



素女玉房經에서

學術委員長 蘇 秉 昌



1. 四時節別 養生法

《素問》에 이르되,

『춘삼월(春三月)은 이를 발진(發陳)이라고 하는데, 천지(天地)가 다 함께 만물을 생하는 영화로운 계절이다. 밤이면 일찍 자고, 아침이면 일찍 일어나서 정원을 서서히 거닐며 형체(形體)를 평안하게 갖고, 生生하는 뜻을 갖게 하되, 죽이지 말고 베풀어주고, 빼앗지 말며 賞주어 자라게 하고, 罰하여 꺾지 말지니, 이것은 봄기운에 응한 것으로 양생(養生)하는 도(道)이다. 하삼월(夏三月)은 이를 번수(蕃秀)라고 하는데, 천지(天地)의 기운이 교류하고, 만물이 빛나고 實해지는 계절이다. 밤이면 자고 일찍 일어나며, 햇빛을 가까이 하고 싫어하지 말며, 노기를 갖지 말고, 만물이 무럭무럭 자라나듯 모든 것을 발양(發揚)시키어 나의 사랑하는 것이 밖의 만물에 있는 것 같이 할지니, 이것이 여름 기운에 응하는 것으로 여름의 양생(養生)하는 방법이다.

추삼월(秋三月)은 이를 용평(容平)이라고 하는데, 하늘의 기운은 급박하고, 땅의 기운은 청명하니, 일찍 자고 아침이면 닭과 함께 일찍 일어나며, 뜻은 평안하게 하고, 신기(神氣)를 거두어 들여서 기운을 태평하게 하며, 그 심지(心志)를 밖으로 달리게 하지 말고, 폐기(肺氣)를 정수(精粹)하게 할지니, 이것은 가을 기운에 응하는 것으로서 길러 거두는 도리(道理)이다.

동삼월(冬三月)은 이를 기(氣)의 폐장(肺臟)이라고 하는데, 물이 얼어붙고

땅이 튼다. 양기(陽氣)를 흔들어 어지럽히지 말며, 일찍 자고 해가 뜰 때쯤 늦게 일어난다. 심지(心志)를 고르게 따듯하게 하며, 원기를 극진히 보호할지니, 이것은 겨울 기운에 응한 것으로 양장(養藏)하는 도리이다.

대저 사시음양(四時陰陽)은 만물의 근본 기운이니, 성인(聖人)들이 봄과 여름에 양기(陽氣)를 기르고, 가을과 겨울에 음기(陰氣)를 길러서 그 근본 기운에 순응하는 것과 같다. 이와 같기 때문에 만물과 더불어 生長하는 門에서 함께 잠기었다 떴다하여 서로 一至한다.』

2. 長生久視, 養生의 諸法

《聖記經》에 다음과 같이 일렀다.

『대저 하루 생활의 도리(道理)는 아침에 배불리 먹고 저물게는 줄이며, 一月사이의 도리는 기(氣)의 성쇠를 잃지 아니하며, 한해의 도리(道理)는 여름에는 살이 빠져 마르고, 겨울은 살찌며, 백 세의 도리(道理)는 곡식을 절제하여 알맞게 먹고, 천 세의 도리(道理)는 독신(獨身)을 지키어 여색을 멀리하는 것이니, 이것을 長生久視라고 이른다.』

《養生要集》에 靑年道士⁴⁾가 이르되,

『억지로 무거운 것을 들고, 또는 끌며 땅을 파는 등 지나치게 노역하면 손상만이 따를 뿐이다. 그러나 지나치게 일하는 것은 아무 것도 하는 것 없이 편안하게 일락(逸樂)하는 것 보다는 훨씬 낫다. 능히 아침으로부터 저물 때까지 언제나 일하는 것을 쉬지 않으면 다음에 유쾌하다. 다만 너무 피로감을 깨달으면 쉬었다가 또 다시 할지니, 이것은 바로 도인(導引)과 다를 것이 없다. 대개 물은 흐르면 이끼가 끼지 아니하고, 문찌두리는 썩지 않나니, 이것은 항

4) 靑年道士 後漢 때 封君達衡을 이룬다 烏舉山에 들어가서 수도하여 백여 세의 장수를 하였고, 黃連과 水銀을 복용하여 항상 二〇代의 청년과 같았다고 한다 언제나 靑牛를 타고 다녔으므로 이렇게 불렀다 한다.

