

老化豫防 및 老人保健에 관한 文獻的 考察

안현국* · 유창순** · 김준한*** · 류영수****

大韓醫療氣功學會

I. 서론

一般的으로 老化는 대개 生理的인 過程 중의 하나로 認識되어 지고 있다. 그래서 老化란 '나이가 증가함에 따라 나타나는 普遍性的 生物學的인 自然現象으로서 漸次的인 臟腑의 消滅과 變質이 老衰와 더불어 進行性으로 나타나는 現象으로 看做한다1).

한편 學者들 사이에선 크게 두 가지로 老化의 의미를 구분하고 있다. 첫째, 時間의 經過에 따른 現象으로서 '精子和 卵子가 受精한 때로부터 시작하여 죽을 때까지의 生體의 變化로 보는 것 즉, 生物의 種의 特徵으로서 壽命을 決定하는 모든 變化이며 이 變化는 時間의 經過와 함께 생기는 것'이라는 概念과 둘째, '주로 成熟期 以後에 생기는 現象으로서 그 個體의 生存能力이 進行性으로 떨어지는 것이며 成熟期 以後에 뚜렷해지며 나중에는 그 個體의 죽음으로 끝나는 것'이라는 見解이다. 정리하면 老化는 '여러 가지 因子가

關係하여 생기는 生體의 進行性인 衰退過程'이라고 할 수 있다2).

老化는 4가지 特性을 가지는데 그것은 普遍性(혹은 普通性), 固有性(혹은 本態性), 進行性 그리고 有害性이라 것이다. 普遍性이란 '누구라도 老化할 수 있다'는 것이며, 固有性이란 '나이를 먹음으로써 일어나는 變化로써 疾病으로 인한 것이 아닌 狀態'를 말하며, 進行性이란 '돌아올 수 없는 非可逆的인 變化'를 말하며, 有害性이란 '老化현상으로 인해 健康에 損傷을 입는 것'을 意味한다3)4).

이러한 老化의 特性들을 익히 알면서도 우리 人間은 上古時節부터 그것에 對抗하고 그것을 豫防하려는 노력을 게을리하지 않았었던 것 같다. 그 예로 《素問·上古天真論》에서 "옛 사람들은 자연의 도를 알아서 陰陽으로 法則을 삼아 (中略) 飲食과 起居, 行動 등을 節度 있게 하여 그 壽命이 天壽를 누리어 100歲에 이르렀다5)." 하였는데 陰陽에서 法則을 구함으

*동국대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실

**대한의료기공학회

, *원광대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실

1) 杜鎬京 編著 : 東醫腎系學, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1993, pp.1327~1329

2) 이정복 : 장수학, 평양, 과학백과사전출판사, 1987, pp.14~15

3) 上揭書, p.15

4) 李錦浚 : 東西醫學 成人病 豫防과 治療, 서울, 稅經文化社, 1990, p.177

5) 楊維傑 編 : 黃帝內經素問譯解, 臺北, 臺聯國風出版社, 1965, p.2 : 《素問·上古天真論

로써 自然界의 氣候變化에 順應할 수 있으며 이와 같이 하면 人體의 陰陽의 變化 또한 調節함으로써 無病長壽를 누릴 수 있다고 認識하였던 것이다. 오랜 세월동안 人間은 여러 가지 多樣한 방법으로 老衰 되는 것을 防止하기 위하여 一定期間 鍛鍊을 하며 飲食을 節度 있게 먹으며 生活에 있어서도 規律을 가지고 살아가는 것을 통해 망녕되이 행하지 않고 過度한 消耗를 注意하며 精神力을 이러한 限度內에서 지킬 수 있다고 보았다⁶⁾.

最近 醫學技術의 發達과 衛生, 營養, 運動 등의 結果로 인해 平均壽命은 延長되었지만 그에 따라 老年層 人口가 增加함으로써 機能的 혹은 器質的인 退化를 同伴하는 老人性 疾患 역시 增加하는 趨勢에 있다⁷⁾. 이런 觀點에서 老人保健과 老化豫防에 도움이 될 만한 사실들을 各種 文獻들을 통해 考察함으로써 다가올 미래에 對備하는 것은 一定한 意義가 있다고 할 것이다.

II. 본론

1. 老化에 대한 觀點

1) 老化와 密接한 腎, 腎精, 腎氣

東洋醫學에서 老化와 가장 밀접한 腎, 腎精 그리고 腎氣 !!

《莊子·達生》에서 “形全精復, 與天爲

》曰 “上古之人 其知道者 法于陰陽 和于術數 食飲有節 起居有常 不妄作勞 故能形與神俱 而盡終其天年 度白歲乃去. 今時之人不然也 以酒爲漿 以妄爲常 醉以入房 以欲竭其精 以耗散其真 不知持滿 不時御神 務快其心 逆于生東 起居無節 故半百而衰也.”

6) 馬濟人 主編：實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992, pp.525~533

7) 金秉雲 外：肝系內科學, 서울, 韓醫學研究院, 1989, p.493

一”이라 하였고, 《素問·金櫃眞言論》에서는 “夫精者 身之本也⁸⁾.”라 하여 精은 人體의 근본임을 역설했다. 《醫醫偶錄》에서는 “寡欲惜情, 保行陳氣, 以延年益壽.” 하였고 嚴用和도 또한 “補脾不如補腎”이라 提唱하여 補腎法이 抗衰老와 疾病을 調節하며 治療하는 方法을 說明하였다. 腎臟은 東洋醫學에서는 ‘腎’에 포함되는데 腎이 갈무리하는 精은 氣로 化하니 精에서 化生되어진 氣를 ‘腎氣’라고 하며 이 腎氣의 盛衰는 人體의 生長發育과 關聯이 있다고 보았다. 老年期가 되면 五臟이 衰弱해지기 시작하고 腎精이 不足해지므로 全身의 筋骨運動이 圓滑하지 못하게 되고 天癸가 衰竭해지기 시작하여 老化現象을 띄게 됨으로써 頭髮이 희어지며 生殖機能 또한 衰退해진다. 이에 關하여 《素問·上古天真論》에서는 “丈夫는 16歲가 되면 腎氣가 旺盛해져서 天癸에 이르러 精氣가 넘쳐흘러 능히 子息을 가질 수 있으며… 64歲가 되면 腎臟이 衰弱해져서 齒牙와 頭髮이 脫落하고…, 女子는 14歲가 되면… 月經이 시작되어 능히 子息을 가질 수 있고… 49歲가 되면 月經이 끝나면서 더 이상 子息을 가질 수 없게 된다⁹⁾.”라고 하였으니 腎精에 의하여 生長發育과 老衰病死가 일어나는 것이다. 따라서 腎은 先天의 根本이며 人體의 根本(人身之本)이기도 한 것이다. 腎은 人體의 生殖과 發育을 主管하므로 老人의 早衰 및 足軟無力, 精神鈍味, 動作遲鈍 등등이 모두

8) 楊維傑 編：前揭書, p.36

9) 上揭書, pp.4~7：《素問·上古天真論》 “丈夫二八 腎氣盛 天癸至 精氣溢瀉 故能有子… 七八 天癸竭 精少 腎臟衰 形體皆極 八八則齒髮去” “女子二七 而天癸至 任脈通 太衝脈盛 月事而時下 故有子… 七七 任脈虛 太衝脈衰 少 天癸竭 地道不通 故形壞而無子也”

腎의 強弱과 關係된다. 腎氣가 充實한 사람은 頭髮이 稠密하고 光澤이 나는데 腎氣가 虛弱하면 頭髮이 枯槁하고 脫落하기 쉬워진다. 이를 《素問·五臟生成篇》에서는 “腎은 뼈와 습하며 그榮은 頭髮에 있다¹⁰⁾.”라고 했다. 한편, “腎氣通於耳”라 하여 腎氣가 不足하면 귀울림(耳鳴 現象), 聽力減退등의 症狀이 나타나는데 老人들은 대개 腎氣가 衰弱하므로 귀가 잘 들리지 않으며 귀가 쉽게 어두워지게 된다¹¹⁾. 그리고 허리는 腎이 主管하는 部位로서 《素問·脈要精微論》에서 “腰者 腎之部 轉搖不能 腎將憊矣”라 하기도 했다¹²⁾.

2) 老化的 5大 原因

- 社會的要因, 體質的要因, 精神的要因, 地理 및 氣候要因, 飲食 및 起居要因

(1) 社會的要因

東漢時代 唯物主義 哲學家였던 王充은 社會가 進步할수록 壽命을 늘이는데 有利하다고 認識했다. 그는 “옛 사람들은 피를 마시고 五穀을 먹지 않으며… 바위 굴 속에 起居하면서 짐승의 가죽으로 옷을 해 입고…” 이런 理由 때문에 長壽하지 못한다고 하였으며 “後世의 사람들은 땅을 파고 우물을 만들며 곡식을 먹고… 물과 불을 제어하여… 집(宮室)에 살면서 옷을 해 입는 것을 통해…” 長壽하는데 有利하게 되었다고 하였다. 그리하여 태평한 시절에는 長壽하는 사람이 많다는 設이 나오게 된 것이다¹³⁾.

10) 上揭書, p.94 : 《素問·五臟生成篇》 “腎之合骨也 其榮在髮也”

11) 杜鎬京 編著 : 東醫腎系內科學, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1989, pp.6~9

12) 上揭書, p.9

13) 張奇文 主編 : 實用中醫保健學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, p.461

東漢時期唯物主義哲學家王充認識社會進步有

(2) 體質的要因(遺傳的要因)

《靈樞·陰陽二十五人》에서 “火形之人… 急心不壽暴死¹⁴⁾.”라 하여 體質的으로 불같이 급한 사람은 天壽를 다 누리지 못하고 急死할 수 있음을 나타내고 있다. 王充은 《論衡·氣壽篇》에서 “強弱壽夭 謂稟氣渥薄也”라 하여 先天的인 遺傳要因이 壽命과 有關한 것임을 認識하고 있었다¹⁵⁾.

(3) 精神的要因

《素問·陰陽應象大論》에서는 “暴怒傷陰, 暴喜傷陽¹⁶⁾.”이라 하였으며, 《素問·生氣通天論》에서는 “大怒則形氣絕, 而血菀于上, 使人薄厥¹⁷⁾.”라 하였고, 《素問·舉痛論》에서는 “怒則氣逆, 甚則嘔血¹⁸⁾.”이라 하였고, 《素問·疎五過論》에서는 “暴樂暴苦 始樂後苦 皆傷精氣 精氣竭絕 形體毀沮. 暴怒傷陰 暴喜傷陽 厥氣上行 滿脈去形¹⁹⁾.”, “故貴脫勢 雖不中死 精神內傷 身必敗亡.²⁰⁾”이라 하였다.

七情의 異常은 病에 이르는 정도가 같지 않으며 發病이 가볍거나 무겁다. 七情으로 인한 病을 살펴보면 오래되어 쉽게 풀리지 않고, 왕왕 火證候로 표현된다. 李東垣은 “心生凝滯, 七神離形, 而脈中有火矣.”이라 하여 火로 變하면 쉽게 元氣가 傷하고, 元氣가 損傷을 받으면 陰陽이 서로 힘들어진다고 認識하였다. 王充은 《

利于延壽 他持出 “上世之民 飲血茹毛, 無五穀之食… 又見上古巖居穴處, 衣禽獸之皮”, 故未必皆壽; 而 “後世穿地爲井, 耕土 有水火之調… 後世易宮室 有布之寶” 更有利于增壽. 故有 “太平之世多長壽人”之設

14) 楊維傑 編 : 黃帝內經靈樞譯解, 臺北, 臺聯國風出版社, 1965, p.444

15) 張奇文 主編 : 前揭書, p.461

16) 楊維傑 編 : 前揭書, p.47

17) 上揭書, p.24

18) 上揭書, p.305

19) 上揭書, p.680

20) 上揭書, p.681

論形》에서 “愁精神而幽魂魄 動胸中之精氣 敗年損壽 無益于性”이라 하여 過度한 喜怒 哀樂, 憂愁 등으로 精神이 怫鬱되면 精神 情志要素가 形體를 損傷시켜 壽命을 短縮 시킨다고 認識했다²¹⁾.

(4) 地理 및 氣候要因

《素問·五常政大論》에서 “陰精所奉其人壽 陽精所強氣人夭²²⁾.”, “高者其氣壽 下者其氣夭²³⁾.”라 하였으니 西北쪽은 높고 추운 곳이라서 陰精이 上奉하므로 氣가 밖으로 새어 나가지 않아서 長壽할 수 있으며 東南쪽은 낮은 곳이라서 夭折하기 쉽다고 하였으니 地理 및 氣候가 사람의 壽命에 影響을 주는 것이라 볼 수 있다²⁴⁾.

(5) 飲食 및 起居要因

《內經》에서는 飲食의 調和를 통한 疾病豫防의 原則과 그 實施方法을 明確하게 提示하고 있다²⁵⁾. 《素問·藏氣法時論》에서는 “五穀爲食 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 其味合而服之. 以補精益氣²⁶⁾.”이라 하였으니 植物의 종류에 따라 性味 역시 寒熱溫陽으로 區別되며, 具體의인 情況을 考慮하여 地域에 따라 植物의 選擇이 되는데, 이것 또한 協助陰陽, 補益精氣의 作用인 것이다. 《素問·生氣通天論》에서는 “謹和五味 骨正筋柔 氣血以流 腠理以密 如是即骨氣以精 謹道如法 長有天名²⁷⁾.”이라 하여 進一步한 飲食 五味의 調和에 대하여 言及함으로써 《內經》에서는 養生

을 위한 飲食 攝生의 重要性을 強調하였다. 만약 飲食失宜²⁸⁾를 하게 되면 節度를 알지 못하고, 不但 腸胃를 損傷 받을 뿐만 아니라 精氣가 化生되지 않고, 陰陽平衡을 잃어버리게 된다. 清代 遠開昌은 《養生三要》에서 “盡管先天賦與強壯之身軀 若不注意調養 也必然損壽或夭折.”이라 하여 後天的인 飲食, 起居 등이 壽命과 關聯있는 것으로 認識했다. 同時代 孟日寅은 《養生學要 卷一》에서 “始而胎氣充實 生而哺乳有方 長而滋味不偏 壯而聲色有節者 強而壽. 始而胎氣虛耗 生而哺乳不足 長而滋味過多 長而聲色逸放者 弱而夭. 生長而合度 加之以道養 壽年未可量也.”라 하였으니 飲食과 起居를 節度없이 하면 壽命이 短縮될 수 있다고 하였다²⁹⁾.

