

# 黃帝內經의 養生思想에 관한 연구

朴 乙 圭



■ 편집자 주

이 글은 박을규 회원의 원광대학 동양학대학원 문학석사학위 논문이다 본 6호와 다음 7호의 2회에 걸쳐 이를 나누어 실기로 하고 논문의 절반에 해당하는 분량을 우선 여기 실는다

한방의 최고 원전인 『황제내경의 양생사상에 관한 연구』라는 제목의 이 글은 내경이 단순히 치료의학을 넘어 양생사상에 대하여 어떤 것을 담고 있는지에 대하여 심도있게 다루어진 것이다

따라서 회원들의 내경에 대한 이해를 돕는다는 뜻에서 이를 전재한다

## 第1章 머리말

현대사회는 산업화가 이루어지면서 물질의 풍요속에서 많은 편리함을 누리고 있다. 그러나 그 반면 많은 종류의 정신적 심리적 갈등과 질환에 시달려 오는 것도 사실이다. 이는 물질과 정신의 이질화와 자연과 인간의 괴리에서 오는 여러가지 다양한 문제에서 비롯된다고 본다.

그런데 동양의 전통적 사상에서는 자연과 인간의 조화와 물질과 정신의 조화를 추구하는 것이 특색이다 특히 중국의학의 대표적 고전인 『黃帝內經』은 이러한 관점을 풍부하게 함유하고 있다. 『황제내경』은 중국의학의 기초이론을 수립하는 과정에서 이전의 의학적 성과는 말할 것도 없고 秦漢時代의 天文學, 曆法, 氣象學, 地理學, 心理學, 生物學 등 여타 과학의 성과를 풍부하게 담고 있다. 이러한 제요소를 관통하는 이론은 당시에 상당한 정도로 성숙된 氣論的 세계관과 인간관이라고 말할 수 있다 기론적 세계관은 자연과 인간의 합일과 정신과 물질의 통합을 지향하는 관점을 전형적으로 보여주고 있

다. 따라서 이에 바탕한 『황제내경』의 양생이론을 살펴보는 것은 양생이론의 의학적 기반을 살펴보고 기공학과 중국의학의 상관성을 규명하는 데에 매우 중요한 의미를 지닌다고 본다.

양생은 고대중국에서부터 사용되었던 개념으로서 長沙 馬王堆古墳에서 출토된 의학서적 가운데에도 이미 『養生方』이란 표현이 있다. 『황제내경』에는 도에 따르는 삶이란 의미에서 ‘道生’이란 표현이 보이며 후세에 의학가들은 종종 ‘攝生’이란 표현을 사용하였다. 표현은 다르지만 이들은 모두 인간의 심신을 건전하게 유지하고 길러 건강한 몸으로 장수하고 정신적 고양을 이루자는 것으로 규정할 수 있다. 중국의학의 목적도 결국 여기에 귀결되는데 이 점이 기공학과 의학이 만나는 접점이라고 말할 수 있다.

중국에서는 일찍부터 양생에 대한 관심이 깊어 儒家, 道家, 陰陽家 등에서 도에 대한 이론과 방법을 개발하였다. 이러한 성과들이 『황제내경』에 종합되어 수용되었으며 『황제내경』의 양생사상은 다시 후의 유·불·도 삼교, 특히 도교사상에 영향을 끼쳤다. 다만 『황제내경』에서는 경험을 중시하는 입장이므로 도교사상에 비해 인체의 메카니즘을 보다 상세하게 밝히는 것이 특징이다. 그러나 이 글에서는 이러한 구체적 메카니즘을 밝히기보다는 도교사상, 또는 기공학과와의 이론적 접점을 찾는 측면에 주목하여 보다 일반적이고 함축적인 이론적 틀을 검토하는데 초점을 두었음을 밝힌다.

현재의 『黃帝內經』은 각각 81편으로 구성된 『素問』과 『靈樞』의 두 부분으로 구성되어 있다. 이 두 부분에 있는 글자의 수는 대략 16만자 정도이다. 이 책은 黃帝가 岐伯 등 6인의 신하와 문답 형식으로 각종 의학이론을 밝혀나가는 형식으로 구성되어 있다. 『黃帝內經』의 작자가 누구이며 어느 시대에 이루어졌는가 등의 문제는 현재에도 많은 논란이 있다.<sup>1)</sup> 그러나 여기서는 이에 관해서 상세한 논의를 생략하고 현대이전의 양생이론을 종합한 역사적 의미를 환기시키는데 그치려고 한다.

1) 洪元植譯, 『黃帝內經素問』, 解題, 傳統文化研究會, 1992, p 5

양생을 논의하는 데에는 크게 세가지 측면을 생각할 수 있다. 첫째 이론적 바탕으로서 인간과 세계를 어떻게 이해하는 관점에서 양생을 모색하는가에 관한 것이며 둘째 양생의 구체적 실천방법이며 셋째 양생의 결과 도달하는 목표를 어떻게 설정하는가에 관한 문제이다. 이 글에서도 세가지 측면을 고려하여 다음과 같이 접근하려고 한다.

第2章 養生思想의 理論的 基礎에서는 양생을 뒷받침하는 이론적 바탕을 살펴보기 위해 天人相應論과 氣論의 세계관, 그리고 五行에 바탕한 臟腑論을 살펴 볼 것이며, 第3章 養生의 方法論에서는 順自然·恬淡虛靜의 생활과 中和와 節制 및 구체적 양생방법으로서 調息·導引·按摩에 대해서 분석할 것이며, 第4章 理想의 人間像에서는 양생이 지향하는 이상적 인간상으로서의 眞人과 至人, 聖人の 경지에 대하여 알아 볼 것이다

第5章 結論에서는 위의 내용들을 요약하고 『黃帝內經』에서 제시한 養生思想의 의의를 살펴 볼 것이다.

## 第2章 『黃帝內經』養生思想의 基本理論

### 第1節 天人相應論

고대의 중국사상에서 천과 인의 관계문제는 중요한 철학적 테마였다. 여기서의 천은 객관세계를 포함한 자연계 일반, 또는 우주의 궁극적 도라고 풀이될 수 있다. 천과 인의 관계에 대한 견해는 크게 두가지 시각으로 구분할 수 있다. 첫째는 천과 인의 영역을 서로 구분하여 보는 견해(天人相分)로, 둘째는 천과 인이 하나로 합한다는 견해(天人合一)로 볼 수 있다 『황제내경』의 입장은 이 두가지를 모두 포함하고 있는 것처럼 보이지만 주로 후자의 경향이 강하다

전자의 입장을 대표하는 것은 선진시기의 유학자인 荀子로서 그는 하늘과 인간의 직분이 서로 다르다는 관점을 제시하였다. 순자는 天人相分の 관점에서 天의 운행에는 객관적 법칙이 있으며 이 운행은 인간세상의 영향을 받지

않는다고 생각하였다. 이러한 의미에서 그는 “天의 운행은 일정함이 있어 堯를 위해 존재하는 것도 아니고 桀을 위해 없어지는 것도 아니다”<sup>2)</sup>라고 말하였다. 이는 당시에 유포되었던 天人相感說을<sup>3)</sup> 부인한 것으로서 하늘은 하늘대로 객관적 운행법칙이 있다는 의미이다.

