주요개념 : 동양, 음양이론, 한국 간호이론, 우주관, 인간관

보건연구정보센터
http://www.richis.org

韓國 看護理論 定立을 위한 연구 I
-東醫寶鑑을 중심으로 본 人間觀-

신 경 림*

I. 서 론

간호현상을 묘사하고, 설명하며, 통제하고 예측함으로써 간호의 독특한 지식체를 제공해 줄 수 있는 이론정립은 한국 간호학의 오랜 숙원사업이다. 나이팅게일 이후 서구에서는 Orem, Rogers, B.Newman, Travelbee, Johnson, King 등에 의해서 이론개발이 이루어졌는데 비하여 국내에서는 서구적인 간호교육의 영향 아래 이론개발의 필요성이 인식되어 왔다. 더욱이 이론정립에 있어서 간호의 주체인 인간을 어떻게 인식하느냐에 따라 간호학의 발전방향은 달라질 수 있다고 본다. 그 나라 민족의 특유기질, 지리, 환경과 사회형태로 인하여 타민족과는 구별되는 문화를 형성하고 그 문화와 사회의 산물로써 사상이 전개되므로 전통사상속에 담겨있는 인간관을 올바르게 이해하는 작업은 반드시 필요하다. 그리하여 본 연구인은 우리의 문화적인 유산인 동의보감에서 인간관을 고찰하므로써 한국간호이론 정립에 기초를 제공하고자 한다.

동의보감은 허준(A.D. 1546-1615)에 의해서 조선중기에 편집된 종합의서로써 전체 내용은 도교적인 양생사상과 치료의학사상이 조화를 이루고 있으며 內景篇을 중심으로 한 양생방면의 의학사상과 외형편, 잡병편을 중심으로 치료방면의 의학사상으로 나누어져 있다.

본 연구에서는 대우주를 상징하는 우주관을 陰陽의 造化로, 소우주를 대표하는 인간관은 身體觀(陰陽의 結合), 生命觀(陰陽의 循環), 健康觀(陰陽의 調和)로 나누어 설명하였다.

1. 宇宙觀--------〈天地運氣〉 --------陰陽의 造化
2. 人間觀
   1. 身體觀------〈身形〉----------陰陽의 結合
   2. 生命觀------〈精氣神血〉----------陰陽의 循環
   3. 健康觀------〈養生〉----------陰陽의 調和

II. 본 론

1. 우주관 : 萬物은 陰陽의 造化

《周易》에 이르기를 "하늘은 높고 땅은 낮아 '乾'과 '坤'이 정해지고, 천지간에 공간이 열리니, 그 속에 貴賤이 자리잡고 있다"[1]하였다. 즉 천지간에 벌려져 있는 만물은 위로는 가장 높은 하늘이 덮고 있고, 아래로는 낮은 땅이 싣고 있다는 것이며, 하늘이 제일 높고 땅이 가장 낮은 까닭은 본디 천지는 맑지도 흐리지도 않은 일종의 『一氣의 덩어리』로, 말하자면 『混沌』-太極 그 자체였는데, 점차 淸氣와 濁氣로 나누어지면서 맑은 기운은 올라 하늘이 되고, 흐린 기운은 아래로 가라앉아 땅이 되었다는 것이다.[2]

* 이화여자대학교 간호학과

이런 까닭에 하늘은 純陽으로 '乾'이라 하고, 땅은 純陰으로 '坤'이라 하니, 이처럼 하늘과 땅을 '乾坤'이라 부르는 것은 곧 천지가 지닌 삼라의 性能을 규정지은 말이다. 그렇기로 천지간에 만물은 貴賤을 달리하며 천지라는 공간안에 질서정연하게 진열되어 그토록 털끝만큼도 틀림없이 질서정연한 까닭은 하늘의 乾과 땅의 坤이 각각 끊임없이 스스로의 性能을 작용해 가고 있기 때문이다.

그렇다면 '乾坤'의 의미는 어떤 것인가를 우선 문자상으로 살펴보자.

乾
- ' ' : ' '(早)는 풀 위에 해가 오르는 상태를 나타낸 글자로, 본디『이른 아침』을 뜻하는 글자이며,
- ' '(莫)은 풀밭속으로 해가 몰입한 상태를 나타낸 글자로 본디『해저문 저녁』(暮)을 뜻하는 글자이니
- ' '『해가 뜨고 짐』을 뜻함이며
- ' ' : '川'(川)은 제방 사이로 냇물이 흐르는 모양을 본뜬 글자며 본디『흐르는 냇물』을 나타낸 글자며
- ' '(乞)은 제방 사이로 흐르는 물이 말라 줄어드는 상태를 나타낸 글자로『물기가 마름』을 뜻하는 글자다.

[해가 뜨고 지며, 땅 위에 있는 만물의 물기를 거두어 말림]

坤
- ' ' : ''(十)은 돋아나는 풀싹의 모양을 나타낸 글자로 본디『풀싹』을 뜻함이며
- '一'(一)은 땅을 나타낸 글자로 본디『땅』을 뜻함이며
- ' ' : ' '(日)은 해 속에 흑점이 있는 모양을 나타낸 글자로 본디『해』를 나타낸 글자며
- ' '은 위 아래를 뚫다는 뜻을 나타낸 글자로

[초목이 자라는 바탕이며 번개를 받아 만물을 길러냄][3]

이상과 같이 '乾'은 해가 뜨고 지는 중에 땅 위의 물기를 거두어 말리기도 하고, 한편으로는 만물에 風雲雨露를 내려, 땅 위의 만물을 자라도록 하는 역할을 하므로『萬物資始』라 하였고, '坤'은 초목을 비롯해서 만물이 성장하는 바탕임과 동시에 하늘과 짝을 이루어 하늘의 모든 작용을 그대로 이어받아 만물을 생장시키는 역할을 하므로『萬物資生』이라 하였다.[4]

이런 점에서 老子는 "道는 하나를 낳고, 하나는 둘을 낳고, 둘은 셋을 낳고, 셋은 만물을 낳았다"[5]라고 하였는데, 구체적으로 그가 말한『하나』,『둘』,『셋』은 무엇이며,『하나』에서『만물』까지 이루어 놓는 만물의 근원으로서의『道』란 무엇인가 하는 문제를 정확하게 밝혀냄으로써, 비로소 만물의 본질이 무엇인가를 하는 점을 밝혀낼 수 있으리라 본다.

물론 노자가 말한『하나』는 곧 만물을 덮고 있는 唯一無二한 存在로서의『하늘』이며,『둘』은 오직『하늘』과 짝하여 만물을 싣고 있는 거대한 존재로서의『땅』이며,『셋』은 천지간에 가장 귀한 존재로서의『사람』이다.

따라서 天一(陽)과 地二(陰)가 묘하게 작용하여 만물을 낳았는데, 그 중에서도 天地妙用으로 빚어진 森羅萬象 중에 가장 걸작품으로서의 가장 귀한 존재가 곧『人間』이기 때문에, 天·地·人을 우주의『三才』라고 하였다.

그렇다면 적어도 三才의 원천인『道』란 무엇인가? 한마디로 말해서 三才를 포함한 만유는 곧 無에서 나올 수밖에 없기 때문에, 道는 곧『無』로서 有의 본원이며, 有는 곧 그 근본이 陰陽二氣일뿐이므로, 道는 곧 氣의 측면에서 말하면, 陰陽未分의 沖氣요, 理의 측면에서 말하면『一陰一陽』일 따름이다.[6]

즉 모든 만유는 陰陽二氣의 所産이며, 만유가 만유로서 만유답게 存在하고 있는 까닭은 道가 있기 때문이니 道는 만물의 體이며, 氣는 만물을 낳게 된 用이며, 만유자체는 곧 氣의 현묘한 작용으로 이루어진『形氣의 갖춤』바로 그것이다.

그러므로 이를 다시 形의 측면에서 보면, 만유는 곧『氣를 담고 있는 그릇』이라 말할 수 있으므로, 공자도 이같은 점을 들어 "形而上者를 일컬어 道라 하고, 形而下者를 일컬어 器라 한다"고 말하였다.[7]

그렇다면 천지간에 形氣를 갖춘 만유를 두고 物의 貴賤을 어떻게 구별짓고 있으며, 그토록 구별짓는 표준은 어디에 있는 것인가를 반드시 살펴볼 필요가 있다. 우선 종래 동양에서 만물의 분류와 서양에서의 분류와를 간단히 비교 고찰해 보면 대략 다음과 같다.

東洋[二物三生法]			西洋[三物法]	
有情物	立生 ; 서서 활동하는 것	[人間]	動物	有機體
	橫生 ; 옆으로 기어 다니는 것	[動物]	植物	
	縱生 ; 위로 뻗어 자라는 것	[植物]	鑛物	無機體
無情物		[鑛物]		

이상으로 보면, 만물을 분류지음에 있어서 동서양의 관점은 상당히 다르다는 점을 알 수 있다. 특히 동양에

서는 유정물과 무정물로 일단 만물을 이분해 놓고 다시 유정물을 활동 내지는 성장하는 모습을 중심으로 하여, 立生·橫生·縱生으로 분류하여 인간에 대한 위상을 동물과는 판이한 존재로 보았음을 알 수 있다.

