

精神療法에 관한 小考

신 용철*

A Study on the Oriental psychotherapy

Yongcheol Shin

Department of clinical research, Korea Institute of Oriental Medicine

I studied the oriental psychotherapy and reached the following conclusions.

1. In Oriental medicine, the internal organs considered in relation to mental reaction, and thought concerned with the mental disease. From the ancient times, treated mental disease by the theory of the Five Elements(五行)
2. The purpose of oriental psychotherapy is the life cultivation through training of True essence, Vital force, Spirit by disciplining body and breathing and mind.
3. The oriental psychotherapy made body and mind relaxed, and it conduces to the prevention of disease, the promotion of health, the therapy of psychosomatic disorder, neurosis, etc.

【Key Words】 psychotherapy, stress,

1. 緒 論

현대 물질문명의 발달과 각종 복잡한 생활 여건들은 현대인들에게 스트레스를 유발하고 각종 질환들을 나타내게 만들고 있다. 그 근본적인 치료법은 결국 스스로의 자기치료가 중요하다고 보며, 심신의 이완과 정신건강을 유지하여 이에 대비하는 것이 필요하다고 하겠다. 이러한 경우에 심신을 이완시키고 마음의 안정을 유도하여 질병의 예방 및 치료에 이용할 수 있는 방법이 연구되고 있다.

세계보건기구(WHO)에서는 “건강”이란 개인이 질병과 허약한 증상이 없는 것을 말할 뿐만 아니라, 우수한 신체적, 정신 상태와 사회적응력을 갖춘 상태라고 말하고 있다. 이러한 의미에서 본다면 사람과 자연, 조신(調神)과 양형(養形)의 협조를 통해서 심신의 건강을 촉진하고 사람의 자연환경 및 사회환경에 대한 적응력을 향상시키는 것은, 세계보건기구의 건강에 대한 정의에 완전히 부합한다고 할 수 있다.

한의학에서는 질병을 주로 정신, 즉 감정에서 생긴다는 병인론에 입각하여 마음을 다스림으로써 질병을 예방하는 것을 의학의 최고 목표로 삼았다.

또한 옛부터 心身一如라 하여 감정의 큰 변화는 오장의 기능에 영향을 주어 질병을 유발시킨다고 하였다. 즉 감정의 편극이나 과극은 오장의 기능에도 영향을 주어, 음양의 평형이 기울어져 편승이 발생하면 질병이 발생한다고 하였다. 또한 이러한 七情傷은 신체에 五臟의 虛實, 血虛, 氣

* 한국한의학연구소 임상연구실

虛,氣의 循環障礙,痰涎의 助成 等の 병적인 요인을 만들어준다.¹⁾

반대로 肉體的인 過勞나 飮食不節,過飲,過色 等도 이러한 병적 요인을 이루게 하며 정신작용에 까지 그 영향을 미치게하는 것이다.

그러므로 그 치료에 있어서도 신체장기의 상호관계를 조정함으로써 정신적 질환도 치료하는 것이 한의학의 특징이다.^{1,5,13,14)}

원래 질병이란 自然의 순리를 벗어나 반자연적인 삶의 방식을 따르는 데서 오는 것이며, 평소 신체의 흐름을 조절하여 체내의 기가 원활하면 질병의 예방 및 치료에도 응용할 수가 있는 것이다.

최근 서양에서도 신체면에서의 조절법으로 심신의 건강회복을 도모하는 자율훈련법이 널리 쓰이고 있는 데, 이는 주의의 집중,자기암시의 연습에 의해 전신의 긴장을 풀고 심신의 상태를 스스로 잘 조절할 수 있도록 한 것으로 임상적으로 신경증, 심신증 등 각종 정신신체 장애에 응용되고 있다. 이외에 기공요법, 참선,요가,명상,최면,마인드 컨트롤, 바이오 피드백, 자연요법, 음악요법이나 오락요법, 취미요법을 이용한 각종 치료법이 연구중이다.^{7,16,17)}

따라서 본 논문에서는 정신요법의 특성과 유용성을 알아보고자 한다.

II. 本 論

1. 形與神俱

商代의 <卜辭>에서부터 西周의 <周禮>, <易>, <書>, <詩> 등에 이르기까지, 醫事에 대한 많은 기록들은 고인이 이미 심신의학과 철학 문제를 객관적으로 제시하고 있다고 밝히고 있다. 黃帝內經에서 “形與神俱”라고 하여 정신은 인간의 육체에 의지하고 육체는 정신을 생성하며, 인간의 육체 자체는 역시 물질세계의 산물이라고 하였다. 이는 현대 의학과 심리학의 정화라고 할 수 있는 “생물 - 심리 - 사회의학”의 모형이 2000년 전에 이미 제기되었다는 것을 말해준다.

身形 相關의 심신관계에 대해서, 고대의 사상가들은 이론상으로 정립하고 개괄하였다. 최초로 身形哲學의 범주를 제기한 사람은 荀子로써, 그는 “形具而神生(형체를 갖추어야 정신이 발생한다)”의 명제를 제시하고 인간의 好惡,喜怒,哀樂 등 정신활동이 바로 인간의 생리기능이라고 하였다. 인간의 생리 구조는 耳目등의 감각기관과 심의 사유기관을 포함하여 모두 자연적이고, 인간의 정신현상이 부가된 물질적 기초라고 하여, 정신의 형체에 대한 의존관계를 강조하였다.¹⁷⁾

韓醫學에서는 精神을 五志로 나누어, 人體의 基本臟器인 五臟과 결부시켜 精神은 肉體에 깃들어 있고, 神의 作用도 五臟의 원활한 活動과 相互協調로서 이루어 진다고 하였다. 즉 <內經·素問 宣明五氣篇>에 ‘肝藏魂 心藏神 脾藏意 肺藏魄 腎藏志’라 하여, 五臟에 각기 精神作用을 결부시켰으며, 이러한 精神機能을 總括하는 것은 ‘神爲一身之君主’, ‘心爲君主之官’이라 하여 心臟에 깃든 神이라 하였다. 또한 精神機能의 구체적인 現象인 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚의 七情도 五臟과 연관시켜 <內經·素問 陰陽應象大論>에 ‘肝在志爲怒 心在志爲喜 脾在志爲思 肺在志爲悲與憂 腎在志爲恐與驚’이라 하였다. 또한 精神作用의 구체적인 表現으로서의 感情의 偏傾이나 過極은 五臟의 機能에도 영향을 주어, 원만한 生理機能을 損傷시킨다고 하여 心身一如의 生命現象을 설명하고 있다. <靈樞 口問篇>에는 感情과 心系の 病과의 關係에 對하여 ‘憂思하면 心系急하고 心

系急하면 氣道約하고 氣道約하면 不利'라고 하여 憂思에 依해서 心臟疾患이 生한다 하였고 <素問 經脈別論>에는 感情과 病의 關係에 對해서 '대개 驚恐悲勞動靜은 모두 生命活動에 影響을 준다'고 하였다.^{13,14,15)}

예로부터 先人들은 心因性 疾患을 인정하고, 이런 경우에 藥보다는 精神的인 治療를 重要視하여 移情變氣法이나 五行의 相生相克의 異論을 이용한 五志相勝의 治療法을 心理療法으로 行한 바 있다.¹³⁾

2. 對話療法

對話療法은 환자의 병태 및 그 심리상태, 감정 장애 등에 맞추어 언어 대화식으로 이치를 설명하여 완화함으로써, 병을 유발한 심리적 요인을 해소하고 바람직하지 않은 정서와 감정활동 등을 바로잡는 등 일종의 정신치료방법이다.

<素問·移精變氣論>에서 말한 '古之治病者, 惟其移精變氣, 可祝由而已'란 바로 '祝說病由, 不勞針石'(王冰注)의 일종의 정신치료방법을 가리키는 것이다. 축유(祝由, 주술)에 대해서 <靈樞·賊風>편에서는 : "因知百病之勝, 先知其病之所從生者, 可祝而已也"라고 해석하고 있다.^{13,15)} 명대의 의가 장경악(張景岳)은 축유 치병은 일종의 언어 대화식 치료방법으로써 미신적 주문의 특수 치료방법과 구별되며, 주로 의사가 "대화로 발병의 원인을 찾아서 심중의 '유령'을 떼어버림으로써" 효과를 얻게 되며, 보통 "지도하고 권계하며, 의심을 풀고 바로잡는" 등의 방법을 사용하게 된다. 당대 이후로 역대 태의원(太醫院)에는 "축유"과가 설치되어 의관이 그 업무를 담당하였다. 축유 중에도 미신적 성분과 신비한 색채가 보이는데, 이를 제거하면 현대의 정신치료과와 대체로 비슷하다. 그러므로 대화요법은 중요한 임상적 가치가 있다.^{16,17)}

현대 의학은 20세기 중기에 겨우 시작하였고, 더욱이 70년대 이후에야 비로소 사회 - 정신적 요인의 건강과 질병에 대한 영향에 주의하여 점차 정신 자문과 정신 치료를 전개하게 되었다. 그러므로 한의학적 정신학 이론 및 그 치료 방법에 대해서 전면적인 이해와 깊은 발굴은 한의학 자체의 발전과 제고에 도움이 될 뿐만 아니라, 현대 의학의 발전에 대해서도 촉진 작용을 하는 것이다.

3. 移情變氣療法^{13,16)}

移情變氣療法은 일명 "移情易性療法"이라고도 하는데, 환자의 정신작용을 轉移하고, 이로써 병리 상태를 조절하고 교정하여 질병 회복을 촉진하는 방법이다.

"이정변기"라는 말은 <素問·移情變氣論>에서 "古之治病, 惟其移情變氣"라고 하였는데, 이는 고대 의가들이 일찍이 임상에 폭넓게 응용한 치료 방법이라는 점을 강조하고 있다. 당대의 왕빙(王冰)은 이렇게 해석하였다: "이(移)란 움직인다는 뜻이고, 변(變)이란 바꾼다는 뜻으로, 모두 사기가 정기를 상하지 못하게하여 정신이 더욱 강해지고 내수하는 것이다." 이는 본 요법이 정신치료법이며, 주로 그 정신 관념을 움직이고 분산하여 치료 목적을 달성한다는 것을 설명하고 있다. 청대의 고사종(高士宗)은 "도인(導引)이란 움직이는 것을 말하고, 진작(振作)이란 바꾸는 것을 말

한다”고하여 치료 방법의 각도에서 정서 도인, 정신 진작 등의 방법을 사용하여 마음을 변화시키고 정신을 전환시킨다고 설명하였다. 화수운(華岫云)은 섭천사(葉天士)가 우울증을 치료한 경험을 총결하면서 이런 계통의 질병을 치료하는 약물은 효과를 보기가 어려우며, “전면적으로 환자가 이정역성(移情易性)할 수 있다”(〈臨床指南醫案〉)는 점을 특히 강조하고, 의사는 약물로만 효과를 보려 하지 말고 반드시 증상을 살피고 기능적으로 구상해야 비로소 치료효과를 볼 수 있다고 하였다.

그 방법으로는 첫째로 정신을 전이시키는 법이 있는데 이는 임상 정신치료에서 상용하는 방법 중의 하나로서, 환자의 정신 관념 활동을 질병 및 그 내부 갈등의 초점에서 기타 방면으로 전이 또는 분산하여, 이러한 정신 관념의 악성 자극을 유발하는 병리 변화를 완화하거나 해소하고 질환이 회복되도록 촉진하는 방법이다.

환자의 이상 정신 관념 활동은 주로 다음과 같이 표현된다: 일반 환자, 특히 감정 내향형 성격에 속하는 환자와 난치병에 걸린 환자에 대해서 말하자면, 주의력이 자신의 병고에 많이 집중되어 있다. 질병의 악화를 두려워하고, 일, 생활에 영향을 미칠 것을 근심하며, 불치의 병에 걸렸는지 의심하여 근심에 싸이거나, 질병이 오랫동안 치유되지 못하여 신뢰감을 상실하는 등의 증상이 나타난다. 이 밖에도 친구의 사망, 사업상의 좌절, 실연, 경제적인 곤란과 의외의 재난 등의 경우적 용인으로 인해 정서적으로 우울하여 스스로 벗어나지 못하기도 한다. 이처럼 자신의 병고에 대한 지나친 관주와 강렬한 감정적 갈등은 종종 질병이 장기간 치유되지 않는 관건이 된다. 만약 방법을 동원하여 환자의 주의력을 분산시키지 않으면 더욱 소극적인 감정 지향성을 띠기 쉬워지므로, 이를 전이시키거나 마음을 다른 곳으로 분산시키지 않으면 침과 약을 사용해도 효과가 없는 경우가 많다.

