

韓方調理法에 관한 문헌연구

석소현* · 오혜경** · 문희자***

I. 서 론

1. 연구의 목적 및 필요성

건강은 인간이면 누구나 원하는 것이다. 그래서 건강을 위해서라면 사람들은 어떤 일이든지 하려고 한다. 건강에 관한 정보들에 따라 사람들의 생활은 크게 흔들릴 수 있다. 이런 점에서 올바른 건강정보들이 사람들에게 주어져야 하는 일은 매우 중요한 것이다. 잘못된 정보는 삶 자체를 위협할 수도 있기 때문이다.

한방에서는 건강을 유지, 증진시키는 측면을 강조하며 이것은 오늘날 사람들의 건강요구에 매우 부합된다. 질병이 발생한 후에 건강한 상태로 회복되기까지는 많은 시간과 노력이 요구되기 때문이다. 과연 질병발생시, 우리는 어떻게 건강을 회복하고 그 상태를 유지할 수 있을까? 건강회복은 한의학에서의 조리에서 찾아 볼 수 있다. 한방조리에는 음식조리, 기거조리 및 방사가 포함된다. 한의학에서는 음식조리를 매우 중시하여, 음식은 인체 영양의 주요 내원(來源)이며 인체 생명활동을 유지하는 필요조건이라고 여겼다. 한의학에서는 오랜 임상 경험을 통해 풍부하고 다채로운 음식조섭 경험을 쌓았고, 아울러 독특한 음식조섭 이론을 형성하여 무병장수하는 데 중요한 공헌을 하여왔다(성낙기, 1996 : 광동열, 1977).

한의학에서는 음식조섭과 건강장수의 관계에 대하여 깊은 견해가 있었을 뿐만 아니라 음식조섭의 원칙을 제시하였으며 아울러 음식치료(食療)·죽양(粥養)·약선(藥膳) 등 독특한 음식조리 방법을 창안하였다. 또한 전통 섭생학에서는 환경에 잘 순응하고 정신을 잘 조섭하며 음식을 잘 조절하고 체조를 하는 것을 중시한 것 외에도 일상적인 기거(起居)의 조리(調理)를 매우 중시하였다. 기거조리란 규칙적인 일상생활과 적당한 일을 가리키는데, 정신과 육체의 건강을 유지하는 데 매우 중요한 작용을 한다. 기거 및 방사조리에는 주로 규칙적인 일상생활(기거유상 : 起居有常), 편히 자는 방법(안와유방 : 安臥有方), 과로를 삼가며(신방노상 : 慎防勞傷), 절제있는 성생활(방위성신 : 房省愼), 거처의 마땅함(거처상 : 居處相宜), 몸에 맞는 옷 입는 법(의착합체 : 衣着合體) 등의 몇 가지가 있다(성낙기, 1996 : 최삼변, 손숙영, 1997).

이와같은 한방에서의 조리에 관한 내용을 간호학적 접근을 통하여 대상자에게 적용함으로써 간호의 궁극적 목표인 건강회복과 함께 나아가 건강유지 및 증진을 도모할 수 있다고 본다.

2. 용어 정의

조리(調理) 또는 몸조리란, 질병이나 사고로 적극적으로

* 경희대학교 대학원 박사과정생

** 경희대학교 대학원 석사과정생

*** 경희대학교 간호학과 교수

이고 본격적인 치료를 받은 후나 이에 준하는 출산 등이 후에 일상적인 활동을 하더라도, 신체기능의 불균형된 상태에서 이를 시정하고 극복하기 위한, 행동의 주의와 기거, 음식 등에 의한 여러조치를 말한다(성낙기, 1996).

II. 이론적 배경

1. 음식조리(飲食調理)

1) 음식조리와 건강장수

음식조리와 건강장수는 매우 밀접하다. 인체는 음식물의 섭취를 통하여 영양을 공급받는다. 음식조리가 마땅하면 인체의 정상적인 기능을 보존할 뿐만 아니라 인체의 항병능력을 높이고 질병을 치료할 수도 있다. 그러나 음식이 부족하거나 조리가 부적당하면 모종의 질병을 유발할 수 있다. 이 밖에도 영양을 과다하게 섭취하는 것도 건강에 좋지 않은 영향을 미친다. 한의학에서는 음식조리에 있어 음식 맛이 적당하고, 연령 및 체질에 맞으며, 절제에 주의해야 함을 주장한다. 이는 허약인이나 병자·노인 등에게는 더욱 중요하다.

음식조섭(飲食調攝)은 장수의 중요한 일환으로서 음식을 잘 조절과 배합, 요리·가공, 음식위생, 음식 전후의 보양, 음식의 절제, 음식의 금기 및 식이요법 등과 연관되어 있어 풍부한 내용을 가지고 있다(최삼변, 손숙영, 1997).

2) 음식 조섭의 원칙

음식조리의 원칙은 합리적인 조절안배, 음식 먹는 방법, 음식 절도, 음식 위생 등을 포괄한다(성낙기, 1996 : 최삼변, 손숙영, 1997 : 신천호, 1993 : 한상모의 10인, 1993).

(1) 합리적인 조절안배(調節按排)

① 음식물의 배합

고인들은 일찍이 각종 음식물에 함유된 영양소가 서로 다르므로 각종 음식물을 합리적으로 배합해야만 인체가 영양소를 골고루 얻을 수 있고, 각종 생리기능의 기본적인 수요를 만족시킬 수 있다고 보았다. 인체는 각종 영양을 필요로 하기 때문에 편식을 하면 기혈과 음양의 평형을 잃게 된다. 따라서 합리적인 배합은 우선 식품의 다양하고 합리적이면서도 전면적인 배합에 있다고 할 수 있다.

② 오미조화(五味調和)

이른바 오미란 다섯 가지 시고 쓰고 달고 맵고 짠 맛을

지칭하며, 이러한 다섯 종류의 맛은 음식의 맛을 조절하는데 중요할 뿐만 아니라, 식욕을 촉진하고 소화를 돕기도 하며, 또한 인체에서 빼놓을 수 없는 영양물질이기도 하므로 오미를 조화롭게 하는 것은 건강에 매우 중요하다.

(2) 요리에도 기법이 있다

합리적인 요리에는 식품의 색(色)·음(音)·미(味)가 모두 갖추어져야 한다. 이는 식욕을 북돋을 뿐만 아니라 건강에도 유의하다. 일반적인 요리기법 외에 한의학에서는 음식물을 조리할 때 영양성분과 음양(陰陽)·한열(寒熱)·오미(五味) 등이 조화롭고 잘 보호되도록 주의한다. 따라서 허약한 사람은 따뜻하고 잘 익어 부드러운 음식을 먹고, 끈적이고 단단하거나 날 것이거나 찬 것은 금해야 한다.

음식물은 오미에 따라 분류할 수 있는데, 시고 쓰고 달고 맵고 짠 것 등의 다섯가지로 귀납할 수 있다. 오미에는 음양의 두 가지 속성이 있는데, 그 중 맵고 단 것은 발산(發散)하므로 양에 속하고, 시고 쓴 것은 응설(滯泄)하므로 음에 속하며, 짠 맛은 응설하므로 음에 속하고, 담백한 맛은 삼설하므로 양에 속한다. 따라서 음양의 두 가지 성질을 가진 영양식품을 요리할 때는 반드시 음양이 조화를 이루도록 하는 것이 중요하다. 음을 기르는 식품은 응어리고 기름져서 체하지 않게 해야 하며, 양을 기르는 식품은 맵고 조열하지 않게 해야 한다.

특히 허약한 사람은 비위(脾胃)가 허약하므로 오미와 한열의 조화에 주의해야 한다. 이 밖에도 지나치게 향기로운 것·태운 것·마른 것·기름진 것·날것·찬것 등을 가려먹어야 한다.

(3) 음식을 먹는 데도 절도·절제가 있어야 한다

음식물은 인체에 영양분을 공급하는 원천이며, 비위는 영양분을 운화흡수하는 중요한 기관이다. 사람들은 일상생활에서 비위를 돌보며 음식을 잘 조섭하는 것이 중요하다.

음식유절(飲食有節)이란 음식에 절도와 절제가 있어야 함을 가리키는 말이다. 보통 사람들이 배가 고플 때 식사하고 갈증이 날 때 마시는 것이 일반적이지만 지나치게 배가 고프거나 갈증이 난 후에야 밥을 먹고 물을 마시는 것은 좋지 않다. 이 밖에도 음식을 먹는 시간이 너무 멀거나 너무 가까이 자주 먹는 것은 좋지 않다. 즉 정시에 정량을 먹어야 하며, 지나치게 배고프거나 지나치게 배부르게 먹는 것은 마땅하지 않으며, 갑자기 먹고 갑자기 마시는 것도 옳지 않다. 음식물의 종류도 적당하게 배합하는 것이 합리적이다.

