

鄭相守의 臨床三題

鄭 相 守



I. 자궁 근종(腫瘤) 考察

1. 緒論

부인과 질환은 생식기관의 부위에서 빈발하는 것으로 그 중에서도 자궁, 난소 등의 종양은 가장 빈번하면서도 고질적인 질병이다. 부인병에서 단연 1위에 점할 만큼 아주 흔한 병인 것이다. 현대의학이 자궁 적출술로 제거를 하고 있지만 이로 인한 후유증이 여러가지로 나타난다 주로 요통이나 성생활 이상, 기운이 없으며 항상 피로하고 노화가 빠른 것 등의 부작용을 초래한다 병이 진행되면 복부 창만(脹滿)과, 질염과, 하혈이 발생하고 요통과 그밖에도 여러가지 질병을 야기한다.

二. 本論

자궁 난소 낭 종류와 근 종류로서 여러 가지의 부인과 질환으로서 수많은 난제를 안고 있음을 볼 수 있으며 이러한 부인과의 질환의 발병 상태는 여러가지로 원인을 찾아 볼 수 있으나 구구한 설명이 있을 수 있으며 다양한 병태로 인하여 많은 부인들이 고통을 호소하고 있음을 볼 수 있다. 또한 이로 인하여 제거 수술에서 무궁(無宮)인 사람들이 많다고 볼 수 있다 현대 진찰방법의 초음파 검사 등도 신속한 진찰결과를 탐지 할 수가 있으며 혹은 한의학적인 집중(執證)으로 그 규명을 알 수 있는 방법을 취할 수 있으나 그 결과적인 병인을 제거하는 데에 그 목적이 있다 하겠다 이는 두 가지의 방법으로

해결이 가능하다. 1은 병원에서 현대 의학적인 제거 수술에 의한 것이며 2는 복약(服藥)하여 병원(病源)을 소멸하게 하는 것이 있을 수가 있다 그러나 이 두 개의 방법이 모두가 최선이 될 수가 없다 1은 수술 후유증이 다양한 형태로 발전이 있을 수가 있고 2는 치료방법이나 절대적인 치유의 효능이 있느냐의 목적 달성에 문제점을 지적 할 수 있는 관건이 있을 수가 있을 것이다.

* 징하(癥瘕)의 원인과 병리 형태(現代醫學的)

징하는 그 발생 원인을 기체혈어(氣滯血瘀)로 규정하고 있기 때문에 즉 행기혈산(行氣血散)으로 원칙적인 치료방법으로 병원(病源)을 소산할 수 있을 것으로 볼 수 있다. 여과경륜(女科經綸)은 징가를 다스리는데는 그 기를 조정하고 다음으로 혈어를 산하는 방법이 가장 좋은 치료 법칙으로 볼 수 있다 또한 병종(病種)의 형태상으로 다양성을 가지고 있다. 즉 점액성낭선류(粘液性囊腺瘤)인데 이것은 외관상으로 광활하고 성장속도가 빠르고 낭종 안에 점액 단백질로 채워져 있고 유두(乳頭)모양으로 이어져 나오고 악성으로 변질될 수가 있으며 문헌상으로 보면 파열하여 점액이 복강 안으로 스며들어 복강 내에서 류 세포가 증식하여 악성 복막 점액 류(瘤)가 형성하고 끝내는 악성으로 갈 염려가 있을 수 있다.

장액성낭선류(漿液性囊腺瘤) 낭내부에 장액유두가 발생하여 벽을 뚫을 수 있으며 낭의 표면 벽에는 꽃 모양의 돌기가 발생하고 악성으로 변화될 수가 있다 또한 피양낭종이 있으며 여기에는 낭의 벽이 두꺼워지고 낭의 안에는 두꺼운 지방질이 들어 있으며 모발과 치아와 같은 골두(骨頭)가 발생하는 것도 있다. 또한 섬유류가 있는데 이것은 실질성 종류로 복수나 흉수를 동반하여 이루어져 있는 것으로 현대 의학적인 제거 수술로서 동시 치료가 가능하다고 볼 수 있다.

여기에서 또한 다른 종류로는 암으로 구분하고 있을 수 있다 선암(腺癌) 점액성낭선암(粘液性囊腺癌)과 장액성낭선암(漿液性囊腺癌)과 악성기태류

(惡性畸胎瘤)등은 원발성 악성종류로 구분될 수 있다. 기타 적으로 자궁음모막상피세포암(子宮絨毛膜上皮細胞癌)과 위암과 유방암 등은 계발성(繼發性)으로서 타 장부에서 전이(轉移)가 되어온 것으로 구분 할 수 있다. 이런 것들의 종류가 현대 의학적인 설명일 수가 있다

* 징하(癥瘕)와 자궁 근종류(子宮 筋腫瘤)

한의학적으로 난소(卵巢) 낭종이나 자궁근종(子宮筋腫) 등으로 구분하여 설명이 된 곳은 찾아보아도 없다. 그러면 무엇으로 대치적인 용어가 가능할지가 의문이 있을 수가 있다. 아마도 용어이나 목적의 의미 또한 모호하고 현대 의학의 단순한 내용 설명으로 보아서 최 근접점인 징하의 모든 설명과 논리 형태가 그 논리적인 면에서 가장 가까울 것으로 볼 수 있다.

그러면 징하는 고서에서 기록된 최초의 년혁을 살펴보면 징하는 적취(積聚)라고 고대 의학서에 처음으로 기록되고 있음을 볼 수 있다. 이 증세는 복내에 결괴(結塊)를 말하고 여기에서 실 증세가 혹은 만(滿)하고 혹은 창(脹)하며 혹은 통증이 발생하는 일종의 병증(病證)으로 볼 수 있다. 일찍이 소문(素問)에 기재한 것은 하취(瘕聚)와 산하(疝瘕)의 이름은 있으나 하(瘕)의 명칭은 없으며 영추(靈樞)에서 장담(腸覃)과 석하(石瘕)로 기록이 있었으며 이후에 한나라의 장중경의 금궤요약에서 징고해(癥固害)라고 칭하였으나 후에 제병원후론(諸病源候論)에서 비로소 징하라고 기재되어 있음을 볼 수 있다.

