

# 馬王堆 漢墓 出土 醫書 中 《却穀食氣》에 대한 研究

김문희\* · 윤종화\*\* · 권철현\*\*\*

大韓醫藥氣功學會

## I. 緒 論

馬王堆 出土醫書에서 기공 전문 문헌으로 《却穀食氣》와 《導引圖》가 발견되었는데, 그 내용으로 보아 前漢 이전 기공학의 집대성이라고 말할 수 있다. 이외에도 馬王堆醫書 중 《十問》, 《養生方》, 《天下至道談》 및 《陰陽十一脈灸經》 등에서도 도인기공에 관한 언급이 나온다.<sup>1)</sup>

그 중《却穀食氣》는 호흡 수련과 관련된 서적 중 가장 오래된 문헌으로 先秦時期에서 漢代 초기에 이르는 시기의 호흡 수련법을 구체적으로 소개하고 있다. 따라서 이 편은 호흡수련법을 연구하는데 있어 이론적으로나, 의사학적으로 매우 귀중한 자료이다.<sup>2)</sup>

고대의 호흡수련법은 《論衡·道虛》의 “真人食氣，以氣而爲食。故傳曰，食氣者壽而不死，雖不容飽，亦以氣盈，此又虛也…… 食氣者必謂吹呬呼吸，吐故納新也。”

昔有彭祖，常行之矣，不能久壽，病而死矣.”와 《抱朴子·雜應》의 “食穀者智而不壽，食氣者神明不死”에서도 알 수 있듯이 無病長壽，不老의 秘傳으로 여겨져 왔다.<sup>3)</sup>

이에 저자는《却穀食氣》의 原文에 대한 여러 註釋書를 통해 고대문자가 가지는 현대적 의미를 연구하여 고대 호흡법의 특징을 밝힐 뿐만 아니라, 현대 실생활에 알맞은 형태의 호흡법<sup>4)</sup>을 모색하는 계기가 되고자 한다.

## II. 研究方法

《却穀食氣》考釋을 하기 위하여 註釋書들을 중심으로 고찰하였다.

1. 본편의 원문은 출토 당시 상태에 기준하였다.<sup>5)</sup>

3) 唐 蘭, 文物 第 6 期 總 229 號 中 馬王堆帛書 《却穀食氣篇》考, 文物出版社, 北京, 1975.6, p.15

4) 上揭書, p.15 : 행기 또는 기공은 일종의 과학적 의료보전 방법이다. 다만, 기공은 생활에 적합하지 않게 발전한 경우 폐장될 수 있으며, 《典論》에서는 甘始의 행기도인을 배우는 경우 “爲之過差, 氣閉不通”을 조심하라고 하였다. 즉, 실생활에 알맞은 형태로 전문인의 지도하에 진행된다면 체력이 증강되고 치료목적에도 응용되며, 노인보전에도 큰 효과를 볼 수 있다.

\*, \*\*, \*\*\* : 동국대학교 한의과대학 침구학교실

1) 周一謀 外 : 馬王堆醫學文化, 上海, 文匯出版社, 1994, p.181

2) 唐 蘭, 文物 第 6 期 總 229 號 中 馬王堆帛書 《却穀食氣篇》考, 文物出版社, 北京, 1975. 6, p.15

2. 해석은 원문에 충실하게 가능한 쉽게 해석하도록 노력하였으며 直譯이 어려운 부분은 意譯을 하였다. 문자를 알 수 없는 경우에는 解釋하지 않았다.

3. 주석의 경우 원문 중에서 어려운 자구나 단어 등에 대해서는 《馬王堆醫書考注》, 《馬王堆醫書考釋》, 《馬王堆古醫書校釋》 등을 참고하였다. 다만, 註釋書에 인용된 참고문헌들은 따로 주를 가하지 않고 그대로 표기하였다.

### Ⅲ. 本論 및 考察

#### 原文 解釋 및 註釋

##### 1. 《原文》

●去(却)穀<sup>1</sup>者食石<sup>2</sup>, 朔日<sup>3</sup>食質<sup>4</sup>, 日駕<sup>5</sup>(加)一節<sup>6</sup>, 旬<sup>7</sup>月豐 月豐 五而[止; 旬]六始銳<sup>8</sup>. 日□<sup>9</sup>[一]節, 至晦<sup>10</sup>而復<sup>11</sup>質, 與月進退<sup>12</sup>. 爲首重<sup>13</sup>足<sup>14</sup>輕(體<sup>15</sup>)軫<sup>16</sup>(脰), 則陶(陶)炊<sup>17</sup>(吹)之, 視<sup>18</sup>利<sup>19</sup>止.

##### 《解釋》

곡식을 먹지 않는 자는 석위를 먹어야 하는데, 음력 매월 초하루에 석위(유형의 먹는 것)를 먹는다. 매일 한 절씩 증량하여 먹다가 달이 가득 찬 후(16일 후) 다

5) 본문과 부록의 출토 의서 판독문 중 옛 글자는 원문대로 써 놓았고 이체자, 가차자는 옆에 ( )로 표시해 놓았으며 잘못되어 있던 글자는 < >로 바로잡았고 알아볼 수 없는 글자는 ○로 대체해 놓았으며, 본래 빠져 있었으나 대략 추측해 넣어볼 수 있는 글자는 [ ]로 보충해 놓았다. 이미 훼손되어 알아볼 수 없고 추측해 보기도 힘든 글자는 □로 표시해 놓았고, 몇 글자가 빠졌는지도 확실히 알 수 없는 경우는 ■로 표시해 놓았다.

시 달빛이 어두워지기 시작하면 매일 한 절씩 양을 줄여나가야 한다. 달이 완전히 그 빛을 잃었다가 다시 밝아오면 석위를 복용하기 시작하는데, 그 양을 달의 차고 기우는 것과 함께 하도록 한다. 머리가 무겁고 다리가 가벼워지고 몸에 피부이상 이 생기면 숨을 느리고 빠르게 내쉬어야 한다. 몸의 증상을 관찰하다가 호전되면 석위의 복용을 중단하라.

##### 《註釋》

###### 1. 去(却)穀<sup>6)</sup>

‘去’는 ‘却’으로 해석하고 ‘去穀’, ‘却穀’, ‘辟穀’을 같은 의미로 보았다. 《史記, 留侯世家》 ‘乃學辟穀, 道(導)引輕身.’에서 辟穀의 뜻은 곡물을 먹지 않는 것을 의미한다.<sup>7)</sup>

去와 却은 音韻이 본래 같아 去는 却의 假借字로 볼 수 있다. 却은 正止, 拂用, 제거 등의 의미로 《經典釋文》 25권에서는 “却은 除이다.”라고 하였고, 《呂氏春秋·知接》에서는 却을 拂用, 正止의 의

6) 周一謀 外 馬王堆醫學文化, 上海, 文匯出版社, 1994, p.265 : 《却穀食氣》에서는 辟穀 초기에 나타날 수 있는 부작용과 그에 대한 예방, 치료 방법도 언급했는데, 却穀 초기에 머리가 무겁고 아드하며 두 다리에 힘이 빠지고 몸이 아픈 등의 부작용이 있을 수 있는데, 이것은 평소 몸상태가 좋지 못하던 사람이 辟穀을 시작했을 때 혈당의 급격한 저하에 적응하지 못해 나타나는 일련의 저혈당 증상 때문에 머리가 어지럽고 눈이 아찔하며 팔다리에 힘이 없게 된다. 《却穀食氣》에서는 일단 이런 증상이 출현하면 食氣吐納을 수련한다고 했는데, 한편으로는 두려워하거나 당황하지 않도록 마음을 고요하게 하여 최대한 신선대사를 떨어뜨림으로써 에너지 소모를 줄이고, 다른 한편으로는 食氣吐納을 통해 자연계의 정기를 들이마셔 체내의 영양을 보충하게 된다.

