

老年期の 特徵에 對한 文獻的 考察

吳政大 · 金恭彬 · 李南九

東新大學校 韓醫科大學

<Abstract>

The conclusions of this study is as follows about the cause of life and symptom of aging with reference to successive oriental medical book.

1. On human's life and definition of senescence, the length of life is 100-120 years, senescence is 60 or 65years over, 80or 90years old humans is treat as a macrobian in oriental medicene, but this definition should consider special change of old age
2. The physiological and pathological special features of old age are decreased activation of balance between jang-bu(臟腑) by reason of decline of junghyul(精血) and junghyu(精虧), qihye(氣虛), sinmo(神耗) by reason of unbalance of jun-qi-sin(精氣神).
3. Symptoms of decrepitude are xeroderma, alopecia, white hair, decline of sight and audition, amnesia, insomnia, lethargy, impetuosity, dementia, delusion, tasteless, constipation, diarrhea, colic of waist and leg, impotence
4. The main factors of decrepitude are congenital deficiency and postnatal careless of excess of chiljung(七情), damnification of ukum(六淫), sexual intemperance, intemperance of food, drinking, smoking.

Keyword : life, old age, decrepitude, care of health

I. 緒論

今世紀에 들어 現代文明의 발달 및 生活與件의 向上으로 이제까지 人間들한테 가장 심각한 危害를 끼쳤던 疾病들이 정복되고, 또한 人間의 平均壽命이 급격히 늘어남으로써 老年人口가 크게 증가하여 심각한 社會문제로 대두되고 있다. 우리나라의 노인인구는 65세를 기준으로 이미 200만 명을 넘어 현재 7%, 그리고 2020년에는 약 12%를 차지하여 선진국의 현재

수준에 이를 것으로 예상하고 있다. 안일하게 고령화를 예측한 우리 국민이나 정부는 이제 실제적인 대책이나, 개발을 늦출 수 없는 시점에 와 있다. 사람 壽命의 延長에 따라 전에는 그다지 중시하지 않거나 頻發하지 않았던 成人病을 비롯한 여러 疾患들이 속속 등장하고 있으며, 그 중에서도 原因이 확실치 않고 治療方法도 여의치 않은 老人性 疾患이 계속 증가추세에 있어 이에 대한 研究와 對備가 절실한 과제로 떠오르고 있다. 대개 痴呆를 비롯한 老人

性 疾患은 罹患過程이 복잡하고, 만성적이어서 본인은 물론 각 家庭이나 社會, 國家的으로 큰 고통과 손실을 가져온다. 이런 病은 診斷은 물론 治療도 어려운 실정이고, 정부나 社會가 조직적으로 개입하면 老年期和 연관된 문제들을 부분적으로 輕減시킬 수도 있겠으나 이에는 한계가 따르기 마련이다. 그러므로 이런 집단적인 접근보다는 우선 각 개인 스스로 자신들의 健康狀態를 改善, 維持하는 방향으로 努力하는게 더 효과적인 것이다. 그런 次元에서 東洋傳統醫學과 養生學에서 開發해 놓은 老人性疾患에 관계가 있는 典籍들을 수집하여 그 내용을 새로이 闡發하므로써 老化的 發生原因, 傳變過程, 病理現狀, 및 診斷治療와 豫防에 理論的根據를 제시하여 社會적으로나 개인적으로 적절히 活用할 수 있도록 現代化하는 것이 필요하다. 老人疾患은 治療보다는 豫防이 우선인데 東洋傳統 醫學思想과 養生思想은 治未病을 중시하고 있는 豫防醫學思想이므로, 老人性疾患의 豫防을 위한 구체적인 方法은 東洋傳統醫學思想과 養生思想에서 실마리를 찾아야 할 것으로 사료된다. 養生이란 사람 生命을 保養하고 保護한다는 단순한 의미에서부터, 日常生活의 잡다한 攝生과 衛生問題, 그리고 人間의 本性을 길러 人間이 人間의 존엄을 지키면서 살 수 있는 道德과 至道의 경지까지 그 의미와 범위를 확대하여 해석할 수 있다. 老人問題에는 대개 '壽'와 '養'字가 첨가되어 있는데 이는 윗분들의 長壽를 회구하는 敬老孝親思想에서 유래한 듯 하다. 본 論文에서는 歷代 醫學典籍과 養生學文獻을 참고하여 人間의 壽命과 老化, 老衰의 徵兆와 原因을 살펴보고자 하였다.

II. 本 論

1. 人間의 壽命과 老人의 正義

生老病死은 人間의 一生에 있어 自然의 法則이다. 自古以來로 人間이면 누구나 長壽를 회구해 왔으나 태어난 것은 반드시 죽는 것이 自然의 법칙이므로 千世萬歲는 絶단코 불가능한 일일 것이다. 古代 仙人인 彭祖와 같은 사람은 800여세를 살았다고 하나 이는 특수한 경우이거나 아니면 神話에 불과한 이야기일 뿐이다. 韓醫學에서는 人間의 壽命에 일정한 한계가 있다고 인식하여 이를 '天年'이라 부르고 있는데, 이는 人間의 自然壽命을 말하는 것으로서 人間이 생명현상을 維持할 수 있는 年齡을 가리킨다. 옛날 사람들은 人間의 壽命을 대개 100에서 120살 정도로 생각하였는데 이는 現代科學에서 말하고 있는 것보다 대략 일치한다. 그러나 오늘날 우리 人間의 壽命은 平均壽命이 증가추세에 있다고는 하나 대략 70내지 80세를 넘지 않아 진정한 人間의 壽命과는 한참 거리가 있다. 이것이 現代를 살아가는 우리에게 주어진 과제인데 老化的 原因을 탐구하여 人間에게 본래 주어진 壽命의 한계에 까지라도 人間이 人間답게 살 수 있는 방안을 마련하는 것이 現代 養生學의 목표라 할 수 있다. 壽命은 人間이 出生過程을 거쳐 發育, 成長, 成熟, 老化期를 지나 죽음에 이르기까지 人間이 生存하는 期間을 말하는 것으로 通常 年齡을 壽命의 尺度로 삼고 있다. 人間의 壽命은 시대와 지역에 따라 달라지기도 하고 社會나 국가에 따라 차이가 있으므로 보통 平均壽命으로 생존기간을 재고 있는데 이 平均壽命은 그 社會나 국가의 醫學水準을 반영할 뿐 아니라 경제, 문화의 정도도 대변해 주고 있다. 人間의 壽命은 과연 人間의 노력으로 연장시킬 수 있는가? 있다면 얼마나 늘릴 수 있는가? 이런 문제는 매우 복잡한 해결과제를 내포하고 있어 대답이 용이하지 않다. 人間의 壽命에 영향을 미치는 因子로는 先天的 要因과 後天的 要因으로 大別할 수 있는데, 後天的 要因으로는 급식문제, 거주환경, 社會제도, 경제

상황, 의료수준, 기후, 체육활동, 개인위생 등이 있다. 이들이 복합적으로 작용하여 인간의 수명을 결정하므로 사회나 文明의 전반적水準提高와 개개인의 精神的, 肉體的 攝生過程이 인간의 수명延長에 기여할 것이란 것은 再考의 여지가 없다. 옛 書籍中 『素問·上古天真論』에는 “盡終其天年하여 度百歲乃去라”¹⁾고 하여 인간의 수명을 100歲로 보았고, 『禮記』에는 100세를 ‘期頤’라 칭하고, 『尚書·洪範』에는 “一曰壽”라 하고 注에 “壽百二十年”²⁾이라 하였으며, 『論衡·氣壽』에도 “若夫強弱壽夭는 以百爲數나 不至百者는 氣自不足也라 -----年人以百爲壽”³⁾라 한 것으로 보아 대체로 인간의 수명을 100내지 120세로 본 것 같기도 하고, 아니면 최소한 그 나이까지 산 사람이 있었을 것이란 추정이 가능하다.

