

원 지

人體內 水液의 特性 및 代謝機轉에 대한 연구  
- 津液 · 血 · 汗 · 小便 · 精의 생성기전 및 성질에 대하여 -

백상용

한국한의학연구원

Research on the Characteristics of Water inside a Human's Body and its Metabolism

Back Sang-ryong

Korea Institute of Oriental Medicine

Water, in a living being, is as essential as the essence derived from food is in maintaining one's life. The concepts are expressed in forms of "food and drink [水穀]" and "drink-food [飲食]" in the 『Hwangjenakyoung』 and most of the other oriental medicine related references. Following the steps of the human body's metabolism, the water source builds up characteristic formations, such as bodily fluids (blood/perspiration/urine/essence) [精], in each transforming phase according to the nature of the *Ki* that propels the transformation. Furthermore, each characteristic formations has its own suitable duties, distinctive features and its field of activation.

The vital energy of life is identified as a positive [陽] property due its fluidity and its formless nature. In order for this vital energy to come into its own, it needs to weld into one with the material-natured body of the negative [陰] property which will embrace the positive property and transform it into body fluid. Water taken into a body will undergo the first activation of *Ki*, dissolving the *Wigi* [胃氣] and the *Wongi* [元氣] and transforming into the primary body fluid. The delicates among the dissolved *Ki* will once again go through a transformation in the *Jungcho* [中焦]. It will turn into red blood, with influence of the vital function. When the vital energy completes its duties in all parts of the body, it combines with water again and transforms into the secondary bodily fluid. This is when the *Takgi* [濁氣] gets filtered and the new enriched essence is created. (J Korean Oriental Med 2003;24(3):130-137)

**Key Words:** water [水液], water metabolism [水液代謝], bodily fluids [津液]

서 론

생명체의 생존에 있어서 수액은 穀氣 못지 않은

필수적인 요소이다<sup>1)</sup>. 『黃帝內經』을 비롯한 한의학의 제반 문헌에서 '飲食' 또는 '水穀'이라는 표현 등으로 이 둘을 병렬하여 언급함으로써 그 중요성을 강조하고 있다.

· 접수 : 2003년 5월 19일 · 논문심사 : 2003년 6월 1일

· 채택 : 2003년 7월 5일

· 교신지자 : 백상용, 한국한의학연구원

서울시 강남구 청담동 129-11 세신빌딩 6층 학술  
정보부(T.02-3442-1994(273), H.P. 017-710-9294,  
E-mail. ryong68@hanmail.net)

수액은 생명체의 생명활동 중 각 전화단계마다 전화를 추동하는 각 分氣<sup>2)</sup>의 성질에 따라 津液 · 血 · 汗 · 小便 · 精 등 特化된 재질의 구성체를 형성하여, 그에 알맞은 역할과 성질 및 활동분야를 갖는다. 달리 말하면 각 분기들은 수액의 보조없이는 자기의

특이적인 정체성과 形質을 이루거나 생명의 대사과정에 관여할 수 없다.

본론에서는 이러한 수액의 각 전화단계에서 나타나는 진액·혈·한·소변·정 등의 생성기진과 수액의 역할에 대하여 고찰하고, 아울러 각 單位들의 성질에 대한 변론을 통해 수액대사의 轉化圖를 개발하여 이해를 높이고자 한다.

## 본론

### 1. 津液의 생성과 성질

#### 1) 진액의 생성

수액은 인간을 비롯한 모든 생명체들이 생명을 유지하기 위해 필수적으로 섭취해야 할 것이며, 곡식과 마찬가지로 대부분 口腔을 통하여 체내로 공급된다. 생명체 생명활동의 전 과정에는 어떤 형태로든 직·간접적으로 수액이 관여되어 있다.

수액은 구강을 통해 흡수된 다음 六府의 소화작용을 거쳐 생명체에 필요한 形態와 材質로 전화한다. 이에 대하여 『靈樞·本藏』과 『素問·經脈別論』에서 다음과 같이 기술하고 있다.

“육부는 수곡을 전화하여 津液을 운행하는 곳이다.”,

- 1) 洪元植 精校, 精校黃帝內經靈樞, 서울:동양의학연구원 출판부, 1985:172. “故平人不食飲七日而死者, 水穀精氣津液皆盡故也(그러므로 보통사람이 먹거나 마시지 않은 지 7일 만에 죽는 것은 수액과 곡기의 정기와 진액이 모두 다하였기 때문이다).”
- 2) 精·神·氣·血·脈·筋·骨 등 생명체를 구성하는 모든 요소들은 氣의 變態와 分化 및 合成을 통해 化生된다. 여기서 ‘分氣’라고 한 것은 이런 요소들의 개별적인 특징보다는, 똑같은 氣의 일종이라는 의미를 강조하기 위함이다.
- 3) 洪元植 精校, 上揭書:213. “六府者, 所以化水穀而行津液者也.”
- 4) 脾氣는 정기를 흠어 위로 폐로 귀의하게 하고, 水道를 通暢하고 조절해서 아래로 膀胱으로 운수한다.” 洪元植 精校, 精校黃帝內經素問, 서울:東洋醫學研究院 出版部, 1986:86. “食氣入胃, 濁氣歸心, 淫精於脈. 脈氣流經, 經氣歸於肺, 肺朝百脈, 輸精於皮毛. … 飲入於胃, 游溢精氣, 上輸於脾. 脾氣散精, 上歸於肺, 通調水道, 下輸膀胱.”
- 5) 虞搏, 醫學正傳, 서울:成輔社, 1986:8. “水穀入胃, 其濁者爲渣滓, 下出幽門, 達大小腸而爲糞, 以出於穀道, 其清者倏然而化爲氣, 依脾氣而上升於肺, 其至清而至精者, 由肺而灌溉乎四體, 而爲汗涎津唾. …其清中之濁者, 下入膀胱而爲尿, 以出乎小便耳.”

