

## 小兒의 養生氣功 中 檀童治基 十戒訓 (檀童十戒體操)에 關한 研究

전춘산 · 김장현

동국대학교 한의과대학 소아과학교실

### Abstract

### Study on Dan Dong Ten Lessons (Dan Dong Exercise) among Healthcare Qi Gong Methods for Children

Jeon Chun San, Kim Jang Hyun

Department of pediatrics, College of Oriental Medicine, Dongguk University

#### Objectives

As children are physiologically and pathologically sensitive and likely to have trouble developing respiratory and the digestive system, it is necessary for them to improve and adapt to their digestive and respiratory capacity slowly. Although they desperately need to practice Healthcare Qi Gong as they get older, few studies have been conducted about that. While collecting materials on child Healthcare Qi Gong, In order to study more about Dan Dong Ten Lessons, medical researchers and children's parent should be more concerned to these studies. The purpose of this study was to understand Dan Dong Ten Lessons through research on children's healthcare Qi Gong.

#### Methods

This study was prepared through collecting data from past oriental medicine studies. Through the examination of Chinese medicine books and scientific studies about Dan Dong Ten Lessons and healthcare Qi Gong, Dan Dong Ten Lessons was classified and systemized.

#### Results

Dan Dong Exercise among the contents of children's healthcare Qi Gong was classified through the classification and theorization of Dan Dong Ten Lessons, although the classification and development of children's Qi Gong methods should have been carried out in the area of korean medicine, but it was not easy to find the references.

#### Conclusions

Dan Dong Ten Lessons is a song and Qi Gong therapy for children. It also teaches children how to live their life, guides them in the right direction for their life. Therefore, it should be developed academically and practically, so that it can pass down to the next generation as traditional heritage.

**Key words** : healthcare Qi Gong, Dan Dong Ten Lessons (Dan Dong Exercise)

## I. 緒 論

養生氣功이란 尊貴한 存在物인 人間이 日常生活을 自然의 法則에 맞게 하여 精氣神을 保養하고 病을 豫防하여<sup>1)</sup> 오래 살 수 있게 하는 것으로 養生法の 意味까지 包括한다고 볼 수 있다<sup>2)</sup>. 養生의 範圍는 環境, 精神, 氣功, 飲食, 起居, 勞動, 睡眠, 房事 等이며 넓게는 鍼灸, 藥物까지 包含된다.

廣義의 醫學은 豫防爲主의 醫學이고 狹義의 醫學은 治療爲主의 醫學인데<sup>3)</sup>, 養生氣功은 그 目的이 生命力을 길러 無病長壽, 延年益壽, 在世理化, 弘益人間하는데 있으므로 廣義의 醫學이라 할 수 있다<sup>4,5)</sup>.

韓醫學의 原理가 天地人 三才의 觀察에서 始作하여 사람이 하늘과 땅의 攝理에 相應하며 天壽를 누리는 過程에서 養生하고 疾病을 豫防治療하는 原理로 說明되고 있다<sup>6)</sup>. 이러한 天地人 三才思想은 『天符經』에 包含된 三極思想이나 天地人合一 思想에서 엿볼 수 있고 圓方角의 原理로 理解될 수 있다. 그 중에서 檀童十戒體操은 예로부터 傳해져 내려온 代表的으로 小兒 養生氣功法이라 할 수 있다.

檀童治基 十戒訓은 檀童十戒라고 줄여서 紹介하기도 하는데, 國祖檀帝의 育兒 十戒訓에서 그 由來를 찾아볼 수 있으며, 여기에는 眞理와 誠信愛濟가 咸包되어 있다고 알려져 있다<sup>7)</sup>. 檀童治基란 檀君王儉의 血統을 이어 받은 倍達의 아기들에게 檀君王儉의 訓示에 따라 基礎의 다스림을 가르친 것을 뜻한다. 이러한 十戒訓은 돌도 못된 어린 子孫들에게 訓敎하던 열 가지의 訓治로 人間이 되어서 지켜야 할 道理를 가르치는 것이다.

그러나, 現代의 젊은 父母들은 傳統的인 養育方式보다는 外來의 育兒風土와 入試爲主의 敎育, 物質主義, 産業社會의 影向으로 技

能人 養成에 中點을 두는 知識敎育이 主가 되는 育兒方法을 模倣하는 듯이 보인다<sup>8)</sup>.

