

仿生導引 五禽戲와 臟腑와의 상관성 연구

정현우*

동신대학교 한의과대학 병리학교실

Study of Interrelationship in Five Mimic-Animal Boxing and Viscera

Hyun Woo Jeong*

Department of Pathology, College of Oriental Medicine, Dongshin University

Five mimic-animal boxing(五禽戲, FAB) is physical fitness exercises conducted by imitating the motions of tiger, deer, bear, monkey, and bird, devised by the famous doctor Hwa-Ta(華佗) in the Three Kingdoms of China. FAB is one of bionic-physical and breathing exercises(仿生導引) by combined automassage as a practice for health care. Although FAB have effects of health control and medical treatment, but interrelationship of five animals(五禽) of FAB and five viscera(五臟) of five elements(五行) is complicated. So, the present was designed to investigate the progress of FAB, movement-feature of FAB, and the interrelationship of five animals and five viscera. further I will develop value by sports-treatment medicine in oriental medicine. The results were as follows ; FAB is physical exercises of dynamic exercises and new-dynamic exercises. Feature of China-FAB have each movement by imitating the motions of each animals, movements of Formosa-FAB were mixed. In philosophical viewpoint, Five animals (tiger, deer, bear, monkey, bird) were attached to metal, wood, water, earth, fire of five elements, and lung, liver, kidney, spleen, heart of five viscera. In viewpoint of breathing exercises, Five animals (tiger, deer, bear, monkey, bird) were attached to water, wood, earth, fire, metal of five elements, and kidney, liver, spleen, heart, lung of five viscera. Although FAB have effects of health control and medical treatment, FAB have indication and contraindication. Therefore, I think that mechanism of treatment should reason with Oriental medicine doctor in FAB.

Key words : Five mimic-animal boxing(五禽戲), breathing exercises(仿生導引), five animals(五禽), five viscera(五臟), five elements(五行)

서 론

五禽戲는 後漢代 華佗가 동물의 遊戲習성과 特徵을 모방하여 人體臟腑·經絡·氣血機能 등과 결합시켜 만든 것으로 保健 强身과 治病延年 등의 방면에서 우수하며, 특히 운동 생물공학에 있는 과학성과 생명력을 증명한 導引按蹠法 중의 하나이다¹⁾.

導引按蹠는 導引行氣에 근거한 心身修鍊法으로 이에 대한 최초로 기록은 『素問·異法方宜論』²⁾에 “東方之城 … 其治宜砭石, 西方者金玉之城 … 其治宜毒藥, 北方者 … 其治宜灸炳, 南方者 … 其治宜微鍼, 中央者 … 其治宜導引按蹠 …” 라 하였는데, 導引은 屈伸體操法을, 按蹠는 按摩法을, 行氣는 吐納呼吸法을 의미하는 것으로 관절을 중심으로 해서 전신을 開合하는 吐納法을

단련해 換骨脫胎를 이루고, 이를 통해 신체 기능의 회복을 중심으로 의료적 효과를 가져오는 것³⁾을 말한다.

導引法에는 동물의 동작을 模倣한 仿生導引法과 동물의 동작을 模倣하지 않고, 인체가 필요로 하는 동작의 원리에 따라 구성된 非仿生導引法이 있는데, 그 중 仿生導引法에 해당되는 것이 五禽戲다⁴⁾.

五禽戲는 다섯 동물(熊, 鳥, 虎, 鹿, 猿)의 동작과習성을 模倣한 것으로 한의학적 관점에서 보면 ‘五’字에 대한 내용 - 五行, 五臟, 五色, 五臭, 五方 - 등이 풍부하다. 특히 다섯 동물에 대한 내용을 보면, 『黃帝內經』⁵⁾ 중에 『靈樞·五味』에서는 五畜과 五味와의 관계를, 『靈樞·五味』와 『素問·金匱真言論』에서는 五畜과 五臟과의 관계를, 『素問·五常政大論』에서는 五畜과 五運과의 관계를 설명하고 있다.

그러나 五禽戲가 다섯 동물의 동작을 模倣하여 養生長壽 및 防病治病의 의료적 효과가 있다 하였음에도 불구하고, 五禽戲에

* 교신저자 : 정현우, 전남 나주시 건재로 185, 동신대학교 한의과대학

· E-mail : hwdolsan@dsu.ac.kr, · Tel : 061-330-3524

· 접수 : 2011/11/10 · 수정 : 2011/12/07 · 채택 : 2011/12/21

나타난 동물과 五行(五臟)과의 관계를 설명한 내용들은 고대 文獻에서 찾기 어려웠고, 최근에 출간된 여러 서적에서야 찾아볼 수 있었다. 그러나 이 또한 서로의 連關性이 紛紛하게 敍述되어 있다.

이에 著者は 五禽과 五臟과의 관계를 醫療的인 측면에서 그 相關性을 찾아보고, 이를 韓의학의 保健養生運動治療法에 도입이 될 수 있는 자료로 개발하고자 한다.

연구방법

1. 文獻

본 연구에 활용된 자료들은 최근 중국과 한국에서 출간된 文獻을 중심으로 하였다. 고대 文獻 중 검색하기 어려운 文獻들은 재인용을 통해 서술하였다(표 1).

표 1. 인용(재인용)된 자료

번호	분류	書名	출판지	출판년도
1		新編五禽戲	天津(中國)	1985
2		華陀五禽戲	遼寧(中國)	1987
3		新氣功五禽戲	浙江(中國)	1988
4		五禽戲	北京(中國)	1990
5		華陀五禽之戲圖解	台北(臺灣)	1990
6		傳統保健體育學	四川(中國)	1994
7	引用	自發動功與治病防偏	廣東(中國)	1995
8		화타오금희지도해	서울(韓國)	2001
9		健身氣功·五禽戲養生機理與傳統文化	四川(中國)	2008
10		五禽戲	四川(中國)	2009
11		五禽戲	四川(中國)	2010
12		健身氣功(五禽戲)	北京(中國)	2010
13		화타오금희입문	서울(韓國)	2011
14		三國志		漢代
15		養生延命錄		梁代
16	再引用	衛生寶鑑		元代
17		雲笈七籤		宋代
18		萬壽仙書		清代
19		少林拳術秘訣·氣功闡微		清代

2. 敍述方法

본 연구의 目的이 五禽戲와 五臟과의 관계이지만 지금까지 報告된 國內의 結果들을 고찰해 볼 때, 中醫 및 韓醫學 方面에서의 研究報告는 미흡하였다. 이에 저자는 五禽戲의 修練이 人體에 미치는 影響을 보고함에 있어 우선 五禽戲의 源流와 動作 등을 먼저 記述하고자 한다.

本論에서는 五禽戲의 源流, 五禽戲 動作 및 套路, 五禽戲의 治療의 效果를 敍述하고, 이를 바탕으로 五禽과 五臟과의 關係를 제시하고자 한다.

본 론

1. 五禽戲의 源流

氣功이란 용어는 清代 『少林拳術秘訣·氣功闡微』에 “氣功之說有二 一曰養氣 二曰練氣”라 하여 최초로 기록³⁾되어 있지만 韓의학에서는 이미 導引按蹻²⁾로써 설명하여 왔다.

導引按蹻의 기록은 『莊子·外篇』⁶⁾에 “... 吐故納新, 熊經鳥申 ... 此道人之士 養形之人 ...”이라 하였고, 『淮南子·精神訓』⁷⁾에서도 “若吹呴呼吸 吐故納新 雄經 鳥伸 鳧浴 蛟蠃 鷗視 虎顧 是養形之人也”라 하여 呼吸法과 함께 동물의 동작을 통해 수련함을 서술하고 있다. 여기서 雄經은 곰의 동작이고, 鳥伸은 莊子の 申이 伸으로 바뀌면서 새가 날개를 퍼거나 다리를 뻗는 모습이며, 鳧浴은 물새가 물에서 목욕하듯 헤엄치는 모습이고, 蛟蠃는 원숭이가 나무나 절벽을 타는 모습이며, 鷗視는 솔개나 수리 등의 새가 하늘에서 바라보는 모습이고, 虎顧는 호랑이가 뒤를 돌아보는 모습이다⁴⁾. 또한 1973년 長沙에 있는 馬王堆 三號 漢代 고분에서 출토된 『導引圖』에는 44쪽의 자세가 그려져 있는데, 그 중 8~9종이 동물의 動作을 모방한 것이다⁸⁾.

