

## 七損八益에 관한 研究

박진혁<sup>1</sup> · 김윤지<sup>1</sup> · 조명선<sup>1</sup> · 김민곤<sup>1</sup> · 강예은<sup>1</sup> · 박경준<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>대전대학교 한의과대학

### A study on seven damages and eight gains

Jin-hyeok Park<sup>1</sup> · Yun-ji Kim<sup>1</sup> · Myeong-seon Jo<sup>1</sup> · Min-gon Kim<sup>1</sup> · Ye-eun Kang<sup>1</sup> · Kyeong-joon Park<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>College of Korean Medicine, Daejeon University

**Objective & Method** : We investigated the identity of chilsonparik which is written in Hwangjenaekyung and claimed by traditional scholars, and drew the following conclusions. **Result & Conclusion** : The word "Chilsonparik"(七損八益) is written in Hwangjenaekyung(黃帝內經). However the exact meaning of "Chilsonparik" doesn't appear in the Hwangjenaekyung so several scholars were studying to find out its true meaning. In 1973, a book "Cheonhajidodam"(天下至道談) was unearthed in the mawangtoe Han Tomb in Hunan province. This book "Cheonhajidodam" had a detailed description of "Chilsonparik", and its contents were similar to those of the "Hwangjenaekyung". In this sense, the sentences of "Hwangjenaekyung" is likely to have copied the contents of "Cheonhajidodam" or have quoted the same book, which makes it possible to interpret "Chilsonparik" in the "Hwangjenaekyung" relying on the description of "Chilsonparik" from the "Cheonhajidodam". Based on "Cheonhajidodam" the "Chilson" refers to "Seven ways of sexual intercourse that bring harm to the human body" and "Parik" refers to "Eight ways of sexual intercourse that bring benefit to the human body". The description of "Chilsonparik" in "Cheonhajidodam" is way more specific than the interpretation of the posterity scholars of the later generations. It is also seen that the contents of the "Cheonhajidodam" is appropriate as the "Hwangjenaekyung" depicts the "Chilsonparik" in concrete acts and ways. It is thought that the explanation of "Cheonhajidodam" gave correct answers to the "Chilsonparik" that was left as a question for us.

**Key words:** chilsonparik

## 1. 緒論

『黃帝內經』의 명칭은 『漢書·藝文志·方技略』에 최초로 나타난다. 이 책에서는 “黃帝內經 十八卷外經 37卷”<sup>1)</sup> 이라고 하였다. 『漢書·藝文志』는 班固(AD 32~92)가 西漢末年 劉歆(BC 50~ AD 23)이 쓴 『七略』에 근거하여 쓴 책으로 유홍이 쓴 『七略』은 그의 부친인 劉向(BC 77 ~ 6)이 지은 『別錄』에 의거하여 쓰여진 책이다. 따라서 『黃帝內經』이라는 책은 유향, 유홍父子가 살았던 서한 말년에 이미 존재하고 있었다.

지금의 대부분의 학자들은 『黃帝內經』이 한 사람의 저술이거나 한 시대의 작품으로 볼 수 없고 여러 세대를 걸쳐서 많은 사람들의 손을 거쳐 서한시대의 후기에 완성된 것으로 보고 있다.

『內經』 속에는 『上經』, 『下經』, 『金匱』, 『五色』, 『脉變』, 『揆度』, 『奇恒』, 『大要』, 『脉經上下篇』 등의 引用서적이 나오는 것으로 보아 이전에 있었던 의서들을 참고하여 이 책이 완성되었다는 것을 추측할 수 있다.

1972년부터 1974년 초까지 중국의 고고학자들은 호남성 長沙市の 東郊에 위치한 馬王堆一, 二, 三號의 한나라 무덤을 발굴 했는데 여기에서 후세에 전해내려오지 않는 다량의 의서가 出土되었다. 이들 의서들

1) 班固, 漢書六志(三), 北京, 中華書局, 1992, p.1776.

중에는 『黃帝內經』 보다 이전에 저술된 의서가 포함되어 있어 과거에는 『黃帝內經』 이 중국에서 현존하는 가장 오래된 의서라고 여겨 왔으나 馬王堆醫書가 출토된 이후에는 이러한 주장이 성립하기 어렵게 되었다. 마왕퇴의서는 先秦시대의 醫藥學의 발전 상황을 이해하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 『黃帝內經』의 내용을 새로운 각도에서 해석할 수 있는 실마리를 제공하였다. 이중 가장 대표적인 내용이 七損八益에 관한 해석이다.

『素問·陰陽應象大論』에 七損八益에 관하여 다음과 같이 기록하고 있다.

“기백이 말하였다. 양이 왕성하면 몸에서 열이 나고 주리가 단하며 호흡이 빠르고 거칠어 호흡을 할 때 몸을 굽혔다 폈다 하며, 땀이 나오지 않으면서 몸에서 열이 나고 치아가 마르고 번열이 나며 복만증이 생기면 죽는데 겨울은 견디어 내지만 여름은 견디어 내지 못한다. 음이 왕성하면 몸이 차고 땀이 나며 몸이 항상 차고 자주 떨면서 오한을 느끼고 오한이 나면 수족이 차고 수족이 차면 복만증이 생겨 죽는데 여름은 견디어 내지만 겨울은 견디어 내지 못합니다. 이것은 음양이 편승편퇴한 변화이며 병의 형태입니다. 황제가 물었다. 이 두가지를 조화시키는 것은 어떻게 합니까? 기백이 답하였다. 능히 칠손팔익을 알면 두 가지를 조화시킬 수 있으나 칠손팔익의 법도를 쓸 줄을 알지 못하면 일찍 쇠약하게 됩니다. (岐伯이 曰陽勝則身熱하며 腠理閉하며 喘麤爲之俛仰하며 汗不出而熱하며 齒乾以煩寃하며 腹滿死하니 能冬不能夏라. 陰勝則身寒하며 汗出하며 身常清하며 數慄而寒하며 寒則厥하고 厥則腹滿死하니 能夏不能冬이라. 此는 陰陽更勝之變이오 病之形能也니이다. 帝曰 調此二者는 奈何오. 岐伯이 曰能知七損八益이면 則二者를 可調어니와 不知用此면 則早衰之節也니이다.)<sup>1)</sup>

또 이어서 말하기를 “칠손팔익의 도리를 알면 몸이 튼튼하고 알지 못하면 늙게 됩니다.(知之則強하고 不知則老니이다.)<sup>2)</sup>” 라고 하여 칠손팔익의 중요성을 대단히 강조하고 있다.

한국에서는 이와 관련된 논문이 아직 발표된 적이 없어 이에 論者들은 七損八益에 대한 역대 제가의

다양한 설을 모아서 내용을 분석하고 마왕퇴의서의 『天下至道談』에서 말하고 있는 七損八益의 주장을 살펴본다. 七損八益의 정확한 의미를 파악하여 보고하는 바이다.

