

## 『東醫寶鑑』의 精氣神 養生法과 그 특징

<sup>1</sup>경희대학교 한의과대학 원전학교실 · <sup>2</sup>경희대학교 대학원 기초한의과학과  
정창현<sup>1</sup> · 백유상<sup>1</sup> · 위보영<sup>2</sup> · 장우창<sup>1</sup> \*

### The Jing-Qi-Shen Cultivation Method and its characteristic of *Donguibogam*

Jeong Chang-hyun<sup>1</sup> · Baik You-sang<sup>1</sup> · Wie Bo-young<sup>2</sup> · Jang Woo-chang<sup>1</sup> \*

<sup>1</sup>Dept. of Korean Medical Classics, College of Korean Medicine, Kyunghee University

<sup>2</sup>Dept. of Science in Korean Medicine, Graduate School, Kyunghee University

**Objectives** : Various cultivation methods can be found suggested in *Donguibogam*(東醫寶鑑)·*Naegyeongpyeon*(內景篇) ranging from Juchenhwahu(周天火候), massage(按摩), physical and breathing exercise(導引), fetal breathing(胎息), clicking teeth(叩齒), saliva swallowing(嚥液), sounding the celestial drum(鳴天鼓), Six words(六字訣), Seven step(七星步), God pillow method(神枕法), and Taoism.

**Methods** : The cultivation methods in *Donguibogam* are mainly found in the first volume of *Naegyeongpyeon*, and some can be discovered in *Oehyeongpyeon*(外形篇) and *Japyeongpyeon*(雜病篇). This paper aims to study the system and special features of the cultivation methods that unfold within the first volume of *Naegyeongpyeon*.

**Results** : *Donguibogam*'s cultivation methods are Jing-Qi-Shen cultivation method(精氣神養生法), and *Naegyeongpyeon*'s *Sinhyeong*(身形) can be described as a collection of general remarks, and Jing(精), Qi(氣), and Shen(神) is dealt individually. The condition for Jing cultivation is not to spill sperm, Qi cultivation is to control the breathing, and Shen cultivation is having a calm mind.

**Conclusions** : The Jing-Qi-Shen cultivation method of *Donguibogam* revolves around Taoism integrated with Buddhism. It places importance in the cultivation of the Inner Center(內丹), and emphasizes Shen in particular among Jing, Qi, and Shen.

**Key Words** : *Donguibogam*, Jing-Qi-Shen, Cultivation, Nurturing

\* Corresponding Author : Jang Woo-chang. Dept. of Korean Medical Classics, College of Korean Medicine, Kyunghee University.  
Tel : 02-961-0735  
Email : jangchang@khu.ac.kr

Received(31 January 2017), Revised(15 February 2017), Accepted(16 February 2017)

본 연구는 2012년도 경희대학교 연구비 지원에 의한 결과임.(KHU-20120747)

本論文은 2014年 11月 中國 江西省 鷹潭市에서 開催된 第

## 1. 들어가는 말

『東醫寶鑑』은 조선중기 許浚(1546-1615)이 저술한 것으로 이전까지의 한의학 이론을 총정리한 것이다. 『東醫寶鑑』은 『內經』을 근간으로 해서 중국 金元 四大家의 의학 사상과 조선의 『醫方類聚』, 『醫林撮要』, 『鄉藥集成方』의 내용을 대량 채용하였다. 특히 『東醫寶鑑』은 그 이전 중국이나 한국에서 출판되었던 의서들에 비해 도가적 특색이 강했다.<sup>1)</sup>

필자는 대한한의학원전학회지 20권 2호에 발표한 논문<sup>2)</sup>에서 『東醫寶鑑』과 도가사상의 연관성에 대해 편제, 저자, 내용, 인용서 등의 측면에서 고찰한 바 있다. 이번에는 한결음 더 나아가 『東醫寶鑑』 양생법의 체계와 그 특징을 살펴보고자 한다.

『東醫寶鑑』의 양생법은 주로 「內景篇」 권1에 집약되어 있고, 일부 내용이 「外形篇」, 「雜病篇」 등 다른 편에 산재해있다. 「內景篇」에는 周天火候, 按摩, 導引, 胎息, 叩齒, 嚥液, 鳴天鼓, 六字訣, 七星步, 神枕法 등 도가의 다양한 양생수련법이 제시되어 있다. 이외에도 「內景篇」 권2의 廻津法, 권3에 五臟 각각의 修養法과 導引法, 膽腑導引法이 제시되어 있으며, 「外形篇」에는 귀와 코, 치아에 관한 수양법, 面部按摩法, 腰部導引法, 脚氣按摩法, 前陰導引法, 「雜病篇」에는 內傷導引法, 息積導引法, 邪祟導引法 등 다양한 양생수련법이 제시되어 있다.

이처럼 다양한 수련법을 제시하고 있는데, 이들 구체적인 수련법을 논하기에 앞서, 『東醫寶鑑』의 양생법이 전체적으로 어떤 사상적 틀을 바탕으로 구성되어 있는지를 살피는 것이 선행되어야 한다고 생각한다.

『東醫寶鑑』 양생법에 대한 선행연구로는 이진수의 논문이 대표적인데, 동의보감의 양생법이 정기신 위주임을 강조하고, 정기신이 각각 가리키는 바를 제시하였다.<sup>3)</sup> 그러나 동의보감의 양생법이 갖고 있는

특징에 대해서는 미처 언급하지 않았다. 이에 본 논문에서는 「內景篇」 권1을 중심으로 전개되는 『東醫寶鑑』의 양생법의 체계와 그 특징을 고찰하고자 한다.

## 2. 精, 氣, 神 養生法

精氣神은 예로부터 三寶라고 하여 인체 생명을 이루는 매우 중요한 요소로 여겨져 왔는데, 『東醫寶鑑』 역시 매우 중시하였다.

『東醫寶鑑』의 양생법은 「內景篇」 권1에 집약되어 있는데, 「內景篇」 권1은 「身形」, 「精」, 「氣」, 「神」 네 부분으로 구성되어 있다. 이는 許浚의 人體觀과 밀접한 연관이 있는데, 그가 직접 쓴 「集例」에 잘 드러나 있다.

