

孫思邈의 養生思想에 關한 研究(I)

李丙旭·金谷辰*

I. 緒 論

孫思邈은 唐初의 著名한 醫師로서 京兆府 華原(지금의 陝西耀縣)의 사람인데, 매우 長壽한 老人이다. 南北朝 시기의 陳나라 宣帝 太建 13년(581년)에 태어나 당나라 高宗 永淳 元年(682년)에 卒하였으니 102세를 살았다. 또한 어떤이는 그가 梁武帝 天監 14년(515년)에 태어났으니 168세를 살았다고 말한다. 그는 品性이 고매하고 博學多識하며 經史와 佛老의 學問에 精通하였으므로 《舊唐書》에서 그를 “善談老莊及百家之說하며 兼好釋典이라”고 일컬었다. 그는 當時에 名聲을 날렸지만 性格이 淡泊하여 벼슬을 하지 않고 隱居生活를 계속하였고 또한 醫學의 研究에 온 힘을 다해 終身토록 그치지 않았다. 그는 의학에 대하여 至精至微之事이니 至粗至淺之思로써 精술하게 精善해서는 안되며 반드시 精勤不倦해야만 비로써 完成될 수 있다고 認識하였으며, 오래 전부터 내려오던 韓醫學의 優秀한 傳統인 醫德을 무엇보다도 중시하였으므로 孫氏는 《千金要方》의 書頭에 《大醫精誠》論을 두어 醫師가 되기 위해서 반드시 갖추어야 할 道德의 準則을 全體의 準則으로 論述하였다.

그의 의학에 관한 학술사상은 醫德이외에도 많은 諸病을 五臟六腑에 分屬시켜 臟腑의 虛實에 따라 治療하는 臟腑虛實寒熱辨證 方面의 研究, 仲景의 學說을 研究하고 諸家方畧을 수집하여 研究하여 溫病에는 泄瀉해독하는 養陰生進법을 써야한다고 주장한 外感溫熱病 方面의 研究, 中風과 虛損 그리고 血證과 備急等 雜病에 關하여 研究한 雜病論治, 다양한 經驗方을 수집 보존하여 후세에 까지 유행하게 한 方劑學 方面의 研究, 노년병증에 대한 治療와 예방법에 關하여 다양하게 기술한 養生 方面의 研究등 다양한 方面에 매우 폭넓게 자리잡고 있으며, 그의 가르침은 오늘날까지도 많은 의가들에게 영향을 미치고 있으며, 게다가 중국에서는 藥王이라 호칭되며 많은 의가들에 의하

여 추종받고 있다. 그러나 우리나라에서는 孫思邈에 대한 研究의 程度가 아직 높지 않은 실정으로 그에 대한 研究가 比較적 적은 편이었다. 이에 저자는 孫思邈의 學術사상에 對해 研究하게 되었으며, 그 中 《備急千金要方》과 《千金翼方》을 중심으로 그가 論술한 養生思想에 關하여 소개하고자 한다.

II. 本 論

孫思邈은 《養生篇》에서 養生에 關한 많은 方法들에 對하여 기술하고 있는데, 《養生篇》 곳곳에 養生之道를 완성해 나가는데 거쳐야할 필수적인 일련의 과정이 존재한다고 주장할 만한 것들이 보인다. 이러한 順序 對한 구체적인 설명이 있는 것이 아니지만, 《千金要方·道林養生》의 기재에 따라 적어보면 服餌, 小勞, 修心, 慎言語, 節飲食, 脫着, 寢處, 順時氣의 차례가 된다. ‘服餌’와 ‘小勞’의 順序에 對하여 “비록 항상 服餌를 한다고 하나 養生之術을 알지 못하면 역시 長生하기 어렵다. 養生之道는 항상 小勞하려고 하며, …1)”라고 적고 있는데 여기서 ‘服餌를 하지만 養生之術을 알지 못한다’는 내용과 ‘養生之道는 항상 小勞하려고 하며’라는 내용을 比較해 보면 服餌는 아직 養生之術에 속하지 못한 단계이며 小勞는 養生의 단계에 속하므로 ‘服餌’가 ‘小勞’이전 의 단계에 속함이 옳다고 하겠다. 그러나 이러한 기술은 일반인들이 너무나 藥物에 의존한 나머지 올바른 養生에 對하여 알지 못하므로 그것을 깨우치고 종합적인 養生 方法을 실천하고자 그렇게 주장하였다고 볼 수 있다. 다음으로 ‘修心’, ‘慎言語’, ‘節飲食’, ‘脫着’, ‘寢處’, ‘順時氣’의 順序에 對하여 살펴보면 문장 的 곳곳에 “마음을 수양하여 平정 되었으면 또한 모름지기 언어를 신중히 해야한다.”2), “언어에 신중

1) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991

“雖常服餌而不知養生之術, 亦難以長生也. 養生之道, 常欲小勞, …”

2) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

* 大田大學校 韓醫科大學 醫史學教室

해 졌으면 곧 음식을 절제해야 한다.3)”, “음식이 균형을 잡았으면, 때를 맞추어 脫着에 신중하라.4)”, “脫着이 때에 맞으면 모름지기 寢處가 조화로와야 한다.5)”, “衣服과 飲食, 寢處가 모두 適切하며 능히 時期에 順應하는 것이 養生之道의 시작과 끝이다.6)”라는 기재가 있으므로 孫思邈은 어느 정도 그 순서에 대하여 나름대로 의미를 부여하고 있다고 볼 수 있다. 그리고 《千金翼方》에서 말한 蓄神, 愛氣, 養形, 導引, 言論, 飲食, 房室, 反俗, 醫藥, 禁忌의 養性에 있어서의 大要7)를 보충으로 논하고자 한다.

1. 服餌

陳8)은 孫思邈이 服餌에 대하여 ‘養性’이 매우 중요한 만큼 ‘服餌’역시 소홀이 보아서는 안된다고 인식하였다고 하였으며 孫思邈의 저술을 살펴보다도 服餌와 관련된 부분이 여러군대에 나타난다. 예를 들면 《備急千金要方·養性》에 ‘服食’이라는 말이 나오며, 《千金翼方·養性》에는 ‘服餌’라는 말로 나오고, 《千金翼方·辟谷》에 ‘辟谷’이라는 말이 있으며, 《千金翼方·退居》에는 ‘服藥’이라는 말이 나온다.9) 한편 服餌에 대하여 陳10)은 그들의 논문에서 말하기를 “藥物內服의 과정을 거쳐 곡식을 줄이거나 끊어서 질병을 물리치고 생명을 연장하는 방법이다. 이 방법은 秦漢時代에 만들어져 南北朝時代에 성행하였고 隋唐時代에는 더욱 파급되어 더욱 널리 사용된 도가의 신선이 되는 방법이다”라고 하였으며 또한 孫思邈은 服餌를 세 개의 과정으로 나누었다고 했다. 그 내용은 첫째는 ‘去三蟲’이라 하였고, 둘째는 ‘辟谷’이라 하였으며11) 셋째는 ‘服食’이라고 했다. 그리고 그 차례에 따르고 그 藥性을 획득하며 매사에 안정을 취하면 가히 장수할 수 있을 것이다.12)라고 하였다.

‘三蟲’에 대하여 陳13)은 巢元方의 諸病源候論 三蟲論을 들어 長蟲(蛔蟲), 赤蟲, 蟻蟲을 말한다고 하였는데 孫思邈은 三蟲 이외에도 九蟲14)이라 하여 보다 더 다양한 내용을 다루고 있으며, 九蟲은 사람과 더불어 살면서 사람에게 큰 해를 주기 때문에 만약 제거하지 않으면 보약을 먹어도 반드시 약의 효력을 얻을 수 없다15)고 하였고 ‘去三蟲方16)’과 練精法17) 사용하여 그것을 죽일 것을 주장하였으며 九蟲에 대해서도 五臟과 관련시켜 각각의 치료약물을 나열하고 치료약의 조제방

3) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“言語卽慎, 仍節飲食”

4) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“飲食以調, 時慎脫着.”

5) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“脫着卽時, 須調寢處”

6) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“衣食寢處皆適, 能順時氣者, 始盡養生之道.”

7) 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.111, 1991.

“故其大要, 一曰蓄神, 二曰愛氣, 三曰養形, 四曰導引, 五曰言論, 六曰飲食, 七曰房室, 八曰反俗, 九曰醫藥, 十曰禁忌”

8) 陳可冀: 略論孫思邈對老年醫學的貢獻: 中華醫史雜誌, 第13卷 第1期: pp.40, 1983.

9) 呂選民: 藥王孫思邈養生長壽術, 陝西科學技術出版社, 咸陽市, p.156, 1991.

10) 陳可冀: 略論孫思邈對老年醫學的貢獻: 中華醫史雜誌, 第13卷 第1期: p.40, 1983.

11) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.385, 1991.

“故服餌大法, 必先去三蟲, 三蟲卽去, 次服草藥, 好得藥力; 次服木藥, 好得藥訖; 次服石藥.”

12) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.385, 1991.

“故服餌大法, 必先去三蟲, ……次服石藥, 依此次第, 乃得遂其藥性, 庶事安穩, 可以延齡矣.”

13) 陳可冀: 略論孫思邈對老年醫學的貢獻: 中華醫史雜誌, 第13卷 第1期: p.40, 1983.

14) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.264, 1991.

九蟲: 伏蟲, 蛔蟲, 白蟲, 肉蟲, 肺蟲, 胃蟲, 弱蟲, 赤蟲, 蟻蟲

15) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.264, 1991.

“凡欲服補藥及治諸病, 皆須去諸蟲并痰飲宿癖, 醒醒除盡, 方可服補藥, 不爾, 必不得藥力”

“人腹中有尸蟲, 此物與人俱生, 而爲人大害.”

16) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.385, 1991

熱地黃, 瓜子, 蕪菁子, 眞丹(鉛丹), 清漆, 大黃, 酒로 구성되어 있다.

17) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“修心卽平, 又須慎言語”

법, 복용방법등을 비교적 상세하게 나열하고 있다.18) 이러한 내용들을 살펴볼때 당시의 의학수준이 이미 기생충에 대한 인식뿐만 아니라 기생충에 의한 피해가 그 종류에 따라 각기 다른 특징을 지닌다는 것까지도 인식하는 정도였음을 알 수 있다. 그리고 치료방법에 사용되는 약물 중 현재 구충약으로 분류되는 약물도 있다.

소위 '辟穀'이라는 것은 오곡을 끊는 것이다. 이 방법은 도가의 '三蟲邪怪'가 五穀에 의하여 생긴다는 설에서 유래한 것인데, 음식을 먹지 않고 지내면 가히 삼충을 제거하여 장생불사에 도달 할 수 있다고 생각하였다. 孫思邈은辟穀을 행하는 방법에는 일정한 차례가 있으며, 그 방법을 지킬때만 그 효과를 볼수 있다고 하여 말하기를 "일반적으로 사람은 어려서부터 장성할때까지 몸이 오곡에 익숙해져 있는데, 졸지에 하루아침에 그것을 버릴 수는 없다. 대개 약물을 복용함으로써 곡식을 먹는 시간을 조금 지연시킬수는 있으나 배고픔을 충족시키지는 못한다. 그러나 얼마 지나지 않아 바하호로 골수가 진해질지면 오곡은 모두 스스로 끊게 된다"19)라고 하였다. 그러나 당시 사람들이辟穀의 올바른 절차를 무시한채 하루 아침에 효과를 보고자하며, 눈앞의 효과를 구하고자하여 臟腑가 아직 준비가 되지 않았음에도 문득 곡식을 먹지않아 穀氣를 제거하면서 또한 御女하려 하는 것에 대하여 몸과 마음이 속세와 다를 것이 없다고 탄식하였다20). 그리고 孫思邈은 茯苓, 松柏脂, 松栢子 등을辟穀에 이르는 과정 중에 사용하고자 하였다21). 이러한 내용들을 현대적인 관점에서 해석을 한다면 단식에 들어가기 전에 일정기간을 준비기간으로 잡아 단식에 들어가며, 단식에 들어감으로써 痰飲과 宿滯를 제거함으로써 체내의 노폐물을 감소시키는 효과를 내어 체내의 대사활동을 개선하며 인체의 잠재능력을 폭발적으로 증대시킴으로써 차후에 있을 藥物복용의 효과를 한층더 높여줄 것으로 해석이 가능할 것이다.

소위 '服食'이라는 것은 노인들에게 장기간 湯, 丸, 散 등의 보약과 치료약을 교대로 내복시키는 일련의 방법으로써 질병을 예방하고 수명을 늘리는 방법이다22). 孫思邈은 노인병의 치료방법에 대하여 "藥과 食으로 兩功하면 病이 卽할 處가 없을 것이다"라고 함으로써 음식치료와 약물치료

두가지 방법을 소개하였는데, 그중에도 "음식으로 치료하여 낫지 않으면 후에 약을 사용한다.23)"라고 하여 약물요법보다 음식요법을 우선으로 삼았다. 그러나 "몸을 편안하게 하는 근본은 반드시 食에서 제공해야 하며 질병에서 救하는 道理는 반드시 藥에 의지해야 한다24)"라고하여 食療와 藥療가 노인의 치료에 대하여 하나도 빠져서는 안되며 다만 음식요법과 약물요법을 사용할 때를 가려서 시행할 것을 말하였을 뿐이다.

이처럼 孫思邈은《千金要方·養生》道林養生에서 服餌를 養生之術에 포함시키지 않았으나 사실 孫思邈 역시 양생의 방법으로써 服餌의 방법을 나쁘게 평가하지는 않았다. 다만 그 당시에도 일부 계층에서 정신적으로나 육체적으로 방탕한 생활을 하면서 일시적인 약물요법으로써 자신의 수명을 늘리고 腎精을 보충하려는 생각을 가졌던 무리들이 많아 그러한 표현을 사용한 것으로 사료된다. 왜냐하면 실지로 孫思邈은 젊은이를 새집에 비유하고 노인을 헌집에 비유하여 헌집에 늘 보수공사가 필요하듯이 노인도 늘 보익해 주어야 하는데 헌집을 수리하는 재료에 해당되는 것이 약이라고 하여 약물요법이 노인의 건강유지에 꼭 필요하다는 것을 강조한 바가 있기 때문이다. 그리고 服餌의 순서가 去三蟲, 辟穀, 服食의 순이라고 주장한

18) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, pp. 264-265, 1991.

19) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.384, 1991.

"夫人從少至長, 體習五穀, 卒不可一朝頓遺之. 凡服藥物爲益遲微, 則無充飢之驗, 然積年不已, 方能骨髓填實, 五穀俱然而自斷."

20) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.384, 1991.

"今人多望朝夕之效, 求目下之應, 臟腑未充, 便以絕粒, 谷氣始除, 藥未有用, 又將御女, 形神與俗無別, 以此致弊, 胡不怪哉!"

21) 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.119, 121, 1991.

22) 陳可冀: 略論孫思邈對老年醫學的貢獻: 中華醫史雜誌, 第13卷 第1期: p.40, 1983.

23) 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.116, 367, 1991.

"食療不愈, 然後命藥"

24) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.367, 1991.

"安身之本, 必資于食; 救疾之道, 必凭于藥"

"言人當朝朝服食玉泉, 琢齒, 使人丁壯有顏色, 去三蟲而堅齒……名曰練精"

이유는 孫思邈이 服餌의 大法에 반드시 去三蟲을 먼저 하고 뒤에 약물을 복용하라고 하였으며, 또 辟谷을 통하여 기생충이나 담음등을 없앤 후에 약물을 복용해야 약효가 난다고 한 점을 본다면 去三蟲이 가장 우선되어야 할 항목이고 다음이 辟谷이며, 마지막이 服食이 될 것이기 때문이다. 이러한 내용은 현대적으로 생각해 볼때 기생충을 먼저 없애므로써 인체의 영양상태를 좋게 하며, 일정시기 동안의 단식을 통하여 체내의 대사활동을 개선하여 인체의 잠재능력을 폭발적으로 증대시키며, 藥物을 통하여 노년기에 발생할 수 있는 여러 질환들을 예방한다는 차원으로 해석 할 수 있으며, 실제로 이러한 방법들은 근래의 몇년 사이의 우리 주위에서도 흔히 겪을 수 있었던 기생충 구제사업이라든가, 단식요법, 노인질환에 대비한 각종 약물의 복용과 같은 예에서도 볼 수 있으니 현대의 판단기준으로도 매우 훌륭한 방법이라고 생각된다.

2. 小勞

小勞에 대하여 孫思邈은 真人²⁵⁾의 말을 빌어 다음과 같이 이야기 하고 있다. “비록 항상 服餌를 한다고 하여도 養性의 術을 알지는 못하니, 역시 長生하기 어렵다. 養性의 道는 항상 小勞해야 하나 단순하게 지나친 피로나 할 수 없는 것을 강제로 하는 것은 아니다.²⁶⁾” 또 “흐르는 물은 썩지 않고 문의 지도리는 종이 슬지 않는데 이는 운동하는 까닭이다.²⁷⁾”라하여 매우 중시하였다. 그리고 小勞의 열두가지 방법을 十二少²⁸⁾라고 하여 예시하였으며 十二少 이외의 小勞에 대하여 孫思邈은 “사계절의 기후가 화창한 날에는 그 시절의 寒溫과 체력의 상태를 헤아려서 문을 나서서 二三百步 혹은 二三百里를 산보하는 것이 좋으나 힘을 잘 헤아려서 다녀야 하니 氣乏하여 氣喘하게 해서 안된다²⁹⁾”라고 이야기 하고 있다.

過勞에 대하여 孫思邈은 抱朴子의 말을 들어서 사람이 살아가면서 초래할 수 있는 여러가지 傷에 대하여 설명하였으며 그것이 또한 즉각적인 것이 아니고 오랫동안 쌓여서 수명을 단축시킨다고 설명하였으며, 그에 대하여 “힘이 모자라는데 억지로 물건을 들어서 傷한다.…… 잠자고 쉬는 것이 규칙을 잃어서 傷한다. 활과 노를 당겨서 傷한다. 만취하여 嘔吐하여 傷한다. 포식하고나서 바로 누

워서 傷한다. 달리기를 하여 숨이 차서 傷한다. 陰陽이 不交하여 傷한다. 傷이 누적되면 한계에 이르고, 한계에 이르면 요절하니 한계에까지 이르는 것은 道가 아니다. 일반적으로 傷이라는 것이 즉시 알 수 있는 것은 아니지만 오래되면 壽命에 손상을 준다.³⁰⁾”라고 하였으며 十二多에 대하여 “너무 생각하면 神이 위태롭고, 너무 읊으면 생각이 풀어지고, 너무 욕심내면 뜻이 혼란해지고, 너무 일하면 몸이 피곤해지고, 너무 말을 하면 氣가乏해지며, 너무 웃으면 臟이 傷하고, 너무 근심하면 心이 두려워지고, 너무 즐거우면 생각이 넘치고, 너무 기쁘면 건망증과 착각으로 혼란해지며, 너무 화내면 百脈이 부정해지고, 너무 좋아하면 전념한 나머지 이치에 어긋나며, 너무 미워하면 초췌해져서 즐거움이 없게된다.³¹⁾”라고 하여 十二

26) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“真人曰: 雖常服餌而不知養性之術, 亦難以長生也. 養性之道, 常慙小勞, 但莫大疲及強所不能堪耳”

27) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“流水不腐, 戶樞不蠹, 以其運動故也”

28) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“故養攝生者, 常少思, 少念, 少欲, 少事, 小語, 少笑, 少愁, 少樂, 少喜, 少怒, 少好, 少惡. 行此十二少者, 養性之都契也.”

29) 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.127, 1991.

“四時氣候和暢之日, 量其時節寒溫, 出門行三里二里, 及三百二百步爲佳, 量力行, 但勿令氣乏氣喘而已.”

30) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“力所不勝而強舉之傷也……寢息失時傷也, 挽弓引弩傷也, 沈醉嘔吐傷也, 飽食即臥傷也, 跳足喘乏傷也, 陰陽不交傷也. 積傷至盡, 盡則早亡, 盡則非道也.……凡言傷者, 亦不即覺也, 謂久即損壽耳.”

31) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“多思則神殆, 多念則志散, 多欲則志昏, 多事則形勞, 多語則氣乏, 多笑則臟傷, 多愁則心懣, 多樂則意溢, 多喜則忘錯昏亂, 多怒則百脈不定, 多好則專迷不理, 多惡則憔悴無歡. 此十二多不除, 則營衛失度, 血氣妄行, 喪生

25) 道教의 높은 眞理를 깨달은 사람을 뜻함.

다가 인체에 미치는 악영향을 설명하였다.

孫思邈의 小勞에 대한 내용들은 현대사회의 문제중의 하나인 노인문제와 젊은 층의 과로사 문제로 해석할 수 있다. 즉 정년퇴직한 사람들의 경우에서 처럼 귀한 신분에서 있던 자가 갑자기 그 지위와 할 일을 잃게 되면 정신적인 충격과 갈등이 원인이 되어 脫營의 증상이 나타나게 되니, 기혈과 정력이 모두 허손된 상태가 되어 생기가 없으며, 매사에 의욕을 잃고, 피로감 권태감이 심하다³²⁾. 한편 과로는 한때 사회문제로 크게 대두되었던 40대 돌연사 문제로 해석할 수 있는데, 현대사회에서 낙오자가 되지 않고 타인과 보조를 맞추어 나가거나 혹은 성공한 사람이 되기 위하여 많은 사람들이 자신의 육체와 정신을 혹사시키는 일이 많은데 상당히 주의해야한다.

3. 修身

孫思邈은 올바른 養生을 위해서는 養生에 관한 지식뿐 아니라 養生을 하는 사람의 도덕적 수준도 중요하다고 생각하였으며 그러한 생각은 養生序에 “性品이 본래 善하면 內外百病이 모두 생기지 않으며 재난이나 재해 역시 발생하지 않으니 이것이 養生의 큰 줄거리이다. 養生을 잘하는 사람은 병이 되기 전의 병을 치료한다는 뜻이다. 고로 養生하는 자는 약이나 음식을 먹는 것 뿐만아니라 거기에 百行을 겸해야 한다. 百行을 두루 갖추면 비록 약을 끊는다 하여도 충분히 생명을 연장할 수 있다. 德行이 충분하지 않으면 설령 玉液金丹을 복용한다 하여도 목숨을 늘이는데는 미치지 못할 것이다. 고로 스승이 말하기를 善養生을 잘하는 자는 땅으로 다닐때는 호랑이나 무소를 만나지 않는데 이는 곧 도덕의 福이니 어찌 服餌의 힘을 빌어 수명을 늘이기를 기대하겠는가?³³⁾”라고 기재되어 있다. 이외에도 嵇康의 “養生의 五難이 마음에 없으면 信順이 나날이 오르고 도덕이 나날이 온전해 지니 기도하지 않아도 福이 있고, 장수를 구하지 않아도 스스로 길어지니, 이것이 養生의 大旨이다.³⁴⁾”라는 말을 빌어 德行의 중요함을 거듭 주장하였다. 修身을 통하여 福을 얻으며 禍를 피한다는 것 이외에도 孫思邈은 한쪽으로 치우친 감정이 性과 神을 손상시킨다고 하여 마음을 수양함에 있어서 만물에 대하여 평등한 마음을 가질 것을 주장하였다. 그는 平等에 대하여 “일반적으로 마음

에 사랑하는 바가 있어도 지나치게 사랑해서는 안되며, 마음에 증오하는 바가 있어도 지나치게 증오해서는 안되니 지나친 愛憎은 모두 손정시키며 상신시킨다. 또한 남을 너무 도와주어도 안되면 너무 輔방하여도 안되니 모름지기 마음을 운용함에 있어서 만물에 평등해야 한다.³⁵⁾”고 하였다. 이외에도 그는 빈부에 집착하지 말 것, 道理에 관하여 안다고 떠들지 말 것, 자신의 공덕에 대하여 스스로 칭찬하지 말 것, 좋은 약이나 좋은 말 어지러운 생각으로 타인의 마음을 헤아리지 말 것, 욕심을 내어 부족함이 있다고 생각하지 말 것등을 강조하였으며 “본성이 적절하다고 여겨 자신의 행동이 지나침을 모른다면 후에 하나하나가 모두 병의 근본이 된다.³⁶⁾”고 하여 자만하는 마음을 경계하였다.

名리에 대해서는 嵇康도 養生에는 다섯가지의 어려움 가운데 첫째라고 말한바 있는데³⁷⁾ 孫思邈은 사람들이 名리를 쫓아 다니느라고 제대로 된 섭생방법을 알지 못하여 신체의 위태로움을 그냥 방치하는 것을 안타깝게 여겼으며, 그때문에 올바른

32) 金相孝: 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版, pp.150-151, 1989.

33) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.378, 1991.

“性既自善, 內外百病皆悉不生, 禍亂災害亦無由作, 此養生之大經也. 善養生者, 則治未病之病, 是其義也. 故養生者, 不但餌藥餐霞, 其在兼于百行; 百行周備, 雖絕藥餌, 足以遐年. 德行不充, 縱服玉液金丹, 未能延壽. 故夫子曰: 善攝生者, 陸行不遇虎兇, 此則道德之祐也. 豈假服餌而祈遐年哉.”

34) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.378, 1991.

“五者無于胸中, 則信順日躋, 道德日全, 不祈善而有福, 不求壽而自延, 此養生之大旨也.”

35) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“凡心有所愛, 不用深愛; 心有所憎, 不用深憎, 并皆損性傷神. 亦不用深贊, 亦不用深毀, 常須運心于物平等.”

36) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“自言適性, 不知過後一一皆爲病本.”

37) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.378, 1991.

“嵇康曰: 養生有五難: 名利不去, 爲一難”

之本也, 惟無多無少者, 幾于道矣.”

섭생방법에 대하여 논하고자 하였다. 그가 養性序에서 말하기를 “사람이 세상에 거하면서 숨쉬는 시간을 헤아린다면 진실로 애달프다! 옛날 사람들은 죽음을 탄식하였으니 어찌 善하지 않고서 스스로 보하겠는가?…… 좋은 것을 스스로 섭양하지 않고 욕정에 따라 마음내키는대로 행하며 名利를 좇는데 급급히 힘쓰며 많은 속임수와 아첨으로써 헛된 명예를 구한다면 평생토록 만족함이 없을 것이다. 그러므로 養性이라는 것을 이와 같이 안다면 명예나 이익이 혹 있는듯 혹 없는듯하고, 혹은 불명예나 불이익이 혹 있는듯 혹 없는듯하니 몸을 해쳐가면서 위태롭게 하지 않을 것이다. 내가 개탄하는 이유는 세시풍속의 많은 후미진 것들이 모두 죽음을 방지해 버리기 때문이다. 그러므로 틈을 내어 《養性篇》을 대강 저술하여 인륜의 도를 장려하니 좋은 일을 하는 군자는 나와 더불어 뜻을 같이할 것이다.”³⁸⁾라 하였으니 가히 의사로서의 사명에 충실한 사람이라고 하겠다.

孫思邈은 修心에서 德行을 통하여 질병을 예방할 수 있다고 생각하였으며 또한 각종 禍로부터 안전하므로 양생에 있어서 꼭 필요한 사항이라고 하였다. 그리고 마음을 수양하는 과정중에 쓸데없이 名리에 목을 매는 일이 어리석다고 하였으며 빈부에 너무 집착하거나 너무 욕심을 부리는 일이 없도록 하라고 하였는데 배금주의가 팽배한 현대사회에서 본받는다면 매우 좋은 결과가 있으리라고 생각한다. 예를 들면 빈부에 너무 집착하지 않으며 과도한 욕심을 내지 않는다면, 욕심을 채우기위한 불필요한 정력을 낭비하지 않아도 되므로 자연히 건강해지고 장수하게 될 것이다.

4. 慎言語

孫思邈은 언어에 대하여 “마음을 수양하여 평정 되었으면 또한 모름지기 언어를 신중히 해야 한다.”³⁹⁾라 하였는데, 이는 정신적인 수양에서라기

보다는 말을 하면 사람으로 하여금 失氣하게 한다는 愛氣의 차원에서 말을 자제할 것을 당부한 것이다. 특히 그는 “또한 식사를 하면서 말을 해서는 안되니 말하면서 식사를 하는 자는 반드시 흉배통에 걸릴 것이다. 또한 잠자리에 누워서 많이 웃거나 말하여서는 안되는데 잠자리에서 말을 하지 말라는 것은 五臟이 鐘磬과 같아서 매달지 않으면 소리를 낼수 없는 것을 말함이다. 그리고 걸어가면서 말을 하지 말것이니 만약 말을 하려면 모름지기 서서 말하여야 한다. 걸어가면서 말하면 사람으로 하여금 失氣하게 한다.”⁴⁰⁾고 하여 식사때나 해진후, 잠자리에서는 말을 많이 하는 것을 삼가하며 입을 크게 벌리고 떠드는 것을 禁하는 것이 좋다고 하였다.

孫思邈은 말을 한다는 것이 모두 기를 소모하는 원인이 된다고 보고 있다. 따라서 말을 적게할수록 체내에 기운의 소모가 적어져 장수할 수 있다고 보았으며 특히 한밤중이나 겨울에 말을 많이하면 양기를 발설하게 되어 명이 짧아진다고 생각하였다.

5. 節飲食

음식을 절제한다는 것은 嵇康이 말한 養生에 있어서의 다섯가지 어려움⁴¹⁾ 가운데 넷째 어려움이며 《內經》에서도 그 중요성에 대하여 말하고 있다. 孫思邈은 《內經》의 말을 빌어 올바른 養生에 어긋나는 생활방식에 대하여 비판함과 동시에 성인들의 올바른 섭생법에 대하여 飲食, 起居, 運動, 房室, 精神, 時節方面으로 기술하고 그중 음식에 관하여 《素問·上古天真論》의 上古人과 今人の 수명에 차이가 있는 이유를 설명하였고⁴²⁾,

38) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.378, 1991.

