

## 노화와 수명에 관한 사상의학적 양생관에 대한 고찰

유정희\* · 이익주\* · 송일병\* · 고병희\*\*

### Abstract

## A study of Aging and Life Span in Sasang Constitutional Medicine

Yoo Jung-hee\* · Lee Eui-ju\* · Song Il-byung\* · Ko Byung-hee\*\*

\*Dept. of Sasang Constitutional Medicine, College of Constitutional Medicine, KyungHee Univ.

\*\*Korea Institute of Oriental Medicine

### Purpose

The goal of this study tried to provide aging and life span in Sasang Constitutional Medicine.

### Methods

It was researched Master Dong-Mu's documentary records about aging and the life span represented by 『Dongyi Soose Bowon Sasang Chobongyun』 and 『Dongyi Soose Bowon』 published in 1901.

### Results & conclusion

1. A principal of regimen according to Sasang Constitutional Medicine isn't medicinal method but non-medicinal method. There are control mind and upright oneself.
2. Dong-Mu's the views of the span of life represented by 'Inherent vitality' that a term means health promoting and forecasting length of the life. He also emphasized a natural power of recovery from damaged vitality.
3. Greed is reduced one's lifetime. It is originated by bias for 'joy-anger -sorrow-pleasure'. The other example is 'Liquor-Sex-Property- Authority'.
4. The way of prolonging lifetime what managed small visceral intestines through constitutional upright oneself. This is found on pathology, care of health and constitutional 'Knowledge and Deed'.

keywords: Sasang Constitutional Medicine, Aging, Life span

\* 경희대학교 한의과대학 사상체질과

\*\* 한국한의학연구원

교신저자: 유정희 주소) 경기도 구리시 인창동 주공@213-1702 Tel) 011-351-7582 E-mail) maps@korea.com

## I. 서론

우리나라는 65세 이상 노인의 비율이 2000년에 7%를 초과하면서 UN이 정하는 고령화 사회에 진입하였으며, 평균수명도 계속 증가하고 있다. 평균 수명의 증가는 인구의 고령화와 직접 관련되어 있으며, 2000년 74.3세의 수명이 2010년에는 76.1세로 증가할 것이다<sup>1</sup>. 예고된 노령화 사회에서는 장수하는 만큼 건강하고 질높은 삶을 요구한다.

노화의 가장 뚜렷한 변화는 신체적 기능 상태의 저하이며, 이는 신체적 건강에 대한 인지에 영향을 미친다. 그러므로 노화는 인간의 정상적인 성장과 발달과정의 한 부분으로 생물학적, 심리적 및 사회적 변화의 과정까지 포함되는 것으로 이해되어야 한다<sup>2</sup>. 노년기에 접어들면 장부가 점차 허약해지고 정혈이 소모되며 신기가 꾸준히 형성되지 못하여 반드시 퇴행성 변화나 노화로 이어지게 된다. 이러한 변화로 항노화에 대한 활발한 연구가 진행중이다. 한의학에서는 노화를 질병의 개념보다는 인간이 살아가는 과정인 生長壯老死의 과정을 거치면서 자연적인 법칙에 따라 변화하는 생명현상에 대하여 인식하고, 不老 長壽란 죽음을 거부하는 것이 아니라 정신적 육체적으로 건강한 삶을 영위하고 천수를 누리는 것을 포함한다. 노화의 원인에 대한 연구는 노화이론의 핵심이며 장수의 비결을 밝히는 기본이 된다.

『素問·上古天真論』에는 생명과정의 법칙과 양생·장수의 이치를 설명하였고, 千 年의 개념을 제시하여 인류의 수명의 한계인 壽限을 지적했다. 한의학에서의 천수의

개념은 대개 100-120세를 언급하고 있다.

『莊子·盜跖』에는“人上壽白歲, 中壽八十, 下壽六十”이라 하였고, 『禮記』에서는 백세를 ‘期頤’라 하였고, 王充도 壽限을 100세로 밝히고 있다. 그러나 『尚書·洪范篇』과 『養生論』에는 “上壽白二十, 古今所同”이라고 하여, 백이십세를 천수로 보았다<sup>2</sup>. 현재까지 확인된 최장수인은 프랑스의 잔느칼망 (Jeanne Louise Calment)으로 1997년 8월에 122세의 나이로 사망했다. 東武公은 『東醫壽世保元四象草本卷』에서 ‘六十四歲命脉在 神仙度數者壽一百二十八’라 하여 가장 오래 사는 사람인 極壽人의 壽限을 神仙度數에 있는 128세로 규정하였다. 이와같이 인간은 자연의 법칙을 거역할 수 없으며, 수명을 무한정 지연하여 長生不死할 수 없음을 설명하고 있다.

