

## 養生詩에 관한 小考

신 용 철\*

경희대학교 한의과대학 예방한의학교실

## A Study of Poem in Health-Preservation

Yong-Cheol Shin\*

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

### Abstract

In the study of Poem in Health-Preservation, the results were as follows: Though poetry as therapy is a relatively new development in the expressive arts, it is as old as the first chants sung around the tribal fires of primitive peoples. For many centuries the link between poetry and medicine remained obscure. The chant/song/poem is what heals the heart and soul and is used for health-Preservation and the well-being.

Poetry Therapy began to flourish in the hands of professionals in various disciplines, including rehabilitation, education, library science, recreation, and the creative arts. Mental health professionals were exploring the therapeutic value of literary materials, especially of poetry. Their contribution to the emerging discipline was two-fold: 1) emphasis on the evocative value of literature, particularly poetry; and 2) recognition of the beneficial potential of having clients write either their response to poems written by others or original material, drawing on the clients' own experiences and emotions. Especially in Oriental Medicine, the therapy is based on controlling of Mind(心). And it is in harmony with Qi-circulation(氣-循環), so smoothing the circulation of meridians, strengthened Essential-material(精), Qi(氣), Sprit(神).

---

**Key words** : Healing-Poem, Health-Preservation

---

---

\* Corresponding author : Yong-Cheol Shin, Department of Preventive Medicine, College of Traditional Korean Medicine, Kyunghee University. E-mail : syc99@khu.ac.kr  
Tel : 82-2-961-9237, Fax : 82-2-6008-3531

## I. 서론

古人들은 養生을 통한 질병양생을 실천함에 있어서 항상 心神의 養生을 중요시하였으며, 가장 중요한 것은 養神이고, 그 다음을 養形이라 하여, 神이 맑고 意가 평온하면 養生의 근본이라고 하였다. 이는 心이 조화로우면 육체가 건강해지고, 神이 쇠약하면 육체가 傷한다는 뜻으로, 精神養生은 豫防醫學의 중요한 위치를 점하고 있다<sup>1)</sup>.

근래에 이르러 음악이나 미술, 오락, 취미, 작업요법등의 예술요법이 활성화되고 있는 데, 정신적으로 스트레스를 많이 받는 현대인들에게 심리요법으로서의 가치가 인정되고 있기 때문이다. 일반적으로 감정을 정화시키고 순화시킨다는 의미에서 좋은 글은 심리요법의 가능성을 보여주고 있으며, 감정의 흐름을 조절해서 균형을 잡아주는 것이 가능한 것이다. 또한 집단치료에 있어서, 서로 좋은 시나 글들을 낭송하거나, 읽게 함으로써 정신치료에 도움을 줄 수 있다. 시가 갖고 있는 의미는 다양하며, 우리 인간의 감정과 가장 밀접하게 다가서는 있는 언어라고 말할 수가 있다. 시가 예술성이나 심미성으로 사람들에게 아름다움을 주며, 또한 부가적인 기능으로 정신적인 건강유지와 치료에 도움을 줄 수 있는 폭넓은 가능성을 갖고 있다<sup>2,3)</sup>.

예부터 龔延賢은 攝生詩와 延年箴을 지어 長壽方法을 전하였으며, 馬大年은 유명인의 詩歌와 詩作을 빌어 은화한 마음을 기르는 養生의 즐거움을 자세히 논하였으며, 管子에서도 노여움을 그치게 하는 방법으로 詩만한 것이 없고, 근심을 제거하는 방법으로 音樂만한 것이 없다고 하였으며, 遵生八箋에서는 詩書는 마음을 기쁘게 하고, 산의 樓閣은 우아한 흥취를 일으켜 수명을 연장시킬 수 있다고 하였다<sup>4)</sup>.

