

한의학의 관점에서 살펴본 건강의 개념

방정균*

상지대학교 한의과대학 원전의사학교실

Concept of Health from the View of Korean Medical Science

Jung Kyun Bang*

Department of Oriental Medical Classics and History, College of Oriental Medicine, Sangji University

Medical science is an area of study that focuses on maintaining health and treating disease. However, modern medicine focuses on treating disease and neglects methodology of maintaining health. Although the definition of health is defined by the World Health Organization (WHO) and as the concept of harmonizing Yin and Yang in Korean medicine, there is no specific details regarding the definition. Thus, the following conclusion was obtained after the concept of health is viewed through Yin-Yang(陰陽), Vital Essence(精), Qi(氣), and Healthy Person(平人). Although Yin and Yang have opposite properties, they work very closely, maintaining the overall balance and harmony. Secondly, Yin and Yang would each function by the effects of one another, and the body could maintain normal physiological activities through this function. Thirdly, it maintains normal physiological state through the ascending Kidney-Water and descending Heart-Yang(水升火降). Fourthly, Vital Essence is divided into the congenital Essence(先天之精) and the acquired Essence(後天之精) in which the former is related with reproduction and the latter, nourishing. Fifthly, Qi is resistant to pathogens and related with the physique so that Qi and physique should be balanced. Sixthly, Healthy Person is the state where the exchange of Qi-Blood is active.

Key words : health, Yin-Yang(陰陽), Vital Essence(精), Qi(氣), Healthy Person(平人)

서론

의학은 건강을 유지하고 질병을 예방하며 치료하는 학문분야이다¹⁾. 이상의 의학과 관련된 정의에서 나타나듯이 질병의 치료는 의학의 내용 가운데 일부분에 지나지 않는다. 개인의 삶의 질이나 사회적 비용 등을 고려할 때 의학의 주된 목표는 사회 구성원의 건강을 유지하고 질병을 예방하는 쪽으로 설정되어야 한다. 그럼에도 불구하고 의학의 주된 관심사가 질병의 치료 쪽에 맞추어져 있고, 養生을 포함한 예방의학 분야가 소홀히 다루어지고 있는 현재의 의학 풍토는 개선되어야 할 것으로 사료된다. 이와 관련된 문제는 의료제도 등 사회적 담론을 필요로 하는 것이므로 논의를 다음 기회로 미루기로 하고, 본 논문에서는 건강의 개념을 중심으로 살펴보고자 한다.

WHO에서는 건강과 관련된 정의를 내리면서 건강이란 다만

질병이 없거나 허약하게 있다는 것만을 말하는 것이 아니라 신체적 정신적 사회적 및 영적으로 안녕한 상태라고 천명하고 있다²⁾. 이상의 WHO의 건강과 관련된 정의에서 나타나듯이 건강의 의미는 생물학적 내용뿐만 아니라 정신적·사회적 내용까지도 포괄하고 있다. 즉, 건강이 개인의 문제에만 국한되는 것이 아니라, 사회 제도와도 관련이 있음을 나타내고 있는 것이다. 앞서도 언급하였듯이 사회적 문제는 의학만의 범주에 머물러 있는 것이 아니므로, 이 부분과 관련해서는 앞으로 다양한 학제간 교류가 이루어져야 할 부분이다.

한편, 위에서 언급한 WHO의 정의는 일면 건강과 관련된 가장 명확한 정의라고 할 수 있지만, 너무나도 추상적인 개념이라고 할 수 있다. 즉, 정확한 건강의 개념과 이 개념을 뒷받침할 명확한 지표들이 결여되어 있다고 볼 수 있으니, 이러한 문제점은 한의학에서도 동일하게 가지고 있다. 한의학에서는 건강의 개념

* 교신저자 : 방정균, 강원도 원주시 우산동 660번지 상지대학교 한의과대학

· E-mail : bjkdwc@sangji.ac.kr, · Tel : 033-730-0666

· 접수 : 2006/08/04 · 수정 : 2006/08/25 · 채택 : 2006/09/20

1) 한의과대학 예방의학교실 편저, 養生學(韓方豫防醫學), 서울, 계축문화사, p13, 2004.

2) 上掲書, p13.

을 “陰陽이 조화된 상태”로 설명하고 있지만, 어떠한 경우를 음양이 조화된 상태로 보아야 하는가에 대한 구체적인 내용이 제시되지 못하고 있다. 이에, 본 논문에서는 陰陽의 관점, 精의 관점, 氣의 관점 및 平人의 개념을 통해 한의학의 건강의 개념을 살펴보고자 한다.

본 론

1. 陰陽의 관점

陰陽은 한의학 이론의 근거로 상당히 복잡 다단하게 응용되고 있다. 그러나, 처음부터 복잡한 이론적 토대를 확보했던 것은 아닌 듯하다. 즉, 『說文解字』에서는 陰의 의미를 구름이 태양을 가리고 있어 흐린 상태로 설명하였고, 이에 비해 陽은 아침에 해가 지평선 위에 떠올랐을 때 氣가 펼쳐이면서 태양을 맞는 형상 즉 氣象이 發揚한 모습으로 설명하고 있다³⁾. 이와 같이 밝고 어두운 의미를 가지는 陰陽이 구체적인 이론적 근거를 확립한 시기는 戰國時代로 추정된다. 즉, 전국시대 鄒衍이라는 학자가 陰陽과 五行의 학설을 논술하면서, 陰陽論은 비약적인 발전을 이루게 되었고, 그 결과 陰陽家가 儒家·道家·墨家·名家·法家와 더불어 『六家要旨』에 포함될 정도로 후대에 많은 영향을 끼치게 되었다⁴⁾. 특히, 戰國時代부터 秦漢시대 사이에 완성된 것으로 추정되는 『黃帝內經』⁵⁾(이하 『內經』으로 약칭)에는 陰陽論이 자연과 인간을 설명하는 기본 이론으로 자리잡게 된다.