“신이 삼가 살피건대, 인체는 안으로 오장육부가 있고 밖으로 근, 골, 기육, 혈액, 피부가 있어서 형체를 이룹니다. 정기신은 장부와 형체의 주인이니, 도가의 三要와 불가의 四大가 모두 이를 말한 것입니다.(臣勤按人身內有五臟六府, 外有筋骨肌肉血脈皮膚, 以成其形. 而精氣神, 又爲藏府百體之主, 故道家之三要, 釋氏之四大, 皆謂此也.)”<sup>4)</sup>

여기서 그는 인체가 안으로 오장육부와 밖으로筋, 骨, 肌肉, 血脈, 皮膚 등으로 구성되어 있는데, 이들은 따지고 보면 결국은 精氣神 세 요소가 서로 작용하여 만들어진 결과물이라고 인식하고 있다.

許浚은 “정기신은 장부와 형체의 주인이니 도가의 三要이다.(精氣神, 又爲藏府百體之主, 故道家之三要.)”라고 하여, 精氣神을 생명을 구성하는 세 가지 요소로 인식하고 매우 중시하였다. 따라서 생명활동을 유지하는 것의 관건은 결국 精氣神을 어떻게 잘 지켜내는데 달려있다고 보았다. 이런 관점은 「內

3次國際道教論壇에서 發表한 論文을 수정한 것임.

1) 丁彰炫. 『東醫寶鑑』和道家思想的關聯性. 대한한의학원전학회지. 2007. 20(2). p.25.

2) 丁彰炫. 위 논문.

3) 李鎭洙. 동의보감에 보이는 양생사상. 원광한의학. 1992. 2(1). p.23-33.

이외에도 관련 논문으로 김대형 등의 “『醫方類聚』에 인용

된 『五臟六腑圖』의 臟腑導引法 복원에 대한 연구”, 김태우 등의 “『東醫寶鑑』의 身形藏府圖와 精氣神의 關聯性에 관한 연구”, “성호준의 “『東醫寶鑑』內景篇』의 道教思想 고찰”, 조남호의 “『東醫寶鑑』의 이론적 구조와 그 성격”, 김낙필의 “성명론과 정기신론”, 강정수 등의 “『東醫寶鑑』중의 精氣神에 관한 문헌적 고찰(1),(2).” 등 다수의 논문이 있으나, 정기신에 대한 철학적인 논의나, 정기신에 대한 의학적 개념 및 기능 등을 논하는데 그치고 있다.

4) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.69.

景篇·身形」중의 다음 문장에 잘 드러나 있다.

“사람은 천지의 좋은 기운을 받고 태어나는데, …… 그러므로 사람의 몸 중에서 精, 氣, 神이 중요하다. ……그러므로 수양하는 사람이 만일 자기 몸을 수양한다면 정, 기, 신의 3가지를 단련하는 데 지나지 않는다.(人之一身, 稟天地之秀氣而有生……故一身之中, 以精氣神爲主. ……故修真之士, 若執己身而修之, 無過煉治精氣神三物已.)”<sup>5)</sup>

“일반적으로 사람들이 수양하고 섭생하는 방법이 각기 따로 있다. 대체로 精을 상하거나 기를 소모하거나 신을 상하는 일이 없도록 해야 한다. 이 3가지는 道家에서 말하는 정을 보전하고 기를 보전하며 신을 보전한다는 것이다.(凡人修養攝生之道, 各有其法, 大槩勿要損精耗氣傷神. 此三者道家謂之全精全氣全神是也.)”<sup>6)</sup>

허준은 여기서 양생의 목적이 精, 氣, 神을 보호하여 온전하게 유지하는 것임을 분명히 하고 있다.

이러한 관점에서 그는 맨 먼저 「身形」을 두고, 그 다음으로 「精」, 「氣」, 「神」을 배치하였다. 결국 『東醫寶鑑』의 양생법은 精氣神養生法이라 할 수 있는데, 실제로 「身形」은 精氣神養生의 總論에 해당하는 것이고, 뒤의 「精」, 「氣」, 「神」은 養精, 養氣, 養神에 대한 각론에 해당한다고 볼 수 있다.

「身形」은 [身形藏府圖], [形氣之始], [胎孕之始], [四大成形], [人氣盛衰], [年老無子], [壽夭之異], [形氣定壽夭], [人身猶一國], [丹田有三], [保養精氣神], [古有真人至人聖人賢人], [論上古天真], [四氣調神], [以道療病], [虛心合道], [學道無早晚], [人心合天機], [搬運服食], [按摩導引], [攝養要訣], [還丹內煉法], [養性禁忌], [四時節宜], [先腎格言], [養性延年藥餌], [單方], [神枕法], [煉臍法], [熏臍秘方], [附養老]([老因血衰], [老人治病], [老人保養]) 등의 순서로 구성되어 있는데, 전체적으로 인체의 구조, 우주의 형성, 인체의 탄생, 인간의 수명, 인체의 구성을 논하고, 精氣神의 중요성을 강조한 다음, 內丹法, 按摩, 導引, 藥餌 등 구체적인 양생방법을 제시하고 있다.

5) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.74.

6) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.75.

각론에 해당하는 「精」, 「氣」, 「神」 各門에서는 각각의 의미와 중요성, 有關疾病, 修養法, 導引法, 藥餌, 鍼灸法 등을 제시하고 있다.

### 3. 養精法

『東醫寶鑑』에서는 “精爲身本”, “精爲至寶”라 하여 ‘精’이 人身의 근본으로 매우 중요한 것이라고 보았다. 精은 부모에서 유래하는 先天의 精(元精)이 있는가 하면, 五穀으로부터 얻어지는 水穀之精이 있다고 보았다. 이러한 精은 骨空으로 스며들어가 腦髓를 補益하고, 또 아래 陰器로 가서는 精液(交感之精)이 된다<sup>7)</sup>고 보았다. 五臟이 모두 精을 간직하고 있는데, 남녀가 交感하기 전에는 精이 血中에 있다가 交感을 하면 慾火가 발동해서 命門에 이르러 精으로 변하여 밖으로 排泄된다<sup>8)</sup>고 보았다. 先天의 精이 形을 만들고 後天의 水穀精이 形을 유지시켜 나가는데, 五臟을 기르고 骨髓와 腦髓를 채우며 아울러 生殖精으로 化하기도 한다.

이러한 精은 아주 정밀하여 취득하기 어려우므로 “最貴而甚少”하여 全身을 통틀어 ‘一升六合’에 불과하다고 했다. 한번 交感을 하면 半을 잃게 되는데, 이 때 精이 미처 보충되기도 전에 재차 누설한다면 精이 고갈된다<sup>9)</sup>고 했다.

