

## 八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 研究

백진웅 · 이송실 · 이상재 · 김광호

경희대학교 한의과대학 예방의학교실 · 경희대학교 한의학연구소

### A Study on the Principle of the Mental Cultivation(精神養生法) of the Internal Organs(臟腑) Classified by Eight Trigrams(八卦)

Jin-Woong Baek, Song-Shil Lee, Sang-Jae lee & Kwang-Ho Kim

Dept. of Preventive Medicine, College of Oriental Medicine, KHU  
Institute of Oriental Medicine, Kyunghee University

#### Abstract

The research method of 'the grafting I-ching(周易) and oriental medicine'(醫易會通) has been handed down for more than 2000 years to interpret the theory of the medicine by using the system of the ideology and the category of I-ching(周易). Many skillful doctors from the past have developed and advanced the oriental medicine by studying the 'the grafting I-ching(周易) and oriental medicine'(醫易會通) and wrote many theories and had experiment on clinical studies.

From many theories of 'the grafting I-ching(周易) and oriental medicine'(醫易會通), I believe using the ideology and the category of eight trigrams(八卦) system to study the internal organs(臟腑) has a great importance. For eight trigrams(八卦) is the nucleus or the basic of I-ching(周易) and the internal organs(臟腑) are the main system of the body. Therefore grafting eight trigrams(八卦) and the internal organs(臟腑) theory has a meaning of grafting I-ching(周易) and the main point of the oriental medicine.

But the uncertainties of the theories between doctors still exists and there's no unified theories in matching eight trigrams(八卦) and the internal organs(臟腑). This tells us that the most important part of the 'the grafting I-ching(周易) and oriental medicine'(醫易會通) theory is not logically organized.

Therefore the author realized the necessity of the study about grafting eight trigrams(八卦) and the

---

\* Corresponding author : Dept. of Oriental Preventive Medicine, College of Oriental Medicine, Kyunghee University, Tel : 82-2-961-0329. E-mail : prehan@hanmail.net

internal organs(臟腑) theory. Also in order to confirm the significance of the result of the research, first of all there needs to be a research that applies it to the meathod of the mental cultivation(精神養生法). Health preservation(養生) is the basic idea of the oriental medicine and among health preservation(養生), the meathod of the mental cultivation(精神養生法) is most important.

**Key words** : Mental Cultivation, Internal Organs, Eight Trigrams

## I. 序 論

周易의 思想과 範疇<sup>1)</sup> 체계를 이용하여 醫學의 이치를 밝히는 醫易會通의 연구 방법은 2,000여년 이상 傳承된 것으로,<sup>2)</sup> 역대의 수많은 名醫들이 醫易會通의 방법을 이용하여 이론 저술과 임상 실천을 함으로써 韓醫學을 발전시켜 왔다.<sup>3)</sup>

최근 들어 “周易與中醫學,”<sup>4)</sup> “中國八卦醫學,”<sup>5)</sup> “醫易會通精義,”<sup>6)</sup> “醫易啓悟”<sup>7)</sup> 등 醫易

會通의 전모를 상세히 언급한 책들이 출판되었는데, 여기에 수록된 수많은 이론 중에는 八卦 思想과 範疇 체계를 이용하여 韓醫學을 해석하는 내용도 포함되어 있다. 이는 陰陽五行 思想과 範疇 체계로 주로 구성되어 있는 韓醫學을 周易의 八卦 思想과 範疇 체계로 해석하려는 시도라 할 수 있다.

이 중에서도 특히 八卦 思想과 範疇 체계를 이용하여 臟腑를 이해하려는 시도가 있는데, 이는 매우 중요한 의미를 가진다고 생각한다. 八卦는 易의 핵심이자 기본이고<sup>8)</sup> 臟腑는 人體 生理活動의 中樞이기 때문이다.<sup>9)</sup> 즉 八卦와 臟腑 이론을 접목하는 것은 周易과 韓醫學의 중요 요소를 접목한다는 의미가 있는 것이다. 그런데 醫家마다 學說이 紛紛하여 아직까지 八卦와 臟腑의 配屬에 관한 통일된 이론조차 없는 실정이다.<sup>10)</sup> 이는 醫易會通 理論이 중요한 부분에서 합리적으로 정립되어 있지 못하다는 의미라고 생각한다.

이에 著者는 八卦와 臟腑 이론 체계의 접목에 관한 연구가 필요하다고 생각하였다. 그리고 이러한 연구 결과의 意義를 구체적으로 확인하기 위해 무엇보다도 먼저 이를 精神養生法에 적용한 연구가 필요하다고 생각하였다. 養生論은 韓醫學의 기본 사상이며 그 중에서

- 1) 範疇 : ① 일반적으로는 同類의 것이 딸려야 할 部門(部類) 또는 範圍의 뜻  
② (철) (獨 Kategorie) 가장 보편적, 기본적인 궁극 개념 또는 最高類 概念(신기철 신용철 編著, 새 우리말 큰사전, 서울, 삼성출판사, 1994, p.1424).
- 2) 從晚周時期起, 二千餘年中, 歷代中醫學者自覺地援易理以闡醫道, 利用周易的思維框架, 範疇體系以建構與完善中醫的基礎理論, 形成了醫易會通的優良傳統, 曾經有效地促進了中醫學的發展(李浚川 蕭漢明 主編, 醫易會通精義, 中國 北京, 人民衛生出版社, 1991, 序 p.3)
- 3) 張敬善 權寧奎 金南一 譯, 李浚用 編, 醫易學思想, 서울, 法仁文化社, 2000, p.3
- 4) 楊力 著, 周易與中醫學, 서울, 一中社, 1992
- 5) 劉杰, 袁峻 著, 中國八卦醫學, 서울, 靑島出版社, 1995
- 6) 李浚川 蕭漢明 主編, 醫易會通精義, 中國 北京, 人民衛生出版社, 1991

- 7) 郭東烈 編著, 醫易啓悟, 서울, 成輔社, 1997
- 8) 李正來 著, 醫易同源, 서울, 圖書出版 東洋學術院, 1993, p.54
- 9) 김완희 · 김광중 지음, 臟腑學의 이론과 임상, 서울, 一中社, 1996, p.27
- 10) 尹暢烈, 臟腑와 八卦配合에 관한 研究, 大韓原典醫史學會誌 Vol.12-2, 1999, p 217

도 精神養生法은 “太上養神, 其次養形”<sup>11)</sup>이라는 말에서 알 수 있듯이 가장 중요시되어 온 부분이기 때문이다.

이에 著者는 上記한 두 가지 연구 과제를 합쳐 ‘八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 研究’를 시작하였다.

## II. 本論

### 1. 八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 諸家學說 考察

養生에 대한 언급이 30餘篇에 이르는 {黃帝內經}은 養生에 대한 前人들의 論述을 계승 발전시켜 체계화하는 데 至大한 공헌을 하였다.<sup>12)</sup> 以後 수많은 醫家와 養生家들이 養生에 관한 이론 저술과 임상 실천을 하였는데, 그 중에는 周易 이론을 養生法 정립에 응용한 경우도 많았으며 최근에는 {周易與養生法}<sup>13)</sup>이라는 專門書가 나올 정도로 연구가 진행되었다.

그러나 八卦 思想과 範疇 체계를 精神養生法에 구체적으로 응용한 예는 거의 찾아볼 수가 없다. 심지어 專門書인 {周易與養生法}에도 언급되어 있지 않다. 따라서 특별히 考察할 만한 諸家學說이 없는 실정이다. 이는 애초 周易 이론을 韓醫學에 도입할 때 八卦 思想과 範疇 체계가 아니라 陰陽 思想과 範疇 체계를 借用하여 韓醫學을 설명하고자 한 시도가 대부분이었는데, 養生 분야 또한 그러한 경향에서 벗어나지 못했기 때문이라고 생각한다.

그래서 본 항목에서는 일반적으로 알려져

있는 總론적인 精神養生法의 원칙과 方法에 대해서만 간단히 살펴보고자 한다.

