燒身體內外, 熱蒸乃止.  
이 는 주로 功法이 行할 때 주로 屈伸되는 經筋의 部位의 邪氣를 除去함을 알 수 있다.

## 3) 導引法과 經絡學說

古代 中國에서는 導引이 醫療나 養生에 널리 應用되었다. “內經”에서는 導引의 適

105) 《養生方·導引法》

106) 陶弘景의 《養性延命錄》

107) 馬王堆의 《導引圖》

應症勢로 痿, 厥, 寒, 熱, 喘息等を 열거했으며, 臨床의 실제에서는 '按摩'와 합쳐서 행하면 효과가 높아진다고 기술하고 있다. 《素門·血氣形志》에서는 "形苦志樂으로 筋肉에 病이 생기면 蔚과 引으로 고친다."라고 하였다. 다시 말하면 溫灸와 導引으로 筋肉의 病을 고친다는 것이다. 後漢時代의 張仲景은 金匱要略에서 '導引 吐納, 鍼灸, 膏藥, 按摩'를 합쳐서 手足의 重滯證을 고친다고 말했다. 그것들은 古代의 醫術과 導引으로 볼 수 있는 것이다.

《靈樞·經筋篇》108)에서만 언급된 十二經筋은 韓醫學의 基本理論의 하나인 經絡學說 내용중의 일부로서 그 分布범위가 기본적으로 十二經脈의 순행분포에 의거한다. 따라서 十二經筋은 十二經脈의 氣가 筋肉間에서 結聚散結하며 相互關聯을 갖고 循行하는 體系로 約束骨格하며 關節의 屈伸活動을 調節함으로써 人體의 정상적인 활동기능을 保持한다. 《靈樞·經筋》109)에서는 모든 經에는 筋이 있고 모든 筋에는 病이 있으며 각각의 病에 선택되는 經筋이 있음을 인식했고 十二經筋의 구성과 그 起始와 終止, 循經部位, 臨床症候, 治療原則 등에 대해 서술하고 있다.

經筋의 分布에 따르는 經筋病症은 外界 환경으로 말미암아 體내에 미치는 病因素의 作用, 그로 인해 人體근육계통에 발생하는 病變이나 筋肉의 急·慢性 損傷症狀, 病理體症으로 나타나는 것, 기능이상이 不同한 정도로 經氣의 흐름에 영향을 미친 臨床症候群을 묶어서 일컫는다. 《靈樞·經筋篇》110)에서는 "治在燔鍼刮刺,

以知爲數, 以痛爲輸"라 하여 鍼法에 관한 언급만 하였다. 그리고 經脈, 臟腑에 虛實 病變이 나타나면 반드시 筋肉病證을 초래하게 된다. 그러므로 筋肉疾患을 치료하는데 있어서 반드시 臟腑, 經脈, 氣血도 살펴야 한다.<sup>111)</sup> 이러한 臟腑와 經脈의 氣血흐름을 調節해줄수 있는것은 十二經脈의 流注에 따른 十二經筋의 效果的인 움직임이다. 이러한 움직임이 바로 導引法이며 內臟의 疾患에 따른 五臟導引法과 十二經絡의 疾患에 따른 經絡導引法과 各各의 疾病에 따른 對證導引法으로 크게 나뉘어진다. 이는 身體 各部位의 機能과 病이 생기는 特徵들을 잘 살펴서 各 功法들을 엮어놓은 것이다.

導引法이 疾病을 治療한다는 文獻은 古代에서부터 다양하게 있어 왔다.