한의학에서의 수명과 노화에 대한 연구는 김 등(1995)<sup>9</sup>의 노화방지를 위한 한약재의 효능연구와 이(1995)<sup>11</sup>의 한의학을 중심으로 살펴본 노화의 개념이 있다. 사상의학에서는 이(1998)<sup>10</sup>의 장수와 사상체질과의 상관성에 관한 연구와 『東醫壽世保元四象草本卷』을 토대로 김(2000)<sup>8</sup>의 양생에 관한 연구가 있다. 그러나 사상의학적인 수명과 노화에 대한 이론적 근거가 부족하며 더 많은 연구가 필요하다. 따라서, 본 연구에서는 『東醫壽世保元四象草本卷』 『東醫壽世保元』을 중심으로 사상의학적 수명과 노화의 이론적 근거를 마련하고자 한다.

## II. 본론

노화는 생체 쇠퇴의 변화이다. 한의학적

노화 학설을 살펴보면 음양의 변화, 장부의 변화, 정기신혈의 변화, 선천 후천의 관계 등으로 설명하고 있다<sup>2)</sup>. 사상의학적 수명과 노화의 개념은 인생과정에서 命脈의 변화와 生息充補之道의 변화를 의미한다. 또, 수명의 장단을 결정짓는 요인들인 酒色財權과 心慾과 知行, 恭敬과 怠慢, 調養과 病變, 調病 등의 의미를 통해 체질적 양생과 항노화의 의미를 설명할 수 있다.

### 1. 壽命

『濟衆新編·五福論』에서, ‘인생의 지극한 즐거움을 다섯가지로 보았는데 첫째는 장수하는 것이고, 둘째는 마음 씩씩이가 고운 것이고, 셋째는 책읽기를 좋아하는 것이며, 넷째는 집안에 재산이 있는 것이고, 다섯째는 세상에서 사람의 도리를 행하는 것이다’라고 하였다. 장수하지 못하면 마음이 고와도 이익이 없고, 마음이 곱지 않으면 책을 읽어도 쓸모가 없고, 책을 읽지 않으면 집안에 재산이 있어도 공을 이룰 수 없고, 집안에 재산을 모으지 못하면 사람의 도리를 행해도 실속이 없다<sup>1)</sup>고 하여 長壽를 으뜸의 福으로 꼽았음을 알 수 있다. 모든 사람은 건강하고 오래살기를 희망하며 그러기 위해 여러 가지 방법을 통해 장수의 요건을 제시하고 있다.

東武公은 命脈實數의 여덟단계를 들어 壽限을 설명하고 있다. 인간의 수명을 최고 128세로 설정하고, 평인은 40세, 극수인은

64세의 명맥으로 수명의 장단을 점칠 수 있다고 하였다. 각각의 壽限은 神仙度數(128세), 清朗度數(116세), 快輕度數(104세), 康寧度數(92세), 外感度數(80세), 內傷度數(70세)라고 설정하였다<sup>2)</sup>. 이는 東武公의 독특한 壽命觀으로 人生過程(生長收藏), 命脈實數, 生息充補之道, 壽限之要에 관한 것을 살펴보고자 한다.

#### 1) 生長收藏

미국 세포학자의 연구에 따르면 인체의 세포를 체외배양하였을 때, 50회의 세포분열이 이루어지고 이 한계를 넘으면 노화를 일으켜 죽는 것으로 밝혀졌다. 이 논리에 따라 인류의 수명을 계산하면 약 120세에 이를 것으로 예측된다.

인간의 성장과 노화과정에 관한 내용으로 『黃帝內經·靈樞』에 황제와 기백의 대화를 들 수 있다. “사람이 15세가 되면 오장이 비로소 충실해지고 잘 순환되며 원기가 충실하고 뛰고 달리기를 좋아하고, 20세가 되면 혈기가 왕성해지고 기욕이 다 자라므로 활동하기를 좋아하고, 30세가 되면 오장이 튼튼해지고 기욕이 단단해지고 혈기가 왕성하므로 동작하고 보행하기를 좋아하고, 40세가 되면 오장육부 12경맥이 장성하여 더 간장할 수 없어 발육의 힘이 다하고 다시 쇠약해져 살갓이 거칠어지고 혈색이 윤택하지 못하며 원기가 허해지므로 머리털이 희어지기 시작하고 앓기를 좋아하며, 50세가 되면 간기가 쇠약해지고 담즙이 감퇴하므로 시력이 약해지고, 60세엔 심기가 비로소 쇠

1) 1조목-人生至樂有五, 一曰壽, 二曰美心術, 三曰好讀書, 四曰家產, 五曰行世. 【濟衆新編·五福論】  
2조목-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, 則行世而無實.

2) ○B.28 六十四歲命脈在神仙度數者壽一百二十八. 在清朗度數者壽可百十六. 在快輕度數者壽可一百四. 在康寧度數者壽可九十二. 在外感度數者壽可八十. 在內傷度數者壽可七十.

약하므로 놀기를 좋아하며, 70세엔 정기가 허해지므로 피로가 많고 능력이 매우 쇠약하며, 80세엔 폐기가 쇠약하고 정력이 허하므로 말이 앞뒤가 맞지 않게 되기 쉬우며, 90세엔 심기가 초조하고 심장, 간, 비장, 폐의 경맥이 매우 허약해지며, 100세엔 오장이 다 비고 신기가 다 마르므로 정신이 혼미하여 세상을 마치게 되는 것이다<sup>2)</sup>라고 하였다. 이것은 40세까지 오장육부와 12경맥이 성장하고 50세부터 오장변화로 오는 노화현상을 설명한 것이다.

