

# 妊娠中 練功法에 對한 小考

장명준\*·이상룡\*\*

\* : 대한의리기공학회, \* \*\* : 우석대학교 경혈학교실

大韓醫療氣功學會

## I. 緒論

長沙의 馬王堆 墓에서 출토된 西漢帛書인 胎產書에서 妊娠 個月에 따른 養胎를 最初로 제시한 이후 여러 醫家들에 의해서 胎兒의 發生 및 成長과 그에 따른 妊婦의 養生에 대하여 記錄을 남겼다. 그 중 逐月養胎說은 手少陰과 手太陽이 養胎하지 않고, 時月에 따른 分經養胎說이라는 이유로 인해서 여러 醫家의 批判을 받았지만 胎兒의 成長發育과 관련하여 時月에 따라 說明함에 있어서 現代의 發生學과의 比較 價値가 있다. 이에 論者는 現代의 發生學과 比較를 根據로 하여 逐月養胎說中 經絡과 臟腑의 關係를 살펴보고 妊娠 個月에 따른 氣功 養生法에 대해 考察한 結果 약간의 知見을 얻어서 이에 報告하는 바이다.

## II. 研究方法

1. 逐月養胎說의 意味와 臟腑生成의 意義를 現代 發生學의 觀點으로 考察하였다.
2. 逐月養胎說 中 經絡과 臟腑의 意味를 考察하였다.
3. 妊娠 個月 數에 따른 氣功 養生法 中 內藏導引法을 調査 및 考察하였다.

## III. 本論

1. 胎兒發生成長過程의 時期 區分
  - 1) 逐月養胎說

逐月養胎說에서 妊娠月數에 따라 養胎하는 經絡은 胎兒의 發生과 成長이 四時의 巡行과 同一한 理致로 이루어진다<sup>1)</sup>. 다시말하면 木火土金水의 四時之令의 順序<sup>2)</sup>에 陰陽을 더하여 一月

1) 宋炳基 著: 漢方婦人科學, 행림출판, 서울, 1995, p.57.  
 2) 陳自明 撰: 婦人大全良方·求嗣門 (欽定四庫全書 子部五 醫家類10), 서울, 大成文化社, 1995, p.610.  
 四時之令必始於春木 故十二經之養始於肝

足厥陰肝脈(陰木), 二月 足少陽膽脈(陽木), 三月 手厥陰心包脈(陰火), 四月 手少陽三焦脈(陽火), 五月 足太陰脾脈(陰土), 六月 足陽明胃脈(陽土), 七月 手太陰肺脈(陰金), 八月 手陽明大腸脈(陽金), 九月 足少陰腎脈(陰水) 順으로 主管하고 十月은 足太陽膀胱脈(陽水) 이 主管한다<sup>3)</sup>.

## 2) 現代 發生學

現代의 發生學에서는 妊娠을 3가지 시기로 분류하는데 卵子期(preimplantation period), 胚芽期(embryonic period), 胎兒期(fetal period)로 구분된다.<sup>4)</sup> 卵子期는 受精에서 胚葉形成이 되면서 着床이 되는 시기를 말하며, 수정후 2주 이내의 시기에 해당된다. 胚芽期는 妊娠 2주에서

也 所以一月二月 手心主心包絡脉也 手少陽三焦脉也 屬火而旺夏 所以胎養在三月四月也 屬手少陰心手太陽小腸者 以君主之官 無爲而尊也 足太陰脾脉也 足陽明脉也 屬土而旺長夏 所以養胎而五月六月 手太陰肺脉也 手陽明大腸脉也 屬金而旺秋 所以養胎在七月八月 足少陰腎脉也 屬水而旺冬 所以養胎在九月 又況母之腎臟繫於胎 是母之眞氣子之所賴也 至十月兒於母腹之中 受足諸臟氣脉所養 然後待時而生 此論奧微而有至理 餘書所論 皆不能及也

3) 上揭書, pp.619-625, 609-610.  
一月足厥陰脉養 ... 二月足少陽脉養 ... 三月手心主脉養 ... 四月手少陽脉養 ... 五月足太陰脉養 ... 六月足陽明脉養 ... 七月手太陰脉養 ... 八月手陽明脉養 ... 九月足少陰脉養 ...

4) Keith LM.: The developing human. 3rd Edition, Philadelphia, W.B. Saunders company, 1993, pp.3-4

8주, 즉 最終月經日로부터 4주에서 10주 사이에 해당되며 胎兒의 器官 形成과 細胞分裂이 가장 왕성하게 일어나는 시기이다. 각 장기별로는 뇌는 태생 2주에서 4주, 눈은 4주에서 6주, 심장은 5주에서 8주, 사지는 5주에서 9주, 구개는 10주에서 12주와 같이 태생의 시기에 따라 분화가 다르게 시작된다. 胎兒期는 임신 제 8주에서 만삭까지의 시기이며, 태아의 장기는 대부분 형태를 이미 갖추고 있으나 生殖器처럼 성장과 발달을 하고 있는 완전히 분화되지 않은 장기나 中樞神經系처럼 장기의 분화가 전 임신기간에 계속되는 장기 등의 예외도 있다.

태아의 장부별 발달을 살펴보면 다음과 같다<sup>5)</sup>.

### (1) 신경계와 감각기관의 발달

연접(synaptic)기능은 임신 8주경에 충분히 발달되어 목과 상체의 굴절운동이 가능하다. 10주경에 비록 임신부는 느끼지 못하지만, 자율적인 태동이 있고 국소적인 자극시 손가락을 쥐거나 입을 벌리고 눈을 가늘게 뜨기도 한다. 그러나 손가락을 완전하게 쥐는 것은 임신 4개월경에 가능해진다. 연하운동이나 호흡운동도 같은 시기에 일어나며 흡철반사(sucking reflex)는 6개월 이후에야 가능하고, 임신 3분기 동안에 신경계나 근육기능은 빠르게 성숙된다. 임신 중반기에 귀의 해부학

5) 韓醫婦人科學 教材編纂委員會: 韓醫婦人科學, 서울, 정담, 2001, pp.24-26.

적 구성이 이루어지고 임신 24~26주경이면 자궁내부에서도 소리를 알아듣게 된다. 또한 빛에 대한 눈의 반응이나 인식능력은 임신 7개월경에 이루어지나 색상의 판별능력은 출생 후까지도 불완전한 상태이다.

#### (2) 소화기계의 발달

위장기관은 다른 기관에 비하여 태아 초기에 거의 완벽하게 발달되어 만삭 전에 기능적으로 거의 완성된다. 임신 11주경부터 소장은 연하(swallowing) 운동을 통하여 당분을 흡수할 수 있으나 양수를 삼켜서 수분을 섭취할 수 있을 정도의 완벽한 위장기능은 4월경이 되어야 충분히 발달된다. 초기 태아에서도 약간의 염산과 소화효소가 존재하며, 임신이 진행됨에 따라 점차 증가하므로 미숙아에서는 일시적으로 효소결핍이 나타날 수 있다. 양수의 흡입시 소화가 안되는 찌꺼기는 태변(meconium)의 구성 성분이 된다.

#### (3) 요로계의 발달

비록 신장이 기능적으로 태아기 동안 미성숙된 상태이기는 하지만, 임신 제 1분기 끝에서의 네프론(nephron)은 사구체 여과를 통하여 배뇨의 기능을 갖게 된다. 소변을 농축시키고 pH를 변형시키는 능력은 성숙한 태아에서조차 아주 한정되어 있다. 태아소변은 전해질의 낮은 함량 때문에 태아혈장에 비해 저장성(hypotonic)이다. 심장박출량 중 태아의 신장을 관류하는 혈액량의

비율은 성인과 비교할 때 매우 낮은 편이다.

