

# 時間에 따른 人氣의 盛衰에 關한 研究

崔根祚 · 姜政秀\*

## 中文抄錄

### 關於氣血的盛衰隨時間而變化的研究

崔根祚, 姜政秀

大田大學校 韓醫科大學 生理學教室

天地隨春夏秋冬四時的變化而產生生長收藏的過程, 一日中隨着鷄鳴·日中·日落·夜半的過程, 陰陽的盛衰也不斷發生變化. 這樣隨着天地的變化, 人體中的氣血也隨四時和一日中的時間的變化而有不同的盛衰部位, 且經絡氣運的盛衰也隨之發生變化. 通過各種文獻資料的調查研究, 得到了如下結論.

1. 人體的正氣在鷄鳴之時開始發生, 在日中時正氣旺盛, 在日落後開始衰退, 在夜半之時, 正氣進入內臟.
2. 衛氣晝間行陽分二十五周, 夜間行陰分二十五周.
3. 十二經脈的經氣從寅時開始運行到丑時爲止. 因此肺經在寅時, 大腸經在卯時, 胃經在辰時, 脾經在巳時, 心經在午時, 小腸經在未時, 膀胱經在申時, 腎經在酉時, 心包經在戌時, 三焦經在亥時, 膽經在子時, 肝經在丑時盛.
4. 一個月中月盈時氣血盛, 月虧時氣血衰.
5. 四時跟五臟的關係如下. 在春天肝氣始生, 在夏天心氣始長, 在秋天肺氣收殺, 在冬天腎氣收藏.
6. 在春夏, 人氣在體表淺部, 在秋冬, 人氣在人體深部.
7. 在春夏季, 氣血上昇, 在秋冬季, 氣血下降.
8. 十二支配屬在足三陰三陽的左右, 十天干配屬于手三陰三陽的左右.
9. 冬至以後每60日爲間隔, 少陽, 陽明, 太陽, 太陰, 少陰, 厥陰之脈旺盛.

從以上結論可以看出 '關於氣血的盛衰隨時間而變化的研究' 是很有意義的. 以後我們應該擴大研究範圍, 不僅是氣血的盛衰方面, 而且在人體生理的全般過程方面, 和病理狀態時, 隨時間的變化而受的影響方面進一步進行更深的研究.

## I. 緒論

人體는 小宇宙로서 天氣와 교감하며 그 영향을 받고 있으니, 이를 天人相應이라고 한다. <黃帝內經>에서는 이에 대해 “人與天地相應”이라 하였는데,

이는 사람과 자연계가 상응한다는 것으로 자연계의 변화는 직접적으로 인체에 영향을 미치고 이에 따라 인체 내에서 상응하는 변화가 일어난다는 것이다.

<靈樞·衛氣行篇>에서 “謹候其時, 病可與期. 失時反候者, 百病不治.”라 하여 人體氣血이 自然界的環境變化和 더불어 密接한 關係가 있음을 보였다.

\* 大田大學校 韓醫科大學 生理學教室

天地는 春夏秋冬의 四時에 따라 生長化收藏하고, 一日 중에도 鷄鳴, 日中, 日入, 夜半에 따라 陰陽의 盛衰가 부단히 변한다. 이러한 天地의 변화에 따라서 人體의 氣血도 四時와 一日 中의 時間의 變化에 따라 盛하는 部位가 다르고 經絡의 氣運도 盛衰가 바뀐다.

이러한 人氣의 盛衰를 파악하는 것은 人體의 生理 뿐만 아니라 病理變化를 이해하는 기초가 되는 것이다. 이 주제에 관련된 자료가 《黃帝內經》을 비롯한 역대의 醫書에 단편적으로 散在하고 있어서 이를 整理하고 文獻의 研究하여 知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

## II. 本 論

《素問·寶命全形論》에서는 “天覆地載, 萬物悉備, 莫貴於人, 人以天地之氣生, 四時之法成.”<sup>1)</sup>이라고 하였고, 《醫學入門》에서는 “天地以五行更迭衰旺, 而成四時, 人之五臟六腑, 亦應之而衰旺.”<sup>2)</sup>이라고 하여 사람의 氣는 天地의 氣에 의해 生하고 四時의 運行法則에 따라 형성되며 四時五行의 衰旺에 따라 사람의 五臟六腑가 應하여 衰旺한다고 하였다.

또한 《素問·八正神明論》에서는 “天溫日明, 則人血淖液, 而衛氣浮, 故血易寫, 氣易行, 天寒日陰, 則人血凝泣, 而衛氣沈.”<sup>3)</sup>이라고 하여 기온의 寒溫이 血과 氣의 運行에 영향을 미침을 제시하였다.