陰陽은 일반적으로 自然과 동의어로 쓰이는 경우가 많은데⁶⁾, 『內經』에서는 “天人相應”의 이론적 근거 속에서 음양을 인간의 근본 요소로 확장시켜 놓았으니, 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

陰陽者, 天地之道也, 萬物之綱紀, 變化之父母, 生殺之本始, 神明之府也, 治病必求於本.(陰陽은 하늘과 땅의 도리요, 만물의 버리며 변화의 부모이며 낳고 죽이는 근본과 시작이며 神명의 곳집이니, 병을 치료함에 반드시 근본인 陰陽에서 구해야 한다.)⁷⁾

즉, 陰陽이 天地自然의 도로써 모든 만물의 生死와 변화의 근본 원리로 작용하므로, 인간도 陰陽의 법칙에서 벗어날 수 없는 것이다. 그러므로, 마지막에 질병을 치료할 때 반드시 근본, 즉 陰陽에서 치료 원칙을 찾아야 한다고 한 것이다. 이 말은 陰陽의 조화가 깨어진 상태가 질병상태이므로, 질병상태에서 건강상태로 회복시키기 위해서는 陰陽을 조절해야 한다는 것을 설명한 것이다. 이상에서 살펴본 바와 같이 陰陽은 만물의 생사와 변화의 근본이고, 작게는 인간의 건강을 유지하는 근본 요소이다.

陰陽이 조화를 이룬 상태를 『內經』에서는 平人·陰陽和平之人 등으로 표현하고 있는바, 平人의 개념과 의미에 대해서는 뒤에 언급하기로 하고, 여기에서는 陰陽和平之人에 대해서만 살펴보기로 하겠다. 『靈樞·通天』에서는 陰陽의 多少에 따라 太

陽人·少陽人·太陰人·少陰人·陰陽和平之人 등의 五態人を 설명하고 있다. 이 가운데 太陽人·少陽人·太陰人·少陰人의 경우는 陰陽의 편중상태로 설명하면서, 각각 陰陽의 속성에 따른 특징을 구분하고 있다. 이 경우는 陰陽의 조화상태가 깨진 것이기 때문에 성격·發病의 양상·形狀 등에서 비정상적인 양태를 가지게 된다⁸⁾. 이에 비해 陰陽和平之人은 陰陽이 조화를 이룬 상태로 다른 四態人과는 다른 양태를 가지고 있으니, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

陰陽和平之人, 居處安靜, 無爲懼懼, 無爲欣欣, 婉然從物, 或與不爭, 與時變化, 尊則謙謙, 譚而不治, 是謂至治. …… 陰陽和平之人, 其陰陽之氣和, 血脈調. …… 陰陽和平之人, 其狀委委然, 隨隨然, 顛顛然, 愉愉然, 嘖嘖然, 豆豆然, 衆人皆曰君子, 此陰陽和平之人也.(陰陽이 和平한 사람은 거처가 안정되고 놀라고 두려워하지 않고, 기뻐함도 없고 편안하게 모든 사물의 변화에 적응하고, 다른 사람과 다투지 않으며 때에 맞추어 변화하고, 지위가 높으나 겸손하며 말을 잘하고 억압적으로 다스리지 않으니, 이를 일러 至治라고 합니다. …… 陰陽이 和平한 사람은 陰陽의 氣가 어울려 혈맥이 조화롭습니다. …… 陰陽이 和平한 사람은 그 생김새가 온화하면서 자신감이 있고, 매사에 순리적이며 엄숙하면서도 공경심으로 대하고, 항상 즐거워하고 일이 잘 되도록 힘쓰며, 모습이 우뚝하여 장대하여 衆人들이 모두 君子라고 하니, 이러한 생김새는 陰陽이 잘 조화하는 사람입니다.)⁹⁾

이상에서 나타나듯이 陰陽이 조화를 이루고 있는 陰陽和平之人은 성격이나 드러나는 겉모습이 인간이 추구하는 이상적인 모습을 갖추고 있다. 이와 같이 『內經』에서는 陰陽의 조화를 육체적인 면뿐만 아니라 정신적인 면까지 아우르고 있는 특징을 가지고 있다. 이는 인간의 건강이 육체적인 면뿐만 아니라 정신적인 면도 중요시해야 한다는 사상을 표현하는 것이라고 할 수 있다.

한편, 陰陽和平之人과 같이 陰陽이 조화를 이루기 위해서는 몇 가지 전제 조건이 필요한데, 『內經』에 나타나 있는 陰陽의 관계를 통해 이 조건들을 살펴보기로 하겠다.

1) 陰陽互根論

陰陽이 조화를 이루기 위한 전제 조건으로 먼저 제기할 수 있는 것은 陰陽互根論이다. 陰陽은 서로 相反된 속성을 가지고 있고, 그 결과 활동의 방향성이나 효과 또한 상반되게 나타난다.

8) 洪元植, 精校 黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, pp302-303, 1985.

