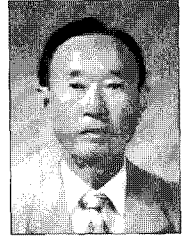


원로 농업인의 양생(養生)



樂泉 이 동 화 지도위원
전국농업기술자협회

양생이란 사람이 건강을 유지하고 장수하고자 하는 각종의 활동양식을 말한다. 인간의 생명현상과 법칙을 연구하여 체질을 강화시키고 질병을 예방함으로써 더욱 오래 살 수 있는 방법과 이론을 연구하는 것이라 하겠다.

- ① 건강 제1인 다 : 사람이 나면서부터 건강하게 살고자 각종 장애물을 헤치고 살아야 하고 건강을 지켜야 함이 최고이다.
- ② 원로 농업인들은 자연의 품속에서 살아왔고 자연의 순리에 순종하는 순수성을 끝내 간직하기에 낙천(樂天)적이면서도 체질이 강하다.
- ③ 국제화 시대 농업의 위치 : 농업도 기계화로 대량생산되고 값싼 농산물 파고에 밀려 설자리를 잃게 되었으므로 각 지방 특산물 개발로 국제화에 대응해야한다.
- ④ 노령화 시대 원로 농업인의 역할 : 원로 농업인들은 우리나라 농업을 살리고 민족을 지켜온 자긍심을 가지고 민족의 얼을 후손들에게 계승할 전수자로서 사명을 자각하고 우리나라 농업을 끝까지 사수하면 음지가 양지 될 것이다.

천명(天命)과 양생

사람은 나면서부터 하늘에서 받은 천명과 수명 즉 운명이 있다.

천명이란 천도에서 나면서 복과 화가 있다. 더러는 생각하지 않은 복을 박거나 화를 입는다. 부귀비천과 오래 살거나 요절하는 것이 모두 천명대로 한정되어 있어서 도가 없이 신불에 늘어붙어 빌거나 권신에 굽실거리 보았자 타고난 복록은 얻을 수 없고 사람은 태어나면서부터 하늘의 음양의 기를 받을 때 이미 후하게 받거나 박하게 받는 것이 정해 있어서 그 후하게 받는 것은 부귀하고 복이 있고 수(壽)도 하는데 박한 기를 받은 사람은 비천하여 화가 미치고 수명도 짧다. 그러면서도 때로는 복이 오기도 하는 인력으로 할 수 없는 것이 모두 천명이라 기술했다.

인간의 생물적 수명은 100세라 생각해서 30년(1대) 전만해도 인생 50이란 수명관이었으며, “인생 70 고래희”라 했었는데 이제 우리나라에도 평균수명이 30년이 연장되었다 하니 이것은 고도의료가 생명의 연장에 눈부신 성과를 거두고 있다 듣고 있으나 사람들의 지혜가 발달하여 웰빙시대 양생에 더



육 힘입어 예방의학 차원에서의 효과라고도 본다.

그러면 천명(天命)이란 예로부터 말 전해오던 “각자 수명이니까 하는 수 없다”고 숙명적인 것이냐? 수명은 하늘에서 받는 것이냐 “인명(人命)은 하늘에 있는 것이 아니고 나에게 있다.” 다만 “천명을 즐기고 인사를 다해야 한다.” 여기에서 인사를 다한다는 것은 자라면서 살면서 양생을 잘한다는 것이고, 양생이란 자기 스스로 섭생을 잘하는 것이라고 말할 수 있다.

천명을 지킨다는 것은 사람이 나면서부터의 본성(생리)이다. 그 천지의 생리에 배반해서는 안된다. 그 때문에 양생하여 욕심을 억제하고 즐거움을 잃지 않게 한다는 것이다. 즐거움을 잃지 않는 것은 양생의 근본이다.

양생요결

- ① 소언어 양내기(小言語 養內氣) : 말을 적게 하여 속 기운을 배양할 것.
- ② 계색욕 양정기(戒色慾 養精氣) : 색욕을 삼가하여 정기를 배양할 것.
- ③ 박자미 양혈기(薄滋味 養血氣) : 음식을 담백하게 하여 혈기를 기를 것.
- ④ 막분노 양간기(莫憤怒 養肝氣) : 흥분과 분노를 삼가 간장 기운을 배양할 것.
- ⑤ 절식 양위기(節食 養胃氣) : 음식의 양과 시간을 절도 있게 하여 위기를 배양할 것.
- ⑥ 소탐욕 계심우(小貪慾 戒心憂) : 탐욕을 줄여서 근심을 적게 할 것.
- ⑦ 청성악 열심신(聽聲樂 悅心神) : 아름다운 소리와 음악을 자주 들어 심신을 기쁘게 할 것.
- ⑧ 피과로 방미병(避過勞 防未病) : 과로를 피하여 질병을 미연에 예방할 것.

노쇠의 원인

- ① 칠정(七情)의 과도 : 희(喜)·노(怒)·사(思)·비(悲)·우(憂)·공(恐)·경(驚)
과도한 정서변화는 기혈을 소모시키고 장부의 생리기능을 실조시키므로 이를 오래토록 반복하면 쉽게 노쇠.
- ② 육음(六淫)에 대한 손상 : 풍(風)·한(寒)·서(暑)·습(濕)·조(燥)·화(火)
이상기후가 발생하거나 혹은 기후변화에 적응하지 못하여 인체의 생리를 조절하는 기능이 약해지면 질병이 발생.
- ③ 과로(過勞) : 피로가 회복되지 않고 반복하여 지속됨.
과도한 피로는 인체의 정기(正氣)를 상하게 하여 장부기능을 저하시켜 질병을 유발하여 노쇠를 촉진.
- ④ 음식의 무절제 : 정시정량(定時定量)을 지키는 것.
무절제한 음식섭취는 비위를 손상시킴으로서 노쇠를 촉진하여 모든 병을 유발.
- ⑤ 방사(房事·성생활)의 과도 : 정(精)은 인간생명의 원천
과도한 성생활은 간(肝)과 신(腎)을 손상시켜 정을 고갈시킴으로서 노쇠를 촉진
- ⑥ 유전적 요인 : 천품(天稟)
노쇠과정이 빠르고 완만한 것은 어느 정도 선천적인 타고남에서 결정㉞