

# 時間에 따른 養生의 文獻的 考察

우성포\* · 김경환\*\* · 윤종화\*\*\* · 배건태\*\*\*\*

大韓醫療氣功學會

## I. 序論

東洋에서는 古代로부터 人身을 小天地라고 하여 自然과 항상 相互聯系되어 있음을 말하고 있고, 그 中 時間은 人類나 一切生命의 生命活動에 恒常 影響을 미치고 있다. 人間이 出生해서 成長하고 健壯해졌다가 衰老해져 終局에 壽命이 다함은 바로 時間의 作用이라 할 수 있으며, 따라서 時間이란 人類의 生命활동에 重要한 要素가 된다. 古人들은 일찍이 이를 認識하여 黃帝內經에서 時間과 人體生理, 病理, 診斷과 治療와 關係를 論述하고 있다. 그 例로 《靈樞·歲露篇》에서 “人與天地相參也 與日月相應也.”라 하여 人體와 天地의 日月運行間에 有機的인 關係가 있음을 說明하고 있고, 內經素問 中의 運氣七篇에서는 時間과 醫學과의 相關關係를 總體的이고 具體的으로 說明하고 있다. 즉, 時間은 人體生理, 病理, 診斷, 治療, 豫候, 養生防病 등의 方面에 큰 意義가 있다.

時間은 人體의 生命活動과 疾病過程에 深刻한 影響을 미치고 藥物의 性質과 使用, 그리고, 藥效의 發揮에 많은 影響을 미친다. 故로 臨床家에서 重視하고 있고,

뿐만 아니라 養生家에서도 時間에 대해 重視하고 있다.

이처럼 時間의 觀點에서 보는 醫學을 時間醫學이라고 하는데, 時間醫學이란 人體의 生理活動, 病理變化와 時間과의 關係를 研究하여 時間이 疾病發生과 發展 및 診斷治療와 豫防過程 中에서의 意義와 作用을 研究하고 探究하는 學文이며 이러한 學文은 사람이 天地와 相應하고 時間에 相符한다는 思想에서 出發하여 陰陽五行과 臟腑經絡學說로 指導되어 온 것으로 보인다. 그리고 이는 中醫歷代古籍中의 有關한 理論과 經驗으로 歸納, 概括 및 定理되어야 하고, 時間과 人類生命, 時間과 疾病의 內在關係를 探究하여 辨證論治의 水平을 提高하고, 疾病을 防治하는 새로운 方法을 提供하는 理論根據가 되어야 한다.

人體의 正常과 非正常의 生命現象과 그 周圍環境, 各種 事物間의 相互關係를 研究하는 實用性 있는 科學인 醫學은 疾病을 防治하고 健康을 增進하는 것을 根本目的으로 삼고 있고, 여기서 하나 더 나아가 生을 기르는 것이 養生이다. 養生은 말 그대로 生을 기르는 것으로, 養生, 長壽를 研究하는 目的은 疾病을 豫防하고 體力를 增強시켜 早衰, 早老를 防止하고 精力을 充實하게 하여 일을 圓滿히 修行할 수 있고, 人間이 天壽를 다 누릴 수

\*. \*\*, \*\*\*, \*\*\*\* 동국대학교 한의과대학 침구학 교실

있도록 하려는데 있다. 人間の 生老病死  
는 끝없이 遺傳하는 宇宙의 調和過程中에  
서 抗拒할 수 없는 必然의 法則이긴 하지  
만 健康과 長壽를 누리하고자 하는 것은 不  
가능한 問題만은 아니다.

古代로부터 養生은 養性, 攝生, 道生,  
衛生, 保生등으로 불리어 왔고, 또한 老年  
의 保健에 대하여는 壽老, 壽親, 壽世, 養  
老 등으로 불리어 왔으니 이를 보아서도  
養生이란 生命을 保養한다는 意味임을 알  
수 있다. 이 中 攝生은 具體的인 養生方  
法을 意味하며 飲食起居나 勞動, 休息 또  
는 精神, 情志活動을 調節하고 導引按蹻  
등의 運動方法을 實行하므로써 體內외의  
協助를 維持하며 祛病延年하려는 實踐方  
法을 意味한다. 또 이 中의 道生の 道는  
《周易·繫辭傳》에 “一陰一陽 謂之道”라  
는 句節에서 由來한 것으로 道生이라는  
말은 바로 陰陽消長進退의 規律에 따라  
生命을 調攝한다는 意味로서 東洋醫學 養  
生理論의 特色이다.

養生은 自然의 陰陽消長進退에 順應해  
서 해야 하는데 이와 같은 自然的인 것으  
로는 여러 가지 考慮해야할 要素들이 있  
지만 그 中에서 時間을 考慮해야 하는 것  
은 특히 重要하다. 人間은 앞에서처럼 時  
間 속에서 살고 있고, 時間에 따른 變化  
에 依해 生老病死하고, 人體의 生命活動  
이 恒常 變化함으로 그렇다. 時間은 크게  
年, 四季, 月, 日, 時로 나뉘질 수 있고,  
歷代로 그에 따른 養生의 重要性을 說한  
많은 文獻과 資料가 있다. 이에 著者は 時  
間(年, 四季, 月, 日, 時)에 따른 養生에 대  
한 文獻上에의 內容에 대하여 飲食起居, 調  
節情志, 導引按蹻, 處方 等の 方面에서 微  
弱하나마 밝혀보고자 한다.

## II. 本論

### 1. 年에 따른 養生

養生은 每日 每日 고르게 해야 하는 身  
體力行의 健身方法이다. 그러므로 歷代  
養生에 대한 論述은 다수가 季, 月, 日,  
時等 比較的 短時間 單位에 置重되어 있  
고, 年과 年 以上の 時間에 대한 言及은  
많지 않다.

韓醫學의 運氣學說에서는 每年의 歲氣  
와 歲運 모두가 서로 같지 않게 認識되어  
지고 있고, 氣와 運이 合化되어 形成된  
複雜한 氣象因素가 人體臟腑, 經絡, 氣血  
에 미치는 影響이 年에 따라 다르다. 이  
때문에 時에 따라 養生을 하는 자는 반드  
시 各 年의 氣와 運의 性質에 順應하여  
서로 다른 飲食, 藥餌로 臟腑功能을 調整  
하고, 人體와 氣運變化가 서로 適應하게  
끔 하는데, 이것이 바로 年에 따른 養生  
之法이다. 天地之間, 陰陽五行의 氣는 自  
然界 各種生物에 대해 두 가지 方式으로  
主宰作用을 일으킨다. 하나는 木火土金水  
五運이 안에서부터 밖으로 生化作用을 發  
揮하는 것이고, 또 하나는 風寒暑濕燥火  
六氣가 밖에서 안으로 生化作用을 發生하  
는 것이다. 사람과 萬物은 氣交 中에서  
生長하고, 一體의 盈虛 또한 氣運에 따라  
消息한다. 故로 外部 氣運에서 어떠한 氣  
가 太過하면 안으로 人體에 對應되어 臟  
腑經氣에 相應되어 亢進을 일으킨다. 亢  
盛된 臟氣가 어느 정도 發展되면 體內의  
五臟承制의 平衡을 깨뜨려 各種 時間에  
따른 病의 症狀을 일으키고, 或은 원래  
있던 病症을 다시 發生시키거나 惡化시킨  
다. 그러므로 氣運과 疾病의 表現에 의한  
“已病”의 治療를 除外하고, 氣運에 依據한

五臟의 調治와 形體의 陶養으로 時病을 防止하는 것이 高明한 醫家의 重要한 任務이다. 所謂 “上工治未病”, “防患于未然” 이 年에 따른 養生의 目的과 意義다.

年에 따른 養生의 設은 주로 運氣七篇에 나온다. 《黃帝內經素問·六元正紀大論》篇에서 이르기를 “先立其年以明其氣, 金木水火土運行之數, 寒暑燥濕風火臨御之化, 則天道可見, 民氣可調”라고 했는데, 그 中에서 “民氣可調”는 이미 已病之氣의 調治를 包括하고, 또한 未病臟氣의 調理를 包括하고 있고, 氣運에 影響을 받게끔 하여 臟氣의 偏差가 正常으로 恢復되게 한다. 따라서 “荷疾不起”를 保證한다. 그래서 年의 氣運에 따른 辨治의 原則은 年에 따른 養生과 防病에 適用되는데 바로 歲運이 太過와 不及으로 過하면 그 運氣를 抑制하여 그 勝하지 못하는 邪氣를 받지 않게끔 한다. 바로 歲氣司天, 在泉, 淫勝, 相勝, 反勝등의 情形을 五穀, 五果, 五菜, 五味(藥物)로 調節하여 五臟의 平和를 가져오고, 疾病을 일으키지 않는다.

論治는 혹은 鍼으로 혹은 藥으로 人體에 대한 자극이 비교적 強하여 바로 病을 治療하는 效果에 도달하게끔 하고, 養生은 혹은 穀, 肉(五畜之肉), 果, 菜 등으로 혹은 呼吸吐納, 導引按蹻로, 혹은 方劑, 藥物로 모두 가능하다. 養生에서 方藥을 사용하는 바, 비록 抑歲運하고, 勝歲氣의 效能이 있다고 할지라도 大多數의 分量이 輕微하고, 藥味가 比較的 적고, 作用이 柔和하다. 그리고 峻利攻下藥은 매우 少量을 使用한다. 《黃帝內經素問·六元正紀大論》篇에서 六氣司天의 各 年의 治病과 養生의 原則을 提示하고 있고, 《黃帝內

經素問·五常政大論》에서는 六氣逐年藥食을 敍述했는데 매우 複雜하고 施行 또한 쉽지 않다. 이러한 氣運에 따른 藥食은 食養食療中의 突出된 特色의 內容으로, 앞으로 많은 研究를 必要로 한다.

또한 未病臟氣의 調理를 包括하고 있고, 氣運에 影響을 받게끔 하여 臟氣의 偏差가 正常으로 恢復되게 한다. 예를 들어 마땅히 降水가 偏多한 年에는 水濕流行하고 空氣濕潮하여 사람들은 쉽게 濕邪에 露出되어 疾病에 걸리게 되고, 그래서 飲食, 用藥은 偏溫, 偏辛, 偏芳香으로 走竄함이 마땅하다. 만약 氣溫이 偏高한 年에는 比較的 降水量이 적어 火爆用事之年으로 볼 수 있고, 사람들은 반드시 火症, 燥證으로 많이 온다. 故로 防病과 治病에 있어 모름지기 甘寒, 涼潤한 것으로 하는 것이 마땅하다. 만약 氣溫이 偏低한 年에는 雨雪이 頻繁하고 寒濕用事로 볼 수 있고, 사람이 쉽게 痺症과 濕困脾土類의 疾病에 걸리기 쉽다. 故로 辛溫發散, 濕中散寒하는 藥을 使用해야 하는데, 例를 들어 生薑, 乾修, 桂, 椒, 羊肉, 犬肉之類로 하여 防病健身한다. 後世 養生家들은 飲食 禁忌를 十分 研究하였고, 그 中 적지 않은 量이 그 禁忌와 運氣因素에 있어서 有關하다. 그러므로 進一步한 發掘과 研究, 討論이 必要하다.

