

『素問·至眞要大論』의 ‘久而增氣’와 ‘氣增而久’의 의미에 대한 고찰

¹慶熙大學校 韓醫科大學 原典學教室 講師 · ²韓醫學古典研究所 博士後研究員

³嘉泉大學校 韓醫科大學 原典醫史學教室 教授

安鎮燾^{1,2}·金度勳^{3*}

A Study on the Meaning of Increasing Qi for a Long Time and a Long Time has passed with Increased Qi in 『*Suwen·Zhizhenyaodalun*』

Ahn Jinhee^{1,2} · Kim Do-Hoon^{3*}

¹Lecturer in the Dept. of Korean Medical Classics, College of Korean Medicine, Kyunghee University

²Post-doctoral Researcher at Institute of Oriental Medical Classics

³Professor at Dept. of Medical Classics and History, College of Korean Medicine, Gachon University

Objectives : The meaning of the verses ‘久而增氣’ and ‘氣增而久’ from the 『*Suwen·Zhizhenyaodalun*』 were studied to complement previous annotations.

Methods : Based on problems uncovered in previous annotations, the verses “久而增氣，物化之常也” and “氣增而久，夭之由也” were examined in detail.

Results & Conclusions : Previous annotations on the verse “久而增氣，物化之常也” have conflicting opinions. Therefore, related contents in the 『*Huangdineijing*』 were examined to resolve and complement existing interpretations. The meaning of ‘久’ in the phrase “久而增氣，物化之常也，” not only has a temporal meaning but also refers to the Jing process[精化]. The Jing process is where the Jing Qi is used to produce Jing through a feedback process that results in enlivening materials such as Jing, Qi, and Blood. The phrase “氣增而久，夭之由也” refers to an early death caused by expansion of rough Qi that has failed to go through the Jing process because of excessive greed and failure to follow the seasonal principle. These phrases from the 『*Suwen·Zhizhenyaodalun*』 reminds us that the Qi’s Jing process is an important factor in determining longevity, shedding new light on themes such as the pattern of food intake, cultivation, longevity, treating before illness, prevention, etc., for today.

Key words : 『*Suwen·Zhizhenyaodalun*(素問·至眞要大論)』, Increasing Qi for a long time(久而增氣), A long time has passed with Increased Qi(氣增而久), Jing Process(精化), Jing(精)

* Corresponding author : Kim Do-Hoon.

Dept. of Medical Classics and History, College of Korean Medicine, Gachon University.

Tel : 031)750-5422, Email : chulian@gachon.ac.kr

Received(November 6, 2020), Revised(November 14, 2020), Accepted(November 14, 2020)

Copyright © The Society of Korean Medical Classics. All rights reserved.

Ⓞ This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 序論

『素問·至真要大論』의 후반부에 가면 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.”¹⁾가 나오는데, 그 전후 맥락과 내용에 대한 여러 주석가들의 해석을 살펴보면, 대체적으로 五味의 偏勝으로 인한 부작용을 경계하는 의미로 해석하고 있다. 그러나 이 가운데 ‘物化之常’에 대해서는 일부 의견의 차이를 보이고 있다. 예를 들어 張介賓은 “若味有偏用，則氣有偏病，偏用既久，其氣必增，此物化之常也.”²⁾라고 하여 五味를 偏用하여 氣가 증가된 것이 바로 物化之常이라 하였고, 姚止庵도 “如肝喜酸則酸先入肝，以至腎喜鹹則鹹先入腎，入之不已，久而偏矣。偏用既久，熱多變寒，寒多變熱，臟氣偏勝，化爲夭折.”³⁾이라고 하여 ‘久而增氣’의 ‘久’를 단지 偏用의 원인으로 보고 있다. 이에 비하여 馬蒔는 “故凡日久而增其氣者，物化之常也。今服藥氣增，而又久服之，則藥氣偏勝者，必致臟氣偏絕而暴夭者，有由然矣.”⁴⁾라고 하여 ‘久而增氣，物化之常也’를 일반적인 五味의 변화로 보았으며, 張志聰도 “凡物之五味以化生五氣，味久則增氣.”⁵⁾라고 하여 ‘久而增氣’를 생리적, 병리적 구분 없이 味가 五氣를 증가시키는 것으로 보았다. 나아가 高世祚과 黃元御는 舊本에서 ‘故’가 ‘攻’으로 잘못되어 있었다고 보고 ‘故’로 수정하였으며 이를 통해 『素問·至真要大論』 해당 내용 후반부에서 五味

각각이 배속된 五臟으로 들어가는 것이 단순히 병리적 상황만이 아님을 강조하였다. 이러한 여러 주석가들의 해석상의 차이점에 대하여 본 연구에서는 주로, ‘物化之常’ 및 ‘久而增氣’ 등의 의미를 『黃帝內經』 기타 편에 기재된 내용들과 비교하여 고찰하고 다시 후반 구절인 ‘氣增而久，夭之由也’의 의미를 다시 해석해 보았다.

“久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.”의 의미와 관련된 기존 연구에서는 주로 “氣增而久，夭之由也”의 해석에 대한 연구가 주류를 이루었고, 단순히 ‘夭’자의 의미에 대하여 중점적으로 연구한 논문, 이 구절을 임상적으로 어떻게 운용할 것인지를 다룬 논문 등이 있었다.

우선 ‘夭’자의 의미에 대하여 중점적으로 연구한 논문을 살펴보면 周⁶⁾는 “氣增而久，夭之由也”에 나오는 夭를 기존의 해석례를 따라서 夭折로 보지 않았고, 무성하고, 젊고 아름다우며, 어리고, 화평한 의미로 보아서 ‘夭之由也’를 氣質의 왕성으로 풀이하였고, 褚⁷⁾ 등은 周가 ‘夭之由也’의 夭를 氣質의 旺盛이라는 긍정적인 의미로 본 것이 부당하다면서 『素問·至真要大論』 외에 『黃帝內經』 내에서 39번 나오는 ‘夭’의 쓰임이 모두 부정적임을 들어서 夭를 긍정적인 의미로 보는 것이 설득력이 약하다고 하였다. 閻⁸⁾은 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也” 중 특히 ‘夭’에 대하여 夭의 개념, 발생의 기초, 발생의 기전, 특징, 효과와 中醫 전통이론의 밀접한 상관 관계 등 夭에 대하여 중점적으로 논의하였다.

다음으로 “氣增而久，夭之由也”의 구절을 임상적으로 어떻게 운용할 것인지를 다룬 논문들을 살펴보면 袁⁹⁾은 본 문구를 치료나 음식에 있어서 만약 장기간 어떤 하나의 약물이나 음식물을 복용하게 되면 반드시 인체의 氣가 치우쳐 亢盛하게 되고, 하나의 氣가 장기간 치우쳐 勝한 상태에 있게 되면 필연적

1) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.305. “帝曰，論言治寒以熱，治熱以寒，而方士不能廢繩墨，而更其道也。有病熱者，寒之而熱，有病寒者，熱之而寒，二者皆在，新病復起，奈何治。岐伯曰，諸寒之而熱者，取之陰，熱之而寒者，取之陽，所謂求其屬也。帝曰，善。服寒而反熱，服熱而反寒，其故何也。岐伯曰，治其王氣，是以反也。帝曰，不治王而然者，何也。岐伯曰，悉乎哉問也。不治五味屬也。夫五味入胃，各歸所喜攻，酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，鹹先入腎，久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也。”
 2) 張介賓 原著. 全國韓醫科大學 原典學教室 類經 編纂委員會 編者. 懸吐改訂版註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. pp.428-429.
 3) 姚止庵 撰. 素問經注節解. 北京. 人民衛生出版社. 1963. p.387.
 4) 馬蒔 撰. 黃帝內經素問注證發微. 北京. 人民衛生出版社. 1998. pp.637-638.
 5) 張志聰 集注. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問集注. 北京. 學苑出版社. 2002. p.763.

6) 周克家. “氣增而久，夭之由也”之我見-對《內經輯要》有關語譯的商榷. 江蘇中醫雜誌. 1981. 2. pp.60-61.
 7) 褚玄仁, 王天如. 也談“氣增而久，夭之由也”. 江蘇中醫藥. 1982. 1. pp.55-56.
 8) 閻曉宇. 從“物化之常”到“夭”. 中國中醫基礎醫學雜誌. 2001. 6. pp.43-44.
 9) 袁今奇. 談“久而增氣，物化之常，氣增而久，夭之由也”. 中醫研究. 1990. 4. pp.25-26.

으로 질병이 발생한다고 보고, 임상에서 이 구절에 유의하여 冲和의 德을 귀하게 여기거나 陰陽平衡에 주의하거나 만성병에 있어서 처방을 지킴에 모릅지기 三因制宜해야 함을 논하였다. 周¹⁰⁾는 본 구절의 의미가 일상생활에서 음식을 清淡하게 먹어야 하며 달고 진한 味를 먹지 말고, 心病은 대부분 火化하므로 黃連 등의 苦味를, 肝病은 대부분 風化하므로 芍藥 등의 酸味를 脾病은 대부분 虛化하므로 人參, 黃芪 등의 甘味를 선택하여 다스리되 편식하지 말고 그 양을 잘 조절하여 쓰는 것이 마땅하다고 했다. 閻¹¹⁾ 등은 본 구절에 대하여 장기간 어떤 고정된 藥食을 복용하면 상응하는 유기체의 臟器가 增氣하는 반응이 있지만, 增氣의 효능이 지속될 경우에는 도리어 유기체에게 그에 反하는 효과를 가져 오고 심지어는 손해를 끼칠 수 있다고 보았다. 賴¹²⁾는 “氣增而久, 夭之由也”에 대하여 다만 과량 복용하거나 너무 오랫동안 복용하거나 일정한 한도를 초과하면 상응하는 臟器의 偏勝을 일으켜서 다른 질병을 발생시킬 수 있고, 생활 수준이 향상됨에 따라서 사람들이 건강 장수의 도를 찾는데 다만 맹목적으로 장기간 어떤 음식물이나 약물이나 건강기능식품을 복용하게 되면 피해가 매우 큼을 논의했다. 牛¹³⁾는 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.”를 장기간 어떤 한 종류의 약물이나 음식물을 복용하면 유기체가 장기간 偏亢된 상태에 처하기 때문에 질병의 원인이 된다고 보았고, 임상에서 이를 운용할 때 補藥을 너무 남용하면 안 되고 祛邪藥을 쓸 때는 病에 적중했으면 바로 그쳐야 하며 생활지도 방면에 있어서는 환자의 자기 치유력을 따라야 한다고 하는 등 임상적인 방면에서의 운용을 논의했다. 石¹⁴⁾ 등

은 慢性萎縮性胃炎은 자주 나타나는 소화기 질병으로 그 병정이 오래 끌고 반복해서 발작하기가 쉬우며 치유되기가 어려운데, “氣增而久, 夭之由也” 이론을 지도로 삼아서 慢性萎縮性胃炎의 치료 과정 중에서 초기, 중기, 후기로 단계를 나누어 치료하고 적절한 한도가 중요함을 논하였다.

종합해보면, 이상의 연구들은 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.”에 대하여 문자학적 해석이거나 대부분 음식과 약물의 偏食, 濫用, 長服 등의 폐단을 경계한 것들이다. 본 연구에서는 『素問·至真要大論』 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.”의 구체적인 의미에 대하여 고찰하는 것으로, 특히 ‘物化之常’의 의미, ‘久而增氣’에서 ‘久’의 구체적인 과정 등이 무엇인지 살펴보고자 하였다.

연구 방법론은 이 문구에 대한 기존 注釋家들의 注釋 내용을 모두 모아서 검토해 보았다. 또한 본론의 중반부에서는 “久而增氣, 物化之常也.”의 의미와 연관해서 우리 몸에 水穀이 들어와서 味形氣精化의 과정을 거쳐 久而增氣하는 과정을 생각해보고, 본론의 후반부에서는 “氣增而久, 夭之由也.”의 의미와 연관해서 과도한 욕심이나 사계절의 順理에 反하는 행위를 통해 氣增而久하면 요절하게 되는 이유에 대해 생각해 보았다.

