

# 不妊과 생활습관의 상관성에 대한 연구

방정균

상지대학교 한의과대학 원전·의사학교실

## Abstract

### *Study on the influence of life-style on infertility*

*Jung-Kyun Bang*

*Dept. of Oriental Medical Classics and History, College of Oriental Medicine,  
Sangji University, Wonju, Korea*

*Among modern people's life-style, the lack of exercise and sleep is related to infertility. Underexercise accumulates damp-sputum, resulting in the insufficiency of essence. It also obstructs the creation of essence, leading to insufficient essence. Activities at night without sleep cannot create the condition to help the process of yin, causing the insufficiency of essence.*

*Fast food is made from the cattle which are fed the feed containing growth hormone and antibiotics in large quantities. Growth hormone causes the process of yang excessively in human body, while antibiotic suppresses the process of yin, leading to excessive damp-heat and hyperactive ministerial fire. Antiseptic included in instant food hampers the process of fermentation, or yin, and inhibits the digestion mechanism, obstructing damp-heat and bringing about hyperactive ministerial fire. Intake of excessive flesh and meat gives rise to incomplete combustion and hinders the creation of essence, causing hyperactive ministerial fire due to the lack of yin. Milk suits the calf that has a rapid growth cycle. Milk intake by humans leads to the rapid process of yang and eventually hyperactivity of ministerial fire.*

*The imbalance between yin and yang, with essence insufficient and ministerial fire hyperactive, causes infertility in three aspects. First, the lack of essence itself makes conception difficult. Secondly, damp-sputum resulting from ministerial fire obstructs the circulation of qi and blood. It also hampers the normal supply of qi and blood to the uterus. Thirdly, the excessive process of yang may result in infertility. Generally speaking, pregnancy starts with implantation. If the excessive process of yang is in progress in body, static condition needed for implantation cannot be maintained, leading to infertility.*

*Key words : process of yang(陽化), ministerial fire(相火), essence(精), infertility(不妊)*

## I. 緒論

현재 한국 사회는 고령화 사회로 진입을 하였고, 2020년 무렵에는 초 고령화 사회로 진입할 것이라고 한다. 이와 같이 한국 사회가 다른 나라에서 그 유래를 찾아보기 힘들 정도로 급속하게 고령화되고 있는 것에 대해, 많은 사회학자들은 평균 수명이 늘어나고 또 한편으로 출산율이 떨어지는 것을 그 원인으로 지적하고 있다. 현대인의 평균 수명이 늘어난 것은 여러 수치를 참고 해 볼 때 의심의 여지가 없다. 이와 같이 수명이 연장된 원인에 대해서는 여러 가지 이유를 찾을 수 있겠지만, 50여 년 이상 전쟁이 없었고 또한 의료 기술의 발달로 영아기의 사망율이 급속하게 줄어 든 것이 주된 원인이라고 할 수 있다. 그러나, 수명의 연장이 곧 바로 삶의 질 향상으로 이어지는 것은 아닌 것 같다. 달리 말하자면 수명은 연장되었으나 오히려 살아 있는 동안의 삶의 질은 과거에 비해 낮아졌다고 속단 할 수는 없는 것이다. 많은 사람들이 중년 이후 여러 가지 질병에 시달리고 있는 사실은 수명 연장이라는 좋은 허울 속에 감춰진 인류의 또 다른 문제인 것이다. 이에 대해 박찬국은 방부제 등에 오염된 식품과 환경 오염에 노출된 조건에서 성장한 戰後 세대들은 精이 약하게 되어 여러 가지 질병에 잘 걸릴 것이고, 심지어는 수명도 줄어들 소지가 있다고 주장하고 있다<sup>1)</sup>. 한편, 출산율의 저하에 대해서는 그 원인을 여러 각도에서 찾아볼 수 있다. 사회경제적인 측면에서 그 원인을 찾아보면, 60~70년대에 경제 개발을 위한 국가 시책으로 자녀를 적게 낳아 잘 기르자는 운동을 벌인 결과 한 가정의 자녀수가 줄어들게 되었다. 그리고, IMF 사태를 거치면서 많은 젊은 층에서 미래에 대한 불안감 때문에 자녀를 낳지 않거나, 하나만 낳는 풍조가 형성되었다. 또한, 여성이 경제 활동에 적극적으로 참여하는 상황으로 경제구조가 바뀌었음에도 불구하고 국가의 보육시책이 개선되지 않는 이유 등으로 출산에 대한 거부감이 나타나고 있다. 그러나, 이상에서 제기한 출산율 저하의 문제점들은 自意的인 요소라고 할 수 있다. 즉, 可妊期의 부모들이 사회적 풍토, 또는 경제적 문제 등으로 인해 自意的으로 피임을 하고 있는 것이다. 이 부

분은 사회적 문제이지 의학적 문제는 아니다. 출산을 저하와 관련하여 의학의 관점에서 문제삼아야 할 부분은 병리적 不妊에 의한 출산율의 저하이다.

불임과 관련된 원인은 여러 가지가 제기될 수 있겠지만 논자는 현대인의 不妊 증가를 생활습관에 의해 야기되는 精不足과 관련하여 살펴보도록 하겠다. 생활습관의 범주에 대해 논자는 현대인의 삶의 양태와 식 습관으로 한정하고, 이것이 精不足을 유발하는 이유를 설명하면서 불임과의 관련성을 살펴보도록 하겠다.

