

養生과 老化的 相關性에 관한 研究

위영택*, 김길수**

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

나이가 들어가면서 늙게 된다는 것은 아무도 의심하지 않는 사실이다. 이와 같이 우리의 身體는 時間의 經過에 따라서 점점 老化되고 있는 것은 누구나 잘 아는 사실이며 당연한 현상으로 생각될 것이다.¹⁾ 하지만 인간이 늙는 것은 先天의 氣가 떨어지기 때문이다. 이 先天의 氣²⁾는 태어날 때 한

번밖에 받지를 못하며, 先天의 氣가 떨어지면 人生의 樂이 없어지는 것이다. 즉, 先天의 氣가 떨어져지면 氣力을 잃어 인체가 평형을 잃게 되어 老化가 되는 것이다.

人間이 出生할 때 각 자가 받는 氣를 先天의 氣라고 한다. 그 氣의 많고 적음은 수명의 길고 짧음이 결정된다고 믿어졌다. 곧, 氣의 充分함은 身體가 康健하고 壽命이 길다는 뜻이다. 하지만 氣가 모자라면 身體가 虛弱하고 夭折을 하거나 天壽를 다하지 못한 채로 죽게 된다. 여기서 天壽는 百歲를 말한다.³⁾

老化는 人體의 生理的인 過程중의 하나로 각자의 先天的인 稟賦와 後天的인 環境과 자기가 함유하고 있는 精神機能에 따라 老化가 다르게 表出되고 있다.⁴⁾ 즉, 老化는 生體의 生理的 再生能力의 減弱에 의하여 生體 臟器組織의 細胞數 감소와 이로 인한 機能低下의 總和라고 할 수 있다. 다시 말

* 동국대학교 내과학교실

** 동국대학교 신경정신과학교실

1) 郭永壽 : 노화의 적용에 관한 심리·사회적 연구(노화의 적용을 위한 방법으로서 성생활의 기능을 중심으로), 고려대학교 경영정보대학원 사회복지 전공, 1993, p8

2) 先天之氣(元氣); 元氣는 또한 '原氣', '眞氣'라고도 하며, 人體의 여러 氣中에서 가장 중요하며, 가장 基本的인 氣이다.

(1) 生成 : 元氣는 주로 腎이 간직한 先天의 精氣에서 化生되지만, 또한 脾胃가 化生한 後天의 精의 充養에 의지하게 된다. 이를 《靈樞·刺節眞邪》에 "眞氣者, 所受于天, 與穀氣并而充身也."라고 하였다.

(2) 運行 : 元氣는 兩腎의 사이(命門)에서 나와 三焦를 통해 全身에 順行하여, 안으로는 五臟六腑에 이르고 밖으로는 肌膚腠理에 도달하여 없는 곳이 없으니, 이로써 人體의 각 부분에 作用하게 된다.

(3) 功能 : 元氣는 人體의 生長·發育을 活性化시키고 각 臟腑·經絡·組織·器官의 功能活動을

推動하는 作用을 갖고 있다. 그래서 元氣를 生命活動의 原動力이라 한다. 元氣가 充足되면 人體의 生長·發育이 정상으로 되고, 각종 功能活動이 旺盛하며, 元氣가 不足하면 生長·發育이 느려지고, 各種 生理功能이 減退되어, 神疲乏力, 體弱多病 등으로 表現되게 된다.

3) 上古之人, 其知道者, 法於陰陽, 和於術數, 食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去.

4) 杜鎬京 編著 : 東醫腎系學, 서울, 東洋醫學研究院, 1993, p.1327

하면 老化生理의 特徵은 老化에 따른 機能의 減退가 身體 機能의 進行性 消失에 起因한다는 것이다. 그러므로 老化란 나이가 증가함에 따라 보편성의 생물학적인 자연현상으로서 점차적인 臟腑의 衰退와 變質이 老衰와 더불어 進行성으로 나타나는 현상인 것이다.⁵⁾

養生이란 人體를 保護하여 生命活動을 健康하게 攝養保存함으로서 健康無病, 延年益壽 乃至 長生할 수 있게 하는 것이다⁶⁾

韓醫學에서는 治未病하는 醫師를 上工이라 하여 豫防醫學에 置重한 것을 볼 수 있다.⁷⁾

韓醫學에서 養生思想은 治未病을 말하는 것으로 《略急千金要方》의 二十七中에서는 “善養生者, 則治未病之病”, “性既自善, 內外百病皆悉不生”이라 하였다. 《丹溪心法》에서는 확실히 “與其治療于有疾之後, 不若攝養于無疾之先”이라 하였다.⁸⁾

最近 醫學技術의 發達과 各者의 衛生觀念과 營養攝取, 運動鍛鍊등의 結果로 平均壽命은 延長되고 있는 趨勢에 있으나 그에 따라 老齡層의 人口가 增加함으로 機能의 혹은 器質的인 退化로 因하여 老人性 疾患 역시 增加하고 있는 趨勢에 있다.⁹⁾

여기서는 老化와 養生과의 상관성으로 양생이 노화에 미치는 영향은 어떠한 것인지 알아보기 위하여 옛 문헌과 현대 서적에서 말하는 養生과 老化의 상관성을 알아보고자 한다.

