

韓方音樂治療의 機轉에 따른 治療法 研究

- 腎虛滋陰音樂療法을 中心으로 -

경희대학교 동서신의학병원 한방음악치료센터¹

이승현¹ *

The Study of Deficiency of the Kidney- Eum Nourishing Therapy by Methodology of Oriental Medicine Music Therapy

Lee Seung-hyun¹ *

¹Oriental Medicine Music therapy, East-West Neo Medical Center, Kyunghee University

In this study, I investigated physiology and pathology of the kidney and then researched deficiency of the kidney-nourishing the Eum music therapy to apply for clinical use, because symptoms such as chronic fatigue, morbus asthenia, anxiety, dizziness, tinnitus, and amnesia are prevalent in our modern societies. These symptoms are due to deficiency of the kidney. The kidney stores vital essence and has a function to keep activities as motive power. If the kidney is abnormal in storing the essence and holding Gi, various symptoms like dizziness, tinnitus, amnesia are caused by deficiency of the kidney. In deficiency of the kidney-nourishing the Eum music therapy, Water-Gi music which can store the essence is mainly used. In case of patients with deficiency of the kidney, dizziness, tinnitus, and amnesia, we can make use of NO.3, BWV 1068, Air of J.S.Bach and Jinyangjo of Geomungo. If there are flaring-up and fidgetiness due to deficiency of vital essence, Earth-Gi music that can help the vigor of spleen and stomach should be used prior to Water-Gi music. In the concrete, Hahyeondodeuri of Yeongsanhoesang played on Geomungo can be used. The tinnitus is caused by wind-heat and fire in the gallbladder. It is good to nourish the Eum through Water-Gi music after dispelling pathogens through Jajinmori among Gayageum sanjo.

Key Words : oriental medicine music therapy, deficiency of the kidney, nourishing the Eum, Water-Gi music

I. 緒論

現代를 살아가는 대부분의 사람들이 아침저녁 느

* 교신저자 : 이승현, 서울 강동구 상일동 149 경희대학교 동

서신의학병원 한방음악치료센터
E-mail: sori-5@hanmail.net Tel: 02-440-7840

끼는 자신의 身體的 症狀로 疲勞를 호소하고, 신체적 고인으로는 거울을 볼 때마다 머리털이 자꾸 빠지고 윤기가 없어졌으며, 흰머리가 많이 생겼다는 하소연을 한다. 이러한 현상을 일반인들은 경쟁사회를 살아가면서 받게 되는 스트레스로 인한 탈모현상으로 인식하고, 스트레스를 해소하기 위한 방법으로 밤늦게까지 飲酒를 즐긴다든지, 마라톤 같은 克己의 운동을 선택하여 자신을 관리하기도 한다.

그러나 자신의 건강상태를 고려하지 않은 스트레스 해소 방법의 실행으로 말미암아 더 큰 疾病이 유발되기도 하는 오류를 범할 때가 많이 있다.

『素問』 「六節藏象論」에는 腎者 主藏, 封藏之本, 精之處也라 하여 腎은 先天의 근본으로 고요하게 精이 들어박혀있는 곳이며, 또 다른 장부의 精氣를 받아 後天의 精을 간직하고 있기도 하여, 五臟六腑가 정미로운 物質을 필요로 할 때는 가지고 있던 精微를 다시 공급하는 과정을 되풀이하면서 인체의 恒常性을 유지하고 調節하며, 인체의 生殖, 生長發育, 老衰 등을 주관하는 藏腑로서 腎을 말하고 있다.¹⁾

五臟 중 腎臟은 先天의 근본으로써 腎陰, 腎陽이 배속된다. 腎陰은 元陰이라고도 하며 인체의 陰水의 본으로 여러 臟腑를 濡潤, 滋養 시킨다. 腎陽은 元陽이라고도 하며, 인체 陽氣의 근본으로 先天의 眞火인 에너지의 源泉으로 여러 臟腑의 氣化作用에 관여한다. 이러한 腎陽과 腎陰은 상호평형을 유지하고 있거나 平衡이 깨지면 病證을 나타내게 된다. 즉 腎陽이 虛衰한 경우 정신피로, 進신과 허리 및 사지의 냉감, 마비감, 야간빈뇨, 進신부종 등의 증상을 보이며, 腎陰이 虛損된 경우는 형체와 臟腑不滋養, 精血骨髓不足, 眩暈, 耳鳴, 健忘, 腰痛 등의 症狀이 나타난다. 또 其華在髮이라 하여 腎의 상태는 머리털로 나타나기 때문에 腎氣의 實하고 虛함은 머리털과도 직접 관계가 있다는 것이다. 腎氣가 왕성하면 머리털이 검고 윤택이 나며, 腎氣가 쇠약하면 머리털이 빠지거나 윤택을 잃고, 색이 흰색으로 말하게 된다. 이러한 腎臟의 虛實에 따라 나타나는 신체의 현상들을 바르게 알

지 못하기 때문에 스트레스를 해소한다는 목적으로 늦게까지 飲酒를 즐기며, 그로인해 陰精을 더 고갈시키는 악순환을 되풀이 한다든지, 무리한 운동으로 骨髓결핍을 유발하거나 허리통증을 가중시키는 일을 할 때가 많다.

한방음악치료는 五臟과 五音의 配屬관계와 七情의 상관관계에 의하여 音樂이 우리 인체의 精, 氣, 神에 영향을 주어, 精神 및 정서적인 질병과 연결된 치료 뿐 만 아니라 氣의 昇降出入을 도와 調氣, 調心, 調身에 큰 영향을 끼쳐 中風이나, 癌, 糖尿, 소화기 질환 등 육체의 形質의 질병 치료 수단으로 鍼灸치료나 약물치료와 더불어 쓰이는 새로운 한방치료기술로서, 그동안 발표되었던 한방음악치료에 대한 이론논문²⁾³⁾ 및 식물실험논문⁴⁾, 동물실험논문⁵⁾, 임상논문⁶⁾ 등을 통해 검증했던 유의성을 바탕으로, 본 연구에서는 현대인들이 자주 호소하는 만성피로와 進신 무력감, 불안의 치료에 쓰일 수 있으며, 鍼灸치료나 약물치료와 함께 眩暈, 耳鳴, 健忘, 煩燥 등의 치료에 쓰이는 한방음악치료 療法을 研究하여, 腎의 生理와 病理에 附合하고, 腎虛증상에 유효한 韓方音樂治療를 임상에 활용하기 위해 腎虛滋陰音樂療法에 대하여 高찰하고자 한다.