## II. 本論

일반적으로 不妊症은 결혼한 부부가 1년 내에 정상적인 부부생활을 영위하는데도 임신이 되지 않는 경우로 모든 부부의 10~20%에서 불임증을 호소하고 있는 것으로 보고되고 있다<sup>2)</sup>. 불임의 원인에 대해서 서양의학에서는 여성에 기인한 불임증을 40~45% 정도로 추정하고 있고, 여성불임의 원인을 자궁경부인자, 자궁인자, 난관 및 복막인자, 배란인자, 면역학적인자 등으로 구분하고 있다<sup>3)</sup>. 이에 비해 한의학에서는 督脈과 衝任脈의 이상, 體質虛弱, 腎氣虛寒, 子宮久冷, 胞中之痰, 陰虛火旺, 肥滿에 의한 痰濕 등을 불임의 원인으로 인식하고 있다<sup>4)</sup>. 근자에 들어서 한의학계에서는 上記한 불임의 원인을 기기측정을 통해 증명해 내기도 하고<sup>5)</sup>, 불임환자를 대상으로 한 臨床例가 발표되면서<sup>6)7)8)</sup> 적절한 불임의 치료법을 제시하고 있다.

의사가 질병을 치료함에 있어 중요한 과정은 그 원인을 규명하는 것이고, 더욱 중요한 것은 병인이 발생하게 된 주변 환경 및 생활태도를 밝혀내는 것이라고 할 수 있다. 불임의 경우도 그 원인을 추적하는 과정이 중요하겠지만, 不妊의 병인이 발생하게 된 요소를 규명하는 것이 중요하다 할 수 있다. 이에 논자는 현대인의 생활습관에 의해 야기될 수 있는 병리적 상황을 살펴보고, 이러한 병리적 상태가 불임과 관련이 있음을 밝혀보고자 한다. 그러므로, 논리구조를 먼저 생활습관의 문제점을 제기하고, 그 문제점을 不妊의 원인으로 연결해 보고자 한다.

### 1. 현대인의 생활습관의 문제점

#### 1) 삶의 양태의 문제점

과학의 발전은 현대인의 삶의 방식을 여러 가지 면에서 바꾸어 놓았다. 그리고, 변화된 삶의 방식에 대해 많은 사람들은 “근대화”라는 명칭을 부여하면서 변화 자체를 발전으로 인식하고 있다. 이와 같이 과학문명에 대한 지금까지의 대체적인 평가는 인류 삶의 질을 향상시켰다는 긍정적인 평가가 주를 이루고 있다. 그러나, 근자에 들어 산업화와 과학문명에 대한 회의와 비판이 제기되고 있는 실정이다. 이에 논자는 산업화와 과학화를 통

해 변화된 현대인의 삶의 양태 가운데 운동 부족과 수면 부족의 문제점을 지적하고, 이 2가지 문제점이 精不足의 상태를 유발하게 되는 이유를 설명해 보고자 한다.

### ① 운동부족

현대인은 문명의利器를 이용하여 안락한 삶을 영위하고 있다. 그러나, 아이러니 하게도 인류의 삶을 안락하게 만들어 주는 문명의 이기가 오히려 인류의 건강을 저해하는 요소로 작용하고 있는 것이 현실이다. 이에 수많은 사람들이 건강을 유지하기 위해 문명의 이기로부터 벗어나려는 노력을 하고 있고, 그 노력 가운데 하나가 바로 운동이라고 할 수 있다.

서양의학에서는 운동을 “수많은 외적인 환경적 자극(stimuli)들 중에서 인간이 자의적으로 선택할 수 있는 일종의 외적인 자극”<sup>9)</sup>이라고 정의 내리고 있는데, 일회성이나 급작스러운 운동은 인체의 평정상태(homeostasis)를 혼란시키는 자극으로 작용하게 된다. 그러므로, 자신의 체력 조건을 고려한 반복적인 운동이 필요한데, 반복적인 운동을 통해 인체는 심혈관계와 근육계가 적응을 하게 된다. 심혈관계의 적응은 3가지 방면으로 나눌 수 있는데, 첫째 심장의 형태적 기능이 개선되어 심장의 펌프효율이 개선되고, 둘째 총 적혈구 수와 HB 함량이 증가되어 산소운송 수단이 증가하고, 셋째 골격근의 모세혈관 밀도가 증가되어 조직세포까지의 산소 수송체계가 정비된다. 한편, 근육계의 적응은 다음의 5가지로 요약할 수 있다. 첫째 근 단면적이 증가하여 근력이 증가하고, 둘째 모세혈관의 밀도가 증가하여 산소 공급과 영양물질의 공급 및 이산화탄소와 노폐물의 배출이 원활해진다. 셋째 미오글로빈의 함량이 증가하여 유산소적 대사능력이 개선되어 피로물질인 젖산의 축적이 줄어들게 된다. 넷째 미토콘드리아의 수와 크기가 증가되어 골격근의 유산소성 에너지 생성능력이 개선된다. 다섯째 결초조직(인대와 힘줄)의 탄력성이 증가하게 된다<sup>10)</sup>.