근대의 현대 의학적인 난소 및 자궁 종유(腫瘤)로 표현하는 것으로 그 명칭을 볼 수 있다. 자궁 병위(病位)에 따라서 단 측과 혹은 쌍방으로 대소 부동한 원형과 혹은 타원형의 유(類)로 발병하는 것이 그 특징이기도 한다 양성(良性)과 악성으로 분류 할 수 있으며 임상적인 소견으로 양성(良性)이 많은 편이다.

영추(靈樞) 수창편(水脹篇)에서 장담(腸覃)의 설명을 살펴보면 한기가 장의 외부에서 위기와외 상박(相縛)하여 기가 영(營)을 득하지 못하여 벽이내

저(癥而內著)하여 악기(惡氣)가 식육(瘕肉)을 발생케 한다하고 있다. 만져보면 단단한 것과 이동이 가능하고 이 장단이 현대 의학적인 난소 낭종(囊腫)으로 분류 할 수 있는 것으로 볼 수 있다 문헌 중에서 적취(積聚)는 징하와 관계가 있으며 적은 징(癥)으로 취(聚)는 하(瘕)와 동일하다고 볼 수 있으며 또한 적취의 구별관계를 정도 상으로 차이점이 있다고 볼 수 있다 경(輕)할 때를 적취라고 증세가 중(重)기를 징하라고 할 수 있으며 고서에서 상용적으로 이런 증후를 적취의 명칭을 사용하고 있으나 일정치 않은 경성물질(硬性物質)로 구분하고 있으나 징하는 배속에 유형의 종괴를 말함이며 적취를 일시적인 무형의 비괴(痞塊)를 통칭하고 있음을 볼 수 있다. 모든 의서방중(醫書方中)에서 오적(五積)과 육취(六聚)와 칠징(七癥) 팔하(八瘕)등의 용어는 실제로는 원인이 부동하고 유형도 다르다고 볼 수 있다.

현대 의학상으로 난소종유(卵巢腫瘤)와 자궁근종(子宮筋腫)과 자궁경부암(子宮頸部癌)과 자궁체선암(子宮體腺癌)등은 포괄적으로 징하의 범주에 속함으로 볼 수 있다.

징하의 주요 증후 분석으로 본다면 기체(氣滯)와 혈어(血瘀)와 담적(痰積)등으로 구분 할 수 있으며 기체형은 기혈의 운행 불창하여 종괴가 발생하고 즉 간장의 울결로 상비(傷脾)하고 에로상간(恚怒傷肝)하여 칠정이 손상하고 결과적인 복내에 종괴로 발전한다고 보고 있다. 혈어형은 산후에 자궁 기능이 허약하고 할 때에 풍, 한, 습기가 허를 타고 침입하고 기혈이 운행 불창으로 볼 수 있으며 방실 소상으로 충, 임이 손상하여 기혈을 조정이 불능(調整不能)하여 오래 되면 성괴한다 하고 있으며 담적(痰積)형은 비위가 허약하여 음식부절 하고 비허하면 운화수곡불능(運化水穀不能)하여 적으로 담성하고 담과 어혈이 박(縛)하여 성괴한다고 보고 있다 영추 수창편(水脹篇)에 석하(石瘕)가 자궁 근종으로 보는 것이 근접하다 할 수 있다 여기에서 영추 수창편에서 석하의 병리 현상을 소개하고 있는 것을 보면 석하는 포중(胞中)에서 발생하고 한기가 외부로부터 들어가며 이때에 자궁 문이 폐쇄되고 기가 통하지 못하며 악혈이 내려오지 못하고 머무르면 날로 커져서 임신 한

것과 비슷하며 월사(月事)가 부정기적으로 내려오며 즉 자궁 문이 폐쇄로 기혈은 한기를 받아서 응결하고 종괴가 발생하고 충, 임, 맥이 손상으로 월경이 실조(失調)한다고 하고 있다.

* 증상

월경 실조를 들 수 있다 월경량이 증가하거나 경기가 연장과 혹은 불규칙적인 출혈과 동일한 증상이 아닌 모든 질병이 병발하고 이외에 아주 특별한 증상은 없으나 우연히 다른 검사 중에 발견하는 수가 있으며 자궁 벽체에서 발생하는 종괴와 장막(漿膜)아래 종괴는 출혈이 적은 량으로 발생하고 있음을 볼 수 있다 또한 자궁 출혈의 원인도 이와 같은데에서 발생 할 수 있으니 즉 자궁 면적이 증대하고 더욱이 점막 아래에 많이 나타남을 볼 수 있으며 난소 내분비적인 영향으로 내막에서 종괴가 형성 증대하며 점막아래에 감염괴사로 인한 불규칙적인 출혈이 발생하고 종괴의 압박으로 인한 내막에서의 출혈로서 수축력이 저하여 자궁의 모든 질병을 유발 할 수 있다고 본다.

복부 내에 압박 증상이 발생하고 비교적 큰 육질이 자궁 안으로 성장하면 어느 정도의 압박감이 있을 수 있다. 또한 방광을 압박하면 빈뇨(頻尿) 증세가 있을 수 있으며 직장을 압박하면 변비등의 증세를 유발 할 수 있으며 하복부에 압박하면 하복부 동통과 요산통(腰痠痛) 발생하고 또한 장기적인 출혈로서 빈혈 증세가 있을 수 있으며 이런 증세에 의하여 자궁 벽체가 증대되고 딱딱하고 표면이 고저가 불평등의 현상으로 즉 울퉁불퉁하게 위치 변화를 이룰 수 있을 것이다.