本論에서는 時間을 一日, 一個月, 一年四時 단위로 구분하여 각각의 시간단위 안에서의 氣血의 盛衰를 살펴보고자 한다.

### 1. 一日 中의 氣血의 성쇠

#### 1) 一日 中 時間에 따른 氣血의 성쇠

《靈樞·順氣一日分爲四時》에서 “黃帝曰, 夫百病之所始生者, 必起於燥濕寒暑風雨陰陽喜怒飲食居

處, 氣合而有形, 得臟而有名, 余知其然也. 夫百病者, 多而且慧晝安, 夕加夜甚, 何也. 岐伯曰, 四時之氣使然. 黃帝曰, 願聞四時之氣. 岐伯曰, 春生, 夏長, 秋收, 冬藏, 是氣之常也, 人亦應之. 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, 病氣衰, 故且慧. 日中人氣長, 長則勝邪, 故安. 夕則人氣始衰, 邪氣始生, 故加. 夜半人氣入臟, 邪氣獨居於身, 故甚也. 黃帝曰, 其時有反者何也. 岐伯曰, 是不應四時之氣, 臟獨主其病者, 是必以臟氣之所不勝時者甚, 以其所勝時者起也. 黃帝曰, 治之奈何. 岐伯曰, 順天之時, 而病可與期, 順者爲工, 逆者爲麤.”<sup>4)</sup>라고 하여 一日 中의 人氣의 盛衰에 대하여 언급하였다. 비록 疾病의 盛衰를 설명하기 위하여 언급한 것이지만 生理의인 人氣의 盛衰를 개략적으로 엿볼 수 있는 부분이다. 즉, 아침에는 人體의 正氣가 발생하고 낮에는 人體의 正氣가 성하며 저녁에는 人體의 正氣가 쇠퇴하기 시작하고 夜半에는 人體의 正氣가 內臟으로 들어간다. 또한 《素問·生氣通天論》에서도 “故陽氣者, 一日而主外, 平旦人氣生, 日中而陽氣隆, 日西而陽氣已虛, 氣門乃閉.”<sup>5)</sup>이라고 하여 《靈樞·順氣一日分爲四時》에서 천명한 것을 뒷받침하고 있다.

#### 2) 一日 中의 經氣의 盛衰

《靈樞·癰疽》에서는 “人體의 血脈과 營衛는 쉬지 않고 운행하여 위로는 星宿와 상응하고 아래로는 經水가 흐르는 이치와 상응한다.”<sup>6)</sup>고 하였다. 楊維傑은 徐鳳이 ‘子午流注’를 설명하면서 “流라는 것은 往이요, 注는 住이다.”<sup>7)</sup>라고 한 것을 언급하면서 “人體氣血의 循行이 마치 물의 흐름이 流行하여 흘러 들어오고 나가는 것과 같은 것임을 가리키며 人體經絡氣血의 盛衰는 물이 定期的으로 들어왔다 나갔다하는 모습을 닮았으며 月, 日, 時가 같지 않음으로 해서 一定한 流注와 開合의 規律이 있게 되었다.”<sup>8)</sup>라고 하였다. 따라서 人體의

1) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999, p. 281.  
2) 李挺 : 醫學入門, 서울, 大星文化社, 1983, p. 217.  
3) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999, p. 289.

4) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, pp. 344-345.

5) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1995, p. 70.

6) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, pp. 625-626. “血脈營衛, 周流不休, 上應星宿, 下應經數.”

7) 鍼灸大成校釋 : 서울, 大星文化社, 1996, p. 587. “流者往也, 注者住也.”

8) 대전대학교 한의과대학 제6기졸업준비위원회 : 國譯

經氣는 天地에 상응하며, 天地의 변화와 더불어 盛衰가 있음을 알 수 있다.

