

한의학적인 생명관의 특징과 건강의 정의

이선동* · 박해모

상지대학교 한의과대학 예방의학교실

Concepts of Life and Health Definition in Traditional Korean Medicine

Sundong Lee* & Haemo Park

Dept. of Preventive Medicine, College of Traditional Korean Medicine, Sangji Univ.

Abstract

With the reduction of contagious diseases throughout the world and prolonged life expectancy has lead into increase of habitual related diseases. Industrial development and better economic situation made people more concerned about their health. As primary illnesses are subdued in the past years, health care system and the public value prevention and well-being more than the treatment itself.

Based on this trend, this study focused on the view of life from the perspective of Oriental medicine as it's peculiarities, regimen methods, and the definition of healthy life are evaluated. Following results were obtained:

- View of life in Oriental medicine focused on two basic principles of interrelationship between the organs internally, inter-dependency with the natural environment and social surroundings externally as recognition and respect between the medium were valued.
- Sustaining and maintaining good health in Oriental medicine are closely related to prenately healthy pregnancy and fetation, as well as prenatal training. Postnatal maintenance includes accommodation to seasonal changes, adequate food intake, mind control, various regimen methods and avoidance of wrong doings.
- Defining health includes body's internal condition and external influences, principles of essence, qi, spirit, and yin and yang, harmony and balance, and individuality.
- To conclude, good health in Oriental medicine is defined as "external adaptation to society and

* Corresponding author : Lee Sun-Dong, Department of Preventive Medicine, College of Oriental Traditional Medicine, SangJi University. e-mail: sdlee@mail.sangji.ac.kr or sdlee1012@hotmail.com
Tel: 82-33-730-0665, Fax: 82-33-730-0653 C.P.: 011-9188-0025

natural environment, and internal balancing of individual difference with accumulation of essence, nurturing and circulating qi, and every material around the body in harmony and balance.”

Key words : Concept, Life and Health, Definition, Traditional Korean Medicine

I. 서론

지구상의 모든 의학은 인간의 건강을 지키고 질병을 치료하는 목적을 갖고 있지만 그 목적에 이르는 의학적인 이론, 철학과 정신, 진단 및 치료 방법이나 수단이 다를 수 있다. 왜냐하면 각 의학마다 생명 현상을 규정짓는 생명관, 생명의 기초 등을 다르게 정의하기 때문이다.

이중에서 한의학은 5000년전에 시작되었는데 이미 약 2700~3000년 전에 黃帝內經에 출판된 독특한 생명관 및 건강관, 추구하는 정신 등의 기본적인 의학적 지식체계를 갖추었다^{1,2)}.

이처럼 한의학은 긴 역사를 갖고 부단히 활용되면서도 불행스럽게도 근본적인 생명관이나 기초이론과 시술면에서 획기적인 큰 변화가 없었던게 사실이다.

한의학은 道家, 儒家, 佛家를 기반으로 한의학의 이론적 근거인 陰陽五行, 臟象論, 整體論 등의 독특한 의학적 이론을 갖게 되었다. 동양적 자연관에서 성장 발전해 온 한의학은 陰陽的인 思考原理가 근간이 되어 인간과 자연 등 사물을 관찰하고 인간의 질병과 건강을 논의할 때는 음양오행이란 상대적 개념과 상호연관된 유기체적 사고와 시스템적인 개념으로 사물을 인식하고 판단하고 처리하는 특성이 있다³⁾. 따라서 한의학적인 인체의 생명활동과 질병의 발생기전을 1차적 측면으로 볼 때 음양변화와 오행의 연관성 및 관계의 법칙을 벗어나지 않는다.

역사적으로 볼 때 세계의학의 역할은 사고나 전쟁, 전염병 등으로 사망률이 매우 높아서 살아있는 사물에 대한 사망의 지연 및 방지가 대부분을 차지하였으나, 그러나 최근의 주요한 의학적 조류는 과거의 발병후 질병치료와 조기사망방지에서 적극적으로 질병발생을 미연에 방지하며 건강한 삶에 대한 인식의 증가와 더불어 삶의 질을 중시하는 의료문화가 세계적으로 강조되고 있다^{4,5)}. 이러한 변화의 중심에는 당연히 예방이나 건강, 삶의 질에 대한 개념이 강조된다.

따라서 본 연구에서는 한의학적인 인체관이나 생명관과 특징을 살펴보고, 건강한 생명을 유지하기 위한 여러 방법과 구성요소 그리고 이런 내용을 바탕으로 건강의 정의를 해보고자 한다.

II. 본론

지구상에는 생의학적 모델(biomedical model)을 바탕으로 한 서양의학⁶⁾이나 整體觀과 체질론을 기초로 하는 한국전통의학을 비롯하여 중국전통의학과 일본전통의학이 존재한다. 이외에도 인도, 티벳 및 몽골의학 등의 다양한 의학이 존재한다.

이렇게 많은 의학 종류와 다양한 의학적인 이론이 존재하는 근본적인 이유는 무엇인가? 아마도 현재까지 세상에 존재하는 어떠한 의학도 인간의 질병과 건강의 문제를 완벽하게 해결하지 못하는 의학적인 불완전성과 의학마다

갖고 있는 그 특성과 장단점이 각기 다르게 존재하기 때문일 것이다. 어쨌든 여러 의학이 동시에 존재하는 이유는 인간의 질병과 건강의 문제를 해결하고자 하는 목표가 있으며 각 의학이 어느 정도 긍정적인 영향을 미치고 있기 때문이다. 좀더 구체적으로 말하면 의학은 인간의 건강, 질병과 죽음, 안녕, 복지, 도움, 봉사, 행복 등 인간의 생명과 관련된 모든 분야에 대한 직접적인 접근과 수단을 통해서 긍정적이고 발전적인 측면으로 바꾸는 역할을 하는 목적⁷⁾을 갖고 있는데 이 목적을 훌륭하게 이루기 위해서 각 의학마다 고유의 생명관, 의학적 이론과 치료방법이나 예방적 수단을 갖고 있어야 한다.

1. 한의학의 생명관과 그 특징

1) 整體觀

정체관의 일반적인 다른 표현은 유기체와 시스템적 개념, the web of life, holism 등이며, 한의학적으로는 天人相應 또는 天人合一, 形神合一, 生態醫學 사상⁹⁻¹¹⁾이라고 부른다. 즉, 모든 생명체와 사물(만물)등을 포함하여 전체 우주적 차원까지를 하나로 관통하여 통일생명체적 관념으로 추구하는 것이다¹²⁾. 이는 사람이 자연의 일부일 뿐만 아니라 자연과 사물은 같은 원리에 의해서 영향을 받고 운동하고 작용하는 것을 의미한다. 나아가 자연과 사람은 서로 感應함으로써 서로 영향을 주고 받는 것을 말한다. 인간과 사회의 관계 역시도 그러하다고 본다. 사회는 결국 자연과 하나인 사람들이 만드는 것이다. 그러므로 사회관계의 문제는 곧바로 나의 몸에 작용하게 되어 사회관계 자체가 잘못되어 있거나 아니면 사회와 불화를 갖게 되면 내 몸에 병으로 나타난다. 이런 과정에서는 상대적 관찰의 대상을 나와 관계 없이 객관적으로 보지 않는다. 내가 대상에 어

떤 작용을 가하든 나와 상관없는 일이라는 생각은 있을 수 없게 된다.

즉 나와 모든 인간은 자연과 사회를 포함한 자연계의 일체 사물과의 관계적 의미로 설명할 수 있다¹³⁾.

天人相應 또는 天人合一의 관념과 의미를 세분화해서 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

(1) 天地萬物의 一體觀

여기서 天, 地는 자연계를 말하며 天地一體는 자연계가 하나의 통일체제라는 뜻이다. 《素問·陰陽應象大論》¹⁾에 “天地者, 萬物之上也; 天有四時五行, 以生長收藏, 以生寒暑燥濕風; 人有五藏, 化五氣, 以生喜怒悲憂恐.”이라고 했다.

이것의 의미는 天地萬物은 홀로 존재할 수 없으며, 그들간 모두는 서로 영향을 주고 받으며 상호작용을 하고 상호관계를 갖으며 상호 의존 한다는 것이다.

(2) 인체내 장부와 기능간의 정체관

인체의 五臟과 五體, 五竅, 五聲, 五音, 五志, 五液, 五味의 연관성을 비롯하여 각 臟腑의 表裏관계, 경락의 이론 및 분포, 五臟과 각 부속 기관과의 관계, 이 외에도 육체와 정신을 포함하여 머리에서 발끝까지 인체내외부 및 상하, 유무형의 기관 및 기능의 인체의 모든 기관들이 서로 영향을 주고 받거나 통로가 있어서 서로 연결되어 있다는 의미이다¹⁴⁾.