老年의 표준연령을 定한다는 것은 실상 쉽지 않은 것이다. 인간의 신체와 정신은 사람마다, 또는 시대와 지역에 따라 老化程度에 차이가 있으므로 연대기적 年齡만으로 老年期를 定한다는 것은 많은 오류를 남길 수 있다. 『靈樞·衛氣失常』에 “人年五十已上爲老”라 하여 50세 이상된 사람을 老人이라 하기도 했으나, 現代에 들어와서는 대체로 60세나 65세를 넘은 사람을 老年期라 부르고 있고 80내지 90歲以上된 사람을 長壽者로 여기고 있다. 인체가 老年期로 進入하면 天癸가 감소되고 체질이 自然 變化되는데, 『養老奉親書·戒忌保護』에 “精氣耗竭하고 神氣浮弱이라”⁴⁾고 하여 이런 狀況을 설명하고 있다. 그러므로 老人은 年齡의 증가 뿐 아니라 身體의이나 精神의으로도 그 前과는 다른 樣態를 보이게 되는데, 이렇게

젊을 때와는 다른 老年層만의 독특한 변화까지를 고려하여 老年이라 규정해야 할 것이다. 이런 老化過程은 보통 일반사람이라면 自然的으로 일어나는 正常生理現狀이며, 이 외에 疾病에 의해 나이보다 일찍 老衰해지는 病理的 老化도 있을 수 있다. 어떻든 老年層은 분명 젊을 때와는 다른 身體的, 精神的 조건을 가지게 되므로 老人問題를 다루는 分野를 東洋에서는 壽老, 壽親, 壽世, 養老 등으로 불러 왔으며 앞으로도 이에 대한 각별한 관심을 가지고 전문 분야로 독립시켜 研究가 進行되어야겠다. 지금까지는 시대와 사회여건상 이 年齡層에 대하여 충분한 주의를 기울였다고 할 수는 없으므로, 앞으로는 고령화 추세에 맞추어 이에 대한 관심과 지원 그리고 研究가 충분히 이루어 人間다운 삶을 마지막으로 영위하고 壽命을 마칠 수 있도록 倍前의 노력이 요구된다.

2. 老人의 生理, 病理 特點

인체의 陰陽은 相對的 平衡과 協助關係를 維持해야만 하는데 이러한 平衡과 협조관계는 人間과 自然, 그리고 人體內外에서 구체적으로 나타난다. 어떤 發病要因이 일단 인체에 작용되면 인체와 그가 처한 환경사이나 혹은 人體內的 藏府, 經絡, 氣血, 營衛사이의 相互關係를 失調케 하여, 氣의 表裏出入이나 上下昇降 등의 機能이 正常을 잃고 陰陽이 偏盛偏虛하게 되어 不均衡을 이루는 病理變化를 초래하게 되는데 이를 韓醫學에서는 陰陽失調라 부르고 있다. 사람이 老年으로 접어들면 비록 精血은 이미 衰微해 졌을지라도 體內的 陰陽은 여전히 相對的으로 平衡과 相互協助關係를 維持하고 있다. 다만 이러한 平衡과 협조는 일반 成人에 비하면 상대적으로 低下되어 있어 外界環境에의 적응능력이 부족하게 된다. 이런 상태에서 發病要因이 老人들에게 작용되면 음양의 平衡이 쉬이 깨어져 疾病狀態에 이르게 되

1) 洪元植: 精校黃帝內經素問, 東洋醫學研究院出版部, 1981, p.11.

2) 書經集傳, 二以會影印, 1982, pp.495~496.

3) 北京大學歷史系<論衡>註釋小組: 論衡註釋 第一冊, 北京 中華書局, 1079, p.54.

4) 鄒鉉: 修親養老新書, 廣東高等教育出版社, 1985, p.9.

므로 陰陽의 失調가 老人의 主要病理變化가 되고 또한 早老와 疾病罹患의 重要原因이 되는 것이다. 自然의 산물인 人間은 생존에 필요한 조건이 충족되어야만 生命을 維持할 수 있다. 공기나 飲食이 人間의 생존에 필수적이라는 것은 언급할 필요도 없고 이런 條件 外에도 春夏秋冬 四季節의 變遷과 溫熱寒涼의 기후의 변화도 人體 陰陽消長變化에 밀접한 영향을 미치고 있다. 『類經·陰陽類』에 “人之陰陽은 亦與一日四時之氣同이라 故로 子後則氣升하고 午後則氣降하며 子後則陽盛하고 午後則陽衰矣라”⁵⁾고 하였고, 『素問·寶命全形論』에는 “人以天地之氣生하고 四時之法成이라”⁶⁾고 하였는데, 이는 모두 人間과 自然氣候 間에 밀접한 상관관계가 있음을 설명하고 있는 것이다. 옛날 사람들은 만약 體內的 陰陽消長機能이 自然界의 陰陽變化에 適切히 적응한다면 養生長壽의 목표에 도달할 수 있다고 여겼는데, 예를 들면 『素問·四氣調神大論』에 “夫四時陰陽者는 萬物之根本也라 所以로 聖人은 春夏養陽하고 秋冬養陰하야 以從其根이라 故로 與萬物로 浮沈於生長之門이라”⁷⁾고 하여 季節에 따른 養生原則을 제시하고 있다. 또한 自然界의 갑작스런 변화 즉 疾風, 雷雨, 旱魃, 嚴寒, 酷暑 등의 要素가 모두가 직간접으로 인체 내부의 陰陽失調에 관여하고 있음을 관찰하여 기록으로 남기고 있다. 老人들은 특히 精血이 衰盡되고 藏府가 薄弱하여 陽氣는 몸뚱을 제대로 護衛치 못하고 陰精은 몸 안을 제대로 運營하지 못하여 自然界의 음양변화에 適應치 못하여 왕왕 陰陽失調狀態에 빠지기 쉽다. 따라서 노인들의 老衰現狀이 조금이라도 보이면 精血을 보충하여 체내음양이 失調되지 않도록 조치를 취해야 할 것이다. 또한 人體는 하나의

有機的 整體이므로 人體의 生理機能이라는 것은 藏府와 藏府 혹은 藏府와 여타 機關과의 상호관련 속에서 그 機能이 표출되기도 하고, 다른 한편으로는 邪氣의 侵襲에 抵抗하는 過程中에 抗病能力으로 나타나기도 한다. 그래서 『素問·生氣通天論』에는 “陰者는 藏精而起 亟也요 陽者는 衛外而爲固也라”⁸⁾고 하여 人體 藏府間에는 生理上 각기 서로 다른 기능을 가지고 있음을 설명하고 있고, 『素問·五藏別論』에는 “五臟者는 藏精氣而不瀉也라 故로 滿而不能實하고 六腑者는 傳化物而不藏이라 故로 實而不能滿也라”⁹⁾고 하여 五臟은 貯藏을 主로 하여 精氣, 血液, 津液을 貯藏하고 六腑는 傳化를 主로 하여 飲食物의 收納, 消化, 吸收, 傳導와 排泄 등을 主管하고 있음을 언급하고 있다. 六腑는 表를, 五臟은 裏를 主관하여 陰陽屬性上 表裏가 不同하게 되어 ‘藏而不瀉’와 ‘瀉而不藏’이라는 각기 다른 生理機能을 영위하게 된다. 그러나 藏과 府, 表와 裏는 同一한 有機的 整體關係를 가져 彼此 相應하므로서 共同으로 飲食物을 收納, 吸收하고 이를 轉輸하여 精微한 物質을 貯藏하기도 하고 氣血을 化生하기도 하는 등의 生理活動을 하게 되는 것이다. 만일 이러한 相互協助, 平衡關係가 어떤 原因에 의하여 破壞되면 人체 음양의 균형이 失調되어 疾病이 발생하게 된다. 陰病이 發生하면 藏府조직이 虛弱해지고 精, 氣, 血, 津液이 不足해져 결국 陽的인 生理活動도 減퇴되게 되고, 만일 陽病이 발생하면 生命活動의 動의能力이 減退되고 陰의物化機能도 低下되어 物質을 化生치 못하게 된다. 六腑의 傳導化物作用이 低下되면 精微로운 物質이 化生되지 못하여 五臟의 貯藏作用도 일어나지 않을 것이고 반대로 五臟에서 精을 저장치 못하게 되면 六腑의 傳導化物機轉도 생기지 않을 것

5) 張景岳: 類經, 臺北 新文豐出版公社, 民國65年, p.43.

6) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.97.

7) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.14.

8) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.16.

9) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.42.

이다. 따라서 체내음양의 균형은 正常生理活動을 영위하는데 必要不可缺한 조건이라 할 수 있다. 老人들은 精血의 減退로 말미암아 각 藏府의 機能活動이 현저히 低下되고, 機能이 저하된 藏府組織은 필연적으로 生命活動을 營爲하는데 필요한 物質을 제대로 化生할 수 없게 된다. 따라서 老人들의 生理特點은 物質과 機能사이의 相互補完關係나 藏과 府사이의 平衡關係가 모두 低下된 活動狀態를 나타내는 데에 있다. 인체의 生命활동은 氣血의 平衡與否가 關鍵이 되고 이 平衡狀態에서 만이 肉體的인든 精神的인든 정상生命활동이 이루어 질 수 있는 것이다. 그래서 『素問·生氣通天論』에 “陰平陽秘하면 精神乃治라”¹⁰⁾고 한 것이다. 사람이 나이가 들게 되면 藏府의 功能이 失調되어 제반문제를 야기하게 되는데, 藏府사이에는 生理上 밀접한 相互協助와 制約關係가 형성되어 있으며, 病理上에 있어서도 역시 긴밀한 관련이 있다. 사람이 老化할 때에는 老化가 바로 나타나는 것이 아니라 老化의 前驅症狀이 먼저 나타나게 되는데 『靈樞·天年篇』에 “四十歲에---腠理始疎하며 榮華頽落하며 髮顏斑白이라”¹¹⁾고 하여 이를 설명하고 있다. 老人으로 변해 가는 과정은 나이의 추이에 따라 精血이 부단히 虛弱해지고 藏府生理機能은 점점 감퇴되어 氣虛, 神敗, 形壞의 현상이 차츰 나타나게 된다. 이러한 과정은 人間의 힘으로는 어찌할 수 없는 불가항력적인 客觀的規律이다. 『靈樞·天年篇』에 “百歲에 五藏皆虛하고 神氣皆去하여 形骸獨居라”¹²⁾고 했는데, 이 ‘五藏皆虛’를 老人들 藏府의 특징이라 규정할 수 있다. 疾病의 발생에는 外邪가 人體에 작용하는 수도 있고 혹은 飮食, 勞倦, 痰飲, 瘀血 등의 病理產物이 체내에 쌓여 人體 藏府陰陽

의 平衡을 깨뜨려 그 결과로 疾病이 발생하기도 하나, 그 內的 要因은 ‘五藏皆虛’ 즉 體內精氣의 不足이 諸般 疾病의 根本要因이라 할 수 있다. 이밖에 精氣神의 失調도 老化를 촉진하는데, 人體의 生命활동은 藏府의 機能이나 活動에 依存하고 藏府의 機能은 精氣神 등 體內根本物質에 依存하고 있다. 그래서 韓醫學에서는 精氣神을 三寶라 稱하여 중시하고 있는데 老年期에 접어들면 이 精氣神 三寶의 生成과 運用이 여의치 못하여 여러 老衰現狀과 疾病을 초래하게 된다. 그래서 『靈樞·本藏篇』에는 “人之血氣精神者는 所以奉生而周於生命者也라”¹³⁾고 하여 精氣神의 重要性을 力說하고 있고 또한 『靈樞·本神篇』에는 “是故로 五藏은 主藏精者也라 不可傷이니 傷則失守而陰虛하고 陰虛則無氣하고 無氣則死矣라”¹⁴⁾고 하여 精虧, 氣虛, 神耗가 老化의 主要原因이며 또한 노인들의 生理, 病理의 特徵임을 說破하고 있다.

3. 老衰의 징조

老年期는 身體的, 精神的으로 많은 變化를 가져오는 시기이다. 이때는 점점 衰退해가는 現狀을 可視的으로 볼 수 있는 時期인데, 外貌로 나타나는 現狀을 보면 머리카락이 희게 變色되고, 視力과 聽力은 약해지며, 脂肪性 組織이 늘어나게 되고 또한 性徵을 나타내게 하는 性腺分泌의 萎縮으로 많은 肉體的, 生理的인 變化를 일으키게 된다. 그리고 이 시기에는 여러 가지 慢性疾患이 생기게 되는데 특히 情緒的, 心理的 要因으로 생길 수 있는 疾患 즉 喘息, 胃나 十二指腸 潰瘍, 大腸炎 등의 症狀이 쉽게 나타나게 되며 營養狀態는 食欲이 감퇴됨에 따라 營養不良을 초래하게 된다. 排泄은 腸의 運動機能 不足, 齒牙의 喪失, 食欲不振

10) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.17.

11) 洪元植 : 精校黃帝內經靈樞, 東洋醫學研究院, 1985, p.241.

12) 前揭書

13) 前揭書: 精校黃帝內經靈樞, p.213.

14) 前揭書: 精校黃帝內經靈樞, p.68.

등의 衰退의 條件으로 인해 便秘를 초래하게 된다. 循環狀態는 生理的으로 血管이 굳어짐에 따라 循環機能이 나빠지게 되며 循環의 不良狀態로 인해 가끔 손과 발이 차지는 때도 있다. 또한 腦의 血液循環이 不充分해져 酸素供給이 불충분해지면 昏睡狀態에 빠지는 수도 있고 때로는 精神이 昏迷해져 非正常的인 行動을 하게 되는 수도 있다. 呼吸은 胸膜의 伸縮性이 약해짐에 따라 充分한 擴張을 못하게 되고 肺의 機能이 부족하게 되어 充分한 산소를 받아들이지 못하게 된다. 神經系統은 運動衝動의 速度가 늦춰지므로 外的刺戟에 대한 反應이 느려지고 둔해진다. 그 뿐 아니라 感覺이 鈍感하여 짐에 따라 熱과 冷에 대한 反應이 低下되고 記憶力도 역시 감퇴된다. 骨格은 뼈가 굳어져 骨折이 잘되며 核의 分열이 더디어져 組織의 再生이 매우 어려워지게 된다. 老年期는 體力가 쇠퇴되어 가기 시작하는 시기이며 따라서 이에 適應하여야 하는 때이므로 可能한 한 健康保存에 힘써야 하는 時期이다. 차차 職業이나 社會的 責任에서 隱退하게 되며 따라서 經濟的 能力도 적어지고 時間的 餘暇는 많아지게 된다. 體力가 감퇴됨에 따라 生活環境을 보다 安全하게 마련하여 事故를 방지하도록 계획하여야 한다. 老年期의 社會生活는 여가를 社會를 위해 봉사하는 일에 소비하게 되며, 宗教活動, 기타 社會事業에 無報酬로 봉사하게 되는 예가 많다. 차차 주위의 친지와 친구가 죽어 가는 것을 보고 마음에 쓸쓸함과 허무함을 느끼게 되며 자신도 머지 않아 죽음에 당면하게 될 것을 생각하게 되어 죽음에 대한 準備을 하는 시기이기도 하다. 따라서 차차 子孫이나 주위사람의 도움이 요구된다. 즉 經濟的, 心理的, 環境的인 안전과 사랑이 요구되는 시기인 것이다. 그리하여 차차 어린이와 같은 요구를 하기도 하게 되기도 하고 사람에게 따라서는 痴呆와 같은 致命的인 病에 걸려 본인은 물론 가족과 주위 사람들에게 큰 고통을

안겨 주기도 하고, 社會나 國家에 막대한 피해를 주기도 한다.

