

心腎의 相互관계와 修行중에서의 역할

李龍植 · 尹暢烈*

心腎의 相互關係 及其在修行中的作用

通過研究心腎的相互關係, 及其在修行中的作用, 得到了如下結論.

1. 心腎의 相互關係

1) 心陽與腎陰의 關係

人體在正常的生理狀況下, 心火必須降至腎, 助腎陽而共同溫煦腎陰, 使腎水不寒; 腎水必須昇至心, 助腎陰而共同濡養腎陽, 使心陽不亢. 這種現象就被稱爲“心腎相交”或“水火既濟”.

2) 腎陽(命門火)與心陽(心火)의 關係

在生理狀況下, 心陽依存於腎陽的溫煦作用, 于是命門火充足時, 使心陽旺盛, 亦使血流循環良好, 而且良好的血流循環又充養腎陽.

3) 心藏神與腎藏精의 關係

精是神的物質基礎, 神爲精的外在表現. 腎精充足, 才能使心主神志的功能維持正常, 令神機聰靈.

2. 心腎의 相互關係和修行中的作用

1) 修行令人安定心志, 使心火下降

修行使人安靜放松, 人的心思由心主宰, 若心志安定時, 不使心火上炎, 並使之下降而令人頭腦清爽.

2) 水昇火降

在端直腰部的姿勢下修行時, 上部的心火下降, 下部的腎水上昇, 因而形成水昇火降的局面.

3) 保精

韓醫學認爲精是構成人體, 維持生命活動的基本物質, 因而把精看作至寶. 大概慾要保精時, 首先要從所有煽情性的刺激文化解脫, 以抑制相火的發動, 如此可在一定程度上抑制精的漏泄. 而且要節制情欲, 節制男女之間的交合, 以防精液的過多損失, 這又是保存腎精的方法.

4) 煉精化氣

煉精化氣是修行的第一階段, 只有做到煉精化氣時, 才能更上一層樓. 煉精化氣是在人體不使精漏泄, 反而化氣, 而增強人體機能的方法, 是保精的有效手段. 通過適當的修行, 使下丹田里聚集的精液化氣, 布散到全身, 這又是水昇火降的一種.

I. 序論

인체에서脾胃는五行중土에 속해 중앙에 자리 잡고 있으며 南方인 心火는 上部에, 北方인 腎水

는 下方에, 동방인 肝木은 左側에, 西方인 肺金은 右側에 자리잡고 있다. 이는 氣運으로 인체의 氣機가 昇降하는 원리를 설명해준다. 이와 같이 인체는 上下로는 心腎, 左右로는 肝肺하여 縱橫으로 兩大 軸을 이루고 있다. 이중 垂直인 縱軸에 속하는 心火는 君火이고, 心은 君主之官으로 五臟六腑를 통솔하고 있으며, 腎은 인체에서 지극한 보배

* 대전대학교 한의과대학 원전학교실

인 精을 貯藏하는 기능을 갖고 있고 腎水는 天一水로서 인체의 근원이 된다. 따라서 心과 腎의 相互關係를 잘 살피는 것은 인체의 氣機를 연구하는데 아주 중요하다고 생각한다. 특히 修行은 기본적으로 心火와 腎水를 잘 다스리고 調和시키는 것으로 心腎의 相互關係는 修行중에서 지극히 결정적인 역할을 한다고 본다.

본 논문에서는 『藏象學』에서 心, 腎의 내용을 참고로 心腎의 상호關係를 밝혔으며 『동의보감』의 「精門」의 내용을 참고하여 인체에서 精의 중요함을 밝혔다. 또 필자와 주변사람들의 체험을 바탕으로 修行중에서 나타나는 水昇火降, 煉精化氣 등에 관해서 논술했다. 지금까지 水昇火降이나 煉精化氣 등 修行에 지극히 중요한 내용을 직접 밝힌 한의학 서적이거나 논문을 거의 보지 못하였기에 필자는 오래 전부터 이 문제에 대해 고민을 해왔으며 이번에 약간의 知見이 있기에 본 논문에 언급하였고, 물론 아직까지도 많이 부족하다고 느껴진다. 그리고 본 논문에서는 남자를 위주로 精을 다루었는데 물론 여성도 精이 있지만 한의학에서 여성에 대해서는 주로 血을 다스리며 肝이 血을 藏하고 行하기에 본 논문의 心腎연구 主題와는 거리가 있으므로 언급을 삼가하였다.