이상에서 제기한 서양 의학적인 운동의 효과는 한의학적인 관점과 비교할 때 합치되는 부분이 있다. 즉, 衛氣와 肌肉의 관계를 통해 상관관계를 찾아 볼 수 있으니, 한의학에서 肌肉은 衛氣가 통행하는 “氣道”로서의 의미를 가지고 있다<sup>11)</sup>. 이 肌肉은 운동을 통해 단련될 수 있는데, 肌肉이 단련되는 것은 비유하자면 비포장도로를 포장하는 것과 같아, 衛氣의 운행이 원활해 질 수 있게 된다. 또한 운동을 통해 체내에 積滯되어 있는 濕痰을 제거하여 衛氣의 운동에 장애를 일으키는 요소를 제거함으로써 衛氣의 운동을 돕게 되는 것이다. 이러한 내용은 서양의학에서 제시한 운동에 의해 모세혈관 밀도의 증가로 산소 및 영양소를 운반하는 수송체계가 정비되고, 濕痰이라고 이해할 수 있는 젖산의 축적이 줄어 들고, 노폐물의 배출이 원활해진다는 이론과 합치되는 것이라고 할 수 있다.

上記한 바와 같이 적절하고 지속적인 운동은 衛氣가 정상적으로 체내를 운행하는데 도움을 준다. 그런데 衛氣는 營氣와 함께 水穀之氣에서 생성되어<sup>12)</sup> 전신을 영양하고 인체를 護衛하는 역할을 수행하게 된다<sup>13)</sup>. 그러므로, 운동이 부족하게 되면 衛氣의 운행에 장애가 초래되고, 그 결과 인체를 자양하고 호위하는 기능을 잃게 된다. 이와 같이 水穀之氣를 계속하여 흡수하여도 이를 적절하게 활용하는 기전이 발휘되지 않으면, 체내에는 소

화연소되지 않은 濕痰이 발생하게 된다. 이와 같이 발생한 濕痰이 체내에 쌓이게 되면 體型的으로는 비만을 유발하게 되고, 더 나아가 소화와 배설 기능에 영향을 미쳐 水穀之氣를 통한 精의 생성에 장애를 초래하게 되는 것이다.

한편, 운동은 精의 생성과 직접적인 관련을 가지기도 한다. 예를 들면 여러 가지 형태의 氣功 수련은 天氣를 흡수하여 체내에 氣를 쌓아두는 역할을 하는데, 이와 같이 氣功을 통해 쌓인 氣는 결과적으로 精의 생성으로 이어지게 되는 것이다. 또한 『靈樞·本輸』篇에서 제시한 五輸穴은<sup>14)</sup> 膝關節과 肘關節의 아래에 위치하고 있는 穴으로써 주로 四肢의 활동과 관련이 깊다. 그런데, 이들 五輸穴은 五藏과 직접적인 관련이 있는 穴로, 특히 俞巖針法에서 五藏의 寒熱虛實을 조절하는데 五輸穴을 주로 활용하고 있다. 그러나, 몸의 중심부위 즉 體幹에서 가장 멀리 떨어져 있는 五輸穴이 어떻게 五藏을 조절하게 되는가? 이러한 의문점에 대해 식물과 비교하여 설명해 볼 수 있다. 일반적으로 식물은 대부분의 영양분을 뿌리를 통해 흡수하지만, 가장 말단 부위인 잎의 광합성 작용을 통해서도 영양분을 흡수한다. 인간의 경우 精을 변화시켜 그것을 바탕으로 살아가는데, 태어나면서부터 가지게 되는 先天의 精과 水穀을 통해 흡수하는 後天의 精이 主를 이루게 되니 이것이 식물에 있어 대부분의 영양분을 제공하는 뿌리의 역할과 같다고 할 수 있다. 한편, 四肢의 적절한 활동을 통해서 氣와 精을 만들어 내기도 하는데, 이것이 바로 식물이 잎의 광합성 작용을 통해 영양분을 만들어 내는 과정과 유사하다고 할 수 있다<sup>15)</sup>. 이와 같이 사지의 활동 즉 운동을 통해 精이 생성되는데, 五輸穴이 바로 사지의 말단부위에 위치하고 있으므로 五藏과 직접적인 관련성을 가지게 되는 것이다. 이상에서 살펴본 바와 같이 적절한 四肢의 활동 즉 운동은 精을 생성하는 또 다른 방편이라고 볼 수 있는데, 四肢를 움직이지 않아 운동량이 부족하게 되면 精의 생성에 영향을 미쳐 精不足의 상태를 초래하게 되는 것이다.

## ② 수면부족

긴 인류의 역사 속에서 인류의 삶에 가장 많은 영향을 미친 것을 들자면 불과 전기의 발견이라고 할 수 있을 것이다. 특히, 전기가 발견됨으로 인해 인류의 삶의 양태는 많은 변화를 가져오게 되었다. 이제 인류는 이 전기가 없으면 삶을 유지할 수 없을 정도로, 전기는 인류의 삶 구석구석에 영향을 미치고 있다. 특히 안정적인 전류의 공급이 국가의 등급을 결정짓는 기준점으로 활용되고 있는 실정이다.

그러나, 전기가 발견됨으로 인해 변화된 인류의 삶의 양태가 꼭 긍정적인 측면을 가지는 것만은 아니다. 이에 논자는 전기 발견으로 인해 파생된 부정적인 측면 가운데 수면의 문제를 제기해 보고자 한다. 1년 가운데 가을과 겨울은 봄·여름에 활동하여 벌어들인 것을 수렴하여 精으로 갈무리하는 역할을 한다. 이러한 삶의 사이클은 1년이라는 긴 시간뿐만 아니라 하루의 기간에도 동일하게 적용할 수 있다. 즉, 해가 지면서부터 그 날의 활동을 정리하고 갈무리함으로써 陰을 기르는 것이다. 陰을 기른다는 것은 낮 기간 동안 활동하여 생성한 氣를 精의 상태로 변화시켜 갈무리하고, 또한 自然의 陰氣를 받아들이는 것을

