

# 丹溪 養生論 研究

尙志大學校 原典醫史學教室 方正均

## 內容摘要

丹溪是元代有名醫家，一般稱爲滋陰派。他自從南方的社會地理環境及陰陽觀，提起新的養生論。通過他的養生論的背景及養生思想的研究，得到了如下結論。

1. 丹溪時代的狀況異於宋代《和劑局方》的盛行時期，相異的狀況就如下。其一是經濟的狀況，比宋代丹溪生活於豐足的經濟條件，所以當時人民有過食奢侈及放縱的生活風潮，所以頻繁發生火熱病。其二是南方的氣候條件比北方很濕熱，而引起很多火熱病。所以丹溪提示新的理論，這就是陽有餘陰不足論。他根據陽有餘陰不足論，得到了新的養生論。
2. 丹溪以相火妄動爲疾病的主原因爲，以收心養心，得到了心火不動，所以丹溪重視主靜工夫。
3. 當時人民的疾病多因於過食魚肉及酒等，所以丹溪提示淡食少食的茹淡論。
4. 陰易虧的觀點下丹溪規定老人病理，因老人病理，丹溪提示養生論。其一是滋養胃氣。其二是以收心養心調節感情。其三是避厚味憂鬱補劑。
5. 丹溪提示老人禁忌食，其一是物性之熱者炭火制作者氣之香辣者及味之甘膩的飲食。其二是溫補劑及燥劑等藥劑。
6. 小兒生理的特徵是陰長不足與腸胃尙脆而窄。丹溪這觀點下提起養生論，其一是宜涼下體及晚婚。其二是避刺戟性飲食及過食。丹溪認識以飲食養德養陰，這就是以飲食收心養心的理論。

Key Words : 主靜論, 茹淡論, 養老論, 滋幼論

## I. 緒論

모든 학문은 동시대의 상황과 분리되어 존재할 수 없다. 어떤 학문이든지 그 이론 안에 동시대의 상황이 녹아있지 않는다면, 그 이론은 생명력을 가질 수 없게 되는 것이다. 그러기에, 모든 학문은 주변 환경의 영향을 받을 수밖에 없는 것이고, 또 다는 한편으로는 동시대의 사회를 선도하여 개발 시켜야 할 의무도 있는 것이다.

의학도 시대적 변화에 따라 많은 변화를 가져왔으니, 어느 시대고 질병은 존재해왔으나 그 시대의 주변 환경에 따라 그 양태가 변화가 있기 마련인 것이다. 그러기에, 환자를 대상으로 하는 의학은 변화된 질병의 양태에 따라 적합한 치료법을 개발해야 할 의무가 있는 것이다. 아울러 각 시대의 환경을 고려하여 알맞은 양생법을 제시함으로써 대중들이 건강한 삶을 유지할 수 있게끔 하여야만 한다. 이런 면에서 丹溪는 의사의 직분을 성실히 수행하였다고 평가할 수 있을 것이다.

丹溪는婺州義烏人으로 元至元辛巳(1281년)에 태어나서 至正戊戌(1358년)에 죽을 때까지 78세를 살았다<sup>1)</sup>. 丹溪가 생존하였던 시기의 醫學思想은 기존의《太平惠民和劑局方》(以下《和劑局方》으로 略稱)등 溫補法 위주의 治法이 성행하던 시기였다. 그러나, 丹溪가 생활한 南方의 상황은 以前의 北方과는 경제적·지리적으로 다른 상황이 전개되었다. 이러한 상황에서 丹溪는 기존의 치료

1) 홍원식·윤창열 편저, 《중국의학사》, 一中社, 2001, 325쪽

법으로는 대중의 건강을 책임질 수 없다는 인식을 하게 되었다. 그리하여, 새로운 治療法과 養生法을 제시하게 되었다. 본 논문에서는 丹溪가 기존의 醫學思想과 배치되는 이론을 돌출해 내게 되었던 시대적 배경을 살펴보고, 이러한 배경속에 제기된 丹溪의 養生論을 살펴보고자 한다.

우리가 살고 있는 현시대와 丹溪가 생존하였던 시대의 상황을 비교해 보면 많은 유사한 면을 가지고 있다고 할 수 있다. 현시대는 경제적인 면에서 풍족한 생활을 하면서 사치와 방종의 생활풍조가 성행하고 있고, 그 결과 濕熱이 체내에 축적되어 高血壓·中風·腫瘍·糖尿病 등 火熱이 원인이 된 질환들이 인류를 위협하는 요소가 되고 있다. 아울러 오존층의 파괴·온실효과·엘니뇨 현상 등은 火熱을 더욱 부채질하는 상황이 되고 있다. 더욱이 감기약의 남용·소아의 예방접종·강정제의 남용 등 잘못된 의학 상식은 體內에 火熱을 잠복시키는 결과를 가져오게 되어 질병을 痼疾化 시키고 있는 상황이다. 이러한 상황에서 丹溪의 養生論을 조명해 봄으로써 현 시대에 맞는 적합한 治療法·養生法을 제발하는데 도움이 될 수 있으리라 사료된다.

## II. 本論

### 1. 丹溪 養生論의 背景

丹溪는 宋代에 刊行된 《和劑局方》등 이전의 溫補를 중심으로 하는 養生論과는 다른 주장을 하고 있는데, 그 원인은 丹溪가 生存하였던 時代의 社會的 상황, 특히 經濟的 상황이 以前의 상황과 상당한 차이를 보이고 있는 것이 하나의 원인이라고 할 수 있다. 또한, 丹溪가 생활하였던 南方<sup>2)</sup>지역은 南宋時代 以前 文化的·經濟的 중심지였던 北方과는 地理的으로 다른 樣相을 보이고 있는데, 이러한 相異한 地理的 환경이 北方지역의 養生論과 다른 주장을 하게되는 원인이라고 할 수 있다. 마지막으로, 上記한 환경의 영향으로 以前과는 다른 陰陽觀을 주장하게 되는데, 새로운 陰陽觀을 통해 독특한 養生論을 제시하고 있다. 본 단락에서는 丹溪가 處한 社會的·地理的 상황과 丹溪가 새롭게 제시한 陰陽觀을 통해 丹溪의 養生論이 제기되는 背景을 살펴보기로 한다.

#### 1) 社會的 背景

丹溪는 養生論을 제기하면서 당시 盛行하던 溫補法을 비판하고 《格致餘論·茹淡論》등을 통해 새로운 養生論을 주장하게 된다. 丹溪가 이러한 새로운 주장을 하게되는 배경은 丹溪 生存 當時의 經濟的 상황이 《和劑局方》이 刊行된 상황과 차이가 있다는 것에서 원인을 찾아 볼 수가 있다. 丹溪는 儒學的 家風의 영향<sup>3)</sup>으로 처음엔 儒學을 연구하여, 36歲에 朱熹의 四傳弟子 許謙(文懿)에게서 “道德性命之說”을 배웠다. 그러나, 스승의 권유로 科擧 공부를 포기하고 醫學을 배웠다. 당시에 《和劑局方》이 盛行하였으므로, 그는 晝夜로 研讀하고 난 뒤에 “操古方以治今病, 其勢不能以盡合,

2) 류제현, 《중국역사지리》, 문학과지성사, 1999, 37쪽.

南方은 北方과 대비되는 말로, 중국 內地를 구분하는 용어이다. 南方과 北方의 경계는 崑崙山脈에서 이어져 東西 방향으로 달리는 秦嶺山脈·大巴山脈과 淮河·揚子江이 구분의 경계선이 된다.

3) 李永源·尹暢烈, 논문《朱丹溪의 生涯와 醫學思想에 관한 研究》, 大韓原典醫學學會誌 제5권, 1991, 215쪽. “丹溪가 性理學을 배우게된 動機를 論하기에 家業의 由來를 들지 않을 수 없는데, 南宋時代에 東堂府君 名 良祐가 六經을 가르침으로부터 儒學으로 家門을 이어왔는데, 이 분이 바로 丹溪의 五世祖父님이다.”

苟將起度量立規矩稱權衡，必也素難諸經乎。然吾鄉諸醫，鮮克知之者。”라고 하고, 짐을 싸서 出遊하여 名師를 찾았다4). 以上の 逸話에서 丹溪가 처음 醫學에 入門하였던 시기의 상황을 살펴보면, 宋代에 刊行된 《和劑局方》이 盛行하고 있었다는 사실을 알 수 있다. 《和劑局方》은 宋代에 설치된 官藥所의 賣藥處方의 指針書로 現代의 藥局方과 같은 冊이라고 할 수 있는 것으로, 宋元 間에 널리 流行되었으며 그 영향이 매우 컸다. 심지어 病變의 虛·實·寒·熱을 不問하고, 단지 既成處方으로 治病하는 風潮까지 생기게 되었다5). 宋代 神宗 熙寧九年(1076)에 처음 설치된 賣藥所는 崇寧二年(1103)에 七局으로 增設되었고, 南宋 紹興十八年(1148)에는 “太平惠民和濟局”으로 改稱하여, 淮東·淮西·襄陽·四川·陝西 등의 重要지방에는 모두 增設되게 되었다6). “太平惠民和濟局”이 전국적으로 설치될 수 있게된 요인으로는 宋代에 이르러 시작된 “도시화”의 영향이 크다고 할 수 있다. 宋代에는 과거에 비해 商業이 활성화되면서 전국적으로 도시화가 진행되는 사회적 특징을 발견할 수 있다. 인구 10만 戶 이상 되는 대규모 지방 도시가 8세기 중엽에 26개였던 데 비해 12세기 초에는 52개로 늘어나게 되었다. 그 결과로 이 시대에는 처음으로 도시의 사회악도 자각되었다. 즉, 도시의 무산 계급 가운데서 극빈자들이 광범위하게 출현하게된 것이다. 사적인 자선 단체들이 唐末에 나타나서 고아와 궁핍한 노인을 돌보거나 빈궁한 주검을 매장하는 것과 같은 봉사를 수행하기도 하였으나, 12세기 初에는 이러한 자선 단체들이 전국에 보급되어 크게 확장되었고, 정부차원에서 가난한 사람들을 돌보기 위하여 구호 사업과 특별 구호 창고를 마련하게 되었다7). 宋代의 이러한 상황은 太平惠民和濟局을 전국에 설치하는 동기가 된다고 할 수 있다. 실제로 太平惠民和濟局에서는 가난한 사람이나, 水災·旱災·疾疫이 들 때는 비용을 받지 않는다는 규정을 두고 있었다8). 以上에서 살펴본 바와 같이 전국적으로 많은 도시가 생겨나면서, 각 도시마다 太平惠民和濟局을 설치하게 되었다. 그 결과 정부에서는 통일된 處方集이 필요하게 되어 《和劑局方》이라는 書籍을 간행하게 된 것이다. 그런데, 각 도시마다 극빈자들의 출현이라는 사회문제가 대두되게 되었고, 이러한 영향으로 太平惠民和濟局은 도시 빈민층 구호라는 책임까지도 떠 안게 된 것이다. 이러한 상황은 《和劑局方》의 處方구성에 영향을 미쳤을 것이라고 추론할 수 있다.

