

한의학에 있어서 四季의 意味

- 권영규*, 김상찬** -

(경산대학교 한의과대학 *생리학교실 **방제학교실)

서론

사계는 봄, 여름, 가을, 겨울의 사계절로 한의학에서는 일찍이 자연환경과 신체의 관계를 고려함으로써 그 의미는 여러 분야에서 활용되고 이론전개의 기반이 되고 있다. 예를 들어 계절기후의 특징을 온도로 파악하여 온(溫), 열(熱), 량(涼), 한(寒)을 기준으로 약물의 성질을 이해하거나 병증에 대한 이해에서도 한열(寒熱)을 중요한 변증의 기준으로 삼는 등이 그 예이다. 이러한 방법은 서양의학이 과학적, 객관적, 실험적, 분석적, 해부학적인 방법론을 이용하여 신체와 질병을 이해한 반면, 한의학은 철학적, 주관적, 경험적, 총체적, 현상적인 방법론¹⁾²⁾을 이용하게 된 배경에도 연관되어 있다고 볼 수 있다.

한의학의 이러한 특징은 인간과 우주는 하나의 구성체로 인식하고, '인간 역시 자연 속에 존재하고 있는 것으로 천지음양기(天地陰陽氣)의 운동변화에 순응하고, 자연의 기교작용(氣交作用)에 의하여 발생하는 생(生), 장(長), 수(收), 장(藏)이라는 자연의 법칙에 따라 생명활동과정을 유지한다'라고 보는 한의학 고유의 관점 때문인 것이다.

이처럼 사람과 자연이 상통(相通), 혹은 상류(相類)의 관계에 있다고 생각한 것이 바로 동양의 천인상응사상(天人相應思想)이다. 인간이 소우주(micro-cosmos)로서 자연의 대우주(macro-cosmos)와 대응관계에 있다는 생각은 고대사람들의 자연관으로 이는 시간적 변화에 따라 자연과 인간이 동태적으로 대응한다는 이론이다. 즉, 사시(四時)가 바뀌고, 주야(晝夜)가 순환하는 각 시기에, 인체가 외계로부터의 영향이나 변화에 능동적으로 변동함을 말하는 것이다. 한의학이 발생한 문순

지대에서 뚜렷하게 나타나는 사계절의 추이와 인체의 생리, 병리현상 사이의 관계는 동양철학의 발달에 따라 음양오행론(陰陽五行論)과 결합되어 한의학이론의 바탕을 이루게 된다.³⁾

이러한 의의를 가지는 사계의 의미가 한의학에서 어떤 분야에 활용되고 있는지에 대하여 살펴보기 위하여 사계의 변화는 인간에게 어떠한 영향을 미치고, 그 인과관계는 어떠하며, 그에 따른 치료법 및 섭생(攝生)과의 관계에 대한 고전문헌을 검토하고, 이러한 인식 방법론에서 자주 발생하는 몇 가지 문제점에 대한 견해를 밝히고자 한다.

본론

한의학에서는 자연과 사람의 관계에 대하여 天人合一이라고 이야기하고 있다. 여기서의 天은 천문학적으로는 天文과 氣象을 관측하는데 필요한 日月星辰을 말하고 철학적으로는 自然界를 대표하는 말이다. 그러므로, 天人合一이라는 표현에는 天地와 人間이 모두 一源에서 出하고 一氣로부터 化生되어 相互 關聯性을 가지고 있는 統一體일 뿐만 아니라, 兩者간에는 공통된 규율이 존재한다는 의미로 사용되고 있다. 의학적으로 볼 때 이 의미는 인체의 생존 혹은 질병발생과 연관된 상호연관 관계에 대한 중요성을 강조한 면으로 볼 수 있다.

天人合一에는 보통 天人共通, 天人相應의 두 가지 원칙이 있다고 말하는데, 天人共通원칙은 天地와 人體에서 나타나는 현상들이 같지 않음⁴⁾에도 불구하고 이들 사이에는 상호 공통적인 원칙이 존재함을 의미하는데, 이른바 “宇宙是一大天地, 人身是一小天地”라는

1) 전세일 : 동서의학 연구의 기초과학적 접근, 99동의병리학회정기학술대회, 1999.

2) 황창 저, 남경중의학원청량회 역 : 中醫十大類方, 김문당, 서울 1999.

3) 정우열 : 한의학의 원리와 과학성, 과학사상, 봄·여름호, 1993.

4) <靈樞·邪客篇>의 “天圓地方, 人頭圓足方而應之, 天有日月, 人有兩目……”

말이 이에 대한 가장 적절한 표현이라고 할 수 있다.

天人相應원칙은 人間과 自然이 하나의 통일체로서 氣機가 상응하는 밀접한 관계임을 의미한다. 그러므로 人間은 自然과 떨어져서는 잠시라도 존재할 수가 없고, 自然界의 氣候 環境변화는 시시각각으로 인체의 氣機활동에 영향을 미치게 된다. <素問·寶命全形論篇第二十五>에서 “人以天地之氣生，四時之法成”이라고 한 것처럼 인간은 반드시 自然의 氣化에 의뢰하는 가운데에서 生命을 유지하게 되며 四時變化의 法度에 적응함으로써 成長을 유지할 수 있게 된다고 본 것이나, 또한 <素問·生氣通天論篇第三>에서는 “九竅，五臟，十二節，皆通乎天氣”라고 한 것도 역시 인체의 氣機활동이 자연계와 밀접한 연관을 맺고 있음을 설명하는 것이다. 또한 <靈樞·五癯津液別第三十六>에서는 인간이 자연계의 기후변화와 상호협조함으로써 생리적 平衡狀態를 유지할 수 있다는 것을 구체적으로 서술하였는데, “天暑衣厚則腠理開，故汗出，天寒則腠理閉，……水下流於膀胱，則爲溺”가 그 내용이다. 이와는 반대로 自然之氣가 異常해지면 災難이 발생하고, 人身之氣가 異常해지면 疾病이 발생하게 되는데, 이에 관한 내용으로는 <素問·四氣調神大論篇第二>에서 “賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失，則未央絕滅”이라고 하였다. 인체도 이와 마찬가지로 자연계의 기후와 환경의 변화에 적응하지 못할 경우에는 질병을 일으키거나, 폐해를 가져오기도 한다고 인식한 것이다. 이러한 개념은 사계와 인체의 관계를 설명하는 전제이기도 하다. 즉 사계절은 인간과 자연의 관계를 별개가 아닌 하나의 체계로 간주하는 중요한 전제가 된다.