“食氣가 胃로 들어가면 濁氣는 心으로 귀의하여 脈으로 精氣를 넘친다. 脈氣는 경맥으로 흘러들고 經氣는 肺로 귀의하니, 폐는 百脈을 조회하여 皮毛로 精을 운수한다. … 飲料는 胃로 들어가서 精氣를 흘러 넘치게 하여 위로 脾로 운수한다.”

곡식과 마찬가지로 수액도 胃 등 육부의 소화작용을 거쳐 인체에 맞도록 質的變化를 거친 다음, 脾肺 등의 운수작용을 거쳐 위로는 皮毛에 이르고 아래로는 방광에 도달하는데, 이때 수액이 체내에서 유동할 수 있도록 1차 질적변화를 거친 상태를 津液이라고 부른다.

육부의 소화과정은 외계로부터 섭취한 異物의 自己同化過程이라고 할 수 있다. 수액이 비록 생명체의 생존에 필수적인 것이라고 하지만, 그것이 생명체 내로 흡수되어 그 생명체의 동화작용을 거치지 전까지는 여전히 생명체의 정상적인 生機를 위협하는 유해물[邪氣]일 수밖에 없다. 異物로서 수액은 소화과정을 거쳐야 비로소 그 생명체와 一體感을 획득하여, 거부반응 없이 유동하면서 全身으로 散布할 수 있는 능력을 가진 津液으로 화생한다. 이에 대하여 수곡의 전화과정을 논술하고 있는 『醫學正傳』의 논설을 살펴보자.

“수곡이 위로 들어가면, 혼탁한 것은 찌꺼기가 되어 아래로 幽門으로 달려 大小腸에 도달하여 糞으로 바뀌어 곡도[항문]로 나오고, 청정한 것은 급속도로 氣로 화생하여 脾氣에 의존해서 肺로 상승한다. 지극히 청정하고 지극히 정미한 것은 폐로 말미암아 온몸으로 흘러들어 汗·涎·津·唾 등으로 바뀌고, … 청정한 것 중 혼탁한 것은 아래로 방광으로 흘러들어 오줌으로 바뀌어 소변으로 나간다.”

육부의 소화는 외계의 이물을 자기 의지의 수행자인 正氣[胃氣]의 氣化作用을 통해, 흡수할 수 없는 찌꺼기[糟粕]를 걸러내고 精髓만을 골라 正氣의 본질적인 성질에 相合하도록 전화시켜, 둘 사이의 충돌가능성<sup>6)</sup> 기능을 갖고 스스로를 해소하는 과정이라고 할 수 있다. 이러한 증거는 음식물들을 과도하게 섭취하거나 소화력이 떨어진 상태에서 섭취하였을 때 일어나는 食傷<sup>7)</sup> 이나 水逆<sup>8)</sup> 등의 病機에서 쉽게 볼

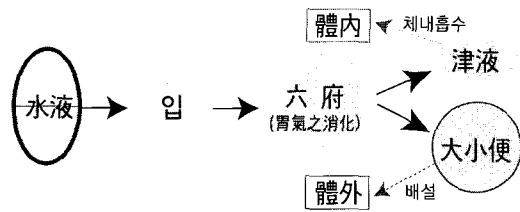


그림 1. 진액의 生成圖

수 있다. 이 과정에서 애초에 자신과相合하는 氣質로 동화할 수 없거나 불필요한 찌꺼기는 대장과 방광을 통하여 체외로 배설함으로써, 자신의 용도에 맞는 기질의 물질만을 흡수하여 자체 기화과정에 참여하게 한다. 즉 모든 사물은 그것이 비록 생명체의 삶을 보좌하는 음식물이라고 할지라도, 그것을 섭취하는 생명체가 이를 자기의 생명활동과정에 알맞도록 변화시키는 과정을 수행하여 동화시키지 못한다면, 도리어 생명활동의 흐름을 방해하거나 무너뜨리는 독소로서 작용하기 때문이다.