“太陰之人, 貪而不仁, 下齊漶漶, 好內而惡出, 心和而不發, 不務於武, 動而後之, 此太陰之人也. 少陰之人, 小貪而賊心, 見人有亡, 常若有得, 好傷好害, 見人有榮, 乃反惱怒, 心疾而無恩, 此少陰之人也. 太陽之人, 居處于干, 好言大事, 無能而虛說, 志發於四野, 舉措不顧是非, 爲事如常自用, 事雖敗, 而常無悔, 此太陽之人也. 少陽之人, 謔語好自貴, 有小官, 則高自宜, 好爲外交, 而不內附, 此少陽之人也. …… 太陰之人, 多陰而無陽, 其陰血濁, 其衛氣清, 陰陽不和, 緩弱而厚皮, 不之疾瀉, 不能移之. 少陰之人, 多陰少陽, 小胃而大腸, 六腑不調, 其陽明脈小, 而太陽脈大, 必審調之, 其血易脫, 其氣易散. 太陽之人, 多陽而少陰, 必謹調之, 無脫其陰, 而瀉其陽. 重脫者易狂, 陰陽皆脫者, 暴死, 不知人也. 少陽之人, 多陽少陰, 經小而絡大, 血在中而氣外, 實陰而虛陽, 獨瀉其絡脈, 則強氣脫而疾, 中氣不足, 病不起也. …… 太陰之人, 其狀黧然黑色, 念然下意, 臨臨然長大, 惛然未從, 此太陰之人也. 少陰之人, 其狀清然竊然, 固以陰賊, 立而踞, 行而似伏, 此少陰之人也. 太陽之人, 其狀軒軒儲儲, 反身折肱, 此太陽之人也. 少陽之人, 其狀立則仰, 行則好搖, 其兩臂兩肘, 則常出於背, 此少陽之人也.”

9) 上揭書, pp302-303.

3) 尹暢烈, 醫哲學, 대전, 주민출판사, pp7-8, 2005.

4) 양계초, 풍우란 외 지음, 김홍경 편역, 음양오행설의 연구, 서울, 신지서원, pp13-44, 1993.

5) 홍원식, 윤창렬 편저, 증보 증국의학사, 서울, 一中社, p81, 2001.

6) 원종식, 금경수, 『黃帝內經』 陰陽五行論에 나타난 生命觀 初探, 동의생리병리학회지18(5), p1272, 2001.

7) 洪元植, 精校 黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, p23, 1985.

즉, 양은 발생과 성장을 위주로 하기 때문에 주된 작용이 외부로 향해 있고, 음은 수렴과 저장을 위주로 하기 때문에 주된 작용이 내부로 향해 있다. 이와 같이 음양은 서로 상반된 작용을 가지고 있으나, 각각의 작용이 서로 긴밀하게 연결되어 있다. 이와 관련된 내용을 살펴보면 다음과 같다.

陰在內，陽之守也，陽在外，陰之使也(陰은 안에 있는데 양이 지켜주며, 양은 밖에 있음에 음이 양을 부린다.)¹⁰⁾

陽生陰長，陽殺陰藏(陽이 발생시킴에 음이 자라게 하고, 양이肅殺시킴에 음이 갈무리한다.)¹¹⁾

첫 번째 인용문에서 설명하고자 하는 내용은 음양의 상반된 작용이 상호간에 영향을 미친다는 것이다. 즉, 음과 양이 각각 내외로 작용의 방향성은 다르지만 상호간에 긴밀하게 연계된다는 것이니, 양은 밖에 있으면서 안에 있는 음을 지켜주고, 음은 안에 있지만 밖에 있는 양을 부린다는 것이다. 좀더 부연하여 설명하면, 내부에 있는 음은 기운을 축적하여 외부의 양이 활동할 수 있는 자양분을 공급함으로써 양이 활동할 수 있는 물질적 토대를 마련하고, 외부에 있는 양은 내부에 있는 음을 지켜주는 보호막 역할을 하여 상호간에 원활한 교류가 일어난다는 것이다. 즉, 음양은 서로 상대방이 활동할 수 있는 근원적인 역할을 수행한다는 것이다. 두 번째 인용문도 같은 의미를 내포하고 있는데, “陽生陰長”은 前半年의 氣形の 변화양태이고, “陽殺陰藏”은 後半年의 氣形の 변화 양태를 설명한 것이다. 즉, 전반년인 1월~6월에는 生長을 위주로 하는 양으로 설명할 수 있고, 후반년인 7월~12월에는 收藏을 위주로 하는 음으로 설명할 수 있다. 그러나, 양 가운데 다시 음양을 구분할 수 있고, 음 가운데 다시 음양을 구분할 수 있다. 즉, 위 예문에서 “陽生陰長”은 양이 用事하는 전반년을 음양으로 세분한 것이니 양인 氣가 發生작용을 일으키면 음인 形이 성장하여 전반년의 生長을 이룬다는 것이다. 이에 비해 “陽殺陰藏”은 음이 用事하는 후반년에는 양인 氣가 肅殺기능¹²⁾을 일으켜 저장하기 용이하게 몸집을 줄이면 음인 形이 갈 무리를 하여 후반년의 殺藏을 이룬다는 것이다. 이와 같이 1년의 기간동안 음양이 엇갈려 작용을 하는데, 봄·여름에 생장을 시키는 것은 氣를 생성하여 精으로 만들기 위한 선행 작업을 하는 것이고, 가을·겨울에 수렴과 저장기능을 통해 정미로운 물질인 精을 생성시키는 것은 봄·여름의 활동의 터전, 즉 물질적 기초를 만드는 작업을 하는 것이다. 이와 같이 음양이 지속적으로 상호 긴밀하게 연계된 활동을 함으로써 전체적으로 음양의 평형과 조화상태가 유지될 수 있는 것이다.

