

妊娠에 關聯된 氣功功法の 考察

장명준*·안병상**·김경환***·이상룡****·윤종화*****·김기옥*****

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

氣功은 東洋의 綜合的 心神修練法으로서 人間 能力의 極大化 乃至는 人間으로서의 自己完成을 追求하는 修練法이다. 上古時代에는 神仙術 또는 方術이라 했으며, 이 계열은 후에 仙道, 仙術, 內丹術, 丹學으로 발전했다. 체조법 계열의 건강법은 導引法 또는 導引按蹻라 불렀고, 호흡법 계열은 吐納法, 調息法, 服氣法, 胎息法, 丹田呼吸法 등으로 불렀으며, 명상법이나 정신 집중법 계열은 靜坐法, 養神法, 坐忘, 坐禪 등으로 불렀다.1) 氣功功法에는 身體의 어느 한 部分이나 어떤 症勢에 대한 對症的 功法인 對症功과 全身의 健康을 目的으로 하는 基本的인 功法인 基本功이 있다.2)

養生과 氣功의 關係를 살펴보면, 굴신하거나 하늘을 쳐다보거나 걸거나 누우며, 혹은 기대거나 서며, 혹은 뛰어 오르며, 서서히 걸으며, 읊조리며, 숨쉬는 것이 모두 導

引이고, 導引이 養生의 큰 법칙이며 질병을 없애는 玄術이라 說明하고 있다.3)

婦人科의 養生은 經·帶·胎·産의 特徵에 의해 다른 氣功修練法과 差異를 나타낸다. 이중에서 妊娠과 關聯한 導引呼吸法은 各臟腑別 病理에 따른 辨證에 따라 五臟導引法을 爲主로 比較하고, 妊娠과 關聯된 疾病에 있어서는 韓醫學 診斷名에대한 古典에 나오는 功法과 現代 病名에 응용할 수 있는 古典에 나오는 功法과 現代功法 중 症勢에 대한 對症的 功法인 對症功과 全身의 健康을 目的으로 하는 基本的인 功法인 基本功으로 나누어 살펴보고자 한다.

II. 本論

1. 妊娠前

女子도 月經期에 練功을 할 수 있다. 그러나 몇몇 소수의 사람에게서는 練功 後에 月經週期가 短縮되거나 延長되고, 月經量이 많아지는 등의 現象이 나타난다. 이러한 現象은 意守下丹田이 子宮을 刺戟하여 이러한 症狀이 나타난다. 만약 위의 症狀이 甚하지

*.***** 우석대학교 경혈학교실
** 원광대학교 예방의학교실
·** 동국대학교 침구학교실
***** 대한의료기공학회

1) 이동현 : 생활기공, 서울, 정신세계사, 1998, pp.19~20

2) 上揭書, p.34

3) 金勝惠 外 한국도교문화학회 편 : 도교와 생명사상, 서울, 국학자료원, 1998, p.149

않으면 下丹田을 中丹田으로 바뀌서 意守하고, 深呼吸을 自然呼吸으로 바뀌서 계속 練功할 수 있다. 症狀이 甚하면, 練功을 수일 동안 멈추고, 月經期가 지난후에 다시 練功한다.⁴⁾

1) 婦人科 關聯 臟腑

調經의 原則은 三流로 區分할 수 있으니 調氣于先·養血滋水·補陽脾胃가 基本規律이다.⁵⁾

女性不育은 五傷不孕, 體肥不孕, 體瘦不孕, 怯弱不孕, 虛寒不孕, 疝瘕不孕, 嫉妬不孕, 骨蒸不孕, 陰寒不孕, 小腹急迫不孕, 浮腫不孕 등이 있으며 五傷不孕의 原因은 腎陰虛損 寒邪中陰 陰氣不舒 心脾虛損 先天畸型 등이며, 體肥不孕은 脾虛濕盛, 體瘦不孕은 肝腎虛弱, 怯弱不孕은 腎氣不足, 虛寒不孕은 脾胃虛寒, 疝瘕不孕은 任督脈虛, 嫉妬不孕은 肝氣鬱結, 骨蒸不孕은 腎虛火動, 陰寒不孕은 心腎火衰, 小腹急迫不孕은 脾胃氣虛, 浮腫不孕은 水氣不化가 原因이다.⁶⁾

2) 疾患別(古典)

(1) 無子候⁷⁾

養生方導引法云 : 吸月精 月初出時 月中月入時 向月正立 不息入通. 仰頭吸月光精 八咽之. 令人陰氣長. 婦人吸之 陰氣益盛 子道通. 陰氣長 益精髓腦. 少小者 婦人至四十九已還 生子斷緒者 則有子. 九行不已 則成仙矣.

(2) 乳結核⁸⁾

養生方導引法云 : 踞踞 以兩手從曲脚內入 据之 曲脚加其上 舉尻. 其可用行氣. 愈瘰癧乳痛. 交兩脚 以兩手從曲脚極腕 舉十二痛. 愈瘰癧乳痛也.

3) 疾患別(現代)

(1) 機能性 子宮出血

- ① 強壯功·靜呼吸法, 意守臍中穴, 臥式坐式을 交替하여 使用한다. 매일 3~5번, 매번 30분간 練功한다.⁹⁾
- ② 保健功의 揉腹, 搓內腎, 和帶脈을 使用할 수 있다. 虛明功, 放鬆功 등을 配合할 수 있으며 매번 15~20분간한다.¹⁰⁾
- ③ 周天功을 使用하는데, 臍中에 意念을 두고 意守한다. 練功後期나 或은 血壓이 높지 않을 때는 또한 上丹田에 意守할 수도 있다. 經血量이 많은 사람은 下丹田에 意守를 해서는 안되며, 下丹田에 意守하는 것은 이 病의 恢復에 좋지않다.¹¹⁾
- ④ 虛明功의 仰臥式, 聚散呼吸法을 使用한다.¹²⁾
- ⑤ 導引行氣功 : 全套十二節을 모두 練習할 수 있으며, 매일 한 번에서 두 번, 매번 두 번씩 練習한다. 周天功과 結合하여 練習하면 더 좋은 효과를 거둘 수 있다.¹³⁾

(2) 原發性 無月經

- ① 強壯功·靜呼吸法, 意守下丹田, 坐式을 주로 하고, 站式을 보충으로 한다.

4) 趙寶峰 : 氣功療法—〇〇問, 蘭洲, 甘肅人民出版社, 1988, p.58
 5) 宋炳基 : 漢方婦人科學, 서울, 행림출판, 1995, pp.166~167
 6) 上揭書, pp.282~285
 7) 丁光迪 編著 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社, 1992, pp.328~329
 8) 上揭書, pp.331~332

9) 張天戈 薛近芳 編著 : 實用氣功手冊, 上海, 上海科學技術出版社, 1989, p.247
 10) 上揭書, p.247
 11) 趙寶峰 田宏計 張天戈 編著 : 常見病氣功療法(中華氣功精英叢書 3), 香港, 南興出版社, 1989, pp.174~175
 12) 上揭書, pp.174~175
 13) 上揭書, pp.174~175

- ② 太極拳의 24식을 초기에, 88식은 후기에 配合 使用한다.
- ③ 行步功의 前打丹田 後打腎을 쓴다.
- ④ 保健功의 揉少腹, 搓兩腎, 和帶脈을 쓴다.

(3) 生理痛

- ① 痛經의 氣功治療는 月經期間이 끝난 후 시작하며, 強壯功 或 周天功을 주로 쓰며, 意守丹田 或은 命門하며, 腹式呼吸을 한다. 매일 2, 3번 練功하며, 每번 30~50분간 練功한다.¹⁴⁾
- ② 內養功·軟呼吸法, 意守丹田, 坐式과 臥式을 交互하여 使用한다. 每날 3회, 每회 30分에서 1시간 練功한다.
- ③ 月經이 있을 때 放鬆功으로 바꾸어 練功하며, 每날 3, 4번, 每번 20~30분간 練功한다.¹⁵⁾
- ④ 月經後와 月經中을 莫論하고 모두 保健 擦摩法을 練功한다. 每날 새벽 일어난 후와 늦게 자기전 각 한 번씩 한다.¹⁶⁾
- ⑤ 虛明功의 神馭氣功法 一節을 써서 治療를 進行한다.¹⁷⁾
- ⑥ 保健功의 搓兩腎, 搓尾骨, 搓湧泉, 和帶脈 等を 使用한다.¹⁸⁾

(4) 子宮脫出

- ① 內養功은 臥式을 써서 第一種 呼吸法, 意守丹田 或은 意守會陰穴을 한다. 練功中이거나 練功後에 保健按摩法을 配合한다. 每날 2~4번, 每번 30~50분간 練功한다.¹⁹⁾ 二度에서 三度脫垂者는 每번 內養功 練功前에 먼저 吸抵抓閉四字訣을 5