#### 1) 精神養生의 원칙

精神養生의 원칙은 恬憺虛無, 즉 마음을 편안하고 담담하게 하여 잡념을 비우고 없앤 마음의 본 상태를 추구하는 것이다. 다시 말해서 七情에서 벗어난 상태를 추구하는 것이다.<sup>14)</sup>

#### 2) 精神養生의 方法

精神養生의 基本 원칙을 바탕으로 다음과 같은 方法이 정립되어 있다.

##### (1) 健康時의 精神養生法

- ① 志閑而少欲, 心安而不懼하여 낙관적이고 유쾌한 생활을 한다.
- ② 心神을 적절하게 運用하고 調節한다.
- ③ 자연에 순응하여 形과 神을 조절한다.
- ④ 人格 修養에 힘쓴다.<sup>15)</sup>

##### (2) 疾病時 및 回復時의 精神養生法

- ① 樂觀的인 사고를 한다.
- ② 過다한 정지자극을 피한다.
- ③ 회복에 대한 굳은 의지와 자신감을 가진다.
- ④ 상호신뢰를 바탕으로 하는 醫患關係를 구축한다. 患者는 醫師를 믿고 따르며, 醫師는 患者를 사랑으로 대하며 치료에 최선을 다한다.<sup>16)</sup>

### 2. 八卦와 臟腑의 特性 및 八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 假說

위 항목에서는 精神養生의 一般적 원칙과

11) 許浚 著, 原本 東醫寶鑑, 南山堂, 1994, p 94

12) 李南九 尹暢烈, 養生에 關한 文獻的 考察, 大韓原典醫史學會誌 Vol.8, 1994, p.49

13) 紫竹公 筱山暘 編著, 周易與養生, 首都師範大學出版社, 北京, 1994

14) 金光湖 編著, 豫防韓醫學, 書苑堂, 2002, p.43

15) 以上, 上揭書, pp.44 - 45

16) 以上, 上揭書, p.46 - 47

방법에 대해 간단히 살펴보았는데, 본 항목에서는 八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 대해 살펴보려고 한다.

{素問} 「陰陽應象大論」을 보면 五臟과 五志의 관계에 대해 다음과 같이 記述되어 있다.

東方生風 風生木 — 在藏爲肝 — 在志爲怒  
怒傷肝 悲勝怒.

南方生熱 熱生火 — 在藏爲心 — 在志爲喜  
喜傷心 恐勝喜.

中央生濕 濕生土 — 在藏爲脾 — 在志爲思  
思傷脾 怒勝思.

西方生燥 燥生金 — 在藏爲肺 — 在志爲憂  
憂傷肺 喜勝憂.

北方生寒 寒生水 — 在藏爲腎 — 在志爲恐  
恐傷腎 思勝恐.<sup>17)</sup>

위 인용문을 자세히 살펴보면 木 - 肝 - 怒, 火 - 心 - 喜, 土 - 脾 - 思, 金 - 肺 - 憂, 水 - 腎 - 恐의 配屬 관계에 따라 五志가 臟腑에 미치는 영향, 그리고 五行의 相克 관계에 기초한 五志의 상호 조절 관계 등을 알 수 있다.

이처럼 五行 思想과 範疇를 이용해 인간의 감정을 五志로 나누고 이것이 각 臟腑에 미치는 영향과 상호 관계를 해석할 수 있는 것과 마찬가지로 八卦 思想과 範疇를 이용해 감정을 포함한 정신 활동의 유형을 여덟 가지로 나누고 이것이 각 臟腑에 미치는 영향과 상호 관계를 해석할 수 있다.

### 1) 八卦의 성질 및 八卦로 解釋한 臟腑의 성질

#### (1) 八卦의 성질

八卦의 성질에 대해서는 「說卦傳」에서 많이

언급하고 있다. 특히 「說卦傳 11章」에서는 八卦別 歸屬物類를 나열하였는데, 이는 구체적인 사물의 예를 들어 八卦의 성질을 설명하고자 한 시도라고 생각된다. 그런데 八卦와 五行의 配屬에 관한 京房學說의 검토에서도 드러났듯이 「說卦傳 11章」의 해석에는 오류가 생기가 쉽다. 인용된 歸屬物類의 정확한 의미를 파악하기가 쉽지 않기 때문이다. 따라서 「說卦傳」을 통해 八卦의 성질을 연구하는 것은 쉽지 않은 방법이라고 생각한다.

그리고 “易의 성립은 원래 우주 대자연의 법칙을 卦로써 상징해낸 것이 먼저이고, 그 상징에 담긴 이치를 통찰하여 글로 적은 것이 그 다음이다”<sup>18)</sup>라는 말에서 알 수 있듯이 주역의 근본은 글이 아니라 卦象이다. 따라서 卦象의 본질적인 의미는 당연히 卦象 자체에 함축되어 있다고 생각한다.

이 두 가지 이유 때문에 본 논문에서는 「說卦傳」의 해석이 아닌 卦象 자체의 분석, 즉 각 卦象을 이루고 있는 --(陰爻)와 -(陽爻)의 개수와 위치 등을 분석하여 八卦의 성질을 推理하는 연구 방법을 선택하고자 한다.

그런데 이러한 연구 방법은 이미 周易學者인 金承鎬<sup>19)</sup>에 의해 구체적으로 시도되어졌으며, 그 결과는 그의 저서 周易原論<sup>20)</sup>에 상세히 記述되어 있다. 이를 자세히 살펴본 결과 著者는 그의 주장이 타당하다고 결론지었으므로

18) 金碩鎭 講解, 洪易學會 編輯, 大山 周易講解 下經, 서울, 大有學堂, 2001, p.4

19) 1948년 서울에서 출생. 입산 수도하여 치악산, 계룡산 등지에서 仙道와 周易 연구에 몰두함. 그 후 환속하여 仙道, 丹學, 무술 등을 지도하였으며 渡美하여 프린세턴 물리학자들에게 周易을 강의하기도 하였음(金承鎬, 주역원론, 도서출판 선영사, 1999, 표지의 著者 소개).

20) 著者 註: 金承鎬 著. 全 6卷. 1999년 도서출판 선영사에서 출판된 책으로 周易의 과학적 해석에 관한 내용을 다루고 있다.

17) 洪元植 校合編纂, 精校 黃帝內經素問, 東洋醫學研究院 出版部, 1985, pp.23 - 24

본 논문에서는 그의 주장을 참고하여 八卦의 性質을 설명하고자 한다.

① ≡(乾)의 성질

≡(乾)는 --(陽爻) 세 개로 이루어져 있으므로 陽의 極限을 표현하는 것이라 할 수 있다. 따라서 ≡(乾)는 무한한 활동력, 생동감, 生氣 등을 상징한다. 만약 무엇인가 지칠 줄 모르고 끊임없이 활동하며 쉬지 않는 것을 八卦 중 하나로 나타낸다면 ≡(乾)로 상징할 수 있는 것이다. 그러므로 여자에 비해 남자가, 어른에 비해 아이가, 보통 사람에 비해 영웅들이 ≡의 기운을 많이 가지고 있다고 할 수 있다.<sup>21)</sup>

② ≡(離)의 성질

≡(離)는 두 개의 --(陽爻)와 한 개의 --(陰爻)로 이루어져 있는데, 위치를 보면 初爻와 上爻는 --(陽爻)이고 中爻는 --(陰爻)이다. 上下의 자유로운 陽이 中間의 陰에 의해 연결되어 있어 陽 각각은 자유스럽지만 전체적으로는 균형과 조화를 이루고 있는 모습이다. 따라서 ≡(離)는 균형과 조화, 나아가 질서와 아름다움을 상징한다고 할 수 있다. 또 ≡(離)는 덩어리를 뜻하기도 하는데, 이는 위의 陽과 아래의 陽이 붙어 있기 때문이다.<sup>22)</sup>