7) 周一謀 外 : 馬王堆醫書考注, 天津, 天津科學技術出版社, 1988, p.230

미로 말하였다.8)

《莊子·逍遙遊》에서는 “藐姑射之山，有神人焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吹風飲露，乘雲氣，御飛龍，而游乎四海之外。”라 하였고, 《列子·黃帝》에서는 “射姑山在海河洲中，山上有神人居焉，吸風飲露，不食五穀……”이라 하여 곡식대신 자연의 바람과 이슬을 먹고 사는 신인에 대해 말하였다. 따라서 却穀은 고대도가 양생가들이 곡물대신에 자연의 기운을 호흡을 통해 받아들이거나, 다른 식물, 광물등을 섭취하는 것을 말하는 것이다. “短曲”, “絶穀”이라고 하여 《晉書·郗愔傳》과 《哀帝紀》에서 보이는데 秦이전의 기공양생가들은 오곡을 먹지 않으면 불노장생한다는 환상을 가지고 있었다.9)

## 2. 石韋10)

石韋의 약성과 효능에 대해 《本經》에서는 “味苦平。主勞熱邪氣，五癰閉不通，利小便水道。”라 하였고, 《別錄》에서는 “甘，無毒，止煩，下氣，通膀胱滿，補五勞，安五臟，去惡風，益精氣。”라 하였다.11)

石韋는 약초의 하나로 《五十二病方》

과 《武威漢代醫簡》에서는 모두 癰病을 치료하는 용도로 사용되어 利尿通淋의 효능으로 응용되었고, 《養生方》에서는 다리를 튼튼하게 하는 처방에서 石韋가 3번 사용되어 즉 石韋에는 補益하는 효능도 있음을 알 수 있다. 《神農本草經》에서는 石韋가 “소모성 발열, 사기를 치료한다”고 하면서 中品에 배속시켜 놓았다. 《名醫別錄》에서는 石韋에 “소모성 질환에 補益하고 五臟을 편안히 하며 악풍을 제거하고 정기를 복돋는”작용이 있다고 했다. 《抱朴子，仙藥》에서는 石韋를 복용하면 “곡식을 끊을 수 있다.”라고 했다. 이상에서 보면 石韋는 補益작용이 있는 辟穀의 仙藥이며, 그래서 辟穀할 때 石韋를 복용했음을 알 수 있다.12) 《名醫別錄》에는 ‘煩燥를 그치게 하고 기운을 내리고 膀胱을 통하게 하고 五勞를 補하고 五臟을 안정시키고 惡風을 제거하고 精氣를 더한다’고 했다. 고대의 辟穀食氣하는 사람은 먼저 약을 먹고 오래된 疾病을 제거하고 腸胃를 通泄하고 積滯를 제거하였다. 切食하는 초기에는 《雲笈七籤》 57권에 실렸던 ‘무릇 氣를 복용하고 음식을 끊는 자는 10일 정도에 精氣가 미약하고 안색이 痿黃하고 20일 정도에는 동작이 冥眩하고 肢節이 붓게 되고 대변이 곤란하고 소변이 赤黃하고 때때로 下痢하고 전반에는 딱딱하고 후반에는 무른 변을 본다.’라고 했다. 같은 책 63권에도 ‘무릇 氣를 처음 복용할 때 소변이 赤黃하니 놀라지 마라고 했다. 石韋를 복용하면 小便赤黃함이 없어지고 五臟이 편하고 精氣를 補한다. 옛 服氣하는 자는 한 사발 마시면 먼저 장을 세척하고 청결하게 해서 기

8) 馬繼興，馬王堆古醫書校釋，長沙，湖南科學技術出版社，1992，pp.822~823

9) 唐 蘭：前揭書，p.14

10) 周一謀 外：上揭書，p.179：《却穀食氣》에서는 “却穀者食石韋” 즉 ‘却穀’하는 사람은 石韋를 먹어야 한다고 했는데, 이 구절이 ‘却穀’이라는 단어의 최초기록이다. 却穀은 辟穀이며 絶穀，斷穀，却粒，休糧이라고도 하는데, 즉 음식물을 먹지 않는다는 말이다. 옛 사람들은 이런 방법으로 소화기에 부담을 줄이고 내장을 청결히 하면 행기도인에 도움이 된다고 생각하여 ‘清腸’이라고 부르기도 했다. 《却穀食氣》에서는 辟穀할 때 ‘石韋’와 ‘質’을 복용해야 한다고 했고, 辟穀초기에 나타날 수 있는 부작용과 그것을 예방치료하기 위해 취할 수 있는 조치에 대해서도 간략히 설명해 놓았다.

11) 馬繼興：前揭書，p.823

12) 周一謀 外：前揭書，p.179

가 쉽게 운행하게 했다.’ 역시 臟腑를 통하게 하는 뜻이다.<sup>13)</sup>

일설에는 《山海經·大荒西經》에 ‘사람의 이름이 石夷라고 불리는 사람이 있는데 불어오는 바람을 韋라고 불렀다.’ 이것으로 볼 때 石韋는 일종의 기를 가리키는 것일 가능성이 있다.<sup>14)</sup>

### 3. 朔日

《說文解子·月部》에서 “月一日始蘇也.”라 하였는데, 이것은 음력 매월 초하루를 말하는 것이다.<sup>15)</sup>

### 4. 質

이 글에서 質은 두 가지 의미로 해석될 수 있다. 하나는 주대 귀족양궁의 과녁에 사용된 면적을 측량하는 단위로 현재의 4평방촌에 해당될 수 있다. 《周禮》 중의 《天官·司裘》에서 기록한 “王大射，則共虎侯，熊侯，豹侯，設其鵠”에 대하여 鄭司衣가 注하기를 “方十尺曰侯，四尺曰鵠，二尺曰正，四寸曰質”이라 하였다. 여기서 “侯”라는 것은 고대 활을 쏠 때 동물의 가죽으로 과녁을 말하는 것이고, 虎는 그 중앙부를 지칭하는 것이다. 《說文解子》에서는 “虎”를 “的，質”로도 말하고 있는데, 《玉篇·白部》에서도 “的，射質也.”라고 하였다. 즉, 여기서 質은 石韋의 정확한 용량을 말하는 단위로 사용된 것으로 볼 수 있다. 두번째 의미는 물질, 실질을 말하는 것으로 《周禮·系詞下》에서는 “質，體也”라 하였다. 《禮記·禮運》의 “五行以爲質.”에 대해 “質，體也.”라 하였다. 《左傳·僖公三年》 “名書於所臣之

策.”에 대해 “質，形體也.”라고 하였다. 《說文解子義選》에서는 “質必有物，故質爲質實之義.”라 하여 여기서 말한 質이 구체적 용량이 아닌 石韋 그 자체를 의미한다고 볼 수도 있다. 質은 《易·繫辭下》에 注하길 “體也”，즉 食質은 형체가 있는 음식을 먹는 것이다.<sup>16)</sup> 즉, 여기서 말하는 형체는 물질의 본체로서 石韋의 즐기움을 나타내는 것이다.<sup>17)</sup>

質에 대해서는 상당수의 학자들이 石韋의 특정 부위 혹은 石韋汁 혹은 石韋의 양을 지칭하는 대명사 등의 의견을 제시하였다. 또 다른 학자들은 “食質”에 대해 구체적으로 무엇인지는 언급하지 않은 채 유형의 어떤 것을 먹는다는 뜻이라고만 했다. 《禮記，禮運》에는 “5미, 6화, 12식은 번갈아 質이 된다.”는 구절이 있는데, 段玉裁는 疏에서 “매달 초에는 각각 해당하는 質이 있는데, 즉 12식이 번갈아가며 質이 된다.”고 했다. 즉 12식은 1년 12개월에 각각 매 월을 주관하는 음식임을 알 수 있다. 구체적으로는 《周禮》를 보면 봄 3개월에는 신 음식을 質로 하고, 여름 3개월에는 쓴 음식을 質로 한다고 했다. 또 《月令》에서는 봄 3개월에는 보리나 양을 먹고, 여름 3개월에는 콩이나 닭을 먹으며, 가을 3개월에는 삼이나 개를 먹고, 겨울 3개월에는 기장이나 돼지를 먹는다고 했다. 《禮記·禮運》에서는 또 “그래서 성인은 규범을 정할 때 하늘과 땅을 뿌리로 삼고 음양을 단서로 하며 4계절을 자루로 삼고……오행을 바탕으로 하였다……. 오행을 바탕으로 하였으므로 일이 순환될 수 있었다.”고 했는데, 이에 대해 《禮記集解》에서는 “오행

13) 魏啓鵬 主編，馬王堆漢墓醫書校釋，二十世紀出土中國古醫書集成，成都出版社，p.3

14) 周一謀 外，馬王堆醫書考注，天津，天津科學技術出版社，1988，p.230

15) 上揭書，p.230

16) 馬繼興：前揭書，p.823

17) 魏啓鵬 主編：前揭書，p.3

이 차례대로 교대하여 운행하므로 오행을 바탕으로 하면 일이 끝난 후 다시 시작하게 된다.”고 했다. 즉 12식은 12律呂처럼 오행에 근거해 있으므로 한바퀴 순환하면 다시 시작하는 것임을 알 수 있다. 이것은 《却穀食氣》에서 말한 “초하루에 質을 먹고……그믐에 다시 質로 돌아온다.”와 자연스럽게 뜻이 통한다. 이상으로 보면 “食質”에서의 ‘質’은 12식의 하나를 말하는 것으로, “食質”은 즉 그 달을 주관하는 음식물을 먹는다는 말이다.<sup>18)</sup>

#### 5. 駕

加와 駕는 상고시대에 같은 음운을 사용하여 서로 그 뜻이 통한다. 加자의 의미는 증가, 첨가의 의미로 《國語·楚語》의 “祀加於奉.”에 대해 “加, 增也.”라고 하였다.《莊子》에서도 “譬猶飲藥以駕病也.”라고 駕의 의미가 증가하는 것이라고 하였다.<sup>19)</sup>

#### 6. 節

식물의 가지에서 잎 혹은 가지가 나뉘는 부위를 말하는 莖節의 의미로 《周易·設卦》에서는 “其於木也, 爲堅多節.”라 하였고, 《說文·竹部》에서도 “節, 竹約也.”라 하여 죽절의 모양을 말하고 있다.<sup>20)</sup> 즉, “日駕一節”의 전체 의미는 매일 일개단위가 증가된다는 뜻이다.