## 2. 四時養生

四時(四季)는 一年中 가장 顯著하게 나타나는 變化이고 또한 養生家에서 最高로 重視하는 因素이다. 所謂 “法天則地”라는 것은 四時陰陽을 따른다는 것으로 重要한 內容이다. 歷代醫家와 養生家は 이에 대해 論한 바가 많다. 특히 《黃帝內經》은 後世 著名한 養生家들의 著述에 重要한

根據가 된다. 그리고 四時養生의 精神實質과 方法을 簡述하면 다음과 같다.

### 1) 春季養生

春은 四時之須로 萬象의 新之始이다. 農曆으로 正月, 二月, 三月 이 三箇月은 天地가 모두 生하고, 陽氣日盛하고, 蟄藏 休眠이 깨어나 활동하고, 氣를 기다려 서서 萌動하여 變靑하는 때이고, 自然界가 生하고, 萬物이 榮華로운 方向으로 가는 때이다. 이때의 養生은 振奮精神하고, 朝氣를 勃發하고, 計事를 立志하고, 혹 五穀을 樹藝하고, 肉畜을 기르고, 혹 修政治國하고, 혹 學業을 研究하고, 반드시 뜻으로 하여금 마음에 쌓이게 하고, 몸에 있어서 힘쓰는 바가 있고, 손이 한가롭지 않고, 일하는 바가 없지 않은 때이다.

《黃帝內經素問·四氣調神大論》篇에서 “春三月, 此謂發陳, 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起, 廣步于庭, 被髮完形, 以死之生, 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罪. 此春氣之應, 養生之道也.”<sup>1)</sup>라고 말하고 있는데 이는 精神情志의 調攝외에 飲食起居의 特徵을 말하고 있는 것이다.

《金匱要略·禽獸魚蟲禁忌病治》篇에서 이르기를 “春不食肝者, 爲肝氣旺, 脾氣敗, 若食肝, 則于補肝 脾氣敗尤甚, 不可求.”<sup>2)</sup>라고 했는데 所謂 “脾氣敗”는 아울러 脾氣가 이미 絶했다는 것이 아니고, 脾가 畏位에 居하고 있다는 것을 가리키는 것으로 이는 一年 各季 中 臟氣가 가장 낮은 季로 역시 “脾死三月”을 가리킨다.

晉代 稽康은《養生論》에서 이르기를 “春三月, 每朝梳頭一二百下. 至夜眠時, 用

熱湯下鹽一撮, 洗膝下至足方臥, 以泄風毒脚氣, 勿令壅塞.”<sup>3)</sup>라 하였다.

唐代 孫思邈은 《千金要方》第 八十一에서 八十參卷中 까지, 오로지 養性(養生)之法에 대해 말하고 있는데, “春七十二日, 省酸增甘, 以養脾氣”<sup>4)</sup>, “春涼未泮, 衣欲下厚上薄, 養陽收陰, 繼世長生, 養陰收陽, 禍及滅門.”라고 이르고 있다. 또 말하기를 “春欲晏臥早起, 夏及秋欲侵夜乃臥早起, 冬欲早臥而晏起, 皆益人. 雖云早起, 莫在鷄鳴前, 雖云晏起, 莫在日出后.”라고 하였다.

元代 丘處機가 《攝生消息論》中에서 四季養生에 대해 詳細히 論述하고 있는데 “當春之時, 食味宜減酸益甘, 以養脾氣. 春陽初生, 萬物發蔭, 乍寒乍熱, 高年之人, 遇風日融和, 當從園林停閣虛敞之處, 憑欄遠眺, 用護滯環, 以暢生氣, 不可默坐, 以生他郁. 天氣寒暖不一, 不可頓去棉衣. 老人氣弱骨疏, 風冷易傷腠理, 備來衣遇暖易之, 一重漸減一重, 不可暴去.”<sup>5)</sup>라고 했다.

종합해보면 春季養生은 대개 陽性에서 出發하고, 萬物始生의 特徵을 가지고 있고, 자신의 精神, 情志, 氣血로 하여금 舒展暢達하게끔 하고, 飲食起居가 肝의 性을 따르고 助益脾土하여, 五臟이 平和롭게 하는데 이는 能히 天地之氣와 相應하여 身心和諧하고, 精力이 넘치게 하는 것이다.

### 2) 夏季養生

夏는 生長의 季이다. 農曆으로 四月, 五月, 六月은 陽氣日升하고, 漸至極盛하는 때이다.

1) 高濂 著 : 遵生八牋校注, 北京, 人民衛生出版社, p.64

2) 方春揚 主篇 : 中國養生大成, 吉林城, 吉林科學技術出版社, p.523

3) 高濂 著 : 前掲書, p.65

4) 上掲書, p.65

5) 上掲書, p.64

草木禾稼가 生長繁茂하고 開花結實하는 때이다. 鳥獸忠畜이 새끼에서 壯盛하여 孕育을 開始 하는 때이다. 마땅히 이 때는 烈日炎炎하고, 雨水가 豐沛하고, 萬類가 競長하고, 日新하고 月異한 때이다. 陽이 極하고 陰이 生하는 때이고, 萬物이 成實한 때이다.

《黃帝內經素問·四氣調神大論》에서 말하기를 “夏三月, 此謂蕃秀, 天地氣交, 萬物貨實, 處此季節, 養生者須, 夜臥早起, 無壓于日, 使老無怒, 使貨英成秀, 使氣得泄, 若所愛在外. 此夏氣之應, 養長之道也.”<sup>6)</sup>라고 하였다. 바로 이것은 夏日은 長晝酷暑하여 傷津耗氣하고, 人易疲乏하게 하고, 情易煩膩하게 한다. 養生之法은 모름지기 着意調神하고 懈怠壓倦의 마음을 버리고, 陽氣가 밖으로 宣散하게하고, 鬱結되지 않게 한다. 飲食起居方面에서는 마땅히 晚臥早起하고, “肥膩藿餅油酥之屬”의 飲食을 꺼린다.

《金匱要略》에서 이르기를 “夏不食心”<sup>7)</sup>이라고 했는데 이는 心氣를 도와 肺氣를 抑制하지 않는 것을 말하는 것이다.

孫思邈이 주장하기를 “夏七十二日, 省苦增辛, 以養肺氣”<sup>8)</sup>라고 하였는데, 그 意義는 《金匱要略》과 同一하다.

稽康의 《養生論》에서 이르기를 “夏氣熱, 宜食菽(豆類)以寒之, ……禁飲溫湯, 禁食過飽, 禁濕地臥并穿濕衣”<sup>9)</sup>等等은 모두 자못 切實히 使用되는 것이다.

元代 丘處機는 進一步한 飲食禁忌를 提出하였는데 “夏季心旺腎衰, 雖大熱不宜吃

冷淘冰雪, 蜜水, 涼粉, 冷粥. 飽腹受寒, 必起霍亂. 莫食瓜茄生菜, 原腹中方受陰氣, 食此凝滯之物, 多爲癥塊……老人尤當慎護.”<sup>10)</sup>라고 하였다. 夏季는 炎熱하므로 부채로 서늘하게 하는 것이 常情이나 단지 注意를 해야한다. “平居檐下, 過廊, 衡堂, 破窗, 皆不可納涼, 賊風中人最暴. 惟宜虛堂淨室, 水亭水陰, 清涼空敞之處, 自然清涼. 更宜調息淨心, 常如冰雪在心, 炎熱亦於吾心少減, 不可以熱爲熱, 更生熱矣.”<sup>11)</sup>라고 했는데 여기에서 提示한 것은 精神上的 攝養으로 이는 바로 “心靜自然涼”의 理致로 매우 實用的인 價値가 있다. 사람들은 往往 이 理致를 잘못 解釋하여 怨熱하고 搨風하여 마음을 急하게 하고 힘을 消耗하는데 여기에는 반대로 涼意가 없다. 밤에 石床濕地에서 자고 혹 睡眠中에 搨風하여 서늘하게 하는 것은 모두 마땅하지 않다.

종합해 보면 夏季養生之法에서 夏季는 陽盛이 밖으로 表出되는 特徵을 가진 季節로 精神上으로 보면 積極進取하여 懈惰하지 않게 하고, 心情上으로 보면 平心靜氣하여 躁熱이 생기는 것을 免하게 하고, 飲食上으로 보면 肥甘厚味한 飲食을 減少하고 清涼甘淡한 飲食을 多用해야 하고, 恣食生冷한 飲食은 不可하다. 生活作息上으로 보면 寢臥早起하고 적당히 取涼하여야 한다. 이처럼 해야 虛邪를 避하여 疾病을 멀리할 수 있다.

### 3) 秋季養生

秋季는 七月, 八月, 九月 석달로 收成의 季節이다. 天氣下降하고 地氣漸升하여 陰陽交合하여 萬物成實한 季節이다.

6) 山東中醫學院, 河北醫學院 : 黃帝內經素問校釋, 北京, 人民衛生出版社, p.17

7) 方春楊 主篇 : 前揭書, p.523

8) 高濂 著 : 前揭書, p.106

9) 方春楊 主篇 : 前揭書, p.363

10) 高濂 著 : 前揭書, p.105

11) 上揭書, p.105

《黃帝內經素問·四氣調神大論》에서 秋季의 特徵을 提示하고 있는데 “天氣以急，地氣以明。”<sup>12)</sup>이라고 했다. 古人들이 認識하기를 秋는 肅殺을 主管하는 때로 植物이 秋에 이르기 시작하면 凋零하기 始作한다. 사람은 秋氣에 應하는데 秋氣는 陽氣가 夏季의 旺盛浮揚함에서 收斂下沈하는 때로 故로 養生을 잘 한다는 것은 秋가 마땅히 收斂神氣를 主動하는 때이므로 肺氣清肅을 이롭게 하고 陽氣內守를 하는 것이다.

飲食上으로 보면 “宜減辛增酸，以養肝氣”<sup>13)</sup>해야 하고, “秋不食肺”해야 하는데, 이는 그 旺함을 돕지 못하게 하는 것이고, 麻子를 많이 먹어 그 燥함을 潤하게 해야 한다.

生活起居上으로 보면 “早臥早起，如鷄俱光，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清。此秋氣之應，養收之道也，逆之則傷肺。”<sup>14)</sup>이다.

종합해보면 秋季養生은 모름지기 斂神，降氣，潤燥，抑肺扶肝을 注意하여 능히 五臟의 無偏을 保持하여 秋氣와 相應하게끔 하는 것이다.

#### 4) 冬季養生

冬은 封藏之時이다. 마땅히 冬의 時는 陰氣日盛이 至極하고 陽氣微極이 다시 萌하는 때이다. 嚴寒이 凝野하고, 朔風이 凜冽하고 草木이 枯萎하고 禽獸가 斂迹하는 때이다. 그러므로 攝生의 法은 養陰護陽에 있다. 護陽之法은 《黃帝內經素問·四氣調神大論》에서 “冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無尤乎陽，早臥晚起，必待日光，

使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣極奪。此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎。”<sup>15)</sup>이라고 했다. 이는 바로 冬季에 人們이 早睡晚起하고 避寒就溫하는 때이므로 過熱하지 말고, 寒을 느끼지 않고, 땀을 흘리지 않는 것이 마땅하다.