五禽戲는 道家의 “熊經鳥伸”을 발전시켜 동물의 肢體運動과 人體의 呼吸吐納을 유기적으로 결합시킨 仿生醫療健身體操로 후에 導引, 八段錦, 氣功, 武術 등에 影響을 미쳤다⁸⁾. 五禽戲는 華陀 당시에는 “五術”로 칭하였으나¹⁾ 이후에는 ‘五禽之戲’ 또는 ‘華陀五禽之戲’라 부르고 있다⁹⁾. 그 이유는 五禽之戲 중 ‘禽’字가 飛禽과 走獸의 뜻¹⁰⁾이고, ‘戲’字는 遊戲의 뜻으로 자연계 鳥獸의 생활 습성과 운동 특징을 살펴 귀납적으로 분류하고, 새로운 체계로 이를 완성시킴으로써 人體의 五臟六腑·組織의 機能을 단련하는 修鍊法이지만 그 구성의 내용을 자연에서 취하고, 자세와 동작이 자연과 잘 어울리도록 한 것이 때문이다¹¹⁾. 그리하여 송¹²⁾도 五禽戲가 神仙이 되는 技術이라고 敍述한 부분도 있지만 몸을 건강하게 만드는 體操라고 하면서 의료건강무술이 아님을 강조하였다. 이는 五禽戲가 달마대사의 『易筋經』 始發點이 되었다 것⁸⁾과 華陀 당시에 “五術”로 칭하였다는 것¹⁾을 비판한 것으로 생각되는 동시에 김⁴⁾이 주장한 것처럼 五禽戲가 仿生導引이라면 易筋經은 非仿生導引이라는 의견과 일치한다. 즉 다시 말하면 五禽戲는 비교적 健康長壽하는 다섯 가지 동물(虎, 熊, 鹿, 猿, 鶴)의 동작과 姿態를 모방해 強身治病의 효과를 갖고자 肢體活動을 통해 健康을 회복시키려는 仿生導引法 중 하나인 것이다^{13,14)}.

五禽戲는 『三國志·華陀傳』에 “華陀가 그의 제자들에게 長壽코자 한다면 몸속의 나쁜 기운을 發散시켜 血의 흐름과 脈搏을 정상적으로 만들어야 하고, 그렇게 하기 위해서는 동물의 동작을 模倣한 道引術을 해야 한다”라 최초로 기록되어 있고, 이를 傳受받은 吳普는 五禽戲를 통해 몸을 修鍊하여 언제나 가벼운 몸을 유지할 수 있었고, 90세가 지나서도 귀와 눈, 치아가 쇠약해지지 않고 長壽를 누렸다고 전해진다^{15,16)}.

五禽戲 동작은 梁代 陶弘景의 『養生延命錄』에 五禽戲의 구체적인 연습방법과 動作에 대해 최초로 기록되어 있다. 이후 宋代 張君房이 저술한 『雲笈七籤·雜修攝』에도 陶弘景의 내용이 수록되어 있으며, 清代 『萬壽仙書』에서는 ‘五禽圖’를 기록해 虎形, 鹿形, 猿形, 熊形, 鳥形의 간단한 동작들을 그림과 함께 비교적 구체적이면서도 이해하기 쉽게 설명하였다¹⁷⁾.

2. 五禽의 動作 特徵 및 五禽戲의 套路

氣功은 목적에 따라 健康氣功, 智能氣功, 武術氣功이 있는

데, 그 중 健康氣功에는 保健氣功과 醫療氣功(氣功治療)이 있고, 智能氣功에는 超能力氣功이 있으며, 武術氣功에는 剛功인 外功과 柔功인 內功이 있다. 또한 練功中에 몸의 움직임에 따라 身體外部의 筋骨皮를 鍛鍊하는 動功과 身體內部의 精氣神을 鍛鍊하는 靜功으로 나누어지고, 시대에 따라 1950년 이전의 氣功을 古氣功이라 하고, 그 이후의 氣功을 新氣功이라 하는데³⁾, 氣功의 手練法은 모두 心理를 調節하는 調心과 呼吸을 調節하는 調息, 導引과 按蹠를 하는 調身に 있다¹⁸⁾. 그렇다면 위의 분류에 따르면, 五禽戲는 健康氣功 중 保健氣功에 해당되는 것으로 筋骨을 움직여 단련하는 動功에 속하며, 新氣功에 속한다 볼 수 있다.

五禽戲가 비록 後漢代 華陀에 의해 만들어졌다 하더라도 五禽戲의 動作과 鍛鍊法에 대한 내용은 근래에 와서 활발히 이루어졌는데, 그 이유는 五禽戲가 유구한 역사의 흐름 속에서도 근본적으로 養身, 防病, 治病할 수 있었기 때문이다¹³⁾. 최근의 五禽戲 활동들을 살펴보면, 氣功家인 郭林은 50여년의 功法을 집대성해서 만들어 이를 많은 만성 환자와 암 환자들에게 지속적으로 修鍊토록 하면서 中西醫結合的 治療를 병행해 좋은 치료효과를 가져왔다고 하였고¹⁰⁾, 黑龍江省的 王勇은 五禽戲를 지속적으로 修鍊하여 질병을 회복과 耳聰目明 및 體質增強 등의 효과를 얻었음은 물론 비록 몇 년 修鍊하지도 않았는데 오히려 精力이 充沛하고 얼굴에 華色이 돌았다고 하였으며¹⁾, 梁士豐 역시 自發五禽戲動功의 動作을 만들어 알렸고³⁾, 郭廷獻은 銃傷으로 수술위기에 있는 사람이 五禽戲를 단련함으로써 완전히 치유되는 것을 보고 이를 익혀 대만에 古式華陀五禽戲를 전파하였다¹¹⁾. 그리하여 지금은 華陀 五禽戲가 1950년 이후 중국 내에는 1959년 출판된 『五禽戲 氣功』을 비롯해 11종류가 있고, 臺灣 내에는 중국 四川省에서 전승된 傳統古式 五禽戲와 이를 間化시킨 4종류가 있다¹⁶⁾. 이러한 이유로 五禽戲의 動作들이 매우 다양하고 통일되어 있지 않다. 지금까지 알려진 五禽戲의 動作 套路들을 몇 개로 분류하고자 한다.

1) 10식

司紅玉 등이 주장하는 것으로 현재 국가적으로 보급하고 있는 것이다. 이는 다섯 동물마다 각각의 두 개의 동작이 포함되어 10개의 동작 套路로 이루어져 있으며, 최근에 중국에서 출판된 서적들의 내용에 해당된다^{8,18,19)}.

虎戲는 虎學와 虎撲으로 구성되어 있는데, 虎는 百獸의 王으로 위엄이 있고 용맹스럽고 힘이 강해서, 동작이 剛健하고 신속하며 날랜 것이 특징이다. 인체의 腎은 精을 저장하고 骨을 주하여 先天의 根本이 된다. 虎戲는 호랑이가 行·走·撲·躍하는 모습과 一身에 威嚴을 지닌 모습을 모방한 것으로, 內로는 骨格을 연마하고 外로는 四肢를 연마함으로써 腎臟을 強化하고 根本을 튼튼히 하는 효과가 있다.

鹿戲는 鹿抵와 鹿奔으로 구성되어 있는데, 鹿은 움직임이 날래고 굳건하며 관절이 부드럽고 잘 달리는 특징이 있다. 인체의 肝臟은 筋을 주하고 疏泄을 주하며 運動을 司한다. 鹿戲는 동작이 크고 시원하며 가볍고 靈活하여 肝膽의 疏泄機能을 증강시켜 주고, 몸과 사지의 관절을 부드럽게 하며, 筋脈의 유연성을 향상시킨다.

熊戲는 熊運과 熊晃으로 구성되어 있는데, 熊은 몸이 무겁고 힘이 세며 형상이 둔한 것 같으나 사실 침착하고 조용하며 四肢가 발달되어 있다. 인체에서 脾는 消化와 水谷精微의 運輸를 주하여 後天의 根本이 되며 肌肉과 四肢를 主한다. 熊戲는 곰의 동작을 모방하여 몸통을 흔들고 四肢를 흔들며, 편안하고 느긋한 동작 안에 차분하고 고요함이 깃들여 있어 능히 脾의 기능을 강화하고 소화에 도움을 준다.

猿戲는 猿提와 猿摘으로 구성되어 있는데, 猿은 활발하고 민첩하며 영리하여 높이 뛰고(騰) 옆으로 옮기며(挪) 공격을 잘 피하는(閃避) 특징이 있다. 心은 血脈을 주하고 神을 聚하는 기능이 있다. 猿戲는 원숭이의 동작을 모방한 것으로 능히 心神을 즐겁게 할 수 있고, 心志를 편하게 할 수가 있으며, 血脈을 유통시키고 심장기능을 강화한다.