3) 生理的 老化的 4大 特徵

- 五臟漸虛 · 精血減耗 · 神氣耗衰 · 衰陰衰陽 低水平平衡

(1) 五臟漸虛

- 五臟이 漸漸 衰弱해 진다.

《靈樞·天年》에 “五十歲 肝氣始衰 肝汁始薄 膽汁始減 目始不明, 六十歲 心氣

28) 趙成基 趙鍾寬: 內經의 養生學에 대한 考察, 論文集(韓醫學編), Vol.1 No.2, 1992 p. 4; 《內經》에서는 비록 各種 飲食物이 人體의 生理活動의 基礎 物質이 되지만 適當量이 넘을 때는 人體에 해롭다는 것을 말하고 있다. 즉 《素問·五常政大論》에서는 “穀肉果菜 食養盡之 無使過之 傷其正也”라고 하였고 《靈樞·五味論》에서는 “五味入于口也 各有所走 各有所病”라 하였으며 《素問·痺論》에서는 “飲食自倍, 腸胃乃傷”라고 하였고 《素問·生氣通天論》에서는 因而飽食 筋脈橫解 腸癖爲痔 因以大飲 即氣逆”이라 하여 貪食이나 過食은 오히려 健康과 養生에 惡影響을 招來한다고 하였다. 《靈樞·師傳篇》에서는 “食飲者 熱無灼灼 寒無滄滄”이라 하여 사람들이 飲食을 먹을 때에 너무 뜨겁게 혹은 너무 차게 먹지 말라고 하였다.

29) 張奇文 主編: 前揭書, pp.461~462

21) 張奇文 主編: 前揭書, p.461

22) 楊維傑 編: 前揭書, p.561

23) 上揭書, p.562

24) 張奇文 主編: 前揭書, p.461

25) 李起男 李仙童 共譯: 傳統韓方豫防醫學, 서울, 成輔社, 1995, p.86

26) 楊維傑 編: 前揭書, p.204

27) 上揭書, p.33

始衰… 七十歲 脾氣虛… 八十歲 肺氣虛… 九十歲 腎氣焦… 百歲 五臟皆虛³⁰⁾.”라 하여 50歲가 지나면서부터 人體 內部的 臟器는 서서히 老化하면서 그 機能이 衰退하는 것으로 보았다. 이러한 內臟의 老化는 全體 老化에 있어서 一連의 變化를 主導하는 役割을 한다. 卽 內部 機能이 衰退하면서 여러 가지 多樣한 老人性 變化를 일으키는 것이다. 그리고 이러한 老人性 變化는 各各의 臟腑에 따른 特性을 가지며 一種의 系統을 이룬다는 점이다. 위에서 재미있는 것은 五臟이 衰退하는 順序가 五行의 相生順으로 되어있다는 점인데 이에 대해서는 再考의 여지가 있다.

實際로 臨床에서 老化되는 狀態를 살펴 보면 70歲 以上の 正常 老人에게서는 95%가 腎虛의 樣相을 보였다는 報告가 있으며 한편 94例 90歲 以上 正常 老人들 全部에서 비록 程度는 다르지만 腎虛의 狀態가 表現되고 있음이 밝혀졌다. 統計에 의하면 腎虛가 爲主인 老人이 47.87%, 肝虛가 爲主인 老人이 34.04%, 脾虛가 爲主인 老人이 8.51%, 心虛가 爲主인 老人이 7.45%, 肺虛가 爲主인 老人이 2.13%인 것으로 나타났으므로 老人性 變化는 腎虛 및 肝虛가 가장 두드러지고 다음으로 脾虛, 心虛의 順으로 나타났으며 肺虛가 가장 적은 것으로 나타났다³¹⁾.

30) 楊維傑 編 : 前掲書, p.397

31) 張奇文 主編 : 前掲書, p.456 : 五十歲以後 諸臟之衰… 五臟生理機能漸虛衰… 有人曾觀察 70歲以上正常老年人 95%有腎虛. 94例 90歲 以上健康老年人全部有不同程度的腎虛表現 許多老年人同時有幾種臟腑功能衰退表現… 統計則腎虛爲主者占 47.87%, 肝虛爲主者占 34.04%, 脾虛爲主者占 8.51%, 心虛爲主者占 7.45%, 肺虛爲主者占 2.13%… 老年人五臟生理性虛衰變化以腎虛 肝虛更爲顯著 其次爲脾虛心虛.

(2) 精血減耗

- 精과 血이 減少되어 없어진다.

金代 醫家 劉完素는 “五十歲至七十歲者和氣如秋 精耗血衰”라 하여 精과 血이 減少되어 없어지는 것을 老人의 重要한 生理的 變化로 認識했다. 여기서 精은 生殖과 發育을 主管하고 臟腑를 潤澤하게 하며 腦髓를 生成시키고 腦에 通하는 役割을 하는 것이다. 血은 內部에서 臟腑를 營養하며 外部的으로는 皮膚와 筋肉 骨等を 潤澤하게 하고 臟腑組織이 個體內에서 整體性을 가질 수 있도록 돕는 작용을 한다. 精血은 相互 資生하며 相互 轉化한다. 이 둘은 健康과 長壽를 維持시키는 重要한 條件이다.

사람이 老年에 이르면 陰精이 耗散되고 精血이 減少되어 없어져서 五官과 七竅는 營養供給을 받지 못하여 形態的인 變化를 가지게 되며 이런 狀態가 甚해지면 五臟이 虛衰해져서 形體가 무너지고 子息을 갖지 못하는 등의 生理的 變化가 發生하는 것이다.

60歲 以上の 健康한 老人 43名을 對象으로 하여 調查 觀察한 結果 陰虛한 사람이 27名으로 全體의 62.8%를 차지했다는 事實은 눈여겨 둘 만 하다³²⁾.

(3) 神氣耗衰

- 精神活動을 包含한 生命活動 全體가 減少된다.

《素問·移精變氣論》에서 “神을 얻은

32) 上掲書, pp.456~457 : 金代 醫家 劉完素 “五十歲至七十歲者 和氣如秋 精耗血衰”… ‘精主生殖發育 濡潤臟腑 生髓通腦 ‘血’內養臟腑 外濡皮筋骨 維持臟腑組織以至整合機體的正常機能活動. 精血相互資生轉化 兩者旺盛是保持健康的重要條件. 老年 陰精耗散 精血減少 五官七竅失其滋養 形態變化 導致五臟虛衰 形壞無子… 觀察43名 60歲以上 健康老年人 陰虛者 27名 占62.8%

者는 昌하고 잃은 자는 亡한다³³⁾.”고 하였으니 사람의 生命活動現象은 ‘神’으로 表現되며 이것은 ‘氣에 의해 維持된다. 神氣는 生命의 主宰이다. 《壽新養老新書·保養》에서 太乙眞人이 말하기를 “人由氣生 氣由神往 養氣全神 可得眞道”라 하였으며 《脾胃論·省言箴》에서는 “氣乃神之祖… 氣者神之根蒂也.”라 하였다.

心力이 倦怠로와지면 精神또한 消耗되어 結局은 神志가 衰退하게 된다. 이것이 老化에서 나타나는 典型的인 反應중의 하나이다³⁴⁾.

(4) 衰陰衰陽 低水平平衡

- 陰陽 機能이 모두 低下되어서 낮은 水準으로 떨어진다.

《素問·陰陽應象大論》에서 “40歲가 되면 陰氣가 半으로 줄어들어 起居가 衰弱해 진다³⁵⁾.” 하였으니 老人이 되면 陰精이 不足하고 陽氣또한 虛弱해진다. 340例의 健康한 老人들을 觀察해 본 結果 陽虛가 66.8%였다는 報告가 있다. 하지만 이것은 健康한 老人 즉 正常生理下에 있으면서 어떤 損傷이나 過勞 或은 疾病狀態가 없었으며 뚜렷한 陰損내지 陽衰의 病的表現이 없었음에도 불구하고 어느 정도는 ‘陰陽이 損傷되어 있으면서(衰陰衰陽) 낮은 水準에서 陰陽이 平衡을 이루고 있는(低水平平衡)’ 狀態였다는 意味이다.

이런 낮은 水準에서의 平衡狀態를 보였지만 여전히 陰陽은 相互 平衡 및 協調狀態를 維持하고 있었다는 점은 注目할 만 하다. 하지만 靑壯年期에 比해서 그 平衡狀態는 쉽게 破壞되어 질 수 있고 또한 한번 破壞되어진 平衡狀態는 쉽게 恢復되기 어렵다는 特徵도 있다. 이런 면 때문에 老人은 “百病이 쉽게 찾아든다.”라는 말을 하는 것이다³⁶⁾.

4) 病理的 老化의 6大 特徵

陰陽平衡易破壞 患病之後難調服
虛證最多見 累及多臟腑
正虛腠理疎 外邪易侵入
本虛而標實 虛實常兼雜
肝腎常虧虛 下虛而上盛
脾胃易失調 中氣常不足

(1) 陰陽平衡易破壞 患病之後難調服

老人은 陰陽平衡이 失調되어 그것이 加重되므로써 生理的 老化에서 病理的 陰陽虧虛의 狀態가 된다. 이 때 추위를 잘타고 손발이 시리며 잠들기 좋아하고 자꾸 누울려고 하며 눈과 얼굴이 떠서 부은 듯하며 大便이 溇薄하고 小便淸長하며 脈은 가라앉고 느리게 나타나는 등 ‘陽虛’의 症狀들을 나타낸다. 또는 五心이 煩熱하며 입이 乾燥하고 혀가 마르며 얼굴 광대뼈 部位에 불그스레한 氣運이 감돌고 밤에 잠 자는 중에 땀이 나며 大便은 乾燥해지고 혀는 붉어지며 껌는 적어지고 脈은 가

33) 楊維傑 編：前掲書, p.111：《素問·移精變氣論》“得神者昌 失神者亡.”

34) 張奇文 主編：前掲書, p.457：生命活動現象表現于“神”，生命活動的維持賴于“氣”，神氣是生命的主宰。《壽新養老新書·保養》太乙眞人曰“人由氣生 氣由神往 養氣全神 可得眞道”《脾胃論·省言箴》云“氣乃神之祖… 氣者神之根蒂也。”… 心力倦怠 精神耗短 神志衰退

35) 楊維傑 編：前掲書, p.54：《素問·陰陽應象大論》“年四十而陰氣自半也 起居衰矣.”

36) 張奇文 主編：前掲書, pp.456~457：老年人“陰氣自半”，陰精不足 陽氣亦虛衰。340例健康的老年人 有陽(氣)虛者占66.8% 健康老年人正常生理狀態下 即非損非勞非疾的情況下 沒有明顯的陰損陽衰的病態表現 但“衰陰衰陽”在低水平狀態勉强維持的陰陽平衡協調。低于靑壯年時的水平 平衡穩定性較差 易于破壞 一旦失去平衡也較難調服… 老年人“百病易攻”的原因

늘게 뛰는 등 '陰虛'의 症狀들이 나타날 수도 있다³⁷⁾.

(2) 虛證最多見 累及多臟腑

286例의 老人病 臨床報告에 依하면 氣虛 59例, 血虛 26例, 氣血兩虛 94例, 陽虛 43例, 陰陽兩虛 25例로 全體에서 247例가 虛證으로 分析되었다. 한편, 虛證중에서도 한 개의 臟腑가 虛한 境遇는 109例, 두 개의 臟腑가 虛한 境遇는 113例, 세 개의 臟腑가 虛한 境遇는 25例로서 虛證 247例 中에서 56%에 該當하는 138例가 두 개 以上의 臟腑가 虛한 것으로 나타났다³⁸⁾.

(3) 正虛腠理疎 外邪易侵入

《素問·評熱病論篇》에서 “邪之所湊 其氣必虛³⁹⁾”라 하였고 《素問遺篇·刺法論篇》에서는 “正氣存內 邪不可干⁴⁰⁾”이라 하였으니 老化가 되면 正氣는 虛弱해지고 따라서 外部로부터 나쁜 氣運이 쉽게 侵入하게 된다. 老人內科病院에서 390例의 老人病 患者를 分析해 본 結果 外感患者가 31%에 達했다고 한다. 老人은 臟腑陰陽 氣血이 모두 虛衰하며 腠理가 緻密하지 못하고 衛氣가 굳건하지 못하므로 外感六淫이 虛한 틈을 타서 쉽게 侵入하

는 것이다⁴¹⁾.

(4) 本虛而標實 虛實常兼雜

老人病은 臨床에서 虛證이 大多數이나 相當數에서 實證이 複合된 것으로 表現되어 純粹한 虛證은 比較的 적은 것으로 나타났다. 어떤 報告에 따르면 虛證은 13%, 虛實이 섞인 境遇는 70%였으며 實證은 17%였다고 한다. 이 中에서 虛實이 섞인 경우는 青年患者 對照群이 30%에 不過했던 것에 比하면 2倍 以上 많은 數值였다⁴²⁾.

