

동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 14. No. 2, 2003

한의학의 정신치료(정신분석 측면)

구병수

동국대학교 한의과대학 신경정신과교실

A Psychotherapy of Oriental Medicine - Focus on Psychoanalysis-

Byung soo Koo

Dep. of Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine, Dongguk University, Seoul, Korea

Abstract

Objectives : In order to make a new psychotherapeutic model in the theory of oriental medicine by means of psychoanalysis method.

Methods : The research was done by comparing the contents of the Tong-Ui Po-Kam, techniques of Yang Saeng(養生術), with the psychoanalysis

Results :

1. There's no difference in the mind state which a doctor has to have between the oriental doctor and the occidental doctor. You should make effort not to project yourself on a patient. A conception of "doctor" in oriental medicine is one who trains one's mind rather than just healer. .

2. Heart(心) in oriental medical conception is revealed by circulation structure of Jeong(精), Gi(氣), and Sin(神). A healthy mind comes from harmony and smooth transport of Jeong(精), Gi(氣), and Sin(神).

3. The conception similar to unconsciousness doesn't exist in oriental medicine, but the contents about the attitudes or the methods of training one's mind correspond to unconsciousness.

4. The psychotherapy of oriental medicine emphasized mutual dynamics between emotions at present, and presented a way of treatment by describing emotions from standpoint of "Gi(氣)".

5. The special feature of psychological treatment in oriental medicine is that treatment is done by understanding emotions of present time as Gi(氣), and using dynamics of Gi(氣)(相生相剋). Also the balanced state can be kept even after treatment and prevention can be done by observing one's own unconsciousness(training one's mind helps circulation of Jeong(精), Gi(氣), and Sin(神))

I think that we need a new realistic therapy model to develop these psychotherapy methods in oriental neuropsychiatry, through studying emotions in the theory of oriental medicine, especially Korean's emotions and spiritual training.

Key Word : psychoanalysis, unconsciousness, Jeong(精), Gi(氣), Sin(神).

※ 위 논문은 동국대학교 전문학술지 게재 연구비 지원으로 이루어짐

교신저자 : 구병수, 서울시 강남구 논현1동 37-21 동국대학교 강남한방병원 신경정신과
(Tel. 02-3416-9734, E-mail. gubs@hitel.net)

I. 緒 論

지금은 다른 어느 때 보다는 복잡하고, 계층 간 思考 차이가 심각할 정도로 심적인 갈등이 증폭되어 심리적인 질병이 더욱 많아지고 있다

王米渠는 “실제로 오래 전부터 치료방법의 하나로써 활용되어 왔고, 고대의학에서는 심리치료가 주도적인 치료형식으로서 인류의 건강, 의학의 발전에 대하여 모두 중요한 역할을 하였다. 침이나 약물치료 및 수술방법이 흥행되면서 정신치료법은 오랜 기간 동안 보조적인 치료법으로 침체되었다. 정신치료는 앞으로 더 많은 관심을 끌게 될 것이고 그 역할도 더욱 중요해질 것이다.”¹⁾고 하였다. 한의학에서는 정신을 육체와 분리시키지 않고, 합일된 관점에서 보았다. 그래서 질병의 원인이나 치료할 때도 역시 정신적인 七情의 면을 매우 중요시 하였다. 특히 내과 부인과 노년과 침구과 기공 등의 각과에 많은 심리적인 문제를 가지고 있다.²⁾ 정신치료는 金元時代 이후부터 점점 정신치료가 藥이나 鍼術을 구사하는데, 은연중에 스며들어 정신치료만을 구체화하고 발전하는데 부족한 면이 많았다. 하지만 한의학 서적에 여러 질병의 병인으로 정신적 요소인 七情의 중요성에 대하여 언급하였다.

한의학적인 정신치료법을 구체화하는 작업 이전에 儒門事親의 醫案을 중심으로 어떻게 관점으로 정신인 면을 다루었고, 각각의 의안의 공통점이나 무엇이며 앞으로 현실적으로 적용할 수 있는 방법론을 모색하기 위한 작업으로 정신분석인 측면에서 살펴보고자 한다.

II. 本 論

1. 한의학의 정신치료

1) 醫者의 치료 자세

한의학에서는 醫者의 심적인 상태를 매우 중요시 하였다. 醫者가 자세가 되지 않으면 의학을 가르치지 말 것을 특히 강조하였다. 이는 심적으로 맑지

못하면 환자에게 많은 해를 끼치기 때문이다. 가장 이상적인 치료자는 <素問·上古天真論>에서 真人 至人 聖人 賢人으로 구분을 하고 있는데, “真人은 자연의 법칙을 알아 陰陽을 잘 파악하고 精氣를 호흡하여 정신을 잘 지켜서 肌肉이 한결같으며, 양생의 법칙을 맞추어서 살았기 때문이다. 至人은 德을 순박하게 하고 道를 온전히 하여 陰陽에 잘 조화가 되었다. 四時에 잘 순응을 하였고 세속을 떠나 精을 간직하고 神을 온전히 하여 天地 사이를 오갈수가 있고 먼 곳까지 오갈수가 있으며 먼 곳의 일까지 보고 들었다. 聖人은 天地의 조화에 지내며 八風의 이치에 잘 맞추고 세상살이의 嗜慾에 잘 적응을 하며 살지만 성내는 마음이 없었다. 행동은 세상일에 괴리되지도 눈치도 보지 않으며 밖으로는 일로 수고스럽지 않고, 안으로는 생각으로 근심하지 않아 마음을 편안히 함에 힘써 스스로 얻음으로 공을 삼았다. 賢人은 天地의 法則을 따르고 해와 달을 본받고 별들을 분별하여 음양의 변화를 좇기도 하였고, 사철을 가리 줄 알았다.”하였다. 즉 자연의 법칙에 순응을 하여 음양의 법칙에 따라 道를 온전히 하였다. 私心을 가지고 인위적 삶을 도외시 하였고, 정신치료자가 자신이 먼저 이러한 마음을 가져야 치료의 효과가 극대화되어진다.

<儒門事親>에서는 “5가지의 경우는 부지불식간에 환자의 情志를 바꾸는 기술로 괴상하여 필히 속임수가 자유자재로 능숙한 연후에야 상대의 듣고 보는 바를 바꿀 수가 있는 것이다. 만약에 마음속에 받아들일만한 자세가 없는 사람에게는 또한 능히 이 5法을 사용할 수가 없는 것이다.”(凡此五者 必詭詐 譎怪 無所不至 然後可以動人耳目 易人聽視. 若胸中 無材器之人 亦不能用此五法也)것은 情志를 바꾸는 기술이 어렵다는 것을 말한다. 또한 “화타는 군수를 노하게 하였다가 거의 죽음을 당할 뻔하였고, 文摯라는 사람은 제나라 왕을 노하게 하여 죽음을 당하였다. 이러한 방법을 쓰는 사람은 천 만 명 중에 겨우 한 두 사람 뿐 인데 도리어 화를 자초하는 꼴이 되었다. 의술이란 본래 지극히 정미로운 방법인데 능히 스스로 보존하지 못한다면 천한 기술밖에 안 된다.”(然華元化以怒郡守而幾見殺 文摯以怒齊王而竟殺之. 千萬人中 僅得一兩人 而反招暴禍. 若乃醫 本至精至微之術 不能自保 果賤技也哉? 悲夫)고 하는 것은, 정신치료는 자질이나 말조심하지 않으면 죽음이

지도 이를 수가 있다는 것을 나타내는 말이다. 이는 정신치료자의 어려움을 언급하고 있다.³⁾

2) 정신치료법

(1) 移精變氣論

<素問·移精變氣論>에서는 “고대에는 질병을 치료할 때, 오로지 환자의 정신과 氣를 바꾸는 것이니, 가히 祝由로 치료할 수 있다.”(黃帝問曰 余聞古之治病, 惟其移精變氣, 可祝由而已.)고 하였다. 黃帝內經素問校釋에서는 王冰은 “祝說病由, 不勞藥針而已”이라고 하였고, <類經·12권>에 있는 祝由에 王冰의 주를 보면, “移는 이동하여 바꾼다는 의미이고, 變은 변하여 고치는 것으로, 그러면 邪氣가 正氣를 傷하게 하지 못하여 다시 정신이 강하여 안으로 지키게 된다.”(王氏曰移謂移易 變謂變改 皆使邪不傷正 精神復強而內守也)고 하였고, 祝由는 “祝은 咒와 같고, 由는 병이 생긴 연유를 말하는 것이다⁴⁾”고 하였다. 祝由는 神明을 향하여 병이 생긴 연유를 설명하고, 內經에서는 祝由를 치병의 說法이다.