회극·춤·서예·그림 그리기·시 짓기·꽃 기르기·낚시 등은 모두 情趣를 기르고 性情을 가꾸며, 마음을 의지함으로써 養生의 효과를 거둘 수 있는 방법들이다. 그러므로 어떤 감정의 변화에 빠져들었거나 오래도록 떨쳐버릴 수 없을 때 선택적으로 운용할 수 있다. 따라서 본 논문은 정신양생에 미치는 詩의 영향에 대해서 접근해 보고자 한다.

## II. 本論 및 考案

### 1. 精神養生

한의학에서는 질병을 주로 정신, 즉 감정에서 생긴다는 병인론에 입각하여 마음을 다스림으로서 질병을 예방하는 것을 중요시하였다. 즉 감정의 치우침은 오장의 기능에도 영향을 주어, 음양의 평형이 기울어져 한쪽으로 치우치면 질병이 발생한다고 하였으며, 육체적인 파로나 음식의 무절제, 과음, 과색 등도 이러한 병적 요인을 이루게 하며 정신작용에까지 그 영향을 미치게 된다. 치료에 있어서도 신체장기의 상호관계를 조정함으로써 정신적 질환도 치료하는 것이 한의학의 특징이다. 평소 신체의 흐름을 조절하여 체내의 기가 원활하면 질병의 예방 및 치료에도 응용이 가능하다. 이정변기요법은 일명 移情易性療法이라고도 하는데, 환자의 정신을 변화시켜 병리 상태를 조절하여 질병치료에 이용하는 방법이다. “이정변기”라는 말은 내경의 이정변기론에서 “古之治病, 惟其移情變氣”라고 하였는데, 이는 고대 의가들이 일찍이 임상에 폭넓게 응용한 치료 방법이라는 점을 강조하고 있다<sup>5)</sup>. 정서질환의 질병 치료는 약물로만 효과를 보려 하지 말고 반드시 증상을 살피고 정신적인 면을 중시해야 비로소 치료효과를 볼 수 있다고 하였다. 현대의학 심리학에서는 어떤 질병의 치료에

있어서 심리치료가 크고 작은 작용을 하고, 질병의 발생과 발전 중에는 심리적 요인의 작용이 커질수록 심리치료의 의의 역시 커진다고 볼 수 있다.

移情易性方法은 매우 많아서 자기의 흥미나 기호 및 환경조건을 근거로 선택해야 한다. 자기의 좋지 않은 정서가 주위환경과 유관할 때는 환경을 변화시키거나, 불쾌함을 유발시키는 장소를 떠나거나, 주변의 환경을 주체적으로 조정하거나, 특정물품과의 접촉을 피하는 등의 방법으로 “移情”의 목적에 도달할 수 있다. 더욱 적극적인 방법은 악기연주·바둑·서예·그림·수영·낚시 등의 오락활동을 즐기으로써 移情易性を 실현하는 것이다.

그러므로 ‘管子·內業’에서 노여움을 그치게 하는 방법으로 詩만한 것이 없고, 근심을 제거하는 방법으로 音樂만한 것이 없다고 하였다.

馬大年의 ‘怡情小錄’에서는 유명인의 詩歌와 詩作을 빌어 온화한 마음을 기르는 養生의 즐거움을 자세히 논하였는데, 예를 들면 邵雍의 詩에 관해서는 “堯夫(邵雍의 字)는 탄식하는 詩를 짓는 것을 즐겨 하지 않았다. 詩를 쓰는 것은 堯夫가 뜻을 품을 때였거나 기쁠 때였다. 선비는 마땅히 衣冠을 整齊해야 하는 것으로 여겼고, 대장부는 마땅히 義를 지켜야 한다고 여겼다. 그래서 감히 세상을 분명하게 보고 깨닫고자 하였으며, 못난 인간을 향해서는 눈살을 찌푸렸던 것이다. 이에 건강에 별 탈없이 살았던 것은 그가 탄식하는 詩를 즐겨 짓지 않았기 때문이다”라고 밝히고 있다.

