

## 새로운 한의학 양생 범주에 관한 연구

김창희<sup>1)</sup> · 임병목<sup>2)</sup> · 박해모<sup>3)</sup> · 정명수<sup>4)</sup> · 황귀서<sup>5)</sup> · 신용철<sup>6)</sup> · 고성규<sup>6)</sup>  
장보형<sup>6)</sup> · 이해웅<sup>7)</sup> · 이영준<sup>8)</sup> · 신헌태<sup>9)</sup> · 박선주<sup>10)</sup> · 현민경<sup>11)</sup> · 이상재<sup>1)\*</sup>

<sup>1)</sup> 부산대학교 한의학전문대학원 양생기능의학부, <sup>2)</sup> 부산대학교 한의학전문대학원 인문사회의학부

<sup>3)</sup> 상지대학교 한의과대학 예방의학교실, <sup>4)</sup> 원광대학교 한의과대학 예방의학교실, <sup>5)</sup> 가천대학교 한의과대학 예방의학교실  
<sup>6)</sup> 경희대학교 한의과대학 예방의학교실, <sup>7)</sup> 동의대학교 한의과대학 예방의학교실, <sup>8)</sup> 대구한의대 한의과대학 예방의학교실  
<sup>9)</sup> 동신대학교 한의과대학 예방의학교실, <sup>10)</sup> 대전대학교 한의과대학 예방의학교실, <sup>11)</sup> 동국대학교 한의과대학 예방의학교실

## The New Category System of Yangseng for Korean Medicine

Changhee Kim<sup>1)</sup>, Byungmook Lim<sup>2)</sup>, Haemo Park<sup>3)</sup>, Myungsu Jung<sup>4)</sup>, Guiseo Hwang<sup>5)</sup>,  
Yongchul Shin<sup>6)</sup>, Sunggyu Go<sup>6)</sup>, Bohyung Jang<sup>6)</sup>, Haewoong Lee<sup>7)</sup>, Youngjun Lee<sup>8)</sup>,  
Heontae Shin<sup>9)</sup>, Sunju Park<sup>10)</sup>, Minkyung Hyun<sup>11)</sup> & Sangjae Lee<sup>1)\*</sup>

<sup>1)</sup> Division of Longevity and Biofunctional Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University.

<sup>2)</sup> Division of Humanities and Social Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University.

<sup>3)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Sangji University.

<sup>4)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Wonkwang University.

<sup>5)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Gachon University.

<sup>6)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Kyunghee University.

<sup>7)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Dong-Eui University.

<sup>8)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, DaeguHanny University.

<sup>9)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Dongshin University.

<sup>10)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Daejeon University.

<sup>11)</sup> Dept. of Preventive Medicine, College of Korean Medicine, Dongguk University.

### Abstract

**Objective :** This study aimed to develop a new category system of Yanseng(養生) for traditional Korean Medicine in order to prepare the ground for organizing the resources of Yangseng systematically.

**Method :** We reviewed the existing medical books containing Yangseng contents. Based on the experts' consensus, we drew the new category system of Yangseng in consideration of a national trait of Korea and use of Yanseng in modern society.

**Results :** First, We divided Yangseng category into two parts: methods and applications. Methods are divided into 5 parts: mind, diet, herb, Doinangyo(導引按蹻), life. A broad use of herbs in daily life is a national trait of Korea. Doinangyo contains relaxation methods like breathing, massages and exercises like Qigong and is also very popular way to maintain health in modern western society. Applications are divided into 6 parts: type of constitution, life cycle, seasons, type of symptoms and signs, type of Mibyung(未病) and diseases. We drew this 6 parts in consideration of use in the field of health care.

• 접수 : 2015년 4월 3일    • 수정접수 : 2015년 4월 14일    • 채택 : 2015년 4월 14일

\*교신저자 : 이상재, 626-770 경상남도 양산시 물금읍 범어리 부산대학교 한의학전문대학원

전화 : 051-510-8472, 팩스 : 051-510-8437, 전자우편 : prehan@pusan.ac.kr

**Conclusion** : The new category system of yangsens is based on existing theories and reflects Korean national trait and use of Yanseng in modern society. We hope this new category system play a role of foundation for organizing the resources of Yangsens systematically.

**Key words** : Yangsens, Health Preservation Category, Health promotion, Korean Medicine, Mibiyung

## I. 서론

양생(養生)은 동아시아 한자 문화권에 공통으로 존재하는 특유의 문화개념으로서 신체적·정신적 안정을 추구하고, 자연과의 조화로운 생활을 이상으로 하는 인간 철학의 원리인 동시에 한의학의 핵심 영역이기도 하다.

양생의 기원을 정확히 아는 것은 어렵지만 춘추전국시대 제자백가(諸子百家)의 사상을 통해 당시에 이미 사회구성원들의 삶의 방식으로 양생이 존재하고 있었다는 것을 짐작할 수 있다. 노자(老子)의 청정무위(淸淨無爲) 사상은 과도한 욕망을 배제함으로써 양신(養神)하는 양생을 강조한 것이고, 장자(莊子)의 토고납신, 응경조신(吐故納新, 熊經鳥申)은 호흡법이나 도인법을 통한 신체단련 양생법을 제시하고 있다. 또한 관자(管子)는 정(精)의 보전을 통하여 양생할 것을 주장하였고, 『여씨춘추(呂氏春秋)』에는 정(精), 기(氣), 신(神)의 보양과 단련이 양생의 기본이 됨을 말하고 있다. 이러한 사상가들의 이론들은 『황제내경(黃帝內經)』의 양생사상에 영향을 미치게 되었고, 이후에 의료의 영역에서 보다 다양한 형태로 발전하게 되었다.

하지만 그간에 양생관련 내용은 침구나 약 처방과 같은 치료기술에 비해 관심을 크게 받지 못했던 것이 사실이다. 중국에서 조차도 기공학, 양생학, 약선학 등 양생관련 분야가 중의학의 영역으로 자리매김한 것은 최근의 일이고, 우리나라는 양생관련 내용을 다루는 예방한의학이 완전히 체계화되지 못한 상태다.