## 2. 馬王堆醫書의 天下至道談의 七損八益과 七損八益에 대한 歷代 諸家說

### 1) 馬王堆醫書의 天下至道談에 실려있는 七損八益房中術

각 주가의 주장을 인용한 뒤에 있던 고찰들을 삭제하고, 한꺼번에 비교하며 고찰하였음.

『天下至道談』은 西漢시대의 竹簡醫書로써 1973년 長沙 馬王堆의 三號 漢墓에서 出土되었다. 竹簡속에 天下至道談이란 구절이 있어 帛書를 정리하는 小組에서 이를 취해 篇名을 삼았다. 그 주요 내용은 性保健에 대한 문제를 서술했고 또 房中術을 통한 養生之道를 서술하고 있다.

이 책속에는 그 동안 논란이 많았던 七損八益에 대한 내용이 구체적으로 실려있다. 全書는 모두 27개 條로 이루어져 있는데 七損八益과 관련된 내용은 第四에서 十條까지 모두 7條에 기술되어 있다. 먼저 4條의 내용을 살펴보면 다음과 같다.

氣에는 八益이 있고 또 七損이 있는데 八益法을 쓰지 않고 七損法을 버리지 않는다면 나이 40에 陰氣가 저절로 반으로 줄고 50에 기거가 쇠하게 되며 60세에 이목이 총명하지 않게 되고 70에 하지의 기운이 고갈되고 머리의 기운이 빠져나가며 陰氣의 기능이 소실되고 침과 눈물이 흘러내린다. (氣有八益하고 又有七損하니 不能用八益하고 去七損이면 則行年四十而陰氣自半也오 五十而起居衰하고 六十而耳目不聰明하고 七十에 下枯上脫하며 陰氣不用하며 唾泣流出이라)<sup>3)</sup>

위의 문장은 『素問·陰陽應象大論篇』의 다음의 문장과 거의 비슷하다.

1) 洪元植, 精校黃帝內經, 서울, 東洋醫學研究院, 1981, p.19.  
2) 洪元植, 精校黃帝內經, 서울, 東洋醫學研究院, 1981, p.20.

3) 馬繼興著, 馬王堆醫書考釋, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1992, p.1026.

[Table.1] 表2. < 天下至道談과 陰陽應象大論篇의 관련 원문 비교 >

天下至道談 【原文四】	素問·陰陽應象大論篇
氣有八益，又有七損	能知七損，八益，則二者可調
不能用八益，去七損，	不知用此，則早衰之節也
則行年四十而陰氣自半也	年四十，而陰氣自半也，起居衰矣
五十而起居衰	年五十，體重，耳目不聰明矣
六十而耳目不總明	年六十，陰痿，氣大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣
七十下枯上脫，陰氣不用，唾泣流出。	

帝曰調此二者는 奈何오. 岐伯이 曰能知七損八益이면 則二者可調어니와 不知用此면 則早衰之節也니이다 年四十에 而陰氣自半也하야 起居衰矣오 年五十에 體重하며 耳目不聰明矣오 年六十에 陰痿하며 氣大衰하며 九竅不利하며 下虛上實하야 涕泣俱出矣니이다.<sup>4)</sup>

이를 비교하여 도표로 만들면 다음과 같다.

[Table.1] 表2. < 天下至道談과 陰陽應象大論篇의 관련 원문 비교 >

위의 내용을 보면 『黃帝內經』의 이 구절은 마왕 퇴의서인 『天下至道談』의 내용을 인용하여 쓰여졌음을 확인할 수 있다. 따라서 七損八益에 관한 天下至道談의 내용을 신뢰할 수 있는 근거가 된다. 제 5 조의 내용을 살펴보면 다음과 같다.

병들고 약한 사람으로 하여금 다시 튼튼하게 하는 방법이 있으니 七損을 버려 그 병든 것을 구제하고 八益을 써서 그 기운을 증진시킬 것이다. 이렇게하면 늙은 사람이 다시 튼튼해지며 건강한 사람은 쇠약해지지 않는다. (令之復壯有道하니 去七損以振其病하며 用八益以貳其氣라 是故로 老者復壯하며 壯者不衰라)<sup>5)</sup>

‘老者復壯하며 壯者不衰’가 『陰陽應象大論篇』에는 ‘老者復壯하고 壯者益治’로 되어 있어 『黃帝內經』이 『天下至道談』을 인용했거나 두 책이 모두 동일한 서적을 인용했을 개연성이 크다.

八益과 七損의 구체적인 내용은 7條와 8條에 기술되어 있다.

八益의 종류는 첫째 호흡을 다스리는 것이고, 둘째 입속의 타액을 모으는 것이고, 셋째 정확하게時機를 파악하는 것이고, 넷째 元氣를 保養하는 것이고, 다섯째 타액을 混合하는 것이고, 여섯째 끊임없이 元氣를 축적시키는 것이고, 일곱째 始終 왕성한 정력을 유지하는 것이고, 여덟째 정신을 진정시켜 모순시키지 않는 것이다. (八益은 一曰治氣오 二曰致沫이오 三曰知時오 四曰畜氣오 五曰和沫이오 六曰積氣오 七曰待盈이오 八曰定傾이라.)<sup>6)</sup>

七損은 첫째 精道를 닫는 것이고, 둘째 精華를 漏泄하는 것이고, 셋째 精力을 고갈시키는 것이고, 넷째 쓰지 못하는 것이고, 다섯째 정신이 煩亂한 것이고, 여섯째 단절되어 조화를 잃는 것이고, 일곱째 급히 소모하는 것이다. (七損은 一曰閉오 二曰泄이오 三曰竭이오 四曰勿이오 五曰煩이오 六曰絶이오 七曰費라.)<sup>7)</sup>

위의 내용을 보면 八益이란 성생활 중에서 사람의 건강을 補益하게 하는 8가지 방법을 말하고 七損이란 사람의 건강을 해치는 7가지 방법을 말한다는 것을 알 수 있다.

八益과 七損의 더욱 구체적인 내용은 9條와 10條에 설명되어 있다.

4) 洪元植 精校黃帝內經, 서울 동양의학 연구원, 1981, p.19~20.

5) 馬繼興著, 馬王堆醫書考釋, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1992, p.1030.

6) 馬繼興著, 馬王堆醫書考釋, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1992, p.1034.

7) 馬繼興著, 馬王堆醫書考釋, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1992, p.1037.

팔익을 다스리는 방법은 다음과 같다.

아침 일찍 일어나 正坐를 하고 척추를 곧게 펴며 궁둥이를 이완하고 항문을 수축하며 체내의 기를 인도하여 아래로 향하게 하는 것이 治氣이다.

입속의 침을 삼키고 엉덩이를 下垂하며 척추를 곧게 세우고 항문을 수축하며 호흡을 순조롭게 하는 것이 致沫다.

먼저 양쪽 모두 즐거워하고 함께 원하는 조건 아래에서 진행하는 것이 知時이다.

진행과정에서 등을 이완시키고 계속해서 항문을 수축하는 동작과 內氣를 인도하여 下行시키는 것이 蓄氣이다.

房事 진행시 극렬하게 하지 않고 신속하게 하지 않으며 進退出入時 조화를 이루고 질서 있게 하는 것이 和沫이다.