(5) 肝腎常虧虛 下虛而上盛

老人病 患者는 恒常 肝腎의 陰이 아래 쪽에서 虛弱한 狀態이어서 ‘下虛上盛’한 狀態가 된다. 病이 오래되거나 重하거나 病의 情況이 複雜한 境遇라면 더욱 더 그런 狀態로 表現된다. 두 개의 臟이 모두 虛證인 境遇 中에서 肝腎이 虛한 境遇가 가장 많아서 36%였고, 다음이 脾胃가 虛한 것이 18%, 心脾가 虛한 境遇가 16% 등으로 나타났다. 青年患者의 對照群을 보면 이와는 달리 脾胃가 虛한 境遇가 34%로 가장 많았으며, 다음으로는 心脾가 虛한 境遇가 25%였으며, 肝腎이 虛한 境遇는 比較的 적어서 17%에 不過했다⁴³⁾.

37) 上揭書, pp.457~458 : 老年人陰陽平衡의 失調 加重生理의 老衰所致之陰陽虧虛 病理性的 陰虧陽衰 發生畏寒肢冷 起臥倦怠 面目虛浮 大便溏薄 小便清長 脈沈遲等陽虛之證, 或五心煩熱 口乾舌燥 面頰潮紅 盜汗 大便秘結 舌紅少苔 脈細等陰虛之證

38) 上揭書, p.458 : 286例老年病臨床資料分析 氣虛59例, 血(陰)虛26例, 氣血兩虛94例, 陽虛43例, 陰陽兩虛25例, 計247例 虛象單臟(腑)者 109例, 累及兩臟者 113例, 累及三臟者 25例, 計247例中累及兩臟及三臟者138例 占56%

39) 洪元植 譯 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化 硏究會, 1994, p.201

40) 張介賓 : 類經(上), 서울, 大星出版社, 1989, p.255

41) 張奇文 主編 : 前揭書, p.458 : 390例內科 老年病院 外感占31% 明顯少于青年患者對照 組… 老年人臟腑陰陽氣血皆虛衰 腠理不密 衛 氣不固 外感六淫之邪皆易乘虛而入

42) 上揭書, p.458 : 老年病人臨床分析 有虛證 固然大多數 相當一部分挾雜有實證 純虛無實 較少… 虛證占13%, 虛實挾雜證占70%, 實證 占17%. 其中虛實挾雜證明顯多于青年患者對 照 30%

43) 上揭書, pp.458~459 : 老年病人 常見肝腎 之陰虧虛于下而下虛上盛. 病久病重病情複雜 此特点尤爲突出. 老年病例虛證兩臟者 肝腎虛 爲最多 占36%, 其次爲脾胃虛18%, 心脾虛 16%, 青年患者對照不同 脾胃虛爲多34%, 其

(6) 脾胃易失調 中氣常不足

《壽新養老新書·飲食調治第一》에서 “老人은 腸胃가 弱해서 消化力이 떨어진 다.”, “萬若 老人이 날 것이나 차가운 飲食을 節制하지 않고 먹게되면 배부름과 배고픔의 節度를 잃게 되어 調節能力이 떨어지게 되고 이런 狀態가 動하면 病을 얻게 된다.”고 하였다. 老人에게는 恒常 脾胃失調가 쉽게 發生할 수 있고 脾虛로 變하기 쉽다. 健康한 老人들이라도 程度의 差異는 있지만 대개 脾虛證을 나타내고 있다44).

2. 老人保健의 概念

老人保健의 基本的 觀點이 짝튼 時期는 先秦時代였다. 紀元前 14世紀 殷商時代에 甲骨文을 보면 老人保健의 發端을 斟酌할 수 있으니 甲骨文 中에 나타난 “老”字는 손에 지팡이를 잡고 등과 허리가 휘어 있는 形狀을 象徵하는 것으로 되어 있으며 古代에서는 이를 老衰의 特徵으로 認識했던 것이다. 春秋戰國時代에 들어서면서 所謂 ‘諸子蜂起 百家爭鳴’이라 하여 老人保健에 있어서도 새로운 局面이 開拓되기 始作했다. 이를 整理해 보면 아래 5가지 정도로 要約된다45).

老人保健의 基本的 觀點 5가지는 다음과 같다.

- 順應自然 協調陰陽
- 固攝陰精 守精養神 保養精氣神
- 養性修身 運動強身 動靜適度
- 食餌補益 調節飲食 輔助用藥

次爲心脾虛25%, 肝腎虛較少17%

44) 上揭書, p.459 : 《壽新養老新書·飲食調治第一》曰 “衰老人腸胃薄弱 不能消納”, “若生冷無節 飢飽失宜 調停無度 動成疾患” 老年人容易發生脾胃失調 脾虛… 健康老年人有不同程度之脾虛見證

45) 上揭書, pp.446~447

慎于起居衛生

1) 順應自然 協調陰陽46)

《老子·順化》에 ‘順應自然’思想이 나오니 이 ‘順化’는 自然의 變化를 따른다는 것으로서47) 自然界의 規律을 掌握하여 長壽를 누리려는 目的을 담고 있다고 볼 수 있는 것이다. 老子和 莊子의 이런 見解는 《黃帝內經》의 ‘天人相應’學說로 發展되었다. 《素問·生氣通天論》에서 “陽強不能密 陰氣乃絕 陰平陽秘 精神乃治 陰陽離決 精氣乃絕”이라 하여 陰陽을 調和시키는 것이 重要함을 強調하였다48).

2) 固攝陰精 守精養神 保養精氣神49)

管子는 ‘精存’을 통해 延年益壽를 꾀했으며 《呂氏春秋·重己》에서 ‘適欲’과 ‘節’의 原則에 대해 言及했으며 “聖人必先適欲”이라 하였으며 《呂氏春秋·情欲》에서는 “欲有情 情有節”이라 하였다. 西漢時代 馬王堆에서 出土된 醫書인 《天下至道談》中에는 性生活에 대한 節制를 表現했으니 “聖人合男女有則也故”라 하였다. 또한 性生活에는 ‘八益’과 ‘七損’이 있음을 言及하고 “陰氣益強 延年益壽 居處樂長”이라 하였다. 老子和 莊子는 이른바 “虛無恬淡”을 主張하여 ‘清靜無爲’로써 益壽를 꾀하였으니 《莊子·刻意篇》에서 “無爲而已矣”라 하였다. 以上에서 舉論된 ‘精氣神’은 人身의 三寶로써 《素問·上古天真論》, 《素問·生氣通天論》, 《素問·四氣調神大論》 등에서 重要하게 言及되었다. 特

46) 上揭書, pp.446~453

47) 金學主 譯解 : 老子, 서울, 明文堂, 1977, p.150

48) 楊維傑 編 : 前揭書, p.30

49) 張奇文 主編 : 前揭書, pp.447~453

히 《素問·上古天真論》에서는 “以欲竭其精 以耗散其真 不知持滿 不時御神… 故半百而衰也⁵⁰⁾.”라 하였으며 “形與神俱 而盡終其天年 度百歲乃去.”라 하였다⁵¹⁾).

3) 養性修身 運動強身 動靜適度⁵²⁾

養性이란 道德修養 및 心理的 調攝을 통해 健康長壽를 누리려는 方法으로써 《孔子家語·王儀解》에서 “仁者壽”, 《禮記·中庸》에서 “大德必得其壽”라 하였다. 孟子는 이를 더욱 具體化 시켰으니 《孟子·公孫丑上》에서는 “善養浩然之氣”라 하였으며 《孟子·勝文公下》에서는 “富貴不能淫 貧賤不能移 威武不能屈”이라 하여 高尚한 情操를 가질 것을 強調하였다. 荀子는 ‘節欲’의 觀點에서 養生保健을 말하였다. 孔子와 同時代 사람인 子華子는 運動疎導를 통해 健康長壽를 얻고자 하였으니 《子華子·北宮意問》에서 “流水不腐 以其遊故也; 戶樞之不蠹 以其運故也”라 하여 끊임없이 身體를 움직이는 것이 重要한 것임을 強調했다. 動靜適度라 함은 身體와 精神 모두에서 動靜을 適當한 水準으로 가짐을 意味한다. 다시 말하면 身體的으로는 勞動 導引 按蹠 舞蹈 散步 등의 方法을 適當히 하고 精神的으로는 虛靜恬淡 少私寡欲 抑目靜耳 調攝情志 清靜內守 등을 통해서 調養神氣함을 意味한다.

4) 食餌補益 調節飲食 輔助用藥 慎于起居衛生⁵³⁾

《周易·序卦》에서 “頤者養也.”라 하였으니 ‘頤’는 古代 飲食養生의 萌芽로써 이를 계기로 ‘養生’은 또한 ‘頤養’이라고도 불

리게 되었으며 古代에 “民以食爲天”이라 하였던 것이다. 馬王堆 漢墓에서 出土된 醫學書籍중에는 酒 葑菜 등의 飲食을 통해 延年益壽 防病治病의 效果를 論하였다. 孔子는 “人有三死 而非其命也… 飲食不節… 疾共殺之.”라 하였다. 《呂氏春秋·盡數》에서는 “能食以時 身必無疾”이라 하여 飲食을 때에 맞춰 調節해서 먹는 것이 疾病豫防에 도움이 됨을 말하였다. 《壽新養老新書·飲食調治第一》에서는 “衰老人腸胃薄弱 不能消納”, “若生冷無節 飢飽失宜 調停無度 動成疾患⁵⁴⁾.”이라 하였다. 老人의 養生保健에 있어서는 適當한 藥物로써 補助하는 方法도 必要하다고 하였으니 王充은 “夫服食藥物 輕身益氣 頗有其驗.”, “適輔服藥引導 庶冀性命可延 斯須不老.”라 하였다.

孔子는 起居 및 行動에 있어서는 養生保健을 強調했으니 “人有三死 而非其命也 夫寢處不時… 勞逸過度者 疾共殺之.”라 하였다. 《素問·上古天真論》에서는 “上古之人 其知道者 法于陰陽 和于術數 食飲有節 起居有常… 起居無節 故半百而衰也⁵⁵⁾.”라 하여 飲食 및 起居의 重要性을 力說했다.

3. 老人保健 및 老化豫防의 具體的 實現

1) 氣功修練을 통한 一般의인 老化防止 效果

- 平秘陰陽 維持內環境穩定
- 調和氣血 改善微循環功能
- 提高營養 增強消化官能
- 培育正氣 提高免疫功能

50) 楊維傑 編 : 前揭書, p.2

51) 上揭書, p.2

52) 張奇文 主編 : 前揭書, pp.446~453

53) 上揭書, pp.447~453

54) 上揭書, p.459

55) 楊維傑 編 : 前揭書, p.2

(1) 陰陽을 平衡하게 調和시켜 人體 內部的 環境을 平穩하게 維持하는 效果

《素問·生氣通天論》에 “陽이 強하여 嘖嘖하지 않으면 陰氣가 끊어지니 陰이 平하고 陽이 秘하면 精神이 다스려 저서...56)”라 하였으니 이는 陰平陽秘의 重要性을 밝힌 것이다. 氣功 修練時 入靜態가 되면 腦波中에서 알파(a)波가 보통 때의 3倍 程度 增加하는데 이는 大腦細胞의 活動이 커진 것을 意味한다. 이러한 細胞效率이 增加됨과 同時에 單位細胞當 에너지(氣) 損失率은 오히려 一般 正常細胞에 比해 16%나 낮게 測定되어서 마치 細胞들이 休息, 休養 하는 狀態를 反映하는 듯 했다.

한편, 氣功修練時 交感神經의 興奮度는 減少했으며 血漿皮質이 平素보다 50% 低下되어서 鎮靜 및 催眠效果를 나타냈으며 이와 같은 神經抑制作用과 함께 情緒를 安定시키고 內分泌를 調節하며 老人들에게 흔히 보이는 ‘陰虛陽亢’ 狀態를 緩和시키는 것으로 報告되고 있다.

氣功 入靜態下에서 大腦의 代謝活動이 낮아짐에도 불구하고 自我調節機能은 오히려 強해져서 內部環境에 대한 統制力이 커지고 調節할 수 있게 되며 陰陽의 平衡을 維持할 수 있게 된다57).

(2) 氣血을 調和시켜 微細循環을 改善시키는 效果

《素問·至眞要大論》에서 “氣血이 바르게 平衡을 이루면 長壽하여 天命을 누릴 수 있다58).”고 하였으니 氣血의 調和가 長壽를 위해 얼마나 重要한지 알 수 있다. 氣功時 交感神經의 興奮度가 減少함과 同時에 微細循環 毛細血管은 增加함으로써 體內 微細循環을 改善시키는 效果가 있다. 19名의 氣功修練者(以下 練功者)를 對象으로 하여 氣功修練(以下 練功) 前後의 微細循環을 觀察했는데 572例의 多様な 慢性病(心臟 및 腦血管系疾患 350, 頸椎疾患 88, 神經症 20, 對照群 114, 平均年齡 58.5歲)에 대하여 練功後 毛細血管 增加가 뚜렷이 나타났으며 血液粘度和 微細循環을 測定하여 對照群과 서로 比較했을 때 뚜렷한 變化가 나타났다. 特히 高血壓과 冠狀動脈疾患 등에서 氣功治療 後 血液粘度和 微細循環이 모두 顯著히 改善되었다59).