II. 本論

1. 腎의 生理

腎臟은 精을 간직하고 있다. 腎精은 인체 생명활동의 기초물질로, 음식물에 의하여 만들어진 오장육부

- 이승현, 백상용. 生命律動과 聲音의 관계에 대한 研究 -한방음악치료의 理論연구 I -. 한국한의학회지 논문집. 2002. 8(1). pp.27-43.
- 이승현, 백상용. 三陰三陽과 律呂의 상관관계에 대한 연구. 대한한의학회지. 2002. 15(2). pp.67-84.
- 이승현. 五行理論을 基초로 한 音樂이 식물의 발아에 미치는 영향. 세울음악연구회 논문집. 2002. 제5권. pp.183-193.
- 이승현, 홍원식. 五行으로 분류한 音樂이 누에의 形質變化에 미치는 영향 -한방음악치료를 중심으로-. 대한한의학회지. 2003. 16(2). pp.1-42.
- 이승현, 백상용, 박미라, 안지원. 혈액암 환자에게 실행한 한방음악치료 요법이 백혈구 내 ANC(절대호중구수)수치 증가에 미치는 영향. 대한한의학회지. 2005. 18(2). pp.190-204.

접수일(2009년 12월 18일), 수정일(2010년 1월 8일),
게재확정일(2010년 1월 12일)

1) 대한동의생리학회편. 東醫生理學. 서울. 경희대학교 출판국. 1993. pp.63-64.

의 精氣인 後天의 精을 藏하여 인체의 조직과 기관을 營養하고 생명활동을 유지하는데 원동력으로 쓰이고, 인체의 생식과 발육을 주관하는 또 다른 先天의 精도 腎이 藏한다. 腎이 간직하고 있는 精은 氣로 化할 수 있어 腎精에서 化生되어진 腎藏精氣의 盛衰는 인간의 生殖能力과 발육 과정에 결정적인 작용을 한다. 이러한 작용은 인체의 生命활동을 위해서 잠시도 없어서는 안 되며, 精氣의 촉진력이 강하면 生命력이 왕성해지고, 촉진력이 약하면 生命력도 쇠퇴되며, 촉진작용이 정지되면 生命 또한 정지된다. 腎精으로부터 化生된 腎氣는 腎陽이 腎陰을 蒸化함으로써 생기게 되는데, 腎陰이나 腎陽은 모두가 腎精을 물질적 기초로 삼고 있기 때문에 腎의 精氣에 腎陰과 腎陽이 포함된다. 腎氣의 작용 중 인체의 활동, 촉진, 溫煦, 興奮, 化氣 등 다양한 작용을 포함하는데, 이를 腎陽이라 한다. 이에 비해 인체의 滋潤과 陽熱의 억제, 안정과 成形 등을 촉진하는 것을 腎陰이라 한다. 정상 시에는 腎陰과 腎陽의 기능 역시 상호 협조와 평형을 유지한다.

腎陰은 인체의 각 장부를 濡潤, 滋養하는 기초물질로 인체 陰液의 근본이며 腎水, 眞陰, 元陰이라고도 한다. 腎陽에 상대되는 말로 腎陰은 腎陽의 기능 활동에 물질적 기초가 된다. 만약 腎陰이 부족하면 腎陽이 亢盛되고, 심하면 相火妄動의 병리현상을 일으키고, 相火가 망동하면 虛熱등 여러 가지 병적 증상이 발생한다. 腎陰은 인체의 生殖과 성장발육의 근본이며, 인체의 精血, 津液을 구성하고 生命활동을 유지하는 기초물질이다. 인체의 각 장부가 腎陰의 滋養을 받지 못하면 精血과 骨髓가 나날이 부족해지며 腎陰과 腎陽 사이의 균형이 실조되어 腎陽이 逆하게 된다.⁷⁾

『內經』 「宣明五氣篇」에서 腎主骨이라 하여 骨은 腎이 주관한다고 하였는데, 곧 腎은 先天 또는 後天의 精을 갈무리하여 骨을 튼튼히 하는 밀바탕의 역할을 하게 된다. 또한 腎에 精이 충실하다 하더라도 後天的으로 水穀之精이 제대로 만들어지지 못하면 骨을 滋養할 수 없게 되므로 氣血을 만들어내는 脾胃

의 역할과도 특별한 관계를 유지하면서 뼈와 골수(척수, 뇌 등)의 성장발육은 모두 腎臟과 관계가 있어 腎氣가 활발하면 힘이 넘쳐흐르고 움직임이 경쾌해지며, 두뇌도 맑고 명석해진다. 이렇게 腎은 骨을 주관하여 骨骼을 영양하는 작용이 있다. 腎이 간직한 精은 骨髓를 生成하는데, 골수가 충족하면 뼈가 튼튼해지고 골격의 성장과 발육은 腎氣가 강하고 약한 것과 밀접한 관계가 있다. 또한 腎主骨髓하여 髓는 腦에 통하고, 뇌는 髓海가 되어 뇌의 성장발육과 기능 활동은 腎氣의 성쇠와 밀접한 관계를 맺고 있다. 髓海인 뇌가 부족해지면 頭暈, 耳鳴, 目眩 및 물건이 뚜렷하게 보이지 않고 精神이 不振해지며 전신이 나른해지는 등의 증상이 나타나는데, 이 외에도 小兒의 先天不足으로 腎精이 虛한 경우에는 腦의 능력이 확실히 감퇴되어 반응이 느려지고, 기억이 감퇴되며, 귀와 눈이 어두워지고, 신체의 활동이 불편해지는 등의 증상이 나타난다.