동시에 순자는 또 人力에 의해 자연을 개조할 것을 제창하여 “하늘에 따르며 찬송하는 것과 天命을 제어하는 것은 어느 것이 더 나은가?”라고<sup>4)</sup> 말하였다. 자연법칙을 주체적으로 활용하라는 의미에서 그는 “인간이 할 수 있는 것을 놓아두고 천에 대한 생각만 한다면 만물의 실정을 깨닫지 못하게 된다”라고<sup>5)</sup> 말한다

『황제내경』에도 순자와 같은 입장이 적지 않게 포함되어 있다. 『황제내경』은 기본적으로 경험에 바탕하여 자연의 이법을 탐구하고 활용한다는 시각이 있기 때문이다. 이러한 경험과학적 태도는 넓게 보아 순자와 같이 “천명을 제어하여 활용하는(制天命而用之)”라는 입장으로 해석할 수 있다.

그러나 『황제내경』의 기본적인 철학적 전제는 역시 천인합일적 시각이라고 말할 수 있다. 『황제내경』에서는 의학·천문학·기상학 등 자연과학의 재료를 가지고 천인관계이론을 풍부하게 논의하여 “사람과 天地가 서로 동참한다”<sup>6)</sup> 유명한 명제를 제시하고 있다. 『황제내경』에서는 사람은 자연계로부터 生하였기 때문에 사람과 천지는 말하지 않아도 알고 통일적 본질과 속성을 가지고 있어서 자연적 이법의 지배와 제약을 아울러 받는 것으로 인식하고 있다. 『素問·生氣通天論』에서는 “예로부터 天에 통한 자는 生의 근본을 음양에 근본하였다”<sup>7)</sup>라고 말한다. 이는 생명을 지닌 만물과 천지가 서로 통하며 만물과 천지는 한가지로 陰陽二氣로써 생존의 근본을 삼고 음양의 상호

2) 「天行有常 不爲堯存 不爲桀亡」, 『荀子』, 「天論」

3) 인간의 도덕적 행위에 자연이 감응하여 잘못된 행위에 대해서 특히 災異로 반응한다는 사상이다  
한초의 유학자 董仲舒가 이러한 주장을 제시한 대표적 인물이다

4) 「從天而頌之 孰與制天命而用之」, 위와 같음

5) 「故錯人以思天 則失萬物之情」, 위와 같음

6) 「人與天地相參也 與日月相應也」, 『靈樞 歲露』

7) 「夫自古通天者 生之本 本於陰陽」

작용을 운동변화의 근본으로 삼는다는 점을 말한 것이다 『素問·寶命全形論』에서도 “인간은 천지의 氣로써 생기고 四時의 법으로써 이루어진다”<sup>8)</sup>라고 전제하고 다음과 같이 말한다.

「인간은 地에서 生하고 命은 天에 달려있으며 天과 地가 氣를 合하니 이를 命하여 인간이라고 한다 인간이 능히 四時에 應한다면 天地가 그의 부모가 되니 만물의 근본을 아는 者 그를 天의 아들이라 부른다 天에는 陰陽이 있고 사람에게는 十二節이 있으며 天에는 寒暑가 있고 사람에게는 虛實이 있으니 능히 천지 음양의 조화를 본받는 자를 사시를 잃지 아니하며 십이절의 이치를 아는 자는 聖智라, 능히 속이지 못한다」<sup>9)</sup>고 하였다

‘相參’에는<sup>10)</sup> 구체적으로 두가지 뜻이 있다. 하나는 공간적 대응으로서 인간이 소천지로서 천지의 공간적 구조에 상응한다는 것이며 둘은 시간적 대응으로서 인간의 생명리듬이 자연계의 리듬과 상응한다는 입장이다<sup>11)</sup>

공간적 대응에서는 인간의 구조가 천지를 본받은 소천지이므로 천지의 공간적 구조에 상응한다는 것이 기본적 내용을 이룬다. 이는 사람은 우주의 축소판으로서 사람의 머리와 발이 모두 천지에 근원하지 않은 바가 없으므로 항상 천지의 기에 순응하고 소통함으로써 인체를 보전해야 함을 역설한 것이다. 『靈樞·邪客』에서는 다음과 같이 인간의 신체적 구조와 천지의 구조가 상응함을 밝히고 있다.

「하늘은 둥글고 땅은 네모지듯이 사람의 머리는 둥글고 발은 네모짐으로써 그것에 응한다. 하늘에는 일월이 있듯이 사람에게에는 양 눈이 있고 땅에 九州가 있듯이 사람에게에는 九竅가 있고 하늘에 風雨가 있듯이 사람에게에는 喜怒가 있고 하늘에 雷電이 있듯이 사람에게에는 桴聲이 있고 하늘에 四時가 있듯이 사람에게에는 四肢가 있고 하늘

8) 「人以天地之氣生 四時之法成」

9) 「夫人生於地 懸命於天 天地合氣 命之曰人 人能應四時者 天地爲之父母 知萬物者 謂之天子 天有陰陽 人有十二節 天有寒暑 人有虛實 能經天地陰陽之化者 不失四時 知十二節之理者 聖智不能欺也」

10) 「사람은 천지와 더불어 서로 동참하고 일월과 더불어 서로 상응한다(人與天地相參也 與日月相應也)」, 『靈樞 歲露』

11) 丸山敏秋, 『黃帝內經と中國古代醫學』, 東京美術, 1988, p 170

에 五音이 있듯이 사람에게는 五藏이 있고 하늘에 六律이 있듯이 사람에게는 六府가 있고 하늘에 冬夏가 있듯이 사람에게는 寒熱이 있다」<sup>12)</sup>

위의 내용은 건강부회 같은 느낌을 주는 면도 있으므로 天人一貫을 주장하려는 본의에 주목하는 것이 좋을 것이다 또 다른 관점은 인간이 공간적 지리적 조건의 제약을 받는다는 것이다. 지리 조건에 따르는 생활환경의 차이로 인해 생활습관의 차이가 발생하고 질병의 발생에도 차이가 일어난다는 것이다. 『素問 異法方宜論』에서 말하기를, 「동방지역은 魚籃의 땅이며 바닷가와 물가라서 그곳 사람들은 모두 검고 피부가 거칠다. 그 병은 모두 癰瘍이 되고……서방은 백성이 언덕에 기거하는데 바람이 많고 水土가 剛強하여 그 병이 안에서 생하며……북방은 그 지대가 높아서 언덕에서 거하는데 바람이 차고 얼음이 얼며 그 백성은 들에서 거처함을 즐기고 우유를 마셔 장이 차가워져서 滿病을 생하고……남방은 그 지대가 낮고 水가 弱하며 안개가 모이는 곳이다. 그 백성은 모두 윤택하고 적색이며 그 병은 攣痺이고 중앙은 그 지대가 평평하고 습하며 그 백성은 여러가지를 먹고 수고롭지 아니하므로 그 병은 痿厥과 寒熱이 많다」<sup>13)</sup>고 하였다.

