

韓國 傳統의 自然觀과 人間觀

金明鎬*

Nature and Human Being from view of Korean Tradition

Myungho Kim, O.M.D

Culture is way of life. And a culture is based on the view of nature and human being. Korea has many kinds of tradition. Out of them, Korean character Hangeul, food and medicine have been succeeded as they were in old days. So I tried to induce Korean view of nature and human being from those traditions.

The common principle induced from them is Yin-yang and five elements. Yin-yang and five elements is a way to cognize nature by Korean people. That means Yin-yang is thought to be the principle of nature. Nature is what life is born or produced. And mankind is a part of nature. Thus Yin-yang and five elements works on mankind in the same way as they do on nature.

Mankind is born and grows on the earth. So human body consists of four parts of the earth, which are light, air, water and soil.

It is essential for human being to maintain balance and harmony in nature with nature and as nature..

* 비로한의원 원장, "자연, 사람 그리고 한의학"의 저자.
위 글은 사상의학회 월례집담회 발표 논문임.

I. 緒 論

傳統이란 時間을 軸으로 하는 개념이다. 韓國의 傳統이라 함은 韓國민족이 옛날부터 지금까지 形成해서 繼承하고 있는 文化를 뜻한다. 넓은 의미에서의 文化(culture)란 삶의 방식(way of life)이다. 삶의 방식이란 衣,食,住,言語,文字,家族制度,社會制度,儀式,藝術,教育,醫學 등 사람이 살아가는 방식의 모든 면을 포함한다.

文化를 말할 때면 흔히 文化的 遺産을 생각한다. 文化遺産에는 두 가지가 있다. 하나는 석굴암, 종묘, 팔만대장경 등의 有形인 文化遺産이고, 다른 하나는 춤추는 법, 인사하는 법, 음식을 만드는 법 등의 方法인 無形 文化遺産이 있다. 그런데 우리 先人들이 석굴암이나 음식을 만드는 법보다도 더 精誠을 들여 소중하게 물려준 것이 있다. 이는 바로 後孫들이다. 후손인 우리들 사람(人間)은 文化를 이어받고 만들어서 전해주는 文化的 主體이다. 文化的 主體인 우리들 사람은 둘로 나누어 볼 수 있다. 하나는 有形의 文化主體인 몸(身)이고, 다른 하나는 無形의 文化主體인 마음(心)이다.

文化는 文化的 主體에 의해 自然안에서 形成된다. 따라서 文化的 根本은 文化的 主體인 사람이 "自然과 人間을 어떻게 보는가"라는 自然觀과 人間觀에 의해 形成된다.

II. 傳統文化的 歸納

文化는 다양하다. 다양한 文化사이에는 항상 交流가 일어난다. 文化的 主體는 계속해서 다른 文化를 受容한다. 우리의 傳統文化도 近代化 過程에서 西洋文化의 영향을 많이 받았고 지금도 받고 있다. 이러한 현재의 우리 文化중에서 지금까지도

옛날 그대로 이어지고 있는 것이 있다.

한글은 人類文化史에서 唯一하게 創制된 文字이다. 한글은 전 세계에서 그 높은 價値가 公認되고 있으며, 한글이 우리 文化形成에 기여한 바는 至大한 것이다. 衣·食·住 중에서 옷은 대부분 서양화되었고 집도 대부분 서양화되었다. 그러나 우리 민족은 海外에 살고 있는 사람들을 포함해서 대부분 傳統文化인 韓國飲食을 먹고 있다. 最近에 西洋醫學이 발달하면서 유럽을 포함한 대부분의 傳統醫學이 도태되었으나 傳統文化인 韓國醫學은 生動하고 있다.

그러면 이 세 가지의 傳統文化인 한글·한국음식·한국의학은 어떠한 共通點이 있는가? "한글을 만든 이치"와 "한국음식을 만드는 이치"와 "한국의학의 이치"는 모두 "하나"로서 "陰陽·五行"이다.

III. 陰陽·五行

1. 地球와 陰陽·五行

지구는 해의 둘레를 公轉하면서 同時에 自轉한다. 햇빛은 지구위를 일정하게 비치고 있다. 따라서 지구위에서의 가장 큰 變化는 지구의 自轉에 의해 햇빛이 비칠 때와 비치지 않을 때가 생기는 것이다. 이제 지구위의 한 地點에서 햇빛이 비칠 때와 비치지 않을 때 일어나는 현상들을 對比해보면 아래와 같다.

- 1) 해가 비치면 밝고(明), 해가 비치지 않으면 어둡다(暗).
- 2) 해가 비칠 때를 낮(晝)이라 하고, 해가 비치지 않을 때를 밤(夜)이라 한다.
- 3) 낮에는 따뜻하고(溫), 밤에는 서늘하다(涼).
- 4) 한낮에는 덥고(熱), 한밤에는 춥다(寒).

5) 해가 비치는 곳은 양달(陽地)이라 하고, 해가 비치지 않는 곳은 음달(陰地)라고 한다.

6) 해가 비치면 활동이 많아지고(動), 해가 비치지 않으면 활동이 줄어든다(靜).

7) 낮에는 햇빛에 의해 더워진 공기가 위로 올라가고(升), 밤에는 차가워진 공기가 아래로 내려간다(降).

8) 낮에는 집 밖으로 나가서 활동하고(外出), 밤에는 집안으로 들어와서 쉰다(內入).

9) 낮에는 물이 더워져서 퍼지면서 올라가고(發散), 밤에는 공기중의 수분이 차지면서 내려와 뭉쳐서 이슬이 된다(收斂).

10) 낮에는 젖은 옷을 널어놓으면 마르고(燥), 밤에는 마른옷을 널어놓으면 축축해진다(濕).

위의 현상들을 보면 相對되는 두 가지씩 짝을 이루는 것을 알 수 있다. 이렇게 "지구의 自轉에 의해 지구위에서 일어나는 현상을 지구위에서 사람이 짝으로 認識하는 틀"이 陰陽이다. 따라서 지구위에서 일어나는 모든 현상을 陰陽으로 인식할 수 있을 것이다.

陰陽은 循環한다. 지구위의 어느 한 지점에서 동시에 낮과 밤이 있는 경우는 없기 때문이다. 陰陽은 均衡을 이룬다. 지구위의 어느 한 지점에서 나 일년간의 햇빛이 비치는 시간과 비치지 않는 시간의 합계는 같기 때문이다. 陰과 陽은 서로 짝을 이룬다. 獨陽이나 獨陰은 존재하지 않는다. 陰과 陽은 합쳐서 "하나"이다.

지구는 하루에 한 번 自轉하면서 해 둘레를 일 년에 한번 公轉한다. 지구는 한 번 公轉하는 동안에 약 365.2422번 自轉한다. 지구가 自轉軸이 23.5도 경사진 상태로 自轉하므로 赤道面과 公轉軌道面이 23.5도의 각도를 이룬다. 이로 인해 해에 가장 가까운 지구위의 지점이 달라지게 되는데 이 지점이 가장 남쪽에 가까운 곳이 남위 23.5도인

南回歸線이고, 가장 북쪽에 가까운 곳이 북위 23.5도인 北回歸線이다. 북반구에서 볼 때 햇빛이 南回歸線에 直射할 때를 冬至라고 하며 冬至에는 밤의 길이가 일년 중 가장 길고 그림자의 길이가 가장 길고 햇빛의 강도가 가장 약하다. 夏至는 이와 정반대이다. 햇빛이 赤道에 直射할 때를 春分과 秋分이라 하며 밤과 낮의 길이가 같다. 남반구에서는 이와 반대이다.

