



Donquiboqam Villaae  
Sancheong Oriental Medicine Theme Park

## 2023 Donguibogam International Forum and Conference

Flourishing Traditional Medicines and  
Donguibogam [東醫寶鑑] in an  
Anti-Aging Culture

### Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies

**Ephraim Ferreira Medeiros**

CEATA – Acupuncture and Alternative Therapies  
Study Center - São Paulo- Brazil

**Ephraim Ferreira Medeiros**



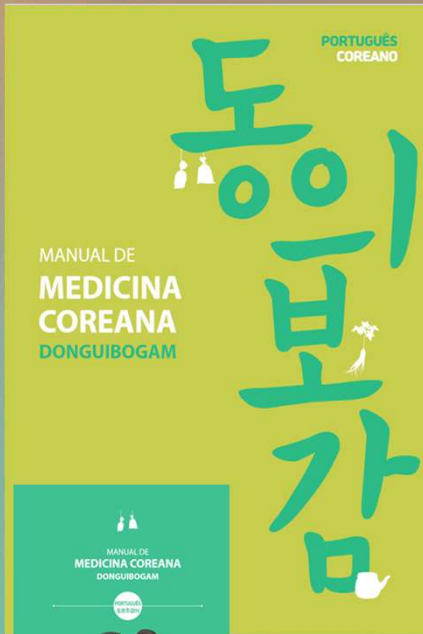


Dr. Wu Tou Kwang - Founder and Director



**CEATA**  
Centro de Estudos de Acupuntura e Terapias Alternativas  
HA MAIS DE 37 ANOS FORMANDO OS MELHORES PROFISSIONAIS  
[www.ceata.com.br](http://www.ceata.com.br)

**FORMANDO ALUNOS NA PRÁTICA - VENHA FAZER PARTE DESTA FAMÍLIA**



**MANUAL DE  
MEDICINA COREANA  
DONGUIBOGAM**

**Autor principal** Ahn Sang Woo (KOCM)  
**Traducción** Ephraim Ferreira Medeiros (CFADA, São Paulo),  
 Luis Fernando Bernardi Jangueira (C.I. Londrina),  
 Cristiane Lucia Rodriguez De La Haza (KOCM Calgary)  
**Texto original** Kim Namil (KOCM), Cha Wung Seok (KOCM)  
**Pesquisador chefe** Ahn Sang Woo (KOCM)  
**Pesquisadores Participantes** Lee Min Ho, Lee Jong Hwa, Hong Ji Seung, Gwon Ohn  
 ©Publicado pelo Korea Institute of Oriental Medicine (KOCM)  
**Editora** Kim Jung Yee  
**Publicado em** Janeiro 15, 2021  
**Design Gráfico** Designid  
**ISBN** 978-89-5970-513-9

---

**대표저자** 안상우(KOCM)  
**번역** 에프라임 페레이라 데메이로스(CFADA-상파울로),  
 루이스 페르난도 장게이라(C.I. 론드리나),  
 크리스티안 루시아 로드리게스 데 라 하자(KOCM 칼가리)  
**국문** 김남일(우산), 차웅성(우산)  
**연구책임자** 안상우(KOCM)  
**참여연구원** 이민호, 이종희, 홍지성, 권오민  
 ©한국한의학연구원  
**발행일** 2021년 1월 15일  
**발행처** 디자인아이  
**디자인** 디자인아이

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada de qualquer forma ou por qualquer meio sem a permissão por escrito do Korea Institute of Oriental Medicine.  
 이 책의 저작권은 한국한의학연구원에 있습니다.  
 이 책의 일부 또는 전체에 대한 무단복제와 판매를 할 수 없습니다.