따라서 養精의 요건은 “精宜秘密”, 정액을 누설하지 않는 것이니, 특히 “六十者閉精勿泄”이라고 하였다<sup>10)</sup>. 또한 “節慾儲精”이라 하여, 정액을 누설하

7) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.81.

“精爲身本. 靈樞曰兩神相薄, 合而成形. 常先生身, 是謂精. 精者身之本也. 又曰五穀之津液, 和合而爲膏, 內滲入于骨空, 補益髓腦, 而下流于陰股, 陰陽不和, 則使液溢而下流于陰, ……”(內景篇·身形)

8) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.82.

“五藏各有藏精, 並無停泊于其所, 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.”(內景篇·身形)

9) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.81.

“夫精者極好之稱, 人之精最貴而甚少, 在身中通有一升六合, 此男子二八未泄之成數, 稱得一斤, 積而滿者至三升, 損而喪之者不及一升, 精與氣相養, 氣聚則精盈, 精盈則氣盛, 日啖飲食之華美者爲精, 故從米從青. 人年十六則精泄, 凡交一次則喪半合, 有喪而無益則精竭身憊.”(內景篇·身形)

10) 孫思邈의『備急千金要方』에도 관련 기록이 보인다. “人年

지 않기 위해서는 慾火를 절제해야 한다고 보았다. 나아가 夢泄, 遺泄처럼 비록 직접적인 남녀교감이 없더라도 精이 누설될 수 있는데, 이 역시 마음의 慾火가 精을 동요시키기 때문이라고 보았다.

아울러 精을 단련하기 위한 특별한 수련법을 제시하고 있는데, 한 가지 예를 들면 다음과 같다.

“반드시 밤중 자시에 옷을 풀어헤치고 일어나 앉아서 두 손을 마주대고 뜨겁게 비벼서 한손으로 생식기를 덮어주고 한 손으로는 배꼽을 덮고 정신을 內腎에 집중시킨다.(須半夜子時, 卽披衣起坐, 兩手搓極熱, 以一手將外腎兜住, 以一手掩臍而凝神於內腎.”(「內景篇·精」)<sup>11)</sup><sup>12)</sup>

#### 4. 養氣法

『東醫寶鑑』에서는 “氣爲精神之根蒂”라고 하여, 精氣神 상호간의 밀접한 관계를 밝혔다. 인체의 氣는 그 뿌리가 腎間動氣(原氣, 元氣)에 있는데, 그 위치가 氣海와 丹田의 자리에 해당한다<sup>13)</sup>고 보았다. 또 “사람이 처음 생겨날 때 태(胎)중에 있을 때에는 어머니를 통해서 호흡하다가 태어나서 땃줄을 끊으면 한 점의 신령스러운 기운이 배꼽 밑에 모인다.(人受生之初, 在胞胎之內, 隨母呼吸, 及乎生下, 剪去臍帶, 則一點眞靈之氣, 聚于臍下.)”<sup>14)</sup>라고 하여, 사

람이 태어나 땃줄을 자르는 순간에 한 점의 신령스러운 기운이 臍下에 모인다고 했는데, 이것이 先天元氣이다. 元氣는 오곡으로부터 보충되고(“氣生於穀”)<sup>15)</sup>, 전신으로 퍼져(“周流乎一身以爲生者氣也”)<sup>16)</sup> 몸을 따뜻하게 해주며 외부 사기의 침입을 막는 역할을 한다(“氣爲衛衛於外”)<sup>17)</sup>고 보았다.

『東醫寶鑑』에 의하면, 元氣는 태어나기 전에 母親의 호흡을 따라 오르내리던 기운이 臍下에 뭉쳐 형성된 것이며, 태어난 후에는 臍下에 뿌리를 두고 기가 상하로 출입하면서 호흡을 하게 된다. 따라서 기는 호흡에서 비롯된 것이며, 동시에 호흡의 근본이 되는 것이다.

“무릇 사람에게는 오직 氣가 제일 먼저인데, 기는 호흡에서부터 시작된다.(凡人唯氣最先, 莫先於呼吸.)”(「內景篇·氣」)<sup>18)</sup>

“숨을 내쉴 때에는 하늘의 근본과 맞닿고 숨을 들이쉴 때에는 땅의 근본에 맞닿는다.(氣之呼, 接於天根, 氣之吸, 接於地根).”(「內景篇·氣」)<sup>19)</sup>

“닫히고 열리고, 가고 오는 현상은 코로 숨쉬는 데서 볼 수 있다.(闔關往來見之鼻息.)”(「內景篇·氣」)<sup>20)</sup>

“사람이 숨을 쉬는 것은 대개 剛柔가 서로 부딪히고 乾坤이 열렸다 닫혔다 하는 것을 상징한 것이다.(人之有息, 蓋剛柔相摩, 乾坤闔關之象也.)”(「內景篇·氣」)<sup>21)</sup>

“숨을 내쉴 때 기가 나오는 것은 陽이 여는 것이고 숨을 들이쉴 때 기가 들어가는 것은 陰이 닫는 것이다. 대개 사람 몸의 음양이 천지의 음양과 서로 비슷하다. 만일 상하로 호흡하는 것을 조절해서 쉬지 않고 돌게 한다면 천지에서 닫히고 열리고, 가고 오는 묘한 작용이 모두 내 몸 가운데 있을 것이다.(呼則氣出, 陽之關也, 吸則氣入, 陰之闔也. 蓋人身之

二十者, 四日一泄, 三十者, 八日一泄, 四十者, 十六日一泄, 五十者, 二十日一泄, 六十者即閉精勿泄, 若體力猶壯者一月一泄也.”(孫思邈, 備急千金要方, 北京, 人民衛生出版社, 1998, p.489.)

11) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.82.

12) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.86.

이외에도 아래의 방법을 제시하고 있다. “又夜夜半子時, 分陽正興時, 仰臥瞑目閉口, 舌頂上顎, 將腰拱起, 用左手中指頂住尾閭穴, 用右手大指頂住無名指根拳着, 又將兩腿俱伸, 兩腳十指俱握提起, 一口氣, 心中存想, 脊背腦後上貫至頂門, 慢慢直下至丹田, 方將腰腿手脚從容放下, 如再行照前而陽衰矣. 如陽未衰再行兩三遍, 此法不惟速去泄精之疾, 久則水火既濟, 永無疾病矣.”(內景篇·精)

13) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.87, 346.