본 논문에 대해 心腎에 관심이 많으신 學者나 修行에 조예가 깊으신 분들이 읽으시고 아낌없는 많은 評달을 부탁드립니다. 이으로써 그 부족함을 메울 수 있기를 간절히 바란다. 본인은 앞으로 계속 정진하여 더욱 깊은 知見을 얻기를 소망한다.

II. 本 論

1. 心

心은 胸腔에 위치하며 橫膈膜의 上部, 兩肺 사이에 있는데, 왼쪽에 치우쳐 있다. 모양은 마치 아래로 늘어진 연꽃봉오리 같고 바깥에는 心包가 보호하고 있다. 心은 五行中 火에 속하며, 陽中의 太陽¹⁾이다. 方位로는 南方이고 여름에 해당하며 팔

괘로는 이괘에 속하고 赤色 및 苦味에 相應한다. 心의 주요 생리기능은 “心主血脈”과 “心主神志”(心主神明·心藏神이라고도 한다)이다. 心은 脈과 相合하고, 舌로 開竅하며, 그 精華가 얼굴에 나타나고, 心의 情志는 喜이며, 液에 있어서는 汗이다. 手少陰心經과 手太陽小腸經은 心과 小腸을 聯絡하여 表裏를 이룬다.

2. 腎

腎은 腰脊柱 좌우에 각각 하나씩 부착되어 있으므로 『素問·脈要精微論』에서는 “腰는 腎의 府이다”라고 하였다. 腎은 五行中 水에 속하고 陰中의 太陰이다. 腎水는 북방에 위치하여 坎卦에 속한다. 腎의 주요기능은 藏精으로서 특히 “先天之精”은 腎에 貯藏되어 있으며 臟腑陰陽의 本이고 生命의 근원이므로 “腎爲先天之本”이라 한다. 腎은 精을 貯藏하며 生長·發育·生殖을 主管하고 水液代謝를 主管하는 機能이 있다. 腎은 體에 있어서는 骨과 相合하여 骨을 主管하고 髓를 생성하며, 耳와 二陰으로 竅를 열고, 그 精華는 毛髮에 나타나며, 情志에 있어서는 恐과 驚이고, 液에 있어서는 唾이다. 足少陰腎經은 腎에 屬하고 膀胱에 絡하며, 足太陽膀胱經은 膀胱에 屬하고 腎에 絡한다. 또한 腎과 膀胱의 氣化는 서로 通하여 表裏가 된다. 五行으로는 水에 屬한다.

3. 心과 腎의 상호關係

1) 心陽과 腎陰의 關係

心은 五行에서 火에 속하고 上焦에 위치하며 그 性은 動을 主하므로 陽(火)을 爲主로 한다. 腎은 五行에서 水에 속하고 下焦에 위치하며 그 性은 靜을 主하므로 陰을 爲主로 한다. 음양 水火의 昇降理論으로부터 볼 때 아래에 위치한 것은 위로 上昇하는 것을 順으로 하고, 위에 위치한 것은 아래로 내리는 것을 和로 한다. 『素問·六微旨大論』에서는 “升已而降, 降者謂天; 降已而升, 升者謂地. 天氣下降, 氣流于地; 地氣上升, 氣騰于天.”이라고 하였으며 이는 우주의 現象으로부터 陰陽, 水火의 昇降 關係를 설명하였다. 인체는 정상적인 生理상황에서 心火가 반드시 腎에 내려와서 腎陽을 도와

1) 素問·六節藏象論: 心者, 生之本神之變也, 其華在面, 其充在血脈 爲陽中之太陽, 通於夏氣. (素問注釋匯粹, 人民衛生出版社, p.152)

腎陰을 共同으로 溫煦하게 하여 腎水가 寒하지 않게 한다. 腎水는 반드시 위로 心에게로 가서 心陰을 도와 心陽을 共同으로 濡養하여 心陽이 亢盛하지 않게 한다. 이렇게 되어 心腎 사이의 生理기능은 調和를 이루게 되며 이런 現象을 가리켜 “心腎相交” 또는 “水火既濟”라고 부른다²⁾. 병리적인 상황에서 만약 心火가 腎에 내려오지 못하여 혼자서 亢盛하게 되거나 혹은 腎水가 위로 心에게로 가서 凝集하지 못한다면 心腎 사이의 生理기능이 調和를 잃어버려 일련의 병리적인 표현이 있게 되며 이를 가리켜 “心腎不交” 혹은 “水火失濟”라고 부른다. 임상에서 失眠을 主症으로 하는 心悸, 怔忡, 心煩, 腰膝痠軟 혹은 남자의 夢遺, 여자의 夢交 등 증상은 대부분 “心腎不交”에 속한다.