■ 素女玉房經에서

상 자주 움직이고 일하기 때문이다.』고 했다. 또 《中經》에 이르기를,

『사람이 항상 자주 거울을 비춰 보기를 좋아하는데, 이것은 형상을 보존하는 것이라고 하겠다. 그러나 형(形)과 신(神)이 서로 의존하여 존재하는 것이 바로거울을 비춰보는 것과 같은 것인 즉, 만약에 자기의 얼굴이 어여쁜 것만을 스스로 사랑하여 보기만을 힘쓴다면 비추어 보지 않는 것보다 못하다.』

『땀이 대단히 난데다가 분(粉)을 칠하거나 땀에 젖은 옷을 입으면 해롭고 대소변이 원활하지 못하다.』고 하였다.

《養生志》에서는,

『더위에 시달려 바로 찬물로 얼굴을 씻지 말아야 한다. 만약 이를 지키지 않으면 오래지 않아서 간병(간질병을 말함)을 일으키게 되고, 혹 일어난다 하여도 곧 머리가 어지럽다.』

또 이르되,

『땀난 발을 물에 바로 집어넣으면 골절의 마비 동통을 일으키며 흉하다.』고 했다.

《千金方》에서는,

『사람은 누구나 노력하기를 적게 하려고 하지만, 이보다는 이미 피로하였는데도 더 감당 할 수도 없는 일을 억지로 하는 것 보다 더 해로운 것은 없다.』고 하였다.

또 이르되,

『대저 크게 땀을 흘리거든 바로 옷을 벗지 말 것이며, 한쪽만을 바람 쏘이면 발신불수가 된다.』고 했다.

또 이르되,

『사람이 땀흘리고 나서 한쪽 다리를 적서 놓거나, 평상 위에 걸쳐서 오랜 되면 마비가 되거나, 다리가 무겁거나 허리가 아픈 증세가 생긴다.』고 했으며,

『매양 八月 一日 이후가 되면 열도가 강하지 않은 불에 발을 자주 쪼여서 하반신이 차지않게 하여야 한다.』

『겨울에는 발을 따스하게 하고 귀를 차게 하며, 봄·가을에는 귀와 발을 다 같이 차게 한다고 하나, 이는 범인들의 평범한 방법이다.』

『발을 들어 불에 쪼이면 안된다.』

『소변을 참으면 변비가 되기 쉽고, 무릎을 열게 하면 신경을 마비케 한다. 대변을 참으면 치질을 유발하기 쉽다.』

『오래 앉았다가 소변을 볼 때면 서서 보고, 오래 섰다가 볼 때는 앉아서 본다.』고 구체적으로 가르쳤다.

또 이어서,

『사람이 시장할 때는 앉아서 소변을 보아야 하고, 만약 배불리 먹은 뒤에는 선 자세로 소변을 볼지니, 이를 삼가면 질병이 없고, 허약을 면할 수 있다. 소변을 볼 때에 성내면 발과 무릎이 차가워진다. 대변 볼 때에 입기운을 너무 강하게 불어내어 힘을 쓰고 성내면, 허리가 아프고 눈이 진무른다.』고 풀이했다.

3. 長壽保眼法

안론(眼論)에 가서는,

『대개 눈을 다스리려고 할 때는 증세의 경중을 막론하고 풍상(風霜)과 우수(雨水)와 한열(寒熱)을 범하지 말고— 허손(虛損)하거나 크게 노역하지도 말고 여색(予色)을 범하거나 병에 이롭지 않은 음식물(飲食物) 등은 일체 피해야 한다.』고 했다.

《千金方》에 계속 양생법이 이어진다.