(3) 사람과 天地相應의 자연관

인간은 天地사이에서 태어나 자연질서 속에서 생존해 간다. 크게는 우주의 운동, 계절의 변화와 작게는 지리환경, 거주조건 및 낮과 밤, 온도 습도의 변화 등 모두가 인체에 중요한 영향을 미친다. 사람과 天地相應의 자연관의 중요성은 물질세계에 대한 자연계의 모든 사물의 표현으로 陰陽의 대립과 통일, 인체에서

Table 1. Interrelationship between the nature and the human body

五行	五味	五氣	五色	五臟	五志	五體	五變	五時	五官	五神	五聲	五音	五液
木	酸	風	青	肝	怒	筋	生	春	目	魂	呼	角	淚
火	苦	熱	赤	心	喜	脈	長	夏	舌	神	笑	徵	汗
土	甘	濕	黃	脾	思	肌肉	化	長夏	口	意	歌	宮	涎
金	辛	燥	白	肺	悲	皮毛	收	秋	鼻	魄	哭	商	涕
水	鹹	寒	黑	腎	恐	骨	藏	冬	耳	志	呻	羽	唾

부단한 체내음양의 평형과 또한 자연계와의 動態平衡을 유지한다⁹⁾. 《論衡·寒濕》¹⁵⁾에 “天氣變于上, 人物應于下”라고 했으며, 《內經·靈樞》²⁾에서는 “人與天地相參也, 與日月相應也”이라고 하였다. 이것이 바로 한의학의 사람과 天地相應의 자연관이다.

한의학의 음양론은 사람이 중심이 되고, 자연계의 萬物, 生態, 자연환경과 일체가 되어 부단하게 운동하고 변화되고, 일정한 규율과 규칙이 있다. 이것이 정상적인 음양동태평형을 이루게 되면 인간에게 유익하며, 그렇지 않으면 피해를 입게 된다⁹⁾. 한의학의 人與天地相應의 중요성은 구체적으로 사람과 기후변화, 지리적 상태의 관계를 나타낸다.

① 4계절의 변화와 인체영향

자연계의 모든 만물들은 부단하게 일정한 규칙성을 갖고 운동하며 변화하는데 이 중에서 가장 확실한 것은 4계절, 六氣의 변화이다. 한의학의 4계절 변화규칙은 대체적으로 春生, 夏長, 秋收, 冬藏이다. 가장 먼저 五臟은 五時에 반응하는데 《內經》¹⁾에 “肝旺于春, 心旺于夏, 脾旺于長夏, 肺旺于秋, 腎旺于冬”이라고 하였다. 또한 脈診방면에서도 春弦, 夏洪, 秋毛, 冬石으로 인체의 생리적 작용에 미치는 영향을 소홀히 하면 안된다고 하였다.

반면에 氣의 운행이 지나치거나 부족해서 야기되는 비정상적인 기후변화에 대하여는 미

리 적절한 예방조치를 취함으로써 虛邪와 風邪, 특히 전염성 질병으로 인한 인체의 손상을 막는다. 예를 들어 봄에는 風氣을 막고, 장마철에는 暑氣를 막으며, 한여름에는 溫氣(熱氣)를 막고, 가을에는 燥氣를 막으며, 겨울에는 寒氣를 막는다.

② 아침·저녁(주야)의 변화와 인체영향

하루 24시간 아침·저녁(晝夜)의 陰陽之氣의 변화가 인체에 분명한 규칙적인 영향을 미친다.

《素問·生氣通天論》¹⁾에 인체의 陽氣는 낮동안에 體外를 순행하는데, 새벽에 陽氣가 발생하기 시작하여 낮이 되면 陽氣가 가장 완성해지며, 해가 서쪽으로 기울때 점차 허약해지고 땀구멍도 이를 따라 닫힌다고 했으며 《靈樞·順氣一日分爲四時篇》²⁾에 “아침에는 인체의 正氣가 발생하여 邪氣가 쇠퇴하므로 환자의 기분이 상쾌하고 낮에는 인체의 正氣가 盛하여 邪氣를 이기므로 환자가 안정되며, 저녁에는 인체의 正氣가 점차 收斂되기 시작하는데 이를 따라 邪氣가 발생하기 시작하므로 병세가 악화되며, 밤에는 인체의 正氣가 五臟속으로 깊숙이 잠복하므로 병세가 더욱 심해진다고 하였다. 이러한 주기적이고 규칙적인 변화로 끊임없이 순환한다. 이처럼 인체내의 氣血盛衰 운동은 주야에 따라 변화하며 또한 증상이나 병의 정도에 따라서 起伏이 있다.

Table 2. Seasonal changes and effects on the human body

季節	特徵	天地萬物	生活態度	使志	隨行	養性	逆變候	逆時氣
春	發陳	天地俱生 萬物以榮	夜臥早起 廣步于庭 被髮綏形	以使志生	生而勿殺 予而勿奪 賞而勿罰	春氣之應 養生之道	傷肝 夏爲寒變	奉長者少
夏	蕃秀	天地氣交 萬物華實	夜臥早起 無厭于日	使志無怒	使華英成秀 使氣得泄 若所愛在外	夏氣之應 養長之道	傷心 秋爲痲瘡	奉收者少 太陽不長 心氣內洞
秋	容平	天氣以急 地氣以明	早臥早起 與雞俱興	使志安寧 以緩秋刑 無外其志 使肺氣清	收斂神氣 使秋氣平	秋氣之應 養收之道	傷肺 冬爲殭泄	奉藏者少 太陰不收 肺氣焦滿
冬	閉藏	水冰地坼	無擾乎陽 早臥晚起 必待日光	使志若伏匿 若有私意 若己有得	去寒就溫 無泄皮膚 使氣亟奪	冬氣之應 養藏之道	傷腎 春爲痿厥	奉生者少 少陰不藏 腎氣獨沈

③ 地理環境과 인체영향

地勢의 높낮이와 환경의 優劣은 인체의 생리와 병리에 영향을 미친다. 《素問·異法方宜論》¹⁾에 “東方은 魚鹽之地와 海濱傍水에서 거주하여 사람들은 魚類와 鹹味의 음식을 많이 먹어서 피부가 黑色疏理하고 발생하는 병은 癰瘍이며 ……西方은 金玉之域와 沙石之處로 사람들은 구릉지역에 거주하며 바람이 많고 水土剛強하고, 주로 華食과 脂肥한 음식을 먹으며 邪가 形體를 상하지 못하는 까닭으로 병이 인체 來附에서 발생하며……北方은 높은 구릉지역으로 風寒冰冽하며 藏寒生滿病이 발생하고 ……南方은 낮은 지역으로 水土弱, 霧露之所聚하여 인체에 攣痺가 발생하고 ……中央은 지역이 평평하고 습지이며 만물이 생기는 곳으로, 인체에 흔히 痿厥寒熱이 발생한다”고 하였다. 이처럼 지리적 특성은 그 지역에 거주하는 사람들의 건강과 질병발생에 큰 영향을 미친다.

④ 日月·氣象 등의 우주운동과 인체영향

일출과 일몰, 달이 차고 기우는 현상은 인체에 영향을 미친다. 예를들어 《靈樞·歲露篇》²⁾에 “달이차면 海水가 서쪽으로 차오르고 인체의 氣血 역시 쌓이므로 肌肉이 충실하고 피부가 치밀해지며 모발이 견실해지고 腠理가 닫히며 기름때가 끼는데 이때는 비록 賊風邪氣가 침입하더라도 깊숙이 들어가지 못한다. 달이 이지러지면 海水가 동쪽으로 차오르고 인체의 氣血 역시 부족해져 衛氣가 가라 앉으며, 形體만 있을 뿐이고 肌肉이 줄어들고 피부가 이완되며, 腠理가 열리고 모발이 손상되며 肌肉의 紋理가 얇아지고 이때 賊風邪氣가 침입하면 邪氣가 깊숙히 들어가 자연스럽게 발병한다”고 하였다. 자연계 가운데 太陽의 承落, 日月의 盈虧, 風雨寒熱 晦明의 변화에 대하여 한의학에서는 이러한 모든 것이 인체의 생리·병리적 변화와 밀접한 관계를 갖고 있다고 인식하였다.

氣象의 변화는 인체의 심리와 정서에 분명한 변화를 미치는데 예를들면 날씨가 좋으면

사람의 마음이 밝고 즐거우며, 반면에 날씨가 안 좋으면 우울하고 즐겁지 못하다. 이러한 기후변화는 부단히 인체의 생리 상태와 질병 발생 과정에 밀접한 영향을 미친다^{9,16)}.

(4) 사회와 인간의 상용

인간은 자연계속에서 생활하지만 또한 사회 환경 속에서 살아가고 있다. 인간은 사회를 떠나서는 생존할 수 없으므로 《內經》에서 의사는 마땅히 “위로는 天文을 알고, 아래로는 地理를 알며, 가운데로는 人間事를 알아야 한다”고 하여 훌륭한 의사의 자질에 대하여 논하였다.

