# 정(精)에 대하여

## About the Human Nature

이 재 태 · 덕화 한의원 원장
Jae Tae Lee · Duck Hwa Oriental Medical Clinic

### 精은 身體의 根本이 된다.

精은 한의학에서 氣 血 神과 함께 인체를 구성하는 가장 중요한 개념의 하나로 정액뿐만 아니라 골수 뇌수를 포함한 정미한 물질을 의미한다. 고전에 보면 "두 사람의 神이 서로 합쳐서 육체가 생기는데 육체보다 먼저 생기는 것이 精이다. 정은 몸의 근본이 된다. 또한 오곡의 진액이 합쳐서 영양분이 되는데 속으로 스며들면 골수와 뇌수를 영양하고 아래로 내려가 음부로 흐르게 된다. 음양이 고르지 못하면 정액이 넘쳐 나서 아래로 흘러내리게 된다. 이것이 지나치면 허해지고 허해지면 허리와 잔등이 아프며 다리가 시큰거린다. 또한 髓(수)란 것은 뼛 속에 차 있는것이고 뇌는 髓海(수해)가 된다. 수해가 부족하면 머리가 핑 돌고 귀에서 소리가 나며 다리가 시큰거리고 정신이 아득해진다."고 하였다.

### 정은 지극한 보배이다.

한의학에서는 精을 지극한 보배로 여긴다. 사람의 몸에는 정이 통틀어 1되 6홉이 있는데 16세된 남자가 아직 정액을 내 보내기 전의 그 양은 1되가 된다. 정액이 쌓여서 그득 차게 되면 3되까지 되나 허손 되거나 내보내서 적어지면 1되도 못 된다고 한다.

정과 기가 서로 보충해 주는데 氣가 모이면 정이 그득하게 되고 정이 그득하면 기가 왕성해진다. 즉 기가 정으로 되고 정이 기로 되기도 한다. 따라서 기가 부족하면 정도 부족해지고 정이 부족하면 기도 부족하게 된다. 精이란 글자는 쌀 미(米)자와 푸를 청(靑)자가 합친 것으로 매을 먹는 음식물의 영양분이 정으로 된다는 의미이다. 이로 보아 정은 육식 보다는 채식에서 맑은 정이 생성된다는 것을 알 수 있다.

보통 한 번 성생활을 하면 반 홉 가량 잃는데 잃기만 하고 보태주지 않으면 정액이 줄어들고 몸이 피곤해진다. 때문에 성욕을 조절하지 않으면 정이 소모된다. 정이 소모되면 氣가 쇠약해지고 氣가 쇠약해지면 병이 생긴다. 養生書에 보면 "정액은 보배이므로 잘 간직해야 되며 자기가 간직하면 자기 몸이 든든하고 남의 몸에 들어가면 사람이 생겨나니 아이 밸 때 쓰는 것도 좋은 일은 아니어든 아까운 이 보배를 헛되이 버릴 손가 함부로 막 버려 허든 생각 자주 하면 몸 약하고 쉬이 늙어 제 목숨 다 못 살리"라고 하여 함부로 정을 쓰는 것을 매우 경계하고 있다.

양방 의학에서는 정이 일정량 쌓이게 되면 저절로 넘쳐나므로 적절한 때에 적당히 소모하는 것이 오히려 건강에 좋다고 하고 한의학에서는 절대로 사용하지 말아야 된다고 하니 누가 옳은가?