‘遵生八箋·延年却病箋’에서는 “詩書는 마음을 기쁘게 하고, 산의 樓閣은 우아한 흥취를 일으켜 수명을 연장시킬 수 있다”고 하였으며, ‘紅爐點雪’에는 “노래를 읊조리는 것은 性情을 기르는 방법이며, 춤을 추는 것은 血脈을 기르는 방법이다”라고 기재되어 있다. 회극·춤·서예·그림 그리기·시 짓기·꽃 기르기·낚시 등은 모두 情趣를 기르고 性情을 가꾸며,

마음을 의지함으로써 養生의 효과를 거둘 수 있는 방법들이다. 그러므로 어떤 감정의 변화에 빠져들었거나 오래도록 떨쳐버릴 수 없을 때 이 방법을 선택적으로 운용할 수 있다<sup>6)</sup>.

## 2. 치유의 원리

정신적인 상태로 질병이 오는 경우는, 몹시 큰 충격으로 인하여 오는 경우와, 오랜동안 좋지 않은 감정상태가 지속이 되어 오는 경우가 있다. 한의학에서 “칠정”이란 희(喜) 노(怒) 사(思) 우(憂) 비(悲) 공(恐) 경(驚)을 가리키는 데, 이러한 각 정서가 너무 지나치면, 관련 장부가 손상되고 질병이 발생한다고 하였다. 또한 사회적 요소도 질병을 일으킬 수 있다, 대개 사회적 환경은 사람의 심리에 영향을 주고, 사람의 심리는 다시 사람의 건강상태에 영향을 주기 때문이다. 그리고 개인의 품성도 역시 질병의 원인이 된다<sup>3)</sup>. 옛부터 마음의 조절이 병을 치료하는 우수한 약이라고 보았는데, “행동이 넓고 마음이 온화한 것이 약(藥)이고, 마음이 안정되고 뜻이 굳은 것이 약이며, 분노와 한을 자제하는 것이 약이고, 사려를 푸는 것이 약이며, 사욕이 없고 마음이 편안한 것이 약이다”라고 하였다. 마음을 다스리는 방법중에서 좋은 글을 읽거나, 혹은 써보는 것도 많은 도움이 된다.

또한 긍정적이고 희망적인 요소를 지닌 시들이나 글들을 권하고 자주 읽히는 것이 좋다.

### 1) 정화작용(淨化作用)

좋은 글이나 음악을 들으면 감동이 되어 심적으로 카타르시스가 되어 마음이 정화되고 편안해지게 된다. 예술이 가지고 있는 가장 근본적인 작용일 것이다. 시도 삶에 희망을 주는 긍정적이고 아름다운 글들을 낭송하게 하거나, 감상함으로써 치료에 도움을 줄 수가 있다. 삶

의 격언같은 글들은 정서적으로 좋은 영향을 준다.

### 2) 오행의 상생상극(相生相剋)을 이용

이는 한의학의 정신요법에서 활용하고 있는 방법으로 시에서도 활용이 가능하다. 한의학의 오행법칙이론에서는 비(悲)는 노(怒)를 이기고, 공(慙)은 희(喜)를 이기고, 노(怒)는 사(思)를 이기고, 희(喜)는 비(悲)를 이기고, 사(思)는 공(慙)을 이긴다는 상생의 원칙을 이용하여, 각 환자에게 서로 다른 감정의 자극을 가함으로써 정신적인 문제점을 치료한다고 하였다. 따라서 글이나 시, 음악의 경우에 어떤 성향을 지녔는가를 파악해서 치료에 도움을 줄 수 있는 것이다.