그러므로 수액이 진액으로 화생하는 과정은 육부

- 6) 자기와 맞지 않는 이질적인 물질이나 세력이 침투하면 모든 사물은 자기의 정체성을 유지하기 위해 이를 방어·제거하려는 본능적인 반응을 하게 된다. 자기보호본능의 발현이다. 특히 정교한 구조와 의 意志를 통해 이들을 하나의 합목적의 有機的인 生命性으로 일체화시키고 있는 고등 생명체는 더욱 그렇다. 이질적인 물질의 여과없는 침투는 곧 질병을 일으키거나 생명을 해치는 邪氣와 다름이 없기 때문이다. 생명체에서 자기보호본능을 구체적 작용으로 실제화시켜주는 分氣가 바로 衛氣이다. 그러므로 위기와 충동을 예방하려면 어떤 식으로든 이질적인 성질을 변화시켜 同質性을 갖도록 同化시켜야 한다.
- 7) 朱震亨, 東垣十種醫書·格致餘論, 서울; 大星文化社, 1986:490. “夫胃…若謀慮神勞, 動作形苦, 嗜慾無節, 思想不遂, 飲食失宜, 藥餌違法, 皆能致傷, …(무릇 위는 …謀慮로 神明이 수고롭거나 動作으로 형체가 괴롭거나 嗜慾에 절도가 없거나 渴望이 이루어지지 않거나 음식이 마땅하지 않거나 약물의 복용이 법도에 어긋난다면 모두 손상을 일으킬 수 있으니, …)”
- 8) 張機, 仲景全書, 서울; 대성문화사, 1989:157. “中風發熱, 六七日不解而煩, 有表裏證, 渴欲飲水, 水入則吐者, 名爲水逆, 五苓散主之(중풍에 발열이 일어나 6~7일이 지나도록 풀리지 않다가 煩熱이 일고 表裏證이 있으며 갈증으로 물을 마시고자 하지만 물이 들어가면 토하는 것은 水逆이라고 하니, 五苓散으로 주재한다).”
- 9) 洪元植 精校, 上揭書; 88. “腎苦燥, 急食辛以潤之, 開腠理, 致津液, 通氣也.”

의 소화를 통해 이루어지며, 소화과정을 통과한 수액은 이미 순수한 수액이라기보다는 생명체 생명활동의 수행에 필수적인 津液이라는 材質로서 同化한 상태의 體液이다.

## 2) 진액의 성질

수액이 체내로 유입되어 육부의 소화과정을 거친다는 것은 그 생명체의 요구에 알맞도록 질적변화의 과정을 밝아 감이다. 인간을 비롯한 모든 생명체가 수액을 섭취하여 1차적인 소화과정을 거쳐 체내로 흡수했다면, 그것은 이미 외계로부터 침투한 이물로서 수액이 아닌 그 생명체의 한 구성체인 진액이라고 할 수 있다.

이러한 진액의 생성과정은 곧 진액의 성질을 결정하는 과정이라고 할 수 있다. 진액의 생성기전에서 고찰하였듯이 진액은 수액에 대한 胃氣蒸熟(消化)의 산물이다. 진액은 청정한 수액에 胃氣로 대표되는 한 생명체의 正氣가 침투하여 수액의 성상 및 재질에 변화를 일으켜 화생한 다른 차원의 생명물질이다. 『素問·藏氣法時論』의 논설 중에서 이를 엿볼 수 있다.

“腎은 건조함을 싫어하므로 서늘러 辛味를 복용하여 윤택하게 해서, 腠理를 열어 津液을 이르도록 하여 氣를 疏通하게 한다.”

체내에서 기가 어느 부위에 도달한다는 것은 곧 진액이 그 부위에 도달하는 것과 동일하게 보고 있음이다. 이는 곧 진액이 수액과 氣의 어떤 결합체임을 나타낸다. 그리고 진액의 화생이 소화 즉 胃의 氣化作用을 거쳤다는 것으로 본다면, 진액은 단순한 수액과 기의 혼합물이 아니라 본질적인 변화를 거쳐 완전히 별개의 사물로서 화생한 水·氣의 融合體라고 볼 수 있기 때문이다. 『醫學入門』에서는 飲과 食의 작용을 나누어 보고 있는데, 이를 통해 津液의 材質과 性狀을 보다 자세히 살필 수 있다.

“飲은 陽氣를 기르고 食은 陰氣를 기르니, 飲과 食에 허물이 없다면 입으로 들어가 脾胃에 도달하고, 코로 들어 心과 肺에 잠잠하여 氣와 味가 서로 받들어 주니, 陰陽이 화목하게 조화되워 神이 이에 저절로 살아나며, …”

飲이 양기를 기른다는 것은 곧 그것의 성질이 陰

性임을 말해주고 있다. 수액은 본래 성질이 陰性이기 때문에 양기를 함유할 수 있으며, 반대로 양기를 함유하고도 陰濕한 본체를 유지할 수 있는 陰體로 볼 수 있는 것이다. 즉 진액은 개체의 意志를 구현할 수 있는 正氣가 외계의 수액을 빌어 화생한 유형의 形質이자 陽氣의 陰化體이다.

그러므로 진액은 개별 생명체의 기를 함유한 액체로서, 기의 유동은 진액의 흐름이라고 할 수 있고, 반대로 진액은 흐름은 기의 유동이라고 볼 수 있다. 또한 수액은 양기를 머금어 散火하지 못하도록 묶어주는 매질로서, 진액이라는 하나의 새로운 氣質로 바뀌어 인체의 생명활동에 관여한다.