以上の 宋代 사회의 특징적인 상황과 아울러 그 당시의 경제적 상황을 살펴봄으로써 《和劑局方》의 處方 구성을 다른 각도로 推論 해 볼 수가 있을 것이다. 五代의 극심한 혼란을 극복하고 건국된 宋 王朝는 《和劑局方》이 初刊된 1078~1085년9)에 이르기까지 그리 풍족한 경제상황은 아니었다. 오히려 궁핍한 경제적 상황이 지속되었으니, 그 원인은 北方 異民族과의 지속적인 대치가 주요 원인이라고 할 수 있다. 宋 王朝는 唐代의 軍閥제도로 인한 혼란을 목격한 후 軍閥制의 弊害를 극복하기 위해 중앙정부가 직접 관리하는 직업군대를 창설하게 되는데, 이 직업군대를 운영하기 위한 비용이 전체 정부예산의 80%를 차지하게 되는 것이다10). 이와 같이 많은 비용을 소모해가면서 가

4) 홍원식·윤창열 편저, 《중국의학사》, 一中社, 2001, 325쪽

5) 前掲書, 251~252쪽

6) 前掲書, 236쪽

7) 존 K.페어뱅크·에드윈 O.라이샤워·앨버트 M.크레이크, 김한규 外 옮김, 《동양문화사상》, 을유문화사, 1995, 176~180쪽

8) 홍원식·윤창열 편저, 《중국의학사》, 一中社, 2001, 236쪽

9) 劉景源 點校, 《太平惠民和劑局方》, 人民衛生出版社, 1985, 3쪽

10) 존 K.페어뱅크·에드윈 O.라이샤워·앨버트 M.크레이크, 김한규 外 옮김, 《동양문화사상》, 을유문화사, 1995, 164쪽.

지 군대를 운영하였음에도 宋은 끊임없는 北方 異民族의 侵襲에 시달리게 되고<sup>11)</sup>, 아울러 군사적으로 강성한 北方 異民族에게 조공을 헌납하는 처지가 된다<sup>12)</sup>.

以上에서 살펴본 바와 같이 宋代의 도시화 진행에 따른 도시 빈민층의 증가와 北方 異民族과의 관계 속에서 파생되는 국가 재정상의 악화는 宋代 민중들의 삶을 궁핍하게 만들어 가고 있었다. 그러므로, 이러한 상황에서 刊行된 《和劑局方》은 자연스럽게 민중들의 고통을 덜어주는 방향으로 약물의 구성이 이루어 졌으리라 推論할 수 있는 것이다. 실제로 《和劑局方》의 藥物 구성을 살펴보면, 上藥·中藥·下藥을 구분하면서, 上藥을 養命藥, 中藥을 養性藥, 下藥을 治病藥으로 인식하고 있다<sup>13)</sup>. 또한, 處方의 君臣佐使 운용법에 있어서도 養命藥을 君으로 하고, 養性藥을 臣으로 하며, 療病藥을 使로 운용하고 있다<sup>14)</sup>. 이러한 《和劑局方》의 약물구성을 살펴보았을 때, 《和劑局方》이 溫補法을 위주로 처방구성을 하고 있다는 사실을 알 수 있다.

그런데, 丹溪가 생존하였던 시대는 《和劑局方》이 刊行되었던 시대와는 경제적 상황이 크게 변화되었다. 강력한 蒙古族에 의해 정복된 중국대륙은 丹溪 生存時期 前後로는 큰 전쟁 없이 안정된 시대가 지속이 되고 있었다. 아울러 唐代 末부터 淮水와 長江 以南 지역의 농업이 활성화되어, 그 상황이 《和劑局方》의 시대와는 현격히 다른 형태를 띄게 되었다. 즉, 丹溪가 생활하였던 南方은 唐

---

김안국 외, 《동아시아사 연표》, 청년사, 1992, 72쪽.

《동양문화사》에서는 1041년 군인의 수가 125만 9,000명을 헤아리게 되었고 그 유지 비용이 정부 예산의 80%에 가깝게 차지하게 되었다라고 하였고, 《동아시아사 연표》에서는 1045년에 禁軍의 수가 82만명, 廂軍의 수가 43만 명에 이르렀고, 군사비용이 재정 지출의 약 8할을 점유하였다고 하였다. 두 서적에서 시기상 4년의 차이가 있지만, 《和劑局方》이 初刊되기 약 30 여년 전의 경제상황을 보여주는 좋은 예라고 할 수 있다.

11) 김안국 외, 《동아시아사 연표》, 청년사, 1992, 66, 71, 74쪽

宋 王朝 建國 後 《和劑局方》이 初刊되기 까지의 宋과 北方 異民族간의 전쟁상황을 살펴보면 다음과 같다.

979년 太宗 遼를 공격하여 북벌했으나 高粱河에서 大敗.

1032년 西夏 宋에 침공하여 宋軍을 대파. 이후 거의 해마다 來襲.

1080년 西夏의 내란을 틈타 침공했으나 大敗.

12) 학자들 사이에서 宋의 재정적 어려움의 주원인을 遼와 西夏에 보낸 歲幣로 인식하는 문제에 대해 의견이 엇갈리고 있다. 실제로 歲幣의 총량은 정부예산의 2%에 지나지 않아 큰 비중을 차지하지 않았다. 그러나, 군대의 운영 예산이 전체 재정의 80%를 차지하는 상황에서 歲幣는 또 다른 부담으로 작용하였을 것이라고 볼 수 있다.

13) 劉景源 點校, 《太平惠民和劑局方》, 人民衛生出版社, 1985, 417쪽.

上藥一百二十種爲君, 主養命以應天, 無毒, 多服久服不傷人, 欲輕身益氣, 不老延年者. 其上品藥性, 亦皆能遣疾, 但其勢大和厚, 不爲倉卒之效, 然而歲月常服, 必獲大益. … 中藥一百二十種爲臣, 主養性以應人, 無毒有毒, 斟酌其宜, 欲遏病補虛羸者. 其中品藥性, 療病之辭漸深, 輕身之說稍薄, 於服之者, 祛患當速, 而延齡爲緩. … 下藥一百二十五種爲佐使, 主治病以應地, 多毒, 不可久服, 欲除寒熱邪氣, 破積聚愈疾者. 其下品藥性, 專主攻擊, 毒烈之氣, 傾損中和, 不可常服, 疾愈即止.

14) 前掲書, 408쪽. 大抵養命之藥則多君, 養性之藥則多臣, 療病之藥則多使, 審而用之, 則百不失一矣.

代 後期부터 전국 경제의 중심지역으로 부상하게 되는데<sup>15)</sup>, 특히 丹溪의 고향인 浙江省 지역의 경제가 부흥을 하게 되었으니, 元代에 전국 歲糧의 1/3을 江蘇省<sup>16)</sup>·江西省·湖廣省<sup>17)</sup>에서 거두어들이게 된 것이다<sup>18)</sup>. 이러한 변화가 일어나게 된 요인은 北方 지역에서 빈번하게 발생한 전쟁 때문이라고 할 수 있으니, 唐代 中期~北宋代에 걸친 戰亂으로 北方의 농업은 衰落하게 되었고<sup>19)</sup>, 北方의 혼란을 피해 많은 한족 인구가 南方으로 이주해 오게 되었다. 또한, 南方은 수리 시설의 발전이 빠른 속도로 진행이 되었고<sup>20)</sup>, 아울러 南方은 北方보다 많은 강우량에도 불구하고 洞庭湖와 鄱陽湖가 長江이 방출한 유량을 흡수해주는 덕택으로 水災가 北方보다 적은 상황에 처해 있었다<sup>21)</sup>. 以上과 같이 南方은 北方에 비해 농업의 인적·기술적·자연적인 유리한 측면을 모두 갖추게 되었다. 이러한 영향으로 南方의 경제는 풍요로워졌고, 그 결과 南方人들 사이에는 사치·과식·미색을 즐기는 경향이 생기게 되었다<sup>22)</sup>.

以上과 같이 丹溪는 《和劑局方》이 刊行되고 盛行하던 시대와는 다른 사회·경제적 조건에서 생활하였기에, 이전의 養生論과는 다른 주장을 하는 것이다. 즉, 《和劑局方》에서 味厚하고 溫性を 함유하고 있는 藥을 養命하는 것으로 인식하였던 것에 반해, 少食·淡食을 주장하고 있다<sup>23)</sup>. 더 나아가 《和劑局方》에서 노인의 氣弱下虛에 溫補의 효능으로 상용하는 烏附丹을 비판하면서, 好酒膩肉, 濕麵油汁, 燒炙煨炒, 辛辣恬滑을 禁忌해야 한다고 주장하고 있다. 아울러 老人등을 포함한 血少한 사람은 防風·半夏·蒼朮·香附子등의 燥劑도 禁忌하여야 한다고 주장하여<sup>24)</sup>, 《和劑局方》과는 사뭇 다른 養生論을 제시하고 있다. 이것은 丹溪가 처한 시대적 상황과 《和劑局方》이 刊行되었던 시기의 상황이 현저하게 차이가 나는 것에서 기인하는 것이라고 할 수 있을 것이다. 丹溪가 생활하였던 元代의 南方 지역은 풍족한 경제적 여건 속에서 먹거리가 풍족하였고, 그 결과 疾病의 樣相은 魚肉·酒 등의 熱하고 자극성 있는 음식을 過食하여 생기는 질환이 증가하게 되었다. 그럼에도 당시 사람들은 과거의 음식문화를 버리지 못하고 있었던 것이다<sup>25)</sup>. 뿐만 아니라 풍요로운 생활 덕택

15) 류제현, 《중국역사지리》, 문학과지성사, 1999, 135쪽

16) 江蘇省과 浙江省을 뜻한다.

17) 湖北省·好男省·廣東省·廣西省을 뜻함

18) 류제현, 《중국역사지리》, 문학과지성사, 1999, 139쪽

19) 前掲書, 135쪽

20) 前掲書, 138쪽

21) 前掲書, 37~38쪽

22) 前掲書, 39쪽

23) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·飲食箴》, 人民衛生出版社, 1993, 9쪽.

“眷彼味者, 因縱口味, 五味之過 疾病蜂起.”, “山野貧賤, 淡薄是諳, 動作不衰, 此身亦安.”

朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·茹淡論》, 人民衛生出版社, 1993, 41쪽.

“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. 經以菜爲充者, 恐於饑時頓食, 或慮過多, 因致胃損, 故以菜助其充足, 取其疏通而易化, 此天地生物之仁也. 《論語》曰: 肉雖多, 不使勝食氣. 《傳》曰: 賓主終日百拜, 而酒三行, 以避酒禍. 此聖人施教之意也. 蓋穀與肥鮮同進, 厚味得穀爲助, 其積之也久, 寧不助陰火而致毒乎? 故服食家在卻穀者則可, 不卻穀而服食, 未有不被其毒者. 《內經》謂: 久而增氣, 物化之常, 氣增而久, 夭之由也. 彼安於厚味者, 未之思爾.”

24) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

25) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·茹淡論》, 人民衛生出版社, 1993, 40쪽

으로 술을 가까이 하며 放縱한 생활을 일삼았던 것으로 알려지고 있다. 그 결과 《和劑局方》에서 치료하였던 질병과는 다른 原因의 질환이 발생하게 되었다. 그러나, 당시의 醫家들이 여전히 補劑를 위주로 치료를 하는 것<sup>26)</sup>을 목격한 丹溪는 필연적으로 少食·淡食의 식생활과 清熱·理氣·滋陰을 위주로 하는 새로운 養生論을 제시하게 되는 것이다.