둘째로 도인법을 이용하기도 한다. 이는 의사가 환자를 지도하여 호흡 토납(吐納, 도가의 수련술의 일종. 입으로 탁한 기를 통하고 코로 신선한 기를 마심)을 단련하거나, 몇가지 동작을 배합하여 그 정신 관념 활동을 인도하고 제어함으로써, 이정변기의 치료 목적에 도달하는 것이다. 본 요법은 일반적으로 외부 사물을 빌어서 환자의 주의력을 전이하고 분산하지 않으며, 주로 “도인(導引)”의 방법으로 이정역성을 한다.

그러나 가장 기본적인 방법은 “조심(調心, 관념의 제어)”, “조기(調氣, 호흡 단련)”, “조신(調身, 자세)” 등 3개의 범위를 벗어나지 못하며, “관념”과 “호흡”의 기본 단련을 중시하고 있다.

본 요법은 정신, 생리 조절의 이중 효과가 있으므로, 각종 요인으로 인한 흥분 정서를 완화할 수 있을 뿐만 아니라, 우울증, 신경쇠약, 히스테리 등의 신경성 질환을 치료할 수 있다. 잘 활용하면 여러 만성 질환도 치료할 수 있으며, 특정 기질성 질병에 대해서도 우수한 효과를 거둘 수 있다.

4. 情緒 相勝 療法

한의학의 오행 학설과 상생상극의 원리를 바탕으로 한 치료 방법으로써, 한가지 혹은 여러 가지로 상승하는 병태의 정서를 제약, 해소함으로써 정서의 과격함으로 인한 특정 심신 질환을 치료하는 것이다.

정서 상승의 관련 이론 및 치료 방법은 <內經>에 최초로 기록되었다. <素問·陰陽應象大論>에서 설명한 정서가 오장에 각각 속하는 것과 ‘怒勝思 思勝恐 恐勝喜 喜勝憂 悲勝怒’ 등은 최초로 의학 문헌의 오지(五志) 상승법칙에 나타나고 있다. 이후로 역대 의가들이 이론 및 임상 치료 등 방면의 지속적인 보충과 개선을 거쳤는데, 특히 금원 시기의 장자화(張子和), 주단계(朱丹溪) 등의 임증 발휘를 통해서 본 요법은 한의학 정신 치료의 중요 요법 중의 하나가 되었다.^{13,14,15)}

<內經>에서는 희(喜)는 심(心)에 귀착하여 화(火)에 속하고, 노(怒)는 간(肝)에 귀착하여 목(木)에 속하며, 우(憂)(비(悲))는 폐(肺)에 귀착하여 금(金)에 속하고, 사(思)는 비(脾)에 귀착하여 토(土)에 속하며, 공(恐)은 신(腎)에 귀착하여 수(水)에 속한다고 하였는데; 사람의 정서활동은 오장의 정기를 물질의 기초로 하고, 또한 그 장부 기능 활동의 외재적 표현 형식 중의 하나가 된다고 하였다. “노상간(怒傷肝)”, “희상심(喜傷心)”, “우상폐(憂傷肺)”, “공상신(恐傷腎)”, “사상비(思傷脾)” 등은 극단적 정서가 인체 장부 활동을 손상시킨다는 점에 기인한 것이다. 또한 장부의 허실 병변 역시 이상 정서 반응을 유발할 수 있는데, 예를 들어 “心氣虛則悲, 實則笑不休”, “肝氣虛則恐, 實則怒” 등 <靈樞·本神>은 여러 장(臟)의 병변으로 인해 이상 정서 변화가 출현하는 징조이다.^{13,14,15)}

4-1. 五志相勝法^{13,14,15,16,17)}

4-1-1. 노승사(怒勝思)

思는 비지(脾志)로써 오행의 토(土)에 속한다. 사유는 사람이 사물의 과정과 그 능력의 반응을 인지하는 것으로 그 자체는 감정적 색채를 띠고 있지 않다. 어떤 사물 또는 사건을 이해할 수 없거나 그 결과를 전혀 예견할 수 없을 경우, 사려나 근심 등의 정서가 조성된다. 그러므로 <내경>에는 매번 “怵惕思慮”, “憂思” 등의 기록이 있고, 또한 이를 칠정 중의 하나로 보고 있다. 일상생활에서 마음 속에서 뱅뱅 도는 일을 오래 생각해도 결정하지 못하거나 공문서로 걱정하여 그 근심이 지나칠 경우, 종종 입맛이 없고 속이 더부룩하며 심하면 식욕부진, 사지무력 등의 사상비(思傷脾), 비실건운(脾失健運)류의 증상이 나타난다; 일부 두뇌 노동에 장기적으로 종사한 사람들은 일이 과도하게 긴장됨으로 인해서 불면증, 건망증, 심계 등의 증상을 수반하는데, <甲乙經>에서는 이를 “사(思)가 비(脾)에서 시작하여 심(心)에서 완성되는” 까닭이라고 보고 있다. 간지(肝志)는 노(怒)로써 주로 막힌 것을 통하게 하는데, 일반적으로 노는 간기의 상승에 도움이 되어 어떤 좋지 않은 정서의 속박을 풀어서 정신적 평형을 회복시킨다. “노승사(怒勝思)”란 오행의 각도에서 말하자면 목극토(木克土)의 관계이다; 장부 생리 기능의 각도에서 말하자면 간기의 소통은 비의 운행에 도움이 되고 이로써 기결(氣結)을 풀어주게 된다. 그러므로 임상에서 본 요법을 응용할 때 고의적으로 환자의 심경을 거스르거나 좋아하는 것을 강제로 빼앗는 등의 방법으로 노(怒)를 분발시키고 환자의 기결이 마음껏 풀어지게 하면 그 “사즉기결(思則氣結)”의 병리 변화를 바로잡을 수 있다.

4-1-2. 사승공(思勝恐)

恐은 신지(腎志)로써 오행의 수(水)에 속한다. 공포는 돌발 사건이나 이상 상황에 직면했을 때 나타나는 불안전감 또는 두려움의 정신 반응으로써, 흔히 뜻밖의 일의 경험했을 때의 놀람과 관계가 있다. 시간이 흘러 상황이 변하면 이런 놀람과 공포의 심리상태도 해소되어 조금도 걱정

할 것이 안된다. 만약 그 사람이 오랜 시간동안 긴장과 공포의 분위기에 처하고 유기체가 계속 흥분 상태에 놓이게 되면, 그 생리기능이 영향 또는 손상을 받게 된다. 갑자기 놀랐을 경우 심한 사람은 대소변실금, 유정(遺精)등 “恐則氣下”류의 병태가 나타난다; 자주 또는 오랫동안 공포에 처하게 되면 환자는 좌불안석하고 무슨 소리만 들으면 놀라고 불안해하는 등의 증상이 나타나고, 또한 골산위연(骨酸痿軟) 형수이척(形瘦羸瘠), 심하면 불임 등의 상신실정(傷腎失精)성 임상 증상이 수반된다. 이러한 병증의 치료시 단지 약물과 음식에만 의존하여 조리하고 그 공포 심리를 벗어날 방법을 강구하지 않으면 효과를 보기가 어렵다. 그러므로 진찰할 때는 “사승공” 등의 정신 치료를 병행해야 한다. 의사가 그 공포와 두려움의 심리의 원인을 정확하게 집어낼 수 있으면 유도 방식으로 그 생각을 연 뒤, 자신의 폭넓은 경험을 결합하고 일정한 견해를 견지하는 등 방법을 사용하면 대부분 환자가 점차 공포와 두려움의 정신상태에서 벗어나도록 도와줄 수 있다.

4-1-3. 공승희(恐勝喜)

喜는 심지(心志)로써 오행의 화(火)에 속한다. “喜則氣緩”은 지나친 기쁨은 사람의 심기를 산만하게 하고 정신이 육체를 지키지 못하게 하는 것을 가리킨다. 주로 주의력을 집중할 수 없고 심신(心神)이 흐릿하며 심지어는 웃음을 그치지 못하고 광증과 같은 증상이 나타난다. 이런 병증은 주로 실증에 속하며, 임상에서 약물 치료는 청심사화(淸心瀉火)를 위주로 한다; 공(恐)은 겁이 많은 것으로, 갑자기 평소에 두려워하는 사물 경관을 제공하면 마치 물로 불을 끄는 것과 같으므로 “공승희”의 치법이 있게 되는 것이다.

4-1-4. 희승비우(喜勝悲憂)

憂는 폐지(肺志)이고 비 역시 같은 종류이다. “悲則氣消”란 지나친 슬픔은 폐기를 쇠하게 하고 다스리는 절도(節度)가 본래의 기능을 잃게 된다. 슬픔은 친구를 잃거나 실의 좌절, 또는 질병으로 인한 비관과 실망으로 인해 많이 나타나는데, 보통 참담하고 우수가 꺾이며, 이유없이 눈물이 흐르거나, 입김을 길게 내뿜고 짧게 탄식하거나, 또는 비관적이고 염세적인 정태가 나타난다. 그리고 오래 지속되면 모발이 마르고 형체가 초췌해진다. 환자가 좋아하는 일로 마음을 즐겁게 하여 슬픈 사람은 다시 웃게 하고, 실의에 빠진 사람은 활달하고 명랑하게 하며, 근심으로 불안해하는 사람은 정신을 진작시키는 것이 바로 희승비우의 방법이다.

4-1-5. 비승노(悲勝怒)

怒는 간지(肝志)에 해당한다. 크게 노하면 간기가 횡역하고 기혈이 상행하여 초조하고 충동적이 되고 안면이 붉어지면서 두통이 나타나며 어지러우면서 귀가 울리고, 심하면 토혈, 졸도 등의 증상이 나타난다. 슬프면 기가 사라지는데, 그 격양된 기세를 꺾고 평안하게 하는 효과가 있으므로 “비승노”라고 한다. 분노할 즈음에 의사는 이를 이치로써 알려주고 정으로써 움직이며 극진히 달래서 가능하도록 권유하고, 감동해서 눈물을 흘려서 분노가 이를 따라 배출되도록 한다.

<醫方考>에서는 이렇게 말한다: “정서가 지나치면 약으로 치료할 수 없고 반드시 그 정서를 이겨야 한다. <內經>에 이런 말이 있다. 백대에 걸쳐 이를 본받는 것은 무형의 약이다. 밝게 아는 자는 동류(同類)를 감축하여 결으로 통하게 하는 것이니 의술의 요점은 자신에게 있는 것이다.” 이는 의사가 본 요법을 활용할 때 반드시 시기와 형세를 잘 살피고 하나로 열을 알아야 함

을 강조한 말이다. 장자화(張子和)는 <儒門事親>에서 “비는 노를 다스릴 수 있는데, 슬프고 괴로운 말로써 이를 감동시키고; 희는 비를 다스릴 수 있는데, 익살스럽고 방탕한 말로 이를 즐겁게 하며; 공은 희를 다스릴 수 있는데, 험박하여 죽인다는 말로 겁에 질리게 하고; 노는 사를 다스릴 수 있는데, 모욕적이고 기만하는 말로 이를 접촉하며; 사는 공을 다스릴 수 있는데, 이것 저것 생각하게 하는 말로 정신을 차리지 못하게 한다. 이 다섯가지는 반드시 거짓으로 속여서 온갖 방법을 다 한 다음 사람의 이목을 감동시켜서 보고 듣기 쉽게 한다. 마음 속에 재능이 없는 사람은 이 다섯가지 방법을 쓸 수 없다.” 장자화는 오지상승치법을 설명하면서, 특히 책에 수록한 여러 임증 실례를 통해서 곡운신기(曲運神機)하는 기묘한 구상을 실현하여 후세 의가들을 많이 인도하였다.

