대한예방한의학회지 제 1 권 제 1 호(1997)
Vol. 1, No. 1, pp. 59~75(1997)

精神養生에 관한 文獻的 考察

琴宗喆 · 蘇敬順* · 金光湖

慶熙大學校, 韓醫科大學, 豫防韓醫學教室
*世明大學校, 韓醫科大學, 豫防韓醫學教室

Philological Study on The Mental Cultivation

Jong Chul Keum, Kyung Sun Soh* and Kwang Ho Kim

Department of Preventive Oriental Medicine, College of Oriental Medicine, Kyung Hee University, Seoul 130-701, Korea

Abstract: After examining the viewpoints of the mental cultivation of *The Yellow Emperor's Internal Bible*(內經), from the viewpoints of *The Yellow Emperor's Internal Bible*, I studied the principles and methods of the mental cultivation(精神養生) which the Taoism School, the Confusian School and the past physicians proposed. And I studied the methods of mental cultivation of the child, the woman and the old by the differences of ages and sex. At the subject of health preservation(養生學) on the basis of the concept of relevant adaptation of man to nature(天人相應思想), the mental cultivation(精神養生) was regarded more important than the body cultivation (肉體養生) and it was considered that the success of health preservation depended on the state of mind. The basic principles of the mental cultivation is achivement of the mental internal keeping(精神內守) through the state of peace and tranquility without avarice and wild fancy(恬憺虛無). The ways of mental cultivation of the Taoism School, the Confusian School and the past physicians were in the category of *The Yellow Emperor's Internal Bible*. 4. In the previous Jin dynasty(先秦時代), the important theoretical bases and practices to mental cultivation were made. In the Han dynasty(漢時代), the physicians attached importance to mental treaments. During the time from Sui dynasty to Tang Dynasty(隋唐時代), the mental cultivation was made perfect theoretically. During the period from the Song dynasty to the Yuan Dynasty(宋元時代), Many methods of the mental cultivation were newly created. During the Ming and the Qing Dynasties(明淸時代), the theory of health preservation and the methods of mental treaments were embodied. 5. Studying the mental cultivation by the differences of ages, the childhood(小兒期) is the spring of life. So the mental cultivation of this period put importance to the cultivation of Sh ng(養生). And the youth(靑年期) is the summer of life. So the mental cultivation of this period put importance to the cultivation of Ch'ang(養長). And the middle age(中年期) is the autumn of life. So the mental cultivation of this period put importance to the cultivation of Shou(養收). And the old age(老年期) is the winter of life. So the mental cultivation of this period put importance to the cultivation of Tsang(養藏). Studying the mental cultivation by the differences of sex, the man must do the mental cultivation through the dynamic nature(性情) of Yang(陽) and the woman must do the mental cultivation through the static nature of Yin(陰).

I. 緖 論

養生은 老子[1]나 莊子[2]에서는 長生이라는 용어로 표현하고 있으며 《呂氏春秋 · 節喪》에서는 "知生也者, 不以害生, 養生之謂也"[3]라고 하였으며, 고대로부터 調神, 養心, 養性, 怡神, 修性, 攝生, 道生, 衛生, 保生 등으로 불리어 왔고[4] 老年의 養生은 壽老, 壽親, 壽世, 養老 등으로 불리어 왔는데, 이는 생명을 보양한다는 의미이다.[5]

1) 李民樹譯解: 老子(道德經), 서울, 惠園出版社, 1995, p.195. "長生久視之道"
2) 李錫浩譯: 莊子, 三省出版社, 1986, p.281. "必靜心淸, 無勞女形, 無搖女精, 乃可以長生. 目無所見, 耳無所聞, 心無所知, 女神將守形, 形乃長生"
3) 呂不韋: 洪承直譯解, 呂氏春秋, 서울, 고려원, 1996, p.353.
4) 金光湖: 東醫豫防醫學, 경희한의대 예방의학교실, 1995, p.61.
5) 李南九: 養生에 관한 文獻的 考察, 大韓原典醫史學會誌 Vol.8, 1995, p.46.

養生은 크게 육체양생인 養形과 정신양생인 調神으로 나눌 수 있다. 養形은 음식기거, 房勞 등을 절제하고 기공, 도인, 안교 등의 운동을 통하여 인체의 건강을 유지하는 방법이며 調神은 精神을 調養함으로써 심신의 건강을 유지하여 질병을 예방하고 노쇠를 지연시켜주는 養生의 이론원칙과 방법이다.[6] 精神養生과 肉體養生은 불가분의 관계이지만, 養生을 지칭하는 용어인 道生, 調神, 養性, 養心, 怡神, 修性 등에서 道, 神, 性, 心 등의 精神을 나타내는 용어를 주로 사용하고 있는데 이는 고대로부터 양생에 있어 정신의 양생에 중점을 두어 왔음을 알 수 있다.

현재 알려져 있는 한의학 문헌 중에서 가장 최초의 그리고 가장 완비된 고전인 內經에서는 생리, 병리, 진단, 치료 및 예방방면에서 精神養生의 중요성을 강조하고 있다.

그리고 道家, 儒家 및 歷代醫家들도 精神養生에 관하여 논하고 있는데, 道家에서는 "淸靜", "無爲"[7]의 靜神을 통한 養生을 중시하였으며, 儒家에서는 仁義禮智를 통한 養神長壽를 주장하고 절제와 浩然之氣를 통한 마음의 수양을 중요시하였다. 또한 "神爲一身之主"이라 하고 精神을 養生하는 것은 養生의 根本이고, 養形은 養生의 末이라고 하였으며,[8] 《壽世保元 · 攝生》에서는 養生의 要綱을 "薄滋味, 省思慮, 節嗜慾, 戒喜怒, 惜元氣, 簡言語, 輕得失, 破憂沮, 除妄想, 遠好惡, 收視聽"[9]이라 하여 精神養生部分을 더욱 重視하고 있다. 최근 중국에서도 "形神兼養, 首重養神"[10]이라 하였고, 李[11] 등은 形神合一的 동양의학의 관점에서 保養心神, 調攝精神이 養生保健의 근본원칙이라 하는 등 대부분이 精神養生을 肉體養生보다 더 중요시하고 있다.

이에 저자는 內經속에 나타난 精神養生觀을 살펴본 다음, 內經의 관점에서 道家, 儒家 및 歷代醫家들이 주장한 精神養生의 원칙과 방법을 고찰하고 나아가 연령과 성별에 따른 소아, 부녀, 노인의 精神養生法 등에 관하여 고찰하고자 한다.

II. 本 論

1. 精神養生의 기본관

1-1. 形神合一

形神合一은 동의학의 기본적인 생명관이다. 《素問 · 上古天眞論》에서는 "形與神俱"[12]라고 표현했는데 이는 精神과 肉體의 통일을 의미한다. 神은 정신의식, 사유, 생명활동을 주재하는 것으로 생명활동의 內在表現이며 기능활동을 가리키며, 形은 各個人體의 外在表現으로 물질적 기초를 의미한다. 즉 육체가 건장하여야 精神活動이 정상적으로 이루어질수 있고 生理機能도 정상적으로 이루어지며, 精神活動이 왕성하여야 육체의 건강을 촉진할 수 있다는 것이다.

일찌기 內經에서 神이란 人體活動을 主宰하는 存在로 認識되어 이에 대한 完全한 理論體系가 形成되었다. 영민한 精神作用은 五臟의 活動에 基盤을 두고 있지만[13] 이들 모두는 心에서 總括될 뿐 아니라[14] 心이 人體臟腑組織의 機能活動을 制御하므로 君主라 칭하였다[15]. 또한 《素問 · 五常政大論》에서 "神去則機息"[16], 《靈樞 · 本臟篇》에서 "人之血氣精神者, 所以奉生而周于性命者也"[17], 《靈樞 · 天年》에서 "失神者死, 得神者生也"[18]라 하여 精神이 形體를 調節하며 인체의 건강과 질병발생에 중요한 영향을 미친다고 강조하였다. 실제로 동의학에서의 神은 인체의 精神活動을 주도할 뿐만 아니라 또한 인체의 물질대사, 抗病力 등의 특징적 臟腑機能까지도 主宰한다고 보았다. 神明이 비록 精氣로부터 化生되는 것이지만 오히려 精氣의 활동을 지배하며 形과 神은 상호의존하고 상호영향을 미쳐 상호협조 평형의 상태를 이룰 때 生命活動이 정상적으로 이루어질 수 있음을 충분히 인식하였다.

또한 張景岳은 《類經》에서 精氣神의 관계를 강조하면서 形氣가 쇠퇴하여서는 精神이 온전해질수 없고 精神이 耗散되어 있는데 形體가 홀로 존재할 수 없다[19]고 하였으며, 《呂氏春秋

6) 金光湖: 東醫豫防醫學, 上揭書, p.61, 1995. "精神이란 좁게는 人間의 思想, 意識, 思惟, 情緖, 知覺, 感知 등의 心理過程을 말하며, 넓게는 精神은 知覺, 運動 等을 包含한 一體의 生命活動의 總稱이며 魂神意魄志 즉 5종 神志의 綜合的 反應이라 할 수 있다."
7) 李民樹譯解: 老子(道德經), 前揭書, pp.30, 33, 156.
8) 許浚: 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1989, p.94. "太上養神, 其次養形"
9) 廷賢: 壽世保元, 北京, 人民衛生出版社, 1993, p.265.
10) 施杞: 實用中國養生全書, 學林出版社, 1990, p.4.
11) 李南九: 養生에 관한 文獻的 考察, 上揭書, p.67.
12) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院, 1981, p.11.
13) 上揭書, p.92.《素問 · 宣明五氣篇》"心藏神, 肺藏魄, 肝藏魂, 脾藏意, 腎藏志, 是謂五臟所藏", p.23.《素問 · 陰陽應象大論》"人有五臟化五氣 以生喜怒悲憂恐"
14) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院, 1985, p.299.《靈樞 · 邪客篇》"心者, 五臟六腑之大主也, 精神之所舍也"
15) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.34.《素問 · 靈蘭秘典論》"心者, 君主之官, 神明出焉"
16) 上揭書, p.257.
17) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.213.
18) 上揭書, p.241.
19) 張景岳: 類經, 臺北, 新文豊出版公社, 1976, p.65. "精全則氣全, 氣全則神全, 未有形氣衰而神能旺者, 亦未有神旣散而形獨存者", p.439. "形者神之體, 神者形之用, 無神則形不可活, 無形則神無以生".

·盡數》에서는 "精神安乎形而年壽得長也"[20]라 하였고 稽康은 《養生論》에서 "形恃神以立, 神隨形以存", "使形神相親, 表裏具濟"[21]라 하여 形神合一을 강조하였다.

1-2. 精神養生을 優位에 둔 養生觀

形神合一을 통하여 健康과 長壽를 누리려는 養生學에서는 肉體養生보다 精神養生을 위주로 삼았고 神의 상태가 養生의 성패를 결정한다고 인식하고 神의 調養에 깊은 관심을 기울였다.

《素問·寶命全形論》에서는 "一曰治神, 二曰知養身, 三曰知毒藥爲眞, 四曰制 石小大, 五曰知腑臟血氣之診"[22]이라 하여 治神을 우위에 두었다. 또 《素問·刺法論》에서는 "道貴常存, 補神固根, 精氣不散, 神守不分, 然卽神守而雖不去, 亦能全眞, 人神不守, 非達至眞"[23]이라 하여 "神守"의 중요성을 말하였고, 《素問·上古天眞論》에서는 眞人, 至人, 聖人, 賢人의 四大養生大家를 논술하고 그들의 養生法을 소개하고 있는데 그 方法이 不同함이 있지만 "獨立守神, 積精全神"[24]의 精神만은 일치한다. 稽康은 精神을 한 國家의 君主에 비유하여 精神의 重要性을 强調하였으며 性情을 修養하여 精神을 保存하고 마음을 安定시켜 人體의 健康을 維持하여야 한다고 하였다.[25] 또한 精神을 養生하는 것은 養生의 根本이고, 養形은 養生의 末이라고 하였고 정신이 안정되면 장수할 수 있으며 정신이 온전하지 못하면 육체 또한 피폐해진다고 하였다.[26]

따라서 古代 養生家들은 養生에 있어서 養心, 養神, 養性, 養德을 강조하였고 특히 心神을 補養하고 精神을 調攝하는 것이 養生의 根本原則임을 强調하였다.

2. 內經의 精神養生

內經에서는 정신과 육체를 다각도에서 관찰하여 정신의 개념, 養生의 원칙, 形神의 상호관계 등을 자세하게 설명하고 있으며 나아가 生理, 病理, 診斷,治療및 예방에 있어서도 精神養生의 중요성을 강조하고 있다.

《素問·上古天眞論》에 "夫上古聖人之教下也, 皆謂之虛邪賊風, 避之有時, 恬憺虛無, 眞氣從之, 精神內守, 病安從來"[27]라 하였다. 여기서 恬憺虛無를 통한 精神內守가 精神養生의 중요한 원칙이 된다.[28]

恬憺虛無란 마음을 편안히 하고 담담히 하며 잡념을 비우고 없앤 우리 마음의 본자리를 말하는 것으로 喜怒憂思悲驚恐의 칠정에 시달리지 않는 상태, 즉 心神의 淸靜을 말한다.

精神內守란 內는 外에 상대되는 말이고 守는 굳게 지키고 유지한다는 뜻이므로 虛邪賊風을 피하고 恬憺虛無함으로써 자신의 意識과 思維活動 및 心理狀態를 스스로 단련하고 調節하여 精神이 肉體와 環境에 잘 맞춰서 흐트러지지 않는 상태를 말한다.

또한 同篇에서 "志閑而少欲, 心安而不懼, 形勞而不倦, 氣從以順, 各從其欲, 皆得所願, 故美其食, 任其服, 樂其俗, 高下不相慕, 其民故曰朴"[29]라 하여 마음에 慾心이 없고 安靜된 狀態가 養生에 있어 重要함을 말하였다.

