

동의보감과 인문학

세명대학교 한의과대학 고 흥

인문학의 정의를 보면 인문학이란 “인간의 사상 및 문화를 대상으로 하는 학문 영역”이라고 되어 있습니다. 그리고 자연을 다루는 자연과학(自然科學)에 대립되는 영역으로, 자연과학이 객관적으로 존재하는 자연현상을 다루는 데 반하여 인문학은 인간의 가치탐구와 표현활동을 대상으로 한다고 하였습니다. 이에 동양의학은 인문학적 철학을 기반으로 이루어져 있다는 견해가 지속되어왔습니다.

제가 생각하기에는 동북아시아 사회에서 인문학과 자연과학을 구분하여 생각한 적이 없었던 것 같습니다. 인문학이나 자연과학의 구분은 서양의 철학사상에 기반한 것이 아닌 가 할 때가 많습니다. 음양오행을 철학으로 생각하지만, 음양오행은 자연의 현상을 관찰하여 발견한 것이며, 자연의 객관적인 자연현상을 관찰하여 얻어진 패턴을 분석하고 예측할 수 있는 방법으로 생각하고 있습니다.

한의학 이론의 기반을 제공한 황제내경에서는 음양(陰陽)을 논리적으로 체계적으로 설명하고 있는 것이 아니라 자연의 현상이나 사람의 반응 자연환경의 변화를 기준하여 음양을 비유적으로 설명하고 있습니다. 따라서 후대의 사람들은 부분적으로 언급되는 음양을 통합적으로 이해하고 설명하며 체계적으로 정리하게 되면서 음양오행(陰陽五行)을 철학적 사상으로 발전시키게 된 것으로 보입니다. 동의보감에서도 음양오행에 대한 설명은 기후를 예측하는 방법으로 사용되었던 운기(運氣)를 제외하고는 음양오행을 체계적으로 설명하고 있지 않습니다. 의학에서 음양오행이 언급되지만, 철학적이기보다는 관찰과 경험의 표현과 분류학적 의미에서 사용된 경우가 많은 것으로 보고 있습니다.

우리나라 의학의 대표적인 서적은 동의보감으로 중국 명나라 까지 우리나라에 들어온 의서를 기초로 하면서 우리나라에서 구할 수 있는 약초를 기준으로 하여 우리에게 맞는 의학으로 집대성한 백과사전식 의학서적입니다. 따라서 동의보감에서 허준 선생님이 직접 저술한 것은 목차와 제목이고 내용은 기존 의학서적에 있는 것을 발췌하여 재편집하였습니다. 그리고 처방에서 사용되는 약물을 국내에서 구할 수 있는 약물로 전환시키고 약물 용량을 조절하여 우리나라 사람에게 적합하게 바꾸어 놓았습니다. 동의보감의 특징은 각 질환마다 단방이라고 하여 주변에서 구할 수 있는 약물 한 가지를 구해서 사용하는 방법이 기재되어 있습니다. 이는 의원에서 약재를 모두 구비하기가 어려우므로 주변이 약초를 이용하여 질병을 이겨낼 수 있도록 기재한 것으로 응급에 대비한 처방을 제시한 것으로

로 볼 수 있습니다.

동의보감은 신체를 형(形)과 정기신(精氣神)으로 구분하여 언급하고, 운기, 감염성 질환인 상한(傷寒), 증후성 질병에 대한 잡병과 침구, 탕액, 본초를 기술하여 한의학의 특징을 언급하였습니다. 한의학에서는 철학적 배경으로 언급되는 음양오행이 포함되지만 내용적인 면에서 언급되어 음양오행이 관찰한 대상의 경중이나 상대적인 변경을 인식하고 기록하는 방법론으로 활용된 경우가 많습니다. 즉 관찰대상의 패턴을 인식하는 방법에서 이분법(음양), 오분법(오행), 육분법(육기)의 방법을 활용하고 이들의 간의 상호관련법칙을 활용하였습니다. 이번 강의는 동의보감에서 언급된 호흡, 기, 노화, 생활에서 언급된 양생방법을 중심으로 해서 살펴보도록 하겠습니다.