(2) 言語開導治療法

<靈樞·師傳>에서는 “사람의 마음에는 죽음을 싫어하고 사는 것을 좋아하지 않는 경우가 없으니, 그 위태로움을 그들에게 알려주고 그것이 유익함을 설명하여 그들을 편안한 상태로 이끈 다음, 그들이 고통스러워하는 바를 풀어 준다면 비록 무도한 사람 일지라도 어떻게 듣지 않겠습니까?”(人之情 莫不惡死而樂生 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 惡有不聽者乎?) 환자의 심리상태는 임상에서 아주 중요하다. 질병에 걸린 상태에서 정서가 불안하여 감정이 침울하면 좋지 않은 영향을 미친다. 그래서 의사는 반드시 환자의 심리상태를 파악하고 증상과 결부하여 안내심을 갖고 인도하여 정서를 안정시키고 심적인 부담을 줄이며 정신력을 키우거나 유쾌한 생활을 유도하여 치료에 도움이 될 수 있게 한다.⁵⁾ 至言高論의 사전적 의미는 지극히 論理的이고 높은 識見을 의미하는 것으로 치료자의 높은 德望과 지식을 이용해 논리적인 언어로 이루어진 정신치료로, <素問·師傳篇>에 있는 중의정신치료 중의 하나로, 語告開導로 나누어진다.¹⁾

(3) 五志相勝治法

<靈樞·邪客>에서는 “心은 오장육부의 주인이

고, 정신이 머무는 자리이며 오장이 견고하면 邪氣가 침범을 하지 못하고, 만약 邪氣가 침범하면 心을 상하고, 心을 상하면 정신이 없어지고 정신이 없으면 죽게 된다.”(心者 五臟六腑之大主也, 精神之所舍也, 其臟堅固 邪不能容也 容之則傷心 心傷則神去 神去則死矣)고 하였다. 여기서는 오장이 튼튼하면 精氣가 건강하다는 것을 암시하고, 心을 상하여 神이 없어지면 죽음에 이른다고 하여 정신의 중요성을 알 수 있다. 달리 표현하면 정신 치료는 바로 오장의 氣 편차를 조절하는 것임을 알 수가 있다. <素問·陰陽應象大論>에서는 “사람에게는 오장이 있어 오장은 오기로 변화하고, 이는 喜 怒 悲 恐 驚을 만든다.”(人有五臟化五氣 以生喜怒悲恐驚)고 하여 五臟과 氣의 관계를 통하여, 감정이 발생하는 것으로 보았다. 이는 五臟은 바로 精의 근원으로 五臟의 臟에서 氣가 발현이 되고, 氣에서 감정(喜怒悲恐驚)이 생성하게 되는 것이다. 何裕民등은 “喜怒悲恐驚은 정서체험이라 하였고, 氣上 氣緩 氣消 氣下 氣亂은 정서의 생리반응이다.”고 하였다.⁶⁾

<靈樞·九針>과 <素問·宣明五氣>에서 “精氣 竝肝則怒 竝心則喜 竝肺則悲 竝腎則恐 竝脾則思 是謂五臟之氣 竝於臟也”라 하여, 사람의 情志와 인체 장부는 구체적으로 연관시켜 정지등 심리소인의 변화는 장부의 생리기능과 직접적인 관련이 있다고 하였다.

五志의 감정으로 치료하는 방법은 “怒傷肝者 以悲勝之(金克木) 以恐解之(水生木), 喜傷心者 以恐勝之(水克火) 以怒解之(木生火), 思傷脾者 以怒勝之(木克土) 以喜解之(火生土), 憂傷肺者 以喜勝之(火克金) 以思解之(木生金), 恐傷腎者 以思勝之(土克水) 以憂解之(金生水), 驚傷膽者 以悲勝之(金克木) 以恐解之(水生木), 悲傷心包者 以恐勝之(水克火) 以怒解之(木生火)”라 하였다. 이러한 치료를 하는데 의사가 가져야 하는 감정을 구체적으로 張子和는 <儒門事親>에서는 언급하는데, “슬픈 마음은 분노의 감정을 치료하는데, 이때 의사는 슬프고 가슴이 아플 정도의 감정을 가져야 한다(悲可以治怒 以愴惻苦楚之言感之), 즐거운 마음은 슬픔마음을 치료하는데, 이때 의사는 성적인 농담을 하듯이 농지거리를 하여야 한다.(喜可以治悲 以謔浪藝狎之言娛之), 두려운 마음은 지나치게 기쁜 마음을 치료하는데, 이때 의사는 죽음에 관한 두려운 이야기를 하여야 한

다(恐可以治喜 以迫懼死亡之言怖之), 분노의 감정은 깊은 생각을 치료하는데, 이때 의사는 모욕을 주는 속이는 말을 하여야 한다.(怒可以治思 以汚辱欺罔之言觸之), 깊게 생각하는 마음은 두려움을 치료하는데, 이때 의사는 이런 저런 생각을 하게 하여야 한다.(思可以治恐 以慮彼志此之言奪之) 장자화는 의사가 환자를 치료할 때 가져야 하는 감정을 세밀하게 기술하고 있는데, 더욱이 그 감정 상태를 유발할 때의 순간적인 상태를 悲(感之), 喜(娛之), 恐(怖之), 怒(觸之), 思(奪之)로 제차 환자를 치료할 때 의사가 가져야 할 감정을 나타내었다.³⁾ 이는 內經의 七情 감정상태를 임상에 응용하는데 한 단계 발전을 시킨 것이다.

3). 유아의 정신건강

한의학에서는 소아를 稚陽之體로 보았다. 소아를 진정으로 사랑하는 방법은 자연의 순리에 따르도록 하고, 장남감을 가지고 놀게 함으로서 血이 잘 통하게 하고 筋骨이 튼튼하도록 하여야 한다. 유아의 정신건강은 단순히 출생 이후부터 시작하는 것이 아니라, 胎內에서의 정신건강을 중요시 하였다. <素問·奇病論>에서는 “帝曰 人生而有病癩疾者 病名曰何? 安所得之? 岐伯曰 病名爲胎病 此得之在母腹中時 其母有所大驚 氣上而不下 精氣並居 故令子發爲癩疾也.” 胎病이라는 용어가 나온다. 흔히들 정신의 문제가 출생 이후에서 정신적인 왜곡이 생기다고 보지만, 胎病이라는 것은 어머니 배속에서부터 驚이라는 감정으로 氣下가 생겨서 병이 발생하는 것으로 본다. 이는 태교의 중요성을 말하고, 음식을 선별하고, 산모의 조신한태도는 바로 氣의 관점으로 태아에게 전달이 되는 것이다. 한의학의 관점에서 유아기의 심신발달을, 왕미거는 “變蒸學說은 嬰幼兒 개인의 심신발달의 학설이다.”²⁾

張景岳은 巢氏의 말을 인용하여, “小兒變蒸者, 以長血氣也. 變者上氣, 蒸者體熱. 錢仲陽曰: 變者, 易也. 小兒在母腹中, 乃生骨氣, 五臟六腑成而未全. 自生之後, 卽長骨脈·臟腑之神志, 自內而長, 自下而上.---- 故初三十二日一變, 生腎志; 六十四日二變一蒸, 生膀胱; 九十六日三變, 生心喜; 一百二十八日四變二蒸, 生小腸; 一百六十日五變, 生肝哭; 一百九十二日六變三蒸, 生膽; 二百二十四日七變, 生肺聲; 二百五十六日八變四蒸, 生大腸; 二百八十八日九變, 生

脾; 三百二十日十變五蒸, 生胃, 此所謂小蒸畢也.”⁶⁾ 變蒸이라는 것은 變이란 소아의 情志가 달라지는 것이고, 蒸이란 소아의 血脈이 蒸하는 것이다. 소아가 성장하는 과정에서 몸에 큰 병이 없으면서도 身熱 脈亂 汗出 등이 증상이 나타나는 것으로 발육에 수반된 자연적인 생리증상이다.⁸⁾

<古今圖書集成醫部全錄, 第十二冊, 醫術名流列傳, 蔣曉>⁹⁾ “方週라는 왕의 아들이 있었는데 갑자기 우유를 먹지 않고 살이 빠졌다. 의사들은 ‘疳病’이라고 하였으나 蔣曉는 相思病이라고 하자 사람들이 비웃었다. 蔣曉는 평소 아이가 가지고 놀던 물건들을 가져오게 해서 모두 아이 앞에 늘어놓게 하니, 아이는 자기 앞에 있는 나무고기를 가지고 웃으며 좋아하고 병이 나았다.”(有王生者 子方週 忽不乳食 肌肉盡削 醫以爲疳 曉曰 此相思症也 衆皆嗤笑之 曉令取平時玩弄之物 悉陳於前 有小木魚 兒一見喜笑 疾遂已)

위에 나타난 의안은 아이들 개체도 스트레스를 받는다는 것을 의미한다. 相思病이라 하자 사람들이 비웃는 것을 보면, 그때에도 소아 정신에 대한 이해가 부족한 것으로 보인다.

