

心腎의 相互關係에 대한 東西醫學的 研究

大田大學校 韓醫學科 原典學教室

李龍植·尹暢烈

關於心腎相互關係的東西醫學研究

李龍植·尹暢烈

大田大學校 韓醫學科 原典學教室

通過韓醫學和西洋醫學的原理研究心腎的相互關係, 得到了如下結論.

經研究心腎之間在韓醫學上具有: 心陽與腎陰有‘心腎相交’的‘水火既濟’關係. 此外還有腎陽(命門火)與心陽(心火)的相互依存關係. 又有心藏神與腎藏精的相互依存關係而只有腎精充足時, 才可以使心主神志的功能維持正常.

經研究心腎之間在西洋醫學上具有: 第一, 心臟與腎臟在解剖學上密切關係, 即從心臟左心室分枝出腎動脈, 進而形成腎小球等腎臟的血管球和毛細血管網. 第二, 心臟向腎臟供應血液, 腎臟是人體中接受血供最多的臟器. 第三, 心臟通過心鈉素(ANP)的分泌, 增加腎血流量及腎小體濾過率. 第四, 腎臟通過腎素(renin)的分泌調節血壓. 第五, 腎功能不全對心臟構成負面影響. 第六, 心臟與腎臟之間從西洋醫學的角度考慮, 也存在着相生和相克關係.

經研究心腎的相互關係在修行中的作用, 得出如下結論: 第一, 修行令人安定心志, 使心火下降. 第二, 修行時的呼吸調節助肺金生腎水, 這是所有的修行法都在重視呼吸調節的根本理由. 第三, 修行時發生水昇火降. 這實際上是依賴心火中的一陰爻與腎水中的一陽爻的發動來完成. 第四, 通過修行, 可以達到保精的目的, 由此保藏生命的至寶. 第五, 通過修行, 可以達到煉精化氣, 若能做到煉精化氣, 可使人體不漏泄精液, 反而化氣以增強人體機能, 是保精的有效手段. 修行的關鍵是‘男子修成不漏精, 女子修成不漏經’.

關鍵詞: 韓醫學, 西洋醫學, 心腎, 相互關係, 修行.

I. 序 論

이 우주에서 하늘과 땅을 乾坤인 體로 보면 日月은 坎離로서 用이 된다. 天地에 日月이 없으면 빈껍데기에 불과한 바와 마찬가지로 인체에서 水火를 담당하고 있는 心腎은 坎離로서 天地中の

日月과 같은 역할을 한다고 해도 무방하다.

인체에서 脾胃는 五行 중 土에 속해 중앙에 자리 잡고 있으며 南方인 心火는 上部에, 北方인 腎水는 下方에, 東方인 肝木은 左側에, 西方인 肺金은 右側에 자리 잡고 있다. 이는 氣運을 말하는 것으로 인체의 氣機가 昇降하는 원리를 설명해준다. 이와 같이 인체는 上下로는 心腎, 左右로는 肝肺가 縱橫으로 兩大 軸을 이루고 있다. 이 중 垂直인 縱軸에 속하는 心火는 君火이고, 心은

* 交信著者: 尹暢烈, 大田大學校 韓醫科大學 原典學教室, 042) 280-2601, yooncy@dju.ac.kr.

君主之官으로 五臟六腑를 통솔하고 있으며, 腎은 인체에서 지극한 보배인 精을 貯藏하는 기능을 갖고 있고 先天의 근본이 된다. 따라서 心과 腎의 相互關係를 잘 살피는 것은 인체의 氣機를 연구하는데 아주 중요하다고 생각한다. 특히 修行은 기본적으로 心火와 腎水를 잘 다스리고 調和시키는 것으로 心腎의 相互關係는 修行중에서 지극히 결정적인 역할을 한다고 본다.

秦始皇을 포함해서 歷代 皇帝들에 관련한 傳記를 보면 疑問을 가지지 않을 수 없는 것이 歷代의 皇帝들이 山海珍味를 마음껏 섭취하고, 또 극치의 향락을 누리는데 어찌하여 오래 살지 못하고 일찍 夭折하는 사람이 그렇게 많은 가 한 것이다. 이 문제는 西洋醫學의 知識으로는 쉽게 풀리지 않는 수수께끼이지만 韓醫學의 原理를 적용하면 腎이 곧 '先天의 根本'인지라 이에 대해 쉽게 그 해답을 얻을 수 있게 된다. 다름 아니라 腎이 貯藏하고 있는 精은 인체의 三寶인 精, 氣, 神의 하나로서 腎精으로 構成된 腎陰은 元陰이라고도 하며 인체의 모든 陰液의 근본이 되기 때문이다. 皇宮 안의 수많은 皇妃, 宮女들과의 무절제한 性生活로 인하여 인체의 근본인 精을 탕진해 버리니 皇帝들의 壽命이 길 리가 만무하였다. 이는 補藥으로도 쉽게 보충될 수 없는 것으로서 醫家들은 補精보다 保精을 중시하였다. 그러나 西洋醫學의 관점에서 精液은 소량의 단백질, 핵산, 탄수화물 등 물질을 포함한 것으로서 營養가치를 따질 때 별 것이 아니므로 精液의 손실에 대해 별로 중요시하지 않는다. 따라서 精에 대한 인식은 韓醫學과 西洋醫學 사이의 가장 큰 차이의 하나라고 말해도 과언이 아니다.

韓醫學의 心은 主血하고 主神志하며 君主之官이고, 腎은 藏精, 主液, 主骨하며 인체의 근본을 이루고 있다. 韓醫學은 天地人合一하여 사람과 自然을 볼 뿐만 아니라 인체도 하나의 완벽한 통일체로 보고 있으며 인체를 構成하고 있는 五臟六腑가 서로 긴밀한 關係를 갖고 있으므로 韓醫師들은 西洋醫學의 觀點으로 볼 때 專門醫보다는 온 몸을 통틀어 보는 全科醫師에 가깝다.

이는 西洋醫學에서 五臟六腑가 그렇게 밀접한 關係를 이루지 못하고 서로 따로 따로 분리하여 分科가 세밀한 것에 비해 큰 차이가 있다.

오늘날 인류는 前例 없는 높은 과학기술과 물질문명을 享受하고 있으며 질병의 패턴도 옛날 못 먹고 못 입던 시절에 비해 확연히 바뀌어 암, 중풍, 고혈압, 당뇨병 등 만성병에 시달리고 있으며 이런 질병이 死亡率의 가장 앞자리를 차지하고 있다. 특히 스트레스로 인한 心身의 질병, 과도한 色慾으로 인한 腎臟기능의 虧虛는 각종 성인병의 主因으로 자리 잡고 있어 心과 腎을 잘 연구하여 그 질병들을 극복하고 아울러 건강을 지킴이 그 어느 때 보다도 필요하다고 느껴진다.

이와 같이 心, 腎이 중요하기 때문에 본 논문에서는 心腎의 相互關係를 韓醫學 및 西洋醫學의 考察하고, 또 心腎의 相互關係 특히 心腎의 水火既濟가 修行에서 지극한 영향을 미치므로 주로 道家修行의 觀點으로 分析하여 知見을 얻었기에 발표하는 바이다.

II. 本論

1. 心과 腎의 相互關係

1) 心과 腎의 韓醫學의 相互關係

(1) 心陽과 腎陰의 水火既濟

心은 五行에서 火에 속하고 上焦에 위치하며 그 性은 動을 主하므로 陽(火)을 爲主로 한다. 腎은 五行에서 水에 속하고 下焦에 위치하며 그 性은 靜을 主하므로 陰을 爲主로 한다. 陰陽 水火의 昇降理論으로부터 볼 때 아래에 위치한 것은 위로 上昇하는 것을 順으로 하고, 위에 위치한 것은 아래로 내리는 것을 和로 한다. 『素問·六微旨大論』에서는 “上昇이 極에 달하면 下降하는데 下降하는 것을 天(天氣)이라 하고, 下降이 極에 달하면 上昇하는데 上昇하는 것을 地(地氣)라 한다. 天氣가 下降하면 氣가 땅에서 흐르고, 地氣가 上升하면 氣가 하늘에서 蒸騰한다.(升已而降, 降者謂天. 降已而升, 升者謂地. 天氣下降, 氣流於地.

地氣上升, 氣騰於天.)¹⁾이라고 하였으며 이는 우주의 現象으로부터 陰陽, 水火의 昇降 관계를 설명한 것이다. 인체는 정상적인 生理상황에서 心火가 반드시 腎에 내려와서 腎陽을 도와 腎陰을 共同으로 溫煦하여 腎수가 寒하지 않게 한다. 腎水是 반드시 위로 心에게로 가서 心陰을 도와 心陽을 共同으로 濡養하여 心陽이 亢盛하지 않게 한다. 이렇게 해서 心腎 사이의 生理기능은 調和를 이루게 되며, 이런 現象을 가리켜 ‘心腎相交’ 또는 ‘水火既濟’라고 부른다²⁾. 水火既濟라는 말은 『周易』에서 왔으며 既濟卦는 제63번째 卦로서 上卦가 水를 의미하는 坎卦(☵)이고 下卦가 火를 의미하는 離卦(☲)로 되어 있다. ‘既濟’에서 ‘既’는 ‘이미’라는 뜻이고, ‘濟’는 ‘이루다(成)’의 意味이다. 즉 ‘既濟’는 ‘이미 이루어졌다.’는 意味가 된다. ‘既濟’卦는 水火가 만남으로 坎離가 이미 이루어졌음을 상징한다. 불의 성질은 타오르고 물의 성질은 아래로 잠기므로 물과 불이 만나는 것은 自然의 本性이다. 인체는 이와 반대로 물이 아래에 있고 불이 위에 있는데 어떻게 물과 불이 서로 만나서 坎離가 既濟할 수 있을까? 그것은 인체의 坎水가 眞陽가운데에 있어서 眞陽이 발동하면 坎水가 上昇하고, 離火가 作用하면 心火가 내려와서 腎水와 만나며, 또 중앙에 위치한 脾土의 鼓動이 水火·氣血을 運行시켜 주어 昇降의 작용이 이루어지기 때문이다³⁾. 이러한 心腎水火의 昇降理論은 韓醫學의 氣機昇降理論에서 중요한 部分을 차지한다. 이와 같이 본래 水克火의 五行思想에 따라 腎水가 心火를 克한다는 單純한 理論에서 心腎相交라는 理論이 成立된 것이다.

『外經·心火』의 記載에 의하면 岐伯天師는 “무릇 水火는 서로 克하지 않는 것이 없는데 心腎의 水火는 어찌하여 相交하면서 相濟하는가?(凡水火未有不相克也, 而心腎水火何相交而相濟乎?)”라는 少師의 물음에 대해 “水는 다 같지 않다. 腎中

의 邪水는 心火를 가장 克하지만 腎中の 眞水는 心火를 가장 養한다. 心中的 液은 즉 腎內的 眞水이다. 腎의 眞水가 旺盛하면 心火가 편안해지고 腎의 眞水가 衰해지면 心火가 끓어오른다. 그래서 心腎이 서로 交하면 水火가 既濟하고, 心腎이 열리어 交하지 않는다면 水火가 未濟한다.(水不同耳. 腎中邪水, 最克心火. 腎中眞水, 最養心火. 心中之液, 卽腎內眞水也. 腎之眞水旺而心火安, 腎之眞水衰而心火沸. 是以心腎交而水火既濟, 心腎開而水火未濟也.)⁴⁾라고 하였다.

병리적인 상황에서 만약 心火가 腎에 내려오지 못하여 혼자서 亢盛하게 되거나 혹은 腎水가 위로 心에게로 가서 凝集하지 못한다면 心腎 사이의 生理기능이 調和를 잃어버려 일련의 병리적인 표현이 있게 되며 이를 가리켜 ‘心腎不交’ 혹은 ‘水火失濟’라고 부른다. 臨床에서 失眠을 主症으로 하는 心悸, 怔忡, 心煩, 腰膝痠軟 혹은 남자의 夢遺, 여자의 夢交 등 증상은 대부분 ‘心腎不交’에 속한다.

心腎의 韓醫學의 상호관계에서 가장 핵심적인 것은 당연히 心陽과 腎陰의 ‘水火既濟’ 혹은 ‘心腎相交’이다. ‘心腎相交’의 理論은 그 歷史가 悠久하다고 할 수 있다. 『內經』에서는 ‘心腎相交’의 生理에 대해 구체적으로 闡明하지 않았지만 『內經』에서 논술한 陰陽 水火昇降說은 後世의 醫家들이 ‘心腎相交’ 理論을 발전시키는데 직접적인 계기가 되었다. 宋나라의 名醫인 朱佐는 『內經』의 藏象學說과 隋唐時期 醫家들의 臨床실천의 基礎위에서 ‘心腎相交’의 生理機轉에 대해 理論적으로 闡明하였다. 그는 『類編朱氏集驗醫方』에서 “무릇 腎水는 上昇하여 心臟에 물을 대려고 하고, 心火는 下降하여 腎臟을 滋養하려고 한다. 이렇게 되면 坎離既濟하고 陰陽이 調和롭게 된다. 火가 위로 타오르지 않으면 腎은 스스로 맑게 되고, 水가 아래로 스며들지 않으면 精은 스스로 堅固해진다.(凡腎水欲昇而沃心, 心火欲降而滋腎, 則坎離既濟, 陰陽協和. 火不炎上, 則神自清. 水不滲下, 而精自固.)”라고 하였다⁵⁾. ‘心腎不交’의 病理機轉은

1) 程士德主編, 素問注釋匯粹(下), 人民衛生出版社, 1982, p. 219.

2) 王琦, 中醫藏象學, 人民衛生出版社, 1997, p. 99

3) 楊力, (金忠烈·洪元植의 옮김) 周易과 中國醫學(下), 法人文化社, 1995, p. 326.

4) 陳士鏞, 노영근解, 外經, 대동계, 2002, p. 127.

주로 南北宋時期的 醫學에 의해 나왔다고 할 수 있다. 當時의 사회생활은 五代十國의 戰爭과 混亂을 겪은 후 經濟는 날로 繁榮하고 醫學도 크게 발전하였다. 上層사회의 富貴한 사람들의 생활은 사치하고 음탕하였으며 富貴榮華를 누리기 위해 온갖 수단을 다하고 있었다. 게다가 晉唐時代에 盛行하였던 外丹인 金石을 服用하여 長壽를 追求하는 世態 때문에 각종 虛損性疾病이 盛行하였다. 이런 時代的 背景은 '心腎不交'와 같은 病證의 치료와 研究에 극히 有利한 條件을 創造하여 주었다고 할 수 있다. 北宋政府에서 설치한 官藥局인 和劑局에서 편찬한 『和劑局方』에는 이미 '降心火, 交腎水, 益精氣'하는 일부 方劑를 記載하였다. 宋나라 景定年間(1260~1264)에 성편된 『簡易方』에서는 "勞傷을 잘 調理하는 사람은 그 病이 아직 甚히 깊지 않았을 때 먼저 脾胃를 調理하고 氣海를 安定시키며 그 다음에 溫潤藥으로 下元을 滋補하고 心神을 安定시키는 藥으로 心氣를 기른다. 心腎의 氣가 서로 만나고 脾胃의 氣가 세진다면 氣血이 점차 생겨나고 病이 없어지지 않는 것이 없다.(善調理(勞傷)者, 當其病未甚深時, 先與調理脾胃, 鎮安氣海. 却以溫潤藥滋補下元, 鎮安心神藥養其心氣. 心腎氣交, 脾胃氣壯, 飲食既進, 氣血漸生, 病無不去者.)"⁵⁾라고 더욱 명확하게 지적하였다. 동시에 이 책에서는 '心腎方', '鎮心爽神湯' 등 方劑를 記錄하여 恍惚多忘, 心忪盜汗, 夜夢驚恐, 目暗耳鳴, 腰膝軟軟, 精滑夢遺, 小便頻數 등 '心火不既濟', '心腎不交養'의 病理機轉에 屬하는 虛損性病證을 專門적으로 치료하게 하였다. 이외에 南宋의 名醫인 嚴用和는 『濟生方』에서 心腎不交의 發病原因을 分析하고 "思慮傷心, 疲勞傷腎, 心腎不交, 精元不固."⁶⁾라고 지적하였다. 金元時代 이후에는 韓醫學의 學術理論이 더욱 발전하고 臨床治療經驗이 더욱 축적되면서 心腎不交의 理論과 實踐도 進一步의 發展을 가져왔다. 金元時代 이후 歷代 醫家들이 '心腎不交'에 대해 研

究한 것들로는 心病이 腎臟에 영향을 미치는 '心病及腎'과 腎臟病이 心에 영향을 미치는 '腎病及心'으로 나눌 수 있다.