#### 7. 旬

《說文·勹部》에서는 “十日爲旬.”이라 하였다. 一旬은 十日이고 旬五는 十五日이다. 旬六은 十六日이다.<sup>21)</sup> 따라서 “旬六始銚”은 달이 가득 찬 후에 다시 감소한

다는 뜻으로 16일부터 石韋의 복용량을 감소한다는 것이다.<sup>22)</sup>

#### 8. 銚

상고시대에 匡과 光은 서로 같은 음운을 사용하였으므로 銚을 匡의 假借字로 볼 수 있다. 匡자는 파손, 훼손의 의미로 《國語·越語下》에서는 “日困而還, 月盈而匡.”이라 하여 匡을 虧의 의미로 보았고, 《馬王堆漢墓帛書·十大經·兵容》에서도 “其國家以危, 社稷以匡.”라 하여 匡을 파괴의 의미로 해석할 수 있다.<sup>23)</sup> 일설에는 銚은 眇과 같다고 하는데 《說文》의 “眇, 明也”와 아래 구절 “至晦而復質” 비교해 보면 여기서의 銚은 마땅히 匡의 의미로 해석되어야 한다.<sup>24)</sup>

#### 9. 日口

□에는 감소의 뜻으로 去자를 넣어 매일 감소한다는 의미로 볼 수 있다. 이 구는 마땅히 一捐一節이 되고 뜻은 매일 한 개의 단위로 감소하는 것을 의미한다.<sup>25)</sup> 매일 石韋의 복용량을 줄여 나간다는 의미이다. 《雲笈七籤》 57권 에 《太清行氣符》를 인용하여 “服氣의 처음에 복약하는 것을 갑자기 끊지 마라. 매일 감소시키고 점차 기를 증가시켜 氣液이 유통되고 몸이 안정되면 약을 끊을 수 있다. 겸하여 膏餌消潤의 약으로 돕는다.”라고 하였다. 즉, 약을 복용할 때는 달이 차고 기우는 것에 따라 점차적으로 약량을 조절해야 한다는 것을 말하고 있다.<sup>26)</sup>

#### 10. 晦

음력 달이 끝나는 날로서, 《說文解

18) 周一謀 外 : 前掲書, p.180

19) 魏啓鵬 主編 : 前掲書, p.3

20) 馬繼興 : 前掲書, p.824

21) 上掲書, p.824

22) 魏啓鵬 主編 : 前掲書, p.3

23) 上掲書, p.824

24) 周一謀 外 : 前掲書, p.230

25) 上掲書, p.230

26) 魏啓鵬 主編 : 前掲書, p.3

字·日部》에서는 “晦，月盡也.”라고 하였고, 《春秋左傳·成公十六年》의 “陳不違晦.”에서는 “晦，月終，陰之盡.”라고 하였다.<sup>27)</sup> 음력으로 매월의 마지막 하루를 晦라고 부른다. “至晦而復質”의 전체 의미는 《說文》에서 말한 “以物相贅”와 상통한다. 즉, 달의 마지막 날에 달빛이 없어진 때에 이르렀다가 다시 새로 달빛이 나타나기 시작하여 점차 광명을 회복하는 것을 기다리는 의미가 있다.<sup>28)</sup>

11. 復

회복, 중복의 의미로 《禮記·曾子問》“復，猶償也.”에 대해 “復，是反復之義.”라고 하였다.<sup>29)</sup>

12. 進退

증가와 감소를 뜻하는데, 《周禮·秋官·小司寇》의 “以圖國用而進退之.”에 대해 “進退，猶損益也.”라고 하였다.<sup>30)</sup> 月亮이 차고 기우는 규율에 근거하여 食質의 증감을 확정하는 의미가 있다.<sup>31)</sup>

13. 首重

《說文·首部》首는 머리를 말하며, 首重은 머리가 혼미하고 무거운 상태를 말한다.<sup>32)</sup>

14. 足

일반적으로 下肢를 말하는데 《說文·足部》여기서는 사람의 다리를 말한다.<sup>33)</sup>

15. 體(體)

원래는 月豐 였다. 月豐자는 肉을 따서 만들었다. 體와 月豐 는 상고시대에 같은

음운으로 사용되었으므로 體를 月豐 의 假借字로 볼 수 있다. 體는 身體를 말하는데, 《廣雅·釋身》에서 “體，身也.”라고 하였다.<sup>34)</sup>

16. 軫

고대 서적에서 軫은 診, 疹, 疹을 혼용하여 사용하였는데, 《廣韻》등의 책에 의하면 疹자는 疹자의 大篆文(한자서체의 하나)이라고 하였다. 疹이나 疹에 대해 《素問·奇病論》“無損不足，益有餘，以成其疹.”이라 하여 오래된 병을 말하였고, 《說文解字·肉部》에서는 “疹，瘡瘍也.”라 하여 입술의 종양을 말하였다.<sup>35)</sup>《一切經音義》에서는 疹을 腫이라 하였고, 《廣雅·釋詁一上》에서는 創傷이라 하였다. 그리고 《釋名·釋疾病》에서는 疹을 피부에 생기는 소양증을 동반한 피부병변이라 하였고, 《廣韻·上·診》에서도 “疹，癰疹，皮外小起.”라고 하였다.<sup>36)</sup> 《雲笈七籤》57권에도 服氣하는 자는 항상 이 증상이 있다고 하였다.<sup>37)</sup>

17. 呬吹

呬는 侯와 형태, 소리가 유사하여 侯의 오자로 쓰여진 것으로 볼 수 있고, 吹는 炊와 소리가 서로 같아 炊의 假借字로 쓰여진 것이다. 呬吹는 모두 입으로 숨을 내쉬고 코로 공기를 들이마시는 호흡 양생법 중의 하나이다. 《莊子·刻意》의 “吹呬呼吸，吐故納新”이나 《淮南子·精神訓》의 “是故真人所游。若吹呬呼吸，吐故內新”에서 말하는 “吹呬呼吸”이 바로 그것이다.<sup>38)</sup> 《莊子·刻意》：“吹呬呼吸，吐故

27) 馬繼興：前揭書，p.824  
28) 周一謀 外：前揭書，p.230  
29) 馬繼興：前揭書，p.825  
30) 上揭書，p.825  
31) 周一謀 外：前揭書，p.230  
32) 馬繼興：前揭書，p.825  
33) 上揭書，p.825

34) 上揭書，p.825  
35) 上揭書，p.825  
36) 上揭書，p.825  
37) 魏啓鵬 主編：前揭書，p.3  
38) 馬繼興：前揭書，p.826

納新,熊經鳥申,爲壽而已矣.此道引之士,養形之人,彭祖壽考者之所好也"와 《說文解字》의 "歔(响),吹也."에도 响와 吹에 대한 언급이 있다.《漢書·王褒列傳》의 "响嘘呼吸如僑松."에 대해 "响,嘘皆開口出氣也."라고 하였다.《玉篇·口部》에서도 "响,亦嘘,吹之也."라고 하여 响吹가 모두 呼에 속한다고 하였다. 그러나 响와 吹는 약간씩 차이가 있는데, 响는 입을 길게 열어 따뜻한 기운을 내뿜는 것이고, 吹는 입을 다물고 차가운 기운을 내뿜는 것이다.《六書故》에서도 종종 기재하길 "歔(响),溫吹也.凡歔,歔,呬,欲,皆內氣也.歔,歔,歔(响),呼,呵,皆出氣也."라고 인식하였다. 이에 근거하여 响는 따뜻한 숨을 내쉬는 것이고 吹는 차가운 숨을 내쉬는 것이다.<sup>39)</sup> 《老子·二十九章》의 "或响或吹."에 대해 河上公은 "响,溫也.吹,寒也.有所溫必有所寒也."라고 하였다. 慧琳의 《一切經音義》54권의《聲類》에서는 내뿜는 것이 급하면 吹고 완만한 것은 嘘라고 했다.《莊子·天運》에서는 "相响以濕,相濡以沫."이라 하여 响는 수분이 섞인 기를 많이 내뿜는 것이고 吹는 적은 양의 기를 빨리 내뿜는 것이다. 이와 달리 响는 따뜻한 기운을 들이 마시는 것이고 吹는 차가운 기운을 내뿜는 것이라고 하여 《莊子·刻意》에서는 "吹冷呼而吐故,响暖吸而納新."이라고도 하였다. 그러나, 이 글에서는 전자의 설명을 따라 响,吹 모두가 呼氣에 속한다고 보아야 한다.<sup>40)</sup>