4-2. 소생자해지법(所生者解之法)

이는 금원 사대가 중의 한사람인 주단계(朱丹溪)가 제창하였다. 그는 오지상승법을 토대로 오행의 상생관계에 근거하여 소생자해지(所生者解之)의 치법을 보충하였다. 주단계는 간질 병증의 치료를 논하면서 이런 유형의 병증은 단순히 약과 침으로는 효과를 볼 수 없고 반드시 “감정의 흐름으로서 이를 제어하는” 방법을 배합해야 한다고 강조하였다. “노(怒)가 간을 상하게 한 자는 광(狂)하고 전(顛)하여 우(憂)로써 이기고 공(恐)으로써 푼다; 희(喜)가 심을 상하게 한 자는 전(顛)하고 간(癩)하여 공(恐)으로써 이기고 노(怒)로써 푼다; 우(憂)가 폐를 상하게 한 자는 간(癩)하고 전(顛)하여 희(喜)로써 이기고 사(思)로써 푼다; 사(思)가 비를 상하게 한 자는 간(癩)하고 전(顛)하고 광(狂)하여 노(怒)로써 이기고 희(喜)로써 푼다; 공(恐)이 신을 상하게 한 자는 전(顛)하고 간(癩)하여 사(思)로써 이기고 우(憂)로써 푼다; 경(驚)이 담을 상하게 한 자는 전(顛)하여 우(憂)로써 이기고 공(恐)으로써 푼다; 비(悲)가 심포(心胞)를 상하게 한 자는 전(顛)하여 공(恐)으로써 이기고 노(怒)로써 푼다(<醫部全錄> 인용 <丹溪心法>).” 이는 <內經>의 오지상승법칙을 질정상승법칙으로 확충했을 뿐만 아니라 오행 모자 상생의 각도에서 “생아(生我)”자를 이용하여 극단적인 정서를 완화하는 보조 치법으로 증보하여, 본 요법이 임상에서 더욱 원활하게 이용되도록 하였다.

정서상승요법은 흥분된 정서의 완화, 정서 질환의 치료, 그리고 정서의 편극으로 인한 각종 심신의 질환 치료에 약물치료와 기타 각종 치료로 대신할 수 없는 작용을 한다. 각종 질병의 발전과 진료과정 중에 거의 정서적 요인이 개입되고 심하면 질병의 전도를 주도하기도 하므로, 심인성 질병과 신체성 질병을 막론하고 본 요법은 적합한 효과를 거둘 수 있다.

5. 意示療法

암시(暗示)요법은 의사가 언어와 행위 등의 방식을 사용하여 환자가 모르는 사이에 어떤 “암시”를 받아들일도록 유도하고 정서와 행위를 변화시킴으로써 치료효과를 예견하는 일종의 정신 치료 방법이다.

<素問·調經論>에는 암시의 방법을 통해서 가장 효과적인 치료 효과를 얻은 실례가 기록되어 있다: “按摩勿釋, 出針視之, 曰: 我將深之. 適人必革, 精氣自伏, 邪氣散亂, 無所休息, 氣泄腠理, 眞

奇乃相得.” 그리고 침구 치료 전에 먼저 그 아픈 곳에 안마를 시술한 다음, 침구(針具)를 환자에게 보이고 침으로 깊이 찌르겠다고 알려주며; 환자는 귀로 듣고 눈으로 본 뒤에는 반드시 침이 피부를 찌를 때의 통증을 연상하여 두려움을 느끼게 되고, 그 주의력이 집중됨에 따라 정기의 내복(內伏)과 사기(邪氣) 산란 배설 등의 생리, 병리상의 변화가 나타나는데, 이는 침구 치료 효과의 향상에 도움이 된다고 기록하고 있다. <내경>에 기록된 이러한 실례는 고대 의적 중에서 가장 먼저 암시요법을 이용한 입상의 기록이다. 후세 의가들은 각자의 임상경험을 통해서 더욱 풍부하고 발전된 암시요법을 시행함으로써 한의학적 정신 치료의 주요 방법 중의 하나가 되도록 하였다.

5-1. 自己暗示法

자기암시법은 상상 등의 관념 활동을 통해서 어떤 의식의 형상을 소조하거나, 어떤 정경으로 들어가서 심리로 그 생리에 영향을 줌으로써 치병과 건강을 지키는 등의 목적에 이르는 것이다. <素問遺篇·刺法論>에 기록된 “존상오기피역법(存想五氣避疫法)”은 자기암시를 토대로 상상을 통해서 “기가 뇌로 나오도록 하며” 이로써 인체 정기를 이동시키고 역사(疫邪)를 방어하는 방법을 말한다. 그리고 <道樞·枕中>에는 손사막(孫思邈)이 “눈을 감고 반성하면서 마음에 불을 피우고, 병의 소재를 생각하여 불로써 병을 공격하면 치유된다”고 말한 내용이 기록되어 있는데, 이는 입정 존상의 방법으로써, 관념 도인으로 병을 치료한 자기암시요법이다. 장자화(張子和)는 종기 단독(丹毒)을 치료할 때 환자에게 북쪽을 대하게 하고 “북해에 흰 파도가 하늘을 덮을 듯 하고, 빙산이 끝없이 펼쳐져 있으며, 대한(大寒)에 공기가 몹시 차가운” 정경 중에 있다고 상상하게 하여, “발열하여 동통이 멈추지 않게 하는” 실열증(實熱證)의 방법으로 치료하였다(<儒門事親>). 주(周)대의 도학가 윤희(尹喜)가 저술한 <關尹子>에는 이런 기록이 있다고 전해진다: “기는 마음을 따라 일어나는 것이니 예컨대 속마음으로 큰 불을 생각하면 한참 있다가 열감을 느끼게 되고 속으로 물을 연상하고 있으면 차가워지는 깨닫게 되는 것과 같다.” 이는 자기암시의 과정 중에 관념의 존상이 능동적으로 유기체에 작용하여 기능상태를 조정하는 예리한 인식을 조성한 것이다. 기공에서 말하는 “존상”, “반성”, “의(意)로써 기를 이끄는” 등의 방법은 자기암시의 성질과 특징을 보일 뿐만 아니라, 본 자기암시로 질병을 치료하는 주요 방법 중의 하나이다.^{16,17)}

이밖에도, 묵념의 방식 역시 자기 암시의 한 형식이다. <千金翼方>에는 여러 주술적 치병 방법이 소개되어 있다. 비록 미신이긴 하지만 깊게 믿는 사람은 진실하게 묵념을 하면 그 정신을 움직여서 형(形)에 적응하게 할 수 있는데, 실제로는 만성 암시의 적극적 효과이다.

5-2. 他人暗示法

타인암시법은 의사가 심리를 유도하거나 주위 정경의 힘을 빌어 환자에게 어떤 암시를 주고, 이로써 적극적 치료 작용을 하는 것으로, 이것이 바로 자기암시법과의 가장 큰 차이점이다.

의사의 언행, 표정과 태도 등은 어떤 암시작용을 할 수 있고, 환자의 심리, 생리 등 방면에 거대한 영향을 미친다. 암시작용의 본질에 대해서 말하자면, 정, 반 양방면의 의의를 지니고 있다: 질병의 치료와 건강 회복이 유리한 경우는 적극적 양성 암시에 속하고; 반대는 소극적인 좋지 않은 암시에 속한다. <內經>에는 의사의 언행이 환자에게 모르는 사이에 미치는 영향이 기록되어 있는데, 의사는 “診有大方, 坐起有常, 出入有行, 以轉神明”(素問·方盛衰論)해야 한다고

강조하였다. 후세 의가들도 의사의 이러한 수양을 매우 중시하여, <小我衛生總微論·醫工論>에서는 “의(醫)의 도를 행함에 있어서는, 반드시 자신을 바르게 한 다음 사물을 바르게 한다. 자신을 바르게 한 자는 사리에 밝아서 모두 말할 수 있다”고 하였는데, 그 중에는 의사는 “성격이 온화하면서 부드럽고, 생각이 겸손해야 하며, 행동이 예절바르고, 거동이 부드러워야 하며,” “병이 작을테 크다고 말하지 말고, 일이 쉬운데 어렵다고 말하지 말아야 하며,” “말은 가볍게 하지 않고, 눈은 어지럽게 보지 않아야 한다”는 등등의 내용을 포함하고 있다(<醫宗必讀>). 이러한 논술들은 너무 많아서 일일이 다 셀 수 없는데, 의사가 반드시 품행을 중시하고 의덕을 수양해야 한다는 의미를 내포하고 있을 뿐만 아니라, 진료 중에는 의사의 언행이 신중하지 못함으로 해서 환자에게 각종 좋지않은 암시나 악성 자극을 주는 것을 피해야 하는 것도 중요하게 고려해야 할 요소이다. 그러므로 의사와 간호사는 질병을 진료할 때 자세를 단정하게 하고 친절하고 열정적이며 언행을 신중히 하면, 소극적인 좋지 않은 암시를 주지 않을 뿐만 아니라, 이로 인해서 환자의 신뢰감을 얻고 충분히 협동할 수 있게 된다.

임상 진료 중에 의사는 환자의 발병 상황, 사유 및 정신 상태 등의 표현에 근거하여 그 문제의 소재를 파악하고, 언어 유도, 정경의 선염(渲染) 그리고 침구 약물 암시 등의 방법을 유연하게 이용하여 때로는 목적의식을 갖고 암시치료를 시행한다. 환자가 자신의 질병에 대해 신뢰감을 상실했을 때는 그 병태가 얼마나 심하고 치료하기가 얼마나 곤란하든지 의사는 우선 확실한 정신과 충분한 자신감을 가지고 격려하는 말투로 환자를 적극적으로 치료하고, 동시에 그 병태의 분석에 대해서, 또는 이미 치유된 환자를 청하여 자신의 경험을 이야기하게 하거나, 또는 세심하게 준비한 대화 장면을 환자가 무의식적으로 보고 듣게하여 질병이 결코 불치병이 아니라는 것을 암시함으로써 치료될 수 있다는 믿음을 증강시켜야 한다. 이밖에도, 그 병태에 따라 특정 약물을 사용하여 환자에게 특히 고통스러운 한두가지 증상을 집중적으로 해결하고, 약효에 대해서 암시를 주거나 침구요법을 통해서 침감이 발병 부위까지 직접 이르도록 유도함으로써 약물 또는 침구의 치료 효과로 그 정신을 진작시키고 신뢰감을 확고히 한다. 본 요법은 심인성 질병과 기능성 질병, 특히 신경증, 히스테리 등 질병의 치료에 가장 적합하다. 이밖에도 약물 및 침구 치료 과정 중에 본 요법을 결합하여 환자에게 암시를 줌으로써 치료 효과를 향상시킬 수 있다.

본 요법을 임상에서 응용하여 예견한 치료 목적에 도달할 수 있는지 여부는, 의사가 환자의 정으로 인해 “정교하게 생각하고 제조 처방했는지”(<石室秘錄>) 여부에 의해 크게 좌우된다. 고대 의가의 임상과 치료경험은 후인들에게 매우 유익한 길잡이가 되고 있다.

암시(暗示)요법은 현대의학 심리학의 암시(暗示)요법에 해당하는데, 그 중에는 언어, 정경 선염(渲染)과 약물, 침구치료 등의 방법을 이용한 타인암시법과, 기공 단련 중의 관념 도인, 존상 묵념 등 자기암시법이 있다. 최근 기공의 붐이 일어남에 따라서 기공 단련 중의 심리 및 생리적 효과가 사람들에게 폭넓은 흥미를 불러 일으켰고, 더욱이 본 요법에서 자기 암시의 심신을 조섭하고 예방 치병하는 치료작용은 계속해서 임상에서 증명되었다. 외국에서 암을 치료하는 “내시심상요법(內視心象療法)”은 환자에게 체내의 백혈구가 계속해서 암세포를 삼키는 상상을 하게하는 것으로서, 일부 환자들은 이로 인해서 점차 병세가 호전되고 심지어는 건강이 회복되기도 한다.

이런 요법은 암시요법 중의 존상 묵념과 기를 불러일으킴으로써 사기를 공격하는 등의 자기암시의 치법과 매우 유사하여, 본 요법의 발전의 전망을 보여주고 있다.