사회적 요인은 주로 사회정세와 사회적인 제반여건으로 구분한다. 우선 사회정세의 안정과 동요, 전쟁과 평화는 인체의 질병발생에 지대한 영향을 미친다. 예컨대, 東漢末年에 전쟁이 빈발하자 백성들을 안심하고 생활할 수가 없었으며 위생조건도 매우 열악하여 장티푸스 등의 外感熱病이 크게 유행한 까닭에 “집집마다 죽음의 고통이 있었고 울부짖는 슬픔이 있었으며 온 집안 식구가 죽거나 여러가족 등이 喪을 당했다” 《傷寒雜病論》¹⁸⁾는 기록이 있다. 宋元시대에도 전쟁과 흉년이 계속되어 기아와 생활고에 시달려서 대부분의 백성들이 위장병에 걸렸으며, 明清시대이래로 상업이 번성하고 교통이 발달하여 인구가 집중됨에 따라 병의 종류가 증가하였으며 전염병이 유행하였다^{16),19)}.

이처럼 사회적 여건과 환경의 제반여건이 인체의 건강에 미치는 영향이 매우 크다고 할 수 있다. 이외에도 도덕관념, 경제상황과 생활수준, 생활방식, 식생활과 일상생활, 사상과 정서, 정치적 자유, 사람과 사람간의 관계등도 모두 인체의 건강과 피해를 끼칠 수 있는 요소이다¹⁹⁾.

(5) 形神合一(心身一體)의 정체관

形은 육체(신체)를 말하며, 神은 정신현상을 가르키는데 形神合一이란 인간의 형체(신체)와

정신현상의 통일이며 心身の 통일 또는 결합을 말한다. 이의 의미는 인체에서 形과 神은 각각 존재하고 있는 것이 아니라 하나로 존재하는 것을 말한다. 건강을 유지하는데 육체와 정신은 모두 중요한 것으로 그러므로 《素問·上古天真論》¹⁾에 “신체와 정신이 함께 잘 갖추어지면 천년을 누릴 수 있다”고 하였다. 그러나 神과 形의 관계에서 한의학에서는 특히 身보다는 神을 으뜸으로 여기고 있으며 주도적 위치로 강조하고 있다¹⁶⁾. 《靈樞·天年》²⁾에서 “神이 손상되면 形 또한 손상되고 神을 잃으면 形 또한 잃게 되므로 神을 잃은 환자는 죽고 神을 얻은 환자는 산다”고 하였다. 즉 神은 身(形)을 주도하고 생명현상을 주관한다는 의미이다.

지금까지 논의한 整體觀의 정신을 종합해 보면 자연철학과 사회철학의 결합에서 더 진일보하여 인간생명 자체에 天地人을 포함시킨 통일적이며 총체적인 사상이라고 할 수 있다. 자연적 사회적 의미의 개념에서 더 나아가 인간생명 및 인간연구에 구체적으로 적용했다. 즉 우주안에 존재하는 인간과 자연만을 혹은 인간과 인간, 그리고 신체 각기관의 相成과 共存의 유기체적인 상호관계론이 한의학의 생명원리이고 생명관이다. 인간과 만물, 그리고 전체 우주생명을 하나로 관통하여 하나의 통일 생명체를 공동으로 추구하는 것이다. 너와 나, 음과 양, 일체의 모든 대립적 요소들이 서로 긍정하고 포용하여 함께 더불어 있을 때만이 비로소 나와 너의 생명이 유지되며 대우주의 생명이 살아갈 수 있는 이상적이며 유기체적 생명사상이다. 천지간 모든 생명체의 필수적인 기본구성 요소는 바로 相反的 속성으로 이루어져 있고 이러한 상반적 요소간에 절대적인 균형과 조화를 이룰때 비로소 생명체가 유지되고 존속할 수 있다고 본다. 이것의 구체적인 개념과 의미는 인간을 포함한 우주만물의 구

성체간에 和平과 共存, 整體的인 하나의 生命體를 공동으로 추구하는 정신을 통한 균형과 조화를 절대적으로 추구하는 사상이다. 우주를 구성하는 모든 사물체간에 상대를 극복하거나 정복 및 침략의 대상이 아니고 인정하고 존중하며 공존공영 하고자 하는 것이다.

우주에 존재하는 모든 만물들이 각각 자신의 존재가치를 인정받으면서 생명을 유지 및 증진하여서 또한 他者の 존재가치도 인정하고 생명가치를 침해하지 않는 매우 적극적인 상생사상과 사랑의 정신이 포함되어 있다고 할 수 있다. 이러한 공통적 생명가치를 갖기 위해서는 서로 정상적인 소통과 교류가 반드시 필요하고 나름대로 사물간의 규칙이 있어야 한다. 인간을 포함한 우주에 존재하는 모든 만물은 큰 범위에서는 모두가 연결되어 상호 영향을 주는 한덩어리이지만 각각의 사물들은 완전한 크고 작은 생명체로 존재한다.

2) 개체성(차별성)의 중시

어떠한 현상에 관하여 많은 관찰을 반복할 경우에 대다수에서는 관찰에서 얻어지는 평균적인 모습이 “정상”이며, 평균적인 상태에서 벗어난 결과는 “비정상”(이상)이라고 하는 것이 정상과 비정상을 분류하는 사회적인식이다. 예를 들어 혈압이나 혈액속의 AST, ALT나 콜레스테롤의 농도가 정상 또는 비정상이라고 판단하는 경우가 그것이다. 특히 서양의학에서는 정상과 이상, 건강과 질병이라는 개념을 평균적이며 균일적인 개념에 근거하여 결정한다^{19,20)}.

나이가 적든 많은, 여자인든 남자인든, 흑인이든 백인이든 상관없이 질병과 건강을 결정하는 기준은 진단 및 검사결과가 정상범위내의 수치에 해당되는나 되지 않느냐가 결정적으로 중요할 뿐이다. 여러 가지 특징 및 차이, 여건과 환경, 상황을 고려하는 기준도 없으며 중요하지도 않다. 이처럼 서양의학에서는 인간

의 많은 차이와 차별 즉 개인적 차이를 인정하지 않으며 똑같은 기준과 지표를 적용하여 결정한다. 이러한 개념을 생의학적 모델⁶⁾이라고 부른다. 그러나 신체의 어딘가에 이상이 발견되어도 반드시 질병이라고 단정할 수 없는 경우가 있는 반면에 질병으로 인정할 수밖에 없으나 실제로는 이상이 발견되지 않는 경우도 얼마든지 있다.

한의학은 서양의학의 접근법과 달리 상당히 인간의 다양성과 개체성(차별성)을 강조하고 인정한다. 모두 같은 인간들이지만 어린이와 노인, 여성과 남성, 건강한 사람과 환자 등의 다양한 개인적 차이를 인정하여 개인에 맞는 차별적인 진단과 치료를 한다. 같은 질병이라 해도 환자의 상태에 따라서 치료처방을 달리 하는 점이 한의학의 특징이다.

특히 이제마는 인간의 체질의 종류를 네 개로 나눈 독특한 사상의학을 만들었다²¹⁾. 이제마의 사상의학이 중요한 이유는 체질을 네 종류로 분류한 것과 우수한 의학적인 치료효과와 예방의 의미도 있지만, 사상의학 이전에 모든 의학이 병만을 치료하는 것이었는데 사상의학은 병을 갖고 있는 사람을 치료하는 새로운 관점을 제시해준다는 것이다. 즉 사상의학은 병이 아니라 사람을 고친다는 관점을 갖고 있는데 그 근거는 병은 같아도 사람에 따라서 나타나는 반응이 모두 다르기 때문이다. 사람이 갖고 있는 병의 문제가 아니고 한걸음 더 나아가 사람의 타고난 체질까지 고려해서 치료하는 것이 바로 사상의학이다²²⁾. 더 나아가 이제마의 사상의학은 기존의 전통의학 이론과도 큰 차이가 있다²³⁾. 예를 들면 한중일을 비롯한 동아시아 지역에서 시술되어온 한의학은 기본적으로 인체와 자연의 ‘氣’를 중심으로 한 의학체계이다. 그 氣의 운용은 양기와 음기로 구분되어 木火土金水 五行으로 불려지는 “氣”의 상태로 전변되는 것을 가정하는 이른바 음양오행의 의학이다. 또한 기존의 동아시아 전

통의학은 환자의 병증을 살펴서 陰陽寒熱虛實 表裏를 따져서 병을 치료하는 방법이다. 여기서는 환자 개개인의 차이보다는 병증의 유사함과 다름이 우선시된다. 하지만 특히 이제마의 사상의학은 역사상 처음으로 오행에 따른 오장육부의 개념을 따르지 않고, 오행대신에 사상을, 오장육부대신에 四臟四腑를 중심으로 한 학설을 제시 했으며 이보다 더 놀랄만한 것은 환자와 병을 접근해 들어가는 방법에 대한 인식을 바꾼 것이다. 전통적 한의학에서는 환자 개개인의 차이보다는 병증의 유사함과 다름이 우선시 되는데 증상보다는 환자의 유형 즉 체질을 중시한 것이다²³⁾. 이제마는 비록 증상이 같다고 해도 사람의 체질이나 유형이 다르면 다른 약이나 처방을 써야 한다고 주장했다. 이외에도 체질은 타고난 것이며 평생동안 원칙적으로 변하지 않고, 체질유형에 따라 병도 다르고, 치료도 다르고, 養生하는 법도 다르다는 것을 체계화했다^{22,23)}.