2) 음양의 動的 平衡

동적 평형이란 정지된 상태가 아닌 끊임없이 음양의 활동이 지속되는 속에서 상호 평형이 유지된다는 것이다. 『素問·生氣通天論』에서는 “陽密乃固”와 “陰平陽秘”¹³⁾의 개념을 제시하면서 음양의 동적 평형을 강조하고 있다. “陽密乃固”란 陽氣 위주

의 관점에서 음양의 평형상태를 설명하는 것으로, 이에 대한 후대의 해석은 크게 성행위의 요점으로 인식하는 것과, 음양을培養하는 요점으로 인식하는 것으로 구분되어 진다. 즉, 王冰은 陽氣가 닫혀 精이 망설되지 않아야 生氣가 굳건해져 오래 살 수 있다고 주장하여 성행위와 관련시켜 설명하고 있다¹⁴⁾. 이에 비해, 張介賓은 陽氣가 閉密되어 소모됨이 없어야 邪氣가 인체를 해칠 수 없어 陰氣가 안에서 굳건해지고, 그 결과 陰陽이 培養되어 인체가 건강을 유지할 수 있다고 설명하고 있다¹⁵⁾. 후대에는 보편적으로 張介賓의 주석이 받아들여지고 있는바, 본 구절은 陽氣가 固密해야만 이에 陰精도 견고해져 안을 지킬 수 있다는 것으로 설명할 수 있다.

한편, “陰平陽秘”는 음양의 상반된 기능을 통해 음양의 동적 평형을 유지할 수 있음을 설명하는 것이다. 즉, 인체 내에서 陽氣는 쉽게 外越하는 속성을 가지고 있는데 陰氣에 힘입어 이를 감추어야 한다는 것이 “陽秘”이며, 陰氣는 안에서 지켜져 凝滯하기 쉬운데 활동성을 띄고 있는 陽氣에 힘입어 평평하게 되어야 한다는 것이 “陰平”인 것이다. 즉, 陰平陽秘는 음양이 서로 상대방의 작용에 힘입어 제 기능을 발휘하고, 이를 통해 인체가 전체적으로 음양의 평형을 이루어 정상적인 생리활동을 유지할 수 있다는 것이다.

3) 水升火降

水和火는 『內經』에서 “陰陽의 徵兆이다.”¹⁶⁾라고 표현하고 있듯이, 자연의 본 모습을 설명하는 음양을 실질적으로 관찰할 수 있는 요소이다. 이 水와 火는 五行에 포함되는 것으로 그 성질은 서로 상반되는데, 水는 “潤下”의 성질을 가지고 있고 火는 “炎上”의 성질을 가지고 있다¹⁷⁾. 즉, 水는 모든 사물을 적시어 주면서 아래로 흘러가는 음의 특성을 가지고 있고, 火는 위로 타오르는 양의 특성을 가지고 있는 것이다. 이와 같이 水는 그 작용이 주로 아래로 향해 있고, 이에 비해 火는 위로 향하고 있어 그 기능을 발휘하는 것이 상반되게 나타나 있다. 이상과 같이 水와 火는 그 활동의 방향성이 상하로 상반되게 나타나지만, 자연이 원활하게 유지되기 위해서는 위에 있는 火는 밑으로 내려와야 하고, 아래에 있는 水는 위로 올라가야 한다는 것이 水升火降의 의미이다. 즉, 水와 火가 서로 교류를 해야만 자연계의 변화가 나타날 수 있고 陰陽이 한쪽으로 치우치지 않게 되어 조화를 유지할 수 있는 것이다. 인체에서도 자연계와 마찬가지로 水升火降이 이루어지고 있다. 즉, 心은 火에 속하여 위쪽에 위치하고 腎은 水에 속하여 아래쪽에 위치하지만, 心火가 아래로 사귀게 되면 腎은 따뜻하게 되어 眞陽이 氣化 작용을 할 수 있게 되고, 腎陰이 위쪽으로 올라가게 되면 心은 滋養을 받게 되어 營血이 조화롭게 되고 모든 脈이 通하여 정상적인 생리상태를 유지하게 되는 것이다.

10) 洪元植, 精校, 黃帝內經素問, p21.

11) 上揭書, p23.

12) 肅殺기능이란 가을의 기운을 말한 것이다. 가을에는 파가운 햇볕이 작용을 하는데, 봄·여름에 받아들인 氣를 가을에 肅殺작용을 통해 찌꺼기만 제거하고 精華로운 물질만 추려내어 겨울에 저장하기 용이하게 하는 것을 의미한다.

13) 洪元植, 精校 黃帝內經素問, p17.

11) 郭詒春 主編, 黃帝內經素問校注, 北京, 人民衛生出版社, p12, 1995. “陰陽交會之要者, 正在於陽氣閉密而不妄泄爾, 密不妄泄, 乃生氣強固而能久長, 此聖人之道也.”

15) 張介賓, 類經, 北京, 人民衛生出版社, p393, 1980.

“陽爲陰之衛, 陰爲陽之宅, 必陽氣閉密于外, 無所妄耗, 則邪不能害, 而陰氣完固于內, 此培養陰陽之要, 卽生氣通天之道也.”

16) 洪元植, 精校 黃帝內經素問, p24.

17) 書經, 대전, 華民文化社, 地p336, 1990.