다시 진액은 그 점도나 기능, 작용하는 부위에 따라 津과 液 두 가지로 분류할 수 있다. 진은 진액 중 輕清하여 유동성이 뛰어난 것으로 陽性的의 體液이다. 반면에 액은 濃濁하여 점성이 강하니 陰性的의 體액이다. 『靈樞·決氣』와 「五癰津液」에서 이들의 성질과 작용에 대하여 다음과 같이 논하고 있다.

“무엇을 津이라고 합니까. 岐伯이 말하기를, 腠理가 發泄하여 피부가 윤택하고 汗出이 溱溱하니 이를 津이라고 합니다. 무엇을 液이라고 합니까. 岐伯이 말하기를 곡식이 들어가 氣가 그득해져서 질퍽함이 골로 관주하여 골절이 골신하며 뇌수로 흘러들어 윤택하도록 보위하니 이를 액이라고 합니다<sup>10)</sup>”, “津液이 각기 그 길로 달리므로, 三焦가 氣를 방출하여 肌肉을 온후하고 피부를 충만하니 진이고, 유동성이 있지

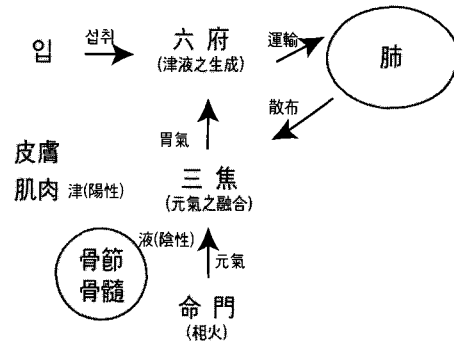


그림 2. 진액의 全身流注圖

만 흘러 다니지 않는 것은 액이다<sup>12)</sup>.”

진은 경청하여 쉽게 浮越하고 유동성이 강하여 운행이 자유로우므로 皮膚·肌肉 등의 孔隙를 통해 전신을 휘돌면서 살찌우고 皮毛까지 이르러 땀으로 배설될 수 있다. 반면에 액은 농탁하고 침중하면서 유동성이 떨어져 曲折之處에서 쉽게 걸쭉하므로 인체의 곡절지처인 骨節내의 間隙으로 침투하여 관절을 滑利하고 골수가 충만하도록 보위한다. 이러한 진액은 체내의 여타 기들에 비하여 아직 수액 본래의 성질을 많이 함유하고 있으니, 체내 물길[水道]을 관장하는 三焦<sup>13)</sup>를 통해 곡기를 포함한 인체의 正氣를 머금고 전신으로 산포한다[津液各走其道, 故三焦出氣]. 그리고 이러한 삼초내 진액의 흐름을 통해 명문에서 발원한 元氣[相火之氣]도 진액 안으로 녹아 들어가 火熱로 부월하여 타오르지 않고 전신으로 飽滿하여 온몸을 溫煦한다<sup>14)</sup>.

따라서 津液 중 津은 곡기를 포함한 인체의 정기 중 활달하고 표질한 陽氣를 많이 함유한 체액이고, 液은 침중하고 유체한 陰氣를 많이 함유한 체액으로, 삼초를 통해 피부·기육 또는 골절로 이동하면서 穀氣와 元氣를 공급하는 역할을 한다고 볼 수 있다.

## 2. 神의 融合과 血의 化生

血도 진액과 마찬가지로 수액을 모체로 화생한 生命之氣 중 하나이니, 진액의 또 다른 變質體라고 할 수 있다. 진액은 수액을 모체로 해 화생한 것으로, 생

10) 李樞, 編註醫學入門, 서울:大星文化社 影印, 1989:269. “飲養陽氣, 食養陰氣, 飲食無過, 則入於口, 達於脾胃, 入於鼻, 藏於心肺, 氣味相承, 陰陽和調, 神乃自生, …”  
 11) 洪元植 精校, 精校黃帝內經靈樞, 上揭書:168. “何謂津. 岐伯, 曰腠理發泄, 汗出溱溱, 是謂津. 何謂液, 岐伯, 曰口入氣滿, 淖澤注於骨, 骨屬屈伸, 洩澤補益腦髓, 皮膚潤澤, 是謂液.” 여기서 ‘皮膚潤澤’은 진의 성질로 착간으로 잘못 들어간 것 같다.  
 12) 洪元植 精校, 上揭書:168. “津液各走其道, 故三焦出氣, 以溫肌肉, 充皮膚, 爲其津, 其流而不行者, 爲液.”  
 13) 洪元植 精校, 精校黃帝內經素問, 上揭書:34. “三焦者, 決瀆之官, 水道出焉(삼초는 결독지관으로 水道(물길)가 일어난다).”  
 14) 凌耀星 主編, 難經校註, 北京:人民衛生出版社, 1991:115. “三焦者, 原氣之別使也, 主通行三氣, 經歷於五藏六府(삼초는 원기의 별사로 상·중·하 삼부의 기를 통행시킴을 관장하여 오장육부를 지나다닌다).”