鳥戲는 鳥伸과 鳥飛로 구성되어 있는데, 鳥(鶴)는 움직임이 가벼워(飄逸) 멋지게(瀟灑) 날 수 있고 달리며, 목이 길어 영리하게 잘 움직여지는 특징이 있다. 肺는 一身의 氣를 주하고 호흡을 다스리며, 水谷 精微를 宣發하여 全身 각 부위로 보내주는 기능이 있다. 鳥(鶴)戲는 鶴이 날아오르고 내려앉는 동작, 날개를 펼치는 동작, 목을 길게 빼고 뒤로 돌아보는 동작을 모방한 것으로 呼吸吐納을 함께 맞추면 氣의 흐름을 다스려 肺의 호흡기능을 강화시킨다.

2) 15식과 18식

鄒建衛가 1994년에는 18식으로 五禽戲의 동작 套路¹⁷⁾을 나누었으나 이후 2009년에 다시 다섯 동물마다 각각의 세 개의 동작을 배합시켜 모두 15개의 동작 套路²⁰⁾으로 분류하였다.

1994년에 虎戲는 虎視, 虎撲, 虎張口, 虎跳의 4식, 鹿戲는 鹿奔, 運尾·抖身, 頂角·旋盤, 角逐·旋盤 4식, 熊戲는 熊晃, 熊攀, 熊撲, 熊蹲 4식, 猿戲는 遠望, 跳躍·滾翻·蹬腿, 獻果·剔牙 3식, 鳥戲는 展翅, 亮翅, 飛翔 3식 총 18식의 동작으로 분류하였다.

그러나 2009년에는 이를 다음과 같이 재분류하였다. 虎戲는 虎窺, 虎抓, 虎臥로 구성되어 關節의 靈活性을 增強시켜주고, 神經衰弱, 腰背痛, 關節痛, 頸椎綜合症에 대해 치료효과가 있다. 鹿戲는 鹿興, 鹿抵, 鹿盤로 구성되어 任督脈을 통하게 해 줌으로써 強筋骨, 固腎의 작용이 있어 腰背痛, 腰肌勞損, 月經不調, 痛經 등의 치료효과가 있으며, 또한 脊柱의 靈活性과 安定性을 增強시켜 老化를 遲延시키고 脊柱의 畸形을 예방하는 작용이 있다. 熊戲는 熊擺, 熊晃, 熊攀로 구성되어 血液循環을 促進시켜주고, 全身의 生理機能을 활발히 해주며, 脊柱와 關節을 부드럽게 해주고, 腰腹筋의 筋肉量을 增強시켜 脾胃를 調理케 하는 효능이 있다. 猿戲는 猿躍, 猿采, 猿摩로 구성되어 神明을 健壯케하여 肢體의 靈活性을 增強시켜 줌으로써 體健身輕과 老衰遲延에 도달케하는 작용이 있고, 또한 다리 근육의 筋力量을 증강시켜주며, 각 關節의 靈活性과 부드러우면서도 강인성을 增強시켜 주었다. 鳥戲는 鳥伸, 鳥顧, 鳥落으로 구성되어 呼吸의 深度를 增強시켜 肺의 機能을 충분히 할 수 있도록 도와주고, 더불어 胃腸, 心臟 등의 內臟器官 機能을 強化시켜 人體 全身의 生理機能을 改善시켜 준다.

3) 20식

尹建光 등이 주장하는 것으로 다섯 동물마다 각각의 네 개

의 동작이 배합되어 총 20개의 동작 套路로 구성되어 있다. 이는 1980년대 출판된 서적에 나오고 있으며, 동작을 각각 4개의 套로 구성하여 설명¹⁾하기도 하고, 인체의 關節筋肉 운동에 따라 구성되어 설명하기도 한다¹⁵⁾.

호랑이(虎)는 성질이 용맹스럽고 위엄이 있으며 눈이 빛나고 剛健하고 힘이 있어 虎戲는 筋骨을 剛健케하고 身體를 充實케하며, 肌力을 增強시키고 精神을 振作시킨다. 사슴(鹿)은 잘 움직이고 민첩하며 몸을 잘 伸張시키기 때문에 鹿戲는 筋骨의 伸張과 關節의 부드러움을 통해 經絡을 疏通시켜 活血化瘀케 한다. 원숭이(猿)는 움직이는 것을 좋아하고 잘 뛰어오르며, 機敏하고 靈敏하여 猿戲는 인체의 機智를 培養하는 작용을 하고, 肢體의 靈活性을 增強시키며 氣血을 流暢케 해준다. 곰(熊)은 溫厚하고 안정적이며 침착하여 熊戲는 血을 기르고 肌肉을 생성토록 하며, 氣力을 增強시키고 忍耐力을 길러준다. 학(鶴)은 溫順하고 부드러운 鶴戲는 전신을 부드럽게 도와주고, 肌肉과 關節의 靈活性과 回轉能力을 길러주는 동시에 인체의 平衡能力을 길러주고, 臟腑機能을 조화롭게 해 준다.

尹¹⁾은 20식의 동작을 각각 4개의 套로 구성하여 第一套에는 上山虎, 仰脖鹿, 雙臂猿, 單臂熊, 斜飛鶴, 第二套에는 尋食虎, 縮脖鹿, 摘果猿, 雙臂熊, 平飛鶴, 第三套에는 下山虎, 長跑鹿, 望月猿, 搖臂熊, 旋飛鶴, 第四套에는 回頭虎, 伸脚鹿, 獻果猿, 晃背熊, 翔飛鶴가 있다 하였다.

또한 姜¹⁵⁾은 20식의 동작을 筋肉關節 운동에 따라 伸展에는 仰脖鹿, 獻果猿, 旋飛鶴 3식이, 擠壓에는 縮脖鹿, 晃背熊 2식이, 伸吊에도 長跑鹿, 翔飛鶴 2식이, 伸壓에는 尋食虎, 回頭虎, 雙臂熊, 搖臂熊, 摘果猿, 平飛鶴, 下山虎, 望月猿, 伸脚鹿 9식이, 回旋式扭轉에는 上山虎, 單臂熊, 雙臂猿, 斜飛鶴 4식이 있다 하였다.

4) 30식과 40식

30식은 1990년 胡⁹⁾가 설명한 방법으로 호랑이는 그 성질이 金에 속해 虎戲는 肺를 건강하게 하고, 腎精을 生成케 하는 것으로 虎視, 虎抓, 虎撲, 虎伸, 虎旋 5식이 있고, 사슴은 純陽에 속해 長壽하는 동물로 鹿戲는 補腎補腦시키는 效能이 있고, 筋力을 부드럽게 할 수 있어 腰腿關節疼痛을 제거해줌으로써 몸을 가볍게 하면서 長壽케 하는 것으로 鹿興, 鹿觸, 鹿興, 鹿觸, 斜觸, 鹿盤 6식이 있으며, 곰은 그 성질이 陰木에 속해 熊戲는 肝風을 제거해 고 虛火가 生成되지 않도록 해주는 것으로 雄晃, 雄推, 雄攀, 雄晃, 雄推, 雄攀 6식이 있다. 또한 원숭이는 그 성질이 陰土에 속해 猿戲는 經絡血脈을 調通하게 함으로써 耳目을 靈活케 하며, 腦筋을 活潑케 하고, 心神을 安靜케 하여 意를 下丹田에 거둬두는 것으로 猿躍, 猿轉, 猿退, 猿進, 猿坐, 猿閃, 猿采, 猿定 8식이 있고, 새는 그 성질은 火에 속해 鳥戲는 水火相濟(心腎相交)를 시켜 질병이 발생치 못하도록 하는 것으로 鳥伸, 鳥落, 鳥飛, 鳥伸, 鳥落 5식이 있다.

또한 40식은 郭¹⁰⁾이 1988년 설명한 것으로 다섯 동물에 각각 8식을 배열한 것이다. 虎戲에는 斜斜顯威, 長嘯生風, 虎視眈眈, 攀陰陽峪, 三照昆侖, 華蓋齊放, 兩弓揮環, 歸山臥息 8식이, 鹿戲에는 跳越深澗, 左右射雕, 轆轤尾閭, 仙女点丹, 指天立地, 凝神遠眺, 回望清泉, 月穿潭底 8식이, 熊戲에는 斗掌撼樹, 頑石補天, 緣

督爲經, 采芝運倉, 拔山抗樹, 玉帶引身, 運轉天柱, 拂拭塵埃 8식이, 猿戲에는 花山戲水, 單打秋千, 搖肩搔痒, 心緒不安, 左顧右盼, 偷摘蟠桃, 輕投桃核, 歸水帘洞 8식이, 鳥戲에는 翩翩騰空, 搖曳浩蕩, 伸肢適意, 超然獨立, 華散繽紛, 展翅天漢, 落花映銀, 飛還九天 8식이 있다.

