대한한방부인과학회지
THE JOURNAL OF ORIENTAL OBSTETRICS & GYNECOLOGY
VOL.23 NO.2 : 085-094 (2010)

구선 활인심법이 여성 암 환자의 삶의 질과 불안 및 우울에 미치는 영향

[1]대전대학교 보건스포츠대학원, [2]대전대학교 둔산한방병원 동서암센터,
[3]대전대학교 한의과대학 한방부인과학교실
남호영[1], 정태영[2], 유화승[2], 유동열[3]

ABSTRACT

Coo-Sun activity a man of mind rule and its effect on the quality of life of female cancer patients suffering from anxiety and depression

Ho-Young Nam[1], Tae-Young Jeong[2], Hwa-Seung Yoo[2], Dong-Youl Yoo[3]
[1]Graduate School of Health & Sports Sciences, Daejeon University
[2]East-West Cancer Center, Dunsan Oriental Hospital of Daejeon University
[3]Dept. of OBGY, Oriental Medical School of Daejeon University

Purpose: This study aimed to investigate a clinical effect of Coo-Sun activity focusing on improvement of quality of life in female cancer patients.

Methods: The subject of study consisted of 5 female cancer patients at the East-West Cancer Center of ○○ Oriental hospital. The survey methods of this study are Functional Assessment of Cancer Therapy-General (FACT-G) and State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Patients performed Coo-Sun activity 6 times a week and filled out FACT-G and STAI questionnaire after every 3 times training.

Results: In FACT-G questionnaire, physical well-being and emotional well-being was improved significantly after Coo-Sun activity. And change of social /family well-being and functional well-being score were not significant statistically. In STAI questionnaire, STAI1 was improved significantly after Coo-Sun activity. And change of STAI2 score was not significant statistically.

Conclusion: After Coo-Sun activity, quality of life (QOL) in female cancer patients was improved and anxiety was decreased. But this study have limitation to prove effects of Coo-Sun activity completely in female cancer patients. So well designed prospective cohort study will be needed to prove its benefits.

Key Words : Coo-Sun activity, Cancer, Quality of life, Anxiety

공동교신저자(유화승) : 대전시 서구 둔산동 1136 번지 대전대학교 둔산한방병원 7진료실
전화 : 042-470-9132 팩스 : 042-470-9005 이메일 : altyhs@dju.kr
공동교신저자(유동열) : 대전시 서구 둔산동 1136 번지 대전대학교 둔산한방병원 3진료실
전화 : 042-470-9139 팩스 : 042-470-9005 이메일 : ydy1010@dju.kr

Ⅰ. 서 론

암은 국내에서 사망원인의 1위를 차지하고 있으나 치료방법이 완전하지 못하여 현대인의 삶의 질을 떨어뜨리고 사회적으로도 많은 문제가 되고 있는 질환이다[1]. 암 환자들은 육체적인 고통뿐만 아니라 죽음에 대한 공포, 불안, 우울 같은 정신적으로도 많은 고통을 받고 있다[2]. 따라서 암 환자의 육체적 또는 정신적인 삶의 질 향상은 암 환자의 치료에 있어 중요한 부분 중의 하나라고 할 수 있다[3].

그 중에서도 특히 여성 암과 관련된 불안은 일반적인 불안이 정신적 치료나 휴식을 통해 대부분 회복이 가능한데 반하여 정신적 치료나 휴식을 취하여도 사라지지 않는 경우가 많다. 많은 연구에서는 항암화학요법이나 방사선치료 등을 받는 여성 암 환자의 90%에서 여성 암과 관련된 불안을 호소한다고 보고하고 있다. 뿐만 아니라 완치된 여성 암 환자들도 30~75%까지 우울증이 지속된다고 알려져 있으므로 치료 중인 여성 암 환자나 치료가 모두 끝난 생존자들에게도 불안, 우울증을 주기적으로 관찰하는 것이 필요하다. 따라서 최근 여성 암 환자의 불안에 대한 중요성과 그에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다[4].

요가는 인도에서 유래된 수련법으로 전통적으로 정신건강과 감정적 건강에 대한 긍정적 효과를 가지고 있다고 믿어져 왔다. 또한 여러 연구자들에 의해 이러한 효능을 입증하고자 하는 시도가 이미 시행되어 졌고, 특히 요가가 암 환자의 정신적, 육체적 삶의 질 개선에 유의한 효과가 있음이 기존의 여러 연구에 의해 이미 밝혀졌다[5-8].