명체 내에서 단계적으로 分氣들과 융합하는 氣化過程을 거침으로써 계속적으로 새로운 성질과 직분을 수행할 수 있는 능력을 획득해 간다. 이에 대하여 『靈樞·營衛生會』와 「決氣」 등에서 다음과 같이 논하고 있다.

“中焦는 또한 胃中과 아울러서 상초의 뒤에서 발원하는데, 여기서 수납한 바의 기는 糟粕을 분비하고 津液을 훈증하여 精微한 것을 화생해서, 위로 肺脈으로 관주하여 이에 전화해서 혈로 바뀌어 生體를 봉양하니, 이보다 존귀한 것이 없다. 그러므로 홀로 經隧에서 운행할 수 있다. …營衛는 精氣이고 血은 神氣이므로, …그러므로 혈을 겁탈당한 자는 땀이 없고 땀을 겁탈당한 자는 혈이 없으니, …” “岐伯이 말하기를, 中焦에서 기를 수납하고 즙을 취하여 변화시켜 적색으로 바뀐 것을 이를 혈이라고 한다<sup>15)</sup>”

血의 화생은, 中焦에서 받아들인 기가 진액 중 정미한 것을 취하여 훈증시키는 과정을 밟으며, 색의 변화[赤色]를 통해 그 결과를 알 수 있다. 혈은 神氣이니, 心火의 赤色으로 자기의 본질을 표현한다. 따라서 中焦에서 받아들인 기는 君火로 대표되는 심장의 神氣이며<sup>16)</sup>, 신기의 융합으로 인해 진액이라는 精氣[精微之氣]는 血이라는 神氣之體로 전화한다. 또 그 운행경로는 三焦에서 주행하는 진액과 달리 經隧[血脈]라는 닫힌 통로로서 독자적인 운행영역을 소유하고 있으니, 그 중요성과 작용이 진액과는 다른 차원임을 알 수 있다.

그러나 여전히 혈의 본체는 진액을 자원으로 하기 때문에 진액의 소모는 궁극적으로 혈의 자원을 고갈시키는 요인이 되고, 반대로 혈의 고갈은 진액의 소모를 촉진함으로써, 서로 동류로서 관련성을 잃지 않고 있다. 『景岳全書』에서는 이러한 血의 神靈성과 진액과의 상관성에 대하여 다음과 같이 논하고 있다.

“그러므로 七竅의 신령스러움과 사지의 작용·근골의 부드러움·肌肉의 풍성함 등으로부터 장부를 자양하고 神魂을 안정시키며 안색을 윤택하게 하고 營衛를 충만하게 하며, 진액을 통창하게 움직이고 삼초를 고르게 창달함에 이르기까지, 무릇 形質이 있음에 血의 작용 아닌 것이 없다<sup>18)</sup>.”

혈이 기를 함유하여 전신으로 유포시키고 기육을 풍만하게 하며 근골을 부드럽게 하고 장부를 자양하는 등의 면에서는 진액과 유사하지만, 칠규의 신령스러운 知覺作用을 일으키며 神魂[神志]<sup>19)</sup>을 안정시킨다는 면에서는 진액과는 다른 독자적인 血의 本性을 나타내고 있다. 뿐만 아니라 기육을 풍만하게 하는 등 진액의 작용 또한 혈의 신지에 의해 통제받고 있음을 알 수 있다.

따라서 수액이 1차 기화과정을 거쳐 진액으로 화생한 다음, 그 중 정미지물이 다시 均화의 2차 기화과정을 거쳐 神氣之體인 血로 화생하여, 혈맥 중을 운행하면서 심[君火]의 의지를 온몸에 전파하여 生機를 조절하고 形體를 영양한다.

### 3. 汗·小便과 濁氣의 배설

수액의 1차 기화지물인 진액이나 2차 기화지물인 혈은 한가지로 수액을 모체로 하고 있다. 단지 진액은 元氣와 穀氣[人氣]를 함유한 含氣之物이고, 血은 含氣之物이 다시 神氣를 융합하여 화생한 神氣之體이다. 진액 속의 人氣나 혈 속의 神氣는 三焦의 決瀆作用이나 血脈의 運輸作用을 통해 전신으로 운행하면서, 장부·경락·근골·기육 등에 생명의 의지를 전달하고 자양하며 推動한다.

이렇게 말은 바 임무를 수행할 때 수액 속에 용해되었거나 융합되어 있는 인거나 신기 등은 먼저 수액과 분리과정을 거친다. 진액이나 혈은 陰性을 띤

15) 洪元植 精校, 上揭書:120. “中焦竝胃中, 出上焦之後, 此所受氣者, 泌糟粕, 蒸津液, 化其精微, 上注於肺脈, 乃化而爲血, 以奉生身, 莫貴於此. 故獨得行於經隧, 命曰營氣. …營衛者, 精氣也, 血者, 神氣也, 故血之與氣, …故奪血者無汗, 奪汗者無血, …”

16) 洪元植 精校, 上揭書:168. “中焦受氣, 取汁變化而赤, 是謂血”.

17) 章楠, 醫門棒喝·上, 서울:大星文化社 影印, 1989:35.