지구 自轉軸의 경사와 自轉 및 公轉에 의해서 계절이 생긴다. 우리는 보통 계절을 넷으로 나눈다. 이 네 계절의 특성을 간단히 하면 아래와 같다.

봄(春) : 따뜻하다(溫). 새 싹이 돌아난다(生).
여름(夏): 덥다(熱). 나무가 성장한다(長).
가을(秋): 서늘하다(涼). 열매가 영근다(收).
겨울(冬): 춥다(寒). 안으로 갈무리한다(藏).

계절 변화의 가장 중요한 원인은 公轉에 의한 지구위의 溫度 변화이다. 네 계절 사이의 변화점을 표시하면 네 점이 된다.

4 1 2 3 4 1
겨울 → 봄 → 여름 → 가을 → 겨울 → 봄 →

네 계절을 陰陽으로 나누면, 春溫과 夏熱은 陽이고 秋涼과 冬寒은 陰이다. 여기서 陽이 陰으로 바뀌는 여름과 가을 사이(2)와 陰이 陽으로 바뀌는 겨울과 봄 사이(4)의 變化點이 두 군데 있음을 알 수 있다. 이 2와 4의 두 變化點을 溫度에 따라 陰陽을 對比하면, 2가 陽이 되고 4가 陰이 된다. 이 두 변화점을 계절의 주기, 즉 자연의 주기 면에서 살펴보자.

한해살이 풀의 例;

1. 4-봄-1-여름-2-가을-3-겨울의 주기

=생명 個體의 일생주기

4=씨에서 싹이 난다.

봄=싹이 자란다.

여름=잎이 무성해진다.

2=성장을 멈춘다.

가을=씨가 만들어진다.

겨울=풀은 더 이상 존재하지 않는다.

2. 2-가을-3-겨울-4-봄-1-여름의 주기

=생명 種子의 주기

2=수정이 된다.

가을=씨가 만들어진다.

겨울=씨안에 생명이 저장된다.

4=씨에서 싹이 난다.

봄=싹이 자란다.

여름=씨는 더 이상 존재하지 않는다.

2번 : 생명 個體로는 일생주기의 變化點(化)

생명 種子로는 일생주기의 始作點(生)

4번 : 생명 個體로는 일생주기의 終了點(死)

생명 種子로는 일생주기의 變化點(化)

사람으로서 인식하는 것은 생명 個體로서 살아가면서 認識하는 것이다. 이미 생을 받아 살아가고 있는 생명 個體에게는 4번의 變化란 死滅을 뜻하고 2번의 變化는 生命의 變化를 뜻한다. 따라서 自然의 주기인 계절의 주기에서 생명 個體로서의 사람은 4번=死滅의 變化를 취하지 않고 2번=生命의 變化를 취한다.

계절에서 가장 중요한 의미는 變化이다. 계절의 變化들(1.2.3.4번) 중에서 가장 중요한 變化는 여름에서 가을로의 變化(2번)이다. 變化가 핵심인 계절에 이 중요한 變化가 어떻게 반영되었을까?

이제 이 陽의 變化點인 여름과 가을 사이를 하나의 계절로 設定해보자. 이 계절을 늦여름(季夏

또는 長夏)이라 이름하고, 이 계절의 특성을 變化한다는 化라고 하자. 이 季夏에서는 春·夏·秋·冬에서의 溫·熱·涼·寒과 같은 溫度의 특성은 없고 온도의 變化만 있으며 기간도 다른 네 계절에 비해 짧다. 이 계절에서 중요한 것은 온도나 기간이 아니라 變化이다.

이렇게되면 네 계절에 늦여름이 더해져서 다섯 계절이 된다. 일반적으로 네 계절로 인식하는 것이 보통인데 여기서 다섯 계절로 인식한다는 것은 생명 個體의 變化작용을 중요하게 여기기 때문이다.

그러면 사람이 사는 땅위에서 이 다섯 계절의 특성과 그 특성을 상징한다고 여겨지는 物을 찾아보자.

(1) 봄

봄은 生命이 태어나는 계절이다. 동면하던 동물들이 땅 위로 올라오고 얼었던 땅속에서 조그만 새싹이 흙과 돌 사이를 헤치고 파릇파릇 올라온다. 새 생명은 유연하다. 어린 풀과 초록빛 나뭇잎과 물오른 나무가 봄을 알린다. 봄의 작용은 生命이 태어나는 生이고 봄의 상징은 나무 木이다.

(2) 여름

여름은 생명이 활발하게 자라는 계절이다. 나뭇잎이 무성해지고 나무가 쑥쑥 자라고 날벌레가 떼를 지어 날고 열기가 확확 달아오른다. 나무를 쌓아놓고 불을 피워 불길의 위로 솟아오르는 느낌이 든다. 여름의 작용은 成長하는 長이고 여름의 상징은 불 火이다.

(3) 늦여름

늦여름은 무더위가 계속되다가 꺾이는 때이다. 한없이 성장할 것 같더니 더 이상 자라지는 않는

다. 量의 成長은 멈추고 質의 變化가 일어난다. 變化는 혹속에서 활발하게 일어난다. 모든 自然物은 혹속에서 썩는다. 썩는 것은 變化하는 것이다. 얼음 속에서는 썩지 않는다. 실험실에서 혹의 순수 성분들을 섞어놓아도 그 혹속에서는 變化가 일어나지 않는다. 헤아릴 수 없이 많은 작은 生命體들이 혹속에서 變化를 일으킨다. 늦여름의 작용은 變化하는 化이고 늦여름의 상징은 혹 土이다.

(4) 가을

가을은 생명활동이 열매를 맺는 계절이다. 곡식과 과일이 영글어서 완성된 생명의 모습과 빛깔을 제각기 드러낸다. 사람들은 황금빛 들에서 땀 흘린 보람을 秋收한다. 나무는 잎으로부터 생명을 거두어들여 속을 단단하게 한다. 봄 여름에 무르던 나무의 나이트가 가을에 단단해진다. 가을의 작용은 거두어들이는 收이고 가을의 상징은 단단한 쇠 金이다.

(5) 겨울

겨울은 생명을 貯藏하는 계절이다. 나무는 가지를 앙상하게 만들어 추위에 버티며 생명을 속에 꿍꿍 간직한다. 사람들은 활동을 줄이고 조용히 집안에서 새해를 준비한다. 긴긴 밤이 冬杳를 지나면서 다시 짧아지기 시작하나 봄은 아직 멀었다. 단단한 씨안에 저장된 생명은 돌아올 봄을 침묵으로 기다린다. 조용히 내려 쌓인 흰 눈이 저장된 생명들을 포근히 덮어준다. 모든 생명체는 물에서 태어난다. 생명의 저장에 가장 중요한 것은 물이고 생명은 물안에 저장된다. 겨울의 작용은 貯藏하는 藏이고 겨울의 상징은 물 水이다.