분간 練功하여 提肛呼吸을 爲主로 한다.²⁰⁾

- ② 放鬆功, 三線放送, 意守丹田을 使用한다.²¹⁾
- ③ 提縮呼吸法, 두손으로 腹部를 누르고 왼손은 오른손 위에 겹친 후에, 吸氣와 동시에 會陰을 중심으로 前後陰을 大便을 참는 形상으로 連同시켜서 위로 提築시키고 조금 참고 또 참는다. 양손을 떼고 위로 양측으로 활모양을 그리고, 동시에 자연스럽게 숨을 내쉬며, 양손은 疊腹部를 감싼다. 가끔 한번씩 내리고, 連續해서 다시 하기를 모두 10회 한다.²²⁾
- ④ 太極內功의 靠臥式, 抓閉呼吸, 意守命門을 한다. 每날 3, 4번, 每번 5~10분간 練功한다.²³⁾ 症狀이 改善된 후에는 導引行氣功을 配合한다.²⁴⁾
- ⑤ 虛明功을 使用한다.
- ⑥ 導引行氣功을 配合하여 每날 두번 每번마다 두번씩 練習한다.
- ⑦ 常規保健功에 強摩腹, 擦腰, 單舉托天, 雙手攀足을 더하여 쓴다.²⁵⁾ 또는 保健功의 搓腎俞, 搓尾閭, 會陰指壓點穴을 配合한다.²⁶⁾ 또는 保健功의 十八節을 모두 練習할 수 있다. 搓腎俞, 尾閭, 丹田과 和帶脈 等を 練習한다.²⁷⁾
- ⑧ 子宮脫垂按摩功 四節, 臥功 或은 坐功으로 한다.²⁸⁾

20) 上揭書, pp.246~247

21) 馬濟人 主編: 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992, pp.503~504

22) 上揭書, pp.503~504

23) 張天戈 薛近芳 編著: 前揭書, pp.246~247

24) 趙寶鋒 田宏計 張天戈 編著: 前揭書, pp.172~174

25) 馬濟人 主編: 前揭書, pp.503~504

26) 張天戈 薛近芳 編著: 前揭書, pp.246~247

27) 趙寶鋒 田宏計 張天戈 編著: 前揭書, pp.172~174

14) 張天戈 薛近芳 編著: 前揭書, p.246

15) 上揭書, p.246

16) 上揭書, p.246

17) 上揭書, p.246

18) 上揭書, p.246

19) 上揭書, pp.246~247

- ㄱ. 왼손 中指로 會陰을 누르고 손바닥 뿌리를 恥骨結合 上에 놓고, 한 번 呼吸의 시간내에 中指로 위를 향해 3번 거슬러 막는다. 3번 呼吸한 후에 오른손으로 바꿔서 3번한다.
- ㄴ. 왼손 바닥 뿌리로 恥骨結合 上을 눌러서 위를 향해 미는 등그렇게 돌리기를 10번한 후에 오른손으로 바꿔 같은 모양으로 10번한다.
- ㄷ. 양손으로 양측 鼠蹊部를 누르고, 中指를 中心으로하여 비스듬히 왼쪽으로 힘을 써서 이동하며 10번 문지른다.
- ㄹ. 먼저 왼손으로 左右側의 鼠蹊部를 누르고, 中指로 왼쪽 위로 비스듬히 힘을 써서 腰椎쪽을 10번 문지른 후에 오른손으로 바꿔서 또 10번한다.
- ⑨ 行步功의 前打丹田 後打腎을 使用한다.
- ⑩ 黑猫功을 使用한다.²⁹⁾
- (5) 慢性骨盤炎
- ① 虛明功을 使用한다.
- ㄱ. 調身: 仰臥式, 側臥式과 坐式을 取하며 仰臥式을 爲主로 하고, 坐式을 補助로 한다. 腹痛이 있는 사람은 側臥式을 爲主로 한다.
- ㄴ. 調息: 먼저 靜呼吸法, 隨息法과 聚散呼吸法을 쓰며, 靜呼吸法을 爲主로 한다. 열흘정도 연습하면 隨式法을 練功할 수 있다.
- ㄷ. 調神: 意念은 呼吸法에 따라 바꾸는데, 예를 들어 丹田聚散呼吸法은 의념이 단전에 있고; 腰骶聚散呼吸法은 意念이 命門部位에 있다. 매일 2~4번, 매번 40~60분 練功한다.

- ② 放鬆功, 意守臍中한다.³⁰⁾ 또는 腹痛이 있는 사람은 虛明功 前에 50분 정도 放鬆功을 練功한다.
- ③ 內養功, 腹式呼吸을 形成한다.³¹⁾
- ④ 健脾化濕시키는데, 做呼字訣을 使用하고, 足三里를 按摩한다.³²⁾
- ⑤ 摩少腹, 양손으로 恥骨結合 上部의 少腹部位를 누르고, 양측으로 동시에 鼠蹊部로 문질러 내려가고, 다시 鼠蹊部로부터 少腹部로 돌아오기를 24~36번 한다. 다시 三陰交를 按摩한다. 局部의 氣血의 흐름을 좋게하고 疼痛을 緩和시킨다.³³⁾
- ⑥ 허리를 문지르고, 허리와 대퇴를 움직이고, 가볍게 허리를 치고, 委中을 문지른다.³⁴⁾
- ⑦ 保健功을 使用한다.³⁵⁾
- ⑧ 內養功, 放鬆功, 保健功 등을 주로 使用한다. 同時에 易筋經, 八段錦, 導引功과 같은 動功을 配合할 수 있다. 허리와 배를 스스로 按摩하는 것을 配合한다. 姿勢는 먼저 누운 후 앉는 것이 좋다. 먼저 自然呼吸法을 쓰고, 肝鬱內結에는 內養功 第二種 呼吸法으로 內熱을 瀉한다.; 만약 脾腎陽虛하면 第一種 呼吸法을 取하여 健脾益腎한다. 意守丹田을 爲主로 하고, 肝鬱氣滯에는 매번 練功 前에 放鬆功을 5~10분간 練功한다. 小腹痛이 있는 사람은 스스로 小腹, 尾閭, 湧泉, 三陰交, 足三里 등의 穴位를 스스로 按摩하고 열이 날 때까지 비벼 문지른다. 氣虛體弱者는 누운 자세를 爲主로 하여, 손은 丹田에 얹고, 스스로 元氣를 補

28) 馬濟人 主編: 前揭書, pp.503~504

29) 王敬 杜杰慧 編著: 百病氣功與食餌自療, 北京, 北京科學技術出版社, 1989, pp.293~301

30) 馬濟人 主編: 前揭書, pp.510~511

31) 上揭書, pp.510~511

32) 上揭書, pp.510~511

33) 上揭書, pp.510~511

34) 上揭書, pp.510~511

35) 上揭書, pp.510~511

充하여 차츰 小腹 및 全身에 열이 나는 것을 느끼면 멈춘다.³⁶⁾

(6) 閉經

① 辨證에 의한 區分으로 虛證에는 強壯功이 主要 功法이 되며, 坐式, 自然呼吸, 氣沈丹田, 意守下丹田(氣海部位)으로 한다. 매일 3, 4번 練功하며, 每次 練功時間은 30~40분간으로 한다. 月經은 後 每日 1, 2번 練功하며, 意念活動을 減少한다. 內養功은 強壯功과 더불어 함께 應用할 수 있다. 保健功은 搓腎俞 尾閭, 揉丹田, 搓血海 등을 쓸 수 있고, 또한 每日 2, 3차 強壯功과 配合하여 같이 練功할 수 있다. 體質이 好轉되면 易筋經 十二式을 練功할 수 있다. 靜功을 爲主로하여 動功은 補助로 한다. 實證에는 強壯功, 易呼吸法, 意守下丹田, 坐式과 站式 모두 可能하고 或은 交叉應用할 수 있다. 每日 2, 3번 練功하고, 每次 15~20분간 練功할 수 있다. 太極內功은 燥閉呼吸法을 써서 帶脈을 채우고, 會陰部位를 意守한다. 每日 3, 4번 練功하고, 每次마다 10~15분간 練功한다. 月經이 있을 때에는 練功 回數와 時間을 줄인다. 保健功은 또한 行步功, 太極拳 등과 配合할 수 있는데, 靜功이 지나치므로 動靜功을 서로 兼하게 하는 것이기 때문이다.³⁷⁾

② 功法에 의한 區分으로 靜功에는 다음과 같다.

ㄱ. 強壯功을 閉經에 使用할 때에는 氣海部位를 지키는 것이 重要하며 意念을 가볍게 한다. 機能性閉經은 深呼吸法과 交代로 練習을 해야하며, 體質이 비교적 좋은 사람은 逆呼吸을 爲主로

한다. 每次 20~30분간 治療한 後 靜呼吸 練習을 다시 練習한다. 몸이 약한 사람은 深呼吸 爲主로 하고, 每次 20~30분 練習한 뒤에 다시 靜呼吸을 練習한다. 月經期에는 靜呼吸으로 바뀌어서 月經量이 많아지는 것을 避하고 治療效果를 鞏固히한다.

ㄴ. 太極內功의 導引運氣法 第一節을 使用할 수 있으며, 吸氣時에는 氣가 會陰, 命門으로부터 小腹에 이르러서, 帶脈을 充實하게한다. 每日 2~4번, 每次 10~15분간 強壯功과 配合하여 練習한다.

ㄷ. 虛明功의 神馭氣行法 一節을 쓸 수 있다.

ㄹ. 周天功의 練精化氣 基礎功 一節을 쓸 수 있다.

動功에는 다음과 같다.

ㄱ. 導引行氣功의 整套十二節을 選擇하여 練習할 수 있다.

ㄴ. 保健功의 揉丹田, 搓腎俞, 尾閭, 湧泉, 和帶脈 등을 配合한다.