18) 張介賓, 景岳全書·上, 서울:大星文化社 影印, 1989:613. “故凡爲七竅之靈, 爲四肢之用, 爲筋骨之和柔, 爲肌肉之豐盛, 以至滋臟腑, 安神魂, 潤顏色, 充營衛, 津液得以通行, 三焦得以調暢, 凡形質所在, 無非血之用也.”

19) 神魂은 魂·神·意·魄·志 등 五神의 陽性만을 지칭하고 있지만, 그 안에는 나머지 意·魄·志 등도 포함되어 있다. 그러므로 총칭인 神志로 지칭함이 더욱 타당하다.

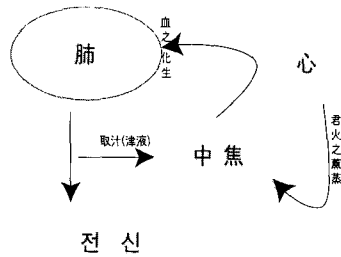


그림 3. 血의 化生圖

수액을 陰氣로 하고 陽性을 띤 人氣나 神氣를 陽氣로 하여, 음양의 氣交작용을 통해 化生한 것이므로, 필요한 분야에서 기가 용사하려면 다시 수액과 분리되는 과정을 거쳐야 한다. 동시에 각 분야에서 기화작용을 거치면서 生體의 경험을 각인하고 농축되어진 精氣나 용도폐기된 濁氣는 다시 이 수액과 결합해야 水道나 血脈을 통해 운행하여 이동할 수 있다<sup>20</sup>. 그 과정에서 탁기는 땀과 소변이라는 수액의 체외배설을 통해 밖으로 빠져나오니, 이에 대하여 『內經』에서는 명확한 언급을 찾기 어렵지만, 清代 周學海는 『讀醫隨筆』에서 이를 명료하게 기술하고 있다.

“三焦에 있다면 水라고 하고 膀胱에 있다면 津液이라고 하니, 水가 三焦에 있을 때는 質淸味淡하지만 외표로 발설하여 땀으로 바뀌면 맛이 짜고 하부로 삼설하여 오줌으로 바뀌면 노린내가 나니, 모두 人氣의 변화를 받아서 청담한 본질을 회복하지 못함이다. 그러므로 땀과 소변을 모두 津液이라고 말할 수 있지만 실재로는 모두 水이다<sup>21</sup>.”

20) 이후로 淸氣를 함유한 津液을 제1차진액, 濁氣를 함유한 津液을 제2차진액으로 구분하여 호칭하고자 한다.

21) 周學海, 讀醫隨筆, 北京: 中國中醫藥出版社, 1997: 109. “其在三焦, 則曰水, 在膀胱, 則曰津液者, 水在三焦, 質淸味淡, 外泄爲汗則味鹹, 下泄爲溺則氣腥, 皆受人氣之變化, 而非復淸淡之本質矣. 故汗與小便, 皆可謂之津液, 其實皆水也.”

22) 洪元植 精校, 精校黃帝內經素問, 上揭書; 23. “淸陽出上竅, 濁陰出下竅. 陰味出下竅, 陽氣出上竅.”

23) 洪元植 精校, 上揭書; 22. “陽加於陰, 謂之汗.”

24) 洪元植 精校, 精校黃帝內經靈樞, 上揭書; 120. “下焦者, 別迴腸, 主於膀胱而滲入焉. …滲而俱下, 濟泌別汁, 循下焦而滲入膀胱焉.”

淸氣로서 인기와 신기는 수액으로부터 떨어져 나가 자기의 임무를 수행하고, 운행을 거쳐 이미 자기의 역할을 다하고 힘을 잃은 濁氣는 다시 수액과 결합하여 혼탁한 진액[제2차진액]이나 혈로 바뀌어 배설과정의 단계를 밟는다. 이는 생체가 자기정화과정을 거쳐 청정한 체내환경을 유지하려는 본능때문이라고 볼 수 있다.

혼탁한 진액이나 혈은 그 안에 함유한 탁기의 음양 속성에 따라 땀 혹은 소변이라는 형태로 변화되어 각기 상통하는 竅를 통해 체외로 빠져나간다. 陽性之氣와 陰性之氣의 발설하는 형태와 통로에 대하여 『素問·陰陽應象大論』에서 다음과 같이 설명하고 있다.

“경청한 陽氣는 상부의 竅로 나가고 중탁한 陰氣는 하부의 竅로 나가며, 陰性의 味는 下竅로 나가고 陽性의 氣는 상부의 竅로 나간다<sup>22</sup>.”

탁기 뿐만 아니라 탁기도 그 성질에 따라 음양으로 구분할 수 있으니, 양성이 강하면 陽性之濁氣이고 음성이 강하면 陰性之濁氣라고 할 수 있다. 그러므로 탁기도 자체의 음양 속성에 따라 체내 正氣의 전화 과정에 순응하여 標疾한 양성의 탁기는 陽分의 外表로 발설하고, 重濁한 음성의 탁기는 陰分의 下竅로 향하게 됨을 미루어 짐작할 수 있다. 이때 양성이 강한 濁液를 汗이라고 하고 음성이 강한 濁液를 소변이라고 한다. 『素問·陰陽別論』과 『靈樞·營衛生會』·『五癰津液』의 기술로서 이를 확인할 수 있다.