위의 내용을 요약하면 아래와 같다.

계절 작용 상징

- | | | |
|-------|---|---|
| 1. 春 | 生 | 木 |
| 2. 夏 | 長 | 火 |
| 3. 季夏 | 化 | 土 |
| 4. 秋 | 收 | 金 |
| 5. 冬 | 藏 | 水 |

이러한 계절의 상징인 木·火·土·金·水를 五行이라고 한다. 五行은 다섯 계절이 行하는 작용을 상징으로 표현한 것이며, "하나"인 生命이 陰陽으로 작용하는 과정을 變化의 觀點에서 인식하는 방법이다. 이를 다른 말로 하면 五行은

"지구의 公轉에 의해 지구위에서 일어나는 현상을 지구위에서 사람이 變化의 관점에서 인식하는 틀"이라고 할 수 있다.

이렇게 만들어진 五行에 따라 배속되는 것을 살펴보면 아래와 같다.

| | | | | | |
|----|---|---|----|---|---|
| 五季 | 春 | 夏 | 季夏 | 秋 | 冬 |
| 五用 | 生 | 長 | 化 | 收 | 藏 |
| 五行 | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 |
| 五氣 | 風 | 熱 | 濕 | 燥 | 寒 |
| 五方 | 東 | 南 | 中央 | 西 | 北 |
| 五色 | 青 | 赤 | 黃 | 白 | 黑 |
| 五常 | 仁 | 禮 | 信 | 義 | 智 |
| 五味 | 酸 | 苦 | 甘 | 辛 | 鹹 |
| 五臟 | 肝 | 心 | 脾 | 肺 | 腎 |
| 五音 | 角 | 徵 | 宮 | 商 | 羽 |
| 五音 | 牙 | 舌 | 脣 | 齒 | 喉 |
| 한글 | ㄱ | ㄴ | ㅇ | ㅅ | ㅇ |
| 生數 | 3 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| 成數 | 8 | 7 | 10 | 9 | 6 |

이러한 五行은 서로의 相生과 相克에 의해 均衡과 調和를 이루어간다.

2. 한글과 陰陽·五行

訓民正音 解例本은 御製序文과 解例로 구성되어 있고, 解例는 制字解, 初聲解, 中聲解, 終聲解, 合字解의 다섯 가지 解와 用字例의 한 가지 例와 鄭麟趾의 설명으로 구성되어 있다. 이 중에서 制字解는 한글을 만든 전반적인 理致를 설명한 글이다.

制字解의 첫 문장은 “天地之道一陰陽五行而已”로 시작된다. 天地의 道, 즉 自然現象의 理致는 “하나”로서 陰陽五行일 뿐이다. 天地의 理致가 陰陽五行이므로 사람의 聲音도 陰陽五行의 理致를 따른다. 따라서 한글을 만든 것은 人爲의 智慧와 勞力으로 한 것이 아니라 聲音에 있는 이러한 自然의 理致를 극진히 한 것이다.

正音은 二十八字인데 각기 그 모양을 본떠서 만들었다.

初聲이 十七字이고 中聲이 十一字이며 終聲으로는 初聲을 다시 쓴다. 初聲 十七字의 기본이 되는 字는 다섯 자이다. 이 다섯 자는 初聲을 만드는 始作이므로 始字라고 한다. 사람의 소리는 五行에 근본을 두고 있다. 그러므로 계절에 합해서 어긋나지 않고 五音에 맞아서 어그러지지 않는다. 따라서 아래의 다섯 始字는 五行에 속한다.

牙音(木) ㄱ은 舌根이 목구멍을 닫는 모양을 본뜬 것이다.

舌音(火) ㄴ은 舌이 웃잇몸에 붙는 모양을 본뜬 것이다.

脣音(土) ㅁ은 ㅍ의 모양을 본뜬 것이다.

齒音(金) ㅅ은 齒의 모양을 본뜬 것이다.

喉音(水) ㅇ은 목구멍(喉)의 모양을 본뜬 것이다.

목구멍(喉)은 깊고 젖어 있으므로 물(水)이다. 소리가 비어 있고 막히지 않는 것이, 물이 환히 밝아서 거침없이 흐르는 것과 같다. 계절로는 거

울이 되고, 음으로는 羽가 된다.

어금니(牙)는 서로 어긋나고 길어서 나무(木)이다. 소리가 목구멍소리와 비슷하나 여문 것이, 나무가 물에서 생겼으나 형태를 이룬 것과 같다. 계절로는 봄이 되고, 음으로는 角이 된다.

혀(舌)는 날카롭고 움직이므로 불(火)이다. 소리가 구르고 날름거리는 것이 불이 이글거리며 타오르는 것과 같다. 계절로는 여름이 되고, 음으로는 徵가 된다.

이(齒)는 단단하고 굵으므로 쇠(金)이다. 소리가 부스러지고 걸리는 것이, 부스러진 쇳가루를 단련하면 단단한 모양이 만들어지는 것과 같다. 계절로는 가을이 되고, 음으로는 商이 된다.

입술(脣)은 모나고 합해지므로 흙(土)이다. 소리가 머금고 넓은 것이, 흙이 만물을 품어 간직하며 넓고 큰 것과 같다. 계절로는 늦여름이 되고, 음으로는 宮이 된다.

그런데 水는 生物之源이고 火는 成物之用이다. 그러므로 五行 중에서 水火가 大가 된다. 喉는 出聲之門이고 舌은 辨聲之管이다 그러므로 喉舌이 主가 된다.

위의 다섯 始字에 소리가 거세질 때마다 劃을 하나 더해서 다음의 初聲들을 만들어 간다. 그러나 半舌音 ㄹ과 半齒音 ㄷ도 각기 舌과 齒의 모양을 본떴으나, 그 體를 다르게 한 것이고 劃을 더해서 만든 것이 아니다.

ㄱ → ㅋ × ㅇ

ㄴ → ㄷ → ㄸ × ㄹ

ㅁ → ㅂ → ㅃ

ㅅ → ㅆ → ㅈ × ㅊ

ㅇ → ㆁ → ㆏

이렇게 해서 初聲 十七字가 되었다. 初聲을 淸

陽：升 水 六陰經
陰：降 火 六陽經

⑤ 病證의 陰陽

陽：陽證 表證 熱證 實證
陰：陰證 裏證 寒證 虛證

2) 사람의 五行

① 一生의 五行

| | | | | | |
|----|----|--------|--------|--------|---|
| 五行 | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 |
| 五用 | 生 | 長 | 化 | 收 | 藏 |
| 身體 | 生 | 長 | 壯 | 衰 | 消 |
| 女歲 | ~7 | ~14~21 | ~28~35 | ~42~49 | ~ |
| 男歲 | ~8 | ~16~24 | ~32~40 | ~48~56 | ~ |

② 臟腑의 五行과 作用

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|----|
| 五行 | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 |
| 五用 | 生 | 長 | 化 | 收 | 藏 |
| 五臟 | 肝 | 心 | 脾 | 肺 | 腎 |
| 五腑 | 膽 | 小腸 | 胃 | 大腸 | 膀胱 |
| 五官 | 目 | 舌 | 口 | 鼻 | 耳 |
| 五體 | 筋 | 脈 | 肉 | 皮毛 | 骨 |

3) 病因

① 外因

五行 木 火 土 金 水
五季 春 夏 季夏 秋 冬
五氣 風 暑 濕 燥 寒

② 內因

몸안의 陰陽과 五行의 不均衡과 不調和가 病因이 된다.