근래에 와서 건강증진, 보완대체의학, 헬스케어에 대한 관심 증가와 함께 양생의 가치가 재조명되면서 양생이 주목받고 있다. 이를 반영하듯 1980년부터 2012년까지 국내 양생관련 학술지 논문은 총 350건으로 2000년대 중후반을 거치며 크게 증가하였으며, 한의학 분야 뿐 아니라 인문학, 간호학 분야에서도 많은 연구가 이루어지고 있다<sup>1)</sup>. 대부분의 양생관련 연구들은 양생법에 대한 문헌 고찰이나 특정 양생법에 대한 효용 연구가

주된 내용이다.

21세기 헬스케어의 방법으로 양생이 활용되어지기 위해서는 양생 콘텐츠의 수집 및 정리가 필요하고, 이를 효과적으로 하기 위해서는 양생의 범주를 명확히 하는 연구가 선행되어야 한다. 현재 우리나라에서 사용하는 양생의 범주는 중의학의 내용을 그대로 따르고 있어 우리나라 실정과는 맞지 않는 경우가 많다. 그간에 김<sup>2)</sup>이 양생 평가도구를 위한 범주를 정한 적이 있고, 한<sup>3)</sup>은 연구 주제별 분석을 통한 양생 분야를 나눈 적은 있지만 의미 있는 양생의 범주를 제시하였다고 보기 어렵다.

이에 본 연구에서는 대표적인 고전 한의서에 나오는 양생 범주의 파악과 최근의 양생관련 분야에서 제시하고 있는 양생 범주 분석을 통하여 우리나라의 양생 특징을 잘 반영할 수 있는 양생 범주를 제시하고자 한다.

## II. 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상

양생의 범주에 대한 고찰은 고전 양생관련 문헌과 현대 양생관련 문헌을 대상으로 하였다. 고전 양생관련 문헌은 『황제내경』, 『양성연명록』, 『천금방』, 『준생팔전』 등 중국 문헌과 『동의보감』, 『임원경제지』, 『동의수세보원』 등으로 주로 양생에 대한 독립적인 편제를 두어 종합적으로 양생에 관련된 내용을 기술한 문헌을 중심으로 하였다. 현대 양생관련 문헌은 중국의 중의약대학에서 교재로 사용하고 있는 『중의양생학』과 우리나라 한의과대학의 교재인 『양생학』 그리고 보완대체의학 분야에서 대표적 셀프케어 관련 내용을 정리한 책인 『Prescription for natural cures』 그리고 미국의 ‘국가 건강 설문 조사(The National Health Interview Survey)’ 등을 중심으로 고찰하였다.

## 2. 연구방법

고전 양생관련 문헌의 내용은 기존의 관련 연구논문을 기반으로 양생 범주와 관련된 내용을 파악하였고 진행된 연구가 없거나 빈약한 경우에는 양생서의 목차를 중심으로 전체적인 내용을 파악하였다. 목차명으로 양생의 범주를 판단하기 힘든 경우에는 원문의 내용을 분석하여 범주화하였다.

한국과 중국의 현대 양생문헌인 양생학교과서는 이미 그 나름의 범주화를 거친 것이어서 따로 범주를 나눌 필요는 없었다. 『Prescription for natural cures』는 각종 질환 및 미병에 따른 요법을 기술한 〈Condition〉편과 대표적인 보완대체요법의 개요 및 방법을 설명하고 있는 〈The Essential of Natural Medicine〉의 내용을 조사·정리하였다. 그리고 미국의 ‘국가 건강 설문 조사(The National Health Interview Survey)’의 보완대체의학 이용 유형 및 비율을 정리하였다.

고전과 현대의 양생관련 문헌 고찰을 통해 양생 범주의 초안을 마련하고 이를 바탕으로 양생전문가들로 구성된 2차례의 양생 범주 전문가회의에서 양생 범주를 확정하였다.

## III. 결 과

### 1. 고전 양생관련 문헌에서의 양생 범주

#### 1) 황제내경

『황제내경(黃帝內經)』은 한대(漢代)에 황로학을 기반으로 저술된 한의학의 경전이다. 황로학의 또 다른 대표저자인 『회남자』가 양신(養神)만을 강조한 반면 『황제내경』은 양신과 양형(養形) 양쪽에 모두 무게를 두어 의학경전으로서의 양생의 토대를 닦았다는 평가를 받고 있다<sup>4)</sup>. 『황제내경』의 양생관련 내용은 주로 『소문·상고천진론』, 『소문·사기조신대론』, 『소문·생기통천론』, 『소문·음양응상대론』, 『소문·금궤진언론』, 『소문·오상정대론』, 『소문·이법방이론』, 『소문·자법론』 등에서 다루어지고 있다<sup>5-9)</sup>.

『황제내경』에서는 법어음양(法於陰陽), 화어술수(和

於術數), 음식유절(飲食有節), 기거유상(起居有常), 불망작로(不妄作勞), 사기조신(四氣調神), 염담허무(恬憺虛無), 도인안교(導引按蹻)와 같은 양생 원칙과 방법을 제시하고 있으며 이러한 원칙과 방법을 바탕으로 이후의 많은 의서에 이와 관련된 양생법이 실려 있는 것을 확인할 수 있다<sup>8)</sup>.

#### 2) 양성연명록

『양성연명록(養性延命錄)』은 양대(梁代) 도홍경의 저작으로 현존하는 가장 오래된 양생전문서의 하나로<sup>10)</sup> 남북조 이전의 양생을 집대성 하었다고 평가를 받는 책이다<sup>11)</sup>. 이 책에서는 양생의 범주를 여섯 편으로 나누고 있다\*. 〈교계편(教誡篇)〉에서는 정신양생, 음식양생, 기거양생, 시진(時辰)양생 등에 해당하는 의가들의 비교적 짧은 격언들을 모아서 양생의 대강(大綱)을 갖추었고, 〈식계편(食誡篇)〉에서는 주로 음식양생에 대해 기술하였다. 〈잡계기양해기선편(雜誡忌禳害祈善篇)〉에서는 정신양생과 수면, 목욕, 세면, 소변, 금기 등 기거양생관련 내용들을 모아놓았다. 〈복기료병편(服氣療病篇)〉에서는 육자결과 같은 호흡법에 대해 주로 기술하였고 〈도인안마편(導引按摩篇)〉은 오금희와 같은 여러 도인법을 소개하고 있다. 〈어녀손익편(御女損益篇)〉에는 보정(保精)을 중심으로 하는 방사양생의 내용을 기술하였다.

