

## 『東醫壽世保元四象草本卷』에서의 養生에 關한 考察

김선민\* · 송일병\*

### A Study of preservation of health in the Dongyi Soose Bowon Sasang Chobonguen

Kim Sun-min · Song Il-byung

Graduate school of Kyunghee University, Seoul, Korea

#### Purpose

This study is carried out to investigate the way of preservation of health.

#### Method

I studied the archives of the preventive way of thinking and upright habit of life expressed in the Dongyi Suse Bowon Sasang Chobonguen

#### Result & conclusion

1. For taking care of one's health and keeping quiet of emotion is more important than drug, we have to be cautious in extravagant use of drug.
2. For the preservation of health, it is recommended to observe moderation in liquor, sex, property, authority and discretion.
3. It is necessary for a man to do his best and to control emotion.
4. It had better engage in philanthropy than egoism.

Key words : longevity, knowledge and deed

## 초 록

### 1. 연구목적

『동의수세보원사상초본권』의 내용 중에서 無病長壽를 하기 위한 養生은 어떠한 방법들이 있는가 조사해보았다.

\* 慶熙大學校 韓醫科大學 四象體質科  
교신저자 : 김선민 주소) 서울특별시 동작구 상도2동 29-6 덕성한의원 Tel) 825-6633 E-mail) ksm6633@orgio.net

## 2. 방법

『동의수세보원사상초본권』에 기재된 글 중에서 예방적 사고방식 및 올바른 생활습관에 관하여 서술된 내용을 고찰하였다.

## 3. 결과

- (1) 攝生과 정신적 안정이 藥보다 중요하니 調養하여 本常之氣를 50%以上 올려놓아 자발적으로 나아지려고 하는 抗病力을 도와주면서 病을 관리하는 정신으로 偏小之臟의 취약점을 극복할 수 있으니 藥의 中庸이 필요하다.
- (2) 酒色과 思慮膠着이 病의 원인이 되므로 酒色財權의 中庸, 性情의 中庸, 人事의 能 不能의 中庸을 통한 四象人의 건강유지 방법과 치료정신을 제시하였다.
- (3) 自暴自棄하지 않고 주어진 여건에서 최선을 다하려는 긍정적인 자세와 喜怒哀樂을 中과 節에 맞춰서 크게 어긋나지 않게 노력하고 安貧樂道하고 克己하는 생활속에서 福과 壽를 누릴 수 있다.
- (4) 一般論的 知行으로서의 明知誠行보다 體質論的 知行으로서의 善思敬行으로 利己害物되지 않게 好心術을 발휘하며 살아가는 것이 得壽의 요인이 된다.

## 1. 緒 論

인간은 生을 살아가는데 있어서 長壽와 無病을 추구하며 不老長生할 수 있는 방법을 찾아 養生法과 治病에 대한 많은 노력이 있었다. 옛부터 건강을 五福(壽, 富, 康寧, 攸好德, 考終命) 중의 하나라고 했으며, 許浚<sup>1)</sup>의 東醫寶鑑에서는 “사람의 壽命이 120歲이나 제대로 養生을 하지 못하여 그만큼의 壽를 누리지 못하는 것”이라 하였다.

長壽에 따르는 健康에 대한 세계보건기구(WHO)의 헌장에서의 정의는 “건강이라함은 단순히 질병이 없거나 허약하지 않다는 것을 말하는 것이 아니라 신체적 정신적 사회적 안녕의 완전상태를 말한다”고 규정되어 있고, 정신과 신체는 별개라고 분리하여 생각할 수 없다는 뜻에서 건전한 정신은 건전한 신체에 있다고 했다<sup>2)</sup>.

許浚<sup>3)</sup>의 『東醫寶鑑·內景篇』에서는 先天的인 要因으로 사람이 오래 살고 일찍 죽는 것은 각각 天

命에 의존하는 것이며 이것은 父母의 元氣로부터 받는 것이며, 또한 사람의 생명은 天命에만 의존할 것이 아니라 하여 壽命은 선천적 요인에만 의존하는 것이 아니라 후천적인 노력도 강조하였고, 『素門·上古天真論』<sup>4)</sup>에서는 “人間이 天壽를 다하지 못하고 쉽게 늙게 되는 것은 바르지 못한 生活習慣으로 인한 것”으로 生活의 不節制를 老化的 原因으로 말했다. 醫學의 목적이 人間의 疾病을 豫防하고 건강을 유지하게 하거나 疾病으로부터 건강 상태를 회복시키는 것이라고 할 때 병이 나서 치료하기보다는 병이 안나게 豫防하는 것이 우선시 된다고 볼 수 있다.