儒門事親에 나타난, “《玉符潛訣論》에 이르기를, 영아의 병은 포식으로 傷하는 것이라고 하였다. 오늘날 사람들이 어린아이를 키우는데 있어 먹이는 양이 얼마나 되는지도 살피지 않고, 다만 우는 소리만 듣고서 배고파서 우는 구나하고 급히 우유를 먹인다. 어찌 허용량을 알 것이며, 토를 안 하겠는가. 차츰 먹을 수 있게 되면 먹는대로 준다. 무릇 소아가 처음 태어난 시기에는 별다른 재주가 없고, 오직 잘 우는 것이 건강하고 좋은 것이다.”(《玉符潛訣論》云; 嬰兒之病 傷於飽也. 今人養穉子 不察腸胃所容幾何 但聞一聲哭 將謂饑號 急以灌乳納之兒口 豈復知量 不吐不已. 及稍能食 應口輒與. 小兒初生 別無伎倆 惟善號泣爲強良耳! 此二者 乃百病之源也)라고 하였다.³⁾ 이는 아이들의 개인의 활동이나 소화상태에 따라 우유를 먹는 양이나, 시간이 다른데 이를 구별하지 않거나 아이의 울음소리를 정확하게 알지 못하고

일방적으로 우유를 주는 경우는 정신건강에 아주 앞좋은 것이다. 상황에 알맞은 節度가 필요한 것이지, 이는 배운다고 아는 것은 아니다.

또한 소아를 잘 치료하는 사람은 마땅히 그 빈부

귀천을 살펴서 치료한다고 하였는데, 이를 구체적으로 말하면 “가난한 집의 자식은 제 마음대로 못하며 비록 뜻대로 되지 않더라도 감히怒하지 못하므로怒하는 일이 적어서肝病이 적다. 부잣집의 자식은 제 하고싶은 대로 하기 때문에 조금이라도 뜻대로 되지 않으면怒하는 일이 많아서肝病이 많다. 무릇肝은木이고 심하면脾를 침범하게 된다.”(貧家之子不得縱其慾 雖不如意而不敢怒 怒少則肝病少. 富家之子得縱其慾 稍不如意則怒多 怒多則肝病多矣! 夫肝者 木也 甚則乘脾矣)고 하였다.³⁾

어릴 때의 감정을 조절하지 못하고, 방종하게 감정을 발설하면, 장부를 상하게 된다. 이는 요즘 아이들은 형제가 없고 자기 독단적이고 안하무인적인 행동을 많이하는 경우가 많은데, 이는 결국에는 감정을 조절하는 법을 모르고, 타인과의 감정교류에 문제를 야기하는 것이다. 여기서 어릴 때의 감정조절 잘못으로 나중에 인격의 결함을 야기하는 것을 이야기하지 않지만, 어릴때의 감정 절제의 중요성을 말하고 있는 것이다.

4) 정신치료 醫案

앞으로 한의학적인 정신치료법을 개발하기 위해서는 먼저 의안을 세밀히 분석을 하여, 이를 토대로 새로운 한의학적인 모델을 만들어야 한다. 청대의 名醫인 周徵之가 말하길 “매 학자의 의안 중에서는 필히 각각 일생에 있어 최고의 작업이니, 이는 醫家의 최고를 모은것이다”고 하여 의안의 중요성을 재차 언급하였다.¹⁰⁾ 한의학적인 의안과 양의학적인 여러 정신치료 중에서 정신분석 측면에서 비교 분석이 필요할 것으로 생각된다. 단지 우리가 우려하여야 하는 것은 양의학적인 어떤 치료법과 일대일 대응하는 식의 고찰은 미루고 전체적인 의미에서 고찰이 이루어져야 하기에 먼저 유문사친을 위주로 하여 고찰하고자 한다.

(1) 위덕신(衛德新)의 부인이 여행 중에 누각 위에서 자다가, 밤에 도둑이 사람을 약탈하고 집에 불을 지르는 것을 보고 놀라서 평상 아래로 떨어진 후로 매번 소리가 들리면 놀라 넘어지면서 사람을 알아보지 못했다. 집안사람들이 살금살금 걸어보려 했지만, 소리나는 것을 참지 못하였는데, 여러 해 지나도 낫지 않았다. 여러 의사들이心病으로 진단하고 치료를 하니, 인삼·진주 및 정지환 모두 효과가 없었

다. 대인이 보고 진단하기를 “驚은陽으로써 밖에서 들어간 것이고, 恐은陰으로써 안에서 밖으로 나온 것이다”하였다. 驚은 스스로 이유를 알지 못한 까닭이고, 恐은 스스로 아는 것이다. 足少陽膽經은肝木에 속하고 膽은 용기가 있는 것으로, 놀라면 膽을 상한다. 이에 두 시녀로 하여금 환자의 양손을 잡게 하고, 높은 의자에 꼼짝 못하게 하고, 면전에는 靄를 놓게 하여, 대인이 말하기를 “부인은 이것을 보라” 하였다. 나무로 맹렬히 때리니 부인이 크게 놀랐다. 대인이 “내가 나무로 靄를 때리니 어찌 놀라지 않겠는가?”하였다. 조금 있다가 일정하게 靄를 치니 驚이 줄어들고, 또 잠시 있다가 계속해서 3, 5차례 때렸고, 또 지팡이로 문을 때리고 또 몰래 사람을 보내어서 등 뒤에 있는 창문에 그림자를 드리우게 하였는데도 서서히 驚이 안정되어 웃으며, 이것이 어떻게 治法이 되느냐고 말했다. 대인이 말하기를 《內經》에 “놀라는 것은 안정되게 하라”하였는데 안정이라는 것은 일상적인 것이다. 보통 때에 보는 것은 놀라지 않는 것이다. 이것이 밤에 사람으로 하여금 문과 창을 저녁부터 새벽까지 때리게 하였다. 무릇 驚이라는 것은 神이 위로 벗어난 것이니, 靄를 아래에서 때리면, 아래를 보게되는데, 그래서 神이 거두어 지는 것으로, 1, 2일 지난 후에도 비록 천둥소리를 들어도 놀라지 않았다.(衛德新之妻 旅中宿于樓上 夜值盜劫人燒舍 驚墮牀下 自後每聞有響 則驚倒不知人. 家人輩躡足而行 莫敢冒觸有聲 歲餘不痊. 諸醫作心病治之 人參·珍珠及定志丸皆無效. 戴人見而斷之曰: 驚者爲陽 從外入也; 恐者爲陰 從內出. 驚者 爲自不知故也. 恐者 自知也. 足少陽膽經屬肝木 膽者 敢也 驚怕則膽傷矣. 乃命二侍女執其兩手 按高椅之上 當面前下置一小几 戴人曰: 娘子當視此. 一木猛擊之 其婦大驚. 戴人曰: 我以木擊几 何以驚乎? 伺少定擊之 驚也緩. 又斯須連擊三五次; 又以杖擊門; 又暗遣人畫背後之窗 徐徐驚定而笑曰: 是何治法? 戴人曰: 《內經》云 驚者平之 平者常也 平常見之必無驚. 是夜使人擊其門窗 自夕達曙. 夫驚者 神上越也 從下擊几 使之下視 所以收神也 一二日雖聞雷亦不驚.)

치료자가 환자의 감정(驚과 恐)을 이해시키는 작업을 한다. 驚과 恐을 陰陽이라는 매개체를 통하여 설명을 하고 있는데, 이는 기존의 한의학 서적에서는 언급되어지지 않은 부분으로 內經에 나온 감정의

상태를 발전 시킨 부분이다. 驚에 대한 해석으로 1) 陽으로써 밖으로 들어간 것이고, 2) 神이 위로 벗어난 것으로 정의하고 있다. 장자화는 驚이라는 감정을 직관적으로 바라본 것으로 치료자의 경험이나 힘에 의하여, 해석되어지는 부분이 달라진 것으로. 감정을 획일적으로 정의하여서는 안된다.

위의 치료방법은 思勝恐하는 방법인데, 思라는 감정은 七情에서 가운데 귀속되는 감정으로, 나머지 감정의 과극을 치료되는데도 반드시 개입이 되어야 할 감정으로 생각된다. 思를 과연 감정으로 귀속할 수가 있는가 하는 것은, 외부의 자극이 되어지면, 생각을 통하여 다른 감정으로 변화가 되는데, 그 이전에 계속적으로 생각으로 이어지는 경우는 氣結이라는 병적인 증상이 나타나게 되는데, 그 이외의 모든 병적인 감정 상태에도 思는 계속 개입되어지는 것이다.