③ ≡(巽)의 성질

≡(巽)는 두 개의 --(陽爻)와 한 개의 --(陰爻)로 이루어져 있는데, 위치를 보면 上爻와 中爻는 --(陽爻)이고 初爻는 --(陰爻)이다. 아래에 陰이 있어 뿌리가 고정되어 있기는 하지만 위에 있는 두 개의 陽의 세력이 자유롭게 움직이기 때문에 전체적으로 보면 활동성이 많은 모습이다. 사람을 예로 들면, 무역 등의 사업 때문에 客地를 돌아다니기는 하지만 고

향에 가정을 꾸리고 있는 사람을 ≡(巽)으로 나타낼 수 있다. 따라서 ≡(巽)는 움직임과 유연함과 소통됨 등을 상징한다고 할 수 있다.<sup>23)</sup>

④ ≡(震)의 성질

≡(震)는 두 개의 --(陰爻)와 한 개의 --(陽爻)로 이루어져 있는데, 위치를 보면 上爻와 中爻는 --(陰爻)이고 初爻는 --(陽爻)이다. 아래에 陽이 있으므로 고정되어 있는 것이 아니라 움직이는 것을 상징하되, 두 개의 陰이 위에 있으므로 전체적으로 보면 자유롭고 유연한 움직임이 아니라 일정한 틀 안에서의 움직임을 상징함을 알 수 있다. 예를 들면 군대의 움직임이나 탱크의 이동처럼 굳건한 움직임을 상징하는 것이다. ≡(巽)가 모양이 흐트러진 자유로운 움직임이라면 ≡(震)는 질서 속의 웅장한 움직임을 상징하는 것이다. 또 최초의 움직임을 상징하기도 하는데, 이는 初爻만 --(陽爻)이기 때문이다. 따라서 ≡(震)는 당당한 움직임, 큰 움직임, 최초의 움직임, 개척자 등을 상징한다고 할 수 있다.<sup>24)</sup>

⑤ ≡(兌)의 성질

≡(兌)는 두 개의 --(陽爻)와 한 개의 --(陰爻)로 이루어져 있는데, 위치를 보면 初爻와 中爻는 --(陽爻)이고 上爻는 --(陰爻)이다. 아래에 두 개의 陽이 있지만 위에서 한 개의 陰이 막고 있기 때문에 전체적으로 보면 현재 활동이 일어나는 것이 아니라 활동력이 저장되어 있는 상태를 상징한다. 물론 적은 陰이 많은 陽을 담고 있는 모습이기 때문에 陽이 곧 활동을 시작할 것이다. 그러나 현재는 에너지가 축적되어 있는 상황을 상징한다. 예를 들면 돈이 저축되어 있는 통장, 큰 뜻을 품고 자

21) 金承鎬, 주역원론(1), 도서출판 선영사, 1999, pp.103 - 105  
22) 上揭書, pp.134 - 136

23) 上揭書, pp.68 - 75  
24) 上揭書, pp.129 - 131

기를 단련해온 대장부, 내실 있는 사람 등을 상징하는 것이다. 따라서 ☵(兌)는 무엇인가를 저장하는 것을 상징한다고 할 수 있다.<sup>25)</sup>

⑥ ☱(艮)의 성질

☱(艮)는 두 개의 --(陰爻)와 한 개의 -(陽爻)로 이루어져 있는데, 위치를 보면 初爻와 中爻는 --(陰爻)이고 上爻는 -(陽爻)이다. -가 아래에 있고 --가 위에 있다면 상승하는 -와 하강하는 --의 속성상 가운데서 만나 활발한 작용이 일어날 것이다. 하지만 ☱에서는 -와 --가 각각 자신의 자리를 지킨 채 서로 작용을 일으키지 않고 있다. 비슷한 구조를 갖고 있는 ☱의 경우는 위에 있는 두 개의 -가 아래의 --를 끌고 비교적 자유롭게 활동한다. 활동성을 갖고 있는 -의 세력이 강하기 때문에 일방적이긴 하지만 작용은 일어나는 것이다. 그러나 ☱는 두 개의 --가 꿈쩍도 않고 버티고 있기 때문에 한 개의 -는 아무 것도 할 수가 없다. 이와 같이 '陰陽의 분리에 의한 활동의 정지'가 바로 ☱의 의미다. 결론적으로 말해서 ☱는 위에 陽이 있기는 하지만 아래에 있는 陰의 세력이 강해서 전체적으로 보면 움직임이 거의 없는 상태, 곧 정지 및 고정된 상태를 상징한다. 예를 들면 생각이 딱 막힌 사람, 단절된 도로, 자폐증 환자 등을 상징하는 것이다.<sup>26)</sup>

⑦ ☷(坤)의 성질

☷(坤)는 두 개의 --(陰爻)와 한 개의 -(陽爻)로 이루어져 있는데, 위치를 보면 初爻와 上爻는 --(陰爻)이고 中爻는 -(陽爻)이다. 위와 아래에 있는 陰을 중간에 있는 陽이 분리하는 모습이다. ☱(離)는 가운데 陰이 上下의 陽을 연관시켜 전체적으로 조화를 이루는 모

습이었지만, ☷(坤)는 가운데 陽이 上下의 陰이 뭉치는 것을 흠는 모습인 것이다. 따라서 ☷(坤)는 혼돈, 무질서, 분열 등을 상징하며 나아가 창조를 상징하기도 한다. 혼돈과 무질서 속에서 새로운 질서의 창조가 가능하기 때문이다.<sup>27)</sup>

⑧ ☷(坤)의 성질

☷(坤)는 --(陰爻) 세 개로 이루어져 있으므로 陰의 極限을 표현하는 것이라 할 수 있다. 따라서 ☷(坤)는 죽음, 절대 고요, 물질적 재료 등을 상징한다.<sup>28)</sup>

(2) 八卦로 解釋한 臟腑의 성질

五行과 五臟은 木 - 肝, 火 - 心, 土 - 脾, 金 - 肺, 水 - 腎으로 서로 配屬되어 있다. 따라서 五行의 특성을 통해 각 臟腑 生理의 특징을 해석할 수 있다.<sup>29)</sup> 뿐만 아니라 五行의 相生相克 관계를 통해 臟腑 사이의 生理 및 病理的 연계와 疾病의 豫候까지 해석할 수 있다.<sup>30)</sup>

이처럼 五行 思想과 範疇를 이용해 五臟의 특성을 해석할 수 있는 것과 마찬가지로 八卦 思想과 範疇를 이용해 四臟四腑의 특성을 해석할 수 있는데, 그 결과는 다음과 같다.

① 心(☲ 臟腑)의 성질

心은 八卦 중에서 ☲에 해당한다. 八卦의 성질에서 살펴보았듯이 ☲는 무한한 생명력 그 자체를 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ☲인 心 역시 인체 생명력을 상징한다고 할 수 있다.

心臟은 끊임없이 박동하면서 전신의 혈액을 순환시키는데, 혈액 순환 작용은 호흡작용 및 각종 물질 운반의 기본 요건이 된다. 전신에

25) 上揭書, pp.78 - 80

26) 上揭書, pp.124 - 126

27) 上揭書, pp.111 - 114

28) 上揭書, p.121

29) 金完熙 編, 韓醫學原論, 成輔社, 2001, p.59

30) 上揭書, p.60

분포되어 있는 血管網 속을 흐르는 혈액은 각종 물질을 운반하는데, 폐에서 섭취한 산소나 소화관에서 흡수한 영양소 등을 전신의 모든 세포로 보내고 반대로 세포에서 만들어진 탄산가스나 노폐물을 운반해서 肺·腎臟·피부 등을 통해서 몸밖으로 배설하는 기능을 한다.<sup>31)</sup> 이러한 혈액 순환이 멈추면 물질 운반이 정지되어 생명자체가 파괴된다. 따라서 혈액 순환은 잠시도 멈춰서는 안될 중요한 생명 활동으로, 혈액이 원활하게 순환되는 것은 곧 생명 활동이 원활하게 이루어지는 것을 의미한다. 물론 혈액 순환의 정지는 생명 활동의 정지를 의미한다. 그런데 혈액 순환은 心臟 박동에 의해 이루어진다. 이것이 바로 心臟이 생명력을 공급한다는 것의 구체적인 의미라고 생각한다. 끊임없는 박동 자체가 생명력의 상징일 뿐 아니라 박동 결과 이루어지는 혈액 순환 또한 생명 활동의 가장 기본적인 요건이 되는 것이다.