“生氣之原, 難經疎曰十二經脈者, 皆係於生氣之原, 所謂生氣之原者, 謂腎間動氣也, 此五藏六府之本, 十二經脈之根, 呼吸之門, 三焦之原, 一名守邪之神, 故氣者人之根本也, 又曰氣海丹田, 實爲生氣之原, 氣海一穴, 在臍下一寸半, 丹田一穴, 一名關元, 在臍下三寸.”(內景篇·身形)

“腎間動氣, 謂臍下氣海, 丹田之地也, 丹田氣海與腎脈, 相通爲腎之根也.”(雜病篇·診脈)

14) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.87.

15) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.86.

16) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.88.

17) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.86.

18) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.87.

19) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.87.

20) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.87.

21) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.87.

陰陽，與天地陰陽相似。若能御呼吸於上下，使之周流不息，則闔闢往來之妙，盡在吾身中。)(『內景篇·氣』)<sup>22)</sup>

호흡에 따라 기가 승강하는 것이 천지자연의 乾坤陰陽이 闔闢하는 것과 같은 이치이므로, 나의 호흡을 잘 조절하면 천지자연의 이치도 알 수 있다고 보았다.

따라서 『東醫寶鑑』에서 養氣의 핵심은 호흡조절에 있다. “사람의 몸은 허무하여 단지 돌아다니는 기만 있을 뿐이다. 이 호흡이 잘 조절되면 온갖 병이 생기지 않는다. 그러므로 섭생을 잘하는 사람은 우선 호흡을 잘 조절할 줄 알아야 한다.(人身虛無，但有遊氣。氣息得理，即百病不生。故善攝養者須知調氣方焉。)”(『內景篇·氣』)라고 하여, 호흡조절을 잘 하면 무병장수할 수 있음을 주장했다.

『東醫寶鑑』에서는 胎息法<sup>23)</sup>, 閉氣<sup>24)</sup>, 踵息法<sup>25)</sup> 등 여러 가지 호흡법을 제시하고 있는데, 대체로 깊은 호흡, 느린 호흡, 고른 호흡, 膺呼吸을 위주로 하고 있다. 아울러 六字氣訣을 소개하고 있다.<sup>26)</sup>

## 5. 養神法

『東醫寶鑑』에서는 “心은 군주에 해당하는 藏으로 신명이 나온다.(心者君主之官，神明出焉。), “심은 온 몸을 주관하고 청정한 부이다. 겉은 包絡이 둘러싸고 있고 속에는 精華가 모여 있는데 그것을 神이라고 한다. 신은 음과 양에 모두 통하고 있으면서 세밀한 것까지 살피며 문란한 것이 없다.(心者一身之

主，清淨之府。外有包絡以羅之，其中精華之聚萃者，名之曰神。通陰陽，察纖毫，無所紊亂。)”<sup>27)</sup>, “심은 신명의 집이다.(心者神明之舍。)”<sup>28)</sup>라고 하여, 心에 깃들어 있는 神明이 생명활동의 주체라고 하였다. 따라서 인체의 榮衛氣血의 작용이 모두 신에 의해 조절된다고 보았다.

아울러 醫家の 說을 취하여 “心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志”라 하여 오장이 각자의 神을 간직하고 있다고 했으며, 동시에 도교의 설을 취하여 머리의 泥丸과 전신 마디마디에 온갖 神이 깃들어 있다고 하였다.

“뇌와 전신 마디마디에 모두 신이 깃들어 있으니 신의 명칭이 가장 많아서 일일이 다 열거할 수 없다.(泥丸百節，皆有神，神名最多，莫能枚舉。)”(『內景篇·神』)<sup>29)</sup>

“肝神의 이름은 龍烟이고 字는 含明이다. ……心神의 이름은 丹元이고 字는 守靈이다. ……脾神의 이름은 常在이고 字는 魂停이다. ……肺神의 이름은 皓華이고 字는 虛成이다. ……腎神의 이름은 玄冥이고 字는 育嬰이다. ……膽神의 이름은 龍曜이고 字는 威明이다.(肝神龍烟字含明，……心神丹元字守靈 ……脾神常在字魂停 ……肺神皓華字虛成 ……腎神玄冥字育嬰 ……膽神龍曜字威明……)”(『內景篇·神』)<sup>30)</sup>

“심은 온 몸의 군주로 모든 신이 다 그 명령을 듣는다.(心主乃一身之君，萬神爲之聽命焉。)”(『內景篇·神』)<sup>31)</sup>

이는 醫家와 道家의 說을 모두 취한 것인데, 둘의 공통점은 모두 心神이 모든 神을 통제한다고 본 것이다.

그러나 『外形篇·頭』에는 약간 相異한 견해가 보인다.

“머리는 천곡으로서 神을 간직하고 있다. 谷은 天谷을 말하며 神은 몸의 元神을 말한다.…”

그 곡에는 진기와 원신을 간직하고 있다. 그리고 머리에는 9개의 宮이 있어서 위로 9개의 天에 응하

22) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.87.

23) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.87. 「內景篇·身形·氣·胎息法」

24) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. pp.87-88. 「內景篇·身形·氣·調氣訣」

25) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.87. “莊周曰真人之息，息之以踵，衆人之息，息之以喉，蓋氣在下焦，其息遠，氣在上焦，其息促，義亦類此。”(內景篇·身形·氣·氣爲呼吸之根)

26) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.94. “嘘肝氣，呵心氣，呼脾氣，呬肺氣，吹腎氣，嘻三焦氣，其法以口吐鼻取，能去病延壽。春嘘養肝，夏呵養心，秋呬養肺，冬吹養腎，四季呼養脾，不時鳴養三焦，切忌出聲聞於口耳也。羅仙。肝病大呼三十遍，細呼十遍，心病大呵三十遍，細呵十遍，脾病大呼三十遍，細呼十遍，肺病大呬三十遍，細呬十遍，腎病大吹五十遍，細吹十遍，皆須左右導引，然後乃爲之。”(內景篇·氣)

27) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.94.

28) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.94.

29) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.94.

30) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.94.

31) 許浚. 原本東醫寶鑑, 서울. 南山堂. 1991. p.95.

