

# 老化에 대한 研究

(黃帝內經을 중심으로)

慶熙大學校 尙志大學校 韓醫科大學 時間講師 白上龍

I. 緒論 .....	176
II. 本論 .....	177
1. 老化란 .....	177
1) 生命의 根源, 陰精 .....	177
2) 老化와 陰精의 枯渴 .....	178
2. 老人의  연령기준 .....	179
3. 老化와 疾病의 特性 .....	180
1) 老人病의 病機와 病證 .....	180
2) 老人病의 治療 .....	182
III. 結論 .....	183

## 老化에 대한 研究

(黃帝內經을 중심으로)

慶熙大學校·尙志大學校 韓醫科大學 時間講師 白上龍

### ABSTRACT

#### The Study on Aging

Each life has its own properties that distinguish one another. With this property, Oriental medicine suggests original diagnosis and treatment. Our process of aging shows typical outline of cycle, i. e. from one's birth to death. Understanding the life cycle of men gives us very good hint to predict one's state of health, possible diseases, characteristics of disease in each term of his/her life cycle. It's because body and mode of diseases change according to age. Aging starts when Ŭm Essence(陰精)-the essence one receive from parents-dries up or when Deficient Fire(虛火) soars. Parts that compose our body-bones, muscles, flesh, etc.-gradually weaken and worn out as they no longer get support from Yang-Ki(陽氣). In "Yellow Emperor's Classic", aging starts around one's forties when Ŭm Essence(陰精) is reduced to less than half. However, what is usually accepted is that women start aging from 49 and men 64, regarding significant geriatric disease. As it is mentioned, aging starts with exhaustion of Ŭm Essence(陰精) which results in soaring Deficient Fire. Main symptoms are weak mental state due to Sin(神) disorder, and weak physical state due to Spleen and Stomach(脾胃) disorder. Main principle in treating and preventing diseases related to aging is preserving Ŭm Essence(陰精), as well as fortifying Ki and Blood(氣血). To do this, Lung(肺)-which collects Ŭm Essence(陰精), and Kidney(腎) stores-which stores Ŭm Essence(陰精).

### I. 緒論

수명의 비약적인 증가는 노인들 숫자의 증가로 이어지고, 이어 유별난 老人病의 증가를 낳음으로써, 이들의 건강을 책임져야 할 의료계에 새로운

숙제를 던져주고 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 노인의 생리적인 특성에 대한 이해가 선행되어야 하며, 그 이해의 첫걸음은 노인이 되어가는 과정 즉 老化과정에 대한 연구로부터 시작해야 할 것이다.

따라서 본 논고에서는 老化과정 중에 일어나는

생리적인 변화를 살펴봄으로써, 노인의 신체적, 정신적 변화와 病變의 특성에 대하여 파악하고, 나이가 의사가 질병을 치료할 때나 노인 자신이 건강을 유지하려고 할 때 어떻게 處置, 調理하는 것이 바람직한가에 대한 방향을 모색해 보고자 한다.

## II. 本論

동일한 개체라 할지라도, 그 개체가 태어난 시  
기로부터 시작되는 시간의 비가역적인 흐름 속에  
많은 변화가 일어나 같은 기준으로 논할 수 없는  
경우가 있다. 그러므로 이 한 개체가 갖는 時間의  
인 差異性 또한 각 개체의 個別性 이상으로 중요  
하다. 태어나서 성장하다가 늙어 죽어가는 生長壯  
老死는, 한 개체에게 나타나는 시간적인 차이성의  
典型을 보여준다. 시간적인 차이성은 그 개체의  
현재 상태와 앓을 수 있는 질병, 앓고 있는 질병의  
특성을 파악하는데 아주 중요한 역할을 한다. 이  
는 어렸을 때(生), 젊을 때(長), 건장할 때(壯), 늙  
을 때(老)마다 그 개체의 생리상태가 바뀌고, 이에  
따라 이 개체를 대상으로 발생하는 질병도 다른  
모습을 띠기 때문이다.

### 1. 老化란

陰과 陽은 때로는 서로 돕고, 때로는 서로 어긋  
나면서 事物의 변화를 이끌어간다. 이러한 음과  
양의 관계는 매순간 반복적으로 일어나면서 동시  
에 비가역적인 시간의 흐름 속에, 氣를 모아 凝集  
시키거나 흩으면서 일련의 생명변화를 이끌어간  
다.