방사가 끝난 뒤 침상에서 일어나 사람으로 하여금 서있게 하며 健壯하고 아직 피로하지 않을 때 몸을 이완시키고 힘을 보존하는 것이 積氣이다.

방사가 끝난뒤 등을 앞으로 구부리고 사지를 움직이지 않으며 깊이 숨을 들이마시고 內氣를 下行시키며 몸을 편안히 하여 체력이 회복되도록 기다리는 것이 待盈이다.

방사가 끝난 뒤 局部를 씻고 아직 힘이 남아있을 때 그치는 것이 定傾이니 이것을 八益이라고 한다. (治八益은 早起坐하야 直脊하며 開尻하며 翕州하며 抑下之를 曰治氣오 飲食하며 垂尻하며 直脊하며 翕州하며 通氣焉을 曰致沫이오 先戲兩樂하며 交欲爲之를 曰知時오 爲而勿爽하며 翕州하며 抑下之를 曰蓄氣오 爲而勿亟하며 勿數하며 出入和治를 曰和沫이오 出卧하야 令人起之하며 怒釋之를 曰積氣오 幾已에 內脊하며 毋動하며 翕氣하며 抑下之하며 靜身須之를 曰待盈이오 已而洒之하고 怒而捨之를 曰定傾이니 此謂八益이라)<sup>8)</sup>

七損은 방사 중에 갑작스럽게 아픈 것이 內閉이다.

방사 중에 땀이 나서 그치지 않는 것이 外泄이다.

방사에 절도가 없어 정기가 모손되는 것이 竭이다.

성욕이 발동하여 방사를 하려고 하나 하지 못하는

것은 勿이라고 한다.

방사 중에 천식이 생기고 정신이 혼란한 것은 煩이라고 한다.

욕망이 없는데 억지로 진행하는 것을 絶이라고 한다.

방사할 때 아주 거칠고 급속하게 하여 체력이 지나치게 消耗되는 것을 費라고 하니 이것을 七損이라고 부른다. (七損은 爲之而疾痛을 曰內閉오 爲之出汗을 曰外泄이오 爲之不已를 曰竭이오 臻欲之而不能을 曰勿이오 爲之喘息中亂을 曰煩이오 弗欲强之를 曰絶이오 爲之盡疾을 曰費니 此謂七損이라)<sup>9)</sup>

위의 내용은 八益의 구체적인 8가지 방법을 하나하나 설명하고 七損의 7가지 증상을 역시 하나씩 설명하고 있는 내용이다.

## 2) 楊上善의 陰盛 陽盛症狀說

『黃帝內經太素』 卷第三 陰陽에서 八益은 陽盛한 증상 8개를 가리키는 것이고 七損은 陰盛한 증상 7개를 가리키는 것이라 인식하였다. 이에 대해 살펴보면 다음과 같다.

陽勝은 八益이니 實證이 되고 陰勝은 七損이니 虛證이 된다. (陽勝은 八益이니 爲實이오 陰勝은 七損이니 爲虛라)

八益은 身熱이 一益이니 陰이 弱하고 陽이 盛하기 때문에 전신에서 熱이 난다. (八益者는 身熱이 一益也니 陰弱陽盛 故로 通身熱也라)

腠理閉가 二益이니 陽이 腠理를 여나 지나치게 왕성하면 닫힌다. (腠理閉가 二益也니 陽開腠理나 過盛則閉라)

而粗가 三益이니 熱盛하면 주리의 피부 위가 거칠게 된다. (而粗가 三益也니 熱盛則腠理皮上粗澁也라)

爲之俛仰이 四益이니 熱이 위아래에서 왕성하기 때문에 몸을 굽혔다 폈다 하는 것이다. (爲之俛仰이 四益也니 熱盛上下 故로 身俛仰이라)

汗不出而熱이 五益이니 陰氣가 안에서 끊어졌기 때문에 땀이 나지 않고 몸에서 여전히 熱이난다. (汗不出而熱이 五益也니 陰氣가 안에서 끊어졌기 때문에 땀이 나지 않고 몸에서 여전히 熱이난다. (汗不

8) 馬繼興著, 馬王堆醫書考釋, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1992, p.1038~1039.

9) 馬繼興著, 馬王堆醫書考釋, 長沙, 湖南科學技術出版社, 1992, p.1044.

出而熱이 五益也니 陰氣內絶 故로 汗不出하고 身仍熱이라)

乾齒가 六益이니 熱이 왕성하여 뼈에까지 이르렀기 때문에 치아가 마른다. (乾齒가 六益也니 熱盛至骨故로 齒乾也라)

以煩惋이 七益이니 熱이 神을 혼란스럽게 했기 때문에 煩悶症이 생긴 것이다. (以煩惋이 七益也니 熱以亂神 故로 煩悶也라)

腹滿死가 八益이니 熱이 胃中에서 왕성하기 때문에 腹滿이 생긴 것이다. 앞의 七益이 이미 있는데 다시 腹滿이 더해졌기 때문에 죽게 되는 것이다. (腹滿死가 八益也니 熱盛胃中 故로 腹滿也라 前已七益한데 復加腹滿 故로 致死라)

身寒이 一損이니 몸이 몹시 찬 것이다. (身寒이 一損也니 身苦寒이라)

汗出이 二損이니 陽氣가 주리를 닫지 못했기 때문에 땀이 난다. (汗出이 二損也니 無陽禁腠 故로 汗出이라)

身常清이 三損이다. 清은 차가운 것이니 몸의 피부가 항상 차가운 것이다. (身常清이 三損也라 清은 冷也니 身皮膚常冷也라)

數栗이 四損이니 자주자주 전율하는 것이다. (數栗이 四損也니 數數戰栗也라)

而寒이 五損이니 전율하다가 다시 추워지는 것이다. (而寒이 五損也니 戰而復寒也라)

寒則厥이 六損이니 추우면 수족이 逆冷하게 된다. (寒則厥이 六損也니 寒則手足逆冷也라)

厥則腹滿死가 七損이다. 앞에 이미 六損이 있는데 다시 冷氣와 腹滿이 더해진 것이니 氣가 차고 배가 창만되었기 때문에 죽게 된다. (厥則腹滿死가 七損也라 前已六損한데 復加冷氣滿腹이니 冷氣滿腹故로 致死也라)<sup>10)</sup>

楊上善은 身熱, 腠理閉, 而粗 (지금의 책에는 喘麤로 되어있다), 俛仰, 汗不出而熱 齒乾, 煩惋(지금의 책에는 煩冤으로 되어있다), 腹滿死의 8개의 陽盛한 증상을 八益으로 보고 身寒, 汗出, 身常清, 數栗, 而寒,

寒則厥, 厥則腹滿死의 7개의 陰盛한 증상을 七損이라 하였는데 이는 陽盛한 實證으로 益을 삼고 陽盛한 虛證으로 損을 삼은 것이다.

### 3) 王氷, 滑壽, 吳昆의 女2·7 男2·8의 生理基準說

이 설은 王氷, 滑壽, 吳昆, 高世栻 등이 주장하고 있다.

