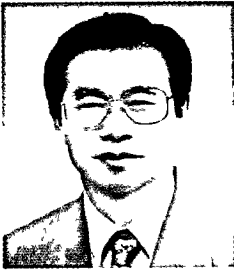


黃帝內經의 養生思想에 關한 研究

朴 乙 圭



■ 편집자 주 —————

이 글은 박을규 회원의 원광대학 동양학대학원 문학석사학위 논문이다
지난 6호에 이어 본 7호에 논문의 나머지 분량을 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3章 『黃帝內經』의 養生 方法

第1節 恬淡虛靜과 順自然

『황제내경』의 양생관은 천인상응의 사상의 기초 위에서 건립된 것이다 사람은 본래 대자연의 산물이며 천지간에서 생겨났으므로 대자연에 의지해서 생존하기도 하고 대자연의 제약을 받는다고 인식하였다. 『素問·上古天真論』에 있는 양생의 여러 요소들을 분석하면 우선 「음양의 이치를 본받는다(法于陰陽)」는 명제에 입각하여 사람의 일체 활동 모두는 이 대자연의 법칙을 위배할 수 없기에 자연에 순응하면 건강하지만 위배하면 생을 해친다고 인식하였다.

『素問 上古天真論』에서는 「현인은 천지의 변화에 근거하여 해와 달의 도와 성신의 위치를 모방하여 음양과 사계절의 이치에 순응한다 상고 진인의 행동에 따르고 양생의 도리에 부합하면 수명을 연장시킬 수 있다.」⁷⁹⁾고 하였고, 『素問·四氣調神大論』에서는 「음양과 사시는 만물의 시작과 끝이며, 삶

79) 「有賢人者 法則天地 象似日月 辨列星辰 逆從陰陽 分別四時 將從上古 合同于道 亦可使益壽而有極」

과 죽음의 근본이다. 이것에 거슬리면 재해가 생기고 이것에 따르면 질병이 생기지 않는다. 이를 도를 얻었다고 말한다.»⁸⁰⁾고 하였다. 도를 얻었다는 것은 음양의 도를 파악했다는 의미이다. 이 언급들은 『황제내경』의 양생학에서 이론적 기초가 되었다

이러한 관점은 본래 도가의 무위자연사상에서 유래한 것이지만 소극적으로 자연에 따르라는 주장은 아니다. 도가에서는 자연과 혼연일체가 되어 도와 더불어 통달하여 하나가 되는(同于大通) 것을 지향하지만 『황제내경』은 그렇지 않다 『素問 上古天真論』에서 말하듯 「천지의 도를 이끌고 음양의 이치를 파악한다」⁸¹⁾는 정신이 내재해 있다. 이는 천명을 주체적으로 활용한다는 적극적 의미가 포함되어 있는 것이다.⁸²⁾

자연계의 성쇠법칙에 따른 양생은 실제적으로 사람과 천지가 생명의 리듬을 함께 한다는 관점에 따라, 내외환경의 통일성을 강조하는 데 있다. 그것은 『素問·生氣通天論』에서 「양기는 하루 동안에 외부를 주재한다. 새벽에는 사람의 기가 생기고, 대낮에는 양기가 음성하며 해질 무렵에는 양기가 이미 허해지고 기문도 이에 닫힌다. 때문에 저녁에는 마땅히 휴식을 취하여 양기를 收藏하며 筋骨을 수고롭게 하지 않고 안개와 이슬에 노출되지 않아야 한다. 이 새벽, 대낮, 저녁의 세 시기에 어긋나면 형체는 손상되고 곤궁해진다.»⁸³⁾라 말한 바와 같다

한편, 『素問·五藏大論』에서는 「생물의 생명이 가운데에 뿌리를 두고 있는 것을 神氣라 부른다. 만일 신이 떠나면 생명작용도 따라서 끊어진다. 생명이 외부에 뿌리를 두고 있는 것을 氣立이라 한다 외부의 기가 그치면 생명작용도 단절된다.»⁸⁴⁾라 한것도 같은 의미이다. 신기는 유기체의 내적환경이며,

80) 「陰陽四時者 萬物之終始也 死生之本也 逆之則災害生 從之則苛疾不起 是謂得道」

81) 「提挈天地 把握陰陽」

82) 王卜維 周世榮, 「中國氣功學術發展史」, 湖南科學技術出版社, 1987 p88

83) 「陽氣者 一日而主外 平旦人氣生 日中而陽氣隆 日西而陽氣已虛 氣門乃閉 是故暮而收拒 無擾筋骨 無見霧露 反此三時 形乃困薄」

84) 「根于中 命曰神機 神去則機息 根于外者 命曰氣立 氣止則化絕」

기립은 외부조건을 가리킨다. ‘안에 뿌리박은 것(根于中者)’ 과 ‘밖에 뿌리박은 것(根于外者)’ 은 유기체의 내외환경의 통일이 있어야만 비로소 생존할 수 있다는 것을 설명한 것이다. 그렇기 때문에 양생 역시 반드시 내외환경의 통일을 유지하고 자연에 순응하는데 힘써야 한다. 이것이 바로 『황제내경』에서 밝힌 양생의 도이다.

「智者의 養生이란 것은 春夏秋冬의 四時에 順應하여 寒暑의 변화에 적응하여 생활하고 정신을 안정케 하고 분별없이 喜怒의 감정에 몸을 맡기지 않고 신분에 어울리지 않는 생각을 버리고 현재의 경우에 만족하며 性生活은 放逸에 흐르지 않고 그렇다고 해서 극단적으로 절제를 지키는 것도 아니며 平穩한 생활을 즐기는 것이다. 이러한 양생에 유의하면 病邪가 침입할 틈이 없으므로 長生할 수 있다」⁸⁵⁾

외부의 환경에 순응한다는 것 가운데 특히 인상적인 것은 춘하추동 사계절에 따라 양생의 방법을 모색해야 한다는 관점이다. 이는 제자백가 중 陰陽家로부터 비롯되었는데 『禮記』의 月令, 『呂氏春秋』, 『淮南子』 등에게도 공통적으로 발견되는 입장이기도 하다 『황제내경』에 의하면 일년 사계절의 기후의 변화는 이 일체 생명의 생존과 발전의 기본조건이며 사람의 생리변화의 중요한 원인이기도 하다. 春夏의 陽氣가 盛하면 사람은 체력이 충실해지며 정력이 충만해지는 반면 秋冬의 氣가 盛하면 사람은 거실에 주로 있고 나가는 일은 적어진다. 인류는 장기간 생존하는 가운데에 이러한 자연계의 사계절의 변화에 적응하는 지혜를 발달시켰다 그런데 자연계에서 사계절의 風雨寒暑의 변화는 항상 규칙성만 있는 것이 아니고 종종 일상현상에 反하는 현상이 발생함으로써 사람의 관절과 근육의 적응력을 고르게 하여 邪氣에 感受되어 병나지 않게 한다고 한다. 『素問·四氣調神大論』에서는 사시의 변화에 따른 양생의 길을 상세하게 설명한다

봄의 삼개월은 기가 차가움으로부터 온난함으로 전환되며 초목이 싹트고

85) 『靈樞 本神』, 「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 調剛柔如是則僻邪不至 長生久視」

만상이 새로워진다. 이를 '發陳' 이라고 하는데 천지가 함께 생생하고 만물이 발생하므로 이 시기의 덕은 생이라 할 수 있다 따라서 양생도 봄의 생기와 합치되어야 하며 생의 도를 행해야 한다 수련방법은 일찍 일어나 정원에서 산보하며 움추렸던 몸이나 사상적 속박을 풀어야 한다. 봄의 기운은 간과 상응하므로 양생의 도에 어긋나면 간을 상할 것이다

여름 삼개월은 기가 온난함에서 점점 뜨거워지고 초목이 번성해진다. 이를 '蕃秀' 라고 하며 천지의 기가 교류하고 만물이 꽃피운다. 이 시기의 특징은 長으로서 양생의 도도 이에 상응하여야 한다. 이 시기에는 늦게 자고 일찍 일어나 낮이 길다고 게으르지 말고 마음을 노하게 하지 말아야 한다. 여름은 발산을 위주로 해야 하며 땀과 津液을 배출해야 한다. 여름의 양생에 어긋나면 심장을 상할 것이다