### 3) 감정과 인체장부와의 관계

사람의 감정이 인체에 미치는 영향을 매우 중요한 데, 감정변화는 인체 장부의 기능과 내재적인 관계가 있으며 그 오행 속성에 근거하여 오장에 나누어 속한다고 생각하였다. 즉 희(喜)는 심(心), 화(火)에 속하고, 노(怒)는 간(肝), 목(木)에 속하며, 우(憂)와 비(悲)는 폐(肺), 금(金)에 속하고, 사(思)는 비(脾), 토(土)에 속하며, 공(慙)은 신(腎), 수(水)에 속한다고 하였는데, 사람의 정서활동은 오장의 정기를 물질의 기초로 하고, 또한 그 장부 기능 활동의 외부적 표현 형식 중의 하나가 된다고 하였다. 예를 들어 “노상간(怒傷肝)” “희상심(喜傷心)” “우상폐(憂傷肺)” “공상신(恐傷腎)” “사상비(思傷脾)” 등은 이러한 극단적 정서가 인체 장부 활동을 손상시킨다는 점에 기인한 것이다.

## 3. 詩의 정신조절법<sup>7)</sup>

### 1) 정서 상승 요법(情緒 相勝 療法)

한의학의 오행 학설과 상생상극의 원리를 바탕으로 한 치료 방법으로써, 한가지 혹은 여러 가지로 상승하는 병적인 정서를 약화시키고 해소함으로써 감정의 지나침으로 인한 심신 질환을 치료하는 것이다. 정서 상승의 관련 이론 및 치료 방법은 내경(內經)에 최초로 기록되었다. 소문음양응상대론(素問·陰陽應象大論)에서 설명한 정서가 오장에 각각 속하는 것과 “노승사(怒勝思)” “사승공(思勝恐)” “공승희(恐勝喜)” “희승우(喜勝憂)” “비승노(悲勝怒)” 등은 최초로 의학 문헌의 오지(五志) 상승법칙에 나타나고 있다. 이후로 역대 의가들이 이론 및 임상 치료 등 방면의 계속적인 보충과 수정을 거쳤는데, 특히 금원 시기의 장자화(張子和) 주단계(朱丹溪) 등의 임상 경험을 통해서 본 요법은 한의학 정신 치료의 중요 요법 중의 하나가 되었다.

명대의 의가 장경악(張景岳)은 내경의 오지 상승법칙을 언급하면서 본 요법의 이용 근거와 목적을 나타내었다.

### 2) 오지상승법(五志相勝法)

#### (1) 노승사(怒勝思)

사(思)는 비지(脾志)로써 오행의 토(土)에 속한다. 사유활동이란 사람이 사물의 과정과 그 능력의 반응을 인지하는 것으로 그 자체는 감정적 색채를 띠고 있지 않다. 어떤 사물 또는 사건을 이해할 수 없거나 그 결과를 전혀 예견할 수 없을 경우, 사려나 근심 등의 정서가 조성된다. 그러므로 내경에는 흔히 심인성 원인에 의한 질병의 발현에 대한 기록이 있고, 칠정 중의 원인의 하나에 의해 질병이 일어난

다고 하였다. 일상생활에서 마음 속에서 뱅뱅도는 일을 오래 생각해도 결정하지 못하거나 서류등으로 걱정하여 그 근심이 지나칠 경우, 종종 입맛이 없고 속이 더부룩하며 심하면 식욕부진 사지무력 등의 심인성으로 인한 소화장애의 증상이 나타난다.

두뇌활동에 장기적으로 종사한 사람들은 일이 과도하게 긴장됨으로 인해서 불면증 건망증 심계 등의 증상을 수반하는데, 갑을경(甲乙經)에서는 이를 사(思)가 비(脾)에서 시작하여 심(心)에서 완성되는 까닭이라고 보고 있다. 간지(肝志)는 노(怒)로써 주로 막힌 것을 통하게 하는데, 일반적으로 노는 간기의 상승에 도움이 되어 어떤 좋지 않은 정서의 속박을 풀어서 정신적 평형을 회복시킨다. “노승사(怒勝思)”란 오행의 각도에서 말하자면 목극토(木克土)의 관계이다.