## 2) 地理的 背景

丹溪는 婺州 義烏(지금의 浙江省)人으로 남방에서 생활하였다. 일반적으로 남방은 북방보다 습열하여 기후가 높은 것으로 알려져 있다. 그 이유는, 남방과 북방을 경계짓는 秦嶺山脈이 북쪽에서 부는 찬바람에 대해 장벽으로 작용하기 때문이다. 현재의 기온으로 1월이라는 시점에서 비교할 때 秦嶺山脈의 남쪽 가장자리에 있는 安康은 북쪽 가장자리에 있는 西安보다 평균 온도가 4.2℃ 높고, 최저 기온은 11.1℃ 높은 것으로 측정되고 있다<sup>27)</sup>. 이러한 지리적 환경에 더하여, 劉河間이 주장한 火熱論의 영향을 받아 溫熱藥을 위주로 하는 당시 醫學과 相反되는 주장을 할 수 있었다<sup>28)</sup>. 거기다가 丹溪가 생존하였던 서기 1,200~1,300년 사이에 中國에는 제4차 온난기가 진행이 되었다. 그리하여, 제 3차 한랭기때 철폐되었던 司竹監<sup>29)</sup>이 다시 설치되었고, 13세기 초에는 杭州가 중국 역사상 최초로 몇 년 동안 겨울에 얼음이 얼지 않고 눈도 오지 않을 정도로 기온이 상승하였다<sup>30)</sup>. 이에 비해 《和劑局方》이 刊行되었던 시기에는 서기 1,000년에 시작한 제 3차 한랭기가 약 200년 동안 지속이 되는 상황이었다<sup>31)</sup>. 以上과 같이 地理的·時期的 상황이 《和劑局方》과 相異하였기에, 丹溪는 溫熱法에서 탈피한 理論을 제시하게 되는 것이다.

그러나, 以上의 주장에서 이론 전개상 서로 배치되어 문제삼고 넘어가야 할 부분이 2 가지가 있다. 첫째는 劉河間의 火熱論이다. 劉河間은 丹溪와는 달리 北方인 河北에서 생존하였고, 또한 생존 시기에도 제 3차 한랭기에 해당하는 1,110~1,200년에 걸쳐 활동하였다<sup>32)</sup>. 이러한 상황으로 유추해보면, 劉河間이 火熱論을 주장한 것은 時期的·地理的 환경과 배치되는 면이 있다. 그러나, 河間이 생존하였던 시대에는 宋과 元의 戰亂으로 인해 火熱한 疫病이 창궐하였던 시대였다<sup>33)</sup>. 그럼에도 불

“或問《內經》謂精不足者，補之以味。又曰地食人以五味。古者年五十食肉，子今年邁七十矣，盡却鹽醢，豈中道乎？”

26) 《欽定四庫全書·格致餘論 提要》，大星文化社，1995，637쪽

“孫一奎醫旨緒餘云，丹溪生當承平，見人多醞酒縱欲，精竭火熾，復用剛劑，以至於斃。因爲此救時之說，後人不察，遂以寒涼殺人，此不善學丹溪者也，其說可謂平允矣。”

27) 류제현, 《중국역사지리》，문학과지성사, 1999, 25쪽

28) 丹溪는 醫學을 羅知悌에게 전수 받는데, 羅知悌는 劉河間의 學風을 잇는 계승자였다. 그러므로, 丹溪도 자연스럽게 河間의 學風에 영향을 받게 되었다고 할 수 있다.

29) 대나무를 관리하는 관청으로, 대나무는 일정 온도 이상이 되어야만 생장하는 식물이다. 司竹監이 다시 부활되었다는 것은 기온이 상승하여 대나무가 무성하게 생장하였다는 것을 의미한다.

30) 류제현, 《중국역사지리》，문학과지성사, 1999, 52쪽

31) 前掲書, 51쪽

32) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》，知音出版社, 民國82年, 115쪽

33) 李東鎬·朴贊國, 논문 《劉河間의 運氣論과 그 運用에 관한 研究》，大韓韓醫學原典學會誌제13권2호, 2000, 109~110쪽

구하고 당시의 醫學界는 오직 《和劑局方》의 활용에만 매달려 여전히 溫熱한 藥物만 사용하였던 것이다. 이로 인해 여러 가지 부작용이 발생하였고, 劉河間은 이러한 상황에서 寒涼한 藥物로 疫病을 치료하는 火熱論을 제창하였던 것이다. 둘째는, 丹溪의 생존시기가 제 4차 온난기(서기 1,200~1,300년)과 제 4차 한랭기(서기 1,300~1,800년)<sup>34)</sup> 사이에 걸쳐 있다는 것이다. 이 문제는 하늘의 기후변화와 인체가 느끼는 체감온도의 시기적 차이로 설명할 수가 있을 것이다. 즉, 하루 중에서 陽의 기운이 가장 왕성한 시기는 正午이지만, 실제적으로 온도는 오후 2시 무렵이 가장 높고, 한해 동안에도 夏至가 陽의 기운이 가장 왕성하지만 실제 기온은 大暑 무렵이 가장 무덥다. 이러한 사실을 가지고 丹溪의 상황을 해석 할 수 있다. 즉, 丹溪는 1,281~1,358년에 생존하였는데, 제 4차 온난기는 1,200~1,300년에 진행이 되었고, 제 4차 한랭기는 1,300~1,800년에 진행이 되었다. 앞의 설명으로 해석을 해 보면 丹溪의 생존시대에 좀더 많은 영향을 미친 것은 제 4차 온난기라고 할 수가 있을 것이다. 더욱이 제 4차 한랭기에서 본격적으로 기후가 내려가기 시작한 때는 15세기 이후<sup>35)</sup>라는 사실을 상기한다면, 丹溪는 대체로 溫暖한 기후의 영향을 받았으리라고 추론할 수 있다. 以上의 상황을 살펴보았을 때 丹溪의 醫學 思想은 濕熱이 많은 溫暖性 기후의 영향을 받았고, 그 결과로 《和劑局方》의 溫熱法을 비판하였다고 할 수 있다.

### 3) 丹溪의 陰陽觀

丹溪는 앞에서도 서술하였듯이 時期的·個人的으로 宋代 思想史에 큰 반향을 일으킨 理學의 영향을 받은 醫家였다. 그러하기에 그의 醫論 가운데는 理學의 思想에 緣由하는 理論이 상당히 존재한다. 丹溪가 인식하는 陰陽觀은 그 좋은 예라고 할 수 있다. 丹溪의 《格致餘論·相火論》에 나타나는 “太極動而生陽” 및 “凡動皆屬火”<sup>36)</sup>의 이론은 周敦頤의 《太極圖說》에 나타나는 “太極動而生陽, … 靜而生陰”<sup>37)</sup>에서 기원하였다. 또한, 《周易》의 “吉凶晦吝者, 生乎動者也.”<sup>38)</sup>의 문구에서 착안하여, “人之疾病亦生於動, 其動之極也, 故病而死矣.”<sup>39)</sup>라 하여, 인체의 질병이 모두 動에서 발생한다고 인식하고 있다<sup>40)</sup>. 이외에도 《太極圖說》의 “一動一靜, 互爲其根”과 “聖人定之以中正仁義而主靜”<sup>41)</sup>의 이론과 朱子の 人心·道心說에 근거하여 “動易而靜難”이라는 인식하에 養生에 있어서 “主靜論”이라는 원칙을 제기하였다<sup>42)</sup>. 以上과 같은 理學의 영향은 丹溪가 陰陽觀을 정립하는데 있어서 큰 영향을 끼쳤고, 더 나아가 丹溪의 養生論에 있어서 중요한 이론적 근거가 된다고 할 수 있는 것이다.

丹溪의 陰陽觀은 “陽有餘陰不足”으로 규정 지을 수 있으니, 그의 陽有餘陰不足의 이론은 理學의 관점을 기본으로 하여 天人相應의 관점에서 유추하였다고 할 수 있다. 《格致餘論·陽有餘陰不足論》에서 “人受天地之氣以生, 天之陽氣爲氣, 地之陰氣爲血. 故氣常有餘, 血常不足. 何以言之? 天地爲萬

34) 류제현, 《중국역사지리》, 문학과지성사, 1999, 51~52쪽

35) 前掲書, 52쪽

36) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·相火論》, 人民衛生出版社, 1993, 38쪽

37) 成百曉 譯, 《古文眞寶》, 傳統文化研究會, 1995, 430쪽

38) 《周易》, 學民文化社, 1990, 貞 404쪽

39) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·房中補益論》, 人民衛生出版社, 1993, 42쪽

40) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》, 知音出版社, 民國82년, 213쪽

41) 成百曉 譯, 《古文眞寶》, 傳統文化研究會, 1995, 430쪽

42) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》, 知音出版社, 民國82년, 213쪽

物父母，天，大也，爲陽而運于地之外，地居天之中爲陰，天之氣舉之。日，實也，亦屬陽而運于月之外；月，缺也，屬陰，稟日之光以爲明者也。”<sup>43)</sup>라고 하였으니, 즉 人間은 天地陰陽의 氣를 받아서 生하는데 天地日月의 虛實에 따라 “氣常有餘血常不足”하게 된다는 것이다. 丹溪는 여기서 陰陽을 氣血로 보았으니, “陽有餘陰不足”은 실제로는 “氣常有餘血常不足”이라고 할 수 있는 것이다. 이 외에도 “陽動陰靜”한 점에서 “陽有餘陰不足”을 “動多靜少”라 하기도 한다. 결국, “陽有餘陰不足”은 動하기 쉽고 靜하기 힘든 人間 生命의 특징을 설명하는 바이며, “氣常有餘血常不足”은 動을 주관하는 火가 有餘함과 靜을 주관하는 精血이 不足함을 의미하는 것이라고 할 수 있다<sup>44)</sup>. 以上의 丹溪의 “陽有餘陰不足”論은 그의 養生論의 중요한 이론적 배경이 된다고 할 수 있으니, 丹溪가 주장하는 養生論의 관점에서 살펴보면 다음과 같다. 丹溪는 “陽有餘”의 관점에서 主靜論을 주장하게 되었고, “陰不足”의 관점에서 養老論과 滋幼論 및 顧護胃氣를 주장하게 되었다. 이 관계를 좀더 살펴보면, 첫째로 “陽有餘”의 의미에 대해 丹溪는 “氣有餘便是火”라고 하였으니, “陽有餘”는 火가 有餘함을 의미한다. 丹溪는 火에 대해서 君火와 相火를 구분하면서, 相火를 人間生命活動의 원동력으로 중시하였다. 그러나, 相火는 君火가 動함에 따라 妄動하기가 쉬우니, 人間의 情慾이 動함에 따라 相火가 망동하는 것이다. 그러므로, 丹溪는 相火의 妄動에 대해서 君火인 心火를 다스릴 것을 강조하고 있다<sup>45)</sup>. 이러한 인식을 통해 收心·養心을 강조하는 主靜論의 養生法을 주장하게 되는 것이다. 丹溪의 陽有餘에 대한 인식은 치료법에 있어서도 영향을 미치게 된다. 즉, 丹溪의 治病에 있어서의 약물구성을 살펴보면, 《丹溪心法》에서는 清熱藥 17%·化痰藥 12%·補氣藥 12%·理氣藥 9%·滋陰藥 2%·補血藥 3%으로 구성이 되어있다. 《金匱鉤玄》에서는 補氣 清熱劑 15%·化痰劑 11%·解表 活血化痰藥 10%·補陰藥 1%으로 구성이 되어있다<sup>46)</sup>. 以上의 丹溪가 常用한 약물구성에서 다수를 차지하는 清熱藥·化痰藥·補氣藥·理氣藥 등은 모두 “陽有餘”의 의미로 해석이 가능한 것이다. 즉, 丹溪는 대부분의 인체의 질병이 相火가 妄動한 결과로 인식하고 있는 것이다. 相火의 망동과 더불어 丹溪가 處한 地理的·時期的 조건이 결부되어 疾病의 樣相이 대부분 熱證으로 표현되기에 清熱藥을 가장 많이 常用하였다고 할 수 있는 것이다. 또한, 熱이 體內에 쌓이게 되면 體內的 陰液을 煎熬하여 그 결과 痰을 형성하게 되고, 熱은 氣를 傷하게 되므로 化痰劑나 補氣藥 등이 常用된 것으로 이해할 수 있다. 한편, 일반적으로 丹溪를 “滋陰派”라고 稱하는데, 그가 常用한 藥物을 살펴보면 滋陰藥의 비중이 매우 낮게 나타난다. 이는 질병의 원인인 火를 억제함으로써 滋陰의 효과를 보게 되는 것으로 인식하고 있다고 할 수 있다.