2-1. 精神의 개념

《靈樞·本神篇》에 "生之來謂之精, 兩精相搏謂之神"[30]이라 하여 精神의 根源은 生命과 같아서 父母雙方의 精氣가 交合하여 생성되는 것이니 神이 生命體의 始生과 함께 生命의 神도 同時에 깃들게 된다고 보았다.

2-2-1. 神

"兩精相搏謂之神",[31] "神者靈明之化也"[32]라 하였는데, 狹義의 神은 精神, 思惟의 機能을 말하는데 이는 外部刺戟에 대한 反應의 敏感度나 條理性 등으로 반영된다. 神은 天神으로 萬物을 生成하는 것이라 하였고, 天地萬物을 主宰하는 자를 神이라고 하였다.[33] 이는 廣義의 神을 설명한 것이며 人體의 思惟, 意識 및 모든 生命活動現象 즉 生命力을 나타내는 하나의 抽象名詞이다.

참고로《淮南子·精神訓》에서는 "神則以視無不視, 以聽無不聞也"[34]라 하여 사람의 精神이 充溢하면 耳目이 聰明해져

20) 呂不韋: 洪承直譯解, 呂氏春秋, 前揭書, p.109.
21) 李聰甫: 傳統老年醫學, 湖南科學技術出版社, 1986, p.17.
22) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.97.
23) 上揭書, p.286.
24) 上揭書, p.12.
25) 李聰甫: 傳統老年醫學, 前揭書, p.17. "修性以保神, 安心以全身", "精神之於形骸, 猶國家之有君也."
26) 許浚: 東醫寶鑑, 上揭書, p.94. "太上養神, 其次養形", "神安則壽延, 神去則形弊"
27) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.11.
28) 李: 原本編註 醫學入門(上), 서울, 南山堂, 1985, pp.217~218. "精神內守, 則身心凝定, 而無俟於制伏之强 如今之靜工也", p.219. "吾知精神內守, 以後飮食起居得其宜, 則今之內動外動, 皆不足取而, 靜工收斂精神, 不亦得其正乎"
29) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.11.
30) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
31) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
32) 張景岳: 類經(上), 서울, 大星文化社, 1988, p.56.
33) 車相轅: 新釋 千字文, 서울, 明文堂, 1972, p.144. "神天神, 引出萬物者也, 人人示申聲"
34) 張基槿譯: 淮南子(中國思想大系七), 大洋書籍, 1972, p.156.

서 外部의 微弱한 刺戟도 感知할 수 있고 이에 適當한 反應을 할 수 있다고 하였다. 또한 "孔竅者, 精神之戶牖也"[35]라고 하여 人體의 五官과 九竅는 精神의 門과 같아서 이들 機能의 敏感度는 精神狀態를 反映하고 있다고 하였다. 따라서 神의 正常與否는 生命과 健康의 중요한 지표가 된다.

2-2-2. 魂

"隨神往來者 謂之魂"[36]라 하였는데 사람의 神明作用 또는 心理作用을 말하는데 魂은 神에 깃들어 神氣를 輔弼하는 것이고 또한 魂은 血을 藏하는 肝之神이므로 血(陰)이 神의 機能에 關與하는 狀態를 표시한 것이라 볼수 있고, 꿈이나 환상 등을 의미하였다.

2-2-3. 魄

"精出入者, 謂之魄"[37]라 하였는데 魄은 人體와 상관된 精神現狀으로 사람의 本能的 動作과 感覺을 指稱하는 것으로 視覺, 聽覺, 痛覺 등이 魄의 範疇에 속한다. 또한 魄은 氣를 藏하는 肺之神이므로 氣가 神의 機能에 관여하는 상태를 표시한 것이라 볼 수 있고,《說問解字注》에서는 "魄者迫也, 猶迫迫然著於人也", "耳目之聰明爲魄"[38]라 하여 先人들은 正常的으로 魄이 作用하면 動作이 敏捷해지고 感覺이 銳敏해진다고 인식하였다.

2-2-4. 心

"所以任物者 謂之心",[39] "心爲君主之官, 統神靈而參天地, 故萬物皆其所任"[40]이라 하였는데 心은 人體의 內外에 存在하고 進行되는 모든 事物의 變化에 對處해 나가는 主體가 되는 것이 그 所任이다. 그러므로 心을 君主之官으로 본 것이다.

2-2-5. 意

"心有所憶 謂之意",[41] "意思憶也, 謂一念之生, 心有所響而未定者曰意"[42]이라 하였는데 意는 思惟過程의 始作段階로 意思, 意向, 意念, 印象 등을 말한다.

2-2-6. 志

"意之所存者 謂之志",[43] "意之所存, 謂意, 已決而卓有所立者曰志"[44]이라 하였고《說問解字注》에서는 "志意也, 人人心之, 之亦聲"이라 하여 마음이 가는 것을 의미하였다. 즉 자기의 의사가 확정되어 변치않는 것을 말하며 또 "保章注曰 志古文識, 識記也, 哀公問注曰 志讀爲識, 識知也"라 하여 記憶을 意味한다고 하였다.[45] 즉 志는 一種의 精神思惟의 形式으로서 記憶 등을 말한다.

2-2-7. 思

"因志而存變 謂之思",[46] "因志而存變, 謂意志, 雖定而復有反覆計度者曰思"[47]이라 하였는데 思는 생각하는 것으로 이미 確定된 自己의 意思라도 이를 생각해 보아서 다시 變更시킬 수도 있는 것이다.

2-2-8. 慮

"因思而遠慕 謂之慮",[48] "深思遠慕, 必生憂疑, 故曰慮"[49]이라 하였는데 앞일을 깊이 생각하는데서 생기는 疑心이나 걱정을 의미한다.

2-2-9. 智

"因慮而處物 謂之智",[50] "疑慮旣生 而處得其善者曰智"[51]이라 하였는데 疑心과 걱정이 생겼을 때 가장 좋은 方法을 選擇할수 있는 判斷力으로 聰明, 才智 등을 말한다.

2-2. 생리, 병리에서의 精神養生

2-2-1. 精神養生과 天氣의 관계

內經에서는 한의학의 기본사상인 天人合一思想을 바탕으로 자연과 인체의 精神을 말하고 있다.《素問 · 四氣調神大論》에 "天氣淸淨光明者, 藏德不止故不下"[52]라 하였다. 여기에서의 淸淨光明은 精神의 本體를 말하는 것이며, 天氣는 무형인 精氣神이 합하여진 것으로 볼 수 있다. 따라서 본문의 뜻은 무형의 精氣神은 청정광명한 것으로 德을 간직하여 쉼없이 활동을 하여 無始無終함을 말한 것이다. 天人合一思想에 근거하면 여기서의 天氣는 인체의 精氣神과 통한다. 그러므로 인체의 精氣神이 淸淨光明하면 정신양생이 이루어지고 이를 통하여 자연히 육체의 양생도 이루어짐을 유추할 수 있다.

2-2-2. 精神養生과 陰陽의 관계

陰陽과 精神의 관계를 설명한 부분을 살펴보면《素問 · 生氣通天論》의 "陰平陽秘, 精神乃治, 陰陽離決, 精神乃絶"[53]이다. 陰平陽秘는 다음과 같이 비유할 수 있다. 방구들 밑에 고래가 깔려 있는데 부엌에서 불을 때면 불이 직접 고래로 들어가는 것이 아니라 따뜻한 기운이 방고래로 들어간다. 陰平이란 고래가 하나도 막히지 않고 골고루 통해 있는 것과 같이 인체의 조직체가 하나도 막히지 않고 생명력인 陽氣가 잘 가

35) 上揭書, p.159.
36) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
37) 上揭書, p.68.
38) 許愼 撰 段玉裁 注: 說問解字注, 서울, 大星文化社, 1990, p.435.
39) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
40) 張景岳: 類經(上), 前揭書, p.57.
41) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
42) 張景岳: 類經(上), 前揭書, p.57.
43) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
44) 張景岳 : 類經(上), 前揭書, p.57.
45) 許愼 撰 段玉裁 注: 說問解字注, 前揭書, p.502.
46) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
47) 張景岳: 類經(上), 前揭書, p.57.
48) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
49) 張景岳: 類經(上), 前揭書, p.57.
50) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
51) 張景岳: 類經(上), 前揭書, p.57.
52) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.14.
53) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.17.

도록 열려 있는 것을 말한다. 陽秘란 이렇게 부엌에서부터 불기운이 잘 들어와서 온 방이 따뜻해 지는 것과 같이 인체의 生氣가 꽉 차서 활동하는 것을 말한다. 이렇게 陰平陽秘가 되어 정신이 자연스럽게 조화가 되는 것이 精神乃治이다. 그런데 陽이 과다하게 활동하거나 陰이 정지하여 陰陽의 활동에 부조화가 생기는 것이 陰陽離決인데 이렇게 되면 정신이 끊어져서 죽게 된다.

또한 陽氣와 精神의 관계를 설명한 부분은《素問 · 生氣通天論》의 "陽氣者, 精則養神"[54]이다. 여기에서의 陽氣는 무형인 생명력을 말하므로 생명력이 고요하고 정미로우면 정신이 온전하게 잘 길러진다는 말이다. 즉 이 문장은《素問 · 上古天眞論》의 "恬憺虛無, 眞氣從之, 精神內守"[55]와 의미가 통한다.

2-2-3. 精神養生과 四時의 관계

生活起居中 자신의 精神情志를 四季節의 變化에 順應하여 調節하는 것은 精神養生에 있어 重要한 意義가 있다. 一年 四季의 氣候變遷에 따라 衣食住의 調節에 注意해야 한다는 것은 일반적으로 잘 알고 있지만, 一年 四時의 變化에 따라 自身의 정신을 調節해야 한다는 것을 모르고 있다. 四時에 따라 調神하는 精神養生法은 養生의 重要한 法則이며《素問 · 四氣調神大論》에 자세히 論述하고 있다.

"春三月, 此爲發陳, 天地俱生, 萬物以榮……以使志生……此春氣之應養生之道也"[56]라 하여 봄은 天地自然의 萬物이 피어나는 時期로서 사람이 이에 應해야만 生氣의 發生을 얻을 수 있다. 이 時期에는 마음을 愉快하게 가져서 精神情志에 抑鬱함을 생겨서는 되지 않으므로 "以使志生"이라고 하였다. "夏三月, 此爲蕃秀, 天地氣交, 萬物華實……使志無怒, 使華英成秀, 使氣得泄, 若所愛在外, 此夏期之應養長之道也"[57]라 하여 여름에는 萬物이 生長하여 茂盛하게 되는 時期로 焦燥不安, 화를 내지 않도록 마음을 넓고 활달하게 가져야 하므로 "使志無怒"라고 하였다. "秋三月, 此爲容平, 天氣以急, 地氣以明……使志安寧……無外其志……此秋氣之應養收之道也"[58]라 하여 가을은 收穫의 季節로서 天氣가 차고 肅殺의 季節이 되므로 精神을 安定시키고 神氣를 내부로 收斂하여야 하므로 "使志安寧, 無外其志"라고 하였다. "冬三月, 此爲閉藏……使志若伏若匿……此冬氣之應養藏之道也"[59]라 하여 萬物이 閉藏하는 시기로서 體內 陽氣의 擾動을 防止하고 마음의 沈靜을 維持하여야 하므로 "使志若伏若匿"이라고 하였다.

이와 같이 각 季節에는 그 季節의 氣運特性에 맞는 精神活動을 必要로 하므로 情緖, 生理, 自然界의 氣候變化가 一致되어야 心身의 안정을 찾을 수 있다.

《素問 · 五運行大論》에서는 "從其氣則和, 違其氣則病"[60]이라 하여 自然과 人間과의 相應關係를 强調하고 있다. 봄에는 자연계의 陽氣가 始生하므로 人體의 氣機가 활발해지고 여름에는 自然界의 陽氣가 旺盛해지므로 人體의 氣機가 外浮하고, 가을이 되면 自然界의 陽氣가 收斂하므로 人體의 氣機가 下降하며, 겨울에는 自然界의 陽氣가 內藏하므로 人體의 氣機가 下沈하게 된다. 人體의 精神活動 또한 自然界의 氣運과 相應한 規律的인 變化를 가지고 있으므로 精神養生을 위하여 마땅히 季節에 順應하는 精神活動을 維持하여야 한다.

內經의 時間에 따른 精神養生의 원칙은 후대에 영향을 미쳐 元代의 丘處機는《攝生消息論》에서 四時의 양생법을 나누어 논술하고 있으며, 宋代 陳直은《養老奉親書 · 四時攝養篇》에서 봄이되어 陽氣가 始生할 때 노인은 "時尋花木游賞, 以快其意., 不令孤坐獨寢, 自生鬱悶"[61]이라 하여 四時에 따른 精神養生을 언급하였다.

즉 이를 넓혀서 생각해보면 소아기, 청년기, 장년기, 노년기는 계절에 있어 각각 春夏秋冬에 해당하므로 각 시기에 맞는 生長收藏의 정신양생법이 필요함을 알 수 있다.

또한 《靈樞 · 順氣一日分爲四時論》에서는 "以一日分爲四時, 朝則爲春, 日中爲夏, 日入爲秋, 夜半爲冬. 朝則人氣始生, ……日中人氣長, ……夕則人氣始衰, ……夜半人氣入藏"[62]이라 하여 一日의 사람의 氣運의 升降浮沈이 一年 四季의 生長收藏과 같다고 보아 하루중의 시간에 따른 精神養生을 강조하고 있다.

따라서, 時間에 따른 精神養生을 自然의 規律과 人體 生理의 規律에 맞추어 實行하여야 함을 알 수 있다.