1) 外貌의 變化

사람이 老年에 이르러 藏氣가 날로 衰해지고 攝生에 不注意하다보면 面焦髮墮로 표현되는 外貌의 變化가 생기게 된다. 腎은 精을 貯藏하고 있고 頭髮의 生長은 腎精과 陽明經에 密接한 관련이 있다. 『素問·上古天眞論』에 “五七에 陽明脈衰하야 面始焦하고 髮始墮하며 六七에 陽明脈衰於上하야 面皆焦하고 髮始白이라”, “五八에 腎氣衰하야 髮墮齒槁하고 六八에 陽氣衰竭於上하야 面焦하고 髮鬢頰白이라-----八八則齒髮去라”¹⁵⁾고 하여 사람이 나이가 들면 精血이 날로 감소하게 되고, 그러므로써 皮膚와 毛髮을 營養치 못하여 皮膚는 건조해져 주름이 생기게 되고 모발은 회색 변하며 심지어는 탈락되기도 한다고 설명하고 있다. 아울러 사람의 老衰에는 先天之本인 腎精과 後天之本인 陽明脈이 重要要因으로 作用한다는 것을 암시하고 있다.

2) 感覺器官의 退步

『素問·陰陽應象大論』에 “年五十에 體重耳目不聰明矣라”¹⁶⁾고 하고, 『千金翼方』에 “人年五十以上에-----視聽不穩이라”¹⁷⁾고 했는데, 눈은 肝竇가 될 뿐 아니라 五臟六腑의 精氣가 注入되는 곳이기도 하다. 눈의 視覺能力은 肝血의 滋養에 의존하므로 肝氣가 충실하면 事物을 異狀없이 볼 수 있을 것이나 나이가 들어 肝氣가 衰弱해지면 視覺能力도 떨어지게 된다. 그래서 『靈樞·天年篇』에는 “五十歲에 肝氣始衰하야-----目始不明이라”¹⁸⁾고 하

15) 前掲書: 精校黃帝內經素問, p.11.

16) 前掲書: 精校黃帝內經素問, p.24.

17) 孫思邈: 千金翼方, 서울, 大星文化社, 1989, p.148.

었다. 이는 나이가 들어 肝血이 不足해지면 事物을 제대로 볼 수 있는 能力이 떨어져 事物이 模糊하게 보이게 된다는 뜻이다. 또한 『格致餘論·養老論』에는 “笑則有淚”¹⁹⁾라 했는데 이는 나이가 들면 눈물샘이 막혀 조그만 자극에도 눈물이 나음을 표현한 말이다. 이외에도 나이가 들면 가까운 物體를 잘 보지 못하는 遠視가 되기 쉽고 眼球가 건조해져 不便을 겪거나 眼花, 眼昏症狀이 잘 나타나고 白內障 등의 疾病이 발생하기도 한다. 귀의 聽覺能力은 腎臟精氣의 滋養에 依存하는데 나이가 들어 腎精이 虧損되면 聽覺能力이 떨어져 耳聾, 耳鳴 등의 症狀이 생기게 된다. 『脾胃論·遠欲』에 “耳目半失于視聽”²⁰⁾이라 하여 이 같은 경우를 잘 표현해 주고 있다.

3) 精神的인 變化

『千金翼方·養老大例』에 “人年五十以上에 -----忘前失後-----萬事零落하며 心無聊賴하며 健忘 愆怒하여 情性變異라”²¹⁾고 하였는데, 老人들은 陰精이 항상 不足해지기 쉬워 養心作用을 못하게 되므로 健忘症이 많아져 精神이 맑지 못하게 되고, 잠은 적어지고 꿈은 많아지며 낮에는 정신이 흐리고 밤에는 잠이 깊어 들지 않게 된다. 또한 『格致餘論·養老論』에 “內虛脾弱 陰虧性急”²²⁾이라 하였는데, 老人들은 모든 일이 뜻처럼 이루어지지 않아 性情이 躁急해 지기 쉽고 특별히 그럴만한 일도 아닌데도 쉽게 感情이 傷하여 화를 잘 내게 된다. 이는 氣가 虛하거나 아니면 陰陽이 모두 虛해져 오는 것이다. 그 반면에 性情이 지나치게 淡泊할 정도로 每事에 意欲을 잃고 無關心

하거나, 유난히 외로움을 탄다거나, 常識에 벗어난 偏僻된 行動을 보이기도 하고, 심지어는 痴呆의 상태에 이르기도 하며, 혼자서 스스로 묻고 대답하기도 하고, 或 妄想 등의 精神疾患을 보이기도 한다.

4) 消化器系의 變化

나이가 들면 內部藏府機能이 衰弱해져 여러 가지 症狀이 나타나게 되는데 그 중에서 脾胃의 機能이 떨어지고 口腔粘膜이 老衰해지면 음식 맛을 잃게 된다. 脾氣가 虛弱해져 運化가 失常되면 飲食을 많이 먹지 않아도 배가 膨滿해지고 변이 묽어지거나 설사하기 쉬우며 반대로 腸運動이 弱해져 便秘로 고생하기도 한다. 이런 情況을 『千金翼方·養老大例』에는 “人年五十以上에----- 飲食無味라”²³⁾고 표현하였다.

5) 性能力 減退

老年에 접어들어 腎陰과 腎陽의 기능이低下되면 腰脚酸痛, 陰痿 등의 症狀이 발생하기 쉽다. 腰는 腎之府로서 腎陽이 虛弱해지면 督脈과 膀胱脈을 溫養치 못하여 腰痠, 腰痛이 생겨 시리고 아프게 된다. 腎陰이 不足해지면 骨髓를 채우지 못하여 역시 腰酸痛을 유발하게 되고 아울러 毛髮이 빠지고 치아가 흔들리며 足跟痛이 오기 쉽고 髕骨부근이 붉어지며 手足心에 熱이 발생한다. 만일 腎陰, 腎陽이 모두 심각할 정도로 虛해지면 脊椎彎曲, 步行困難 등의 老態가 발생하며 심지어는 등이 휘어지고 어깨는 내려 앉으며 허리를 돌릴 수 없는 지경에까지 이르게 된다. 그래서 『素問·脈要精微論』에 “背者는 胸中之府니 背曲肩隨하면 府將壞矣요 腰者는 腎之府니 轉搖不能하면 腎將憊矣라----- 骨者는 髓之府니 不能久立하

18) 前揭書: 精校黃帝內經靈樞, p.241.

19) 朱丹溪: 東垣十種醫書中 格致餘論, 서울 大星文化社, 1989, p.472.

20) 前揭書: p.128.

21) 前揭書: 千金翼方, p.148.

22) 前揭書: 東垣十種醫書中 格致餘論, p.473.

23) 前揭書: 千金翼方, p.148.