이러한 『素問·至真要大論』 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.”의 의미 고찰을 통하여 지금까지의 해석이 충분하지 못한 부분을 보충하였으며, 이러한 해석의 보충은 나아가 현대인의 음식 섭취의 양상, 養生, 無病長壽, 治未病, 豫防 등에 있어서 중요한 의미를 전달해줄 것으로 생각된다.

II. 本論

1. 기존 주석가들의 견해

1) 王冰의 견해

王冰은 『素問·至真要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

物體有寒熱, 氣性有陰陽, 觸王之氣, 則強其用

10) 周信有. 對“久而增氣, 物化之常, 氣增而久, 夭之由也”의 理解和運用. 中醫雜誌. 1991. 2. pp.4-5.

11) 閻曉宇, 孟慶云. 《內經》 “久而增氣”探思. 中醫雜誌. 2001. 1. p.59.

12) 賴曉琴, 劉鋒. 《黃帝內經》 “氣增而久, 夭之由也”淺析. 江西中醫藥. 2018. 49(1). pp.21-22.

13) 牛越. “氣增而久, 夭之由也”臨床運用探析. 中醫研究. 2017. 30(6). pp.5-7.

14) 石芳, 劉陽, 李浩, 李京堯, 李念, 郭珊珊, 劉啟泉. 從“氣增而久, 夭之由也”論治慢性萎縮性胃炎. 中華中醫藥雜誌. 2020. 35(1). pp.186-188.

也。夫肝氣溫和，心氣暑熱，肺氣清涼，腎氣寒冽，脾氣兼并之故也。春以清治肝而反溫，夏以冷治心而反熱，秋以溫治肺而反清，冬以熱治腎而反寒，蓋由補益王氣太甚也。補王太甚則藏之寒熱，氣自多矣。新校正云，按宣明五氣篇云，五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，鹹入腎，甘入脾，是謂五入也。夫入肝爲溫，入心爲熱，入肺爲清，入腎爲寒，入脾爲至陰，而四氣兼之，皆爲增其味而益其氣，故各從本藏之氣用爾，故久服黃連苦參而反熱者，此其類也，餘味皆然，但人疎忽不能精候矣。故曰久而增氣，物化之常也。氣增不已，益歲年則藏氣偏勝，氣有偏勝則有偏絕，藏有偏絕則有暴夭者，故曰氣增而久，夭之由也。是以正理觀化藥集商較服餌曰，藥不具五味，不備四氣，而久服之，雖且獲勝益，久必致暴夭，此之謂也。絕粒服餌，則不暴亡，斯何由哉。無五穀味資助故也，復令食穀，其亦夭焉。¹⁵⁾

王冰은 우선 『至眞要大論』의 해당 원문 가운데 岐伯이 처음에 대답한 ‘治王氣’에 대하여 설명하였다. 여기서 王氣는 각 계절마다 주관하는 氣와 같이 각 五臟에 배속되어 있는 정상적인 氣를 말한다. 예를 들어 肝木은 四時 가운데 봄에 해당하므로 肝氣는 溫和하다. 그런데 五味를 사용하는 경우 가운데 이 王氣를 건드리게[觸] 되면 그 氣의 用을 강화시키는 결과를 가져온다고 하였다. 봄에 서늘한 味를 사용하여 肝을 다스렸는데 오히려 溫和해지는 것이다. 이것을 王冰은 王氣를 補益하였던 것이 太甚한 때문에 보았다. 王氣를 건드리 강화시키는 것이 곧 해당 氣를 補益하는 것이나 그것이 太甚할 경우에 문제가 발생하는 것이다. 만약 王氣를 건드리는 것 자체가 근본적으로 문제가 있는 治法이라면 애초에 補益이라는 표현을 쓰지 않았을 것이다. 王氣는 해당 계절을 주관하는 氣를 말하여 虛實이 모두 있을 수 있다. 예를 들어 1年 6步 가운데 主氣의 初之氣는 厥陰風木인데 王氣이기는 하지만 虛할 수도 있는 것이다. 虛할 경우에는 王氣를 보하여 강화시키는 것이 당연하며 따라서 王氣를 補益한다고 표현하

게 된다. 이어지는 新校正의 설명에서도 『素問·宣明五氣』의 “五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，鹹入腎，甘入脾，是謂五入。”을 인용하였는데 생리적, 병리적 구분 없이 단지 五味가 五臟으로 들어가는 특성을 말한 것이다. 단 王冰이 경계한 것은 補益이 太甚하여 지나치게 되는 경우이다.

이상의 맥락으로 보았을 때 이어지는 王冰의 주석에서 “夫入肝爲溫，入心爲熱，入肺爲清，入腎爲寒，入脾爲至陰，而四氣兼之.”라고 한 것도 정상적인 補益 王氣로 보아야 하며, 그러므로 本藏의 氣用을 쫓아갔다고 표현한 것이다. 예를 들어 苦味가 心으로 들어 가는데 이때 心氣의 用은 暑熱이므로 苦味의 凝縮이나 清熱 작용보다는 暑熱을 쫓아서 心氣를 강화시켰다는 의미이다. 이어서 王冰은 의사의 부주의를 지적하였는데 補益王氣가 太甚으로 변하는 상황을 정밀하게 살피지 못하여서[不能精候], 해당 王氣가 지나치게 偏勝하게 되고 결국 오래되어 그 氣가 偏絶하여 夭折하게 된다고 설명하였다. 마지막으로 王冰은 夭折의 구체적인 경우를 2가지로 나누었는데, 『正理觀化藥集·商較服餌』의 내용을 인용하여 약물을 투여해야 하는 환자의 경우 五味와 四氣를 고루 갖추지 못하여 偏勝한 것이 오래되면 반드시 갑자기 죽고, 또한 정상인의 경우는 道家의 服餌¹⁶⁾와 辟穀을 제대로 시행하지 못하면 또한 요절한다고 하였다.

종합해보면, 王冰은 王氣를 補益하다가 太甚함을 精候하지 못하여 氣用을 偏勝하게 함으로써 결국 요절을 야기한다고 본 것이다. 따라서 ‘不治王而然者，何也’에 대한 ‘不治五味屬也’의 대답은 五味의 각 부류를 합당하지 않게 사용한 오류를 통틀어 말한 것으로, 『素問·生氣通天論』에서 언급한 “陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味.”¹⁷⁾ 가운데 五味가 해당 배속된 五臟을 상하게 하는 경우를 말한 것이 아니다. 王冰은 五味가 각각 배속된 五臟으로 들어가 ‘增其味而益其氣’하는 것이 곧 ‘久而增氣，物化之常

15) 薛福辰 批閱句讀. 孫國中 點校. 重廣補注黃帝內經素問. 北京. 學苑出版社. 2008. pp.763-765.

16) 艾遷明. 古代中醫服餌辟谷方劑藥食使用特點及配伍規律研究. 南京中醫藥大學 碩士學位論文. 2020. p.3. : 여기서 服餌는 丹藥과 草木類의 약물을 먹어서 不老長生을 구하는 것을 의미한다.

17) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울: 東洋醫學研究院. 1985. p.17.

也’임을 분명히 하였다. 物化之常은 병을 야기하는 太甚의 상태가 아닌 정상적인 氣의 변화를 의미하는 것이다.

2) 馬蒔의 견해

馬蒔는 『素問·至真要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

然有治其所屬病不愈者, 心王於夏而復補其王氣, 則熱太過而水不生, 故雖用寒藥而熱不去也. 腎王於冬而復補其王氣, 則寒太過而火不生, 故雖用熱藥而寒不去也. 然有不治王氣而病不愈者, 伯言不治五味之所屬也. 五味入胃, 各歸於所喜攻之臟, 故酸先入肝, 苦先入心, 甘先入脾, 辛先入肺, 鹹先入腎, 惟五味偏用則五臟互傷. 生氣通天論曰, 味過於酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕. 味過於鹹, 大骨氣勞, 短肌, 心氣抑. 味過於甘, 心氣喘滿, 色黑, 腎氣不衡. 味過於苦, 脾氣不濡, 胃氣乃厚. 味過於辛, 筋脈弛, 精神乃央. 故凡日久而增其氣者, 物化之常也. 今服藥氣增, 而又久服之, 則藥氣偏勝者, 必致臟氣偏絕而暴夭者, 有由然矣.¹⁸⁾

馬蒔는 心이 여름에 주도권을 잡고 있는데 다시 그 주도권을 잡고 있는 氣를 보태면 熱이 太過해져 상대적으로 水가 생겨나지 않으므로 비록 寒藥을 쓰더라도 熱이 없어지지 않고, 腎이 겨울에 주도권을 잡고 있는데 다시 그 주도권을 잡고 있는 氣를 보태면 寒이 太過해져 상대적으로 火가 생겨나지 않으므로 비록 熱藥을 쓰더라도 寒이 없어지지 않는다고 했다. 또한 五味의 속한 바를 다스리지 않는 것에 대해서는 酸苦甘辛鹹 각각이 우선적으로 肝心脾肺腎에 들어감을 말하면서 五味를 치우치게 사용하면 五臟이 서로 손상시키게 된다고 하였고, 『素問·生氣通天論』을 인용하여 하나의 味를 과도하게 섭취했을 때 어떤 부작용이 발생할 수 있는지를 구체적으로 증명하였다.

馬蒔는 久而增氣와 氣增而久를 설명하는 문장에

서 ‘凡’과 ‘今’을 대비하여 설명하였다. 久而增氣를 설명하는 부분에서 ‘凡’을 써서 일반적으로 날이 오래되어 그 氣를 증가시키는 것은 物化之常이고, 지금 사람들이 藥을 복용하여 氣가 증가된 상태에서 오랫동안 복용하여 藥의 氣가 偏勝한 경우는 반드시 五臟 氣의 偏絶로 인하여 갑자기 요절하게 된다고 하면서 “氣增而久, 夭之由也.”를 설명했다. 이는 馬蒔가 久而增氣를 생리와 병리의 구분 없이 말하고 있음을 의미한다.

3) 吳昆의 견해

吳昆은 『素問·至真要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

然者, 承上文反字而言. 以五味治其所主, 謂之味旺. 五味各入其所屬, 謂之味屬. 久而增氣者, 味爲陰, 五味各入其臟而瀉其陰, 陰瀉則陽獨亢, 陽獨亢則各顯臟氣, 若增氣焉, 此物化之常也. 久之臟氣偏勝則有偏絶, 有偏絶則偏夭, 故味不可以偏勝, 偏勝則反也.¹⁹⁾

吳昆은 『黃帝內經素問吳注』에서 五味가 각각 그 소속된 곳으로 들어가는 것이 味屬이고, ‘久而增氣’는 味가 陰으로 五味가 각각 그 臟에 들어가서 그 陰을 瀉하고, 陰을 瀉하면 陽이 홀로 항성해지고, 陽이 항성해지면 각각 臟氣가 발현하여 氣를 증가시키는 것이 物化之常이라고 했는데, 이는 吳昆이 久而增氣를 생리적인 관점으로 설명하고 있는 것이라고 할 수 있다. 한편 五味가 五臟에 들어감이 오래되어 臟氣가 편승하게 되면 치우쳐 끊어짐이 있게 되고, 치우쳐 끊어짐이 있게 되면 치우쳐 요절하므로 애초에 味를 한쪽으로만 편중되게 勝하게 할 수는 없다고 보았다.

4) 張介賓의 견해

張介賓은 『素問·至真要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하

18) 馬蒔 撰. 黃帝內經素問注證發微. 北京. 人民衛生出版社. 1998. pp.637-638.

19) 吳昆 著. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問吳注. 北京. 學苑出版社. 2003. pp.392-393.

여 다음과 같이 註釋하였다.