2-2-4. 精神養生과 五臟의 관계

한의학에선 어느 한 臟腑가 하나의 독립된 기능을 발휘하는 것으로만 보지 않고 항상 他臟腑와의 연관성을 중시하여 전체의 한 부분으로 봄으로써 인체의 생리작용을 파악하려고 하며 神形一體의 원칙을 강조하여 비록 무형의 정신작용이라도 이를 각기 五臟과 연관지어 그 생리를 체계화시키고 있다.

즉,《素問 · 宣明五氣論》에서는 "心藏神, 肺藏魄, 肝藏魂, 脾藏意., 腎藏志., 是謂五臟藏神"[63]이라 하고《靈樞 · 本神篇》에

54) 上揭書, p.16.
55) 上揭書, p.11.
56) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.14.
57) 上揭書, p.14.
58) 上揭書, p.14.
59) 上揭書, p.14.
60) 上揭書, p.237.
61) 陳直: 鄒鉉續編, 壽親養老新書(欽定四庫全書醫家類卷六), 서울, 大星文化社, 1989, p.296.
62) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.206.
63) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.92.

서는 "肝藏血, 血舍魂, 脾藏營, 營舍意, 心藏脈, 脈舍神, 肺藏氣, 氣舍魄, 腎藏精, 精舍志"[64]이라 하여 五臟의 異變은 곧 感情의 異常으로 發顯되며 반대로 感情의 激昂, 沈鬱, 偏執 등은 또한 五臟機能에 影響을 주게됨을 말하였다.[65]

《素問 · 陰陽應象大論》에서 "人有五臟化五氣, 以生喜怒悲憂恐", "肝在志爲怒, 心在志爲喜, 脾在志爲思, 肺在志爲悲, 腎在志爲恐"[66]이라 하여 七情을 五臟과 關聯지어 생각하고 있으며[67] 正常的 情志表現은 五臟의 正常的인 精神活動에 屬하게 된다고 보았다.

또한 《素問 · 靈蘭秘典論》에서 "心者, 君主之官也, 神明出焉, 故主明則下安, 主不明則十二官危"[68]라고 하였고 五臟이 모두 心으로부터 명령을 받고 心神의 調節을 받아야[69] 五臟의 機能이 함께 協助平衡을 갖게 되며, 情志를 調節하려면 保養心神에 주의하여야 함을 强調하였다.[70] 또한 "心, 尤易思慮則傷神 神傷則恐 自失《靈樞 · 本神》"[71]라 하여 心은 五臟六腑의 大主인데 心神失常하면 사람의 精神情志는 필연적으로 이상해지게 된다고 하였다. 心과 神은 五臟, 五神, 五志를 주관하기 때문에 情志가 傷한 바가 있으면 心과 神이 함께 손상된다. 따라서 心氣平和를 유지하고, 少私寡欲하며 情志刺戟을 피하면 精神情志로 인한 疾病을 방지할 수 있는 것이다.

情志는 五臟이 나누어 主하기 때문에 情志가 太過하면 상응되는 臟腑에 손상을 입히게 된다. 즉 《素問》의 《陰陽應象大論》[72]과 《五運行大論》[73]에서 "怒傷肝", "喜傷心", "思傷脾", "憂傷肺", "恐傷腎"이라고 하였다.

《素問 · 生氣通天論》에서는 "大怒則形氣絶, 血 于上, 使人薄厥"[74]라 하여 怒는 肝의 志이므로 暴怒하게 되면 肝을 傷하며 肝氣上逆을 일으켜 氣血上沖에 이르게 되어 頭脹, 眩暈, 面赤, 頭痛과 심하면 昏厥하게 된다. 喜는 心의 志로서 狂喜하게 되면 傷心하게 된다. 心은 血脈을 主하고 藏神하게 되는데 만일 狂喜하거나 暴喜하게 되면 心氣를 거두지 못하여 精神集中이 되지 않고 심하면 神不守舍하여 失神이나 狂亂 등의 病症을 유발하게 된다. 思는 脾의 志로 思慮太過하면 傷脾하게 되고 傷脾하면 脾氣鬱結되고 運化失職하여 水穀不化하고 胃脘 滿하여 飮食減退, 腹脹便 하여 體倦消瘦, 四肢乏力 등을 일으킨다. 悲는 肺의 志로 悲哀憂愁가 太過하면 傷肺하게 되어 肺氣가 鬱滯되면 氣機不暢하여 胸悶, 短氣, 頭暈, 乏力 등의 病症을 유발하게 된다. 恐은 腎의 志로 大驚猝恐하면 傷腎하게 된다. 腎은 藏精을 主하고 二陰을 司主하는데 驚恐으로 傷腎하면 腎氣가 不固하여 腎精이 封藏을 잃으므로 二陰이 固攝하지 못하고 遺精滑泄하여 二便失禁 등의 증상에 이르게 된다. 이와 같이 情志의 病은 七情의 太過에서 얻어지므로 七情調節을 爲主로 하여 情志의 損傷을 豫防하여야 한다.

또한 五臟은 藏精하여 化神하기 때문에 五臟精氣의 盛衰, 邪氣의 有無에 따라 精神情志狀態에 영향을 미치게 된다. 《靈樞 · 本神》에서는 "肝氣虛則恐 實則怒.....心氣虛則悲, 實則笑不休"[75]라 하였는데 여기에서 "虛"란 五臟精氣의 不足을 말하며, "實"은 邪氣의 有餘를 말한다. 精氣不足에 이르게 되는 原因은 다양하며 情志傷臟, 年老體衰, 久病, 房勞 등은 모두 五臟精氣虧虛를 조성할 수 있다.

五臟의 精이 虧損하면 반드시 精神이 不暢하여 甚하면 情志失常을 일으키게 된다.[76] 또한 《靈樞 · 天年》에서는 "人生.....六十歲, 心氣始衰, 苦憂悲"[77]라 하였다. 이는 年老體衰하여 藏精不足하게 되면 비정상적인 精神情志變化를 일으켜서 老年性 精神異常을 형성하기도 함을 말한 것이다.

五臟精氣不足은 이를 일으키는 각종 原因에 상응하는 精神情志病症을 나타낸다. 《靈樞 · 百病始生》에서는 "若內傷於憂怒, 則氣上逆, 氣上逆則六輸不通, 溫氣不行, 凝血蘊裡而不散,

64) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.69.
65) 王洪圖, 烟建華 編著: 難經 , 春秋出版社, 1988, p.56. 《難經 · 三十四難》에서도 "五臟有七神"이라 하고 "臟者人之神氣所舍藏也, 故肝藏魂, 肺藏魄, 心藏神, 脾藏意與智, 腎藏精與志也"라 하여 정신기능을 장부와 연관을 시켜 밝히고 있다.
66) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.34.
67) 許浚: 東醫寶鑑, 前揭書, p.95. 東醫寶鑑에서도 "神統七精, 傷則爲病, 心藏神爲一身之君主, 統攝七情, 酬酌萬機, 七情者喜怒憂思悲恐驚也, 又魂魄神意志以爲神主故皆名神也"라 하여 精神機能의 具體的인 現象으로 나타나는 感情을 喜怒憂思悲恐驚의 七情으로 認識하였다.
68) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.34.
69) 兪嘉言: 醫門法律, 上海科學技術出版社, 1981, p.50. "心爲五臟六腑之大主, 而總統魂魄, 兼該志意. 故憂動于心則肺應, 思動于心則脾應, 怒動于心則肝應, 恐動于心則腎應, 此所以五志唯心所使也"
70) 萬全: 萬氏家傳養生四要, 湖北科學技術出版社, 1984. 《養生四要 · 愼動》에서도 "故曰人身之中, 只有此心便是一身之主, 所謂視言勸者, 此心也. 故心常淸靜則神安, 神安則七神皆安"라고 하여 心의 중요성을 강조하고 있다.
71) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
72) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.24.
73) 上揭書, p.238.
74) 上揭書, p.16.
75) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.69.
76) 張景岳: 類經(上), 前揭書, p.28. "欲不可縱 縱則精竭, 精不可竭 竭則眞散"라 하여 恣情縱欲하고 房勞傷腎함은 반드시 精虧 腎衰를 일으킴을 경계하였다.
77) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.241.

津液滲滲, 著而不去, 而積成矣"[78]라 하여 精神情志에 의하여 五臟을 傷하면 五臟의 氣機가 失調되고 氣血이 壅滯되어 邪가 實하게 한다. 心情이 不暢하고 情志가 억울되면 氣機鬱滯가 造成되어 心火, 肝火, 氣滯, 血瘀의 諸症을 나타내게 된다. 氣滯하면 津液의 布化가 실조되어 生痰하고 痰火는 氣血을 互結시켜, 積聚 등을 발생시킨다. 그러므로 精神調攝을 중시하는 것은 五臟精氣의 充足을 維持하여 氣機를 調暢시키고 疾病을 豫防하는 중요한 방법이 되는 것이다.

2-2-5. 精神養生과 氣血의 관계

氣는 神之本이다. 氣虛, 氣陷하게 되면 神氣가 不足해지고 體倦乏力, 頭暈目眩하고 神疲하게 된다. 氣滯, 氣逆하게 되면 胸悶頭脹 精神煩躁하고 심하면 昏厥하게 된다. 精氣는 五臟에 저장되어 神志로 化하게 되므로 精虧하면 氣虛하게 되고 氣虛하면 神衰하며 無氣하면 神亡하므로, 《靈樞 · 本神》에 "陰虛則無氣, 無氣則死矣."[79]라고 하였다.

血은 人體가 精神活動의 물질적 기초이므로 血虛, 失血하게 되면 神志症狀을 많이 나타내게 된다. 예를 들면 心血이 부족한 경우 神志不安, 心悸, 妊仲, 健忘, 失眠 등의 증상이 나타나며, 外傷失血, 婦女血崩, 肺 血, 嘔血, 便血 등 各種 大量失血의 경우는 五臟六腑, 五官, 五體로 하여금 血의 充養을 잃게 되어 機能이 失常되고 神氣가 정상적으로 化生되지 못하여 精神이 萎縮不振되고 體倦無力, 頭暈心悸, 面無血色이 되고 심하면 昏迷, 死亡에 이르게 한다.

氣血이 和調되면 神이 정상적으로 化生되고, 氣血이 失調하게 되면 氣機가 逆亂하여 이상한 精神症狀을 일으키기 쉽다. 《素問 · 調經論》에서는 "血并於上, 氣并於下, 心煩善怒. 血并於下, 氣并於上, 亂而喜忘", "血并於陰, 氣并於陽, 故爲驚狂"[80]이라 하여 기혈의 이상에 의한 정신증상의 예를 들고 있다.

精神過用과 情志不節은 氣血을 耗損하여 氣虛, 血虛, 氣血兩虛에 이르게 한다. 氣虛하면 攝血할 수 없어 出血하고 血虛하면 化氣할 수 없으므로 體乏無力하게 된다. 氣虛, 血虛, 氣血兩虛는 모두 神氣不足에 이르게 한다. 情志不遂하면 氣滯鬱結되어 氣失行血하므로 氣滯血瘀에 이르게 한다. 鬱久不解하면 쉽게 五志化火를 造成하여 多種病症을 形成한다. 그러므로 古人은 "百病生於氣《素問 · 擧痛論》"[81]라고 하였다.

病理的인 七情과 氣의 연관성은 《素問 · 擧痛論》[82]에서 상술하고 있는데, 여기에서는 七情은 정신적인 현상이므로 단지 氣라고만 표현을 하였지만 정신을 포함한 의미의 氣로 보아야 할 것으로 생각된다.

精神的 표현인 感情의 根源은 心이 主宰하는 神이지만 그 表現인 感情이 氣의 循環狀態에 影響을 주어 여러가지 현상으로 나타나는 것이니, 神과 氣는 體와 用의 關係에 있다고 할 수 있다.

① 怒則氣逆, 甚則嘔血及 泄, 故氣上矣

怒情은 肝의 志이며 肝은 血을 藏한다. 怒情이 肝에서 動하게 되면 氣가 逆上하면서 血도 上逆하게 되어 甚하면 嘔血하게 되며, 木氣가 乘脾하므로 脾氣가 不舒하게 되어 泄하게 된다. 脾는 中州에 位置하고 肝臟은 居下하므로 嘔血 泄은 모두 氣上으로 된 것이다.

② 喜則氣和志達, 榮衛通利, 故氣緩矣

喜情이 發하면 志意가 和達하고 營衛가 疏通되므로 氣運이 舒徐而和緩하게 된다. 그러나 喜情이 지나치면 緩徐해져서 氣가 流散되므로 喜則氣緩이라 하였다.

③ 悲則心係急, 肺布葉擧, 而上焦不通, 榮衛不散, 熱氣在中, 故氣消矣

心氣가 肺에 并하면 悲하는데, 心에 悲氣가 并한 則 心系가 急하며 上焦의 氣가 不通하고 營衛가 行散치 못한다. 또한 氣가 흩어지지 못하고 胸中에 鬱滯되어 中氣가 運行치 못하므로 心과 心包도 窘塞해진다. 그러므로 悲則氣消라 하였다.

④ 恐則精却, 却則上焦閉, 閉則氣還, 還則下焦脹, 故氣不行矣

恐의 精은 傷腎하므로 精을 傷하게 한다. 그러므로 精氣가 退却하여 上升치 못한다. 精氣가 却하면 水火交濟가 이루어지지 않게 되어 上焦는 閉塞된다. 上焦가 閉塞되면 上升之氣가 下焦로 돌아와 머물게 되니 下焦가 脹滿하게 된다. 則 上下의 氣가 서로 交通치 못하므로 不行이라 하였다.

⑤ 驚則心無所倚, 神無所歸, 慮無所定, 故氣亂矣

크게 놀라면 神志는 散失되고 血氣는 分離되며 陰陽이 破散되므로 驚則氣亂이라 하였다.

⑥ 思則心有所存, 神有所歸, 正氣留而不行, 故氣結矣

한가지 생각에 연연하여 계속 생각을 거듭하게 되면 神은 그안에 얽매여서 떠나지 못하므로 精氣가 흩어지지 못하게 되니 思則氣結이라 하였다.