이에 著者는 檀童治基 十戒訓을 通하여 傳統社會의 養育 및 敎育方式을 살펴보고 人間發達의 基礎段階인 嬰乳兒期의 兒童養育에 있어서 傳統的인 育兒方式이 갖는 意味에 대하여 考察해보고자 한다.

## II. 本 論

우리 先祖들은 예부터 胎中에 있는 胎兒에게도 誠과 熱과 禮를 갖추었다. 우리 先祖들은 좋은 아기가 태어나게 해 달라고 빌던 祈子禮와 胎中敎育인 胎敎는 물론, 胎兒를 順産하게 해달라는 出産禮와 갓 태어난 아기에게 하는 檀童十戒, 돌까지의 育兒禮를 만들어 아기가 健康하게 태어나서 사람다운 사람으로 成長하기를 바랬다<sup>9)</sup>. 이렇게 자식에게 禮를 갖추어 精誠들여 키운 것이다. 돌까지의 育兒禮에 이어 아장아장 걷는 2~3세 시기에 敎育시키는 檀童治基十戒訓이 있다<sup>7)</sup>.

檀童十戒를 가르치는 意味는 어린 幼兒에게 生命의 眞理와 根源, 그리고 사람으로서의 지켜야 할 道倫을 귀여운 손짓과 몸짓으로 自然스럽게 가르쳐 運動을 하게 하는데 目的이 있으며, 그 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 불아불아(弗亞弗我)

弗은 生이고 亞는 歸로써 아기가 아침에 떠오르는 太陽과 같이 모든 世上을 비추고 萬物에 빛을 주는 사람이 되어야 한다는 意味이다. 불아불아라는 말을 幼兒에게 들려줄 때에는 아기를 품에 안고 上下左右로 둥것둥것 흔들며 주면서 아기와 하나가 되어 서로의 마음을 依

支하고 아기 肉體를 흔들어 주면서 肉體의 運動이 되고 안아준 사람과의 共心同體로 共感帶를 이루어 戀情을 심어 주는 것이다<sup>6)</sup>.

아기가 이 땅의 主人으로서 太陽과 같이 廣大無邊하고 萬有福泰하고 勇猛活氣찬 사람이 되라는 것이며 또 다른 면으로 볼 때는 太陽이 宇宙의 품에 들어와 東으로 와서 西로 가고 다시 東으로 오는 것과 같이 나도 父母의 품에 안겨서 이리 왔다 저리 갔다 하니 아기는 이 땅에 솟는 太陽이라는 뜻도 된다<sup>7)</sup>. 全身을 前後左右上下로 흔들어 주는 運動이 여기에 該當된다<sup>6)</sup>.

## 2. 시상시상 세장달궁(侍上達宮)

시상시상 세장달궁은 生命의 根源을 찾아서 孝道하라는 意味로 위를 모실 줄 알 때 宮에 達함이 있다는 말로 三神을 모시어 사랑스러운 아기가 생겼고 祖上을 섬겨야 後代에 尊敬을 받고 위에 忠誠해야 官邸에 들 수 있다는 것이다. 이것을 일컬어 上通達宮이라 한다<sup>6)</sup>.

이 말은 어머니가 아기에게 젖을 먹이면서 손으로 토닥토닥 거리며 들려주는 敎訓으로 아기를 토닥거리는 것은 엄마가 아기를 안고 있다는 信號를 神經運動으로 해주는 것이다.

## 3. 도리도리(道理道理)

도리도리란 말은 事物의 理致, 道理를 알라는 意味이다. 이는 아기와 마주 앉아서 아기의 머리를 左右로 흔들어 목운동을 시킴으로써 사물을 널리 관찰할 수 있는 능력과 사물의 옳고 그름의 긍정과 부정을 표현할 수 있는 능력을 가르친 것이다. 사람은 짐승과 달리 먹는 데나 物質에만 執着하지 말고 머리를 이리저리로 돌리면서 人間의 道理가 있게 살아야 된다는 뜻으로서 사람은 道理 속에 살고 道理를 지키며 道理껏 살아야 할 것이며 道理에서 벗어난

行動을 해서는 안된다는 것이다<sup>6)</sup>. 머리를 한쪽 으로부터 두지 말고 여기도 보고 저기도 보며 事理에 맞게 살아감으로서 참다운 사람이 된다는 것이며, 목과 손목, 발목, 허리, 무릎 등 全身의 關節을 돌리는 運動이 여기에 該當된다.