뜻한다. 이와 같이 저녁에 陰을 기른다는 것은 자연의 변화에 순응하여 精을 기르는 과정이라고 할 수 있다. 그런데, 저녁에 陰을 기를 수 있는 가장 구체적인 방법은 바로 수면인 것이다. 즉, 저녁 시간의 적절한 수면은 인체가 精을 만들어 가는 또 다른 방법론인 것이다. 근래에 들어 서양의학에서는 저녁에 잠을 잘 때 뼈가 자란다는 사실을 발표하고 있다. 한의학에서는 이미 수 천년 전부터 인식해오던 것을 현대인이 맹신하고 있는 과학을 이용하여 눈으로 확인하는 작업을 거치면서 비로소 저녁에 잠을 잘 때 뼈가 자란다는 사실을 인정하기 시작한 것이다. 저녁에 잠을 잘 때 뼈가 자란다는 것은 한의학적 관점에서 보면 전혀 새로운 것이 없는 사실이다. 즉, 뼈는 腎이 主하는 것으로, 뼈의 생장은 주로 腎이 간직하고 있는 精(骨髓)과 밀접한 관련이 있는 것이다. 그런데, 腎은 五行의 배속에 있어 水에 속하고, 五行 歸類上 밤은 水에 해당하는 시간이다. 이와 같이 저녁이라는 시간은 뼈의 성장과 밀접한 관련이 있고, 그 이유는 저녁에 수면을 함으로써 陰을 기르는 것이 精의 생성과 연계되기 때문이다. 근자에 들어 한의학계에서는 늦은 시각에 자는 경우 생리통이 증가한다는 연구가 보고되었고<sup>16)</sup>, 또한 야간 근무를 하여 저녁에 잠을 제대로 자지 못하는 경우 陰虛證에 빠질 수 있다는 연구가 보고되고 있다<sup>17)</sup>. 그러므로, 저녁 시간에 잠을 자지 않고 많은 활동을 하는 현대인의 삶의 방식은 陰을 기르는 환경적 조건을 만들지 못하고, 그 결과 精不足의 상태를 초래하게 되는 것이다.

## 2) 식습관의 문제점

우리는 어려서부터 편식의 문제점을 자주 들어왔고, 건강을 유지하기 위해서는 음식을 다양하게 섭취해야 한다는 인식을 공유하고 있다. 물론, 근자에 들어 체질의학에서 각 체질별로 적당한 음식을 제시하면서 기존의 건강식과는 구별된 주장을 하고 있지만, 보편적인 인식은 균형 잡힌 식단이 건강을 담보해주는 것으로 규정하고 있다. 또한, 근래 들어 “Well-being”이 식단의 화두가 되면서부터 많은 사람들이 식 습관과 건강의 상관성을 강조하고 있다. 그럼에도 불구하고 여전히 많은 사람들이 잘못된 식 습관에 노출되어 있는 실정이다. 그 대표적인 것이 인스턴트 음식과 육류, 그리고 우유라고 할 수 있다. 이에 이들 음식들의 문제점을 한의학적으로 규명해 보고자 한다.

### ① 인스턴트 음식의 문제점

인스턴트 음식은 공장에서 다량으로 생산된 음식과 여러 패스트푸드점에서 판매되는 패스트푸드를 아울러 말하는 것이다. 현대인은 인스턴트 음식에 무방비 상태로 노출되어 있다고 볼 수 있는데, 논자는 한의학적 관점에서 인스턴트 음식의 폐해를 지적해 보고자 한다. 주지하는 바와 같이 패스트푸드는 저질의 육류를 사용하고 있다. 여기에서 지적하는 저질의 육류란 방목된 상태가 아닌 사료를 먹고 자란 소에게서 채취한 고기를 말한다. 사료를 먹고 자란 소가 문제가 되는 것은, 그 사료 안에 다량의 성장촉진호르몬제와 항생제가 함유되어 있고, 이것이 인체에 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 또한 현대인이 쉽게

찾게되는 인스턴트 음식에는 다량의 방부제와 설탕이 함유되어 있다. 이들 성분들이 인체에 끼치는 악성의 변화를 한의학적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 성장촉진호르몬제의 피해이다. 성장촉진호르몬제는 陽化작용을 촉진시키는 것이라고 볼 수 있다. 陰陽論에서 陽은 발생과 성장을 주관하고 陰은 수렴과 저장을 주관하는데, 이 陰陽論을 기초로 하여 본다면 성장의 촉진은 陽化작용의 촉진이라고 볼 수 있는 것이다. 『素問陰陽應象大論』에서는 “陽化氣, 陰成形”<sup>18)</sup>이라고 하였는데, 이를 요약하여 설명하면 陽은 氣를 베풀어 발산작용을 하게 되고, 그 발산되어 나가 있는 곳에서부터 陰이 수렴작용을 시작하여 형체를 이루게 된다는 것이다. 이와 같이 陰陽은 정상적인 상황에서는 相互互根 작용이 있게 되는데, 陽化작용이 지나치게 되면 陰陽의 균형상태를 깨트려 陰의 수렴작용이 부족하게 되고, 형체를 이룬다 해도 그 형체를 길러줄 陰, 즉 精이 부족해지는 상황이 생기는 것이다. 精이 부족해지면 체내는 陰虛로 인한 虛熱, 즉 相火가 치성해지게 된다. 陰陽論의 관점에서 본다면 과도한 성장촉진호르몬제의 섭취는 체내에서 과도한 陽化과정을 유발하게 되어, 결과적으로 精不足으로 인한 相火의 치성을 초래하게 된다고 볼 수 있다.