그리고 기존의 한의학서적에서는 사계절을 인식할 때 각 계절의 어떠한 특징에 기준하여 그 개념을 확대하거나 다른 사물들과 유비(類比)시키는데 이때 문제는 계절의 특징을 이해하는 기준을 무엇으로 하고 어떠한 논리

적 전개과정을 거쳐 개념을 확대하는지가 중요하다고 볼 수 있다. 따라서 일반적으로 논의되고 있는 계절에 대한 설명과 이를 신체의 장부와 연관시키는 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1. 사계절의 의미와 장부와의 관계

1) 봄5)

봄의 특징은 생명이 태어나는 계절이다. 동면하던 동물들이 땅 위로 올라오고 얼었던 땅속에서 조그만 새싹이 흙과 돌 사이를 헤치고 파릇파릇 올라온다. 이러한 새 생명은 또한 유연하다는 특징을 갖고 있다. 어린 풀과 초록빛 나뭇잎과 물 오른 나무가 봄의 특징이다. 그러므로, 봄의 작용은 생명이 태어나는 생(生)⁶⁾이고 봄의 상징은 나무[木]이다. 木은 양기가 시작하는 처음 단계에 해당된다. 겨울의 얼어붙었던 시기는 음기의 극치로서 이러한 음기 속에서 서서히 올라오는 시기가 바로 木의 상태이고 봄의 시기이다.

즉 봄과 木은 강한 상승력, 시작, 탄생, 녹색, 양의 기운 등을 상징하는 것으로, 臟器로는 승발소설(升發疏泄)하는 肝에 해당된다.

2) 여름7)

여름은 생명이 활발하게 자라는 계절이다. 나뭇잎이 무성해지고 나무가 쑥쑥 자라고 날벌레가 떼를 지어 날고 열기가 확확 달아온다. 나무를 쌓아놓고 불을 피웠을 때 불길 이 위로 솟아오르는 느낌에 비유할 수 있다. 봄과 연관시켜 보면, 봄에 싹이 난 잎이 여름의 熱氣(즉 陽氣)를 받아 무성하고 화려하게 그 위용을 자랑하고 있는 상태를 말한다. 여

5) 春: 春者，蠢也，物蠢生乃運動，蠢，作也，出也，陽氣動物，于時爲春。(蠢: 꿈틀거릴 준)

6) 生: 生者，進也，猶動出也，萬物始生，其象動進。

7) 夏: 夏者，假也，寬假萬物，使生長也。

름의 작용은 성장(成長)하는 장(長)⁸⁾이고 여름의 상징은 불[火]이다. 火는 붉은 색으로, 화려하고 무성한 초목들이나 활활 타오르는 불꽃이나 모두 어떤 기운이 최고조에 달해 극치의 상태를 이루고 있는 모습을 나타낸다.

즉 여름과 화는 화려한 모습, 양기가 더욱 강함, 붉은 색 등을 상징하는 것으로, 臟器로는 혈맥(血脈)과神明(神明)을 주관하는 心에 해당된다.

3) 가을⁹⁾

봄, 여름의 초목은 표면이 연하고, 내부는 충만한 상태이다. 그러나 가을의 초목은 껍질이 단단해지고 안으로는 수분이 적어지면서 열매가 여물어 가는 상태에 이른다. 이러한 초목의 변화(단풍, 낙엽, 나이테 등)는 외형적 성장을 이제 그만 멈추고 내부적으로 성숙하는 과정에 이르렀기 때문이다. 외부가 단단하다는 것은 외부를 향한 확장을 중지하고 내부적으로 성숙하겠다는 표현이다. 즉 陽的인 外形的 成長作用은 줄이고, 陰的인 收斂의 작용을 늘어나가는 상태이다. 가을의 작용은 거두어들이는 수(收)¹⁰⁾이고 가을의 상징은 단단한 쇠[金]이다.

金氣는 陰氣이다. 그러므로 가을의 기운은 서늘하고 차갑다. 그리고 가을은 모든 것을 정리, 정돈하는 계절이다. 말하자면 봄·여름의 성과들을 정리하고 심판하는 것이다.

즉, 가을과 金은 열매, 서늘함, 흰색, 건조함, 음기의 시작 등을 상징하는 것으로, 臟器로는 수렴(收斂)과 숙강(肅降)을 주관하는 肺에 해당된다.

4) 겨울¹¹⁾

겨울은 生命을 貯藏하는 계절이다. 풀은

중자로 생명력을 저장하고, 나무는 가지를 앙상하게 만들어 추위에 버티며 생명을 속에 꽂꽂 간직하고, 사람들은 활동을 줄이고 조용히 집안에서 새해를 준비한다(陰氣의 강화). 긴긴밤 冬至를 지나면서 밤이 다시 짧아지기 시작하나 봄은 아직 멀었다. 단단한 씨 안에 저장된 생명은 돌아올 봄을 침묵으로 기다린다. 조용히 내려 쌓인 흰 눈이 저장된 생명들을 포근히 덮어준다. 이처럼, 겨울의 얼어붙은 물은 그 속에 모든 것을 간직하고 새봄을 준비하는 형상을 말한다. 얼어붙은 물은 차갑고 굳어있지만 완전히 속까지 얼어붙은 것은 아니고, 그 속에는 봄을 준비하는 양의 기운을 내포하고 있다. 그 양기의 씨앗은 이제 새봄에 다시 싹을 틔워 한 순환을 이룬다. 겨울의 작용은 저장(貯藏)하는 장(藏)¹²⁾이고 겨울의 상징은 물[水]이다.