③ 攝生因

攝生은 몸의 內外間의 出入過程이다. 內外 出入은 몸밖의 自然과 몸안의 自然과의 均衡과 調和를 이루는 과정이다. 內外 出入에서의 不均衡과 不調

和가 病因이 된다.

4) 診法

① 望·聞·問·切 四診에 의해 病證을 안다. 病證은 陰陽五行으로 인식한다.

② 陰陽五行으로 이루어진 生理·病理의 辨證한다.

5) 治法

① 陰陽

寒證→溫法, 熱證→清法, 虛證→補法,
實證→瀉法, 表證→汗法, 裏證→下法

② 五行

相生과 相克에 의한 補瀉

4. 韓國飲食과 陰陽·五行

한국음식에서 밥을 짓는 쌀을 포함해서 국·김치·반찬을 만드는데 필요한 모든 재료들이 한국의학의 藥에 포함되어있다. 또한 조리를 하는 방법들이 한국의학의 修治法에 포함되어 있다.

오늘 저녁상을 차리는 예를 들어본다.

“쌀밥, 삭국, 배추김치, 냉이무침, 더덕구이, 고사리나물, 조기찜, 부추전”

이제 오늘 저녁상을 차리는데 필요한 재료들을 藥性에 의해 살펴보면 아래와 같다.

| | | |
|-----|-----|--|
| 정화수 | 井華水 | 性平 味甘 無毒 天一眞精之氣 浮結于水面 |
| 입쌀 | 粳米 | 性平 味甘 無毒平胃氣, 長肌肉, 溫中, 止痢, 益氣, 除煩 |
| 삭 | 艾葉 | 性溫 味苦 無毒 主久百病, 主婦人崩漏, 安胎, 止腹痛, 止赤白痢 |
| 냉이 | 薺菜 | 性溫 味甘 無毒 利肝氣, 和中, 利五臟, 能引血歸肝, 明目 |

| | | |
|-----|-----|--|
| 배추 | 菘菜 | 凉味甘無毒 消食下氣通利腸胃除胸中熱 解酒渴止消渴菜中有菘菜最爲 常食然多食發冷病惟生薑可解 |
| 더덕 | 沙參 | 性微寒味苦無毒 補中益肺氣治疝氣下墜排膿 消腫毒 |
| 고사리 | 蕨菜 | 性寒味甘無毒 去暴熱利水道處處有之生山 坡原野中不可生食人多採取煮 食之味甚好然不可久食消陽氣 令脚弱不能行 |
| 조기 | 石首魚 | 性平味甘無毒 主食不消腹脹暴痢開胃益氣 |
| 부추 | 韭菜 | 性溫味辛微酸無毒 歸心安五臟除胃中熱補虛乏 煖腰膝除胸中痺菜中此物最溫 而益人宜常食之 |
| 밀가루 | 麵 | 性溫味甘 補中益氣厚腸胃強氣力助五臟 |
| 장 | 醬 | 性寒味鹹酸無毒 除熱止煩滿殺一切魚蔬菜輩 毒將和五味以安五臟以豆作陳 久者良 |
| 흰콩 | 大豆 | 性平味甘無毒 補五臟益中助十二經脈調中 煖腸胃久服令人身重豆有黑白 二種黑者入藥白者不用但食之 而已 |
| 생강 | 生薑 | 性微溫味辛無毒 歸五臟去痰下氣止嘔吐除風 寒濕氣療咳逆上氣喘嗽 |
| 파 | 葱白 | 性凉味辛無毒 主傷寒寒熱療喉痺安胎明目 除肝邪利五臟殺百藥毒通大小 便以發散爲功多食昏人神白冷 而青熱傷寒藥去青葉者以其熱也 |
| 마늘 | 大蒜 | 性溫味辛有毒 主散癰腫除風濕破冷健脾溫 胃 |
| 흰참깨 | 白油麻 | 性寒味甘無毒 滑腸胃通血脈行風氣潤肌膚 生則寒炒則熱 |

| | | |
|----|----|--|
| 후추 | 胡椒 | 性熱味辛無毒 下氣溫中去痰除風冷止心腹 冷痛主冷痢殺一切魚肉蟹菌蕈 毒 |
| 소금 | 食鹽 | 性溫味鹹無毒 殺蟲毒氣主中惡心痛止心腹卒 痛滋五味多食則傷肺五味中惟 鹽不可缺然少服爲好若病嗽及 水腫者全禁 |

위의 음식을 氣의 陰陽인 寒熱과 味의 五行인
五味에 따라 표를 만들면 아래와 같다.

| | 木 酸 | 火 苦 | 土 甘 | 金 辛 | 水 鹹 |
|---------|--------|--------|-------------|-----------------------------|--------|
| 陽 溫熱 | 부추 | 쑥 | 냉이, 밀가루 | 파(靑), 마늘, 깨(炒), 후추 | 소금 |
| 平 | | | 물,쌀,콩 조기 | | |
| 陰 寒涼 | | 더덕 | 배추 고사리 | 파(白) | 장 |

위의 표에서의 의미를 살펴보면,

① 氣의 陰陽

平을 중심으로 陽인 溫熱한 것과 陰인 涼寒한
것이 대체로 균형을 이룬다.

② 味의 五行

酸·苦·甘·辛·鹹의五味가 골고루 들어 있
다.

한국음식을 만드는 理致는 이렇게 음식의 性,
즉 藥性和 主治에 따라 陰陽과 五行의 均衡과 調
和를 이루도록 하는 것이다. 따라서 음식을 만들
때는 陰陽五行의 均衡과 調和가 중요하므로, 陰이
나 陽 어느 한 쪽으로 너무 지나치지 않아야 하고
맛에서도五味의 調和가 이루어지는 것이 바람직

하다.

韓國飲食을 만드는 과정은 韓國醫學에서 藥을 處方하고 修治하는 과정의 축소판이다. 따라서 옛날부터 한국음식을 만들 때는 한국의학에서의 "藥을 짓는 생각(念)"을 하면서 만드는 것이다. 이 "藥念"이 子音接變이 되어 "양념"이란 말이 되었다.

IV. 生命 · 自然 · 사람

陰陽五行은 지구 위에서 일어나는 自然現象을 지구 위에서 사람이 認識하는 틀이다. 陰陽은 "하나"를 인식할 때 相對를 이루는 두 개의 性向을 짝으로 인식하는 것이고, 五行은 陰陽의 작용을 變化의 觀點에서 인식하는 것이다.

그러면 自然現象이란 무엇인가? 나타나는 自然現象은 보이지 않는 生命이 發現하는 것이다. 지구는 "하나"의 生命體이다. "하나"인 지구의 生命이 發現한 것이 自然現象이며, 自然現象 중의 가장 精妙한 現象이 사람이다. 따라서 사람은 自然의 一部이며 동시에 지구의 一部이다.