(4) 음식은 깨끗하고 담백해야 한다

소식과 담백한 음식을 먹으라는 것은 고대 양생가들의 일관된 주장인데, 이는 보건 장수에 있어서 소홀히 할 수 없는 중요한 의의를 가지고 있다. 실제 임상에서 보면 달고 기름지며 딱한 음식을 과식하면 쉽게 병이 생기고 그것이 화(火)로 변하여 정창·당뇨·중풍 등의 여러가지 병이 발생하기 때문이다. 이런 점은 현대에서도 증명된다. 지나치게 지방을 많이 섭취하면 지방이 체내에 축적되어 혈관 내벽에 붙어서 동맥경화를 일으키고, 또한 심장과 간장에 붙어서 지방심과 지방간을 일으키며, 피하와 복강내에 쌓여서 지나친 비만을 일으키기도 한다. 동물육류와 내장에 콜레스테롤이 많이 함유되어 있다. 콜레스테롤은 신진 대사에 매우 필요하여 없어서는 안될 물질이지만, 혈중함량이 지나치게 높으면 동맥내벽에 쌓여서 동맥경화를 일으킨다. 따라서 양생학에서 말하는 소식(素食)에는 과학적인 이치가 내포되어 있음을 알 수 있다.

소식을 주장하는 동시에 “담식(淡食 : 담백한 음식)”을 제창하였다. 이른바 담식이란 기름진 음식을 결코 먹지 말라는 것이 아니고, 음식 오미가 너무 지나친 것은 장기간에 걸쳐 많이 먹지 말며 특히 소금의 섭취량을 줄이라는 것이다. 음식 오미는 지나쳐서는 안되는데, 오미를 태과(太過)하게 하면 손상되는 바가 있다.

(5) 음식을 먹는 데에도 방법이 있다

음식과 건강은 밀접한 상관이 있으며 음식을 먹는 과정이 위생에 합당한지의 여부는 인체 건강과 매우 밀접한 관계가 깊다.

① 음식은 때맞춰서 먹어야 한다

음식을 먹는 시간이 일정하고 규칙이 있어야 한다. 이것은 음식섭취의 기본원칙이다. 하루에 세끼씩 먹는 관습은 일상생활 근무 및 학습을 고려하여 안배한 것으로서 충분히 각종 영양을 섭취하여 인체의 요구에 부합하도록 한 것이므로 건강에도 좋다. 그것은 또한 양호한 근무능력을 유지하는데 매우 중요하다.

② 때에 따라 조절해야 한다

㉠ 일년 사계절의 음식조리

일년 사계에는 춘하추동(春夏秋冬)의 구별이 있기 때문에 기후 또한 온열한량의 변화가 있다. 따라서 음식 또한 마땅히 때에 따라 달라야 한다.

㉡ 하루 세 번 식사의 음식조리

하루에도 인체음양의 성쇠 변화가 있어 낮에는 양이 왕성하고 활동량이 많은 까닭에 먹는 양도 많아진다. 그러나 밤에는 양이 쇠퇴하고 음이 성하므로 수면을 통하여 휴식을 취하게 되며 적게 먹는 것이 마땅하다. 따라서 고

인들은 “아침 식사는 적당하게 점심 식사는 배부르게, 저녁 식사는 적게 하라”는 명훈을 두었다.

③ 음식은 마땅히 잘 익히고 부드럽게 해야 한다

“음식은 마땅히 잘 익히고 부드럽게 해야 한다”는 것은 생 것이나 단단한 음식을 먹어서는 안된다는 뜻이다. 특히 위장기능이 약한 사람은 더욱 조심해야 한다. 그리고 음식물을 날로 먹으면 비를 손상시키고 위에 장애를 일으켜 소화가 잘되지 않으며, 각종 질병이나 기생충이 생길 우려가 있기 때문이다.

④ 한열(寒熱)을 조절해야 한다

음식물의 한열을 조절하는데 주의하여 적당함을 얻는 것도 음식조리의 중요한 측면이다. 중년 이후의 음식은 마땅히 따뜻해야 하며 차거나 서늘해서는 안된다. 그러므로 여름철에는 찬 것을 적당하게 먹고 아울러 따뜻한 음식을 곁들여야 하며, 가을철과 겨울철에는 특히 날 것과 찬 것을 금하고 복부를 따뜻하게 하고 위를 온(溫)하게 해야 한다.

⑤ 청결한 음식을 먹어야 한다

음식 위생에 있어서도 옛사람들은 불결한 음식을 금할 것을 강조하였다.

⑥ 음식 먹을 때 주의점

㉠ 음식 먹을 때는 먹는 데 전념해야 한다.

㉡ 음식 먹을 때 마땅히 기본을 상쾌히 해야 한다.

㉢ 음식은 잘 씹어 삼켜야 한다.

⑦ 식사 후 주의점

㉠ 식후에 산보한다.

㉡ 식후에 바로 눕지 말라.

㉢ 배부르게 먹은 후 급히 행동하지 말라.

㉣ 음식을 먹은 후에는 배를 문지르는 것이 좋다.

3) 질병시 조리법(김현재,1997 : 광동열,1977 : 옥도훈,1974 : 성낙기,1996 : 최삼범, 손숙영,1997)

(1) 당뇨병

음식을 절제하는 것은 당뇨병 환자에게 으뜸이 되는 치료 지침이자 모든 치료의 기초이다. 몸이 약간 비대하고 병이 가벼운 사람은 음식치료만으로도 병세를 완화시킬 수 있다. 병이 무거운 사람은 약물치료와 병행하여 반드시 식이요법을 곁들여야만 이상적인 효과를 얻을 수 있다.

당뇨병 환자의 음식은 마땅히 의사의 엄격한 지시 아래 주식과 과일 등의 양을 정해야 한다. 주식을 제한하는 초기에 배가 고프면 야채류를 섭취하는 양을 증가해야 하지만 탄수화물의 함량이 적은 야채류인 미나리·오이·토

마토 등을 먹고, 단백질이 비교적 많은 콩종류와 그 제품 및 붉은팥·계란·지방질이 없는 마른고기 등을 먹어야 한다.

당뇨병 환자는 뇌수·생선알·계란 노른자위·비계 및 동물 내장 등 콜레스테롤 함유량이 높은 음식을 적게 되도록 먹어야 하며, 각종 당분이 들어 있는 과일주스·엿·연뿌리 분말 등을 금해야 한다.

(2) 고혈지(高血脂)·동맥경화·관상동맥경화증·심장병 및 고혈압병

음식을 절제하지 않고 함부로 기름진 음식을 먹는 것은 이러한 질병을 야기하는 주된 원인중의 하나이다. 만일 합리적으로 약물과 음식을 잘 배합하여 섭취한다면 이들 질병을 예방하고 치료하는 데 상당한 효과가 있다.

이들 질병에는 거칠고 가는 곡식을 잘 곁들여 주식으로 삼아야 한다. 예컨대 쌀·국수·옥수수·메밀·수수 등을 혼합하여 식용해야 하며, 부식으로는 미나리·양파·각종 콩·오이·호박·미역·김 등의 해조류를 먹어야 한다. 식용유는 콩기름·땅콩기름·옥수수기름·참기름·유채기름 등 식물성 기름을 먹어야 한다. 이들 식품과 기름은 혈압을 내리는 작용이 있는데 그 중에서도 미나리·김·미역·양파·해삼·녹두 등은 혈압을 내리는 데 좋다. 옥수수·기름·김·미역·다시마 등의 해조류와 산사·연잎·녹차잎 등은 혈지방을 내리는 작용이 있다.

콜레스테롤이 높은 음식물은 마땅히 금해야 하는데 예를 들면 계란 노른자위·동물성 지방과 뇌수 및 내장 그리고 갑각류 즉 조개·게 등을 가려먹어야 한다. 또한 당분 섭취를 적게 해야 하며 담배와 술, 맵고 자극성 있는 음식물도 당연히 금해야 한다.

(3) 만성 기관지염

만성기관지염은 대부분 비폐(脾肺)의 기(氣)가 허한 경우나 폐신(肺腎)이 모두 허한 병증에서 나타난다. 음식은 배추·무우·시금치·당근·토마토·대두 등을 먹어서 비타민과 단백질 및 무기염류를 섭취해야 한다. 이들 음식은 담을 없애고 열을 식히고 변을 잘 보게 한다.