#### (4) 호흡기계의 발달

태생 22일경에 폐의 분아(bud)를 처음으로 식별할 수 있고 16주경에 성숙된 주요 기관지 발달이 완료되며, 그 후 24주경까지 원시적 기관지와 폐혈관의 발달이 완료되어 모든 기관지는 폐동맥의 분지를 동반하게 된다. 24주 말부터 말단 모세기관지의 발달이 시작되고 폐포기로 이환된다. 폐의 형태학적 발달에 영향을 주는 주요인자로는 폐에서 분비되는 수액의 양, 폐의 내압, 흉강의 크기, 양수의 양, 그리고 태아호흡운동 등을 들 수 있다. 특히 태아호흡운동은 태생 11주경부터 관찰되며, 4개월 초기에는 호흡기관을 통한 양수의 이동이 가능할 만큼 강하여 호흡기관의 발달에 영향을 준다. 또한 이 운동은 태아의 건강상태를 알아보는 지표로서 최근 그 이용이 증대되고 있다. 임신 말기에 가까울수록 폐성장은 둔화되거나 중단되고 이 시기에서는 출생 후의 원활한 산소와 이산화탄소 교환이 이루어질 수 있도록 폐의 기능적 성숙이 진행되는 데 만일 이것이 불완전할 때 호흡곤란증(respiratory distress syndrome)이 초래된다.

#### (5) 내분비계의 발달

뇌하수체전엽에서는 임신 7주경에 부신피질자극호르몬이, 임신 13주경에는 성장호르몬과 황체형성호르몬이 태아 뇌하수체에서 발견되며, 임신 17주경

에는 태아뇌하수체가 모든 뇌하수체 호르몬을 생성하고 저장할 수 있다. 태아의 신경하수체는 임신 10주에서 12주경에 잘 발달되며 옥시토신(oxytocin)과 arginine vasopressin(AVP)이 이때 나타난다. 뇌하수체의 증엽은 태아에서 잘 발달되어 있으나 만삭 이전에 사라지기 시작하여 성인에서는 나타나지 않는다. 뇌하수체와 갑상선 사이의 유기적인 관계는 임신 제1기 말경에 기능적으로 완료되나, 갑상선자극호르몬과 갑상선 호르몬의 분비는 임신 중반까지는 낮은 상태이며 그 뒤에 서서히 증가한다. 태아부신은 성인과 비교하면 태아 체중에 비하여 매우 크다.

## 2. 胎兒發生成長過程의 양생

### 1) 逐月養胎說

#### (1) 一月

##### ① 諸病源候論<sup>6)</sup>

懷娠一月 名曰始形 飲食精熟 酸美受御 宜食大麥 無食腥辛之物 是謂才貞 足厥陰養之 足厥陰者 肝之脈也 肝主血 一月之時 血流澀 如不出 故足厥陰養之 足厥陰穴 在足大指歧間白肉際是

##### ② 女科準繩<sup>7)</sup>

烏雌鷄湯: 妊娠一月 陰陽新合爲胎 寒多爲痛 熱多卒驚 舉重腰痛 腹滿飽急

卒有所下 當預安之腹 <烏雌鷄(一隻炙如常食法) 茯苓 阿膠 各二兩 吳茱萸 一升 人蔘 麥門冬(去心) 五合 白朮 芍藥 各三兩 甘草 生薑 各一兩>

補胎湯: 若曾傷一月胎者 當預服此 <細辛 一兩 防風 一兩 乾地黃 白朮 生薑 四兩 吳茱萸 大麥 各五合 烏梅 一升>

##### ③ 葉天士女科全書<sup>8)</sup>

妊娠一月 名胎胚 飲食須精熟 酸辛勿受御 宜食大麥 毋食腥辛 是謂才正 是月足厥陰肝脈養胎 其經不可鍼灸 肝主筋及血 一月之時 血行否澀 不爲力事 寢必安靜 無令恐懼 此月經閉 無潮熱疼痛 不可輕率服藥 若素體弱 及慣墮胎者 一有不安 卽當調治 而豫防之 宜大安胎飲 <大安胎飲 當歸 二錢 熟地黃 白朮(蜜炙) 川芎(煨) 白芍(酒炒) 續斷(鹽水炒) 條芩(酒炒) 砂仁(炒不去殼) 桑寄生 各一錢 人蔘 荊芥穗 各五分>

##### ④ 醫學入門<sup>9)</sup>

夫人之有生也 母之血室方開 父之精潮適至陰幕 既翕如布袋 絞紐而精血 乘冲氣 自然旋轉不息 如蜣螂之滾糞 吞啖含受 成一團圓璇璣 九日一息不停 然後陰陽大定 玄黃相包 外似纏絲瑪瑙 其中自然虛成一竅 空洞虛圓 與鷄子黃中一穴 相似而團圓之外 氣自凝結爲胞衣 初薄漸厚 如彼米飲 豆漿面上 自結一皮 中竅日生 從無入有 精血日化 從有入無 九日之後 次九又九 凡二十七日卽成一

6) 巢元方: 諸病源候論, 서울, 정담, 1992, pp.1143-1151.

7) 王肯堂: 女科準繩(全冊),臺北, 集文書局, 1979, pp.321-330.

8) 葉 桂: 葉天士女科全書,臺北, 力行書局, 1985, pp.48-59.

9) 李梴 撰: 原本篇註醫學入門(下), 서울, 南山堂, 1991, pp.1634-1636.

月之數 竅 自然凝成一粒如露珠然乃太極動而生陽 天一生水 謂之胚 足厥陰脈所主也 此月經閉 無潮無痛 飲食稍異 平日不可觸犯 及輕率服藥

⑤ 辨證方藥正傳<sup>10)</sup>

一月 肝脈養胎

(2) 二月

① 諸病源候論<sup>11)</sup>

妊娠二月 名曰始膏 無食腥辛之物 居必靜處 男子勿勞 百節皆痛 是謂始藏也 足少陽養之 足少陽者 膽之脈也 主于精 二月之時 兒精成于胞里 故足少陽養之 足少陽穴 在足小指間本節后附骨上一寸陷中者是

② 女科準繩<sup>12)</sup>

妊娠二月 陰陽居經 有寒多壞不成 有熱則萎悴 中風寒有所動搖 心滿臍下縣急 要背強痛 卒有所下 乍寒乍熱 宜服此  
艾葉湯: <艾葉 丹蔘 當歸 麻黃 各二兩人蔘 阿膠 各三兩 甘草 一兩 生薑 六兩大棗 十二枚>  
黃連湯: 若曾傷二月胎者 當預服此 <黃連 人蔘 各一兩 吳茱萸 五合 生薑 三兩 生地黃 五兩>

③ 葉天士女科全書<sup>13)</sup>

<二月養胎>: 妊娠二月 名始膏胎 母食辛燥 居必靜處 勿犯房勞 百節皆痛 是為胎始 是月足少陽膽脈養胎 其經不可鍼灸 膽主精 二月之時 兒精成於胞裏 當慎護之

10) 李常和: 辨證方藥正傳, 大邱, 東洋綜合通信大學教育部, 1969, p.217.

11) 巢元方: 上揭書, pp.1143-1151.

12) 王肯堂: 前揭書, pp.321-330.

13) 葉 桂: 前揭書, pp.48-59.

