

# ‘七損八益’에 對한 研究

金仁驅·金重漢\*

東義大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室

## 對於‘七損八益’的研究

金仁驅·金重漢

東義大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室

“七損八益”一詞, 見于『素問·陰陽應象大論』及古代房中術專門書籍之『少女經』. 因爲在『素問』經文不提示對於“七損八益”之具體的內容, 所以歷代醫家的看法到來了紛紛不一致的情況, 但是在『少女經』明示了七損八益的意義. 少女經以房中術的得失爲本義, 所以使歷代醫家一直不受肯定的評價. 到了1973年發現馬王堆出土的醫書, 在這裏提示的意義, 雖比『少女經』有差一點兒, 然以房中術的得失爲本義, 這樣的觀點都一樣. 因此現在內經學者認識可值得注意的是房中術的意義, 本論文闡述對於七損八益的意義研析比較歷代的看法及其他『少女經』和馬王堆醫書的結果.

關鍵詞 : 七損八益, 陰陽應象大論, 陰陽交, 房中術.

## I. 序 論

“七損八益”이라는 용어는 동양 의학경전인 『黃帝內經·素問·陰陽應象大論篇』과 古代 방중술 경전으로 불리는 『素女經』에 나온다. 『素問』에서는 그 의미에 대하여 밝혀 놓지 않았지만, 『素女經』에서는 그 내용을 구체적으로 제시하였다. 그러나 『素問』의 歷代 주석자들은 대부분이 『素問』의 의미가 한갓 방중술에 지나지 않는 『素女經』에서 제시한 七損八益의 의미를 수용하지 않았고, 각

기 나름대로 견해를 피력함으로써 七損八益의 의미가 더욱 분분해 졌을 뿐이다. 본 논문은 『素問』에 대한 歷代 의가들의 학설과 『素女經』 그리고 1973년 馬王堆에 출토된 醫書에서 언급한 七損八益에 대한 정보 등을 비교 연구한 후 필자의 견해를 밝힌 것이다.

## II. 本 論

楊上善의 편찬한 『黃帝內經·太素』는 王冰이 편찬한 『素問』과 篇第를 달리한 또 다른 하나의 『黃帝內經』이다. 그런데 여기서 七損八益에 대한 전후 문장과 그의 주석의 의미는 『素問』의 문장과 확

\* 교신저자 : 김중환, 부산시 부산진구 양정2동 산45-1 동의대학교 한의과대학  
E-mail : kjhan24@hanmail.net, Tel : 051-850-1566

연히 다르게 되어 있으므로 여기서는 그 내용을 소개하고 본문에서 그의 견해는 제외하였다.

### 1. 『太素』와 『素問』의 原文 비교

『太素』의 원문: “能去 七損八益則 二者可調也, 不知用此, 則蚤衰”<sup>1)</sup>

『素問』의 원문: “能知 七損八益則 二者可調, 不知用此, 則早衰之節也”<sup>2)</sup>

그리고 楊上善은 『太素』에서 다음과 같이 주석하였다.

“損은 形身に 損이 됨이요. 益은 疾病에 益이 됨이다. 만약 사람이 修道해서 같은 근본을 잘 살피서 損益이 되는 疾病을 除去한다면 陰陽의 氣는 和合해서 衰老하는 현상이 없을 것이며 壽命은 無窮해서 天地와 더불어 함께 極할 것이다.”<sup>3)</sup>

『素問』에서는 七損八益을 損과 益을 상반되는 두 개의 의미로 보았는데, 반면에 『太素』에서는 七損八益를 모두 一身에 害가 되며 질병을 악화시키는 어떤 행위로 보아 마땅히 제거해야 한다고 해석하였다. 그러므로 兩者의 견해는 전혀 다름을 알 수 있다.

### 2. 王氷 『補註黃帝內經素問』의 原文

原文: “帝曰 調此二者 奈何? 岐伯曰 能知七損八益 則二者可調 不知用此 則早衰之節也”<sup>4)</sup>

국역: 黃帝가 가로되 “이 두 가지를 調節하려면 어떻게 하는가?”라고 물었다.

岐伯이 가로되 “七損八益의 理致를 안다면 곧

1) 楊上善, 黃帝內經太素, 北京, 科學技術文獻出版社, 2000년, p. 53.  
2) 王氷, 新編 黃帝內經素問, 서울, 大星文化社, 1994, p. 49  
3) 楊上善, 전계서, p. 53.  
“損者, 損于身; 益者, 益于病. 若人能修道察同, 去損益之病, 則陰陽氣和, 無諸衰老, 壽命無窮, 與天地同極也”  
4) 王氷, 전계서, p. 49

이 두 가지(陰陽)를 調節할 수 있고 七損八益을 활용하는 것을 알지 못하면 빨리 노쇠하게 되는 것입니다.”라고 하였다.

### 3. 『素問』의 七損八益에 대한 歷代 醫家 註釋

1) 王氷 (唐, 『補註黃帝內經素問』)

原文: 調 謂順天癸性 而治身之血氣 精氣也 用 謂房色也 女子以七七爲天癸之終 丈夫以八八爲天癸之極 然知八可益 知七可損 則各隨氣分脩養天真 終其天年 以度百歲 上古天真論曰 女子二七天癸至 月事以時下 丈夫二八天癸至 精氣溢瀉 然陰七可損 則海滿而血自下 陽八宜益 交會而泄精 由此則七損八益理可 知矣<sup>5)</sup>

국역: 調라는 것은 天癸의 本性에 順應하여서 몸의 血氣와 精氣를 다스림을 이르는 것이다.

用은 房色(性交)을 이르는 것이다. 女子는 49歲로써 天癸가 終極하게 되고 男子는 64歲로써 天癸의 終極하게 된다. 그리하여 八數로 變하는 男子는 益해야 함을 알 수 있고 七數로 變하는 女子는 損해야 함을 알 수 있으니, 곧 각기 氣分을 따라서 하늘이 稟受한 眞氣를 닦고 길러서 타고난 壽命을 다해서 百歲를 넘어 죽는 것이다. 上古天真論에 가로되 女子가 十四歲가 되면 天癸가 이르러 月經이 때를 따라 내리고 男子가 十六歲가 되면 天癸가 이르러 精液이 넘쳐흐르게 된다. 그래서 女七은 損해야 하니 곧 月海가 차면 血이 자연히 나오는 것이요, 男八은 마땅히 益해야 하니 交會하면 精液이 排泄되기 때문이다. 이로 말미암아 七損八益의 理致를 알 수 있는 것이다.

2) 滑壽 (元, 『讀素問鈔』)

原文: 此二者, 首問法陰陽, 答不言陰陽之所法 而言陰陽更勝之變, 次問調此兩者, 然後言七

5) 王氷, 전계서, p. 49

損八益之道。七八謂女子二七而天癸至，七七而天癸絕。男子二八而天癸至，八八而天癸終。損益陰陽，海滿而去血，女子之常也，滿而不去則有壅遏處。月事以時下則不失其常，故七欲其損。陽應合而瀉精，男子之常也，佚而無節，則有耗德之患。持盈守成，不妄作勞，所以益之之道也，故八欲其益。是故知七損八益則二者可調，不知用此，則早衰其節也6)。

국역 : 이 두 가지는 처음에는 陰陽을 본받는 것을 물었는데 답은 陰陽의 본받는 바를 말하지 않고 陰陽이 번갈아 偏勝하는 病變을 말하였고, 다음에는 이 두 가지를 調節하는 것을 물은 後에 七損八益의 道理를 말하였다.

七과 八은 女子가 二七 十四歲에 天癸가 이르고, 七七 四十九歲에 天癸가 다하며, 男子가 二八 十六歲에 天癸가 이르고 八八 六十四歲에 天癸가 마침을 이룬 것이다. 損益陰陽은 月海가 차면 血이 去出되는 것이 女子의 正常的인 生理요, 가득 하나 去出되지 않으면 곧 막히는 염려가 있다.

月事가 때를 따라서 나오면 그 정상을 잃지 않은 것이니 그러므로 七은 그 損이 되고자 한다. 陽은 陰과 應合하여 精液을 쏟는 것이 男子의 정상적인 生理이다.