#### 3) 천금요방, 천금익방

당대(唐代)의 손사막에 의해서 편찬된 『천금요방(千金要方)』과 『천금익방(千金翼方)』에도 양생 관련 내용이 상세히 언급되고 있다. 『천금요방』의 〈양성편(養性篇)〉, 〈식치편(食治篇)〉과 『천금익방』의 〈양성편(養性篇)〉, 〈벽곡편(辟穀篇)〉, 〈퇴거편(退居篇)〉, 〈보익편(補益篇)〉 등에서 양생의 내용을 확인 할 수 있다<sup>12)</sup>. 『천금요방』의 〈양성편〉에서는 도림양생(道林養生), 거처(居處), 안마(按摩), 조기(調氣), 복식(服食), 금기(禁忌), 방사(房事) 등으로 양생 범주를 나누고 있다. 도림양생의 내용은 복이(服餌), 소로(小勞), 수심(修心), 신언어(慎言語), 절음식(節飲食), 탈착(脫着), 침처(寢處), 순시기(順時氣) 등이다<sup>3)</sup>. 『천금익방』의 〈양성편〉에서는

\* 教誡篇, 食誡篇, 雜誡忌禳害祈善篇, 服氣療病篇, 導引按摩篇, 御女損益篇

주로 음식양생에 대해 다루었고, <퇴거편>에서는 택지, 체창(締創)\*, 복약, 음식, 도인, 의복, 목욕, 종조약(種造藥)\*\*, 금기로 범주를 나누어 기술하였다.

#### 4) 준생팔전

『준생팔전(遵生八牋)』은 명대(明代) 말기에 고렴(高濂)이 쓴 양생서이다. <청수묘론전(淸修妙論牋)>, <사시조섭전(四時調攝牋)>, <기거안락전(起居安樂牋)>, <연년각병전(延年却病牋)>, <음찬복식전(飮饌服食牋)>, <연한청상전(燕閑淸賞牋)>, <영비단약전(靈秘丹藥牋)>, <진외하거전(塵外遐擧牋)>의 여덟 부분으로 나누어져 이름을 준생팔전이라 하였<sup>14)</sup>, 심신수양, 사시, 기거, 음식, 기공, 도인안교, 복약, 취미 등 양생의 전반적인 내용을 담고 있다. 그 중 <연한청상전>은 당시 문인들의 취미생활에 대한 내용으로 시서화(詩書畫)와 문방사우, 향, 원예 등의 내용을 다루고 있다<sup>15)</sup>.

#### 5) 동의보감

『동의보감(東醫寶鑑)』은 조선시대 허준의 저작으로 도가의 양생사상을 기본으로 한다. 주로 <내경편(內景篇)·신형(身形)>에서 양생관련 내용이 다루어지고 있는데 양생 격언, 기공, 도인안교, 사시조섭, 약이, 뜸 등의 양생법을 소개하고 있다. 안마와 관련된 내용은 <내경편·신형>, <외형편(外形篇)·면(面)>, <외형편·족(足)>에 보이고, 수양법과 도인법도 다양하게 기재되어 있다. 수양법은 <내경편·심장>, <내경편·간장>, <내경편·비장>, <내경편·폐장>, <내경편·신장>, <외형편·비(鼻)>, <외형편·이(耳)>, <외형편·아치(牙齒)>에 실려 있고, 도인법은 <내경편·신형>, <내경편·정>, <내경편·비장>, <내경편·심장>, <내경편·폐장>, <내경편·신장>, <내경편·담부>, <외형편·요(腰)>, <외형편·비(鼻)>, <외형편·전음>, <잡병편·내상>, <잡병편·적취>, <잡병편·사수(邪祟)>에서 찾아볼 수 있다. 방사양생과 관련된 내용도 <내경편·정>, <잡병편·부인> 등에서 찾아볼 수 있다. 또한 각

문(門)에 마지막에 단방(單方)을 두어 약을 차처럼 마시는 양생법을 제시하고 있다<sup>16)</sup>.

#### 6) 임원경제지

『임원경제지(林園經濟志)』는 조선시대 서유구가 저술한 유서(類書)형식의 생활백과사전이다. 그 범위가 방대해 종합농서이면서 의학 및 조리에 관한 내용도 담고 있는데<sup>17)</sup>, 의학과 양생에 해당하는 <보양지(保養志)>와 <인제지(仁濟志)>의 분량이 『임원경제지』 전체의 절반 정도를 차지하고 있다<sup>18)</sup>. 양생의 내용을 주로 다루고 있는 <보양지>에는 양생의 원리, 금기, 정기신의 보양을 위한 도인안교, 방사, 기거, 음식, 식치, 수친양로, 임신과 육아, 월별양생 등으로 내용을 구성하고 있다\*\*\*. 특히 우리나라 실정에 맞는 음식양생과 관련된 내용이 <기거음식(起居飲食)>과 <복식(服食)>에 광범위하게 실려 있는데 음식양생의 기초이론과 원리에 대한 설명과 실제적인 쓰임과 예를 다루고 있다.

#### 7) 동의수세보원

이제마의 『동의수세보원(東醫壽世保元)』에는 태양인, 소양인, 태음인, 소음인의 사상체질별 양생법이 나온다. 사상의학에서는 수명은 물론 질병과 건강의 상태도 체질별 취약한 장부(偏小之臟)의 상태에 따라 달라진다고 보고<sup>19)</sup>, 그에 따른 양생법을 제시하고 있다. 사상체질에서 제시하는 양생 범주를 김<sup>20)</sup>의 연구에서는 성정, 식이, 지행, 연령, 지역, 사회생활, 일상생활 등 7가지로 구분하였다(Table 1).