王氷은 七損八益에 대해서 다음과 같이 주석하고 있다.

用은 房事를 말한다. 여자는 7·7 49세로 천계가 마치는 것을 삼았고 남자는 8·8 64세로 천계가 끝나는 것을 삼았다. 그러므로 8이 더해진다는 것은 알고 7이 덜어진다는 것을 알면 각각 氣를 따라 구분하여 天真을 수양해서 타고난 수명을 마쳐 백세까지 살 수가 있다. 「상고천진론」에서 말하기를 “여자는 14살에 천계가 이르러 월경이 때로 나오고 장부는 16살에 천계가 이르러 정기가 넘쳐 밖으로 나오다.”고 하였다. 그러므로 여자인 陰은 2·7세로 손실이 되니 血해가 가득참에 血이 저절로 나오고 남자인 陽은 2·8세로 증익하게 되니 남자가 交會함에 精이 밖으로 나간다. 이로 말미암은 즉 칠손과 팔익의 이치를 알 수 있다. (用은 謂房色也라 女子는 以七七로 爲天癸之終하고 丈夫는 以八八로 爲天癸之極이라 然知八可益하고 知七可損이면 則各隨氣分하여 修養天真하여 終其天年하여 以度百歲라 上古天真論에 曰 女子二七에 天癸至하여 月事以時下하고 丈夫二八에 天癸至하여 精氣溢寫라하니라 然陰七可損이니 則海滿而血自下하고 陽八宜益이니 交會而泄精이라. 由此則七損八益을 理可知矣라)<sup>11)</sup>

활수는 『讀素問鈔』에서 다음과 같이 注釋하고 있다.

7손 8익은 여자가 14살에 천계가 이르고 49세에 천계가 끊어지며 남자가 16살에 천계가 이르고 64세에 천계가 끝나는 것을 말한다. 陰이 損하고 陽이 益할 때 血해가 충만되어 피가 나가는 것은 여자에게

10) 楊上善撰注 蕭延平校正 王洪圖 李雲增補點校, 黃帝內經太素, 北京, 科學技術文獻出版社 2000, p.50~52.

11) 郭霽春主編, 黃帝內經素問校注(上冊), 北京, 人民衛生出版社, 1992, p.95.

정상적인 것이니 충만 되었는데도 나가지 않으면 막히는 근심이 있게 되고 월경이 때로 나오면 정상적인 법도를 잃지 않게 된다. 따라서 7수는 소실되는 것을 원한다. 陽이 응당 陰과 합하여 精을 瀉하는 것은 남자의 정상적인 것이니 방탕하여 절도가 없으면 모순되는 근심이 있게 되고 충만함을 유지하고 완성됨을 지켜 망령되어 과로함을 짓지 않는 것은 증익하는 방법이다. 따라서 8수는 증익함을 원한다. 그러므로 七損八益을 알면 음양을 조화시킬 수 있지만 이것을 쓸 줄 알지 못하면 일찍 쇠하게 된다. (七八은 謂女子二七而天癸至하고 七七而天癸絶하며 男子二八而天癸至하고 八八而天癸終이라 損益陰陽에 海滿而去血은 女子之常也니 滿而不去則有壅遏之虞오 月事以時下則不失其常이라. 故로 七欲其損이라 陽應合而瀉精은 男子之常也니 佚而無節이면 則有耗憊之患이오 持盈守成하야 不妄作勞는 所以益之道也라 故로 八欲其益이라 是故로 知七損八益則二者를 可調어니와 不知用此면 則早衰其節也라)<sup>12)</sup>

위의 내용은 『讀素問鈔』에 있는 내용이다. 『讀素問鈔』는 元의 滑壽가 編輯하고 明의 汪機가 續注한 책인데 위의 내용은 滑壽가 주석한 것이다.

吳昆은 『黃帝內經素問吳注』에서 다음과 같이 주석하고 있다.

칠손은 여자의 천계는 7로써 기준을 삼으니 14살에 천계가 이르러 월경이 때로 나와 陰血이 항상 휴손되기 때문에 七損이라고 말하였고 八益은 남자는 8로써 기준을 삼으니 16살에 천계가 이르러 정기가 넘쳐나와 양이 항상 유여하고 월경의 손실이 없기 때문에 八益이라고 한다. 칠손팔익의 성하고 쇠하는 시기를 알아 충만되게 유지하는 도리를 행하면 陰寒과 陽熱의 2가지를 조화시킬 수 있지만 이것을 쓸 줄을 알지 못하면 일찍 쇠하게 되는 절차가 된다. (七損者는 女子天癸는 以七爲紀하니 二七而天癸至하야 月事以時下하야 陰血常虧 故로 曰七損이오 人益者는 男子는 以八爲紀하니 二八而天癸至하야 精氣溢瀉하야 陽常有餘하고 無月事之損 故로 曰八益이라 言知七損八益盛衰之期하야 而行持滿之道면 則陰寒陽

熱二者를 可調어니와 不知用此면 則早衰之節次也라)<sup>13)</sup>

#### 4) 姚止庵의 交媾年齡損益說

요지암은 『素問經注節解』에서 다음과 같이 주석하고 있다.

남녀가 交媾하는 것은 반드시 천계가 이미 이른 후에 행해야 한다. 그러나 여자의 천계는 14살에 시작하니 만약 정욕에 방종하여 끝내 眞精을 모갈하면 이것을 七損이라고 한다. 남자의 천계는 16살에 시작하니 만약 眞元을 잘 보존하고 지키면 자연히 정신이 강하고 견고해지니 이것을 八益이라고 한다. 진실로 능히 손실을 버리고 증익하는데 나아가면 음양이 조화를 이루니 반드시 (음양이) 偏勝해지는 근심이 없게 될 것이다. (不知用此의) 用은 行한다는 것과 같다. (왕빙이) 注에서 房事로 해석한 것은 잘못된 것이다. (男女交媾는 必行于天癸既至之后라. 然이나 女子天癸는 始于二七하니 若即縱情恣欲하야 終將耗竭眞精하면 是謂七損이오. 男子天癸는 始于二八하니 若能保守眞元하면 自然精神強固하니 是謂八益이라. 苟能去損就益하면 則陰陽和調하니 必無偏勝之患矣라. 用은 猶行也라, 注作房色解는 誤矣라.)<sup>14)</sup>

#### 5) 丹波元簡의 女七男八의 生長發育衰老說

丹波元簡은 『素問識』에서 칠손팔익에 대해 다음과 같이 주석하고 있다.

왕빙의 주는 상세하지가 않고 제가의 주석도 확정된 설이 없다. 일본의 선배가 해석한 것이 거의 내경의 뜻에 합치되는 것 같아 다음에 갖추어 기록한다.

『上古天真論』에서 다음과 같이 말하였다. 여자가 35세에 양명맥이 쇠약해지고 42세에 삼양맥이 위에서 쇠약해지고 49세에 임맥이 쇠약해지니 이것이 여자의 三損이다. 장부가 40세에 신기가 쇠약해지고 48세에 음기가 위에서 쇠약해지고 56세에 간기가 쇠

12) 滑壽編輯, 汪機續注, 북경, 인민위생출판사, 1998, p.113~114.