6. 암시입면(入眠)요법^{16,17)}

암시입면요법은 한의학의 위기(衛氣)가 경락 장부를 주야로 각 25도로 순행함으로써 자나 깨나 주재한다는 이론에 근거한 것으로서, 주로 존상(存想), 집중 등의 자기암시와 안마 등의 방법으로 입면을 유도하며, 불면증의 치료에 사용하는 정신치료 방법이다.

수면은 인체의 생리 활동 중에서 매우 중요한 작용으로써, 어떻게 수면이 생리 활동의 리듬에 더욱 적합하게 하고 생명의 나무를 푸르고 무성하게 하는가에 대해서 사람들은 계속 관심을 가져왔다.

<內經>은 음양학설과 천인상응의 정체관을 바탕으로하여 위기(衛氣)가 경락 장부를 주야로 각 25도로 순행함으로써 자나 깨나 주재한다는 이론을 세웠다. <靈樞·口問>에서는 이렇게 말하고 있다: “衛氣晝日行于陽, 夜半則行于陰. 陰子主夜, 夜者臥.....陽氣盡, 陰氣盛, 則目瞑; 陰氣盡而陽氣盛, 則寤矣.” 그리고 <營衛生會>에서는 이렇게 말하고 있다: “위기가 음 25도로 주행하고 양 25도로 주행하여 주야가 나뉜다. 고로 기는 양에 이르면 일어나고 음에 이르면 멈춘다.” 또한 사람의 오매(寤寐) 생리활동은 주야의 음양 증감 변화에 따라 위기의 순행과 출입을 주관한다: 낮은 양으로써 위기가 위로 눈으로 나가 잠에서 깨며, 즉 경맥을 따라 전신에 유주하여 25주가 되고; 밤은 음으로써 위기가 발에 있는 족소음신경(足少陰腎經)의 “용천(涌泉)”혈에서부터 양에서 음으로 들어가 눈이 어두워져서 잠들게 되며, 위기가 신, 심, 폐, 간, 비의 순서로 모든 장에 순행하여 다시 25주가 된다. 다음날 새벽에 위기는 다시 음에서 양으로 나와 한바퀴 돌아 다시 시작하여 계속해서 순환하게 된다(<靈樞·衛氣行>).

이후로 당대의 저명한 의가이자 양생가인 손사막은 이를 기초로하여 불면증을 치료하는 비약물요법의 기본 원칙 - “무릇 잠을 자려면 먼저 마음을 누인 다음 눈을 누어야 한다”는 원칙을 세워서, 자기 심신 섭생과 입정의 유도의 편안하게 잠드는 데에 대한 적극적인 정신 치료 효과를 강조하였다. 그는 다시 자신이 몸소 겪은 체험을 바탕으로 “무릎을 구부린채 옆으로 눕고” “오른쪽 옆구리를 바닥에 대고 다리를 오무리는” 식의 “사자면(獅子眠)”의 수면 자세는 숙면에 도움이 될 뿐만 아니라 “사람의 기력을 더해주는” 작용을 한다고 제시하였다(<千金要方>). 후세의 의가와 양생가들은 이 법칙에 근거하고 존상, 집중, 안마 등의 방법을 결합하여 안면(安眠) 및 양생 작용을 겸비한 수결(睡訣)과 수공(睡功)들을 편성하였다. 예를 들어 송대의 소식(蘇軾), 원대의 이아(李冶), 청대의 조정동(曹庭棟)과 육이첨(陸以湑) 등은 모두 그 원리를 숙지하였다. 그들이 소개한 “속수법(速睡法)”, “마용천법(摩涌泉法)”, “조종법(操縱法)” 등은 불면증의 치료에 효과적이다.

7. 순의(順意)요법

순의요법이란 환자의 생각에 순종하고 그 심신의 요구를 만족시킴으로써 발병의 심적 요인을 제거하는 일종의 정신 치료 방법이다.

본 요법의 기본 내용은 <內經>에 최초로 기록되었다. 고대 의가들은 임상 실습 중에 “생각대로 되지 않고, 원하는 바를 얻지 못하는 것”이 신형 질병을 유발하는 흔한 원인이 되거나 또는 유발 요소가 된다는 것을 발견하였다. 그러므로 <素問·移精變氣論>에서는 “閉戶塞牖，系之病者，數問其情，以從(<太素>에서는 “順”이라 함)其意”라고 하여, 이런 신형 질병을 치료하는 기본 방법이라고 하였다. 오곤(吳昆)은 칠정의 병에는 침과 약으로 치유할 수 없는 것이 있으므로 그 실정을 몰아서 그 뜻에 순종하면 환자의 정서가 상쾌해져서 치유된다고 하였다. 이 역시 본 요법이 기타 요법과 구별되는 뚜렷한 특징 중의 하나이다.

8. 환경적응요법

환경적응요법은 한의학의 음양오행학설과 “천인상응(天人相應)” 등 이론의 지도 하에서 자연 환경, 사회환경 등의 주동적인 협조와 피동적인 적응을 통해서 각종 악성 자극을 방지 또는 제거함으로써 유기체의 음양 평형을 유지하고 기혈을 잘 통하게 하며, 이로써 치병의 작용을 하는 치료방법이다.

변화가 인류의 생명활동에 직접적인 영향을 미친다고 생각하여, 인류는 반드시 “천지와 그 덕을 합하고, 일월과 그 밝음을 합하며, 사시(四時)와 그 질서를 합해야 한다”(易傳·文言)고 하였고, 자연에 순응해야 비로소 각종 상해를 입지 않는다고 하였다. <禮記·月令>에서도 1년 4시 12월 중에서 천지음양의 기가 인체에 미치는 영향에 대해서 전문적으로 다루고 있다. <老子>에서는 자연적이고 청정무위(淸靜無爲)하며 애초의 순수함과 순박함으로 돌아가서 자아와 심신을 조섭하면 “뿌리가 깊고 불로장생하는” 목적에 도달할 수 있다고 하였다. <內經>에서는 선진(先秦) 제가들의 섭생 이론과 방법을 전면적으로 총결하여 “智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔”라고 하였고, 이로써 주위 환경의 양생 질병예방 원칙에 적응하였으며, 또한 일상생활과 정서활동을 조절하는 “사기조신(四氣調神)”법과 사회환경에 적응하는 “염담허무(恬淡虛無, 사리사욕이 없음)”, “정신내수(精神內守)”, “종용인사(從容人事)” 등의 방법을 구체적으로 소개하고 있다. <內經>의 관련 논술은 환경적응요법에 이론적 기초가 되었다.^{16,17)}

9. 弛緩療法

弛緩療法이란 藥物을 사용하지 않는 治療法으로서, 모든 現代 疾病의 원인이 되고 있는 스트레스를 경감시키기 위한 일종의 自我調節方法으로 주요 근육들을 점진적으로 이완시켜 신체의 모든 筋肉에 弛緩反應을 조건화시킴으로서 높은 각성의 交感神經의 반응을 낮은 각성의 副交感神經의 反應으로 바꾸는 치료적 기술이다. 즉 身體面에서의 自己調節法과 克己法으로 心身의 긴장회복을 도모하는 방법이다. 이는 全身의 緊張을 풀고 心身의 狀態를 스스로 잘 조절할 수 있도록 한 것으로, 疾病의 豫防과 治療에도 이용할 수 있는 데 임상적으로 神經症, 심신證 등 각종 精神 身體障礙에 응용되고 있다.

이는 미국 하바드대학의 자콥슨(Jacobson)이 筋肉弛緩方法을 처음으로 개발하였으며, 1932년 독일의 정신과 의사 슈츠(Schultz)가 포그트의 催眠研究에 자극되어 催眠의 精神 生理學的인 메카

니즘에 관하여 검토를 시작했으나 근육과 혈관의 弛緩이 본질적인 요인이라는 것을 알아내고, 1932년에 自律訓練法을 제창했다.

그 원리로 人間의 精神과 肉體, 感情과 生理 狀態는 서로 연결되어 있어서 하나가 변화하게 되면 다른 하나도 변화하게 된다. 예를 들면 정신적 불안 상태는 생리적 신체적 긴장을 유발하게 되며, 신체적 또는 생리적 긴장은 정신적 불안을 수반한다. 그러므로 弛緩療法으로 緊張되어 있는 心身을 弛緩시킴으로서 精神的 疲勞와 緊張, 頭痛, 不眠 및 高血壓 등 스트레스에 기인한 각종 精神身體障礙에 효과적이다.

10. 參禪

禪은 靜慮 혹은 思惟修라고도 하며 禪那라고 音譯하기도 하는데, 이는 고요히 생각한다는 意味이다. 『內經·素問』, 『上古天真論』에서는 精神姿勢로서 '恬澹虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來'라 하여 心은 항상 고요하기를 要한다 하였고, 老子도 靜慮하여 無, 空, 無我的 경지에 이르러야 한다 하였다.

精神分析學이 無意識의 動機를 自覺해서 問題를 解消시켜 나가는 것처럼, 禪은 內觀을 통하여 自己에게 걸려있는 障礙物을 除去하고 潛在意識으로부터 解放됨으로서 自由를 追求한다.

음도 自己省察의 한 方法으로 冥想의 集中을 通하여 自己實現을 促進하여 治療成果를 높이며 하였고, 그 外에 禪의 心理學 및 醫學領域內의 研究가 多數 發表된 바가 있다.^{8,9)}

10-1. 禪과 精神分析學^{4,8,9,21,22)}

禪은 人間心理學의 中心事 - 平常心, 存在의 바로 現實의 覺醒을 主하며, 全人格이 實在에 對하여 全幅的으로 눈이 뜨여지게 하고, 自己存在의 本性을 깨달아 個人中에 本來 自然스럽게 갖추어진 모든 에너지를 解放시켜준다.

또한 無意識의 心象의 客觀化 過程을 通해 自己省察을 通해 治療效果를 높일 수 있다.

禪은 內觀을 通하여 自己에게 障礙가 되는 對象을 除去하고 潛在意識으로부터 解放됨으로서 自由를 追求하며, 精神分析學은 無意識 動機를 自覺해서 問題의 動機를 消滅시키도록 한다. 無意識의 人 的인 것을 意識的인 것으로 만드는 것이며, 프로이트에 依하면 本能(Id)을 自我(ego)로 轉換시키고자 하는 것이다. 즉 治療目的을 順應에 두는 것이 아니라 個性의 潛在力까지 發達시키고 또한 個性을 充分히 實現시키는 것이다. 분열된 精神을 하나의 統一된 人格으로, 즉 一心으로 돌아가게 하며, 人間으로 하여금 全一의 경지로 들어가게 할 수 있는 要素가 人間 속에 內在하는데 음은 이를 自己自身(self)이라 부르고 있으며 佛教에스의 佛性, 法身, 眞如와 다를 바 없다고 생각된다. 無名에 가려서 제 빛을 발휘하지 못하는 眞如是 바로 음의 心理學的 用語로 說明한다면 페르조나(面, Persona), 즉 外的 現實과 自我意識과의 同一視 때문에 진정한 意味의 個性(Individuality)이 無意識的인 狀態에 남아 있다는 이야기와 같다. 그러므로 客觀世界와의 同一視는 止揚되지 않으면 안되며, 自己 속의 진정한 滋腎의 存在를 깨닫고 그것이 빛을 발할 수 있도록 이를 實現해야 할 것이다. 음 心理學에서는 이것을 自己實現의 過程이라 한다. 즉 人間의 意識構造에는 아직 充分히 그리고 組織的으로 탐구되어 있지 못한 未知의 領域이 있는 것인데, 그