담배와 술·기름진 것과 매워서 자극성 있는 것들을 금해야 한다. 몸이 허하고 차가운 사람은 적당량의 생강과 호초 등 온열한 성질을 가진 음식을 먹어야 한다.

(4) 만성위염 계양병

음식에는 단백질·비타민 및 철분 등의 영양소가 들어 있어야 하며, 밥과 반찬은 가늘고 부드러운 것이 좋으며 지나치게 차게 하거나 뜨겁지 않아야 하는데, 밥은 적게 먹고 반찬은 많이 먹어야 한다. 주식으로는 쌀·참쌀·밀가루·옥수수가루로써 죽을 만들어 먹는 것이 좋다. 콩계

품과 야채, 신선한 과일 및 패지간, 패지피, 단백질 등의 보혈식품을 많이 먹어야 한다. 위산이 부족한 자는 유산균 음료·콩종류·야채 및 산성 과일을 먹는 것이 좋다. 담배와 술, 진한 차, 매운 것, 지지거나 볶은 것 및 찬 것, 날 것, 단단한 것 등은 금해야 한다.

(5) 만성장염

맑고 담백하며 가늘고 부드러우며 기름기가 적어 쉽게 소화될 수 있는 음식을 먹어야 한다. 중기(中氣)를 온화하게 하고 비(脾)의 운화를 정상적으로 유지시킬 수 있으며 장을 다스려 설사를 그치게 할 수 있는 산약·연자·검실·복령·편두·사인 등을 선용하여 죽으로 먹거나 분말로 만들어 쪄 먹는다. 혹은 생마늘이나 설탕 및 초에 절인 마늘을 자주 먹는 것도 좋으며, 맵고 진한 음식은 피하는 것이 좋다.

(6) 변비

중년 이후가 되면 기혈(氣血)이 부족하여 자주 대변이 굳어서 잘 나오지 않는 경우가 많다. 이러한 변비에는 선식(膳食: 약과 음식을 적당히 배합하여 만든 음식)을 먹어서 장관의 유동운동을 증가시켜야 한다. 예컨대 신선한 야채·과일·쌀·옥수수·수수·콩제품 등이다. 필요 시에는 기름 다스리는 식물인 양파·대두·무우 등을 써서 장의 유동운동을 자극해야 한다. 혹은 매일 새벽에 소금을 약간 넣어 끓인 물을 한컵 먹어 장강(腸腔)에 수분을 증가시키므로써 배변을 촉진시키거나 꿀이나 결명자 등으로 장을 부드럽게 하여 통변시켜도 좋다. 매운 호초, 진한 차, 술 등은 먹지 않아야 한다.

(7) 담낭염·담석증

지방 섭취량을 제한하고 담백하며 지방이 적은 음식, 예컨대 무우·토마토·오이·수박·참외 및 신선한 과일 등이다. 무우는 담의 작용을 원활하게 하므로 날로 먹거나 익혀서 나물로 먹어도 좋다. 산사를 차로 끓여 먹어도 지방의 소화와 흡수에 도움이 된다. 식물성 기름은 담의 작용에 유리하다. 음식의 조리 방법은 잘 삶고 잘 지지며 잘 익혀 물렁물렁하게 해야 한다. 자극성 혹은 농도가 짙은 조리식품은 먹지 말아야 하며, 살찐 고기, 기름에 튀기거나 볶은 식품 및 지방함유량이 많은 말린 과일류는 금해야 한다. 아울러 계란노른자위·동물간·뇌·신 및 어란 등 콜레스테롤 함유량이 높은 음식을 절제해야 한다.

(8) 만성 간염

만성간염 환자는 신선한 야채와 생선류·단백질류·콩제품·토마토 등 담백하여 잘 소화되고 비타민과 단백질이 풍부한 식품을 많이 먹어야 한다. 녹두는 열을 식히

고 습을 빼내는 작용이 있으며 간과 비위를 튼튼하게 하는 힘이 있으므로 죽으로 장복하면 좋다.

(9) 폐결핵

폐결핵은 정기를 돕고 근본을 견고하게 해야 하므로 식이요법과 약물요법을 병행해야 한다. 음식은 단백질이 비교적 높은 계란·우유·어류(잉어는 피할 것)·마른 고기·콩류와 그 제품 등을 먹어야 하며, 푸른 야채와 과일 및 오곡등으로 비타민과 광물질을 많이 보충해야 한다.

민간요법도 응용할 수 있는데 황정·산약을 넣어 죽을 끓여 먹으면 폐를 보하고 비를 튼튼하게 한다. 마늘을 생식하거나 익혀서 먹는 것도 치료 효과가 있다.

폐결핵 환자는 음이 허하고 화가 왕성한 체질이므로 마땅히 담배와 술 및 맵고 자극성이 있어 화를 부추기고 담을 생기게 하는 음식물을 금해야 한다.

이상에서와 같이 예로부터 한의학에서는 음식물과 약은 근원이 같다는 의식에서 출발하여 한의학적 영양학을 수립하고, 이에 따라 음식물을 옹계 가능함으로써 건강을 최대한 증진시키려는 방법을 실천해 왔다. 따라서 위에서 서술된 바와 같이 바른 음식조리를 하여 인체 영양 공급을 충분히 하며 각자에게 알맞은 음식들을 섭취하면 건강한 삶을 누릴 수 있을 거라 생각된다.

2. 기거조리(起居調理)

1) 기거유상(起居有常)

(1) 기거유상(起居有常)과 건강장수(健康長壽)

기거유상이라 함은 바로 규칙적인 생활을 말한다. 옛 양생가들은 사람의 수명은 일상생활의 합리적인 안배와 밀접한 관계가 있다고 인식하였다.《소문(素問·상고천진론(上古天真論))에서 “음식에 절제가 있고 일상생활이 규칙적이며 심한 과로를 하지 않기 때문에 정신과 육체가 모두 건강하여 하늘이 주신 수명을 다하고 백 세가 넘어서야 세상을 떠난다.”고 하였다. 이것은 음식을 절제하는 외에 일상생활에도 규칙이 있어야만 건강 장수할 수 있음을 말한다. 반대로 불규칙한 생활을 하면 곧 수명을 덜게 된다.

(2) 기거를 삼가하여 사시(四時)의 변화에 대처해야 한다.

자연계의 기후 환경은 4계절과 주야에 있으며 모두 항상 변화한다. 인체의 기혈 운행과 성쇠 및 장부·경락의 생리 기능 역시 사계와 주야를 따라 발생·변화한다. 따라서 사람들은 기거에 있어서 사계의 기후변화에 적응해야 한다.《소문(素問)·사기조신대론(四氣調神大論))에

서 “음양사시(陰陽四時)는 만물의 끝과 시작이며 죽음과 삶의 근본이다. 거스르면 재앙과 해로움이 생겨나고 잘 적응하면 혹독한 질병이 발생하지 않는다.”고 하였다. 이는 반드시 사시 기후에 순응해야 하고, 기거 또한 사시의 변화에 적응해야 함을 말한다.

기거양생(起居養生)에 있어서도 “봄과 여름에는 양(陽)을 기르고 가을·겨울에는 음(陰)을 기른다.”는 원칙을 제시하였다. 따라서 옛사람들은 계절에 따른 기거와 작업·휴식을 취해야 한다는 점을 강조하였다.

일년 4계절에 따라 작업과 휴식을 다르게 해야 할뿐만 아니라 밤과 낮·새벽과 저녁에도 다르게 대처해야 한다.《소문(素問)·생기통천론(生氣通天論))에서 “새벽 평단(平旦)에는 인기(人氣)가 발생하고 낮(日中)이면 양기가 성해졌다가 황혼이면 양기가 이미 허해져 땀구멍이 닫힌다.”고 하였다. 이는 하루 중에도 시간에 따라 음양이 소멸·성장하므로 인체의 각종 활동도 주야와 새벽·저녁의 변화에 순응해야 함을 말한다(최삼변, 손숙영, 1997).

2) 편안한 수면 방법(安臥有方)

고인들은 수면 위생을 매우 중시하였는데, 수면은 보건과 섭생의 중요한 면이다.

한의학은 음양학설(陰陽學說)에 근거하여 수면에 대한 기전을 논하였다. 예컨대《영추(靈樞)·대혹론(大惑論))에서 “따라서 양기가 다하면 눕고 음기가 다한 즉 깨어난다.”고 하였고, 《영추(靈樞)·구문(口問))에서 “양기가 다하고 음기가 왕성하면 눈이 어두워지고, 음기가 다하고 양기가 왕성하면 깨어난다.”고 하여 수면은 인체의 음양평형을 조절하기 위해 필수적인 것이며, 생명 활동과정의 필수적인 것이라 설명하였다.