(3) 營養狀態를 높이고 消化力을 增加시키는 效果

氣功修練過程에서 침을 삼키는 것(以下 ‘吞津’)과 숨을 고르게 하는 것(以下 ‘調息’)은 氣功門派에서 重要視하는 2가지이

自我調節功能 反而加強… 內部環境統潛力提高調節 保持陰陽平衡

56) 上揭書, p.30 : 《素問·生氣通天論》 “陽強不能密 陰氣乃絕 陰平陽秘 精神乃治 陰陽離決 精氣乃絕”

58) 楊維傑 編 : 前揭書, p.668 : 《素問·至眞要大論》 “氣血正平 長有天命”

57) 張青 編著 : 新編氣功知識問答, 中國, 學苑出版社, 1994, pp.180~181 : 平秘陰陽 維持內環境穩定 氣功入靜時 腦波a波幅可增高3倍 大腦細胞活動提高… 效率提高的同時 單位耗氣量 反比正常 低16% 細胞得到休養生息 氣功時 交感神經 興奮減弱 血漿皮質素降低 50%… 鎮靜催眠… 抑制性活動和穩定情緒的作用… 調整內分泌功能… 老年人常見的 ‘陰虛陽亢’ 狀態緩和 氣功入靜時 大腦低代謝狀態下

59) 張青 編著 : 前揭書, p.181 : 調和氣血 改善微循環功能 氣功時 交感神經興奮減弱 同時微循環毛細血管增多… 改善微循環功能. 有人對 19名 練功者 練功前後 微循環觀察 功後毛細血管明顯增加 又對572例 多種慢性病(心腦血管病 350, 頸椎病 88, 神經官能症 20, 對照 114, 平均年齡 58.5歲) 血粘度和微循環測定 表明與對照 相比明顯變化 高血壓, 冠心病等 氣功治療後 血粘度和微循環皆有明顯改善

다.

이중에서 吞津은 胃腸의 蠕動運動을 促進시켜 膽, 脾臟, 胃, 腸 等에서의 分泌液을 增加시켜 消化를 돕는 作用을 한다.

調息중 腹式呼吸은 橫膈膜의 下降을 增加시켜 가슴과 배의 臟器를 부드럽게 만겨주는 作用을 통해 心肺와 胃腸 사이의 機能을 좋게 만드는 效果가 있다. 또한 腹腔內의 瘀血을 除去하는데 有利하므로 腹腔內의 여러 疾病들을 豫防 및 治療할 수 있다.

氣功은 消化機能을 改善시켜서 飲食物의 에너지를 充分히 利用할 수 있게 한다. 人體의 能力은 15%는 飲食物을 통해서 85%는 氣를 통해서 얻게 되는데 이른바 ‘氣를 丹田에 끌어 내림으로써’ 飲食物의 氣化를 完全하게 한다. 이렇게 얻는 熱量은 一般인들이 飲食을 통해 얻는 過程보다 높다⁶⁰⁾.

(4) 正氣를 길러서 免疫力을 向上시키는 效果

正氣는 生命活動을 維持시키는 基本物質이면서 生命活動 機能의 總和이다. 따라서 中樞神經, 內分泌 및 免疫系統 등의 機能 全體를 包括한다. 이른바 《素問遺篇·刺法論篇》“正氣가 안에 있으면 邪氣가 侵犯 或은 干涉하지 못한다⁶¹⁾.” 는 말이 바로 그것이다.

近來에 氣功으로 癌을 治愈했다는 報告가 있었는데 癌患者에게 練功을 시키면 免疫力이 增加되었다⁶²⁾.

2) 道教 및 道教醫學과 不老長生の 念願

(1) 道教의 起源와 定義

흔히 道教하면 老子를 떠올리게 된다. 그리고 연이어 생각나는 단어는 ‘不老長生!’

하지만 老子는 道家의 代表的 思想家중의 하나였으며 그것이 道教化 된 것은 半世紀가 훨씬 지난 뒤 太平道의 發生부터였다고 볼 수 있다⁶³⁾. 그 以後 약간 늦게 나타난 張道陵의 五斗米教가 있다⁶⁴⁾.

老子로부터 그 起源을 찾는 사람들도 있고 原始 道教 形態를 만들어 낸 五斗米教의 教主 張道陵을 初代 教主로 보기도 하지만 한 사람이 만들어 낸 宗教는 아니라고 보는 것이 妥當할 것이다. 따라서 道教의 實質的인 教祖는 없으며 但只 中國 民間信仰에 基礎하여 在來의 여러 思想을 綜合한 複合宗教라고 보는 것이 適當하다⁶⁵⁾. 老子 그 훨씬 以前부터 存在해 왔던 自然發生的인 宗教라는 觀點에서 窪德忠은 다음과 같이 道教를 定義하고 있다. “道教란 古代의 民間信仰을 基盤으로 하여 거기에 道家, 陰陽五行, 讖緯, 醫學, 占星 등의 여러 說과 巫俗信仰을 덧붙여 佛教의 組織과 體制를 본따 完成한 不老

60) 上揭書, p.182 : “提高營養 增強消化官能 氣功中 吞津和調息 向爲氣功家所重視 吞津可 促進胃腸蠕動 使膽, 脾, 胃, 腸 分泌液增加 有利于消化 調息中腹式呼吸 膈肌下降幅度增大 胸腹臟器柔和的按摩 心肺和胃腸功能良好 且有利于消除腹腔瘀血 腹腔多種疾病的防治 氣功改善消化功能 對食物的充分利用 人體能源 15%來自食物, 85%來自氣 ‘氣沈丹田’ 食物氣化 完全 得的熱量比常人高”

61) 張介賓 : 前揭書, p.255 : 《素問遺篇·刺法論篇》“正氣存內 邪不可干”

62) 張青 編著 : 前揭書, pp.182~183 : “培育 正氣 提高免疫功能 正氣是 維持生命活動的基本物質和功能的總和 包括中樞神經 內分泌和免疫系統的全部功能 ‘正氣存內 邪不可干’... 近年 氣功治愈癌有報道 發現癌患者 一段練功 提高 自身免疫力...”

63) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 韓國宗教思想史 佛教 道教 篇, 서울, 延世大學校 出版部, 1991, p.200

64) 上揭書, p.202

65) 上揭書, p.220

長壽를 目的으로 한 呪術의 傾向이 강한 現世利益的인 自然宗教이다66).” 道教가 佛敎의 影響을 받았다는 것은 惡行을 行한 사람은 酆都地獄으로 빠진다는 대목 등에서 살펴볼 수 있다67).

(2) 道教의 特徵

一般的으로 印度에서 創立된 佛敎는 厭世思想이 있다. 그런데 中國에서 發源된 道教는 生命主義에 徹底하다. 生에 對한 강한 愛着을 보이는 점이다. 神仙의 道에 있어서와 같이 이 세상에서 千年이나 萬年이나 長壽하고 싶다는 生覺은 旺盛한 生命力이라고 보아야 한다. 늙지 않고 오래 산다는 일이 道의 至上的인 것 곧, 最高의 道라고 하는 思想, 이것이 神仙의 道인 것이다. 生命의 불이 붉게 타오르고 있어야만 그 속에서 道라고 하는 것이 살아 있다고 볼 수 있다.

抱朴子曰 “天地之大德曰生 生好物者也… 此道一成 則可以長生 長生之道 道之至也 故古人重之也”

《抱朴子》에서 말하기를 天地의 큰 德을 生이라고 한다. 生은 物을 좋아하는 者이다. (中略) 이 道가 일단 成立되면 곧 그것으로 長生을 얻게 된다. 따라서 長生의 道는 至上的인 것이 된다. 그러므로 古人들이 그것을 貴重하게 여겼던 것이다. 以上에서 보면 道教는 徹底히 삶을 重視하고 長壽를 祈願하며 더 나아가 不老長生하기를 念願한다는 것을 알 수 있다68).

한편 道教(道家)와 儒敎(儒家)를 對照的인 立場에서 보는 見解도 있으니 이 두 思想은 수레의 두 바퀴와 같이 한 雙의

主軸을 이루어 中國의 思想과 文化에 큰 役割을 했다. 儒家가 修己治人을 目的으로 하는 支配者的인 思想이라면 道家는 無爲自然을 모토로 自然의 變理에 順應하여 自足を 찾는 被動的이며 消極的인 삶의 態度를 가진다고 본다69). 道家의 가장 代表的인 思想家 中的 하나인 老子는 ‘孔子의 實證論과 常識 밖의 나머지 空間을 人間에 對한 懷疑로 채워놓고 있다’ 는 점 에서 道教(道家)의 價値를 높이고 있다70). 現實의 政權(主要 勢力)에서 밀려날 수 밖에 없었던 道家는 ‘無爲自然71), 虛靜恬淡72), 獨立自足, 全生保眞, 無用之用’ 등의 思想을 내세우면서73) ‘哲學的 部門, 倫理的 部門, 方術的 部門, 醫術的 部門’ 등의 4個 部門으로 發展하였다74). 所謂 ‘不老長生’을 目的으로 하는 醫學的 宗敎의 色彩을 띠게 된 것이다.

(3) 不老不死에 관하여

神仙의 道에서 말하는 늙지 않다는 것은 여러 가지 術 곧, 오래 사는 法을 實踐하고 여러 가지 藥을 服用하고 나이 30歲 程度의 젊은 水準을 基準으로 하여 恒常 그 基準의 젊음을 維持해야 된다고 말하고 있다. 神仙의 道에서 말하는 늙지 않다는 意味는 30歲를 理想으로 삼고 있다는 점이다.

抱朴子曰 “盲者視 聾者聞 老者即還 年如三十時…”

69) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前掲書, p.194
 70) 金學主 譯解 : 前掲書, p.3
 71) 楊維傑 編 : 前掲書, p.55 : 《素問·陰陽應象大論》 “是以聖人爲無爲之事”
 72) 上掲書, p.3 : 《素問·上古天真論》 “恬憺虛無, 眞氣從之”
 73) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前掲書, pp.195~199
 74) 下出積与 : 道教 그 行動과 思想, 評論社, 1971, p.63

66) 窪德忠 : 道教史, 山川出版, 1997, p.42
 67) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前掲書, p.221
 68) 葛洪 著 張永暢 編譯 : 抱朴子, 서울, 自由文庫, 1993, pp.46~47

《抱朴子》에서 말하기를 盲者는 보게 되고 聾者는 듣게 되며 늙은이는 점점 젊어져서 30歲 때와 같이 된다⁷⁵⁾.

(4) 道教醫學

道教는 宇宙의 根源을 探究하여 그것과 一體가 됨으로써 時空을 超越한 玄⁷⁶⁾의 世界에 노는 同時에 宇宙의 機密을 捕捉하고 그것을 技術에 應用함으로써 不老長生에 이바지하고자 하는 것이다. 여기에 神秘主義的인 道教가 科學技術과 連結되는 必然性이 있는 것이고 特히 醫藥과는 깊은 關聯을 갖게 된 理由가 있다⁷⁷⁾.

道教는 現世的 利益을 追求하는 宗教지만 窮極의으로는 長生不死하여 神仙이 되기를 원하는 것이다. 이러한 神仙思想은 戰國時代에 發生하여 秦, 漢을 거쳐 六朝時代 晉의 葛洪에 이르러 《抱朴子》 內篇 20卷으로 大成되었다. 葛洪은 神仙을 認定하고 神仙이 되기 위해 金丹을 만들기 위해 이르렀다. 以後에 이것은 金丹道로 發展했다⁷⁸⁾.

道教의 醫術의 部門은 ‘辟穀(辟穀)⁷⁹⁾, 복이(服餌)⁸⁰⁾, 도인(導引)⁸¹⁾, 복기(服

氣)⁸²⁾, 수일(守一)⁸³⁾, 방중(房中)⁸⁴⁾,金丹(金丹)⁸⁵⁾, 수선(修善)⁸⁶⁾’ 등으로 구분되어 진다.

이러한 道教醫學의 內容들은 한마디로 要約하면 《精, 氣, 神의 醫學》이라고도 할 수 있다. 이 중 ‘氣’야 말로 그 中心이며 內丹術은 實로 이 ‘氣’의 追求에 있으며 導引, 調息, 吐納 等과도 聯關되어 있다.

抱朴子曰 “夫人在氣中 氣在人中… 善行氣者 內以養身 外以却惡”

《抱朴子》에서 말하기를 人間은 氣중에 있고 氣는 人間 속에 있다. (中略) 따라서 氣를 잘 呼吸하는 者는 內的으로는 身體를 保養하고 外的으로는 惡을 退治한다⁸⁷⁾.

以上の 精氣神을 道教에서는 ‘內三寶’ 또는 ‘人三寶’라 하여 重視하고 있다. 다른 말로 ‘聚精’, ‘養氣’, ‘存神’이라고도 한다⁸⁸⁾.

75) 葛洪 著 張永暢 編譯 : 前揭書, pp.51~52

76) 上揭書, p.49 : 현(玄) : 속이 깊은 것 / 대개 ‘현묘(玄妙)’라 하여 神仙의 道를 가르킨다.

77) 吉元昭治 著 都珖淳 譯 : 道教와 不老長生醫學, 서울, 열린책들, 1992, p.17

78) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前揭書, p.223

79) 上揭書, p.223 : 辟穀(辟穀) : 단곡(斷穀) 또는 절곡(絶穀)이라고도 하며 ‘곡식을 먹지 않는 것’을 의미.

80) 上揭書, p.223 : 복이(服餌) : 음식을 먹되 곡식 이외의 특수한 것들(술, 버섯, 채소 등)을 반드시 날 것으로 먹는 것

81) 上揭書, p.224 : 도인(導引) : 일종의 체조법으로써 按摩와 합쳐 按摩導引이라고도 한다. 이는 몸을 굽히고 관절을 움직여 老化를 방지하는 신체운동을 말하며 도수체조법에 해당한다.