陽은 形體를 氣로 변화시켜 活動性を 높이고  
陰은 氣를 形體를 이루도록 응집시킴으로써 氣가

머물 수 있는 場을 확보해준다. 陽이 끊임없이 氣  
를 搖動시켜 들뜨게 하면 陰은 이 陽에 의해 들뜬  
氣가 外界로 흩어지지 않도록 잡아줌으로써, 하나  
의 생명체는 비로소 성장해 나간다. 이는 음양이  
서로 도왔을 일어나는 현상이며, 陰陽의 交流가  
잘 이루어지고 있음을 나타낸다. 이와 반대로 陽  
의 들뜸에 맞서 形體를 유지하던 陰이 약해지면,  
陰의 구속력을 벗어난 陽은 陰이 만들어 놓은 형  
체의 터전을 벗어나 外界로 消散하게 된다. 이는  
음양이 서로 交流가 끊어져 어긋나는 현상이다.  
陰과 陽은 서로 구제하지 못하고 교류가 끊어지  
니, 陰陽의 교류를 통해 이루어지던 생명활동이  
더 이상 일어날 수 없어 결국 죽게 되는 것이다.  
그러므로 陰陽變化에 대한 逆行은 생명체 죽음의  
직접적인 원인이라고 할 수 있다.

생명체(인간)는 음양의 변화를 통해서 삶을 영  
위해 가며, 陰과 陽이 相補의으로 작용할 때는 생  
命力이 굳세지므로 강건해지고, 相殺의으로 작용  
할 때는 생명력이 약해지므로 늙어간다. 앞에서  
살펴보았 듯이 생명력의 衰弱化은 곧 노화의 진행  
이며, 그 끝은 죽음이다.

#### 1) 生命의 根源, 陰精

생명체의 시작은 씨앗(精)에서부터 시작한다.  
《靈樞決氣》편에서는 사람의 발생에 대하여 논  
하면서 精의 기원에 대하여,

“兩神相搏, 合而成形, 常先身生, 是謂精.”<sup>1)</sup>

이라고 하고 하여, 정은 兩神 즉 아버지의 陽神  
과 어머니의 陰神의 결합으로 이루어진다고 하고  
있다. 《靈樞本神》편에서는 생명활동 주체자인  
神의 발생에 대하여,

“故生之來, 謂之精, 兩精相搏, 謂之神.”<sup>2)</sup>

라고 하여, 兩精 즉 아버지의 陽精과 어머니의

1) 洪元植, 上揭書, p. 168.

2) 洪元植, 上揭書, p. 68.

陰精이 서로 결합하여 생겨난다고 하였다.

따라서 생명은 精이라는 부모의 精과 神이 混融된 하나의 씨앗으로부터 시작한다고 할 수 있다. 즉 사람이란 한 생명체의 탄생은 부모의 갖고 있는 陰과 陽 두 氣의 精華인 精과 神이, 서로 만나 하나가 되어 탄생한 神을 내재한 陰化된 精 즉 陰精으로부터 시작됨을 알 수 있다.

이 陰精은 즉 先天之精이며, 이 陰精으로부터 陰陽이 分化되어 변화가 시작되면 後天이 생겨난다. 부모의 陰陽 二精으로부터 나의 선천지정이 생겨나면 이 정이 음양활동을 시작하여 나의 天地<sup>3)</sup>가 생겨난 다음 이 陽性을 天과 陰性을 地가 서로 氣를 교류함으로써 비로소 後天의 생명활동이 이루어지는 것이다.

#### 2) 老化和 陰精의 枯渴

陰精은 그 안에 生命력을 推動시키는 陽氣를 응축시켜 감추고 있다. 생명활동의 시작은 이 음정 안에 내재되어 있는 양기가 外界를 향하여 발양할 때부터 시작된다고 할 수 있다. 이는 五行 중 木氣가 水氣를 깨트리고 밖으로 湧出하는 과정이며, 陰陽이 나뉘어 나의 天地가 생겨나 氣의 交流를 시작하는 때이다. 《素問陰陽離合論》에서 이에 대하여 논하기를,

“天覆地載，萬物方生，未出地者，命曰陰處，名曰陰中之陰，則出地者，命曰陰中之陽。陽予之正，陰爲之主。故生因春，長因夏，收因秋，藏因冬”<sup>4)</sup>

라고 하여, 陰處 즉 先天之精이자 나의 생명을 담고 있는 陰精으로부터 하나의 陽이 始生하여 外

界로 뻗쳐 나오는데(出地者), 이 陽은 陰中에서 나왔기 때문에 陰中之陽이며, 이 陽이 활동하여 생명활동의 바름을 주면 陰은 이 陽을 위하여 기반(主 즉 住居하여 뿌리내릴 수 있는 자리)이 됨으로써 生長化收藏이 이루어진다고 하였다.