《諸病源候論》에는 아주 많은 養生導引法들이 구체적으로 실려있는데, 이중에 《養生方導引法》은 전문적으로 病源證候를 論한 것으로 五官의 疾病, 內科疾病등에 導引法을 配屬하여 治療할 수 있다고 하였고 虛勞, 鬼邪, 伏尸, 蠱毒等도 治療할 수 있다고 하였다. 《外臺秘要》에서는 《諸病源候論》에는 病證에 대한 論은 있지만 治方이 없는 것을 보고 대략적인 醫方과 其他材料들을 收集하여 내용을 充實시켰다. 金元四大家들 중에서도 導引으로 疾病을 고칠 수 있다는 記載가 있다. 張子和는 《儒門事親》에서 導引이 發汗의 일종이므로 解表시킬때 使用한다고 하였는데 이는 導引法을 하므로써 發汗作用이 나며 이때 邪氣가 體表밖으로 排出된다는 의미를 말한 것으로 보여진다. 그리고 朱丹溪는 《丹溪心法》에서 "氣滯痿厥

108) 楊維傑 : 黃帝內經靈樞釋解, 서울, 大星文化社, 1991, pp.62-73

109) 上揭書, pp.62-73.

110) 上揭書, pp.62-73.

111) 黃敬傳 : 經筋療法, 北京, 中國中醫藥出版社, 1996, pp.124-149.

寒熱者 治以導引”이라 하였다. 이는 內經에서 痿, 厥, 寒, 熱이 導引의 適應症이라 말한 것과 일맥상통하는 것이다.

## V. 考察

1. 八段錦은 過去 中國에서 民間에 流行하던 醫療 保健의 效果를 가진 導引養生法이다. 八段錦이라는 名稱은 功法을 여덟필의 緋緞에 比喻하여듯이 動作이 簡潔하면서도 그 훌륭함을 暗示한다.

2. 12世紀 初 宋人 洪邁의 《夷堅志》 기록에서 보듯이 八段錦은 北宋末에 民間에 流行하고 있었음을 알 수 있다. 그러나 이미 馬王堆 墳墓에서 土出된 “導引圖”에 그 動作이 一部 表現되고 있어 八段錦은 宋代 以前의 先代의 養生 導引法 基礎위에 8개의 動作으로 定理되었음을 알 수 있다.

3. 八段錦은 그 文獻마다 그 歌訣이 조금씩 다르다. 그 動作의 姿勢에 따라 크게 立式과 坐式の 두가지로 분류할 수 있다. 立式八段錦은 주로 北宋에서 流行되었고 立式, 馬步式이 爲主가 되어 剛健한 動作으로 이루어져 있다. 따라서 이는 “武八段錦”, “立式八段錦”, “八段錦站功”이라고도 칭한다. 宋代에 基本이 形成되었으니 宋代의 《保生要錄》, 金元時期的 《靈劍子引導子午記》, 南宋 曾慥의 《道樞·衆妙編》, 陳元觀의 《事林廣記·守眞之要》, 《夷堅誌》, 《醫方類聚》 明代의 龔居中的 《萬壽丹書》, 周履程이 編한 《夷門廣牘·八段錦引訣》, 清代 馮曦의 《頤性傳要》, 《八段錦坐功坐立圖說》, 《新出保身圖說·八段錦圖》 등에서 그 歌訣을 볼 수 있다. 그 歌訣은 대체로 같은 動作을 時代에 따라 약간 다른 표현

의 文句를 사용하고 있다. 立式 武八段錦은 文獻에 따라 歌訣이 약간 다를 뿐 아니라 功法 動作이 빠지고 들어간 게 있는데 다음과 같이 考察해 볼 수 있다. 具體的으로 定理하면 <표1, 표2>와 같다.

坐式 文八段錦은 宋代의 河洛丈人の 《撮生要義》에 “梅轉道人圖”가 실린 것이 처음이다. 唐代에는 鍾離權의 “鍾離八段錦” 있었는데 이는 元代的 《修真十書》에 처음 실려 있어 이것이 가장 이른 文八段錦의 文獻이라 할 수 있다. 南宋의 曾慥는 《臨江仙》에서 鍾離八段錦을 신고 註釋하였다. 또한 文獻과 時代마다 각기 口訣이 조금씩 다른데 <표3>과 같이 定理해 볼 수 있다.