다음은 시간적 대응으로서 『素問·寶命全形論』에서는 「사람은 천지와 서로 참여하며 해와 달과 함께 상응한다」<sup>14)</sup>고 하여 사람과 자연의 리듬은 상응한다고 하였다. 또 『素問·四時刺逆從論』에서 「봄의 기는 경맥에 있고, 여름의 기는 孫絡에 있으며, 한 여름의 기는 肌肉에 있고, 가을의 기는 피부에 있고, 겨울의 기는 골수에 있다」<sup>15)</sup>고 한 것은 인체의 운행이 일년의 주기와 함께 함을 말하고 있다. 그리고 『靈樞·歲露』에서 「달이 차면 바닷물은 서쪽

12) 「天圓地方 人頭圓足方以應之 天有日月人有兩目 地有九州人有九竅 天有風雨人有喜怒 天有雷電人有音聲 天有四時人有四肢 天有五音人有五藏 天有六律人有六府 天有冬夏人有寒熱」

13) 『素問 異法方宜論』, 「東方地域 魚籃之地 海濱傍水 其民皆黑色周疎理 其病皆爲癰瘍 西方者 其民樂野處而乳食 藏寒生滿病 南方者 其地下 水土弱 霧露之所聚也 其民皆微理而赤色 其病攣痺 中央者 其地平以濕 其民食雜而不勞 故其病多痿厥寒熱」

14) 「人與天地相參也 與日月相應也」

15) 「春氣在經脈 長夏氣在肌肉 秋氣在皮膚 冬氣在骨髓」

으로 가득해진다 사람의 혈기는 축적되고 근육은 팽팽해지고 피부는 치밀해진다... 달의 둘레가 텅비게 되면, 바닷물은 동쪽으로 가득해지고, 사람의 氣血은 허하고 그의 衛氣는 떠나고 형체만이 남는다. 肌肉은 줄고 피부는 주글주글해진다」<sup>16)</sup>고 한 것은 일개월을 단위로 한 주기의 운동법칙과 비슷하다.

또 『素問·生氣通天論』에서 「새벽에 사람의 기는 생동적이고, 해가 중천에 뜨면 양기는 융성해지고, 해가 서쪽으로 기울면 양기는 이미 허해져서 기의 관문도 닫힌다.」<sup>17)</sup>고 한 것은 하루를 단위로 한 주야의 운동법칙과 비슷하다. 이밖에 인체 經氣의 유동과 주입이 시간에 응하여 전진, 후퇴하는 것이 조수의 썰물, 밀물과 같아서 조수의 운동법칙과 지극히 흡사하다는 견해도 있다. 이와같이 『황제내경』은 인체운동의 법칙에 대한 우주의 영향을 지극히 중시하였다. 우주자연의 질서와 법칙과 인간 사이에는 깊은 연관성이 있으므로 인간이 이 우주자연의 법칙에 따라 순응하는 삶을 산다면 우주자연과 같이 함께 할 수 있다는 것이다.

다음은 시간과 공간을 종합하여 자연의 영향을 받는다는 것을 표현한 내용이다. 「東風은 봄에 생하고 病은 肝에 있으며 ..... 남풍은 여름에 생하고 병은 심장에 있으며 ... 서풍은 가을에 생하고 병은 肺에 있으며 ... 북풍은 겨울에 생하고 병은 腎에 있다」<sup>18)</sup>

또 『素問·診要經終論』에서는 「正月·二月은 天氣가 비로소 피어나고 地氣가 처음 발동되니 사람의 기가 肝에 있으며 三月·四月은 天氣가 바야흐로 펼쳐지고 地氣가 안정되게 발동하니 사람의 기가 脾에 있으며 五月·六月은 天氣가 성대하고 地氣가 높이 오르니 사람의 기가 머리에 있으며 七月·八月은 陰氣가 비로소 속살하니 사람의 기가 肺에 있으며 九月·十月은 陰氣가

16) 「月滿則海水西盛 人氣血積 肌肉充 皮膚致 月郭空 則海水東盛 人氣血虛 其衛氣去 形獨居 肌肉減 皮膚縱」

17) 「平旦人氣生 日中而陽氣隆 日西而陽氣已虛 氣門乃閉」

18) 「東風生於春 病在肝俞 南風生於夏 病在心俞 西風生於秋 病在肺俞 北風生於冬 病在腎俞」, 『素問 金匱真言論』

얼기 시작하고 地氣가 달혀지기 시작하니 사람의 기가 心에 있으며 十一月・十二月은 다시 얼음이 얼고 지기가 거두어들이니 사람의 기가 腎에 있다.」<sup>19)</sup> 고 하였다.

시간적 대응에서 중요한 것은 인간의 생리작용이나 생명활동이 우주적 기의 昇降, 屈伸 작용의 범위내에서 이루어진다는 점이다 천지의 기가 승강하면서 교감하는 작용에 관해 『素問·六微旨大論』은 이를 「기운의 오르내림은 하늘과 땅이 교대로 수행하는 작용이다 ... 올라감이 다하면 내려오는데, 내려오는 것은 하늘의 작용에 의한다. 내려옴이 다하면 올라가는데, 올라가는 것은 땅의 작용에 의한다. 하늘의 기운이 내려와서 땅에서 흐르고, 땅의 기운이 올라가서 하늘의 기운을 구성한다. 이와 같이 위와 아래가 상호작용하고, 오르내리는 작용이 교대로 작용하여, 변화가 이루어진다.」<sup>20)</sup>라고 말한다.