東武公은 妬賢嫉能은 천하에서 가장 많은 병이요, 好賢樂善은 天下에서도 아주 큰 藥이 된다<sup>5)</sup>고 하여 身體의 病보다는 社會的 倫理的 타락을 중요

1) 許浚：東醫寶鑑·內景篇：“延壽善日人者物之靈也。壽本四萬三千二百餘日 即一百二十歲”

2) 朴良元：現代公衆保健學，癸丑文化社，1982，p.3

3) 東醫寶鑑：內景篇：“人之壽夭 各有天命存焉 夫所謂天命者 天地父母之元氣也 父爲天 母爲地 父精母血 盛衰不同 故人之壽夭 亦異 其有生之初 受氣之兩盛者 當得上中之壽 受氣之偏盛者 當得中下之壽 受氣之兩衰者 能保養 僅得下壽……傳曰 修身 以命而已 必須盡人事 以副天意 則凶者化吉 亡者得存 未 嘗令人委之於天命也”

4) 素門·上古天真論：“岐伯對曰 上古之人 其知道者 法於陰陽 和於術數 食飲有節 起居有常 不妄作勞 故能形與身俱 而盡終其天年 度百歲乃去 今時之人 不然也 以酒爲漿 以妄爲常 醉以入房 以欲竭其精 以耗散其真 不知 持滿 不時御神 務快其心 逆於生樂 起居無節 故半百而衰也 夫上古聖人 之教下也 皆謂之虛邪賊風避之 有時 恬淡虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來 是以志閑而少欲 心安而不懼 形勞而不倦 氣從以順 各從其欲 皆得所願 故美其食 任其服 樂其俗 高下不相慕 其民 故曰朴 是以嗜欲不能勞 其日 淫邪不能惑其心 愚智賢不肖 不懼於物 故合於道 所以能年皆度百歲 而動作不衰者 以其德全不危也”

5) 東醫壽世保元：廣濟說：“妬賢嫉能 天下之多病也 好賢樂善 天下之大藥也”

시하였고, 건전한 정신과 건전한 신체에는 병이 없듯이 이렇게 건전한 상태를 유지하기 위해서는 평소 올바른 養生이 필요할 것인데 『東醫壽世保元四象草本卷』에서는 질병에 대한 豫防的 思考, 질병에 대한 대처 및 일상생활에서의 올바른 섭생과 생활 자세 등의 양생에 관한 것을 어떻게 제시하였는지 『東醫壽世保元四象草本卷』에 서술된 내용을 중심으로 고찰해보고자 한다.

## II. 本 論

四象醫學에서의 養生論은 外部環境이나 肉體보다는 精神을 더욱 소중하게 다루고 있는데, 이는 결국 治心治病하는 心身醫學的 차원으로 발전하게 된다.<sup>6)</sup> 病을 고치는 것이 人生의 목적이 아니고 건강한 사람이 어떻게 살아가야 하는가에 東武公의 기본정신이 있는데 人間은 自律的 存在로서 適者生存에서 살아남은 生物이며 臟腑는 先天的으로 稟受받았지만 자신의 노력여하에 따라 자신의 취약점을 극복할 수 있고 遺傳形質속에는 세파에 이길 수 있는 힘이 있으니 이 힘을 북돋아주면 疾病이 낮은 것이고 건강하게 살 수 있는 것이다.

### 1. 病理 및 服藥

기존 韓醫學에서는 아픈 사람의 病理상태만 밝히고 있는데 비하여 東醫壽世保元四象草本卷에서는 아픈 사람뿐만 아니라 건강한 사람도 等級에 따라 넷으로 나누어 정의하고 있다. 이것은 일반론적 병변인데 命脈實數<sup>7)</sup>는 생명력, 건강지수 등을 뜻하며 이것을 여덟로 나누어 그 度數가 가장 높은 곳에 있는 것을 神仙이라 하고, 두번째가 淸朗, 세번째가 快輕, 네번째가 康寧인데, 神仙, 淸朗, 快輕, 康寧은 건강한 사람의 등급을 말한다. 아픈 사람의 등급은 外感, 內傷, 牢獄, 命脈이 위험한 境地에 있음을 말하는 危傾이다. 건강한 사람 네 종류와 아픈 사람 네 종류로 정의해 놓고 각각에 初中末을 넣어 24가

지로 人間을 나눈 病理現狀에 근거를 두고 健康指數를 客觀化하여 病理現狀을 설명한 것은 病症說明을 合理的으로 전개하려는 의도로 보이며, 아픈 사람을 고쳐서 건강한 사람의 등급에 올려놓고 기왕이면 제일 上等級으로 가야 하는 인간의 삶을 살아야겠다는 의지와 極完境人에 가깝게 인간을 만들어 보려는 의도를 볼 수 있다.

人間은 命脈이 간혹 損傷을 받더라도 藥을 쓰지 않고 쉬면 저절로 낮은 回復力이 있으니 이 回復力을 生息充補之道라 하여 年齡에 따라 그 정도가 다르고 少年의 生息充補之道는 幼年에 비해 ¾이고, 壯年은 幼年의 ½이고, 老年은 幼年의 ¼이고, 64歲가 되면 없어진다고 했다.

平人是 40歲 以前에는 血氣 損傷이 있더라도 回復力이 3~4배이므로 쉬면 되지만 40歲 以後에는 損傷이 크면 충분히 쉬다 해도 損傷된 것이 충분히 회복되지 않고 老年에 이르러서는 회복력이 없어서 損傷을 받으면 평소와는 달리 當日 회복이 되지 않으니 회복력이 이렇게 없어진다는 점을 염두에 두고 거기에 맞추어 접근하는 생활을 해야 한다는 점을 알 수 있다. 心志之勇猛과 血氣之勇猛은 40歲 前後로 달라서 40歲에 血氣充補命脈이 半으로 줄어 들고 64歲에 血氣充補命脈이 모두 없어진다고 하여 平人是 40歲 정도가 되면 앞으로 어떻게 살 수 있겠다 하는 것을 짐칠 수 있고, 極壽人은 64歲를 기준으로 所存命脈을 보고 목숨의 長短을 짐칠 수 있다고 했다.

