

『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재 선별 방법론 연구*

¹부산대학교 한의학전문대학원 인문사회대학부
이동우¹ · 백진웅¹ **

A study on analyzing the terms describing anti-aging effects in *Dongeuibogam* to propose the methodology for selecting medicinal herbs related to anti-aging effects.

Lee Dong-Woo¹ · Baek Jin-Ung¹ **

¹Division of Humanities and Social Medicine, School of Korean Medicine, Pusan National University

Objectives : This study aims to analyze the terms describing anti-aging effects in *Dongeuibogam*, and to propose the methodology for selecting medicinal herbs related to anti-aging effects.

Methods : We considered aging or anti-aging theories by reviewing the major literature in Korean medicine or traditional Chinese medicine, and then we deduced the concepts describing anti-aging effects and the medicinal herbs for anti-aging effects. We investigated the medicinal herbs based on the terms describing anti-aging effects in *Dongeuibogam* and drew the methodology for selecting and classifying the medicinal herbs related to anti-aging.

Results & Conclusions : The following conclusions could be drawn.

1. A set of causes and signs of aging in *Dongeuibogam* and a set of therapies for alleviating the aging signs in *Chengumikbang*, *Yanglobongchinseo*, and *Nolohangeon* was found.
2. Anti-aging effects should not be confused with disease treatments. Therefore, we defined the medical terms of anti-aging effects as "the terms expressing the effect of delaying or alleviating the subjective or objective signs of aging concretely". Based upon the terms of anti-aging effects, we defined the medicinal herbs for anti-aging effects as "the medicinal herbs whose effects are described in medical terms expressing the effects of delaying or alleviating the subjective or objective signs of aging concretely".

3. We considered Lycii Fructus, Asparagi Tuber in *Donggeuibogam* as examples of medicinal herbs whose effects are described in medical terms expressing anti-aging effects. It shows that we can select medicinal herbs for anti-aging effects by comparing the effects of 937 single therapies in *Donggeuibogam* to the terms describing anti-aging effects defined in this study. Furthermore, the results could be utilized as the basic materials of experimental study on anti-aging.

Key Words : *Donggeuibogam*(東醫寶鑑), Terms describing anti-aging effects, Anti-aging medicinal herbs.

I. 序 論

노화의 원인을 한의학적 관점에서 살펴보면 先天不足과 後天失調로 크게 나눌 수 있다. 先天不足에는 腎精不足과 腎氣虛가 있고, 後天失調에는 七情太過 등의 정신 사고의 과도한 소모, 脾胃虛損과 폭음 폭식, 厚味를 과식하여 위장을 손상시키는 飲食不節, 環境失宜, 心身兩虛로 인한 陰陽의 실조 등이 있어 노화를 유발한다고 본다¹⁾.

이에 비해 서양의학의 노화 이론은 Vladimir Dilman이 처음 제시한 신경내분비 이론(Neuroendocrine Theory : 젊을 때는 높게 유지되던 각종 호르몬의 농도가, 나이가 들면서 감소하며 생체 기능의 전반적인 장애를 일으킨다는 이론)²⁾, August Weismann이 처음 제시한 마모이론(Wear and Tear Theory : 인체 기관과 세포들이 생활하면서 겪는 다양한 원인에 의해 마모된다는 이론)³⁾,

노폐물 축적 이론(Waste Accumulation Theory : 생체의 활동으로 세포가 처리할 수 있는 정도를 넘어서는 노폐물이 생산되어 축적되며, 이것이 세포 기능을 저하시키고 노화를 유도한다는 이론)⁴⁾, 최근 텔로머레이즈 이론(Telomerase Theory)으로 이어진 Leonard Hayflick의 제한된 세포분열 이론(Hayflick Limit Theory : 인간의 섬유아세포가 50번 정도 분열 이후 더 이상 분열하지 않음을 보인 실험을 통해 각 세포는 정해진 분열 횟수가 있으며, 영양 제한으로 분열의 속도를 조절할 수 있음을 증명한 이론)⁵⁾, Gerschman이 처음 주장하고 이어서 Denham Harman이 발전시킨 유리기 이론(Free Radical Theory : 유리기는 일반적 분자가 유리 전자를 가짐으로써 다른 분자와 강하게 반응하는 것으로 에너지 생성과 면역 반응, 신경 신호의 전달과 호르몬 합성 및 근육 수축 등 필수적인 기능을 하는 동시에 lipofuscin 등의 노폐물 생성과 세포막 파괴에도 관여함으로써 노화의 원인이 된다는 이론)⁶⁾

* “이 논문은 2013년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임 (NRF-2013R1A1A2060970).”

** 교신저자 : 백진웅. 부산대학교 한의학전문대학원 인문사회학부. 경상남도 양산시 물금읍 범어리 부산대학교 양산캠퍼스.

E-mail : mukjagan@naver.com. Tel : 051-510-8452.
접수일(2014년 04월14일), 수정일(2014년 05월16일),
게재확정일(2014년 05월23일).

1) 홍상훈. 老化的 인식에 대한 연구. 한방성인병학회지. 1997. 3(1). p.141.
2) Dilman VM, Revskoy SY, Golubev AG. Neuroendocrine-ontogenetic mechanism of aging: toward an integrated theory of aging. Int Rev Neurobiol. 1986. 28. pp.89-156.

3) Jaime Miquel. An Update on the Oxygen Stress-Mitochondrial Mutation Theory of Aging: Genetic and Evolutionary Implications. Experimental Gerontology. 1998. 33(1-2). pp.113-126.

4) Ulf T Brunk, Alexei Terman. Lipofuscin: mechanisms of age-related accumulation and influence on cell function. Free Radical Biology and Medicine. 2002. 33(5). pp.611-619.

5) L Hayflick. The limited in vitro lifetime of human diploid cell strains. Experimental Cell Research. 1965. 37(3). pp.614-636.

6) Harman DJ. Aging: a theory based on free radical andradiation chemistry. 1956. 11(3). pp.298-300.

등을 들 수 있다. 그리고 이 중 유리기 이론이 가장 많은 지지를 받고 있다.

그런데 이상에서 언급한 한의학과 서양의학의 노화 이론은 그 기전의 구성 방식이 완전히 다르기 때문에, 다시 말해서 한의학의 노화 이론은 총론적이면서 포괄적이고 서양의학의 노화 이론은 해부생리학에 근거해 각론적이면서 구체적이라 할 수 있기 때문에 두 의학의 노화 이론의 간극은 매우 크고, 그래서 두 이론 자체의 합리적 접목 가능성은 사실상 없어 보인다. 이 때문에 그 동안의 한약제의 항노화 효능 검증 연구는 특정 한약제가 서양의학의 노화 이론에 부합하는 지 여부를 판단하는 방식으로 이루어져 왔다. 몇 가지 예를 구체적으로 살펴보면, 單方 연구의 예로는 녹용 약침 제제의 항산화 효능을 살피기 위해 신장 조직에서 과산화지질의 함량과 활성산소 생성계 효소인 xanthine oxidase 활성과 aldehyde oxidase 활성 변화를 측정한 연구인 “흰쥐의 신장 조직에서 녹용 藥針 製劑의 항산화 作用에 관한 연구”⁷⁾와 산사의 항산화 효능을 살피기 위해 D-galactose를 6주간 피하에 투여하여 노화가 촉진된 쥐에게 산사를 경구 투여한 후 혈장의 지질 과산화물, 적혈구의 superoxide dismutase 활성, 혈장내 총지방 및 중성지방 농도등을 측정한 연구인 “山楂가 노화유발 흰쥐의 抗酸化能에 미치는 영향”⁸⁾ 등을 들 수 있다. 또 複方 연구의 예로는 쌍화당의 항산화 효과, 주름개선 효과, 미백 효과를 세포 생존율, Collagenase 활성 저해 측정, Elastase 활성 저해 측정을 통해 관찰한 연구인 “쌍화당 추출물이 항산화효소 및 항노화관련 효소 활성에 미치는 영향”⁹⁾과 牡丹皮, 芍藥, 甘草, 肉桂, 魚腥草 복합 추출물의 항산화 효과와 주름 개선 효과 및 미백 효과를 Xanthine oxidase 측정, Collagenase 활성 저해

측정, Tyrosinase 활성 저해 측정 등을 통해 관찰한 연구인 “한약제 복합 추출물이 항산화 및 항노화에 미치는 영향”¹⁰⁾ 등을 들 수 있다.

이상의 예에서 보듯이 한약제의 항노화 효능과 관련된 실험 연구는 많이 있었는데, 이러한 연구들은 모두 한의학 문헌에 기재된 單方 혹은 複方 중에서 항노화 효능을 가졌다고 추정되는 것을 연구자가 임의로 선정해 이들이 가진 항노화 효능을 서양의학의 항노화 이론을 이용해 실험적으로 확인하는 형태로 진행되어 왔다¹¹⁾. 이 때 실험재료가 된 한약제는 거의 대부분 『東醫寶鑑』에 수록되어 있고, 또 해당 한약제의 문헌적 근거를 제시할 때 적지 않은 논문이 『東醫寶鑑』 내용을 인용하고 있다.

그러나 그럼에도 불구하고 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 한약제에 대한 체계적 연구가 이루어졌다고 보기는 어렵다. 왜냐하면 연구자가 임의로 개별 單方 혹은 複方を 선택하여 실험 연구를 수행한 후, 일반적으로 사용되는 한약제의 거의 대부분을 수록하고 있는 방대한 책이자 큰 권위를 가진 한의학 서적이란 이유 때문에 『東醫寶鑑』을 문헌 자료로 인용했다고 봐야하기 때문에, 다시 말해서 『東醫寶鑑』이 해당 실험 연구를 기획하게 된 계기가 되었다거나 실험 방향 설계에 영향을 끼치는 등의 중요한 부분을 차지한다고 보기는 어렵기 때문이다.

실험적 근거를 중시하는 경향이 점점 더 강해지는 시대적 흐름을 생각할 때, 한약제의 항노화 효능의 실험적 검증 연구는 더욱 중시될 것으로 보인다. 따라서 『東醫寶鑑』에 수록된 한약제의 항노화 효능 검증을 위한 실험 연구에 필요한 기초 자료를 제공할 수 있는 문헌적 연구가 필요하다고 생각한다. 수십 년 동안 한의치료 기술을 연구해온 생명과학자인 최병태¹²⁾는 “오랜 세월에 걸쳐 정제된 내용을 담고 있는 한의학 문헌은 실험 연구에 많은 실용적 도움

7) 윤철호. 흰쥐의 腎臟 組織에서 鹿茸 藥針 製劑의 抗酸化 作用에 關한 研究. 동국대학교 대학원 박사 학위논문. 1998.

8) 김경호, 이승실, 백진웅, 이상재, 김광호. 山楂가 老化誘發 흰쥐의 抗酸化能에 미치는 影響. 대한예방의학회지. 2004. 8(2). pp.65-80.

9) 박지영, 황계규, 윤종국, 한길환, 도은주, 김성욱, 김미려. 쌍화당 추출물이 항산화효소 및 항노화관련 효소 활성에 미치는 영향. 대한본초학회지. 2012. 27(3). pp.67-74.

10) 황계규, 윤종국, 한길환, 도은주, 이진상, 이은주, 김중부, 김미려. 한약제 복합 추출물이 항산화 및 항노화에 미치는 영향. 대한복초학회지. 2011. 26(1). pp.111-117.

11) 이종민, 서정철, 김용석. 老化의 연구동향에 관한 考察. 대한침구학회지. 2001. 18(1). pp146-156.

12) 현 부산대학교 한의학전문대학원 교수. 한의치료 기술에 관한 SCI급 논문 80여 편을 발표하였음.

을 준다. 약물이나 치료기술의 효능을 일차적으로 점검하는 예비실험 과정에서 소비되는 많은 비용을 절감해 주기 때문이다.”¹³⁾라고 했는데, 이 말에서 알 수 있듯이 한의학 문헌 연구자에 의해 적절하게 수행된 문헌 연구 자료는 실험 연구자에게 일종의 효율적인 예비실험 연구 자료로 활용될 수 있다. 따라서 문헌에 기재된 내용 분석을 통해 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 한약제 전체의 목록을 구축할 수 있다면 항노화 한약제의 실험적 검증 연구의 효율성을 높여줄 기초 자료를 제시할 수 있다고 생각한다. 이에 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 한약제 전체의 목록 구축 연구를 위한 사전 연구로¹⁴⁾ 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 연구를 수행하였고, 그 결과 일정한 성과를 얻었기에 발표하는 바이다.

II. 本 論

1. 연구 방법과 내용

1) 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 연구를 효율적으로 수행하기 위해 아래의 순서와 내용으로 연구를 진행하였다.

① 한의학의 노화 및 항노화 이론을 살펴보았다. 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별을 위한 전제 조건으로 한의학의 노화 및 항노화 이론을 살펴볼 필요가 있다고 판단하였기 때문이다.

② 역대 한의학 문헌에 記述되어 있는 다양한 노화 및 항노화 이론을 모두 살펴보는 것은 불가능하기 때문에 노화 및 항노화 이론을 原流, 총론적 이론, 각론적 이론으로 구분하여 대표적인 것만을 선별하여 살펴보았다. 조금 더 구체적으로 말하자면, 한의학의 노화 및 항노화 이론의 原流를 살펴보기 위해 한의학 最古의 경전인 『黃帝內經』에서 관련 내용을 찾아 이를 검토하였고, 노화 및 항노화와 관련

된 총론적 이론을 살펴보기 위해 역대 醫家 중에서 이와 관련해 특히 의미 있는 내용을 언급한 孫思邈, 李杲, 朱震亨, 張介賓의 주장을 찾아 검토하였다. 또 노화 및 항노화 이론과 관련된 각론적 내용을 살펴보기 위해 노인전문 양생서인 『養老奉親書』과 『老老恒言』에서 관련 내용을 찾아 검토하였다.

③ 한의학 문헌 검토 내용을 바탕으로 항노화 효능어의 개념과 이에 근거한 항노화 한약제의 개념을 도출하였다.

④ 항노화 효능어를 이용해 『東醫寶鑑』에서 항노화 한약제를 선별하는 방법을 몇 가지 한약제의 예를 들어 살펴본 후, 최종적으로 『東醫寶鑑』 수록 항노화 한약제 선별 방법론을 도출하였다.

