

[0] 인트로

1. 동의보감에 숨겨진 3가지 의학적 전제

(1) 치료의 주체 - 수양으로서의 치료

사람의 질병은 모두 조섭調攝을 잘못하는 데서 생기므로 수양修養이 우선이고, 약과 침은 그 다음이다. (동의보감 서문 중에서)

무엇인 근치(根治)이고, 치료의 주체는 누구인가?

병의 원인¹⁾을 제거하는 것이 치료의 근원이라면 칠정(七情)²⁾과 식생활을 잘 관리하는 것이 근치의 핵심이 될 것이다. 칠정과 식생활을 다스리는 주체는 의사가 아니라 환자다. 따라서 치료의 주체는 환자가 된다. 여기에 몸을 적절 움직이고 관계를 조율하며 일상을 새롭게 하는 등의 삶의 태도에 대한 관리를 더하면 수양(修養)이라는 실천 윤리가 된다. 선조는 약과 침으로 표상되는 전문 의료보다 수양, 즉 환자의 주체적 삶의 전략이 치료의 핵심이라는 것을 강조했다. 그것은 예방의학을 넘어 적극적인 치료행위가 된다는 의미이기도 하다.

수양이란 무엇인가?³⁾

- 천도(天道)를 관찰하고 천도에 순응하며 천도의 이치를 실천하는 것

천도는 자연계의 물리적 규칙과 천인감응하는 인간의 실천 윤리까지 짐작하여 아우르는 개념이다. 천도의 특징은 끊임없이 생성 변화하는 운동에 있다. 이 이치에 순응한다는 건 인간의 신체와 삶이 생성 변화해야 한다는 실천 의지와 관계가 있다. 이것은 역학(易學)의 탄생 배경과 통한다.

- 1) 송대의 의사 진무택은 질병의 원인을 '내인內因', '외인外因', '불내외인不內外因'으로 구분한, 이른바 '삼인三因학설'을 주장했다. 쉽게 말해 병의 원인을 몸 안, 몸 밖, 기타 등으로 나눈 것이다. 내인은 칠정, 음식 부조화, 과로 등이 있고, 외인은 육음을 뜻하며, 불내외인은 창상 같은 기타 요인이다. 요컨대, 질병의 주요 원인은 칠정(七情), 음식, 과로, 육음이다. 육음(六淫. 風寒暑濕燥火)의 발병은 주로 몸의 건강상태에 달려 있으므로, 결국 병인의 핵심은 칠정과 음식이다.
- 2) 칠정은 7가지 감정, 즉 희노우사비경공(喜怒哀思悲驚恐)을 이르는 말로, 한의학 병인(病因) 중 가장 중요한 요인이다.
- 3) 동의보감의 '수양론'에는 유불도가 섞여 있긴 하지만 주로 서술되는 건 도교(가)적 측면의 수양론이다.

- 포괄적 의미에서의 학문 행위

“배우기만 하고 생각하지 않으면 미혹에 빠지고, 생각만 하고 배우지 않으면 위태롭다.”
(『논어』, 위정편)

한의학에서 생각은 비위(脾胃)의 차원에서 일어난다. 비위는 오행의 위상에서 중앙(中土)에 위치하고 있다. 중앙은 협소하게 고립된 지대가 아니라 사방을 조화롭게 아우를 수 있는 포괄적 개념이다. 비위는 몸의 중앙에 위치해 있으면서 심(心)과 신(腎)을 상하로 매개하고, 간(肝)과 폐(肺)를 좌우로 매개한다. 그래서 비는 신체 항상성의 중심이 된다. 생각도 그런 맥락에서 일어난다. 비의 생각은 나머지 오장에 배속된 정지(情志), 즉 간의 분노, 심의 기쁨, 폐의 슬픔, 신(腎)의 두려움이 치우치지 않고 항상적 상태를 유지할 수 있는 조절장치로서 역할을 한다. 그런데 생각이 그런 조절과 균형을 잃지 않으려면 생각의 내용이 지속적으로 갱신되어야 한다. 이는 비위가 음식물의 섭취로부터 지속적으로 새로운 지기(地氣)를 얻어야 하는 이치와 같다. 생각은 몸의 직관적 지각으로부터 일어난다. 생각이 갱신되려면 익숙한 지각 시스템에 외적 변화가 생겨야 하는데, 그 외적 변화가 바로 배움(學)이다. 그래서 생각만 하고 배우지 않으면 감정들의 치우침을 설득하고 조화시킬 명분이 없어서 오히려 감정에 끌려 다니게 된다. 그건 몸과 삶을 위태롭게 하는 행위다. 반대로 배우기만 하고 생각하지 않으면 배움을 소화시키지 못한다. 비위가 음식물을 소화시키지 못하는 이치와 같다. 소화되지 않은 배움 역시 항상성에 기여하지 못하는 데 삶을 이리 저리 미혹시키고 망상에 빠지게 한다. 따라서 배움(學)과 생각(思)은 서로 맞물려 있어야 한다.

수양이란 학(學)과 사(思)를 조화시켜 몸과 삶의 포괄적인 조화를 꾀하는 항상성의 방편이다. 천지의 이치(天道)를 객관화된 학문으로 이해하는 것도 중요하지만 이를 직관적이고 신체적으로 체득하는 것도 중요하다. 수양이라는 행위에는 그 조화의 항상적 노력이 수반된다.

치유의 주체와 자생력

이러한 노력들이 있어야 자생력이 원활하게 활동한다. 자생력은 순환의 항상성을 유지하고 질병을 예방하며 스스로를 치유하는 힘이다. 병에 걸렸을 때 치유의 주체가 되겠다는 마음보다 의존적인 마음이 더 크면 자생력이 잘 발휘되지 못한다. 물론 전문 의료가 질병 치료의 중요한 역할을 하겠지만, 스스로 치유의 주체가 되어 질병 치료의 전 과정을 통찰하겠다는 의지가 있어야 자생력이 제대로 발휘될 수 있다.

(2) 연결성 - 천인상응(天人相應)

신형장부도身形臟腑圖 손진인孫眞人이 말하기를, “천지간에 사람이 가장 귀한 존재다. 머리가 둥근 것은 하늘의 형상을 닮은 것이고 발이 네모난 것은 땅의 모양을 본뜬 것이다. 하늘에 사시四時가 있듯이 사람에게서는 사지四肢가 있고, 하늘에 오행五行이 있듯이 사람에게서는 오장이 있다. 하늘에 육극六極이 있는 것처럼 사람에게서는 육부가 있고, 하늘의 팔풍八風은 사람의 여덟 관절과 연결되어 있다. 그리고 하늘에 구성九星이 있듯이 사람에게서는 아홉 구멍(九竅)이

