

四象醫學에서 性情的 中節과 心理治療*

동국대학교 한의과대학 사상체질의학교실¹

朴性植^{1 **}

Control and Moderation of Natural Human Emotions through Sasang Constitutional Medicine and Psychotherapy

Park Seong-Sik^{1 **}

¹Dept. of Sasang Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, Dongguk Univ.

Objectives: Sasang Constitutional Medicine(SCM) is a Traditional Korean Medicine based on the natural human emotions of joy(喜), anger(怒), sorrow(哀), and pleasure(樂). Therefore, in this paper I would like to construct SCM as a Mind-Body Medicine by studying the relation between SCM and psychotherapy focusing on control of emotions.

Methods : I have researched the psychological characteristics of the four human physical constitutions, as described by SCM, and psychotherapy with an emphasis on the natural human emotions of joy, anger, sorrow, and pleasure as discussed in the works of Lee Je-ma(李濟馬, 1837-1900).

Results and Conclusions : The joy, anger, sorrow, and pleasure in SCM do not simply refer to human emotions. They have an inherent nature(性), emotion(情) and Qi(氣). They are tied to the psychological characteristics of the four human physical constitutions and the relationship between body and mind. The turning point in the transformation from Sasang philosophy to Sasang therapy lies in these emotions.

Sasang Constitutional Medicine, which focuses on 'mind matter' and diagnosing illness, emphasizes medicine and food(藥餌), along with health maintenance(調養). In particular, health maintenance requires the following mental practices. First of all, through continuous awareness(恒戒) and self-reflection(自反), one needs to practice moderation(中) and restraint(節) of the emotions of joy, anger, sorrow, and pleasure. Therefore, 'inward reflection while sitting(坐思)' is necessary. In SCM, this is very similar to meditation in that it enhances psychological self-control through mental training or practice.

Key words : Sasang Constitutional Medicine(SCM), Mind-Body Medicine, natural human emotions, psychotherapy, inward reflection while sitting(坐思), meditation

I. 序 論

東醫란 이름으로 이어진 許浚과 李濟馬의 의학은 우리의학의 자주성을 강조한 점은 같지만 의학 사상에서는 차이가 있다. 『동의보감』이 중국의학의 기원인 『황제내경』으로부터 이어진 도교사상을 중심으로 儒佛道 三敎의 사상을 모두 수용하고 있다면, 『동의수세보원』은 유학사상을 배경¹⁾으로 하고 있다는 점이 서로 다르다. 또 『동의보감』으로 대표되는 기존의 한의학에서는 天人相應의 관점에서 인체의 생리와 병리를 설명하고 치료의 방법을 찾고자 하였다면, 사상의학은 사람과 사람 사이의 관계를 중심으로 개인의 특성을 설명하고 개개인이 지니는 본래性情과 내면의 정서변화에 초점을 맞춘다.

東武 李濟馬는 “百病生於心火²⁾”라 하여 모든 병은 心火 때문에 생긴다고 하였다. 또 『동의수세보원』 「의원론」에서 “대개 옛날 의사들은 사람이 사랑하고 미워하고 탐욕하며 기뻐하고 성내며 슬퍼하고 즐거워하는 것을 지나치게 하는 것이 병이 됨을 알지 못하고 脾胃의 음식과 風, 寒, 暑, 濕이 침범된 것만 병이 되는 줄 알았다³⁾.”라고 하여 사상의학이 기존 한의학에 비해 심리적 요인을 질병의 원인으로 중시하고 있음을 밝혔다. 『동의수세보원』 「장부론」에서는 心을 정신과 육체를 총괄하는 일신의 주체자로 인식하여 心을 중심으로 인체의 모든 생리 활동을 설명한다⁴⁾. 질병의 치료에서도 ‘마음을 다스려 병을 다

스린다’는 ‘治心治病⁵⁾’을 강조하는데, 그 방법을 知行調節을 통하여 이룰 수 있다고 하였다⁶⁾. 사상의학은 정신적 요인으로 발생하는 육체적 질병이나 육체적 질병에 수반되는 정신적 문제 모두에 관심을 두고 마음의 문제를 강조한다.

한의학의 주요 치료방법은 鍼灸, 藥餌, 導引按蹻 등의 전통적인 방법 이외에 移精變氣療法, 至言高論療法, 驚者平之療法, 五志相勝爲治療法 등의 한방정신요법이 시행되고 있다. 그러나 사상의학에서는 ‘마음에 의해 병이 생기고 마음 다스림으로 병을 치료한다’는 심신의학적인 측면에서 마음을 강조하면서도 심리치료에 관한 실제적인 방법은 부족한 편이다⁷⁾. 이런 점을 보완하기 위하여 김 등⁸⁾은 사상의학에서 심리 및 정신적 치료의 중요성과 활용법을 四象人病證論을 중심으로 찾아보았고, 이 등⁹⁾은 사

2003. pp.60-61. “心爲一身之主宰 負隅背心 正向臆中 光明瑩徹 耳目鼻口 無所不察 肺脾胃腎 無所不付 額臆臍腹 無所不誠 頭手腰足 無所不敬.” 한편 『격치고 반상잡 손잡』에서는 “太極心也 兩儀心身也 四象事心身物也(李濟馬. 박대식 譯註. 格致叢. 성남. 청계출판사. 2000. p.323.)”라 하여 心을 太極, 兩儀, 四象의 心으로 구분한다.

5) 『동의수세보원』 원문에서 ‘治心治病’이란 단어는 없지만 사상의학이 治心治病의 의학정신을 추구하고 있음은 분명하다. 또 大正三年(1914)에 출판된 『동의수세보원』 序文에서 韓敎淵은 “然病人則既味治病大要是治心之道 而治病之醫則又不知病本乎四象(李濟馬. 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. p.11.)”이라 하여 병을 다스리는 大要是 마음 다스림에 있음을 강조하고 있다.

6) 사상의학에서 양생과 인간관에 관한 기존 연구들은 모두 지행조절을 통한 치심치병의 정신과 양생의 방법으로 지행을 강조한다. 醫藥위주의 기존의학과는 달리 사상의학은 지행이 강조된 의학이란 측면을 강조한다.(송일병. 이제마의 유학적 인간관과 의학정신. 사상체질의학회지. 2000. 12(1). pp.1-9., 정용재, 이수경, 이의주, 고병희, 송일병. 동의보감과 동의수세보원사상초본권에 나타난 양생관에 대한 고찰. 사상체질의학회지. 2002. 14(2). pp.25-34., 김선민, 송일병. 동의수세보원사상초본권에서 양생에 관한 고찰. 사상체질의학회지. 2000. 12(1). pp.101-109.)

7) 移精變氣療法, 至言高論療法, 驚者平之療法, 五志相勝爲治療法の 4가지 한방정신요법은 한방신경정신과 전문의에 의해 행해질 때 건강보험 적용 항목으로 인정되어 산정된다. 하지만 사상의학적인 정신요법이나 심리치료요법은 아직 적용되지 않고 있다.

8) 김경주, 박성식. 四象醫學에서 심리 및 정신치료의 중요성과 활용에 대한 모색. 사상체질의학회지. 2006. 18(2). pp.113-124.

* 이 논문은 2011년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2011-371-A00011)

** 교신저자 : 朴性植. 경기도 성남시 분당구 수내3동 87-2. 동국대학교 분당한방병원 사상체질과.

Tel : 031-710-3723. Fax : 031-710-3780.

E-mail : parkss@dongguk.ac.kr

접수일(2013년 4월 15일), 수정일(2013년 5월 11일),

게재확정일(2013년 5월 15일)

1) 송일병. 李濟馬 哲學의 學問的 背景과 四象醫學의 成立에 對한 考察. 사상학회지. 1991. 3(1). pp.1-8.

2) 李濟馬. 박대식 譯註. 格致叢. 성남. 청계출판사. 2000. p.406. “百病生於心火 土人一日再食 農夫一日或三食 見事應變 不過用心火則無不得壽 禍福無不自己求之者而 壽夭無不自己求之.”

3) 李濟馬. 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. p.68. “蓋古之醫師 不知心之愛惡所欲喜怒哀樂偏着者爲病 而但知脾胃水穀風寒暑濕觸犯者爲病.”

4) 李濟馬. 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사.

상의학에서 심리 치료를 활용하기 위한 방법론적 접근을 통하여 내면의 감정을 표출하기에 좋은 연극치료는 소음인과 태음인에 적합하고 내면을 통찰하고 안정시키는 효과가 있는 명상치료의 경우는 소양인과 태양인에 적합하다고 하였다.

치료에서 약물치료를 위주로 하는 현대의학에 비해 사상의학은 정신적인 안정과 수양을 강조하는 心身醫學임에도 불구하고 심리치료를 정신요법에 대한 구체적인 접근이 부족한 실정이다. 醫와 藥위주의 의학과는 달리 사상의학은 知行이 강조된 의학이지만 지행을 ‘어떻게’란 방법에서는 일반론적이거나 철학적인 측면이 많다. 이에 저자는 喜怒哀樂 성정의 조절을 중심으로 심리치료와의 관계를 모색하여 사상의학이 심신의학으로서의 분명한 자리매김을 위한 바탕이 되고자 하였다. 나아가 최근 심리치료의 방법으로 많이 활용되고 있는 명상법의 사상의학적 적용 가능성과 그 근거를 알아보하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 사상의학과 관련된 『東醫壽世保元』, 『東醫壽世保元四象草本卷』, 『格致藁』, 『東武遺稿』 등의 이제마 저서를 중심으로 사용한다.

2. 喜怒哀樂 性情의 사상의학적 의미와 사상인의 심리적 특징을 찾아보고, 사상철학이 사상의학으로 전환되는 계기를 喜怒哀樂을 중심으로 살펴본다.

3. 회노애락 성정의 조절과 심리치료와의 관계를 喜怒哀樂의 中과 節을 지키기 위한 恒戒와 自反의 구체적인 방법을 중심으로 찾아본다.