둘째, 항생제의 피해이다. 서양의학에서 항생제는 다양한 용도로 사용하는데, 주목적은 염증을 치료하는 것이다. 한의학에서는 염증과 관련된 치료를 함에 있어 그 상태에 따라 消托補의 처방을 선별해서 사용하는데 비해<sup>19)</sup>, 서양의학에서는 항생제를 주로 끊지 않게 하는 목적으로 사용하고 있다. 끊는다는 것은 한의학적으로 陰化의 과정으로 볼 수 있으니, 항생제는 陰化의 기전을 억제하는 것으로 볼 수 있다. 일부 항생제의 경우 성장을 촉진시킨다는 보고가 발표되었는데, 이는 체내의 陰化작용을 억제함으로 인해 상대적으로 陽化작용이 항진되어 나타나는 결과라고 볼 수 있다. 이와 같이 항생제의 다량 섭취는 인체의 陰化작용을 억제하여 상대적으로 陽化작용을 항진시킨다고 볼 수 있다.

셋째, 방부제의 피해이다. 공장에서 제조된 대부분의 인스턴트 음식에는 다량의 방부제가 함유되어 있다. 방부제는 그 사용 목적이 부패하는 것을 방지하는 것이니, 이 경우도 항생제와 마찬가지로 체내의 陰化작용을 억제하는 것이라고 볼 수 있다. 방부제의 작용으로 陰化작용이 억제된다는 것은 체내에 들어온 음식물이 완전 연소되지 않는 상황을 초래하게 된다는 것을 의미한다. 胃에 들어온 음식은 胃의 腐熟作用을 통해 충분히 소화되어야 비로소 인체를 營養할 수 있는 영양분이 생성되게 된다. 그러나 방부제가 함유된 음식물은 썩는 과정, 즉 腐熟과정이 제대로 진행되지 않게 되고, 그 결과 체내에 병리적인 濕熱이 쌓이게 되는 상황을 초래하게 된다. 음식물이 제대로 소화되지 않아 濕熱이 쌓이게 되면 결과적으로 음식물을 통해 생성되는 後天之精의 부족 현상이 나타나고 최종적으로 相火가 치성하게 되는 결과가 나타나게 된다.

이상에서 살펴본 바와 같이 성장촉진호르몬제, 항생제, 방부제 등은 체내의 陽化작용을 항진시키고 濕熱을 축적시켜 결과적으로 精不足을 초래하게 되어 체내에 相火가 치성하게 되는 악성 변화를 유발 할 수 있게 된다.

## ② 과다한 육류 섭취의 문제점

근자에 들어 TV나 신문 등 언론의 건강 관련 보도 내용 중 심심찮게 등장하는 것 가운데 하나는 육류의 과다 섭취에 대한 경고이다. 근래에 한국인의 암환자 가운데 대장암의 비율이 높아지는 이유를 설명함에 있어, 많은 전문가들은 서구화된 식단이 그 원인이 되며 특히 육류 위주의 식단이 중요한 원인이라고 밝히고 있다. 그러나, 육류는 많은 열량을 함유하고 있어 체내에 열량을 공급하는 역할을 하고 있다. 그럼에도 불구하고 육류의 섭취가 문제가 되는 이유는 무엇인가? 이에 대해 마쿠우치 히데오는 일본 사회에서 중년층의 短命化에 대해 육류가 주식이 된 戰後의 식생활 변화를 가장 중요한 원인이라고 결론지으면서 “불완전연소” 이론을 제시하고 있다. 즉, 육류 위주의 식단은 오히려 영양 실조를 유발할 수 있다는 것이다<sup>20)</sup>. 마쿠우치 히데오의 주장을 정리하면 과도한 육류 섭취는 완전한 소화 과정을 거치지 못하여, 그 결과 체내에 濕熱이 쌓이게 되는 결과를 초래한다는 것이다. 앞서서도 언급하였듯이 체내에 濕熱이 쌓이게 되면 氣血 순환이 원활해지지 못하게 되고, 결과적으로 後天之精의 부족 상태가 되어 相火가 치성하게 되는 결과를 초래하게 되는 것이다. 즉, 『素問藏氣法時論』에서 “五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲充”<sup>21)</sup>이라고 하였듯이, 육류는 精血을 보태는 기능, 즉 체내에 열량을 보충하는 기능을 가지고 있다. 즉, 정도의 차이는 있겠지만, 육류는 대체로 많은 열량을 함유하고 있다. 그런데 이 와 같이 열량이 높은 육류를 과다하게 섭취하게 되면, 완전한 소화 과정을 거치지 못하여 精이 생성되지 못하고, 결과적으로 精不足으로 인한 相火의 치성상태를 유발하게 되는 것이다.

## ③ 분유와 우유 섭취의 증가

현대인은 우유에 대해 건강을 담보할 수 있는 완전 식품으로 인식하는 경향이 높다. 그러나, 근자에 들어 우유가 정말 건강을 증진시키는 완전 식품인가에 대한 의문이 제기되고 있다. 우유에 대한 의문이 제기되면서 자연스럽게 嬰兒期때 섭취하게 되는 분유에 대한 의문점도 함께 제기되고 있다. 특히, 낙농업이 발달한 북유럽 국가에 골다공증 환자가 전 세계적으로 가장 많은 비율을 차지한다는 사실이 우유에 대한 근본적인 의문을 제기하게 되는 이유인 것이다. 이에 대해 서양의학자들은 우유 속에 들어 있는 칼슘을 과다하게 섭취하게 되면 체내에 불균형 상태가 초래되어 체내의 칼슘이 빠져나가는 결과를 초래한다고 설명하고 있다. 또한, 우유에 함유된 칼슘은 인체의 칼슘 형성에 전혀 도움이 되지 않는다는 주장도 제기되고 있다. 이를 한의학적으로 설명해 보면 다음과 같다.