5) 83식(125식)

83식 五禽戲의 동작과 125식 五禽戲의 동작은 大同小異하다. 이는 모두 중국 四川省 道士로부터 張鏡影이 傳授받아 臺灣에서 傳統式으로 傳播한 것^{4,11)}으로 우리나라에는 1995년 이후부터 이를 修鍊하기 시작했다.

金 등¹¹⁾은 傳統式 五禽戲 중 虎戲의 動作은 호랑이가 머리를 흔들고 꼬리를 휘두르며 짐승을 내리쳐서 잡아내는 姿態를 모방한 修鍊法이고, 熊戲의 動作은 곰의 鈍重하고 무게 있게 걷는 모습, 搖動하고 기대어서 버티는 듯한 모습 그리고 氣와 筋力의 완전한 姿態를 모방한 修鍊法이며, 鹿戲의 動作은 사슴의 몸체가 편안하고 부드러우며, 머리를 앞으로 내밀고 멀리 바라다보고, 목을 빼서 위를 쳐다보고, 목을 휘게 하기도 하며, 몸을 활처럼 휘게 하기도 하고, 발로 차기도 하는 姿態를 모방한 修鍊法이라 하면서 鳥戲의 動作은 새가 하늘을 飛上하고 자유자재로 날아다니면서 날개를 활짝 펴서 드높이 하는 姿態를 모방한 修鍊法이고, 猿戲의 動作은 원숭이의 잘 움직이고 몸을 재빨리 비키며, 몸을 훌쩍 날려 뛰고, 나무를 타 오르는 形象과 과일을 따고 바치는 姿態를 모방한 修鍊法이다 하였다. 이를 動作으로 분류하여 보면, 豫備功으로 4식, 丹鳳朝陽으로는 12식, 金鷄孵蛋으로는 13식, 大鵬展翅로는 16식, 孔雀開屏으로는 9식, 喜鵲登枝로는 17식, 丹鳳朝陽으로는 9식, 마지막으로 收功에는 3식 총 83식이 있다 하였다.

그러나 金⁴⁾은 이를 세분하여 右丹鳳朝陽(丹鳳朝陽 혹은 鶴子翻身)에 28식, 金鷄孵蛋에 20식, 左右丹鳳朝陽에 15식, 大鵬展翅(白鶴亮翅)에 16식, 右丹鳳朝陽에 6식, 孔雀開屏에 17식, 喜鵲登枝에 12식, 左丹鳳朝陽에 11식 총 125식이 있다 하였다.

3. 五禽戲와 五臟과의 關係

五禽戲는 고대 導引 吐納術에서 起源하며, 體力增進, 疾病治療, 壽命延長을 목적으로 하는 韓醫學 중 養生學 부분으로¹¹⁾ 『莊子』나 『淮南子』에 나타난 導引法을 좀 더 실용적이고 체계 있게 발전시킨 것이다³⁾.

지금까지 발표된 국내의 기공체조(導引法)에 관련된 연구를 살펴보면 정²¹⁾은 농촌지역 성인여성들을 대상으로 氣功體操를 9주간 실시한 결과 체지방이나 심박동수에 변화를 줄 만큼의 강력한 운동에는 해당되지는 않지만 근 이완 기술을 향상시키고, 수축기 혈압을 감소시키는 등의 효과가 있어 氣功體操가 건강관련 체력요인에 중요한 운동이라 발표하였고, 송 등²²⁾은 눈을 건강하게 하는 도인술에 대해, 임 등²³⁾은 귀의 도인술에 대해 문헌적으로 고찰하였다.

한편, 五禽戲에 관련된 연구를 살펴보면, 국내에는 五禽戲에 대한 보고는 미흡한 실정이고, 中國 역시 五禽戲에 관련된 歷史的 考察²⁴⁻²⁹⁾과 導引術의 측면에서 접근한 보고³⁰⁾가 위주이었다.

또한, 五禽戲의 임상효과에 대한 보고는 王³¹⁾이 自發五禽戲가 落枕에 미치는 영향과 王³²⁾이 修鍊者들에게 나타난 健身效果를 보고한 내용들이 있었을 뿐 지금까지 五禽戲에 대한 연구는 임상 연구보다는 문헌연구나 養生體操에 관련된 修鍊이 주를 이루고 있음을 알 수 있었고, 배 등³³⁾ 역시 導引術과 韓方物理治療의 接近에서도 五禽戲보다는 導引術을 이용한 韓方物理治療法을 설명하였다.

이에 著者는 五禽戲가 韓醫學의 五行에 배속된 五臟의 기능을 강화시키는 養生氣功의 측면에서 五禽과 五臟의 관계를 살펴보기로 하였다.

1) 五禽(虎-鹿-熊-猿-鳥)와 五臟(腎-肝-脾-心-肺)

(1) 張永紅

張⁸⁾은 五禽戲가 調心養肺, 壯腰健骨, 養神逸情하는 효능이 있어 心臟 및 肺臟의 기능을 개선시켜 주고, 心腦血管系 질환을 예방해 주며, 腰背筋肉의 力量을 길러주고, 骨密度를 높혀 준다 하면서 불안정한 정서변화와 잡념을 없애주고, 심리적 압박감을 줄여줌으로써 건강한 심리상태를 유지토록 해 준다 하였다.

이를 세부적으로 살펴보면, 虎는 水에 속해 인체의 腎臟 系統과 서로 대응하며, 虎攀는 疏通三焦, 改善循環의 효과가 있고, 虎撲은 壯腰柔脊, 舒筋活絡의 효과가 있다. 鹿은 木에 속하고, 인체의 肝臟 系統과 서로 대응하며, 鹿抵는 強筋練骨, 壯腰健腎 효과가 있고, 鹿奔은 折疊伸展, 振陽提氣의 효과가 있다. 熊은 土에 속하고, 인체의 脾臟 系統과 서로 대응하며, 熊運은 壯腰固本, 強胃健脾 효과가 있고, 熊晃은 養肝調脾, 綜合平衡하는 효과가 있다. 猿은 火에 속하고, 인체의 心臟 系統과 서로 대응하며, 猿提는 靈敏肌肉, 按摩心臟의 효과가 있고, 猿摘은 健腦補血, 提神養元하는 효과가 있다. 鳥은 金에 속하고, 인체의 肺臟 系統과 서로 대응하며, 鳥伸은 吐故納新, 疏通任督하는 효과가 있고, 鳥飛는 強心提肺, 靈活肢體하는 효과가 있다.

그러나 張은 五禽戲의 修鍊이 각각의 五臟 기능을 활발하게 하여 身體의 健康을 유지케 한다고는 하였으나 五禽과 五臟의 배합에 있어서는 동물의 동작과 형태의 특징으로 배속시켰을 뿐 구체적인 내용에 대한 언급은 없었다. 또한 五禽과 五臟을 五行으로 배속시키면서 각각의 動作에서는 臟腑·關節·筋骨의 強化가 서로 혼합되어 있는 것으로 보아 五禽을 五禽의 屬性으로 五臟에 배합한 것으로 생각된다.

(2) 鄔建衛

1994년 鄔¹⁷⁾는 虎戲는 腎과 허리를 補益해주고 筋脈을 당겨 주며, 下肢의 力量을 增強시켜 주는 것을 위주로 하는 修鍊法이고, 鹿戲는 肝을 부드럽게 해 주고 筋骨을 強健하게 해 주는 것을 위주로 하는 修鍊法이며, 猿戲는 腦를 靈活하게 해 주고, 기억력을 增強시켜 주며, 靈敏性을 발전시켜 心胸部의 舒暢을 위주로 하는 修鍊法이고, 熊戲는 脾胃機能을 強化시켜 體力를 增強시키는 것을 위주로 하는 修鍊法이며, 鳥戲는 肺의 呼吸機能을 強化시켜 주고, 平衡능력을 높이는 것을 위주로 하는 修鍊法이라 하였다.

그러나 2009년²⁰⁾에는 張⁸⁾과 마찬가지로 五禽戲의 修鍊이 身體의 健康을 유지시켜준다 하면서 각각의 禽戲에 臟腑·關

節·筋骨의 強化가 서로 혼합되어 있어 五禽과 五臟의 배합은 동물의 동작이나 형태의 특징에 근거하여 배속시켰음을 알 수 있었다.

(3) 姜洪淸

姜¹⁵⁾은 五禽戲가 虎練骨, 鹿練筋, 熊練肌肉, 猿練神, 鶴練氣하는 효능이 있어 虎戲를 修鍊하게 되면 腎이 主骨生髓하는 기능이 있어 健骨益腎하고, 鹿戲를 하게 되면 肝이 主筋하기 때문에 運動機能을 增進시켜주고 舒肝시켜 준다 하였다. 또한 熊戲를 修鍊하게 되면 脾가 主肌肉하는 기능이 있어 脾胃의 運化機能을 改善시켜 臟腑에 영향을 줌으로써 肌力을 增強시켜 주고, 猿戲를 修鍊하게 되면 心이 主血脈藏神하는 기능이 있어 血脈을 소통시켜 주어 健神하게 해 주며, 鳥戲(鶴戲)를 하게 되면 肺가 主氣하고 外部로는 皮毛과 合해 肺의 呼吸機能을 높혀 주는 동시에 肌表를 緻密하게 해 준다 하였다.