〈자궁 부속기 질환으로 낭종과 종류의 한방학적인 치료 방법〉

▶ 處方

① 濟陰綱目の 我朮丸

蓬朮 10兩 當歸 檳榔 赤芍藥 昆布 木香 桃仁 鱉甲 大黃 各6兩 枳殼 桂心

■ 鄭相守의 臨床三題

各2兩 琥珀 1兩

湯이나 丸으로 하여 丸일 경우에는 한번에 梧子大 約 200丸 하루에 3회 食前服하면 되고 湯일 경우에는 역시 하루 3회 위 處方分量으로 한제로 하여 服藥이 가능함.

② 歸朮破癥湯

醋炒 香附子 5兩 三稜 蓬朮 醋炒 4兩 赤芍藥 白芍藥 當歸尾 青皮 烏藥 各3兩 紅花 蘇木 官桂 各1兩 水煎 食前服

③ 清肝解鬱湯

當歸 白朮 貝母 赤茯苓 白芍藥 熟地黃 梔子 各3兩 人蔘 柴胡 牡丹皮 陳皮 川芎 甘草 各2兩 水煎 食前에 服藥함

위 처방들은 자궁 난소 및 종양의 처방으로서 약 3제 이상 복약 하여야 치료가 가능하고 수술을 받지 않아도 종괴가 없어짐.

三. 結 論

동양의학의 신비함은 이제는 신비의 이론보다는 과학적인 접근이 더 타당할 것으로 여겨진다. 기불행(氣不行)으로 기결(氣結)하면 종괴(腫塊)가 발생하고 행기(行氣)하면 기결 종괴가 소멸하고 서양 의학적인 적출술(摘出術)보다는 복약을 하여 종괴를 제거한다면 안전한 생활을 할 수 있고 한의학적인 우수한 방편이 더할 수 없이 좋을 것으로 생각하고 싶다.

Ⅱ. 道家養生術中 房中術

1. 緒 論

동물사회에서 반드시 하고 마는 것이 있다면 또한 안 할 수도 없는 것이 있다면 성생활이라 할 수 있을 것이다. 종족의 번식 수단으로 이루어지고 있는 이 성생활의 상식적인 선을 넘어서 질서가 문란하고 절제를 하지 못하면 수명을 단축하고 질병을 초래 할 수 있는 즐겁지 만은 않은 일이라 할 수 있을 것으로 전하여 지고 있다. 근간의 세계각지에서 많은 의학 서적에도 성생활 상식 논을 제시하고 있으나 동물 중에도 인간이란 이 사회에서 얼마나 절제하고 지켜나갈지가 항상 우리사회에서 문제 거리가 되고 있음을 볼 수 있다 그러면 고대부터 전하여지고 있는 방중술과 그 기교에 대한 것을 간추려 본다.

2. 本 論

천지의 정기(精氣)로 기본(基本)하고 생멸(生滅)의 법칙에 따라서 부정(父精) 모혈(母血)로서 형신(形身)을 받고 생은 곧 사(死)를 약속하여 반드시 따른다는 것과 나고 죽고 하는 생사의 순환은 윤회법칙으로 끊임없이 이어져 가는 순리의 법칙이나 양생(養生)법은 그 생을 죽기 이전에 타고난 본래의 몸을 수양하고 무병장수의 염원을 이루고저 하는 한 개의 방편을 양생법이라 할 수 있는 것으로 설명 할 수 있을 것이다. 이들 방법 중에서 빼놓을 수 없는 것은 방중술이라 할 수 있을 것이다. 그러나 잘못된 습관이나 음탕한 방중술은 생명을 단축 할 수 있는 극약이라 표현하고 고대 선인들은 양정(養精)을 하고 즐기고 해롭지 않게 양생의 도를 지키는 것이 올바른 방사의 기본이라고 설명하고 있다. 이중에도 대표적인 방중술을 세상에 많이 소개되어 있는 것이 소녀경(素女經)이 대표적이라 할 수 있다.

이들 방중술을 연구하는 사람들은 그 근원이 아주 오래 전 부터이다. 남녀

가 있으면 반드시 방중의 사(事)가 있다라고 표현하고 있다. 그러나 이를 즐기는 모든 기술적인 방법에서 인간 수명의 연장으로 이어지는 방술은 미묘하고 아름다운 인간 본능의 쾌락으로 연결하여 주는 문헌들이 있다. 여기에 기록들을 상고(詳考)하여 보면 예술이라 표현하기도 하고 있다. 남녀의 정이란 부부의 화(和)를 이루는 극치라 하고 그러나 절제의 도에서 생명을 보전할 수 있고 정을 다하여 쾌락을 취함이 아니라 예(藝)의 본능을 갖추고 즐겨야 한다고 하며 고대 한서 예문지(藝文誌)에 기록한 방중팔가(房中八家) 186권에 정(情)과 성(性)의 극에 달할 때에 쾌락의 한계에 도달하면 사정을 억제하고 밖으로는 즐거워하며 안으로 저장하는 일을 할 것이라 하였으며 즐기되 절제를 알아야 하고 안정을 이루고 수명을 연장할 수 있으나 그러하지 못하면 질병이 발생하여 손명(損命) 할 것이다 하고 있다. 이렇게 고대 방중술에서 말하는 예술성의 극치를 표현하여 남녀의 일종의 생활예술로 표현하고 있다. 이렇게 함은 천지간에 동화하여 종시(終始)를 같이 할 것이다 하고 있다. 절제를 바르게 함은 도(道)라 하고 무절제를 음(淫)이라 하며 이것은 사람의 마음 여하에 따라서 이다고 한다.