음양이 서로의 작용을 통해 생명활동을 시작하면, 形體가 성장하기 시작하는데, 이 형체를 기르고 움직이는 實體는 天氣와 地氣인 水穀으로부터 化生된 氣血이다. 따라서 생명활동이 음양의 逆行으로 조화가 깨지면, 이 氣血이 형체를 이루는 작용도 정상적으로 이루어질 수가 없다. 이러한 음양의 逆順과 기혈의 상호작용에 의한 氣力과 形體의 盛衰, 정신상태의 변화에 대하여 《靈樞天年》편에 나온 논술을 살펴보면 다음과 같다.<sup>5)</sup> 사람이 태어나면, 人身에서 가장 陰部인 下內側<sup>6)</sup>에 뿌리내리고 있는 陰精으로부터 一陽之氣가 나오기 시작할 때인 어렸을 때(10세까지)는, 陽氣가 비로소 활동하여 血氣가 이를 따라 움직이면서 形體를 이루기 시작하는 때이다. 그렇지만 아직 陰精이 陽氣를 붙잡는 힘이 강해 氣勢의 중심이 아래에 있기 때문에 下體에 힘이 많이 몰려 下體를 움직이려는 경향이 많다. 양기가 어느 정도 자기의 기세를 힘차게 드러내고 있는 때인 청년기(20세까지)에는 陽氣의 활동이 힘찬 만큼 外部와 교류가 활발하지만, 陰精의 작용이 아직 굳세므로 血氣가 隆盛을 바탕으로 形體의 성장도 빠르고 크게 이루어진다. 또한 氣勢의 중심도 陽氣가 陰精의 속박으로부터 많이 벗어나 어느 정도 陰陽의 균형이 이루어졌지만 아직 陰精이 강하므로 하체에 더 힘이 쏠려 있다. 30세까지는 陰陽의 두 기운이 조화를 이루면서 정점으로 치달는 시기로, 양기의 활동이 활발해 가장 왕성한 활동을 하는 시기이자

3) 天地는 陰陽의 兩極을 말하니, 자연에서 천지는 하늘과 땅이며, 나에서 천지는 나의 陰陽變化를 活性化시키고 抑制함으로써 삶을 영위하도록 해주는 水火의 두 주체인 心과 腎이라고 할 수 있다. 이 심과 신이 자연에서 하늘과 땅처럼 서로 位置와 役割을 정한 다음에 비로소 陰陽의 升降과 出入이 정상적으로 이루어질 수 있다.

4) 洪元植, 上揭書, p. 29.

5) 洪元植, 上揭書, p. 241.

6) 五藏 中 精을 潛藏하는 腎이 위치한 곳.

동시에 음정의 거두는 작용도 양기의 활동으로 생산된 血氣를 무리없이 잡아줌으로써 形體의 성장과 튼튼함이 가장 돋보이는 때이다. 이 때를 지나 40세에 이르면, 陰精은 이미 타고난 것의 절반 이상이 소모되어 더이상 陽氣의 升浮하는 氣勢를 잡아주지 못하게 되니, 이에 따라 血氣도 안정되지 못하여 腠理가 성겨지고 毛髮에서 색이 빠지기 시작한다. 또한 陽氣는 陰精의 자양을 받지 못하기 때문에 스스로 火로 변해 타기 시작하고 虛弱해진다. 따라서 陰精의 소모를 줄이고 陽氣가 火로 변하는 것을 막기 위하여 心神을 고요하게 유지시키려고 한다. 이 때를 지나면 陰精은 더욱 쇠약해져 더 이상 陽氣를 붙잡지 못하므로 陽氣는 걸들면서 火로 변하여 위로 뜨고, 陰精에 거두는 작용에 의하여 자라고 굳세지던 형체는 더 이상 이러한 작용을 받을 수 없어 성겨지고 타 들어가 초췌해진다. 또한 치든 火가 心을 어지럽히므로 神은 淸靜을 유지할 수 없어 정신이 흐려진다. 이러한 과정이 계속 진행되어 五藏의 陰精마저 소실되어 陽氣가 형체를 떠나가면, 이를 바탕으로 생명을 운영 하는 神도 더 이상 머물 자리를 잃어 몸을 떠나니, 이에 죽게 된다고 논하고 있다. 《素問陰陽應象大論》에서는 40세 이후의 생리적인 특성과 그에 신체의 변화에 따른 老化에 진행과정을 논하면서,

“...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。”<sup>7)</sup>

라고 하여, 늙는다는 것은 陰精의 소모가 신체의 기능의 저하시키면서 생명활동의 쇠약함을 부추기고, 陰精에 의해 안정을 취하면서 활동하던 陽氣가 위로 상승하여 신체 氣의 분포가 위는 성해지고 아래가 쇠해지는(下虛上實) 상태로 바뀌는 것임을 나타내고 있다.