營氣와 衛氣는 經氣를 구성하는 요소이다. 營氣와 衛氣는 水穀精微에서 化生한 것으로 經絡을 통하여 全身에 산포한다. 營氣는 水穀의 精氣중 專精部分으로 經脈內를 循行하고, 衛氣는 水穀의 精氣중 標悍部分으로 經脈外 즉, 絡脈과 皮膚·肌肉·胸腹·四肢 등으로 散行하는 氣를 말한다.<sup>9)</sup>

《靈樞·營衛生會篇》에서는 “黃帝問于岐伯曰 人焉受氣, 陰陽焉會, 何氣爲營, 何氣爲衛, 營安從生, 衛于焉會, 老壯不同氣, 陰陽異位, 願聞其會. 岐伯答曰 人受氣于穀, 穀入于胃, 以傳與肺, 五藏六府, 皆以受氣, 其清者爲營, 濁者爲衛, 營在脈中, 衛在脈外, 營周不休, 五十而復大會, 陰陽相貫, 如環無端, 衛氣行于陰二十五度, 行于陽二十五度, 分爲晝夜. 故氣至陽而起, 至陰而止. 故曰日中而陽隴<sup>10)</sup>爲重陽, 夜半而陰隴爲重陰, 故太陰主內, 太陽主外, 各行二十五度, 分爲晝夜. 夜半爲陰隴, 夜半後而爲陰衰, 平旦陰盡, 而陽受氣矣. 日中而陽隴, 日西而陽衰, 日入陽盡而陰受氣矣. 夜半而大會, 萬民皆臥, 命曰合陰. 平旦陰盡而陽受氣, 如是無已, 與天地同紀.”<sup>11)</sup>라고 하여 營氣와 衛氣의 循行에 대하여 대략적으로 설명하였다.

營氣와 衛氣의 循行을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

營氣의 行은 手太陰에서 始하여 十二經脈을 循하여 一週하고 다시 手太陰에서 會한다 하니 《靈樞·營氣》에서는 “氣從太陰出, 注手陽明, 上行注足陽明, 下行至跗上, 注大指間, 與太陰合, 上行抵脾. 從脾注心中, 循手少陰, 出腋下臂, 注小指, 合手太陽, 上行乘腋, 出頰內, 注目內眥, 上顛下項, 合足太陽, 循脊, 下尻, 下行注小指之端, 循足心, 注足少陰, 上行注腎, 從腎注心, 外散于循心主脈, 出腋, 下臂, 出兩筋之間, 入掌中, 出中指之端, 還注小指次指

之端, 合手少陽, 上行注臚中, 散于三焦, 從三焦注臚, 出脅, 注足少陽, 下行至跗上, 復從跗注大指間, 合足厥陰, 上行至肝, 從肝上注肺, 上循喉嚨, 入頰頰之竅, 究于畜門. 其支別者, 上頰, 循顛, 下項中, 循脊, 入抵, 是督脈也, 絡陰器, 上過毛中, 入臍中, 上循腹裏, 入缺盆, 下注肺中, 復出太陰, 此營氣之行, 逆順之常也.”<sup>12)</sup>라고 하였다.

衛氣의 運行規律은 平旦에 目的 睛明穴에서 出하여 足太陽膀胱, 手太陽小腸, 足少陽膽, 手少陽三焦, 足陽明胃, 手陽明大腸을 行하여 陽二十五度を 行하고, 日西에 이르러 陽盡하면 足少陰腎, 手少陰心, 手太陰肺, 足厥陰肝, 足太陰脾를 行하여 陰道 또한 二十五度を 行하니, 《靈樞·衛氣行》에서는 “歲有十二月, 日有十二辰, 子午爲經, 卯酉爲緯, 天周二十八宿, 而一面七星, 四七二十八星, 房昴爲緯, 虛張爲經. 是故房至畢爲陽, 昴至心爲陰, 陽主晝, 陰主夜. 故衛氣之行, 一日一夜五十周於身, 晝日行於陽二十五周, 夜行於陰二十五周, 周於五藏. 是故平旦陰盡, 陽氣出於目, 目張則氣上行於頭, 循項下足太陽, 循背下至小指之端. 其散者, 別於目銳眥, 下手太陽, 下至手小指之間外側. 其散者, 別於目銳眥, 下足少陽, 注小指次指之間, 以上循手少陽之分側, 下至小指之間, 別者以上至耳前, 合於頰脈, 注足陽明, 以下行至跗上, 入五指之間. 其散者, 從耳下下手陽明, 入大指之間, 入掌中. 其至於足也, 入足心, 出內踝下, 行陰分, 復合於目, 故爲一周.”<sup>13)</sup>라고 하였다.

### 3) 十二時辰에 따른 十二經脈의 盛衰

子午는 十二地支중의 二個의 時辰으로 하루를 十二支로서 배열하는데 子와 午 두 時辰은 陰陽의 分界點인즉 日中은 午時로 陽이 가장 盛하며 夜半은 子時로 陰이 가장 盛하다. 徐鳳은 《鍼灸大成·論子午流注法》에서 “子時 一刻에 一陽이 生하며 午時의 一刻에 一陰이 生하므로 子午로서 나누어 中을 얻는다.”<sup>14)</sup>고 하였다. 子午를 十二時辰에 대

鍼灸經絡解釋, 대전, 도서출판한맥북, 2001, p. 293.