그러나 五禽戲의 각각의 동작들은 각각의 臟腑氣血에 適應되지만 124개의 適應症을 별도로 敍述하고 있다. 이에 대한 동작별 효능을 살펴보면, 仰脖鹿은 強腰補腎, 養精補氣의 효과가, 獻果猿은 清熱化痰, 行痺通陽, 調血和營의 효과가, 旋飛鶴은 開胸理氣, 解鬱除煩, 養血祛濕의 효과가, 縮脖鹿은 舒筋活絡, 止咳平喘, 清熱利濕의 효과가, 晃背熊은 調脾和胃, 舒肝理氣의 효과가 있다. 長跑鹿은 開竅定癇, 滌痰熄風, 壯陽의 효과가, 翔飛鶴은 養陰清肺, 定喘, 涼血止血的 효과가, 尋食虎는 舒肝理氣, 通經活絡의 효과가, 回頭虎는 舒筋活絡, 清熱化濕의 효과가, 雙臂熊은 補中益氣, 健脾和胃의 효과가, 搖臂熊은 調理肝脾, 消積導滯의 효과가, 摘果猿은 鎮驚安神, 活血化瘀의 효과가, 平飛鶴은 開鬱降氣, 止咳平喘, 清熱解毒의 효과가, 下山虎는 祛風通絡, 調血和營의 효과가, 望月猿은 豁痰開竅, 鎮驚熄風, 清熱生津의 효과가, 伸脚鹿은 強筋, 補腎納氣, 清肝明目하는 효과가 있다. 또한 上山虎는 補腎壯陽, 舒筋活絡의 효과가, 單臂熊은 健脾活血, 通脈止痛의 효과가, 雙臂猿은 調運陽氣, 行水降逆의 효과가, 斜飛鶴은 滋陰潤肺, 補脾固澁의 효과가 있다 하였다.

위의 설명 역시 동물의 동작에서 모방해 五行에 배속시키고, 임상 경험을 근거로 五行과 五臟에 배속하였지만 修鍊時에 나타나는 효과는 각각의 동작에 따라 효과가 달라짐을 알 수 있었다.

2) 五禽(虎-鹿-熊-猿-鳥)와 五臟(肺-腎-肝-脾-心)

五禽戲의 修鍊이 健身養生과 防病治病에 목적을 두고 있고 있음에도 郭¹¹⁾과 胡⁹⁾이 主張한 五禽과 五臟과의 관계와 張^{8,15,17)}이 主張한 내용과는 완전히 다르다.

(1) 郭廷獻

郭¹¹⁾은 五禽戲가 神經系統을 強化하여 感覺과 五官의 기능을 증진시켜 주고, 腹式呼吸을 취하여 吐故納新의 기능을 확대시켜 주며, 內分泌 기능을 強化시켜주고, 성호르몬 분비를 促進시켜 주며, 經絡을 원활하게 소통시키고, 邪氣를 물리치며 바른 기운을 복돋아 줌은 물론 胃腸을 꿈틀거리게 하고, 消化·泌尿器官의 效能을 強化시켜 준다 하였다. 또한 五禽 중 호랑이는 속성이 거칠어 金에 속해 肺를 단련시키고 魄을 저장하기 때문에 虎戲는 人體와 魂魄의 氣量을 증강시키며 肺와 臟腑를 強化시켜 주고, 꿈은 木의 성질에 속해 肝을 鍛鍊시키고 魂을 저장하기 때

문에 熊戲는 內臟 기관 전체 기능을 증가시켜 주며, 사슴은 水의 성질에 속해 腎臟을 鍊磨하고 志를 저장하기 때문에 熊戲는 腎臟을 튼튼하게 하고, 筋肉을 강하게 하여 關節을 柔軟케 해 준다. 또한 새는 火에 속해 心을 鍊磨하고 神을 저장하기 때문에 鳥戲는 經絡을 소통케 하고 氣血을 調和롭게 해 주며, 원숭이는 土에 속해 脾胃를 鍊磨하고 意를 저장하기 때문에 猿戲는 意識이 靈敏해져 몸이 가벼워지며 반응을 영리하게 해준다. 또한 각각의 동작에는 서로 다른 효능이 있는데, 예를 들어 丹鳳朝陽(12式)은 五臟과 膽·胃 등의 經絡을 부드럽게 풀어주고 五氣로 하여금 六虛를 돌게 하며, 金鷄孵蛋(13式)은 肺를 强健하게 해 주고 腸을 정돈케 하여 肛門과 膀胱을 관통시켜 줌으로써 大小便의 소통이 원활하게 해 주며 胃滯症을 없애준다. 大鵬展翅(16式)은 모든 關節을 움직이고 허리와 몸을 끌어당겨 三焦를 다스리고 脾胃를 조절하며 內臟을 꿈틀거리게 하고, 孔雀開屏(9式)은 心腎이 서로 交合하도록 하여 水火가 調和를 이루어 精과 氣가 스스로 잘 融合되게 하며, 喜鵲登枝(17式)은 筋肉과 十二經絡을 소통시켜 준다 하였다.

(2) 胡耀貞, 焦國瑞, 戴葉濤

胡 등⁹⁾은 호랑이의 성질이 金에 속해 虎戲는 肺를 건강하게 하고, 腎精을 生成케 하며, 사슴은 純陽에 속해 長壽하는 동물로 鹿戲는 補腎補腦시키는 效能이 있고, 筋力을 부드럽게 할 수 있어 腰腿關節疼痛을 제거해줌으로써 몸을 가볍게 하면서 長壽케 하며, 곰은 陰木에 속해 熊戲는 肝風을 제거하고 虛火가 生成되지 않도록 하며, 원숭이의 성질은 陰土에 속해 猿戲는 經絡血脈을 調通하게 함으로써 耳目을 靈活케 하고, 腦筋을 活潑케 하며, 心神을 安靜케 하여 意를 下丹田에 거둬드리고, 새의 성질은 火에 속해 鳥戲는 水火相濟(心腎相交)를 시켜 질병이 발생치 못하도록 해 준다 하였다.

위의 설명 역시 五禽과 五臟과의 관계에서, 동물의 동작과 형태적 특징을 근거로 먼저 五禽을 五行에 배속시킨 후 五行과 五臟과의 연계로 臟腑의 효능을 설명하고 있으나 그에 대한 이론적 접근은 미흡하였다. 그리하여 본 著者는 이와 같은 配屬역시 修鍊과정에서 태동되었기에 五禽의 속성을 五行에 배속시킨 후 五行에 따른 五臟을 배속시켜 五臟機能을 강화시킨다 설명한 것으로 판단되나 五禽戲의 동작이 83式 혹은 30式으로 복잡하게 이루어져 각각의 동작에 각각의 효능이 있음을 설명한 것으로 보인다.

3) 五禽(虎-鹿-熊-猿-鳥)와 五臟(肺-肝-腎-脾-心)

金⁴⁾은 郭¹¹⁾과 같이 臺灣式 傳統五禽戲를 설명하면서 각각의 동작에 대한 효능보다는 다섯 동물의 특징에 따른 전반적인 효능에 치중하였다. 이는 金이 서술한 五禽戲의 동작이 125式이기 때문에 각각의 動作에 따른 효과를 세밀하게 서술하기 보다는 吐故納新과 精氣神의 強化에 치중하였기 때문이라 생각한다. 그는 鹿戲를 설명함에 있어, 사슴의 별칭은 班龍으로 龍(靑龍)의 方位가 동쪽이라 五行으로는 木에 해당하고 臟腑로는 肝에 해당된다. 또한 한의학에서 肝腎同源이라 하여 鹿角은 肝 뿐 아니라 腎의 기능에도 有益하기 때문에 鹿戲의 동작은 筋骨과 肝臟을 강조함을 위주로 한다 하였다. 참고로 鹿茸과 鹿角의 歸經 및 效能