는데 그 중앙에 있는 궁을 泥丸宮이라고 한다. 또한 黃庭, 崑崙, 天谷이라고도 한다. 그 이름이 많으나 결국은 다 元神이 머무는 곳이다. 그리고 비어 있는 것이 골짜기와 같으면서 원신이 거처하기 때문에 谷神이라고 한다.(頭爲天谷以藏神. 谷者天谷也. 神者一身之元神也.…… 其谷, 藏眞一宅元神, 是以頭有九宮, 上應九天, 中間一宮謂之泥丸, 又曰黃庭, 又名崑崙, 又謂天谷, 其名頗多, 乃元神所住之宮, 其空如谷而神居之, 故謂之谷神.)<sup>32)</sup>

“상부에는 천곡인 니환궁이 있는데 원신을 간직하는 곳이다. 중부에는 應谷인 絳宮이 있는데 기를 간직하는 곳이다. 하부에는 虛谷인 關元이 있는데 精을 간직하고 있다. 천곡을 元宮이라고 하는데 원신과 혼령이 들어 있는 곳이니, 정신활동의 중추이다.(上有天谷泥丸, 藏神之府也, 中有應谷絳宮, 藏氣之府也, 下有虛谷關元, 藏精之府也. 天谷元宮也, 乃元神之室, 靈性之所存, 是神之要也.)”<sup>33)</sup>

여기서는 머리에 아홉 개의 궁이 있고, 그 중앙에 있는 궁을 泥丸이라 하는데 그곳에 元神이 깃들여 있다고 보았다. 아울러 인체 중앙의 강궁을 ‘氣之府’로 인식하여, 「內景篇」에서 강궁을 ‘藏神之府’로 뇌를 ‘藏氣之府’로 본 것<sup>34)</sup>과는 다르다.

이는 神에 대한 醫家와 道家의 說이 상충되는 것인데, 「內景篇」에서는 醫家와 道家의 공통된 입장을 따라 정리한 것으로 보인다.<sup>35)</sup> 그 이유는 『東醫寶鑑』이 기본적으로 醫書이기에 『黃帝內經』의 관점을 벗어날 수 없고, 전통적으로 心을 君主로 보는 관점과도 부합하며, 무엇보다도 「內景篇」이 양생을 주로 다루고 있는 점에서 정신활동의 중추를 뇌에 두는 것보다는 心에 두는 것이 보다 합리적이라고 본 것

32) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.201.

33) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.201.

34) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.74. “腦爲髓海上丹田, 心爲絳宮中丹田, 臍下三寸爲下丹田, 下丹田藏精之府也. 中丹田藏神之府也. 上丹田藏氣之府也.”(內景篇·身形)

35) 李時珍. 本草綱目. 北京. 中醫古籍出版社. 1994. p.825. ; 張錫純. 醫學衷中參西錄(中). 石家莊. 河北科學技術出版社. 1999.

후세에 일부 의가들이 元神在腦說을 언급하는데, 李時珍은 “腦爲元神之府”(『本草綱目·辛夷』)라 했고, 張錫純 “元神者藏于腦, 識神者發于心”이라고 했다. 이들은 모두 도가의 영향을 받은 것으로 보인다.

이다.

『東醫寶鑑』은 모든 七情六慾이 心에서 생기는데, 心이 고요하면 元氣가 견고해서 병이 없지만, 一念이 싹트면 神이 동요하고 그에 따라 營衛氣血이 문란해져 萬病이 발생한다고 했다.

“심은 신을 간직하여 온 몸의 군주가 되며 칠정을 통제하여 만 가지 변화에 응한다.(心藏神, 爲一身君主, 統攝七情, 酬酢萬機.)”(「內景篇·神」)

“대체로 七情과 六慾이 마음에서 생기는 것이 다 그러하다. 그러므로 마음이 안정되면 신명에 통해서 일이 닥쳐오기 전에 먼저 안다. 그래서 문밖으로 나가지 않고도 세상일을 알고 창문으로 내다보지 않고도 天道를 본다. 대개 마음은 물이 흔들리지 않고 오래 있으면 맑아져서 그 밑바닥을 들여다 볼 수 있는 것과 같다. 이것을 영명(靈明)이라고 하니, 안정하여 원기를 든든히 하면 모든 병이 생기지 않으므로 오래 살 수 있게 한다. 만일 한 가지 생각이라도 싹트기 시작하면 神은 밖으로 나가고 기는 안에서 흩어지며 혈은 기를 따라 흩어지고 영위가 혼란해져서 온갖 병이 서로 다투어가면서 생기는데 이것은 모두 심에 의해서 생기는 것이다. 대개 마음을 편안히 보양한다면 병이 생기지 않으니, 이것이 심을 수양하는 방법이다.(凡七情六慾之生於心皆然, 故曰心靜可以通乎神明, 事未至而先知, 是不出戶知天下, 不窺牖見天道也. 蓋心如水之不撓, 久而澄清, 洞見其底. 是謂靈明, 宜乎靜可以固元氣, 則萬病不生, 故能長久, 若一念既萌, 神馳於外, 氣散於內, 血隨氣行, 榮衛昏亂, 百病相攻, 皆因心而生也. 大概怡養天君, 疾病不作, 此治心之法也.)”(「內景篇·神」)<sup>36)</sup>

위 문장은 心神의 부조화가 육체에 병을 일으키는 기전을 설명한 것이다. 아울러 “心靜可以通乎神明”이라 하여, “心靜”이 養神의 관건임을 분명히 밝혔다.

「雜病篇」에서도 火가 동하는 것은 모두 心에서 연유한 것이므로, 火를 제어하기 위해서는 靜心해야 하며, 儒家의 正心, 收心, 養心과 醫家의 恬澹虛無가 곧 靜心과 같은 뜻이라고 보았다.

“유가의 가르침에서 마음을 바르게 하라, 마음을

36) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.94.