고 行則振掉하면 骨將憊矣라”²⁴⁾고 하였다. 陰痿는 老人들의 生殖機能 減退에서 생기는 老衰의 特徵으로서, 腎陽이 부족해지면 陽事를 주관할 수 없어 남자에게는 陰痿가, 여자에게는 陰冷症狀이 생기게 된다. 이를 「素問·陰陽應象大論」에는 “年六十에 陰痿하야 氣大衰라”²⁵⁾고 하였다. 腎陰이 부족해져도 역시 陰痿가 발생하는데 이를 「三元參贊延壽書」에는 “精液衰少하야 陰痿不起하고 女子則月事衰微라”²⁶⁾고 하였다.

4. 老衰의 原因

先天的으로는 稟賦의 不足, 後天的으로는 七情의 太過, 六淫에의 損傷, 勞動이나 房事의 過度, 飲食失節 等 攝生의 不注意가 老衰의 主要原因이 된다.

1) 先天的 要因

「靈樞·壽夭剛柔篇」에 “人之生也에 有剛有柔하며 有弱有強하며 有短有長하며 有陰有陽이라”²⁷⁾고 하여 사람이 태어날 때부터 稟賦를 달리하여 出生한다는 것을 認定하고 있다. 先天不足은 稟賦의 不足을 말하는 것이며 또한 腎氣不足을 指稱하는 것이기도 하다. 사람의 老衰는 先天的인 稟賦의 強弱이나 腎氣의 盛衰와 密接한 關係를 가지고 있으므로, 「論衡·氣壽篇」에 “弱弱壽夭는 謂稟氣渥薄也라 -----夫稟氣渥則其體強하고 體強則其命長하며 氣薄則其體弱하고 體弱則命短하고 命短則多病壽短이라”²⁸⁾고 하였다. 「類經」에는 “先天은 責在父母라”, “凡此形體血氣 既已於上壽라

도 則其中壽而盡하니 因有所由는 此先天之稟受然也라”²⁹⁾고 하여 先天的으로 稟賦를 強하게 태어나면 身體가 壯盛하고 精氣가 充實하여 老衰가 遲延되고, 反對로 先天的으로 稟賦가 弱하면 身體는 쉽게 憔悴해지고 精神은 쉽게 疲勞해져 短命하기 쉽다는 것을 說明하고 있다. 壽夭는 元氣의 盛衰存亡에 의해서 決定나므로 「醫學源流論·元氣存亡論」에서는 “終身無病者는 待元氣之自盡而死하니 此所謂終其天年者也라 至於疾病之人하야는 若元氣不傷하면 雖病甚이나 不死요 元氣或傷하면 雖病輕이나 亦死라-----先傷元氣而病者는 此不可治者也라”³⁰⁾고 하였다. 그런데 元氣는 腎에 根源을 두므로 「醫宗必讀」에 “先天之本在腎”³¹⁾이라 하고, 또 “腎爲藏府之本이요 十二經脈之本이요 呼吸之本이요 三焦之源이니 而人資之以爲始라”³²⁾고 하였다. 이와 마찬가지로 稟賦가 強한 사람은 腎氣도 強하고 稟賦가 弱한 사람은 腎氣도 不足하게 되어 早老와 夭折의 原因이 된다.

2) 後天的 要因

(1) 七情의 太過

喜怒哀思悲驚恐을 七情이라 한다. 일반적인 狀況에서 七情은 人間의 周圍事物에 대한 反應으로서 正常的인 精神活動範疇에 屬한다. 다만 長期間의 精神의 刺戟이나 突然한 精神의 衝擊을 받게되어 人體生理機能으로 調節할 수 있는 範疇를 벗어나면 體內的 氣血에 紊亂이 오고 藏府經絡의 機能에 失調가 생겨 終乃에는 疾病이 發生하고 老衰를 促進하는 역할을 하게 된다. 「素問·疏五過論」에 보면 “暴樂暴

24) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.57.

25) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.24.

26) 李鵬飛: 三元參贊延壽書 卷一, 中國書店影印, 1987.

27) 前揭書: 精校黃帝內經靈樞, p.57.

28) 前揭書: 論衡註釋 第一冊, p.54.

29) 前揭書: 類經, p.66.

30) 徐靈胎: 徐靈胎醫書全集中 醫學源流論, 五洲出版社, 臺北, 民國70年, p.55.

31) 李仲梓: 醫宗必讀, 上海科學技術出版社, 1987, p.6.

32) 前揭書

苦커나 始樂後苦하면 皆傷精氣라-----離絶苑
結커나 憂恐喜怒하면 五臟空虛하야 血氣離守
라”³³⁾고 하여 過度한 情志變化가 血氣를 耗損
시키고 藏府生理機能을 失調시킨 상태에서, 이
를 오래 방치하면 쉽게 老衰해 질 수 있다고
說明하고 있다. 또 『靈樞·百病始生篇』에는
“喜怒不節則傷藏하고 藏傷則病起於陰也라”³⁴⁾
고 하였는데, 이렇듯 病이 人體內部에서 發生
하면 病勢가 嚴重하여 낫기 어렵게 된다. 역시
『呂氏春秋·盡壽』에도 “年壽得長焉니 長也
者는 非短而續之하야 畢其數也라 畢數之務는
在乎去害니 何謂去害호-----大喜大恐大憂大
怒大哀五者에 損神則生害矣라”³⁵⁾고 하여 情志
變化가 藏府機能이나 氣血運行에 深刻한 影響
을 미쳐 老衰를 촉진시키는 要因으로 작용할
수 있음을 說明하고 있다.

(2) 六淫에의 損傷

韓醫學에서는 사람과 自然은 相應關係를 維
持하고 있다고 認識하고 있다. 自然界의 變化
는 人體生理機能의 變化에 關係될 뿐 아니라
어떤 條件에서는 病理過程에도 關聯이 되고
있다. 自然界의 四時와 六氣는 대개 일정한 規
律에 따라 變化하여 人體에 病理變化를 초래
하지는 않으나, 만약 氣候變化에 異常이 생겨
人體의 適應能力을 超過하거나, 人體가 어떤
原因에 의하여 抵抗力이 低下되어 기후의 變
화에 適切히 適應하지 못하면 疾病이 發生하
게 된다. 이런 狀況에서 六氣는 發病要素가 되
는데 이때에는 六氣라 하지 않고 六淫이라 指
稱하고 있다. 六淫은 대부분 外感性病을 惹起
시켜 內部臟器에 직접적인 影響을 미치지는
않으나 老人들은 精氣가 虛弱해져 六淫에 의
해서도 쉽게 人體 內部를 傷하는 경우가 많으
며, 또한 六淫을 外感病이라 하여 소홀히 다루

어 큰 병을 이루게 되는 경우도 많다. 그래서
『靈樞·百病始生篇』에서는 “夫百病之始生也
는 皆生於風寒暑濕燥火라”³⁶⁾고 하였다. 六淫에
의한 疾病은 季節 즉 氣候와 관련이 많은데
예를 들면 봄에는 風病, 여름에는 暑病, 가을
에는 燥病, 겨울에는 寒病 등이 그것이다. 이
외에도 어떤 疾病에 있어서는 季節이 교체될
때나, 氣候가 돌변할 때 병이 발작하거나 病勢
가 加重되는 것을 볼 수 있다. 그래서 韓醫學
에서는 六淫을 重要 發病要因으로 보고 있는
데, 『素問·上古天眞論』에서는 “虛邪賊風은
避之有時라”³⁷⁾고 하여 이를 強調하여 四時氣
候에 順應하므로써 身體의 健康을 維持하고자
하였다. 따라서 기후환경에 적절치 못한 生活
態度는 老化를 촉진하는 要因이 될 수 있다.

