

STRESS의 한의학적 이해

金鍾佑* · 金知赫* · 黃義完*

I. 서 론

인체가 살아가는데 자신의 생존을 지키기 위해서는 자신의 몸을 일정한 상태로 유지하려는 노력과 함께 자연환경에의 적응이 중요하다. 한의학은 인체 자체에 대한 관심과 함께 인간의 자연환경과의 조화에 많은 관심을 가졌고, 서양의학과는 달리 인체를 소우주(小宇宙)로 보아 인간이 자연의 일부이며 자연과의 상응에서 생존한다는 독특한 의학이론을 가지면서 발전하였다. 이러한 이론의 발전은 근본적으로는 동양철학의 태두리에서 형성된 것인데 그 기본적인 사고가 음양오행사상(陰陽五行思想)과 천인상응사상(天人相應思想)이다. 이중 음양오행사상은 한의학의 기초이론으로서 전체성사고를 가지고 있는 이론인데 인체의 장기인 간(肝), 심(心), 비(脾), 폐(肺), 신(腎)들도 오행이라는 기본사고로 설명하고 있으며 인간의 정신도 뇌라는 독립기관으로 설명하기 보다는 이러한 장기와의 연계에서 설명하고 있다²⁾.

근자에 관심이 되고 있는 stress학설도 이러한 자신의 몸의 불균형과 함께 의

부자극(특히 정신적 자극)에 올바르게 대처하지 못함으로 인하여 발생하는 질환의 연구에 많이 응용되는데 한의학에서의 stress에 대한 기본적 이론을 정립할 필요가 있으리라 보여진다.

Stress는 생물의 체내에 생긴 불균형 상태를 표현하는 단어로 설명되고 있는데 즉 체외에서 가해진 각종의 유해작인에 의해서 체내에 생긴 상해와 방위반응의 총화라고 정의된다¹⁵⁾. 또한 stress상태라 함은 stressor에 의해 생체에서 일어나게 되는 생리적인 반응을 의미하는데 생물학에서 인간이 자연환경의 다양한 변화에 대해서 나타내는 생리학적 반응을 적응이라고 부른다. 생체가 적응에 실패 했을 때, 즉 자극에 의하여 항상성이 깨졌을 때는 질병이 발생하게 되는데 이를 극복하기 위하여서는 자신의 몸을 일정하게 유지하여야 함과 함께 환경에 적응함을 중요시하고 있다^{15,16)}.

이러한 stress학설의 중요한 점은 의학의 통일적 개념, 즉 질병을 부분적으로 보는 것이 아니라 질병에 의해 몸 전체에 걸쳐 나타나는 비특이적 증상에는 소홀했던

* 경희대학교 한의과대학 신경정신과학교실

** 본 논문은 1993년도 대한신심의학회 춘계 학술대회 및 심포지엄에서 발표된 논문임.

약점을 잘 지적해 준 것이다¹⁵⁾.

Stress 학설을 설명함에 있어서 필요한 한의학에서의 기본사고를 먼저 살펴보면,

첫째, 천인상응사상으로 한의학에서의 천(天)이라 함은 자연 즉 인간을 둘러싼 자연환경을 의미하는데 인간은 자연계에서 생활하며 그 안에서 생명활동의 원천을 얻어 생존을 지속하는데 따라서 인간의 생활양식과 생존의 지속은 자연환경에 대한 적응으로부터 비롯되며 그로인해 자연계의 변화는 직접적 혹은 간접적으로라도 인체에 영향을 미쳐 인체의 생리와 병리에 상응하는 변화를 일으키는 것을 말한다¹³⁾.

둘째, 정체(整體)개념으로서 생체 일부의 활동은 적건 많건 타부분의 반응을 야기하는 것으로 그 생명체의 각급, 각부분의 활동은 언제나 개체전체로서의 관계에 임하고 있는데 생체는 끊임없이 환경의 영향을 받아가며 변화하지만 언제나 그 전체로서의 조화를 잃지 않는데 최선을 다하고 있는데 이는 곧 생체가 그 자체의 존속을 유지하기 위한 자동장치를 갖춘 안정계임을 말하여 주는 것이다. 다시 말하면 부분-전체라는 긴밀한 관계를 바탕으로 기능-형태라는 면에서 관찰하게 되면 언제나 하나의 온전한 개체에 이르게 되는데 이를 정체라고 이른다³⁾.

