

저자 정조
국역 구현희
해제 구현희

국역 壽民妙詮
上

【內景篇】



ISBN 978-89-5970-536-8 (PDF)



한국한의학연구원

Table of Contents

원문·국역

서문 序	1.1
수민묘전 권1【내경편】壽民妙詮 卷之一【內經篇】	1.2
신형 [부록. 노인 봉양] 身形 [附養老]	1.2.1
정 精	1.2.2
기 氣	1.2.3
신 神	1.2.4
혈 血	1.2.5
꿈 夢	1.2.6
성음 聲音	1.2.7
말 言語	1.2.8
진액 津液	1.2.9
담음 痰飲	1.2.10
오장육부 五臟六腑	1.2.11
간장(肝臟) 肝	1.2.12

심장 心	1.2.13
비장 脾	1.2.14
폐장 肺	1.2.15
신장 腎	1.2.16
담부 膽	1.2.17
위부 胃	1.2.18
소장부 小腸腑	1.2.19
대장부 大腸	1.2.20
방광부 膀胱腑	1.2.21
삼초부 三焦腑	1.2.22
포 胞	1.2.23
충 蟲	1.2.24
소변 小便	1.2.25
대변 大便	1.2.26

해제·출판

해제	2.1
일러두기	2.2



序¹

서문

醫者所以濟群生也. 故曰事親者不可以不知醫, 層顧可賤哉. 我東風俗恥從事於方術. 此固崇儒之所致, 而醫亦儒術中一端. 雖以宋朝治法之專尚儒術, 太宗有親撰《太平聖惠方》, 仁宗有親撰《皇祐濟衆方》, 以及孫思邈、沈括、蘇軾, 亦皆各有成書. 曷嘗如東人之賤而恥之哉. 予自少耽看醫書, 自丙戌至丙申十載, 無解帶時其於脈訣、藥性, 自有所房通者. 然人稟之, 今古有異, 東西之風氣不井. 古今醫書中, 苟求其切於我東之用, 莫如陽平君許浚《東醫寶鑑》一書. 但其論理論方相與錯雜, 體例頗欠整齊. 予稍更其例, 撮其精華, 又以湯液各方別爲續編以附之, 名曰《壽民妙詮》.

의사는 사람들의 생명을 구하는 사람이다. 그러므로 부모를 섬기는 사람은 의술을 알지 않으면 안 된다는 말을 가볍게 볼 수 있겠는가? 우리나라의 풍속은 의술에 종사하는 것을 부끄러워한다. 이는 본래 유학을 숭상한 결과이나, 의술도 유학의 한 부분이다. 비록 송나라 조정에서 법을 다스리는 방법으로 유학을 숭상하였지만, 태종은 직접 《태평성혜방(太平聖惠方)》을 저술하고, 인종은 《황유제중방(皇祐濟衆方)》을 보았으며, 손사막·심괄·소식 또한 각기 성서를 남겼다. 어찌 일찌기 우리나라가 의술을 천하게 여기고 부끄러워 하겠는가? 나는 어릴 때부터 의서를 탐독하여 보으며, 병술년부터 병신년까지 10년

동안 맥결과 약성에 대해 끊임없이 연구하여 스스로 이를 통달하였다. 그러나 사람은 품부받은 것이 고금으로 다름이 있고, 동과 서의 풍습도 고르지 않다. 고금의 의서 중에서 우리나라에서 쓰기에 가장 적합한 것은 양평(陽平) 허준의 《동의보감(東醫寶鑑)》 하나이다. 하지만 그 이론과 방제가 서로 뒤섞여 있고 체계가 다소 가지런하지 않다. 나는 동의보감의 이론을 조금 수정하고, 그 정수를 추렸으며 또, 탕액편의 각 처방을 별도로 속편으로 엮어 부록으로 삼고 이름을 《수민묘전》이라 하였다.

