

## 東醫壽世保元과 濟衆新編의 養生長壽論에 對한 考察

韓周錫\* · 高炳熙\* · 宋一炳\*

### I. 緒 論

모든 인간은 長壽와 無病을 추구하며 生을 살아가고자 하기에 未然에 방지하기 위한 養生法과 治病에 대한 노력이 꾸준히 진행되어 왔다.

東武公이 末年(1897年 62才)에 저술한 五福論<sup>\*)</sup>의 첫머리에 人生至樂의 다섯가지 가운데 壽(壽)을 제일 중시함에 따라, 건강 장수없이 학문이나 富, 榮譽는 의미가 없는 것이라고 해석할 수 있다.

長壽에 따르는 健康에 대한 개념은<sup>\*\*)</sup> 일반적으로 疾病이 아닌 상태를 건강이라하고, 精神과 身體를 별개로 분리하여 생각할 수 없다는 뜻에서 건전한 정신은 건전한 신체에 있다 했으며, 현대에 와서는 건강의 사회적 의의가 문제가 되고 있기에, 세계보건기구(WHO)의 현장에서 정의는 “건강이라함은 단순히 질병이 없거나 허약하지 않다는 것을 말하는 것이 아니라 신체적 정신적 사회적 안녕의 완전상태를 말한다”<sup>\*\*\*)</sup>고 규정하고 있듯이 의학의 사회적 관심이 큰 것이다.

의학의 目的이 人間의 疾病을 豫防, 健康을 유지케 하거나 疾病에서 완전한 건강상태를 회

복시키는 것이 目的인데 東武公의 의료실천자세는 醫學的인 面뿐만 아니라 倫理的 生活의 規律를 중시하게 된다.

妬賢嫉能은 天下에서 가장 많은 病이요 好賢樂善은 天下에서 가장 큰 약이 된다하여<sup>\*)</sup> 身體의 病보다는 社會 倫理的 타락을 중요시하는 面이 있기에, 東武壽世保元의 廣濟說 및 格致藥의 五福論, 權壽論을 中心으로 健康長壽를 위한 方向과 既存醫學에서의 養生論을 考察해 보고자 한다.

### II. 文 獻 資 料

1. 古之醫師 不知心之愛惡所欲 喜怒哀樂偏着者 爲病而 但知脾胃水穀風寒暑濕觸犯者 爲病故其 論病論藥全局…… (醫源論)
2. 嘗治 少陰人 十一歲兒 汗多亡陽病 此兒 勞心焦思 素證有時以泄瀉爲憂 (少陰人 腎受熱表熱病)
3. 嘗見 少陰人 十歲兒 思慮耗氣 每有憂愁 一二日 腹痛泄瀉
4. 少陰人 喜好不定而 計窮力屈則 心煩躁也