가을 삼개월은 기가 따뜻함에서 서늘함으로 전환되므로 낙엽지고 곡물을 거두어 들인다 이를 '容平' 이라고 부르는데 천기는 급해지고 지기는 밝다 가을의 질서는 收를 특징으로 하는데 양생의 도도 가을의 도에 상응하여 거둠에 초점을 맞추어야 한다. 일찍 자고 일찍 일어나며 마음을 너그럽게 지녀 가을의 숙살기운을 완화시켜야 한다. 이 시기는 수렴의 기에 상응하여 신기를 수렴하고 뜻이 밖으로 나가지 않도록 한다 만일 양생의 도에 어긋나면 폐를 상할 것이다

겨울 삼개월은 기가 서늘함에서 차가움으로 전환되며 초목이 휴면기에 들고 뿌리가 견고해진다 이 시기를 '廢藏' 이라고 부르며 겨울의 자연 질서의 특징은 藏이다. 양생도 이 기운에 상응하여 함장하는 도를 행해야 한다. 일찍 자고 늦게 일어나며 햇빛을 기다려야 한다 뜻을 숨은 듯 감춘 듯하며 정신을 안으로 향하도록 한다. 만일 양생의 도에 어긋나면 신장을 상할 것이다.⁸⁶⁾

사시양생과 함께 『황제내경』에서 강조하는 것은 마음을 청정하게 지니는 恬淡無慾의 생활이다 사시양생이 주로 음양가의 영향이라면 이는 특히 도가

86) 이상은 『素問 四氣調神大論』의 내용을 요약한 것이다

적 수양론의 영향을 받은 것으로서 『황제내경』에서는 「마음을 맑게 가라앉히고 잡념이 없게하며(恬淡虛無)」, 「마음을 여유있게 갖고 욕심을 없애며(志閑而少欲)」, 「욕망에 눈멀지 말고 음탕함에 마음이 흔들리지 않도록 하라고 권한다.87) 즉 일체 사심을 버리고 잡념을 없애 늘 마음을 맑고 고요히 하는 것이 정신을 기르는 길이라고 했다.88)

『素問·上古天真論』에서는 「恬淡虛無하면 眞氣가 이에 따르고 정신이 안으로 지켜지게 되니 병이 어디에서 나오겠는가? 이러한 까닭으로 志가 한가하여 욕심이 적어지고 마음이 편안해져서 근심하지 않게 된다.89)고 말하였다. 사람이 뜻을 한가히 하고 욕심이 적게하면 氣가 순일해지고 血이 충만하게 되어 양생을 성취한다는 것이다.

『황제내경』의 양생학은 질병의 발생을 방지하는 것을 양생의 전제로 삼는다 『素問·四氣調神大論』에서는 「성인은 병이 든 후에 치료하는 것이 아니라 병이 들기 이전에 치료하며 어지러운 후에 다스리는 것이 아니라 어지럽기 전에 다스린다.90)라고 말한다. 『素問·上古天真論』에서도 외적으로는 사기의 침범을 막고 안으로는 정신의 망동을 막음으로써 질병의 발생을 예방할 것을91) 강조한다.

이미 질병이 침범하였으면 신속히 진단하고 치료하여 정기를 회복하는 것이 양생의 요체이다. 이에 『素問·陰陽應相大論』에서는 「그러므로 邪風이 이르면 빠르기가 바람과 비와 같으니 잘 다스리는 사람은 피부에 닿을 때 다스린다.」라고92) 말하여 발생의 초기에 대처해야 함을 강조하고 있다 뛰어난 의사는 그 싹을 다스리지만 그렇지 못한 의사는 이미 진행된 후에 손을 쓴다는 것이다.93)

87) 上揭書, p 5

88) 주일모, 『고대 중국의학의 재발견』, 법인생명과학총서(15), 2000년, 법인문화사, 257

89) 「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」

90) 「聖人不治已病治未病 不治已亂 治未亂」

91) 「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」

92) 「故邪風之至 疾如風雨 故善治者 治皮毛」

93) 「上工救其萌芽 下工救其已成 救其已廢」, 『素問 八正神明論』

■ 黃帝內經의 養生思想에 關한 研究

『황제내경』에서는 질병의 발생과정을 正氣와 邪氣의 투쟁관계로 보고 있다 94) 따라서 질병을 방지하기 위해서는 정기를 보존하는 것이 중요하다. 『靈樞 百病始生』에서는 기가 허하기 때문에 병이 발생한다고 말한다.

「風雨, 寒熱이라도 몸의 기가 허하지 않으면 사기만으로는 사람을 해칠 수 없다. 갑자기 질풍폭우를 만나더라도 병들지 않는 것은 기가 허하지 않아 사기만으로는 사람을 상하지 못하기 때문이다. 그러므로 반드시 邪風과 몸이 함께 허하여야 몸에 사기가 머무는 것이며 두 가지가 다 충실하면 못 사람의 몸이 굳건해진다」95)

여기서의 인체내의 정기란 진기를 의미하는데 인간의 생명활동을 좌우하는 원동력으로 파악된다. 그러므로 『素問 上古天真論』에서도 「眞氣가 이에 따르니 병이 어디서 나오겠는가?」라고96) 말한 것이다. 진기는 실제로는 신장의 기를 바탕으로 한 선천의 원기를 가리킨다. 이 진기를 지키는 것이 양생의 요체인 셈이다.

『素問·通評虛實論』에서는 「邪氣가 성하면 實이라 하고 정기가 빼앗기면 虛라고 한다」97)라고 말한다. 보통 補虛瀉實이라 할 때 實이란 사기가 지나침을 말하고 虛는 정기가 부족함을 말한다. 따라서 정기는 충실할수록 좋은 것이어서 이를 함양하는 것이 양생의 기본방향인 셈이다. 『素問·調經論』에서는 「남은 것은 덜어내고 부족한 것은 보충해준다」라고98) 말한다. 개인에 있어 정기와 사기는 상대적이어서 정기가 많으면 사기가 적고 사기가 많으면 정기가 적어지는 관계에 있다. 따라서 사기를 제어하고 정기를 확충해야 하는 것이다.

94) 程士德, 『內經理論體系綱要』, 人民衛生出版社, 1990, p 385

95) 「風雨寒熱 不得虛 邪不能獨傷人 卒然逢疾風暴雨而不病者 皆無虛 邪不能獨傷人 故必因虛邪之風 與其身形 兩虛相得 乃容其形 兩實相逢 衆人肉堅」

96) 「眞氣從之 病安從來」

97) 「邪氣盛則實 精氣奪則虛」

98) 「有餘瀉之 不足補之」

第2節 中和와 平衡

『황제내경』에서는 음과 양 사이의 평형과 조화를 유지하는 것이 양생에 매우 긴요하다고 말한다 이는 앞에서 살핀 바 있었던 고요한 마음과도 밀접한 관련이 있다. 『素問 至眞要大論』에는 음양의 기가 청정하면 생성과 운행 변화가 다스려지고 흔들리면 병을 일으킨다는⁹⁹⁾ 내용이 있다 여기서 흔들린다는 것은 곧 조화와 평형을 잃는 것을 가리킨다.

이러한 사고에는 중용이나 조화를 중시하는 유가 및 도가사상의 영향이 반영된 것으로 보인다.¹⁰⁰⁾ 『中庸』에서는 이를 중화라 부르며¹⁰¹⁾ 장자에서는 이를 天和¹⁰²⁾라 부른다. 『淮南子 汜論訓』에서도 「천지의 기는 조화보다 큰 것이 없다 조화는 음양이 골라 맞은 것을 말한다.」¹⁰³⁾라고 말한다. 유가나 도가사상에서는 조화를 개인의 정서적 안정이나 사회의 안정, 나아가 우주적 평형의 의미로 사용했는데 이 개념이 인체의 평형이란 개념으로 전환된 것이다.