셋째, 정신과 육체의 불분리에 대한 사고로 한의학에서는 신형일체(神形一體)라 하여 신형불가분리의 원칙을 내세우고 있으며, 비록 인간의 생명활동을 육체적인 기능과 정신적인 기능으로 나누어 볼 수 있지만 이는 어디까지나 양분할 수 없는 하나의 통일된 생명체가 나타내는 생명현상으로서 파악된다. 이러한 신형일체의 사고에서 인체의 오장은

오신(五神:魂, 神, 意, 魄, 志)과 연결되며 또한 칠정(七情:喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚)과도 연결되어 인체의 장기와 감정 stress와는 직접적인 연관을 갖는다^{11,12)}.

넷째, 기(氣)에 대한 사상으로 세상의 일체 유형한 물질(사람도 포함)은 최초에 모두 기의 변화로 이루어져 있고 또한 이미 형체가 있는 사물의 내부에도 기가 충만해 있으며, 사물의 변화와 운동은 모두 기가 그 근원이 되고 동력이 된다. 또한 기는 부단히 활동하여야 하는데 기가 막힘 등 기의 유행에 이상이 나타나면 질병을 초래한다^{3,10)}.

다섯째, 질병의 발생은 인체의 정기(正氣)와 사기(邪氣)에 관계가 있는데, 정기라는 것은 인체의 기능활동과 질병에 대한 방어, 투쟁 및 회복능력을 가리키며, 사기는 정기와 상대되는 말로서, 외감육음(外感六淫:외부환경의 변화), 내상칠정(內傷七情:내적인 감정의 변화), 역려(疫癘:일종의 전염병), 담음(痰飲:기의 순환이상으로 생긴 이상물질), 어혈(瘀血:혈액의 순환이상으로 생긴 이상물질), 식적(食積) 등과 같이 인체에 유해한 각종 발병인자를 말한다. 따라서 외부자극에 대하여 정기가 강하면 이를 극복할 수 있고 사기가 강하면 인체내의 질환이 발생한다⁴⁾.

이와같은 한의학의 기본적인 사고를 가지고 stress에 대하여 한의학적으로 살펴보면 다음과 같다.

II. 본 론

1. Stress 개념 (한의학 용어의 개념)

유사 이전의 원시의술은 자연승배사상에

의한 무술적 의술과 경험의학으로부터 비롯되었는데 춘추전국시대의 도가(道家)의 심신일여(心身一如)의 사상과 도심무병(道心無病)의 의철학은 자연순응의 사상과 더불어 동양의학의 근간을 이루게 된다. 황제내경(註1)에서는 심신일체와 정신우위의 한방정신의학의 기본이 천명되고 있으며 정신생리의 기초를 정신과 육체는 불가분리의 것이며, 심신의 기능이 모두 하나의 생명활동이라 보고 기본 장기인 오장과 정신을 결부시켜 논하였다¹¹⁾.

한의학에서 과도한 stressor에 대하여 「내경(內經)」 「靈樞. 口問編⁹⁾」에 “夫百病之始生也 皆生於風雨寒暑, 陰陽喜怒, 飲食居處, 大驚卒恐則 氣血分離(註2)”라 하여 stressor로서 외감과 정동(情動), 음식, 기거(起居)등을 제시하였고 이를 발전시켜 송대 삼인방(三因方)(註3)에서는 병의 원인을 외인, 내인, 불내외인으로 구별하여 외인으로는 육음(六淫), 내인으로는 칠정(七情), 불내외인으로는 음식, 피로, 독충, 창상(瘡傷: 일종의 외상)등을 들었다¹⁴⁾.