## 4. 지암지암, 째째(指庵指庵)

째째는 手指五行을 알라는 意味로 東南西北中과 金木水火土의 五行을 區分하며, 體質에 맞게 分數에 맞는 生活을 하라는 것이다<sup>6)</sup>. 지암지암도 아기와 마주 앉아서 아기의 두 손을 쥐었다 폈다하라는 指示語로서 째째 또는 지암지암 이라고 發音한다. 이 말은 다섯 손가락이 五行의 根本이니 萬物의 根源이 되는 五行을 모으고 쥐며 힘있게 가져서 바른 사람 알찬 사람이 되라는 뜻이며, 아기 손의 動作運動에서는 손힘이 오르고 腸과 心의 活性을 돕는 運動法이라고 할 수 있다<sup>7)</sup>. 손을 오므렸다 폈다하는 것처럼 全身의 屈伸運動이 여기에 該當된다.

## 5. 곤지곤지(昆持)

곤지곤지는 信義를 지키라는 意味로 아기와 마주 앉아서 아기가 왼손을 펴고 오른손은 주먹을 쥔 상태에서 食指를 펴서 口슴에 맞추어 오른손 食指로 왼손 바닥의 가운데를 뺀다 떼었다 하는 運動이다. 곤지의 뜻은 가장 優秀하고 좋은 것과 참다운 것을 하라는 것이고, 또 行動의 形態로는 하늘과 땅을 가리키는 것으로 陰陽男女와 生理의 理致를 가리키는 뜻이라 할 수 있다<sup>6)</sup>. 한손의 食指로 다른 손바닥을 눌러주는 것처럼 全身의 經穴자리를 눌러 주거나 문질러 주는 運動이 여기에 該當한다.

## 6. 질라라비 훨훨, 질나비 훨훨(疾羅, 疾那腓)

질라라비 훨훨은 根本을 찾으라는 意味로 이

말은 아기를 업고 아기의 엉덩이를 토닥거리며 질나비 훑훑이라 하여 주는데 토닥거리는 것은 아기에게 너를 아끼고 사랑하는 사람이 업었으니 便安한 마음으로 잘 자라는 뜻이며<sup>7)</sup>, 질나비 훑훑은 우리 아기에게는 어떤 疾病과 苦痛도 오지 말고 모두 떠나가라는 뜻으로 아기에게 역시 마음을 놓고 단잠을 자라는 뜻으로 하는 말이다<sup>10)</sup>.

### 7. 작궁작궁 짹작궁(作弓 作宮)

작궁의 意味는 洛書에 있는 九宮을 意味하는 것으로 陰陽의 變化性인 活動力을 나타낸다. 작궁은 弓乙을 뜻하며 弓乙은 人生行路의 變化를 意味하기도 하며 同時에 그 變化속의 眞理를 意味하기도 한다.

아기와 마주보고 하는 말로서 아기는 여기에 맞춰 손뼉을 치게 한다<sup>10)</sup>. 두 손바닥을 맞부딪치게 하는 行動으로 두 손바닥을 활로 表現하여 弗자를 만드는 行爲로 自性救子 降在爾腦<sup>4,6)</sup>의 智慧와 힘이 목을 통해 손으로 통하게 하는 行爲이다. 두 손은 陰陽으로 陰陽을 숨쳐 世上의 萬物을 만들 수 있고 支配할 수 있는 힘을 가질 수 있게 함이니 다섯 손가락은 五行으로 五臟의 外部臟機로서 손바닥을 딱딱 부딪치며 열 손가락에 힘을 주어 손을 움직일 수 있게 하여 장차 손으로 할 수 있는 모든 일로 萬物의 靈長이 될 수 있게 하기 위함이다. 우리 민족은 예로부터 東夷族이라 하여 큰 활로 比喻되어 왔다. 이 때 아기에게는 身體의 여러 가지 運動이 되며, 아기에게 들려주는 말의 뜻은 사람은 모든 일을 만들어 하게 되어 있으니 넓고 길게 생각하고 判斷하여 단번에 크게 되려고 하지 말고 漸次的으로 成熟해져야 한다는 뜻이다<sup>6)</sup>. 손바닥을 마주치는 것으로 全身을 골고루 두드려 주는 運動이 여기에 該當한다. 十二經絡流注方向으로 두드려주면 氣血循環

에 도움이 된다.