元代 丘處機가 상세히 闡述했는데 “斯時伏陽在內，有痰，宜吐。心膈多熱，所忌發汗，恐泄陽氣也，宜服酒浸補藥，或山藥酒一二杯，以迎陽氣。寢臥之時稍宜虛歇。宜寒極方加綿衣，以漸加厚，不得一頓便多，惟無寒即已，不得頻用大火烘炙，尤甚損人。手足應心，不得以火炙手，引火入心，使人煩躁……飲食之味，宜減咸增苦，以養心氣……宜居處密室，溫暖衣衾，調其飲食，適其寒溫，不可冒觸寒風，恐受寒邪，老人尤甚……冬月陽氣在內，陰氣在外，老人多有上熱下冷之患，不宜沐浴……不可早出，以犯霜威。早起服醇酒一杯以御寒，晚服消痰涼膈之藥，以平和心氣，不令熱氣上涌。切忌房事。不可多食炙燂，肉面，餛飩之類。”<sup>16)</sup>라고 하였다. 丘氏가 《素問》에 대해 言及하기를 養生方法의 가장 좋은 冊이라고 했고, 後人들이 順時養生하는데 詳細한 使用方法을 提供하고 있으므로 養生家에서 주로 使用하고 있는 拜이다.

종합해보면 四時攝生은 바로 四時의 서로 다른 飲食, 起居, 衣著, 情志의 控制와 關聯이 있어, 適當한 勞作과 休息을 配合하여 體內的 氣血津液의 升降浮沈과 四時陰陽의 升發沈藏이 서로 適應되게끔 해야 한다. 그래서 五臟六腑, 上下內外가 正常的으로 協調해서 萬物浮沈이 生長之門에 附合되어 그래서 天枉札瘥의 禍를 없게끔

12) 山東中醫學院, 河北醫學院 : 前揭書, p.18

13) 方春揚 主篇 : 前揭書, p.364

14) 山東中醫學院, 河北醫學院 : 前揭書, p.18

15) 上揭書, p.20

16) 上揭書, p.183

해야한다.

### 3. 月에 따른 養生

月에 따른 養生은 四時養生의 進一步하고 具體化 된 것이다. 주로 各 月의 陰陽五行의 特徵에 根據하여 몇몇 具體的인 飲食禁忌와 導引, 吐納法을 規定하고 있다. 月에 따른 養生에 대한 論述로는 明代의 高濂이 執筆한 《遵生八牋》에 많이 나와 있다. 이 冊은 歷代 養生家의 말을 수집하여 十九卷으로 정리한 것으로 그 中 三卷에서 六卷까지의 四卷은 오로지 四時調攝에 대해 編輯한 것이다. 그리고 四時總論 後에 十二個月로 나뉜 “事宜”, “事忌”, “修養法”, “導引坐功圖勢” 등을 論하고 있다. 그 中에서 “事宜”는 歷代習俗과 關聯이 많고, “事忌”는 迷信의 意味가 적지 않게 있다. 오직 修養法과 導引坐功圖勢의 養生만 比較的 取할 만 하다. 四時養生을 《遵生八牋》에 나온 것을 爲主로 살펴보면 다음과 같다.

#### 1) 正月養生

正月은 孟春으로 봄이 비록 다다랐지만 그 氣가 아직 이르지 않고, 겨울의 氣運이 남아 없어지지 않아 매우 춥고 아주 쉽게 傷人한다. 좋은 養生이라는 것은 여전히 固密하고, 眞氣를 泄하지 않는 것이다. 그리고 冬氣가 이미 衰하고 腎臟이 失時한 故로 쉽게 病에 걸릴 수 있다.

唐代의 孫思邈은 “正月腎氣受病, 肺臟氣微, 宜減咸酸, 增辛辣味, 助腎補肺, 安養胃氣. 勿冒冰凍, 勿太溫暖. 早起夜臥, 以緩形神.”<sup>17)</sup> 이라고 했다.

《遵生八牋·正月修養法》에서 이끄기를 “孟春之月……坐臥當向北方.”<sup>18)</sup> 이라고

했다. 古代養生家는 四時坐臥의 方向에 대해 非常하게 重視해왔다. 正月은 北方에서 陽氣가 盛하므로 밤에는 머리를 北쪽으로 하고 자야 北方의 陽을 生하는 氣를 받아 유익하다. 導引吐納 역시 北쪽으로 向해서 하는 것이 效果가 좋다. 이러한 몇몇의 時間에 따라 方向을 變化시키는 道理는 十分 明瞭하지는 않더라도 氣功家에서 時間에 따라 方向을 選擇하여 練功의 效果를 가장 理想的으로 하려고 하는 노력이 적지 않으므로, 이 中에서 몇몇의 奧秘한 것이 發掘되어지기가 期待된다.

다음은 宋代의 著명한 養生家 陳搏의 逐月導引坐功方法으로 逐월에 따른 導引法에 많은 도움이 되는데 高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

#### 立春正月節坐功圖<sup>19)</sup>

運 : 主厥陰初氣

時 : 配手少陽三焦相火

坐功 : 宜每日子, 丑時, 疊手按脾, 轉身拗頸, 左右聳引, 各三五度, 叩齒, 吐納, 漱涎三次.

治病 : 風氣積滯, 頂痛, 耳後痛, 肩脇痛, 背痛, 肘臂痛, 諸痛悉治.

#### 雨水正月中坐功圖<sup>20)</sup>

運 : 主厥陰初氣

時 : 配手少陽三焦相火

坐功 : 每日子, 丑時, 疊手按胛, 拗頸轉身, 左右偏引, 各三五度, 叩齒, 吐納, 漱口

治病 : 三焦經絡, 留滯邪毒, 噎乾及腫, 噦, 喉痺, 耳聾, 汗出, 目銳皆痛, 頰痛, 諸候悉治

17) 上揭書, p.72

18) 上揭書, p.72

19) 上揭書, p.73

20) 上揭書, p.74

導引吐納은 우리나라에서 몇 代에 걸쳐 내려오는 一種의 獨特한 健身方法으로 肢體運動, 呼吸吐納과 其他 自我鍛鍊方法을 爲主로 삼고 있다. 導引吐納의 方法은 많은 種類가 있는데, 지금은 統稱해서 “氣功”이라고 한다. 氣功의 多數가 季節, 月份, 節氣에 따라 方向, 次數, 練功方法의 要求가 바뀌므로 氣功은 時間養生의 重要內容에 屬한다.

## 2) 二月養生

二月은 仲春으로 驚蟄은 二月節이고, 春分은 二月中이다.

仲春月の 特徵은 董仲舒《春秋繁露·陰陽出入上下篇》에서 말하기를 “春分者, 陰陽相半也, 故晝夜均而寒暑平.”라고 했다. 中氣는 氣候特徵을 가장 능히 알 수 있는 것이다. 이 때는 晝夜가 均等하고 寒暑가 平한 月로, 養生은 “當和其志, 平其心, 勿極寒, 勿太熱, 安靜神氣, 以法生成. ……生氣在丑, 臥養宜向東北.”<sup>21)</sup>해야 한다고 했다.

孫思邈의 攝生理論에 根據하면 “二月腎氣微, 肝正旺, 宜戒酸增辛, 助辛補肝. 宜靜膈, 去痰水, 小泄皮膚, 微汗以散玄冬蘊伏之氣.”<sup>22)</sup>라고 했다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

驚蟄二月節坐功圖<sup>23)</sup>

運 : 主厥陰初氣

時 : 配手陽明大腸燥金

坐功 : 每日丑, 寅時, 握固轉頸, 反肘后向, 頓掣五六度, 叩齒六六, 吐納漱咽三三

治病 : 腰脊肺胃, 蘊積邪毒, 目黃, 口

乾, 鼻衄, 喉痺, 面腫, 暴啞, 頭風, 牙宣, 目暗羞明, 鼻不聞臭, 偏身疙瘩, 悉治

春分二月中坐功圖<sup>24)</sup>

運 : 主少陰二氣

時 : 配手陽明大腸燥金

坐功 : 每日丑, 寅時, 伸手回頭, 左右換引, 各六七度, 叩齒六六, 吐納漱咽三三

治病 : 胸臆肩背經絡, 虛勞邪毒, 齒痛, 頸腫, 寒慄, 熱腫, 耳聾, 耳後肩臑肘臂外背痛, 氣滿, 皮膚殼殼然堅而不痛.

## 3) 三月養生

三月은 暮春으로 清明은 三月節이고, 穀雨는 三月中이다.

《禮記·月令》에서 그 氣候의 特徵을 말하고 있는데 “是月也, 生氣方盛, 陽氣發泄, 句者畢出, 萌者盡達, 不可以內.”라고 했다. 마땅히 이 때는 早臥早起하여 肝氣를 기르는 것이 마땅하다. 生氣는 寅時에 있고, 坐臥 모두 얼굴이 東方을 向하도록 한다.

孫思邈이 이르기를 “腎氣以息, 心氣漸臨, 木氣正旺, 宜減甘增辛, 補精益氣, 慎避西風, 懶散形骸, 便宜安泰, 以順天時.”<sup>25)</sup>라고 했다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

清明三月節坐功圖<sup>26)</sup>

運 : 主少陰二氣

主 : 配手太陽小腸寒水

坐功 : 每日丑, 寅時, 正坐定, 換手, 左

21) 上揭書, p.77

22) 上揭書, p.77

23) 上揭書, p.78

24) 上揭書, p.78

25) 上揭書, p.83

26) 上揭書, p.84



右如引硬弓，各七八度，叩齒，納清吐濁，咽液各三

治病：腰腎腸胃，虛邪積滯，耳前熱，苦寒，耳聾，噎痛，頸痛不可回顧，肩拔，臑折，腰軟，及肘臂諸痛

穀雨三月中坐功圖<sup>27)</sup>

運：主少陰二氣

時：配手太陽小腸寒水

坐功：每日丑，寅時，平坐，換手左右舉托，移臂左右掩乳，各五七度，叩齒，吐納，漱咽

治病：脾胃結癥瘀血，目黃，鼻衄，頰腫，肘臂外後廉痛，臀外痛，掌中熱

#### 4) 四月養生

四月은 孟夏이다. 春季가 이미 지나 木氣가 이미 衰하고, 肝氣가 微하고 心陽이 日上하는 때이다. 그러므로 養生의 法은 마땅히 晏臥早起하고, 大怒大泄을 禁하여 心火를 기른다. 四月의 生氣는 卯에 있고, 坐臥는 마땅히 東方이다. 飲食은 마땅히 酸味를 늘리고 苦味를 줄여 補腎助肝하고 調養胃氣하여 內熱을 生하지 않게 해야 한다.