### ② 肝(≡ 臟腑)의 성질

肝은 八卦 중에서 ≍에 해당한다. 八卦의 성질에서 살펴보았듯이 ≍는 에너지의 축적을 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ≍인 肝 역시 에너지의 축적을 상징한다고 할 수 있다.

외부에서 들어온 음식물은 소화과정을 거쳐 인체에서 에너지원으로 사용할 수 있는 물질로 분해되는데, 이것을 흡수하여 저장하는 것이 바로 肝이다.<sup>32)</sup> 肝은 무형의 에너지를 저장하는 것이 아니라 에너지원이 되는 물질을 저

장하는 것이다. 에너지를 가득 담고 있는 이 물질은 활성화되면 인체 내에 새로운 활력을 제공한다. 폭탄이 평상시에는 단순한 금속덩어리이다가 폭발하면 엄청난 에너지를 주변으로 쏟아 내듯이, 肝이 저장하고 있는 물질 또한 평상시에는 암전히 저장되어 있다가 인체가 필요로 할 때마다 수시로 배출되어 활성화됨으로써 새로운 活力을 제공하는 것이다.

### ③ 肺(≡ 臟腑)의 성질

肺는 八卦 중에서 ≍에 해당한다. 八卦의 성질에서 살펴보았듯이 ≍는 자유롭게 활동하는 기운을 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ≍인 肺 역시 에너지의 活性化 혹은 活性化된 에너지를 상징한다고 할 수 있다.

외부로부터 섭취한 음식물 속의 유기화합물(탄수화물·단백질·지질 등)은 소화관에서 소화되어 포도당·아미노산·지방산 등의 분자량이 작은 유기화합물로 분해된 다음, 혈액에 의하여 몸의 각 세포에 운반된다. 그리고 세포 속에서 이들 물질은 다시 분해되어 궁극적으로는 물과 이산화탄소, 그리고 암모니아 등으로 된다. 유기물의 이와 같은 분해는 화학적으로는 산화·환원반응이라고 하는데 보통 이것을 줄여 유기물의 산화라고 한다. 중요한 점은 유기물의 산화 과정에서 그 유기물이 지니고 있던 화학에너지가 방출되는데 사람은 이 에너지를 사용하여 생명활동을 영위한다는 것이다.<sup>33)</sup> 그런데 이러한 분해 과정에서 반드시 필요한 것이 바로 산소이고, 산소는 肺의 호흡작용에 의해 체내로 공급된다. 즉 肺는 산소를 흡입하여 유기물을 산화시킴으로써 인체 내 에너지를 활성화시키는 것이다.

31) 全國韓醫科大學 肝系內科學教授 共著, 肝系內科學, 東洋醫學研究院, 1995, p.327

32) 動物이 糖質을 섭취하면 소화흡수되어 일단 glycogen 형태로 肝에 저장된다. 그리고 glycogen은 다시 필요에 따라 에너지 생산을 위해 解糖작용을 한다.(全國韓醫科大學 肝系內科學教授 共著, 肝系內科學, 東洋醫學研究院, 1995, p.164)

33) 두산동아 백과사전연구소 편, 두산세계대 백과사전(28권), 두산동아, 1996, pp.261 - 263

④ 腎(≡ 臟腑)의 성질

腎은 八卦 중에서 ≡에 해당한다. 八卦의 성질에서 살펴보면 ≡는 혼돈과 창조를 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ≡인 腎 역시 죽음(혼돈)과 탄생(창조)의 양면을 모두 상징한다고 할 수 있다.

腎臟의 대표적 작용은 소변을 생성하는 것이다. 소변을 통해 체내 노폐물을 제거하고 생리적 필요 물질의 혈액 내 농도를 조절하며 또 체액의 삼투압을 조절한다. 소변은 絲球體에서 일차 만들어지는데 이것은 그대로 배설되는 것이 아니라 尿管에서 재흡수 과정을 거친다. 尿管은 絲球體에서 만들어진 소변 속에 포함되어 있는 체내 필요 물질과 99%의 수분을 재흡수하고, 그 외에 남는 것은 방광으로 흘러 보내 배설한다.<sup>34)</sup> 腎臟을 거쳐 膀胱으로 가는 것은 배설되고 腎臟에서 재흡수 되는 것은 다시 인체에서 활용되는 것이다. 즉 腎臟은 버려야 할 물질을 배출하면서도 다시 활용할 것은 재흡수함으로써 生死의 관문 역할을 한다. 그래서 腎이 죽음(혼돈)과 탄생(창조)의 양면을 모두 상징한다고 말하는 것이다.

지금까지 살펴본 것은 좁은 의미에서 살펴본 것인데, 이번에는 넓은 의미에서의 腎의 역할을 살펴보자. 한의학에서의 腎은 腎臟 뿐 아니라 副腎과 生殖 기관을 포함하는 개념이다.<sup>35)</sup> 副腎은 생명 유지에 중요한 여러 가지 호르몬을 분비하는 기관이고 生殖 기관은 말 그대로 精子和 卵子の 생산 등 생식에 필요한 기능을 수행하는 기관이다. 腎의 기능 중 앞에서 살펴본 小便 생성 작용은 죽음(혼돈)에 해당한다. 그러나 副腎과 生殖 기관의 기능은 탄생(창조)의 작용에 해당한다. 이처럼 腎에는 죽음(혼돈)과 탄생(창조)의 기능이 혼재되어

있기 때문에 ≡의 의미와 딱 맞아떨어지는 것이다.

⑤ 小腸(≡ 臟腑)의 성질

小腸은 八卦 중에서 ≡에 해당한다. 八卦의 성질에서 살펴보면 ≡는 조화 및 덩어리를 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ≡인 小腸 역시 조화와 덩어리를 상징한다고 할 수 있다.

人蔘은 氣를 補하는 대표적인 藥材이다. 그런데 人蔘을 補氣藥으로 사용할 수 있는 것은 물질적인 형태를 갖추고 있기 때문이다. 氣는 無形이지만 이것을 補하는 人蔘은 물질적인 형태를 갖추고 있기 때문에 필요할 때 藥으로 사용할 수 있는 것이다. 만약 有形化되어 있지 않다면 필요할 때 필요한 사람이 사용할 수 없을 것이다. 이처럼 물질로 이루어진 인체가 효율적으로 에너지를 얻기 위해서는 에너지의 有形化가 반드시 필요하다. 有形化되어야만 인체의 필요에 따라 저장과 공급을 자유로이 조절할 수 있으므로 다양한 신체 활동이 가능해진다. 이처럼 인체에서 사용할 수 있게 有形化된 에너지를 생산하는 것이 바로 小腸의 역할이다. 心의 기능은 無形의 활동 에너지 그 자체를 공급하는 것인데 비해 小腸의 기능은 有形化된 에너지를 생산하는 것이다.