II. 本論

養生은 攝生이라 稱하며 각종 體質을 增強시키며, 疾病을 豫防하며, 壽命을 증가시키는 등의 모든 것을 할 수 있다. 《素問·上古天真論》에서는 “春秋皆度百歲, 而動作不衰”하였다. 여기서의 대상은 老年인 뿐만 아니라 中年, 青年 심지어 兒童까지 포함하고 있다. 老年醫學은 老衰의 原因과 病機에 대하여 研究하며 人體老年變化, 老年疾病豫防과 老人의 衛生과 保健이 老人學의 重要部分이다. 老人醫學의 목적은 빨리 老衰하는 것을 防止하고 老人의 心身健康을 維持하며 健康하게 長壽하는 것이다. 韓醫學의 概念으로 養生이라는 것은 未病을 治療하는 개념으로 《略急千金要方》의 27卷에는 “善養生者, 則治未病之病”, “性既自善 內外百病皆悉不生”이라 하였으며, 《丹溪心法》에서는 “與其治療于有疾之後, 不若攝養于無疾之先.”이라고 명확히 하고 있다. 《素問·上古天真論》¹⁰⁾에서는 陰陽에서 法則을 救하게 된 즉, 自然界의 氣候變化에 따라 順應할 수 있으며, 人體의 陰陽變化도 또한 調節할 수 있는 것이다. 여러 가지 방법으로서 老衰되는 것을 防止하기 위하여 일정 기간을 단련을 한다. 또한 飲食을 제때에 定량을 聚하면 飲食의 副作用을 주의할 수 있다. 그리고, 生活하는데 있어서 規律을 가지고서 살아가면은 妄靈되어 行하지 않고 過度

5) 上揭書, p.1329

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

7) 洪元植 : 精校 黃帝內經, 서울, 韓醫學研究院, 1981, p.302

8) 馬濟人 主編 : 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992, p.525

9) 金秉雲 외 : 前揭書, p.502

10) 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 度百歲乃去. 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.

한 體力 消耗를 주의하고, 精神力을 이러한 한도로 지킬 수 있는 것이다. 健康이라는 것은 육체적인 건강뿐만이 아니라 정신적 건강도 포함하여서 나타나는 것이니, 醫療 또한 身體的·精神的인 회복을 이르는 것이다.¹¹⁾

1. 陰陽과의 關係2)

人體의 老衰現象의 主要原因은 陰陽平衡의 失調로 起因하며, 陰陽의 協助는 衰老의 遲延으로서 건강한 몸과 壽命이 연장되는 기본 원칙이다.

“法于陰陽”은 不足한 것을 補하고 偏勝하는 것을 억제하여 스스로 “陰平陽秘, 我體長春”의 목표에 도달한다.

《素問·生氣通天論》에서는 “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 하였고 《素問·至真要大論》에서는 “氣血正平 長有天命”이라 하여 《內經》에서는 長壽를 위한 養生法으로 陰陽氣血의 平衡을 重要視 했음을 알 수 있다.

1) 時間에 따른 養生

‘天人相應’이라는 觀點下에서 《千金翼方·養生》에는 列子의 設을 인용하여 “一體之盈虛消息, 皆通于天地 應于物類” 人體의 陰陽消長과 자연계의 변화의 상관관계에 대하여 설명하고 있다.

《素問·四氣調神大論》“故陰陽四時者, 萬物之終始也, 死生之本也, 逆之則災害生, 從之則苛疾不起, 是謂得道. 道者, 聖人之行也, 愚者佩之, 從陰陽則生, 逆之則死” 등의 설명은 陰陽에 從하느냐, 逆하느냐에 따라서 人體의 強弱, 수요에 영향에 중요한 영향을 미

치는 것을 명료하게 할 수 있다.

봄에는 生하고 여름에는 長하며, 가을에는 收하며 겨울에는 藏한다. 이것은 물질의 四時陰陽變化에 총체적인 規律인 것이므로 養生者 또한 마찬가지로 이다.

春生夏長, 秋收冬藏은 生物이 四時陰陽變化에 順應하는 총체적인 規律이므로 養生하는 者는 반드시 順應하여야 한다. 《內經》에서는 “春夏養陽, 秋冬養陰”의 理論으로 攝生을 重要하게 여겼다. 春夏에는 天地間의 生氣가 넘쳐흐르며, 萬物이 榮華롭다.¹³⁾ 사람에 있어서는 隨時變化에 따라서 自然의 生發之氣에 順應하여 體內의 陽氣를 衝陽시킨다. 起居養生方面에는 《素問·四氣調神大論》에서는 “夜臥早起, 廣步于庭, 被發緩形, 以使志生”의 春의 養生之道와 “夜臥早起 無厭于日 使志無怒”의 夏의 養長之道를 上述하고 있다. 季節에 따른 飲食調理에 대하여 王冰은 “春食涼, 夏食寒, 以養于陽”하고, 또한 “陽氣根于陰 … 全陰則陽氣不極”을 지적하며 陽氣를 保護하며 養하는 角度로 말하고 있다. 春夏에는 陽을 기르는 것이 關鍵이며 天地間의 陽氣가 生發하는 것이 順應하는 것이며, 體內의 陽氣가 旺盛한 것이다. 무릇 陽氣가 生長하는데 障礙가 있으면 陽氣가 損傷을 받게 되니 반드시 피해야 한다. 秋冬에는 萬物이 斂藏하는 것으로 養生역시 陰精을 收藏하는 것이 相應하는 것이다. 作息과 情志方面에서 《素問·四氣調神大論》에서는 “早臥早起 與鷄俱興 使志安寧

11) 馬濟人 主編：前掲書, pp.525~533

12) 李聰甫 主編：傳統老年醫學, 湖南, 湖南科學技術出版社, 1986, pp.212~214

13) 春三月 此謂發陳. 天地俱生 萬物以榮. 早臥早起 廣步于庭 被髮緩形 以使志生 生而勿殺 予而勿奪 賞而勿罰 此春氣之應 養生之道也. 逆之則傷肝 夏爲寒變 奉長者少.

夏三月 此謂蕃秀. 天地氣交 萬物華實. 夜臥早起 無厭于日 使志無怒 使華英成秀 使氣得泄 若所愛在外 此夏氣之應 養長之道也. 逆之則傷心 秋爲痠癘 奉收者少 冬至重病.

以緩秋刑 收斂神氣”는 秋期の 養收之道이며 “早臥晚起 必待日光 使志若伏若匿”과 “去寒就溫 無泄皮膚”는 冬의 養藏之道로 說明하고 있다.

《素問·四氣調神大論》에서는 春溫, 夏熱, 秋涼, 冬寒의 ‘四氣’에 順應하여 나아갈 때 養生의 目的에 到達할 수 있다고 보았다. 이 篇에서는 또한 “夫四時陰陽者, 萬物之根本也, 所以聖人春夏養陽, 秋冬養陰, 以從其根, 故與萬物沈浮於生長之門. 逆其根, 則伐其本, 壞其眞矣.”라 하여 具體的으로 春夏는 養陽하고 秋冬은 養陰해야 한다는 方法을 提示하였다. 또한 “故陰陽四時者 萬物之終始也 生死之本也 逆之即 災害生 從之即 荷疾不起”라 한 內容에서는 結論的으로 自然에 順應하는 것이 곧 養生 中の 重要한 原理 中の 하나라고 하는 것을 強調하고 있다.