그러나 서양에서는 인간을 일단 동물로 규정지어 놓고 다시 인간을 동물과를 구분지을 필요가 있음을 느끼게 되자, 근대에 들어서야 비로소 인간을 정의하기를 『생각하는 동물』이니 또는 『만들 줄 아는 동물』이니 하여, 인간인식에 대한 새로운 自覺이 일어나게 된 것이다.

그렇지만, 이런 문제까지도 동양에서는 이미 인간을 理性을 지닌 유정물로 여기고, 한편 工作할 줄 아는 능력을 지닌 유기체로 여겼다. 그 한 예로 사람의 모습을 나타내는 象形文字 중에 '大'자를 예로 들어 볼지라도 그 속에는 다음과 같은 뜻이 들어있음을 쉽사리 알 수 있다.[8]

(a) 팔과 다리를 분리시킨 모습으로 이미 사람이란 다른 동물과 달리 손을 쓸 줄 아는 능력을 지녔음을 뜻함.

(b) 양 팔을 크게 좍 벌려 사람만이 『크고 작음』을 판단하고, 나아가 이를 표현할 수 있는 능력을 지녔음을 뜻함.

그렇기로 이 양 팔을 좍 벌린 사람이 땅을 딛고 마음대로 우주 안의 천지인 삼재의 하나로 활동할 수 있음을 나타내어, 땅 위에 서 있는 모습으로 인간을 『立生』이라 정의하였고, 하늘은 곧 사람의 위에 있음을 나타내어 '大' 위에 '一'을 그어서 『하늘』이라 하였다.

즉 사람이란 땅 위의 가장 큰 존재임과 동시에 하늘아래에서도 가장 큰 존재라는 인간 자체에 대한 자각이 서양보다는 동양이 훨씬 앞서서 두드러져 있었음을 알 수 있다는 좋은 증거의 하나라 볼 수 있다.

또 『人中의 人』을 나타내는 '王'이라는 표현도 '三' 즉 하늘·땅·사람에 '丨'(꿰뚫다는 뜻)을 붙여 『三才』를 통털어 다스림을 나타냈다거나, '二'에 '사람'을 붙이고, 다시 '口'(입 ; 감탄하다)에 '손'(又 ; 접촉하다)를 붙여 『사람만이 오직 어떤 접촉을 느껴 極致를 느낄 수 있음』을 뜻하는 글자로 삼아 道의 근원인 『太極』의 '極'을 뜻하는 어원으로 여겼음은 특기할 만한 것이다.[9]

그리하여 인간을 일찌기 만물의 化育을 돕는 『三才 중의 하나』로 꼽아 천지는 만물이 담겨진 집인데, 그 중에 오직 인간은 그 속을 머물다 가는 百代의 過客이라는 표현 또한 단순히 문학적 표현만이 아닌 것이다.[10]

그렇다면 천지 안에 벌려져 있는 森羅萬象 자체에 대한 귀천의 구별은 어떻게 이뤄졌으며, 천지간에 인간이 가장 귀할 수 밖에 없는 까닭은 무엇인가? 이에 대한 규명은 이미 만물은 곧 『陰陽二氣의 所產』이라는 점에서 해답을 얻어낼 수 있다.

즉 만물은 『陰陽二氣의 所產』인데, 氣에는 바름·치우침·맑음·흐림·통함·막힘의 구별이 있으며, 이같은 氣稟을 어떻게 받았느냐에 따라 같은 유정물도 橫生이니 縱生으로 크게 구분되며, 이 중에 인간은 곧 『陰陽의 秀氣』(氣의 正·淸·通)를 받았기 때문에 『만물의 靈長』노릇을 할 수 있다는 것이다.

한편 만물은 또한 『形氣의 갖춤』 바로 그것이기 때문에 무정물은 오직 氣의 偏·濁·塞일 뿐이라, 다만 氣의 찌꺼기로서 形만 있을 따름이며, 이에 반하여 유정물은 氣稟의 如何에 따라 천차만별의 구분을 이루고 있다는 것이다.

그렇다면 人과 物이 다른 점은 더이상 의심할 여지가 없으며, 가장 빼어난 氣를 받은 것이 인간이고, 形은 氣를 담은 그릇이기 때문에 모습마저도 또한 인간의 모습이 가장 빼어난 모습인 것이다.

즉 머리는 의젓하게 하늘을 받치고, 두 다리는 엄연히 땅을 딛고 있는 인간의 모습은 그 모습 자체에서도 이미 머리로는 하늘을 향한 무한한 이상을 지닐 수 있고, 발로는 어김없는 땅의 현실을 스스로 개척해갈 수 있는 『만물의 영장』으로서의 빼어난 모습, 바로 그것일 수밖에 없다.

따라서 人과 物이 똑같이 氣를 타고 났으나, 오직 인간은 천지의 秀氣를 타고 태어났기 때문에, 인간은 그 노력의 여하에 따라서는 天人合一, 또는 虛心合道할 수 있는 무한한 가능을 지닌 존재다.

즉 人과 物이 전혀 다르다는 측면에서 인간을 정의하자면 인간이란 본능을 지닌 유정물이면서도 다른 유정물과는 판이하게 다른 秀氣의 凝結體이기 때문에 廣大無邊한 天地陰陽의 조화까지도 익히 感知할 수 있는 精神을 지닌 존재로서 理性과 感性을 지닌 倫理的 存在라고 본다.[11]

그리하여 머리로는 음양의 조화를 깨우쳐 알고, 가슴으로는 만물의 흐름을 느낄 줄 아는 존재가 곧 『人間』뿐이라는 뜻에서 인간만이 지닌 『생각』을 '囟'(두뇌)와 'Ψ'(가슴)을 합쳐 '㤅'(思)라 하였고, '大'(사람)에 '宀'(좌에서 우까지)를 붙여 『내가 서있는 이 자리가 곧 宇宙의 中心』이라는 뜻으로 '央'자를 만들었던 것이다.[12]

이같은 점에서 〈丹溪心法〉을 인용한 東醫寶鑑 內景篇 첫머리에 소개된 다음과 같은 설명은 人과 物이 구체적으로 어떻게 다른가 하는 점을 의학적 측면에서 잘 밝히고 있어 크게 주목할 필요가 있다.[13]

孫眞人이 이르기를 "사람은 우주에서 가장 靈貴한 존재다. 머리가 둥근 것은 하늘을 본뜬 것이요, 발이 모난 것은 땅을 본뜬 것이다. 하늘에 四時가 있듯이, 사람에게는 四肢가 있고, 하늘에 五行이 있듯이 사람에게는 五臟이 있다. 하늘에 六極이 있듯이 사람에게는 六腑가 있으며, 하늘에 八風이 있듯이 사람에게는 八節이 있다.

하늘에 九星이 있듯이 사람에게는 九竅가 있으며, 하늘에 十二時가 있듯이 사람에게는 十二經脈이 있다. 하늘에 二十四氣가 있듯이 사람에게는 二十四兪가 있으며, 하늘에는 三百六十度가 있듯이 사람에게는 三百六十骨節이 있다. 하늘에 日月이 있듯이 사람에게는 眼目이 있고, 하늘에 晝夜가 있듯이 사람에게는 寤寐가 있다.

하늘에 雷電이 있듯이 사람에게는 喜怒가 있으며 하늘에 雨露가 있듯이 사람에게는 涕淚가 있으며 하늘에 陰陽이 있듯이 사람에게는 寒熱이 있다.

땅에 泉水가 있듯이 사람에게 血脈이 있고, 땅에 草木과 金石이 있듯이 사람에게는 毛髮과 齒牙가 있으니, 이런 것은 모두 四大五常이 묘하고 아름답게 調和되어 成立된 것이다.

이처럼 천지를 가장 닮은 존재가 『天地秀氣의 凝結』로서의 인간이므로, 인간 생명에 대한 과정이나 본질만을 잘 이해하고 보면, 나머지 만물생성이나 본질에 대한 이해는 자연히 부수적으로 이해될 수 밖에 없기 때문에, 小宇宙로서의 인간에 대한 고찰을 통해 大宇宙의 生成까지도 窺知해 볼 수 있다는 점이 곧 본 논문이 의도하는 하나의 취지이며, 또 나아가 한국 간호이론 정립을 위한 연구의 면에서 볼지라도…

㉮ 인간자체도 자연의 造化로 규정짓고

㉯ 인간과 자연과의 관계를 간호의 주체와 환경으로 보며

㉰ 健康을 자연과 調和라고 여겨

궁극적으로는 天人合一의 人理想 속에서 모람찬 삶의 의미를 찾아온 우리 조상들의 슬기가 오늘날에 이르러 반드시 재조명되어야 할 것이며, 보다 바람직한 韓國 看護理論 定立에 새로운 줄기가 되었으면 하는 바람에서 본고를 쓰게 된 것이다.