2. 精의 관점

한의학에서 精은 2가지 개념으로 설명되고 있다. 즉, 주로 생식과 관계되는 先天之精과 인체를 滋養하고 營養하는 기능을 담당하는 後天之精으로 구분할 수 있는 것이다. 明代 醫家인 李中梓는 이를 先天之本과 後天之本으로 구분하여, 생식과 관련된 精을 先天의 근본이라 하여 腎과 관련시켰고, 인체를 자양하고 영양하는 精을 後天的 근본이라 하여 脾胃와 관련시키고 있다¹⁸⁾. 이와 같이 精은 인간 생명활동의 근본이자, 더 나아가서는 건강을 담보하는 기본 물질로 인식되고 있다. 그러나, 앞서서도 언급하였듯이 精의 개념은 先天之精과 後天之精으로 구분되어지고, 「內經」 이래로 이러한 인식을 근간으로 하여 다양한 학설이 제기되었다. 이에 先天之精과 後天之精의 개념을 구분하여 구체적인 내용을 살펴보고자 한다.

1) 先天之精

「素問·上古天真論」은 「內經」의 첫 편으로 인간과 자연의 관계를 상세하게 언급하였고, 인간이 하늘로부터 稟賦받은 생명을 온전하게 유지하는 방법론을 설명하고 있다. 특히 본 편에서는 先天之精의 관점에서 남자와 여자의 나이에 따른 정상적인 성장과 노화의 과정을 설명하고 있다¹⁹⁾. 물론 여기서 주로 설명하고자 하는 내용은 생식과 관련된 것이다. 즉, 여자의 경우 14세에 생식능력이 가능해 졌다가 49세에 생식능력이 끊어지게 되고, 남자의 경우 16세에 생식능력이 가능해 졌다가 64세에 생식능력이 끊어진다는 내용이 주를 이루고 있다. 그러나, 구체적으로 살펴보면 연령 대에 따라 精의 기능이 발현되는 부위를 구분하여 설명하고 있고, 아울러 연령 대에 따른 노화의 부위를 설명하고 있다. 이는 정상인의 보편적인 성장과 노화를 설명하는 것으로, 인간의 정상적인 건강의 표준상태를 제시한 것이라고 볼 수 있다. 「內經」에서는 이외에도 여러 곳에서 先天之精의 중요성을 강조하고 있는데, 이러한 「內經」의 사상은 후대에 많은 영향을 끼쳤다. 특히, 후대에 오면서 생식적인 측면보다는 인간 생리의 전반적인 측면으로 의미가 확대 재생산되었는데, 대표적인 醫家가 金元四大家 가운데 하나인 朱震亨과 明代의 張介賓을 들 수 있다.

朱震亨의 경우 인체 생명활동의 근원적인 요소로 相火를 제시하고 있는데, 이 相火는 인체 생명활동의 상징으로 相火에 의해 생명활동이 유지된다고 인식하고 있다²⁰⁾. 그런데, 이 相火는 肝과 腎에 의탁하는데, 肝은 血을 저장하고 있고 腎은 精을 저장하고 있다. 즉, 精血의 물질적 기초에서 化生하여 생성된 것이 相火인 것이니, 朱震亨의 이러한 사상은 明代 溫補학자들이 주장하는 命門之火와 그 의미가 동일하다고 할 수 있다²¹⁾.

한편, 張介賓은 明代의 대표적인 학자로 溫補學派의 대표적인 인물로 평가받고 있다²²⁾. 溫補學派는 溫陽과 補氣를 위주로 치료하는 一群의 의학유파로 明代에 형성되어 중국 남방에서 성

행하였다. 특히 腎·命門의 水火 기능을 중시하였는데²³⁾, 이들이 주장한 命門은 腎精과 관련이 있다. 즉, 腎에서 저장하고 있는 精을 물질적 기초로 하여 化生한 命門火를 인체의 근원으로 인식하는 것으로, 張介賓은 이를 元陽 혹은 眞陽으로 표현하고 있다. 그는 朱震亨의 “陽常有餘, 陰常不足”의 이론을 비판하면서, “陽非有餘, 陰常不足”의 이론을 제시하고 있는데, 陽이란 精에서 化生한 命門火(元陽·眞陽)를 의미하고 陰은 精(元陰·眞陰)을 지칭하는 것이다. 중요한 것은 元陽·眞陽과 元陰·眞陰은 모두 腎과 관련된 것이므로, 腎에서 저장하고 있는 精을 생명활동의 근원으로 인식하고 있다는 것이다. 그러므로, 張介賓의 경우도 건강을 담보하는 주요 조건으로 精을 강조하고 있는 것이다. 이러한 인식의 결과 건강 상태에서 벗어난 질병을 치료함에 있어 精을 보존할 것을 강조하였는데, 통상적으로 精을 補하는데 사용되는 六味地黃丸의 경우 六味에 포함된 茯苓과 澤瀉가 滲利하는 기능이 太過하다고 하여 제거할 것을 주장하면서²⁴⁾, 左歸丸·左歸飲 등의 처방을 창방하여 元陰과 眞水를 기를 것을 강조하였다.