둘째로, “陰不足”의 의미에서 단계는 陰을 相火를 潛藏하고 滋養하는 陰血을 의미한다고 보았고, 陰不足의 원인을 “陰難成, 陰易虧”라고 인식하였다. 즉, 少年期의 상황은 “陰難成”이라고 할 수 있으니, 《格致餘論·滋幼論》에서는 “人生十六歲以前, 血氣俱盛, 如日方升, 如月將圓. 惟陰長不足.”<sup>47)</sup>이

43) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·陽有餘陰不足論》, 人民衛生出版社, 1993, 10쪽

44) 홍원식·윤창열 편저, 《중국의학사》, 一中社, 2001, 300쪽

45) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·陽有餘陰不足論》, 人民衛生出版社, 1993, 10쪽

“主閉藏者, 腎也, 司疏泄者, 肝也, 二臟皆有相火, 而其系上屬於心. 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. 所以聖賢只是教人收心養心, 其旨深矣.”

46) 李永源·尹暢烈, 논문 《朱丹溪의 生涯와 醫學思想에 관한 研究》, 大韓原典醫史學會誌 제 5권, 1991, 237~238쪽

47) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·滋幼論》, 人民衛生出版社, 1993, 14쪽

라 하였고, 《格致餘論·陽有餘陰不足論》에서는 “人之生也, 男子十六歲而精通, 女子十四歲而經行, 是有形之後, 獨有待于乳哺水穀以養, 陰氣始成而可與陽氣爲配, 以能成人而爲人之父母.”<sup>48)</sup>라고 하여, 陰血이 生後 水穀之陰을 섭취하여야 비로소 성인으로서의 역할을 할 수 있다고 인식하고 있다. 한편, 壯年期와 老年期는 “陰易虧”의 상황이니, 《格致餘論·陽有餘陰不足論》에서는 4,50대가 되면 陰氣가 衰하여 지고, 男子는 64歲에 精絶하고, 女子는 49歲에 經斷하게 된다고 설명하고 있고<sup>49)</sup>, 《格致餘論·養老論》에서는 6,70대 이후에는 水穀의 陰氣에 의존해서 겨우 홀어져 없어지려는 陽氣를 붙들어 매고 있을 따름이라고 설명하고 있다<sup>50)</sup>. 이러한 少年期의 “陰難成”과 壯年期 및 老年期의 “陰易虧”의 인식을 통해 丹溪는 〈養老論〉과 〈滋幼論〉을 독립된 篇으로 설정하여 설명하고 있는 것이다. 또한, 陰不足의 원인과 胃氣의 관계를 연관지어 養生에 있어서 胃氣를 강조하게 된 것이다.

## 2. 丹溪의 養生論

### 1) 主靜論

丹溪는 인체의 질병이 대부분 相火의 妄動에서 기인한다고 인식하고 있다. 물론, 丹溪는 相火에 대한 인식에서 “常”과 “變”을 구분하여, 常으로서의 相火는 인체 생명활동의 상징으로, 相火에 의해 인체의 생명활동이 유지된다고 인식하고 있다<sup>51)</sup>. 이같은 相火를 丹溪는 “生生不息之運用”이라고 표현하면서<sup>52)</sup>, 相火가 인체가 생존하는데 있어서의 에너지원으로 작용하는 것이라고 주장하고 있다. 이에 반해 “變”으로서의 相火는 妄動한 火를 지칭하는 것으로, 丹溪는 “相火之變”을 질병을惹起시키는 것으로 인식하여 “元氣之賊”으로 표현하고 있다<sup>53)</sup>. 丹溪는 元氣之賊으로서의 妄動한 相火에 대해 그 원인을 火勞·醉飽·房勞·五志之動으로 인식하고 있다. 이 중에서도 특히 五志의 動으로 因한 情志之傷이 가장 심하다고 인식하고 있다<sup>54)</sup>. 丹溪의 이러한 주장은 元氣之賊으로 “陰火”를 규정한 東垣의 주장을 계승한 것으로 볼 수 있다. 東垣은 陰火에 대해 元氣之賊으로 “火與元氣不兩立, 一勝則一負”<sup>55)</sup>라고 하였고, 陰火가 발생하는 原因에 대해 飲食不節·勞役過度·精神刺激의 3가지를 제시

48) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·陽有餘陰不足論》, 人民衛生出版社, 1993, 10쪽

49) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·陽有餘陰不足論》, 人民衛生出版社, 1993, 10쪽

“《內經》曰: 年至四十, 陰氣自半, 而起居衰矣. 又曰: 男子六十四歲而精絶, 女子四十九歲而經斷. 夫以陰氣之成, 止供給得三十年之視聽言動, 已先虧矣.”

50) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

“六七十後, 陰不足而配陽, 孤陽幾欲飛越, 因天生胃氣尙爾留連, 又藉水穀之陰, 故羈縻而定耳.”

51) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·相火論》, 人民衛生出版社, 1993, 38~39쪽

“天主生物, 故恒於動. 人有此生, 故恒於動, 其所以恒於動, 皆相火之爲也.”, “天非此火, 不能生物; 人非此火, 不能有生.”

52) 前揭書, 39쪽. “彼五火之動皆中節, 相火惟有禪補造化, 以爲生生不息之運用耳, 何賊之有?”

53) 前揭書, 39쪽. “周子曰: 神發知矣, 五性感物而萬事出, 有知之後, 五者之性爲物所感, 不能不動. 謂之動者, 卽《內經》五火也. 相火易起, 五性厥陽之火相扇, 則妄動矣, 火起於妄, 變化莫測, 無時不有, 煎熬眞陰, 陰虛則病, 陰絶則死. 君火之氣, 經以暑與濕言之; 相火之氣經以火言之, 蓋表其暴悍酷烈, 有甚於君火者也, 故曰相火元氣之賊.”

54) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》, 知音出版社, 民國82年, 216~217쪽

55) 李杲, 《東垣醫集·脾胃論·飲食勞倦所傷始爲熱證論》, 人民衛生出版社, 1995, 80쪽

하였다. 東垣은 이 3가지를 모두 內傷으로 인식하면서 外感의 熱證과 구별하였다. 또한, 上記한 3가지 원인 중에서 精神刺激을 가장 중요한 原因으로 인식하였다<sup>56)</sup>. 이와 같은 東垣의 陰火에 대한 인식은 丹溪의 妄動한 相火에 대한 인식과 거의 類似한 面을 가지고 있다. 그러나, 丹溪는 東垣이 治法에 있어서 甘溫除熱·升陽散火法 등의 藥物治療에 머물렀던 것에 반해<sup>57)</sup>, 主靜을 주장하면서 心을 治療와 養生의 근원으로 설정하였다는 점에서, 그 이론적인 면에서 발전된 모습을 찾아볼 수 있다. 즉, 相火가 妄動하는 기전에 대해 “主閉藏者, 腎也, 主疏泄者, 肝也, 二臟皆有相火, 而其系上屬於心. 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. 所以聖賢只是教人收心養心, 其旨深矣.”<sup>58)</sup>라고 하여, 君火인 心火와 관련지었으니, 收心·養心을 통해 心火의 動을 방지함으로써 相火의 妄動을 막을 수 있다고 인식하고 있다. 丹溪는 약물을 투여하여 病을 치료하는 과정에서 收心·養心을 하여 相火를 收斂해야만 질병이 치유될 수 있다고 주장하면서<sup>59)</sup>, 收心·養心을 통한 相火의 收斂이 근본적인 질병의 치료법이라고 밝히고 있다. 丹溪의 이와 같은 인식은 性理學의 “主靜論”과 매우 깊은 관계를 갖는 것으로, 或者는 이에 대해 丹溪의 養生論을 “節慾論”으로 표현하기도 하였다<sup>60)</sup>. 더 나아가서 丹溪는 滋陰을 주장한 것이 아니고 “主靜寡慾”의 攝生을 提唱한 것이라고 주장하고 있다<sup>61)</sup>. 이러한 주장이 제기된 배경을 살펴본다면, 丹溪는 相火의 妄動을 〈飲食色欲箴序〉<sup>62)</sup>·〈飲食箴〉<sup>63)</sup>·〈色欲箴〉<sup>64)</sup>등에서 모두 情慾에 의한 것으로 인식하고 있다. 丹溪의 주장에 의하면 妄動한 相火는 放心으로써, 情慾을 끊어 收心을 하게 되면 疾病이 치유될 수 있으니<sup>65)</sup>, 相火가 命을 받는 君火, 즉 心을 다스려야 하는 것이다. 丹溪는 以上の 주장을 하면서 朱子의 人心·道心說과 비교하여 설명하면서<sup>66)</sup> 靜을 강조하고 있다. 즉, 君火·相火는 朱子의 道心·人心과 비견될 수 있으니, 人心이 道心의 命을 받아야만 온전해 질 수 있듯이 相火가 君火의 命을 받아 妄動하지 않아야만 人體가 건강을 유지할 수 있는 것이다. 朱子의 人心·道心說은 丹溪의 君火·相火論 및 養生에 있어서의 主靜論과 밀접한 관계가 있으니, 그 내용을 좀더 살펴볼 필요가 있다. 儒學에 있어서 人心·道心에 對한 論議는 매우 중요한 意味를 가지는

56) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》, 知音出版社, 民國82年, 158~159쪽

57) 前掲書, 161~162쪽

58) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·陽有餘陰不足論》, 人民衛生出版社, 1993, 10쪽

59) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·惡寒非寒病惡熱非熱病論》, 人民衛生出版社, 1993, 34쪽. “若多與補血 涼血亦可稍安. 內外不靜, 腎水不生.”

60) 李永源·尹暢烈, 논문 《朱丹溪의 生涯와 醫學思想에 관한 研究》, 大韓原典醫史學會誌 제 5권, 1991, 217~218쪽

61) 前掲書, 238쪽

62) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·飲食色欲箴序》, 人民衛生出版社, 1993, 9쪽

“男女之欲, 所關甚大, 飲食之欲, 於身尤切, 世之淪胥陷溺於其中者, 蓋不少矣.”

63) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·飲食箴》, 人民衛生出版社, 1993, 9쪽

“眷彼昧者, 因縱口味, 五味之過 疾病蜂起.”

64) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·色欲箴》, 人民衛生出版社, 1993, 9쪽

“眷彼昧者, 徇情縱欲, 惟恐不及, 濟以燥毒.”

65) 前掲書, 10쪽. “遠彼帷薄, 放心乃收, 飲食甘美, 身安病瘳.”

66) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·相火論》, 人民衛生出版社, 1993, 39쪽

“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. 人心聽命乎道心, 而又能主之以靜. 彼五火之動皆中節, 相火惟有禪補造化, 以爲生生不息之運用耳, 何賊之有?”