9) 大韓東醫生理學會編: 東醫生理學, 부름인쇄기획, 1993, pp. 150-151.

10) 隴(동). 발두독. 裴乘哲은 《今釋黃帝內經素問》에서 “隴’과 통하며 ‘성하다’로 해석한다.”고 하였다.

11) 裴乘哲: 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, pp. 208-209.

12) 裴乘哲: 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, pp. 198-199.

13) 裴乘哲: 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, pp. 570-572.

14) 鍼灸大成校釋: 서울, 大星文化社, 1996, p. 587. “何以子午言之. 曰, 子時一刻 乃一陽之生, 至午時一刻, 乃一陰之生. 故以子午分之而得乎中也.”

해서 말하면 이것이 곧 하루 내 時間變化過程의 陰陽消長狀況을 代表하는 것이다. 子時로부터 午時에 이르는 六時辰 내에서는 冷에서 熱로, 暗에서 明으로 傳變되며 陽氣가 生長하고 陰氣가 衰退하는 現狀을 表示한 것이요, 한낮 午時에서 한밤중 子時까지는 반대로 氣溫은 熱에서 冷으로, 日光은 明에서 暗으로 轉換되며 陽氣는 衰退하고 陰氣가 점점 盛해진다. 人體氣血周流의 盛衰는 時間에 따라 같지 아니하며 自然界의 陰陽消長現狀과 密接한 相關이 있다.<sup>15)</sup>

十二地支를 臟腑經脈에 配合함에 각 經의 氣血이 流注하는 順序는 十二時에 應한다. 經氣는 寅時에 始作하여 丑時에 끝나는데 각 時를 하나의 經과 配合되어 肺經은 寅時, 大腸經은 卯時, 胃經은 辰時, 脾經은 巳時, 心經은 午時, 小腸經은 未時, 膀胱經은 申時, 腎經은 酉時, 心包經은 戌時, 三焦經은 亥時, 膽經은 子時, 肝經은 丑時에 配合한다. 각 經은 마땅히 그 時에는 氣血이 盛하고 그 時가 지나면 氣血이 衰하게 된다.<sup>16)</sup>

宋<sup>17)</sup>은 氣血의 源泉은 左腎 右命門이라고 하면서 氣血의 循環을 十二時에 따라 다음과 같이 구체적으로 서술하였다.

“天地의 水化理致를 보면 天一生水로 水가 天에서 내려와 地中으로 滲入하고, 地二生火로 地에서 火가 生하여 天으로 上升함을 볼 수 있으니, 腎이 單臟으로 最下部에 處하여 地를 象徵케 하고 腎이 兩枚로 구분되어서 左腎 右命門으로 左腎은 血을 主하고 右命門은 氣를 主해서 氣血의 源泉이 모두 여기에 있다. 動하는 時期를 보면 男先於女이므로 三焦가 動하는 亥時에 命門이 動하고, 子時에 腎이 動해서 天道는 左旋으로 命門火는 右轉해서 晝 후에 左旋으로 腎으로 들어가 血과 合하고, 腎은 左轉하여 終末에 右轉해서 命門으로 들어가 氣와 合한다.

그 경로를 보면 命門氣는 胃로 들어와서 寅時에

肺로 들어가 重樓(喉)를 거쳐서 最頂上인 泥丸宮(百會穴)으로 올라와서 正午를 지나서 後腦下端으로 내려가 髓의 津液을 採取해서 戌時에 心包로 내려와서 다시 肝으로, 腎으로 들어가면 腦에서 採取한 津液을 腎에게 傳하여 腎血과 合한다. 腎水는 脾로 올라와 心包로 들어가서 咽을 거쳐 泥丸宮으로 올라와서 後腦上部에서 髓의 精氣를 採取해서 腦髓를 右回轉하여 前腦로 들어와 肺로 下降하여 胃로 들어와서 晝후로 命門에서 와서는 髓에서 採取한 精氣를 命門에게 傳達하고 命門氣와 合한다.”

