

『格致餘論』에 나타난 養生思想에 관한 연구

¹대전대학교 한의과대학 원전·의사학교실
윤영흠¹ · 윤창열¹ *

A Study on Thought of Regimen specified in *Gyeokchiyeoron*

Yoon Young-Heum¹ · Yun Chang-Yeol¹ *

¹Dept. of Korean Medical Classics & History, College of Korean Medicine, Daejeon University.

Objectives : This paper was motivated by the discovery that there is a regimen which is more realistic and can be used in practical life with deep consideration of Dangye's thought through Judangye's book *Gyeokchiyeoron*.

Methods : First, after looking into the movement of the heart through the contents of natural science underlying Dangye's regimen thought, this paper intends to examine regimens by dividing them into a regimen of food, regimen of sexual desire, and regimen for infancy and the elderly according to age on the basis of the contents included in *Gyeokchiyeoron*.

Results : As for food, Dangye argued that it's necessary that people should avoid overeating and savory taste and observe the proper time for eating, and as for sexual desire, Dangye argued that people should control themselves from bodily and mental aspects. In addition, this paper could learn that as for infants, what matter are eating, clothes to wear, their mother's role, and education while as for the elderly, what matter are taking good care of the spleen and stomach, and children's filial piety, and the elderly should awaken themselves to sound mentality.

Conclusions : Through the research on *Gyeokchiyeoron*, this paper was able to learn that Dangye-argued regimen includes a regimen of food, sexual desire, and a regimen for infants and the elderly; in addition, this paper could learn that there are some parts of Dangye-argued regimen contents, which anyone can easily apply in reality.

Key Words : Judangye, Gyeokchiyeoron, Care of one's Health, Food, Sexual Desire, Infant, the Elderly

* Corresponding Author : Yun Chang-Yeol. Korean Medical Classics & History, College of Korean Medicine Daejeon University. 62, Daehak-ro, Dong-gu,

Daejeon, Korea.
윤창열. 대전광역시 동구 대학교 62 대전대학교 한의과 대학 원전·의사학교실

I. 서 론

養生이란 오래 살기 위하여 몸과 마음을 편안히 하고 병에 걸리지 않게 노력하는 것을 의미한다. 사람은 오래 전부터 삶을 살아가는 데 있어서 건강하고 오래살고 싶은 욕구가 강하였다. 이러한 養生에 대한 생각은 의사로 하여금 환자에게 더욱 정확한 치료법을 개발하게 하는 계기가 되었고 의가들은 그 근본에 대해 궁구하기 시작하면서, 병이 생기기 전에 다스리는 것을 善治라고 여기게 되었다.¹⁾ 그리하여 의가들은 어떻게 해야 병이 생기기 전에 다스리고 무병장수 할 수 있는지에 대하여 깊이 고민 하면서 養生思想이 발달하기 시작하였다. 養生은 일찍이 西周時期에서 그 모습을 살펴볼 수가 있는데 飲食調養과 精神調攝術을 통해 신체를 건강하게 하고 수명을 늘리는 방법에 대해 연구하고 있다. 春秋 이후로는 諸子百家들이 무수히 많은 養生방법을 개발하여 養生의 기틀을 마련하였다.²⁾ 『內經』에서는 “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, 而盡終其天年, 度百歲乃去”³⁾라 하여 자연의 질서인 陰陽論에 의거하여 心身의 조화를 가장 중시하고 있고 “靜則神藏, 躁則消亡”⁴⁾이라 하여 그 구체적인 방안에 대해 소개되어 있다. 『內經』에서 養生이론을 언급한 이후로 西漢, 唐, 宋 시기에는 의학이론을 기초로 하여 養生과 調氣, 蓄神을 중심으로 하는 抗老益壽論과 경험들이 형성되었고 明, 淸에 이르러서는 養生法이 성숙되어 다채롭고 풍부한 방법들이 나와 지금까지 이르고 있다.⁵⁾ 그 중 특히 道家의 철학자들은 호흡을 통해

內丹을 완성하여 불로장생하는 법을 제시하였고 방중술로 精氣를 보존하는 법을 제시하면서 신선이 되어 무병장수하는 것을 추구하게 된다. 儒學자들은 修行法 보다는 현실에서 靜한 마음을 유지하고 먹는 음식에 대해 옳고 그름을 따져 잘못된 養生으로 본래 타고난 수명을 해치는 것을 예방하기 위한 방법 위주로 제시하고 있다. 道家에서 말하는 養生과 儒家에서 말하는 養生의 핵심은 마음을 靜한 상태를 유지하는 것이 공통적이지만 방법론에서 명확한 차이를 보이고 있다. 이에 필자는 『老老恒言』에서 “絕非談神仙講丹藥之異術”⁶⁾이라 말하듯 道家에서 말하는 호흡수련과 방중술 같은 것은 현실세계를 살아가는 사람들이 쉽게 행하기가 어렵고 또한 개인적인 측면이 강하여 공동체를 이루며 살아가는 일반인들에게는 그 해법이 될 수 없다고 생각한다. 따라서 儒家에서 말하는 부분들이 더욱더 현실적이라고 생각되어 儒醫의 대표적인 인물인 朱丹溪를 선택하였다. 먼저 『內經』과 丹溪의 저서인 『格致餘論』에⁷⁾ 있는 내용을 바탕으로 儒學과 理學에 정통하면서 醫家인 그가 생각하는 養生이란 어떠한 것인지에 대해 알아보고자 한다. 그리고 淸代 養生書 『老老恒言』에서 老人養生에 대한 내용을 살펴보고, 『呂氏春秋』, 『韓非子』, 『論語』, 『壽世傳眞』, 『荀子』, 『禮記』, 『周易』 등의 서적에서 丹溪 養生의 주장을 뒷받침해주는 구절이라 생각되는 부분들을 참고해 보았다. 丹溪의 養生法에 관해 중국에서는 吳建林⁸⁾이 『格致餘論』의 食養生思想에 대해 연구 하였고, 陳蕾蕾⁹⁾가 『內經』과 朱丹溪 養生思想의 관계에 관해서 논하였다. 이 외에도 여러 연구들이 있지만 거의 대부분이 養陰, 主靜과 관련된 연구에 치우치고 있다. 국내에서는 방¹⁰⁾이 丹溪의 養生論에 관해 연구하면서 丹溪의

Tel : 042-280-2601 E-mail : yoony@dju.ac.kr.
접수일(2014년 11월02일), 수정일(2014년 11월17일),
게재확정일(2014년 11월17일).

- 1) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問校釋·四氣調神大論. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.27.
- 2) 伍後勝, 周金泉 主編. 道儒百家活養生. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.1.
- 3) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問校釋·上古天真論. 北京. 人民衛生出版社. 1982. pp.1-2.
- 4) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問校釋·痺論. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.563.
- 5) 伍後勝, 周金泉 主編. 道儒百家活養生. 北京. 人民衛生出版社. 1994. p.1.

- 6) 曹庭棟 著. 李哲淳, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.9.
- 7) 飲食箴과 茹淡論, 大病不守禁忌論 등에서 飲食에 대한 養生을 살펴보고, 色欲箴과 房中補益論에서 色欲에 대한 養生, 養老論과 慈幼論에서 연령에 따른 養生 등을 살펴본다.
- 8) 吳建林, 張繼偉, 吳宏贊. 淺談《格致餘論》食養生思想. 廣州中醫藥大學學報. 2007. 24(2). pp.162-164.
- 9) 陳蕾蕾, 徐學義. 試述《內經》與朱丹溪養生學術思想的關係. 貴陽中醫學院學報. 2003. 25(1). pp.7-8.

生涯와 시대적 배경을 통해 丹溪가 주장하는 養生에 대해 그 개괄적인 면과 현대에서의 운용 방안을 소개하고 있고 그 외에 연구된 바가 없다. 따라서 본 연구를 통해서 丹溪의 養生사상을 한층 더 깊이 이해하는데 도움이 되리라 생각되고 丹溪가 논하지 않은 부분에 대해 필자의 주장을 밝히면서 공동체 생활을 하는 현실 생활에서도 충분히 활용할 수 있는 養生이론을 소개하고자 이 논문을 쓰게 되었다.

II. 朱丹溪의 養生思想

朱丹溪는 1281년~1358년까지 78세를 살았던 金元시대를 대표하는 4명의 의가 중 한 명이다. 그는 처음 스승 許謙 밑에서 理學을 공부하다 40세에 의학 공부를 시작하였다. 따라서 그의 의학이론은 많은 부분이 理學에 뿌리를 두고 있다. 理學에서는 사람이 태어나면 하늘의 본성인 性을 품부 받아 天理에 나아가도록 되어있지만 仁義禮智信의 五성이 외물에 감응하여 人欲이 발동되면 心の 動함이 好惡로 나누어진다고 하였다. 즉 사람의 감각기관이 사물에 그 주체를 빼앗겨 버려 分別의식(好惡)이 생기는 것이다. 丹溪는 이에 사람의 마음이 외물에 動하여 인욕으로 빠졌을 경우에 相火가 動하고 人身의 陰氣는 쉽게 소모된다고 보아「陽有餘陰不足論」과「相火論」을 제창하였다. 즉 사람의 몸은 그 주체가 마음에 있으므로 마음이 추구하는 바대로 병이 생기고 생사가 결정된다는 유심적인 면으로 병을 바라보고 있다. 따라서 病의 원인으로 사람의 ‘欲’에 따라 相火의 動함이 가장 크다고 보았으며, 감각기관이 외물에 감응하는 것 중에 飲食과 色欲이 가장 강하다고 보았다. 그리하여 “남녀의 욕망은 관계되는 바가 심히 크고, 음식의 욕망은 신체에 있어 더욱 절실하다. 세상에는 그 속에 빠져서 해매는 자가 적지 않다”¹¹⁾라 하면서 ‘飲食色欲箴序’를 지어 특별히 경계해야 할 것을 주장하였다.『格致餘論』을 살펴보면

“飲食色欲箴序”를 가장 먼저 서술하고 있는데 丹溪의 養生論은 이 두 가지(飲食·色欲)에 초점이 맞춰져 있고 궁극적으로는 節欲하는 것을 중요시하고 있다는 것을 알 수 있다. 그의 養生思想은 인체의 생리가 기본적으로 陽有餘陰不足하다는 것을 전제로 삼아 陰의 보존을 중요시하고 있다. 그 주된 내용은 크게 飲食에 대한 養生法과 남녀의 色欲에 관한 養生法, 幼兒와 老人에 대한 養生法등으로 나누어 살펴볼 수 있다.