한서 예문지에 기록된 방중가(房中家)들이 많은 량으로 기록하고 있으며 여기에 따르면 이중에서도 용성음도 26권(容成陰道二十六卷)과 무성음도 36권(務聲陰道三十六卷)과 요순음도 23권(堯舜陰道二十三卷)과 탕반경음도 20권(湯盤庚陰道二十卷)과 천노잡자음도 20권(天老雜子陰道二十卷)과 천일음도 20권(天一陰道二十卷)과 황제삼왕양방 20권(黃帝三王陽方二十卷)과 삼가내자유자방 17권(三家內子有子方十七卷)과 이책들이 후세에 전하여 졌으나 많은 량이 산실되고 그 중에도 황제와 소녀 현녀 채녀(黃帝 素女 玄女 采女) 등과 음양사를 논한 것을 기록한 옥방비결과 소녀경(玉房秘訣與素女經) 등을 볼 수 있으며 옥방비결은 수서경적지와 일인강녀의심방(隋書經籍志與日人康賴醫心方)은 지금도 널리 유전하고 있으며 천노잡자견장형동성가(天老雜子見張衡同聲歌)은 소녀를 자기의 스승이라고 하여 모든 남자들이 많이 볼 수

있었으며 천노가 현원황제(軒袁黃帝)를 가르쳤다고 하고 있으며 장형이란 사람이 그 책을 보았는데 용성자가 열선전을 읽으니 여기 또한 스스로를 황제를 가르쳤다고 하고 있으며 주목왕(周穆王)이 이를 잘 이용하여 음양의 和를 조화하고 남녀의 정사를 화창케 하였다하고 성명(性命)을 잘 조정하여 수명 연장의 효를 터득하였다고 하고 있음을 기록하고 있다. 탕반경음도에는 전적으로 성왕(聖王)의 음양의 정도를 기록하고 있으며 여기에 기록을 인용하면 탕이 이윤에게 문하여 천하를 어떻게 하여야 취할 것인가? 이윤이 말하기를 모든 근본이 먼저 그 몸을 미리 다스려야 그 크게 보배와 같을 것이니 새로운 것은 취하고 묵은 것은 버리고 피부가 고와지며 정기가 날로 새로워지면 사기는 모두 없어지고 타고난 수명을 다 할 것이다. 즉 본분을 잊지 말아야 신선이 위에 오른다고 기록하고 있다. 이런 근본을 영위하여야 양생이라 하고 체력유지가 천하를 취할 수 있다고 적고 있다. 비록 부정을 하여 방탕을 일삼고 음락을 영위하여 자기의 몸이 손하면 선왕의 유언이 따르지 않아서 천하를 어찌 얻을 수 있으랴고 하고 있다.

당나라 때에 명의 손사막(孫思邈)은 신선을 만나서 득도하고 세상 사람들에게 신선이란 칭호를 받고 있다. 비급천요방(備急千要方)과 천금익방(千金益方)은 지금도 진귀한 방문으로 전하여 지고 있다. 이 방문의 양생편 가운데 역시 방중보익일장(房中補益一章)이 있는데 양성내사(養性內事)를 기록하고 있으며 나이가 40이 되어서야 방중술을 지키고 40이하인자는 항상 경계와 절제를 하여야 하고 방술이란 것은 아주 가까운 것으로서 하루 밤에 10여를 거느려도 항상 폐고(閉固)를 하여야 하고 방중술이 끝나면 항상 약을 곁하여 복약하고 기력이 백배하여 지혜가 일신하면 강건한 신체는 여색을 행복하게 하고 뜻과 같이 보익하면 양생의 도라고 한다. 또한 40이하에 복약을 하고 방술의 절제를 잃으면 화를 자초 할 것이므로 조심하도록 권하고 있다. 폐고(閉固)는 고정술(固精術)이라 하고 불루정법(不漏精法)으로 알려지고 있으

■ 鄭相守의 臨床三題

며 손진인의 설명 중에서 핵심적인 것은, 선정법(選鼎法)과 어녀법(御女法)과 채기법(採氣法)과 폐기법(閉氣法)과 존사법(存思法)과 계기법(戒氣法)과 불루정법(不漏精法)등등으로 방술의 명확한 규정을 설명하고 있다

수많은 비결을 모아서 보면 허망한 말과 글도 많으며 그 중에서도 확실한 대도와 이치에 맞는 방법이 들어 있다고 볼 수 있다. 그 중요한 것을 대강 들어 보면 보정(寶精)과 보정(保精)으로서 폐정수일(閉精守一)에 주력함을 설명하고 있다. 정(精)이 적으면 병이 되고 정(精)이 진(盡)하면 사망하고 이 말들은 천고에 바뀌지 않은 금언(金言)이며 도문(道門) 중에 항상 있는 말로서 보정법결(補精法訣)과 환정보뇌결법(還精補腦訣法)등은 방중가(房中家)들과 쌍수가(雙修家)들이 비법 중에 속하고 있다