사람은 지구에서 태어나서 살아간다. 태어난 사람은 生命활동을 하며 成長한다. 사람은 生命활동과 성장에 필요한 物을 지구로부터 取한다. 따라서 사람은 지구를 닮을 수 밖에 없다. 이제 사람을 지구와 對比해 본다.

| 지구 | | 사람 | |
|----|----|----|---|
| 外 | 햇빛 | 神 | 身 |
| | 大氣 | 氣 | |
| | 大洋 | 血 | |
| 內 | 대륙 | 精 | 心 |
| | 맨틀 | 用心 | |
| | 외핵 | 本心 | |
| | 내핵 | 核心 | |

(1) 身

神 · 氣 · 血 · 精 네 가지가 몸의 구성요소이다. 이를 陰陽으로 나누면 아래와 같다.

| 身陽 | 身陰 |
|----------|----------|
| 神 = 陽中之陽 | 血 = 陰中之陽 |
| 氣 = 陽中之陰 | 精 = 陰中之陰 |

① 神

神은 눈으로 볼 수 있는 身陰과 같은 크기와 모양이나, 身陽이므로 감각으로는 인식하기 어렵다. 神은 身陰과 함께 生長消滅한다. 神은 지구에서의 햇빛과 같다. 햇빛이 지구 위를 두루 비추어 모든 生命활동을 가능하게 하는 것과 같이, 神은 몸 전체의 모든 기능을 가능하게 한다. 그러나 神은 陽中之陽이므로 듣거나 냄새맡거나 맛을 볼 수 없다.

사람이 햇빛을 받지 못하면 神이 虛해지고 정상 生命활동을 할 수 없다. 神이 충실하면 몸에서 빛이 나고 밝고 가벼우며, 神이 虛하면 몸이 어둡고 무거운 느낌이다. 사람이 죽으면 神이 흩어지고, 神이 흩어지면 사람이 살 수 없다. 촛점호린 정신병자의 표정과 몸에서 빛을 발하는 듯한 聖人의 표정이 神의 虛實을 보여준다.

② 氣

大氣는 지구를 둘러싸고 있다. 이 氣는 지구의 모든 공간에 들어 있고, 모든 생물 안으로 출입하며, 물과 땅 속으로도 들어가고, 무생물 안에도 들어 있다. 이 氣가 없으면 모든 生命활동은 불가능하다. 사람 몸의 氣가 人氣이다.

氣는 神과 같이 陽이어서 그 자체를 오관으로 인식하지는 못하지만, 陽中之陰이므로 氣의 작용으로 氣를 아는 것은 神보다는 조금 쉽다. 天氣가 호흡기로 들어오고, 地氣가 飲食의 형태로 소화기로 들어와서 變化하여 人氣가 된다.

氣의 작용이 생명활동에 앞장선다. 듣고 보고 냄새맡고 말하고 숨쉬고 움직이고 생각하고 체온을 유지하는 것과 몸 안의 모든 기능이 氣로써 발현된다.

大氣는 지구 위에 없는 곳이 없으나 정지해 있지 않고 규칙적으로 움직인다. 이것을 "바람"이라고 하고, 바람은 부는 길이 정해져 있다. 예를 들면, 무역풍, 편서풍, 제트류 등 여러 길이 있다. 사람 몸에서 안과 밖으로 氣가 가지 않는 곳이 없으나, 氣가 다니는 길이 있다. 이것이 經絡이다.

③ 血

지구 표면의 약 3/4이 바다이다. 바닷물의 3.5%가 염류이고 나머지는 물이다. 물은 바다·강·호수·땅 속과 바위 속까지 흐르고 얼음의 형태로 있기도 하며 대기에는 수증기의 형태로 있다. 바닷물도 흐르는 길이 있는데 이 길을 海流라고 한다.

血은 좁은 의미로는 "피"를 말하고, 넓은 의미로는 몸 안의 모든 液體를 말한다. 피, 땀, 눈물, 콧물, 가래, 소변 등 몸 안의 모든 부분이 血의 범주에 들어간다. 땀이나 눈물 등 몸 안의 액체는 맛이 짜다. 바닷물의 염류 중 대부분이 소금이므로 바닷물이 짜고, 체액의 염류 중 대부분도 소금이기 때문에 체액이 짜다.

血은 陰이므로 質이 形成된 것으로서 오관으로 인식할 수 있다. 그러나 陰中之陽이므로 陰中之陰인 精에 비하면 固定된 形態를 갖지 않는다.

몸 안에 血이 가지 않는 곳이 없다. 血이 가는 길을 血流라고 한다.

④ 精

大陸은 지구 표면의 약 1/4을 차지한다. 대륙지각과 해양지각을 합하면 이보다 좀 많아진다. 大陸은 수많은 생명체들이 생명활동을 하는 터전이다. 대륙은 固體形態를 이루고 있으며, 그 형태는

변화한다. 대륙의 형태변화는 햇빛과 바람 및 물에 의해서 조금씩 이루어지지만, 가장 큰 변화원인은 맨틀의 작용에 의한 화산활동, 해령과 해구의 생성 및 "판"의 이동이다.

精은 陰이므로 質이 形成된 것으로서 오관으로 인식할 수 있다. 그런데 精은 陰中之陰이므로 陰中之陽인 血에 비해 固定된 形態를 이룬다.

대륙에 사는 생명체에게 가장 중요한 것은 흙이다. 고체형태인 흙의 순수한 구성성분만으로는 생물이 살 수 없다. 땅의 위와 속에 햇빛이 비치고 대기와 물이 있어야 생명활동이 가능하기 때문이다. 대륙을 이루는 기본 물질은 흙이다. 사람의 몸에서 固定된 形態를 이루는 근본 물질이 精이다. 精이 모여서 몸의 모든 기관들을 만들어 눈에 보이는 사람의 형태를 이룬다. 이들 五臟·六腑·脈·물렁脈·힘줄·핏줄·신경·피부·손톱과 발톱·모발·정자·난자 등 고정된 형태를 갖는 모든 것이 精으로 이루어진 것이다.

精으로 이루어지는 몸의 각 기관들은 제 나름대로의 형태와 구조를 이루고, 그 안으로 神이 두루 비치고 氣가 통하고 血이 흐름으로써 제각기 기능을 수행한다. 각 기관들은 自然의 理致에 따라 그 기능을 수행하기 위한 가장 적합한 형태 및 구조를 갖추고 있다. 어떤 원인에 의해서든지 각 기관이 정상적인 구조를 갖추지 못하면, 그러한 기관에서는 神과 氣와 血이 정상적인 작용을 할 수 없게 된다. 神·氣·血·精은 상호작용을 하면서 사람이 살아 있는 동안 한 순간도 그대로 있지 않고 自然의 理致에 따라 변화한다. 神과 氣와 血과 精이 동시에 어울려 "하나"로서 생명활동을 하는 것이 몸이고, 몸은 變化하면서 恒常성을 유지한다.

(2) 心

心은 "속" 또는 "가운데"라는 뜻이다. 몸이 바깥이라면, "속-가운데"는 마음이다. 몸이 밖으로 드러나서 인식하거나 관찰하기가 쉽다면, 마음은 사람의 가운데, 속에 있어서 알기가 어렵다.