또 『素問 六微旨大論』에서는 「氣의 사괘이란 무엇인가 ..... 하늘의 기운은 위에 있고, 땅의 기운은 아래에 있어서, 위와 아래의 기운이 교류하는 가운데 만난다 인간은 이 가운데에서 기거한다.」<sup>21)</sup>라고 하여 하늘과 땅이 기가 교류하는 운동 속에 존재하고 있다는 것을 설명하였다. 인체 내 장부의 기운도 끊임없는 승강 출입의 운동을 하고 있다 승강은 인체 내 장기들 사이를 연결시키고, 출입은 인체 내의 기와 자연계의 기를 연결시킨다. 이처럼 승강 출입의 운동은 인체 내외의 환경을 통일적으로 유지시키는 관건이 되며, 생명활동을 유지시키는 조건이 되므로 『素問 六微旨大論』에서는 「출입하지 않는다면 출생, 성장, 장성, 노쇠, 죽음의 과정을 밟을 수 없다. 또 승강하지 않는다면 발생, 성장, 변화, 수렴, 저장의 과정을 밟을 수 없다. 출입시키는 기능이 멈추면 신묘한 기들이 꺾멸되고, 승강시키는 작용이 멈추면 氣立<sup>22)</sup>이

19) 「正月二月 天氣始方 地氣始發 人氣在肝 三月四月 天氣正方 地氣定發 人氣在脾 五月六月 天氣盛 地氣高 人氣在頭 七月八月 陰氣始殺 人氣在肺 九月十月 陰氣始水 地氣始閉 人氣在心 十一月十二月 氷復 地氣合 人氣在腎」

20) 「氣之升降 天地之更用也 升已而降 降者謂天 降已而升 升者謂地 天氣下降 氣流於地 地氣上升 氣騰於天 故高下相召 升降相因 而變作矣」

21) 「何謂氣交 上下之位 氣交之中 人之居也」

22) 외부의 환경에 뿌리를 두고 있다는 것을 '氣立' 이라고 부른다



위태로워진다.]」<sup>23)</sup>라고 말한다. 이렇듯 기의 승강은 변화를 낳는다. 변화는 시작과 그 단멸로만 이루어지는 것이 아니라 영구한 순환복귀를 의미한다. 기의 끊임없는 순환은 항상 인체 내에서 활발한 생명활동을 하게 하여 질병과 노쇠라는 측면을 개선해주는 역할을 하는 것이다.

따라서 인간은 천지자연의 변화에 순응해야 한다. 이에 관해 『素問 六微旨大論』에서 「자연에 응하면 順하고 그렇지 않으면 逆하는데 逆하면 변고가 생기며 변고가 생기면 병이 생긴다」<sup>24)</sup> 라고 말한다. 『素問·氣交變大論』에서도 「天을 계승하면서 행하므로 망령되어 동함이 없고 상응하지 않음이 없으나 돌연히 動하는 것은 氣의 交變이므로 이에 상응하지 않는다. 그러므로 ‘땀땀함에는 응하나 돌연함에는 응하지 않는다’ 고 하였으니 이것을 말한다」<sup>25)</sup>라고 첨가한다. ‘땀땀함’이란 자연의 상도에 순응하는 것을 의미하며 ‘돌연함’이란 상도에 어긋나는 현상을 뜻한다.

## 第2節 氣論的 세계관

『황제내경』은 漢代의 일반적 관점을 따라 우주만물의 생성변화를 기의 작용으로 설명하는 이론적 세계관을 바탕으로 삼고 있다. 『素問 天元紀大論』에는 다음과 같이 말하고 있다.

「太虛는 텅 비어 경계가 없으며 만물의 근원을 낳고 변화시킨다. 만물이 이것을 바탕으로 비릇되고 五運은 끝없이 반복운동을 진행한다. 하늘의 기는 태허의 정기를 배풀면서 항상 땅의 기를 통제한다. 九星은 환한 빛을 내걸고 해와 달과 五星은 하늘을 두루 회전한다. 이리하여 음과 양, 부드러움과 강함이 드러난다. 보이지 않는 것과 분명히 드러나는 것, 추위와 더위는 그것의 마땅함을 상실하지 않는다. 그리하여 끊임없이 낳고 낳으니 무궁으로 변화하여 만물은 모두 빛나게 된다」<sup>26)</sup>

23) 「故非出入則無以生長壯老已 非升降則無以生長化收藏 出入廢則神機化滅 升降息則氣立孤危」

24) 「應則順 否則逆 逆則變生 變則病」

25) 「承天而行之 故無妄動 無不應也 卒然而動者 氣之交變也 其不應焉 故曰 應常不應卒此之謂也」

26) 「大虛寥廓 肇基化元 萬物資始 五運終天 布氣真靈 總統坤元 九星懸朗 七曜周旋 日陰日陽 日柔日剛 幽顯既位 寒暑弛張 生生化化 品物咸章」

이는 곧 우주의 운동은 기화의 원천이며 기화는 또 물질변화의 기초이며 생명은 기화에서 발생한다고 지적한 것이다. 흥미로운 것은 태허의 개념으로서 후천적 음양의 기 이전의 원기의 상태를 설정한 것으로 보인다. 唐의 王冰 註에 의하면 「태허는 텅비고 현묘한 경계이며 眞氣가 가득찬 곳이며 신명의 집이다 진기는 정미하여 아무리 먼 곳도 이르지 못하는 바가 없으므로 생성 화육의 근본이 되고 기가 운행되는 참된 근원이 된다.」<sup>27)</sup>라 하였다. 이 주석에 의거해보면 태허는 한편으로는 시간과 공간의 무한성을 의미하지만 다른 한편으로는 무극과 같은 철학적 근원개념이 아니라 정미한 기의 성질을 지닌 근원적 원기로 파악된다. 이를 太虛元氣라고 부를 수 있을 것이다. 태허원기는 아직 음양오행으로 분화되기 이전이므로 先天元氣라고도 말할 수 있다.<sup>28)</sup> 태허원기는 음양이기로 분화하고 음양이기는 다시 三陰三陽의 六氣로<sup>29)</sup> 변화하여 만물이 생성된다는 것이다.<sup>30)</sup>

이렇게 태허의 상태를 제시하는 것은 그 연원이 장자에게로 소급된다. 장자는 기를 통해 천하만물의 생성변화를 설명하는 관점을 지니고 있었다 이에 『莊子·知北遊』에서는 「천하는 一氣에 의해 관통될 뿐이다. 그러므로 성인是一을 귀하게 여긴다.」<sup>31)</sup>라고 말한다 장자는 형상적 사물의 구체적 생성변화는 음양의 기를 통해 설명하면서<sup>32)</sup> 우주의 시원이 음양의 이전의 원초적 상태의 기를 의미하는 一氣를 제시한 것이다. 장자의 「우주의 시원이 무이므로 유도 없고 명칭도 없다. 하나가 일어남에 하나는 있지만 아직 형체가 없

27) 「太虛爲空玄之境 眞氣之所充 神明之官府也 眞氣精微 無遠不致 故能爲生化之本始運氣之眞元矣」

28) 高鶴亭 주편, 『中國醫用氣功學』, 人民衛生出版社, 1988, p36

29) 太陽, 陽明, 少陽, 太陰, 厥陰, 少陰의 6종의 기를 말한다

30) 이 육기와 오행의 관계에 대한 설명이 불충분하다 다만 『素問 臟氣法時論』에서 경맥과 오장의 관계를 설명할 때 인체내의 오장과 관련시킨 내용이 있긴 하다 간(목) 足の 厥陰 소양 심(화) 手の 少陰 太陽, 비(토) 足の 太陰 陽明 폐 手の 太陰 陽明 신(수) 족의 少陰 太陽

31) 「通天下 一氣耳 故聖人貴一」

32) 「음이 지극하면 한랭하고 양이 지극하면 무더워진다 한랭은 천에서 나오고 무더움은 지에서 나온다 양자는 서로 통하고 융합해서 만물이 발생된다 (至陰肅肅 至陽赫赫 肅肅出乎天 赫赫發乎地 兩者交通成和而物生焉)」, 『莊子, 田子方』

다」라는<sup>33)</sup> 언급도 태초의 혼돈한 일기를 설명한 것으로 간주된다

장자는 특유의 수행법인 心齋를 설명하면서 기의 특징을 虛로 제시한다. 허한 상태에서 도와 기가 하나로 만난다는 것이다.