① 心病及腎

金元 四大家의 한 사람이고 養陰學派의 창시자인 朱丹溪는 心火와 腎水의 관계에 대하여 깊은 견해가 있었다. 그는 『格致餘論·房中補益論』에서 "사람이 태어남에 心은 火로 위에 居하고, 腎은 水로 아래에 居한다. 水는 능히 上昇하고 火는 능히 下降하며 하나는 오르고 하나는 내리면서 끊임이 없으므로 생명이 존재하는 것이다. 水의 體는 靜하고 火의 體는 動하며 動은 쉽지만 靜은 어렵다. 聖人도 이에 대하여 함부로 말씀하지 않으셨다. 儒家에서는 가르치기를 正心, 收心, 養心하여야 한다고 하였는데 이는 모두 이 火가 妄動하는 것을 막기 위해서이다. 醫者는 가르치기를 조용하고 담백하며 허무를 지키고 精神을 안으로 가다듬으라 하였는데, 역시 이 火가 妄動하는 것을 억제하기 위해서이다. 대개 相火는 肝, 腎의 陰分에 貯藏되어 있으며 君火가 妄動하지 않는다면 相火는 오로지 命에 따라 자리를 지킬 뿐으로서 어찌 燔灼의 虐焰(사나운 불꽃)이 있을 수 있으며 飛走의 狂勢가 있을 수 있겠는가.(人之有生, 心爲火居上, 腎爲水居下, 水能昇而火能降, 一昇一降, 無有窮已, 故生意存焉. 水之體靜, 火之體動, 動易而靜難, 聖人於此未嘗妄言也. 儒者立教曰: 正心, 收心, 養心, 皆所以防此火之動於妄也. 醫者立教: 恬淡虛無, 精神內守, 亦所以遏此火之動於妄也. 蓋相火藏於肝·腎陰分, 君火不妄動, 相火惟有稟命守位而已, 焉有燔灼之虐焰, 飛走之狂勢也哉!)"⁸⁾라고 하였다. 朱丹溪는 인체에서 '陰氣難成而易虧'한 것은 바로 "心, 君火也, 爲物所感則易動, 心動則相火亦動, 動則精自走"하기 때문이라고 생각하였다. 이런 觀點에 근거하여 그는 섭생에서 '收心養心', '去慾主靜'의 원칙을 강조하였으며 치료에서는 '滋陰降火'를 主張하였다. 淸나라의

5) 朱邦賢主編, 中醫學三百題, 上海古籍出版社, 1989, p. 70.

6) 東醫科學院校閱, 醫方類聚, 驪江出版社, 1994, p. 514.

7) 朱邦賢主編, 中醫學三百題, 上海古籍出版社, 1989, p. 71.

8) 大田大學校韓醫科大學, 譯釋 丹溪醫論, 大星文化社, 1993, p. 131.

名醫 石壽棠은 『醫原·內傷大要論』에서 “대개 七情五勞에서 유독 勞力으로 氣를 傷한 者는 고생으로 인해서이고 年老하여 虧損한 者는 老衰로 인해서이다. 이외에는 무엇이나 心火妄動으로 眞陰을 耗散함으로써 발생하지 않은 것이 없다. … 相火가 자리를 지키면 病이 생기지 않으며 心君이 이끌어 動하게 한다면 즉 病이 생긴다. 房勞로 인하여 動한 것뿐만 아니라 모든 人事의 煩勞함이 모두 動하게 이끈다. 動하게 되면 곧 心病이 생기며, 心病이 생기면 곧 神病이 생기며, 神病이 생기면 곧 形病이 생긴다.(蓋七情五勞, 惟勞力傷氣者由辛苦而成, 老年虧損者由衰老所致, 此外無不由心火妄動, 耗散眞陰而起. …… 相火安位則不病, 心君引動則爲病. 不獨房勞能引動, 一切人事煩勞皆能引動, 動則心病, 心病則神病, 神病則形病.)⁹⁾”라고 하였다. 그는 이른바 ‘心’, ‘神’, ‘形’의 病變에 대해 “글을 읽는 것으로 甚하게 답답하고 혹은 갖은 방법으로 머리를 짜낸다면 心神이 한 시도 安靜될 때가 없고 心體는 편안하게 섭양할 때가 없으니 이로 인해 君火가 안에서 끓고 眞陰을 태워 神을 傷하게 할 뿐만 아니라 아울러 精도 傷하게 한다. 陽이 陰에 의탁하지 않고 自己의 陰이 陽을 잠재우지 못한다면 陰虛가 반드시 內熱을 生하게 되고 內熱은 반드시 內燥로 化하게 된다. 脈은 대부분 細澁해지고 심지어는 數澁해지며 혹은 浮弦搏指하는데 모두 陰虛하여 剛으로 化한 象이다. 보이는 證으로는 대부분 驚悸怔忡, 心熱盜汗, 虛煩不寐이며 甚하면 君火가 相火를 이끌어 動하게 하여 眞陰을 傷하게 되어 乾咳吐血, 遺精淋濁, 骨蒸潮熱 등의 諸證이 무더기처럼 發生하게 된다. 이 역시 위로부터 아래를 傷하는 것으로 心病이 腎에 미치는 것이다. 治法으로는 반드시 甘涼한 것으로 陰과 血肉을 기르는 여러 藥劑를 써서 精液을 보충해야 한다. 예를 들면 補心丸, 固本元, 復脈湯, 生脈散, 三才丸, 六味地黃湯, 二至丸, 二仙丸 등과 같은 藥을 그 輕重에 따라 使用한다. 이른바 精이 不足한 者는 味로써 補하며 특히 安心하고 조용하게 섭양해야

한다. 後天의 眞陰으로 先天의 眞陽을 갈무리하여 心陽으로 하여금 아래로 腎과 만나게 하고, 腎陽으로 하여금 위로 心과 만나게 하여 陰이 고르게 되고 陽이 잠재워진다면 克하는 가운데 補益이 있게 된다.(或卷牘煩劇, 或百計圖謀, 心神無片刻之靜, 心體無安養之時, 由是君火內沸, 消燦眞陰, 不但傷神, 並能傷精, 陽不依陰, 自陰不潛陽, 陰虛必生內熱, 內熱必化內燥. 脈多細澁, 甚而數澁, 或浮弦搏指, 皆陰虛化剛之象. 見證多驚悸怔忡, 心熱盜汗, 虛煩不寐. 甚則君火引動相火, 傷及眞陰, 乾咳吐血, 遺精淋濁, 骨蒸潮熱, 諸證叢生. 此亦自上損下, 由心及腎者也. 治法必以甘涼育陰及血肉諸品, 填補精液. 如補心, 固本, 復脈, 生脈, 三才, 六味, 二至, 二仙, 五陰之類, 隨其輕重用之. 所謂精不足者, 補之以味是也. 尤須安心靜養. 以後天眞陰招攝先天眞陽, 俾心陽下交於腎, 腎陽上交於心, 陰平陽秘, 乃克有濟.)¹⁰⁾”라고 ‘心腎不交’의 觀點으로 지적하였다. 그는 치료에서 朱丹溪의 藥物치료와 섭생을 並行하는 原則을 지켰을 뿐만 아니라 醫者는 반드시 ‘以心醫心’의 원칙을 臨證할 때 運用해야 한다고 특히 강조하였다. 이는 ‘內傷藉資藥石, 以無情草木療有情之形軀, 猶落下乘’이므로 오로지 ‘以心醫心之法, 乃是最妙上乘’이라는 觀點에 기인하였다. 이른바 ‘以心醫心’이란 마음을 맑게 하고 욕망을 節制하여 神明을 다스리는 淸心寡慾 治神의 治法이다. 이는 ‘寡慾則心虛, 心虛則靈, 靈則生神, 神生氣, 氣生精, 精生形’하므로 虛損性疾病의 回復에 有益하다.

② 腎病及心

만약 오랜 疾病으로 陰을 傷하거나 혹은 房勞로 精을 消耗하였을 경우 腎水가 不足하고 인체의 陰陽平衡이 기울어 陰이 陽보다 적어지며 眞陰이 모자라서 위로 心에까지 이르지 못하므로 虛火가 上浮하면서 疾病이 발생한다. 張介賓은 『景岳全書·虛損』에서 이를 가리켜 “腎水虧, 則心腎不交而神色敗”¹¹⁾라고 하였다. 즉 虛損이 甚하게

9) 朱邦賢主編, 中醫學三百題, 上海古籍出版社, 1989, p. 72.

10) 朱邦賢主編, 中醫學三百題, 上海古籍出版社, 1989, p. 72.

되면 驚悸失志, 心神恍惚, 肌肉盡削 등 危篤한 病證이 발생한다는 것이다. 淸나라의 周學海는 ‘水氣凌心’의 脈證을 ‘心腎不交’의 病理機轉으로 解釋하였다. 그는 『讀醫隨筆·卷四』에서 “또한 脾陽이 不足하고 下焦에 寒이 盛하면 自然히 心氣가 下陷하고 腎氣는 위로 心を 甞멸하게 되니 이것은 風寒이 밖으로부터 들어온 것이 아니라 內虛한 것이다. … 또한 寒冷하거나 消化하기 힘든 음식을 먹고 앉거나 누워서 움직이지 않으므로 中焦의 氣를 막으면 스스로 脾陽을 손상시켜 결국 水飲이 膈上으로 넘치게 되어 心氣가 上昇하지 못하고, 갑자기 心大動하고 怔忡嘈雜하며 … 昏厥不省人事하게 되는 경우도 있다. 혹은 이유 없이 기분이 가라앉고 즐겁지 않거나 혹은 홀연히 氣悶하고 逼迫을 받아 어찌할 도리가 없이 큰 소리로 울부짖으면서 애원하며, 크게 喘息하면서 大汗하고, 찢어질 듯한 胸痛을 느끼기도 하는데 이는 모두 心火가 不揚하여 水氣가 달려든 驗證이다.(亦有脾陽不足, 下焦寒甚, 自然心氣下陷, 腎氣上凌, 非關風寒外入者, 此爲內虛. …… 又有飲食寒冷及難化之物, 坐臥不動, 困遏中氣, 自損脾陽, 遂致水飲泛溢膈上, 心氣不得上昇, 卒然心大動, 怔忡嘈雜, …… 昏厥不省人事, 或無端自覺淒愴不樂, 或忽然氣悶, 逼迫無賴, 呼號求救, 大喘大汗, 胸痛如裂. 皆心火不揚, 爲水所撲之驗也.)”¹²⁾라고 하였다.

이외에 ‘心腎不交’는 失眠의 病理機轉을 說明할 때 많이 使用되었다. 淸나라의 陳士鏗은 『辨證錄』에서 “사람이 晝夜로 자지 못하여 마음이 심하게 燥煩한 것은 心腎不交이다. 대저 낮에 자지 못하는 것은 腎이 心과 만나지 못해서이고, 밤에 자지 못하는 것은 心이 腎과 만나지 못해서이다. 지금 낮이나 밤에 모두 자지 못하는 것은 心腎이 서로 만나지 못해서이다. 心腎이 만나지 못하는 것은 心이 너무 熱하고, 腎이 너무 寒하기 때문이다. 心은 본래 火에 屬하며 너무 熱하면 火가 炎上하여 아래로 腎과 만나지 못하며, 腎은 본래 水에 속하며 너무 寒하면 水가 沈下하

여 위로 心과 만나지 못한다. 그리하여 治法은 心의 熱한 것을 熱하지 않게 하고, 腎의 寒한 것을 寒하지 않게 하여 서로 이끌어서 스스로 兩者가 相合하게 한다. 處方은 上下兩濟丹을 쓴다. 대저 黃連은 涼心하고 肉桂는 溫腎하며, 두 藥을 함께 쓰면 본래는 心腎을 頃刻에 서로 만나게 할 수 있다. 그러나 만약 補藥으로 보완시켜 주지 않으면 熱한 것이 너무 燥하게 되는 우려를 禁할 수 없고, 寒한 것이 너무 涼해지는 우려를 禁할 수 없다. 熟地, 人蔘, 白朮, 山萸로써 서로 有益하게 하면 交接할 때에 刻削의 苦痛이 없게 할뿐만 아니라 당연히 歡愉의 慶事가 있게 된다.(人有晝夜不能寐, 心甚燥煩, 此心腎不交也. 蓋日不能寐者, 乃腎不交於心. 夜不能寐者, 乃心不交於腎也. 今日夜俱不寐, 乃心腎兩不相交耳! 夫心腎之所以不交者, 心過於熱, 而腎過於寒也. 心原屬火, 過於熱則火炎於上而不能下交於腎. 腎原屬水, 過於寒則水沈於下而不能上交於心矣. 然則治法, 使心之熱者不熱, 腎之寒者不寒, 兩相引而自兩相合也. 方用上下兩濟丹. 蓋黃連涼心, 肉桂溫腎, 二物同用, 原能交心腎於頃刻. 然無補藥以輔之, 未免熱者有太燥之虞, 而寒者有過涼之懼. 得熟地, 人蔘, 白朮, 山萸以相益, 則交接之時, 既無刻削之苦, 自有歡愉之慶.)¹³⁾”라고 하였다. 여기에서 낮잠을 못 자는 것은 腎이 心과 만나지 못한 것이고, 밤잠을 못 자는 것은 心이 腎과 만나지 못한 것이라고 말하였는데, 이는 즉 낮잠을 잘 때는 腎水가 心火에게로 올라가서 만나서 이루어지고, 밤잠을 잘 때는 心火가 腎水에게로 내려가서 만나서 이루어진다는 뜻과 마찬가지로이다. 上下兩濟丹은 人蔘, 熟地, 白朮, 山萸, 肉桂, 黃連으로 構成되었다. 이 처방은 古方인 交泰丸(黃連, 肉桂)을 加味하여 이루어졌으며 비록 전문적으로 失眠에 쓰이는 安心養神의 藥은 아니지만 ‘心腎不交’의 病理機轉에 적합하며 능히 淸上溫下하고 心腎을 交通시켜 臨床에서 좋은 효과를 거두고 있다.

(2) 腎陽(命門火)과 心陽(心火)의 관계

11) 張介賓, 校勘景岳全書, 鼎談社, 1999, p. 303.

12) 周學海, 讀醫隨筆, 江蘇科學技術出版社, 1981, p. 148.

13) 陳士鏗, 辨證錄, 人民衛生出版社, 1989, p. 218.

腎은 先天之本이며 안에는 元陰과 元陽이 들어있다. 腎陽은 인체의 五臟六腑에 모두 溫煦작용을 하며 인체생명활동의 원동력이다. 生理的인 상황에서 心陽은 腎陽의 溫煦작용에 의존하며 命門火가 충족하면 心陽도 旺盛하고 血流도 순환이 잘되며 血流가 잘 순환되는 것은 또 腎陽을 充養시킨다. 반대로 만약 命門火가 衰하게 되면 心陽의 不足을 초래하며 血流가 잘 흐르지 못하게 한다. 만약 心陽이 虛하여 心主血脈의 機能이 약해져 血流가 잘 흐르지 못하면 또 命門火에 영향을 주어 命門火가 날로 衰微하게 되며 臨床에서 心陽虛와 腎陽虛가 동시에 나타나게 된다.¹⁴⁾ 心腎의 陰陽 사이에 밀접한 관계가 존재하므로 心이나 腎에 病이 발생하였을 경우 늘 서로 영향을 끼친다. 따라서 임상에서는 腎陽虛의 경우에 水氣가 上泛하여 心을 窒遏하는 '水氣凌心'의 證을 늘 볼 수 있다.

