

소화 작용이란 무엇인가

이진화
부평한방병원장

천지 시간에서 사람이 살아간다는 것은 무엇을 의미하는가?

자연계의 모든 생물은 하늘이 낳고 땅이 기르는 것이다. 봄이 되면 새싹이 돋고 꽃이 피고 가을이 되면 단풍이 들고 낙엽이 진다. 싹이 나고 낙엽이 지는 것은 하늘이 기후의 변화를 일으켜 땅을 통하여 만들어 낸 식물의 변화이다. 땅 자체는 변화가 없이 사계절 기후의 변화에 따라 조용히 식물에 영양분을 공급할 뿐이다.

또, 하루 중에 사람이 아침에 일어나서 낮에 활동하고, 저녁에 휴식하고 밤에 수면을 취하는 것도 천지 생장화수장(生長化收藏)의 규율을 따르는 것이다. 모든 생명체는 대자연의 변화에 의지하는 가운데에서 생명을 유지하게 되며 사계절과 주야의 변화 규율에 순응함으로써 성장을 지속할 수 있다.

권위 있는 한의학 고전인 황제내경(黃帝內經)에서는 “사람은 천지(天地)의 기운으로 생겨나고 사계절의 법칙으로 완성된다” 하여 인간과 자연이 하나의 통일체로서 기운이 서로 통하는 밀접한 관계임을 강조하였는데 한의학에서는 자연과 인간간의 이러한 관계를 “천인상응(天人相應)”이라 한다.

그런데 생물 중에 식물은 사계절 생장화수장(生長化收藏)의 변화에 따라 꽃이 피고 열매가 맺는 시기가 거의 일정하게 일어나지만 동물과 사람에 있어서는

그렇지 못하다.

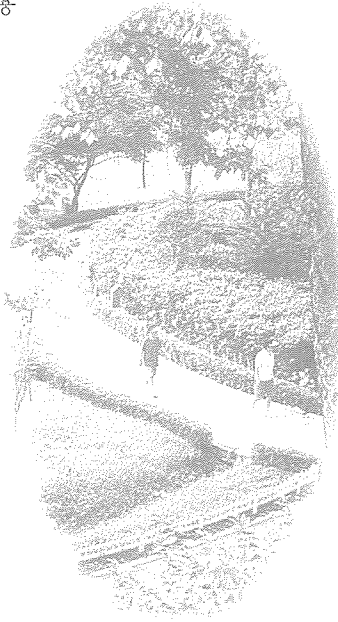
동물 중에는 식물이 겨울에 모든 영양분을 뿌리에 저장하고 한겨울을 나뉘듯이 겨울잠을 자는 종이 많아 천지의 변화 규율에 순응하는 모습을 단적으로 보여 주지만, 그 발정기가 꼭 일정하지 않으며 생활 방식이 계절에 구애받지 않는 등의 모습을 많이 관찰할 수 있다.

이는 식물의 경우 자체의 정기(精氣)가 약하여 천지의 변화에 그 삶을 맡기고 있으나, 동물은 식물에 비해 정기가 강하여 천지의 정기 변화를 따르면서도 스스로 삶을 주재하는 자율 능력이 상당히 있음을 의미한다.

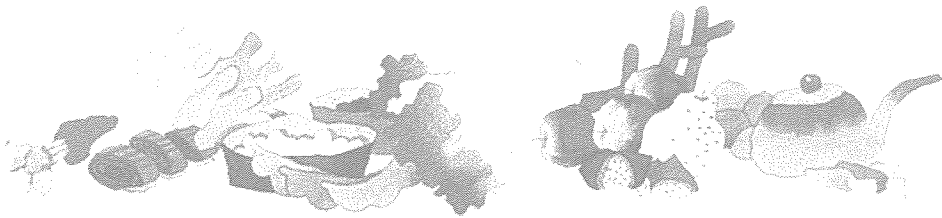
사람은 동물 중에서도 정기가 가장 강하여 천지의 변화에 전혀 구애받지 않고 자신의 정기 변화에 의하여 삶을 주재할 수 있는 유일한 존재로 정신이 깃든 영적인 존재이다. 동양에서 삼재(三才)라 하여 하늘, 땅, 사람을 함께 칭함은 사람이 비록 천지의 기운으로 이루어졌으나 자연의 이치를 모두 갖추어 그 온전함이 자연에 못지 않음을 의미한다.

천지, 인간, 그리고 천지간의 모든 생물, 무생물은 모두 하나의 기(一氣)에서 만들어진 것이다. 모든 사물의 근원인 기는 응축과 발산 운동을 하는데 이것이 바로 음양(陰陽)의 운동이다.

천지간에 가득 차 있는 기가 음(陰)의 운동을 통해 응축되어 생물·무생물 등 모든 사물이 생겨난 것이



사람이 밥을 먹는 것은 밥 속에 들어 있는 기를 섭취하기 위해서이다.
 천지간의 기가 결합하여 만물을 만드는데 이 중에서
 사람이 섭취해서 소화 작용을 통해 그 기를 흡수할 수 있는 것이 음식이
 다. 사람은 음식을 섭취함으로써 식물이 일년간 애써 모은
 천지간의 정기를 흡수하는 것이다.



며, 응축된 기는 언젠가 그 응축력이 약
 해질 때 양(陽)의 운동을 통해 다시
 발산되어 천지로 돌아가는 것이 그
 이치이다.

천지의 기운이 응축되어 태어
 난 생명체가 수명을 다 하면 분
 해되어 천지로 돌아가고, 물과
 수증기가 다른 것이 아니라 열을
 많이 받아 발산되면 수증기가 되고
 열을 잃으면 물, 얼음이 되는 것과 같
 은 이치이다.