### 8. 섬마섬마 용타용타(自立, 膽摩膽摩 庸謬)

섬마섬마 용타용타는 自立自活의 意味로 誠情, 熱로 自立의 힘을 기르라는 意味이며 乘龍인 龍을 타라는 意味도 있다<sup>6)</sup>. 아기를 서보게 함으로써 自立心과 自活性을 심어주는 것으로 몸을 鍛鍊하면 넉넉함이 있다는 것이다. 용타라는 말은 사람으로서 땅위에 서게 된 일은 떳떳하고 자랑스러운 일이니 자신이 땅 위에 두 발로 서서 머리를 하늘로 向하여 든 것은 萬物의 靈長이요, 자랑이니 每事에 떳떳하게 살라고 하는 內容이다. 아기가 두 다리로 곧게 설 때 해주는 말로 다리의 힘을 기르는 運動이 여기에 該當한다. 騎馬姿勢가 代表的인 下體鍛鍊運動으로 말을 타기 前에 鍛鍊을 시켜서 나이가 들어 乘馬를 잘 할 수 있도록 해주는 運動이다.

### 9. 어와어와(啞和, 噓和)

어와어와의 意味는 웃으며 和睦하게 너도 나도 사랑하며 살아가야 한다는 뜻이다<sup>6)</sup>. 모든 사람이 더불어 잘 사는 世上인 弘益人間 在世理化<sup>4)</sup>의 意味가 담겨있다고 볼 수 있다. 아기를 안고서 덩실덩실 춤을 추듯이 아기를 위아래로 올렸다 내렸다 하면서 膽을 키워주고 肉體運動을 해주는 것이다.

### 10. 자장자장(自獎自獎)

자장자장은 곱게 잠을 자듯이, 곱고 自然스럽고 튼튼하게 자라 달라는 意味이다. 아기를 재울 때 가슴을 토닥토닥해 주며 아기에게 들려주는 말로, 아기는 胎宮에서 넓은 地上에 살면 가슴이 허전하여 놀라기도 하고 꿈틀거리며 엄마를 찾기도 한다. 그래서 깊은 잠이 들 때까지 保護者가 옆에 있다는 信號를 해주면 아기

는 깊은 잠에 들 수 있다<sup>6)</sup>.

### Ⅲ. 考 察

《東醫寶鑑: 身形》<sup>11)</sup>에서 “天地之內 以人爲貴 頭圓象天 足方象地”이라 하여 사람은 宇宙에서 가장 靈貴한 存在로써 머리가 둥근 것은 하늘을 본받은 것이고 발이 모난 것은 땅을 본받은 것이라고 하였다. 이는 朱丹溪의 理論을 天人相應論에 맞추어서 引用하고 있는 것으로 自然과 人間을 同一한 原理로 把握하는 韓醫學과 氣를 媒介로 自然과 人間의 呼吸을 重要視하는 養生氣功의 關係를 나타내는 것이라 할 수 있다<sup>12)</sup>.

養生氣功은 人間의 身體機能을 改善하는 方法으로서 內因이 爲主가 되는 整體療法을 強調하고 있다. 韓醫學에서는 人體의 正氣가 虛弱하여 外邪를 防禦하기에 不足하게 되거나 또는 情緒의 急激한 變化에 適應할 때에 臟腑氣血의 機能이 失調되어 疾病이 發生한다고 본다. 精氣의 虛弱은 疾病 發生의 根本原因이 될 뿐만 아니라 疾病의 發展, 變化, 豫後와 轉歸도 모두 여기에서 決定된다<sup>13)</sup>. 韓醫學에서 疾病을 크게 세 가지 原因에 따라 區分한다. 正邪鬪爭의 正氣가 不足한 것이 첫 번째이고 水升火降 不調和로 인한 陰陽 不調和가 두 번째이며 陰平陽秘의 失調로 寒熱의 變化가 나타남이 세 번째이다. 小兒들의 病因 중 절반 以上이 胎毒이고 절반이 좀 못되는 것이 內傷乳食이며 十分의 一이 外感風寒이라고 하였다<sup>14)</sup>.

養生氣功은 正氣를 길러 外邪가 밖에서 들어오지 못하게 하며, 水升火降을 調節하여 陰陽의 造化를 도와주며 寒熱이 치우치지 않게

함으로써 疾病을 事前에 豫防하는 役割을 하므로 韓醫學의 豫防醫學의 性格이 強하다.