구선활인심법은 요가와 그 특성이 비슷한 수련법이다. 구선활인심법은 중국 명 태조 주원장의 16번째 아들인 전 남극충허묘도진군(前 南極冲虛 妙道眞君)(본명 주권(朱權), 아호 구선(臞仙))이 의(醫)와 선(禪) 2가(家)의 가장 중심적인 학설을 종합하여 상. 하 2권으로 분리 편찬 한 것으로 각종 양생법이 수록되어 있다[9]. 이에 연구진은 전술한 바와 같이 요가가 암 환자의 삶의 질 개선에 유의한 효과가 있음이 외국의 연구에서 이미 밝혀졌으므로 활인심법 또한 유의한 효과가 있을 것으로 보았다. 이에 따라 본 연구는 활인심법 수련이 여성 암 환자의 삶의 질에 미치는 영향을 조사하여, 이를 토대로 향후 암 환자의 삶의 질 개선과 관련한 보다 발전적인 연구를 하는데 있어서 유용한 자료를 제공하고자 한다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구 대상

○○대학교 ○○한방병원 동서암센터에 입원 치료를 받고 있는 환자 중에서 다음의 선정기준에 해당하는 환자를 선정하였으며 선정된 환자 수는 총 5명이었다. 총 5명의 환자 중에서 1명은 환자의 개인적 사정으로 마지막 설문지를 작성하지 못했다.

1) 선정기준

(1) 20세 이상 75세 이하의 여성암환자

(2) 현재 수술, 항암제, 방사선 치료 등 통상치료 중에 있지 않으며 현재시점 전후 3개월 이내 양방 치료 및 향후 양방 치료 계획이 없는 자

(3) Physical Activity Readiness Questionnaire[10]에 적합한 자

(4) Physical Activity Readiness-Medical Examination[10]에 적합한 자

2. 연구방법

설계 모형은 소수증례 질적 연구(pilot qualitative study), 단일군 처치 후 비교 설계로 5명의 환자에게 2008년 8월 11일부터 2008년 8월 30일까지 구선활인심법을 3일에 1회씩 15일, 총 6회 실시하였다. 삶의 질 측정은 수련 전에 실시하고 매회의 수련 후와 수련 종료 1주일 후마다 다시 실시하였다. 측정도구는 암 환자의 삶의 질 측정에 유용하다고 알려진 Functional Assessment of Cancer Therapy -General(이하 FACT-G)[11]와 불안 정도를 측정하기 위해 개발된 State-Trait Anxiety Inventory(이하 STAI)[12] 두 가지로 설문지를 환자가 직접 작성하여 조사하였다.

3. 수련 프로그램

활인심법 수련 내용은 정좌(3분), 보화탕 염송(1분), 도인법(20분), 육자법(6분) 순으로 이루어졌으며 총소요시간은 1회당 30분 정도였다. 활인심법을 시행하는 병원 실내 온도는 18 ~ 22℃ 정도를 유지하고 대상자는 편안한 복장을 착용하게 하고, 앉은 상태에서 실시하였다. 자세한 수련 내용은 뒤에 참조하였다.

4. 통계분석

수련 전후의 FACT-G, STAI의 변화는 SPSS 12.0K를 사용하여 독립표본 T-검정(Independent T-test), 대응표본 T-검정(Paired T-test), 일원배치분산분석(ANOVA) 방법을 사용하여 검정하였으며 통계적 유의성은 유의수준 5%에서 판단하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 환자의 일반적 특징

대상 환자는 5명의 여성 환자로 유방암이 4명, 난소암이 1명이었다. 병기별로는 I기가 1명, IV기가 4명으로 I기는 유방암 환자였고, IV기는 유방암 환자 3명과 난소암 환자 1명이었다(Table 1).

Table 1. General characteristics of patients

Characters	Distributions	No (%)
Gender	Female	5 (100%)
Age	(mean±SD)	43.60±5.59
Tumor	Breast cancer	4 (80.0%)
	Ovarian cancer	1 (20.0%)
Stage	I	1 (20.0%)
	Ⅳ	4 (80.0%)
Total		5 (100%)

2. 신체지수의 변화

신체지수의 수련 전 점수는 9.8점, 3일째 점수는 4.6점, 6일째 점수는 7.8점, 9일째 점수는 5.0점($p<0.05$), 12일째 점수는 6.2점, 수련 1주일 후 점수는 4.0점($p<0.05$)이었다. 전반적으로 수련 전에 비해 신체지수는 감소경향을 보였으며, 특히 9일째와 수련 1주일 후의 감소정도는 통계적으로 유의한 결과를 보였다(Table 2, Fig. 1).