## 2. 현대 양생관련 문헌에서의 양생 범주

### 1) 양생학

『양생학(養生學)』<sup>8)</sup>은 전국 한의과대학의 예방한의학교과서로 사용되고 있는 책이다. 구성은 <서론>, <양생방법>, <노인양생>, <질병의 양생법>으로 이루어져 있

\* 집의 공간구성에 대해 기술하고 있다.

\*\* 약초 기르는 법에 대해 기술하고 있다.

\*\*\* 권1 총서(總叙), 권2 정기신, 권3 기거음식, 권4 수진(修真), 권5 복식(服食), 권6 수친양로(壽親養老), 권7 구사육영(求嗣育嬰), 권8 양생월령표

Table 1. Categories in Classic Books of Yangseng

	『황제내경』*	『양성연명록』	『천금방』	『준생팔진』	『동의보감』	『임원경제지』	『동의수세보원』†
정신	○	○	○	○	○	○	○
기거 †	○	○	○	○	○	○	○
음식	○	○	○	○	○	○	○
방사	○	○	○		○	○	
도인안교	○	○	○	○	○	○	
기공	○	○	○	○	○	○	
시간	○	○	○	○	○	○	
생애주기					○	○	○
취미				○			
체질							○

\* 『양생학』<sup>8)</sup>의 내용을 중심으로 분류함

† 김의 연구<sup>20)</sup>의 내용을 중심으로 분류함

‡ 수면양생, 목욕양생, 의복양생, 환경양생, 휴식양생 포함

다. 구체적인 양생법을 다루고 있는 <양생방법>편에서 양생의 범주를 정신, 음식, 기거, 환경, 시진, 방사, 혼욕, 운동, 기공, 약물, 자침, 애구, 안마로 나누고 있다. <노인양생>과 <질병의 양생법>에서는 양생법의 활용에 대해서 다루고 있다.

## 2) 중의양생학

중의약에서의 양생학관련 문헌은 『실용중의보건학(1989)』, 『중의양생대전(1990)』, 『중국의학예방법대전(1991)』, 『중화양생대전(2001)』 등의 이름으로 다양하게 간행되었다. 2000년대 중반부터는 중국의 국가개발 계획 ‘十一五’, ‘十二五’ 위생부 과제의 일환으로 중의약 대학 교재편찬위원회가 구성되어 『중의양생학』<sup>21)</sup>이 중의약대학 공통교재로 편찬되고 있다\*. 이 책의 구성은 <기초편>, <방법편>, <응용편>으로 이루어져 있고 구체적인 양생법을 다루는 <방법편>에서 정신, 환경, 음식, 휴식, 의착(衣着), 방사, 교제, 아취(취미), 목욕, 공법(기공), 침추, 약물로 양생 범주를 정하고 있다. <응용편>은 양생법의 활용에 대한 내용인데 시간별\*\*,

지역별\*\*\*, 사람별\*\*\*\*, 신체부위별로 나누어 양생법을 제시하고 있다. 그간에 발간된 중의양생학 교재에서의 양생 범주를 비교하면 Table 2와 같다.

## 3) Prescriptions for Natural Cures

『Prescriptions for Natural Cures』<sup>24)</sup>는 2004년 미국에서 발행된 후 50만부 이상 보급된 헬스케어 분야의 베스트셀러이다. 주로 식이, 영양, 보조제 및 기타 통합적 방법을 소개하고 있는 책이다. 책의 구성은 각종 질환이나 증상에 따른 보완대체요법을 기술한 <Condition> 편과 구체적인 보완대체요법의 방법을 설명하고 있는 <The Essential of Natural Medicine>로 이루어져 있다. 이 책에서 소개하고 있는 양생관련 범주를 정리하면 Table 3과 같다.

## 4) The National Health Interview Survey에서 분류한 양생관련 범주

미국립보건원(NIH)에서는 보완대체적 방법에 관한

\* 중국은 十一五(2006년~2010년) 중의양생학 교재를 2007년 출판한데 이어 十二五(2011년~2015년) 중의양생학 교재를 2012년에 출판하였다.

\*\* 주야(晝夜)양생, 순월(旬月)양생, 사계(四季)양생으로 나누고 있다.

\*\*\* 동남해빈해도지구(東南海濱海島地區), 서남분지고원지구(西南盆地高原地區), 서북고원산지지구(西北高原山地地區), 동북평원구릉지구(東北平原丘陵地區), 중부평원지구(中部平原地區)로 나누고 있다.

\*\*\*\* 연령, 성별, 직업, 체질로 나누고 있다.

Table 2. Categories in Chinese Text Books of Yangseng, 2007, 2012 and 2014

	중의양생학 2007년 <sup>22)</sup>	중의양생학 2012년 <sup>21)</sup>	중의양생학 2014년 <sup>23)</sup>
정신	심성양생법	정신양생	정신양생법
음식	음식양생	음식양생	음식양생법
환경	환경양생	환경양생	
기거	기거양생	작식(作息)양생 의착(衣着)양생	기거양생법
방사	방사양생	방사양생	(기거양생에 포함)
운동	운동양생		운동양생
기공/공법	기공양생	공법양생	(기타양생법에 기공양생포함)
여가/취미	휴한(休閒)양생	아취(雅趣)양생	
목욕	목욕양생	목욕양생	
약물	약물양생	약물양생	약물양생법
침구/추나/안마	침구, 추나양생	침추(針推)양생	침구안마양생법
체질	체질양생	(부동인군(不同人羣)의 양생응용에 포함)	(인인(因人)양생에 포함)
지역		부동지구(不同地區)의 양생응용	인지(因地)양생
사람에 따른 양생	인인(因人)양생	부동인군(不同人羣)의 양생응용	인인(因人)양생
때에 따른 양생	인시(因時)양생	부동시령(不同時令)의 양생응용	인시(因時)양생
특정부위별 양생	특정부위의 호양(護養)	부동부위(不同部位)의 양생응용	(인인(因人)양생에 포함)
독자적 편제		교제(交際)양생	고자(膏滋)양생, 아건강과 중의의 관여