1) 飲食에 대한 養生

사람은 생명을 유지하는 기본적인 에너지를 크게 수면, 호흡, 음식에서 보충 받고 있다. 그 중에서도 특히 飲食을 통하여 하늘과 땅의 기운을 직접적으로 받는데 『易傳』에서 “物種不可不養也。故受之以需。需者，飲食之道也”¹²⁾라 하고, 『內經』에서도 일찍이 “五穀爲養，五果爲助，五蓄爲益，五菜爲充，氣味合而服之，以補益精氣”¹³⁾라 하여 氣味를 적합하게 섭취한다면 精氣가 적당하게 보충되어 생명을 유지 시켜 준다고 말하고 있다. 즉 인체 陰陽의 평형성을 조화롭게 하여 품부 받은 생명력을 유지해 나가면 養生이 잘 이루어지지만 陰陽이 過, 不及하게 되어 조화가 깨지면 人身의 養生에 해를 끼치게 된다. 수면과 호흡은 병리적인 기질이 없는 한 자연스럽게 적당량을 조절해 나가지만 음식은 그 맛과 종류가 다양하여 사람마다 호불호가 많이 다르고 그에 대한 욕구 또한 아주 강하게 작용하고 있다. 丹溪는 일찍이 이러한 점을 인지하고 ‘爲口傷身，滔滔皆是’¹⁴⁾라 하여 음식으로 인한 질병이 많다고 여기고 있다. 그가 주장하는 음식으로 인해 병이 생기는 원인은 다음의 두 가지로 나누어 볼 수 있다.

첫째로 “因縱口味，五味之過，疾病蜂起”¹⁵⁾라 하여 ‘五味에 대한 과함’이 병을 일으키게 된다고 보

10) 方正均. 丹溪養生論 研究. 대한한의학회지. 2001. 14(2). pp.77-98.

11) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·飲食色欲箴序. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4. “男女之欲，所關甚大. 飲食之欲，于身尤切. 世之淪胥陷溺于其中者，盖不少矣”

12) 南東園. 주역해의Ⅲ. 서울. (주)나남출판. 2001. p.16.

13) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問校釋·臟氣法時論. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.326.

14) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·飲食箴. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4.

15) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·飲食箴. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4.

았다. 사람이 배가 고파 음식 생각이 나고 이에 음식을 먹게 되는 것은 당연한 이치이고 생명력을 유지하는 데에 아주 중요한 부분을 차지하고 있다. 하지만 『千金要方』에서 “不知食宜，不足以存生”¹⁶⁾이라 하여 음식을 먹을 때에 마땅함을 알고 먹어야 함을 말하고 있으며 丹溪 역시 “병이 생기는 것은 아주 은미하게 일어나니 음식을 탐해 침을 흘리는 것에 끌리는 것을 문득 생각하지 못한다. 병이 난 다음에야 음식을 모두 끊는다”¹⁷⁾라 하여 비슷한 견해를 보이고 있다. 즉 五味에 대한 무지와 과하게 먹는 것이 병을 일으키는 중요한 요소로 보고 있다. 『韓非子』에서는 “香美味，厚酒肥肉，甘口而疾形”¹⁸⁾이라 하여 음식을 탐하고 氣味가 두터운 맛을 많이 먹게 되면 병을 일으킨다고 하고 있으니 이는 丹溪 이전 시대에서부터 과하게 먹고 후미한 음식을 먹는 것이 몸에 좋지 않은 영향을 미친다는 것을 보편적으로 알고 있었던 것으로 보인다. 丹溪 역시 이와 비슷한 견해를 취하면서 “穀與肥鮮同進，厚味得穀爲助，其積之也久，寧不助陰火而致毒乎”(五穀과 고기, 생선을 함께 먹게 되면 厚味가 五穀을 돕게 되어 그 쌓인 것이 오래되면 어찌 陰火를 도와서 毒을 불러 오지 않겠는가)¹⁹⁾라 하여 너무 기름진 음식을 먹고 이것이 축적되면 우리 몸에서 독으로 작용한다고 주장한다. 이처럼 음식에 대해 절제하지 못하면 병이 된다는 주장은 현대의학에서 과식하여 비만으로 각종 질병에 걸릴 수 있다는 것과 일맥상통하는 부분이 있다. 현대 의학자들은 인체에는 섭취하는 칼로리와 연소하는 칼로리 사이에 균형을 맞추는 생물학적인 메커니즘이 있고, 몸의 항상성을 유지시켜 주는 피드백 시스템이 있지만 과식과 여러 음식을 많이 먹다 보면 몸에서 항상성이 깨지게 되면서 여러 질병들이 생긴다고 하고 있다.²⁰⁾ 대표적으로 동맥경

화나, 고지혈증, 당뇨병, 고혈압 등은 모두 음식습관과 깊이 연관되어 있는 질병들로 생명을 위협할 수도 있는 것이다. 丹溪는 일찍이 이러한 식습관과 인체의 질병과의 관계에 대해 주의를 기울여 “口能致病，亦敗爾德。守口如瓶，服之無數”²¹⁾라 하여 음식을 과하게 먹는 것에 대해 조심해야 한다고 주장하였다. 그리고 만약 병이 생겼을 때에 환자 스스로가 병의 증상에 따라 음식의 양을 조절하지 않으면 이 또한 병의 회복에 도움이 되지 않는다고 경계하고 있다. 다음의 예를 통해 그 내용을 확인해 볼 수 있다.

“周씨 성을 가진 이가 형색이 모두 싹하였고, 이질을 앓고 있었으나, 음식을 잘 먹고 쉽게 배가 고파서 많이 먹고 가리지 않는 것이 5일이 되었다. 내가 질책하여 말하기를, 병중에는 마땅히 調補하여 스스로 길러야 하는데 어찌 기름진 음식을 먹어 해쳐서야 되겠는가. 그로 하여금 단지 무로 죽을 쑤어 조금씩 먹게 하고 다스리게 하였더니 보름 만에 편안하게 되었다”²²⁾

병에 걸리는 것은 원인이 있고 또한 그에 합당한 치료법이 있다. 그리고 음식은 五味의 구분이 있고 인체에 작용하는 것이 각기 다르니 병에 맞게 음식 조절하는 것 또한 중요하다. 위 문장에서 周씨가 앓고 있는 이질은 실증에 속해, 胃에 熱이 쌓여서 음식을 잘 먹고 쉽게 배가 고프는 것이다. 이때 맛 좋은 음식을 함부로 섭취하게 되면 食積이 쌓여 병이 더 심하게 되기 때문에 질책하여 말한 것이다. 교만하고 방자하여 자기주장만 내세우는 것 또한 불치의 병이니²³⁾ 환자는 먼저 이를 알고 병에 대해 교만하

16) 張印生. 韓學杰主編. 孫思邈醫學全書·千金要方·食治. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.471.
17) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·飲食箴. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4. “病之生也，其機甚微，饑飧所牽，忽而不思，病之成也，飲食俱廢”
18) 韓非 지음. 이운구 옮김. 韓非子·楊權. 서울. 도서출판 한길사. 2002. p.116.
19) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·茹淡論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.26.

20) 데이비드A.케슬러지음. 이순영 옮김. 과식의 종말. 서울. (주)문예출판사. 2010. p.32.
21) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·飲食箴. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4.
22) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·大病不守禁忌論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.15. “周其姓者，形色俱實，患痢善食而易饑，大嚼不擇者五日矣。予責之曰，病中當調補自養，豈可滋味戕賊。遂教之只用熟蘿蔔喫粥耳，少與調治，半月而安”
23) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·大病不守禁忌論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.15. “驕恣不倫於

지 말고 식사를 삼가고, 自養하여 병이 나올 수 있는 기반을 마련하는 것이 가장 중요하다.

둘째로 “偏厚之味爲安者, 欲之縱, 火之勝也”²⁴⁾라 하여 ‘너무 한쪽으로 치우친 厚味를 즐기는 사람’은 또한 五臟의 조화를 깨뜨린다고 보고 있다. 酸苦甘辛鹹은 인체에 들어와 각각의 장부를 기르는 작용을 하는데 계절과 사람의 생리 상태에 따라 그 맛을 조화롭게 섭취하는 것이 養生의 道이다. 만약 이를 따르지 않게 되면 장부의 조화가 깨져 몸에 해를 끼치게 된다. 예를 들어 마늘을 다량으로 섭취하게 되면 脾氣를 상하게 하고, 오래 동안 먹으면 肝氣를 손상시켜 눈을 상하게 된다. 그 이유는 마늘은 성질이 熱하고, 喜散하는 성질이 있어 고기를 잘 소화시키는 작용을 한다.²⁵⁾ 하지만 그 기운은 火에 속하고 그 味는 辛味로 폐에 들어가게 되는데 오래 동안 먹게 되면 金克木하게 되어 肝氣를 손상시키고 脾氣가 약한 사람이 여름에 섭취했을 경우 더욱더 그 氣를 상하게 되는 것이다. 이와 같이 五味를 치우치게 섭취하는 것은 丹溪가 생각하는 養生의 道에 어긋나는 것이다. 따라서 그는 “山野貧賤, 淡薄是諳, 動作不衰, 此身亦安”(산야에 사는 빈천한 사람들은 담박한 음식을 먹으나, 동작이 쇠약하지 않으며 몸 역시 편안하다)²⁶⁾라 하면서 담박한 음식을 먹어야 몸에 이롭다는 주장을 하고 있다. 다음의 문장을 통해 그 내용을 확인 할 수 있다.

“味에는 천연적인 것이 있고, 사람이 인위적으로 만든 것이 있다. 천연의 것은 오곡·오채·오과와 같이 자연의 조화된 味이고, 사람이 먹었을 경우 補陰하는 공이 있으니 이는 내경에서 말하는 味인 것이다. 사람이 만든 것이란 모두 삶고,

익히고, 양념을 하여 한쪽으로 치우친 味로 병을 불러와 생명을 치는 독이 된다” ²⁷⁾

그는 먼저 味에는 천부적인 味와 인위적인 味가 있다고 밝히면서 味에 대해서 새로운 견해를 제시하고 있다. 우리가 일반적으로 알고 있는 味는 『內經』에서 말하는 味가 아니고 인위적인 味로 그 차이에 대해 구분하고 있다. 丹溪가 주장하는 진정한 味는 자연에서 부여한 것으로 穀·蔬·菜·果와 같은 것이 있고, 이는 자연의 조화된 기운을 가지고 있어 사람이 먹었을 경우에 陰을 보충해주는 공이 있다. 이것이 『內經』에서 말하는 ‘精不足者, 補之以味’에 해당한다고 주장한다. 인위적인 味는 삶고, 익히고 양념하여 沖和한 기운이 상실되어 그 맛이 편벽하고 두터운 것이다. 따라서 인위적으로 가공하여 만든 소금, 식초 등을 넣어 조리한 음식은 진정으로 담박한 맛이 아니고²⁸⁾ 편벽된 맛으로 이 味를 좋아하게 되면 ‘欲之縱, 火之勝也’²⁹⁾하니 병을 일으키고 생명을 치는 독이라고 보았다. 이 五味에 대해 荀子は “目之好五色, 耳之好五聲, 口之好五味”³⁰⁾라 하여 경지에 오른 사람도 눈앞에 유혹이 있으면 마음이 흔들린다고 하는데 일반사람은 그 좋은 五味에 더욱 마음이 흔들릴 것이다. 하지만 한 단계만 더 나아가면 그러한 것들에서 벗어 날 수 있으니 마음이 탐하는 인위적인 五味에서 벗어나 자연충화적인 좋은 五味로서 心身을 길러야 함을 알 수 있다.