“人之居世, 數息之間, 信哉! 嗚呼! 昔人嘆逝, 何可不爲善以自補邪?……可不自攝養而馳騁六情, 孜孜汲汲追名逐利, 千詐萬巧以求虛譽, 沒齒而無厭, 故養性者, 知其如此, 于名于利, 若存若亡; 于非名非利, 亦若存若亡, 所以沒身不殆也. 余慨時俗之多僻, 皆放逸以殞亡, 聊因暇日, 粗述養性篇, 用獎人倫之道, 好事君子與我同志焉.”

39) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“修心即平, 又須慎言語”

40) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“又食上不得語, 語而食者, 常患胸背痛; 亦不用寢臥多言笑, 寢不得語言者, 言五臟如鐘磬, 不縣則不可發聲; 行不得語, 若欲語須住乃語, 行語則令人失氣.”

41) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.378, 1991.

“嵇康曰: 養性有五難: 名利不去, 爲一難; 喜怒不除, 爲二難; 聲色不去, 爲三難; 滋味不絕, 爲四難; 神慮精散, 爲五難.”

楡康의 “풍년에는 병이 많고 배가 고픈 해에는 병이 적다.43)”라는 말을 빌어 음식을 많이 먹는 것보다는 적게 검소하게 먹는 것이 건강에 유익하다고 하였다. 그 예로써 楡康은 關中土地와 江南畧表를 들어 설명하기를 “關中土地는 풍속이 검소하여 반찬이 김치와 장을 넘지 않은데 그 사람들은 병이 적고 장수한다. ; 江南畧表 지방은 풍족한 곳으로 海陸의 음식이 없는 것이 없는데 질병이 많고 사람들이 일찍 요절한다.…… 學者는 이것을 인식하여 스스로 경계하고 신중히 해야 한다.44)”라고 말하고 있다.

孫思邈은 음식은 清淡하게 먹어야 하며 高粱厚味는 오히려 노인에게 有害하다고 말했으며, “고기를 때번 끼니마다 먹지 말아야 하는데, 百病이 생기기 좋기 때문이다.……오랫동안 飲酒하는 자는 腸胃가 썩고 骨髓가 마르고 筋肉에 熱이 나며 傷神하여 壽命이 짧아진다.”45), “五味가 過多하면 五臟을 傷하게 한다.”46) 또, “飲食은 마땅히 절제를 해야 한다. 老人은 腸胃와 皮膚가 弱한데 만약 食食이 過多하면, 飲食을 많이 먹더라도 消化가 되지 않으며 배가 불러오고 短氣가 되니 필히 霍亂에 이른다.”47)고 했다. 그리고 사람들이 음식을 섭취하는 가운데 저지를 수 있는 잘못에 대하여 다음과 같이 주의를 주었다. “하룻동안 기피해야 할 것은 해진 후에 飽食하지 말아야 하고; 한달동안 기피해야 할 것은 밤에 大醉하지 말아야 한다.”48)라 했고 노인들에게 ‘食當熱’라 하여 음식은 충분히 씹어야 한다49)고 요구하였으며, 항상 清淡之味를 먹되 “大小麥과 粳米가 좋다”50)고 했고, “유락과 좋은 꿀은 항상 따뜻하게 하여 먹어야 하는데 이것은 노년에 큰 도움이 된다”51)고 했다. 그리고 돼지, 닭, 생선, 마늘, 생선회, 생고기, 생채, 막걸리, 많이 시거나 많이 짠 음식등은 노인이 모두 마땅히 금기해야 한다고 하였다. 이외에도 식생활에 있어서 淡食을 위주로 할 것과 술이나 지나친 육식, 날음식, 지나치게 냄새가 나는 음식을 먹지 말것 등을 주장하였는데 현대인의 식생활의 지침으로써도 손색이 없을 정도의 내용

이 많다.

飲食을 섭취하는 시기에 있어서 節制가 중요함을 강조하였다. “양생을 잘하는 사람은 먼저 배가 고파야 식사를 하고 먼저 갈증이 있어야 물을 마신다. 식사는 자주 조금씩 해야지 한꺼번에 많이 먹으려 해서는 안된다. 많이 먹으면 소화가 어렵다.52)”라고 하였으며 또한 “너무 배가 고프게 되어서야 먹는 일이 없어야 하며 먹을때는 너무 배가 불러도 안된다. 너무 목이 마르게 되어서야 물을 마시는 일이 없어야 하며 물을 마실때는 과음하지 말아야 한다.53)”라고 하였으며, 항상 배가 부른

42) 王冰: 黃帝內經素問上古天真論, 珍做宋版, pp18-19.

“上古之人, 其知道者, 法則陰陽, 和于術數, 飲食有常節, 起居有常度, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去. 今時之人則不然, 以酒爲漿, 以妄爲常, ……起居無節, 故半百而衰也.”

43) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“穰歲多病, 飢年少疾”

44) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“關中土地, 俗好儉嗇, 廚膳肴饈, 不過菹醬而已, 其人少病而壽; 江南畧表, 其處饒足, 海陸鮭肴, 無所不備, 土俗多疾而人早夭. …… 學者先須識此, 以自誠慎”

45) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“每食不用重肉, 喜生百病……久飲酒者, 腐爛腸胃, 潰髓蒸筋, 傷神損壽.”

46) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“五味不欲偏多, 故酸多則傷脾, 苦多則傷肺, 辛多則傷肝, 咸多則傷心, 甘多則傷腎”

47) 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.116, 1991.

“飲食當令節儉, 若食味傷多, 老人腸胃皮薄, 多則不消, 彭亨短氣, 必致霍亂.”

48) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“須知一日之忌, 暮無飽食; 一月之忌, 晦無大醉.”

49) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

50) 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.116, 1991.

“常宜經清恬淡之物, 大小麥面粳米等爲佳.”

51) 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.116, 1991.

“惟乳酪酥蜜, 常宜溫而食之”

52) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“是以善養生者, 先飢而食, 先渴而飲, 食欲數而少, 不欲頓而多, 則難消也.”

중에 고픈듯 하며, 고픈 중에 부른 듯하게 해야한다는 절제를 강조하였다. 지나친 飽와 飢가 미치는 영향에 대해서는 “배가 너무 부르면 傷肺하며 배가 너무 고프면 傷氣한다. 鹹味가 傷筋하며 酸味가 傷骨한다.”⁵⁴⁾라고 설명하고 있으며 五味의 섭취에 대해서도 “五味는 한쪽으로 너무 치우치게 섭취하고자 해서는 안된다. 왜냐하면 酸味를 과다하게 섭취하면 傷脾하며, 苦味를 과다하게 섭취하면 傷肺하며, 辛味를 과다하게 섭취하면 傷肝하며, 鹹味를 과다하게 섭취하면 傷心하고, 甘味를 과다하게 섭취하면 傷腎한다.”⁵⁵⁾고 하였다.

식사후에는 구강을 깨끗이 하여 치아가 상하는 것을 막아야 한다⁵⁶⁾는 내용과 식후의 약간의 운동이 소화를 돕고 積聚, 氣痞, 頭風등의 질환을 예방할 수 있다는 주장을 하였다⁵⁷⁾. 이밖에도 傷한 음식이나 부모나 자신의 간지에 속한 고기를 먹지 말라는 내용도 적혀있으며 음식을 잘못 먹어 腹脹한 경우 급히 약으로 瀉下 시킨다는 내용도 있다. 또 음주에 대하여 논하길 “음주는 많이 하여서는 안된다. 많이 마셨을 경우에는 속히 토하는 것이 좋으며 취하도록 해서는 안된다. 취하면 중신토록 백병이 없어지지 않을 것이다. 오랫동안 음주를 하는 자는 腸胃가 腐爛되며 骨髓를 적시고 근육을 蒸하니 傷神損壽할 것이다.”⁵⁸⁾라고 하여 술에 취하지 말것을 이야기 하였다.

이와같이 孫思邈은 음식을 알맞게 섭취하기 위해서는 식사시간, 식사량, 음식의 종류, 음식물의 상태등이 모두 적절해야 좋은 식사가 될 수 있다고 생각하였다. 식사시간은 배가 너무 고파서도 안되며 배가 고프지 않은 때에 식사를 하는 것도 좋지 않으며, 식사량에 있어서 너무 과식하여 소화에 지장이 있어서도 안되며, 음식의 종류에 있어서 지나친 高粱厚味나 너무나 자극적인 음식을 섭취하는 것 역시 좋지 않고, 음식의 상태에 있어서 상한 음식이나 청결하지 못한 음식은 피하라고 하였는데 현대생활 속에서도 그대로 적용되고 있다. 한편 음주에 대해서도 지나친 음주가 정신적인 피폐함을 유발하고 육체적으로도 腸胃에 손상을 준다고 하였는데 알콜중독증이나 알콜성 간질 환등에 비추어 본다면 매우 정확한 내용이라고 판

단되며, 과음하였을 경우 吐法을 쓴다는 것 또한 현대의 위세척과 같은 의미로 해석될 수 있다.

6. 脫着

孫思邈은 《道林養性》에서 의복에 관하여 “무릇 사람들은 아침에 일어나 옷을 입는데 뒤집어 놓았다가 다시 입으면吉하다. 옷이 번질거리는 것은 문으로 나가서 세번 티는데 이것을 殃去라고 하며吉하다. 눅눅한 옷과 땀이 묻은 옷은 모두 오래 입지 말것이니, 그것은 사람으로 하여금 瘡이나 風癩를 발생시킨다. 많은 땀을 흘리면 옷을 바꾸어 주는 것이 좋고 바꾸어 주지 못하면 급히 빨아서 입어라.”⁵⁹⁾라고 하여 의복위생에 관해서도 매우 가치있는 말을 하였으며 抱朴子의 말을 빌어 “출기전에 옷을 입으며 덥기전에 옷을 벗어라.”⁶⁰⁾라고 하였으며 “봄과 겨울에 얼음이 아직 녹지 않았을때, 옷은 위는 두겹게 아래는 얇게 입어 養陽하고 收陰해야 한다.”⁶¹⁾고 하여 기후변화에 맞추

54) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, pp. 380-381, 1991.