⑤ 앞에서 예로 들어 살펴본 항노화 한약제의 항노화 효능에 대한 선행 실험 연구를 대표적 의학논문데이터베이스인 Pubmed¹⁵⁾를 중심으로 검색하여 분석하였다. 이를 통해 본 연구에서 도출한 방법론에 대한 1차적 검증이 가능할 것이라고 판단하였기 때문이다.

2) 『東醫寶鑑』의 原文은 1814년에 전주 完營에서 內醫院 元刻本에 의거하여 修訂 및 補完한 完營重刊本을 底本으로 한 『新增補對譯 東醫寶鑑』¹⁶⁾에서 인용하였다.

2. 한의학의 주요 노화 및 항노화 이론

‘老’에 대해 『說文解字』에서는 “七十曰老”¹⁷⁾라고 했고, 『黃帝內經』에서는 “人年五十已上爲老”¹⁸⁾라고 했다. ‘老’에 대한 記述이 이처럼 다른 것과 마찬가지로 역대 한의학 문헌에는 노화 및 항노화에 대한 다양한 이론이 記述되어 있다. 이를 총괄하면, “노화의 원인을 한의학적 관점에서 살펴보면 先天不足과 後天失調로 크게 나눌 수 있는데, 先天不足에는 腎精不足과 腎氣虛가 있고, 後天失調에는 七情太過

13) 최병태, 백진웅, 홍진우. 한의학소담. 부산. 부산대학교 출판부. 2014. p.165.

14) 본 연구는 기본적으로 『東醫寶鑑』의 현대적 응용을 위한 연구의 일부다. 그래서 『東醫寶鑑』을 연구 대상 문헌으로 삼았다.

15) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

16) 허준 著, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012.

17) 許慎 撰, 段玉裁 注. 說文解字注. 서울. 대성문화사. 1990. p.398.

18) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.761. “衛氣失常 人年五十已上爲老”

등의 정신 사고의 과도한 소모, 脾胃虛損과 폭음 폭식, 厚味를 과식하여 위장을 손상시키는 飲食不節, 環境失宜, 心身兩虛로 인한 陰陽의 실조 등이 있어 노화를 유발한다고 본다.”¹⁹⁾라는 주장에서 알 수 있듯이 한의학의 거의 전 분야와 관련되어 있다고 할 수 있다. 따라서 이 모두를 살펴보기는 불가능하므로 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 도출을 목표로 하는 본 논문의 성격에 맞는 내용을 중심으로 노화 및 항노화 이론의 원류인 『黃帝內經』, 歷代 주요 醫家들의 이론 중 핵심적인 내용들, 그리고 최초의 노인 양생전문서인 『養老奉親書』²⁰⁾와 307種의 다양한 서적을 참고하여 清代에 편찬된 노인양생전문서인 『老老恒言』²¹⁾의 내용을 아래와 같이 살펴보았다²²⁾.

(1) 『黃帝內經』의 노화 및 항노화 이론

① 「上古天真論」

『黃帝內經 素問』의 첫 번째 篇인 「上古天真論」 篇의 첫 번째 물음은 노화 현상과 관련 깊은 “내가 듣기에 上古의 사람들은 나이가 100세가 되어도 동작이 쇠약해지지 않았다는데, 요즘 사람들은 50만 되어도 동작이 모두 쇠약해지니 시대 탓인가? 아니면 사람이 양생을 못해서인가?”²³⁾라는 것이다. 『黃帝內經』의 첫 시작이 노화 현상과 관련 깊은 질문이라는 점은 『黃帝內經』의 저자가 노화 현상을 의학의 주요 주제로 보았음을 示唆한다고 할 수 있다. 이에 대해 岐伯은 “上古 사람들은 道를 알았기 때문에 陰陽 법

칙을 본받았고 (양생의) 術數를 실천했고, 食飲에 절도가 있었고, 起居에 규칙이 있었고, 망령된 노동을 하지 않았다. 그래서 形과 神이 모두 갖추어져 천수를 다할 수 있었으므로 100세가 되어서야 죽었다. 그러나 요즘 사람들은 술을 죽처럼 먹고, 망령됨을 일상으로 삼고, 취한 채 성교를 하여 精을 소모하고 眞氣를 흩어뜨리고, 精이 가득함을 유지할 줄 모르고, 계절에 맞게 神을 조절할 줄 모르고, 쾌락을 느끼는 데에만 힘쓴 채 생의 즐거움에 거스르고, 일상 생활에 절도가 없으므로 50세이면 쇠약해진다.”²⁴⁾라고 대답하였는데, 이를 통해 일상생활 전반이 노화의 지연 혹은 촉진의 원인이 된다고 보았음을 알 수 있다. 이상의 내용을 노화에 대한 총론적 언급이라고 한다면 「上古天真論」 篇에는 보다 구체적인 언급 역시 수록되어 있다. 여자는 7세, 남자는 8세를 주기로 인생의 생리 변화를 記述한 내용이 바로 그것이다. “女子가 7세 무렵이 되면 腎氣가 盛해지고 乳齒가 영구치로 바뀌고 머리카락이 길어진다. 14세 무렵이 되면 天癸가 이르러 任脈이 通하고 太衝脈이 盛해짐에 따라 월경이 시작되므로 자식을 가질 수 있게 된다. 21세 무렵이 되면 腎氣가 고르게 되어 사랑니가 생기고 성장이 극에 이르게 된다. 28세 무렵이 되면 筋骨이 단단해지고 머리카락의 성장이 극에 이르게 되고 身體의 건강함이 왕성해진다. 35세 무렵이 되면 陽明脈이 衰해짐에 따라 얼굴의 윤기가 없어져 검어지기 시작하고 머리카락이 빠지기 시작한다. 42세 무렵이 되면 三陽脈이 상부에서 쇠약해짐에 따라 얼굴 전체의 윤기가 없어져 검어지고 머리카락이 하얗게 되기 시작한다. 49세 무렵이 되면 任脈이 虛해지고 太衝脈이 衰少해짐에 따라 天癸가 竭하고 월경이 없어지므로 몸이 약해져 자식을 갖지 못하게 된다. 男子가 8세 무렵이 되면 腎氣가 實해

19) 홍상훈. 老化的 인식에 대한 연구. 한방성인병학회지. 1997. 3(1). p.141.

20) 동양의학대사전편찬위원회 편저. 동양의학대사전(6). 서울. 경희대학교 출판국. 1999. p.500.

21) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 中國 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.238.

22) 본 논문의 본론 3 항목에서 항노화 효능어는 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능을 나타내는 용어”라 개념 짓고, 이에 근거한 항노화 한약제란 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어가 약효로 언급된 한약제”라고 개념 지었는데, 이를 엄두에 두고 문헌을 검토하였다.

23) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법민문화사. 2009. pp.19-20. “「上古天真論」 余聞上古之人, 春秋皆度百歲, 而動作不衰, 今時之人, 年半百而動作皆衰者, 時世異耶, 人將失之耶?”

24) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법민문화사. 2009. pp.19-20. “「上古天真論」 余聞上古之人, 春秋皆度百歲, 而動作不衰, 今時之人, 年半百而動作皆衰者, 時世異耶, 人將失之耶? 岐伯對曰 上古之人, 其知道者, 法於陰陽, 和於術數, 食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡其天年, 度百歲乃去. 今時之人不然也, 以酒爲漿, 以妄爲常, 醉以入房, 以欲竭其精, 以耗散其眞, 不知持滿, 不時御神, 務快其心, 逆於生樂, 起居無節, 故半百而衰也.”

지고 머리카락이 길어지고 幼齒가 영구치로 바뀐다. 16세 무렵이 되면 腎氣가 盛하여 天癸가 이름에 따라 精氣가 넘쳐나고 陰陽이 조화로워지므로 자식을 가질 수 있게 된다. 24세 무렵이 되면 腎氣가 고르게 되어 筋骨이 강해지고 사랑니가 생기고 성장이 극에 이르게 된다. 32세 무렵이 되면 筋骨이 隆盛해지고 肌肉이 풍성 및 긴장해진다. 40세 무렵이 되면 腎氣가 쇠약해져서 머리카락이 빠지고 이빨이 마른다. 48세 무렵이 되면 陽氣가 상부에서 쇠약해져서 얼굴의 윤기가 없어져 검어지고 머리카락과 수염의 반이 하얗게 된다. 56세 무렵이 되면 肝氣가 衰해져 근육을 움직이지 못하게 된다. 64세 무렵이 되면 天癸가 竭함에 따라 精이 적어지고 腎藏이 쇠약해져서 形體가 모두 극에서 쇠퇴하므로 이빨과 머리카락이 빠진다. 腎은 水를 주관하므로 五藏六府의 精을 저장한다. 그러므로 五藏이 왕성하면 精을 사용할 수 있는데, 지금 五藏이 모두 쇠약해져 筋骨이 늘어지고 天癸가 다함에 따라 머리카락과 수염이 하얗게 되고 몸이 무거워지고 걸음걸이가 바르지 않게 되며 자식을 갖지 못하게 된다.”²⁵⁾라고 하였다. 이 내용을 자세히 살펴보면 여자와 남자의 앞 네 단계는 인체의 성장 과정이고, 여자의 뒤 세 단계와 남자의 뒤 네 단계는 인체의 쇠퇴 과정임을 알 수 있다. 즉 이 이론에 따르면 여자는 35세 무렵부터, 남자 40세 무렵부터 인체의 노화가 시작된다고 할 수 있다. 연령대 별로 노화의 원인과 증상을 구체적으로 살펴보면, 여자 나이 35세 무렵에는 “陽明脈의

쇠약”이 원인이 되어 “얼굴의 윤기가 없어져 검어지기 시작하고 머리카락이 빠지기 시작”하는 증상이 나타난다. 여자 나이 42세 무렵에는 “三陽脈의 상부 쇠약”이 원인이 되어 “얼굴 전체의 윤기가 없어져 검어지고 머리카락이 하얗게 되기 시작”하는 증상이 나타난다. 여자 나이 49세 무렵이 되면 “任脈과 太衝脈의 衰少”가 원인이 되어 “월경이 없어지고 몸이 약해지고 자식을 갖지 못하게 되는” 증상이 나타난다. 남자의 경우에는, 40세 무렵이 되면 “腎氣 쇠약”이 원인이 되어 “머리카락이 빠지고 이빨이 마르는” 증상이 나타난다. 남자 나이 48세 무렵이 되면 “陽氣가 상부에서 쇠약해짐”이 원인이 되어 “얼굴의 윤기가 없어져 검어지고 머리카락과 수염의 반이 하얗게 되는” 증상이 나타난다. 남자 나이 56세 무렵이 되면 “肝氣衰”가 원인이 되어 “근육을 움직이지 못하는” 증상이 나타난다. 남자 나이 64세 무렵이 되면 “腎藏과 五藏이 모두 쇠약해짐”이 원인이 되어 “이빨과 머리카락이 빠지고 筋骨이 늘어지고 머리카락과 수염이 하얗게 되고 몸이 무거워지고 걸음걸이가 바르지 않게 되며 자식을 갖지 못하게 되는” 증상이 나타난다.

이상의 내용에 대하여 백상룡은 “『黃帝內經』에서는 생식 능력의 단절을 노화의 중요한 판단기준으로 삼고 있으며, 腎精의 성쇠여부와 밀접한 관련이 있음을 밝혔다.”²⁶⁾라고 하였는데, 전체적으로 볼 때 타당한 주장이다. 하지만 上記 내용 안에는 腎精 외에 陽明脈과 肝氣의 쇠약 등도 노화 원인으로 제시되었고, 또 생식 능력 단절 외에 얼굴의 윤기가 없어진거나 머리카락이 빠지는 등도 노화 증상으로 제시되어 있으므로 보다 세밀하게 분석할 필요가 있어 보인다. 이를 위해 중복되는 내용을 하나로 합친 후 노화의 원인과 증상만으로 간략하게 분류해 정리하면 아래 표 1과 같다.

25) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법민문화사. 2009. p.21. “『上古天真論』 女子七歲, 腎氣盛, 齒更髮長. 二七而天癸至, 任脈通, 太衝脈盛, 月事以時下, 故有子. 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. 五七, 陽明脈衰, 面始焦, 髮始墮. 六七, 三陽脈衰於上, 面皆焦, 髮始白. 七七, 任脈虛, 太衝脈衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形壞而無子也. 丈夫八歲, 腎氣實, 髮長齒更. 二八, 腎氣盛, 天癸至, 精氣溢寫, 陰陽和, 故能有子. 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. 五八, 腎氣衰, 髮墮齒槁. 六八, 陽氣衰竭於上, 面焦, 髮鬢頰白. 七八, 肝氣衰, 筋不能動, 天癸竭, 精少, 腎藏衰, 形體皆極. 八八, 則齒髮去, 腎者主水, 受五藏六府之精而藏之, 故五藏盛, 乃能寫. 今五藏皆衰, 筋骨解墮, 天癸盡矣. 故髮鬢白, 身體重, 行步不正, 而無子耳.(남자 七八과 八八의 내용은 원문이 아니라 교석본을 소개한 주석을 따랐음)”

26) 백상룡. 老化에 대한 연구(황제내경을 중심으로). 대한한의학원전학회지. 1999. 12(2). p.180.

노화 원인	노화 증상
① 陽明脈의 衰弱	① 얼굴의 윤기가 없어져 검어짐
② 상부 三陽脈(陽氣)의 衰弱	② 머리카락이 빠짐
③ 任脈과 太衝脈의 衰少	③ 머리카락과 수염이 하얗게 됨
④ 腎氣衰弱	④ 율경이 없어짐
⑤ 肝氣衰弱	⑤ 자식을 갖지 못함
⑥ 五藏皆衰	⑥ 이빨이 마르거나 빠짐
	⑦ 근육을 움직이지 못함
	⑧ 筋骨이 늘어짐
	⑨ 몸이 무거움
	⑩ 바르게 걷지 못함

표 1. 「上古天真論」篇에 수록된 노화 원인과 증상

② 「陰陽應象大論」

「陰陽應象大論」篇에는 “나이 40세 무렵이면 陰氣가 반으로 줄어들므로 일상생활이 쇠약해지고, 50세 무렵이면 몸이 무거워지고耳目이 밝지 못하다. 60세 무렵이면 陰痿가 되고, 기운이 크게 쇠약해지고, 九竅가 不利해지고, 下虛上實해져 콧물과 눈물이 모두 나온다.”²⁷⁾라는 내용이 수록되어 있다. 40세 무렵부터 노화가 시작된다는 의미로 해석할 수 있는데, 연령대 별로 노화의 원인과 증상을 구체적으로 살펴보면, 40세 무렵이 되면 “陰氣가 반으로 줄어들”이 원인이 되어 “일상생활이 쇠약해지는” 증상이 나타나고, 50세 무렵이 되면 “몸이 무거워지고耳目이 밝지 못한” 증상이 나타나고, 60세 무렵이 되면 “陰痿가 되고, 기운이 크게 쇠약해지고, 九竅가 不利해지고, 콧물과 눈물이 모두 나오는” 증상이 나타난다. 문맥상 40세 무렵부터 陰氣가 줄어들면서 각종 노화 현상이 발생하는 것으로 볼 수 있는데, 구체적으로 제시된 증상을 고려할 때 여기서의 陰氣는 張志聰과 張介賓 등의 역대 醫家들이 주석했듯이 腎精으로 봄이²⁸⁾ 타당해 보인다.

27) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.56. “「陰陽應象大論」年四十, 而陰氣自半也, 起居衰矣. 年五十, 體重, 耳目不聰明矣. 年六十, 陰痿, 氣大衰, 九竅不利, 下虛上實, 涕泣俱出矣.”

이상의 내용 중에서 중복되는 것을 하나로 합치고, 또 가급적 구체적인 내용만을 추려 노화의 원인과 증상을 간략하게 정리하면 아래 표 2와 같다.

노화 원인	노화 증상
① 陰氣(腎精)가 반으로 줄어듦	① 일상생활이 쇠약해짐
	② 몸이 무거워짐
	③耳目이 밝지 못함
	④ 陰痿가 됨
	⑤ 기운이 크게 쇠약해짐
	⑥ 九竅가 不利함
	⑦ 콧물과 눈물이 모두 나옴

표 2. 「陰陽應象大論」篇에 수록된 노화 원인과 증상

③ 「營衛生會」

「營衛生會」篇에는 “노인들은 氣血이 쇠약하고 肌肉이 마르고, 氣道가 매끄럽지 못하고, 五藏의 기운이 서로 부딪히므로 營氣는 衰少하고 衛氣는 內伐한다. 그래서 낮에는 정신이 맑지 못하고 밤에는 폭 자지 못한다.”²⁹⁾라며 “정신이 맑지 못하고 밤에는 폭 자지 못하는” 노화의 증상과 이의 원인을 여러 가지로 소개하고 있는데, 간략하게 정리하면 아래 표 3과 같다.

노화 원인	노화 증상
① 營氣가 衰少하고 衛氣가 內伐함	① 낮에 정신이 맑지 못함
	② 밤에 폭 자지 못함

표 3. 「營衛生會」篇에 수록된 노화 원인과 증상

④ 「天年」

「天年」篇에는 “사람은 장수함과 요절함이 각각 달라 어떤 이는 요절하고 어떤 이는 장수하고 어떤 이는 갑자기 죽고 어떤 이는 오래 병을 앓는데, 그 이유를 듣고 싶다.”라는 물음에 “五藏이 堅固하고 血脈이 조화롭고 肌肉이 매끄럽고 皮膚가 緻密하고

28) 이경우 번역. 編注譯解 黃帝內經素問(上). 서울. 여강출판사. 2007. p.104.

29) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.624. “「營衛生會」老者之氣血衰, 其肌肉枯, 氣道澀, 五藏之氣相搏, 其營氣衰少而衛氣內伐, 故晝不精, 夜不瞑.”

營衛의 운행이 정상을 잃지 않고 呼吸이 작고 느리고 氣가 정상적으로 흐르고 六府가 곡식을 소화시키고 津液이 잘 펼쳐져 각각 정상을 유지하면 능히 장수할 수 있다.”³⁰⁾라고 답한 문답이 수록되어 있다. 또 “사람이 백세까지 살다가 죽는 것은 어째서인가?”라는 물음에 “콧구멍이 길고 크며, 아래턱이 높고 단정하며, 營衛가 조화롭게 통하고, 얼굴의 상중하 부분이 잘 솟아 있고, 골격이 크고 살이 충실하면 백세까지 살다가 죽는다.”³¹⁾라고 답한 문답도 수록되어 있다. 두 문답 모두 노화와 관련 깊은 수명과 연관된 것이기는 하지만 노화의 구체적 원인이나 증상에 대한 내용은 찾아볼 수 없는 일종의 총론적 언급이라고 할 수 있다.

하지만 이어지는 문답에는 구체적 내용이 포함되어 있다. “氣가 盛하고 衰하면서 죽음에 이르는 과정을 들을 수 있겠는가?”라는 黃帝의 물음에 岐伯이 “사람은 10세 무렵이 되면 五藏이 안정되기 시작하고 血氣가 通하게 되며 氣가 아래쪽에 모여 있기 때문에 달리는 것을 좋아한다. 20세 무렵이 되면 血氣가 왕성해지고 肌肉이 건장하므로 빨리 걷는 것을 좋아한다. 30세 무렵이 되면 五藏이 크게 안정되고 肌肉이 堅固하고 血氣가 그득하므로 걷는 것을 좋아한다. 40세 무렵이 되면 五藏六府와 十二經脈이 모두 왕성하면서 안정된다. 그러면서 腠理가 성글어지기 시작하고 榮華가 頽落해지고 머리카락이 반백이 되고 안정되어 동요하지 않으므로 앉기를 좋아한다. 50세 무렵이 되면 肝氣가 쇠약해지기 시작하고 肝葉이 얇아지기 시작하고 膽汁이 줄어들기 시작하므로 눈이 어두워지기 시작한다. 60세 무렵이 되면 心氣가 쇠약해지기 시작하여 걱정하고 슬피하며 血氣가 늘어지므로 눕기를 좋아한다. 70세 무렵이 되면 脾氣가 허약해져 皮膚가 마른다. 80세 무렵이 되면

肺氣가 쇠약해져 魄이 떠나므로 말실수가 많아진다. 90세 무렵이 되면 腎氣가 말라서 四藏의 經脈이 모두 空虛해진다. 100세 무렵이 되면 五藏이 모두 허약해지고 神氣가 모두 사라지므로 살던어리만 남아 결국 죽게 된다.”³²⁾라고 답하였는데, 10세부터 30세 무렵까지는 성장 과정이, 40세부터 100세 무렵까지는 쇠퇴 과정 즉 노화 과정이 구체적으로 제시되어 있다고 볼 수 있다.

연령대 별로 노화의 원인과 증상을 구체적으로 살펴보면, 40세 무렵이 되면 “腠理가 성글어지기 시작하고 榮華가 頽落해지고 머리카락이 반백이 되는” 증상이 나타난다. 50세 무렵이 되면 “肝氣 쇠약”이 원인이 되어 “눈이 어두워지는” 증상이 나타난다. 60세 무렵이 되면 “心氣 쇠약”이 원인이 되어 “걱정하고 슬피하며, 눕기를 좋아하는” 증상이 나타난다. 70세 무렵이 되면 “脾氣 허약”이 원인이 되어 “皮膚가 마르는” 증상이 나타난다. 80세 무렵이 되면 “肺氣 쇠약”이 원인이 되어 “말실수가 많아지는” 증상이 나타난다. 90세 무렵이 되면 “腎氣枯竭”이 원인이 되어 “四藏의 經脈이 모두 空虛해지는” 증상이 나타난다. 100세 무렵이 되면 “五藏이 모두 허약해지고 神氣가 모두 사라짐”이 원인이 되어 “죽음”이라는 증상이 나타난다.

이상의 내용 중에서 중복되는 것을 하나로 합치고, 또 가급적 구체적인 내용만을 추려 노화의 원인과 증상을 간략하게 정리하면 아래 표 4와 같다.

30) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.749. “「天年」黃帝曰 人之壽夭各不同, 或夭壽, 或卒死, 或病久, 願聞其道. 岐伯曰 五藏堅固, 血脈和調, 肌肉解利, 皮膚緻密, 營衛之行, 不失其常, 呼吸微徐, 氣以度行, 六府化穀, 津液布揚, 各如其常, 故能長久.

31) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.749. “「天年」黃帝曰 人之壽百歲而死, 何以致之? 岐伯曰 使道隨以長, 基牆高以方, 通調營衛, 三部三里起, 骨高肉滿, 百歲乃得終.”

32) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. pp.749-751. “「天年」黃帝曰 其氣之盛衰, 以至其死, 可得聞乎? 岐伯曰 人生十歲, 五藏始定, 血氣已通, 其氣在下, 故好走. 二十歲, 血氣始盛, 肌肉方長, 故好趨. 三十歲, 五藏大定, 肌肉堅固, 血氣盛滿, 故好步. 四十歲, 五藏六府十二經脈, 皆大盛以平定, 腠理始疏, 榮華頽落, 髮頽斑白, 平盛不搖, 故好坐. 五十歲, 肝氣始衰, 肝葉始薄, 膽汁始減, 目始不明. 六十歲, 心氣始衰, 苦憂悲, 血氣懈惰, 故好臥. 七十歲, 脾氣虛, 皮膚枯. 八十歲, 肺氣衰, 魄離, 故言善悞. 九十歲, 腎氣焦, 四藏經脈空虛. 百歲, 五藏皆虛, 神氣皆去, 形骸獨居而終矣.”

노화 원인	노화 증상
① 肝氣衰弱	① 腠理가 성글어짐
② 心氣衰弱	② 榮華가 頽落함
③ 脾氣虛弱	③ 머리카락이 반백이 됨
④ 肺氣衰弱	④ 눈이 어두워짐
⑤ 腎氣枯渴	⑤ 걱정하고 슬퍼함
⑥ 五藏皆衰	⑥ 늙기를 좋아함
	⑦ 皮膚가 마름
	⑧ 말실수가 많아짐

표 4. 「天年」篇에 수록된 노화 원인과 증상

⑤ 考察

지금까지 「上古天真論」, 「陰陽應象大論」, 「營衛生會」, 「天年」篇에 수록된 노화 이론을 살펴보았다. 이를 통해 한의학에서 바라보는 노화 원인과 그 증상의 일부를 확인할 수 있었는데, 이 자료들에서 항노화 한약제가 갖추어야 할 효능의 일부를 파악할 수 있다. 예를 들어, 「天年」篇에 “肺氣衰弱”이라는 내용이 노화의 원인으로 수록되었다는 것은 “補肺氣”하는 효능을 항노화 한약제의 효능 중 한 가지로 볼 수 있음을 의미하고, “말실수가 많아진다.”라는 내용이 노화의 증상으로 수록되었다는 것은 “언어 능력 향상”을 항노화 한약제의 효능 중 한 가지로 볼 수 있음을 의미한다. 이런 식으로 앞에서 살펴본 『黃帝內經』의 노화 이론을 한약제의 항노화 효능과 관련해 해석할 수 있다.

이 외에도 『黃帝內經』의 다른 몇몇 篇에서 노화와 관련지을 수 있는 내용을 다루고 있는데, 예를 들어 「壽夭剛柔」篇을 보면, “形과 氣가 서로 조화를 이루면 장수하고, 서로 조화를 이루지 못하면 일찍 죽는다.”³³⁾ 등의 내용이 있다. 또 「生氣通天論」篇의 “음식을 주의하여 조화롭게 섭취하면 뼈와 근육이 바르고 부드러워지고, 氣血이 잘 흐르고, 腠理가 치밀해지고 ~ 목숨을 오래 보존할 수 있다.”³⁴⁾라는

내용이나 「本神」篇의 “지혜로운 자가 養生할 때에는 반드시 四時에 순응하여 寒暑를 조절하고, 喜怒를 조화시켜 居處를 편안하게 하고, 陰陽을 조절하여 剛柔를 조화시키는데, 이와 같이 하면 邪氣가 이르지 못해 오래 살 수가 있다.”³⁵⁾라는 내용처럼 수명과의 관계를 직접적으로 언급한 내용을 포함해서 『黃帝內經』 전편에 걸쳐 수록된 다양한 養生 관련 이론은 모두 건강 장수를 위한 것이므로 결국 다양한 항노화 이론이 『黃帝內經』에 광범위하게 수록되어 있다고 할 수 있다. 하지만 이러한 내용들은 비교적 구체성이 부족해 본 논문의 목표인 ‘『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 도출’과의 연관성이 떨어지므로 여기서 다룰 필요가 없다고 판단하여 생략하였다.

(2) 歷代 주요 醫家の 노화 및 항노화 이론

『黃帝內經』 이후 노화 및 항노화 이론에 관해 언급한 주요 醫家 중 孫思邈, 李杲, 朱震亨, 張介賓이 특히 의미 있는 주장을 하였다고 판단하여 이들의 주장에 대해 간략하게 살펴보았다.

① 孫思邈

唐代 醫家인 孫思邈은 자신의 저서인 『備急千金要方』과 『千金翼方』에서 각각 「養性」篇을 따로 두어 養生을 강조하였다. 그 일단을 살펴보면, 『備急千金要方』 「養性」篇에 보면 “養性を 잘 하는 사람은 병이 생기기 전에 병을 다스린다.”³⁶⁾라고 하여 예방 사상을 강조하였다. 또 “養性 방법은 단지 약과 음식에만 있는 것이 아니라 온갖 행위에 다 포함되어 있다. 그러므로 일상의 여러 행위가 養性에 맞게 갖추어지면 비록 약을 먹지 않더라도 오래 장수할 수 있다.”³⁷⁾라고 주장하며 일상생활 전체에서 실천할 수

33) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.537. “壽夭剛柔” 形與氣相任則壽 不相任則夭”

34) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.38. “生氣通天論 謹和五味, 骨正筋柔, 氣血以流, 腠理以密. 如是則骨氣以精, 謹道如法, 長有天命.”

35) 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.545. “本神” 智者之養生也, 必順四時而適寒暑, 和喜怒而安居處, 節陰陽而調剛柔, 如是則僻邪不至, 長生久視.”

36) 孫思邈 著. 魏啓亮, 郭瑞華. 備急千金要方. 北京. 中醫古籍出版社. p.830. “善養性者 則治未病之病”

37) 孫思邈 著. 魏啓亮, 郭瑞華. 備急千金要方. 北京. 中醫古籍出版社. p.830. “養性者, 不但餌藥餐霞, 其在兼於百行, 百行周備, 雖絕藥餌足以延年.”