2. 妊娠中

妊娠初期에도 臥式 自然呼吸에 下丹田을 心窩部로 바뀌어서 意守하여 練功할 수 있다. 妊娠六個月 以後에는 子宮이 膨隆되어 呼吸調節에 影響을 미치므로 練功하지 않는 것이 좋다. 몇몇사람은 意守丹田과 關係하여 잠시동안의 子宮收縮이 있는 후 正常으로 되돌아 가는 境遇가 있는데 이러한 反應이 나타나는 사람은 練功을 하지 않는 것이 좋다. 그러나 練功으로 인해서 流産이나 早産이 된 境遇는 많지 않다.³⁸⁾

女性の 生理上의 特徵은 女子胞 즉 子宮

36) 張天戈 薛近芳 編著: 前揭書, pp.244~245

37) 上揭書, pp.245~246

38) 趙寶峰: 前揭書, p.58

으로 부터 비롯되며 이는 月經과 受胎의 두 가지 機能을 가지고 있다. 이와 같은 胞宮의 機能은 衝任兩脈과 密接한 關聯이 있고, 또한 胞宮 및 衝任脈은 肝脾腎 三臟의 藏血, 統血, 藏精의 機能과 密接한 關聯이 있다. 調經의 原則은 調氣于先·養血滋水·補陽脾胃의 三流로 區分하며, 이는 氣血 脾胃가 生理와 密接한 關係가 있음을 말하는 것이다. 各各의 臟腑別로 살펴보면, 먼저 腎은 天癸와 關聯하며 五臟六腑之精과 生殖之精을 갈무리하고 있다가 精이 血로 化하여 이 血이 月經에 關與하며, 脾는 後天之本으로 運化를 主管하여 水穀精微로부터 氣血을 化生시켜 胞가 氣血로 가득차야 月經이 일어나며, 肝은 疏泄을 主管하여 子宮이 어느정도 肥厚해 졌으면 肥厚되는 것을 멈추고 舒展, 通暢시켜 흘러내리게 하는 役割을 한다. 그의 心臟은 血脈을 主管하고 肺는 氣를 主管하여 氣는 血의 帥가 되고 血은 氣의 配가 되어 月經과 關聯을 한다. 任脈은 陰經(太陰, 少陰, 厥陰)의 脈氣를 모아주며, 衝脈은 血海, 十二經脈之海, 五臟六腑之海라 불리우며 任督脈과 더불어 胞中으로부터 갈라져 나온다. 衝脈은 隸於陽明하는데 氣衝에서 胃經과 만나서 胞宮에 營養物質을 傳達하게 된다. 그러므로 女子胞와 關聯된 주요 臟腑는 肝·脾·腎이며, 關聯된 主要 經絡은 任·衝脈이라는 것을 알 수 있고, 이것들이 女子胞 機能의 調節에 있어서의 關鍵이 됨을 알 수 있다.

1) 肝病의 養生導引法

(1) 諸病源候論³⁹⁾

養生方導引法云 : 肝臟病者 愁憂不陳 悲思愼怒 頭眩眼病 呵氣出而愈

(2) 去病延壽六字法⁴⁰⁾

39) 丁光迪 編著 : 前揭書, pp.199~201

總訣

肝若噓時目爭精…

噓肝氣

肝主龍塗位號心, 病來遠覺好酸辛, 眼中赤色兼多泪, 虛之病去立如神.

(3) 臞仙活人心法⁴¹⁾

春噓養肝 … 切忌出聲聞於口耳也

(4) 世醫得效方⁴²⁾

肝病大呼三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

(5) 壽世青編의 養肝設⁴³⁾

夫肝者 魂之處也 其竅在目 其位在震 通于春氣 主春升發動之令也. 然木能動風 故經曰 : 諸風掉眩 皆屬于肝. 又曰 : 陽氣者 煩勞則張 精絕 辟積于夏 似人煎厥. 設氣方升 而煩勞太過 則氣張于外 精絕于內. 春令邪辟之氣 積久不散 至夏未痊 則火旺而眞陰如煎 火炎而虛氣逆上 故曰煎厥. 按《脈解論》曰 : 肝氣失治 善怒者名曰煎厥. 戒怒養陽 使生生之氣 相生于無窮. 又曰 : 大怒則形氣絕 而血菀于上 使人薄厥菀結也. 怒氣傷肝 肝爲血海 怒則氣上 氣逆則絕 所以血菀上焦 相迫曰薄氣逆曰厥 氣血俱亂 故爲薄厥. 積于上者 勢必厥而吐也. 薄厥者 氣血之多而盛者也. 所以肝藏血 血和則體澤 血衰則枯槁. 故養肝之要在乎戒分 是攝生之第一法也.

(6) 修真秘結의 肝臟修養法⁴⁴⁾

常以正月二月三月 朔旦 東面平坐 叩齒三通 閉氣九十息 吸□□□氣入口 久吞之 以補虛損 亨青龍之祀 以致二童之饌 木精承□□

40) 張偉英 主編 : 前揭書, pp.396~397

41) 許浚 編著 : 東醫寶鑑 1 內景篇, 서울, 麗江出版社, 1994, p.295

42) 上揭書, p.295

43) 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林, 吉林科學技術出版社, 1991, p.255

44) 張偉英 主編 : 養性門, 沈陽, 大連出版社, 1991, p.68

藥多歡少憂 養精之妙也。

(7) 養生書의 肝臟修養法⁴⁵⁾

常以正月二月三月朔旦東面平坐叩齒三通吸震宮青氣入口九吞之閉氣九十息

(8) 臞仙活人心法의 肝臟導引法⁴⁶⁾

可正坐以兩手相重按胫下徐緩身左右各三五度又可正坐兩手拽相叉蹶覆向胸三五度此能去肝家積聚風邪毒氣

2) 心病의 養生導引法

(1) 諸病源候論⁴⁷⁾

養生方導引法云：心臟病者 体有冷熱 若冷呼氣出 若熱 吹氣出

又云：左脇側臥 伸臂直脚 以口內氣 鼻出之 周而復始 除積聚心下不便也

(2) 去病延壽六字法⁴⁸⁾

總訣

… 心呵頂上連叉手 …

呵心氣

心源煩躁急須呵，此法通神更莫過，喉內口瘡并熱痛，依之□便安和。

(3) 臞仙活人心法⁴⁹⁾

夏呵養心 … 切忌出聲聞於口耳也

(4) 世醫得效方⁵⁰⁾

心病大呵三十遍細呵十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

(5) 壽世青編의 養心設⁵¹⁾

夫心者 萬法之宗 一身之主 生死之本 善惡之源 與天地而可通 爲神明之主宰 而病否之

所由系也。盖一念萌動于中 六識流轉于外 不趨乎善 則五內顛倒 大疾纏身。若夫達士則不然 一真澄湛 萬禍消除。老子曰：夫人神好清而心擾之 人心好靜而欲牽之。常能遺其欲而心自靜 澄其心而身自清 自然六欲不生 三毒消滅。孟子曰：養心莫善于寡欲。所以妄想一病 神仙莫醫 正心之人 鬼神亦憚 養爲不養故也。目無妄視 耳無妄聽 口無妄言 心無妄動 貪嗔痴愛 是非人我 一切放下。未事不可先迎 遇事不宜過擾 既事不可留住 听其自然 應以自然 任其自去。分捷恐慎 好東憂患 皆得其正 此養之法也。

(6) 修真秘結의 心臟修養法⁵²⁾

常以四月五月 弦朔清旦 西南端坐 叩金梁九 漱玄泉三 淨思注想 吸离宮赤色氣入口 三憚之 閉氣三十息 以呼之 填其虛府心穴 餌火离 濯玉女 神平体安 衆妖莫之害 金火不能損神之至靈也。

(7) 養生書의 心臟修養法⁵³⁾

常以四月五月朔望清旦面南端坐叩金梁九漱玄泉三靜思注想吸离宮赤色氣入口三吞之閉氣三十息

(8) 臞仙活人心法의 心臟導引法⁵⁴⁾

可正坐以兩手作拳用力左右互相築各六度又可正坐以一手按腕上一手向下拓空如重石又以兩手相叉以脚踏手中各五六度能去心胸間風邪諸疾閉氣爲之良久閉目三燕津三叩齒而已

3) 脾病의 養生導引法

(1) 諸病源候論⁵⁵⁾

養生方導引法云：脾臟病者 体面上游風羽羽 痛 身體痒 煩悶疼痛 用嘻氣出

(2) 去病延壽六字法⁵⁶⁾

45) 許浚 編著：東醫寶鑑 1 內景篇，서울，麗江出版社，1994，p.295

46) 上揭書，p.295

47) 丁光迪 編著：前揭書，pp.202~204

48) 張偉英 主編：前揭書，pp.396~397

49) 許浚 編著：前揭書，p.304

50) 上揭書，p.304

51) 方春陽 主編：前揭書，p.255

52) 張偉英 主編：前揭書，p.68

53) 許浚 編著：前揭書，p.304

54) 上揭書，p.304

55) 丁光迪 編著：前揭書，pp.204~205

總訣

… 脾病呼時須撮口 …

呼脾氣

脾病屬土號太倉，有痰難教盡揮方，瀉痢腸鳴并吐水，急調呼字次丹成。

(3) 躡仙活人心法⁵⁷⁾

四季呼養脾 … 切忌出聲聞於口耳也

(4) 世醫得效方⁵⁸⁾

脾病大呼三十遍細呼十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

(5) 壽世青編의 養脾設⁵⁹⁾

脾者 後天之本 人身之倉廩也。脾應中宮之土 土爲萬物之母。如嬰兒初生 一日不再食則飢 七日不食則腸胃涸絕而死。經曰：安谷則昌 絕谷則亡。蓋谷氣入胃 洒陳六腑而氣至和調五臟而血生 而人資以爲生者也。然土惡濕而喜燥 飲不可過 過則濕而不健。食不可過 過則壅滯而難化 病由是生矣。故飲食所以養生 而貪嚼無厭 亦能害生。《物理論》曰：穀氣勝元氣 其人肥而不壽。養性之術 常令穀氣少則病不生。穀氣且然 矧五味饜飫爲五內害乎！甚而廣搜珍錯 爭相新奇 恐其性味良毒與人臟腑宜忌 尤未可曉。故西方聖人 使我戒殺茹素 本無導道。人能戒殺則性慈而善念舉 茹素則心清而腸胃厚 無嘔無貪 罔不由此。外考禽獸肉 食谷者宜人 不可不慎。