1. 기(氣)란 무엇인가

기(氣)의 의미는 한자의 특성으로 혼용되고 있습니다. 동의보감에서도 기(氣)가 들어간 글자를 지금의 용어로 바꾸어 보면 기(氣)가 의미하는 것은 기후, 기운, 생각, 감정, 호흡, 공기, 가스(트림, 방귀), 연령, 상태, 온도, 순환, 소화흡수능력, 방향성을 가진 신체반응, 혈류순환, 느낌, 감염, 독소, 냄새, 피부 상태(윤택) 등 30여 가지의 다양한 의미로 해석되고 있습니다. 즉 기는 한마당으로 말하기 어렵습니다.

사람과 관련하여서 氣를 총괄적으로 설명한 것을 보면 “양기(陽氣)는 움직이는 것을 주관한다. 사람의 지각과 운동, 보고 듣는 것, 말하고 냄새를 맡는 기능은 모두 양기가 피부를 훈증하고 몸을 충실케 하며 모발을 윤택하게 하는 것으로서 마치 안개와 이슬이 초목에 물을 대주어 충실하게 해주는 것과 같다. 만일 양기가 일단 그 할 바를 잃으면 흩어져서 운행하지 못하여 훈증하고 충실케 하며 윤택하게 하고 축여주는 작용이 막히므로, 구규가 속으로 막히고 기육이 밖으로 막혀 지각하고 운동하고 보고 듣고, 말하고 냄새를 맡는 기능이 모두 실조된다.

- 釋曰 陽主動 凡人之知覺運動 耳目視聽言嗅 皆陽氣 熏膚充身澤毛 若霧露之漑而充之耳 若陽氣一失其所 則散解不行 而熏充澤漑之道澁 所以九竅閉塞于內 肌肉壅滯于外 而知覺運動視聽言嗅之靈皆失也 “라 하여 생명활동으로 나타나는 지각, 운동, 감각, 신체 반응을 기의 작용으로 언급하였습니다. 그리고 기가 끊어진 것(기절; 氣絶)에 대해서는 “눈동자가 돌아가면서 오지(五志)가 죽는다. 주리(腠理; 땀구멍)가 열리면서 절한(絶汗; 흐르지 않는 땀)이 나온다. 설사가 멈추지 아니하면서 손발을 사용하지 못한다. 온몸의 피부색이 푸른색으로 변한다” 고 하였습니다. 기(氣)가 없어진다는 것은 의식장애, 동공반사와 동공운동상실, 쇼크를 언급

하고 기의 활동으로는 지각, 운동, 감각, 신체반응을 언급하고 있습니다. 따라서 사람에서 기란 뇌의 기능이 유지되는 것이며 특히 뇌간기능이 유지되면서 발현되는 생명활동 현상으로 이해될 수 있습니다. 그리고 정(精)을 신체의 가장 중요한 것으로 언급하면서 빠르게 들어가서 뇌수(腦髓)를 보익해 준다고 하였는데, 종합하여 보며 정기(精氣)란 뇌 척수기능의 정상적인 생명활동이 이루어지는 것을 빗대어서 언급한 것으로 볼 수 있습니다. 동의보감에서도 등에서 머리 부분부터 꼬리뼈까지를 지적하여 정기(精氣)가 승강하는 도로라고 하였습니다.

단전(丹田)은 사람에서 중요한 부위로 세 가지가 언급되고 있습니다. 상단전은 뇌이고, 중단전은 심장이고, 하단전은 배꼽아래 삼촌이라고 하여 어떤 장부로 언급하고 있지 않습니다. 상단전은 생명의 활동증후를 통틀어서 언급하는 기(氣)를 관장하는 곳이고, 심장은 신(神)을 저장하고 있으며, 하단전은 정(精)을 관장한다고 하면서 지금의 골수, 척수, 뇌를 언급하고 있습니다. 이러한 것은 정신활동이 뇌에서 이뤄지고 있지만 우리는 자신으로 인지하는 뇌보다는 심리상태를 반영하는 생명활동을 촉진할 수 있는 심장을 정신활동과 생명의 근본으로 이해하고 있습니다. 이러한 점이 이론보다는 관찰한 경험과 반응을 근거하여 이론을 만들어 내었다는 것을 간접적으로 알 수 있습니다.

정기를 수양하고 보존하는 방법으로 언급된 것은 성욕 절제, 호흡법, 도인안교(요가, 태극권, 스트레칭), 소식을 권장하였는데, 권장이유에서 음양 오행적 해석이 없고 그냥 관찰결과 같이 언급되었습니다.