2. 인간관

1) 人間의 身體觀

앞서 말한 바와 같이 人間은 본디 『天地秀氣의 凝結』로서, 人間 各自의 個體를 두고 살펴 볼지라도 누구나 다 人間의 모습을 지닌 者라면 반드시 父와 母의 結合에 의해서 태어났기 때문에, 이 또한 一陰一陽의 道(理)를 떠나 따로이 설명할 수 없다.

그렇다면 구체적으로 人間 個體의 誕生은 어떻게 이루어지며, 또 그 탄생에 따른 人間의 死生問題는 어떻게 認識되어야 마땅한 것인가? 이를 정확히 考察하기 위해서는 우선 〈說文解字〉를 통해 字義的인 側面에서 그 基本的인 意味를 살펴볼 필요가 있는 것이다.

① 父母의 結合을 나타내는 글자로는 '亥'와 '匹'이 있다. '亥'는 '女'에 '子'(여기서는 男子라는 뜻)를 붙여 『一陰一陽의 結合』 그 自體를 原理的인 面에서 나타낸 글자이기 때문에, 十二支를 말할 때에 '亥' 다음으로 '子'(여기서는 자녀라는 뜻)가 연결되어 끊임없이 순환하고 있으며, '匹'은 『男上女下』로 男女가 짝짓고 있는 모양을 그대로 본 뜬 글자다.

② 다음으로 父精母血의 受精 段階를 '包'라 하였다. 즉 『母血이 父精을 받아들이는 모양』을 본뜬 것이며, 나아가 受精의 結果로 生命이 이뤄지는 하나의 중요한 과정을 '台'라 하였으니, '　'는 하늘의 氣를 마음껏 呼吸할 수 있는 通路로서의 『코』를 본뜬 글자이며, '口'는 땅에서 나오는 각 종의 飮食을 攝取하여 生命의 틀을 維持해 가는 通路로서의 『입』을 본뜬 글자다. 즉 목구멍과 숨구멍을 합쳐 『목숨』이라 하는데, 『목숨』-『生命』을 이처럼 나타낸 것이니, '嚚'는 곧 『人之初也』라 하여 母胎 안에 목숨이 생겨남을 뜻하고 있다.

③ 누구나 사람이라면 일단 母胎 속의 아이로부터 시작될 수 밖에 없는 것이니, 흔히 몸을 나타내는 글자로 '身'은 곧 『몸 속에 든 몸』을 뜻하는 글자다. 즉 바로 내 몸은 그저 단순히 내 몸이 아니라 父母가 남긴 遺體로서의 몸이라는 뜻이 그 글자의 背景을 이루고 있는 것이다.

이상과 같은 관점에서 東醫寶鑑 內景篇에 나타난 다음과 같은 내용을 보면 더욱 形而上學的 側面에서 많은 理解가 있으리라 믿는다.[14]

〈乾鑿度〉에 이르기를 ;

하늘의 형체는 乾에서 생기며, 乾에는 太易·太初·太始·太素가 있는데

대저 太易이란 氣가 아직 생기지 않을 때를 말하고

太初란 氣가 시작될 때를 말하며

太始란 形이 생긴 때를 말하고

太素란 質이 생긴 때를 말한다.

形氣가 이미 갖추어 짐에 따라 '　'가 생기고

'疒'는 '癶'가 되며 '癈'는 변하여 病이 되는 법이다.

따라서 사람이 낳는다는 것은 太易에서 시작되고 病은 太素로부터 비롯된다.

〈參同契〉註에 이르기를 ;

形氣가 아직 갖추어지지 않았을 때를 '鴻蒙'이라 하고

形氣가 이미 갖추어진 것을 '混淪'이라 한다.

易에 이르기를 ; "太極이 兩儀를 낳는다"하였으니 여기에서의 易이란 곧 '鴻蒙'이요, 太極은 '混淪'이다.

太極이 變하여 乾坤이 되니 合해서 말하면 太極이요, 나누어 말하면 乾坤이다.

乾坤을 합해서 말하면 '混淪'이요, 나누어 말하면 '天地'다.

列子는 '太初는 氣의 비롯이요 太始는 形의 비롯이다' 하였으니 모두가 一脈相通하는 말이다.

④ 아무튼 사람 속에서 사람이 나올 수 밖에 없으니, '兒'은 '人'에 '穴'을 붙이고, 그 밑에 다시 '人'을 붙여 萬物은 類를 따라 나올 수 밖에 없고, 또 種은 種으로 이어질 수 밖에 없음을 克明하게 나타낸 글자다.

⑤ 그리고 孕胎는 몸 속에 새로운 몸을 키우는 敬虔한 일이기는 하나, 한편으로 보면 고통스러운 일이다. 그러나 出產은 새 生命을 내는 일이라, 한없는 기쁨임과 동시에 고통으로부터의 解放, 바로 그것이기 때문에『아직 팔을 벌리지 않은 아들』의 모양인 '了'를『고통을 마침』이라는 뜻으로까지 삼았다.

⑥ 出產의 苦痛을 통해 얻은 子女는 經驗的으로 볼 때에 머리가 유난히 크고 양 팔을 버젓이 벌린 하나의 엄연한 人間個體이기 때문에 '子'는 곧『머리가 크고 두 팔을 벌린 아이』를 본뜬 글자다.[15]

따라서 12支를 말할 때, '子'에서 '亥'로 일단 順序를 정해 설명하고 있지만, 막상 '亥'는 문자 그대로 끝이냐 하면, 결코 그렇지 않다. 다시 '子'로 옮겨서 끊임없이 循環無窮토록 계승해 간다는 것이 곧 어김없는 宇宙的 秩序다.

卽 이를 陰陽兩面으로 살펴보면, '子'에서 '亥'까지의 順序는 아이가 자라 어엿한 男女로 찍짓는 科程을 나타낸『人間成長』(陽界)에 대한 순서라 보면, '亥'에서 '子'로 循環하는 科程은 男女의 交合으로 因한『姙娠에서 出產』(陰界)까지에 대한 것이라 말할 수 있다.

이러한 점에서 〈東醫寶鑑〉內景篇에 나타난 다음과 같은 내용은 크게 注目할 必要가 있다 할 것이다.[16]

〈聖惠方〉에 이르기를 ;

天地의 精氣는 萬物의 形體로 化하는데,

아버지의 精氣는 魂이 되고, 어머니의 精氣는 魄이 된다.

孕胎한 첫 달에는 牛乳의 酪과 같이 凝結해 있고

둘째 달에는 작은 과실과 같은데, 그 과실이 오얏인 하고

세째 달에는 사람의 形象이 이루어 지며

네째 달에는 男女로 분별지어지며

다섯째 달에는 筋肉과 뼈가 생기며

여섯째 달에는 터럭이 생기고

일곱째 달에는 魂이 놀면서 오른손을 움직이고

여덟째 달에는 魄이 놀면서 왼손을 움직이고

아홉째 달에는 새 빈 몸을 굴리고

열번째 달에는 꽉 차서 어미와 자식이 分離된다.

달이 넘어서 낳는 아이는 富貴와 壽를 겸하고

달이 모자라서 낳는 아이는 貧賤하고 夭死한다.

이상에서 보는 바와 같이 天地의 精氣는 萬物의 形體로 化하는데, 父母의 精氣는 그 形體속의 魂魄을 이루고 열 달의 熟成을 거쳐 새로운 生命이 태어나는 것이 보통인데, 다만 달이 넘어 나온 아이는 富貴와 壽를 겸하지만, 달이 모자라는 아이는 貧賤과 夭死를 免하기 어렵다고 하였으니, 이른바 "死生은 有命이요, 富貴는 在天이다"는 孔子의 말씀도 이같은 脈絡에서 理解하지 않으면 안되리라 믿는다.

또 人間을 두고『天地의 수기를 받은 존재』라 정의하지만, 이 말은 다른 萬物과 人間과의 차이를 두고 이른 말이며, 나아가 人間 個個人을 두고 보면, 稟氣의 偏差 또한 千差萬別이기 때문에 先天的으로 타고난 形氣를 中心으로 대략 人間의 品을 上·中·下로 나눠보면 대략 다음과 같다는 것이다.[17]

사람이 처음 氣를 받을 때에는 9日만에 陰陽이 정해지고

49일만에 비로소 잉태가 된 뒤에 7일만에 한번씩 변하기 때문에

306일~296일만에 낳은 아이는 '上器'가 되고

286일~266일만에 낳은 아이는 '中器'가 되며

256일~246일만에 낳은 아이는 '下器'가 된다.

대개 天干은 甲이 반드시 己에 合해서 生하고

地支는 丑이 반드시 子에 合해서 길러 지나니

이것이 天地의 合德으로써 사람이 나게 되는 理致다.

그러므로 9月에 神이 配布되고 氣가 充滿해서 胎가 完全하고

또한 10월에 懷胎하니

이 또한 天地의 德에 氣가 合한 然後에 出生하는 까닭이다.