(3) 心藏神과 腎藏精의 관계

心은 神明을 貯藏 및 主管하고, 腎은 精을 貯藏한다. 精은 神의 물질기초이며 神은 精의 外在的인 表現이다. 腎精이 충족하여야 에너지가 충족해 心이 神志를 主하는 기능이 正常을 維持할 수 있으며 神機가 聰靈하게 한다.¹⁵⁾ 『동의보감』에서는 “象川翁曰 精은 能히 氣를 養고 氣는 能히 神을 養는다. 一身을 榮衛하는데 이보다 더 큰 것이 없으니 養生하는 사람은 먼저 精을 보배롭게 여긴다. 精이 滿하면 氣가 壯하고 氣가 壯하면 神이 旺盛하며 神이 旺盛하면 몸이 健康하고 몸이 健康하면 病이 적어진다. 안으로는 五臟이 榮華하고 밖으로는 皮膚가 潤澤하며 容顏에 光彩가 나고 耳目이 聰明하여 늙어서도 마땅히 더욱 健壯하게 되는 것이다.(象川翁曰 精能生氣 氣能生神 榮衛一身 莫大於此 養生之士 先寶其精 精滿則氣壯 氣壯則神旺 神旺則身健 身健而少病 內則五藏敷華 外則肌膚潤澤 容顏光彩 耳目聰明 老當益壯矣.)”¹⁶⁾라고 하였다. 즉 精이 氣로 化하

고, 氣가 神으로 化한다. 臨床에서 腎精이 不足한 證에서는 늘 心神의 異常이 나타나며 虛煩, 少寐, 健忘 등 증상을 보인다. 또한 心藏神이 正常이어야 마음의 調節이 가능하고 君火가 動하지 않아 神藏精이 正常을 維持할 수 있으며 이렇지 않을 경우에는 遺精, 夢精, 滑精 등 病證이 발생한다.

2) 心과 腎의 西洋醫學의 相互關係

서양의학에서 心臟은 혈액순환의 中樞이며 腎臟은 水液代謝를 調節하고 소변을 통해 노폐물을 排泄하는 인체에서 가장 중요한 排泄器官이다. 兩者는 해부학, 생리학, 생화학적으로 밀접한 연계를 갖고 있다.

(1) 心臟과 腎臟은 解剖學的으로 밀접하게 연결되어 있다.

心臟에서 나온 大動脈은 腹部로 移行하면서 分枝를 내어 腎臟으로 가는데 그것이 곧 腎動脈이다. 腎動脈은 보통 한 갈래이고 흔히 第一腰椎의 높이에서 腹部大動脈으로부터 나왔고 腎門(renal hilus)에 가까운 곳에서 前後의 두 갈래로 나뉘는 다음 腎臟으로 들어간다. 그중에서 前枝는 비교적 굵어 혈액을 공급하는 범위가 넓고, 後枝는 비교적 가늘어 혈액을 공급하는 범위가 작다. 이런 腎動脈은 腎臟으로 들어간 다음 가늘게 分枝되어 사구체 등 腎臟의 血管球과 毛細血管網을 形成한다. 腎臟에서 小便을 만드는데 決定的인 組織인 사구체는 바로 腎動脈에서 나온 혈관으로 構成되었으므로 腎臟은 心臟과 혈관으로 긴밀하게 연결되었다고 할 수 있다. 또 腎門에서 나온 腎靜脈은 직접 下大靜脈으로 들어가서 右心房으로 들어간다.

(2) 心臟은 腎臟에 혈액을 供給한다.

心臟은 血液循環의 中樞이다. 心臟은 펌프기능을 통해 體循環과 肺循環을 영위하며 全身의 臟腑組織에 혈액을 供給하여 各自의 生理기능을 維持하게 한다. 특히 腎臟은 혈액공급이 극히 풍부

14) 王琦, 中醫藏象學, 人民衛生出版社, 1997, p. 99.

15) 王琦, 中醫藏象學, 人民衛生出版社, 1997, p. 99.

16) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p. 142.

하여 인체에서 가장 많은 혈액을 공급받는 臟器이다. 건강한 成人이 安靜된 상태에서의 腎血流量은 1,200ml/min이며, 인체에서 두 腎臟의 總량은 약 300g으로 체중의 약 0.5%를 차지하지만 그 血流量은 心搏出量(output)의 20~25%를 차지한다. 사람의 腎組織의 血流量은 4ml/g/min으로서 肝, 腦, 胃腸, 骨格筋 血流量의 4배 정도 된다¹⁷⁾. 兩側 腎臟의 산소섭취량은 21ml/min으로서 全身 산소소모량의 8%를 차지한다. 腎臟의 血流量이 풍부하고 산소소모량이 큰 것은 腎組織 자체의 代謝需要로 인해서가 아니라 大量的의 新陳代謝 産物의 排泄과 人體 內環境의 상대적인 安定을 維持하기 위해서이다. 만약 心機能不全으로 인해 心搏出量이 적어짐으로서 腎臟의 혈액공급이 영향을 받는다면 腎臟 자체조직의 수요를 만족시키지 못할 뿐만 아니라 오줌을 정상적으로 排泄하여 체내의 노폐물을 排泄하고 電解質과 酸·鹽基 平衡을 維持하는 腎臟의 기능에도 큰 영향을 끼친다.

(3) 心臟은 ANP의 分泌를 통해 腎血流量을 增加시키고 腎小體濾過率을 增加시킨다.

心臟은 血液循環의 펌프 機能 이외에도 內分泌 機能을 갖고 있어 나트륨利尿 호르몬(natriuretic hormone)을 분비한다.

이 호르몬은 心房筋肉細胞에서 分泌되므로 心房 나트륨利尿펩티드(atrial natriuretic peptide, ANP)라고도 부른다. ANP는 혈액순환을 따라 腎臟에 도착하여 특이성 receptor와 결합하며 cGMP를 두 번째 메신저로 하여 나트륨의 排泄을 일으키고 尿液排泄을 增加시키며 혈관을 확장시켜 血壓을 낮추고 많은 血管收縮物質에 대한 血管 平滑筋의 반응을 減少시키며, 腎血流量을 增加시키고 사구체濾過壓과 腎小體濾過率을 增加시키며 동시에 renin-angiotensin-aldosterone 시스템을 억제한다. 즉 心臟은 ANP의 分泌를 통해 腎臟에 긍정적인(positive) 역할을 한다.

(4) 腎臟은 renin의 分泌를 통해 血壓을 調節한다.

Renin은 腎臟의 球傍細胞에서 合成, 貯藏, 分泌되며 肝臟에서 만들어진 angiotensinogen을 分解하여 angiotensin I을 만든다. angiotensin I은 adrenaline의 분비를 자극하여 微弱한 血管收縮作用이 있다. angiotensin I은 또 angiotensin II로 轉變되며 그 血管收縮作用은 아주 強하여 血壓上昇作用이 norepinephrine의 40~50배 된다. 사구체(glomerulus) 小動脈의 血管壁에는 압력 感受器(receptor)가 있다. 腎臟의 血流量이 적어지면 入球小動脈의 압력이 떨어지며 血管壁이 늘어나는 程度가 微弱해져 사구체의 球傍細胞로부터 renin을 分泌하게 한다.

renin의 분비는 renin-angiotensin-aldosterone 시스템의 일련의 작용을 거쳐 血壓의 上昇을 초래하여 腎血流量을 維持하게끔 調節한다. 血壓의 上昇은 心臟의 搏出量(output)에 영향을 끼치며 이로써 腎臟은 心臟에 일정한 영향을 미친다.

병리적인 상황에서 腎臟이 장기적인 慢性疾患으로 인해 腎臟內의 小動脈들이 硬化되어 血管이 가늘어지면 入球小動脈의 압력이 떨어져 사구체의 球傍細胞로부터 renin을 分泌하게 된다. renin의 分泌는 renin-angiotensin-aldosterone 시스템의 일련의 작용을 거쳐 血壓의 上昇을 초래하며 이는 腎性高血壓의 주요 病理機轉이라고 할 수 있다. 이때 높아진 血壓은 心臟에 否定的인 영향을 미치며 心臟壁의 肥大, 動脈硬化, 中風 등의 原因이 될 수 있다. 이와 같이 腎臟은 renin의 分泌를 통해 心臟에 否定的인(negative) 역할을 한다.

(5) 腎機能不全은 心臟에 대해 否定的인 영향을 끼친다.

腎機能不全으로 인해 오줌을 排泄하지 못할 경우 인체에는 過度한 水液의 滯留가 발생한다. 水液의 滯留는 心臟의 負擔을 加重시키며 결국은 右心機能不全을 일으킨다. 질병이 이 단계에 이르면 일반적인 利尿劑나 強心劑로도 水液의 滯留를 해결하기 어려우며 生命이 위독하다. 臨床에서는 이 단계에 이르러 오로지 人工腎臟의 血液

17) 葉任高主編, 中西醫結合腎臟病學, 人民衛生出版社, 2003, p. 18.

透析, 腹膜透析이나 腎臟移植을 통해서만 過度하게 滯留된 水液과 노폐물을 제외로 排泄할 수 있으며 이로써 心機能不全도 해결된다.

또 위에서 언급한 renin의 分泌를 통한 血壓上昇作用을 거쳐 心臟에 영향을 주는 이외에도 腎性貧血은 역시 心臟에 영향을 미친다. 이른바 腎性貧血이라 함은 腎臟의 機能이 極度로 惡化되어 造血호르몬(erythropoietin)을 分泌하지 못하므로 발생한 貧血이다. 물론 몸에 노폐물이 滯留됨으로 인해 胃腸의 機能에 障礙가 발생하여 음식물에서 영양분을 제대로 섭취하지 못하는 것도 貧血의 原因이 될 수 있다. 重症한 貧血은 心臟의 搏動을 빠르게 하여 心臟에 엄청난 過負荷를 안겨주며 이 역시 心臟機能의 不全을 일으키는 한 要素가 될 수 있다.

이외에 만약 心臟의 범위에 腦를 追加하고, 腎臟의 범위에 腎臟의 위에 붙어있는 副腎, 그리고 外生殖器, 辜丸, 卵巢 등 性腺을 追加한다면 心臟과 腎臟의 관계는 매우 넓어진다. 본 논문에서는 주로 西洋醫學에서 解剖學的인 心臟과 腎臟의 관계를 밝히는데 착안점을 두었으므로 中樞神經이나 生殖器, 性腺을 이번 研究의 범위에 넣지 않았다.

(6) 心臟과 腎臟사이의 相生 및 相克

心臟과 腎臟은 상술한 關係外에도 淋巴管, 神經系統 특히 交感과 副交感神經系統을 통하여 밀접하게 연결되어 있다. 그러나 韓醫學으로 心腎사이의 관계가 水火의 相克인 것에 비해 西洋醫學으로 相生과 相克 모두 존재한다고 여길 수 있다. 西洋醫學으로 五臟의 相互 사이에는 서로 依存하므로 相生의 관계는 확실히 존재한다. 그래야만 서로 간에 의존하면서 健康한 삶을 영위할 수 있고 또 각 臟器가 존재하는 理由가 되기 때문이다. 心臟의 혈액공급이 없이 腎臟이 홀로 作用할 수 없고 또 심장은 ANP의 분비를 통해 腎血流量을 增加하고 腎小體濾過率을 높여 腎臟에 긍정적인 역할을 한다. 마찬가지로 腎臟이 尿液의 排泄을 통해 체내에 축적된 노폐물

과 잉여 水分을 排泄하지 않는다면 心臟 또한 정상적인 生理機能을 발휘할 수 없다. 相克의 關係를 考慮해보면 水克火, 즉 腎水가 心火를 克한다는 觀點에 대해 살펴볼 수 있다.

腎臟은 renin-angiotensin-aldosterone 시스템을 통해 心臟을 제어 즉 feedback하는데 만약 心臟의 搏出量이 많고 血壓이 높아지는 경우 腎臟은 renin의 分泌를 적게 하여 心臟에 영향을 끼치며, 반대로 心臟의 搏出量이 적고 혈압이 낮아지는 경우 腎臟은 renin의 分泌를 많이 하여 혈압을 높일 수 있다. 즉 腎臟은 renin의 分泌를 통해 心臟에 否定的인(negative)의 역할을 한다. 이외에 만약 腎臟의 上極에 붙어 있는 副腎을 腎臟의 범주에 넣을 때 副腎皮質호르몬과 髓質호르몬의 영향으로 말미암아 心臟에 막대한 영향을 끼칠 수 있지만 본 논문에서는 腎臟 본체만을 研究하는데 重點을 두었으므로 副腎의 영향은 고려하지 않기로 하겠다. 따라서 renin-angiotensin-aldosterone 시스템으로 인한 腎臟과 心臟사이의 制約關係를 韓醫學인 心腎의 水火相克관계가 西洋醫學으로 反映된 것이라고 생각해볼 수 있다. 물론 西洋醫學으로 韓醫學인 그런 明確한 心腎사이의 相克關係를 찾아내기 어렵다. 현재의 西洋醫學인 知識으로는 韓醫學의 통합적인 思考方式과 철학을 解釋하기 어렵다. 西洋醫學으로 心腎사이의 相生과 相克의 關係가 존재하는 것은 韓醫學과도 부합된다. 韓醫學으로 水克火하여 相克의 관계이지만 실제로 절대적인 相克이나 相生은 존재하지 않는다. 항상 相克 속에 相生이 있고, 相生 속에 相克이 있으며 이는 宇宙의 법칙이다. 心臟과 腎臟사이의 이른바 水火相克관계도 腎水가 心火를 억제하지만 兩者는 心腎相交를 통해 各自의 機能을 원활히 하며 그 궁극적인 목적은 心臟과 腎臟 두 臟器의 相生을 위해서이다.

2. 心腎의 相互關係가 修行중에서의 역할

인류가 修行을 한 역사는 數千年을 거슬러 올라간다. 현대에 와서 인류는 高度로 발달된 물질

문명의 혜택을 누리는 동시에 그만큼 각종 스트레스와 불안에 휩싸여 있으며 각종 질병요소에 취약하고, 그 健康은 수시로 위협을 받고 있다. 특히 서양에서 유래된 서양의학은 自然의 이치를 멀리한 채 오직 分析的인 방법으로 인간을 相對하고 있으며 그 한계가 날로 드러나고 있다. 그러나 이런 서양의학은 서양의 물질과학의 成果에 힘입어 이 세계의 主導醫學으로 자리 잡았으며 동양의 한국, 중국, 일본 등 나라에까지 거대한 영향을 미쳐 원래 갖고 있던 固有의 전통을 잃어버리게 하였으며 사람들의 전통적인 疾病觀과 健康觀을 해체시키고 무조건적으로 서양을 따르는 思潮를 形成하였다. 요즘 우리나라 사람들은 대부분 修行을 멀리하고 있으며 健康을 지키는 방법으로 운동, 음식조절, 비타민섭취 등을 주요 수단으로 삼고 있을 뿐이지만 이 또한 時間과 場所의 제한으로 말미암아 제대로 行하지 못하고 있어 진실로 健康을 지키기가 어렵다. 아래에 필자는 心腎의 相互관계 특히 心腎의 水火既濟가 修行에서 미치는 역할을 토론했으므로 인간은 왜 修行해야 하며 修行중에서의 心腎의 역할이 얼마나 큰가를 밝히려 한다. 여기에서 修行은 '精, 氣, 神'을 인체의 三寶로 하는 道家 修行이 韓醫學의 精氣神과 일치하므로 주로 道家修行의 觀點으로 分析하여 내용을 기술하고자 한다.

1) 修行은 心(마음)을 安定시키고 心火를 가라앉힘.

修行의 文字的 의미는 '닦는다, 고친다, 수리한다, 잘못된 것을 바로 잡는다'로서 곧, 몸과 마음의 잘못된 것을 바르게 한다는 것이다. 天地自然의 理法에 따르지 못한 것을 다시 天地自然의 운행에 합치되도록 바로 잡음으로써 몸과 마음이 自然과 하나가 되도록 하는 것이 修行의 要諦라고 할 수 있다. 呼吸調節 등을 통해 心을 安定케 하고 신체를 調節하고자 하는 것으로 이는 인체의 五行을 하나로 통일시키고자 하는 것이기도 하다. 『三一神誥』에 의하면 우리의 先祖들은 數千年前부터 調心, 調息, 調身을 하라고 가르쳐주

었는데¹⁸⁾ 이 가르침은 모든 修行法의 기본이 된다. 調心, 調息, 調身을 통해 마음을 調節해야 하지만 마음의 조절은 현대에 와서 그리 쉬운 것이 아니게 되었다. 산업사회가 발달함에 따라 수많은 전문직종이 생겼고 욕구도 다양하여 불만도 그만큼 많아져서 스트레스가 누적되어 病을 얻는 일이 잦아지며, 생존경쟁이 激烈해짐에 따라 인간성 喪失을 가져오고 黃金만능주의는 부정부패와 타락을 초래하여 도덕과 윤리는 행방불명이 되었다. 이러한 환경의 지배를 받을 수밖에 없는 현실에 살면서 문제의식을 긍정적으로 바꾼다는 것은 지극히 어려운 일이고 따라서 심각한 문제들이 생기지 않을 수 없게 되었다. 이러한 현실에서 우리는 수행의 생활화를 복잡한 현대사회를 살아가면서 지혜와 건강을 되찾는 대안으로 여길 수 있다.