있는 養生法들을 언급하였다. 하지만 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 도출'을 목표로 하는 본 논문의 목표에 부합하는 비교적 구체적 내용은 『備急千金要方』에서 찾을 수가 없다. 대신 『千金翼方』「養性」篇의 '養性服餌'項에 제시된 37개 處方과 '養老食療'項에 제시된 17개 處方 관련 내용에서 구체적 내용을 살펴볼 수 있다. 이 處方들에 제시되어 있는 主治症 중에는 명백한 질병 치료와 관련된 것도 있고 또 노인들에게 일어나는 일반적 노화현상을 개선 및 예방하는 것과 관련된 내용도 수록되어 있다. 물론 학자들 중에는 질병과 일반적 노화현상을 구분하지 않고 질병 자체를 노화현상의 일부로 바라보는 학자들도 있다. 이러한 관점에서는 질병 치료도 항노화 한약제와 관련이 깊다고 할 수 있다. 그러나 만약 이렇게 본다면 항노화 한약제가 아닌 것은 하나도 없게 된다. 그래서 본 논문에서는 명백한 질병은 일반적 노화현상과 다른 것으로 구분하였고, 따라서 명백하게 질병 치료와 관련된 효능은 항노화 한약제의 효능과 관련이 없다고 보았다.

그 결과 직접적인 질병 치료와 관련된 내용은 항노화 한약제와 관련성이 없다고 보고 이를 제외한 채 일반적 노화현상과 관련된 主治症만을 항목별로 살펴보면³⁸⁾, '養性服餌'項에서는 "오래 복용하면 수명을 연장함 ~ 수명을 연장하고 虛勞를 없앴 ~ 흰 머리카락을 검게 바꾸고 빠진 이빨을 다시 나게 하고 腦髓를 충실하게 하고 나이를 되돌려 늙음을 물리치고 말처럼 달리게 함 ~ 오래 복용하면 수명을 연장하고 몸을 가볍고 건강하게 하고 耳目을 聰明하게 하고 榮衛를 소통시키고 五臟을 보충하고 六腑를 조화시키고 얼굴색을 좋게 하고 늙음을 알지 못하게 함 ~ 몸을 가볍게 하고 눈을 밝게 함 ~ 수명을 연장하고 늙지 않게 함 ~ 흰 머리카락을 검게 함 ~ 노인을 다시 젊게 하고 힘을 강하게 하고 병이 없게 하고 수명을 연장함 ~ 오래 복용하면 수명을 연장하고 精을 보충하고 腦를 보충함 ~ 몸을 가볍게 하

고 눈을 밝게 함 ~ 수명을 연장하고 총명하게 하고 지혜를 더함 ~ 피부를 충실하게 하고 노인의 얼굴에 광택이 나게 하고 흰 머리카락을 검게 하고 얼굴에 주름이 생기지 않게 하고 몸을 가볍게 하고 눈을 밝게 하고 바람처럼 빠르게 움직일 수 있게 함 ~ 骨髓를 채우고 精氣를 더하고 一劑를 복용하면 百歲를 살게 해함³⁹⁾을 들 수 있고, '養老食療'項에서는 "수명을 연장해서 늙지 않게 함 ~ 허약하고 수척해지고 기운이 없는 것을 보충함 ~ 오래 복용하면 수명을 연장함 ~ 몸을 건강하게 하고 피부를 윤택하게 하고 얼굴과 눈에 광채가 나게 하고 의지가 쇠약해지지 않게 함 ~ 虛勞를 보충함 ~ 살이 오르게 하고 노인을 다시 젊어지게 함 ~ 虛勞를 치료함 ~ 지저분해지면서 조금씩 빠지는 이빨을 銀처럼 하얗게 해함 ~ 얼굴을 윤기 있게 함 ~ 흰 머리카락을 다시 검게 함 ~ 의지를 少年같이 함 ~ 살이 오르게 함⁴⁰⁾을 들 수 있다.

이상의 내용 중에서 중복되는 것을 하나로 합치고, 또 가급적 구체적인 내용만을 정리하면 아래 표 5와 같다.

처방 종류	주치증
① '養性服餌' 項의 37方	① 수명을 연장함 ② 虛勞를 없앴 ③ 흰 머리카락을 검게 바꾸고 ④ 빠진 이빨을 다시 나게 함 ⑤ 腦髓를 충실하게 함 ⑥ 잘 움직이게 함 ⑦ 몸을 가볍게 함

39) 孫思邈 著, 崔玲 主編. 千金翼方(上). 中國 天津. 天津古籍出版社. 2009. pp.334-346. "久服延年 ~ 延年, 除虛勞 ~ 令人發白更黑, 齒落更生, 髓腦滿實, 還年卻老, 走及奔馬 ~ 久服延年益壽, 身體輕強, 耳目聰明, 流通榮衛, 補養五臟, 調和六腑, 顏色充壯, 不知衰老 ~ 令人身輕目明 ~ 延年不老 ~ 發白更黑 ~ 人老者還少, 強力無病延年 ~ 久服延年益精補腦 ~ 身輕目明 ~ 延年益壽求聰明益智 ~ 令人膚體肥充, 老者光澤, 發白更黑, 面不皺, 身輕目明, 行疾如風 ~ 填骨髓, 益精氣, 服一劑, 壽百歲"

40) 孫思邈 著, 崔玲 主編. 千金翼方(上). 中國 天津. 天津古籍出版社. 2009. pp.348-355. "延年不老 ~ 主補虛羸瘦乏氣力 ~ 久服充益壽 ~ 令人身體康強, 潤澤, 面目光悅, 志氣不衰 ~ 主虛勞 ~ 充肥, 老者更少 ~ 主人虛勞 ~ 齒垢稍去白如銀 ~ 面悅澤 ~ 白發更黑 ~ 意氣如少年 ~ 令人肥健方"

38) 질병으로 볼 수도 있고 일반적 노화현상으로도 볼 수 있는 애매한 主治症도 있는데, 애매한 내용은 가급적 일반적 노화현상으로 분류하였다.

	⑧ 耳目을 聰明하게 함 ⑨ 榮衛를 소통함 ⑩ 五臟六腑를 보충하고 조화함 ⑪ 얼굴색을 좋게 함 ⑫ 骨髓와 精氣를 보충함 ⑬ 충명하게 함 ⑭ 피부를 충실하게 하고 노인의 얼굴에 광택이 나게 함 ⑮ 얼굴에 주름이 생기지 않게 함
② ‘養老食療’ 項의 17方	① 눈에 광채가 나게 함 ② 살이 오르게 함 ③ 이빨을銀처럼 하얗게 함 ④ 의지를 강하게 함

표 5. 『千金翼方』 「養性」篇의 ‘養性服餌’項과 ‘養老食療’項에 수록된 處方의 主治症

『千金翼方』에 수록된 노인 전용 처방의 주치증을 정리한 표 5를 통해 항노화 한약제가 갖추어야 할 효능의 일부를 파악할 수 있다. 예를 들어, “흰 머리카락을 검게 바꿈”이라는 내용이 노인 전용 처방의 주치증으로 수록되었다는 것은 “흰 머리를 검게 바꾸는 효능”을 항노화 한약제의 효능 중 한 가지로 볼 수 있음을 의미한다. 이런 식으로 표 5에서 살펴본 『千金翼方』의 노화 이론을 한약제의 항노화 효능과 관련해 해석할 수 있다.

② 李杲

李杲의 저서인 『脾胃論』 「省言箴」篇의 “氣는 神의 조상이고 精은 氣의 자손이니 氣는 精과 神의 근본이다. 위대하다. 氣여! 氣가 쌓이면 精이 이루어지고 精이 쌓이면 神이 이루어진다.”⁴¹⁾라는 내용, 『蘭室秘藏』 「飲食勞倦門 脾胃虛損論」篇의 “脾胃가 이미 손상되어 眞氣 즉 元氣가 무너지면 사람의 수명이 줄어든다.”⁴²⁾라는 내용, 『蘭室秘藏』 「飲食勞倦門 脾胃虛損論」篇의 “사람의 수명은 100세가 마땅

한데 ~ 元氣가 消耗되어 그 수명을 다 누리지 못한 다.”⁴³⁾라는 내용을 보면, 李杲는 脾胃에서 만들어지는 元氣를 건강 장수의 근본으로 생각했음을 알 수 있다. 또 『內外傷辨惑論』 「飲食勞倦論」篇의 “飲食이 절도를 잃고, 추위와 더위가 적당하지 않으면 脾胃가 손상된다. 또 喜怒憂恐과 勞役이 과도하면 元氣가 소모된다.”⁴⁴⁾라는 내용을 보면 음식과 寒溫과 七情과 勞役이 脾胃와 元氣에 미치는 영향이 크고, 결국 건강 장수에 미치는 영향이 크다고 생각했음을 알 수 있다. 李杲의 여러 저서를 두루 살펴보면 그가 이상의 내용을 바탕 삼아 자신의 의학이론을 펼쳤음을 쉽게 알 수 있다. 하지만 孫思邈과는 달리 李杲는 老人을 대상으로 한 구체적인 약물 치료에 대한 언급은 하지 않았기 때문에 본 논문의 목표인 ‘『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 도출’과 관련된 구체적인 내용이 없다.

③ 朱震亨

朱震亨은 자신의 저서인 『格致餘論』 「養老論」篇에서 노인의 생리와 병리의 특징에 대해 언급하였다. 우선 “사람의 나이가 60-70세가 된 이후에는 精血이 손상되어 평소 별 다른 원인이 없어도 이미 熱證이 와 있는 상태다.”⁴⁵⁾라고 하여 노인 생리의 특징은 精血의 부족이고, 병리의 특징은 熱證임을 밝혔다. 또 “노인은 脾가 약하고 陰이 부족하고 성질이 급하다. 또 胃熱이 생겨 쉽게 배가 고파져 음식 생각을 자주 한다. 그런데 脾가 약해 소화가 어려운데 음식을 먹고 난 후 또 배불리 먹으면 陰이 虛해져서 음식이 내려가지 않는다. 그래서 氣가 울체되어 痰이 생겨 결국 보고 듣고 움직이는 것까지 모두 힘들어지게 된다.”⁴⁶⁾라고 하여 陰虛와 痰이 노인 병리의

41) 진주표 주석, 동의문헌연구실 재편집, 金元四大家 醫學全書(上), 서울. 법인문화사. 2007. p.717. “氣乃神之祖, 精乃氣之子, 氣者, 精神之根蒂也, 大矣哉, 積氣以成精, 積精以全神.”

42) 진주표 주석, 동의문헌연구실 재편집, 金元四大家 醫學全書(上), 서울. 법인문화사. 2007. p.731. “脾胃既損 是眞氣元氣敗壞 促人之壽.”

43) 진주표 주석, 동의문헌연구실 재편집, 金元四大家 醫學全書(上), 서울. 법인문화사. 2007. p.732. “人壽應百歲 ~ 其元氣消耗 不得終其天年.”

44) 진주표 주석, 동의문헌연구실 재편집, 金元四大家 醫學全書(上), 서울. 법인문화사. 2007. p.643. “苟飲食失節, 寒溫不適, 則脾胃乃傷, 喜怒憂恐, 勞役過度, 而損耗元氣.”

45) 진주표 주석, 동의문헌연구실 재편집, 金元四大家 醫學全書(下), 서울. 법인문화사. 2007. p.15. “人生至六七十以後, 精血俱耗, 平居無事, 已有熱證.”

특징임을 밝혔다. 이 외에도 그의 여러 저서에 노인 양생에 대한 논술이 흩어져 보이지만 그 초점은 陰虛火動과 濕熱內盛에 맞춰져 있다⁴⁷⁾.

이 외에는 朱震亨도 李杲의 경우와 마찬가지로 老人을 대상으로 한 구체적 약물 치료에 대한 언급을 하지 않았다. 그래서 본 논문의 목표인 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재 선별 방법론 도출'과 관련된 구체적인 내용이 없다.

④ 張介賓

張介賓의 저서인 『景岳全書』 「傳忠錄 陽不足再辨」篇의 “陽이 強하면 장수하고 陽이 弱하면 일찍 죽는다.”⁴⁸⁾라는 내용과 「傳忠錄 陰陽論」篇의 “生命을 중요하게 보존하려면 특히 陽氣를 사랑하고 아낌이 마땅하다.”⁴⁹⁾라는 내용을 보면, 張介賓은 인체의 陽氣를 건강 장수의 핵심으로 보았음을 알 수 있다. 또 「傳忠錄 治形論」篇의 “病을 치료하고자 하면 반드시 形體를 위주로 해야 하는데, 形을 치료하고자 하면 반드시 精血을 우선으로 삼아야 한다.”⁵⁰⁾라는 내용을 통해 張介賓은 精血 역시 건강 장수의 핵심으로 여겼음을 알 수 있다. 이 외에도 「傳忠錄 天年論」篇과 「傳忠錄 中興論」篇 등에서 장수를 위한 양생 원칙을 언급하고 있으나 한약 치료와 관련된 구체적 내용은 없고, 「新方八陳 補陳」篇과 「古方八陳 補陳」篇 등에서 補陽과 補精血의 처방을 언급하고 있으나 특별히 老人을 대상으로 한 구체적 약물 치료에 대한 언급은 하지 않았기 때문에 본 논문의 목표인 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한

항노화 한약재 선별 방법론 도출'과 관련된 구체적인 내용이 없다.

⑤ 考察

지금까지 『黃帝內經』 이후 노화 및 항노화 이론에 관해 언급한 주요 醫家 중 孫思邈, 李杲, 朱震亨, 張介賓의 주장에 대해 간략하게 살펴보았다. 네 명의 醫家 모두 노화 및 항노화와 관련된 주요한 한의학 이론 중 일부분을 언급하였으나 본 논문의 목표인 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재 선별 방법론 도출'과 관련지을 수 있는 구체적 언급을 한 醫家は 孫思邈이 유일했다. 그 내용은 표 5에 정리되어 있는데, 이를 통해 항노화 한약재가 갖추어야 할 효능의 일부를 유추할 수 있었다.

(3) 『養老奉親書』와 『老老恒言』

① 『養老奉親書』

宋代 醫家인 陳直이 11세기 중엽에 편찬한 『養老奉親書』에는 노인의 질병 예방 이론과 방법, 사계절 攝養法, 노인 질병의 식이요법이 중점적으로 기술되어 있다⁵¹⁾. 이 책은 크게 上籍과 下籍으로 나뉘는데 上籍 16篇에는 음식과 약물을 이용한 음식방을, 下籍 13篇에서는 노인의 음식, 거처와 기거, 성격과 정서, 사계절에 순응하는 방법, 노인양생에 대한 처방들을 소개하고 있다⁵²⁾. 이를 上籍과 下籍으로 나누어 고찰하면 다음과 같다.