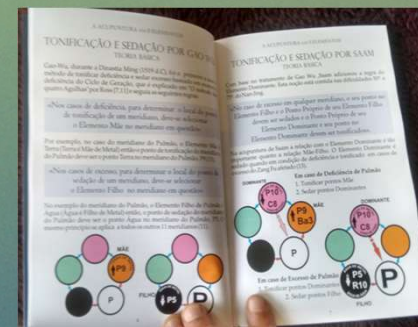
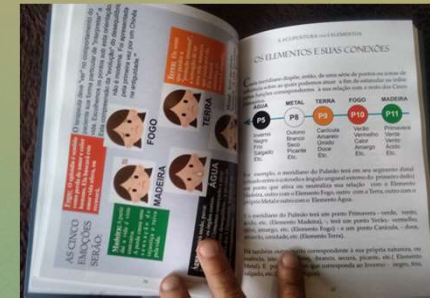
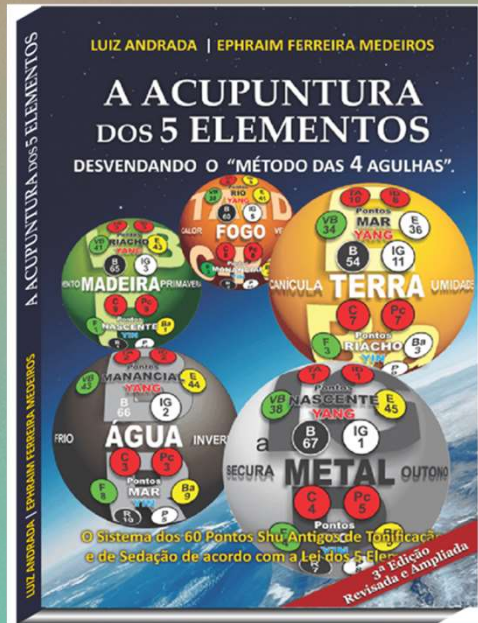
**MANUAL DE  
MEDICINA COREANA  
DONGUIBOGAM**

**Autor principal** Ahn Sang Woo (KOCM)  
**Traducción** Ephraim Ferreira Medeiros, Cristiane Rodriguez de la Haza,  
 Andres Ignacio Nino, Juan Guzman Quique Cabanillas,  
 Antonio Javier Alvarez Martinez, Irene Hwang Park  
**Texto coreano** Kim Namil, Cha Wung Seok (KOCM)  
**Encargado de Investigación** Ahn Sang Woo (KOCM)  
**Investigadores adjuntos** Lee Jong Hwa, Lee Min Ho, Gwon Ohn (KOCM)  
 ©Korea Institute of Oriental Medicine  
**Editor** Lee Jin Yong  
**Fecha de publicación** 31 de diciembre de 2022  
**Diseño** Designid  
**ISBN** 978-89-5970-513-9

---

**대표저자** 안상우(KOCM)  
**번역** 에프라임 페레이라 데메이로스, 크리스티안 로드리게스 데 라 하자,  
 안드레스 이냐시오 니노, 후안 구즈만 키스케 카바닐라스,  
 안토니오 자비에르 알바르테스 마르티네스, 이레원 황  
**국문** 김남일, 차웅성(우산)  
**연구책임자** 안상우(KOCM)  
**참여연구원** 이종희, 이민호, 권오민(KOCM)  
 ©한국한의학연구원  
**발행일** 2022년 12월 31일  
**디자인** 디자인아이

"Korea Institute of Oriental Medicine". Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin el permiso escrito previo de los titulares del derecho de autor, queda estrictamente prohibida.  
 이 책의 저작권은 한국한의학연구원에 있습니다.  
 이 책의 일부 또는 전체에 대한 무단복제와 판매를 할 수 없습니다.