2) 腎陽(命門火)과 心陽(心火)의 관계

腎은 先天之本이며 안에는 元陰과 元陽이 들어 있다. 腎陽은 인체의 五臟六腑에 모두 溫煦작용을 하며 인체생명활동의 원동력이다. 생리적인 상황에서 心陽은 腎陽의 溫煦작용에 의존하며 命門火가 충족하면 心陽도 旺盛하고 血流도 순환이 잘되며 血流이 잘 순환되는 것은 또 腎陽을 充養시킨다. 반대로 만약 命門火가 衰하게 되면 心陽의 不足을 초래하며 血流이 잘 흐르지 못하게 한다. 血流이 잘 흐르지 못하면 또 命門火에 영향을 주어 命門火가 날로 衰微하게 하여 임상에서 心陽虛와 腎陽虛가 동시에 나타나게 한다³⁾. 心腎의 음양 사이에 밀접한 관계가 존재하므로 心이나 腎에 病이 발생하였을 경우 늘 서로 영향을 끼친다. 따라서 임상에서는 腎陽虛의 경우에 水氣가 上泛하여 心을 능멸하는 “水氣凌心”의 證을 늘 볼 수 있다.

3) 心藏神과 腎藏精의 관계

精은 神의 물질기초이며 神은 精의 外在的인 표현이다. 腎精이 충족하여야 心이 神志를 主하는 기능이 正常을 維持할 수 있으며 神機가 聰靈하게 한다⁴⁾. 臨床에서 腎精이 不足한 證에서는 늘 心神

의 異常이 나타나며 虛煩, 少寐, 健忘 등 증상을 보인다.

4. 心과 腎의 相互관계와 修行중에서의 역할

인류가 修行을 한 역사는 數千年으로 거슬러 올라간다. 현대에 와서 인류는 高度로 발달된 물질문명의 혜택을 누리는 동시에 그만큼 각종 스트레스와 불안에 휩싸여 있으며 각종 질병요소에 취약하고, 그 健康은 수시로 위협을 받고 있다. 특히 서양에서 유래된 서양의학은 自然의 이치를 멀리한 채 오직 分析的인 방법으로 인간을 相對하고 있으며 그 한계가 날로 드러나고 있다. 그러나 이런 서양의학은 서양의 물질과학의 成果에 힘입어 이 세계의 主導醫學으로 자리잡았으며 동양의 전통적인 국가인 한국, 중국, 일본 등 나라에까지 거대한 영향을 미치어 원래 갖고 있던 固有의 전통을 잃어버리게 하였으며 사람들의 전통적인 疾病觀과 健康觀을 해체시키고 무조건적으로 서양을 따르는 思潮를 형성하였다. 요즘 우리 나라 사람들은 대부분 修行을 멀리하고 있으며 健康을 지키는 방법으로 운동, 음식조절, 비타민섭취 등을 주요수단으로 삼고있을 뿐이다. 아래에 필자는 心腎의 相互관계가 修行에서 미치는 역할을 토론했으로써 인간은 왜서 修行해야 하며 修行중에서의 心腎의 역할이 얼마나 큰가를 밝히려 한다.

1) 修行은 마음을 安定시키고 心火를 가라앉힘.

修行의 文字的 의미는 ‘닭는다, 고친다, 수리한다, 잘못된 것을 바로 잡는다’로서 곧, 몸과 마음의 잘못된 것을 바르게 한다는 것이다. 천지자연의 理法에 따르지 못한 것을 다시 천지자연의 운행에 합치되도록 바로 잡음으로써 몸과 마음이 자연과 하나가 되도록 하는 것이 修行의 要諦라고 할 수 있다. 호흡조절 등을 통해 心을 安定케 하고 心체를 調節하고자 하는 것으로 이는 인체의 五行을 하나로 통일시키고자 하는 것이기도 하다. 修行을 하게 되면 마음이 安定되고 편안해지며 긴장감을 풀게 된다. 더 나아가면 외부의 자극에 흔들리지 않고 평화로움과 고요함을 지키게 된다. 마음이라는 것은 心이 主하며 마음이 安定되면 心火가 떠오르지 않고 가라앉게 되면서 머리가 맑게

2) 王琦, 中醫藏象學, 人民衛生出版社, 1997, p.99

3) 王琦, 中醫藏象學, 人民衛生出版社, 1997, p.99

4) 王琦, 中醫藏象學, 人民衛生出版社, 1997, p.99

된다. 心火가 떠오르면 머리가 화끈거리고 열이 나는 느낌이 있으며 諸陽之會인 頭部에 火가 뜨면 불편을 겪게 되어 虛煩, 少寐 등 여러 증상이 발생한다. 인체에서 諸陽之會인 頭部는 항상 차가워야 하며 이러려면 心火는 떠오르지 않고 항상 가라앉아 있어야 한다. 心은 君主之官으로 五臟六腑를 主宰하므로 “心이 靜하면 萬病이 사라지고 心이 動하면 萬病이 발생한다.(心靜則萬病息, 心動則萬病生)⁵⁾”라고 하였다. 또 心은 靜을 좋아하니(喜靜)⁶⁾ 修行을 통해 安靜이 되면 心의 健康에도 有利하다.