2. 건강유지 및 증진방법

한의학의 생명관은 크게 2가지의 관점이 있다는 것을 알아보았다^{3,24)}. 하나는 인간을 포함한 세상의 모든 만물은 서로 연결되어 있어서 상호 의존하고 영향을 미치는 관계로 존재한다는 “우주는 한덩어리”라는 개념과 ‘온생명’적 사상¹²⁾이며, 다른 하나는 세상에 존재하는 모든 사물은 각각의 다른 특성과 개체성을 갖고 있기 때문에 서로의 특성을 존중하고 이해하고 발전시켜야 한다는 것이다^{21,22)}. 이런 관점과 사상이 바탕이 될 때 인간을 포함한 우주에 존재하는 모든 사물들이 건강한 삶을 유지할 수 있으며 평화적 공존이 가능하다는 의학철학과 정신을 내포하고 있다. 인간과 자연, 사회, 우주간의 상호교류와 조화의 평형과 균형적 관계의 유지 그리고 각각 만물의 존재가치 및 차이를 존중하는 정신은 한의학의 생명관

이며 인체관이다. 이러한 상태로 존재하고 추구될 때 우주에 존재하는 모든 생명체가 건강할 수 있게 된다. 여기에서는 한의학의 생명관인 정체관과 체질(개체성)적 관념을 바탕으로 건강을 유지하고 증진할수 있는 한의학적인 여러 가지 방법들을 살펴보고자 한다.

특히 의학적으로 질병의 상태를 치료하고 관리하는 분야를 치료의학 및 재활의학(임상)이라고 하며, 발병 전에 미리 조치를 취하는 것을 예방의학이라고 한다. 그러나 한의학에서는 전통적으로 예방의학을 養生學이라고 하지만, 養性, 攝生, 道生, 衛生, 保生, 保健¹⁶⁾이라고도 한다. 이 외에도 養生理論, 原則, 方法을 연구하는 학문으로 협의의 양생학은 壽命學이라고 하며, 광의의 양생학은 人學 또는 人生修養學이라고도 부른다^{9,16)}.

1) 선천적²⁶⁾

(1) 건강한 태아의 임신

① 적절한 나이의 배우자와 결혼

남녀가 결합하는 적절한 나이는 남자는 신기가 왕성한 24세~32세, 여자는 21세~28세에 결혼하는 것이 좋다. 만약 명확하게 발육·성숙의 조짐이 나타나면 비록 결혼 적령기가 아니더라도 음양의 기혈이 충만한 것이니 건강한 아기를 임신할 수 있다. 그러나 일반적으로 남녀 모두가 비교적 적절한 나이에 결혼하는 것이 자식의 건강에 유리하다.

② 건강한 사람과의 혼인

임신하고자 할 때는 먼저 부부의 勞傷痲疾의 유무를 살펴보고, 질병이 있으면 적절한 치료를 하고 난 뒤에 임신을 유도해야 한다. 즉, 건강한 부모에게서 건강한 자식이 태어난다. 건강한 사람과 혼인을 해야 건강한 후손을 임신할 수 있으므로, 마땅히 求嗣之要는 남자의 精과 여자의 血이 충만하고 무병해야 한다. 이것

은 부모의 건강은 후손 건강의 근본임을 설명하는 것이다.

③ 근친불혼

근친간에 혈연이 서로 가까우면 한쪽이 가지고 있는 모종의 결함을 다른 쪽도 가지고 있으므로 다음 대에 유전되기 쉽다. 그러므로 근친결혼의 결과로 부모가 가진 결함들이 2대, 3대로 전해져서 후대에 매우 불리한 영향을 미치게 된다.

④ 적절한 환경에서의 임신

양호한 자연 환경에서 임신을 선택하는 것은 태아의 발육에 유리하다. 이것은 좋은 밤, 좋은 때에 결함을 하면 후대의 건강에 유리하다는 이야기이다. 또한 기후환경이 험악한 때에 임신을 하게 되면 태아에 많은 영향이 있다. 환경이 열악하고 기후가 급변할 때에는 인체의 조절기능 범위를 넘어 인체의 음양조절을 깨게 되어 기혈순환이 문란하여 사기가 인체를 침범하게 된다. 동시에 기후의 변화는 부부의 정서에 또한 직접 영향을 미쳐 이때 임신하게 되면 태아의 발육에 해를 미친다.

⑤ 적당시기의 임신

수태시기는 적절한 기후환경과 여자의 심정평화와 기혈이 왕성한 夜半時에 진행해야 한다. 부부 심정이 평화롭고 기분이 상쾌할 때에 합궁하여 임신하면, 후세에 장수하고 지혜가 넘친다. 만약에 두려운 마음을 갖고 성교를 하면 임신이 되지 않을 뿐 만 아니라 후세가 지능이 낮게 된다. 칠정의 변화 혹은 勞傷後에 수태를 하면 태아의 발육과 성장에 영향을 미칠 수 있다. 內傷七情은 인체의 질병을 유발하는 내적 요인이기 때문에 오장기능 활동과 칠정변화는 불가분의 관계가 있다. 정지는 신지를 나타내는 일부분이며, 心에서 총괄하고 오장의 부분이고, 이것이 오장육부의 정기 작용

을 활동하는 기초 물질이 된다. 그래서 정지의 심한변화는 반드시 일정한 정기를 손상시키며, 의외의 정신자극은 또한 氣機를 문란하게 하여 장부기능 실조를 조성하게 된다. 이와 같이 칠정의 극심한 변동이 기혈작용에 변화를 주므로 임신부도 마땅히 유쾌한 정신을 유지하고, 과도한 피로를 피하는 것이 태어날 자녀의 건강에 유리할 것이다.

(2) 태아의 정상발육과 태교

태아의 정상발육은 선천의 정혈양육과 임신 중 섭생에 좋고 나쁨과 밀접한 관계에 의지한다. 태아의 정상발육과 태교는 좋은 측면이 있다. 즉 태아의 정상 발육과 태교는 임신이 된 후에 임신부와 아기를 정심으로 길러 태아의 정상발육을 촉진하고 양호한 선천적 소질을 기르고 질병 발생을 방지한다.

① 심신의 조절

임신부의 육체적 건강뿐만 아니라 정신수양이 태아에 미치는 영향의 중요성을 “태교”라고 했다. 따라서 임신을 하고자 하는 자는 단정 엄숙해야 하고, 항상 바른 말과 행동이 올바라야 된다. 이렇기 때문에 임신부는 마땅히 심신 조절에 주의해야 하며, 기쁘고 즐거운 성정을 갖으며, 안정된 정서로 태아의 정상 발육과 산후에 건강하게 성장을 보양한다.

② 합리적인 영양관리

임신 기간의 음식조리는 태아의 발육에 직접 관계가 있다. 크게 배고픔도 없어야 하고, 심하게 배부름도 없어야 하고, 건조한 식사도 없어야 한다. 임신부의 음식은 마땅히 영양이 풍부하고 쉽게 소화되어 모체의 필요한 영양을 유지하고 또한 태아의 발육에 필요한 영양이 충분해야 한다. 임신부는 마땅히 합리적인 영양과 균형된 음식을 공급받아야 한다. 영양물질의 공급은 충분해야 하며 많거나 적으면

안된다.

③ 방사의 절제

마음대로 무절제한 교접을 하면 여자의 자궁을 어지럽게 해 태어나는 아이에게 질병이 많이 발생한다. 또한腎과精이 손상되어 능히 태아를 기르지 못해 태어난 자식이 질병이 많다. 따라서 건강한 후세를 남고자 하며 임신 기간에 방사를 절제하는 것이 중요하다.