勿驚動也 若氣血不足 胎氣始盛逆動胃氣 惡心嘔吐 飲食少進 宜半夏湯 <半夏湯 陳皮(去白鹽水炒) 半夏(薑製炒黃) 茯苓 各一錢 子芩(酒炒) 枳殼(麩炒) 紫蘇 各八分 甘草(炙) 五分 薑一片>

④ 醫學入門<sup>14)</sup>

又三九二十七日即二月數 此露珠變成赤色 如桃花瓣子 乃太極靜而主陰地二生火 謂之暉 足少陽脈所主也 此月腹中或動或不動 猶可狐疑 若吐逆思酸 名曰惡阻 有孕明矣 或偏嗜一物 乃一臟之虛 如愛酸物 乃肝腸 止能養胎而虛也

⑤ 辨證方藥正傳<sup>15)</sup>

二月 膽脈養胎

(3) 三月

① 諸病源候論<sup>16)</sup>

妊娠三月 名始胎 當此之時 血不流 形像始化 未有定儀 見物而變 欲令見貴盛公主 好人端正庄嚴 不欲令見傴僂侏儒 丑惡形人 及猿猴之類 無食姜兔 無懷刀繩 欲得男者 操弓矢 射雄鷄 乘肥馬于田野 觀虎豹及走犬 其欲得女者 則著簪珂環佩 弄珠璣 欲令子美好端正者 數視白璧美玉 看孔雀 食鯉魚 欲令兒多智有力 則啖牛心 食大麥 欲令子賢良盛德 則端心正坐 清虛和一 坐無邪席 立無偏倚 行無邪徑 目無邪視 耳無邪聽 口無邪言 心無邪念 無妄喜怒 無得思慮 食無邪饗 無邪臥 無橫足 思欲果瓜 啖味酸菹 好芬芳 惡見穢臭 是謂外象而變者也 手心主養之 手心主者 脈中精神 內

14) 李梴 撰: 前揭書, pp.1634-1636.

15) 李常和: 前揭書, p.217.

16) 巢元方: 上揭書, pp.1143-1151.

屬于心 能混神 故手心主養之 手心主穴在掌后橫文是 診其妊娠脈滑疾 重以手按之散者 胎已三月也

### ② 女科準繩<sup>17)</sup>

妊娠三月爲定形 有寒則大便青 有熱則小便難 不赤則黃 卒驚恐憂愁嗔喜頓仆 動於經脈 腹滿 繞臍苦痛 或腰背 卒有所下 宜服雄鷄湯 〈雄鷄(一隻治如食法) 黃芩 白朮 生薑 各一兩 麥門冬 五合 芍藥 人蔘 茯苓 甘草 阿膠 各二兩 大棗 十二枚〉

茯神湯： 若曾傷三月胎者 當預服此方 〈茯神 丹蔘 龍骨 各一兩 阿膠 當歸 甘草 人蔘 各二兩 大棗 二十枚 赤小豆 二百粒〉

### ③ 葉天士女科全書<sup>18)</sup>

〈三月養胎〉： 妊娠三月 名始胞 此時未有正象 見物而化 欲生男者 操弓矢 欲生女者 弄珠璣 欲子賢能 講論詩書 欲子端嚴 口談正言 身行正事 是外象而內感者也 是手厥陰心包絡脈養胎 其經不可鍼灸 胞絡屬心 母悲哀思慮驚動 此月心經火盛 最易墮胎 若嘔吐不止 飲食少進 宜抑青丸 〈抑青丸 川黃連(薑汁炒三次) 三兩 用半夏湯(方見 二月養胎)煎湯送下〉

### ④ 醫學入門<sup>19)</sup>

又三九二十七日卽三月數 百日間變成男女 形影如清 鼻涕中有白絨相似 以成人形 鼻與雌雄二器 先就分明 其諸全體 隱然可悉斯謂之胎 乃太極之乾道成男 坤道成女 手厥陰脈相火所主 胎最易動

古芩朮湯 或爲丸類服最妙

### ⑤ 辨證方藥正傳<sup>20)</sup>

三月 胞絡脈養胎 只有惡阻症 依前法治之 若氣血不足 必須補養

## (4) 四月

### ① 諸病源候論<sup>21)</sup>

妊娠四月 始受水精 以成血脈 其食宜稻稬 其羹宜魚雁 是謂盛榮 以通耳目而行經絡 洗浴遠避寒暑 是手少陽養之手少陽者 三焦之脈也 內屬於腑 四月之時 兒六腑順成 故手少陽養之 手少陽穴在手小指間本節后二寸是也 診其妊娠四月 欲知男女 左脈疾爲男 右脈疾爲女 左右俱疾 爲生二子 當此之時 慎勿瀉之 必致產后之殃 何謂也 是手少陽三焦之脈 風屬於三焦 靜形體 和心志 節飲食

### ② 女科準繩<sup>22)</sup>

妊娠四月有寒 心下慍慍欲嘔 胸膈滿不欲食 有熱小便難 數數如淋 臍下若急 卒風寒 項頸強痛 寒熱 或驚動身軀 腰背腹痛 往來有時 胎上迫胸 心煩 不得安 卒有所下 宜服 菊花湯 〈菊花(鷄子大) 一枚 麥門冬 一升 人蔘 一兩半 甘草 當歸 各二兩 麻黃 阿膠 各三兩 半夏 四兩 生薑 五兩〉

調中湯： 若曾傷四月胎者 當預服此 〈白芍藥 生薑 各四兩 厚朴 生李根白皮 枳實 白朮 柴胡 各三兩 續斷 芍藥 甘草 各一兩 當歸 一兩半 烏枚 一升〉

### ③ 葉天士女科全書<sup>23)</sup>

20) 李常和：前揭書，p.217.

21) 巢元方：上揭書，pp.1143-1151.

22) 王肯堂：前揭書，pp.321-330.

23) 葉桂：前揭書，pp.48-59.

17) 王肯堂：前揭書，pp.321-330.

18) 葉桂：前揭書，pp.48-59.

19) 李梴撰：前揭書，pp.1634-1636.

〈四月養胎〉：妊娠四月 始受水精 以成血脈 食宜稻宜魚 是謂盛血氣以通耳目 而行經絡 是月手少陽三焦脈養胎 其經不可鍼灸 內輸三焦 此時兒六腑順成 當靜形體 和心志 節飲食 若倦臥不安 或口苦頭痛 腳弱及腫 急宜安胎和氣散  
〈安胎和氣散 白朮(蜜炙) 一錢五分 廣陳皮(去白鹽製) 白芍(炒) 黃芩(酒炒) 各一錢 當歸身 一錢六分 茯苓 八分 香附(鹽水製) 二錢 川芎 炙甘草 各五分〉

④ 醫學入門<sup>24)</sup>

四月男女已分 始受水精 以成血脈 形像具 六腑順成 手少陽脈所主

⑤ 辨證方藥正傳<sup>25)</sup>

四月 三焦脈養胎 安胎和氣飲

安胎和氣飲：治四個月素慣半產 〈白朮 一錢五分 陳皮 白芍藥 黃芩 各一錢 當歸身 一錢六分 茯苓 八分 香附 二錢 川芎 炙甘 各五分 水煎服〉

(5) 五月

① 諸病源候論<sup>26)</sup>

妊娠五月 始受火精 以成其氣 臥必晏起 洗浣衣服 深其屋室 厚其衣裳 朝吸天光 以避寒殃 其食宜稻麥 其羹宜牛羊 和以茱萸 調以五味 是謂養氣 以定五臟者也 一本云：宜食魚鱉 足太陰養之 足太陰脾之脈 主四季 五月之時 兒四肢皆成 故足太陰養之 足太陰穴 在足內踝上三寸是也 診其妊娠脈 重手按之不散 但

疾不滑者 五月也 又 其脈數者 必向壞 脈緊者 必胞阻 脈遲者 必腹滿喘 脈浮者 必水壞為腫

② 女科準繩<sup>27)</sup>

妊娠五月 有熱 苦頭眩心亂嘔吐 有寒 苦腹滿痛 小便數 卒有恐怖 四肢疼痛 寒熱胎動無常處 腹痛悶頓欲仆 卒有所下 宜服下方 阿膠湯 〈阿膠 四兩 人蔘 一兩 當歸 芍藥 甘草 黃芩 各二兩 麥門冬 一升 吳茱萸 七合 旋覆花 二合〉

安中湯：若傷五月胎者 當預服此 〈黃芩 一兩 當歸 芍藥 乾地黃 人蔘 各二兩 甘草 芍藥 各三兩 麥門冬 一升 五味子 大麻仁 各五合 生薑 六兩 大棗 三十五枚〉

③ 葉天士女科全書<sup>28)</sup>

〈五月養胎〉：妊娠五月 始受火精 以成其氣 臥必晏起 沐浴浣依 深其居處 厚其衣服 食稻梁羹牛羊 調五味 是謂養氣 以定五臟 是月足太陰脾脈養胎 其經不可鍼灸 此時兒 四肢皆成 母太飢飽 母食乾燥炙熱 母太勞倦 若胎長腹重 睡臥不安 宜養胎飲 〈養胎飲 白朮(蜜炙) 一錢五分 當歸身(酒洗) 白芍(酒炒) 澤瀉(鹽水炒) 各一錢 川芎 黃芩(酒炒) 枳殼(麩炒) 各八分 炙甘草 四分〉

④ 醫學入門<sup>29)</sup>

五月始受火精 以成陰陽之氣 筋骨四肢已成 毛髮始生 足太陰脈所主

⑤ 辨證方藥正傳<sup>30)</sup>

五月 脾脈養胎 養胎飲

24) 李梴 撰：前揭書，pp.1634-1636.