“飽即傷肺, 飢即傷氣, 鹹則傷筋, 酸則傷骨”

55) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“五味不欲偏多, 故酸多則傷脾, 苦多則傷肝, 辛多則傷肝, 鹹多則傷心, 甘多則傷腎”

56) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“食畢當嗽口數過, 令人牙齒不敗, 口香”

57) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“食畢當行步躊躇, 計使中數裏來, 行畢使人以粉摩腹上數百遍, 則食易消”

58) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“又飲酒不欲使多, 多則速吐之爲佳, 不令至醉, 則終身百病不除. 久飲酒者, 腐爛腸胃, 潰髓蒸筋, 傷神損髓”

59) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“凡人旦起着衣, 反者便着之吉. 衣光者當戶三振之, 曰: 殃去. 吉. 濕衣及汗衣, 皆不可久着, 令人發瘡及風癩, 大汗能易衣佳: 不易者及洗之”

60) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“先寒而衣, 先熱而解”

61) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381,

53) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“不欲極飢而食, 食不可過飽; 不欲極渴而飲, 飲不欲過多.”

어 옷을 입을 것을 주장하였다.

孫思邈은 의복의 기능을 한온조절이라는 관점에서 바라보았기 때문에 의복의 착용에 있어서 항상 계절에 맞추어 한온을 적절하게 유지시킬 수 있도록 옷을 착용할 것을 주장하였으며 항상 청결한 복장을 하도록 요구하였다. 이러한 주장들은 현대 의학적으로나 상식으로도 상당히 수긍할 수 있는 내용들로서 복장에 있어서 멋을 중요시 하는 현대인들이 소홀히 다루기 쉬운 부분에 대하여 적절히 충고를 하고 있다.

7. 寢處

居處와 睡眠에 대하여 孫思邈은 “산수가 우묵한 곳에 샘이 솟는다면 오랫동안 거처하는 것이 마땅하지 않으며 계속해서 그 물을 마시면 癭病이 생긴다. 또한 깊은 음지의 냉수는 마시면 안된다. 마시면 반드시 咳瘡의 병이 생긴다.”⁶²⁾라고 하여 햇볕이 잘 들지 않는 음습한 지역에 거주하는 것이 적당하지 않다고 말하였으며 “겨울에는 너무 따뜻하게 하지 말고 여름에는 너무 시원하게 하지 말아야 하며 밤에 이슬에 눕지 말아야 하며 잠잘 때 부채질을 하지 말아야 한다.”⁶³⁾고 하여 주거환경에 있어서 한온을 적절히 조절해야함을 주장하였다.

孫思邈은 집의 구조에 관해서는 周密을 가장 중시하였다. 그는 “사람이 거주하는 방은 반드시 周密하여 風氣가 들어올 작은 틈도 없어야 한다고 하였다. 또한 조금이라도 風氣가 있음을 알았으면 억지로 참지말며 오래 앉아있으려면 반드시 그것을 피해야 한다. 오래 거처하면서도 깨닫지 못하면 사람으로 하여금 中風에 걸리게 한다.”⁶⁴⁾고 하여 집의 구조는 外氣를 완전한 차단할 수 있어야 함을 이야기 하였으며 또한 목욕을 할 경우⁶⁵⁾나 外氣가 좋지 않을때⁶⁶⁾ 周密한 가옥이 필요함을 이야기 하였다. 또 방의 위치에 관해서는 “방을 놓는 위치는 우물을 메운 곳이나 물길에는 적당하지 않다.”⁶⁷⁾고 하였다.

한편 수면 습관에 대해서는 “잠을 잘때 봄과 여름에는 동쪽을 향해서 자고 가을과 겨울에는 서쪽을 향하여 자는 것이 좋으며 북쪽으로는 자지 말것, 잠에 이르러서 불을 켜 상태로 자지 말것, 머리를 볼 가까이 두고 자지 말것, 여름에 노상에서

자지 말것, 겨울에 머리를 덮고 자지 말것, 잠을 잘때 다리를 높은 곳에 걸치고 자지 말것, 낮잠 자지 말것, 꿈 이야기를 하지 말것⁶⁸⁾ 등을 이야기 하고 있다.

孫思邈은 주거환경에 있어서 햇볕이 잘 들지 않는 음습한 곳을 부적당하다고 생각하였는데 이는 세균이나 각종 알러지의 원인이 될 수 있는 곰팡이들이 발생하기 쉬운 환경이 주거환경으로써 부적절하다고 한 것으로 생각할 수 있으며 집의 구조가 주밀해야 한다고 한것은 외부의 기후변화에 의한 사기의 침입을 막고자하는 의도가 있다고 사료된다. 이외에도 각종 수면습관에 대해서도 주의점을 지적하였는데 겨울에 머리를 덮고자지 말것이라든지 여름에 노상에서 자지 말것등의 수면시

62) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“凡遇山水塢中出泉子, 不可久居, 常食作癭病, 又深陰地冷水不可飲, 必作咳瘡”

63) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“冬不欲極溫, 夏不欲窮涼; 不欲露臥星月, 不欲眠中用扇”

64) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.382, 1991.

“凡人居止之室, 必須周密, 勿令有細隙, 致有風氣得入, 小覺有風, 勿強忍之, 久坐必須急急避之; 久居不覺, 使人中風, ……是以大須周密, 無得輕之. 慎焉慎焉!”

65) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.382, 1991.

“凡居家不欲數沐浴, 若沐浴必須周密, 不得大熱, 亦不得大冷, 皆生百病”

66) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, 1991.

“凡在家及外行, 卒逢大飄風暴雨, 震電, 昏暗, 大霧, 此皆是諸龍鬼神行動經過所致, 宜入室閉戶, 燒香靜坐, 安心以避之, 待過後乃出, 不爾損人.”

67) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.382, 1991.

“所居之室, 勿塞井及水漬, 令人聾盲.”

68) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“凡人臥, 春夏向東, 秋冬向西, …… 臥訖勿留燈燭, 令魂魄及六神不安, 人頭近勿安火爐, 日久引火氣, …… 夏不用露面臥, …… 冬夜勿覆其頭, …… 凡人眠勿以脚懸踏高處, …… 又不得晝眠, 令人失氣, …… 又夢之善惡, 并勿說爲吉.”

1991.
“春冬未泮, 衣欲上厚下薄, 養陽收陰”

에 충분한 휴식을 방해하며 쾌적한 수면환경을 해치는 것에 대하여 주의를 주고 있는데 위에서 말한 내용을 해석해 본다면, 겨울철에 춥다고 머리를 덮는다면 산소흡입 장애를 유발할 수 있으며⁶⁹⁾ 여름에 덥다고 노상에서 잠을 잔다면 각종 해충에 의해 피부질환이 발생할 수도 있고 또한 유행성 출혈열과 같은 무서운 병에도 걸릴 수 있으므로 각별히 주의를 해야한다.

8. 順時氣

孫思邈은 “衣食寢處가 모두 적당하고 능히 시기에 순응하는 것이 비로서 養生之道를 다하는 것이다.⁷⁰⁾”라고 하여 時氣에 순응하는 것을 養生의 완성이라고 보았다. 또한 “섭생을 잘하는 자는 하루나 한달동안 거려야 할 것을 범하지 않으며, 일년의 시기동안의 조화를 잃지 않는다. 모름지기 하룻동안에는 해가 진 후 포식하지 말아야 하며, 한달동안에는 어두울때 지나치게 취하지 말아야 하며, 일년동안에는 해진뒤 멀리 가지 말아야 하며, 평생동안에는 밤을 세워가며 行房하지 말아야 한다. 그리고 해진 뒤에는 항상 氣를 지키고 있어야 한다.”⁷¹⁾라고 하였다. 또한 계절에 따른 양생법에 대해서는 “봄에 얼음이 미쳐 녹지않았을 경우에는 옷을 위에는 두텁게 입고 아래는 옷을 얇게 입어 養陽하고 收陰하면 계속 장수할 수 있는데, 반대로 養陰하고 收陽하면 禍가 미쳐서 滅門하게 된다. 그러므로 겨울에는 천지가 氣閉하며 기혈이 伏藏하니 사람이 作勞하여 땀을 내는 것은 불가하고, 陽氣를 발설하면 사람에게 손상이 있으며 겨울에는 머리를 차게하고, 봄가을에는 머리와 발을 모두 차게 해야 하니 이것이 성인의 불변의 법칙이다⁷²⁾”라고 하여 일년동안 시기에 맞추어 조심할 것 중 가장 중요한 것이 寒溫의 부적합으로 인하여 陽氣를 泄하는 것으로 보았다. 또한 시기에 적절히 대처하지 못한 결과에 대하여 “무릇 겨울에도 매우 더울때가 있고 여름에도 매우 추울때가 있는데 모두 그 기운을 받지 말아야 한다. 사람에게 천행시기가 있는 것은 모두 이것이 범한 것에서 유래한다.⁷³⁾”라고 하여 이상기후에 적절히 대응하지 못하면, 전염병에 걸릴 수 있다고 하였다. 의복 또한 “춥기전에 옷을 입으며 덥기전에 옷을 벗어라.⁷⁴⁾”고 하였으니 시절에 따라 기후변화에

적절히 대처할 것을 권하고 있다. 이외에도 때에 맞추어 적절한 음식조절이나 한온의 조절을 해야 할 뿐만아니라 언어생활도 시절에 따라 신중히 할 것을 강조하였는데, 그는 “동지일에 이르면 語는 하되, 스스로 하지 말라. 스스로 말하는 것을 言이라 하고 남에게 답하는 것을 語라 한다. 남이 물어오는 말이 있으면 답하지 않을 수 없으나 스스로 발언해서는 안된다. 거둬서 말하는데 속냉한데 입을 크게 벌리고 말하지 않는 것이 좋다.”⁷⁵⁾라고 하여 말을 함으로써 陽氣를 發泄하는 현상을 막고자 하였다.