그리고 十二段錦 또한 文八段錦을 그대로 繼承하고 있는데 明代에 그 定型이 이루어 졌다. 明代 冷謙의 《修齡要指》, 高濂 《遵生八箋》, 胡文煥의 《類修要訣》 中에 十二段錦에 대한 記述이 있다. 動作이 모두 12段으로 이루어져 十二段錦이라 부른다.

十六段錦 또한 文八段錦을 基礎로 하여 前人の 導引方法을 參考하여 그 長點만을 모아 定理하였으니 16개의 功法으로 이루어져 있다. 이 또한 十二段錦과 함께 文八段錦에 包含되어 指稱되기도 한다. 十二段錦과 十六段錦은 文八段錦을 包含하고 있다. 十二丹錦이 실려 있는 文獻과 十二丹錦, 十六段錦을 文八段錦과 각각 比較하면 <표4, 표5>와 같다.

分類	代表的 出處	共通動作(浦氏八段錦을 기준으로)	特徵的 動作	有關動作
浦氏八段錦	宋代 蒲虔貫의 <保生要錄> (出典은 <道藏>)	1.[挽弓]兩臂欲左挽右挽, 如挽弓法과 "左右開弓似射雕"	3.[擺臂]手臂前後左右輕擺	馬王堆의 <導引圖>의 "坐引八維"式
		2.[托石]手雙拓,如拓石法과 "兩手托天理三焦"	7.[洗手]兩手相捉,細細振,如洗手法	十二段動功의 清代 龍乘의 <壽勢青篇>中 "鳴天鼓"段
		4.[筑空]雙拳筑空과 "攢拳怒目增氣力" 5.[反顧]頭項左右顧과 "五勞七傷往後焦"	8.[摩面]兩手掌相摩令熱,掩目摩面.	十二段動功의 清代 龍乘의 <壽勢青篇>中 "浴面"段
原始八段錦 中 清代 光緒本	<新出保身圖說·八段錦圖>	6.[轉胯]腰胯左右顧과 "搖頭擺尾去心火"	調理脾胃臂單舉 背後七顛百病消 兩手攀足固腎腰	

표 1. 浦氏八段錦의 原始武八段錦의 比較

立式原始八段錦의 分類	代表的 出處	共通動作(清代 光緒本 기준)	特徵的 動作
南宋本	南宋代 初期의 曾慥의 <道樞·衆妙篇>	兩手托天理三焦 左右開弓似射雕 調理脾胃臂單舉 五勞七傷往後焦 搖頭擺尾去心火 兩手攀足固腎腰	5段 大小朝天以通五臟 6段 咽津補氣左右挑手
金元本	<灵劍子引導子午記>中의 "導引訣"編		7段 次鳴天鼓三十六 8段 兩手掩耳後頭敲
清代 光緒本	清代 光緒本 <新出保身圖說·八段錦圖>		6段 背後七顛百病消 7段 攢拳怒目會氣力

표 2. 原始武八段錦의 比較

分類	南宋代 曾慥의 <臨江仙>	元代의 <修真十書>의 唐 鍾離八段	<八段錦坐功圖勢> 中の "八段錦坐功"
文八段錦	張弓仍踏弩 升降轆轤多		
	子後寅前東向坐 冥心琢齒鳴磬	叩齒集神三十六	1段.叩齒集神
		兩手抱崑崙,雙手弩天鼓二十四	
	三度朝元九度轉	左右搖天柱各二十四.	2段.搖天柱
	虎龍交際咽元和	左右舌攪上顎三十六,漱三十六,分作三口,如硬物咽之,然後方得行火.	3段.舌攪漱津
	背摩雙擺振弩	兩手摩腎堂三十六,以數多更妙.	4段.摩腎堂.
		左右單關轆轤各三十六.	5段.單關轆轤
		雙關轆轤三十六.	6段.雙關轆轤
	托天回顧眼光摩	兩手相搓,當呵五呵,後叉手托天按頂,各三或九次.	7段.托天按項
浴身桃甲罷 便可躑烟夢	以兩手如鈞,向前攀雙脚三十二,再收足端坐.	8段.鈞攀	