萬若 放蕩하여 節制가 없으면, 消耗하고 노곤한 憂患이 있을 것이니, 가득함을 維持하고 이루는 것을 지키고, 妄靈되어 수고로움을 만들지 않는 것이 그것을 益하는 道理가 되는 것이니 그러므로 八은 그 益을 하고자 한다.

이런 까닭으로 七損八益을 안다면 두 가지를 調節할 수 있고 이것을 活用하는 것을 알지 못하면 빨리 老衰하게 되는 것이다.

3) 馬 蒔 (明, 『素問注證發微』)

原文: 帝問 陰陽偏勝者病 何以調之 伯言營衛者 卽人身之陰陽 營衛不足 當以人身同類之陰

陽益之 故能知七損八益 則陰陽偏勝者 可以調和 蓋女子以二七爲天癸之始 男子以二八爲天癸之始 惟於七者損之 八者益之 卽生氣通天論所謂 “凡陰陽之要 陽密乃固” 是也 則吾之衛氣 不至於衰 而彼之陰氣 有以調吾之營氣 二者可調矣 苟不知用此 則是早衰之節耳 何也 人年四十以至六十年 以漸而高 則體以漸而病 故曰早知七損八益之法耳7)

국역 : 黃帝가 묻기를 陰陽이 偏盛하면 病이 되는 데 어떻게 調節합니까?

岐伯이 대답하기를 營衛라는 것은 곧 人身의 陰陽이니 營衛가 不足하면 마땅히 人身의 같은 種類의 陰陽으로써 그것을 더해야 한다.

그러므로 능히 七損八益을 알면 陰陽이 偏盛한 것을 調和시킬 수 있다.

대개 女子는 二七 十四歲로 天癸의 始作이 되고, 男子는 二八 十六歲로 天癸의 始作이 된다.

오로지(다만, 오직) 七로 變하는 女子는 損해야 하고 八로 變하는 男子는 益해야 한다. 生氣通天論에 이른바 “무릇 陰陽의 要體는 陽氣가 緻密해져야 生氣가 단단해 진다.” 하였으니 이것이 곧 나의 衛氣는 衰弱함에 이르지 않으면 저쪽의 陰氣는 나의 營氣를 調節하니

두 가지를 調節할 수 있는 것이다.

萬若 이것을 使用하는 것을 알지 못하면 이것은 일찍 衰弱하는 절차일 따름이다.

무엇 때문인가? 사람의 年數가 四十에서 六十에 이르기까지 점점 많아지지만 몸은 점차로

病이 드니 그러므로 가로되 七損八益의 法則을 일찍 깨달아야 할 따름이다.

4) 吳 崑 (明, 『素問吳註』)

原文: 二: 謂陰陽也 七損者, 女子天癸以七爲紀, 二七而天癸至, 月事以時下, 陰血常虧, 故曰七損. 八益者, 男子以八爲紀, 二八而天癸

7) 馬蒔, 黃帝內經素問注證發微, 서울, 대성문화사, 1994, p. 46~47

6) 滑壽, 讀素問鈔, 人民衛生出版社 1998, p. 113~114

至，精氣溢瀉，陽常有餘，無月事之損，故曰八益。言知七損八益盛衰之期，而行持滿之道，則陰寒陽熱二者可調，不知用此，則早衰之節次也。下文遂言早衰之節。8)

국역 : 둘은陰과陽을 이르는 것이다.

七損이란 것은 女子는 天癸가 七數로서 紀律이 되고, 十四歲에 天癸가 이르러 月經이 매달 때를 따라 나온다. 陰血은 恒常 不足하니 그러므로 가로되 七損이라 한다.

八益이란 것은 男子는 八數로서 紀律이 되고 十六歲에 天癸가 이르러 精液이 이르러 넘쳐서 나온다.

陽은 恒常 남음이 있으나 月經으로 인한 損害가 없으니 그러므로 가로되 八益이라 한다.

七損八益의 旺盛하고 衰弱해지는 때를 알아서 계속 充滿함을 維持하는 道를 行한다면 陰의 차가움과 陽의 뜨거움의 두 가지를 調節할 수 있다. 이것을 使用하는 것을 알지 못한다면 일찍 衰弱해지는 節次가 됨을 말한 것이다. 아래 文章은 드디어 일찍 衰弱하는 節次를 말한 것이다.

5) 張景岳 (明, 『類經』)

原文: 上文言陰陽之變病。此言死生之本原也。七爲少陽之數八爲少陰之數。七損者言陽消之漸。八益者言陰長之由也。夫陰陽者。生殺之本始也。生從乎陽。陽不宜消也。死從于陰。陰不宜長也。使能知七損八益之道。而得其消長之幾。則陰陽之柄把握在我。故二者可調。否則未央而衰矣。愚按陰陽二氣。形莫大乎天地。明莫著乎日月。雖天地爲對待之體。而地在中。順天之化。日月爲對待之象。而月得日光。賴日以明。此陰陽之徵兆。陰必以陽爲主也。故陽長則陰消。陽退則陰進。陽來則物生。陽去則物死。所以陰邪之進退。皆由乎陽氣之盛衰耳。故生氣通天等論皆專重陽氣。

其義可知。又華元化曰。陽者生之本。陰者死之基。陰常宜損。陽常宜盈。順陽者多長生。順陰者多消滅。中和集曰。大修行人。分陰未盡則不仙。一切常人。分陽未盡則不死。亦皆以陽氣爲言。可見死生之本。全在陽氣。故周易三百八十四爻。皆卷卷於扶陽抑陰者。(益)恐其自消而剝。自剝而盡。而生道不幾乎息矣。觀聖賢慮始之心。相符若此則。本篇損益大義。又安能外乎是哉。一曰七損八益者。乃互言陰陽消長之理。欲知所預防也。如上古天真論云。女得七數男得八數。使能知七之所以損。則女可預防其損而益自在也。能知八之所以益。則男可常數其益而損無涉也。陰陽皆有損益。能知所預。則二者何不可調哉。此說亦通。按啓玄子註此。謂女爲陰七可損。則海滿而血自下。男爲陽八宜益交會而精泄。以用字解爲房事。然經血宜調。非可言損。交會精泄。何以言益故馬氏因之而註爲採取之說。豈此論專爲男而不爲女耶。矧褻狎之訓。亦豈神聖正大之意哉。9)

국역 : 위의 글은 陰陽의 變病을 말한 것이요, 여기서는 死生의 本原을 말한 것이다. 七은 少陽의 數이고, 八은 少陰의 數이다. 七損이라는 것은 陽이 消耗되는 兆朕을 말한 것이요 八益이라는 것은 陰이 자라는 이유를 말한 것이다.

대저 陰陽이라는 것은 삶과 죽음의 바탕이요 始作이다. 生은 陽에 從屬되니 陽을 消滅시키는 것은 마땅하지 않다. 死는 陰에 從屬되니 陰을 자라나게 하는 것은 마땅하지 않다. 만약 능히 七損八益하는 道理를 알아 그 사라지고 자라는 기틀을 터득한다면, 陰陽의 자루를 掌握하는 것은 나에게 있으니 그러므로 陰陽 二氣를 調節할 수 있는 것이니, 만약 그렇지 않으면 끝나지 않아서 衰弱할 것이다.