82) 上揭書, p.224 : 복기(服氣) : 일종의 호흡법으로서 조식법, 태식법, 행기법 등이 모두 이에 속한다.

83) 上揭書, p.224 : 수일(守一) : ‘일(一)’을 지킨다 내지 ‘일(一)’만을 생각한다는 것으로서 일종의 精神統一法으로서 冥想속에서 精神을 集中하는 內觀法을 의미한다.

84) 上揭書, p.224 : 방중(房中) : 房中術의 준말로 ‘御婦人術’이라고도 한다. 男女 사이에서 陰陽의 調和를 이룸으로써 長壽하려는 방법이였다. 이른바 ‘還精補腦’를 極致로 했다. 後에 房中術은 猥褻行爲로 墮落하여 茅山派나 全眞道에서는 이를 排擊하기에 이르렀다.

85) 上揭書, p.224 : 금단(金丹) : 복이법(服餌法)의 일종으로 《抱朴子》의 著者 葛洪이 이를 神仙術의 根本으로 主張함으로써 重視되어 ‘金丹道’로까지 發展하게 되었다.

86) 上揭書, pp.225~226 : 수선(修善) : 神仙이 되기 위해서는 먼저 착한 일을 해야 된다는 것이 바로 修善이다. 곧 積善을 해야 長壽한다는 것이다. 忠孝, 和順, 德行이 없이 仙藥만 먹어서는 神仙이 될 수 없다고 했다.

87) 葛洪 著 張永暢 編譯 : 前揭書, pp.53~54

88) 吉元昭治 著 都珖淳 譯 : 前揭書, p.46

(5) 道教醫學과 老化豫防

① 導引法과 長壽에의 祈願

《素問·異法方宜論》⁸⁹⁾에는 “……其民氣雜而不勞，故其病多爲厥寒熱，其治宜導引按蹻，故導引按蹻者，亦從中出也。”라 하였는데，王冰은 “導引，爲搖筋骨，動肢節，按，爲抑按皮肉，蹻，爲捷舉手足”，“中人用爲養神調氣之正道也.”⁹⁰⁾라 하였다.

《莊子·刻意篇》에서는 “吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，爲壽而已矣，此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也.”⁹¹⁾라고 導引의 大要를 論하였다.

現代氣功界에서는 ‘導引’을 醫療體育으로 運用하고, ‘按蹻’를 推拿로 理解하고 있으며, 몇몇 사람들은 導引의 글자를 意念導引, 呼吸導引, 姿式導引, 吐音導引, 經氣導引, 外氣導引 등의 廣義的 意味로 理解하고 있다.⁹²⁾

晉代의 《抱朴子》⁹³⁾에서는 吐納의 道를 밝히는 것이 行氣인데, 延壽하는데 足하고, 屈伸의 法을 아는 것이 導引이며, 늙지 않게 한다고 하였다.

以上에서 導引法이란 肢體運動과 自我按摩를 통하여 氣血을 宣暢하고, 柔筋健骨하며, 却病康身하고, 延年益壽하는 一種의 心身鍛鍊方法을 말한다.⁹⁴⁾ 이렇듯 延年益壽하는 導引法에는 五禽戲, 赤松子導引法, 彭祖導引法, 老子按摩法, 天竺國按

摩法 등이 있다.

漢代의 劉安은 《淮南子·精神訓篇》에 導引에 關하여 “若吹呴呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 鳧浴鰥躍, 鷗視虎顧是養形之人也⁹⁵⁾.”라고 하여 後代에 “六禽戲”라고 稱하게 되었는데 同時代의 外科 專門醫였던 華佗(145~206)는 《淮南子》中の 六禽戲를 整理하여 ‘五禽戲’를 만들었다. “華佗의 弟子 普는 그것을 하여 90歲에도 귀와 눈이 聰明하고 치아가 完全하였다.”고 한다. 《後漢書》에는 이에 代한 記錄이 있으나, 그 大要만이 있을 뿐 具體的인 方法은 記錄되지 않았다.⁹⁶⁾⁹⁷⁾

西紀 6世紀부터 7世紀까지의 孫思邈⁹⁸⁾(581~682)은 스스로 氣功 養生을 實踐하여 100餘歲를 살았고 책을 써서 學說을 세웠다. 그의《備急千金要方·養性篇》에는 ‘按摩法’과 ‘調氣法’ 두 章이 있으며, 動作 卽, 導引 中에는 ‘天竺國按摩婆羅門法’의 18個 姿勢와 ‘老子按摩法’ 49個 動作들이 거의 完全히 保存되어 있다.《備急千金要方·養性篇》에 있는 ‘天竺國按摩婆羅門法’은 모두 18姿勢인데, 앉아서 하는 方式을 爲主로하고 서서 하는 方式도 함께 있으며, 老人에게 特히 좋다. “老人이 하루에 세 번씩 하면 한 달 뒤에는 백가지 病이 없어지고 말처럼 달릴 수 있으며 오래 살고 식욕이 나며 눈이 밝아지고 몸이 가벼우며 疲勞를 모르게 된다.” 소개하고 있다.

89) 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, p.68

90) 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994, p.16

91) 陳可冀 周文泉 主編 : 中國傳統養生學精粹, 香港, 商務印書館有限公司, 1990, p.44

92) 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989, pp.100~101

93) 葛洪 著 方春陽 主編 : 抱朴子, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, p.99

94) 高鶴亨 主編 : 前揭書, p.101

95) 劉安 作 李錫浩 譯 : 淮南子, 서울, 世界社, 1994, pp.157~158

96) 方春陽 主編 : 華佗傳 五禽戲, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989, pp.212~213

97) 酒井忠夫 外 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990, pp.312~313

98) 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994, p.201

清代 尤乘輯의 《壽世青編》에는 “呼吸, 吐納, 存想, 閉息, 按摩 등이 비록 큰 길은 아니지만 부지런히 오래 쌓으면 病을 쫓고 壽命을 늘일 수 있다.”고 하였다.

② 六字訣의 秘傳

陶弘景⁹⁹⁾의 《養性延命錄》에는 古代의 行氣法을 많이 保存하고 있다. 특히 六字訣 吐納法¹⁰⁰⁾에 대한 記錄은 氣功史上 最初의 것이다.

凡行氣, 以鼻納氣, 以口吐氣, 微而引之, 名曰長息. 納氣有一, 吐氣有六, 納氣一者, 謂吸也; 吐氣有六者, 謂吹呼唏呵咽, 皆出氣也. 凡人之息, 一呼一吸, 原有此數, 欲爲長息, 吐氣之法, 時寒可吹, 時溫可呼, 委曲治病, 吹以去風, 呼以去熱, 唏而去煩, 呵以下氣, 噓以散滯, 咽以解極. 《養性延命錄·服氣療病篇》

‘六字訣’이라는 것은 呼吸法의 一種으로서 人體 內部 臟器의 老化에 各各 對應하기 위한 功法이다. 明代 高濂의 《遵生八

牋》에 依하면 40歲 이후부터 몸의 活力의 衰退가 始作되며 50歲에 肝, 60歲에 心, 70歲에 脾, 80歲에 肺, 90歲에 腎이 各各 衰退하기 始作하여 100歲가 되면 內臟이 모두 作用하지 않고 몸의 에너지가 모두 消滅하는 것으로 보았다. 따라서 50歲 以後부터는 各 段階에 따라서 適合한 六字訣을 行할 必要가 있는 것이다. 六字訣은 ‘쉬(噓), 허(呵), 후(呼), 쓰(咽 혹은 咽), 취(吹), 시(嘻)’의 여섯 中國音을 發音하는 行法인데 各 나이에 맞게 하루 1회씩 함으로써 各各 그 發聲이 該當臟器를 울림으로 인해 內臟의 老化를 防止하는 效果가 있다고 하였다¹⁰¹⁾.

③ 捏五指 治療法

六字訣과 비슷한 것으로 ‘捏五指 治療法¹⁰²⁾’이란 것이 있는데 《摩訶止觀·補行·第 32卷》에 그 內容이 나온다. 다섯 손가락중 엄지는 肝, 食指는 肺, 中指는 心, 藥指는 脾, 새끼 손가락은 腎臟에 各 效果가 있다고 한다¹⁰³⁾.

Ⅲ. 고찰

老化는 대개 生理的인 過程중의 하나로 認識되어 지고 있으며 ‘나이가 增加함에 따라 나타나는 普遍性的인 生物學的인 自然現象으로서 漸次的인 臟腑의 消滅와 變質이 老衰와 더불어 進行性으로 나타나는 現象으로 看做한다¹⁰⁴⁾. 敷衍하면, 老化는 ‘여러 가지 因子가 關係하여 생기는 生體의 進行性인 衰退過程’이라고 할 수 있

99) 陶弘景: 氣功養生叢書中 養性延命錄, 上海, 上海古籍出版社, 1990; 南朝時 陶弘景은 (AD.456~536)은 養性延命錄을 著하였는데 이는 現存하는 最早의 일부 養生學專門書로서 梁代以前의 여러 書籍에 記載된 養生法則과 養生方術을 概括하여 四時에 順應하고, 情志를 調攝하며, 飲食을 節制하고 勞動을 正當히 하며, 絶欲保精하고 服氣導引할 것 등 六個方面으로 記述하였는데 특히, 氣功方面에서는 古代 鍊功諸家의 練功方法을 集大成하였다.

100) 呼吸修練中 가장 有名하며, 臨床的으로 應用하기 便利한 ‘六字氣訣’은 6글자를 使用하여 呼吸함으로 各 五臟과 六腑의 邪氣를 除去하여 治療하는 修練法으로, 醫療的 應用이 可能하며, 가장 많이 記載되어지는 功法이기도 하다. 六字氣訣은 最初로 《養性延命錄》에서 나타나며, 以後 孫思邈의 《千金方》, 宋代의 六字氣訣은 하나의 呼吸法으로서 그 것만 單獨으로 行해지던 段階를 넘어서서 여러가지 導引 動作 等과 融合되어 ‘動功六字訣’로 發展되기도 한다. 後代에는 《醫方類聚》, 許浚의 《東醫寶鑑》等 韓國書籍들에 記載되기도 하였다.

101) 吉元昭治 著 都珖淳 譯: 前掲書, p.166
: 쉬(噓)-肝, 허(呵)-心, 후(呼)-脾, 쓰(咽 혹은 咽)-肺, 취(吹)-腎, 시(嘻)-三焦

102) 捏五指 治療法: 손가락으로 주물럭거리는 방법

103) 吉元昭治 著 都珖淳 譯: 前掲書, p.166

104) 杜鎬京 編著: 前掲書, pp.1327~1329

다105).

老化는 4가지 特性은 普遍性(或은 普通性), 固有性(或은 本態性), 進行性 그리고 有害性이라 것이다106)107). 《素問·上古天真論》에서 “옛 사람들은 自然의 道를 알아서 陰陽으로 法則을 삼아 (中略) 飲食과 起居, 行動 등을 節度 있게 하여 그 壽命이 天壽를 누리어 100歲에 이르렀다108).” 하였는데 陰陽에서 法則을 구함으로써 自然界의 氣候變化에 順應할 수 있으며 이와 같이 하면 人體의 陰陽의 變化 또한 調節함으로써 無病長壽를 누릴 수 있다고 認識하였던 것이다.

오랜 세월동안 人間은 여러 가지 多様な 方法으로 老衰 되는 것을 防止하기 위하여 一定期間 鍛鍊을 하며 飲食을 節度 있게 먹으며 生活에 있어서도 規律을 가지고 살아가는 것을 통해 망녕되이 行하지 않고 過度한 消耗를 注意하며 精神力을 이러한 限度內에서 지킬 수 있다고 보았다109).

最近 醫學技術의 發達과 衛生, 營養, 運動 等の 結果로 因해 平均壽命은 延長되었지만 그에 따라 老年層 人口가 增加함으로써 機能的 或은 器質的인 退化를 同伴하는 老人性 疾患 역시 增加하는 趨勢에 있다110). 이런 觀點에서 老人保健과 老化豫防에 대한 文獻的 考察은 一定한 意義를 가지게 된다.

東洋醫學에서 老化와 가장 밀접한 臟腑는 단연코 腎이며 또한 腎精 그리고 腎氣이다. 이에 관해서는 《莊子·達生》에서 “形全精復, 與天爲一”이라 하였고, 《素

問·金匱眞言論》에서는 “夫精者 身之本也111).”라 하여 精은 人體의 근본임을 역설했는데 이른바 “腎藏精”이라 하여 精과 腎은 不可分의 關係라고 볼 수 있다. 《醫醫偶錄》에서는 “寡欲惜情, 保行陳氣, 以延年益壽.”하였고 嚴用和도 또한 “補脾不如補腎”이라 提唱하여 補腎法이 抗衰老와 疾病을 調節하며 治療하는 方法을 說明하였다. 腎臟은 東洋醫學에서는 ‘腎’에 포함되는데 腎이 갈무리하는 精은 氣로 化하니 精에서 化生되어진 氣를 ‘腎氣’라고 하며 이 腎氣의 盛衰는 人體의 生長發育과 關聯이 있다고 보았다. 이에 關하여 《素問·上古天真論》에서는 “丈夫二八 腎氣盛 天癸至 精氣溢瀉 故能有子… 七八 天癸竭 精少 腎臟衰 形體皆極 八八則齒髮去” “女子二七 而天癸至 任脈通 太衝脈盛 月事而時下 故有子… 七七 任脈虛 太衝脈衰少 天癸竭 地道不通 故形壞而無子也112).”라 하여 腎精에 의하여 生長發育과 老衰病死가 일어난다고 인식했다. 따라서 腎은 先天의 根本이며 人體의 根本이기도 한 것이다.