7) 洪元植, 上揭書, p. 24.

이로 본다면 老化는 陰精의 소모와 함께 진행하며<sup>8)</sup>, 그 기전은 陰精의 소모로 인해 陽氣가 虛火로 변하여 위로 치뜨고 이를 따라 血氣의 윤행에 이상이 생겨 신체의 氣가 下虛上實한 상태로 변천해가는 것임을 알 수 있다.

## 2. 老人의 연령기준

앞에서 살펴보았 듯이 노화 즉 늙어가는 것은 곧 陰精의 減少過程이다. 陰精은 나의 존재를 있게 하는 근원일 뿐만 아니라 또한 내가 후손을 낳

8) 서양의학에서는 노화의 원인을 크게 두가지 학설로 나누어 보고 있다. 첫째는 유전인자설(aging genetic theory)로, 이 설에 따르면 老化가 세포의 發生, 세포의 分化와 같이 遺傳的으로 예정된 프로그램에 따라 이루어진다는 것을 기본 개념으로 하고 있다. 그러므로 이는 세포사망 프로그램(programmed cell death)에 의한 老化라고 할 수 있다. 생체를 구성하는 모든 세포는 G0→G1→S→G2→M→G0로 대표되는 일정한 주기를 갖는다. 이 중 G0기는 휴지가라고도 불리며, 정상조직 중의 상당부분의 세포들은 G0기에 머물러 있다. G1기는 S기로 넘어가는 도중에 있으며, 세포내 DNA 생합성을 위한 여러 가지 준비가 이루어지는 과정이다. S기는 DNA 생합성이 이루어지고, G2기는 분열을 위한 준비기며, M기는 세포의 분열이 이루어지는 시기이다. 이 중 G1-S-G2기를 간기(interphase)라고 부르며 전체 세포주기의 90%이상을 차지한다. 대부분의 세포의 경우 S기로부터 M기까지의 기간은 일정하며, 세포간의 주기의 길고 짧음은 G0-G1기의 길이의 차이에 기인한다. 따라서 그 치료도 이러한 세포주기에 대한 연구로부터 출발하고 있다. 궁극적으로 세포주기의 무한대반복을 가능케 할 수 있다면, 바로 이것이 세포수명의 불명화가 되고 궁극적으로 세포노화가 방지되는 방안으로 까지 진행될 수 있을 것이다라고 보는 견해이다. (참: 이부영, 의학개론 I, 서울대학교출판부, 서울, p. 24) 둘째는 환경인자설로 온도, 방사선, 운동, 영양 등이 노화에 영향을 미친다는 가설이다. 그러나 노화가 어떤 환경에 노출되었가에 상관없이 약간의 시간적인 차이만 있을 뿐, 모든 생명체에게 공통적으로 일어나는 현상이라고 볼 때 노화의 직접적인 원인으로 보기에는 큰 의미가 없다고 할 것이다.

을 수 있는 능력의 결정체이다. 그러므로 음정의 衰弱으로 인해 발생하는 노화와 生殖能力은 한 계도에서 이루어지는 생명의 보존과 소멸의 두 측면이라고 할 수 있다. 음정은 인체의 생명활동을 영위하는 주체인 藏府 각각에 산재하고 있지만, 동시에 藏精함으로써 陰精의 保存과 發泄작용을 주관하는 腎에 그 뿌리를 두고 있다. 《소문上古天真論》에서는 생식작용을 할 수 있는 연령과 상실하는 연령, 이와 같은 리듬을 가지면서 변화해가는 氣血과 形體의 변화에 대해서 논하기를,

“帝曰，人年老而無子者，材力盡邪。將天數然也。岐伯曰，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，…五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墜，六七，…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，…五八，腎氣衰，…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，…男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣，皆竭矣。”<sup>9)</sup>