Table 2. Changes in FACT-G Score (Part of Physical well-being)

	No.	Mean±SD	P-value
Baseline	5	9.80±4.09	
3rd day	5	4.60±2.88	0.063
6th day	5	7.80±6.30	0.556
9th day	5	5.00±3.39	0.039*
12th day	5	6.20±4.82	0.137
End	4	4.00±2.16	0.032*

FAGT-G : Functional Assessment of Cancer Therapy-General

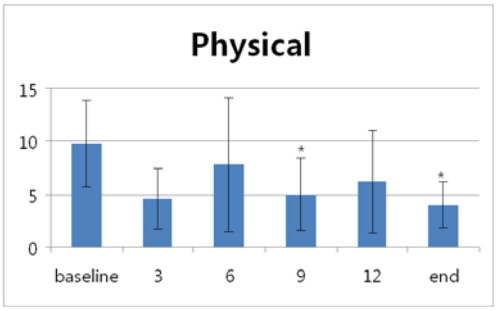

Fig. 1. Changes in FACT-G Score (Part of Physical well-being)
At 9th day and at the end, score decreased significantly.

3. 사회/가족지수의 변화

사회/가족지수의 수련 전 점수는 15.2점, 3일째 점수는 13.8점, 6일째 점수는 16.2점, 9일째 점수는 16.6점, 12일째 점수는 16.0점, 수련 1주일 후 점수는 16.75점이었다. 전반적으로 수련 전에 비해 사회/가족지수의 변화는 약간 증가하는 경향을 보였으나 통계적으로 유의하지는 않았다(Fig. 2).

4. 감성지수의 변화

감성지수의 수련 전 점수는 5.2점, 3일째 점수는 5.4점, 6일째 점수는 5.2점, 9일째 점수는 4.4점, 12일째 점수는 3.2점 ($p<0.05$), 수련 1주일 후 점수는 3.75점이었다. 전반적으로 처치 전에 비해 감성지수는 감소경향을 보였으며, 특히 12일째에 통계적으로 유의한 결과를 보였다(Table 3, Fig. 3).

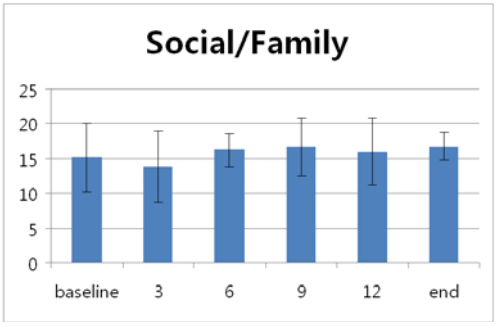

Fig. 2. Changes in FACT-G Score (Part of Social/Family well-being)
After training, scores tended to increase, but it was not statistically significant.

Table 3. Changes in FACT-G Score (Part of Emotional well-being)

	No.	Mean±SD	P-value
Baseline	5	5.20±2.78	
3rd day	5	5.40±3.85	0.911
6th day	5	5.20±4.44	1.000
9th day	5	4.40±0.55	0.541
12th day	5	3.20±2.28	0.047*
End	4	3.75±1.71	0.236

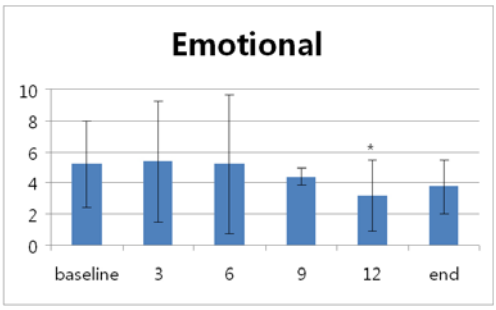

Fig. 3. Change in FACT-G Score (Part of Emotional well-being)
At 12th day, score decreased significantly.

5. 기능지수의 변화

기능지수의 수련 전 점수는 17.6점, 3

일째 점수는 19.0점, 6일째 점수는 19.2점, 9일째 점수는 19.4점, 12일째 점수는 17.6점, 수련 1주일 후 점수는 20.25점이었다. 전반적으로 수련 전에 비해 기능지수는 증가경향을 보였으나 통계적으로 유의하지는 않았다(Fig. 4).

