

小兒 養生論 研究

慶熙大學校 東西新醫學病院¹ · 尙志大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室²

金宣亨¹ · 方正均² *

The Study on Health-preserving Method in Child

Kim Sun-hyung¹ · Bang Jung-kyun² *

¹Dept. of Sasang Constitution Kyung-Hee East-West Neo medical center

²Dept. of Oriental Medical Classics and History, College of Oriental Medicine, Sangji University

The pediatrics has other diagnosis and treatment compared with an adult. It is therefore, the children have different pathogenesis, pathology from adult's. The special feature of the children is two. Firstly, children are the body of the pure Yang[純陽之體], which means the growth and development of them are very fast. Secondly, they have weak muscle, skeletal and digestive function.

So we must consider health-preserving method in different physiology and pathology aspects of the children. The children have weak digestive functions, so they should be careful to avoid eating greasy food and overeating. They must eat the nourishing Eum[滋陰] food. The children should wear thin clothes as possible. If the children wear clothes so thick, it promote the Yang(陽), so the Eum(陰) is hurted. The children are to be lack of Eum[陰不足], so they need to grow and raise the Eum(陰) in this way which the lower body is cool. Sleep is important ways to generate Eum Essence[陰精]. So the children should take a bed as change of the season. Children's muscles and skeleton are growing so incomplete that they are hard to handle Wind-Cold pathogen[風寒邪]. Therefore, the children should be training vital Essence and Gi(氣) with appropriate exercise. We should be careful treatment the Hwayeoljeung(火熱證) with purgation[瀉下] - bitter in taste and cold in nature[苦寒藥], aromatic herb[芳香性藥物], sudorific herb[發汗藥] In addition, child has weak digestive function, so doctor should not use a lot of nourishment[滋補]

Key Words : body of the pure Yang(純陽之體), nourishing Eum(滋陰), Eum Essence(陰精)

I. 緒論

* 교신저자 : 방정균. 강원도 원주시 우산동 660번지 상지대학교 한의과대학 원전외사학교실.
E-mail : jkbang@sangji.ac.kr Tel : 033-730-0666
접수일(2009년 10월 13일), 수정일(2009년 11월 20일),
게재확정일(2009년 11월 20일)

우리는 “어린이는 국가의 미래다.”라는 말을 자주 하곤 한다. 이는 어린이를 잘 길러 국가의棟梁之材로 성장시킬 의무가 우리 어른들에게 있음을

암시하는 말이기도 하다. 이에 대해 孫思邈은 小兒는 사회를 이루는 근본으로서 小兒의 時期가 없이 하루아침에 성인이 될 수 없음을 강조하면서, 小兒科 연구의 중요성을 언급하였다¹⁾. 孫思邈은 특히 養少를 중요시 하여 그가 저술한 서적에서 小兒 부분을 맨 앞에 배치하기도 하였다. 小兒科學은 宋代에 이르러 전성기를 이루었으니 관련 醫書가 70 여종이 간행될 정도였고²⁾, 金元時代에는 金元四大家에 의해 小兒 諸病의 病因·病理에 대한 새로운 해석이 진행되었다³⁾. 이후 明·清代에 이르러서도 薛立齋 萬全 등 전문 小兒科 醫家가 출현하면서 꾸준한 발전을 해왔다.

小兒는 많은 醫家가 지적하였듯이 성인과 다른 특징이 있고, 바로 이러한 것 때문에 치료가 어렵다고 설명되고 있다. 『東醫寶鑑』에서는 소아의 경우 脈과 證을 살피고 묻기 어렵기 때문에 치료가 힘들다고 하였다. 또한, 藏府가 脆嫩하고 皮膚와 骨이 軟弱한 것 등이 원인이 되어 易虛易實하고 易冷易熱하기 때문에 치유하기 힘들다고 하였다⁴⁾. 이상에서 언급한 것은 小兒의 生理·病理의 특징으로, 小兒의 養生에 있어 우선적으로 고려해야 할 사항이다. 주지하는 바와 같이 小兒는 病리기전이나 치법이 성인과 다르다. 그 이유는 小兒의 生理·病理의 특징이 성인과 다르기 때문이다. 소아는 “純陽之體”로 표현되기도 하고, 腸胃와 筋骨이 柔弱하다고 표현되기도 하는 등, 독특한 生理·病理의 특징을 가지고 있다. 이상과 같은 특징이 있기 때문에 성인과 다른 養生法이 필요한 것이다. 이에 본 논문에서는 소아

의 生理·病理의 특징을 근거로 하여 음식·의복·수면·운동과 관련된 내용을 중심으로 小兒 養生의 내용을 살펴보고자 한다.

II. 本論

역대로 한의학에서는 養生의 중요성을 주장해왔고, 더 나아가 그 구체적인 내용들을 체계적으로 설명해 왔다. 『內經』 이후 많은 서적들에서 질병의 치료 보다는 양생을 상위 개념으로 설정해 놓고 있으니, 『素問·四氣調神大論』에 기술된 아래 문장은 양생의 중요성을 설명하는 대표적인 문장이라 할 수 있다.