『대개 사람이 젊을 때 눈을 조심하여 보호하지 않는다.三十세 정도에 이르르면 점차로 시력이 약해진다. 그런데, 이 때부터 더욱 눈을 아껴 조심하면 늙도록 시력을 보호할 수 있으니, 항상 눈을 감고 있다가 일이 있을 때만 사용하는 것이 좋다.』

또 이르되,

『오신채(五辛菜·파, 마늘, 생강, 부추, 염교)를 날로 먹거나 또는 끓여서 뜨거운 것을 그대로 먹거나, 밤에 너무 잔글씨를 보거나, 연기 나는 곳에 있거나, 잔글씨를 너무 많이 쓰거나, 장기와 바둑을 너무 많이 즐기거나, 해진 뒤 어둑어둑할 때 독서하거나, 술을 항상 과음하거나, 국수류를 너무 먹거나, 가는 글씨 따위를 조각하거나, 눈물을 과도하게 흘리거나, 여색을 탐하여 절제함이 없거나 밤에 너무 멀리 별을 뚫어지게 보거나, 해와 달을 자주 쳐다보거나, 달 아래서 독서하거나, 너무 시력을 쏘아서 힘이 미치는 데까지 보거나 하는 것 등은 모두가 시력을 잃는 원인이 되는 것이니, 양생(養生)하는 사람이 마땅히 삼가야 할 일이다.』고 했고,

또 이르되,

『산과 들을 종횡으로 달리며, 혹은 서리 낀 아침이나 눈 덮인 곳이나 바람이 모질게 부는 때 무릎쓰고 짐승을 쫓아 밤낮없이 달려 사냥에 빠지는 행위 등은 역시 시력을 상하는 원인이 된다.』

『대개 아침에 일어나서 눈을 씻어 결끄럽게(澁)하면 실명하기 쉽고 눈물이 많다.』

『대개 곰이나 돼지 기름으로 등잔불을 켜지 말아야 하니, 그 연기가 눈에 들어가면 눈이 어두워져서 遠視力이 없어진다.』고 했다.

『냉수로 눈을 씻고, 뜨거운 기운이 눈에 들어가게 되면 눈이 어두워진다.』고 했다.

《養生志》에 이르되,

『해와 달을 오랫동안 쏘아보면 실명하게 된다.』고 했다.

《斲昭服所論(근소복석론)》에 이르되,

『대개 때가 낀 머리를 감고 그 물이 눈에 들어가게 하면 눈이 쉬 어두워진다. 그러므로 머리때가 없도록 항상 잘 감아야 한다.』고 했다.

《晉書(진서)》에서는,

『范甯子(범의자) 무자(武子)가 목통(目痛)이 심하여 장침(長湛)에게 가서

치료 방법을 물었더니, 이에 대답하여 말하기를 여섯 가지 일로 다스릴지니, 첫째는 독서를 줄이고, 둘째는 생각하고 염려하는 것을 줄이고, 셋째는 마음으로 보기를 힘쓰고, 넷째는 외부의 사물을 간단하게 보고, 다섯째는 일찍 자고, 여섯째는 늦게 일어난다. 이상의 여섯 가지를 마음에 꼭 새겨 두고 실행하여 익히고 닦으면 눈을 밝게 할 뿐만이 아니라 바로 수명도 연장한다.』고 하였다.

4. 保髮秘訣 養生法

《養生要集》에 이르되,

『중경(中經)에 이르기를, 머리를 좋은 빗으로 천 번을 빗어내리면 머리가 희지 않는다.』고 했다.

《千金方》에서는,

『시장할 때는 머리를 감지 말고, 밥을 먹고 난 뒤에 감고 빗을 지니라.』고 했다.

당임(唐臨)의 《각기론(脚氣論)》에 이르되,

『머리는 빗질을 자주 하여 기운을 소통하게 할 것이니, 매양 빗을 때마다 백여 번씩 하면 매우 좋다.』고 했다.