내가 생각건대 陰陽의 二氣는 形體로서는 天地

8) 吳崑, 素問吳註, 북경, 中國中醫藥出版社, 1999, p. 220

9) 張介賓, 類經, 서울, 대성문화사, 1988, p. 39

보다 큰 것이 없고 밝음에는 日月보다 드러남이 없다. 비록 天地가 相對인 形體가 되지만, 地는 天의 가운데 있어, 天의 變化에 順應한다. 日月은 相對인 形象이 되지만 달은 海의 빛을 받으니 海를 의지해서 밝은 것이다. 이것은 陰陽의 徵兆이며 陰은 반드시 陽으로써 主를 삼는다. 그러므로 陽이 자라면 陰은 消滅되고 陽이 물러가면 陰은 나아온다. 陽이 오면 萬物이 생하고 陽이 가면 萬物은 죽는다. 그래서 陰邪의 나아가고 물러남은 다 陽氣의 隆盛함과 衰弱함에 말미암을 따름이다. 그러므로 『生氣通天論』等 論에서 모두 陽氣를 專의으로 重視하였으니,

그 뜻을 알 수 있다. 또 『華佗中藏經』에서 이르기들 '陽이란 것은 삶의 바탕이다. 陰이란 것은 죽음의 土臺이다.' 陰은 恒常 損해야 마땅하고, 陽은 恒常 충만해야 마땅하다. 陽에 順應하는 者는 長生함이 많고 陰에 순응하는 者는 消滅됨이 많다. 『中和集』에 이르기들 '大修行人은 陰을 분해하기를 다하지 아니하면 神仙이 되지 않고 모두 보통사람일 뿐이요, 陽을 분해하기를 다하지 않으면 죽지 않는다.' 하였으니 또한 모두 陽氣로써 말하였다.

死生の 根本은 모두 陽氣에 存在함을 볼 수 있다. 그러므로 『周易』 三百八十四爻는 모두 扶陽抑陰함을 부지런하게 말하는 것은 陽이 消耗로부터 剝離되고, 剝離로부터 消盡되어 生道가 거의 停止되지 않을까 염려해서이다. 성현이 처음을 염려하는 마음을 살펴건대, 이와 같이 서로 附屬하니 본 篇의 損益의 큰 뜻이 또 이것에서 벗어날 수 있겠는가?

가로되 七損八益 이라는 것은 이에 陰陽의 消長하는 理致를 互言하여 豫防할 것을 알고자 함이다. 例를 들면 『上古天真論』에 이르기들 '女子는 七數를 얻었고 男子는 八數를 얻었다. 萬若 七의 損되는 까닭을 能히 안다면, 女子가 그 損되는 것을 豫防하여 益이 스스로 있을 것이요, 八의 益되는 까닭을 能히 안다면 男子는 그 益되는 것을 恒常 해야려서 損이 干與하지 않을 것이다.

陰과 陽은 다 損益이 있다. 미리 될 바를 안다면 두 가지를 어찌 調節할 수 없겠는가? 이 說은 또한 통한다. 王冰이 이것을 註釋한 것을 살펴보면 女子는 陰七이라 損해야 하니 즉 바다가 차면 月經이 자연히 나오는 것이요 男子는 陽八이 되어 益해야 마땅하니 交會하면 精液이 排泄되기 때문이다. 用이란 글자를 解釋하여 房事로 여겼다. 그러나 經血은 마땅히 調節해야 하니 損을 말하는 것이 아니다. 性交하면 精液이 排泄되니 어찌서 益이라고 말하겠는가! 그러므로 馬氏가 이로 因하여 체취의 설이 된다고 註釋하였다. 어찌 이 理論이 오로지 男子만 위하고 女子는 위하지 않았겠는가?

더구나 가까이 총애하는 敎訓으로써 또한 어찌 神聖正大한 뜻이라고 하겠는가?

6) 張志聰(清, 『素問集註』)

原文: 女子以七爲紀 男子以八爲紀 七損八益者 言陽常有餘 而陰常不足也 然陽氣生於陰精 知陰精之不足也 而無使其虧損則二者可調 不知陽陰 相生之道 而用此調養之法 則年未半百而早衰矣<sup>10)</sup>

국역 : 女子는 七數로써 紀律로 삼고 男子는 八數로써 紀律로 삼는다. 七損八益이라는 것은 陽은 恒常 남음이 있고 陰은 恒常 不足함을 말한 것이다. 그러나 陽氣는 陰精에서 나니 陰精의 不足함을 알아서 그것이 虧損되지 않게 한다면 두 가지를 調節할 수 있는 것이다.

陰陽의 相生의 道를 알지 못하고 이 調養하는 法則을 使用한다면 年數가 半百이 되지 못하여서 일찍 衰弱해 질 것이다.

7) 高世拭(清, 『素問直解』)

原文: 承陰陽偏勝之意, 復問調此二者奈何? 陰陽二氣本于天真, 能知天真之七損八益, 則

10) 張志聰, 素問集註, 서울, 대성문화사, 1994, p. 56

陰陽二者可調。七損者，女子二七爲紀，月事貴乎時下，故曰損；八益者，男子二八爲紀，精氣貴乎充滿，故曰益。知七損八益，則陰平陽秘，故二者可調。不知用此損益之法，而調治之，則早衰之節也。節，猶候也<sup>11)</sup>

국역 : 陰과 陽의 偏勝하는 뜻을 이어서 다시 이 두 가지를 調節하려면 어떻게 해야 하는가? 물었다.

陰과 陽의 두 氣運은 하늘에서 賦與한 眞氣에 根本하니 하늘의 眞氣가 七損八益과 有關함을 안다면 陰과 陽 두 가지를 調節할 수 있다. 七損이라는 것은 女子가 二七 十四歲에 紀律이 되어 月經이 때를 따라 來음이 貴한 것이니 七損이라고 한 것이요 八益이라는 것은 男子가 二八 十六歲에 紀律이 되어 精氣가 充滿함이 貴함으로 八益이라고 한 것이다.

七損八益을 안다면 '陰平陽秘'가 되니 七損으로 두 가지를 調節할 수 있는 것이요

이 七損八益의 法을 使用할 줄 모르면서 그것을 調節하고 다스리면 일찍 衰弱하는 節次가 된다. 節은 마치 證候와 같다.

8) 黃元御 (淸, 『素問懸解』)

原文: 上古天真論。女子二七天癸至，七七天癸竭，男子二八天癸至，八八天癸竭，七爲陰數，故當損，八爲陽數，故當益。能知七損八益，則陰不偏勝，陽不偏衰，故二者可調。不知用此，則早衰之節也<sup>12)</sup>

국역 : 上古天真論에 女子가 十四歲에 天癸가 이르고 四十九歲에 天癸가 마르며 男子가 十六歲에 天癸가 이르고 六十四歲에 天癸가 마르니 七은 陰數이니 七損이라고 마땅히 損해야 되고, 八은 陽數이니 八益이라고 마땅히 益해야 된다.

11) 高世拭, 黃帝素問直解, 북경, 科學技術文獻出版社, 1982, p. 46  
12) 黃元御, 素問懸解, 북경, 人民衛生出版社, 1990, p. 41.

七損八益을 알 수 있다면 陰이 偏勝하지 않을 것이고 陽이 偏衰하지 않을 것이다. 그러므로 두 가지를 調節할 수 있고, 이것을 使用하는 것을 알지 못하면 일찍 衰弱해질 따름이다.

9) 章楠 (淸, 『靈素節注類編』)

原文: 七損八益者，女子二七而天癸至，七七而天癸竭，男子二八而天癸至，八八而天癸竭，此陰陽氣血生旺衰竭之節度也。能知此理，則可順夫陰陽二氣之損益而調之，不知用此，則日以耗損未老先衰<sup>13)</sup>

국역 : 七損八益이라는 것은 女子가 十四歲에 天癸가 이르고 四十九歲에 天癸가 마르고 男子가 十六歲에 天癸가 이르고 六十四歲에 天癸가 마르니 이것은 陰陽과 氣血이 生旺하고 衰竭하는 節度이다. 이 理致를 알 수 있다면 대저 陰과 陽 두 氣運의 損益에 順應하여 그것을 調節할 수 있고, 이것을 使用하는 것을 알지 못하면, 날로 消耗되어서 늙지 않아서 먼저 衰弱해진다.

10) 丹波元簡 (日, 『素問識』)

原文: “七損八益” 註: 王注欠詳, 諸家亦無確說。本邦前輩所解, 殆似得經旨。因備錄于左。曰。天真論云。女子五七。陽明脈衰。六七三陽脈衰于上。七七任脈衰。此女子有三損也。丈夫五八腎氣衰。六八陰氣衰于上。七八肝氣衰。八八腎氣衰齒落。此丈夫有四損也。三四合爲七損矣。女子七歲腎氣盛。二七天癸至。三七腎氣平均。四七筋骨堅。此女子有四益也。丈夫八歲腎氣實。二八腎氣盛。三八腎氣平均。四八筋骨隆盛。此丈夫有四益也。四四合爲八益矣<sup>14)</sup>

국역 : 王의 註釋이 詳細함이 不足하다. 諸家

13) 章楠, 素問節注類編, 浙江科學技術出版社, 1986, p. 24.  
14) 丹波元簡, 素問識, 북경, 人民衛生出版社, 1984, p. 47.