2. 腎의 病理

腎精은 有餘를 걱정할 필요가 없고 오직 그 不足을 염려해야 하는데, 병리적으로 腎에는 유여한 證이 없고 오직 부족한 證만 있다. 腎의 病理는 腎精虛로 인해 나타나는 증상으로 腎氣不足, 腎陰虛, 腎陽虛가 상호 관련되어 있어 명확히 구분되기는 어렵지만, 腎에 저장된 精이 부족해지면 인체의 生長, 發育과 生殖작용이 약해지고 骨, 髓, 齒, 髮의 滋養기능도 약해져 소아는 발육부진 나타나고 장년은 早老하고 치아가 빠지며, 머리카락이 빨리 희어지고, 성기능도 감퇴된다. 노년의 경우 下肢가 무력해지고 행동이 불편해지며 반응이 느려지고 귀가 어두워지며 骨이 연약해져 쉽게 부러진다.⁸⁾

骨과 髓의 병은 선천의 精인 腎精의 부족이나 후천적으로 음식의 양분을 제대로 흡수하지 못하여 발생하는 수곡의 부족, 陰精의 소모, 下焦虛寒으로 인한 精血의 부족 등으로 발생한다. 骨의 병은 주로 髓의 자양을 받지 못해서 발생하는데, 骨이 滋養을 받지 못하면 성장발육이 불량해지고 연약 무력해져서 畸

7) 대한동의생리학회편. 東醫生理學. 서울. 경희대학교 출판국. 1993. pp.318-321.

8) 전국한의과대학 병리학교실편. 동의병리학. 서울. 一中社. 1998. pp.298-299.

形을 형성한다. 오래 서있지 못하거나 뼈이 물러져 쉽게 부러지며 손상후 회복이 느려진다. 또한 膽은 『內經』 「靈樞秘典論」에서 “膽者, 中正之官, 決斷出焉.” 이라 하여 우리 몸의 중심을 잡아 주는 역할을 하면서 심리적으로는 불안하지 않고 안정됨을 유지하도록 만드는 역할을 하고 있다. 그러므로 膽이 약해지면 우리 몸의 중심을 잡아주는 뼈이 불안해지면서 精神적으로도 안정을 잃게 되어 병이 발생하는 것이다. 이때의 膽은 心氣와도 관련되어 있으므로 心의 神氣가 약하여 骨病이 올 수도 있다.

그러므로 骨髓病에 대한 한의학적 접근은, 先天之精인 腎精의 충족 여부, 肝의 약화로 인한 血病의 초래, 脾胃를 통한 後天之 水穀之精의 生成, 心과 膽의 정신적인 요소로 인한 장애 등의 관점을 통하여 진단이 이루어져야 한다.

腎陽이 虛衰한 경우 정신피로, 전신과 허리 및 사지의 냉감, 마비감, 야간빈뇨, 전신부종 등의 증상을 보이며, 腎陰이 虛損된 경우는 형체와 臟腑不滋養, 精血骨髓不足, 眩暈, 耳鳴, 健忘, 腰痛 등의 症狀이 나타난다. 肝과 腎臟은 그 근원을 같이하고 체내의 陰氣를 다스리는 역할을 한다. 이러한 陰氣는 관절을 움직이게 할 뿐 아니라 관절을 부드럽게 하는 윤활 작용의 바탕이 되는데, 관절염은 이것이 부족해도 생겨나는 것이다. 한의학에서는 관절염을 주로 痺症으로 설명한다. 즉, 막혀서 소통이 되지 않아 나타나는 통증으로 발병원인과 증상에 따라 변증하여 치료해야 한다. 간은 혈액을 생성하고 저장하고 근골 관절을 滋養하는 역할을 하는데, 筋은 肝에 속하는 것으로, 간의 혈액을 조절하는 기능이 원활해야 筋血등이 안 생긴다. 또한 腎이 骨을 주관하고, 腎은 인체의 精氣를 조절하는데 이 精은 骨髓에 영양을 공급하고 골격을 滋潤하는 기능을 하는 것이다. 따라서 관절에 이상이 생기는 것은 肝과 腎기능의 이상과 관련이 있다고 볼 수 있다. 퇴행성인 경우에는 뼈를 감싸고 있는 근육의 힘을 강화시켜 주는 치료를 해야 한다. 특히 虛證일때 관절에 동통이 지속적이고 관절부위가 청색이나 자색을 띠게 되는데, 이때에는 氣血과 肝腎의 기능을 補하고 滋養해야 한다.

이뿐 아니라 腎主納氣로 肺氣를 받아들이는 것을

주관하여 들이 쉬는 숨과 관련이 있다. 肺는 氣를 주관하고, 腎은 氣의 근원이 된다. 만일 신이 허해서 폐의 들이쉬는 것을 잘 도와주지 못하면 숨이 차는데, 내쉬는 것은 지장이 없으나 들이쉬는 때 지장이 있어 흡기성 呼吸困難 등의 증상을 나타낸다. 또 腎은 오관 중 耳와 직결되어 있어 腎이 건강하면 소리가 잘 들리며, 腎氣가 허약해지면 가는귀가 먹고 耳에서 소리가 나는 耳鳴이 생긴다. 이때는 腎精을 補해주면 된다.

이 뿐 아니라 腎主水하여 腎은 몸안의 수분을 주관한다. 腎臟은 전신의 수분이 각 길을 통해 잘 분포되도록 도와주고, 남는 수분을 오줌으로 뽑아내는 일을 맡아 주관한다. 만일 腎氣가 부족하게 되면 수액대사의 조절기능이 장애가 되어 몸 안에 수분이 쌓이게 되며 小便不利하고 몸이 붓는 증상이 나타나게 된다. 특별히 腎은 七情중에 恐에 배속되어 무서워하고 두려워하는 것과 일정한 관계가 있다. 신경이 充滿하면 肝血이 충만하고 膽도 튼실하지만, 腎精이 虛하면 肝血이 부족해지고 膽도 쇠약해져 겁을 먹게 된다. 또한 지나치게 두려워하게 되면 腎氣가 손상되어 精氣가 下陷하게 된다.