또한 발병원인을 크게 두가지로 나누어 생각해 볼 수 있는데, 첫째로 체질의 허약과 장부조직기능감퇴와 항병능력저하를 정기가 허(虛)하다고 하는데 이는 질병 발생의 근거가 되며, 둘째로 발병인자는 외인으로서의 육음외감과 내인으로서의 칠정내상과

불내외인으로서의 음식소상, 노일과도(勞逸過度), 충수소상(蟲獸所傷)으로 나누어 지는데 이는 사기로 표현되는 질병 발생의 조건이 된다. 이들 질병 발생의 근거와 조건으로 말미암아 질병이 발생하게 되는데 인체는 하나의 정체로서 자신의 고유한 독립성을 유지하기 위하여 생체는 작용하게 되는데 이러한 기능의 실조는 결국 외부 자극의 질병발생요인의 침범을 받게되고, 정기와 사기의 싸움에서 정기가 지게되면 질병이 발생하게 된다는 개념이 생긴다⁴⁾.

따라서 한의학에서 말하는 내인, 외인, 불내외인이 모두 질병발생의 조건이 되는데 특별히 이들이 병인으로서 작용하게 되려면 인체내 고유의 생리적 활동을 유지하려는 정기와외의 복합적 원인이 따르게 되는데, stress로 유발되는 질환은 이들 정기와 사기와외의 우열에서 비롯된다.

결국 서양의학에서 말하는 stressor는 한의학의 외인, 내인, 불내외인을 모두 포함하고 있으며 특별히 병인작용을 하게 되려면 그것들이 과도하거나 생체자체의 저항력이 약해졌거나 혹은 이들의 복합적 원인으로 말미암을 경우라고 할 수 있겠다. 다만 신경정신과 영역에서 중요하게 다루어져야 한다고 여겨지는 것은 정동 stress 즉 칠정(喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚)인데 이는 인간의 감정을 말하는 것으로 이 칠정의 변화는 정신활동의 구체적인 표현으로,

註1) 한의학에서 현존하는 最古의 의학서적으로 한의학의 기본이론이 모두 여기에서 비롯되어 나왔으므로 중요시 된다.

註2) 대체로 모든 병이란 것은 모두 바람, 비, 춥고 더움의 외인에 의하거나 혹은 성생활의 문란, 감정의 격동, 음식의 부절제, 환경의 악영향, 놀라거나 공포로 인한 정신의 진도 같은 내인에 의해 생기는 것이다.

註3) 宋代는 성리학이 발달한 시대로서 한의학의 이론체계가 본격적으로 잡힌 시대이며, 삼인방은 발병원인에 대하여 구체적으로 언급한 최초의 서적이다.

다른 사물과 환경의 영향에 의해 사람의 정지(情志)가 시시각각 활동변화되는 것이지만 정상적인 상황에서는 그 변화가 절도 있으므로 건강에는 무해하나 만약 이러한 것이 지나치면 정신상 과도한 자극이 되어 그것이 정상적인 생리변화에 영향을 미쳐 질병이 발생하므로¹²⁾, 협의의 stress인 감정 stress를 중심으로하여 stress병, 그리고 stress에 대한 대처에 대하여 보다 구체적으로 취급하여 보아야 할 것이다.

2. 감정 Stress인 칠정(七情)

내경「靈樞. 本神編⁹⁾」에서는 천(天)이 사람에게 내린 것이 덕(德)이고, 지(地)가 사람에게 준 것이 기(氣)로 천의 양(陽)과 지의 음(陰)이 서로 합하여 만물을 낳았고, 덕과 기가 교류하여 사람을 낳는 것이니 이를 생(生)이라 한다. 그리고 이 생이라 현상이 발현 되는데 있어서, 그 근본이 되는 바탕이 정(精)이다. 이 정이 작용하게 되면 정신활동인 신(神)을 가진 개체가 생긴다. 이 정신활동을 혼(魂)이라 한다. 또 정에서 생긴 육체활동의 작용을 백(魄)이라 한다. '인체에서 이들을 주재하는 것을 심(心)이라 한다. 심에는 만물을 분별하는 작용이 있어서 이를 의(意)라고 하며, 의가 있으므로 지(志)가 생긴다. 지가 있으면 여러가지 생각을 갖게 되는데 이를 사(思)라고 한다. 사람이 생각한 끝에 이상을 그리워하는데 이를 려(慮)라고 한다. 그리고 그 사상을 달성하기 위해 방법을 선택하는데 이것을 지(智)라고하여 인간의 정신작용을 설명하였다¹²⁾.