水의 기운은 모든 것을 간직하고 貯藏하는 속성을 갖고 있다. 물은 가장 陰的인 것이면서, 활동적인 것들을 모두 흡수하고, 항상 위에서 아래로만 흐르는 속성을 가진 것으로, 불과 반대로 강한 陰의 속성을 가지고 있다.

즉 겨울과 水는 차가운 물, 검정색, 음기가 강함, 겨울의 가라앉고 움크리는 분위기 등을 상징하는 것으로, 臟器로는 장정(藏精)하는 腎에 해당된다.

5) 늦여름[장하(長夏)]¹³⁾

늦여름은 무더위가 계속되다가 꺾이는 때다. 한없이 성장할 것 같더니 더 이상 자라지 않는다. 양(量)의 성장은 멈추고 질(質)의 변화가 일어난다. 초목은 봄에 싹의 틔워 여름까지 오직 외형적 확대만을 해 온 상태로, 이러한 外形的 成長은 이제 内部的으로 成熟되어져야만 올바른 발전을 하는 것이다. 이렇듯 長夏는 봄·여름의 외형적 성장(양의 작용)을

8) 長: 長者, 生長也, 萬物長盛, 其象茂進.

9) 秋: 秋者, 就也, 言萬物就成也, 秋者, 愁也, 愁之以時察守義者也, 秋者 斂也, 察嚴殺之貌.

10) 收: 收者, 聚也, 取也, 萬物成就, 取而聚之.

11) 冬: 冬者, 藏也, 言萬物閉藏也.

12) 藏: 藏者, 匿也, 蓄也, 萬物潛藏而匿蓄也. (匿: 숨을 닮)

13) 長夏: 長者, 生長也, 言土生長于火也.

내부적 성숙(음의 작용)으로 전환하기 위한 중간자적 역할을 하는 것이다. 늦여름의 작용은 변화(變化)하는 화(化)¹⁴⁾이고 늦여름의 상징은 흙 토(土)이다.

흙은 초목이 나고 자라는 원천으로서 묵묵하면서도 증후한 모습을 나타낸다. 또, 흙 속에서 변화가 활발하게 일어나며, 모든 자연물(自然物)은 흙 속에서 썩는다. 썩는 것은 변화하는 것을 의미한다.

즉, 장하와 흙은 중재자, 여름에서 가을로 넘어가는 중간 단계, 황색, 후덕함 등을 상징하는 것으로, 臟器로는 운화기능(運化機能)과 승청작용(升淸作用)을 주관하는 脾에 해당된다.

이상과 같은 설명방식은 <黃帝內經>을 비롯한 역대 의학서적에서 비롯되었는데, 서술 방식을 보면 계절의 기후의 특징, 계절의 온도에 따른 구분, 계절에 따른 동식물의 변화 등을 동시에 관찰하고 이러한 변화가 계절의 작용에 의한 것이라고 표현하며, 나아가 이를 종합할 때는 음과 양의 기운이 어떠한 상태인지로 표현하고 있다. 이러한 계절적 특징을 인체의 장부와 직접 연결시키면서 앞서 설명한 작용을 장부의 기능을 이해하는데 활용하게 된다.

이러한 표현형식은 한의학의 처음 연구하는 사람들에게 개념의 일관성이 부족한 것처럼 보이고 특히 자연과 인간을 하나의 영역으로 간주하고 마치 계절이 해당 장부와 직접적인 연관이 있다는 방식의 전제를 이해하기에는 우리가 따르는 경우가 생기게 되는 문제점이 있다.

따라서 이러한 설명을 이해하기 위해서는 우선 한의학의 사계는 오행관(五行觀)에 따른 경우 오계절(五季節)이 된다는 전제를 이해해야 한다. 오계절이란 오행을 오재기원설(五材起源說)에 근거하지 않고, 하루 및 일년의 변화를 우리 인간이 관찰하는 경우의 계절구분

임을 이해해야 한다. 즉, 사람이 관찰자의 입장에서 태양이 남중하는 한낮에 남쪽을 향해 중앙에 위치한 상태에서 하루의 변화를 관찰하면 왼쪽은 동쪽이 되고 앞쪽은 남쪽이 되고, 오른쪽은 서쪽이 되며, 뒤쪽은 북쪽이 된다.

이때 기후를 온도에 따라 방향과 짝을 지워보면 왼쪽인 동쪽은 따뜻하고[溫], 앞쪽인 남쪽은 덥고[熱], 오른쪽인 서쪽은 서늘하며[涼], 뒤쪽인 북쪽은 춥게[寒]되는데 이러한 관찰기준을 일년으로 확대시키면 따뜻한 동쪽은 봄이 되고, 더운 남쪽은 여름이 되고, 서늘한 서쪽은 가을이 되며, 추운 북쪽은 겨울에 대응이 된다. 따라서 이러한 관계를 시간적 진행순으로 사계절로 구분하면 관찰자의 위치인 중앙은 각 계절 뒤에 분산되거나 혹은 봄과 여름에서 가을과 겨울로 바뀌는 가운데 배치되는 것이다. 이를 한의학에서는 늦여름[長夏, 季夏]으로 관찰하였고 이때는 장마철로 보고 온도개념과는 무관한 습기(濕氣)로 짝을 지웠던 것이다.