丹溪는 이와 같이 음식으로 인하여 생기는 질병에 대해 예방하는 것에 중점을 두었다. 『內經』의 不治已病治未病論의 사상을 계승하여 이를 더욱 구체화 시켜 설명하고 있는데 그 내용은 다음의 네 가지

理, 爲不治之病”

- 24) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·茹淡論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.26.
25) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·本草衍義補遺. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.61. “大蒜, 性熱, 喜散, 善化肉, 故人喜食, 屬火, 多用于暑月, 其傷脾傷氣之禍, 積久自見, 化肉之功不足言也. 有志養生者, 宜自知之. 久食傷肝氣, 損目, 令人面無顏色”
26) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·飲食箴. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4.

- 27) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·茹淡論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.26. “味有出于天賦者, 有成于人爲者. 天之所賦者, 若穀菽菜果, 自然沖和之味, 有食人補陰之功, 此《內經》所謂味也. 人之所爲者, 皆烹飪調和偏厚之味, 有致疾伐命之毒”
28) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·茹淡論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.26. “今鹽醃之卻, 非真茹淡者”
29) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·茹淡論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.26.
30) 荀子 지음. 이운구 옮김. 荀子·勸學篇. 서울. 도서출판 한길사. 2006. p.48.

로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 『論語』와 『禮記』에서 말한 “肉雖多, 不使勝食氣”³¹⁾, “賓主終日百拜, 而酒三行, 以避酒禍”³²⁾를 인용하면서 기름지고 후미한 맛인 고기를 꼭기가 있는 밥보다 더 많이 먹지 말아야 함을 주장하고, 술을 과하게 마시는 것을 경계하여 술로 인한 화를 피해야 함을 주장하고 있다.

둘째, 인위적인五味보다 자연적인五味를 먹어야 기운을 기를 수 있음을 주장한다. 『內經』에서 인체에 陰이 생하는 것의 근본은五味에 있다 하였다.³³⁾ 이 뜻은 본래五味가 五臟을 생할때 음식을 적당히 먹으면 생하고 많이 먹으면 해한다는 의미이지만, 丹溪는 자연의五味와 인위적인五味로 해석하고 있다. 그는 『內經』에서 말한五味는 바로 하늘이 부여한 穀·菜·果같이 자연의 조화된五味라고 주장한다. 음식을 먹고 장기가 상해를 입는 것은 모두 인위적인五味때문이라고 밝히면서 질병을 예방하는 것은 인위적인五味를 삼가고 하늘에서 부여한五味를 먹어야 함을 주장한다. 이와 같이五味의 善惡에 대해 밝힌 것은 丹溪가 처음인데 그의 독창적인 식견이라고 할 만하다.

셋째, 나물로서 胃를 充足시켜야 한다. 그는 粳米는 맛이 달고 담담하여 土의 德을 가지고 있으면서 陰에 속해 우리 몸을 보충해 주는 데에 있어서 가장 좋지만 꼭 나물과 함께 먹어야 한다고 주장한다.³⁴⁾ 나물로서 胃腸을 충족시켜야 하는 이유는 사람이 배가 고프면 음식을 먹게 되지만, 만약 급하게 많이 먹거나 思慮過多로 인하여 胃氣가 손상을 받게 되는 경우가 있다. 또 厚味지고 기름지며 느끼한 음식만 먹는다면, 脾胃가 손상될 뿐만 아니라, 陰을 生化하는 근원까지 잃게 되어 질병에 이르게 된다. 이에 나물로서 그 胃를 충족시키고, 포만감 있게 하면 胃

기가 손상되는 것을 막고 소화를 도울 수 있으니 함께 먹을 것을 주장하고 있다. 이것은 『內經』의 “五葉爲充”에 대한 그만의 독창적인 해석이다. 현대에서도 음식을 먹을 때 나물이나 채소 등은 섬유질이 풍부하여 포만감뿐만 아니라 콜레스테롤을 낮추고, 지방 분해 작용을 한다고 과학적으로 증명되고 있으니 이 또한 食養에 대한 丹溪의 선구자적인 면을 살펴볼 수 있다.

넷째, 醇酒는 차게 마셔야 한다. 丹溪는 醇酒에 대해 차게 마셔야 몸에 이롭다고 주장하고 있다. 그는 술에 대해 ‘大熱大毒, 行氣和血’하는 성질이 있다고 주장한다. 따라서 술을 마셨을 때 우리 몸에 미치는 작용에 대해 말하길 “肺는 金에 속하니 그 성질이 火를 두려워하고, 그 형체는 약하고, 위쪽에 위치하고 있으며 氣를 주관한다. 그리고 腎臟의 어머니이고 木의 남편이다. 술이 인후와 흉격으로 내려가게 되면 肺가 먼저 받아들인다. 만약에 이 醇酒를 마신다면 그 이치는 마땅히 차갑게 마셔야 한다. 肺를 지나, 胃에 들어간 이후에 점차 따뜻해지게 해야 한다”³⁵⁾라 하여 장부의 해부학상 위치와 한열관계에 의거하여 설명하고 있다. 肺는 오행에서 金에 속하고 金은 火의 克을 받으니 火를 싫어한다. 술을 마시게 되면 맨 먼저 목구멍에서 식도로 넘어가 胃部에 들어가게 되는데 이때 식도를 감싸고 있는 것이 肺이다. 醇酒는 그 성질이 大熱大毒한데 만약 이를 따뜻하게 마시게 되면 식도를 감싸고 있던 肺의 기운을 치게 되는 것이다. 그래서 醇酒는 차갑게 하여 大熱한 기운을 안정시킨 다음에 식도에 넘어간 뒤 胃에서 따뜻해지게 해야 한다고 하는 것이다. 醇酒의 기본 성질이 이러함으로 이를 차갑게 마셔야 한다고 주장하는데 말하길 “肺先得溫中之寒, 可以補氣, 一益也. 次得寒中之溫, 可以養胃, 二益也. 冷酒行遲, 傳化以漸, 不可恣飲, 三益也”(肺가 먼저 溫中の寒을 얻어 補氣하게 되니 이것이 첫 번째 이로운 점이고, 그 다음 寒中の溫을 얻어 胃를 기를 수 있으니 두 번째 이로운 점이고, 차가운 술은 천천히 음

31) 成百曉 譯註. 論語集註. 서울. 傳統文化硏究會. 2012. p.282.

32) 서정기 譯註. 새 시대를 위한 禮記-4. 경기도. 한국학술정보. 2011. p.94.

33) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問校釋·生氣通天論. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.47.

34) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·茹淡論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.18. “凡人饑則必食, 彼粳米甘而淡者, 土之德也, 物之屬陰而最補者也, 惟可與菜同進”

35) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·醇酒宜冷飲論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.18. “肺屬金, 性畏火, 其體脆, 其位高, 爲氣之主, 腎之母, 木之夫. 酒下咽膈, 肺先受之. 若是醇者, 理宜冷飲. 過于肺, 入于胃, 然後漸溫”

직이고, 흡수되는 것이 서서히 이루어져 함부로 마시지 않게 되니 세 번째 이로운 점이다³⁶⁾라 하여 이로운 점 세 가지를 설명하고 있다. 첫 번째로 먼저 醇酒가 차가운 상태에서 몸에 들어오게 되면 그 醇酒는 溫中之寒 성질을 품고 있어 肺로 하여금 ‘補氣’ 작용을 하게 한다. 술은 純陽의 성질을 가지고 있어 氣厚하니 술은 氣의 속성을 가지고 있게 된다. 여기에 냉한 상태로 이를 섭취하게 되면 肺는 火克金을 당하지 않게 되고 肺主氣 함에 있어 醇酒의 陽氣, 즉 氣를 얻게 되어 補氣한다고 하는 것이다. 두 번째로 醇酒가 차가운 상태로 肺를 거쳐 胃로 들어가게 되면 胃의 따뜻한 온도에 의해 冷酒도 점차 데워지게 된다. 醇酒는 본래 陽의 성질을 가지고 있지만 차갑게 하면 寒中之溫한 성질로 변한다. 胃는 본래 溫한 것으로 편안함을 삼는데 醇酒를 冷飲하면 그 온도는 차갑지만 이것이 胃의 따뜻한 기운을 만나게 되면 醇酒 본래의 陽한 성질이 나오게 되어 이로 인해 ‘胃氣’를 길러주게 되는 것이다. 세 번째로 醇酒는 大熱하고 行氣하는 작용이 강하지만 冷하게 마시면 그 작용이 은미하게 나타나고 술의 기운이 오르는 것 또한 느려지게 되어 ‘과하게 마시지 않게 된다’. 하지만 丹溪는 술이란 것에 대해 冷飲하든 熱飲하든 지나치게 마시지 않는 것이 가장 중요하다고 보고 있다. 그는 “恣飲寒涼, 其熱內鬱, 肺氣得熱, 必大傷耗”(차게 마시더라도 지나치게 마시게 되면 그 熱이 안에 鬱하게 되어 肺氣가 熱을 얻게 되니 반드시 크게 傷하여 耗損되게 된다)³⁷⁾라 하였는데 醇酒는 결국 성질이 陽한 것이므로 冷飲을 하더라도 과하게 마시게 되면 안에서 熱이 축적되어 熱이 火로 바뀌어 火克金을 하게 되어 肺의 기운을 치게 된다. 그러므로 醇酒는 차게 마시되 과하게 마시지 않는 것이 술로 인한 병과 禍를 피하는 것이며³⁸⁾ 養生의 방법으로 보고 있다.

만약 醇酒를 따뜻하게 해서 마시게 되면 “膈滯通快, 喉舌辛美, 杯行可多”(막혔던 가슴이 뻥 뚫리고 혀와 목구멍에서 감칠맛을 느껴 자주 술잔을 드는) 세 가지의 즐거움이 있지만 그 술의 성질을 몰라 병을 불러오게 된다. 이에 술을 따뜻하게 마셨을 때의 병리적인 機轉에 대해 “酒性喜升, 氣必隨之, 痰鬱于上, 溺瀝于下, 肺受賊邪, 金體必燥”(술은 그 성질이 오르기를 좋아하고, 氣가 반드시 이를 따르게 되어 痰이 위에서 鬱하게 되고, 小便不利가 되어, 肺가 賊邪를 받으니 金體가 반드시 燥하게 된다)³⁹⁾라 말하고 있다. 술은 純陽한 성질을 가진 것으로 위로 오르기를 좋아한다. 술의 기운을 따라 氣가 따라서 올라가니 肺의 肅降작용이 이루어 지지 않아 上部에서 痰이 鬱結이 된다. 肺에서 痰이 鬱結이 됨에 따라 下輸通調가 이루어 지지 않아 아래에서는 소변이 잘 나오지 않게 되고, 또한 그 뜨거운 술의 기운이 火克金하여 肺를 공격하게 되니 肺의 본체는 반드시 燥하게 된다고 설명하고 있다. 이렇게 술에 대한 지식이 없이 과하게 마시거나 뜨겁게 마시게 되면 처음의 가벼운 증상은 제거할 수 있지만 오래되어 병이 깊어지면 안목과 식견 있는 의사가 아니면 고치기 어렵게 된다고 말하였다.⁴⁰⁾

이상으로 丹溪가 『格致餘論』에서 언급한 음식에 대한 養生을 살펴보았다. 전반적으로 먹는 것에 대해 과식, 과음을 하지 말 것과 자연중화적인 五味를 먹을 것을 주장하고 있지만 필자는 여기에 음식을 먹는 시기에 대한 養生도 추가해야 한다고 생각한다. 왜냐하면 『內經』에서 “形寒寒飲則傷肺⁴¹⁾”라 말하듯이 몸의 상태에 따라 음식을 가려야 하고 『論語』에서도 “祭于公, 不宿肉, 祭肉不出三日, 出三日, 不食⁴²⁾”이라 하여 적당한 때에 음식을 먹어야 함을

36) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·醇酒宜冷飲論, 北京, 中國中醫藥出版社, 2006, p.18.

37) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·醇酒宜冷飲論, 北京, 中國中醫藥出版社, 2006, p.18.

38) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·醇酒宜冷飲論, 北京, 中國中醫藥出版社, 2006, p.18. “古人終日百拜, 不過三爵, 既無酒病, 亦免酒禍”

39) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·醇酒宜冷飲論, 北京, 中國中醫藥出版社, 2006, p.18.

40) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·醇酒宜冷飲論, 北京, 中國中醫藥出版社, 2006, p.19. “其始也病淺, 或嘔吐, 或自汗, 或瘡癩, 或鼻查, 或自泄, 或心脾痛, 尙可發散而去之. 若其久也, 爲病深矣, 爲消爲渴, 爲內疽, 爲肺痿, 爲內痔, 爲鼓脹, 爲失明, 或喘哮, 爲勞嗽, 爲癩癩, 亦爲難明之病, 倘非具眼, 未易處治, 可不謹乎”

41) 王洪圖主編, 黃帝內經素問·邪氣臟腑病形, 北京, 人民衛生出版社, 2004, p.40.

말하기 때문이다. 만약에 추운 겨울에 속이 냉한 사람이 자연융화적인 五味인 穀·蔬·菜·果를 먹게 되면 몸의 陽氣를 해치게 될 것이고, 더운 여름 낮에 열이 많은 사람이 醇酒를 아무리 차갑게 마시더라도 陽氣의 과항을 불러오게 될 것이다. 따라서 사람에게 따라 겨울에는 穀·蔬·菜·果를 불에 익히거나 삶아서 따뜻하게 먹어야 하고, 醇酒는 차갑게 마시되 낮에 먹는 것을 피해야 한다.

2) 色欲에 대한 養生

앞에서 언급한 것처럼 丹溪는 사람의 欲심이 動하는 데는 飲食과 色欲이 가장 크다고 강조하였다. 특히 色欲은 陰精의 보존을 중요시한 그에게 있어서 가장 크게 경계해야 할 대상으로 보았다. 사람의 눈이 色을 따라 心이 動하게 되면 相火가 그 心의 명을 받고 動하여 일어나게 된다. 사람의 정욕은 끝이 없으니 이 動한 相火가 정욕을 따라 계속 動하게 되면 결국 妄動하는 상태에 이르는데 이로부터 병을 불러오게 된다. 「相火論」에서 相火는 肝, 腎 등 6개의 장부에 기거하고 있다고⁴³⁾ 하였다. 肝은 藏血, 疏泄 기능을 하고, 腎은 閉藏精을 주관하는 장기로서 이 相火가 肝腎에서 妄動하게 되면 결국 精, 血을 모순시키게 되니 “瞻彼昧者, 徇情縱欲, 惟恐不及, 濟以燥毒”(돌아 보건데, 蒙昧한 자는 情欲을 따라 다만 미치지 못할까 두려워하고 燥毒으로서 구하고 있다)⁴⁴⁾ 라고 하면서 사람이 이 정욕에 이끌리는 것을 경계해야 함을 주장한다. 「陽有餘陰不足論」에서 丹溪는 精血의 성질에 대해 難成易虧라 밝히면서 그 모순되는 機轉을 말하였다. 『內經』에서는 “夫精者, 身之本也”⁴⁵⁾, 生之來, 謂之精”⁴⁶⁾이라 하여 精은 인체의 기

본대사물질로 에너지의 근원이 여기에서 나온다고 하니 합부로 내보내서는 안 된다는 것을 알 수 있다. 清代 서적 『壽世傳眞』에서도 “無搖爾精, 乃可長生.....疾病隨生, 死亡將至, 哀哉”⁴⁷⁾라 하여 節欲하지 않고 精을 합부로 배설하는 것의 위험성에 대해 말하고 있으니 이 精에 대한 인식은 丹溪 이전이나 이후에도 중요하게 생각하고 있음을 알 수 있다. 丹溪는 이 精과 色欲의 관계에 대해 말하길 “色欲에 깊이 심취한 자는 性交를 하지 않아도 精이 저절로 흐르게 된다”고 하는데 이는 모두 心이 사물에 감응하고 動하여 心에 매어있는 相火의 작용으로 인한 것이다.⁴⁸⁾ 이에 丹溪는 情欲에 대해 유학의 收心·養生論과 이학의 主靜論, 人心·道心說로 節欲하여 相火의 妄動을 억제하는 것이 가장 좋은 養生이라 하였다. 사람이 五官과 五性を 가지고 태어난 바, 心이 動하는 것은 필연적인 부분이고 지극히 자연스러운 생리적인 현상이다. 하지만 이 動함이 과하게 되면 五성이 外물에 감응하여 주체가 外물에게 빼앗겨 스스로 제어할 수 없는 妄動상태가 되어 버린다. 朱子는 사람이 인식하는 마음을 人心과 道心으로 나누어 설명하고 있는데 人心은 五官이 사물을 인지하는 마음이고 道心은 이치를 생각하는 마음이라고 하였다. 周敦頤는 사람의 마음이 動하는 것은 일반적인 사람이고 聖人들은 靜하는 마음으로 中正의 道를 지키고 있다고 하였다. 그렇기 때문에 丹溪는 動하는 마음의 주체를 主靜하는 마음으로 그 방향성을 바꿀 것을 주장한다. 이에 朱子가 말하는 人心을 道心으로 주인으로 삼는 것이⁴⁹⁾ 欲에 대한 養生이라고 여겼다. 그리고 청장년 시기는 血氣가 왕성하고 正氣가 충만한 시기로 色과 각종 욕망에 가장 쉽게 감응

42) 成百曉 譯註. 論語集註. 서울. 傳統文化硏究會. 2012. p.284.

43) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·相火論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.25. "具于肝者, 寄于肝腎二部, 肝屬木而腎屬水也. 膽者, 肝之腑. 膀胱者, 腎之腑. 心包絡者, 腎之配. 三焦以焦言, 而下焦司肝腎之分, 皆陰而下者也"

44) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·色欲論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4.

45) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問校釋·金匱真言論. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.52.

46) 王洪圖主編. 黃帝內經靈樞·本神. 北京. 人民衛生出版社. 2004. p.89.

47) 清·錢峻 編著. 壽世傳眞. 서울. 의성당. 1994. p.20.

48) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·陽有餘陰不足論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.7. "心君火也. 爲物所感則易動, 心動則相火亦動, 動則精自走, 相火翕然而起, 雖不交會, 亦暗流而疏泄矣"

49) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·相火論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.25. "周子又曰, 聖人定之以中正仁義而主靜. 朱子曰, 必使道心常爲一身之主, 而人心每聽命焉. 此善處乎火者"

하는 시기이기도 하다. 『論語』에서 “少之時, 血氣未定, 戒之在色”⁵⁰⁾이라 한 것도 血氣가 왕성하지만 아직 자리를 잡지 못하고 있으니 색을 경계할 것을 말하고 있다. 丹溪는 이 氣血에 대해 “氣常有餘血常不足”으로 보고 있으니 氣의 왕성한 욕망을 따르지 말아야 함을 주장한다. 사람의 陰氣는 만들어지기 어렵고 쉽게 소모가 되지만, 情欲은 無涯하니 陰氣는 인체가 필요로 하는 만큼 충분한 기운을 공급해 주지 못하고 있다. 따라서 收心·養心하는 마음으로 色欲에 대한 마음을 바로 잡아야 하며 또한 남녀의 관계는 “成之以禮, 接之以時”⁵¹⁾라 하여 성욕을 절제 없이 탐닉하지 말고 예와 시기에 맞춰서 행해야 함을 주장한다. 그리고 방중술에 대해서도 다소 비판적인 견해를 가지고 있다. 『千金要方』에 房中補益篇이 있는데 이는 남자를 중심으로 서술되어 그 내용은 여자를 선택하는 방법과, 성교할 때 精을 보존하는 방법, 성교를 피해야 하는 시기, 남자아이를 얻는 방법, 금기법 등에 대해 비교적 자세하게 기술되어 있다. 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

“사람이 40세 안에는 극히 방중하나, 40세가 넘게 되면 갑자기 기력이 한 순간에 쇠퇴하고, 쇠퇴해지는 것이 이르게 되면 모든 병이 일어나게 된다. 그것이 오래 되어 치료하지 못하게 되면 구제하지 못하게 된다.고로 나이가 40세에 이르면 모름지기 방중의 술을 알아야 한다.사정하려고 하는 자는 마땅히 입은 닫고, 눈은 뜨며, 氣를 나가지 못하게 하여 양손은 꼭 쥐고, 좌우상하로 움직이며, 코를 오므려서 氣를 모으고, 또 하부를 수축시키거나 복부에 힘을 주고, 아랫배를 등처럼 구부려, 급히 왼손 중앙의 두 손가락으로 병예혈(회음혈)을 누르고 길게 숨을 내쉬며, 그와 동시에 이빨을 천 번이나 두드리게 되면 정기가 올라와 뇌 속으로 들어가서 보강되어 장생하게 한다. 만약에 정기를 아무렇게나 배출해 버리면 신(元氣)을 손상시키게

된다”⁵²⁾

孫思邈은 사람의 나이 40을 전후로 해서 기력의 盛衰가 나누어진다고 하고 있다. 사람의 색에 대한 욕구는 끝이 없어 나이에 상관없이 항상 動하는 것이니 기력이 급격하게 쇠퇴해지는 40세 부터는 방중술에 대해 알아야 한다고 주장한다. 그 방법이란 위에서 말하고 있는 마와 같이 排精할 시기에 精을 보존하는 방법에 대해 구체적으로 설명하고 있고, 이외에도 “採氣之道”⁵³⁾와 같이 남자를 기준으로 여자의 기운을 취하여 장수하는 법 위주로 설명한다. 하지만 丹溪는 이에 대해 “無聖賢之心, 神仙之骨, 未易爲也”(성현의 마음과 신선의 기골이 없다면 쉽지 않다)라⁵⁴⁾ 하여 만약 방중술을 보법으로 삼는다면 사람을 죽일 수도 있으니⁵⁵⁾ 경계해야 할 것을 주장한다. 孫思邈 역시 『仙經』에 나오는 養生法에 대해 “此非上士有智者不能行也”(이는 높은 수준의 지혜 있는 도사가 아니면 행할 수 없다)⁵⁶⁾라고 하면서 섭생을 잘하는 자는 정기의 왕성함을 반드시 삼가 억제해야 하며 마음이 같구하는 뜻대로 방중하는 것을 스스로 경계해야 한다고⁵⁷⁾ 주장한다. 『壽世傳眞』에서는 精과 情欲에 대해 精의 배출에 상관없이 情欲이 일어나게 되면 몸에 상해를 입힐 수 있다

52) 張印生, 韓學杰主編. 孫思邈醫學全書·備急千金要方. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.499. “人生四十以下多有放恣. 四十以上即頓覺氣力一時衰退. 衰退既至, 衆病蜂起. 久而不治, 遂至不救.....故年至四十, 須識房中之術.....凡欲施瀉者, 當閉口張目, 閉氣, 握固兩手, 左右上下縮鼻取氣, 又縮下部及吸腹, 小假脊背, 急以左手中兩指抑屏翳穴, 長吐氣並琢齒千遍, 則精上補腦, 使人長生. 若精妄出, 則損神也”

53) 張印生, 韓學杰主編. 孫思邈醫學全書·備急千金要方. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. pp.499-500. “若御女多者, 可採氣. 採氣之道, 但深接勿動, 使良久氣上面熱, 以口相當引取女氣而吞之”

54) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·房中補益論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.28.

55) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·房中補益論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.28. “若以房中爲補, 殺人多矣”

56) 張印生, 韓學杰主編. 孫思邈醫學全書·備急千金要方. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.500.

57) 張印生, 韓學杰主編. 孫思邈醫學全書·備急千金要方. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.500.

50) 成百曉 譯註. 論語集註. 서울. 傳統文化硏究會. 2012. p.474.

51) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·色欲箴. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4.

는 것을 말하고 있으니⁵⁸⁾ 房中補益은 결국 한 수단에 불과 할 뿐 내적인 放縱을 잘 다스리는 것이 중요한 것임을 알 수 있다. 이로 보아 丹溪는 방중술의 그 효과가 좋고 나쁜 것을 비판하는 것이 아니라 방중술을 행하는 사람의 마음을 動하지 않게 하는 것이 중요하고 房中에 補益하는 것은 성현들 수준이 아니고서는 힘이 드니 이를 함부로 행하는 것에 대해 비판적인 시각을 가지고 있었다는 것을 알 수 있다. 이상의 내용을 통해 色欲에 대한 丹溪의 養生사상을 종합하면 다음과 같다.

色欲을 억제하기 위한 근본 수단으로 心과 身, 즉 두 가지 관점으로 보았다. 첫째로 心의 動함을 억제하기 위해 유학의 正心·收心·養心과 朱子の 人心·道心, 周敦頤가 주장한 主靜論에 입각하여 火의 妄動을 막아야 한다고 하니 이것은 心의 근본을 다스리는 것이다. 두 번째로 “遠彼幃薄, 放心乃收”⁵⁹⁾, “暫遠帷幕”⁶⁰⁾이라 하여 色欲이 動할 수 있는 자리를 피하는 것이 그 身의 근본을 다스리는 것이라 볼 수 있다. 그리고 房中으로 補益하는 것에 대해 衆人들이 함부로 행하면 사람이 죽음에 이를 수도 있으니 이를 경계하였다. 한편으로 김⁶¹⁾은 丹溪의 主靜·節欲은 모두 남자를 대상으로 입론하고 있다고 하고 있다. 이에 대해 필자는 陰陽論으로 보아 남자는 陽에 속하고 여자는 陰에 속한다. 그리하여 남자는 色에 動함이 더 클 것이고 또한 無涯한 情欲에 쉽게 빠지는 것 또한 남자가 더 크기 때문에 그 色欲의 주된 대상을 남자로 보고 있는 것으로 사료된다. 반면에 『格致餘論』에는 부인에 대한 질환에 관해서도 많은 부분에서 논하고 있는 것으로 보아 병의 기질적인 근본을 다르게 보았다는 것을 알 수 있다.

3) 幼兒의 養生

- 58) 清·錢峻 編著. 壽世傳眞. 서울. 의성당. 1994. p.20. “凡房室之事, 火隨欲起, 煽動精室, 雖不泄而精漸離位, 若將出而復忍之, 則精停蓄, 必化膿血成毒”
59) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·色欲箴. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.4.
60) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·陽有餘陰不足論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.7.
61) 金基郁·朴炫局. 朱丹溪 醫學思想의 背景에 관한 研究. 대한한의학회원전학회지. 2005. 18(4). p.10.

丹溪는 飲食과 色欲에 대해 경계할 것을 말하면서 이 두 가지를 연령에 따라 지켜야 할 법도로 삼아 그 내용이 「慈幼論」과 「養老論」에 자연스럽게 스며 들고 있다. 일찍이 『內經』에서도 사람의 연령에 따라 신체의 기운이 형성되어가는 과정이 다르고, 또한 경계해야 할 것들에 대해서도 다르게 서술되어 있으니, 丹溪가 이렇게 연령에 따른 養生에 대해 따로 논지를 펴는 것 또한 당연한 이치이다. 먼저 幼兒의 養生에 대해 살펴보면 丹溪는 남녀의 생리에 대해 남자는 16세에 精이 통하고 여자는 14세에 월경이 행한다고 하였다.⁶²⁾ 精은 남자가 가지고 있는 생식능력의 기초 물질이고 월경은 여자가 생식능력을 갖추게 되는 기본 조건이다. 남자가 정과 월경이 통한다는 것은 성년 이 후의 생리현상으로 이를 통해 생식능력의 기반을 만들 수 있는 것이다. 이 시기에 대해 丹溪는 “如日方升, 如月將圓”(마치 해가 바야흐로 떠오르는 듯하고, 달이 장차 둥글게 되려고 한다)⁶³⁾고 하여 陰陽 즉 氣血이 가장 충만해지는 시기라고 보고 있다. 하지만 현실적으로는 陰은 “難成易虧”하고 “陰長不足”⁶⁴⁾하는 기본 성질이 있다. 丹溪는 인체의 생리는 陰常不足하는 것으로 보고 陰의 보존을 중시하기에 그의 養生사상에서는 어린 나이에서부터 陰의 출입을 잘 다스려야 함을 강조하고 있다. 「慈幼論」에서 그 내용이 자세하게 서술되어 있는데 크게 어린 아이에게 옷 입히는 법과 음식 가려 먹는 법, 그리고 임신기간이나, 산후에 젖을 물릴 때 조심해야 할 점들에 대해서 설명하고 있다.

“어린 아이에게 갓옷과, 비단 옷을 입히지 말라는 것은 전철의 격언이 귀에 들리는 것 같다. 치마는 하체에 입는 옷이다. 비단은 그 따뜻하고 부드러움이 베보다 더하다. 갓옷은 가죽옷으로 따뜻하고 부드러움이 비단보다 더하다. 무릇 하체는 陰이 주관하니, 한량한 것을 얻으면 陰이

- 62) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·陽有餘陰不足論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.7.
63) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.10.
64) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.10.

쉽게 자라고, 온난한 것을 얻으면 陰이 본인도 모르게 소실된다. 이러한 고로 하체에 비단과 명주를 같이 끼어 입어 두텁고 온난한 옷을 입히지 않게 하는 것은 아마 陰氣가 자라는데 방해가 되기 때문이니 실제로 이것은 확실한 논이다” 65)

위의 문장은 어린 아이에게 옷을 입힐 때 주의할 점에 대해서 말하고 있다. 丹溪는 어린 아이에게는 밑에 너무 두꺼운 옷을 입게 되면 오히려 陰氣가 상하게 된다고 말하고 있다. 형체가 형성되는 것은 비교적 빠르니 이것은 陽에 속하고 陰은 형성되기가 陽에 비해 비교적 느리고 쉽게 모순된다. 하체는 陰에 속하니 여기에 陽의 기운을 불어 넣는 방법, 예를 들면 옷을 두껍게 입는 것 등으로 寒涼한 기운의 출입을 막아 버려 陰氣를 취해야 할 통로가 차단이 되어 陽은 더욱더 실하게 되고 陰은 陽氣에게 손상을 받게 된다. 그리하여 어린 아이에게는 하체에 옷을 입힐 때 너무 따뜻한 옷을 입히지 않는 것이 陰을 자라게 한다고 말하고 있다. 하지만 일반적으로 한의학에서 頭寒足熱을 강조하는 것과 이 논리는 상반되는 입장이다. 頭寒足熱은 水升火降을 바탕으로 하체는 따뜻하게 하여 기운을 올려주고 상체는 차갑게 해서 기를 밑으로 내려줌으로 기운의 승강을 원활하게 하는 것이다. 하지만 丹溪는 이와는 반대로 하체는 寒涼해야 陰이 자라난다고 하고 이것이 養生의 방법이라고 하였으니 丹溪가 너무 養陰에 치우친 주장을 하는 것이 아닌가 하는 생각도 든다. 하지만 필자가 보기에 丹溪가 말한 것은 그 기준이 어린 아이에게 있고, 그 어린아이들은 陽氣가 충분하기 때문에 과도하게 옷을 입히는 것에 대해 경계해야 함을 말하고 있는 것으로 결코 하체를 寒涼한 곳에 노출시키는 것이 좋다는 것은 아니다. 실제로 丹溪가 瘧證같은 66) 경우를 치료할 때에 寒濕에 침범당하는

것에 대해 논하고 있고, 『禮記』에서도 “五日燂湯漬浴, 三日具沐” 67)이라 하여 이라 하여 따뜻한 물로 목욕을 하면 질병이 생기지 않는다는 것을 말하고 있으니 丹溪가 경계로 삼은 下體寒涼은 어린 아이에 대한 養生의 한 방법임을 잘 생각해 봐야 할 것이다. 한편으로 『呂氏春秋』에서는 “衣不燂熱, 燂熱則理塞, 理塞則氣不達” 68)이라 하여 너무 두텁게 입는 옷은 腠理를 막게 되어 氣血의 소통에 문제가 일어나는 것으로 보고 있으니 頭寒足熱이라 해서 하체를 너무 따뜻하게 하는 것이 몸에 좋은 결과만을 가져 오지는 않는다는 것을 알 수 있다.