先秦 이전의 도가 양생가들은 呼氣時에 响,吹 두 가지 방법만을 설명하고 있지만, 魏晉이후의 양생가들은 嘘,吹,呵,

呬,呼,嘻라고 하여 여섯 종류의 呼氣法을 발전시켰다. 따라서 이 글에서 말하는 响,吹의 呼氣法은 단순히 호흡하는 방법을 말하는 것이고, 이후 육기법에 포함되어 있는 响,吹는 呼氣와 함께 발성법이 포함된 방법이다.<sup>41)</sup>

### 18. 視

관찰하여 본다는 의미로 《管子·四時》의 "令有時無時則必視."에 대해 "視,謂觀而察之."라고 하였다.《說文·見部》에서 "視,瞻也."라고 하였고,《字彙·見部》에서는 "視,看待也."라고 하였다.<sup>42)</sup>

### 19. 利

더 좋아진다는 의미로 《玉篇·刀部》에서는 "利,善也."라고 하였다.《廣韻·去·至》에서는 "利,吉也."라고 하였으며,《正字通·刀部》에서는 "利,害之反"이라 하여 여기서는 이전의 상태보다 호전되어 완쾌된다는 의미이다.<sup>43)</sup> 따라서 "視利止"는 병이 쾌차를 보이면 복용을 중단하라는 말이다.<sup>44)</sup>

## 2. 《原文》

食穀<sup>1</sup>者食質而□<sup>2</sup>,食□氣者<sup>3</sup>爲响(响)炊(吹),則以始臥<sup>4</sup>與始興<sup>5</sup>.凡响(响)中息<sup>6</sup>而炊(吹).年卅[者朝<sup>7</sup>卅暮<sup>8</sup>卅,二日之]莫(暮)二百;○年卅者朝卅莫(暮)卅,三日之莫(暮)三百,以此數誰<sup>9</sup>之.

### 《解釋》

곡식을 먹는 것은 석위(유형의 먹는 것)을 먹는 것이고, 기를 먹는다는 것은 일어나고 눕기 시작할 때 响吹하여 숨을

39) 周一謀 外 : 前掲書, p.231  
 40) 上掲書, p.231

41) 馬繼興 : 前掲書, p.826  
 42) 上掲書, p.827  
 43) 上掲書, p.827  
 44) 周一謀 外 : 前掲書, p.231

내쉬는 것이다. 呬吹 호흡할 때 연령과 맞추어 이십 세의 경우 매일 아침과 저녁에 20회를 하고 이틀 후에는 저녁에만 200회를 한다. 삼십 세의 경우 매일 아침과 저녁에 30회를 하고 삼일 후에는 저녁에만 300회를 해야 하는데, 다른 연령의 경우에도 이와 같이 계산한다.

## 《註釋》

### 1. 食穀

食은 《戰國策·齊策四》“食無魚.”와 《淮南子·主述訓》“秋畜疏食.”, “谷食曰食.”, 《尚書·湯誓》“余無不信, 朕不食言.”에서 볼 때 모두 “먹는다”로 해석된다. 谷은 양식의 총칭이다. 《說文解字·禾部》“谷(穀), 續也. 百谷之總名.” 《玉篇·禾部》: “谷, 五穀也.” “食谷”은 양식을 먹는 것이다.<sup>45)</sup>

### 2. 食質而口

□에는 문맥으로 보아서 문장을 일단 마무리하는 已字<sup>46)</sup>가 적당하다.<sup>47)</sup> 원래 帛書에 “而”자의 형태가 깨끗하지 않다. 이것은 唐蘭同志의 해석문과 관련된 것이다. “而字” 아래 빠진 문자가 중복된 글자를 채우고 있다.<sup>48)</sup>

### 3. 食口者

전체 내용을 볼 때 따로 氣者를 지칭하는 글자가 없다. 《禮記·祭意》에 따르면 “氣, 謂噓吸出入者也.”라고 하였다. 그리고 食氣라는 개념이 고대 양생가에서 있었던 호흡수련 방법임을 감안하면 여기서 말하는 “食□”는 공기중의 정화로운 기

운을 흡입하는 호흡법을 말하는 “食氣”에 대한 설명임을 알 수 있다.<sup>49)</sup> 옛 문헌들은 食氣와 食穀을 같이 열거했다. 陶弘景의 《養性延命錄》의 《孔子家語》를 인용하면 “食穀하는 자는 날래고 용감하지만, 氣를 먹는 자는 神明하고 長壽한다. 食穀하는 자는 지혜로우나 短命하고, 먹지 않는 자는 죽지 않고 神明하다.”고 했다. 食氣와 食穀에 대해 이와 유사한 언급은 《孔子家語·執轡》, 《淮南子》, 《大戴禮記·易本命》, 《抱朴子·雜應》, 《攝生月令》, 《服氣精義論》, 《黃帝內經》에도 나온다.<sup>50)</sup>

### 4. 始臥

《禮記·祭意》에서 “教民反古復始.”의 始字가 시작의 의미를 나타내듯 여기서의 始字도 시작을 말하는 것이다. 臥는 글자 그대로 잠을 자는 것을 말하므로 “始臥”는 밤에 잠들기 직전을 말하는 것이다.<sup>51)</sup>

### 5. 始興

興字는 《詩經·衛風》의 “夙興夜寐.”나 《說文解字》의 “興, 起也.”처럼 “始興”은 아침에 일어나는 것을 말한다.<sup>52)</sup>

### 6. 中息

息字는 공기를 呼하고 吸하는 것을 모두 지칭하는 것으로 《難經集注·十四難》에서는 “一呼, 一吸謂之一息.”이라 하였다. 이것은《漢書·揚雄列傳下》의 “尚不敢揚息”에서 顏이 注한 “息, 出入氣也.”와 그 의미가 같다. 즉, 한번 숨을 내쉬고 들이마시는 것이 하나의 호흡이 된다.<sup>53)</sup>

45) 馬繼興: 前揭書, p.829

46) 上揭書, p.829: 《素問·著至教論》: “說意而已.” 王注: “已, 止也.”라 하여 已字가 문맥을 일단락 마무리 하는 것을 의미한다.

47) 上揭書, p.829

48) 周一謀 外: 前揭書

49) 馬繼興: 前揭書, p.829

50) 魏啓鵬 主編: 前揭書

51) 馬繼興: 前揭書, pp.829-830

52) 上揭書, p.830

53) 上揭書, p.830



7. 朝

아침 새벽을 말하는 것으로 《禮記·祭意》의 “周人祭日以朝及闇.”에서 朝는 “日出時也.”라고 표현한 것도 같은 의미이다.<sup>54)</sup>

8. 莫

古代 莫은 母의 假借字로서 해가 기울어지는 시기를 말하는 것으로 “日且冥也.”, “晚”등으로 표현되었다.<sup>55)</sup>

9. 推

古代 誰는 推의 假借字로 사용되었고<sup>56)</sup> 《釋名·釋言語》에서는 “誰, 推也.” 하고 하였다. 推는 계산, 추구, 모색의 의미로 해석된다.<sup>57)</sup>

3. 《原文》

春食<sup>2</sup>一去濁陽<sup>1,3</sup>, 和<sup>4</sup>以(銑)光<sup>5</sup>, 朝暇(霞)<sup>6</sup>, [昏清]可<sup>7</sup>, 夏食一去湯風<sup>8</sup>, 和以朝暇(霞), 行暨<sup>9</sup>, 昏[清可]<sup>10</sup>, [秋食一去]□□, 霜?(霧)<sup>11</sup>, 霜霧<sup>12</sup>和以輪陽<sup>13</sup>, 銑, 昏清可, 冬食一去凌陰<sup>14</sup>, [和以]□陽<sup>15</sup>, 銑光, 輪陽, 輪陰<sup>16</sup>, [昏清可]<sup>17</sup>.