그러나 나이가 많아지면《침구갑을경(鍼灸甲乙經))에서 말한 바와 같이 “기혈(氣血)이 부족해지고 기육이 마르며 기도(氣道)가 거칠어지고 오장(五臟)의 기가 얽어져 영기(營氣)가 쇠약해지며 위기(衛氣)가 내부를 치게 된다. ...낮에 정신이 맑지 않으면 밤에 잠이 오지 않는다.”고 하였고, 《노로항언(老老恒言))에서 “잠이 적은 것은 노인의 큰 고민이다.”라고 하였다. 어떻게 수면을 잘 취할 수 있는가 하는 것은 매우 중요한데, 옛 사람들이 창안해낸 귀중한 경험을 소개하면 다음과 같다(최삼변, 손숙영, 1997 : 성낙기, 1996 : 대한한의사협회, 1993).

(1) 잠자기 전의 조리(睡眠前의 調理)

① 정신(精神)

기쁘고 성냄에 절제가 없고 슬프고 근심하는 것을 풀지

못하며 생각을 많이 하는 것 모두가 心神에 영향을 주어 수면불안을 일으킬 수 있다. 《노로항언(老老恒言)》에서 “소자(邵子)가 이르기를 깨어나면 신(神)이 눈에 깃들고 깨어나면 신이 심장에 깃든다. …신은 심에서 통괄하므로 마음을 맑게 하는 것이 필요하다.”라고 하였다. 《팽조섭생양성론(彭祖攝生養性論)》에서 “기쁨과 성냄이 지나치면 신이 집으로 돌아가지 못한다. 증오와 미워함이 인정되지 못하면 신은 형체(形體)를 지키지 못한다. 골똘하게 마음을 써서 하고자 하면 신이 번거롭고, 간절히 생각하면 신이 상한다.”고 하였다. 따라서 만약 정서가 평온하면 신이 안정되고 잠이 오게 하려면 반드시 먼저 신을 안정시켜야 한다. 송대 체계통(蔡季通)은 《수결(睡訣)》에서 “먼저 마음이 잠들든 뒤에 눈이 잠든다.”고 하였다. 만약에 침상에 누워 정서가 번조·불안하고 여러 가지 잡다한 생각을 한다면 자칫 잠들기 어렵게 되며, 심지어는 불면(不眠)을 야기하여 건강을 해칠 것이다.

② 음식절제(節食)

일찍이 《수령요지(修齡要旨)》에서 “배부르게 먹고 바로 눕는 것”의 해로움을 지적하였고, “밤에 좋은 약식을 배부르게 먹지 말라. … 배가 부르거든 곧바로 눕지 말라.”고 하였다. 과식을 하면 반드시 위(胃)의 부담이 증가할 것이고 정상적인 수면에 영향을 미쳐 건강을 해친다. 이 밖에도 밤에 잠들기 전에 차를 마시거나 초콜릿·커피·담배·술 및 기타 자극성 있는 음식물을 금하여 수면에 영향을 미치지 않도록 해야 한다.

③ 활동

낮 동안의 활동은 수면을 촉진한다. 숙담에 이르기를 “배고픔은 가장 좋은 요리사이며, 피곤은 가장 훌륭한 최면제이다.”라고 하였다. 낮에 일정한 활동을 하면 저녁에 피곤하게 되어 저절로 수면에 빠져들게 된다.

《자암은서(紫岩隱書)》에서 “매일 밤 잠자리에 들어갈 때 침실 주위를 천 보 정도 돌고서야 잠을 청한다. … 무릇 산보하면 몸이 피곤하고 피곤하면 생각이 그치게 된다. 움직임이 극에 달하면 도리어 안정으로 돌아가니 또한 그곳에 이치가 있다. 보행 천 보라는 것은 움직이는 동(動)으로써 정(靜)을 구한 것이다.”라고 하였으니, 이것은 잠들기 전에 적은 활동으로써 마음을 홀으며 한가로이 쉬게 되어 정신으로 하여금 느슨하게 풀어져 정서가 평온하게 안정되어 수면에 도움이 됨을 설명한 것이다. 그러나 수면 전 반시간 이내에 극렬한 활동을 하는 것은 마땅치 않다. 잘못되면 도리어 잠들기 어렵게 된다(최삼변, 손숙영, 1997).

(2) 수면 시의 위생

① 수면자세

수면 자세는 수면의 효과에 직접적으로 영향을 미친다. 고인들이 주장한 수면 자세는 오른쪽으로 향하여 눕는 것이며 양쪽 다리를 조금 구부리고 전신을 가볍게 긴장을 푸는 것이다. 예컨대 《수령요지(修齡要旨)》·기거조섭(起居調攝)에서 “옆으로 구부려 누워야 편안히 느껴 몸의 긴장이 풀린다.”고 하였고, 《화산십이수공총결(華山十二睡功總訣)》에서 수면 시에는 마땅히 “옷과 띠를 느슨하게 입고 옆으로 누워야 한다.”고 하였으며, 《노로항언(老老恒言)》에서는 “누울 때는 마땅히 오른쪽 옆으로 하여 비(脾)의 기(氣)를 편히 해주어야 하며 …왼쪽 옆구리로 눕지 말라. … 이제 감히 활과 같이 누울 것을 주장한다.”고 하였다.

일반적인 수면 자세로서 반듯이 위로 향해 눕지 않는 것이 가장 좋으니. 이는 양손으로 가슴을 누르는 것을 피할 수 있고, 악몽을 꾸는 것을 예방할 수 있다. 특히 옆드려서 자면 안된다. 왜냐하면 흉부와 복부가 모두 압박을 받아 호흡이 자연스럽지 못하고 그로 인해 수면을 방해하고 건강을 해치기 때문이다. 가장 좋은 수면 자세는 “오른쪽으로 구부려 누워 자는 것”이다.

② 바람을 피할 것(피풍:避風)

수면 시에는 바람을 피하여 체온이 떨어지는 것을 방지해야 한다. 따라서 바람을 쏘이면서 자서는 안된다.

풍(風)은 모든 병의 우두머리인데, 깊이 잠든 후에는 쉽게 풍사(風邪)를 받아 침습당하게 된다. 이는 무더운 한여름철이라 할지라도 마땅히 주의해야 한다. 달밤에 더위를 피해 밖에 나가 잠을 자는 것은 피해야 한다. 바람을 쐬어 서늘함을 취하면 일시적으로 상쾌할 지 모르나 풍이 주리(腠理)에 침입하면 그 병이 가장 깊다고 옛사람들이 말하였고, 《천금요방(千金要方)》에서도 “적나라하게 몸을 드러내고 잠을 자면 밤새도록 소화가 되지 않으며 그 달을 넘기지 않아서 크고 작은 병이 발생할 것이다.”라고 하였으며, 《손진인위생가(孫真人衛生歌)》에서는 “앉거나 누워서 뇌후(腦後)로 바람이 들어오는 것을 막아야 하니 뇌후에 풍을 받으면 사람을 장수하지 못하게 한다. 더욱이 술에 취하고 배부른 채로 바람을 쐬면서 누워 있으면 풍이 깊숙이 침입하여 해가 된다.”고 하였다.

이는 모두 바람을 쐬면서 잠자는 것의 해로움에 대해 말한 것이니, 반드시 경계하여야 할 바이다. 상술한 풍(風)은 자연계의 바람이다. 그러나 요즘은 선풍기나 에어컨에 의한 인공적인 바람과 냉해는 자연의 바람과는 비교할 수 없을 정도로 몸에 해롭다. 사무실에서 일을 할 때는 물론이고, 잠을 잘 때에는 더욱 그 해로움이 커서 질병을

일으키는 정도가 심하며, 자칫 잘못하면 생명의 위협도 받을 수 있다.

③ 머리는 내놓아야 된다(노수 : 露首)

잠을 잘 때에 이불을 머리까지 덮고 자는 것은 절대 금해야 하며, 반드시 머리를 내놓고 자야 한다. 《수친양노신서(壽親養老新書)》중의 “삼수장수가(三長壽家)”에서 “저녁에 잠잘 때 머리를 덮지 말라.”는 기록이 있다. 일반적으로 머리를 덮고 잠을 자면 호흡이 원활하지 못하며, 또한 탁한 공기를 충분히 배출하지 못하여 건강에 해로우므로 옛사람들은 잘 때에 머리를 덮지 말라고 강조하였다.