64歲에 命脈이 어느 등급에 있느냐에 따라 壽命이 달라지니 神仙등급에 있는 사람은 128세까지 살 수 있고 淸郎등급은 116세, 快輕등급은 104세, 康寧등급은 92세까지 살 수 있다고 하여 아프지 않은 사람은 좋은 조건에서 사니까 12년씩 차이를 두고 더 오래살고, 外感등급은 80세, 內傷등급은 70세까지 살 수 있다고 하여 아픈 사람은 안좋은 조건에서 사니까 한등급에 10년씩 차이를 두고 壽命이 길어지니, 長壽하기 위해서는 가능하다면 命脈이 上等級을 유지하도록 하는 생활자세를 지향해야 함을 알 수 있다.

人間은 언젠가 죽을 수밖에 없으나 갑자기 죽는 것이 아니라 기운이 점점 쇠퇴하면서 죽는 것이므로 항상 生息充補之道를 염두에 두고 의식하면서

6) 全國韓醫科大學 四象醫學教室 엮음: 四象醫學, 서울 集文堂, 1997, p.243

7) 東醫壽世保元四象草本卷: 右病變之第二統: 太陽人肝臟十分圖全而與肺相敵者 極完境人也 一半虧缺而與肺讓倍者 極壞境人也 過此則死 以此推之太陽人肝臟部一半爲命脈實數他臟倣此

생활하여야 疾病과 壽命에 대해 긍정적인 효과를 얻으며 藥보다는 먼저 生息充補之道를 생각하라는 뜻이니 服藥보다는 調養이 우선이며, 人間은 藥을 고려하지 않고 抗病力이 자연적으로 줄어 없어지는 조건을 가지고 사는 존재라고 전제하고 그 다음에 藥을 쓰면서 生活을 조절하여 맞춰가야 됨을 알 수 있다.

대체적으로 外感初分中分은 쉬기만 해도 回復되니까 病으로까지 볼 수 없고, 外感末分이 되어야 병이 이미 형성된 것이고, 藥의 사용 여부를 병증의 단계별로 제시해 놓았으니 外感之病은 輕症이므로 반드시 藥을 쓸 필요는 없고 危傾之病은 凶病이니 藥먹어도 죽으며, 內傷之病은 重病이니 藥을 服用안 해도 여유가 있고, 牢獄之病은 危證이니 危病은 藥이 아니면 지탱할 수 없다고 하여 危病이 되기 전에 重病때 調理해야 한다고 하여 病이 낮기 위해서는 더 악화되기 전에 미리 調養해야 함을 강조하였고 예방차원에서의 관리가 치료보다 더 중요하다는 점을 알 수 있다.

牢獄의 病에는 調理하는 것보다 藥을 먼저 써야 하고, 內傷의 病에는 醫藥보다 調理가 우선이며 中風關格咽喉癰疽瘧疾 등과 같은 天行之病은 나이에 상관없이 命脈이 牢獄中分에 있을 때는 급히 藥을 쓰면 그런대로 살릴 수 있고 급히 藥을 안 쓰면 죽는다하여 醫藥을 미리 준비해야 하며, 命脈이 牢獄初分에 있는 사람에게 飲食이나 藥物을 잘못 투여하면 살아날 病이 죽을 病으로 변하고, 命脈이 內傷末分에 있는 사람에게 한두번 잘못 투여하면 오래 살 목숨이 夭折하니 醫藥이 신중해야 한다고 하고, 老人病에서 命脈이 牢獄初分中分末分에 있는 경우에 급한 病 이외에는 함부로 독한 약을 쓰면 안된다하여 藥에 대한 中庸의 입장을 강조하였다. 또 평소에 體質에 맞게 少陽人은 暴哀之傷을 경계하고 少陰人은 暴喜之傷을 경계하면서 淡平潤藥을 먹어야 하니 心身攝生을 하면서 服藥을 해야 한다는 것이다.

藥을 복용하더라도 本常之氣가 부족하면 病이 어떻게 될지 모르고 本常之氣가 半以上은 남아야 藥을 복용하더라도 藥의 기운이 나타나는 것이니 藥을 쓰고 나면 잠시 쉬었다가 本常之氣가 회복된 후에 또 써야 된다. 本常之氣를 이용해서 스스로 얼마

만큼 병을 이길 수 있는나하는 관점에서 병을 다루어야 한다. 本常之氣를 도와서 本常之氣의 힘으로 病을 고치며 本常之氣가 50%以下이면 藥을 써도 효과가 없으니 쓰지 말고 調養해서 本常之氣를 50%以上으로 올려 놓아야 한다. 藥氣는 客이고 臟氣는 主이므로 藥氣보다 臟氣를 더 培養하기 위해 心身攝生을 해야하며 藥氣와 臟氣가 完全한 후에 藥을 써야 근심이 없게 되며, 藥을 쓰더라도 기운을 보아가며 사용하며 병이 나오면 服藥을 멈추어야지 더 먹으면 좋은 줄 알고 계속 복용하게 되면 그 禍가 자신에게 올 수 있다는 위험을 말하며 輕用과 屢用의 不可함을 밝혔다. 대체적으로 20代, 30代, 40代가 血氣와 情欲이 서로 다르니 病勢의 악화와 회복이 또한 다르므로 醫藥보다도 연령에 맞는 예방과 조심하는 태도가 더 중요하다. 藥의 기운이 어느 쪽에도 치우치지 않는 平淡한 藥은 久服이 가능하지만 약 기운이 너무 많이 들어가 本常之氣를 疇박하면 안되므로 때로는 그쳐야 하며, 病이 있는 사람은 藥의 服用이 가능하고 病이 없는 사람은 藥을 먹지 말아야 하고 藥의 기운이 한 쪽으로 치우치는 偏僻한 藥도 久服해서는 안되고 생각을 맑게하고 마음을 고요히 하거나 酒色을 禁하는 것같이 몸을 固新하는 것도 아니면서 일신상 오래 살고 몸을 補하려는 욕심에서 補藥만 자꾸 먹는다면 病만 키우는 등 아무 의미가 없다고 하여 藥을 服用하더라도 本常之氣를 安하게 하면서 淸淨思慮와 嚴禁酒色과 같은 攝身이 뒤따라야 함을 강조하였다.