2)陰陽의 虛損

陰陽이 모두 虧損하게 되면 人體의 老衰의 根本的인 原因이 된다. 《素問·陰陽應象大論》에서는 “年四十而陰氣自半也 起居衰矣.”하였고, 孫思邈은 “人年五十以上, 陽氣日衰, 損與日至.” 이것은 生命活動中에서 陰陽의 두 기운이 外를 保護하며 養하는 作用을 除外한 것이며, 人體의 구체적 狀況을 근거로 하여 補益陽氣, 滋養陰精을 하여 오랜 세월 동안 소모된 것을 공급하는 것이다. 만약 陰陽의 氣가 다시 充足해지면 老衰가 遲延되는 것이다.

稟賦¹⁴⁾의 異常은 人體의 素質이 偏陰偏陽되어 같지 않은 것이다. 趙獻可는 “人體有 偏陰偏陽者, 此氣稟也. 太陽之人, 雖冬月身不須綿, 口常飲水 … 太陰之人, 雖暑月不離

復衣, 食飲稍涼, 便覺腹痛泄瀉 … 此兩等人者, 各稟陰陽之一偏者也.”이라 하여 사람이 老年이 되면 體質이 偏向되므로 因하여 精氣가 消耗되고, 疾病이 발생하게 된다. 다른 경우에는 偏陰偏陽의 現象으로 확실히 나타난다. 이로 因하여서 젊은 사람이나 늙은 사람은 정도의 차이는 가지고 있으나 크게 兩分할 수 있다. 먼저 하나는 陰精不足으로 因한 虛熱證이고, 다른 하나는 陽氣不足으로 因한 虛寒證인 것이다. 陰陽寒熱의 異常은 溫陽이나 補陰을 聚하여 治療하는 方法이다.

陰精과 陽氣는 人體의 生命物質과 生理機能의 貴重한 作用을 하며, 서로는 불가분의 역할을 하며 相互依存의인 役割을 한다. 張介賓은 “道產陰陽, 原同一氣.”라 하여 老年病은 陰虛한 때를 表現한 것이며, 陽衰일 때에 注意하여야 한다. 《靈樞·本神篇》에는 “五臟主藏精者也, 不可傷, 傷則失守而陰虛, 陰虛則無氣, 無氣則死矣.”하였고, 趙獻可는 “未有精泄已虛, 而無陽能獨全者.”하였고. 張介賓은 “陽虛則精血衰, 生氣衰也.”이라 하여 반대로 老年病이 있으되 陽氣가 弱한 證候가 나타나며 역시 陰精이 損傷된 것을 고려해야 한다고 하였다.

古代醫家は “陰陽互濟”를 十分 重視하였다. 趙獻可는 “火以水爲主, 水以火爲原. 故取之陰者, 火中求水, 其精不竭; 取之陽者, 水中尋火, 其明不息.”이라 하여 중요하게 論하였고, 張介賓은 《精辟地指》에서 “善治精者, 能使精中生氣, 善治氣者, 能使氣中生精.” 또한 말하기를 “善補陽者, 必於陰中求陽, 則陽得陰助而生化無窮; 善補陰者, 必於陽中求陰, 則陰得陽升而泉源不竭.”이라 하였다. 이러한 陰陽相濟의 法則은 老年病의 具體的 治療方法으로 중요한 意義를 가지는 것이다.

14) 東醫學辭典, 여강출판사, 1989, p.917; 先天的인 것, 타고난 것을 말한다.

3) 情志에 대한 養生

情志가 過極하면은 人體의 陰陽, 氣血이 상당한 損傷을 입는다. 《內經》에서는 한 가지 예를 論述하고 있다. 즉, 《素問·陰陽應象大論》에서는 “暴怒傷陰, 暴喜傷陽”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”, “怒則氣逆, 甚則嘔血”이라 하였다. 暴怒하게 되면 病이 되고 대부분 肝木으로 因하여 木火가 升騰하여 火氣가 灼熱하여 陰이 傷하게 된다. 《內經》에서 또한 認識하기를 《素問·舉痛論》에서는 “喜則氣緩”이라 하였고, “喜傷心”하여 過度하면은 돌연히 喜怒하게 되며, 또한 心氣가 耗散되어 病에 이르게 된다.¹⁵⁾ 더욱이 老人은 주의하여야 한다.

古代醫家は 暴喜하는 것을 避하고자 하였으며, 暴怒로 因한 病의 治療方法으로 養生의 方面에서는 怡暢情志를 主張하였으며 喜怒가 過度함으로 因하여 人體의 陰陽이 損傷받는 것을 避하고자 하였다. 《千金要方》에서는 “忍怒以全陰, 抑喜以養陽”하여 盛怒하는 것을 警戒함으로써 陰氣를 保存하고 暴喜를 抑制함으로써 陽氣를 保護한다. 《攝生要錄》에서는 “唐柳公度年八十餘, 步履輕健, 人求其術, 曰; 吾無術, 但未嘗以元氣佐喜怒.”라 記載하고 있으며, 이러한 것은 怒를 警戒하고 喜를 抑制하여 陰陽을 기르는 것이 經驗上 가장 중요하다.

七情의 異常은 病에 이르며 그 정도가 같지 않으며 發病이 가벼거나 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 힘들어진다.

15) 喜則氣和志達, 榮衛通利, 故氣緩矣.

《素問·上古天真論》에서는 “恬憺虛無, 眞氣從之”이라 하였는데, 즉 陰陽을 保全하고자 強調하고 있다. 孫思邈은 “衆人悖暴而我不怒 … 淡然無爲, 神氣自滿, 以此爲不死之藥, 天下莫我知也.” 확실히 지적하고 怒하지 말고 澹澹하게 살며, 기쁘게 하여 性情을 기르며, 消耗를 減少시키고 陰陽을 節制하고 保護하여 千年을 다하여야 한다.