우리가 먹게 되는 우유와 분유는 대부분 소에게서 취하게 된다. 소에서 취한 우유나 분유가 인체에 미치는 영향을 살펴보고자 한다면, 소와 인간의 生長 상태를 살펴봄으로써 그 실마리를 찾을 수 있다. 인간은 태어나서 성인으로 성장하기까지 많은 시간이 소요된다. 이에 비해 소는 인간 보다 극히 짧은 시간만에 최고의 성장점까지 도달하게 된다. 즉, 인간에 비해 소는 월등히 빠른 성장 싸이클을 가지게 되고, 이와 같은 빠른 성장 싸이클에 도움을 주는 것이 우유라고 할 수 있다. 성장 싸이클이 빠르다는 것은 한의학적으로



陽化 과정이 빠른 것으로 설명할 수 있다. 즉, 우유는 급속한 陽化과정이 필요한 어린 소에게 적합한 영양소가 들어 있는 것으로, 이 우유가 인간에게도 어린 소에서와 마찬가지로 적합한 영양소를 공급할 수 있는 것인가에 대해서는 재고해 볼 필요가 있는 것이다. 즉, 인간은 嬰兒에서 成人에 이르기까지의 성장 사이클이 소에 비해 그 속도가 매우 늦고, 이러한 성장 사이클에 적합한 것은 산모에게서 제공되는 모유라고 할 수 있다. 그런데 이 모유를 분유로 대체하게 되면 정상적인 성장 사이클에서 벗어나 과도한 陽化 작용이 일어나게 된다. 아울러 우유의 섭취도 분유와 마찬가지로 陽化 작용을 유발하게 되는데, 앞서서도 언급하였듯이 과도한 陽化 작용은 체내에 火를 조장하게 되고, 결과적으로 精不足의 상태를 유발하게 되는 것이다.

## 2. 생활습관이 不妊에 미치는 영향

위에서 살펴본 바와 같이 현대인의 생활습관은 대체로 陽化작용을 향진시키거나, 체내에 濕熱을 적체시켜 精不足을 야기 시키고, 중국에는 相火를 조장하는 것으로 볼 수 있다. 陰陽論의 관점에서 본다면 陰은 수렴과 저장을 하고 陽에 비해 안정적인 것이라고 볼 수 있다. 이에 비해 陽은 發散과 成長을 주로 하고 陰에 비해 활동적인 것이라고 볼 수 있다. 이같이 서로 相反된 성격을 가진 陰陽은 정상적인 상황에서는 서로 균형을 유지하고, 또한 상대방이 활동할 수 있는 근간으로 작용을 하니 이를 “陰陽互根論”이라고 부른다. 그러나, 이러한 陰陽의 균형 상태가 깨지게 되면 인체에는 병리적인 상태가 나타나게 되는데, 陰陽 가운데 어느 것이 偏勝했느냐에 따라 다른 병리 기전이 나타나게 된다. 본 논문에서는 현대인의 생활습관으로 인한 精不足에 의해 초래되는 陽의 방향으로 偏勝된 상태를 주로 살펴보았다. 그렇다면 이와 같은 精不足에 의한 陽의 偏勝은 不妊에 어떠한 영향을 미치게 되는가?

不妊의 원인에 대해서는 다양한 견해가 있을 수 있겠지만, 한의학에서는 腎氣虛寒·胞中之痰·陰虛火旺·肥滿 등을 주요한 원인으로 인식하고 있다. 즉, 『扁鵲心書』에서는 “氣旺血衰則無子”<sup>22)</sup>라고 하여 陰血이 부족하여 氣가 偏勝하게 되면 不妊이 된다고 하였으니, 精不足으로 相火가 치성하게 되면 不妊이 된다는 것을 설명한 것이다. 또한, 『丹溪心法』에서는 “若是肥盛婦人, 稟受甚厚, 恣於酒食之人, 經水不調, 不能成胎, 謂之軀脂滿溢, 閉塞子宮.”<sup>23)</sup>이라고 하여 肥盛한 부인이 술과 음식을 조절하지 못하면 不妊에 이르게 된다고 설명하고 있다. 이 경우는 본래 肥盛하여 濕痰이 많은 체질인데, 술과 음식을 조절하지 못하여 체내에 濕痰이 더욱 많이 쌓이게 된 것이 不妊의 원인임을 설명한 것이다. 체내에 濕痰이 쌓이게 되면 氣血의 순환이 제대로 이루어지지 않게 되어 精의 생성에 장애를 초래하게 되고, 더 나아가 濕熱로 발전하게 된다.

이상의 2가지 例에서 살펴보았듯이 精이 부족하게 되면 相火가 치성하게 되어 不妊이 되고, 濕痰이 積滯되면 濕熱이 발생함과 동시에 精不足의 상태가 초래되어 不妊에 이르게 된다. 『素問·上古天真論』에서 임신이 가능한 조건을 天癸가 충만해진 상태로 인식하고 있

듯이<sup>24)</sup>, 精의 충만 여부가 임신과 밀접한 관련을 갖게 되는 것이다. 또한, 임신에 있어서 중요한 것은 陰陽의 균형이라고 볼 수 있다. 일반적으로 陽은 發散·推動의 특성을 가지고 있고, 陰은 收斂·安靜의 특성을 가지고 있다. 이러한 陰陽의 특성으로 임신과정을 설명해 보면, 충만한 精이 陽의 施化작용에 의해 父母의 兩精이 교합하고, 교합된 兩精은 陰의 작용에 힘입어 자궁에서 着床의 상태를 유지할 수 있는 것이다.