따라서 한의학에서 사계를 구분한 것으로 가장 기본적으로 온도에 의하여 구분한 것이며, 온도는 결국 자연계의 동식물의 생태에 영향을 미쳐 변화를 초래하므로 이러한 변화는 우리 인간도 당연히 자연계 내에서 살기 때문에 영향을 받을 수밖에 없다는 관점에서 각 계절을 신체와 연관 지우는 것이라고 받아들여야 한다. 그리고 계절변화에 따라 자연계의 생물들이 변화하는 모습을 관찰하고 이를 봄에서부터 겨울까지 시간적으로 표현할 때 탄생 혹은 발생[生], 성장[長], 번성하여 열매를 맺기 시작하는 변화[化], 열매가 여물어 거두어들이는 수확[收], 거두어들인 열매가 다시 땅속에 묻히게 되는 저장[藏]등으로 요약하고 이러한 특징이 각 계절의 작용이라고 인식한 것이다. 따라서 이러한 일련의 논리적 진개를 요약하면 東-春-溫-生-肝, 南-夏-熱-長-心, 西-秋-涼-收-肺, 北-冬-寒-藏-腎으로 표현할 수 있는 것이다.

14) 化: 化者, 變化也, 革物曰化, 萬物化生也.

그리고 이러한 계절변화를 음양관(陰陽觀)에 따라 정리할 때는 봄, 여름은 양(陽)으로 가을, 겨울은 음(陰)으로 구분하는데 이때도 구분의 기준은 온도로 보아도 무리가 없으며 이를 다시 음양으로 세분하면, 봄은 양기의 시작[少陽], 여름은 양기의 성장[太陽], 가을은 음기의 시작[少陰], 겨울은 음기의 강화[太陰]로 구분하며 이를 달리 표현할 때는 소양을 음중의 양, 태양을 양중의 양, 소음을 양중의 음, 태음을 음중의 음으로 표현한다. 이러한 표현은 음양을 두가지 기준으로 표현하는 방식과 네가지 기준으로 표현하는 방식의 차이로만 이해하여도 무리가 없다. 이러한 내용을 도표로 정리하면 다음과 같다.

에는 더욱 심해진다. 그것은 四時의 氣가 그러한 것으로 ……春氣는 升發하여 升함을 주로 하고, 夏氣는 蕃盛하여 浮함을 주로 하며, 秋氣는 收斂하여 降함을 주로 하고, 冬氣는 沈藏하여 沈함을 주로 한다. 이것을 一日에 맞추어 보면, 하루중의 아침은 일년중의 봄철과 같아서 陽氣가 바야흐로 生하는 동시에 病氣가 衰해지는 때이므로 비교적 상쾌해지는 것이며 이를 가리켜 旦慧라고 한다. 하루중의 대낮은 일년중의 여름과 같아서 陽氣가 旺盛하여 正盛而邪衰하게 되므로 安靜해지는 것이며 이를 가리켜 晝安이라고 한다. 하루중의 저녁은 일년중의 가을과 같아서 陽氣가 衰해지는 동시에 病氣가 盛해지기 시작하

봄	여름	여름에서 가을로 넘어가는 중간	가을	겨울
溫	熱	濕	涼	寒
木	火	土	金	水
새싹이 틈	외형적 성장	성장이 멈추고 열매를 맺기위해 변화하는 단계	열매 맺음	열매의 저장과 새싹의 준비
양기의 시작	양기의 성장	양기에서 음기로 변화	음기의 시작	음기의 강화
간의 작용	심미 작용	비의 작용	폐의 작용	신의 작용

2. 사계절의 활용

四季와 인체와의 관계는 이미 <素問·陰陽應象大論篇第五>의 “天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風。人有五臟，化五氣，以生喜怒悲憂恐”과 <靈樞·順氣一日分爲四時第四十四>에서의 “夫百病者，多以旦慧，晝安，夕加，夜甚，何也？四時之氣使然也，……春生，夏長，秋收，冬藏，是氣之常也，人亦應之，以一日分四時，朝則爲春，日中爲夏，日入爲秋，夜半爲冬，朝則人氣始生，病氣衰，故旦慧，日中人氣長，長則勝邪，故安，夕則人氣衰，邪氣始生，故加，夜半人氣入藏，邪氣獨居於身，故甚也”(대다수의 질병이 아침에는 상쾌하고 대낮에는 安靜되지만, 저녁에는 加重되고 야간

므로 병이 加重되는 것이며 이를 가리켜 夕加라고 한다. 하루중의 밤은 일년중의 겨울철과 같아서 陽氣가 藏伏하고 病氣가 偏旺해짐으로 말미암아 병이 더욱 심해지는 것이며 이를 가리켜 夜甚이라고 한다.)처럼 오래전부터 언급되어 왔다. 특히 程國彭은 <醫學心悟>의 醫中百誤歌에서 “醫家誤，失時宜”라 하여 時의 의미를 잃어 버리는 것을 의사의 誤謬중의 한 가지로 들었으며, 龔廷賢은 <萬病回春>의 의가십요(醫家十要)¹⁵⁾에서 醫者는

- 15) 의사가 지켜야 할 10가지의 큰 덕목. 1. 存仁心, 2. 通儒道, 3. 精脈理, 4. 識病原, 5. 知運氣, 6. 明經絡, 7. 識藥性, 8. 會炮製, 9. 莫嫉妬, 10. 勿重利.

운기(運氣)¹⁶⁾ 및 세서(歲序), 보사(補瀉), 한열(寒熱)등을 명확히 하여, 그 때에 따른 처치를 해야한다고 강조하였다. 이의 내용은 좀더 세분화 하여 다음과 같이 살펴볼 수 있다.