장부 생리 기능의 각도에서 말하자면 간기의 소통은 비의 운행에 도움이 되고 이로써 기의 울결을 풀어주게 된다. 그러므로 임상에서 본 요법을 응용할 때 고의적으로 환자의 심경을 거스르거나 좋아하는 것을 강제로 빼앗는 등의 방법으로 노(怒)를 분발시키고 환자의 울결이 마음껏 풀어지게 하면 사즉기결(思則氣結)의 병리 변화를 바로잡을 수 있다.

그러나 글의 경우, 단순히 화를 내게 하기보다는 마무리로서 긍정적인 방향이 좋다.

## (2) 사승공(思勝恐)

공(恐)은 신지(腎志)로써 오행의 수(水)에 속한다. 공포는 돌발 사건이나 이상 상황에 직면했을 때 나타나는 두려움의 정신 반응으로써, 흔히 뜻밖의 일을 경험했을 때의 놀람과도 관계가 있다. 시간이 흘러 상황이 변하면 이런 놀람과 공포의 심리상태도 해소되어 걱정할 것이 안된다. 만약 그 사람이 오랜 시간동안 긴장과 공포의 분위기에 처하고 신체가 계속 흥분 상태에 놓이게 되면, 생리기능이 영향 또

는 손상을 받게 된다. 갑자기 놀랐을 경우 심한 사람은 대소변실금 유정(遺精)등 공즉기하(恐則氣下)의 병적 형태가 나타난다.

자주 또는 오랫동안 공포에 처하게 되면 환자는 좌불안석하고 무슨 소리만 들으면 놀라고 불안해하는 등의 증상이 나타나고, 또한 골산위연(骨酸痿軟), 형수이척(形瘦羸瘠), 심하면 불임 등의 상신실정(傷腎失精)성 임상증상이 수반된다.

이러한 병증의 치료시 단지 약물과 음식에만 의존하여 치료하고 그 공포 심리를 벗어날 방법을 강구하지 않으면 효과를 보기가 어렵다. 그러므로 진찰할 때는 “사승공” 등의 정신 치료를 병행해야 한다. 의사가 그 공포와 두려움의 심리의 원인을 정확하게 집어낼 수 있으면 유도 방식으로 그 생각을 연 뒤, 자신의 폭넓은 경험을 결합하고 일정한 견해를 견지하는 등 방법을 사용하면 대부분 환자가 점차 공포와 두려움의 정신상태에서 벗어나도록 도와줄 수 있다.

아픈 감정을 다독겨려주는 포근함을 주는 글이나 옆에서 속삭이듯 무서움이나 상처를 위로해주는 따뜻함을 전해주는 글들은 마음에 안정감을 준다.

## (3) 공승희(恐勝喜)

희(喜)는 심지(心志)로써 오행의 화(火)에 속한다. 희즉기완(喜則氣緩)이란 지나친 기쁨은 사람의 심기를 산만하게 하고 정신이 육체를 지키지 못하게 하는 것을 가리킨다. 주로 주의력을 집중할 수 없고 심신(心神)이 흐릿하며 심지어는 웃음을 그치지 못하고 광증과 같은 증상이 나타난다. 이런 병증은 주로 실증에 속하며, 임상에서 약물 치료는 청심사화(淸心瀉火)를 위주로 한다. 공(恐)은 겁이 많은 것으로, 갑자기 평소에 두려워하는 사물 경관을 제 공하면 마치 물로 불을 끄는 것과 같으므로 “공승희”의 치법이 있게 되는 것이다.

어떤 사람은 즐거우면 크게 흥분하여 자신을 억제하지 못하고, 심지어는 정상적 생활 법칙에도 영향을 주는데, 이 때 적당한 공포요법을 실시해야하며, 흥분된 정서가 안정을 되찾은 후에는 적시에 위로하고 설명함으로써 마무리를 해야 한다.

놀라움을 줄 수 있는 글들은 순간적으로 마음을 안정시켜주는 능력이 있다. 너무 사람이 축 늘어지는 경우에는 공포감을 조성시켜서 바짝 긴장을 시키는 것도 필요한 법이다.