『素問·生氣通天論』에서는 음양의 조화로움을 견지하는 것이 성인의 법도로,¹⁰⁴⁾ 두 가지 간의 조화는 ‘陰平陽秘’라고도 표현되었는데 이는 그후의 기공학의 이론에 큰 영향을 끼쳤다. 여기서 ‘平’은 고요하다는 뜻이고 ‘秘’는 潛藏의 의미이다

내단사상에서는 오행가운데 수화의 성질과 작용이 매우 중요한 위치를 차지한다. 수화는 음양의 특징을 대표적으로 잘 드러내기 때문이다.¹⁰⁵⁾ 『素

99) 「夫陰陽之氣清淨 則生化治 動則苛疾起」

100) 李申, 『中國古代哲學與自然科學』, 中國社會科學出版社, 1980 p 343

101) 「희로애락이 나오기 이전을 중이라 하고 나오더라도 절도에 맞는 것을 화라고 한다(喜怒哀樂之未發 謂之中 發而皆中節 謂之和)」, 『中庸』, 제1장

102) 「천화가 장차 이를 것이다 (天和將至)」, 『莊子 知北遊』, 및 「대저 천지의 본성인 덕을 명백하게 아는 것, 이것을 가리켜 가장 근본적인 것이라 하니 자연과 조화를 이루는 것이다 그에 의하여 천하사람으로 하여금 고루 조화를 이루게 하는 것을 인화라 한다(夫明白於天地之德者 此之謂天下大本大宗 與天和者也 所以均調天下 與人和者也)」, 『莊子 天道』

103) 「天地之氣 莫大于和 和者陰陽調」

104) 「兩者不和 若春無秋 若冬無夏 因而和之 是謂聖度」

105) 王卜維 周世榮, 『中國氣功學術發展史』, 湖南科學技術出版社, 1987, p 85

問·陰陽應象大論』에서는 「수화는 음양의 징조이다.」라고¹⁰⁶⁾ 말한다. 화의 성질은 뜨겁고 타오르며 움직여 양의 성질을 집중적으로 표현하고 있고 수는 차갑고 가라앉으며 고요하여 음의 성질을 잘 체현하고 있다. 양은 뜨거워 지나치기 쉽고 지나치면 津液을 소모하여 음을 손상시킨다. 음은 차가워 쉽게 응축되며 응축되면 기가 막혀 양을 손상하기 쉽다. 다만 이런 상호작용 가운데 양의 지나침이 주요원인이 된다고 본다.

이에 『素問·生氣通天論』에서는 「음양의 요체는 양기가 간직되어 견고함에 있다」라고¹⁰⁷⁾ 말하여 양생의 관건으로 제시한다 양기가 강할 뿐 감추어지지 않으면 음기가 끊어지므로 양기는 고요하고 부드러워야 정신과 근육이 건전하게 보존된다고 본다.¹⁰⁸⁾ 『素問 痺論』에서도 「고요하면 정신이 간직되지만 조급하면 정신이 소멸된다」이라¹⁰⁹⁾ 하여 고요함을 지키는 것이 양기를 잘 보존하여 음기가 마르지 않는 양생방법임을 말한다.

그렇다면 만일 陽強不秘하면 그 결과가 어떠한가? 기가 위로 상승하기만 하고 하강이 안되는 등 부작용이 나타난다.¹¹⁰⁾ 정신과 육체가 과도하게 피로하면 형기는 밖에서 헤이해지고 정신은 안에서 고갈된다고 본다. 양은 흔들리고 음은 손상되며 외로운 양만이 밖에서 떠돌아 진음이 안에서 빼앗긴다는 것이다

이상을 요약하면 陰平陽秘가 건강유지의 중요조건이며 마음을 淸淨하게 유지하는 것이 이를 위한 필수적 전제라고 말할 수 있다. 『靈樞·本神篇』에서도 「지혜로운 자의 양생은 반드시 사시에 순응하며 한서에 적응하고 회로의 감정을 중화시키고 거처에 편안하며 강유를 조절한다. 이렇게 하면 사기가 들어오지 않아 장생할 수 있다.」¹¹¹⁾ 라고 집약한다.

106) 「水火者 陰陽之徵兆也」

107) 「凡陰陽之要 陽秘乃固」

108) 「陽強不能密 陰氣乃絕」 또는 「陽氣者 靜則養神 柔則養筋」

109) 「靜則神藏 操則消亡」

110) 『素問 生氣通天論』의 「陽氣者 太怒則形氣絕而血鬱于上 使人薄厥」라 한 내용과 『靈樞 邪氣臟腑病形篇』의 「有所太怒 氣上而不下 積于脇下則傷肝」라는 내용이 이에 해당한다

111) 「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 如是則僻邪不至 長生久視」

넓게 말하면 음양의 균형이지만 오장을 중심해서 본다면 오장 상호간의 갑약을 조절하여 중화를 유지하는 것도 중요하다. 예를 들어 損剛益柔라는 개념도 이에 관련된 것으로서 기본적으로는 양강을 억제하자는 陰平陽秘의 입장과 상통한다. 損剛益柔의 관점에서 볼 때 간·심장·위는 剛臟이며, 폐·신장 비는 柔臟이다. 그 중 간은 將軍의 기관으로 그 성질은 悍急하며, 심장은 火臟으로서 火의 성질은 불꽃과 같다. 위는 燥土로서 항상 남음이 있다. 이 세가지 장기는 마땅히 억제하고 평정하게 하며 축축함으로 길러야 한다. 이것이 유순으로써 강건을 이기는 것이다. 또 폐는 嬌臟, 신장은 水臟, 비는 濕土로서 항상 부족함으로 이 세가지 장기는 마땅히 보충해주고 굳세게 하며 도와주어야 한다 이것이 강건이 유순을 이기는 도리이다. 이것은 損剛益柔의 응용이다 이는 구체적으로는 각 장부간의 상생, 상극이 조화롭게 이루어지도록 하는 것을 의미하지만 여기서 이에 관한 상세한 논의는 생략하기로 한다

중화와 평형을 중시하는 생각은 일상적 기거동작이나 식생활, 섭생 등에서의 절도 있는 삶을 요청한다. 『素問·上古天真論』에서는 「起居有常」이라고 말하였다. 옛 사람들은 일월이나 자연이 장구한 것은 「하늘의 운행에 항상됨이 있음(天行有常)」에 그 원인이 있다고 파악했다. 따라서 사람도 장수하려면 천지의 법도에 따라 일정한 절도를 유지해야 한다는 것이다 『素問 生氣通天論』에서는 아침, 낮, 저녁에 따라 노동과 휴식이 절도에 맞아야 한다고 말한다 그리하여 지나치게 수고롭게 몸과 마음을 혹사하지 말라고 말한다

음식의 섭생도 마찬가지로 지나친 과식이나 편식을 금하라고 충고한다. 『素問 生氣通天論』에서 「다섯 가지 맛을 삼가 조화롭게 하면 뼈가 바르고 근육이 부드러우며 기혈이 조화로워지고 피부가 매끄러울 것이다」¹¹²⁾라고 말하는 것은 한 예에 불과하다

112) 「謹和五味 骨正筋柔 氣血以和 腠理以密」

第3節 調息·導引·按摩

『素問·上古天真論』에서 보이는 「術數에 和한다(和于術數)라는 명제는 구체적 양생방법에 관련된 언급으로 파악된다. 和는 곧 조화로서 적당히 운용한다는 뜻이고, 술수는 張介賓이 “修身養性之法”라고 주석한 바와 같이 양생법을 의미한다고 풀이되는 것이 보통이다. 그러나 넓은 의미로서 『漢書藝文志』에 언급된 數術略의 영역으로 풀이할 수도 있다. 『한서예문지』에서는 天文, 曆譜, 五行, 蓍龜, 雜占, 形法 등의 6종을 들고 있다. 이에 따르면 매우 광범한 영역에 걸친 응용적 方術을 활용하라는 의미로 풀이할 수 있으나 여기서는 이러한 견해를 환기시키는 것에 그치고 일반적 해석에 따라 양생법으로 간주하고자 한다