《解釋》

봄날 한낮에 칠혹같은 안개 또는 구름이 밝은 태양빛을 덮으면 기운을 받아들이지 말아야 하지만, 햇빛이 조금씩 가리워지거나 해가 지고 뜨는 직전에 기운을 받아들여야 한다. 여름에는 뜨거운 바람이 불어올 때는 기운을 받아들이지 말아야 하지만, 해가 지고 뜨는 직전이거나 밤에 북쪽에서 불어오는 맑고 시원한 기운은 받아들여야 한다. 가을에는 차갑고 서늘한 바람이 불어오고 서리와 이슬이

내리는 때에는 기운을 받아들이지 말아야 하지만, 밤이 낮으로 변하는 시간이나 황혼과 새벽의 맑은 기운은 받아들여야 한다. 겨울에는 대지가 얼어있을 때는 기운을 받아들이지 말아야 하지만, 태양이 하늘 정중앙에 위치하고 있을 때나 햇빛이 서서히 가리워지는 시간, 낮밤이 서로 바뀌는 때, 황혼과 새벽의 기운은 받아들여야 한다.

《註釋》

1. 春食一去濁陽

《十問》에서 말한 “食氣有禁, 春避濁陽.”과 같은 의미로 “春食”이라는 두글자는 봄에 행하는 食氣방법을 말하는 것으로 다음 구절에 이어지는 “夏食”, “秋食”, “冬食”도 같은 개념으로 해석할 수 있다.<sup>58)</sup>

“春食一去濁陽” 문구 전체의 의미는 봄에 기공도인의 단련을 한다는 것이고 양껏 제거하거나 탁양의 사기를 피한다는 것이다.<sup>59)</sup>

2. 一去

“一”은 ‘완전히’, ‘모두’<sup>60)</sup>와 같은 의미의 부사이고, “去”자는《經典釋文》의 15권에서 “去, 除也.”라고 하여 배제, 벗어남을 말하였다. 즉, 一去는 완전금기사항임을 밝히는 문구로 볼 수 있다.<sup>61)</sup>

3. 濁陽

물질의 성질을 나타내는 ‘濁’자는 ‘清’자에 상대되는 형용사로 혼탁함을 말한다. 《靈樞·陰陽清濁》에서는 사람이 가지는 기운의 청탁에 대해 말하기를 “受谷者濁,

54) 上揭書, p.830

55) 上揭書, p.830

56) 上揭書, p.830

57) 周一謀 外 : 前揭書, p.231

58) 馬繼興 : 前揭書, p.828

59) 周一謀 外 : 前揭書, p.231

60) 上揭書, p.231 : 《禮記·禮運》 “欲一以窮之.”에서 “一”은 “皆”의 의미로 해석된다.

61) 馬繼興 : 前揭書, 1992, p.832

受氣者清. 清者主陰, 濁者主陽.”이라고 하였다.62) 清陽은 天이 되고, 흔들리고 혼란한 것은 濁陽의 기운이 되는데, 겉으로 먼저 티끌이 사방에 막힌 것과 짙은 안개가 해를 덮는 것을 나타낸다.63) 즉, 이 책에서 “濁陽”은 공기중에 존재하는 인체에 해로운 기후현상을 말하는 것이다. 다음 단락에 나오는 구절 중 “濁陽者, 黑四塞, 天之亂氣也. 及日出而霧也.”에서 볼 때 濁陽은 한낮의 밝은 하늘주위에 칠흙 같은 검은 안개가 자욱해지는 것을 말하거나, 맑은 하늘에 큰 구름이 햇빛을 가로막는 것을 말하였다.64)

4. 和

《廣雅·釋詁三》에서는 “和, 諧也.”라고 하였듯이 넓은 의미에서 和는 《漢書·揚雄列傳下》 “和, 應也.”처럼 ‘적당하다’라고 해석할 수 있다.65)

5. [銚]光

고대에 罔은 銚의 음차로 여기서의 銚은 罔으로 해석하여도 무방하다. 그러나 이후에는 이 글자가 발견되지 않고, 근대에는 화학원소 라듐의 명칭으로 통용되고 있다. 罔은 앞서 말하였듯이 완성된 것이다. 따라서 “銚光”이란 그 광채가 조금씩 줄어드는 것을 말하였다. 다음 단락에 나오는 구절 중 “云如蓋”에서 볼 때 銚光은 오전 이후 당연히 햇빛이 내리쬐어야 하는 시간인데 반해 하늘을 덮는 덮개처럼 구름이 형성되어 햇빛을 가로막는 날씨를 말하였다.66)

銚은 黃으로도 읽는다. 銚光은 해가 서쪽으로 이르러 황혼때이며 陽중의 陰이 된다. 본문 뒤쪽에 또 “昏”이라고 칭한다.67)

6. 朝霞(霞)

霞는 霞의 음차로 볼 수 있다. 朝는 맑은 새벽아침을 말하는데 《周禮·司儀》에서 暇는 “朝, 謂日出時.”라고 注하였다. 霞는 《文選·蜀都賦》 “舒丹氣而爲霞.”에서 刻이 “霞, 赤雲也.”라고 注하였듯이 일출이나 일몰전후에 구름위로 노을지는 것을 말하였다.68) 《楚辭·遠遊》에서는 六氣를 먹고 沆瀣(선인이 먹는 기운)를 마시고 正陽에 양치질하고 朝霞를 머금었다고 했다. 王逸 註에 《陵陽子明經》을 인용해서 “봄에 朝霞를 마신다. 朝霞란 해가 뜰 때의 적황색의 기운이다.”라고 했다.69) 朝霞는 “平旦”을 말하는데, 《孟子·告子上》에서 “平旦之氣, 其好惡與人相近也者几希.”라고 하였듯이 平旦, 즉 아침은 만물이 맑은 기운을 접하는 시간이다. 朝霞는 고대의 服食六氣 중의 하나로서 고대부터 하루 중 사람의 정기가 생겨나는 시간이라 하여 매우 중시하였다. 예를 들면 《素問·生氣通天論》에서는 “平旦人氣生.”이라 하였고, 《素問·金匱真言論》에서는 “鷄鳴之平旦, 天之陰, 陰中之陽也.”, “平旦至日中, 天之陽, 陽中之陽也.”라고 하여 “平旦”을 “陰中之陽”이라고 보았다.70)

7. [昏]清可

昏은 銚光이고 地黃之氣는 地氣이다. 清한 것은 天氣가 된다. 《素問·四氣調

62) 上揭書, p.833

63) 魏啓鵬 主編 : 前揭書 p.4

64) 馬繼興 : 前揭書, p.833

65) 上揭書, p.833

66) 上揭書, p.833

67) 魏啓鵬 主編 : 前揭書, p.4

68) 馬繼興 : 前揭書, p.834

69) 魏啓鵬 : 前揭書, p.4

70) 馬繼興 : 前揭書, p.833

神大論》에 “天氣는 淸淨光明한 것이다.”  
 《九歌·大司命》에는 “淸氣를 타고 陰陽  
 을 제어한다.”고 했고, 《荀子·解蔽》는  
 “淸은 忠和之氣를 이름이다.” 淸은 모두  
 天氣를 지칭하여 말함이다. 地氣와 天氣  
 는 서로 협조하여 陰陽이 中和된다. 一說  
 에 “昏淸可”를 黃昏이나 淸晨에 행하는 服  
 氣 모두를 지칭한다고 한다.<sup>71)</sup> 즉, 昏은  
 일몰 후에 하늘이 어두워지기 시작하는  
 것을 말하고 淸은 이른 새벽을 말하므로  
 초저녁에서 이른 새벽사이의 시간, 즉 야  
 간을 말한다. 可는 수궁, 감당의 의미로  
 “昏淸可”는 “야간의 시간대가 적당하다.”라  
 는 말로 해석할 수 있다.<sup>72)</sup>

#### 8. 夏食一去湯風

《十問》에 나오는 “食氣有禁, …… ,  
 夏避湯風.”과 같은 내용으로 “湯”자는 《說  
 文·水部》에서 “湯, 熱水也.”라고 하였듯  
 이 뜨거운 물을 말한다. 따라서 湯風은  
 매우 뜨거운 바람을 뜻하는데, 다음 구절  
 인 “湯風者, □風也.熱而中人者也.”와 같이  
 여름에 기후가 지나치게 뜨거워 사람에게  
 해가 되는 상태를 말한다. 뒷문장인 “熱而  
 中人”句에 따라 湯風은 곧 여름철의 열풍  
 이고 또한 병을 초래하는 사기<sup>73)</sup>가 된다  
 는 것을 알 수 있다.<sup>74)</sup>

#### 9. 行暨

風邪는 暑熱을 끼고 陽邪는 사람을 상  
 하게 한다.古代 沆과 行, 瀼와 漑은 대부  
 분 서로 통용되었다. 沆瀼에는 여러 가지  
 의미가 있는데 대체로 아래의 6가지로 나  
 늘 수 있다.

71) 魏啓鵬 主編 : 前掲書, p.4

72) 馬繼興 : 前掲書, p.834

73) 魏啓鵬 主編 : 前掲書, p.4 : 風邪는 暑熱  
 을 끼고 陽邪는 사람을 상하게 한다.