\* 경희대학교 한의과대학 사상의학교실

5. 凡觀 少陰人病 泄瀉 初證者 當觀於心煩與不煩也 (以上 少陰人 胃受寒 裏寒病)
6. 少陽人 恒有腹痛患者……  
…… 不痛時 平心靜慮 恒戒哀心愁心  
…… 又有口眼喎斜初證者……  
…… 使之 平心靜慮 恒戒哀心怒心  
一百日而身健病愈  
(少陽人 脾受寒 表寒病)
7. 消渴者 病人胸次 不能寬遠闊達而陋固 膠小所見者淺所欲者 速計策鶻突 意思艱乏則大腸清陽上升之氣 自不足快 日月耗因而生此病也
8. 平心靜思則 陽氣 上升 輕清而 充足於頭面四肢也，此元氣也。清陽也 勞心焦思則 陽氣 下陷重濁而鬱熱於頭面四肢也 此火氣也 耗陽也
9. 孫思邈 千金方書 曰 消渴宜 慎者有三 一飲酒 二房勞 三鹹食及麵 能慎此 三者 雖不服藥 亦可自愈 (以上 少陽人 胃受熱 裏熱病論)
10. 太陰人病……此之謂 長感病 其病 為重證也。此證 原委 勞心焦思之餘 胃院衰弱而表局…… (太陰人 胃院 受寒 表寒病)
11. 此病(燥熱病) 非不治之病也…… 蓋 此病原委 侈樂無厭 欲火外馳 肝熱大盛 肺燥太枯之故也 安心滌慾 一百日而用藥則 焉有不治之理乎 (太陰人 肝燥熱病)
12. 太陰人證 有夢泄病 一月內三四發者 虛勞重證也…… 此病出於謀慮太多 思想無窮  
(太陰人 肝受熱 裏熱病)
13. 太陽人 腰脊病 太重證也 必戒 深哀遠嗔怒 修清定然後 其病 可愈此證 當用五加皮壯脊湯  
(太陽人 外感腰脊病論)
14. 太陽人小腸病太重症也 必遠嗔怒 斷厚味然後 其病可愈 此當用 獼猴藤 植腸湯  
(太陽人 內觸小腸病論)
15. 太陰人 有腹脹浮腫病…… 雖用藥病愈 三年內 不再發然後 方可論生 戒侈樂 禁嗜慾 三年  
內 宜恭敬心身 調養慎攝 必在其人矣  
(太陰人 肝受熱 裏熱病)
16. 太陽人 恒戒怒心 哀心 少陽人恒戒 哀心怒心 太陰人恒戒樂心 喜心 少陰人恒戒 喜心樂心 如此則必無不壽 (辨證論)
17. 太陰人 察於外而 恒寧靜 怯心 少陽人 察於內而 恒寧靜 懼心 太陽人 退一步而 恒寧靜 急迫之心 少陰人 進一步而 恒寧靜 不安定之心 如此則心無不壽 (辨證論)
18. 初一歲至十六歲曰 幼 十七歲至三十二歲曰 少 三十三歲至四十八歲曰 壯，四十九歲至六十四歲曰 老
19. 凡人幼年好聞見而能受敬 如春生之芽，少年好勇猛而能騰捷如夏長之苗 壯年好交結而能修飾如秋歛之實 老年好計策而能秘密如冬藏之根
20. 幼年好文字者 幼年之豪傑也 少年敬長老者 少年之豪傑也。壯年能汎愛者 壯年之豪傑也 老年保可人者 老年之豪傑也 有好才能而又有十分快足於好心術者 真豪傑也 有好才能而終不十分快足於心術者 真豪傑也 有好才能而終不十分快足於心術者 才能而已
21. 幼年七八歲前 聞見未及而 喜怒哀樂膠着則成病也 慈母宜保護之也 少年二十四五歲前勇猛未及而 喜怒哀樂膠着則成病也 智父能兄宜保護之也 壯年三十八九歲前則賢弟良朋可以助也 老年五十六七歲前則孝子孫孫可以扶之也  
(以上 廣濟說)
22. 驕者減壽 懶怠減壽 偏急減壽 貪欲減壽
23. 為人驕奢必耽侈色 為人懶怠必嗜酒食 為人偏急必爭權勢 為人貪慾必殉貨財
24. 簡約得壽 勤幹得壽 警戒得壽 聞見得壽
25. 為人簡約 必遠奢色，為人勤幹必潔酒食 為人警戒必避權勢 為人聞見必清貨財
26. 居處荒涼 色之故也 行身蘭茸 酒之故也 用心煩亂 權之故也 事務錯亂 貨之故也(以上廣濟說)

27. 人生至樂 有五 一日壽 二日美心術 三日好讀書 四日家產 五日行世

28. 不得壽則美心術而無益. 不美心術則讀書而無用 不讀書則家產而無成. 不家產則行世無實

29. 是故 雖惡人而不可不得壽. 雖未讀書而不可不美心術 雖未家產而不可不讀書 雖未行世而不可不家產 (以上 五福論)

30. 家產易也 讀者難也 易者 易得也 難者 「難得也 所以讀書·在家產之先」 (五福論)

### Ⅲ. 總括 및 考察

인간이 건강을 유지하고 편안하게 사회활동을 영위하기 위한 조건으로 신체적 정신적 사회적 요건의 안녕을 필요로 하게 되고 그러하기에 致病의 要因을 內因 外因 不內外因의 \*6) 三種으로 인식하게 된다.