25) 李常和：辨證方藥正傳，大邱，東洋綜合通信大學教育部，1969，p.248.

26) 巢元方：上揭書，pp.1143-1151.

27) 王肯堂：前揭書，pp.321-330.

28) 葉桂：前揭書，pp.48-59.

29) 李梴 撰：前揭書，pp.1634-1636.

30) 李常和：前揭書，p.249.

養胎飲：治五個月保胎 〈白朮 一錢五分 當歸身 白芍 澤瀉 各一錢 川芎 黃芩 枳殼 各八分 炙甘草 四分 水煎服〉

## (6) 六月

### ① 諸病源候論<sup>31)</sup>

妊娠六月 始受金精 以成其筋 身欲微勞 無得靜處 出游于野 數觀走犬 及視走馬 宜食鷺鳥猛獸之肉 是謂變腠筋筋以養其爪 以牢其背脊 足陽明養之 足陽明者 胃之脈 主期其口目 六月之時 兒口目皆成 故足陽明養之 足陽明穴 在太冲上二寸是也

### ② 女科準繩<sup>32)</sup>

妊娠六月 卒有所動不安 寒熱往來 腹內脹滿 身體腫 驚怖忽有所下 腹痛如欲產 手足煩疼 宜服 麥門冬湯 〈麥門冬一升 人蔘 大棗 十五枚 黃芩 各二兩 乾地黃 三兩 阿膠 生薑 六兩 甘草〉

柴胡湯： 若曾傷六月胎者 當預服藥 〈柴胡 四兩 茯苓 一兩 白朮 芍藥 一作紫茂 麥門冬 甘草 芍藥 各二兩 生薑 六兩 乾地黃 五兩 大棗 三十枚〉

旋復花湯 集驗療妊娠六七月胎不安常處亦治阻病 〈旋復花一兩 厚朴(製) 白朮 枳殼 黃芩(炒) 茯苓 各三兩 半夏(炒一方無) 芍藥 生薑 各二兩〉

### ③ 葉天士女科全書<sup>33)</sup>

〈六月養胎〉： 妊娠六月 始受金精 以成其筋 宜小勞 毋逸慾 毋食鳥獸肉 是謂變腠理級筋 以養其力 以堅背脊 是月足陽明胃脈養胎 其經不可鍼灸 胃主口

目 此時兒口目皆成 調五味 食甘美 毋太飽 是月胎氣不和 卒有所動不安 或腹痛 或脹悶 宜安胎如勝飲 〈安胎如勝飲 當歸 二錢 白朮(蜜炙) 一錢五分 黃芩(酒炒) 白芍(酒炒) 砂仁(炒去衣) 茯苓 川斷(酒蒸) 各一錢 炙甘草 五分〉

### ④ 醫學入門<sup>34)</sup>

六月始受金精以成筋口目皆成 足陽明脈所主

### ⑤ 辨證方藥正傳<sup>35)</sup>

六月 胃脈養胎 安胎如勝湯

安胎如勝飲： 治六個月保胎 〈當歸 二錢 白朮 一錢五分 黃芩 白芍 砂仁 茯苓 續斷 各一錢 炙甘草 五分 水煎服〉

## (7) 七月

### ① 諸病源候論<sup>36)</sup>

妊娠七月 始受木精 以成其骨 勞躬搖支 無使定止 動作屈伸 以運血氣 居處必燥 飲食避寒 常宜食稻稊 以密腠理 是謂養骨牢齒者也 手太陰養之 手太陰者 肺脈 主皮手 七月之時 兒皮手已成 故手太陰養之 手太陰穴 在手大指本節后 白肉際陷中是 診其妊娠七月脈 實大牢強者生 沉細者死 懷軀七月 而不可知 時時衄而轉筋者 此爲軀衄 時噉而動者 非軀也 懷軀七月 暴下斗余水 其胎必倚而墮 此非時孤漿預下故也

### ② 女科準繩<sup>37)</sup>

妊娠七月 忽驚恐搖動 腹痛 卒有所下 手足厥冷 脈若傷寒煩熱 腹滿短氣 常苦

34) 李梴 撰：前揭書，pp.1634-1636.

35) 李常和：前揭書，p.324.

36) 巢元方：上揭書，pp.1143-1151.

37) 王肯堂：前揭書，pp.321-330.

31) 巢元方：上揭書，pp.1143-1151.

32) 王肯堂：前揭書，pp.321-330.

33) 葉 桂：前揭書，pp.48-59.



頸項及腰背強 蔥白湯主之 〈蔥白(長三四寸)十四莖 半夏 麥門冬 各一升 旋復花 二合 黃芩 一兩 人蔘 一兩半 甘草 當歸 黃芪 各三兩 阿膠 四兩 生薑 八兩〉

杏仁湯： 若曾傷七月胎者 當預服此 〈杏仁 甘草 各二兩 紫苑 一兩 鍾乳 乾薑 各三兩 麥門冬 吳茱萸 各一升 粳米 五合 五味子 三合〉

③ 葉天士女科全書<sup>38)</sup>

〈七月養胎〉： 妊娠七月 始受木精 以成其骨 勞身搖肢 毋使安逸 動作屈伸以運血氣 居燥處 飲食避寒 食稻粱 以密腠理 是謂養骨而堅齒 是月手太陰肺脈養胎 其經不可鍼灸 肺主皮毛 此時兒皮毛已成 毋多言哭 毋洗浴 毋薄衣 毋飲冷 若胎氣不安 或損傷漏血 或腹大重墜 宜清胎萬全飲 〈清胎萬全飲 阿膠(蛤粉炒珠) 熟地黃 白芍(酒炒) 黃芩(酒炒) 一錢 續斷(酒蒸) 當歸(土炒) 川芎 各一錢五分 茯苓(炒) 荊芥(炒) 桑寄生 各八分 炙甘草 五分〉

④ 醫學入門<sup>39)</sup>

七月始受木精 以成骨皮毛已成 遊其魂能動左手 手太陰脈所主

⑤ 辨證方藥正傳<sup>40)</sup>

七月 肺脈養胎 清胎萬金湯

清胎萬金飲： 治七個月保胎 〈阿膠 熟地黃 白芍 黃芩 各一錢 續斷 當歸 川芎 各一錢五分 茯苓 荊芥 桑寄生 各八分 炙甘 五分 水煎服〉

(8) 八月

① 諸病源候論<sup>41)</sup>

妊娠八月 始受土精 以成膚革 和心靜息 無使氣極 是謂密腠理而光澤顏色 手陽明養之 手陽明者 大腸脈 大腸主九竅 八月之時 兒九竅皆成 故手陽明養之 手陽明穴 在大指本節后宛宛中是 診其妊娠八月脈 實大牢強弦緊者生 沉細者死

② 女科準繩<sup>42)</sup>

妊娠八月 中風寒 有所犯觸 身體盡痛 乍寒乍熱 胎動不安 常苦頭眩 痛繞臍下 寒 時時小便白如米汁 或青或黃 或時寒慄 腰背苦冷而痛 目眈眈 芍藥湯主之 〈芍藥 生薑 各四兩 厚朴 二兩 甘草 當歸 白朮 人蔘 各三兩 薤白(切) 一升〉

葵子湯： 若曾傷八月胎者 當預服此 〈葵子 二升 甘草 厚朴 各二兩 白朮 柴胡 各三兩 芍藥 四兩 生薑 六兩 大棗 二十枚〉

③ 葉天士女科全書<sup>43)</sup>

〈八月養胎〉： 妊娠八月 始受土精 以成皮膚 和心靜息 無使氣極 是謂密腠理而光澤顏色 是月手陽明大腸脈養胎 其經不可鍼灸 大腸主九竅 此時兒九竅皆成 毋食燥物 毋大怒 若胎氣不安 氣逆氣喘 不問有無外感 宜和胎調氣飲 〈和胎調氣飲 陳皮(去白炒) 二錢 黃芩(酒炒) 一錢五分 茯苓(炒) 白朮(蜜炙) 各一錢 枳殼(麩炒) 蘇梗 各八分 炙甘草 五分〉

38) 葉 桂： 前揭書, pp.48-59.