이를 구체적인 小腸의 작용을 통해 살펴보자. 小腸은 胃에서 대충 소화된 음식을 받아들여 인체가 활용할 수 있을 만큼 정밀하게 소화시키는 작용을 한다. 小腸으로 넘어온 음식물은 膽汁·胰臟液·小腸液에 의해 단당류나 지방산 등으로 완전히 소화·흡수된다. 그리고 흡수된 영양분은 림프관이나 모세혈관을 통해 필요한 부분으로 이동한다.<sup>36)</sup> 요약하면 인체에서 언제든지 사용할 수 있는 고에너지

34) 杜鎬京, 東醫腎系學(上), 東洋醫學研究院, 1991, pp.256 - 261

35) 大韓東醫生理學會編, 東醫生理學, 慶熙大學校 出版局, 1993, p.318

36) 두산동아 백과사전연구소 편, 두산세계대 백과사전(15권), 두산동아, 1996, pp.502 - 503



물질을 생산하는 것이 바로 小腸의 역할이다. 다른 臟腑와 비교하면 小腸은 생산하고, 肝은 저장하고, 肺는 活性化시키고, 心은 보급하는 것이다.

⑥ 膽(≡ 臟腑)의 성질

膽은 八卦 중에서 ≡에 해당한다. 八卦의 성질에서 자세히 살펴보았듯이 ≡는 개척자를 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ≡인 膽 역시 개척자를 상징한다고 할 수 있다. 膽은 肝에서 분비된 膽汁을 저장·분비하는 역할을 한다. 膽汁은 하루에 500~1,000ml 정도 분비되어 膽에서 4~10배 정도로 농축되어 보관된다. 胃에서 대장 소화된 음식물이 十二指腸으로 넘어 가면 보관되어 있던 膽汁이 十二指腸으로 분비되어 소화를 돕는다.<sup>37)</sup> 음식물을 인체에서 사용할 수 있게끔 精練하는 것이 소화 작용인데, 이것을 돕는 膽汁의 보관과 분비가 膽의 역할이므로 膽을 ≡로 표현하는 것이다. 음식물은 개척의 대상이고, 膽汁은 개척자라고 생각하면 이해가 쉬울 것이다.

⑦ 大腸(≡ 臟腑)의 성질

大腸은 八卦 중에서 ≡에 해당한다. 八卦의 성질에서 살펴보았듯이 ≡는 '陰陽의 분리에 의한 활동의 정지'를 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ≡인 大腸 역시 '陰陽의 분리에 의한 활동의 정지'를 상징한다고 할 수 있다.

大腸의 주요 기능은 小腸에서 거의 완전히 소화된 후 넘어온 소화물에서 조금 남은 수분과 영양분을 흡수하고 나머지는 大便의 형태로 만들어 배출하는 것이다.<sup>38)</sup> 최초로 입으로 들어온 음식물이 모든 傳化過程을 다 거친 후 생성되는 것이 大便으로, 大便은 곧 음식물에

서 영양분이 모두 빠진 찌꺼기이다. 즉 영양분과 찌꺼기가 분리된 것이다. 다시 말해서 陽(영양분)과 陰(찌꺼기)이 분리된 것이 바로 大便인 것이다. 이처럼 陰陽이 분리되어 더 이상 쓸모 없는 찌꺼기를 만들어 내는 것이 大腸의 주요 기능이므로 大腸을 ≡에 配屬하는 것이다.

⑧ 膀胱(≡ 臟腑)의 성질

膀胱은 八卦 중에서 ≡에 해당한다. 八卦의 성질에서 살펴보았듯이 ≡는 ≡와 반대되는 개념으로 죽음을 상징한다. 따라서 인체 내에서의 ≡인 膀胱 또한 죽음을 상징한다고 할 수 있다.

膀胱은 腎臟에서 생성된 小便을 저장했다가 일정량이 되면 배출하는 역할을 한다. 小便은 동물의 물질대사 결과 체내에서 생긴 여러 노폐물을 수용액의 형태로 축적하여 저장한 용액이다. 이것을 저장했다가 일정량 이상이 되면 尿道를 통해 體外로 배설하는 것이 膀胱의 역할인 것이다.<sup>39)</sup> 그런데 이 때 膀胱이 하는 역할은 단순한 저장과 배설뿐이다. 小便의 생성과 관련해서 아무런 역할도 하지 않을 뿐 아니라 저장된 소변에 대해서도 아무런 작용도 하지 않는다. 그저 저장했다가 배설할 뿐이다. 또 다른 배설물인 大便의 경우는 생성과 저장과 배설이 모두 大腸에서 이루어진다. 膀胱과 비교할 때 大腸은 능동적인 역할을 하는 것이다. 그런데 小便은 이와 달리 생성은 腎臟에서 이루어지고 저장과 배설만 膀胱이 담당한다. 膀胱은 수동적인 역할을 수행하는 것이다. 뿐만 아니라 일단 膀胱에 들어온 것들은 이미 모두 죽은 것으로 선택의 여지없이 모두 배설된다. 여기서 죽음이란 인체 내에서 다시 활용되지 못하고 배설된다는 의미다. 죽은 것들을 저장했다가 배설하는 것은 가장 陰적인

37) 全國韓醫科大學 肝系內科學教授 共著, 肝系內科學, 東洋醫學研究院, 1995, p.306

38) 大韓東醫生理學會編, 東醫生理學, 慶熙大學校 出版局, 1993, p.316

39) 杜鎬京, 東醫腎系學(上), 東洋醫學研究院, 1991, p.55

臟腑가 수행하는 기능이므로 膀胱을 ≡로 표현하는 것이다.

3) 八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 假說

앞에서 살펴본 八卦와 臟腑의 配屬 관계, 八卦의 성질, 八卦로 解釋한 臟腑의 성질, 八卦 및 臟腑의 陰陽度 序列 등을 종합적으로 고려하면 八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 假說을 정립할 수 있는데, 그 결과는 다음과 같다.

(1) 心(≡ 臟腑)의 精神養生法

純陽인 ≡의 특성은 끝없이 활발한 것, 生氣, 명량함, 無限한 확장력 등으로 표현할 수 있다. 따라서 非活動的인 사람, 生氣가 없는 사람, 悲觀的인 사람, 좁은 틀 안에서 사는 사람 등은 ≡ 즉 心의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 活力, 生氣, 명량함, 無限한 확장력 등을 원만하게 기르는 것이 心의 精神養生原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

① 즐겁고 유쾌한 것을 자주 접한다

- 가) 코믹물이나 해피엔딩으로 끝나는 영화와 책을 선택하여 감상한다.
- 나) 경쾌하고 발랄한 리듬의 음악을 선택하여 감상한다.
- 다) 시장이나 변화가 같은 활기찬 곳에 자주 간다.
- 라) 명량하고 유쾌한 성격을 가진 사람과 자주 어울린다.

② 낙관적인 인생관을 갖는다

- 가) 원하지 않는 결과에 직면했을 때 : 더 큰 성공을 위한 일시적 시련일 뿐이라고 생각한다.

- 나) 미래가 불확실할 때 : 모든 일이 잘 풀릴 것이라는 믿음을 갖는다.
- 다) 현재의 삶이 만족스럽지 않을 때 : 지금보다 나아질 것이라는 믿음을 갖는다.

③ 無限한 것을 자주 접한다

- 가) 부처나 공자 등 聖人들의 無限한 지혜를 추구한다.
- 나) 테레사 수녀, 슈바이처 박사 등 小我를 버리고 無限한 사랑을 실천한 사람들의 삶을 살펴본다.
- 다) 세계 평화 구현, 인류 복지 구현 등 원대한 꿈을 갖는다.
- 라) 끝없이 펼쳐져 있는 바다나 하늘을 보며 無限한 세계를 상상한다.

④ 그 무엇에도 집착하지 않는다

- 가) 富, 명예, 권력, 異性, 기쁨, 만족감, 안락함 등 좋아하는 것을 얻으려고 집착하지 않는다.
- 나) 가난, 비천함, 불행감, 불만족감, 불안감, 고통 등 싫어하는 것을 피하려고 집착하지 않는다.
- 다) 특정 가치관이나 이념에 집착하지 않는다.