78) 上揭書, p.287.
79) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.68.
80) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, pp.217~218.
81) 上揭書, p.146.
82) 上揭書, p.146. "怒則氣逆, 甚則嘔血及 泄, 故氣上矣. 喜則氣和志達, 榮衛通利, 故氣緩矣. 悲則心係急, 肺布葉擧, 而上焦不通, 榮衛不散, 熱氣在中, 故氣消矣. 恐則精却, 却則上焦閉, 閉則氣還, 還則下焦脹, 故氣不行矣.……驚則心無所倚, 神無所歸, 慮無所定, 故氣亂矣.……思則心有所存, 神有所歸, 正氣留而不行, 故氣結矣."

2-3. 진단, 치료및 예방에서의 精神養生

《素問 · 移精變氣論篇》에서 "得神者昌 失神者亡"[83]이라 하여 질병의 진단과 치료에 있어서도 精神活動을 반드시 고려해야 한다고 하였다. 환자의 面色, 舌苔, 脈象, 眼睛, 動作, 思惟, 言語, 聲音 등을 관찰할 때 得神한 사람은 病情이 비록 重하나 예후는 양호하며 失神者는 病情이 비록 輕하나 예후는 불량하며 아주 중한 경우에는 假神이 나타나는데 이는 사망이 임박했음을 豫告하는 것이다. 또한《素問 · 疏五過論》에서 환자의 貧富, 性格, 年齡, 性別, 勇怯 등의 諸般事項을 正確히 把握하여야 하며, 특히 精神上 變化를 일으키는 社會地位의 變遷 등을 잘 把握하여 正確한 病의 原因을 診斷하여 治療하여야 한다[84]고 하였다.

治療方面에서《靈樞 · 師傳》에서는 약물치료의 효과가 좋지 않은 患者나 精神情志의 疾病이 있는 患者들은 精神的으로 安靜시키는 것이 가장 重要하다[85]고 보았다. 이는 醫師가 患者의 心理를 잘 把握한 뒤에 疾病이 잘 낫지 않는 理由를 자세히 說明하고 疾病과 싸워 이기려는 自信感을 增加시키면 治療效果를 높일 수 있다는 것이다.

病을 갖고 있는 사람들은 흔히 落心하기 쉽고 消極的인 자세를 갖게 된다. 疾病治療에 自信을 잃으면 精神的 防禦力이 무너져서 藥物, 鍼灸의 各種 治療方法도 效果를 얻기 어렵다. 《素問 · 擧痛論》에 "喜則氣和志達, 營衛通利"[86]라 하여 마음이 즐거우면 氣血이 流暢하여 新陳代謝가 圓滑하게 된다고 하였으며,《素問 · 湯液 醴論》에는 "精神不進, 志意不治, 故病不可愈"[87]라 하여 精神的 自信感이 질병치료에 미치는 영향을 강조하였다.

또한, 患者의 情志變化에 따라 적절한 방법과 위로를 통하여 질병에 대한 환자의 소극적 마음을 없애주어야 한다. 이것은 바로 마음의 병은 마음으로 다스려야 한다는 것이다. 동의학에서는 情志간에 相互制約關係가 있다고 본다. 이런 관계를 운용하여 有害한 情志活動을 제어할 수 있는 데 이것이 以情勝情의 情志相勝之法이다. 《素問 · 陰陽應象大論》에서는 "悲勝怒", "喜勝憂", "恐勝喜", "思勝恐", "怒勝思"[88]라고 하였다.

疾病時의 精神養生은 患者 자신의 精神修養에 힘써 樂觀的인 자세를 갖고 醫師의 指示에 따르며 마음의 安靜을 유지해야 한다. 아울러 社會와 家庭, 특히 醫療人의 協助가 필요하고 患者에게 過度한 情神刺戟을 주지 않으며 疾病을 이길 수 있다는 信念을 가지도록 도와 주어야 한다.

精神刺戟은 흔히 病情을 加重시키거나 惡化시킨다.《素問 · 玉機眞藏論》에서 "憂恐悲喜怒, 令不得以其次, 故令人有大病矣"[89]라 하였는데 "不得以其次"는 疾病이 一般規律을 따르지 않고 發展變化하거나 惡化되는 것을 가리키며 따라서 大病이 발생한다고 한 것이다. 臨床上 憂思抑鬱하거나 悲傷이 너무 지나치고, 忿怒하여 氣逆하면 病情이 加重되고 심하면 生命을 잃게 되는 것을 흔히 볼 수 있다. 더우기, 生涯가 얼마 남지 않은 老人과 慢性疾患者는 情志刺戟에 견딜 수 있는 힘이 微弱하다. 때로는 화를 냄으로써 心痛, 中風, 厥逆吐血 등으로 死亡 하거나, 驚恐이 심하여 冷汗淋, 二便失禁, 神氣散失, 虛脫 등으로 死亡하게 된다.

疾病後에 强하고 長期的인 情志刺戟을 받으면 다른 병증을 유발할 수 있다. 疾病의 恢復期에 갑작스런 精神刺戟을 받게 되면, 곧 치유될 병도 재발하기 쉬운데 精神病은 특히 더욱 그러하다. 그러므로 疾病이 치유된 뒤에도 精神養生을 통하여 情志刺戟을 피하고 마음을 安靜시켜 재발을 방지하여야 한다.

《素問 · 四氣調神大論》에서는 "聖人不治已病, 治未病, 不治已亂, 治未亂, 此之謂也. 夫病已成而後藥之, 亂已成而後治之. 譬猶渴而穿井, 鬪而鑄錐, 不亦晩乎"[90]라고 하여 예방의학적 측면을 또한 강조하였다. 또한《素問 · 上古天眞論》에서 "不時御神, 務快其心, 逆於生樂, 起居無節, 故半百而衰也"[91]라 하여 養生을 제대로 하지 못하여 50세도 안되어 氣運이 衰弱해진 理由에 대하여 말하고 있다. 즉 때 아닌 때에 精神을 써서 잘 調節하지 못하고 일시적인 快樂만을 貪하고 정당한 生의 즐거움을 거역하고 起居함에 節度가 없으면 건강을 해쳐서 노화를 재촉하게 된다는 것이다.

그러나 同編에서 "上古有眞人者, 提 天地, 把握陰陽, 呼吸精氣, 獨立守神, 肌肉若一, 故能壽蔽天地, 無有終時, 此其道

83) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.46.
84) 上揭書, p.313. "診有三常, 必問貴賤. 封君敗傷, 及欲候王, 故貴脫勢, 雖不中邪, 精神內傷, 身必敗亡. 始富後貧, 雖不傷邪, 皮焦筋屈, 爲攣, 貧貴後賤, 雖不中邪, 病從內生, 名曰脫營. 貧富後貧, 名曰失精, 五氣留連, 病有所并, 暴樂暴苦, 始樂後苦, 皆傷精氣, 精氣竭絶, 形體毁沮", "聖人之治病也, 必知……從容人事, 以明經道, 貴賤貧富, 各異品理, 問年少長, 勇怯之理審于分布, 知病本始, 八正九候, 診必副矣"
85) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.164. "告之以其敗, 語之以其善, 導之以其所便, 開之以其所苦, 雖有無道之人, 惡有所不聽者乎"
86) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.146.
87) 上揭書, p.49.
88) 上揭書, p.24.
89) 上揭書, p.74.
90) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.14.
91) 上揭書, p.11.

生"[92]라 하여 上古에 眞人은 天地를 자유자재로 밀고 당기며 陰陽의 이치를 자유자재로 주무르고, 우주의 精氣를 호흡하고 독립하여 神을 지켜서 壽命이 天地가 다하도록 마치는 때가 없었다고 하니 日常生活에 있어서 神을 安靜시키고 精을 養하면 健康을 이루고 長壽를 할 수 있게 된다는 것이다. 眞人, 至人, 賢人과 醫學家들은 養生에 있어서 調神을 중히 여겼으며 생활에 있어 정신적 자극을 없애고 안정하여 편안한 상태가 되도록 하고 과욕을 부리지 않고 항상 만족을 느끼면 몸이 쉽게 쇠하고 지치지 않으며 정신도 쉽게 耗散되지 않으므로 장수할 수 있다고 인식하였다.[93]

3. 精神養生에서의 內經과 諸家의 연관성

3-1. 內經과 道家의 연관성

老子, 莊子, 官子 등은 道家學派의 대표적 인물로서 養生에 있어서 "淸靜", "無爲"[94]의 靜神을 통한 養生을 중시하였다.

老子는 선진시대의 뛰어난 사상가로서 그의 철학사상은 養生學의 형성과 발전에 크나큰 기여를 하였다. 老子의 사상은 無爲自然에서 출발한다. 그는 자신의 精神氣血을 잘 길러서 精은 虧損되지 않게 하고 氣는 소모되지 않게 몸을 잘 保養하면 天壽를 누릴 수 있다[95]고 하였다. 또 淸靜으로서 躁動를 제어할 수 있다[96]고 하였으며 淸靜을 위하여 "見素抱朴, 少私寡欲", "無知無欲" 등[97]을 제창하였다. 또 聲色, 口味, 財貨를 탐하지 말라고 하였고 그렇지 않으면 재난과 禍가 발생한다고 경계하였다.[98] 이는 "精神內守", "志閑以少欲", "嗜慾不能勞其目, 淫邪不能惑其心"[99]라고 한《素問 · 上古天眞論》의 양생원칙과 相通한다.

莊子는 위로는 老子의 無爲自然思想을 繼承, 發展시키고 아래로 淮南子에 영향을 주었다. 우화와 고사형식으로 서술되었으며 여기에 養生思想을 담고 있다.《莊子 · 刻意》에서는 마음이 평온하며 淡淡하면 질병이 발생하지 않는다[100]고 하여 精神修養의 道를 말하였고《莊子 · 徐無鬼》에서는 욕심을 경계하고 性情의 수양을 강조하였고[101] 道로서 일체사물을 관찰하고 해석하여《莊子 · 人間世》에서는 분별심에 얽매이지 않는 超然한 精神狀態인 心齊를 말하였고[102]《莊子 · 庚桑楚》에서는 道를 體得하여 德을 갖추는 구체적인 실천방법인 心齊의 수행방법을 제시하였다.[103]

이상을 고찰하면 도가의 정신양생법 또한 내경의 범주에 크게 벗어나지 않고 있다.

3-2. 內經과 儒家의 연관성

孔子, 孟子와 荀子는 儒家學派의 대표적 인물로 仁義禮智를 통한 養神長壽를 주장하였으며 절제와 浩然之氣를 통한 마음의 수양을 중요시하여 정신적 자극과 번뇌를 줄여서 心身의 건강을 지킬 것을 강조하고 있다.

孔子는 사람의 수명은 자신의 수양에 따라서 결정된다고 설명하였고 養生에는 節制가 必要하며 인체는 운동과 휴식, 精神의 活動과 安定은 調和가 필요하고 喜怒를 調節하여 仁을 닦으면 性命에 害가 없으므로 능히 장수할 수 있다고 하였다.[104]孟子는 淸心寡慾을 통한 養生을 말하였고,[105] 長壽하려면 不斷한 精神修養과 自然에 대하여 順應하여 "浩然之氣"를 기름으로써 健康을 이룰 수 있다고 하였다.[106]

荀子는《荀子 · 天論》에서 身體와 精神의 合一的 關係를 把握하였으며 神이란 宗敎的인 鬼神의 神이 아니고 萬物의 運動規律이라고 하였다.[107] 또한 心과 精神修養의 중요성을 강조하였다.[108]

92) 上揭書, p.12.
93) 上揭書, pp.11-12.《素問 · 上古天眞論》"獨立守神", "去世離俗, 積精全神, 適嗜欲於世俗之間, 無喪嗔之心, 行不欲離於世, 被服章, 擧不欲觀於俗, 外不勞形於事, 內無思想之患, 以恬愉爲務, 以自得爲功, 形體不弊, 精神不散, 亦可以百數", "形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去".
94) 李民樹譯解: 老子(道德經), 前揭書, pp.30, 33, 156.
95) 李民樹譯解: 老子(道德經), 前揭書, p.195. "深根固 , 長生久視之道", (저) 뿌리, 싹틀.
96) 上揭書, p.95. "靜爲躁君".
97) 上揭書, pp.33, 74.
98) 上揭書, p.159. "禍莫大於不知足, 咎莫大於欲得, 故知足之足常足也", p.33. "不貴難得之貨", p.154. "甚愛必大費, 多藏必厚亡, 知足不辱, 知止不殆, 可以長久", p.51. "五色令人目盲, 五音令人耳聾, 五味令人口爽, 馳騁 獵令人心狂".
99) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.11.
100) 李錫浩譯: 莊子, 前揭書, p.322. "平易恬淡則憂患不能入, 邪氣不能襲, 故其德全而神不虧".
101) 上揭書, p.413. "君將盈嗜慾, 長好惡, 則性命之情病矣".
102) 上揭書, p.218. "唯道集虛, 虛者心齊".
103) 上揭書, p.411. "貴富顯嚴名利六者, 勃志也, 容動色理氣意六者, 謬心也, 惡慾喜怒哀樂六者, 累德也, 去就取與知能六者, 塞道也, 此四六者不 胸中則正, 正則靜, 靜則明, 明則虛, 虛則無爲而無不爲也".
104) 韓相甲譯: 論語 · 中庸, 三省出版社, 1986, p.130. "德之不修, 學之不講, 聞義不能徙, 不善不能改, 是吾憂也", p.278. "修己以敬", p.124. "仁者壽".
105) 金赫濟 校閱: 原本 孟子集註, 서울, 明文堂, 1986, p.396. "養心莫善於寡慾".
106) 上揭書, pp.74, 341. "存其心, 養其性, 所以事天也, 壽不貳, 修身以俟之, 所以立命也".
107) 尹五榮 譯註: 新釋 荀子, 서울, 玄岩社, 1976, p.347. "形具而神生, 好惡喜怒哀樂藏焉", "萬物各得其和以生, 各得其養以成, 不見其事而見其功".
108) 上揭書, p.433. "心者形之君也 而神明之主也".