3. 腎虛證

腎陰 또는 腎陽이 虛하고, 腦髓의 부족으로 인해 발생하는 頭痛證을 腎虛頭痛이라 하는데 腎陰이 허해서 생긴 경우에는 머리 속이 비어 있는 듯한 느낌이 있으면서 아프고, 頭暈, 耳鳴, 허리와 무릎에 힘이 없으며, 舌質이 붉으면서 脈이 細한 등의 증상이 나타나고, 腎陽이 허해서 생긴 경우의 頭痛은 찬 것을 두려워하며, 사지가 싸늘하고, 안면이 창백하며, 설질이 하얗고 脈이 沈細한 등의 증상이 나타난다. 또 다른 腎虛證의 하나는 腎精의 소모가 과도하여 精을 傷하거나 급성열병으로 腎陰이 손상되면 腎水不足증인 口乾咽痛, 惡心煩熱, 舌紅無苔, 脈細數, 疲勞 등이 나타난다.

이러한 증상 외에도 腎虛證에는 腎氣不固, 腎虛寒, 腎虛喘, 腎氣上逆喘, 腎虛腰痛, 腎虛齒痛, 腎積 등이 있는데 腎氣不固는 精을 간직하는 것을 주관하고 二陰에 開竅하는 腎의 腎氣가 虛해서 精을 간직하지 못

하고, 소변을 통괄하는 것을 잘하지 못해서 나타나는 증상으로 遺精, 早泄, 밤에 소변을 자주보는 것, 遺尿, 小便失禁 등의 증상을 나타낸다. 또한 骨髓가 줄어들면서 뼈가 연약해지고 허리를 잘 쓰지 못하며, 심하면 뼈가 붕괴되듯이 骨痿로 발전한다. 腎虛寒은 腎陽이 허해서 內寒이 발생하는 증후로 腹脹, 浮腫, 새벽에 설사하는 증상 등이 나타난다.

喘證의 하나인 腎虛喘은 腎이 허해서 생긴 喘息을 말하는 것으로, 천식이 오래 지속되는 과정에 병의 영향이 腎에까지 파급되어 腎氣를 받아들이는 기능이 失調되어 야기된다. 喘息이 오래 지속되며, 呼氣보다 吸氣가 더 힘들고 움직이면 더 심해진다. 몸은 여위고, 발작할 때때로는 입술이 자남색을 띠는 경우가 많고, 舌質은 하얗고, 發寒, 手足厥冷, 顔面蒼白, 脈은 沈細하다. 또 다른 喘證의 하나인 腎氣上逆喘은 眞陰과 眞陽이 부족하여 腎氣의 上衝으로 야기되는 喘證이다. 四肢厥冷하고, 얼굴은 불그스레하며 煩燥 등의 증상이 나타난다.

腎虛腰痛은 腎藏의 기운이 떨어져서 腰痛이 오는 것으로 과로, 성생활 과다 등으로 元氣를 소모시킴으로써 야기되는 腰痛으로 허리에 항상 은근한 통증이 있고 거동하기도 힘들다. 퇴행성병변이나 골다공증 등이 이에 속한다고 볼 수 있다. 치통의 하나인 腎虛齒痛은 腎陰이 허해서 虛火가 上衝하여 齒牙가 흔들리고, 잇몸이 부으며, 은근히 아프고, 맥이 細數한 증상을 수반한다.

腎과 관련되어 생기는 병증인 腎積은 腎氣나 肝氣가 치밀어서 발생하는데 顏色이 검고 통증이 아랫배에서 발작되어 멍치 밑까지 치밀어 오르는 것이 마치 돼지 새끼가 뛰어다니는 것 같이 오르내린다고 하여 奔豚氣라고도 한다. 顏色이 검고, 小腹裏急, 咽喉腫爛, 視力減退, 骨中寒冷, 髓厥, 健忘 등이 나타난다.

4. 五臟의 生命活動

五藏은 五神을 잠장하고 五藏之氣를 推動하여 生命의 모든 대사를 운영하는 生命活動의 主體이다. 이러한 生命의 樞機는 음양을 양단으로 해서, 木火는 陽化作用을 추동하고 金水는 陰化作用을 주재하면서 순환하는데, 중앙의 토는 양화와 음화가 서로 어울리

도록 양화의 伸展과 음화의 屈伏을 조율해준다. 이러한 과정의 연속적인 흐름은 上下, 內外로 屈伸하면서 前進하는 물결과 같은 하나의 波動을 형성하는데 이를 生命律動이라고 한다.

五藏은 生命活動의 主體로서, 六府 및 臟器와 五體⁹⁾, 七竅¹⁰⁾, 經絡 등을 하나의 유기적인 생명체계로 통합시켜, 천지의 음양오행변화에 상응하여 生命의 生長化收藏을 주재한다. 오장이 이렇게 生命을 주도할 수 있는 것은, 生命의 樞機를 주재하고 作動하는 五神과 精氣를 잠장하고 있기 때문이다. 즉 生命活動의 모든 기전은 오장이 잠장하고 있는 神志¹¹⁾의 造化이며, 오장이 잠장하고 있는 精¹²⁾에서 나온 힘, 즉 精氣(五藏之精氣)의 작용이다.

魂·神·意·魄·志 등 神志는 生命活動의 주재자로서, 精氣가 작동하고 진화하는 과정의 이면에 숨어서, 이들이 生命의 목적을 바르게 이행할 수 있도록 인도한다. 따라서 精氣의 활동은 곧 生命意志가 구체적으로 표현된 것이라고 할 수 있으며, 精氣는 이 生命의지를 구체적 행위로써 실현시켜주는 動力이라고 할 수 있다. 이 모든 변화의 규율은 바로 오행의 轉化機轉이다.