사람이 생명 활동을 한다는 것은 천지와 기를
 교류한다는 것이다. 사람의 몸을 이루고 있는 기는 끊임없이 음양 운동을 하여 생명 활동을 지속하는데 이 때 그 역할을 다 한 기는 몸밖으로 배출되고 새로운 기를 외부에서 받아들인다.

이처럼 인체가 외부와 기의 교류를 하는 것을 “기의 출납(出納)”이라 하는데 이것은 근본적으로 천지와 인체의 근원이 같기 때문에 가능한 것으로 인체는 이를 통해 자연에서 생명력을 지속적으로 공급받는 것이다. 사람이 산다는 것, 곧 인체가 생명 활동을 한다는 것은 바로 기, 즉 힘을 얻기 위함이라고 규정할 수 있다.

기가 들고 나는 방식은 호흡과 음식을 먹고 소화, 흡수, 배설하는 것이다. 호흡은 천기(天氣), 즉 하늘의

기가 들고 나는 방식
 은 호흡과 음식을 먹고 소화, 흡수, 배설하는 것이다. 호흡은 천기(天氣), 즉 하늘의 기운을 받아들이는 것이며, 음식의 섭취는 땅의 기운 즉, 지기(地氣)를 받아들이는 것으로 사람은 이 두 가지 작용을 통해 천지와 가장 기본적인 기의 교류를 유지해 나간다

기운을 받아들이는 것이며, 음식의 섭취는 땅의 기운 즉, 지기(地氣)를 받아들이는 것으로 사람은 이 두 가지 작용을 통해 천지와 가장 기본적인 기의 교류를 유지해 나간다.

사람이 밥을 먹는다는 것은 밥 속에 들어 있는 기를 섭취하기 위해서이다. 천지간의 기가 결합하여 만물을 만드는데 이 중에서 사람이 섭취해서 소화 작용을 통해 그 기를 흡수할 수 있는 것이 음식이다. 식물은 사계절의 변화를 거치면서 일년간 만들어 낸 정기를 뿌리와 과실 즉, 씨앗에 저장하는데 사람은 이것을 섭취함으로써 식물이 일년간 애써 모은 천지간의 정기를 흡수하는 것이다.

한의학에서 음식물의 성질을 말하는 것은 바로 기의 응취된 양상과 그 과정에서 받은 천지의 기운이 어떠한가를 뜻하는데, 예를 들면 보리쌀의 성질이 차다는 것은 그 성장 과정에서 겨울의 차가운 기운을 받아 마치 얼음이 얼 듯 기가 단단히 응취되어 조직이 단단하고 소화시키기가 어렵다는 것이다.

이에 비해 쌀은 한여름의 뜨거운 기운을 받으며 성장하여 그 조직이 섬기고 성질이 따뜻하여 소화, 흡수가 되기 쉽다는 의미이다. 육류 중에 돼지고기가 음적이고 성질이 차다는 것도 살이 찌고 색이 검고 많이

먹으며 정적인 돼지의 성질과 찰지고 단단하여 소화, 흡수가 느린 돼지고기의 성질을 보고 말하는 것이다.

반면에 하늘을 날아 다니는 가볍고 활동성이 강한 조류의 고기는 양의 성질이 강해 성질이 따뜻하므로 조류에 속하는 닭의 고기는 성질이 따뜻하다고 하는 것이다. 속이 냉해서 소화기능이 약한 사람에게 보리밥과 돼지고기가 맞지 않다는 것은 바로 이러한 의미이다.

음식을 섭취해서 소화시킨다는 것은 음식을 씹힌다는 의미이다. 음식물이 위와 장으로 들어가면 기가 응취된 상태인 음식이 분해되어 인체가 기를 흡수하기 좋은 형태로 변해야 하는데 이러한 소화 과정은 씹는 과정과 유사하여 이에 열(熱)이 필요하다.

열은 음식의 치밀한 조직을 성기게 만들어 기의 양화(陽化)과정을 도와준다. 음식을 요리한다는 것은 인체 외부에서 열을 가하고 적당한 양념을 가하여 음식이 좀 더 소화되기 쉬운 상태로 변화시켜서 위장의 부담을 줄여 주는 행위에 해당한다.

이러한 과정을 통해 흡수된 음식의 기는 곡기(穀氣)라고 부르는데 호흡을 통해 인체로 들어온 천기에 의해 산화되어 인체 생명 활동의 에너지

로서 작용을 한다.

위장 기능이 약하여 식욕이 없고 소화를 잘 못시키며 설사를 자주 하여 원기가 없다는 것은 바로 위장의 양기가 약하고 또, 밥술 밀의 불에 해당하는 명문화(命門火)의 작용이 약하여 음식을 기의 상태로 분해시키지 못함을 의미한다. 흔히 기능성 위장 장애라고 불리는 이러한 경우에는 한방에서는 위장과 명문(命門)의 화기를 돋구어 식욕과 소화 기능을 회복시켜 준다.

한의학에서는 “비장과 위장은 후천의 근본”이라 하여 자연계에서 곡기를 흡수하는 것이 호흡을 통해 공기를 흡입하는 것과 함께 생명 활동의 근본이며 특히 원기를 유지해 나가는 데 가장 중요한 요소임을 강조하고 있다.

이는 영양분의 섭취라는 의미와 함께 인간이 자연과 끊임없이 기를 교류함으로써 생명 활동을 유지해 나감을 의미한다.

인간은 결국 자연의 일부로서 자연과의 끊임없는 교류만이 그 건강성을 지켜 줄 수 있다는 것을 소화의 의미를 통해 살펴보았다. 72