## 2. 酒色財權의 극복

酒色財權은 예로부터 경계하는 바로써 네 개의 담장이라고 말하고 감옥에 비유하였는데 인간에게 害가 되는 여러 요인중에 酒色과 財氣를 경계하라 하였으며 酒色無度한 함정에 빠지면 젊었을 때 일찍 죽고, 財物과 血氣를 반성하지 않는 사람은 中年에 일찍 죽는다고 하여 酒色の 害가 더 크다는 점을 알 수 있다.

酒色과 財氣는 서로 주고 받으며 상대를 촉진시키고 술은 世上事를 놓치게 하고 色은 居處를 잘못하게 하고 酒와 色은 바늘에 실가듯 따라다니므로 酒毒으로 色敗가 되고 酒患으로 色憂가 되며 憂患을 억지로 잊기 위해 술을 마시지만 술에 취해 있

는 동안만 잠시 잊을 뿐이지 근심을 아주 잊을 수는 없으며 오히려 臟氣를 損傷하게 되므로 酒色은 人間에게 害가 되는 것 중에서 最大라 하여 外感이나 內傷 七情과 같은 원인보다 人間關係에서 생기는 酒色財權의 膠着이 疾病의 첫째 원인임을 밝히고 酒色財權의 中庸을 강조하였다. 그런데 太陰人은 不忌酒라 하여 太陰人에게만 술을 권했고 太陰人은 燒酒를, 少陰人은 濁酒를 열심히 일하는 사이사이에 때로는 남에게 주면서 톰툰히 자주 마시면 좋고, 太陽人은 淸酒를, 少陽人은 藥酒를 연회때 남들과 함께 즐겁게 마셔 술과 더불어 일체감을 찾으면 좋고, 太陰人이 飯酒로 燒酒를 한 잔씩 마실 때는 消滯通氣시킨다는 점으로 보아 술 자체가 나쁜 것은 아니나 술이 懶怠함을 유지시켜주는 수단이기 때문에 나쁘다는 것을 알 수 있다. 그러나 健康할 때만 조금 마셔도 되고 疾病이 있을 때는 안된다고 하였다. 이러한 酒色財權을 극복하는 마음으로 簡約, 勤幹, 警戒, 聞見이 있는데 簡約하면 반드시 侈色을 멀리 할 것이고 勤幹하면 酒食을 調節할 것이고 警戒하면 權寵을 피할 것이고 聞見이 있으면 貨財를 淸廉하게 할 수 있다고 하니 簡約, 勤幹, 警戒, 聞見이 酒色財權을 극복하는 마음이며 이렇게 해야 壽命을 보다 더 延長할 수 있는 방법이 됨을 알 수 있고 이것은 本人 스스로 調節할 수 있는 것이니 人間の 自律性을 강조하였다.

李濟馬는 체질의 偏差에 따른 治病중심의 醫學的 正己보다는 평소의 생활속에서 인격의 도치와 豫防的 양생을 중시하여 生活的 正己를 우위에 두었다. 生活的 正己는 사람이면 누구나 마음속에 지니고 있는 酒色財權의 膠着之慾으로 말미암아 詐를 行하게 되는데, 이를 극복하기 위하여 簡約, 勤幹, 警戒, 聞見의 덕목을 생활속에서 실천해야 하는 것이다.<sup>8)</sup>

減壽의 要因으로 嬌奢, 懶怠, 偏急, 貪慾이 있는데 嬌奢하면 侈色에 빠지고 色때문에 居處荒涼해지며, 懶怠하면 酒食을 즐기고 술때문에 行身闌茸해지며, 偏急하면 權寵을 위해 다투고 寵때문에 用心煩滿해지며, 貪慾하면 貨財때문에 목숨을 잃고 貨때문에 事務 錯亂해진다고 하였다.