Table 3. Self-care Methods in 『Prescriptions for Natural Cures』

종류	세부 분류	종류	세부 분류
Diet	recommended food	Bodywork	acupressure
	food to avoid		chiropractic
	fasting		craniosacral therapy
	nutritional supplements -vitamins, minerals, nutritional supplement guide		hydrotherapy
Herbal Medicine	mixing herbs and pharmaceuticals		magnet therapy
	safe use		physiotherapy
	herbal preparations -tincture, capsules, tablet 등	reflexology	
Aroma Therapy	massage	Exercise and Stress Reduction	deep breathing
	bathing		exercise
	a simple way to aromatherapy		laughter
	compresses		music therapy
	using essential oils		prayer
	progressive muscle relaxation		
	Taichi and Qigong		
	visualization		
	yoga		

문항이 포함된 ‘국가 건강 설문 조사(The National Health Interview Survey)<sup>25)</sup>를 5년마다 실시하여 통계치를 발표한다. 가장 최근의 조사는 2012년에 실시

되었다. 이 자료에 포함된 일반인들이 이용하고 있는 의학 이외의 건강행태에 대한 내용이 한의학의 양생법과 관련성이 있다고 판단하였다. 이 자료에서 제시하고

있는 양생관련 범주는 식이요법, 요가·태극권·기공, 카이로프랙틱, 명상, 마사지, 비타민·영양제 등의 특별 식이요법 등이다<sup>26)</sup>. 구체적인 범주는 Table 4와 같다.

### 3. 새로운 양생 범주의 구성

고전 양생문헌을 종합한 결과 양생의 범주는 정신, 기거, 환경, 음식, 방사, 도인안교, 기공, 의복, 목욕, 시간(계절), 노인, 임신육아 등이 있었다. 이 중 노인,

시간(계절), 임신육아 등은 하나의 도구로서의 양생법 이라기보다는 여러 범주의 양생법을 특정 상황에 맞게 적용하는 양생법의 활용에 해당된다고 볼 수 있다. 이에, 양생 범주의 대분류를 양생방법과 양생활용으로 나누고 각각의 중분류와 세부분류는 고전 양생문헌에서 다루는 내용을 바탕으로 현대적 쓰임과 우리나라의 상황을 반영하여 범주화하였다. 양생방법의 구체적인 내용은 고찰에서 다루기로 한다(Table 5).

Table 4. Type and Percentage of Adult's Complementary Health Approaches in U.S, 2012

종류	비율(%)
Nonvitamin, nonmineral dietary supplements	17.7
Deep-breathing exercises	10.9
Yoga, tai chi and Qi gong	10.1
Chiropractic or osteopathic manipulation	8.4
Meditation	8.0
Massage therapy	6.9
Special diets	3.0
Homeopathic treatment	2.2
Progressive relaxation	2.1
Guided imagenary	1.7
Acupuncture	1.5
Energy healing therapy	0.5
Naturopathy	0.4
Hypnosis	0.1
Biofeedback	0.1
Ayurveda	0.1

Table 5. The New Category System of Yangseng

대분류	중분류	세부분류
양생방법	마음양생	바른 마음, 평온한 마음, 사기조신
	음식양생	음식양생원칙, 식재료
	약초양생	약차, 약주, 약죽, 약선, 약욕, 약향, 약물
	도인안교	느슨하게 하기, 문지르기(신체부위별, 혈위), 도인법
	생활양생	기거, 수면, 방사, 목욕, 취미, 음악치료, 산림치료, 원예치료
양생활용	체질별	사상체질
	생애주기별	영유아기, 아동, 청소년, 청장년, 중년, 노년, 임신부
	계절별	봄, 여름, 가을, 겨울 건강문제
	변증유형별	대표 변증
	미병타입별	미병 타입
	질환별	대표 질환

## IV. 고 찰

### 1. 양생방법

#### 1) 마음양생

마음양생은 기존 『양생학』<sup>8)</sup>과 『중의양생학』<sup>21)</sup>에서는 정신양생으로 다루어졌으나, 정신이라는 말 대신 순우리말이면서 충분히 의미전달이 가능한 ‘마음’을 사용하였다. 마음양생의 세부분류는 김의 연구<sup>2)</sup>에서 정신양생을 도덕수양과 마음조양으로 나누었듯이 도덕적 성(性)을 기르는 측면과 감정적인 정(情)을 다스리는 측면으로 나눌 수 있다. 각각을 우리말로 표현하여 ‘바른 마음’과 ‘평온한 마음’이라 하였다. 또, 천인합일의 한의학적 세계관을 바탕으로 성장수장(生長收藏) 사시(四時)의 기운변화에 따른 마음 조절을 강조한 ‘사기조신(四氣調神)’도 세부분류로 두었다.

한의학에서 바른 마음을 유지하기 위한 노력은 도덕적 정서의 함양을 통해 올바른 품성을 기르며 높고 큰 뜻을 품는 것을 포함한다. 바른 마음을 갖는 것을 심신의 건강 유지와 질병예방, 장수하는 방법으로 여긴다는 점에서 양생의 중요한 범주가 될 수 있다. 『소문·상고천진론』에서는 “나이가 100살이 넘어도 동작이 쇠퇴하지 않을 수 있는 까닭은 그 사람의 덕(德)이 온전하여 위태롭지 않기 때문이다”라고 하였고<sup>8)</sup>, 손사막은 『천금요방·양성』에서 “성품이 본래 선(善)하면 안팎의 모든 병(內外百病)이 생기지 않는다”고 하였으며<sup>13)</sup>, 『동의보감·내경편』의 ‘이도료병(以道療病)’에서는 “병을 치료하려면 먼저 그 마음을 다스려야 한다. 먼저 그 마음을 바르게 해야만 도(道)에 의지할 수 있다”<sup>\*</sup>”고 하여 바른 마음이 곧 건강유지와 연관됨을 강조하고 있다.