39) 李梴 撰： 前揭書, pp.1634-1636.

40) 李常和： 前揭書, p.357.

41) 巢元方： 上揭書, pp.1143-1151.

42) 王肯堂： 前揭書, pp.321-330.

43) 葉 桂： 前揭書, pp.48-59.

④ 醫學入門<sup>44)</sup>

八月始受土精 以成皮膚形骸 漸長九竅皆成 遊其魄 能動右手 手陽明脈所主

⑤ 辨證方藥正傳<sup>45)</sup>

八月 大腸脈養胎 和胎調氣飲

和胎調氣飲：治八個月保胎 〈陳皮 二錢 黃芩 一錢五分 茯苓 白朮 各一錢 枳殼 蘇梗 各八分 炙甘 五分 水煎服〉

(9) 九月

① 諸病源候論<sup>46)</sup>

妊娠九月 始受石精 以成皮手 六腑百節 莫不畢備 飲體食甘 緩帶自持而待之 是謂養毛發 多才力 足少陰養之 足少陰者 腎之脈 腎主續縷 九月之時 兒脈續縷皆成 故足少陰養之 足少陰穴 在足內踝后微近下前動脈是也

② 女科準繩<sup>47)</sup>

妊娠九月 若卒得下痢 腹滿縣急 胎上衝心 腰背痛 不可轉側 短氣 宜服半夏湯 〈半夏 麥門冬 吳茱萸 當歸 阿膠 各三兩 乾薑 一兩 大棗 十二枚〉

豬腎湯：若曾傷九月胎者 當預服此 〈豬腎 一具 白朮 四兩 茯苓 桑寄生 乾薑 乾地黃 芎藭 各三兩 附子(中者) 一枚 大豆 三合 麥門冬 一升〉

丹溪縮胎丸：九個月用之 〈黃芩 一兩 枳殼(炒) 七錢半 滑石 七錢半 白朮 一兩〉

③ 葉天士女科全書<sup>48)</sup>

44) 李梴 撰：前掲書，pp.1634-1636.

45) 李常和：前掲書，p.358.

46) 巢元方：上掲書，pp.1143-1151.

47) 王肯堂：前掲書，pp.321-330.

48) 葉 桂：前掲書，pp.48-59.

〈九月養胎〉：妊娠九月 始受石精 以成皮毛六腑 百節無不悉備 飲體食甘 緩帶 是謂養毛髮 致才力 是月足少陰腎脈 養胎 其經不可鍼灸 腎主續縷 此時兒脈 絡續縷皆成 母處濕冷 母著炙衣 故雖無 他證 亦宜順氣 和中安胃 使無難產之患 宜順胎飲 〈順胎飲 當歸 二錢 白朮(蜜炙) 一錢五分 黃芩(酒炒) 蘇梗 白芍(酒炒) 大腹皮(酒洗) 各一錢〉

④ 醫學入門<sup>49)</sup>

九月始受石精 以成皮毛百節必備 三轉其身 足少陰脈所主

⑤ 辨證方藥正傳<sup>50)</sup>

九月 腎脈養胎 順胎飲

順胎飲：治九個月保胎 〈當歸 二錢 白朮 一錢五分 黃芩 蘇梗 白芍 大腹皮 各一錢 水煎服 每八日進一服〉

(10) 十月

① 諸病源候論<sup>51)</sup>

妊娠十月 五臟俱備 六腑齊通 納天地氣于丹田 故使關節人神咸備 然可預修滑胎方法也

② 女科準繩<sup>52)</sup>

妊娠十月 滑胎枳殼散 瘦胎易生 〈商州枳殼 二兩 粉草 一兩〉

③ 葉天士女科全書<sup>53)</sup>

〈十月養胎〉：妊娠十月 五臟俱備 六腑齊通 納天地氣於丹田關節 人神皆備 待時而生 是月足太陽膀胱脈養胎 其經

49) 李梴 撰：前掲書，pp.1634-1636.

50) 李常和：前掲書，p.426.

51) 巢元方：上掲書，pp.1143-1151.

52) 王肯堂：前掲書，pp.321-330.

53) 葉 桂：前掲書，pp.48-59.

不可鍼灸 自初月至此 惟手少陰手太陽心脈也 以君主之官 無爲而尊也 宜滑胎飲 <滑胎飲 當歸 茯苓 各一錢五分 白朮(蜜炙) 川芎(煨) 香附(製) 陳皮(去白) 各一錢 蘇梗 八分 黃芩(酒炒) 五分 炙甘草 三分>

④ 醫學入門<sup>54)</sup>

十月受氣 足五臟六腑齊通 納天地氣於丹田 使關節 人神皆備 足太陽脈所主 惟手少陰 太陽無所專主者 以君主之官 無爲而已

⑤ 辨證方藥正傳<sup>55)</sup>

十月 膀胱脈養胎 保生無憂散 達生散

保生無憂散: 治十月順產預備 <當歸 一錢五分 貝母 一錢 黃芪 八分 白芍 一錢二分 羌活 甘草 五分 薑 二片 食遠服>

達生散: 孕婦 臨月服二十餘貼 易產無病 一名(縮胎飲) <大腹皮 酒洗二錢 甘草炙 一錢半 當歸 白朮 白芍藥 各一錢 人蔘 陳皮 蘇葉 枳殼 砂仁 各五分 青蔥 五葉>

### 3. 內藏導引法

#### 1) 《遵生八箋》의 內藏導引法<sup>56)</sup>

##### 제 1식 養心坐功

의자에 걸터앉아서 양발은 땅을 딛고 다리사이를 자연스럽게 벌린다. 오른주먹으로 왼팔을 탁탁 36회 두드린 후

왼주먹으로 오른팔을 36회 두드린다. 다음에는 한쪽 팔을 머리 위로 쪽 뻗어 올리는데 손바닥은 위를 향하고 손끝은 뒤쪽을 향하게 한다. 이와 동시에 다른 한쪽 팔을 아래로 힘주어 뻗어 내리되 손바닥은 아래를 향하고 손끝은 앞쪽을 향하게 한다. 좌우 교대로 각각 8회씩 뻗는다. 팔을 뻗을 때 천천히 입으로 숨을 내쉬고 팔을 바꿀 때 코로 숨을 들이쉰다. 다음에는 양손으로 깍지를 끼고 한쪽 발을 깍지속에 넣고서 양손을 잡아당김과 동시에 발은 반대로 내뻗는다. 이렇게 좌우 교대로 6회씩 반복한다. 마지막으로 아래윗니를 36회 딱딱 부딪힌 후 입안에 고인 침을 삼킨다. 다음에는 눈을 감고 마음을 가라앉히고서 얼마동안 고요히 앉아있도록 한다. 이 공법은 마음이 초초하고 불안하거나 가슴이 뛰고 답답한 증세, 숨이 찬 증세에 효과가 있다.