이러하기 때문에 聖人은 이미 病든 것을 치료하지 않고 病이 생기기전에 다스리며, 이미 어지러워진 것을 다스리지 않고 아직 어지러워지기 전에 다스리니 이것을 말하는 것입니다. 대저 病이 이미 이루어진 이후에 藥을 쓰고 난리가 이미 생긴 다음에 다스리는 것은, 비유하자면 갈증이 난 뒤에 우물을 파고 전쟁이 난 뒤에 무기를 주조하는 것과 같으니 또한 늦지 않겠습니까?(是故聖人不治已病治未病, 不治已亂治未亂, 此之謂也. 夫病已成而後藥之, 亂已成而後治之, 譬猶渴而穿井, 鬪而鑄兵, 不亦晚乎?)⁵⁾

이상의 문장에서 나타나듯이 醫學은 질병의 치료 보다는 건강을 유지시키는 양생을 중요시 해야 하니, 같은 篇에서는 4계절에 따른 구체적인 養生法을 제시하고 있다⁶⁾. 한편, 『素問』의 첫 篇인 「上

1) 오준환, 김기욱, 박현국, 이병욱, 김은하. 『千金要方』과 『千金翼方』에記載된 小兒科 學說에 關한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2002. 15(2). pp.13-4.
2) 박현국, 김기욱, 이영석. 兩宋時期의 小兒科學에 關한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌 2008. 21(2). p.3.
3) 박현국, 김기욱, 김정호. 金元代의 小兒科學에 關한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2008. 21(1). pp.14-5.
4) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1987. p.632.
“古語曰寧醫十丈夫, 莫醫一婦人, 寧醫十婦人, 莫醫一小兒. 蓋小兒難問證, 難察脈, 治之尤難故也. 爲醫之道, 大方脈爲難, 活幼爲尤難, 以其藏府脆嫩, 皮骨軟弱, 血氣未盛, 經絡如絲, 脈息如毫, 易虛易實, 易冷易熱, 兼之口不能言, 手不能指, 疾痛之莫知. 非觀形察色, 聽聲切脈, 究其病源, 詳其陰陽表裏虛實而能療之者, 蓋亦寡矣.”

5) 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院 출판부. 1981. p.14.
6) 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院 출판부. 1981. p.14.
“春三月, 此謂發陳, 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起, 廣步於庭, 被髮緩形, 以使志生, 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罰, 此春氣之應, 養生之道也, 逆之則傷肝, 夏爲寒變, 奉長者少. 夏三月, 此謂蕃秀, 天地氣交, 萬物華實, 夜臥早起, 無厭於日, 使志無怒, 使華英成秀, 使氣得泄, 若所愛在外, 此夏氣之應, 養長之道也, 逆之則傷心, 秋爲痠瘧, 奉收者少, 冬至重病. 秋三月, 此謂容平, 天氣以急, 地氣以明, 早臥早起, 與鷄俱興, 使志安寧, 以緩秋刑, 收斂神氣, 使秋氣平, 無外其志, 使肺氣清, 此秋氣之應, 養收之道也, 逆之則傷肺, 冬爲癩泄, 奉藏者少. 冬三月, 此謂閉藏, 水冰地坼, 無擾乎陽, 早

古天真論』에서는 上古時代 사람들이 하늘이 내려 준 수명을 건강하게 다 누릴 수 있는 이유에 대해 자연의 법칙을 잘 따르면서 음식과 기거를 절도있게 하고 과로를 하지 않기 때문이라고 설명하고 있다⁷⁾. 뿐만 아니라 真人·至人·聖人·賢人의 양생법을 제시함으로써⁸⁾, 일반 사람이 쉼이 할 養生의 규범을 설명하고 있다.

이상에서 열거한 내용 이외에도 『內經』 全篇에 걸쳐 양생과 관계된 내용이 곳곳에 기술되어 있고, 또 많은 한의학 서적에도 양생의 내용이 기술되어 있으니 그 내용이 방대하다고 할 수 있다. 본 논문에서는 이 가운데 小兒의 양생과 관련된 내용을 중심으로 살펴보고자 한다. 먼저 소아의 生理·病理의 특징을 살펴보고, 이어서 음식·의복·수면·운동과 관련된 내용을 중심으로 소아 양생의 내용을 정리하기로 한다.

1. 小兒의 生理·病理의 특징

小兒의 生理의 病理의 특징은 여러 가지가 있을 수 있겠지만, 본 논문에서는 小兒純陽의 개념과 藏府 및 筋骨의 柔弱을 중심으로 살펴보도록 하겠다.

1) 小兒純陽

소아는 성장이 진행 중에 있기 때문에, 이미 성

장이 완성된 성인과 비교할 때 生理的·病理的인 면에서 차이점을 갖게 된다. 성인과 구별되는 소아의 특징을 언급할 때 가장 먼저 서술되는 것이 『顛顛經』⁹⁾에서 기술된 “小兒純陽”의 개념이다. “純陽”의 의미에 대해서는 여러 주장들이 있는데, 다음의 몇 가지로 정리할 수 있다. 첫째 陽氣가 왕성하다는 것이고, 둘째 소아의 陽氣가 微細하고 弱하다는 것이고¹⁰⁾, 셋째 아직 동정(또는 처녀성)을 잃지 않았음을 말하는 것이다¹¹⁾. 이상의 3가지 주장이 서로 상반된 듯하지만, 실상은 같은 의미를 가지고 있다고 할 수 있다. 먼저 陽氣가 왕성하다는 것은 小兒의 성장과 발육이 왕성하게 진행되고 있는 것을 표현한 것이다. 즉, 성장과 팽창이라는 陽의 작용이 수렴과 수축의 陰의 작용보다 왕성하다는 것을 표현한 것이다. 그러나 성장이 왕성하다고 해서 陽氣가 堅強한 것을 의미하는 것은 아니다. 陽氣라는 것은 陰精이라는 체내의 물질적 기초를 통해 化生하는 것인데, 小兒期의 陰精은 결코 충분하다고 할 수 없기 때문이다. 『素問·上古天真論』에서는 腎精을 중심으로 인체의 성장과 쇠퇴를 서술하고 있는데, 여자의 경우 21세에 성장이 極에 달하고 28세가 되어야 비로소 筋骨이 견고해지고 신체가 盛壯하게 된다고 하였다. 남자의 경우는 24세에 성장이 極에 달하고 32세가 되어야 비로소 근육이 隆盛하고 肌肉이 滿壯해진다고 하였다¹²⁾. 「上古天真論」에 근거하면 여자의 경우 28세, 남자는 32세가 되어야 筋骨이 堅強해지는 것이고, 그 이전까지는 성장의 단계로 형체는 성인과 비슷해지지만, 筋骨을 채우는 精이 아직 충분해지지 못하는 것이다. 즉, 소아기에 는 성장과정을 지속시키기 위해 精이 물질적 기초

臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也，逆之則傷腎，春爲痿厥，奉生者少。”

7) 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院 출판부. 1981. p.11.