4) 飲食에 대한 養生

人體의 陰陽精氣의 資生은 食養에 달려 있다. 《內經》에서는 飲食의 調和를 통한 疾病豫防의 原則과 그 實施方法을 명확하게 제시하고 있다.¹⁶⁾ 《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.”이라 하여, 人體의 素質에 따라서 偏陰偏陽의 異常으로 疾病性質의 寒熱이 나타난다고 하였고, 植物의 종류에 따라 性味 역시 寒熱溫陽으로 區別되며, 具體적인 情狀을 고려하여 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”이라 하여 進一步한 飲食 五味의 調和에 대하여 言及함으로 《內經》에서는 養生을 위한 飲食 攝生의 重要性을 強調하였다.

만약 飲食失宜¹⁷⁾를 하게 되면 節度를 알

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

17) 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

지 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. 朱丹溪는 “飮彼味者, 因縱口味, 五味之過, 疾病蜂起.”이라 하였는데 具體的으로 말하면 植物이 熱性이면 陰液이 損傷을 입고, 寒涼하면 陽氣가 쉽게 損傷을 받는다. 老人의 體質의 特徵은 陰陽이 서로 衰하여 지며, 일반적인 情況下에서는 食物을 먹고자하면 辛熱炙博 飲食은 不適當하며, 역시 生冷寒滑한 食物도 적당하지 않다. 《脾胃論》에서는 “若飲食, 熱無灼灼, 寒無淒淒, 寒溫中適, 故氣將持, 乃不致邪僻.” 同時에 植物은 五味를 갖추고 있으며. 만약 한쪽을 偏食하여 오랜 시일이 경과하면은 陰이 傷하고 陽이 損傷을 당하니 病이 된다. 孫思邈은 “食治”라 認識하고, 食物의 辛甘味는 陽이며, 酸苦한 것은 陰에 屬하며. 飲食의 氣味가 不調和게 되면 “陰勝則陽病, 陽勝則陰病.”이라 하였고, 만약 陰陽이 調和를 이루면 사람이 平安하게 되고, 食養補益 精氣를 하며, 陰陽을 서로 돕는 것이 중요한 사실이다.

飲食方面에 있어서는 “秋食溫, 冬食熱, 以養于陰”으로 “陽氣根于陽 … 全陽則陰氣不窮”의 原理대로 陰氣를 지키는 것이다. 秋冬의 養陰의 要旨¹⁸⁾는 自然界의 收藏의 規

律을 따르며 人體內的 陰精內聚하여 抗病하여 延年하는 것이다.

2. 腎精의 保護¹⁹⁾

韓醫學의 抗衰老理論中에 保精護腎이라는 기본적인 방법이 있다. 生命의 根源이며, 人體生命活動의 가장 중요한 기본적인 물질인 精²⁰⁾의 不足으로 因하여 起因한 것이다. 精과 腎이 堅固한 지 여부를 가지고 人體의 健康長壽의 중요한 要素가 된다. 精의 虧損과 腎이 衰하면 全身의 各 臟器의 機能活動의 減退와 障礙로 因하여 疾病과 衰老가 발생하게 되는 것이다. 古人은 반복하여 強調하고 있다 “善養生者, 必寶其精.” 《莊子·達生》에서도 “形全精復, 與天爲一”이라 하였다. 《內經》에서는 “精神內守, 病安從來”, “積精全神 … 益其壽命而強者也.”라 하였으며, 孫思邈은 “四十以上, 常固精養氣不耗, 可以不老.”라 하였으며, 《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 치료하는 방법을 설명하고 있다.

保精護腎의 주의의 문제점에 대하여 아래와 같이 敘述한다.

1) 適當한 性生活

古人은 病을 未然에 防止하는 것을 중시

得 去寒就溫 無泄皮膚 使氣極奪 此冬氣之應 養藏之道也. 逆之則傷腎 春爲痿厥 奉生者少.

- 19) 李聰甫 主編: 前揭書, pp.214~215
 20) 趙成基 趙鍾寬: 前揭書, p.3; 《素問·金匱真言論》에서는 “夫精者 身之本也”라 하여 精은 人間生命의 根本이라고 하였고 《靈樞·決氣論》에서는 “兩神相搏 合而成形 常先身生是謂精”이라 하여 神과의 不可分의 關係를 말하고 있으며, 《素問·上古天真論》의 ‘天真’은 ‘腎氣’, ‘精氣’를 意味하는 것으로 볼 때 養生의 方法으로 精의 保養에 重點을 둔 것으로 볼 수 있다.

“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 卽氣逆”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.

18) 秋三月 此謂容平. 天氣以急 地氣以明. 早臥早起 與鷄俱興 使志安寧 以緩秋刑 收斂神氣 使秋氣平 無外其志 使肺氣清 此秋氣之應 養收之道也. 逆之則傷肺 冬爲殭泄 奉藏者少.
 冬三月 此謂閉藏. 水冰地折 無擾乎陽. 早臥晚起 必待日光 使志若伏若匿 若有私意 若已有

하였으며 藥으로 치료하는 것과 攝生을 強調하여 왔다. 保精護腎의 方面으로 節欲하는 것이 먼저 중요시하며 《呂氏春秋·情欲》에서는 “聖人修節以止欲, 故不過行其情也.”, “知早澁則精不竭.”이라 하였고, 《金匱要略》에서는 “房室勿令竭乏, … 不遺形體有衰.”하였고, 孫思邈은 “善攝生者, 凡覺陽事輒盛, 必謹而抑之, 不可縱心竭意, 以自賊也.”하고, 總括하여 “欲固壽命之原, 莫先于色欲之戒也.”라 하였다. 中壯年이 節欲을 한다는 것은 慾望을 끊는 것이 아니라고 설명하고 있으며, 葛洪은 “人復不可都絕陰陽. 陰陽不交, 則坐致壅闕之病, 故幽閉怨曠, 多病而不壽也. 任情肆意, 又損年命, 唯有得其節宣之和, 可以不損.”이라 한 것은 客觀的을 論述한 것이다. “神力勞倦, … 病體方痊, 女子行經”한 것은 交合을 하지 말며, “犯之令人虛損, 耗散元氣”를 하게 된다는 것이다.