④ 홀로 누워야 한다(獨臥)

평온하게 휴식을 취하고 심신의 안정, 그리고 깊고 달콤한 수면을 위하여 옛사람들은 혼자 잘 것을 주장하였다. 《양성연명록(養生延命錄)》에서 “팽조가 말하기를 훌륭한 양생가는 침대를 따로 쓰며, 다음 양생가는 이불을 따로 쓰는데, 약을 백 번 먹어도 하룻밤 혼자 자는 것만 못하다.”라고 하였고, 《유수요결(類修要訣)》에서는 “약을 천일 동안 먹어도 하룻밤 혼자 자는 것만 못하다.”라고 하였다. 이는 모두 평온하고 편안하게 숙면하는 것이 그 무엇보다 중요하다는 것을 지적한 것이다(성낙기, 1996 : 최삼변, 손숙영, 1997).

(3) 깨어난 후의 양생

옛사람들은 잠에서 깨어난 후와 새벽에 일어났을 때의 보양(保養)을 매우 중시하여 여러 가지 방법을 창안하였다. 예를 들면 《노로항언(老老恒言)》에서 “깨어났을 때는 적당히 움직여야 한다. 그렇게 하여 경맥이 소통되게 하여야 한다. 그렇지 않으면 반신이 무겁거나 혹은 허리와 옆구리가 아프거나, 혹은 사지관절이 시큰거릴 수 있다.”고 하였고, 《준생팔전(遵生八箋)》에서 “밤이 된 후 낮이 되기 전에 잠에서 깨어나 눈을 감고 상하 치아를 부딪치기를 27회 하며 새로운 공기를 마시고 목은 것을 토해 내 게으르지 않게 하며, 입에 고인 침을 몇 차례 마시고, 손바닥을 마찰시켜 뜨거워지면 양눈과 이마·얼굴에 대고 문질러야 한다. 중지로 콧마루를 비비고, 좌우 귀와 눈을 몇 차례 문질러 준다. 전신에 건포마찰을 하고 어깨를 두들기고 주물러 주어야 한다. 이렇게 하면 비록 풍기(風氣)나 냉기(冷氣)가 있다 할지라도 어찌 허리·배 등이 땅기고 이불 수 있음을 걱정하겠는가. 또한 곁들여 육자결(六字訣)을 통해 호흡을 하기를 열심히 한다면 단연코 모든 병이 다 치료될 것이다.”라고 하였다. 이상에서 논술한 고치(叩齒 : 이빨 부딪치기)·토납(吐納)·침삼키기·안마 등의 양생법은 건신(健身) 작용이 있으므로

실천에 옮겨 볼 만하다(최삼변, 손숙영, 1997 : 대한한의사협회, 1993).

3) 거처(居處) 및 의복(신현규, 1994 : 김완희, 1992 : 최삼변, 손숙영, 1997)

옛사람들이 이르기를 “음식 거처는 병의 근본이 된다.”고 하여 거처가 마땅하지 않으면 곧 질병의 원인이 되므로 거처도 마땅히 적당해야 함을 강조하였다. 그 주요한 내용을 살펴보면 다음과 같다.

(1) 거처 환경은 그윽하고 아름다워야 한다.

거처하는 곳의 지세가 낮고 움푹 들어가 습기와 오물이 많고 불결하다면 병이 이를 따라 발생할 것이며, 거처하는 곳에 안개 등의 습기가 없고 청결하여 위생적이라면 인체가 편안하고 수명도 연장될 것이다. 따라서 옛사람들이 거처의 선택을 매우 중시하였다. 일찍이 기원전 3세기의 《석서(釋書)》에 이르길 “택(宅)은 선택을 말한다. 길한 곳을 택하여 사는 것이다.”라고 하였다. 《박물지(博物志)》에도 “거처는 개울이 끊어졌거나 무덤이 많은 곳이나 벌레가 많은 곳 등과 가까우면 안되니, 이러한 곳은 사기가 숨어 있는 곳이다.”라고 하였다. 즉 거처는 마땅히 죽은 물이 고여 있거나 묘지가 있는 곳으로부터 멀리 떨어져 있는 곳에 건축해야 함을 지적한 것이다. 옛사람들은 또한 거처의 환경은 마땅히 “산을 등지고 물이 흘러야 하며 기후가 맑고 상쾌하며 토지가 비옥하고 샘물이 맑고 아름다워야 한다.”고 인식하였다.

고대의 양생가들은 주거 환경의 선택에 매우 주의하였다. 손사막 같은 이는 만년에 산이 푸르고 물이 아름다운 환경을 택해 집을 짓고 나무를 심고 꽃을 가꾸어 그 곳에서 노년을 보냈다. 청대의 양생가 조정동 또한 “마음과 떨어진 숲이 있는 동산에 연못과 집이 있어 서로 바라보게 하였으며, 껍질이 하얀 노송 수십 그루를 심어 바람과 물결 소리가 귀기울일 만하였고, 마치 몸이 바위 많은 계곡 속에 있는 듯 하였으며 ... 90여 세에 이르러 세상을 떠났다.”고 하였다. 이는 거처하는 환경이 그윽하고 아름다워야 건강 장수할 수 있음을 설명한 것이다.

(2) 주거하는 방은 잘 설계해야 한다.

주거하는 방은 잘 설계되고, 건축이 합리적이어야 한다. 이 또한 건강 장수에 도움이 된다. 손사막 같은 이는 “사람이 주거하는 방은 반드시 주도면밀해야 하니, 가는 틈새가 있어 바람이 새어 들어오게 해서는 안된다.”고 하였고, 진직이라는 이는 “거처하는 방은 반드시 청결해야 한다. 여름에는 시원하게 트이고 겨울에는 따뜻해야 한다. 침실의 침대도 높고 넓으면 좋지 않다. 일상에 맞게 설

계해야 하며 또한 낮게 만들어 오르내리기가 편하게 하여야 한다.

방이 너무 좁으면 좋은 바람을 받아들이지 않는다. 느낌이 부드럽고 온화하도록 하고 삼면에는 병풍을 쳐서 바람과 냉기를 막아야 한다.”고 하였다. 이는 사람이 사는 집은 마땅히 겨울은 따뜻하고 여름엔 시원하며 바람을 막아주고 습기를 제거하여 침대보나 이불과 요는 편안하고 안락한 것이 좋다는 것을 지적한 것이다.

옛사람들은 거실의 방향, 침상의 위치, 거실의 명암, 천정의 높고 낮음, 창과 문의 열고 닫힘 등에 대해 연구한 바가 있었다. 《천은자양생서(天隱子養生書)·안처(安處)》에서 “무엇을 편안한 거처라 하는가? 이에 대답하기를 집이 화려하면서 크고 깊숙하여 이층 요에다가 넓은 침상을 가리키는 것이 아니다. 남쪽을 향하고 동쪽으로 머리를 두고 자며 음양이 적당하고 밝기가 적당해야 한다. 집도 너무 높아서 안된다. 높으면 양이 왕성하고 빛이 너무 많다. 집은 낮어서도 안된다. 낮으면 그늘이 많아 어두운 곳이 많다. 빛이 많으면 백이 손상되고 어둡다면 혼이 손상된다. 사람의 혼은 양이요, 백은 음인데, 명과 암에 상하면 질병이 발생한다. … 내 거처하는 거실은 사방에 창이 있어 바람을 만나면 닫을 수 있고 바람이 그치면 열 수 있다. 내가 자리에 앉으면 앞에는 주렴이 있고 뒤에는 병풍이 있어 너무 밝으면 주렴을 내려 그 안쪽의 밝음을 온화하게 조절하고 너무 어두우면 주렴을 말아 올려 바깥의 빛을 통하게 한다. 안으로는 마음이 편안하고 밖으로는 눈이 편하니, 마음과 눈이 모두 편안하면 몸이 편안하다. 명암도 그러하거늘 어찌 정욕이 너무 지나칠 수 있으며 사려가 너무 많아 내외가 편치 않을 수 있겠는가? 그러므로 도를 배우는 자는 편안한 거처를 두 번째로 삼는 것이다.”라고 하였다.

이 밖에도 고인들은 거처에 관한 배치와 설계를 매우 중시하였다. 방과 방 사이의 연계 및 몇 개의 방을 정원으로 에워싸게 하였다. 이는 사람들에게 실외의 빛과 공기 및 꽃·나무 등을 써서 자연이 갖고 있는 조섭작용을 연출함으로써 건강장수에 도움이 되도록 하고자 한 것이다.