지구 위의 햇빛·대기·물·땅은 지구 표면에 있어서 인식하거나 관찰하기가 쉽다면, 지각의 안쪽인 지구 내부는 속에 있어서 알기가 어렵다. 지각 안에 있는 맨틀은 高溫으로 끊임없이 대류한다. 이 맨틀의 대류가 지각을 밀어올리거나 내려가게 하고 화산활동이나 지진을 일으키고, 대륙의 "판"을 이동시킨다. 다시 말하면, 지구 표면에 가장 큰 영향을 미치는 것이 맨틀의 작용이다. 그러나 아무리 땅 속 깊이 파들어가도 맨틀은 보이지 않는다. 이제까지 아무도 맨틀 안으로 들어가서 오관으로 맨틀을 관찰한 사람은 없다. 그러나 화산에서 분출되는 뜨거운 용암을 관찰하면서 지구 내부에는 아무 것도 없다고 주장하는 사람은 없다.

① 用心

사람의 마음이 안에 있어서 오관으로 관찰할 수는 없으나, 이 마음의 작용이 몸에 가장 큰 영향을 준다. 이 마음은 끊임없이 움직여서 한시라도 정지해 있는 때가 없다. 이러한 "움직이는 마음" 또는 "마음을 쓰는 것"이 用心이다.

이 마음은 심장수술을 할 때 살아 있는 사람의 심장을 열어 들여다보아도 보이지 않고, 시체를 해부해서 세밀히 찾아보아도 보이지 않는다. 이제까지 사람의 마음을 오관으로 관찰한 사람은 없다. 그러나 마음의 작용이 몸에 나타나는 것을 관찰해보면, 마음이 없다고 주장할 사람은 아무도 없을 것이다.

火가 動한 사람을 관찰해보자. 가만히 앉아 있던 사람이 다른 사람으로부터 어떤 말을 듣자, 그 순간에 눈에서 怒氣가 發하고 얼굴색이 새빨개져

벌떡 일어나서 몸을 부들부들 떨면서 그 말을 한 사람에게 강렬한 기세로 달려든다면, 이는 그 말한 마디에 그 사람의 마음이 크게 쓰여서 그 사람의 몸에 영향을 미친 것이다. 이렇게 되면, 그 사람의 몸인 神·氣·血·精은 잘 유지해오던 균형과 조화를 잃게되므로, 神이 줄어서 어둡고 무거워지며 氣의 운행이 혼란해지고 血이 뜨거워져 亂流하고 精이 파괴되니, 이는 自然인 몸이 스스로 한 일이 아니라 用心이 몸에 한 일이다.

사람의 火가 動하는 것과 지구의 火山活動을 대비해보자. 조용하던 땅 위에서 갑자기 뜨거운 증기가 뿜어나오고 이어서 싯켄진 바윗물이 치솟아오르면서 대지가 크게 흔들리고 그 기세가 더욱 강해진다. 이렇게 되면, 환하던 하늘이 갑자기 어두워지고 일정하던 바람의 방향이 종잡을 수 없고 맑은 물이 흐르던 계곡으로 뜨거운 용암이 덮어내리고 무성하던 숲이 순식간에 잿더미가 되고 집과 공장들이 파괴되어 성한 것이 없으니, 이는 지구 표면이 저절로 그렇게 된 것이 아니라 지구 안의 맨틀이 뚫고나와 지구 표면이 그렇게 된 것이다.

이렇게 用心이 잘못되어 일어나는 결과에 대해 『東醫壽世保元』에는 다음과 같이 쓰여 있다. "如此而動者 無異於以刀割臟 一次大動 十年難復 此死生壽夭之機關也 不可不知也."

마음을 조종하는 것을 操縱之心, 즉 操心이라 한다. 마음을 조종하지 않고 놓아버리는 것을 放縱之心, 즉 放心이라 한다. 用心은 操心이어야 한다. 사람이 살아가기에 가장 좋은 길은 道이다. 이 길은 聖賢들에 의해 이미 만들어져 있다. 이 길을 벗어나서 다른 곳으로 가면 험난한 삶이 된다. 사람들은 이 길이 만들어진 이치인 道理를 밝고 깊이 깨우쳐서 이 길로 가기만 하면 된다. 道理를 밝고 깊이 알게 되면 그 길로 가지 않을 수가 없는 것이다. 화려한 色을 뿜내는 버섯이 毒버섯인

즐을 아는 사람이면 누가 그 버섯을 먹을 것인가? 혹 어려서 '밝게 깨우칠 수 없을 때나 또는 나이가 들었어도 회미한 정도 밖에는 알 수 없다고 해도, 이미 만들어져 있는 길로 가기만 하면 밝게 깨우친 사람의 삶과 마찬가지로 된다. 『中庸』에는 이렇게 쓰여 있다. "或生而知之 或學而知之 或困而知之 及其知之一也 或安而行之 或利而行之 或勉強而行之 及其成功一也"

"그 길로 가는 것이 옳다는 것은 나도 인정한다. 하지만 나는 그러한 재능을 타고나지 못한 것 같다. 그런 것은 성인 군자나 할 수 있는 일이지, 나 같은 범인에게는 불가능한 일이다."라고 말하는 사람에게 『東醫壽世保元』에서는 이렇게 말하고 있다. "然則天下衆人之臟理亦皆聖人之臟理 而才能亦皆聖人之才能也 以肺脾肝腎聖人之才能 而自言曰 我無才能云者 豈才能之罪哉 心之罪也"

心性이란 마음의 性이다. 性이란 天命이다(天命之謂性『中庸』). 하늘에서 命한 것이란 저절로 그렇게 되는 自然이다.心性이란 마음이 저절로 그렇게 움직이는 것이다. 喜·怒·哀·樂의 性은 自然스러운 것이다.

바람이 싸늘하게 스치는 늦가을 들판을 홀로 거닐면서 이제는 생명활동을 다하고 마른 나뭇잎들이 우수수 땅으로 떨어져 흩어지는 것을 보면서, 쓸쓸하고 슬픈 마음이 일어나는 것은 自然히 그러한 것이지 人爲로 그러한 것이 아니다. 이 自然인 心性이 어떤 현상에 감응하여 몸에 영향을 미친 것이 情이고, 이 情이 表現된 것이 表情이다.

늦가을에 自然히 일어나는 쓸쓸하고 슬픈 마음이 몸에 퍼져서 哀氣를 만들고 그 哀氣가 온몸을 돌아 위로 올라가서 얼굴에서 發하니 얼굴이 슬픈 表情이 되고 몸의 精인 눈에서 血을 움직여 눈물을 만들어 밖으로 살짝 내보내면, 이는 슬픈 마음이 몸에 작용해서 슬픈 情이 된 것이다. 이는 그

사람의 생명이 마음으로써 계절의 변화에 따른 생명의 변화와 交感하는 것이어서, 心性이 더욱 자연스럽게 되어 마음이 和平해지고 이러한 화평한 마음에 의해서 神·氣·血·精은 더욱 均衡과 調和를 잘 이루게 된다. 이러한 것을 哀氣가 順動한다고 한다.