山谷之人이 聞見이 없어서 쉽게 貪慾하게 되어

減壽하지만 聞見이 있으면 長壽하고, 市井之人이 簡約하지 않아 쉽게 嬌奢하게 되니 減壽하지만 簡約할 수 있다면 長壽하고, 農耕之人이 勤幹하지 않아 쉽게 懶怠하니 減壽하지만 勤幹하면 長壽하며, 讀書之人이 警戒에 怠慢하기 쉬운데 그렇게 되면 偏急하기 쉬워 減壽하지만 항상 警戒한다면 長壽한다고 하여 사람이 기거하는 일반적인 環境的 條件과 자신이 處한 조건에 대한 주의사항을 말했으며, 驕矜 伐夸는 邪心이고 奪侈 懶竊은 怠行이므로 嬌奢, 懶怠, 偏急, 貪慾은 邪心怠行이라 할 수 있는데 인간 스스로의 修不修에 의한 人爲的 減壽와 簡約, 勤幹, 警戒, 聞見과 같은 至公無私한 好善惡惡之心을 바탕으로 得壽를 하게 되니 人間자신의 自律的인 生活調節能力에 의해 減壽와 益壽가 달라지는 壽命의 自律性을 표현하였다.<sup>9)</sup>

減壽	嬌奢	懶怠	偏急	貪慾
爲人	必耽侈色	必嗜酒食	必擅權寵	必慾貨財
	居處荒涼色之故	行身闌茸酒之故	用心煩滿寵之故	事務錯亂貨之故
益壽	簡約	勤幹	警戒	聞見
爲人	必遠侈色	必節酒食	必避權寵	必淸貨財
	居處安樂	行身貞正	用心快活	事務通達
禍夭와 福壽	市井之人	農耕之人	讀書之人	山谷之人

사람의 壽命을 上壽, 次壽, 壽, 夭의 네 단계로 분류하는데 上壽는 簡約而勤幹 警戒而聞見의 네가지를 모두 온전하게 갖춘 者이고, 聞見이 있고 警戒하거나 勤幹하면서 嬌奢하는 등 네가지 중에서 하나가 부족하면 次壽이며, 嬌奢하면서 勤幹하거나 偏急하면서 聞見이 있는 등 두가지가 부족한 者가 恭敬하면 壽하고 怠慢하면 夭한다 하여 自律的인 行實에 의해 壽命의 단계가 다름을 제시하고 있다. 일상생활에서의 養生으로는 음식은 배고픔을 능히 참으며 배부름을 탐하지 말고 의복은 서늘함을 능히 참으며 따뜻함을 탐하지 말고 근력은 성실히 노동하며 안일함을 탐하지 말고 재물은 능히 참거나 모자라야 되고 구차스럽게 얻지 않으려고 해야 益壽할 수 있다고 하여 일상생활에서 항상 安貧樂道하고 克己

8) 宋一炳 : 알기쉬운 사상의학, 서울, 하나미디어, p240

9) 홍순용 이을호 : 四象醫學原論, 서울,杏林出版, 1985, p.119 p.120

하는 삶과恭敬과怠慢이라는 기준을 가지고 생활해야 함을 알 수 있고,恭敬하면心氣가長遠해서益壽하게 되고怠慢하면心氣가短促해서減壽한다. 이런恭敬의 기준을 삼고 생활하기 위해서는 마음은 충명하면서 너그러워지려 해야되고 몸은 민첩하고 강하면서 부지런해야 하고 淡한 飲食을 먹는 생활을 지속하며 寒氣를 참을 수 있게 기준을 삼고 생활해야 한다고 하였다.

太少陰陽人이 安身할 때와 接人했을 때의 人事의 문제가 각각 適用範圍가 다르니, 安身은 마음이 動하지 않고 편안한 상태에서 이루어진 면이니 本性에 가깝고 知가 작용하는 때이며, 接人하다보면 깨끗한 마음이 달라질 수 있고 行이 앞서고 자신이 잘한다고 하는 분야에서 失手가 나온다.

接人狀態에서의 心理狀態가 情氣인데 情氣에서 나오는 凡人의 취약점으로서 太陰人은 物欲之心이 過해서 樂心을 중요시하고 이 樂心으로 인해 居處는 잘하니가 가볍게 여기고 事務는 잘 못하니가 忘却한다.

자신있는 居處는 가볍게 여기니가 虛點이 생기고 事務는 못하니가 따라갈 수가 없다. 그러므로 太陰人은 더욱 好貨해서는 안된다. 그 이유는 事務錯亂되는 것은 貨때문에 그러하기 때문이다. 그렇기 때문에 太陰人은 마땅히 聞見을 해야 하고 貪慾을 억제해야 한다. 少陰人은 安逸之心이 過하고 喜心에 빠지기 쉽고 따라서 黨與는 가볍게 여기고 交遇는 忘却하므로 더욱 好權해서는 안되며 마땅히 警戒해야하고 偏急해서는 안된다. 少陽人은 偏私之心때문에 哀心에 빠지기 쉬워 事務는 가볍게 여기고 居處는 망각하므로 好色해서는 안되며 簡約을 해야 하고 嬌奢해서는 안된다. 太陽人은 放縱之心 때문에 怒心에 빠지기 쉬워 交遇는 가볍게 여기고 黨與는 망각하므로 好酒해서는 안되고 懶怠하지 않으며 勤幹해야 하니 四象人에게 哀心, 樂心, 怒心, 喜心이라는 性情에서 人事의 能·不能을 결정짓고 그것이 酒色財權이라는 方面에 있어서 취약점이 되는 조건이 될 수 있어 酒色財權의 能·不能을 결정지으니 性情의 中과 節이라는 면에서 自己調節을 통해서 人事 性情 酒色財權의 中庸을 지켜야 한다는 것을 알 수 있다.<sup>10)</sup>