13) 吳昆注, 孫國中 方向紅點校, 黃帝內經素問吳注, 北京, 學苑出版社, 2001, p.28.

14) 姚止庵, 素問經注節解, 北京, 인민위생출판사, 1983, p.32.

[Table.2]表1. < 단과원간의 인체성장발육쇠노설

	女子	男子	
益	七歲,腎氣盛,齒更髮長。	八歲,腎氣實,髮長齒更。	益
益	二七而天癸至,任脈通,太衝脈盛,月事以時下,故有子。	二八,腎氣盛,天癸至,精氣溢瀉,陰陽和,故能有子。	益
益	三七,腎氣平均,故眞牙生而長極。	三八,腎氣平均,筋骨勁強,故眞牙生而長極。	益
益	四七,筋骨堅,髮長極,身體盛壯。	四八,筋骨隆盛,肌肉滿壯。	益
損	五七,陽明脈衰,面始焦,髮始墮。	五八,腎氣衰,髮墮齒枯。	損
損	六七,三陽脈衰於上,面皆焦,髮始白。	六八,陽氣衰竭於上,面焦髮鬢斑白。	損
損	七七,任脈虛,太衝脈衰小,天癸竭,地道不通,故形壞而無子也。	七八,肝氣衰,筋不能動,天癸竭,精少,腎藏衰,形體皆極。	損
		八八,則齒髮去。	損

약해지고 64세에 신기가 쇠해지고 치아가 빠지니 이것이 남자의 四損이 된다. 3과 4를 더하면 七損이 된다. 여자가 7세에 신기가 왕성해지고 14세에 천계가 이르고 21세에 신기가 충만해지고 28세에 근골이 견고해지니 이것이 여자의 四益이다. 장부가 8세에 신기가 實해지고 16세에 신기가 왕성해지고 24세에 신기가 충만되고 32세에 근골이 융성해지니 이것이 남자의 四益이 된다. 4와 4를 더하면 八益이 된다. (王註는 欠詳하고 諸家도 亦無確說이라 本邦前輩所解가 殆似得經旨하야 因備錄于左라 曰天眞論云 女子五七에 陽明脈衰하고 六七에 三陽脈이 衰於上하고 七七에 任脈衰하니 此女子有三損也오 丈夫五八에 腎氣衰하고 六八에 陰氣衰於上하고 七八에 肝氣衰하고 八八에 腎氣衰하며 齒落하니 此丈夫有四損也니 三四合爲七損矣라 女子七歲에 腎氣盛하고 二七에 天癸至하고 三七에 腎氣平均하고 四七에 筋骨堅하니 此女子有四益也오 丈夫八歲에 腎氣實하고 二八에 腎氣盛하고 三八에 腎氣平均하고 四八에 筋骨隆盛하니 此丈夫有四益也니 四四合爲八益矣라)<sup>15)</sup>

이를 표로 정리해보면 다음과 같다.

[Table.2]表1. < 단과원간의 인체성장발육쇠노설 >

### 6) 張介賓·張琦의 扶陽抑陰說

이 설은 張介賓, 李中梓, 張琦 등이 주장하고 있다.

장개빈은 『類經』 「陰陽類」에서 七損八益에 대하여 다음과 같이 注를 달고 있다.

7은 소양수이고 8은 소음수이니 七損은 양기가 점차 사라지는 것을 말하고 八益은 음기가 점차 자라는 것을 말한다. 대저 음양이라는 것은 살리고 죽이는 근본이며 시작이다. 사는 것은 양기를 쫓으니 양은 사라지게 해서 안되고, 죽는 것은 음기를 쫓으니 음은 자라나게 해서 안된다. 만약 능히 七損八益의 도리를 알아 消長하는 기미를 터득할 것 같으면 음양을 다루는 핵심을 내가 파악하고 있는 것이다. 그러므로 음양의 병을 가히 조화시킬 수 있고 그렇지 않으면 중간도 못가서 쇠약하게 된다. (七爲少陽之數오 八爲少陰之數니 七損者는 言陽消之漸이오

15) 陳存仁編校, 皇漢醫學叢書(冊一), 上海, 上海中醫學院出版社, 1993, p.35.

八益者言陰長之由라 夫陰陽者生殺之本始也라 生從乎陽하니 陽不宜消也오 死從乎陰하니 陰不宜長也라 使能知七損八益之道而得其消長之機면 則陰陽之柄을 把握在我라 故로 二者를 可調오 否則未央而衰矣라)<sup>16)</sup>

장개빈은 陰과 陽에서 陽을 대단히 중시하였다. 天陽地陰에서 땅하늘 속에 있어 하늘의 변화에 순응하고 있으므로 하늘의 양이 중요하고 日陽月陰에서 달이 태양의 빛을 받아 빛을 냄으로 모든 생명은 陽을 主人으로 삼고 있다고 하였다. 그리하여 그는 “陽이 자라면 陰이 소멸되고 양이 물러나면 음이 나오며 양이 오면 만물이 생겨나고 양이 떠나면 만물이 죽으니 陰邪가 나아가고 물러나는 것은 모두 陽氣의 盛衰로 말미암을 따름이다. 따라서 「생기통천론」 등에서 모두 양기만을 오로지 중시하였으니 그 뜻을 가히 알 수 있다. (陽長則陰消하고 陽退則陰進하며 陽來則物生하고 陽去則物死하니 所以陰邪之進退는 皆由乎陽氣之盛衰耳라 故로 生氣通天等論에 皆專重陽氣하니 其義를 可知라)”라고 하였다.<sup>17)</sup>

張琦는 『素問釋義』에서 장개빈의 주석을 참고하여 다음과 같이 주를 달고 있다.

7은 양수이고 8은 음수니 七·八은 음양을 말하는 것과 같다. 중년 이후에 양은 점차 쇠약해지고 음은 점차 자라나니 7인 양은 소실되고 8인 음은 더해진다. 損益을 알아 抑陰扶陽하면 음양 2가지를 조화시킬 수 있지만 그렇지 않으면 일찍 쇠약하게 된다. (七은 陽數오 八은 陰數니 七八은 猶言陰陽也라. 中年以後에 陽漸衰而陰漸長하니 七曰損而八曰益이라. 知其損益而抑陰扶陽則二者를 可調어니와 不然이면 乃早衰矣라.)<sup>18)</sup>

## 7) 張志聰의 陽有餘陰不足說

張志聰은 『素問集注』에서 다음과 같이 주를 달고 있다.