『東醫壽世保元·廣濟說』에서 인생단계를 16세 터울로 幼年과 少年, 壯年, 老年으로 나누었다<sup>3)</sup>. 각 단계별로 갖고 있는 특성이 있고 지행을 기준으로 잘하는 사람과 못하는 사람을 나누었다<sup>4)</sup> <표 1>. 知行은 모든 현상의 바탕이 되고, 지행의 과불급에 따라 性情의 편급과 사상인의 차이가 나타난다. 壽命에 있어서도 知行은 保命의 중요 요인으로 노화와 항노화의 원인이 될 수 있다.

<표 1> 인생단계와 지행

연령	인생 단계	知行	비유	계절	지행능부에 따른 분류
1-16	幼	聞見/愛敬	芽	春	極肖兒/不肖兒
17-32	少	勇猛/騰捷	苗	夏	豪俊男/駑駘男
33-48	壯	結交/修飾	實	秋	君子類/小人類
49-64	老	計策/秘密	根	冬	地方計者/私家計者

3) ○ 17-1 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 【東醫壽世保元; 廣濟說】  
 4) ○ 17-2 凡人 幼年 好聞見而能愛敬 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 如秋斂之實 老年 好計策而能秘密 如冬藏之根  
 ○ 17-3 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 長年之豪傑也 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 眞豪傑也 有好才能而終不十分快足於好心術者 才能而已 【東醫壽世保元; 廣濟說】

## 2) 命脈實數와 生息充補之道

命脈實數(= 命數)는 생명력, 건강지수 등을 뜻하며 이것은 여덟 단계로 나누어진다. 度數가 가장 높은 등급을 神仙이라 하고, 두번째가 晴朗, 세 번째가 快輕, 네 번째가 康寧인데 이는 모두 건강한 사람의 등급을 의미한다. 아픈 사람의 등급은 外感, 內傷, 牢獄, 危傾이 있다. 命脈實數란 小한 臟의 기운이 半이 되는 것으로 절반이 되지 못하면 죽는 것이다. 각 체질에 있어서 命脈을 결정짓는 관건은 편소지장의 상태에 달려있다.

東武公은 四象人의 健康을 유지하고 吉凶을 점치고 壽命의 長短을 점치는 술어로 命脈實數의 개념을 설명하고, 목숨과 수명을 결정하는 직접적인 요인으로 설정하였다. 편소지장이 편대지장과 비교하여 相敵할 수 있는 사람은 極完境人이고, 편소지장이 편대지장의 半이 되면 極壞境人이다. 보통사람(平人)은 대개 40세에 혈기가 명맥을 보충하는 바가 절반으로 줄어든다<sup>5)</sup>. 수명과 질병과의 관계에서 命脈이 쇠약해지면 사망한다. 命脈 康寧末分以上者는 일년에 병이 하루도 없는 상태를 말하고, 外感中分者는 1년에 9개월은 병이 없는 상태다. 命脈 內

5) B.2.2 太陽人 肝臟十分圓全而與肺相敵者, 極完境人也, 一半虧缺而與肺謙倍者, 極壞境人也, 過此則死, 以此推之太陽人 肝臟部一半爲命脈實數, 他臟倣此.  
 6) ○ B.2.3 臟部一半命脈實數平分八截, 第一截名曰神仙, 度數言其最高也. 第二截名曰晴朗, 度數言精神晴朗也. 第三截名曰快輕, 度數言一身快輕也. 第四截名曰康寧, 度數言百體康寧也. 第五截名曰外感, 度數言表氣外虧也. 第六截名曰內傷, 度數言裏氣內損也. 第七截名曰牢獄, 度數言其病如入獄也. 第八截名曰危傾, 度數言其命逢危境, 命脈之理微, 忽難見, 難見則難言, 略分八截著而明之, 使難見者易見, 難言者易言, 每一截亦各有初中終, 度數八截又可分爲二十四截.

傷初分者는 1년에 6개월은 병이 없는 상태고, 牢獄中分者는 1년에 3개월은 병이 없는 상태를 의미한다. 命脈 危傾初分者는 복약과 調養을 잘해야 겨우 1년에 1개월정도 병에서 벗어날 수 있고, 危傾中分者는 약에 잠시 효능을 보이다가 다시 病症으로 돌아간다. 危傾末分者는 약을 더 많이 잘 써도 壞症이 된다(7)<표 2>.

命脈의 회복은 調養과 病變을 통해서 이루어지고, 壽命도 길어질 수 있다. 보통 사람들은 40세에 존재하는 命脈에 따라 수명이 결정되는 데, 소년기에 癩疾病에 걸린 사람은 회복하기 힘들다. 그러나 調養과 적절한 복약으로 40세에 이르러 명맥이 회복되면 오래 살 수가 있다.

命脈은 비록 간간이 손상받을 수 있으나 64세 전에는 모두 '生息充補之道'가 있다고 하여, 자연회복의 개념으로 生息充補之道가 있다. 生息充補之道란 손상된 명맥을 보충할 수 있는 능력으로 생명을 유지시키는 근원이다(8).