그러나 같은 상황에서, 어떤 사람은 킁킁한 방에 누워서 아무 것도 먹지 않고 바람소리를 따라 흐느껴 울다가 창 밖의 낙엽을 보면서 하염없이 눈물을 흘리고 슬프고 외로웠던 온갖 일들이 꼬리를 물고 되살아나 슬픔의 늪에서 헤어날 수 없으니, 神과 氣가 消耗되어 안색이 어둡고 반짝이던 눈빛이 흐려지고 血과 精이 損傷되어서 핏기가 없고 몸이 무거워 일어나 앉기가 어렵다. 이는 슬픈 마음이 일어날 때 操心하지 않고 放心한 결과로, 슬픈 마음이 지나쳐서 極度에 이르러 哀氣가 순조롭지 못하게 發動한 것이니, 이를 哀氣가 逆動한다고 한다. 이렇게 되면 情이 지나쳐서 心性을 어지럽게 만들고 몸인 神·氣·血·精을 損傷시킨다.

이와 같이 똑 같은 상황에서 마음과 몸에 정반대의 영향을 미치는 것은, 用心에 있어서 마음을 조종하는 操心을 한 것과 마음을 놓아버린 放心을 한 것의 차이이다. 『中庸』에는 이렇게 쓰여 있다. "喜怒哀樂之未發 謂之中 發而皆中節 謂之和中也者 天下之大本也 和也者 天下之達道也 致中和 天地位焉 萬物育焉"

② 本心

항상 움직이는 지구의 맨틀 안 쪽에는 外核이 있다. 외핵은 高溫이며 움직이지 않고 맨틀의 근본이다. 외핵으로부터 맨틀로 끊임없이 힘이 전해진다. 이 힘이 맨틀의 원동력이다.

情이 지나치지 않도록 操心하는 것은 중요한 用心이다. 그런데 用心이 적극적으로 保存하고 길

려야 할 마음, 즉 사람이면 누구나 다 원래부터 가지고 있는 마음인 本心은 무엇인가? 「孟子」에서는 이를 四端이라 하였다.

仁 = 惻隱之心 : 가엽게 여기는 마음

禮 = 辭讓之心 : 겸손하여 양보하는 마음

義 = 羞惡之心 : 악행을 부끄러워하고 미워하는 마음

智 = 是非之心 : 옳은 것과 그른 것을 가리는 마음

「孟子 公孫丑章句上」에는 惻隱之心을 이렇게 말하고 있다. “所以謂人皆有不忍人之心者 今人乍見孺子將入於井 皆有怵惕 惻隱之心 非所以內交於孺子之父母也 非所以要譽於鄉黨朋友也 非惡其聲而然也”

仁·禮·義·智의 四端이 모두 중요하지만 그 중에서도 근본은 惻隱之心이다. 우물에 빠지려는 어린 아이를 구하려는 마음은 利得을 원하거나 칭찬을 바라거나 비난을 받지 않으려는 의도나 사려가 들어있지 않다. 그 마음은 그대로 “생명을 사랑하는 마음”이다. 四端을 한 마디로 하면 仁이며, 이는 곧 생명을 사랑하는 마음이다.

③ 核心

지구의 가장 가운데 있는 內核은 가장 단단하고 온도가 높아서 태양의 표면온도보다 높은 섭씨 약 6,600도에 이르는 것으로 추정된다. 內核은 지구의 核心이다. 지구는 “하나”의 생명체이다.

本心の 根源은 核心이다. 核心을 “生命”이라고 생각해보자. 生命인 核心으로부터 本心이 생기고, 本心이 있어서 用心을 하고, 用心이 몸인 神·氣·血·精의 작용에 영향을 미친다.

“核心-本心-用心-神-氣-血-精”을 사람이라고 할 때, 사람이 오관으로 인식하는 것은 血과 精 두 가지뿐이다.

모든 생물은 核心, 즉 생명을 가지고 있다. 모

든 생물이 가지고 있는 생명은 “하나”이다. 하나인 생명이 각각의 생물마다 핵심을 이루고 있으나 그 생명은 본래부터 하나일 뿐이다. 나무의 생명과 사람의 생명이 다른 것이 아니다. 본래 하나인 생명이므로 모든 생물이 共有한 생명은 “하나”로서 共鳴한다. 생물 개체의 核心인 生命이 진동하면, 지구 위의 다른 모든 생물의 생명이 그 진동에 共鳴한다. “생명을 사랑하는 마음”이 한 생명체에서 일어나면, 그 마음은 지구 위의 모든 생명체의 생명을 진동시킨다. 생명을 사랑하는 마음이 한 생명체에서 줄어들면, 그 생명체는 “하나”인 생명과 共鳴하는 능력이 줄어든다. 생명을 사랑하는 마음이 한 생명체에서 없어지면 그 생명체는 하나인 생명과 共鳴하는 능력을 잃어버리고, 따라서 그 생명체로부터 생명이 떠나서 본래 “하나”인 생명으로 돌아간다.

지구의 생명은 “하나”이다. 이 하나의 생명을 헤아릴 수 없이 많은 생명체들이 共有한다. 새로 생명을 가지게 된다는 것은 생명체가 태어난다는 것이다. 태어난 생명체는 그 생명으로 주어진 시간 동안에 생명활동을 하다가 죽는다. 모든 생명체는 태어나서 살다가 죽는다. 이는 “생명체 개체”의 관점에서 본 것으로서, 생명체 개체가 생명을 받았다가 그 생명을 잃는 것이다. 그러나 “하나인 생명”의 관점에서 보면 받았다가 잃는 것이 아니고, 하나인 생명이 개체로 발현해서 생명활동을 하고서 하나인 생명으로 돌아오는 것이다. 우리의 先人들이 죽음 앞에서 泰然할 수 있었던 것은 “視死如歸”하였기 때문이다. 이 말은 “죽음을 집에 돌아가는 것과 같이 본다.”는 뜻이다.

自然이며 하나의 생명체인 지구를 가장 많이 닮은 생명체가 사람이다. 사람은 자연이다. 자연에는 자연의 이치가 있다. 자연의 이치는 생명이 바르게 발현되도록 이루어진 것이다. 지구 위의 모

든 존재는 자연의 일부로서 이러한 자연의 이치를 따른다. 이 자연의 이치를 따르는 것이 順理이며 順理에 의해 그 생명체의 생명이 바르게 발현되고, 이 자연의 이치를 거스르는 것이 逆理이며 逆理일 때 자연은 均衡과 調和의 과정을 통해 그 생명체로부터 생명을 거두어 하나인 생명으로 돌아가게 한다.

자연은 모든 생명체에게 각기 나름대로 생명활동을 할 수 있도록 재능과 능력을 갖추어 놓았다. 그러므로 생명을 받으면 사람이 태어나고 사람에게 주어진 재능과 능력으로 생명활동을 하고 나서, 그 생명이 "하나"인 생명으로 돌아가면 無生이 된 사람의 몸=神·氣·血·精은 더 이상 하나로 있지 못하고 뿔뿔이 흩어져 本來의 자연으로 돌아간다.