“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”

8) 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院 출판부. 1981. p.12.

“黃帝曰，余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，遊行天地之間，視聽八達之外，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人。其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離於世，被服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉爲務，以自得爲功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。其次有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古，合同於道，亦可使益壽而有極時。”

9) 『顛顛經』은 저자가 미상이고 또한 현재 전해지는 판본도 없다.

10) 陳大舜, 曾勇, 黃政德 엮음. 맹용재, 박현국, 박경남, 김남일, 신영일, 김용진, 안상우, 김훈, 김홍균, 차용석 옮김. 各家學說. 서울. 대성의학사. 2001. p.498.

11) 吳鞠通 著. 丁彰炫 譯. 國譯 溫病條辨. 서울. 집문당. 2004. p.480.

12) 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院 출판부. 1981. p.11.

“三七腎氣平均，故眞牙生而長極。四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。……三八腎氣平均，筋骨勁強，故眞牙生而長極。四八筋骨隆盛，肌肉滿壯。”

와 에너지원으로서 끊임없이 소비되기 때문에, 陰精으로부터 化生하는 陽氣도 세약할 수밖에 없는 것이다¹³⁾. 한편, 동정(또는 처녀성)을 잃지 않은 것을 純陽이라고 인식한 吳鞠通의 주장은 성장 과정에 있는 시기에 精을 모손시켜서는 안 된다는 것을 강조하는 것이라고 볼 수 있다. 여자는 14세, 남자는 16세에 天癸가 이르러 생식능력을 갖추게 되지만¹⁴⁾, 이 시기에 결혼을 하여 精을 소모하게 되면 筋骨을 채워야 할 精이 부족해 질수 밖에 없다. 때문에 『禮記』에서는 남자는 30세, 여자는 20세에 결혼을 해야 한다고 하였고¹⁵⁾, 朱丹溪는 20-30세 이후에 결혼할 것을 주장한 것이다¹⁶⁾.

2) 藏府와 筋骨이 柔弱함.

宋代의 저명한 소아과 醫家인 錢乙은 자신의 저서인 『小兒藥證直訣』에서 “소아가 어머니 배속에 있을 때 骨氣가 생겨나고 五藏六府가 완성되지만 아직 온전하지는 못하다.(小兒在母腹中, 乃生骨氣, 五藏六府, 成而未全.)”¹⁷⁾고 서술하고 있다. 이 문장은 비록 產母의 배속에 있는 胎兒의 상태를 기술한 것이지만, 이 내용은 이후 소아의 생리적 특징을 설명한 것으로 후대 醫家들에 의해 인용되고 있다. 즉, 閻季忠은 『小兒藥證直訣』의 序文에서 소아에 대해 “藏府가 柔弱하기 때문에 虛하거나 實해지기 쉽고, 寒이 되기 쉽고 熱이 되기 쉽다.(藏府柔弱, 易虛易實, 易寒易熱.)”¹⁸⁾고 하여, 藏府가 柔弱하기 때

문에 發病時 그 病態가 쉽게 변화되는 특징을 설명하고 있다. 한편, 萬全은 『片玉心書』에서 “腸胃가 脆薄하기 때문에 飲食에 쉽게 손상되고 筋骨이 柔弱하기 때문에 風寒邪가 쉽게 侵襲한다.(腸胃脆薄兮, 飲食易傷, 筋骨柔弱兮, 風寒易襲, 父母何知.)”¹⁹⁾고 하여 藏府 가운데 특히 腸胃의 脆薄을 언급하면서 음식에 쉽게 손상됨을 설명하였고, 筋骨이 유약하기 때문에 외부의 邪氣가 쉽게 침습함을 설명하고 있다. 더 나아가 萬全은 『育嬰家秘』에서 腸胃가 脆薄하기 때문에 積이 많이 발생하는 것을 지적하고 있다²⁰⁾. 錢乙은 소아의 藏府에 있어 脾胃의 기능 및 병변을 중요시 하면서, 다른 한편으로 “腎主虛, 無實也”²¹⁾라 하여 腎이 虛함을 강조하고 있다. 물론 腎이 虛하다는 관점은 소아에게만 적용되는 것은 아니다. 그러나 錢乙이 六味地黃丸을 창방한 이유를 고려하면, 소아의 경우 腎精의 부족을 고민하였다는 것을 알 수 있다. 錢乙은 『金匱要略』의 腎氣丸에서 附子和 肉桂를 제거한 뒤, 처방의 이름을 六味地黃丸으로 하고 이 처방을 소아 腎虛에 의한 제 질병을 치료하는데 사용하였다²²⁾. 즉, 附子和 肉桂는 燥熱한 성질을 가지고 있기 때문에 陰精이 부족한 소아에게 적합하지 않다는 인식 아래 腎氣丸에서 附子和 肉桂를 제거한 것이다. 錢乙이 창방한 六味地黃丸은 이후 지금까지도 소아에게 다용하는 처방으로, 그 의미는 소아의 陰精을 보충하는데 있다고 할 수 있다. 錢乙의 이러한 인식은 朱丹溪에게도 영향을 미쳤으니, 朱丹溪는 소아의 경우 “陰長不足”의 특징을 갖는다고 하였다. 丹溪가 주장하는 소아의 “陰長不足”은 그의 陰陽觀으로 설명하면 “陰難成”에 해당하는 것이니, 陰精이 이루어지기 어렵기 때문에 인체에 陰不足의 상태가 발생하

13) 方正均. 丹溪 養生論 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2001. 14(2). p.94.