그러나, 앞에서도 제기하였듯이 현대인의 생활 습관은 陽化를 조장하여 陰精의 부족 상황을 초래하여, 陰陽이 상호간에 격리된 상태를 띄게 되는 경우가 많이 발생한다. 이와 같이 精이 부족해지고 相火가 치성한 陰陽 격리의 상태는 3가지 측면에서 不妊을 유발한다고 볼 수 있다.

첫째, 精 자체가 부족하여 임신의 상태에까지 도달하지 못하는 경우이다. 임신의 가장 중요한 조건은 父母의 兩精이 교합하여 이루어지는 것인데, 精이 부족하게 되면 不妊에 이르게 되는 것이다. 六味地黃湯 藥鍼이 임신을 제고에 유의한 효과를 나타낸다는 근자의 보고<sup>25)</sup>는 不妊과 精不足의 상관성을 증명함과 동시에 그 치료법을 제시한 것이라고 볼 수 있다.

둘째, 相火의 치성은 不妊과 관련이 있다. 相火의 치성에 대해서 朱震亨은 肝腎의 精血부족에 의해 발생한다고 인식하고 있다<sup>26)</sup>. 즉, 精 不足이 원인이 되어 相火가 발생하게 되는데, 相火가 치성하게 되면 필연적으로 체내에 濕痰이 積滯되는 결과를 초래하게 된다. 체내의 積滯된 濕痰은 氣血의 정상적인 순환을 저해하게 되어, 精의 생성을 방해하게 되고 결과적으로 精不足으로 인해 相火가 더욱 치성해지는 악순환을 반복하게 된다. 여기서 눈 여겨 볼 점은 相火에 의해 발생하는 濕痰과 不妊의 상관성이다. 濕痰은 앞에서 언급하였듯이 체내의 정상적인 氣血 순환을 억제하게 된다. 이 경우 체형적으로 肥滿을 초래하게 되고, 또한 자궁으로의 氣血 공급이 원활해지지 않아 不妊을 초래할 수 있는 것이다. 비만한 여성 불임환자를 五積散으로 치료한 보고<sup>27)</sup>나 二陳湯으로 비만 생쥐의 난소기능을 향상시킨 보고<sup>28)</sup> 등은 濕痰이 不妊에 영향을 미칠 수 있음을 설명함과 동시에 그 치료법을 제시한 것으로 볼 수 있다.

셋째, 체내에 과도한 陽化과정이 진행됨으로 인해 不妊을 유발할 수 있다는 것이다. 일반적으로 임신은 着床의 과정을 거치면서 시작한다고 볼 수 있다. 즉, 부모의 兩精이 陽의 施化작용을 통해 교합된 후, 자궁에 안정적으로 착상이 되어야 임신이 되는 것이다. 이와 같이 임신이 되기 위해서는 陽의인 의미를 가지는 精의 施化과정과 陰의인 의미를 가지는 着床이 이루어져야 한다. 그런데 체내에 과도한 陽化 작용이 진행된다면, 靜의인 상태를 유지할 수 없게 되어 원활한 着床이 이루어지지 않게 되고 결과적으로 不妊의 상태를 초래하게 되는 것이다.

### III. 結論

현대인의 생활 습관 가운데 운동 부족과 수면 부족은 불임과 연관성이 있다고 볼 수

있다. 운동부족의 경우 첫째, 체내에 습담을 적체시켜 결과적으로 정부족 상태를 유발한다. 둘째, 운동을 통한 사지의 활동은 정을 생성하는 또 다른 방편이라고 할 수 있는데, 운동이 부족해짐으로 인해 정이 생성이 저해되고 결과적으로 정부족의 상태를 초래하게 된다. 한편, 저녁 시간에 잠을 자지 않고 활동을 하게되면 음을 기르는 환경적 조건을 만들지 못하고, 그 결과 정부족의 상태를 초래하게 된다.

현대인이 주로 이용하는 패스트푸드를 포함한 인스턴트 음식은 간편하다는 이면에 많은 문제점을 가지고 있다. 패스트푸드는 사료를 먹고 자란 저질의 육류를 사용하는데, 그 사료 안에는 많은 양의 성장촉진호르몬제와 항생제가 함유되어 있다. 성장촉진호르몬제는 체내에서 과도한 陽化작용을 일으키게 되고, 항생제는 체내에서 陰化과정을 억제하여 濕熱을 적체시키고 그 결과 相火를 조장하게 된다. 인스턴트 음식에 다량 함유된 방부제도 腐熱의 과정, 즉 陰化과정을 억제하여 완전한 소화기전을 방해하여 체내에 濕熱을 적체시키고 결과적으로 相火를 조장하게 된다. 한편, 육류의 과다 섭취는 오히려 불완전연소를 유발하여 精의 생성을 방해하여 결과적으로 陰不足으로 인한 相火의 치성을 초래하게 된다. 현대인은 嬰兒期 때 모유보다는 분유를 섭취하는 비중이 높아지고 있고, 또한 우유를 완전식품으로 맹신하는 풍조가 있다. 그러나, 우유는 빠른 성장 싸이클을 가지고 있는 소에게 적합한 것으로, 이것을 인간이 섭취하게 되면 체내에서 빠른 속도의 陽化과정을 초래하게 되어 결국 相火가 치성하게 되는 결과를 낳게 된다.