것으로, 그 始源은 《書經·大禹謨》의 “人心惟危, 道心惟微, 惟精惟一, 允執厥中.”<sup>67)</sup>이라고 할 수 있다. 歷代의 많은 학자들이 이 문제에 對해 論議를 하였지만, 朱子의 주장을 引用하여 정의 내려 보면 다음과 같다. 朱子는 “대저 일찍이 논해보건대, 마음의 虛靈知覺은 하나일 뿐인데 人心과 道心の 다름이 있다고 하는 것은 혹 그 形氣의 사사로움에서 생기고 혹 性命의 바름에 원천을 둬으로써 지각하는 것이 같지 않기 때문이다. 이에 의해 혹 위태하고 불안하고 혹 미묘하여 나타나기 어렵다. 그러나, 사람은 形氣가 없을 수 없기 때문에 자질이 뛰어난 사람(上智)이라도 人心이 없을 수 없다. 또 (사람은) 性이 없을 수 없기 때문에 자질이 모자라는 사람(下愚)이라도 道心이 없지 않다. (人心과 道心) 두가지가 方寸(心)의 사이에서 섞여 그것을 다스릴 바를 알지 못하면, 위태로 것은 더욱 위태롭게 되고 은미한 것은 더욱 은미해져 天理의 公的인 것이 마침내 人欲의 사사로운 것을 이길 수 없게 된다. 精이라는 것은 두가지 사이를 살피 섞이지 않게 하는 것이요, 一이라는 것은 本心の 바름을 지켜 떠나가지 못하게 하는 것이니, 이에 종사하여 조금의 끊어지는 틈도 없게 하여 반드시 道心으로 항상 一身의 주인이 되게 하고, 人心으로 명령을 듣게 한다면, 위태로운 것은 안정되게 될 것이고 은미한 것은 드러나게 되어, 움직이거나 고요히 있거나 말하고 행동하는 데에 있어서 저절로 過하고 不及한 차이가 없게 될 것이다.”(蓋嘗論之, 心之虛靈知覺, 一而已矣, 而以爲有 人心道心之異者, 則以其或生於形氣之私, 或原於性命之正, 而所以爲知覺者不同, 是以或危殆而不安, 或微妙而難見耳. 然人莫不有是形, 故雖上智不能無人心, 亦莫不有是性, 故雖下愚不能無道心. 二者雜於方寸之間, 而不知所以治之, 則危者愈危, 微者愈微, 而天理之公, 卒無以勝夫人欲之私矣. 精則察夫二者之間而不雜也, 一則守其本心之正而不離也, 從事於斯, 無少間斷, 必使道心, 常爲一身之主而人心, 每聽命焉, 則危者安, 微者著而動靜云爲, 自無過不及之差矣.)<sup>68)</sup>라고 하여, 人心·道心の 生成에서부터 시작하여 本質·修養方法에 까지 자세하게 설명하고 있다. 朱子의 以上과 같은 認識은 心을 知覺의 두가지 다른 형태로 認識하고 있는 것이라고 규정 할 수 있다. 人心에서는 知覺의 대상이 소리와 색깔과 냄새와 맛의 物質인 것이고, 道心에서는 “理” 즉 非物質인 것이다. 이와 같이 知覺의 대상이 각각 다르듯이, 知覺하게 하는 動因도 서로 다르다. 人心은 사람의 몸의 감각적 요구나 생리적 욕구에서 일어나고, 道心은 그 動因도 “理”인 것이다. 그러나, 知覺하는 것에 있어서는 즉, 能覺에 있어서는 人心이든 道心이든 모두 氣라고 朱子는 認識하고 있다<sup>69)</sup>. 以上에서

67) 《書經》, 學民文化社, 1990, 天 247쪽

68) 《中庸》, 學民文化社, 1990, 9~14쪽

69) 야마다 케이지 지음, 김석근 옮김, 《朱子の 自然學》, 통나무, 1998, 373~375쪽

본문의 내용을 표로 요약하면 아래와 같다.

型 \ 要素	知覺하게 하는 것	知覺하는 것(能覺)	知覺되는 것(所覺)
I (人心)	氣	氣	氣
II (道心)	理	氣	理

〈표1〉 知覺作用의 두가지 형태

살펴본 바와 같이 사람의 마음은 하나인데, 다만 “性命之正”에서 來原하였으나, “形氣之私”에서 생겨 났느냐에 따라서 道心·人心으로 區分이 되는 것이다. 人心과 道心이 그 來原處에 있어서는 區別하기도 쉽지 않고, 또 차이도 없어 보이나, 終局에 가서의 결과는 엄청난 차이가 있게 된다. 그러기에, 그 始發處에서 조정을 하여야 하니, 조정의 도구로서 朱子가 제시한 것이 “精”과 “一”인 것이다. 朱子는 精에 對해서 “察夫二者之間而不雜也”<sup>70)</sup>라 하였고, 一에 對해서는 “守其本心之正而不離也”<sup>71)</sup>라 하여 人間의 本心인 道心을 굳게 지켜 人心과 섞이지 않게 하는 것이 중요하다고 認識하고 있다.

以上の 人心·道心說을 통해 볼 때, 朱子의 人心·道心の 관계는 丹溪의 君火·相火의 관계와 유사점을 가지고 있음을 알 수 있다. 즉, 道心·人心과 君火·相火가 모두 氣라는 측면과, 相互간의 관계에서 道心과 君火가 主가 되어야 한다는 면에서 유사점을 찾아 볼 수 있다. 또한, 相火가 變과 常이 있어서 變으로서의 相火는 제거해야할 대상이지만 常으로서의 相火는 인체 생명활동의 근원이어서 꼭 필요하다는 인식은, 人心이 위태로운 屬性을 가지고 있지만 인간에게서 꼭 제거되어야 할 대상이 아니라는 주장과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다<sup>72)</sup>. 그러나, 君火=道心, 相火=人心이라는 등식을 적용하기에는 무리가 있다고 본다. 즉, 性命之正에서 根源하는 道心과 君火가 같은 의미를 가진다는 것은 인정하기 힘든 부분이다. 丹溪는 君火를 心火라고 하여, 五氣 가운데 하나로 인식을 하고 있을 뿐이다. 이에 비해서 道心은 이른바 《大學》에서 이야기하는 明德과 같은 것으로 인간의 本心과 같은 의미인 것이다. 朱子는 明德에 대해 “明德者, 人之所得乎天而虛靈不昧, 以具衆理而應萬事者也.”<sup>73)</sup>라고 하여, 하늘로부터 부여받은 못 이치를 갖추고서 세상의 모든 일에 대응하는 本心으로 이해를 하고 있다. 그러기에, 비록 氣稟所拘나 人欲所蔽로 因해 어두워질 때가 있으나, 그 本體의 밝음은 쉬는 때가 없다고 하고 하는 것이다<sup>74)</sup>. 또한, 相火에 대해서도 情欲에 의해 君火가 動하면 쉽게 妄動된다고 하여 情欲과 관계된 것으로 표현은 하면서도, 肝과 腎에 寄生하고 있다고 표현을 하여 전적으로 心과 관련된 것으로 보고 있지는 않다.

그러나, 以上の 차이점에도 불구하고, 道心이 主가 되어 人心의 妄動을 막아야 한다는 朱子의 주장과, 收心·養心을 통해 相火의 妄動을 막아야 한다는 丹溪의 주장은 “靜”을 主로 하고 있다는 점에서 相互 밀접한 관계가 있다고 할 수 있다. 朱子가 주장한 “靜”과 “一”은 “靜”의 또 다른 표현이라고 할 수 있으니, “精”과 “一”이 人心의 妄動을 막기 위한 방법론이라고 보았을 때, 이것은 “靜”을 통해야 가능한 것이라고 할 수 있다. 즉, 心이 靜하지 않고서는 정밀한 상태와 한결같은 상태를 유지할 수가 없는 것이다. 朱子는 動·靜에 있어서 靜을 강조하면서 마음이 靜해야만 사물의 變化에 대응할 수 있고 天下의 動을 한결같이 유지할 수 있다고 하였다<sup>75)</sup>. 朱子가 강조한 靜工夫에 대해 儒家

70) 《中庸》, 學民文化社, 12쪽

71) 前掲書, 12쪽

72) 眞德秀, 《心經》, 學民文化社, 1995, 18쪽

“舜若以人心, 爲全不好, 則須說使人去之, 今止說危者, 不可據以爲安耳.”

73) 《大學》, 驪江出版社, 1990, 39쪽

74) 前掲書, 38쪽. “但爲氣稟所拘, 人欲所蔽, 則有時而昏, 然其本體之明, 則有未嘗息者.”

75) 李珣, 《聖學輯要》, 學民文化社, 1985, 152~153쪽

“朱子曰此言聖人全動靜之德, 而常本之於靜也. 蓋人稟陰陽五行之秀氣以生, 而聖人之生, 又得其秀之秀者, 是以其行之也中, 其處之也正, 其發之也仁, 其裁之也義. 蓋一動一靜, 莫不有以全夫大

에서는 특히 視·聽·言·動이라는 人間의 耳·目·口·形의 욕구를 억제하여야 한다고 주장하고 있다<sup>76)</sup>. 특히, 程子는 視·聽·言·動의 폐단을 중시하면서 四箴을 지어 스스로를 경계하였다<sup>77)</sup>. 程子는 四箴에서 한결같이 人欲의 유혹을 제거하여 人間의 本性을 회복하여야 한다고 주장하고 있으니, 人欲과 그것을 제거하는 方法에 있어서 구체적이고 명확하게 發明하였다고 할 수 있다. 아울러 人欲을 억제하지 못할 경우 人道가 廢해지고 禽獸와 같아진다고 까지 주장하고 있다<sup>78)</sup>. 以上과 같은 儒家의 主靜論 思想은 丹溪의 養生論에 영향을 끼쳤다고 할 수 있다. 丹溪는 相火의 妄動을 막기 위해 心火가 動하는 것을 방지하여야 하고, 그에 대한 方法論으로 收心·養心을 통해 放心을 거두어 들일 것을 제시하고 있다. 즉, 질병 발생의 원인을 대부분 相火의 妄動으로 인식을 하여, 질병을 치료하는데 있어서나, 질병을 예방하는데 있어서 情欲이 動하여 나타나는 放心을 경계하는 것이다. 그리하여, 情慾을 절제하는 방법론으로 收心·養心을 강조하는 것이니, 이것은 靜工夫를 통해 실현될 수 있는 것이다.

## 2) 茹淡論

丹溪가 생존하였던 시기의 浙江省 지역을 포함한 南方지역은 唐末 이후 지속적으로 진행된 농업의 활성화로 경제적 상황이 호전되어 있었다. 아울러 南宋 이후 北方에서 내려온 宋 王朝의 漢族들은 北方지역의 회복을 포기한 채, 南方에서 안주하며 사치스런 생활을 일삼는 풍조가 일고 있었다. 그럼에도 불구하고 당시의 醫家들은 厚味를 강조하는 以前의 醫學的 지식에서 벗어나지 못한 상황이었다. 이상과 같은 상황을 목격한 丹溪는 《內經》“精不足者, 補之以味”<sup>79)</sup>와 “地食人以五味”<sup>80)</sup> 이론을 계승하면서, 味에 대한 인식을 새롭게 정리하게 되었다. 즉, 味를 하늘이 부여한 것과 인간이 작위적으로 요리한 것으로 구분해서, 하늘이 부여한 穀·菽·菜·果 등의 自然沖和之味만이 《內經》에서 이야기 하는 補陰의 功이 있는 味이고, 인간이 조리한 偏厚한 味는 致病伐命하는 毒이라고 구분 하였다<sup>81)</sup>. 이러한 구분하에 味를 相火의 動에 연결시켜, 淡泊한 沖和之味는 收心을 하게 되어

極之道, 無所虧焉, 則欲動情勝利害相攻者, 於此乎定矣. 然靜者盛之復而性之貞也, 苟非此心, 寂然無欲而靜, 則亦何以酬酢萬物之變而一天下之動哉. 故聖人中正仁義, 動靜周流, 而其動也, 必主乎靜, 此其所以成位乎中, 而天地日月四時鬼神, 有所不能違也.”