《연수적서(延壽赤書)》《대극경(大極經)》에 이르기를,

『머리를 깨끗이 손질하는 데는 북쪽땅이 좋다. 빗질을 이리저리 바꾸어 가면서 여러번 하는 것이 좋으니, 이렇게 하면 혈기가 막히지 않고 手根이 견고하여 진다.』고 했으며, 또 《진호(眞誥)》에 이르기를,

『머리는 넓게 빗어야 혈기(血氣)가 잘 통하고 풍습(風濕)의 기운을 발산시킨다. 자주 빗을 바꾸는 것이 더욱 좋다.』했으며, 또,

『골고루 머리를 쓰다듬어 만지고 나서 빗질을 하여 머리를 따뜻하게 하면 백발을 막을 수 있다.』고 했다

5. 捷齒秘方

《대소경(大素經)》 양상선주(楊上善注)에 이르되,
『치아는 뼈의 나머지니, 양지(楊枝-이 닦는 도구)와 고물(苦物)로 닦으면
이가 아름답고 좋다.』고 했다.

《養生要集》《中經》에서는,
『치아는 골격의 끝인, 조석으로 양치질하면 이가 병들지 않는다.』 또,
『식사 후에는 언제나 입안을 깨끗이 가셔내야 하니, 그렇게 하지 않으면
충치가 생긴다.』

『수은(水銀)을 치아에 가까이 대면 조기가 발하여 빠지기가 쉽다.』고 기록
하고 있다.

『《안씨가훈(顔氏家訓)》』에 이르되,
『내 일찍이 이가 아프고 흔들려 빠질 것 같아서 찬것이나 더운 것을 전연
대지 못하여 고통이 심하였다. 그리던 중 抱朴子에게 치아를 보였더니, 그는
치아를 견고하게 하는 방법으로 매일 아침에 이러나서 상하로 이를 三百번 정
도씩 소리 내어 맞부딪치는 것이 좋다고 하였다. 나는 이와 같이 수일을 실행
하여 보았더니 통증이 멎고 치유되었으며, 지금도 항상 이 법을 쓰고 있다.
이런 일은 매우 작은 방법이지만, 일에 해로울 것도 없으니 할만하다.』고 했
다.

《千金方》에는,
『대개 인일(寅日)에 손톱을 깎고, 오일(午日)에 발톱을 깎으라.』고도 하
였다.

6. 沐浴神養秘方選

《양생요집(養生要集)》《중경(中經)》에 이르기를,

『사람들은 자주 목욕하기를 싫어하지만, 목욕을 하면 혈맥을 움직여 外氣를 이끌어 들인다.』 또,

『음식을 먹어 배가 부를 때 바로 머리를 감으면 頭風病을 유발한다.』고 했다.

靑牛道士가 이르기를,

『땀이 많이 난 뒤 닦지 않고 누워 자면 오한이 오고 전염병을 앓기가 쉽다.』

또 이르되,

『새로 머리를 감고 나서 말리지도 않고 누우면 머리가 무겁고, 몸에 열이 나거나 두풍(頭風)과 변민을 발하게 된다.』

抱朴子는,

『날이 동정(東井-별 이름)에 머무는 음력 五월 달에 목욕을 하면 무병하고 장수한다.』했고, 또 이르되,

『正月 十月의 영시, 二月 八日의 황혼시, 三月 六일 의 해질 때, 四月 七日 의 오후 두 시경, 五月 一日의 정오경, 六月 二十七日의 조반 먹을 때, 七月의 二十五日 새이 참 때, 八月 二十五日의 해뜰 때, 九月 二十일 의 닭이 세 회 울 때, 十月 十六日 닭이 처음 울 때, 十一月 十五日 밤중이 지났을 때, 十二月 十三日 밤중과 윤달의 한낮, 이상의 시일에 목욕하면 神明에게 도움을 받아 百病을 제거할 수 있다.』

『道士는 난초와 국화를 끓인 물에 목욕을 하는데, 이는 사람을 장수케 한다.』고 설파했다. 또 이르되,

『항상 춘 三월 동안의 매 초하루에는 국화의 싹을 삶아서 목욕하고, 여름 석달 동안의 매초 하루에는 국화의 대궁을 삶아서 목욕하고, 가을 석달 동안