여자는 7의 배수로 변화하고 남자는 8의 배수로 변화한다. 七損八益은 양은 항상 유여하고 음은 항상 부족하다는 것을 말한 것이다. 그러나 陽氣는 陰精에서 생겨나니 음정이 부족하다는 것을 알아 음정이 휴손됨이 없게하면 음양을 조화시킬수 있지만 음양이 相生하는 이치를 알지 못해 이렇게 調養하는 방법을 쓸줄 모르면 나이가 50세가 안되어 일찍 쇠약하게 된다. (女子는 以七爲紀하고 男子는 以八爲紀라. 七損八益者는 言陽常有餘而陰常不足也라 然이나 陽氣生于陰精하니 知陰精之不足하야 而無使其虧損이면 則二者可調어니와 不知陰陽相生之道하야 而用此 調養之法이면 則年未半百而早衰矣라)<sup>19)</sup>

그리고 眉批에서 이를 보충하여 다음과 같이 기술하고 있다.

陰陽 二氣는 天真에 근본을 두고 있으니 精을 기를 줄을 알면 偏勝해지는 근심이 없게 된다. (주역에서) 아래를 덜어 위를 보태주는 것을 損卦라 하고 위를 덜어서 아래를 보태주는 것을 益卦라 하였으니 陽은 덜어내도 되지만 陰은 덜어내서는 안된다. (陰陽 二氣는 本乎天真하니 知養其精이면 則無偏勝之患矣라 損下而益上曰 損이오 損上而益下曰 益이니 故로 陽可損而陰不可損也라)<sup>20)</sup>

## 8) 方藥中の 抑陽扶陰說

방약중은 七損八益의 “損은 응당 制로 이해해야 하고 益은 滋生으로 해석해야 한다. 七은 奇數로 陽에 속하고, 八은 偶數로 陰에 속하니 이곳의 七·八 숫자는 陰陽을 대신한다. 따라서 七損八益은 抑陽扶陰의 뜻이다. 이 또한 古人들이 養生에서 元陰을 保養하는 정신을 강조한 것이다.”<sup>21)</sup>라고 하였다. 그는 七損에서 7은 陽을 나타냄으로 陽은 억제하고 덜어내야 하며 八益에서 8은 陰을 나타냄으로 陰은 滋生하고 補益하여야 한다고 하여 七損八益은 制陽益陰의 뜻인데 이는 陰이 陽을 生하는 기초가 되는 뜻이라 한 것이다.

16) 전국한의과대학 원전학교실 유경편찬위원회, 현토주석유경, 서울, 법인문화사, 2017, p.56.

17) 전국한의과대학 원전학교실 유경편찬위원회, 현토주석유경, 서울, 법인문화사, 2017, p.57.

18) 張琦, 素問釋義, 북경, 과학기술출판사, 1998, p.20.

19) 張隱庵集注 孫國中 方向紅點校, 北京, 學苑出版社, 2002, p.59.

20) 張隱庵集注 孫國中 方向紅點校, 北京, 學苑出版社, 2002, p.59.

21) 王琦 外 4人, 黃帝內經素問今釋, 서울, 성보사, 1983, p.31.



## 9) 考察

이상의 내용으로 살펴볼 때 楊上善이하 方葯中에 이르기까지의 七損八益에 대한 모든 주석가의 註釋은 비록 참고할 내용이 있지만 타당하지 않고 天下至道談의 설명이 가장 정확한 것이라고 사료된다.

그 이유는 첫째 七損八益 다음에 나오는 『內經』의 문장과 『天下至道談』의 문장이 거의 같아 『天下至道談』보다 이후에 나온 『內經』의 문장이 『天下至道談』의 문장을 베꼈을 가능성이 크기 때문이다.

둘째 이러한 신뢰의 바탕 속에서 『天下至道談』에서 구체적으로 七損과 八益의 내용을 열거하고 있기 때문이다.

셋째 『內經』 원문에서 칠손팔익을 알면 음양을 조화시킬 수 있지만 칠손팔익을 쓸 줄 모르면 일찍 쇠약하게 된다(能知七損八益이면 二者를 可調이니와 不知用此면 則早衰之節也라)와 칠손팔익을 알면 몸이 튼튼해지고 알지 못하면 늙게 된다(知之則強하고 不知則老라)라고 한 것에 비추어 보면 칠손팔익은 추상적인 개념이 아닌 구체적인 방법을 제시하는 것이라고 보는 것이 더 타당성이 있기 때문이다.

넷째 역대 주석가들은 7과 8의 숫자를 맞추기 위해 陰盛, 陽盛한 증상 또는 성장발육최노의 과정에서 남녀의 생리적 七損과 八益 등을 배합했지만 타당성이 결여되어 있고 七·八을 여자 2·7과 남자 2·8로 해석하고 또 七과 八을 陽과 陰으로 해석하였지만 이곳에서는 방사의 과정 속에서 인체에 유익한 8가지 방법과 인체에 해로운 7가지 방법으로 해석하여 내용이 정확하다.

역대 제가들의 주장을 고찰해 보았을 때 양상선의 관점에는 몇 가지의 문제점이 있다.

첫째 황제가 法陰陽(陰陽에 근거하여 陰證과 陽證을 구별하는 방법)을 물었고 기백은 이에 근거하여 陽盛한 증상과 陰盛한 증상을 설명한 것이므로 이것 자체가 七損八益이 될 수가 없다.

바로 이어지는 문장에서 “七損八益을 알면 陰陽之氣를 調和시킬 수가 있다.(能知七損八益則二者를 可調也라)”라고 하였으니 七損八益은 음과 양을 調和하고 協調하게 하는 방법을 말한 것이지 陽盛證과 陰盛證

을 말한 것이 아니라는 것이 확실하다. 또 이어서 칠손팔익의 방법을 쓸 줄을 알지 못하면 일찍 쇠약하게 된다.(不知用此면 則早衰之節也라)고 하였으니 칠손팔익은 구체적으로 쓰는 방법을 말한 것이지 7개의 陰盛證과 8개의 陽盛證을 말한 것이 아니라는 것이 自明하다.

둘째 양상선은 陽盛한 것은 實證임으로 益이 되고 陰盛한 것은 虛證임으로 損이 된다고 하였다. 또 注釋에서 損이라는 것은 몸을 손상시킨다는 것이고 益이라는 것은 병이 더해지는 것이다.(損者는 損于身이오 益者는 益于病이라)<sup>22)</sup>라고 하였다.

그런데 陽盛한 것은 實證으로 본다 할 수 있지만 陰盛한 것을 왜 반드시 虛證으로 보아야만 하는가. 본문에서는 陽盛 陰盛의 증상을 나열하고 이어서 이를 陰陽更勝之變이라고 하였는데 이는 陰陽이 拮抗적으로 勝負작용을 하여 陰勝則陽病하고 陽盛則陰病한다는 뜻이 내포되어 있다. 따라서 陰盛한 病을 虛證으로 보아 損이라고 한 것은 타당하지 않다. 또 損은 몸을 손상시키는 것이라 하였는데 陽實한 증상도 몸을 손상시킬 수 있고 益은 병이 더해지는 것이라 했는데 陰實한 증상도 병을 가중시킬 수가 있어 注釋이 합리성을 결여하고 있다. 몸에 손상을 주므로 損이라 하고 병이 가중되므로 益이라고 한 관점에서 陰盛한 증상을 損이라고 하고 陽盛한 증상을 益이라고 한 것은 더더욱 타당성이 없다.