14) 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院 출판부. 1981. p.11.

“二七而天癸至, 任脈通, 太衝脈盛, 月事以時下, 故有子. …… 二八腎氣盛, 天癸至, 精氣溢瀉, 陰陽和, 故能有子.”

15) 禮記. 대전. 學民文化社. 1990. 亨 p.729, 732.

“三十而有室, 始理男事, 博學無方, 孫友視志. …… 十有五年而笄, 二十而嫁, 有故, 二十三年而嫁, 聘則爲妻, 奔則爲妾, 凡女, 拜尙右手.”

16) 朱震亨. 丹溪醫集格致餘論. 北京. 人民衛生出版社. 1993. p.10.

“古人必近三十, 二十而後嫁娶, 可見陰氣之難於成, 而古人之善於攝養也.”

17) 李志庸 主編. 錢乙劉昉 醫學全書小兒藥證直訣. 北京. 中國中醫藥出版社. 2005. p.13.

18) 李志庸 主編. 錢乙劉昉 醫學全書小兒藥證直訣. 北京. 中

國中醫藥出版社. 2005. p.3.

19) 傅沛藩, 姚昌綏, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書片玉心書. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.401.

20) 傅沛藩, 姚昌綏, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書育嬰家秘. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.461.

“腸胃脆薄兮, 乳哺傷而成積.”

21) 李志庸 主編. 錢乙劉昉 醫學全書小兒藥證直訣. 北京. 中國中醫藥出版社. 2005. p.14.

22) 李志庸 主編. 錢乙劉昉 醫學全書錢乙醫學學術思想研究. 北京. 中國中醫藥出版社. 2005. p.61.

기 쉽다는 것이다²³⁾.

한편 萬全은 소아의 경우 精神이 怯弱하기 때문에 이상한 것을 듣거나 보게 되면 癩病이 발생한다²⁴⁾고 하였다. 李濟馬도 1-16세에 해당하는 幼年 시절에는 보고 듣는 것이 未及한 시기인데 이때에 喜怒哀樂이 膠着하게 되면 病이 발생하므로 慈母가 保護해야 한다고 설명하고 있다²⁵⁾. 이와 같이 소아는 精神이 怯弱하고 또 聞見이 不足하기 때문에 교육이 필요한데, 교육의 목적은 온전한 인격체를 이루기 위함이기도 하지만 養生의 방편이 되기도 하기 때문이다. 이에 대해 萬全은 『養生四要』에서 고인들이 자식을 교육할 때 德性을 涵養시키고 나쁜 마음을 금지시키는데, 이런 교육을 통해 자식의 氣質이 清明해지고 德業이 성취되면 장수하게 된다고 설명하고 있다²⁶⁾. 이상과 같은 生理病理의 특징 때문에 “養子十法”²⁷⁾에서는 배와 脾胃를 따뜻하게 하고, 울음이 그치지 않았을 때 우유를 마시지 않게 하며, 외부 사람을 갑자기 보게 하지 말 것을 요구하고 있는 것이다.

2. 음식

음식은 인간이 출생 후 精을 만들어 가는 데 있어 중요한 경로이다. 그런데 역설적이게도 이 음식에 의해 인간의 건강이 훼손되기도 한다. 최근 먹거리에 대한 관심이 증폭되면서 건강을 유지하고 증진시킬 수 있는 안전한 건강식에 대한 연구가 활발

하게 진행되고 있다. 그러나 여전히 많은 사람들이 건강을 해치는 음식에 노출되어 있고, 음식과 관련된 잘못된 상식으로 인해 건강이 위협받고 있는 실정이다. 특히, 성장기에 있는 소아의 경우 올바른 식습관은 성장발육과 신체적 균형을 도와 줄 뿐만 아니라, 심리나 정서 발달에도 도움을 줄 수 있기 때문에 그 중요성이 더욱 강조되고 있다. 더욱이 비만·아토피 등 최근 급증하고 있는 소아 관련 질환들의 경우 음식과의 상관성이 매우 높은 것으로 밝혀지고 있다. 때문에 소아에게 올바른 식습관을 교육시키는 것은 중요하다고 할 수 있다.

역대 小兒科 관련 醫書에서는 소아의 식생활에 대해 일관되게 過食하는 것을 경계하고 있다. 錢乙은 소아의 경우 너무 자주 먹게 하지 말고, 또 지나치게 배부르도록 먹게 하지 않아야 脾胃의 손상을 막을 수 있다고 하였다²⁸⁾. 이와 같은 錢乙의 인식은 후대 醫家들에게 영향을 미쳐, 薛立齋²⁹⁾·萬全³⁰⁾ 등도 동일한 주장을 하고 있다. 이와 같이 역대의 醫家들이 過食을 경계한 것은, 腸胃가 脆薄한 소아의 생리적 특성과 밀접한 관계가 있다고 할 수 있다.