호흡을 조절하는 것은 기를 조절하는 것입니다. 이에 대한 언급은 “인체란 허무한 것이라서 단지 돌아다니는 기만이 존재할 뿐이니, 기를 호흡하는데 그 이치를 얻는다면 온갖 병이 생기지 않는다(人神虛無, 但有游氣, 氣息得理, 卽百病不生)”이라 하였습니다. 방법을 언급한 것은 다음과 같습니다. “조용한 방에서 문을 닫고 편안하게 하며 바닥을 따뜻하게 해야 한다. 베개는 베고 누워서 눈을 감고 가슴속을 숨을 고요히 쉰다. 이때 기러기 털을 코 위에 붙이고 그것이 움직이지 않게 300번 호흡하는데, 귀로는 들리는 것이 없게 하고 눈으로는 보이는 것이 없게 하고 마음으로는 생각나는 것이 없게 한다”. 일반적으로 우리는 뇌의 10%만 사용한다고 알려져 있는데, 실제로 10%를 사용하는 것이 아니라 우리가 인지하고 있는 의식은 실제 뇌에 들어오는 정보의 1% 정도로 생각하고 있습니다. 걸을 때 밥을 먹을 때 행동할 때 우리가 의식하지 않아도 들어오는 냄새, 빛, 온도, 바람을 계산해서 올바른 행동을 하게 하는 것과, 어느 날 갑자기 어떤 냄새가 나면서 어떤 생각이 떠오르는 것 같이 불현 듯 어떤 것이 생각나는 것도 우리가 관심을 안 가져서 그렇지 뇌에는 다 어느 정도 기억이 잔존되어 있다는 것으로 볼 수 있습니다. 따라서 외부 정보를 차단하고 호흡에 리듬을 실어서 쉬는 것이

실제로 뇌의 휴식이라고 볼 수 있습니다.

2. 호흡을 통한 기의 조절

사람은 숨을 쉬는데 옛 사람은 호흡수를 근거로 자연에 비유하여 수명을 산정하였습니다. 자연의 호흡은 밀물과 썰물의 하루 2회 들어왔다 나가는 것에 비유하고 사람은 평생 1만 3천 5백번을 호흡하는데 이를 계산하면 120세로 호흡에 따라 사람이 살 수 있는 한계수명으로 계산하였습니다.

기(氣)는 호흡의 근본이라 하여 사람이 생명을 받은 처음에는 태(胎)속에서 어머니를 따라 호흡하다가 출생하여 탯줄을 자르면 한 점의 신령스러운 기운이 배꼽 밑에 모인다고 하였습니다. 이 부분을 하단전(下丹田) 또는 기해(氣海)라 하고 인간의 생명 활동이 시작되는 기원으로 생각하였습니다. 사람이 신경이 예민해지면 아랫배가 쌀쌀하게 느껴지면서 설사나 변비가 반복되는 증상이 생긴다든지, 아랫배가 싸늘하면서 차갑게 느껴지는 부위입니다. 단전호흡이나 명상에서는 정서적 긴장을 해소하고 생활의 리듬을 유지하려할 때 숨을 천천히 흡입하여 하단전까지 숨을 들이쉬는 방법을 통하여 깊고 천천히 호흡하는 것을 강조하였고, 땀을 이용해서 하단전을 따뜻하게 해주는 방법이 사용되고 있습니다. 손발이 찬 사람이나 정신적인 긴장이 많은 사람들에게는 아랫배를 따뜻하게 하고, 호흡을 복식호흡을 하게 하는데, 뇌파에서 알파파가 만들어지고 손발이 따뜻해지는 것을 느끼게 됩니다.

3. 노화의 과정

사람의 노화에 대한 입장은 각 의가마다 시대에 따라 다른 언급을 하였는데, 이때는 주로 관찰소견을 중심으로 이루어졌습니다. 금원시대에 한의학이론과 한약의 효능을 결합하여 이론에 근거한 처방이 많이 만들어지기 시작하였습니다. 그 전의 의서에서는 한약의 효능이 임상증상과 연관되어 경험적 처방이 많았다면, 이때부터는 그 동안의 경험을 통하여 한약을 음양(陰陽), 한열(寒熱), 허실(虛實), 표리(表裏)에 작용하는 한약물로 구분되면서 발전하게 되었습니다. 보음(補陰)하는 약, 양기(陽氣)를 보하는 약, 몸을 덥히는 약물, 몸을 차게 하는 약물, 허(虛)한 것을 보강하는 약물, 실(實)한 것을 제거하는 약물, 땀과 피부에 작용하는 약물, 내장기관에 영향을 미치는 약물이 구분되고 환자의 상태에 따라 적절한 배합하는 치료가 이루어지게 되었습니다.