셋째 楊上善이 陽盛證을 8개로 분류하고 陰盛證을 7개로 분류한 것은 숫자를 맞추기 위해서 억지로 구분한 듯한 느낌이 든다. 그 일례로 陽勝證에서 汗不出而熱을 하나의 증상으로 처리하였고 陰勝證에서 身寒, 汗出을 두 개의 증상으로 처리하였다. 이상의 내용으로 보건대 七損八益을 陰陽更勝之變 즉 陰盛, 陽盛의 증상으로 보는 것은 타당하지 않은 듯하다.

왕빙은 “女子는 二七而天癸至하야 任脈通하고 太衝脈盛하야 月事以時下”와 “丈夫가 二八에 腎氣盛하야 天癸至하야 精氣溢寫”한다는 것을 중심으로 七損八益을 설명하고 있다. 즉 여자는 14살에 월경이 나오기 때문에 7수로 변화하는 2·7에 損失이 되어 七損이 되고 남자는 16살에 精氣가 충만되기 때문에 8수로 변화하는 2·8에 증익이 되어 八益이 된다고 하였다.

22) 楊上善撰注 蕭延平校正 王洪圖 李雲增補點校, 黃帝內經太素, 北京, 科學技術文獻出版社 2000, p.53.

이 해석은 이후의 주석가들에게 대단히 큰 영향을 미쳤지만 그러나 이 說도 타당하지 않다고 사료된다.

장개빈은 이를 비판하기를 “왕빙은 不知用此의 用자를 방사로 해석하였다. 그러나 (여자가 14살에) 경혈이 마땅히 고르게 될지언정 損失이 된다고 말할 수 없으며 (남자가 16살에) 交會하여 精이 배설되는 것을 어찌 더해진다고 말할 수 있으리오. (以用字로 解爲房事라 然이나 經血宜調언정 非可言損이며 交會精泄을 何以言益이리오)”<sup>23)</sup>라고 하였다. 왕빙의 주석에 대한 장개빈의 비판은 매우 타당하다. 왕빙의 주석을 이어서 후대의 많은 주석가들은 여자가 2·7에 월경이 나오는 것에 근거하여 七損을 설명하고 남자가 2·8에 정기가 충만하는 것에 근거하여 八益을 설명하고 있으나 이것은 여자와 남자의 생리적인 현상에 불과한 것이다. 여자도 2·7에 정기가 충만하기 때문에 월경이 나오니 損이라고만 할 수가 없고 남자도 2·8에 男女交會하여 精泄이 되니 益이라고만 말할 수가 없는 것이다.

滑壽는 여자가 2·7인 되는 14살에 월경이 나와 損이 되고 損에 의해 정상적인 생리가 유지되니 7수는 손실됨을 원하기 때문에 이것이 七損이고 남자는 2·8이 되는 16살에 瀉精의 능력이 생겨나나 방탕하여 절제가 없으면 精이 모손되는 근심이 있게 되니 충만됨을 유지시키고 과로함을 짓지 않아야 한다, 즉 8수는 증식시켜야하기 때문에 八益이 된다고 하였다. 이 내용도 여자의 2·7인 14살과 남자의 2·8인 16살에 기준하여 주석을 단 것으로 여자가 2·7에 월경이 나오므로 정상 생리에서 손이 되고 남자가 2·8에 정기를 소모하지 않고 축적해야하는 것이 益이 된다고 해석한 것으로 역시 보편적인 해석으로 보기에 무리가 있다. 월경이 나오는 것은 損이라 할 수 있지만 經血이 충만되어야 월경이 나오고 남자도 정기가 충만되면 益이라 할 수 있지만 溢瀉하게 되면 損이 되니 이를 기준으로 七損八益을 설명할 수 없다고 사료된다.

오곤도 왕빙주에 근거하여 여자 14살에 월경이 나와서 음혈이 항상 휴손됨으로 칠손이라고 하고 남자는 16살에 정기가 넘쳐나와 陽氣가 항상 유여하고 월경

의 손실이 없음으로 팔익이라 한다고 하였다. 그러나 여자가 7이라는 少陽之數을 기준으로 생리적 변화를 하는 것은 陰體陽用의 변화를 말한 것이고 남자가 8이라는 少陰之數를 기준으로 생리적 변화를 하는 것은 陽體陰用의 변화를 말한 것이지 七損八益과는 무관한 내용이라 사료된다. 특별히 여자가 2·7이 되는 14살에 월경이 나오므로 七損이 되고 남자가 2·8이 되는 16살에 월경의 손실이 없어 八益이 된다고 말한 것도 억지가 있으며 女7, 男8의 성장발육쇠노의 과정에서 2·7과 2·8만을 기준으로 損益을 말한 것도 이치에 합당하지 않다. 여자가 2·7에 천계가 이르러 월경이 나오고 남자가 2·8에 천계가 이르러 정기가 넘쳐나오는 것은 남자와 여자의 생리과정의 변화일 뿐이지 七損八益과는 관계가 없다고 사료된다.

요지암의 주석도 女七, 男八의 생리적 변화에 기준을 두고 있다. 그러나 그가 왕빙이 不知用此의 用을 房事로 해석한 것은 그르다고 하였지만 그의 주석도 역시 房事의 범주를 벗어나지 못하여 합리성을 결여하고 있다. 그는 여자가 천계가 이르는 14살 이후에 정욕에 방종하여 지나치게 방사를 하면 眞精을 잘 보존할 수 없으니, 이것이 七損이 되고 남자가 천계가 이른 16세 이후에 眞元을 굳게 지키면 정신이 強固해지니 이것은 八益이라 하였다. 그러나 여자도 14세 이후에 방사를 자제하여 眞精을 보존하면 益이라 말할 수 있고 남자도 16세 이후에 방사를 방종하게 하여 眞元을 모손시키면 損이 될 수 있으므로 요지암의 방사를 시작하는 연령으로 칠손팔익을 설명한 것도 타당성을 결여하고 있다.

단파원간의 주장은 女子가 7세부터 7의 배수로 변화를 시작하여 49세에 끝나고, 男子가 8세부터 8의 배수로 변화를 시작하여 64세에 끝나는 생리적 변화를 損과 益의 관점에서 정리한 것이다. 남녀 모두 5배수가 되는 때부터 쇠약해지기 시작하니 여자는 7세, 14세, 21세, 28세 까지가 益이 되고 35세, 42세, 49세 까지가 損이 되니 四益三損이 된다. 남자는 8세, 16세, 24세, 32세 까지가 益이 되고 40세, 48세, 56세, 64세 까지가 損이 되어 四益四損이 된다. 損과 益을 각기 더하면 七損八益이 나오게 된다.

주석의 설명을 보면 이 주장은 단파원간의 독창적인 의견이 아니고 이전 일본사람이 주장한 내용을

23) 전국한의과대학 원전학교실 유경편찬위원회, 현대주석유경, 서울, 법인문화사, 2017, p.57.