起居에 있어서도 孫思邈은 《備急千金要方·養生序》에서 “섭생을 잘하는 자는 잠자리에 들고 일

70) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“衣食寢處皆適, 能順時氣者, 始盡養生之道.”

71) ① 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“故善攝生者, 無犯日月之忌, 無失歲時之和, 須知一日之忌, 暮無飽食; 一月之忌, 晦無大醉; 一歲之忌, 暮無遠行; 終身之忌, 暮無然獨行房. 暮常獲氣也.”

② 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, p.111, 1991.

“一日之忌者暮無飽食, 一月之忌者晦無大醉, 一歲之忌者暮無遠內, 終身之忌者暮常獲氣也. 夜飽損一日之壽, 夜醉損一月之壽, 一接損一歲之壽, 慎之.”

72) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“春凍未泮, 衣欲下厚上薄, 養陽收陰, 繼世長生; 養陰收陽, 禍則滅門. 故云: 冬時天地氣閉, 氣血伏藏, 人不可作勞出汗, 發泄陽氣, 有損于人也. 又云: 冬日凍腦, 春秋腦足俱凍, 此聖人之常法也.”

73) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, pp. 381-382, 1991.

“凡冬月忽有大熱之時, 夏月忽有大涼之時, 皆勿受之. 人有患天行時氣者, 皆由犯此也.”

74) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“先寒而衣, 先熱而解”

75) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“冬至日止可語, 不可言, 自言曰言, 答人曰語, 言有人來問, 不可不答, 自不可發言也, 仍勿觸冷開口大語爲佳.”

69) 陳可冀: 略論孫思邈對老年醫學的貢獻; 中華醫師雜誌, 第13권 제1기: p. 40, 1983.

어나는 것에도 사시의 조만이 있으며, 주저에도 지극한 조화로운 불변의 이치가 있다.76)”고 하였으며 “봄에는 늦게 자고 일찍 일어나야하며 여름 및 가을에는 밤이 가까와져서야 잠들어서 일찍 일어나야하며 겨울에는 일찍자고 늦게 일어나야 모두 사람에게 이익이 된다. 비록 일찍 일어난다고 말하여도 닭이 울기 이전이 아니며 비록 늦게 일어난다고 말하여도 해가 뜬 후가 아니다. ……그러므로 모름지기 調氣하고 쉬어서 寒熱을 화평하게 하면 病을 면할 것이다.77)”라고 하였다.

孫思邈은 順時氣에서 하룻동안 시기에 맞추어 조심할 것 중 가장 중요한 것이 음식으로 인한 損氣이며, 한달동안 시기에 맞추어 조심할 것 중 가장 중요한 것이 음주로 인한 腸胃의 腐爛이며, 평생동안 나이에 따라서 조심할 것이 과도한 房室으로 인한 損精이라고 하였다. 이외에도 해가 진 뒤 말을 많이 하여 실기하는 것이라든가 겨울에 말을 많이하거나 作勞하여 땀을 내며 양기를 발설하는 일을 하지 말 것을 주장하였는데, 이는 시기에 따른 올바른 섭생의 기준이 氣와 精을 아끼는 것임을 뜻하는 것이다. 그러므로 時氣에 따라 愛氣하기 위하여 과식을 하지 말아야 하며, 밤늦게나 한겨울에 너무 많이 이야기를 해서는 안되며, 밤에는 충분히 잠을 자서 기운을 축적해야 하고, 옷을 입을 때는 한온을 적절히 조절해야 한다. 그리고 시기에 따라 정을 아끼기 위해서는 너무일찍 시집장가를 가셔도 안되며, 入房太甚하여도 안되며, 과음으로 精髓를 蒸하여도 안된다.

9. 蓄神

孫思邈은 神의 손상은 한쪽으로 치우친 감정이나 지나친 생각 또는 오랜 기간동안의 음주로 인하여 발생할 수 있다고 하였는데, 이는 포박자가 神을 君으로 보고 氣를 民으로 본 것도 무관하지 않으니, 七情으로 인한 손상이나 음주로 인한 기의 손상이 ‘氣竭則身死’의 형국이되어 神이 손상되는 것이라고 생각할 수 있다. 孫思邈은 “일반적으로 마음에 사랑하는 바가 있어도 지나치게 사랑해서는 안되며 마음에 증오하는 바가 있어도 지나치게 증오해서는 안되니 지나친 愛憎은 모두 損精시

키며 傷神시킨다.78)”고 하여 마음의 수양으로써 神을 보존할 것을 당부하였으며 이외에도 十二多에서 ‘多思則神殆’라 하여 지나친 생각 또한 神을 손상시킨다고 하였고 “오랫동안 飲酒를 하는 자는 腸胃가 腐爛되며 骨髓를 적시고 근육을 蒸하니 傷神損壽할 것이다.79)”라고 하였는데, 이러한 내용들을 현대적으로 생각해 본다면, 지나친 스트레스로 인한 신경증이나 장기간의 음주가 알콜중독증에 이른 것으로 생각할 수 있으므로 매우 타당한 내용이라고 판단된다.

10. 愛氣

孫思邈은 愛氣의 설을 ‘一人之身，一國之象也’라는 抱朴子의 비유를 들어 말하기를 “사람의 몸을 국가에 비유한다면 흉복의 부위는 궁실에 비유된다. …… 神은 君에 비유되며 血은 臣에 비유되고 氣는 백성에 비유되니 治身을 알면 능히 治國할 수 있다. 아마도 백성을 사랑하는 것이 국가를 편안히 하는 방법일 것이며, 氣를 아끼는 것이 몸을 온전하게 하는 방법일 것이다. 백성이 흩어지면 나라가 망하고 氣가 갈하면 죽는다.80)”고 하여 愛氣가 養生에서 매우 중요하다고 말하였다. 또 그는 기를 손상시키는 원인에 대하여 小勞하지 않아 운동부족으로 氣를 損傷시키는 ‘久臥傷氣’와 勞力過多로 인한 ‘多事則形勞’을 제시하였으며 이외에도 慎言語하지 않아서 失氣한다고 했으니 氣를 아끼는데 慎言語 역시 중요함을 알 수 있다. 이외에

77) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, pp. 381-382, 1991.

“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; 雖言晏起, 莫在日出後. 即須調氣息, 使寒熱平和, 即免患也.”

78) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

“凡心有所愛, 不用深愛; 心有所憎, 不用深憎, 并皆損性傷神.”

79) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

“久飲酒者, 腐爛腸胃, 潰髓蒸筋, 傷神損髓”

80) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, pp. 379-380, 1991.

“一人之身, 一國之象也. 胸腹之位, 猶宮室也……神猶君也, 血猶臣也, 氣猶民也, 知治身則能治國也. 夫愛其民, 所以安其國; 惜其氣, 所以全其身. 民散則國亡, 氣竭則身死.”

76) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“是以善攝生者, 臥起有四時之早晚, 興居有至和之常制”

도 "낮잠을 자거나, 입을 벌리고 자는 나쁜 습관으로 인하여 失氣한다"⁸¹⁾고 하였다. 참고로 孫思邈은 수면중에 愛氣하는 방법으로 屈膝側臥할 것을 당부하였다.⁸²⁾

또한 孫思邈은 調氣法에서 彭祖의 말을 빌어 調氣의 방법으로 '不思'와 '無煩'⁸³⁾과 '呼吸法'⁸⁴⁾을 제시하고 있는데 '無煩不思'의 방법은 修心の 향에서 말했던 平等, 謙遜, 無妄과는 달리 '無爲'와 가까우며 호흡법은 '閉氣于胸膈中'하는 방법으로써 寒暑와 각종 毒으로부터 자신을 보호하여 장수 할 수 있다고 주장하였는데, 이는 調氣를 七情內傷, 外感과 各種 毒으로 인한 질병을 막는 수단으로 사용했다고 해석이 가능하다.

11. 導引按摩

孫思邈은 "健康할 때에도 항상 穴자리에 뜬을 뜬으로써 風氣를 실하며 매일 항상 調氣補瀉하며 導引과 按摩를 하면 좋다고 했으며, 健康할 때에도 항상 건강할 것이라고 생각해서는 안되며 항상 편안할 때에도 위급해질 수 있다는 것을 잊지 말아야 모든 질병을 예방할 수 있다."⁸⁵⁾고 하였고 동시에 《備急千金要方·養性》에서 導引行氣하는 煉精, 黃帝內視法, 迎氣法, 吐納法, 服氣法, 彭祖和神導氣法, 摩耳面法, 天竺國婆羅門法, 老子按摩法 등을 일일이 나열하였다⁸⁶⁾. 그중 煉精法은 사람이 아침에 玉泉을 먹고 이를 두드리면 사람으로 하여금 顏色을 健康하게 하며 三蟲을 제거하고 이를 단단하게 하는 방법을 뜻하고, 黃帝內視法은 조용히 앉아 눈을 살며시 감고 상상으로 五臟을 바라보는 수양법이며, 迎氣法은 마음속으로 人體周圍의 清陽之氣가 頭頂部로부터 體內로 들어와 湧泉穴 部位까지 이르게 하는 방법이며, 吐納法은 코로 서서히 空氣를 들이쉬고 後에 입을 약간 벌리면서 微微하게 내쉬는 呼吸法으로 吸入은 많이 하고 吐出은 적게하는 방법이고, 服氣法은 吸氣하여 氣를 삼킨다고 생각하는 心理療法으로 現在에는 다이어트 美容法에 사용하고 있는 方法이며, 彭祖和神導氣法은 寢床에 누워서 하는 呼吸法인데, 吐納法과는 달리 吸入과 吐出을 모두 코를 통

하여 하는 것이 다르며 또한 修練過程中에 感覺과 머리속의 生覺까지도 느낄수 없는 境地에 到達하는 修練法이고, 摩耳面法은 먼저 양손을 문질러 열이나게 한뒤 세수하듯 얼굴을 문지르고 귀를 문지르며 두발을 잡아당기는 것이며, 天竺國婆羅門法은 옛날 印度의 導引方法의 一種으로 18가지 動作을 順次的으로 施行함으로써 養生보건과 의료의 효과를 내고자 하는 방법이며, 老子按摩法은 老子的 이름을 빌린 養生方法으로써 총 49段階를 順次的으로 施行하도록 되어있다⁸⁷⁾.

82) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

"屈膝側臥, 益人氣力"

83) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.383, 1991.

"彭祖曰: 道不在煩, 但能不思衣食, 不思聲色, 不思勝負, 不思曲直, 不思得失, 不思榮辱; 心無煩, 形勿極, 而兼之以導引, 行氣不已, 亦可得長壽, 千歲不死. 凡人不可無思, 當以漸遺除之."

84) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.383, 1991.

"彭祖曰: 和神導氣之道, 當得密室, 閉戶安床暖席, 枕高二寸半, 正身偃臥, 瞑目, 閉氣于胸膈中, 以鴻毛著鼻上而不動, 經三百息, 耳無所聞, 目不見, 心無所思, 如此則寒暑不能侵, 蜂蠶不能毒, 壽三百六十歲, 此鄰真人也."

85) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.382, 1991.

"凡人自覺十日以上康健, 卽須灸三數穴以泄風氣, 每日必須調氣補瀉, 按摩導引爲佳, 勿以康健便爲常然, 常須安不忘危, 預防諸病也."

86) 呂選民: 藥王孫思邈養生長壽術, 咸陽市, 陝西科學技術出版社, pp.28-52, 1991.

87) 呂選民: 藥王孫思邈養生長壽術, 咸陽市, 陝西科學技術出版社, pp.30-31, 39-51, 1991.

"天竺國婆羅門法: 洗手, 推抱, 壓腿, 動土, 挽弓, 衝拳, 拓石, 頓拳, 排山, 抽脇, 拱腰, 捶背, 踹腿, 虎視, 反拗, 踏掌, 洒腿, 鉤腿"

"老子按摩法: 遠土, 摩腹, 轉腰, 擺頭, 圈腰, 撥背, 托膝, 頓足, 轉動伸腰, 推抱, 雙手捧心, 筑肋, 前拉倒拽, 拔頸晃頭, 掐肘按膝, 捏拿上肢, 衝拳, 振掌, 活腕, 捻指, 抖腕, 細肘, 聳肩, 伸肋, 擊脊, 摩脊, 拔腕, 前聳肩, 十指交摩, 橫擔聳肩, 拍手, 活腿, 搖脚, 擺脚, 搖脚, 直脚, 遠土, 振脚, 拍脚, 遠土踹足, 直脚, 虎視, 托天降地, 排山(負山,

81) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.381, 1991.

"不得晝眠, 令人失氣……暮臥常習閉口, 口開則失氣, 且邪惡從口入, 久而成消渴及失血色."

孫思邈은 《備急千金要方·養性》에서 導引行氣 하는 방법들을 일일이 나열하였는데, 이러한 呼吸法과 導引按摩法은 西洋에서 들어온 各種 健康體操가 肉體의인 面에 치우쳐 있는 것과 달리 肉體的 修養과 精神的 修養 모두를 목적으로 하고 있다는 것이 가장 큰 差異點이며 長點이기 때문에 現代인이 生活中에 겪게되는 肉體的 精神的 緊張을 效果的으로 緩和시킬 수 있는 方法이라고 思料된다.

12. 房室

房室에 대하여 孫思邈은 《素問·上古天真論》에 나오는 섭생의 가르침에 의거하여 방자하게 성욕에 따라 행동해서는 안되며 정을 과도하게 소모하는 것은 질병에 이환되고 일찍 늙게하는 중요한 原因이라고 설명하였으며⁸⁸⁾, 精氣神은 인체의 三寶로써 병을 물리치고 생명을 연장하는 內在要素라고 하였다. 그리고 인체를 하나의 등불에 비유하였는데 精氣神은 등잔 가운데 기름이며 生命활동은 등잔불의 빛과 같다고 하였다. 만약 등잔의 심지를 큰 것으로 사용하면 기름이 다하여 불이 꺼지는 것이 더 빨라지는 것 처럼 사람의 생명 역시 짧아지며 만약 등잔의 심지를 작은 것을 사용하면 기름이 다하여 등잔불이 꺼지는 것이 늦어지는 것 처럼 사람의 생명도 자연히 길어질 것이다⁸⁹⁾라고 하였다. 그는 또한 말하기를 “仲長統曰：王侯의 宮에는 美女가 천명이나 있으며；지방신비의 家에는 계집종의 수가 백이 된다. 낮에는 진한 술로써 그 골수까지 적시고, 밤에는 房室으로써 그 血氣를 다한다. ……정욕을 계속 남용하여 거듭하여 자식을 낳으니 병이 발생한다. ……그릇된 것들이 항상 있으니 어떠한 질병도 스스로 모면할 수 없다. 지금에 이르러 百歲之人이 적은 것이 어찌 순정하지 않은 습관으로 인한 것이 아니라고 하겠는가?⁹⁰⁾”라고 하여 방탕한 생활이 精을 손상시키는 요인이 됨을 말하였다. 그리고 그 해결책인 精을 아끼는 방법에 관하여 房中補益篇에서 이야기 하고 있는데 “사십이상이 되면 기력이 일시에 쇠퇴해지며 많은 병들이 한꺼번에 발생한다. ……40이후에는 정을 아끼는 방법에 대하여 모름지기 알고 있어야 한다⁹¹⁾”고 하였으며 “사십이하의 사람이 房中之藥을 복용하는 것은 禍를 부르는 것이므로 신중해야 하며 성욕을 참지 못하면서 보약

으로써 倍力行房하면 반년도 못되어 精髓가 고갈되어 죽게 된다.⁹²⁾”고 이야기 하여 節欲이 중요함을 강조하였을 뿐만 아니라 나이에 맞는 성생활이 健康에 좋으며⁹³⁾ 억지로 성관계를 기피하는 것 역시 좋지 못하다⁹⁴⁾고 하였다. 또 “交合時에 葛蒲末과 白梁粉으로 문질러 발라 燥하게 하면 濕瘡이 생기지 않는다.⁹⁵⁾”고 하여 性交 이후의 피부질환

88) 王冰：素問 上古天真論

“今時之人則不然，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，逆于生樂，起居無節，故半百而衰也。”

89) ① 陳可冀，李春生：略論孫思邈對老年醫學的貢獻；中華醫史雜誌，第13卷 第1期：p.39, 1983.

② 孫思邈：千金翼方，北京，華夏出版社，p.112, 1991.

“老子曰：人生大限百年，節獲者可至千歲。如膏用小炷之與大炷，衆人大言而我小語，衆人多繁而我小記”

90) 孫思邈：千金方，北京，華夏出版社，p.379, 1991.

“仲長統曰：王侯之宮，美女兼千；鄉土之家，侍妾數百。晝則以醇酒淋其骨髓，夜則房室輸其血氣。……，胎傷孩病而脆，未及堅剛，復縱情欲，重重相生，病病相孕。……，過謬常有，會有一疾莫能自免，當今少百歲之人者，豈非所習不純正也。”

91) 孫思邈：千金方，北京，華夏出版社，p.388, 1991.

“四十以上即頓覺氣力一時衰退。……故年至四十，須識房中之術。”

92) 孫思邈：千金方，北京，華夏出版社，p.388, 1991.

“是以人年四十以下，即服房中之藥者，皆所以速禍，慎之慎之！……，貪心未止，兼餌補藥，倍力行房，不過半年，精髓枯竭，惟向死近。”

93) 孫思邈：千金方，北京，華夏出版社，p.389, 1991.

“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；……六十者，閉精勿泄，若體力猶壯者，一月一泄。凡人氣力自有強盛過人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生癰疽。”

94) 孫思邈：千金方，北京，華夏出版社，p.389, 1991.

“男不可無女，女不可無男。無女則意動，意動則神勞，神勞則損壽。”

拔木)，挿掌，松抖四肢，雙手攀足，扭脊”

의 예방에 대해서도 언급을 하였으며, 이외에도 날씨 및 천체의 상태가 비정상적인 날에는 성관계를 피하는 것이 좋다고 하였으며, 妊娠에 적당한 날을 王相日로 계산하여 기재하였고, 사내아이를 수태하는 날, 계집아이를 수태하는 날도 기재하고 있다.

孫思邈은 정을 과도하게 소모하는 것은 질병에 이환되고 일찍 늙게하는 중요한 原因이라고 설명하였는데⁹⁶⁾ 이는 자연계의 곤충이나 물고기들이 짝짓기가 끝난 후에 그 생명력이 소진되어 사망하는 예를 보면 상당히 옳은 판단이라고 할 수 있다. 그리고 그 해결책으로 방증보익편에서 말한 내용들을 살펴보면 절육을 중시하였을 뿐만 아니라 나이에 맞는 성생활이 건강에 좋으며, 억지로 성관계를 기피하는 것 역시 좋지 못하다고 하였는데 그에 관한 내용들은 金⁹⁷⁾의 東醫神經精神科學에서 內經이나 張子和의 설을 들어 白淫이라는 내용으로 기재하고 있다. 따라서 房室에 있어서도 小勞가 중요하다고 사료된다. 한편 孫思邈은 성관계 이후에 생길 수 있는 피부질환을 예방하고자 약물을 사용하였는데 이는 그당시에 이미 성병에 관한 인식이 어느정도 있었다고 할 수 있으며, 성병에 대한 인식은 후에 南宋의 楊士瀛이 《人齋直指·走皮趨瘡》項에서 梅毒에 관하여 논함으로써⁹⁸⁾ 한의학에서 性病에 대하여 비교적 명확히 인식하고 있었다는 것이 사실로 드러났다. 이러한 정황으로 미루어 볼때, 동양에서는 성에 대하여 개방적인 입장을 취하지는 않았지만 무지하지 않았으며, 오히려 전신 건강과의 관련성까지 고려하고 있었다고 생각된다.