東武先生이 四象醫學을 창안하게 된 요인이 그 以前의 傷寒論이나 諸家의 醫論이 飲食이나 外感六氣의 作用에 의해 病됨은 깊이 인식하였으나 마음의 愛惡所欲과 喜怒哀樂의 치우침이 병됨을\*6) 알지 못했다 하여 諸病의 原因을 倫理的 道德 차원인 몸의 修·不修에 의한 것이나 活動의 充實性等 飲食이나 外氣의 作用보다 性情의 順動과 逆動의 차이에 의한 病으로 인식하게 되었고 이러한 病因을 중시하기에 養生을 함에 있어서도 生活의 節度와 性情의 和順을 위주로 論하게 되며 그러한 內容은 格致藥 뿐만 아니라 동의수세보원에서 나오게 된다.

이에 먼저 수세보원의 病症論을 性情 위주로 해석한 것을 살펴보고, 이어 濟衆新編, 廣濟說 및 기존의 養生論에 대한 것을 考察하기로 한다.

#### 1. 東醫壽世保元의 病症의 精神要因의 검토

1) 少陰人은 勞心焦思에 의한 亡陽症及 泄瀉가 일어나고 思慮로 氣를 耗損시켜 매양 걱정하게 되며 (자료 2,3), 喜好가 不安定하여 계책에 급하고 힘이 격일때 마음이 번거롭게 되는데, 설사를 살피는데 반드시 心煩을 보아 口의 和, 不和를 구분해야 된다.(자료 4,5)

2) 少陽人은 腹痛 및 口眼喎斜에 服藥한 후 마음을 안정시키고 衰心과 怒心을 경계하여 病을 완쾌시키며 (자료 6), 病자의 가슴이 너그럽고 활달하지 못한데서 생겨나는 消渴病은 마음을 너그럽게 가지면 하고자 하는 일이 완만해지고, 陽氣가 위로 통달될 것이라 하였으며 (자료 7), 消渴病에 술, 色慾, 饜음식과 麪類를 삼가게 되면 약을 먹지 않아도 낫는다 하였다. 元氣 즉 淸陽은 마음을 평화로이하고 생각을 고요하게 하면 陽氣가 上升하고 輕淸하게 되고, 火氣 즉 耗陽은 마음을 수고로이하고 생각에 젖으면 陽氣가 下陷되어 重濁이되어 病을 이룬다.(자료 8)

3) 太陰人은 勞心焦思로 長感病을 이루게 되고, 燥熱病은 사치와 향락으로 慾火가 밖으로 달려서 肝熱이 크게 성하고 肺가 燥하여 크게 말려버려 생겼으니 마음을 편안히 가지고 욕심을 씻으며 복약하게 되어야 고치게 된다. (자료 10,11,12) 항상 樂心과 喜心을 경계해야 된다.

4) 太陽人은 깊이 슬퍼함을 경계해야되고 분노를 멀리하며 마음을 간직하여 안정을 되찾도록 해야만이 腰脊病을 治療하고

小腸病은 반드시 성내는일을 멀리해야하며 또 기름진 음식을 금해야만 병을 고치게 된다.

(자료 13,14) 항상 怒心과 衰心을 경계해야 된다.

## 2. 廣濟說을 中心으로 본 養生

廣濟란 廣濟蒼生 또는 濟度蒼生의 뜻으로 널리 세상사람을 구제함인데 東武의 廣濟說은 倫理的 生活의 調律에 따라 人生의 壽夭를 밝힌 倫理的 醫學說이다.