#### (4) 희승비우(喜勝悲憂)

우(憂)는 폐지(肺志)이고 비(悲) 역시 같은 종류이다. 비즉기소(悲則氣消)란 지나친 슬픔은 폐기를 쇠하게 하고 본래의 기능을 잃게 된다. 슬픔은 친구를 잃거나 실의 좌절, 또는 질병으로 인한 비관과 실망으로 인해 많이 나타나는데, 보통 참담하고 우수가 쌓이며, 이유 없이 눈물이 흐르거나, 한숨을 길게 쉬고 짧게 탄식하거나, 또는 비관적이고 염세적인 정태가 나타난다. 그리고 오래 지속되면 모발이 건조해지고 형체가 초췌해진다. 환자가 좋아하는 일로 마음을 즐겁게하여 슬픈 사람은 다시 웃게 하고, 실의에 빠진 사람은 활달하고 명랑하게 하며, 근심으로 불안해하는 사람은 정신을 고양시키는 것이 바로 희승비우의 방법이다.

이럴 때는 환자가 좋아하는 일로 마음을 즐겁게 하여 슬픈 사람은 다시 웃게 하고, 실의에 빠진 사람은 활달하고 명랑하게 하며, 근심으로 불안해하는 사람은 정신을 진작시키는 것이 바로 희승비우의 방법이다. 예를 들어 마음을 즐겁게 해주고, 마음을 바꾸어주는 긍정적인 글이나 시를 권해주는 것이 좋다.

#### (5) 비승노(悲勝怒)

노(怒)는 간지(肝志)에 해당한다. 크게 노하면 간기가 횡역하고 기혈이 상행하여 초조하고 충동적이 되고 안면이 붉어지면서 두통이

나타나며 어지러우면서 귀가 울리고, 심하면 토혈 졸도 등의 증상이 나타난다. 슬프면 기가 사라지는데, 그 격양된 기세를 꺾고 평안하게 하는 효과가 있으므로 “비승노”라고 한다. 분노할 즈음에 의사는 이를 이치로써 알려주고 정으로써 움직이며 극진히 달래서 가능하도록 권유하고, 감동해서 눈물을 흘려서 분노가 이를 따라 배출되도록 한다.

의방고(醫方考)에서는 이렇게 말한다. “정서가 지나치면 약으로 치료할 수 없고 반드시 그 정서를 이겨야 한다. 내경(內經)에 이런 말이 있다. 백대에 걸쳐 이를 본받는 것은 무형의 약이다. 밝게 아는 자는 동류(同類)를 감축하여 곁으로 통하게 하는 것이니 의술의 요점은 자신에게 있는 것이다.” 이는 의사가 본 요법을 활용할 때 반드시 시기와 형세를 잘 살피고 하나로 열을 알아야 함을 강조한 말이다. 장자화(張子和)는 유문사친(儒門事親)에서 “비는 노를 다스릴 수 있는데, 슬프고 괴로운 말로써 이를 감동시키고, 희는 비를 다스릴 수 있는데, 익살스럽고 우스운 말로 이를 즐겁게 하며, 공은 희를 다스릴 수 있는데, 험박하여 죽인다는 말로 겁에 질리게 하고, 노는 사를 다스릴 수 있는데, 모욕적이고 기만하는 말로 이를 접촉하며, 사는 공을 다스릴 수 있는데, 이것 저것 생각하게 하는 말로 정신을 차리지 못하게 한다. 이 다섯가지는 반드시 거짓으로 속여서 온갖 방법을 다 한 다음 사람의 이목을 감동시켜서 보고 듣기 쉽게 한다. 마음 속에 재능이 없는 사람은 이 다섯가지 방법을 쓸 수 없다.”

장자화는 오지상승치법을 설명하면서, 특히 책에 수록한 여러 입증 사례를 통해서 곡운신기(曲運神機)하는 기묘한 구상을 실현하여 후세 의가들을 많이 인도하였다.