此言不因治王而病不愈者，以五味之屬治有不當也。凡五味必先入胃，而後各歸所喜攻之藏，喜攻者，謂五味五藏，各有所屬也。如九鍼論曰，病在筋無食酸，病在氣無食辛，病在骨無食鹹，病在血無食苦，病在肉無食甘，犯之者，即所謂不治五味屬也。……，凡五味之性，各有所入，若味有偏用，則氣有偏病，偏用既久，其氣必增，此物化之常也。氣增而久，則藏有偏勝，藏有偏勝，則必有偏絕矣，此致夭之由也。如生氣通天論曰，味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕，味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑之類，是也。此篇前言寒熱者，言病機也，後言五味者，言藥餌也。藥餌病機，必審其真，設有謬誤，鮮不害矣。²⁰⁾

張介賓은 어떤 病證에 五味의 쓰임이 적절하지 않음을 설명할 때 『靈樞·九鍼論』의 五裁를 인용하여 설명하였다. 즉 病이 筋에 있을 때는 酸味를 먹지 말고, 病이 氣에 있을 때는 辛味를 먹지 말고, 骨에 병이 있을 때는 鹹味를 먹지 말고, 病이 血에 있을 때는 苦味를 먹지 말고, 病이 肌肉에 있을 때는 甘味를 먹지 말라고 했는데, 이는 『靈樞·九鍼論』의 五裁가 나오는 문장 바로 앞에서 五走에 대해 설명할 때 酸味는 筋으로 달려가고 辛味는 氣로 달려가며 苦味는 血로 달려가고 鹹味는 骨로 달려가며 甘味는 肉으로 달려간다는 내용이 나와서 酸苦甘辛鹹의 五味가 우리 몸속에 들어오면 코드가 맞는 五臟으로 우선적으로 들어갈 뿐만이 아니라 五臟이 주관하고 있는 五체로도 달려가게 되는데, 이는 약물을 편중되게 많이 복용하면 부작용이 발생할 수 있음을 말한다.

張介賓은 “偏用既久，其氣必增.”이라고 하여 ‘久而增氣’의 과정에서 이미 偏用이 일어나고 있다고 보았고, 따라서 ‘此物化之常也’ 속에 병리적인 개념이 포함되어 있는 것이다. 그러므로 『靈樞·九鍼論』의 五裁의 내용을 인용하여 설명한 것이다.

또한 張介賓은 “氣增而久，夭之由也.”에 대하여 氣가 증가함이 오래되면 五臟에 편승함이 있어서 반드시 치우쳐 끊어지는 현상이 일어나게 되어 요절하게 된다고 했고, 馬蒔처럼 『素問·生氣通天論』을 인용하여 酸味가 과도할 때는 肝氣에 영향을 미쳐 흘러넘치고 脾氣는 이의 영향을 받아 끊어지며, 鹹味가 과도할 때는 큰 뼈의 氣가 괴로해지고 肌肉이 단축이 되며 心氣가 억제되는 것 등 氣增而久하여 五臟에 편승함이 일어나는 예를 들어 “氣增而久，夭之由也.”에 좀 더 중점을 두었다.

5) 李仲梓의 견해

李仲梓는 『素問·至真要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

增氣者，助其氣也。如黃連之苦，本入心瀉火，多服黃連，反助心火，故五味各歸，久而增氣，氣增必夭折，可不慎歟。²¹⁾

李仲梓는 增氣가 그 기운을 돕는 것이며, 黃連을 예로 들어 설명했을 때 黃連의 苦味는 본래 心으로 들어가서 瀉火하는데, 만약 黃連을 많이 복용하면 도리어 心火를 돕게 된다고 하였다. 원래 의사가 黃連을 쓴 의도는 瀉火시키려는 목적이 있었지만 도리어 心火를 돕게 되니 결과적으로 誤治라고 할 수 있다. 하지만 增氣 설명에서 그 氣를 돕는다[助其氣]라고 했기 때문에 王冰처럼 王氣를 補益하여 本藏의 氣用을 쫓는다는 의미가 일부 내포되어 있다.

6) 姚止庵의 견해

姚止庵은 『素問·至真要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

陰虛則陽王，陽虛則陰王，陽王則火盛，陰王則寒盛，是王氣者內虛之偏氣，外形之假象也。俗工不解其故，

20) 張介賓 原著，全國韓醫科大學 原典學教室 類經 編纂委員會 編著，懸吐改訂版註釋 類經，서울，法仁文化社，2017，pp.428-429.

21) 李念菽 原輯，陳蓮舫 加批，加批圈點內經知要，北京，新文豐出版公司，1994，pp.99-101.

但見寒盛於外者，便用辛溫，豈知辛溫耗氣，氣耗而寒愈生。但見火盛於外者，單用苦寒，豈知苦寒泄陰，陰泄而火愈熾。是反熱反寒之故，正由專治王氣於外而然也。張景岳曰，“如夏令本熱而伏陰在內，故每多中寒。冬令本寒而伏陽在內，故每多內熱。設不知此，而必欲用寒於夏，治火之王，用熱於冬，治寒之王，則有中寒隔陽者服寒反熱，中熱隔陰者服熱反寒矣，此皆治王之故也。春秋同。……，不治王而然，謂非治寒熱於外而亦反見寒熱者。蓋藥食五味各有所屬，其有所屬者，以各有所喜也。如肝喜酸則酸先入肝，以至腎喜鹹則鹹先入腎，入之不已，久而偏矣。偏用既久，熱多變寒，寒多變熱，臟氣偏勝，化為夭折，以此言治，皆由不知五味所屬之所致，故亦欲去寒而反寒，欲去熱而反熱也，是誤投藥餌之害與誤認脈証之害，厥咎均矣。舊本各歸所喜攻，今詳攻字之義殊不可解，當是故字之訛也，宜讀連下文爲是。²²⁾

姚止庵은 『素問經注節解』에서 하나의 약물을 치우쳐 오래도록 사용하면 熱이 많아도 寒으로 변하고, 寒이 많아도 熱로 변하여 臟氣의 偏勝이 일어나고 이로 인하여 요절하게 된다고 보았다. 예를 들어 陰虛하면 陽이 왕성해지는데, 陽이 왕성해지면 火盛하여 바깥으로 드러나 왕성한 火氣만 보고 苦寒한 약을 치우쳐 쓰게 되는데, 苦寒한 약을 쓰면 陰을泄하여 火가 더욱 타오르게 되고, 반대로 陽虛하면 陰이 왕성해지는데 陰이 왕성해지면 寒盛하여 바깥으로 드러나 왕성한 寒氣만 보고 辛溫한 약을 치우쳐 쓰게 되는데, 辛溫한 약을 쓰면 陽氣를 소모시켜서 寒이 더욱 생기게 되는 약순환을 면할 수가 없음을 말하였다. 또한 姚止庵은 張介賓의 말을 인용하여 여름에 본래 熱이 나는데 伏陰이 속에 있어서 속이 찬 상태에서 찬약을 써서 왕성한 火氣를 치료하려고 하면 속에 있는 寒氣가 陽을 밀어내어 寒藥을 복용하더라도 더 뜨거워지고, 겨울에는 본래 차가운데 伏陽이 속에 있어서 속이 뜨거운 상태에서 뜨거운 약을 써서 왕성한 寒氣를 치료하려고 하면 속에 있는 熱氣가 陰을 밀어내어 熱藥을 복용하더라도 더

차가워진다고 하였다. 이는 뒤에 나오는 黃元御와 마찬가지로 本證을 보지 않고 겉으로 드러나는 標證만을 치료하려고 하면 부작용이 더 심해짐을 말한다.

姚止庵은 酸味가 肝에 들어가고, 鹹味가 腎에 들어가는 등 五味가 五臟에 들어가는 것이 그치지 않고 오래되면 편중된다고 했는데 ‘久而偏矣’까지가 곧 ‘久而增氣’로 姚止庵은 여기까지를 병리적인 관점에서 파악하고 있다고 할 수 있다. 때문에 ‘物化之常也’에 대하여 분명히 언급하지 않았다.

반면에 ‘偏用既久’ 구절 이하는 약물을 치우쳐 사용함이 오래되어 五臟의 氣가 偏勝해짐으로써 요절하게 된다고 “氣增而久，夭之由也.”를 설명하였다.

7) 張志聰의 견해

張志聰은 『素問·至真要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.²³⁾

此言氣味之不可偏用者也。夫四時有寒熱溫涼之氣，五臟有酸苦辛鹹之味，五味四氣皆當和調而用之。若偏用則有偏勝之患矣。故偏用其寒，則冬令之寒氣旺矣，是以服寒而反寒。如偏用其熱，則夏令之熱氣旺矣，是以服熱而反熱。此用氣之偏而不和者也。如偏用其苦，則苦走心而火氣盛矣。如偏用其鹹，則鹹走腎，而水氣盛矣。此用味之偏而不調者也。凡物之五味以化生五氣，味久則增氣，氣增則陰陽有偏勝偏絕之患矣。蓋甚言其氣味之不可偏用者也。²⁴⁾

22) 姚止庵 撰. 素問經注節解. 北京. 人民衛生出版社. 1963. p.387.

23) 張志聰은 『素問·至真要大論』뿐만이 아니라 『素問·陰陽應象大論』과 『素問·藏氣法時論』을 주석할 때에도 관련 구절에서 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.”를 언급하였다. 우선 『素問·陰陽應象大論』의 “重寒則熱，重熱則寒.”에 대하여 “苦化火，酸化木，久服酸苦之味，則反有木火之熱化矣。辛化金，甘化土，久服辛甘之味，則反有陰濕之寒化矣。所謂久而增氣，物化之常也。氣增而久，夭之由也.”라고 했고, 『素問·藏氣法時論』의 “氣味合而服之，以補精益氣.”에 대하여 “此總結上文，而言穀肉果菜皆有五氣五味，宜和合而食之。無使偏勝，以補益精氣。如偏食焦苦之氣味，則增火化。如偏食鹹腐之物，則增寒化。經曰，久而增氣，物化之常也。氣增而久，夭之由也。故宜氣味和合而食之.”라고 했다.

24) 張隱庵 集注. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問集注. 北京. 學苑出版社. 2002. p.763.

張志聰은 『黃帝內經素問集注』에서 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，天之所以也.”에 대하여 氣味는 편중되게 사용할 수 없다고 하면서 高世栻과 마찬가지로 王氣를 사계절의 왕성한 기운으로 보았다. 사계절에 寒熱溫涼의 기운이 있고, 五臟에 酸苦甘辛鹹의五味가 있어五味와 四氣를 모두 마땅히 조화시켜서 써야 하는데, 만약 이를 한쪽으로 치우쳐 쓰게 되면 한쪽이 勝하게 되는 근심이 있다고 하였다. 만약 寒性的의 약을 편중되게 사용하면 겨울의 寒氣가 왕성해져 熱性的의 약을 복용하게 되더라도 도리어 차가워지고, 만약 熱性的의 약을 편중되게 사용하면 여름의 熱氣가 왕성해져서 寒性的의 약을 복용하게 되더라도 도리어 뜨거워진다고 했다. 이것이 氣의 편중됨을 써서 조화롭게 되지 않은 것이라고 하였다. 그 다음으로는 味의 편중을 말했는데, 만약 그 苦味를 편중되게 쓴다면 苦味가 心으로 달려가서 火氣가 왕성해지고, 만약 鹹味를 편중되게 쓰면 鹹味가 腎으로 달려가서 水氣가 왕성해지는데, 이것이 味의 편중됨을 써서 조화롭게 되지 않은 것이라고 하였다. 또한 대체로五味가 五氣를 化生시켜 味가 오래되면 增氣한다고 했는데, 이는五味를 먹으면 일반적으로 氣를 증가시킨다고 말하며, 이는 張志聰이 久而增氣를 생리적, 병리적 구분이 없이 파악하고 있음을 말한다.