### 1) 生, 長, 收, 藏論

A) 人生을 幼, 少, 壯, 老年의 四期로 분류하여

幼年은 聞見을 좋아하고 愛敬할줄을 알아 마치봄에 새싹돋는것(如春生之芽)과 같고

少年은 勇猛을 좋아하면서 騰捷할줄을 알아 여름에 자라는 苗木(如夏長之苗)과 같고

壯年은 交結하기를 좋아하면서 修飭할줄을 알아 가을에 結實을 거두어들이는 것과 같고(如秋歛之實)

老年은 計策을 좋아하면서 秘密을 간직할줄 알아 겨울에 감추어 두는 뿌리(如冬歲之根)와 같은 것이라하여 春夏秋冬의 四時德인 生長收藏으로 표현하여 自然의 理法에 의한 分類를 하였다.

B) 인체는 身體의 生理的 變化를 겪게 되며, 나이에 따른 氣의 盛衰(旺衰)를 겪게 되어 그 상황에 어울리는 생활이 따를때 건강하게 된다. 또한 四時氣候의 變化度(循環) 生長收藏의 法度를 벗어남없이 이뤄지면서 人間도 內的인 身體壯況과 外部氣候의 變化에 적응해 가기위해 四時에 따르는 生活法度가 정해져 있다.

### ㄱ) 氣의 盛衰過程(人體의)

人生이 10歲에 五臟이 定하고 血氣가 通하며 眞氣가 아래에 있으므로 다음질을 잘하고

20才에 血氣가 비로소 盛하며 肌肉이 強壯하므로 달리기를 잘하며

30才에 五臟이 大定하고 肌肉이 견고하며

血脈이 盛滿하므로 걸음을 잘 걷고

40才에 五臟六腑와 十二經脈이 모두 太盛하고 平定하며 腠理가 성기어지며 榮華한 것이 頽落하기 始作하므로 毛髮이 희어지고 氣血이 平盛하여 動搖하지 않으므로 端坐하기 좋아하고

50才에 肝氣가 衰하고 肝葉이 얇아지고 胆汁이 즐기 시작하므로 눈이 어두워지며

60才에 心氣가 衰하고 憂愁가 많으며 血氣가 解隨하여 늙기를 좋아하고

70才에 肝氣가 虛하므로 皮膚가 마르고

80才에 肺氣가 衰하고 魂魄이 떠나므로 謔言이 많으며

90才에 腎氣가 마르고 四臟과 經脈이 空虛하고

100才에 五臟이 다 虛하며 神氣가 가고 形骸만 남으니 終年이 된다.\*6)

### ㄴ) 四氣에 따라 神을 調和하는 경우

春三月은 發陳이라하여 天地가 모두 生을 주로 해서 만물이 번영한다. 밤늦게 잠 자리에 들고 일찍 일어나서 정원을 활보하고 머리와 육체를 풀어서 意志가 새로 소생하게 하고 생명체를 살리고 죽이지 말며 남에게 주고 빼앗지 말며 賞은 주고 罰은 주지 말것이니 이것이 春節에 적용되는 養生의 法則이니 이 法을 어기면 肝을 상한다.

夏三月은 蕃秀라 하니 天地의 氣가 相合해서 萬物이 꽃이피고 열매를 맺게되니 밤늦게 자고 아침 일찍 일어나서 日光을 親하고 怒하지 않아 心氣가 和暢하게하며 우울한 마음을 먹지말고 胸襟을 열어서 心神을 外氣에서 遊動하게 할 것이다. 이것은 夏節에 養長하는 法이니 이 法을 어기면 心臟이 傷한다.

秋三月은 閉藏이라 하니 물이 얼고 땅이 갈라터진다. 사람도 이에 응하여 일찍자고 늦게 일어나되 햇빛이 나기를 반드시 기다리며 마

음가짐을 마치 사사로운 뜻이 있는듯이 안으로 갈무리하며 추운곳을 피하여 따스한 곳으로 나아가며 땀을 내지 말아야 한다. 이것은 겨울의 養藏하는 법이니 여기면 腎이 傷한다.\*7)