사람이 성장에서 노화까지는 10년 단위로 변하는 것을 언급한 것과, 40세를 기

준으로 언급한 것과 남녀의 성장과 노화의 차이점을 고려하여 남자는 8년 단위로 여자는 7년 단위로 언급한 것과 50세부터 본격적인 장기기능의 저하를 중심으로 보는 노화가 언급되었습니다.

다만 의학자에게 영향을 미친 것은 그 시대의 사상과 연관되어 있습니다. 수당 시대에는 성을 기반으로 하는 치료로 소녀경이나 의심방이 저술되었습니다. 그리고 금원시대에는 성리학이 발달하면서 군자는 많을수록 좋고, 소인은 적을수록 좋다는 성리학의 지식을 기반으로 사람이 노화에서 나타나는 체형이 변화를 음허(陰虛)로 보고 보음(補陰)하는 약물로 체형(體形)을 유지하는 방면으로 사용하였습니다. 명나라와 청시대에 들어오면서는 주역에 근거하여 부양론(扶陽論)이라는 견해가 우위를 차지하고 세상에는 육지보다 바닷물이 많으며 바닷물의 순환이 중요한데, 바닷물을 순환시키는 것은 태양이니, 몸에서도 양기(陽氣)를 중시하여 몸을 덥혀주는 양기(陽氣)를 보강하는 약물을 위주로 사용하였습니다. 그리고 또 이시기에는 세상의 모든 것은 다 어떤 의미와 기능이 있다는 견해와 모든 것은 하나의 원리로 적용되는 것이 아니라 제각각 다른 장단점이 있다는 견해를 가지게 되었습니다. 음양(陰陽)에 대한 견해는 음평양비(陰平陽秘)라 하여 음과 양을 같이 조절해야 한다는 의미로 변하여 처방에 보음하는 약물과 보양하는 약물이 적절하게 배합된 처방을 우선하게 되었습니다. 또 다른 한편으로는 인삼을 복용하니 젖이 마르는 사람도 있고, 인삼을 복용하니 젖이 도리어 많이 나오는 사람도 있는 것을 알게 되면서 사람의 체질의 차이가 있음을 중시하게 되었습니다. 동의보감에서도 “사람에 따라 형체와 피부색이 다름에 따라 장부도 다르므로 외부 증상은 비록 같다고 하여도 치료법은 사람에 따라 확연히 다른 것이다(形色既殊 臟腑亦異 外證雖同 治法迥別)”이라고 하여 사람마다 장과 부의 기능의 편차가 있어서 증상이 동일하다 하여도 치료는 달리해야 한다고 언급하였습니다. 뒤에 이제마 선생님은 자신의 철학은 사심신물(事心身物)을 중심으로 분류하고 의학에서도 체질을 태음, 소음, 태양, 소양의 4가지로 분류하여 치료해야 함을 언급하였습니다. 그리고 치료경험을 통하여 각 체질마다 치료를 달리해야 한다는 것을 구체화시켰습니다. 예를 들면 열이 날 때 어떤 사람은 열을 내리려고 땀을 내거나 설사를 시키게 되면 탈수가 되어 도리어 질병이 심해지고, 어떤 사람은 고열이 너무 심해서 열을 빨리 내리는 것이 중요하고, 어떤 사람은 땀이나 설사가 나니 저절로 열이 쉽게 떨어지는 사람이 있고 어떤 사람은 스스로 잘 이겨 내더라하는 것으로 파악한 것입니다. 현재 노화에 대한 견해는 그 시대에 유행했던 사고경향에 따라 보완 수정되어왔습니다. 현재는 보양에 사용되는 약물이 노화를 예방하는 것으로 알려지는 항산화작용, 호르몬 전구물질의 섭취를 통한 호르몬 교정, 조혈기능 향상의 작용, 피로물질 제거, 간세포보호작용을 밝히

면서 객관적인 자료를 만들어 가고 있습니다.