2) 後天之精

後天之精이란 胃로 들어간 水穀之味가 胃의 腐熟작용을 통해 생성된 것으로, 脾에 의해 流布되어 전신을 滋養·營養하는 것을 말한다. 先天之精이 주로 부모로부터 받는 것으로 생식과 관련이 있는 것에 비해, 後天之精은 출생한 후 독립개체로 생활하면서 생성되고 그 기능은 인체를 자양하고 영양한다. 「內經」에서 後天之精을 衛氣·營氣·津液 등과 연계시켜 설명하였고 後天之精의 근원을 脾胃로 인지한 이래, 후대의 의학자들은 脾胃의 중요성을 강조하고 있는데 金元時代 四大學派中 하나인 補土派가 대표적인 예라고 할 수 있다. 補土派는 인체 생명활동의 근원을 脾胃로 인식하여, 인간이 건강한 삶을 유지할 수 있는 전제 조건으로 脾胃를 제시하고 있다. 補土派의 대표적인 학자인 李東垣은 인간이 건강을 잃고 질병상태에 이르게 되는 원인을 元氣의 부족이라고 설명하면서, 이 元氣가 바로 胃氣에 의해서 자양된다고 주장하고 있다²⁵⁾. 즉, 인간이 건강상태를 유지하기 위해서는 元氣가 필요한데, 이 元氣의 근원을 脾胃로 인식하고 있는 것이다. 더 나아가 인체가 건강하게 활동할 수 있는 원동력인 生發之氣에 해당되는 것으로 元氣·穀氣·營氣·衛氣를 들 수 있지만, 이러한 것들이 모두 胃氣가 上行하여 나타나는 것으로 胃氣의 또 다른 이름일 뿐이라고 설명하고 있다²⁶⁾. 이와 같이 李東垣은 건강을 유지하는 조건으로 後天之精을 생성해내는 脾胃를 강조하였고, 그 결과 질병의 상태를 脾胃가 제 기능을 수행하지 못하여 발생하는 것으로 설명하고 있다. 즉, 그는 陰火라는 독특한 病因 개념을 설정하여 놓고, 陰火에 대해 “元氣之賊”으로 표현하면서 陰火의 熾盛을 질병의 원인으로 인식하고 있다²⁷⁾. 陰火는 精不足에 의해 야기되는 것으로, 陰火에 의해 發熱을 주 증상으로 하는 병리상태가 발생하게 되는데, 이같은 병리적 변화를 조절하기 위해 李東垣은 甘溫除熱法(補中益氣湯)과 升陽散火法

18) 陳大舜 外 2인 위음, 賡음재 外 9인 음감, 각가활설, 서울, 대성의학사, p349, 2001.
 19) 洪元植, 精校 黃帝內經素問, p11.
 20) 朱震亨, 丹溪醫集, 北京, 人民衛生出版社, pp38-39, 1993.
 “天主生物, 故恒於動, 人有此生, 故恒於動, 其所以恒於動, 皆相火之爲也”
 “天非此火, 不能生物, 人非此火, 不能有生”
 21) 陳大舜 外 2인, 前揭書, pp242-243.
 22) 上揭書, p323.

23) 上揭書, p281.
 24) 上揭書, p329.
 25) 上揭書, p152.
 26) 上揭書, p153.
 27) 上揭書, p156.

(升陽散火湯)의 치료법을 제시하고 있다.

3. 氣의 관점

氣는 인체의 三寶인 精氣神의 하나로 인체가 건강한 삶을 유지하는데 있어 중요한 요소이다. 『素問·平人氣象論』에서는 “平人者, 不病也”²⁸⁾라 하여, 氣血의 교류가 잘 이루어지는 平人은 건강상태를 유지할 수 있음을 설명하고 있다. 그렇다면, 氣가 어떠한 기능을 통해 건강을 유지할 수 있는 것인가? 이에 대해 본 단락에서는 氣의 저항력과 관련된 문제와 氣와 形의 관계를 중심으로 살펴보기로 한다.

1) 氣의 저항력

주지하는 바와 같이 氣는 血과 비교할 때 陽의 속성을 가지고 있고, 그 결과 체외에 분포하면서 인체를 보호하는 기능을 한다. 이를 『內經』에서는 衛氣와 연관시켜 구체적으로 설명하고 있다.

衛氣者, 所以溫分肉, 充皮膚, 肥腠理, 司開闔者也(衛氣는 分肉을 덥혀 주고 皮膚를 충실하게 하며 腠理를 살찌워주고 開闔을 담당하는 것이다.)²⁹⁾

위의 예문은 衛氣의 기능을 요약하여 설명하고 있는데, 위에서 나타나듯이 衛氣는 營氣와 달리 脈外를 운행하면서 分肉과 皮膚 및 腠理에 주도적으로 작용한다. 즉, 피부와 주리를 충실하게 함으로써 邪氣의 침습을 차단하는 역할을 하는 것이다. 이와 같이 衛氣는 외부의 邪氣에 대항하는 기능을 수행하는데, 『內經』에서는 邪氣에 대항하는 인체의 氣를 正氣라는 측면으로까지 확대시켜 설명하고 있다. 즉, 『素問·刺法論』에서는 “正氣存內, 邪不可干”³⁰⁾이라고 하여, 체내에 정기가 존재해 있으면 사기가 침범할 수 없다고 설명하고 있다. 이는 개체의 저항력을 설명하는 것으로, 똑같이 사기에 노출되었다 하더라도 정기가 충분하면, 즉 저항력을 가지고 있으면 질병에 걸리지 않는다는 것이다. 이와 같은 정기의 개념은 질병관으로까지 이어질 수 있으나, 『素問·生氣通天論』에서는 “邪之所湊, 其氣必虛”³¹⁾라고 설명하고 있다. 즉, 사기가 체내에 이르러 질병이 발생하는 까닭은 체내에 정기가 부족하여 사기에 대항할 수 없기 때문이라는 것이니, 질병의 발생원인을 사기의 침습 이전에 정기의 부족으로 인식하는 것이다. 이러한 인식을 관점을 바꿔 해석하면, 인체가 건강을 유지할 수 있는 조건은 정기가 체내에 충분하여 外邪에 대한 저항력을 갖추는 것이라고 할 수 있다.