註 4) 정신감동이 과도하면 오장을 상한다.

註 5) 노가 지나치면 간의 기능이 손상된다(이하 중략).

한의학의 이론은 인체를 하나의 통일된 전체로 인정하였는데 오행사상에서 부터 비롯하여 인체의 장기를 오장으로 설명하였고 여기에 정신의 기본구조인 오신(五神)이 있게 되며 각각의 장기는 특유의 감정을 표현하게 되는데 간(肝)은 적극적, 공격적, 행동적, 노의 감정을, 심(心)은 양양적, 흥분적, 낙관적, 희소의 감정을, 비(脾)는 사려, 사고, 판단, 지적의 감정을, 폐(肺)는 퇴행적, 비판, 침울의 감정을, 신(腎)은 억제적, 공포, 본능을 유발하는 것이다¹²⁾.

이러한 오장의 정신상태는 감정의 발로가 되어 칠정으로서 표현하게 되는데 이 칠정의 변화는 정신활동의 구체적 표현이며, 또한 만약 칠정이 지나치면 정신상 과도한 자극을 받아 그것이 정상적인 생리변화에 영향해서 질병이 발생하는데 이것이 감정 stress이다^{7,12)}.

이러한 감정적 stress가 지나치게 되면 병을 일으키게 되는데 그 특징의 표현은 두 가지 방면으로 나누어 설명할 수 있는데, 첫째, 직접 오장을 상하는 것으로 칠정이 과격하거나 정지(情志)의 자극이 지나치게 오래되면 내장의 생리기능에 영향을 주어 병리변화를 일으키는데 「靈樞. 百病始生⁹⁾」에 “喜怒不節則傷臟(註 4)”이라 하였고 「素問. 陰陽應象大論⁸⁾」에 “怒傷肝(註 5), 喜傷心, 思傷脾, 悲傷肺, 恐傷腎”이라고 하여 일정한 정지 변화는 또한 일정한 장부를 상한다 하였다.

둘째, 장부기기(臟腑氣機)에 영향을 미쳐 승강(昇降)기능에 이상을 일으키는데

칠정이 주로 내장의 기기승강에 영향을 미쳐 기기의 승강협조관계를 역란하게 한다. 「素問·舉痛論⁸⁾」에서는 “怒則氣上(註6), 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 驚則氣亂, 思則氣結”이라고 하였는데, 上이라는 기기가 역상한 것이고, 緩은 기기가 편한 것이며, 消는 기기가 소산하거나 감퇴한 것이고, 下는 기기가 하함하는 것이고, 亂은 기기의 승강이 문란한 것이고, 結은 기기가 울결한 것이다.

이제 칠정에 따른 신체증상을 밝히면 다음과 같다 4,7,11,12).

1. 노(怒) - 불합리한 일을 당하거나 소원이 이루어 지지 않았을 경우에는 기가 상역하여 화를 내게 된다. 노함이 지나치게 되면 간의 소설기능(疏泄機能)이 실조되어 횡역상충(橫逆上衝)하고 심하면 혈도 기를 따라 역하여 위로 올라가 청궁(淸竅)를 막아 버리므로 혼궤(昏厥)하게 된다. 이를 가리켜 “怒則氣上”이라고 한다. 「素問·生氣通天論」에서 말한 “大怒則形氣絕而血菀於上 使人薄厥(註7)”이 바로 이러한 류에 속한다 하였는데, 간기(肝氣)가 역상하면 두통, 현훈, 혼도, 토혈 등의 증을 발한다.

2. 희(喜) - 기쁘고 즐거우면 생각과 기분이 창달되고 영위(榮衛)가 조화를 이루어 건강한 상태를 유지할 수 있는데 다만 희소(喜笑)가 지나치면 심기가 소모되어 느리고 산만해져 정신집중도 안된다. 이를 “喜則氣緩”이라고 하는데 정충, 실면 등의 증

상을 일으킨다.