修行을 하게 되면 마음이 安定되고 편안해지며 긴장감을 풀게 된다. 더 나아가면 外部의 刺戟에 흔들리지 않고 평화로움과 고요함을 지키게 된다. 마음이라는 것은 心이 主하며 마음이 安定되면 心火가 떠오르지 않고 가라앉게 되면서 머리가 맑게 된다. 心火가 떠오르면 머리가 화끈거리고 熱이 나는 느낌이 있으며 諸陽之會인 頭部에 火가 뜨면 불편을 겪게 되어 虛煩, 少寐 등 여러 증상이 발생한다. 인체에서 諸陽之會인 頭部는 항상 차가워야 하며 이리려면 心火는 떠오르지 않고 항상 가라앉아 있어야 한다. 心은 君主之官으로 五臟六腑를 主宰하므로 "心이 靜하면 萬病이 사라지고 心이 動하면 萬病이 발생한다. (心靜則萬病息, 心動則萬病生)"¹⁹⁾라고 하였다. 또 心은 靜을 좋아하니(喜靜)²⁰⁾ 修行을 통해 安靜이 되면 心의 健康에도 有利하다. 心이 靜을 좋아한다는 喜靜은 心은 熱하고 熱은 動하므로 陽이니, 陽은 陰을 좋아하고 陽을 싫어하므로 所惡는 熱이고, 靜은 陰이므로 動과 靜이 相遇하면 陰과

18) 장동욱, 綜合氣功治癒秘法, 좋은 글, 1994, p. 20.

19) 成周鳳, 韓方醫學講習書, 大田, 以文社, 1936, pp. 43~44.

20) 成周鳳, 韓方醫學講習書, 大田, 以文社, 1936, p. 44.

陽이 配合하므로 좋아하는 것은 靜인 것이다. 心은 萬事를 經營하여 계획을 세우므로 이 계획이 靜中에서 生하고 動中에서 生하지 않는다. 亂流하는 溪川과 急流하는 瀑布가 거울처럼 맑을 수 없고, 오직 湖水나 澤池, 우물이 거울처럼 맑아서 萬物의 形象을 비치는 것은 고여 있고 動하지 않기 때문이다. 『外經·心火』의 記載에 의하면 岐伯天師는 “君主는 함이 없고(無爲), 心은 君火인테 어찌 함이 있을 수(有爲) 있겠는가? 君主가 함이 있는 것은(有爲) 百姓의 福이 아니다. 따라서 心이 靜하면 곧 火가 꺼지며, 心이 動하면 곧 火가 타오른다. 火가 꺼지면 脾胃의 土가 그로부터 有益함을 얻지만 火가 타오르면 脾胃의 土가 그로부터 災殃을 입는다. … 脾胃의 土는 溫和한 火의 養을 좋아하고, 세찬 烈火의 逼迫을 싫어한다. 溫和한 火가 養하면 土는 生氣가 있게 되어 活土가 되지만 세찬 烈火가 逼迫하면 土는 死氣가 있게 되어 焦土가 된다. 焦土는 어찌 金을 生할 수 있겠는가. 肺金이 乾燥하면 반드시 腎水의 濟를 求하려 하지만 水가 이를 濟할 만큼 充分하지 못하다. … 사람 몸의 腎水는 본래 有餘한 것이 아닐진대 하물며 心火가 너무 旺盛한 것을 보고 비록 火를 濟할 마음이 甚히 간절하더라도 火氣의 타오름을 혼자서 견내지 않을 수 있겠는가? 따라서 火의 타오름을 避해서 心中으로 上昇할 엄두를 내지 못한다. 心에 水의 濟함이 없다면 心火는 더욱 세차지고, 心火가 肺를 克함은 더욱 甚해지니 肺는 火의 刑이 두려워 반드시 子인 腎으로부터 援助를 요청할 것이다. 子인 腎은 救援을 하고자 하지만 水가 없으며 그렇다고 또 母인 肺가 凌蔑당하고 불타버리는 것을 참을 수가 없어 부득불 腎中의 모든 것을 動員하여 온 힘을 기울여 도와준다. 그리하여 水火가 모두 솟구쳐서 上焦로 올라가며 心과 서로 傳한다. 心은 水가 없어 肺를 克하며, 지금 水가 心을 濟하지 못하고 火가 肺를 助하는 것을 보고 그 水를 取해 돌아서서 火와 相合하려고 하니 火의 氣勢는 더욱 旺盛해진다. 그리하여 肺는 腎水로부터 有益함을 얻지 못하고 오히려 腎火의 害침을 받는다. 이때

肝經의 木은 肺金이 너무 弱한 것을 보고 역시 火를 내어 心을 불사르니 이는 腎母를 도와주는 것으로 부르짖지만 실제로는 肺에 腎水를 攄라고 칼을 더 들이대는 것이다.(君主無爲, 心爲君火, 安可有爲乎? 君主有爲, 非生民之福也. 所以心靜則火息, 心動則火炎. 息則脾胃之土受其益, 炎則脾胃之土受其災. …… 脾胃之土喜溫火之養, 惡烈火之逼也. 溫火養則土有生氣, 而成活土, 烈火逼則土有死氣, 而成焦土矣. 焦土何以生金, 肺金乾燥, 必求濟於腎水, 而水不足以濟之也. …… 人身之腎水, 原非有餘, 況見心火之太旺, 難濟火甚切, 獨不畏火氣之燦乎? 故避火之炎, 不敢上昇於心中也. 心無水濟則心火更烈, 其克肺益甚, 肺畏火刑, 必求援於腎子, 而腎子欲救援而無水, 又不忍肺母之凌燦, 不得不出其腎中所有, 傾國以相助, 於是水火兩騰, 昇於上焦, 而與心相傳, 心因無水以克肺, 今見水不濟心, 火來助肺, 欲取其水而轉與火相合, 則火勢更旺, 於是肺不受腎水之益, 反得腎火之虐矣. 斯時肝經之木見肺金太弱, 亦出火以焚心, 明助腎母以稱, 於實報肺仇而加刃也.)”²¹⁾라고 하였다. 이로부터 볼 때 心君이 動하고 心火가 뜨게 되면 五臟중의 기타 四臟이 모두 영향을 받아 健康에 엄청난 해롭게 된다. 여기에서 修行을 통해 心을 安定시키고 心火를 가라앉히는 것이 얼마나 重要한 지를 짐작할 수 있다. 뿐만 아니라 修行을 통해 精神 즉 神이 安靜되면 心火가 또 스스로 내린다. 『동의보감』에서 李梴의 『醫學入門』을 引用한 句節을 보면 “火가 본래 妄動하지 않는 것인데 온전히 心으로부터 일어나는 것이니 靜이란 一字가 그 心中之水가 된다. 神이 靜하면 心火가 스스로 내리고 慾心을 끊으면 腎水가 스스로 오른다.”²²⁾라고 하였다. 즉 心主神明하므로 心이 安靜되면 神明이 安靜될 뿐만 아니라 神明이 安靜되면 心火 또한 스스로 내리어 心腎의 相交가 이루어진다.

2) 修行時의 呼吸調節은 肺金이 腎水를

21) 陳士鐸, 노영근解, 外經, 대동계, 2002, pp. 126~127.

22) 許浚, (國譯增補) 東醫寶鑑, 南山堂, 1969, p. 630.

生함을 도와준다.

호흡을 조절하면 몸과 마음의 이완이 잘 될 수 있다. 호흡을 멈추면 죽을 수밖에 없으나 호흡의 중요성에 대하여 생각하는 사람은 거의 없다. 그러나 몸과 마음을 健康하게 해서 오래살기를 원하는 法, 즉 養生法 분야에서 호흡은 매우 중요하다. 印度의 요가에 있어서 호흡은 우주에 가득 차 있는 생명력인 프라나(prana)를 들이마시는 것이고²³⁾, 중국의 道家에서는 호흡으로 氣를 들이마시는 것이다. 호흡은 感情과 깊은 관계가 있다. 火가 나면 호흡이 激해진다. 불쾌한 感情을 가지면 근육이 긴장되고 호흡이 거칠어진다. 그러나 즐거운 감정을 가지면 근육이 이완되고 호흡이 正常이 된다.

호흡을 主幹하는 肺는 五行에서 金에 속하고 腎은 水에 속하며 金은 水를 生한다. 肺陰이 充足하면 아래의 腎에 精을 輸布하게 되어 腎陰을 充盛하게 한다. 또 水는 능히 金을 潤澤하게 하여 腎陰이 充盛하면 위로 肺를 潤澤하게 하여 肺가 清寧을 維持하게 한다. 만약 肺陰이 虛하게 되면 腎陰에 영향을 미치며 반대로 腎陰이 虛하게 되면 역시 위로 肺陰을 滋養하지 못한다. 따라서 肺腎의 陰虛는 늘 함께 발생하며 兩靨發紅, 骨蒸潮熱, 盜汗, 乾咳音啞, 腰膝疲軟 등 證이 발생한다. 肺는 水의 上源이고 腎은 水를 主하는 臟이며, 肺는 氣를 主하고 腎은 納氣를 主하며, 腎陰은 인체 모든 陰液의 근본이며 肺金은 능히 腎水를 化生한다.

肺는 全身의 氣를 主하므로 修行을 통해 呼吸을 調節하면 全身의 氣를 조화롭게 할 수 있다. 修行할 때 느리면서도 깊은 呼吸을 통해 코로 시원하고 맑은 空氣를 들이마시며 호흡하면 肺金이 충족해져 肺陰이 充盛하며 아래로 滋養하기 때문에 腎水를 生하여 腎精이 튼튼해지게 한다. 이는 모든 修行法이 呼吸調節과 맑은 空氣를 중시하는 根本 이유이다. 『外經·腎水』의 記載에 의하면 岐伯天師는 “腎은 水에 屬하며 先天의 眞水이다. 水는 金에서 生하므로 肺金은 腎의 母이다. 그러나

肺는 腎水를 직접 生하지 못하니 반드시 脾土之氣의 熏蒸을 받아야 肺가 비로소 生化의 源泉이 있게 된다. … 腎水는 肺金이 아니면 生하지 못하고, 肺金은 腎水가 아니면 潤澤해지지 못하며, 대개 肺는 上焦에 居해 있으면서 여러 臟腑의 火가 모두 와서 熾박하니, 만약 腎水가 灌注하지 않는다면 肺金은 즉시 녹아버린다. 따라서 이 두 經脈의 子母關係는 가장 重要的 것으로 交하여 서로 生하지 않을 때가 없고, 交하여 서로 기르지 않을 때도 없다. 따라서 補腎하려면 반드시 益肺해야 하고, 補肺하려면 반드시 潤腎하여야 하며 이렇게 되면 兩者가 既濟하기 시작하여 成功을 이룬다. 腎이 肺와 交하면 肺가 더욱 腎을 生하게 되어 腎이 生化의 源泉이 있게 되고, 山 밑에서 샘물이 졸졸 흘러 끊이지 않는 것과 같다. 腎이 이미 넉넉하고 두터워진다면 그 水를 나누어 肝을 生한다. 肝木에는 본래 스스로 火를 藏하고 있으며, 水가 있게 되면 木은 또 心을 生하게 되고, 水가 없게 되면 火는 또 木을 불사르게 된다. 木이 水의 濟를 얻게 되면 木은 능히 스스로 養할 수 있다. 木이 水에 의해 길러지면 木은 和平의 氣運이 있어 自然히 土를 克하지 않으며, 脾胃는 肝木의 昇發之氣를 얻게 되는데 이렇다면 心火가 어찌 躁動하기에 까지 이르겠는가! 自然히 水가 火의 災殃을 겁내지 않으니 위로 上潤하여 心을 濟한다.(腎屬水, 先天眞水也. 水生於金, 故肺金爲腎母, 然而肺不能竟生腎水也, 必得脾土之氣熏蒸, 肺始有生化之源. …… 腎水非肺金不生, 肺金非腎水不潤. 蓋肺居上焦, 諸臟腑之火咸來相逼, 苟非腎水灌注, 則肺金立化矣, 所以二經子母最爲關切, 無時不交相生, 亦無時不交相養也. 是以補腎者必須益肺, 補肺者必須潤腎, 始既濟而成功也. …… 腎交肺而肺益生腎, 卽腎有生化之源, 山下出泉涓涓, 正不竭也. 腎既優渥, 乃分其水以生肝, 肝木之中, 本自藏火, 有水卽木且生心, 無水則火且焚木, 木得水之濟, 則木能自養矣. 木養於水, 木有和平之氣, 自不克土, 而脾胃得遂其昇發之性, 則心火何至躁動乎, 自然水不畏火之災, 乃上潤而濟心矣.)²⁴⁾”라고 하였다. 여기에서 “肺는 腎水를 직

23) 關口野薇, 李教範譯, 요가敎典, 光文出版社, 1972, p. 32.

접 생하지 못하니 반드시 脾土之氣의 熏蒸을 받아야 肺가 비로소 生化의 源泉이 있게 된다.”라고 하였는데 修行을 할 때 呼吸을 調節하고 意念을 集中하는 것은 意의 範疇로서 意는 脾土에 속한다. 五志 가운데 意는 脾土에 屬하며 만약 너무 思慮를 많이 할 경우 쉽게 음식물에 滯하는 등 脾胃를 傷하게 된다. 脾土는 昇降의 中樞이며 脾土之氣의 熏蒸이라는 것은 脾土가 水液을 熏蒸한다는 意味이다. 熏蒸이라는 두 글자에는 모두 밀 불 灬가 들어 있다. 脾는 五行에서 土에 屬하는데 어떻게 불 火와 관계있는지에 대해 韓東錫 선생은 「宇宙變化의 原理·五行概念의 質量變化」에서 四象醫學을 창시한 東武 이제마가 “肝木, 心火, 脾土, 肺金, 腎水를 각각 肝金, 脾火, 心土, 肺木, 腎水로 바꿔놓았다²⁴⁾.”라고 하여 脾土를 火에 배속시켜 解釋하였다. 즉 脾土는 質이고 體이며 脾火는 量이고 用이다. 음식물을 섭취하였을 때 脾는 火의 氣運으로 음식물을 運化시킨다. 脾火는 脾陽이기도 하며 命門火에서 그 熱氣를 얻는다. 脾胃가 虛弱한 사람에게 肉桂와 같이 命門火를 溫하는 八味丸을 쓸 경우 脾胃의 機能을 好轉시켜 음식물의 消化를 도와준다. 水穀의 精微는 脾의 熏蒸을 거친 후 脾의 昇清작용으로 말미암아 肺로 보내진다. 다시 肺의 宣發과 肅降을 거치는데 腎水는 肺의 肅降作用으로 腎으로 보내져 만들어진 것이다. 腎은 先天의 根本이고 脾는 後天의 根本이다. 요즘 전기냉장고가 보편화된 日常生活에서 사람들은 찬 음식물을 먹기를 즐기며 특히 무더운 여름철에는 더욱甚하다. 이는 脾의 火를 식혀주어 脾의 運化機能을 해칠 뿐만 아니라 특히 水液을 熏蒸을 하지 못하므로 肺金이 腎水를 제대로 생할 수 없게 한다. 대부분의 성인병이 腎水의 不足에서 起因하므로 냉장고의 찬 음식물에 대해 올바른 상식을 갖는 것이 절실하다. 意念을 集中하여 修行하게 되면 음식물의 水穀精微가 脾에서 熏蒸되는 過程을 도와주게 되면서 肺가 腎水를 더욱 잘 생하게 하는 것으로 생

각된다.