따라서 오행의 轉化를 통해 生命活動의 추기를 직접적으로 운영하는 것이 바로 生命의 三寶인 精·神·氣와 이를 보조하는 血이다. 오행의 진화 중, 木氣의 推動에서 시작하여 火氣의 發散으로 극성해지는 陽化는 전신으로 精·神·氣·血 등을 散布하여 온 몸에 활력을 주어 生命活動을 促進하고, 金氣의 收斂에서 시작하여 水氣의 潛藏으로 맺히지는 陰化는 이를 거두

9) 筋膜, 骨髓, 血脈, 肌肉, 皮毛 등 다섯 가지 신형을 구성하는 血肉之體를 말한다.

10) 耳·目·口·鼻 등 頭面部에 있는 7개의 구멍을 말한다.

11) 洪元植 精校, 精校黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院, 1986. p.92.

“五藏所藏, 心藏神, 肺藏魂, 肝藏魂, 脾藏意, 腎藏志, 是謂五藏所藏.”

洪元植 精校, 精校黃帝內經靈樞, 서울, 東洋醫學研究院, 1985. p.333.

“五藏, 心藏神, 肺藏魂, 肝藏魂, 脾藏意, 腎藏精志也”

12) 洪元植 精校, 精校黃帝內經素問, 서울, 東洋醫學研究院, 1986. p.68.

“...五藏, 主藏精者也(...五藏은 精을 潛藏하는 것을 주재한다.)”

어들어 생명활동을 緩和한다. 그리고 土氣는 이들의 원활한 교체가 이루어질 수 있는 토대이다.

五臟에 分屬되어 있는 神志와 精氣는 자기를 잠장하는 각 藏의 성질에 따라 각기 독특한 神 또는 氣로 분화하여 陰陽五行의 이치에 상합하는 자기의 역할을 수행한다. 五臟이 이렇게 神志와 精氣를 特化할 수 있는 것은 천지의 陰陽五行之精氣를 수용하여, 자기를 이루는 氣質로 삼았기 때문이다. 이에 대하여 『黃帝內經』 「金匱真言論」에서 “黃帝께서 말씀하시기를, 오장이 사시에 상응하여 각기 받는 바가 있습니까? 岐伯이 말하기를, 있습니다. 동방의 靑色은 들어가 肝에 통하여 눈으로 구멍을 열고 精을 간에 저장하며, ...남방의 赤色은 들어가 心에 통하여 귀로 구멍을 열고 精을 心에 저장하며, ...중앙의 黃色은 들어가 脾에 통하여 입으로 구멍을 열고 精을 脾에 저장하며, ...서방의 白色은 들어가 肺에 통하여 코로 구멍을 열고 精을 肺에 저장하며, ...북방의 黑色은 들어가 腎에 통하여 구멍을 二陰으로 열고 精을 腎에 저장하며, ...”¹³⁾라 하여 五臟이 精氣를 藏하는 것을 말하고 있다.

天地의 五行之氣가 인체에 도달하면 각기 그 精氣를 집적하여 器局을 형성하니, 이것이 곧 五臟이다. 오장은 천지의 精氣를 수용하여 각자 자기만의 意志와 세력을 구비한다. 뒤집어 말하면, 腎이 腎일 수 있는 것은 천지로부터 水의 精氣를 받아 집적하였기 때문이며, 心이 心일 수 있는 것은 천지로부터 火의 精氣를 받아 집적하였기 때문이다. 따라서 肝의 木氣는 융출력으로 腎의 陰精을 陽化시켜 精氣를 발생시켜 생명활동을 推動하고, 心의 火氣는 분열력으로 精氣를 인체의 모든 말단부위까지 布散한다. 肺의 金氣는 수렴력으로 말단으로부터 새로운 정기를 수용해 들이며, 腎의 水氣는 응축력으로 이 정기를 응축시켜 씨앗으로 만든다. 그리고 이러한 과정 중에 소모된

기운은 脾의 土氣가 포용력으로써 보충한다.

이 모든 機轉은 음양오행의 이치에 따라 精氣의 변화를 주재하는 魂神意魄志의 생명의지가 실현되는 과정이며, 정신과 육체의 율동인 生長化收藏의 연속적인 흐름이다. 따라서 이렇게 성질이 다른 다섯 가지 기운이 五臟을 통해 서로 자기의 역할을 수행할 때, 비로소 인체는 陽의인 전화를 통한 形的인 成長(肝의 작용을 통한 길이의 성장, 心을 통한 부피의 성장)과 陰의인 전화를 통한 質의인 充實(肺의 작용을 통한 形體의 充實, 腎의 작용을 통한 陰精의 濃縮)을 이룰 수 있다. 또 喜怒哀憂恐 등 神志의 변화도 또한 이러한 五臟 五氣의 작용으로써 발현한다.¹⁴⁾

五臟은 五神을 潛藏하고 오장의 五行之氣를 통해 생명활동을 주재하는데, 이때 체내에 위치한 五臟이 천지와 交感할 수 있는 것은 신체 외부로 뻗어 놓은 촉수가 있기 때문이다. 굳이 들로 나누자면 그 하나는 經絡이고 다른 하나는 七竅(혹 九竅)이다. 경락은 經氣의 흐름을 통해, 身形 전체를 지배하면서 五臟의 의지와 작용을 곳곳으로 전달할 뿐만 아니라, 각 부위나 외부로부터 받은 자극 등을 다시 오장으로 전달하는 역할을 한다. 반면에 七竅은 오장의 神志가 직접적으로 외부와 교통하면서 정보를 전달하고 전달 받을 수 있는 수신기와 같은 역할을 한다.