周易에서는 "易, 无思也, 无爲也, 寂然不動, 感而遂通天下之故, 非天下之至神, 其孰能與於此"[109]라 하였는데 여기에서 无思, 无爲, 寂然不動은 七情이 없이 마음이 텅비어 깨끗하고 고요한 상태로 《素問》의 "淸淨光明"의 상태를 말하며, 《中庸》에서 "喜怒哀樂之未發, 謂之中, 發而皆中節者, 謂之和"[110] 라고 했는데 喜怒哀樂之未發은 어떠한 감정의 변화가 일어나지 않은 상태를 말하므로 內經의 恬憺虛無와 통한다. 따라서 周易과 中庸에서의 精神養生도 內經의 내용과 유사하다.

3-3. 內經과 雜家의 연관성

《呂氏春秋 · 盡數》에서는 天下의 道는 모두 마음이 根本이 되며 밖으로 貪하지 않고 안으로 맑고 깨끗이 하여 마음을 和平하게 하고 中正을 잃지 않으면 長壽하게 된다[111]고 하였고 七情이 너무 지나치면 인체의 평형을 잃어 生命에 해가 된다[112]고 하였다. 《呂氏春秋 · 情欲》에서는 貪欲의 본성을 절제하여 항상 정도에 맞으면 병들지 않으므로 長壽하게 된다[113]고 하였다. 그러므로 장수하려는 사람은 貪欲을 버리고 마음을 맑고 깨끗하게 간직하여 心神을 調和하고 天地自然에 順應해야 함을 밝혔다.

彭祖는 《彭朝攝生養性論》에서 養生에 있어서 過慾과 七情을 피하고 每事에 삼가해서 神을 지키면 長壽할 수 있다고 하였다.[114]

《淮南子》는 耳目이 聲色의 즐거움에만 이끌리면 五臟이 불안해지고 氣血이 또한 불안해져서 정신을 부리지 못하고 지킬 수 없게 된다고 하였으며 仁義禮樂으로써 養生을 하여야 한다[115]고 하였다. 또한《淮南子 · 澹眞訓》에서는 "恬漠以愉靜"[116]과 "精神之和"[117]를 주장했다. 여기에서의 "精神之和"와 "恬愉"는 마음이 平靜하고 욕심이 없는 상태로서 하늘의 大道와 화합을 한 상태를 말한다. 이는 《素問 · 上古天眞論》의 "以恬愉爲務"[118]와 의미가 통한다.

管子는 養神에 있어서 老 · 壯의 靜위주의 사상을 더욱 발전시켜 心의 중요성을 강조하였다. 《管子 · 樞言》에서는 心이 사람의 生命의 主體가 된다고 하였으며 따라서 마음을 항상 안정시켜야 한다[119]고 하였다.

雜家의 정신양생설을 내경의 관점에서 보면 恬憺虛無를 하기위한 수단과 방편으로 외물에 마음이 끌리지 않도록 과욕과 칠정을 피하고 과도한 육체의 노력을 삼가는 방법을 택하였다.

3-4. 歷代醫家의 精神養生

3-4-1. 漢時代

이 時期는 지금까지 자연숭배의 원시적 사상이 계통적 자연철학사상으로 발전하면서 의학의 기초이론을 형성한 시기로 의가들은 각자의 임상경험을 통하여 精神治療를 重視하였고 치료에 있어서도 많은 효과를 거두었다.

華佗는 先秦以下의 養生理論과 임상경험을 모우고 발전시켰으며 晋漢時代에 성행했던 방사들의 長生不死의 방법을 棄하여 장수와 예방의 양생학에 중요한 공헌을 하였다. 그의 업적을 간단히 요약하면, 첫째 動形養生의 이론을 천명하였고, 둘째 莊子의 吐故納新, 熊經鳥申의 법칙을 계승하여 五 戱法을 만들었고 病餌養生方을 개발하였고 예방의학사상으로 임상상 조기치료와 생활의 조리에 주의할 것을 제시하였다.[120]

張仲景은 《傷寒雜病論》의 序文에서 養生의 중요성을 강조하였고 아울러 "治未病"의 方法을 提示하였다.[121] 그리고 藏燥, 百合病, 驚悸, 失眠, 奔豚 등의 精神要素와 관련이 되는 질병에 관한 理法方藥의 辨證論治 원칙을 확립하였다. 또한, 《傷寒論》에서 心神疾病에 응용할 수 있는 柴胡加龍骨牡蠣湯, 甘麥大棗湯, 吳茱萸湯, 承氣湯類, 酸棗仁湯, 百合地黃湯 등을 提示하였다.

《靑囊秘錄》에서는 "夫形者神之舍也, 而精者氣之宅也, 舍壞則神蕩, 宅動則氣散. 神蕩則昏, 氣散則疲. 昏疲之身心, 卽疾病之媒介. 是以善醫者先醫其心, 而後醫其身"[122]라 하여 神과 氣가 흩어지는 것이 疾病의 原因이 된다고 하여 정신치료의 중요성을 강조하였다. 이것은 心身醫學의 鼻祖라 할 수 있다.

109) 朱熹: 原本周易, 一中社(影印本), p.1047.
110) 金赫濟 校閱: 原本備旨 大學 · 中庸, 明文堂, 1986, 中庸편 pp.9, 53, 67.
111) 呂不韋: 洪承直譯解, 呂氏春秋, 前揭書, p109. "精神安乎形, 而年壽得長焉", p.112. "凡養生, 莫若知本, 知本則疾無由至矣".
112) 呂不韋: 洪承直譯解, 呂氏春秋, 前揭書, p.111. "大喜大怒大憂大恐大哀, 五者接神則生害矣".
113) 上揭書, p.74. "天生人而使有貪有欲, 欲有情, 情有節, 聖人修節以止欲".
114) 李聰甫: 傳統老年醫學, 前揭書, p.90. "神强者長生", "喜怒過多, 神不歸室, 憎愛無定, 神不守形", "治性淸靜, 不欲於情".
115) 張基槿譯: 淮南子(中國思想大系7), 前揭書, 1972, p.159. "孔竅者 精神之戶爽也, 而氣志者, 五臟之使候也", p.197. "君子非仁義無以生, 失仁義則失其所以生".
116) 張基槿譯: 淮南子(中國思想大系七), 前揭書, p.105. "夫聖人用心枝性, 依神相扶, 而得終始. 是故, 其寐不夢, 其覺不憂. 古之人有處混冥之中, 神氣不蕩于外, 萬物恬漠以愉靜, 槍衡杓之氣, 莫不彌靡, 而不能爲害."
117) 張基槿譯: 淮南子(中國思想大系七), 前揭書, pp.105~106. "聖人內修道術……而游于精神之和".
118) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.12.
119) 張基槿譯: 管子(中國思想大系卷五), 大洋書籍, 1972, p.445. "道之在天者日也, 在人者心也", "勿煩, 勿亂, 和乃自成".
120) 李聰甫: 傳統老年醫學, 前揭書, pp.15~16.
121) 張仲景: 傷寒雜病論, 南寧, 廣西人民出版社, 1980, pp.3~4.
122) 張奇文: 實用中醫保健學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.7.

3-4-2. 隋唐時代

이 시기에 精神養生은 葛洪의《抱朴子 內篇》, 康의《養生論》, 北齊 顔之推의《顔氏家訓 養生篇》 등의 많은 養生著書가 쏟아져 나옴으로서 이론적인 면에서 더욱 완벽해지고 方法도 충실해 졌다.

稽康은《稽康集 · 養生論》에서 神과 形은 人體生命의 불가분적인 요소라 보았고 神氣를 調養하고 形體의 손상을 避하여야 無病長壽할 수 있다고 하였다. 또 그는 "精神之於形骸, 有國家之有君也"라 하여 精神을 한 국가의 君主에 비유하여 精神의 중요성을 강조하였다. 따라서 性情을 수양하여 精神을 보존하고 마음을 안정시켜 인체의 건강을 유지하여야 한다고 주장하였다. 養神의 기본법칙으로 "淸虛靜泰, 少私過慾"을 제창하여 私慾과 雜念을 없애고 절제함으로써 질병을 막아야 하며 養生에 힘써야 한다고 하였다. 또한 養生을 실천함에 있어 信心과 恒心을 길러야 하며 始終如一하게 終身토록 실시하여야 하며 一朝一夕에 효과를 볼 수는 없다고 강조하였다.[123]

梁 · 陶弘景은 神農, 黃帝에서 魏晋나라 때까지의 책들을 모아《養性延命錄》을 저술하였는데 그 당시에 전해졌던 養生에 관한 이론 및 방법을 체계적으로 정리하였다.《養性延命錄 · 序》에서 "稟氣含靈, 唯人最貴"라 하여 人體生命의 기본요소인 神의 중요성을 말하였고 "神者生之本, 形者生之具也", "人所以生者, 神也, 神之所託者, 形也, 神形離別則死, 死者不可復生, 離者不可復返", "神形早衰, 慾與天地長久, 非所聞也"이라 하여 養生에 있어서의 調神과 養形은 불가분의 관계임을 강조하였다. 또 그는《敎誡篇》에서 養生의 大法으로 嗇神, 愛氣, 養形, 導引, 言語, 飮食, 房室, 反俗, 醫藥, 禁忌라 하였고, 특히 精神養生部分에 있어 "嗇神"을 강조하였으며, 嗇神의 방법으로 思念과 喜怒 등 七情을 줄이자는 十二少를 제시하였다.[124]

唐 · 孫思邈은《千金要方 · 養性序》에서 꾸준히 養性을 하여 品性과 德性의 修養이 되면 內外로 邪氣의 침입을 받지 않아 병에 걸리지 않으며 德性의 修養이 없이 좋은 술과 長壽藥을 服用하여도 長壽할 수없다고 强調하였다.[125] 또한 同篇에서 "治未病"을 養生의 基本原則으로 삼아서 養性을 잘 하는 사람은 병이 생기기 전에 병을 다스린다고 하여 豫防醫學思想을 强調하였다.[126]

그는 道德과 稟性의 수양방법으로 憂思, 大怒, 悲愁, 大懼, 跳, 多言, 大笑 등을 피하고 욕심과 忿恨을 갖지말자는 靜以養神을 강조하였다.[127] 또한 按摩導引이나 搖動肢節 등 全身運動을 통한 動養 또한 중시하여 養生에 있어 靜養과 動養은 함께 시행하여야 延年益壽할 수 있다고 하였다. 養生의 具體的인 方法으로 先人들의 導引, 按摩, 吐納, 氣功, 五禽戱 등을 모아 體系的으로 整理하여 實際와 結付시켜 應用할 수 있도록 後世에게 널리 알렸다.

또한 唐 · 司馬承禎은《天隱子養生書》를 著述하여 形氣를 修練하고 마음을 修養할 것을 主張하였는데 心神의 修養에는 忍耐가 必要하고 齋戒, 安處 ,存想 ,坐忘, 神解 등의 順序대로 꾸준히 實踐해야 한다고 주장했다. 또한 "信, 定, 閑, 慧四門通神"이라 하여 養神靜神을 養生思想의 核心으로 보았다.[128]

北齊의 安之推는《顔氏家訓 · 養生》에서 養生은 苟且하게 生命을 구하는 것이 아니며 誠孝와 仁義를 行하면서 진정한 삶을 찾고 누리기 위한 것이라고 강조했다.[129]

葛洪은《抱朴子 至理》에서 形神合一的 養生觀을 주장하면서 養生에 있어서 方術만이 아니라 德行을 함께 수행해야 한다고 지적하였으며,[130]《抱朴子 極言》에서는 精氣가 疾病豫防에 있어서 重要하므로 壽夭는 精氣의 盛衰에 있다고 强調하였고, 嗜慾을 節制하여 性命을 保全하자는 養生法則을 중요시 하였다.[131] 또한《抱朴子 論仙》에서는 精神調攝과 氣功靜坐 등의 虛靜養生法을 强調하였다.[132]

123) 李聰甫: 傳統老年醫學, 前揭書, 1986, pp.17~19, 1986. "形恃神以立, 神須形以存", "使形神相親, 表裏具濟", "修性以保神, 安心以全身", "愛憎不栖于情, 憂喜不留于意", "外物以累心不存, 神氣以醇白獨著, 曠然無憂患……又守之以一, 養之以和".

124) 前揭書, pp.21~25. "養生大要, 一曰嗇神 二曰愛氣 三曰養形, 四曰導引, 五曰言語, 六曰飮食, 七曰房室, 八曰反俗, 九曰醫藥, 十曰禁忌", "夫常人不得無慾, 又復不得無事, 但當和心少念, 靜身損慮, 先去亂神犯性之事, 此嗇神之一術也", "少思少念, 少慾少事, 少語少笑, 少愁少樂, 少喜少怒, 少好少惡".

125) 孫思邈: 千金要方, 서울, 大星文化社, 1989, p.476. "夫養性者, 欲所習以成性, 性自爲善不習無不利也, 性旣自善, 內外百病, 皆悉不生, 禍亂災害, 亦無由作……百行周備, 雖絶藥餌, 足以遐年, 德行不克, 縱服玉液金丹, 未能延壽".

126) 孫思邈: 千金要方, 前揭書, p.476. "善養性者, 則治未病之病, 是其義也", "是以聖人消未起之患, 治未病之疾, 醫之于無事之前, 不追于旣逝之後".

127) 上揭書, p.478. "莫憂思, 莫大怒, 莫悲愁, 莫大懼, 莫跳, 莫多言, 莫大笑, 勿汲汲所欲, 勿懷忿恨".

128) 李聰甫: 傳統老年醫學, 前揭書, pp.114~115.