2) 水昇火降

허리를 곧게 편 자세에서 修行을 하게 되면 上部의 心火가 하강하고 下部의 腎水가 상승하게 된다. 자연계에서 火는 상승하고 水는 하강하는 성질을 갖고 있지만 생명에서는 이것이 뒤집혀져 逆轉된다. 정상적인 인체는 이런 水昇火降이 이루어져 水火既濟를 이루고 있지만 몸의 컨디션이 좋지 않거나 질병에 걸렸을 때는 이런 調節기능이 이루어지지 않아 心火는 가라앉을 대신 위로 떠오르고 腎水는 올라갈 대신 아래로 흘러내리는 경우가 허다하다. 心火가 떠오르면 諸陽之會인 頭部에 떠올라 熱이 얼굴에 뜨는 諸 증상이 발생하고, 腎水가 가라앉으면 陰의 部位인 下焦에 陰水가 몰려 冷한 諸證이 발생할 뿐만 아니라 腎水가 精의 누설을 통해 밖으로 빠져버릴 수 있다. 修行을 통해 몸속의 흐트러진 기운을 調節하면 心火는 가라앉아 차가운 下焦를 덥혀주어 下焦의 기능을 원활하게 하고, 腎水는 떠올라 뜨거워진 가슴과 頭部를 식혀주어 清明함을 이루게 한다. 水昇火降을 八卦로부터 볼 때: 心火의 離卦는 二陽一陰으로서 中間의 一 陰爻가 대표적이다. 陰은 아래로 내려가는 성질이 있으므로 一 陰爻는 내려가며, 또 心수(坎卦)는 一陽二陰으로 이루어졌으며 中間의 一 陽爻가 대표적이다. 陽은 오르는 성질이 있으므로 陽爻는 올라가게 된다. 이렇게 心火의 一 陰爻와

腎水의 一 陽爻가 각각 자체의 성질에 따라 오르고 내리면서 서로 만나 승하는 것이⁷⁾ 水昇火降의 眞意이다. 따라서 修行을 하게 되면 머리는 맑아지고 아랫배는 따뜻해지며 온몸이 편안하고 기운이 융숭움쳐 나오는 것은 이런 水昇火降이 이루어진 所致라 하겠다.

3) 保精

韓醫學에서는 精을 인체를 構成하고 생명활동을 維持시키는 기본물질로서 인체의 生長發育 및 각종 機能活動의 물질기초로 認識하므로 『素問·金匱眞言論篇』에서는 “무릇 精은 인체의 根本이다⁸⁾.”라고 하였다. 精은 일종의 액체물질로서, 廣義와 狹義의 뜻이 있다. 廣義의 精은 인체를 構成하고 생명활동을 維持시키는 精微물질로서 精血과 津液을 포괄한다. 狹義의 精은 腎臟의 精을 가리키는데, 여기에서 말하는 保精은 腎臟이 貯藏하고 있는 狹義의 精을 보존하는 것을 가리킨다.

仙書에서는 “精을 지극한 보배(精爲至寶)”라고 하면서 “陰陽의 道는 精液이 寶貝가 되니 삼가서 지키면 長壽하게 된다. 經頌에 이르기를 ‘道는 精으로 寶貝를 삼으니 寶貝를 지키고자 하는 자는 마땅히 秘密해야 된다. 남에게 주면 사람이 태어나고 자기 몸에 두면 자기를 살리게 된다. 아이를 가질 때(벨 때) 쓰는 것도 오히려 可하지 않거늘, 어찌 하물며 헛되이(空) 버리겠는가? 버리고 損傷되는 것이 스스로 깨닫지 못하는 사이에 衰하고 늙어 命이 떨어지는 것이다.’라고 하였다. 사람에게 있어 가장 보배로운 것은 生命이요 가장 아끼는 것은 몸이요 가장 소중히 여기는 것은 精이다. (仙書曰 陰陽之道 精液爲寶 謹而守之 後天而老 經頌云 道以精爲寶 寶持宜秘密 施人卽生人 留己則生已 結孀尙未可 何況空廢棄 棄損不覺多 衰老而命墜人之可寶者命 可惜者身 可重者精⁹⁾”라고 하였고, 또 象川翁은 “精은 能히 氣를 낳고 氣는 能히 神을 낳는다. 一身을 榮衛하는데 이보다 더 큰 것이 없으니 養生하는 사람은 먼저 精을 보배롭게 여긴