「귀로 듣지 말고 마음으로 이해하고 마음으로 이해하지 않고 기로 깨닫는다 귀의 작용이 외부작용을 경청하는 것을 멈추고 마음의 작용이 외부 사물을 감응하는 것을 멈추게 된다. 기란 텅비어 외부사물을 용납하는 존재이다 오직 도만이 텅 빈 심경에 존재한다 텅 빈 심경이 바로 心齋이다」<sup>34)</sup>

여기서의 기는 텅빈 존재로서 비록 도가 깃들 수 있음이 언급되고 있다. 따라서 장자는 비록 체계적이고 명백히 태초의 원기를 제시하지 않았지만 도와 직결되면서 텅빈 존재임을 제시한 것은 분명하다고 말할 수 있다. 그러나 장자가 우주의 궁극적 존재로 제시하는 도와 기의 관계에 관해서는 아직 분명한 언급이 없다 管子의 경우는 한걸음 나아가 우주의 근원적 원기에 해당하는 精氣의 존재를 제시하고 도와 거의 동의어로 사용한다.<sup>35)</sup> 그러나 여전히 도를 중심으로 우주의 생성을 설명하는 입장은 견지된다.

『황제내경』의 입장은 한걸음 나아가 도를 중심한 설명보다는 기를 중심으로 우주의 생성변화를 설명하는 것이 특징이다. 『황제내경』에서 도를 언급하지 않는 것은 아니지만 기에 비해서는 그 언급이 소략하며 그 경우도 기가 생성변화하는 법칙의 의미가 강하다고 말할 수 있다. 「도란 음양이 운행하는 법칙이다. 도를 성인은 행하지만 어리석은 자는 간직할 뿐이다. 음양을 따르면 살고 거슬리면 죽는다. 순응하면 다스려지고 거슬리면 어지러워진다.」<sup>36)</sup>라고 말하는 것이 그 한 예이다.

이러한 입장에서 볼 때 인간생명을 구성하는 요소도 기이며 모든 생명활동

33) 「泰初有無 無有無名 一之所起 有一而未形」, 『莊子 天地』

34) 「無聽之以耳 而聽之以心 無聽之以心 而聽之以氣 耳止於聽 心止於符 氣也者 虛而待物者也 唯道集虛 虛者心齋也」, 『莊子 人間世』

35) 江幼李, 『道家文化與中醫學』, 福建科學技術出版社, 1997, p62

36) 「道者 聖人之行 愚者佩之 從陰陽則行 逆之則死 順之則治 逆之則亂」, 『素問 四時調神文化論』

은 기의 변화, 즉 기화작용에 의해 설명된다. 인간의 몸도 기에 의해서 구성되며 기의 유행을 따라 생명활동이 유지된다 기의 유행을 氣化라고 부르는데 인체의 기화에는 대체로 세가지 종류로 구분할 수 있다.<sup>37)</sup> 첫째 어떤 기가 다른 종류의 기로 변화하는 것으로서 예를 들어 水穀의 기가 인체에 흡수되어 장부의 기로 변화되어 에너지를 발산하는 경우이다. 둘째 기가 형체로 변하는 경우로서 수곡의 기가 인체에 흡수되어 인체의 조직을 형성하는데 활용되는 경우이다 셋째 유형한 形이 기로 변하는 경우이다 인체의 생리활동 과정에서 일부의 형이 무형한 기로 변하는 경우이다 인체에서 배출되는 땀이나 배설물 등은 기화작용을 거친 후의 물질이다. 요컨대 인체의 생성에서 죽음에 이르는 모든 과정은 기화과정이라고 볼 수 있다.

『황제내경』에서는 기를 선천기와 후천기로 나눈다. 선천의 기는 선천적으로 부여받은 것이므로 감소하기는 할지언정 증가하지는 않는다 이는 오장 가운데 특히 腎臟에 저장되어 있는데 이를 낭비하면 건강이나 자손의 번식에 영향을 준다.

후천의 기는 후천적으로 물이나 곡물에 의해 공급받는 기로서 주로 비장에 관련된다 위에서 소화시킨 기를 脾臟이 순환시키기 때문이다 후천적 기는 營氣, 衛氣, 宗氣의 세가지로 나뉜다. 營氣는 음식물에서 얻어지는데 水穀의 정화라고 일컬어진다. 영기는 또 맥에 들어가 피로 화하기 때문에 혈기라고도 불리어진다. 衛氣는 영기와 같이 음식물에서 얻어지지만 그 성질이 신속하기 때문에 수곡의 悍기라고 불리어진다 위기는 맥의 밖을 달리며 인체의 표면에서 피부를 덮고 자연계의 변화로부터 인체를 보호한다. 위기는 면역과 저항력에 큰 관계가 있다<sup>38)</sup> 宗氣는 영기, 위기와 달리 호흡한 대자연의 기와 후천의 기가 결합하여 생긴다. 종기는 두가지 기능이 있다 첫째 목에서 호흡하고 말이나 소리의 크기를 조정하는 것, 둘째 가슴에서 영기와 위기를

37) 程士德편저, 『內經理論體系綱要』, 人民衛生出版社, 1992 p 123

38) 營氣와 衛氣에 관해서는 『靈樞』의 營氣篇, 五十營篇, 營衛生會篇, 衛氣篇, 衛氣失常篇, 衛氣行篇 등에 상세히 설명되어 있다

전신에 순환하도록 하는 것이다. 추진에너지라고도 말할 수 있다.<sup>39)</sup>

眞氣는 종기와 원기가 종합된 것이다 여기에는 선천과 후천의 두 기운이 포함되어 있다 이것은 전신을 순환한다. 『靈樞·刺節眞邪』에서는 이를 「진기는 선천의 원기와 후천의 곡기가 합하여져서 이루어지는데 전신을 채워준다.」<sup>40)</sup>라 표현하였다.

이러한 기 가운데 생명활동의 원동력은 신장에 담겨있는 정기로서 『素問·上古天真論』에서는 인체의 일생을 설명하면서, 그 과정은 실제로는 精氣가 점차 旺盛해지고 衰落해가는 과정이라고 말한다.<sup>41)</sup> 그래서 『素問·五常政大論』에서는 陰精을 잘 받들면 長壽한다고 하였으며<sup>42)</sup> 『素問·金匱眞言論』에서는 「정은 생의 근본이다」<sup>43)</sup>라고 말한다.