<표 2> 명맥실수와 건강상태의 과정

건강인	神位(128세)	期最高	初·中·末分	일년에 병이 하루도 없는 상태
	清朗(116세)	精神清朗	初·中·末分	
	快輕(104세)	一身快輕	初·中·末分	
병	康寧(92세)	百體康寧	初·中·末分	1년에 9개월은 병이 없음
	外感(80세)	表氣外虧	初分	
			中分	
인			末分	1년에 6개월은 병이 없음
	內傷(70세)	裏氣內損	初分	
			中分	
인			末分	1년에 3개월은 병이 없음
	牢獄	期病如入獄	初分	
			中分	
인			末分	1년에 3개월은 병이 없음
	危傾	期命遂危傾	初分	
			中分	
인			末分	약에 잠시 좋아지다 다시 병증으로 돌아감- 疰
			末分	약을 극렬하게 사용하게 되니 다시 壞症이 생김

생식을 보충하는 능력이 유년기를 기준으로 소년기, 장년기, 노년기가 차이가 있다. 老年은 壯年만 같지 못하고, 少年은 幼年만 같지 못하다. 少年의 生息은 幼年의 3/4을 얻고, 壯年の 生息은 幼年의 2/4을 얻고, 老年의 生息은 幼年의 1/4을 얻는다. 이 生息充補之力의 차이를 40세를 기준으로 설명한다.

평범한 사람은 40세로 中年이 되고, 지극히 장수하는 사람은 60세가 中年이 된다. 그러므로 중년의 개념이 평인과 극수인에서 차이가 있다. 평범한 사람은 40세에 보존된 命脈으로 병의 길흉을 점칠 수 있고, 64세에는 血氣가 命脈을 보충하는 것이 완전히

7) OB.35 命脈在康寧末分以上者, 一年間無一日病, 命脈在外感中分者, 一年間或間間六三日溫寒肢節之病, 或七八日枕席呻吟之病, 或一二月面貌如昧滯而一年十二月間九月則形氣快健, 神色潤澤, 命脈在內傷中分者, 一年間或數十日枕席呻吟, 或三四月面貌萎悴而十二月間六月則形氣完健, 神色清鮮.

OB.36 命脈在牢獄中分者, 一年之間三月蘇健, 面色脫病, 然亦有年呻吟而命脈有可支者, 猝然一疾而命脈有甚危則, 此又不可不察也.

OB.37 命脈在危傾初分者, 自無支撐半年之氣候, 虛勞浮腫等末疾顯, 有深根難撥之顯, 緒然, 或劇而間歇, 或藥而應效, 若善服藥極調理而支撐一年則, 一年間有一月脫病之佳兆, 在中分之淺限者, 藥或暫應病施如故, 此症已屬不治, 過中分間限則, 藥而益劇遂成壞症.

8) OB.24 命脈雖間有損傷, 六十四歲前皆有生息充補之道

들어든다. 그러므로 상당히 장수하는 사람은 64세에 보존된 命脈으로 수명의 길고 짧음을 점칠 수 있다<sup>9)</sup>. 이것은 幼少長老에서 生息充補之力の 차이가 있고, 平人과 極壽人의 中年이 다르기 때문에 평소의 섭생과 調養으로 명맥을 유지하는 것이 중요하다.

### 3) 壽限之要

壽命의 결정요인은 성인이 중년보다 오래 살지 못한 이유를 설명한 조목을 이해하면 알 수 있다. 聖人과 衆人의 수명에 차이가 없는 이유는 첫째, 聖人이라도 40세 이전, 즉 中年以前에는 衆人과 똑같이 미혹하고 흔들림이 있었고, 천하의 어지러운 시절에 생활하다보니 몸과 마음이 中庸을 얻지 못했다. 즉, 중년 40세 명맥의 旺弱에 따라 수명이 결정된다. 둘째, 仁賢之好樂이 다르고 彥哲之志趣와 聖神之命數가 다르기 때문이다. 즉, 성인에서도 誠明之排布가 다르기 때문에 수명에 차이가 있다<sup>10)</sup>. 셋째, 衆人이라도 酒色에 淸淡하고 마음에 평안함을 얻는다면 一身의 高壽를 누릴 수 있다. 그러나 聖人은 衆人과 달리 百福의 兼壽를 원하고, 治亂해야 하므로 마음이 緊歇하여 壽限之不亨하는 것이다. 즉, 渠心不緊而歇이 壽限之不亨의 관건이 된다. 즉, 壽限은 중년 40

세의 命脈旺弱, 誠明之排布, 渠心不緊而歇에 달려있다고 할 수 있다.

## 2. 減壽와 保命(得壽)

東武公은 인간을 '太極-心'과 '兩儀-心身', '四象-事心身物'의 관점에서 인간을 분석하고 人巢臟理의 大小와 人趨心慾의 闊狹를 제시하여 사원구조적인 독특한 해석방법으로 네 체질을 나누었다. 즉, 事心身物이라는 사원구조의 인식체계를 가지고 인간에 대한 정의의 하고 인간과 사회 현상 등을 구분하여 설명하였다. 그의 이론에 의하면 인간은 心身을 다스려 나가는 주체적이고 자율적인 존재이며 또한 개인의 건강은 본인의 수양 여부에 달려있다<sup>10)</sup>.