Ephraim Ferreira Medeiros

Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies | 2023 Donguibogam International Forum and Conference

1- General definitions and theories  
부 일반적인 정의와 이론

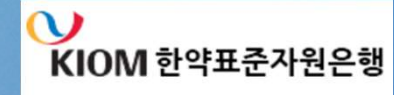
2 - Importance of preserving Yuan Qi to  
achieve Longevity  
부 장수를 위한 회춘의 중요성 파트

3 - Anti-Aging 노화 예방  
**Factors that accelerate aging**  
**The Role of Yuan Qi in Anti-Aging Strategies**  
**How to Delay Aging in DonguiBogam**

노화를 가속화하는 요인  
안티에이징 전략에서 회춘의 중요성  
동의보감에서 말하는 노화 지연 방법 파트

4 - Conclusion 결론

# Definitions



원기(元氣)

Yuan-primordial qi; Yuan-original qi; Yuan-source qi

**Rooted in the kidney, Yuan-primordial qi consists of innate essence qi and Ying-nutrients qi transformed from water and food. It includes primordial yin qi and primordial yang qi.**

**WGM2# 235 / 병음: yuán qì (위앤 치)**

**분류: 1. 중의기초이론술어(中醫基礎理論術語; Fundamentals of traditional Chinese medicine) - 1.4 정기혈진액류(精氣血津液類; Essence, qi, blood and body fluids)**

**Ref. WHO international standard terminologies on traditional Chinese medicine (2022)**

Ephraim Ferreira Medeiros



元氣  
원기

## Definitions

**To keep Yuan Qi strong, our body also relies on nutrients from the food and water we consume.**

우리 몸은 원기를 강하게 유지하기 위해 우리가 섭취하는 음식과 물의 영양분에도 의존합니다.

**Also, it depends on good air quality in modern times.**

또한 현대에는 좋은 공기 품질에도 의존합니다.

Ephraim Ferreira Medeiros

Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies | 2023 Donguibogam International Forum and Conference





# 元氣 원기

## Definitions

**Why is this important? Because Yuan Qi plays a big role in our health. If Yuan Qi is strong, we have better vitality and this enables us to live longer. If Yuan Qi is weak, we will see signs of aging earlier.**

**이게 왜 중요한가요? 왜냐하면 원기는 우리의 건강에 큰 역할을 합니다. 원기가 강하면 활력이 향상되어 더 오래 살 수 있습니다. 원기가 약하면 더 일찍 노화의 증상을 볼 것입니다.**

Ephraim Ferreira Medeiros

Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies | 2023 Donguibogam International Forum and Conference



元氣  
원기

## Definitions

**So, if we want a long and healthy life, it's essential to take care of and preserve our Yuan Qi.**

그러므로 만약 우리가 긴 수명과 건강한 삶을 원한다면, 원기를 돌보고 보존하는 것이 필수적입니다.

Ephraim Ferreira Medeiros

Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies | 2023 Donguibogam International Forum and Conference

# Main Influences Accelerating Aging

## **Congenital Influences- Yuan Qi from our Parents**

선천적 요인 - 부모로부터의 원기

## **Lifestyle and Emotional Health**

Emotions 감정

Dietary Habits 식습관

## **\*\* Environmental**

Quality of Air and others

공기 품질 및 기타

**\*\* Not Discussed in Donguibogam [東醫寶鑑]**

동의보감[東醫寶鑑]에 언급되지 않음

Ephraim Ferreira Medeiros

## Congenital Factors – Yuan Qi from our Parents

### References in DongUiBogam:

#### Differences in Lifespan (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body)

壽夭之異 (內景篇卷之一 > 身形) 수명의 차이 (내경편 권1 > 신형)

**The lifespan of each man is allotted by the will of heaven . The will of heaven refers to the Yuan Qi (original Qi) given by parents and universe before birth...and life expectancy depends on the longevity of the essence from father and the blood received from mother, which may vary.**

한 사람의 수명은 하늘의 뜻에 의해 할당됩니다. 하늘의 뜻이란 부모와 우주로부터 받은 원기를 의미하며... 수명은 아버지로부터 받은 정과 어머니로부터 받은 혈의 장수에 의존하며, 이것은 다를 수 있습니다. 양쪽 부모로부터 건강한 기를 받은 사람은 수명의 가장 높은 수준 또는 중간 수준으로 할당됩니다. 한 부모로부터만 건강한 기를 받은 사람은 중간 또는 낮은 수명으로 할당됩니다. 양쪽 부모로부터 약한 기를 받은 사람은 잘 기르면 가장 낮은 수명을 갖을 수 있고, 그렇지 않으면 어릴 때 죽을 것입니다.