있고, 하늘에 십이시十二時가 있듯이 사람에게서는 열두 개의 경맥이 있다. 하늘에 24절기가 있듯이 사람에게서는 스물네 개의 수혈俞穴이 있고, 하늘에 365도가 있듯이 사람에게서는 삼백육십오 개의 마디가 있다. 하늘에 해와 달이 있듯이 사람에게서는 두 눈이 있고, 하늘에 밤과 낮이 있듯이 사람도 깨어 있을 때(寤)와 잘 때(寐)가 있다. 하늘에 천둥과 번개가 있는 것처럼 사람에게서는 기쁨과 분노가 있고, 하늘에 비와 이슬이 있듯이 사람에게서는 콧물과 눈물이 있으며, 하늘에 음양이 있듯이 사람에게서는 한열이 있다. 땅에 샘물이 있듯이 사람에게서는 혈액이 있고, 땅에 풀과 나무가 있듯이 사람에게도 털과 머리카락이 있으며, 땅에 금속과 돌이 있듯이 사람에게서는 치아가 있다. 이 모두는 사대四大와 오상五常을 천지로부터 부여받아 그 기운을 합쳐 잠시 형체를 이룬 것이다.”라고 하였다. — (동의보감, 身形)

천지는 몸의 발생학적 근원

몸은 천지로부터 부여받은 기운이므로 몸의 모든 부위는 천지의 형상을 닮았다. 즉, 몸은 자연과 닮았다. 아니 몸은 곧 자연이다. 이는 존재의 연원 즉, 나는 누구인지, 어디서 왔고, 어디로 가고 있는지에 대한 동의보감식 답변이기도 하다.

연결성에 대한 인식, 왜 필요한가?

① 환자의 생명력 고양과 심리적 안정

질병을 잘 치유하려면 내가 자연과 연결되어 있음을 직관적으로 알고 있는 것이 유리하다. 그 앎이 자기를 고립으로부터 벗어나게 한다. ‘나’는 혼자가 아니라 만물과 섞여 있다. 왜냐하면 나는 기氣이고 흐름으로 존재하기 때문이다. 그래서 바람과 섞이고, 대지와 섞이고, 북두칠성과 섞인다. 또한 동물과 섞이고 타인과 섞인다. 죽은 후에는 육체마저 흩어져 아예 만물이 되어버린다. 하나의 큰 흐름 안에서 삶과 죽음의 경계도 없다. 그렇게 직관적 앎이 죽음의 두려움마저 흩어 버린다. 내가 자연 그 자체인데 죽음이라는 생물학적 단절이 그렇게 크게 두렵겠는가. 이런 직관은 몸의 순환과 생명력을 더욱 강렬하게 만든다. 그러니 질병의 반쯤은 치료된 거나 마찬가지 아닌가. 허준은 『동의보감』 서두에서 이렇게 말하고 있는 것이다.

② 병리와 치료 행위의 근거

한의학은 음양오행 이론, 그리고 음양오행의 원류인 역학(易學)의 사유 위에 세워졌다. 음양오행 이론은 사계절의 변화, 계절에 따른 별들의 위상 등, 자연의 시간과 공간 변화에 따른 이치에 따라 만들어졌다. 한의학의 병리와 치료 행위 역시 음양오행을 바탕으로 해석되고 실천되어 왔으니, 자연과의 연결성은 몸을 치료하는데 근간이 된다. 예컨대, 한약은 각각 계절성을 띠고 있다. 인삼은 봄의 따뜻한 기운을 가지고 있고, 생강은 여름의 뜨거운 기운을 담고 있으며, 작약은 가을 서늘한 기운을, 황련을 겨울의 차가운 기운을 가진다. 실제 물질적으로 닮을 꼴로 약성을 판단하기도 하는데, 우슬은 소의 무릎을 닮았다고 해서 붙여진 이름이다. 이 약은 실제로 무릎 등 관절염을 치료하는데 쓰인다.

대등한 연결, 소우주론

- 자연의 부품이 아니라, 자연과 대등한 관계

(3) 무위(無爲)의 통치술 - 수양의 방법론으로서의 도(道)

인체는 한 나라와 같다(人身猶一國) 『포박자抱朴子』에서는 “사람의 몸은 국가에 비유할 수 있다. 가슴과 배는 성城 안에 있는 궁궐의 위치와 흡사하고, 사지四肢는 성 밖으로 갈라진 땅에 비유할 수 있으며, 뼈마디가 나뉘어 있는 것은 관청이 곳곳에 배치되어 있는 것과 같다. 신神은 임금과 같고, 혈血은 신하와 같고, 기氣는 백성과 같다. 하여 몸을 다룰 줄 알아야 나라를 잘 다스릴 수 있다. 또한 백성을 아껴야 나라가 편안해지는 것처럼, 자신의 기운을 잘 돌봐야 몸이 온전해지며, 백성이 흩어지면 나라가 망하는 것처럼, 기운이 고갈되면 몸이 죽는다. 죽은 사람은 살릴 수 없고, 망한 나라는 보전할 수 없다. 그러므로 도道의 경지에 이른 자는 우환이 생기기 전에 미리 예방하고 병이 생기기 전에 치료할 뿐, 사태가 벌어진 뒤 수습하지 않는다. 그런데 대부분의 사람들은 이러한 양생적 예방법이 익숙하지 않아 쉽게 위험에 처한다. 그리고 그런 준비되지 않은 상태에서의 기운은 탁할 수밖에 없다. 따라서 기혈氣血을 맑고 튼튼하게 하여 장수하려면, 분별력을 키워 현재의 욕심을 버리고 새로운 진기眞氣를 취해야 하는 법, 이는 국가가 위엄과 덕망을 분별해 사직社稷을 보전하는 일과 같은 것이다.”라고 하였다. - (동의보감, 身形)

‘포박자’의 저자 갈홍의 (몸의) 통치술

갈홍은 위진남북조시대의 인물로 도가의 선도술의 대가였다. 위진남북조시대는 중국역사상 왕조의 교체가 가장 심하여 정치, 사회적으로 혼란이 극심한 시기였다. 이런 혼란기에는 대체로 사상들의 분화와 혼용이 많이 일어난다. 이때도 사상적으로 유불도가 골고루 발전하였으며 사상적인 융합도 있었다. 도홍경은 불교와 도교의 융합을 시도했고, 갈홍 같은 사상가는 도교와 유교를 모두 받아들였다. 『포박자』의 경우가 그렇다. 내편과 외편으로 구성되어 있는데 내편에는 도교적 내용을, 외편에는 유교적인 내용을 실었다. 특히 노자와 장자의 계보를 이은 도가 사상이 민중적인 신앙으로까지 확대되었다. 이러한 시대적 배경이나 그의 도가적 학풍으로 볼 때, 갈홍이 비유한 국가의 모델은 무위지치(無爲之治)의 덕을 내세운 국가에 가깝다고 할 수 있다. 무위지치란 억지로 다스리려 하지 않아도 저절로 다스려지는 통치를 말한다. 한나라 시대의 회남왕 유안이 쓴 <회남자>의 한 대목을 참조하면 좀 더 잘 이해할 수 있을 것이다.