사상의학의 치료정신은 정신과 육체를 동시에 다루어 질병을 치료하는 심신균형적 치료정신이다. 즉, 知人正己를 바탕으로 하는 治心治病을 치료의 근본으로 삼는다. 사상의학적 항노화의 방법에는 약물적 방법과 비약물적 방법이 있다. 특히, 비약물적 방법에서 正己하기 위한 知行이 핵심적 방법이 되고, 지행은 太極-心인 성정을 조절할 수 있는 열쇠가 된다.

### 1) 心慾과 知行

性情은 병의 근본적인 원인이 될 수 있음과 동시에 치료의 원인도 될 수 있는 중요한 요인이다. 정신양생에 있어서 핵심이 되는 요소이기도 하다. 孔子는 절제를 통한 자신의 수양을 말하였으며, 孟子는 浩然之氣와 노력을 통한 心身의 단련을 논하였고, 荀子는 神의 정확한 의미를 통한 精神修養

9) OB.2.4 平人以四十歲爲中年, 極壽人以六十歲爲中年

10) OB.2.7 曰聖人壽命有關天道, 後人何敢大言, 雖然其有疑難敢不一言耶, 大王好色公劉好貨仁賢之好樂或不同也, 伯夷荷柳下惠和彥哲之志趣或不同也.

OB.2.8 大學之道, 欲明於天下, 中庸之道, 欲誠於一身, 誠明之排布亦不同也, 文王之孝無憂家邦, 孔子之忠輒過於四方, 聖神之命數或不同也, 且孔子四十而不惑, 孟子四十不動心, 以此推之雖孔孟之聖而十歲二十歲三十歲時則未免惑且動矣. 然則中年四十命脈旺弱有所不等而壽限隨之矣, 且時有治亂, 行有緊歇, 孔子之行雖過倚宇宙之時而天下大亂, 聖心不歇而緊也, 常人之沒知覺者淸淡於酒色而其一身偶得其便, 渠心不緊而歇也, 壽限之不亨或者以此歟.

을 강조하였다. 특히, 旬子는 精神修養은 마음의 수양에 있으며, 화를 내거나 기뻐해도 정도를 넘지 않아야 한다고 하는 조절정신을 말하였다.

『東醫壽世保元·醫源論』에서 ‘옛날 의사들은 사람의 마음에서 생기는 喜怒哀樂이 병이 되는 줄을 알지 못하고, 다만 脾胃의 음식과 風, 寒, 暑, 濕이 침범된 것으로만 병이 되는 줄 알았다<sup>11)</sup>고 하여 性情의 중요성을 강조하고 있다. 또 선천적인 장부의 대소, 폐비간신의 생리, 병리현상도 喜怒哀樂의 性情의 편차가 질병의 주요 원인임을 강조했다. 『濟衆新編·五福論』에서 모든 병은 心火에서 일어나니, 일을 보고 변화에 대응하면서 心火를 지나치게 쓰지 않는다면 반드시 장수할 것이라 하였다. 火와 福은 자신에게서 있으니 壽命의 長短 또한 자기가 구해야 한다고 하였다<sup>12)</sup>. 그러므로 東武公은 心慾(心火)가 모든 병의 근원이며 수명의 장단을 결정하므로, 극복할 수 있는 방법은 자신에게 있으며 이는 知行의 실천 뿐이라고 주장하였다. 『東醫壽世保元·變證論』에서 ‘太陰人은 밖을 잘 살피고 怯心을 경계하고, 항상 즐거운 마음과 기쁜 마음을 경계하라. 少陽人은 안을 살피서 懼心을 경계하며, 슬픈 마음과 노여운 마음을 경계하라. 太陽人은 뒤로 물러서서 急迫之心을 다스리고, 노여운 마음과 슬픈 마음을 경계하라. 少陰人은 한걸음 나아가서 不安定之心을 다스리고 기쁜 마음과 즐거운 마

음을 경계하면 반드시 오래산다<sup>13)</sup>’고 하였다. 이것은 사상인의 구체적 방법으로 性情, 恒心, 性氣, 情氣의 조절을 제시한 것이다.

## 2) 酒色財權과 恭敬, 怠慢

인간사이에서 일어나는 人事의 修不修에 따라 체질별로 酒色財權의 편차가 생기므로 이에 대한 中庸을 지키고 경계해야 한다. 사람이 교만하고 사치하면 여색을 탐하고, 게으르고 나태하면 술과 음식을 탐내고, 사람됨이 편급하면 권세를 다투고, 탐욕이 있으면 반드시 돈과 재물에 의해서 목숨을 잃는다<sup>14)</sup>. 減壽 요인으로는 嬌奢, 懶怠, 偏急, 貪慾이 있고, 保命의 요인으로는 簡約, 勤幹, 警戒, 聞見이 있다. 사람됨이 간소하고 검약하면 侈色을 멀리하고, 사람됨이 부지런하면 酒食을 절제하게 되고, 사람됨이 경계하면 權寵을 피하게 되고, 사람됨이 듣고 보는 것이 있으면 반드시 貨財에 정령하게 되어 酒色財權에 빠지지 않게 되므로 장수하게 된다<sup>15)</sup>. 이는 酒色財權은 누구나 경계해야 하며 사상인의 人事之修不修에 의해 수명이 달라짐을 설명한 것이다.