《千金月令》에서 이르기를 “四月節(立夏)內, 宜服煖, 宜食羊腎粥. 其法以免絲子一兩, 研, 煮, 取汁一兩, 濾淨, 和面切煮. 將羊腎一具, 切條, 葱炒, 作臠食之. 補腎, 療眼暗赤腫.”<sup>28)</sup>이라고 했다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

立夏四月節坐功圖<sup>29)</sup>

運：主少陰二氣

時：配手厥陰心包絡風木

坐功：每日以寅，卯時，閉息瞑目，反

換兩手，抑掣兩膝，各五七圖，叩齒吐納，咽液

治病：風濕留滯，經絡腫痛，臂肘攣急，腋腫，手心熱，喜笑不休，雜證

小滿四月中坐功圖<sup>30)</sup>

運：主少陰三氣

時：配手厥陰心包絡風木

坐功：每日寅，卯時，正坐，一手舉托，一手拄按，左右各三五度，叩齒，吐納，咽液

治病：肺腑蘊滯邪毒，胸脇支滿，心中憺憺大動，面赤，鼻赤，目黃，心煩作痛，掌中熱，諸痛

#### 5) 五月養生

五月은 仲夏로 亡種은 五月節이고, 夏至는 五月中이다. 夏至는 陽氣가 極盛하고 萬物의 자람이 極盛한 때이다. 陽極陰生, 陽盛陰微한 때로 극히 쉽게 病에 걸린다. 故로 五月養生은 더욱 重要하다.

《禮記·月令》에서 五月養生에 대해 比較的 많이 言及하고 있는데, “是月也, 日長至, 陰陽爭, 死生分. 君子齊戒, 處必掩身, 毋躁. 止聲色, 毋或進. 薄滋味, ……節嗜欲, 定心氣……可以處高明, 可以遠眺望, 可以升山陵, 可以處台榭.”라고 했다.

高濂이 《遵生八牋》에서 이르기를 “仲夏之月, 萬物以成, 天地化生, 勿以極熱, 勿大汗, 勿暴露星宿, 皆成惡疾. ……是月肝臟已病, 神氣不行, 火氣漸壯, 水力衰弱, 宜補腎助肺, 調理胃氣, 以順其時……生氣在辰, 宜坐臥向東南方.”<sup>31)</sup>라고 했다.

《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

27) 上揭書, p.84

28) 上揭書, p.111

29) 上揭書, p.113

30) 上揭書, p.113

31) 上揭書, p.124

### 亡種五月節坐功圖<sup>32)</sup>

運：主少陰三氣

時：配手少陰心君火

坐功：每日寅，卯時，正立仰身，兩手上托，左右力舉，各五七圖，定息，叩齒，吐納，咽液

治病：腰腎蘊積，虛勞噎乾，心痛欲飲，目黃，脇痛，消渴，善笑，善驚，善忘，上咳吐，下氣泄，身熱而股痛，心悲，頭項痛，面赤

### 夏至五月中坐功圖<sup>33)</sup>

運：主少陰三氣

時：配手少陰心君火

坐功：每日寅，卯時，跪坐，伸手叉指，屈指，脚換踏左右，各五七次，叩齒，納清吐濁，咽液

治病：風濕積滯，腕膝痛，臍臂痛，後廉痛，闕，掌中熱痛，兩腎內痛，腰背痛，身體重

綜合하면 五月養生은 모름지기 精神調攝을 注意하여 躁熱이 生하지 않게끔 해야 하고, 居處함에 있어서 마땅히 淸涼하게 하는데, 단 太過하지 않게 하고, 節嗜欲하고, 定心氣하고, 酸味를 減하고 辛味를 增加하여 腎氣를 補해야 한다. 이와 같이 하면 時와 相應할 수 있다.

## 6) 六月養生

六月은 季夏로 小暑는 六月節이고, 大暑는 六月中이다. “是月也, 土潤溽暑, 大雨時行.”이다. 이러한 氣候特点으로 말미암아 中醫學中에서 六月을 “長夏”라고 하고 五行配屬上 土에 屬하고, 六氣配屬上 太陰濕氣에 해당한다. 故로 六月養生은 避暑祛濕을 準則으로 삼는다.

孫思邈은 攝生論에서 이르기를 “是月肝氣微弱, 脾旺, 宜節約飲食, 遠聲色, 此時陰氣內伏, 暑毒外蒸, 縱意當風, 任性食冷, 故人多暴泄之患. 切須飲食溫軟, 不令太飽, 時飲粟米溫湯, 豆寇熟水最好.”<sup>34)</sup>라고 했다.

《遵生八牋》에서 이르기를 “季夏之月……增咸減甘, 以資腎臟. 是月腎臟氣微, 脾臟獨旺, 宜減肥濃之物, 益固筋骨. ……生氣在巳, 坐臥宜向南方.”<sup>35)</sup>이라고 했다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

### 小暑六月節坐功圖<sup>36)</sup>

運：主少陽三氣

時：配手太陰肺濕土

坐功：每日丑，寅時，兩手跪地，屈壓一足，直伸一足，用力擊三五度，叩齒，吐納，咽液

治病：腿膝腰髀風濕，肺脹滿，噎乾，喘咳，缺盆中痛，善嚏，臍右小腹脹引腹痛，手攣急，身體重，半身不遂，偏風，健忘，哮喘，脫肛，腕無力，喜怒不常

### 大暑六月中坐功圖<sup>37)</sup>

運：主太陰四氣

時：配手太陰肺濕土

坐功：每日丑，寅時，雙拳跪地，返首向肩引，作虎視左右，各四五度，叩齒，吐納，咽液

治病：頭項胸背風毒，咳嗽上氣，喘，渴，煩心，胸膈滿，臍臂痛，掌中熱，臍上或肩背痛，風寒，汗出中風，小便數欠，淹泄，皮膚痛，及健忘，愁欲哭，

34) 上揭書, p.129

35) 上揭書, p.129

36) 上揭書, p.131

37) 上揭書, p.131

32) 上揭書, p.125

33) 上揭書, p.125

酒漸寒熱

### 7) 七月養生

七月은 孟秋로 立秋는 七月節이고, 處暑는 七月中이다. 處라는 것은 止다. 暑氣가 여기까지로 그친다는 것이다. 《禮記·月令》에서 그 月의 氣候特徵에 대해 提示하고 있는데 “涼風至, 白露降.”이라고 하여 溽暑가 거뒀어지기 시작한다고 했다. 七月의 天地之氣를 살펴보면 陽氣가 衰하게 되고, 陰氣가 日上하는 때이고, 陰陽이 아직 交하게 되지 않는 때로 天地가 막히는 故로 卦로 보면 否에 應한다. 이 때의 養生은 모름지기 일찍 자고 일찍 일어나는 것으로 生氣를 旺盛하게 하여 神氣를 收斂하고, 殺氣를 避한다. 飲食으로는 增鹹하고 減辛하여 肝氣를 도와야 한다. 七月은 秋의 初로 生氣가 午에 있고, 坐臥는 마땅히 南方을 向해야 有益하다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

立秋七月節坐功圖<sup>38)</sup>

運 : 主太陰四氣

時 : 配足少陽膽相火

坐功 : 每日丑, 寅時, 正坐, 兩手托地, 縮體閉息, 聳身上踊, 凡七八度, 叩齒, 吐納, 咽液

治病 : 補虛益損, 去腰腎積氣, 口苦, 善太息, 心脇痛不能反側, 面塵, 體無澤, 足外熱, 頭痛, 頷痛, 目銳眦痛, 缺盆腫痛, 腋下痛, 汗出振寒

處暑七月中坐功圖<sup>39)</sup>

運 : 主太陰四氣

時 : 配足少陽膽相火

坐功 : 每日丑, 寅時, 正坐, 轉頭左右

舉引, 就反兩手捶背, 各五六度, 叩齒, 吐納, 咽液

治病 : 風濕留滯, 肩背痛, 胸痛, 脊膂痛, 脇肋髀膝經絡外至脛絕骨外踝前及諸節皆痛, 少氣, 咳嗽, 喘, 渴, 上氣, 胸背脊膂積滯之疾

### 8) 八月養生

八月은 仲秋이다. 處暑後 十五日은 斗柄이 庚을 가리키는 때로 白露節이 되고, 그 後 十五日은 斗柄이 酉를 가리키는 때로 八月의 中氣인 秋分이 된다. 陰氣가 午에서 生하여 亥에서 極을 이루는데 그 가운데가 酉이다. 故로 八月은 陰陽의 適中으로 半에 居한다. 《月令》에서 이르기를 “是月也, 日夜分, 雷始收聲, 蟄蟲害戶, 殺氣浸盛. 氣日衰, 水始涸.”이라고 했다. 陽氣가 衰하면 寒邪가 일어나고 水가 涸하기 始作하면 마땅히 燥氣가 이르게 된다. 八月의 養生은 모름지기 秋燥, 혹은 濕燥, 혹은 涼燥를 防止하여 쉽게 肺津, 肺氣를 傷하지 않게 하여야 한다. 이 때의 養生之法은 早臥早起하여 精神을 펼치고, 收斂神氣하여 清肅의 秋氣를 避한다. 飲食으로는 마땅히 減辛增酸하여 抑肺補肝해야 한다. 먹는 것을 배부르지 않게 하고, 壅塞하지 않게 하게 하여 氣機傳道가 不利하지 않게 해야 한다. 八月의 생기는 未에 있고 未는 南西에 있고, 坐臥는 마땅히 未方을 向해야 하는 것이 有益한다. 새벽에 일어나 밖으로 나와 마땅히 衣服을 따뜻하게 하고 배를 비게 하지 말아야 하고, 비록 肅殺의 때지만 無虞할 수 있다. 高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

白露八月節坐功圖<sup>40)</sup>

38) 上揭書, p.159

39) 上揭書, p.159

40) 上揭書, p.163

運 : 主太陰四氣

時 : 配足陽明胃燥金

坐功 : 每日丑, 寅時, 正坐, 兩手按膝, 轉頭推引, 各三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

治病 : 風氣留滯腰背經絡, 洒洒振寒, 苦伸數欠, 或惡人與火, 聞木聲則驚, 狂虐, 汗出, 鼻衄, 口喎, 脣疹, 頸腫, 喉痺, 不能言, 顏黑, 嘔, 啊欠, 狂歌上登, 欲棄衣裸之

秋分八月中坐功圖<sup>41)</sup>

運 : 主陽明五氣

時 : 配足陽明胃燥金

坐功 : 每日丑, 寅時, 盤足而坐, 兩手掩耳, 左右反側, 各三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

治病 : 風濕積滯脇肋腰股, 腹大水腫, 膝臃腫痛, 膺乳氣沖, 股伏免髁外廉足跗諸痛, 遺溺失氣, 奔響腹脹, 髀不可轉, 臑以結, 臑似裂, 消穀善飲, 胃寒喘滿