老化의 5大 原因은 社會的要因, 體質的要因, 精神的要因, 地理 및 氣候要因, 飲食 및 起居要因 등으로 要約되어 진다.

社會的要因에 대해서는 東漢時代 唯物主義 哲學家였던 王充이 論하였는데 社會가 進步할수록 壽命을 늘이는데 有利하며 태평한 시절에는 長壽하는 사람이 많다는 設을 뒷받침 하고 있다.

體質的要因은 遺傳的要因이라고도 볼 수 있는데 《靈樞·陰陽二十五人》에서 “火形之人… 急心不壽暴死113).”라 하여 體質的으로 불같이 급한 사람은 天壽를 다

105) 리정복 : 前揭書, pp.14~15

106) 上揭書, p.15

107) 李錦浚 : 前揭書, p.177

108) 楊維傑 編 : 前揭書, p.2

109) 馬濟人 主編 : 前揭書, pp.525~533

110) 金秉雲 外 : 前揭書, p.493

111) 楊維傑 編 : 前揭書, p.36

112) 上揭書, pp.4~7

113) 楊維傑 編 : 前揭書, p.444

누리지 못하고 急死할 수 있음을 나타내고 있다. 王充은 《論衡·氣壽篇》에서 “強弱壽夭 謂稟氣渥薄也”라 하여 先天의인 遺傳要因이 壽命과 有關한 것임을 認識하고 있었다¹¹⁴⁾. 但, 여기서 體質과 遺傳이 반드시 一致하는가 하는 問題는 再考되어야 하리라고 본다.

精神의 要因은 過度한 喜怒哀樂, 憂愁 등으로 老化한다는 것인데 《素問》에서는 過度한 精神의 刺戟이 그 所因이 된다고 보았으며 王充은 《論形》에서 “愁精神而幽魂魄 動胸中之精氣 敗年損壽 無益于性”이라 하여 精神이 佛鬱되면 精神情志要素가 形體를 損傷시켜 壽命을 短縮시킨다고 認識했다¹¹⁵⁾.

地理 및 氣候要因은 《素問·五常政大論》에서 “陰精所奉其人壽 陽精所強氣人夭¹¹⁶⁾.”, “高者其氣壽 下者其氣夭¹¹⁷⁾.”라 하여 西北쪽과 東南쪽에서의 地理 및 氣候의인 差異가 사람의 壽命에 影響을 준다고 하였다¹¹⁸⁾.

飲食 및 起居要因에 있어서는 《內經》에서는 飲食의 調和를 통한 疾病豫防의 原則과 그 實施方法을 明確하게 提示하고 있다¹¹⁹⁾. 《素問·藏氣法時論》에서는 “五穀爲食 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 其味合而服之. 以補精益氣¹²⁰⁾.”이라 하여 植物의 종류에 따라 性味 역시 寒熱溫陽으로 區別되며, 具體의인 情況을 考慮하여 地域에 따라 植物의 選擇이 되는데, 이것 또한 協助陰陽, 補益精氣의 作用인

것이다. 《素問·生氣通天論》에서는 “謹和五味 骨正筋柔 氣血以流 腠理以密 如是 卽骨氣以精 謹道如法 長有天名¹²¹⁾.”이라 하여 進一步한 飲食 五味의 調和에 대하여 言及함으로써 《內經》에서는 養生을 위한 飲食 攝生의 重要性을 強調하였다. 清代 遠開昌은 《養生三要》에서 “盡管先天賦與強壯之身軀 若不注意調養 也必然損壽或夭折.”이라 하여 後天의인 飲食, 起居 등이 壽命과 關聯있는 것으로 認識했다. 同時代 孟日寅은 《養生攷要·卷一》에서 “始而胎氣充實 生而哺乳有方 長而滋味不偏 壯而聲色有節者 強而壽. 始而胎氣虛耗 生而哺乳不足 長而滋味過多 長而聲色逸放者 弱而夭. 生長而合度 加之以道養 壽年未可量也.”라 하였으니 飲食과 起居를 節度없이 하면 壽命이 短縮될 수 있다고 하였다¹²²⁾.

生理的 老化의 4大 特徵은 五臟漸虛, 精血減耗, 神氣耗衰, 衰陰衰陽 低水平平衡 등으로 要約되어 질 수 있다. ‘五臟漸虛’는 老化하면서 五臟이 漸漸 衰弱해 지는 것을 말하니 《靈樞·天年》에 “五十歲 肝氣始衰 肝汁始薄 膽汁始減 目始不明, 六十歲 心氣始衰… 七十歲 脾氣虛… 八十歲 肺氣虛… 九十歲 腎氣焦… 百歲 五臟皆虛¹²³⁾.”라 하여 50歲가 지나면서부터 人體 內部的 臟器는 서서히 老化하면서 그 機能이 衰退하는 것으로 보았다. 이러한 內臟의 老化는 全體 老化에 있어서 一連의 變化를 主導하는 役割을 한다. 卽 內部 機能이 衰退하면서 여러 가지 多樣한 老人性 變化를 일으키는 것이다.

‘精血減耗’는 精과 血이 減少되어 없어진다는 것이며 이에 관하여 金代 醫家 劉

114) 張奇文 主編：前揭書, p.461

115) 上揭書, p.461

116) 楊維傑 編：前揭書, p.561

117) 上揭書, p.562

118) 張奇文 主編：前揭書, p.461

119) 李起男 李仙童 共譯：前揭書, p.86

120) 楊維傑 編：前揭書, p.204

121) 上揭書, p.33

122) 張奇文 主編：前揭書, pp.461~462

123) 楊維傑 編：前揭書, p.397

完素는 “五十歲至七十歲者 和氣如秋 精耗血衰”라 하여 精과 血이 減少되어 없어지는 것을 老人의 重要的 生理的 變化로 認識했다. 또한 精血은 相互 資生하며 相互 轉化하면서 健康과 長壽를 維持시키는 重要的 條件이 된다.

‘神氣耗衰’는 精神活動을 包含한 生命活動 全體가 減少되는 것이며 《素問·移精變氣論》에서 “得神者昌 失神者亡¹²⁴⁾.”이라 하였다. 사람의 生命活動現象은 ‘神’으로 表現되며 이것은 ‘氣’에 의해 維持된다. 神氣는 生命의 主宰이다. 《壽新養老新書·保養》에서 太乙眞人이 말하기를 “人由氣生氣由神往 養氣全神 可得眞道”라 하였으며 《脾胃論·省言箴》에서는 “氣乃神之祖…氣者神之根蒂也.”라 하였다. 心力이 倦怠로 와지면 精神또한 消耗되어 結局은 神志가 衰退하게 된다. 이것이 老化에서 나타나는 典型的인 反應중의 하나이다¹²⁵⁾.

‘衰陰衰陽 低水平平衡’이라 함은 陰陽機能이 모두 低下되어서 낮은 水準으로 떨어진다는 것이니 《素問·陰陽應象大論》에서 “年四十而陰氣自半也 起居衰矣¹²⁶⁾.”이라 하여 老人이 되면 陰精이 不足하고 陽氣또한 虛弱해진다고 인식하였다.

病理的 老化的 6大 特徵은 陰陽平衡易破壞 患病之後難調服, 虛證最多見 累及多臟腑, 正虛腠理疎 外邪易侵入, 本虛而標實 虛實常兼雜, 肝腎常虧虛 下虛而上盛, 脾胃易失調 中氣常不足 等이다. ‘陰陽平衡易破壞 患病之後難調服’이라 함은 老人은 陰陽平衡이 失調되어 그것이 加重되므로써 生理的 老化에서 病理的 陰陽虧虛의 狀態가 된다는 것이다.

‘虛證最多見 累及多臟腑’이라 함은 老人性 疾患은 대부분 虛證의 樣相을 띄며 2個 以上の 臟腑에서 虛證이 同時에 나타나는 傾向이 많음을 의미한다.

‘正虛腠理疎 外邪易侵入’에 관해서는 《素問·評熱病論篇》에서 “邪之所湊 其氣必虛¹²⁷⁾”라 하였고 《素問遺篇·刺法論篇》에서는 “正氣存內 邪不可干¹²⁸⁾”이라 하였으니 老化가 되면 正氣는 虛弱해지고 따라서 外部로부터 나쁜 氣運이 쉽게 侵入하게 되는 것을 말한다.

‘本虛而標實 虛實常兼雜’이란 老人病은 臨床에서 虛證이 大多數이나 相當數에서 實證이 複合된 것으로 表現되어 純粹한 虛證은 오히려 적으며 虛한 狀態에서 實證이 겹쳐 나타나는 境遇가 더 많다는 의미이다.

‘肝腎常虧虛 下虛而上盛’란 老人病 患者는 恒常 肝腎의 陰이 아래쪽에서 虛弱한 狀態이어서 ‘下虛上盛’한 狀態가 되며 病이 오래되거나 重하거나 病의 情況이 複雜한 境遇라면 더욱 더 그런 狀態로 表現된다. 두 개의 臟이 모두 虛證인 境遇 中에서 肝腎이 虛한 境遇가 가장 많은 것으로 나타난다는 것이다.

‘脾胃易失調 中氣常不足’에 대해서는 《壽新養老新書·飲食調治第一》에서 “老人은 腸胃가 弱해서 消化力이 떨어진다.”, “萬若 老人이 날 것이나 차가운 飲食을 節制하지 않고 먹게되면 배부름과 배고픔의 節度を 잃게 되어 調節能力이 떨어지게 되고 이런 狀態가 動하면 病을 얻게 된다.”고 하였다. 老人에게는 恒常 脾胃失調가 쉽게 發生할 수 있고 脾虛로 變하기 쉽다.

老人保健의 基本的 觀點이 싹튼 時期는

124) 楊維傑 編：前掲書, p.111

125) 張奇文 主編：前掲書, p.457

126) 楊維傑 編：前掲書, p.54

127) 洪元植 譯：前掲書, p.201

128) 張介賓：前掲書, p.255

先秦時代였다. 紀元前 14世紀 殷商時代に 甲骨文을 보면 老人保健의 發端을 斟酌할 수 있으니 甲骨文 中에 나타난 “老”字는 손에 지팡이를 잡고 등과 허리가 휘어 있는 形狀을 象徵하는 것으로 되어 있으며 古代에서는 이를 老衰의 特徵으로 認識했던 것이다. 春秋戰國時代に 들어서면서 所謂 ‘諸子蜂起 百家爭鳴’이라 하여 老人保健에 있어서도 새로운 局面이 開拓되기 始作했다. 이를 整理해 보면 아래 5가지 정도로 要約되는데¹²⁹⁾ 그것은 順應自然 協調陰陽, 固攝陰精 守精養神 保養精氣神, 養性修身 運動強身 動靜適度, 食餌補益 調節飲食 輔助用藥, 慎于起居衛生 等이다. ‘順應自然 協調陰陽¹³⁰⁾’中에서 ‘順應自然’에 관하여는 《老子·順化》에 ‘順應自然’思想이 나오니 이 ‘順化’는 自然의 變化를 따른다는 것으로서¹³¹⁾ 自然界의 規律를 掌握하여 長壽를 누리려는 目的을 담고 있다고 볼 수 있는 것이다. 老子와 莊子의 이런 見解는 《黃帝內經》의 ‘天人相應’學說로 發展되었다. ‘協調陰陽’에 관하여는 《素問·生氣通天論》에서 “陽強不能密 陰氣乃絕 陰平陽秘 精神乃治 陰陽離決 精氣乃絕”이라 하여 陰陽을 調和시키는 것이 重要함을 強調하였다¹³²⁾. 이는 老人保健뿐 아니라 東洋醫學의 全般에 흐르는 核心的인 思想이라고도 할 수 있다.

‘固攝陰精 守精養神 保養精氣神¹³³⁾’에 대하여 管子는 ‘精存’을 통해 延年益壽를 꾀했으며 《呂氏春秋·重己》에서 ‘適欲’과 ‘節’의 原則에 대해 言及했으니 “聖人必先適欲”이라 하였으며 《呂氏春秋·情欲》

에서는 “欲有情 情有節”이라 하였다. 西漢時代 馬王堆 出土 醫書인 《天下至道談》中에는 性生活에 대한 節制를 表現했으니 “聖人合男女有則也故”라 하였다. 또한 性生活에는 ‘八益’과 ‘七損’이 있음을 言及하고 “陰氣益強 延年益壽 居處樂長”이라 하였다. 老子와 莊子는 이른바 “虛無恬淡”을 主張하여 ‘清靜無爲’로써 益壽를 꾀하였으니 《莊子·刻意篇》에서 “無爲而已矣”라 하였다. 以上에서 舉論 된 ‘精氣神’은 人身의 三寶로써 《素問·上古天真論》, 《素問·生氣通天論》, 《素問·四氣調神大論》 등에서 重要하게 言及되었다. 特히 《素問·上古天真論》에서는 “以欲竭其精 以耗散其真 不知持滿 不時御神… 故半百而衰也.”¹³⁴⁾라 하였으며 “形與神俱 而盡終其天年 度百歲乃去.”라 하였다¹³⁵⁾.