(3) 勞動의 과도

지나친 勞動은 老人들한테는 致命的 疾病狀
態를 초래할 수 있는데, 이에 대한 機轉은 『素
問·舉痛論』에 “勞則氣耗라”³⁸⁾고 하여 지나
친 勞動이 人體의 正氣를 해칠 수 있음을 지
적하고 있으며, 『素問·宣明五氣篇』에서는 이
를 具體적으로 제시하여 “久視傷血하고 久臥
傷氣하고 久坐傷肉하고 久立傷骨하고 久行傷
筋이라”³⁹⁾고 하였다. 또한 『彭祖攝生養性論』
에서는 “力所不勝而極舉之則形傷也라”⁴⁰⁾고 하
여 자기 能力에 벗어난 지나친 勞動이 健康을
해칠 수 있다고 警告하고 있으며, 이의 養生法
에 대하여는 『養性延命錄』에 “養壽之法은 但
莫傷之而已라-----是以로 養性之士는 唾不
至遠하고 行不疾步하고 耳不極聽하고 目不極
視하고 坐不久處하고 立不致疲하고 臥不至憊

36) 前揭書: 精校黃帝內經靈樞, p.286.

37) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.11.

38) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.146.

39) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.92.

40) 方春陽: 中國養生大成, 吉林科學技術出版社,
1992, p.340.

33) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.313.

34) 前揭書: 精校黃帝內經靈樞, p.286.

35) 呂不韋: 呂氏春秋, 上海古籍出版社, 1989, p.26.

하며 先寒而衣하고 先熱而解하며 不欲極飢而食하고 食不過飽하며 不欲極渴而飲하고 飲不過多라-----不欲甚勞하고 不欲甚逸하고 不欲流汗하고 不欲多唾하고 不欲奔走馬車하고 不欲極目遠望하고 不欲多啖生冷하고 不欲飲酒當風하고 不欲數數沐浴하고 不欲廣志遠慕하고 不欲規造異巧하며 冬不欲極溫하고 夏不欲究涼하며 不欲露臥星月하고 不欲眠中用扇하며 大寒大熱大風大霧를 皆不欲冒之라”41)고 하여 다방면으로 說明하고 있다.

(4) 房事의 과도

房事過度가 쉽게 老化를 일으키는 것은 交接이 많으면 많을수록 筋을 傷하게 되고, 射精을 많이 하면 할수록 腎精을 傷하게 되기 때문이다. 肝은 筋을, 腎은 精을 주관하는데 不適切한 性生活은 肝腎의 機能을 해쳐 老化를 加速化시킨다. 東洋의 養生學에서는 保精을 老化를 막는 중요한 수단으로 여기고 이를 적극 勸獎하고 있는데, 精이란 人체생명의 根源으로서 그 生成에 한계가 있는 것이기 때문에 節精, 保精에 많은 관심을 기울이고 있는 것이다. 精과 腎의 충실여부가 人체의 健康長壽與否에 중요한 요소가 되므로 이의 保全을 위해서는 節制된 生活樣式을 가져야 할 것이다. 醫學的觀點에서는 獨身과 禁慾이 健康長壽에 꼭 有利하게만 作用된다고 볼 수 없으며 適當한 性生活은 오히려 天性이 自然스럽게 作用하는 것으로서 健康에 보탬이 될 수 있다. 그렇다고 無節制한 性生活이 健康長壽에 도움이 된다는 것은 아니다. 性生活은 사람이 살아가는데 活力을 주기도 하지만 때론 健康을 害치게도 한다. 이는 마치 물과 불을 有效適切하게 使用하면 人間生活에 커다란 보탬이 되지만 適切히 使用할줄 모르면 오히려 害惡을 끼칩과 같다.

그래서 性生活도 역시나 太過, 不及이 없이 調和를 이루어야 養生에 도움이 된다. 東洋醫學에서는 精, 氣, 神을 人體를 構成하는 基本物質로서 人體生命活動을 維持시켜 주는 物質基礎로 認識하고 있다. 그래서 保精을 健康長壽의 重要手段으로 여겨 『素問·金匱眞言論』에 “夫精者身之本也라”42)고 하고, 『靈樞·本神篇』에 “生之來를 謂之精이라”43)고 하여 腎의 精氣의 盛衰가 健康長壽와 密接한 相關關係를 갖는다고 보았다. 『類經·卷一』에 張介賓은 “善養生者는 必寶其精이니 精盈即氣盛하고 氣盛即神全하고 神全即身健하고 身健即病少라 神氣堅強하면 老而益壯하니 皆本乎精也라”44)고 하여 精, 氣, 神 三者의 關係를 闡明하고 腎精을 保存해야 健康長壽할 수 있다고 主張했고, 『素問·上古天真論』에는 “腎者는 主水하니 受五臟六腑之精而藏之라-----今五臟皆衰하여 筋骨解惰하고 天癸盡矣라 故로 髮鬢白하며 身體重하며 行步不正이라”45)고 하여 역시 保精, 節精의 重要性을 強調하고 있다. 現實의 으로서 精이 抗病能力과 健康長壽의 根本이므로 萬一 無節制한 性生活로 精을 浪費하게 되면 健康을 잃게 되어 諸般疾病이 派生됨을 往往 볼 수 있다. 房事의 無節制는 必然의으로 腎精을 消耗시키고, 腎虛한 사람은 抵抗力이 떨어져 直接的이거나 間接的으로 여러 疾病에 罹患되기 쉬운데 『素問·上古天真論』에 “以欲竭其精하여 以耗散其眞이라-----故로 半百而衰也라”46)고 하고, 또 『素問·陰陽應象大論』에는 “能知七損八益이면 卽二者를 可調요 不知用此면 卽早衰之節也라-----年五十에 體重耳目不聰明矣요 年六十에 陰痿氣大衰라-----知之者는 強하고 不知卽老라”47)고 하

41) 陶弘景: 氣功養生叢書中 養生延命錄, 上海古籍出版社, 1990, p.8.

42) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.20.

43) 前揭書: 精校黃帝內經靈樞, p.68.

44) 前揭書: 類經, p.28.

45) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.11.

46) 前揭書

였으며, 孫思邈은 「千金要方·養性序」에 “恣意情欲即命同朝露也라”⁴⁸⁾ 하고, 「千金要方·房中補益」에는 “精少即病이요 精盡即死라”⁴⁹⁾ 고 하였다. 이는 모두 無節制한 房事를 警告하고 保精의 重要性을 強調한 內容인데, 保精은 精氣가 充實할 때 즉 젊을 때부터 關心을 가지고 節制있는 생활습관을 가져야 所期의 目的을 이룰 수 있다.

(5) 飲食의 無節制

東洋古典中에는 飲食無節制의 危害에 대한 言及이 매우 많은데, 예를 들면 「管子」에 “飲食不節----則形累而壽損이라”⁵⁰⁾고 하여 食을 定時에 定量을 섭취하지 않거나 과음, 과식하게 되면 疾病이 발생하기 쉬워 健康을 해치게 된다 하였다. 또 「素問·痺論」에는 “飲食自倍하면 腸胃乃傷이라”⁵¹⁾고 하고, 「素問·生氣通天論」에는 “膏粱之變은 足生大疔이라”⁵²⁾고 하였으며, 「素問·五藏生成篇」에는 “多食鹹則脈凝泣而變色하고 多食苦則皮槁而毛拔하고 多食辛則筋急而爪枯하고 多食酸則肉胝皸而脣揭하고 多食甘則骨痛而髮落이라”⁵³⁾고 하여 偏食이 인체에 미치는 영향에 대해서도 언급하고 있다. 그리고 節食의 중요성에 대하여는 「壽世保元·攝養」에 “食唯半飽無兼味요 酒至三分莫過類이라”⁵⁴⁾고 하여 過食, 過飲하지 말 것을 역설하고 있다. 老人들은 脾胃機能이 衰退하고 따라서 運化機能이 失當되는 경우가 많아 營養의 不균형을 초래하여 老化가 加速

化되는 경우가 많으므로 節制있는 食事習慣을 갖는 것이 重要하며, 量보다는 質을 우선시해야 한다.