예를 들어서 몹시 화가 나있는 감정을 슬픈 내용을 들려주거나 읽어 줌으로서 눈물을 흘리게 하고, 감정의 정화를 시킬 수가 있는 것

이다. 슬픈 음악도 마찬가지로의 효과를 가져올 수가 있다. 그리고 너무 슬픈 쪽으로만 유도할 것이 아니라, 상태에 따라서 점점 긍정적이고 밝은 쪽으로 바꾸어주는 것이 좋다.

### 3) 소생자해지법(所生者解之法)

이는 금원 사대가 중의 한사람인 주단계(朱丹溪)가 제창하였으며, 그는 오지상승법을 토대로 오행의 상생관계에 근거하여 소생자해지(所生者解之)치법을 보충하였다. 주단계는 간질 병증의 치료를 논하면서 이런 유형의 병증은 단순히 약과 침으로는 효과를 볼 수 없고 반드시 감정의 흐름으로서 이를 제어하는 방법을 배합해야 한다고 강조하였다. “노(怒)가 간을 상하게 한 자는 광(狂)하고 전(癲)하여 우(憂)로써 이기고 공(恐)으로써 푼다. 희(喜)가 심을 상하게 한 자는 전(癲)하고 간(癩)하여 공(恐)으로써 이기고 노(怒)로써 푼다. 우(憂)가 폐를 상하게 한 자는 간(癩)하고 전(癲)하여 희(喜)로써 이기고 사(思)로써 푼다. 사(思)가 비를 상하게 한 자는 간(癩)하고 전(癲)하고 광(狂)하여 노(怒)로써 이기고 희(喜)로써 푼다. 공(恐)이 신을 상하게 한 자는 전(癲)하고 간(癩)하여 사(思)로써 이기고 우(憂)로써 푼다. 경(驚)이 담을 상하게 한 자는 전(癲)하여 우(憂)로써 이기고 공(恐)으로써 푼다. 비(悲)가 심포(心胞)를 상하게 한 자는 전(癲)하여 공(恐)으로써 이기고 노(怒)로써 푼다(丹溪心法).” 이는 내경(內經)의 오지상승법칙을 칠정상승법칙으로 확충했을 뿐만 아니라 오행모자 상생의 각도에서 “생아(生我)”자를 이용하여 극단적인 정서를 완화하는 보조 치법으로 확대하여, 본 요법이 임상에서 더욱 원활하게 이용되도록 하였다.

정서상승요법은 흥분된 정서의 완화, 정서질환의 치료, 그리고 정서가 한쪽으로 치우쳐서 일어나는 각종 심신의 질환 치료에 응용하

며, 약물치료와 기타 각종 치료가 어려울 때에 적용하기도 한다. 각종 질병의 진행과 진료과정 중에 거의 정서적 요인이 개입되고 심하면 질병을 주도하기도 하므로, 심인성 질병과 신체성 질병을 막론하고 본 요법은 적합한 효과를 거둘 수 있다<sup>8,9)</sup>.

## III. 要約 및 結論

한의학에서는 양생의 정의를 “생명을 기르는 뜻으로 자연의 법칙에 부합하여 몸과 마음의 수양, 음식조절, 기거(起居)의 일정함, 절욕(節慾) 및 운동, 기공 등의 방법을 통하여 인체가 조화와 균형을 이루어 질병을 예방하고 건강하게 오래 장수하는 것”으로 정의하고 있다. 즉 양생법으로 체내의 음양의 평형으로 기(氣)의 균형이 잘 유지된다면, 계속 항상성(恒常性)을 이루게 되어, 내외의 스트레스와 같은 인자에 대한 면역력이 강화되는 것이다<sup>10)</sup>.