74) 周一謀 外 : 前掲書, p.231

① 자정의 북쪽 하늘에 나타나는 기운  
 을 가리킨다. 《楚辭·遠遊》 王逸<sup>75)</sup>注인  
 《凌陽子明經》<sup>76)</sup>에서 “沆瀼者, 北方夜半  
 氣也.”라 하였는데, 이것이 沆瀼와 관련된  
 현존하는 인용문 중에 가장 오래된 것으  
 로 고대 문헌에서는 沆瀼에 관하여 이와  
 비슷한 해석이 많다.《史記·司馬相如列傳  
 》“澎瀾沆漑.”, “漑,亦作瀼.”라고 하였고,  
 《凌陽子明經》 “冬食沆瀼, 沆瀼者, 北方  
 夜半氣也.”라고 하였다.<sup>77)</sup> 이 글에서 沆  
 瀼에 대한 부분을 파악해 볼 때 봄, 가을,  
 겨울에는 특별히 食氣하기에 좋은 기운에  
 대한 언급이 없는데 유독 여름의 경우에  
 는 沆瀼라 하여 食氣에 마땅한 기운을 말  
 해 놓고 있다. 따라서 “夏食 …… 和以沆  
 瀼”라고 하는 것은 아주 무더운 여름날 밤  
 에 북쪽으로부터 불어오는 맑고 시원한  
 기운을 호칭하는 것을 말한다. 이것은 다  
 음에 나오는 구절 중 “□□者, 夏昏淸風  
 也.”의 의미와 서로 부합되므로 당연히 □  
 □에는 沆瀼 두 글자가 부족한 것으로 볼  
 수 있다.<sup>78)</sup>

② 《經典釋文》26권에서 “夜半爲沆瀼”이  
 라고 이의 주를 인용한 구절이 나온다.  
 즉, 자정을 沆瀼라고 한다.

③ 《後漢書·張衡列傳》의 “餐沆瀼以爲  
 糧.”에 대해 李賢은 “沆瀼, 夕露也.”라  
 고 注하였다. 이것은 일몰 후에 생기는

75) 上掲書, p.835 : 王逸은 후한 사람이고 陵  
 陽子明은 서한 이전 사람이다.

76) 文物編輯委員會, 文物 第 6 期 總229號 中  
 馬王堆漢墓出土醫書 釋文(一), 文物出版社,  
 北京, 1975. 6, p.15 : “春食朝霞, 朝霞者,  
 日始欲出赤黃氣也. 秋食淪陰, 淪陰者, 日沒以  
 後赤黃氣也. 冬食沆瀼, 沆瀼者, 北方夜半氣  
 也. 夏食正陽, 正陽者, 南方日中氣也. 并天地  
 玄黃之氣, 是爲六氣也.”

77) 周一謀 外 : 前掲書, pp.231-232

78) 馬繼興 : 前掲書, pp.834~835

밤이슬을 말한다.

- ④ 《文選·張子平思玄賦》의 “餐沆瀣而爲糧.”에 대해 呂向은 “沆瀣, 露氣也.”라고 注하였다. 이것은 단순히 이슬 그 자체만을 의미하기도 한다.
- ⑤ 《集韻》에서는 沆瀣를 물의 형상을 의미한다고 하고, ‘水貌’라고 하여 물이 흐르는 모습을 말하기도 하였다.
- ⑥ 《廣雅·釋天》의 “沆瀣, 常氣.”와 《玉篇·水部》의 “瀣, 沆瀣, 氣也.”에서는 沆瀣를 하늘의 여러 기운 중의 하나라고 말하였다.

위와 같이 각기 다른 의미로 해석되지만 이 글에서는 첫번째 의미를 따라서 자정의 북쪽 하늘에 나타나는 기운으로 보아야 한다. 고대 양생가들은 沆瀣과 朝霞의 기를 호흡하는 것을 상당히 중요시 하였다. 예를 들면 《司馬相如傳》에 기재된 《大人賦》에서는 “呼吸沆瀣兮餐朝霞.”라고 하였고, 《楚辭·七諫》에서는 “含沆瀣以長生.”이라 하였다. 《惜誓》에서도 “吸沆瀣以充虛”라고 하였다. 즉, 沆瀣의 기운이 양생가들의 호흡수련에 있어 매우 유익한 기운으로 작용하는 것을 알 수 있다.<sup>79)</sup>

#### 10. 昏[淸可]

전후 구절을 참고해 볼 때 “淸可”가 생략된 것이라 추측할 수 있다.<sup>80)</sup>

#### 11. [秋食一去]□□, 霜霧

다른 구절의 “春食一去”, “夏食一去”, “冬食一去”를 참고해 보면 “秋食一去”를 보충해 넣을 수 있다. □□는 “淸風” 두 글자로 추측할 수 있다. 이 두 글자는 다음 구절 중 “□□[者], □四塞. 淸風折首者

也.”의 앞부분에도 일단 이 글자로 보충해 넣을 수 있다. 여기서 “淸”자의 뜻은 서늘하고 차가운 기운을 말한다. 《呂氏春秋·有度》에서는 “淸有余也.”에 대해 高는 “淸, 涼也.”라고 注하였고, 《素問·五常政大論》 “其候淸切.”에서는 淸이 大涼하다고 하였다. 《素問·五臟生成篇》 “腰痛足淸”에서 王은 “淸, 亦冷也.”라고 하여 역시 淸이 서늘한 것을 말한다고 하였으며, 《素問·至眞要大論》에서는 “則霜霧淸冥.”이라하여 淸이 가을 서리와 함께 오는 약간 추운 날씨를 말한다고 하였다. 晋代의 楊泉의 《物理論》에서는 “秋氣勁, 其風淸以貞, 淸風也.”라고 하여 淸風을 冷風으로 보았다. 위와 같은 淸의 해석은 다음 구절에 나오는 “□四塞, 淸風折首者也.”에서의 淸의 의미와 상통한다. 그러나 이 글의 뒷부분에 언급된 “夏昏淸風”에서의 “淸風”은 청량한 기운이 좀 더 부드러워진 微風의 의미를 품고 있다. 여기서의 淸風의 의미는 고대의 서적에서 많이 보이는 상용구로 예를 들면 《詩經·大雅·烝民》 “吉甫作誦, 穆如淸風.”이라 하여 맑고 은은한 바람이 만물을 소생시킨다고 하였다.<sup>81)</sup>

#### 12. 霜霧

霜과 霧는 지면위의 수분이 주위 온도 등의 요소에 의해 변화하는 일종의 기후 현상을 말한다. 그 중 霜은 지면이나 물체표면에서 수분이 응집한 백색결정을 말하고, 霧는 수증기가 공간으로 퍼져 나가는 현상을 말하는데, 이러한 霜霧는 모두 사람의 시야를 어둡게 하는 것이다. 옛 사람들은 서리가 내리면 만물의 기운이 수렴하고 생물을 죽이는 작용을 한다고

79) 上掲書, pp.835~836

80) 上掲書, p.837

81) 上掲書, p.837

하였다. 이에 대해 《孝經援神契》에서도 “霜以挫物”이라 하여 하늘에서 霜霧가 내리는 기후의 특성을 말하고 있다. 《十問》의 “食氣有禁 …… 秋避霜霧.”의 의미와 같다.<sup>82)</sup>

### 13. 輪陽

輪자의 의미는 변환, 개변, 변경으로 《廣雅·釋詁三》에서는 “輪, 更也.”, “改, 更也.”라고 하였다. 陽은 《周髀算經》 下卷에서 “陽照三.”에서 陽은 太陽을 의미하였다. 즉, 輪陽은 밤에서 낮으로 변화하는 시간을 말하고, 아래 구절에 나오는 輪陰도 輪陽과 같은 구조로 낮에서 밤으로 변화하는 시간을 말한다.<sup>83)</sup> 本句의 霜霧는 衍文으로 보이나 중복된 것으로도 생각할 수 있다.<sup>84)</sup>

### 14. 冬食一去凌陰

《十問》의 “食氣有禁, …… 冬避凌陰”과 그 의미가 같다. “凌”자는 얼음을 의미하는데 《爾雅·釋言》에서는 “凌, 冰凜也.”라고 하였다. 《初學記》에서도 《風俗通》에서는 “積冰曰凌.”이라 하였다. 陰者는 밤을 의미하므로 凌陰은 겨울철 대지가 얼어 붙어 있는 밤을 가리킨다. 그러나 여기서는 겨울에 대지가 얼어 있더라도 낮시간인 경우를 포함하지는 않는다. 이 글에서는 겨울철 낮시간을 “端陽”이라 표현하여 食氣에 있어 최고로 좋은 환경이라고 설명하였다.<sup>85)</sup> 이 외에 《詩經·邶風》 “三之日, 納于凌陰.”라 하여 “凌陰”을 고대 얼음을 저장하는 장소를 가리키기도 하였다.<sup>86)</sup>