가다듬어라, 마음을 기르라 한 것은 다 心火가 망동하는 것을 방지하라는 것이고, 의학의 가르침에서 마음을 편안히 하고 비워서 정신을 안으로 잘 지키라는 것도 心火가 함부로 동하는 것을 막으라는 것이다.(儒者立教曰正心收心養心, 皆所以防火之動於妄也, 醫者立教曰恬澹虛無, 精神內守, 亦所以遏此火之動於妄也.)”(『雜病篇·火』)<sup>37)</sup>

“화가 망동해서는 안되니, 동함은 모두 마음에서 연유한다. ‘靜’ 이 글자가 마음의 불을 끄는 물이다. (火不妄動, 動由於心, 靜之一字, 其心中之水乎.)”(『雜病篇·火』)<sup>38)</sup>

“정신이 고요하면 心火가 저절로 내리며, 욕망을 차단하면 腎水가 저절로 오른다(神靜則心火自降, 慾斷則腎水自升.)”(『雜病篇·火』)<sup>39)</sup>

「神」門에서는 「精」門이나 「氣」門처럼 별도의 도인법이나 수련법을 제시하고 있지 않으나, 「內景篇」 곳곳에 神을 다스리는 법이 제시되어 있다. 대표적으로 포박자의 ‘十二少’<sup>40)</sup>, ‘太乙真人七禁文’<sup>41)</sup>, 嵇康의 ‘養性五難’<sup>42)</sup> 등을 인용하여 양생의 요결을 제시하였다. 공통적으로 마음을 다스리기 위해서는 少慾, 少思慮, 少喜怒哀樂해야 한다고 했다.

「內景篇·身形」에서 “욕심이 적으면 종신토록 업매임이 없을 것이고 정신이 고요하면 항상 편안할 것이다.(少慾終無累, 神靜自常安.)”<sup>43)</sup>라고 한 것은 『東醫寶鑑』의 養神法을 총괄한 것이라고 볼 수 있다.

## 6. 『東醫寶鑑』 精氣神養生法の

37) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.425.

38) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.425.

39) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.425.

40) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.77. “抱朴子曰善攝生者, 常少思, 少念, 少慾, 少事, 少語, 少笑, 少愁, 少樂, 少喜, 少怒, 少好, 少惡行, 此十二少者, 養性之都契也.”(內景篇·身形)

41) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.76. “太乙真人七禁文曰一者少言語養內氣, 二者戒色慾養精氣, 三者薄滋味養血氣, 四者曠精液藏氣, 五者莫嗔怒養肝氣, 六者美飲食養胃氣, 七者少思慮養心氣.”(內景篇·身形)

42) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.76. “嵇康曰養性有五難, 名利不去爲一難, 喜怒不除爲二難, 聲色不去爲三難, 滋味不絕爲四難, 神虛精散爲五難.”(內景篇·身形)

43) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.77.

## 특징

### 1) 道家를 중심으로 佛敎 이론을 결합

허준은 스스로 쓴 『集例』에서 “도가는 청정과 수양을 근본으로 하고, 의가는 藥餌와 침구로 치료하니, 이는 도가가 그 정수를 얻었고, 의가가 그 말단을 얻음이다.(道家以清靜修養爲本, 醫門以藥餌鍼灸爲治, 是道得其精, 醫得其粗也.)”라고 하여, “道精醫粗”를 주장하는데, 그 속뜻은 “治未病”의 예방사상을 강조한 것이다. 즉 도가는 병들지 않도록 예방하는 것을 중시하고, 의가는 병이 든 다음에 병을 치료하는 것인데, 治已病 보다는 治未病이 더 높은 경지이므로, 도가가 의가보다 더 정수를 얻었다고 말한 것이다. 따라서 양생법은 기본적으로 도가의 양생법을 적극적으로 수용하였다.

성리학이 통치이념이었던 조선 시대에는 유림들의 극심한 반대로 도교가 前代에 비해 크게 쇠퇴하였다. 소격전이 소격서로 격하되었다가 나중에는 그마저 사라지면서 국가가 주관하는 齋醮가 폐지되었다. 이러한 시대적 상황에서 허준이 도교사상을 책의 맨 앞에 둔 것은 정치적으로 위험한 일이라고 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 그것이 가능했던 이유는 도가양생법의 실용성 때문이었을 것으로 사료된다.

실제로 조선의 유학자 가운데는 도교의 내단수련법을 연구하고 실천했던 인물이 상당수 있는데, 金時習, 徐敬德, 鄭謙, 權克仲 등이 대표적이다. 당시의 대유학자 退溪李滉 역시 『活人心方』이란 양생서를 남겼는데, 이는 중국 明代 朱權이 저술한 『活人心法』을 필사한 것으로, 四時養生法, 導引法, 八段錦, 六字訣 등의 도가양생법을 소개하고 있다. 이는 당시에 도교의 종교적인 가치와 정치적인 지위는 이미 사라졌지만, 그 양생적인 실용성만큼은 널리 인정받았다는 증거이다. 이러한 사회적인 분위기가 있었기에 허준이 과감하게 도교 양생법을 적극 수용하여 전면에 배치할 수 있었던 것이다.

한편, 『東醫寶鑑』의 양생관련 논설 중에 불교의 이론이 동시에 언급되어 있다. 「身形」에서 인체가 地水火風의 네 가지 요소로 이루어져있다는 불교의

‘四大成形說’을 언급하였고<sup>44)</sup>, 「氣」에서 “눈, 귀, 코, 혀, 살갓, 의식(이것을 六慾이라 한다) 등은 모두 기에 의해서 작용한다. 그러므로 기가 아니면 빛깔, 소리, 냄새, 맛, 촉감, 법도를 모두 모르게 된다.(眼耳鼻舌身意(是謂六慾)皆由是氣, 非是氣則聲色香味觸法都不知覺.)”라고 하였는데, 이는 불교의 六根, 六塵에 해당하며, 또 「身形」에서 “사람이 욕심을 버리면 마음이 자연히 안정되고, 마음을 깨끗이 하면 정신이 자연히 맑아져서 六慾이 생기지 않으며 三毒이 소멸된다.(人能遣其慾而心自靜, 澄其心而神自清, 自然六慾不生, 三毒消滅.)”라고 하였는데, ‘六慾’이나 ‘三毒’은 모두 불교에서 유래한 개념이다. 또 “佛家は 벽을 향해 앉아 참선하고, 仙家は 문을 닫고 앉아 명상하니, 모두 기초를 쌓고 자기의 몸을 단련하는데 애써서 신기가 소모되어 흠어지는 것을 방지하는 것이며, 이것이 오래 살게 하는 방법이다.”(釋氏面壁, 仙家坐關, 皆築基煉己苦行, 以防耗此神氣, 便是長生之術.)”(「內景篇·氣」)라고 하여, 佛家の 面壁과 仙家の 坐觀이 서로 다르지 않음을 주장하였다.