2) 腎의 陰陽關係

腎은 生命의 根으로 元陰과 元陽이 있으며, 衰老와 各種 病理은 腎虛와 有關되어 있다. 腎의 元陰, 元陽의 全身陰陽平衡의 유지는 몸을 康健하게 保護하며 抗衰老作用이 중심이다. 錢乙은 ‘腎主虛’라 하여 腎은 쉽게 傷하며 實하기는 어렵고, 精은 泄하기는 쉬우나 지키기는 어려우니, 滋陰으로 치우치는 것과 溫陽으로 치우치는 것은 같지 않은 것이다. 朱丹溪는 《內經》의 “年四十而陽氣自半”을 근거로 論述을 하여 “陽有餘陰不足”이라는 論을 세웠고, 人體老衰의 基本的인 病機는 腎陰不足과 相火妄動이 되며 이것을 滋腎養陰의 偏重되게 治療하였다. 趙獻可·張景岳 등은 腎陽이 衰微하여져서 人體가 老衰하게 되는 基本的인 病機라고 하여 溫補腎陽의 偏重되는 治療方法을 사용하였다. 臨床上으로는 人體의 體質과 病情

의 出現 등의 구체적인 분석으로 활용한다. 正如喻昌이 말하기를 “年高之人, 腎水已竭, 眞火易露. 下虛者, 不但眞陰虛, 究竟眞陽亦虛.”라 하였고, 徐靈胎 또한 “能長年者, 必有獨盛之處. 陽盛者當補其陰, 陰盛者當補其陽”이라 하였다. 이의 論述로부터 老年病의 治療는 補益藥을 참고로 하여 選用한다.

3. 脾胃의 保護²¹⁾

脾胃는 後天之本이며 氣血의 生化之原이다. 老年人은 脾胃의 正常的인 作用이 重要시 된다.

1) 脾胃의 調理

《脾胃論》에서는 “土爲萬物之母”, “治脾胃卽所以安五臟.”이라 하였으며, 또한 “善治病者, 唯在調和脾胃”라고 지적하였다. 《醫林繩墨》에서는 “人以脾胃爲主, 而治療以健脾爲先.”이라 하였고, 《雜病源流犀燭》에서는 “脾胃後天之本, 信然也, 盖脾統四臟, 脾有病必波及之, 四臟有病, 亦必待養于脾, 故脾氣充, 四臟賴煦肉, 脾氣絕, 四臟不能自主… 凡治四臟者, 安可不養脾哉.” 《慎齋遺書》에서는 “諸病不愈, 必尋到脾胃之中, 方無一失, 何以言之, 脾胃一虛, 四臟皆無生氣, 故疾病日久矣, 萬物從土而生, 亦從土而歸, 補腎不如補脾, 此之謂也, 治病不愈, 尋到脾胃而愈者 頗多.” 위의 各家의 論點은 脾胃의 調理를 반복 강조하고 病을 治療하거나 豫防하는데 가장 중요한 意義를 가진다.

2) 脾胃調理의 原則과 方法

脾胃를 調理하는 原則에는 『臨證指南醫案·華岫云按』에서는 “脾宜升則健, 胃宜降則和”, “太陰濕土, 得陽始運, 陽明陽土, 得陰自安”이라 하여 歸納하고 있으며 이것이 가

21) 李聰甫 主編: 前揭書, p.215

르치는 意義라 하겠다.

脾胃를 調理하는 方法에는 補虛瀉實을 論하지 않고 마땅히 脾를 保護하는 것을 먼저 한다. 脾를 保護하는 方法은 精神으로 하여금 脾氣를 益하고 胃陰을 養하여야 한다. 脾胃의 특징적인 근거는 藥을 使用할 때에 升降에 주의를 하며 또한 과히 偏勝되는 것을 防止하며 滋補를 하되 기름진 飲食을 過하게 먹지 말며, 攻下劑의 사용을 過量으로 하지 말고, 寒하되 涼하지 말며, 熱하되 燥하지 말며, 健運의 氣를 삼가 지키면 傷胃하는 것을 막을 수 있다. 和胃健脾하는 것으로 飲食을 調節하고, 疏肝理脾하는 것으로 精神을 調理하고, 和胃化食하는 것으로 運動을 하며 脾氣를 기르는 것으로 累積된 疲勞를 防止하고, 補脾益胃하므로써 後天之氣를 調養시킨다. 老人은 先天之氣인 腎氣가 이미 衰하여 반듯이 水穀精微로 後天之氣를 補陽하는 故로 補脾益胃를 강조하는 것이다. 만약 脾胃가 健康하지 못하면 後天之氣가 缺乏되므로 壽命에 損害를 받게 된다.

總括的으로 人身의 元氣인 健康之本이 있고, 이것은 脾胃이며 元氣之本이다. 元氣는 대부분이 脾胃에서 生하고 胃氣가 充足하면 先天을 滋養할 수 있다. 五臟六腑는 모두 胃에 의해서 氣를 받으며 胃氣가 充足하게 되면, 藏精氣, 潤肌膚, 養血脈, 壯筋骨의 效能들이 발휘하게 된다. 故로 李東垣은 “脾全借胃土平和, 則有所受而生榮, 周身四臟皆旺 … 外邪不能侮也.”하였고, 더욱이 老人의 補陽은 脾胃를 保護하며 調理하는 것에 있다고 強調하고 있다. 靑代의 養生家인 曹延棟은 “老年更以調理脾胃爲切要.”이라 하였다.

Ⅲ. 考察

韓醫學에서는 老化를 生·長·壯·老·死하는 人類生命의 自然法則속에 認識해 왔으며 老化를 生體衰退의 變化로 整體觀에 의거한 有機的 關聯下에서 파악하였고, 나이가 증가함에 따라서 장기간에 걸친 陰陽, 臟腑, 氣血, 經絡, 情志의 相關, 相對的 變容의 結果로 招來된 生體의 衰退現象으로 認識하였다.