또 心臟은 肺에 둘러싸여 있다. 心은 火에 屬하고, 肺는 金에 屬한다. 즉 火에 屬하는 心臟은 熱하여 인체의 분열을 총괄하고, 金에 屬하는 肺는 涼하여 心臟을 둘러싸고서 항상 분열해나가려는 心臟의 뜨거운 氣運을 收斂시켜준다. 만약 肺의 서늘한 金기운이 心의 熱火를 收斂해서 막아주지 못하면 心臟은 모든 熱을 발산하여 생명력이 바닥나게 될 것이다. 이 또한 인체 構造의 玄妙함이라고 볼 수 있다. 修行을 통해 맑고 시원한 空氣를 들쭉 들이마시면 肺를 맑게 하고 더욱 서늘하게 하여 心臟의 熱을 식혀주는데 도움을 준다. 즉 心火를 安定시키는데 직접적인 도움이 된다. 肺는 喜潤하고 惡燥하는데 이는 바로 肺가 心의 熱氣를 식혀주기 때문이다. 心의 熱氣의 영향으로 말미암아 肺의 濕氣는 항상 乾燥해지려고 하므로 肺는 喜潤, 惡燥, 惡熱하는 것이다. 만약 사람이 修行을 하지 않고 그 대신 吸煙을 하면서 뜨거운 담배연기를 肺로 들이마신다면 肺의 서늘한 氣運을 손상시켜 肺를 뜨겁고 乾燥하게 하므로 이는 心臟의 뜨거운 氣運을 收斂시켜주는데 害를 끼치며 따라서 健康에 해롭다. 吸煙하면 기침이 나는 것은 바로 肺를 뜨겁고 乾燥하게 하여 肺의 涼한 氣運이 肅降하는 것을 妨害하기 때문이고 가래가 생기는 것은 肺의 津液이 담배연기의 熱을 받아 熏蒸되어 걸쭉하게 변해 痰을 形成하기 때문이다. 吸煙은 또한 心臟에도 영향을 주어 高血壓에 不利하게 作用하는데 이는 담배연기로 인해 뜨겁고 乾燥해진 肺가 心臟을 식혀주지 못하여 心火가 치솟기 때문이라고 할 수 있다. 吸煙이 氣管支炎, 肺癌 등의 發病과 직접적인 關係가 있다는 것은 이미 오래전에 알려진 事實이다. 吸煙뿐만 아니라 요즘 公害가 심각한 현대사회에서 都市의 오염된 空氣는 역시 肺에 서늘한 맑은 空氣를 들이마시게 해주는 대신 탁하고 오염된 空氣를 들이마시게 하여 인체에 해로운 것이다. 따라서 요즘과 같은 사회에서는 修行을 통하여 호흡을 調節하고 肺의 기능을 向上시킬 것이 더욱 필요하다고 본다.

24) 陳士鏞, 노영근解, 外經, 대동계, 2002, pp. 122~123.

25) 韓東錫, 宇宙變化의 原理, 大原출판, 2001, p. 94.

西洋醫學의으로 考慮해보면 人體의 五臟六腑는 自律神經系인 交感과 副交感神經系統을 통해 調節된다. 自律神經系의 中樞는 大腦皮質 以下部分에 位置해 있어 그 調節은 우리의 意識의 통제를 받지 않는다. 예를 들면 心臟의 搏動, 胃腸의 蠕動, 大小便의 形成 등 모두가 우리의 意識으로는 통제되지 않는다. 그러나 五臟六腑 가운데 유독 肺의 呼吸運動만은 우리의 意識으로 통제할 수 있고 調節할 수 있다.

이는 造物主가 인간에게 호흡의 調節을 통해 五臟六腑를 調和시키라고 傳해준 메시지이고 우리인간에 대한 祝福이 아닐까? 우리가 意識적으로 呼吸을 調節하고 통제한다면 이는 反射적으로 中樞神經系에 feedback하여 自律神經系와 中樞神經系의 調節을 가져오며 각 臟腑와 組織의 調和를 가져올 수 있다. 예를 들면 호흡을 調節하면 횡격막의 上下운동이 調和를 가져와 胃, 小腸, 大腸 등의 律動이 調和로우며 胃液分泌, 消化促進, 가스배출 등을 돕는다. 또한 깊은 호흡은 모세혈관까지 혈액순환이 활발하게 하고 血壓이 調節되어 腦溢血, 腦貧血 등을 防止할 수 있으며 혈액을 맑게 해주고 心臟을 튼튼하게 해준다²⁶⁾. 즉 呼吸調節을 잘 하게 되면 西洋醫學의 原理에서도 우리 健康에 상당히 有益함을 알 수 있다.

3) 水昇火降

허리를 곧게 편 姿勢에서 修行을 하게 되면 上部의 心火가 下降하고 下部의 腎水가 上昇하게 된다. 自然界에서 火는 上昇하고 水는 下降하는 성질을 갖고 있지만 생명에서는 이것이 뒤집혀져 逆轉된다. 사람은 動物들과 달리 直立 步行을 하고 있다. 기어 다니는 動物들은 心과 腎이 거의 水平을 이루겠지만 直立하고 있는 사람은 心이 위에 있고 腎이 아래에 있다. 사람에게 있어서 心火는 자연적으로 위로 치솟아 오르려하고, 腎水는 아래로 내려가려 한다. 만약 사람의 몸에서 心과 腎이 그 位置를 반대로 하여 腎이 위에 있고 心이 아래에 있다면 心腎의 水火交濟는 자연

적으로 이루어져 사람이 永生하게 될 수 있을 것이다. 그러나 自然의 법칙은 生長斂藏으로 人間도 生長壯老已의 법칙을 따르며 만약 人間이 永生하고 자연적인 死亡이 없다면 이는 自然의 법칙에 違背되어 아마 人間世上은 존재할 수 없을 것이다. 그렇다고 心火와 腎水를 그대로 自然적으로 放置해둔다면 陰陽離決이 발생하여 人間은 生命을 維持하지 못할 것이다. 따라서 心火와 腎水의 現 位置는 사람의 生命을 維持하게 하기 위해 兩者의 氣運을 逆轉시킬 것이 需要된다. 사람은 萬物의 靈長이므로 비록 修行이라는 것을 의식적으로 하지 않아도 사람들은 스스로 몸의 컨디션을 調節하는 능력을 갖고 있으며 마음을 가라앉히고, 호흡을 조절하며, 온 몸의 긴장을 풀어 버리는 등 활동을 반복하게 된다. 이러한 과정에서 자기도 모르게 心火와 腎水의 水昇火降이 이루어져 水火既濟를 이루고 있다. 그러다가도 주의하지 않아 몸의 컨디션이 나빠지거나 질병에 걸렸을 때는 이런 調節기능이 이루어지지 않아 心火는 가라앉을 대신 위로 떠오르고 腎水는 올라갈 대신 아래로 흘러내리는 경우가 허다하다. 心火가 떠오르면 諸陽之會인 頭部에 떠올라 熱이 얼굴에 뜬 諸 증상이 발생하고, 腎水가 가라앉으면 陰의 部位인 下焦에 陰水가 몰려 冷한 諸證이 발생할 뿐만 아니라 腎水가 精의 누설을 통해 밖으로 빠져버릴 수 있다. 『外經·陰陽顛倒』의 記載에 의하면 岐伯天師는 “乾坤의 道는 男女를 벗어나지 않으며, 男女의 道는 陰陽을 벗어나지 않는다. 陰陽의 道는 順逆을 벗어나지 않으며, 順하면 生하고 逆하면 死한다. 陰陽의 根源은 즉 顛倒之術이다. 世人들은 모두 順하면 生하는 줄만 알고 順에도 死가 있는 줄을 모르며, 모두 逆하면 死하는 줄만 알고 逆에도 生이 있는 줄을 모르는 故로 늙지도 않았는데 먼저 衰해져버리는 것이다. 廣成子의 가르침은 帝가 顛倒의 術을 行함을 알린 것이다. … 顛倒의 術은 즉 陰陽의 根源을 찾는 것이다. 窈冥의 가운데 神이 있고, 昏默의 가운데 神이 있으며, 視聽의 가운데 神이 있다. 그 根源을 찾아 神을 지키면 精이 흔들림

26) 장동욱, 綜合氣功治癒秘法, 좋은 글, 1994, pp. 37~39.

이 없고, 그 根源을 찾아 精을 갈무리한다면 神은 달아나지 않는다. 精이 견고하고 神이 완전하다면 形이 어찌 깨짐이 있겠는가.(乾坤之道, 不外男女, 男女之道, 不外陰陽, 陰陽之道, 不外順逆, 順則生, 逆則死也. 陰陽之原, 卽顛倒之術也. 世人皆順生, 不知順之有死. 皆逆死, 不知逆之有生, 故未老先衰矣. 廣成子之教, 示帝行顛倒之術也. …… 顛倒之術, 卽探陰陽之原乎. 窈冥之中有神也, 昏默之中有神也, 視聽之中有神也. 探其原而守神, 精不搖矣. 探其原而保精, 神不馳也. 精固神全, 形安能敝乎.)²⁷⁾라고 하였다. 여기에서 그윽하고 어두운 窈冥과 혼돈하고 고요한 昏默은 修行할 때의 狀態를 가리킨다고 본다. 視聽도 本篇의 앞부분에서는 無視無聽이라고 하였는데 즉 修行中에서 보지도 않고 듣지도 않아도 神이 있다는 것이다. 修行을 통해 몸속의 흐트러진 기운을 調節하면 心火는 가라앉아 차가운 下焦를 덥혀주어 下焦의 기능을 원활하게 하고, 腎水는 떠올라 뜨거워진 가슴과 頭部를 식혀주어 清明함을 이루게 되며 이는 즉 陰陽을 顛倒하는 術로서 神을 지키게 되고 精을 보하게 된다.

水昇火降을 八卦로부터 볼 때 心火의 離卦(☲)는 二陽一陰으로서 中間의 一陰爻가 대표적이다. 陰은 아래로 내려가는 성질이 있으므로 一陰爻는 내려가며, 또 腎水의 坎卦(☵)는 一陽二陰으로 이루어졌으며 中間의 一陽爻가 대표적이다. 陽은 오르는 성질이 있으므로 陽爻는 올라가게 된다. 이렇게 心火의 一陰爻와 腎水의 一陽爻가 각각 자체의 성질에 따라 오르고 내리면서 서로 만나 합하는 것이²⁸⁾ 水昇火降의 眞意이다. 여기에서 心火의 一陰爻와 腎水의 一陽爻는 그 성질상 陰爻를 水로 볼 수 있고, 陽爻를 火로 볼 수 있다. 즉 心火에는 水가 들어있고 腎水에는 火가 들어있다. 心火는 내려가려는 心水의 성질에 의해 인체의 上部에서 下部로 내려올 수 있고 腎水는 腎火가 발동할 때 오르려는 성질에 의해

인체의 下部에서 上部로 올라갈 수 있다. 즉 心과 腎은 心水와 腎火라는 離卦와 坎卦의 陰爻와 陽爻를 통해서 水火既濟를 이룰 수 있는 條件을 갖추고 있다. 다만 腎水에 들어있는 火인 一陽爻가 오르려고 하는지, 또 心火에 들어있는 水인 一陰爻가 내려가려고 하는 가가 關鍵이다. 만약 腎의 精氣가 고갈되어 腎陽이 虛하다면 腎水에 들어있는 一陽爻는 발동하기 어렵고, 心火의 뜨거움으로 말미암아 心에 들어있는 水인 一陰爻가 말라버린다면 아래로 내려와서 腎을 滋養할 것이 없어지게 될 것이다. 淸의 孫慶增(號는 石芝)은 『吳醫匯講·石芝醫話』에서 “水가 昇하지 않아 病이 발생한데는 腎의 陽을 調節하며, 陽氣가 足하면 水氣가 그것을 따라서 昇하게 된다. 火가 降하지 않아 病이 발생한데는 心의 陰을 滋養하며, 陰氣가 足하면 火氣는 그것을 따라 降하게 된다. 즉 水의 본은 陽이고 火의 본은 陰인 것을 알게 되며, 坎中의 陽은 能히 昇할 수 있고, 離中의 陰은 能히 降할 수 있기 때문이다.(水不昇爲病者, 調腎之陽, 陽氣足, 水氣隨之而昇. 火不降爲病者, 滋心之陰, 陰氣足, 火氣隨之而降. 則知水本陽, 火本陰, 坎中陽能昇, 離中陰能降故也.)”²⁹⁾라고 하였다. 따라서 인간은 修行이라는 過程을 통해 心火를 가라앉힘으로써 心水가 마르지 않게 해야 하고, 腎臟의 精氣를 잘 갈무리함으로써 腎水를 충족하게 하고 또 이로부터 化生되는 腎陽을 튼튼히 하여 水昇火降의 기초를 다져야 한다. 물론 인간이 잠을 잘 때도 水平으로 누워있는 상태에서 心火와 腎水의 交濟가 어느 정도 이루어진다고 볼 수 있다. 이는 잠을 자고 일어나면 精神이 상쾌하고 몸이 거뼉해지는 데서도 알 수 있다. 앞에서 陳士鐸은 『辨證錄』에서 낮잠을 잘 때는 腎水가 心火에게로 올라가고, 밤잠을 잘 때는 心火가 腎水에게로 내려가서 만난다고 하였다. 이는 낮잠을 잘 때는 腎水 坎卦(☵)의 中間 一陽爻가 心의 離卦로 들어가서 離卦(☲)의 中間 一陰爻와 만나는 것으로 理解할 수 있고, 밤잠을 잘 때는 心火의

27) 陳士鐸, 노영근解, 外經, 대동계, 2002, pp. 45~47.

28) 楊力, (金忠烈·洪元植의 옮김) 周易과 中國醫學(下), 法人文化社, 1995, p. 326.

29) 王新華, 中國歷代醫論選, 江蘇科學技術出版社, 1983, p. 244.

離卦(☲)의 중간 一陰爻가 腎의 坎卦(☵)로 들어가서 中間의 一陽爻와 만나는 것으로 理解할 수 있다. 그러나 잠을 잘 잔다는 자체는 心火와 腎水의 交濟가 없으면 불가능하므로 이 역시 心腎의 水火既濟를 前提로 해야 한다. 또한 잠을 자서 受動的으로 心腎의 水火既濟를 이루는 것은 어디까지나 한계가 있고, 能動的으로 修行을 통해 心腎의 水火既濟를 이루는 것은 그 前途가 무궁무진하다고 생각된다. 心火의 離卦(☲)에서 一陰爻가 腎의 坎卦(☵)로 들어가면 坎卦는 坤卦(☷)로 변하고, 腎水의 坎卦(☵)에서 一陽爻가 心의 離卦(☲)로 들어가면 離卦는 乾卦(☰)로 변한다. 乾은 天에 상응하고 坤은 地에 상응한다. 즉 心和 腎이 交濟하는 것은 人체내에서 乾坤 즉 天地를 이루는 것이라고도 말할 수 있다. 즉 인간은 修行을 통해 인간의 몸 안에서 乾坤인 天地를 이루며 이것이야말로 옛날부터 道 達는 사람들이 부르짖던 ‘天地人合一’과도 일치한 것이 아니겠는가! 인간은 修行을 통해 心腎의 既濟를 이루어 乾坤을 이루는데 즉 坎離로 用事하여 乾坤의 體를 이루는 것이다.

4) 保精

韓醫學에서는 精을 人체를 構成하고 生命활동을 維持시키는 기본물질로서 人체의 生長發育 및 각종 機能活動의 물질기초로 認識하므로 『素問·金匱眞言論』에서는 “무릇 精은 人체의 根本이다. (夫精者, 身之本也.)”³⁰⁾라고 하였다. 精은 일종의 액체물질로서, 廣義와 狹義의 뜻이 있다. 廣義의 精은 人체를 構成하고 生命활동을 維持시키는 精微물질로서 精血과 津液을 포괄한다. 狹義의 精은 腎臟의 精을 가리키는데, 여기에서 말하는 保精은 腎臟이 貯藏하고 있는 狹義의 精을 보존하는 것을 가리킨다.