3. 우(憂) - 걱정을 지나치게 하면 마음이 답답하고 즐겁지 않으며 의기가 소침해지고 폐기(肺氣)도 손상을 입게되는데 이를 가리켜 “憂傷肺”라고 하고 있다. 「靈樞·本神編⁹⁾」에서 “愁憂者 氣閉塞而不行”이라고 하였는데, 이는 우수가 과도하면 혈기가 폐색되어 순환이 안된다는 뜻이다.

4. 사(思) - 생각을 너무 깊게 하면 기기가 불통하고 비위의 운화기능(運化機能)도 무력해진다. 이를 가리켜 “思則氣結”이라고 하며 식욕부진, 소화불량, 포만감 등을 호소하게 된다.

5. 비(悲) - 슬퍼하고 고뇌하는 감정이 지나치면 의기가 소침해지고 폐기가 손상되는데 이를 가리켜 “悲則氣消”라고 하는데 기의 순환을 어렵게하여 오장의 기능을 떨어뜨리는 작용을 한다.

6. 공(恐) - 두려워 하는 느낌으로서 정신이 지나치게 긴장되며 겁이 많아지는 상태를 말한 것으로 공포의 정도가 심하면 신기가 불고(不固)하고 기가 하함하므로 정기가 쇠퇴하여 신기를 손상함으로써 대소변 실금, 유정(遺精), 정설(精泄)의 증이 발한다.

7. 경(驚) - 갑자기 놀라면 심신(心神)이 안정을 얻지 못한 채 당황하여 어쩔 줄을 몰라하게 된다. 기혈의 조화가 실조되어 심신이 불안정해지고 심하면 정신분열증이나 간질 등이 발한다.

註6) 노하면 기가 상충하고(이하 중략)

註7) 정신적으로 격노하면 기는 전신을 균등하게 순환하지 못하며 그로인해 피가 머리로 올라가서 머물러 아래로 내려오지 않으므로 상기증이 된다. 격노한데다가 힘을 써서 그로인해 근육의 기능을 손상할 때는 수족이 축 늘어져 자유를 잃게된다.

3. Stress로 유발되는 질환 (Stress병)

한의학에서의 심신의학의 개념은 정신기능의 구체적인 현상인 칠정과 오장을 연결시켜서 이해하고 있으며 각 오장에서 각각의 인체와 자연과의 작용을 연결시키는 법칙이 있다. 또한 한의학에서보면 신형일체의 관점에서 신체 각 부분에 걸쳐 정신기능에 대한 영향이 미치지 않는 곳이 없으므로 한의학에서는 모든 질환을 심신증이라고 광의적으로 생각해 볼 수 있겠지만, 여기서는 칠정이 신체증상에 主因으로 영향을 미칠 수 있는 질환을 대상으로 협의의 심신증에 대하여 고찰하였다.

정신적인 과로 즉 칠정상은 신체에 오장의 허실(虛實), 혈허(血虛), 정손(精損) 기허(氣虛), 기의 순환장애, 담연(痰涎)의 조성 등의 병적인 요인을 만들어 질병을 초래하게 된다¹²⁾.

이러한 감정 stress는 직접 오장을 상하여 내장의 생리기능에 영향을 주어 병리변화를 일으키는 경우와, 장부기기의 영향을 미쳐 승강협조관계를 역란(逆亂)하게 되는 경우가 있다. 기기의 실조는 기체(氣滯: 기의 유행유통의 장애), 기억(氣逆: 기의 상승운동의 태과 혹은 하강운동의 불급), 기함(氣陷: 기의 상승운동의 부족 혹은 하강운동의 태과), 기폐(氣閉: 기의 외출장애), 기탈(氣脫: 기의 탈진) 등의 다섯방향으로 나누기도 한다⁴⁾.