以上으로 人間의 몸에서 새로운 人間의 몸이 나오는 科程을 지금까지 主로 氣의 側面에서 살폈는데, 또 다른 한편으로는 質의 側面에서 논할 수도 있으니, 다시 生命을 담고있는 그릇으로서의 人間 形體는 이른 바『四大成形』이라 하여 主로 다음과 같다고 說明하고 있음은 매우 興味로운 대목이다.[18]

〈釋氏論〉에 이르기를 ;

地水火風 四大가 서로 화합하여 사람의 筋骨과 肌肉을 이룬다 하였으니

筋骨과 肌肉은 地에 속하고

精血과 津液은 水에 속하고

呼吸과 溫暖은 火에 속하고

靈明과 活動은 風에 속한다.

그러므로 風이 그치면 氣가 끊기고

火가 없어지면 몸이 차가와지고

水가 마르면 피가 말라 버리고

土가 흩어지면 몸이 分裂된다.

〈王陽子〉가 이르기를 :

髮齒骨甲은 地에서 빌리고

涕精血液은 水에서 빌리고

溫暖燥熱은 火에서 빌리고

靈明活動은 風에서 빌린다.

이것이 곧 4大가 假和合되어 이루어졌다는 것이다.

그러므로 地가 盛하면 骨이 金과 같고

水가 盛하면 精이 玉과 같고

火가 盛하면 氣가 雲과 같고

風이 盛하면 知慧가 神과 같다.

이와 같이 人間의 形體는 地水火風 4大로 이루어졌다는 것이니, 이같은 釋氏론을 다시 陰陽으로 區分지어 보면 대략 아래과 같다.

이상으로 身體라는 말을 고찰해 볼 때에 '身'은『몸속의 몸』을 나타내어 人間의 한 生命이 다른 生命으로부터 나올 수 밖에 없는 過程을 生來的인 面에서 밝힌 말이라 보면, '體'는 좀 다른 角度에서 生命을 營爲하고 있는 現像的인 面을 들어낸 말이다.

그렇다면 이제 生命의 內面的 構成에 대한 仔細한 考察을 통해 인간의 구조적 실상을 밝혀볼 必要가 있는 것이다.

2) 人間의 生命觀

흔히 人間을『萬物의 靈長』이라고 하는 大前提 속에서 다시 人間의 生命을 규명해 보면, 인간은 어디까지나 地水火風 4大의 假和合이기는 하지만,『靈明活動』이 가능한 所以는 곧 '風'이며, '風止則氣絕'이라든가 '風之盛也智如神'이라는 설명을 빌어 볼지라도 '形氣'(4大)의 核心은 '氣'(風)라 말할 수 있다.

그렇기 때문에 삶은 곧『氣의 盛衰』며, 年老無子로『몸속에 몸』을 둘 수 없는 까닭도 알고 보면『氣力의 衰退』며, 삶에서 죽음으로 치닫는 過程 중에 가장 염려스러운 病의 하나로『中風』을 꼽았으니, 〈東醫寶鑑〉의 다음과 같은 內容에서 이같은 事實을 如實히 밝힐 수 있다.[19]

〈靈樞經〉에 이르기를 ;

· 黃帝 ; 氣의 盛衰를 물으니

· 岐伯 ; 10세에는 五臟이 定해지고 血氣가 통하며

眞氣가 아래에 있으므로 달음질을 잘하고

20세에는 血氣가 비로소 盛하며

肌肉이 強壯하므로 달리기를 잘하고

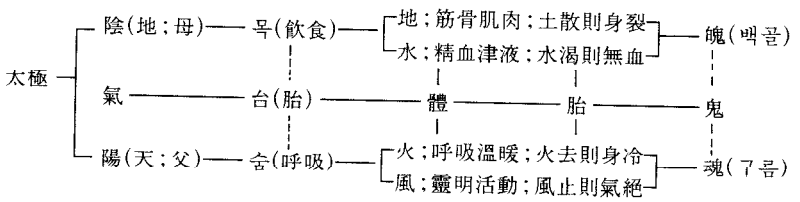
30세에는 五臟이 크게 定하고 肌肉이 堅固하며

血脈이 盛滿하므로 걸음을 잘 걷고

40세에는 五臟六腑와 12經脈이 모두 크게 盛하고 平定하지만

理가 성기어지며 영화롭던 것이 頹落하기 시작하므로 毛髮이 희어지고

氣血이 平盛하여 動搖하지 않으므로 端坐하기를 좋아하고



50세에는 肝氣가 衰하고 肝葉이 엷어지고
膽汁이 줄기 시작하므로 눈이 어두워지며
60세에는 心氣가 衰하고 憂愁가 많으며
血氣가 懈惰하여 눕기를 좋아하고
70세에는 脾氣가 虛하므로 皮膚가 마르며
80세에는 肺氣가 衰하므로 魂魄이 마르고 誤言이 많으며
90세에는 腎氣가 마르고 四臟과 經脈이 空虛하고
100세에는 五臟이 다 虛하며 神氣가 가고 形骸만 남으니 終年이 된다.

〈素問〉에 이르기를 ;

· 黃帝 ; 사람이 늙으면 자식을 둘 수 없음은 氣力 때문인가 天數 때문인가?
· 岐伯 ; 여자는 7세에는 腎氣가 盛하여 이빨을 갈고 머리털이 길어지며
14세에는 天癸에 이르러 任脈이 통하며
大衝脈이 盛하고 月經이 나오므로 孕胎할 수 있다.
21세에는 腎氣가 平衡하므로 어금니가 나고
28세에는 筋骨이 堅固하고 毛髮이 다 길어지며 身體가 壯盛하고
35세에는 陽明脈이 衰하므로 얼굴이 마르고 머리털이 빠지기 시작하고
42세에는 三陽脈이 위에서 衰하므로 얼굴이 마르며
머리털이 희어지기 시작하고
49세에는 任脈이 虛하고 大衝脈이 衰하며 天癸가 다하고
地道가 不通하므로 形體가 무너지고 孕胎를 못하게 된다.

男子는 8세에는 腎氣가 實하고 머리털이 길어지며 이를 갈고
16세에는 腎氣가 盛하고 天癸에 이르며 精氣가 넘치고
陰陽이 和하므로 아이를 낳게할 수 있다.
24세에는 腎氣가 平均하고 筋骨이 強壯하므로 어금니가 나고
32세에는 筋骨이 隆盛하고 肌肉이 充壯하고
40세에는 腎氣가 衰하기 시작하므로 머리털이 빠지며 齒牙가 마르며
48세에는 陽氣가 上으로부터 衰하므로 얼굴이 마르고 毛髮이 희어지고
56세에는 肝氣가 衰하므로 힘줄의 활동이 느슨해지고 天癸가 다하며
精氣가 줄고 腎臟이 衰하여 形體가 마르기 시작하고
64세에는 이빨과 머리털이 한꺼 빠지는데, 대개 그 까닭은
腎이 水를 주로 하여 五臟六腑의 精氣를 받아서 갈무리하므로
精氣가 넘쳐흐르기 때문인데, 五臟이 衰하면 筋骨이 느슨
해지며 天癸가 다하고 毛髮이 희어지며 몸이 무겁고 걸음걸이가 不正하다.
따라서 아이를 낳게하지 못할 따름이다.

이상과 같이 '氣'는 곧『生命의 根源』이기 때문에 壽命의 長短도 '氣'의 如何에 따르고, '形'은『氣를 담는 그릇』이며, '氣'는『形을 維持하는 힘』이기 때문에 人間의 壽夭는 바로『形氣의 調和』에 달려 있다고 봄이 타당하다. 이런 의미에서 다시 〈東醫寶鑑〉 중 다음과 같은 내용을 살펴보자.[20]

〈素問〉에 이르기를 ;

· 黃帝 ; 내 듣기로는 上古 사람들은 나이 百歲가 지나도 動作이 衰하지 않았다는데, 지금 사람들은 나이 50에 동작이 衰하고 筋骨이 느슨해지니 時代가 달라서 그런가? 攝養이 짧아서 그런 것인가?
· 岐伯 ; 上古 사람들은 道를 알아서 陰陽을 法삼고 術數를 和하여 飮食을 조절할 줄 알고 起居가 法度를 따르고 침드는 일을 함부로 하지 않았으므로, 形體가 精神과 함께 健實하여 千年을 마치고 百歲 壽를 누렸다. 그러나 지금 사람들은 술을 醬으로 삼고 망녕된 짓을 거리낌없이 행하여, 醉한 뒤에 入房하여 그 情欲을 恣行함으로써 精氣가 마르고 眞元이 消耗되며 慾心을 節制할 줄 모르고 神을 조정하지 못하면서 자신의 快感만 취하여 生理를 拒逆하고, 起居에 節制가 없으므로 50이 못되어서도 衰하는 것이다.

〈虞博〉이 말하기를 ;

사람의 壽夭는 다 天命에 말미암은 것인데, 天命이란 天地와 父母에게서 타고난 元氣를 말한다. 父는 天이 되고, 母는 地가 되니 父精母血의 盛衰가 不同하므로 사람의 壽夭도 各各 다른 것이다.

先天的으로 氣의 全盛을 타고난 자는 上·中의 壽를 얻고
氣의 偏盛을 타고난 자는 中·下의 壽를 얻으며
氣의 兩衰를 타고난 자는 수양을 잘 하여도 下壽밖에 얻지 못하며

修養을 잘못한 자는 夭折하고야 만다.