이에 대하여 『靈樞脈度』에서 “五臟은 항상 안에서 위쪽 七竅로 문을 열어놓고 있다. 그러므로 肺氣는 코로 소통하니, 肺가 화평하면 香臭를 알 수 있고 心氣는 혀로 소통하니, 心이 화평하면 혀는 五味를 알 수 있으며 肝氣는 눈으로 소통하니, 肝이 화평하면 눈은 五色을 분별할 수 있으며 脾氣는 입으로 소통하니, 脾가 화평하면 입은 五穀을 알 수 있으며 腎氣는 귀로 소통하니, 腎이 화평하면 귀는 五音을 알 수 있다.”¹⁵⁾라고 하여 五臟이 외부의 氣를 받아들여

13) 朴贊國. 懸吐國譯 黃帝內經素問注釋. 서울. 경희대학교 출판국, 1998. p.66.

“帝曰, 五臟應四時, 各有收受乎. 岐伯曰, 有. 東方靑色, 入通於肝, 開竅於目, 藏精於肝, ...南方 赤色, 入通於心, 開竅於耳, 藏精於心, ...中央黃色, 入通於脾, 開竅於口, 藏精於脾, ...西方白色, 入通於肺, 開竅於鼻, 藏精於肺, ...北方黑色, 入通於腎, 開竅於二陰, 藏精於腎, ...”

14) 洪元植 精校. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1986. p.233.

“人有五臟, 化五氣, 以生喜怒哀憂恐”

15) 洪元植 精校. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.115.

“五臟常內關於上七竅也. 故肺氣通於鼻, 肺和則鼻能知臭香矣.

心氣通於舌, 心和則舌能知五味矣. 肝氣通於目, 肝和則目能辨五色矣.

는 것에 대하여 말하고 있다.

五臟은 竅를 통해서 외부의 변화에 대한 정보를 취득할 뿐만 아니라, 자기의 意志나 상태를 밖으로 표현한다. 즉 天地의 五行之氣는 七竅를 통하여 인체의 五臟과 서로 직접적으로 교통하며, 五臟은 또한 七竅를 통하여 천지의 변화를 自覺하고 자기의 意志를 내비칠 수 있다. 肝은 눈을 통하여, 心은 귀를 통하여, 脾는 입을 통하여 肺는 코를 통하여, 腎은 二陰을 통하여 外界와 氣를 교류함으로써, 情報를 취득하고 반응을 나타낸다.¹⁶⁾ 이는 천지간에 분포한 다양한 기질의 事物들이 인체와 교류할 때, 五行의 분화에 따라 다섯 가지로 분절되어 각기 자기와 반응할 수 있는 수용기관을 통해 출입함을 나타낸다. 이렇게 인간의 감각 내에서 받아들일 수 있는 반응들은, 이 七竅를 통해서 받아들여 인간의 五臟에 직접적인 영향을 미치고, 인간은 반대로 이러한 자극에 대한 반응을 五臟의 주도 하에 있는 각 부분을 통하여 외부로 표출하게 되는 것이다.

인간에게 미치는 外界의 영향들은 모두 氣 운동의 特화된 형태에 지나지 않는다. 예로 소리는 귀가 수용할 수 있는 형태로 特화된 氣의 운동이며, 빛은 눈이 수용할 수 있는 형태로 氣가 特화된 것이며, 음식은 입이 수용할 수 있는 형태로 氣가 特화된 것이다. 따라서 이러한 竅와 상응하는 五臟은 각기 特화된 氣를 수용함으로써 독특한 자기만의 氣場을 형성할 수 있다. 즉 五臟은 각기 고유의 발현 기관을 가질 뿐만 아니라 수용기관을 가져 외부의 자극을 기질에 따라 분리하여 수용하고 있는 것이다.

그러므로 五臟은 外竅를 열어 天地의 기운과 교통할 뿐만 아니라, 五臟의 神은 外竅의 정보 수집을 근거로 해서, 환경의 변화에 적절히 대응하여 인체의 생명활동을 주재한다고 할 수 있다. 五臟은 이러한 다양한 氣質들을 자기의 外竅를 통해 수용하여, 자기의 生命樞機를 작동하는데 보조자로 활용하고, 또 여기에서 얻어진 여러 가지 氣質을 배출한다. 따라서

脾氣通於口, 脾和則口能知五穀矣. 腎氣通於耳, 腎和則耳能知五音矣.”

16) 心은 설을 통해 맛을 수용하고, 肝은 눈을 통해 빛을 수용하며, 肺는 코를 통해 냄새를 수용하고, 腎은 귀를 통해 소리를 수용하고, 脾는 입을 통해 곡기를 수용한다.

이러한 기질과 五臟의 반응을 이해하면, 이를 통해 질병 등 이상징후가 어느 臟으로부터 유래하였는지 알 수 있을 뿐만 아니라, 반대로 五臟의 特性에 맞는 外界의 氣를 자극 요인으로 활용하여 五臟을 중심으로 돌아가는 생명체의 여러 가지 질환을 개선할 수 있다.

이러한 五臟의 特性에 맞고 特화된 外界의 氣의 한 형태가 음악이 발하는 氣라고 생각하고, 五臟의 五行屬性에 따라 分化된 音樂의 氣는 하나의 자극이 되어 五臟의 생명활동에 영향을 주므로 여러 가지 疾病을 개선할 수 있는 하나의 韓方音樂治療法이 된다.¹⁷⁾

5. 腎虛滋陰音樂療法이 쓰이는 症狀

인체의 조직과 기관을 營養하며 생명활동을 유지하는데 원동력으로 쓰이고, 인체의 생식과 발육을 주관하는 精을 藏하는곳이 腎이다. 腎이 간직하고 있는 精은 氣로 化生하여 인간의 生殖能力과 발육 과정에 결정적인 작용을 하게 되는데, 이러한 腎藏精氣의 盛衰로 腎의 藏精, 納氣하는 기능에 문제가 있으면 腎虛하게 되고, 恐怖가 생기며, 마음을 잡지 못해 모든 일에 세심한 주의를 기울이지 못하거나, 부주의한 실수를 자주 하는데, 이는 火나 濕痰이 많은 체질 또는 氣虛한 체질적 조건을 가지고 있는 사람이 스트레스나 과로, 과음 등으로 腎을 바르게 하지 못할 때 여러 가지 질병을 일으키는 원인이 된다.