養生이라는 말은 正氣를 保全하고 自然에 順應함으로써 疾病을 豫防하고 天壽를 누리게 하는데 目的이 있으며 《素門: 刺法論》<sup>15)</sup>에서는 “正氣存內 邪不可干”이라 하며 正氣가 充足하면 病邪가 侵入할 수 없으며 만약 正氣가 消耗되거나 다 하여지면 人體의 機能이 失調하여 疾病이 생긴다는 뜻이니 이른바 ‘邪之所湊, 其氣必虛’라고 하였다.

小兒期는 生理, 病理 狀態가 敏感하고 特別히 消化器와 呼吸器 等の 發達이 圓滿하지 않기 때문에 呼吸과 消化 能力을 漸進的으로 向上시키고 適應시킬 必要가 있다<sup>16)</sup>. 傳統的으로 내려오는 小兒의 養生氣功法인 檀童治基 十戒訓은 弘益人間의 理念을 基礎로 한 古朝鮮에서부터 由來되었다고 알려져 있다. 어려서는 檀童治基十戒를 통해 養生氣功을 하였고 靑壯年 때에는 桓人間366일<sup>17)</sup>이라는 書籍을 통해 養生氣功을 하였다. 桓人間366일은 參侏戒經이라고 불려지는데, 神仙이 되는 修鍊法으로 傳來되어지고 있다. 삶을 살아가며 警戒해야 할 366가지 條目과 內容으로 이루어진 이 책은 檀童十戒의 弘益精神을 具體的이고 詳細하게 說明하고 있다.

老人에게 必要한 養生氣功이 자라나는 小兒들에게도 切實히 必要함에도 불구하고 그 意味와 方法에 대해 體系화된 研究와 考察이 아직까지 없었다. 이에 저자는 小兒養生氣功에 對한 資料를 收集하던 中 檀童治基 十戒訓을 定理하여 小兒의 養生氣功에 對하여 研究하였다.

弗亞弗我는 아기를 품에 안고 上下左右로 흔들며 주면서 아기와 하나가 되어 서로의 마음을 依支하고 아기 肉體를 흔들며 주면서 肉體의 運動이 되고 안아준 사람과의 共心同體로

共感帶를 이루어 戀情을 심어 주는 것이다. 아직 홀로서기를 하지 못하는 아이를 세워 좌우로 기우뚱거리려 한쪽 발을 땅에서 떼어 걸기의 準備 運動을 시킨 것이다. 이는 《東醫壽世保元》<sup>18)</sup>에서 “凡人幼年好聞見 而能愛敬 如春生之芽”, “幼年 七八歲前에 聞見이 未及而 喜怒哀樂이 膠着則 成病也”이라 하여 幼年 이 七八歲 以前은 아직 聞見이 未及한 때인 바 이 때는 아직 年歲가 未及하여서 好聞見敬愛之心을 살릴 수 없으므로 喜怒哀樂이 膠着하여서 病이 되기 쉬운 즉, 이때에는 어머니가 保護해야 마땅하다고 하여 幼년에 父母가 안고 保護하는 것이 아기에게 도움이 된다고 한 것과 유사함을 알 수 있다. 이처럼 弗亞弗我는 태어나서 처음으로 사람과 接觸하므로써 社會性을 길러주고 혼자 걸을 수 있도록 均衡을 맞춰주는 準備運動을 시켜주는 것으로 볼 수 있다.

侍上達宮은 어머니가 아기에게 젖을 먹이면서 손으로 토닥토닥 거리며 들려주는 敎訓으로 아기를 토닥거리리는 것은 엄마가 아기를 안고 있다는 信號를 神經運動으로 해주는 것이다. 이는 《諸病源候論》<sup>19)</sup>에서 “小兒中客忤者是 小兒神氣軟弱 忽有非常之物 或未經識見之人觸之 與鬼神氣相忤而發病 謂之客忤也 亦名中客 又名中人 其狀 吐下青黃白色 水谷解離 腹痛反倒夭矯夭斜 面色易五色 其狀似癩 但眼不上搖耳 其脈弦急數者是也”라 하여 小兒들은 腦의 發育이 完全하지 못하여 精神科 疾患 뿐만 아니라 다른 여러 症狀을 誘發할 수 있으므로 낯선 사람이나 이상한 物件을 보이지 않도록 한 점과 類似하다. 시상시상 세장달궁은 아기에게 지속적인 信號를 보내면서 神經系를 刺戟하는 運動으로 볼 수 있으며 아기의 腦에 情緒的인 安定感을 줌으로써 神經運動에 도움이 되는 것이라고 思料된다.