○親撰序曰 ○정조 친찬서

予故不解醫然, 醫人醫國, 其理固一也. 今夫岐扁以下, 古名醫所命丸劑湯飲之, 愈人疾, 起人死者, 在國則三代、漢、唐、宋、明之良法美制也. 其所論病, 崇之六氣、五勞七傷、證之虛實、寒熱、脈之浮沈遲數、種種差別之存乎人者、在國則當時之弊源物情也. 爲國者, 必先究其弊源之所在, 察其物情之所宜, 然後按古法之當乎今者而行之, 則危可安, 亂可治也. 苟或昧然於弊源物情, 而惟謂是良法美制也, 雜試而竝用, 則不惟無益, 其不病國也者幾希矣. 然則醫者之所先務, 居可知已. 願今之醫者率不致力於脈證, 而徒誦其湯丸之名, 臨病則不能確見, 其崇之在何臟何經, 摸索影響而遽試其所疑, 雖欲有瘳得乎. 無論神聖工巧, 卽周禮所稱下醫亦十無一二者. 良以是也. 是固學醫者之過, 抑爲方而教之醫者, 輒皆混脈證湯丸於一編之中, 故有以岐其志, 貳其工而啓其趨徑求速之弊耳, 予病之久矣.

나는 본래 의학을 알지 못했지만, 의학은 사람을 치료하고, 국가를 다스리는 것으로 이치가 진실로 하나이다. 지금 기백과 편작 이후로 옛날 명의들이 사람의 병을 치료하고, 죽으려는 사람을 되살린 환제(丸劑)와 탕음(湯飲)들은 국가에 비유하자면 삼대(三代)와 한·당·송·명시절의 좋은 법이나 아름다운 제도 같은 것들이다. 그들이 병의 원인으로 말한 육기·오로칠상과 사람에 따라 달라지는 증상의 허실·한열·맥의 부침지삭 같은 것은 국가에 비유하자면 폐단의 원인이나 물정 같은 것이다. 나라를 다스리는 자가 반드시 먼저 폐단의 원인이나 물정을 살펴본 후에, 그 다음으로 적당한 옛 법을 찾아서 시행하면 위험은 안전해지고 혼란은 다스려질 수 있을 것이다. 혹시 폐단의 원인이나 물정을 알지 못하면서 단지 이것이 좋은 법, 아름다운 제도라고 하여 이것저것을 동시에 시행한다면 무익할 뿐만 아니라, 국가가 병들지 않을 가능성은 거의 없다. 그렇다면 의사가 먼저 해야 할 일은 이미 알 수 있다. 바라건데 오늘날의 의사들이 진맥과 증상에는 힘쓰지 않고, 단지 탕제와 환제의 이름만 외우며, 병의 원인에 대해 확실히 알지 못하면서 그림자만 찾아 헤매며 의심스러운 것을 급히 시험하려 하지 않기를 바라니, 비록 병을 고치고자 하더라도 나올 수 있겠는가. 신의(神醫)나 의성(醫聖)을 막론하고 의술이 대단하다 해도 《주례》에서 "수준 낮은 의사조차도 열명 중 하나 둘도 없다."고 한 것은 이 까닭일 것이다. 이는 진실로 의학을 배우는 자들의 과오이겠지만, 오히려 방제를 가르치는 의사들이 맥진, 병증, 탕약과 약제를 모두 한 책에서 섞어서 다루니, 그들의 의도가 명확하지가 않고 기술이 둘로 나뉘며 급한 해결만 추구하는 폐단이 생길 뿐이니 내가 오래전부터 병폐로 여겨왔다.

自夫丙戌以後, 先大王玉候彌, 予夙宵侍側, 帶不解者, 蓋十一年而無日不從事於醫藥. 于時就東醫寶鑑, 自身形精氣以至婦人小兒, 依其門類鈔錄其證論脈訣. 凡爲四卷取, 伊川詩用時還解壽斯民之語, 名之曰壽民妙詮. 既又念湯液諸方, 亦不可以終闕, 故隨即鈔錄爲別編五卷書. 既成而不復省, 近始追檢亂藁, 則所謂別編者已失, 而妙詮則在焉. 若又漫棄其工爲可惜, 乃令楷寫一通, 而叙其所以作之意如此. 雖出於古方, 無新奇可喜之說, 其於一醫者之心目而急乎其先務, 庶幾有少補焉耳. 雖然吾所謂壽民, 豈亶謂是哉. 今財竭民窮, 凋瘵滿目而莫有以醫之, 嗚呼安得起伊川而問之也.