## 2. 一箇月中의 氣血의 盛衰

《素問·八正神明論》에서는 “月始生, 則血氣始精, 衛氣始行, 月郭滿, 則血氣實, 肌肉堅, 月郭空, 則肌肉減, 經絡虛, 衛氣去, 形獨居. 是以因天時而調血氣也.”<sup>18)</sup>라고 하였고 《靈樞·歲露論》에서는 “人與天地相參也, 與日月相應也. 故月滿則海水西盛, 人氣血積, 肌肉充, 皮膚緻, 毛髮堅, 腠理郄, 煙垢著, 當是之時, 雖遇賊風, 其入淺不深. 至其月郭空, 則海水東盛, 人氣血虛, 其衛氣去, 形獨居, 肌肉減, 皮膚縱, 腠理開, 毛髮殘, 腠理薄, 煙垢落, 當是之時, 遇賊風, 則其入深, 其病人也, 卒暴.”<sup>19)</sup>이라고 하여, 달이 차면 氣血이 盛하고 달이 기울면 氣血이 虛衰해짐을 알 수 있다.

## 3. 四時에 따른 人氣의 盛衰

### 1) 四時에 따른 五臟의 盛衰

五行의 變化가 자연에 드러나는 것이 四時라고 할 수 있으니, 五行의 變化가 四時로 표현되고 天人相應에 입각하여 人氣도 四時의 움직임에 따라 변화한다. 구체적으로 살펴보면 봄에는 肝氣가 始生하고 여름에는 心氣가 長하며 가을에는 肺氣가 收殺하고 겨울에는 腎氣가 닫힌다.

또한 病邪가 四時에 따라 각기 인체의 어느 부위에 있는지를 설명하고 있는데, 봄에는 肝·頭, 여름에는 心·五臟, 長夏에는 脾·혀뿌리, 가을에

15) 대전대학교 한의과대학 제6기졸업준비위원회 : 國譯鍼灸經緯解釋, 대전, 도서출판한맥북, 2001, p. 293.

16) 대전대학교 한의과대학 제6기졸업준비위원회 : 國譯鍼灸經緯解釋, 대전, 도서출판한맥북, 2001, p. 297.

17) 宋点植 : 醫學輯要, 서울, 圖書出版曉林, 1994, pp. 263-264.

18) 裴秉哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999, pp. 289-290.

19) 裴秉哲 : 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, p. 609.



사하는 바가 크다. 또한 《靈樞·本輸》에서도 “이는 모두 사계절의 기후변화에 따른 것으로서 脈氣가 모이는 부위와 病이 소재한 부위에 鍼을 놓아야 함을 말합니다.”<sup>27)</sup>”라고 하여 이를 뒷받침하고 있다.

한편 《素問·四時刺逆從論》에서는 “是故春氣在經脈, 夏氣在孫絡, 長夏氣在肌肉, 秋氣在皮膚, 冬氣在骨髓中. 帝曰 余願聞其故. 岐伯曰 春者, 天氣始開, 地氣始泄, 凍解冰釋, 水行經通, 故人氣在脈. 夏者, 經滿氣溢, 入孫絡受血, 皮膚充實. 長夏者, 經絡皆盛, 內溢肌中. 秋者, 天氣始收, 腠理閉塞, 皮膚引急. 冬者, 蓋藏, 血氣在中, 內著骨髓, 通於五藏. 是故邪氣者, 常隨四時之氣血而入客也, 至其變化, 不可爲度, 然必從其經氣, 辟除其邪, 除其邪, 則亂氣不生.”<sup>28)</sup>”이라고 하였으니, 즉, 春·夏·長夏·秋·冬에 따라서 각각 人氣가 經脈·孫絡·肌肉·皮膚·骨髓에 위치함을 알 수 있으며, 《靈樞·終始》에서 서술한 邪氣의 위치와는 相異한 점을 발견할 수 있다.

四시에 따른 氣의 深淺은 脈氣에도 영향을 미치니, 《素問·脈要精微論》에서는 “是故持脈有道, 虛靜爲保. 春日浮, 如魚之遊在波; 夏日在膚, 泛泛乎萬物有餘; 秋日下膚, 蟄蟲將去; 冬日在骨, 蟄蟲周密, 君子居室. 故曰 知內者按而紀之, 知外者終而始之. 此六者, 持脈之大法.”<sup>29)</sup>”이라고 하여 春夏秋冬에 따라 脈氣가 淺部에서 점점 深部로 들어감을 서술하였다.