또한 確實한 學說이 없다. 이 나라에 先輩들이 解釋한 바 거의 經의 뜻을 얻은 것 같다. 인하여 왼편에 갖추어 記錄하겠다. 가로되 上古 天真論에 이르기를 女子가 五七, 三十五歲가 되던 陽明脈이 衰弱해지고, 六七 四十二歲에 三陽脈이 위에서 衰弱해지고 七七 四十九歲에 任脈이 衰弱해지니 이것이 女子에게 일어나는 세 가지 損이다.

男子가 五八 四十歲에 腎氣가 약해지고, 六八 四十八歲에 陰氣가 위에서 약해지고, 七八 五十六歲에 肝氣가 衰弱해지고, 八八 六十四歲에 腎氣가 衰弱해져서 이가 빠지니 이것이 男子에게 네가지 損이다. 女子의 三損과 男子의 四損을 합하면 七損이 되는 것이다.

女子가 七歲에 腎氣가 旺盛하고, 二七 十四歲에 月經이 나오고, 三七 二十一歲에 腎氣가 充滿하고, 四七 二十八歲에 筋肉과 骨格이 굳세 지니 이것이 女子의 네 가지 益이다. 男子가 八歲에 腎氣가 充實하고, 二八 十六歲에 腎氣가 旺盛하며, 三八 二十四歲에 腎氣가 充滿하고, 四八 三十二歲에 筋骨이 隆盛하니, 이것이 男子에게 네 가지 益이다. 女子의 四益과, 男子의 四益을 합하여 八益이 되는 것이다.

#### 4. 素女經

中國 古代의 性古典인 『素女經』(A.D.27~264)에서는 七損八益을 다음과 같이 論하고 있다. 人間의 夭折과 長壽의 모든 原因은 性生活에서 비롯된다고 解釋하고 있으며 먼저 性的 原理, 性生活的 法則부터 풀어 나가고 있다.

素女經은 韓醫學的 理論에 바탕을 두고 性は 自然의 攝理에 따른다는 原理에 立脚하여, 무엇보다도 自然運行的 리듬에 相應하는 生活的 리듬과 몸의 리듬을 尊重하는 마음가짐이 重要하다고 하였다.

『素女經』이 窮極적으로 目標하는 것은 性生活에 있어서 健康과 不老長生이니, 但只 官能的인 快樂만을 追究하는 現代人的 西歐的인 觀念과는

큰 차이가 있는 것이다.

#### 八 益

原文: 1) 固精: 素女曰, 陰陽有七損八益. 一益曰固精. 令女側臥張股, 男側臥其中, 行二九數, 數畢止. 令男固精. 又治女子漏血, 日再行, 十五日愈.

2) 安氣: 二益曰安氣. 令女正臥高枕, 伸張兩胛. 男跪其股間刺之, 行三九數, 數畢止. 令人氣和. 又治女門寒. 日三行, 二十日愈.

3) 利臟: 三益曰利臟. 令女人側臥, 屈其兩股. 男橫臥, 卻刺之. 行四九數, 數畢止. 令人氣和. 又治女門寒. 日四行, 二十日愈.

4) 強骨: 四益曰強骨. 令女側臥, 屈左膝, 伸其右胛. 男伏刺之. 行五九數, 數畢止. 令人關節調和. 又治女閉血. 日五行, 十日愈.

5) 調脈: 五益曰調脈. 令女側臥, 屈其右膝, 伸其左胛. 男據地刺之. 行六九數, 數畢止. 令人脈通利. 又治女門辟. 日六行, 二十日愈.

6) 蓄血: 六益曰蓄血. 男正偃臥. 令女戴尻, 跪其上, 極內之. 令女行七九數, 數畢止. 令人力強. 又治女子月經不利. 日七行, 十日愈.

7) 益液: 七益曰益液. 令女人正伏舉後. 男上往. 行入九數, 數畢止. 令人骨填.

8) 道體: 八益曰道體. 令女正臥, 屈其胛足, 迫尻下. 男以胛脊刺之. 以行九九數, 數畢止. 令人骨實. 又治女陰臭. 日九行, 九日愈.<sup>15)</sup>

국역 : 素女가 말하기를 陰陽交接의 法道에는 七損과 八益이 있습니다.

一益은 固精이라 합니다. 女性을 옆으로 눕게 하고 가랑이를 벌린 자세를 취하게 합니다. 男性은 그 사이에 옆으로 누워 18回 運動을 하는데, 그 數만큼 運動하면 그만두는 것입니다. 이 體位를 使用하면 男性의 精液의 濃度가 짙어집니다. 또 女性의 血漏는 이 體位로 하루에 두 번씩 行하여 十五日間 行하면 完治됩니다.

15) 朴炳振, 素女經, 서울, 育文社, 1984 p. 119~149

二益은 安氣라 합니다. 女性에게 베개를 높게 베도록 하고, 자세는 바르게 위를 보고 눕고 두 다리를 뻗고 벌리게 합니다. 남성은 그 가랑이 사이에 무릎을 꿇고 27回 運動하여, 그 횟수만큼 運動하면 그만둡니다. 이 姿勢를 使用하면 男性의 氣는 부드러워집니다. 또한 女門의 冷症을 고치려면, 이 體位를 하루에 세 번씩 行하여 二十日 동안 계속하면 完治됩니다.

三益은 利臟이라 합니다. 女性을 옆으로 눕게 하고, 두 다리와 두 무릎을 구부리게 합니다. 男性은 옆으로 누워 背後로부터 攻擊하여 三十六回 運動하여, 그 回數만큼 攻擊하면 그만둡니다. 이 體位를 使用하면 男性의 氣를 부드럽게 만들 수 있습니다. 또한 女門의 冷症을 고치려면, 이 體位로 하루에 네번씩 行하여 20일 동안 계속하면 완치됩니다.

四益은 強骨이라 합니다. 女性을 옆으로 눕게 하고, 왼쪽 무릎을 구부리고 바른쪽 발은 뻗는 자세를 취하게 합니다. 男性은 그 위에 몸을 덮치듯 背後로부터 안으로 攻擊하여 四十五回 行하여, 그 回數만큼 하면 그만둡니다. 이 體位를 使用하면 男性은 關節이 調和를 이루고 튼튼하게 됩니다. 또한 女性의 經閉를 고치려면, 이 體位로 하루에 다섯번씩 行하여 十日 동안 運動을 繼續하면 完治됩니다.

五益은 調脈이라 합니다. 女性을 옆으로 눕게 하고, 바른쪽 무릎을 구부리고 왼쪽 발을 뻗는 姿勢를 취하게 합니다. 男性은 두 팔꿈치를 깊고 안으로 進行시켜 五十四回 行하되, 그 回數만큼 하면 그만둡니다. 이 姿勢를 使用하면 男性은 血脈을 調節하고 血液 循環을 促進시킬 수가 있습니다. 또한 女性의 癖을 고치려면, 이 體位로 하루에 여섯번씩 行하여 二十日 동안 계속하면 完治됩니다.

六益은 蓄血이라 합니다. 男性은 바르게 위를 보고 눕고, 女性은 무릎을 꿇어 男性의 몸에 엉덩이를 올려놓고, 속 깊이 까지 받아들입니다. 女性에게 六十三回 行하게 하되, 그 回數만큼 하면

그만두게 합니다. 이 體位를 使用하면 男性의 힘은 強해 집니다. 또한 女性의 月經不順을 治療하려면, 이 體位로 하루에 일곱 번씩 十日 동안 行하면 完治됩니다.