(2) 莊先生이 喜樂이 極해서 병이 된 환자를 치료하였는데, 장선생이 그 脈을 잡아 보고 목쉬는 병이라 하고 거짓말하기를 나는 약 가지러 간다고 하였다. 그래 놓고 며칠을 가지 않으니, 환자가 슬피 울면서 친구에게 이야기하기를, “나는 오래 살지를 못할 것이다.”고 하였다. 그 말을 듣고 장선생은 그가 장차 나를 것이라고 위로하였다. 그 연유를 물으니 장선생은 《素問》을 인용하여 말하기를 “두려움이 기쁨을 이긴다.”고 하였다.(又聞莊先生者 治以喜樂之極而病者. 莊切其脈 爲之失聲佯曰: 吾取藥去. 數日更不來 病者悲泣 辭其親友曰: 吾不久矣. 莊知其將愈 熨之. 詰其故 莊引《素問》曰: 懼勝喜)

이 방법은 감정을 유발시키는 치료법으로, 전체를 파악하고 환자가 앞으로 어떻게 감정이 진행되는지를 미리 알아야 한다. 감정이 지나치게 극해서 병이 된 것을 감정을 유발하여 치료하는 것은 상당한 직관력이 필요하다.

(3) 息城(息城) 땅의 사후(司候)가 아버지가 적에게 죽음을 당했다는 소리를 듣고, 크게 슬퍼하고 통곡하였다. 그렇게 한 뒤 가슴에 통증을 느끼고 날이 갈수록 낫지 않더니, 한달 넘어서는 덩어리가 생겼는데, 형상은 마치 잔을 엮어놓은 듯하고 크게 아파가만히 있지 못하고, 어떤 약도 모두 효과가 없었다. 의논하여 침과 뜸을 사용하였지만 환자는 더욱 악화되어, 이에 대인에게 도움을 구하였다. 대인이 가보니 공교롭게도 무당이 옆에 있었는데 굿을 배우는

자가 잠스럽게 미친 사람이 하는 말로 환자를 희롱하니 크게 웃고 어그러짐을 참지 못하였다. 1, 2일 조용히 벽을 향해 있으니 心下부위의 덩어리가 모두 흩어졌다. 대인이 《內經》에 “근심하면 氣結하고, 즐거우면 모든 脈이 펴지고 부드럽게 되었다. 또 말하기를 즐거움이 슬픔을 이긴다고 말하였다.”(息城司候 聞父死干賊 乃大悲哭之. 罷 便覺心痛 日增不已 月餘成塊 狀若覆杯 大痛不住 藥皆無功. 議用燔鍼炷艾 病人惡之 乃求于戴人. 戴人至 適巫者在其傍 乃學巫者 雜以狂言以謔病者 至是大笑 不忍回. 面向壁 一二日 心下結塊皆散. 戴人曰: 《內經》言憂則氣結 喜則百脈舒和. 又云: 喜勝悲.)

슬픔이 풀어지지 않으면 中焦가 막혀서 덩어리가 형성된다. 假聚이지 積이 아니다. 치료법은 五行法을 설명하여 火克肺金의 원리를 이용하여, 웃으면 心氣가 和平하게 됨으로 榮衛가 펴져서 병이 치료되는 것이다. 이 치법은 ‘以情勝情’한 치료법으로, 심리적인 치료로 치료한 것이다. 喜勝怒하는 치법으로 근심으로 인하여 氣가 울결된 것을 喜로 氣血을 통하게 한 것이다. 오행상승상극의 치료법을 통하여, 역동적인 치료법을 이용하고 있다. 이 의안은 續名醫類案, 古今醫案按, 宋元明清名醫類案, 醫方類聚 등에 기재된 심리치료로 한의학적으로 많은 영향을 미쳤다.

(4) 즐겁게 살면 병이 적은 것은 백 가지의 脈이 펴지고 화평해지기 때문인데, 옛날에 산둥(山東)의 양(楊)선생이 설사가 그치지 않는 부주(府主)를 치료했다는 소리를 들었다. 양선생이 처음에는 환자를 대하지 않고, 여러 사람이 같이 일월성진(日月星辰)의 천체운행도수와 풍운뢰우(風雲雷雨)의 변화를 辰時에서 未時까지 이야기하였는데, 환자는 이에 몰두하여 화장실에 가는 것조차 잊었다. 양씨는 일찍이 말하기를 洞泄이 그치지 않은 사람은 먼저 자기가 좋아하는 일을 물어보아야 한다. 바둑을 좋아하는 사람은 바둑을 두어주고, 음악을 좋아하는 사람은 그와 더불어 생(笙)과 적(笛)을 계속 불어 주었다.(喜者少病 百脈舒和故也 昔聞山東楊先生 治府主洞泄不已. 楊初未對 病人與衆人 談日月星辰躡席 及風雲雷雨之變 自辰至未 而病者聽之而忘其圍. 楊嘗曰: 治洞泄不已之人 先問其所好之事. 好碁者 與之碁; 好樂者 與之笙笛 勿輟)

심리적인 문제로 신체적인 증상이 나타난 경우로,

심신증의 의미가 있다. 위의 설사는 신경성 설사(과민성 대장염)로 환자로 하여금 정신적으로 집중을 하는 것을 한 방법으로 채택하고 있다. 환자 자신이 가장 잘하는 부분을 하게 함으로 집중을 강화하는 방법을 취하게 함으로, 氣를 다른 곳으로 옮기는 방법을 취한다. 자기가 하고싶은 것이 달리 기의 변화를 줄수있는 방법으로, 이는 흥의 감정을 유발하는 방법과 같다. 뒤에 설사와 흥한 감정을 이용한 다른 의안을 살펴보면, <丹溪心法心要·咳血>¹¹⁾ “우울한 병으로 피를 토하는 환자가 있는데, 얼굴이 검은 색이고 약으로 10일 치료했으나 효과가 없었다. 그 형 陳狀元이 ‘이 병은 뜻을 이루지 못해 腎이 상해서 온 것이니 기쁨이 약이 되어야만 치료할 수 있다.’라 하며 즉시 버선을 하나 구해와서 땅에서 먹는 시늉을 하니 환자가 크게 기뻐하며 얼굴색이 돌아왔다.” (一人因憂患病咳吐血，面黎黑色，藥之十日不效，謂其兄陳狀元曰；此病得之失志而傷腎，必用喜藥乃可愈。即救一足衣食地處之。於是大喜，即時色退，不藥而愈)

五志相生相克治療法으로 단지 정신적인 문제만을 치료한 것이 아니라, 감정의 장애로 인하여 장기의 손상이 온 경우에도 치료한 경우로, 흥하는 방법은 고정된 것이 아니라 여러 가지가 있다는 것을 알 수가 있다.

(5) 항관령(項關令)의 부인이 怒로 병이 되어 먹지를 않았다. 항시 화를 내고 욕설을 하고 소리치기를 좋아하였으며, 주위에 있는 사람을 죽이려 하고, 나쁜 말을 그치지 않았다. 여러 의사들이 처방을 했으나 거의 반년이 되어도 여전하였다. 남편이 대인에게 명하여 부인을 보게 했는데, 대인이 말하기를 약으로 치료하기는 어렵고, 2명의 기녀로 하여금 화장을 하게 하고, 희극 단원같이 분장하여 부인을 크게 웃게 하였다. 다음날 또 머리 위에 빨이 난 모양을 만들어 또 크게 웃게 하였다. 그 곁에는 2명의 밥을 잘 먹는 부인을 두었으니, 밥을 잘 먹는 것을 자랑하게 하니 그 부인 역시 밥을 찾아서 예전같이 되었다. 며칠 지나지 않아서 분노는 감소하고 식욕은 증가되어 약이 아니고도 낫게 되었다. 후에 아들을 하나를 얻었다. (項關令之妻 病怒不欲食。常好叫呼怒罵 欲殺左右 惡言不輟。衆醫皆處藥 幾半載尙爾。其夫命戴人視之 戴人曰：此難以藥治 乃使二娼各塗面粉 作伶人狀 其婦大笑。次日 又令作角觥 又大笑。其旁常以

兩箇能食之婦 誇其食美 其婦亦索其食 而爲一嘗之。不數日 怒減食增 不藥而瘥 後得一子。夫醫貴有才 若無才 何足應變無窮)

크게 화를 내어서 광증이 된 환자를 웃게 만들어서 치료하였다. 이 경우는 內經에 나오는 오행에 귀속되는 감정의 상극을 이용하여 치료하지 않았지만 오히려 그러한 이론의 틀을 벗어나서 임상적인 관점에서 본 것이 탁월하다. 병이되는 인간의 감정 상태를 오행에 전부 귀속 시켜 치료한다는 자체가 모순에 빠지는 것이다. 이 의안을 통하여 정신치료에 있어 감정의 상생 상극에 꼭 틀에 억매이지 말고 그 상황에 적절한 감정의 상태를 활용하여야 하는 계기가 되는 의안이다. 또 다른 의안을 살펴보면 <續名醫類案·哭笑>¹²⁾에서는 “邱汝誠이 한 여자를 치료하는데, 증상이 웃음을 그치지 않는 것이다. 그리하여 평소에 가장 아끼는 옷이 무엇인가를 물어 입히게 하여 그 어머니와 술을 對酌하게 하고 술을 그 옷에 한 방울씩 붓게 하자 그녀는 크게 怒하며 병이 나왔다.”(邱汝誠一女子，恒笑不止。求診，問生平所愛何衣，命着之，使母與對飲，故滴酒沾其裙，女大怒，病遂瘥)。