잘 다스려지는 나라는 이렇다. 통치자는 가혹한 명령을 내리지 않고, 관리들은 백성들을 복잡하게 다스리지 않으며, 선비들은 남에게 보이기 위한 거짓된 행위를 하지 않고, 기술자들은 불필요한 기교를 부리지 않으며, 모든 일은 질서정연하게 이루어져 번잡하지 않고, 사용하는 물건들은 완전할 뿐 꾸밈이 없다.(유안, 『회남자』 1, 이석명 옮김, 670쪽)

그렇다면 갈홍이 의도한 몸의 통치술 역시 무위의 덕이 필요할 것이다. 다시 말해 이 통치술은 천지자연이 운행하는 이치와 크게 다를 게 없다. 자연이 스스로 순환하듯, 몸 역시 억지로 다스리지 않아도 자생력에 의해 순환하게 하는 것. 이것이 무위의 통치술이다.

무위의 전략에 대하여

그러나 자연의 순환을 따르는 무위의 통치술은 오히려 고도의 전략을 필요로 한다. 자연은 일정

한 주기성을 두고 순환 하지만 그 순환은 매번 변이하는 불가역적 시간을 전제한다. 만물은 이런 법칙을 따른다. 즉, 만물의 움직임은 주기적 반복성을 띠며 변하지만 동일한 반복이 아닌 매번 작은 변이(變異)를 일으키며 활동한다. 인간도 이러한 주기성을 가진 불가역적 순환 체계 안에서 존재한다. 하지만 인간은 인간만이 가지고 있는 문명적 환경⁴⁾과 복잡한 정신활동으로 인해 작은 변이를 자주 유예하는 습성이 있다. 유예된 변이는 시절 인연을 통해 한꺼번에 찾아오는데, 그 강제된 환경에 인간은 어쩔 수 없이 큰 전변의 이끌림에 의해 수동적으로 끌려간다.

변이를 유예하는 습성을 가진 주체는 타자성을 받아들이지 못한다. 타자는 일종의 외적 변화로서, 위에서 언급했던, 비위가 받아들여야 할 지기(地氣)이며 배움과 같은 맥락이다. 배움과 섞이지 못한 생각이 감정의 향진을 조절하지 못하게 되는 것처럼, 능동적으로 변이를 생성하지 못하는 주체는 타자(혹은 불가역적 시절 인연)와 섞이지 못하고 대순환의 자연과 연결성을 잃어버리게 된다. 동의보감의 저자들은 이런 신체가 질병에 잘 걸리고 수명을 단축시킨다고 경종을 울린다.

그렇기 때문에 작은 변이를 일으키는 능동성이 요구된다. 역학(易學)이 필요한 이유도 여기에 있다. 동아시아의 역학(易學) 안에서 표상되는 이 ‘변이’는 생득적으로 얻어지는 것이기도 하지만 발견하거나 생성해야 하는 당위로서 강조된다. 즉, 역학은 ‘세상의 변화 이치’를 설명하기도 하지만 종종 주석자들에 의해 변해야 한다는 윤리적 당위로 응용된다. 그리고 역학의 토대 위에서 저술활동을 했던 『동의보감』의 저자들 역시 일종의 예방의학이라고 할 수 있는 ‘양생법’의 방편으로 천변만화하는 자연의 이치에 따라 살도록 독려한다.

따라서 자연의 순환을 따르는 무위의 통치술은 아무 것도 하지 않는 것이 아니라 변이를 능동적으로 생성시키는 역동적 전략 위에서 이루어져야 할 것이다.

양생의 초식 - 덜어내기

그렇다면 ‘하지 않음’의 무위(無爲)란 무엇을 뜻하는가? 그것은 능동적 변이를 방해하는 복잡한 정신활동에 대한 욕망을 덜어내라는 의미다. 그것이 양생의 초식이다.

양생을 잘하는 사람은 생각을 줄이고, 걱정을 줄이고, 욕심을 줄이고, 일을 줄이고, 말을 줄이고, 웃음을 줄이고, 근심을 줄이고, 즐거움을 줄이고, 기쁨을 줄이고, 노여움을 줄이고, 좋아하는 것을 줄이고, 싫어하는 것을 줄인다. 이 12가지를 줄이는 것이 양생의 핵심이다.(『포박자(抱朴子)』)

“첫째, 말을 적게 하여 몸 안의 기(氣)를 기른다. 둘째, 색욕을 줄여 정기(精氣)를 기른다. 셋째, 기름진 음식을 적게 먹어 혈기(血氣)를 기르고, 넷째 침을 삼켜서 오장의 기를 기른다. 다섯째, 화를 내지 않아 간(肝)의 기를 기른다. 여섯째, 음식을 맛있게 먹어 위기(胃氣)를 기르고, 일곱째로 생각을 적게 하여 심기(心氣)를 기른다. 사람은 기(氣)로 인해 살 수 있고, 기는 신(神)에 의해 왕성해 진다. 따라서 기를 길러 신을 온전하게 하면 참다운 도(道)를 얻을 수 있다. 그렇기 때문에 세상에서 가장 소중하게 지켜야 할 것은 바로 원기(元氣)인 것이다”

4) 유목생활로부터 정주혁명을 일으킨 인간의 문명은 인간 생명에 내재된 두 가지 본성, 즉 안정되려는 욕망과 안정으로부터 벗어나려는 자유의 욕망 중에서 안정에 대한 욕망을 증폭시켰다.

『태을진인칠금문(太乙真人七禁文)』

“말을 많이 하면 기가 손상되고, 지나치게 기뻐하면 감정이 상하며, 자주 화를 내면 뜻을 그르친다. 또한 자주 슬퍼하거나 근심이 많으면 신(神)을 상하게 되며, 욕심내서 과도하게 일을 하면 정(精)을 해친다. 또한 침을 멀리 뱉지 말고, 빨리 걷지 않으며, 지나치게 많이 듣거나 보지도 말고, 너무 배가 고프기 전에 먹되 배부르게 먹지 않고, 목마르기 전에 마시되 많이 마시지 않는다.” <갈홍(葛仙翁)>

양생의 구체적 실천에 대한 몇 가지 제안

무위로서의 양생, 즉 덜어냄의 실천은 매우 어렵다. 몸은 태어나고 자란 시공간, 부모의 유전자, 주위의 사람들과 사물들 그리고 그 환경에 의해 내면화된 권력 등 혼용된 힘들과 섞여서 존재한다. 이런 조건 속에서 발휘되는 우리의 욕망과 의지는 늘 이런 힘들의 영향력 아래 놓여 있고, 그 고착된 회로가 습관화된다. 그 습관화된 몸의 욕망이 무위의 실천을 매번 좌절시킨다. 가장 오래된 한의학 서적인 『황제내경』에서는 이 양생적 실천에 대한 몇 가지 대안을 제시한다.