표 3. 文八段錦의 比較

	代表的 文獻	共通的 動作	特徵的 動作
十二段錦	清代 徐文弼의 <壽世傳眞>	閉目冥心, 扣齒集神 抱崑崙鳴天鼓 撼搖天柱, 舌攪漱津 摩腎堂, 單關轆轤 兩手托天, 兩手攀足	7段.盡此一口氣,想火燒臍輪 11段.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.
	<遵生八箋> 中の "八段錦坐功十二圖"		8段.雙關轆轤 10段.兩手相叉 12段.收功
十二段錦의 文八段錦과 比較되는 特徵的 動作 (<八段錦坐功圖勢> 中の "八段錦坐功"과 <遵生八箋> 中の "八段錦坐功十二圖")			1段.閉目冥心 3段.抱崑崙鳴天鼓 10段.兩手相叉 12段.收功

표 4. 十二段錦과 文八段錦의 比較



十六段錦과 文八段錦과의 比較 (元末 明初 冷謙의 《修齡要旨》 중의 十六段錦과 <八段錦坐功圖勢> 中の “八段錦坐功” 文八段錦)		
共通點	<八段錦坐功圖勢> 中の “八段錦坐功” 文八段錦의 내용이 전부 포함되고 있다.	
特徵	5.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.	武八段錦 宋代 初期의 <道樞·衆妙篇> 2段. 左肝右肺如射雕과 類似
	11.復以兩手据地, 縮身曲脊, 向上十三舉. 以去心間中積邪.	立式으로 되어있다.
	12.復起立舉上, 反伸向背後시, 左右各二十四. 以去腎間風邪.	
	13.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.	
	14.復以手向背上相胄捉, 低身徐徐宛轉, 二十四. 以去兩肋之邪.	
	15.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.	
	16.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, 內外遍燒身體內外, 熱蒸乃止.	十六段錦의 第1段으로 되돌아가고 있고 文八段錦의 “閉目冥心”, “叩齒集神”, “搖天柱”를 包含하고 있다.

표 5. 十六段錦과 文八段錦 比較

그리고 四段錦은 明代에 이루어져 《道藏》에 실려 있는데 이는 매우 간략하고 쉬운 動作으로 이루어져 있으며 武八段錦의 “彎弓”動作이 들어 있고 調心과 調身이 結合되어 있어 武八段錦의 類에 속한다고 생각되어진다.

八段錦은 動作이 經絡의 屈伸을 主로 하고 있으며 여기에 調心과 調息이 適切히 配合된 形態로 이루어져 있으며 각각의 分별되는 動作이 列舉되는 共通點을 가지고 있다. 丹房八段錦과 靜功十丹錦은 功法이 文武八段錦과 動作이 一致하는 것이 不足하고 調息과 調心に 치우쳐 從來

의 八段錦과는 거리가 있다고 考察된다.

4. 導引法이 臟腑와 經脈의 氣穴 흐름을 조절할 수 있는 것은 十二經脈의 流注에 따른 十二經筋의 움직임 때문이다. 이는 呼吸에 따른 經筋의 屈伸이 效果的으로 結合되었을 때 身體 各部分에 발생하는 질병을 치료할 수 있다. 八段錦은 동작이 經絡의 屈伸이 主가 되며 調心과 調息이 잘 배합되어있다. 이는 經絡의 分布와 臟腑와의 連繫가 功法의 效果와 일치하므로 八段錦이 經絡學說과 깊은 聯關性을 가지고 있으며 그 經絡을 背景으로 이루어져 있음을 알 수 있다.