‘老’에 관하여서는 《說文解字》에서 “七十日老”라 하였고, 《靈樞·衛氣失常編》에는 “人年五十以上爲老”라 하였다. 《千金方·小品方》에는 “五十以上老”라 하였고, 《東醫壽世保元·廣濟說》에서는 “四十九歲至六十四歲曰老”²²⁾라 하였는데 일반적으로 보면 五十以上을 ‘老’로 표현하고 있다.

養生法이란 健康을 유지하기 위한 方法으로 生命의 完全發現을 달성하려는 기법이다. 나아가서 적극적으로 生命活動을 旺盛하게 하는 것을 뜻하는데, 구체적으로 精神修養을 하고 按摩나 導引法을 시행하며, 몸에 이로운 飲食을 섭취하고, 일상생활에 있어서는 번거로운 일이나 지나친 것은 삼가하고 오직 身體內의 元精과 元氣·元神을 잘 保存하고 氣血과 經脈을 상통시키고 先天精氣를 補強하여 健康한 肉體와 健全한 精神의 소유자가 되게 하며, 한층 더 나아가 長壽할 수 있도록 말하는 것이다.

陰陽의 關係에서는 人體의 老衰現象의 主要原因은 陰陽平衡의 失調로 起因하며, 陰陽의 協助는 衰老의 遲延으로서 健康한 몸

22) 李濟馬 著 : 東醫壽世保元, 東醫學叢書10, 여강출판사, 1992, p.294

과 수명이 연장되는 기본 원칙이다. “法于陰陽”은 不足한 것을 補하고 偏勝하는 것을 억제하여 스스로 “陰平陽秘, 我體長春”의 목표에 도달하는 것이다.

時間에 따른 陰陽에서는 《素問·四氣調神大論》“陰陽四時者, 萬物之終始也, 死生之本也, 逆之則災害生, 從之則苛疾不起, 是謂得道. 道者, 聖人行之, 愚者佩之, 從陰陽則生, 逆之則死”등의 설명은 陰陽에 從하느냐, 逆하느냐에 따라서 人體의 強弱, 需要에 影響에 중요한 影響을 미치는 것을 명료하게 할 수 있다. 봄에는 生하고 여름에는 長하며, 가을에는 收하며 겨울에는 藏한다. 이것은 물질의 四時陰陽變化에 총체적인 規律인 것이므로 養生者 또한 마찬가지이다.

陰陽의 補益作用에서는 陰陽이 모두 虧損하게 되면 人體의 老衰의 根本的인 原因이 된다. 《素問·陰陽應象大論》에서는 “年四十而陰氣自半也 起居衰矣.”하였고, 孫思邈은 “人年五十以上, 陽氣日衰, 損與日至.” 이것은 生命活動中에서 陰陽의 두 기운이 外를 保護하며 養하는 作用을 除外한 것이며, 人體의 구체적 상황을 근거로 하여 補益陽氣, 滋養陰精을 하여 오랜 세월 동안 소모된 것을 공급하는 것이다. 만약 陰陽의 氣가 다 시 충분해지면 老衰가 遲延되는 것이다.

情志에 대한 養生에서는 情志가 過極하면은 人體의 陰陽, 氣血이 상당한 損傷을 입는다. 《內經》에서는 한가지 例를 論述하고 있다. 즉, 《素問·陰陽應象大論》에서는 “暴怒傷陰, 暴喜傷陽”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”, “怒則氣逆, 甚則嘔血”이라 하였다. 暴怒하게 되면 病이 되고 대부분 肝木으로 因하여 木火가 升騰하여 火氣가 灼熱하여 陰이 傷하게 된다. 《內經》에서 또한 認識하기를 《素問·舉痛論》에서는

“喜則氣緩”이라 하였고, “喜傷心”하여 過度하면은 돌연히 喜怒하게 되며, 또한 心氣가 耗散되어 病에 이르게 된다. 더욱이 老人은 주의하여야 한다.

飲食에 대한 養生에서는 人體의 陰陽精氣의 資生은 食養에 달려 있다. 《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.”이라 하여, 人體의 素質에 따라서 偏陰偏陽의 異常으로 疾病性質의 寒熱이 나타난다고 하였고, 植物의 종류에 따라 性味 역시 寒熱溫陽으로 區別되며, 具體的인 情狀을 고려하여 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.

腎의 陰陽關係에서는 中醫의 抗衰老理論中에 保精護腎이라는 기본적인 방법이 있다. 生命의 根源이며, 人體生命活動의 가장 중요한 기본적인 물질인 精의 不足으로 因하여 起因한 것이다. 精과 腎이 堅固한 지 여부를 가지고 人體의 健康長壽의 중요한 要素가 된다. 精의 虧損과 腎이 衰하면 全身의 各 臟器의 機能活動의 減退와 障礙로 因하여 疾病과 老衰가 발생하게 되는 것이다.

脾胃의 保護는 脾胃를 調理하는 방법으로 補虛瀉實을 論하지 않고 마땅히 脾를 保護하는 것을 먼저 한다. 脾를 保護하는 方法은 精神으로 하여금 脾氣를 益하고 胃陰을 養하여야 한다. 脾胃의 특징적인 근거는 藥을 使用할 때에 升降에 주의를 하며 또한 과히 偏勝되는 것을 防止하며 滋補를 하되 기름진 飲食을 過하게 먹지 말며, 攻下劑의 使用을 過量으로 하지 말고, 寒하되 涼하지 말며, 熱하되 燥하지 말며, 健運의 氣를 삼가 지키면 傷胃하는 것을 막을 수 있다. 和胃健脾하는 것으로 飲食을 調節하고, 疏肝

理脾하는 것으로 精神을 調理하고, 和胃化食하는 것으로 運動을 하며 脾氣를 기르는 것으로 累積된 疲勞를 防止하고, 補脾益胃하므로써 後天의 氣를 調養시킨다. 老人은 先天之氣인 腎氣가 이미 衰하여 반듯이 水穀精微로 後天의 氣를 補陽하는 故로 補脾益胃를 강조하는 것이다. 만약 脾胃가 健康하지 못하면 後天之氣가 缺乏되므로 壽命에 損害를 받게 된다.