황제가 물었다. “내가 듣기로, 옛날 사람들은 나이가 100살이 되어도 몸이 가벼웠다고 하는데, 요즘 사람들은 나이가 50세만 되어도 동작이 굼뜨니, 이는 시대가 달라서인가? 아니면 사람들이 도(道)를 잃어버리고 살아서인가?” 기백이 대답했다. 옛날 사람들은 도를 알았고(知道), 음양을 법도로 삼으며(法於陰陽), 술수(術數)를 잘 조화시켰습니다. 또한 음식을 절제하고 생활에는 일정한 규칙이 몸에 배어 있었으며, 힘을 함부로 낭비하지 않았습니다. 그렇기 때문에, 형체(形)와 정신(神)이 잘 어우러져 천수를 누리다가 100세가 넘어서 죽었습니다. 그런데 요즘 사람들은 그렇지 않습니다. 술을 물처럼 마시고 제 기분대로 대충 사는데, 특히 취한 상태로 성교하기 때문에 정(精)이 많이 소모되고 진기(真氣)도 흩어져 버립니다. 이렇게 쾌락에 빠져 생활에 절도를 잃어버리게 되면 당연히 정이 고갈되기 마련인 법. 그래서 나이 50세만 되어도 몸이 쇠약해지는 것이니, 이는 진정한 양생의 즐거움(生樂)을 모르고 사는 것입니다. 『소문(素問), 황제내경』

장수의 비결이기도 한 이 양생적 실천의 방법은 다음과 같다. 도를 아는 것(知道), 음양(陰陽)의 변화를 법도로 삼는 것, 술수(術數)를 조화시키는 것, 음식을 절제하는 것, 일정한 규칙이 몸에 배어 있는 생활, 힘을 낭비하지 않는 것, 양생의 즐거움(生樂)을 아는 것.

노자는 “도(道)를 도라고 말하면 그것은 늘 그러한 도가 아니다.”⁵⁾라고 말했다. 말할 수 없다는 것은 인위적 규정, 즉 언어적 분류에 포획되지 않는다는 뜻이다. 언어는 사물과 상황을 한정짓는다. 언어를 통과한 사물과 상황은 언어주체의 지각과 사고의 한계 안에서 조작되고 구성되기 때문이다. 일체의 인위적 규정을 거부하는 도가의 시선에서 언어는 자연의 순환성을 막는 행위다. 따라서 ‘도’를 말할 수 없다는 것은 ‘도’는 그런 규정안에 갇히지 않는다는 의미다. 흔히 ‘도’는 대개 ‘무(無)’의 개념과 함께 쓰인다. ‘무’는 아무 것도 없다는 것이 아니라 ‘머물지 않고 흐르기 때문에 포착할 수 있는 고정된 실체가 없다’는 뜻이다. 그리고 그런 비규정성의 유동적 세계가

5) 道可道 非常道 (도덕경 1장)

곧 자연의 세계이며 도가에서 도달하려 하는 경지다.

그렇다면 ‘도를 안다는 것’은 어떤 의미인가? ‘도’가 인위적 규정 안에 갇히지 않는 유동적 흐름이라면, ‘도’를 안다는 것은 우리가 살고 있는 자연 혹은 천지란 우리의 규정 범위보다 훨씬 크고 늘 변동하고 있기 때문에, 우리의 고정적 판단에 얽매이지 않아야 한다는 윤리가 숨겨져 있는 것이다.

그리고 그 변동의 운동성을 실천하기 위해선 자연의 이치를 직관적으로 체득하고 있어야 하는데, 그것이 바로 음양의 법칙이다. (음양의 법칙은 뒤에 전개될 강의 내용에 포함되어 있다.) 음양의 법칙은 세상을 이분법적으로 구획하자는 의도에서 만들어진 것이 아니라, 세계의 변화가 어떤 리듬을 타면서 변화하는데 그 리듬의 주기성을 크게 양과 음으로 표상한 것이다. 변화는 양적 분면에서 음적 분면으로 이동하고, 반대로 음에서는 양으로 변화한다.

이 법칙을 법도로 삼는다는 것은 어떤 변화도 한 방향으로 흐르지 않고 리듬을 타며 오르내린다는 것을 일상을 살아가는 이해의 척도로 삼겠다는 뜻이다. 이를 척도로 삼고 살면 길흉의 이분법이 흩어지면서 좋은 것에 대한 소유와 집착의 욕망을 바꿀 수 있다.

도의 유동성과 음양의 교대성은 서로 통한다. 우리는 도의 유동성을 음과 양이라는 인식론적 장치 안에서 발견함으로 인해 도의 개념을 훨씬 더 쉽게 받아들일 수 있다. 또한 음양을 법도로 삼음으로써, 도를 아는데서 그치지 않고 도의 이치를 실천할 수 있는 일상의 규율을 스스로 만들 수 있다. 삶의 규율을 스스로 만든다는 것은 규율에 담긴 뜻을 능동적으로 수용하고 응용하겠다는 의도이고, 이는 자기 존중감에서 나온다.

술수를 조화시키는 것부터 양생의 즐거움을 아는 것까지는 이러한 자기 규율을 구체적으로 실현시키는 방편이다. (강의 참조)

2. 한의학 초심자를 위한 몇 가지 용어

- 가장 익숙한 용어 : 침, 뜸, 약

침, 뜸	외(外) → 내(內)
약	내(內) → 외(外)

- 경락이란?

- 기혈(氣血) 운행의 통로 (기혈의 길)
- 경락(經絡) = 경맥(經脈) + 락맥(絡脈)
- 【 】은 종(縱)으로 직행하는 메인 노선이고 【 】은 경맥에서 갈라져 나와 그 물망처럼 전신에 분포되어 있는 분지다.

“경(經)은 길(徑, 길경)이다. 길이 곧은 것은 경맥이 되고 경맥에서 가지가 옆으로 나온 것은 락맥이 된다. 경맥은 강물의 원줄기와 같고, 락맥은 물길이 갈라져 흐르는 것이다” (의학입문, 경락)

- 경혈(經穴)이란?

- 경맥 라인 중에서 기(氣)가 모여 있는 곳(구멍). 이곳을 자극하면 특정 병증을 치료하는데 효과가 있다. 한의학의 역사는 그 효과를 오랜 시간 동안 검증해 왔다.

혈도(穴道), 수혈(輸穴), 공혈(孔穴), 기혈(氣穴) 등으로 불리어 온 혈위는 체표와 경락, 장부가 서로 연계되어 통하는 점이고, 맥기(脈氣)가 나오는 빈 틈새이며, 또한 침 뜸 시술의 자극점이다. (황제내경)

- 경맥의 조절 - 한의학 치료의 핵심 6)

- 귀경(歸經)
 - 귀경이란 “약물이 몸 전체에 고루 작용하는 것이 아니라, 특정 장부경락에 선택적으로 작용하는 것을 말한다.”⁷⁾(『동양의학사전』, 정보사)
 - 경락으로 들어간다는 것은 약물이 【 】의 순환에 영향을 끼친다는 것.
 - 서양생리에서는 약물(혹은 음식물)은 소화기관에서 【 】으로 들어간다. 혈관에 들어간 약물은 표적 기관에서 약효를 발휘한다. 경맥(혈맥)이 종종 혈관과 비유된다는 점에서 약재의 귀경은 서양생리에서의 약물의 흡수과정과 유사함을 찾을 수 있다. 다만 혈관은 단지 세포에 영양분을 공급하는 매개로서만 작동할 뿐이다. 경맥은 그 자체로 몸의 중추적 역할을 한다.

- 침, 뜸의 자극을 통해 【 】을 조절함

6) 의학은 몸의 항상성을 유지하는 것을 목표로 한다. 항상성을 유지하기 위해서는 경맥으로 흐르는 기혈이 원활하게 순환해야 한다. 따라서 경맥의 조절은 한의학 치료의 핵심이 된다.