1) 계절과 臟器와의 관계

위의 사계절과 장기와의 관계에서 언급되었듯이, 春-溫-生-上升-肝, 夏-熱-長-上-心, 秋-涼-收-下降-肺, 冬-寒-藏-下-腎으로 요약할 수 있다. 같은 의미로 <靈樞·本臟第四十七>에서는 “五臟者, 所以參天地, 副陰陽而連四時, 化五節者也”라 하여 인체오장의 기능 활동은 자연계와 주위환경의 변천과 밀접한 관계를 갖고 있음을 나타내고 있다.

여기서 한가지 고려되어야 할 사항은 한의학에서 이야기하고 있는 肝, 心, 脾, 肺, 腎의 개념은 liver, heart, spleen, lung, kidney의 개념과는 다르다는 것이다. 즉, 인체내에서 봄의 성질을 갖고 있는 모든 것들(간, 담, 怒의 감정, 눈물, 눈, 힘줄 등)을 肝이라 하고, 여름의 성질을 갖고 있는 모든 것들(심, 소장, 기쁜 감정, 땀, 혀, 피 등)을 心이라 하고, 長夏의 성질을 갖고 있는 모든 것들(비, 위, 생각, 군침, 입, 살 등)을 脾라 하고, 가을의 성질을 갖고 있는 모든 것들(폐, 대장, 슬픈 감정, 콧물, 코, 피부 등)을 肺라 하고, 겨울의 성질을 갖고 있는 모든 것들(신, 방광, 공포감, 가래침, 귀, 뼈 등)을 腎이라 한다. 여기에 대하여 운철초(惲鐵樵)는 <群經見智錄>¹⁷⁾에서 ‘<黃帝內經>의 오장은 피와 살로 이루어진 오장이 아니라 바로 四季節의 五臟이다’라고 정의한 바 있다.

2) 계절과 病因과의 관계

16) 기후변화와 질병과의 관계를 추측하고 판단하는 하나의 방법.

17) 3卷. 卷一은 <內經>과 <易經>, 五行과 四時와의 관계를 論하였고, 卷二는 扁鵲, 倉公醫案, 仲景 <傷寒論>에 대한 연구이며, 卷三은 余雲岫의 <靈素商兌>에 대한 辯論이다.

한의학의 병인론은 대다수 陳無擇의 <三因極一病證方論>의 說에 따라 內因, 外因, 不內外因의 3因으로 분류한다. 內因은 內傷七情을 가리키고, 外因은 外感六淫과 癘氣¹⁸⁾를 가리키며, 不內外因은 飲食失調, 勞倦과 房室不節, 外傷, 寄生蟲 등을 가리킨다. 이 3因 중에서 계절과 가장 관련이 깊은 病因은 外因(특히 六淫)으로, 이들의 관계는 아래와 같이 살펴볼 수 있다.

六淫에 앞서 六氣에 대해서 알아 보면, 六氣라고 하는 것은 風熱暑濕燥寒으로서 자연계의 정상적인 기후변화를 말하는 것이다. 이러한 六氣가 정상적일 때에는 인체가 자연의 기후변화에 맞추어 적응하며, 정상적인 생명 활동을 유지할 수 있지만, 육기가 過不及하거나, 혹은 계절이 아닌 경우에 발생하게 되면 인체에 영향을 미치게 된다. 이렇게 인체에 病變을 일으킬 수 있는 六氣를 六淫이라 한다. 그러므로 六淫 역시, 風熱暑濕燥寒¹⁹⁾으로 표현된다.

이러한 六氣(六淫)과 季節과의 관계는 清代의 <醫碁>에서 “六氣, 風,²⁰⁾ 熱, 暑,²¹⁾ 濕,²²⁾ 燥,²³⁾ 寒²⁴⁾也. 風屬木, 暑熱皆屬火, 而分熱爲君火, 暑爲相火, 濕屬土, 燥屬金, 寒屬水. 此<內經>之說也. 夫四時之氣, 春則溫, 夏則熱, 秋則涼, 冬則寒. 然溫, 熱蒸而爲濕, 涼, 寒肅而爲燥, 此四時之外, 又添燥, 濕二氣也.

18) 明代의 醫學家 吳又可가 주장한 病因. 일종의 전염성이 강한 病邪.

19) 여기에서는 外部로부터 받는 六淫만 이야기되었으나, 六淫은 五臟六腑의 부조화로 內部에서 발생한 병에도 같이 적용된다.

20) 風: 陰陽怒而爲風, 風動蟲生, 風以動萬物, 風以散之.

21) 暑: 暑者, 熱也, 煮也, 熱如煮物也, 暑者, 火之炎氣也.

22) 濕: 濕者, 幽濕也, 濕潤而濡養萬物.

23) 燥: 燥者, 猶燒也, 從火巢聲, 干也, 燥萬物者, 沒過乎火. (巢: 새가 떼지어 울다. 떠들석하다. 소)

24) 寒: 寒者, 凍也, 寒以成物.

濕極于夏，燥始于秋，故系濕于長夏，系燥于秋，……不言溫，涼者，以寒，熱爲舉隅，非謂春必當以風易溫，秋必當以燥易涼也。”라고 하여 春-溫-風，夏-暑-熱，長夏-濕，秋-涼-燥，冬-寒의 관계를 명확히 밝혀 주고 있다. 그러므로 四季가 어떻게 발현되는가에 따라 六氣가 될 수도 있고, 六淫으로 인체에 병변(病變)을 발생시키기도 하므로, 四季節의 기후변화는 病因의 한 부분을 의미한다고 볼 수 있다.

3) 계절과 藥性과의 관계

韓藥의 약성이해는 약의 성분론(成分論)이 아니라, 약의 기미론(氣味論)이다. 약의 氣味論이란, 四氣와 五味의 작용을 종합적으로 이해하여 약의 효능을 이해하는 것을 말한다.²⁵⁾ 四氣는 寒熱溫涼을 의미하고, 五味는 酸苦甘辛鹹을 말한다. 四氣는 四時와 긴밀한 관계가 있고, 五味는 臟腑와 밀접한 관계가 있기 때문에, 여기에서는 四時와 四氣(또는 性이라고 한다)와의 관계에 대하여만 살펴보았다.