##### 제 2식 養肺坐功

양다리를 꼬고 앉아서 등을 둥그렇게 굽히면서 양손을 앞으로 뻗어 땅을 짚는다. 허리를 바로 세우면서 양팔을 머리위로 뻗어 올리되 손바닥은 위를 향하고 손끝은 뒤를 향하게 한다. 다시 허리를 굽히면서 같은 동작을 3회 반복한다. 다음에는 오른주먹으로 등을 16회, 왼주먹으로 16회 두드리고 나서, 다시 오른주먹 손등쪽으로 허리를 16회, 왼주먹 손등쪽으로 16회 두드린다. 마지막으로 아래윗니를 36회 딱딱 부딪히고 침을 삼킨 후 눈을 감고 마음을 가라앉히고서 얼마동안 고

54) 李梴 撰: 前掲書, pp.1634-1636.  
55) 李常和: 前掲書, p.427.  
56) 踪武, 李茂지음 이동현번역: 古典養生氣功, 소나무 출판사, 서울, pp.141-146.

요히 앉아 있도록 한다. 감기, 기침, 기관지염, 폐기종, 호흡곤란 등 호흡기 질환에 효과가 있다.

### 제 3식 養肝坐功

양다리를 꼬고 단정하게 앉은 채 양손을 포개서 하복부에 대고 상체를 힘껏 좌우로 돌리기를 각각 15회씩 반복한다. 양손으로 각지를 끼고 손바닥을 앞쪽으로 향하게 하면서 양팔을 힘껏 내뻗기를 56회 반복한다. 간장에 쌓인 기운을 몰아내므로 각종 간장병에 효과가 있다.

### 제 4식 養腎坐功

양다리를 꼬고 단정하게 앉은 채 양팔을 좌우로 벌리고 팔을 굽혀 양손으로 좌우 귀를 감싼다. 상체를 머리와 함께 천천히 좌우로 기울여 늑골 사이 사이를 넓히고 허리 근육을 신전시키기를 좌우 각각 15회씩 반복한다. 다음에는 물건을 공중으로 내던지듯이 팔을 공중에 휘두르기를 좌우 각각 15회씩 한다. 허리를 단련하고 신장과 방광의 병을 예방치료한다.

### 제 5식 養膽坐功

낮은 의자나 방바닥에 양다리를 앞으로 뻗고 앉아서 양손으로 한쪽 발끝을 잡아당겨 좌우로 요동시키기를 15회 반복하고 나서 다른 한쪽 발도 15회 반복한다. 다음에는 양손을 뒤로 돌려 의자를 짚고 몸을 쪽 뻗는데 가슴을 펴고 배를 위로 내밀어 등과 허리가 활모양으로 휘어지게 한다. 잠시 동작을 멈추었다가 허리를 아래로 내린다. 이렇게 15회 반복한다. 담과 신장의

나쁜 기운을 몰아내는 효과가 있다.

### 제 6식 養脾坐功

의자에 앉아서 양손을 무릎위에 자연스럽게 올려 놓는다. 양다리를 앞으로 쪽 뻗고 양팔도 위로 뻗으면서 머리를 뒤로 젖힌 채 잠시 동작을 멈추었다가 원자세로 돌아간다. 이렇게 15회 반복한다. 다음에는 무릎을 꿇고 앉아서 양손을 몸통 좌우로 늘어뜨려 땅을 짚은 채 머리를 한껏 왼쪽으로 돌렸다가 오른쪽으로 돌린다. 좌우 각각 15회씩 반복한다. 위장병, 소화불량증을 낮게 하며 식욕을 증진시키는 효과가 있다.

## 2) 六字訣<sup>57)</sup>

### (1) 《養性延命錄·服氣療病篇》의 六字訣<sup>58)</sup>

陶弘景<sup>59)</sup>의 《養性延命錄》에는 古代

57) 呼吸修練中 臨床의으로 가장 많이 應用되어지는 '六字氣訣'은 6글자를 使用하여 呼吸함으로 各 五臟과 六腑의 邪氣를 除去하여 治療하는 修練法이다. 六字氣訣은 最初로 《養性延命錄》에서 나타나며, 以後 孫思邈의 《千金方》, 宋代의 六字氣訣은 하나의 呼吸法으로서 그것만 單獨으로 行해지던 段階를 넘어서서 여러가지 導引 動作 等과 融合되어 '動功六字訣'로 發展되기도 한다. 後代에는 《醫方類聚》, 許浚의 《東醫寶鑑》等 韓國書籍들에 記載되기도 하였다.

58) 陶弘景: 氣功養生叢書中 養性延命錄, 上海, 上海古籍出版社, 1990.

凡行氣, 以鼻納氣, 以口吐氣, 微而引之, 名曰長息. 納氣有一, 吐氣有六, 納氣一者, 謂吸也; 吐氣有六者, 謂吹呼唏呵咽, 皆出氣也. 凡人之息, 一呼一吸, 原有此數, 欲爲長息, 吐氣之法, 時寒可吹, 時溫可呼. 委曲治病, 吹以去風, 呼以去熱, 唏而去煩, 呵以下氣, 噓以散滯, 咽以解極.

59) 南朝時 陶弘景(AD.456~536)은 南天師道를 代表하는 陸修靜의 弟子로서

의 行氣法을 많이 保存하고 있다. 특히 六字訣 吐納法에 대한 記錄은 氣功史上 最初의 것이다. 《養性延命錄·服氣療病篇》을 살펴보면, 무릇 기운을 움직이는 것은 코로 기를 들이고 입으로 토한다. 들이는 기는 한 가지이지만 토하는 기는 여섯 가지이다. 시절이 추울 경우에는 취(吹, chui)하고 따뜻할 경우에는 후(呼, hu)한다. 취(chui)하면 바람을 쫓고, 후(hu)하면 열을 쫓으며, 시(唏, shi)하면 답답함을 쫓고, 커(呵, ke)하면 기가 내려가고, 쉬(嘘, shue)하면 막힌 것이 흠어지고, 시(呬, Si)하면 지친 것이 풀어진다. 심장에 병 있으면 몸이 차고 뜨겁고 하는데, 후(hu) 취(chui)하고, 폐장에 병이 있으면 가슴과 등이 가득찬 듯한데, 쉬(shue)하고, 비장에 병이 있으면 몸 위로 바람이 불고 가렵고 답답하고 아픈데, 시(shi)하고, 간장에 병이 있으면 눈이 아프고 슬프고 근심스러운데, 커(ke)한다.

(2) 《夷門廣牘》의 祛病延年 六字訣<sup>60)</sup>  
당나라 때의 손사막(581-682)이 완성

《養性延命錄》, 《導引養生圖》, 《養生經》을 著述하였으나 《導引養生圖》, 《養生經》는 傳해지지 않는다. 《養性延命錄》은 現存하는 最早의 일부 養生學 專門書로서 梁代以前의 여러 書籍에 記載된 養生法則과 養生方術을 概括하여 四時에 順應하고, 情志를 調攝하며, 飲食을 節制하고 勞動을 正當히 하며, 絶欲保精하고 服氣導引할 것 등의 六個方面을 記述하였는데 특히, 氣功方面에서는 古代 鍊功諸家の 鍊功方法을 集大成하였다.

60) 踪武, 李茂지음 이동현번역: 前掲書, pp.147-150.

한 호흡법이며 명나라 때 주이정이 편찬한 《夷門廣牘》에 수록되어 있다. 이 공법은 앉은 자세, 누운 자세, 선 자세 모두에서 할 수 있다.

### 제 1식 呵心氣

앉은 자세를 취하고 양손을 포개서 하복부 단전에 댈다. 입을 좌우로 당기듯이 조금 벌리고 숨을 토해내면서 ‘커어(呵)’하는 소리를 낸다. 그러나 귀에 들리지는 않도록 한다. 토하는 숨결은 고르고 가늘고 길어야 한다. 숨을 다 토해낸 후에는 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬는다. 호흡횟수에는 제한이 없으나 기분이 좋은 정도면 된다. 심장이 거북한 증세, 불안 초조감, 인후염과 입술이 부르트는 등 염증에 치료효과가 있다.