고대인이 신체를 단련하는 양생방법에는 辟穀, 服餌, 調息, 房中, 導引 등이¹¹³⁾ 있다 춘추전국시기에 중국사회에 변화가 발생함에 따라 이전의 巫士 계층이 분화되었다. 무사들은 卜筮를 위주로 하면서 천문, 의학 등을 종합적으로 담당했는데 이들 중에 의약과 심신단련의 측면에서 축적된 경험을 바탕으로 독립된 학파가 출현하였다. 이것이 方仙道로서 이들이 제시한 방법을 方術이라 부른다. 방사들은 다시 크게 세가지 정도의 흐름으로 구분할 수 있다.¹¹⁴⁾ 첫째 王喬, 彭祖를 대표로 하는 吐納導引派로서 주로 호흡과 도인을 위주로 하는 경향을 지닌다. 둘째 容成公을 대표로 하는 房中派로서 성생활에 관한 기법이 위주가 된다. 셋째 安期生을 위주로 하는 服食派로서 음식조절법이 위주가 된다. 방선도의 방술은 진한시대에 이르러 신선사상이 흥기하면서 서로 결합하였으며 후에 도교수행으로 발전, 계승되었다

방선도의 실천방법은 주로 몸을 단련하여 건강하게 하는데 치중하였으므로 養形派라고 부를 수 있다 이와 다르게 노자와 장자는 주로 虛靜恬淡한 마음과 無爲自然한 삶을 통해 정신적 자각을 달성하는 길을 제시하였다. 이를

113) 이상은 흔히 五大 양생법이라 불리어진다 벽곡은 곡기를 끊는 것을, 복이는 약물용법이다

114) 李遠國, 『道教氣功養生學』, 四川省 社會科學出版社, 1988, p 95

편의상 養神派라고 부를 수 있을 것이다.¹¹⁵⁾

앞에서 살펴본 바와 같이 『황제내경』에서는 노자, 장자가 제시한 虛靜恬淡의 삶을 강조한다. 이와 함께 『황제내경』에서는 방중, 조식, 도인 등의 방법이 단편적이거나 언급되고 있다.¹¹⁶⁾ 그러나 이 양자간의 관계에 관한 체계적인 언급은 보이지 않는다. 아마 여러 종류의 방법이 수용되면서 양생이란 대전제속에 융합되었을 것으로 보인다

이에 관해 살펴보기 전에 구체적 양생법의 전체적 방향에 해당하는 내용에 주목할 필요가 있다 『素問·上古天真論』에서 「상고시대에는 진인이 있었다. 진인은 천지의 대도를 파악하여 음양의 법칙에 따라서 천지의 정기를 호흡하고 독립자존하게 정신을 지키고 피부와 근육이 하나가 되어 충만한 생명력을 지녔으므로 그 수명이 천지와 함께 무궁하였다. 그야말로 도와 함께 살아가는 사람들이다.」라고¹¹⁷⁾ 말한 내용이 그것이다

이 내용에서 보이는 ‘정기를 호흡하고 정신을 지키다’는 표현은 정신의 단련과 기의 단련을 겸비하자는 입장으로 파악되며 養形과 養神을 종합하려는 漢代의 수양론을 반영하고 있다. 이 두가지의 양생방법에 관한 논란은 장자에게서 보이는데 육체의 수련에만 치우친다고 하여 양형을 비판하는 것이 장자의 본의였다

「슬프다 지금 세상 사람들은 형체만 기르면 생명을 보존할 수 있다고 여긴다 그러나 형체만 길러서는 결국 생명을 기를 수 없다면 세속의 일이 무슨 만족할만한 가치가 있겠는가? 죽히 행할만하지 않는데도 하지 않을 수 없는 것은 육체를 기르는 속념으로부터 떠날 수 없기 때문이다. 대체로 육체로 인해 허덕이는 것을 면하려면 세속의 행위를 버리는 것만 같지 못하다. 세속의 일을 버리면 마음의 구속이 없게 된다. 마음의 구속이 없으면 마음이 바로고 편해진다 마음이 바로고 편해지면 자연의 조화와 더불어 날로 새로이 무한한 생명을 얻게 된다 날로 새로이 무한한 생명을 얻

115) 養形派, 養神派라는 개념은 李遠國, 앞의 책, p94에 의거하였다

116) 복식은 『황제내경』에서 각종 약물요법으로 발전하였으므로 따로 논의할 필요가 없다고 본다 다만 복식이 후일 도교사상사에서 外丹思想으로 발전하였음을 언급하는 것에 그치고자 한다

117) 「上古有真人者 提挈天地 把握陰陽 呼吸精氣 獨立守神 肌肉若一 此其道生」

게 되면 지극한 도에 가까워진다.»¹¹⁸⁾

이러한 비판이 제기되었다는 것은 이미 당시에 양형의 방법이 다양하게 모색되었음을 의미한다. 다양한 방법 대신 장자는 수고로운 인위적 노력을 버려야 자연과 하나가 되고 정신과 육체가 아울러 온전해진다고 제시하였다. 그러나 그후 漢代에는 방선도와 신선사상이 결합하면서 정신과 육체를 일원적으로 통합하는 시각과 몸의 보존을 뜻하는 양형과 마음의 수행에 해당하는 양신을 종합하자는 견해가 유포되었다. 이 견해가 『황제내경』에도 큰 변화없이 반영된 것으로 보인다. 『황제내경』에서 소박한 형태의 정기신론의 단초와 함께 이 두가지를 종합한 관점을 제시했다는 것은 내단사상을 비롯한 기공학의 역사적 흐름을 이해하는데 매우 중요한 의미를 지닌다.

『素問·上古天真論』에서 이어 「恬淡虛無하면 眞氣가 이에 따르고 정신이 안으로 지켜지게 되니 병이 어디에서 나오겠는가?」라고¹¹⁹⁾ 말하는 곳에서도 진기를 간직하고 정신을 지키는 수련이 함께 거론되고 있다. 이어서 至人에 대한 설명과정중 「세속을 떠나서 심산에 들어가 정기를 쌓고 신을 온전히 하며」라고¹²⁰⁾ 한 내용에서도 정을 쌓고 신을 온전히 하는 두가지 방향이 분명히 명시되어 있다.

이러한 전체적 방향에 바탕한 구체적 수행방법에 대해 『황제내경』에서 밝힌 내용은 많지 않다. 房中, 導引, 按摩, 存想, 行氣 등이 단편적으로 논의될 뿐이다.

먼저 방중에 대한 것은 『素問 陰陽應象大論』에서 언급된 七損八益이 이에 해당한다고 볼 수 있다. 이는 원래 『周易』의 損益理論인 「손익은 성쇠의 시작이다」¹²¹⁾ 「강건을 덜어내어 유순에 더한다」¹²²⁾에 기초한 것으로서,

118) 「悲夫 世之人以爲 養形足以存生 而養形果不足以存生 則世奚足爲哉 雖不足爲 而不可不爲者 其爲不免矣 夫欲免爲形者 莫如棄世 棄世則無累 無累則正平 正平則與彼更生 更生則幾矣」, 『莊子 達生』

119) 「恬淡虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來」

120) 「去世離俗 積精全神」

121) 「損益 盛衰之始也」

『素問·陰陽應象大論』에서는 「칠손팔익을 알면 음양의 두가지 모두 조절될 수 있으며 이것을 이용할 줄 모르면 일찍부터 쇠약하게 된다.」¹²³⁾라고 말한다 그런데 『황제내경』의 칠손팔익의 응용은 넓은 의미로는, 곧 양을 제약하고 음을 북돋우는 것으로 이해될 수 있다. 인체는 음을 양의 기초로 삼는데, 양이 너무 성하면 음이 손상되기 때문에 양을 억제하고 음을 보익하여 음양의 평형을 유지하는데 주의해야 한다는 의미이다 왜냐하면 「나이 40이 되면 음기가 절반으로 줄어들기」¹²⁴⁾ 때문이다.