이렇게 정을 중시하는 관점의 연원은 『주역』이나 『관자』에게 있다 『周易·繫辭傳』에서는 「정기가 모여 사물이 이루어지며 흩어져 遊魂이 되면 변화한다. 그러므로 귀신의 정상을 안다.」<sup>44)</sup>라는 내용이 보인다. 『관자』는 정기에 관한 이론을 더욱 체계적으로 발전시켰다. 『管子 內業』에서는 「무릇 만물의 정이 생명을 만들어 내며 아래로는 五穀을 만들고 위로는 못별이 되며 천지사이에 유행하면 귀신이라 부르고 가슴속에 함장하면 성인이라 부른다.」<sup>45)</sup> 하여 정기가 천지와 만물을 생성하는 근원적 요소임을 밝힌다.<sup>46)</sup>

특히 인간의 형성에 관해서 『管子·內業』에서는 「인간이 생성될 때 하늘은 정을 내고 땅은 형체를 내어 합하여 사람을 이룬다. 두가지가 화합하면 인간이 생겨나고 불화하면 생기지 않는다」<sup>47)</sup>이라 하였다 나아가 이미 형성된 후

39) 『靈樞』, 「邪客篇」

40) 「眞氣者 所受於天 與穀氣并而充身者也」

41) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋 黃帝內經素問校釋, 中國, 人民衛生出版社, 1982, pp 7-8

42) 「陰精所奉其人壽」

43) 「精者 生之本」

44) 「精氣爲物 遊魂爲變 是故知鬼神之情狀」

45) 「凡物之精 此則爲生 下生五穀 上爲列星 流于天地之間 謂之鬼神 藏于胸中 謂之聖人」

46) 여기서 정을 가슴속에 함장하면 성인이 된다는 언급이 흥미롭다 정이 정신적 자각의 원동력으로 간주되기 때문이다

47) 「凡人之生地 天出其精 地出其形 合此以爲人 和乃生 不和不生」

의 생명활동에서 담당하는 정의 역할에 관해서는 「정이 간직되어 스스로 생하면 그 밖은 편안하다. 안에 함장되면 원천이 되며 크고 화평하여 기의 연못이 된다. 연못이 마르지 않으면 사체가 견고해지고 원천이 마르지 않으면 九竅가 소통된다」<sup>48)</sup>라고 말한다. 이러한 사고가 『황제내경』에 영향을 끼쳐 정을 생명의 근본으로 보는 간주하게 된 것이다. 이에 『靈樞·經脈』에서는 「사람이 처음 생길 때 먼저 정이 생긴다」<sup>49)</sup>, 『靈樞·決氣』에서는 「항상 몸보다 먼저 생기는 것이 정이다」<sup>50)</sup>이라 하여 모두 정이 먼저 생기고 인체가 형성된다고 보고 있다.

또 『黃帝內經』에서는 성생활을 절제하여 그 精을 견고히 해야한다고 인식하였다. 즉 『素問·上古天真論』에서 「요즈음 사람들은 그렇지 않다 술을 음료로 알고 망령된 것을 떳떳한 것으로 안다 취한 채 방사하여 정을 고갈시키고 진기를 소모시키려 하니 진기를 가득히 간직할 줄을 모르고 신을 제어할 줄을 모른다. .. 그러므로 반백의 나이에 동작이 쇠약해진다.」라고<sup>51)</sup> 하였다.<sup>52)</sup> 다만 정에는 이러한 태어나면서 받는 선천적 원기라는 의미 외에 후천적으로 형성된 기 가운데 맑고 정미한 것을 의미하는 경우도 있다 어쨌든 정은 생명활동의 기초로서 이를 잘 보존하는 것이 양생의 기본이다.

앞에서는 인체의 생명활동을 유지시키는 기와 그 근원인 정에 대해서 살펴 보았다. 그렇다면 인간의 정신작용은 정, 기와 어떤 관계에 있는가? 『황제내경』에서는 인간의 정신작용을 신이라 부른다. 다만 『황제내경』에서 나오는 신의 의미는 다양하여 정신작용만을 의미하지는 않음에 유의해야 한다<sup>53)</sup>

48) 「精存自生 其外安榮 內藏以爲泉源 浩然和平 以爲氣淵 淵之不枯 四體乃固 泉之不竭九竅遂通」

49) 「人始生 先成精」

50) 「常先身生是謂精」

51) 「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 不和持滿 不知御神 故半百而動作衰也」

52) 馬孟昌, 『氣功養生五千年』, 華夏出版社, 中國, 1984, p 13

53) 정신작용을 의미하는 『황제내경』의 神은 광의와 협의의 두 가지로 쓰인다 광의의 신은 생명현상을 통일적으로 연결시키는 영묘한 작용의 총칭이라면 협의의 신은 오장으로 분화된 후의 신을 가리킨다 오장으로 분화된 후에도 심장의 신이 각종 정신기능을 총괄한다는 의미에서 이를 강조하는 것은 사실이다 板出祥伸, 『中國古代養生思想の總合的研究』, 平河出版社, 1988, p222 이밖에 전통적 귀신의 의미나 음양의 작용이 측량할 수 없다는 의미의 신의 개념도 나타난다 여기서 주목하는 것은 정신작용으로서의 신이다

정기와 신의 관계에 대해 『황제내경』에서는 발생론적으로는 정기에서 신이 나오는 것으로 설명하는 것 같다. 『靈樞 本神』의 「두 정이 서로 부딪침을 신이라 한다」<sup>54)</sup>와 『靈樞·平人絕穀』의 「그러므로 신은 물과 곡물의 정기이다」<sup>55)</sup>라는 말처럼 神은 精에서 생겨난다. 또 『素問·湯液醪醴論』에서는 「정기가 풀어지고 파괴되면 영기가 울고 위기가 떠나므로 신이 떠난다」<sup>56)</sup>라고 말함으로써 정이 더욱 근본임을 밝힌다

그러나 작용면에서는 일체의 생명활동을 주재하는 것이라고 말할 수 있다. 아니면 생명활동의 신묘불가사의 한 측면을 신이라 이해할 수도 있다. 생명활동의 총체적 주재 기능은 심장에서 담당한다 심장이 신의 작용을 한다는 것보다는 신의 작용을 함장하고 있다고 말할 수 있다 이에 「심은 오장과 육부의 주인이고 정신이 머무는 집이다... 심이 상하게 되면 정신이 떠나게 되고 정신이 떠나게 되면 죽을 것이다」<sup>57)</sup>라 하였다.