7) 예컨대, 백출(白朮)은 족태음비경으로 들어가 비위의 기를 보(補)하고 비의 습기(濕氣)를 제거한다.

- 12경맥(經脈)

상지내측면 (上肢內側面) 몸통 → 손끝	상지외측면 (上肢外側面) 손끝 → 머리	하지외측면 (下肢外側面) 머리 → 발끝	하지내측면 (下肢內側面) 발끝 → 몸통
수태음폐경 (手太陰肺經)	수양명대장경 (手陽明大腸經)	족양명위경 (足陽明胃經)	족태음비경 (足太陰脾經)
수소음심경 (手少陰心經)	수태양소장경 (手太陽小腸經)	족태양방광경 (足太陽膀胱經)	족소음신경 (足少陰腎經)
수궤음심포경 (手厥陰心包經)	수소양삼초경 (手少陽三焦經)	족소양담경 (足少陽膽經)	족궤음간경 (足厥陰肝經)

- 음양오행(陰陽五行) - 표 참조
- 진액(津液)

한의학에서는 몸을 구성하고 있는 물을 진액(津液)이라 한다. 진액이란 체내에 있는 모든 수분(水分)을 총칭하는 말이다. 진(津)이란 땀처럼 비교적 맑은 수분을 뜻하고, 액(液)은 관절액이나 뇌척수액처럼 농도가 짙은 수분을 말한다. 일반적으로는 구분하지 않고 그냥 ‘진액’이라고 붙여 부른다. (『동의보감, 양생과 치유의 인문의학』, 268쪽)

몸에서 진액은 땀, 오줌, 침, 눈물, 콧물, 정액, 관절액, 피부 보습액 등으로 살아간다. 진액이 오장에 따라 다르게 변환된다는 말이다. 이것은 오장이라는 프레임이 이미 구성해 놓은 공간적 프로그램에 따라 진액이 전변된 것이다. (같은 책, 269쪽)

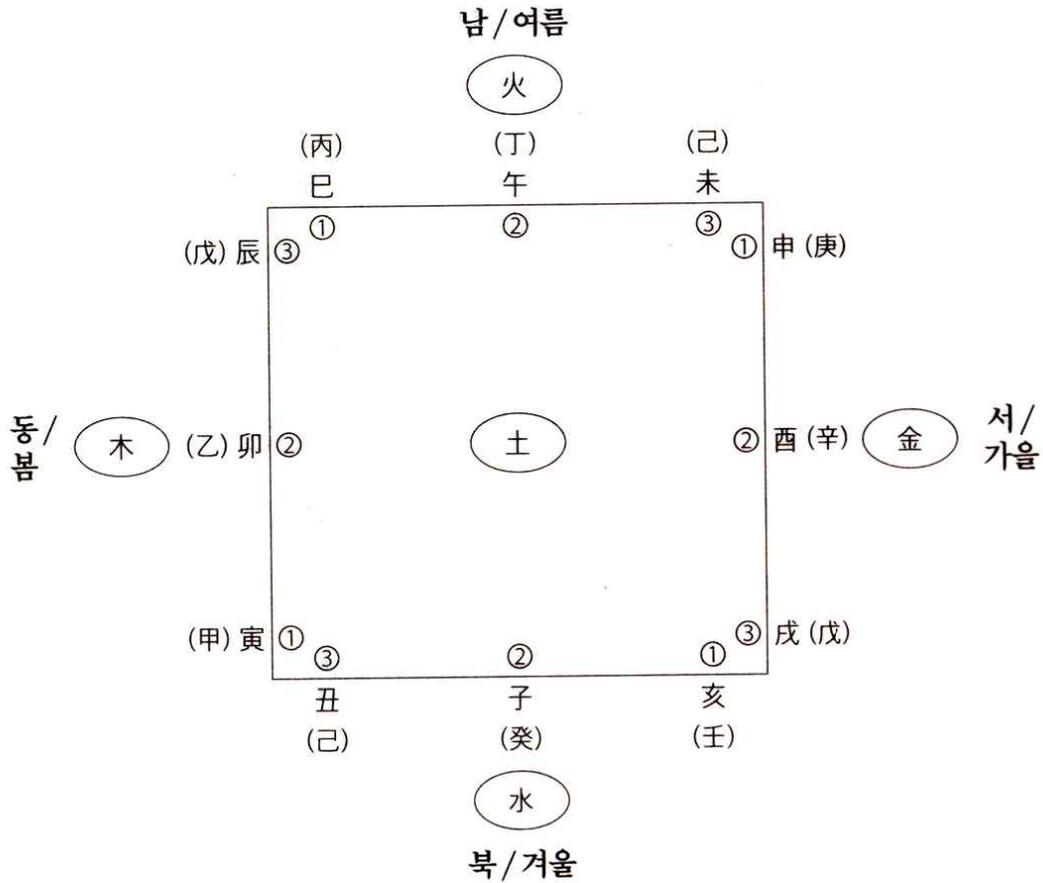
- 모든 체액의 총칭⁸⁾
- 진액은 【 】를 포함. 몸에서 기는 대개 진액의 형태를 띠고 움직인다.⁹⁾
- 기는 진액의 형태로 삼초(三焦)를 순환하며 전신으로 산포된다.
- 기를 포함하지 않은 액체는 진액이 아니다.¹⁰⁾
- 진액은 기에 의지하여 흐른다.

- 정기신(精氣神)
- 오장육부(五臟六腑)

8) 크게 보면 혈도 진액에 속하지만, 일반적으로 혈과 진액은 구분해서 사용한다.

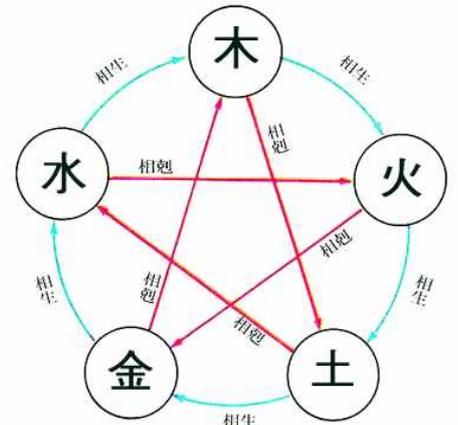
9) 무형의 기는 손실을 최소화하기 위해 유형의 진액에 의존하여 존재한다.

10) 예를 들어 한사(寒邪) 등에 의해 기의 흐름이 방해되어 정체된 액체는 생리적 진액이 아니라 병리적 수(水), 즉 담음(痰飲)이 된다.