이 내용에서 칠손팔익을 합리적으로 운용하면 건강하지만 그렇지 못하면 일찍 노쇠한다고 말하고 있다. 만일 합리적으로 파악하여 실천하면 감각이 영민해지고 신체가 강건해지며 나이든 사람이라도 강건함을 회복하지만 그렇지 못하면 40세부터 노쇠현상이 발생하고 60세가 되면 크게 쇠약해진다는 것이다

칠손팔익에 대해서는 여러가지 해석이 가해졌으나 최근 馬王堆 古墳에서 출토된 「天下至道談」이란 의학관련 글을 보면 이에 관련된 내용이 보인다. 이를 살펴보면 칠손팔익은 房中術에 관련된 내용임을 쉽게 알 수 있다.¹²⁵⁾

八益이란 治氣, 治沫, 智時, 畜氣, 竅氣, 寺羸, 定頃 등으로서 유익한 성생활에 관한 시간, 방법, 자세 등에 대한 내용이다 칠손이란 閉, 泄, 嗚, 勿, 煩, 絕, 費 등으로서 성생활에서의 금기를 논의한 것이다. 그러나 『황제내경』에서 금욕을 주장한 것은 아니며 절욕을 주장한다.

다음으로 살펴볼 것은 도인으로서 『莊子·刻意』에 최초로 ‘導引’이란 표현이 보인다 즉 「찬 기운을 들이쉬고 탁한 공기를 내쉬며, 더운 기운을 토하고 신선한 공기를 마시며, 꿈이 나무로 올라가 가지에 매달리거나 새가 공중을 날 때 두 다리를 뻗듯이 그런 운동을 하는 것은 수명을 늘리기 위해서이다 이런 것은 도인하는 선비나 몸을 기르는 사람이나 彭祖와 같이 장수를 바

122) 「損剛益柔」

123) 「能知七損八益 則二者可調 不知用此 則早衰之節也」

124) 「年四十而 陰氣自半矣」

125) 王卜維 周世榮, 『中國氣功學術發展史』, 湖南科學技術出版社, 1987, p 91

라는 자들이 좋아하는 것」¹²⁶⁾이라 하였는데 여기서 내신다는 것은 탁기를 내보내는 것이며, 마신다는 것은 淸氣를 흡입하는 것으로, 이는 氣機가 升降出入하는데 중요한 과정이 된다. 『靈樞·脈度篇』에서 「氣가 행하지 않을 수 없는 것은 마치 물이 흐르는 것과 같으며 일월의 쉬지 않고 행하는 것과 같다.」고 한 것은 도인에 관한 이론적 뒷받침이라고 파악할 수 있다.

『素問 異法方宜論』에는 「도인하여 안마하고 발운동을 한다」¹²⁷⁾는 내용이 보이며 도인을 통하여 특히 만성 및 허약한 종류의 병을 치료한다는 기록도 있다 예컨대 『素問·血氣形志論』에는 「쌓여 맺힌 것은 導引한다」고 말하는 것이 이것이다 『素問·陰陽應象大論』에는 「기가 허하면 마땅히 이끌어야 한다」¹²⁸⁾라는 내용도 도인을 의미하는 것으로 풀이된다.

『素問 異法方宜論』에는 「중양은 지대가 평평하고 습하므로 천지가 만물을 생하는 종류도 많다. 따라서 그 곳의 백성들은 여러가지를 먹고 노력하지 않으니 痿厥과 寒熱의 병이 많다. 그것을 다스리는 데에는 導引, 按蹻¹²⁹⁾하는 것이 옳다 그러므로 도인과 안마하는 자들이 중양지대에서 나왔다」¹³⁰⁾하여 導引·按蹻의 목적이 濕과 운동부족을 예방, 치료함이라 하였다. 흥미 있는 것은 도인과 안마가 물산이 풍부하여 노력이 그다지 필요없는 중양지대에서 출현하였다는 관점이다. 도인의 치료범위는 처음에는 關節의 병에 그쳤으나 차차 內 外 科·急·慢性의 10여가지 병에 두루 활용되었다.

『靈樞·官能』에 말씨가 평온하고 손재주가 있으며 마음 자리가 안정되고 자세한 사람은 침이나 뜸을 맡아 시술하기에 적합하고 관절이 활발하고 근골이 유연 강건하면서 마음의 기가 화평한 사람은 도인, 행기를 감당하기에 적합하다라는 기록이¹³¹⁾있는데 이는 도인을 담당하는 사람의 마음자세를 설명

126) 「吹呬呼吸 吐故納申 態經鳥申 爲壽而已矣 此導引之士 養形之人 彭祖壽考者之所好也」

127) 「導引而按蹻」

128) 「氣虛宜掣引之」

129) 按蹻는 按摩와 거의 같은 뜻을 지닌 개념이다

130) 「中央者 其地平以濕 天地所以生萬物也衆 其民食雜而不勞 其病多痿厥寒熱 其治宜導引按蹻 故導引按摩者 亦從中央出也」

131) 「語徐而安靜 手巧而心審諦者 可使行鍼艾 理血氣而調諸逆順 察陰陽而兼諸方 緩節柔筋而心和調者 可使導引行氣」

한 것으로 풀이된다.¹³²⁾ 도인은 도인만을 단독으로 사용한 경우와 침, 약물 등과 함께 병행한 경우가 있다.¹³³⁾

按蹻는 按摩, 按摩라고도 하는데 팔·다리를 움직이는 것을 주로 하는 도인법이라고 할 수 있으며 몸의 일정한 부위를 손이나 기계로 문지르고 두드리며 주물러주는 등의 치료방법이다. 血과 經絡의 유통을 조화롭게 하고 신진대사를 촉진시키며 抗病能力을 높이고 그 부위의 혈액순환과 영양상태를 돕는 등의 작용을 한다.¹³⁴⁾

『素問·異法方宜論』에 「중양은 그 지대가 평평하고 습하며 그 백성은 여러 가지를 먹고 수고롭지 아니하므로 그 병은 痿厥과 寒熱이 많다. 그것을 다스리는 데는 마땅히 도인과 안교를 써야 한다」¹³⁵⁾라 하여 導引과 함께 치료에 활용함이 마땅하다는 기록이 있는데 이는 按蹻의 활용방법에 대하여 말한 것이다

『素問 金匱眞言論』에서는 겨울에는 痺病과 厥病이 발생하므로 겨울에는 按蹻를 하지 않는다 라고¹³⁶⁾ 말함으로써 按蹻를 해야하는 시기를 언급하기도 하였다. 이밖에 안마에 대한 기록도 몇 군데 나타난다. 안마는 血氣와 神氣를 增長시키고 邪氣를 제거함으로써 양생을 도모하는 방법으로 묘사되어 있는 정도이다. 예를 들어 기가 허한 사람은 안마를 해주어도 좋으나 기가 실한 사람은 안마해주면 통증이 있다고 말한 것이 그것이다.¹³⁷⁾

이상에서 살펴본 내용은 도인이나 안마, 호흡법 등이 원론적으로 거론된 경우에 해당하며 구체적 방법에 관한 설명이라고는 볼 수 없다. 62편 중 구체적인 기공 수련법이 언급된 것은 『素問』遺篇 『刺法論』 뿐이다 ¹³⁸⁾ 다음은

132) 허은호 김경환 윤중화, 「황제내경에 나타난 기공에 대한 문헌적 고찰」, 『대한기공학회지』, 권4, 대한기공학회, 2000 p 71

133) 위와 같음

134) 傳統醫學研究所 編 한의학사전, 정보사, 서울, 1983

135) 「中央者 其地平以暁 天地所以生萬物也衆 其民食雜而不勞 其病多痿厥寒熱 其治宜導引按蹻」

136) 「冬善病痺厥 故冬不按蹻」

137) 「實者外堅充滿 不可按之 按之則痛 帝曰 寒濕之傷人奈何 岐伯曰 寒濕之中人也 皮膚不收 肌肉堅緊 榮血立 衛氣去 故曰虛 虛者 邪闕氣不足 按之則氣足以溫之 故快然而不痛」, 『素問 調經』

138) 허은호 등 앞의 논문 p 72

신장을 치료하는 방법이라 하여 소개된 내용이다.