酒色財權은 內傷, 外感과 더불어 체질별 偏小之臟으로 영향을 주고 壽命에 영향을 준다. 太陽人은 酒色財權과 모든 外傷, 內

11) ○ 5-5 蓋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 【東醫壽世保元；醫源論】

12) 白病生於心火. 土人一日再食, 農夫一日或三食. 見事應變, 不過用心火則無不得壽. 禍福無不自己求之者, 而壽夭無不自己求之 【濟衆新編·五福論】

13) ○ 18-21 余足之曰 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 必無不壽

○ 18-22 又曰 太陽人 恒戒怒心衰心 少陽人 恒戒衰心怒心 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

14) ○ B.1.2 爲人嬌奢 必耽侈色 爲人懶怠 必嗜酒食 爲人偏急 必攬權寵 爲人貪欲 必欲貨財

15) ○ 2-23 太少陰陽之臟局短長 陰陽之變化也 天稟之已定 固無可論 天稟之已定之外 又有短長而 不全其天稟者則 人事之修不修而 命之傾也 不可不慎 【東醫壽世保元；四端論】

感이 모두 肝을 상한다. 그러므로 太陽人은 간장의 남고 각임이 命脈의 長短이 된다<sup>16)</sup>. 이 酒色財權은 사상인의 偏小之臟에 영향을 주는 주요 요인이며 사상인의 命脈에도 중요한 변수가 된다.

또한, 모든 생활에서 恭敬하면 益壽하고, 怠慢하면 減壽한다고 하여 공경과 태만이 壽夭의 요인임을 알 수 있다. 이는 人事 외의 물질이나 환경에 대한 中庸을 강조한 것으로 음식, 의복, 근력, 재물에 있어서 넘치지 않고 적은 것을 恭敬으로 설명하고 있다. 대개 恭敬하면 심기가 길고 멀리가서 오래살고, 怠慢하면 심기가 짧고 급하므로 오래살지 못한다<sup>17)</sup>.

簡約, 勤幹, 警戒, 聞見의 네가지를 갖춘 자는 가장 오래살고, 네가지 중 한가지가 부족한 사람은 次壽하며, 두가지만 갖춘 사람(平人)은 恭敬하면 오래사고 怠慢하면 요절한다<sup>18)</sup>. 이는 恭敬과 怠慢이 壽夭의 중요한 기준이 됨을 의미한다.

3) 調養, 病變과 調病

타고난 천수를 누리기 위해서는 心身을 잘

관리해야 한다. 병에 걸려서 명맥이 약해지게 되면, 단명하게 된다. 그러나 적절한 調養을 하면 명맥이 회복되고 수명이 길어지게 되어서 다시 건강하게 살 수 있다. 양생의 원칙으로 抱朴子는 12가지 적은 것을 제시하였다. 즉, 잘 섭생하는 사람은 생각을 적게하고, 억념을 적게하고, 욕심이 적고, 일이 적고, 말이 적고, 웃음이 적고, 즐거움이 적고, 성냄이 적고, 좋아하는 것이 적고, 미워하는 것이 적은 것은 양생의 요결이라고 하였다<sup>3)</sup>. 東武公은 酒色財權과 喜怒哀樂의 편착이 性情에 영향을 주어 壽夭의 관건이 된다고 하였다. 여기에다 악물위주가 아닌 비악물적 요소인 정기를 제시한다. 즉, 治心 正己와 知人正己를 통해서 知人養生과 治心 治病의 원리를 강조하였다.

보통 사람들은 중년 40세에 존재하는 명맥의 상태를 기준으로 수명이 정해진다. ‘만약 少年期에 痼疾病이 걸린 사람은 낫기가 어려우나 지극한 정성으로 調養하고 적절한 약물을 사용하여 40세 때 命脈이 회복되면 오래살 수가 있다. 40세 명맥이 內傷中分에 있는 사람은 평범한 사람의 일상적인 마음에다 경계하고 두려워하는 마음을 갖춘다면 수명이 60세를 넘길 수 있고 잘 조양한다면 80-90세까지 기약할 수 있다<sup>19)</sup>’고 하여 약

16) ○B.2.1 太陽人財權酒色凡百內傷外觸皆損肝, 故太陽人以肝臟剝削爲命脈長短. 太陰人財權酒色凡百內傷外觸皆損肺, 故太陰人以肺臟剝削爲命脈長短. 少陽人財權酒色凡百內傷外觸皆損腎, 故少陽人以腎臟剝削爲命脈長短. 少陰人財權酒色凡百內傷外觸皆損脾, 故少陰人以脾臟剝削爲命脈長短.