(6) 吸煙과 飲酒

吸煙과 飲酒는 약간의 長點에도 불구하고 人間의 健康과 長壽에 치명적인 危害를 미치는 重要한 要素이다. 근대에 들어 社會構造가 複雜해지고 그에 따른 欲求不滿을 술과 담배에 依存하여 健康에 심각한 害를 받는 사람이 부지기수에 달한다. 現代醫學의 발달로 이들의 害毒에 대한 實狀이 이미 구체적으로 밝혀져 선진국에서는 이에 대한 規制가 이미 실시되어 靑少年層에 대한 販賣供給을 法으로 규제하고 있는 실정이며, 우리나라도 근대에 들어 이들의 國民健康에 대한 害毒을 인식하여 정부나 社會차원에서 이를 제한하고 있다. 그러나 우리나라에서는 아직도 飲酒나 鴉片문화에 대해서만은 後進성을 면치 못하여 국민들 모두 이에 대한 認識이 부족한 실정이어서 술과 담배를 권하기도 하고 심지어 술자리에서 잔을 돌려 억지로 마시게 하는 舊態를 버리지 못하고 있는 게 현실이다. 게다가 대학교 신입 生환영회에서 술을 억지로 권하다 신입생이 致死하는 어처구니없는 사건이 발생하기도 하였다. 이들은 일종의 個人的 혹은 社會的 習慣이므로 法만으로 규제하기는 어렵고, 이들의 해독을 구체적으로 국민들에게 홍보하고, 아울러 개인적으로나 社會적으로도 지나친 흡연이나 음주가 개인의 健康뿐 아니라 가정과 社會를 파탄에 이르게 하고 결국에는 社會, 국가까지도 위태롭게 한다는 자각을 가지고 절제된 흡연, 음주문화를 만들어 나가야 하겠다. 술의 해독에 대하여는 「飲膳正要」에 “少飲尤佳라 多飲하면 傷神損壽하고 易人本性하야 其毒甚也니 醉飲過度가 喪生之源이라”⁵⁵⁾고 하였고,

47) 前揭書: pp.24~25.

48) 孫思邈: 千金要方, 大星文化社, 서울, 1989, p.476.

49) 前揭書: p.489.

50) 房玄齡注: 管子, 上海古籍出版社, 1989, p.179.

51) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.162.

52) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.16.

53) 前揭書: 精校黃帝內經素問, p.39.

54) 龔廷賢: 修世保元, 臺北 宏業書局, 民國75年, p.249.

55) 忽思慧: 飲膳正要, 上海古籍出版社, 1990, p.48.

『本草綱目』에는 “少飲則和血行氣하고 壯神御風하고 消愁遣興하며 痛飲則傷神耗血하고 損胃亡精하고 生痰動火라”⁵⁶⁾고 하여 술의 장단점을 摘示하고 또 “過飲不節하면 殺人頃刻이라”⁵⁷⁾고 하여 술의 해독에 대하여 극언하고 있다. 나이 들어 精氣가 虧損된 상태에서 담배와 음주를 계속한다면 各種 臟器나 組織에 해를 끼침은 물론 老化를 촉진하여 天壽를 누리기에 힘들 것이다.

5. 老人養生의 展望

과거 東洋에서 研究, 開發되어 왔던 傳統醫學의 내용들을 살펴보면 養生과 長壽의 問題를 많이 그리고 深度있게 다뤄 왔음을 살펴볼 수 있다. 우리나라의 東醫寶鑑에도 컷머리 身形篇에 養生, 長壽와 有關한 내용들을 먼저 싣고 있음을 볼 수 있는데, 이는 東洋傳統의 治未病思想과 延年益壽하고자 하는 人間本然의 欲求에서 비롯된 것이 아닌가 생각된다. 물론 疾病이 이미 발생했을 때의 구체적이고도 실제 活用할 수 있는 여러 治法들이 다각도로 모색되고 研究되어 온 것도 사실이지만, 이보다는 疾病을 미연에 防止하고 또 가능하다면 疾病이 생기는 根本原因과 老衰의 條件들을 밝혀내 이를 除去하므로써 人間의 壽命의 질과 아울러 人間의 존엄성을 지키면서 人間답게 살수 있는 길을 모색해온 것이 東洋傳統의 지혜인데, 이런 精神은 오늘날을 사는 우리 現代인들에게도 示唆해 주는 바가 크다. 지금에 이르러서는 現實의 制約 때문에 實用的인 醫學方面에만 가치를 두고 研究하려는 傾向이 농후하다. 그러나 疾病이 이미 발생했을 때 이를 治療하는 데에는 한계가 있기 마련이고 또

실제 수많은 經驗에서도 알 수 있듯이 불가능한 일에 가깝다. 現代에 들어 급속한 産業化와 文明의 발달은 人間의 外的인 壽命의 질을 높여 人間의 平均壽命을 연장시켜 老齡人口가 급격히 증가하고 있는 추세이지만 自然的 壽命을 외면한 科學文明의 횡포 또한 만만치 않다. 전에는 볼 수 없었거나 아니면 있었더라도 그리 심각치 않았던 疾病들이 만연하고, 그보다도 自然과 人間의 合一에 가치를 부여하여 壽命을 영위해왔던 東洋傳統思想이 無氣力해지면서 人間의 존엄성 자체가 파괴되어 힘있는 자만의 세상이 되어 버렸다. 그 결과 疾病보다도 무서운 人間性 喪失이라는 重大한 결과를 초래하고 말았는데, 醫學의 目的이 단순히 疾病治療에만 있지 않고 결국 人間들 자신의 壽命을 提高하는데 있다면, 人間關係의 회복이 疾病을 防止하고 人間을 人間답게 해주는 妙藥이 아닐까 한다. 全人的인 壽命을 추구하는 것이 東洋傳統의 養生思想이고 보면 이의 새로운 研究와 再照明을 통하여 새로운 醫學의 場을 열어 가는 것이 중요하다. 東洋의 養生思想은 自然의 理法에서 壽命의 原理를 찾고 그 原理에 의해 壽命을 영위하고자 한 것이다. 그 具體의 方法으로 제시되었던 내용들이 社會規範, 倫理, 道德, 各種文化의 형태로 表出되어 習慣化되고 慣例化 되어 내려 왔는데 우리 주위의 사소한 生活習慣이나 言語를 살펴 볼 때에도 이런 韓醫學의 智慧나 養生思想이 배어 있는 것을 종종 볼 수 있다. 醫學의이든 養生學의이든 그 思想들이 사람들 思考와 行動에 영향을 미쳐 社會와 文化를 형성하는 것이므로, 어떤 醫學觀, 疾病觀을 가지는가는 매우 중요한 문제가 된다. 다행히 우리는 아직도 老人을 공경하고 가족을 희생적으로 부양하려는 사고를 維持하고 있으므로 이런 마음에서부터 출발하여 老人問題를 制度的으로 定着시키려는 노력을 기울여 나가야 하겠다. 그리고 老人들을 폐기물 바라보듯 방관만 할 것이 아니라 老人들만이 갖고

56) 李時珍: 文淵閣四庫全書中 卷41 本草綱目, 商務印書館, p.773-501.