8) 高世栻의 견해

高世栻은 『素問·至真要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，天之所以也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

春溫夏熱秋清冬寒，四時之王氣也。王氣當順之，若以寒治熱，以熱治寒，治其王氣，是以反熱反寒也。……，有不治王氣，而反熱反寒者何也。……，故舊本誤攻，今改。不治王氣而五味之屬，有以治之也。夫五味入胃，從胃而各歸其所喜，故酸味先入肝，苦味先入心，甘味先入脾，辛味先入肺，鹹味先入腎，味久而增其藏氣，乃物化之常也。藏氣增而日久，則此勝彼衰，乃天之由也。所以反熱反寒，而病不愈也。²⁵⁾

高世栻은 『黃帝內經素問直解』에서 王氣를 봄에는 따뜻하고 여름에는 덥고 가을에는 서늘하고 겨울에는 찬 것을 王氣라고 보았고, 王氣는 마땅히 따라야 하는데, 만약 이를 따르지 않고 상반되는 기운의 약으로 병을 다스리려고 할 경우 도리어 반발하게 되는 부작용이 나타난다고 보았으며, 舊本에서는 ‘故’가 ‘攻’으로 잘못되어 있었다고 보고 ‘故’로 수정하였다. ‘攻’은 공략한다는 의미가 있어서 ‘攻’이 포함될 경우 병이 들어서 그 부분을 공략해 들어간다는 의미가 어느 정도 포함되어 있는데, 高世栻이 ‘攻’을 삭제하고 이를 ‘故’로 바꾼 것은 高世栻이 “久而增氣，物化之常也.”를 張介賓처럼 특별히 병리적인 측면만 본 것이 아니라 생리적 측면과 구분하지 않고五味가 자신과 코드가 맞는 五臟으로 들어감을 설명하였음을 말한다.

9) 黃元御의 견해

黃元御는 『素問·至真要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，天之所以也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

不治其本，而治其標，愈治愈盛，是謂治其王氣。不治五味屬者，不審五味的屬何證之所宜也。五味入胃，各歸所喜，不審其宜，偏服此味，久而此氣偏增，物化之常也，此氣偏增，而久之不已，是年壽夭折所由來也。²⁶⁾

黃元御는 『素問懸解』에서 治其王氣에 대하여 그 근본을 다스리지 않고 그 標를 다스리면 다스릴수록 병세가 더욱 왕성해지게 된다고 하여 姚止庵과 비슷하게 말하였다.五味의 소속을 다스리지 않는 것에 대하여는 우선 高世栻과 마찬가지로 ‘各歸所喜攻’에서 공략한다는 ‘攻’을 삭제하였다. 이는五味가 胃로 들어간 후 각각 자신이 좋아하고 코드가 맞는 五臟으로 들어가는 생리적인 측면이 있음을 의미한다. 하지만 王冰이 의사가 부주의하여 王氣를 補益하는 상황을 정밀하게 살피지 못했다[不能精候]는 것과

25) 高士宗 著. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問直解. 北京. 學苑出版社. 2003. pp.684-685.

26) 黃元御 原著. 孫國中, 方向紅 校注. 素問懸解. 北京. 學苑出版社. 2008. pp.448-449.

마찬가지로 의사가 그 마땅함을 살피지 않았다[不審其宜]고 하여 부주의로 환자가 偏服함으로써 久而增氣하게 됨을 物化之常이라고 하여 병리적인 측면도 있음을 말하였다. 하지만, 이 氣가 치우쳐 증가된 것이 오래되어 그치지 않으면 수명의 요절을 불러오게 된다고 보았다.

10) 章楠의 견해

章楠은 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.” 등 일련의 구절에 대하여 다음과 같이 註釋하였다.

本經云, 形不足者, 溫之以氣. 精不足者, 補之以味. 是氣味本以養人而治病, 若多食則助氣令偏, 偏則爲害, 何況已病, 故禁多食也. 本經言, 久而增氣, 物化之常也. 氣增而久, 夭之由也. 又云, 味過於酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕之類, 皆傷於多食也.²⁷⁾

章楠은 『靈素節注類篇·治法准則總論·五臟五味主治』에서 “久而增氣, 物化之常也. 氣增而久, 夭之由也.”에 대해서 상세히 논하기 보다는 주로 多食하면 안 된다는 취지에서 본 구절을 인용하였다. 形이 부족할 경우에는 氣로써 따뜻하게 하고, 精이 부족할 경우에는 味로써 補하는데, 이는 氣味가 본래 사람을 길러서 병을 다스리는 것으로 만약 많이 먹게 되면 氣가 한쪽으로 치우치게 되는 것을 돕는다고 했다. 이는 단순히 多食하면 손상됨을 말한 것이라고 할 수 있다. 따라서 氣가 한쪽으로 편중되면 피해가 되는데 이미 병이 든 사람에게는 더욱 피해를 미치므로 多食을 금해야 한다는 취지에서 『至眞要大論』의 “久而增氣, 物化之常也. 氣增而久, 夭之由也.”를 인용하였다.

2. 注釋家들간의 견해 차이점

이상에서 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.” 등 일련의 구절에 대한 注釋家들의 주석 내용을 살펴보았는데, 注釋家들간

에 “氣增而久, 夭之由也.” 구절에 대해서는 대부분 오랜 시간 동안 약물을 편식하면 약물이 五臟으로 들어가 偏勝해져서 偏絶하게 되므로 요절하게 된다고 설명하였으나, “久而增氣, 物化之常也.”의 구절에 대해서는 物化之常이라는 용어가 있음에도 불구하고 久而增氣를 병리적으로 본 注釋家, 생리적으로 본 注釋家, 생리와 병리로 명확하게 구분하지 않은 注釋家 등으로 그 견해가 나누어졌다. 이에 注釋家들간의 견해를 카테고리별로 나누어 살펴보고자 한다.

1) “久而增氣, 物化之常也.”를 병리적으로 본 注釋家

앞에서 살펴본 注釋家들 중에서 “久而增氣, 物化之常也.”를 병리적 입장에서 본 注釋家는 張介賓과 姚止庵 등이다. 張介賓은 味를 치우쳐 사용하면 氣가 치우쳐 병들게 되고 치우쳐 사용함이 이미 오래 되면 그 氣가 반드시 증가한다고 하면서 이를 物化之常이라고 했고, 『靈樞·九鍼論』의 五裁를 인용하여 久而增氣가 병리적인 측면임을 설명하였다.

또한 “久而增氣, 物化之常也.”를 병리적으로 본 姚止庵은 酸味가 肝에 들어가고, 鹹味가 腎에 들어가는 등 五味가 五臟에 들어가는 것이 오래되면 편중된다고 했는데, 이는 久而增氣를 姚止庵이 병리적인 관점에서 파악하고 있음을 보여주며, 따라서 注釋에서 ‘物化之常也’의 의미를 분명히 언급하지 않았다.

2) “久而增氣, 物化之常也.”를 생리적으로 본 注釋家

注釋家들 중에서 “久而增氣, 物化之常也.”를 생리적으로 본 注釋家는 王冰, 吳昆, 李仲梓 등이다. 王冰은 五味가 각각 배속된 五臟으로 들어가 ‘增其味而益其氣’하는 것이 각각 本藏의 氣의 쓰임을 따른다고 하면서 ‘久而增氣, 物化之常也’임을 분명히 하였고, 정상적인 氣의 변화를 의미한다고 보았으나, 補益이 太甚한 경우는 경계하였다.

吳昆 같은 경우에는 ‘久而增氣’를 味가 陰으로써 五味가 각각 그 臟에 들어가서 그 陰을 瀉하고, 陰을 瀉하면 상대적으로 陽이 홀로 尙성해지고, 陽이

27) 章楠 編注. 方春陽, 孫芝齋 點校. 靈素節注類篇. 浙江. 浙江科學技術出版社. 1986. p.400.

항성해지면 각각 그 臟의 氣가 발현하여 氣를 증가시키는 것이 物化之常이라고 했는데, 이는 久而增氣를 생리적인 관점에서 설명하고 있는 것이라고 할 수 있다.

李仲梓는 增氣가 그 기운을 돕는 것이며, 예를 들어 黃連의 苦味를 써서 心으로 들어가 瀉火하려고 했으나, 결과적으로 心火를 돕게 된다[助]고 했는데, 이는 원칙적으로 誤治를 말하고는 있으나 ‘助’字의 의미 속에 王冰처럼 王氣를 補益하여 本臟의 氣用을 좇아갔다고 한 것과 유사한 의미를 내포하고 있다.

3) “久而增氣, 物化之常也.”를 생리와 병리로 명확하게 구분하지 않은 注釋家

앞에서 살펴본 注釋家들 중에서 “久而增氣, 物化之常也.”를 생리와 병리로 명확하게 구분하지 않은 注釋家是 馬蒔, 張志聰, 高世栻, 黃元御 등이다.

馬蒔는 ‘久而增氣’를 설명하는 부분에서 ‘일반적’이라는 의미를 지닌 ‘凡’을 써서 일반적으로 낱이 오래되어 그 氣를 증가시키는 것이 ‘物化之常’이라고 말하면서도 ‘凡’에 대비하여 ‘수’를 언급하면서 지금 사람들이 藥을 복용하여 氣가 증가된다고 하는 등 ‘久而增氣’를 생리와 병리의 구분이 없이 말하고 있다. 또한 張志聰도 馬蒔와 비슷하게 “凡物之五味以化生五氣, 味久則增氣.”²⁸⁾라고 하여 ‘일반적’이라는 의미를 지닌 ‘凡’을 써서 일반적으로 五味가 五氣를 化生시켜 味가 오래되면 增氣한다고 하면서도, ‘偏用其苦’하여 火氣가 왕성해지고, ‘偏用其鹹’하여 水氣가 왕성해진다고 하는 등 ‘久而增氣’를 생리와 병리의 구분이 없이 말하고 있다. 高世栻과 黃元御는 舊本에서 ‘故’가 ‘攻’으로 잘못되어 있었다고 보고 ‘故’로 수정하였으며, 이를 통해 『素問·至眞要大論』 해당 내용 후반부에서 五味 각각이 배속된 五臟으로 들어가는 것이 단순히 병리적 상황만이 아님을 강조하였다. ‘攻’은 공략한다는 의미가 있어서 ‘攻’이 포함될 경우 병이 들어서 그 부분을 공략해 들어간다는 의미가 어느 정도 포함되어 있는데, ‘攻’을 삭제하고 故로 수정하여 久而增氣를 생리와 병리를 구

분하지 않고 五味가 자신과 코드가 맞는 五臟으로 들어감을 설명하였다. 특히 黃元御는 王冰이 의사가 부주의하여 王氣를 補益하는 상황을 정밀하게 살피지 못했다고[不能精候] 설명한 것과 마찬가지로 의사가 그 마땅함을 살피지 않았다[不審其宜]고 하여 의사의 부주의로 환자가 藥물을 편중되게 복용하여 오래되면 이 氣가 치우쳐 증가된다[久而此氣偏增]라고 하는 등 “久而增氣, 物化之常也.”의 병리적인 측면도 말하였다.

이상에서 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天之所以也.” 등 일련의 구절 중 “久而增氣, 物化之常也.”의 구절에 대하여 병리적으로 본 注釋家, 생리적으로 본 注釋家, 생리와 병리로 명확하게 구분하지 않은 注釋家 등으로 나누어 살펴 보았는데, 그 결과 “久而增氣, 物化之常也.” 구절에 대하여 생리적으로 본 注釋家들이 잇기는 하지만 五味의 분류와 관련하여 치료하는 방면에서 제한적으로 “久而增氣, 物化之常也.”를 언급하였고, 『素問·陰陽應象大論』의 味形氣精化의 轉化 등의 관련된 관점을 자세히 설명하지는 못하였다. 이에 본 연구에서는 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天之所以也.”의 구체적인 의미에 대하여 고찰하되 특히 注釋家들이 미진하게 설명했다고 생각되는 ‘物化之常’의 구체적인 의미뿐만 아니라 ‘久而增氣’에서 ‘久’의 과정이 구체적으로 무엇을 의미하는지에 대해 살펴보고자 한다. 이를 통해 “久而增氣, 物化之常也.”의 생리적인 측면을 좀 더 심층적으로 고찰함으로써 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天之所以也.” 구절에 대한 해석을 보충하고자 한다.