비록 그 분량이 많지는 않지만, 당시 유교의 성리학적 이념이 지배하던 조선의 사회에서 불교의 이론을 공식적으로 언급하는 것은 결코 쉬운 일이 아니었을 것이다. 그럼에도 불구하고 불교의 이론을 언급한 것은 그 사상적 가치를 인정한 것이며, 아울러 옛부터 전해오는 儒佛三敎統合의 정신이 은연중에 반영된 것이라고 볼 수 있다.

## 2) 內丹修鍊을 중시

『東醫寶鑑』에서는 양생수련법으로 내단수련을 중시하였다.

우선, 『東醫寶鑑』에서는 呂洞賓, 鍾離權, 葛洪, 馬自然, 劉海蟾 등의 중국의 내단수련가들을 언급하였다.

“呂純陽은 64살에 正陽真人을 만났고 葛仙翁은 64살에 鄭真人을 만났다. 馬自然은 64살에 劉海蟾

을 만났는데 모두 金丹의 道를 연마하여 신선이 되었다. 세 신선은 다 늙어서 도를 닦고 성공하였다.(呂純陽, 六十四歲遇正陽真人, 葛仙翁, 六十四歲遇鄭真人, 馬自然, 六十四歲遇劉海蟾, 皆方修金丹之道, 而成仙. 三仙皆於晚年修道而成.)”(「內景篇·身形」)<sup>45)</sup>

“옛날 馬自然은 64살이 되어 늙는 것이 두렵고 죽는 것이 무서워 절박하게 도를 구했다. 이때 劉海蟾을 만나 오래 살 수 있는 비결을 전해 받고 나서 한없이 오래 살게 되었다.(昔馬自然, 到六十四歲, 怕老怕死, 汲汲求道. 遇劉海蟾, 傳以長生之訣, 遂得壽於無窮.)”(「內景篇·身形」)<sup>46)</sup>

두 번째로 「內景篇」에 보이는 周天火候, 按摩, 導引, 胎息, 叩齒, 嚥液 등의 수련법은 모두 내단수련법에서 비롯된 것들이다.

[還丹內煉法]條를 별도로 만들어 내단법을 설명하고 있는데, 이는 『東醫寶鑑』양생법이 철저히 내단사상을 근간으로 하고 있다는 명백한 증거이다.

“위대한 수행자는 단약을 구해서 소량을 입에 넣고 자신의 眞火로 돌린다. 眞火를 운행할 때 홀연히 무엇인가 꼬리뼈를 뚫고 夾脊關으로 올라가는 것을 느끼고, 腰陽關과 夾脊關 두 군데서 졸졸 흐르는 소리가 나면서 머리로 올라가고 다시 머리에서 입천장으로 방울방울 입 안에 들어오는 것 같은데 그 맛은 얼음에 채운 줄인 연유 같아서 향기롭고 단맛이 약간 느껴진다. 이런 느낌이 나타나는 것이 곧 金液還丹이다. 이것을 천천히 삼켜서 단전으로 보내는데, 이를 평상시에도 그치지 말고 지속한다면 오장이 맑고 깨끗해지며 눈을 감고 안을 들여다보면 장부가 볼로 비추듯이 환하게 보이며 점차로 몸이 금빛으로 둘러싸이는데 이것이 참으로 좋은 현상이다.(大修行人, 既得刀圭入口, 運已眞火以養之. 凡運火之際, 忽覺尾閭有物直衝夾脊, 雙關漚漚有聲, 逆上泥丸, 復自泥丸觸上顛, 顛顛降入口中, 味如水酥, 香恬軟美. 覺有此狀乃是金液還丹也. 徐徐嚥歸丹田, 常常如此不絕, 則五藏清虛, 閉目內觀, 藏府歷歷如照燭, 漸次有金光罩身, 此乃眞景象也.)”(「內景篇·身形」)<sup>47)</sup>

44) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.72. “釋氏論曰地水火風和合, 成人筋骨肌肉, 皆屬乎地, 精血津液皆屬乎水, 呼吸溫煖皆屬乎火, 靈明活動皆屬乎風, 是以風止則氣絕, 火去則身冷, 水竭則無血, 土散則身裂.”(內景篇·身形)

45) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.75.

46) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.75.

47) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.76.



이것은 도가의 小周天 즉 子午周天을 설명한 것이다. 周天修煉은 精氣를 인체 앞뒤의 任脈과 督脈을 따라 下丹田-尾閭關-夾脊關-轆轤關-上丹田-中丹田-下丹田의 순서로 순환시키는 수련법인데, 내단 수련법의 핵심이라고 말할 수 있다.<sup>48)</sup>

“무릇 이 이치를 닦는다는 것은 우선 그 몸을 단련시키는 것만 못하다. 몸을 단련하는 요령은 정신을 통일시키는 데 있다. 정신이 통일되면 氣가 모이고 기가 모이면 丹을 이루며 丹이 이루어지면 형체가 견고해지고 형체가 견고해지면 정신이 온전해진다.……형체를 잊어서 기를 기르고 기를 잊어서 신을 기르며 신을 잊어서 허함을 기른다.(夫修此理者, 不若先鍊形, 鍊形之妙, 在乎凝神, 神凝則氣聚, 氣聚則丹成, 丹成則形固, 形固則神全, ……忘形以養氣, 忘氣以養神, 忘神以養虛.)(『內景篇·身形』)<sup>49)</sup>

여기서 “忘形以養氣, 忘氣以養神, 忘神以養虛”는 내단수련의 단계인 鍊精化氣, 鍊氣化神, 鍊神還虛의 과정을 설명한 것이다.

“하늘의 신은 해에서 나오고 사람의 신은 눈에서 나온다. 나의 생각에는 눈이 가는 곳에 마음도 가게 된다. 그러므로 내단법은 눈으로 코를 보고 코는 배꼽을 향하게 하여 심화가 내려가서 단전에 들어가게 한다.(天之神發乎日, 人之神發乎目. 愚謂目之所至, 心亦至焉. 故內煉之法, 以目視鼻, 以鼻對臍, 降心火入于丹田.)(『內景篇·身形』)<sup>50)</sup>

위 문장은 邵康節의 글을 인용하여 우주로부터 神光을 聚集하는 방법을 설명한 秘訣이다.

이밖에 『悟眞篇』, 『養性書』, 『胎息論』, 『翠虛篇』 등 도가 계통의 서적을 인용하여 火候, 수련 시간, 주의 사항, 咽津法 등의 內丹修煉法 및 관련 내용을 정리하였다.