라고 하고 있다. 이렇게 《內經》에서는 生殖能力的 단절을 노화의 중요한 판단기준으로 삼고 있으며, 늙은 사람이 생식능력을 갖고 있는 사람과 가장 큰 차이는 腎氣 즉 腎에 잠장된 陰精의 盛衰與否와 밀접한 관련이 있음을 논하고 있다. 그리고 노화가 형태적으로 드러나는 시기는 腎氣가 쇠약해지는 연령인 35세(女), 40세(男)이며, 신기가 더 이상 생식능력을 유지할 수 없어 생식능력이 끊어지는 연령은 49세(女), 64세(男)이다. 이로 본다면 여자는 35세, 남자는 40세를 전후로 하여 노화의 기미가 나타나며, 49세, 64세를 전후로 하

9) 洪元植, 上揭書, p. 11.

여 노화가 본격적으로 진행되어 이때부터 노인으로 이룰 수 있을 것이다<sup>10)</sup>.

따라서 전자의 규정 즉 생식능력이 단절하는 시기 즉, 여자는 49세, 남자는 64세를 기준으로 해서 노인의 연령을 정해야 할 것이다. 이 때가 되어 비로소 의학적인 문제 즉 노인병을 이해할 수 있는 노인의 생리가 분명하게 드러나기 때문이다.

### 3. 老化와 疾病의 특성

노인은 젊은 사람과 다르다. 외형적으로 다를 뿐만 아니라, 신체의 기능이나, 외부환경에 대한 적응력, 질병에 대한 耐性和 회복능력 등 거의 모든 부분에서 다르다고 할 것이다.

#### 1) 老人病의 病機와 病證

노인은, 생명력을 보존해주는 음정은 竭盡되고 소모시키는 虛火가 치뜨는 상태에 놓여 있다.<sup>11)</sup> 그러므로 老人病의 機轉도 이러한 생리적 환경을 토대로 이루어진다고 할 수 있다. 丹溪는 《格致餘論》에서 노인의 생리상태에 대하여,

“…而況人身之陰，難成易虧，六七十後，陰不足以配陽，孤陽幾欲飛越，因天生胃氣，尙爾留連，又藉水穀之陰，故羸廢而定耳。”<sup>12)</sup>

라고 하고 또, 노인의 병리기전에 대하여,

“夫老人，內虛脾弱，陰虧性急，內虛胃熱，則易飢而思食，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，百不如意，怒火易致，…”<sup>13)</sup>

10) 따라서 생식능력의 연장은 곧 노화의 遲延이라고 할 수도 있을 것이다.

11) 洪元植, 上揭書, p. 255. “陰精所奉，其人壽，陽精所降，其人夭.”

12) 朱震亨, 東垣十種醫書格致餘論, 大成文化社 影印, 서울, p. 475.

13) 朱震亨, 上揭書, p. 476.

라고 하여, 陰精이 소모되어 陽氣를 配養할 수 없는 나이인 6~70세가 되면, 양기는 孤陽 즉 虛火로 변하여 위로 치며 정상적인 기능을 수행하지 못하고, 形體만이 수곡의 化生으로 생겨난 氣血의 도움을 받아 겨우 유지되고 있다고 말하고 있다. 음정의 竭盡으로 밑으로 내려가 陰精을 끌어 올려야 할 陽氣가 도리어 虛火로 변해서 위로 치뜨기 때문에, 젊었을 때처럼 신체를 영위하는 氣血은 더 이상 자기의 역할을 정상적으로 수행하지 못한 상태이다. 따라서 陰藏인 脾가 약해지면 받아들인 수곡을 陰化시켜 내리질 못해 痰을 발생시키고, 陽府인 胃가 虛火를 받으면 熱이 성해져서 자꾸 음식을 탐하지만 형체를 자양하지 못하는 상태인 消渴과 같은 병을 앓게 된다. 또한 虛火의 飛騰은 마음을 요동시켜 視聽言動 등 知覺活動을 감퇴시키고 怒火를 이끌어냄으로써 마음의 평정을 깨트려 정신상태의 이상을 초래한다고 하고 있다. 즉 陰精의 자양을 잃은 神이 그 역할을 수행하지 못함으로써 정신상태의 이상 즉 지각장애가 오고, 동시에 陽氣의 扶養을 받지 못한 氣血의 작용에 이상이 생겨 여러 가지 병적인 產物이 多發하게 되는 것이다.<sup>14)</sup>