腎이 虛하면 마음이 공연히 들뜨고 곧잘 무서워한다. 腎虛한 사람의 행동양식은 활동적이고 부산하며, 말을 급히 하고, 주장이 감정적이고 즉흥적인 성향을 볼 수 있는데, 腎은 先天 또는 後天의 精을 갈무리하여 骨을 튼튼히 하는 밀바탕의 역할을 하게 된다. 또한 腎에 精이 충실하다 하더라도 後天的으로 水穀之精이 제대로 만들어지지 못하면 骨을 滋養할 수 없게 되므로 氣血을 만들어내는 脾胃의 역할과도 특별한 관계를 유지하면서 뼈와 골수(척수, 뇌 등)의 성장발육은 모두 腎臟과 관계가 있어 腎氣가 활발하

17) 이승현. 한방음악치료학. 서울: 군자출판사. 2008. pp.33-37.

면 힘이 넘쳐흐르고 움직임이 경쾌해지며, 두뇌도 맑고 명석해 진다. 이렇게腎은 뼈를 주관하여 骨骼을 영양하는 작용이 있다.腎이 간직한 精은 骨髓를 생성하는데, 골수가 충족하면 뼈가 튼튼해지고 골격의 성장과 발육은 腎氣가 강하고 약한 것과 밀접한 관계가 있다. 또한 腎主骨髓하여 髓는 腦에 통하고, 뇌는 髓海가 되어 뇌의 성장발육과 기능 활동은 腎氣의 성쇠와 밀접한 관계를 맺고 있다. 髓海인 뇌가 부족해지면 물건을 뚜렷하게 보이지 않고 精神이 不振해지며 전신이 나른해지는 등의 증상이 나타나는데, 이외에도 小兒의 先天不足으로 腎精이 虛한 경우에는 腦의 능력이 확실히 감퇴되어 반응이 느려지고, 기억이 감퇴되며, 귀와 눈이 어두워지고, 신체의 활동이 불편해지는 등의 증상이 나타난다. 이상의 症狀외에도 眩暈, 耳鳴, 健忘, 疲勞, 煩燥 등을 치료하기 위한 한방음악치료의 요법으로 腎虛滋陰音樂療法을 쓴다.

『靈樞』 「本神」에서는 “腎盛怒而不止, 則傷志, 志傷則喜忘, 其前言, 腰脊不可以俛仰屈伸, 毛悴色天, 死於季夏.”라 하여 善忘, 喜忘으로도 불리는 健忘을 腎志의 손상을 원인으로 보아 精이 부족하면 神志가 그곳에 머물지 못하게 되어 기억력이 감퇴되고 언어가 분명하지 못하게 된다고 하였다. 健忘은 주로 精이 虛하여 神을 붙잡아두지 못하거나 上焦 心肺의 氣가 허하여 神을 발휘하지 못하여 나타난다. 따라서 補陰과 補氣의 치료가 모두 필요하기 때문에 腎虛滋陰音樂療法을 주로 사용하고 心肺虛, 陽虛로 인한 上虛下實에는 氣를 끌어올려야 하기 때문에 木氣音樂을 副로 사용한다.

眩暈과 耳鳴은 腎精虛로 인해 精氣가 머리 쪽으로 올라가지 못해서 생기는 현상들이기 때문에 腎虛를 補하기 위한 水氣音樂 위주의 치료가 필요하다. 그러나 耳鳴은 風熱이나 膽火가 겹쳐 오기 때문에 水氣音樂과 더불어 熱을 발산시키기 위한 音樂이 先行되어야 한다.

6. 腎虛滋陰音樂療法에 쓰이는 音樂

腎虛滋陰音樂療法에서는 精을 갈무리하여 潛精을 해야 하기 때문에 氣를 모아서 潛藏하는 水氣音樂을

主 음악으로 사용한다. 水氣는 陰中之陰氣로 밖에서 收斂한 陰氣를 안으로 응축하는 기세를 띠고 있는 것으로 『黃帝內經』 「四氣調神大論」에서 “겨울의 세 달은 이를 閉藏이라고 하니 물이 얼고 땅이 갈라지므로 陽을 요동함이 없어야 하고”라 하여 水氣를 休息과 潛藏을 주도하는 氣運으로 보고 있다. 따라서 水氣音樂은 陰中之陰의 속성을 갖고, 기운을 내부에 간직해서 나가지 못하게 하고 潛藏하여 내부에 강한 힘을 가지고 있지만 겉으로는 움직임이 심하게 드러나지 않는 凝縮力이 있는 象을 띤다.

구체적인 國樂의 표현 특성으로는 아주 느린 진양조 장단에 계면조를 중심으로 하는, 무겁게 움직이고 가라앉는 가락을 水氣音樂으로 분류하며, 악기로는 거문고의 어둡고 차분한 음색이 이에 속하고 느리게 움직이거나 긴 농현의 음과 대금이 低吹로 연주하면서 한 음을 길게 부는 것도 水氣音樂에 속한다.

腎虛證이나 眩暈, 耳鳴, 健忘 등의 치료에 쓰이는 腎虛滋陰音樂療法의 구체적인 樂曲으로 서양음악에서는 J.S.Bach 의 suite No.3, BWV 1068, Air를 들 수 있는데, 이 곡은 기운을 내부에 간직해서 나가지 못하게 하고 潛藏하여, 내부에 강한 힘을 가지고 있지만 겉으로는 움직임이 심하게 드러나지 않는 凝縮力이 있는 象을 띤 水氣音樂이다. 주 리듬은 운음표와 2분 음표를 사용하여 움직임을 적게 하면서, 긴 음표 뒤에 짧은 음표를 사용하여 느리고 작은 움직임을 주는 리듬으로 진행한다. 이 음악에 맞춰 8박에 1회씩 차임벨을 연주하게 한 후 그 울림을 듣게 하는 水氣리듬치기도 같이 시행한다. 國樂에서는 거문고 산조의 진양조를 들 수 있는데, 거문고는 깊고 무거운 남성적인 악기로 특히 느리게 움직이는 진양조에서는 음악적 깊이와 무게가 하현중심의 선율과 어우러져 潛藏之氣를 發한다. 이 곡에 맞춰 장구의 북편을 6박에 1회씩 치게 한다.