그리고 丹溪는 아이가 먹는 것에 대해서는 “血氣가 모두 왕성하여 음식물을 쉽게 소화시킴으로 수시로 음식을 먹는다. 그러나 腸胃가 여전히 취약하고 좁아, 만약에 걸쭉하고 마르고 딱딱하며, 시고 짜고 달고 매운 것, 일체의 어육, 나무과일, 습면, 태우고 볶고, 단지 열이 나는 것 등, 소화하기 어려운 음식물들은 모두 마땅히 금하고 절제해야 한다” 69)라 하여 그 생리적인 면과 금기해야 할 음식에 대해 말하고 있다. 氣血이 충분 하다는 것은 즉, 陽氣가 왕성 하다는 것이다. 그리하여 식욕이 왕성하고 음식을 소화시키는 기능이 좋아 항상 입맛이 좋고 또한 쉽게 배가 고프게 된다. 따라서 음식을 절제 없이 많이 먹기도 하고 또 구미에 당기는 음식을 많이 먹게 된다. 그렇지만 이 시기는 기운은 충분하지만 아직 내부의 장기가 건실하게 형성되지는 않은 시기이다. 위에서 말하는 바와 같이 형체가 딱딱하거나 걸쭉한 음식이나 어육, 과일, 면, 불로 볶은 음식 등은 소화시키기 어려운 음식들로 丹溪는 이는 火를 돕고 陰의 형성과 보존에 해가 되는 음식으로 보고 있다. 예를 들면 魚같은 경우는 水中之火의 70) 성격을 띠

65) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.10. “童子不依裘帛, 前哲格言具在人耳. 裘, 下體之服. 帛, 溫軟甚於布也. 裘, 皮衣溫軟甚於帛也. 蓋下體主陰, 得寒涼則陰易長, 得溫暖則陰暗消. 是以下體不與帛絹夾厚溫暖之服, 恐妨陰氣, 實爲確論”
66) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·丹溪手鏡·瘧證十一. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.281. “風寒濕三氣合而成之”

67) 서정기 譯註. 새 시대를 위한 禮記-3. 경기도. 한국학술정보. 2011. p.179.

68) 정영호 옮김. 呂氏春秋12紀·重己. 서울. 자유문고. 2006. p.41.

69) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.10. “血氣俱盛, 食物易消, 故食無時. 然腸胃尙脆而窄, 若稠粘乾硬, 酸鹹酥辣, 一切魚肉, 木果, 濕麵, 燒炙, 煨炒, 但是發熱難化之物, 皆宜禁絕”

70) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·本草衍義補遺. 北京. 中

고 있다고 보고 있고, 木果와 濕麵⁷¹⁾ 같은 경우는 陰의 형성에 방해가 되며, 굵거나 볶은 음식은 火를 돕게 되어 우리 몸에서 熱을 발하게 되니 이것들은 모두 助火妨陰하게 되는 것들이다. 그렇다면 丹溪가 주장하는 陰을 기르고 陽을 억제하는데 도움이 되는 음식은 무엇일까 하는 궁금증이 생기게 된다. 이에 대해 “오로지 꺾임, 익힌 나물, 흰죽을 주게 되면 병이 생기지 않을 뿐만 아니라 또한 입맛에 따르지 않게 되어 德을 기를 수 있다. 이 외에도 생밤은 맛이 짜고, 꺾임을 성질이 涼하니 陰을 기르는데 도움이 된다. 그러나 밤은 補하는게 크고, 감은 澁하는 작용이 큰데 모두 소화하기 어려우니 또한 마땅히 적게 주어야 한다”⁷²⁾라 하여 陰을 기르는 음식으로, 乾柿·熟菜·白粥·生栗등을 꼽았다. 이들은 성질이 모두 편벽되지 않은 담담한 음식으로, 丹溪의「茹淡論」에서 주장하는 食養生상과 일치되는 음식들이다. 乾柿는 『本草衍義補遺』에 “屬金而有土, 爲陰”⁷³⁾이라 하고, 栗은 “屬水與土”⁷⁴⁾라고 하여 모두 土金水之氣에 속하는 음식으로 모두 陰을 기르는데 좋은 작용을 한다. 粥은『老老恒言』에서 “生津怡胃”⁷⁵⁾이라 하여 胃를 이롭게 하는 작용이 있다. 다만 栗은 補하는 성질이 크고 乾柿는 크게 澁하는 성질이 있으니 腸胃가 취약한 어린 아이들이 소화시키기에 어려우니 마땅히 적게 주어야 한다고 말하고 있다.

그리고 “무릇 음식을 선택하는 것은 마치 작은 것으로 보이거나 乳母가 선천적으로 받은 厚薄과 性情의 緩急, 骨相의 堅脆, 德行之 善惡은 아이가 빨리 닳으니 더욱 관계가 깊다”⁷⁶⁾라 하여 母乳期 부인들

은 또한 음식을 가려서 먹어야 함을 강조한다. 아이는 선천적으로 男女의 교합에 의해 태어나기 때문에 父와 母의 품성을 그대로 물려받게 된다. 그리고 태어난 뒤에는 일정기간동안 母의 乳汁를 통해 生을 유지하게 된다. 하지만 이 乳汁를 통해 母의 厚薄과 性情, 骨相, 德行이 그대로 아이에게 전해지게 되므로 母들이 먹는 음식에 대해 삼가 조심해야 함을 강조한다. 다음의 내용을 통해 그의 주장을 확인해 볼 수 있다.

“아들에게 젖을 주는 부인은, 마땅히 더욱 삼가 절제해야 한다. 음식이 목으로 넘어가면 유즙이 바로 통하게 된다. 정욕이 動하게 되면 乳脈이 바로 응하게 된다. 병의 기운이 젖에 이르면 汁은 반드시 응체된다. 아이가 이 젖을 먹었을 때에 질병에 이르게 되니, 이 젖은 吐하지 않으면 바로 설사하게 되고, 瘡가 생기지 않으면 열이 나고, 혹은 口糜, 驚搐, 夜啼, 腹痛이 생기게 된다. 병이 처음에 올 때에는 소변이 반드시 적어지니, 그때에 반드시 꼭 자문을 구하고, 證에 따라 조치를 하게 되면 어머니도 편안하고 아이 또한 편안해지니, 질환이 형성되기 전에 없앨 수가 있다”⁷⁷⁾

여자의 가슴은 肝, 胃와 깊은 연관이 있다. 음식이 胃에 들어가게 되면 胃經이 작용하게 되어 음식물을 소화시키고 거기에서 정제된 기운이 가슴으로 몰려 乳汁가 나오게 된다. 그렇기 때문에 胃에 들어간 음식이 어떠한 기운을 가지고 있느냐에 따라 乳汁의 성질 역시 변하게 된다. 그리고 情欲이 動하는 것 또한 相火와 관계가 깊다. 丹溪는「相火論」에서

中國醫藥出版社. 2006. p.59. “鯽魚, 諸魚皆屬火”

71) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·本草衍義補遺. 北京. 中國醫藥出版社. 2006. p.62. “麵, 熱而麩涼”

72) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國醫藥出版社. 2006. p.10. “只與乾柿, 熟菜, 白粥, 非惟無病, 且不縱口, 可以養德. 此外生栗味鹹, 乾柿性涼, 可以爲養陰之助. 然栗大補, 柿大澁, 俱爲難化, 亦宜少與”

73) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·本草衍義補遺. 北京. 中國醫藥出版社. 2006. p.60.

74) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·本草衍義補遺. 北京. 中國醫藥出版社. 2006. p.62.

75) 曹庭棟 著. 李哲浣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. P.29.

76) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國醫藥出版社. 2006. p.10. “夫飲食之擇, 猶是小可, 乳母稟受之厚薄, 情性之緩急, 骨相之堅脆, 德行之善惡, 兒能速肖, 尤爲關係”

77) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國醫藥出版社. 2006. p.10. “至于乳子之母, 尤宜謹節. 飲食下咽, 乳汁便通. 情欲動中, 乳脈便應. 病氣到乳, 汁必凝滯. 兒得此乳, 疾病立至, 不吐則瀉, 不瀉則熱, 或爲口糜, 或爲驚搐, 或爲夜啼, 或爲腹痛. 病之初來, 其溺必甚少, 便須詢問, 隨證調治, 母安亦安, 可消患於未形也”

相火가 거하고 있는 곳이 인체에 6곳이라고 하였는데, 그 중 肝은 여자의 가슴에 직접적으로 연관이 있는 장기로서 이 相火의 動함에 의해 乳脈이 응하게 되는 것이다. 만약 부인이 성질이 두텁고 맛이 편벽한 음식을 먹게 되면 乳汁 또한 이를 따라 편벽한 기운이 나오게 되고, 情欲이 발동되게 되면 相火가 動하여 이로 인해 乳脈을 따라 相火의 기운이 乳汁를 통해 밖으로 나오게 되니, 아이가 이 乳汁를 먹었을 경우 병에 이르게 된다고 말하는 것이다.

이 뿐만 아니라 “아이가 태아일 때는, 어머니와 한 몸을 이루고 있어, 熱을 얻으면 함께 熱해지고, 寒을 얻으면 함께 寒해지며, 병이 나면 모두 병나게 되고, 편안해지면 모두 편안해진다. 어머니의 飲食과 起居는 마땅히 더욱더 삼가고 자세히 살펴야한다”⁷⁸⁾ 라 하여 妊娠期에서도 아이는 어머니의 기운을 받으니 먹는 것뿐만 아니라 起居하는 데에 있어서도 조심해야 할 것을 말하고 있다. 아이가 태아일 때에는 배속에서 어머니의 기운을 받고 자라나게 된다. 만약 후미진 음식을 먹게 되면 아이 또한 후미진 기운을 받게 되고 차가운 곳에 오래 있다 보면 아이 또한 그 찬 기운을 받게 되는 것 등 부인이 하는 것은 모두 아이가 받게 되니 태아의 신체 건강을 지키려면 먹는 것과 생활하는 데에 있어서 마땅히 더욱 조심해야 함을 강조한다. 이와 관련하여 幼兒胎毒에 관한 丹溪의 의안을 살펴보면 더욱 확실해 진다.

“2살의 한 아이가 痰喘을 앓아 살펴보니 정신이 혼미하고, 병의 기세가 깊으니 이는 결단코 外感에 의한 것이 아니고 胎毒이다. 그 어머니가 임신기에 辛辣熱한 음식을 좋아하여 이른 바이다. 利약으로 풀어서는 안 되기 때문에 처방하기를 人參, 連翹, 川芎, 黃連, 生甘草, 陳皮, 芍藥, 木通을 달인 뒤, 竹瀝를 넣어주니 수일이 지나자 편안하였다”⁷⁹⁾

78) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·格致餘論·慈幼論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.10. “兒之在胎, 與母同體, 得熱則俱熱, 得寒則俱寒, 病則俱病, 安則俱安. 母之飲食起居, 尤當慎密”

79) 田思勝等主編. 朱丹溪醫學全書·丹溪治法心要·卷二. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.353. “一子二歲, 患痰喘,

이 의안은 痰喘을 앓고 있던 아이를 자세히 분석한 결과 이는 外感에 의한 것이 아니고 胎毒으로 보고 치료를 한 것이다. 그 병의 원인은 임신기에 어머니가 맵고, 뜨거운 성질의 음식을 많이 먹어 그 영향이 아이에게 미쳐 아이가 痰喘이 생기게 된 것이다. 이는 어머니의 음식습관이 태아와 아이에게 미치는 영향이 크다는 것을 말해주는 의안으로, 위 문장에서는 나오지는 않았지만 아마 아이가 태어난 뒤 母乳期에도 어머니는 辛熱한 음식을 즐겨 먹었을 것이고 또한 그 母乳는 자연스럽게 辛熱한 성질을 가지게 되어 아이의 병을 더욱 키웠을 것이다. 이와 같이 丹溪는 아이의 養生에 부인의 영향이 아주 지대하므로 삼가 조심하고 본인의 몸 상태가 아이에게 미치는 영향 역시 소홀히 해서는 안 된다고 여기는 것을 알 수 있다.