3. “久而增氣, 物化之常也.”의 의미

“久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天之所以也.”는 마치 詩句처럼 앞뒤로 서로 맺구를 이루고 있고, 전 반부에 나왔던 ‘久’, ‘而’, ‘增’, ‘氣’가 그 순서만 변화한 채로 후반부에 다시 나오고 있으나 ‘久而增氣’에 대해서는 ‘物化之常也’라고 말한 반면에 ‘氣增而久’에 대해서는 ‘天之所以也’라고 말하는 등 오랫동안 增氣를 하느냐[久而增氣] 아니면 氣가 증가된 것이 오래 계속되느냐[氣增而久]에 따라 서로 상반된 결

28) 張隱庵 集注. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問集注. 北京. 學苑出版社. 2002. p.763.

과가 나옴을 말하고 있다. 하지만 본 구절에 대한 注釋家들의 견해를 살펴본 결과 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天之所以也.” 중에 “久而增氣, 物化之常也.” 구절에 있어서 注釋家들의 견해가 이를 병리적 의미로 본 것, 생리적 의미로 본 것, 생리와 병리로 명확하게 구분하지 않은 것 등으로 나뉘어 이견이 있었다. 이에 “久而增氣, 物化之常也.”의 내용 가운데 생리학적인 의미를 포함하고 있는지 고찰해보았다.

우선 “久而增氣, 物化之常也.”는 “오랫동안 氣를 증가시키는 것이 사물 生化의 항상법이다.”라고 해석할 수 있다. 우리는 보통 매일 하루에 세 번씩 밥을 먹고 이를 소화시켜 에너지를 얻고 있다. 이때 음식물에 있는 氣를 섭취하여 五臟을 거쳐 精으로 수렴하는 과정이 필요하다. 즉 밥을 먹자마자 바로 에너지를 얻을 수 있는 것이 아니라 음식이 胃로 들어가서 五臟을 거치면서 精化하는 傳化의 시간이 반드시 필요하다. ‘久而增氣’의 久의 의미에 대하여 注釋家들이 명확하게 밝히지 못했는데, ‘久’는 시간적인 요소뿐만 아니라 질적인 변화를 포함하고, 이는 바로 精化라고 할 수 있다.

이와 관련해서는 『素問·陰陽應象大論』과 『素問·經脈別論』을 함께 참고해서 보아야 한다. 『素問·陰陽應象大論』에서 “水가 陰이 되면 火는 陽이 되고, 陽이 氣를 하면 陰은 味를 하여 味가 形으로 돌아가면 形은 氣로 돌아가고 氣가 精으로 돌아가면 精은 化로 돌아가니, 精이 氣를 먹으면 形은 味를 먹으며, 生化된 精氣가 精을 생하게 하고 氣는 形을 생하게 하며 味가 形을 손상시키면 氣는 精을 손상시키며 精이 변화되어 氣가 되면 氣는 味에 손상된다.”²⁹⁾라고 했는데, 이는 水穀이 우리 몸에 들어와서 味에서 形으로, 形에서 氣로, 氣에서 精으로, 精에서 化의 과정을 거쳐 氣뿐만 아니라 精을 생산하고 생산해 낸 精이 다시 生化하여 생겨난 精氣(化)가 化生精의 되먹임 작용을 통해 다시 精을 만들어 내는 과정에 쓰이게 됨을 의미한다.³⁰⁾ 음식물을 먹은 뒤에 바로

氣나 精이 만들어지는 것이 아니라 체내에서 이런 일련의 복잡한 과정을 모두 거쳐야 하기 때문에 ‘久’라는 말을 쓴 것이다.

또한 『素問·經脈別論』에서도 음식이 우리 몸에 들어가면 五臟을 거치면서 어떻게 精으로 변화하는지가 서술되어 있다. 『素問·經脈別論』에서 “食氣가 胃에 들어오면 肝에서 精을 흡수하여 筋으로 氣를 보내고, 食氣가 胃에 들어오면 濁氣가 心으로 돌아가서 脈으로 精을 보내니, 脈氣가 經脈으로 흘러가 經氣가 肺로 돌아가면 肺가 모든 經脈을 조화하여 皮毛로 精을 수송하고 皮毛와 血脈이 精을 합쳐서 府에 氣를 행하게 하면 府의 精과 神明이 四藏에 머물러 氣가 權衡으로 돌아가 權衡으로써 균형을 이루어 氣口에서 寸을 이루어 죽음과 삶을 결정합니다.”³¹⁾라고 했는데, 이는 음식물이 들어오기 전에 肝에서 이미 氣를 觸動하여 筋의 움직임을 활발하게 하고, 食氣가 胃로 들어오면 아직 精化되지 않은 水穀의 거친 氣가 心에 의해 精化되어 脈으로 스며 들어가고, 이 脈氣는 다시 肺로 돌아가 肺朝百脈의 작용에 의해 가장 말단인 皮毛에까지 퍼지게 된다. 皮毛까지 완전히 퍼진 후에는 心肺 작용에 의해 氣血이 합쳐서 精을 생산하게 되는데 이를 ‘毛脈合精’이라고 하였다. 精을 생산한 뒤에는 精氣에 神明이 자리 잡아 이를 ‘行氣於府. 府精神明,’이라고 하였는데, 이때의 精氣는 五臟 깊숙하게 갈무리되어 있는 精氣로 魂神意志의 五神을 머물게 하여 우리 몸의 모든 활동을 총괄하도록 만드는 역할을 담당한다.³²⁾

이처럼 음식물이 우리 몸에 들어와 일정한 시간이 흐르면서 질적으로 변화하고 精化되는 일련의 과정을 『素問·至眞要大論』에서 ‘久’자를 써서 표현했다고 생각한다. 먹자마자 精氣가 바로 생기는 것이 아니라, 精化의 과정을 거치는 것을 오래될 ‘久’자를

29) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.23. “水爲陰, 火爲陽, 陽爲氣, 陰爲味. 味歸形, 形歸氣, 氣歸精, 精歸化, 精食氣, 形食味, 化生精, 氣生形. 味傷形, 氣傷精, 精化爲氣, 氣傷於味.”

30) 白裕祖. 『素問·陰陽應象大論』의 氣轉化 過程에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2009. 22(1). pp.1-14.
31) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.86. “食氣入胃, 散精於肝, 淫氣於筋. 食氣入胃, 濁氣歸心, 淫精於脈. 脈氣流經, 經氣歸於肺, 肺朝百脈, 輸精於皮毛. 毛脈合精, 行氣於府. 府精神明, 留於四藏, 氣歸於權衡. 權衡以平, 氣口成寸, 以決死生.”
32) 白裕祖. 經絡의 循環과 精氣 生成의 관계에 대한 연구. 大韓韓醫學原典學會誌. 2004. 17(4). pp.37-56.

써서 말한 것이다. 이것이 우리가 매일 먹는 음식에서 精氣를 생성하는 과정이다.

한편 오랫동안 氣를 증가시키는 것이 ‘物化之常也’라고 했는데, 이는 뒷 구절에 나오는 ‘夭之由也’와는 서로 댓구를 이루고 있다. ‘物化之常’의 ‘化’는 사물의 生化를 의미하는데, ‘化’와 관련해서 『素問·天元紀大論』에서 “그러므로 物이 생하는 것을 化라고 일컫고, 物이 다 자라서 죽음을 變이라고 일컬으며, 음양을 헤아리지 못함을 神이라고 일컫고, 神을 씬에 모난 것이 없는 것을 聖이라고 일컫습니다.”³³⁾라고 했다. ‘物生’이 사물이 태어나서 자라는 것을 말한다든 ‘物極’은 사물의 성장이 극점까지 이르러 變故가 발생함을 말한다.

‘物化之常’의 ‘物化’와 관련해서는 『素問·至眞要大論』의 ‘物化之常也’ 외에 『素問·五常政大論』에서 土運太過한 해인 敦阜之紀와 水運太過한 해인 流衍之紀를 설명할 때에도 나온다. 敦阜之紀에 대하여 “敦阜의 해는 이를 廣化라고 일컬으니, 두터운 德이 정정하여 長氣를 따라서 채우게 되고, 至陰이 안으로 충실해져 만물의 生化가 충실하게 이루어지며, 연기와 먼지가 질게 끼는 것이 두터운 흙에서 나타나며, 큰비가 때때로 행하여져서 濕氣가 이에 쓰여지니 燥氣의 정치가 이에 물러납니다.”라고 했고³⁴⁾, 流衍之紀에 대하여 “流衍의 해는 이를 封藏이라고 일컬으니, 寒氣가 만물의 生化를 주관하여 천지가 심하게 응결하니 갈무리하는 정치로써 펼치고 長하는 時수는 드날려지지 않습니다.”³⁵⁾라고 했다.

이로부터 살펴보면 物化之常은 사물 生化의 향상된 모습으로, 여기서 物은 넓게는 만물을 의미하고, 인체 내에 들어오는 水穀代謝와 관련해서는 氣, 精, 血 등을 가리킨다. 또한 ‘物化’를 『素問·陰陽應象

大論』과 연관지어 말해본다면 味形氣精化의 과정을 거쳐 최종적으로 생성된 ‘化’, 즉 精이 生化하여 생겨난 精氣는 化生精의 되먹임 작용을 하여 精을 생산하는 데에 다시 쓰이고, 이러한 일련의 과정을 거쳐서 精, 氣, 血 등의 物을 生化시킴을 의미한다.

4. “氣增而久, 夭之由也.”의 의미

한편 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.” 구절 중 “氣增而久, 夭之由也.”는 “氣가 증가된 것이 오래되면 요절하게 된다.”로 해석되는데, 여기서 氣의 증가는 ‘久而增氣’의 氣의 증가와는 질적인 차이가 있다. ‘久而增氣’에서 일정한 시간 동안(久) 질적인 변화가 일어나서 氣의 精化가 일어났다면 ‘氣增而久’에서의 ‘氣’는 精化된 氣가 아니라 거친 氣의 단순한 증가라고 할 수 있다. 즉 오랜 시간동안 공을 들이거나 어떤 과정을 거쳐 精化되는 것이 아니라 단시간 안에 거친 氣를 증가시키기만 하고 精化의 과정은 거치지 못한 것이다. 즉 똑같은 酸味를 먹었다 하더라도 그 氣가 精化의 과정을 거치느냐 거치지 않느냐에 따라서 그 氣의 쓰임이 달라질 수 있다. 만약 거친 氣를 먹고서 精化의 과정을 거치지 않다면 肝의 五체인 筋으로 가서 筋을 움직이는 정도로만 관여하고, 거친 氣를 먹더라도 만약 精化의 과정을 거친다면 肝으로 들어가 肝의 神인 魂으로써 우리의 精神을 일깨우는 등의 정신작용을 수행할 수가 있다.

단시간 안에 거친 氣를 편중되게 섭취하면 精化의 과정을 거쳤을 때와 달리 요절하게 된다고 했는데, 『黃帝內經』 내 다른 편에서 요절과 관련된 것을 찾아 본 결과 첫째 과도한 욕심으로 인하여 일찍 죽을 수 있고, 둘째 사계절의 生長收藏하는 順理를 거스르게 되면 요절할 수 있다.

또한 요절과 관련된 내용 가운데 첫째 욕심으로 인하여 일찍 죽는 것과 관련해서 『素問·上古天真論』에서 “지금 사람들은 그렇지 못하여 술을 음료수로 삼고 망령됨을 몇몇함으로 삼으며 취한 채로 入房하여 그 精을 고갈시키고자 하며 그 眞氣를 소모시키고 흠어 가득 지닐 줄을 몰라 때에 맞추어 정신을 제어할 수가 없고 그 마음을 쾌하게 하는 데에 힘쓰

33) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.233. “故物生謂之化, 物極謂之變, 陰陽不測, 謂之神, 神用無方, 謂之聖.”

34) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.254. “敦阜之紀, 是謂廣化, 厚德清靜, 順長以盈, 至陰內實, 物化充成. 烟埃騰鬱, 見於厚土, 大雨時行, 濕氣乃用, 燥政乃辟.”

35) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.255. “流衍之紀, 是謂封藏, 寒司物化, 天地嚴凝, 藏政以布, 長令不揚.”