2) 氣와 形의 관계

『素問·陰陽應象大論』에서는 陰陽과 氣形의 관계에 대해 “陽化氣, 陰成形”³²⁾으로 설명하고 있다. 즉, 氣와 形은 陰陽 활동의 결과물로서 서로 상반된 속성을 가지고 있다. 앞서서도 언급하였듯이 음양은 서로 뿌리가 되어 상대방 활동에 영향을 미치게 된다. 그러므로, 氣와 形도 적절한 균형을 이루어야 건강상태를 유지할 수 있다. 이를 『靈樞·壽夭剛柔』에서는 “形與氣相任則壽, 不相任則夭”³³⁾라고 하여, 氣와 形이 서로 조화를 이루면

장수할 수 있고, 그렇지 못하면 요절하게 된다고 설명하고 있다. 즉, 氣와 形이 균형을 이루고 있을 때 건강을 유지할 수 있음을 언급한 것이다. 그러나, 이와 같이 氣와 形의 균형을 강조하면서도, 다른 한편으로 이와는 다른 설명을 하고 있으니, “血氣經絡勝形則壽, 不勝形則夭”³⁴⁾, “平人而氣勝形者壽”³⁵⁾라고 언급하고 있다. 이와 같이 동일한 편에서 서로 상치되는 주장을 하고 있는 듯 하지만, 이는 최상책과 차상책을 제시한 것이라고 볼 수 있다. 즉, 氣와 形이 균형을 이룬 경우는 음양의 조화상태로 건강을 유지하는 이상적인 조건이자 최상책이다. 그러나, 이와 같은 완벽한 균형을 이룰 수가 없는 경우, 氣와 形의 관계에서는 氣가 形을 勝하는 것이 건강을 유지할 수 있는 방법론임을 설명한 것이다. 氣는 形을 채워주어 形이 정상적인 활동을 유지할 수 있게 해 주는데, 形이 필요로 하는 양보다 氣가 부족할 경우 形과 氣가 모두 衰해지는 결과를 초래한다. 이에 비해 形을 채우고도 氣가 남을 경우, 이상적인 음양의 조화상태는 아니지만 건강을 유지할 수 있는 것이다. 근자에 들어 비만이 각종 질병의 원인이라는 결과가 지속적으로 발표되고 있는데, 바로 이 경우가 形이 氣를 勝하는 것으로 볼 수 있다. 그러므로, 비만으로 인한 각종 질병을 치료함에 있어 중요한 것은 2차적으로 발생한 질병을 치료함과 동시에 氣와 形의 균형상태를 회복시켜야 한다.

4. 平人

『內經』에서는 여러 편에 걸쳐 平人을 언급하고 있는데, 平人을 풀어 설명하면 건강한 사람이라고 할 수 있다. 『內經』의 平人の 정의와 관련된 내용을 살펴보면 다음과 같다.

平人之常氣稟於胃, 胃者, 平人之常氣也.(건강한 사람의 정상적인 기운은 胃에서 받으니, 胃氣는 건강한 사람의 정상적인 기운이다.)³⁶⁾

夫陰與陽皆有俞會, 陽注於陰, 陰滿之外, 陰陽平均, 以充其形, 九候若一, 命曰平人.(무릇 陰과 陽이 모두 俞會를 두니, 陽이 陰으로 灌注하고 陰이 그득하여 밖으로 달려서 陰陽이 고루 화평하여 형체를 채우고 九候가 한결같아진 것을 이룸하여 平人이라고 합니다.)³⁷⁾

이상의 내용에서 나타나듯이 『內經』에서는 平人の 상태를 陰陽의 氣가 서로 교류되어 치우치지 않게 화평한 것으로 인식하고 있다. 즉, 건강의 개념을 음양이 화평하게 조화를 이루고 氣血의 流注가 치우치지 않는 상태를 유지하는 것으로 인식하면서, 인간이 건강을 유지할 수 있는 근원을 胃氣로 보고 있다. 이와 같이 『內經』에서는 건강한 사람의 의미를 胃氣로부터 氣를 공급받고, 氣血(陰陽)의 교류가 원활하게 이루어져 조화를 유지하는 상태로 인식하고 있다.

한편, 『內經』에서는 平人の 개념을 脈과 관련시켜 설명하

28) 洪元植, 精校 黃帝內經素問, p65.

29) 洪元植, 精校 黃帝內經靈樞, p213.

30) 洪元植, 精校 黃帝內經素問, p285.

31) 上揭書, p124.

32) 上揭書, p23.

33) 洪元植, 精校 黃帝內經靈樞, p57.

34) 上揭書, p57.

35) 上揭書, p58.

36) 洪元植, 精校 黃帝內經素問, p65.

37) 上揭書, p218.

38) 上揭書, p65.

39) 上揭書, p65.

40) 朴贊國, 懸吐國譯 黃帝內經素問注釋, 서울, 集文堂, p343, 2005.

고 있으나, 그 내용은 다음과 같다.