《素問·金匱真言論》에서는 “夫精者 身之本也”라 하여 精은 人間生命의 根本이라고 하였고 《靈樞·決氣論》에서는 “兩神相搏 合而成形 常先身生 是謂精”이라 하여 神과의 不可分의 關係를 말하고 있으며, 《素問·上古天真論》의 ‘天真’은 ‘腎氣’, ‘精氣’를 意味하는 것으로 볼 때 養生의 方法으로 精의 保養에 重點을 둔 것으로 볼 수 있다.

氣가 意味하는 바는 여러 가지가 있는데 人體內에 流動하는 精微한 物質인 水穀之氣, 呼吸之氣 等과 臟器 組織의 機能인 五臟之氣, 六腑之氣 等과 또한 病邪에 對抗하는 廣範圍한 正氣 等等을 包括한다. 위에서 言及한 各種의 氣는 비록 全部 重要한 機能을 갖고 있지만 그 中 가장 重要한 것은 正氣이다. 따라서 正氣를 保養하는 것이 保養의 으뜸이 된다고 보았다. 이는 《素問·刺法論》에서 “正氣存內 邪不可干”이라 하였고 《素問·評熱病論》에서는 “邪之所湊 其氣必虛”라고 하여 疾病을 抵抗하고 長壽하는데 있어서의 正氣의 重要性을 강조한 내용에서 찾아 볼 수 있다.

神이 갖고 있는 意味 역시 多様한데 넓은 意味에서 말할 때에 神이란 사람의 生命 活動내지 그 神態와 表象을 意味한다고 볼 수 있다. 狹義의 神은 사람의 思惟 活動을 意味하는데 《靈樞·平人絕穀篇》에서는 “故神者 水穀之精氣也”라고 하여 臟精充足하고

機能이 協調的일 때 神氣는 充實하고 臟精이 衰竭하고 氣機가 衰弊하면 神氣는 低落 渙散한다고 하였다. 따라서 《素問·移精變氣論》에서는 “得神者昌 失神者亡”이라 하였다. 精·氣·神을 保養하는 것이 養生의 重要한 原則이라고 하였다.²³⁾

養生法이 老化에 미치는 影響중에서 氣功이 老衰의 現象에 미치는 影響은 먼저 氣가 體內에서 운행하는 것을 깨닫고 精神이 밖에 있는 것이 아니라 內에 있는 것이며, 氣는 經絡을 通하여 全身을 通하는 것으로 疾病이 消失되어 낮게 되는 것이다. 氣功鍛鍊時의 腹式呼吸의 중요성을 강조하여, 腹腔內의 消火器 系統이나, 泌尿器 系統의 按摩治療의 효과가 있다. 體質이 增強되고, 疾病이 減少하는 것으로 老衰가 遲延되어 일어나는데 중요한 작용을 한다. 天·一合一로 人體와 宇宙는 서로 感應을 하고 있다. 우주 의 대부분이 人體에 사용되는 물질이어서 氣功修鍊으로 吸收를 容易하게 한다. 좋은 意念²⁴⁾으로 疾病과 老衰를 防止하며, 心理狀態가 健康을 좌우하는 것이다.²⁵⁾

養生의 結果로는 정말 사람을 젊게 할 수 있는가에 대하여는 항상 氣功修鍊을 지속하는 사람은 長壽할뿐만 아니라 나이가 많은 老人이라도 눈과 귀가 밝으며, 手足의 움직임이 민첩하고, 白髮이라도 童顏이라서 언뜻 보기에 실제 나이보다 훨씬 젊어 보이며, 精神 또한 健全하고, 精力도 旺盛하다. 氣功修鍊이 곧 精·氣·神의 수련이기 때문이다. 精이 充滿하면 氣가 굳건하고 神이 왕성해진다. 神이 왕성하면 몸이 튼튼하며 病

23) 趙成基 趙鍾寬：前揭書，p.3

24) 金學主 釋解：老子，명문당，1996，pp.72~73，p.90~91；《道德經》“虛其心，實其腹”，“至虛極，守靜焉”

25) 第三屆國際醫學氣功學術討論會議論文匯編，北京，1996，p.81

이 적어진다. 精·氣·神이 充足하면 사람으로 하여금 내부에서 五臟의 機能을 복돋우고 외부에서 皮膚가 潤氣가 있고 光澤이 나게 하며 얼굴에 光彩가 있고 귀와 눈이 밝아지고 나이가 들어도 건강해진다. 현대 의학적으로 해석해 본다면, 氣功이 대뇌의 보호 억제 작용을 가능하게 하여 해로운 스트레스를 감소시키고, 따라서 老衰現象을 늦출 수 있는 것이다.²⁶⁾

養生法은 健康을 增進하고 老化를 防止하며, 精神的인 安靜을 준다. 氣功修鍊에서는 자세를 바르게 하고 호흡을 조정하는 수련을 매우 중요하게 여긴다. 修鍊을 마치면 등에 땀이 가득 났 정도의 운동량이 된다. 비록 땀을 흘리지 않는 경우라 하여도 충분한 운동량이 된다. 意識을 集中하고 動作과 呼吸을 일치시켜서 氣血을 疏通시키는 修鍊을 계속하게 되므로 血液循環이 좋아져서 老年層의 中風이나 成人病을 豫防하는 效果를 나타낸다.