(6) 修真秘結의 脾臟修養法⁶⁰⁾

常以季夏之月朔旦 竝四季之末十八日旭旦 正坐中宮 禁氣五息 鳴天鼓十二通 吸坤宮之黃氣 入口十二咽之 以補呼損之 以飲玉女之體 以致神風之味 以補于脾 以佐神氣也。則入山不畏虎狼 登險不慎顛厥者 行之禁氣之精

也。

(7) 養性書의 脾臟修養法⁶¹⁾

常以季夏之月朔旦并四季之末十八日旭旦 正坐中宮禁氣五息 鳴天鼓十二通 吸坤宮之黃氣 入口十二嚥之 閉氣五十息

(8) 躡仙活人心法의 脾臟導引法⁶²⁾

可大坐伸一脚屈一脚以兩手向後反擊各三五度 亦可跪坐以兩手拒地回 用力虎視各三五度 能去脾藏積聚風邪喜食

4) 肺病의 養生導引法

(1) 諸病源候論⁶³⁾

養生方導引法云：肺臟病者 體 胸 背痛滿 四肢煩悶 用噓氣出

平坐 伸腰 兩臂覆手据地 口內氣 鼻出之 除胸中 肺中病也

(2) 去病延壽六字法⁶⁴⁾

總訣

… 肺知咽氣手雙擎 …

咽肺氣

咽咽數多作生涎，胸膈煩滿上焦痰，若有肺病急須咽，用之目下自安然。

(3) 躡仙活人心法⁶⁵⁾

秋咽養肺 … 切忌出聲聞於口耳也

(4) 世醫得效方⁶⁶⁾

肺病大咽三十遍細咽十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

(5) 壽世青編의 養肺設⁶⁷⁾

肺者 藏之臟也 心之華蓋也。其藏魄 其主氣 統領一身之氣者也。經曰：有所失亡 所求

56) 張偉英 主編：前揭書，pp.396~397

57) 許浚 編著：前揭書，p.312

58) 上揭書，p.312

59) 方春陽 主編：前揭書，p.255

60) 張偉英 主編：前揭書，p.68

61) 許浚 編著：前揭書，p.313

62) 上揭書，pp.312~313

63) 丁光迪 編著：前揭書，pp.205~208

64) 張偉英 主編：前揭書，pp.396~397

65) 許浚 編著：前揭書，p.322

66) 上揭書，p.322

67) 方春陽 主編：前揭書，pp.255~256

不得 則發肺鳴 鳴則肺熱葉焦 充之則耐寒暑 傷之則百邪易侵 隨事痿矣 故怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 驚則氣亂 怒則氣耗 思則氣結 七情之害 皆氣主之也 直養無害 而後得其所以浩然者 天地可塞 人之氣與天地之氣可一也；道氣可配 人之氣與天地之氣可通也 先王以至日閉關 養其微也；慎言語 節飲食 防其耗也。

(6) 修真秘結의 肺臟修養法⁶⁸⁾

常以七月八月九月 月朔望旭旦 西面坐 鳴天鼓七 飲玉漿三 然後瞑目正心 四兌宮白氣入口 七吞之 閉氣七十息 則重神強體 百邪莫向之 兵刃所不能害 延年益壽 名飛仙籍 蓋所補瀉氣 安息靈魄之所致哉！

(7) 養性書의 肺臟修養法⁶⁹⁾

常以七月八月九月朔望旭旦西面坐鳴天鼓七 飲玉漿三然後瞑目正心思兌宮白氣入口七吞之 閉氣七十息

(8) 羅仙活人心法의 肺臟導引法⁷⁰⁾

可正坐以兩手據地縮身曲脊向上五舉去肺家風邪積勞亦可反拳搥脊上左右各三五度此法去胸臆間風毒閉氣爲之良久閉目嚙液三叩齒爲止

5) 腎病의 養生導引法

(1) 病源候論⁷¹⁾

養生方導引法云：腎臟病者 咽喉窒塞 腹滿耳聾 用咽氣出

又云：兩足交坐 兩手提兩足解谿 挽之 極勢 頭仰 來去七 去腎氣壅塞

(2) 去病延壽六字法⁷²⁾

總訣

… 腎吹抱取膝頭平 …

吹腎氣

腎爲水病主生門，有疾厄羸氣色昏，眉蹙耳鳴兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

(3) 羅仙活人心法⁷³⁾

冬吹養腎 … 切忌出聲聞於口耳也

(4) 世醫得效方⁷⁴⁾

腎病大吹五十遍細吹十遍 … 皆須左右導引然後乃爲之

(5) 壽世青編의 養腎設⁷⁵⁾

腎者 先天之本臟 精與志之宅也 仙經曰：借問如何是玄牝 嬰兒初生先兩腎 又曰 玄牝之門 是爲天之根 是故人未有此身 先生兩腎 蓋嬰兒未成 先結胞胎 其象中空 一莖透起 形如蓮蕊 一莖則臍帶 蓮蕊則兩腎也 爲五臟六腑之本 十二經脈之根 呼吸之主三焦之原 人資以爲始 豈非天地之根乎？而命寓焉者 故又曰命門 天一生水 故曰坎水 夫人欲念一起 熾若炎火 水火相剋 則水熱火寒 而靈台之焰 籍此以滅矣 使水先枯涸 而木無所養則肝病 火炎則土燥而脾敗 脾敗則肺金無資 咳嗽之症成矣 所謂五行受傷 大本已去 欲求長生 豈可得乎？壯者曰：人之大可畏者 衽席之間不知戒者故也 養生之要 須先寡慾 嗟乎！元氣有限 情慾無窮 〔內經〕曰：以酒爲漿 以亡爲常 醉而入房 以竭其精 此當戒也 然人之有欲 如樹之有蠹 蠹甚則 木絕 欲熾則身亡 仙經曰：無勞以形 無搖以精 無思以慮 營營 可以長生 智者鑒之。

(6) 修真秘結의 腎臟修養法⁷⁶⁾

常以十月十一月十二月 西北面平坐 鳴金梁七 飲玉泉三 北吸玄宮黑色氣入口 五吞之 以補吹損之 味白鹿之詞 說玉童之饌 裨益腎氣 神和體安 則群妖莫之害也 則致長生。

68) 張偉英 主編：前揭書，p.68

69) 許浚 編著：前揭書，p.322

70) 上揭書，p.322

71) 丁光迪 編著：前揭書，pp.208~210

72) 張偉英 主編：前揭書，pp.396~397

73) 許浚 編著：前揭書，p.332

74) 上揭書，p.332

75) 方春陽 主編：前揭書，p.256

76) 張偉英 主編：前揭書，p.69

(7) 養性書의 腎臟修養法⁷⁷⁾

常以十月十一月十二月朔望旭旦北面平坐鳴金梁七飲玉漿三吸玄宮黑色氣入口五吞之閉氣六十息

(8) 麗仙活人心法の 腎臟導引法⁷⁸⁾

可正坐以兩手上從耳左右引脇三五度亦可以手着胸拋射左右同緩身三五度亦可以足前後踰左右各十數度能去腰腎膀胱間風邪積聚

(9) 養老書의 腎臟導引法

擦腎俞穴法臨臥時坐於床垂足解衣閉氣舌拄上 目示頂仍提縮穀道以手摩擦兩腎俞穴各一百二十次以多爲妙畢叩齒臥專治腎元虛冷小便滑數

6) 疾患別(現代)

(1) 妊娠中毒症

- ① 強壯功·靜呼吸法, 意守丹田, 坐式과 站式을 交代로 使用한다. 매일 3~5회, 每회 30~60분간 練功한다.
- ② 放鬆功, 內養功과 松靜功을 使用한다. 平臥式을 하며, 陽亢者는 半臥位를 한다. 下丹田에 意守하며, 血壓이 높은 사람은 湧泉穴 或은 解谿穴에 意守한다. 沈氣呼吸法을 쓴다.⁷⁹⁾ 妊娠 二個月 後는 內養功의 硬呼吸法, 軟呼吸法의 練功을 實施해서는 안된다. 自然呼吸法을 實施해야 한다.
- ③ 虛明功을 使用한다.⁸⁰⁾
 - ㄱ. 調身 : 左側臥式 또는 坐式을 쓴다. 이 症에는 仰臥式을 쓰는게 좋지 않는데, 仰臥時에 增大된 子宮이 脊椎前方의 大血管을 壓迫하기 때문에 靜

脈의 回流가 阻滯고 子宮, 腎臟 等の 器官으로의 공급혈류량이 감소하는데, 左側臥式 或은 좌반와위는 이러한 危害를 免할 수 있다.

ㄴ. 調息 : 靜呼吸法과 降氣呼吸法을 쓰고, 或은 聚散呼吸法을 쓴다. 靜呼吸法을 爲主로 한다. 高血壓症狀이 主된 境遇에는 命門聚散呼吸法을 쓴다.

ㄷ. 調神 : 意念活動은 使用하는 呼吸法에 따라 變한다. 예를 들어 降氣呼吸法의 意念은 氣血이 下行하게 하는데 있고, 聚散呼吸法의 意念은 허리의 命門部位에 있다.