평온한 마음은 심신의 청정(淸靜)을 유지하고 불량한 정서적 자극을 조절하거나 없애는 것으로 『황제내경』에서 말하는 염담허무(恬憺虛無)한 상태를 말한다. 한의학에서는 인체의 생리기능에 영향을 미치는 일곱 가지 감정-기쁨(喜), 분노(怒), 근심(憂), 생각(思), 슬픔(悲), 두려움(恐), 놀람(驚)-을 오장의 생리기능과 연관지어 설명하고 있으며, 어떤 감정이 오랜 기간 동안 과도하거나 급격하게 큰 힘으로 솟구치는 경우 오장의 불균형

과 질병을 초래할 수 있음을 말하고 있다. 따라서 마음을 평온한 상태로 유지하고 담담히 하며 잡념(雜念)을 없앤 마음의 본 상태로 유지하는 것이 중요한 양생법이 된다.<sup>27-29)</sup>

사시(四時)의 기운변화에 따라 마음을 조절하는 사기조신(四氣調神)도 독특한 마음양생의 방법이다. 『소문·사기조신대론』에 나오는 봄의 양생법에는 ‘아침 일찍 일어나 정원을 산보하고, 옷을 느슨하게 입어 몸을 편안하게’ 하는 양생법과 함께 ‘기르되 죽이지 말고, 주되 빼앗지 말며, 상 주되 벌하지 말라’는 봄의 생기(生氣)에 순응하는 마음조절법이 나온다.<sup>30-32)</sup>

#### 2) 음식양생

합리적인 음식 섭취는 인체의 생존과 건강에 필수적인 조건이다. 한의학에서는 예로부터 ‘의식동원(醫食同源)’이라 하여 식이가 건강과 질병에 중대한 영향을 미친다고 보며 많은 서적에서 식료(食療), 식양(食養), 식치(食治) 등에 대한 내용을 담고 있다.

식품을 영양소 중심으로 파악하는 영양학적인 관점과는 달리 한의학에서는 사기(四氣)와 오미(五味)를 중요한 음식의 요소로 인식하여 음식이 가진 독특한 기운과 맛이 인체 내에서 작용을 가지는 것으로 이해한다. 인체의 부조화를 음식의 기미(氣味)를 통해 조절하는 것이 음식양생의 방법이다.

음식양생의 범주에는 한의학적 관점의 음식섭취 원칙과 오늘날 식재료로 활용되는 재료들에 대한 본초학적 해석이 포함된다. ‘음식양생의 원칙’에는 사기오미, 소화과정, 귀경 등의 기본 한의학 이론과 먹는 요령, 음식금기, 병후(病後) 음식조리 원칙 등이 포함된다<sup>8)</sup>. ‘식재료’에서는 음식양생에 쓰일 수 있는 식재료와 약초의 사용부위, 성미, 효능, 성분, 금기 및 주의사항 등의 일반사항으로 구성된다.

#### 3) 약초양생

약초양생은 우리나라의 양생특징이라고 할 수 있는 약초활용의 문화를 잘 반영할 수 있는 부분이다. 특히 오늘날까지도 문화적 영역에서 양생법으로 활용되고 있는 약차, 약주, 약죽, 약선 등의 방법들을 담을 수 있

\* ... (중략) 欲治其疾，先治其心，必正其心，乃資於道 ... (후략)



는 범주가 약초양생이다. 몸에 좋은 것을 끓여서 차처럼 마시는 약차문화는 약초양생의 대표적인 방법이라고 할 수 있다. 조선후기에 의약지식이 민간으로 확대되면서 단방요법·약성가의 보급과 함께 민중의 약초 활용이 본격화 되면서 약을 차처럼 끓여 마시는 문화가 만들어 졌다고 볼 수 있다. 『조선왕조실록』, 『승정원일기』에는 조선왕실의 약차요법이 다양하게 기록되어 있고<sup>33)</sup>, 우리나라의 한의서인 『향약집성방』, 『의방유취』, 『의림촬요』, 『동의보감』, 『사해경험방』, 『주춘신방』, 『의방합편』, 『광제비급』, 『임원경제지』, 『의취』 등에도 약차 관련 내용이 들어 있다. 약주도 우리나라 양생의 특징을 반영하는 양생법이라고 할 수 있다. 『향약집성방』이나 『동의보감』에도 다수의 약주가 실려 있고, 현재 시판 중인 전통주에도 인삼, 구기자 등의 보익약이 가장 다빈도로 사용되고 있음을 볼 때 보익하여 장수를 꾀하는 양생문화가 담겨있다고 볼 수 있으며<sup>34)</sup>, 약선에도 177종의 식약공용한약재 대부분이 사용될 정도로<sup>35)</sup> 양생의 범주에서 약초양생이 차지하는 비중은 크다고 할 수 있다.

#### 4) 도인안교

운동을 ‘사람이 몸을 단련하거나 건강을 위하여 몸을 움직이는 일’<sup>36)</sup>이라고 정의하는데 여기서의 몸을 단련한다는 것은 우리의 몸 중에서 근육과 골격을 단련하거나, 심폐기능을 단련한다는 의미에 가깝다. 이는 ‘서양 의학적 관점에서의 몸’의 운동이라고 할 수 있다. 우리의 몸을 한의학적 이론에 따라 생각하고 그에 따른 몸의 단련을 ‘한의학적 운동’이라고 할 수 있을 것이다.

한의학적 운동을 도인안교(導引按蹻)라고 하는데 이미 내경시대 때부터 중요한 치료 및 예방법으로 자리매김하고 있었다. 導引(도인)은 기공, 호흡법 혹은 신체 운동 요법이며 안교(按蹻)는 현대의 지압법 또는 안마법에 해당한다<sup>37)</sup>. 보통 도인과 안교를 서로 구분하여 범주를 나누기도 하지만 도홍경의 『양성연명록』, 허준의 『동의보감』 등의 의서에서는 ‘도인안마’ 혹은 ‘안마도인’이라 하여 둘을 같은 범주에 두어 설명하기도 한다. 하지만 최근에 운동의 중요성이 대두되면서 중의양생학<sup>21-23)</sup>에서는 도인법을 ‘운동양생’ 혹은 ‘공법양생(功法養生)’의 범주로 분류하여 태극권, 오금희, 팔단급 등의 운동성이 큰 도인법을 주로 다루고 있고, 안마는 ‘침구

안마’ 혹은 ‘침구추나’의 범주에 포함시켜 침이나 뜸과 같은 선상에서 다룬다. 하지만 도인과 안교는 둘 다 자신의 신체를 이용해 스스로 행할 수 있는 양생법이라는 점과 한의학 고전인 『황제내경』에서 도인과 안마를 함께 시행하라고 기술하고 있는 점<sup>37)</sup> 등은 도인과 안교를 같은 범주로 설정하기에 무리가 없어 보인다. 도인안교의 세부범주로는 호흡법·기공 등의 ‘느슨하게 하기’, 안마·지압법의 ‘문지르기’, 그리고 ‘도인법’으로 나누었다.