심장이 정신작용을 총괄하지만 나머지 장부도 사고나 정서의 발동에 영향을 미친다는 것이 『황제내경』의 입장이다. 『素問 靈蘭秘典論』에서는 「心은 君主의 官府이니 神明이 나오고 肺는 서로 전하는 관부이니 절도를 다스림이 나오고 肝은 장군의 관부이니 謀慮가 나오고 膽은 中正의 관부이니 결단이 나오고 膻中은 신하의 관부이니 기쁨과 즐거움이 나오고...」<sup>58)</sup>라고 말한다

나아가 『황제내경』에서는 인간의 마음이 인체내의 오장의 부위에 따라 志, 神, 魂, 魄, 意의 다섯가지로 나타난다고 본다. 이때 오장은 오행의 기가 저장된 저장고로서의 의미를 지니며 지, 신, 혼, 백, 의 등은 기의 작용에 관한 명칭의 의미로 사용된 것이다.<sup>59)</sup> 이때 다섯가지가 구체적으로 어떤 지각과 사고작용을 의미하는 것인가에 관해서는 『황제내경』에서도 명료한 설명을 발견

54) 「兩精相搏謂之神」

55) 「故神者 水穀之精氣也」

56) 「精氣弛壞 營衛衛除 故神去之」

57) 「心者 五臟六府之大主也 精神之所舍也 心傷則神去 神去則死矣」

58) 「心者 君主之官也 神明出焉 肺者 相傳之官 治節出焉 肝者 將軍之官 謀慮出焉 膽者 中正之官 決斷出焉 膻中者 臣使之官 喜樂出焉」

59) 石田秀實, 「擴充する精神」, 『東方學』 63輯, 東方學會, p3

하기 어렵다. 감정의 발생에 대하여 『황제내경』에서는 이러한 오행론적 시각에 바탕하여 『禮記』등에서 거론된 七情說을 취하지 않고 五情說을 취하여 다음과 같이 배대한다.<sup>60)</sup>

肝：怒，心：喜，脾：思，肺：憂，腎：恐 (여기서의 思는 사고작용이 아니라 번뇌로 가득찬 감정상태를 뜻함)

생명활동의 총체적 주재자로서의 神은 精氣의 生化作用을 주관한다. 神志 즉 의식·정서가 정상적이면 정기가 제대로 작용할 수 있는 반면 감정이 격해지면 血氣의 흐름이 어지러워진다. 『素問·舉痛論』에서는 화나면 氣가 올라가고 기쁘면 기가 느슨해지며, 생각을 골똥히 하면 기가 영겨 맺히고 슬프면 기가 소멸되며 무서우면 기가 밑으로 꺼지고, 놀라면 기가 어지러워진다고 했다.<sup>61)</sup>

神은 心에 저장되고 心은 五臟六腑의 작용을 주재하므로 결국 心의 神이 정상적인지 여부에 몸 전체의 안위가 달려 있게 된다. 그래서 『素問·靈蘭秘典論』에서는 「군주가 밝으면 아래가 편안하니 이로써 양생하면 장수한다」라<sup>62)</sup> 하였고, 「군주가 밝지 않으면 十二官이 위태롭고 기도를 막아 통하지 못하게 한다 몸이 이에 크게 상해 이로써 양생하면 재앙이 나온다.」라고<sup>63)</sup> 하였다.

### 第3節 陰陽五行에 바탕한 臟腑論

『황제내경』에서는 음양오행이론을 받아들여 인체내의 생명활동을 설명하였다. 『황제내경』에서 사용된 음양의 개념은 크게 두가지로 나눌 수 있다. 첫째 만물을 구성하는 두가지 서로 다른 기운을 의미하며 둘째 사물에 존재하는 서로 다른 대립된 성질을 의미한다.<sup>64)</sup> 『황제내경』에서는 이러한 두가지

60) 板出祥伸, 『中國古代養生思想の總合的研究』, 平河出版社, 1988, p 222

61) 「怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 寒則氣收 炅則氣泄 驚則氣亂 勞則氣耗 思則氣結」

62) 「主明則不安 以此養生則壽」

63) 「主不明則十二官危 使氣道閉塞而不通 形乃大傷 以此養生則殃」

64) 張立文主編, 『道』, 人民大學出版社, 1987, p 70



의미가 서로 교차되면서 음양의 상호작용이 설명된다. 「동과 정이 서로 부르고 상하가 서로 임하며 음양이 서로 섞임으로써 변화가 이루어진다.」<sup>65)</sup>라는 내용은 천지의 모든 생성변화가 음양을 벗어날 수 없음을 말해주고 있다. 「음양은 상호의존하며 상호 대립하고 상호 전환한다. 만물은 이러한 상호작용을 통해 살아가고 변화하며 소멸해간다.」<sup>66)</sup>라는 언급을 보면 서로 모순되면서 의존하는 관계를 잘 알 수 있다. 이렇게 본다면 인체의 형성이나 모든 생명활동이 음양을 떠날 수 없음을 말할 필요도 없다. 「인체에 형체가 있음은 음양을 떠나지 않는다」<sup>67)</sup>는 것은 음양이기에 의해 형체가 이루어짐을 말한 것이고 「삶의 근본은 음양에 근본해 있다」<sup>68)</sup>, 및 「사시와 음양은 만물의 근본이다.」<sup>69)</sup> 등은 인간과 만물의 생멸변화의 근본이 음양임을 강조한 내용이다.

『황제내경』에서는 인체의 구성요소나 생명활동을 음양의 시각에서 분류한다. 예를 들어 인간의 생명물질기초는 음에 속하고 생리기능은 양에 속한다. 체표의 사지는 양에 속하고 체내의 장기는 음에 속한다. 오장은 양에 속하고 육부는 음에 속한다 이러한 몇 가지는 예에 불과하며 어떠한 현상도 음양, 두가지 범주에 벗어나지 않는다. 그러므로 인간삶에서는 이 음양의 도를 잘 파악하여 한편으로 이에 순응하고 한편으로 이를 활용하는 것이 중요하다. 이에 『황제내경』에서는 「도란 음양이 운행하는 법칙이다 도를 성인은 행하지만 어리석은 자는 간직할 뿐이다. 음양을 따르면 살고 거슬리면 죽는다. 순응하면 다스려지고 거슬리면 어지러워진다.」<sup>70)</sup>라고 말한다.