한편, 錢乙은 소아의 식생활에 있어 과식의 문제 이외에 또 다른 부분을 언급하고 있다. 즉, 富貴한 집안의 아이들이 기름진 음식을 지나치게 많이 먹는 것을 경계하고 있는 것이다. 그는 소아의 경우 기름진 음식을 많이 섭취하게 되면 脾胃가 阻滯될 수 있음을 경계하고 있으니³¹⁾, 이는 오늘날 소아의 식습관과 관련하여 시사하는 바가 크다고 할 수 있

23) 方正均. 丹溪 養生論 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2001. 14(2). p.94.

24) 傅沛藩, 姚昌綏, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書·育嬰家秘. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.461.
“精神怯弱兮, 聞見異而成癩.”

25) 李濟馬 原著. 洪淳用, 李乙浩 譯述. 四象醫學原論. 서울. 행림출판사. 1975. p.116.

26) 傅沛藩, 姚昌綏, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書·養生四要. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.9.
“古人教子, 舞刀, 舞劍, 學文, 朝習夕遊焉, 所以涵養德性, 禁其非心也. 故能氣質清明, 德業成就, 福壽綿長.”

27) 養子十法の 내용은 다음과 같다.
一要背暖, 二要肚暖, 三要足暖, 四要頭涼, 五要心胸涼, 六勿令忽見一非常之人, 七脾胃要溫, 八兒哭未定勿使飲乳, 九勿服輕朱, 十宜少洗浴.

傅沛藩, 姚昌綏, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書·育嬰家秘. 北京, 中國中醫藥出版社, p 468, 1999.

28) 李志庸 主編. 錢乙·劉昉 醫學全書·小兒藥證直訣. 北京. 中國中醫藥出版社. 2005. p.58.

“他認為孩子飲食不要頻數太多, 不要吃得過飽, 以免傷及脾胃.”

29) 盛維忠 主編. 薛立齋醫學全書·保嬰撮要. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.495.
“吃七分飽”

30) 傅沛藩, 姚昌綏, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書·片玉心書. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.401.
“流歎放飯, 徒敗脾而損胃.”

31) 李志庸 主編. 錢乙·劉昉 醫學全書·小兒藥證直訣. 北京. 中國中醫藥出版社. 2005. p.58.

“他認為大凡富貴人家的孩子, 吃的是溫香膩滑, 穿的是錦綉絨裘. 孩子吃得太好了, 脾胃阻滯, 不想飲食.”

다. 오늘날 아이들은 인스턴트 음식과 육류의 과다 섭취 등의 잘못된 식습관과, 분유와 우유에 대한 부모들의 잘못된 믿음 등으로 인해 많은 질환에 노출될 수밖에 없는 상황으로 치닫고 있다. 이상에서 언급한 음식들의 문제점은 여러 가지가 있겠지만, 특히 성장촉진호르몬제·항생제·방부제 등이 다량 함유된 것이 가장 큰 문제이다. 이들 성분들은 체내에 濕熱을 積滯시키게 되고, 결과적으로 음식을 통한 精의 생성을 방해하고 相火의 熾盛을 초래한다. 그러므로 아이들이 이들 음식에 과다하게 노출되면 陽化 작용의 熾盛으로 形質은 커지지만, 내부의 精은 부족한 상황이 발생하는 것이다. 현재 소아에게 다발하는 비만·당뇨·아토피 등의 증상은 이상의 병리적 상황과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있으니, 소아의 올바른 식습관은 질병 예방 및 균형 잡힌 성장에 있어서 중요한 문제라고 할 수 있다³²⁾.

이상에서 제기한 음식의 문제는 육체적인 성장 및 질병 발생에 영향을 미칠 뿐만 아니라 정서적인 부분과도 밀접한 관련을 갖는다. 근자에 들어 잘못된 음식물 섭취로 인해 정서적으로 불안해지고 공격적인 성향을 나타낼 수 있다는 보고가 발표되고 있다³³⁾. 그러므로 적절한 식습관을 통해 정서적인 안정을 유도하는 노력이 필요하다. 이에 대해 朱丹溪는 음식물의 섭취를 소아의 정서와 연계시키고 있다. 朱丹溪는 養生에 있어 “主靜”을 강조하는데, 소아의 경우는 收心·養心을 통해 靜의 상태를 유지하기 힘들기 때문에 음식을 통해 性情을 다스려 養德할 수 있다고 설명하고 있다. 구체적으로 그는 소아는 脾胃가 脆薄하고 좁기 때문에 濕熱을 조장할 수 있는 자극성있는 음식물과 기름진 음식물을 피하고, 대신 乾柿·熟菜·白粥 등을 섭취하는 것이 좋다고 하였다. 이들 음식에 대해 그는 養德·養陰할 수 있지만, 이 경우에도 조금씩 줄 것을 강조하고 있다³⁴⁾. 이상에서 살펴본듯이 소아는 아직 腸胃가

脆薄하기 때문에 濕熱을 積滯시킬 수 있는 음식물의 섭취를 줄여야 한다. 濕熱이 積滯되면 相火가 치성해지고 陰精이 부족해져 결국 다양한 질병에 이환될 가능성이 높은 것이다. 또한 잘못된 음식물의 섭취는 정서적인 면에도 영향을 미칠 수 있으므로, 적절한 식습관을 통해 養德할 수 있다는 朱丹溪의 주장을 다시 한번 상기시킬 필요가 있다.