『仙書』에서는 ‘精을 지극한 보배(精爲至寶)’라고 하면서 “陰陽의 道는 精液이 寶貝가 되니 삼가서 지키면 長壽하게 된다. 『經頌』에 이르기를

‘道는 精으로 寶貝를 삼으니 寶貝를 지키고자 하는 자는 마땅히 秘密해야 된다. 남에게 주면 사람이 태어나고 자기 몸에 두면 자기를 살리게 된다. 아이를 가질 때(백 때) 쓰는 것도 오히려 可하지 않거늘, 어찌 하물며 헛되이(空) 버리겠는가? 버리고 損傷되는 것이 스스로 깨닫지 못하는 사이에 衰하고 늙어 命이 떨어지는 것이다.’라고 하였다. 사람에게 있어 가장 보배로운 것은 生命이요 가장 아끼는 것은 몸이요 가장 소중히 여기는 것은 精이다.(仙書曰 陰陽之道 精液爲寶 謹而守之 後天而老 經頌云 道以精爲寶 寶持宜秘密 施人卽生人 留已則生已 結媾尙未可 何況空廢棄 棄損不覺多 衰老而命墜 人之可寶者命 可惜者身 可重者精)³¹⁾라고 하였고, 또 象川翁은 “精은 能히 氣를 낳고 氣는 能히 神을 낳는다. 一身을 榮衛하는데 이보다 더 큰 것이 없으니 養生하는 사람은 먼저 精을 보배롭게 여긴다. 精이 滿하면 氣가 壯하고 氣가 壯하면 神이 旺盛하며 神이 旺盛하면 몸이 健康하고 몸이 健康하면 病이 적어진다. 안으로는 五臟이 榮華하고 밖으로는 皮膚가 潤澤하며 容顏에 光彩가 나고 耳目이 聰明하여 늙어서도 마땅히 더욱 健壯하게 된다.(象川翁曰 精能生氣 氣能生神 榮衛一身 莫大於此 養生之士 先寶其精 精滿則氣壯 氣壯則神旺 神旺則身健 身健而少病 內則五藏敷華 外則肌膚潤澤 容顏光彩 耳目聰明 老當益壯矣)”³²⁾라고 하였으며, 다시 『黃庭經』에서는 “急히 精室을 지켜서 함부로 泄하지 말고 閉藏하여 寶貝를 삼으면 可히 長生한다.(黃庭經曰 急守精室 勿妄泄 閉而寶之 可長活)”³³⁾라고 하였다.

대개 保精이 되면 人체에서 腎水가 충족하여 水生木, 木生火, 火生土, 土生金, 金生水의 五行의 相生過程이 잘 이루어져 人체의 機能이 圓滑하게 이루어진다. 保精이 되지 않을 경우 腎水가 말라 水生木을 못하기에 肝陰이 滋養을 받지 못하며 이르면 肝陽을 억제하지 못해 肝陽이 치솟는다.

30) 程士德主編, 素問注釋匯粹(上), 人民衛生出版社, 1982, p. 55.

31) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p. 142.

32) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p. 142.

33) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p. 142.

肝陽의 木기운이 亢盛하여 木克土하면 土인 脾胃의 機能을 克하게 되어 脾胃의 機能이 떨어지게 된다. 인체에서 土는 中心으로 土의 機能이 떨어지면 나머지 臟腑의 機能이 모두 영향 받게 된다. 張景岳은 『景岳全書·虛損』에서 腎水의 중요성에 대해 말하기를 “그러나 眞陰이 居하는 곳은 오직 腎이 爲主가 된다. 대개 腎은 精血의 바다이고 사람의 生氣는 天地의 陽氣와 같아 밑에서부터 위로 가지 않는 것이 없으니 腎은 五臟의 근본이 되는 까닭으로 腎水가 虧하여 肝이 滋養을 잃으면 血燥가 생기게 되고, 腎水가 虧하여 水가 그 源泉에 歸하지 못하면 脾痰이 起하게 되고, 腎水가 虧하여 心腎이 不交하면 神色이 敗하게 되고, 腎水가 虧하여 肺氣가 傷하게 되면 頻繁히 喘嗽가 있게 되고, 腎水가 虧하여 孤陽을 主하지 않으면 虛火가 熾盛하게 되는 것이다. 대저 勞傷 등의 症狀이 근본까지 傷하게 하지 않았으면 어찌하여 危篤함이 여기까지 이르게 되겠는가? 그러므로 대저 病이 위에서 甚하면 반드시 아래가 竭함이 甚한 것이다. 그러므로 내가 말하기를 虛邪가 오면 害로움은 반드시 陰에 歸하게 되고, 五臟의 傷은 결국 腎에까지 반드시 미치게 된다고 하였으니 (이런 상황이 되면) 나도 이를 어찌할 수가 없다. 대저 君子를 귀하게 여기는 것은 역시 미묘함을 아는 것을 貴히 여기는 것이다.(然眞陰所居, 惟腎爲主. 蓋腎爲精血之海, 而人之生氣, 卽同天地之陽氣, 無非自下而上, 所以腎爲五臟之本. 故腎水虧, 則肝失所滋而血燥生. 腎水虧, 則水不歸源而脾痰起. 腎水虧, 則心腎不交而神色敗. 腎水虧, 則盜傷肺氣而咳嗽頻. 腎水虧, 則孤陽無主而虛火熾. 凡勞傷等證, 使非傷入根本, 何以危篤至此? 故凡病甚於上者, 必其竭甚於下也. 余故曰, 虛邪之至, 害必歸陰. 五臟之傷, 窮必及腎, 吾末如之何也矣. 夫所貴乎君子者, 亦貴其知微而已.)”³⁴⁾ 라고 하였다.

뿐만 아니라 精은 神의 물길기초이며 神은 精의 外在的인 表現이다. 腎精이 충족하면 心이 神志를 主하는 기능이 正常을 維持할 수 있어 神機

가 聰靈하게 된다. 따라서 保精이 잘 되면 精神이 飽滿하고 氣運이 용솟음쳐 나오며 意志가 굳세지는 느낌을 얻을 수 있다. 이로부터 保精의 중요성을 충분히 알 수 있다.

대개 保精을 하려면 모든 선정적인 文化로부터 解放되어 心의 君火가 安定을 취하면서 相火의 발동을 막아야 한다. 張景岳은 『景岳全書·遺精』에서 “遺精은 心으로부터 由來된다.”는 뜻을 다음과 같이 말하였는데 즉 “夢精과 精滑은 모두가 精을 失하는 病인데 비록 症狀은 같지 않지만 이런 病이 생기게 된 근본은 한가지인 것이다. 대개 遺精의 시작은 心에서 비롯되지 않는 것이 없는데 바로 心은 君火이고, 腎은 相火이니 心이 動하게 되면 腎은 반드시 應하게 되는 까닭으로 나이가 어릴데 色慾을 過度히 하거나 또는 心이 망령된 생각을 하거나 또는 밖에서 망령된 것을 만나거나 하여서 君火가 위에서 動하게 되면 相火는 아래에서 熾盛하니 水가 간직될 수 없어 精이 따라서 排泄되는 것이다. 처음에 泄하면 疑心을 하지 않지만 두 번 오고 세 번 오고 점차 있게 되어 그치지 않고 오래되어 精道가 滯하여 感觸하기만 하면 모두 遺失되어 막고자 하여도 할 수 없는 것이다. 이때가 되면 精이 고갈되어 陰虛해지고 陰虛하면 氣도 없어서 勞가 되고 損이 되니 죽을 때가 멀지 않으니 두렵지 않을 수 있겠는가? 대저 精을 藏하는 것은 비록 腎에서 담당하지만 精을 主宰하는 것은 心이 하니 精을 축적하고 排泄하는 것은 心의 命을 받지 않음이 없는 것이다. 대저 나이가 어려 처음으로 그 일을 알았으나 精道가 實하지 않은 者가 眞實로 生命을 愛惜히 생각한다면 먼저 精을 愛惜히 여겨야 하고, 眞實로 精을 愛惜히 여기려면 먼저 마음을 맑게 해야 한다. 영리하고 기민하며 교묘한 사람들에게는 이런 病이 많으나 받이나 들에서 일하는 어리석고 노둔한 사람들에게는 이런 病이 없으니 무슨 까닭인가? 역시 心의 動靜에서 모든 것이 비롯되는 것일 뿐이다. 이것은 少年들이 病이 걸리기 전에 마땅히 알아야 되는 것이고 이미 病이 들어 치료를 하려고 한다면 더욱이 마음을

34) 張介賓, 校勘景岳全書, 鼎談社, 1999, pp. 302~303.

잡는 것이 으뜸이 되는 것이다. 그런 연후에 症狀에 따라 調理를 한다면 낫지 않을 수가 없는 것이다. 만약 本을 求하는 방법을 알지 못하고 藥에만 의존하여 效果를 거두려고 한다면 역시 成功할 확률이 희박한 것이다.(夢遺, 精滑, 總皆失精之病. 雖其證有不同, 而所致之本則一. 蓋遺精之始, 無不病由乎心. 正以心爲君火, 腎爲相火. 心有所動, 腎必應之. 故凡以少年多慾之人, 或心有妄思, 或外有妄遇, 以致君火搖於上, 相火熾於下, 則水不能藏而精隨以泄. 初泄者不以爲意, 至再至三, 漸至不已, 及其久而精道滑, 則隨觸皆遺, 欲遏不能矣. 斯時也, 精竭則陰虛, 陰虛則無氣, 以致爲勞, 爲損, 去死不遠, 可無畏乎! 蓋精之藏制雖在腎, 而精之主宰則在心, 故精之蓄, 泄, 無非聽命於心. 凡少年初省人事, 精道未實者, 苟知惜命, 先須惜精. 苟欲惜精, 先宜淨心. 但見伶俐乖巧之人, 多有此病, 而田野愚魯之夫, 多無此病, 其故何也? 亦總由心之動靜而已. 此少年未病之前, 所當知也. 及其既病而求治, 則尤當以持心爲先, 然後隨證調理, 自無不愈. 使不知求本之道, 全恃藥餌, 而欲望成功者, 蓋亦幾希矣.)³⁵⁾라고 하였다. 여기에서 밭이나 들에서 일하는 어리석고 노둔한 사람들에 비해 영리하고 기민하며 교묘한 사람들이 失精을 당하는 일이 많다고 하였는데 이 역시 이런 영리한 사람들이 마음을 많이 써서 心火가 쉽게 動하고 相火가 따라서 動하기 때문이다.

이와 같이 心의 安定이 保精에 重要하기 때문에 修行을 통해 心을 安定시키고 慾情을 節制하며 男女의 交合을 節制하여 精液의 過多한 손실을 막아야 하며 이는 즉 腎精을 지키는 것이다.

5) 煉精化氣

앞에서 保精의 重要性을 언급하였지만 保精은 쉬운 일이 아니다. 특히 요즘처럼 사람의 감각기관을 자극하는 각종 선정성적인 문화가 판을 치는 세상에서 마음의 고요함을 維持하여 保精하기란 더욱 어려운 일이다. 대개 精이라는 것은 血속에 머무르면서 아무런 形象도 없다가 交感이

되면서 慾火가 발동하면 血이 命門에 이르러서 精으로 변하여 밖으로 배설하게 된다. 이에 대해 眞證에서는 “五臟이 各各 精을 간직하고 있으나 모두 제 곳에 停泊해 있지 않다. 대개 交感하기 전에는 精이 血中에 간직되어 아무런 形象도 없고 交感이 되어 慾火가 動하는 것이 極하게 되면 全身에 流行하는 血이 命門에 이르러서 變化하여 精이 됨으로써 排泄되는 故로 이에 사람이 배설된 精을 그릇에 담아서 소금과 술을 조금 넣고 하룻밤 이슬을 맞히면 다시 피가 된다.(五藏各有藏精 無停泊於其所 蓋人未交感 精涵於血中 未有形狀 交感之後 慾火動極 而周身流行之血 至命門而變爲精 以泄焉 故以人所泄之精 貯於器 拌少鹽酒 露一宿 則復爲血矣)”³⁶⁾라고 하였다. 丹溪는 말하기를 “閉藏을 주관하는 것은 腎이요 疎泄하게 하는 것은 肝이다. 二臟이 모두 다 火를 갖고 있으며 그중에서 위에 있는 것이 心에 屬한다. 心은 君火이다. 事物에 感한바 되면 心이 쉽게 動한다. 心이 動하면 相火가 따라서 動하고 相火가 動하면 精이 스스로 흐른다. 相火가 甚히 일어나면 비록 交合하지 않아도 모르는 사이에 精이 흘러서 疏泄된다. 때문에 聖인이 사람을 가르칠 때 收心 養心을 主로 한 것에 微妙한 뜻이 있는 것이다. (丹溪曰 主閉藏者腎也 司疎泄者肝也 二藏皆有相火 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 亦暗流而疎泄矣 所以聖人 只是教人 收心 養心 其旨微矣)”³⁷⁾라고 하였다.

修行을 하게 되면 收心, 養心이 되어 마음이 맑고 고요하며 慾心이 일지 않아 君火가 動하지 않게 되며 相火도 따라서 안정이 되어 腎臟이 精을 貯藏하는 기능에 도움을 준다. 어떤 修行法이라도 모두 마음의 安定을 강조하는데 이는 心의 君火를 安定시키는 역할을 하며 따라서 相火의 妄動을 억제하여 精의 누설을 막는데 도움을 줄 수 있다.

대개 健康한 남자가 修行을 하면서 욕정을 절

35) 張介賓, 校勘景岳全書, 鼎談社, 1999, pp. 550~551.

36) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p. 143.

37) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, pp. 142~143.

제하게 되면 대개 精의 누설이 없거나 적어져 精이 몸에 넘쳐나게 된다. 精은 차면 넘친다는 것은 옛날부터 전해져 내려온 상식이다. 여기서의 精은 이미 液化된 精液을 말하며 이 精液이 찬다는 것은 下丹田에 모인 量이 많아 그 受容量을 넘칠 程度를 가리킨다. 眞詮에서는 새벽에 陽氣가 발동하는 시간으로 精의 充滿與否를 알 수 있다고 하였는데 즉 “眞精이 泄하지 않고 乾體가 破損되지 않으면 外腎의 陽氣가 子時에 일어나는데 人身의 氣와 天地의 氣가 서로 꼭 맞게 合致된 것이다. 精이 泄하고 體가 破하면 陽生의 時候가 점점 늦어져서 丑時에 生하고 다음은 寅時에 生하며 그 다음은 卯時에 生하고 끝까지 生陽이 안되는 수도 있으니 이것은 天地와 서로 應하지 못한 것이다.(眞精未泄 乾體未破 則外腎陽氣至子時而興 人身之氣 與天地之氣 兩相合 精泄體破 則吾身陽生之候漸晚 有丑而生者 次則寅而生者 又次則卯而生者 有終不生者 始與天地不相應矣)”³⁸⁾라고 하였다. 精이 液化된다는 것은 五臟에서 남아돌던 精이 혈속에 無形으로 존재하다가 慾火가 動하는 것이 極하게 되면 全身에 流行하는 血이 命門에 이르러서 變化하여 精液이 되는 것을 가리킨다. 唐나라 때 八仙중의 一仙인 鍾離權(漢鍾離라고도 함)은 “대저 人身의 三寶는 精氣神이라고 일컬으며, 사람들은 丹을 修鍊하는데 반드시 淫慾을 끊어야 한다고 말하고 있으며, 養生하는 사람은 옹당 이를 첫째로 지켜야 옳은 것이다. 혹자는 말하기를 煉精하는 것은 元精을 煉하는 것이지, 交感의 精이 아닌데, 어찌 淫慾을 끊어야 한다고 하는지? 이는 元精과 淫佚의 精이 본래 둘이 아니므로 무릇 사람들이 交感하지 않을 때는 身中에 精이 있는 곳이 없다. 『內經』에서 이르기를 ‘腎은 精府’라고 하였고, 또 이르기를 ‘五臟에는 각각 精을 藏하고 있지만, 停泊해 있을 곳이 없다. 대개 이때의 精은 모두 元氣 가운데 함유되어 있으며, 아직 形質을 이루지 않았다.’라고 하였다. 오로지 男女가 交感할 때 이 氣는 精으로 化하여 泥丸으로부터 脊椎를 따라 내

려와 膀胱과 外腎에 이르러 泄하게 되니 이 精은 바로 渣滓(찌꺼기)의 物로 交感의 精이라 부른다. 그것이 眞一의 가운데서 生한 것은 元精이고, 交感의 가운데서 漏泄된 것은 淫慾이며 그것이 元氣로서는 하나이다. 修仙家は 오로지 精을 머무르게 할 수단 있다면 根本이 壯盛하여 生氣가 날로 茂盛해진다. 만약 慾心이 끊이지 않고, 靈根이 튼튼하지 못하면 이 精은 날로 消耗되어 元氣가 날로 적어지며, 점차 竭盡되어 죽게 된다. 世人들이 交感(男女의 交合)할 때 손으로 尾閭穴을 눌러 그 淫佚의 精을 단아놓는 精을 머무르게 하고 泄하지 않았다고 말하고 있다. 그러나 이는 精을 머무르게 하는 것은 옹당 아직 形質을 이루기 前에 해야 하는 것을 모르고 있는 것으로 만약 그것이 形質을 이루기를 기다렸다가 멈추게 하는 것은 이 精이 이미 腎府를 떠나고 神氣가 이미 간 상황에서 敗穢의 物을 腰腎사이에 쌓이게 한 것으로 奇癖의 疾病을 만들어내는데 이는 얼마나 미련한 짓인가? 게다가 盲師(잘 모르면서 아는 체 하는 사람)들은 또 이에 대해 기만하기를 ‘마땅히 이 精을 尾閭로부터 이끌어 脊椎를 끼고 雙關에 멈추게 해야 하는데 이는 返精補腦(精을 돌이켜 腦를 補益함)이고 이름을 泥水金丹(혹탕물속의 金丹)이라 부른다. 하하! 이는 칼을 잡지 않고 殺人하는 것으로 어찌 하늘의 꾸지람에서 벗어날 수 있겠는가? 그런 즉 사람이 精을 머무르게 하고 싶으면 반드시 平時에 淸心하고 純念하는데 工夫를 해야 비로소 얻게 되는 것이다.(蓋人身三寶曰精氣神者, 人謂修丹須斷淫慾, 養生者當以此爲第一義也. 或曰, 煉精者, 煉元精, 非交感之精, 豈在淫慾之斷乎? 不知元精與淫佚之精本非二物, 凡人未交感時, 身中無處有精, 『內經』云, 腎爲精府, 又云, 五臟各有藏精, 並無停泊之所. 蓋此時精皆涵於元氣之中, 未成形質, 唯男女交感, 此氣化而爲精, 自泥丸順脊而下, 至膀胱外腎而施泄, 則此精卽爲渣滓之物, 而曰交感之精矣. 是其生於眞一之中, 則爲元精. 漏於交感之中, 則爲淫慾. 其爲元氣則一也. 是以修仙家只留得精住, 則根本壯盛, 生氣日茂. 若慾心不息, 靈根不固, 此精日耗, 元氣

38) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p. 145.