## 9) 九月養生

九月은 季秋이다. 秋分後 十五日은 斗柄이 辛을 가리키는데 九月節氣인 寒露이고, 그 後 十五日은 斗柄이 戌을 가리키는데 九月의 中氣인 霜降이다. 九月은 陰氣가 前月보다 盛하고 露水가 얼어 凝結하여 서리가 되는 霜降으로 植物이 모두 凋零하는 때이다. 마땅히 이 때는 寒邪에 觸冒되는 것을 禁해야 한다. 起居로는 마땅히 前月에 비교하여 따뜻하게 함이 마땅하고, 霜冷寒氣를 避해야 한다. 안으로 痰飲宿疾이 있는 사람은 매번 九月에는 豫防之法으로 虛邪賊風을 避하는 이 外에 모름지기 飲食起居에 注意해야 하는데 醉

飽하지 말아야 하고, 生冷한 飲食을 먹지 말아야 하는데 이는 “形寒飲冷則傷肺”하기 때문이다. 秋季는 脾氣가 이미 衰하고 肺金이 마땅히 旺하므로 飲食으로는 減苦하고 增甘과 增酸함이 마땅하고, 減酸이 合化하면 肝腎을 益할 수 있고, 甘味가 脾로 들어와 後天之本을 堅固히 하여 時衰를 도와야 한다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

寒露九月節坐功圖<sup>42)</sup>

運 : 主陽明五氣

時 : 配足太陽膀胱寒水

坐功 : 每日丑, 寅時, 正坐, 舉兩臂, 踊身上托, 左右各三五度, 叩齒, 吐納, 咽液

治病 : 諸風寒濕邪, 挾肋腋經絡動沖, 頭痛, 目似脫, 項如拔, 脊痛, 腰折, 痔, 瘡, 狂, 巔痛, 頭兩邊痛, 頭凶頂痛, 目黃淚出, 鼻衄, 瘡亂, 諸痛

霜降九月中坐功圖<sup>43)</sup>

運 : 主陽明五氣

時 : 配足太陽膀胱寒水

坐功 : 每日丑, 寅時, 平坐, 舒兩手, 攀兩足, 隨用足間力, 縱而復收五七度, 叩齒, 吐納, 咽液

治病 : 風濕痺人腰脚, 髀不可曲, 臑結痛, 臑裂痛, 項背腰尻陰股膝脾痛, 臍反出, 肌肉痿, 下腫, 便膿血, 小腹脹滿, 欲小便不得, 臑毒, 筋寒, 脚氣, 久痔, 脫肛

## 10) 十月養生

十月은 孟冬으로 霜降後 十五日은 斗柄이 乾을 가리키는데 十月節이 入冬이 된

41) 上揭書, p.163

42) 上揭書, p.167

43) 上揭書, p.167

다. 다시 十五日 後는 斗柄이 亥를 가리키는데 十月을 中氣로 小雪인데, 時令이 이 때에 이르면 陽氣衰하고 陰氣日積하여 純陰이 用事가 된다. 물이 얼기 시작하고, 땅이 얼기 시작하고, 눈발이 날리기 시작하는 때이다. 마땅히 이 때에는 衣服, 飲食을 마땅히 따뜻하게 해야하고, 勞作을 減少해야하고, 寒을 除去하여 바로 따뜻하게 하여 寒邪를 避해야 한다. 단지 過熱하지 말고 汗出로 인한 泄氣는 마땅히 避해야 한다. 일찍 자고 늦게 일어나 마땅히 낮이 짧고 밤이 긴 時令에 應해야 하고, 飲食으로는 減鹹하고 增苦해서 健脾하여 腎氣가 乘하게 되는 것을 防止해야 한다.

十月은 初冬으로 陽氣가 潛藏되어 아직 堅固해지지 않은 때로, 이 때의 養生은 모름지기 陽氣가 아래로 沈하여 안으로 포함되게 하는 것으로 《內丹秘要》에서 이르기를 養生之人은 夜半의 亥子之交하는 때에 凝神聚氣, 端坐片時하여 神氣로 하여금 뿌리로 歸納되게 하면 自然의 元氣가 充盛하고, 陰中의 元氣를 生할 수 있다고 하였다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

立冬十月節坐功圖<sup>44)</sup>

運 : 主陽明五氣

時 : 配足厥陰肝風木

坐功 : 每日丑, 寅時, 正坐, 一手按膝, 一手挽膝, 左右顧, 兩手左右托三五度, 吐納, 叩齒, 咽液

治病 : 胸脇積滯, 虛勞邪毒, 腰痛不可俯仰, 噎乾, 面塵脫色, 胸滿, 嘔逆, 食滯, 頭痛, 耳無聞, 頰腫, 肝逆面青, 目

赤腫痛, 兩脇下痛引小腹, 四肢滿悶, 眩冒, 目腫痛

小雪十月中坐功圖<sup>45)</sup>

運 : 主太陽終氣

時 : 配足厥陰肝風木

坐功 : 每日丑, 寅時, 正坐, 一手按膝, 一手挽肘, 左右爭力, 各三五度, 吐納, 叩齒, 咽液

治病 : 脫肘, 風濕熱毒, 婦人小腹腫, 丈夫疝狐疝, 遺溺, 閉癰, 血, 辜腫辜疝, 足逆寒節, 善瘦, 節時腫, 轉筋, 陰縮, 兩筋攣, 洞泄, 血在脇下膈, 善恐, 胸中喘急悶

11) 十一月養生

十一月은 仲冬이다. 小雪 後 十五日은 斗柄이 壬을 가리키는데, 月節은 大雪이다. 다시 十五日 後는 斗柄이 子를 가리키는 때로 十一月 中의 冬至가 된다. 十一月은 天氣가 다시 冷해지는 때로 陰寒이 極하고 陽이 다시 生한다. 冬至日은 해가 南으로 이른다. 그 後 天陽은 漸漸 길어지고 사람의 陽이 또한 아래에서 점점 빛나기 始作한다. 故로 이 때의 養生은 반드시 모름지기 養生이 生氣를 맞이해야 한다. 《禮記·月令》에서 이르기를 “仲冬之月……冰益壯, 地始坼. ……是月也, 日短至, 陰陽爭, 諸生蕩. 君子齊戒, 處必掩身, 身欲寧. 去聲色, 禁嗜欲, 安形性, 事欲靜, 以待陰陽之所定.”이라고 했다. 十一月은 養生하는 始이므로 古人은 子月養生을 十分 重視한다. 早臥晚起하고 일하는 바가 없고, 혹 閉關靜攝하고 혹 齊戒寧身하여 初陽을 맞이하여야 한다. 飲食上으로는 마땅히 感鹹增苦해야 하고, 肺胃와 心火를 補理해서 腎水의 橫逆을

44) 上揭書, p.189

45) 上揭書, p.190

防止해야 한다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

大雪十一月節坐功圖<sup>46)</sup>

運 : 主太陽終氣

時 : 配足少陰腎君火

坐功 : 每日子, 丑時, 起身兩膝, 兩手左右托, 兩足左右踏, 各五七次, 叩齒, 咽液, 吐納

治病 : 脚膝風濕毒氣, 口熱, 舌乾, 咽腫, 上氣, 噎乾及腫, 煩心, 心痛, 黃疸, 腸澀, 陰下濕, 飲不欲食, 面如漆, 咳唾有血, 渴, 喘, 目不見, 心懸如飢, 多恐常若人捕等證

冬至十一月中坐功圖<sup>47)</sup>

運 : 主太陽終氣

時 : 配足少陰腎君火

坐功 : 每日子, 丑時, 平坐, 伸兩足, 拳兩手, 按兩膝, 左右極力二五度, 吐納, 叩齒, 咽液

治病 : 手足經絡寒濕, 脊股內後廉痛, 足痿, 厥, 嗜臥, 足下熱, 臍痛, 左脇下背肩臂間痛, 胸中滿, 大小腹痛, 大便難, 腹大, 頸腫, 咳嗽, 腰冷如冰及腫, 臍下氣逆, 小腹急痛泄, 下腫, 足齧寒而逆, 凍瘡, 下痢, 善悲, 四肢不收

## 12) 十二月養生

十二月은 季冬으로 옛부터 臘月이라고稱했다. 冬至 後 十五日은 斗柄이 癸를 가리키는데 十二月節은 小寒이고, 다시 十五日後 斗柄은 丑을 가리키는데 十二月中은 大寒이다. 氣候는 이 月에 이르러 寒冽 이미 極에 다다르고 陰氣는 肆虐하

고 陽氣는 비록 안에 깊이 貯藏되어 있다 할지라도 子月에 비해 壯하다. 이 때의 養生은 오히려 順陰氣의 閉藏으로 陽이 金城의 안에서 保護되고 있게끔 해야 한다. 風寒을 避해야하고 霜雪에 感冒되지 말아야하고, 減鹹增苦하여 調腎心을 해야 한다. 또한 十二月은 마땅히 四季月이 되기 때문에 五行으로 土에 屬하고 土氣가 旺한 고로 甘味를 減하여 脾胃를 助해서 五臟이 平하게 하여 無病하게 해야한다. 그 月의 生氣는 亥에 있고 坐臥는 마땅히 西北을 向해야하고 導引吐納은 脾, 腎, 心 三臟을 調理하는 것이 마땅하다.

高濂의 《陣希夷二十四導引坐功圖勢》를 보면 다음과 같다.

小寒十二月節坐功圖<sup>48)</sup>

運 : 主太陽終氣

時 : 配足太陰脾濕土

坐功 : 每日子, 丑時, 正坐, 一手按足, 一手上托, 挽手互換, 極力三五度, 吐納, 叩齒, 漱咽

治病 : 榮衛氣溫, 食即嘔, 胃脘痛, 腹脹, 噦, 瘧, 飲發中滿, 食減, 喜噫, 身體皆重, 食不下, 煩心, 心下急痛, 溏下泄, 水閉, 黃疸, 五泄, 注下五色, 大小便不通, 面黃, 口乾, 怠惰嗜臥, 捨心, 心下痞, 苦善飢, 善味不嗜食

大寒十二月中坐功圖<sup>49)</sup>

運 : 主厥陰初氣

時 : 配足太陰脾濕土

坐功 : 每日子, 丑時, 兩手向後, 踞床跪坐, 一足直伸, 一足用力, 左右各三五度, 叩齒, 漱咽, 吐納

治病 : 經絡蘊積諸氣, 舌根強痛, 體不能動搖, 或不能臥, 強立, 股膝內腫,

46) 上揭書, p.194

47) 上揭書, p.195

48) 上揭書, p.199

49) 上揭書, p.200

股陰臑脘足背痛，腹脹，腸鳴，食泄不化，足不收行，九竅不通，足臑腫，苦水脹滿

종합해 보면 月에 따른 養生은 四時攝生의 具體화된 것으로 사이에 따른 양생과 參合하면 더 자세히 살펴볼 수 있다. 陳씨의 逐月導引養生法은 節氣의 日變에 따른 坐功의 方法, 次數, 方式方法에 重點을 두고 있고, 이는 古人들이 節氣日은 特殊日期이고 人體에 平日보다 더 큰 影響을 미친다는 것을 認識하고 있다는 것을 表明하고 있다. 天文은 恒常 우리에게 二十四節氣가 太陽視運動의 軌迹(黃道)上의 二十四개의 特定点이고, 이 몇몇 特定点은 日, 地, 月 三者의 特정한 位置와 서로 對應한다는 것을 알려주고 있다. 日, 地, 月 三者의 氣候에 相對되는 位置는 農事와 密切한 關係가 있고, 人體陰陽, 氣血, 臟腑, 經絡에 대한 影響 또한 만드니 某種의 未測定된 特殊作用이 있다. 이 때문에 氣功家에서는 節氣, 月分의 特徵에 依據하고 있고, 아울러 五運六氣理論과 結合하여 自身을 調理하여서 “相合天道”, “無失氣宜”의 效果에 到達한다. 節氣에 根據하여 導引坐功을 하는 등, 順時에 따라 頤養하면 半月정도까지 時間을 短縮하고, 自我를 鍛鍊하는 것을 指導하는데 實踐意義가 있다.