가) 上籍

上籍 16篇에 음식방을 먼저 배치한 이유는 “老人에게 질병이 있으면 마땅히 먼저 食治를 하고, 食治해도 낫지 않으면 그 이후에 藥을 쓴다. 이것이 老人을 봉양하는 大法이다.”⁵³⁾라고 밝힌 序文에서 분

46) 진주표 주석, 동의문헌연구실 재편집. 金元四大家 醫學全書(下). 서울. 법민문화사. 2007. p.15. “夫老人內虛脾弱, 陰虧性急, 內虛胃熱則易饑而思食, 脾弱難化則食已而再飽, 陰虛難降則氣鬱而成痰, 至於視聽言動, 皆成廢懶.”

47) 김광호, 김동영 편저. 東醫老年養生學. 서울. 서원당. 1999. p.78.

48) 장개빈 저, 이남구 懸吐註釋. 경악전서. 서울. 법민문화사. 2007. p.111. “陽強則壽, 陽衰則夭”

49) 장개빈 저, 이남구 懸吐註釋. 경악전서. 서울. 법민문화사. 2007. p.74. “凡欲保生重命者, 尤當愛惜陽氣”

50) 장개빈 저, 이남구 懸吐註釋. 경악전서. 서울. 법민문화사. 2007. p.98. “凡欲治病者, 必以形體爲主, 欲治形者, 必以精血爲先.”

51) 동양의학대사전편찬위원회 편저. 동양의학대사전(6). 서울. 경희대학교 출판국. 1999. p.500.

52) 陳直 著. 이철완, 안상원 編著. 천년 전 사람들의 음식으로 노인병 고치기. 서울. 도서출판 동인. 2000. p.16.

53) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. p.5. “凡老人有患, 宜先食治, 食治未愈, 然後命藥, 此養老人之大法也.”

명히 알 수 있듯이 著者인 陳直이 食治를 老人養生의 핵심으로 파악했기 때문이다. 上籍에 수록된 食治方에는 『千金翼方』에서 살펴본 處方들과 마찬가지로 主治症의 내용이 구체적으로 수록되어 있는데 이를 살펴보면, “食治養老益氣方”이 9方, “食治老人眼目方”이 9方, “食治耳聾耳鳴諸方”이 5方, “食治五勞七傷諸方”이 4方, “食治老人虛損羸瘦諸方”이 5方, “食治老人脾胃氣弱方”이 12方, “食治老人瀉痢諸方”이 12方, “食治老人煩渴熱諸方”이 11方, “食治老人水氣諸方”이 10方, “食治老人喘嗽諸方”이 11方, “食治老人脚氣諸方”이 11方, “食治老人諸淋方”이 10方, “食治老人噎塞諸方”이 9方, “食治老人冷氣諸方”이 9方, “食治老人諸痔方”이 10方, “食治老人諸風方”이 18方 수록되어 있다⁵⁴⁾. 모두 老人에게서 볼 수 있는 인체 현상을 치료하는 食治方인데, 이 중에서 “食治老人瀉痢諸方”, “食治老人煩渴熱諸方”, “食治老人水氣諸方”, “食治老人喘嗽諸方”, “食治老人脚氣諸方”, “食治老人諸淋方”, “食治老人噎塞諸方”, “食治老人冷氣諸方”, “食治老人諸痔方”, “食治老人諸風方”에 수록된 食治方과 그 主治症을 보면 일반적 노화현상을 대상으로 했다고는 모든 세대에게 발생할 수 있는 질병인데 특히 노인에게 발생했을 때에 맞춰 處方과 主治症을 구성했음을 알 수 있다. 따라서 본 논문의 목표인 ‘『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 도출’에 부합하는 내용은 “食治養老益氣方” 9方, “食治老人眼目方” 9方, “食治耳聾耳鳴諸方” 5方, “食治五勞七傷諸方” 4方, “食治老人虛損羸瘦諸方” 5方, “食治老人脾胃氣弱方” 12方으로 한정된다고 할 수 있다. 이 처방들의 主治症으로 수록된 내용 중에서도 질병에 해당하는 것이 일부 있으나, 대부분 노인들에게 일어나는 일반적 노화현상을 개선 및 예방하는 내용이 主治症으로 수록되어 있다. 그 중 단순 질병 관련 내용을 제외하고 일반적 노화현상과 관련된 主治症만을 처방 종류별로 모아서 살펴보면, “食治養老益氣方” 9方的 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “노인의 기운을 길러줌 ~ 노인이 마르고 기운

이 없음을 보충함 ~ 血脈을 보충하고 心氣를 더하고 肌肉을 기름으로써 사람 몸을 건강하게 하고 윤택하게 하고 얼굴과 눈에 광채가 나게 하고 智力이 쇠약해지지 않게 함 ~ 노인이 자주 병에 걸리고 말라서 회복되지 않음을 치료함 ~ 노인의 五勞七傷으로 인한 허약을 치료함 ~ 노인이 크게 수척해지고 피곤한 것을 치료함 ~ 노인의 허로를 보충함”을 들 수 있고⁵⁵⁾, “食治老人眼目方” 9方的 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “노인의 肝藏이 虛弱해져서 遠視가 생기고 시력이 약함을 치료함 ~ 노인의 靑白翳를 치료하고 눈을 맑게 함 ~ 노인의 肝藏 기운이 허약해서 눈이 어두운 것을 치료함 ~ 노인의 눈이 어둡고 밝지 못한 것을 치료함 ~ 노인의 精氣를 보충하고 意志를 강하게 하고 耳目을 밝게 함 ~ 노인의 소화기를 보충하고 눈을 밝게 하고 小便을 잘 나오게 함 ~ 노인의 耳目을 聰明하게 하고 소화기를 보충하고 智力을 강하게 함”을 들 수 있고⁵⁶⁾, “食治耳聾耳鳴諸方” 5方的 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “노인이 오랫동안 耳聾을 앓는 것을 치료하고 腎臟 기운을 기르고 骨氣를 튼튼하게 함 ~ 노인의 腎氣虛損으로 인한 耳聾을 치료함 ~ 노인의 五臟의 기운이 막혀 耳聾이 생긴 것을 치료함 ~ 노인의 耳聾이 낫지 않는 것을 치료함 ~ 노인의 腎藏의 기운이 허약해져서 耳聾이 된 것을 치료함”을 들 수 있고⁵⁷⁾, “食治五勞七傷諸方” 4方的 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “노인이 五勞七傷으로 下焦가 虛冷하고 遺精이 있는 것을 치료함 ~ 노인이 五勞七傷이 있을 때 下元을 보충하고 氣海를 기르는데,

55) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. pp.5-23. “治養老益氣 ~ 治老人補虛羸乏氣力 ~ 補血脈, 益心, 長肌肉, 令人身體康強潤澤, 面目光悅, 志不衰 ~ 治老人類遺病, 虛羸不可不復 ~ 治老人補五勞七傷虛損 ~ 治老人大虛羸困極 ~ 治老人補虛勞”

56) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. pp.24-38. “治老人肝藏虛弱, 遠視無力 ~ 治老人靑白翳, 明目 ~ 治老人肝藏氣虛 眼暗 ~ 治老人目暗不明 ~ 治老人益精氣 強意志 聰利耳目 ~ 治老人補中明目, 利小便 ~ 治老人益耳目聰明, 補中強志”

57) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. pp.39-46. “治老人久患耳聾, 養腎臟, 強骨氣 ~ 治老人腎氣虛損, 耳聾 ~ 治老人五臟氣壅耳聾 ~ 治老人耳聾不瘥 ~ 治老人腎藏氣虛, 耳聾”

54) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. pp.1-220.

한 달 이상 복용하면 肌肉이 充盛해지고 노인이 少年처럼 됨 ~ 노인이 五勞七傷이 있어 陽氣가 衰弱하고 腰脚이 無力함을 치료함 ~ 노인이 五勞七傷으로 陽氣가 衰弱할 때 氣力을 강하게 보충함"을 들 수 있고⁵⁸⁾, “食治老人虛損羸瘦諸方” 5方的 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “노인의 臟腑가 虛損하여 수척해지고 陽氣가 허약함을 치료함 ~ 노인이 허약해져 수척해지고 下焦가 오랫동안 차고 눈이 흐리고 귀가 들리지 않는 것을 치료함 ~ 노인이 허약해져 수척해졌을 때 陽氣를 돕고 筋骨을 강하게 함 ~ 노인이 허약해져 수척해졌을 때 살이 찌고 윤기가 나게 함 ~ 노인이 腎氣가 허약하여 陰萎를 치료함”을 들 수 있고⁵⁹⁾, “食治老人脾胃氣弱方” 12方的 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “노인이 脾胃氣의 쇠약으로 음식 생각이 없고 四肢가 피로하고 힘이 없고 누렇게 뜨며 수척해짐을 치료함 ~ 노인이 脾胃氣의 쇠약으로 음식이 소화되지 않아 수척해지며 기운이 없고, 잘 걷지 못하는 것을 치료함 ~ 노인이 脾胃氣의 쇠약으로 飲食을 잘 먹지 못하고 수척해지고 기운이 없는 것을 치료함 ~ 노인이 脾胃氣의 쇠약으로 飲食을 먹지 못하고 피로하며 기운이 없는 것을 치료함 ~ 노인이 脾胃氣의 쇠약으로 음식을 잘 먹지 못하고 걸을 때 기운이 없고 누렇게 뜨면서 수척해지는 것을 치료함 ~ 노인이 脾胃氣의 쇠약으로 음식이 잘 소화되지 않고 수척해지고 동작에 기운이 없고 잘 눕는 것을 치료함”⁶⁰⁾ 등을 들

수 있다. 이상의 내용 중에서 중복되는 것을 하나로 합치고, 또 가급적 구체적인 내용만을 정리하면 아래 표 6과 같다.

처방 종류	주치증
① 養老益氣方 9方	① 기운 없음을 보충함 ② 마르는 증상을 개선함 ③ 피부를 윤택하게 함 ④ 智力을 강하게 함 ⑤ 피로를 개선함
② 老人眼目方 9方	① 시력을 좋게 함 ② 귀를 밝게 함
③ 耳聾耳鳴諸方 5方	① 뼈를 튼튼하게 함
④ 五勞七傷諸方 4方	① 하초를 따뜻하게 함 ② 성기능을 향상시킴
⑤ 老人虛損羸瘦諸方 5方	① 근육의 힘을 강하게 함
⑥ 老人脾胃氣弱方 12方	① 팔다리 기운을 길러줌

표 6. 『養老奉親書 上籍』에 수록된 食處方 종류별 主治症

『養老奉親書 上籍』에 수록된 노인 전용 食處方의 주치증을 정리한 표 6을 통해 항노화 한약재가 갖추어야 할 효능의 일부를 파악할 수 있다. 예를 들어, “피부를 윤택하게 함”이라는 내용이 노인 전용 食處方의 주치증으로 수록되었다는 것은 “피부를 윤택하게 하는 효능”을 항노화 한약재의 효능 중 한 가지로 볼 수 있음을 의미한다. 이런 식으로 표 6에서 살펴본 『養老奉親書 上籍』의 노화 이론을 한약재의 항노화 효능과 관련해 해석할 수 있다.

나) 下籍

『養老奉親書』의 下籍에는 노인의 음식에 대해 설명한 「飲食調治」篇, 형체와 증상과 맥의 특징에 대해 설명한 「形證脈候」篇 등의 14篇이 수록되어 있다. 이 중 비교적 구체적 내용으로는 「飲食調治」篇의 “몸을 주관하는 것은 神이고, 氣를 기르는 것은 精이고, 精을 보충하는 것은 氣이고, 氣를 공급하는 것은 음식이다.”⁶¹⁾라는 구절을 들 수 있다. 이를 통

58) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. pp.47-55. “治老人五勞七傷, 下焦虛冷, 小便遺精 ~ 治老人五勞七傷, 益下元, 壯氣海, 服經月餘, 肌肉充盛, 老成少年 ~ 治老人五勞七傷, 陽氣衰弱, 腰脚無力 ~ 治老人五勞七傷, 陽氣衰弱, 強益氣力”
59) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. pp.56-63. “治老人臟腑虛損, 羸瘦, 陽氣乏弱 ~ 治老人虛損羸瘦, 下焦久冷, 眼昏, 耳聾 ~ 治老人虛損羸瘦, 助陽, 壯筋骨 ~ 治老人虛損羸瘦, 令人肥白光澤 ~ 治老人腎氣損, 陰萎”
60) 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. pp.64-77. “治老人脾胃氣弱, 不多食, 四肢困乏無力, 黃瘦 ~ 治老人脾胃氣弱, 飲食不下, 虛勞羸瘦, 及氣力衰微, 行履不得 ~ 治老人脾胃氣弱, 飲食不多, 羸乏少力 ~ 治老人脾胃氣弱, 不能飲食, 多困無力 ~ 治老人脾胃氣弱, 不多進食, 行步無力, 黃瘦氣微 ~ 治老人脾胃氣弱, 食不消化, 羸瘦, 舉動無力, 多臥”

해 『養老奉親書』의 著者는 精氣神과 飲食을 중시했고, 따라서 항노화 방법의 초점 역시 精氣神과 飲食에 맞춰져 있음을 알 수 있다. 하지만 이 내용을 포함해 다른 노화 및 항노화 관련 내용들은 韓藥 치료와 관계가 먼 내용이거나 혹은 구체적 질병 치료와 관련된 내용으로 채워져 있으므로 본 논문의 목표인 ‘『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 도출’과 관련된 구체적인 내용이 없다.

② 『老老恒言』

清代 醫家인 曹庭棟이 1773년에 편찬한 『老老恒言』은 일상생활 속에서의 노인의 양생법을 언급한 실용적 老人養生學 전문서이다⁶²⁾.