- 음양(陰陽)

음양의 조건	양(陽)	음(陰)
밝기	명(明)	암(暗)
온도	열(熱)	한(寒)
승강	상승(上昇)	하강(下降)
이합집산	발산(發散)	수렴(收斂)
천지	하늘	땅
하루	낮(晝)	밤(夜)
계절	봄, 여름	가을, 겨울
방위	동, 남	북, 서
성별	남(男)	여(女)
오행	목(木), 화(火)	금(金), 수(水)
강도	강(強)	약(弱)
생멸	생장(生長)	소멸(消滅)
속도	동(動)	정(靜)
크기	대(大)	소(小)
해와 달	해	달



• 오행(五行)

오행五行	木	火	土	金	水
오장五臟	간肝	심心	비脾	폐肺	신腎
육부六腑	담膽	소장小腸 / 삼초三焦	위胃	대장大腸	방광膀胱
정지情志	노怒	희喜	사思	우憂	공恐
육기六氣	풍風	서暑/화火	습濕	조燥	한寒
오덕五德	인仁	예禮	신信	의義	지智
미味	산酸	고苦	감甘	신辛	함鹹
색色	청靑	적赤	황黃	백白	흑黑
오계五季	봄	여름	환절기	가을	겨울
방위方位	동東	남南	중앙	서西	북北
오관五官	눈(목目)	혀(설舌)	입(구口)	코(비鼻)	귀(이耳)
천간天干	갑을甲乙	병정丙丁	무기戊己	경신庚辛	임계壬癸
지지地支	인묘寅卯	사오巳午	진술축미 辰戌丑未	신유申酉	해자亥子
수數	3, 8	2, 7	5, 10	4, 9	1, 6
조화	생生	장長	화化	수收	장藏
오음	각角	치徵	궁宮	상商	우羽
발음	ㄱ, ㅋ	ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅌ	ㅇ, ㅎ	ㅅ, ㅈ, ㅊ	ㅍ, ㅂ, ㅍ
특성	곡직曲直 발생 생장 승발升發	염상炎上 성장 무성 추진	稼穡가색 조화 매개	중혁從革 수렴 변혁 차가움 조절 정결	윤하潤下 자윤滋潤 하향下向 폐장閉藏 한량寒涼 침정沈靜

오장육부(五臟六腑)의 기능

오행	목	화	토	금	수
장臟	간肝	심心	비脾	폐肺	신腎
기능 및 특징	장군지관 將軍之官 간주소설 肝主疏泄 간장혈 肝藏血 간주근 肝主筋	군주지관 君主之官 심주혈맥 心主血脈 심주신지 心主神志 심주한액 心主汗液	간의지관 諫議之官 창름지관 倉廩之官 후천지본 後天之本 비주운화 脾主運化 비통혈脾統血 비주습脾主濕 비주승脾主昇 비주사지기육 四肢·肌肉	상부지관相傳之官 폐주치절肺主治節 교장嬌臟 폐주기肺主氣 폐주선발肺主宣發 폐주속강肺主肅降 폐주통조수도 通調水道 폐조백맥肺朝百脈 폐주피모肺主皮毛	선천지본 先天之本 작강지관 作強之官 봉장지본 封藏之本 신장정腎藏精 신주수腎主水 신주납기 腎主納氣 신생수腎生髓 신주골腎主骨
기氣	풍風	서暑/화火	습濕	조燥	한寒
신神	혼魂	신神	의意	백魄	지志
지志, 정情	노怒	희喜	사思	비悲/우憂	공恐
체體	근筋	맥脈	육肉	피皮	골骨
규竅	목目	설舌	구口	비鼻	이耳/二陰
화華	조爪	면面	순脣	모毛	발髮
성聲	호呼	소笑	가歌	곡哭	신呻
변變	악握	우憂	얼噉	해欸	울慄
액液	누淚	한汗	연涎	체涕	타唾
륜輪	풍륜風輪	혈륜血輪	육륜肉輪	기륜氣輪	수륜水輪
합합	근절筋節	혈맥血脈	기육肌肉	피모皮毛	골수骨髓

부腑	담膽	소장小腸	위胃	대장大腸	방광膀胱
기능	중정지관 中正之官 담주결단 膽主決斷 담기주승 膽氣主升	수성지관 受盛之官 소장주화물 主化物 비별청탁 泌別淸濁	위주강 胃主降 위주납 胃主納	전도지관 傳道之官 조박전송 糟粕傳送	주도지관 州都之官 수액저장 水液貯藏 방광배설 膀胱排泄