氣功의 動功修鍊에서는 손가락에서부터 발가락까지의 全身의 關節을 충분히 동작하며, 腹部의 운동도 이루어지기 때문에 關節의 活動을 좋게 하고, 消化能力도 높여 준다. 調身으로는 運動神經系를 鍛鍊하고, 調心으로는 大腦의 活動을 調節하며, 調息으로 自律神經系를 調節하며 단련한다. 이 세가지의 鍛鍊法이 調和를 이루어 건강을 지키고 정력을 증진시키는 효과를 내는 것이다.²⁷⁾ 氣功의 동작들은 대체로 느리고 유연한가. 또 한 동작 한 동작을 호흡에 맞춰 진행하며 意識을 集中한다. 따라서 情緒적으로 극히 고요하고 안정된 상태를 유지하

며 수련에 임한다. 평소의 行動이 급하고 과격한 성격의 소유자나, 정서적으로 매우 불안한 사람에게는 정신적인 안정을 주는 효과가 나타난다. 복잡한 사회생활에서 느끼는 많은 七情은 精神的인 面으로 악영향을 주며 疲勞를 過重시킨다. 이때 氣功을 修鍊하면 극히 安靜된 氣功의 動作들에 의해 에너지 소모를 줄이고 酸素供給量을 증가시켜 피로를 쉽게 제거하고 精神的인 成就感을 높인다.

모든 종류의 운동에서도 마찬가지로이겠지만 처음부터 끝까지 수련을 마치면 보람이나 성취감을 느끼게 되며 매우 상쾌한 기분을 유지하게 된다. 이것은 수련시간 동안 다른 雜念에서 벗어나 오직 三調에 집중하여 어떤 외부적인 억압에서 벗어날 수 있기 때문이다.²⁸⁾

여기에서 언급한 陰陽의 關係와 腎과 脾胃의 保護를 言及하여 養生과 老化的 相關性을 살펴본 結果로는 人體의 陰陽平衡이 가장 중요한 것으로 언급되었고 또한 老化防止에 影響을 미치는 것으로 나타났다. 또한 氣功修鍊에 대하여 言及하여 氣功修鍊이 老化에 미치는 影響에 대하여서도 살펴보았다. 하지만, 앞으로의 研究하는 方法은 全體的인 養生法보다는 細密한 養生法이 老化에 미치는 影響을 살펴서 壽命年長을 探究하여야 할 것이다.

IV. 結論

1. 養生과 老化的 相關性은 많은 聯關을 가지고 있으며, 특히 老化防止 역할에 중요한 것이다.

26) 김기옥 編著: 醫療氣功, 도서출판 단비, 1994, pp.59~60

27) 박종관 編著: 中國醫療氣功, 서림문화사, 1993, pp.67~68

28) 上揭書, pp.68~69

2. 四時의 順應하는 것은 生命延長의 근본으로 방법은 春生夏長, 秋收冬藏하는 것이다.
3. 陰陽이 虛損하게 되면 疾病이 發生하여서 壽命이 短縮되는 것이, 陰陽의 偏陰偏陽하지 않도록 하는 것이 重要하다.
4. 性情의 갑작스러운 變化는 陰陽·氣血의 變化를 초래하므로 怒·喜의 變化를 抑制하여야 한다.
5. 飲食은 제일 重要한 攝生의 要素로 精과 氣를 化生하여 활동할 수 있도록 해주는 것이다. 後天之氣인 水穀之氣를 人體가 필요한 氣와 精으로 生成하게 하며, 또 한 腎精을 保護하는 役割을 하여 老年에 飲食이 老化防止에 상당히 기여한다.

V. 參考文獻

1. 杜鎬京 編著 : 東醫腎系學, 서울, 東洋醫學研究院, 1993.
2. 李聰甫 主編 : 傳統老年醫學, 湖南, 湖南科學技術出版社, 1986.
3. 洪元植 : 精校 黃帝內經, 서울, 東洋醫學研究院, 1981.
4. 王琦 : 黃帝內經素問今釋, 서울, 成輔社, 1983.
5. 金秉雲 外 : 肝系內科學, 서울, 東洋醫學研究院, 1989.
6. 金相孝 : 東醫神經精神科學, 吉林省, 杏林出版社, 1980.
7. 文獻精華 陣可翼 : 中國傳統 老年醫學, 北京, 科學技術文獻出版社, 1987.
8. 宋天彬 劉元亮 主編 : 中醫氣功學, 北京, 人民衛生出版社, 1994.
9. 李濟馬 著 : 東醫壽世保元, 동의학총서 10, 서울, 여강출판사, 1992.
10. 李起男 李仙童 共譯 : 傳統韓方豫防醫學, 서울, 成輔社, 1995.
11. 東醫學辭典, 여강출판사, 1989.
12. 마루야마 도시아끼 著 박희준 옮김 : 氣란 무엇인가, 서울, 정신세계사, 1989.
13. 馬濟人 主編 : 實用中醫氣功學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992.
14. 徐舜圭 著 : 成人病 老人病學, 서울, 고려의학, 1992.
15. 박중관 編著 : 中國醫療氣功, 서울, 서림문화사, 1993.
16. 金勝惠 外 한국도교문화학회 편 : 道敎와 生命思想, 서울, 국학자료원, 1998.
17. 이철완 편저 : 老人病 研究, 서울, 일중사, 1997.
18. D.B.Bromley 著 金正輝 譯 : 老人心理學, 서울, 星苑社, 1990.
19. 葛洪 著, 張泳暢 編譯 : 抱朴子, 서울, 자유문고, 1989.
20. 金完熙 外 : 臟腑辨證論治, 서울, 成輔社, 1985.
21. 尹吉榮 : 東醫學의 方法論 研究, 서울, 成輔社, 1983.
22. 김준한 안병상 류수영 : 氣功에 대한 科學的 研究 側面의 考察, 大韓氣功醫學會誌, Vol.2 No.1, 1998.
23. 윤나다 김경호 : 氣功修練時의 意念에 대한 考察, 大韓氣功醫學會誌, Vol.2 No.1, 1998.
24. 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.

25. 第三屆國際醫學氣功學術討論會議論文匯編, 北京, 1996.
26. 高綺完: 老化 및 老人의 病因 病機 症證에 關한 文獻的 考察, 경희대학교 대학원 한의학과 병리학 전공, 1993.
27. 郭永壽: 老化的 適應에 關한 心理·社會的 研究(노화의 적응을 위한 방법으로서 성생활의 기능을 중심으로), 고려대학교 경영정보대학원 사회복지 전공, 1993.
28. 김봉숙: 老化段階에 따른 壯年 및 老人의 身體狀과 身體的 老化現象에 關한 연구, 이화여자대학교 간호학과, 1987.