여기에는 서로의 견해 차이가 있겠지만 그것은 문

화의 차이이다. 무슨 말인가 하니 서양 사람들은 육식을 많이 하므로 육식에서 얻어지는 정은 탁한 정으로 거기에는 火가 있어 어느 정도 쌓이게 되면 射精하려는 욕구가 생겨나게 되며 이 濁精은 배설 되는 것이 더 낫다. 그러나 동양에서는 채식을 많이 하여 이로부터 생기는 정은 맑은 정이므로 함부로 배설하여서는 않되고 잘 간직하고 있어야 한다. 스님 등 독신으로 사는 성직자들이 육식을 한다면 탁정이 몸에 쌓여 배설의 욕구를 느낄 수밖에 없을 것이며 수도에 방해가 될 것이다. 맑은 정이 가득하면 기가 충실해지고 氣가 충실하면 神이 왕성해진다. 神이 왕성하면 몸이 건강해지고 몸이 건강하면 병이 잘 생기지 않는다. 속으로는 오장이 편안하며 겉으로는 살과 살갗이 윤택하고 얼굴에 윤기가 나며 귀와 눈이 밝아져서 늙을수록 기운이 더 난다.

이 정은 오장육부에서 모두 만들어져서 腎으로 보내져서 그곳에 저장된다. 간의 정이 부족하면 눈이 어지럽고 눈에 정기가 없으며 肺의 정이 부족하면 살이 빠지고 脾의 정이 부족하면 치아의 뿌리가 드러나고 머리털이 빠지며 신의 정이 든든치 못하면 신기가 줄어든다.

또 정은 血로도 되며 血이 또 精으로 된다. 동의보감에는 "오장은 각각 정을 저장하고 있으나 그곳에 오랫동안 저장해 두지는 못한다. 대개 사람이 성생활을 하지 않을 때에는 정이 혈맥 속에서 풀려 있어 형체가 없다가 성생활을 하게 되면 성욕이 몹시 동하여 온몸을 돌아다니는 피가 정액으로 되어나가게 된다."고 하였다.

### 정으로 인한 질병

정이 부족하면 이명(귀울림), 腰痛(요통), 무릎이 시큰하고 다리에 힘이 없으며 기억력이 저하되고 피부가 거칠어지고 사타구니에 땀이 차고 발바닥이 뜨거워지고 소변이 자주 마렵고 어지러우며 시력이 저하되고 머리카락이 빠지거나 빨리 희어지고 노쇠가 빨라지는 등 이루 다 논할 수 없는 질병이 생긴다. 특히 골다공 등 뼈와 관련된 질환이 다발한다. 이런 증상은 대부분 과다한 성관계로 인하여 또는 선천적으로 腎의 정이 부족하여 발생한다. 따라서 남녀를 불문하고 위와 같은 증상이 나타나면 성관계를 끊고 보정하는 약물로 치료를 받아야 한다.

### 음식물로 정을 보한다.

정은 음식물에서 생기므로 정이 부족한 사람은 음식물로써 보해야 한다. 그러나 달고 향기로운 맛을 가진 음식물에서는 정이 잘 생기지 않는다. 오직 보통 맛을 가진 음식물이라야 정을 잘 補할 수 있다. 음식물 가운데 오곡만이 온전한 맛을 가지고 있는데 맛이 평순한 오곡을 먹는 것으로써 정을 가장 많이 보충할 수 있다. 대개 죽이나 밥이 거의 끓어갈 무렵에 가운데에 걸쭉한 밥물이 모이는데 이것을 먹으면 정액이 제일 잘 생긴다.

한국인들이 보신용으로 뱀 곰쓸개 해구신 등을 좋아하여 동물들을 남획하고 국제적으로 비난과 망신을 당하는데 이것은 정에 대한 지식이 없기 때문일 것이다. 정이란 함부로 사용해서는 않되며 또 기름진 음식이나 동물성 음식으로부터 얻어지는 것이 아니라 채식에서 얻어진다는 것을 알면 동물을 남획하는 일도 없을 것이다. 또 정이 부족하면 이를 보하는 한약들도 얼마든지 있다. 숙지황, 토사자 오미자 하수오 구기자 산수유 복분자 참깨 녹용 등등 자신의 체질에 알맞는 한약으로 자신의 병 증상에 맞게 처방한다면 굳이 회귀한 한약제를 구할 필요도 없으며 무엇 보다도 정은 아껴야 되는 것이며 많이 쓰게되면 무수한 질병이 생길 수 있으며 생명을 단축하는 행위가 됨을 명심해야 된다.