것은 無意識 或은 潛在意識이라고 불리워지는 것이다. 그것은 一見 막연한 心象으로서 채워진 領域으로서 여러 가지 形態의 神秘로운 것을 담아놓은 창고인 것이다. 自己存在의 本性을 發見하는 힘이 여기에 있으며, 깨달음이란 이 開眠 또는 自覺에 주어진 일반적인 명칭이다. 응은 覺의 體驗過程을 自我에 제약된 意識이 非自我的인 自己(self)라는 形態로 꿰뚫어지는 것이라 說明하고 있다. 그것은 自我意識의 自己自身, 즉 佛性에 依한 解消를 意味한다. 이것은 일종의 새로운 自己가 되는 轉換體驗이며, 西洋에서도 古代哲學은 이런 體驗을 위해서 貢獻해왔다. 그리고 이때의 無意識을 意識적인 것으로 되게 하기 위해서는 意識 편에 特殊한 訓練이 必要하며, 이에 對해 禪은 人間의 本性和 人間을 變革시키는 實踐을 다루고 있으며, 個性의 潛在力을 啓發시키고 또한 眞正한 自我를 實現시키며, 平素에 脫出口를 찾지 못하고 있는 歪曲되고, 抑壓되어 있는 精神的 에너지를 自由化시켜주는 것이며, 따라서 禪은 精神異常이나 精神破壞를 除去해 준다. 또한 이 覺을 통해서 自己의 外部 및 內部的 現實에 完全히 調和가 된 狀態 또는 現實에 對하여서는 사람이 充分히 깨달아서 그것을 充分히 掌握하고 있는 狀態에 있는 것이라고 말할 수가 있을 것이다. 이에 對한 응의 견해로 「禪의 覺(悟)中에서 體驗되는 解脫이라는 것은 無意識의 解放임에 틀림이 없다. 우리들 人間은 平常時는 여러 가지의 障壁에 둘러쌓여 있다. 坐禪을 하여서 마음을 空虛하게 하며, 公案에 注意를 集中하여서 意識內容을 空虛하게 한다. 즉 모든 意識內容을 털어버리고 意識 本然의 姿勢로서 無內容의 意識을 自由로이 開放한다. 이것이 悟라 불려지는 境地임에 틀림이 없다.」

10-2. 禪과 公案

禪은 靜慮라고도 하고 思唯修라고도 하며 禪那라고 音譯하기도 한다. 이 말은 고요히 생각한다는 뜻인데, 公案을 가지고 그 마음을 集中시키는 것을 말한다. 대체 公案은 깨달음에 이르는 수단 방법에 지나지 않으며, 1701의 公案이 있는데 그 숫자는 『景德傳燈錄』에 1701인의 行履를 收錄했기 때문에 그 숫자에서 나온 듯 하다. 그러나 公案은 우리 日常生活의 全部라고 하지 않을 수가 없는데 生活 全部가 의문 아닌 것이 없기 때문이다. 公案을 精神分析學의으로 본다면 이는 合理的 知性을 철저히 없애는 作業으로 거기서 나오는 답은 無意識에서 나오는 回答이다. 응은 '意識이 그 내용을 비우면 일시적으로 無意識狀態가 된다. 禪에서는 意識에 있던 에너지가 遊離되어 公案의 集中으로 옮겨짐으로서 無意識의 自然的인 에너지 충전을 最大限으로 強化시키는 것이다'라고 하였다.

象徴이 知的으로 理解되는 한 그 意味가 없어지고 더 이상 存在할 수 없는 것처럼, 公案은 '言語道斷 心行處滅' 하여 말이나 생각이 끊어진 바로 그 狀態를 直視하는 것이다. 즉, 消滅되어지기 위해 존之한다. 公案은 僧侶의 質問과 禪師의 答辯으로 構成되어 있으며, 僧侶의 質問은 合理性을 갖고 있는데 反해 禪師의 答辯은 質問과는 아무런 關係가 없는 것처럼 보이는 非合理性을 가지고 있다. 여기서 禪師는 覺者 즉 自身の 부처를 實現한 者를 의미하고 부처는 分析心理學의으로 表現한다면 '自己'의 象徴이다. 그러므로 公案을 構成하고 있는 僧侶와 禪師의 關係는 心理學的으로 自我와 自己의 關係로 볼 수가 있으며, 이는 自我가 自己를 實現 혹은 自己가 되는 過程이라 할 수 있다. 이 目的을 達成하기 위해서는 自我는 自己와 우선 關係가 形成되어야 할 것이

고, 이 關係가 이루어지기 위하여 公案, 만다라, 만트라, 呼吸法 等 많은 方法이 있다. 그러나 先行되어야 할 問題는 體驗을 통한 自己存在의 認識일 것이다. 老子『道德經』第一章에 ‘無名天地之始 常無欲以觀其妙’, 第二十五章에 ‘吾不知其名 字之曰道 強爲之名曰大’라 하여 無, 道, 大는 같은 意味로 사용되고 있으며, 용의 ‘自己’ 概念이 이와 同一한 概念으로 생각된다.

10-3. 禪療法

선의 調身法으로 立禪, 坐禪, 臥禪의 3가지가 있다. 가장 일반적인 參禪法으로는 結跏趺坐, 半跏趺坐, 法界定印의 자세를 취한다.

調息法은 단순히 酸素의 섭취만이 아니라 呼吸調整으로서 呼吸을 主管하는 自律神經을 直接的으로 조절하는 힘을 기르고 大自然의 리듬에 조화되려는 것이다.

坐禪中에는 呼吸이 완만해진다. 보통시에는 1分間에 16回 前後가 되지만, 坐禪中에는 1分間에 5回 내지 1~2回로 줄어든다. 조사에 依하면 酸素 소비량이 20~30%가 감소되고 에너지 대사량도 감소된다고 보고되고 있다. 坐禪中에는 無心狀態로 되므로 腦의 에너지 소비가 줄기 때문에 해석하고 있다.

調心法으로서 禪은 모든 生覺을 다 놓고, 잠잠하고 또렷하게 自性을 비추는 方法이다. 그것은 온갖 生覺을 단번에 놓아버려 오직 고요하고 말끔하게 마음을 지어가는 것을 要緊으로 삼는다. <內經 上古天真論> 에 ‘恬澹虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來’라 하여 心은 고요하기를 要하며 動함은 不可하다 하였다. 老子『道德經』「歸根篇」에는 ‘致虛極守靜篤 萬物并作 吾以觀其復’이라 하여 텅 비움의 極致에 到達하고 진정으로 靜慮하여 비존재(無), 혹은 空의 경지, 無我의 경지에 이르러야 된다고 하였고, 「能爲篇」에는 ‘專氣致柔 能嬰兒乎 滌除玄覽 能無疵乎’라 하여 精氣를 기르고 어린아이와 같은 순수한 마음을 가지라고 했다. <莊子 大宗師篇>에는 ‘墮枝體 黜聰明 離形去知 同於大通 此謂坐忘’이라 하여 肉身을 벗어나 보고 듣는 것으로부터 自由롭게 되어 몸을 떠나고 모든 지식을 내던지고 큰 道와 하나가 되어 앉아서 一體를 잇는다 하였다.

11. 冥想과 요가

모든 精神病에서는 不安이라는 것이 共通 分母로 되어 있다. 神經症이란 뚜렷한 위험이 없는 경우이나 위험이 지나간 후 오랫동안 지속되는 심한 不安感, 혹은 日常生活에서 개인적인 업무와 상충되어 일어나는 불안감 때문에 나타나는 것이 특징이다. 매우 침울한 일이 닥치면 먼저 不安感이 닥치기 때문이다.

이 不安感이 지속되어 극도에 달하면 수면 및 인식력, 사회활동에 까지 심한 장애를 일으킨다. 더우기 不安感의 反作用으로 健康念慮證도 흔히 일어나고, 불안을 해소시키키기 위한 알콜중독, 약물남용같은 악습에 빠져 들기도 한다.

명상을 하는 동안 呼吸은 느리고 잔잔해지며 脈搏 및 心臟運動은 줄어들며 筋肉은 弛緩되며 血糖量은 감소되고 피부탄력은 현저히 증가하며 頭腦는 훨씬 민감해진다. 즉 편안하면서도 민첩하고 상쾌한 기분을 맛보게 된다. 精神療法에서 가장 중요한 것은 神經組織이 안정을 찾을 수 있도록 心理的,生理的 條件을 조절해 주는 일이다.

呼吸法을 요가에서는 프라나야마(조식법 pranayama)라고 하는 데, 요가의 조식법은 흡식,지식,호기의 세 부분으로 된 특정한 리듬을 가지며, 이 조식법의 목적은 단순히 酸素의 섭취뿐만이 아니라 呼吸 調整으로서 呼吸을 주관하는 自律神經을 직접적으로 조절하는 힘을 기르고 대자연의 리듬에 조화되려는 것이다. 요가운동으로 神經症이 치료되고 감정의 동요가 진정되고 나아가서 온화한 성격을 완성할 수 있는 것도 이 때문이다. 특별히 요가호흡에서 강조하고 있는 것은 숨을 달는 지식법이며, 이것은 될 수 있는 대로 오래 몸안에 우주의 생명력을 충분히 담아 놓는 일이다.

또한 여러가지 요가 기법상을 비교해 보면

1. ASANA -- 자세와 신체운동에 역점을 둔 체조
2. PRANAYAMA -- 신체와 마음에 호흡법을 적용하는 것.
3. KUNDALINI -- 성선(性線)안에 있는 정신적 에너지를 일깨워 주는 것.
4. NADA --- 소리와 발성의 근원에 주의를 집중하는 것.
5. TANTRA --- 인간의 신체와 정신내부에 들어있는 남향성과 여향성의 속성을 통합하는 것.
6. MANTRA --- 성구를 영창하여 그 소리에 집중하는 것.
7. JAPA --- 성구와 영신적인 사상을 반복해서 암송하는 것.
8. YANTRA --- 영신적인 형태를 명상하는 것.
9. MUDRA --- 명상시에 취하는 자세를 강조하는 것.
- 10.MANDALLA --- 복잡한 정신, 기하학적 무늬에 정신을 집중하는 것.
- 11.LAYA --- 의지력과 정신 에너지를 통달하는 것.
- 12.SHAKTI -- 신의 속성중에서 여성적인 힘을 가지고 활동하는 것.
- 13.SIDDHA -- 요가 스승의 정신적인 에너지를 흡수함으로써 각(覺)에 이르는 것등이 있다. 또한 요가에서는 氣를 PRANA 라고 하여, PRANA를 우리 인체내에 있는 일곱개의 차크라들이 받아서 생리적인,물질적인 차원의 에너지로 변환시킨다고 한다.

즉 이러한 차크라 명상수도로써 잠자고 있는 생명력의 근원적인 에너지를 각성시켜서 영성을 개발하여 초능력을 나타내고, 더 나아가 영적인 완성을 이룰 수 있는 것으로 나타났다.

또한 요가의 명상법은 흔히 네 단계로 나누어져 있는 데, 낮은 단계로 부터 높은 단계로 들어간다.

곧 제감(制感),응념(凝念),정려(靜慮),삼매(三昧)이다.

1. 制感 Pratyahara 이란 우리의정신이 항상 外界의 대상에 끌리는 감각기능을 억제하여, 이에 끌리지 않고 깊은 내심으로 돌려서 외계로부터 받은 인상에 끌리지 않도록 하는 심리적인 조작이다.
2. 다음 단계인 凝念 Dharana 은 마음을 어떤 한 대상에 집중하여 움직이지 않게 하는 것이다. 이론적으로 말하면 생각하는 대상을 가장 작게하여 단일하고 순수한 것에 한정시켜 거기에 마음의 초점을 맞추어 마음을 움직이지 않게 하는 것이다.
3. 이러한 정신의 集中力이 생겨서 쉽게 어떤 對象에 精神을 집중하여 외계로부터 받는 감각이 나를 괴롭히지 않게 되면 다시 그것을 넓게 확대할 수 있다. 이것이 靜慮 Dhyana이다.
4. 다음에 최후의 단계는 三昧 Samadhi 의 단계이다. 이 삼매는 지금까지의 세 단계와는 다른

세계이다. 三昧는 이미 정신적인 조작을 벗어나 있는 단계이다. 여기에는 의식적인 노력이 없다. 응념에서 정려어로 깊어진 심적 노력이 끝나고 스스로 이룬 경지가 三昧의 세계이다. 이것은 정려가 완성되었을 때 문득 얻어지는 경지이며 이른 바 깨달음이라는 것이다.

요가수트라에서는 이 三昧의 세계를 정의하여 ‘생각하는 대상만이 나타나 있어 생각은 없어진 것 같은 상태’ 라고 하였다.