丹溪는 또한 陰精의 감퇴에 의한 노인의 精神的, 身體의 기능의 異常發顯에 대하여,

人生至六七十以後, 精血俱耗, 平居無事, 已有熱證, 何者. 頭昏目眩, 肌痒溺數, 鼻涕牙落, 涎多寐少, 足弱耳聾, 健忘眩暈, 腸燥面垢, 髮脫眼花, 久坐兀睡, 未風先寒, 食則易飢, 唉則有淚, 但是老境無不有此.<sup>15)</sup>

라고 하여, 기억력의 감퇴와 정신상태의 혼란, 九竅에서 나타나는 知覺과 분비물 排泄의 이상, 체력의 저하와 毛髮의 탈락, 저항력의 감퇴 등을

말하고 있으며, 이는 노인들에게 반드시 나타나는 일반적인 것들이라고 말하고 있다. 龔廷賢은 《壽世保元》에서 이러한 노인 病證에 대하여,

“年高之人, 陰虛筋骨萎弱無力, 面無光澤或暗慘, 食少痰多或喘或咳, 或小便數澀, 陽萎足膝無力者, 并治形體瘦弱足膝無力, 多因乏, 腎氣俱虛, 憔悴夜汗, 發熱作渴, ….”<sup>16)</sup>

라고 하여, 그 증상은 안색에 윤택이 없고, 식욕이 떨어지고 痰이 많아지며, 喘息이나 咳嗽, 陽萎, 下肢無力, 형체의 衰弱 등이 나타나며, 더불어 盜汗이 나면서 熱이 뜬다고 하였다.

노인의 病變이 아니면서도 원인과 증상이 노인 병과 유사한 病證으로 虛勞가 있다. 龔廷賢의 《萬病回春》에 나오는 虛勞에 대한 논술을 살펴보면,

“虛怯症者, 皆人元氣不足, 心腎有虧, 或勞傷氣血, 或酒色過度, 漸至真陰虧損, 相火隨旺, 則銷鑠真陰, 而爲嗽爲喘爲痰爲熱, 爲吐血衄血, 爲盜汗遺精, 爲上盛下虛, 腳手心熱皮焦, 午後怕寒, 夜間發熱, …飽悶作瀉, 痞塊虛驚, 面白脣紅, 頭目眩暈, 腰背酸痛, 四肢倦困無力, 小水赤色, 脈來數大, 或虛細弦急, 怪症多端, …皆是陰虛火動.”<sup>17)</sup>

라고 하고 있다. 이를 통해 노인병과 허로의 차이를 살펴보면, 노인병의 유발원인 陰精의 쇠약을 바탕으로 해서 氣血의 쇠약이 야기되어 이루어지는 데 비하여, 허로는 氣血의 쇠약이 과도해져 이 상태가 陰精의 虛損을 유발함으로써 발생하는 것임을 알 수 있다. 노인병이나 허로가 모두 음정의 衰竭이 病情의 밑바탕이고 그 病機는 上盛下虛의 상태에서 虛熱이 뜨는 것이지만, 노인병은 시간의 흐름 속에 자연스럽게 이루어지는 것인데 비하여, 허로는 攝生의 소홀로 인하여 급작스럽게 일어난

14) 黃元御, 素問懸解, 人民衛生出版社, 1990, 중국, p. 320.  
15) 朱震亨, 上揭書, p. 475.

16) 龔廷賢, 壽世保元, 重慶大學出版社, 1995, p. 213.  
17) 龔廷賢, 萬病回春, 醫聖堂, 1993, 서울, p. 204.

과도한 氣血의 소모가 陰精의 손상을 초래하여 일으킨 것으로 발병과정에 차이가 있다. 따라서 노인병은 陰精을 母胎로 하는 神機의 손상을 기본적으로 일으키고 여기에 기혈의 허쇠로 인한 육체적인 이상이 병발하지만, 허로는 육체적인 이상이 보다 중요하게 나타난다.

노인의 病機는, 한마디로 陰精의 竭盡으로 虛火가 위로 치뜨고, 이 火를 따라 氣血이 上逆하여 妄動하는 것이라고 할 수 있다. 이로 인해, 음정의 淸化작용을 받아 맑음을 유지하던 神機가 더 이상 그 맑음을 유지할 수 없어 발생하는 정신상태의 異常<sup>18)</sup>과 정상적인 氣化作用을 받지 못한 氣血의 腐敗로 인한 氣力의 감퇴와 형체의 손실, 그리고 病的産物의 증가에 의한 여러 가지 정신적, 신체적 증상의 竝發이 노인 病證의 특징이라고 할 수 있다.