저자들은 도인안교의 범주명을 ‘운동양생’으로 명명해 일반대중에게도 친숙한 단어를 사용하고자 하였으나, 인도의 요가(yoga)나 중국의 타이치(태극권, Tai chi) 등과 같이 고유명사화를 통한 가치창출을 고려해 ‘도인안교(Doinangyo)’로 재명명하였다. 본문의 2012년 미국 보완대체의료 이용 조사를 보면 도인안교에 해당하는 ‘Deep-breathing exercises(10.9%)’, ‘Yoga, tai chi and Qi gong(10.1%)’, ‘Massage therapy(6.9%)’가 전체 이용의 약 28%에 해당하는 비율이어서 한국형 도인안교 프로그램의 개발은 세계적으로도 경쟁력 있는 양생법이 될 수 있음을 시사한다.

#### 5) 생활양생

기존의 기거양생, 수면양생, 방사양생, 목욕양생 등 독자적으로 분류되었던 주제를 ‘생활’이라는 범주 안으로 편입하였다. 기거양생에는 노동과 휴식, 환경, 의복 양생 등의 내용이 포함된다. 여기에 해당하는 내용들은 특정 증상이나 질병에 대한 양생법이라기 보다는 전반적인 양생 원칙에 대한 내용이 주를 이룬다. 수면양생은 보통 기거양생에 포함시키지만 한국 성인의 22.8%가 불면증을 호소한다고 보고하고 있는 점과<sup>38)</sup>, 수면의 질은 다음날 주간의 생활에도 영향을 미치는 점 등을 감안하여 수면양생을 기거양생에서 독립시켜 분류하였다. 방사양생은 보정(保精)을 중시하는 도교사상이 반영된 양생법으로 대부분의 양생서에서 독립적인 범주로 자리하고 있다. 그 외에 취미, 음악치료, 산림치료, 원예치료도 생활양생의 범주에 포함시켰다. 이 양생방법들은 문화가 치료와 접목되는 대체의학분야로서 우리의 전통문화유산에서 치료적 요소를 뽑아낸다면 한의학적 양생의 범주를 보다 더 넓힐 수 있을 것으로 사료된다.

## 2. 양생활용

『양생학』<sup>8)</sup>의 양생활용은 그 범위가 노인과 질병으로 한정되어 있고, 『중의양생학』<sup>21)</sup>의 양생활용 중 지역에 따른 양생\*이나, 체질에 대한 양생\*\*은 한국의 실정과 는 맞지 않는 부분이 있어서 본 연구에서는 새롭게 양 생활용의 범주를 정하였다. 한의학적 관점에서의 헬스 케어는 개개인의 체질이나 건강상태에 따른 맞춤형 헬 스케어 가 가능하다는 장점이 있다. 이러한 장점을 잘 살리기 위해 맞춤형 헬스케어에 양생이 효과적으로 활 용될 수 있도록 양생활용 범주를 구성하였다. 체질별 활용에서는 임상에서의 쓰임과 일반 대중의 요구가 많 은 사상의학의 체질별 양생법을 두었다. 부분적으로 활 용되고 있는 체질별 양생법을 양생 범주별로 체계화할 필요가 있다. 생애주기별 양생법 활용은 최근의 건강증진의 활성화에 기여할 수 있는 프로그램을 제공할 수 있을 것으로 생각된다. 계절별 활용은 사계절의 주요 건강문제에 따른 양생법을 제시할 수 있다. 대표 변증 유형별 양생 활용법과 미병타입별 양생 활용법은 양생 법의 효용성을 높일 수 있고, 한의학적인 특징을 잘 반 영할 수 있는 활용법이다. 대표질환별 양생법의 활용은 의학적 치료수단 이외의 다양한 셀프케어의 방법을 제 시할 수 있다는 측면에서 의미를 둘 수 있겠다.

## V. 결 론

헬스케어에 대한 관심이 그 어느 때보다 높은 요즘, 양생이 21C 헬스케어의 방법으로 활용되기 위해서는 우리나라 고유의 양생 콘텐츠 발굴과 정리가 필요하며 그 작업의 첫단계는 양생의 범주화라고 할 수 있다. 그 러나 양생학교과서의 양생범주는 기존 중의양생학의 체계를 차용하고 있어 한국의 상황과 현대사회의 추이 를 제대로 반영하지 못하고 있다. 이에 저자들은 보다 현실성 있는 양생법 정리를 위하여 새로운 양생범주를 제시하였다.

대표적인 고전 한의서와 최근의 양생관련 문헌의 분 석 및 전문가 회의를 통하여 한국의 건강문화와 현대적 경향을 반영하도록 하였다. 그 결과 양생방법과 양생활

용이라는 두 부분으로 나눈 후 양생방법에는 마음양생, 음식양생, 약초양생, 도인안교, 생활양생의 다섯 가지 범주를 정하였고, 양생활용에는 특정 상황에 맞는 양생 법을 제시할 수 있게 하기 위하여 체질별, 생애주기별, 계절별, 변증유형별, 미병타입별, 질환별로 범주를 나 누었다.

한의원 진료시 환자들은 자신의 체질에 좋은 음식은 무엇이며, 앓고 있는 질환에 좋은 식재료는 무엇인지 곧잘 문의한다. 하지만 진료의 현장에서 손쉽게 양생법 을 지도할 수 있는 양생 콘텐츠가 아직까지 정리되지 않은 것이 실상이다. 이렇듯 한의학 양생 콘텐츠의 정 리는 일반 대중들의 셀프케어는 물론, 한의사의 환자지 도 및 새로운 영역개척에도 꼭 필요한 작업이다.

이 연구를 통한 새로운 양생범주의 제시가 보다 효 과적인 양생 콘텐츠의 수집과 정리를 이루어지게 하여 한의학적 양생이 현대의 헬스케어에 활용될 수 있기를 기대한다.