12. 음악요법^{15,16,17)}

음악이란 소리를 일정한 형식과 법칙에 따라 적절하게 결합시키는, 음을 소재로 하는 청각 예술이다.

음악의 구성요소가 되는 하나의 음은 사람의 성대나 특정 악기가 만들어내는 공기의 진동에 불과하지만 음악에서 볼 때, 수반되는 심리적 반응 또는 변화가 따르게 된다. 물론 사람들이 음을 지각 하는 데에 있어서 심리적인 기제를 사용할 뿐 아니라 음악 교육의 정도도 많은 영향을 미치리라 본다.

이처럼 음악은 사람들에게 즐거움을 줄 뿐만 아니라 건강과 생명에도 유익하다. 예술에 종사하는 사람들은 대부분 건강 장수하는데, 예술의 특수한 의학 기능 - 항병력(抗病力)과 연년(延年)을 뚜렷이 증명하고 있다. 그 원인은 예술의 정화 작용에 있다고 하겠다.

정화작용의 주요 의의는 사람들이 예술을 감상하거나 예술 활동을 할 때 공명(共鳴)이 조성되고 윤패함을 느끼는 잘나에, 어떤 지나치게 강렬한 정서를 배출함으로써 인하여 평형을 이루게 하고, 이로써 심리적 건강을 회복 유지하는 것이다. 한의학에서는 정서적 배출은 신진대사 촉진 작용을 한다고 말하고 있다. “사기(邪氣)를 제거하고” “정기(精氣)를 새롭게 하는” 효과가 있을 뿐만 아니라, “수명을 연장시키는” 작용을 한다.

또한 음악요법은 환자를 특정한 음악 환경에 처하게하여 음악의 예술적 정취를 감수함으로써 윤패하고 즐겁게 하고 기혈을 조정하여 양생 치병의 효과를 조성하는 치료방법이다. 음악의 선율, 리듬, 박자, 빠르기, 셈여림, 음역의 구간, 음색, 화성, 복성부, 음계, 조성, 가사내용 등은 모두 사람의 정서와 장부의 기능에 영향을 미칠 수 있기 때문에, 다른 음악은 다른 치료작용을 하게 된다.

醫家들이 음악을 의학 영역에 도입하였다는 기록이 <黃帝內經>에 남아있다. <靈樞·邪客>에는 다음과 같이 기록되어 있다: “하늘은 오음(五音)이 있고, 사람은 오장(五臟)이 있다; 하늘은 육률(六律)이 있고 사람은 육부(六腑)가 있다…… 이처럼 사람은 하늘과 상응한다.” 이는 자연 음악과 인체 장부는 연계되어 있다는 것을 설명하는 내용이다.

장자화(張子和)는 종종 음악으로 질병을 치료하였다. 그는 <儒門事親>에서 다음과 같이 말하고 있다: “약 좋아하길 피리불듯 한다.” “홀연히 피리를 불고 북을 쳐서 근심하고 마음이 아픈 사람을 치료한다.” 생황, 피리, 북은 모두 고대의 3종 악기로써 이를 “좋은 약”에 비유하였는데, 그가 음악요법을 중시하는 정도를 충분히 알 수 있다.

장경악(張景岳)도 음악에 대해 깊이 연구하였는데, 그는 <類經附翼·律原>에서 다음과 같이 말

하였다: “음악은 천지의 기가 조화를 이룬 것이다. 가락은 음악의 소리이다. 대개 사람들은 성정(性情)이 있으면 시사(詩詞)가 있고, 시사가 있으면 노래가 있고, 노래가 있으면 오음으로 음악을 이루며, 음악이 있으면 가락으로 들어 소리의 조화를 이루게 된다.” “율(律)은 천지의 정기(正氣)이며 사람의 소리이다.” 성악의 효과에 대해서 그는 “천지를 통하고神明(神明)을 합한다”고 하였는데, 단일한 음조 역시 사람의 정신에 영향을 준다고 하였다. 그러므로 계속해서 “목음(木音)을 들으면 두려워하고 놀라는 사람은……”의 주장을 말하고 있다.

명대의 저명한 의가 龔居中 역시 “노래를 부르면 정(情)을 양생할 수 있다”는 의견을 내세웠다.

음악은 사람의 기분에 특수한 영향력을 행사하는데, 주로 리듬과 선율을 통해 작용을 하게 된다. 리듬이 확실한 음악은 정신을 진작시키고 감정을 고조 격양시키며 용기를 증가시키는데, 군악류가 이에 속한다. 리듬이 느리면 가벼운 이완감을 느끼게 되므로 스트레스와 피로를 푸는데 도움이 된다. 선율이 은은하고 고요하고 맑고 아름다우면 사람의 마음을 평화롭게 한다. 요컨대, 리듬과 선율의 변화를 따라 사람들은 희(喜), 노(怒), 우(憂), 사(思), 비(悲), 공(恐), 경(驚)의 감정 파동을 조성하고, 이로써 내장 각 기관에 영향을 주게 된다.

최근들어 과학기술의 발전은 음악요법의 발전에 더욱 훌륭하고 더욱 많은 조건을 제공하여 한의 학계에서도 널리 사용되게 되었는데, 음악요법에서는 전통음악과 전통악기에만 국한되지 않고 더욱 풍부하고 다양하게 사용되고 있다. 음악의 의료 작용을 보면 현대 연구 결과를 통해 음악의 곡조는 사람에게 다른 정서적 감동을 조성한다는 것이 밝혀지고 있다. 현대 과학 연구와 수많은 실험을 통해서, 음악이 인체에 두가지 방면에서 작용한다는 것이 증명되었는데, 그 하나는 물리 작용이다.

연구에 의하면 인체 각 기관은 일정 진동 주파수가 있고, 사람이 병에 걸렸을 때 기관의 진동 주파수 역시 변화하며, 음악이 본체의 음성과 진동을 통과하여 병변 기관 주파수를 교정하고 조절하게 되므로 치병의 목적에 도달하게 된다.

두 번째는 심리 효과이다. 듣기 좋고 감동적인 음악과 경쾌한 선율은 마음 속 깊이 스며들어 감동을 주고 정신을 음악에 집중시키면서, 잡념을 없애고 차츰 마음을 안정시키고 기를 진정시키며, 호흡을 깊고 완만하게 하고, 전신을 이완하여 긴장한 대뇌피질을 완화함으로써 내장과 신체를 조절하고 뚜렷한 강압, 진통, 진정 등의 작용을 한다. 명랑하고 유쾌하고 흥겨운 음악은 대뇌 신경세포의 흥분성을 높이고 사람의 정서를 개선시킨다. 혈액순환을 촉진하고 위 연동운동과 소화효소의 분비를 증가시키며 신진대사를 원활하게 한다. 음악은 익수와 건강에 유익할 뿐만 아니라 질병도 치료할 수 있다. 정신적으로 우울하고, 급하고 쉽게 노하며, 두통에 가슴이 답답하고, 복부 팽만으로 식욕이 없을 때는 신경을 안정시키는 음악을 사용하고, 정신이 흐리고, 정신이 불안하며, 머리가 혼탁하고 정신이 피로하고, 잡념을 많이 하며, 불면증과 건망증에는 즐겁고 명쾌한 음악을 사용하여 모두 만족할 만한 치료효과를 거두었다.

구 소련의 학자는 실험을 통해 다음의 사실을 발견했다: 매분 60박자 정도의 음악 리듬과 건강인의 맥박이 매분 60회 정도씩 뛰는 정상 생리범주에서 “공진(共振)”을 하는데, 이 때 가장 심신의 평형이 유지되고, 혈맥과 호흡도 평형을 이루며, 흥분하지도 억제하지도 않는 조양(調養)의 최적 리듬이 나타난다. 그리고 60 이하의 리듬에서는 억제 작용을 하고 사람의 생리 리듬을 느

리게 하는 작용을 한다(최면곡에서 이런 리듬을 사용한다). 매분 60 이상의 리듬은 흥분 작용을 하고 생리 생화학 과정을 촉진시키는 효과가 있다. 디스코 음악은 정상 생리 리듬보다 1배 빠른 매분 120 정도의 리듬을 운용한 것이고, 또한 맥박의 일강일약, 호흡의 일장일단의 두박자 리듬을 이용한 것이다. 지속적으로 변하지 않는 빠른 곱고 낭랑한 소리는 사람의 의지와는 상관없이 맥박을 빠르게 하고 유기체의 생물활성물질을 분발시키며, 감정도 이에 따라 흥분하게 한다. 생리학적 각도에서 보면 이는 인류의 심리 생리적 요구에 부합한다.

고인은 음악이 “신명을 통한다”고 생각했고, 음악의 소리는 “인기(人氣)와 비슷”하며, “혈맥을 동요시키고, 정신을 유통하고” “사람을 기쁘고 슬프게 하여” 정서를 상쾌하게 한다. 음악 선율의 음양승강은 인체 음양승강의 평형을 돕기 때문에, 음악은 치병의 작용을 하는 것이다.

음악 치병 처방으로서 음악은 대자연계의 소리에 기원한다. 사람과 자연은 관계가 매우 밀접하고, 그러므로 음악은 사람의 정신과 장부에 대해 반드시 상응하는 영향을 준다. 음악은 주로 악곡 자체의 리듬, 선율, 그 다음 속도, 음량, 화음 등이 다르면 치료효과도 다르게 된다. 음악치료를 진행할 때는 반드시 증상에 따라 진단하고 변증 선곡의 원칙과 지도 하에 적합한 악곡을 선택하여 음악치료 처방을 조성해야 한다.

13. 氣功療法^{6,7,10,18,20}

靈劍子에 의하면 “氣功이란 調氣, 調身, 調神하여 神形이 和諧하며 陰陽이 和平하게 하는 秘法이다.”고 정의하였으며, 道家에서는 “修心煉性하며 本體의 중심을 지키며 本體의 一心을 이루면서 本體의 神形을 닦는 것이다.”고 설명하였으며, 儒家에서는 “存心養性하여 本體의 中心을 잡고 本體의 一心을 꿰뚫고 本體의 性命을 和平하게 하는 것이다.”라고 설명하였고, 釋家는 “明心見性하니 本體의 中心을 비우고 本體의 一心으로 歸하여 本體의 心性을 비우는 것이다.”라고 설명하였다. 그 외에 性命主旨全書의 張景和胎息訣에서는 呼吸을 調節하는 工夫라고 설명하였다.

이상의 인용문을 정리하면 氣功이란 용어의 정의는 호흡을 조절하며, 調身, 調氣, 調神을 이루어 마음을 닦고 性품을 다스려 性, 命, 心, 神, 形을 和하게 하는 목적으로 시행하는 工夫이다.

『황제내경』에는 導引按蹻가 기재되어 있으며, 후에 와서는 장중경, 화타의 저작이나 『諸病源候論』, 『備急千金要方』, 『外臺秘要』, 『聖濟總錄』, 『儒門事親』, 『蘭室秘藏』, 『丹溪心法』, 『奇經八脈考』, 『古今圖書集成』, 『醫部全錄』 등에 모두 도인연공으로 병을 치료한 기록들이 있다.

기공의 효과로서는 첫째로 扶正祛邪한다. “邪氣所奏 其氣必虛”, “正氣存內 邪不可干” 이라 하였다. 이는 정기는 인체의 질병에 대처하는 기능이 있고 사기는 종종 질병을 일으키는 요소란 것을 말해주는 것이다. 기공이 병을 예방하고 치료할 수 있는 근본적인 원인은 체질을 증강시키고 원기를 도와주며 병사에 저항하는 능력을 높이는데 있다.