『황제내경』에서 음양을 인체에 적용시킬 때 다시 三陰三陽으로 세분하는 것은 『도덕경』에 그 연원이 있다. 『도덕경』에서는 우주 생성의 과정을 아래와 같이 설명한다

65) 「動靜相召 上下相臨 陰陽相錯 而變由生也」, 『素問 天元氣大論』

66) 「陰陽者 天地之道也 萬物之綱紀 變化之父母 生殺之本始」, 『素問 陰陽應相大論』

67) 「人體有形不離陰陽」, 『素問 寶命全形論』

68) 「生之本 本于陰陽」, 『素問 生氣通天論』

69) 「夫四時陰陽者 萬物之根本也」, 『素問 四氣調神大論』

70) 「道者 聖人之行 愚者佩之 從陰陽則行 逆之則死 順之則治 逆之則亂」, 『素問 四時調神大化論』

「道에서 一이 나오고 二에서 三이 나오며 三에서 만물이 나온다. 만물은 음을 지고 양을 안으며 冲氣로써 조화를 이룬다.」<sup>71)</sup>

위의 내용에서 보이는 一은 一氣를, 二는 陰陽을, 三은 陰·陽·冲氣를 가리키는 것으로 풀이된다. 여기서 충기란 음양의 조화된 상태를 지칭한다. 이러한 내용중 특히 '三에서 만물이 나온다(三生萬物)'에서 삼음, 삼양의 개념이 나온 것이 분명하다. 그러나 이러한 구별은 편의적인 것이며 절대적인 것은 아니다. 이에 「음양이란 십까지 셀 수도 있고 백까지 미루어 나갈 수도 있으며 천까지 셀 수도 있고 만까지 미루어나갈 수도 있다 만의 큰 것은 헤아리기 어렵지만 요점은 하나이다.」<sup>72)</sup>라고 말하는 것이다

음양에 의한 설명 외에 『황제내경』에서 제시하는 인체에 대한 견해 가운데 특징적인 것은 오행론에 바탕한 臟腑論이다. 肝, 腎, 心, 肺, 胃의 오장은 각기 그 특징과 성질이 있으며 그 오장이 서로 상호작용을 함으로써 생명활동이 이루어진다는 것이 오장론이다. 『황제내경』에서는 당시에 널리 유포되었던 오행사상을 받아들여 인체의 오장을 배당하고 五味, 五色, 五音 등의 다양한 현상과의 연관관계를 상세히 밝혔다 예를 들어 『素問·藏氣法時論』에서는 오색과 오미가 오장과 맺는 관계를 다음과 같이 밝힌다.

「肝의 색은 靑이고 甘을 먹고 · 心의 색은 赤이고 酸을 먹고 · 肺의 색은 白이고 苦를 먹고 · 脾의 색은 黃이고 鹹을 먹고 · 腎의 색은 黑이고 辛을 먹고 辛은 흠어지고 酸은 거두어들이고 완만하게 하고 苦는 견고하게 하고 鹹은 유연하게 한다.」<sup>73)</sup>

『황제내경』에서 이와같이 오장과 五色, 五味, 五聲 등과 연결시키는 것은 오색 등의 외부적 현상을 통해 인체 내부를 파악하기 위해서였다 고대에는 해부학도 발전되지 않았고 투시가 불가능했으므로 내부적 메카니즘을 알기

71) 「道生一 一生二 二生三 三生萬物 萬物負陰而抱陽 冲氣以爲和」, 제 42장

72) 「陰陽者 數之可十 推之可百 數之可千 推之可萬 萬之大不可勝數 然其要一也」, 『素問 陰陽離合』

73) 「肝色靑 宜食甘 心色赤 宜食酸 肺色白 宜食苦 脾色黃 宜食鹹 腎色黑 宜食辛 辛酸 酸收 甘緩 苦堅 鹹軟」

위해서는 외면적 증상을 통해 진찰하는 수밖에 없었다. 이에 기색이나 소리, 촉각 등을 통해 진단하였던 것이다.<sup>74)</sup>

『素問·五藏生成』에서는 「心の 脣은 脈이고 그 榮은 色이고 그 主는 腎이며 肺의 脣은 皮이고 그 榮은 毛이고 그 主는 心이며 肝의 脣은 筋이고 그 榮은 爪이고 그 主는 肺이며 脾의 脣은 肉이고 그 榮은 脣이고 그 主는 肝이며 腎의 脣은 骨이고 그 榮은 髮이고 그 主는 脾이다.」<sup>75)</sup>라고 하여 인체의 다른 구성요소와의 연관성을 밝힌다. 이상의 내용은 대표적인 것을 예시한데 불과하며 수많은 현상을 오행에 배당하고 있다.

『황제내경』에서는 오행의 상생, 상극의 관계에 입각하여 인체의 생리 및 병리현상을 설명한다. 그러나 병리현상의 경우 특히 상생보다는 상극에 역점을 두어 활용하는 것이 특징이다. 이러한 설명은 『황제내경』 자체내에서 논리적으로 일관되지 않는 부분도 있고<sup>76)</sup> 현대적 시각에서 볼 때 실제적 생리 작용과 잘 들어맞지 않는 부분도 있다. 여기서는 오행의 상생, 상극을 통한 상호 견제와 조화가 양생에 중요하다는 관점을 유념하는 것에 그치고자 한다.

『황제내경』에서는 오장의 생리적 작용, 또는 무질서하게 이루어지는 것이 아니라 일정한 질서와 법칙이 있다고 본다. 이들은 서로 도와주거나 제어하면서 전체적 생명활동을 균형있게 유지한다는 것이다. 상호관계에는 상생과 상극의 두가지가 있다. 상생의 순서는 水生木, 木生火, 火生土, 土生金, 金生水의 과정이며 상극은 水克火, 火克金, 金克木, 木克土, 土克水의 관계이다. 상생이 없으면 제대로 성장, 유지할 수 없으며 상극이 없으면 정상적으로 변화, 발전하지 못한다. 이러한 상생과 상극은 사물의 실체에 대한 언급은 아니며 사물의 발전과정을 이성적으로 추상하여 얻은 결론이라고 말할 수 있

74) 李申, 『中國古代哲學與自然科學』, 中國社會科學出版社, 1980 p 348

75) 「心之合脈也 其榮色也 其主腎也 肺之合皮也 其榮毛也 其主心也 肝之合筋也 其榮爪也 其主脾也 脾之合肉也 其榮脣也 其主肝也 腎之合骨也 其榮髮也 其主脾也」

76) 病邪의 전파순서라든지 五味의 과식에 따른 영향관계의 측면에서 일반적인 상극의 원리가 적용되지 않음이 발견된다 丸山敏秋, 앞의 책, pp 263-264

다.<sup>77)</sup> 상생은 발생, 촉진시키는 관계라면 상극은 제어하는 관계이다. 이는 사물의 변천과정에 관련된 광범한 상호연관을 표현한 것이며 이를 통해 평형을 얻을 수 있음을 보여주는 개념이다.

그렇다면 음양과 오행의 관계는 어떠한가? 음양론과 오행론은 각각 독립적으로 발달된 이론인 탓에 단편적인 관계에 대한 언급 외에 이를 종합적으로 정리하여 결합시킨 내용은 보이지 않는다. 즉 충분한 결합이 이루어지지 않았다고 말할 수 있다.<sup>78)</sup>

(경기도 군포시 산본 1동 225-9 回春院韓藥房 ☎ 031-394-8833)

---

77) 程士德 편저, 『內經理論體系綱要』, 人民衛生出版社, 1992 p 71

78) 丸山敏秋, 『黃帝內經と中國古代醫學』, 東京美術, 1988, p 268