3. 衣服

역대 醫家들은 소아의 의복과 관련하여 비슷한 주장을 하고 있다. 그 내용을 살펴보면, 먼저 錢乙은 아이들의 의복은 가볍고 얇게 해야 한다고 하였다. 더 나아가 그는 수를 놓은 비단 옷이나 부드러운 갓옷(가죽 옷)을 입는 것을 禁하고 있으니, 아이들이 너무 좋은 옷을 입게 되면 몸을 단련할 수가 없기 때문에 외부의 風寒邪를 견뎌낼 수 없다고 하였다³⁵⁾. 錢乙은 비단이나 가죽 옷 등으로 너무 따뜻하게 해서는 안 된다는 것을 언급한 것이니, 이후 대부분의 醫家들이 이 주장을 준용하고 있다. 薛立齋는 “忍三分寒”이라고 하여 어느 정도의 추위는 견뎌야 함을 주장하면서, 의복에 있어서는 기후에 맞춰 입되 등만 따뜻하게 해주면 된다고 하였다. 그러나 이 경우에도 땀을 낼 정도로 따뜻하게 해서는 안 된다고 주장하고 있다³⁶⁾. 萬全은 논의를 진전시켜 옷을 두껍게 입히게 되면 陽을 助長하게 되고, 그 결과 陰을 모손시키게 된다고 하면서 옷을 얇게 입힐 것을 주장하고 있다. 아울러 그는 어린 아이를 실내에서만 생활하게 하거나 옷을 껴입혀 지나치게 따뜻하게 하는 것은 陰地의 草木이 해와 바람을 보지 못하는 것과 같다고 비유하면서, 초가을이 되면 미리 옷을 얇게 입어 추위를 견딜 수 있도록 준비시켜야 한다고 설명하고 있다³⁷⁾³⁸⁾. 『東醫寶鑑』에

32) 方正均. 向後 疾病 樣態의 變化에 대한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2005. 18(4). pp.71-6.

33) 方正均. 向後 疾病 樣態의 變化에 대한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2005. 18(4). p.72.

34) 方正均. 丹溪 養生論 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2001. 14(2). pp.94-5.

35) 李志庸 主編. 錢乙·劉昉 醫學全書·小兒藥證直訣. 北京. 中國中醫藥出版社. 2005. p.58.

“他認爲大凡富貴人家的孩子, 吃的是溫香膩滑, 穿的是錦綉絨裘. … 穿得太好了, 缺少鍛鍊, 難御風寒.”

36) 盛維忠 主編. 薛立齋醫學全書·保嬰撮要. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.495.

“衣服當隨寒熱加減, 但令背暖爲佳. 勿勿令出汗, 恐表虛風邪易傷.”

37) 傅沛藩, 姚昌綏, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書·片玉心書.

서도 지나치게 따뜻하게 입히는 것을 경계하면서, 날씨가 추울 때 아이의 옷은 어른들이 입던 옷으로 만들어 입히라고 하였다. 더 나아가 소아의 경우肌膚가 아직 實하지 못한데, 옷을 두껍게 입혀 지나치게 따뜻하게 하면 皮膚와 血脈을 손상시켜 瘡瘍이 발생한다고 하였다³⁹⁾. 이상에서 살펴본 바와 같이 많은 醫家들이 소아의 경우 옷을 지나치게 따뜻하게 입는 것을 경계하고 있다.

한편, 朱丹溪는 이와 관련하여 독특한 주장을 제시하고 있으니 다음과 같다. 지지하는 바와 같이 朱丹溪는 인체를 “陽常有餘, 陰常不足”하다고 인식하고 있는데, 특히 小兒의 경우 陰長不足에 의해 陰虛하다고 설명하고 있다. 또한, 그는 인체의 下體를 陰部로 인식하면서, 소아는 下體가 虛하다고 주장하였다. 그러므로 虛한 下體를 길러주기 위해서 陰을 길러주어야 하는데, 그 방법으로 옷을 입을 때 下體를 시원하게 할 것을 주장하고 있다. 현대 의학에서는 무릎에 성장판이 있기 때문에 소아기에는 성장판을 개방하는 것이 성장에 도움을 준다고 하였다. 또한 일본에서는 겨울에도 어린 아이들의 무릎을 개방시키고 있으니, 앞에서 기술한 朱丹溪의 주장과 상통하는 면이 있다고 할 수 있다⁴⁰⁾.

4. 수면

앞에서도 언급하였듯이 小兒期는 精이라는 인체의 물질적 기초를 이용하여 形質을 키워가는 시기이다. 그러므로 先天的인 精을 보존하는 것도 중요하지만, 後天的으로 精을 생성하는 것도 중요하다.

인간의 활동 중에서 精을 생성하는 방법이 여러 가지가 있을 수 있는데, 수면도 그 중 하나라고 할 수 있다. 그러나 주의할 점은 잠을 무조건 많이 잔다고 좋은 것은 아니라는 것이다. 적당한 수면은 개인마다 차이가 있을 수 있고, 연령에 따라 달라질 수도 있다. 또한, 중요한 것은 계절에 따라 수면 시간이 달라져야 한다는 것이다. 계절에 따른 수면시간의 변화는 24절기와 밀접한 관련이 있을 수 있다. 지지하는 바와 같이 24절기는 태양력으로 추산하는 것으로, 주로 각 절기마다 시행해야 할 농사의 단계를 설명하는 것이었다. 그러나 24절기는 농사의 단계 외에 인간 생활과도 밀접한 관계를 갖는다고 할 수 있다. 이와 관련하여 『素問·四氣調神大論』에서는 24절기를 4계절에 배속을 시켜, 각 계절에 맞는 적합한 생활 규범을 제시하고 있다. 특히, 수면의 문제도 언급하고 있는데, 일출과 일몰을 기준으로 계절에 따른 적합한 수면 시간을 제시하고 있다⁴¹⁾. 현대인들은 전기의 발명으로 자연의 변화에 둔감한 상황이 되어 버렸지만, 전기가 발명되기 전에는 해가 떠있는 시간과 진 뒤의 시간에 인간의 생활 양태는 명확하게 구분되어 있었던 것이다. 특히, 해가 뜨고 지는 것으로 대략적인 수면 시간을 算定하였다. 이와 같이 계절에 따라 수면 시간을 조절하는 것은 수면을 통해 陰精을 기를 수 있다고 인식했기 때문이다. 4계절과 마찬가지로 하루의 시간 동안에도 陰이 用事를 하는 시기는 陰精을 기를 수 있는 환경이 조성되는 것이다. 그러므로 저녁 시간에 적절한 수면 시간을 갖는 것은 인체가 음정을 만들어 가는 방법론이라고 할 수 있는 것이다. 근자에 들어 서양 의학에서 저녁에 잠을 잘 때 뼈가 자라는 것을 발표했고, 또 성장 호르몬의 양이 발생하는 시간을 측정했다. 또한, 야간 근무를 하여 저녁에 잠을 자지 못하는 직업군의 경우 陰虛證에 빠질 수 있다는 연구가 보고되기도 하였다⁴²⁾. 그러므로 적절한