(3) 거실의 청결과 위생

거실을 청결하게 하는 것은 위생상 매우 중요하다.《예기(禮記)》에서도 “닭이 막 울면 … 거실과 정원에 물을 뿌리고 청소해야 한다.”고 하였고, 고대의 학자 송백려는 《치가격언(治家格言)》에서 “동틀 무렵이면 곧 일어나 정원과 집안에 물을 뿌리고 소제하여 안팎을 정결하게 해야 한다.”고 하여 청결과 위생을 강조하였다. 《주서비오조책경(周書秘奧造册經)》에서는 “도랑을 깨끗이 하고 거

실과 집안을 청결히 하며 더러운 기가 없도록 함으로써 전염병이 발생하지 않도록 해야 한다.”고 하여 청결은 질병을 줄이고 건강장수하는 데 필요하다고 지적하였다.

요즘은 옛날에 비해 보건 위생에 많이 좋아졌으나, 질병과 전염병이 많아지는 것은 역시 생각해 볼 문제다.

(4) 의복(衣服)

한의학의 천인상응(天人相應)이론은 인류가 대자연 속에서 생활하고 자연계의 변화와 밀접하게 관련되어 있다고 본다. 중년을 넘어 나이가 많아지면 기혈이 부족해지고 병에 대한 저항력이 약해지므로 계절과 기후의 변화에 근거하여 수시로 체온에 맞도록 옷을 바꾸어 입어야 한다. 예컨대 《손진인위생가(孫眞人衛生歌)》에서 “봄 추위에는 옷을 너무 얇게 입지 말고, 여름 더위에 땀이 많은 때는 옷을 갈아입어야 한다. 가을철에 추위가 느껴지면 점차 끼입어서 질병을 미리 막아야지 질병이 발생하면 뒤에 약을 쓰지 않도록 해라.”고 하였다.

《섭생소식론(攝生消息論)》에서는 “정미월간에는 잠깐 추웠다 잠깐 더우니 … 더위와 추위가 한결같지 않으므로 따뜻한 솜옷을 갑자기 벗지 말아야 한다. 나이가 들수록 기가 약해지고 뼈가 성글고 몸이 약해져 바람과 찬기운이 쉽게 주리를 손상시키니 때에 따라 준비하였다가 옷을 끼입어야 하며 더위를 만나면 바꾸어 입어야 한다. 한 겹 끼입었다가 한 겹을 벗고 하여 점차로 해야지 갑자기 벗는 것은 불가하다.

겨울 삼개월은 온천지가 닫고 감추니 … 마땅히 추위가 심하면 솜옷을 더 입고 점점 더 두껍게 해야지 한꺼번에 많이 입어서는 안된다.”고 하였다. 이는 봄에는 비록 기후가 따뜻해지지만 기후가 갑자기 추웠다가 갑자기 더워져 유행성 질환에 감염되기 쉬우므로 옷을 갑자기 얇게 입어서는 안되며, 겨울에는 기후가 비록 점차 추워지다가 가을의 조한 기운이 아직 다 없어지지 않았으므로 갑자기 요를 두텁게 하고 옷을 끼입는 것은 마땅치 않음을 말한 것이다.

나이가 들면 옷이 가볍고, 부드럽고, 널찍하며, 편안하며 그 디자인이 간단하며 벗고 입기에 간편한 것을 택해야 한다. 속내의는 면포나 면직이 가장 좋고 화려한 것은 좋지 않다. 예컨대 《노로항언(老老恒言)》에서 “옷과 먹는 것은 두 가지 중요한 것으로서 양생에 있어서는 매우 요긴한 일이다. 음식은 깨끗하면서 담백하게 해야하고, 기름지고 짙은 맛이라고 즐기지 말아야 함, 옷은 그 몸에 알맞아 습관에 맞아야 하고 화려한 옷이 좋은 것이 아니며 거동에 편한 것이 적당하다. 음식은 뜻에 맞아야 하며 옷은 몸에 맞아야 하니 이것이 곧 양생의 묘약인 것이다.”

라고 하였다.

나이가 들면 대부분 비위의 양기가 부족하여 내부의 양이 사지에 잘 도달하지 못하여 엄동설한에는 양발로 따뜻함을 보존하는 것이 중요하다. 속담에서 “한기는 발밑에서부터 시작된다.”고 하였다. 이때금 다리로부터 찬기운을 받아 전신의 질병을 부른다. 현대의학에서도 양 발은 혈관이 분포한 말초로서 그 피하지방층이 얇으므로 보온에 주의해야 한다고 본다. 나이가 먹으면 말초의 순환이 나빠 더욱 쉽게 양발이 차가워진다. 족부가 찬기운을 받으면 반사적으로 비혈관점막의 수축을 일으켜 감기나 기타 호흡기 질병을 일으킬 수 있다. 따라서 추운 겨울에는 신발이 부드럽고 가벼우면서 편하며 보온 효과가 뛰어난 것이 가장 좋다.

상술한 바를 종합하면 인체가 자연에 순응하고 사계절 기후변화에 근거하여 옷을 증감하여 질병을 예방하고 몸을 건강하게 지키는 것은 크게 유익하다. 이는 손사막이 “옷과 음식과 잠자리는 모두 적당하여 때에 맞도록 해야만 양생의 도를 다할 수 있다.”고 한 것과 부합된다.

3. 방사(房事)

1) 성생활을 조심하라

(1) 방사(房事)를 조심하지 않으면 반드시 일찍 노쇠한다.

《소문(素問)·상고천진론(上古天真論)》에서 “술을 물처럼 마시고 망령된 것을 일상적으로 하며, 술에 취해서 성생활을 하여 그 정(精)을 마르게 하고 그 진기(眞氣)를 소모하고 흠어서 정기의 충만함을 보존할 줄 모르며 때에 맞게 정신을 가다듬지 못하고 그 마음을 유쾌히 하는 데에만 힘써서 양생의 즐거움을 거스르고 기거에 절도가 없으므로 50세에 노쇠하게 된다.”고 하였고, 《영추(靈樞)·본신(本神)》에서 “그러므로 지혜로운 자가 양생할 때는 반드시 사시(四時)에 순응하여 그 기후변화에 적응하며, 노여움이나 즐거움이 지나치지 않도록 조절하고 거처를 편안하게 하며, 음양(陰陽)이 치우치지 않도록 절제하여 강하고 부드러움을 조화시키는데, 이렇게 하면 사시(四時)의 부정한 사기(邪氣) 침입하지 못하므로 장수한다.”고 하였다.

전자는 색(色)을 함부로 하여 스스로 절제하지 못하면 정액(精液)이 마르고 진기(眞氣)가 소모되어 50대에 쇠약해짐을 설명하였고, 후자는 음양(陰陽)을 잘 절제하고 사시(四時) 기후에 순응하여 감정을 온화하게 하면 건강장수할 수 있음을 설명한 것이다.

손사막(孫思邈)은 “그 정욕을 함부로 하면 그 명(命)이 아침 이슬과 같다.”, “정(精)이 적어지면 병이 들고, 정(精)이 고갈되면 죽는다.”고 하였다. 그는 정(精)이란 인신(人身)의 근본이므로 함부로 정을 소모하면 그 정이 고갈될 것이므로 그 근본을 덜게 되어 사람이 늙기도 전에 쇠약해지며 심지어는 일찍 죽게 된다고 인식하였다(신천호, 1993).

젊을 때 주지육림과 여색만을 즐기고 교만방자하게 방사(房事)를 넘치게 한 제왕은 일찍 요절하는 경우가 많았지만, 홀로 창문을 열어 놓고 별을 벗삼아 잠을 잔 시골노인은 도리어 백세를 살았다는 것은 방사(房事)와 수명이 유관함을 설명하는 것이다.

(2) 방사(房事)를 절제하여 보정양생(保精養生)해야 한다.

《수세보원(壽世保元)》에서 “정(精)은 신(腎)의 주인이다. ... 함부로 색(色)을 생각하면 정(精)을 상하게 된다. ... 태어날 때 품부가 약한 사람이나 손상시켜 일찍 허약한 자는 진음(眞陰)의 근본이 허쇠하다. 신수(腎水)가 한 번 부족해지면 화(火)가 반드시 성하고, 화(火)가 성하면 폐금(肺金)을 극제(克制)한다. ... 금수(金水)가 이미 병들면 오장육부(五臟六腑)를 모두 해친다.”고 하였다. 이는 욕정(欲情)에 따라 멋대로 방사(房事)하면 신정(腎精)이 손상되어 장부(臟腑)의 손상에 영향을 미치는데, 천명(天命)에 장애가 되므로 반드시 방사를 삼가고 조심해야만 정(精)을 보전하여 장생(長生)할 수 있음을 설명한 것이다.