76) 程明道·程伊川, 《程書分類》, 學民文化社, 1994, 人 469쪽. “非禮物視, 非禮勿聽, 非禮勿言, 非禮勿動, 四者, 身之用也. 由乎中而應乎外, 制於外, 所以養其中也.”

77) 前掲書, 地 412~418쪽

“其視箴曰, 心兮本虛, 應物無迹, 操之有要, 視爲之則, 蔽交於前, 其中則遷, 制之於外, 以安其內, 克己復禮, 久而誠矣. 其聽箴曰, 人有秉彝, 本乎天性, 知誘物化, 遂亡其正, 卓彼先覺, 知止有定, 閑邪存誠, 非禮勿聽. 其言箴曰, 人心之動, 因言以宣, 發禁躁妄, 內斯靜專, 矧是樞機, 興戎出好, 吉凶榮辱, 惟其所召, 傷易則誕, 傷煩則支, 已肆物忤, 出悖來違, 非法不道, 欽哉訓辭. 其動箴曰, 哲人知幾, 誠之於思, 志士勵行, 守之於爲, 順理則裕, 從欲惟危, 造次克念, 戰兢自持, 習與性成, 聖賢同歸.”

78) 眞德秀, 《心經》, 學民文化社, 1995, 169쪽

“人雖不能無欲, 然當有以制之, 無以制之, 而惟欲之從, 則人道廢而入於禽獸矣.”

79) 王永 撰, 《黃帝內經素問》(四部備要本), 臺灣中華書局, 民國 61, 73쪽

80) 前掲書, 99쪽

81) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·相火論》, 人民衛生出版社, 1993, 40~41쪽

降火하게 되고<sup>82)</sup>, 偏厚한 고기나 생선 및 술등은 陰火, 즉 相火를 돕게되어 오히려 毒이 된다고 주장하고 있다<sup>83)</sup>. 丹溪는 厚味로 인해 痰이 생성된다고 인식하면서<sup>84)</sup>, 특히 魚肉의 多食으로 인한 痰의 생성을 경계하였다<sup>85)</sup>. 이러한 인식하에서 老人에게는 好酒膩肉, 濕麵油汁, 燒炙煨炒, 辛辣恬滑 등의 偏厚한 음식물을 禁忌해야 한다고 하였다<sup>86)</sup>. 以上の 厚味를 피하고 淡食을 강조한 이외에, 丹溪는 過食을 피할 것을 강조하였다. 인체가 음식에 의해 생명을 유지하는 것이지만, 五味가 지나치면 오히려 질병이 발생하게 된다고 하여<sup>87)</sup>, 少食을 강조하였다.

淡食과 少食을 중요시하는 丹溪의 사상은 현대를 살아가는 우리에게 좋은 경계가 된다고 할 수 있다. 뇌졸중, 고혈압, 당뇨병 등 火熱로 인한 질환이 증가 추세에 있는 현대의 의료환경<sup>88)</sup>은 과거의 영양부족으로 인한 질병이 성행하던 시대와는 전혀 다른 환경이다. 이러한 질병양태의 변화는 그 원인이 여러 가지가 있겠지만, 생활 수준의 향상으로 인한 식생활의 변화가 주요한 원인이 될 수 있다. 특히나, 인스턴트 음식이 주 먹거리의 일부가 된 현대의 식생활은 相火의 妄動을 조장하는 상황이 되어 버렸다. 그러기에, 현대 사회에서 의학에 종사하는 의료인들에게는 丹溪의 淡食·少食思想을 근간으로 하여 올바른 식생활 문화를 선도하는 것도 중요한 의무중의 하나라고 생각된다.

### 3) 養老論

일반적으로 老化의 시기를 언제부터로 잡느냐 하는 문제는 여러 의견이 있을 수 있겠지만 《素問·上古天真論》의 내용을 따른다면 여자는 35세부터, 남자는 40세부터 老化가 시작된다고 볼 수

“味有出於天賦者，味有成於人爲者，天之所賦與者，若穀菽菜果，自然沖和之味，有食入補陰之功，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。”

82) 前掲書, 41쪽. “安於沖和之味者，心之收，火之降也”

83) 前掲書, 41쪽.

“《論語》曰：肉雖多，不使勝食氣。《傳》曰：賓主終日百拜，而酒三行，以避酒禍。此聖人施教之意也。蓋穀與肥鮮同進，厚味得穀爲助，其積之也久，寧不助陰火而致毒乎？”

84) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·瀉脈論》, 人民衛生出版社, 1993, 12쪽

“人之所藉以爲生者，血與氣也。或因憂鬱，或因厚味，或因無汗，或因補劑，氣騰血沸，清化爲濁，老痰宿飲，膠固雜糅，脈道阻滯，不能自行，亦見瀉狀。”

85) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·治病必求其本論》, 人民衛生出版社, 1993, 11쪽

“族叔祖年七十，稟甚壯，形甚瘦，夏末患泄利至深秋，百方不應。予視之曰病雖久而神不悴，小便瀉少而不赤，兩手脈俱澀而頗弦，自言膈微悶，食亦減。因悟曰此必多年沉，僻在胃腸。詢其平生喜食何物。曰我喜食鯉魚，三年無一日缺。予曰積痰在肺，肺爲大腸之臟，宜大腸之本不固也。當與澄其源而流自清。以茱萸，陳皮，青蔥，蘆苈根，生薑煎濃湯，和以沙糖，飲一碗許，自以指探喉中，至半時辰，吐痰半升許如膠。是夜減半。此早又飲，又吐半升而利止。又與平胃散加白朮，黃連，旬日而安。”

86) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

“余曉之曰，奚止烏附丹劑不可妄用，至於好酒膩肉，濕麵油汁，燒炙煨炒，辛辣恬活，皆在所忌。”

87) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·飲食箴》, 人民衛生出版社, 1993, 9쪽

“人有此身，飢渴游興，酒作飲食，以遂其生。眷彼昧者，因縱口味，五味之過 疾病蜂起。”

88) 李東鎬·朴贊國, 논문 《劉河間의 運氣論과 그 運用에 관한 研究》, 大韓韓醫學原典學會誌제13권2호, 2000, 110쪽

있다<sup>89)</sup>. 老化가 시작되면 인체에는 여러 변화가 발생할 수 있는데, 丹溪는 여러 변화 중 “陰易虧”의 관점에서<sup>90)</sup> 精血의 耗損을 특징적인 변화로 인식하고 있다. 이러한 인식을 바탕으로 老化 과정 속에서 나타나는 病證을 대부분 陰(精血) 不足으로 인한 熱證으로 이해하고 있다<sup>91)</sup>. 丹溪는 이와 같은 인식하에 老人의 病理를 3가지 정도로 규정지으면서, 그에 따른 養生法을 제시하고 있다. 첫째는, 內虛脾弱으로 인한 胃熱을 주장하고 있다. 丹溪는 일반적으로 “滋陰派”로 稱해지기 때문에 腎陰을 강조하는 것으로 오해되기 쉽다. 그러나, “補腎不如補脾”<sup>92)</sup>라는 인식아래 脾胃(특히, 胃氣)를 강조하고 있다. 丹溪는 胃氣에 대해 “清純沖和之氣”로써 인간이 삶을 의지하는 것으로써<sup>93)</sup>, 인간이 形體를 가지고 태어난 이후에는 水穀之氣에 의해서 陰氣를 보충 받을 수 있으므로<sup>94)</sup>, 人體의 陰氣는 胃에 의존해서 길러진다고 인식하고 있다<sup>95)</sup>. 胃氣는 謀慮神勞·動作形苦·嗜慾無節·思想不遂·飲食失宜·藥餌違法 등에 의해 損傷을 받기 쉬운데<sup>96)</sup>, 丹溪는 노인이 되면 陰氣가 滋養을 의지하고 있는 脾胃가 弱해진다고 인식하고 있다. 그 결과 胃熱이 생겨 쉽게 배가 고파지고, 음식을 먹더라도 소화를 시키지 못해 포만감을 빨리 느낀다고 하였다<sup>97)</sup>. 이런 이유로 老人에게는 消火器 疾患이 빈

89) 王冰 撰, 《黃帝內經素問》(四部備要本), 臺灣中華書局, 民國 61, 21~23쪽

“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, 故真牙生而長極, 四七筋骨堅, 髮長極, 身體盛壯, 五七陽明脈衰, 面始焦, 髮始墜, 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, 故真牙生而長極, 四八筋骨隆盛, 肌肉滿壯, 五八腎氣衰, 髮墜齒槁, 六八陽氣衰竭於上, 面焦髮變頰白, 七八肝氣衰, 筋不能動, 天癸竭, 精少, 腎衰, 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, 筋骨解墜, 天癸盡矣, 故髮變白, 身體重, 行步不正而無子耳.”

90) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》, 知音出版社, 民國82年, 218쪽

91) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 12쪽

“人生至六十, 七十以後, 精血俱耗, 平居無事, 已有熱證, 何者? 頭昏目眩, 肌癢溺數, 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, 食則易饑, 笑則有淚, 但是老境, 無不有此.”

92) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

“補腎不如補脾, 脾得溫則易化而食味進, 下雖暫虛, 亦可少回.”

93) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·大病不守禁忌論》, 人民衛生出版社, 1993, 22쪽

“夫胃氣者, 清純沖和之氣, 人之所賴以爲生者也.”

94) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·陽有餘陰不足論》, 人民衛生出版社, 1993, 10쪽

“是有形之後, 猶有待於乳哺水穀以養, 陰氣始成, 而可與陽氣爲配, 以能成人, 而爲人之父母.”

95) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·呃逆論》, 人民衛生出版社, 1993, 41쪽.

“人之陰氣, 依胃爲養.”

96) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·大病不守禁忌論》, 人民衛生出版社, 1993, 22쪽

97) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

“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; 百不如意, 怒火易熾; 雖有孝子順孫, 亦是動輒扼腕, 況未必孝順乎! 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.”

번하게 발생하게 되므로, 老人의 養生法에 있어서 胃氣를 보호해야 하는 것이다. 丹溪는 胃氣를 滋養하는 방법으로 음식조절을 주장하고 있다. 즉, 胃氣를 기르고 補陰할 수 있는 自然沖和之品인 穀·菽·菜·果 등의 素食를 섭취하여야 하고, 인간이 조리한 膏粱厚味를 절제할 것을 강조하고 있다(98). 丹溪의 胃氣를 중요시하는 思想은 疾病의 치료 방면에서도 그 특이한 면을 찾아 볼 수가 있으니, 病邪가 비록 實하다 하더라도 胃氣가 傷한 자는 邪氣를 공격해서는 안 된다고 주장하고 있다(99).