(2) 小腸(≡ 臟腑)의 精神養生法

≡의 특성은 조화, 객관적인 마음, 文化 등으로 표현할 수 있다. 따라서 주위 사람과 조화를 이루지 못하는 사람, 주관적이고 독선적인 사람, 자기가 생활하고 있는 사회의 文化에 잘 적응하지 못하는 사람 등은 ≡ 즉 小腸의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 주위와 조화를 이루는 능력, 객관적인 마음, 문화적응력 등을 원만하게 기르는 것이 小腸의 精神養生原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

① 논리적이고 객관적인 것을 자주 접한다

- 가) 법정 영화나 추리 영화를 자주 보고, 탐정소설이나 과학서를 자주 읽는다.
- 나) 여러 개의 악기가 조화를 이루는 음악을 자주 듣는다.
- 다) 규칙이 복잡한 게임을 자주 즐긴다.
- 라) 논리적이고 객관적인 사람을 주로 만난다.

② 사회 전체 문제에 관심을 가진다

- 가) 정치, 경제, 교육 등 사회 전체 문제에 관심을 가지고 자신의 역할을 찾는다.
- 나) 국제 정세에 관심을 가지고, 우리 나라의 역할 및 자신의 역할을 찾는다.

③ 폭넓고 원만한 인간 관계를 맺는다

- 가) 다양한 사람을 만난다.
- 나) 직장 동료와 상호협력하며 업무를 수행한다.
- 다) 싫어하는 사람과의 관계 개선을 시도한다.

④ 규칙적이고 조직적인 생활을 한다

- 가) 생활계획표를 세워 실천한다.
- 나) 취미생활이건 업무이건 다른 사람과 어울려서 함께 하는 일을 찾는다.
- 다) 약속을 잘 지킨다.

이상은 小腸 즉 ≡의 기운을 강화시키는 精神養生法인데, 이를 실천할 때 한 가지 주의할 점이 있다. 전체와 조화를 이루기 위해 규칙성이 중요하기는 하지만, ≡가 상징하는 것은 융통성이 있는 규칙성이라는 점이다. 가운데 --가 上下의 --를 붙잡고 있기 때문에 규칙성을 상징하기는 하지만, 卦象 전체로 볼 때 陽性이 매우 강하기 때문에 유연성 없이 고정된 규칙성을 상징하는 것은 아니다. 즉 ≡는 주위와 조화를 깨지 않는 범위 내에서는 자유로움이 허용되는 규칙성을 상징하는 것이다. 융통성이 없는 규칙은 ≡, ≡로 상징할 수 있는데, 이에 대해서는 해당 항목에서 살펴볼 것이다.

(3) 肺(≡ 臟腑)의 精神養生法

≡의 특성은 疏通, 새로움, 움직임 등으로 표현할 수 있다. 따라서 다른 사람과 어울리는 것 보다 혼자 있는 것을 좋아하는 사람, 새로운 시도를 하지 않는 사람, 靜的인 것을 좋아하는 사람 등은 ≡ 즉 肺의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 다른 사람과 어울리려는 마음, 새로운 시도 및 변화를 두려워하지 않는 마음, 動的인 것을 좋아하는 마음 등을 원만하게 기르는 것이 肺의 精神養生 原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

① 새로운 것을 자주 접한다

- 가) 새로운 사람을 자주 접한다.
- 나) 싫어하던 분야 및 새로운 분야의 책, 영화, 음악을 접한다.
- 다) 싫어하던 종류 및 새로운 종류의 음식을 먹는다.
- 라) 새로운 스타일의 옷을 입는다.
- 마) 머리스타일을 자주 바꾼다.
- 바) 換氣를 자주 시킨다.
- 사) 뉴스를 자주 접한다.

② 動的인 것을 자주 접한다

- 가) 여행을 자주 다닌다.
- 나) 독서나 영화 감상 등 실내에서 하는 것 보다 산책이나 운동 등 실외에서 하는 취미를 가진다.

③ 다양한 사람과 교류를 한다

- 가) 사람들 만나는 것을 즐긴다.
- 나) 전화나 편지를 통해 소식을 자주 주고 받는다.

이상은 肺 즉 ≡의 기운을 강화시키는 精神養生法인데, 이 중 '다양한 사람과 교류를 한다'는 小腸의 精神養生法 중 하나인 '폭넓고 원

만한 인간 관계를 맺는다'와 비슷해 보인다. 그러나 卦象의 성질을 생각해보면 두 가지의 차이를 분명히 알 수 있는데, “폭넓고 원만한 인간 관계를 맺는다”는 “뜻이 맞는 사람과 조화를 이루며 적절한 관계를 맺는다”는 의미가 포함되어 있는 반면 “다양한 사람과 교류를 한다”는 단순히 교류 자체에 초점이 맞추어져 있다. ≡가 상징하는 인간 관계가 더 성숙된 관계인 것이다.

또 인간 관계의 폭 또한 ≡가 상징하는 것이 더 넓은데, 이는 陽의 크기로 비교할 때 ≡>≡임을 생각해 보면 쉽게 알 수 있다. 陽의 本性은 擴散이므로 陽의 일수록 교류의 폭이 더 넓은 것이기 때문이다.

#### (4) 膽(≡ 臟腑)의 精神養生法

≡의 특성은 대범함, 당당함, 결단력 등으로 표현할 수 있다. 따라서 소심한 사람, 당당하지 못한 사람, 우유부단한 사람 등은 ≡ 즉 膽의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 대범한 성격, 당당한 자신감, 결단력 등을 원만하게 기르는 것이 膽의 精神養生 原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

##### ① 英雄적인 삶을 자주 접한다

- 가) 삼국지나 수호지처럼 英雄들의 일생이 묘사된 책, 영화, 신화 등을 자주 접한다.
- 나) 不屈의 의지를 가지고 자신의 信念대로 살아가는 사람들의 삶을 자주 접한다.

##### ② 웅장하고 장엄한 것을 자주 접한다

- 가) 규모가 큰 역사 영화나 전쟁 영화를 보고, 음악을 들을 때에는 장엄한 곡을 선택한다.
- 나) 거대한 건축물이나 권위를 느낄 수 있는 권력 기관의 건축물을 자주 접한다.
- 다) 대범하고 과감한 사람을 주로 만난다.

##### ③ 鬪志와 勇氣를 기를 수 있는 취미 생활을 한다

- 가) 권투, 격투기, 태권도 등 鬪技 종목을 선택하여 꾸준히 수련한다.
- 나) 행글라이더나 스카이다이빙, 스킨스쿠버, 리프팅 등 비교적 위험도가 큰 종목을 선택하여 취미 활동을 한다.

#### (5) 肝(≡ 臟腑)의 精神養生法

≡의 특성은 저장, 안정, 규율 등으로 표현할 수 있다. 따라서 낭비벽이 있는 사람, 不安定한 사람, 생활이 문란한 사람 등은 ≡ 즉 肝의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 저축심, 안정감, 규율성 등을 원만하게 기르는 것이 肝의 精神養生 原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

##### ① 무엇이든 쌓고 모으는 것을 즐긴다

- 가) 우표 수집, 동전 수집, 음반 수집 등 뭔가를 수집하는 취미 활동을 한다.
- 나) 저축하는 것을 즐긴다.
- 다) 어학 능력, 악기 다루는 능력 등 사회 생활에 필요한 재주를 쌓는다.

##### ② 안정되어 있는 것을 자주 접한다

- 가) 평범한 사람들의 일상 생활을 그린 영화나 책을 자주 접한다.
- 나) 사회 규범에 관한 책이나 재테크에 관한 책을 읽는다.
- 다) 가정 생활에 충실한다. 간혹 다른 사람과 교류를 할 때에도 사회 규범에 맞춰 성실하게 살아가는 사람을 주로 만난다.

##### ③ 규칙을 철저히 지킨다

- 가) 사소한 것이라도 약속은 반드시 지킨다.
- 나) 계획을 철저히 세우고, 여기에 맞춰 생활한다.
- 다) 옷차림, 말투 등 예의 범절의 형식을 반

드시 지킨다.