Ephraim Ferreira Medeiros

## Lifestyle and Emotional Health

心藏神 (內景篇卷之一 > 神)

심은 신을 간직한다 (내경편 권1 > 신(神))

**The Heart Stores Spirit (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Spirit)**

***“When the heart is calm, genuine qi gets stronger and various diseases will not be contracted, enabling one to live long.”***

심(心)을 고요하면 원기가 든든해져 온갖 병이 생기지 않기 때문에 오래 살 수 있다.

宜乎靜可以固元氣, 則萬病不生, 故能長久

Ephraim Ferreira Medeiros

Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies | 2023 Donguibogam International Forum and Conference

## Lifestyle and Emotional Health

怒 (內景篇卷之一 > 神 > 神統七情傷則爲病)

성냄 (내경편 권1 > 신(神) > 신은 칠정을 거느리는데, 칠정이 상하면 병이 든다)

**Anger (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Spirit > The Spirit Commands the Seven Emotions; One Gets Sick When the Seven Emotions Are Damaged)**

*“Liu Gonadu (柳公度) did well in life nurturing, and his steps were light and strong even when he was over 80 years old. Someone asked how he did this. He answered, “There is no special method. I did not waste my genuine qi in (over) joy and anger my whole life...”*

유공도는 양생을 잘하여 80살이 넘어도 발걸음이 가볍고 힘이 있었다. 어떤 사람이 그 방법을 물었다. 그가, “별다른 방법이 있는 것이 아니다. 평생동안 원기를 희노에 쓰지 않고 늘 기해(氣海)를 따뜻하게 하였을 뿐이다”라고 답하였다. [《연수서》]

柳公度善養生, 年八十餘, 步履輕健, 或求其術. 答曰, 吾無術, 但平生, 未嘗以元氣佐喜怒, 使氣海常溫耳. [《延壽書》]

Ephraim Ferreira Medeiros

# Lifestyle and Emotional Health

The Journal of the Society of Korean Medicine Diagnostics (대한한의진단학회지)

Volume 14 Issue 2 / Pages.13-24 / 2010 / 1226-5241(pISSN)

The Society of Korean Medicine Diagnostics (대한한의진단학회)



Lee, Byoung-Hee [isni](#) (Dept. of Human Informatics of Oriental Medicine, Interdisciplinary Programs, Kyung Hee University) ;  
Yoo, Seung-Yeon [isni](#) (Dept. of Human Informatics of Oriental Medicine, Interdisciplinary Programs, Kyung Hee University) ;  
Park, Youn-Rae [isni](#) (Dept. of Human Informatics of Oriental Medicine, Interdisciplinary Programs, Kyung Hee University) ;

## A Study on Symptoms Derived from Seven Emotions on DongUiBoGam

### 칠정(七情)으로 유발되는 병증(病證)의 유형 연구

박영배 [isni](#) (경희대학교 학과간협동과정 한방인재정보의학과) ; 박영재 [isni](#) (경희대학교 학과간협동과정 한방인재정보의학과) ;  
오원섭 (경희대학교 학과간협동과정 한방인재정보의학과) ; 김민용 [isni](#) (경희대학교 학과간협동과정 한방인재정보의학과)

Received : 2010.09.20 Accepted : 2010.10.18 Published : 2010.10.31

KSCI

### Abstract

Background and purpose: Seven Emotions consist of Joy(喜), Anger(怒), Anxiety(憂), Thought(思), Sorrow(悲), Fear(恐), Frignt(驚). If Seven Emotion is excessive, its extreme mental stimulation causes physical illness. There was no study of the Seven Emotion Disease in detail for now. Therefore the purpose of this study is to pigeonhole the Seven Emotion Disease. Methods: We extract the sentences about the Seven Emotion and related words in Donguibogam. We classify the sentences into Joy(喜), Anger(怒), Anxiety(憂), Thought(思), Sorrow(悲), Fear(恐), Frignt(驚), Frustration, Mental Exhaustion, Character. We analysis pattern of Symptoms Derived from Seven Emotions. Results and Conclusions Seven Emotion give rise to various type of symptom. In special Anger cause more illness than other Seven Emotion.