82) 馬繼興 : 前揭書, p.837

83) 上揭書, pp.837~838

84) 魏啓鵬 主編 : 前揭書, p.4

85) 馬繼興 : 前揭書, p.838

86) 周一謀 外 : 前揭書, p.232

### 15. [和以]口陽

봄, 여름, 가을의 경우를 참고로 하면 다음 구절 중 “和以端陽”이 보충되어야 한다. 秦始皇 통치하에 “正”자가 죽은 황제의 이름이라 하여 端으로 바꾼 것으로 진시황을 꺼려 피하려한 흔적이 보인다. 본래 “正陽”으로《凌陽子明經》에서는 “夏食正陽, 正陽者, 南方日中氣也.”라고 하였다. 正은 正中을 의미하고 陽은 太陽을 말하는 것이니 “正陽”은 태양이 하늘의 정중앙에 위치하는 正午의 시간대를 말한다.<sup>87)</sup>

### 16. 輪陰

위에서 언급한 “輪陽”의 조문을 참고해 보면 輪陰은 輪陽과 함께 해가 지고 달이 뜨는 기후현상 즉, 낮에서 밤으로 바뀌는 것을 의미한다. 《尚書·微子》 “今殷其論喪.”에서 輪은 沈沒을 의미한다고 하였다.<sup>88)</sup> 《凌陽子明經》 “秋食淪陰, 淪陰者, 日沒以後 赤黃氣也.”에서 輪은 淪에 가깝다.<sup>89)</sup> 陰字는 《呂氏春秋·察今》 “故下之陰”에서 해가 서쪽으로 기울어지는 저녁 기운, 즉 저녁黃昏을 의미한다고 하였다. 따라서 《凌陽子明經》에서 “秋食淪陰, 淪陰者, 日沒以後赤黃氣也.”라고 설명한 것이 바로 이 글에서의 輪陰의 의미를 잘 설명하고 있는 것이다.

口陽, 銑光, 輪陽, 輪陰<sup>90)91)</sup>

87) 馬繼興 : 前揭書, p.839

88) 上揭書, p.839

89) 周一謀 外 : 前揭書, p.232 : 그러나 同墓竹簡 《十問》에서 황제가 물은 내용을 참고하면 食氣는 반드시 네 가지 죄를 버리는 것이라 했는데 이것과는 약간 다르다.

90) 上揭書, p.232 : 銑光, 朝霞, 沈澹, 輪陽, 淪陰, 正陽, 즉 《莊子》 《楚辭》에서 六氣로 말한바이고 《凌陽子明經》에서 六氣의 해석한 것과는 약간 다르다.

91) 上揭書, p.232 : 同墓竹簡 《十問》에서 황제

□陽은 端陽 正陽일 것이고 輸陽은 聚陽 合陽을 말하고 겨울에 陽氣는 들어가 고 그 위치는 북방이고 그 색은 玄이며 즉 天玄之氣이다. 輸陰은 瀉陰과 淪陰과 비슷하고 《陵陽子明經》에 가을은 淪陰을 먹는다. 淪陰은 해가 진 후 赤黃의 기운이다. 했다. 一說에 輸陰은 淪陰이다.<sup>92)</sup>

17. [昏清可]

이 글의 전체 내용을 근거로 하여 보충할 수 있다.<sup>93)</sup>

4. <原文>

□□□<sup>1</sup>□□[者]<sup>2</sup>, □四塞<sup>3</sup>. 清風折首者也<sup>4</sup>. ●霜?(霧)者, □□□□□□. 濁陽者, 黑四塞<sup>5</sup>, 天之亂氣<sup>6</sup>也, 及<sup>7</sup>日出而(霧)也. [湯風者]<sup>8</sup>, □風也<sup>9</sup>, 熱而中人者也<sup>10</sup>, 日□<sup>11</sup>. [淩陰]者<sup>12</sup>, 入骨□□也<sup>13</sup>, □□者不可食也<sup>14</sup>.

<解釋>

기운을 받아들이는 데에는 다섯 가지 받아들이지 말아야 하는 기운이 있다. 첫째는 사망이 누런 안개가 가득 둘러싸고 있으면서 불어오는 차가운 바람이 머리를 움츠려들게 하는 기운이다. 둘째는 안개와 서리가 □□□□□□하는 기운이다. 셋째, 대낮을 칠혹같이 어둡게 둘러싸는 비정상적인 기운이다. 넷째는 사람을 상하게 할 정도의 열기를 가진 뜨거운 바람이다. 다섯째, 대지를 열게 하고 뻗속까지

가 물은 것을 참고하면 食氣는 반드시 네가지 죄를 버리는 것이라 했는데 이것과는 약간 다르다.

92) 魏啓鵬 主編：前掲書

93) 馬繼興：前掲書, p.839

들어오는 차가운 기운이다. 이러한 다섯 가지 기운은 받아들여서는 안 된다.

<註釋>

1. □□□

본 구절의 문맥으로 보아 “五不食”을 넣어 생각할 수 있다.<sup>94)</sup>

2. □□[者]

이 구절은 “[秋食一去]□□, 霜霧” 중 □□의 六氣의 명칭과 같다. 따라서 위에서 설명한 “清風”의 주석을 참고하면 된다.<sup>95)</sup>

3. □四塞

아래 구절의 “濁陽者, 黑四塞”를 참고하여 보면 □에 ‘黃’자를 넣어 생각할 수 있다. “塞”자는 총만, 폐색을 의미하는데, 《詩經·鄘風·定之方中》에서 “秉心塞淵.”에 대해 鄭은 塞은 총만을 말한다고 하였고, 《淮南子·主術訓》 “公道通而私道塞의.”에서 塞은 閉와 같다고 하였다. 따라서 四塞이라는 것은 사방이 막혀 있는 것을 말한다. 특히 “黃霧四塞”은 고대 서적에서 흔히 황색의 안개가 주위에 자욱하게 둘러 싸고 있는 것을 의미하였다. 예를 들면 《漢書·孝成帝建始元年》에서 “夏四月, 黃霧四塞”이라 하였고, 《晉書》에서는 “大宁四年, 黃霧四塞”이라 하였다.<sup>96)</sup>

4. 清風折首者也

“清風”은 “寒風”, “涼風”을 말하고, 折자는 절단되거나 손상되는 것을 말한다. 《禮記·月令》에서는 “孟秋命理瞻傷, 察創, 視折.”이라 하여 “折”은 근골이 손상되는 것을 의미한다고 하였다. 즉, 이 글 전체

94) 上掲書, p.842

95) 上掲書, p.842

96) 上掲書, p.842

의 의미는 서북에서 불어오는 차가운 바람이 사람으로 하여금 머리가 움츠려 들도록 만드는 것을 형용하는 구절이다.<sup>97)</sup> 《金匱要略·臟腑經絡先後病脈證》에 清邪는 위에 있고 濁邪는 아래에 있다고 했다. 清邪는 사람의 상부를 먼저 상하게 하고 고로 이르기 折首라했다.<sup>98)</sup>

5. 黑四塞

“黑四塞”은 밝은 대낮에 이상한 바람과 구름이 불어와 햇빛을 막아 주위가 어두워지는 것을 말한다.<sup>99)</sup>

6. 亂氣

亂氣에 대해 《春秋左傳·僖公十五年》에서는 “亂氣狡憤，陰血周作，張脈憤興，外強中乾.”이라 하였고, 《靈樞·陰陽清濁》에서는 “清濁相干，名曰亂氣.”라고 하였다. 즉, 亂氣란 글자 그대로 바른 기운이 아닌 어지러운 기운을 말한다.<sup>100)</sup>

7. 及

“與”나 “和”의 의미로 쓰여져<sup>101)</sup> 일출과 함께 한다는 시간의 동시성을 나타내었다.