또 精氣가 虛하여 陰虛發熱이 있고 煩燥가 있을 때에는 陰氣를 위한 水氣音樂이 필요하지만, 그보다 먼저 脾胃의 기운을 도울 수 있는 土氣音樂을 먼저 위주로 시행해야 한다. 구체적인 악곡으로는 거문고로 연주하는 영산회상의 하현도드리가 쓰인다.

또 다른 腎精虛 증상인 耳鳴은 風熱이나 膽火가 겹

하여 오기 때문에 水氣音樂의 치료이전에 熱을 발산시키기 위한 音樂이 先行되어야 한다. 이 경우에 사용할 수 있는 구체적인 악곡으로는 가야금 산조 中 자진모리가 있다. 오른손으로는 밀고, 뜯고, 통기며 왼손으로는 안쪽 아래 부분의 줄을 누르거나 흔들어서 소리를 발하여 음빛깔이 맑고 고운 가야금의 음색과 힘있게 진취적인 선율의 진행이 자진모리의 빠른 장단과 어우러져 湧出之氣를 發한다. 이 곡을 통해 風熱이나 膽火를 풀어준 다음에는 水氣音樂으로 陰氣를 補해야 한다.

III. 結論

腎의 生理와 病理에 맞고, 眩暈, 耳鳴, 健忘, 煩燥 등 腎精虛의 증상 치료에 쓰일 수 있는

한방음악치료 療法을 제시하고자 腎虛滋陰音樂療法에 대하여 고찰한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 五臟의 特性에 맞고 特化된 外界의 氣의 한 형태가 음악이 발하는 氣라고 생각하고, 五臟의 五行屬性에 따라 分化된 音樂의 氣는 하나의 자극이 되어 五臟의 生命활동에 영향을 주므로 여러 가지 疾病을 개선할 수 있는 하나의 韓方音樂治療法이 된다.

2. 腎이 간직하고 있는 精은 氣로 化生하여 인간의 生殖能力과 인체의 조직과 기관을 營養하며 生命활동을 유지하는 원동력으로 결정적인 작용을 하게 되는데, 이러한 腎藏精氣의 盛衰로 腎의 藏精, 納氣하는 기능에 문제가 있으면 腎虛하게 되어 眩暈, 耳鳴, 健忘, 煩燥 등이 나타난다.

3. 腎虛滋陰音樂療法에서는 精을 갈무리하여 潛精을 해야 하기 때문에 氣를 모아서 潛藏하는 水氣音樂을 主 음악으로 사용한다.

4. 腎虛證이나 眩暈, 耳鳴, 健忘 등의 치료에 쓰이는 腎虛滋陰音樂療法의 구체적인 樂曲으로 서양음악에서는 J.S.Bach 의 suite No.3, BWV 1068, Air를 쓸 수 있고, 國樂에서는 거문고 산조의 진양조를 쓸 수 있다.

5. 精氣가 虛하여 陰虛發熱이 있고 煩燥가 있을 때에는 陰氣를 위한 水氣音樂이 필요하지만, 그보다 먼저 脾胃의 기운을 도울 수 있는 土氣音樂을 먼저 위

주로 시행해야 한다. 구체적인 악곡으로는 거문고로 연주하는 영산회상의 하현도드리가 쓰인다.

6. 耳鳴은 風熱이나 膽火가 겹쳐서 오기 때문에 水氣音樂의 치료이전에 熱을 발산시키기 위한 音樂이 先行되어야 한다. 가야금 산조 中 자진모리를 통해 風熱이나 膽火를 풀어준 다음에는 水氣音樂으로 陰氣를 補해야 한다.

參考文獻

<논문>

1. 이승현, 백상용. 生命律動과 聲音의 관계에 대한 研究 -한방음악치료의 이론연구 I-. 한국한의학연구원 논문집. 2002. 8(1). pp.27-43.
2. 이승현, 백상용. 三陰三陽과 律呂의 상관관계에 대한 연구. 대한한의학원전학회지. 2002. 15(2). pp.67-84.
3. 이승현. 五行理論을 기초로 한 音樂이 식물의 발아에 미치는 영향. 세울음악연구회 논문집. 2002. 제5권. pp.183-193.
4. 이승현, 홍원식. 五行으로 분류한 音樂이 누에의 形質變化에 미치는 영향 -한방음악치료를 중심으로-. 대한한의학원전학회지. 2003. 16(2). pp.1-42.
5. 이승현, 백유상, 박미라, 안지원. 혈액암 환자에게 실행한 한방음악치료 요법이 백혈구 내 ANC(절대호중구수)수치증가에 미치는 영향. 대한한의학원전학회지. 2005. 18(2). pp.190-204.

<단행본>

1. 洪元植 精校. 精校黃帝內經素問, 서울. 東洋醫學研究院. 1986. p.68, 92, 233.
2. 洪元植 精校. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.115.
3. 朴贊國. 懸吐國譯 黃帝內經素問注釋. 서울. 경희대학교 출판국. 1998. p.66.
4. 대한동의생리학회편. 東醫生理學. 서울. 경희대학교 출판국. 1993. pp.63-64, 318-321.
5. 전국한학과대학 병리학교실편. 동의병리학. 서울. 一中社. 1998. pp.298-299.

6. 이승현. 한방음악치료학. 서울. 군자출판사. 2008.
pp.33-37.