5) 成周鳳, 韓方醫學講習書, 忠南 大田, 以文社, 昭和11年, pp.43~44

6) 成周鳳, 韓方醫學講習書, 忠南 大田, 以文社, 昭和11年, p.44

7) 楊力, (金忠烈·洪元植의 옮김) 『周易과 中國醫學』, 下, 法人文化社, 1995, p.322

8) 『素問·金匱眞言論篇』: 夫精者, 身之本也.

9) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p.142

다. 精이 滿하면 氣가 壯하고 氣가 壯하면 神이 旺盛하며 神이 旺盛하면 몸이 健康하고 몸이 健康하면 病이 적어진다. 안으로는 五臟이 榮華하고 밖으로는 皮膚가 潤澤하며 容顏에 光彩가 나고 耳目이 聰明하여 늙어서도 마땅히 더욱 健壯하게 되는 것이다.(象川翁曰 精能生氣 氣能生神 榮衛一身 莫大於此 養生之士 先寶其精 精滿則氣壯 氣壯則神旺 神旺則身健 身健而少病 內則五臟敷華 外則肌膚潤澤 容顏光彩 耳目聰明 老當益壯矣)¹⁰⁾라고 하였으며, 다시 黃庭經에서는 “急히 精室을 지켜서 합부로 泄하지 말고 閉藏하여 寶貝를 삼으면 可히 長生한다.(黃庭經曰 急守精室 勿妄泄 閉而寶之 可長活)¹¹⁾”라고 하였다.

대개 保精이 되면 인체에서 腎水가 충족하여 水生木, 木生火, 火生土, 土生金, 金生水의 五行의 相生過程이 잘 이루어져 인체의 機能이 원활하게 이루어진다. 保精이 되지 않을 경우 腎水가 말라 水生木을 못하기에 肝陰의 滋養을 받지 못하며 이러면 肝陽을 억제하지 못해 肝陽이 치솟는다. 肝陽의 木기운이 亢盛하여 木克土하면 土인 脾胃의 機能을 克하게 되어 脾胃의 機能이 떨어지게 된다. 인체에서 土는 中心으로 土의 機能이 떨어지면 나머지 臟腑의 機能이 모두 영향받게 된다. 또 精은 神의 물질기초이며 神은 精의 外在的인 表現이다. 腎精이 충족하면 心이 神志를 主하는 기능이 正常을 維持할 수 있어 神機가 聰靈하게 된다. 따라서 保精이 잘 되면 精神이 飽滿하고 氣運이 융숭움쳐 나오며 意志가 굳세지는 느낌을 얻을 수 있다. 이로부터 保精의 중요성을 충분히 알 수 있다.

대개 保精을 하려면 모든 선정성적인 문화로부터 解放되어 相火의 발동을 막아야 하며 이렇게 되면 精의 누설을 어느 程度 억제할 수 있다. 또 욕정을 절제하고 남녀의 交合을 절제하여 精液의 과다한 손실을 막아야 하며 이는 腎精을 지키는 것이기도 하다.