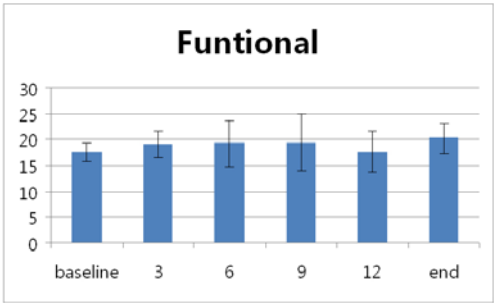

Fig. 4. Change in FACT-G Score (Part of Social/Family well-being)
After training, scores tended to increase, but it was not statistically significant.

6. STAI1의 변화

STAI1지수의 수련 전 점수는 43.4점, 3일째 점수는 37.2점($p<0.05$), 6일째 점수는 36.8점, 9일째 점수는 36.6점($p<0.05$), 12일째 점수는 35.4점($p<0.05$), 수련 1주일 후 점수는 34.5점이었다. 전반적으로 수련 전에 비해 STAI1 지수는 감소경향을 보였으며 3일, 9일, 12일째에 통계적으로 유의한 결과를 보였다(Table 4, Fig. 5).

Table 4. Change of STAI1 Score

	No.	Mean±SD	P-value
Baseline	5	43.40±4.93	
3rd day	5	37.20±5.81	0.027*
6th day	5	36.80±3.90	0.051
9th day	5	35.60±5.18	0.016*
12th day	5	35.40±4.39	0.047*
End	4	34.50±7.33	0.065

STAI : State-Trait Anxiety Inventory

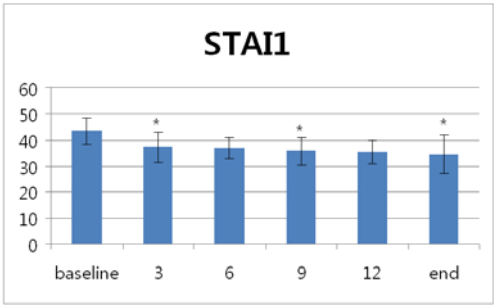

Fig. 5. Change of STAI1 Score
At 3rd, 9th, 12th day, score decreased significantly.

7. STAI2의 변화

STAI2지수의 수련 전 점수는 36.00점, 3일째 점수는 32.40점, 6일째 점수는 32.80점, 9일째 점수는 28.80점, 12일째 점수는 35.80점, 수련 1주일 후 점수는 31.75점이었다. 전반적으로 수련 전에 비해 STAI2 지수는 감소경향을 보였으나 통계적으로 유의하지는 않았다(Fig. 6).

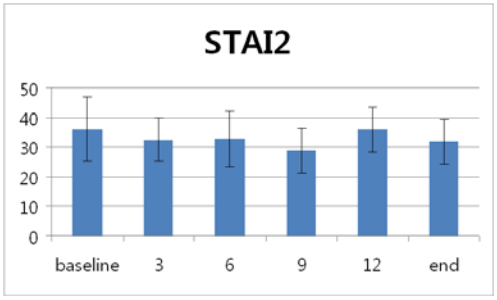

Fig. 6. Change of STAI2 Score
After training, scores tended to decrease, but it was not statistically significant.

Ⅳ. 고 찰

최근에는 암 환자의 치료에 있어 삶의 질 향상이 중요한 목표로 여겨지면서 이에 대하여 국내외에 많은 연구가 시행되고 있다[13]. 의학적인 치료 방법만이 아니라 기공이나 태극권 등의 수련을 이용

한 연구도 국내외에 활발히 진행되고 있다[14-17]. 또한 서론에서 전술한 바와 같이 활인심법과 유사한 요가 또한 이미 연구되었다. 2000년 Speca 등은 109명의 암 환자에게 7주간 요가 수련 프로그램을 시행하여 스트레스 및 기분장애의 감소에 유의한 효과가 있었다고 보고하였고, 2004년 Garfinkel 등은 초기 유방암 및 전립선암 환자에게 요가 수련 프로그램을 시행한 결과 삶의 질 향상에 유의한 효과가 있었음을 보고하였다[18,19].