5. 1950年代 이후 成立된 新氣功은 現代人에 맞추어 心身疾患에 應用할 수 있게 從來의 功法인 放鬆功, 內養功, 六字訣, 保健功을 基本으로 構成되고 있다. 現代 中國에서 常用되는 新氣功 功法은 基本 功法으로는 放鬆功, 內養功, 基本站桩功, 基本保健功이 있으며 北戴河氣功康復醫院에서 常用되는 功法으로 強壯功, 保健功, 太極內功, 虛明功靜功簡法, 健身站功, 行步功이 있으며 上海市氣功研究所에서 常用되는 公法으로 內氣練養功, 去病強身功, 點穴自發動功, 伏虎功이 있다. 劉貴珍의 現代 氣功 療法은 대부분 放鬆功이나 內養功을 基本으로 하여, 關聯臟腑에 대한 六字訣, 局所症狀에 대한 保健功을 配合하는 方式으로 構成되어 있다. 그리고 必要에 따라 強壯功, 導引法, 八段錦, 太極拳 등을 添加하였다. 그 外 六字氣訣, 延年龜傳法, 養生十六儀, 八段錦, 十六段錦 등의 古代에 常用되는 功法이 그대로 使用되기도 하였다. 특히 保健功 二十節은 옛부터 내려오던 앉은 자세 위주의 床上八段錦을 基礎로 해서 엮은 것이다.

이는 現代에 定理된 保健功이나 養生功 등은 많은 部分 八段錦을 包含, 繼承하고 있음을 말하고 있다. 이는 八段錦이 氣功 修鍊에 있어 중요한 三要素인 調身, 調心, 調息을 適切히 配合하고 있고 動作이 間斷하여 때와 場所에 拘碍없이 쉽게 할 수 있으며 기억하기 쉽도록 歌訣로 이루어져 있는 特徵과 有關하다. 現代人에 있어서 古典 氣功 養生法의 하나인 八段錦은 疾病의 治療와 健康의 維持를 위해 現代人의 各各의 狀況에 맞게 八段錦의 攻法들이 應用될 수 있으리라 思料되며 各各의 動作에 대한 깊은 臨床的 檢證이 이루어

지기를 바란다.

## VI. 結論

八段錦을 代表的인 文獻을 中心으로 分類를 하고 그 特徵을 살펴본 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 八段錦은 前代부터 내려오던 여러 導引法이 宋代부터 定理된 形態이다. 이는 주로 民間에서 유행되었으며 歌訣로 이루어져 외우기 쉽고 動作도 간단하여 어느 곳, 어느 때이든지 簡便히 行할 수 있는 것이 特徵이다.

2. 주로 北쪽에서 流行된 八段錦은 立式이 爲主가 되었으며 이는 馬王堆에서 土出된 導引圖에 일부 동일한 動作이 있는 것으로 보아 이미 西漢代부터 由來한 것으로 보인다. 動作이 繁雜하고 어려우며 剛健함이 爲主로 姿勢가 馬步式을 多用하였으며 “武八段”, “立式八段錦” 或은 “八段錦站功”이라고도 한다

3. 武八段錦 크게 세차례의 內容의 變動을 겪었으니 南宋初期, 金元時代, 淸光緒初期로 分類 될 수 있다.

4. 주로 南쪽에서 流行된 八段錦은 坐式이 爲主가 되며 이는 唐代的 鍾離觀의 “鍾離八段錦”에서 대부분 由來한 것으로 보이며 이는 十二段錦, 十六段錦으로 定理되기도 하였다.

5. 八段錦은 變遷 過程 中에 南派 文八段錦과 北派 武八段錦으로 크게 大別되며 文八段錦은 十二段錦과 十八段錦 등으로 內容이 追加되어 定理되기도 하였다. 이는 宋代에 八段錦이란 導引 養生法이 定理된 形態가 發生하였고 南宋 時代 以後 明代에 이르러 크게 盛行하여 多樣한 動作이 더 包含되었으며 대체로 簡單하고

쉽게 할 수 있는 방법이 歡迎되었기 때문이라 考察된다.