또한 四時陰陽은 萬物의 根本이며 萬物의 終始니 거스리면 災害가 생기고 順從하면 毒한 病이 생기지 않는다 \*8) 하였으니 萬物의 發生 成長 消滅의 근원을 四時陰陽의 變化로 여겼으며 자연에 순응하여 人體와 환경의 균형을 꾀하며 外邪의 침습을 피하고 적극적으로 자연을 파악하여 자연의 變化法則에 順應함으로써 無病長壽를 꾀하였다 볼 수 있다.\*9)

## 2) 豪傑기준과 成病(자료 20,21)

ㄱ) 豪傑기준 : 出衆한 사람인 호걸됨은 幼年에는 문자를 좋아하고 少年에는 長老를 공경하며 壯年에는 널리 사람들을 사랑하고 老年에는 올바른 사람을 보호하는 사람이라 하였고 이러한 재능에 좋은 마음씨를 겸했을 때 진정 호걸이 되며 넉넉하게 좋은 마음씨를 간직 못하면 재능만 있다 하였다.\*10)

살아가는 가치기준을 論함에 있어서도 수명이 제일 소중하고 그러한 수명이 소중하고 귀하게 되기 위해서는 好心術이 절대 필요하며 家産이나 行世는 차후문제라는 가치관의 순차를 정해서 도덕적 윤리규범을 중시하게 되며 天下의 모든 사람의 臟理나 才能이 聖인과 같지만 스스로 才能이 없다함은 본인마음의 죄요 \*11) 知行的 게으름에 있는 것이라 했다.

ㄴ) 成病 : 반면에 幼年에 聞見이 未及하여 喜怒哀樂이 膠着되면 病을 이루고 少年에는 勇猛이 未及하면 喜怒哀樂이 膠着되어 病을 이루고 壯年에는 凡愛未及하여 喜怒哀樂이 膠着되어 病을 이루고 老年에는 可人을 保함이 未及하면 喜怒哀樂이 膠着되어 病을 이룬다 하니 哀怒之氣가(上升之氣) 逆動하면 上에 並하여

肝腎을 份하고 喜樂之氣가(下降之氣) 逆動하면 下에 並하여 脾肺가 份하여 病이 됨을 설명하여 \*11) 心身醫學的 次元의 중요성을 제시했고, 慈母 智父能兄, 賢弟良朋, 孝子孝孫가 들보아야 된다는 것을 통해 社會屬의 愛情을 증시했다.

사람은 사회적 존재이기에 개인생활뿐 아니라 공동생활에 의한 영향도 많이 받게 되어서 類類相從現象이 이뤄지게 되고 惡人, 惡氣에 의해 孝男孝婦가 病을 받게 된다는 상대적 건강개념을 설명했으며,\*12) 權勢와 財貨의 폐단을 들어 好權好貨를 경계했다.

## 3) 減壽와 益壽(權壽論을 결합하여)

天壽를 누린다는함은 福德을 누린다는 의미로 사용되기도 하는데 人間自身の 生活조절 능력에 의해 減壽와 益壽가 가능하다는 것이 東武公의 所見으로 簡約 勤幹 警戒 聞見과 같은 耳目口鼻와 肺脾肝腎의 好善惡之心의 至公無私한 바탕으로 得壽를 하게 되고 嬌奢, 懶怠 偏急 貪慾과 같은 頷臆臍腹, 頭肩腰腎 즉 知行的 修不修에 의한 人爲의 減壽를 제시하여 수명의 자율성을 표현했다.(자료 24,25,26)

※ 사람의 수명은 四段으로 分類하는데(上壽, 次壽, 壽, 夭)

○上壽는 簡約而勤幹 警戒而聞見의 네가지(四才) 모두 온전하게 갖춘자이고

○次壽는 簡約勤幹而警戒 或은 聞見 警戒而勤幹하는 三才가 온전히 갖추진 者이고

嬌奢而勤幹, 警戒而貪慾 或은 簡約而懶怠, 偏急而聞見의 二才가 온전한 者가 恭敬한즉 壽하고 怠慢한즉 夭한다 하여 自律的 行實에 의하여 수명의 단계가 다름을 제시하고 있다.