을 살펴보면³⁴⁾ 歸經이 肝·腎經으로 腎陽을 溫補시켜 肝腎이 주관하는 筋骨을 强壯시킨다. 五靈獸(사슴, 봉황, 거북이, 용, 백호) 중에서 새(朱雀)가 주관하는 바가 南方이라 五行 상에서는 火에 속하고, 色으로는 紅赤이며, 臟腑 상으로는 心에 속한다. 조류의 심장 비율이 포유류의 두 배로 산소와 영양분을 각 기관과 전신의 근육으로 보냄에 가장 큰 需求를 얻는다. 鳥戲의 동작은 혈액의 순환 계통을 강화함을 위주로 한다. 원숭이는 지혜롭고 총명한데다 사람에게 가장 가깝다. 『大戴禮記·易本命』에 동물을 다섯가지로 나누어 “깃털이 있는 짐승이나 벌레 종류(羽蟲)는 火에 속하고, 털 달린 짐승(毛蟲)은 木에 속하며, 비늘달린 물고기(鱗蟲)는 金에 속하고, 조개류(蚌蟲)는 水에 속하며, 털이나 날개가 없는 짐승(裸蟲)은 中央土에 해당된다” 하였는데 사람은 이 중에 裸蟲에 해당된다. 이런 이유로 원숭이는 土에 해당되고, 脾胃를 강하게 하면 腦가 靈活해지고 의지가 强健해진다. 猿戲의 동작은 脾胃를 調和롭게 하고 脾臟을 건강하게 함을 위주로 한다. 호랑이(白虎)의 方位가 서쪽에 해당되어 五行으로는 金에 속하며, 臟腑적으로는 肺에 해당된다. 『衛生寶鑑』에 “龍은 木에 속해 肝을 주관하고, 虎는 金에 속해 肺를 주관하는데, 肺는 氣를 주관한다. 그리하여 肺氣가 充足하면 金生水, 水生木하여 筋骨이 强壯하다” 하였다. 虎戲는 肺의 기능을 增強시켜주고 氣力을 增大시킴을 위주로 한다. 곰의 색깔은 黑色이고, 黑色은 五行 상 水에 해당되므로 臟腑 상으로는 腎에 해당되고, 또한 곰은 五禽 중에 유일하게 冬眠하는 동물이다. 자연의 이치상 겨울은 收藏하는 계절이라 冬眠의 관점과 相通한다. 熊戲의 동작은 腎臟의 기능을 강화시킴을 위주로 한다.

위의 설명에서 특이한 점은 金⁴⁾이 말한 五禽과 五臟과의 배속이 郭¹¹⁾이 설명한 배속과 다르고, 또한 다른 서적에서는 五禽과 五臟과의 관계에서 이론적으로 五臟과의 접근보다는 효능적으로 접근한 반면 五禽과 五行의 배속을 哲學的 認識論에서 左靑龍右白虎, 南朱雀北玄武 등을 활용해 五色, 五方으로 접근한 후 이를 五臟과 연계시켰다는 점이다. 이는 緒論에서도 서술한 바와 같이 『黃帝內經』에서도 五行을 다른 부분에서 自然界나 人體觀의 接近을 시도하였지만 五禽과의 관계에 대한 설명이 없었고, 또한 五禽戲가 後漢代 華佗가 만들었다는 내용만 있을 뿐 동작에 관련된 것은 『養生延命錄』에 처음으로 기록되어 많은 氣功者들이 독자적인 修鍊을 통해 그 효과를 얻었기 때문에 韓醫學의 五行과 五禽에 관련된 내용은 부족했던 것으로 생각된다. 이러한 관점에서 볼 때, 哲學的 認識論에서 출발한 五禽과 五行(五臟)과의 접근은 매우 타당하다 생각된다. 그러나 이러한 관점이 의료적인 측면에서 부합되는지는 앞으로도 계속적인 연구가 이루어져야 할 것으로 생각된다.

4) 五禽(虎-鹿-熊-猿-鳥)와 五臟(肝-腎-脾-心-肺)

이는 司¹⁸⁾가 주장한 내용으로 張 등^{8,19)}이 설명한 10式과 같은 동작이지만 五臟과의 배속은 다르다. 즉, 호랑이(虎)는 肝에 속하고 膀胱으로 운행해 陰陽을 平衡시킴으로써 질병을 예방하고 치료하며, 사슴(鹿)은 腎을 주관하고, 원숭이(猿)는 火에 속하는데, 이는 원숭이가 心臟을 주관하기 때문으로 心神활동을 활발케 하고, 곰(熊)은 土에 속해 脾胃를 주관하니 胃酸, 胃痛, 胃潰

瘍, 十二指腸潰瘍 등의 胃病者들이 熊戲를 하게 되면 病情을 緩和시켜 주며, 학(鶴)은 金에 속해 肺를 주관하니 새의 동작 중 주위를 둘러보는 것은 肺에 작용한다 하였다. 위의 배속 역시 같은 臺灣式 傳統五禽戲라 할지라도 郭¹¹⁾과 金⁴⁾의 배속이 다른 것처럼 張⁸⁾이 주장한 五臟의 배속과 다름을 알 수 있었다. 이는 앞에서 서술한 것과 같이 氣功者들이 修鍊과정에서 얻어진 효능을 五臟과 배속하다 발생된 牽強附會한 문제라 생각된다.

5) 기타

그 외에도 郭¹⁰⁾은 熊戲는 肝, 脾, 胃와 心의 기능을, 鹿戲는 腎의 기능을, 猿戲는 中樞神經系統의 기능을, 虎戲는 肺의 호흡 기능을, 鶴戲는 全身關節 등의 기능을 강화한다 하여 五臟과의 배속에 중점을 두기는 하였지만 五禽戲의 동작이 어느 臟腑에만 특징적으로 영향을 미치는 것이 아니라 전반적으로 인체의 기능을 강화시킨다는 부분에 초점을 맞춘 것으로 생각된다.

또한 尹¹⁾은 고대 健身運動의 귀중한 유산 중 하나로 이를 修鍊하면 다양하게 인체의 病證을 치료할 수 있다 하였다. 예를 들어 만성기관지염·기관지천식·폐기종·폐결핵 등의 呼吸系統과 동맥경화·고혈압·저혈압·심장병·만성심근염 등의 循環系統, 만성위염·위하수·위궤양·위장기능성병변·만성장염·소화불량·십이지장궤양·습관성변비·만성간염·만성담낭염 등의 消化系統, 신경쇠약·신경기능성병변·갱년기종합증 등의 神經系統, 비만증·당뇨병·고지혈증·기타 대사문란 등의 內分泌系統, 각종 肌肉·肌腱·靭帶의 慢性勞損 혹은 萎縮 그리고 관절염·骨質增生·肩周炎·경추 종합증 등의 肌肉 및 骨格系統 이외에도 체질허약 혹은 無病 健康者·病後 혹은 수술회복기 등에 효과가 있다 하였다. 이를 보면 五禽戲가 健身治病에 아주 우수한 養生導引術임을 알 수 있다.

한편, 謝 등¹³⁾의 五禽戲 치료 경험에 보고에 의하면 1990년 中山醫科大學精神醫學研究室에서 500명을 대상으로 五禽戲를 실시한 결과 心身疾患 질환(風濕性關節炎, 慢性肝炎, 消化性潰瘍, 原發性高血壓, 類風濕, 慢性結腸炎, 哮喘)에 가장 효과가 있었고, 그 다음은 慢性炎症(胃腸炎, 腎炎, 肩周炎, 頸腰椎疾患)에 효과가 있었으나 禁忌해야할 病證으로는 精神病과 神經症 환자라고 보고하였다.

고찰

導引按蹻는 肢體運動을 위주로 하면서 呼吸吐納의 養生方式과 결합된 것으로 고대의 舞蹈動作에 起源하고 있다⁸⁾. 導引은 자신의 기운을 이끌어(導) 운행시키고 몸을 늘리어(引) 펼쳐 開수를 할 수 있도록 자신의 心身을 다스리는 방법이고, 按蹻란 손으로 시행하는 按과 발로 시행하는 蹻 기술을 통해 導引의 효과를 얻고자 하는 방법이다. 이를 분류하면 동물의 동작을 모방한 仿生導引法과 동물의 동작을 모방하지 않고, 인체가 필요로 하는 동작의 원리에 따라 구성한 非仿生導引法이 있는데, 仿生導引에는 五禽戲가 있고, 非仿生導引에는 八段錦(최초에는 拔斷筋이라고 하였음)과 易筋經(達磨易筋經 혹은 達磨易筋洗髓經이라고도 함)이 있다. 특히 非仿生導引法의 내용은 한의학의 經絡學說에

바탕을 두고 經絡의 자극이 相應하는 臟腑의 질병을 예방하고 치료한다⁴⁾.

五禽戲는 기민성이 뛰어난 동물의 동작을 본 뜬 운동으로 운동량이 많고 인내력이 좋으며, 동물의 운동 특징을 빌어 인체의 운동 본능을 배양하고 높여주며, 생체 생리기능을 유지시켜 주고, 자연계에 대한 적응력을 증강시킴으로써 건강상태를 높여준다¹⁾.