더 나아가서 《靈樞》에서는 四시에 따른 刺鍼部位에 대하여도 언급하였다. 《靈樞·四時氣》에서는 “黃帝問於岐伯曰, 夫四時之氣, 各不同形, 百病之起, 皆有所生, 灸刺之道, 何者爲定. 岐伯答曰, 四時之氣, 各有所在, 灸刺之道, 得氣穴爲定. 故春取經, 血脈, 分肉之間, 甚者, 深刺之, 間者, 淺刺之. 夏取盛經孫絡, 取分間, 絕皮膚. 秋取經脈, 邪在腑, 取之合. 冬取井榮, 必深以留之.”<sup>30)</sup>”라고 하였다. “四時

之氣, 各有所在, 灸刺之道, 得氣穴爲定.”에 대하여 張介賓은 “時氣所在即氣穴也”라고 하였으니, 刺鍼이란 것은 氣가 물려 있는 곳에 시행한다는 원칙 하에서 생각해 볼 때, 결국 刺鍼하는 부위는 四시에 따라 그 부분에 人氣 물려 있다고 볼 수 있다. 그렇게 볼 때 봄에는 穴絡과 肌肉의 사이에 人氣가 있다고 볼 수 있고, 여름에는 그보다 더 얇은 곳인 孫絡에 刺鍼을 하는 것으로 보아 봄보다는 人氣가 조금 더 表層으로 나왔음을 알 수 있다. 그리고 가을에는 俞穴 또는 合穴에 刺鍼을 한다고 하였고, 겨울에는 井穴과 營穴에 刺鍼을 한다고 하였다. 전체적으로 四時의 人氣가 몸을 단면으로 잘랐을 때 陽氣가 점점 왕성해지는 春夏에는 갈수록 體表를 향하고 있고, 그에 따라서 刺鍼도 淺部를 取하고 있고, 陰氣가 왕성해지는 秋冬에는 裏層에 人氣가 있어서 刺鍼할 때도 深部를 取한다.

한편 《靈樞·寒熱病》에서는 “春取絡脈, 夏取分腠, 秋取氣口, 冬取經輸. 凡此四時, 各以時爲齊. 絡脈治皮膚, 分腠治肌肉, 氣口治筋脈, 經輸治骨髓.”라고 하였는데, 《靈樞·四時氣》에서와는 다르게 四시에 따라 각각 絡脈, 分腠, 氣口, 經俞穴을 取한다고 하였다. ‘春取絡脈’에 대한 부분은 絡脈은 浮而淺하고 春氣는 혹 升하려고 하나 아직 升하지 않아 그 氣가 가운데에 있으니 絡脈을 취한다고 하고, ‘夏取分腠’에서는 分腠는 肌肉皮膚이며 여름은 陽氣를 밖으로 뜨게 하니 氣가 孫絡의 사이에 盛하여 陽分을 치료하니 分腠를 취한다고 하고, ‘秋取氣口’는 가을이 되면 肺氣가 수렴하려고 하고 陽氣는 合穴에 있고 陰氣는 未盛한 상태여서 寸口를 취하여 筋脈의 병을 치료한다고 하였다. ‘冬取經輸’에서는 經輸는 經의 俞穴을 말하는 것이 아니고, 經穴을 총칭해서 말한 것으로 骨髓를 다스리는 것이다.<sup>31)</sup>

### 3) 四시에 따른 人氣의 上下升降

陽氣는 上昇하고 陰氣는 下降하는데<sup>32)</sup> 四時 중에 春夏는 陽에 속하여 陽氣가 盛하고 秋冬는 陰

27) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, pp. 43-44.

“此四時之序, 氣之所處, 病之所舍, 鍼之所宜.”

28) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999, pp. 562-563.

29) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999, p. 193.

30) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, p. 215.

31) 郭霽春 : 黃帝內經靈樞校主語譯, 一中社, p. 198

32) 張介賓 : 類經, 北京, 人民衛生出版社, 1995, p. 25. “陽升陰降也.”

에 속하여 陰氣가 성하다. 사람의 氣血도 이에 응하여 春夏에는 上昇하고 秋冬에는 下降한다.

《素問·脈要精微論》에서는 “四變之動, 脈與之上下, 以春應中規, 夏應中矩, 秋應中衡, 冬應中權. 是故冬至四十五日, 陽氣微上, 陰氣微下; 夏至四十五日, 陰氣微上, 陽氣微下.”<sup>33)</sup>라고 하였다. 즉, 冬至 이후 45일은 春夏가 시작되는 시기로서 陽氣가 서서히 盛해지며, 夏至 이후 45일은 秋冬이 시작되는 시기로서 陰氣가 서서히 盛해지기 시작한다. 따라서 四時의 陰陽 盛衰에 따라서 人氣도 그에 응하여 盛衰하는 것이다.