이처럼 내단사상이 『東醫寶鑑』에 깊이 반영된 것은 당시 도가에 조예가 깊었던 鄭樞이 초기 저술 기획 단계에 참여한 것이 가장 큰 원인으로 추정된다. 『東醫寶鑑』에서 초기 공동 편찬자를 열거할 때 허준

은 鄭樞를 맨 앞에 배치했다.<sup>51)</sup> 鄭樞은 내단 수련에 조예가 깊었고, 특히 그의 형인 鄭謙은 조선 내단사상의 실질적인 선구자 중의 한명이다. 이것은 허준이 당초에 도가 사상을 중심으로 『東醫寶鑑』을 편찬하려 했음을 시사해준다.<sup>52)</sup>

### 3) 神을 중시

『東醫寶鑑』에서는 精氣神을 인체의 三要로 모두 중시하였지만, 그 중에서도 神을 가장 중시하였다.

“至人은 병들기 전에 고치고 의사는 병든 후에 치료한다. 병들기 전에 고치는 것은 마음 다스리기와 수양이고, 병든 다음에 치료한다는 것은 약을 먹고 침과 뜸을 놓는 것이다. 치료방법은 비록 두 가지가 있으나 병의 근원은 하나이니 반드시 마음으로 부터 생기지 않았다고 할 수 없다.(至人治於未病之先, 醫家治於已病之後. 治於未病之先者曰治心曰修養, 治於已病之後者曰藥餌曰砭熨. 雖治之法有二, 而病之源則一, 未必不由因心而生也.)(『內景篇·身形』)<sup>53)</sup>

“옛날에 神聖한 의사들은 사람의 마음을 다스려서 병이 나지 않게 예방하였다. 지금 의사들은 단지 사람의 병만 치료할 줄 알고 마음을 다스릴 줄은 모른다. 이것은 근본을 버리고 끝을 좇는 것이며 원인을 찾지 않고 나타난 증상만을 치료하여 병을 낫게 하려고 하는 것이니 어리석은 일이 아닌가.(古之神聖之醫, 能療人之心, 預使不致於有疾. 今之醫者, 惟知療人之疾, 而不知療人之心. 是猶捨本逐末, 不窮其源而攻其流, 欲求疾愈, 不亦愚乎.)(『內景篇·身形』)<sup>54)</sup>

“병을 치료하려거든 마음을 먼저 다스릴 것이니 반드시 그 마음을 바르게 해야 도를 이루는데 보탬이 된다.(欲治其疾, 先治其心, 必正其心, 乃資於

51) 『東醫寶鑑』「序文」에 “宣宗大王, 以理身之法, 推濟衆之仁, 留心醫學, 軫念民瘼, 嘗於丙申年間, 召太醫臣許浚, 教曰近見中朝方書, 皆是抄集庸瑣, 不足觀爾……浚退, 與儒醫鄭樞, 太醫楊禮壽, 金應鐸, 李命源, 鄭禮男等, 設局撰集……”라고 했는데, 여기서 허준은 여러 편찬자 중에 가장 먼저 鄭樞을 들고 있다.(許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.1.)

52) 丁彰炫, 『東醫寶鑑』和道家思想的關聯性. 대한한의학회지. 2007. 20(2). p.27.

53) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.75.

54) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.75.

48) 丁彰炫, 『東醫寶鑑』和道家思想的關聯性. 대한한의학회지. 2007. 20(2). p.29.

49) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.75.

50) 許浚, 原本東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.76-77.

道.)”(「內景篇·身形」)<sup>55)</sup>

즉 질병을 예방하고 치료할 때 가장 먼저 心神을 안정시킬 것을 강조하였다.

전통적으로 儒家는 存心養性을, 佛家는 明心見性을, 仙家의 修心鍊性을 강조하였는데<sup>56)</sup>, 모두 마음이 공부의 중심에 있다. 『東醫寶鑑』에서 심신의 안정을 중시한 것 역시 이러한 儒佛仙 三家의 전통과 무관하지 않은 것으로 보인다.

## 7. 結 論

동의보감의 양생관련 내용을 고찰한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 『東醫寶鑑』의 양생법은 精氣神養生法이며, 「內景篇」의 「身形」은 精氣神養生의 總論에 해당하고, 「精」, 「氣」, 「神」은 각론에 해당한다.

둘째, 養精의 요건은 정액을 누설하지 않는 데에 있고, 養氣의 핵심은 호흡조절에 있으며, 養神의 관건은 靜心에 있다고 보았다.

셋째, 『東醫寶鑑』 精氣神養生法은 道家사상이 위주이면서 佛敎이론을 결합하였고, 內丹修鍊을 중시하였으며, 精氣神 중에서 특히 神을 중시하였다.

## References

1. Heo J. Donguibogam. Seoul. Namsandang. 1991.  
許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991.
2. Sun SM. BeijiQianJinYaoFang. Beijing. People's Medical Publishing House. 1998.  
孫思邈. 備急千金要方. 北京. 人民衛生出版社. 1998.
3. Li SZ. BenCaoGangMu. Beijing. TCM Ancient Books Publishing House. 1994.  
李時珍. 本草綱目. 北京. 中醫古籍出版社. 1994.
4. Zhang XC. YiXueZhongZhongCanXiLu(2).

Shijiazhuang. Hebei Scientific & Technical Publishers. 1999.

張錫純. 醫學衷中參西錄(中). 石家莊. 河北科學技術出版社. 1999.

5. Jeong CH. The relation between Donguibogam and Taoism. Journal of Korean Medical Classics. 2007. 20(2).  
丁彰炫. 『東醫寶鑑』和道家思想的關聯性. 대한한의학회지. 2007. 20(2)
6. Lee JS. Thought for Regimen in Tounipogam. The Journal of Wonkwang Oriental Medicine. 1992. 2(1).  
李鎮洙. 동의보감에 보이는 양생사상. 원광한의학. 1992. 2(1).
7. Kim NP. Seongmyunglon and JingQiShenlon. Tae-Dong Yearly Review of Classics. 1987. 3.  
金洛必. 性命論과 精氣神論. 태동고전연구. 1987. 3.

55) 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 1991. p.75.

56) 金洛必. 性命論과 精氣神論. 태동고전연구. 1987. 3. p.197 참조