도리도리(道理道理)는 事物의 理致, 道理를

알라는 意味로써 아기와 마주 앉아서 아기의 머리를 左右로 흔들며 목운동을 시킴으로써 사물을 널리 관찰할 수 있는 능력과 사물의 옳고 그름, 긍정과 부정을 표현할 수 있는 능력을 가르친 것이다. 목과 손목, 발목, 허리, 무릎 등 全身의 關節을 돌리는 運動이 여기에 該當되는데, 吳<sup>20)</sup>가 小兒는 지식이 점차 열리면서 좋은 習慣으로 이끌면 좋아지고, 나쁜 習慣으로 이끌면 나빠지는 것이 점차 날이 지나면서 習性으로 생기게 된다고 하여 아이 때에 바른 習慣의 運動의 重要性을 강조한 것과 類似하다. 또한 도리도리는 머리를 左右로 움직여 手太陽小腸經絡을 풀어주는 運動으로 僧帽筋과 肩胛舉筋을 움직여줌으로써 머리와 어깨와 목 關節에 도움이 되는 것으로 볼 수 있으며, 全身關節 運動의 基本이 되는 運動이라고 思料된다.

지암지암, 잼잼(指庵指庵)도 아기와 마주 앉아서 아기의 두 손을 쥐었다 폈다 하라는 指示語로서 아기 손의 動作運動을 통해 손의 힘이 오르고 腸과 心의 活性을 돕는 運動法이라고 할 수 있다. 또한 《陰符經》<sup>21)</sup>에서 “五賊在心 施行於天 宇宙在乎手 萬化生乎身”이라 하여 宇宙의 理致는 손에 있다고 설명한 것을 보면 손이 手三陽經과 手三陰經이 모이는 곳으로 손 運動을 통해 손에 있는 여러 經穴자리를 刺戟하게 되는 運動으로 思料된다.

곤지곤지(昆持)는 아기와 마주 앉아서 아기가 왼손을 펴고 오른손은 주먹을 쥔 상태에서 食指를 펴서 口수에 맞추어 오른손 食指로 왼손 바닥의 가운데를 뺀다 떼었다 하는 運動이다. 한손의 食指로 다른 손바닥을 눌러주는 것처럼 全身의 經穴자리를 눌러 주거나 문질러 주는 運動이 여기에 該當한다. 이는 《東醫小兒科學》<sup>22)</sup>의 小兒推拿 중 일정한 穴位를 두고 밀고 밀고 눌러 붙이는 듯한 動作을 하는 按

法과 유사하다. 이는 心臟이 아직 자라지 않은 小兒들에게 手少陰心經의 勞宮穴을 刺戟함으로써 心臟의 氣運이 튼튼해지는 것을 誘導한다고 思料된다.

질라라비 훨훨, 질나비 훨훨(疾羅, 疾那腓)은 아기를 업고 아기의 엉덩이를 토닥거리며 질나비 훨훨이라 하여 주는데 토닥거리는 것은 아기에게 너를 아끼고 사랑하는 사람이 업었으니 便安한 마음으로 잘 자라는 뜻이다. 이는 王<sup>23)</sup>이 小兒相思는 幼兒心理疾患으로 嬰幼兒의 環境, 親人의 剝奪로 不食不乳, 昏睡不醒, 睡臥不寧 등이 나타나고 治療는 생각하는 사람을 만나거나 좋아하는 物件을 만나면 治療가 된다고 한 것과 유사하다. 즉, 情緒的인 안정이 重要한 아기에게 心理的인 안정을 誘導하는 動作이라고 思料된다.