氣는 陰陽의 偏在, 過不足 및 平衡으로 표현되는데 본초학(本草學)에서는 보통 四氣, 즉 寒·熱·溫·涼의 4가지로 설명한다. 약의 四氣는 약의 효능을 나타내는 것으로 治病을 위하여 약재를 大別하는데 있어서 가장 중요한 요소중의 하나이다. 예를 들면 熱症을 치료하는 데는 寒性의 藥物을 사용하고, 寒症을 치료하는 데는 熱性의 약물을 투여하는 것을 원칙²⁶⁾으로 한다.

藥物의 운용에는 반드시 寒·熱·溫·涼의 分辨을 우선으로 하여야 한다. 만약 四氣가 명확하지 않고, 陰陽을 分辨하지 않은 채 用藥(用藥)을 한다면, 좋지 못한 결과를 초래할 수도 있다. <素問·至眞要大論篇第七十四>에서 말한 “寒은 熱하게 하고, 熱은 寒하게 한다”와 <神農本草經>의 “寒을 치료하는데 熱

藥을 쓰고, 熱을 치료하는데 寒藥을 쓴다”라고 한 것은 藥物의 寒熱溫涼 작용을 귀납하여 治病과 用藥의 원칙으로 삼은 것이다. 이러한 藥性의 四氣는 天의 四氣, 곧 四季節을 상징적으로 표현한 것으로, 溫藥은 만물이 始生하는 氣인 春에 응하여 發育을 위주로 하며 熱藥의 정도보다 약한 작용을 나타내는 것이고, 熱藥은 만물이 번영하는 氣인 夏氣에 응하여 暢達을 위주로 하며 자극과 흥분작용을 나타내는 것이다. 涼藥은 만물이 收斂 凋落하는 氣인 秋에 응하여 肅清을 위주로 하며 寒藥의 정도보다 약한 작용을 나타내는 것이고, 寒藥은 만물이 沈藏 蟄居하는 氣에 따라 冬에 응하여 殺伐을 위주로 하며 沈降 鎮靜 消炎作用을 하는 것이다. 이에 대하여 <醫學入門> 本草總括에서는 “天有陰陽彰六氣(風寒暑濕燥火三陰三陽上奉之) 溫涼寒熱四時行(春夏溫熱者天之陽也, 秋冬涼寒者天之陰也, 陽則升陰則降)이라 하여 그 관계를 잘 나타내고 있다.

4) 계절과 脈象과의 관계

인간과 자연이 相應한다는 면에서, 정상인의 脈象 역시 四時에 따라 달라지게 된다. 즉, 봄에는 비록 陽氣가 上升하는 시기이지만, 寒이 아직 완전히 없어지지 않아 氣機가 아직 묶여 있는 상태이므로, 그 脈象은 端直而長하여 마치 琴弦과 같으므로, 弦脈이라 칭하고, 여름에는 만물이 盛長하므로 脈氣도 來할 때는 그 勢가 盛하지만 去할 때는 衰하므로, 來盛去衰하는 勢를 따라 鈞脈이라고 칭한다. 가을에는 만물이 收斂하면서 成果를 거두고 陽氣가 점점 衰해지기 시작하므로 脈氣가 來할 때에는 그 勢가 洪盛하기는 하나 이미 減退되어 있기 때문에 단지 浮한 象만 나타나게 되는데, 이 脈이 來할 때 손끝에 가볍게 와 닿는 것이 마치 毛와 같으므로 이를 毛脈이라 칭하고, 겨울에는 만물이 沈藏하므로 脈氣가 來할 때는 그 勢가 沈하면서, 손에 와 닿는 것이 石과 같아지기 때문에 이를 石脈이

25) 물론 性味외에 形·色·質 및 生態등을 종합적으로 판단하여야 한다.

26) 이를 正治라고 한다. 특별한 경우에 以寒治寒, 以熱治熱의 反治法을 쓰기도 한다.

라고 한다.

이러한 맥상 역시 인간이 자연의 일부분으로서 자연의 기후변화에 잘 적응함을 나타내고 있다. 이에 대하여 <素問·脈要精微論篇第十七>에서는 “春日浮，如魚之游在波。夏日在膚，泛泛乎萬物有餘。秋日下膚，蟄蟲將去。冬日在骨，蟄蟲周密”이라고 하였으며, 이에 근거하여 <四言舉要>²⁷⁾에서는 “春弦夏洪，秋毛冬石”이라고 요약하여 결론 지었다.

5) 계절과 치료법과의 관계

인체는 항상 자연계의 사시변화에 적응하고 이에 영향을 받기 때문에, 치료법의 여러 분야에 있어서도 긴밀한 연관성을 갖고 있다. 치료법중 먼저 자침법(刺鍼法)에 대하여 살펴보면, <素問·四時刺逆從論篇第六十四>에서는 “春者，天氣始開，地氣始泄，凍解冰釋，水行經通，……夏者，經滿氣溢，入孫絡受血，……秋者，天氣始收，腠理閉塞，皮膚引急，……冬者蓋藏，血氣在中，內著骨髓，通于五藏。”이라 하여 하여 四時에 따른 經氣의 흐름을 밝혔으며, 이에 따라 “春刺絡脈，血氣外溢，令人少氣，春刺肌肉，血氣環逆，令人上氣，春刺筋骨，血氣內著，令人腹脹。夏刺經脈，血氣乃竭，令人解休，夏刺肌肉，血氣內却，令人善恐，夏刺筋骨，血氣上逆，令人善怒。秋刺經脈，血氣上逆，令人善忘，秋刺絡脈，氣不外行，令人臥，不欲動，秋刺筋骨，血氣內散，令人寒慄。冬刺經脈，氣血皆脫，令人目不明，冬刺絡脈，內氣外泄，留爲大痺，冬刺肌肉，陽氣竭絕，令人善忘。凡此四時刺者，大逆之病，不可不從也，反之則生亂氣相溼病焉。故刺不知四時之經，病之所生，以從爲逆，正氣內亂，與精相薄，必審九候，正氣不亂，精氣不轉”이라 하여 經氣의 흐름과