### 제 2식 吹腎氣

양무릎을 세우고 웅크린 자세로 앉아서 양손으로 무릎을 감싸준다. 입을 벌려 ‘취이(吹)’ 소리를 내는데 여음을 길게 끌도록 한다. 그렇다고 소리가 귀에 들려서는 안된다. 숨을 다 토하고 나면 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬는다. 호흡 횟수는 적당히 조절한다. 신장병, 요통, 귀울림 등에 치료효과가 있다.

### 제 3식 嘘肝氣

앉은 자세를 취하고 양손을 포개서 하복부 단전에 갖다 댈다. 입을 벌려 숨을 토하면서 ‘수우(嘘)’ 소리를 내는데 여음을 길게 끌도록 한다. 그러나 소리가 귀에 들려서는 안된다. 숨을 토할 때는 두 눈을 크게 뜨고 전방을

바라보되 시선만을 전방으로 향할 뿐 일정한 목표물을 눈여겨 보는 것은 아니다. 숨을 다 토하고 나면 입을 다물고 코로 숨을 들이쉬는다. 호흡 횟수는 기분이 좋은 정도로 적당히 정한다. 간장병, 눈이 붉어지거나 누렇게 되는 증세에 치료효과가 있다.

#### 제 4식 咽肺氣

앉은 자세를 취하고 입을 벌려 숨을 토하면서 ‘쓰으(咽)’ 소리를 길게 내면서 양팔을 머리 뒤로 쳐들어 올린다. 그러나 소리가 귀에 들리게 발음해서는 안된다. 숨을 다 토하고 나면 양팔을 내리면서 천천히 코로 숨을 들이쉬는다. 호흡 횟수는 적당히 정한다. 기침, 호흡곤란, 인후염, 기관지염 등 호흡기 질환에 치료효과가 있다.

#### 제 5식 呼脾氣

앉은 자세를 취하고 양손을 포개서 하복부 단전에 갖다 댈다. 입을 벌려 숨을 토하면서 길게 ‘후우(呼)’ 소리를 내는데 소리가 귀에 들리게 발음해서는 안된다. 숨을 다 토해내면 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이쉬는다. 호흡 횟수는 적당히 정한다. 소화불량, 위장병, 식욕부진 등에 치료효과가 있다.

#### 제 6식 嚙三焦氣

앉은 자세를 취하고 양손을 포개서 하복부 단전에 갖다댄다. 입을 좌우로 당기듯이 하면서 천천히 숨을 토함과 동시에 ‘시이(咽)’하는 소리를 내되 여음을 길게 끌도록 한다. 그러나 소리가 귀에 들릴 정도로 발음해서는 안된다.

다. 숨을 다 토하면 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이쉬는다. 호흡 횟수는 기분 좋은 정도로 적당히 한다. 삼초(흉부, 상복부, 하복부)의 병을 낮게 하는 효과가 있다.

## IV. 考察

養胎란 妊娠期에 飲食起居에 注意하여 胎兒를 保護하고 잘 키우는 方法<sup>61)</sup>을 말하며, 十月養胎說은 婦人이 妊娠을 하여 分娩期까지 胎兒가 母體內에서 發育 成長함을 四時之令의 自然移行的 順序와 經絡學的으로 보아서 10個月間(280日程度)을 各各 每月마다 어떠한 經絡이 所養하는가를 機序的으로 말한 것이다<sup>62)</sup>.

現代의 發生學에 따른 분류에서 卵子期(preimplantation period)와 胚芽期(embryonic period)는 임신 8주, 즉 최종월경일로부터 10주까지에 해당되며 이 시기에 태아의 기관이 가장 왕성하게 형성되며 세포 분열하는 시기이다. 이는 養胎說에서 足厥陰脈과 足少陽脈이 양육하는 시기이며, 五行으로는 木에 해당되고 木의 特性인 發生이 가장 잘 드러나는 시기라 할 수 있다. 胎兒期(fetal period)는 임신 8주에서 만삭까지의 시기이며, 태아의 장기는 대부분 형태를 이미 갖추고 있으며, 발생

61) 洪元植 외: 漢醫學大辭典(婦人, 小兒科編), 서울, 東洋醫學研究院, 1987, p.145.

62) 姜孝信: 東醫婦人科學, 서울, 醫文社, 1966, pp.45-46.

보다는 분화와 성장을 위주로 하게 된다. 이는 養胎說에서 火 土 金 水에 해당하며 生長收藏이라는 四時 特性과의 연관성이 잘 나타난다.

逐月養胎說에서 養胎하는 經絡의 意義를 살펴보면, 妊娠 1월에는 足厥陰이 기르며 足厥陰은 肝의 脈이다. 肝은 血을 主事하니 一月의 때에는 血의 흐름이 원활치 못하여 나오지 않는 것과 같으므로 足厥陰이 기르게 된다. 妊娠 2월에는 足少陽이 기르며 足少陽은 膽의 脈이다. 膽은 精을 主事하니 二月의 때에는 胎兒의 精이 子宮안에서 이루어지므로 足少陽이 기르게 된다. 妊娠 3월에는 手厥陰이 기르며 手厥陰은 脈中の 精神이고 心臟에 內屬하여 능히 混神하므로 手厥陰이 기르게 된다. 手厥陰穴은 손바닥뒤 橫紋에 있다. 妊娠 4월에는 手少陽이 기르며 手少陽은 三焦의 脈이다. 이는 腑에 內屬하니 四月의 때에는 胎兒의 六腑가 차례로 이루어지므로 手少陽이 기르게 된다. 妊娠 5월에는 足太陰이 기르며 足太陰은 脾의 脈이다. 이는 四季節을 主管하니 午月의 때에는 胎兒의 四肢가 모두 이루어지므로 足太陰이 기르게 된다. 妊娠 6월에는 足陽明이 기르며 足陽明은 胃의 脈이다. 이는 口目を 期함을 主事하니 六月의 때에는 胎兒의 口目이 모두 이루어지므로 足陽明이 기르게 된다. 妊娠 7월에는 手太陰이 기르니 手太陰은 肺의 脈이다. 이는 皮毛를 主事하니 七月의 때에는 胎兒의 皮毛가 이미 이루어지므로 手太陰이 기르게 된다. 妊娠 8월

에는 手陽明이 기르니 手陽明은 大腸의 脈이다. 大腸은 九竅를 主事하니 八月의 때에는 胎兒의 九竅가 모두 이루어지므로 手陽明이 기르게 된다. 妊娠 9월에는 足少陰이 기르니 足少陰은 腎의 脈이다. 腎은 이어짐을 主事하니 九月의 때에는 胎兒脈이 모두 이어져서 이루어지므로 足少陰이 기르게 된다<sup>63)</sup>. 이처럼 妊娠月數에 따라 養胎하는 經絡은 配屬되는 臟腑, 더 나아가서는 該當 五行의 屬性까지를 包括하고 있음을 알 수 있다.