七益은 益液이라 합니다. 女性을 곧 바로 옆드려 눕게 하여 臀部를 약간 올리게 합니다. 男性은 위로부터 七十二回 行하여, 그 回數만큼 하면 그만둡니다. 이 體位를 使用하면 男性은 배를 단단히 할 수가 있습니다. 八益은 道體라고 합니다. 女性을 바르게 위를 보고 눕게 하고, 무릎을 구부려 엉덩이 밑에 발을 까는 姿勢를 취하게 합니다. 男性은 두 넓적다리를 옆구리에 붙이고 끼는 듯한 자세를 취하고 八十一回 行하여, 그 回數만큼 하면 그만둡니다. 女性의 惡臭를 고치는데는, 이 體位로 하루에 아홉 번씩 九日 동안 계속하면 完治됩니다.

### 七 損

原文: 1) 絕氣; 素女曰, 一損謂絕氣. 絕氣者, 心意不欲而強用之, 則汗泄氣少, 令心熱目冥冥. 治之法. 令女正臥, 男攬其兩股, 深案之, 令女自搖, 女精出止. 男勿得快. 日九行, 十日愈.

2) 溢精; 二損謂溢精. 溢精者, 心意貪愛, 陰陽未和而用之, 精中道溢. 又醉飽而交接, 喘息氣亂則傷肺. 令人欬逆, 上氣消渴, 喜怒或悲慘慘, 口乾身熱, 而難久立. 治之法. 令女人正臥, 屈其兩膝俟男. 男淺刺, 內玉莖寸半. 令女子自搖, 女精出止. 男勿得快. 日九行十日愈

3) 奪脈; 三損謂奪脈. 奪脈者, 陰不堅而強用之, 中道強寫, 精氣竭, 及飽食訖交接傷脾, 令人食不化, 陰痿無精. 治之法. 令女人正臥, 以脚鉤男子尻. 男則據席內之, 令女自搖, 女精出止. 男勿快. 日九行, 十日愈.

4) 氣泄; 四損謂氣泄. 氣泄者, 勞倦汗出, 未乾而交接, 令人腹熱唇焦. 治之法. 令男子正申臥, 女跨其上, 向足, 女據席, 淺內玉莖. 令

- 女自搖, 精出止. 男子勿快. 日九行, 十日愈.
- 5) 機關; 五損謂機關厥傷. 機關厥傷者, 適新大小便, 身體未定, 而強用之, 則傷肝. 及卒暴交會, 遲疾不理, 不理勞疲筋骨, 令人目茫茫, 癱疽竝發, 衆脈孤節, 久生偏枯, 陰痿不起. 治之法. 令男子正臥. 女跨其股, 踞前向. 徐徐案內之. 勿令女人自搖. 女精出止, 男勿快. 日九行, 十日愈.
- 6) 百閉; 六損謂百閉. 百閉者, 淫佚於女, 自用不節, 數交失度, 竭其精氣, 用力強寫, 精盡不出, 百病竝生, 消渴目冥冥, 治之法. 令男正臥, 女跨其上, 前伏據臍, 令女內玉莖, 相搖, 精出止. 男勿快. 日九行, 十日愈.
- 7) 血竭; 七損謂血竭. 血竭者, 力作疾行, 勞因汗出. 因以交合. 俱已之時, 偃臥推深, 沒本暴急, 劇病因發, 連施不止, 血枯氣竭. 令人皮虛膚急, 莖痛囊濕, 精變爲血. 治之法. 令女正臥, 高抗其尻, 申張兩股, 男跪其間, 深刺. 令女自搖, 精出止. 男勿快. 日九行之, 十日愈.

국역 : 소녀가 말하기를 一損은 絶氣라고 합니다. 意慾이 일어나지 않는데도 무리하게 交接하면 땀이 흐르고, 氣가 줄어들며, 心熱하여 눈이 침침해 진다. 이것을 治療하는 體位는 女性을 바르게 위를 보고 눕게 하고, 男性은 女性의 두발을 어깨에 얹고, 깊게 進入시켜, 女性으로 하여금 스스로 요동시키게 하여 女性의 精液이 넘쳐나거든 그만둡니다. 이때 남성은 快感에 到達해서는 안됩니다. 이 體位로 하루에 아홉 번씩 行하여 十日 동안 계속하면 完治됩니다.

二損은 溢精이라 합니다. 溢精이라는 것은 마음은 탐애하지만은 陰과 陽이 아직 和合되지 아니해서 시작하여 精이 中道에서 넘쳐 나가는 것을 말합니다. 또한 醉中에 交接하면 숨이 차고 氣가 混亂해 지면 肺가 傷하게 되어 咳逆하고 上氣하며 消渴을 招來하게 됩니다. 그리고 喜怒하거나 悲慘해 하며, 口乾하고, 몸에 熱이 있게 되

어 長期間 서 있지 못합니다. 이 病을 治療하는 體位는 女性을 바르게 위를 向해 눕히고, 두 무릎을 굽히게 하여, 男性을 두다리로 끼는 姿勢를 취하게 합니다. 男子는 玉莖을 알개 一寸半정도 進入하고, 女性으로 하여금 行하게 합니다. 女性의 精液이 나오거든 그만둡니다. 이때에도 男性은 快感에 到達해서는 안됩니다. 이 體位로 하루에 아홉 번씩 行하여 十日間 계속하면 完治됩니다.

三損은 奪脈이라 합니다. 奪脈이라는 것은 男性 自體를 단단해지지 아니해서 무리하게 使用하고, 途中에서 억지로 射精하여, 精氣가 枯渴해 버리는 것을 말합니다. 혹은 배가 부른 狀態에서 交接하여 脾臟을 傷하게 하여 사람으로 하여금 消化不良을 招來하고, 男性 自體가 陰痿(시들어 勃起가 안되고) 精이 없어집니다. 이것을 治療하는 體位는 女性을 위로 向해 바르게 눕게 하고, 발을 男性의 臀部에 걸친 姿勢를 취하게 합니다. 男性은 바닥에 두 손을 잡고 몸을 지탱하여 안으로 進入시켜, 女性으로 하여금 行하게 합니다. 女性이 滿足하면 그만둡니다. 이때에도 男性은 快感을 맛보아서는 안됩니다. 이 體位로 하루에 아홉 번씩 行하여 十日間 계속하면 完快됩니다.

四損은 氣泄이라 합니다.

氣泄이라는 것은 지쳐서 땀을 흘리고, 그것이 마르기도 전에 交接하면, 腹部가 뜨거워지고 입술이 바짝 마르게 되는 症勢를 말합니다.

이것을 治療하는 體位는 男性이 위를 向해 똑바로 눕고, 女性은 男性의 발쪽을 向해 걸터앉는 姿勢를 취합니다. 그리고 女性에게 무릎과 정강이로 몸을 지탱시키고, 玉莖이 알개 들어간 狀態에서 女性으로 하여금 行하게 하여, 女性의 精液이 나오면 그만 둡니다. 이때 男性은 快感에 到達해서는 안됩니다. 이 體位로 하루에 아홉 번씩 行하여 十日間 계속하면 完治됩니다.

五損은 機關이라 합니다. 機關厥傷이라고 말합니다. 機關厥傷은 마침 大小便 排泄에 애를 쓰고 體力을 消耗한 直後, 몸이 回復되기도 前에 무리하게 交接하면, 肝臟을 傷에 하게 됩니다. 혹은

갑자기 行動하여 느리고 빠른 程度를 調節하지 못하고 피로한 筋骨을 다스리지 아니하여 사람으로 하여금 눈에 아롱아롱 안개가 끼게 되고, 아울러 暈氣가 생겨 여러 血脈이 마르고 끊어지게 됩니다. 오래되면 性器가 시들고 말라 勃起하지 못하게 됩니다. 이것을 治療하는 體位는 男性이 위를 보고 바르게 눕고, 女性은 가랑이 위에 앞을 향해 걸터앉아 구부리고, 천천히 받아 넣습니다. 女性으로 하여금 허리 運動을 하게 하여, 女性이 滿足하면 그만둡니다. 男性은 快感에 到達해서는 안됩니다. 이 體位로 하루에 아홉 번씩 行하여 十日間 계속하면 完治됩니다.