그러나 현대사회에서는 각박해지는 현실에서 여러 스트레스에 의해 각종 정신질환이 많아지고 있다. 정서적으로 풍부하고 안정이 되어 있다면, 당연히 정신질환에 걸릴 이유가 없는 것이다. 그 중에서도 책을 읽고 글을 쓴다는 것은 정서적으로 가장 쉽게 접근할 수 있는 것은 정서적으로 가장 쉽게 접근할 수 있는 방법인 것이다. 詩는 예술적 미감을 운율, 음악성, 이미지, 감정, 사상 등을 통해서 창조하는 것이며, 짧은 글로도 긴 여운을 남길 수 있는 시는 더욱 감성을 정확시켜주는 역할을 한다. 또한 집단치료에 있어서, 서로 좋은 시나 글들을 낭송하거나, 읽게 함으로써 정신치료에 도움을 줄 수 있다<sup>11)</sup>. 詩가 갖고 있는 의미는 다양하며, 우리 인간의 감정과 가장 밀접하게 다가서는 있는 언어라고 말할 수가 있다. 시는 예술성이나 심미성으로 사람들에게 아름다움을 주며, 또한 부가적인 기능으로 정신적인 건

강유지와 치료에 도움을 줄 수 있는 폭넓은 가능성을 갖고 있는 것이다. 점점 분화되고 전문화되며, 삭막해지는 인간소외의 시대에서 시(詩)는 사람의 감정을 정화시켜주고 삶을 일깨워주는 치료사의 역할이 있는 것이다. 그러므로 시인이라는 역할은 단순히 글을 쓴다기보다는 힐링포임(Healing Poem), 즉 영혼의 치료자 겸 안내자로서, 책임과 의무가 따른다고 생각한다<sup>12,13,14</sup>.

이상에 의한 결론은 다음과 같다.

1. 양생법은 여러가지 방법이 있으나 특히 정신양생이 제일 중요시되고 있으며, 칠정(七情)의 조절을 중시하고, 이를 건강과 장수 또는 질병의 치료등의 수단으로 여기고 있다.

2. 양생법을 통해 체내의 음양의 평형으로 기(氣)의 균형이 잘 유지된다면, 자가 면역력이 강화되고 예방적인 차원에서 효과가 크다고 볼 수 있다. 그 중에서도 독서나 詩는 정서적으로 가장 쉽게 접근할 수 있으며, 몸과 마음을 안정시켜줄 수 있다.

3. 치유의 원리로는 정서적인 淨化作用, 오행의 상생상극(相生相剋)을 이용한 이정변기요법을 통해 질병의 예방과 정신 건강에 도움을 줄 수 있으며, 스트레스해소나 건강증진 및 신경증, 심신증 등의 치료와 각종 질환에 주치료 혹은 보조적인 치료로 사용할 수가 있다.

## 참고문헌

1. 金相孝. 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版社, 1980.
2. 문덕수. 시론, 시문학사, 1999.
3. 황의완·김지혁. 동의정신의학, 현대의학사, 1987.
4. 김광호외. 양생학, 계축문화사, 2006.
5. 홍원식. 정교황제내경, 서울, 동양의학연구원, 1981.
6. 신용철. 양생과 기공류, 서울, 현대시문학, 2005.
7. 허준. 동의보감, 서울, 남산당, 1983.
8. 이진수. 한국 양생사상연구, 한양대학교 출판부, 2002.
9. 신순식의. 氣의 의학적 연구, 한국한의학연구원, 2000.
10. 안상우·신용철외. 음악과 한의학, 서울, 한국한의학연구원, 1997.
11. 김춘경·변학수·채연숙. 통합적 문학치료 프로그램이 대학생의 우울과 생활스트레스 감소에 미치는 영향, 정서·행동장애연구, 22(1), pp.103-105, 2006.
12. 대한심신스트레스학회 편. 스트레스 과학의 이해, 신광출판사, 1997.
13. 문덕수. 오늘의 시작법, 시문학사, 1994.
14. 金鍾柱·李京洙. 詩治療 過程에서 관찰되는 精神力動에 관한 考察, 圓光醫科學, 2(2), 1986.