둘째로 정신의 긴장을 풀어준다. 사람의 건강과 정신상태는 아주 밀접한 관계가 있다. 정신상에서 항상 유쾌하고 낙관적인 사람은 병에 잘 걸리지 않고 걸렸다 해도 잘 낫지만 정신적으로 늘 긴장해 있거나 우울한 사람은 병에 쉽게 걸린다. 정신상의 긴장상태는 사람의 생리적 변화에 영향을 미칠 수 있으며 사회 및 자연환경은 유기체로 하여금 부득불 그에 대처할 반응을 일으키

게 한다. 이 때에는 아드레날린의 분비가 증가되고 호흡과 심장박동이 빠라지며 혈관이 수축되고 혈압이 높아지며 혈당이 증가될 수 있다. 이런 긴장상태가 오랫동안 지속되면 반드시 어떤 질병에 걸릴 수 있다. 그러나 기공을 할 때면 의식적으로 각종 잡념을 없애고 정신, 육체적으로 안정되어 전신이 이완상태에 처해 있게 된다. 사람이 이완상태에 처해 있으면 교감신경의 활동이 약해지며 혈관의 긴장이 풀려 혈압이 내려가고 호흡이 느려지며 혈액 내의 헤모글레빈이 증가한다. 그리고 혈장 내의 최유 호르몬 농도가 높아지며 뇌진도가 변화한다. 이와 같이 여러 가지 기공단련에서 불량한 정서의 영향을 없애버리고 또 외부 자극에 대한 반응을 감소시키면 인체는 심리상, 생리상, 생화학상에서 가장 좋은 상태에 처하게 되며 대뇌피질이 유기체의 휴식, 회복, 조절에 유리한 조건을 마련해 주는 데서 신체의 건강을 강화시킬 수 있다.

셋째로 경락을 소통시키고 원기를 기르며 기혈을 조화시킨다

넷째로 기초대사를 낮추고 에너지의 예비력을 높인다

기공단련은 정신을 안정시키고 전신을 늦추며 호흡을 온화하게 하기 때문에 사람들이 에너지를 저장하는데 유리하게 된다. 자료에 의하면 기공시의 산소소모량은 기공 전보다 30% 감소하고 에너지 대사는 약 20% 감소되며 심지어 깊은 수면 상태에 있을 때보다도 더 낮아진다. 기공시의 호흡빈도와 매분간의 기체통과량도 감소되나, 정상적인 사람은 깊은 잠이 들었을 때의 산소 소모량이 각성상태에 있을 때보다 10% 낮아지지만 기공시의 산소소모량은 각성상태에 있을 때보다 16% 내외로 낮아지며 기공에 익숙한 사람의 산소 소모량은 34%까지 낮아질 수 있다. 혈당량도 낮아진다. 기공단련은 사람으로 하여금 대뇌의 기능을 높임과 동시에 기초대사율을 낮추며 심지어 기초대사율보다도 더 낮출 수 있다. 그러므로 에너지의 저장 능력이 높아진다.

다섯째로 소화와 흡수를 돕는다 기공시에는 횡격막의 운동이 증가되고 배 근육의 신축운동이 확대되는 데서 복강내에 있는 위, 소장, 대장 등 소화기관들의 운동이 증가하게 된다. 기공시에는 타액과 위액분비가 모두 현저히 증가된다. 위액의 주요 성분은 염산과 펩신인데 이것들은 주로 음식물을 소화시키는 작용을 한다. 기공은 위액분비를 촉진하는데 이는 횡격막의 상하이동에 의한 기계적 자극과 관련된다. 그리고 소화분비선에 혈액순환이 잘 되고 신진대사가 항진되며 산소가 많이 공급되기 때문에 소화액분비가 많아진다. 또한 배의 근육과 횡격막의 운동에 의하여 위, 간장, 췌장 등이 직접 자극을 받아 소화선의 분비를 조절하며 음식물의 소화와 흡수를 촉진하고 대장과 소장의 연동을 빠르게 하여 분비를 완화시킨다. 때문에 기공을 하면 소화기관의 운동기능이 증가되며 소화액의 분비도 증가되는데 만성위염, 위궤양, 십이지장궤양, 위하수, 만성대장염, 습관성변비 등 질병을 치료할 수 있다.

III. 總括 및 考察

한의학에서는 정신을 五志로 나누어, 인체의 기본장기인 오장과 결부시켰으며, 神의 작용도 오장의 활동과 협조로서 이루어 진다고 하였다. 즉 <內經·素問 宣明五氣篇>에 '肝藏魂 心藏神 脾藏意 肺藏魄 腎藏志'라 하여, 오장에 각기 정신작용을 결부시켰으며, 이러한 정신기능을 총괄하는 것은 '神爲一身之君主', '心爲君主之官'이라 하여 心臟에 깃든 神이라 하였다. 또한 喜, 怒, 憂,

思, 悲, 恐, 驚의 칠정도 오장과 연관시켜 <內經·素問 陰陽應象大論>에 '肝在志爲怒 心在志爲喜 脾在志爲思 肺在志爲悲與憂 腎在志爲恐與驚'이라 하였다. 그리고 감정의 치우침이나 과함은 생리 기능을 손상시킨다고 하여 心身一如의 생명현상을 설명하고 있다. <靈樞 口問篇>에는 감정과 心系의 병과의 관계에 대하여 '憂思하면 心系急하고 心系急하면 氣道約하고 氣道約하면 不利'라고 하여 憂思에 의해서 심장질환이 생긴다 하였고 <素問 經脈別論>에는 감정과 병의 관계에 대해서 '대개 驚恐悲勞動靜은 모두 生命活動에 영향을 준다'고 하였다.^{1,13,14,15)}

예로부터 선인들은 심인성 질환을 인정하고, 이런 경우에 약보다는 정신적인 치료를 중요시하여 移情變氣法이나 五行의 相生相克의 異論을 이용한 五志相勝의 치료법을 정신요법으로 행한 바 있다. 현대 의학은 근래 비로소 사회 - 심리적 요인의 건강과 질병에 대한 영향에 주의하여 점차 심리 자문과 심리 치료를 전개하게 되었다. 그러므로 한의학적 심리학 이론 및 그 치료 방법에 대해서 전면적인 이해와 깊은 발굴은 한의학 자체의 발전과 제고에 도움이 될 뿐만 아니라, 현대 의학의 발전에 대해서도 도움을 주는 것이다.

한의학의 정신치료에는 여러 가지 형식이 있는데, 다음과 같은 몇가지 종류로 요약할 수 있다. 먼저 대화요법이란 <黃帝 內經>에 기원하며, 주로 4개 방면의 내용을 포함하고 있다. 첫째는 "그 실패함을 알려주는 것(告之以其敗)"으로, 질병의 위해성을 제시함으로써 환자의 질병에 대한 주의를 유발하여, 환자가 질병에 진지한 태도를 갖게 하는 것이다. 둘째는 "그 우수함을 말해주는 것(語之以其善)"으로, 의사와 잘 화합해야만 적시에 적당한 방법으로 치료하여, 건강을 회복하고 환자의 질병을 극복할 수 있다는 신념이 증가한다는 것이다. 셋째는 "그 편리한 바를 지도하는 것(導之以其所便)"으로, 환자에게 어떻게 조양해야 하는지를 알려줌으로써 구체적인 치료 방법을 제시하는 것이다. 넷째는 "그 고통스러운 바를 열어주는 것(開之以其所苦)"으로, 환자의 소극적인 정신상태를 제거하는 것이다.

이와 비교하여 순의요법이란 환자의 생각에 순종하고 그 심신의 요구를 만족시킴으로써 발병의 심적 요인을 제거하는 일종의 심리 치료 방법이다.

고대 의가들은 "생각대로 되지 않고, 원하는 바를 얻지 못하는 것"이 질병을 유발하는 흔한 원인이 되거나 또는 유발 요소가 된다는 것을 발견하였다. 그러므로 <素問·移精變氣論>에서는 "閉戶塞牖, 系之病者, 數問其情, 以從(<太素>에서는 "順"이라 함)其意"라고 하여, 이런 질병을 치료하는 기본 방법이라고 하였다.^{15,16,17)}

또한 암시요법은 현대의학 심리학의 암시(暗示)요법에 해당하는데, 그 중에는 언어, 정경과 약물침구치료 등의 방법을 이용한 타인암시법과, 기공 단련 중의 관념 도인, 존상 묵념 등 자기암시법이 있다. 최근 기공의 붐이 일어남에 따라서 기공 단련 중의 심리 및 생리적 효과가 사람들에게 폭넓은 흥미를 불러 일으켰고, 더욱이 자기 암시의 심신을 조절하고 예방 치병하는 치료작용은 계속해서 임상에서 증명되었다. 외국에서 암을 치료하는 "내시심상요법(內視心象療法)"은 환자에게 체내의 백혈구가 계속해서 암세포를 삼키는 상상을 하게하는 것으로써, 일부 환자들은 이로 인해서 점차 병세가 호전되고 심지어는 건강이 회복되기도 한다. 이런 요법은 암시요법 중의 존상 묵념과 기를 불러 일으킴으로써 사기를 공격하는 등의 자기암시의 치법과 매우 유사하다.

정서 관련 이론 및 치료 방법은 <內經>에 최초로 기록되었다. <素問·陰陽應象大論>에서 설명한 정서가 오장에 각각 속하는 것과 “노승사(怒勝思)”, “사승공(思勝恐)”, “공승희(恐勝喜)”, “희승우(喜勝憂)”, “비승노(悲勝怒)” 등은 최초로 의학 문헌의 오지(五志) 상생법칙에 나타나고 있다. 이후로 역대 의가들이 이론 및 임상 치료 등 방면의 지속적인 보충과 개선을 거쳤는데, 특히 금원 시기의 장자화(張子和), 주단계(朱丹溪) 등의 입증 발휘를 통해서 본 요법은 한의학 심리 치료의 중요 요법 중의 하나가 되었다.

정서요법은 흥분된 정서의 완화, 정서 질환의 치료, 그리고 정서의 편극으로 인한 각종 심신의 질환 치료에 약물치료와 기타 각종 치료로 대신할 수 없는 작용을 한다. 각종 질병의 발전과 진료과정 중에 거의 정서적 요인이 개입되고 심하면 질병의 전도를 주도하기도 하므로, 심인성 질병과 신체성 질병을 막론하고 본 요법은 적합한 효과를 거둘 수 있다.^{13,15,16,17)}

최근에는 심신 의학이 발전함에 따라 음악, 예술, 서화, 회극 등 자연요법이 매우 성행하여 갈수록 많은 환자들이 이용하고 있다.

정신치료는 내용면으로 이론치료, 기공치료, 운동치료, 음악치료, 회극치료, 예술치료, 조소(彫塑)치료, 의료성 교육치료 등으로 나눌 수 있다.

그리고 환경에 대한 적응이 치료에 중요한 바, 한의학의 음양오행학설과 “천인상응(天人相應)”의 이론하에 자연환경, 사회환경 등의 협조와 적응을 통해서 각종 악성 자극을 방지 또는 제거함으로써 유기체의 음양 평형을 유지하고 기혈을 잘 통하게 하며, 이로써 치병의 작용을 하는 치료방법이다. 이로써 주위 환경의 양생 질병예방 원칙에 적응하였으며, 또한 일상생활과 정서 활동을 조절하는 ‘사기조신(四氣調神)’법과 사회환경에 적응하는 ‘염담허무(恬淡虛無)’, ‘정신내수(精神內守)’, ‘종용인사(從容人事)’ 등의 방법을 구체적으로 소개하고 있다.

하지만 이러한 “청정무위(淸淨無爲)”, “염담허무(恬淡虛無)” 등의 수양원칙을 소극적으로 현실을 도피하고 아무 일도 하지 않는 것으로 곡해해서는 안되며, 이는 다만 정신 건강의 각도에서 신형 조섭의 요구와 방법으로 제시된 것일 뿐이다.

이에 비교해서 현대 정신치료의 이론과 방법은 매우 많은데, 대표적인 것으로는 지지(支持)요법, 최면요법, 정신분석법, 행위요법 등이 있다.

지지요법은 의료종사자가 환자에게 지도, 의사소통, 권고, 보증, 위로 등을 하여 환자의 질병에 대한 긴장과 초려를 제거 또는 경감시키는 것으로써, 질병을 정확히 인식하여 주위환경에 대한 적응력을 회복시키는 것이다.

최면요법은 환자를 최면상태에 처하게 하고 암시를 줌으로써 환자의 공포 정서를 제거하는 방법이다. 예를 들어 의사는 최면상태에 빠진 불안증 환자에게 다음과 같이 말한다: “이 치료를 받으면 당신의 마음은 매우 빨리 평정을 찾게 되고, 다시는 불안하거나 조바심이 나지 않을 것이며, 두통도 매우 빨리 경감되거나 사라지고, 수면도 하루 하루 좋아져서 매우 깊이 잠들 수 있을 것입니다.”