기록한 것이다. 七損과 八益의 내용으로 합리적인 듯 하나 내경의 원문에서 “칠손팔익의 도리를 쓸 줄 알지 못하면 일찍 쇠약해진다. (不知用此면 則早衰之節也라.)”와 “칠손팔익의 도리를 알면 신체가 강해지고, 칠손팔익의 도리를 알지 못하면 신체가 쉽게 쇠약해진다.(知之則強하고 不知則老라.)”에 비추어 보면 七損과 八益은 구체적으로 쓰는 養生의 방법을 말하고 있으므로 역시 타당하지 않은 주석이라고 사료된다.

장개빈은 七損에서 七은 소양수임으로 양을 손상시켜서는 안되고, 八益에서 八은 소음수임으로 음을 더하게 해석는 안된다고 해석한 것이다. 즉 七損八益을 양은 북돋아주고 음은 억제해야 한다는 扶陽抑陰의 관점에서 해석한 것이다. 이것은 의학이론의 관점에서는 타당할지 모르나 七損八益의 본래의 뜻에서는 거리가 멀다고 사료된다.

장기는 『황제내경』에서 扶陽抑陰의 이론을 주장하고자 하였다면 직접 陰陽을 가지고 표현을 했을 것이라 사료된다. 따라서 七損八益에서 七·八은 음양이 아닌 다른 의미가 있으리라 사료된다. 七損八益을 扶陽抑陰으로 해석하는 것은 논리의 비약이라 사료된다.

張志聰은 七損의 七은 양수로 양은 항상 유여함으로 덜어내도 되고 八益의 八은 음수로 음은 항상 부족함으로 보익해야 된다고 본 것이다. 또 陰精이 陽氣를 생함으로 陰精이 충만하면 건강장수한다고 하였는데 이는 朱丹溪의 양유여음부족론의 영향을 받아서 주석을 한 것이라 사료된다.

眉批에서도 음과 양의 관계에서 天真인 陰精이 근본이 되고 뿌리가 됨으로 養精이 陰陽을 調和시키는 방법이 된다고 하였다. 또 주역의 41번째 괘인 損卦와 42번째 괘인 益卦를 인용하여 아래인 陰精을 덜고 위의 陽氣를 더해주는 것은 건강에 손해가 오고 위의 陽氣를 덜어내고 아래인 陰精을 더해주는 것이 유익하여 陽可損而陰不可損이라하여 抑陽扶陰의 관점을 취하고 있는데 7수와 8수를 가지고 陽有餘陰不足이라하고 七損八益이라는 말을 해석하여 抑陽扶陰해야 한다는 주장으로 七損八益의 본래 뜻과는 거리가 있다고 사료된다. 왜냐하면 장개빈처럼 七損八益을 扶陽抑陰해야 한다고 해석하고 張志聰처럼 抑陽

扶陰해야 한다고 상반되게 해석 할 수 있다는 것은 두 설 모두를 신뢰할 수 없게 만들기 때문이다.

방약중의 해석도 張介賓의 扶陽抑陰說과 마찬가지로 七損八益의 眞意를 드러내는 데는 역시 한계가 있다고 사료된다.

#### 4. 結論

七損八益에 관하며 歷代 『黃帝內經』의 주석과 馬王堆醫書의 『天下至道談』의 내용을 고찰한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1973년 호남성 장사시 마왕퇴 3호 漢墓에서 『天下至道談』이란 竹簡醫書가 출토되었고 이곳에서 七損八益에 관한 구체적인 내용이 설명되어 있으며 현재 『내경』의 문장과도 유사하다. 이를 통해보면

첫째 七損八益과 관련된 『내경』의 문장이 『천하지도담』의 내용을 베껴서 썼거나 두 문헌이 같은 서적을 인용했을 개연성이 커서 『천하지도담』에 실린 칠손팔익의 서술을 신뢰할 수 있게 해준다. 둘째 칠손을 방사의 과정 속에서 인체에 손해를 가져오는 7가지 방법으로 설명하였고 팔익을 방사의 과정 속에서 인체에 유익함을 가져오는 8가지 방법으로 해석하였는데 이는 후세의 역대 주석가들이 7과 8을 陰盛證, 陽盛證, 남녀의 생리적 변화 속에서의 七損, 八益, 여자의 2:7과 남자의 2:8 또는 陰과 陽으로 해석한 것보다 더욱 구체적이다. 셋째 칠손팔익의 방법을 알면 음양을 조화시킬 수 있지만 칠손팔익의 방법을 쓸 줄 모르면 일찍 쇠약하게 된다는 것과 칠손팔익의 도리를 알면 몸이 튼튼하고 칠손팔익의 도리를 모르면 몸이 늙는다고 한 것에 비추어 볼 때 칠손팔익은 구체적인 행위와 방법에 해당되는 바 『천하지도담』의 내용이 적절하다고 사료된다. 『천하지도담』의 설명은 千古에 의문으로 남아있던 七損八益에 대해서 정확한 정답을 내려준 것이라고 사료된다.

## 감사의 글

점차 겨울이 가고 봄이 다가 오는 것을 느끼면서 그간의 학창시절이 머릿속을 스쳐지나갑니다.

격려와 도움을 아끼지 않으시면서, 논문이 완성되기 까지 세심한 지도와 학문의 길을 이끌어 주신 윤창열 교수님께 진심으로 머리 숙여 감사드립니다.

또한 함께 논문을 쓰며 동거동락한 공동저자 학우분들께도 진심으로 감사드립니다.

## 참고문헌

1. Guo Yuchun. Huang Di Nei Jing Su asked the school note (volume 1). Beijing : People's Health Publishing Co. 1992.
2. Ma Jixing. Ma Wangdui medical book interpretation. Changsha : Honam Science and Technology Publishing Co. 1992.
3. Ban Gu. Han Shu Liu Zhi (3). Beijing : Zhonghua Book Company. 1992.
4. Yang Shangshan, Xiao Yanping, Wang Hongtu Li Yunzeng. Huang Di Nei Jing Su. Beijing : Scientific and technical literature publisher. 2000.
5. Wu Kunzhuo, Sun Guozhong, Fangxiang Hong. Huang Di Nei Jing Su Wu. Beijing : Xueyuan Publishing House. 2001.
6. Wang Qi outside 4 people. Huang Di Nei Jing asked the present release. seoul : Sungbosa. 1983.
7. Yao Zhiyu. Su Wen's commentary. Beijing : People's Health Publishing Co. 1983.
8. Zhang Qi. Su Wen Interpretation. Beijing : Scientific and technical literature publisher. 1998.
9. Zhang Yinxuan, Sun Guozhong, Fangxiang Hong. Beijing : Xueyuan Publishing House. 2002.
10. Chen Cunren. Huang Han Medical Series (Book 1). Shanghai : Shanghai College of Traditional Chinese Medicine Press. 1993.
11. Nationwide College of Oriental Medicine Confucian classics Compilation Committee. Hyeon Soo Yoo Kyung. Seoul : Corporate Culture History,2017.
12. Hua Shou. Wang Ji continued. Beijing : People's Health Publishing Co 1998.
13. Hong Yuanzhi. Jing Xiao Huang Di Nei Jing. Seoul : Toyo Medical Research Institute, 1981.