방중 술 아래에 채전술(採戰術)이 있으며 전혀 전통적인 대도는 아니지만 또한 양생가의 지적도 아니며 선과 도를 수련하는 중에서 나온 말들이라 하고 있다. 고대 원진자(元眞子) 동덕영(董德寧)등이 채전법으로 보면 어녀방중(御女房中)에 삼봉채전(三峰採戰)법으로 유(乳)를 먹고 뜨겁게 하고 여인을 정(鼎)으로 하고 천계(天癸)를 약으로 하여 정혈(精血) 단두(丹頭)에 모이면 자웅검(雌雄儉)을 주조(鑄造)하여 음양이란 화로 앞에 세우고 여인을 순양(純陽)이라 하고 월경을 지보(至寶)라 하여 금화를 희롱하듯이 금창(金槍)을 룡(弄)하여 七十二家の 강병전승(強兵戰勝)과 같이하여 많이 들어보내 나오는 것은 적게 하고 아홉 번은 천(淺)으로하고 한번은 깊게 이렇게 하는 것을 이수단법(泥水丹法)이라 하고 이것을 실제로 사도(邪道)의 대란(大亂)이라 한다. 또한 84가지의 접법(八十四家接法)과 36번 채음법(三十六般採陰法)이 있으며 자하거와 추석등의 약물과 자기의 정을 먹고 환정하는 방법과 미려관을 폐쇄하여 교합에서 많은 정을 소모함을 막게 하고 오금과 필석(五金八石)으로 환을 만들어 복용하고 여자에게 경을 채취하여 홍원자(紅圓子)를 작복하고 등의 정을 보호하고 양정의 약을 복약 하여 항상 비축하는 정성을 가지게 함을 설명 하고 있다 또한 기교면에서 상당한 기교 법을 연구 나열하고 있음을 볼 수 있다. 예를 들면 전쟁에서 이기고 돌아오는 늙은 개신

장군과 비교하였으며 이외에도 수많은 성 의학서들이 소개되어 있음을 볼 수 있다. 소녀경이나 옥방비결과 소녀방과 동현자 단결(素女經, 玉房秘訣, 素女方), 同玄子丹訣과 팽조장수천금방 중 방술부분(彭祖長壽千金方房術部分)등 이루다 헤아릴 수 없을 정도로 많다.

방중 가(房中 家)의 말을 종합하여 보면 양성하여 연년(延年)의 효를 얻기 위함인데 1은 음양의 조화를 순응하고 2는 성명의 진을 순응하고 3은 음탕을 경계하고 전정(全精)을 목적하고 4는 이런 방법을 빌려서 휴손(虧損)을 보충하고 5는 환정(還精)하여 뇌를 보하고, 6은 복기(服氣)하여 익신(益神)하게 하고 7은 접명환동(接命還童)의 목적을 두는 것으로 설명하고 있다.

포박자(抱朴子)는 많은 복약을 하고 희생된 양(養)을 복원한다 하여도 방중술을 알지 못하면 아무런 이익이 없을 것이라 하고 있다 이는 곧 음식이나 약의 효력이 술수에 비하여 못하다는 것을 설명하고 있다.

만약에 기를 겸하여 수련하면 그 효력이 배가할 것이다 이 중에 10여 방중가의 이론은 보를 구하여도 손상을 입는 수가 있으며 혹은 채음익양(採陰益陽)의 효력으로 년연익수(年延益壽)의 효력을 얻은 이도 있으니 다만 행기(行氣)와 그 이치를 알면 수 백세를 누릴 것이다 하고 있다. 이런 것은 역시 전적으로 환정보뇌(還精補腦)의 효가 제일로 꼽을 수가 있다는 것이다 실제로 방중양생의 공법이 다단하나 세상 사람들은 잘 모르고 성인들의 하는 말만 믿고 음양의 교접은 없이 앉아서 좌선에만 힘을 쓰면 기가 막혀서 병을 얻으면 자기의 수명을 단축 할 수밖에 없을 것이다. 절제와 음양의 조화를 이루도록 <<孤陰은 不生하고 獨陽은 不長>>등의 이론을 꼭 필연적인 논리라 할 수 있을 것이다. 포박자는 입성등진(入聖登眞)의 도는 이루지 못하여도 비록 연년익수(延年益壽)의 양생의 공은 얻을 수 있을 것으로 설명하고 있다. 또한 포박자는 음양의 교합을 외면하여 병이 발생하여 신선의 위에 오를 수 없으며 손명(損名)의 화를 당할 것으로 말하고 있다 소녀와 현녀와 용성자 팽조 등의 신선들은 한결같이 교접의 술수를 말하고 금단의 대약(大藥)이 아니라도 신선을 엿볼 수 있다고 한다. 포박자는 또한 장생의 근원은 방중술을 운용

하는 것으로 수명장수의 효과 일이 백년의 신선의 위에 앞을 수 있다고 말하고 있다.

3. 結 論

이와 같은 방중 술은 어떠한 양생 논리보다도 가장 방대하고 전체적인 측면으로 설명 할 수 있으며 지나간 모든 선인들은 후세를 위하여 경고이며 양생도인 요법의 기준이 되는 모든 표현설명을 곁 드리고 있다 이러한 방중술은 인간을 지도 계몽하여 영원한 양생의 도를 터득케 하고 수명 연장과 더 나아가서는 신선의 도를 깨치도록 할 것을 약속하여 수많은 성의학(性醫學)서들이 많은 기록을 남기고 있음을 볼 수 있다 여기에 등장하는 인물들은 역사적인 인물들로서 고대부터 많이 알려지고 있는 태고의 현원황제(軒袁黃帝)와 중고의 손진인(孫真人)과 포박자(抱朴子)와 800년 장수의 팽조(彭祖)등은 양생을 한 도인들로서 이들 신선들은 한결같이 방술에 대한 논리를 술수로, 예술적으로 운용하여 기혈을 조정하고 신체의 평온을 유지하여 양생에서 년연 익수(益壽)의 효과를 거둘 수 있을 것으로 생각하고 있으며 또한 이들은 이와 같은 연구논리를 하여 신선의 위치에 올랐다고 하고 있다

이들 고대 문헌 중에도 황제와 소녀의 문답식의 성생활의 기교를 명료(明瞭)하게 기술하고 성 의학적인 면보다는 행위 예술은 현대인이라도 형언이 어려울 정도로 표현함을 볼 수 있다. 생장의 순리를 거역하면 병이 되고 기가 막혀서 독음(獨陰)과 독양(獨陽)은 오히려 수명을 단축시키고 해를 초래 할 수 있을 것으로 설명하고 있으며 행위를 하더라도 기교 면을 떠나서 아름다운 예술적인 가치관과 보정과 양정의 미를 꼭 가지도록 기록하고 있음을 볼 수 있다.