며 생의 즐거움을 거슬러起居에 절도가 없으므로 나이가 50도 안 되었는데 쇠약해집니다.”³⁶⁾라고 했다. 여기서 무절제한 생활과 쾌함에 힘쓰는 것 등은 모두 욕심이라고 할 수 있다. 여기서 말하는 욕심은 음식에 대한 욕심일 수도 있고, 권세에 대한 욕심일 수도 있으며 돈에 대한 욕심일 수도 있는데, 음식에 대한 욕심으로 氣를 精化하지 않고 마구 거친 氣를 섭취하면 氣가 증가되고, 권세에 대한 욕심으로 자신의 분수를 생각하지 않고 자기의 역량을 초과하여 일을 맡아 행하면 거친 氣가 증가될 수 있다.

또한 『素問·天元紀大論』에서 “鬼臾區가 말하기를, 지극한 數의 작용은 절실하고 절박하여 써 미미하지만, 그 오는 것을 가히 볼 수가 있고, 그 가는 것을 가히 쫓아갈 수가 있으니, 지극한 數를 공경하는 자는 창성하지만 업신여기는 자는 망하며 무도하게 사사로움을 행하면 반드시 하늘의 재앙을 얻을 것입니다. 삼가 하늘의 道를 받들어 청컨대 진리의 요체를 말씀드리겠습니다.”³⁷⁾라고 하였고, 『靈樞·終始』에서도 “氣를 조화롭게 하는 방법은 반드시 陰陽을 통하게 하는 것이니, 五藏을 陰으로 삼고 六府를 陽으로 삼습니다. 후세에 傳함에 피로써 맹세하니, 이를 공경하는 자는 창성하고 업신여기는 자는 망하며 무도하게 사사로움을 행하면 반드시 하늘의 재앙을 얻을 것입니다. 삼가 하늘의 道를 받들어 청컨대 終始를 말씀드리겠습니다.”³⁸⁾라고 하는 등 無道하여 개인의 사사로움을 행할 경우 반드시 하늘의 재앙을 받게 됨을 말했는데, 이도 또한 過慾으로 요절할 수 있음을 말한다. 개인의 사사로움 욕심을 너무 추구할 경우에 탐욕에 사로잡혀 氣를 精化하지 않고 단순하게 거친 氣를 마구 섭취할 우려가 있다.

또한 『素問·湯液醪醴論』에서도 “鍼石은 道인데, 精神이 나아가지 못하고 뜻이 다스려지지 못하므로 病이 나올 수 없습니다. 지금 精이 무너지고 神이 떠나가서 營衛를 다시 거둘 수 없는 것은 어찌서입니까. 즐기고 욕심내는 것이 다함이 없어서 근심과 걱정이 그치지 않으니, 精氣가 늘어지고 무너져서 營氣가 응체되고 衛氣가 없어지기 때문에 그러므로 神이 떠나가서 病이 낫지 않습니다.”³⁹⁾라고 하여 욕심이 한이 없으면 결국 精氣가 무너져 精에 바탕을 두고 있는 神이 떠나감으로써 病이 낫지 않고 요절할 수 있게 됨을 말하였다.

요절과 관련된 것 중 둘째로 사계절의 정상적인 사이클을 거스르는 것도 일찍 죽는 것과 관련이 있다고 할 수 있다. 예를 들어 『素問·四氣調神大論』에서 봄과 관련해서는 “봄의 3개월을 이를 發陳이라고 일컬으니, …… 이것이 봄 기운의 응당 生을 기르는 道입니다. 이를 역행하면 肝을 손상시켜 여름에 寒變을 앓아서 길러야 하는 도리를 받드는 것이 적어집니다.”⁴⁰⁾라고 하여 봄의 생동하는 기운을 따라 生하는 道를 받들지 못한다면 肝을 손상시킬 수 있다고 하였다.

이는 봄에는 마땅히 生하고 여름에는 마땅히 長하며 가을에는 마땅히 收하고 겨울에는 마땅히 藏하는 양생의 도리를 지켜나가야 하는데, 이를 거스르면 五臟을 傷하게 되고, 이는 요절의 원인이 된다고 할 수 있다. 천지자연에서도 봄에 싹이 잘 싹트지 않고, 식물의 눈이 적게 되면 여름에 무성해질 수가 없고, 여름의 번성함이 없다면 가을에 열매가 적어지게 되고, 가을에 열매가 적으면 겨울에 갈무리할 것이 적어지게 된다. 이는 마치 음식물이 우리 몸에 들어와 味에서 形으로, 形에서 氣로, 氣에서 精으로, 精에서 化의 단계를 거치는 것과 유사하다고 할 수 있다. 精이 생성되기 위해서는 사계절이라는 生長收

36) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.11. “今時之人不然也, 以酒爲漿, 以妄爲常, 醉以入房, 以欲竭其精, 以耗散其眞, 不知持滿, 不時御神, 務快其心, 逆於生樂, 起居無節, 故半百而衰也.”

37) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.234. “鬼臾區曰, 至數之機, 迫迨以微, 其來可見, 其往可追, 敬之者昌, 慢之者亡, 無道行私, 必得天殃, 謹奉天道, 請言眞要.”

38) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.71. “和氣之方, 必通陰陽, 五藏爲陰, 六府爲陽, 傳之後世, 以血爲盟, 敬之者昌, 慢之者亡, 無道行私, 必得天殃. 謹奉天道, 請言終始.”

39) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.49. “鍼石, 道也. 精神不進, 志意不治, 故病不可愈. 今精壞神去, 營衛不可復收. 何者. 嗜欲無窮, 而憂患不止, 精氣弛壞, 營衛離除, 故神去之而病不愈也.”

40) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.14. “春三月, 此謂發陳, ……; 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罰, 此春氣之應養生之道也. 逆之則傷肝, 夏爲寒變, 奉長者少.”

藏의 한 사이클을 지나야 한다. 우리가 음식물을 통해 받아들인 영양분은 우리 몸에서 형체를 만들기도 하고 각 조직에 보내져서 에너지로서의 역할을 하기도 하며 영양분을 쓰고 난 뒤에는 노폐물이 생겨 배출되기도 한다. 서양의학의 代謝(metabolism)에서는 단순히 몇 칼로리가 우리 몸에 들어와서 몇 칼로리가 몸 밖으로 배출되느냐 등등을 따지지만, 한의학에서는 味形氣精化의 과정을 거쳐 생성된 精氣가 다시 化生精하여 精을 만들어 내고 이를 갈무리하는 과정이 있어서 서양의학과 차별되는 지점이라고 할 수 있다. 이 精은 어떠한 물질적인 것이 점점 순수해지면서 순도가 높아져서 가장 精微해진 상태로 변화된 것이며⁴¹⁾, 보이지 않는 잠재 에너지로 정보량, 잠재력을 의미하고, 精을 생성하기 위해서는 사계절의 生長收藏이라는 하나의 사이클이 돌아가야 한다. 음식물이 들어왔을 때 味에서 形으로, 形에서 氣로, 氣에서 精으로, 精에서 化의 단계를 거치게 되는데, 이 중 氣에서 精으로 가는 단계가 만약 차단된다면 여기의 氣는 그대로 남아 있게 된다. 氣가 精으로 되지 못하고 氣의 상태 그대로 남아 있게 되는 것이다. 즉 氣가 증가된 상태 그대로 오래가게 되면 요절하게 된다. 이것이 ‘氣增而久’로 같은 음식을 먹더라도 ‘久而增氣’를 해서 精化시키느냐 아니면 精化의 단계를 거치지 않고 ‘氣增而久’를 하여 거친 氣만을 증가시키느냐는 서로 상반된 결과를 초래할 수 있으므로 精化 여부는 常天를 가르는 주요 포인트라고 할 수 있다.

Ⅲ. 考察

지금까지 『素問·至真要大論』에서의 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天由也”의 의미와 관련하여 기존 注釋家들의 견해를 살펴보고, 특히 일부 차이를 보이는 “氣增而久, 天由也”에 대해 注釋家들의 견해를 종합적으로 검토한 후 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天由也.”를 전반부와 후반부로 나누어 살펴보았다.

대부분의 『黃帝內經』 注釋家들과 기존 연구에서는 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天由也”에 대하여 하나의 味를 만약 편중되게 섭취하면 그 味가 우선적으로 들어가는 五臟의 氣를 증가시키게 되고, 이것이 바로 ‘物化之常也’라고 했지만, “久而增氣, 物化之常也.” 자체가 지니고 있는 생리적인 측면을 미처 보지 못한 측면이 있다고 생각하고, 그 이유는 주로 ‘天由也’가 나오는 후반부 구절에 중점을 두어 설명하고자 했기 때문이라고 생각한다. 또한 어떤 하나의 味를 편중되게 섭취하여 그 味가 우선적으로 들어가는 五臟의 氣가 증가하는 것을 王冰, 吳昆, 李仲梓 등 몇몇 주석가들이 物化之常과 연관지어 생리적인 측면으로 보았다고 하더라도 『素問·陰陽應象大論』의 味形氣精化의 轉化 등의 관련된 관점을 자세히 설명하지는 못하여 미진한 측면이 있었다.

“久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 天由也.”는 마치 詩句처럼 서로 맺구를 이루고 있고, 전반부에 나왔던 ‘久’, ‘而’, ‘增’, ‘氣’가 그 순서만 변화한 채로 후반부에 다시 나오고 있으나 ‘久而增氣’에 대해서는 ‘物化之常也’라고 말했고, ‘氣增而久’에 대해서는 ‘天由也’라고 상반되게 말했으므로 같은 글자를 쓰고 있음에도 그것이 내포하고 있는 의미는 좀 다르게 해석할 필요가 있다.

‘久而增氣’를 사물 生化의 향상됨이라고 한 것을 바탕으로 生化와 연관지어 살펴보면 우리는 매일 하루에 세 끼의 식사를 통해 에너지를 얻고 있고, 음식물에 있는 氣를 섭취할 뿐만 아니라 이를 五臟을 거쳐 精으로 수렴하는 과정이 필요하다. 또한 음식이 胃로 들어간 뒤에 五臟을 거치면서 精化하는 傳化의 시간이 필요하므로, 『素問·至真要大論』에서의 ‘久而增氣’의 久는 시간적인 요소뿐만이 아니라 질적인 변화, 즉 精化를 의미한다.

精化의 방법은 여러 가지가 있는데, 우리 몸속의 五臟을 거치면서 精微롭게 할 수 있고, 氣功이나 太極拳 등의 修鍊을 통해서 精微롭게 할 수 있다.

한편 『素問·陰陽應象大論』에서 “壯火의 氣는 쇠하고 少火의 氣는 성하여 壯火는 氣를 먹어버리고 少火는 氣를 먹여 기른다. 壯火는 氣를 흡고 少火는

41) 白裕祖, 尹銀卿. 『黃帝內經』의 精, 神과 陰陽變化에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2011. 24(1), pp.47-55.

氣를 생기게 한다.”⁴²⁾라고 하여 少火의 氣는 壯하게 되고, 少火는 氣를 먹여 기르며, 少火는 氣를 생하게 한다고 했는데, 少火는 精化된 氣가 우리 몸에 도움이 되는 측면과 상통하여 “久而增氣, 物化之常也.”와 연관된다고 할 수 있다. 張介賓도 이와 관련하여 『類經』에서 “火는 천지의 陽氣이다. 하늘은 이 화가 아니면 만물을 생하게 할 수가 없고, 사람은 이 화가 아니면 생을 둘 수가 없다. 그러므로 만물이 살아가는 것은 모두 陽氣에서 말미암는다. 다만 陽和의 火는 곧 만물을 낳지만, 치솟고 세찬 火는 도리어 만물을 해치므로 火가 태과하면 氣가 도리어 쇠하게 되고, 火가 화평하면 氣가 이에 왕성해진다.”⁴³⁾라고 하여 少火가 만물을 살아가도록 함을 말하였다. 高世栻도 『素問直解』에서 “陰陽의 氣味는 그 화평함을 얻는 것을 귀하게 여기는데, …… , 少火는 조화롭고 완만한 火로 곧 君火이다. …… , 조화롭고 완만한 少火는 마땅히 왕성해진다. …… , 少火는 어찌서 마땅히 왕성해지는가? 少火는 氣를 먹여 기르기 때문이다. …… , 이른바 少火가 氣를 먹여 기른다는 것은 실제로 少火가 氣를 낳는 것이다.”⁴⁴⁾라고 하여 少火가 君火에 비견되며 조화롭고 완만하여 氣를 먹여 기르고 낳는 특징이 있다고 강조했다. 少火는 精의 성질을 지니고 있어서 精歸化와 化生精에 관여하고 精이 충실해야만 다시 生化된 精氣를 바탕으로 精을 잘 만들어 순순환을 유지해 나갈 수 있다.⁴⁵⁾

『素問·至眞要大論』의 “氣增而久, 天之所以也.”에서 의 ‘氣’는 앞의 ‘久而增氣’의 氣와는 질적인 차이가 있다. 뒤에서 요절하게 되는 요인이라고 했으므로, ‘氣增而久’의 ‘氣’는 앞의 ‘久而增氣’의 ‘氣’가 精化된 氣를 의미한다면 ‘氣增而久’의 ‘氣’는 질적인 변화를 거치지 않은 거친 氣를 의미한다고 할 수 있다. 즉 거친 氣가 精化의 단계를 거치지 않고 증가된 채로 시간이 계속 흐르는 것을 의미한다.