五禽戲를 연습할 때에는 4개 부분(形, 神, 意, 氣)을 파악해야 하는데, 形은 수련시의 자세로 動作의 起落, 高低, 輕重, 緩急, 虛實을 알아 너무 강직되지 않게 하고, 부드럽고 靈活하게 하며 허리를 펴주고 당겨 모든 관절을 움직이게 하여야 효과가 있다. 神은 표정이나 태도와 같은 氣色과 姿態 그리고 氣品을 이야기하는 것으로 養生의 道가 ‘形神合一’에 있다 하겠다. 또한 意는 意念으로 五禽戲의 동작이 건강에 불리한 情緒와 생각을 제거해주고 아름다운 내부적 환경을 만들면 氣 역시 意를 따라 循行하니 形·神이合一됨으로써 經絡이 疏通되고 氣血이 調暢하게 된다. 氣는 호흡에 대한 鍛鍊을 가리키는 것으로 調息이라 하는데, 이는 修鍊者가 의식적으로 호흡을 조정하여 항상 호흡과 동작이 일치하도록 한다^{8,18,19)}.

五禽戲를 수련할 때 주의해야 할 사항으로는 비록 五禽戲의 동작이 상대적으로 간단하고 배우기 쉽지만 첫 번째는 修鍊時 반드시 간단한 것에서부터 복잡한 것으로, 淺部에서 深部(肢節·關節 등 → 上下肢·腰部回轉 등 → 呼吸·意識·姿態 등)로 순서대로 진행하고, 두 번째는 男女老少, 각종 慢性疾患患者 등 각자의 生體 狀態에 따라 동작의 속도, 步姿의 高低, 幅度的 大小, 修鍊時間, 修鍊遍數, 운동량의 大小를 맞춰야 정신이 愉快해지고 心情이 舒暢해지며 肌肉의 酸脹感을 느낄 수 있다. 무리하게 動作을 하여 피로감을 느끼지 않도록 하고 정상적인 생활을 방해해서는 안 된다.

지금까지 출판된 서적을 중심으로 五禽戲의 동작 套路들을 정리하면 다음과 같다(표 2).

표 2. 五禽戲의 動作 套路 分類

分類	著者	書名	地域	發刊年度	備考
	張永紅	五禽戲	成都	2010	四川
10式	司紅玉	五禽戲養生機理與傳統文化	成都	2008	四川
	國家體育總局健身氣功管理中心	健身氣功(五禽戲)	北京	2010	北京
15式	鄔建衛, 胡劍秋	五禽戲	成都	2009	四川
18式	鄔建衛	傳統保健體育學	成都	1994	四川
20式	姜洪清	華陀五禽戲	朝陽	1987	遼寧
	尹建光	新編五禽戲	天津	1985	天津
30式	胡耀貞, 焦國瑞, 戴葉濤	五禽戲	北京	1990	北京
40式	郭林	新氣功五禽戲	龍游	1988	浙江
83式	郭廷獻	화타오금지희도해	서울	2001	臺灣
125式	김용재	화타오금지희 입문	서울	2011	臺灣

이상과 같이 本論에서 五禽戲의 動作들을 살펴보면, 中國式과 臺灣式의 큰 차이점을 알 수 있었다. 먼저 中國式은 1950년 이전에는 서적으로 통해 전해오는 것이 1950년 이후부터는 전국

에서 氣功 修鍊者들이 독자적으로 개발하여 鍛鍊을 하였고, 이를 통해 五禽戲가 갖고 있는 特徵 - 醫聖 華陀에 의해 만들어지고, 健身治病의 효과가 있다 - 을 근거로 치료효과를 접한 이후 전파되기 시작하여 통일성이 없었다. 특히 鄒建衛은 1994년에는 18式¹⁷⁾으로 五禽戲의 동작을 설명하였으나 2009년에는 15式²⁰⁾으로 설명하기도 하였다. 그러나 2000년 이후에 중국¹⁹⁾ 내에서 五禽戲를 養生健身法으로 活用되기 시작되면서 최근에 출간된 서적들에서는 통일된 五禽戲 修鍊法이 등장하였다. 또한 中國式 五禽戲의 특징은 다섯 동물(虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥)의 動作을 模倣해 각각의 動作들을 배합해 鍛鍊하는 반면, 臺灣式 五禽戲는 傳統式이라 하여 다섯 동물의 動作들이 혼합되어 있는 것을 볼 수 있었다. 또한 지역적으로 살펴보면, 中國式 五禽戲는 비록 黑龍江省에서 출판된 五禽戲 DVD³⁵⁾ 외에도 遼寧, 天津 등에서 출판된 서적이 있으나 대부분 四川省에서 가장 활발히 이루어졌음을 알 수 있으며, 臺灣式 五禽戲 역시 四川省에서 전파되었음을 알 수 있었다. 그러나 四川省과 華陀의 출생지인 安徽省과의 關聯性을 찾기 못해 이 부분 역시 醫史學의 考察할 만한 가치가 있을 것으로 생각된다.

또한 五禽과 五行에 따른 五臟과의 관계를 종합하면 다음과 같다(표 3).

표 3. 五禽과 五臟과의 關係

번호	書名	鹿	鳥(鶴)	猿	虎	熊
1	五禽戲	肝	肺	心	腎	脾
2	傳統保健體育學	肝	肺	心	腎	脾
3	華陀五禽戲	肝	肺	心	腎	脾
4	화타오금지회도해	腎	心	脾	肺	肝
5	五禽戲	腎	心	脾	肺	肝
6	新氣功五禽戲	腎	全身關節 등	中樞神經系統	肺	肝心脾胃
7	健身氣功·五禽戲養生機理與傳統文化	腎	肺	心	肝	脾
8	화타오금지회입문	肝	心	脾	肺	腎

이상과 같이 本論의 내용을 종합하여 살펴보면, 비록 五禽戲가 健身治病에 유효한 養生導引法 중 하나로 後漢代 醫聖 華陀가 개발하여 지금까지 이어졌다 하더라도 隋代에 이르러서야 다섯 동물(虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥)의 동작을 모방한 養生氣功으로 설명되어 왔고, 또한 明清대에 진일보하게 됨으로써 최근 많은 氣功者들이 독자적인 수련을 통해 각각의 套路를 개발함으로써 五禽戲의 동작이 많아졌음은 물론 복잡하게 나타나게 되는 특징을 갖고 있다. 이러한 이유로 五禽과 五臟의 관계 역시 통일되지 못하였고, 수련과정에서 수정을 통해 변화됨을 알 수 있었으며, 동일한 동작으로 五禽戲를 수련한다 하더라도 筆者마다 각각의 所見이 다를 수 또한 알 수 있었다. 그러나 중요한 것은 五禽과 五臟의 배속은 분명히 있다는 것이다.

이에 저자는 五禽과 五臟과의 관계에서, 五禽을 哲學的 認識論에서 五行學의 접근한다면 다섯 동물(虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥)은 金(肺), 木(肝), 水(腎), 土(脾), 火(心)에 해당된다 생각되고, 五禽의 動作이나 形態의 특징에서 본다면, 虎가 凝視하는 눈빛이나 용맹스럽고 힘이 강해 剛健하면서도 迅速하고 날랜 동작들이 허리를 補益해 주고 筋脈을 당겨주는 물론 下肢의 力量을 增強시

킬 수 있어 腎의 機能과 관련이 깊다 생각된다. 鹿은 경계심이 강해 의심이 많아 보이지만 움직임이 날래고 굳건하며 관절이 부드러워 잘 달리는 특징이 있어 筋肉을 담당하는 肝의 機能과 관련이 깊다 생각된다. 熊은 몸이 무겁지만 힘이 세며 형상이 둔한 것 같으나 사실 침착하고 조용하며 四肢가 발달되어 있어 腹筋·四肢筋肉의 筋肉量을 增強시키기 때문에 腹部와 四肢를 주관하는 脾胃의 機能과 관련이 깊다 생각된다. 猿은 지혜롭고 총명한데다 사람에 가장 가까운 동물로 활발하고 민첩하며 영리해 높이 뛰고(騰) 옆으로 옮기면서(挪) 공격을 잘 피해내는(閃避) 특징이 있어 腦를 靈活하게 해주고, 기억력을 增強시키며, 靈敏性을 발전시킬 수 있어 腦神 및 記憶을 담당하는 心의 機能과 가장 관계된다 생각된다. 鳥는 움직임이 가벼워 멋지게 날 수 있고 잘 달리며, 목이 길고 영리하게 잘 움직이기 때문에 一身의 氣를 다스려 呼吸을 改善시켜주고 平형을 유지시켜 주며, 水穀 精微를 宣發하여 전신 각 부위로 보내주는 肺의 機能과 관련이 깊은 것을 생각된다. 그리하여 五禽戲가 仿生導引이라는 관점에서 살펴본다면 다섯 동물(虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥)은 水(腎), 木(肝), 土(脾), 火(心), 金(肺)에 해당된다 판단된다. 그러나 위에서 서술한 바와 같이 비록 五禽과 五臟을 배속한다 하더라도 五禽戲의 동작이 복잡하기 때문에 각각의 동작에 따른 效能은 다시 한번 究明되어야 할 것으로 생각된다.