## 감사의 글

본 연구는 2014년도 정부(미래창조과학부)의 재원으로 한국연구재단 바이오·의료기술개발사업의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2014M3A9D7034351)

## 참고문헌

1. 박황진, 이상남, 이봉효, 최성훈, 한창현. 양생 관 련 국내 연구 현황 및 설문도구 분석. 동의생리병 리학회지. 2013;27(1):11-19
2. 김애정. 양생 측정 도구 개발 및 평가에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문. 2004
3. 한창현, 권오민, 박황진, 이봉효, 이영준. 한의학 분야에서의 양생 연구 동향분석. 한국한의학연구 원논문집. 2012;18(2):39-45
4. 김태은. 『淮南子』와 『黃帝內經』의 治身養生論. 의철 학연구. 2008;5:53-72
5. 박을규. 黃帝內經의 養生思想에 관한 연구. 원광대 학교 석사학위논문. 2001
- 6.金香兰. 《黃帝內經》養生理論. 中國中醫基礎醫學

\* 중국의 지형을 중심으로 동서남북에 해당하는 지역에 대한 양생법으로 한국의 실정과는 맞지 않다.

\*\* <18. 부동인군(不同人羣)의 양생응용>의 하위범주로 <체질에 따른 양생>이 있지만 한국의 사상체질이 아닌 중국의 9체질을 중심으로 기술되어 있어 한국의 실정과는 맞지 않다.

- 杂志, 2012;18(5):465-467
7. 郭海英 주편. 中医养生学. 中国中医药出版社. 2009: 9-10
  8. 전국 한의과대학 예방의학교실 편저. 養生學. 3판. 서울:계축문화사. 2012:41-42
  9. 김종철, 소경순, 김광호. 精神養生에 관한 文獻的 考察. 대한예방한의학회지. 1997;1(1):59-75
  10. 이남구, 윤창열. 養生에 關한 文獻的 考察. 대한한 의학원전학회지. 1994;8:46-113
  11. 김복해, 이남구. 梁代 陶弘景의 養性延命錄에 대한 研究. 대한한의학방제학회지. 1998;6(1):245-284
  12. 廖育群, 傅芳, 鄭金生 공저. 박현국, 김기욱, 이병 옥 공역. 『중국과학기술사』. 서울:일증사. 2007:445 -452
  13. 이병욱, 김용진, 금용진. 孫思邈의 養生思想에 關한 研究(I). 한의학연구소 논문집. 1997;10(2):177 -192
  14. 홍진임, 윤창열. 『遵生八牋』의 '論泉水'에 관한 研究. 대한한의학원전학회지. 2014;27(3):47-66
  15. 박영구. 明나라 양생서 『遵生八牋』 研究. 공주대학교 석사학위논문. 2006
  16. 오세창, 김광중. 동의보감에서 단방 민간요법이 주 는 의미. 동의생리병리학회지. 2006;20(1):1-9
  17. 염정섭. 『임원경제지(林園經濟志)』의 구성과 내용. 농업사연구. 2009;8(1):1-42
  18. 정명현, 민철기, 정정기, 전종욱 외. 임원경제지 조 선 최대의 실용백과사전. 서울:씨앗을 뿌리는 사 람. 2012:970,1024
  19. 정용재, 이수경, 이의주, 고병희, 송일병. 『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):25 -34
  20. 김윤희, 문희자, 노인숙, 송영아, 신윤미, 정태욱. 사상체질별 양생 간호중재. 동서간호학회지. 2003;8(1):50-62
  21. 马烈光 주편. 中医养生学. 2판. 北京:中国中医药 出版社. 2012
  22. 刘占文, 马烈光 주편. 中医养生学. 北京:人民卫生 出版社. 2007
  23. 邓沂, 徐传庚 주편. 中医养生学. 西安:西安交通大 學出版社. 2014
  24. James F. Balch, Mark Stengler, Robin Young Balch. 『Prescriptions for Natural Cures』. 개 정판. New Jersey:Wiley & Sons. 2011
  25. <http://www.cdc.gov/nchs/nhis.htm>
  26. Tainya C. Clarke, Lindsey I. Black, Barbara J. Stussman, Patricia M. Barnes, Richard L. Nahin. Trends in the use of complementary health approached among adults: United States, 2002-2012. U.S. Department of Health and Human Services. 2015;79:1-15
  27. 김광호, 남철현, 이기남, 강탁림, 황귀서, 소경순, 이선동. 韓醫豫防醫學. 서울:대성문화사. 1999.
  28. 麻仲学 주편. 中国医学预防法大全. 濟南:山东科学 技术出版社. 1994.
  29. Zhang, E. Health preservation and rehabilita- tion. Shanghai: Publishing House of Shanghai College of Traditional Chinese Medicine. 1990
  30. 김동영. 黃帝內經素問研究. 서울:서원당. 2000
  31. 배병철(역). 국역 황제내경. 서울:성보사. 2000
  32. 张奇文 주편. 实用中医保健学. 北京:人民卫生出版 社. 1989
  33. 김종오, 오준호, 김남일. 朝鮮의 王室 茶處方(茶飲) 의 運用. 한국한의학연구원논문집. 2009;15(3):11 -17
  34. 김영석, 권윤영, 전소정, 김창희, 이상재. 전통주 에 이용되는 한약재의 특성 연구. 대한예방한의학 회지. 2014;18(1):93-101
  35. 전소정, 김민지, 김창희, 권영규, 이상재. 약선 식 당에서 사용하는 한약재에 대한 조사연구. 대한예 방한의학회지. 2014;18(2):81-88
  36. 국립국어연구원. 표준 국어대사전. 서울: 두산동아. 1999
  37. 박혜정. 도인안교 프로그램이 흡연청소년들의 스 트레스에 미치는 효과. 부산대학교 한의학전문대 학원 석사학위논문. 2012
  38. YW Cho, WC Shin, CH Yun, SB Hong, Juhan Kim, Christopher J. Earley. Epidemiology of Insomnia in Korean Adults: Prevalence and Associated Factors. Journal of Clinical Neuro-logy. 2009;5:20-23