17) ○B.1.17 凡人恭敬則益壽, 怠慢則減壽, 飲食以能忍飢而不貪飽爲恭敬, 衣服以能忍寒而不擇溫爲恭敬, 筋力以能節勞而不便逸爲恭敬, 財物以能忍乏而不苟得爲恭敬.

18) ○B.1.18 蓋恭敬則心氣長遠, 怠慢則心氣短促, 長遠者壽, 短促者不壽. 裡勢然也, 飢者之腸急於得食則腸氣饑也. 貧者之骨急於得財則骨力竭也. 是故, 腸不傷於飢而傷於函飽之欲, 骨不傷於貧而傷於函富之欲. 蓋人心欲安, 人胃亦欲安, 貧而安貧, 則骨力裕而有立. 飢而安飢, 則腸氣約而有守. 是故, 心則聰明而欲寬, 身則敏強而欲勤, 胃則淡食而欲繼, 府則當薄而欲耐.

19) ○B.3.1 少年痼病支難不愈, 命脈在危傾初分者, 忽一日嬰然恭敬改過選善藥傾扶其正氣, 調養培其真源, 千辛萬苦經歷病變, 至中年四十命脈, 稍復於內傷度數者, 極善調養則九十壽非難, 如此者其壽必自上天而降也, 身體府潤之被損傷者, 一二月內完合甚易, 臟部其液之被損傷者, 十數年內完合極難, 是故, 中年四十命脈在牢獄末分者, 自非清淨道士之心而別被調治則十分必危, 若當下不死而能經歷病變, 命脈稍復則七十壽亦可期, 然道士清淨之調治而豈容易哉, 如此者千萬人中或一人.

○B.3.2 四十命脈在內傷中分者, 以平人尋常之心而略存警畏則其壽皆過六十, 善調養則八九十壽可期, 若四十命脈在牢獄度數則, 不以賢者止足不危之心, 謹復調養則五十前後必死,

보다는 調養의 중요성을 성을 설명하였다. 40세 명맥을 기준으로 평범한 사람의 건강과 수명을 정할 때의 또 다른 기준은 병의 변화(病變)를 잘 따져보는 것이다. 『東醫寶鑑·小兒篇』에서 病變은 소아가 성장하면서 나타나는 變蒸과 같은 것으로 건강하면 나타나지 않고, 허약할 때 나타난다. 病變은 알은 것에서 깊어지는 것이 있고, 重한 것에서부터 輕한 것이 있으니 이는 生死를 구별하는 것으로 어른도 동일하다. 또한 固病이 들면 조리를 충분히 한다할지라도 10여 전 정도의 변화를 겪어야 비로소 좋아진다<sup>20)21)</sup>고 하였다. 이는 삶에 있어 중용을 지키기가 어려운 것처럼 병변하기가 어렵다는 것이다. 그러나 미리 病變의 고통을 경계하여 七情에 폭상하지 않고, 술과 여색에 상하지 않으며 고질병으로 인한 감옥에 빠지지 않도록 하는 것이 최선의 예방임을 제시한다.

命脈에 따라 調病의 방법이 다르다. 調病에 관하여, '外感의 병은 輕病으로 약을 논할 필요가 없고, 內傷의 병은 重病으로 약을 무조건 쓰지 말고 病變을 잘 하면서 치료하라. 牢獄의 병은 危病으로 약이 아니면 지탱할 수 없으니 반드시 적절한 약을 사용해야 하고, 危傾의 병은 약으로는 치료하기 힘들다<sup>22)</sup>'고 하였다. 調病시 주의점은 명맥

에 따라 調養과 服藥을 해야하고, 病變을 거쳐 병이 치료되므로 명맥의 단계와 병의 輕重관계를 살펴서 調病을 해야한다. 調養에서 우선순위는 命脈의 단계가 기준이 된다. 牢獄의 병은 의약이 우선이고 조리가 다음이고, 內傷의 병은 조리가 우선이고 의약이 다음이다. 의약은 병의 단계를 변화시킬 수 있으므로 미리 준비해야 하고, 의약을 잘못 사용하면 수명을 단축시킬 수도 있으므로 신중해야 한다<sup>23)</sup>. 이는 의약의 중요성과 주의점을 설명한 것으로 치료에 있어서의 원칙을 제시해 준 것이다.

調病의 원칙은 急病과 緩病, 久病과 新病, 老人病에서도 각각 다르다. 『東醫壽世保元·少陽人病證論處方』에서 急病은 급히 치료해야 하고, 緩病은 급하게 치료해선 안 된다고 하였다. 緩病은 천천히 치료해야 진실로 나았다고 할 수 있고, 만약 緩病의 효과를 빨리 보려고 급히 치료하면 難治가 된다<sup>24)</sup>고 하였다. 『東醫壽世保元四象草本卷』에서는 久病과 新病을 언급했다. 오래된 병(久病)에서 병증이 중한 것은 性氣緩傷之病이고, 새로운 병(新病)에서 병증이 중한 것은 情慾暴傷之病이다. 급병은 쉽게 치료할 수 있지만 시각이 급하고, 완병은 치료하기 어렵지만 세월이 오래 걸린다<sup>25)</sup>.