2) 老人病의 治療

노인병과 허로는 그 병이 이루어지는 과정상 차이가 있지만, 이미 병이 발현하고 난 다음에는 그 病機와 病證이 유사하기 때문에, 허로의 치료법을 통해 노인병의 치료원칙을 찾을 수 있을 것이다. 龔廷賢은 《萬病回春·虛勞》에서 허로에 쓰는 治療方과 그 투여순서에 대하여,

“俱用滋陰降火湯<sup>19)</sup>加減, 或淸離滋坎湯<sup>20)</sup>, 後

- 18) 龔廷賢, 上揭書, p. 209. “世人惟知百病生於心, 而不知百病生於腎, 飲酒食肉, 醉飽入房, 不節慾, 恣意妄爲, 傷其神, 腎水空虛, 不能平其心, 心火縱炎, 傷其肺金, 是絕腎水之源也, 金水衰虧, 不能勝其肝木, 肝木盛則剋脾土, 而反生火, 火獨旺而不生化, 故陽有餘而陰不足, 其病獨熱而不久矣.”
- 19) 龔廷賢, 上揭書, p. 204. “治陰虛火動, 發熱咳嗽, 吐痰喘急, 盜汗口乾, 此方與六味地黃丸, 相兼服之, 大補虛勞神效. 甘草炙 5分, 當歸酒洗 1錢3分, 白芍酒洗 1錢3分, 生地黃 8分, 熟地黃薑汁炒天門冬去心麥門冬去心白朮去蘆 各 1錢, 陳皮 7分, 黃柏去皮蜜水炒知母 各 7分. 右剉一劑, 生薑 3片, 大棗 1枚, 水煎入竹瀝童便薑汁, 各少許同服.”
- 20) 龔廷賢, 上揭書, p. 205. “治陰虛火動, 咳嗽發熱, 盜汗痰

服滋陰淸化膏<sup>21)</sup>, 六味地黃丸<sup>22)</sup>之類, 愈後坎離既濟丸<sup>23)</sup>, 乃收功保後之藥也. 勞症者, 元氣虛損之極, 痰與血病先起於陰怯, 已後成勞, …虛勞者 陰虛而相火動也, 陰虛火動者 難治, 虛勞不受補者, 難治.”<sup>24)</sup>

라고 하여, 먼저 陰精을 滋養하고 火를 내리면서 脾胃를 도와 元氣를 회복시킨 다음, 陰水와 陽火가 서로 升降하여 交濟할 수 있도록 인도하고 있다. 여기에서 陰精을 자양하는 약제로는 腎精을 곧바로 자양하고 응축시키는 熟地黃과 山茱萸, 枸杞子, 腎水의 化源인 肺金을 자양하고 陰化作用을 강화하여 腎水의 潛藏작용을 강화시키는 天門冬, 麥門冬, 知母 등과 火를 내리면서 腎水를 튼튼하게 하는 生地黃과 黃柏 등을 주된 약재로 쓰고 있다. 이외에 白朮, 陳皮, 山藥, 白茯苓, 薏苡仁 등을

- 喘, 心慌腎虛, 脾弱等症. 生地黃熟地黃天門冬麥冬俱去心當歸酒洗白芍酒炒乾山藥山茱萸酒蒸去核白茯苓去皮·牧丹皮白朮去蘆澤瀉黃柏知母甘草炙. …右剉一劑, 水一碗半, 煎至一碗, 空心溫服. …”
- 21) 龔廷賢, 上揭書, p. 207. “淸痰火化滋源肺腎, 乃人身之化源. 生地黃酒洗熟地黃酒浸天門冬去心麥門冬去心白茯苓去皮山藥炒枸杞子白芍藥酒炒 各 1兩, 五味子 7錢, 黃柏鹽酒炒知母鹽水炒玄蔘薏苡仁炒 各 1兩, 甘草生 5錢. …右爲細末, 煉蜜爲丸, 如彈子大, 每服一丸, 空心津液噉化嚥下.”
- 22) 龔廷賢, 上揭書, p. 206. “治形骸瘦弱無力, 多因腎氣俱虛, 寢汗發熱, 五臟齊損, 遺精便血, 消渴淋瀝等症, 此藥不燥, 亦不溫, 專補左尺腎水, 兼理脾胃, 少年水虧火旺, 陰虛之證, 最宜服之. 懷熟地黃薑汁浸焙乾 8兩, 乾山藥 4兩, 山茱萸酒浸去核 4兩, 白茯苓去皮 3兩, 牧丹皮 3兩 澤瀉 3兩. …右爲細末, 煉蜜爲丸, 如梧桐子大, 每服7-80丸, 空心鹽湯下, 腎水不能攝脾土, 多吐痰唾薑湯下.”
- 23) 龔廷賢, 上揭書, p. 209. “治陰虛火動, 勞瘵之疾. 當歸酒洗 6兩, 南川芎 1兩, 白芍酒炒 3兩, 熟地黃酒蒸生地黃酒洗天門冬去心麥門冬去心 各 4兩, 五味子山藥 3兩, 山茱萸酒蒸去核牛膝去蘆酒洗 4兩, 黃柏去粗皮9兩酒炒3兩蜜水炒3兩鹽水炒3兩, 知母去毛酒浸2兩鹽水浸2兩, 龜板去邊酥炙脆做黃色3兩用卜者鑽過多也. 右爲末, 忌鐵器, 煉蜜爲丸, 空心鹽水湯送下.”
- 24) 龔廷賢, 上揭書, p. 203-p. 204.