『素問·陰陽應象大論』에서 “壯火之氣衰, 少火之氣壯. 壯火食氣, 氣食少火. 壯火散氣, 少火生氣.”⁴⁶⁾라고 하여 壯火의 氣는 衰하게 되고, 壯火는 氣를 잡아먹으며, 壯火는 氣를 흡수한다고 했는데, 壯火는 거친 氣가 우리 몸을 손상시키는 측면과 상통한다. 張介賓도 이와 관련하여 『類經』에서 “다만 陽和의 火는 곧 만물을 낳지만, 치솟고 세찬 火는 도리어 만물을 해치므로 火가 태과하면 氣가 도리어 쇠하게 되고, 火가 화평하면 氣가 이에 왕성해진다.”⁴⁷⁾라고 하여 壯火가 만물에 피해를 줄 수 있음을 말하였다. 高世栻도 『素問直解』에서 “壯火는 亢盛한 火로 곧 相火이며, …… , 亢盛한 壯火는 마땅히 쇠하게 되며, …… , 대체로 壯火는 어찌서 마땅히 쇠해지는가? 壯火는 氣를 먹기 때문이다. …… , 이른바 壯火가 氣를 먹는다는 것은 실제로 壯火가 氣를 흡수하는 것이다.”⁴⁸⁾라고 하여 壯火가 위로 치솟는 왕성한 火로 相火의 성질을 지녀 氣를 먹고 氣를 흡수하는 특징이 있다고 강조했다. 壯火는 精의 성질이 없어서 氣에서 精으로 갈 수 없게 하고, 아무리 거친 氣를 먹어도 精을 생성하지 못하게 하는 악순환을 반복하게 한다.

거친 氣가 精化의 단계를 거치지 않고 오랜 시간

서 새로운 陽氣가 精으로 응축되어 수렴되며, 이를 생명 활동의 가장 핵심적인 부분으로 보았다.

42) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.23. “壯火之氣衰, 少火之氣壯. 壯火食氣, 氣食少火. 壯火散氣, 少火生氣.”
43) 張介賓 原著. 全國韓醫科大學 原典學教室 類經 編纂委員會 編著. 懸吐改訂版註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.52. “火, 天地之陽氣也. 天非此火, 不能生物. 人非此火, 不能有生. 故萬物之生, 皆由陽氣, 但陽和之火則生物, 亢烈之火反害物, 故火太過則氣反衰, 火和平則氣乃壯.”
44) 高士宗 著. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問直解. 北京. 學苑出版社. 2003. p.35. “陰陽氣味, 貴得其平. 少火, 和緩之火, 即君火也. …… , 和緩之少火宜壯. …… , 少火何以宜壯. 以氣食少火故也. …… , 所謂氣食少火, 實少火生氣也.”
45) 白裕相. 『素問·陰陽應象大論』의 氣轉化 過程에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2009. 22(1). pp.1-14. 白은 少火의 작용을 神의 통제 속에서 精의 氣化 속도를 조절함으로써 가장 유연하고 합리적으로 연소를 시키고 이 과정에

46) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.23.
47) 張介賓 原著. 全國韓醫科大學 原典學教室 類經 編纂委員會 編著. 懸吐改訂版註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. p.52. “但陽和之火則生物, 亢烈之火反害物, 故火太過則氣反衰, 火和平則氣乃壯.”
48) 高士宗 著. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問直解. 北京. 學苑出版社. 2003. p.35. “壯火, 亢盛之火, 即相火也. …… , 亢盛之壯火宜衰. …… , 夫壯火何以宜衰. 以壯火食氣故也. …… , 所謂壯火食氣, 實壯火散氣也.”

이 흐르게 되면 精化의 과정을 거쳤을 때와 달리 요절하게 된다고 했는데, 『黃帝內經』 내에서 요절과 관련된 것을 찾아보면 첫째는 욕심으로 인하여 일찍 죽을 수 있고, 둘째는 사계절의 生長收藏하는 順理를 거스르면 요절할 수 있다.

사람의 욕심은 음식·권세·돈에 대한 욕심일 수 있는데, 이러한 욕심으로 인하여 氣를 精化하려고 하지 않고 氣의 부족에 허덕여서 마구 거친 氣를 섭취하게 되면 氣가 증가하게 되고, 無道하여 개인의 사사로운 욕심을 너무 추구할 경우에는 탐욕에 사로잡혀 氣를 精化하지 않고 단순하게 거친 氣를 마구 섭취할 우려가 있다.⁴⁹⁾ 張介賓도 『類經』에서 “욕심은 멋대로 하게 하면 안 된다. 멋대로 하게 하면 精이 고갈된다. 精은 고갈되게 하면 안 된다. 고갈되게 하면 眞氣가 흩어진다. 대체로 精은 능히 氣를 낳을 수 있고, 氣는 능히 神을 낳을 수 있다. 한 몸을 경영하고 지킴에 있어서 이것보다 더 큰 것은 없다. 그러므로 양생을 잘하는 사람은 반드시 그 精을 보배롭게 여기니, 精이 가득하면 氣가 왕성하고 氣가 왕성하면 神이 온전하고 神이 온전하면 신체가 건강하며 신체가 건강하면 병이 적다. 神氣가 단단하고 강하면 늙어서도 더욱 건강하니, 모두 精에 근본을 둔 것이다.”⁵⁰⁾라고 했는데, 이는 욕심을 절제하지 않고 제멋대로 방자하게 추구하면 精이 고갈되고, 眞氣가 耗散되며, 精氣神이 충실해질 수 없음을 말한다.

음식에 대한 탐욕은 몸속에 火가 있기 때문이고, 몸속에 火가 왕성해진 것은 精의 부족에서 기인하는데, 이는 마치 中消의 病證과 비슷한 상황이다.⁵¹⁾

『靈樞·大惑論』에서 “黃帝께서 말씀하시기를, 사람

이 자주 배가 고프데 음식을 먹고 싶어하지 않는 것은 어떤 氣가 그렇게 시키는 것입니까?라고 하자, 岐伯이 말하기를, 精氣가 脾에 아울러지고 熱氣가 胃에 머물러 胃熱로 곡식을 소모시킵니다. 곡식을 소모시키므로 쉽게 배가 고프니다.”⁵²⁾라고 하였고, 『靈樞·經脈』에서 “氣가 왕성하면 몸의 앞부분이 모두 열이 나고 胃 부위에 氣가 유여하면 곡식을 소모시켜 자주 배가 고프고 소변 색이 노랗다.”⁵³⁾라고 하였다.

또한 朱震亨은 『格致餘論·茹淡論』에서 “조화로운 맛을 편안히 여기는 사람은 마음이 거두어지고 火가 내려가며, 한쪽으로 치우치고 진한 맛을 편안히 여기는 사람은 욕심을 멋대로 하고 火가 勝한 것이니, 어떤 의심이 있겠는가. 『內經』에서 또한 말하기를, ‘陰인 五臟의 生하는 것이 본래 五味에 있다.’고 하였으니, 하늘이 부여한 味가 아니겠는가? ‘陰인 五神藏의 五臟이 손상을 받는 것도 五味에 있다.’고 하였으니, 인위적인 味가 아니겠는가? 聖人께서 백성들을 예방케 한 도구가 여기에 갖추어져 있다.”⁵⁴⁾라고 하여 욕심이 제멋대로 방자해지면 火가 勝하게 됨을 말하였다.

『格致餘論·陽有餘陰不足論』에서는 “단고 갈무리하는 것을 주관하는 것은 腎이고, 소통시키고 배설하는 것을 주관하는 것은 肝이다. 두 臟이 모두 相火가 있고 그것이 위로 이어져 心에 속한다. 心은 君火로 사물에 의해 감촉되면 쉽게 동하고, 心이 동하면 相火도 또한 동하며 相火가 동하면 精이 저절로 달려간다. 相火가 왕성하게 일어나서 비록 남녀간의 交을 하지 않았는데도 역시 몰래 흘러서 疎泄된다. 그래서 聖賢께서는 다만 사람들로 하여금

49) 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.23. 이는 『素問·陰陽應象大論』에서 ‘壯火食氣’라고 한 것과 연관되는 측면이 있다.

50) 張介賓 原著. 全國韓醫科大學 原典學教室 類經 編纂委員會 編著. 懸吐改訂版註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017. pp.32-33. “欲不可縱, 縱則精竭, 精不可竭, 竭則眞散, 蓋精能生氣, 氣能生神, 營衛一身, 莫大乎此. 故善養生者, 必寶其精, 精盈則氣盛, 氣盛則神全, 神全則身健, 身健則病少, 神氣堅強, 老而益壯, 皆本乎精也.”

51) 白裕相, 金度勳. 肺痿와 上消의 關係에 대한 小考. 大韓韓醫學原典學會誌. 2020. 33(2). pp.1-11.

52) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.342. “黃帝曰, 人之善饑而不嗜食者, 何氣使然. 岐伯曰, 精氣并於脾, 熱氣留於胃, 胃熱則消穀, 穀消故善饑.”

53) 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院. 1985. p.80. “氣盛則身以前皆熱, 其有餘於胃, 則消穀善饑, 溺色黃.”

54) 朱震亨 著, 毛俊同 點注. 格致餘論. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. pp.60-61. “安於沖和之味者, 心之收, 火之降也. 以偏厚之味爲安者, 欲之縱, 火之勝也. 何疑之有. 內經又曰, 陰之所生, 本在五味, 非天賦之味乎. 陰之五官, 傷在五味, 非人爲之味乎. 聖人防民之具, 於是爲備.”

마음을 거두고 마음을 기르라고 한 것이니, 그 취지가 깊다.”⁵⁵⁾라고 하여 마음이 動하게 되면 男女가 서로 交合하지 않더라도 遺精이 나타날 수 있음을 말했는데, 마음이 動하게 되는 것 자체도 精이 부족하여 상대적으로 위로 뜨거나 動하는 마음을 제어하지 못한 것이라고 생각한다.

이처럼 우리 몸에 精이 부족하면 상대적으로 火가 왕성해져 음식에 대한 욕구가 커지게 되고, 커진 욕구로 인하여 마구 거친 氣를 섭취하게 되는데, 거친 氣를 섭취한다고 해도 氣에서 精으로 변화할 때 촉매의 역할을 담당하는 生化된 精氣가 부족하면 精을 제대로 생성할 수가 없게 된다. 氣에서 精으로 바뀌기 위해서는 味形氣精化의 단계를 거친 化가 化生精하게 되는데, 精이 부족하기 때문에 精歸化가 잘 안 되고, 化가 부족하여 化生精도 제대로 이루어질 수가 없다. 즉 精이 충실해야 다시 精을 재생산해내는 선순환이 이루어지는데, 精이 부족하면 精을 생산해내지 못하는 악순환을 반복하게 된다.