Download PDF

{ Previous

Next }

Abstract

Keywords

References

Ephraim Ferreira Medeiros

Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies | 2023 Donguibogam International Forum and Conference

## Lifestyle and Emotional Health

### Dietary Habits

#### References in DongUiBogam:

The Lifespan Is Dependent on the Shape and qi (命在形气) [수명은 형태와 기에 달려있다] (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body)

***"There is a saying in the Classified Compilation on Nurturing Life (類纂): "If the qi from food gets stronger than the original qi, the person gets fat and cannot live long; if original qi gets stronger than the qi from food, the person gets thin and can live long."***

類纂曰, 穀氣勝元氣, 其人肥而不壽. 元氣勝穀氣, 其人瘦而壽.

《유찬》에 다음과 같은 기록이 있다. "곡기가 원기를 이기면 살이 찌며 장수하지 못하고, 원기가 곡기를 이기면 몸이 마르며 장수한다."

Ephraim Ferreira Medeiros



## Lifestyle and Emotional Health

Ephraim Ferreira Medeiros

### 病因으로서의 食習慣에 대한 考察

- 東醫寶鑑을 중심으로 -

이청희 · 유승연 · 박영배 · 박영재

경희대학교 한의과대학 진단 생기능의학과학교실

#### Abstract

#### A Study on Eating Habits as Etiological Factors based on DongUiBoGam

Cheong-Hee Lee, Seungyeon Yoo, Young-Bae Park, Young-Jae Park

*Dept. of Biofunctional Medicine and Diagnosis, College of Oriental Medicine, Kyung Hee University*

#### Background and purpose

The chronic diseases caused by lifestyle are on the increase. This study aims to review the eating habits as etiological factors and related symptoms from the perspective of Korean medicine. In this process, we will make a proposal on the treatment of the lifestyle related diseases.

#### Methods

We studied the sentences about the eating habits and related diseases in Donguibogam

#### Results and Conclusions

1. The eating habits as etiological factors are overeating, irregular eating, late-night foods, fatty & heavy foods, cold foods, alcohols, etc.
2. The diseases caused by the eating habits are not limited to the gastrointestinal diseases(stomachache, vomiting, diarrhea, etc) but include the non-gastrointestinal diseases(edema, arthralgia, anal diseases, eye diseases, ear diseases, diabetes, cancers, etc.)
3. In the treatment of the diseases caused by the eating habits, the special regard should be paid to the etiological factors.

# Lifestyle and Emotional Health

Korean Journal of Acupuncture

Volume 20 Issue 1 / Pages.91-101 / 2003 / 2287-3368(pISSN) / 2287-3376(eISSN)

Society for Meridian and Acupoint (경락경혈학회)

## Obesity's Acupuncture & Moxibustion Therapy in a viewpoint of 동의보감(東醫寶鑑)의 관점(觀點)에서 본 비만(肥滿)의 침구경혈학적(鍼灸經穴學的) 고찰(考察)

Sim Seong-Youn (Dept. of Meridian & Acupoint, College of Oriental Medicine, Sangji University) ;

Lee Jun-Moo (Dept. of Meridian & Acupoint, College of Oriental Medicine, Sangji University)

심성윤 (상지대학교 한의과대학 경혈학교실) ; 이준무 (상지대학교 한의과대학 경혈학교실)

Published : 2003.03.27

### Abstract

Object of this study is as follows. We check on obesity mentioned in and consider the results with an analysis. And then, We offer Obesity's Acupuncture & Moxibustion Therapy with a base by the results and We confirmed the follows by the results of this study. tells that obesity reduces a life and causes a disease. said that Acupuncture & Moxibustion Therapy was effective on a treatment of Obesity.