六損은 百閉라 합니다. 百閉라는 것은 女性이 色을 지나치게 좋아하여 自制力을 잃어버렸을 경우, 몇번이고 交接하게 되어 절도가 없기 때문에, 男性의 精氣가 枯竭되어, 아무리 射精하려고 애를 써도 精氣가 완전히 消耗되어 나오지 않는 것을 뜻합니다. 이로 因하여 百病이 한꺼번에 竝發하여, 목이 타고 눈앞이 캄캄해집니다. 이것을 治療하는 體位는 男性이 위를 향해 바르게 눕고, 女性은 그 위에 걸터앉아 앞드려, 두 손으로 받쳐 몸을 지탱하는 자세를 취합니다. 그런 다음 女性으로 하여금 눕게 하고 行하게 하여 滿足하면 그만 둡니다. 이 境遇에도 男性은 快感을 맛보아서는 안됩니다. 이 體位로 하루에 아홉 번씩 行하여 十日동안 繼續하면 完治됩니다.

七損은 血竭이라 합니다. 血竭이라는 것은 肉體勞動을 하거나 뛰거나, 빠른 걸음을 걷거나 하여, 疲勞하여 땀을 흘린 다음에 交接하면, 함께 滿足한 後에도 다시 不足한 느낌이 들어, 갑작스레 거칠고 세차게 性器의 根源까지 깊이 進行시키기 때문에 病이 걸리는 것인데, 繼續해서 射精하게 되어, 피가 枯竭되고, 精氣가 消盡됩니다. 皮膚가 거칠어지고 尿道에 痛症이 일어나며 陰囊에 濕氣가 차고, 精液은 血尿가 됩니다. 이것을 治療하는 體位는 女性을 위로 향해 바르게 눕게 하고, 臀部 밑을 고여 엉덩이를 높게 한 다음, 두 다리를 벌리고 뺨은 姿勢를 취하게 합니다. 男性은 그

사이에 무릎을 꿇고 깊게 進入시켜, 女性으로 하여금 行하게 하여 滿足하면 그만둡니다. 男性은 快感에 到達해서는 안됩니다. 이 體位로 하루에 아홉번씩 行하여 十日 동안 계속하면 完治됩니다.

### 5. 『長沙馬王堆醫書』

1973년에 湖南省 長沙의 馬王堆 3호 漢墓에서 대량의 帛書와 竹簡 木簡이 출토되었다.

이는 중국의 考古學的 측면에서 아주 중요한 發見중 하나이다. 그 중에는 아주 많은 古代醫書들이 있는 데 그 중에 『養生方』의 부분이 있으며 그 내용 중에 七損八益에 대하여 記述되어 있다.

原文: 養生方 第二卷: “氣有八益 有七損 不能用八益去七損 則行年四十而陰氣自半也 五十而起居衰 六十耳目不聰明 七十下枯上澁 陰氣不用 溼泣流出 令之復壯有道 去七損以抵其病 用八益以貳其氣 是故老者復壯 壯不衰 君子居處安樂 飲食恣欲 皮腠寧密 氣穴充贏 身體輕利 疾使內不能道 產病 出汗 喘息 中煩氣亂 弗能治 產內熱 飲藥約灸 以致其氣 服可以輔其外 強用之 不能道 產瘰 腫囊 氣穴充贏 九竅不通 上下不用 產瘰腫 故善用八益去七損 五病者不作” 治八益 旦起, 起坐, 直脊, 開尻, 翕三十印(咽)下之, 曰治氣 飲食, 垂尻, 直脊, 翕周通氣焉, 曰致沫 先戲兩樂, 女欲爲之, 曰智(知)時. 爲而契脊, 翕周呻(吞)下之, 曰蓄氣. 爲而物(勿)亟, 勿數出入和治, 曰和沫. 出臥, 令人起之, 怒擇之, 曰積氣. 幾已內, 脊毋棘(動), 翕氣印(咽)下之, 靜身溫之, 曰侍羸(持盈). 已而洒之, 怒而舍(寫)之, 曰定頃(傾). 此謂八益. 七損. 爲之而疾痛, 曰內閉. 爲之出汗, 曰外泄. 爲之不已, 曰揭奏. 欲之而不能, 曰(崑)爲之喘(喘)息中亂, 曰煩. 弗欲強之, 曰絕. 爲之泰(太)疾, 曰費. 此胃(謂)七孫(損). 故善用八益, 去七孫(損), 耳

目慧(聰)明, 身體輕利, 陰氣益強, 延年益壽, 居處樂長.<sup>16)</sup>

국역 : 氣에는 八益과 七損이 있다. 八益을 活用하고 七損을 除去할 수 없다면 나이가 四十이 되어서는 陰氣가 自半하고, 五十이 되면 平素의 몸가짐이 弱해지고, 六十이 되면 耳目 어두워지고, 七十이 되면 下體가 弱해지고 上體가 岫이나 젖어 陰氣가 活用되지 못하여 눈물이 흘러나오게 된다. 이것을 壯年같이 回復하는 方法이 있는데, 七損을 除去하여 그 病을 막고 八益을 活用하여서 그 氣를 增加시키는 것이다. 이렇게 하므로 老人은 다시 健壯하게 되고 健壯한 사람은 弱해지지 않는다. 君子는 安樂하게 生活하여야 하고 飲食은 願하는 대로하고 皮膚와 살갓은 細密하고 氣穴이 充實하고, 몸은 가볍고 이롭게 된다. 그러나 빨리 몸 안의 氣를 導通하지 않으면 病이 생긴다. 岫이 나오고 喘息하는 것, 몸 안의 煩熱이나, 氣의 흐트러짐을 고칠 수 없으면 속의 熱을 생기게 한다. 거기서 약을 먹고 岫을 떠서 그 氣를 圓滑하게하여 그 外를 補完한다. 無理하게 使用하면 氣의 導通을 하지 못하고 腫氣가 陰囊에 생기게 된다. 氣穴이 充實하고 많은데도 九竅가 通하지 않고 上下의 身體機能이 제대로 作用하지 않으면 亦是 腫氣가 생긴다. 그러므로 八益을 잘 活用하고 七損을 물리치면 五病 等은 생기지 않는다.

八益을 修行하기 위해서는 아침에 일어나면 앉아서 등뼈를 바로 세우고 엉덩이를 열고 氣를 三十회 들이쉬고 내쉬는 것을 반복한다. 이것을 治氣라고 한다. 食事を 할 때에는 엉덩이를 내리고 등뼈를 곧게 펴서 氣를 충분히 들여 마셔서 두루 通하게 한다. 이것을 致沫이라고 한다. 優先 遊戯하고 양쪽이 다 즐거워하고 女性쪽이 그것을 하고자 한다. 이것을 知時라고 한다. 行動을 하면 등뼈를 움직이고 氣를 충분히 들이쉬고 내쉬는

것을 반복한다. 이것을 蓄氣라고 한다. 行動하되 서두르지 말고 出入을 자주하지 말고 和治하는 것 이것을 和沫이라고 한다. 잠에서 깨어나면 사 람으로 하여금 그것을 일으키게 하고 그것을 怒擇케 하는 것 그것을 積氣라고 한다. 거의 끝내 려고 하면 納入하여 등뼈를 움직이지 말고 氣를 모아서 아래로 삼키고 몸을 安靜하게 해서 따뜻 하게 한다. 이것을 侍羸이라고 한다. 끝나면 그것을 뿌리고 興奮해서 그것을 쏟는다. 이것을 定傾 이라고 한다. 이것을 八益이라고 한다.

七損 그것을 行할 때에 痛症이 있어 괴로운 것을 內閉라고 한다. 그것을 行할 때에 岫이 나오는 것을 外泄이라고 한다. 그것을 行할 때 멈추지 않는 것을 榻奏라고 한다. 하고자 하는데 참지 못하는 것을 (불)이라고 한다. 그것을 行할 때에 숨이 차고 속이 답답한 것을 煩이라고 한다. 하고자 하는 마음이 없는데도 억지로 行하는 것을 絶이라고 한다. 그것을 하는데 너무 빠르게 하는 것을 費라고 한다. 이런 것을 일러 七損이라고 한다. 그러므로 八益을 잘 應用하고 七損을 除去하면 귀와 눈이 밝아지고 몸이 가볍고 이롭게 되며 陰氣가 더욱 强盛하게 되어 壽命이 늘어나고 居處가 安樂이 長久하게 된다.