### 3. 人事의 문제

天下에는 夫婦治居, 長幼治群, 君臣治交, 父子治事 등과 같은 人間의 相關關係가 있고 이런 것들과 居處行身과 같은 人事의 문제에서 질서가 이루어지지 않았을 때 疾病과 관련이 있으며 人間의 肺脾肝腎은 안으로 臟氣고유의 精靈이 있고, 밖으로는 事物과 臟氣가 應하는 기운이 있으므로 외부의 영향이 내부 장기에 영향을 주어 내부 장기에 손상을 줄 수 있으니 內外合病이 되고, 酒色으로 傷한 사람은 酒色으로 이미 傷한 상태에다가 居處行身に 또 다시 곤란을 받아 病이 더욱 심해진다고 하였으니<sup>11)</sup>, 주위환경의 영향을 받는 人間은 內存精靈과 外應事物이라는 격식 속에서 病의 原因을 주고 받을 수 밖에 없고 인간관계에서 주고 받는 현상들 중에서 人事의 能不能에서 나타나는 酒色財權의 膠着이 질병의 원인이 되고, 酒色財權과 思慮膠着은 四象人의 偏小之臟에 영향을 주어 少陰人은 傷脾하고 少陽人은 傷腎하고 太陰人은 傷肺하고 太陽人은 傷肝하니<sup>12)</sup> 人事의 能不能의 中庸, 酒色財權의 中庸이 疾病을 이겨가는 방법이요, 疾病이 안 생기게 하는 방법임을 알 수 있다.

### 4. 喜怒哀樂의 조절

知行의 완성도에 따라 聖人, 賢人, 不肖人, 修練人으로 구분하고 聖人은 行誠知人하는데 밝고, 修練人은 항상 경계하고 반성하기 때문에 喜怒哀樂에 不暴傷하고 賢人과 不肖人은 知人不明과 行己不誠하기 때문에 喜怒哀樂이 暴傷한다고 하여<sup>13)</sup> 喜怒哀

10) 東醫壽世保元四象草本卷：右病變之第六統：少陽人一偏哀心，輕銳事務而忘却居處，故少陽人尤不可好色。太陰人一偏樂心，輕銳居處而忘却事務，故太陰人尤不可好貨。太陽人一偏怒心，輕銳交遇而忘却黨與，故太陽人尤不可好酒。少陰人一偏喜心，輕銳黨與而忘却交遇，故少陰人尤不可好權。

11) 東醫壽世保元四象草本卷：右病之變卷第一統：問居處行身夫婦長幼等事有關疾病乎，曰人之臟氣，內存精靈，外應事物，爲酒色所傷者，既傷於酒色，又困於居處行身，所以受病甚酷

12) 東醫壽世保元四象草本卷：右病變之第二統：太陽人財權酒色凡百內傷外觸皆損肝，故太陽人以肝臟剩削爲命脈長短。太陰人財權酒色凡百內傷外觸皆損肺，故太陰人以肺臟剩削爲命脈長短。少陽人財權酒色凡百內傷外觸皆損腎，故少陽人以腎臟剩削爲命脈長短。少陰人財權酒色凡百內傷外觸皆損脾，故少陰人以脾臟剩削爲命脈長短。

13) 東醫壽世保元四象草本卷：右原人之第三統：聖人之喜怒哀樂不暴傷者，行其誠而知人明知之故也。賢人之喜怒哀樂猶暴傷者，行其未免有失而知人不明之故也。不肖人之喜怒哀樂每暴傷者，知人未實全昧而行己不誠之故也。修練人之喜怒哀樂

樂의 갈등이 知行的 부족에서 온다고 보고 體質의 知行을 통해 喜怒哀樂의 暴動을 예방하는 것이 중요하니 太陰人은 戒貪欲하고 寬其衣하며, 少陰人은 戒喜好하고 直其謀하며, 太陽人은 戒嗔怒하고 閑其行하며, 少陽人은 戒勇敢하고 安其所하여 病이 없어도 이런 방식으로 養肺, 養脾, 養肝, 養腎하면 좋다는 생활자세를 제시했다<sup>14)</sup>. 또 喜怒哀樂이 暴發하기 전에 預備暴怒, 預備暴喜, 預備暴樂, 預備暴哀하는 것도 좋은 방법이라 하였고<sup>15)</sup>, 太陽人, 少陽人이 哀怒가 過度함을 경계해서 喜樂의 不及을 조금 당기는 것과 太陰人 少陰人이 喜樂의 過度함을 경계해서 哀怒의 不及을 조금 당기는 것은 살아가는데 도움이 되며, 喜怒哀樂이 發하지 않고 미리 갖추거나 發하였더라도 억지로 축진하지 않는 것이 中이요 節에 맞는 살아가는 방법이라 하였다.

仁義禮智는 事事盡善하고 喜怒哀樂은 節節必中해야 되지만 안된다면 善에 가깝고 節에 가깝게 노력하려는 자세만으로도 중요한 조건이 된다<sup>16)</sup>. 인간은 천부론적으로 태어났지만 스스로 노력하고 개척해서 자기취약점을 극복하여 趨吉免危할 수 있다. 吉凶은 정해진 것이 아니라 修 不修에 따라 吉이 되기도 하고 凶이 되기도 하니 자신의 의지와 노력으로, 자율적인 知行을 통해 개척하여 凶을 피하고 吉을 향해 가야한다. 자포자기하고 사는 것보다 주어진 여건에서 최선을 다해 착하게 살아가려는 의지를 가지고 노력만 하여도 마음의 平靜을 얻고 心을 다스린 사람이 되고 喜怒哀樂을 中과 節에 맞추고 好賢樂善하려는 자세만으로도 건강해지고 福壽를 누릴 수 있다. 喜怒哀樂을 급하게 하려는 데에서 욕심이 생기고 火와 惡이 생기며 偏小之臟에 損傷을 주고, 항상 喜怒哀樂의 마음을 경계하고 반성하

고 여유를 가짐으로써 膠着되지 않아 損傷이 없고<sup>17)</sup> 마음이 다스려지면 신체의 不調和는 저절로 조절된다. 갈등이나 욕심이 없어지고 조금한 마음이 없어지게 되니까 착한 마음이 생기고 이로 인해 건강해질 수 있는 계기가 되므로 자신의 생활속에서 자기스스로를 좋게하려고 노력하는 자세가 자기수양하면서 건강을 유지하는 방법이고 오래 사는 방법이다.