이와는 비교되는 측면으로 素問 \*13) 이나 靈樞經 \*14)에서는 形氣에 의해 수명이 定해지고 飲食과 起居陰陽에 의해 차이가 있다함은 유의

해 볼 가치가 있는 것이다.

특히 天命을 天地와 父母에게서 타고난 元氣라 하여, 父는 天이 되고 母는 地가 되며 父精母血의 盛衰가 같지 않으므로 壽夭도 다르다는 先天의인 면을 언급하고 있다.\*16) 先天의으로 氣의 全盛을 타고난 자는 上, 中壽의 壽를 얻고 氣의 偏盛을 稟受한자는 中下의 壽를 얻고, 氣의 兩衰를 稟受한자는 修養을 잘하여도 下壽밖에 얻지 못하고 修養을 잘못하는자는 夭折을 한다고 했지만 外感六氣와 飢飽 勞力에 의해 傷하기 때문에 醫藥이 만들어져 救民하게 되는 실천적 자세로써, 몸을 닦아 天命을 기다린다는 盡人事 待天命의 생활이 이뤄진다. 이렇듯 이 人事를 다하여 天意를 따르면 凶한것이吉로 바뀌고 죽을것이 生存하여지는故로 人事가 天命만 바래서도 안되는 法이라 했다.\*16)

\*17)

減壽	嬌奢	懶怠	偏急	貪慾
爲人	必耽侈色	必嗜酒食	必競權勢	必醜貨財
益壽	簡約	勤幹	警戒	聞見
爲人	必遠侈色	必節酒食	必避權勢	必清貨財
	居處荒涼	行身闌茸	用心煩滿	事務亂雜
	色之故	酒之故	權之故	貨之故
多天 高壽	市井之人	農畝之人	讀書之人	山谷之人

權壽論에 나타난 減壽와 益壽要因 및 生活人の 分類表

### 3. 五福論에서의 長壽概念

書經에서의 五福은 壽, 富, 康寧, 修好德, 考終命으로, 人(生)의 삶에 있어 부귀나 학문보다도 生자체가 유지되어야 이를 수 있는 조건들이고, 東武公의 五福도, 사람의 삶에 가장 기쁘고 즐거운것이 오래 사는것이 으뜸이요 들

째는 아름다운 마음씨를 갖는것이요 셋째는 글 읽기를 좋아하는것이요 넷째는 집안의 재산이요 다섯째는 세상에서의 사람의 도리를 행함이라 하여 손쉽게 할 수 있는 것보다도 가장 힘들고 노력이 필요로 하는 일에 中點을 두어, 生活實踐의 先行을 제시했다. 長壽를 얻지 못하면 아름다운 마음씨를 쓰는 법이 이익이 없고, 마음을 아름답게 함이 없으면 글을 읽는것이 소용없다. 글을 읽지 않으면 집안일과 재산을 이루지 못하고 집안일과 재산을 이루지 못하면 세상에서 사람의 도리를 실행치 못하기에 不可不 先行 요건을 충족시켜야 된다고 주장하고 있다.

우리의 삶에 있어 단순히 長壽의 기간적 연장 의미의 내용이려면 至樂의 첫째 덕목이 될 수 없듯이 生을 유지하기 위해선 心身の 調攝, 飲食의 節度, 慾望의 節制와 같은 養生法이 필요하기에 가장 적극적이고 유용하며 모범이 되는 생활이 되어야 수명의 夭折이 없으니 人生의 제일이 수명 곧 健康이라 했다.

이러한 개인적 心慾의 조절과 心身の 修養을 통해 疾病觀보다 先行되어 적극적인 養生을 바탕으로 生의 연장을 주장하고 그속에서 사회의 淨化를 이루는 社會養生을 제시한것이 돋보인 것 같다.

### 4. 按摩와 導引法의 實踐(養生을 위한) \*18)

○밤중에 일어나서 이를 아홉번 마주치고 침을 아홉번 삼키고, 中指로써 코의 左右를 熱이나도록 문지르면 肺를 潤하게 한다.