#### 4. 日에 따른 養生

日에 따른 養生은 時와 떨어져 單獨으로 使用하는 時가 있는 方面에, 結合하여 使用하는 時가 있다는 것을 前提한다.

日에 따른 養生은 年度陰陽變化의 角度에서 適當日, 時의 修身養性의 養生方法을 選擇하는 것이다. 導引按蹠, 齊戒沐浴, 服食藥餌를 莫論하고 能히 順應天時와 保

養元氣의 目的에 能히 到達할 수 있는 것이 모두 여기에 屬해 있다. 中國에서 養生은 悠久한 歷史와 廣範한 基礎資料가 있기 때문에 許多한 擇日養生防病의 法이 이미 民間習俗에 演化되어 있는데, 例를 들면 正月에 蘇酒를 飲屠하고, 五月五日에 쑥을 服用하고, 九月九일에 菊花酒 등을 마시면 不衰에 이른다 等이다.

明代의 周守가 撰輯한《養生月覽》中에는 明 以前의 民俗과 養生防病의 法이 507條가 收錄되어 있고, 平均 每月 42條 남짓이 있다. 몇몇 方法은 대부분 歷代로 相傳되고, 行해져 效果가 있는 것이고, 또한 簡便히 易行되고, 醫理에 符合되는데, 正月一日의 數條의 防病法을 例로 들면 다음과 같다.

첫째 : “元日子後丑前, 吞赤小豆七粒, 椒酒一合, 吉.”이라고 했는데, 이를 보면 子後丑前은 바로 子丑之交로 지금의 한 時辰 정도에 該當한다. 이 時는 肝膽이 氣를 받고 陽氣가 升하기 始作하는 때이다. 赤小豆를 服用하여 健脾利水, 清熱解毒하고 椒酒를 服用하면 溫中散寒하고 陽氣를 鼓舞하여 外部로 發越시킬 수 있다. 이 두 가지를 服用하면 바로 “正月腎氣受病, 肺臟氣微, 宜減鹹酸, 增辛辣.”의 飲食要求에 符合한다. 그리고 肝膽이 旺한 時는 助脾土의 防治原則에 符合하므로 吉하다.

둘째 : “元日寅時, 飲屠蘇酒, 自幼及長.”<sup>50)</sup>이라고 했는데, 이를 보면 屠蘇酒는 또한 屠蘇라고도 하는데 사람들이 藥을 囊中에 넣어 밤에 우물 밑에 담가 놓고, 元일에 우물 속에 놓

50) 上揭書, p.70

은 술잔 中에 취해 마시는데 이를 일컬어 屠蘇를 마신다고 하는 것이다. 但 中醫養生書에서는 이 경우 藥을 빨간 주머니에 넣는다고 認識했는데, “除日沈井中, 至泥底. 正月朔旦, 取藥囊置酒中煎數沸, 取起東向飲之, 從小至大, 一家無疫.”라고 하였다. 주머니 中에 들어가는 藥으로《遵生八牋》에서는 大黃一錢(一說十六銖), 白朮一錢八分(一說十五銖), 桔梗一錢五分(一說十五銖, 去目), 烏頭六分, 炮(一說六銖, 去皮臍), 茺萸一錢二分(一說十二銖), 防風一兩(一方無防風)<sup>51)</sup>가 있다고 했다. 위 處方의 藥物을 分析해보면 그 中 寒熱藥을 并行하는데서 溫藥을 主로하고, 升降하는 藥을 사용하는 경우에 升하는 藥의 量을 重히 한다. 우물 밑에 담가서 술로 끓여 마시는 것은 升清陽하고 降濁氣하는 것이다. 椒, 桂, 萸, 朮은 바로 溫腎健脾의 좋은 藥이다. 防風으로 祛風하고, 桔梗으로 肺를 肅고, 大黃으로 祛瘀蕩濁하여 生新하므로 能히 人體內的 邪積을 없게끔 하여 陽氣가 發越되게 하고 봄에 이르러 病邪를 막아 疾病을 없게끔 한다.

다른 書籍들을 보면 類似한 防病養生의 法이 매우 많다. 以後로 明, 清과 近代醫家 또한 增加와 減少가 있는데 그 中에서 各 月의 養生의 方藥, 方法이 많이 增加하고 있다. 지금 《遵生八牋》에 根據하여 故人들의 日에 따른 養生法을 소개하겠다.

## 1) 正月

51) 上揭書, p.70

《千金月令》에서는 “是月宜食粥, 有三方. 一曰地黃粥, 以補虛. 取地黃搗汁, 候粥半熟以下汁, 腹用綿包花椒五十粒, 生薑一片同煮, 粥熟去綿包, 再下熟羊腎一具, 碎切成條, 如韭葉大, 少加鹽食之. 二曰防風粥, 以去四肢風. 取防風一大分, 煎湯煮粥. 三日紫蘇粥. 取紫蘇炒微黃香, 煎取汁作粥.”<sup>52)</sup>라고 했다.

《荊楚歲時記》에서는 “正月元日……寅時, 飲屠蘇酒. 馬齒莧, 以祛一年不正之氣.”<sup>53)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “以立春日清晨, 煮白芷, 桃皮, 青木香三湯沐浴, 吉.”<sup>54)</sup>라고 했다.

《四時纂要》에서는 “是月四日, 寅日宜拔白(指白發). 三十日服井花水, 令須發不白.”<sup>55)</sup>라고 했다.

## 2) 二月

《千金方·月令》에서는 “春分候宜服神麴散, 其方用蒼朮, 桔梗各二兩, 附子一兩, 茯苓一兩, 炮細辛一兩搗篩爲散, 紅絹裹盛之, 一人背帶, 一家無病. 若梁時疫者, 取囊中之藥一錢, 新汲水調服, 取汗即愈.”, “二月二日, 取枸杞煎湯晚浴, 令人光澤, 不病不老.”<sup>56)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “二月八日沐浴, 令人輕健, 初六日亦同.”, “是月上卯日洗發愈疾.”<sup>57)</sup>라고 했다.

《四時纂要》에서는 “是月丁亥日, 收桃花陰乾爲末, 戊子和井花水服方寸匕, 日三服, 療婦人無子, 兼美容顏.”<sup>58)</sup>라고 했다.

52) 上揭書, p.71

53) 上揭書, p.70

54) 上揭書, p.71

55) 上揭書, p.69

56) 上揭書, p.75

57) 上揭書, p.76

58) 上揭書, p.75



### 3) 三月

《四時纂要》에서는 “是月二日，收桃葉晒乾，搗末，并花水服一錢，治心痛。是月三日，取桃花片收之，至七月七日取烏鷄血和涂面及身，光白如玉。”<sup>59)</sup>라고 했다.

《千金月令》에서는 “三月三日采艾以挂戶上，備一歲之灸。”<sup>60)</sup>라고 했다.

《法天生意》에서는 “三月三日采桃花浸酒飲之，除百病，益顏色.”，“清明前一日采大蓼晒乾，能治氣痢，用米飲調服一錢效.”<sup>61)</sup>라고 했다.

《濟世仁術》에서는 “三月三日采夏枯草，煎汁熬膏，每日熱酒調吃三服，治遠年損傷，手足瘀血，遇天陰作痛，七日可痊。更治產婦諸血病症.”，“寒食日(清明前一日)水浸糯米一二升，逐日換水至小滿，漉起晒乾，炒黃，水調涂，治打撲損傷及惡瘡，神效.”，“三月三日取羊齒燒灰，治小兒羊齒寒熱.”<sup>62)</sup>라고 했다.

《靈寶經》에서는 “是月初六，初七，廿七日沐浴，令人神爽无厄.”<sup>63)</sup>라고 했다.

### 4) 四月

《月令纂》에서는 “四月初四日，七日，八日，九日，取枸杞煎湯沐浴，令人不老，肌膚光澤.”，“四月十五日取浮萍一兩，麻黃去根，桂心，附子(炮，去皮臍)各五錢，搗爲末，每用二兩藥末。入生薑二片，葱頭二個，煎至八分，熱服蓋煖，取汗，治時行熱病.”<sup>64)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “是月望後宜食桑椹酒，治風熱之疾。亦可是月采桑椹，取汁三

斗，白蜜四兩，酥油二兩，生薑汁二兩，以罐先盛椹汁，重湯煮汁到三升，方入酥蜜薑汁，再加鹽三錢，又煮如膏，磁瓶收貯，每服一小杯，酒服，大治百種風疾.”<sup>65)</sup>라고 했다.

### 5) 五月

《四時纂要》에서는 “五月五日采艾，治百病.”<sup>66)</sup>라고 했다.

《本草》에서는 “(五月)五日采莧菜加馬齒莧爲，等分，產婦服之易產.”<sup>67)</sup>라고 했다.

《千金方》에서는 “五日取葵子，微炒，爲末。患淋者食前酒服一錢，立愈.”，“五月二十七日，宜服五味子湯。取五味子一合，搗，置小瓶中，以百滾湯置蜜少許，卽封口，置火邊，良久乃服，生津止渴.”<sup>68)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “五月一日取枸杞煎湯沐浴，令人不老不病。五日以蘭湯沐浴亦可。初四，初七，初八日沐浴吉.”<sup>69)</sup>라고 했다.

《本草圖經》에서는 “五月收杏，去核，自朝蒸之，至午而上，以微火烘之，收貯，少加糖霜可食。駐顏故有杏金丹之說，不宜多食.”，“五日午時，飲菖蒲雄黃酒，辟除百疾而禁百虫.”<sup>70)</sup>라고 했다.

《救民易方》에서는 “五月五日，六月六日，九月九日，采豨薟草(卽白花菜是也)，去根，花并子，淨用莖葉入甑，九蒸九曝，層層洒酒與蜜水，蒸完極香，爲末，蜜丸皂角刺大，每服五七丸，米湯下，服至百日，去周身癱瘓風疾，口眼喎斜，涎痰壅塞，久

59) 上揭書, p.79  
60) 上揭書, p.79  
61) 上揭書, p.80  
62) 上揭書, p.80  
63) 上揭書, p.81  
64) 上揭書, p.110

65) 上揭書, p.110  
66) 上揭書, p.115  
67) 上揭書, p.117  
68) 上揭書, p.116  
69) 上揭書, p.116  
70) 上揭書, p.118

臥不起，又能明目，白髮變黑，筋力強健，效不可言。”<sup>71)</sup>라고 했다.