오행에 배속된 감정 상태의 상생과 상극을 이용한 것이 아니라, 怒와 笑의 감정을 가지고 치료한 경우이다. 두가지 의안은 병을 유발시킨 감정은 다르지만, 치료에 사용하는 감정 상호간의 관계는 같다. 첫 번째 경우는 怒로 인하여 병이 되었고 치료는 笑로 氣를 완화시키는 방법을 사용하였고, 두 번째 경우는 笑이 그치지 않아 병이 된 경우로, 환자가 평소에 소중히 여기는 것에 해를 가하여 화를 나게 하여, 두가지 의안 모두 감정을 유발하는 방법은 일정하지 않으며, 그 상황에 가장 적절한 감정유발은 치료자의 능력에 달려있는 것이다. 장자화가 말한 “의사의 재주 있음을 귀하게 여겼으니, 재주가 없으면 어찌 가히 무궁한 변화에 응하여 치료하겠는가!”하는 말은 정신치료에 임기응변이 능하여 한다는 것을 말하는 것이다.

2. 心(마음)의 이해 및 구조

한의학에서의 心은, <素問·靈蘭秘典論>에서 “마음은 군주의 기관으로, 신명이 나오는 곳이다.” (心者 君主之官，神明出焉)이라하였고, <醫學入門>

에서 “心은 우리 몸의 주인이 되며 군주의 작용을 한다. 心에 두 가지가 있으니 血肉의 心은 형상이 마치 아직 피지 아니한 蓮花와 같은 것이 肺下肝上에 위치한 것이다. 또 하나는 神明의 心이니 神이란 氣血이 化生하는 근본이니 만물의 작용에 의하여 성장한다. 色象으로 나타나지 않으므로 있는가하면 없고 없는가 하면 있어서 萬事와 萬物을 주관하여 虛靈하며 어둡지 않은 것이다. 그러나 形과 神이 역시 항상 서로 의지하고 있다.”(心者一身之主 君主之官有血肉之心 形如未開蓮花 居肺下肝上是也 有神明之心 神者氣血所化生之本也 萬物由之盛長 不着色象 謂有何有 謂無復存 主宰萬事萬物 虛靈不昧者是也 然形神亦恒相因)고 하여, 心에 대한 표현으로 血肉之心과 神明之心으로 구분을 하였는데, 여기서 언급하고자 하는 心은 후자를 말한다. 이에 대한 설명으로 王新華는 神明之心은 정신활동의 기관으로 보았고, “主宰萬事萬物 虛靈不昧”은 정신활동 일종의 생리적인 기능으로 보았으며, “不着色象 謂有何有 謂無復存”은 정신활동의 물질적인 기초로 보았다.¹³⁾ 즉 心의 구성은 神 氣 血로 구성된 것으로, 세가지의 변형되는 경로는 東醫寶鑑 悟眞篇에 인용된 것을 보면, “우리 몸은 精氣神으로 구성되어있고, 神은 氣에서 生하고, 氣는 精에서 生한다.”(一身之中以 精氣神爲主 神生於氣 氣生於精)고 하였다. 위는 道家에서 인용한 말로, 蓋建民에 의하면, “현대생명과학의 각도에서 살펴보면, 도교의 內丹修鍊은 도교의 우주관, 人體觀, 天人合一의 원리와 음양오행설이 구조가 되고 精氣神血 經絡과 臟腑理論이 기초가 되고, 인체내의 精氣神이 수련의 대상이되고 丹田을 意守하면 衝脈과 督脈이 任脈과 상통하고 인체내의 氣血의 순환을 잘 통하도록 하여 心과 身이 단련 되어서 마음을 조절한다.”¹⁴⁾고 하였다. 즉 한의학적인 心은 바로 순환적인 구조로 설명이 되어지고 있다. 마음의 구성요소인 精 氣 神 血을 음양학적으로 구분하면, 氣 神(陽)과 精 血(陰)으로 나누어지고, 각각은 주위의 상황에 따라 순간 순간 변화되어지는 것으로 파악을 하였다. 동양사상을 바탕으로 한 유교를 정신의학적으로 고찰한 朴炳卓은 “유교의 敬思想에서는 마음의 구조를 정신치료에서 처를 여러개의 구조물로 나누어 보지 않았다. 치료자와 환자의 관계의 중요성을 살펴보면, 정신분석에서는 저항이나 전이를 중요시하였으나, 敬에서는 중요시하지 않았다.”¹⁵⁾고

하였다. 여기서도 밝혀지지만 한의학이나 유교의 정신은 고정된 구조물로 보지 않았고, 마음의 동적인 구조도 특정한 틀에 속박을 두지 않았다.

3. 修養적인 측면

한의학의 정신치료에서 무의식이라는 개념이나 용어는 살펴 볼수가 없다. 의안에서도 살펴보았지만, 현시점 상향의 감정 변화를 보고 그것을 氣 변화로 살펴보아서 치료 대안을 강구하였다. 이는 정신분석에서 무의식적인 감정을 살펴서 치료하는 것과는 다른 것이다. 그러나 한의학에서는 무의식을 따로 설정을 한 것이 아니라, 수행이나 양생법이 있어 달리 무의식을 찾아서 치료를 할 필요가 없었던 것 같다. 한의학의 치료 방법에는 다스리는 방법(理)와 공격적인 방법인(治)가 있으나, 정신적인 치료에는 理의 방법을 선호한 것으로 생각된다. 세밀하게 안으로 분석하여 원인을 규명하는 것 보다는, 시간을 가지고 본인 스스로 자기를 다스리는 방법인 안으로 자신의 내면 보는 방법을 제시하고, 이는 바로 자기 스스로 무의식을 보는 과정이다. 이는 정신적 육체적으로 예방의 의미가 있을 뿐만이 아니라, 치료한 상태를 유지하는 방법이기도 하다.

동의보감에 나타난 수행 방법에 대하여 살펴보면, 한의학의 수행법은 대부분 도가로부터 나온 것이 많은데, 반드시 精 氣 神 血을 중심으로 설명하고 있다.

人身猶一國에서는 “神은 임금에, 血은 신하로, 氣는 백성에 비유를 하였고, 氣는 쉽게 濁하기 쉽고, 嗜慾을 잘 조절하여 血氣가 확고해 지면 眞一해 지고, 精氣神이 하나가 되면 모든 병이 치료가 된다.”(神猶君也 血猶臣也 氣猶民也 --- 惜其氣所以全其身 --- 氣難清而易濁故 能審威德 所以保社稷割嗜慾 所以固血氣 然後眞一存焉 三一守焉 百病却焉 年壽延焉)

인체의 생명의 발현으로 精 氣 血을 구성 요소로 설명 하였고, 욕심을 조절하여 精 氣 神이 하나가 되면, 모든 병을 치료할 수 있다고 하였다.

保養精氣神에서는 “精은 몸의 근본이고, 氣는 神의 주인이고, 형체는 神의 집이다. 사람의 생명은 神이고, 형체가 의탁하는 것은 氣이며, 있는 것은 없음으로 인하여 生하고, -- 修身이나 養神을 하지 않으면 氣는 흩어지고 空으로 돌아간다. 神(精神)은 氣를

먹으며, 형체라는 것은 味를 먹는데, 氣가 맑으면 정신이 상쾌하여진다. 神明은 生化의 근본이고, 精氣는 萬物의 體이다.”(臞仙曰 精者身之本 氣者神之主 形者神之宅也 -- 是以人之生者神也 形之托者氣也 若氣衰則形耗 而欲長生者未之聞也 夫有者因無而生焉 形者須神而立焉 有者無之館 形者神之宅也 倘不全宅以安生修身以養神 -- 夫魂者陽也 魄者陰也 神能服氣 形能食味 氣清則神爽 形勞則氣濁 服氣者千百不死 -- 夫神明者生化之本 精氣者萬物之體 全其形則生 養其精氣則性命長存矣)

精氣神 이외에 形을 두어서, 神과 氣 그리고 形과 神, 形과 氣의 관계를 순환으로 설명 하고 있다. 이러한 4가지로 구성된 인체는 修身과 養神을 통하여 정신과 육체를 동시에 닦고 기쁨으로 性命을 오래 보존을 할 수가 있다고 하였다.