④ 적절한 노동과 휴식

임신부는 마땅히 적절한 휴식과 노동이 있어야 한다. 과로하면 기혈을 상하여 이롭지 못하고 특히 체력이 약하게 된다. 또한衝任脈이 건실하지 못한 임신 초기에 과중한 노동을 피해야 한다. 그렇지 않으면 기혈을 손상시켜 유산이 될 수 있다. 임신 3개월 이후에는 태아가 이미 발육하여 형태를 이루어 일정한 노동에 종사하면 신체가 잘 발달되어 기혈이 유창하고 태아의 발육과 분만에 모두 좋다. 임신 중기에 인정한 체력 노동으로 심하지 않은 체력 단련을 실시하면 기혈의 순행을 잘하게 하며 백맥을 강하게 하여 태아의 발육을 유리하게 한다.

⑤ 술과 약물의 절제

임신부는 勿亂服藥을 피해야 한다. 임신부가 질병이 있으면 반드시 조기치료해야 하며, 그러나 반드시 질병을 치료하는데 임신부가 안전하며 또한 태아에게 이상이 없는 원칙을 파악하여 약물의 남용을 막아야 한다. 이렇기 때문에 임신부의 용약은 반드시 임신금기약을 주의해야 한다. 즉,峻下滑利, 行血破血, 耗氣散氣藥과 모든 유독한 약들은 모두 사용하지 않거나 신중해야 하며 태아의 정상발육을 막지 않도록 해야 한다. 또한 임신부는 勿過飲酒해야 한다.

2) 후천적²⁶⁾

(1) 攝生

《素問·評熱病論》¹⁾에 “邪氣所湊 其氣必虛”라고 했다. 질병발생의 근본 원인이 바로 인체의 정기의 허약에 있다는 뜻이다. 체내에 정기가 왕성하면 비록 병사가 침범해도 능히 저항하여 인체로 하여금 질병이 생기는 것을 막을 수 있다. 후천적으로 건강을 위해 제일 먼저 강조할 수 있는 것은 정기와抗病能力을 제고시켜 외부환경에 적응하며 합리적인 음식조절, 정신조절, 약물예방, 침구예방과 운동예방 등을 실시하고, 정기를 기르고 유지하여 신체를 건강하게 한다.

① 사계절에 순응

사계절의 특징에 근거하여 인간의 정신, 기와 음식을 조절하여 질병을 예방한다. 봄의 대지는 양기가 升發하고 천지 자연에 생기가 왕성하다. 인체의 양기는 또한 마땅히 자연에 순응하여 위를 향하고 밖을 향해 분산되기 때문에 봄에는 봄의 기운인 升發舒暢의 春陽萌生에 부합하고 분산의 자연법칙에 순응하고……, 여름은 더워 양기가 더욱 성하여 만물이 크게 번영한다. 이때는 인체의 신진대사가 왕성하고, 양기가 밖으로 발산하고, 음은 체내에 잠재되어 있기 때문에, 여름에는 攝養強身 하는데 양기가 밖으로 방출되는 것을 유지하고 보호해야 하고……, 가을의 기후는 더운 것이 냉한 기후로 변하여 자연계의 양기가 점점 적어지고, 음기는 점점 많아진다. 만물이 성숙해지고, 수확하는 시기이다. 이때에 자연계의 양기는 疏泄로 말미암아 빠르게 收斂閉藏하여 양소음장의 단계이다. 인체의 생리활동은 자연 환경 변화에 적응해야 하며, 장하에서 추수까지 자연의 음양은 변화하며, 체내의 음양 또한 장에서 수로 변한다. 이런 이유 때문에, 가을에 攝養하는데 반드시 주의해야 할 것은 양기를 보호하고 기르며……, 겨울에는 기후가 한냉하

여 양기가 잠복하여 음기가 크게 성하여 만물이 潛藏하는 계절이다. 이때 인체의 신진대사는 상대적으로 완만한 수평에 처해 있기 때문에 겨울에는 추위를 피하고 따뜻함을 취하고, 양을 수렴하고 음을 보호하는 섭생을 하며 음양의 상대적 평형이 되도록 한다. 사계절 변화에 순응한다는 것은 사람과 자연은 같은 원리에 의해서 운동 및 순환한다는 것을 의미한다. 나아가 사람과 자연은 단순한 상호작용이 아니라 서로 영향을 주고 받고 감응하는 관계로 외부의 자극을 받아 들어서 몸속까지, 정신과 마음까지 움직이고 변하는 것이다. 보통은 사람과 자연, 사회, 우주를 서로 떼어서 말하지만 결국 이들은 서로 하나라고 말할 수 있을 만큼 분리할 수 없는 관계이다.

② 합리적인 음식섭취

- 합리적인 음식배합

음식물의 종류가 많아 여러 종류의 음식물에 함유된 영양성분이 다르기 때문에 여러가지 식물을 합리적으로 배합하는 것은 당연하다. 인간이 각종 다른 영양 물질로 하여금 인체 생리 기능의 요구를 만족시키므로 여러 식물을 합리적으로 배합하는 것은 인체가 섭취하는 모든 식물 종류가 충족되고 太過不及이 없는 것이 적절하다. 확실히 인체의 합리적 영양을 지키기 위해서는 인간들은 반드시 필요에 근거하여 골고루 섭취하는 다양화된 음식을 먹어야 한다. 다만, 음식물의 합리적 배합은 영양을 골고루 합리적으로 하면 인체 건강에 유의하다.

- 오미의 조화

음식의 다섯가지 맛은 酸苦甘辛鹹이다. 맛에 따라 인체에 대하여 작용이 다르다. 다섯가지 맛의 조화는 마땅히 인체 건강에 유리하다.

- 음식의 절제

음식에는 절제가 있어야 하며, 음식의 定時, 定量, 寒溫이 적절함을 요구한다. 음식 섭취의 定時문제에 관하여 중요한 것은 一日三次의 음식을 섭취하고, 고정된 시간에 근거하여 일정한 배합을 하는 것이다.

- 사람의 차이와 증상에 따른 음식섭취

음식을 사람의 차이에 근거하며 변증을 실시하여 조사하는 것이다. 《靈樞·邪氣藏府病形篇》²⁾에 “形寒飲冷則傷肺”라고 하였고, 《素問·陰陽應象大論》¹⁾ “水穀之寒熱感則害於六腑”라고 하여, 음식섭취도 온열한 음식, 청량한 음식 등 사람의 차이에 따라 섭취하는 것이 좋다고 하였다.

③ 정신조절

정신활동과 건강사이의 관계를 중요시하며, 인간의 육체와 정신은 통일하다고 인식하며, 이런 관계를 ‘神身合一’이라고 한다. 정상적인 상태에서의 정지활동은 인체에 무해할 뿐 아니라 장부의 기능 활동에 유익하며 질병을 방어하고 유지하는데 유익하다. 정지의 이상과 편중은 인체에 대하여 유해하며, 질병을 일으키는 주요 원인일 뿐만 아니라, 질병의 상태를 악화시키며 또한 질병 악화의 주요 원인이다. 그래서, 한의학은 정지를 조절할 것을 가장 중요한 양생과 질병으로 예방하는 근본으로 삼는다.

- 청정한 정신유지

《素問·生氣通天論》¹⁾에 “恬憺虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來”라고 했다. 이것은 청정양신은 정기를 충실히 모아 산란함이 없이 비록 매우 강한 질병을 일으키는 원인이 있다 하더라도 인체를 침입할 수 없다는 것을 설명하는 것으로, 즉 身과 神은 같으며, 陰平陽秘를 따라 질병을 예방한다. 정신으로 하여금 청정한 경

지에 이르게 하는 3가지 방법이 있다. 하나는 淸心寡慾하고 마음의 安靜을 유지하고 神氣를 청정케 하고 잡념이 없는 상태이다. 《素問·上古天真論》¹⁾에 “志閑而少欲”해야 한다고 했다. 옛날 사람들은 충분히 사사로운 마음과 욕심이 너무 많으면, 정신적으로 청정한 마음이 요란해져 건강에 손해를 입힌다. 그래서, 정확한 인생관으로 도덕적 수양, 深明理智를 강하게 하고, 사리사욕, 명리, 욕망 등을 절제하여 질투의 마음을 없앤다. 두번째로는 安心養精하여 理智와 냉정한 덕성을 기르는 것이다. 삶에서 우환이 없을 수 없으며, 문제는 냉정한 사고 즉 心安而不俱한 태연한 마음을 갖는 것이다. 세 번째로, 정공을 단련하고, 정신나수를 촉진하며 청정에 이른다. 조용히 앉아 있음으로서 마음을 맑게 하고 呼吸吐納하고, 도인같은 동작으로 기공중의 정공으로 단련을 실행한다. 정공단련시에 잡념을 없애고 적극적으로 자아의식을 억누르며, 한가지 생각으로 여러 가지 잡념을 진정시키며 뜻을 단전에 모아 하나로 정신을 결집하여 생각을 늦추고 한가지에 전념하는 오직 숨소리만 있고 많은 생각이 함께 없어지는 경지이다.