57) 前掲書: 文淵閣四庫全書中 卷41 本草綱目, p.773-505.

있는 生理的, 病理的 特性을 理解하고 老衰에 따른 제반변화를 研究하여 老人 人口를 적절히 活用하는 것이 老化의 가속화를 막는 적극적인 方法이 될 것이며, 아울러 老化를 일으키는 여러 原因과 그 對策을 東洋傳統의 醫學觀, 養生觀 그리고 生活樣式, 社會規範, 倫理, 道德에서 구한다면 自然과 人間이 함께 어우러지는 全人的 삶을 追求할 수 있을 것이다.

III. 結 論

歷代 醫學典籍과 養生學 文獻을 참고하여 人間의 壽命과 老化, 老衰의 徵兆와 原因을 살펴본 結果 다음과 같은 結論을 내렸다.

1. 人間의 壽命과 老年期の 正義問題에 있어 傳統 韓醫學에서는 人間의 壽命을 대개 100에서 120살 정도로 생각하였고, 60세내지 65세 이상을 老年期로, 80세내지 90세 이상된 사람을 長壽者로 여기고 있다. 그러나 老人은 나이 의 증가 뿐 아니라 身體的, 精神의으로도 그 前과는 다른 樣相을 보이게 되는데, 이렇게 젊을 때와는 다른 老年層만의 독특한 변화까지를 고려하여 老年期로 규정하는 것이 合理的이다.

2. 老人들의 生理, 病理的 特點에 있어 老人들은 精血의 減退로 말미암아 각 藏府의 機能 活動이 현저히 低下되고, 機能이 저하된 藏府 組織은 필연적으로 生命活動을 營爲하는데 필요한 物質을 제대로 化生할 수 없게 된다. 따라서 老人들의 生理, 病理特點은 物質과 機能 사이에 相互補完關係나 藏과 府사이의 平衡關係가 모두 低下된 活動狀態를 나타내는 데에 있다. 疾病의 발생에는 外邪가 人體에 작용하는 수도 있고 혹은 飲食, 勞倦, 痰飲, 瘀血 등의 病理產物이 체내에 쌓여 人體 藏府陰陽의

平衡을 깨뜨려 그 결과로 疾病이 발생하기도 하나 그 內的 要因은 '五藏皆虛' 즉 體內精氣의 不足이 諸般 疾病의 根本要因이라 할 수 있다. 이밖에 精氣神의 失調도 老化를 촉진하는데, 人體의 生命활동은 藏府의 機能이나 活動에 依存하고 藏府의 機能은 精氣神 등 體內 根本物質에 依存하고 있다. 그러므로 精虧, 氣虛, 神耗가 老化의 主要原因이며 또한 노인들의 生理, 病理的 特徵이다.

3. 老衰의 徵兆問題에 있어 老年期는 腎精과 陽明經이 衰微해져 精血이 날로 감소하게 되고, 그 결과 皮膚와 毛髮을 營養하지 못하여 皮膚는 건조해져 주름이 생기게 되고 모발은 희게 변하며 심지어는 탈락되기도 한다. 사람이 나이가 들어 肝氣가 衰弱해지면 視覺能力이 떨어지고, 腎精이 虧損되면 聽覺能力이 떨어져 耳聾, 耳鳴 등의 症狀이 생기게 된다. 老人들은 健忘症이 많아져 精神이 맑지 못하게 되고, 잠은 적어지고 꿈은 많아지며, 낮에는 정신이 흐리다가 밤에는 잠이 깊지 않게 된다. 또 老人들은 性情이 躁急해 지기 쉽거나 아니면 性情이 지나치게 沈沈해져 淡泊해져 每事에 意欲을 잃고 無關心하거나, 유난히 의로움을 탄다거나, 常識에 벗어난 偏僻된 行動을 보이기도 하고, 심지어는 痴呆의 상태에 이르기도 하며, 혼자서 스스로 묻고 대답하기도 하고, 或 妄想 등의 精神疾患을 보이기도 한다. 이외에도 나이가 들면 內部藏府機能이 衰弱해져 脾胃의 機能이 떨어지고 口腔粘膜이 老衰해지면 음식 맛을 잃게 되고 脾氣가 虛弱해져 運化가 失常되면 飲食을 많이 먹지 않아도 배가 膨滿해지고 변이 묽어지거나 설사하기 쉬워지며 반대로 腸運動이 弱해져 便秘로 고생하기도 한다. 그리고 老年에 접어들어 腎陰과 腎陽의 기능이 低下되면 腰脚酸痛, 陰痿 등의 症狀이 발생하기 쉽다.

4. 老衰의 原因에 있어 先天的으로는 稟賦의 不足, 後天的으로는 七情의 太過, 六淫에의 損傷, 勞動이나 房事의 過度, 飲食失節, 飲酒와 喫煙 等 攝生의 不注意가 老衰의 主要原因이 된다.

IV. 參考文獻

1. 洪元植: 精校黃帝內經素問, 東洋醫學研究院, 1981.
2. 洪元植: 精校黃帝內經靈樞, 東洋醫學研究院, 1985.
3. 洪元植: 中國醫學史, 東洋醫學研究院, 1987.
4. 孫思邈: 千金要方, 서울 大星文化社, 1989.
5. 孫思邈: 千金翼方, 서울 大星文化社, 1989.
6. 張景岳: 類經, 대북 新文豐出版公社, 民國65年.
7. 文淵閣四庫全書 周禮注疏卷4, 臺灣 商務印書館.
8. 劉占文: 中醫養生學, 上海中醫學院出版社, 1989.
9. 李聰甫主編: 傳統老年醫學, 湖南科學技術出版社, 1988.
10. 傅維康: 中國醫學史, 上海中醫學院出版社, 1989.
11. 蕭天石: 道家養生學概要, 臺灣 自由出版社, 民國68年.
12. 朱震亨: 方廣編註丹溪心法附餘, 서울 大星文化社, 1989.
13. 李東垣: 東垣十種醫書, 서울 大星文化社, 1989.
14. 李梴: 精校醫學入門, 翰成社, 1980.
15. 書經, 二以會影印, 1982.
16. 權五惇譯: 禮記, 弘新文化社, 1990.
17. 呂不韋: 呂氏春秋, 上海古籍出版社, 1989.
18. 房玄齡注: 管子, 上海古籍出版社, 1989.
19. 李仲梓: 醫宗必讀, 서울 一中社影印, 1991.
20. 許浚: 東醫寶鑑, 서울 大星文化社, 1990.
21. 方春陽主編: 中國養生大成, 吉林科學技術出版社, 1992.
22. 陶弘景: 養性延命錄, 上海古籍出版社.
23. 宋書功編著: 中國古代房室養生集要, 北京 中國醫藥科機出版社, 1993.
24. 張湖德主編: 中醫養生康復名著選讀, 上海中醫學院出版社, 1990.
25. 陳直: 壽親養老新書, 廣東高等教育出版社, 1985.
26. 李志剛, 張陶陶: 中國養生箴言集, 中國國際廣播出版社, 1991.
27. 忽思慧: 飲膳正要, 上海古籍出版社, 1990.
28. 華明義, 金維良主編: 古今中醫養生精要, 北京 新世界出版社, 1991.
29. 鄭金生: 飲食起居, 北京 科學普及出版社, 1988.
30. 沈金鰲: 沈氏尊生書, 臺北 自由出版社, 民國68年.
31. 徐春甫: 古今醫通秘方大全, 서울 金剛出版社, 1982.
32. 周亞勛 張紀仲主編: 中國長壽大典, 山西科學技術出版社, 1991.
33. 王貴元 邵淑涓主編: 中華養生文獻精華註釋, 北京廣播學院出版社, 1993.