日消, 漸漸竭盡而死矣. 乃世人於交感時, 手按尾閭, 閉其淫佚之精, 謂之留精不泄. 不知留精者, 當留於未成形質之先, 若俟其成質而後止之, 則此精已離腎府, 而神氣已去, 使敗穢之物積於腰腎之間, 致釀成奇癖之疾, 何其愚哉? 而盲師又誑之曰: 宜引此精自尾閭夾脊雙關而止, 乃爲返精補腦, 名泥水金丹. 噫! 是殺人而不操刀者也, 能逃天譴乎? 然則人之欲留精者, 必於平時清心純念上做工夫始得.”³⁹⁾라고 하였다. 여기에서 交感의 精이란 이미 液化된 精을 가리키며 이미 오염되었다고 할 수 있다. 그러나 現實세상에서 깊은 산속에 들어가 脫俗하여 살지 않는 이상 精의 液化를 막기는 어렵다. 또한 世俗에서 아무리 修行을 한다고 하여도 聖인이 아닌 이상 외부의 자극, 異性에 대한 호기심, 욕정 등을 모두 배제할 수 없으며 따라서 그 누구도 精의 液化를 막을 수 없으며 이 液化된 精은 下丹田의 精室에 모여 아랫배가 불룩하게 밖으로 튀어나오고 팽팽하며 수시로 外部로 누설되려는 傾向을 갖고 있다. 차면 넘친다는 것은 君火가 動하고 相火가 따라서 動하여 肝의 疏泄기능의 作用으로 말미암아 腎의 閉藏기능을 무시하고 밖으로 精液을 배설하는데 즉 이는 射精, 夢精 등의 방식으로 이루어진다. 이와 같이 욕정으로 인해 元精의 상태에서 液化되어 形質을 이루면서 그릇에 精이 차게 되면 아무리 保精하려 해도 넘치는 精이 항상 자극을 주어 밖으로 분출되려 한다. 이는 다름이 아니라 腎水인 精이 水라는 자체의 성질에 따라 아래로 흘러내리려 하기 때문이다. 이때 남녀의 交合이 이루어지지 않았다면 보통 夢精으로 排泄된다. 夢精은 밤에 잘 때 꿈이 오면서 이루어지는데 대개 생전 보지도 못한 여성이 찾아와서 유혹하기 때문에 발생한다. 이때 찾아오는 여성은 남자의 精氣에 감응하여 찾아오며 精氣를 夢泄하게 하고는 사람이 잠에서 깨어나면 사라져 버린다. 꿈에 찾아오는 이런 여성이 종교계에서 말하는 神, 鬼의 존재인지 아니면 낮에 보고 들었던 어떤 것이 꿈속에 나타난 것인

지는 여러 가지 解釋이 있을 수 있고 또 복잡한 문제이므로 여기서는 깊이 다루지 않으려 한다. 다만 세상의 모든 남자들이 아마 일생동안 이런 여성에게 시달려 失精을 당하지 않은 사람이 없을 것이며 이런 여성은 남자의 精이 차도 오고, 또 精이 차지 않더라도 相火가 발동하는 경우엔 어김없이 찾아오고 하는 것은 틀림없을 것이다. 만약 그릇에 찬 精을 모두 쏟아낸다면 煉精化氣, 煉氣化神, 煉神還虛와 같은 修行의 높은 단계에는 이를 수 없을 것이며, 따라서 長壽할 수 없을 것이고 심하면 健康도 지키기 어려울 것이다.

그렇다면 그릇에 찬 精은 밖으로 누설되지 않게 할 수 없는 것인가? 물론 있다. 修行으로 煉精化氣를 하면 이 목적에 도달할 수 있다. 『陸地仙經·養生秘旨』에서는 “무릇 煉精化氣란 逆行法인 것이다. 神仙과 凡人의 差異를 알려고 한다면 마땅히 順逆의 區分을 알아야 한다. 經에서는 이르기를 ‘順하면 사람이 되고, 逆하면 神仙이 된다.’라고 하였다. 順行하면 一身의 氣는 精으로 化하며 이는 陽이 陰으로 變하는 것으로 成人의 道에 속한다. 凡人이 感觸이 있어 興起하거나, 或은 交感할 때 참고 泄하지 않거나, 或은 꿈에서 交合하였지만 遺泄하지 않았을 수 있는데 이를 犯한 者는 精이 비록 泄하지는 않았지만 마음이 풀어지고 動하게 되어 흐름이나 방울의 형태로 사람에게서 떠나려고 하며 그 精은 이미 各臟腑를 떠나 腎으로 달려 나오게 되고 陰驕, 會陰等 곳에 凝集되어 모인다. 여기서부터 그 精은 오줌으로 나오는 者가 있고, 懸癰으로 맺힌 者도 있으며, 그 구멍을 틀어막아 오줌이 通하지 않는 者도 있고, 赤白濁으로 變한 者도 있으며, 淋瀝으로 變한 者도 있고, 遺精을 일으켜 禁할 수 없는 者도 있으며, 痔漏로 凝結된 者도 있고, 오래 동안 쌓이고 泄하지 않아 한번에 터져 나오면서 목숨이 기우는 者도 있으니, 種種의 遺患은 다 열거하기가 어렵다. 仙翁은 世人들을 불쌍히 여겨 이 煉精化氣의 法을 세움으로써 그 病을 물리치고 그 壽命을 延長하니 크게 福과 因緣을 가진 者가 아니라면 이를 만나지 못한다. 그 聚精의

39) 不著撰人, 陸地仙經·養生秘旨, 中醫古籍出版社, 1988, pp. 111~112.

時期가 응당 어느 때이고 그 精을 煉하는 것이 어떤 工夫인지를 반드시 알아야 한다. 앞에서 말한 바와 같이 感觸興起하고 交媾不泄하며 夢交未遺한 것이 이른바 聚精의 時期가 아니겠는가? 이때 법에 따라 煉精化氣法을 十餘 돌림을 하면 모여진 精을 운반하여 모두 氣로 화하게 하니 또 어떠한 疾患이 있을 수 있겠는가? 오래 동안 行하게 되면 능히 精元을 完固하게 하여 漏泄을 없게 할 수 있다. 이 煉精化氣의 법에 대해 사람들은 실로 그 뜻을 알기 어렵다. 비유컨대 精은 마치 水澤과도 같으며 능히 法으로써 精을 運行시켜 上昇하게 할 수 있다. 이는 마치 地氣가 그 水澤을 雲霧로 騰하게 하는 것과 같지 않겠는가? 氣는 昇하여 甘津으로 되어 中黃으로 내리는 것이 마치 구름이 甘津으로 騰化하여 九野에 퍼지는 것과 같지 않겠는가? 精은 腎에서 나와 한 곳에 멈추고 모이며 여기에서 다시 泥丸으로 올라 中黃으로 下降하면 一身의 사망에 흠어지는 것이다. 이는 이른바 『易』에서 말한 '黃中通理'인 것이다.(夫煉精化氣，乃逆行法也。欲知仙凡之隔，當知順逆之分。經曰：順則成人，逆則成仙是也。順行則致一身之氣化而爲精，是以陽變陰，乃成人之道也。凡人有所感觸而興起者，或交感忍而不泄，或夢覺交而未遺，犯此者，精雖未泄，然念頭弛動，而流珠便欲去人，其精已離各臟腑，奔出於腎，凝聚於陰蹻、會陰等處矣。由是其精有從溺出者，有結爲懸癭者，有閉其竅溺不通者，有變爲赤白濁者，有變爲淋瀝者，有致遺精不禁者，有凝結爲痔漏者，有積久不泄，遂致一潰傾命者，種種遺患，難以盡舉。仙翁所以憐憫世人，立此煉精化氣之法，以却其病，以延其年，非大有福緣者，不能遇此。須要知其聚精當爲何時，及其煉精爲何功耳。如前云感觸興起、交媾不泄、夢交未遺者，非所謂聚精之時耶？此時能依法行煉精化氣法十餘轉，則運所聚之精悉化爲氣，又何有疾患哉？久久行時，則能使精元完固而可無漏矣。此煉精化氣之法，人實難明其義。譬精猶水澤也，能以法運精使昇，不猶地氣騰其水澤爲雲霧乎？氣昇作甘津降下中黃，不猶云騰化作甘津以敷九野乎？精出於腎，止聚於一處，到此復上泥丸，降下中黃，則散

於一身四大矣，『易』所謂黃中通理是也。)⁴⁰⁾라고 하였다.

煉精化氣란 사람의 精을 製鍊하여 氣로 化하게 한다는 의미이며 이는 주로 元精의 狀態가 아니라 이미 液化된 精을 두고 말하는 것이다. 元精은 五臟에 貯藏되어 있거나 또는 血속에서 아직 液化되지 않은 狀態로 있으면서 인체가 需要할 때 즉시 氣化되어 에너지로 활용되면서 그 需要를 충족시킨다. 이미 液化된 精은 下丹田에 머무르며 만약 修行을 통해 氣로 轉化되지 않으면 몸 밖으로 빠져나가려 한다. 따라서 修行을 통해 이 液化된 精을 氣化시켜 다시 無形의 元氣로 轉化시켜야 비로소 眞正한 保精이 되는 것이다. 象川翁은 “精은 能히 氣를 낳고 氣는 能히 神을 낳는다.(精能生氣 氣能生神)”⁴¹⁾라고 하였으며, 『素問·陰陽應象大論』에서는 “精은 氣로 化한다.(精化爲氣)”⁴²⁾라고 하였다. 精은 인체를 構成하는 기본 물질이며 精을 태워야만 기능이 발생할 수 있다. 즉 精이 반드시 氣로 化해야 하는 것이다. 물론 정상적인 사람이라면 精이 氣로 化하는 것은 어느 程度 이루어질 수 있지만 보통사람은 精의 누설이 많아 氣로 化할 精이 적어 그 기능도 영향을 받기 마련이다.

血속의 精이 직접 氣로 轉化되는 것은 修行을 통해 마음을 평안하게 하고 욕정을 節制하면 元精의 液化를 막고 자연스레 氣化가 된다고 본다. 여기에 관해서는 어떤 객관적인 측정방법이 없어 대개는 주관적으로 본인만이 느낌으로 알 따름이다. 이미 下丹田의 精室에 모여 있는 液化된 精은 시간이 가게 되면 차서 넘치게 되며, 넘치면 몸 밖으로 빠져 나와 氣로 化할 精이 모자라게 된다. 그러나 修行을 하면서 腹式呼吸(丹田呼吸)을 하고 意念을 下丹田에 集中할 경우 아랫배가 뜨거워지면서 오르고 내리는 氣의 충격을 받아 이 液化된 精이 흠어지면서 氣化되어 온몸에 퍼

40) 不著撰人，陸地仙經·養生秘旨，中醫古籍出版社，1988，pp. 123~124.

41) 許浚，(對譯)東醫寶鑑，法人文化社，1999，p. 142.

42) 程士德主編，素問注釋匯粹(上)，人民衛生出版社，1982，p. 71.

저나가게 되어 五臟속으로 다시 들어가 貯藏되거나 또는 血中에 머무르게 된다. 腹式呼吸뿐만 아니라 呪文을 외워도 아랫배에 기운이 모이고 또 소리의 음파의 진동으로 말미암아 精液이 氣化된다고 볼 수 있다. 下丹田에 意念을 集中하고 뜨겁게 하여 液化된 精을 氣化시키며 그 氣運이 온몸으로 퍼지는 것이야말로 修行의 眞髓라고 할 수 있다. 下丹田의 精室에 모여 있던 精液이 氣化된 것으로의 객관적인 指標는 불룩하게 튀어나왔던 下腹部가 좀 들어가고 팽팽하던 것도 좀 누그러지며, 또 精液이 차게 됨으로 인해 새벽에 발동하던 陽氣가 수그러들어 夢精을 예방하는 등 現象으로 판단할 수 있다. 즉 이때 마치 射精을 금방 한 것과 같은 객관적인 指標이지만 실제로는 氣運이 넘쳐나고 精神이 맑아 射精을 금방 한 뒤 精神이 勞困한 것과는 뚜렷한 차이가 있다. 修行에서 이야기하는 百日築基는 바로 100일간 射精이나 몽정이 없이 잘 修鍊하여 煉精化氣함을 가리킨다⁴³⁾.

물론 인간에게 있어서 精이 차면 넘치는 것은 자연적인 現象으로 健康에 별 무리가 없을 수 있다. 그러나 많은 사람은 腎의 虛함으로 인하여 精을 閉藏하는 機能이 弱해지던지 또는 相火의 발동으로 인해 精이 차지 않았는데 精을 쏟아내는 경우가 허다하다. 따라서 修行은 이런 사람들에게 더욱 필요하며 修行을 통해 煉精化氣시키고 마음을 가다듬어 相火의 발동을 억제한다면 몸에 精이 충만하게 할 수 있다.

道家의 많은 書籍에서는 ‘煉精化氣’ 할 때의 ‘氣’를 보통 ‘炁’로 표시하였다. 玉篇에서는 이 ‘炁’와 ‘氣’를 같은 것으로 解釋하였지만 실제로는 많은 차이가 있다고 본다. 漢字는 象形문자로서 글자 속에 철학이 들어있고 심오한 뜻이 담겨있다. ‘炁’字를 풀이해보면 하늘과 땅을 상징하는 二에 사람이 그것을 연결하여 工을 이루었고 그 아래에 사람이라는 人이 더 들어있으며 제일 밑에는 밑불인 灬가 들어있다. 즉 이 ‘炁’는 사람이 밑불로 下丹田의 精을 불태워 氣로 化하게 하는 ‘煉

精化氣’의 뜻이 담겨 있고 또 이를 통해 工字와 같이 天地人 合一을 이루며 여기에 工字옆에 또 하늘땅을 연결하는 한 획을 그어 修行을 상징하며 하늘땅과 사람을 고리처럼 연결하였으니 이는 天地人이 끊임없이 循環하여 長壽와 永生을 이루는 神仙의 道를 通함을 志向한다고 解釋할 수 있다고 본다.

상술한 煉精化氣는 心火와 腎精의 相互關係를 잘 설명해주며 煉精化氣를 실현할 수 있어야 修行에서 더욱 높은 境地에 이를 수 있다. 흔히들 煉精化氣를 修行의 첫 단계인 小周天으로 비유하기도 한다.