‘養性修身 運動強身 動靜適度¹³⁶⁾’에서 ‘養性’이란 道德修養 및 心理的 調攝을 통해 健康長壽를 누리려는 方法으로써 《孔子家語·王儀解》에서 “仁者壽”, 《禮記·中庸》에서 “大德必得其壽”라 하였다. 孟子는 이를 더욱 具體化 시켰으니 《孟子·公孫丑上》에서는 “善養浩然之氣”라 하였으며 《孟子·勝文公下》에서는 “富貴不能淫 貧賤不能移 威武不能屈”이라 하여 高尚한 情操를 가질 것을 強調하였다. 荀子는 ‘節欲’의 觀點에서 養心保健을 말하였다. 孔子와 同時代 사람인 子華子는 運動疎導를 통해 健康長壽를 얻고자 하였으니 《子華子·北宮意問》에서 “流水不腐 以其遊故也; 戶樞之不蠹 以其運故也”라 하여 끊임없이 身體를 움직이는 것이 重要한 것임을 強調했다. 動靜適度라 함은 身

129) 張奇文 主編 : 前揭書, pp.446~447

130) 上揭書, pp.446~453

131) 金學主 譯解 : 前揭書, p.150

132) 楊維傑 編 : 前揭書, p.30

133) 張奇文 主編 : 前揭書, pp.447~453

134) 楊維傑 編 : 前揭書, p.2

135) 上揭書, p.2

136) 張奇文 主編 : 前揭書, pp.446~453

體와 精神 모두에서 動靜을 適當한 水準으로 加緊을 意味한다. 다시 말하면 身體的으로는 勞動 導引 按蹠 舞蹈 散步 等の 方法을 適當히 하고 精神的으로는 虛靜恬淡 少私寡欲 抑目靜耳 調攝情志 清靜內守 等を 通해서 調養神氣함을 意味한다.

‘食餌補益 調節飲食 輔助用藥 慎于起居 衛生¹³⁷⁾’에 관하여는 《周易·序卦》에서 “頤者養也.”라 하였으니 ‘頤’는 古代 飲食 養生의 萌芽로써 이를 계기로 ‘養生’은 또한 ‘頤養’이라고도 불리게 되었으며 古代에 “民以食爲天”이라 하였던 것이다. 馬王堆 漢墓 出土 醫書중에는 各種 飲食을 통해 延年益壽 防病治病의 效果를 論하였다. 孔子는 “人有三死 而非其命也… 飲食不節… 疾共殺之.”라 하였으며 《呂氏春秋·盡數》에서는 “能食以時 身必無疾”이라 하여 飲食을 때에 맞춰 調節해서 먹는 것이 疾病豫防에 도움이 됨을 말하였다. 《壽新養老新書·飲食調治第一》에서는 “衰老人腸胃薄弱 不能消納”, “若生冷無節 飢飽失宜 調停無度 動成疾患¹³⁸⁾.”이라 하였다. 老人의 養生保健에 있어서는 適當한 藥物로써 補助하는 方法도 必要하다고 하였으니 王充은 “夫服食藥物 輕身益氣 頗有其驗”, “適輔服藥引導 庶冀性命可延 斯須不老.”라 하였다.

孔子는 起居 및 行動에 있어서의 養生保健을 強調했으니 “人有三死 而非其命也 夫寢處不時… 勞逸過度者 疾共殺之.”라 하였다. 《素問·上古天真論》에서는 “上古之人 其知道者 法于陰陽 和于術數 食飲有節 起居有常… 起居無節 故半百而衰也¹³⁹⁾.”라 하여 飲食 및 起居의 重要性을

力說했다.

老人保健 및 老化豫防을 具體的으로 實現하는데 있어서는 2가지 면에서 考察해 보았으니 첫째, 氣功修練을 통해 一般的인 老化防止 效果를 꾀하려는 것과 둘째, 道教 및 道教醫學과 不老長生の 念願을 통해 無病長壽를 이루려는 것으로 區分하였다. 이 중에서 道教를 택한 理由는 他 宗教에 比하여 現實의 利益을 가장 重視하면서 ‘健康과 삶의 問題’에 가장 能動的으로 對處하고 있다는 점이 考慮되었다고 볼 수 있다.

氣功修練을 통한 一般的인 老化防止 效果는 平秘陰陽 維持內環境穩定, 調和氣血 改善微循環功能, 提高營養 增強消化官能, 培育正氣 提高免疫功能 等の 네가지로 요약된다.

‘平秘陰陽 維持內環境穩定’은 陰陽을 平衡하게 調和시켜 人體 內部的 環境을 平穩하게 維持하는 效果를 말함이니 《素問·生氣通天論》에서 “陽強不能密 陰氣乃絕 陰平陽秘 精神乃治 陰陽離決 精氣乃絕¹⁴⁰⁾”라 하여 陰平陽秘의 重要性을 밝혔다. 實際로 氣功 入靜態가 되면 腦波中에서 알파(α)波가 보통 때의 3倍 程度 增加하는데 이는 大腦細胞의 活動이 커진 것을 意味한다. 이러한 細胞效率이 增加됨과 同時에 單位細胞當 에너지(氣) 損失率은 오히려 一般 正常細胞에 比해 16%나 낮게 測定되었다는 報告가 있었다. 한편, 氣功修練時 交感神經의 興奮度는 減少했으며 血漿皮質이 平素보다 50% 低下되어서 鎮靜 및 催眠效果를 나타냈으며 이와 같은 神經抑制作用과 함께 情緒를 安定시키고 內分泌를 調節하며 老人들에

137) 上揭書, pp.447~453

138) 上揭書, p.459

139) 楊維傑 編 : 前揭書, p.2

140) 上揭書, p.30

게 흔히 보이는 '陰虛陽亢' 狀態를 緩和시키는 것으로 報告되고 있다. 氣功 入靜態 下에서 大腦의 代謝活動이 낮아짐에도 불구하고 自我調節機能은 오히려 強해져서 內部環境에 대한 統制力이 커지고 調節할 수 있게 되며 陰陽의 平衡을 維持할 수 있게 된다¹⁴¹⁾.

'調和氣血 改善微循環功能'은 氣血을 調和시켜 微細循環을 改善시키는 效果를 말하는데 이게 관해서는 《素問·至眞要大論》에서 "氣血正平 長有天命¹⁴²⁾"이라 하여 氣血의 調和가 長壽에 미치는 影響에 대해 記하였다. 報告에 의하면 氣功修練時 交感神經의 興奮度가 減少함과 同時에 微細循環 毛細血管은 增加함으로써 體內 微細循環을 改善시키는 效果가 있었다고 한다. 多様な 慢性病에 대하여 練功後 毛細血管 增加가 뚜렷이 나타났으며 血液粘度和 微細循環을 測定하여 對照群과 서로 比較했을 때 뚜렷한 變化가 나타났다. 特히 高血壓과 冠狀動脈疾患 等에서 氣功治療 後 血液粘度和 微細循環이 모두 顯著히 改善되었다는 점은 눈여겨 둘 만하다¹⁴³⁾.

'提高營養 增強消化官能'은 營養狀態를 높이고 消化力을 增加시키는 效果를 말함 이니 '吞津'과 '調息'이 重要な 關鍵이 된다. 이중에서 吞津은 胃腸의 蠕動運動을 促進시켜 膽, 胰臟, 胃, 腸 等에서의 分泌液을 增加시켜 消化를 돕는 作用을 하며 調息중 腹式呼吸은 橫膈膜의 下降을 增加시켜 가슴과 배의 臟器를 부드럽게 만져 주는 作用을 통해 心肺와 胃腸 사이의 機能을 좋게 만드는 效果가 있다. 또한 腹腔內的 瘀血을 除去하는데 有利하므로 腹

腔內的 여러 疾病들을 豫防 및 治療할 수 있다고 하였다.

'培育正氣 提高免疫功能'이라 함은 正氣를 길러서 免疫力을 向上시키는 效果를 말한 것인데 이에 관하여는 《素問遺篇·刺法論篇》에서 "正氣存內 邪不可干¹⁴⁴⁾"이라 하였으며 近來 中國에서 氣功으로 癌을 治愈했다는 報告가 있었는데 癌患者에게 練功을 시키면 免疫力이 增加되었다고 한 점은 特異할 만하다¹⁴⁵⁾.

道教 및 道教醫學과 不老長生の 念願은 마늘과 실처럼 늘 붙어 다니는 概念이라고도 할 수 있다. 道教의 起源와 定義에 관해서는 道教의 實質的인 教祖는 없으며 但只 中國 民間信仰에 基礎하여 在來의 여러 思想을 綜合한 複合宗教라고 보는 것이 適當하다¹⁴⁶⁾. 老子 그 훨씬 以前부터 存在해왔던 自然發生的인 宗教라는 觀點에서 窪德忠은 다음과 같이 道教를 定義하고 있다. "道教란 古代의 民間信仰을 基盤으로 하여 거기에 道家, 陰陽五行, 讖緯, 醫學, 占星 등의 여러 說과 巫俗信仰을 덧 붙여 佛教의 組織과 體制를 본따 完成한 不老長壽를 目的으로 한 呪術的 傾向이 강한 現世利益의인 自然宗教이다¹⁴⁷⁾."

道教의 特徵은 무엇보다도 生命主義에 徹底하다는 점이다. 生에 對한 강한 愛着을 보이는 점이다. 神仙의 道에 있어서와 같이 이 세상에서 千年이나 萬年이나 長壽하고 싶다는 生覺은 旺盛한 生命力이라고 보아야 한다. 늙지 않고 오래 산다는 일이 道의 至上的인 것 곧, 最高의 道라고 하는 思想, 이것이 神仙의 道인 것이

141) 張青 編著 : 前揭書, pp.180~181

142) 楊維傑 編 : 前揭書, p.668

143) 張青 編著 : 前揭書, p.181

144) 張介賓 : 前揭書, p.255

145) 張青 編著 : 前揭書, pp.182~183

146) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前揭書, p.220

147) 窪德忠 : 前揭書, p.42

다. 生命의 불이 붉게 타오르고 있어야만 그 속에서 道라고 하는 것이 살아 있다고 볼 수 있다. 이에 관하여 《抱朴子》에서는 다음과 같이 말하고 있다. 抱朴子曰 “天地之大德曰生 生好物者也… 此道一成則可以長生 長生之道 道之至也 故古人重之也¹⁴⁸⁾.” 한편 道教(道家)와 儒教(儒家)를 對照的인 立場에서 보는 見解도 있으니 이 두 思想은 수레의 두 바퀴와 같이 한 雙의 主軸을 이루어 中國의 思想과 文化에 큰 役割을 했다. 儒家가 修己治人을 目的으로 하는 支配者的인 思想이라면 道家는 無爲自然을 모토로 自然의 變理에 順應하여 自足을 찾는 被動的이며 消極的인 삶의 態度를 가진다고 본다¹⁴⁹⁾. 道家의 가장 代表的인 思想家 中的 하나인 老子는 ‘孔子의 實證論과 常識 밖의 나머지 空間을 人間에 對한 懷疑로 채워놓고 있다’는 점에서 道教(道家)의 價値를 높이고 있다¹⁵⁰⁾. 現實의 政權(主要 勢力)에서 밀려날 수밖에 없었던 道家는 ‘無爲自然¹⁵¹⁾, 虛靜恬淡¹⁵²⁾, 獨立自足, 全生保眞, 無用之用’ 등의 思想을 내세우면서¹⁵³⁾ ‘哲學的 部門, 倫理的 部門, 方術的 部門, 醫術的 部門’ 등의 4個 部門으로 發展하였다¹⁵⁴⁾. 所謂 ‘不老長生’을 目的으로 하는 醫學的 宗教의 色彩를 띠게 된 것이다.

道教的 主要 思想중 하나인 ‘不老不死’

即, 神仙의 道에서 말하는 늙지 않다는 것은 여러 가지 術 곧, 오래 사는 法을 實踐하고 여러 가지 藥을 服用하고 나이 30歲 程度의 젊은 水準을 基準으로 하여 恒常 그 基準의 젊음을 維持해야 된다고 말한다는 점이다. 神仙의 道에서 말하는 늙지 않는다는 意味는 30歲를 理想으로 삼고 있다는 점이 주목할 만하다. 이에 관하여 《抱朴子》에서는 “盲者視 聾者聞 老者即還 年如三十時¹⁵⁵⁾.”라 하였다.

이제 가장 중요한 道教醫學에 관하여 考察해 보겠다. 道教는 宇宙의 根源을 探究하여 그것과 一體가 됨으로써 時空을 超越한 玄¹⁵⁶⁾의 世界에 노는 同時에 宇宙의 機密을 捕捉하고 그것을 技術에 應用함으로써 不老長生에 이바지하고자 하는 것이다. 여기에 神秘主義的인 道教가 科學技術과 連結되는 必然性이 있는 것이고 特히 醫藥과는 깊은 關聯을 갖게 된 理由가 있다¹⁵⁷⁾. 上記했듯이 道教는 現世의 利益을 追求하는 宗教지만 窮極的으로는 長生不死하여 神仙이 되기를 원하는 것이다. 이러한 神仙思想은 戰國時代에 發生하여 秦, 漢을 거쳐 六朝時代 晉의 葛洪에 이르러 《抱朴子》 內篇 20卷으로 大成되었다. 葛洪은 神仙을 認定하고 神仙이 되기 위해 金丹을 만들기에 이르렀다. 以後에 이것은 金丹道로 發展했다¹⁵⁸⁾. 道教的 醫術的 部門은 ‘辟穀, 服餌, 導引, 服氣, 守一, 房中, 金丹, 修善’ 등으로 구분되어 진다. 이러한 道教醫學의 內容들

148) 葛洪 著 張永暢 編譯 : 前掲書, pp.46~47

149) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前掲書, p.194

150) 金學主 譯解 : 前掲書, p.3

151) 楊維傑 編 : 前掲書, p.55 : 《素問·陰陽應象大論》“是以聖人爲無爲之事”

152) 上掲書, p.3 : 《素問·上古天真論》“恬虛無, 眞氣從之”

153) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前掲書, pp.195~199

154) 下出積与 : 前掲書, p.63

155) 葛洪 著 張永暢 編譯 : 前掲書, pp.51~52

156) 上掲書, p.49

현(玄) : 속이 깊은 것 / 대개 ‘현묘(玄妙)’라 하여 신선의 도를 가르킨다.