丹田有三에서는 “下丹田에는 精을, 中丹田은 神을, 上丹田은 氣를 저장하는 창고이며,

眞氣를 수양하는 선비는 마치 자기 몸을 관리하고 수양하는 것으로, 精氣神인 三物을 수양하는 것이 지나지 않는다.”(下丹田藏精之府也, 中丹田藏神之府也 上丹田藏氣之府也, 悟眞篇註曰 故一身之中 以精氣神爲主 神生於氣 氣生於精 故修真之士 若執己身而修之 無過煉治精氣神三物已, 邵康節曰 神統於心 氣統於腎 形統於首 形氣交而神主乎其中 三才之道也)

丹田이라는 것은 氣가 모이는 발으로, 上丹田(氣) 中丹田(神) 下丹田(精)로 구분을 하여서 각각 인체의 구성 요소인 氣 神 精으로 배속을 하였다. 이런 구성요소를 단련하고 연마하는 것이 眞氣를 수양하는 사람이 자기 몸을 관리하고 수양하는 것과 같다.

背有三關에서는 “등 뒤에는 세가지 문이 있는데, 腦後를 玉枕關, 夾脊을 轆轤關, 水火之際를 尾閭關이라고 하고, 모두 精氣가 升降하고 往來하는 道路이다.”(仙經曰 背後有三關 腦後曰玉枕關, 夾脊曰轆轤關, 水火之際曰尾閭關, 皆精氣升降往來之道路也 若得斗柄之機幹運 則上下循環 如天河之流轉也)

精氣가 지나가는 통로로 세가지 關(문)을 만들어 이것이 마치 북두칠성 천체를 회전하는 것과 같이 은하수의 흐름과 같다고 하였다. 인체의 精氣의 흐름을 우주의 흐름과 비교하여, 순환하는 구조로 설명하고 있다.

以道療病에서는 “병을 치료하고자 하는 자는 먼

저 마음을 다스리고 바르게 하여야 하는데, 그러면 환자로 하여금 마음속에 있는 의심하고 걱정하는 생각, 모든 망령된 생각과 모든 불평, 다른 사람과 나를 구분하는 버리고 평생 잘못을 후회하고 깨닫게 한다. 몸과 마음의 집착에서 벗어나 나의 삶과 자연의 법칙이 하나가 된다.(太白眞人曰 欲治其疾 先治其心 必正其心 乃資於道 使病者 盡去心中疑慮思想 一切妄念 一切不平 一切人我 悔悟平生所爲過惡 便當放下身心 以我之天 而合所事之天)

오래동안 스런하면 神이 모여 자연스럽게 마음이 매우 편안해지고 性情이 화평하며, 세상의 모든일이 空虛하며, 하루종일 하는 일도 모두 망상이라는 것을 알게 되며, 나 자신의 육신도 모두 헛된 환상일 뿐이고, 禍와 福이 따로 없으며 죽고 사는 것이 모두 헛된 꿈이라는 것을 알게 된다. 깨달음이 일어나 갑자기 모든 의문이 풀어져 곧 마음이 깨끗해지고 병이 치료가 되는 것이다. 약을 먹지 않아도 치료가 되는 것이다. 이것이 眞人인 道로써 마음을 다스리고 병을 치료하는 중요한 방법이다.“(久之 遂凝於神 則自然心君 泰寧 性地和乎 知世間萬事 皆是空虛 終日營爲 皆是妄想 知我身皆是虛幻 禍福皆是無有 生死皆是一夢 慨然領悟 頓然解釋 則心地自然清淨 疾病自然安痊 能如是則藥未到口 病已忘矣 此眞人以道治心 療病之大法也)고 하였다. ‘凝於神’하는 것은 바로 수행하여 정신을 모으는 것을 말하는 것이고, 그러면 자연히 마음이 편안해 진다. 세상 만사가 모두 망상이라고 하였는데, 망상에 대한 상세한 설명은 <名醫類案·妄想>에서 “夫妄想之來 其幾有三 或追憶數十年前 榮辱恩讎悲歡離合 及種種閒情 此是過去妄想也, 或事到跟前 前可以順應即 乃畏首畏尾 三番四復 猶豫不決 此是見在妄想也, 或期望日後富貴榮華 皆如所願或期功名遂告老歸田 或期望子孫登榮 以繼書香與 夫不可必成不可必得之事 此是未來妄想也”라하여, 과거망상 현재망상 미래망상으로 구분을 하였다.

虛心合道에서는 “이치를 수양하는 사람은 형체부터 단련하는 것이 낫다. 형체를 수행하는 묘는 神을 모으는데 있고, 神을 모으면 氣가 모이고, 氣가 모이면 丹이 생기고 丹이 생기면 형체가 견고하고, 형체가 견고하면 神이 온전하다.”(今夫修此理者 不若先鍊形 鍊形之妙 在乎凝神 神凝則氣聚 氣聚則丹成 丹成則形固 形固則神全)

수양을 하는데 형체의 중요성을 말하였으며, 수행을 통하여 氣가 모여 丹이 형성되어 형체를 강건하게 되는 것이다. 정신은 육체와 분리가 되지 않음을 강조하고 있다.

搬運服食에서는 “수양과 섭생의 道는 損精 耗氣 傷神해서는 안되고, 이는 道家에서 말하는 全精 全氣 全神을 말하는 것이다. 매일 닭이 울때 바로 일어나 앉아 이불로 몸을 감싸고 치아를 부딪쳐 神을 모은다. 이를 오래하면 神氣가 안정되고 火候가 들기 시작한다. 온 몸이 느긋하고 혈맥이 자연히 통한다. 이 때 입안에 자연히 침이 생기고, 神氣가 온몸에 가득찬다. -- 손을 마찰하여 열이 나게하는 것이 도인하는 방법이다.(養性書曰 凡人修養攝生之道 各有其法 大槩勿要損精 耗氣 傷神 此三者 道家謂之全精 全氣 全神是也 每於鷄鳴時 便可起坐 擁衾調息 叩齒聚神 良久神氣既定 方行火候 搬運數十遍 便覺渾身和暢 血脉自然流通 當此之時 華池水生 神氣滿谷 便當大漱 嚥下 納入丹田以補元陽 -- 以兩手 摩擦令熱 乃行導引之法)

수양과 섭생의 도는 精氣神을 잘 보호하는 것이고, 치아를 부딪쳐 神을 모아서 火候로 임맥과 독맥을 불로 찌고 달구듯 도는 것을 10차례 돌리면(搬運), 몸이 느긋하고 혈맥이 자연히 통한다. 여기서 새롭게 등장하는 것은 침(華池水生)이 생기고, 그 침을 양치질하여 삼키는데 단전으로 들어가게 한다. 타액은 독맥과 임맥을 연결하는 물질이다. 神氣가 온몸에 가득찬다. -- 손을 마찰하여 열이 나게하는 것이 도인하는 방법이다

還丹內煉法에서는 “나는 눈이 가는데 마음도 간다고 생각한다. 몸안을 수련하는 방법에 눈으로 코를 보고 코는 배꼽을 서로 마주보게 하면 심화를 내려 단전으로 들어가게 하는 것은 대개 잠간 동안의 수련일 뿐이다.”(邵子曰 天之神發乎日 人之神發乎目 愚謂目之所至 心亦至焉 故內煉之法 以目視鼻 以鼻對臍 降心火入于丹田 蓋不過片餉功夫而已)

수련의 자세를 상세히 언급을 하고 있다. 눈이 가는데 마음이 간다는 것은 意念이 가는 것을 말하는데, 凝神하는 자세를 말한다. 흔히 말하는 참선하는 자세이다.

攝養要訣에서는 “사람이 욕심을 멀리하면 마음이 저절로 고요해지고 마음이 맑아지면 자연히 6가지의 욕심이 생기지 않고 세가지 毒도 사라진다.

마음을 비우면 맑아지고 바르게 앉으면 고요해지니, 말을 적게하고 듣는 것을 적게하여 신과 생명을 보존한다.”(葛仙翁清靜經曰 人能遣其慾 而心自靜 澄其心而神自清 自然六欲不生 三毒消滅 夫人心虛則澄 坐定則靜 寡言希聽 存神保命)라고 하여 수행하는 사람이 해서는 안되는 것을 말하였다.

III. 고찰

1. 치료자(분석가)

정신분석가 갖추고 있어야 하는 것은, 1)한 사회 내의 정상적, 비정상적 사고나 행동에 관한 체계적인 지식이 있다. 2)이러한 사고와 행동을 이해하는데 이용되는 논리적으로 일관성 있는 이론적 지식이 있다. 3) 환자에 대한 임상적인 작업을 통한 관찰과 이론적인 개념을 치료적으로 통합하는 기술적 경험이 있다. 4) 환자가 말하는 표면적 내용 이면에 숨어 있는 환자가 의미하고 느끼는 것을 읽고 공감적으로 파악하는 숙련되고 연마된 직관력이 있다.