北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.401.
“重綿厚襖, 反助陽以耗陰.”

38) 傅沛藩, 姚昌緩, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書育嬰家秘. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.467.

“若藏于帳幃之內, 重衣溫暖, 譬如陰地草木, 不見風日, 軟脆不任風寒. 當以薄衣, 但令背暖. 薄衣之法, 當初秋習之, 不可卒減其衣, 否則令中風寒. 所以從秋初習之者, 以漸稍寒, 如此則必耐寒, 冬月但着兩薄襦一復裳耳.”

39) 許浚, 東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1987. pp.632-3.

“凡嬰兒肌膚未實, 若厚衣溫暖, 則傷皮膚損血脈, 發瘡瘍. … 天寒時兒用父母常着舊衣作衣服, 不可用新綿絹, 只用舊者, 若太溫暖, 則筋骨軟弱, 易致疾病.”

40) 方正均. 丹溪 養生論 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2001. 14(2). p.94.

41) 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院 出版部. 1981. p.14.

“春三月 … 夜臥早起. 夏三月 … 夜臥早起. 秋三月 … 早臥早起. 冬三月 … 早臥晚起”

42) 방정균. 不妊과 생활습관의 상관성에 대한 연구. 韓國醫史學會誌. 2005. 18(1). pp.7-8.

수면은 陰精을 기를 수 있고, 때문에 소아 양생에 있어 중요한 부분이 될 수 있는 것이다. 특히, 과중한 학업 량과 컴퓨터나 티브이 등에 의해 저녁의 수면이 방해받고 있는 현대의 소아들에게 있어서, 적절한 수면 시간을 갖게 하는 것은 중요한 문제라고 할 수 있다.

5. 운동

한의학에서는 養精·煉氣·調神을 운동의 기본 요점으로 삼고 있다. 즉, 운동을 통해 精과 氣를 단련하여 기르고 精神을 조절하여, 心身이 완전한 상태를 유지할 수 있다고 인식한 것이다⁴³⁾. 그러므로 육체와 정신이 성장단계에 있는 소아의 경우, 운동은 心身을 단련함으로써 육체와 정신의 건강을 유지할 수 있는 효과적인 방법인 것이다. 특히, 적당한 운동을 통해 질병을 예방할 수 있으니, 이와 관련하여 薛立齋는 다음과 같이 설명하고 있다. 그는 어린아이로 하여금 자주 바람과 해를 보게 하면, 즉 자주 야외에서 활동을 하게 하면 血氣가 剛強하고 肌肉이 緻密해지는데, 만일 실내에서만 생활하게 하면 筋骨이 軟脆해져 風寒邪를 견뎌낼 수 없기 때문에 질병에 자주 걸린다고 하였다⁴⁴⁾. 이와 같이 小兒期에 있어서 적절한 운동은 질병의 예방과 건강의 유지에 있어 중요한 요소이다. 그러나 현실에 있어서 소아의 운동량은 매우 부족한 실정이다. 부모의 관심이 지나치게 학습에 치중하면서, 자녀의 운동에 대한 관심과 배려가 부족한 상황이다. 이와 같이 운동이 부족한 경우 인체의 體內에는 濕痰이 積滯되고, 積滯된 濕痰은 氣血의 순환을 방해하여 각종 外邪에 대항할 수 없게 된다. 뿐만 아니라 濕痰의 積滯는 體形的으로 비만을 유발하게 되고, 더 나아가 소화와 배설 기능에 영향을 미쳐 水穀之氣를 통한 精의 생성을 방해하여 각종 소아 질환을 초래할 수 있다⁴⁵⁾. 근자에 들어 문제가 되는 비만·아토피·

Allergy 질환·천식 등의 소아 관련 질환들의 경우, 그 病因이 다양하지만 운동 부족으로 인한 면역력 저하와 濕痰의 積滯로 인한 精 생성의 장애도 주요한 원인이 될 수 있다. 이상에서 제기한 질환들의 경우, 이제는 개인의 문제일 뿐만 아니라 사회적인 문제로 대두되고 있는 실정이다. 그러므로 소아에게 적절한 운동의 기회를 제공하는 것은 더 이상 개인의 문제가 될 수 없다. 부모와 아동의 인식 전환도 중요하지만, 장기적인 계획을 가지고 사회 각 분야에서 고민하고 해결책을 찾아야 할 사회적 담론이라고 할 수 있는 것이다.