129) 黃永年譯註: 安氏家訓選譯, 巴蜀書社出版社, 1991, pp.142-146. "夫生不可不惜, 不可苟惜. 涉險畏之途, 干禍難之事, 貪欲以傷生, 讒匿而致死, 此君子之所惜哉. 行誠孝而見賊, 履仁義而得罪喪身, 以全家泯軀而濟國, 君子不咎也".

130) 葛洪: 抱朴子, 上海古籍出版社, 1990, pp.36. "形者神之宅也, 故譬之于堤, 堤壞則水不留矣, 方之于燭, 燭 則火不居矣, 身勞則神喪, 氣竭則命終, 根竭枝繁, 則青青去木矣, 氣疲欲勝, 則精靈離身矣".

131) 上揭書, pp.99~100. "養生以不傷爲本……又才所不逮而困思地, 傷也, 力所不勝而强擧之, 傷也, 悲哀憔悴, 傷也, 喜樂過差, 傷也, 汲汲所欲, 傷也, 久談言笑, 傷也, 寢息失時, 傷也".

132) 葛洪: 抱朴子, 前揭書, p.9. "恬愉淡泊, 滌除嗜慾, 內視反聽, 尸居無心".

3-4-3. 宋元時代

宋나라는 五代十國 時代의 혼란을 수습하여 建立되었다. 이 시대는 政治社會的 여건이 안정되어 사람들이 長壽에 관심을 갖게 되었고, 이에 따라 養生法이 발전되었는데, 精神養生의 分野는 더욱 發展되었다. 따라서 宋時代에는 精神調養에 관한 書籍이 무척 많았으며, 旣存의 理論을 바탕으로 새롭게 創出된 精神養生法도 많았다.

宋의 陳直은 老人養生分野에서 認定받고 있는 《壽親養老新書》에서 명상, 독서, 원예, 등산, 음악, 바둑, 교육, 茶道 등 풍부한 정신적 문화생활을 통한 精神修養을 주장하였다.[133]

宋의 張杲는 養生調神은 반드시 持續的으로 시행해야 하며, 生活속의 한부분이 되어야 한다고 主張하였다. 그는 醫話를 記錄한 最初의 書籍으로서 實用的 價值를 인정받는 《醫說 · 抑情順理》에서 養生을 위해서는 감정을 억누르고 이치에 따라야 한다고 주장하여 "抑情順理"의 養神說을 주장하였다.[134]

金.元의 混戰時代에 李東垣은 "凡忿怒悲思恐懼, 皆損元氣"라 하여 七情이 人體의 生理變化에 많은 영향을 미친다고 설명하면서《脾胃論 · 安養心神調治脾胃論》에서 靜心寡欲에 힘써서 脾胃가 平和로우면 元氣發生의 根本이 굳건하여 五臟이 안정되고 百病이 發生하지 않으며 스스로 健康을 維持하여 延年益壽할 수 있다고 하였다.[135] 그는 또한 "省語養氣", "虛心以維神"[136] 등의 방법을 세우기도 하였다.

南宋의 陳無擇은 《三因極一病證方論》에서 各種의 致病因素를 內因, 外因, 不內外因의 三因로 분류하였다. 그는 《三因論》에서 最初로 七情이라는 用語를 사용하였으며, 內經의 七情說에 바탕을 둔 七情理論을 體系的으로 硏究하여, 그 內容을 喜 怒 憂 思 悲 恐 驚이라고 정하여 一切 情緖의 變化를 內因에 配屬하였다.[137] 七情에 의하여 발생한 疾病의 예로서 《三因極一病證方論 · 內所因心痛證治》에서 "心痛者, 喜怒憂鬱所致"라 하였고, 《亂內因證治》, 《內因腰痛論》, 《五勞證治》 등에서 七情이 病因으로서 重要한 位置를 차지함을 확인해 주었는데, 精神을 調節하여 健康을 促進시키는 豫防醫學 領域의 精神養生에 있어서 커다란 의미가 있다.[138]

3-4-4. 明淸時代

明淸時代에는 前代 醫學의 成果를 發展시켜 養神益身學說을 새롭게 開拓하였다.

특히 이 시기에는 腦에 대한 認識이 進步하기 시작했고 七情學說이 널리 퍼졌으며 많은 醫家들이 七情病에 대하여 硏究를 하였으며 많은 서적들에 기재 되어있다. 그리고 心理治療에 관한 내용들이 豊富해 졌다.

먼저, 《攝生集覽》에서는 사람은 만물의 영장이므로 특별한 보양이 필요하며 保養의 방법은 수만가지가 되지만 간략하게 개괄하면 3가지가 되며 그중 養神이 가장 중요하다고 하였다. 또한 정서적 측면을 중시하여 大怖, 大恐 등의 지나친 감정의 흥분은 신체에 危害를 유발할 수 있다고 주장했다. 또한 "七情之氣, 惟怒最甚"라 하여 七情의 자극중 怒의 해로움이 가장 크다고 하면서 "笑一笑, 少一少, 惱一惱, 老一老, 鬪一鬪, 瘦一瘦, 讓一讓, 珊一珊"라고 하여 인체의 건강에 미치는 정서를 兩分하여 笑, 讓은 心身健康에 도움이 되는 정서이며 惱, 鬪는 건강을 해치는 정서라고 하였다.[139]

이 시대에는 수면과 정신의 관계에 대하여 많이 언급하였는데, 수면은 가장 좋은 휴식법으로 피로를 회복시키며 정상적 精神狀態를 유지하는데 큰 역할을 한다고 보았다. 흔히 노령이 되면 수면상태에 변화가 와서 수면시간이 줄어들며, 이로 인하여 精神力을 소모, 손상시키므로, 曹庭棟은《老老恒言 · 安寢》에서 精神적으로 안정되지 않은 상태에서 수면을 취하려는 마음이 간절하면 반대로 잠을 들기 힘들다는 것을 설명하고[140] 少寐症을 치료하기 위해서는 淸心寡思하여야 한다.[141]고 하였고, 入眠을 돕기위해 操縱二法을 제시하고 있다.[142] 더불어 《老老恒言 · 燕居》에서는 養生을 위해서는 情志를 調和시키고 心神을 길러야 한다고 主張하였다.[143]

133) 陳直: 鄧鉉續編, 壽親養老新書(欽定四庫全書醫家類卷六), 前揭書. pp.343~344. "倪正父經 堂雜誌述五事云, 靜坐第一, 觀書第二, 看山水花木第三, 與良朋講論第四, 教子第五, 述齊齋十樂云, 讀義理書, 學法帖字, 澄心靜坐, 益友淸談, 小酌半 , 花種竹, 聽琴翫鶴, 焚香煎茶, 登城觀山, 寓意奕棋".

134) 張: 醫說(欽定四庫全書醫家類卷十), 서울, 大星文化社, 1995, p.105. "養形神…能任理而不任情".

135) 李東垣: 東垣十種醫書, 서울, 大星文化社, 1989, p.100. "使心無凝滯, 或生歎欣, 或逢喜事 …… 或眼前見欲愛事, 則慧然如無病矣, 蓋胃中元氣得舒伸故也".

136) 上揭書, p.100.

137) 陳無擇: 三因極一病證方論, 서울, 一中社(영인본), 1992, p.19. "內則精神魂魄志意思喜傷七情……七情者喜怒憂思悲驚恐是也".

138) 上揭書, pp.102, 125, 150, 182.

139) 張奇文: 實用中醫保健學, 前揭書, p.9. "人爲萬物之靈……保養之義, 其理萬計, 約而言之, 其術有三, 一養神, 二惜氣, 三堤疾, 忘情去智, 恬 虛無, 離事全眞, 內外無寄, 如是則神不內耗, 境不外感, 眞一不雜, 則神自寧矣, 此養神也", "大怖生狂, 大恐傷腎, 臨危冒險則魂飛, 戲狂禽異獸則神恐 好惸者使人心弗疾去, 其志氣日耗, 所以不能終其壽".

140) 曹庭棟: 老老恒言(中國傳統養生學二種), 書目文獻出版社, 1993, pp.10. "若終日擾擾, 七情火動, 輾轉牽懷, 欲其一時消釋可得乎".

141) 上揭書, p.10. "神通於心, 大抵以淸心爲切要".

142) 上揭書, p.10. "操者, 如貫想頭頂, 默數鼻息, 返觀丹田之類, 使心有所着, 內不紛馳, 庶可獲寐, 縱者, 任其心游思於杳渺無聯之區, 亦可漸入朦朧之境".

143) 上揭書, p.23. "養靜爲攝生首務", "少聽視, 寡言笑, 俱是寧心養神, 卽祛痛良方也".

또한 생활 속에서의 精神養生法을 구체적으로 제시하였다. 淸代 畵家인 高相軒은 養生의 十樂은 "耕耘, 把掃, 敎子, 知足, 安居, 暢談, 漫步, 沐浴, 高臥, 曝背"이라고 하여 구체적인 생활속의 精神養生방법 등을 제시하였다.

高濂은 《遵生八箋 · 延年却病》에서 長壽와 却病을 위한 養生의 중요성을 강조하면서,[144] 《遵生八箋 · 高子游說》에서는 각 계절의 기후와 시기에 맞추어 書畵를 감상하고, 서예, 원예, 여행, 등산 등을 통하여 정신을 陶冶하고 정서를 기르는 怡情悅性法[145]을 제창하였다.

이상의 각 시대의 精神養生說을 종합해보면, 醫家들이 발전시킨 精神養生에 관한 이론과 방법은 대부분이 內經에 기초를 둔 것으로 각 시대의 실제 임상상의 응용과 종합의 과정을 거쳐 끊임없이 충실해지고 완벽해진 것이다.

4. 연령과 성별에 따른 精神養生

4-1. 小兒의 精神養生

소아는 출생후에서 14세까지의 아동을 말하며, 南宋時代의 《小兒衛生總微方論 · 大小論》에서는 "十四以下爲小兒治, 十五已上者, 天癸已行, 婚冠旣就, 則爲大人治耳"[146]라 하여 소아와 성인을 구분하였다. 이상의 구분은 《素問 · 上古天眞論》의 "女子……二七而天癸至, 任脈通, 太沖脈盛, 月事以時下, 故有子", "丈夫……二八, 腎氣盛, 天癸至, 精氣溢瀉, 陰陽和, 故能有子"[147]와 연관이 되며, 소아기는 孺乳兒期, 幼童期 및 少年期로 나누어 볼 수 있다.

4-1-1. 孺幼兒期의 精神養生

이 시기는 출생부터 3세에 이르는 단계로 이때 소아의 특징은 臟腑의 발달이 未熟하며, 氣血이 충분하지 않으며 精神怯弱하며 生長機能이 왕성하여 발육이 빠르다. 이 時期의 前半期(대략 二歲前)에 變化가 더욱 顯著하고 急速하여 이 시기의 生理現象을 "變蒸"이라고 칭해왔다. 孫思邈은 《千金要方 · 序例》에서 "凡小兒自生, 三十二日一變, 再變爲一蒸, 凡十變而至五小蒸, 又三大蒸, 積五百七十六日, 大小蒸畢 乃成人"[148]이라 하였다. 이는 소아가 출생 후부터 정신적, 육체적으로 성장하는 과정에서 발생하는 생리적인 한 症候를 의미한다. 變은 정신과 五臟에 變化가 생긴다는 의미이고 蒸은 六腑와 신체를 熱로서 키워준다는 의미이다. 따라서 變蒸은 영유아의 동작, 정신, 인식능력 등 다방면의 發達規律을 말한 것이다.

孺乳兒期의 精神養生을 위해서는 몇가지 주의할 점이 있다. 먼저 모유로써 영아의 영양을 공급하는 것이 좋다. 모유는 자연적으로 특별히 사람에게 알맞게 만들어져 있으며 孺兒初期에는 모유만으로 충분한 영양이 된다. 또한 모유영양을 통하여 모자간에 육체적으로 더 밀접한 접촉을 가짐으로서 정신적으로 유익하게 된다. 또한 아이의 정상적인 생활습관, 排便, 수면 등에 주의하여야 한다. 그리고 언어를 배우면서 사물에 대한 인식이 시작될 때는 《古今醫通 · 孺幼論》에서 "自此爲有識之初, 便當誘其正性"[149]이라 하여 바른 性格과 性品의 培養에 힘써야 한다고 하였다.

4-1-2. 幼童期, 少年期의 精神養生

幼童期는 3세에서 취학전까지를 말하고, 소년기는 6~7세에서 14~15세까지를 말한다. 이 시기 소아의 心身의 특징은 雉陽未充, 雉陰未長의 時期이다. 雉陰稚陽은 소아의 臟腑가 柔弱하고 形氣가 아직 불충분하여 그 기능이 불완전하며 精神情志 또한 아직 성숙되지 않았고 안정되지도 않은 상태이므로 錢乙은 《小兒藥證直訣》에서 "形聲未定, 悲啼喜笑, 變態不常"[150]라 하였고 따라서 쉽게 外界環境의 迎香을 받으므로 淸代의 吳鞠通은 《瘟病條辨 · 解兒難》에서 "其臟腑薄……肌膚嫩, 神氣怯, 易於感觸"라 하고 "或見非常之物, 聽非常之響, 或失足落空, 皆因於驚하也", "小兒但無色欲耳, 喜怒悲恐, 較之成人更專且篤"[151]이라 하였다. 이 시기에 小兒의 精神養生을 위해서는 精神情志의 護養에 힘써야 한다고 주의하였고 갑자기 강렬한 자극을 받으면 心身의 失調가 발생하고 驚恐 등에 의하여 神志를 손상함이 심하다고 하였다. 외계환경의 영향을 가장 쉽게 받으므로 認識能力의 발달에 주의를 기울여야하며 놀이나 생활학습을 통하여 지력을 증진시키고 인품의 수양에 힘써야 한다. 《儒門事親 · 過愛小兒反害小兒說》에서는 "富家之子, 得縱其欲, 稍不如意則怒, 怒多則感病多矣"[152]라 하였고 徐春甫는 《古今醫通 · 孺幼論》에서 "凡孺兒之十日後, 瞳人將成而能應知人情, 自此爲有識之初, 便當誘其正性, 父母尊長, 漸次令其別之, 僕婢妾不可訓其手舞足蹈, 無

144) 高濂: 趙立勛校主, 遵生八箋校主, 北京, 人民衛生出版社, 1994, p.277. "生身以養壽爲先, 養身以却病爲急"
145) 上揭書, p.256. "時值春陽, 柔風和景, 芳樹鳴禽, 邀朋郊外踏靑", "夏月披襟散發, 白眼長歌……幽歡絶俗, 齊騷流暢, 此樂何多", "秋則憑高舒嘯, 臨水賦詩……蕭騷野趣, 爽郎襟期, 較之他時, 似更閑雅", "冬月則杖藜曝背, 觀禾刈于東疇, 策蹇庶寒, 探梅開于南陌".
146) 著者未詳: 小兒衛生總微方論, 北京, 人民衛生出版社, 1986, p.45.
147) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.11.
148) 孫思邈: 千金要方, 前揭書, p.73.
149) 徐春甫: 古今醫通大全(下), 北京, 人民衛生出版社, 1991, p.845.
150) 錢乙: 小兒藥證直訣, 北京, 人民衛生出版社, 1991, p.7.
151) 吳鞠通: 瘟病條辨, 科學技術出版社, 1994, pp.243, 249, 250.
152) 張子和: 儒門事親, (欽定四庫全書醫家類卷十三), 서울, 大星文化社, 1989, p.123.