국내의 활인심법은 서론에서 전술한 바와 같이 중국에서 유래되어 1550년에 조선으로 들어와 당시 경주부에서 목판본으로 신간 간행된 것이다. 상권에는 주로 양생법을 하권에는 우리 인간에게 발생하는 경, 중병을 예방 치료하는 보양음식, 증상별 처방 등을 수록하였다[9]. 본 연구진은 기공, 태극권, 요가 등의 전술한 수련법과 마찬가지로 활인심법을 수련하는 것이 여성 암환자의 삶의 질을 개선시키고 불안 정도를 감소시킬 것 이라는 가설을 세우고 이를 검증하기 위하여 시행하였다. 이러한 삶의 질을 평가하는 도구로써 Functional Assessment of Cancer Therapy-General (FACT-G)은 암환자의 신체적, 심리사회적, 기능적 삶의 질을 모두 포괄하고 있으며 국내에서도 번역판이 나와 신뢰도와 타당도를 이미 검증받았다[20]. 또한 불안 정도를 알아보기 위한 평가 도구로써 State-Trait Anxiety Inventory (STAI)를 김정택 등이 번역한 것을 사용하였다[12]. STAI는 상태 불안과 특성 불안을 함께 측정할 수 있는 장점이 있어 불안 정도를 평가하는데 유용한 평가 도구이다[12].

첫 번째로 FACT-G를 이용한 삶의 질 변화를 분석해보면, 사회/가족지수와 기능지수는 유의한 변화가 없었으나, 신체지수와 감성지수는 감소하는 경향을 보이며 유의한 결과를 나타냈다. 따라서 FACT-G 결과 15일간의 활인심법을 수련한 여성 암환자들의 삶의 질이 신체적 측면과 정서적 측면에서 향상되었다고 할 수 있다. 사회/가족적 측면과 기능적 측면에 대한 것은 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

두 번째로 STAI를 이용한 삶의 질 변화를 분석해보면, STAI1의 경우에는 유의하게 감소하였고, STAI2는 감소경향을 보이기는 했으나 통계적으로 유의하지는 않았다. STAI1은 상태불안에 대하여 검사하는 항목으로 상태불안이란 지금 느끼는 상태에 대한 불안을 말하고, STAI2는 특성불안을 검사하는 항목으로 특성불안이란 일관되게 오랜 시간동안 나타나는 불안을 말한다[12]. 따라서 STAI 결과 3주간의 활인심법을 수련한 여성 암 환자들의 불안 중에서 현재 느끼는 상태에 대한 불안은 감소하는 효과를 보였으나, 일관적으로 지속되는 불안에는 유의한 효과가 없었다고 할 수 있다. 그러나 STAI2의 경우에도 전술한 바와 같이 유의한 변화는 없어도 감소하는 경향을 보였기 때문에 좀 더 오랜 기간 동안 수련했을 경우 유의한 효과를 보일 가능성이 있다고 할 수 있다. 따라서 이 부분에 대해서도 추가적인 연구가 필요하다고 할 수 있다.

V. 결 론

본 연구결과, 활인심법을 수련한 여성

암환자들의 삶의 질이 신체적 측면과 정서적 측면에서 향상되고, 상태 불안 정도가 감소하는 결과를 보였다고 할 수 있다. 그러나 기존의 논문을 검색해보았을 때 활인심법에 대해서는 종설 논문만이 있었고, 임상 연구 논문은 없었다. 또한 본 연구는 소규모 환자군을 대상으로 한 소수 증례 연구라는 제한점을 가지고 있다. 게다가 3일에 1회씩 6회라는 단기간의 임상시험이기 때문에 본 연구 결과만을 가지고 활인심법 수련이 여성 암환자의 삶의 질을 향상시킨다고 단정 지을 수는 없을 것이다.

그러나 본 연구는 기존에 활인심법을 이용한 암환자 삶의 질 연구가 없는 실정에서 향후의 연구를 함에 있어서 기초자료로써 활용될 수 있을 것으로 보인다. 그리고 향후 암환자의 삶의 질 향상에 대한 활인심법의 효용성 입증 및 더 나은 발전 방향을 제시하기 위해서는 본 연구를 바탕으로 하여 보다 큰 규모의 전향적 연구가 필요할 것으로 사료되는 바이다.