써서 脾胃를 튼튼하게 하여 氣力을 돋우고 있다. 이러한 치료방법은 丹溪가 ‘陽有餘陰不足’의 病證을 치료하는 원칙으로 제시하고 있는,

“汎腎水，常藉肺金爲母，以補助其不足，…保養金水二臟，正嫌火土之旺爾。”<sup>25)</sup>

이라고 하는 치료원칙과 그 맥을 같이하고 있다. 汪詒庵은 《醫方集解》에서 늙음을 젊음으로 되돌린다는 뜻을 가진 還少丹<sup>26)</sup>의 처방 의미에 대하여 논하기를,

“腎爲先天之根本，脾爲後天之根本，二本有傷，…故未老而先衰，二本既固，則老可還少矣。”<sup>27)</sup>

라고 하여, 첫째로 陰精 즉 先天之精을 보존하고 이어서 脾胃의 後天之氣를 補益한 다음, 음식물의 섭취를 조절해서 치료해야 건강해질 수 있다고 하고 있다.

따라서 노인병 치료의 강령은, 먼저 陰精을 자양하고 虛火를 내리면서 陰陽의 부조화를 개선하고 더불어 脾胃之氣를 돋구어 기력을 회복시켜가면서 病變에 따라 알맞은 치료방법을 선택해야 한다. 그리고 陰精을 훼손시키면서 火를 뜨게 하는 음식물을 삼가야 한다.

### III. 結論

지금까지 老化의 원인과 과정, 노화가 일어나는 연령, 노인의 생리적 특징과 그에 따른 病機, 치료방법 등을 알아보고 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 老化는 시간의 흐름 속에 부모의 兩精으로부터

터 化生하여 생성된 陰精의 衰竭과 虛火의 上逆으로 일어나며, 노화가 진행되면서 陽氣의 부조를 받지 못한 氣血의 쇠약으로 인해 몸의 뼈대를 이루는 骨格으로부터 肌肉에 이르기까지 形體를 이루는 모든 부분에 쇠퇴가 일어난다.

2. 상대적인 老化는 陰精이 절반 이하로 줄어드는 40세를 전후로 해서 시작하지만, 醫學上 중요한 의미를 가진 노인병과 관련된 노화상태는 여자는 49세 남자는 64세 이후로 보아야 한다.

3. 노인은 陰精의 衰竭로 陽氣가 虛火로 변질되어 위로 치뜨기 때문에, 神機가 맑지 못하여 정신상태가 안정되지 못하고 脾胃之氣의 허약으로 榮衛氣가 허약해지기 때문에 신체적인 반응도 감퇴한다.

4. 노인의 질병에 대한 예방과 치료의 대원칙은 陰精의 保存이며, 더불어 쇠약해진 氣血을 보충해야 하므로, 陰精을 收斂하는 肺와 음정을 潛藏하여 保存하는 腎을 保養하는 것이 처치의 관건이 되어야 한다.

25) 朱震亨, 上揭書, p.472.

26) 汪詒庵, 醫方集解, p.6, 文光圖書有限公司, 中華民國 臺北. “熟地黃 2兩, 山藥牛膝酒浸 枸杞酒浸 各 1兩半, 茯苓乳拌 杜仲薑汁炒斷絲 遠志去心 五味子炒 楮實酒蒸 小茴香炒 巴戟天肉苁蓉酒浸 各 1兩, 石菖蒲 5錢 加棗肉, 鹽湯或酒下. …此水火平調, 脾胃交補之劑也.”

27) 汪詒庵, 上揭書, p.6.