한편, 五禽戲 역시 氣功과 같이 健身強壯에 效能이 있다할지라도 藥物療法이나 鍼灸療法과 같이 適應症과 禁忌症이 있어 모두 사람에게 좋은 것만은 아님을 알 수 있었다. 그리하여 본 著者は 五禽戲와 臟腑와의 관계, 그리고 五禽戲 각각의 동작에 따른 臟腑·關節·筋肉 등의 適應症을 새로운 시각에서 접근해 밝혀야 함은 물론 五禽戲를 기초로 하여 韓方運動治療法을 개발해야 할 것으로 생각된다.

결론

지금까지 五禽戲의 源流 및 五禽戲의 動作, 그리고 五臟과의 관계를 살펴본 결과 다음과 같은 結論을 얻었다.

五禽戲는 後漢代 華陀가 健康長壽하는 다섯가지 동물(虎, 熊, 鹿, 猿, 鶴)들의 동작과 姿態를 모방해 운동 생물공학에 입각해 健身治病의 효과를 얻고자 만들어진 仿生導引法이다. 五禽戲는 健康氣功 중 保健氣功에 해당되는 것으로 筋骨을 움직여 단련하는 動功이고 新氣功으로 中國式 五禽戲는 다섯 동물의 動作을 模倣해 각각의 動作들을 배합해 鍛鍊한 반면, 臺灣式 五禽戲는 傳統式이라 하여 다섯 동물의 動作들이 혼합되어 있다. 虎는 용맹스럽고 힘이 강해 剛健하면서도 迅速하고 날랜 동작들이 허리를 補益해 주고 筋脈을 당겨주는 물론 下肢의 力量을 增強시킬 수 있어 腎의 機能과 관련이 깊다. 鹿은 움직임이 날래고 굳건하며 관절이 부드러워 잘 달리는 특징이 있어 筋肉을 담당하는 肝의 機能과 관련이 깊다. 熊은 침착하고 조용하며 四肢가 발달되어 있어 腹筋·四肢筋肉의 筋肉量을 增強시키기 때문에 腹部와 四肢를 주관하는 脾胃의 機能과 관련이 깊다. 猿은 지혜롭고 총명한데다 사람에 가장 가까운 동물로 활발하고 민첩하며

영리해 腦神 및 記憶을 담당하는 心の 機能과 관련이 깊다. 鳥는 움직임이 가벼워 멋지게 날 수 있고 영리하게 잘 움직여 一身의 氣를 다스려 呼吸을 改善시켜주고, 水穀 精微를 宣發하여 전신 각 부위로 보내주는 肺의 機能과 관련이 깊다. 哲學的 認識論의 측면에서 五禽을 五行學으로 접근한다면 다섯 동물(虎, 鹿, 熊, 猿, 鳥)은 金(肺), 木(肝), 水(腎), 土(脾), 火(心)에 해당된다. 五禽戲 역시 適應症과 禁忌症이 있기 때문에 患者에게 適應시킬 때에는 전문가의 도움이 필요하다.

이상에서 보는 바와 같이 五禽戲와 臟腑와의 관계, 그리고 五禽戲 각각의 동작에 따른 臟腑·關節·筋肉 등의 適應症을 새로운 시각에서 접근해 그 適應機轉 및 治療機轉을 밝혀 새로운 韓方運動治療法으로 개발이 필요하다 생각된다.

참고문헌

- 尹建光. 新編五禽戲. 天津, 新華印刷廣, pp 1-4, 43, 1985.
- 楊維傑. 黃帝內經素問靈樞經譯 서울, 成輔社, pp 104-106, 1980.
- 金宇鎬, 洪元植. 氣功學 發達에 관한 文獻의 研究, 大韓原典醫史學會誌, 4: 19-73, 1990.
- 김용재 編著. 화타오금희 입문. 서울, 도서출판 밝은빛, pp 27, 41-42, 46-69, 92-105, 2011.
- 黃鼎譯 編著. 黃帝內經解剖. 上海, 上海中醫藥大學出版社, pp 1320-1322, 2008.
- 傅云龍, 陸 欽 注釋. 老子·莊子. 北京, 華夏出版社, p 248, 2000.
- 阮 青 注釋. 淮南子. 北京, 華夏出版社, p 124, 2000.
- 張永紅 編著. 五禽戲. 成都, 成都時代出版社, pp 2, 10-12, 18-19, 31, 37, 43, 47, 54, 59, 64, 72, 76, 81, 2010.
- 胡耀貞, 焦國瑞, 戴葉濤. 五禽戲. 北京, 人民體育出版社, pp 1-2, 46-51, 1990.
- 郭 林. 新氣功五禽戲. 浙江, 浙江人民出版社, p 1, 1988.
- 郭廷獻著, 김성기, 박운선 共譯. 화타오금지희도해. 서울, 우리출판사, pp 33-39, 53, 72, 89, 114, 130, 2001.
- 송형석. 동양무술의 기원과 발달에 관한 일고. 한국사회체육학회지 17: 61-72, 2002.
- 謝裕照, 王冠球 編著. 自發動功與治病防偏. 廣州, 廣東科學出版社, pp 3-4, 39-48, 1995.
- 羅根海, 薄 彤 主編. 實用中醫漢語(精讀). 北京, 外語教學與研究出版社, p 36, 2010.
- 姜洪清教傳, 張 柯 黃文成整理, 華陀五禽戲. 遼寧, 遼寧科學技術出版社, pp 2-3, 6, 11-14, 93, 1987.
- 구대근, 박종학, 한창희, 엄기영, 강수원 공저. 고식화타오금희. 서울, 도서출판 밝은빛, pp 23-25, 43, 2010.
- 鄔建衛 編著. 傳統保健體育學. 四川, 四川科學技術出版社, pp 332-354, 1994.
- 司紅玉. 健身氣功·五禽戲養生機理與傳統文化. 成都, 四川大學出版社, pp 72-75, 128-130, 133-136, 2008.
- 國家體育總局健身氣功管理中心 編. 健身氣功(五禽戲). 北京, 人民體育出版社, pp 67-68, 72-75, 2010.
- 鄔建衛, 胡劍秋 主編. 五禽戲. 四川, 四川科學技術出版社, p 3, 11, 17, 27, 29, 37, 43, 55, 57, 63, 72, 79, 81, 88, 95, 102, 104, 122, 137, 143, 2009.
- 정연수. 한방기공체조가 성인 여성들의 건강관련 체력요인과 체지방에 미치는 영향. 한국사회체육학회지 28: 375-382, 2006.
- 宋永林, 盧石善. 눈을 건강하게하는 道引術 및 運動法에 대한 文獻의 考察. 大韓外官科學會誌 10(1):91-121, 1997.
- 朴世鳳, 金鐘翰, 高祐新. 耳의 道引術 및 運動法에 대한 文獻의 考察. 大韓外官科學會誌 11(1):180-196, 1998.
- 謝裕照. 歷史上的“五禽戲”與“自發五禽戲動功”. 按摩與導引, 2: 35-36, 1993.
- 李春陽. 華陀五禽戲的演變和發展. 遼寧中醫雜誌, 1: 47-49, 1981.
- 華 犁. 五禽戲. 浙江中醫藥大學學報, 1: 55, 1981.
- 宋大仁. 五禽戲考. 廣西中醫藥, 1: 21-22, 1982.
- 劉 革. 論東漢華陀五禽戲的養生機理. 河南大學學報(社會科學版), 5: 179-182, 2008.
- 沈 壽. 試論東漢華陀及其所創五禽戲的歷史淵源. 中醫藥學報, 4: 28-32, 1981.
- 漆 浩. “五禽戲”的導引要訣. 按摩與導引, 6: 23, 1989.
- 王發祺. 自發五禽戲治癒我嚴重落枕體會. 按摩與導引, 2: 36, 1986.
- 王振剛. 從153例操練者效果, 看五禽戲健身操的體療作用. 臨床薈萃, S1: 39, 1991.
- 배주한, 김상수. 道引術과 한방물리치료. 대한물리치료학회지 10(2):195-200, 1998.
- 全國韓醫科大學 本草學教授 共編著. 本草學. 서울, 永林社, pp 545-547, 1999.
- 張朝雲, 崔福海, 紀玉華. 健身氣功 DVD, 哈爾濱, 黑龍江文化音像出版社 ISRC CN-D17-01-00710-O/V.Z(4).