27) <四言舉要>는 明代의 李月池·言聞 이 宋代 崔紫虛隱君·嘉彦이 撰한 <脈訣>을 근거로 하고 이를 刪補하여 지은 것으로, 脈學에 관한 제반문제를 비교적 전면적으로 서술하였다. 본 <四言舉要>는 <瀕湖脈學>과 함께 <本草綱目>의 부록으로 실려 있다.

자침(刺鍼)의 상태가 맞지 않을 경우의 판단에 대해 지적하고, 四時經脈의 흐름에 맞추어 刺鍼할 것을 강조하였다.

용약법(用藥法)에 있어서는 <雷公藥性賦>의 四時用藥法에서 “不問所病，或溫或涼，或熱或寒，如春時有疾 於所用藥內 加清涼之藥，夏月之疾，加大寒之藥，秋月有疾，加溫氣之藥，冬月有疾，加大熱之藥，是不絕生化之源也。內經曰，必先歲氣，無伐天和，是爲至治，又曰，無違時無伐化，又曰，無伐生生之氣，此皆常道，用藥之法，若反其常道，而變生異症矣，則當從權施治”라 하여 봄의 질병에는 清涼之藥을 加하고, 여름의 질병에는 大寒之藥을 加하며, 가을의 질병에는 溫氣之藥을 加하고, 겨울의 질병에는 大熱之藥을 加하여, 사계의 溫熱涼寒에 用약하는 常道를 제시하였다. 예를들어, 보혈제(補血劑)의 기본방인 사물탕(四物湯)²⁸⁾의 활용법을 보면, “春倍川芎 夏倍芍藥 秋倍地黃 冬倍當歸，春加防風 夏加黃芩 秋加天門冬 冬加桂枝”²⁹⁾라고 하였는데, 이는 같은 方을 사용하더라도 계절에 따라 가감법을 달리 함을 명확히 보여 주고 있다. 이에 대하여 陶節庵의 <傷寒六書>에서는 “雖四時皆有傷寒，³⁰⁾ 治之不可一概論也”라고 하여 用藥이나 병의 치료에 四時의 중요성을 역설하였다.

6) 계절과 攝生³¹⁾과의 관계

28) 四物湯은 熟地黃，當歸，川芎，芍藥으로 구성되어 있으며, 宋代 <太平惠民和劑局方>에 수록되어 있다.

29) 권재용은 四物湯을 (春·夏·秋·冬)四物湯으로 나누어 夏至前後28日間 실험동물에 투여하여, 각 四物湯의 효과를 비교하였고, 夏四物湯이 다른 四物湯에 비해 효과가 양호한 것으로 결론지었다.(대구한의과대학대학원, 1988)

30) 상한(傷寒) : 넓은 의미로는 外感發熱病의 총칭이며, 좁은 의미로는 太陽表證에 속하는 하나의 證型이다. 주된 증상은, 熱이 나고 寒氣를 느끼며, 땀이 없고 머리와 목이 뻣근하게 아프고, 脈이 뜨면서 긴장된 듯한 것이다.

31) 몸과 마음을 건강하게 해서 오래 살기를

<素問·四氣調神大論篇第二>에서는 “是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄兵，不亦晚乎”라 하였는데, 이것은 이미 병든 것을 치료하는 것보다, 병들기 전에 치료하는 것이 더욱 중요함을 잘 나타낸 것이라 할 수 있다. 병들기 전에 치료를 한다는 것은 크게 2가지의 의미로 살펴볼 수 있는데 하나는, 건강할 때 건강한 삶을 유지하도록 몸을 관리하는 것이고, 또 다른 하나는 병의 회복기에 신체를 잘 관리하여 勞復³²⁾을 방지하는 것이다.

또本篇에서는 계절의 변화 따른 신체관리의 방법들을, “春三月，此爲發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步于庭，被髮緩形，以使其生……夏三月，此爲蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄……秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平……冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚使氣亟奪”과 같이 상세하게 제시하였다. 즉, 봄 석달간은 陽氣가 上升해 만물이 새로 나오고 옛 것을 열어 짓히는 시기로, 하늘과 땅이 모든 것을 자라게 하고 만물이 빛나게 되므로, 밤늦게 자고 일찍 일어나서 뜰을 천천히 걷고 머리를 풀고 몸은 느슨하게 하여 봄의 生氣에 몸을 맞추고, 여름 석달간은 만물이 자라나서 무성한 시기로, 하늘과 땅의 기가 교류하여 만물이 華實하므로 밤늦게 자고 일찍 일어나서 해를 싫어하지 말고 기를 발산하도록 하고, 가을 석달간은 만물이 成長을 멈추고 그 모양이 平靜을 이루는 시기로, 하늘의 기는 빨라지고 땅의 기

는 청명해지므로, 일찍 자고 일찍 일어나서 닭 울음소리와 같이 맞추고 몸과 마음을 平安히 하여 가을의 收斂하는 氣에 몸을 맞추고, 겨울 석달간은 만물이 潛伏하는 시기로, 물이 얼고 땅이 얼어 갈라지므로 陽氣를 자극해 요란스럽게 하지 말고 일찍 자고 늦게 일어나서 반드시 햇볕을 쬐고 志를 감춘 것처럼 하여야 한다는 것이다.