Ⅲ. 養生法 煉心 心學指微論

우리 한방의학에서 양생법은 질병치료에서 질병의 발병하지 않을때에 치료하는 용병술에서 전쟁의 발생 할 때에 병사를 양성하면 늦지 않느냐는 질문과 동일성을 말하고 있다. 즉 질병이 발생하면 그 치료의 길은 멀고도 험난하다는 논리인 것으로 볼 수 있을 것이다. 우리는 언제나 마음의 집인 인체의 모든 기능을 강화하고 유지 보수하는 것으로 설명할 수 있을 것이다

현대 의학적으로도 많이 쓰는 부위부터 빨리 질병이 온다는 사실을 알아야 할 것이며 이 방법에서 본 치의 주장을 펼 수 있을 것이다 만병은 심에서 즉 마음에서 모든 질병의 원인을 준다고 할 수 있을 것이다. 도가에서 말하는 신선이란 질병이 없이 무한 장수를 누릴 수 있는 것은 마음부터 닦아야 한다는 주장으로 볼 수 있다 수명의 연장보다도 살아가는 데에 건강 유지가 전제 조건이 될 수도 있을 것이다.

이러한 양생법은 도가의 양생법이 우리 한방의학에서 많은 방법론을 제시하고 있음을 볼 수 있다 인도에서의 요가 등은 자신을 확대하고 육체에 고통을 가하고 참는다는 어려움 속에서 각성을 한다는 이 방법들과 불가의 참선 등도 자신을 확대하고 요가의 방법론과 유사하고 도가의 연심은 불가의 참선과 또한 그 맥이 동일함을 느끼나 허무를 주장하고 마음을 비운다는 즉 물욕에서 벗어나면 중도의 위에 이르러서 신선의 도에 접근 할 수 있다는 것으로 육체의 집착에서 해방을 하여 사대육신을 보호하는 과정의 일환으로 볼 수 있을 것이다.

수양(修養)법 중에서 가장 중요한 것은 심(心)학이다. 심학은 도(道)와 유(儒)와 석(釋)이 삼가에서 모두가 중시(중視)하고 있음을 볼 수 있다. 유(儒)에서는 정심(正心)을 주장하고 불에서는 명심(明心)을 주장하고 도가(道家)에서는 연심(煉心)을 주장하고 있으며 이 모두가 마음을 수련하는 데에 그 목적을 두고 있음을 볼 수 있다 정직한 마음가짐은 유가에서 주장하는 도덕적인 관점으로 본다면 불가의 명심은 마음을 밝게하여 자신을 돌아보도록 함

을 주장하고 도가의 연심(煉心)은 마음에서 양생 논을 주장하기 때문으로 볼 수 있으나 이들의 본 목적은 마음 수양에서 이루어진다는 것을 알아야 할 것으로 본다. 우정십육자신전(虞廷十六字新傳)에는 <<인심은 유위 도심은 유미 유정유일 윤집궐중>>(人心은 惟危하고 道心은 惟微하니 惟精惟一은 允執厥中)하라 소위 인심은 도심이라고 하나 실제로는 마음 한가지 뿐이라 한다. 순리에 따라서 물욕을 따르고 밖으로 향하여 구하라는 논리를 인심이라 하고 욕심의 순리를 억제하고 안으로 향하여 마음을 가지면 이것은 도심인데 여기에서 사람의 마음이 흔들리면 안되는 고로 이 마음을 동(動)하지 말아야 하며 이 수양법을 곧 천리양연(天理盎然)이라고 한다 즉 사람의 신(神)은 마음에 있으며 또한 마음의 기틀은 눈에 있다. 그러기 때문에 항상 안으로 반관(反觀)을 하여야 하고(즉 마음을 들여다보는 방법) 또한 항상 안으로 보아야 하며 밖으로는 관하여서는 안되는 것이다

또한 맹자는 구 방심(求放心)을 가르치고 있다 한 마음을 안으로 지켜서 고요한 허무를 관조하면 자연적으로 정정(靜定) 즉 고요한데에 머무를 것이다. 이렇게 하여 사람의 중에 머무르면 생각과 염려는 없을 것이며 생각이 없고 욕심이 없으면 자연히 천청지영(天淸地寧)할 것이고神明(神明)은 몸 안에 가득 할 것이다

이러하면 심화(心火)는 하강하고 신수(腎水)는 상승하여 자연적인 심신(心腎)이 상호(相交)하면 수화기제(水火既濟)하여 성(性)과 명(命)을 모두 득 할 것이다 욕(欲)을 다스려 이(理)로 가게하고 정(精)을 다스려서 성(性)으로 가게하고 신(神)을 조정하여 기(氣)에 가게하고 마음(心)을 조정하여 도(道)에 가도록 하여 수련의 입 도는 천성의 바뀌지 않는 십육자진언(十六字眞言)은 유 불 도의 삼가에서 수련법의 궤범(軌範)으로 관심법외에 더 없을 것으로 가르치고 있음을 볼 수 있다

즉 마음을 수련하고 관조법을 이용하여 고요의 허무를 득하여 심신의 기와 상응하면 선도의 위에 오를 수 있는 필수적인 수련법으로 하여 정신이 상쾌하고 기력이 백배하여 마음의 집이 완전하여 타고 난 삼진(三眞)의 정 기 신

을 저장할 집은 퇴락이 없이 무한한 수명의 영광을 볼 수 있으며 무욕과 관조는 청정 도심으로 설명하고 있음을 볼 수 있다.