■ 素女王房經에서

의 매 초하루에는 국화송이를 끓여서 목욕하고, 겨울 석달 동안의 매 초하루에는 국화 뿌리를 삶아서 목욕한다. 그 밖의 초하루만이 아니고 어느 날이나 陰日을 택하여 하는 것이 좋다. 이렇게 하면 三百년의 수를 더하고, 목욕 뿐이 아니고 이것을 복용하면 수명을 연장함이 한이 없다.』고 했고 (《蝦蟆經》에 이르기를, 戊, 庚, 壬은 陽日이요, 乙, 丁, 己, 辛, 癸는 모두 陰日이라 했다.)

또 이르되,

『대개 사람이 항상 正月 二日, 二月 三日, 三月 六日, 四月 八日, 五月 一日, 六月 二十一日, 七月 七日, 八月 八日, 九月 二十日, 十月 八日, 十一月 二十日, 十二月 三十일에 구기(拘杞)를 삶은 물에 목욕하면 사람의 혈색을 좋게 하여 八·九十이 되어도 연소한 사람과 같고, 늙지도 않고 앓지도 않으며, 수명을 연장한다. 《赤書》에 이르되, 甲子일과 陽日에 沐浴하면 좋다.』고 했다.

《千金方》에서는,

『언제나 그믐날에 머리감고 陰日에 몸을 닦는다.』

『일상생활로 집에 있을 때는 목욕을 자주할 필요는 없다. 목욕실은 별달리 만들어 덥지도 차지도 않게 온도를 조절해야 하니, 너무 덥거나 너무 차면 모두 여러 가지 질병을 발생시킨다. 겨울에 머리감는 데는 땀이 나게 해서는 안 된다. 그리고 목욕 후에 찬 바람을 쐬는 것도 못쓴다. 시장할 때는 목욕하지 말 것이며, 배부를 때 머리를 감는 것도 피해야 한다. 몸을 감고 나서는 情간의 음식을 들고 나서 나오는 것이 좋다.』

『새로이 머리 감고 나서는 바람을 새게 쐬지 말고, 젖은 머리대로 머리를 묵지 말아야 한다. 머리에 습기가 많은 대로 누우면 두통(頭痛)과 현기증(眩氣症)과 번민과 머리가 벗겨지고, 얼굴이 검어지고, 치통과 이롱증(耳聾症)을 발하기 쉽다.』

『쌀뜨물을 끓여서 머리를 감고 냉수로 닦아내면 또한 두풍(頭風)을 일으킨다. 배부를 때나 시장할 때에 머리를 감으면 頭風을 일으킨다. 밤에 머리를

감고서 아무것도 먹지 않고 그대로 마음을 허탈하게 하고, 땀이 흐르고 꿈이 많다.』

『목욕물을 끓여가지고 하룻밤을 지나서 목욕을 하면 피부에 마른버짐(癬疥)같은 피부병이 생기며, 이 물로 낮을 씻으면 안색이 좋지 않고, 다리를 닦으면 통증을 일으키며, 허리부분에 증규창(甌癬瘡)을 발생케 한다.』고 했다.

또 이르되,

『대개 부부가 같은 날에 목욕하지 않는다.』고도 했다.

《大清經》에 이르되,

『머리를 새로 감고 나서는 머리를 들어내어 바람을 쐬거나 하천가에 노닐면 통증을 발한다.』고 했고,

《養生志》에는,

『깊은 산중 웅덩이에 오랫동안 괴어 있는 물에는 모래 속에 이 모양의 벌레가 잘 고이므로 목욕하기에 좋지 않다.』고 기록되어 있다.

《養生要集》에 이르기를,

『대개 원행(遠行)하는 도중에서 개울물을 보거든 얼굴을 씻지 마라. 씻으면 얼굴에 까마귀알 모양의 검은 반점이 생기기 쉽다.』고 했다.

—素女玉房經에서 옮김—

(學術委員長)