선대왕의 옥후(玉候)가 불편하시기 시작한 병술년(1766, 영조42) 이후 아침저녁으로 곁에서 모시면서 끊임없이 11년 동안 날마다 의약에 종사하지 않은 날이 없었다. 그때 《동의보감》을 참고하여 신(身)·형(形)·정(精)·기(氣)부터 부인과·소아과에 이르기까지 그 분류에 따라 그 증론과 맥결을 발췌하여 기록하고 모두 네 권으로 만들어 이천(伊川)의 시에서 '때에 맞게 사용하여 백성의 수명을 연장한다.(用時還解壽斯民)'라는 구절을 인용하여 '수민묘전(壽民妙詮)'이라 이름하였다. 또 탕액편의 여러 처방을 생각하니 또한 끝내 빠트릴 수 없다고 여겨, 곧바로 <별편>으로 삼아 다섯 권의 책을 편찬하였다. 책이 완성된 후에는 다시 검토하지 않았고, 최근에야 난잡한 초고들을 찾아보니 <별편> 5권은 이미 유실되었고 <수민묘전>만 남아 있었다. 만약 또 방치하고 버려둔다면 공들여 작업한 것이 아까울 것이므로 다시 잘 베껴쓰도록 하고 그 책을 쓴 동기를 이와 같이 서술하는 것이다. 비록 고방(古方)에서 나온 것이라서 새롭거나 신기한 점은 없으나, 의술을 하는 한 의학자의 마음과 눈에 우선적으로 힘써야 할 것이 무엇인지 알게하는데 조금이라도 도움이 될 수 있을 것이다.

비록 그러나 내가 말하는 수민(壽民)이 어찌 그 의미만 있겠는가. 지금 재정은
고갈되고 백성은 궁핍하며, 병든 자들이 눈에 가득한데도 고칠 길이 없으니,
아, 어떻게 하면 이천에게 가서 지혜를 구할 수 있을까.

1. 序 : 규장각본에는 서문이 없으나 정조의 문집인 《홍재전서弘齋全書》 8권
에 〈壽民妙詮序〉와 9권에 〈壽民妙詮九卷 寫本〉이 실려있어 내용을 위해 〈壽
民妙詮九卷 寫本〉을 가져와 번역서에 실었다. 〈壽民妙詮九卷 寫本〉에는 간
략 서문과 정조의 찬집서(親撰序)가 실려있다. < >

壽民妙詮 卷之一【內經篇】

수민묘전 권1【내경편】



身形 [附養老] 신형 [부록. 노인 봉양]

形氣之始 형기의 시작

參同契註云, 形氣未具曰鴻濛, 具而未離曰混淪. 易曰, 易有太極, 是生兩儀. 易猶鴻濛也. 太極猶混淪也. 乾坤者太極之變也. 合之爲太極, 分之爲乾坤. 故合乾坤而言之謂之混淪, 分乾坤而言之謂之天地.

《참동계》의 주에, "형기가 아직 갖추어지지 않은 것을 홍몽(鴻濛)이라 하고 형기가 갖추어졌으나 아직 분리되지는 않은 것을 혼륜(混淪)이라 한다. 《역》에서 '역에는 태극이 있으니 이것이 양의(兩儀)를 낳는다'고 하였는데, 역은 홍몽을 말하는 것이고 태극은 혼륜을 말하는 것이다. 건곤은 태극이 변화한 것이니, 합쳐지면 태극이 되고 나누어지면 건곤이 된다. 그러므로 건곤을 합쳐서 말할 때는 혼륜이라 하고, 건곤을 나누어서 말할 때는 천지라고 한다.

○形氣已具而痾, 痾者瘵, 瘵者病, 病由是萌生焉.

○형기가 갖추어진 다음에 아(痾)가 생긴다. 아란 채(瘵)이고, 채란 병을 말하는 것으로 병이 이로부터 생기는 것이다. 《열자》에, '태초는 기의 시작이고 태시는 형의 시작이다'라 하였는데, 이와 비슷한 뜻이다"라 하였다.

胎孕之始 잉태의 시작

聖惠方曰, 天地之精氣化萬物之形, 父之精氣爲魂, 母之精氣爲魄. 一月懷其胎如酪, 二月成其果而果李相似, 三月有形像, 四月男女分, 五月筋骨成, 六月鬢髮生, 七月遊其魂而能動右手, 八月遊其魄而能動左手, 九月三轉身, 十月滿足, 母子分解. 其中有延月而生者富貴而壽. 有月不足者貧賤而夭.