창도진언(唱道眞言)에서 말하기를 연심(煉心)은 선가(仙家)에서 시작에서부터 끝까지의 요도(要道)이라고 한다. 마음이 모지(茅地)에 있어도 비록 단도(丹道)를 득하면 이것도 역시 방문(旁門)이라 하며 비록 완선(頑仙)에 하였으나 현적(玄籍)에는 오를 수 없다. 도학 중에 연단(煉丹)법은 먼저 연심(煉心)을 하여야 하며 연심 방법은 먼저 한가함과 망상을 없애야 한다. 이러한 청정법문(淸淨法門)은 선가의 조상에서 상전(相傳)하여 가기 때문에 타도(他道)는 없다고 한다. 나의 한 마음이 불기(不起) 하여도 허백(虛白)은 자연히 상생(相生) 할 것이다. 이때에 정(精)은 진정(眞精)이며 기(氣)는 진기(眞氣)이며 신(神)은 진신(眞神)으로 이루어진 것이라 진정과 진기와 진신을 혼합하여 하나가(渾合爲一) 될 때에 연(煉)은 서미(黍米)와 같은 구슬로 될 것이니 이것을 양신(陽神)이라고 하며 선도가 이루어졌음이라.

도가의 근본 도인 법은 연심을 기본으로 하여 내심을 관조하고 무욕과 무심으로 허무를 체득하면 신체가 완화하고 마음이 원만할 때에 도를 이루었다고 할 수 있을 것으로 설명하고 있다. 팽조와 같은 신선은 확인된 수명이 팔백년이라고 하나 그 이상의 수명은 생사여부가 세상에 나타나지 않았기 때문에 알 수가 없으나 영원한 신선으로 남아 있는지가 궁금할 따름이다.

장자양(張紫陽)이란 신선은 몸이 도에 이르고자 하면 본심이 밝음이 있다 말하지 말고 심(心)은 도의 추(樞)이니 수시로 관심하면 망상(妄想)은 스스로 소멸하고 원명(圓明 . 깨달음의 밝음)을 이룰 것이며 쉬지 말고 수련하면 깨달음의 언덕에 도달 할 것이다. 이렇게 되면 위없는 진묘각지도(眞妙覺之道)에 이르렀음이라 연심방법은 움직이면 수련하는 법과 정처에서 수련하는 방법과 여러가지 수련법이 있으나 방법은 구애하지 않으며 마음에서 그 마음을 없다는 것을 즉 무심을 가증(可證)할 때면 청허징철(淸虛澄澈)과 여여상적(如如常寂)하여 혜성(慧性)이 상공(常空)하면 돈초(頓超)를 득하였기 때문에 곧바로 진경계(眞境界)에 들어갈 것이다.

깨달음의 경계를 터득하여 마음이 맑아지고 마음이 고요와 지혜로움이 항상 허공과 같을 때면 곧바로 입성하여 진경계에 도달 할 것이라고 하고 있다 즉 수련 시에 장소와 때에 구애받지 않고 오직 마음만이 무아지심으로 들어갈 때면 자신인 마음을 없다는 경지는 진경계의 돈오의 경계라고 할 수 있을 것이다.

연심은 소위 습정(習靜)을 말함이며 고로 연심은 고요히 앉아서 손을 법문에 내린다. 진(眞)은 정좌하여 아무런 생각이 없고 숨을 면면(綿綿)히 하여 원신(元神)이 보이면 원기가 발생한다고 한다. 정이 다하면 양은 생하고 음은 소멸하여 일양(一陽)이 홀로 장(長)하면 원정(元精)이 스스로 충만하여 지고 진기는 자족하고 원신은 자전하리라 하고 있다 정 기 신 삼정이 충만하여지면 형신(形神)이 또한 따라서 구존(久存)하리라 하고 있다. 도가 정좌법이 유가와 불가의 수성(修性)과 겹하여 명(命)을 수련과 별다른 차이가 없다고 볼 수 있을 것이다. 오직 원 정 기 신을 득함은 진심(眞心)¹⁾을 용(用)하는 것이라 만약 사람이 욕이 하나가 생하고 염이 한번 기하면 이것은 문득 후천의 용으로 떨어질 것이라 도가에서 항상 화후(火候)를 말하고 약물을 말하는 것은 진화(眞火)는 원양에서부터 생하고 약물은 원기와 원정 중에서 생하는 것이며 주천(周天)은 맥 가운데에 유행하고 교구(交媾)라고 하는 것은 음양에서 생하였고 결태(結胎)역시 교구에 생하였고 온양포유도 역시 결태에서 시작한 것으로 각종 경지는 그 공정이 한 걸음씩 나가야 하고 이것과 비밀은 천기이기 때문에 가볍게 전수시켜도 안 된다고 한다. 노자는 “致虛極하고 守靜篤”은 연심 중에서 얻어진 공부라 하고 있다 그러기 때문에 연심은 입성등진(入聖登眞)의 시작과 끝으로 이어지는 수련법이라 할 수 있다

수도(修道)가 기이(既而) 연심(煉心)을 위본(僞本)하나 사람들은 우매(愚昧)한 마음으로 충(充)하고 연(煉)을 사명으로 하나 편액한 마음으로 충하고 연을 정도로 하고 있으나 사악한 마음으로 충하고 즉 연심 중에서 정도가 아