한편 《素問·診要經終論》에서는 “黃帝問曰, 診要何如? 岐伯對曰, 正月二月, 天氣始方, 地氣始發, 人氣在肝. 三月四月, 天氣正方, 地氣定發, 人氣在脾. 五月六月, 天氣盛, 地氣高, 人氣在頭. 七月八月, 陰氣始殺, 人氣在肺. 九月十月, 陰氣始冰, 地氣始閉, 人氣在心. 十一月十二月, 冰復, 地氣合, 人氣在腎.”<sup>34)</sup>이라고 하였다. 이 부분은 四時를 春夏秋冬의 네 구획으로 나누어 설명한 것이 아니고 一年을 2개월씩 여섯 구획으로 나누어서 서술하고 있다. 즉, 이 篇에서는 人氣의 所在가 肝 → 脾 → 頭 → 肺 → 心 → 腎으로 움직인다고 하였으니, 一月부터 六月까지는 人氣가 위치가 점점 人體의 上部를 향해 上升하다가 七月부터 十二月까지는 다시 下部를 향해 下降함을 알 수 있다.

4) 四時에 따른 人氣의 左右位置

《靈樞·陰陽繫日月》에서 “黃帝曰, 合之於脈, 奈何. 岐伯曰, 寅者, 正月之生陽也, 主左足之少陽. 未者, 六月, 主右足之少陽. 卯者, 二月, 主左足之太陽. 午者, 五月, 主右足之太陽. 辰者, 三月, 主左足之陽明. 巳者, 四月, 主右足之陽明, 此兩陽合於前, 故曰陽明. 申者, 七月之生陰也, 主右足之少陰. 丑者, 十二月, 主左足之少陰. 酉者, 八月, 主右足之太陰. 子者, 十一月, 主左足之太陰. 戌者, 九月, 主右足之厥陰. 亥者, 十月, 主左足之厥陰, 此兩陰交盡, 故曰厥陰.

甲主左手之少陽, 己主右手之少陽, 乙主左手之太陽, 戊主右手之太陽, 丙主左手之陽明, 丁主右手之陽明, 此兩火并合, 故爲陽明. 庚主右手之少陰, 癸主左手之少陰, 辛主右手之太陰, 壬主左手之太陰.

故足之陽者, 陰中之少陽也. 足之陰者, 陰中之太陰也. 手之陽者, 陽中之太陽也. 手之陰者, 陽中之少陰也. 腰以上者爲陽, 腰以下者爲陰. 其於五藏也, 心爲陽中之太陽, 肺爲陽中之少陰, 肝爲陰中之少陽, 脾爲陰中之至陰, 腎爲陰中之太陰.”<sup>35)</sup>라고 하였다.

이 부분은 手足 三陰三陽을 十天干과 十二地支에 배속한 것이다. 허리 이상은 陽이므로 手三陽三陰을 十天干에 배속하였고, 허리 이하는 陰이므로 足三陽三陰을 十二地支에 배속하였다.

十二地支과 足三陽三陰의 배속을 보면 一月~三月은 陽氣가 점점 盛해지므로 左에 배속하였고, 四月~六月은 陽氣가 極하고 陰氣가 始生하므로 右에 배속하였다. 七月~九月은 陰氣가 점점 盛해지므로 右에 배속하였고 十月~十二月은 陰氣가 極하고 陽氣가 始生하므로 左에 배속하였다.

十天干과 手三陰三陽의 배속도 이와 같다.

【표2】 十二地支와 足十二經의 配合表

月	地支	經脈	月	地支	經脈
三月	辰	左 足陽明	四月	巳	右 足陽明
二月	卯	左 足太陽	五月	午	右 足太陽
正月	寅	左 足少陽	六月	未	右 足少陽
十二月	丑	左 足少陰	七月	申	右 足少陰
十一月	子	左 足太陰	八月	酉	右 足太陰
十月	亥	左 足厥陰	九月	戌	右 足厥陰

【표3】 十天干과 手十經의 配合表

順序	天干	經脈	順序	天干	經脈
三	丙	左 手陽明	四	丁	右 手陽明
二	乙	左 手太陽	五	戊	右 手太陽
一	甲	左 手少陽	六	己	右 手少陽
十	癸	左 手少陰	七	庚	右 手少陰
九	壬	左 手太陰	八	辛	右 手太陰

33) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999, pp. 190-191.

34) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999, pp. 177-178.

35) 裴乘哲 : 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995, pp. 332-334.