4. 사상의학에서 恒戒, 自反의 방법으로 제시된 坐思의 방법과 최근 심리학계를 중심으로 스트레스 감소를 위해 질병의 예방과 치료의 목적으로 활용되고 있는 명상법과의 접점을 모색한다.

III. 本 論

1. 喜怒哀樂과 四象인의 性情

1) 喜怒哀樂의 사상의학적 의미

『東醫壽世保元四象草本卷』에서는 “健剛柔順은 성리(性理)의 네 가지 치우침이고, 회노애락은 정욕(情欲)의 네 가지 치우침이다¹⁰⁾.”라고 하여 하늘(天)과 사람(人)의 관계를 중심으로 사람의 본성과 마음의 치우침을 설명하였다. 또한 회노애락에 대해 『格致藁』에서는 “회노애락은 인간의 본성이고, 가고 오고 서고 임하는 것은 하늘의 명령이다¹¹⁾.”라고 설명하고 있다. 이처럼 사상의학에서 언급하고 있는 喜怒哀樂은 독특한 의미를 가지며 그 쓰임 또한 다양한데 性, 情¹²⁾, 氣¹³⁾와 같은 연결어가 붙음으로써 복합적인 의미를 갖게 된다.

먼저 性과 情의 경우를 살펴보면, 본래 사상의학의 배경이 되었던 유학적 개념에서 性은 회노애락이 未發한 것이고 情은 회노애락이 已發한 것을 말하며 心은 性情을 통괄하게 된다. 회노애락으로 표출된 감정을 情이라 한다면 내면에 감추어진 仁義禮智는 性에 해당한다. 그러므로 유학의 관점에서는 마음이 작용하기 이전의 상태를 性이라 하고 마음이 작용한 이후를 情이라 할 수 있다. 반면 사상의학에서는 회노애락의 성정이 독특한 개념으로 사용된다. 태양인의 경우에서, 이제마는 회노애락의 性과 情을 다음과 같이 구분하여 설명한다.

태양인은 슬피하는 성이 멀리 흠어지고 노하는 정이 촉급하다. 슬피하는 성이 멀리 흠어지는 것은 태양의 귀(耳)가 천시에 밝아서 못사람들이 서로 속이는 것을 슬피하는 것이니 슬피하는 성은 다른 것이 아니라 듣는 것이고, 노하는 정이

9) 이희승, 박성식. 四象醫學에서 심리 치료를 활용하기 위한 방법론적 접근. 사상체질의학회지. 2007. 19(1). pp.127-136.

10) 李濟馬, 朴性植 譯解. 東醫壽世保元四象草本卷. 서울. 집문당. 2003. p.87. “健剛柔順 性理之四偏也 喜怒哀樂 情欲之四偏也.”

11) 李濟馬, 박대식 譯註. 格致藁. 성남. 창계출판사. 2000. p.205. “往必有哀 來必有樂 臨必有怒 立必有喜 喜怒哀樂 人性也 往來立臨 天命也.”

12) 李濟馬, 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. pp.34-35. “太陽人哀性遠散而怒情促急... 少陽人怒性宏抱而哀情促急... 太陰人喜性廣張而樂情促急... 少陰人 樂性深確而喜情促急.”

13) 李濟馬, 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. p.36. “哀氣直升 怒氣橫升 喜氣放降 樂氣陷降.”

촉급한 것은 태양의 비(脾)가 벗을 사귀는 데 다른 사람이 자기를 업신여기는 것을 노하는 것이니 노하는 정은 다른 것이 아니라 노하는 것이다¹⁴).

이제마가 말하는 성정을 요약하면 회노애락의性は聽視嗅味하는 능력을 말하고, 회노애락의情은 기뻐하고 노여워하고 슬퍼하고 즐거워하는 것이다. 또한 이제마는 사상인 장부대소의 형성 이유¹⁵와 사상인 체질병증에서 表病과 裏病이 구분되는 이유¹⁶까지도 회노애락의性和情을 들어서 설명한다. 이처럼 사상의학에서性情은 회노애락이未發한 것을 성이라 하고, 회노애락이已發한 것을 정이라 하는 유향의 개념과 차이가 있다. 즉 사상의학에서 성정은 인간이 가지는 특징을 설명하기 위해 사용된 의학적 개념으로 이해할 필요가 있다.

회노애락의 성정에 대하여 기존의 사상의학계에서는 “이제마는 회노애락의情은人事를 행할 때 직접적으로 나타나는 인간의 감정 그 자체로 보았고, 회노애락의性は耳目鼻口를 통해 외부의 정보를 접할 때 느끼는 心の 방향성으로 보았다¹⁷”고 설명한다. 한편 다른 주장으로 “성과 정은 모두 인간의 감정을 가리키는 말로, 회노애락의性は공격감정, 혹은 도덕 감정이라 하고, 회노애락의情은 사적 감정 혹은 일반 감정¹⁸”으로 설명하기도 한다. 그러나 이러한 기존의 설명으로 회노애락의성과 정을 이해하기에는 충분하지 않은 점이 있다고 느껴진다. 이제

마가 말하는 회노애락의情을 일반적인 감정으로 이해하는데 큰 차이가 없지만, 회노애락의性を 이해하는 데는 일치하지 않는 점이 있다. 약간의 견해 차이가 있음에도 불구하고 사상의학에서 말하는性を‘性卽理’라는 본체론적인 개념보다는 사람의 심리적 특성을 설명하기 위해 이제마가 사용한 말로 이해해야 한다는 것에는 대체로 일치하는 경향이 있다¹⁹.

저자는 회노애락의性は모든 인간이 선천적으로 타고난 認知能力(感覺, 認識, 判斷)의 경향성도 포함된 것으로 본다. 이하 인지능력이라 함.)으로 이해하고, 회노애락의情은사람들이 어떤 상황을 직접 경험하면서 느끼는 감정으로 이해하고자 한다²⁰. 또한 저자는 회노애락의性は인간의 잠재의식의 성향,情은표층의식의 성향을 나타내는 의미도 있다고 생각한다²¹. 그러므로 회노애락의 성정에 나타난 사상의학적 의미는 누구나 가지는 선천적 인지능력에서 체질의 경향성이 있고, 사람들이 직접 경험하면서 느끼는 감정에도 차이가 있다는 것이다. 다시 말해 사람들이 자기와 직접적인 관계없이 제3자의 입장

14) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.43. “太陽人 哀性遠散而怒情促急 哀性遠散者太陽之耳 察於天時而哀衆人之相欺也 哀性非他聽也 怒情促急者太陽之脾 行於交遇而怒別人之侮己也 怒情非他怒也.”
15) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.34. “太陽人 哀性遠散而怒情促急 哀性遠散則氣注肺而肺益盛 怒情促急則氣激肝而肝益削 太陽之臟局所以成形於肺大肝小也.”
16) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.259. “太陽人 哀心深着則傷表氣 怒心暴發則傷裡氣.”
17) 전국한외과대학 사상의학교실, 개정증보 사상의학, 서울, 집문당, 2004, p.78.
18) 최대우, 동의수세보원역해, 서울, 경인문화사, 2012, p.140.

19) 사상의학계에서 말하는 “심리적 경향성”이나 최대우가 말하는 “성정은 미발/이발의 성정이 아니라 몸이 외부환경과의 상호작용 과정에서 발현되는 일반 감정을 가리키는 개념이다”는 서로 상통하는 면이 있다.(전국한외과대학 사상의학교실, 개정증보 사상의학, 서울, 집문당, p.78., 최대우, 동의수세보원역해, 서울, 경인문화사, 2012, p.31.)
20) 한덕용은 주로情을 중심으로 설명한다. “성리학에서情이란 용어를 사용할 수 있는 경험들로는 인간의 주관적 감정의 경험과 함께 마음에서 동기, 의지 및 사고가 이미 작용한 경우를 포함하기 때문에 동기, 의지, 및 사고 등이 모두情에 포함되고 있다”고 말한다.(한덕용, 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들, 한국심리학회지:건강, 2001, 6(1), p.12.)
21) 『中庸』의性を불교의阿賴耶識으로 설명하기도 한다.(김장태, 지옥(智旭)의 불교적 『중용』 해석, 종교와 문화, 2006, 12집, p.8) 불교 유식학파에서는 잠재의식을 세분화시켜 전5식을 총체적으로 인식하는 표층의식인 6식, 7식인 末那識은 ‘자아’에 대한 관념을 이루고, 8식인 阿賴耶識은 전7식의 내용을 저장하는 창고와 같다. 잠재의식이나 무의식의 개념은 7식과 8식이지만 8식이 더 무의식에 가깝다.(권선향, 성리학에 나타난 불교적 요소-중용의 해석에 나타난 알라야식을 중심으로-, 한국불교학, 2011, 제60집, pp.254-255.) 사상의학에서性を무의식이나 잠재의식으로 보고情을표층의식으로 보는 관점에 대한 논의는 추가 연구가 필요할 것으로 생각한다.

에서 어떤 사건이나 외부환경을 인식하고 판단하여 행동하는 데에도 체질의 차이가 있고, 자기가 직접 경험하는 과정에서 느끼는 감정이나 표출되는 행동 양태에도 체질에 따라 차이가 있다는 것을 표현하기 위해 사용된 용어가 회노애락의 성정이다. 이것은 이제마가 ‘安身과 接人’ ‘自己獨得之性과 與人相接之性’이라는 개념을 제시한 것과도 연관된다고 볼 수 있다²²⁾.