한의학에서 이러한 정신적 과로에 의해 나타나는 질환을 언급한 내용을 일부 살펴보면 1,11,12,13),

1. 전, 광, 간(癲, 狂, 癇): 인체 기의 흐름이 막히고 이것이 오래되어 담이 계속 저류하면 전, 광, 간을 유발하게 되는데

간질이나 정신분열증이 이에 해당한다.

2. 탈영, 실정(脫營, 失精): 귀한 신분에 있던 자가 갑자기 그 지위를 잃게 된 데서 오는 정신적인 충격과 갈등 등이 원인이 되어 오는 증상을 탈영이라고 하고, 재력이 풍족하던 사람이 재산을 탕진하거나 줄지에 손재를 당하고 가난해져서 실망과 회한 등의 정신적 갈등이 원인이 되어 오는 증상을 실정이라고 한다.

3. 중기증(中氣證): 정신적인 충격으로 오는 일과성의 의식상실과 경련을 뜻하며, 심인성으로 오는 히스테리 발작과 유사하다.

4. 심풍증(心風證): 외부의 풍사가 침범한 것이 아니라 정신적인 원인에서 오는 것으로 그 증상이 정신상태가 혼미해지고 정서가 불안해지면서 언어의 내용도 합리성이 결여되어 자주 변하여 바람과 같이 변화무쌍하여 심풍이라 하였다.

5. 기울증(氣鬱證): 억울되고 침울한 정신상태로 인하여 모든 생리기능이 침울되는 현상이다. 즉 울이란 기가 한 곳에 맺혀 머물러 있으며 흩어지지 못하는 것이며, 흔히 칠정이 울결되어 오는 것이다. 이런 경우는 흔히 기분이 우울하다는 정신적 증상을 나타내게 되므로 본인의 호소가 없더라도 곁에서 보기에 의욕상실, 침묵, 무기력 등 생기가 없음을 알 수 있게 된다.

6. 기통증(氣痛證): 기의 순행이 응체되든가 역행하여 기혈의 소통이 저해되므로 오는 통증 전체를 말하는 것으로서, 주로 정신적인 요인에서 온다.

4. Stress에 대한 대책

한의학은 천인상응의 관점에서 부터 출발하여 stress에 대처하는 방식으로 자신의

신체를 올바르게 조절하고 또한 외부의 자극에 대한 자연법칙에의 순응이라는 두가지 원칙을 강조 했으며, 양생의 기본개념은 내외환경의 통일된 협조 상태를 유지하고 불가분리의 신형(神形)을 중시하는 것인데 질병 발생에 있어서도 내인을 중시하고 생명의 근본인 신정의 보양을 중시하는 것으로 요약될 수 있다.

인간이 stress에 대처하면서 건강한 삶을 영위하기 위한 방법을 한의학에서는 다음과 같은 기본적 이론을 가지고 시행하고 있다 8,11,12,13).

첫째, 인간은 자연계에 살고 있는 생물의 일종으로서 시시각각 자연환경과 접하고 있으므로 양자는 끊임없이 관계하고 있다. 또한 인체는 대자연계의 작용에 의지함으로써 생명의 존재가 있고 더구나 그 밖의 생물과 같이 사계의 자연의 규율에 순응하면서 그 생명활동의 과정을 완성하고 있으므로 정신도 외계환경과 응하면서 양생하여야 한다고 하였다.

둘째, 인간의 정신활동은 인체의 생리, 병리변화와 밀접한 관련이 있어서 심정이 서창하고 정신이 유쾌하면 기기가 조달, 서창하고 기혈이 화평해져서 심신양면이 건강해지게 되고 질병의 도래를 막게 된다고 하였으니 조신(調神)의 방법은 마땅히 허심합도(虛心合道: 사람이 無心하면 道와 합하고, 有心하면 道와 멀어진다.)에 도달함이 마땅하다.

셋째, 인체를 구성하고 생명활동을 유지시키는 기본물질로서의 정(精)을 강조하였는데 인체의 생장 발육 노화 내지 사망은 모두 정기의 성쇠와 연관이 있어 정기가 충분하면 저항력이 강하게 되어 능히 외계의

환경변화에도 능동적으로 대처할 능력이 생기게 된다.