그 내용 중에서 비교적 구체적 노화 및 항노화 관련 내용으로는 『慎藥』篇의 “脾胃는 後天의 근본인데, 노년기에는 더욱 脾胃를 조절함이 중요하다.”⁶³⁾라는 구절을 들 수 있다. 이를 통해 『老老恒言』의 著者는 항노화 방법의 하나로 음식 조절을 통한 脾胃의 조리를 중시하였음을 알 수 있다. 그리고 그 구체적 예로 책의 말미에 上品 36종, 中品 27종, 下品 37종의 粥處方을 제시하였다. 이 粥處方에는 『養老奉親書』에서 살펴본 食處方과 마찬가지로 主治症들이 제시되어 있는데, 그 내용 중에는 질병에 해당하는 것도 일부 있으나 노인들에게 일어나는 일반적 노화현상을 개선 및 예방하는 내용도 많이 수록되어 있다. 그 중 단순 질병 관련 내용을 제외하고 일반적 노화현상과 관련된 主治症만을 上中下品別로 모아서 살펴보면, 上品 36종의 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “소화기를 보충하고 養神하고 益脾하고 固精함 ~ 元氣를 발생시키고 脾胃를 조리함 ~ 精을 보충하고 智力을 강하게 함 ~ 귀와 눈을 밝게 함 ~ 脾胃를 보충함 ~ 소화기를 조화롭게 하고 五臟을

보충하고 머리카락이 희지 않게 함 ~ 눈을 밝게 하고 五臟이 정상적으로 작동하게 함 ~ 피부를 윤택하게 하고 머리카락과 수염을 검게 함 ~ 筋骨을 튼튼하게 하고 耳目을 밝게 함 ~ 五臟을 튼튼하게 함 ~ 肝血을 기르고 얼굴색을 좋게 함 ~ 눈을 밝게 함 ~ 五勞七傷을 치료하고 눈을 밝게 하고 정신을 안정시킴 ~ 몸을 가볍게 하고 기운을 보충하고 오장을 안정시키고 머리카락이 나게 함 ~ 腎氣를 보충하고 腰脚을 강하게 함 ~ 腸胃를 튼튼하게 함 ~ 虛損을 크게 보충함”을 들 수 있고⁶⁴⁾, 中品 27종의 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “腎精을 보충하고 腸胃를 튼튼하게 함 ~ 허약을 보충하고 소화기를 편안하게 함 ~ 氣力을 강하게 하고 不足을 보충하고 五臟을 도움 ~ 心을 기르고 지혜를 더해주며 神明을 통하게 하고 五臟을 안정시킴 ~ 脾氣를 기르고 胃氣를 화평하게 하고 五臟을 보충함 ~ 脾氣를 도움 ~ 精血을 보충하고 精氣를 더하고 눈을 밝게 하고 정신을 편안하게 하고 陽氣를 强盛하게 함 ~ 기운을 더하고 몸을 가볍게 하고 의지를 강하게 함 ~ 肝氣와 心氣를 기름 ~ 腸胃를 더함 ~ 살이 오르게 하고 脾를 건강하게 함 ~ 소화기를 보충하고 기운을 더하고 五臟을 강하게 함 ~ 腎을 보충하고 精血이 衰少함을 치료함 ~ 허약함을 보충하고 血을 기름 ~ 허약을 보충함 ~ 腎陰을 보충함”을 들 수 있고⁶⁵⁾, 下品 37종의 主治症으로 제시된 내용 중에서는 “五臟을 편안하게 하고 소화기를 보충하고 肝氣를 더함 ~ 눈을 맑게 하고 몸을 가볍게 함 ~ 양

64) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 中國 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.215-221. “補中强志, 養神益脾固精 ~ 生發元氣, 調脾胃 ~ 益精强志, 聰耳目明 ~ 補脾益胃 ~ 和中補五臟, 髮不白 ~ 明目, 利五臟 ~ 潤肌膚, 黑鬚髮 ~ 堅筋骨, 明耳目 ~ 肥五臟 ~ 養肝血, 悅顔色 ~ 明目 ~ 治五勞七傷, 明目安神 ~ 輕身益氣, 安五臟, 生毛髮 ~ 補腎氣, 益腰脚 ~ 厚腸胃 ~ 大補虛損”

65) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 中國 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.222-227. “補腎精, 固腸胃 ~ 補虛安中 ~ 强氣力, 補不足, 助五臟 ~ 養心益智, 通神明, 安五臟 ~ 養脾氣, 平胃氣, 補五臟 ~ 助脾氣 ~ 補精血, 益精氣, 明目安神, 强盛陽氣 ~ 益氣, 輕身强志 ~ 養肝氣, 養心氣 ~ 益腸胃 ~ 肥健, 健脾 ~ 補中益氣力, 强五臟 ~ 補腎, 治精血衰少 ~ 補虛養血 ~ 補虛 ~ 滋腎補陰”

61) 陳直 著, 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. p.223. “主身者神, 養氣者精, 益精者氣, 資氣者食”

62) 윤철호. 老老恒言에 나타난 노인의 소화기 계통 양생법 (1). 대한한의학회지. 2010. 23(2). p.272.

63) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 中國 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.85. “脾胃乃後天之本, 老年更以調脾胃爲切要”

기를 기르고 五臟을 윤택하게 함 ~ 血이 잘 흐르게 하고 精을 생기게 하고 腎陰을 보충함 ~ 몸을 가볍게 하고 수명을 연장함 ~ 肝을 보충함 ~ 氣力を 강하게 하고 얼굴을 어린애처럼 만들 ~ 노인의 몸이 수척함을 치료함 ~ 脾胃를 건강하게 함 ~ 눈을 밝게 함 ~ 허약을 보충하고 陽을 건강하게 함 ~ 肝과 命門을 보충함 ~ 五臟을 편안하게 하고 陽氣를 건강하게 하고 一體의 虛損을 보충함 ~ 陽氣가 쇠약하고 腎精이 쇠갈함을 치료함 ~ 虛損을 보충함 ~ 소화기를 보충하고 기운을 더하고, 脾를 건강하게 하고, 陽氣를 기르고 腎陰을 보충함 ~ 눈을 밝게 함 ~ 腎을 보충함 ~ 五臟을 편안하게 하고 성기능을 개선하고 腸胃를 튼튼하게 하고 精髓를 보충하고 虛勞를 보충함 ~ 노인이 수척하고 陽氣가 허약함을 치료하고 精髓를 더함” 등을 들 수 있다⁶⁶⁾. 이상의 내용 중에서 중복되는 것을 하나로 합치고, 또 가급적 구체적인 내용만을 정리하면 아래 표 7과 같다.

上中下 분류	주치증
① 上品	① 소화기(脾胃)를 보충함 ② 정신을 기림 ③ 精을 보충함 ④ 元氣를 생기게 함 ⑤ 귀와 눈을 밝게 함 ⑥ 五臟을 보충함 ⑦ 머리카락과 수염을 희지 않게 하고 또 검어지게 함 ⑧ 피부를 윤택하게 함 ⑨ 筋骨을 튼튼하게 함 ⑩ 肝血을 기림 ⑪ 腰脚을 강하게 함
② 中品	① 精血을 보충함 ② 陽氣를 强盛하게 함 ③ 몸을 가볍게 함 ④ 살이 오르게 함

66) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 『老老恒言』. 中國 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.228-234. “安五臟, 補中益肝氣 ~ 明目, 身輕 ~ 壯陽, 潤五臟 ~ 利血生精, 補腎眞陰 ~ 輕身延年 ~ 益肝 ~ 氣力强健, 顏如童子 ~ 老年氣體虛羸 ~ 益胃健脾 ~ 明目 ~ 補虛壯陽 ~ 補肝及命門 ~ 補中安五臟, 壯陽氣, 補一體虛損 ~ 治陽氣衰敗, 腎虛精竭 ~ 補虛損 ~ 補中益氣, 健脾, 壯陽滋腎 ~ 明目 ~ 補腎 ~ 安五臟, 益陽事, 厚腸胃, 填精髓, 補益虛勞 ~ 治老人羸瘦, 陽氣之弱, 益精髓”

③ 下品	① 血이 잘 흐르게 함
	② 수명을 연장함
	③ 얼굴을 어린애처럼 만들
	④ 命門을 보충함
	⑤ 성기능을 개선함

표 7. 『老老恒言』에 수록된 粥處方 上中下品別 主治症

『老老恒言』에 수록된 노인 전용 粥處方의 주치증을 정리한 표 7을 통해 항노화 한약재가 갖추어야 할 효능의 일부를 파악할 수 있다. 예를 들어, “귀와 눈을 밝게 함”이라는 내용이 노인 전용 粥處方의 주치증으로 수록되었다는 것은 “귀와 눈을 밝게 하는 효능”을 항노화 한약재의 효능 중 한 가지로 볼 수 있음을 의미한다. 이런 식으로 표 7에서 살펴본 『老老恒言』의 노화 이론을 한약재의 항노화 효능과 관련해 해석할 수 있다.

『老老恒言』에는 이상의 내용 이외에는 韓藥 치료와 관계가 먼 내용 즉, 평소 생활에서 주의하거나 실천해야 할 일상적 양생법을 언급했으므로 본 논문의 목표인 ‘『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재 선별 방법론 도출’과 관련된 구체적인 내용이 없다.

③ 考察

지금까지 『養老奉親書』와 『老老恒言』에 수록된 노화 및 항노화 이론 중에서 본 논문의 목표인 ‘『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재 선별 방법론 도출’과 관련지을 수 있는 구체적 내용을 주로 살펴보았다. 그 내용은 표 6과 표 7에 정리되어 있는데, 이를 통해 항노화 한약재가 갖추어야 할 효능의 일부를 유추할 수 있었다.

3. 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재의 개념

앞에서 『黃帝內經』, 孫思邈, 李杲, 朱震亨, 張介賓, 『養老奉親書』, 『老老恒言』의 학설을 한의학의 주요 노화 및 항노화 이론으로 선정하여 살펴보았다. 그 결과 『黃帝內經』에서는 노화의 원인과 증상

의 一團을 확인할 수 있었고, 『千金翼方』과 『養老奉親書』와 『老老恒言』에서는 일반적 노화 증상을 개선하는 주치증의 一團을 확인할 수 있었다.

그런데 노화의 원인이나 증상이 제거되면 노화가 개선되므로 결국 『黃帝內經』에 제시된 노화의 원인이나 증상을 제거하는 효능을 가진 한약재를 항노화 한약재라 할 수 있고, 따라서 이러한 효능어를 가진 한약재를 문헌에 수록된 항노화 한약재로 선별할 수 있다. 또 『千金翼方』, 『養老奉親書』, 『老老恒言』에 제시된 食處方과 粥處方의 주치증은 노화의 일반적 증상을 개선하거나 지연하므로 결국 여기에 제시된 주치증을 효능으로 가진 한약재를 항노화 한약재라 할 수 있고, 따라서 이러한 효능어를 가진 한약재를 문헌에 수록된 항노화 한약재로 선별할 수 있다.

그런데 『黃帝內經』에 수록된 노화의 한의학적 원인은 “陽明脈의 衰弱”, “상부 三陽脈(陽氣)의 衰弱”, “任脈과 太衝脈의 衰少”, “腎氣衰弱”, “肝氣衰弱”, “五藏皆衰”, “陰氣(腎精)가 반으로 줄어듦”, “營氣衰少”, “衛氣內伐”, “心氣衰弱”, “脾氣虛弱”, “肺氣虛弱”으로 상당히 포괄적이다. 예를 들어, “脾氣虛弱”은 피부가 마르는 피부 노화의 한 증상을 초래하지만 또 다른 측면에서는 食滯, 泄瀉, 腹痛 등의 구체적 질병의 원인이 되기도 한다. 또 다른 예로 “任脈과 太衝脈의 衰少”는 월경이 없어지는 여성 생식 능력 노화의 한 증상을 초래하지만 또 다른 측면에서는 生理痛, 生理不順 등의 구체적 질병의 원인이 되기도 한다. 즉 『黃帝內經』에 수록된 노화의 한의학적 원인은 동시에 다른 구체적 질병의 원인이 되기 때문에 동일한 원인이 노화의 원인인지 질병의 원인인지는 그 뒤에 이어 기재된 구체적 증상에 의해 결정된다. 예를 들어 “脾氣虛弱으로 인한 피부 건조”에서의 “脾氣虛弱”은 노화의 원인이지만 “脾氣虛弱으로 인한 腹痛”에서의 “脾氣虛弱”은 질병의 원인이 된다. 그러므로 결국 문헌에 기재된 특정 한약재를 항노화 한약재로 선별할지 여부는 구체적 노화의 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어를 약효로 가지고 있는지 여부로 판단할 수 있다.

『黃帝內經』에 보면 노화의 증상으로 “얼굴의 윤기가 없어져 검어짐”, “머리카락이 빠짐”, “머리카

락과 수염이 하얗게 됨”, “월경이 없어짐”, “자식을 갖지 못함”, “이빨이 마르거나 빠짐”, “근육을 움직이지 못함”, “筋骨이 늘어짐”, “몸이 무거움”, “바르게 걷지 못함”, “일상생활이 쇠약해짐”, “耳目이 밝지 못함”, “陰痿가 됨”, “기운이 크게 쇠약해짐”, “九竅가 不利함”, “콧물과 눈물이 모두 나옴”, “낮에 정신이 맑지 못함”, “밤에 푹 자지 못함”, “腠理가 성글어짐”, “걱정하고 슬퍼함”, “눹기를 좋아함”, “皮膚가 마름”, “말실수가 많아짐”이 제시되어 있는데, 이 내용들을 살펴보면 인간의 오감으로 자각 혹은 타각 가능한 현상을 노화의 증상으로 제시하고 있음을 알 수 있다. 따라서 한의학 문헌에 기재된 항노화 효능어란 “자각 혹은 타각 가능한 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능을 나타내는 용어”라 할 수 있고, 이에 근거한 항노화 한약재란 “자각 혹은 타각 가능한 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어가 약효로 언급된 한약재”라고 개념 지을 수 있다.