- ④ 太極內功의 沈氣呼吸法과 導引行氣呼吸法을 쓸 수 있다. 血壓이 높은 사람은 沈氣呼吸法을 쓸 수 있고, 水腫, 蛋白尿가 爲主인 사람은 導引行氣呼吸法을 使用한다.⁸¹⁾ 導引行氣功 : 一에서 五節을 練習한다. 每번 5~10분, 매일 3~4번 練功한다.⁸²⁾
- ⑤ 放鬆功을 每日 1~5회, 每회 30분간의 練功을 配合한다.

(2) 妊娠高血壓綜合徵

- ① 放鬆功, 內養功을 使用한다. 姿勢는 平坐式 或은 靠坐式, 半臥式을 爲主로 하며, 意守部位는 下丹田 或은 湧泉穴로 한다. 嘘字訣을 使用한다.⁸³⁾
- ② 常規保健功을 選用한다. 做拍頭, 揉頭痛, 擦頸, 擦湧泉한다.⁸⁴⁾ 流産 및 自然流産의 原因은 氣血虛損 衝任虛損 命門火衰 血虛內熱 性燥火動 跌撲外傷 등이다.⁸⁵⁾

77) 許浚 編著 : 前揭書, p.332

78) 上揭書, p.332

79) 張天戈 薛近芳 編著 : 前揭書, p.245

80) 趙寶鋒 田宏計 張天戈 編著 : 前揭書, pp.17 7~179

81) 上揭書, pp.177~179

82) 上揭書, pp.177~179

83) 馬濟人 主編 : 前揭書, pp.503~504

84) 上揭書, pp.503~504

85) 宋炳基 : 前揭書, p.397

早産의 原因은 氣血虛弱 血熱煩燥 등이다.
晩期産의 原因은 血虛氣鬱이다.

3. 現代氣功功法⁸⁶⁾

劉貴珍의 强壯功⁸⁷⁾, 內養功⁸⁸⁾, 保健功⁸⁹⁾과 上海氣功研究所의 放送功⁹⁰⁾을 비롯하여 각 流派의 站椿功⁹¹⁾⁹²⁾, 郭林의 新氣功療法⁹³⁾, 少林內勁 氣功 系統인 闕阿水의 一指禪功⁹⁴⁾⁹⁵⁾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⁹⁶⁾, 趙金香의 鶴翔椿氣功⁹⁷⁾⁹⁸⁾, 周天功 系統인 李少波의 眞氣運行法⁹⁹⁾¹⁰⁰⁾, 新氣功療法과 같은 系列인 張明武의 氣功自控療法¹⁰¹⁾, 佛家系列인 劉漢文의 禪密功¹⁰²⁾과 傅偉中의 ामी 임제기공, 道家 武術 系列인 裴錫榮의 무당기공, 民間 功法 系列인 李志如의 태호기공과 楊梅君의 大雁氣功¹⁰³⁾¹⁰⁴⁾, 梁士風의 自發五禽戲動功, 六字訣呼吸을 중심으로 하는 馬禮堂의 養氣功¹⁰⁵⁾, 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.¹⁰⁶⁾

1) 靜功

(1) 放松功¹⁰⁷⁾¹⁰⁸⁾

[자세] 누울 수 있는 장소만 있다면 '바로 누운 자세'가 적합하다. 너무 폭신하지 않은 매트에 적당한 높이의 베개를 베고 반듯이 눕는데 목과 어깨가 뜨지 않도록 한다. 양팔은 몸통 좌우에 자연그렇게 늘어뜨리고 양다리는 약간 사이를 벌리고 최대한으로 편안한 자세로 누우면 된다. 눈은 가늘게 뜨고 입은 가볍게 다물며 혀끝은 윗잇몸 안쪽에 접촉시킨다. 누우면 잠이 오거나 누울 곳이 마땅치 않은 경우에는 의자에 앉는 평좌식을 취한다.

[호흡] 방송공 수련 초기에는 호흡에 주의를 기울이지 않는 편이 좋다. 기공 연습을 한다고 해서 처음부터 호흡에 신경을 쓰다 보면 오히려 긴장을 초래하게 된다. 방송공에서는 일반적으로 자연호흡법을 택한다.

의념1 (삼선방송법 三線放鬆法) - 모든 잡념을 몰아내고 얼굴의 긴장을 풀어 웃음을 머금은 표정(似笑非笑)을 짓는다. 아래에 적은 순서에 따라 숨을 들이쉬며 한 부위에 주의력을 집중시킨다. 뒤이어 숨을 내쉬는 동시에 마음속으로 '송(鬆)!'이라 외면서 그 부위를 의식적으로 이완시킨다. 그리고 나서 숨을 들이쉬며 다음 부위로 주의력을 옮긴다. 이와 같은 방법으로 신체의 좌우 옆쪽과 앞쪽과 뒤쪽을 차례로 이완시키는 것이다.('송!'

86) 呂光榮 主編：中國氣功辭典，北京，人民衛生出版社，1994，pp.520~529
87) 馬濟人 主編：前掲書，p.219
88) 上掲書，p.210
89) 上掲書，p.219
90) 上掲書，p.203
91) 上掲書，p.212
92) 孫思明 辛民教 共著：圖說 導引氣功學，서울，永林社，1988，pp.102~107
93) 도병복 주필：郭林新氣功，서울，모아，1991，pp.56~67
94) 馬濟人 主編：前掲書，p.365
95) 안덕해 지음：少林內勁一指禪，서울，대광출판사，1994，pp.199~214
96) 孫思明 辛民教 共著：前掲書，pp.156~171
97) 馬濟人 主編：前掲書，p.359
98) 孫思明 辛民教 共著：前掲書，pp.126~155
99) 馬濟人 主編：前掲書，p.331
100) 孫思明 辛民教 共著：前掲書，pp.108~125
101) 馬濟人 主編：前掲書，p.328
102) 孫思明 辛民教 共著：前掲書，pp.261~301
103) 馬濟人 主編：前掲書，p.329
104) 孫思明 辛民教 共著：前掲書，pp.172~251

105) 馬濟人 主編：前掲書，p.336
106) 이동현：前掲書，pp.50~51
107) 上掲書，pp.109~113
108) 馬濟人 主編：前掲書，pp.203~210

대신 '릴렉스!'라고 외어도 무방하다.)

제1선(옆쪽) - 머리 양쪽(송) → 목 양쪽(송) → 양어깨(송) → 위팔(송) → 팔꿈치 관절(송) → 팔뚝(송) → 손목 관절(송) → 양손과 열손가락(송). 그 다음 양손 가운데손가락에 1~2분간 의식을 고정시킨다.

제2선(앞쪽) - 얼굴(송) → 목(송) → 가슴(송) → 배(송) → 좌우넓적다리(송) → 좌우 무릎(송) → 종아리(송) → 발뒤꿈치(송) → 발바닥(송). 그 다음 발바닥 한가운데에 1~2분간 의식을 고정시키고 나서, 마지막으로 배꼽 부위에 3~4분간 의식을 집중시킨 후 연공을 끝낸다. 일반적으로 위의 관정을 2~3회 반복한다.

의념2 (분단방송법 分段放鬆法) - 앞의 삼선 방송법은 신체 부위를 너무 세분하기 때문에 초보자 중에는 순서가 헛갈려서 방송에 지장이 되는 경우도 있다. 그런 때는 신체 부위를 크게 나누는 분단방송법이 적합하다. 요령은 삼선방송법과 같다.

머리(송) → 목(송) → 양어깨(송) → 양팔(송) → 양손(송) → 가슴(송) → 배(송) → 양쪽 넓적다리(송) → 양쪽 종아리(송) → 양방(송).

방송 부위가 넓어진 만큼 매 부위에서 '송'을 두 번씩 외는 것도(즉 두 호흡) 한 방법이다. 분단방송법 역시 전체 관정을 2~3회 반복한다.

의념3 (국부방송법 局部放鬆法) - 위의 두 가지 방송법으로 온몸의 긴장이 꽤 풀린 것 같은데도 유독 어느 한 부위에만 여전히 긴장감이 남아 있는 경우가 있다. 그런 부위를 눌러 보면 굳어진 응어리나 뻣뻣한 줄기 같은 것이 손가락 끝에 와

닿는다. 이것은 오랫동안 계속된 긴장의 결과일 수도 있고 고장난 내장에 관련된 신경반사의 산물일 수도 있으나, 이런 것이 기혈의 흐름을 방해하여 문제를 야기시키는 것이다. 이런 부위에는 특별히 의념 집중을 강하게 할 필요가 있다. 그것을 국부방송법이라 하며 요령은 다음과 같다.

- ① 삼선방송법을 진행하는 도중에 유난히 긴장된 부위에 일면 4~5회 '송'을 반복하면서 의식적으로 그 부위를 이완시킨다. '송'은 날숨과 함께 마음속으로 외도록 한다.
- ② 얼굴 근육에 긴장감이 남아 있을 때는 이마와 양미간을 펴고 크게 미소지으며 4~5회 천천히 '송'을 되뇌인다.
- ③ 목이 뻣뻣할 때는 우선 좌우전후로 가볍게 움직거리고 나서, 자기 머리가 물 위에 미동하는 부표나 낚시 찌가 된 것 같이 상상하며 천천히 몇 번 '송'을 반복한다.
- ④ 어깨에 긴장감이 있을 때는 양어깨에 힘을 주어 한껏 위로 움츠려 올렸다가 순간적으로 힘을 빼며 밀어내듯 떨어뜨린 다음 '송'을 몇 번 더 되뇌인다.
- ⑤ 누운 자세에서 팔이나 다리의 긴장이 풀리지 않을 때는 번쩍 공중에 쳐들어 올렸다가 순간적으로 탁 떨어뜨리고 나서 '송'을 몇 번 반복한다.
- ⑥ 배나 허리에 긴장감이 남아 있으면 의식적으로 오줌이 나올듯 말듯한 상태(似尿非尿)로 이끌면서 '송'을 몇 번 되뇌인다.