그러나 혹 風寒과 署濕이 外部에 感染되고

飢飽와 努力이 內部를 傷하지 않을 수 없으니

어찌 타고난 元氣만을 믿으랴?

그러므로 上古의 聖人들은 百草를 맛보고 實驗하여 醫藥을 만들어

生民을 救함으로써 각각 千年을 마치게 하였다.

〈靈樞經〉에 이르기를 ;

形과 氣가 서로 合하면 壽하고 合하지 못하면 夭하며

皮와 肉이 서로 알맞으면 壽하고 알맞지 않으면 夭하며

血氣와 經脈이 形보다 나으면 壽하고 形을 이기지 못하면 夭하며

形體가 充滿하고 皮膚가 너그러우면 壽하고

形體가 充滿해도 脈이 急迫하면 夭하며

形體가 充滿하고 脈이 堅大하면 順하나

形體가 充滿해도 脈이 작고 弱하면 氣가 衰한 것이니

氣가 衰하면 生命이 危殆하고

形體가 充滿해도 兩이 일어나지 않은 자는 뼈가 弱하니 夭하고

形體가 充滿하며 큰 살이 굳으면서도 分理가 있어 살이 든든하면 壽하고

形體가 充滿해도 큰 살이 分理가 없어 굳지 못하면 夭한다.

〈類纂〉에 이르기를 ;

穀氣가 元氣를 이기면 살이 너무 쪄서 壽하지 못하고

元氣가 穀氣를 이기면 여위어도 壽한다.

〈內景〉에 이르기를 ;

人體 중에 根本을 『神機』라 하는데, 神이 가면 氣도 그친다.

대개 氣血은 人身의 神이니 脈이 急數한 사람은

氣血이 消耗되고 神機가 그치기 쉽기 때문에 夭하기 쉽고

脈이 遲緩한 사람은 氣血이 和平하고 神機가 덜어지지 않으므로 多壽한다.

古人이 江海의 潮水를 두고 말하기를 ;

天地의 呼吸과 같으므로 江海는 一晝夜에 두 번씩 潮水로서 呼吸할 뿐이지만,

사람은 13500식을 呼吸하니 이것이 天地의 壽가 悠久하고

사람의 壽는 짧아 百年을 다 살지 못함을 證明하는 것이다.

〈虞博〉이 말하기를 ;

性이 急하면 脈도 또한 急하고

性이 緩하면 脈도 또한 緩하니

脈이 緩하고 遲한 사람은 壽하고

脈이 急하고 數한 사람은 夭折한다.

人間의 生命도 또한 有機體이기 때문에 '氣'가 곧 生命의 根源을 이루고, '形'이 곧 '氣'의 그릇을 이루고 있다는 것은 더 이상 疑心할 여지가 없다. 그러나 形氣의 調和 속에서 다시 形氣의 主人 役割을 하는 '神'이 있기 때문에, 人間은 다른 動物과 區別되는 『萬物의 靈長』자리를 占할 수 있는 것이다.

그런데 다시 '神'은 '血'의 流通이 없으면 그 能力을 발휘할 수 없고, '神'이나 '血'의 바탕은 또한 '氣'이기 때문에 人間 자체는 곧 『四大의 假和合』이며, 生命이란 곧 『形·氣와 精·神의 有機的 關係』일 뿐이다.

그러므로 身形을 『精血의 凝集體』로 보고 生命을 다시 定義하면 生命과 精神은 곧 身形의 內容이며, 生命의 根源을 '氣'로 보면 生命의 根幹은 말할 필요없이 '精'과 '神'이다.

이런 意味에서 生命을 지닌 人體는 마치 임금과 신하와 백성이 뭉쳐 한 나라를 이루고 있는 것과 같은 有機體로 規定지을 수 있다는 것이 이른 바 〈東醫寶鑑〉에 주된 內容이니 이를 소개하면 다음과 같다.[21]

〈抱朴子〉에 이르기를 ;

사람의 몸은 한 나라와 같다.

가슴과 배는 宮闕과 같고 네 팔다리는 들이나 城郭과 같고

骨節은 百官과 神은 임금이요, 血은 臣下며, 氣는 百姓이니

몸을 다스릴 줄 알면 나라도 다스리고 백성을 아껴

그 나라를 便安하게 할 수 있는 것처럼

氣를 아껴야 그 몸을 穩全히 할 수 있는 것이다.

百姓이 흩어지면 나라가 亡하는 것 같이

氣가 다하면 몸을 지탱하지 못하는 것이다.

몸은 한 번 죽어지면 다시 살아날 수 없다.

그러므로 智慧있는 사람은 病들기 前에 豫防하고

無事할 때에 有事할 것을 念慮하므로 이미 당한 뒤에 後悔하는 일이 없다.

대체로 사람의 몸은 調養하기는 어렵지만 危殆하기는 쉬우며

氣가 비록 맑으나 濁해지기 쉽기 때문에

威德을 살펴서 社稷을 保全하고 嗜慾을 삼가하여 血氣를 굳게해야만

眞一을 保全하고 精氣神을 지키는 것이다.

이렇게 한 뒤에야 百病이 물러가고 壽가 延長되는 것이다.

또 五臟六腑를 비롯한 12官이 生命을 이끌어 가는데 있어서 중요한 役割을 하는데, 그 人體內部의 有機的 役割이 具體的으로 어떤 것인지를 잘 설명해 주고 있는 대목이 있으니, 그 내용을 소개하면 다음과 같다.[22]

〈素問〉에 이르기를 ;

心은 君主의 役으로 神明이 나오고
肺는 傳達하는 役으로 治理하고 調節하며
肝은 將軍의 役으로 謀慮에 能하고
膽은 中正의 役으로 判決을 잘하며
젖가슴은 臣使의 役으로 喜樂이 나오고
脾와 胃는 곳간의 役으로 五味를 잘 알아 차리고
大腸은 傳導의 役으로 變化를 내고
小腸은 受盛의 役으로 水穀을 消化하고
腎은 強直의 役으로 技巧가 있고
三焦는 決瀆의 役으로 水道가 트이고
膀胱은 州郡의 役으로 津液을 간직한다.

이 12官은 서로 聯關性을 깊게 갖고 있는데,
君主가 賢明하면 臣下가 平安하다는 理致를 體得하여
잘 養生하면 長壽하며 殃세토록 危殆로운 일이 없고
또 이 養生하는 法으로 政治를 하면 크게 繁昌한다.

그런데 만일 君主가 밝지 못하면 12官이 다 위태롭고
使令의 길이 막혀

통하지 않으므로 形體가 傷하니 이같이 養生하면 災難이 많고

이 法으로 天下를 다스리면 그 宗主가 크게 危殆로운 것이라

警戒하고 또 警戒할 것이다.

이처럼 精氣神 三寶가 身形의 內部에서 들어서 生命을 維持해 나가는 것인데, 12官 自體가 물론 有機的 關係를 지니며, 相互作用을 하기는 하나 나만 精氣神을 간직하는 곳이 『三丹田』으로 身體의 內部에 있고, 精氣가 昇降하는 길은 背後에 있으며, 重要한 길목으로 『三關』이 있다는 점은 특기할 만한 內容이라 이를 綜合하여 整理해보면 대략 다음과 같다.[23]

또 一身 중에는 精氣神 三寶가 主가 되는데, 形氣가 交合하는 중에 神이 依託하여 主가 되기 때문에, '神生於氣하고 氣生於精한다'고 봄이 타당하며, 形·氣·神 三者를 統率하는 곳은 바로 首·腎·心이라고 보았음은 크게 주목할 만한 내용이다.

三丹田 — 藏三寶之府
- 腦爲隨海 — 藏氣之府也
- 心爲絳宮 — 藏神之府也
- 臍下三寸 — 藏精之府也

三 關 — 精氣昇降路
- 腦 後 口 — 玉枕關
- 夾 脊 曰 — 녹로關
- 水火之際曰 — 尾閭關

그리고 精氣神 三寶와 形氣神 三才와 關係를 定義하여 '精은 身之本이요, 氣는 神之主며, 形은 神之托이라'라 하였으니, 결론적으로 이 三寶와 三才가 生命을 營爲하는 基本的 要素라고 보았던 것이다.[24]