人一呼脈再動，一吸脈亦再動，呼吸定息，脈五動，潤以太息，命曰平人。(한번 숨을 내쉴 때 맥이 2회 뛰며, 한번 숨을 들이마실 때 맥이 2회 뛰며 호흡이 멈춰 있을 때 1회 뛰어 한번 호흡하는데 맥이 5회 뛰는데, 호흡이 부드러운 상태를 평인이라 합니다.)³⁸⁾

이상에서 언급하고 있는 내용은 정상적인 사람은 한 번 호흡하는 동안 脈이 5회 뛰는 것을 설명하는 것이다. 주지하는 바와 같이 脈은 四診 가운데 하나로 한의학 診斷法 가운데 중요한 부분을 차지하는 것이다. 본 편의 호흡과 관련된 脈의 수에 대한 언급은 脈診의 가장 기본적인 부분을 설명하면서, 건강한 사람의 脈의 정상 범위를 제공하였다는 데에 의미가 있다고 할 수 있다.

한편, 『素問·平人氣象論』에서는 정상인의 맥박 수의 범위뿐만 아니라, 계절에 따른 정상적인 脈象을 설명하고 있으며, 그 내용은 다음과 같다.

春胃微弦曰平. …… 夏胃微鉤曰平. …… 長夏胃微軟弱曰平. …… 秋胃微毛曰平. …… 冬胃微石曰平.(봄에는 胃氣가 있으면서 부드럽고 弦의 脈象이 나타나는 것을 일러 平이라 합니다. …… 여름에는 胃氣가 있으면서 부드럽고 鉤의 脈象이 나타나는 것을 일러 平이라 합니다. …… 長夏에는 胃氣가 있으면서 부드럽고 軟弱한 脈象이 나타나는 것을 일러 平이라 합니다. …… 가을에는 胃氣가 있으면서 부드럽고 毛의 脈象이 나타나는 것을 일러 平이라 합니다. …… 겨울에는 胃氣가 있으면서 부드럽고 石의 脈象이 나타나는 것을 일러 平이라 합니다.)³⁹⁾

이 문장에서 설명하고자 하는 것은 계절의 변화에 따라 천지 자연의 氣에도 변화가 나타나기 때문에 사람의 脈도 그에 따라 변화가 있음을 언급한 것이다. 胃는 胃氣를 뜻하는 것이고, 微는 從容和緩한 것을 의미하는 것이니, 가령 봄의 맥이 胃微弦하다는 것은 胃氣가 있어 從容和緩하면서 弦함이 감주어진 脈象이다⁴⁰⁾. 여기서 중요한 것은 정상인의 脈이 항상 고정되어 불변한 것이 아니라, 계절의 변화에 따라 弦(春)-鉤(夏)-軟弱(長夏)-毛(秋)-石(冬)으로 각각 다르게 나타난다는 것이니, 이는 한의학의 근간이라고 할 수 있는 “天人相應”의 사상을 나타내는 것이라 할 수 있다.

결 론

의학은 건강을 유지하고 질병을 예방하며 치료하는 학문 분

야이다. 그러나 현재 의학의 주된 관심사는 질병의 치료 쪽에 맞추어져 있고, 건강을 유지하는 방법론에 있어서는 소홀이 다루어지고 있는 실정이다. 또한, 건강이라는 정의가 WHO에 명시되어 있고, 한의학에서도 陰陽이 조화된 상태로 개념 설정을 하고 있지만, 구체적인 내용이 제시되지 못하고 있다. 이에, 한의학의 관점에서 건강의 개념을 음양·정·기의 관점 및 평인의 개념을 통해 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 陰陽은相反된 속성을 가지고 있지만 상호 긴밀하게 연계된 활동을 함으로써 전체적으로 陰陽의 평형과 조화상태가 유지될 수 있다. 둘째, 陰陽은 상대방의 작용에 힘입어 제 기능을 발휘하고, 이를 통해 인체는 정상적인 생리활동을 유지할 수 있다. 셋째, 水升火降을 통해 정상적인 생리 상태를 유지한다. 넷째, 精은 先天之精과 後天之精으로 구분되는데, 先天之精은 生殖과 관련이 있고, 後天之精은 인체를 자양하고 영양하는 기능을 한다. 다섯째, 氣는 外邪에 대한 저항력을 갖추고 있다. 또한, 形과의 관계에 있어 氣와 形은 평형을 유지해야 한다. 여섯째, 平人은 氣血의 교류가 원활하게 이루어져 조화를 유지하는 상태를 말한다.

참고문헌

1. 朴贊國, 懸吐國譯 黃帝內經素問注釋, 서울, 集文堂, 2005.
2. 書經, 대전, 學民文化社, 1990.
3. 양계초, 풍우란 외 지음, 김흥경 편역, 음양오행설의 연구, 서울, 신지서원, 1993.
4. 郭霏春 主編, 黃帝內經素問校注, 北京, 人民衛生出版社, 1995.
5. 원종실, 금경수, 『黃帝內經』 陰陽五行論에 나타난 生命觀 初探, 동의생리병리학회지 18(5). 2004.
6. 尹錫烈, 醫哲學, 대전, 주민출판사, 2005
7. 張介賓, 類經, 北京, 人民衛生出版社, 1980.
8. 朱震亨, 丹溪醫集, 北京, 人民衛生出版社, 1993.
9. 陳大舜 外 2인 엮음, 맹웅재 外 9인 옮김, 各家學說, 서울, 대성의학사, 2001.
10. 한의과대학 예방의학고실 편저, 養生學(韓方豫防醫學), 서울, 계축문화사, 2004.
11. 홍원식, 윤창렬, 증보 중국의학사, 서울, 一中社, 2001.
12. 洪元植, 精校 黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1985.
13. 洪元植, 精校 黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1985.