1) 眞心은 人欲未發, 識念未起前之本心也 道家養生學概要 煉心法中에서

닌 것은 합리적이라 할 수가 없다고 볼 수 있으며 연심은 치심정법(治心正法)으로서 입도(入道)의 공부라고 볼 수 있다. 사람은 요순과 같은 성현도 될 수 있으며 또한 선불(仙佛)의 성현도 될 수 있으며 이와 같은 것은 모두가 연심을 이루었다고 볼 수 있으며 또한 결주(桀紂)와 같은 악한 사람과 또는 도적과 금수와 같은 이것은 연심에서 敗하였음을 들 수 있으니 사람을 만물의 영장이라 할 수 있으면 심은 사람 중에 영(靈)이라. 고로 사람마다 성인과 요순같은 어진사람이 있는 것은 방심하지 않았기 때문이며 금수와 결주 같은 악한 사람들은 그들의 마음에서 방심하였기 때문으로 자신의 마음가짐에서 선악이 구분되는 것으로서 연심의 수련에서 그 마음을 정립하고 맹자는 <<구방심(求放心)>>하라고 가르치고 있음을 볼 수 있다. 불가에서는 명심(明心)을 공부하고 유가에서는 정심(正心)을 공부하고 도가에서는 연심(煉心)으로 공부를 하는데 그 근본은 일치하고 즉 진심을 득할 뿐이다 라고 한다.

수련가들의 말은 심(心)은 본래 무심(無心)으로서 동하면 심생(動則心生)하고 심생(心生)하면 식생(識生)하고 심멸(心滅)하면 식멸(識滅)하고 심생염생(心生念生)하고 심멸염멸(心滅念滅)한다고 하니 이 모두가 선인들의 연심의 논리이다

물(物)에 감(感)하면 그 마음이 생하는데 이것이 인심이라고 하며 물체를 보아도 심이 생하지 않으면 이것이 본심이다. 적연부동(寂然不動)을 도심(道心)이라 한다. 또한 천심(天心)과 하늘의 이치라고 한다. 물심을 버리고 천심을 남게 하고 인심을 버리고 도심을 남게 하면 이럴 때면 도심의 중요한 위치에 도달한 것이라고 볼 수 있다. “역(易)”에 말하기를 군자는 마음을 씻어서 감추어진 비밀을 없애면 유가에서 정심(正心)이라고 말할 수 있으며 불가에서 명심(明心)이라고 말할 수 있으며 도가의 연심(煉心)이라고 할 수 있다. 정심과 명심과 연심을 수련하여 물욕에서 벗어나서 여운행공(如雲行空)하여 만물을 비치는 공간 차원에서 조물(照物)하고 이렇게 하면 심은 무심이 되고 근본에 이르러 묘도(妙道)라고 할 것이다.

노자는 “虛其心” 또는 “道沖而用之不盈”과 “心善淵” 등을 설명하고 있다

심허(心虛)하면 능히 만물을 차지(盈) 않고 상(傷)하지도 않는다고 하고 도체(道體)가 허에 이르면 마음은 물에 체하지 않고 이치에 체하지 않으며 요착(要着)에 도달 할 것이다 마음의 물에 익숙하지 않고 허무 적연하여 무심 상태인 무아의 경지를 넘겨 볼 때면 물질에 염색되지 않은 유가와 불가의 또는 도가의 연심에서만 오체가 상하지 않고 마음에 병이 없을 것이며 타고난 본연의 수명을 모두 누릴 것이며 도덕적인 삶이 질을 높이 평가 할 수 있을 것으로 여겨지고 있다.

장자가 항상 가르치는 것은 “지인지용심약경”(至人之用心若鏡) 이런 용어는 “사람의 마음을 쓰는 데에 속이는 마음이 없고 거울 같이 밝다면 물질에 도달하여도 마음이 상하지 않을 것이다”고 하고 있다. 이것은 과욕을 금하라는 격언으로 볼 수 있을 것이다

정자(程子)는 天地之常은 만물을 포용하되 마음에는 두지 않으며 聖人之常은 물정에는 순응하되 뜻은 두지 않는다고 한다. 무심과 무정은 쓰지 않을 때에 용하지 않으며 쓸 수 있을 때에 쓰지 않는 있어도 있는 것 같지 않은 것과 없어도 있는 것 같은 이렇게 하여야 도에 접근이 가깝다 할 수 있을 것이다.

고대 수양가들의 진실된 수양방법과 후진들이 이를 수행하는 과정은 전후를 막론하고 최후의 목적은 건강유지와 생명보전에 큰 틀이 아닐 수가 없다 오욕을 버리고 마음에 허무를 우주와 같이 하고 물욕에 탐닉하여 두뇌의 암흑을 조장하여 허무의 본성이 없어진다면 양생도인법은 하나 마나 할 것이며 우리 귀에 많이 익은 손 진인과 황제와 노장사상의 창시자인 노자와 장자 등도 태허의 학설은 인간 본성인 우주의 태허와 인간의 마음과 비유한다는 불가(佛家)의 공(空)과도 일치 할 것이다

적멸 즉 “태허”의 본성을 현존 인간과의 관계 설정은 신선도의 사상 정립과의 불가분의 인연으로 설명이 가능하다고 볼 수 있다. 그리하여 연심(煉心)의 근본은 궁극적인 신선사상과 인간의 생명유지에 큰 영향을 미치고 있다고 볼 수 있다

靜心訣要(靜學指微)

양생이란 미병(未病) 상대로 미리 질병을 예방하는 것으로 심학에서 정학으로 그 범위가 다양하다 할 수 있을 것이다. 사람은 다른 동물과 다른 높은 슬기를 가진 존재로서 그 건강을 관리하는 여러가지 대책을 가졌으니 선인들의 이에 대한 검토는 놀랄만한 것이다. 만병의 근원은 마음에서 기인하고 있음에 근거하여 그 마음을 다스리는데 중점을 두었다는 것이다. 현대 의학에서도 점점 여기에 관심을 갖게 된다

(경기도 양주군 양주읍 남방리 219-7 인화당한약방 ☎ 031-856-0014)