다음으로 회노애락을 氣로 설명한 경우를 살펴보면, 기존의 이론들에서는 喜怒哀懼愛惡欲(儒家), 혹은 喜怒哀思悲恐驚(韓醫學)의 七情이 신체나 질병 발생에 영향을 미칠 때 氣의 흐름으로 설명하게 되므로, 氣의 관점에서 칠정을 七氣라고 한다²³⁾. 때에 따라서 칠기에 寒과 熱 등을 추가하여 九氣라고도 하여 기의 변화를 더욱 자세히 설명하기도 한다²⁴⁾. 『동의수세보원』에서 언급하고 있는 회노애락의 氣는 기존의 이론들과는 다르게 사상인의 본능적 욕구가 장부대소에 때문에 치우쳐 나타나는 인체 현상을 설명하는 개념이다. 게다가 사상의학에서는 각 사상인이 지니는 특성을 性氣²⁵⁾와 情氣²⁶⁾로 표현하였다. 사상의학이 유학을 배경으로 하고 있음에도 불구하고 유학사상과는 일정한 거리를 가지는 이유를 여기에서 찾아 볼 수 있다²⁷⁾. 또한 이제마는 “슬픔과 노함의 기운은 위로 올라가고 기쁨과 즐거움의 기운은

아래로 내려가는데 상승하는 기운이 과다하면 하초가 상하고, 하강하는 기운이 많으면 상초가 상한다²⁸⁾”고 하였다. 그러므로 氣로 표현된 회노애락에는 善惡의 개념이 없으며 회노애락의 생리기능과 감정이 인체에 미치는 영향을 설명한다.

결국 인간의 본성과 감정에 관해 性善 혹은 性惡, 性善과 情惡, 性和 理, 四端과 七情과 같은 주제로 논의되었던 유학적 개념의 性情이 사상의학에서는 회노애락을 중심으로 논의되었다. 회노애락의 성정론에는 善惡의 가치나 理氣와 같은 개념은 없으며 모두 인간의 심리적 생리적 특성을 나타내는 의미로 사용되었다. 이러한 개념 정의를 바탕으로 회노애락의 性情에 氣라는 신체적, 질병적 의미가 연결되므로 사상철학이 사상의학으로 발전하는 계기가 된 것으로 볼 수 있다. 이러한 측면에서 性, 情, 氣와의 연계를 통한 喜怒哀樂 의미의 재정립은 사상의학에서 매우 중요한 의미를 갖게 된다.

2) 喜怒哀樂에 나타난 사상인의 심리특성

앞선 논의에서 사상의학적 喜怒哀樂이 性, 情, 氣와 연결됨을 살펴보았다. 그 뿐만이 아니라 회노애락은 心²⁹⁾과도 연결되어 기쁜 마음, 노한 마음, 슬픈 마음, 즐거운 마음이라는 일반적인 정서나 감정 표현에 사용될 수도 있다. 그러나 사상의학에서 언급되는 회노애락의 心은 단순히 표출되는 기쁨, 성냄, 슬픔, 즐거움과 같은 감정을 지시하는 개념만으로 그치지 않고 체질에 따라 다른 인간의 심리적 동기나 욕구를 표현하고자 하는 의미도 담고 있다. 그러므로 사상의학에서는 인간의 심리적 동기나 욕구를 회노애락의 心으로 표현하여 체질에 따른 마음의 치우침을 다음과 같이 설명한다.

대개 태음의 마음은 재물에 대한 욕심

22) 李濟馬, 朴性植 譯解, 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 집문당, 2003, p.85, 86, 89.

23) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 법민문화사, 2007, p.252. “七氣者 喜怒哀思悲恐驚 或以爲寒熱悲怒喜憂愁 皆通也. 直旨曰 人有七情 病生七氣 氣結則生痰 痰盛則氣愈結 故調氣必先豁痰.”

24) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 법민문화사, 2007, p.253. “黃帝問曰 余知百病生於氣也 怒則氣上 喜則氣緩 悲則氣消 恐則氣下 寒則氣收 則氣泄 驚則氣亂 勞則氣耗 思則氣結 九氣不同 何病之生.”

25) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.48. “太陽之性氣 恒欲進而不欲退 少陽之性氣 恒欲舉而不欲措 太陰之性氣 恒欲靜而不欲動 少陰之性氣 恒欲處而不欲出.”

26) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, pp.48-49. “太陽之情氣 恒欲爲雄而不欲爲雌 少陰之情氣 恒欲爲雌而不欲爲雄 少陽之情氣 恒欲外勝而不欲內守 太陰之情氣 恒欲內守而不欲外勝.”

27) 유학적 견지에서 볼 때 ‘情氣’는 사용가능할지라도 ‘性氣’라는 표현은 사용하지 않는다.

28) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.36. “哀怒之氣上升 喜樂之氣下降 上升之氣過多則 下焦傷 下降之氣過多則 上焦傷.”

29) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.282. “太陽人恒戒怒心哀心 少陽人恒戒哀心怒心 太陰人恒戒樂心喜心 少陰人 恒戒喜心樂心 如此則必無不壽.”

이 지나치다. 집에 머무르기 좋아하고, 즐거워하는 마음(樂心)이 가장 중하다. 소음의 마음은 안일함이 지나치다. 사람들과 무리를 지어 이익이 있게 하고, 기쁜 마음(喜心)이 가장 중하다. 소양의 마음은 스스로 사사로움이 지나치다. 크게 일을 꾸미고, 슬피하는 마음(哀心)이 가장 중하다. 태양의 마음은 방종함이 지나치다. 사람을 만남에 해로움이 있게 하고, 노여워하는 마음(怒心)이 가장 중하다³⁰⁾.

대개 태음인의 욕심은 거처에서 살아가는 즐거움을 가장 중히 여기고, 소양인의 욕심은 일을 맡은 슬픔을 가장 중히 여기고, 소음인의 욕심은 남에게서 이득을 보는 기쁨을 가장 중하게 여기고, 태양인의 욕심은 남에게서 해를 당하는 분노를 가장 중히 여긴다³¹⁾.

이처럼 사상의학에서 희노애락은 기쁨, 성냄, 슬픔, 즐거움과 같은 단순한 감정만을 지칭하지 않고, 체질의 고유한 성향을 나타내는 방법으로 사용되었다. 체질별로 구분해보면 보면 樂心은 태음인과 관련된다. 태음인은 좋은 집에 머무르게 될 때 느끼는 즐거워하는 경향이 있는데 이 마음의 바탕에는 재물을 추구하는 심욕이 있기 때문이다. 이를 태음인의 樂心이라 말한다. 喜心은 소음인과 관련된다. 소음인은 주변의 다른 사람이 자기편이 되어 이익이 될 때 기뻐하는 경향이 있는데, 이 마음의 바탕에는 안일함을 추구하는 심욕이 있기 때문이다. 이를 소음인의 喜心이라 한다. 哀心은 소양인과 관련된다. 소

양인은 일을 맡아 함에 실수를 걱정하고 실패를 슬피하는 경향이 있는데, 이 마음의 바탕에는 자기가 옳다는 사사로움을 추구하는 심욕이 있기 때문이다. 이를 소양인의 哀心이라 한다. 怒心은 태양인과 관련된다. 태양인은 주변사람으로부터 해로운 일을 당할 때 노여워하는 경향이 있는데, 이 마음의 바탕에는 질서나 예의를 고려하지 않고 함부로 행동하고자 하는 심욕이 있기 때문이다. 이를 태양인의 怒心이라 한다.

그러므로 사상의학에서 희노애락은 일반적인 감정이나 심리상태만 지칭하는 것이 아니라, 체질마다 타고난 심리적 욕구와 경향성의 차이를 설명하기 위하여 사용된 대표 감정이다. 이제마는 『大學』의 忿懣, 恐懼, 好樂, 憂患 등의 四不正心³²⁾을 이용하여 체질에 따라 심리적 경향성이 다른 이유를 다음과 같이 설명한다.

태양의 마음은 하고자 하는 바를 매번 얻지 못하여 분해하고 노여워하는 마음이 항상 가슴 속에 있다. 소음의 마음은 하고자 하는 바를 매번 얻고자 하여 좋아하는 마음이 항상 가슴 속에 있다. 소양의 마음은 하고자 하는 바를 크게 얻지 못하여 근심하고 걱정하는 마음이 항상 가슴 속에 있다. 태음의 마음은 하고자 하는 바를 크게 얻고자 하여 두려워하는 마음이 항상 가슴 속에 있다³³⁾.

사상인의 심리적 특성은 욕구의 ‘이루어짐(欲得)’과 ‘이루어지지 않음(不得)’으로 크게 구분된다. 陽人은 이루어지 않음(不得)의 성향, 陰人은 이루어짐(欲得)의 성향으로 구분되는 사상인의 심리적 욕구

30) 李濟馬, 朴性植 譯解, 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 집문당, 2003, p.81. “蓋太陰之心 物慾之過也 好家居之 樂心最重也 少陰之心 安逸之過也 黨人有利之 喜心最重也 少陽之心 自私之過也 大與事之 哀心最重也 太陽之心 放縱之過也 交人有害之 怒心最重也.”

31) 李濟馬, 梁병무, 차광석 譯, 東武遺稿, 서울, 해동의학사, 1999, p.161. “蓋太陰人之慾 生居之樂最重也 少陽人之慾 任事之哀最重也 少陰人之慾 見利於人之喜最重也 太陽人之慾 見害於人之怒最重也”

32) 이기동 譯解, 大學·中庸 講說, 서울, 성균관대학교 출판부, 1992, p.60. “所謂修身 在正其心者 身有所忿懣則不得其正 有所恐懼則不得其正 有所好樂則不得其正 有所憂患則不得其正.”

33) 李濟馬, 朴性植 譯解, 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 집문당, 2003, p.77. “太陽之心 每不得所欲 而忿懣之心 恒放於胸中也 少陰之心 每欲得所欲 而好樂之心 恒放於胸中也 少陽之心 大不得所欲 而憂患之心 恒放於胸中也 太陰之心 大欲得所欲 而恐懼之心 恒放於胸中也.”