禮罵人, 高擧放倒, 猛推閃避, 兒雖强笑, 失色驚駭, 乖張惡性"[153]이라 하여 家長의 不注意한 行動을 一例로 들면서 이로인하여 小兒가 惡習을 형성하는데 영향이 아주 크며 長成하여 잘못된 성품과 성격을 형성시켜 고치기 힘들게 됨을 말하여 小兒의 性品修養이 극히 중요하다고 강조하였다.

小兒의 身體및 精神의 발달은 迅速한 特徵이 있고 특히 小兒心理의 特徵은 單純하며 움직이기를 좋아하고 刺戟을 갈구하는 것이므로 이시기에는 情緖의 涵養, 性格의 開發, 道德品格의 陶冶와 遠大한 理想을 수립하도록 이끌어야 한다.

이상에서 보면, 소아기는 계절로 보면 봄에 해당하는 시기로 《素問 · 四氣調神大論》에서 "春三月, 此爲發陳, 天地俱生, 萬物以榮……以使志生……此春氣之應養生之道也"[154]라고 한 發陳의 시기이므로 生을 위주로 하는 精神養生을 해야한다.

4-2. 婦女의 精神養生

女子는 獨特한 生理와 心理의 特徵이 있으므로 精神養生에도 特徵이 있다. 唐代 孫思邈은 "婦人之別有方者, 以其胎姙生産崩傷之異故也《千金要方 · 求子》"[155]라 하여 女子는 身體的으로 月經, 帶下, 胎, 産, 乳의 特徵을 가지고 있고 "女子嗜欲多於丈夫, 感病倍於男子, 可以慈戀愛憎, 嫉妬憂患染著堅牢, 情不自抑"[156]이라고 女子의 性格을 表現하여 精神的으로는 感情에 치우치며 여리고 性格的으로도 부드럽고 弱하여 男子와는 差異가 있다고 하였다. 따라서 精神的인 損傷을 받기가 쉽우므로 이들의 精神養生은 重視되어야 하며 靑春期, 姙娠期, 更年期에 특히 精神的 變化가 많이 일어나는 時期이므로 이를 中心으로 分類하여 살펴본다.

4-2-1. 靑春期(思春期)의 精神養生

《素問 · 上古天眞論》에서 女子는 "二七而天癸至, 任脈通, 太沖脈盛, 月事以時下"[157]라고 한 부분이 靑春期 즉 思春期에 該當한다. 이 시기에 女子의 身體는 形態 및 生理機能上 迅速하게 成熟하는 時機로 精神的, 身體的으로 急激한 變化가 일어난다. 즉 生殖系統의 發育및 第 2次 性徵이 出現하여 月經이 始作되고 점차 性分別意識및 好奇心이 생기며 各種 書籍을 通하여 性知識을 배우기도 한다. 이때 각종 情緖에 의한 緊張으로 非正常的인 月經生理가 發生하기도 한다. 이를《女科輯要 · 月事不調》에서는 "婦人不得自專, 每多忿怒, 氣結則血亦結", "童年情竇早開, 積想在心, 月水先閉, 蓋憂愁思慮則傷心, 心傷則血耗竭, 故經水閉也".[158]라 하여 이러한 時期에 各種 情緖에 의하여 發生하는 非正常的인 月經生理를 警戒하고 있다.

따라서 이 時期에는 적절한 性敎育을 통하여 漠然한 性에 대한 神秘感을 없애주고 客觀的으로 男女의 性別差異를 認識시키고 이에 대한 고민을 獨自的으로 解決하도록 해서는 안된다. 또한 이시기에는 男子들보다 女子들의 性成熟度가 빠르고 情緖가 不安하고 性格이 比較的 여린 特徵이 있으므로 쉽게 戀愛感情에 빠지고 失戀에 빠지면 精神的 餘波가 크므로 適切한 性敎育을 通하여 健全한 異性關을 樹立시켜주는 것이 중요하다.

4-2-2. 姙娠期의 精神養生

姙娠期의 精神養生은 姙婦및 胎兒에게 극히 重要한 意義가 있다. 健康하고 聰明한 아이를 얻는 것이 姙婦의 目標이므로, 姙婦의 精神健康이 가장 必要하며 胎兒의 正常發育에 가장 영향을 많이 미치는 시기이다. 따라서 이시기에는 精神養生과 胎養, 胎敎에 주의하여야 한다.

夫婦의 사랑이 行房의 基礎가 되고 즐거운 마음과 適當한 시기, 좋은 環境에서 交媾하여 姙娠을 하면 胎兒의 心身發育에 有利하다. 자식을 얻으려는 마음이 간절하나 쉽게 姙娠이 되지 않는 사람은 絶望과 長期間의 焦燥不安한 精神狀態로 인하여 氣血의 和調, 衝任의 通泰, 肝氣의 疎泄, 脾土의 健運, 腎精의 藏瀉에 영향을 주어 孕胎를 더욱 沮害하여 다른 疾患을 일으키기도 한다. 精神養神, 怡養性情 등의 精神修養과 太極拳, 氣功을 通한 動形怡神및 적절한 藥物治療를 통하여 많은 效果를 거두기도 하였다. 이를 "調神種子"라고 한다.

일단 姙娠後에는 胎養과 胎敎에 주의해야 한다. 性慾을 節制하는 것이 重要하므로《女科輯要 · 養胎》에서는 "初交後, 最宜將息, 勿復交接以擾子宮"[159]이라 하였다.

孫思邈은 《千金要方 · 養胎》에서 "凡受胎三月, 逐物變化, 稟質未定, 故姙娠三月, 欲得觀犀象猛獸珠玉寶物, 欲得見賢人君子盛德大師, 觀禮樂種鼓俎豆軍旅陳設, 焚燒名香, 口誦詩書古今箴誡, 居處簡靜, 割不正不食, 席不正不坐, 彈琴瑟, 調心神, 和情性, 節嗜慾, 庶事淸淨, 生子皆良, 長壽, 忠孝仁義, 聰慧無疾"[160]이라 하여 胎敎의 重要性을 强調하였고 姙娠中의 精神養生을 强調하여 姙婦의 正常的이고 安靜된 精神狀態가 胎兒生長에 重要한 役割을 함을 말하였다. 胎敎에 있어 姙婦가 注意해야 할 것은 調和情志, 外象內感, 言行端正의 3가지로 볼 수 있다.

① 調和情志

七情의 過度는 姙婦및 胎兒의 心身健康에 危害가 많다. 姙婦의 焦燥不安, 驚恐失節 등의 情志는 胎兒에 影響을 미치고

153) 徐春甫: 古今醫通大全(下), 前揭書, p.845.
154) 徐春甫: 古今醫通大全(下), 前揭書, p.14.
155) 孫思邈: 千金要方, 前揭書, p.16.
156) 上揭書, p.16.
157) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.11.
158) 沈堯封: 女科輯要, 北京, 人民衛生出版社, 1988, pp.16, 21
159) 沈堯封: 女科輯要, 前揭書, p.66.
160) 孫思邈: 千金要方, 前揭書, p.20.

胎動不安, 自閉揍한, 或小産을 發生시키고 甚하면 胎兒의 性格에 影響을 미쳐서 安靜感 缺損, 焦燥한 性格 등을 形成할 수 있다.

② 外象內感

《千金要方 · 養胎》에서 "妊娠三月始胎, 當此之時, 血不流, 形象始化, 未有定儀, 見物而化……欲子美好, 數視璧玉, 欲子賢良, 端坐淸虛, 是謂外象而內感者也",[161] "口誦詩書古今箴誡, 居處簡靜, 割不正不食, 席不正不坐, 彈琴瑟, 調心神, 和情性, 節嗜慾, 庶事淸淨, 生子皆良, 長壽, 忠孝仁義, 聰慧無疾"[162]라 하여 妊婦가 아름다운 事物을 대하고 詩書로 豊富한 情緖을 쌓고 아름답고 즐거운 音樂을 들으면 胎兒의 心身健康에 有利함을 말하였는데, 外象內感 즉 胎兒가 外部의 事物에 대하여 母體속에서 感受性을 가짐에 대하여 말한 것이다. 胎兒가 母體속에서 外部의 事物에 대하여 어떻게 感受性을 가질 수 있을까 하는 疑問에 대해 古人들은 "子在腹中, 隨母所聞"이라 하여 母子는 同體로 息息相關하여 胎兒가 身體發育上 母體의 精微에 依存하고 있지만 心身의 發育上 또한 母體의 影響을 그대로 받고 있다고 認識하였다.

③ 言行端正

《胎産心法 · 敎養宜忌論》에서는 "婦人妊娠三月, 而形象始化, 未有定儀, 因感而變, 口談正言, 身行正事, 生子端正, 莊嚴",[163] 《諸病源候論》에서는 "欲令子賢良盛德, 則端心正坐, 淸虛如一, 坐無虛席, 立無偏倚, 行無邪徑, 目無邪視, 耳無邪聽, 口無邪言, 心無邪念"[164]이라 하여 胎敎中에 있어 妊婦의 言行端正이 중요함을 강조하였다. 이것은 妊婦의 성품과 언행의 단정이 자녀의 形象과 지력, 성품의 생성에 대하여 깊은 영향을 미침을 말한 것이다.

4-2-2. 更年期의 精神養生

更年期에는 사람이 中年에서 老年으로 넘어가는 과도기를 말한다. 婦人의 更年期는 45~50세 사이를 말하는 데 이 시기에 생리적, 심리적 변화가 비교적 뚜렷하며 또한 생활에 대한 부적응 현상이 오기도 한다. 주요 생리적 특징은 월경의 문란 및 폐경인데 따라서 閉經期라고도 한다.

《素問 · 上古天眞論》에서는 "七七, 任脈虛, 太衝脈衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形壞而無子也"[165]라 하여 49세 전후에 婦人이 腎氣가 점차 쇠해지고 衝任脈의 虧損으로 天癸가 枯渴되어 月經이 閉止되고 생식기능을 상실함을 말하였는데 이 시기에 이러한 生理變化가 臟腑機能에 변화를 발생시키고 生理變化와 함께 정신적으로 긴장, 번뇌, 失眠多夢, 憂愁, 憂鬱, 焦燥 등의 증상이 나타나며 사람에 따라 증상출현에 있어 다소의 차이가 있고 2~3년까지 지속되기도 한다.

更年期 불적응현상을 경감시키기 위해서는 이 시기에 맞는 精神養生을 필요로 한다. 먼저 更年期의 到來는 자연적인 것임을 인식하고 이때 출현하는 증상들이 生理變化에 隨伴된 자연반응이며 이것이 끝나지 않거나 생명을 위협하는 현상이 아니며 이 시기를 지나면 신체가 새로운 평형을 이루고 증상이 소실됨을 인식하여야 한다. 그리고 각종 사회, 심리적 요소의 자극에 주의하고 개인, 가정, 사회 및 자신의 일에 대하여 정확하고 객관적인 인식을 가지고 넓고 활달한 마음으로 생활하여야 한다. 가정과 사회에 대한 심리적 안정및 가족구성원의 관심이 更年期 婦人의 心身症狀을 극복하는데 가장 중요하다.

이상에서 보면 女子는 身體的으로 月經, 帶下, 胎, 産, 乳의 特徵 및 갱년기를 가지고 있고 정신적으로는 감정에 치우치며 여리고 性格的으로도 부드럽고 弱하여 남자들에 비하여 疾病이 훨씬 발생하기가 쉽다. 따라서 사춘기, 임신기, 갱년기 등에 여성의 특징에 맞는 靜적인 陰의 성정에 따른 精神養生을 해야한다.

4-3. 老人의 精神養生

4-3-1. 老人의 心身의 特徵

《素問 · 上古天眞論》에 "五八, 腎氣衰, 髮墮齒槁. 六八, 陽氣衰竭於上, 面焦, 髮 頒白. 七八, 肝氣衰, 筋不能動, 天癸竭, 精少, 腎臟衰, 形體皆極. 八八, 則齒髮去."[166]이라 하여 老年에 접어들게 되면 心身의 노쇠증상이 더욱 뚜렷해지는데 먼저 감각기관의 기능이 쇠퇴해진다. 일반적으로 시력감퇴현상이 가장 빨리 일어나며 50세 이후에는 청력 또한 떨어진다. 《靈樞 · 天年》에는 "五十歲, 肝氣始衰, 肝葉始薄, 膽汁始減, 目始不明. 六十歲, 心氣始衰, 故憂悲, 血氣懈惰, 故好臥. 七十歲, 脾氣虛, 皮膚枯. 八十歲, 肺氣衰, 魄離, 故言善誤. 九十歲, 腎氣焦, 四臟經脈空虛. 百歲, 五臟皆虛, 神氣皆去, 形骸獨居而終矣."[167]라 하여 사람의 老衰現狀을 매 10년의 차이를 두고 한 臟腑씩 쇠퇴해감을 말하였는데 이는 인체의 虛衰現狀이 五臟六腑의 虛衰와 밀접한 관계가 있음을 말한 것이다. 이러한 생리적 변화와 함께 가정과 사회, 경제, 인간관계에 있어 다양한 변화가 오게 되므로 老年期의 특이한 心理的 특징을 형성하게 된다.