## 6) 六月

《四時纂要》에서는 “是月初一，初七，初八，二十一日沐浴，去疾禳災.”<sup>72)</sup>라고 했다.

《山居四要》에서는 “治水瀉百病，用馬蘭子，六月六日同面炒黃，等分，爲末，米飲調服二錢.”<sup>73)</sup>라고 했다.

《荊楚歲時記》에서는 “六月伏日…宜作湯餅食之，名曰辟惡，舊俗曰：造醬用三伏黃道日…….”<sup>74)</sup>라고 했다.

《抱朴子》에서는 “三伏內用甘草一錢，好明白滑石六錢，爲末，和水飲之，名六一散，令人免中暑泄瀉.”<sup>75)</sup>라고 했다.

## 7) 七月

《白云雜忌》에서는 “七日取麻勃(卽馬勃)一升，人參半升合蒸，氣盡，令遍服一刀圭，令人心地聰明.”<sup>76)</sup>라고 했다.

《裳氏日錄》에서는 “七月上甲日采枸杞花，八月上西日治服之(却病)”，“立秋日人未起時，汲井水，長幼皆少飲之，却病.”<sup>77)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “十一日取枸杞煎湯沐浴，令人不老不病；二十三日沐，令髮不白；二十五日沐，令人壽長。十六日剪指甲燒灰服之，斃滅九虫三尸.”，“立秋日太陽未升，采楸葉熬膏，擦瘡瘍立愈，名楸葉膏.”，“立秋日用水吞赤小豆十四粒，一秋可免赤白痢疾.”<sup>78)</sup>라고 했다.

71) 上揭書, p.119  
72) 上揭書, p.127  
73) 上揭書, p.127  
74) 上揭書, p.127  
75) 上揭書, p.127  
76) 上揭書, p.156  
77) 上揭書, p.156

## 8) 八月

《齊潛記》에서는 “八月初一日，作五明囊盛取百草頭露，洗眼眼明.”<sup>79)</sup>라고 했다.

《四時纂要》에서는 “是月初三日，初七日，宜沐浴，令人聰明。二十五日，宜浴却病.”<sup>80)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “是月八日，取枸杞煎湯沐浴，令人不老不病。二十二日沐浴，令人无非禍.”<sup>81)</sup>라고 했다.

《圖經》에서는 “八月楮實子經熟，甲子日采來，水浸去皮，穰仙方：單服其實，水服二錢，服久乃佳.”<sup>82)</sup>라고 했다.

《荊楚歲時記》에서는 “是月初十日，以朱砂点小兒額上爲之天灸，以厭疾.”<sup>83)</sup>라고 했다.

## 9) 九月

《風土記》에서는 “是月九日，采茱萸插頭鬢，辟惡氣而御初寒.”，“是月二十日宜沐浴，……二十一日取枸杞煎湯沐浴，令人光澤不老。二十八日宜沐浴.”<sup>84)</sup>라고 했다.

《食療本草》에서는 “此月後宜食野鷄，多年小熱瘡不愈，食多即瘥，九日采甘菊與茯苓，松柏脂丸服，令人不老.”<sup>85)</sup>라고 했다.

《千金月令》에서는 “(是月)宜進地黃湯。其法：取地黃洗淨，以竹刀切薄晒乾，用時火焙爲末，碾細，充湯服。煎如茶法.”<sup>86)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “是月采白朮蒸曝九

78) 上揭書, p.156  
79) 上揭書, p.161  
80) 上揭書, p.161  
81) 上揭書, p.161  
82) 上揭書, p.161  
83) 上揭書, p.160  
84) 上揭書, p.164  
85) 上揭書, p.165  
86) 上揭書, p.164

次, 晒乾爲末, 一服三次, 不飢, 延年益壽.”<sup>87)</sup>라고 했다.

## 10) 十月

《四時纂要》에서는 “決明子主青盲, 目淫, 毗赤, 白膜痛泪, 又療唇口青色. 十月十日采, 陰乾, 五日可服.”, “是月取枸杞子, 清水洗淨, 瀝乾, 研爛, 以細布袋盛, 搾出汁水, 去渣, 慢火熬膏, 勿令粘底. 候少稠, 卽以瓦器盛之, 蜡紙密封, 勿令透氣. 每朝酒調一二匙服之, 每夜臥再服. 百日輕身壯氣, 耳聰明, 須發烏黑.”, “是月宜服棗湯, 鍾乳酒, 枸杞膏, 地黃煎等物, 以養和中氣.”<sup>88)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “十月十四日取枸杞煎湯沐浴, 令人光澤不病. 初一日, 十八日并宜沐浴, 吉.”, “冬至日, 陽氣歸內, 腹宜溫暖, 物入胃易化.”<sup>89)</sup>라고 했다.

《經驗方》에서는 “是月上亥日, 采枸杞子二升, 采時面東, 再搗生地黃汁三升, 以好酒五升攪勻, 三味共入磁瓶內, 封密三重, 浸二十一日, 安置立春前三日每早空心飲一杯, 至立春後, 須發皆黑. 補益精氣, 輕身無比. 忌食萝卜.”<sup>90)</sup>라고 했다.

## 11) 十一月

《千金月令》에서는 “是月可腹補藥, 不可餌大熱之藥. 宜早食, 宜進宿熱之肉.”<sup>91)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “是月初十日, 取枸杞葉煎湯洗浴, 至老光澤. 十五, 十六日俱宜沐浴.”<sup>92)</sup>라고 했다.

《保生心鑑》에서는 “子月火氣潛伏, 閉

藏以養其本然之眞, 而爲來春發生升動之本. 此時若數賊之, 至春升之際下無根本, 陽氣輕浮, 必有溫熱之病.”<sup>93)</sup>라고 했다.

## 12) 十二月

《瑣碎錄》에서는 “腊月子日晒荐席, 去蚤虱.”<sup>94)</sup>라고 했다.

《農桑撮要》에서는 “腊八日, 收鰕魚, 燒存性, 細研, 用酒調服’治小兒斑疹不出, 卽發.”<sup>95)</sup>라고 했다.

《法天生意》에서는 “初七, 初十, 十八日, 二十日, (宜)拔白發.”<sup>96)</sup>라고 했다.

《云笈七籤》에서는 “除夜枸杞湯洗浴, 令人不病. 初一, 初二, 初八, 十三日, 十五日, 二十日沐浴去灾恢, 吉.”<sup>97)</sup>라고 했다.

《植物本草》에서는 “雪水甘寒, 收藏能解天行時疫, 一切熱毒.”<sup>98)</sup>라고 했다.

《田家五行》에서는 “十二月二十五日, 夜煮赤豆粥, 合家食之……能祛瘟鬼.”<sup>99)</sup>라고 했다.

《荊楚歲時記》에서는 “臘月宜合茵陳丸料, 祛時疫, 瘟瘧, 山嵐瘴氣等症(方略).” 又: “除夕之夜, 合屠蘇入井中, 元旦旦飲之.”<sup>100)</sup>라고 했다.

以上으로 歷代 養生家들이 말한 것을 引用하였는데, 다수가 時間醫學의 理論과 서로 結付되어 있다. 특별히 허다한 方劑의 配伍와 藥物의 性用に 대한 論述이 모두 獨自의인 경험으로 이루어진 것이기 때문에 이는 마땅히 古人들의 養生의 큰

87) 上揭書, p.165

88) 上揭書, p.186

89) 上揭書, p.187

90) 上揭書, p.187

91) 上揭書, p.191

92) 上揭書, p.191

93) 上揭書, p.191

94) 上揭書, p.196

95) 上揭書, p.196

96) 上揭書, p.196

97) 上揭書, p.196

98) 上揭書, p.196

99) 上揭書, p.197

100) 上揭書, p.197

成果에 의한 것이다. 특별히 注意할 價値가 있는 것은 적지 않은 藥物의 採集과 方藥의 修合, 炮製의 특정 時間進行과의 關係로 이는 우리에게 時間에 따른 採藥, 制劑의 새로운 課題를 提示하고 있다.

이 밖의 各月 養生方法 中에서 나온 것을 보면 古人들은 洗浴의 時間과 洗浴에 쓰이는 湯水를 매우 重視하고 있는데 여러번의 枸杞와 枸杞葉煎湯의 沐浴이 사람들로 하여금 “皮膚光澤”, “至老光澤”, “不老不病”하게 할 수 있는데 이렇게 하면 抗老衰에 대한 研究를 할 수 있는데 이는 우리에게 새로운 啓示를 준다.

### 5. 擇時鍛鍊

時間에 따른 養生은 養生家에서 하루 中에서 特정한 時辰을 선택하여 氣功鍛鍊을 하는 養生方法을 가리킨다. 一般的인 氣功鍛鍊은 새벽인 寅時에서 卯時 사이에 일어나서 하루에 한 번 하는 것이고, 또는 하루에 세 번, 네 번 하는 것이기도 하다. 즉, 하루 中 導引吐納을 몇 번 한다고 할 때, 時辰의 선택에 있어서 대부분 日中, 日出, 日入, 夜半, 즉 所謂 子午卯酉 四時辰에 한다. 이는 四時 中에 天地陰陽의 升降이 變하는 氣가 있는 때 즉, 人體 陰陽氣血 또한 經絡이 陰陽交替, 陰陽平均되는 때이고, 氣血의 안에서 밖으로의 到達, 또는 밖에서 안으로 들어오는 變化가 있을 때이기 때문이다. 이 때에 氣功鍛鍊을 進行하면 더 쉽게 氣血의 升降出入에 影響을 받고 따라서 또한 바로 쉽게 效果를 볼 수 있다. 그 예로 陳希夷 十二月導引坐功圖에서 子丑寅卯時의 坐功이 要求되고 있는데, 時間上의 前後에 있어서 月份에 따라 서로 다른 修鍊이 행해지고 있다. 예를 들어 十一月, 十二月, 正

月の 坐功은 每日 子丑 二時에 하는 것이 마땅하고 二月, 三月, 六月, 七月, 八月, 九月, 十月은 丑寅時에 행해지는 것이 마땅하고, 四月, 五月은 늦게 寅卯時에 행해지는 것이 옳다. 위에서 가운데 것의 原因은 明確치 않아 더 많은 研究가 必要하다.

앞에서 서술한 바와 같이 養生理論과 方法은 悠久한 歷史, 豊富한 內容과 많은 紐帶가 있어왔다. 養生의 大多數의 情況을 보면 針灸와 藥物을 使用이 적었기 때문에 時間因素에 따른 疾病 治療를 重視한 것이 突出되어 왔다. 이 때문에 氣功理論 中에서도 풍부한 時間醫學, 時間養生論의 理論이 蓄積되어 있다. 그러므로 時間에 따른 氣功理論과 本質, 實用하기를 無限히 발굴해낼 수 있고, 거기에 따른 研究가 필요하다.

## III. 結論 및 考察

앞에서 時間 즉 年, 四時, 月, 日, 時에 대해 文獻의 提示했는데 지금 그것을 要約하고 考察해보면 다음과 같다.