와 경향성을 현대적 의미로 해석하면 음인은 긍정의 성향을 가지고, 양인은 부정의 성향을 가진다는 뜻이다. 양인 중에서 태양인은 하고자 하는 바가 매번 이루어지지 않음(每不得)을 걱정하고, 소양인은 하고자 하는 바가 크게 이루어지 않는 바(大不得)를 걱정한다. 그러므로 태양인과 소양인은 매사에 하고자 하는 바가 이루어지지 않을까 봐 미리 준비하고 걱정하는 성향을 가지기 때문에 부정적인 경향의 심리 특성을 가진다. 반면에 음인 중에서 소음인은 하고자 하는 바가 매번 이루어진다(每欲得)고 편하게 생각하고, 태음인은 하고자 하는 바가 크게 이루어진다(大欲得)고 욕심을 낸다. 그러므로 소음인과 태음인은 매사에 이를 수 있다는 생각으로 낙관하기 쉬운 성향을 가지기 때문에 긍정적인 경향의 심리 특성을 가진다. 이렇게 항상 가슴속에 놓여 있는 마음 때문에 태양인은 急迫之心, 소양인은 懼心, 소음인은 不安定之心, 태음인은 怯心과 같은 심리상태를 가지고 있는데 이를 恒心이라 하였다³⁴⁾. 그러나 부정적인 마음은 병을 만들기 쉬운 반면 질병의 치료나 예방을 위해서는 긍정적인 마음을 가질 필요가 있다는 심리학의 정서이론과는 달리, 사상인의 평소 심리 성향을 설명하는 긍정형(欲得形)과 부정형(不得形)에는 선악이나 우열의 가치개념이 없다. 사람의 성향에서 좋고 나쁨이 있는 것은 아니라는 말이다. 기쁨(喜心)이라는 긍정적인 정서를 특징으로 하는 소음인에게 내린 이제마의 訓話에서 이를 분명히 확인할 수 있다.

세상에서 마음을 기쁘게 할 수 있는 것은 마음속으로 하고자 하는 일이다. 순리로 하고자 하면 그 일이 아름다우나 순리를 얻지 못하면 그 일이 아름답지 못하다. 순리와 순리 아닌 것을 막론하고, 하고자 하는 것이 지나치면 병이 되는 것이다. 일이 이루어지면 기뻐할 수 있으나 일이 실패하면 끝내 기뻐하지 못할 수도 있으니 기뻐하고 기뻐하지 않기를

자주하면 양기가 이 기쁜 마음으로 인해 소모되는 것이다. 거듭 말하자면 천하 일이 뜻과 같이 되지 않는 것이 십중 팔구인데 세상에 어떤 일이 이 사람으로 하여금 매일 기쁘게 할 수 있겠는가? 이 마음이 매일 기뻐하고자 하는 까닭에 기쁨을 얻지 못하면 자연히 끝없는 시름에 빠져 즐겁지 못하게 됨으로 병이 생기는 것이다. 이런 까닭에 비록 눈앞에서 꼭 이루어질 것처럼 보이는 일일지라도 항상 이루어지지 않을 수 있다는 것을 알아야 오장이 손상되지 않고 일도 쉽게 이루어질 것이다. 일에는 이루어지는 일과 이루어지지 못하는 일이 있는데 매번 이루어지기를 바라기 때문에 기쁨이 함부로 나타난다. 기뻐하는 마음에 몸이 상하게 되므로 반드시 기뻐하는 마음을 경계해야 한다³⁵⁾.

소음인에서 喜心은 세상 일이 원하는 대로 이루어지길 바라는 마음에서 생긴다. 그러나 세상에 모든 일은 성공하지 못하는 경우가 더 많다. 원하는 일이 늘 이루어진다고 바라다가 성공하지 못하면 근심에 빠지고 병이 생긴다. 그러므로 소음인은 원하는 바가 이루어지 못할 수도 있다는 것을 알고 있어야 한다. 이를 알지 못하고 늘 성공하기만을 바라는 데서 기쁨이 함부로(浪喜) 발생한다. 그러므로 소음인은 항상 기쁨을 경계하여 몸이 상하지 않도록 해야 한다. 이처럼 이제마는 기쁨도 심욕의 치우침에서 생기는 것으로 보고 경계의 대상으로 삼았다.

35) 이제마가 소음인인 최린에게 香附子八物湯을 처방하면서 내린 훈화의 내용이다. “世間可喜者 心中所欲之事也 順理而所欲則 其事美也 不得順理則 其事不美 無論順理與不順理 過欲則 成病也 成事難則可喜 敗事終或不喜 屢喜而屢不喜 陽氣爲喜心之所耗也 申言之曰 天下事 不如意者 十常八九 世間何事 能使人 每日喜 欲使此心 每日喜故 不得其喜 自然窮愁而不樂 成病也 是故 雖目前十全必成之事 視之恒若不成則 五臟不傷而事亦易成 事有成不成而 每每欲成所以浪喜也 爲喜心所傷 必戒喜心”. 또 이와 유사하게 소음인이 경계해야 할 것들이란 내용이 『東武遺稿』 ‘戒少陰人’에서 확인할 수 있다.(李濟馬. 량병무, 차광석 譯. 東武遺稿. 서울. 해동의학사. 1999. p.140.)

34) 李濟馬. 朴性植 譯解. 東醫壽世保元四象草本卷. 서울. 집문당. 2003. p.78.

현대 심리학에서는 정서와 신체질병의 관계에 대하여 주로 분노, 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 중심으로 논의하고, 기쁨과 같은 긍정적 정서는 건강과 관련지어 생각한다³⁶⁾. 그러나 한의학에서는 ‘喜傷心³⁷⁾’이라 하여 기쁨과 같은 긍정적 정서도 心臟을 상하게 한다고 본다³⁸⁾. 한편 사상의학에서는 七情을 언급하지 않고 회노애락의 넷으로 사람의 성격이나 심리 감정 상태 등을 설명하는데³⁹⁾, 긍정적 정서인 喜樂과 부정적 정서인 哀怒 모두 신체질병과 관련이 있다고 본다⁴⁰⁾. 따라서 한의학의 칠정이나 사상의학의 회노애락을 현대 심리학의 정서나 감정으로 국한시킬 수는 없다⁴¹⁾.

사상의학에서는 사람이 타고난 심리적 욕구나 경향성을 두고 선악의 가치판단을 하지 않고 체질간의 우열도 인정하지 않는다. ‘存天理 遏人慾’이라는 유학적 입장에서 보면 사람의 욕구는 하늘의 이치를 따라 가는데 방해되는 요인으로 늘 극복의 대상이

된다⁴²⁾. 그러나 이제마는 사람의 욕구를 부정하거나 극복의 대상으로 삼지 않고 사람마다 서로 다른 심리적 욕구와 경향성을 가지고 있다고 설명한다. 그러므로 사상의학에서 바라보는 사람의 욕구는 생리적인 것이 되며, 여기에 선악의 가치는 존재하지 않고 사람마다 다른 경향성을 가지는 심리특성으로 받아들인다.

2. 性情의 中節과 知行을 통한 心理治療

1) 性情에 의한 질병과 心理治療

사상의학에서는 性과 情이 인체에 미치는 영향을 耳目鼻口와 肺脾肝腎을 중심으로 설명한다. 체질별로 외부환경이나 대상을 인지하고 받아들이는 경향에 차이가 있다는 것을 耳目鼻口를 들어 설명한다. 이 때 각 체질의 이목비구는 외부 환경이나 대상을 왜곡됨이 없이 바르게 관찰 판단하여야 함을 강조한다. 또 직접적으로 일을 경험하면서 나타나는 반응에 대해서는 肺脾肝腎을 들어 설명한다. 이 때 각 체질의 폐비간신은 지나침이 없이 일을 적절하게 처리해야 함을 강조한다.

그러므로 귀는 멀리 들어야 하고 눈은 크게 보아야하고 코는 널리 냄새를 맡아야 하고 입은 반드시 깊이 맛보아야 하는 것이니 귀와 눈과 코와 입을 쓰는 것이 깊고 멀고 넓고 크면 정, 신, 기, 혈이 생겨나고 얇고 가깝고 좁고 적으면 정, 신, 기, 혈이 소모될 것이다. 폐는 잘 배워야 하고 비는 잘 물어야 하고 간은 잘 생각해야 하고 신은 잘 분별해야 하는 것이니 폐와 비와 간과 신의 작용이 정당하게 조화되면 진, 액, 고 유가 충만할 것이고 치우치거나 과하거나 부족하면 진, 액, 고, 유가 줄어든 것이다⁴³⁾.

- 36) 한덕웅. 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들. 한국심리학회지:건강. 2001. 6(1). p.8, 13.
- 37) 홍원식 편. 精校黃帝內經素問. 서울. 동양의학연구원 출판부. 1985. p.24. “喜傷心, 恐勝喜.”
- 38) 한덕웅은 “한의학의 7정 정서들은 서양의 건강심리학 이론과는 달리 이른바 부정적 차원에 포함되는 정서들만이 아니라 긍정적 정서들도 포함되어 있는 점이 주목을 끈다”, “예를 들면 긍정적 정서로서 서양의 건강심리학에서는 신체질병과 관련된다고 가정하지 않는 기쁨(喜)이 이 분석에 포함되어 있다”고 하여 서양의 심리학적 관점과 차이가 있다고 하였다.(한덕웅. 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들. 한국심리학회지:건강. 2001. 6(1). p.8, 13.)
- 39) 사상의학에서 七情을 언급하지 않고 四情만 말한 것은 감정이나 정서에 대하여 오히려 더 세밀하지 못하다고 생각할 수 있다. 예로서 ‘驚則氣亂’과 같은 내용을 언급하지 않는 사상의학에서는 갑자기 놀람으로 인해 생기는 질병에 대해서 치료할 방법이 없다고 생각할 수 있다. 그러나 이러한 생각은 외부 자극 원인의 같고 다음에 관심을 두기 보다는 인체의 차등적 반응에 더 주목하고 있는 사상의학의 특징을 간과하기 때문이다.
- 40) 李濟馬. 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. p.37. “哀怒之氣 逆動則暴發而竝於上也 喜樂之氣 逆動則浪發而竝於下也 上升之氣 逆動而竝於上則肝腎傷下降之氣 逆動而竝於下則脾肺傷.”
- 41) 한덕웅. 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들. 한국심리학회지:건강. 2001. 6(1). p.8, 13.