4) 煉精化氣

앞에서 保精의 중요성을 언급하였지만 保精은

쉬운 일이 아니다. 특히 요즘처럼 사람의 감각기관을 자극하는 각종 선정성적인 문화가 판을 치는 세상에서 마음의 高요함을 維持하여 保精하기란 더욱 어려운 일이다. 대개 精이라는 것은 血속에 머무르면서 아무런 形象도 없다가 交感이 되면서 慾火가 발동하면 血이 命門에 이르러서 精으로 변하여 밖으로 배설하게 된다. 이에 대해 眞詮에서는 “五臟이 各各 精을 간직하고 있으나 모두 제곳에 停泊해 있지 않다. 대개 交感하기 전에는 精이 血中에 간직되어 아무런 形象도 없고 交感이 되어 慾火가 動하는 것이 極하게 되면 全身에 流行하는 血이 命門에 이르러서 變化하여 精이 됨으로써 排泄되는 故로 이에 사람이 배설된 精을 그릇에 담아서 소금과 술을 조금 넣고 하룻밤 이슬을 맞히면 다시 피가 된다.(五臟各有藏精 無停泊于其所 蓋人未交感 精涵于血中 未有形狀 交感之後 慾火動極 而周身流行之血 至命門 而變爲精 以泄焉 故以人所泄之精 貯于器 拌少鹽酒 露一宿 則復爲血矣)¹²⁾”라고 하였다. 丹溪는 말하기를 “閉藏을 주관하는 것은 腎이요 疏泄하게 하는 것은 肝이다. 二臟이 모두 다 火를 갖고 있으며 그중에서 위에 있는 것이 心에 屬한다. 心은 君火이다. 事物에 感한 바 되면 心이 쉽게 動한다. 心이 動하면 相火가 따라서 動하고 相火가 動하면 精이 스스로 흐른다. 相火가 甚히 일어나면 비록 交合하지 않아도 모르는 사이에 精이 흘러서 疏泄된다. 때문에 聖人이 사람을 가르칠 때 收心 養心을 主로 한 것에 微妙한 뜻이 있는 것이다. (丹溪曰 主閉藏者腎也 司疏泄者肝也 二臟皆有相火 而其系上屬於心 心 君火也 爲物所感 則易動心 動則相火亦動 動則精自走 相火翕然而起 雖不交會 亦暗流而疏泄矣 所以聖人只是教人 收心養心 其旨微矣)¹³⁾”라고 하였다.

修行을 하게 되면 收心, 養心이 되어 마음이 맑고 高요하며 性慾이 일지 않아 君火가 動하지 않게 되며 相火도 따라서 안정이 되어 腎臟이 精을 貯藏하는 기능에 도움을 준다. 어떤 修行法이라도 모두 마음의 安定을 강조하는데 이는 心의 君火를 안정시키는 역할을 하며 따라서 相火의 妄動을 억

10) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p.142

11) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p.142

12) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p.143

13) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, pp.142~143

제하여 精의 누설을 막는데 도움을 줄 수 있다.

대개 신체가 健康한 남자가 修行을 하면서 욕정을 절제하게 되면 대개 精의 누설이 없거나 적어져 精이 몸에 넘쳐나게 된다. 精은 차면 넘친다는 것은 옛날부터 전해져 내려온 상식이다. 여기서의 精은 이미 液化된 精液을 말하며 이 精液이 찬다는 것은 下丹田에 모인 量이 많아 그 受容量을 넘칠 程度를 가리킨다. 眞詮에서는 새벽에 陽氣가 발동하는 시간으로 精의 充滿與否를 알 수 있다고 하였는데 즉 “眞精이 泄하지 않고 乾體가 破損되지 않으면 外腎의 陽氣가 子時에 일어나는데 人身의 氣와 天地의 氣가 서로 꼭 맞게 合致된 것이다. 精이 泄하고 體가 破하면 陽生의 時候가 점점 늦어져서 丑時에 生하고 다음은 寅時에 生하며 그 다음은 卯時에 生하고 끝까지 生陽이 안되는 수도 있으니 이것은 天地와 서로 應하지 못한 것이다. (眞精未泄 乾體未破 則外腎陽氣 至子時而興 人身之氣 與天地之氣 兩相 合 精泄體破 則吾身陽生之候漸晚 有丑而生者 次則寅而生者 又次則卯而生者 有終不生者 始與天地不相應矣)”¹⁴⁾라고 하였다. 精이 液化된다는 것은 五臟에서 남아돌던 精이 혈속에 無形으로 존재하다가 慾火가 動하는 것이 極하게 되면 全身에 流行하는 血이 命門에 이르러서 變化하여 精液이 되는 것을 가리킨다. 사람은 아무리 修行을 한다고 하여도 聖인이 아닌 이상 외부의 자극, 異性에 대한 호기심, 욕정 등을 모두 배제할 수 없으며 따라서 그 누구도 精의 液化를 막을 수 없으며 이 液化된 精은 下丹田의 精室에 모여 아랫배가 불룩하게 밖으로 튀어나오고 팽팽하며 수시로 外部로 누설되려는 傾向을 갖고 있다. 차면 넘친다는 것은 君火가 動하고 相火가 따라서 動하여 肝의 疏泄기능의 作用으로 말미암아 腎의 閉藏기능을 무시하고 밖으로 精液을 배설하는데 즉 이는 射精, 夢精 등의 방식으로 이루어진다. 精이 차게 되면 아무리 욕정을 절제하면서 保精하려 해도 넘치는 精이 항상 자극을 주어 밖으로 분출되려 한다. 이때 남녀의 交合이 이루어지지 않았다면 보통 夢精으로 배설된다. 夢精은 밤에 잘 때 꿈이 오면서 이루어지는데 대개 생전 보