5) 一年中の 脈氣의 盛衰

하루 중에 十二經脈의 氣가 盛하는 때가 각각 있음은 앞에서 논술했다. 마찬가지로 一年 중에도 脈氣의 성쇠가 있으니 《難經·七難》에서는 “經言少陽之至, 乍小乍大, 乍短乍長, 陽明之至, 浮大而短, 太陽之至, 洪大而長, 太陰之至, 緊大而長, 少陰之至, 緊細而微, 厥陰之至, 沈短而數. 此六者, 是平脈邪? 將病脈邪? 然, 皆王脈也. 其氣以何月各王幾日? 然, 冬至之後 得甲子少陽王 復得甲子陽明王 復得甲子太陽王 復得甲子太陰王 復得甲子少陰王 復得甲子厥陰王 王各六十日 六六三百六十日 以成一歲 此三陽三陰之王時日大要也<sup>36)</sup>”이라고 하였다.

甲子是一周, 즉 60日을 말하니<sup>37)</sup>, 冬至 이후 60日 동안 少陽의 脈이 旺盛하고 다시 60日 동안 陽明의 脈이 旺盛하고 다시 60日 동안 太陽의 脈이 旺盛하고 다시 60日 동안 太陰의 脈이 旺盛하고 다시 60日 동안 少陰의 脈이 旺盛하고 다시 60日 동안 厥陰의 脈이 旺盛하다. 一年 中에 60日 간격으로 三陰三陽이 각각 盛함에 따라 脈氣가 달라짐을 알 수 있다.

III. 結 論

이상과 같이 時間에 따른 氣血의 盛衰에 關하여 文獻의 研究 調査한 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 아침에는 인체의 正氣가 발생하고 낮에는 인체의 正氣가 성하며 저녁에는 인체의 正氣가 쇠퇴하기 시작하고 夜半에는 인체의 정기가 內臟으로 들어간다.
2. 衛氣는 낮에는 陽分 二十五周를 循行하고 밤에는 陰分 二十五周를 循行한다.
3. 十二經脈의 經氣는 寅時에 始作하여 丑時에 끝나는데 肺經은 寅時, 大腸經은 卯時, 胃經은 辰時, 脾經은 巳時, 心經은 午時, 小腸經은 未時, 膀胱經은 申時, 腎經은 酉時, 心包

經은 戌時, 三焦經은 亥時, 膽經은 子時, 肝經은 丑時에 盛한다.

4. 一箇月 中에 있어서 달이 차면 氣血이 盛하고 달이 기울면 氣血이 虛衰해진다.
5. 四時와 五臟의 關係에 있어서 봄에는 肝氣가 始生하고 여름에는 心氣가 長하며 가을에는 肺氣가 收殺하고 겨울에는 腎氣가 닫힌다.
6. 春夏에는 人氣가 淺部에 있고 秋冬에는 人氣가 深部에 있다.
7. 春夏에는 氣血이 上昇하고 秋冬에는 氣血이 下降한다.
8. 十二地支는 足三陰三陽의 左右에 배속되고 十天干은 手三陰三陽의 左右에 배속된다.
9. 冬至 이후 60日 간격으로 少陽, 陽明, 太陽, 太陰, 少陰, 厥陰의 脈이 旺盛하다.

이상과 같은 '時間에 따른 氣血의 盛衰에 關한 研究'는 의미가 있는 연구였다. 앞으로는 이를 바탕으로 氣血의 盛衰 뿐만 아니라 人體의 生理 全般이 時間에 의하여 어떻게 영향을 받는지 연구를 확대할 필요가 있다. 더 나아가 病理的인 상황과 時間과의 關係도 더욱 연구가 필요할 것이다.

參 考 文 獻

1. 裴秉哲 : 今釋黃帝內經素問, 서울, 成輔社, 1999.
2. 裴秉哲 : 今釋黃帝內經靈樞, 서울, 成輔社, 1995.
3. 郭靄春 : 黃帝內經靈樞校主語譯, 一中社.
4. 張介賓 : 類經, 北京, 人民衛生出版社, 1995.
5. 難經譯釋, 圖書出版鼎談.
6. 李槿 : 醫學入門, 서울, 大星文化社, 1983.
7. 鍼灸大成校釋, 서울, 大星文化社, 1996.
8. 宋点植 : 醫學輯要, 서울, 圖書出版曉林, 1994.
9. 大韓東醫生理學會編 : 東醫生理學, 부름인쇄 기획, 1993.
10. 대전대학교 한의과대학 제6기졸업준비위원회 : 國譯鍼灸經緯解釋, 대전, 도서출판한맥북, 2001.

36) 難經譯釋, 圖書出版鼎談, p. 18.

37) 難經譯釋, 圖書出版鼎談, p. 19.