(6) 大腸(≡ 臟腑)의 精神養生法

≡의 특성은 정지, 고정 등으로 표현할 수 있다. 따라서 잠시도 가만히 있지 못하는 사람, 마무리는 못하면서 일 벌리기만 좋아하는 사람, 실내에 있는 것을 싫어하는 사람, 믿을 수 없는 사람 등은 ≡ 즉 大腸의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 혼자 고요히 있는 능력, 不動心 등을 원만하게 기르는 것이 大腸의 精神養生 原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

① 변함없는 것을 자주 접한다

- 가) 산이나 바다처럼 오랜 세월 변함없는 것을 자주 접한다.
- 나) 궁궐이나 박물관 등에 가서 역사적 유물을 자주 접한다.
- 다) 늘 한결같은 사람, 태산 같은 무게가 느껴지는 사람을 자주 만난다.

② 靜的인 것을 자주 접한다

- 가) 단전 호흡이나 참선 등 靜的인 취미 생활을 한다.
- 나) 조용히 혼자 있는 시간을 자주 갖는다.

③ 원칙을 지킨다

- 가) 생활방식, 작업방식 등에 원칙을 정하고 여기에서 조금도 벗어나지 않는다.
- 나) 원칙에서 어긋나는 것은 조금도 용납하지 않는다.

이상은 大腸 즉 ≡의 기운을 강화시키는 精神養生法인데, 이 중 “원칙을 지킨다”는 肝의 精神養生法 중 하나인 “규칙을 철저히 지킨다”와 비슷해 보인다. 그러나 卦象의 성질을 생각해 보면 두 가지의 차이를 분명히 알 수 있는데, “원칙을 지킨다”는 “자신의 원칙에 어긋나

는 것은 배척한다”는 의미가 포함되어 있는 반면 “규칙을 철저히 지킨다”는 단순히 자신의 삶을 계획적으로 살아간다는 의미가 있을 뿐이다. 즉 ≡에 비해 ≡에는 폐쇄적이고 집착적인 의미가 있다고 할 수 있는데, 이는 陰의 크기로 비교할 때 ≡ > ≡임을 생각해 보면 쉽게 알 수 있다. 陰의 本性은 收縮이므로 陰의 일수록 더 폐쇄적이고 집착적이기 때문이다.

(7) 腎(≡ 臟腑)의 精神養生法

≡의 특성은 휴식, 창조, 무질서 등으로 표현할 수 있다. 따라서 소위 일 중독이라 불릴 만큼 일에만 몰두하는 사람, 창의성이 부족한 사람 등은 ≡ 즉 腎의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 여가를 즐길 줄 아는 여유로운 마음, 창의성 등을 원만하게 기르는 것이 腎의 精神養生 原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

① 결과 예측이 어려운 놀이를 즐긴다

- 가) 윗놀이, 사다리 타기, 라이벌 팀끼리의 스포츠 경기 관람 등 결과 예측이 어려운 놀이를 즐긴다.
- 나) 년센스 퀴즈 등 기발한 것이 정답인 놀이를 즐긴다.

② 창의적인 것을 자주 접한다

- 가) 기발한 발명품 전시회를 관람한다.
- 나) 독특하게 살아가는 사람들의 이야기를 자주 접한다.
- 다) 破格의 美를 강조한 예술품을 자주 접한다.
- 라) 독특한 문화를 자주 접한다.

③ 여유로운 마음을 가진다

- 가) 재충전 시간임을 인식하고 적절한 휴식과 여가를 즐긴다.
- 나) 다음에 성공하면 된다는 마음으로 실패

를 여유 있게 받아들인다.

이상은 腎 즉 ≡의 기운을 강화시키는 精神養生法인데, “결과 예측이 어려운 놀이를 즐긴다” “창의적인 것을 자주 접한다” “여유로운 마음을 가진다” 등은 마치 陽性을 키우는 방법인 것처럼 보인다. 陽의 특성인 자유로움과 창의성, 그리고 무집착을 키운다는 의미가 포함되어 있기 때문이다. 그러나 ≡ 臟腑인 腎은 ≡ 臟腑인 膀胱 다음으로 陰性이 강한 臟腑이므로 腎을 기르는 精神養生法이 陽性을 강화시킨다는 것은 논리적으로 모순된다.

이 문제를 올바르게 이해하기 위해서는 먼저 臟腑의 陰陽度를 이해해야 한다. 八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法을 陰陽 범주를 사용하여 大別하면 ≡ 臟腑인 心, ≡ 臟腑인 小腸, ≡ 臟腑인 肺, ≡ 臟腑인 膽을 기르는 것은 陽的인 精神을 강화시키는 精神養生法이라 할 수 있고 ≡ 臟腑인 肝, ≡ 臟腑인 大腸, ≡ 臟腑인 腎, ≡ 臟腑인 膀胱을 기르는 것은 陰的인 精神을 강화시키는 精神養生法이라 할 수 있다. 도표 36의 臟腑의 陰陽度 序列에 의하면 心, 小腸, 肺, 膽은 상대적으로 陽的이고 肝, 大腸, 腎, 膀胱은 상대적으로 陰的이기 때문이다.

陽의 기본 屬性은 發散이므로 陽的인 精神이란 주변 사람과 환경을 고려하는 마음이 바탕에 깔려있는 것을 의미하고, 陰의 기본 屬性은 收縮이므로 陰的인 精神이란 자기 중심적인 마음이 바탕에 깔려있는 것을 의미한다. 따라서 心, 小腸, 肺, 膽의 精神養生法은 利他的인 마음이 바탕에 깔려 있고 肝, 大腸, 腎, 膀胱의 精神養生法은 利己的인 마음이 바탕에 깔려 있다고 할 수 있다.

그러므로 腎을 강화시키는 精神養生法에는 “전체와의 조화를 고려하지 않고 오로지 내 생각만 한다”는 의미가 포함되어 있다. 즉 “남들이 뭐라고 생각하든 나만 좋으면 된다”는 식의 자기 중심적인 사고 방식이 포함되어 있기 때

문에, 비록 자유로와 보인다고 하더라도 전체적인 조화 속에서 자유를 추구하는 陽性과는 분명한 차이가 있는 것이다. 그러므로 腎의 기운을 강화시킨다는 것은 個性을 강화시킨다는 의미이고, 따라서 陰性을 강화시킨다는 의미라고 생각한다.

#### (8) 膀胱(≡ 臟腑)의 精神養生法

純陰인 ≡의 특성은 고요, 죽음 등으로 표현할 수 있다. 따라서 精神分裂症을 앓는 사람, 흥분성 정신 질환을 앓고 있는 사람 등은 ≡ 즉 膀胱의 기운이 부족하다고 할 수 있다. 그러므로 생각을 멈추고 고요히 있을 수 있는 능력, 차분한 마음 등을 원만하게 기르는 것이 膀胱의 精神養生 原則이라 할 수 있는데 구체적인 방법을 예로 들면 다음과 같다.

##### ① 세상사에 관여하지 않는다

- 가) 조용한 산 속의 암자나 수도원 등에서 세상사를 멀리 하고 休養을 한다.
- 나) 혼자서 고요히 명상하는 시간을 자주 갖는다.

##### ② 극단적으로 고요한 것을 추구한다

- 가) 일정 기간 말을 하지 않고 침묵을 지킨다.
- 나) 아무 생각 없이 휴식을 취한다.

지금까지 八卦와 臟腑의 配屬 관계 및 이를 바탕으로 한 臟腑別 精神養生法에 대해 살펴 보았다. 그런데 본 논문에 서술된 著者の 假說은 이론적 推論에 근거하여 정립된 것이다.

韓醫學은 인체를 대상으로 하는 實用的 학문이므로 비록 치밀한 논리 구조를 가지고 있는 假說이라 하더라도 궁극적으로는 임상에서 객관적이고 통계적인 방법을 통해 그 타당성이 입증되어야 한다고 생각한다. 따라서 著者の 假說 역시 임상에서의 검증 과정이 필요한

데 이것은 앞으로 이루어져야 할 연구 과제라고 생각한다.