- 42) 최대우. 동의수세보원역해. 서울. 경인문화사. 2012. p.171.
- 43) 李濟馬. 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. p.59. “是故 耳必遠聽 目必大視 鼻必廣嗅 口必深味 耳目鼻口之用 深遠廣大則精神氣血生也 淺近狹小則精神氣血耗也 肺必善學 脾必善問 肝必善思 腎必善辨 肺脾肝

사상의학의 관점에서 보면, 어떤 일이 생겼을 때 자기의 성향에 따라 받아들이는 것은 당연하지만 그 일을 자기 이익을 위해 왜곡하지 않고 있는 그대로 받아들여야 한다고 본다. 자기의 이익을 떠나 넓고 크게 볼 수 있다면 정신키혈이 생겨 건강을 유지할 수 있지만, 사실대로 보지 않고 좁고 얇게 파악하여 자신의 이익을 구하려 한다면 정신키혈이 소모되어 질병이 생긴다고 본다. 이를 性으로 인한 병이라 할 수 있다.

또 일상을 행하는 과정에서 직접 경험하는 감정이나 표출되는 행동양식에서 체질에 따른 차이는 당연하지만 그 일을 행하는 과정에서는 치우침이 없이 바르게 해야 한다고 본다. 일을 바르게 처리한다면 진고유액이 충만해져 건강하지만, 사사로움에 치우쳐서 일을 처리한다면 진고유액이 없어지고 질병이 생긴다고 본다. 이를 情으로 인한 병이라 할 수 있다.

각 체질마다 외부환경이나 대상을 관찰하고 인식하여 받아들이는 능력(性)과, 또 외부로 표출되는 감정이나 행동양식(情)에도 서로 작용하는 경향성이 있는데, 이를 哀怒는 相成하고 喜樂은 相資한다⁴⁴⁾고 하여 사상인 체질에서 성과 정은 서로 영향을 준다고 설명한다. 쉽게 말해 부정의 경향으로 인식하게 되면 부정의 경향으로 표출하기 쉽고 긍정의 경향으로 인식하게 되면 긍정의 경향으로 표출하기 쉽다는 것을 의미한다. 또 외부환경이나 대상에 대해 심하게 왜곡되게 받아들인다면(性이 極해지면), 표출되는 감정에 변동이 크게 나타나서 문제를 초래한다고 본다(情이 動한다). 심한 인지왜곡에서 감정의 치우침(喜怒哀樂의 暴動浪動)에 이르면 심각한 질병으로 연결되어 수명을 재촉하게 된다⁴⁵⁾. 그러므로 체질에

따른 性과 情을 바르게 알고 적절하게 반응할 수 있다면 질병을 예방하고 장수하게 된다고 본다.

이러한 사상의학 이론을 정신요법의 인지치료나 행동수정과 비교하여 볼 수 있다. 살아가면서 어떤 일이 생겼을 때 그 일을 있는 그대로 바르게 받아들이는 것이 중요하다. 그러나 사람들은 그 일을 있는 그대로 생각하기 보다는 자기의 경험이나 자기의 생각을 반영해서 받아들이게 된다. 이 차이가 정도를 넘어 현실과 괴리가 생기게 될 때를 인지왜곡이라 하는데, 대개 부정적인 방향으로 왜곡이 나타난다. 사람마다 경험한 바에 따라 인지왜곡이 생기는 경향이 다를 수 있는데, 인지왜곡이 있는 사람의 경향성을 알면 과거 경험 속에서 부정적인 경험이나 생각을 찾는 과정이 보다 효과적일 수 있다. 이 과정을 사상인 체질에 따라 구분하여 접근할 수 있다고 본다. 즉 태양인의 耳가 天時를 보는 것은 잘 할 수 있지만 태양인의 鼻가 人倫을 냄새 맡는 것은 잘하지 못하는 특징⁴⁶⁾을 고려하면, 태양인의 인지왜곡의 경향성은 人倫을 파악하는 과정에서 비롯되기 쉽다. 태음인은 천시를 살피는 과정에서, 소양인은 世會를 보는 과정에서, 소음인은 地方을 맞보는 과정에서 인지왜곡이 일어나기 쉽다는 점을 고려하여 심리치료 기법으로 활용할 수 있을 것이다.

또한 인지왜곡이 있으면 당연히 감정의 표출이나 행동의 표현에서 왜곡이 나타나게 된다. 哀怒는 相成하고 喜樂은 相資하는 특성을 지니기 때문에 사상 의학에서는 인지왜곡의 경향성에 따라 표출되는 감정이나 행동양식에도 일정한 경향성이 있다고 설명할 수 있다. 그러므로 과도한 감정의 표출이나 일그러진 행동은 외부 환경이나 대상을 인식하고 판단하는 과정의 왜곡에서 비롯될 수 있으며, 정서장애나 행동장애의 경향성을 파악하여 체질적 관점에서 그 이유를 찾을 수 있다.

인지왜곡으로 인한 행동장애나 신체증상을 치료하는 인지행동치료는 외부대상이나 상황을 받아들이

腎之用 正直中和則津液膏油充也 偏倚過不及則津液膏油燦也.”

44) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.40. “哀怒相成 喜樂相資.”

45) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.40. “哀性極則怒情動 怒性極則哀情動 樂性極則喜情動 喜性 極則樂情動 太陽人 哀極不濟則忿怒激外 少陽人 怒極不勝則悲哀動中 少陰人 樂極不成則喜好不定 太陰人 喜極不服則侈樂無厭 如此而動者 無異於以刀割臟 一次大動 十年難復 此死生壽夭之機關也 不可不知也.”

46) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, pp.44-45. “太陽之耳 能廣博於天時而太陽之鼻 不能廣博於人倫 太陰之鼻 能廣博於人倫而太陰之耳 不能廣博於天時 少陽之目 能廣博於世會而少陽之口 不能廣博於地方 少陰之口 能廣博於地方而少陰之目 不能廣博於世會.”

는 과정의 오류를 바로잡고 표출되는 감정이나 행동 양식을 수정하는 것이다. 이를 사상의학적으로 보면 耳目鼻口가 聽視嗅味하는 기능이 淺近狹小해서 생긴 문제를 深遠廣大하게 하는 것은 인지왜곡을 수정하는 과정으로, 肺脾肝腎이 學問思辨하는 기능이 偏倚 過不及해서 생긴 문제를 正直中和하게 하는 것은 드러난 감정이나 행동양식을 수정하는 것으로 설명할 수 있다. 그러므로 인지치료는 회노애락의性に 인해 발생한 병증에 응용될 수 있고 행동수정은 회노애락의情에 의해 발생한 병증에 응용가능하다 하겠다.

결국 이제마는 선천적으로 타고난 성정의 경향성이 다르다는 것을 알고, 각 체질은 외부 환경을 받아들이는 性과 직접 일을 처리하면서 느끼는 情을 올바르게 해야 하는데 이를 전체적으로 통괄하는 기능은 心 즉 '마음'에 달려 있다고 보고 治心治病을 강조한다.

2) 恒戒·自反을 통한 中·節과 坐思

사상의학에서는 哀怒喜樂의 성정이 氣의 형태로 인체에 나타나는 현상을 상승과 하강으로 설명한다. 감정 발현이 순조로울 때 哀怒의 기운은 상승하고 喜樂의 기운은 하강하지만, 갑자기 과격한 감정이 발현될 때는 역동하는 기운이 되어 도리어 장부를 손상시키게 되므로⁴⁷⁾, 과격한 감정의 발현이 생기지 않게 하는 것이 중요하다. 그러나 회노애락이 중과 절을 지키지 못하면 과격한 감정이 함부로 발현되게 된다. 중과 절을 지키지 못한 회노애락을 暴動浪動的 회노애락이라 한다. 폭동랑동한 회노애락을 체질 별로 구분하여 태양인과 소양인에게는 哀怒의 치우침을, 태음인과 소음인에게는 喜樂의 치우침을 경계시킨다⁴⁸⁾.

사상의학에서는 개인의 육체적 정신적 건강은 회

노애락의 중절을 지키는 수양에 달려 있다고 본다. 중절을 잃은 회노애락은 인체 장부를 손상시키고 질병을 유발하므로 장부의 손상을 막기 위해 회노애락의 중절은 필요하다. 중절을 지키기 위한 현실적 실천 방법으로 회노애락의 未發과 已發을 중과 절로 연결시켜 설명한다.

회노애락이 아직 발동되기 전에 항상 경계하는 것은 이것이 점차 中(中)에 가까워지는 것이 아니겠는가. 회노애락이 이미 발동되어서 스스로 반성하는 것은 이것이 점차 節(節)에 가까워지는 것이 아니겠는가⁴⁹⁾.

『동의수세보원』에서는 『중용』의 내용을 인용하여 회노애락의 中節을 강조한다. 그러나 성리학에서는 회노애락으로 발현된 것을 情, 아직 발현되지 않은 未發을 性이라 한다. 성은 천리로 주어진 인간의 본성(性即理)을 의미하므로 未發의 性은 자체로 보존의 대상(存天理)이 될지언정 항상 경계해야 할 대상이 될 수는 없다⁵⁰⁾. 그러나 이제마는 회노애락의 감정이 발현된 已發의 情을 自反해야 할 뿐만 아니라, 未發의 性도 恒戒하여 삼가야 할 대상으로 삼는다.

여기서 中과 節을 지키기 위한 恒戒와 自反의 방법을 의학적으로 보면 너무 막연하여 단지 철학적인 개념으로 생각하기 쉽다. 이에 대한 실제적인 방법을 『동의수세보원사상초본권』에서 찾을 수 있다.

(회노애락이) 아직 발동하기 전인데도 미리 준비하는 것을 中(中)을 지켰다 아니할 수 있겠는가. 이미 발동했는데도 강제로 뽑아내지 않은 것을 節(節)에 맞다 아니할 수 있겠는가⁵¹⁾.

47) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, pp.36-37. “哀怒之氣 順動則發越而上騰 喜樂之氣 順動則緩安而下墜……哀怒之氣 逆動則暴發而竝於上也 喜樂之氣 逆動則浪發而竝於下也.”

48) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.38. “太陽人 有暴怒深哀 不可不戒 少陽人 有暴哀深怒 不可不戒 太陰人 有浪樂深喜 不可不戒 少陰人 有浪喜深樂 不可不戒.”

49) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.42. “喜怒哀樂之未發 謂之中 發而皆中節 謂之和 喜怒哀樂未發而恒戒者 此非漸近於中者乎 喜怒哀樂已發而 自反者 此非漸近於節者乎.”

50) 최대우, 동의수세보원역해, 서울, 경인문화사, 2012, p.171.

51) 李濟馬, 朴性植 譯解, 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 집문당, 2003, p.100. “未發而預備者 非中之謂乎 既發而不

대개 지나침을 경계하고 부족함을 조금 끌어낸다면 지나친 것은 물러나서 중(中)에 맞추어지고, 미치지 못하는 것도 또한 슬그머니 나아가게 되어 중을 지키게 된다. 만약 강제로 끌어내어서 크게 만들면 단지 이익이 없을 뿐만 아니라 또한 해를 끼칠 것이다⁵²⁾.

이제마는 회노애락이 발동하기 전에 미리 준비하는 ‘豫備’를 中을 지키는 방법으로, 이미 발동한 후에는 부족한 부분을 강제로 뽑아내어 억지로 만들지 않는 ‘不强擡’을 節을 지키는 방법으로 설명한다. 따라서 회노애락이 발동하기 전에 항상 경계하는 ‘恒戒’의 방법은 미리 ‘豫備’하는 것이고, 회노애락이 이미 발동했을 때 스스로 돌아보는 ‘自反’의 방법은 ‘警之而少引하되 不强擡’ 하는 것이다. 체질에 따라 회노애락의 치우침을 경계하기 위해서는 과도하기 쉬운 것을 삼가는 것이 마땅하지만 부족한 것을 보충하기 위해 모자라는 부분을 약간 만들어 내는 것도 가능하다. 그러나 부족하기 쉬운 회노애락을 억지로 만들어 내는 것은 옳지 않다. 만약 억지로 만들어 낸다면 참된 감정에서 생긴 것이 아니고 욕심에 의해 만들어진 것이므로 과도한 것이 더욱 지나쳐서 도리어 해를 입게 된다. 여기서 豫備의 방법과 不强擡의 방법을 좀 더 구체적으로 알아 볼 필요가 있다.

태양인은 아직 노하기 전에 갑자기 노할 때를 미리 예측해서 준비한다면 노하더라도 쉽게 편안해진다. 소음인은 아직 기뻐하기 전에 갑자기 기뻐하는 것을 미리 예측하여 준비하면 기뻐하더라도 쉽게 편해진다. 태음인은 아직 즐거워하기 전에 갑자기 즐거워하는 것을 미리 예측

하여 준비하면 즐거워하더라도 쉽게 편해진다. 소양인은 아직 슬퍼하기 전에 갑자기 슬퍼하는 것을 미리 예측하여 준비하면 슬퍼하더라도 쉽게 편해진다. 대개 아직 노하기 전에는 갑자기 노하는 치우침을 예측해서 준비하고, 이미 노했을 때는 반드시 지나치게 노할 이유가 없음을 가만히 앉아서 생각한다(坐思). 이렇게 하는 것이 가장 좋다. 기뻐하고 슬퍼하고 즐거워하는 것도 이와 같이 한다⁵³⁾.

태양인의 경우, 노함이 발동하기 전인 未發시에 자신에게 갑자기 暴怒할 수 있는 마음의 치우침이 있다는 것을 미리 인지하고 있어야 만일 폭노가 발생하는 상황이 생기더라도 장부를 상하지 않고 편안해 질 수 있다는 것이다. 이는 회노애락 성정의 경향성을 미리 인지하여 暴動浪動하는 상황에 대하여 준비하고 있어야 한다는 뜻이다. 이처럼 소양인은 暴哀, 태음인은 浪樂, 소음인은 浪喜의 경향이 있음을 미리 알고 준비하고 있어야 한다. 이런 측면에서 보면 회노애락이 미발했을 때도 항상 경계해야 할 이유가 분명해진다. 결국 회노애락이 未發했을 때 中을 지키는 ‘恒戒’의 방법은 평소에 자기 심리의 경향성을 잘 알아 어떤 상황이 닥쳤을 때 과도하게 반응하는 감정을 조절할 수 있게 하는 ‘豫備’의 방법이다.

반면 태양인에서 이미 노함이 발동한 已發의 경우는 노하지 않아도 될 일에 과도하게 노하지 않는지를 가만히 앉아서 생각(坐思)해야 한다. 가만히 생각해 보면 지나치게 화를 낸 것은 아니었는지, 오히려 기뻐하거나 즐거워해야 할 일은 아니었는지를 알 수 있다. 이렇게 하면 과도한 감정은 조금 가라앉을 것이고 반대의 감정도 조금 생기면서 회노애락이 節에 맞게 된다. 이를 ‘경계하면서 조금 끌어냄

强擡者 非節之謂乎.”

52) 李濟馬, 朴性植 譯解, 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 집문당, 2003, p.99. “蓋警之而少引則 過之者退 適於中 而不及者亦暗進 守中矣 若强擡之而大做則 非徒無益而又害之”

53) 李濟馬, 朴性植 譯解, 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 집문당, 2003, p.96. “太陽人 未怒前 預備暴怒則 怒易安也 少陰人 未喜前 預備暴喜則 喜易安也 太陰人 未樂前 預備暴樂則 樂易安也 少陽人 未哀前 預備暴哀則 哀易安也 蓋未怒前 預備暴怒之偏 已怒時 坐思不必過怒之理 此術最好 喜哀樂傲此.”

(警之而少引)'의 방법이라 하였다. 그렇다고 하여 화가 난 상황을 억지로 기뻐하거나 즐거워해야 하는 것은 아니다. 억지로 만들어 내는 것은 참된 감정에서 나온 것이 아니라 도리어 몸에 해를 입히므로 '억지로 만들어 내지 않음(不強擧)'의 자연스러운 감정을 중시한다. 그러므로 회노애락이 已發했을 때 節을 지킬 수 있는 '自反'의 방법은 감정이 이미 발현되었을 때는 과도하지 않았는지를 경계하면서 그 반대의 상황을 생각하면서 스스로 돌이켜 보는 것으로 '警之而少引하되 不強擧'하는 것이다.

『동의수세보원』에서는 체질에 따라 태양인은 暴怒深哀, 소양인은 暴哀深怒, 태음인은 浪樂深喜, 소음인은 浪喜深樂과 같은 치우치기 쉬운 감정이 있으니 마땅히 경계해야 하지만⁵⁴⁾, 치우치기 쉬운 감정을 경계한다고 하여 부족한 부분을 억지로 만들어 내면 그것은 오히려 치우치기 쉬운 감정을 더 조장한다고 하였다⁵⁵⁾. 체질에 따라 경계해야 할 喜怒哀樂은 구별되지만 中節을 지키기 위해서는 모든 체질이 '坐思' 즉 앉아서 생각해야 하는데 이제마는 이 방법이 가장 좋다고 하였다. 하지만 坐思의 방법이나 내용에 대한 이제마의 구체적인 설명은 없다.

3) 知行을 통한 修養과 自己調節의 向上

『동의보감』을 중심으로 한 한의학은 도교 사상에 기반을 두고 양생법을 발전시켜왔다. 허준은 “도가는 청정수양을 근본으로 삼고, 의가는 약이침구로써 치료를 하니, 도가는 정밀하고 의가는 거칠다⁵⁶⁾”고 하여 약물이나 침구와 같은 방법에 의한 의학적인 방법보다는 도가적 수양으로 건강을 유지하는 양생법을 중시한다.

반면에 이제마는 聖人이라는 삶의 목표를 두고 살아가면서 겪게 되는 일상 생활의 攄(知)과 行(行)의 修養 정도에 따라 질병이나 건강 상태가 결정된다고 보았다. 이제마는 “인체의 장부를 손상시키는 회노애락의 暴動浪動은 모두 자기 행동이 성실하지 못하고 사람을 아는 데 명철하지 못했기 때문이다⁵⁷⁾”라고 설명하면서 知行을 수양하여 회노애락의 中·節을 지킬 것을 강조한다. 知行의 조절을 통해 회노애락의 중절을 지키는 것은 누구나 쉽게 할 수 있는 일이 아니므로 수양의 정도에 따라 성인과 중인의 격차가 생기기 마련이다. 그러나 이러한 격차는 개인의 노력에 따라 얼마든지 개선될 수 있으며 이제마는 이를 다음과 같이 설명하고 있다.

사람이 요임금이냐 순임금이 아닌데, 어찌 능히 인의예지를 일마다 선(善)을 다할 수 있으며, 사람이 공자나 맹자가 아닌데, 어찌 능히 회노애락을 마디마다 적절하여 중(中)을 이루겠는가. 비록 선은 아닐지라도 크게 선에 어긋나지 않으면 이미 선에 가까운 것이며, 비록 절(節)은 아닐지라도 크게 절에 어긋나지 않으면 이미 절에 가까운 것이다. 이와 같이 해나가면 자연히 흉한 것을 피하고 길한 것을 좇아 위험을 면하고 마침내 오장이 완전히 편안해지고 복과 장수가 오게 된다⁵⁸⁾.

이제마는 보통 사람들이 요임금이냐 순임금과 같이 일마다 善을 다할 수 없고, 공자나 맹자와 같이 회노애락을 적절히 하여 中을 이루지 못함은 당연하다고 생각한다. 비록 성인과 같이 완전하지 않더라도 보통 사람들이 그에 근접하게 되면 避凶趨吉

54) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.38.

55) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, pp.41-42. “太陽少陽人 但恒戒哀怒之過度 而不可強做喜樂虛動不及也 若強做喜樂而煩數之則 喜樂不出於真情而哀怒益偏也 太陰少陰人 但恒戒喜樂之過度 而不可強做哀怒虛動不及也 若強做哀怒而煩數之則 哀怒不出於真情而喜樂益偏也.”

56) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 법민문화사, 2007, p.62. “道家以清靜修養爲本 醫門以藥餌鍼灸爲治 是道得其精 醫得其粗也.”

57) 李濟馬, 동의학연구소 譯, 東醫壽世保元, 서울, 여강출판사, 2003, p.39. “天下喜怒哀樂之暴動浪動者 都出於行身不誠而知人不明也.”

58) 李濟馬, 朴性植 譯解, 東醫壽世保元四象草本卷, 서울, 집문당, 2003, p.81. “人非堯舜 何能仁義禮智事盡善 人非孔孟 何能喜怒哀樂節必中 雖不善也 不太不善則 已近於善矣 雖不節也 不太不節則 已近於節矣 如此做去則 自然避凶趨吉免危 而祇安五臟完 而福壽至矣.”

하고 건강하여 장수하고 복을 누리게 된다고 보고 완전은 아니지만 완전을 추구하는 과정에서 얻게 되는 현실적 실천방법을 강조하고 있다. 이처럼 일상 생활 속에서 지속적으로 앉과 행함에 대해 수양하게 되면 타고난 사상체질은 변하지 않는다 하더라도, 인격의 변화를 통해 타고난 수명 또한 연장될 수 있다는 사상의학적 양생법은 기존 한의학의 양생론과 다른 특징을 보인다.

결국 회노애락의 폭동양동을 막기 위해서는 知行을 조절하여야 하며 사상의학적으로 이를 실현할 수 있는 방법을 찾는 필요가 있다. 지행의 조절은 자기수양을 통해서 이루어질 수 있으며 중국에는 一身을 主宰하는 心이 스스로를 제어하는 힘을 갖게 만들 것이다. 이를 현대 심리학적으로 해석하면 자기조절력⁵⁹⁾ 또는 자기통제력⁶⁰⁾이 강화된 것으로 볼 수 있다. 이러한 점에서 앞서 살펴본 坐思의 행위가 회노애락의 증절을 조절하는 수단으로 사용될 수 있으므로 사상의학적으로 자기조절력을 향상시킬 수 있는 적절한 방법으로 제안될 수 있다.

3. 사상의학에서 명상법의 적용 가능성

오래 전부터 한의학에서는 양생의 방법으로 명상 수행을 받아들이고 있는데 한의학의 명상은 동양의 유불선의 문화에서 유래한다고 하였다⁶¹⁾. 현대 한의학 분야에서도 질병 치료에 명상법을 활용한 보고는 우울증 환자⁶²⁾와 불면증 환자⁶³⁾에 활용한 경우가

있었으며, 심신의학적인 접근으로 예방의학 영역에서도 명상이 활용될 여지가 있다⁶⁴⁾. 그런데 명상은 정신과 영역에서 불안, 강박증, 우울증 등을 감소시키는 등의 긍정적 효과가 있는 반면에 정신분열병이나 조울증과 같은 정신증이 있는 환자에서는 명상이 오히려 위험할 수 있다는 보고들이 있으며⁶⁵⁾ 사람들은 자기 나름대로 독특한 삶을 경험해 온 것처럼 명상에도 사람마다 자기에게 보다 적합한 명상법이 따로 있고 명상체험도 독특할 수 있다⁶⁶⁾. 그러므로 고유의 타고난 체질에 따라 性情의 中節을 모색할 수 있는 명상법 개발의 필요성이 대두된다.

명상이란 지역, 종교 등에 따라 방법이나 목적 등이 다르기 때문에 명상의 종류도 다양하고 정의가 일정하지 않다. 그러나 의식의 집중을 통한 심신수양의 방법으로 알려진 명상에 대하여 “명상이란 하나의 특정 대상에 의식을 집중하는 훈련을 통해 의식의 변경과 주관적 각성을 확대해 가는 과정⁶⁷⁾”이라 정의하기도 한다. 그러므로 불교의 參禪이나 四念處 수행⁶⁸⁾, 도교의 坐忘⁶⁹⁾, 유교의 靜坐⁷⁰⁾, 태극권

하는 환자에게 한의학적 치료와 마음챙김명상을 병행하여 호전된 1례. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(3). pp.231-244.

- 64) 강윤식. 예방의학 영역에서 심신의학적 접근의 적용 가능성: 스트레스 관리를 위한 이완과 명상 기법을 중심으로. Journal of Preventive Medicine and Public Health. 2010. 43(5). pp.445-450.
- 65) 신용욱, 권준수, 함봉진. 의학적 입장에서 본 명상의 기능. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 46(4). p.349.
- 66) 장현갑. 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지:건강. 2004. 9(2). p.487.
- 67) 장현갑. 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. 한국심리학회지:건강. 1996. 1(1). p.15.
- 68) 참선이나 사념처 수행은 불교수행법의 하나로 四念處는 身念處, 受念處, 心念處, 法念處로 이루어져 있다.(한자경. 지와 관, 선정과 사념처에 관한 고찰. 불교학연구. 2008. 19. pp.81-117. 참고)
- 69) 『莊子』에 ‘坐忘’이란 말이 있다. (『莊子』 「內篇·大宗師第六」 “仲尼蹴然曰 何謂坐忘 顏回曰 墮肢體 黜聰明 離形去知 同於大通 此謂坐忘 公冶가 놀라 물었다. 좌망이 무엇이나? 안희가 대답하였다. 사지와 몸을 잊어버리고 총명함을 쉬게 하며 형체와 지각에서 벗어나 크게 통하여 일체가 되는 것이 좌망입니다. 박일봉 역주. 莊子(內篇). 서울. 育文社. 1996. p.305.)
- 70) 儒敎에서 靜坐법에 대해 주목하게 된 것은 新儒學 이후이다.(崔根德. 儒敎의 靜坐. 韓中哲學. 1995. 1. p.393.) 주자는 “半日靜坐 半日讀書”라고 하였다.(손병욱. 유가(儒家)

- 59) 자기조절력은 한덕웅이 제시한 용어를 사용하였다. 한덕웅은 “마음을 다스리는 자기수양(修身)의 과정을 통해서 자신이 경험하는 정서와 건강행동을 조절하는 일종의 자기조절을 강조한다”고 하였다. (한덕웅. 한국유학심리학. 서울. 도시그마프레스(주). 2003. p.403.)
- 60) 자기통제력은 조공호가 제시한 자기통제론에서 용어를 차용하였다. 조공호는 유학사상의 수양론과 현대심리학의 자기조절론을 자기통제론의 관점으로 비교한다.(조공호. 선진유학사상의 심리학적 함의. 서울. 서강대학교 출판부. 2008. p.484-495.)
- 61) 이정원, 김경철, 이해웅. 東醫寶鑑의 명상 修行에 대한 고찰. 대한한의학원전학회지. 2012. 25(3). pp.149-158.
- 62) 강현선, 김자영, 이진환, 성우용. 신체증상을 주증상으로 호소하는 우울증 환자에 대한 침치료와 명상의 결합을 응용한 치험 2례. 동의신경정신과학회지. 2008. 19(2). pp.241-250.
- 63) 박세환, 석선희, 김근우, 구병수. 不眠과 身體症狀를 호소

이나 기공, 단전호흡, 목상기도 등이 모두 명상의 범주에 포함될 수 있다. 이러한 측면에서 회노애락의 증절을 위해 제시된 坐思의 방법도 一身을 主宰하는 心에 집중하여 자기통제력을 확보함으로써 自反과 恒戒를 통한 知行을 가능하게 한다는 점에서 사상의학적 명상법으로 발전할 수 있는 여지를 가진다. 하지만 앞서 살펴보았듯이 이제마는 ‘坐思’에 대한 추가적인 설명을 하지 않았으므로 사상의학적 명상법을 사상의학 체계 내에서만 구축하기에는 그 한계가 있다. 하지만 흥미롭게도 유학사상을 바탕으로 하는 사상의학에서 도가의 양생법이나 불교의 수양법을 장수를 위한 방법이나 질병치료 및 건강을 위한 방법으로 활용한 내용이 발견할 수 있다.

『동의수세보원사상초본권』에서는 “중년 40세에 명맥이 뇌옥말분(牢獄未分)에 있는 자는 淸淨道士의 마음으로 별도의 조양과 치료를 받지 않으면 반드시 위험해진다⁷¹⁾”고 하여 중년의 나이에 몸이 이미 쇠약했을 때는 淸淨道士와 같은 마음을 가질 것을 강조한다. 또한 知行의 修養 정도에 따라 “聖人は 지와 행을 모두 잘 하기 때문에 회노애락에 손상되지 않고, 賢人이 회노애락에 상한 이유는 행보다 지를 잘 못하기 때문이고, 不肖人은 지와 행이 모두 안되기 때문에 회노애락에 매번 손상을 받는다. 반면에 修鍊人은 성인이 아니면서도 회노애락에 의해 손상을 받지 않는데, 그 이유를 몸을 아끼고 욕심을 줄이고 사람을 피해 멀리 있기 때문이다⁷²⁾”고 하였다. 이처럼 이제마는 지행의 수양정도에 따라 회노애락에 의해 몸이 상하는 정도가 달라짐을 이야기하면서도 도가나 불가에서 언급하는 修鍊人의 존재는 인정한다. 『동의수세보원』에서도 소양인 吐血을

치료하기 위해 불교의 수양법을 강조하고 있다⁷³⁾.

또한 이제마는 질병 치료를 위해서는 널리 醫와 藥의 방법을 찾아 적절히 대처해야 할 것을 강조하고 있으므로⁷⁴⁾, 비록 사상의학이 유학적 배경을 토대로 하고 있다 하더라도 도교나 불교와 같은 다른 이념을 바탕으로 한 방법들을 받아들여⁷⁵⁾ 사상의학의 활용 범위를 확대할 수 있음을 알게 된다.