「신장병을 오랫동안 앓아온 사람이라면 새벽 寅時에 남쪽을 향하여 정신을 깨끗이 하여 생각이 어지러워지지 않게 하며, 숨을 일곱 번 호흡할 동안 참고, 목을 당겨 마치 딱딱한 것을 삼키듯 숨을 일곱 번 삼킨다 그리고 혀 밑의 침을 뱉수에 관계없이 삼킨다」¹³⁹⁾

이것은 入靜, 胎息, 服氣, 咽津法 등을 결합한 기공방법이며 연공시기가 아침이라는 것은 양기가 생하는 시간이기 때문으로 보인다 다음은 전염병을 예방하는 방법으로서 일종의 存想法에 해당한다

「正氣는 뇌에서 나오므로 방에 다가갈 때는 먼저 마음이 태양과 같다고 생각하고 환자의 방에 들어가려면 먼저 푸른 기운이 肝에서 나와 왼쪽으로 움직여 동쪽으로 가서 숲이 된다고 생각한다 다음에는 흰 기운이 肺에서 나와 오른쪽으로 움직여 서쪽으로 가서 창과 갑옷이 된다고 생각하며, 붉은 기운이 心에서 나와 위로 움직여 남쪽으로 가서 불꽃이 된다고 생각하고, 다음에는 검은 기운이 腎에서 나와 아래로 움직여 북쪽으로 가서 물이 된다고 생각하고, 다음에는 노란 기운이 脾에서 나와 가운데에 머무르며 흙이 된다고 생각한다 이렇게 五臟의 기운으로 몸을 보호하고 나서는 마지막으로 머리 위에 북두칠성이 찬란히 빛나고 있다고 생각한다 이렇게 한 후에는 환자의 방에 들어가도 된다」¹⁴⁰⁾

존상법이란 어떤 특정한 대상을 마음속에 간직하는 수행법, 또는 기의 흐름을 마음속에 상념하는 수행법을 의미하는데 存思라고도 불리어진다. 존상의 대상은 일월성신 등의 天象, 기나 불같은 景物, 단전과 같은 인체의 부위 또는 신들의 모습 등 다양하다. 漢代에는 주로 신의 모습을 상상하는 방법이

139) 「所有自來腎有久病者 可以寅時面向南淨神不亂思 閉氣息七遍 以引頸咽氣 順之如咽甚硬物 如此七遍後 餌舌下津令無數」

140) 「氣出於腦 卽室先想心如日 欲將入於疫室 先想青氣 自肝而出 左行於東 化作林木 次想白氣 自肺而出 右行於西 化作伐甲 次想赤氣 自心而出 南行於上 化作焰明 次想黑氣 自腎而出 北行於下 化作水 次想黃氣 自脾而出 存於中央 化作土 五氣護身之畢 以想頭上 如北斗之煌煌 然後可入於疫室」

많이 대두되었다. 그러나 『太平經』이나 『老子河上公章句』에서 내관법을 제시하는 것과는 달리 『황제내경』에는 아직 五臟神을 명상하는 방법은 보이지 않는다. 내관법이란 직접 오장신을 '內視存神' 하여 신이 빠져나가 잃어버리지 않게 하는 능동적 방법이다. 『老子河上公章句』는 이에 관해 “그 광명을 안으로 돌이켜 정신을 누설되지 않도록 한다 안을 돌이켜보아 신을 간직하면 누설되지 않는다.”¹⁴¹⁾라고 말한다.

한편 『素問·金匱眞言論』에서는 수행의 시간에 대한 언급이 보인다.

「그러므로 음 가운데 양이 있고 양 가운데 음이 있다 아침에서 한낮에 이르는 시간은 하늘의 양으로서 양 가운데 양이며 한낮에서 황혼에 이르는 시간은 하늘의 음으로서 음 가운데 양이다 한 밤에서 닭 우는 시간까지는 하늘의 음으로서 음 가운데 음이다 닭 우는 시간부터 아침까지의 시간은 하늘의 음으로서 음 가운데 음이다. 그러므로 사람도 이에 상응한다」¹⁴²⁾

이는 후세에 연공시간을 정하는데 큰 영향을 끼쳤다, 魏晉時期의 食氣法에서 六陽時를 권하고 六陰時를 피하라는 말이 나오는데 이에 바탕한다.¹⁴³⁾ 이밖에 『素問·八正神明論』에서 일개월의 상황에 따라 인체의 기혈이 받는 영향을 언급한 내용은¹⁴⁴⁾ 후에 달을 보고 기운을 채취하는 수련법인 存月法, 혹은 月華法의 수행에 영향을 끼쳤다 ¹⁴⁵⁾

141) “復當反其光明於內 無使精神世也 內視存神 不爲漏失” 제 52장의 주

142) 「故 陰中有陽 陽中有陰 平旦至日中 天之陽 陽中之陽也 日中至黃昏 天之陰 陰中之陽也 合夜至雞鳴 天之陰 陰中之陰也 雞鳴至平旦 天之陰 陰中之陰也 故人亦應之」

143) 王卜雄 周世榮, 앞의 책, p 60

144) 「月始生 則血氣始精 衛氣始行 月郭滿則血氣實 肌肉堅 月郭空則肌肉減 經絡虛 衛氣去 形獨居」

145) 주 143)과 같음

第4章 理想的人間像

앞에서는 양생의 이론적 바탕과 양생의 방법 등을 살펴보았다. 여기서 살펴볼 것은 양생을 통해 도달하는 인격은 어떠한가? 라는 문제이다. 바꾸어 말하면 양생이 지향하는 목적에 관한 것이다. 우선 기본적으로 생각할 수 있는 것은 건강하게 장수하자는 목표이다. 『황제내경』에서는 이러한 내용을 물론 전제하면서도 나아가 도를 체득하여 천인합일의 인격에 이르는 것을 목표로 제시한다. 양생을 통해 도달한 이상적 인격인 眞人, 至人, 聖人, 賢人에 관해 『황제내경』에서는 다음과 같이 제시한다.

「상고시대에는 진인이 있었다 진인은 천지의 대도를 붙잡고 음양의 법칙을 파악하였으며 천지의 정기를 호흡하고 독립자존하게 정신을 지키고 피부가 부드러워 충만한 생명력을 지녔으므로 그 수명이 천지와 함께 무궁하였다 그야말로 도와 함께 살아가는 사람들이다

중고시대에는 지인이 있었다 지인은 후덕하고 천지의 대도와 음양의 법칙에 따라 춘하추동의 운행과 조화하였다 그리하여 세속을 떠나서 심산에 들어가 정기를 쌓고 신을 온전히 하며 우주사이를 마음대로 여행하면서 광대한 세계를 전문하였다 그들은 수양에 의해 천부의 수명을 연장한 자로서 마침내 진인의 경지에 오를 것이다.