정신분석법은 프로이드의 정신분석이론을 기초로 하는 일종의 정신치료방법이다. 그의 정신분석이론에서는, 사람의 정신장애는 무의식 충동에 기원한다고 보고 있다. 정신분석법은 자유연상법 등의 방법을 통해 환자를 치료하는 것이다. 자유연상법이란 환자는 침대용 소파에 누고 의사

는 환자가 보지 못하는 곳에 앉은 다음, 의사가 환자에게 환자 자신이 생각하는 일체의 내용을 이야기하도록 격려하고, 이로써 환자의 무의식의 내용을 분석하여 환자가 자신을 새롭게 인식하도록 유도하는 것이다.

행위요법은 신흥 정신치료법으로써, 1960년 이후로 급격히 발전하여 갈수록 중시되고 있다. 행위요법은 파블로프의 조건반사 학설과 스키너의 조작조건반사 작용원리에 근거하여 파생된 정신 치료방법이다. 행위요법의 지도사상은 사람은 자아억제와 자아조절 능력을 갖추었다는 생각이다. 사람의 행위는 모두 외부 환경에서의 학습을 통해서 나타난다는 것이다. 행위요법에서는 사람의 병태 심리와 신체 증상은 일종의 이상 행위이며 또한 사람과 환경이 협조하지 못한 상태의 표현이라고 한다. 이는 학습을 통해 조정 개조될 수 있다. 그러므로 행위요법은 일명 행위교정요법이라고도 한다.^{16,17)}

생활에서 쉽게 접할 수 있는 가까운 치료 방법으로는 음악이 있다.

음악이란 소리를 일정한 형식과 법칙에 따라 적절하게 결합시키는, 음을 소재로 하는 창작 예술이다. 예술의 특수한 의학 기능으로는 항병력(抗病力)과 연년(延年)을 보여주고 있는 데, 그 원인은 예술의 정화 작용에 있다고 하겠다.

정화작용의 주요 의의는 사람들이 예술을 감상하거나 예술 활동을 할 때 공명(共鳴)이 조성되고 유쾌함을 느끼는 차나에, 어떤 지나치게 강렬한 정서를 배출함으로 인하여 평형을 이루게 하고, 이로써 심리적 건강을 회복 유지하는 것이다. 한의학에서는 정서적 배출은 신진대사 촉진 작용을 한다고 말하고 있다. “사기(邪氣)를 제거하고” “정기(精氣)를 새롭게 하는” 효과가 있을 뿐만 아니라, “수명을 연장시키는” 작용을 한다.

또한 음악요법은 환자를 특정한 음악 환경에 처하게하여 음악의 예술적 정취를 감수함으로써 유쾌하고 즐겁게 하고 기혈을 조정하여 양생 치병의 효과를 조성하는 치료방법이다. 음악의 선율, 리듬, 박자, 빠르기, 셈여림, 음역의 구간, 음색, 화성, 복성부, 음계, 조성, 가사내용 등은 모두 사람의 정서와 장부의 기능에 영향을 미칠 수 있기 때문에, 다른 음악은 다른 치료작용을 하게 된다.^{16,17)}

이에 비하여 수련이나 훈련을 통한 요법으로서 참선, 요가, 명상, 기공 등이 있다,

참선은 모든 生覺을 다 놓고, 잠잠하고 또렷하게 自性を 비추는 方法이다. 그것은 온갖 生覺을 단번에 놓아버려 오직 고요하고 말끔하게 마음을 지어가는 것을 要緊으로 삼는다.

그리고 요가의 조식법은 흡식, 지식, 호기의 세 부분으로 된 특정한 리듬을 가지며, 이 조식법의 목적은 단순히 酸素의 섭취뿐만이 아니라 呼吸 調整으로서 呼吸을 주관하는 自律神經을 직접적으로 조절하는 힘을 기르고 대자연의 리듬에 조화되려는 것이다. 요가운동으로 神經症이 치료되고 감정의 동요가 진정되고 나아가서 온화한 성격을 완성할 수 있는 것도 이 때문이다. 특별히 요가호흡에서 강조하고 있는 것은 숨을 달는 지식법이며, 이것은 될 수 있는 데로 오래 몸 안에 우주의 생명력을 충분히 담아 놓는 일이다.

정신요법상에서의 氣功이란 기본적인 원리로서 ‘조신(調神), 조식(調息), 조심(調心)의 단련에 의해 경락을 소통시키고 기혈을 조화시켜 생명의 기본물질인 정(精), 기(氣), 신(神)을 개선 강화하여 체질을 보강하고 저항력을 높일 수 있다고 한다. 즉 연정화기(練精化氣) 연기화신(練氣化神)

연신환허(鍊神環虛)의 경우가 가능하다고 본다.

가장 기본적인 방법은 “조심(調心, 관념의 제어)”, “조기(調氣, 호흡 단련)”, “조신(調身, 자세)” 등 3개의 범위를 벗어나지 못하며, “관념”과 “호흡”의 기본 단련을 중시하고 있다.

결론적으로 이러한 요법들을 통해서 얻는 반응은 공통적으로 다음과 같다.^{6,7,10)}

첫째로 부정거사(扶正去邪)의 작용이 있다. ‘사지소주 기기필허(邪之所湊 基氣必虛)’ ‘정기내재 사불가간(正氣內在 邪不可干)’이란 말이 있다. 여기서 사기는 인체의 각종 질병을 일으키는 요인이 되며, 정기는 인체의 질병에 대항하는 저항기능으로 볼 수가 있는 바, 저항력이 강하면 질병을 피할 수가 있는 것이다.

둘째로 심신이완을 들 수 있다. 사람의 건강과 정신상태는 아주 밀접한 관계가 있다. 정신상에서 항상 유쾌하고 낙관적인 사람은 병에 잘 걸리지 않고 걸렸다 해도 잘 낫지만 정신적으로 늘 긴장해 있거나 우울한 사람은 병에 쉽게 걸린다. 정신상의 긴장상태는 사람의 생리적 변화에 영향을 미칠 수 있으며 사회 및 자연환경은 유기체로 하여금 그에 대처할 반응을 일으키게 한다. 이 때에는 아드레날린의 분비가 증가되고 호흡과 심장박동이 빠라지며 혈관이 수축되고 혈압이 높아지며 혈당이 증가될 수 있다. 이런 긴장상태가 오랫동안 지속되면 반드시 어떤 질병에 걸릴 수 있다.

하지만 부정적인 정서의 영향을 없애버리고 또 외부 자극에 대한 반응을 감소시키면 인체는 심리상, 생리상, 생화학상에서 가장 좋은 상태에 처하게 되며 대뇌피질이 유기체의 휴식, 회복, 조절에 유리한 조건을 마련해 주는 데서 신체의 건강을 강화시킬 수 있다.

셋째로 호흡조절로서 경락을 소통시키고 기혈을 조화시킨다. 여기서 經絡이란 전신의 氣血이 운행되며, 臟腑 四肢 身體의 上下 內外를 연락하며 체내의 각 부분을 조절하는 통로로서, 경락순환이 잘 됨으로서 동통이 제거되고 氣의 운행이 원활하게 되는 데서 건강을 증진시킬 수 있다.

넷째로 대뇌기능을 향상시키는 동시에 기초대사도 저하시킨다. 즉 체내 소모가 하강하여 에너지 축적력이 향상되는 것이다. 정신을 안정시키고 전신을 늦추며 호흡을 온화하게 하기 때문에 사람들이 에너지를 저장하는데 유리하게 된다. 대뇌의 기능을 높임과 동시에 기초대사율을 낮추며 심지어 기초대사율보다도 더 낮출 수 있다. 그러므로 에너지의 저장 능력이 높아진다.

다섯째 이러한 요법으로서 七情을 조절할 수 있다. 疾病의 豫防 및 治療에 이용할 수 있는 것이다. 이상으로 정신요법에 대한 여러 방법을 살펴 보았는데, 이를 臨床에 응용하고 활용하기 위해서는 계속적이고 심도있는 연구가 필요하리라고 본다.

IV. 結 論

以上과 같이 조사 고찰한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 한의학에서는 오장에 각기 정신작용을 결부시켜, 감정의 과극은 생리기능을 손상시킨다고 하여 心身一如의 생명현상을 설명하고 있으며, 심인성 질환을 인정하고, 정신적인 치료를 중요시하여 移情變氣法이나 五行의 相生相克의 異論을 이용한 五志相勝의 치료법을 일찍이 정신요법으로 행한 바 있다.
2. 정신요법이란 五感과 精氣神을 활용하여, 시술자가 主가 되는 의사의 지시에 의한 대화요법, 이정변기요법, 오지상승요법, 암시요법, 순의요법, 환경적응법 등이 있으며, 피시술자가 主가 되는 개

인의 수련이 중요시 되는 기공,이완요법,참선,요가,명상 등이 있으며, 피시술자의 감정을 정화시켜 치료에 도움을 주는 예술요법,음악요법,취미요법,오락요법 등이 있다. 그외에 집단에 의한 심리극, 놀이요법,작업요법 같은 정신치료법이 있다.

3. 정신요법의 기본 원리로서 조신(調神),조식(調息),조심(調心)의 단련에 의해 경락을 소통시키고 기혈을 조화시켜 생명의 기본물질인 정(精), 기(氣),신(神)을 개선 강화하여 체질을 보강하고 저항력을 높일 수 있다.

4. 정신요법들을 통해서 칠정을 조절하여 심신이완을 유도, 긴장을 풀어주고 일상생활에 리듬을 주어 질병의 예방과 정신건강에 도움을 줄 수 있으며,정신과 육체의 조절을 통해서 마음의 안정을 이룰 수 있으며, 스트레스해소, 정신통일, 건강증진 및 임상적으로 널리 神經症, 心身症 등의 치료에 사용할 수가 있다.

參考文獻

1. 金相孝：東醫神經精神科學，서울，杏林出版社，pp.314-319，1980.
2. 金定濟 編：診療要鑑，東洋醫學研究院，pp.137-146，1981.
3. 金鎔貞 譯：禪과 精神分析，서울，정음사，pp.20-21,84-85,102-103，1987.
4. 文炳善 譯：精神分析入門，서울，新文出版社，pp.489-492，1975.
5. 李丙允 外：現代精神醫學，서울，一潮閣，pp.242-246，1986.
6. 李退溪：活人心方，서울，東西文化院，pp.77-81，1978.
7. 辛民教 外：導人氣功學，서울，永林出版社，pp.24-35,pp.72-76，1988.
8. 李符永：分析心理學，서울，일조각，pp.347-349，1979.
9. 李符永 外譯：人間과 無意識의 象徴，서울，집문당，P.10,18,35,53,57,68,69. 1983.
10. 林準圭 譯：中國氣功，서울，保健新聞社，pp. 53-62，1987.
11. 韓東世：精神科學，서울，一潮閣，P.59，1982.
12. 許 浚：東醫寶鑑，서울，南山堂，pp.74-76，1983.
13. 黃義完：東醫精神醫學，慶熙大韓醫大神經精神科學教室，pp.784-791. 1987.
14. 黃義完：心身症，慶熙大韓醫大神經精神科學教室，pp.2-3,23-25,30-32,42-43. 1987.
15. 洪元植 編：精交 黃帝內經，서울，東洋醫學研究院，P.11,12,14,pp.18-20,P.48,51,94,263. 1981.
16. 裘沛然編：中國中醫獨特療法大全，上海，文匯出版社，pp.964-1012. 1993.
17. 王烈 編：中國自然療法大全，上海，上海出版社，pp.1-50，1991.
18. 巢元方：諸病源候論，集文書局，券1 P.3,4，1976.
19. 李 梈：醫學入門，서울，大星出版社，pp.123-125，1981.
20. 曹孝忠：聖濟總錄，中化民國，新文豐出版公司，P.77-78，1978.
21. 李光裕：精神分析學으로 본 禪의 一研究，人間科學，2;53-62，1978.
22. 李昌仁·李符永：積極的 冥想，精神醫學報，5; 74-78，1980.