이상으로 丹溪의 幼兒養生은 부인의 역할과 아이에게 옷 입히는 것과 먹는 것 등에 대해 그 방법을 제시하고 있다. 필자는 여기에 지속적으로 養生을 유지할 수 있는 교육 또한 幼兒에 대한 養生의 한 부분에 들어가야 한다고 생각한다. 현대에서 병을 일으키는 주범으로 인식되는 과식과 편식, 그리고 몸에 맞지 않은 음식과 熱藥에 대한 남용 등은 바로 이런 무지에서 비롯되기 때문이다. 따라서 유아기를 지나 아동기, 청소년기 때부터 飲食과 色欲이 몸에 미치는 영향들에 대해 적당한 수준에 맞게 가르치고 깨우치게 하면 火로 인한 재앙이 줄지 않을까 사료된다.

4) 老人의 養生

노인은 기본적으로 이미 삶을 오래 살았기 때문에 臟腑의 虛損과 氣血陰陽의 부족함이 많이 나타난다. 『靈樞·天年篇』에서는 50세 부터 노인의 경계에 들어선다고 보고 있다. 근본적으로 氣血의 부족함으로 인해 臟腑가 쇠약해짐을 말하고 있다.⁸⁰⁾ 그리고

見其精神昏倦, 病氣深, 決非外感, 此胎毒也. 蓋其母孕時喜食辛辣熱物所致. 勿與解利藥, 因處以人參, 連翹, 芎, 連, 生甘草, 陳皮, 芍藥, 木通煎, 入竹瀝, 數日安”

80) 王洪圖主編. 黃帝內經靈樞·天年. 北京. 人民衛生出版社. 2004. 王洪圖 主編. p.344. “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, 故

“久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋”⁸¹⁾이라 하고 있으니 노인이 오랜 세월동안 氣血이 耗損되고 조직기관이 損傷된 곳이 단지 다섯 가지로 그치지 않는 것이다. 이와 같이 노인은 기본적으로 虛證을 기본으로 삼고 있는데 孫思邈은 陽氣의 쇠퇴와 관계 깊은 것으로 보고 있다.⁸²⁾ 하지만 丹溪는 이와 상반되게 노인의 기본생리는 모두 陰虛가 주된 것이라고 주장한다. 丹溪사상의 주요한 논점은 陰精의 모순인데 노인의 질환에도 역시 陰精의 손실로 인한 것이 제일 크고, 脾胃가 제 기능을 발휘하지 못하는 것이 가장 중요한 요소라고 보고 있다. 따라서 노인 養生을 논할 때에는 합당한 음식을 먹어 陰氣를 기르고, 補脾胃하는 것을 중요한 양생으로 여기 있으며, 또한 孝敬하는 마음을 중시하여 일시적인 편안함을 위해 노인에게 합당하지 않은 藥이나 음식을 권하는 것은 孝가 아니라고 여겼다. 그렇다면 먼저 丹溪가 생각하는 노인의 생리에 대한 관점을 살펴보면 다음과 같다.

“무릇 노인은 안이 虛하고 脾가 弱하며, 陰이 이그러지고 성질이 급하다. 內虛胃熱하면 쉽게 배가 고파서 음식 생각이 나고 脾가 弱하여 소화시키고 어려우면 식사가 끝났을 때 배가 많이 부르게 된다. 陰이 虛하여 음식물이 내려가기 어렵게 되면, 氣가 鬱하고 痰이 형성된다. 視聽言動이 모두 廢懶해지게 되면 모든 일이 뜻대로 되지 않아 怒火가 쉽게 치성하게 된다”⁸³⁾

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，故言善誤。九十歲，腎氣焦，四藏經脈空虛。百歲，五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣”

81) 山東中醫學院，河北醫學院 校釋。黃帝內經素問校釋·宣明五氣。北京。人民衛生出版社。1982。p.336.

82) 張印生，韓學杰主編。孫思邈醫學全書·千金翼方。北京。中國中醫藥出版社。2009。p.728。“人年五十以上，陽氣日衰，損與日至，心力漸退，忘前失後，興居怠墜”

83) 田思勝等主編。朱丹溪醫學全書·格致餘論·養老論。北京。中國中醫藥出版社。2006。p.9。“夫老人內虛脾弱，陰虧性急，內虛胃熱則易饑而思食，脾弱難化則已而再飽，陰虛難降則氣鬱而成痰。至于視聽言動，皆成廢懶。百不如意，怒火易熾”

丹溪는 노인의 경우 안이 虛하고, 脾가 弱하며, 陰精이 虧損 되고 성질이 급하다고 보고 있다. 陰精은 사람이 살아가는 기초 대사물질로서 노인들 같은 경우는 특히 쉽게 虧損 된다. 그 이유는 陰氣는 胃氣에 의해서 길러지게 되는데⁸⁴⁾ 노인의 경우 脾弱하여 소화가 되지 않아 後天之氣가 형성이 안 되기 때문에 陰氣가 잘 길러지지 않는다. “胃弱者，陰弱也”⁸⁵⁾라고 하는 것도 이렇게 脾胃와 陰氣의 상호보완 관계를 말해주고 있는 것이라고 볼 수 있다. 이렇게 脾胃가 약하고 陰氣의 보충을 받지 못하게 되면 胃는 자연스럽게 熱해지게 된다. 胃가 熱해지면 배가 쉽게 고프고 음식생각이 많이 나지만 脾胃가 약한 관계로 소화를 못시키는 것이 丹溪가 말하는 노인의 기본 관점이다. 그렇기 때문에 노인은 기본적으로 여러 가지 질병들을 항상 겪고 있는데 頭昏目眩，肌痒溺數，鼻涕牙落，涎多寐少，足弱耳聾，健忘眩運，腸燥面垢，髮脫眼花，久坐兀睡，未風先寒，食則易飢，笑則有淚 등의 증상이 있다고 하고 있다.⁸⁶⁾ 이는 거의 대부분 熱證으로 나타나고 그 원인은 陰虧에 의해서 나타나는 질환들이다. 이에 丹溪는 脾胃가 약하고 陰虛한 노인들에게는 음식으로 養生하는 것을 중시 하였는데 그 내용은 다음과 같다.

“좋은 술, 기름진 고기, 습면, 기름기 많은 것, 불에 익히고, 굵고 볶은 것, 매운 것, 달고 미끌거리는 것은 모두 금기해야 한다.....그렇기 때문에 음식물의 성질이 열한 것, 솟볼로 만든 것, 냄새가 향기롭고 매운 것, 맛이 달고 기름진 것은 먹지 말아야 하는 것이 분명하다”⁸⁷⁾

앞서 음식에 대한 養生을 논할 때 음식으로 병을

84) 田思勝等主編。朱丹溪醫學全書·格致餘論·呃逆論。北京。中國中醫藥出版社。2006。p.27。“人之陰氣，依爲胃養”

85) 田思勝等主編。朱丹溪醫學全書·格致餘論·呃逆論。北京。中國中醫藥出版社。2006。p.27.

86) 田思勝等主編。朱丹溪醫學全書·格致餘論·養老論。北京。中國中醫藥出版社。2006。p.8.

87) 田思勝等主編。朱丹溪醫學全書·格致餘論·養老論。北京。中國中醫藥出版社。2006。p.9。“好酒膩肉，濕麵油汁，燒炙煨炒，辛辣脂滑，皆在所忌.....所以物性之熱者，炭火制作者，氣之香辣者，味之甘膩者，其不可食也明矣”

일으키는 데에는 크게 두 가지로 나누었다. 첫째로 과식이고, 둘째로 맛이 편벽된 음식만 고집하는 것이다. 丹溪는 이 두 가지를 지키지 못하면 병을 불러오게 된다고 하였는데 노인의 養生에서도 그 사상이 그대로 드러나고 있다. 노인은 脾胃가 약하여 음식을 원활하게 소화 시키지 못하기 때문에 과식하게 되면 胃에 과부하가 걸려 胃氣를 해치게 된다. 그리고 기본적으로 陰이 虛한 상태이기 때문에 위의 문장에서 말하고 있는 맵거나, 불에 굽고, 구미를 당기는 음식 같은 경우는 沖和之氣를 잃어버린 음식이고 陰氣를 더욱 모순하게 하여 生命을 치는 毒이기 때문에 마땅히 삼가야 한다. 丹溪의 食養生상에서 沖和之氣를 갖고 있는 음식으로 穀·蔬·菜·果 같은 것이 있다고 밝혔고, 이는 자연에서 품부 받은 순수한 五味이다. 노인에게 있어서 음식의 養生이란 바로 이 沖和之氣를 가진 五味로 陰氣를 기르는 것임을 유추해 볼 수 있다. 그리고 당시 유행하던 『局方』의 烏附丹劑를 노인에게 주는 것에 대해 비판적인 시각을 가지고 있었으며,⁸⁸⁾ “補腎不如補脾”⁸⁹⁾라 하여 脾胃를 충실하게 하는 것이 養生하는 법이라 여기고 있었다. 이는 宋代의 “補脾不如補腎”과는 대립적인 주장이지만, 丹溪가 살았던 시대에는 局方이 성행하여 변증 없이 香燥熱藥을 남용하던 때라 丹溪는 補腎陽하는 약제를 많이 쓰던 당시의 폐단을 끊고자 하였던 것으로 보이고, 또한 노인은 陰이 虛하고 脾胃가 약하기 때문에 이러한 주장을 하였던 것으로 보인다.

한편으로 노인의 養生에는 자식과 크게 연관이 있다고 보고 있다. 丹溪는 “君子愛人以德, 小人愛人以姑息. 況施于所尊者哉”⁹⁰⁾라 하여 노인을 養生하는 것은 자식이 된 도리로서 마땅한 이치이나 그릇된 방법으로 봉양하는 것은 사실상 孝가 아니라고 하고 있다. 앞서 말했던 烏附丹劑 같은 경우나, 甘旨로

養老하여 노인을 봉양하는 경우가 바로 이러한 것들이다. 음식에 대한 욕망은 나이에 상관없이 항상 생기는 것이다. 특히 연로하신 부모를 모시는 자식들은 하나라도 더 맛있는 음식으로 모시고자 하는 것은 당연한 이치이다. 그렇지만 매운 음식을 좋아한다고 매 끼니 마다 맵고 熱한 음식을 주게 된다면 병이 생기지 않을 수 없다. 丹溪는 비록 부모의 口味는 후미한 것을 원하고 편안한 것을 추구하지만 자식 된 도리로서 뜻이 진실 되고, 말을 확실하게 하여, 그 이롭고 해하는 것을 잘 설명하고 또한 행동하는데 삼가고, 공경하는 마음으로 행하며, 스스로 몸으로 먼저 보여주게 되면 부모도 또한 깨닫는 바가 있을 것이니⁹¹⁾ 바로 이것이 노인을 養生하는 참된 孝라고 보고 있다.