157) 吉元昭治 著 都瑠淳 譯 : 前掲書, p.17

158) 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 前掲書, p.223

은 한마디로 要約하면 《精, 氣, 神의 醫學》이라고도 할 수 있다. 이 중 '氣'야 말로 그 中心이며 內丹術은 實로 이 '氣'의 追求에 있으며 導引, 調息, 吐納 等과도 關聯되어 있다. 이에 관하여 《抱朴子》에서는 “夫人在氣中 氣在人中… 善行氣者 內以養身 外以却惡¹⁵⁹⁾.”라 하였다. 以上의 精氣神을 道教에서는 '內三寶' 또는 '人三寶'라 하여 重視하고 있다. 다른 말로 '聚精', '養氣', '存神'이라고도 한다¹⁶⁰⁾.

이러한 道教醫學과 老化豫防은 特徵的인 몇몇 修練法에 依해 關聯되어지니 그것이 바로 導引法, 六字訣, 捏五指 治療法 等이라고 할 수 있다. 첫째, 導引法에 관하여 《素問·異法方宜論》¹⁶¹⁾에는 “……其民氣雜而不勞, 故其病多爲厥寒熱, 其治宜導引按蹠, 故導引按蹠者, 亦從中出也.”라 하였으며 王冰은 “導引, 爲搖筋骨, 動肢節. 按, 爲抑按皮肉. 蹠, 爲捷舉手足.” “中人用爲養神調氣之正道也.”¹⁶²⁾라 하였고 《莊子·刻意篇》에서는 “吹呬呼吸, 吐故納新, 熊經鳥伸, 爲壽而已矣. 此導引之士, 養形之人, 彭祖壽考者之所好也.”¹⁶³⁾라고 導引의 大要를 論하였다. 現代氣功界에서는 '導引'을 醫療體育으로 運用하고, '按蹠'를 推拿로 理解하고 있으며, 몇몇 사람들은 導引의 글자를 意念導引, 呼吸導引, 姿式導引, 吐音導引, 經氣導引, 外氣導引 等의 廣義的 意味로 理解하고 있다.¹⁶⁴⁾ 上記한 晉代의 《抱朴子》¹⁶⁵⁾에서는 吐納의 道를 밝히는 것이 行氣인데, 延壽하는

데 足하고, 屈伸의 法을 아는 것이 導引이며, 늙지 않게 한다고 하였다. 以上에서 導引法이란 肢體運動과 自我按摩를 통하여 氣血을 宣暢하고, 柔筋健骨하며, 却病康身하고, 延年益壽하는 一種의 心身鍛鍊方法을 말한다.¹⁶⁶⁾ 이렇듯 延年益壽하는 導引法에는 五禽戲, 赤松子導引法, 彭祖導引法, 老子按摩法, 天竺國按摩法 等이 있음을 살펴보았다. 漢代의 劉安은 《淮南子·精神訓篇》에 導引에 關하여 “若吹呬呼吸 吐故納新 熊經鳥伸 鳧浴鰥躍, 鷗視虎顧是養形之人也.”¹⁶⁷⁾라고 하여 後代에 “六禽戲”라고 稱하게 되었는데 同時代의 外科 專門醫였던 華佗(145~206)는 《淮南子》中の 六禽戲를 整理하여 '五禽戲'를 만들었다. “華佗의 弟子 普는 그것을 하여 90歲에도 귀와 눈이 聰明하고 치아가 完全하였다.”고 한다. 西紀 6世紀부터 7世紀까지의 孫思邈¹⁶⁸⁾(581~682)은 《備急千金要方·養性篇》에서 '天竺國按摩婆羅門法'을 소개했는데 “老人이 하루에 세 번씩 하면 한 달 뒤에는 백가지 病이 없어지고 말처럼 달릴 수 있으며 오래 살고 식욕이 나며 눈이 밝아지고 몸이 가벼우며 疲勞를 모르게 된다.”라고 하였다. 清代 尤乘輯의 《壽世青編》에는 “呼吸, 吐納, 存想, 閉息, 按摩 등이 비록 큰 길은 아니지만 부지런히 오래 쌓으면 病을 쫓고 壽命을 늘일 수 있다.”고 하였다.

둘째, 六字訣을 살펴 보자. 陶弘景의 《養性延命錄》에는 古代의 行氣法을 많이 保存하고 있는데 특히 六字訣 吐納法에 대한 記錄은 氣功史上 最初의 것이다.

159) 葛洪 著 張永暢 編譯 : 前掲書, pp.53~54

160) 吉元昭治 著 都瑠淳 譯 : 前掲書, p.46

161) 王琦 外 編著 : 前掲書, p.68

162) 金光湖 : 前掲書, p.16

163) 陳可冀 周文泉 主編 : 前掲書, p.44

164) 高鶴亨 主編 : 前掲書, pp.100~101

165) 葛洪 著 方春陽 主編 : 前掲書, p.99

166) 高鶴亨 主編 : 前掲書, p.101

167) 劉安 作 李錫浩 譯 : 前掲書, pp.157~158

168) 張志哲 主編 : 前掲書, p.201

《養性延命錄 · 服氣療病篇》에 六字訣에 대한 방법이 나와 있으니 이는 呼吸修練中 가장 有名하며, 臨床의으로 應用하기 便利한 ‘六字氣訣’은 6글자를 使用하여 呼吸함으로 各 五臟과 六腑의 邪氣를 除去하여 治療하는 修練法으로, 醫療的 應用이 可能하며, 가장 많이 記載되어지는 功法이기도 하다. 이 呼吸法은 人體 內部 臟器의 老化에 各各 對應하기 위한 功法이라고도 볼 수 있다. 明代 高濂의 《遵生八牋》에 依하면 40歲 이후부터 몸의 活力의 衰退가 始作되며 50歲에 肝, 60歲에 心, 70歲에 脾, 80歲에 肺, 90歲에 腎이 各各 衰退하기 始作하여 100歲가 되면 內臟이 모두 作用하지 않고 몸의 에너지가 모두 消滅하는 것으로 보았다. 따라서 50歲 以後부터는 各 段階에 따라서 適合한 六字訣을 行할 必要가 있는 것이다. 六字訣은 ‘쉬(嘘), 허(呵), 후(呼), 쓰(咽 혹은 咽), 취(吹), 시(嘻)’의 여섯 中國음을 發音하는 行法이며 各 나이에 맞게 하루 1回씩 함으로써 各各 그 發聲이 該當 臟器를 울림으로 인해 內臟의 老化를 防止하는 效果가 있다고 하였다¹⁶⁹⁾.

셋째, 捏五指 治療法은 손가락으로 주물럭거리는 방법인데 《摩訶止觀·補行·第 32卷》에 그 內容이 나온다. 다섯 손가락중 엄지는 肝, 食指는 肺, 中指는 心, 藥指는 脾, 새끼 손가락은 腎臟에 各各 效果가 있다고 한다¹⁷⁰⁾.

IV. 결론

1. 老化는 대개 生理的인 過程중의 하나로 認識되어 지고 있으며 ‘나이가 增加

함에 따라 나타나는 普遍性的 生物學的인 自然現象으로서 漸次的인 臟腑의 消滅와 變質이 老衰와 더불어 進行性으로 나타나는 現象으로서 여러 가지 因子가 關係하여 생기는 生體의 進行性인 衰退過程’이라고 할 수 있다.

2. 老化는 4가지 特性은 普遍性(或은 普通性), 固有性(或은 本態性), 進行性 그리고 有害性이다.
3. 上記한 老化의 特性에도 불구하고 사람들은 古代로부터 陰陽에서 法則을 구함으로써 自然界의 氣候變化에 順應할 수 있으며 이와 같이 하면 人體의 陰陽의 變化 또한 調節함으로써 無病長壽를 누릴 수 있다고 認識하였다.
4. 東洋醫學에서 老化和 腎, 腎精 그리고 腎氣는 不可分의 關係이다. 腎精은 人體의 根本이며 腎精에 의하여 生長發育과 老衰病死가 일어난다고 인식했다. 그리고 腎氣의 盛衰는 人體의 生長發育과 關聯이 있다. 따라서 腎은 先天의 根本이며 人體의 根本이기도 한 것이다.
5. 老化의 5大 原因은 社會的要因, 體質的要因, 精神的要因, 地理 및 氣候要因, 飲食 및 起居要因 等이다.
6. 生理的 老化의 4大 特徵은 五臟漸虛, 精血減耗, 神氣耗衰, 衰陰衰陽 低水平平衡 等이다. 이들은 相互 作用下에 老化的 一連의 變化를 일으키는 것으로 보여진다.
7. 病理的 老化의 6大 特徵은 陰陽平衡易破壞 患病之後難調服, 虛證最多見 累及多臟腑, 正虛腠理疎 外邪易侵入, 本虛而標實 虛實常兼雜, 肝腎常虧虛 下虛而上盛, 脾胃易失調 中氣常不足 等이다. 이들은 生理的 老化狀態가 病的으로 進行하면서 發生되는 現象으로써 大概의 境

169) 吉元昭治 著 都珖淳 譯 : 前掲書, p.166

170) 上掲書, p.166

- 遇 老人性 疾患을 同伴하게 된다. 또한 이러한 病理變化는 惡循環의 고리를 만듦에서 病的 老化를 加重시키는 役割을 한다.
8. 老人保健의 基本的 觀點은 順應自然 協調陰陽, 固攝陰精 守精養神 保養精氣神, 養性修身 運動強身 動靜適度, 食餌補益 調節飲食 輔助用藥, 慎于起居衛生 等이다.
 9. 老人保健 및 老化豫防을 具體的으로 實現하는데 있어서는 2가지 戰略은 첫 째, 氣功修練을 通해 一般的인 老化防止 效果를 꾀하려는 것과 둘째, 道教 및 道教醫學과 不老長生の 念願을 통해 無病長壽를 이루려는 것으로 區分되어 진다.
 10. 氣功修練을 通한 一般的인 老化防止 效果는 平秘陰陽 維持內環境穩定, 調和 氣血 改善微循環功能, 提高營養 增強消化官能, 培育正氣 提高免疫功能 等の 4 가지이다.
 11. 道教 및 道教醫學은 生命主義에 바탕을 두고 있으며 이에 따라서 道教는 不老長生을 目的으로 하는 醫學的 宗教의 色彩를 띠게 되었다. 그리고 '延年益壽 不老長生' 등을 이루기 위한 實現으로 導引法, 六字訣, 捏五指 治療法 等の 修練法을 具體化하기에 이르렀으며 이 같은 방법들은 一定한 意義를 지닌다고 볼 수 있다.
4. 李錦浚 : 東西醫學 成人病 豫防과 治療, 서울, 稅經文化社, 1990
 5. 洪元植 譯 : 黃帝內經素問, 서울, 傳統文化研究會, 1994
 6. 王琦 外 編著 : 黃帝內經素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981
 7. 楊維傑 編 : 黃帝內經素問譯解, 臺北, 臺聯國風出版社, 1965
 8. 楊維傑 編 : 黃帝內經靈樞譯解, 臺北, 臺聯國風出版社, 1965
 9. 馬濟人 主編 : 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992
 10. 金秉雲 外 : 肝系內科學, 서울, 韓醫學研究院, 1989
 11. 李起男 李仙童 共譯 : 傳統韓方豫防醫學, 서울, 成輔社, 1995
 12. 趙成基 趙鍾寬 : 內經의 養生學에 대한 考察, 論文集(韓醫學編), Vol.1 No.2, 1992
 13. 張奇文 主編 : 實用中醫保健學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
 14. 張介賓 : 類經(上), 서울, 大星出版社, 1989
 15. 金學主 譯解 : 老子, 서울, 明文堂, 1977
 16. 張青 編著 : 新編氣功知識問答, 中國, 學苑出版社, 1994
 17. 鄭柄朝 李錫浩 共著 : 韓國宗教思想史 佛教 道教 篇, 서울, 延世大學校 出版部, 1991
 18. 崔德忠 : 道教史, 山川出版, 1997
 19. 葛洪 著 張永暢 編譯 : 抱朴子, 서울, 自由文庫, 1993
 20. 葛洪 著 方春陽 主編 : 抱朴子, 中國 氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989
 21. 下出積与 : 道教 그 行動과 思想, 評論社, 1971
 22. 吉元昭治 著 都珖淳 譯 : 道教와 不

V. 參考文獻

1. 杜鎬京 編著 : 東醫腎系學, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1993
2. 杜鎬京 編著 : 東醫腎系內科學, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1989
3. 리정복 : 장수학, 평양, 과학백과사전 출판사, 1987

- 老長生醫學, 서울, 열린책들, 1992
23. 金光湖 : 東醫豫防醫學, 서울, 慶熙韓醫大 豫防醫學教室, 1994
24. 陳可冀 周文泉 主編 : 中國傳統養生學精粹, 香港, 商務印書館有限公司, 1990
25. 高鶴亨 主編 : 中國醫用氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1989
26. 劉安 作 李錫浩 譯 : 淮南子, 서울, 世界社, 1994
27. 方春陽 主編 : 華佗傳 五禽戲, 中國氣功大成, 吉林省, 吉林科學技術出版社, 1989
28. 酒井忠夫 外 崔俊植 譯 : 道教란 무엇인가, 서울, 民族社, 1990
29. 張志哲 主編 : 道教文化辭典, 江蘇省, 江蘇古籍出版社, 1994
30. 陶弘景 : 氣功養生叢書中 養性延命錄, 上海, 上海古籍出版社, 1990