[Download PDF](#)

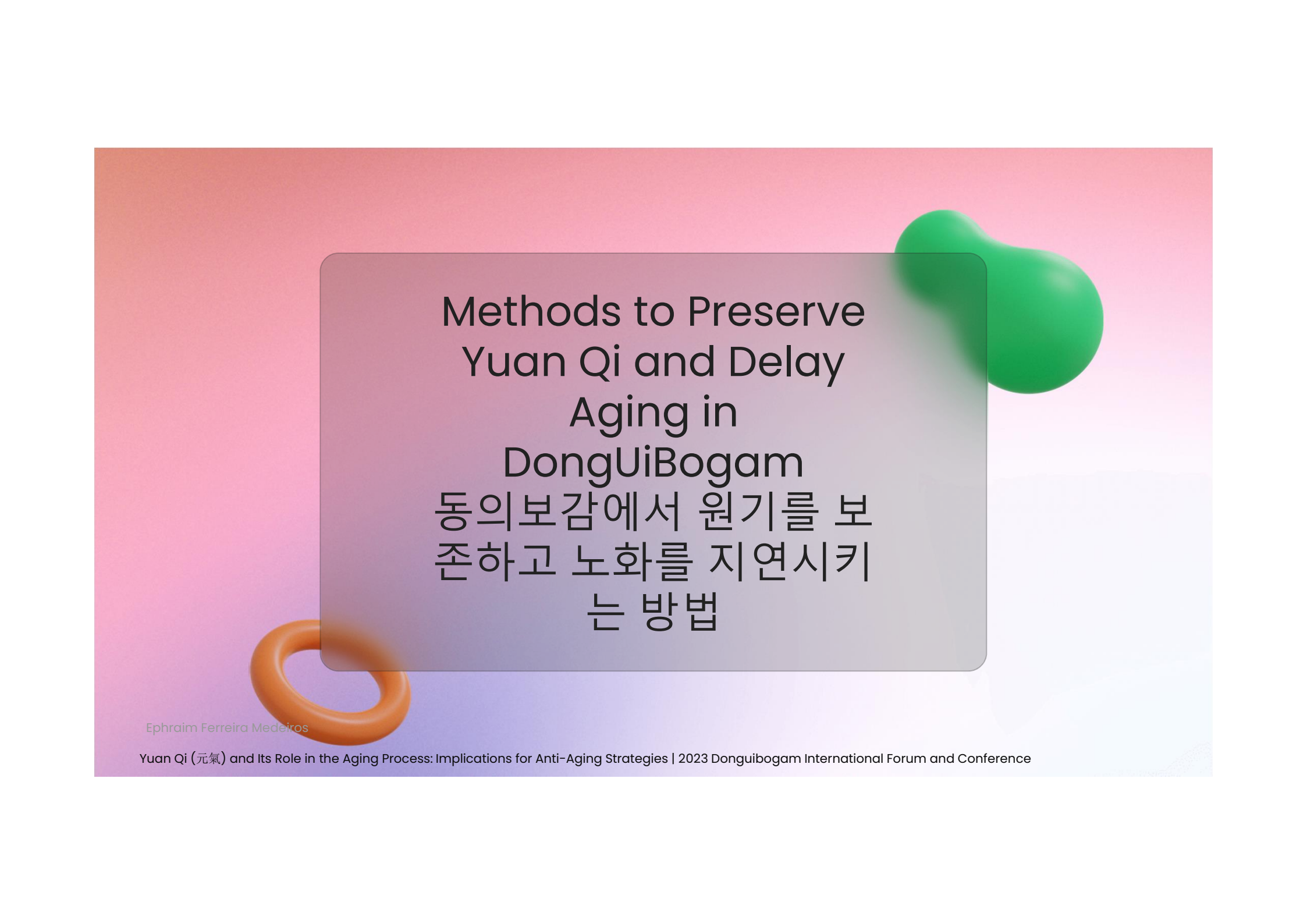
[Previous](#)