13. 反俗

孫思邈의 '反俗'과 '無妄'에 관한 사상은 嵇康의 '少私寡欲'이나 陶弘景의 '無爲'등의 설에 영향을 받았다. 그는 '反俗'이라는 관점에서 "욕심에 급급하지 말고, 분노와 한을 품고 성내지 말라. 그러한 것들은 모두 수명을 손상시킨다.⁹⁹⁾"라고 말하였으며, 남들처럼 크게 떠들지 말고 복잡하게 생각하지 말며 마음을 피곤하게 하지 말것을 권했고, 특히 名利를 좇아 자신의 목숨을 아무렇게나

방치하는 것에 대하여 대단히 안타까와 했다¹⁰⁰⁾. 이외에도 '無妄'이라 하여 "마음으로써 망령된 생각을 하지 말고 귀로는 망령된 소리를 듣지말며 嗜慾을 버림으로써 기혈을 튼튼히 하고 怒를 참음으로써 陰을 온전하게 하며 息을 억누름으로써 陽을 길러야 한다¹⁰¹⁾"고 하여 무절제한 욕심으로 인한 손상을 막으려 하였다.

孫思邈의 '反俗'과 '無妄'이라는 사상에는 '無爲'라는 철학적 사상이 삼투되어 있으며, 이러한 철학적 사상은 攝養情志하는데 있어서 양호한 심리적 환경을 유지함으로써 健康에 유익한 작용을 하게되어 強身延年의 목적에 도달할 수 있도록 도와준다.¹⁰²⁾ 따라서 '反俗'과 '無妄'을 제대로 실천할 수 있다면 무절제로 인한 손상은 모두 막을 수 있을 것이다. 그러므로 현대인들은 反俗과 無妄이라는 관점에서 한시기의 유행에 따라 모든 사람이

96) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.378, 1991.

"今時之人則不然, 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, 逆于生樂, 起居無節, 故半百而衰也."

97) 金相孝: 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版, p.287, 1989.

"思想無窮所願不得, 或入房太甚, 宗筋弛緩發爲筋痿及爲白淫(內經)"

"得之於房室勞傷, 及邪術所使(張子和)"

98) 洪元植: 中國醫學史, 서울, 東洋醫學研究所, p.239, 1984.

99) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.380, 1991.

"勿汲汲于所欲, 勿悁悁懷忿恨, 皆損壽命"

100) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.378, 1991.

"人之居世, 數息之間, 信哉! 嗚呼! 昔人嘆逝, 何可不爲善以自補邪?……可不自攝養而馳騁六情, 孜孜汲汲追名逐利, 千詐萬巧以求虛譽, 沒齒而無厭, 故養性者, 知其如此, 于名于利, 若存若亡; 于非名非利, 亦若存若亡, 所以沒身不殆也. 余慨時俗之多僻, 皆放逸以殞亡, 聊因暇日, 粗述養性篇, 用獎人倫之道, 好事君子與我同志焉."

101) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

"忍怒以全陰, 抑喜以養陽"

102) 嚴世囊: 中醫學術史, 上海, 上海中醫學院出版社, p.123, 1989.

95) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, pp. 388-389, 1991.

"凡人習交合之時, ……以菹蒲末三分, 白梁粉數摩令燥, 即使強盛, 又濕瘡不生也."

비슷한 복장과 비슷한 사고와 행동을 하는 것을 피해야 한다. 많은 사람들이 유행이라는 잠시의 시대적 흐름에 얽매이고 그것으로부터 무엇인가의 만족을 얻으려 하나 그러한 행동은 嵇康이 말한 五難 中의 名利를 쫓는 것과 같은 것으로 평생 만족할 수 없는 문제이므로, 진실로 자기 자신에게 이로운 것이 무엇인가를 고려하여 사회생활을 해야 할 것이다.

14. 禁忌

禁忌에 대하여 孫思邈은 黃帝雜禁法에서 얼굴을 치켜들고 다니는 것, 침을 뱉는 것, 太陽을 노려보는 것, 沙蟲이 있는 곳에서 목욕을 하지 말 것, 먼길을 나설때 덩다고 강물에 세수를 하지 말 것 등을 이야기 하고 있으며, 黃帝雜禁法 이외의 편에도 “침을 멀리 뱉지 말고, 길을 갈때 빨리 걷지 말고, 귀로 너무 많이 듣지 말고, 눈으로 너무 많이 보지 말며, 너무 오래 앉아있지 말며, 서있을 때 피로하게 오래 있지 말며, 누울때는 자세를 어그러뜨리지 말아야 한다.....103)”라는 등의 금기들이 많이 있는데 이러한 것들의 대부분은 ‘無妄’을 실천함으로써 기력이나 정의 과도한 소모를 막고자 하는 내용들이므로 건강과 개인적인 정신수양에 많은 도움이 될 것이라고 생각된다.

금기에서 말한 내용 중 상당부분이 현대의학적으로도 의미있는 바가 많은데, 예를 들면 태양을 노려보면 시력손상이 발생하며, 먼길을 나서며 더울때 강물에 세수를 하면 주근깨가 생기기 쉽고, 소음이 많은 곳에서 일하는 사람은 청력장애가 발생하기 쉬우며, 눈을 혹사하는 수험생이나 근로자들이 시력장애를 겪는 일이 많다. 따라서 이러한 일들은 일상생활에서 무의식적으로 잘못을 저지러 수 있는 문제들이므로 주의해야 한다.

III. 結 論

孫思邈은 역대의가중 장수한 의가의 한사람으로서 본인 스스로가 비교적 장기간 노년기를 경험한 것으로 인하여 노년병의 방치에 대하여 풍부한 임

상경험을 가지고 있었고 그 경험을 바탕으로 심득한 바를 千金要方과 千金翼方에 기록하였다. 그가 양생법에 관하여 養性篇과 기타 제권중에 수록한 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1. 服餌 方面에서는 服餌에 대하여 去三蟲, 辟谷, 服食의 세단계로 설명하고 있으며, 그 방법들을 통하여 기생충을 제거하여 영양상태를 개선하는데 도움을 주고, 적절한 단식요법을 통하여 체내의 노폐물과 숙변을 제거함으로써 인체의 생리작용을 활성화 시키며, 적절하게 영양을 공급함으로써 생명활동에 필요한 에너지를 공급하고자 하였다.

2. 小勞 方面에서는 十二小를 중시하였으며 그와 반대로 十二多에 대하여 주의할 것을 당부하였으며, 그 방법들을 통하여 생명활동의 三寶인 精氣神을 효과적으로 保存하고자 하였다.

3. 修心 方面에서는 德行을 쌓아 禍를 免하고, 마음을 修養함으로써 激烈한 感情으로 인한 스트레스를 줄이고, 사물에 대한 욕심과 名利에 대한 욕심을 줄임으로써 몸을 危殆롭게 할 정도의 무리한 일을 하지 않도록 하여 未病而治하고자 하였다.

4. 慎言語 方面에서는 말을 많이 함으로써 유발되는 체력소모를 줄이고자 제시한 방법으로써 장시간 많은 말을 하는 직업을 가진 사람들에게 늦은 밤이나 혹은 겨울에 특히 조심하여 체력을 아끼는 것을 강조하고 있다.

5. 節飲食 方面에서는 음식을 섭취할 때는 신선하고 단백질 음식을 적절한 양, 적절한 시간을 지켜서 골고루 섭취할 것을 강조하였다.

6. 脫着 方面에서는 옷을 입는데 있어서 한온을 적절히 하여 外邪에 감촉되는 것을 방지하는 일이 중요하며 또한 항상 청결을 유지해야 한다고 하였다.

7. 寢處 方面에서는 쾌적한 주거환경을 유지하기 위하여 주거지역의 선정을 잘 해야하며, 침실의 구조는 외부환경에 영향을 적게 받는 구조가 필요하며, 잠잘때에는 항상 실내가 쾌적한 상태를 유지하도록 조치를 해야 한다고 하였다.

8. 順時氣 方面에서는 각각의 양생방법이 추구하는 적절함이 하루, 한달, 일년, 평생을 두고 볼 때 시기에 따라 취해야 하는 적절함이 각기 다르므로 그 적절함에 따라 항상 조절해야 한다고 하였다.

9. 畜神 方面에서는 지나친 思慮나 飲酒로 인하

103) 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, p.379, 1991.

“所以養性之士, 唾不至遠, 行不疾步, 耳不極聽, 目不極視, 坐不久處, 立不至疲, 臥不至橫....”

여 神이 손상될 수 있으며 神이 손상됨으로 인하여 인체의 모든 질서가 붕괴될 수 있으므로 思慮過多나 飲酒에 대하여 각별히 주의를 주었다.

10. 愛氣 方面에서는 기는 인체를 유지하는 기초이므로 항상 고갈되지 않도록 해야한다고 하였으며, 고갈 방지를 위하여 항상 小勞하며 각종 調氣法으로 항상 단련해야 한다고 하였다.

11. 導引按摩 方面에서는 건강할 때에도 항상 여러가지 導引按摩法으로 신체를 단련해야 질병을 예방하며 건강해 질 수 있다고 하였다.

12. 房室 方面에서는 성에 대하여 너무 억누르거나 집착해서는 안되며 나이에 알맞은 성생활이 건강에 도움이 된다고 하였으며 절제없이 단순히 약물로서 정을 보충하려는 것은 잘못된 방법이라고 하였다.

13. 反俗 方面에서는 세상사람들이 모두 名利를 쫓는다 하더라도 그에 휩쓸려 그들과 똑같이 名利를 쫓아 지나친 욕심을 부리거나 망령된 행동을 하는 것은 잘못이라고 하였다.

14. 禁忌 方面에서는 일상생활 중에서 무의식적으로 행하게 되는 잘못된 생활습관에 대하여 이야기하고 있다.

參 考 文 獻

1. 陳可冀: 略論孫思邈對老年醫學的貢獻: 中華醫史雜誌, 第13卷 第1期 1983.
2. 呂選民: 藥王孫思邈養生長壽術, 咸陽市, 陝西科學技術出版社, 1991.
3. 孫思邈: 千金方, 北京, 華夏出版社, 1991.
4. 孫思邈: 千金翼方, 北京, 華夏出版社, 1991.
5. 金相孝: 東醫神經精神科學, 서울, 행림출판, 1989.
6. 洪元植: 中國醫學史, 서울, 東洋醫學研究所, 1984.
7. 嚴世囊: 中醫學術史, 上海, 上海中醫學院出版社, 1989.