주단계(朱丹溪)는 “양(陽)은 남아돌고 음(陰)은 늘 부족하다.”는 설을 주장하였다. 그가 지적한 “음부족”은 곧 정혈(精血) 부족을 말하는데, 이는 상화(相火)를 망동하게 하지 말고 음정을 보전할 것을 거듭 설명한 것이다. 예를 들면 “음기가 잘 이루어졌다 할지라도 단지 30년의 시청언동을 공급해주고 나면 곧 쉽게 허물어지는 것이 음기이다. 사람의 정욕은 끝이 없어 쉽게 허물어지는 음기를 이루기는 매우 어렵다. 어찌하면 공급할 수 있는가. 저장하는 것을 주관하는 것은 신장이요, 소설을 주관하는 것은 간장인데, 이 신과 간 두 장기에는 상화가 있다. 이는 위로 심과 이어져 있다(한상모의 10인, 1993).

심은 군화로서 사물에 감응하면 쉽게 동한다. 심히 동하면 상화 역시 동하고, 동하면 정이 스스로 달려가 상화가 혼연히 일어나므로 비록 남녀의 교접이 없더라도 암암리에 흘러 유실된다.”고 하였다. 인체는 항상 양이 동하는 상태에 있다. 그러므로 정욕이 쉽게 망동하면 정혈(精血)인 음기가 가장 쉽게 소모되어 상화가 무성하게 타올

라 병을 일으킨다. 따라서 주단계는 “음식·색욕”의 두 마디 잠언을 써서 사람들에게 음식을 절제하고 색욕을 경계함으로써 사회가 망동하지 않고 음양의 조화가 유지되도록 할 것을 당부하였다.

(3) 방사(房事)를 삼가는 구체적인 조치(최삼변, 손숙영, 1997 : 김현제, 1997 : 옥도훈, 1974 : 한상모, 1993)

① 혼인은 적당한 때에 해야 하며 조혼(早婚)은 반대한다.

《격치여론(格致餘論)》에서 “남자는 16세에 정이 통하며 여자는 14세에 월경이 행하니 ... 옛사람들은 반드시 남자는 30세 가까이, 여자는 20세가 넘어서야 결혼하였다.”고 하였다. 주단계는 남자와 여자의 생리가 상이한 것에 근거하여 서로 다른 결혼 시기를 밝혀 놓았다. 여자는 월경이 시작되는 시기가 비교적 빠르고 월경이 끊어지는 것 또한 비교적 빠르며(49세), 월경이 온 후에 몇년간의 발육과 성숙을 경과하여 20세에 달하면 시집갈 수 있다. 남자는 정이 통하는 시기도 늦고 정이 마르는 것도 또한 늦어 64세이니, 30세에 장가들어야 한다는 주장을 내놓은 것이다. 그래야만 여자의 생리발전과 부합된다. 이러한 이론은 오늘날의 관점으로 보아도 역시 합리적이다. 만약에 결혼이 너무 빠르면 건강에 해를 끼치게 된다. 《수세보원(壽世保元)》에서 “연약한 소녀는 혈(血)을 길러 마땅히 그때에 맞추어 시집보내고, 남자가 약하면 여색을 절제하였다가 건강해지기를 기다려 장가보내야 한다.”고 하였다. 만약 그렇지 않고 “남자의 양을 소모시키는 것이 너무 빠르면 그 정기가 손상되고, 여자가 음을 너무 빨리 소모시키면 그 혈액이 손상된다.”고 하였다. “정이 아직 통하지 않았는데, 여자를 거느려 그 정을 통한다면 전신에 부족한 곳이 생겨 머지않아 치료하기 어려운 질병이 있게 될 것이다.”라고 하였다.

② 자연에 순응하고, 독신(獨身)은 반대한다.

사람의 양생은 자연계의 음양변화 규율을 따라야 한다. 배우자와 혼인하는 것은 발육·성숙에 따른 필연적인 결과이다. 따라서 《포박자(抱朴子)·석체편(釋滯篇)》에서 “사람은 음양을 서로 사귀지 않으면 안된다. 그렇지 않으면 앉아서 질병을 부른다.”고 하였고, 《수세보원(壽世保元)》에서도 “남자는 정을 위주로 하고, 여자는 혈을 위주로 하는데, 정이 왕성하면 여자를 그리워하고, 혈이 왕성하면 아이를 갖고 싶어한다. 만약 양을 외로이 하여 음을 끊어 버리고, 음만 홀로 있게 하여 양을 없앤다면, 화가 타고 싶어도 이루지 못하여 음양이 서로 다투므로 한열이 왕래하고 오래되면 노병이 된다.”고 하였다.

③ 방사(房事)를 절제하고 방자한 정욕을 반대한다.

㉠ 절약

방사 과도는 이른 나이에 쇠약해지게 하며 질병을 부른다. 그러므로 정욕의 절제는 게을리 할 수 없다. 손사막의 견해에 따르면 “십생을 잘하는 자는 무릇 정욕을 문드려 길지라도 반드시 삼가하여 억제하여야 한다. 마음 내키는 데로 하여 스스로 해쳐서는 안된다.”고 하였고, “20세에는 4일에 한 번, 50세에는 20일에 한 번 입방하며, 60세에는 정을 가두어 쓰지 말라.

만약 체력이 건강한 자는 한 달에 한 번 설해도 좋다.”고 하였다. 상술한 바와 따르면 체질의 강약과 정기의 성쇠 및 나이에 따라 방사를 고려하는 것이 마땅하다. 그러나 절약하는 것을 요체로 삼아야 한다.

㉡ 조심(慎)

방사는 마땅히 신중하게 해야 한다. 금기해야 할 것을 알아서 피해야 한다. 손사막은 “막 목욕했을 때, 먼 여행 후 피로했을 때, 배불리 먹고 술에 취했을 때, 너무 좋은 일이 있었을 때, 큰 슬픔이 있었을 때, 남녀의 열병이 덜 나았을 때, 월경이 있을 때나 출산했을 때는 모두 음양을 합쳐서는 안된다.”고 하였다. 《수세보원(壽世保元)》에서는 “배부른데 방사하면 혈기를 덜어내고 ... 크게 취하여 방사를 하면 간과 장의 기를 마르게 하는데, 남자의 경우는 정이 쇠약해지고 양이 시들어 받기되지 않고, 여자의 경우는 월경이 적어지고 나쁜 피가 흐르며 악창이 생긴다. 분노한 가운데 온힘을 다하여 방사하면 정이 허약해지고 기가 다해서 종양이 생긴다. 두려운 가운데 방사하면 음양이 지나치게 허해져 낮이나 밤에 땀이 저절로 나며 이것이 쌓이면 방노상이 된다. 멀리 여행하여 피로한데 입방하면 오로가 발생한다. 월경이 다 끝나지 않았는데 입방을 하면 ... 금창이 낫지 않았는데 입방을 하면 ... 악화된다. 소변을 참고 방사를 하면 임병이 발생하여 성기가 아프게 된다. 또한 유행성 질환이 아직 회복되지 않았는데 방사를 하면 허를 길게 빼물고 죽는다.”고 하였다. 무릇 이와 같으니 삼가지 않을 수 없다.

㉢ 중년·노년의 방사에 대한 문제

나이를 먹음에 따라 성기능도 점차 감퇴한다. 《소문(素問)·상고천진론(上古天真論)》에서 “남자는 64세를 넘지 못하고, 여자는 49세를 넘지 않아 천지의 기운이 다 마른다.”고 하였다. 이는 사람에게 노년기에 접어들면 신정이 쇠약해지므로 성생활도 연령에 따라 줄여야 한다고 설명한 것이다. 때문에 《수세보원(壽世保元)》에서 “나이가 많은 사람은 혈기가 이미 약해졌으나 양사가 문득 왕성해질 수 있다. 그러나 반드시 삼가하여 억제해야 하며 마음

내키는 대로 해서는 안된다.”, “성욕이 생길 때마다 교접하여 정을 설하면 한번 교접만에 불이 꺼지고 한번 교접함에 또 다시 기름을 부어 임한다. 만약 절제하지 않고 욕심대로 한다면 불이 장차 더욱 타서 그 기름까지 없앨 것이다.”라고 하였다. 이는 나이 먹은 노인이 정욕이 일어나는 대로 방사한다면 수명이 짧아짐을 지적한 것이다. 《천금요방(千金要方)》에서 “나이 60이면 마땅히 정을 가두고 혼자 거처하는 것이 옳은 것인가? 이에 대답하기를 ‘그렇지 않다. 남자에게 여자가 있을 수 없고, 여자에게 남자가 없을 수 없다. 여자가 없으면 마음이 동하고, 마음이 동하면 정신이 수고롭고, 정신이 피로하면 수명이 덜게 된다. 만약 진정으로 그 생각을 없앨 수 있다면 크게 아름답다운 일로서 장수할 수 있다. 그러나 만에 하나라도 없을 것이다.