이와 같이 精이 부족해지고 相火가 치성한 陰陽 격리의 상태는 3가지 측면에서 不妊을 유발한다고 볼 수 있다.

첫째, 精 자체가 부족하여 임신의 상태에까지 도달하지 못하는 경우이다. 임신의 가장 중요한 조건은 父母의 兩精이 교합하여 이루어지는 것인데, 精이 부족하게 되면 不妊에 이르게 되는 것이다. 둘째, 相火의 치성은 不妊과 관련이 있다. 相火의 치성은 精 不足이 원인이 되어 발생하게 되는데, 相火가 치성하게 되면 필연적으로 체내에 濕痰이 積滯되는 결과를 초래하게 된다. 相火에 의해 발생하는 濕痰은 체내의 정상적인 氣血 순환을 억제하여 肥滿을 초래하게 되고, 또한 자궁으로의 氣血 공급이 원활해지지 않아 不妊을 초래할 수 있는 것이다. 셋째, 체내에 과도한 陽化과정이 진행됨으로 인해 不妊을 유발할 수 있다는 것이다. 일반적으로 임신은 着床의 과정을 거치면서 시작한다고 볼 수 있다. 그런데 체내에 과도한 陽化 작용이 진행된다면, 靜인 상태를 유지할 수 없게 되어 원활한 着床이 이루어지지 않게 되고 결과적으로 不妊의 상태를 초래하게 되는 것이다.

## [參考文獻]

1. 朴贊國, 『黃帝內經에 의한 現代醫學의 檢證』, 大韓韓醫學原典學會誌, 2004, 17(4), 1-2
2. 대한산부인과학회, 『부인과학』, 서울, 칼빈서적, 1991, 389-436

3. 최유덕, 『불임교실』, 서울, 고려의학, 1991, 1-3
4. 김哲源, 柳深根, 朴炳烈, 『女性不妊의 原因分類에 關한 文獻의 考察』, 大韓韓方婦人科學會誌, 1991, 4(1), 51-53
5. 金惠媛, 金容奭, 李京燮, 『DITI를 통한 불임여성의 체열에 대한 연구』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2001, 14(3), 33-39
6. 조정훈 외 3인, 『六味地黃湯 藥鍼이 생쥐의 卵巢機能 및 妊娠과 分娩에 미치는 影響』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2002, 15(1), 1-18
7. 송영림, 이태균, 『비만한 여성 불임환자 5례에 대한 임상보고』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2002, 15(3), 162-171
8. 金東哲, 朴素月, 白承燮, 『溫胞種玉湯을 投與한 腎虛型 不妊患者 21例에 對한 臨床的 考察』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2002, 15(3), 208-216
9. 金성수, 鄭일규, 『運動生理學』, 도서출판 大庚, 1995, 23
10. 方正均, 『衛氣와 分肉·皮膚·腠理의 關係에 對한 考察』, 尙志韓醫大論叢, 2000, 제3호, 90-91
11. 史崧 撰, 『黃帝內經靈樞』(四部備要本), 臺灣, 臺灣中華書局, 民國 61, 105
12. 史崧 撰, 『黃帝內經靈樞』(四部備要本), 臺灣, 臺灣中華書局, 民國 61, 104
13. 엄동명, 朴찬국 『營衛에 對한 考察』, 大韓原典醫史學會誌, 1995, Vol 9, 721-722
14. 史崧 撰, 『黃帝內經靈樞』(四部備要本), 臺灣, 中華書局, 民國 61, 13-21
15. 朴贊國. 『한의학 특강』. 1판. 서울. 집문당. 2000. 63-66
16. 류갑순 외 3인, 『생리통과 수면과의 상관관계에 대한 설문분석 결과』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2005, 18(2), 104-108
17. 이상재, 『건강증진을 위한 한의학적 방법론 연구-야간근로와 陰虛證의 상관관계를 중심으로-』, 경희대학교 대학원 박사학위논문, 2004, 38-41
18. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學研究院. 23
19. 洪元植, 尹暢烈. 『新編 中國醫學史』. 초판. 대전. 주민출판사. 2004. 305-306
20. 마쿠우치 히데오 지음, 김옥송 옮김. 『초라한 밤상』. 1판. 서울. 참솔. 2003. 95-98
21. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學研究院. 89
22. 竇材 撰, 『扁鵲心書』, 臺北, 新文豐出版有限公司, 民國 81, 365
23. 朱震亨, 『丹溪醫集·丹溪心法·子嗣九十三』, 1판, 北京, 人民衛生出版社, 1993, 444
24. 洪元植, 『精校 黃帝內經素問』, 서울, 東洋醫學研究院, 11
25. 조정훈 외 3인, 『六味地黃湯 藥鍼이 생쥐의 卵巢機能 및 妊娠과 分娩에 미치는 影響』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2002, 15(1), 1-18
26. 方正均. 『丹溪 養生論 研究』. 大韓韓醫學原典學會誌. 14(2). 85-89
27. 송영림, 이태균, 『비만한 여성 불임환자 5례에 대한 임상보고』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2002, 15(3), 162-171
28. 최정은 외 3인, 『二陳湯의 肥滿생쥐의 卵巢機能에 미치는 影響』, 大韓韓方婦人科學會誌, 2003, 16(2), 68-75