III. 結論

小兒는 病理機轉이나 治法이 成人과 다르다. 그 이유는 小兒의 生理·病理的 특징이 成人과 다르기 때문이다. 小兒의 生理·病理的 특징을 열거하면 여러 가지가 있을 수 있겠지만, 가장 특징적인 것으로는 다음의 2 가지를 언급할 수 있다. 첫째는, 소아는 純陽之體라는 것이다. 純陽之體는 소아의 성장과 발육이 왕성하게 진행되고 있는 것을 표현한 것이다. 소아의 성장은 精이라는 물질적 기초를 기반으로 하고 있으므로, 이 시기에 精을 소모시키는 것을 삼가야 한다. 둘째는 腸胃와 筋骨이 柔弱하다는 것이다. 이러한 특징 때문에 쉽게 虛해지거나 實해지고, 또 쉽게 熱證이 되었다가 寒證이 되기도 하는 병리적 특징을 갖게 된다. 한편, 소아는 정신적으로 微弱하기 때문에 보고 듣는 것을 조심할 필요가 있다.

소아의 養生은 이상에서 언급한 生理·病理的 특성을 고려해야 한다. 먼저 음식 양생과 관련된 부분을 살펴보면, 소아는 過食이나 기름진 음식의 섭취를 경계해야 한다. 소아는 腸胃가 脆薄하기 때문에 이상의 식습관에 의해 濕熱이 積滯되고, 결과적으로 精의 생성이 방해받을 수 있다. 또한 인스턴트 음식과 영아기에 섭취하는 분유 등도 濕熱을 積滯하게 되므로 섭취를 줄여나가야 한다. 한편, 乾柿·熟菜·白粥 등은 養德·養陰할 수 있는 음식물이므로 섭

43) 李南九, 尹楊烈. 養生에 관한 문헌적 고찰. 大韓原典醫學學會誌. 1994. 8. p.79.

44) 盛維忠 主編. 薛立齋醫學全書·保嬰撮要. 北京, 中國中醫藥出版社. 1999. p.495.

“更宜數見風日, 則血氣剛強, 肌肉緻密. 若藏于重帷密室, 或厚衣過暖, 則筋骨軟脆, 不任風寒, 多易致病.”

45) 방정균. 不妊과 생활습관의 상관성에 대한 연구. 韓醫史學會誌. 2005. 18(1). pp.6-7.

취를 권장할 수 있다. 의복에 있어서는 지나치게 따뜻하게 입을 경우 陽을 助長하여 陰을 모손시키게 되고, 皮膚와 血脈을 손상시켜 瘡瘍이 발생할 수도 있다. 그러므로 계절에 맞춰 되도록 이면 얇게 옷을 입혀야 한다. 또한, 소아는 陰이 부족하여 下體가 虛하므로 下體를 시원하게 하여 陰을 길러줄 필요가 있다. 수면은 인체가 陰精을 생성하는 중요한 방법 가운데 하나이다. 그러므로 자연 변화에 맞춰 적절한 수면을 취함으로써 陰精을 길러야 한다. 특히, 陰이 用事하는 시간에 충분한 수면시간을 갖고, 陽이 用事하는 시간에 활동하는 습관을 갖도록 유도하여, 하루 중 陰陽의 변화에 따른 수면 습관을 갖도록 해야 한다. 소아는 筋骨이 軟弱하여 風寒邪를 견뎌내기 힘들다. 그러므로 적절한 운동을 통해 精과 氣를 단련해야 한다. 또한 운동은 체내의 濕痰을 제거하고 氣血의 순환을 도와주며, 아울러 精을 생성할 수 있는 방편이 된다. 따라서 소아에게 적절한 운동의 기회를 제공해야 한다.

參考文獻

1. 오준환, 김기욱, 박현국, 이병욱, 김은하. 『千金要方』과 『千金翼方』에 記載된 小兒科 學說에 關한 研究. 大韓韓醫學原典學會. 2002. 15(2). pp.13-4.
2. 박현국, 김기욱, 이영석. 兩宋時期의 小兒科學에 關한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2008. 21(2). p.3.
3. 박현국, 김기욱, 김정호. 金元代의 小兒科學에 關한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2008. 21(1). pp.14-5.
4. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1987. p.632, pp.632-4.
5. 洪元植. 精校 黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學出版部. 1981. p.11, 12, 14.
6. 陳大舜, 曾勇, 黃政德 譯. 맹웅재, 박현국, 박경남, 김남일, 신영일, 김용진, 안상우, 김훈, 김홍균, 차웅석 옮김. 各家學說. 서울. 대성의학사. 2001. p.498.
7. 吳鞠通 著. 丁彰炫 譯. 國譯 溫病條辨. 서울.

- 집문당. 2004. p.480.
8. 方正均. 丹溪 養生論 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2001. 14(2). p.94.
9. 禮記. 대전. 學民文化社. 1990. p.729, 732.
10. 朱震亨. 丹溪醫集格致餘論. 北京. 人民衛生出版社. 1993. p.10.
11. 李志庸 主編. 錢乙劉昉 醫學全書. 北京. 中國中醫藥出版社. 2005. p.3, 13, 14, 58, 61.
12. 傅沛藩, 姚昌緩, 王曉萍 主編. 萬密齋 醫學全書. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.9, 401, 461, 467, 468.
13. 李濟馬 原著. 洪淳用, 李乙浩 譯述. 四象醫學原論. 서울. 행림출판사. 1975. p.116.
14. 盛維忠 主編. 薛立齋醫學全書. 北京. 中國中醫藥出版社. 1999. p.495.
15. 方正均. 向後 疾病 樣態의 變化에 對한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2005. 18(4). p.72, pp.71-6.
16. 방정균. 不妊과 생활습관의 상관계에 對한 研究. 韓國醫史學會誌. 2005. 18(1). pp. 6-7, 7-8.
17. 李南九, 尹暢烈. 養生에 關한 문헌적 고찰. 大韓原典醫學學會誌. 1994. 8. p.79.