Ⅲ. 人間의 健康觀

1. 建康의 原理

1) 形과 精氣神의 保養

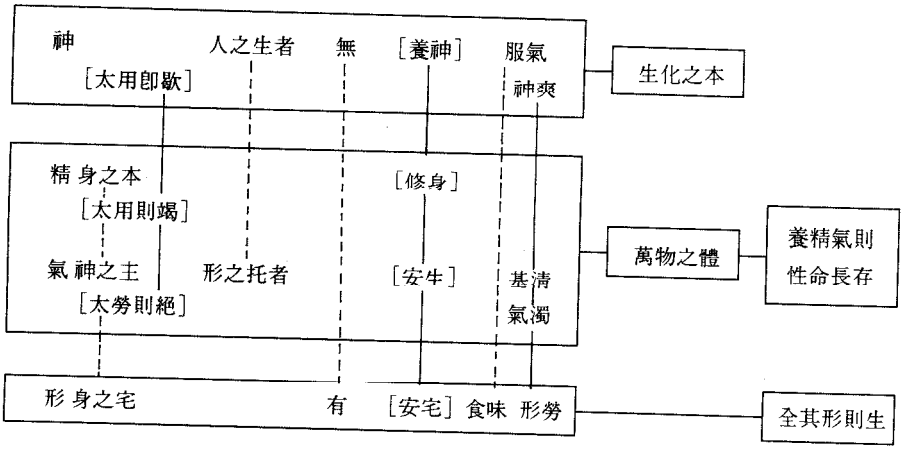
인간의 생명은 '氣'에서 '形'이 나와 '形'이 '氣'를 담는 것으로 비롯되며 形氣의 交合으로 精神이 이뤄지니 '形'을 『生命의 틀』이라 규정하면 '精氣神'은 곧 『生命』이다. 그러한 氣로 形을 제대로 가꾸고 精氣神을 保養하는 것이 健康의 原理라 보았다. 이를 圖表로 整理하면 다음과 같다.[25]

2) 健康의 理想

以上에서 보는 바와 같이 健康이란 곧 한마디로 『陰陽의 調和』를 말하며 이를 좀더 분석해 살펴 보면 다음과 같다.

① 生命을 담고 있는 그릇으로서의 形(陽)과 생명의 근본인 精氣神(陰)의 調和가 가장 큰 것이며'
② 또 생명의 근본인 三寶를 두고 말할지라도 生化之本인 神(陽)과 萬物之體 精氣 (陰)의 조화가 이루어져야 할 것이며
③ 神之主인 氣를 표준삼아 볼지라도 氣의 淸濁如何에 따라 形(陰)과 神(陽)의 질과 품이 달라지며, 形勞면 氣濁하고 氣淸하면 神爽하니 食味(陰)와 服氣(陽)의 조화가 또한 큰 것이다.

이런 뜻에서 上古의 眞人, 至人, 聖人, 賢人 등을 대략 다음과 같이 이성적인 인간상으로 소개한 내용은 과학



문명이 고도로 발전한 오늘날에 있어서도 『건강의 이상』이 과연 무엇인가 하는 물음에 좋안 해답을 주고 있다고 하겠다.[26]

① 천지를 한몸에 지니고 陰陽을 파악하여 精氣를 呼吸하여 神을지켜 肌肉이 全一 하므로 壽가 天地의 運行과 더불어 끝이 없는 이는 眞人이며,

② 순박한 덕으로 道를 온전히 하며 陰陽을 和順하게 하고 四時를 조절하므로서 世俗을 떠나 精을 쌓고 神을 온전히 天地間에 游行하며 八方의 밖을 보고 들을 수 있는 이는 至人이며,

③ 천지의 中和에 處하고 八風의 理致에 따라 세속에 맞춰 嗜慾을 조절하므로 성내는 근심이 없고 행실은 세상을 떠나지 않고 움직임은 時俗과 더불어 밖으로는 일에 얽매어 형체를 수고로히 하지 않고 안으로는 思念에 잠기는 근심이 없으므로 悠悠 自適하여 형체를 망가트리지 않고 정신을 흩지 않는 이는 聖人이며,

④ 천지를 본뜨고 일월을 본받으며 星辰을 辨別하고 陰陽을 마음대로 조절하며 四時를 분별하여 장차 上古를 따라 도에 合하기로 힘쓰는 이는 賢人이다.

이와 같이 『陰陽의 調和』를 건강의 理想이라 여겼는데 이 이상에 도달하는 捷徑은 곧 守心正氣를 통한『素朴性의 回復』이라 말하였다.[27]

그리하여 도로서 病을 다스림이 곧 근본을 지키는 법이기 ↗문에 옛날의 神聖한 醫員은 능히 사람의 마음을 다스려서 미리 병이 나지 않도록 하였는데 지금 醫員은 오직 사람의 병만 다스리고 마음을 다스릴 줄 모른다고 하였다.

그러하니 문제는 마음이라, 마음만 잘 다스리고 보면 자연히 마음이 太平하고 性質이 和平하면 한편 世間萬事 모두가 다 空虛하고 종일토록 營爲 하는 일이 모두 忘想이요 나의 몸이 또한 헛된 것이며 禍福이 모두 물거품으로 돌아가고 生死가 모두 꿈과 같음을 깨닫게 된다는 것이다.

그래서 이러한 깨달음을 얻고 보면 마음이 스스로 맑아지고 병이 생기지 않으며 약을 먹지 않아도 병이 저절로 낫는 법이라고까지 단언하였다.

그러므로 至人은 병들기 전에 다스리지만 못난 의원은 병이 난 뒤에 다스리는 治心과 療病은 병을 다스림에 있어서는 두 가지지만 병의 근원은 오직 하나일 뿐이라고 여겨 道로서 병을 다스려 갈 것을 강조하였다.[28]

이를 좀 더 有無相卽의 원리에 立脚해 살펴 보면『無』는 곧『萬有』를 포섭하기 때문에 천지가 비록 크다 할지라도 '形'이 있어야 구실을 하고 '陰陽'이 비록 妙하나 할지라도 그 '氣' 가 있으므로 그 구실을 하는 법이며, 五行이 비록 지극히 精하다 할지라도 그 '數'가 있으므로 곧 해석되는 법이며, 생각이 千慮萬慮하 할지라도 의식이 있어야 판단할 수 있는 법이라 前提하고 결론적으로는 "形을 잊어서 氣를 기르고, 기를 잊어서 神을 기르고 神을 잊어서 虛를 길러야 한다"는 虛心合道야말로 건강의 이상을 성취하는 가장 바른 법이라 하였다.[29]

다시 일반적인 관념으로 볼 때에 虛心合道는 자칫 투晩의 구별이 있으리라는 오해를 부러 일으킬 수도 있으므로 "인간의 壽命은 본래 4萬3千2百日(120세)이다. 그런데 내부문 사람들은 일상생활을 통해 元氣를 散失하고 天壽를 해치기 마련이다. 그렇지만 명철한 스승을 만나서 秘訣을 받아 信心으로 求得하면 천년을 마칠 수 있다"라고 하였다.

그리고 이같은 理致를 비유하면 "나무가 늙었어도 새 가지를 접하면 다시 살아날 수 있는 법과 같다."고 하였다.[30]

四　氣	調　神	四　道
春-『發陳』-天地가 생동하고 만물이 榮華하는 季節	봄의 氣味와 같이 낳도록 하고 죽이지 아니하며 주기는 하되 뺏지는 말며 賞을 내릴지언정 罰을 내리지 않을 것	養生의 道
夏-『蕃秀』-천지의 氣가 서로 사귀고 만물이 열매를 맺는 계절	心志를 성내지 말고 꽃이 튼튼하여 실다운 열매가 맺어지도록 할 것이며 氣를 쏟을 시라도 마지 愛하는 물건이 밖에 있기로 저절로 따라가는 법과 같이 할 것	養長의 道
秋-『容平』-天氣가 急하고 天氣 밝아 만물을 거두는 계절	神氣를 收斂하여 가을 기운으로 하여금 平和롭게 하며 그 뜻을 떠나지 않게 하므로 肺氣를 밝힐 것	養收의 道
冬-『閉藏』-물이 얼고 땅이 터지는 계절	蟄伏, 隱匿, 秘藏하는 뜻으로 무엇을 얻는 듯한 氣味로서 추위를 피하고 따뜻한 뜻을 취해 피부를 내놓음으로서 奪氣가 되지 않도록 할 것.	養藏의 道

또 이 虛心合道를 원리적으로 보면 곧『心卽道, 道卽心』의 이치를 깨달아 궁극적으로는 人心과 天心이 合致되는 것을 말하며, 天人合一의 경지에 이르면 사람에게 있는 眞一의 氣가 丹田중에 내려 體內의 暖氣로 感知되는 것이 그 徵候라 하였다.[31]

3) 健康과 環境

인간은 자연의 일부이니 근본인 '氣'의 측면에서 보면 자연적인 '氣'의 변화(四氣)와 '神'(服氣)과는 불가분의 관계가 있을 수 밖에 없다.

따라서 四季節 氣의 변화에 따른 神의 조절도 또한 건강을 지키는 필수 조건이니 이에 대한 내용을 소개하면 대략 다음과 같다.[32]

이상과 같이 四時와 陰陽은 萬物의 根本이 되므로 春夏에 陽을 기르고 秋冬에 陰을 길러 만물과 함께 生長의 門에 浮沈함이 健康을 유지하는 가장 큰 要諦라고 보았으며 이같은 要體를 얻은 상태를『得道』라 하였고, 根本的으로 이를 일상생활속에서 실들여 가야 할 條目을 다음과 같이 들었다.[33]

① 봄에는 늦게 자고 일찍 일어나며 여름과 가을에는 봄보다 더 늦게 자고 일찍 일어 나며 겨울에는 일찍 자고 늦게 일어나는 것이 좋다, 일찍 일어난다 해도 닭이 울기 전에는 너무 이르고 늦게 일어난다 해도 일출 후는 너무 늦다.