#### 八益

一曰治氣 二曰致沫 三曰智(知)時 四曰畜(蓄)氣 五曰和沫 六曰竊氣 七曰寺羸(持盈) 八曰定頃(傾)

#### 七損

一曰閉 二曰泄 三曰渴 四曰勿 五曰煩 六曰絶 七曰費

### III. 考 察

『素門·陰陽應象大論』의 “七損八益”은 『上古天真論』의 本文을 바탕으로 論한 것으로 생각되어 진다.

즉 『上古天真論』에서는 女子는 7歲를 주기로 해서 변하고 男子는 8歲를 주기로 해서 변하는 생리적 현상을 표현한 글귀가 있다. 그래서 앞장

16) 山田慶兒, 新發見 中國科學史資料의 研究, 日本 京都, 京都大學人文科學研究所, 1986 p. 346~352.

에서 이미 밝혔듯이 歷代 醫家들이 모두 七과 八에 대하여 男女 혹은 陰陽으로 해석하거나 男女의 생리적 변화를 말하는 것으로 해석하였다. 그러나 『素女經』과 『馬王堆醫書』에서는 房中術의 득실로써 설명하였다.

이상의 내용을 비교 분석해보면 대략 다음과 같이 대별할 수 있다.

첫째, 王氷의 견해를 살펴보면, 七損이란 女子는 七數로 변화하는데 자궁의 血이 充滿하면 마땅히 붕괴하여 배출되어야 함으로 損이라고 하였고, 八益은 男子는 八數로 변화하는데 精이 充實해야 溢瀉하므로 마땅히 精을 補益해야 하니 益이라고 하였다. 이러한 王氷의 견해를 추종한 醫家로는 元代 滑壽, 清代 高世栻 등으로 이들은 각기 다음과 같이 부연 설명하였다.

滑壽는 女子는 月經이 때에 따라 나와야 정상이므로 七損이 되며 男子는 女子와 相合하여 射精하는 것이 정상이므로 節制해서 持滿해야 하기 때문에 八益이 된다고 하였다.

高世栻은 女子는 月經이 때에 따라 나오는 것이 貴하므로 七損이라고 하였고 男子는 精氣가 充滿함이 貴하므로 八益이라고 하였다.

둘째, 吳崑은 王氷의 견해를 근거로 삼았으나 또한 다른 관점으로 해석하였다. 즉, 女子는 月經으로 말미암아 陰血이 常虧하니 七損이 되고, 男子는 月經으로 인한 손상이 없으므로 陽常有餘하니 八益이 된다고 하여 陽常有餘 陰常不足으로 해석하였다. 또한 清代 張志聰도 七損八益은 陽常有餘 陰常不足을 말하는 것이라고 하여 陽氣는 陰精에서 生하니 陰精의 不足함을 알아서 虧損하지 말아야 한다고 하였다. 이러한 관점은 元末 名醫 朱丹溪의 滋陰學說에 영향을 받았다고 할 수 있다.

셋째, 張景岳은 七損은 陽消하는 조짐이라 하였고 八益은 陰長하는 까닭이라고 하여 扶陽抑陰해야 하는 도리를 말한 것이라고 주장하였다. 즉, 陰陽은 生殺의 本始로서 陽은 生의 基本이 되고 陰은 死의 基本이 되어 陰은 損해야 마땅하고 陽

은 益해야 마땅하다고 하였다. 이러한 관점은 그의 醫論인 大寶論에서 하늘에 있어서 太陽이 가장 중요하고 인체에 있어서 陽氣가 가장 중요하다고 주장한 扶陽思想에 입각한 것이라고 할 수 있다.

清代 黃元御는 女子는 七數로 변하고 男子는 八數로 변하니 그러므로 七은 陰數로 마땅히 損해야 하고 八은 陽數로 마땅히 益해야 한다. 七損八益을 알면 陰은 偏盛하지 않을 것이고 陽은 偏衰하지 않을 것이라 하여 張景岳과 七과 八에 대한 견해의 차이는 있으나 扶陽抑陰해야 한다는 사상은 동일하다고 하겠다.

넷째, 일본 학자인 丹波元簡은 七損八益이란 女子와 男子가 각기 七歲, 八歲의 주기로 변하여 天癸가 다하는 시기까지 腎氣의 盛衰를 말한 것인데 즉 女子의 衰退期는 五七, 六七, 七七하여 세 기간이 되고 男子의 衰退期는 五八, 六八, 七八, 八八하여 네 기간이 되는데 이를 합하여 七損이 되며, 반면에 女子의 長旺期는 一七, 二七, 三七, 四七하여 네 기간이 되고 男子의 長旺期는 一八, 二八, 三八, 四八하여 네 기간이 되는데 이를 합하여 八益이 된다고 하여 七損八益을 아는 것은 곧 男女 생리적 변화의 節度를 아는 것이라고 설명하였다. 그리고 清末 학자인 章楠도 단지 男女 陰陽氣血 生旺衰竭의 節度라고 하였고 구체적 지적은 제시하지 못했으나 丹波元簡의 견해와 같이한다고 볼 수 있다.

다섯째, 『素女經』 및 『長沙馬王堆醫書』에서는 房中術의 得失, 즉 男女의 性交에 앞서 몸의 상태 및 性交時 행위 동작 등의 善惡으로써 七損八益을 설명하였다.

『素女經』에서의 七損과 八益은 다음과 같다.

七損은 絶氣, 溢精, 奪脈, 氣泄, 機關, 百閉, 血竭을 말하였고 八益은 固精, 安氣, 利臟, 强骨, 調脈, 蓄血, 益液, 道體를 말하였다.

『馬王堆醫書』에서의 七損八益은 다음과 같다.

七損은 閉, 泄, 渴, 勿, 煩, 絶, 費를 말하였고 八益은 治氣, 治沫, 智時, 蓄氣, 和沫, 竊氣, 持

盈, 定傾을 말하였다.

아래에 『素問』과 『馬王堆醫書』의 두 本文를 참고삼아 비교해 보면 다음과 같다.

『素問』原文：能知 七損八益 則二者可調 不知用此 則早衰之節也 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 故曰 知之則強 不知則老 故同出而名異耳.

『馬王堆醫書』原文：“氣有八益 有七損 不能用八益去七損 則行年四十而陰氣自半也 五十而起居衰 六十耳目不聰明 七十下枯上澁 陰氣不用 溼泣流出 令之復壯有道 去七損 以抵其病 用八益以貳其氣 是故老者復壯 壯不衰

여기에서 『素問』과 『馬王堆醫書』의 문장을 비교해보면 兩書의 표현 방식이大同小異함을 알 수 있다. 이는 『馬王堆醫書』는 『素問』과 거의 동시대에 쓰여진 하나의 養生書라고 할 수 있으며 나아가 七損八益은 당시 房中術에 사용되었던 용어임을 추정할 수 있다.

이상에서 『素門』에 대한 歷代 醫家의 주석과 『素女經』, 『馬王堆醫書』에서 제시한 七損八益에 대한 다양한 의미를 놓고 비교 심사한 후 그 타당성 여부를 논해 보고자 한다.

먼저 吳崑 張志聰 등이 七과 八을 男女의 생리적 주기 변수로 보아 七損八益을 女子는 月經이 있으므로 陰不足하고 男子는 月經을 하지 않으므로 陽常有餘하니 마땅히 陰血은 補해야 한다고 한 이론과, 반면에 張景岳 黃元御 등이 扶陽抑陰해야 한다는 이론은 모두 『素問』 “陰平陽秘 精神乃治”라든지 “陰陽均平…，名曰平人”이라고 한 陰陽의 상호 調和를 추구하는 보편적인 사상에 포함되지 않으므로 偏見에 지나지 않는다고 본다.