[Abstract](#)

[Keywords](#)

[References](#)

Ephraim Ferreira Medeiros



Methods to Preserve  
Yuan Qi and Delay  
Aging in  
DongUiBogam  
동의보감에서 원기를 보  
존하고 노화를 지연시키  
는 방법

Ephraim Ferreira Medeiros

Yuan Qi (元氣) and Its Role in the Aging Process: Implications for Anti-Aging Strategies | 2023 Donguibogam International Forum and Conference

Longevity

01

### Idealistic Framework 이상주의적 틀

Philosophical texts with instructions and wisdom on how to live well and long (become an “Immortal”).

길고 건강한 삶을 사는 방법("불멸"이 되는 방법)에 대한 지침과 지혜가 담긴 철학적 텍스트입니다.

02

### Realistic Framework 현실적인 프레임워크

A Set of Explanations about why disease emerge and high level instructions on **“How to”** prevent and treat. 질병이 발생하는 이유에 대한 설명과 질병을 예방하고 치료하는 "방법"에 대한 일련의 높은 수준의 지침.

03

### Pragmatic Framework 실용적인 프레임워크

Actionables and deliverables (**“This is how to do”**) for use in real-life scenarios like herbal prescriptions, food recipes, physical and breathing exercises and an entire tome (23) dedicated to acupuncture and moxibustion.

한약 처방, 음식 섭취, 운동 및 호흡법, 침과 뜸에 대한 집중 토모(23화) 등 실생활에서 사용할 수 있는 실행 가능한 결과물 및 결과물입니다.

Ephraim Ferreira Medeiros

## “Idealistic” Framework 이상주의적 틀

- The Dao Can Be Learned at Any Time of Life (道可得于世之寿 / 도는 인생의 어떤 때든 배울 수 있다) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body)

***“An old tree can revive when a young branch is grafted onto it. Old can return to young if genuine qi is tonified.”***

비유하자면 오래된 나무라도 어린 가지를 접붙이면 다시 살아날 수 있는 것과 같다  
譬如樹老用嫩枝再接, 方始得活

- The Key Points of Health Preservation (養生要旨 / 건강 유지의 핵심 요점) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body)
- Nurture the Mind and Body to a Comfortable State to Control the Spleen and Stomach (養神體舒以主脾胃 / 마음과 몸을 편안한 상태로 유지하여 비와 위를 제어하라) (Miscellaneous Disorder, Volume 4 > Internal Damage)
- In Antiquity, There Were True Men, Ultimate Men, Holy Men, and Wise Men (古之真人、究人、圣人、贤人也 / 옛날에는 진짜 사람, 궁극의 사람, 성스러운 사람, 지혜로운 사람이 있었다) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body)

Ephraim Ferreira Medeiros

## “Realistic” Framework 현실적인 프레임워크

- **The Lifespan Is Dependent on the Shape and qi** (命在形气 / 생명은 형태와 기에 달려있다) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body)
- **Differences in lifespan** (命之异也 / 생명의 차이점) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body)
- **Fire Is the Enemy of Source Qi** (火为元气之贼 / 불은 원기의 적이다) (Miscellaneous Disorder, Volume 3 > Fire)
- **Fire is the enemy of source qi, grain qi, and genuine qi** (火为元气、谷气、真气之贼 / 불은 원기, 곡기, 진기의 적이다) [B215]