종합하면 가장 중요한 것은 마음을 맑게 하고 욕정을 節制하여 精을 液化되지 않은 元精의 狀態로 保存하다가 修行을 통해 煉精化氣시키는 것이며, 그것이 어려울 경우 이미 液化된 交感의 精을 적극적으로 타당한 修行을 통해 煉精化氣시킴으로 체외의 排泄이 없게 하여야 한다.

保精을 잘하고 修行을 잘하여 煉精化氣시키면 그 다음 단계인 煉氣化神에 이를 수 있다. 이때는 충분한 精氣가 아래로 排泄되지 않았으므로 자연스럽게 인체의 上部인 頭腦部位로 가서 神으로 化하게 된다. 이때에는 귀에서 바람소리가 들리고, 눈으로는 환한 光明이 보이기도 하며, 百會가 땀 뚫리어 氣가 막 쏟아져 들어오는 것 같기도 하고, 전에 알지도 못한 것도 갑자기 깨달게 되고, 또 보지도 못하던 異常한 것들이 막 보이기도 한다. 煉氣化神보다 더 높은 단계는 煉神還虛인데 이는 아마 神道세계와 通하는 것을 일컫는 것 같으며 이에 대해서는 본 論文의 議題를 벗어나므로 생략한다.

女性の 修行에 대해 論해 보면, 女性에게서 月經血, 卵子, 陰液 등이 精의 範疇에 屬한다고 생각할 때, 女性도 修行을 통해 精을 갈무리하면서 煉精化氣 시킨다면 月經量이 적어지거나 없어질 것이고, 陰液의 흐름이 적어져 健康을 지키고 長壽의 목적에 이를 수 있다고 여겨진다. 중국근대의 著名한 道敎學者이고 中國道敎協會의 陳撰寧⁴⁴⁾會長은 그의 遺作 『道敎與養生』에서 「孫不

43) 허천우, 金丹의 길, 여강출판사, 2000, pp. 177~180.

二⁴⁵⁾女功內丹次第詩註凡例」를論하면서 이르기를 “女子가 修行을 하게 되면 그 成就는 男子보다 빠르다. 男子가 3년 걸려서 이를 수 있는 것을 女子는 1년이면 이를 수 있으며 이는 女性 生理의 特性 때문에 이런 이로움을 얻게 되는 것이다.”⁴⁶⁾라고 하였고 또 「斬龍第四」에서 이르기를 “龍이라는 것은 女性의 月經을 가리킨다. 斬龍이란 修行을 해서 月經을 없애므로서 다시는 行하지 않게 한다. 女性의 月經이 어떻게 龍이 되었는지는 唐나라 이후부터 지금까지 모든 丹書와 口訣에서 모두 그렇게 傳하여왔으니 그렇게 알바이다. … 만약 女性의 修道에 있어서 어찌하여 먼저 月經을 없애야 하는가를 묻는다면 이는 神仙家들이 홀로 얻은 無上의 玄機로서 세계의 각종 종교나 철학, 생리학, 衛生學은 이와 견줄 바가 못 된다. 女子의 修行이 男子와 다른 것은 바로 여기에 있으며 女子의 成功이 男子보다 더욱 빠른 것도 역시 여기에 있다. 만약 이런 방법을 모르고 다른 길을 찾는다면 神仙이 될 가망은 절대로 존재하지 않는다. … 혹은 月經이 修道를 함에 있어서 반드시 없애야 할 것이라면 老年의 婦人이 閉經이 되었다면 그렇게 힘 들이지 않고도 年少한 女性에 비해 큰 成就를 이룰 것이 아니겠는가라고 말할 수 있을 것이다. 그러나 老年의 女性이 月經血이 말라서 生氣가 결핍한데 어찌 年少한 童女와 비교할 수 있겠는가. 童女가 아직 初經이 行하지 않았을 때 智慧가 뛰어나서 玄功을 깨닫는다면 그 成就는 자연스레 더욱 쉬

울 것이다. … 老人이 天癸가 이미 끊어진 사람은 修行을 잘하게 되면 다시 通하게 되어 月經이 오며 그런 후 年少한 女子가 修行하는 규칙에 따라 修行하면 점차적으로 月經血이 없어지게 되지만 이는 실제로 아주 어려운 일이다. 따라서 古人들은 修行은 일찍 시작할수록 좋다고 하였다.”⁴⁷⁾라고 하였다. 女性의 修行이 月經血을 먼저 끊어야 한다는 것은 쉽게 理解할 수 있다. 女性의 月經을 精의 範疇로 理解하면 修行을 함에 있어서 반드시 精을 갈무리해야 하는바 만약 女性이 修行을 하면서도 月經血은 변함없이 흐른다면 이는 精이 쌓이지 못하기 때문에 煉精化氣 할 것이 모자라게 된다. 따라서 月經은 반드시 올바른 修行法을 통해 먼저 없애는 것이 妥當하다고 본다. 陳士鐸의 『外經·救母』에서 岐伯天師는 經水에 대해 이르기를 “經水란 天一의 水이다. 腎經에서 나왔으므로 經水로 命名한다. … 經水란 至陰의 精으로 至陽의 氣가 간직되었다. 따라서 色이 赤色이며, 赤色이라 하여 즉 血인 것이 아니다. … 經水란 火中の 水이다. … (남자의) 精이란 水火를 합하여 명명한 것으로 水中에 火가 있어 精을 이루기 시작한다. 남자의 精은 陽中の 陰으로 그 色은 白色이고, 여자의 經은 陰中の 陽으로 그 色은 赤色이다. … 女子는 陰이 有餘하고 陽이 不足하므로 滿하면서 반드시 泄하며, 男子는 陽이 有餘하고 陰이 不足하므로 守하면서 溢하지 않는다.(經水者, 天一之水也, 出於腎經, 故以經水名之. … 經水者, 至陰之精, 有至陽之氣存焉, 故色赤耳, 非色赤即血也. … 夫經水者, 火中之水也. … 精者, 合水火名之, 水中有火, 始成其精. … 男之精, 陽中之陰也, 其色白, 女之經, 陰中之陽也, 其色赤. … 女子陰有餘, 陽不足, 故滿而必泄. 男子陽有餘, 陰不足, 故守而不溢也.)”라고 하였다. 그는 또 “女過二七, 不行經而懷妊者又何也?”에 대한 물음에 답하기를 “女子가 變한 것으로 이름을 暗經이라 부른다. 經이 없어서가 아니며, 不足한 것이 없고 有餘한 것도 없으며, 女子중에서 가장 貴한 사람이다. 終身토록 出嫁하거나 아이를 배지 않

44) 陳撻寧(1880~1969): 安徽省 懷寧縣 사람, 어려서 四書五經을 독파하였고 몸에 病이 많아 中醫學과 攝生에 深醉하였다. 『揚善』, 『仙道月報』를 創刊하였고, 『中華仙學』이라는 책을 집필한 적이 있다. 그는 近代에 儒·佛·道·醫와 養生學에 능통한 大學者이며 著名한 道教學者로서 唯物論과 唯心論을 融合하는데 많은 心血을 기울였다. (陳撻寧, 道教與養生, 華文出版社, 2000, pp. 554~563.)

45) 孫不二: 號는 清靜散人, 金太祖 天輔 2년에 지금의 山東省 登州府에서 태어났다. 道教 北七眞의 한 사람인 馬宜甫(丹陽眞人, 王重陽의 제자)의 夫人이며 아들 셋을 두었다. 부지런히 修練하여 得道에 成功해 神仙이 되었다고 한다. (陳撻寧, 道教與養生, 華文出版社, 2000, p. 183.)

46) 陳撻寧, 道教與養生, 華文出版社, 2000, p. 182.

47) 陳撻寧, 道教與養生, 華文出版社, 2000, pp. 190~191.

고 調息의 工夫를 行한다면 반드시 長生할 것이다.(女子變者也, 名爲暗經, 非無經也, 無不足, 無有餘, 乃女中最貴者. 終身不字, 行調息之功, 必長生也.)⁴⁸⁾라고 하였다. 이 句節을 잘 分析해보면 女子중에는 분명 月經이 行하지 않으면서도 有餘나 不足함이 없이 지극히 健康한 사람이 있다. 이를 暗經이라고 하였는데 이 말은 經이 없다는 것이 아니고 몸속에서 어둡게 行하고 있으며 단지 밖으로 드러나서 排泄되게 行하지 않을 뿐이다. 이런 여성은 天生으로 가능할지는 모르겠으나 後天의 修行을 통해, 즉 終身토록 出嫁하거나 아이를 배지 않고 修行(調息의 工夫)을 한다면 그 몸이 變하여 月經이 밖으로 行하지 않는 暗經이 이루어질 수 있으며 반드시 長生한다는 것이다. 따라서 經水가 밖으로 흐르지 않게 하고 修行을 통해 化氣되면 이른바 暗經이 되어 女子 중에서 가장 貴한 사람이 될 수 있다는 道理를 쉽게 짐작할 수 있다.

여성이 修行하면 男性보다 成就가 쉽게 된다는 것도 어느 程度 理解가 되는 部分이다. 女性의 月經은 男子와 달리 情慾과는 關係가 거의 없이 週期에 따라 오고 가게 된다. 따라서 올바른 修行法을 찾아 修行을 잘하게 되면 女性의 月經이 끊어질 수 있고 이는 상대적으로 쉽게 이룰 수 있다고 본다. 반대로 男性의 경우는 情慾의 統制가 어렵고 또 精液의 排泄은 週期에 따라 있는 것이 아니라 여러 가지 原因으로 너무 쉽게 排泄될 수 있으므로 精의 굳힘이 당연히 女性보다도 어렵다고 본다. 또한 男性은 陽的이고 動的이며 外剛內柔하여 마음이 흔들리기 쉬워 웬만한 의지력이 아니면 마음통제와 修行을 堅持하기 어렵다. 반대로 女性은 陰的이고 靜的이며 外柔內剛하여 마음을 毒하게 먹고 修行을 열심히 하면 쉽게 흔들리지 않고 所期의 目的에 到達할 수 있다고 본다. 구체적으로 어떤 修行法으로 女性의 月經을 끊게 할 수 있는지에 대해서는 여러 문헌에서도 아직 찾아보지 못하였으므로 앞으로 계속 되는 考察과 研究가 필요하다. 男子가 下丹田을

지키는 것과는 달리 上陽子 陳致虛는 “女子가 仙을 修鍊하는 것은 반드시 氣를 먼저 乳房에 쌓으라.(女子修仙, 必先積氣於乳房也.)”⁴⁹⁾라고 하여 子宮血海의 氣를 가슴의 膺中部位로 쌓으라고 하였는데 이는 여자가 修行을 통해 下丹田의 經水를 氣로 化하게 하여 膺中部位에 쌓는 것이라고 생각된다.

또 女性이 更年期에 발생하는 여러 증상들은 대부분 腎水의 不足으로 인해 心火를 濟하지 못해 心火가 위로 떠서 생기거나 心腎不交하여 발생하는 것이므로 여성호르몬의 투입 등 치료법보다는 修行을 통해 心腎의 水火既濟를 이루고 이의 六味地黃湯, 滋陰降火湯 등 藥劑의 使用을 병행한다면 좋은 효과를 거둘 수 있다. 서양의학에서 使用하는 여성호르몬 療法은 乳房癌의 發生率을 높이는 등 副作用이 報告되고 있다.

한 마디로 男女의 修行을 개괄하면 가장 核心이 되는 것은 “男子는 精이 새지 않게 修行을 하고, 女子는 月經이 새지 않게 修行을 하는 것이다.(男子修成不漏精, 女子修成不漏經)”⁵⁰⁾이며 이는 腎藏精의 機能을 극대화한 것이라고 볼 수 있다.

III. 結 論

心腎의 相互關係를 韓醫學과 西洋醫學으로 研究하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 心腎의 韓醫學的 相互關係를 고찰하면, 心陽과 腎陰의 關係 즉 ‘心腎相交’의 ‘水火既濟’를 위주로 하고, 그 외에 腎陽(命門火)과 心陽(心火)의 相互依存 關係가 있으며, 또 心藏神과 腎藏精의 相互依存 關係를 이루어 腎精이 充足하여야 心이 神志를 主하는 기능이 正常을 維持할 수 있다.
3. 心腎의 西洋醫學的 相互關係를 고찰하면, 첫째로, 心臟과 腎臟은 解剖學的으로 밀접하게 연결되어

48) 陳士鐸, 노영근解, 外經, 대동계, 2002, p. 59.

49) 陳摠寧, 道教與養生, 華文出版社, 2000, p. 190.

50) 陳摠寧, 道教與養生, 華文出版社, 2000, p. 266.

心臟에서 나온 大動脈에서 腎動脈이 分枝하고, 나아가 사구체 등 腎臟의 血管球과 毛細血管網을 形成한다. 둘째로, 心臟은 腎臟에 혈액을 供給하며, 腎臟은 가장 많은 혈액을 공급받는 臟器이다. 셋째로, 心臟은 ANP의 分泌를 통해 腎血流量 및 腎小體濾過率을 增加시킨다. 넷째로, 腎臟은 renin의 分泌를 통해 血壓을 調節한다. 다섯째로, 腎機能不全은 心臟에 대해 否定的인 影響을 끼친다. 여섯째로, 心臟과 腎臟 사이에는 西洋醫學의 相生과 相克관계가 존재한다.

4. 心과 腎의 相互관계가 修行 中에서의 역할을 고찰하면, 첫째로, 修行은 마음을 安定시키고 心火를 가라앉힌다. 둘째로, 修行時의 呼吸調節은 肺金이 腎水를 生함을 도와주면 이는 모든 修行法이 呼吸調節을 중시하는 근본 이유이다. 셋째로, 修行을 하게 되면 水昇火降이 이루어지며, 이는 실제로 心火 속의 一陰爻와 腎水 속의 一陽爻가 발동하여 이루어진다. 넷째로, 修行을 하게 되면 保精이 이루어져 생명의 지극한 보배를 간직할 수 있다. 다섯째로, 修行을 하게 되면 煉精化氣가 이루어지며, 煉精化氣를 하게 되면 인체는 精을 누설하지 않고 대신 氣로 轉化시켜 인체 기능을 도와주며 이는 腎精을 지키는 유효한 手段이다. 男子의 修行은 精이 새지 않게 하는 것이고, 女子의 修行은 月經이 새지 않게 하는 것이다.

參 考 文 獻

1. 關口野薇, 李教範譯, 요가教典, 光文出版社, 1972.
2. 大田大學校韓醫科大學, 譯釋 丹溪醫論, 서울, 大星文化社, 1993.
3. 東醫科學院校閱, 醫方類聚, 灑江出版社, 1994.
4. 不著撰人, 陸地仙經·養生秘旨, 北京, 中醫古籍出版社, 1988.
5. 葉任高主編, 中西醫結合腎臟病學, 北京, 人民衛生出版社, 2003.
6. 成周鳳, 韓方醫學講習書, 忠南 大田, 以文社, 昭和 11年.
7. 楊力, (金忠烈·洪元植의 옮김) 周易과 中國醫學(下), 서울, 法人文化社, 1995.
8. 王琦主編, 中醫藏象學, 北京, 人民衛生出版社, 1997.
9. 王新華, 中國歷代醫論選, 南京, 江蘇科學技術出版社, 1980.
10. 張介賓, 校勘景岳全書, 서울, 鼎談社, 1999.
11. 장동욱, 綜合氣功治癒秘法, 서울, 좋은 글, 1994.
12. 程士德主編, 素問注釋匯粹(上, 下), 北京, 人民衛生出版社, 1982.
13. 朱邦賢主編, 中醫學三百題, 上海古籍出版社, 1989.
14. 周學海, 讀醫隨筆, 江蘇科學技術出版社, 1981.
15. 陳士鐸, 노영근解, 外經, 대전, 대동계, 2002.
16. 陳士鐸, 辨證錄, 北京, 人民衛生出版社, 1989.
17. 陳櫻寧, 道教與養生, 北京, 華文出版社, 2000.
18. 韓東錫, 宇宙變化的 原理, 서울, 大原출판, 2001.
19. 許浚, (國譯增補) 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1969.
20. 許浚, (對譯) 東醫寶鑑, 서울, 法人文化社, 1999.
21. 허천우, 金丹의 길, 여강출판사, 서울, 2000.
22. 胡孚琛主編, 中華道教大辭典, 北京, 中國社會出版社, 1995.