위의 세 가지 의념방송법 중에서 자기에 적합한 것을 선택하여 연습하도록 한다. 방송법이 끝나면 긴장이 풀린 상태에서 얼마 동안 그대로 조용히 누운 채(또는 조용

히 앉은 채) ‘뜸들이기’를 한다. 이때는 잡념이 되살아나지 않도록 오직 들이쉬고 내쉬는 숨결만을 의식한다.

[수공] 연공을 끝낼 때는 반드시 마무리 동작인 수공(收功)을 해야 한다. 수공법은 다음 항목에서 설명하겠다. 그중 적당한 방법을 선택해서 연습하도록 한다.

[연공 횟수·시간] 심신의 긴장 해소와 만성병 치료를 목적으로 하는 방송공의 경우에는 아침과 저녁에 시간을 정해 하루 두 번 이상 날마다 규칙적으로 계속하는 것이 바람직하다. 한 차례 연공 시간은 처음엔 지루하지 않게 10분 안팎으로 하다가 점차 시간을 늘려 나간다. 익숙해지면 20분 정도가 적합하다.

(2) 內養功¹⁰⁹⁾110)

내양공의 연공법상 특징은 정폐호흡(停閉呼吸)·혀놀리기(舌動)·묵념자구(默念字句) 등의 동작을 배합함으로써 대뇌를 진정시키고 장부를 동적으로 단련하는 데 있다.

내양공은 내장의 단련 강화를 주목적으로 하는 공법이므로 위궤양·십이지장궤양·위하수·만성소화불량·만성대장염·습관성변비·당뇨병 및 호흡기계통 질병의 예방·치료에 효과가 뚜렷하다. 체질강화·블로장생을 위해서도 유익함은 물론이다.

[자세] 모로 누운 자세, 바로 누운 자세, 상체를 높게 하는 누운 자세, 의자에 앉은 자세 등 4가지가 있다.

① 내양공에서는 일반적으로 누운 자세로 연습을 시작한다. 어느 쪽으로 모로 눕느냐 하는 것은 평소의 취침 습관에 따르는 하되 다음의 사항이 고려되어야 한다.
위장의 장력이 저하되고 연동력이 비교

적 약해서 위장의 내용물(음식물)이 장으로 이동하는 데 시간이 오래 걸리는 경우에는 오른쪽 모로 누운 자세를 택한다. 특히 식후에는 반드시 이 자세를 취해야 한다. 그러나 위점막탈수증일 때 이 자세를 취하면 위점막 자체의 중력 때문에 오히려 증상을 악화시킬 수도 있다. 환자인 경우에도 체력이 회복되면 앉은 자세를 첨가하여 누운 자세와 엇바꾸어가며 하는 것이 효과적인 방법이다.

[호흡·혀놀리기] 내양공의 호흡법은 들숨과 날숨, 정폐(호흡 멈추기), 혀놀리기, 묵념자구 등의 동작을 결합해서 동시에 진행해야 하므로 비교적 복잡한 편이다.

① 제1식 호흡법(吸-停-呼) - 우선 코로 숨을 천천히 들이쉬고 동시에 기를 하복부(단전)로 유도한다. 이내 숨을 내쉬지 말고 잠시 숨쉬기를 멈춘다. 그 다음에 서서히 코로 숨을 내쉬는다. 그러니까 호흡양식은 ‘들숨-멈춤-날숨’이 된다.

② 제2식 호흡법(吸-呼-停) - 우선 코로 숨을 천천히 들이쉬고 코로(또는 입으로) 천천히 숨을 내쉬는다. 내쉬고 나서 잠시 숨쉬기를 멈춘다. 호흡 양식은 ‘들숨-날숨-멈춤’이 된다. 호흡과 혀놀림의 요령은 제1식과 같다. 다만 호흡을 멈출 때 혀가 아래로 내려온 상태에서 움직이지 않는다는 점이 다를 뿐이다.

③ 제3식 호흡법(吸-停-吸-呼) - 우선 코로 숨을 약간 들이쉬고 나서 잠시 호흡을 멈춘다. 그 다음 좀더 많이 숨을 들이쉬는다. 연이어 천천히 코로 숨을 내쉬는다. 호흡 양식은 ‘들숨-멈춤-들숨-날숨’이 된다. 혀끝은 첫번째 들숨 때 올라가서 ‘멈춤-두번째 들숨’까지 그냥 올라 붙어 있다가 날숨 때 아래로 내려온다. 이 호흡법은 좀 복잡하지만, 요령은

109) 이동현 : 前掲書, pp.180~185

110) 馬濟人 主編 : 前掲書, pp.210~212

첫번째 들숨을 짧게 하고(즉 숨을 조금만 들이쉬고) 한순간 멈췄다가, 두번째 들숨은 좀더 길게 들이쉬도록 하면 된다.

[목념자구] 목념자구는 정신을 가다듬고 잡념을 배제하며 자구나 글귀의 암시를 통해 그에 상응하는 생리적 효과를 유발하려는 데 목적이 있다. 따라서 목념하는 자구나 글귀는 기공 수련과 관련된 내용이어야 한다. 중국어로는 '자기정(自己靜 스스로 안정하자)'이니 '견지연공능건강(堅持練功能健康)'이니 하는 등의 글귀를 예로 들고 있으나, 중국말이건 우리말이건 요컨대 연공자 스스로 수련의 성공을 다짐하는 내용이면 되는 것이다. 다만 호흡과의 배합상 문구가 너무 길면 곤란하다. 중국어로는 아홉글자 이내로 하라고 되어 있다.

목념이란 마음속으로 외는 것이므로 입이나 혀를 실제로 발음하는 것처럼 움직거리거나 입속으로 중얼거리거나 해서는 안된다.

이제 세글자로 된 '자기정'을 제1식 호흡법에 결합시켜 보자. 우선 들숨 때 '자'를 외운다. 다음 호흡을 멈출 때 '기', 날숨 때 '정'을 외운다. 제2식 호흡법에서는 들숨 때 '자', 날숨 때 '기', 멈출 때 '정'을 목념한다. 제3식 호흡에서는, 첫번째 들숨 때 '자', 멈출 때 '기', 두번째 들숨 때 '정'을 외운다. 날숨은 목념 없이 그냥 천천히 숨을 내쉰다. 위의 예에서 보는 바와 같이 목념하는 문구(글귀)는 세 글자면 편리하지만 글자 수가 많을 때는 삼등분하면 된다. 예컨대 우리말로 '긴장을 풀자', 또는 '마음을 언제나 너그럽게'라고 목념할 때 '긴장 - 을 ... - 풀자' '마음을 - 언제나 - 너그럽게'로

삼등분해서 호흡에 맞추도록 한다.

호흡과 목념의 배합에서 주체가 되는 동작은 호흡이다. 따라서 목념은 호흡의 속도나 멈추는 시간의 장단에 영향을 주는 것이 아니다. 호흡의 속도에 맞추어 목념하는(외우는) 것이다.

[의수] 내양공에서는 정신집중과 잡념배제를 위한 의념 활동으로 목념자구법을 택하는 것이 보통이지만, 신체의 일정 부위의 생리기능을 높이고자 할 때는 목념자구법 대신에 의수법을 채용할 수도 있다. 의수(意守)의 대상 부위로는 흔히 단전(하단전)을 취하며, 경우에 따라서는 전중혈(중단전)이나 발가락을 취하는 수도 있다. 여성 연공자로서 월경 기간 중에 단전을 의수하여 경기(經期)가 연장되거나 경량(經量)이 과다할 경우에는 전중(중단전)으로 의수 부위를 옮기도록 한다. 어느 부위를 택하건 의수는 억지로 강하게 해서는 안되고 어디까지나 가볍게 자연스럽게 해야 한다.

[수공] 정폐호흡에서 일단 보통 복식순호흡법으로 바꾸어 2~3분동안 기를 단전에 가라앉히고 나서 연공을 끝낸다. 마무리 동작인 수공은 일반적인 수공법에 따른다.

[연공 횟수·시간] 신체허약자·반건강인, 건강인으로서 질병 예방과 장수를 목적으로 수련할 경우에는 매일 1~2회, 이른 아침이나 취침 전에 연공하되, 처음엔 매회 15~20분씩 하다가 점차 시간을 늘려 30분 이상 1시간 이내에서 조절한다. 환자인 경우에는 시간이 허용하는 대로 횟수를 하루 3~5회로 늘린다.

(3) 強壯功(111)(112)

111) 이동현 : 前掲書, pp.169~171

112) 馬濟人 主編 : 前掲書, p.219

[자세] 앉은 자세를 위주로 한다. 옥외에서는 선 자세를 취하며, 일상생활 속에서 때와 장소에 따라 격식에 구애됨이 없이 자유스러운 자세를 취할 수도 있다. 앉은 자세는 정공의 기본 자세로서, 平坐式·自然盤坐式·單盤坐式(半跏趺坐)·雙盤坐式(結跏趺坐) 등 네가지가 있다.

[호흡] 자연호흡법(靜呼吸法), 복식순호흡법(深長呼吸法), 복식역호흡법이 있다.

[의념] 단전을 의수한다.