이와 같이 丹溪는 노인에 대한 養生으로 陰精의 보존과 脾胃의 중요성 그리고 자식의 도리에 대해 중요하게 논하고 있다. 현대사회는 사람의 수명이 100세 시대에 진입하고 있는 시대로 이와 같은 노인의 養生이 부각되어야 한다고 생각되는데 필자의 생각으로는 丹溪가 논한 것은 노인에 대해 기질적인 면만을 논하고 있는 것이 아닐까 생각된다. 『素問·上古天真論』에서 “形與神俱, 而盡終其天年”⁹²⁾이라고 있으니 精神의 보존 또한 養生의 중요한 부분으로 부각되어야 한다. 현대 노인병 중 마땅한 치료 방법이 제시되어 있지 않고 수명이 늘어갈수록 환자의 숫자가 점점 더 늘어 가는 질환 중 하나가 바로 치매이다. 한의학에서는 치매에 대해 丹溪가 주장한 바와 같이 精血의 부족으로 보기도 하고 孫思邈이 말하는 바와 같이 陽氣가 부족해 이러한 증상이 나타난다고 하고 있다. 하지만 이러한 기질적인 부분들은 기본적으로 갖추어야 할 사항이고 노인 스스로 神을 보존하기 위한 노력 또한 중요하다. 孔子는 “發憤忘食, 樂以忘憂, 不知老之將至”⁹³⁾라 하고, 『老

88) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·養老論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.9. “夫血少之人, 若防風·半夏·蒼朮·香附, 但是燥劑且不敢多, 況烏附丹劑乎”

89) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·養老論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.9.

90) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·養老論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.9.

91) 田思勝等主編, 朱丹溪醫學全書·格致餘論·養老論. 北京. 中國中醫藥出版社. 2006. p.9. “爲子爲孫, 必先開之以義理, 曉之以物性, 旁譬曲喻, 陳設利害, 意誠辭確, 一切以敬慎行之, 又次以身先之, 必將有所感悟而無扞格之逆矣”

92) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋. 黃帝內經素問校釋·上古天真論. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.2.

93) 成百曉 譯註. 論語集註. 서울. 傳統文化研究會. 2012. pp.203-204.

老恒言』에서는 “學不因老而廢”⁹⁴⁾라 하여 나이가 들어서도 배움을 이어나가는 중요성에 말하고 있으니 끊임없이 생각하고 뇌의 기능을 활성화 시키는 것이 중요하다고 생각한다. 아니면 붓글씨나 바둑과 같은 취미생활도 좋은 방안이 될 수 있을 것이다. 그리고 자식은 이러한 부분들에 자세하게 일러주어 노인 스스로 생각하고 실천하게 하는 것이 진정한孝이고 노인에게 대한養生이 아닐까 생각된다.

III. 결 론

朱丹溪의 저서 『格致餘論』의 의론들 속에 있는養生사상에 대해 연구하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 朱丹溪의 養生이론은 『內經』의 ‘治未病論’을 계승하고 理學의 영향을 받아 병의 생기는 원인이 사람의 欲心에 근원한다고 보고 있다. 養生사상에 있어서 飲食과 色欲에 대한 과욕을 경계하였으며 幼兒와 老人에 대해 생리 상태를 구분하고 그에 따른 養生法을 구별해야 할 것을 주장한다.

2. 飲食으로 병이 일어나는 원인으로 과식과 한쪽으로 치우친 味를 즐김으로 병에 이르게 된다고 보고 있다. 이에 그는 飲食으로 병이 생기는 것에 대해 예방하는 데 중점을 두고 있는데 다음의 네 가지로 그 내용을 살펴 볼 수 있다. 첫째 고기를 먹을 때에는 밥 기운을 이기지 않도록 해야 하며, 술을 과하게 마시는 것을 피해 술로 인한 화를 피해야 함을 주장한다. 둘째 자연의 조화된 味와 인위적인 味를 구분지어 『內經』에서 전해 내려오던 五味에 대해 새롭게 조명하였다. 인위적인 五味는 장기를 해하게 하니 경계로 삼아야 하며, 자연의 五味 예를 들어 穀·菽·菜·果같은 것은 陰을 보해주는 공이 있으니 이를 먹어야 함을 주장한다. 셋째 나물로서 胃를 포만감 있게 충족시켜 胃氣의 손상을 막고 陰의 生化하는 근원을 보존해야 함을 말하고 있다. 넷째 醇酒에 대해 차갑게 마시면 이로운 점 세 가지를 밝히고, 따뜻하게 마시는 것에 대한 병리적인 변화를 말하고

있지만 술에 대해 가장 중요한 養生은 지나치게 많이 마시지 않아야 함을 주장 한다. 그리고 음식을 먹는 시기에 따라 겨울에는 음식을 불에 가열하여 익혀 먹고, 醇酒를 차갑게 마시더라도 낮에 먹는 것을 피해야 한다고 사료된다.

3. 色欲에 대해 丹溪는 飲食과 더불어 가장 경계해야 할 욕망중의 하나로 보고 있다. 그는 色欲에 대해 心·身, 두 가지 측면에서 다스려야 함을 말하고 있다. 먼저 心의 動함을 억제하기 위해 儒學의 正心·收心·養心과 朱子の 人心·道心說, 周敦頤의 主靜論에 입각하여 相火의 妄動함을 막는 것이 心을 다스리는 것이고, 色欲이 動할 수 있는 자리를 피하는 것이 身을 다스리는 것이라고 주장한다. 또한 방중술은 聖賢이 아니고서는 행하기 힘들니 일반사람들이 함부로 행하는 것에 대해 경계하면서 色欲에 대한 養生의 핵심은 욕망에 대해 방중 하는 마음을 스스로 다스리는 것이 가장 중요하다고 보고 있다.

4. 幼兒에 대한 養生으로 陰을 기르는 데 방해가 되는 일체의 것들을 경계해야 함을 주장한다. 하체는 陰에 속하니 하체에 옷을 입을 때에는 너무 두꺼운 옷은 陰의 자람을 방해하고, 腸胃가 취약하니 소화 잘 되지 않는 음식과 助火하는 음식을 경계하면서 乾柿·熟菜·白粥·生栗등 담담한 음식으로 陰을 길러야 함을 주장한다. 또한 아이는 妊娠期와 母乳期에 어머니의 기운을 받아 자라고 있으니 부인으로 하여금 음식과 거처에 대해 마땅히 조심해야 하고, 아이에 대해 적당한 수준에 맞는 養生 교육이 필요하다고 생각된다.

5. 老人에 대해서는 기본적으로 陰精이 부족하고 脾胃가 약한 상태이기 때문에 술, 습면, 기름기 많은 것, 태우고 볶은 것 등 그 성질이 熱하고 厚味한 음식은 모두 沖和之氣를 잃어버린 음식이므로 삼가야 하고, 食養思想에서 밝힌 바와 같이 노인에게도 역시 穀·菽·菜·果등 자연의 기운이 조화된 음식으로 養生해야 함을 유추할 수 있다. 그리고 烏附丹劑와 같이 燥熱한 약은 노인에게 합당한 약이 아니므로

94) 曹庭棟 著, 李哲浣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.117.

삼가야 하고 ‘補腎不如補脾’라 하여 中焦의 기능 회복을 중요시 하고 있다. 또한 노인의 養生은 자식과 관계가 깊으니 그릇된 방법으로 봉양하는 것을孝가 아니라고 보고 있다. 즉 진실 되고 공경하는 마음으로 먼저 몸으로 보여주어 부모의 그릇된 음식습관과 행동 등을 일깨워 주는 한편, 노인 스스로도 神을 보존하기 위해 노력하고 이를 자식 된 도리로서 일깨워 주는 것이 참된 孝이고 노인에 대한 진정한 養生이라고 생각한다.

References

1. Shan Dong Chinese Medical Studies Institute, He Bei Medical Studies Institute School Translation. School Translation of Hwangje Naegyeongsomun. Beijing. People Hygiene Publisher. 1982. p.27, 47, 52, 326, 336, 563. pp.1-2.
2. HSh Wu, JQ Zhou Lead Compilation. DaoRuBaijia-huaYangsheng. Beijing. People Hygiene Publisher. 1994. p.1.
3. JD Cho original work. CW Lee, CB Lee etal. trans. Nonohangeon. Seoul. HansungSabook. 2003. p.9, 29, 117.
4. SSH Tian annotated and edited. Zhuudanxi's Medical Collection. Beijing. Chinese Medicine Publisher of China. 2006. p.4, 7, 8, 9, 10, 15, 18, 19, 25, 26, 27, 28, 59, 60, 61, 62, 281, 353.
5. DW Nam. JuYeokhaeyuiIII. Seoul. Nanam Publisher. 2001. p.16.
6. YSh ZH, XJ Han annotated and edited. Sonsimiao's Medical Collection. Beijing. Chinese Medicine Publisher of China. 2009. p.471, 728. pp.499-500.
7. Bi H Written. UK Lee Translated. HanBiJa. Seoul. Hangil Publisher. 2002. p.116.
8. David A. K Written, SY Lee Translated. The End of Overeating. Seoul. Munye Publisher. 2010. p.32.
9. J S Written. UK Lee Translated. SunJa. Seoul. Hangil Publisher. 2006. p.48.
10. BH Sung Translation & Annotations. Non U JibJu. Seoul. Institute of Traditional Culture. 2012. p.282, 284, 474. pp.203-204.
11. JK Seo. Translation & Annotations. Yegi for New Era-4. Gyeonggi-do. Koran Studies Information. 2011. p.94.
12. JK Seo. Translation & Annotations. Yegi for New Era-3. Gyeonggi-do. Koran Studies Information. 2011. p.179.
13. HT Wang annotated and edited. Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine. Beijing. People's Health Publisher. 2004. p.40, 89, 344.
14. J Jeon Written. Susejunjin. Seoul. Euseongdnag. 1994. p.20.
15. YH Jung Translated. Yeosichunchu. Seoul. FreeMungo. 2006. p.41.
16. JL Wu, XW Zhang, HB Wu. Exploration into 『Gyeokchiyeoron』 Food Regimen. Gwangju Chinese Medical College Scientific Report. 2007. 24(2). pp.162-164.
17. LL Chen, XY Xu. Description of Relationship between 『Naegyeong』 and Judangye Regimen Scientific Idea. Guiyang Chinese Medical Science Institute Scientific Report. 2003. 25(1). pp.7-8.
18. JK Bang. A Study of DanGye's YangSang-ron. The journal of Korean medical classics and medical history. 2001. 14(2). pp.77-98.
19. KU Kim, HK Park. A research on the background of ZhuDanXi's medical theory. The journal of Korean medical classics and medical history. 2005. 18(4). p.10.