둘째는, 老人이 되면 性情이 급해져서 쉽게 怒하게 되고, 그 결과 火가 熾盛해져 病이 된다고 이해하고 있다(100). 일반적으로 老人이 되면 血氣가 衰해지기 때문에 스스로 느끼기에 항상 부족하다는 생각을 하게 된다. 또한, 앞으로 남은 餘生이 얼마 안 된다는 생각에 躁急한 마음을 가지게 되는 것이다. 그리하여, 老人이 되면 財物을 貪하는 마음이 더해지고 性情은 급해져, 자신의 뜻대로 되지 않으면 쉽게 화를 내게 되는 것이다. 나이가 들면 體內的 陰氣가 이미 부족해져 있는 상태인데, 여기에 貪慾을 부리고 화를 내게 되면 相火가 熾盛하게 되고, 그 결과 이미 虧損된 陰을 더욱 煎熬하게 되어 熱證이 나타날 것은 자명한 사실이다. 그러기에, 노인이 되면 더욱 내적 수양을 잘해야 하는 것이니, 孔子께서도 노인 시절에는 貪得하는 것을 경계하여야 한다고 말씀하셨던 것이다(101). 丹溪 養生의 핵심은 앞에서 살펴 보았듯이 收心·養心을 통한 主靜論이라고 할 수 있다. 노인의 경우에는 더욱 靜을 강조해야 하는 것이니, 이미 陰氣가 심하게 衰해진 상태에서 怒로 인해 火가 熾盛해져 버리면 陰陽의 불균형이 더욱 심해져 버릴 것이다.

셋째는, 痰의 生成에 관한 것이다. 丹溪는 痰의 生成에 대해 陰이 虧損되면 陰虛難降(102)하게 되고, 그 결과 氣鬱하게 되어 痰이 생성된다고 이해하고 있다(103). 물론, 丹溪의 醫學思想에서 痰은 老人에게만 문제가 되는 것은 아니다. 丹溪는 痰의 生成에 대해서 그 원인을 憂鬱·厚味·無汗·補劑 등의 여러 원인을 제시하면서, 清化가 濁하게 되어 痰이 생성한다고 이해하고 있다(104). 그러나, 以上の 원인이 모두 陰氣를 虧損시킨다는 것을 생각해 볼 때, 陰이 虧損된 老人에게 痰은 더욱 심각한 문제라고 할 수 있는 것이다. 丹溪의 痰證 치료의 방법은 “澄其源而流自清”(105)의 원칙 아래 健

98) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》, 知音出版社, 民國82年, 219쪽

99) 李永源·尹暢烈, 논문 《朱丹溪의 生涯와 醫學思想에 관한 研究》, 大韓原典醫史學會誌 제 5권, 1991, 243쪽

100) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

“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; 百不如意, 怒火易熾.”

101) 《論語》, 學民文化社, 1990, 人 292쪽

“孔子曰君子有三戒, 少之時, 血氣未定, 戒之在色, 及其壯也, 血氣方剛, 戒之在鬥, 及其衰也, 血氣既衰, 戒之在得.”

102) “陰虛難降”이란, 陰虛로 相火가 上逆하여 降和하기가 어렵다는 뜻이다.

103) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

“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.”

104) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·瀉脈論》, 人民衛生出版社, 1993, 12쪽

“人之所藉以爲生者, 血與氣也. 或因憂鬱, 或因厚味, 或因無汗, 或因補劑, 氣騰血沸, 清化爲濁, 老痰宿飲, 膠固雜糅, 脈道阻滯, 不能自行, 亦見瀉狀.”

脾·順氣를 중요시하였다. 丹溪에 따르면 健脾하여 脾가 運化작용을 회복하면 痰이 저절로 化해지고, 또 順氣를 하게 되면 痰을 형성하는 津液이 氣를 따라 順해진다고 하였다(106). 丹溪는 痰證의 치료에 있어서 濕·熱·食積·風·老痰으로 구분을 하여 각각의 치료 약물을 제시하여 자신의 痰證 치료 원칙을 實證的을 제시하고 있다(107).

以上の 老人의 生理·病理 상태를 기준으로 하여 丹溪가 제시한 老人의 禁忌 사항을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 飲食面에서 노인에게는 物性之熱者·炭火制作者·氣之香辣者·味之甘膩者를 禁忌食으로 규정하였다(108). 둘째로, 치료법에 있어서 溫補劑와 燥劑를 禁忌하였다(109). 以上の 주장을 하면서 丹溪가 근거한 이론은 《內經》의 “腎惡燥”의 구문이다(110). 즉, 溫熱하거나 燥한 약물이나 음식은 모두 腎의 精을 고갈시키게 되므로 陰이 虧損된 노인에게는 적절하지 못하다고 인식한 것이다. 이러한 인식하에 丹溪는 당시의 養老論을 비판하였으니, 《和劑局方》에서 노인의 藥으로 常用하는 烏附丹을 禁忌하여야 할 藥으로 규정하고 있다. 丹溪의 이러한 思想은 현재 醫家들에게 큰 의미를 제시한다고 할 수 있다. 얼마 전 언론 보도에서 발표된 한국의 強精劑 시장 규모가 수 천억 원에 달한다는 기사는 충격적인 내용이 아닐 수 없다. 強精劑의 대부분은 “溫補法”을 기본으로 하고 있기에, 건강을 증진시키기보다는 오히려 생명을 단축시키는 위험요소를 가지고 있기 때문이다. 현재 한의계에서도 속칭 노인의 補藥을 처방하면서 鹿茸등의 溫補藥 위주의 처방이 대다수를 차지하고 있는데, 이러한 폐단은 陰陽觀의 缺如가 그 원인이라고 할 수 있다. 明代의 醫家인 張景岳은 丹溪의 “陽有餘陰不足論”을 비판하면서 眞陽을 강조하여 溫補法을 주장하면서, 附子·肉桂·鹿角膠 등의 溫補之劑를 多用하고 있다(111). 이것은 丹溪의 “陽有餘”가 火, 즉 相火의 有餘라는 사실을 인식하지 못하여서 발생한 폐단이라고 할 수 있다. 景岳의 溫補思想은 후대에 많은 영향을 미쳤고, 현재까지도 溫補法을 강조하는 醫家가 많이 있다. 그러나, 현대 생활 수준의 향상과 세분화되고 다양화된 사회 속에서 정신적 자극을 많이 받는 현대인에게는 溫補法의 맹신은 삼가 되어야 할 것이다. 오히려 丹溪의 思想에 바탕한 清熱·滋陰·主靜의 養生法이 새롭게 제시되어야 할 것으로 생각된다.

105) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·治病必求其本論》, 人民衛生出版社, 1993, 11쪽

106) 裘沛然 外6人, 《中醫各家學說》, 知音出版社, 民國82年, 223쪽

107) 朱震亨《丹溪醫集·格致餘論·治病必求其本論》, 人民衛生出版社, 1993, 245쪽

“濕痰, 用蒼朮, 白朮. 熱痰, 用青黛, 黃連, 芩. 食積痰, 用神麴, 麥芽, 山楂. 風痰, 用南星. 老痰, 用海石, 半夏, 瓜蒌, 香附, 五倍子, 作丸服”

108) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·養老論》, 人民衛生出版社, 1993, 13쪽

“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, 皆成廢癮; 百不如意, 怒火易熾; 雖有孝子順孫, 亦是動輒扼腕, 況未必孝順乎! 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.”

109) 前掲書, 13쪽

“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, 故羈縻而定耳. 所陳前證, 皆是血少. 《內經》曰, 腎惡燥. 烏附丹劑, 非燥而何? 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!”

110) 王水 撰, 《黃帝內經素問》(四部備要本), 臺灣中華書局, 民國 61, 209쪽

111) 方正均, 《《黃帝內經》의 心の 概念과 藏象에 대한 研究》, 상지대학교 대학원 석사논문, 2000, 42~43쪽

#### 4) 滋幼論

幼年期를 설정함에는 기준이 여러 가지 있겠지만, 丹溪는 《素問·上古天真論》에서 여자는 14세에, 남자는 16세에 天癸가 이르는 것<sup>112)</sup>을 기준으로 하여, 16세 이전을 幼年期로 설정하고 있다<sup>113)</sup>. 한편, 幼年期 나이의 기준을 설정하면서 그 특징을 “陰長不足”·“腸胃尙脆而窄”으로 규정짓고 있다. 이와 같은 2가지의 특징을 바탕으로 하여 丹溪의 滋幼論을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 陰長不足의 면을 살펴보면, 陰長不足은 丹溪의 陰陽觀에서 “陰難成”에 해당이 된다고 할 수 있다. 즉, 人體의 陰氣는 虧損되기도 쉽지만 이루어지기도 어렵기 때문에 항상 “陰不足”의 상태가 되는 것이다. 丹溪가 幼年期를 표현하면서 비록 “血氣俱盛”이라고 하였지만, 幼年期의 血氣俱盛은 성장과정을 지속시키기 위한 물질적 기초와 에너지원으로 쉽게 소비가 되기 때문에, 壯年期의 血氣勁剛한 것과는 의미가 다르다고 할 수 있다. 宋代의 小兒科 專門醫인 錢乙은 《顛顛經》의 “小兒純陽”의 학설에 근거하여 “純陽之體”로서의 小兒 생리를 강조하였는데<sup>114)</sup>, 여기서 純陽의 의미는 陽化작용과 관계가 있는 것이다. 幼年期는 陽化작용, 즉 성장이 지속적으로 진행이 되기 때문에 성장을 위해 精을 끊임 없이 소비하고 있는 것이다. 바로 精을 소모하면서 陽化작용이 계속적으로 진행되는 상황을 丹溪는 “血氣俱盛”으로 표현하였을 것이다. 上記한 바와 같이 幼年期에는 陽化작용이 활발하기 때문에 陰長이 不足하게 되는 것이다. 丹溪는 이와 같은 陰不足의 상황에서 2 가지의 養生法을 제시하고 있으니, 첫째는 衣服관계이다. 丹溪는 人體를 上下로 나누어 下體를 陰部로 인식하면서, 小兒는 陰虛하기 때문에 下體가 虛하다고 인식하고 있다. 이러한 인식하에 의복관계에 있어서 하체를 따뜻하게 하는 것을 금하고 있으니, 下體를 시원하게 하면 陰이 쉽게 자란다고 이해하고 있다<sup>115)</sup>. 일본에서는 어린 아이들을 키울 때 겨울에도 무릎을 내놓고 키우고 있다. 또한, 우리나라에서도 예전에는 어린 아이는 바지를 입히지 않고 키우는 것이 다반사였다. 현대 의학적으로도 무릎에 성장판이 있어, 小兒期에는 성장판을 압박하지 않고 노출시키는 것이 성장에 도움을 준다고 인식하고 있다. 이러한 사실들은 丹溪의 이론과 相通하는 면이 있다고 할 수 있다. 또한, 丹溪는 결혼의 시기에 있어서 20~30세 이후를 주장하고 있다<sup>116)</sup>. 이러한 주장은 과거에도 있었던 것으로, 《禮記》에는 남자는 30세 이후, 여자는 20세 이후 결혼을 할 것을 주장하고 있다<sup>117)</sup>. 《素問·上古天真論》을 살펴보면 天癸가 이르게 되면 생식능력을 가지게 되지만, 腎氣가 平均해지는 時期를 여자는 21세 이후,

112) 王冰 撰, 《黃帝內經素問》(四部備要本), 臺灣中華書局, 民國 61, 21~23쪽

“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. … 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.”

113) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·滋幼論》, 人民衛生出版社, 1993, 14쪽. “人生十六歲以前, 血氣俱盛, 如日方升, 如月將圓, 惟陰長不足, 腸胃尙脆而窄, 養之之道, 不可不謹.”

114) 홍원식·윤창열 편저, 《중국의학사》, 一中社, 2001, 267쪽

115) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·滋幼論》, 人民衛生出版社, 1993, 14~15쪽

“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.”

116) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·陽有餘陰不足論》, 人民衛生出版社, 1993, 10쪽

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

117) 《禮記》, 學民文化社, 1990, 亨 729, 732쪽

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

남자는 32세 이후로 설정하고 있으니<sup>118)</sup>, 바로 이 시기가 결혼에 적합한 시기라고 할 수 있는 것이다. 이러한 주장은 비록 天癸가 이르렀다 하더라도, 아직은 성장 과정 중에 있기 때문에, 성장의 물질적 자원 역할을 하는 精을 소모하게 되면, 성장·건강에 모두 악영향을 미칠 수 있다고 인식하는 것이다. 孔子께서도 少年期에는 血氣가 未定하기 때문에 경계할 것이 色에 있다<sup>119)</sup>고 하셨으니, 위의 주장과 유사하다고 할 수 있다.

둘째로, “腸胃尙脆而窄”의 문제이다. 小兒期에는 이미 인체의 五臟六腑가 모두 갖추어졌지만, 아직 완전한 역할을 수행할 수 있는 단계는 아니다. 錢乙은 이에 대해 “五臟六腑, 成而未全, 全而未壯.”, “臟腑柔弱, 易虛易實, 易寒易熱.”이라고 小兒의 臟腑상태를 표현하고 있다<sup>120)</sup>. 丹溪는 五臟六腑中 특히 腸胃를 강조하면서 음식관계의 주의할 점을 제시하고 있다. 즉, 小兒는 血氣가 俱盛하기 때문에 飲食을 消化는 잘 시키지만, 腸胃가 脆而窄하기 때문에 稠粘乾硬·酸鹹苦辣·一切魚肉·木果濕麪·燒炙煨炒등을 禁하여야 한다고 하였다. 이러한 음식물은 소화시키기 어렵기 때문에 절대로 禁하여야 하고, 대신 小兒에게는 乾柿·熟菜·白粥을 주는 것이 좋으니, 이러한 음식물은 養德할 뿐만 아니라 養陰하는 효능이 있다고 하였다. 더불어 養德·養陰하는 음식물이라 하더라도 조금씩 주는 것이 중요하다고 주장하고 있다<sup>121)</sup>. 以上の 내용에서 주의할 부분은 자극성 있는 음식을 피해야 하고, 음식을 통해 養德을 하며, 또 少食을 강조하고 있다는 것이다. 小兒는 腸胃가 아직 완전하지 않기 때문에 자극성 있는 음식을 피해야 하는데, 이 주장은 단계의 음식 관계에 있어서의 일반적인 養生論과 脈을 같이 하는 부분이다. 丹溪는 자극성 있는 음식은 相火를 망동시키는 것이기에 禁忌食으로 규정되고 있는 것이다. 음식의 면에서 丹溪의 특이한 사상은 음식을 통해 養德을 한다는 것이다. 즉, 음식으로 性情을 다스릴 수 있다고 인식하는 것이다. 丹溪는 養生論에 있어서 主靜을 강조하는데, 小兒의 時期는 收心·養心을 통해 靜의 상태를 유지하기가 힘든 時期이다. 그러기에, 飲食을 통해 收心·養心하는 효과를 기대한 것이라고 추론할 수 있다. 마지막으로 소아에게 있어서도 少食을 강조하고 있는데, 이러한 주장은 현대의 상황에 비추어 봤을 때 적절한 주장이라고 할 수 있다. 일반적으로 부모의 마음은 자식이 많이 먹어야만 충분한 영양이 섭취된다고 생각하고 있다. 그러나, 현대는 너무 과식하는 것이 문제가 되고 있으니, 小兒糖尿·小兒中風·小兒肥滿이라는 과거에는 없거나 극소수이던 질환이 문제가 되고 있는 것도, 모두 過食과 인스턴트 飲食 등 자극성 있는 음식이 그 원인이라고 할 수 있다. 이러한 작금의 상황을 되돌아 볼 때 淡食과 少食을 주장한 丹溪의 滋幼論은 중요한 의미를 가진다고 할 수 있다.

### III. 結論

118) 王水 撰, 《黃帝內經素問》(四部備要本), 臺灣中華書局, 民國 61, 21~23쪽

“三七腎氣平均, 故真牙生而長極. …三八腎氣平均, 筋骨勁強, 故真牙生而長極.”

119) 《論語》, 學民文化社, 1990, 人 292쪽

“孔子曰君子有三戒, 少之時, 血氣未定, 戒之在色, 及其壯也, 血氣方剛, 戒之在鬥, 及其衰也, 血氣既衰, 戒之在得.”

120) 홍원식·윤창열 편저, 《중국의학사》, 一中社, 2001, 267쪽

121) 朱震亨, 《丹溪醫集·格致餘論·滋幼論》, 人民衛生出版社, 1993, 15쪽

“血氣俱盛, 食物易消, 故食無時. 然腸胃尙脆而窄, 若稠粘乾硬, 酸鹹苦辣, 一切魚肉, 木果濕麪, 燒炙煨炒, 但是發熱難化之物, 皆宜禁絕. 只與乾柿, 熟菜, 白粥, 非惟無病, 且不縱口, 可以養德. 此外生菜味鹹, 乾柿性涼, 可爲養陰之助. 然粟大補, 柿大澀, 俱爲難化, 亦宜少與.”

지금까지 丹溪의 醫學思想을 그가 處한 社會的·地理的 環境 및 陰陽觀을 통해, 以前의 學說과 다른 主張을 제기하게 된 배경을 살펴보고, 이러한 배경하에 포출되는 養生論을 정리하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 丹溪는 《和劑局方》등 이전의 學說과는 다른 醫學思想을 주장하게 되는데, 그 背景은 그가 處한 社會的·地理的 環境 및 그의 독특한 陰陽觀을 들 수가 있다. 丹溪는 社會的으로 《和劑局方》이 盛行하던 시대와는 달리 풍족한 경제환경 속에서 생활하였다. 즉, 唐末 以後 南方의 농업이 지속적으로 활성화되어, 궁핍한 경제환경을 背景으로 刊行된 《和劑局方》과는 다른 背景을 지니고 있었다. 또한, 地理的으로도 南方은 秦嶺山脈을 경계로 北方보다 기온이 높기 때문에 濕熱로 因한 疾患이 北方보다 빈번하게 발생하였다. 더욱이 丹溪가 생존하였던 시기는 중국 대륙전체에 제 4차 온난기가 진행되고 있었다. 이러한 背景으로 因해 丹溪는 “陽有餘陰不足”이라는 독특한 陰陽觀을 제시하게 된다. 이러한 背景속에서 돌출된 그의 養生論은 기존의 學說과는 相異한 面을 지니게 되는 것이다.

2. 丹溪는 인체 질병이 相火의 妄動이 주원인이라고 인식하여, 질병의 치료와 예방에 있어서 相火의 妄動을 경계하고 있다. 相火의 妄動을 예방하기 위한 방법으로 丹溪가 주장하는 것은 主靜論이다. 즉, 心火가 動하는 것을 방지하여야 相火도 動하지 않는다고 인식한 것이니, 心火의 動은 收心·養心の 靜工夫를 통해 방지할 수 있다고 하였다.

3. 丹溪는 당시 사람들의 疾患이 魚肉·酒 등을 過食하므로써 발생하는 것이 많은 것을 목격하고, 厚味를 피하고 淡食·少食할 것을 강조하였다. 현대의 疾患中 糖尿·高血壓·中風 등의 疾患이 잘못된 식생활과 관련이 있는 것을 상기해 볼 때, 丹溪의 淡食·少食論은 큰 의미를 갖는다고 할 수 있다.

4. 丹溪는 “陰易虧”의 관점에서 老人의 病理를 규정하였고, 각 病理에 근거한 養生法을 제시하고 있다. 첫째, 老人은 內虛脾弱하기 때문에 胃氣를 滋養해야 한다. 둘째, 老人은 性情이 급해져 쉽게 怒하게 되고, 그 결과 火가 熾盛해져 病이 되니 收心·養心을 통해 감정을 조절해야 한다. 셋째, 老人은 陰이 虧損된 상태이기 때문에 痰의 발생이 주요 질환이 되므로 痰을 발생시키는 厚味·憂鬱·補劑 등을 피해야 한다.

5. 丹溪는 老人의 養生法에 있어서 禁忌사항을 제시하고 있다. 첫째, 飲食面에서 老人에게는 物性之熱者·炭火制作者·氣之香辣者·味之甘膩者를 禁忌食으로 규정하였다. 둘째로, 치료법에 있어서 溫補劑와 燥劑를 禁忌하였다. 以上의 主張을 하면서 丹溪가 근거한 이론은 《內經》의 “腎惡燥”의 구문이다. 즉, 溫熱하거나 燥한 약물이나 음식은 모두 腎의 精을 고갈시키게 되므로 陰이 虧損된 노인에게는 적절하지 못하다고 인식한 것이다.

6. 丹溪는 小兒의 특징을 “陰長不足”·“腸胃尙脆而窄”으로 규정하였으며, 이를 바탕으로 滋幼論을 제기하고 있다. 첫째, “陰長不足”은 “陰難成”에 해당되는 것이니, 이러한 관점에서 下體를 시원하게 해줄 것과 결혼 시기를 20~30세 이후로 해야할 것을 주장하고 있다. 둘째, 小兒는 “腸胃尙脆而窄”하기 때문에 자극성 있는 음식과 過食을 피해야 한다. 특히, 丹溪는 小兒期의 음식섭취는 “養德”·“養陰”할 수 있다고 하여 음식을 통해 收心·養心할 것을 강조하고 있다.

## 참고문헌

1. 《大學》，驪江出版社，1990
2. 《論語》，學民文化社，1990
3. 《中庸》，學民文化社，1990
4. 《書經》，學民文化社，1990
5. 《禮記》，學民文化社，1990
6. 《周易》，學民文化社，1990
7. 《欽定四庫全書·格致餘論 提要》，大星文化社，1995
8. 裘沛然 外6人，《中醫各家學說》，知音出版社，民國82年
9. 김안국 외，《동아시아사 연표》，청년사，1992
10. 류제현，《중국역사지리》，문학과지성사，1999
11. 方正均，《《黃帝內經》의 心の 概念과 藏象에 대한 研究》，상지대학교 대학원 석사논문，2000
12. 成百曉 譯，《古文眞寶》，傳統文化研究會，1995
13. 야마다 케이 지음, 김석근 옮김, 《朱子の 自然學》，통나무，1998
14. 王永 撰，《黃帝內經素問》(四部備要本)，臺灣中華書局，民國 61
15. 劉景源 點校，《太平惠民和劑局方》，人民衛生出版社，1985
16. 李杲，《東垣醫集·脾胃論·飲食勞倦所傷始爲熱證論》，人民衛生出版社，1995
17. 李東鎬·朴贊國, 논문 《劉河間의 運氣論과 그 運用에 관한 研究》，大韓韓醫學原典學會 誌 제13권2호, 2000
18. 李永源·尹暢烈, 논문 《朱丹溪의 生涯와 醫學思想에 관한 研究》，大韓原典醫史學會誌 제5권, 1991
19. 李珥，《聖學輯要》，學民文化社，1985
20. 程明道·程伊川，《程書分類》，學民文化社，1994
21. 존 K. 페어뱅크·에드윈 O. 라이샤워·앨버트 M. 크레이크, 김한규 외 옮김, 《동양문화사》상, 을유문화사, 1995
22. 朱震亨，《丹溪醫集·格致餘論》，人民衛生出版社，1993.
23. 眞德秀，《心經》，學民文化社，1995