“양기가 陰體에 더해지면 汗이라고 한다<sup>23</sup>.”, “下焦는 迴腸에서 나뉘어 방광으로 관주하여 스며들어간다. …스며들어 함께 하설하니, 별도의 汁液을 濟泌하여 下焦를 따라 膀胱으로 스며들어감이다<sup>24</sup>.”, “날씨가 춥고 옷을 얇게 입으면 오줌과 방귀로 변하고, 날씨가 덥고 옷이 두터우면 땀으로 변한다<sup>25</sup>.”

체내 정기의 상태나 날씨 또는 옷차림의 厚薄에 따라 인체가 陽氣나 陰氣를 치우쳐 받게 될 때, 탁기도 陽化를 치우쳐 받으면 기화하여 땀으로 변화하고 陰化를 치우쳐 받으면 액화하여 소변으로 변화한다. 陽化를 많이 받았거나 본래 양성이 강한 탁기는 기화하여 피부를 통해 땀으로 배설되고, 陰化를 많이

받거나 음성이 강한 탁기는 액화하여 방광과 요도를 통해 소변으로 배설한다는 것이다.

이러한 한출과 소변의 가장 중요한 역할은 체내에 축적된 탁기를 체외로 뽑아내어 정화시켜 줌으로써 체내의 오염과 중독을 막고, 天氣와 地氣의 체내의 교류를 통해 생명을 영위하는 생명체의 氣交가 원활하게 이루어지도록 매개해준다는 것이다. 이 과정에서 농축된 正氣는 淨化작용을 거쳐 純粹해진다.

따라서 진액은 受納하여 융합한 탁기의 음양속성과 환경의 寒熱多少에 따라, 陽化를 강하게 받으면 땀으로 변화하여 陽分의 外表로 발설하고 陰化를 강하게 받으면 소변으로 변화하여 陰分의 下竅로 방출됨으로써, 생명체의 체내환경을 淨化하고 체내의 氣交를 매개한다.

4. 精의 化生과 水液의 排泄

精은 神志와 元氣의 근본이자 본체로서 생명체의 本源이다.

正氣와 水液의 합성을 통해 이루어진 진액의 역할에 있어서, 제1차진액은 기본적으로 放散하여 離脫하려는 속성을 가진 氣를 용해·융합하여 필요로 하는 신체의 각 분야로 전송하여 공급하는 것이라면, 제2차진액은 폐기된 濁氣를 걸러내어 體外로 배출시키는 것인데, 그 과정의 끝인 배출의 단계에서 일어나는 것이 바로 땀과 소변이다.

땀과 소변의 배설은 수액과의 상합을 통해 彌滿해진 기가 정화과정을 거쳐 다시 凝縮하면서 수액과 탁기를 떨쳐내는 과정이며 동시에 精의 합성과정이다. 이에 대하여 『素問·五藏別論』과 『湯液·醴論』에서 다음과 같이 기술하고 있다.

“食氣가 胃에 들어가면 濁氣는 心에 귀의하여 정기를 血맥으로 넘치게 한다. 血脈의 氣는 經맥으로

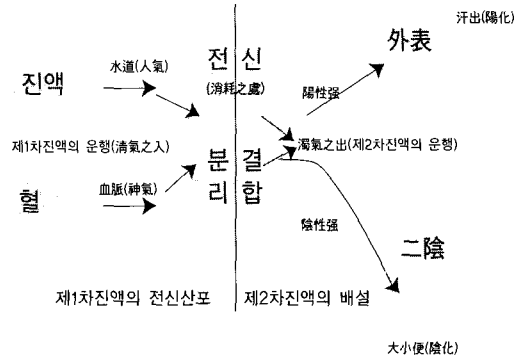


그림 4. 汗·小便의 生成·排出圖

흐르고 경의 氣는 肺로 귀의하니, 肺는 百脈을 조화하여 정기를 피모로 운수한다. 피모와 血맥은 정을 합성하여 氣를 府로 운행한다<sup>26)</sup>. “鬼門[한공]을 열고 淨府[방광]을 청결하게 하여 精氣를 때에 맞게 복용하니, 오장의 양기가 이미 포산하여 五藏을 씻어내므로 精이 저절로 화생한다<sup>27)</sup>.”

정의 화생은 본래 생체 내에 존재하고 있던 精氣가 체내로 흡수된 天氣[폐의 호흡]와 地氣[육부의 소화] 등을 받아들여 자신에게 동조할 수 있는 재질의 기로 변환시킨 다음, 수액과 상합시켜 진액이나 혈로 화생게해서 생체대사활동에 관여하면서 생체 각 분야의 정보를 각인하고 난 후, 한과 소변을 통해 濁氣를 거른 후 순수하게 정화된 기의 濃縮過程[陰化과정]을 통해 이루어진다고 할 수 있다.

그러므로 땀과 소변의 배설은 생명체의 자기정화 과정이기도 하지만, 동시에 수액과 결합하여 미만해진 생명체의 精氣와 神氣를 고밀하게 하는 과정이기도 하다. 그리고 오장을 통해 최종적으로 腎으로 잠정하여<sup>28)</sup> 다음 생체대사의 元氣[相火]를 固密시켜 生殖·生化를 준비한다. 『素問·陰陽應象大論』의 味[음식]와 形[형체]·氣[形氣]·精·化[화생]에 대한 전화과정을 통해 그 일단을 엿볼 수 있다.