② 겨울에는 뇌를 차게 하고 춘추에는 腦와 발을 다 차게 하는 것이 좋다.

③ 언제나 그믐에 몸을 씻고 보름에 머리를 감지 않는 것이 좋으며 배고플 때에는 머리를 감지 않는 것이 좋다.

④ 春夏에는 東向해 눕고 秋冬에는 西向해 누우며 北向해 눕는 것은 금해야 한다.

⑤ 東風, 大雨, 大霧, 大暑, 大寒. 大雪을 무릅쓰지 말고 갑자기 飄風과 暴雨와 震雷와 暗昏을 만나는 것은 諸龍과 鬼神의 所致이니 마땅히 문안에 들어가 문을 닫고 燒香靜坐하여 피하는 것이 좋다.

⑥ 여름 한 철은 사람의 精氣가 빠지는 계절이므로 心이 旺盛하고 腎이 衰弱하기 마련이다. 그런데 腎이 化하여 물이되고 가을이 되어야만 비로소 凝固하고 겨울이 되어야 堅固해지니 여름철의 冷物을 꺼려 服中을 따뜻하게 다스려야 가을철의 吐瀉霍亂을 예방할 수 있다. 服中을 따뜻하게 다스려야 모든 病魔가 침노하지 않고 혈기가 스스로 壯盛하게 된다

2. 健康管理의 方法

1) 搬運과 服食

① 精氣神을 온전히 하는 법

닭이 울 무렵 일어나 深呼吸을 하고 이를 마주치며 精神을 한데로 모아 火候의 운반을 수십번하면 자연히 신체가 和暢하고 血脈이 流通하게 된다. 이 때에는 입안에 물침이 나고 神氣가 골짜기에 가득할 것이니 문득 그 침으로 양치한 후 삼켜 丹田에 드려주면 元陽을 補한다.

다음에 평일에 保養하는 약을 먹고 두 손을 마찰하여 熱을 낸 뒤에 導引法을 행하고 다음에 세수하고 焚香하며 養生書를 한번 默頌한 뒤에 뜰에 나가서 백보쯤 逍遙하고 해가 3-5丈 오른 뒤에 죽을 먹고 손으로 배를 문지르면서 200-300步를 다시 걷는 것을 매일 日常의 日課로 삼는다.

② 胎息과 鍊精

子時 후에 일어나서 눈을 감고 平坐하며 東向하여 배안의 묵은 기를 두서너 번 물아낸 뒤에 숨을 停止하고 코로 맑은 기운을 두어 번 가늘게 드러 넣으면 혀 밑에 두 구멍이 있어서 腎으로 통하는 구멍으로 통하니 혀바닥을 입천장에 대고 조금 기다리면 津液이 저절로 나와서 입에 가득 괴는데 서서히 이를 삼키면 자연히 五臟에 注

入된다.

이런 방법으로 氣를 丹田에 모으는데 子時후부터 丑時전에 미치지 못하면 寅時에 하는 것도 좋고, 누워서 해도 좋다.

이처럼 입안에 저절로 도는 아침 침을 항상 삼키면 長壽하고 光色이 나는데 때를 따라 매일 아홉 차례 침으로 양치하여 삼키면 더욱 좋다. 특히 아침마다 침을 삼키고 이를 마주치는 것을 鍊精이라 하고 또 胎息이라고도 한다.[34]

이상과 같은 두 방법을 곧 原理面에 있어서 보면『水昇火降』을 통해 원활한 氣의 순환을 도모하기 위한 방법이며, 나아가 神의 측면에서 보면 일단 원활한 氣循環을 통해 올바른 정신 즉『息妄顯眞』의 경지를 얻자는데 그 참된 목적이 있는 것이다.

2) 按摩와 導引

밤중에 일어나서 이를 아홉번 마주치고 침을 아홉번 삼키고서 中指로써 코의 좌우를 熱이 나도록 문지르면 肺를 윤활하게 한다. 오른 손을 머리 위로 돌려서 왼쪽 귀를 열네번 문지르며 당기고 왼손을 머리위로 돌려서 오른쪽 귀를 문지르고 당기기를 열네번 한다.

손바닥을 문질러서 熱이 나게 하여 두 눈을 스무 번 닦고 또 이마와 髮際를 열네번 문지르면 얼굴에 光澤이 생기며 손으로 귀뿌리를 많이 문지르면 壽命을 연장하고 陽氣를 도우며 귀먹는 것을 예방한다.

눈을 감고 마음을 고요히 하여 주먹을 굳게 쥐고 靜坐하여 이를 서른여섯 번 마주치며 두손으로 머리를 껴안고 腦의 뒤를 中指로서 무수히 튀긴다. 그런 뒤에 深呼吸의 소리가 귀에 들리지 않도록 하는 것이 좋다.

다음 손바닥으로 두 귀를 막고 食指를 中指위에 얹어서 뒤통수를 두드리며 머리를 흔들고 두 손으로 양쪽 어깨를 두드리며 또 혀로서 입천장을 문질러서 침을 내서 삼키고 다시 심호흡을 하여 서서히 뱉어낸다.

다음 두손으로 개미허리를 무수히 문질러서 熱이 난 뒤에 허리를 힘있게 쥐고 또 深呼吸을하여 한참동안 閉氣를 하면 心火가 丹田에 내려 가는데 머리를 구부리고 두 어깨를 무수히 흔들면 心火가 다시 丹田으로부터 腦로 올라간다.

그 때에 다시 심호흡하여 두 다리를 쭉 뻗고 서기를 하여 머리를 다시 굽히고 두손으로 발바닥을 당기되 가급적이면 무릎을 빳빳하게 하는 것이 좋다.

다시 침을 삼키며 어깨를 자주 젖혀서 몸을 바로 잡고 또 심호흡을 하는데 어깨를 자주 젖히는 것이 좋다. 이 법을 쓰면 邪魔가 들지 않고 夢寐가 편하며 寒暑가 침노하지 못하여 疾病이 가까이 하지 못한다.[35]

이상과 같은 按摩와 導引은 말하자면 외부적 자극을 통해 三寶를 온전히 하는 하나의 방법으로 그 주된 원리는 三丹田과 三關에 물리적인 자극을 가하여 精氣의 融通을 圓滑히 하고 神을 건전하게 지키자는 것이다.

특히 코를 문질러 일단 호흡의 出入口를 자극하고 이마와 髮際를 문질러서 뇌에 자극을 주며 심호흡을 하여 서서히 내뱉으며, 한참동안 閉氣를 하여 心火를 아래 丹田으로 내리는 것은 모두 全精, 全氣, 全神을 꾀하는 좋은 방법중의 하나다.

3) 선강의 要訣

① 養氣－元氣를 보존하는 법

i. 말을 적게 하여 內氣를 기를 것.
ii. 色慾을 경계하여 精氣를 기를 것.
iii. 滋味를 많이 먹지 아니하여 血氣를 기를 것.
iv. 精液을 삼켜서 臟氣를 기를 것.
v. 嗔怒를 삼가하여 肝氣를 기를 것.
vi. 음식을 가려 먹어서 胃氣를 기를 것.
vii. 思慮를 적게 하여 心氣를 기를 것.

② 養神－머리를 닦을 것

사람이 오래 살려면 崑崙을 수양해야 하나니 즉 머리털에 빗질을 많이 하여 손은 항상 얼굴에 있고 이는 마땅히 자주 마주쳐야 하며 침은 항상 삼키며 氣는 마땅히 精鍊해야 하는데 이 세가지는 崑崙을 닦는데 가장 좋은 방법이다. 여기서 말하는 崑崙은 즉 머리를 말한다.

말을 많이 하면 氣를 덜고 기쁨이 많으면 情이 放縱하고 성을 많이 내면 意가 觸하고 悲哀思慮가 많으면 神이 傷하고 탐욕과 勞困이 많으면 精을 상하니 이런 것은 모두 수행자의 주의할 점이다.

③ 養 性

養性을 害치는 다섯가지가 있으니 그 내용은 다음과 같다.[36]

i. 名利리 버리지 못함.
ii. 喜怒를 除하지 못함.
iii. 聲色을 떠나지 못함.
iv. 滋味를 끊지 못함.
v. 神虛, 精散하는 것

또 養性에 禁忌가 있으니 그 내용은 다음과 같다.[37]

i. 一日의 忌는 저녁에 포식하지 말 것.
ii. 一月의 忌는 그믐에 크게 醉하지 말 것.
iii. 一年의 忌는 겨울에 遠行하기 말 것.

iv. 終身의 忌는 밤에 촛불을 켜고 行房하지 말 것.

눈은 몸의 거울이요 귀는 몸의 지게문이니 보는 것이 많으면 거울이 어둡고 듣는 것이 많으면 지게문이 닫히는 법이다. 얼굴은 神이 걷은 뜰이요 머리 털은 腦의 꽃이니 마음에 걱정이 있으면 얼굴 색이 마르고 腦가 감하면 털이 희여진다.