○오른손으로 왼쪽 귀를 머리위로 돌려서 열네번 문지르며 당기며 왼손으로 오른쪽 귀를 머리위로 돌려서 귀를 당기고 문지르기를 열네번한다.

○손바닥을 문질러서 熱이 나게 하여 두눈을

20회 닦고 또 이마와 髮際를 14회 문지르면 얼굴에 광택이 나고 손으로 컷볼을 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 36회 마주치며 두손으로 머리를 껴안고 腦의 뒤를 中指로써 無數히 튕긴다. 그런뒤에 심호흡의 소리가 귀에 들리지 않도록 하는 것이 좋다.

○다음 손바닥으로 두 귀를 막고 食指를 中指위에 얹어서 뒤통수를 두드리며 머리를 흔들고 두손으로 양쪽 어깨를 두드리며 또 혀로써 입천정을 문지르며 침을 내서 삼키고 다시 심호흡을 하여 천천히 吐出한다.

○다음 두 손으로 개미허리를 無數히 문질러 熱이 난뒤에 허리를 힘있게 쥐고 또 심호흡을 하여 한참동안 閉氣를 하면 心火가 丹田에 내려가는데 머리를 구부리고 두어깨를 무수히 흔들면 心火가 다시 丹田으로부터 腦로 올라간다.

○그때에 다시 심호흡을 하여 두다리를 쪽뻗고 舒氣하여 머리를 다시 구부리고 두손으로 발바닥을 당기되 可及的이면 무릎을 뺏뺏하게 하는 법이 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 못하고 疾病이 가까이 하지 못한다.

5. 養生要訣의 경우

ㄱ) 太乙真人 七禁文

- ① 少言語, 養內氣  
(말을 적게하여 內氣를 기르고)
- ② 戒色慾, 養精氣  
(색욕을 조심하여 精氣를 기르고)

- ③ 薄滋味, 養血氣  
(입맛을 담박히하여 血氣를 기르고)
- ④ 嚙精液, 養臟氣  
(진액을 보존하여 오장의 기운을 기르고)
- ⑤ 莫嗔怒, 養肝氣  
(분노를 조절하여 肝臟의 기운을 기르고)
- ⑥ 美飲食, 養胃氣  
(음식을 조절하여 위장의 기운을 기르고)
- ⑦ 少思慮, 養心氣  
(망상을 적게하여 心氣를 기른다)

ㄴ) 養性の 五難

- 一難: 名利를 버리지 못하는 法
- 二難: 喜怒를 除하지 못하는 法
- 三難: 聲色을 떠나지 못하는 것
- 四難: 滋味를 끊지 못하는 것
- 五難: 神虛 精散하는 것

五難이 가슴속에서 없어지면 信하고 順함이 날로 더하고 道德이 날로 온전하여 善을 빌지 않아도 福이 있고 壽를 구하지 않아도 스스로 연장되니 이것이 養生의 大旨이다.

(葛仙翁 清靜經)

ㄷ) 養性の 禁忌

섭생을 잘하는 者는 日月의 忌를 犯하지 말고 歲時의 和를 잃지 않는데

- 一일의 忌는 저녁에 飽食하지 말며
- 一月の 忌는 그믐에 大醉하지 말것
- 一年의 忌는 겨울에 遠行하지 말것
- 終身の 忌는 밤에 불을 켜고 行房하지 말것이다.

(養性書)

※ 健康十訓

- 一. 少怒多笑(적게 화내고 많이 웃어라)
- 二. 少煩多眠(적게 번민하고 수면을 많이 취해라)
- 三. 少慾多施(욕심을 적게 하고 많이 베풀어라)

- 四. 少言多行 (적게 말하고 많이 실행하라)  
 五. 少乘多步 (차를 적게 타고 많이 걸어라)  
 六. 少衣多浴 (옷을 적게 입고 목욕을 자주하라)  
 七. 少食多疋 (적게 먹고 선정과 명상을 많이 하라)  
 八. 少肉多菜 (고기를 적게 먹고 야채를 많이 먹어라)  
 九. 少糖多果 (당분을 적게 먹고 과일을 많이 먹어라)  
 十. 少厚多薄 (진한 음식을 적게 먹고 담박하고 소박한 음식을 많이 먹어라)