5) 치료자 자신의 내적소망, 불안과 방어에 대한 자각과 치료적 기술에 미치는 영향에 대한 자각이 있다.¹⁶⁾ Saul은 분석가의 태도와 절차는 지적으로는 과학적이고, 정서적으로는 성숙해야 한다. 또 감정적 태도는 우호적인 감성이 있어야하고, 더 나아가서 도와주고자 하는 소망이 있어야 한다. 냉철한 객관성은 감정적인 힘을 안전하게 기술적으로 다루는데 있어서 필요하다.¹⁷⁾

동양에서는 정신치료는 마음의 수양을 하는 것으로, 오히려 수양논이 발달이 되었다. 건강한 사람이 자기 수양을 통하여 긍정적인 면을 확충을 시켜서 성인의 경지에 이르게 하는 것이다. 이동식은 “무의식의 동기라는 것은 현실을 착각하게 하고 갈등을 일으키고 병의 증상을 일으키는 원인이다. 그러므로 분석자는 이 모든 장애의 원인이 되는 무의식적인 동기와 대인관계의 형식을 파악하고, 이것을 환자로 하여금 이해자각하게 한다.”¹⁸⁾고 하였다. 정신분석이나 정신치료에서 치료자의 태도 인격 환자와의 관계가 결정적이라는 것이 인정됨에 따라 동양에서 바로 이런 것을 가장 중요시해 왔고 서양이 숭상하던

기술을 경시하는 전통을 지녀왔다. 동양의 전통적 인간상인 유가의 聖人, 불교의 부처, 老莊의 無爲眞心, 서양의 정신분석에서 주동기를 벗어난 진정한 자기, 인간주의 심리학에서 결핍동기를 벗어난 자기 실현등 인격의 최고 경지를 말하고 있으며 이들이 행하는 바 Empathy를 비롯한 모든 행위가 일어날 때 미치는 영향, 치료효과는 자명할 수 밖에 없다고 하였다.¹⁹⁾

한의학에서는 眞人 至人 聖人 賢人은 단계별로 나누어 놓아지만, 모두 자연과 음양에 화합하고 세상 살이의 기욕에도 잘 적응을 하는 사람이었다. 이러한 사람은 치료자의 관점에서 기술된 것이 아니고, 동양적으로 추구되어진 이상형적인 인간상으로 보여진다. 치료자는 <素問·上古天真論>에 기록된 사시사철에 다른 양생의 방법이나 마음가짐, 精 氣 神을 온전히 하여야 하고, 지속적으로 수행 혹은 양생을 통하여 <東醫寶鑑> 虛心合道에 가까이 가면 치료의 효과는 극대화되는 것이다. 특이한 것은 한의학에서 마음의 상태는 사 계절의 기운에 따라 달리 가져야 한다는 것이다(春三月: 以使志生 生而勿殺 殺而勿奪, 夏三月: 使志無怒, 秋三月: 收斂神氣, 冬三月: 使志若伏若匿). 이는 사계절에 따라 정신치료자의 마음자세 역시 달리 가져야 한다. 天(하늘)의 법칙(마음)에 잘 순응하는자는 최고의 치료자가 되는 것이다.

2. 한의학과 정신분석

정신치료 즉 대화요법(talking cure)은 언어적 방법을 통하여 행동을 변화시키고자 하는 의학적 치료이다. 정신치료에서는 대화를 통해 이해시키고, 지지해 주고, 새로운 경험을 제공함으로써 학습이 이루어지도록 한다. 정신치료는 그 자체가 인생경험이며, 외부의 것으로 내부의 것을 변화시키는 수단이 될 수가 있다.²⁰⁾ 力動이란 어떤 힘들의 상호작용을 말한다. 정신분석에서는 감정의 상호작용을 정신역동이란 말을 표현한다. 소울은 프로이드 업적의 진수는 심리적 과학에 확고한 기여, 즉 모든 인간에게서 다소 무의식적인 동기적 힘과 반응의 상호작용인 역동적 무의식을 발견한 것이다.²¹⁾ 서양의 정신치료의 최고목표가 진정한 자기로 돌아간다는 것과, 眞心이나 自己이니 근본은 같다고 볼수 있으나 목표로

하는 최고 경지는 불교의 수도의 목표가 더 높다. 이것은 불교 뿐만이 아니라 동양의 道도 이 점에서 같다고 볼수가 있다.²²⁾

정신분석에서는 환자로 하여금 자신의 감정을 이해하여야 하는 것은, 치료에 있어서 대단히 중요시 여긴다. 분석가는 환자의 과거 양식- 특히 그러한 양식 형성되는데 가장 큰 효과를 발휘하는 기간(대체로 출생부터 약 6세까지) 동안 환자에게 주어진 자극에 따라 형성된 방식-과 관련이 있고, 그러한 과거양식의 결과인 현재의 정서생활과 문제를 가능한 빨리, 정확한, 그리고 철저하게 이해하여야 하며, 환자로 하여금 이러한 점을 이해할 수 있도록 도와주어야 한다.²⁰⁾

한의학에서는 마음의 변화를 喜(氣緩) 怒(氣上) 思(氣結) 悲(氣消) 恐(氣不行) 驚(氣亂)으로 氣로 표현하는데, 外部에 의한 심적 충격이나 내부의 氣에 변화가 오면, 상대적인 감정이나, 五行의 상생상극을 통하여 궁극적인 본래의 장기가 지니고 있는 평형된 氣의 상태로 돌리는 것이 한의학에서 본 정신치료법이다. 의안의 방법은 굉장히 직설적이고 거칠고 극단적인 방법을 사용하는 경우도 있다. 이러한 정신치료법은 우리는 무의식이 다루고 있지는 않는다. 단지는 우리는 외부의 자극에 의하여 사람마다 체질에 따라 받아들이는 강도에 의하여 氣 이상의 차이는 달리 나타날 수 있다. 보편적으로 의안을 살펴보면 무의식적 면보다는 그 당시의 감정의 상태를 더 중요시한 것으로 생각된다. 의안을 살펴보면, 정신 상태를 음양으로 해석한 後, 치료를 위한 올바른 氣의 상태를 유도하기 위해서 행동요법을 통하여 감정을 유발시킨다. 또는 氣를 아래로 내리기 위해서 반복적으로 놀라게 하여 나중에는 자극에 친숙하게 되어지게 한다. 감정의 유발은 주로 환자의 약속을 무시하거나(환자의 신분에 따라 감정이 怒나 悲로 달리 나타난다) 연출(연극)을 통하여 喜한 감정을, 자기가 좋아하는 것에 해를 가함으로 怒한 감정을 야기한다. 喜라는 감정은 서양적으로 유머와 유사한데, 유머는 무의식 과정의 직접적 표현으로 긍정적 감정이요, 즐거움과 동의어이다. 유머적 접근은 자신의 시각을 넓히고 새롭고 놀라운 감각 반응 해결을 보여줄 수 있다. 유머는 억압과 갈등 속에서 고통받는 정서를 발산시키고 안도시키기도 한다. 결과적으로 정신치료적인 면에서 유머는 효과적으로

저항을 극복하고, 해석을 이끌어내며, 끈질긴 정신 치료적 작업의 긴장을 완화시키고 환자가 문제를 다른 관점에서 보도록 돕고 교정된 감정적 경험을 용이하도록 한다.²³⁾

3. 소아

Saul은 환자는 어린시절에 형성된 감정양식이 현재의 대인관계 뿐만이 아니라 치료자와의 관계에서도 전이로 반복이 되고 있다는 것을 깨닫고 이를 극복해 나가야 한다. 모두 아이와 양육자와의 관계가 성인이 되었을때의 인격과 행동에 결정적인 영향을 미친다는 사실을 증명해 주었다. 초기의 대상관계론자들로 초기 소아가의 인간관계가 뒷날의 인간관계 양식의 원형이 됨을 강조하였다.

한의학에서는 유아를 순수하게 陽으로만 구성된 것으로 보았으며, 유아시절의 정신건강을 중요시 하였다. 주로 소아가 성장하는 과정에서 병리적인 현상이 아니라, 생리적인 측면인 變蒸이라는 측면에서 유아의 정신발달을 볼수가 있다. 출생후 32일(一變, 腎志), 96일(三變, 心喜), 160일(五變, 肝哭)에 나타난다. 영아의 병은 우유를 잘못먹음으로 병이 오는데, 일정한 시간 간격으로 우유를 먹이는 것이 아니라, 영아의 현상태에 따라 우유를 먹이는 시간을 달리하여야 한다. 소아는 빈부귀천을 살피서 치료를 하여야 하는데, 부유한 아이는 자기의 뜻대로하니 怒하는 일이 많고, 가난한 아이는 뜻을 펴지 못하는 차이가 있어 肝病이 적다. <素問·奇病論>에서는 태내의 정신건강을 중요시하였는데, 임신중에 임신부가 놀라면, 氣가 위에서 아래로 내려와 간질같은 병이 걸린다고 하였다. 태교에 대한 정신건강은 앞으로 더 많은 연구가 필요하다.