《성혜방》에, "천지의 정기(精氣)가 만물의 형(形)으로 되는데, 아버지의 정기가 혼이 되고 어머니의 정기가 백이 된다. 첫 달째에 품는 태는 유락(乳酪)과 같고, 두 달째에 열매가 되어 자두와 비슷하며, 세 달째에 형상이 생기고, 네 달째에 남녀가 나뉘며, 다섯 달째에 근골이 만들어지고, 여섯 달째에 머리카락이 생기며, 일곱 달째에 혼(魂)이 유동하여 오른손을 움직일 수 있고, 여덟 달째에 백(魄)이 유동하여 왼손을 움직일 수 있으며, 아홉 달째에 몸을 세 번 돌리고, 열 달째에 모든 것이 갖추어져서, 어머니에게서 떨어져 나온다. 그 중 열 달을 넘겨 태어난 아이는 부귀하고 장수하며, 열 달을 채우지 못한 아이는 가난하고 미천하며 요절한다"라 하였다.

四大成形 사대가 형을 이룬다

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.

석씨(釋氏)가 논하여 말하기를, "사람은 지(地)、수(水)、화(火)、풍(風)이 화합하여 만들어진단. 근골과 기육은 모두 지에 속하고, 정혈과 진액은 모두 수에 속하며, 호흡과 따뜻함은 모두 화에 속하고, 영명(靈明)과 활동은 모두 풍에

속한다. 그러므로 풍이 많으면 기가 끊어지고 화가 꺼지면 몸이 차가워지며 수
가 마르면 피가 없어지고 토가 흠어지면 몸이 갈라진다"고 하였다.

壽夭之異 수명의 차이

虞搏曰, 人之壽夭, 各有天命存焉. 夫所謂天命者, 天地父母之元氣也. 父爲天, 母爲
地, 父精母血, 盛衰不同, 故人之壽夭亦異. 其有生之初, 受氣之兩盛者, 當得上中之
壽. 受氣之偏盛者, 當得中下之壽, 受氣之兩衰者, 能保養, 僅得下壽, 不然多夭折.
雖然, 或風寒暑濕之感於外, 飢飽勞役之傷乎內, 豈能一一盡乎所稟之元氣也. 故上
古聖人, 嘗百草, 製醫藥, 乃欲扶植乎生民, 各得盡其天年也. 傳曰, 修身以俟命而已,
必須盡人事以副天意, 則凶者化吉, 亡者得存, 未嘗令人委之於天命也. 是故醫者,
可以通神明而權造化, 能使夭者壽而壽者仙, 醫道其可廢乎.

우단(虞搏)이, "사람의 수명은 각기 천명에 달려 있다. 천명이라는 것은 천지
와 부모에게 받은 원기를 말한다. 아버지는 하늘이고 어머니는 땅인데, 아버지
로부터 받은 정과 어머니로부터 받은 혈의 성쇠가 다르기 때문에 사람의 수명
에도 차이가 나는 것이다. 사람이 태어날 때 양쪽 모두에게서 성한 기를 받은
자는 상등이나 중등의 수명을 누릴 수 있고, 한쪽에게서만 성한 기를 받은 자
는 중등이나 하등의 수명을 누릴 수 있으며, 양쪽 모두에게서 쇠한 기를 받은
자는 보양을 잘 하여야 가장 낮은 수명을 겨우 누릴 수 있고 그렇지 않으면 대
부분 요절하게 된다. 그러나 외부에서 풍·한·서·습의 사기가 들어오거나,
굶주리거나 포식하거나 일을 많이 하여 내상(內傷)이 생기면 어떻게 부모로부
터 받은 원기를 다할 수 있겠는가? 그러므로 상고시대의 성인들은 온갖 풀을

맛보고 약을 만들어 사람들을 보살펴 각각 그들의 천수를 누릴 수 있게 한 것이다. 전(傳)에, '몸을 수양하며 천명을 기다릴 뿐이다'라 하였으니, 반드시 사람으로서 할 일을 다하여 하늘의 뜻을 따라야만 좋지 않은 것도 좋게 되고 죽을 사람도 살아나게 되는 것이다. 이렇듯 사람의 수명이 천명에만 맡겨진 것은 아니다. 이와 같이 의사는 신명과 통하고 조화를 응용하여 요절할 사람을 장수하게 할 수 있고 장수할 사람은 신선이 되게 할 수 있으니 의도(醫道)를 없앨 수 있겠는가?"라 하였다.