지도 못한 여성이 찾아와서 유혹하기 때문에 발생한다. 이때 찾아오는 여성은 남자의 精氣에 감응하여 찾아오며 精氣를 夢泄하게 하고는 사람이 잠에서 깨어나면 사라져 버린다. 꿈에 찾아오는 이런 여성이 종교계에서 말하는 神의 존재인지 아니면 낮에 보고 들었던 어떤 것이 꿈속에 나타난 것인지는 여러 가지 解釋이 있을 수 있고 또 복잡한 문제이므로 여기서는 깊이 다루지 않으려 한다. 다만 세상의 모든 남자들이 아마 일생동안 이런 여성에게 시달려 失精을 당하지 않은 사람이 없을 것이며 이런 여성은 남자의 精이 차도 오고, 또 精이 차지 않더라도 相火가 발동하는 경우엔 어김없이 찾아오고 하는 것은 틀림없을 것이다. 만약 그릇에 찬 精을 모두 쏟아낸다면 煉精化氣, 煉氣化神, 煉神還虛와 같은 修行의 높은 단계에는 이를 수 없을 것이며, 따라서 長壽할 수 없을 것이고 심하면 健康도 지키기 어려울 것이다.

그렇다면 이미 保精이 되어 그릇에 찬 精은 밖으로 누설되지 않게 할 수 없는 것인가? 물론 있다. 修行으로 煉精化氣를 하면 이 목적에 도달할 수 있다. 煉精化氣란 사람의 精을 氣로 化하게 한다는 의미로서 두 가지 의미가 있다고 본다. 하나는 血속에 精이 아직 液化되지 않았을 때 修行을 통해 그 精이 직접 氣로 轉化되며, 다른 하나는 이미 液化된 精이 下丹田에 머무를 때 修行을 통해 氣로 轉化하는 것을 가리킨다. 象川翁은 “精은 能히 氣를 낳고 氣는 能히 神을 낳는다.(精能生氣 氣能生神)”¹⁵⁾라고 하였으며 『素問·陰陽應象大論』에서는 “精은 氣로 化한다.(精化爲氣)”라고 하였다. 精은 인체를 構成하는 기본물질이며 精을 태워야만 기능이 발생할 수 있다. 즉 精이 반드시 氣로 化해야 하는 것이다. 물론 정상적인 사람이라면 精이 氣로 化하는 것은 모두 이루어질 수 있지만 보통사람은 精의 누설이 많아 氣로 化할 精이 적어 그 기능도 영향을 받기 마련이다.

血속의 精이 직접 氣로 轉化되는 것은 修行을 통해 마음을 평안하게 하고 욕정을 절제하면서 呪文을 외운다든지 명상에 잠긴다든지 하면 자연스레 이루어진다고 본다. 여기에 관해서는 어떤 객

14) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p.145

15) 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 法人文化社, 1999, p.142

관적인 측정방법이 없어 대개는 주관적으로 본인만이 느낌으로 알 따름이다. 이미 下丹田의 精室에 모여 있는 精은 시간이 가게 되면 차서 넘치게 되며, 넘치면 몸밖으로 빠져 나와 氣로 化할 精이 모자라게 된다. 그러나 修行을 하면서 腹式呼吸(丹田呼吸)을 하면 아랫배가 뜨거워지면서 오르고 내리는 氣의 충격을 받아 이 液化된 精이 흩어지면서 氣化되어 온몸에 퍼져나가게 되며 이 역시 水昇火降의 一種에 속한다고 본다. 腹式呼吸뿐만 아니라 呪文을 외워도 아랫배에 기운이 모이고 또 소리의 음파의 진동으로 말미암아 精液이 氣化된다고 볼 수 있다. 이외에 下丹田의 기운을 직접 돌려 關元→會陰→長強→命門→大椎→百會 하면서 督脈을 따라 머리 정수리에까지 끌어올리고 다시 任脈을 따라 下丹田으로 끌어내리는 修行法이 있는데 이런 手段으로도 煉精化氣를 이룰 수도 있다. 下丹田의 精室에 모여있던 精液이 氣化된 것으로의 객관적인 指標는 불룩하게 튀어나왔던 下腹部가 좀 들어가고 팽팽하던 것도 좀 누그러지며, 또 精液이 차게됨으로 인해 새벽에 발동하던 陽氣가 수그러들어 夢精을 예방하는 등 현상으로 판단할 수 있다. 즉 이때 마치 射精을 금방 한 것과 같은 객관적인 指標이지만 실제로는 기운이 넘쳐나고 정신이 맑아 射精을 금방 한 뒤 精神이 勞困한 것과는 뚜렷한 차이가 있다. 修行에서 이야기하는 百日築基는 바로 100일간 射精이나 몽정이 없이 잘 修鍊하여 煉精化氣함을 가리킨다.