Ephraim Ferreira Medeiros

## “Realistic” Framework 현실적인 프레임워크

5. **The Heart Stores Spirit** (心藏神 / 마음은 정신을 보관한다) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Spirit)
6. **Anger** (怒 / 분노) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Spirit > The Spirit Commands the Seven Emotions; **One Gets Sick When the Seven Emotions Are Damaged**)
7. **How to Determine the lifespan of Infants** (如何决定婴儿的寿命 / 아기의 수명을 어떻게 결정할 것인가) (Miscellaneous Disorder, Volume 11 > Pediatrics)
8. **Breast Abscesses Cannot Be Cured If the Patient Is Old** (乳膿不能治疗, 如果患者年纪大 / 환자가 노약하면 유두의 고름을 치료할 수 없다) (External Bodily Elements, Volume 3 > Breasts)
9. **Differences of Life Spans Among the Different Regions** (不同地区的寿命差异 / 다른 지역의 수명 차이) (Miscellaneous Disorder, Volume 1 > Laws of the Universe)

Ephraim Ferreira Medeiros

## Pragmatic Framework 실용적인 프레임워크

16. **Nurturing by Qi** (以气为养 / 기를 이용한 양육) (Miscellaneous Disorder, Volume 1 > How to Use Medicinals)

17. **Euryales Semen** (芡实 / 천마) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body > Simple Prescriptions)

18. **Thujae Orientalis Folium** (东方的节叶 / 동방의 절엽) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body > Simple Prescriptions)

19. **Venerable Age of Ten Thousand Years Elixir** (万年的尊贵年龄的灵丹 / 만년의 존귀한 나이의 영단) (Internal Bodily Elements, Volume 1 > Body > Prescriptions That Nurture Nature and Prolong Life)

21. **The Three Classes of Medicinals** (三类药物 / 세 가지 종류의 약물) (Herbs, Volume 1 > Introduction).

***“To prevent aging and extend one's lifespan, use the upper class of drugs.” (like Korean Red Ginseng )***

欲輕身益氣, 不老延年者, 本上經.

몸을 가볍게 하고 기를 보태며, 늙지 않게 하고 수명을 늘리려면 상경(上經)의 약을 중심으로 쓴다.

**and much more chapters....**

Ephraim Ferreira Medeiros



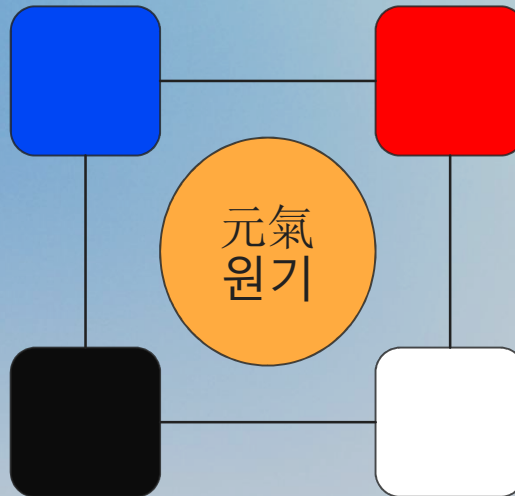
## Modern Korean Medicine

### Prevention

- Proactive actions to avoid illnesses and imbalances.

### Restoration (Wellness)

- Methods to bring the body and mind back to balance and health.



### Mitigation of Damages

- Strategies to minimize damage to health Especially useful in Chronic and degenerative diseases, oncology, end life support, etc

### Resignification

- Redefining or reinterpreting experiences or health conditions, to find new meanings and perspectives. Especially useful in Mental Health

Ephraim Ferreira Medeiros

Thank You  
감사합니다

**“When the heart is calm,  
yuan qi gets stronger and  
various diseases will not  
be contracted, enabling  
one to live long”**

그러므로 심을 고요히 하면 원기  
가 든든해져 온갖 병이 생기지 않  
기 때문에 오래 살 수 있다.

宜乎靜可以固元氣, 則萬病不生,  
故能長久”Donguibogam [東醫寶鑑]

臨黃鶴山樓夏  
旦居真本