생명을 사랑하는 마음이 얇은 사람은 몸매와 얼굴이 균형을 이루어 육안으로 보기에 아름답고 총명해도 이미 마음이 병든 사람이니, 그는 생명을 사랑하는 마음이 깊고 몸의 일부에 병이 있는 사람에 비해 더 험난한 삶을 살게 될 것이다. 생명을 사랑하는 마음이 없는 사람은 재능이 남보다 뛰어나도 이미 사람이 아니니, 그는 반드시 그 재능으로 남의 생명을 해치고 자신의 생명도 잃게 된다. 생명을 사랑하는 마음이 어느 정도인가를 스스로 살펴보아서, 그 마음이 얇은 사람은 좋은 음식과 깨끗한 물과 맑은 공기로 건강하고 아름다운 몸을 만들고 넓고 깊은 지식을 함양하는 노력을 나중으로 돌리고, 우선 생명을 사랑하는 마음을 키우는 데 온갖 노력을 기울여야 할 것이다. 이는 발동에 불이 떨어진 것보다 급한 일이니, 아름다운 몸의 가운데와 해박한 지식이라는 열매의 속이 병들어 가는데 겉으로 보이는 몸과 지식이 얼마나 오래 유지될 수 있을 것인가? 생명을 사랑하는 마음이 없는 사람은 자신의 마음을 스스로

살필 능력이 없고 가르쳐주어도 비웃기만 하므로 이러한 사람은 어찌할 수 없으나, 聖인이 그 사람의 생명을 사랑하고 그 생명이 消盡되어가는 것을 惻隱하게 여겨 길을 만들어 놓았으니 聖인의 "생명을 사랑하는 마음"에 共鳴하는 많은 사람들이 그 사람의 꺼져가는 생명의 불씨에 자신들의 생명을 나누어 더하고서야 그 한 사람의 생명이 살아날 수 있는 것이다.

생명은 "하나"이다. 사람이 자신의 생명을 나날이 새롭게 하려면 자신인 "나"의 생명을 위하는 방식으로는 되지 않는다. 다른 사람이 생명을 사랑하는 마음을 일으키는 진동에 共鳴하고 또 스스로 생명을 사랑하는 마음을 일으켜서 다른 사람의 생명과 共鳴하는 것이 자신의 생명이 바르게 발현될 수 있게 하는 유일한 방식이다.

V. 結 論

보이지 않는 生命이 발현하는 것이 自然이다. 自然에는 자연의 理致가 있다. 自然의 理致는 陰陽五行이다. 사람은 自然이다. 따라서 사람의 理致도 陰陽五行이다. 사람이 생명활동을 할 때 이러한 理致를 따르는 것이 順理이다.

사람의 몸인 神·氣·血·精이 생명활동을 하려면 햇빛·공기·물·흙이 필요하다. 陰陽五行의 要諦는 均衡과 調和이다. 따라서 자연인 사람이 자연 안에서 자연과 均衡과 調和를 이룰 때 생명활동이 바르게 될 수 있다.

목이 마르다는 느낌이 들면 이 갈증을 없애야 겠다고 마음이 쓰인다. 이 用心에 의해 물을 찾아 마시고 나면 갈증이 없어지고 갈증을 없애려는 마음도 없어진다. 목이 마르다는 것은 몸 안에 물이 부족해서 不均衡이 된 것이다. 몸에서 필요해서 마음이 바라는 것을 心欲이라고 하자. 이 心欲은

用心이다. 心欲은 몸에서의 均衡을 이루게 하는 것이다. 몸의 均衡을 이루게 하는 것은 "나(己)"를 "바르게(正)" 하려는 "正己心"이다. 그러나 목이 마를 때 필요한 이상으로 너무 많이 마시면 물이 너무 많아져서 다시 不均衡을 이루게 된다. 이렇게 心欲이 지나치면 慾心이 된다. 慾心은 "나(己)"를 "이롭게(利)" 하려는 "利己心"이다. 利己心은 慾心으로서 몸의 均衡을 이룰 수 없게 한다. 不均衡이 될수록 사람에게 주어진 才能과 能力이 제대로 발휘되지 못한다. 正己心과 利己心을 대비해 보자.

| | 正己心 | 利己心 |
|--------|-------------------|------------------|
| 自然의 理致 | 順理 | 逆理 |
| 才能과 能力 | 잘 발휘한다 | 잘 발휘하지 못한다 |
| 몸의 必要 | 필요한 만큼만 | 최대한 많이 |
| 生命活動 | 圓滑 | 困難 |
| 用心 | 心欲, 操心 | 慾心, 放心 |
| 態度 | 다른 생명과 共鳴, 남을 소중히 | 다른 생명을 無視, 남을 이용 |
| 本心 | 기른다 | 잃는다 |
| 核心 | 새로워지는 생명 | 줄어드는 생명 |

그러므로 사람이 살아가면서 正己心으로 살아야 생명활동이 바르게 될 수 있다. 그러면 用心을 할 때 어떻게 하여야 正己心이 될 수 있는가?

그 하나는 知人이다. 다른 사람의 誠과 僞를 알아야 不惑하고 不惑하여야 正心하고 正心하여야 不動心할 수 있기 때문이다. 「格致彙 獨行篇」에는 다음과 같이 쓰여 있다. "蓋己誠未盡則人僞難悉 己僞猶存則人誠亦疑 惟天下至誠不僞能盡其性者 然後 可以悉人之誠僞" "竭智而察人則無不知人也 而必也誠身然後知人云者 何也 曰 雖則察人必也立誠 不見其晝則不知其夜 不見其夏則不知其冬 不見

其是則不知其非 不見其誠則不知其僞 是故 欲知人者 雖竭智千百而若己誠不立則終莫能知人之僞而悉其情也"

다른 하나는 責心이다. 사람이 일생동안 한시라도 利己心이 일어나지 않는 때는 없다. 利己心은 私心=邪心이며 慾心=怠行이다. 私心은 "나"를 내세우는 마음이며 慾心은 "나"만 위하려는 마음이다. 東武公의 「遺藁抄」에는 다음과 같은 글이 있다. "人己何先 人在己先 人若廣濟己無不得 己但獨得 人難兼得 人己有序 人不可後己"

나를 해치는 私心과 慾心이 일어날 때마다 이 私心과 慾心을 꾸짖는 責心을 지속하여야 한다. 「東醫壽世保元 性命論」의 마지막에 이런 글이 있다. "(끊임없이 일어나는 私心과 慾心을 스스로 꾸짖어 本心을 保存함으로써 性을 慧覺하고 命을 資業하는 知行의 정도가) 혹 서로 두 배나 다섯 배의 차이가 되기도 하고 혹 서로 천 배나 만배의 차이가 되기도 하거늘, 어찌 그럭저럭 살아가다 보면 언젠가 문득 얻어질 것이라고 하는가? 어찌 아무 생각없이 멍하게 그렇게 앉은 채로 저절로 되기를 바라다가 생을 마치려는가?"

參 考 文 獻

1. 許浚, 「東醫寶鑑」, 서울:南山堂, 1976
2. 李濟馬, 「東醫壽世保元」, 서울:杏林書院, 1970
3. 洪淳用·李乙浩, 「四象醫學原論」, 서울:행림출판, 1985
4. 姜吉云, 「訓民正音과 音韻體系」, 서울:螢雪出版社, 1992
5. 「大學 中庸」, 서울:玄岩社, 1974
6. 「孟子」, 서울:玄岩社, 1973
7. 金明鎬, 『자연, 사람 그리고 한의학』, 서울:역사비평사, 1995