이것은 攝生法과 季節간의 관계를 나타내는 것으로, 攝生時에는 각 季節의 특징에 順應하여, 봄에는 養生하고, 여름에는 養長하며, 가을에는 養收하고, 겨울에는 養藏하여야 함을 명확히 밝힌 것이다.

결론

인간 역시 자연의 일부로, 자연계의 운동 변화에 순응하고, 자연의 氣交作用에 의하여 발생하는 生, 長, 收, 藏이라는 자연의 법칙에 따라 생명활동과정을 유지한다라고 하는 한의학의 天人合一思想에 의거하여, 자연계 사시변화의 특징과 한의학이론과의 관계를 고전을 통하여 검토하여 본 바 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 한의학의 사계절은 하루와 일년의 氣溫變化에 근거하여 자연계를 관찰한 결과로서, 이는 자연현상을 인식하는 기준이 되었으며, 이러한 기준은 자연계에 속해있는 모든 동식물들이 그 영향을 받게 되며, 인간도 예외가 아니라는 입장에서 사계절의 특징에 따라 신체의 臟腑機能, 기후변화에 따른 發病, 藥物의 효과, 脈象의 변화, 養生方法까지 개념을 확대시켰다고 볼 수 있다.
2. 계절로부터 기준하여 臟腑에 이르기까지의 논리적 전개과정을 요약하면 春-溫-生-上升-肝, 夏-熱-長-上-心, 秋-涼-收-下降-肺, 冬-寒-藏-下-腎으로 요약할 수 있다.

피함. 병을 조리함.(=養生)

32) 병이 치유되자 마자 다시 재발하는 것. 과도한 노동[勞復], 부절제한 식생활[食復], 과도한 성생활[女勞復], 七情의 過度 등으로 발생하는 경우가 많다.

의 논리적 전개과정을 요약하면 春-溫-生-上升-肝, 夏-熱-長-上-心, 秋-涼-收-下降-肺, 冬-寒-藏-下-腎으로 요약할 수 있으며, 이는 五臟機能을 이해하는 전제로서의의를 가진다고 볼 수 있다.

3. 계절과 病因과의 관계에서는, 春-溫-風, 夏-暑-熱, 長夏-濕, 秋-涼-燥, 冬-寒의 관계로 발현양상에 따라 정상적 기후변화에 해당되기도 하고, 過不及하거나, 계절이 아닌 경우에는 病因의 한 부분이 된다.
4. 계절과 藥性과의 관계에서는, 春-溫藥, 夏-熱藥, 秋-涼藥, 冬-寒藥의 관계로, 이는治病을 위하여 藥材를 大別하는데 있어서 가장 중요한 요소중의 하나가 된다.
5. 계절과 脈象과의 관계에서는, 脈象 역시 四時의 특성에 따라 春-弦, 夏-洪, 秋-毛, 冬-石함을 알 수 있다.
6. 계절과 治療法과의 관계에서는, 각 계절의 특성에 따라 經氣의 흐름도 바뀌므로 四時經脈의 흐름에 맞추어 刺鍼하여야 하고, 用藥法에 있어서도 四季의 특징에 따라 적절히 藥物을 活用하여야 함을 알 수 있다.
7. 계절과 攝生과의 관계에서는, 각 季節의 특징에 順應하여 春-養生, 夏-養長, 秋-養收, 冬-養藏하여야 함을 알 수 있다.

참고문헌

1. 권영규 : 심포, 삼초, 명문의 생리학적 의의에 관한 연구, 경희대학교대학원 박사학위논문, 1995.
2. 전세일 : 동서의학 연구의 기초과학적 접근, 99동의병리학회정기학술대회, 1999.
3. 黃煌 著 : 남경중의학원청량회 譯 : 中醫十大類方, 집문당, 서울 1999.
4. 정우열 : 한의학의 원리와 과학성, 과학

사상, 봄·여름호, 1993.

5. 김완희, 양기상, 김길원, 홍무창 : 한의학 원론, 정보사, 서울, 1982.
6. 양계초, 풍우란 외, 김홍경 譯 : 음양오행학설의 연구, 신지서원, 1993.
7. 小林三剛著, 김은하譯, 동양의학강좌 제1권 기초편 우주와 인체의 생성원리, 일증사, 1995
8. 權依經, 李民聽 著, 권영규, 김은하 譯 : 오운육기학해설, 법인문화사, 서울, 1996.
9. 程國彭 : 醫學心悟, 友聯出版社, 香港, 1961.
10. 王信華 : 中醫歷代醫論選(醫砭), 江蘇科學技術出版社, 1983.
11. 李梴 : 醫學入門, 南山堂, 서울, 1985.
12. 朴경譯 : 瀕湖脈學·四言舉要·奇經八脈考, 대성문화사, 1998.
13. 李杲 : 雷公藥性賦, 의성당, 서울, 1994.
14. 권재용 : 사물당의 계절별 培味, 加味에 의한 생쥐의 체중변화 및 면역 기능에 미치는 영향, 대구한의과대학대학원석사학위논문, 1988.
15. 陶節庵 : 傷寒六書, 人民衛生出版社, 北京, 1990.
16. 楊維傑 : 黃帝內經素問譯解, 台聯國風出版社, 台北, 1981.
17. 楊維傑 : 黃帝內經靈樞譯解, 台聯國風出版社, 台北, 1981.
18. 龔廷賢 : 萬病回春·下冊, 大中國圖書公司, 台北1981.
19. 지정옥 : 한의학에세이, 동녘, 서울, 1994.
20. 김명호 : 자연, 사람 그리고 한의학, 역사비평사, 서울, 1996.
21. 胡劍北, 胡仲英, 李濟仁, 胡劍東, 秦德平 : 中醫時間醫學, 安徽科學技術出版社, 1992.