근세에는 성인이 있었다 성인은 춘하추동 주야의 운행과 조화하며 각 계절에 불어오는 바람의 이치를 따랐다 속세에서 마음을 담박하게 지녔으며 성내지 않았다 범인들과 어울리며 평범한 의복을 입고 관을 쓰고도 그 행동은 속되지 않았다 바깥으로는 일에 수고롭지 않았고 안으로는 번거로운 생각에 흔들리지 않았다. 담담함에 힘쓰고 자득의 즐거움을 공부로 삼았다 이에 육체도 정신도 온전하여 100세 이상의 수명을 누릴 수 있었다

금세에는 현인이 있었다 춘하추동의 천지의 운행에 따라 천문역수를 체득하여 음양의 조화에 생활태도를 조화시켜 四時에 따르는 正邪의 바람¹⁴⁶⁾을 구별하여 邪

146) 춘하추동 사시에 따라 몸에 유익한 올바른 방향의 바람과 몸을 해치는 샷된 바람이 규정된다

氣에 손상되지 않도록 주의하여 상고의 진인과 흡사한 양생의 도를 체득하였다 이들은 수명을 연장할 수 있으나 천지와 함께 무궁하게 살아갈 수는 없다」¹⁴⁷⁾

위의 내용에서 보이는 상고시대, 중고시대 등의 구별은 시대적 구별이라기 보다는 양생의 결과 도달하는 경지의 단계를 상징화한 표현이다. 본래 진인과 지인은 장자에게서 발견되는 개념으로서 거의 같은 개념으로 사용되었다. 장자는 참된 실상을 깨달은 사람이란 의미로 진인이란 표현을 사용하였다. 이러한 의미에서 그는 「진인이 있어야 참된 지식이 있다.」¹⁴⁸⁾라고 말한다. 진인은 인간중에서 최고의, 궁극적 인간이기 때문에 지인이라고도 불리어졌으며 진인의 초월적 성격을 사용할 때는 神人이라고도 표현되었다. 이러한 호칭들은 표현은 약간 다르나 모든 구속과 집착을 뛰어넘는 정신적인 절대적 자유를 누리는 경지를 의미한다. 비록 진인이 불에도 타지 않고 물에도 빠지지 않는 조화력을 지닌 인물로 묘사되기 했지만¹⁴⁹⁾ 기본적 의미는 도를 자각하여 도와 하나가 된 인격을 의미하였다. 장자는 삶과 죽음에 대한 태도를 다음과 같이 밝힌다

「어느 것도 잃지 않는 경지에 소요하면서 만물을 그대로 놓아둔다 그는 요절해도 좋고 장수해도 좋다 태어나는 것도 죽는 것도 똑같이 즐긴다」¹⁵⁰⁾

장자도 유가에서 즐겨 사용된 성인이라는 표현을 사용하긴 역시 대표 개념은 진인이라 할 수 있다. 장자는 유가적 성인이 지닌 인류의 완성자로서의 성격에 만족하지 못하였기 때문이다 진인은 유가적 규범에 얽매이는 인물이

147) 「上古有真人者 提挈天地 把握陰陽 呼吸精氣 肌肉若一 故能壽敝天地 無有終時 此其道生 中古之時有至人者 淳德全道 和于陰陽調于四時 去世離俗積精全神 流行天地之間 視聽八達之外 此蓋益壽命而強者也 亦歸於真人 其次有聖人者 處天地之和 從八風之理 適嗜然于世俗之間 無碍患之心 行不欲離于世 被服章 舉不欲觀于俗 外不勞於事內無思想之患 以恬愉爲務 以自得爲功 形體不敝 精神不散 亦可以百壽 其次有賢人者 法則天地 象似日月 辨列星辰 逆從陰陽 分別四時 將從上古合同于道 亦可使益壽 而有極時」, 『素問 上古天真論』

148) 「且有真人 而後有真知」, 『莊子 大宗師』

149) 『장자』, 『齊物論』

150) “遊於物之所得慤 而皆存 善夭善老 善始善終”, 위와 같음

아니라 유유자적하는 方外의 인물이라는 것이다. 그러나 앞의 인용문에서 보더라도 장자의 진인은 육체적 장생불사를 성취한 인물이라고 보기 어려운 것이 사실이다. 莊子가 得道의 과정을 설명하면서 불사불생의 경지에 드는 것을 제시하고 있으나¹⁵¹⁾ 이는 도와 하나가 된다는 의미이며 장생불사를 뜻하는 것은 아니다.

그러나 장자의 진인은 신선사상이 널리 유포되는 秦始皇 시대에 이르러 그 의미가 변화되었다. 진시황은 진인을 사모하여 「진인이라 부르고 짐이라 부르지 않는다.」¹⁵²⁾ 라고 말하였다고 한다. 진시황이 사모했던 진인의 모습은 장생불사하는 신선의 모습이였다. 方士들이 생각했던 신선의 이상적 경지였으며 이러한 관념이 『황제내경』으로 이어진 것으로 보인다

『素問·上古天真論』의 진인은 도를 자각하여 도와 하나가 된 인물로서 도가적인 정신적 자유를 획득했을 뿐 아니라 생명력을 충일하게 지녀 천지와 수명이 같은 선인임을 알 수 있다. 따라서 한초 黃老學중 신선사상적 요소가 강한 흐름의 영향을 받은 것으로 보인다. 여기서 「정기를 호흡하고 독립자존하여 신을 지킨다는」 것은 煉精, 煉氣, 煉神을 거쳐 無에 합치된 경지의 표현으로 받아들여진다. 요컨대 후의 도교에서 제시한 선인과 일치한다고 볼 수 있다.¹⁵³⁾

진인에 대한 설명도 정신과 몸의 두 측면에서 이루어지고 있으며 진인에 버금가는 인물로 묘사하고 있다. 진인을 진인의 다음 경지로 묘사하는 것은 『莊子, 天下』에서 「眞을 떠나지 않는 자를 진인이라 부른다」¹⁵⁴⁾라고 말한데서 유래한다.

대신 유가에서 이상적 인격으로 받들었던 성인은 상대적으로 낮은 평가를

151) 「見獨한 후에 고금을 잊게 되고 고금이 없게 된 뒤에야 불사불생의 경지에 들게 되었소(見獨而後能無古今 而後能入於不死不生)」 『莊子』, 「大宗師」 건독이란 도의 유일절대함, 즉 독존함을 파악한다는 의미이다

152) 『史記』, 「秦始皇本紀」, 「吾慕眞人 自謂眞人 不稱朕」

153) 江幼李, 『道家文化與中醫學』, 福建科學技術出版社, 1997

154) 「不離于眞 謂之至人」

받고 있음이 눈에 띈다. 양생의 도의 측면에서 파악해 본다면 진인은 조화를 마음대로 잡아 쓰고 자연을 개조할 수 있는 경지로서 천지의 도를 주체적으로 활용하여 수명이 영원한 경지이다. 지인은 음양의 도에 조화하고 사시에 적응함으로써 적극적이고 주체적으로 천지의 도에 따라 양생하는 경지로서 수명을 늘여 강건한 자, 성인은 자연의 이법에 순응하여 100세의 수명을 얻는 자, 현인은 자연을 본받고 자연을 배우며 양생하는 자로서 수명을 약간 늘일 수 있는 자라고 말할 수 있다. 천지의 도에 순응하고 활용하는 정도에 따른 수명의 차이라고 말할 수 있다¹⁵⁵⁾ 즉 유교적 성인에 대해서는 자연의 이법에 순응하는 경지로 보는 것이다

이렇게 본다면 『황제내경』에서 제시하는 양생의 목적은 결국 천지의 도를 주체적으로 자각하고 활용하여 절대적 자유와 영원한 수명을 얻으려는데 있다고 말할 수 있다 이러한 관점은 노자, 장자 등의 도가사상적 요소가 바탕이 되면서 신선사상적 요소가 이에 첨가된 성격을 지니고 있다고 말할 수 있다 『황제내경』이 『정통도장』에 편입된 것도 이러한 사상적 특징을 고려한 탓으로 보인다

第5章 結論

지금까지 『黃帝內經』의 양생사상의 이론적 기초와 실천방법, 이상적 인간상의 성격에 관해 살펴보았다. 양생의 이론적 바탕을 살펴보려는 경우 하늘과 인간의 관계를 어떻게 볼 것인가가 중요하다. 『황제내경』은 근본적으로는 인간이 소천지로서 하늘의 덕을 함장하고 있다는 天人一貫의 입장을 택한다. 여기서 현실적으로 유한한 인간이 무한한 天을 본받아 양생을 추구할 수 있는 가능성이 성립한다.

동시에 『황제내경』에서는 인간이 주체적으로 자연의 이법을 활용한다는

155) 王卜維 周世榮, 『中國氣功學術發展史』, 湖南科學技術出版社, 1987 p 88

天人相分的 시각도 나타난다. 이는 순자의 영향이기도 하고 당시의 여러 과학적 성과가 집약된 탓이기도 하다. 동양의학이란 분야 자체가 자연에 대한 인간의 도전의지를 담을 수밖에 없기 때문이다. 즉 한편으로는 궁극적으로 천인합일을 지향하면서도 다른 한편으로 자연의 이법을 활용하는 과학적 태도가 담겨있다는 의미이다.