그런데 여기서 한 가지 더 고려해야 할 부분이 있다. 예를 들어, 손사막의 『千金翼方』에는 노인 전용 食處方의 주치증 즉 노화 증상 개선 혹은 지연 효능으로 “수명을 연장함, 虛勞를 없앴, 흰 머리카락을 검게 바꿈, 빠진 이빨을 다시 나게 함, 腦髓를 충실하게 함, 잘 움직이게 함, 몸을 가볍게 함, 耳目을 聰明하게 함, 榮衛를 소통함, 五臟六腑를 보충하고 조화함, 얼굴색을 좋게 함, 骨髓와 精氣를 보충함, 총명하게 함, 피부를 충실하게 하고 노인의 얼굴에 광택이 나게 함, 얼굴에 주름이 생기지 않게 함, 눈에 광채가 나게 함, 살이 오르게 함, 이빨을 銀처럼 하얗게 함, 의지를 강하게 함”이 제시되어 있는데, 이들 효능 중에서 “榮衛를 소통함”, “五臟六腑를 보충하고 조화함”, “骨髓와 精氣를 보충함” 등은 구체적인 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 항노화 효능어로 보기가 어렵다. 다시 말해서 이렇게 광범위한 효능어들은 항노화 효능 뿐 아니라 질병 치료를 위한 효능어로도 사용되므로 이들 효능어를 가진 한약재를 모두 항노화 한약재로 선별하기에는 무리가 따른다. 그러므로 구체적인 노화 증상 개선 혹은 지연 효능을 의미하는 용어에 국한해 항노

화 효능어로 선별하고, 이러한 효능어를 가진 한약재에 국한해 항노화 한약재로 선별하는 것이 타당하다고 생각한다. 따라서 문헌에 수록된 항노화 효능어란 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능을 나타내는 용어”라 개념 짓고, 이에 근거한 항노화 한약재란 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어가 약효로 언급된 한약재”라고 개념 짓는 것이 타당하다고 생각한다.

4. 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재 선별 방법

앞에서 한의학 문헌에 제시된 항노화 효능어란 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능을 나타내는 용어”라 개념 짓고, 이에 근거한 항노화 한약재란 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어가 약효로 언급된 한약재”라고 개념 지었으므로 『東醫寶鑑』에 수록된 한약재의 효능어를 분석하여 이 개념에 맞는 효능어와 이에 근거한 한약재를 선별하면 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약재의 전체 목록을 구성할 수 있다.

枸杞를 예로 들어 구체적으로 살펴보면, 『東醫寶鑑』의 「內景篇」, 「外形篇」, 「雜病篇」에는 약 937개(67)(68)의 單方이 수록되어 있는데 그 중枸杞에 대한 내용은 “枸杞는 오래 복용하면 몸을 가볍게 하고, 늙지 않게 하고, 寒暑를 잘 견디게 하고, 수명을 연장한다.枸杞는 마땅히 즐거이 껍질을 써야 하고,

地骨은 마땅히 뿌리껍질을 써야 하고, 枸杞子는 마땅히 붉은 것을 써야 한다. 열매와 잎은 효능이 같다. 뿌리, 줄기, 잎, 열매는 모두 복용 가능하다. 연한 잎은 국이나 나물로 만들어 일상적으로 복용한다. 껍질과 열매는 꿀로 丸을 만들어 일상적으로 복용한다. 술에 담가두었다가 복용해도 된다.”(69), “枸杞子는 精氣를 보충한다. 丸을 만들어 먹거나 술에 담가두었다가 먹어도 모두 좋다.”(70), “枸杞는 五勞七傷과 일상의 여러 일들이 하기 힘들어지는 증상을 치료한다. 껍질과 잎과 열매는 효과가 같아 모두 虛勞를 치료한다. 열매와 껍질은 술을 담아 먹거나 丸을 만들어 먹는다. 잎은 국을 끓여 양념을 넣어 복용한다.”(71)라는 내용으로 세 번 수록되어 있다. 이 내용 중에서 효능어에 해당하는 부분은 “몸을 가볍게 하고, 늙지 않게 하고, 寒暑를 잘 견디게 하고, 수명을 연장하고, 五勞七傷을 치료하고, 일상의 여러 일들이 하기 힘들어지는 증상을 치료하고, 虛勞를 치료하고, 부족을 보충해준다”이고, 이 중 “輕身(몸을 가볍게 함), 不老(늙지 않게 함), 長壽(수명을 연장함), 庶事衰弱(일상의 여러 일들을 하기 힘들어짐)”을 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어”라고 볼 수 있고, 따라서 이러한 효능어를 약효로 가진 枸杞를 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 한약재의 한 가지로 선별할 수 있다.

다만 여기서 “不老(늙지 않게 함)”와 “長壽(수명을 연장함)”를 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상”과 관련된 효능어로 볼 수 있는냐에 대한 논란이 있을 수 있다. “不老(늙지 않게 함)”와 “長壽(수명을 연장함)”를 구체적 노화 증상과 관련된 용어로

67) 「湯液篇」에 수록된 한약재의 실제 활용은 「內景篇」, 「外形篇」, 「雜病篇」에서 이루어졌으므로 이 세 편에 수록된 單方 내용만을 대상으로 하고 「湯液篇」 내용은 제외하였다.

68) 예를 들어 「內景篇」, 「外形篇」, 「雜病篇」의 각 편의 중복 차를 편의상 ‘身形門’, ‘精門’, ‘氣門’ 등으로 표기하면, 각 편의 말미에 수록된 單方的 총 개수는 1,942개 이다. 여기에 중간 중간에 수록된 單方, 單方으로 酒方을 만든 경우 등을 합치면 2,056개가 된다. 이 중에서 중복되는 것을 하나로 계산하면 937개가 된다. 단 기원이 동일한 한약재라도 약용 부위가 다른 경우에는 다른 한약재로 헤아렸다. 또 生薑과 乾薑처럼 法製 방법에 따라 효능이 다르게 기재된 경우에도 서로 다른 한약재로 헤아렸다.

69) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.226. “枸杞, 久服輕身, 不老, 耐寒暑, 令人長壽, 枸杞當用莖皮, 地骨當用根皮, 枸杞子當用其紅, 實子及葉同功, 根莖葉子皆可服, 嫩葉作藥作齏可常服, 皮及子作末蜜丸常服, 亦可酒浸服.”

70) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.242. “枸杞子, 補益精氣, 作丸服, 或浸酒服, 皆佳.”

71) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.1269. “枸杞 主五勞七傷, 庶事衰弱, 皮葉及子同功, 皆主虛勞, 子及皮可釀酒, 或作丸, 藥作羹, 和五味常服.”

보기는 어려움이 있기 때문이다. 그러나 비록 구체적인 노화 증상과 관련된 표현은 아니지만 항노화의 핵심 목표인 늙음 방지와 수명 연장의 의미가 분명히 드러난 표현이므로 “不老(늙지 않게 함)”와 “長壽(수명을 연장함)”도 “자각 혹은 타각 가능한 구체적인 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어”에 속하는 것으로 보인다.

또 다른 예로 天門冬을 들어보면, 『東醫寶鑑』의 「內景篇」, 「外形篇」, 「雜病篇」 중에 天門冬에 대한 내용은 “天門冬은 오래 복용하면 몸을 가볍게 하고, 수명을 연장하고, 배고프지 않게 한다. 말려서 껍질과 심을 제거한 후 가루 내어 술에 타서 복용한다. 혹은 생것을 찢어서 즙을 달여 膏를 만들어 한 두 술갈씩 술에 타서 먹는다. 漢의 甘始는 太原 사람이었는데, 天門冬을 먹고 300여년을 살았다. 天門冬酒는 뿌리를 짓찧어 낸 2말의 즙과 찹쌀밥 2말을 곱게 가루 내어 만든 누룩을 함께 섞어서 일반적으로 술 만드는 방법대로 만든다. 그리고 익은 후 맑은 술을 떠서 마신다. 마른 것을 가루 내어 술을 만들어 먹어도 된다. 잉어는 먹지 말아야 한다.”⁷²⁾, “天門冬은 肺氣를 보호하고 안정시켜준다. 달여 먹거나 가루로 만들어 먹거나 술에 담가뒀다가 먹어도 모두 좋다.”⁷³⁾, “天門冬은 三尸蟲을 죽이고 伏尸를 제거한다. 가루로 먹거나 알약으로 먹어도 모두 좋다.”⁷⁴⁾, “天麥門冬은 모두 燥病을 치료한다. 달여 먹거나 丸을 만들어 오래 먹으면 좋다.”⁷⁵⁾, “天門冬은 五勞七傷을 보충하고, 五藏을 윤택하게 한다. 성질이 차지만 보충하는 효능이 있다. 가루로 만들어

술에 타 먹거나 꿀로 丸을 만들어 먹거나 술에 담가 먹는데 모두 좋다.”⁷⁶⁾, “天門冬은 뿌리를 취해 썬서 껍질을 벗겨 먹으면 매우 향기롭고 맛있다. 흉년에 먹으면 음식을 먹지 않아도 배고프지 않다.”⁷⁷⁾라는 내용으로 여섯 번 수록되어 있다. 이 내용 중에서 효능어에 해당하는 부분은 “몸을 가볍게 하고, 수명을 연장하고, 배고프지 않게 하고, 肺氣를 보호하고 안정시켜주고, 三尸蟲을 죽이고 伏尸를 제거하고, 燥病을 치료하고, 五勞七傷을 보충하고, 五藏을 윤택하게 하고, 음식을 먹지 않아도 배고프지 않게 하고, 몸을 보충해준다.”이고, 이 중 “輕身(몸을 가볍게 함)”과 “延年(수명을 연장함)”을 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어”라고 볼 수 있고, 따라서 이러한 효능어를 약효로 가진 天門冬을 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 한약제의 한 가지로 선별할 수 있다.

다만 여기서 “延年(수명을 연장함)”을 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상”과 관련된 효능어로 볼 수 있느냐에 대한 논란이 있을 수 있다. “延年(수명을 연장함)”을 구체적 노화 증상과 관련된 용어로 보기는 어려움이 있기 때문이다. 그러나 비록 구체적 노화 증상과 관련된 표현은 아니지만 항노화의 핵심 목표인 수명 연장의 의미가 분명히 드러난 표현이므로 “延年(수명을 연장함)”도 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어”에 속하는 것으로 보인다.

이상에서 살펴본 枸杞와 天門冬의 예를 통해, 먼저 『東醫寶鑑』에 수록된 937개 單方의 효능어를 일일이 분석하여 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어”를 선정한 후, 이렇게 선별된 효능어를 가진 單方을 항노화 한약제로 선별할 수 있음을 알 수 있다. 이렇게 선별한 항노화 효능어는 『東醫寶鑑』 이외의 문헌에 수록된 항노화 한약제를 선별할 때에도 기본적인 검색어로 활용

72) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.224. “天門冬, 久服輕身, 延年, 不飢, 取乾, 去皮心, 搗末, 和酒服, 或生搗絞汁, 煎爲膏, 和酒服一二匙, 漢甘始, 太原人, 服天門冬在人間三百餘年, 天門冬酒方, 取根搗絞汁二斗, 糯米拌二斗拌, 細麴如常釀法, 候熟取清飲, 乾者作末, 釀之亦可, 忌食鯉魚.”

73) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.415. “天門冬, 保定肺氣, 煮服或作末, 服酒浸服皆佳.”

74) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.479. “天門冬, 殺三尸蟲去伏尸, 末服丸服並佳.”

75) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.1169. “天麥門冬, 俱治燥病, 煎湯服, 或作丸, 久服佳.”

76) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.1268. “天門冬, 補五勞七傷, 潤五藏, 冷而能補, 作末和酒服, 或蜜丸服, 或釀酒服, 並佳.”

77) 허준 저, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.1623. “天門冬, 取根蒸熟, 去皮食之, 甚香美, 荒年取啖之, 足以斷殺止飢.”

할 수 있을 것이다. 또 이에 근거해 선별한 『東醫寶鑑』 수록 항노화 한약재 목록은 실험적 검증 연구를 효율적으로 수행하기 위한 1차 문헌적 자료로서 활용할 수 있을 것이다.

다만 특정 용어를 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능”과 관련된 용어로 볼 것인지 말 것인지에 대해서는 관련 전문가들의 폭넓은 의견 수렴과정을 거칠 필요가 있다고 생각한다.

5. 항노화 효능어에 근거해 『東醫寶鑑』에서 선별한 항노화 한약재의 선행 실험 연구 분석례

앞에서 『東醫寶鑑』 수록 항노화 한약재의 예로 선별한 枸杞와 天門冬에 대한 선행 실험 연구를 대표적 의학논문데이터베이스인 Pubmed⁷⁸⁾의 자료에서 검색하되 항노화 효능 검증과 관련된 연구만을 선별해 검색 및 분석하였다. 실험을 통한 한약재의 항노화 효능 검증 연구를 위한 문헌 자료 구축 및 제시가 『東醫寶鑑』이라는 문헌에서 항노화 한약재를 선별하는 목적이므로 분석 대상이 되는 선행 연구는 항노화 관련 실험 연구로 한정해야 한다고 판단하였고, 또 Pubmed의 자료만으로도 관련된 우수 실험 연구 검색 및 분석은 충분하다고 판단하였다. 또 현재 여러 노화 이론 중에서 가장 많은 지지를 받고 있는 유리기 이론과 관련된 실험 연구 분석만으로 충분하다고 판단하였다.

(1) 枸杞에 관한 선행 연구

① Pubmed 검색 방법

枸杞의 학명인 *Lycium chinense*, *Lycium barbarum*에 ‘aging’, ‘oxidative’, ‘oxidation’를 더한 세 개의 검색어로 검색하였다. ‘aging’은 노화를 의미하는 대표적 단어고, ‘oxidative’와 ‘oxidation’은 서양의학의 항노화 이론 중 대표적 이론인 항산화화를 의미하는 대표적 단어이기 때문에 선택하였다.

② Pubmed 검색 결과 분석

Pubmed 검색 결과 수 십 개가 넘는 선행 연구가 검색되었는데, 그 중 일부만 소개하면 “인간 혈청에서 항산화 표지자를 증가시킴”⁷⁹⁾, “구기자가 망막 허혈과 재관류 손상의 산화 스트레스와 신경 손상을 경감시킴”⁸⁰⁾, “산화스트레스로 인한 간독성에 대하여 구기자가 세포를 보호함”⁸¹⁾, “귀에서 알콜로 인한 산화 스트레스를 경감시킴”⁸²⁾, “독소루빈으로 인한 급성 심장독성을 구기자가 산화스트레스를 억제함으로써 완화함”⁸³⁾, “구기자가 4염화탄소로 유발된 산화스트레스로부터 귀의 간을 보호함”⁸⁴⁾, “자외선으로 유발된 귀의 피부 손상을 항산화 기전을 통해 보호함”⁸⁵⁾, “운동으로 인한 산화스트레스를 경

79) Harunobu Amagase, Buxiang Sun, Carmia Borek. Lycium barbarum (goji) juice improves in vivo antioxidant biomarkers in serum of healthy adults. Nutrition Research. 2009. 29. pp.19-25.