4. 의식을 다스리는 방법

- 오행개념을 이용함.

오지(五志)라고 하여 감정과 의식을 오행(五行)에 배속하고 오행의 상극(相克)개념을 가지고 의식과 감정을 다스릴 것을 언급하였습니다. 우리는 스스로를 조절하는 존재이지만 스스로를 조절하지 못하는 존재기도 합니다. 불안, 우울증, 환병은 본인을 의식적으로 조절하지 못하면서 생활상 장애가 생기는 질환으로, 현대인에서 점차 발생비율이 늘고 있습니다. 어떻게 보면 스스로를 조절하는 능력이 감소하고 있는 것인지도 모르겠습니다. 동의보감에서 제시한 것은 오지를 오행에 배속하고 오행의 상극을 이용하여 조절하라는 것입니다. 언급한 것을 보면 슬픔은 과도한 분노를 억누른다(금극목-金克木). 즉 분노가 있을 때는 슬픈 영화를 보면 분노가 가라앉는 다는 것이죠, 너무 기뻐하는 것은 심장을 상하게 될 수 있는데 두려움은 기쁨을 억눌러서 방탕함을 조절하게 된다(수극화-水克火). 분노는 과도한 생각하는 것을 억누른다(목극토-木克土), 생각은 두려워하는 것을 억누른다(토극수-土克水)라고 하였습니다. 현재 이러한 방법은 인지장애를 극복하기위한 상황극에서 사용되거나, 감정을 생각으로 전환하기라는 인지행동 치료의 방법으로 이용되고 있습니다.

동의보감에서 사람의 삶에서 권장한 사항을 소개하고자 합니다.

1. 재물 ; 돈과 재물은 본래부터 타고난 분수가 있으니, 족한 줄을 아는 것이 이로울 것이다. 부귀영화는 덕(德)을 어지럽게 한다.
2. 종교; 흙과 나무로 그들의 형체를 만들어 놓고 은혜와 복이 있기를 빌지어다.
3. 유전 : 부모의 유전적 자질을 잘 받아야 수명이 길다
4. 수면과 활동 ; 봄에는 늦게 자고 일찍 일어나며, 여름과 가을에는 늦게 자고 일찍 일어나며, 겨울에는 일찍 자고 늦게 일어난다. 우리의 신체리듬은 햇빛과 온도에 의해서 리듬이 정해진다.
5. 경쟁 : 경쟁은 명석함을 없앤다.
6. 감정 : 기쁨과 노여움은 지(志)를 손상시키고, 지나친 슬픔은 성(性)을 손상시킨다. 너무 좋아하면 미혹되어 사리를 분간하지 못하며 너무 싫어하면 몸이 마르고 즐거운 일이 없게 된다.
7. 지식 : 억지로 알려고 하는 것은 큰 화근이다.

8. 정신 ; 제일 좋은 것은 신(神)을 보양해주는 것이고, 그 다음은 형(形)을 보양하는 것이다.

9 의식과 감정 : 신(神은) 일신의 군주로 칠정(七情)을 통설하고 온갖 일을 다 말한다. 칠정: 기쁨 -喜 분노 - 怒 근심- 憂 생각 - 思 슬픔 -悲 놀람 -驚 공포 - 恐

마무리는 동의보감에서 제시하고 있는 큰 질병에 걸렸을 때 마음가짐을 소개하겠습니다.

병을 치료하려면 먼저 마음을 다스려야 하는데, 환자로 하여금 마음속에 있는 의심과 이런 저런 생각, 일체의 망념과 불평, 나와 남을 분간하는 마음을 버리고, 평생의 과오를 참회하여 몸과 마음을 편안하게 하여 자기의 생각이 자연의 이치에 부합되도록 한다. 이렇게 오래하여 정신이 집중되면 자연히 마음이 편해지고 성정이 화평해진다. 세상의 모든 일이 다 공허한 것이라는 것도 다 헛된 환영에 불과하고 화와 복은 따로 있는 것이 아니며 생사가 한갓 꿈과 같다는 것을 알게 되어 홀연히 그 이치를 깨닫고 해석하게 되면 마음은 이미 없어지게 된다.