한편 王氷은 男女의 생리적 특성으로서 女子는 임신이 기간을 제외하고는 매월 月事를 해야 건강하고, 男子는 腎精이 充溢해야 건강하니 女子는 月經이 자궁에 鬱滯되지 않게 잘 통해야 하니 損

이 되고, 男子는 腎精이 充溢하도록 益해야 한다고 해석했는데 上古天眞論에서 “女子는 7歲에 腎氣가 盛하여 二七 14歲에 天癸가 이르러 月事를 하고 七七 49歲에 天癸가 竭盡하고, 男子는 8歲에 腎氣가 實하여 二八 16歲에 天癸가 이르러 精氣가 溢瀉하고 八八 64歲에 天癸가 竭盡한다.” 했으니 女子에 있어서 月經이 규칙적으로 발생하고 男子에 있어서 腎精이 有餘함이 건강의 요건이 되므로 理致로 본다면 틀린 말은 아니나, 단지 男女의 생리를 損과 益이라는 反語로써 표현한 것이 아마 聖賢의 뜻이 아닐 것이라 思料된다.

19세기에 와서 일본학자인 丹波元簡은 王氷의 견해에 만족하지 못하고, 七損八益에 대하여 새롭게 해석했는데 즉 男女가 각기 49歲와 64歲에 이르기까지 생리적 주기적 변화과정을 衰退하는 일곱 가지 과정과 長旺하는 여덟 가지 과정으로 파악하였다. 이렇게 본다면 『素問』의 뜻은 곧 男女의 생리적 변화를 잘 파악한다면 陰陽을 잘 조화시켜 早老하는 폐단을 막을 수 있다는 의미가 된다. 그의 논리는 비교적 합리적이라고 판단할 수 있으나 그러나 『素問』의 原義인지 아닌지 判定할 방법이 없다고 본다.

한편, 『素女經』에서 房中術의 得失로서 구체적으로 제시하였으나 男女의 房中術은 인간이 여러 가지 일상생활 가운데 단지 하나에 불과하고, 隱密之事로 선현들이 이를 중시하여 말하기를 꺼렸을 것인데, 동양의학의 경전인 『內經』에 이를 중시하여 거론하였다고 믿기 어렵기 때문에 歷代 醫家들이 『素女經』의 이론을 수용하지 않았다고 본다. 그러나 1973년에 발견된 『馬王堆醫書』에서 七損八益은 素女經의 내용과 똑같지 않지만 역시 房中術의 得失로서 제시한 점은 같고 더구나 七損八益이 『素問』 陰陽應象大論에 나오는데 歷代 醫家들이 이를 주석함에 上古天眞論에서 男女 天癸의 生成과 消滅 과정을 표현한 女子 七歲로 男子 八歲로 변화하는 생리적 현상을 다룬 것에 근거해서 註釋하였다. 남녀의 생리적 消長旺衰는 는 곧 精氣의 盛衰에 달려있다고 하였으니

房中術의 損益을 아는 것은 곧 精氣의 存亡과 직 접적인 관계가 있다고 할 수 있다. 그러므로 房中術에서 損害가 되는 7가지 경우와 利益이 되는 8가지 경우로서 제시한 『馬王堆醫書』의 七損八益의 내용이 『素問』 上古天真論에서 腎精을 가장 소중히 여기는 사상에 부합되므로 七損八益의 本義에 가장 가까운 견해라고 추정된다.

#### IV. 結 論

『素問』에 나오는 七損八益의 의미에 대하여 歷代 醫家들의 견해와 그 논리적 타당성에 대하여 분석 연구한 결과 대략 다음과 같이 分辨할 수 있었다.

첫째, 王冰 滑壽 高世植 등은 七은 七歲를 주기로 해서 신체적 변화가 있어나는 女子를 의미하고, 損은 女子는 每月마다 子宮에서 血이 배출해야 하니 이를 七損이라고 한 것이고, 반면에 八은 八歲를 주기로 해서 신체적 변화가 일어나는 男子를 의미하며, 益은 男子는 精氣를 溢瀉하니 精氣가 充滿함을 귀하게 여기니 이를 八益이라고 한 것으로 해석하였다.

둘째, 吳崑 張志聰 등은 王冰의 견해를 근거로 하여 女子는 月經으로 인해서 陰血을 虧損시키나 男子는 毀損됨이 없을 뿐만 아니라 陽氣는 陰血에서 생긴다고 하여 이를 陽常有餘 陰常不足으로 해석하였다.

셋째, 張景岳은 七은 陽을 뜻하고 損은 消衰됨을 뜻하며, 八은 陰을 뜻하고 益은 長旺함을 뜻하여 이는 곧 陽消陰長을 의미하니 扶陽抑陰해야 한다고 주장하였다. 黃元御는 七은 女子의 變數로 陰을 상징하니 七損은 곧 陰을 損해야 한다는 뜻이고, 八은 男子의 變數로 陽을 상징하니 八益은 곧 陽을 益해야 한다는 뜻으로 해석해서 결과적으로 張景岳의 扶陽抑陰 견해를 따랐다고 하겠다.

넷째, 丹波元簡은 七損은 男女 주기적 변화 가운데 衰退期로, 즉 女子 五七 35歲, 六七 42歲,

七七 49歲와 男子 五八 40歲, 六八 48歲, 七八 56歲, 八八 64歲 모두 합해서 7개의 時期요, 八益은 男女 주기적 변화 가운데 長旺期로, 즉 女子 一七 7歲, 二七 14歲, 三七 21歲, 四七 28歲와 男子 一八 8歲, 二八 16歲, 三八 24歲 四八 32歲 모두 합해서 8개의 時期를 뜻하는 것으로 해석하였다. 그 외 『素女經』과 『馬王堆醫書』는 모두 房中術에서 損害되는 7가지 행위와 利益되는 8가지 행위를 구체적으로 제시하였다.

이상의 의미들을 분석 종합해 보건대, 吳崑의 陰常不足 관점이나 張景岳의 扶陽抑陰 관점은 素問에서 平人의 상태를 “陰平陽秘”와 “陰陽均平”을 根本으로 하는 趣旨와 부합하지 않으므로 주관적인 偏見이라고 볼 수 있고, 王冰의 女子는 通血을 主하고 男子는 益精을 主해야 한다는 견해는 理致上 틀리지 않지만 景岳이 지적했듯이 생리적인 문제를 損과 益이라는 字와 결부시켰다고 보기에는 불충분하다고 본다. 丹波元簡의 男女 생리적 주기를 衰退期 7개 節次와 長旺期 8개 節次로서 한 註釋은 合理的이며, 前代未聞의 新見解라고 할 수 있다. 그리고 房中術 古代經典인 『素女經』에서 제시한 七損八益은 歷代 醫家들이 무시하여 언급하지 않았으나 1973년 발견된 『馬王堆醫書』에서 역시 房中術의 의미로 제시하였다. 필자는 이에 『素問』과 시대적으로 가까운 두 책에서 구체적으로 제시한 七損八益의 의미가 본래의 의미에 가장 가깝다고 추정된다. 왜냐하면 방 중술은 곧 精氣의 存亡과 직접 관련되며, 精氣의 存亡은 곧 長壽와 早老를 결정하기 때문이다.

#### 參 考 文 獻

1. 朴炳振, 素女經, 서울, 育文社, 1984.
2. 高世栻, 黃帝素問直解, 北京, 科學技術文獻出版社, 1982.
3. 丹波元簡, 素問識 素問紹識 靈樞識 難經疏証,

- 北京, 人民衛生出版社, 1984.
4. 馬蒞, 黃帝內經素問注證發微, 서울, 大星文化社, 1994.
  5. 山田慶兒, 新發見 中國科學史資料의 研究, 日本京都, 京都大學人文科學研究所, 1986.
  6. 楊上善, 黃帝內經太素, 北京, 科學技術文獻出版社, 2000.
  7. 吳崑, 素問吳註, 북경, 中國中醫藥出版社, 1999.
  8. 王冰, 黃帝內經素問, 서울, 大星文化社, 1994.
  9. 張介賓, 類經, 서울, 大星文化社, 1988.
  10. 章楠, 靈素節注類編·醫門棒喝三集, 浙江科學技術出版社, 1986.
  11. 張志聰, 素問集註, 서울, 大星文化社, 1994.
  12. 滑壽, 讀素問鈔. 北京. 人民衛生出版社. 1998.
  13. 黃元御, 黃元於醫書十一種, 北京, 人民衛生出版社, 1990.