6. 八段錦은 經絡의 屈伸을 基本으로 하는 動作에 調息과 調心이 適切히 配合된 形態로 各各의 獨立된 姿勢로 이루어져 있다.

7. 現代에 定理된 保健功이나 養生功 등은 많은 部分 八段錦을 包含, 繼承하고 있다.

8. 八段錦의 效用은 各各의 功法에는 經筋의 屈伸이 주로 되는 部分을 運行하는 經絡과 有關하다.

## VII. 參考文獻

1. 沈壽 著 : 導引養生圖說, 北京, 人民體育出版社, 1994.
2. 張廣德 編著 : 導引養生功功理, 北京, 北京體育學院出版社, 1990.
3. 馬濟人 主編 : 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992.
4. 鍾武, 李茂 編. 이동현 해설, 번역 : 古典養生氣功, 서울, 소나무, 1992.
5. 樓羽剛 主編 : 中國氣功功法大全, 北京, 中醫古籍出版社, 1993.
6. 宋天彬 劑元亮 著 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
7. 呂光榮 註編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1988.
8. 林中鵬 主編 : 中華氣功學, 北京, 北京體育學院出版社, 1989.
9. 高學停 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
10. 羅洪先選, 曹無極輯, 王靜, 張芾 增演 : 增演萬育全書, 中國中醫藥出版社.
11. 李遠國 編著 : 氣功精華集, 四川省, 巴蜀書舍出版, 1988.
12. 張和 著 : 中國氣功學, 五洲出版社
13. 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林, 吉林科學技術出版社, 1989.
14. 쓰므라 다카시(津村喬) 씌, 이동현 옮김 : 즐거운 기공 입문, 서울, 소나무, 1987.
15. 曹庭棟 : 老老恒言, 上海, 上海古籍出版社, 1990.
16. 崔喜哲·李起男 : 養生導引法和 現代運動療法の 比較 考察, 大韓氣功醫學會誌, VOL.2. NO.1, 1998.
17. 周稔豐 編著 : 氣功導引養生, 河北省, 天津大學出版社.
18. 洪丕謨 編 : 道藏氣功要集上下, 上海, 上海書店, 1991.
19. 백철 지음. 안희준, 박용남 옮김 : 養生術, 서울, 문원북, 1999.
20. 鄭建功 編著 : 中國氣功圖說, 白城市, 吉林科學技術出版社, 1994.
21. 이동현 著 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1998.
22. 孫思明 辛民教 共著 : 圖說 導引氣功學, 서울, 永林社, 1988.
23. 안덕해 지음 : 少林內勁一指禪, 서울, 대광출판사, 1994, 21.
24. 이진수, 체육철학 : 衆妙門에 보이는 八段錦, 33회 학술발표회 논문집, pp. 357- 한국체육학회, 1995 이준수
25. 이용태, 김경철 : 八段錦의 (八段錦) 원리와 수련에 대한 연구, 동의한 의연, Vol. 1, pp. 65-83, 동의대학교 한의학연구소, 1997.
26. 윤남구 : 양생에 대한 문헌적 고찰, 1994.2
27. 김대식, 김경환, 윤종화, 김기범 : 中國 導引法에 관한 文獻的 考察, 大韓氣功醫學會誌, VOL.3 NO.2, 1999.
28. 장명준, 안병상, 김경환, 이상룡, 윤종화, 김기옥 : 妊娠에 관련된 氣功

- 功法の 考察, 大韓氣功醫學會誌,  
VOL.3 NO.2, 1999.
29. 남세림, 이찬구 : 心身疾患에 應用  
할 수 있는 氣功 療法の 대한 研究,  
韓氣功醫學會誌. VOL.3 NO.2,  
1999.