□ 투 고 일 : 2010년 4월 22일
□ 심 사 일 : 2010년 5월 4일
□ 심사완료일 : 2010년 5월 12일

참고문헌

1. Korean Statistical Information Service. The number and mortality of deaths by cause of death. 2009. Available from: URL:http://www.kosis.kr/domestic/theme/do01_index.jsp.
2. Park KH, Kim SY, Chae HJ. Selection of Oriental Medicinal Plants for Screening of Anticancer Agents. Korean journal of biotechnology and bioengineering. 2007;22(3):139.
3. Lee EO et al. Factors influcecing quality of life with gastrointestinal neoplasms. J Korean Acad Nurs. 2009;38(5):649-50.
4. 이명순. 음악치료가 유방암환자의 불안과 우울에 미치는 영향. 대한음악치료학회지. 2008;7(1):1-25.
5. Ray US et al. Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. Indian J Physiol Pharmacol. 2001;45:37-53.
6. Wood C. Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and yoga. J R Soc Med. 1993;86:254-8.
7. Waelde LC, Thompson L, Gallagher-Thompson D. A pilot study of a yoga and meditation intervention for dementia caregiver stress. J Clin Psychol. 2004; 60:677-87.
8. Janakiramaiah N et al. Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy(ECT) and imipramine. J Affect Disord. 2000; 57:255-9.
9. Son IC. A Study on Hwalinsimb b (K. Method of Vitalizing Human Mind) of Kuson. The Journal of won buddhist study. 1999;4:771-97.
10. Thomas S, Reading J, Shephard RJ. Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). Can J Sport Sci. 1992;17(4):338-45.

11. Brady MJ et al. Reliability and validity of the Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast quality-of-life instrument. J Clin Oncol. 1997;15(3):974-86.
12. Kim JT, Shin DK. A Study Based on the Standardization of the STAI for Korea. The new medical journal. 1978;21(11):69-75.
13. Jeong MS et al. A study of support -therapeutic effect and reducing side effect for high-dose vitamin C use of gynecological cancer patients with chemotherapy. J Gynecl Oncol. 2007; 18(2):93-4.
14. Mustian KM, Katula JA, Zhao H. A pilot study to assess the influence of tai chi chuan on functional capacity among breast cancer survivors. J Support Oncol. 2006;4(3):139-45.
15. Mansky P et al. Tai chi chuan: mind -body practice or exercise intervention? Studying the benefit for cancer survivors. Inteqr Cancer Ther. 2006;5(3):192-201.
16. Visovsky C, Dvorak C. Exercise and cancer recovery. Online J Issues Nurs. 2005;10(2):7.
17. Jeong TY, Jeong SR, Yoo HS. Effect of Taichichuan training on qualtiy of life in cancer patients. J of Kor. Traditional Oncology. 2008;13(1):33-42.
18. Speca M et al. A randomized, wait -list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. Psychosom Med. 2000;62: 613-22.
19. Garfinkel MS et al. Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands. J Rheumatol. 1994;21:2341-3.
20. Kim H et al. Development and Validation of Korean Functional Assessment Cancer Therapy-General(FACT-G). Korean Journal of Clinical Psychology. 2003; 22(1):215-29.

<부 록> 활인심법 수련 내용

1. 정 좌(명상)

책상다리 좌(가부좌) 하고 실눈을 감고 코 등을 바라보며 숨은 코로 마시고 코로 내쉬며 호흡은 부드럽고 천천히 한다(3분).

2. 보화탕 염송

염 송
① 마음에 거짓을 없애고 좋은 일을 실천하라
② 자기 마음을 속이지 말며 적절한 방법을 이용 하라
③ 자기 본분을 지키고 시기하지 말라
④ 교활하고 간사한 꾀를 부리지 말고 정성스럽고 참되도록 힘쓰라
⑤ 자연에 순응 하라.명예는 한계가 있음을 알라
⑥ 마음을 맑게 하라. 욕심을 적게 하라
⑦ 참고 견디며 부드럽고 순하라
⑧ 겸손하고 화목하며 항상 족함을 알라
⑨ 청렴하고 삼가 하며 어진 마음을 보존하라
⑩ 절약하고 검소하며 치우치지 말고 중도를 실천하라
⑪ 살생하지 말며 분노하지 않도록 경계하라
⑫ 사납게 굴지 않도록 경계하며 탐욕을 경계하라
⑬ 신중히 생각하고 성실히 행동하며 사물의 기미를 포착하라
⑭ 자기의 양심을 지키고 사랑하라며 물러날 때는 미련 없이 물러나라
⑮ 번뇌를 쉬고 본마음을 지며 남모르게 도와주라
⑯ 이에 지금 하늘과 땅과 사람이 일체가 될 것이다

3. 도인법

각 항마다 2분씩 실시한다.