넷째, 비위(脾胃)는 후천지본(後天之本)으로 비위가 튼튼해야 소화흡수기능이 활발하고 기혈이 충만해져 사람의 건강을 保持하고 항병능력을 증가하는 것으로, 비합리적인 음식습관은 장부기능을 실조하게 하고 질병을 일으키는 까닭에 음식유절(飲食有節)을 설명하였다.

다섯째, 조신에 상응하여 양형(養形)도 매우 중시하였으며 여러 방면의 방법을 포괄하고 있는데, 도인안교(導引按橋: 한의학에 있어서 심신을 수련하며, 기혈의 순환을 조장하여 질병을 미연에 방지하는 일종의 운동요법), 단전호흡법(丹田呼吸法: 옛날부터 동양에서 전해오는 양생법의 하나로 중요한 호흡법의 일종) 등의 형체단련방법으로 기기를 통창케 하고 오장의 기혈을 소통하게 함으로서 장부조직의 기능을 증강하고 개체의 항병능력을 높인다고 설명하였다.

Ⅲ. 요 약

1. Stressor는 한의학에서의 발병원인인 내인, 외인, 불내외인을 모두 지칭하고, 특히 심인적 stressor는 칠정으로 설명될 수 있다.
2. 질병의 발생은 병인작용이 과도하거나 생체자체의 저항력이 약해졌거나 혹은 이들의 복합적인 원인으로 말미암아 발생하는데, 한의학에서는 이를 정기와 사기의 관계로 설명하였다.
3. 칠정은 오장과 연관된 정신상태가 감정의 형태로 밖으로 표출되는 것인데, 칠정

이 지나치면 정신상 과도한 자극이 되어 질병을 발생하게 된다.

4. Stress로 유발되는 질환은 직접 오장을 상하거나 또는 장부기기의 이상을 초래하여 발생하는데 전. 광. 간. 탈영. 실정, 중기증, 심풍증, 기울증, 기통증등의 질환이 언급되었음을 볼 수 있다.

5. Stress에 대처함에 있어서는 자연환경에의 조화, 허심합도, 정의 보존, 음식유절, 기기조절법등으로 심신의 균형을 이룸이 필요하다.

IV. 참 고 문 헌

1. 金相孝：東醫神經精神科學，서울，杏林出版社，pp.259-264，1984.
2. 金完熙外：漢醫學原論，서울，成輔社，pp.30-36，79-81，1982.
3. 大韓東醫生理學會編：東醫生理學，서울，慶熙大學校出版局，p.21，83，1983.
4. 文濬典外：東醫病理學，서울，高文社，pp.13-27，p.79，132，1990.
5. 文流模：Stress에 관한 東西醫學的考察，大田大學論文集，6:301-311，1987.
6. 文流模，金知赫，黃義完：Stress에 관한 文獻的考察，東醫神經精神科學會誌，2(1):38-50，1991.
7. 李相龍，柳熙英：情動 Stressor (七精과 五臟機能에 미치는 影響，東醫神經精神科學會誌，1:49-60，1990.
8. 洪元植：精校黃帝內經素問，서울，東洋醫學研究院，p.16，24，146，1981.
9. 洪元植：精校黃帝內經靈樞，서울，東洋醫學研究院，p.68，158，286，1981.
10. 洪元植：中國醫學史，서울，東洋醫學研究院，p.27，1981.
11. 黃義完，金知赫：東醫精神醫學，서울，現代醫學書籍社，pp.38-39，p.54，pp.783-791，1987.
12. 黃義完：心身症，서울，杏林出版，pp.33-37，43-49，1985.
13. 許浚：東醫寶鑑，서울，南山堂，pp.86-105，1986.
14. 陳言：陳無澤三因方. 臺聯國風出版社，臺北. 卷2，p.6，1978.
15. 田多井吉之介：新版 ストレス，大板，創元社，2nd Ed，pp.4-5，1983.
16. 宮城音彌：ストレス，東京，講談社 5th Ed，p.3，11，pp.174-184. 1986.