孫思邈은 《千金翼方》에서 "人年五十, 陽氣日衰, 損與日至, 心力漸退, 忘前失後, 與居怠惰, 計授皆不稱心, 視聽不穩……

161) 孫思邈: 千金要方, 前揭書, pp.21~22.
162) 上揭書, p.20.
163) 閻純璽: 胎産心法, 北京, 人民衛生出版社, 1988, p.179.
164) 巢元方: 諸病源候論(欽定四庫全書醫家類卷二), 서울, 大星文化社, 1989, pp.842~843.
165) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.11.
166) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 前揭書, p.11.
167) 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 前揭書, p.241.

萬事零落, 心無聊賴, 健忘瞋怒, 性情變異"[168]이라 하였고 宋代 陳直은《壽親養老新書 · 性氣好嗜》에서 "眉壽之人, 形氣雖衰, 心亦自壯……喜怒性氣不定, 止如小兒……老人孤僻, 易於傷感, 裳覺孤寂, 便生鬱悶"[169]라 하여 노인의 정신적인 특징을 말하였다. 기억력이 감퇴되고 헛말을 하거나 한가지 말을 되풀이하고 思惟, 상상력, 이해력이 둔화되거나 저하된다. 따라서 노인의 性情은 일반적으로 불안하고 情緖의 변화가 복잡하여 빠르며 화를 잘 내며 혹은 우울과 비탄에 잘 빠지고 심하면 치매가 오기도 한다. 또한 몸이 쇠하여 질병에 걸리기 쉽고 경제적 가정적 사회적인 지위의 변화로 인한 고독감, 실망감, 비관에 빠지기 쉽다.

4-3-2. 老人의 精神養生

① 敬老思想의 수립

陳直은《壽親養老新書 · 性氣好嗜》에서 "老人孤僻, 易於傷感, 裳覺孤寂, 便生鬱悶"[170]이라 하여 老人의 精神心理를 말하고 "不令孤坐獨眠, 自生鬱悶"[171]이라 하여 孤獨과 鬱悶에 빠지지 않도록 해야 한다고 했고,《千金翼方 · 養老大例》에서는 "爲孝之道, 常須愼護其事, 每起速稱其所須, 不得令其意負不快, 故曰爲人子者不植見落之木"[172]라 하여 孝道의 方法을 말하였다. 敬老, 養老는 家庭에서 먼저 이루어져야 하며 子息들은 老人들의 精神的 特徵을 잘 이해해서 全心全力으로 護養하여 便安한 晩年을 누리도록 하여야 한다.

② 老人의 精神修養

老人의 精神修養은 老年期에 접하게 되는 心身의 問題를 客觀的으로 認識하고 悲觀, 憂思 등의 정서를 없애는데 意義가 있다. 老年에 이르면 旺盛했던 體力과 精力은 떨어지고 職場과 일에서 멀어지고 親舊나 內外의 死別 등의 다양한 原因으로 失望感과 孤獨感을 느끼게 된다. "萬事零落, 心無聊賴《千金翼方 · 養老大例》"[173]라 하였듯이 心身의 衰退와 衰退感으로 生活의 信念과 熱情을 喪失하고 憂鬱에 빠지고 悲哀感을 느낌으로서 人體健康에 악영향을 미치게 된다. 따라서 老年期에는 老衰의 徵候가 보이면 自我修養에 힘쓰고 풍부한 인생경험을 통한 자신의 價値感을 높여야 한다.

老人은 生理機能이 쇠퇴하고 抵抗力이 떨어져서 쉽게 疾病에 걸리기 쉬우므로 이 또한 精神健康에 영향을 준다. 따라서 老人은 疾病에 대한 깊은 근심과 의심을 버리고 定期的인 檢查를 통하여 疾患을 早期에 발견하고 治療를 하여야 하며 精神的 安定感을 增强시켜야 한다.

老人은 쉽게 "죽음"에 대해 생각을 하게 된다. 이에 대하여 李 은《醫學入門 · 保養說》에서 "若識透天年百歲之有分限節度, 則事事順理自然, 不貪不躁不妄, 斯可以却未病而盡天年矣"[174]이라 하여 老人은 生長壯老死가 自然界의 普遍的 規律임을 認識하여 心理的 安靜을 이루면 또한 却病延年하게 된다고 한 것이다.

③ 老人의 心身保養

明代의 廷賢은《壽世保元 · 延年良箴》에서 延年의 方法을 11가지로 總結하여 "四時順攝, 晨昏護持, 可以延年, 勿爲無益, 當愼有損, 可以延年, 坐臥順時, 勿令身怠, 可以延年, 行住量力, 勿爲形勞, 可以延年, 悲哀喜樂, 勿令過情, 可以延年, 寒暖適體 勿侈華艷, 可以延年, 動止有常, 言談有節, 可以延年, 詩書悅心, 山林逸興, 可以延年, 身心安逸, 四大閑散, 可以延年, 救苦度厄, 濟困扶危, 可以延年"[175]라 하여 老人의 心身保養에 대하여 말하였고《壽世保元 · 老年篇》에서는 老人의 五戒[176]를 말하였는데 노인의 心身保養에 있어 적당함과 禁忌에 대하여 全體的이며 具體的으로 論述하였으며 精神養生의 多樣한 原則을 衣食住, 視聽言動, 日常生活 中의 身體調養 등과 관련하여 설파하였다.

이상에서 보면 老年期는 계절에 비유하면 겨울에 해당하므로《素問 · 四氣調神大論》에서 "冬三月, 此爲閉藏……使志若伏若匿……此冬氣之應養藏之道也"[177]라고 한 萬物이 閉藏하는 시기로서 藏을 위주로 하는 精神養生을 해야한다. 따라서《千金翼方 · 養老大例》에서는 "老人之道, 常念善, 無念惡, 常念生, 無念殺, 常念信, 無念欺, 養老之道, ……無喜怒, 無極視, 無極聽, 無大用意 , 無大思慮, 無 嗟, ……無悲愁, 無哀慟, ……能如此者, 可無病長壽, 斯必不惑也"[178]라 하여 과다한 인체의 활동, 과다한 七情의 시달림 등을 피하라는 老人의 道를

168) 孫思邈: 千金翼方, 서울, 大星文化社, 1989, p.148.
169) 陳直: 鄒鉉續編, 壽親養老新書(欽定四庫全書醫家類卷六), 前揭書, pp.288~289.
170) 陳直: 鄒鉉續編, 壽親養老新書(欽定四庫全書醫家類卷六), 前揭書, p.289.
171) 上揭書, p.296.
172) 孫思邈: 千金翼方, 前揭書, p.148.
173) 上揭書, p.148.
174) 李: 原本編註 醫學入門(上), 前揭書, pp.219~220.
175) 廷賢: 壽世保元, 前揭書, p.261.
176) 上揭書, p.265. "老者安之, 不以筋爲禮, 廣筵 席, 何當勉强支陪, 衰老之戒, 一也, 戒之在得, 擧念 無去取, 家之成敗, 開懷盡付兒孫, 優游自如, 淸心寡慾, 二也, 衣薄綿輕葛, 不衣華麗粗重, 愼於脫着, 避風寒暑濕之侵, 小心調攝, 三也, 飮溫暖而戒寒凉, 食細軟而遠生硬, 務須減少, 頻頻慢餐, 不可貪多, 慌慌大咽, 四時宜制健脾理氣補養之藥, 四也, 莫爲尋幽望遠而早起, 莫同少壯盡歡而晩歸, 惟適性而已".
177) 上揭書, p.14.
178) 孫思邈: 千金翼方, 前揭書, p.148.

밝히고 있다.

III. 結　論

內經속에 나타난 精神養生觀을 살펴본 다음, 內經의 관점에서 道家, 儒家및 歷代醫家들이 주장한 精神養生의 원칙과 방법을 고찰하고 나아가 연령과 성별에 따른 소아, 부녀, 노인의 精神養生法 등에 관한 고찰을 통하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 天人相應思想을 바탕으로 하는 養生學에서는 肉體養生보다 精神養生을 爲主로 삼았고 神의 상태가 養生의 成敗를 決定한다고 認識하였다.

2. 內經에서 精神養生의 가장 기본이 되는 원칙은 恬憺虛無를 통한 精神內守를 이루는 것이다.

3. 道家, 儒家 및 歷代醫家들의 정신양생법도 內經의 범주에서 벗어나지 않고 있다.

4. 先秦時代에는 精神養生의 이론적 근거와 경험을 제공하였으며, 漢時代에는 精神治療를 중시하였다. 隋唐時代에는 精神養生의 이론이 완벽해졌고 宋元時代에는 精神養生을 위한 방법이 많이 생겨났으며, 明淸時代에는 양생방법 및 精神治療法 등을 구체화시켰다.

5. 年齡에 따른 精神養生을 살펴보면, 소아기는 봄에 해당하므로 生을 위주로, 청년기는 여름에 해당하므로 長을 위주로, 중년기는 가을에 해당하므로 收를 위주로, 노년기는 겨울에 해당하므로 藏을 위주로 하는 精神養生을 해야한다.

그리고 남녀의 성별에 따른 精神養生을 살펴보면 남자는 동적인 陽의 성정에 따른 양생을 해야하고, 여자는 정적인 陰의 성정에 따른 精神養生을 해야한다.

參考文獻

1. 葛洪: 抱朴子, 上海古籍出版社, 1990.
2. 高濂: 趙立勛校主, 遵生八箋校主, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
3. 廷賢: 壽世保元, 北京, 人民衛生出版社, 1993.
4. 金光湖: 東醫豫防醫學, 경희한의대 예방의학교실, 1995.
5. 金赫濟 校閱: 原本 孟子集註, 서울, 明文堂, 1986.
6. 金赫濟 校閱: 原本備旨 大學 · 中庸, 明文堂, 1986.
7. 萬全: 萬氏家傳養生四要, 湖北科學技術出版社, 1984.
8. 徐春甫: 古今醫通大全(下), 北京, 人民衛生出版社, 1991.
9. 巢元方: 諸病源候論(欽定四庫全書醫家類卷二), 서울, 大星文化社, 1989.
10. 孫思邈: 千金要方, 서울, 大星文化社, 1989.
11. 孫思邈: 千金翼方, 서울, 大星文化社, 1989.
12. 施杞: 實用中國養生全書, 學林出版社, 1990.
13. 沈堯封: 女科輯要, 北京, 人民衛生出版社, 1988.
14. 呂不韋: 洪承直譯解, 呂氏春秋, 서울, 고려원, 1996.
15. 閻純璽: 胎産心法, 北京, 人民衛生出版社, 1988.
16. 吳鞠通: 瘟病條辨, 科學技術出版社, 1994.
17. 王洪圖, 烟建華 編著: 難經, 春秋出版社, 1988.
18. 兪嘉言: 醫門法律, 上海科學技術出版社, 1981.
19. 尹五榮 譯註: 新釋 荀子, 서울, 玄岩社, 1976.
20. 李東垣: 東垣十種醫書, 서울, 大星文化社, 1989.
21. 李民樹譯解: 老子(道德經), 서울, 惠園出版社, 1995.
22. 李錫浩譯: 莊子, 三省出版社, 1986.
23. 李: 原本編註 醫學入門(上), 서울, 南山堂, 1985.
24. 李聰甫: 傳統老年醫學, 湖南科學技術出版社, 1986.
25. 張景岳: 類經(上), 서울, 大星文化社, 1988.
26. 張景岳: 類經, 臺北, 新文豊出版公社, 1976.
27. 張: 醫說(欽定四庫全書醫家類卷十), 서울, 大星文化社, 1995.
28. 張基槿譯: 管子(中國思想大系卷五), 大洋書籍, 1972.
29. 張基槿譯: 淮南子(中國思想大系七), 大洋書籍, 1972.
30. 張奇文: 實用中醫保健學, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
31. 張子和: 儒門事親, (欽定四庫全書醫家類卷十三), 서울, 大星文化社, 1989.
32. 張仲景: 傷寒雜病論, 南寧, 廣西人民出版社, 1980.
33. 著者未詳: 小兒衛生總微方論, 北京, 人民衛生出版社, 1986.
34. 錢乙: 小兒藥證直訣, 北京, 人民衛生出版社, 1991.
35. 曺庭棟: 老老恒言(中國傳統養生學二種), 書目文獻出版社, 1993.
36. 朱熹: 原本周易, 一中社(影印本).
37. 陳無擇: 三因極一病證方論, 서울, 一中社(영인본), 1992.
38. 陳直: 鄒鉉續編, 壽親養老新書(欽定四庫全書醫家類卷六), 서울, 大星文化社, 1989.
39. 車相轅: 新釋 千字文, 서울, 明文堂, 1972.
40. 韓相甲譯: 論語 · 中庸, 三省出版社, 1986.
41. 許愼 撰 段玉裁 注: 說問解字注, 서울, 大星文化社, 1990.
42. 許浚: 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1989.
43. 洪元植: 精校黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院, 1981.
44. 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院, 1985.
45. 黃永年譯註: 安氏家訓選譯, 巴蜀書社出版社, 1991.
46. 李南九: 養生에 관한 文獻的 考察, 大韓原典醫史學會誌 Vol. 8., 1994.