8 단	몸의 동작과 마음이 하나로 됨	수행회수
입도문	실눈을 감고 명심자세로 앉음, 주먹을 꽉 쥐고 마음을 고요히 함	(2분)
고치격천고	아래윗니 마주치면서 정신을 모으기 두 손으로 귀를 감싸고 뒤통수 두드리기	36회 24회
수파요천주	한손으로 다른 손목 대릉혈을 잡고, 왼쪽으로 고개 돌리기, 오른쪽으로 고개 돌리기[팔은 반대로 나감]	24회
용교수연진	혀끝을 좌우로 돌려 양치질하기 두 팔을 높이 들고 침을 세 모금으로 나누어 삼키기	36회 3회
수격마배신당	코로 숨 마셔 멈추고 손바닥을 뜨겁게 비비기 마음으로 열기를 단전에 모으기, 손바닥으로 허리 비비기	여러번 36회
단관록로전	손등을 허리에 붙이고 왼쪽어깨 돌리기 손등을 허리에 붙이고 오른쪽어깨 돌리기	36회 36회
쌍관록로전	양손을 허리에 붙이고 양쪽 어깨 돌리기 잠시 숨을 코로 마셔 단전에 열기를 모으기,	36회 잠시
우수탁허천	두 손을 비비며 훠 소리내기 두 손을 허공을 밀어 올렸다가 정수리 누르기	5회 9회
반쌍각족심	두 손으로 발바닥을 잡고 다리를 잡아 당겼다가 펴기	12회
입정문	실눈감고 명심 좌로 앉음, 고요하고 또렷하게 정좌	(2분)

4. 육자법

병을 물리치고 수명을 연장하는 여섯 글자로 된 비결이다.(입으로 숨을 토하고 코로 들어 마신다)

1) 噓[허] ; 간이 좋아 진다[“휴”로 발음한다](6회)

팔을 양 옆으로 우주를 포옹 하듯이 하면서 숨을 들여 마시고 머리 위로 팔을 들어 머리 위에서 깍지를 끼고 위로 밀어 올렸다가, 깍지를 풀면서 “휴”소리를 내면서, 팔을 아래로 내린다(1분).

2) 呬[희] ; 폐가 좋아 진다[“스“로 발음한다](6회)

팔을 양 옆으로 우주를 포옹 하듯이 하면서 숨을 들여 마시고 머리 위로 팔을 들어 머리 위에서 깍지를 끼고 위로 밀어 올렸다가, 깍지를 풀면서 “스”소리를 내면서, 팔을 아래로 내린다(1분).

3) 呵[가] ; 심장이 좋아진다.[“훠”로 발음한다](6회)

팔을 양 옆으로 우주를 포옹 하듯이 하면서 숨을 들여 마시고 머리 위로 팔을 들어 머리 위에서 깍지를 끼고 위로 밀어 올렸다가, 깍지를 풀면서 “훠”소리를 내면서, 팔을 아래로 내린다(1분).

4) 吹[취] ; 신장이 좋아진다.[“취“로 소리 낸다](6회)

팔을 양 옆으로 우주를 포옹 하듯이 하면서 숨을 들여 마시고 머리 위로 팔을 들어 머리 위에서 깍지를 끼고 위로 밀어 올렸다가, 깍지를 풀면서 “취”소리를 내면서, 팔을 아래로 내린다(1분).

5) 呼[호] ; 비장이 좋아 진다.[“후”로 소리 낸다](6회)

팔을 양 옆으로 우주를 포옹 하듯이 하면서 숨을 들여 마시고 머리 위로 팔을 들어 머리 위에서 깍지를 끼고 위로 밀어 올렸다가, 깍지를 풀면서 “후”소리를 내면서, 팔을 아래로 내린다(1분).

6) 嘻[희] ; 삼초가 좋아 진다.[“히. 히. 히” 소리 낸다](6회)

팔을 양 옆으로 우주를 포옹 하듯이 하면서 숨을 들여 마시고 머리 위로 팔을 들어 머리 위에서 깍지를 끼고 위로 밀어 올렸다가, 깍지를 풀면서 “히, 히, 히” 소리를 내면서, 팔을 아래로 내린다(1분).