물론 인간에게 있어서 精이 차면 넘치는 것은 자연적인 現象으로 健康에 별 무리가 없을 수 있다. 그러나 많은 사람은 腎의 虛함으로 인하여 精을 閉藏하는 機能이 弱해지던지 또는 相火의 발동으로 인해 精이 차지 않았는데 精을 쏟아내는 경우가 허다하다. 따라서 修行은 이런 사람들에게 더욱 필요하며 修行으로써 煉精化氣시키고 마음을 가다듬어 相火의 발동을 억제한다면 몸에 精이 충분하게 할 수 있다.

상술한 煉精化氣는 心火와 腎精의 相互關係를 잘 설명해주며 煉精化氣를 실현할 수 있어야 修行에서 더욱 높은 단계에 이를 수 있다. 흔히들 煉精化氣를 修行의 첫 단계인 小周天으로 비유하기도 한다.

III. 結論

心腎의 相互관계와 修行중에서의 역할을 研究하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 心腎의 相互관계

1) 心陽과 腎陰의 관계

인체는 정상적인 生理상황에서 心火가 반드시 腎에 내려와서 腎陽을 도와 腎陰을 共同으로 溫煦하게 하여 腎水가 寒하지 않게 한다. 腎水는 반드시 위로 心에게로 가서 心陰을 도와 心陽을 共同으로 濡養하여 心陽이 亢盛하지 않게 하며 이런 現象을 가리켜 “心腎相交” 또는 “水火既濟”라고 부른다.

2) 腎陽(命門火)과 心陽(心火)의 관계

생리적인 상황에서 心陽은 腎陽의 溫煦작용에 의존하며 命門火가 충족하면 心陽도 旺盛하고 血流도 순환이 잘되며 血流가 잘 순환되는 것은 또 腎陽을 充養시킨다.

3) 心藏神과 腎藏精의 관계

精은 神의 물질기초이며 神은 精의 外在的인 表現이다. 腎精이 충족하여야 心이 神志를 主하는 기능이 正常을 維持할 수 있으며 神機가 聰靈하게 한다.

2. 心과 腎의 相互관계와 修行중에서의 역할

1) 修行은 마음을 安定시키고 心火를 가라앉힘

修行을 하게 되면 마음이 安定되고 편안해지며 긴장감을 풀게 된다. 마음이라는 것은 心이 主하며 마음이 安定되면 心火가 떠오르지 않고 가라앉게 되면서 머리가 맑게 된다.

2) 水昇火降

허리를 곧게 편 자세에서 修行을 하게 되면 上部의 心火가 하강하고 下部의 腎水가 상승하게 되어 즉 水昇火降이 이루어진다.

3) 保精

韓醫學에서는 精을 인체를 構成하고 생명활동을 維持시키는 기본물질로 認識하며 따라서 精을 지극한 보배로 여긴다. 대개 保精을 하려면 모든 선정성적인 문화로부터 해방되어 相火의 발동을 막아야 하며 이렇게 되면 精의 누설을 어느 程度 억제할 수 있다. 또 욕정을 절제하고 남녀의 交合을 절제하여 精液의 과도한 손실을 막아야 하며 이는 腎精을 지키는 것이기도 하다.

4) 煉精化氣

煉精化氣는 수행의 첫 단계이며 煉精化氣가 이루어져야만 더 높은 수행의 단계로 나아갈 수 있다. 煉精化氣는 인체에서 精을 누설하지 않고 대신 氣로 轉化시켜 인체 기능을 도와주는 방법으로서 이는 腎精을 지키는 手段이다. 적당한 修行을 통하면 下丹田에 고여 있던 精液이 氣로 化하여 온몸으로 퍼질 수 있으며 이는 水昇火降의 일종이기도 하다.

參考文獻

1. 許浚, (對譯)東醫寶鑑, 서울, 法人文化社, 1999
2. 王琦 主編, 中醫藏象學, 北京, 人民衛生出版社, 1997
3. 成周鳳, 韓方醫學講習書, 忠南 大田, 以文社, 昭和11年
4. 程士德 主編, 素問注釋匯粹, 北京, 人民衛生出版社, p.152
5. 楊力, (金忠烈·洪元植의 옮김) 『周易과 中國醫學』下, 서울, 法人文化社, 1995