- 정신의 조절

즉 喜怒憂思悲驚恐 일곱가지 정신 상태의 변화이다. 이것은 인체가 객관적 사물에 대한 다른 것을 반영하는 것이며, 또한 인간의 정신 상태이다. 정상적 상황하에서 이런 몇 가지 정신활동은 인체에 무해할 뿐 아니라 오히려 臟腑의 기능 활동을 조절하는데 유리하며 질병을 방어하고 건강을 유지하는데 유의하다. 정지가 과극하면 직접적으로 인체내 환경의 변화에 영향을 미쳐 인체에 해를 준다. 神志過激으로 인한 인체 기능의 상실로 기혈음양을 손상시켜 形神을 손상하며 질병을 일으키는 주요 원인뿐만 아니라 또한 질병 상태를 가중시켜 질병 악화의 주요 원인이다.

- 낙관적인 정서유지

즐거운 마음은 불량정서를 배제하고 질병을 예방하고 건강하게 하는 중요한 요인 중의 하나인 정신을 조양하는 것이다. 가령 《素問·舉痛論》¹⁾에서의 “喜則氣和志達 營衛通利”의 즐거운 정신은 기혈이 화창하고 영위가 유통되어 기혈이 暢達되기 때문에 생기가 왕성하며 심신건강에 유의하다.

④ 약물복용

약물복용은 약물로 음양과 기혈을 조절하고 장부의 보익기능을 길러 체질을 증가시키고, 음양기혈의 편차를 바로잡고, 장부를 협조케 하며, 경락을 소통하고 정기의 작용을 도와 건강에 도달하는 것이다. 그러므로 補氣, 補血, 補陰, 補陽시키는 약물들을 계절과 기후 그리고 체질에 맞게 적당량을 이용하면 부족한 기능을 향상시켜 항병능력을 증강시킬 수 있다.

⑤ 침구·안마

침구·안마는 한의학의 경락학설을 기초로 한 전통적인 건강관리방법 중의 하나이다. 사람의 성장과 건강, 질병의 발생과 치료는 경락과 불가분의 관계가 있음을 설명한다. 鍼灸按摩는 경혈을 침자, 애구, 안마를 사용하여 경락의 기혈을 조절하고 경락기혈의 운행을 촉진하고 영위를 통하여 장부를 협조하여 체질을 증가하고 건강을 관리한다.

⑥ 운동·기공

‘動則不衰’는 한의학의 健身방법의 하나이다. 이것은 기혈을 유통하고 장부를 증강하고 정신을 조양하고 근골을 강장시켜 인체의 저항력을 증강한다. 운동·기공은 기육을 발달시키며, 골질을 증가하며, 소화기 기능을 또한 증가하여 인체에 비교적 좋은 물질을 제공한다. 또한 신경계통의 기능을 개선하여 인체의 정신 활동을 활발하게 하여 聰明耳目, 精力充滿하는

Table 3. Types, concepts, and medical significance of regimen methods in Oriental medicine

요 소	종 류	개 념	의 학적 의의
건강유지 및 증진방법	선천적	사물및 생명체 구성요소가 이미 결정됨	나의 건강과 질병이 조상에 의해서 결정됨
	후천적	사물및 생명체 구성요소가 후천적 활동 또는 자신의 노력으로 개선되며 이루어짐	건강과 질병의 문제의 해결을 위해서 태어난 뒤에 자신의 노력이 매우 중요함

작용이 있다. 한의학의 운동·기공 내용은 풍부하며, 형식이나 종류도 다양하다. 이 중에 오늘날까지 내려오고 영향력이 비교적 크며 많은 사람들이 좋아하는 것은 오금희, 팔단금, 역근경, 태극권 등이 있다.

(2) 避邪

사기는 질병을 일으키는 중요 조건이며, 일정한 조건하에서는 중요한 역할을 할 수 있다. 또한 질병이 없을 때 사기가 침입하는 조건은 체질허약으로 인해 정기가 부족해도 인체는 쉽게 발병하지는 않는다. 그러나, 疫毒之邪가 침입할 조건에서는 체질이 壯實하고 정기가 충실하지만 또한 쉽게 발병한다. 五疫이 다가올 때는 마땅히 독기를 피해야 한다. 육음, 역려 같은 질병을 일으키는 원인을 피한다.

3. 건강 구성요소와 정의

의학은 건강을 유지증진하고 질병을 예방하며 치료하는 학문이다. 따라서 서양의학이든 한의학이든 건강과 질병의 개념 및 정의가 있게 마련이다. 최근 WHO의 건강에 관한 정의²⁷⁾는 “건강이란 다만 질병이 없거나 허약하지 않는 것만을 말하는 것이 아니라 신체적 정신적 사회적 및 영적으로 안녕한 상태”라고 하였다. 이러한 WHO의 건강 정의는 과거의 생물학적으로 국한된 정의에서 생태학적인 환경 즉, 사

회적 역할, 심리학적, 문화적, 정신적 등 생물학적 이외의 역할을 중점적으로 강조하는 것을 알 수 있다. 그리고 종래의 건강개념이 靜的인 상태를 의미하는데 비해 오늘날에는 力動的이며 積極的이며 主觀性 등을 강조하는 측면이 있다²⁸⁾. 그러나 대부분의 보건의료인들은 아직까지도 건강에 대한 정의가 완전하지 않은 것으로 인식하고 있다. 이러한 이유는 그동안 의학의 역할이 질병치료와 사망의 지연 등 당장에 발생한 인간의 고통감소와 생명연장에 너무나 많은 시간과 에너지를 소비한 결과이기도 하다. 또한 건강과 비건강을 구분하기도 매우 어려운 측면이 있다. 어쨌든 의학의 범위에는 분명히 건강과 질병치료로 구성되어 있는데 역사적으로 볼 때 건강관리나 유지보다도 질병이 발생한 뒤에 치료하거나 또는 재발하는 분야에만 관심을 갖었던 것이 사실이다. 특히 한의학은 질병치료보다는 건강상태의 관리와 유지를 중시하는 의학정신과 철학을 갖고 있는데도 불구하고 건강관리, 삶의 질, 養生學 및 治未病분야에 연구가 거의 없는 형편이다²⁴⁾.