12경맥 유주(流注)도

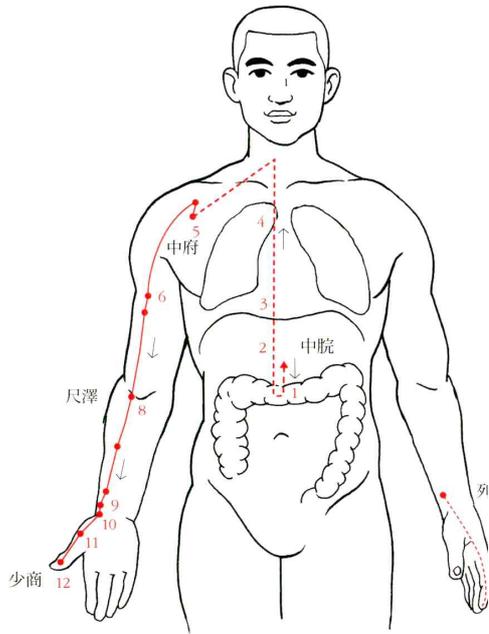


그림 2-1-02. 手太陰肺經의 유주

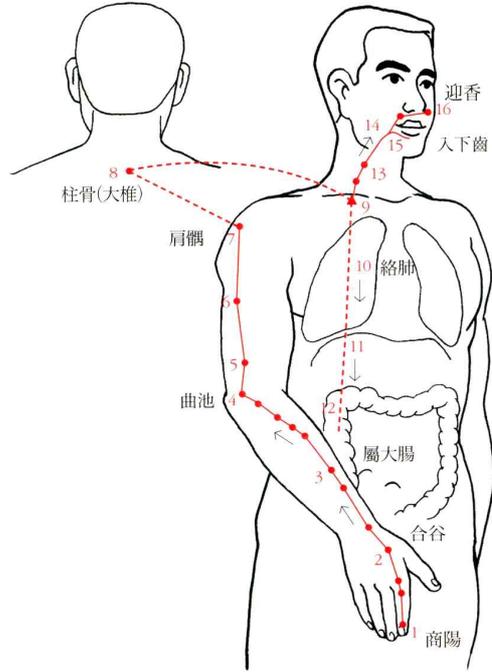


그림 2-1-08. 手陽明大腸經의 유주

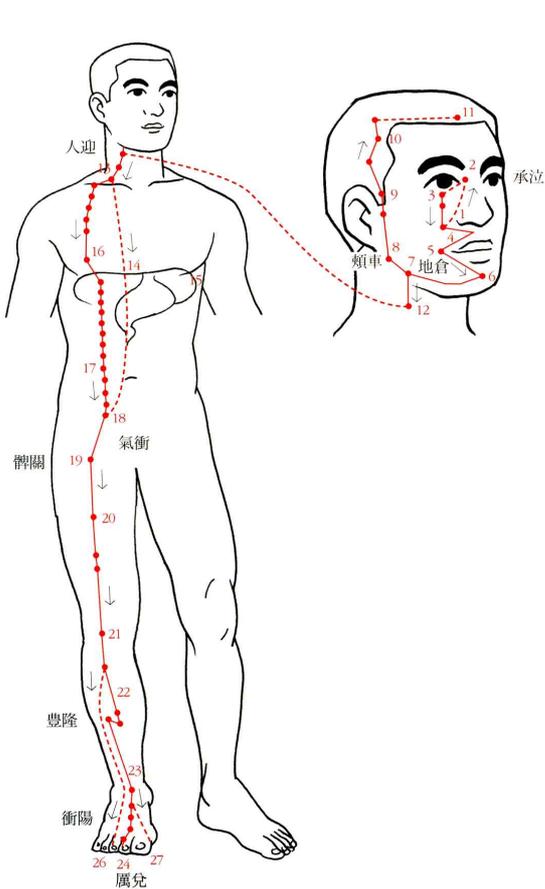


그림 2-2-09. 足陽明胃經의 유주

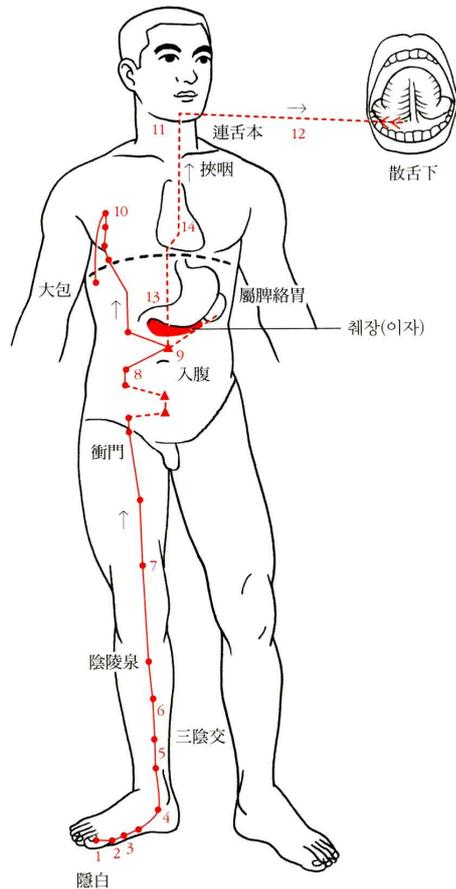


그림 2-2-02. 足太陰脾經의 유주

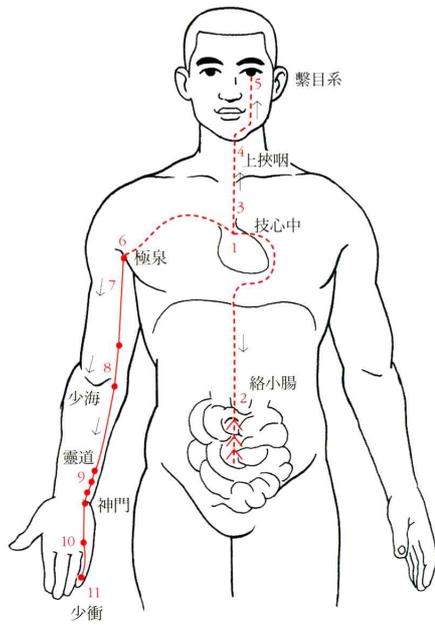


그림 2-3-02. 手少陰心經의 유주

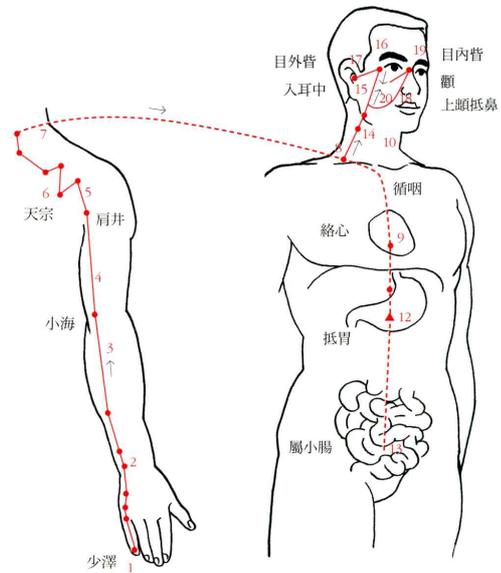


그림 2-3-08. 手太陽小腸經의 유주