역지로 참아 가둔다면 지탱하기는 어렵고 잃기는 쉬워서 사람으로 하여금 정이 새어나와 소변이 탁해져서 귀신과 교접하는 병이 생길 것이니 하나로 백에 해당하는 손해를 볼 것이다. ... 60세가 된 자는 정을 가두고 배설치 말라. 만약 건강한 자라면 한 달에 한 번은 가능하다. 기력이 다른 사람보다 강한 자는 역지로 참아서는 안된다. 오랫동안 참아 배설치 않는다면 중양이 생길 것이다.”라고 하였다.

이상은 노년에 성생활을 절제를 해야 하며, 그 한계는 체질의 강약에 따라 정해야 한다는 말이다. 몸이 약하고 병이 많은 자는 반드시 피하고 금해야 하며, 체질이 특별히 강하여 성적인 욕구가 있으면 적당하게 그칠 줄 알아야 한다.

4. 조리의 간호학적 적용의 의의

간호실무면에서 간호대상자에게 식이섭취에 대한 간호중재 수행시에 음식조리의 원칙을 적용할 수 있다. 음식조리의 원칙에는 합리적인 조절안배, 음식먹는 방법, 음식절도, 음식위생등이 포함된다. 기거조리 및 방사는 환자의 체위환경, 수면증진방법, 거처 및 의복관리에 적용될 수 있으며 환자 뿐만 아니라 가족전체에 교육시킴으로써 포괄적으로 건강을 증진시킬 수 있다.

교육적인 면에서는 한방간호가 정립되어있지 않은 현실점에서 한방조리법에 대한 한방 교육지침서 개발을 위한 기초자료를 제공할 수 있다.

간호연구면에서는 한방간호의 한 영역인 조리법을 심화연구하는데 기초적인 도움이 될 수 있다.

III. 결론 및 제언

한방에서는 음식조리를 매우 중시하며, 음식은 인체 영양의 주요 내원이며 인체 생명활동을 유지하는 필요조건이라고 여겼다.

한방에서는 오랜 임상경험을 통해 풍부하고 다채로운 음식조습 경험을 쌓았고, 아울러 독특한 음식조습 이론형성하여 무병장수하는데 중요한 공헌을 하였다.

한방에서는 음식조습과 건강장수의 관계에 대하여 깊은 견해가 있었을 뿐만 아니라 음식조습의 원칙을 제시하였으며 아울러 음식 치료, 죽양, 약선 등 독특한 음식조리방법을 창안하였다.

이와같이 한방에서는 예로부터 음식물과 약의 근원이 같다는 의식에서 출발하여 한방적 영양학을 수립하고, 이에 따라 음식물을 옹게 가음함으로써 건강을 최대한 증진시키려는 방법을 실천해왔다. 따라서 바른 음식조리를 하며 인체영양공급을 충분히 하며 각자에게 알맞은 음식을 섭취하면 건강한 삶을 누릴 수 있을 것이라 생각된다.

기거조리는 규칙적인 생활과 기거를 삼가하여 사기의 변화에 대처해야 한다.

편안한 수면방법은 기쁘고 성냄에 절제가 있으며 정서가 평온함이 중요하다. 또한 음식절제와 적절한 활동, 수면시의 위생으로 수면자세, 바람을 피할 것, 잠을 잘때에 이불을 머리까지 덮고자는 것은 절대 금해야 한다. 그리고 홀로 누워야 한다. 또한 방사면에서는 성생활을 조심해야 한다. 즉, 성생활을 적절히 절제해야 한다. 방사에 대한 구체적인 조치는 첫째, 혼인은 적당한 때에해야 하며 조혼은 반대한다. 두 번째는 자연에 순응하고, 독신은 반대한다. 셋째 방사를 절제하고 방자한 정욕을 반대한다.

거처 및 의복에서는 거처환경은 그윽하고 아름다워야 하며, 주거하는 방은 잘 설계해야 한다. 또한 거실의 청결과 위생, 적절한 의복착용이 중요하다.

모든 생물은 대자연의 변화에 생체적 리듬을 맞추어 살아가고 있다.

생물이 주기적 리듬을 보이는 것은 이것이 대자연의 진리이기 때문이 아니라, 그 리듬에 역행할 경우 잘못하면 생명체가 소멸되기 때문이다. 이와 같은 상황에서 사람에게 특히 중요한 것은 두가지로 나누어 볼 수 있다.

생물학적 측면에서의 음식에 관한 것과, 사회적 측면에서의 기거(寄居)에 관련된 것이다. 음식물과 약은 근원이 같다는 의식에서 출발하여 음식을 옹게 가음함으로써 건

강을 최대한 증진시킬 수 있다. 그리고 환경에 잘 순응하고 정신을 잘 조습하는 일상적인 기거의 조리 또한 매우 중요하다.

이와 같은 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 1) 한방조리법에 대한 이 연구의 기초자료를 통하여 임상에서 구체적인 적용방안 모색이 필요하다.
- 2) 한방간호정립을 위한 제반노력으로 한방간호지침서 개발이 절실하다.

참 고 문 헌

강효신(1973), 동양의학개론, 고문사.
김완희(1992), 한의학개론, 성보사.
김현제(1977), 동양의학개론, 동양의학연구원.
곽동열(1997), 문답식 주역과 한의학, 성보사.
대한한 의사 협회(1993), 알기쉬운 우리의 한의학. 한의사협회 출판부.
성낙기(1996), 99가지의 민간요법. 행림출판사.
송일병(1993), 알기 쉬운 사상의학. 하나미디어.
신천호(1993), 문답식 한의학개론, 전통의학연구소.
신현규(1994), 아, 한의학. 연암출판사.
옥도훈(1974), 한방간호개론, 의상당.
유아사 야스오(손병규 역)(1992), 중국의학과 철학. 여강출판사
이중국(1994), 한방으로 알아보는 나의 건강. 행림출판사.
정우열(1994), 동의병리학 개론. 원광 한의대 병리학 교실.
최삼변, 손숙영(1997), 한방양생학. 성보사.
한상모의 10인(1993), 동의학을 어떻게 배울 것인가. 여강출판사.

- Abstract -

Literature Review on Chinese Medicine Way of Care

Sok, So Hyun* · Oh, Hae Kyung** · Moon, Hee Ja***

Cooking food is very important in Chinese medicine when we regard the food to be the principal origin of the nutrition of human body and the condition required to maintain the activities of the life of human body.

Chinese medicine has accumulated the diverse and rich experience of cooking food through long clinical experience as well as made an important contribution to the healthy and long life through the unique theory of cooking food. Chinese medicine has deep view on the relations between food cooking and healthy and long life as well as presented the principle of cooking food created unique ways of food cooking such as food treatment.

As the above, from the ancient times, Chinese medicine established Chinese medical science of nutrition under the consciousness of the theory that food and medicine have the same origin and practiced the methods of promoting the health through rightly selecting the foods.

Therefore it has been thought that human beings can enjoy healthy life by rich supply of the nutrition.

Comfortable ways of sleeping require the emotion and peace with temperation in pleasure and anger, and also we should be temperate in eating, acting, sleeping posture and be free from the wind, and we should not put on a quilt when sleep, and we should sleep alone and be careful about sexual life. The concrete measures for sexual intercourse are that :

- 1) we should marry at the right age not to be married at early age.

* Student of PhD course, Kyung-Hee University

** Student of MS course, Kyung-Hee University

*** Professor, Department of Nursing, Kyung-Hee University

- 2) we should obey nature and not live unmarried life.
- 3) we should be temperate in having sexual intercourse and in excessive sexual desire.

Regarding the residence and clothes : the residence environment should be calm and beautiful and the room for the residence should be well designed to be clean and sanitary and we should wear suitable clothes.

All living creatures are living according to the rhythm of the living body and the change of the great nature. The Reason why the living things show the periodical rhythm is not that it is the truth of the great nature, but that the living life itself shall be ceased to be existed in case of running counter to such rhythm.

There are 2 specially important things : one is about food in biological view and the other is the residence in social side. By starting from the theory that food and medicine have the same origin and root, we should rightly select the foods to promote the health at the maximum, and it is very important for human to be well obeying the environment and temperate in the life of residence and mind(Choi, Sam Byun, Shon, Sook Young, 1997).

As the above, the cook in Chinese medicine suggests us the suitable ways of achieving the goal of nursing. Therefore the continuous study of this field is necessary based on this my study though it is unsatisfactory at this time but it would be the basic materials in establishing the nursing science of Chinese medicine.