精은 人之神이요 明은 身之寶니 疲勞가 많으면 精이 흩어지고 經營이 많으면 밝은 것이 消滅되는 법이다.

생각이 많으면 神이 위태하고, 念慮가 많으면 志가 흩어지며, 慾心이 많으면 뜻이 昏迷하고, 일이 많으면 얼굴이 疲勞하며, 말이 많으면 氣가 떨어지고, 웃음이 많으면 五臟이 상하고, 근심이 많으면 마음이 불안하며, 즐거움이 많으면 뜻이 넘치고, 기쁨이 많으면 혼란하고, 성냄이 많으면 百脈이 不正하고, 좋아하는 것이 많으면 迷惑하므로 일을 처리하지 못하며, 미워하는 것이 많으면 憔悴해지는 법이다.

그렇기로 이 『十二多』를 『十二少』로 줄이는 것이 養性의 要諦이니 만약 그렇지 못하면 榮衛가 道를 잃고 血氣가 恣行하여 건강을 해치는 근본이 되는 것이다.

4) 丹田 內鍊法

丹田內鍊法이란 곧 肺液을 丹田으로 돌려 보내는 金液還丹을 말하니 그 방법은 눈으로 코를 내려다 보고 코의 끝이 배꼽과 相對케하여 心火를 下丹田에 下降시키는 것으로 이또한 水昇火降을 통해 자칫 마르기 쉬운 입을 항상 촉촉히 하고 心中에 모이는 火를 아래로 내려 水火의 원쾌한 融通으로 혈기를 보존함과 동시에 神明을 잃지 말자는 것이다.

이는 道家의 理想인 『坐脫入忘』의 경지에 도달하는데 있어서 필수불가결한 修練法으로 佛敎의 坐神法이나 인도 전래의 瞑想法과도 일맥상통한 점이 있다.

V. 結 論

본 연구는 한국적 간호이론 정립을 위하여 허준의 동의보감을 근거로 우주관, 인간관, 신체관, 생명관, 건강관에 대해 문헌고찰한 종설연구이다. 연구결과 만물은 음양의 조화로 하늘은 순양으로 乾이라하고 땅은 순음으로 坤이라 하여 하늘과 땅을 乾坤이라 부르고있다. 그 이유는 천지간에 만물은 貴賤을 달리하며 천지라는 공간안에 질서정연하게 진열되어 그토록 털끝만큼도 틀림없이 질서정연한 까닭은 하늘의 乾과 땅의 坤이 각각 끊임없이 스스로의 性能을 작용해 가고 있기 때문이다. 더 나아가 동양은 二物三生法, 서양은 三物法으로 만물을 분류하였다. 동양에서의 인과물을 볼 때 가장 빼어난 氣를 받은 것이 인간이고, 形은 氣를 담은 그릇이기 때문에 모습마저도 또한 인간의 모습이 가장 빼어난 모습인 것이다.

즉 머리는 의젓하게 하늘을 받치고, 두 다리는 엄연히 땅을 딛고 있는 인간의 모습은 그 모습 자체에서도 이미 머리로는 하늘을 향한 무한한 이상을 지닐 수 있고, 발로는 어김없는 땅의 현실을 스스로 개척해갈 수 있는 『만물의 영장』으로서의 빼어난 모습, 바로 그것일 수밖에 없다.

따라서 人과 物이 똑같이 氣를 타고 났으나, 오직 인간은 천지의 秀氣를 타고 태어났기 때문에, 인간은 그 노력의 여하에 따라서는 天人合一, 또는 虛心合道할 수 있는 무한한 가능을 지닌 존재로보았다.

인간의 신체관과 생명관에 있어서도 一陰一陽의 도를 따라 설명하고 있으며, 精氣神 三寶와 形氣神 三才와 關係를 定義하여 '精은 身之本이요, 氣는 神之主며, 形은 神之托이라'라 하였으니, 결론적으로 이 三寶와 三才가 生命을 營爲하는 基本的 要素하고 보았던 것이다.

인간의 건강관은 자연의 일부로 봄으로써 四氣의 변화와 神과는 불가분의 관계로 설명하고 있다. 구체적인 건강관리의 방법에 있어서는 반운과 복식, 태식과 연정, 안마와 도인을 서술하고 있다.

그렇다면 이같은 理論에서 마땅히 받아 들여져 韓國 看護理論 定立에 큰 줄기가 되었으면 하는 점이 무엇인가? 그 대략을 들면 다음과 같다.

ⓐ 인간은 자연의 일부로서 만물중에 가장 빼어난 小宇宙라는 점을 명심하여 看護의 主體인 人間自體에 대한 새로운 自覺을 통해 人間相互間의 信賴는 곧 合理性에 바탕한 이해의 면에서 보다는 氣的 交流 (情意的 교류)에 바탕한 이해에서 구해져야 한다는 점이다.

ⓑ 인간의 건강은 크게는 『陰陽의 調和』로 사회인으로서 조화의 측면도 중요하지만 自然(環境)과의 조화의 측면이 더 중요하며, 이상적 치료보다는 天人合一에 理想을 두고 虛心을 기르는 治心이 더욱 강조되어야 한다는 점이다.

참 고 문 헌

註01 ; 天尊地卑, 乾坤定矣, 卑高以陳, 貴賤位矣. 〈周易〉繫辭傳

註02 : 易有太極, 是生兩儀, 所謂太極者, 天地萬物之始也, 兩儀者, 陰陽二氣也〈上同〉

註03 ; 〈說文解字〉乾 · 坤

註04 ; 〈周易〉乾 · 坤卦

註05 ; 道生一, 一生二, 二生三, 三生萬物. 〈老子道德經〉42章

註06 ; 〈周易〉繫辭傳

註07 ; 〈周易〉繫辭傳

註08 : 〈說文解字〉大

註09 ; 〈說文解字〉王. 極.

註10 ; 李太白의 〈春夜연宴桃李園序〉

註11 ; 〈小學〉; 天覆地載, 惟人最貴, 所以貴乎人者, 有仁義而已矣.

註12 ; 〈說文解字〉思 · 央

註13 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 첫 章]

註14 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 形氣之始

註15 : 〈說文解字〉亥. 匹. 包. 台. 身. 免. 了. 了.

註16 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 胎孕之始

註17 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 胎孕之始

註18 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 四大成形

註19 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 氣之盛衰와 年老無子

註20 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 壽夭之異와 形氣定壽命

註21 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 人身猶一國

註22 ; 〈東醫寶鑑〉內景篇 人身猶一國

註23 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 丹田有三 및 背有三關

註25 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 保養精氣神

註26 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 古有眞人至人聖人賢人

註27 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 論上古天眞

註28 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 以道治病

註29 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 虛心合道

註30 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 學道無早晩

註31 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 人心合天機

註32 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 四氣調神

註33 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 四時節宜

註34 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 搬運服食

註35 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 按摩導引法

註36 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 養生要訣

註37 : 〈東醫寶鑑〉內景篇 身形 養性禁忌

—Abstract—

Key concept : The East, Korean Nursing Theory, Yin, Tang, Human Being

A Study for the Development of Korean Nursing Theory : A Humanistic Approach based on Shinhyung, Naekyungpyun in Dongeuibogam

*Shin, Kyung Rim**

The universe has its order of yang and yin ; all creation are continuously generated, grow and die, which is the results of the harmonious operation by yang and yin. Among all creation, the human is one of the samjae(three bases of the world, which are heaven. earth, and man) and he is from the combined sukhi(a superior khi) of yang and yin. And human life itself is basically a condensed jonghyul(life blood) and at the same time it is only a transient joining of sadae(the four elements of earth, air, fire and water).

Yang and yin, the two axes of the world, therefore, are the most crucial and fundamental concept to explain the generation and extinction of all creation, to understand people in time and space, to find out the reality of human life as an organism, and, at last, to observe the state of human health.

If so, what is the most essential idea in yang and yin? It is taegeuk(chungkhi) or tao(of one yang and one yin). If the property of heaven and earth is kongon, taegeuk is a khi and tao a principle. And it can be said that a human body is merely a union of hyung and khi, that human life is an essence of sambo, jeongkhishin, that human health is a harmoninzed coordination of yang and yin because it is from the combined sukhi of yang and yin. Hyung, a vessel for sambo, jeongkhishin, is at the bottom and shin is on the top ; the personality and the disposition of individuals differ according to their

*Department of Nursing Science, Ewha Womans University
Tel : 360—2886

working. Thus, on the basis of the above discussion, the following can be offered as some suggestions for Korean Nursing Theory.

Though human beings are part of Nature, they are the most eminent microcosm among all creation. So, as a subjet for nursing, a person should be understood with khijok kyoryu rather than with logical thinking, then mutual trust between the patient and the nurse can be established.

The health of a person depends on the harmony of yang and yin. To be healthy, a person should consider harmonization with Nature(including his surroundings) as well as a balanced human relationships in society. Moreover, it is crucial for each person to obtain hoshim as a method of mind control rather than to only treat the symptoms of disease.