20) ○B.3.2 東醫寶鑑小兒篇曰：小兒有變蒸之病，勿藥有喜。此病蒸云者即病變也，小兒完實者無之，虛弱者有之，病變有自淺而深者，有自重而輕者，此死生之辨也。大人亦然，不幸得痼病者雖十分必調理，經歷十餘年病變然後方爲完人。

21) ○B.3.3 傳曰：天下國家可均也，爵祿可辭也，白刃可蹈也，中庸不可能也，於此而做之，曰：一死可能也，遊樂可能也，鍼灸可能也，病變可能也。此言雖陋足以喻病變之難，不亦難乎，若清淨長遠之人，生發好心，其得調理，經歷五六年十餘年二十年病變而終爲完人則，其壽豈非自天而降乎。且完實無病者，觀其有病者，病變極苦之狀，惕然預戒，不暴七情，不傷酒色，不陷於痼病牢獄則不亦善策乎。

22) ○B.3.8 外感之病謂之輕病，輕病不須言藥，危傾之病謂之凶病，凶病不當論藥，而內傷之病謂之重病，重病勿藥有喜，牢獄之病謂之危病，危病非藥不支，然病至於危豈容易哉，善調病者，何不重病時圖之乎。

23) ○B.4.4 牢獄之病醫藥先務也，調理次第也，內傷之病調理先務也，醫藥次第也，

24) ♣ 急病 可以急治 緩病 不可以急治 輕粉 劫藥 不可銳意用之 以望速效 緩病 緩愈然後 可謂眞愈 緩病 速效則 終必更病 難治

【東醫壽世保元·少陽人病證論處方】

25) ○B.4.6 久病病症重者，性氣緩傷之病也，新病病症重者，情慾暴傷之病，暴傷者則易治，而時刻亦急，緩傷者難治，而歲月亦延，久病命脈弱者易生，新病命脈弱者難生，如此者何也，秋生所易故也。

東武公은 노인병에 대한 치료에 대해서 노인병의 命脈이 牢獄 初中末의 삼분에 있는 사람은 응급한 질병 외에는 독한 약으로 입을 고생스럽게 하지 않는 것이 의약의 이치에 부합되는 것<sup>26)</sup>이라 하였다. 이는 노인 의 생리·병리의 이해를 통한 노인 치료의 주의점으로 해석되며, 삶의 질까지 고려한 내용으로 볼 수 있다.

### Ⅲ. 결 론

수명과 노화에 대한 사상의학적 고찰을 위하여 『東醫壽世保元四象草本卷』과 기타 東武公의 저서를 통하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 壽命과 노화에 대한 양생원리는 약물적 방법보다는 비약물적 방법인 知人正己와 治心正己이다.
2. 四象醫學的 壽命觀은 命脈實數에 잘 나타나 있다. 命脈實數는 생명력, 건강지수를 뜻하며, 여덟단계가 있고, 이는 四象人의 健康을 유지하고 壽命의 長短을 점치는 기준이다. 이를 보충하는 방법이 生息充補之道이다.
3. 壽命의 減壽원인은 心慾이다. 이는 人事之不壽에서 喜怒哀樂이 편착되어 발생하며, 구체적인 예로는 酒色財權이 있다.
4. 壽命의 得壽방법은 체질적 正己를 통하여 사상인의 偏小之臟을 관리하는 것이다. 이것은 調養과 病變, 調病을 통해 命脈을 회복시키고, 체질적 知行을 통해 保命할 수 있다.

### Ⅳ. 참고문헌

1. 대한노인병학회. 노인병학, 의학출판사, 서울, 2002; 18-275.
2. 김광호. 예방한의학, 서원당, 서울, 2002; 405-480.
3. 이제마. 『東醫壽世保元四象草本卷』. 경희대학교 한의과대학 사상체질과, 서울, 1999.
4. 이제마. 『東醫壽世保元』. 행림서원, 서울, 1985; 12-80.
5. 이제마 著. 이창일驛主. 『東武遺稿』. 창계출판사, 성남, 1999; 59-97.
6. 전국한의과대학 사상의학교실. 『四象醫學』. 집문당, 서울, 1997; 44-56.
7. 허준. 『東醫寶鑑』. 驪江出版社, 서울, 1994.
8. 김선민, 송일병. 『東醫壽世保元사상초본권』에서의 양생에 관한 고찰. 사상체질의학회지. 2000; 12(1) :101-9.
9. 김정숙, 이제현, 마지연, 전원경. 노화방지를 위한 한약재의 효능연구, 한국한의학연구소 논문집, 1995; 401-10.
10. 이세연, 김달래. 장수와 사상체질과의 상관성에 관한 연구, 사상체질의학회지. 1998; 10(1) :295-309.
11. 이제현. 한의학을 중심으로 살펴본 노화의개념, [www.kiom.re.kr/library/local/libinfo/ contents](http://www.kiom.re.kr/library/local/libinfo/contents), 1995.

26) OB.4.9 老人病命脈在牢獄三分者, 急疾外, 勿以此毒藥苦口, 實合醫藥之理.