작궁작궁 짝작궁(作作弓 作宮)은 아기와 마주보고 하는 말로서 아기는 이에 맞춰 손뼉을 치게 하여 두 손은 陰陽으로 陰陽을 습쳐 世上의 萬物을 만들 수 있고 支配할 수 있는 힘을 가질 수 있게 함이니 다섯 손가락은 五行으로 五臟의 外部臟機로서 손바닥을 딱딱 부딪치며 열 손가락에 힘을 주어 손을 움직일 수 있게 하여 장차 손으로 할 수 있는 모든 일로 萬物의 靈長이 될 수 있게 하기 위함이다. 《東醫小兒科學》<sup>22)</sup>에서도 亡陰證으로 손발에 열이 나고 따뜻하고 亡陽證에는 손발이 차가운 症狀이 생긴다고 설명하여 손의 순환장애는 병을 진단하는 중요한 지표가 된다고 하였다. 손으로 부딪치면서 손에 있는 여러 經穴들을 刺戟하면서 아기의 손의 感覺能力을 높여주는 運動으로 思料된다.

섬마섬마 용타용타(自立, 瞻摩瞻摩 庸詔)는 아기를 서보게 함으로써 自立心과 自活性을 심어주는 것으로 몸을 鍛鍊하면 넉넉함이 있다는 것이다. 아기가 두 다리로 곧게 설 때 해주

는 말로 다리의 힘을 기르는 運動이 여기에 該當한다. 서양의학에서는 小兒의 연령이 적을수록 生長發育이 빠르고 신진대사가 왕성하며 영양물질, 열량, 체액요구량이 어른에 비해 상대적으로 높다고 하였으며, 《小兒藥證直訣》<sup>24)</sup>에서도 “正以稚陰未充 其陽偏盛”라고 하여 小兒의 生理를 純陽이론으로 설명하였다. 즉, 다리의 足三陽經과 足三陰經을 強化시키고 發達시켜서 혼자서 걸을 수 있게 도움을 주어 빨리 일어서고자 하나 도와주지 않으면 일어나서 움직이기 힘들니 걷기 전에 해주는 運動으로 思料된다.

어와어와(啞和, 嘯和)는 아기를 안고서 춤을 추듯이 아기를 上下로 올렸다 내렸다 하여 膽을 키워줌으로써 무서움을 없애고 膽을 강하게 해주는 연습을 하는 運動으로 정서적인 두려움을 없애는 것으로 思料된다. 《東醫小兒科學》<sup>22)</sup>에서 神氣怯弱으로 인하여 心理的, 精神的 질환이 발생하기 쉽다고 하였으며, 어와어와는 이러한 소아의 정서적 불안을 해소하는 運動으로 볼 수 있다.

자장자장(自獎自獎)은 아기를 재울 때 가슴을 토닥토닥해 주며 아기에게 들려주는 말로, 아기가 睡眠을 취할 때 心理的인 安定과 편안함을 가져주도록 하는 것이다. 아기의 睡眠은 成長發達에 중요한 影響을 미치며, 《東醫小兒科學》<sup>22)</sup>에서도 脾臟이 實할 때 虧損이 많아 睡眠時間이 길어진다고 보고 있다. 자장자장은 아기를 便安하게 잠들게 함으로서 心理的인 안정과 함께 잠자는 사이 자연스러운 成長을 誘導하는 動作으로 思料된다.

위에서 檀童十戒를 살펴보고 考察하였다. 예로부터 小兒에 있어서 傳來된 氣功法에 대해 整理를 하고 研究하여 發展시켜 나가는 것이 韓醫學의 範疇에서 이루어져야 하나 參考文獻의 不足으로 어려움이 많았다. 檀童

治基 十戒訓은 單純히 아기들에게 들려주는 소리이자 氣功療法일 뿐 아니라 아기들에게 어떻게 살아야 하는가에 대해 삶의 方向을 提示하는 것으로 學問的으로도 實際的으로도 繼承하고 發展시켜야 할 훌륭한 傳統遺産으로 사료된다. 앞으로 小兒養生氣功理論을 定立하는데 지속적인 研究와 關心이 持續되어야 할 것이다.

#### IV. 結 論

오늘날 소아과 영역에서 응용할 수 있는 小兒의 養生氣功을 모색하기 위해 小兒養生氣功法의 하나인 檀童治基 十戒訓를 중심으로 연구한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 弗亞弗我는 태어나서 처음으로 사람과 接觸하므로써 社會性을 길러주고 혼자 걸을 수 있도록 均衡을 맞춰주는 準備運動을 시켜주는 것으로 볼 수 있다.
2. 侍上達宮은 아기에게 지속적인 信號를 보내면서 神經系를 刺戟하는 運動으로 볼 수 있으며 아기의 腦에 情緒的인 安定感을 줌으로서 神經運動에 도움이 되는 것이라고 思料된다.
3. 道理道理는 사물을 널리 관찰할 수 있는 능력과 사물의 옳고 그름, 긍정과 부정을 표현할 수 있는 능력을 가르친 것이며, 全身關節 運動의 基本이 되는 運動이라고 思料된다.
4. 指庵指庵은 손 運動을 통해 손에 있는 여러 經穴자리를 刺戟하게 되는 運動으로 思料된다.
5. 昆持는 小兒들에게 手少陰心經의 勞宮

穴을 刺戟함으로써 心臟의 氣運이 튼튼해지는 것을 誘導한다고 思料된다.