『黃帝內經』에서 일찍 죽는 경우 가운데 둘째 사계절의 계절 변화에 거스르는 것도 그 요인이 된다고 할 수 있는데, 그 이유는 生長收藏의 사계절 순환을 거치면서 精을 생성하고 이를 갈무리하기 때문이다. 천지자연에서 봄에 씨앗이 잘 싹트지 않고, 식물의 눈이 적게 되면 여름에 무성해질 수가 없고, 여름의 번성함이 없다면 가을에 열매가 적어지게 되고, 가을에 열매가 적으면 겨울에 갈무리할 것이 적어지게 되는데, 이는 水穀이 우리 몸에 들어와 味에서 形으로, 形에서 氣로, 氣에서 精으로, 精에서 化의 단계를 거치는 것과 유사하다고 할 수 있다. 精이 생성되기 위해서는 사계절이라는 生長收藏의 한 사이클을 지나야 한다. 서양의학에서는 단순히 칼로리의 출입만을 생각한다면 한의학에서는 味에서 形으로, 形에서 氣로, 氣에서 精으로, 精에서 化로 되고, 化가 다시 精을 만드는 과정에 관여하여 化生精하는데, 이 精은 보이지 않는 잠재 에너지로 정보

량, 잠재력을 의미한다. 만약 水穀이 우리 몸에 들어왔을 때 味形氣精化의 단계를 거치지 않거나 氣에서 精으로 가는 단계가 차단된다면 여기의 氣는 精으로 수렴되지 못하고 氣의 상태 그대로 남아 있게 되며, 氣가 증가된 상태 그대로 오래 지속되면 즉 '氣增而久'가 되면 일찍 죽게 된다. 음식물이 들어와서 味形氣精化의 과정을 거쳐야 하는데, 이러한 精化 과정을 거치지 않고 거친 氣만을 계속 쌓아간다면 氣에서 精으로 되는 과정이 일어나지 않아 결국 일찍 죽게 된다.

王冰은 苦參과 黃連을 예로 들어 설명했는데, 苦味는 그 작용이 견고하게 하기도 하고 응축시키기도 하며 내려보내기도 하고 열을泄하기도 하며 火를 발산시키기도 한다.⁵⁶⁾ 苦味が 우리 몸에 들어왔을 때 이를 精化시키면 우리 몸에 도움이 되는 방향으로 작용하겠지만, 精化시키지 않고 거친 氣 그 자체로 있다면 우리 몸을 오히려 해치는 氣로 작용할 수 있다.

『素問·至真要大論』에서 “久而增氣, 物化之常也, 氣增而久, 夭之由也.”가 나오는 구절의 앞부분에서는 寒證을 熱로써 다스리고, 熱證을 寒로써 다스리는 내용이 나오는데, 寒證을 熱藥을 써서 다스렸는데도 계속 寒證이 남아 있는 경우에는 좀 더 근본적으로 陽을 취하라고 하였고, 熱證을 寒藥을 써서 다스렸는데도 계속 熱證이 남아 있는 경우에는 좀 더 근본적으로 陰을 취하라고 하였다.

또한 正治法을 썼는데도 불구하고 병이 계속해서 낫지 않고 寒熱의 氣가 반대로 나타나는 이유에 대해서 계절의 왕성한 氣나 병세의 왕성함을 다스렸기 때문에 오히려 반발하고, 계절의 왕성한 氣나 병세의 왕성함을 다스린 것도 아닌데 寒熱의 氣가 반대로 나타나는 이유에 대해서는 病證의 상황에 맞춰서 五味를 써야 하는데, 病情을 살피지 않고 한 가지 藥味만을 편중되게 쓸 경우에 그 味가 精化된 것이라면 그 味가 우선적으로 들어가는 五臟이 도움을 받아 生化의 향상됨(物化之常)으로 작용하겠지만, 거친 氣를 精化의 과정이 없이 받아들여 축적하고 축

55) 朱震亨 著, 毛俊同 點注. 格致餘論. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985. pp.2-5. “主閉藏者腎也, 司疏泄者肝也, 二臟皆有相火, 而其系上屬於心. 心君火也, 爲物所感則易動, 心動則相火亦動, 動則精自走. 相火翕然而起, 雖不交會, 亦暗流而疏泄矣. 所以聖賢只是教人收心養心, 其旨深矣.”

56) 白裕相. 五味와 三陰三陽의 관계에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2007. 20(4). pp.81-90.

적한 기간이 오래되면 질적인 변화가 없이 양적으로만 증대되기 때문에 결국은 요절하게 됨을 말한다. 따라서 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.”에서 “氣增而久，夭之由也.”는 기존 주석가들의 견해대로 단순히 어떤 하나의 藥味를 오랫동안 多食하여 생기는 부작용으로 이해할 수 있지만, “久而增氣，物化之常也.”는 병리적으로 해석하기 보다는 物化之常이라는 취지에 맞게 생리적으로 해석될 필요가 있으며, 이 문구에서 중요한 점은 氣의 精化 여부가 常夭를 가르는 중요한 요소라는 것이다. 현대인의 식생활은 서구화에 따라 고열량, 고지방, 고단백의 식단으로 구성되어 심혈관 질환, 암, 고혈압, 당뇨 등 성인병이 증가하고 있다. 그러나, 음식을 섭취할 때는 고칼로리의 식품을 먹거나 음식의 量을 많이 먹는 것 등이 중요한 것이 아니라, 음식물이 우리 몸에 들어왔을 때 얼마나 제대로 精化시킬 수 있는지가 중요하다고 할 수 있다. 만약 제대로 精化가 일어나지 않는다면 당뇨병과 같은 질병이 발생하여 중요한 영양성분이 몸 밖으로 빠져나가게 된다. 따라서 같은 음식을 먹더라도 ‘久而增氣’를 해서 精化시키느냐 아니면 精化의 단계를 거치지 않고 ‘氣增而久’를 하여 거친 氣만을 증가시키느냐는 서로 상반된 결과를 초래할 수 있으므로 精化 여부는 常夭를 가르는 주요 포인트라고 할 수 있고, “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.”에 대한 올바른 해석은 현대인의 음식 섭취의 양상, 養生, 無病長壽, 治未病, 豫防 등에 있어서 중요한 의미를 전달해줄 수 있다.

IV. 結論

이상에서 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.”의 의미에 대한 고찰을 통하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.” 등 일련의 구절에 대한 注釋家들의 주석 내용을 살펴본 결과, 대체적으로 五味의 偏勝으로 인한 부작용을 경계하는 의미로

해석하고 있으나 이 가운데 “久而增氣，物化之常也.”에 대해서는 병리적으로 본 注釋家, 생리적으로 본 注釋家, 생리와 병리로 명확하게 구분하지 않은 注釋家 등 일부 의견의 차이를 보였다.

2. “久而增氣，物化之常也.”의 생리적 의미를 살펴본 결과, 久의 의미는 시간적인 요소뿐만이 아니라 질적인 변화, 즉 精化를 의미하며, 精이 生化하여 생겨난 精氣는 化生精의 되먹임 작용을 통해 精을 생산하는 데에 다시 쓰이고 이러한 일련의 과정을 거쳐서 精, 氣, 血 등의 物을 生化시킴을 의미한다.
3. 이에 비하여 “氣增而久，夭之由也.”는 過慾과 사계절의 順理에 反하는 행동으로써 精化의 과정은 거치지 못한 채 거친 氣를 증가시킨 채로 오랜 시간이 흘러 요절하게 됨을 의미한다.
4. 『素問·至眞要大論』의 “久而增氣，物化之常也，氣增而久，夭之由也.”는 단순히 어떤 하나의 藥味를 오랫동안 多食하여 생기는 부작용이기보다는 氣의 精化 여부가 常夭를 가르는 중요한 요소이며 본 문구에 대한 올바른 해석은 현대인의 음식 섭취의 양상, 養生, 無病長壽, 治未病, 豫防 등에 있어서 중요한 의미를 전달해줄 수 있다.

References

1. 高士宗 著. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問直解. 北京. 學苑出版社. 2003.
2. 賴曉琴, 劉鋒. 《黃帝內經》“氣增而久，夭之由也”淺析. 江西中醫藥. 2018. 49(1).
3. 李念莪 原輯, 陳蓮舫 加批. 加批圈點內經知要. 北京. 新文豐出版公司. 1994.
4. 馬蒔 撰. 黃帝內經素問注證發微. 北京. 人民衛生出版社. 1998.
5. 馬元臺, 張隱庵 譯註. 黃帝內經素問靈樞合編. 臺北. 台聯國風出版社. 1981.
6. 朴贊國 譯註. 懸吐國譯黃帝內經素問運氣七篇注釋. 坡州. 集文堂. 2009.
7. 朴贊國 譯註, 洪元植 監修. 黃帝內經素問注釋. 坡州. 集文堂. 2005.

8. 白裕相. 經絡의 循環과 精氣 生成의 관계에 대한 연구. 大韓韓醫學原典學會誌. 2004. 17(4).
9. 白裕相. 『素問·陰陽應象大論』의 氣轉化 過程에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2009. 22(1).
10. 白裕相. 五味와 三陰三陽의 관계에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2007. 20(4).
11. 白裕相, 金度勳. 肺痿와 上消의 관계에 대한 小考. 大韓韓醫學原典學會誌. 2020. 33(2).
<https://doi.org/10.14369/jkmc.2020.33.2.01>
12. 白裕相, 尹銀卿. 『黃帝內經』의 精, 神과 陰陽變化에 대한 考察. 大韓韓醫學原典學會誌. 2011. 24(1).
13. 石芳, 劉陽, 李浩, 李京堯, 李念, 郭珊珊, 劉啟泉. 從“氣增而久, 夭之由也”論治慢性萎縮性胃炎. 中華中醫藥雜誌. 2020. 35(1).
14. 薛福辰. 批閱句讀. 孫國中 點校. 重廣補注黃帝內經素問. 北京. 學苑出版社. 2008.
15. 艾遷明. 古代中醫服餌辟谷方劑藥食使用特點及配伍規律研究. 南京中醫藥大學 碩士學位論文. 2020.
<https://doi.org/10.27253/d.cnki.gnjzu.2020.000640>
16. 閻曉宇, 孟慶云. 《內經》“久而增氣”探思. 中醫雜誌. 2001. 1.
<https://doi.org/10.13288/j.11-2166/r.2001.01.039>
17. 閻曉宇. 從“物化之常”到“夭”. 中國中醫基礎醫學雜誌. 2001. 6.
18. 吳昆 著. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問 吳注. 北京. 學苑出版社. 2003.
19. 姚止庵 撰. 素問經注節解. 北京. 人民衛生出版社. 1963.
20. 牛越. “氣增而久, 夭之由也”臨床運用探析. 中醫研究. 2017. 30(6).
21. 袁今奇. 談“久而增氣物化之常, 氣增而久夭之由也”. 中醫研究. 1990. 4.
22. 張介賓 原著. 全國韓醫科大學 原典學教室 類經 編纂委員會 編著. 懸吐改訂版註釋 類經. 서울. 法仁文化社. 2017.
23. 章楠 編注. 方春陽, 孫芝齋 點校. 靈素節注類篇. 浙江. 浙江科學技術出版社. 1986.
24. 張隱庵 集注. 孫國中, 方向紅 點校. 黃帝內經素問集注. 北京. 學苑出版社. 2002.
25. 褚玄仁, 王天如. 也談“氣增而久, 夭之由也”. 江蘇中醫藥. 1982. 1.
26. 周克家. “氣增而久, 夭之由也”之我見-對《內經輯要》有關語譯的商榷. 江蘇中醫雜誌. 1981.
27. 周信有. 對“久而增氣, 物化之常, 氣增而久, 夭之由也”的理解和運用. 中醫雜誌. 1991. 2.
<https://doi.org/10.13288/j.11-2166/r.1991.02.001>
28. 朱震亨 著, 毛俊同 點注. 格致餘論. 江蘇. 江蘇科學技術出版社. 1985.
29. 洪元植. 精校黃帝內經素問. 서울. 東洋醫學研究院. 1985.
30. 洪元植. 精校黃帝內經靈樞. 서울. 東洋醫學研究院. 1985.
31. 黃元御 原著. 孫國中, 方向紅 校注. 素問懸解. 北京. 學苑出版社. 2008.