1) 건강정의의 예

그동안 한의학 분야에서도 질병치료 분야에만 많은 관심을 기울인 탓에 합리적인 건강의 정의등에 관한 연구가 거의 없었다. 아직도 많

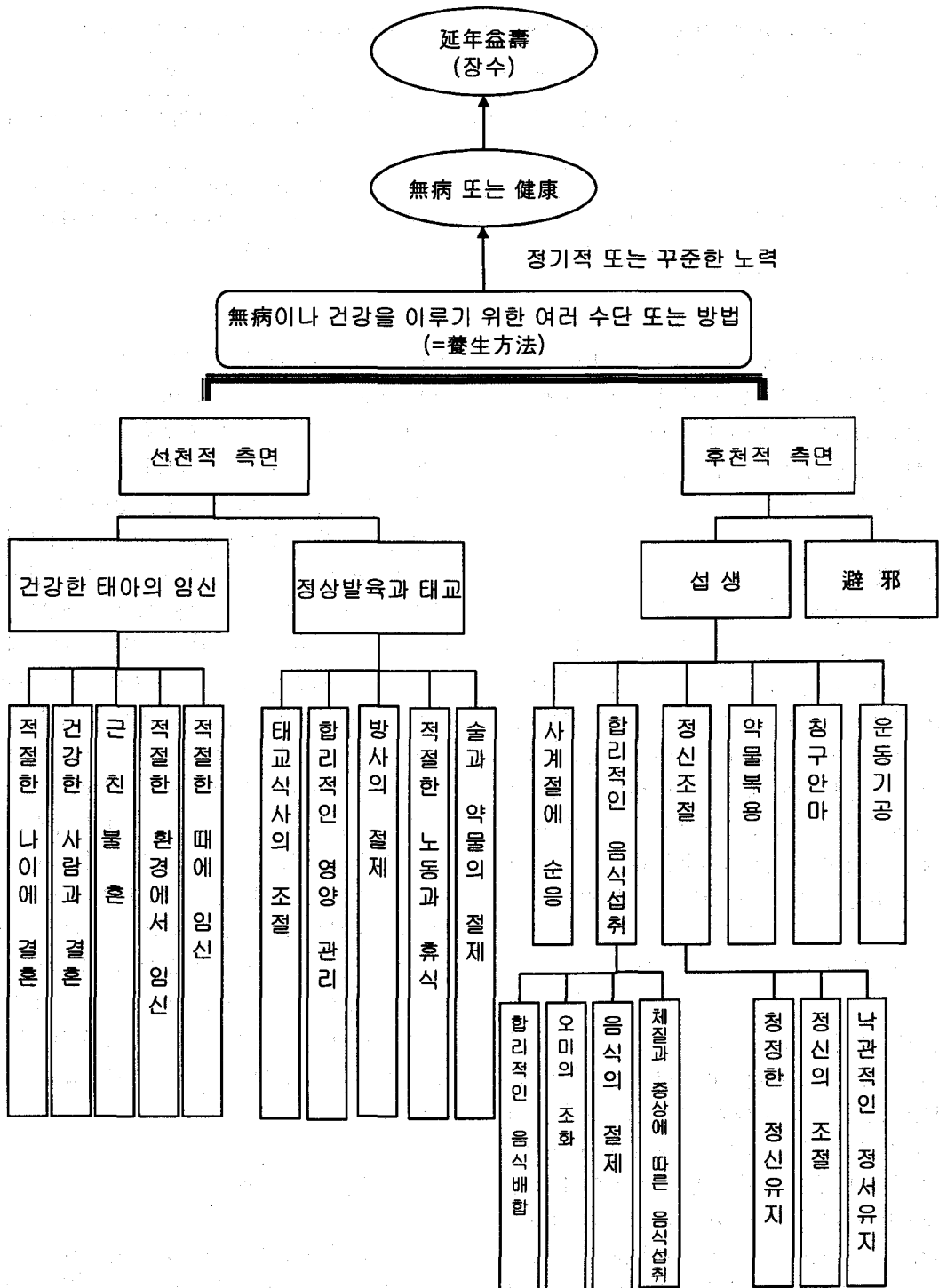


Fig 1. Various regimen methods to maintain good health in Oriental medicine

Table 4. Examples of definition of life in relations to Oriental medicine

연구자(연도)	정 의
內經(BC.2700~300)	平人(생명현상에 冲和가 있는 사람)
이선동(1998)	양생은 생명을 기르는 뜻으로 자연의 법칙에 부합하여 정신이나 성정의 수양, 음식조절, 기거유상, 절욕보정, 운동 및 기공등의 방법을 통하여 인체내부가 積精, 養氣, 全神의 상태가 되어 건강을 관리하고 질병을 예방하여 無病而延年益壽를 이루는 것
이선동(2000)	인체밖으로는 사회와 자연환경에 잘 적응하며 인체 내부적으로는 積精, 養氣 및 運氣, 全神의 상태로서 인간과 관련된 모든 요소 등이 서로 조화 및 균형을 이룬 상태
일반한의사 및 노영범(2000)	음양의 균형과 조화
두호경(2003)	개체가 外로는 우주안에서 질서와 조화를 이루고 內로는 마음이 평화롭고 오장육부 및 각기관들의 조화와 균형이 유지되는 상태로 항상성을 가진 때

은 한의사들은 건강의 정의를 인체가 “음양이 조화된 상태”이며, 질병은 “음양이 부조화된” 상태라고 알고 있다²⁹⁾. 물론 이러한 정의가 잘못됐다고 할 수는 없지만 너무 막연하고 관념적이어서 구체적이고 측정 가능한 것을 요구하는 현대적 관점에서 보면 거의 활용성이 없다. 이 분야에 대한 학문적 성과나 논의가 부족하지만 다행이도 건강상태를 관리하고 유지하는 학문분야인 養生學관련 문헌들과 연계하여 한의학적인 건강의 정의가 조금씩 구체화되고 있다.

이²⁴⁾는 ‘양생은 생명을 기르는 뜻으로 자연의 법칙에 符合하여 정신이나 性情의 修養, 飲食調節, 起居有常, 節欲保精 및 運動, 氣功 등의 방법을 통하여 인체내부가 積精養氣全神의 상태가 되어 건강을 관리하고 질병을 예방하여 無病而延年益壽를 이루는 것’으로 정의한바 있다. 이는 여러 가지 양생방법을 통해서 인체의 내부 상태가 ‘積精養氣全神’의 상태가 되면 건강하게 된다는 뜻이다³⁰⁾. 여기에서 積精養氣全神은 인체의 기능이 정상적으로 유지되고 완전한 상태, 즉 영양상태라든가 면역기능 등

이 지극히 정상적이며 몸과 마음(形神合一)이 완전히 조절된 상태를 표현한 것이다. 인체가 ‘積精養氣全神’의 상태가 되기 위해서는 養生을 잘해야 하는데^{19,30)} 예를 들어, 대자연의 변화에 순응하고(天人相應), 인체가 먼저 養氣하여 運氣가 잘 되어야 한다. 즉, 계절 및 하루의 변화에 잘 적응하면서 인체내에서 養氣 및 運氣가 잘 된다면 인체는 건강을 유지할 수 있게 된다. 최근에 이³⁾는 인체 밖으로는 사회나 자연환경에 잘 적응하며 인체 내부적으로는 積精, 養氣 및 運氣, 全神의 상태로서 인간과 관련된 모든 요소들이 서로 조화 및 균형을 이룬 상태라고 정의했다. 나름대로는 이러한 건강의 정의가 전에 정의된 것에 비해서 한의학의 의학적정신과 개념을 구체적으로 표현한 의미있는 것이기는 하지만 정의에 대한 학문적 연구과정이 없다는 한계를 갖고 있다.

이러한 여러 건강의 정의속에는 음양, 인체의 內와 外(사회와 자연), 자연의 법칙, 精氣神, 조화와 균형등의 용어나 개념들이 있음을 알 수 있다.

2) 건강의 구성요소

건강하다는 것은 생명이 유지되고 있다는 의미를 기본적으로 표현하고 있다. 생명유지가 건강의 필수조건이지 충분조건은 아니라는 말이다. 결국 어떤 생명체가 건강하다고 하는 것은 그 생명체가 생명을 유지하면서 본연의 형태와 구조를 갖추고 그 기능을 정상적으로 수행하고 있다는 것을 의미한다. 사람의 신체가 생존하면서 형태를 갖추고 기능을 정상적으로 발휘하기 위해서는 그 구성요소들이 대단히 복잡한 구조적 기능적 상호작용을 하고 있다. 이러한 상호작용에 의해 생명이 유지 되는 것을 항상성이라 한다. 이의 의미는 생물의 신체상태 혹은 내적환경을 일정하게 유지하는 경향이다. 건강한 신체는 질병이나 손상이 없이 생체항상성이 잘 유지되고 있는 것으로 이를 달리 표현하면 질병이나 손상이 없이 그 구조와 기능이 정상적으로 유지되면서 살아있는 신체라고 하겠다. 우리가 일반적으로 건강한 사람이라고 할 때에는 정신과 신체가 모두 건강한 사람을 지칭하며 동시에 그 사람의 신체를 구성하고 있는 모든 요소들이 건강해야 한다. 또한 인간을 비롯한 모든 생물이 살기 위해서는 적절한 환경이 필요하다. 환경이란 우리를 둘러싸고 있는 다른 많은 물질과 생물들, 그리고 가옥 도로 자동차 등의 인공물들, 다른 많은 사람들과 그들로 이루어진 사회까지 이루 말할 수 없는 외부환경과의 상호작용에 의해서 생존하면서 건강을 유지한다.

건강은 적절한 외부환경을 필요로 하고 특히 사람의 경우에는 정신과 신체를 모두 고려해야 하며 외부환경에 자연뿐만 아니라 사회라는 환경을 반드시 포함시켜야 한다. 건강은 생명체가 자연에서 주어진 섭리에 따른 변화 과정을 자연스럽게 겪어 나가는 상태라 할 것이다. 건강이 무엇인지, 얼마나 소중한 것인지, 어떻게 하면 건강을 유지할 수 있는지에 대해

서 아는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 예로부터 건강관리와 허약상태를 잘 관리하고 건강을 유지하도록 하는 역할을 담당하는 사람을 聖人, 良人, 上工, 眞人, 至人, 賢人 이라 하여 최고의 의사로³¹⁾ 칭했다. 그만큼 건강의 유지와 관리를 잘하는 사람을 명의의 상으로 건강을 잃지 않도록 미리 예방하는 의학을 중요시하였다. 오늘날에도 질병을 예방하는 방법과 양생법이 최근에 이르러 다시 창조되거나 재해석되고 있다. 양생이란 말 그대로 생명을 기른다는 뜻이다. 생명을 기르되 인체의 모든 기능이 정상적으로 유지되고 몸과 마음이 완전히 조절된 상태가 되도록 하는 것이다. 자연의 법칙에 부합되게 정신이나 성정의 수양, 음식 조절, 기거유상, 절육보정 및 운동, 기공의 연마 등으로 이들은 수천년 내려온 양생법이다.^{4,16,32)}

한의학에서 보는 건강은 인체내외의 氣가 서로 相生·相克 작용에 의해 변화가 지속되며 균형과 조화가 순조롭게 이루어지면서 건강을 유지하는 것이다.

건강의 조건으로 아래의 요소들을 생각할 수 있다.