6. 疾羅, 疾那腓은 情緒的인 안정이 重要的인 아기에게 心理的인 안정을 誘導하는 動作이라고 思料된다.
7. 作作弓 作宮은 손으로 부딪치면서 손에 있는 여러 經穴들을 刺戟하면서 아기의 손의 感覺能力을 높여주는 運動으로 思料된다.
8. 自立, 贍摩贍摩 庸詔는 足三陽經과 足三陰經을 強化시키고 發達시켜서 혼자서 걸을 수 있게 도움을 주어 빨리 일어서고자 하나 도와주지 않으면 일어나서 움직이기 힘드니 걷기 전에 해주는 運動으로 思料된다.
9. 嗽和, 嘘和는 정서적인 두려움을 해소하려는 運動으로 볼 수 있다.
10. 自獎自獎은 아기를 便安하게 잠들게 함으로서 心理的인 안정과 함께 잠자는 사 이 자연스러운 成長을 誘導하는 動作으로 思料된다.

#### 參考文獻

1. 홍원식. 正校黃帝內經. 서울:동양의학연구원. 1985:14.
2. 李常男. 碩士論文. 氣功修練 團體別 呼吸修練과 韓醫學理論의 聯關性. 2005:4.
3. 남철현 외 편저. 예방의학과 보건학. 서울:계축문화사. 1996:10-1.
4. 潘昌烈. 三一神誥에 나타난 醫療氣功에 관한 研究. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문. 2003:1, 4-5, 51.
5. 全春山. 韓國傳統 養生氣功思想과 三大



- 經文. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문. 2007:33.
6. 姜孝信. 弘益桓檀經. 서울:일중사. 2002: 490-6, 498.
  7. 박병각. 우리의 뿌리사상과 그 문화. 서울:학문사. 2000:167, 210-3, 315-7, 320.
  8. 박종익, 권홍주, 이은미, 박은정. 傳統社會의 養育 및 教育方式이 小兒의 精神健康에 미치는 影向에 關한 考察. 大韓醫療氣功學會誌. 2000;4(1):311-2, 338.
  9. 윤용빈. 大韓國人. 서울:좋은글. 1999:22.
  10. 김정일. 原典天符經. 서울:태웅출판사. 2000: 220, 222.
  11. 許浚. 東醫寶鑑. 서울:여강출판사. 1994: 15-6.
  12. 宋來善, 圓方角의 金尺天符經. 慶北:圖書出版 天符桃園. 2006:210.
  13. 강효신, 이정호 공편석. 氣功學. 서울:一中社. 1998:26, 34.
  14. 趙廷俊. 及幼方. 서울:여강출판사. 1993:32.
  15. 王琦. 黃帝內經素問今釋. 서울:成輔社. 1983:412.
  16. 김수록. 東醫小兒科學. 서울:여강출판사. 1993:20-1
  17. 姜孝信. 桓人間完成 366事. 서울:一中社. 2002:11, 56.
  18. 韓東錫. 東醫壽世保元註釋. 서울:대원출판. 2005:622, 625.
  19. 南京中醫學院. 諸病源候論校釋. 北京:人民衛生出版社. 1982:1293.
  20. 吳克潛. 吳氏亞科學. 중국:新文豐出版. 중화민국 66년:38.
  21. 尹相喆, 金秀吉. 陰符經과 素書. 대우학당. 1996:66.
  22. 김덕곤, 김윤희, 김장현, 박은정, 백정한, 이승연, 이진용, 장규태. 東醫小兒科學. 서울: 도서출판정담. 2002:29, 30, 51, 53, 748.
  23. 王米渠. 中醫心理治療. 重慶:重慶出版社. 1986:155.
  24. 包來發, 張玉萍 主編. 小兒藥證直訣 校注語譯. 上海:上海中醫藥大學出版社. 2000:13.