妊娠月數에 따라 養胎하는 該當 經絡에 刺鍼하는 것을 禁하고 있다. 妊娠

63) 懷妊一月... 足厥陰養之 足厥陰者 肝之脈也 肝主血 一月之時 血流澀 如不出 故足厥陰養之  
妊娠二月... 足少陽養之 足少陽者 膽之脈也 主于精 二月之時 兒精成于胞里 故足少陽養之  
妊娠三月... 手心主養之 手心主者 脈中精神 內屬于心 能混神 故手心主養之 手心主穴 在掌后橫文是  
妊娠四月... 是手少陽養之 手少陽者 三焦之脈也 內屬于腑 四月之時 兒六腑順成 故手少陽養之  
妊娠五月... 足太陰養之 足太陰脾之脈 主四季 五月之時 兒四肢皆成 故足太陰養之  
妊娠六月... 足陽明養之 足陽明者 胃之脈 主期其口目 六月之時 兒口目皆成 故足陽明養之  
妊娠七月... 手太陰養之 手太陰者 肺脈 主皮手 七月之時 兒皮手已成 故手太陰養之  
妊娠八月... 手陽明養之 手陽明者 大腸脈 大腸主九竅 八月之時 兒九竅皆成 故手陽明養之  
妊娠九月... 足少陰養之 足少陰者 腎之脈 腎主續縷 九月之時 兒脈續縷皆成 故足少陰養之  
妊娠十月... 五臟俱備 六腑齊通 納天地氣于丹田 故使關節人神咸備 然可預修滑胎方法也

1月에는 足厥陰脈의 大敦, 行間, 太衝, 中封, 五里, 中極 等の 穴에, 妊娠 2月에는 足少陽脈의 膽竅, 丘墟, 附陽, 絕骨, 外丘, 陽陵泉 等の 穴에, 그 外의 妊娠期間동안에도 該當 經絡에 刺鍼하는 것을 禁하고 있다<sup>64</sup>). 이렇게 禁하는 理由에 對하여 밝혀놓은 文獻은 發見하지 못하였으나, 該當 月數에 따른 經絡에 刺鍼을 잘못하게되면 그 經絡이 胎兒를 제대로 養胎할 수 없게되어 胎兒에게 좋지 않은 影響을 미치기 때문이라고 思料된다. 이에 對한 觀點을 달리하여 보면, 각 시기별로 該當 經絡의 氣運疏通을 圓滑히 하는 方法을 통해 胎兒를 더욱 건강하게 할 수 있으며, 그 方法 中 하나로 氣功 養生法을 들 수 있다. 氣功을 이용한 養生法 中 임신기간에 이용할 수 있는 養胎法에는 經絡 養生을 통한 養胎法<sup>65</sup>과 臟腑 養生을 통한 養胎法이 있다.

妊娠 個月 數에 따라 活用할 수 있는 氣功 養生法 中 《遵生八箋》의 內臟導引法은 제 1식 養心坐功, 제 2식 養肺坐功, 제 3식 養肝坐功, 제 4식 養腎坐功, 제 5식 養膽坐功, 제 6식 養脾坐功으로 구성되어 있으며, 각 臟腑에 해당하는 導引法을 活用할 수 있다. 그리고 膽을 제외한 腑의 養生法은 陰陽關係에의해 臟의 養生法을 運用할 수 있다고 思料된다.

이러한 氣功 養生法 中 內臟 養生法으로 六字訣이 있다. 六字訣은 時代에

따라 使用되는 文字와 音의 變遷을 보인다. 이 中에서 陶弘景의 《養性延命錄·服氣療病篇》에 古代의 行氣法을 많이 保存하고 있으며, 六字訣 吐納法에 對한 最初의 氣功史料로서 意義가 있다. 氣운을 움직이는 것은 코로 氣를 들이고 口로 托하는데, 들이는 氣는 한 가지이지만 托하는 氣는 여섯 가지로 나뉜다. 이 中 심장에 병이 있으면 呼(呼, hu) 吹(吹, chui)하고, 폐장에 병이 있으면 噓(噓, shue)하고, 비장에 병이 있으면 唏(唏, shi)하고, 간장에 병이 있으면 呵(呵, ke)한다. 이에 반해 現在 使用되는 六字訣은 明代 주이정이 편찬한 《夷門廣牘》의 祛病延年 六字訣을 주로 使用하고 있으며, 이는 제 1식 呵心氣, 제 2식 吹腎氣, 제 3식 噓肝氣, 제 4식 呬肺氣, 제 5식 呼脾氣, 제 6식 嘻三焦氣로 구성되어 있으며, 陶弘景의 六字訣과는 다른 臟腑配屬과 發音을 보인다. 그러므로 六字訣의 養胎에의 使用은 可能하지만 이에 앞서 六字訣의 臟腑配屬과 發音에 對한 더욱 깊은 研究結果가 있어야 할 것으로 思料된다.

## V. 結論

이상을 고찰하여 본 바 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 現代의 發生學에 따른 分類에서 卵子期(preimplantation period)와 胚芽期(embryonic period)는 養胎說에서 足厥陰脈과 足少陽脈이 양

64) 宋炳基 著: 前掲書, pp.58-61.

65) 張명준: 妊娠에 關聯된 氣功功法의 考察, 大韓醫療氣功學會誌, VOL. 3. NO. 2, 1999, pp.1-20.



- 육하는 시기이며, 五行으로는 木에 해당되고 木의 特性인 發生이 가장 잘 드러나는 時期이다. 胎兒期 (fetal period)는 發生보다는 分化와 成長을 爲主로 하는데, 이는 養胎說의 五行配屬 중 火 土 金 水에 해당하여 生長收藏이라는 四時 特性과의 聯關性이 잘 나타나 있다.
2. 妊娠月數에 따라 養胎하는 經絡은 配屬되는 臟腑, 더 나아가서는 該當 五行의 屬性까지를 包括하고 있다.
  3. 妊娠月數에 따라 養胎하는 該當 經絡에 刺鍼하는 것을 禁하고 있으며, 이는 該當 月數에 따른 經絡에 刺鍼을 잘못 하게 되면 그 經絡이 胎兒를 제대로 養胎할 수 없게되어 胎兒에게 좋지 않은 영향을 미치기 때문이라고 思料된다.
  4. 妊娠月數에 따라 該當 經絡의 氣運疏通을 圓滑히 하는 方法을 통해 胎兒를 더욱 건강하게 할 수 있으며, 그 方法 중 臟腑 養生을 통한 養胎法이 있고, 膽 이외의 腑에 대한 養生法은 陰陽關係에 있는 臟의 養生法을 代置 運用할 수 있다고 思料된다.
  5. 內藏 養生法 중 六字訣은 時代에 따라 使用되는 文字와 音의 變遷을 보아서 養胎法으로서의 使用은 可能하지만 이에 앞서 六字訣의 臟腑配屬과 發音에 대한 더욱 깊은 研究結果가 있어야 할 것으로 思料된다.
1. 宋炳基 著: 漢方婦人科學, 行림출판, 서울, 1995, pp.57-61.
  2. 陳自明 撰: 婦人大全良方·求嗣門 (欽定四庫全書 子部五 醫家類10), 서울, 大成文化社, 1995, pp.609-610, 619-625.
  3. Keith LM.: The developing human. 3rd Edition, Philadelphia, W.B. Saunders company, 1993, pp.3-4.
  4. 韓醫婦人科學 教材編纂委員會: 韓醫婦人科學, 서울, 정담, 2001, pp.24-26.
  5. 巢元方: 諸病源候論, 서울, 정담, 1992, pp.1143-1151.
  6. 王肯堂: 女科準繩(全冊),臺北, 集文書局, 1979, pp.321-330.
  7. 葉 桂: 葉天士女科全書,臺北, 力行書局, 1985, pp.48-59.
  8. 李梴 撰: 原本篇註醫學入門(下), 서울, 南山堂, 1991, pp.1634-1636.
  9. 李常和: 辨證方藥正傳, 大邱, 東洋綜合通信大學教育部, 1969, p.217, 248, 249, 324, 357, 358, 426, 427.
  10. 踪武, 李茂지음 이동현번역: 古典養生氣功, 소나무 출판사, 서울, pp.141-146.
  11. 陶弘景: 氣功養生叢書中 養性延命錄, 上海, 上海古籍出版社, 1990
  12. 洪元植 외: 漢醫學大辭典(婦人·小兒科編), 서울, 東洋醫學研究院, 1987, p.129, 145.
  13. 姜孝信: 東醫婦人科學, 서울, 醫文社, 1966, pp.45-46.
  14. 장명준: 妊娠에 關聯된 氣功功法的 考察, 大韓醫療氣功學會誌, VOL.3.NO.2, 1999, pp.1-20.

## VI. 參考文獻