### 5. 一般論의 知行과 體質論의 知行

肺脾肝腎을 중심으로 해서 肉體의 知行이 있는데 明知誠行과 善思敬行이다. 明知誠行은 一般論의 知行으로서 人間은 본래 착하며 살다보면 欲에 빠지려고 하는데 노력해서 善을 지키라는 것이고, 善思敬行은 體質論의 知行으로서 스스로 마음을 착하게 하고 긍정적으로 생각하고 행동하며 자발적으로 好心術할 수 있는 자세를 갖는 것인데 知行을 하되 體質의 知行을 하면 더 좋고 살아가는데 있어서 每事에 自慢心을 두지 않고 조심스럽고 신중하게 하면서 善思敬行하면 平安히 살아가 수 있다<sup>18)</sup>.

體質的 知行을 하며 喜怒哀樂을 中과 節에 맞추면 몸에서는 이를 받아들여서 자연적으로 抗病力이 생겨서 疾病을 낮게 하고 또 疾病을 예방할 수 있게 되는 것이니까 이것을 도와 주면 되는 것이지 무조건 藥만 過信하여 쓰면 안되는 것이다.

人生에 있어서 학문과 벼슬이 높거나 재산이 많아도 삶이 지속되지 않으면 덧없는 일이 되는 것처럼, 東武公도 인생의 지극한 즐거움 다섯가지 중에서 長壽하는 것을 으뜸으로 하고, 둘째는 마음 씩씩이가 고운것이고, 셋째는 책읽기를 좋아하는 것이고, 넷째는 집안에 재산이 있는 것이며, 다섯째로 세상에서 사람의 도리를 행하는 것이라고 하였다<sup>19)</sup>.

不暴傷者, 愛身絕欲畏人遠遁之故也.

- 14) 東醫壽世保元四象草本卷 : 右原人之第三統 : 善養肺者, 戒貪欲而寬其衣則神清而意豁也. 善養脾者, 戒喜好而直其謀則氣雄而魄聳也. 善養肝者, 戒嗔怒而閑其行則血化而魂往也. 善養腎者, 戒勇敢而安其所則精足而志充也.
- 15) 東醫壽世保元四象草本卷 : 右原人之第三統 : 蓋末怒前, 預備暴怒之偏己, 怒時坐思不必過怒之理, 此術最好喜哀樂做此.
- 16) 東醫壽世保元四象草本卷 : 右原人之第三統 : 人非堯舜 何能仁義禮智事事盡善 人非孔孟 何能喜怒哀樂節節必中 雖不善也 不太不善則 已近於善矣 雖不節也 不太不節則 已近於節矣 如此做去則 自然避凶 趨吉免危 而祇安五臟完而福壽至矣

17) 東武遺稿 : 教子平生箴 : 勇戒急喜, 則自然不膠着而脾陽壯健, 不戒急喜, 則自然必膠着而脾陽虛削, 故每於喜時, 預思不喜時, 不喜處, 徐思喜處, 可也. 此不急喜不膠着之術也. 謹戒而腎陰竭耗, 故每於哀時, 預思不哀時, 不哀處, 徐思哀處, 可也. 此不急哀不膠着之術也.

18) 東醫壽世保元四象草本卷 : 右原人之第三統 : 善思可也 敬行可也 善思不銳 敬行不殆 善思醫也 敬行藥也 善思活血 敬行順氣則可也 少年不惜生 中年已未及學問者 愛道德養生者 措身命 詩云'戰戰兢兢如臨深淵 如履薄冰' 非徒然畏惡窘促之義也 卽善思敬行之謂也