### III. 結論

八卦로 解釋한 臟腑別 精神養生法에 關한 연구한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 心(☲)의 특성은 끝없이 활발한 것, 生氣, 명량함, 無限한 확장력 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 心의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “즐겁고 유쾌한 것을 자주 접하게 한다”, “낙관적인 인생관을 갖게 한다”, “無限한 것을 자주 접하게 한다”, “그 무엇에도 집착하지 않게 한다” 등이다.

2. 小腸(☵)의 특성은 조화, 객관적인 마음, 文化 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 小腸의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “논리적이고 객관적인 것을 자주 접하게 한다”, “사회 전체 문제에 관심을 가지게 한다”, “폭넓고 원만한 인간 관계를 맺게 한다”, “규칙적이고 조직적인 생활을 한다” 등이다.

3. 肺(☱)의 특성은 疏通, 새로움, 움직임 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 肺의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “새로운 것을 자주 접하게 한다”, “動的인 것을 자주 접하게 한다”, “다양한 사람과 교류를 하게 한다” 등이다.

4. 膽(☱)의 특성은 대범함, 당당함, 결단력 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 膽의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “英雄적인 삶을 자주 접하게 한다”, “웅장하고 장엄한 것을 자주 접하게 한다”, “鬪

志와 勇氣를 기를 수 있는 취미를 갖게 한다” 등이다.

5. 肝(☳)의 특성은 저장, 안정, 규율 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 肝의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “무엇이든 쌓고 모으는 것을 즐기게 한다”, “안정되어 있는 것을 자주 접하게 한다”, “규칙을 철저히 지키게 한다” 등이다.

6. 大腸(☴)의 특성은 정지, 고정 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 大腸의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “변함없는 것을 자주 접하게 한다”, “靜적인 것을 자주 접하게 한다”, “원칙을 지키게 한다” 등이다.

7. 腎(☵)의 특성은 휴식, 창조, 무질서 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 腎의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “예측이 어려운 놀이를 즐기게 한다”, “창의적인 것을 자주 접하게 한다”, “여유로운 마음을 가지게 한다” 등이다.

8. 膀胱(☲)의 특성은 고요, 죽음 등으로 표현되며, 이를 원만하게 기르는 것이 膀胱의 精神養生 原則이라 할 수 있다. 방법으로는 “세상에 관여하지 않게 한다”, “극단적으로 고요한 것을 추구하게 한다” 등이다.

본 논문에 記述된 著者の 假說은 이론적 推論에 근거하여 정립된 것이다. 따라서 著者の 假說은 임상에서의 검증 과정이 필요한데 이것은 앞으로 이루어져야 할 연구 과제라고 생각한다.

### 參考文獻

- 1) 金光湖 編著, 豫防韓醫學, 대한민국, 서울, 書苑堂, 2002.
- 2) 金光湖 編著, 醫學氣功學·實技, 대한민국, 서울, 書苑堂, 2002.
- 3) 洪元植 校合編纂, 精校 黃帝內經素問, 대한민국, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1985.
- 4) 洪元植 校合編纂, 精校 黃帝內經靈樞, 대한민국, 서울, 東洋醫學研究院 出版部, 1985.
- 5) 洪元植 譯, 校勘直譯 黃帝內經 素問, 대한민국, 서울, 傳統文化研究會, 1993.
- 6) 洪元植 譯, 校勘直譯 黃帝內經 靈樞, 대한민국, 서울, 傳統文化研究會, 1995.
- 7) 裴秉哲, 今釋 黃帝內經素問, 대한민국, 서울, 成輔社, 1995.
- 8) 裴秉哲, 今釋 黃帝內經靈樞, 대한민국, 서울, 成輔社, 1995.
- 9) 金勝東 編著, 易思想辭典, 대한민국, 부산, 부산대학교 출판부, 1998.
- 10) 金敬琢 譯著, 新完譯 周易, 대한민국, 서울, 明文堂, 1985.
- 11) 金碩鎭 講解, 洪易學會 編輯, 大山 周易講解(上經), 대한민국, 서울, 大有學堂, 2001.
- 12) 金碩鎭 講解, 洪易學會 編輯, 大山 周易講解(下經), 대한민국, 서울, 大有學堂, 2001.
- 13) 李正來 著, 醫易同源, 대한민국, 서울, 圖書出版 東洋學術院, 1993.
- 14) 金赫濟 校閱, 原本集註 周易, 대한민국, 서울, 明文堂, 1993.
- 15) 金承鎬, 주역원론(1), 대한민국, 서울, 선영사, 1999.
- 16) 金承鎬, 주역원론(2), 대한민국, 서울, 선영사, 1999.
- 17) 金承鎬, 주역원론(3), 대한민국, 서울, 선영사, 1999.
- 18) 金承鎬, 주역원론(4), 대한민국, 서울, 선영사, 1999.
- 19) 金承鎬, 주역원론(5), 대한민국, 서울, 선영사, 1999.
- 20) 金承鎬, 주역원론(6), 대한민국, 서울, 선영사, 1999.
- 21) 김완희 김광중 지음, 臟腑學의 이론과 임상, 대한민국, 서울, 일증사, 1996.
- 22) 김완희 篇, 韓醫學原論, 대한민국, 서울, 成輔社, 2001.
- 23) 朴贊國 編譯, 臟象學, 대한민국, 서울, 成輔社, 1992.
- 24) 裴秉哲 譯, 國譯 黃帝內經, 대한민국, 서울, 成輔社, 2000.
- 25) 孫思邈 著, 千金要方, 대한민국, 서울, 大星文化社, 1989.
- 26) 張介賓 原著, 類經圖翼(附:類經附翼), 대한민국, 서울, 大星文化社, 1988.
- 27) 韓東錫, 宇宙變化的 原理, 대한민국, 서울, 杏林出版, 1991.
- 28) 韓圭性, 易學原理講話, 대한민국, 서울, 東方文化, 1990.
- 29) 신기철 신용철 編著, 새 우리말 큰사전, 대한민국, 서울, 삼성출판사, 1994.
- 30) 許浚 著, 原本 東醫寶鑑, 대한민국, 서울, 南山堂, 1994.
- 31) 東洋醫學大辭典編纂委員會 編著, 東洋醫學大辭典, 대한민국, 서울, 경희대학교 출판국, 1999.
- 32) 張敬善 權寧奎 金南一 譯, 李浚用 編, 醫易學思想, 대한민국, 서울, 法仁文化社, 2000.
- 33) 全國韓醫科大學 肝系內科學教授 共著, 肝系內科學, 대한민국, 서울 東洋醫學研究院, 1995.
- 34) 杜鎬京, 東醫腎系學(上), 대한민국, 서울, 東洋醫學研究院, 1991.
- 35) 大韓東醫生理學會編, 東醫生理學, 대한민국, 서울, 慶熙大學校 出版局, 1993.



- 36) 두산동아 백과사전연구소 편, 두산세계대 백과사전, 대한민국, 서울, 두산동아, 1996.
- 37) 主編 蕭元, 副主編 廖名, 周易大辭典, 中國, 北京, 中國工人出版社, 1991.
- 38) 劉杰, 袁峻 著, 中國八卦醫學, 中國, 青島, 青島出版社, 1993.
- 39) 紫竹公 筱山暘 編著, 周易與養生, 中國, 北京, 首都師範大學出版社, 1994.
- 40) 陣玉堂 編著, 中國 近現代人物名號大辭典, 中國, 杭州, 浙江古籍出版社, 1993.
- 41) Ritsema and Karcher, I Ching, 미국, NewYork, BARNES & NOBLE Inc,1995.
- 42) 李南九 尹暢烈 : 養生에 關한 文獻的 考察, 大韓原典醫史學會誌, Vol.8, 1994.
- 43) 尹暢烈 : 臟腑와 八卦配屬에 關한 研究, 大韓原典醫史學會誌, Vol.12(2), 1999.