“음식은 형체로 돌아가고 형체는 形氣로 돌아가며 形氣는 精으로 돌아가고 精은 化生으로 돌아가니, 精은 形氣를 먹고 형체는 음식을 먹으며 화생은 精을

25) 洪元植 精校, 上揭書:183. “天寒衣薄, 則爲溺與氣, 天熱衣厚, 則爲汗”  
 26) 洪元植 精校, 精校黃帝內經素問, 上揭書:42. “食氣入胃, 濁氣歸心, 淫精於脈, 脈氣流經, 經氣歸於肺, 肺朝百脈, 輸精於皮毛. 毛脈合精, 行氣於府.”  
 27) 洪元植 精校, 上揭書:49. “開鬼門, 潔淨府, 精以時服, 五陽已布, 疎滌五藏, 故精自生”

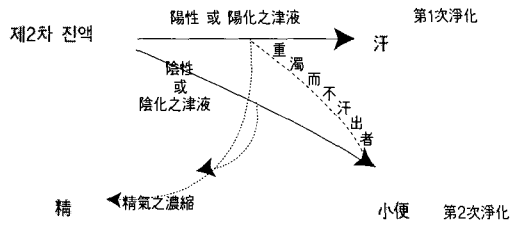


그림 5. 精의 化生圖

나으며, ...<sup>29)</sup>

따라서 精은 1차적으로 땀의 발산을 통해 陽性을 가진 濁氣와 수액을 여과하고, 2차적으로 소변의 배설을 통해 陰性을 가진 탁기와 수액의 배설을 거쳐서, 순수하게 정화된 후 응결되어 열매처럼 맺혀진 精氣의 濃縮體라고 할 수 있다.

### 고찰 및 결론

생명의 活動之氣[正氣]는 發散力을 품수하여 유동성이 강한 무형의 氣質을 이룬 陽性이기 때문에, 이를 융합하여 포용해주는 陰體인 유형한 수액과 상합하여 진액으로 화생하지 않으면, 망동하여 體外로 방산하거나 邪火로 전변하여 도리어 형체와 神志를 消?하는 사기로 작용한다. 마찬가지로 체내 각 분야에서 발생한 濁氣의 체외배설도 수액과 융합해야 정상적으로 이루어진다.

체내에 섭취된 수액은 육부의 1차 氣化過程[소화

28) 洪元植 精校, 上揭書; 11. “腎者主水, 受五藏六府之精而藏之(신은 水氣를 주재하여 오장육부의 정을 수납하여 잠장한다).”

29) 洪元植 精校, 上揭書; 23. “味歸形, 形歸氣, 氣歸精, 精歸化, 精食氣, 形食味, 化生精, ...”

同化]를 거쳐 본래의 陰精 속에서 발생한 相火로부터 발원한 胃氣와 元氣를 용해하여 第1津液으로 화생하여 삼초를 통해 전신으로 흘러 전달하고, 그 중의 정미한 것은 中焦에서 다시 神氣의 感化를 받아 적색인 血로 변화하여 혈맥을 통해 전신으로 분포하여 생명체의 意志를 전달한다. 신체의 각 분야에서 자기의 역할을 마친 精氣와 神氣는 다시 수액과 결합하여 第2津液으로 화생하는데, 여기에는 체외로 배설되어야 할 濁氣와 다시 陰精으로 귀납해야 할 精氣가 어우러져 있다.

탁기 중 양성이 강한 標疾한 탁기는 陽氣의 蒸化 작용을 받아 발생한 땀을 따라 체외로 배설하여 精氣를 1차 정화시키고, 땀으로 배설되지 못하거나 중탁한 탁기는 다시 三焦를 거쳐 방광으로 모여 소변으로 배설되면서 精氣를 2차 정화한다. 이러한 정화 과정을 거치면서 생명의 의지와 경험을 각인한 精氣는 순수하면서 정밀하게 농축되어 새로운 精으로 화생한다.

### 참고문헌

1. 洪元植 精校. 精校黃帝內經靈樞. 서울:東洋醫學研究院 出版部. 1985.
2. 洪元植 精校. 精校黃帝內經素問. 서울:東洋醫學研究院 出版部. 1986.
3. 虞搏. 醫學正傳. 서울:成輔社. 1986.
4. 李杲. 東垣十種醫書·格致餘論. 서울:大星文化社 影印. 1986.
5. 張機. 仲景全書. 서울:大星文化社 影印. 1989.
6. 李梴. 編註醫學入門. 서울:大星文化社 影印. 1989.
7. 凌耀星. 難經校註. 北京:人民衛生出版社. 1991.
8. 章楠. 醫門棒喝·上. 서울:大星文化社 影印. 1989.
9. 張介賓. 景岳全書·上. 서울:大星文化社 影印. 1989.
10. 周學海. 讀醫隨筆. 北京:中國中醫藥出版社. 1997.