19) 東武遺稿 : 五福論 : 人生至樂有五 一曰壽 二曰美心術 三曰

마음 씩씩이가 고운 耆가 나라를 다스리면 나라의 心氣가 활발하여 백성들이 오래살고, 마음 씩씩이가 나쁜 耆가 다스리는 나라는 心氣가 窘促하여 백성들이 일찍 죽으며 이것은 한 고을이나 가정이 모두 마찬가지라 하여<sup>20)</sup> 주위 환경이 목숨에 영향을 미침을 밝히고 있으며 주위 환경의 善惡의 조짐을 미리 분별하여 잘 대처하라 하였으니 豫防을 통해서 措置하는 것을 강조하였다. 또 고질병인 久病에 걸렸어도 아무리 몸이 약해도 자기 주위의 여러 일보다 우선으로 善心을 가지고 病을 치료하면 命脈이 弱하더라도 回生할 수 있고, 病에 대한 남의 忠告를 듣는 것보다는 밖의 욕심에 많이 사치함을 우선으로 한다면 命脈과는 상관없이 回生의 가능성이 없다고 하였으니<sup>21)</sup> 이것은 어떤 생각을 가지고 病을 고치느냐에 따라 回復이 달라짐을 말하고 있고 病에 대한 豫防思考와 本常之氣를 유지해야한다는 의지를 알 수 있다. 또 風寒을 慎攝하고 마음을 고요히 하고 만족한 것을 알고 그칠 때를 아는 것이 病을 고치는 수단이 됨을 밝혀<sup>22)</sup>, 즉 藥이 중요한 것이 아니라 恭敬하는 마음에서 效果를 받으니 마음을 안정하는 것이 더 중요하다고 하였다. 모든 질병은 마음의 안정이 되지 못한 상태로 말미암은 것이니 정신의 안정은 모든 질병치료의 근본이 된다<sup>23)</sup>. 사람이 살아가는데 있어서 주위조건과 더불어 자기갈등을 극복하면서 항상 긍정적인 자세를 가지고 살면 그것이 건강의 중요한 요점이 된다. 이것은 살아가는 생활자세가 긍정적인 자세와 의미를 갖는

방법의 노력에서 나오는 것이지 약을 먹어서 나오는 것이 아니다. 순리에 따르면서 내 자신을 정리할 수 있는 마음이 있으면 남을 높일 수 있는 마음이 생기고 이것이 病을 이길 수 있는 마음이니 病의 治療를 밖에서 구하지 않고 內面에서 구한다. 마음의 자세를 긍정적으로 갖고 상호협조적인 입장에서, 利己쪽에 치우치지 않고 害物되지 않게 好心術을 발휘하는 것이 東武公이 말하는 得壽의 要因이 된다.

### III. 結 論

『東醫壽世保元四象草本卷』의 내용중에서 病을 예방하거나 病을 극복하여 건강을 유지하며 살아갈 수 있는 생활자세와 이에 따라서 益壽할 수 있는 방법은 다음과 같다.

(1) 攝生과 정신적 안정이 藥보다 중요하니 調養하여 本常之氣를 50%以上 올려놓아 자발적으로 나이지려고 하는 抗病力을 도와주면서 病을 관리하는 정신으로 偏小之臟의 취약점을 극복할 수 있으니 藥의 中庸이 필요하다.

(2) 酒色과 思慮膠着이 病의 원인이 되므로 酒色財權의 中庸, 性情의 中庸, 人事의 能·不能의 中庸을 통한 四象人의 건강유지 방법과 치료정신을 제시하였다.

(3) 자포자기하지 않고 주어진 여건에서 최선을 다하려는 긍정적인 자세와 喜怒哀樂을 中과 節에 맞춰서 크게 어긋나지 않게 노력하고 安貧樂道하고 克己하는 생활속에서 福과 壽를 누릴 수 있다.

(4) 一般論의 知行으로서의 明知誠行보다 體質論의 知行으로서의 善思敬行으로 利己害物되지 않게 好心術을 발휘하며 살아가는 것이 得壽의 요인이 된다.

### 參 考 文 獻

1. 許浚: 東醫寶鑑, 서울, 法人文化社, 1999, p.118 p.124
2. 朴良元: 現代公衆保健學, 서울, 癸丑文化社, 1982, p.3
3. 東洋醫學研究院出版部: 精校黃帝內經, 서울, 神

好讀書 四曰家産 五曰行世

- 20) 東醫壽世保元四象草本卷: 右病變之第六統: 曰一國之中心術善者持國則, 一國心氣皆活發而人民多壽, 心術惡者持國則, 一國心氣皆窘促而人民多天, 一邦一鄉一家亦然. 一國之中忠佞並爭則殺戮必至, 一家之中善惡相凌則衰亡亦隨, 是故, 善愛國者能看忠邪之漸而善避之, 善愛家者早辨善惡之兆而善處之.
- 21) 東醫壽世保元四象草本卷: 右病變之第六統: 凡病人在癩病久病後悔多, 善心發以療病爲第一事件, 其他千萬事爲第二事件, 如此者命脈雖甚弱庶有回生應之也. 病人在癩病久病欲心多後悔少, 喜人承奉以療爲第二事件, 以許多奢侈外欲爲第一事件, 如此者命脈雖不堪弱, 無回生之望也.
- 22) 東醫壽世保元四象草本卷: 右藥方之第四統: 非但痘疹也百病皆有限有二三日病, 有三四日病, 有二三年之病, 有十餘年之病, 慎攝風寒, 平心靜意, 知足知止則, 雖是膏肓之病豈無必愈道乎.
- 23) 東武遺稿: 五福論: 百病生於心火. 士人一日再食, 農夫一日或三食. 見事應變, 不過用心火則無不得壽. 禍福無不自己求之者, 而壽夭無不自己求之.



- 光文化社, 1981, p.11
4. 全國韓醫科大學四象醫學教室授業 : 四象醫學, 서울, 集文堂, 1997, p.243 p.494
  5. 慶熙大學校 韓醫科大學 四象醫學科 : 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 1999, p.5 p.6 p.10 p.11 p.12 p.23 p.24 p.33
  6. 宋一炳 : 알기쉬운사상의학, 서울, 하나미디어, 1993, p.240
  7. 洪淳用 李乙浩 : 四象醫學原論, 서울, 杏林出版, 1985, p.119 p.120
  8. 李昌壹譯註 李濟馬지음 : 東武遺稿, 서울, 청계출판사, 1999, p.59 p.60 p.276 p.278