4. 무의식과 수양.

무의식을 살펴보면, 이동식은 정신분석적 정신치료는 과거의 정서적 경험, 주로무의식으로부터 핵심 감정(주요동기)에 대한 통찰을 탐색하는 것으로, 획득되어지는 통찰이나 참선수행을 통해 획득되는 깨달음에는 각각 혼습(working through)과 保任이 뒤따라야 한다. 혼습에서는 塵埃(신경정적 방어)에 의해 영향받는 것을 피하는 실천을 한다. 혼습은 부정

적인 힘을 직접적으로 경감시키는 것으로 신경적인 방어를 약화시키고 사라지게 한다. 결과적으로 긍정적인 힘이 부정적인 힘을 극복한다. 이것은 완속을 향한 성장이며 건강해 지는 것이다.²⁴⁾

김용운은 수행만 한다면 누구나 부처가 될 수 있다는 것은 용의 집합적 무의식이 수행에 따라 차례로 높은 단계의 경지로 도달할 수 있다는 말과 같다. 그 궁극적 경지가 불교적인 대오이며, 용은 스스로 자신의 무의식과의 대화를 통해 가능함을 주장한다. 무의식의 말씀에 귀를 기울이고 자신이 무의식과 일치되는 경지이다. 참선, 염불의 궁극적인 목적은 무의식과의 대화라고도 한다.²⁵⁾

한의학의 心은 精氣神으로 구성되었고, 순환 구조로 이해를 하였다. 정신분석에서 인간을 이해하고 분석하는데, 무의식은 절대적으로 중요한 부분이며, 그것이 어떻게 구성되어 지는 가는 학파에 따라 다르다. 그러면 한의학에서는 무의식을 어떻게 이해되어야 하는가?

한의학에 나타난 의안을 살펴보아도 현재의 감정을 다루는 것이 주안점이 지, 지나간 어릴때의 감정을 다루지 않았다. 그러나 그러한 무의식적인 감정 해결은 수행하는 과정에서 해결이 되기 때문에 달리 다루지 않은 것으로 생각된다. 한의학에서 정신 건강은 수행을 통한 예방을 최우선으로 두었다. <內經>에서 강조한 恬淡虛無, 精神內守, 御神, 守神 등의 사상은 老莊에서 나온것이다.²⁶⁾ 그래서 도가의 영향을 많이 받은 동의도감에서의 수행은 形을 바탕으로 精氣神이 神과 氣 그리고 形과 神, 形과 氣가 순환하는데, 丹이라는 것은 氣가 모이는 발으로 각각 上丹田(氣) 中丹田(神) 下丹田(精)로 구분하여 배속을 하였다. 精氣가 지나가는 통로로 三가지 關(문)을 만들어 이것이 인체 精氣 흐름을 우주 흐름과 같이 순환하는 구조를 설명하고 있다. 導引하는 방법과 수련하는 자세는 눈으로 코를 보고 코는 배꼽을 서로 마주보게 하면 심화를 내려 단전으로 들어가게 한다.

현대생명과학의 각도에서 분석을 해 보면, 도교의 內丹修鍊은 도교의 우주관, 인체관, 天人合一의 원리 및 음양오행설은 구조가 되고 중국전통의학의 氣血精液, 경락과 臟腑理論은 기초가 되고, 인체 內의 精氣神은 수련대상이고 意守丹田 衝督이 任脈과 통하고, 인체의 氣血의 운행을 疏暢하고 도달하게

한다. 自我暗示등의 풍부하고 다양한 수단을 통하여 심리를 조절하고 생리과정을 조절한다.¹⁴⁾ 요가의 수행법은 1, 야마(악을 행하지 마라) 2, 니아마(선을 행할것) 3, 아나나(좌선)4, 플라나야마(호흡조절) 5, 플라티야하라(5감각을 제어하라) 6, 다라나(정신통일) 7, 디아나(명상) 8.삼마디(삼매)를 통한 眞我를 발견하는 것이다. 플라나는 우주의 에네르기로써 진아와 물질사이의 매개자로 알려져 있다.²⁷⁾

한의학에서 도외시한 무의식은 지속적인 수행을 통하여 제거가 되지만, 환자의 경우 수행을 하지 못하는 경우에는 문제가 된다. 정신분석에서 처럼 반드시 무의식을 다루어야 하는가? 혹은 환자가 치료한 후 언제쯤 스스로 수행 할 수 있는가? 는 앞으로 더욱 많은 연구가 되어져 한다.

IV. 結 論

1. 치료자의 마음상태는 동서 차이가 없으며, 환자에게 투사가 되지 않도록 스스로 노력을

하여야 하며, 한의학에서 치료자 의미는 우선 자신을 수양하여야 한다.

2. 한의학의 心은 精氣神의 순환구조에 의하여 발현하는 것으로, 건강한 정신은 精氣神의 搬運이 잘되어야 한다.

3. 한의학에서는 무의식과 유사한 개념은 없으며, 단지 수양하는 자세나 방법이 바로 무의식을 바라보는 것이다.

4. 한의학의 정신치료는 현시점의 감정과 감정 사이의 상호 역동성을 중시하였고, 감정을 氣의 관점에서 기술하여 치료법을 제시하고 있다.

5. 한의학의 정신치료 특징은 현재의 감정 상태를 氣로 이해하여 氣의 역동(상생 상극)으로 치료하고, 이에 겸하여 수행을 통하여 지속적인 자기 무의식을 봄으로(정기신의 순환) 치료된 상태를 유지하고, 예방하는 측면이 있다.

이러한 한방신경정신과 정신치료법 개발을 위해

서, 한의학적인 감정 특히 한국인의 심성과 수양에 대한 많은 연구를 통하여 현실에 맞는 새로운 치료 모델이 나와야 될 것으로 사료됩니다.

參 考 文 獻

1. 王米渠. 中醫心理治療學. 重慶: 重慶出版社, 1986:1, 6.
2. 王米渠. 中醫心理學綱要. 四川: 四川科學技術出版社. 1988:6, 10.
3. 구병수 이동원 譯. 儒門事親. 서울: 동국대학교출판부. 2001:64-68, 169-180.
4. 張景岳. 類經(上), 서울: 대성출판사. 1982:246.
5. 박찬국. 현토황제內經강의. 서울: 경희대학교출판국. 1998:224.
6. 何裕民. 心身醫學概論. 上海: 上海中醫學院出版社. 1990:27.
7. 張景岳. 景岳全書. 上海: 上海科學技術出版社. 1984:724.
8. 전통의학연구소. 동양의학대사전. 서울: 정보사. 1999:756.
9. 陳夢雷. 古今圖書集成醫部全錄(第十二冊) 醫術名流列傳, 虞洮, 李明甫, 俞用古, 錢瑛, 徐述, 蔣曉. 北京: 人民衛生出版社. 1983:370.
10. 陳大舜. 歷代名醫醫案選講. 上海: 上海中醫藥大學出版社. 1994:1.
11. 李浚川 외 2人. 情志醫學. 北京: 中醫古籍出版社. 1994:193, 218, 224.
12. 魏之琇. 續名醫類案. 北京: 人民衛生出版社. 1997:161, 276, 650, 687, 692..
13. 王新和. 中國歷代醫論選. 강소: 강소과학기술출판사. 1983:29-30.
14. 蓋建民. 道교의학. 북경: 종교문화출판사. 2001:121.
15. 박병탁. 정신치료와 유교적 수양의비교, 한국정신치료학회지. 1996:10(1):6.
16. 이근후 역: 정신치료 어떻게 하는 것인가?, 서울: 1988, 37.
17. 이근후, 최종진, 박영숙 공역. 정신역동적 정신치료. 서울: 하나출판사. 1992:31-33.

18. 이동식. 한국인의 주체성과 도. 서울: 일지사. 1997:177.
19. 문홍세. 道에서의 Empathy. 서울: 정신치료학회. 1990:4(1):26.
20. 손진욱, 강민희 역: 정신역동적 정신치료. 하나의 학사. 1988:8, 29, 30.
21. 박병탁. 정신치료. 서울: 정신치료학회. 1995:9(1):67.
22. 이동식. 한국인의 주체성과 도. 서울: 일지사. 1997:182.
23. 우행원. 정신치료. 서울: 정신치료학회. 1995:9(1):31-37.
24. 소암이동식선생고회기념사업회. 도와 정신치료. 서울: 이문출판사. 1991:387-388.
25. 김용운. 카오스와 불교. 서울: 사이언스북스. 2001: 205.
26. 匡調元, 中醫病理學的哲學思考, 上海, 上海科學普及出版社, 1997: 50.
27. 김용정. 불교와 현대사상. 서울: 동화출판사. 1985: 87.