80) Suk-Yee Li, Di Yang, Chung-Man Yeung, Wing-Yan Yu, Raymond Chuen-Chung Chang, Kwok-Fai, So, David Wong, Amy C. Y. Lo. Lycium Barbarum Polysaccharides Reduce Neuronal Damage, Blood-Retinal Barrier Disruption and Oxidative Stress in Retinal Ischemia/Reperfusion Injury. PLoS ONE. 2011. 6(1). pp.1-13.

81) Rui Zhang, Kyoung Ah Kang, Mei Jing Piao, Ki Cheon Kim, Areum Daseul Kim, Sungwook Chae, Jong Sang Park, Ui Joung Youn, Jin Won Hyun. Cytoprotective effect of the fruits of Lycium chinense Miller against oxidative stress-induced hepatotoxicity. Journal of Ethnopharmacology. 2010. 130. pp.299-306.

82) Daye Cheng, Hong Kong. The Effect of Lycium Barbarum Polysaccharide on Alcohol-Induced Oxidative Stress in Rats. Molecules 2011. 16. pp.2542-2550.

83) Yan-Fei Xin, Li-Li Wan, Jin-Liang Peng, Cheng Guo. Alleviation of the acute doxorubicin-induced cardiotoxicity by Lycium barbarum polysaccharides through the suppression of oxidative stress. Food and Chemical Toxicology. 2011. 49. pp.259-264.

84) Jia Xiao, Emily C. Liang, Yick Pang Ching, Raymond Chuen Chung Chang, Kwok Fai So, Man Lung Fung, George L. Tipoe. Lycium barbarum polysaccharides protect mice liver from carbon tetrachloride-induced oxidative stress and necroinflammation. Journal of Ethnopharmacology. 2012. 139. pp.462-470.

85) Vivienne E. Reeve, Munif Allanson, Sondur Jayappa Arun, Diane Domanski and Nicole Painter. Mice drinking goji berry juice (*Lycium barbarum*) are protected from UV radiation-induced skin damage via

78) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

감시킴⁸⁶⁾이라는 결론이 도출되었음을 알 수 있다. 따라서 적어도 항산화 효능과 관련된 항노화 효능의 일부가 枸杞에 있음이 검증되었다고 할 수 있다.

(2) 天門冬에 관한 선행 연구

① Pubmed 검색 방법

天門冬의 학명인 *Asparagus cochinchinensis*에 ‘aging’, ‘oxidative’, ‘oxidation’을 더한 세 개의 검색어로 검색하였다. ‘aging’은 노화를 의미하는 대표적 단어고, ‘oxidative’과 ‘oxidation’은 서양의학의 항노화 이론 중 대표적 이론인 항산화물을 의미하는 대표적 단어이기 때문에 선택하였다.

② Pubmed 검색 결과 분석

Pubmed 검색 결과 枸杞와 달리 天門冬과 관련된 관련 연구는 “천문동의 뿌리 추출물과 줄기 추출물을 각각 쥐의 뇌와 간에 처리한 결과, 뿌리 추출물은 유의하게 superoxide mutase(SOD : 항산화 물질)를 증가시키고 malonaldehyde(MDA : 유지 산화물)를 감소시켜 인체 산화반응을 억제하였다. 반면 줄기 추출물은 그 반대의 작용을 일으켰다. 따라서 천문동의 뿌리에는 항산화 효능이 있고, 천문동의 줄기에는 그 반대의 효능이 있음”을 결론으로 제시한 1개만 검색되었다. 학명에 ‘aging’, ‘oxidative’, ‘oxidation’을 더한 검색어로 검색되지는 않았지만 항산화 효능과 관련된 다른 실험 논문으로 “쥐의 귀에 국소 염증성 부종을 유발한 후 천문동 추출물을 투여한 결과 부종이 유의하게 작아졌을 뿐 아니라, 염증성 사이토카인 생성이 감소하였음⁸⁷⁾을 결론으

로 제시한 논문을 추가로 찾을 수 있었는데, 비록 枸杞에 비해 선행 연구가 현저히 적기는 하지만 이 두 연구만으로도 적어도 항산화 효능과 관련된 항노화 효능의 일부가 天門冬에 있음이 검증되었다고 할 수 있다. 다만 枸杞에 비해 선행 연구가 현저히 적은 이유가 아직 널리 알려지지 않아 충분한 연구가 수행되지 못한 것인지 아니면 枸杞에 비해 항산화 효능이 많이 부족하기 때문인지에 대해서는 추가로 살펴볼 필요가 있다.

(3) 고찰

선행 실험 연구 검색 및 분석을 통해 항산화 효능과 관련된 항노화 효능의 일부가 枸杞와 天門冬에 있음을 확인할 수 있었다. 특히 枸杞의 항산화 효능을 인정할 수 있는 실험 연구는 매우 다양한 분야에서 많이 이루어졌는데, 이는 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어에 근거해 선별한 항노화 한약제 목록이 실험적 검증 연구에서 실제 효용성 높게 활용될 수 있음을 보여주는 좋은 예라 할 수 있다.

Ⅲ. 結 論

항노화 효능어에 근거해 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 한약제 전체의 목록을 구축하기 위한 연구의 사전 연구로 『東醫寶鑑』에 수록된 항노화 효능어와 이에 근거한 항노화 한약제 선별 방법론 연구’를 수행한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『黃帝內經』에서는 노화의 원인과 증상의 一團을 확인할 수 있었고, 『千金翼方』과 『養老奉親書』와 『老老恒言』에서는 일반적 노화 증상을 개선하는 주치증의 一團을 확인할 수 있었다.

2. 명백하게 질병 치료와 관련된 효능은 항노화 한약제의 효능과 관련지을 수 없다고 판단한 결과, 문헌에 수록된 항노화 효능어란 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능을 나타내는 용어”라 개념 짓고, 이에 근거한 항노화 한약제란 “자각 혹은 타각 가능한 구체적 노화 증상을 개선 혹은 지연시키는 효능어가 약효로 언급된 한약제”라고 개념 지을 수 있었다.

antioxidant pathways. Photochemical & Photobiological Sciences. 2010. 9. pp.601-607.

86) Xiaozhong Shan, Junlai Zhou, Tao Ma, Qionxia Chai. Lycium barbarum Polysaccharides Reduce Exercise-Induced Oxidative Stress. International Journal of Molecular Sciences. 2011. 12. pp.1081-1088.

87) Do Yeon Lee1, Byung Kil Choo1, Taesook Yoon, Myeong Sook Cheon, Hye Won Lee, A. Yeong Lee, Ho Kyoung Kim. Anti-inflammatory effects of *Asparagus cochinchinensis* extract in acute and chronic cutaneous inflammation. Journal of Ethnopharmacology. 2009. 121(1). pp.28-34.

3. 항노화 효능어를 가진 항노화 한약재의 개념에 부합하는 예로 『東醫寶鑑』에 수록된 한약재 중枸杞와 天門冬을 살펴본 결과, 먼저 『東醫寶鑑』에 수록된 937개 單方의 효능어를 일일이 분석하여 항노화 효능어를 선별한 후, 이렇게 선별된 효능어를 가진 單方을 항노화 한약재로 선별하여 실험적 검증 연구의 기초 자료로 제시할 수 있음을 알 수 있었다.

參考文獻

<논문>

1. 김경호, 이송실, 백진웅, 이상재, 김광호. 山査가 老化誘發 흰쥐의 抗酸化能에 미치는 影響. 대한예방한의학회지. 2004. 8(2). pp.65-80.
2. 박지영, 황재규, 윤종국, 한길환, 도은주, 김성욱, 김미려. 쌍화탕 추출물이 항산화효소 및 항노화관련 효소 활성에 미치는 영향. 대한본초학회지. 2012. 27(3). pp.67-74.
3. 백상룡. 老化에 대한 연구(황제내경을 중심으로). 대한한의학회지. 1999. 12(2). p.180.
4. 윤철호. 老老恒言에 나타난 노인의 소화기 계통 양생법(1). 대한한의학회지. 2010. 23(2). p.272.
5. 윤철호. 흰쥐의 腎臟 組織에서 鹿茸 藥針 製制의 抗酸化 作用에 關한 研究. 동국대학교 대학원 박사 학위논문. 1998.
6. 홍상훈. 老化의 인식에 대한 연구. 한방성인병학회지. 1997. 3(1). p.141.
7. 황재규, 윤종국, 한길환, 도은주, 이진상, 이은주, 김종부, 김미려. 한약재 복합 추출물이 항산화 및 항노화에 미치는 영향. 대한본초학회지. 2011. 26(1). pp.111-117.
8. Suk-Yee Li, Di Yang, Chung-Man Yeung, Wing-Yan Yu, Raymond Chuen-Chung Chang, Kwok-Fai, So, David Wong, Amy C. Y. Lo. Lycium Barbarum Polysaccharides Reduce Neuronal Damage, Blood-Retinal Barrier Disruption and Oxidative Stress in Retinal Ischemia/Reperfusion Injury. PLoS ONE. 2011. 6(1). pp.1-13.
9. Xiaozhong Shan, Junlai Zhou, Tao Ma, Qionxia Chai. Lycium barbarum Polysaccharides Reduce Exercise-Induced Oxidative Stress. International Journal of Molecular Sciences. 2011. 12. pp.1081-1088.
10. Daye Cheng, Hong Kong. The Effect of Lycium Barbarum Polysaccharide on Alcohol-Induced Oxidative Stress in Rats. Molecules 2011. 16. pp.2542-2550.
11. Dilman VM, Revskoy SY, Golubev AG. Neuroendocrine-ontogenetic mechanism of aging: toward an integrated theory of aging. Int Rev Neurobiol. 1986. 28. pp.89-156.
12. Do Yeon Lee¹, Byung Kil Choo¹, Taesook Yoon, Myeong Sook Cheon, Hye Won Lee, A. Yeong Lee, Ho Kyoung Kim. Anti-inflammatory effects of Asparagus cochinchinensis extract in acute and chronic cutaneous inflammation. Journal of Ethnopharmacology. 2009. 121(1). pp.28-34.
13. Do Yeon Lee¹, Byung Kil Choo¹, Taesook Yoon, Myeong Sook Cheon, Hye Won Lee, A. Yeong Lee, Ho Kyoung Kim. Anti-inflammatory effects of Asparagus cochinchinensis extract in acute and chronic cutaneous inflammation. Journal of Ethnopharmacology. 2009. 121(1). pp.28-34.
14. Harman DJ. Aging: a theory based on free radical and radiation chemistry. 1956. 11(3). pp.298-300.
15. Harunobu Amagase, Buxiang Sun, Carmia Borek. Lycium barbarum (goji) juice improves in vivo antioxidant biomarkers in serum of healthy adults. Nutrition

- Research. 2009. 29. pp.19-25.
16. Jaime Miquel. An Update on the Oxygen Stress-Mitochondrial Mutation Theory of Aging: Genetic and Evolutionary Implications. *Experimental Gerontology*. 1998. 33(1-2). pp.113-126.
 17. Jia Xiao, Emily C. Liong, Yick Pang Ching, Raymond Chuen Chung Chang, Kwok Fai So, Man Lung Fung, George L. Tipoe. Lycium barbarum polysaccharides protect mice liver from carbon tetrachloride-induced oxidative stress and necroinflammation. *Journal of Ethnopharmacology*. 2012. 139. pp.462-470.
 18. L Hayflick. The limited in vitro lifetime of human diploid cell strains. *Experimental Cell Research*. 1965. 37(3). pp.614-636.
 19. Rui Zhang, Kyoung Ah Kang, Mei Jing Piao, Ki Cheon Kim, Areum Daseul Kim, Sungwook Chae, Jong Sang Park, Ui Joung Youn, Jin Won Hyun. Cytoprotective effect of the fruits of Lycium chinense Miller against oxidative stress-induced hepatotoxicity. *Journal of Ethnopharmacology*. 2010. 130. pp.299-306.
 20. Ulf T Brunk, Alexei Terman. Lipofuscin: mechanisms of age-related accumulation and influence on cell function. *Free Radical Biology and Medicine*. 2002. 33(5). pp.611-619.
 21. Vivienne E. Reeve, Munif Allanson, Sondur Jayappa Arun, Diane Domanski and Nicole Painter. Mice drinking goji berry juice (Lycium barbarum) are protected from UV radiation-induced skin damage via antioxidant pathways. *Photochemical & Photobiological Sciences*. 2010. 9. pp.601-607.
 22. Yan-Fei Xin, Li-Li Wan, Jin-Liang Peng, Cheng Guo. Alleviation of the acute doxorubicin-induced cardiotoxicity by Lycium barbarum polysaccharides through the suppression of oxidative stress. *Food and Chemical Toxicology*. 2011. 49. pp.259-264.
- <단행본>
1. 김광호, 김동영 편저. 東醫老年養生學. 서울. 서원당. 1999. p.78.
 2. 동양의학대사전편찬위원회 편저. 동양의학대사전(6). 서울. 경희대학교 출판국. 1999. p.500.
 3. 孫思邈 著. 魏啓亮, 郭瑞華. 備急千金要方. 北京. 中醫古籍出版社. p.830. pp.334-346, 348-355.
 4. 이경우 번역. 編注譯解 黃帝內經素問(上). 서울. 여강출판사. 2007. p.104.
 5. 이흥민, 서정철, 김용석. 老化的 연구동향에 관한 考察. 대한침구학회지. 2001. 18(1). pp.146-156.
 6. 장개빈 著, 이남구 懸吐註釋. 경악전서. 서울. 법인문화사. 2007. p.74, 98, 111.
 7. 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 中國 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.85, 238. pp.215-221, 222-234.
 8. 진주표 주석, 동의문헌연구실 재편집. 金元四大家 醫學全書(上). 서울. 법인문화사. 2007. p.15, 643, 717, 731, 732.
 9. 진주표 편주. 임상활용 황제내경독송본. 서울. 법인문화사. 2009. p.21, 38, 56, 537, 545, 624, 749, 761. pp.19-20, 749-751.
 10. 陳直 著. 陳可冀, 李春生 共訂正評注. 養老奉親書. 上海. 上海科學技術. 1988. p.223. pp.1-220.
 11. 최병태, 백진용, 홍진우. 한의학소담. 부산. 부산대학교 출판부. 2014. p.165.
 12. 許慎 撰, 段玉裁 注. 說文解字注. 서울. 대성문화사. 1990. p.398.
 13. 허준 著, 동의문헌연구실 譯. 新增補對譯 東醫

寶鑑. 서울. 법인문화사. 2012. p.224, 226,
242, 415, 479, 1169, 1268, 1269, 1623.