결국 喜怒哀樂 性情의 暴動浪動을 막기 위해서는 喜怒哀樂이 未發했을 때 中을 지키고 已發했을 때 節을 지켜야 한다. 사상의학에서는 체질에 따라 치우치기 쉬운 성정을 미리 준비하고 또 적절히 대처하기 위하여 坐思의 방법이 제시되었는데, 坐思의 방법은 심리치료를 위해 사용되는 명상법과 관련지을 수 있다. 이러한 坐思의 개념을 구체화하기 위해 불교와 도교의 명상법 등을 이용해볼 수 있을 것이다. 특히 명상법이 체계적으로 발달한 불교명상법에 주목할 필요가 있다. 또한 시대적으로 기존의 명상법들과는 달리 개인의 성향이나 능력, 질병의 상태에 따라 적용 가능한, 체질별로 차별화된 명상이 요청된다. 이러한 바탕에서 사상의학적인 명상법의 구축과 활용은 심리치료를 위한 현실적 방법의 하나가 될 것으로 생각한다.

IV. 結 論

사상의학은 사람과 사람 사이의 관계를 중심으로 개인의 특성을 설명하고 성정과 내면의 정서변화에 초점을 맞춘 心身醫學이다. 본 연구에서는 회노애락 성정의 조절을 중심으로 심리치료와의 관계를 모색

수행법(修行法)으로서의 '정좌(靜坐)'에 대하여. 중국철학. 1992. 3(1). p.276.)

- 71) 李濟馬, 朴性植 譯解. 東醫壽世保元四象草本卷. 서울. 집문당. 2003. p.190. “是故 中年四十 命脉在牢獄未分者 自非淸淨道士之心而別被調治則 十分必危.”
- 72) 李濟馬, 朴性植 譯解. 東醫壽世保元四象草本卷. 서울. 집문당. 2003. p.89. “聖人之喜怒哀樂 不暴傷者 行其誠而知人明知之故也 賢人之喜怒哀樂 猶暴傷者 行其未免有失而知人不明之故也 不肖人之喜怒哀樂 每暴傷者 知人未嘗全昧而行己不誠之故也 修鍊人之喜怒哀樂 亦不暴傷者 愛身絕慾畏人遠遁之故也.”

- 73) 李濟馬, 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. pp.188-189. “少陽人吐血者 必蕩滌剛復偏急與人並斷爭塗之 淡食服藥 修養如釋道 一百日則可以少愈 二百日則可以大愈 一周年則可以快愈 三周年則可保其壽.”
- 74) 李濟馬, 박대식 譯註. 格致藥. 성남. 정계출판사. 2000. p.409. “然急病 不可不廣問醫藥 而不可妄用.”
- 75) 사상의학에서 유학사상 이외에 다른 사상을 받아들이기 위해서는 기초 연구가 필요하다. 불교와의 관련에 대해서는 사상의학과 불교의 영향에 대한 연구나 原人論을 중심으로 불교와 사상의학의 인간론을 비교한 연구도 진행하였다.(박성식, 東武 李濟馬의 四象醫學과 佛敎의 影響. 佛敎學報. 2011. 第57輯. pp.261-293., 박성식, 宗密의 『原人論』과 東武 李濟馬의 『原人』篇에 나타난 人間論. 佛敎學報. 2012. 第61輯. pp.335-373.)

하여 사상의학이 심신의학으로서의 분명한 자리매김을 위한 바탕이 되고자 하였다.

1. 喜怒哀樂은 단순히 기쁨, 노함, 슬픔, 즐거움과 같은 감정을 표현하는 말이 아니다. 사상인의 심리적 특징을 표현하기 위해 사용된 사상의학의 고유용어이며, 회노애락의 氣는 사상의학에서 정서와 육체의 관계를 설명하는 것으로 사상철학이 사상의학이 되는 중요한 계기가 된다.

2. 사상의학의 회노애락 성정이론은 정신요법의 인지치료와 행동수정과 비교할 수 있다. 인지치료는 회노애락의 성에 의해 발생한 병증에 응용될 수 있고, 행동수정은 회노애락의 정에 의해 발생한 병증에 응용가능하다.

3. '마음의 문제'에 초점을 맞추고 질병을 인식하고 있는 사상의학은 질병의 예방과 치료를 위하여 약물요법과 함께 調養의 방법을 동시에 사용하는데, 특히 정신적 수양을 강조한다. 회노애락의 中과 節을 지키기 위한 恒戒와 自反의 방법은 회노애락이 드러나지 않은 未發의 경우에 미리 豫備하고, 이미 발생한 已發시에는 부족한 감정을 조금 끌어내되 억지로 만들어서는 안된다(少引而不強擧). 이를 위해서는 정신수양이 필요한데 구체적으로 제시된 방법이 '坐思'이다.

4. 이제마가 제시한 坐思의 방법이 정신 수양을 통해 심리적 자기조절력을 키운다는 점에서 명상법과 유사하다. 그러므로 사상의학에서 심리치료를 위한 방법으로 체질에 따른 명상법이 활용될 수 있다.

參考文獻

<논문>

1. 강운식. 예방의학 영역에서 심신의학적 접근의 적용 가능성: 스트레스 관리를 위한 이완과 명상 기법을 중심으로. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*. 2010. 43(5). pp.445-450.
2. 강현선 外 3人. 신체증상을 주증상으로 호소하는 우울증 환자에 대한 침치료와 명상의 결합을 응용한 치험 2례. *동의신경정신과학회지*.

2008. 19(2). pp.241-250.
3. 권선향. 성리학에 나타난 불교적 요소-중용의 해석에 나타난 알라야식을 중심으로-. *한국불교학*. 2011. 60. pp.235-264.
4. 금장태. 지옥(智旭)의 불교적 『중용』해석. *종교와 문화*. 2006. 12집. pp.1-40.
5. 김선민, 송일병. 『東醫壽世保元四象草本卷』에서 養生에 관한 고찰. *사상체질의학회지*. 2000. 12(1). pp.101-109.
6. 김정주, 박성식. 四象醫學에서 심리 및 정신치료의 중요성과 활용에 대한 모색. *사상체질의학회지*. 2006. 18(2). pp.113-124.
7. 박성식. 東武 李濟馬의 四象醫學과 佛敎의 影響. *佛敎學報*. 2011. 57. pp.261-293.
8. 박성식. 宗密의 『原人論』과 東武 李濟馬의 「原人」篇에 나타난 人間論. *佛敎學報*. 2012. 61. pp.335-373.
9. 박세환 外 3人. 不眠과 身體症狀를 호소하는 환자에게 한의학적 치료와 마음챙김명상을 병행하여 호전된 1례. *동의신경정신과학회지*. 2008. 19(3). pp.231-244.
10. 손병욱. 유가(儒家) 수행법(修行法)으로서의 '정좌(靜坐)'에 대하여. *중국철학*. 1992. 3(1). pp.275-306.
11. 송일병. 李濟馬의 儒學의 人間觀과 醫學精神. *사상체질의학회지*. 2000. 12(1). pp.1-9.
12. 송일병. 李濟馬 哲學의 學問의 背景과 四象醫學의 成立에 對한 考察. *사상의학회지*. 1991. 3(1). pp.1-8.
13. 신용욱, 권준수, 함봉진. 의학적 입장에서 본 명상의 기능. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*. 2007. 46(4). p.349.
14. 이정원, 김경철, 이해웅. 東醫寶鑑의 명상 修行에 대한 고찰. *대한한의학회지*. 2012. 25(3). pp.149-158.
15. 이희승, 박성식. 四象醫學에서 심리 치료를 활용하기 위한 방법론적 접근. *사상체질의학회지*. 2007. 19(1). pp.127-136.
16. 장현갑. 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형

- 과 정신생리학적 특징. 한국심리학회지:건강. 1996. 1(1). p.15.
17. 장현갑. 스트레스 관련 질병치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지:건강. 2004. 9(2). p.472, 487.
18. 정용재 外 4人. 『東醫寶鑑』과 『東醫壽世保元 四象草本卷』에 나타난 養生觀에 대한 고찰. 사상체질의학회지. 2002. 14(2). pp.25-34.
19. 최근덕. 儒敎의 靜坐. 韓中哲學. 1995. 1. pp.393-400.
20. 한덕웅. 한국의 전통의학 사상에서 정서와 신체질병의 관계를 설명하는 가설들. 한국심리학회지:건강. 2001. 6(1). p.8, 12, 13.
21. 한자경. 지와 관, 선정과 사념처에 관한 고찰. 불교학연구. 2008. 19. pp.81-117.
11. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2007. p.62, 252, 253.
12. 홍원식 편. 精校黃帝內經素問. 서울. 동양의학연구원 출판부. 1985. p.24.

<단행본>

1. 朴一峰 譯著. 莊子(內篇). 서울. 育文社. 1996. p.305.
2. 이기동 譯解. 大學·中庸 講說. 서울. 성균관대학교 출판부. 1992. p.60.
3. 李濟馬. 동의학연구소 譯. 東醫壽世保元. 서울. 여강출판사. 2003. p.11, 27, 59, 68, 259, 282. pp.34-45, 48-49, 60-61, 188-189.
4. 李濟馬. 량병무, 차광석 譯. 東武遺稿. 서울. 해동의학사. 1999. p.140, 161.
5. 李濟馬. 박대식 譯註. 格致彙. 성남. 청계출판사. 2000. p.205, 323, 406, 409, 415.
6. 李濟馬. 朴性植 譯解. 東醫壽世保元四象草本卷. 서울. 집문당. 2003. p.81, 89, 96, 175, 190. pp.77-78, 85-87, 100-101.
7. 전국한외과대학 사상의학교실. 개정증보 사상 의학. 서울. 집문당. 2004. p.78.
8. 조공호. 선진유학사상의 심리학적 함의. 서울. 서강대학교 출판부. 2008. p.484-495.
9. 최대우. 東醫壽世保元 譯解. 서울. 경인문화사. 2012. p.31, 140, 171.
10. 한덕웅. 한국유학심리학. 서울. Ξ시그마프레스(주). 2003. p.403.