인체 외부요소는 첫째 사람의 몸은 자연의 변화에 영향을 받는데 자연의 변화를 감지하고 그 체계에 맞게 적절한 반응을 취해 자신을 순응시켜 항상성을 유지한다.

둘째 동양의 자연과학적 이론을 바탕으로 한다. 그것은 우주론적 이론으로 우주자연의 이치를 사람의 몸에 적용하여 이해하는 것이다. 이 같은 방식에 따라 사람의 건강상태가 파악되고 한의학적 임상조건으로 자연현상을 설명한다. 사람의 건강은 음양의 조화, 사람과 사람의 조화, 더 나아가 우주의 자연과의 조화로운 상태라고 할 수 있다.

인체내부요소로는 첫째 사람의 몸을 파악하는데 있어서 한의학은 각 개체의 체질적인 특성을 고려한다. 질병이 어떤 특성을 갖는가에

Table 5. Peculiarities, concepts, and medical significance of life in Oriental medicine

관점	특징	개념	의학적 의미
생명관	정체관	우주에 존재하는 모든 사물은 각각의 존재가치를 유지하고 상호의존하고 서로 영향을 미침	인간이 생존 하거나 건강하기 위해서는 인체내부를 구성하는 모든 기관들이 서로 영향을 주고 받으며, 인체 외적으로는 자연, 사회, 우주관계가 조화 및 균형상태에 있어야 함.
	개체성 (차별성 또는 체질)	모든 사물의 특성이 각각 다름	인체의 생명현상이 다르게 나타나기 때문에 건강 및 치료방법을 각각 다르게 해야함.

따라 증을 확정하는 것을 중시했고 그 때문에 한의학을 증치의학이라고 하기도 한다. 또한 당연히 내적인 체질도 중요시 한다.

둘째 사람의 몸과 마음은 구분하여 생각하지 않는다. 몸을 精氣神 세가지 요소로 구성되어 있다고 본다. 한의학에서 건강은 몸만이 아니라 몸과 마음의 상태가 조화롭게 되어 있는 상태를 말하고 처음부터 마음과 몸을 구분하지 않으므로 精氣神이 조화로운 환경이라 할 수 있다.

요약하자면 인체의 내부적 기능이 항상성을 유지하고 외부적으로는 몸과 자연이 조화로운 상태, 그리고 체질의 특성을 고려하는 한의학 고유의 건강한 개념을 생각할 수 있다.

3) 건강의 정의

건강을 정의해야할 때 주의해야할 점은 한의학의 생명관인 정체관 및 개체성에 대한 철학적 개념과 정신, 또한 건강을 규정하는 인체 내외부적인 기능적 구성요소 등을 포괄해서 표현해야 한다.

우선 인간이 건강하기 위해서 갖추어야 할 요소로는 각 기관의 생리적 기능의 유지와 각 기관과의 관계, 육체와 정신 그리고 체질적 개념을 포함하고 他者和 관계에서는 자연 및 사

회, 우주의 상호영향을 내포해야 하는데 이를 근거로 한의학의 건강을 정의하면 다음과 같다.

“인체 외부적으로는 사회와 자연환경에 잘 적응하며, 내부적으로는 개체마다 각기 다른 차이를 잘 조절하고, 積精, 養氣 및 運氣, 全神의 상태로서 인간과 관련된 모든 사물들이 서로 조화 및 균형을 이룬 상태”이다.

III. 요약 및 결론

세계적으로 전염병의 감소와 평균수명의 연장으로 인한 생활습관성 질병이 크게 증가하고 있으며 더불어 산업의 발달과 경제수준의 향상은 사람들에게 건강의 중시 및 삶의 질에 대한 많은 관심을 갖게 하였다. 이처럼 1차적인 질병문제가 해결되면서 최근에는 보건의료의 연구와 의료수요자의 관심이 치료보다는 예방과 건강을 중시하는 경향으로 변하고 있다.

이러한 변화추세에 따라 본 논문은 한의학적인 생명관과 그 특징, 건강유지방법 그리고 건강 구성요소 및 정의에 관한 주로 건강과 관련된 내용으로 연구를 진행하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 한의학의 생명관은 인체내부적으로는 각

기관과의 상호연결, 인체 외부적으로는 사회, 자연 환경사이의 상호영향과 의존하는 통일 생명적 관점인 정체관적 개념과 만물이 각기 다른 특성을 갖고 있으며 그것을 인정하고 존중하는 개체성(차별성 또는 체질)을 중시하는 두가지 관점을 갖고 있었다.

- 한의학적으로 건강을 유지하고 관리하는 방법은 선천적으로 건강한 임신과 태아의 정상발육, 태교 등이 있으며 후천적으로는 사계절에 순응하고 합리적인 음식섭취, 정신조절 같은 다양한 섭생법과 避邪가 있었다.
- 건강을 정의하는데 포함되어야 하는 구성요소는 인체내부의 조건과 외부적영향, 精氣神과 음양오행의 개념인 조화와 균형 그리고 개체성 등이 있었다.
- 결론적으로 한의학적인 건강은 “인체 외부적으로는 사회와 자연환경에 잘 적응하며, 내부적으로는 개체마다 각기 다른 차이를 잘 조절하고 積精, 養氣 및 運氣, 全神의 상태로써 인간과 관련된 모든 사물들이 서로 조화 및 균형을 이룬 상태”라고 정의할 수 있다.

앞으로 이 분야에 대한 많은 논의와 연구가 필요하다고 사료되며 또한 이러한 건강의 정의를 바탕으로 좀더 구체적인 건강구성요소를 개발해야 하며 이를 객관적으로 측정할 수 있는 연구가 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

1. 黃帝內經 素問. 北京, 人民衛生出版社. 1982
2. 黃帝內經 靈樞. 北京, 人民衛生出版社. 1992
3. 이선동. 한의학의 학문적 배경과 의학철학 그리고 건강개념. 건강증진학회지 2000; 2(1): 88-98
4. 이상운, 이선동. 한의예방의학의 특징에 관한 문헌적 고찰. 예방한의학회지 1997; 1(1): 85-104
5. 이선동, 김명동. 未病상태의 학문적 임상적 중요성과 의의에 대한 고찰. 예방한의학회지 1997; 1(1): 105-117
6. 에드워드 콜립 지음. 예병일의 옮김. 의학의 과학적 한계. 몸과 마음. 2002
7. 배드라운. 서정돈, 이희원 옮김. 치유의 예술을 찾아서. 몸과 마음. 2003
8. 프리츠프 카프라. 새로운 과학과 문명의 전환. 범양사. 1998
9. 북경중의학원 양생건강문헌 편찬위원회. 중의양생학. 상해중의학원출판사. 1989
10. 陶功定. 《黃帝內經》生態醫學思想溯源. 山西中醫. 2005; 21(2), 21(3): 42-45, 41-42
11. 張溶薰, 金容辰. 《黃帝內經》에 나타난 病因 病機에 관한 연구. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 1999; 7(2): 251-81
12. 장희익. 삶과 온생명. 숲. 2001
13. 한국보건복지인력개발원. 한의학개론. 한의학교재편찬위원회. 2006
14. 유도곤. 동의생리학강의. 원광대학교 출판국. 1996
15. 王充. 論衡. 學民出版社. 1980
16. 한의과대학 예방의학교실. 한의예방의학. 계축문화사. 2006
17. 최삼섭, 손숙영편. 한방양생학. 정보사. 1997
18. 李培生 主編. 傷寒論. 北京人民衛生出版社. 1987
19. 두호경. 동양의학은 어떤 학문인가? (주)교학사. 2003
20. 전세일. 보완대체의학. 계축문화사. 2004
21. 이제마. 동의수세보원. 행림서원. 서울. 1986

22. 박인상, 박석준. 사상의학개론(미발표자료)
23. 신동원. 한겨레. 2006. 1
24. 이선동. 만성퇴행병시대에서 양생의 중요성. 상지대 한의과대학 개교10주년기념 국제학술대회. 1998
25. 원종실, 금경수. 《황제내경》 음양오행이론에 나타난 생명관. 동의병리생리학회지. 2004; 18(5)
26. 유인국, 장홍옥 주편. 중의전통예방의학. 북경 의과대학 및 중국협화대학연합출판사. 1990
27. World Health Organization. WHO constitution. 1948
28. 의과대학 예방의학교실. 예방의학. 계축문화사. 2004
29. 김정희 엮음. 건강이란 무엇인가? 가산출판사. 2000
30. 李益生. 《內經》積精養氣全神論. 江蘇中醫. 1996; 17(7): 43-44
31. 김동영, 소경순, 김광호. 소문 상고천진론의 4부류양생가의 양생에 관한 문헌적 고찰 경희한의대논집. 1994; 17(2): 201-214
32. 柯新橋, 劉鳳雲. 中醫豫防學. 中慶出版社. 1987