8. [湯風者]

본문의 의미를 근거로 하여 보충할 수 있다.<sup>102)</sup>

9. □風也

□자에는 暘자를 넣을 수 있다.<sup>103)</sup>

10. 熱而中人者也

中자는 《淮南子·原道訓》의 “好事者未嘗不中.”에서 “傷”의 의미와 같다고 하였

다. 열이란 질병을 일으키는 六淫 중의 하나를 말하는 것이므로 “熱而中人”이란 것은 열이 사람을 해치는 상태, 즉 열중, 열사병등을 의미한다. 《黃帝內經》에서는 “熱中”이라는 말이 많이 보이는데, 《素問·異法方宜論》의 “魚者，使人熱中.”에서나 《素問·平人氣象論》의 “民病熱中.”, 《靈樞·本藏篇》의 “消燦熱中.”, 그리고 《靈樞·禁服》의 “虛則熱中.”이 모두 위에서 말한 “熱中”의 의미를 갖고 있다.<sup>104)</sup>

11. 日□

□는 정확히 알 수 없다.<sup>105)</sup>

12. [凌陰]者

본문을 근거로 하면 “凌陰”을 보충해 넣을 수 있다.<sup>106)</sup>

13. 入骨□□也

본문을 근거로 하면 마지막에 ‘也’자를 넣을 수 있다.<sup>107)</sup>

14. □□者不可食也

帛書整理小組에 따르면 ‘이곳에 此五者不可食也 보충된다.’고 하였다.<sup>108)</sup>

5. <原文>

●朝暝(霞)者<sup>1</sup>, □□□□□□□□□□  
□□□□者<sup>2</sup>, 日出二干<sup>3</sup>, 春爲濁<sup>4</sup>□□  
□□<sup>5</sup>雲如蓋<sup>6</sup>, 蔽□□□者[也]<sup>7</sup>. □  
□者, 苑<sup>8</sup>□□□□□□<sup>9</sup>夏昏清風<sup>10</sup>也.

<解釋>

97) 上揭書, pp.842~843  
98) 魏啓鵬 主編：前揭書, p.5  
99) 馬繼興：前揭書, p.843  
100) 上揭書, p.843  
101) 上揭書, p.843  
102) 上揭書, p.843  
103) 上揭書, p.843

104) 上揭書, p.843  
105) 上揭書, p.843  
106) 上揭書, p.843  
107) 上揭書, p.843  
108) 魏啓鵬 主編：前揭書, p.5

아침과 저녁으로 노을지는 때, □□□□□□□□□□□□. □□는 해가 대나무 두 개 높이 만큼 올라온 때를 말한다. 붉은 구름이 덮개를 드리운 듯 서서히 □□□□ 가리워져 □□□□□□어두워지는 때이다. □□는 여름 저녁에 부는 맑고 시원한 바람이다.

《註釋》

1. 朝暝(霞)者

“者”자 이후에 7글자가 부족하다. 본 조문을 근거로 하면 두번째 “者”자 앞의 두 글자는 본문에서 말한 六氣 중의 하나가 되어야 한다. “端陽”이나 “輪陰” 두 종류의 기운중의 하나이다. 나머지 글자는 명확하지 않다.<sup>109)</sup>

2. □□者

아래의 “日出二干”을 근거로 보면 □□에는 “輪陽”을 보충할 수 있다.<sup>110)</sup>

3. 日出二干

干은 竿의 음차자로서 干을 竿으로 볼 수 있다. 《說文解字·竹部》에서는 竿을 대나무가 지면위로 올라온 형상으로 설명하고 있다. “日出二干”이란 새벽하늘 태양이 지평선으로부터 두 개의 대나무가 지면을 뚫고 올라오는 높이 만큼 떠오르는 것을 형상화한 것이다.<sup>111)</sup> 옛 사람들은 “日上三干”이라 하여 하늘이 이미 밝아 이른 새벽이 아님을 강조할 때 사용하였다. 따라서 “日出二干”은 태양이 떠오른 지 오래되지 않았음을 뜻하는 것이다. 日出二干: 干은 儀를 이룸이고 二儀는 天地를 이룸이고 《穀梁傳·序》에 보인다.<sup>112)</sup>

4. 春爲濁

“濁”자 이후 세 글자는 명확하지 않다.<sup>113)</sup>

5. □□□

“雲如蓋”가 六氣 중에 銑光의 특징을 비유하는 것으로 볼 수 있으므로 □□□에는 “銑光者”가 들어갈 수 있다.<sup>114)</sup>

6. 雲如蓋

《荀子·大略》 “言之信者在乎區蓋之間.”에서 “蓋”는 물건을 덮는 것을 말한다고 하였다.<sup>115)</sup>

7. 蔽□□□者[也]

“蔽”자는 어둡게 숨어버리는 모습을 말하는 것인데, 여기서의 “蔽”는 커다란 구름조각이 태양을 서서히 덮어버려 하늘이 어두워지는 것을 말한다. “也”는 문맥에 따라 보충한 것이다.<sup>116)</sup>

8. □□者, 苑

“者”자 앞의 두 글자는 본문에서 말한 六氣 중의 하나인데, “輪陰” 혹은 “端陽” 둘 중의 하나가 들어가야 한다. “苑”이후의 세 글자는 명확하지 않다.<sup>117)</sup>

9. □□□

아래의 구절 “夏昏淸風”을 근거로 하면 “行暨”가 들어가야 한다.<sup>118)</sup>

10. 夏昏淸風

“淸風”에 대한 주석을 참고로 보면 이 구절은 여름밤의 차가운 바람을 말한다.<sup>119)</sup>

6. 《原文》

113) 馬繼興：前揭書，p.845  
114) 上揭書，p.845  
115) 上揭書，p.845  
116) 上揭書，p.845  
117) 上揭書，pp.845~846  
118) 上揭書，p.846  
119) 上揭書，p.846

109) 馬繼興：前揭書，p.845  
110) 上揭書，p.845  
111) 上揭書，p.845  
112) 魏啓鵬 主編：前揭書，p.5





9. 黑附即多輪口

□은 위의 본문을 근거로 하면 “陰”을 넣을 수 있다. 黑附는 즉 하늘이 어두워진 후에 다가오는 기인데 밤의 기운을 가리킨다.130)

10. 食母 ■

이 문구 이후에는 글자수도 불명확하다.131)

상기의 원문에서 언급한 호흡수련에 있어 적당한 시간과 계절 및 기후조건을 정리해 보면 다음 표와 같다.

〈표1〉132)

현대시간	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1
고대시간	子	丑	寅	卯	辰	巳							午	未	申	酉	戌	亥	子								
육기명칭	行覽 (沆瀣, 일몰)		朝霞 輪陽 (아침) (새벽)				端陽 銑光 輪陰 (正陽, 정오) (匡光, 초저녁) (淪陰, 저녁)				行覽 (沆瀣, 일몰)																
호흡수련 하기에 좋은 계절	여름				봄, 여름 가을, 겨울				봄, 가을 겨울				겨울														

〈표2〉133)

	濁陽	湯風	[清風]	霜霧	凌陰
봄	忌("一去")	-	-	-	-
여름	-	忌	-	-	-
가을	-	-	忌	忌	-
겨울	-	-	-	-	忌

却穀과 食氣는 一般的으로 同時에 稱하

130) 上揭書, p.232

131) 馬繼興 : 前揭書, p.847

132) 上揭書, p.848

133) 上揭書, p.844

〈표3〉134)

	銑光	朝暇	行暨	輪陽	輪陰	端陽
봄	宜(和以)	宜	-	-	-	-
여름	-	宜	宜	-	-	-
가을	宜	-	-	宜	-	-
겨울	宜	-	-	宜	宜	宜

이 불완전하여 卯酉에 해당되는 4가지 기후의 시간대를 정확히 알 수는 없다.

《却穀食氣》에서는 이러한 호흡 수련 시간에 대한 원칙을 구체적이고도 자세하게 설명하고 있으나, 본 편의 제작 연대가 매우 오래되어 殘缺이 매우 많아서 읽고 이해하는데 적지 않은 곤란과 어려움이 따른다.<sup>135)</sup>

이에 필자는 기공양생의 최고의 문헌인 《却穀食氣》에 대해 보다 적극적인 고증적 문헌연구가 지속되어 기공의 기본을 체계화하고, 현대에 적용시킬 수 방법이 구체적으로 모색되어야 한다고 생각한다.

### 結論

《却穀食氣》의 원문의 내용을 고찰해 본 결과 아래의 결론을 얻을 수 있었다.

“却穀食氣”란 고대 道家 養生家들이 곡물대신에 자연의 기운을 호흡을 통해 받아들이는 것이다. 이러한 食氣法을 수련할 때에는 四時에 따라 주위의 기후조건이 적당해야 하고, 하루 중에서도 수련 시간이 매우 중요한 의미를 갖는다.

### 參考文獻

1. 周一謀 外 : 馬王堆醫學文化, 上海, 文匯出版社, 1994
2. 唐 蘭 : 文物 第 6 期 總 229 號 中 馬王堆帛書 《却穀食氣篇》考, 文物出版社, 北京, 1975
3. 文物編輯委員會 : 文物 第 6 期 總 229 號 中 馬王堆漢墓出土醫書 釋文 (一), 文物出版社, 北京, 1975
4. 周一謀 外 : 馬王堆醫書考注, 天津, 天津科學技術出版社, 1988.
5. 馬繼興 : 馬王堆古醫書校釋, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1992.
6. 魏啓鵬 主編 : 馬王堆漢墓醫書校釋, 二十世紀出土中國古醫書集成, 成都出版社.

134) 上揭書, p.846

135) 周一謀 外 : 前揭書, p.228