[연공횟수·시간] 건강증진을 목적으로 하는 경우 매일 1~2회, 아침 기상 후와 저녁 취침 전에 30~40분씩 하면 된다. 낮에도 피로해소를 위해 시간 나는 대로 5~10분씩 하면 좋다.

(4) 太極內功¹¹³⁾

太極拳이 攻守를 목적으로 하는 무술이므로 건강법으로서는 불필요한 동작도 없지 않을 뿐더러 배워 익히는데도 시간이 걸린다. 그래서 기공에 알맞은 동작만을 가려내어 배우기 쉬운 공법으로 재편한 것이 나오게 되었는데, 그것을 太極氣功이라 부른다. 이중 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.

(5) 虛明功¹¹⁴⁾

調身에는 坐式과 臥式이있고, 調氣에는 調息, 息調, 運息, 息和, 歸息, 息息이 있고, 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.

(6) 站樁功¹¹⁵⁾

站樁功은 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.

2) 動功

(1) 保健功¹¹⁶⁾¹¹⁷⁾

保健功은 가장 基本이 되는 動功鍛鍊이다. 이것의 特徵은 意念과 密接하게 結合된 動作이고, 運動量이 比較的 적지만, 各 節이 모두 그 效用이 있다. 慢性病的 治療와 老年의 保健에 使用하는데 適合하다. 基本保健功은 다시 常規保健功과, 分行保健功의 두 부분으로 이루어져 있다. 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 구성되어있다. 分行保健功은 壽世保眞의 分行外功訣을 기초로 하고있다. 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, 插拉兩耳, 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

113) 上揭書, pp.221~224
114) 上揭書, pp.224~228

115) 上揭書, p.212
116) 이동현: 前揭書, pp.245~256
117) 馬濟人 主編: 前揭書, pp.213~221

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 중의 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 等 20節로 이루어졌다.

(2) 行步功¹¹⁸⁾¹¹⁹⁾

① 平息行步功

두 걸음(오른발과 왼발)에 들숨, 다음 두 걸음에 날숨을 맞춘다. 즉 네 걸음에 한 호흡을 하는 셈이다. 세 걸음에 들숨, 다음 세 걸음에 날숨을 맞출 수도 있는데 이때는 여섯 걸음에 한 호흡이 된다. 호흡은 보통 코로 깊이 들이쉬고 코로 길게 내쉬되 자연호흡법을 택한다. 연공 시간은 처음엔 10~20분, 걷는 거리는 1~2km 정도로 한다.

② 吸吸呼四步功

네 걸음을 한단위로 해서, 첫째 걸음에 들숨, 둘째 걸음에도 들숨, 셋째 걸음에 날숨, 넷째 걸음엔 호흡을 하지 않는다. 호흡은 코로 들이쉬고 코로 내쉬되, 들숨은 제1보(오른발)에서 짧고 강하게 한 번 들이쉬고 끊었다가 제2보(왼발)에서 연거푸 한 번 더 들이쉬는다. 숨소리가 귀에 들릴 정도로 한다. 날숨은 제3보(오른발)에서 하게 되는데 기관과 인후를 활짝 열어놓아 공기가 저절로 빠져나가도록 한다. 제4보(왼발)에서는 날숨이 끝난 상태를 그대로 유지하면서 숨을 더 이상 내쉬지도 않고 들이쉬지도 않는다. 두 눈은 먼 곳을 바라보되 양미간을 활짝 펴고, 입은 미소를 머금은 채 가볍게 다물며,

혀끝은 윗잇몸에 올려붙인다. 보행속도는 1분간에 50~60보가 적당하며, 한 차례 연공 시간은 20분 정도로 한다.

③ 吸吸呼二步功

두 걸음(2보)을 한 단위로 해서, 첫째 걸음(오른발)에서 연속적으로 두 번 숨을 들이쉬고, 둘째 걸음(왼발)에서 한 번 짧게 숨을 내쉬 후 잠깐 휴식한다.

④ 三息息行步功

네 걸음(4보)을 한단위로 해서 처음 두 걸음에 연속적인 들숨3회, 다음 두 걸음에 역시 연속적인 날숨 3회를 맞추는 방법인데 여기에 팔의 동작이 배합되어 있다.

Ⅲ. 總括 및 考察

女子도 一般的인 氣功功法을 練功할 수 있으며, 月經期에도 下丹田을 中丹田으로 바꿔서 意守하고, 深呼吸을 自然呼吸으로 바꿔서 계속 練功할 수 있다. 女性의 生理上의 特徵은 女子胞 즉 子宮으로 부터 비롯되며 이는 月經과 受胎의 두가지 機能을 가지고 있다. 이와 같은 胞宮의 機能은 衝任兩脈과 密接한 關聯이 있고, 또한 胞宮 및 衝任脈은 肝脾腎 三臟의 藏血, 統血, 藏精의 機能과 密接한 關聯이 있다. 調經의 原則은 調氣于先·養血滋水·補陽脾胃의 三流로 區分하며,¹²⁰⁾ 이는 氣血 脾胃가 生理와 密接한 關係가 있음을 말하는 것이다. 各各의 臟腑別로 살펴보면, 먼저 腎은 天癸와 關聯하며 五臟六腑之精과 生殖之精을 갈무리하고 있다가 精이 血로 化하여 이 血이 月經에 關與하며, 脾는 後天之本으로 運化를 主管하여 水穀精微로부터 氣血을 化生시켜 胞가

118) 이동현 : 前揭書, pp.273~277

119) 馬濟人 主編 : 前揭書, pp.229~231

120) 宋炳基 : 前揭書, pp.166~167

氣血로 가득차야 月經이 일어나며, 肝은 疏泄을 主管하여 子宮이 어느정도 肥厚해 졌으면 肥厚되는 것을 멈추고 舒展, 通暢시켜 흘러내리게 하는 役割을 한다. 그 외 心臟은 血脈을 主管하고 肺는 氣를 主管하여 氣는 血의 帥가 되고 血은 氣의 配가 되어 月經과 關聯을 한다. 任脈은 陰經(太陰, 少陰, 厥陰)의 脈氣를 모아주며, 衝脈은 血海, 十二經脈之海, 五臟六腑之海라 불리우며 任督脈과 더불어 胞中으로부터 갈라져 나온다. 衝脈은 隸於陽明하는데 氣衝에서 胃經과 만나서 胞宮에 營養物質을 傳達하게 된다. 그러므로 女子胞와 關聯된 主要 臟腑는 肝·脾·腎이며, 關聯된 主要 經絡은 任·衝脈이라는 것을 알 수 있고, 이것들이 女子胞 機能의 調節에 있어서의 關鍵이 됨을 알 수 있다. 妊娠前에 月經과 關聯하여 活用할 수 있는 導引 呼吸法은 臟腑의 生理를 應用하여 古典중에서 諸病源候論의 養生方導引法, 去病延壽六字法의 六字訣, 臞仙活人心法의 五臟과 關聯된 導引·呼吸法, 世醫得效方의 五臟과 關聯된 導引·呼吸法, 壽世青編의 五臟導引法, 修真秘結의 五臟修養法, 養生書의 五臟修養法, 臞仙活人心法의 五臟導引法 등을 應用하여 練功할 수 있다. 즉 肝脾腎과 關聯된 五臟導引法과 六字訣이 使用될 수 있다. 예를 들어 女性不育은 五傷不孕 體肥不孕 體瘦不孕 怯弱不孕 虛寒不孕 疝瘕不孕 嫉妬不孕 骨蒸不孕 陰寒不孕 小腹急迫不孕 浮腫不孕 등이 있으며 五傷不孕의 原因은 腎陰虛損 寒邪中陰 陰氣不舒 心脾虛損 先天畸型 等이며, 體肥不孕은 脾虛濕盛, 體瘦不孕은 肝腎虛弱, 怯弱不孕은 腎氣不足, 虛寒不孕은 脾胃虛寒, 疝瘕不孕은 任督脈虛, 嫉妬不孕은 肝氣鬱結, 骨蒸不孕은 腎虛火動, 陰寒不孕은 心腎火衰, 小腹急迫不孕은 脾胃氣虛, 浮腫不孕은 水氣不化가 原因이다.¹²¹⁾

여기에는 諸病源候論 養生方導引法의 無子候를 利用할 수 있으며, 더 나아가서는 關聯된 臟器 - 肝脾腎의 五臟導引法을 使用할 수 있다.