### 1. 年에 따른 養生

一般的으로 養生은 每日 每日 고르게 해야 하는 身體力行의 健身方法이므로, 養生은 多數가 比較的 短時間 單位에 置重되어 있고, 年과 年 以上の 時間에 대한 言及은 많지 않은데, 살펴보면 韓醫學의 運氣學說에서 提示되고 있다.

運氣學說에서 보면 每年의 歲氣와 歲運이 모두 서로 같지 않고, 그 氣와 運이 合化되어 形成된 複雜한 氣象因素가 人體臟腑, 經絡, 氣血에 미치는 影響이 每年에 따라 다르다. 그러므로 養生을 하는 者는 반드시 每年의 氣와 運의 性質에 順應하

여 서로 다른 飲食, 藥餌로 臟腑功能을 調整하고, 人體와 氣運變化가 서로 適應하게끔 해야 한다. 이것이 바로 年에 따른 養生之法이다.

年에 따른 養生은 黃帝內經素問의 運氣七篇大論에서 주로 言及되고 있다. 여기서 年에 따른 養生의 目的과 意義는 氣運에 따른 “已病”의 治療뿐만 아니라, 氣運에 依據한 五臟의 調治와 形體의 陶養으로 時病과 未病을 防止하는 것이다.

## 2. 四時에 따른 養生

四時(四季)는 一年中 가장 顯著하게 나타나는 變化로 養生家에서 最高로 重視하는 因素이다.

四時에 따른 養生에 대해 나와 있는 文獻은 매우 많다. 그 中에서도 《黃帝內經素問·四氣調神大論》이 그 始祖격으로 後代의 四時에 따른 養生에 많은 影響을 미치고, 또 그 內容에 있어서도 重要하다.

四時에 따른 養生은 바로 四時의 서로 다른 飲食, 起居, 衣著, 情志의 控制와 關聯이 있어, 適當한 勞作과 休息을 配合하여 體內 氣血津液의 升降浮沈과 四時陰陽의 升發潛藏이 서로 適應되게끔 해야 한다. 그래서 五臟六腑, 上下內外가 正常的으로 協調해서 萬物浮沈이 生長之門에 附合되도록 해야한다. 四時에 따른 養生을 精神上, 心情上, 飲食上, 生活起居上 등으로 나누어 볼 수 있는데, 四時 各各의 養生을 要約해 보면 다음과 같다.

### 1) 春季養生

春은 四時之須로 萬象이 새롭게 始作하고 陽氣日盛하는 때이다. 農曆으로 正月, 二月, 三月에 해당한다.

精神, 心情上으로 보면 振奮精神하고, 뜻으로 하여금 마음에 쌓이게 하는 때이

고, 飲食上으로 보면 “省酸增甘, 以養脾氣” 하는 때이고, 生活起居上으로 보면 “夜臥早起, 廣步于庭, 被髮完形, 以死之生, 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罪.”하는 때이다.

종합해보면 春季養生은 대개 陽性에서 出發하고, 萬物始生의 特徵을 가지고 있고, 자신의 精神, 情志, 氣血로 하여금 舒展暢達하게끔 하고, 飲食起居가 肝의 性을 따르고 助益脾土하여 五臟이 평화롭게 하는데 있다.

### 2) 夏季養生

夏는 生長의 季로 陽氣日升하고, 漸至極盛하는 때이다. 農曆으로 四月, 五月, 六月에 해당한다.

精神上으로 보면 積極進取하여 懈惰하지 않게 하는 때이고, 心情上으로 보면 平心靜氣하여 躁熱이 생기는 것을 免하게 하는 때이고, 飲食上으로 보면 肥甘厚味한 飲食을 減少하고 清涼甘淡한 飲食을 多用해야 하고, 恣食生冷한 飲食은 不可한 때이고, 生活起居上으로 보면 晡臥早起하고 적당히 取涼하여야 하는 때이다.

종합해 보면 夏季養生에서 夏季는 陽盛이 밖으로 表出되는 特徵을 가진 季節로 위와 같이 해야 虛邪를 避하여 疾病을 멀리할 수 있다.

### 3) 秋季養生

秋季는 收成의 季로 天氣下降하고 地氣漸升하여 陰陽交合하여 萬物成實한 때이다. 農曆으로 七月, 八月, 九月에 해당한다.

精神, 心情上으로 보면 斂神降氣하여 生燥를 免하게 하는 때이고, 飲食上으로 보면 “宜減辛增酸, 以養肝氣”하여 그 燥함을 潤하게 하는 때이고, 生活起居上으로

보면 “早臥早起，如鷄俱光，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清.”하는 때이다.

종합해보면 秋季養生은 모름지기 斂神，降氣，潤燥，抑肺扶肝을 注意하여 능히 五臟의 無偏을 保持하여 秋氣와 相應하게끔 하는 것이다.

#### 4) 冬季養生

冬은 封藏의 季로 陰氣日盛이 至極하고 陽氣微極이 다시 萌하는 때이고, 嚴寒이 凝野하고, 朔風이 凜冽하고 草木이 枯萎하고 禽獸가 斂迹하는 때이다. 農曆으로 十月, 十一月, 十二月에 해당한다.

精神, 心情上으로 보면 養心氣하는 때이고, 飲食上으로 보면 “宜減咸增苦, 以養心氣”하는 때이고, 生活起居上으로 보면 “早臥晚起, 必待日光, 使志若伏若匿, 若有私意, 若已有得, 去寒就溫, 無泄皮膚, 使氣極奪.”하는 때이다.

종합해보면 冬季養生의 法은 養陰護陽하는데 있다.

### 3. 月에 따른 養生

月에 따른 養生은 四時養生의 進一步하고 具體化 된 것으로 四時에 따른 養生과 合하면 더 자세히 살펴볼 수 있다. 그리고 12個月 뿐만 아니라 24節氣까지 包含된 概念이다.

앞에서는 주로 各 月의 陰陽五行의 特徵에 根據하여 몇몇 具體的인 飲食禁忌와 導引, 吐納法 等を 規定하고 있다.

月에 따른 養生은 여러 書籍에 나와 있는데, 그 중에서 《遵生八牋》이 代表的이고 《遵生八牋》중에서도 陳希夷二十四 導引坐功圖勢가 代表的이다. 陳씨의 月에 따른 導引養生法은 節氣의 日變에 따른 坐功의 方法, 次數, 方式方法에 重點을 두

고 있고, 이는 古人들이 節氣日은 特殊日期이고 人體에 平日보다 더 큰 影響을 미친다라는 것을 認識하고 있다는 것을 表明하고 있다.

月에 따른 養生에서는 24節氣도 包含된 것인데, 天文은 恒常 우리에게 二十四節氣가 太陽視運動의 軌迹(黃道)上的 二十四개의 特定点이고, 이 몇몇 特定点은 日, 地, 月 三者의 特定한 位置와 서로 對應한다는 것을 알려주고 있다. 日, 地, 月 三者의 氣候에 相對되는 位置는 農事와 密切한 關係가 있을 뿐 아니라, 人體陰陽, 氣血, 臟腑, 經絡에 대해서도 큰 影響을 미친다. 이 때문에 氣功家에서는 節氣, 月分의 特徵에 依據하고 있고, 아울러 五運六氣理論과 結合하여 自身을 調理하여서 “相合天道”, “無失氣宜”의 效果에 到達하려고 한다.

### 4. 日에 따른 養生

日에 따른 養生은 年度陰陽變化의 角度에서 適當日, 時의 修身養性의 養生方法을 選擇하는 것이다. 그리고 導引按蹻, 齊戒沐浴, 服食藥餌를 莫論하고 能히 順應 天時와 保養元氣의 目的에 能히 到達할 수 있는 것이 모두 여기에 屬한다.

앞에서 提示한 日에 따른 養生은 주로 《遵生八牋》에 根據한 것으로 그 內容을 살펴보면 주로 服食藥餌에 대한 것이 많다. 이를 보면 비록 主觀的인 臆測을 免할수 없다고 할지라도 多數가 時間醫學의 理論과 서로 結付되어 있다. 特別히 許多한 方劑의 配伍와 藥物의 性用に 대한 論述이 모두 獨自的으로 이룬 것이기 때문에, 마땅히 古人들의 養生의 큰 成果에 의한 것이다. 特別히 注意할 價値가 있는 것은 적지 않은 藥物의 採集과 方藥의 修

合, 炮製의 특정 時間進行과의 關係로 이는 우리에게 時間에 따른 採藥, 制劑의 새로운 課題를 提示하고 있다.

## 5. 時에 따른 養生

時間에 따른 鍛鍊은 하루 中에서 특정한 時辰을 선택하여 氣功鍛鍊을 하는 養生方法을 가리키는데 文獻上으로 보면 陳希夷二十四導引坐功圖勢에서 찾아볼 수 있다.

一般的으로 氣功鍛鍊의 時辰의 선택에 있어서 대부분 日中, 日出, 日入, 夜半, 즉 所謂 子午卯酉 四時辰에 한다. 이는 四時 中에 天地陰陽의 升降이 變하는 氣가 있는 때 즉, 人體 陰陽氣血 또한 經絡이 陰陽交替, 陰陽平均되는 때이고, 氣血의 안에서 밖으로의 到達, 또는 밖에서 안으로 들어오는 變化가 있을 때이기 때문이다. 이 때에 氣功鍛鍊을 進行하면 더 쉽게 氣血의 升降出入에 影響을 받고 따라서 또한 바로 쉽게 效果를 볼 수 있다.

大自然의 法度에 順應하므로써 健康을 維持하려고 했던 天人合一論에 따른 傳統的인 養生法과 疾病이 發生하지 않도록 미리 豫防, 對比하는 治未病의 東洋醫學固有思想은 自然 中에서도 큰 比重을 차지하고 있는 時間을 빼고서는 이루어 질 수 없는 것으로, 時間에 따른 醫學과 養生은 悠久한 歷史 속에서 發展되어 왔지만, 아직도 밝혀지지 않은 附分이 많으므로 많은 研究와 努力이 必要하고, 이것을 잘 開發해 나간다면 豫防醫學 等 人體의 健康增進의 次元에서 寄與하는 바가 크리라 思料된다.

## IV. 參考文獻

1. 方春楊 主編 : 中國氣功大成, 吉林城,

吉林科學技術出版社.

2. 張和 著 : 中國氣功學, 五州出版社.

3. 鄭建功 編著 : 中國氣功圖說, 吉林城, 吉林科學技術出版社, 1994

4. 高濂 傳 : 趙立勛, 闕再忠 校注, 遵生八牋校注, 北京, 人民衛生出版社, 1994

5. 方春楊 主編 : 中國養生大成, 吉林城, 吉林科學技術出版社, 1991

6. 周銘心, 王樹芬 編著 : 中醫時間醫學, 서울, 一中社, 1992

7. 姜鎭春, 金弘起 : 內經運氣學正解, 서울, 大星文化社, 1990

8. 權依經 著, 權寧圭, 김은하 共譯 : 五運六氣學 解說, 서울, 法人文化社, 1996

9. 山東中醫學院, 河北中醫學院 : 黃帝內經素問校釋, 北京, 人民衛生出版社, 1982

10. 鄔良 著 : 人身小天地, 北京, 華藝出版社, 1993