#### IV. 結 論

東醫壽世保元과 格致藥의 濟衆新編을 中心으로 性情이 病에 미치는 영향과 養生長壽方法을 考察해본 바 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 人體의 疾病을 論함에 있어 항상 性情의 偏差를 重視하고 精神的 측면의 調理를 언급했는데 太陽人은 항상 怒心과 哀心을 少陽人은 哀心과 怒心을 太陰人은 항상 樂心과 喜心을 少陰人은 喜心과 樂心을 警戒하라 했다.

2. 無病長壽하기 위해서 太陰人은 察於外而 恒寧靜怯心하고 少陽人은 察於內而 恒寧靜懼心하고, 太陽人은 退一步而 恒寧靜急迫之心하고, 少陰人은 進一步而 恒寧靜不安定之心이라 하였다.

3. 身體의 病을 파악하는데 社會倫理面을 重要시켰으며, 個人養生에 있어 妬賢嫉能과 같은 惡人하는 마음은 病으로, 好賢樂善하는 愛人之心은 藥으로 작용된다 제시했다.

4. 人生의 가치관에 있어서 富貴 社會的 行世以前에 好讀書와 美心術을 重要시 했으며 그보다 더욱 소중한 것은 長壽라하여, 社會적

적응력을 길러주어 자체養生의 方法을 제시했다.

5. 長壽와 夭折의 구분을 簡約 勤幹 警戒 聞見과 嬌奢, 懶怠 偏急 貪慾에 의한다. 論하여 生活의 節度를 주장했다.

#### 註

1. 人生至樂 有五 一日壽 二日美心術 三日好讀書 四日家產 五日行世
2. 朴良元, 現代公衆保健學 (서울, 癸丑文化社, 1985) p.3.
3. 朴良元, 現代公衆保健學 (서울, 杏林出版社, 1909), p.131.
4. 洪淳用, 李乙浩譯, 四象醫學原論 (서울, 杏林出版社, 1909), p.131.
5. 飲食 居處, 陰陽喜怒.
- 5'. 資料 1.  
洪元植, 精校黃帝內經靈樞 (서울, 東洋醫學研究), 1980, p.241.
6. 許 浚, 東醫寶鑑 (서울, 南山堂)
7. 朴一洪外 2人, 註譯黃帝內經素問 (서울, 松山出版社, 1981), pp.15 ~ 18.
8. 前揭書, p.23.
9. 金字鎬, 養生導引에 관한 연구 (서울, 경희대 석사학위논문집, 1986), p.13.
10. 洪淳用, 李乙淳譯, 四象醫學原論 (서울, 杏林出版社, 1979), p.42.
- 10'. 前揭書, p.116.
11. 前揭書, p.50.
13. 洪元植, 精交黃帝內經素問 (서울, 東洋研究院, 1985), p.11.
14. 洪元植, 精交黃帝內經靈樞 (서울, 東洋醫學研究院, 1985), p.241.
15. (編)東醫寶鑑國譯委員會, 國譯東醫寶鑑 (서



- 을, 南山堂, 1988), p.3.
16. 前掲書, p.3.
17. 朴奭彥譯, 格致藥(서울, 太陽社, 1985), pp.374 ~ 376.
18. 許 浚, 東醫寶鑑(서울, 南山堂)

### 參 考 文 獻

1. 東醫寶鑑 國譯委員會： 國譯東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1988.
2. 朴奭彥譯編：格致藥, 서울, 太陽社, 1985.
3. 朴良元：現代公衆保健學, 서울, 癸丑文化社, 1985.
4. 李乙浩, 洪淳用：四象醫學原論, 서울, 杏林出版社, 1979.
5. 許 浚：東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1980.
6. 洪元植：精校黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院, 1985.
7. 洪元植：精校黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院, 1980.
8. 金字鎬：養生導引法에 관한 研究, 서울, 경희대학교 대학원(碩士學位論文), 1986.