『황제내경』에서는 漢代 무렵 일반화된 원기론적 우주생성론을 받아들여 우주와 인간을 이해하였다. 이는 『황제내경』만의 독자적 관점은 물론 아니다. 이러한 입장에서 인간을 이해하는 경우 인간생명의 본원은 기이며 모든 생명활동은 기의 운행과 소통에 달려있다. 기가 잘 소통되면 생명활동이 바람직하지만 그렇지 못하면 질병이 초래된다. 나아가 인간이 태어날 때 받은 근원적 생명에너지라는 의미를 지닌 精氣의 개념이 보인다. 이에 바탕하여 정기의 회복이 생명유지에 필수적이라는 견해가 제시된다.

『황제내경』의 인간관은 몸과 마음을 통합적이며 일원적으로 보는 形神統一的 인간으로 파악된다. 기가 모여 형을 이루며 형의 작용이 신이라는 것이다. 이러한 관점은 특히 精氣說을 부각시킨 管子에서 영향 받은 바가 크다고 볼 수 있으나 아직 도교의 精氣神論처럼 체계적인 관점이 형성된 것은 아니다. 인간을 형신의 통합체로 본다면 형과 신을 아울러 건전하게 해야한다는 양생론이 성립한다.

『황제내경』에서는 음양오행이론을 받아들여 인체를 설명한다. 오장과 육부를 음양이론에 바탕하여 설명하고 음양의 평형을 강조하였다. 나아가 전통적 오행이론을 인체에 적용하여 오장이론을 제시했다. 오행의 상생·상극이론에 의거하여 오장이 상호견제와 촉진을 통해 생명활동을 전개한다고 본다. 이중 오장에 상응하는 정신작용이 이루어진다는 생각은 후에 도교에 영향을 주어 오장신을 관조하는 명상법의 문을 열었다.

『黃帝內經』에서 제시하는 養生方法의 대전제는 욕심을 적게 지니고 담담하게 무욕청정한 삶을 영위하는 것이다. 이는 도가적 수양론의 전통을 계승한 것으로서 도가사상이 『황제내경』의 중요한 이론적 기반이었음을 보여주는

증거이기도 하다. 감정을 조절을 통한 욕망을 지나친 발산을 막고 염담무위 한 삶에 바탕하여 자연의 리듬을 따라 사는 것이 중요하다. 한편 『황제내경』에서는 음양가의 영향을 받아들여 사계절에 따르는 사시양생을 제시하였다.

양생에서 중요한 것은 중화지기를 유지하는 것이다. 음양오행의 평형을 유지하는 것으로서 특히 양기의 지나친 발산을 막는 것이 기본이 된다고 본다. 구체적으로는 지나침을 피하고 절제있는 삶을 유지하는 것이다. 일상생활이나 음식의 섭취, 성생활에서 절도있는 삶을 유지하는 것도 중요하다.

『황제내경』은 음양의 이법과 조화하는 양생원칙을 주장하였는데, 이것은 기공학의 기본원리이기도 하다. 『황제내경』은 구체적 양생방법으로 당시에 유포되었던 術數중 방중, 조식, 호흡, 按摩 등을 제시하고 있다. 이들은 후일 도교수행의 연원적 의미를 지닌다. 이들은 주로 병이 들기 이전에 병을 예방하는 예방의학적 요법에 해당되지만 일부는 치료기공적 의미를 지니는 것도 있다.

『황제내경』은 기공수련이 天時를 모범으로 삼아야 한다는 것을 강조하고 있다. 인체내의 기가 운행과정에서 거치는 28맥과 천체에서 태양이 거치는 28수가 서로 상응한다는 것으로서 이는 인체 소우주의 기의 운행이 대우주의 태양운행과 상응한다는 것을 말해주는 것이다 이는 생물개체가 고립적으로 존재하는 것이 아니며, 일월천체의 운행과 밀접한 상관관계가 있음을 말한 것으로, 기공수련에서 유념해야 하는 생체리듬의 이론적 기초가 되었다 『황제내경』에서는 진인, 지인, 성인들의 단계를 제시하였는데, 진인은 도를 자각할 뿐 아니라 천지와 같은 수명을 누리는 경지로 제시되어 있다. 지인은 수명을 상당한 정도 연장한 경지로서 결국 진인의 반열에 들어갈 수 있는 자라는 것이다. 그리고 『황제내경』에서는 인류의 완성자로서의 유가적 성인을 진인의 하위단계에 두었다는 점이 특이하다.

중국 고대로부터 모색되었던 양생은 입장에 따라 다양한 방향으로 발전되었다. 정신적 자각과 덕의 실천을 중시한다던가, 음식요법이나 약물복용을 통한 섭생을 중시한다거나, 조식, 도인, 안마 등 기공요법으로 발전한 것도

있다. 이렇게 다양한 방향에서 오랫동안 모색되었던 양생법이 『황제내경』에 집약되었고 양생론도 이때에 이르러서 구체적인 형태를 띠게 되었던 것이다. 기공양생의 발달사의 측면에서 본다면 『황제내경』은 제자백가와 도교양생학의 사이를 연결하는 고리의 역할을 담당하였다고 말할 수 있다 보다 좁혀 말하면 제자백가 중 특히 도가의 양생사상을 계승, 발전시켰다고 볼 수 있다.

도가사상에서는 자연의 이법을 따라 무위자연하게 사는 양생법을 제창하였다. 이를 위해 마음을 비우고 감각적 욕망의 충동을 절제하며 내면적 성찰을 통해 텅비고 고요한 마음에 바탕해 살아가라고 권고하였다. 이러한 무위함은 곧 하지 못하는 것이 없는 결과를 낳는다는 것이었다.(無爲而無不爲) 그러나 노자, 장자 등 초기도가는 이상적 삶에 대한 이런 총체적 예지를 제시한 측면의 이면에 이에 따르는 문제점도 포함하고 있었다. 한편으로 방법론 상에서 구체성이 부족한 측면과 다른 한편으로 지나치게 소극적으로 흐를 가능성이 그것이다.

그러나 黃老學에 접어들면서 자연에 순응하는 삶이라는 대전제에서는 일치하면서도 자연법칙을 활용하여 적극적으로 대처하는 움직임이 발생하였다. 이는 방사들의 적극적 접근태도에도 원인이 있지만 경험과학적 성과가 차츰 집약된 데도 원인이 있다고 볼 수 있다. 신선사상 같은 경우는 생각에 따라서는 실현 불가능한 환상을 추구하는 측면도 있지만 다른 한편으로는 적극적이며 주체적인 활용의지를 내포하고 있었다. 장자와 같이 삶과 죽음을 도의 작용으로 간주하는 입장에서는 생명활동의 구체적 과정에 대한 탐구나 양생의 방법론을 모색하는 동기부여가 이루어지지 않기 때문이다. 이러한 맥락에서 볼 때 자연법칙을 활용하여 보다 적극적이며 구체적으로 양생의 방법을 모색할 필요성이 증대되었는데 이러한 사상사적 역할을 『황제내경』이 담당한 것으로 보인다 156) 이는 주로 도가사상사의 시각에서 『황제내경』의 사상사적 위치를 평가해 본 것이나 다른 관점도 제기될 수 있다

156) 黃劍 주편, 『道家思想史綱』, 湖南師範大學出版社, 1991 p 196

따라서 『황제내경』의 양생사상을 심도있게 밝히려면 제자백가, 가깝게는 황로학의 양생사상이 끼친 영향을 살펴볼 필요가 있다. 뿐만 아니라 시각을 바꾸어 『황제내경』이 후의 도교양생에 끼친 영향도 살펴볼 필요가 있다. 그러나 여기서는 이러한 측면을 충실하게 검토하지 못했음을 밝힌다

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