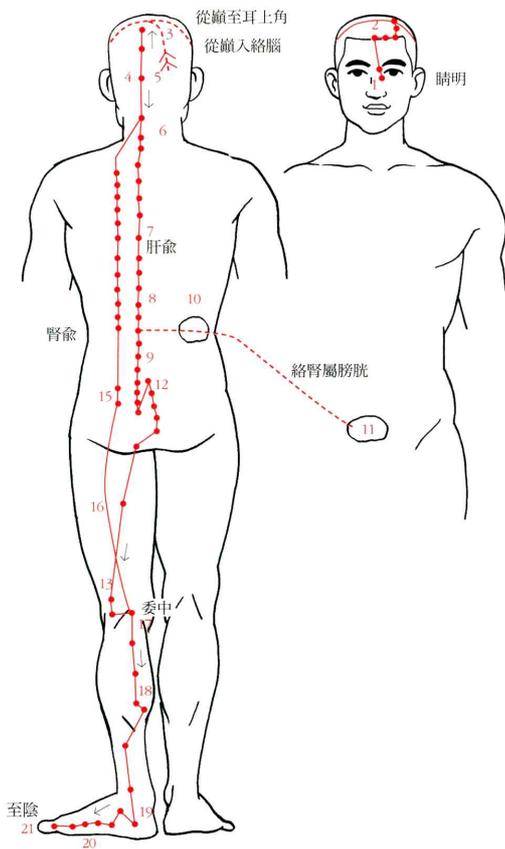


그림 2-4-08. 足太陽膀胱經의 유주

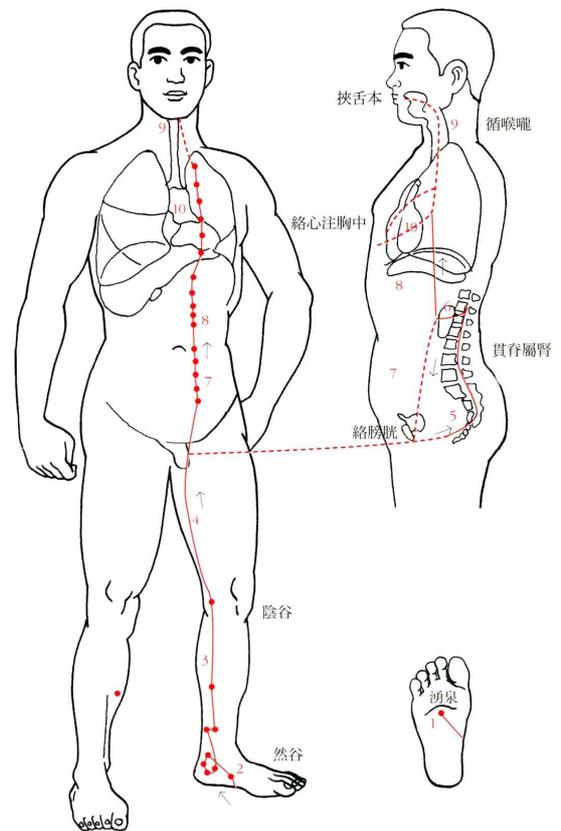


그림 2-4-02. 足少陰腎經의 유주

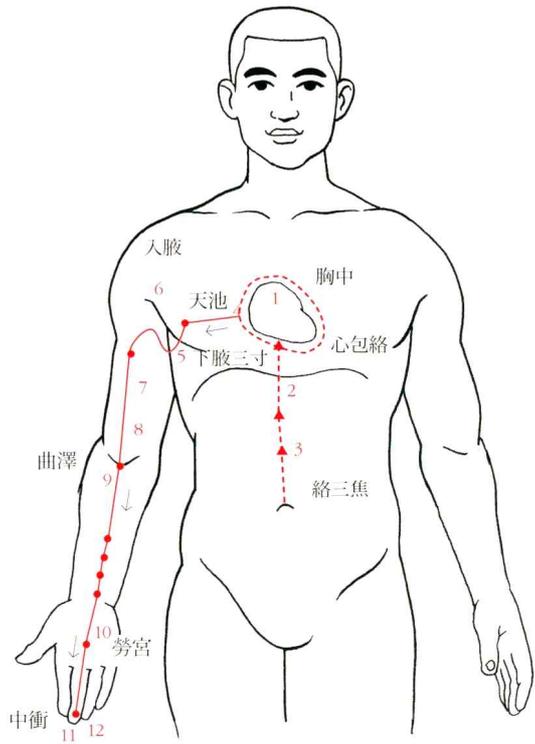


그림 2-5-02. 手厥陰心包經의 유주

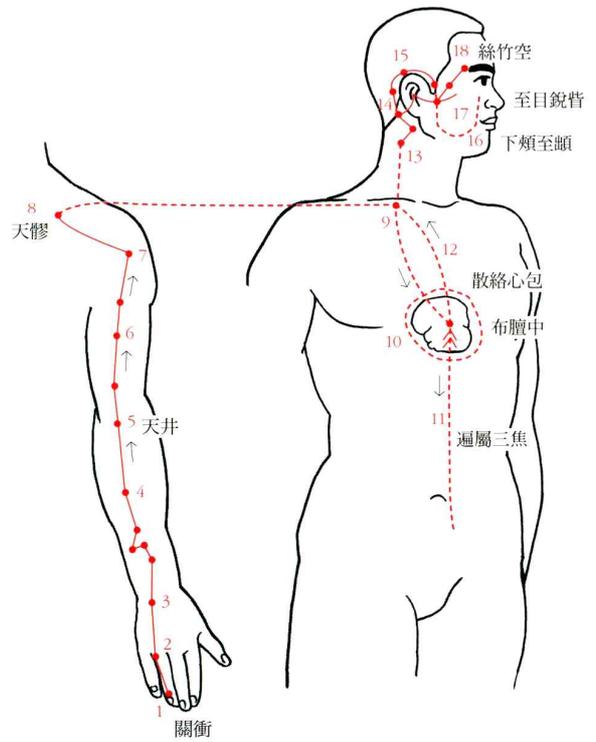


그림 2-5-07. 手少陽三焦經의 유주

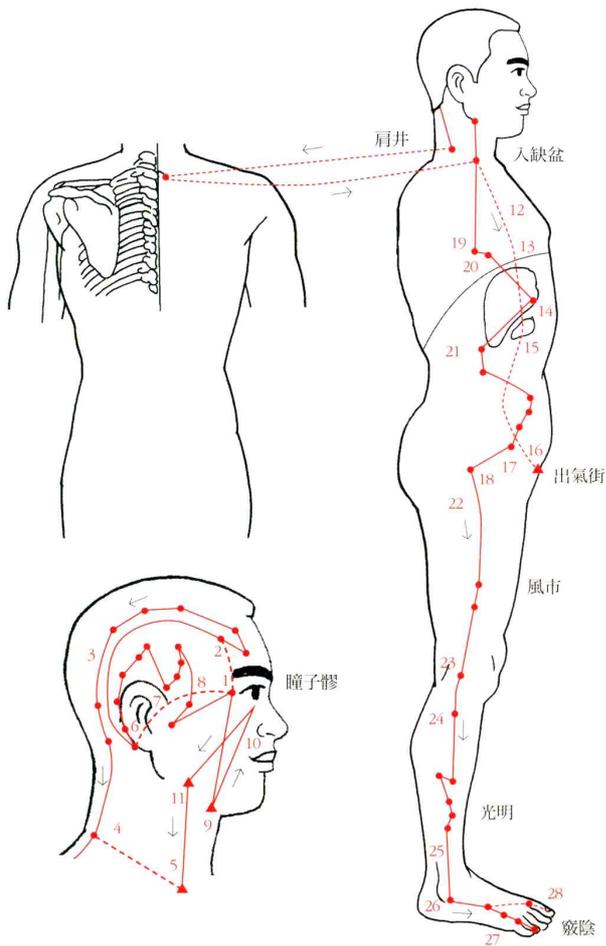


그림 2-6-08. 足少陽膽經의 유주

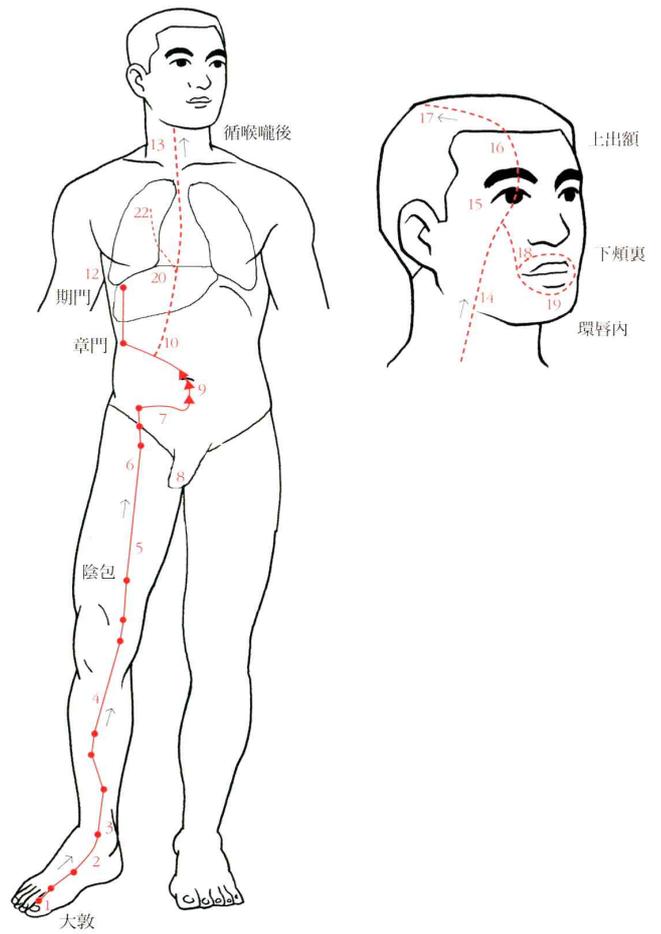


그림 2-6-02. 足厥陰肝經의 유주