妊娠前 疾患에 따라 應用할 수 있는 現代 功法를 살펴보면, 機能性 子宮出血에는 強壯功, 靜呼吸法, 意守臍中穴(心窩部)을 한다. 周天功, 意守臍中穴과 虛明功의 仰臥式, 聚散呼吸法, 그리고 導引行氣功의 全套十二節과 保健功의 揉腹, 搓兩腎, 和帶脈을 使用할 수 있다. 原發性 無月經에는 強壯功·靜呼吸法, 意守下丹田, 坐式을 주로하고, 站式으로 보충한다. 太極拳의 24式(初期), 88式(後期), 行步功의 前打丹田 後打腎, 保健功의 揉少腹, 搓兩腎, 和帶脈을 使用할 수 있다. 生理痛에는 內養功·軟呼吸法, 意守丹田, 坐式과 臥式을 交互하여 使用하며, 保健功의 搓兩腎, 搓尾骨, 搓湧泉, 和帶脈을 配合하여 使用할 수 있다. 月經期間이 끝난 후부터 시작하며, 強壯功 或 周天功을 주로 쓰며, 意守丹田 或은 命門하며, 腹式呼吸을 한다. 月經이 있을 때 放鬆功으로 바꾸어 練功한다. 月經後와 月經中을 莫論하고 모두 保健擦摩法을 練功한다. 또한 虛明功의 神馭氣功法一節을 써서 治療를 進行할 수 있다. 子宮脫出에는 內養功·輕呼吸法, 意守丹田 開始時에는 臥式을 주로 하고, 後期에는 坐式과 臥式을 并用한다. 太極內功의 靠臥式, 抓閉呼吸, 意守命門을 한다. 虛明功을 使用한다. 放鬆功 중 三線放送, 意守丹田을 使用할 수 있다. 保健功의 搓腎俞, 尾閭, 丹田과 和帶脈을 使用할 수 있다. 常規保健功에 強摩腹, 擦腰, 單舉托天, 雙手攀足을 더하여 쓴다. 行步功의 前打丹田 後打腎을 使用할 수 있다. 子宮脫垂按摩功 四節, 臥功 或은 坐功을

121) 上揭書, pp.282~285

使用한다. 導引行氣功을 配合하여 練習한다. 慢性骨盤炎에는 放鬆功, 意守臍中과 內養功, 腹式呼吸 그리고 保健功 등을 使用한다. 同時에 易筋經, 八段錦, 導引功과 같은 動功을 配合할 수 있다. 허리와 배를 스스로 按摩하는 것을 配合한다. 먼저 自然呼吸法을 쓰고, 肝鬱內結에는 內養功 第二種 呼吸法으로 內熱을 瀉한다; 만약 脾胃陽虛하면 第一種 呼吸法을 取하여 健脾益腎한다. 意守丹田을 爲主로 하고, 肝鬱氣滯에는 매번 練功 前에 放鬆功을 5~10분간 練功한다. 小腹痛이 있는 사람은 스스로 小腹, 尾閭, 湧泉, 三陰交, 足三里 等の 穴位를 스스로 按摩하고 열이 날 때까지 비벼 문지른다. 氣虛體弱者는 누운자세를 爲主로 하여, 손은丹田에 얹고, 스스로 元氣를 補充하여 차츰 小腹 및 全身에 열이 나는 것을 느끼면 멈춘다. 閉經에서 虛證에는 強壯功이 主要 功法이 되며, 坐式, 自然呼吸, 氣沈丹田, 意守下丹田(氣海部位)으로 한다. 內養功은 強壯功과 더불어 함께 應用할 수 있다. 保健功은 搓腎俞 尾閭, 揉丹田, 搓血海 등을 쓸 수 있다. 靜功을 爲主로하여 動功은 補助로 한다. 實證에는 強壯功, 易呼吸法, 意守下丹田, 坐式과 站式 모두 可能하고 或은 交叉應用할 수 있다. 太極內功은 燥閉呼吸法을 써서 帶脈을 채우고, 會陰部位를 意守한다. 保健功은 또한 行步功, 太極拳 등과 配合하는데, 靜功이 지나치므로 動靜功을 서로 兼하게 하는 것이 좋기 때문이다. 그외에 功法에 의한 分類로 靜功으로는 強壯功, 太極內功의 導引運氣法 第一節, 虛明功의 神馭氣行法 一節, 周天功의 練精化氣 基礎功 一節 등을 使用할 수 있고, 動功으로는 導引行氣功의 整套十二節, 保健功의 揉丹田, 搓腎俞, 尾閭, 湧泉, 和帶脈 등을 使用할 수 있다.

妊娠初期에도 臥式 自然呼吸에 下丹田을

心窩部로 바뀌서 意守하여 練功할 수 있지만, 妊娠六個月 以後에는 子宮이 膨隆되어 呼吸調節에 影響을 미치므로 練功하지 않는 것이 좋다. 그러나 이는 呼吸이라는 側面만을 爲主로 生覺 한 것이고, 妊娠중 生活에 있어서 妊娠初期에는 靜的인 生活에 主眼點을 두고 그 이후에는 主動的인 生活에 主眼點을 둔다¹²²⁾는 養生에 근거하여 볼 때 妊娠初期에는 流產 등의 危險이 있으므로 練功을 하지 않는 것이 옳으며, 그 이후에는 練功을 할 수 있다. 流產 및 自然流產의 原因은 氣血虛損 衝任虛損 命門火衰 血虛內熱 性燥火動 跌撲外傷 등이고, 早產의 原因은 氣血虛弱 血熱煩燥 등이며, 晚期產의 原因은 血虛氣鬱이다. 즉 出產과 關聯한 諸疾患은 氣血盛衰, 衝任, 命門 등과 關聯이 깊으며, 臟腑의 生理·病理과 關聯지어 볼 때 역시 肝·脾·腎과 任·衝脈과 關聯 깊다는 것을 알 수 있다. 이 시기에도 應用할 수 있는 古典 導引 呼吸法으로는 諸病源候論의 養生方導引法, 去病延壽六字法의 六字訣, 羅仙活人心法의 五臟과 關聯된 導引·呼吸法, 世醫得效方의 五臟과 關聯된 導引·呼吸法, 壽世青編의 五臟導引法, 修真秘結의 五臟修養法, 養生書의 五臟修養法, 羅仙活人心法의 五臟導引法 등이며, 辨證에 따라 해당 臟腑에 關聯된 功法를 練功한다.

妊娠中에 疾患에 따라 活用할 수 있는 現代功法를 살펴보면, 妊娠中毒症에는 放鬆功, 內養功, 松靜功, 虛明功, 太極內功 등과 導引行氣功의 一에서 五節을 쓴다. 平臥式을 하며, 陽亢者는 半臥位를 한다. 下丹田에 意守하며, 血壓이 높은 사람은 湧泉穴 或은 解谿穴에 意守한다. 沈氣呼吸法을 쓴다. 妊

122) 文泳植 金哲源 柳深根 朴炳烈 : 逐月養胎說의 文獻的 考察, 서울, 대한한방부인과학회지 Vol.6 No.1, 1993, p.176

娠高血壓綜合證에는 放鬆功, 內養功을 使用한다. 姿勢는 平坐式 或은 靠坐式, 半臥式을 爲主로 하며, 意守部位는 下丹田 或은 湧泉穴로 한다. 嘘字訣을 使用한다. 常規保健功과 做拍頭, 揉頭痛, 擦頸, 擦湧泉을 使用한다.

出産後의 導引 呼吸法에 대해 나와있는 資料는 없으나, 産褥期間中에도 古典의 五臟導引法·六字訣 等과 現代功法을 對症 運用할 수 使用할 수 있을 것으로 思料된다.

IV. 結論

이상을 살펴본 바 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 出産과 關聯한 諸疾患은 氣血盛衰, 衝任, 命門 等과 關聯이 깊으며, 臟腑의 生理·病理와 聯關지어 볼 수 있다. 이 시기에 응용할 수 있는 古典 導引 呼吸法으로는 諸病源候論의 養生方導引法, 壽世青編의 五臟導引法, 修真秘結의 五臟導引法, 去病延壽六字法의 六字訣 등이다.
2. 妊娠期에는 臥式 自然呼吸에 下丹田을 心窩部로 바꿔서 意守하여 練功할 수 있지만, 妊娠六個月 以後에 練功하는 것이 좋으며, 妊娠初期에는 流産의 危險이 있으므로 練功을 하지 않는 것이 좋다.
3. 妊娠과 關聯한 諸疾患에 應用되는 現代功法으로는 強壯功, 內養功, 松靜功, 虛明功, 放鬆功, 太極內功, 導引行氣功, 保健功 등이 있으며, 功法의 適用에 있어서는 強壯功, 內養功, 保健功을 全身의 健康을 目的으로하는 基本功이외에 大症功으로도 活用할 수 있다.
4. 出産後의 導引 呼吸法에 대해 나와있는 資料는 없으나, 産褥期間中에도 現代功

法을 使用할 수 있으며, 古典의 五臟導引法을 對症 運用할 수 있을 것으로 思料된다.

V. 參考文獻

1. 이동현 : 생활기공, 서울, 정신세계사, 1998.
2. 이동현 : 건강기공, 서울, 정신세계사, 1998.
3. 金勝惠 外 한국도교문화학회 편 : 도교와 생명사상, 서울, 국학자료원, 1998.
4. 宋炳基 : 漢方婦人科學, 서울, 행림출판, 1995.
4. 趙寶峰 : 氣功療法—OO問, 蘭洲, 甘肅人民出版社, 1988.
6. 丁光迪 編著 : 諸病源候論 養生方導引法研究, 北京, 人民衛生出版社, 1992.
7. 張天戈 薛近芳 編著 : 實用氣功手冊, 上海, 上海科學技術出版社, 1989.
8. 趙寶鋒 田宏計 張天戈 編著 : 常見病氣功療法(中華氣功精英叢書 3), 香港, 南興出版社, 1989.
9. 馬濟人 主編 : 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992.
10. 王敬 杜杰慧 編著 : 百病氣功與食餌自療, 北京, 北京科學技術出版社, 1989.
11. 許浚 編著 : 東醫寶鑑 1 內景篇, 서울, 麗江出版社, 1994.
12. 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林, 吉林科學技術出版社, 1991.
13. 張偉英 主編 : 養性門, 沈陽, 大連出版社, 1991.
14. 孫思明 辛民教 共著 : 圖說 導引氣功

學, 서울, 永林社, 1988.

15. 도병복 주필 : 郭林新氣功, 서울, 모아, 1991.
16. 안덕해 : 少林內勁一指禪, 서울, 대광출판사, 1994.
17. 呂光榮 主編 : 中國氣功辭典, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
18. 文泳植·金哲源·柳深根·朴炳烈 : 逐月養胎說의 文獻的 考察, 서울, 대한한방부인과학회지, Vol.6 No.1, 1993.