形氣定壽夭 형과 기가 수명을 정한다

靈樞經曰, 形與氣相任則壽, 不相任則夭, 皮與肉相果則壽, 不相果則夭, 氣血¹經絡勝形則壽, 不勝形則夭. 形充而皮膚緩者則壽, 形充而皮膚急者則夭. 形充而脈堅大者順也, 形充而脈小以弱者氣衰, 氣衰則危矣. 形充而顴不起者骨小, 骨小而夭矣. 形充而大肉脰堅而有分者肉堅, 肉堅則壽矣. 形充而大肉無分理不堅者肉脆, 肉脆則夭矣.

《영추경》에, "형과 기가 서로 맞으면 장수하고 서로 맞지 않으면 요절한다. 피부와 살이 서로 잘 맞물리면 장수하고 잘 맞물리지 않으면 요절한다. 기혈과 경락이 형을 감당하면 장수하고 감당하지 못하면 요절한다. 형이 충실하고 피부가 부드러우면 장수하고 형은 충실한데 피부가 뻣뻣한 사람은 요절한다. 형이 충실하고 맥이 힘이 있고 큰 것은 순증이고 형은 충실한데 맥이 작고 약한 것은 기가 쇠약한 것이니 위태롭다. 형은 충실한데 관골이 튀어나오지 않으면 골격이 작고, 골격이 작으면 요절한다. 형이 충실하고 근육(脰肉)이 단단하면

서도 결이 뚜렷한 사람은 살이 견고하니, 살이 견고하면 장수한다. 형은 충실해도 근육이 결이 없고 단단하지 못한 사람은 살이 약하니, 살이 약하면 요절한다"고 하였다.

○類纂曰, 穀氣勝元氣, 其人肥而不壽, 元氣勝穀氣, 其人瘦而壽.

○《유찬》에 다음과 같은 기록이 있다. "곡기가 원기를 이기면 살이 찌며 장수하지 못하고, 원기가 곡기를 이기면 몸이 마르며 장수한다."

○虞搏曰, 先哲論江海之潮, 則天地之呼吸, 晝夜只二升二降而已, 人之呼吸, 晝夜一萬三千五百息, 故天地之壽攸久而無窮, 人之壽延者數, 亦不滿百也.

○우단이 다음과 같이 말하였다. "선철(先哲)들이, '강과 바다의 밀물과 썰물은 천지가 숨을 쉬는 것인데 밤낮으로 두 번씩 숨을 들이쉬고 내쉴 뿐이다. 그런데 사람은 밤낮으로 13500번의 숨을 쉰다. 그러므로 천지의 수명은 유구하여 끝이 없고 사람의 수명은 길어도 백살을 채우지 못하는 것이다'라 하였다."

人身猶一國 한 사람의 몸은 한 국가와 같다

抱朴子曰, 一人之身, 一國之象也, 胸腹之位, 猶宮室也. 四肢之別, 猶郊境也. 骨節之分, 猶百官也. 神猶君也, 血猶臣也, 氣猶民也, 知治身則能治國矣. 夫愛其民所以安其國, 慍²其氣, 所以全其身, 民散則國亡, 氣竭則身死, 死者不可生也, 亡者不可全也. 是以至人消未起之患, 治未病之疾, 醫之於無事之前, 不追於既逝之後. 夫人難養而易危, 氣難清而易濁, 故能審威德所以保社稷, 割嗜慾所以固血氣, 然後真一存焉, 三一守焉, 百病却焉, 年壽延焉.

《포박자》에, "한 사람의 몸은 한 국가의 모습과 같다. 가슴과 배는 궁궐과 같고, 사지(四肢)는 교외가 나뉘어진 것과 같다. 관절은 백관(百官)의 할 일이 구분된 것과 같다. 신(神)은 임금이고 혈은 신하이고 기는 백성이니, 몸을 다스릴 줄 알면 나라를 다스릴 수 있다. 백성을 아끼면 나라가 편안해지듯이 기를 아끼면 몸이 온전하게 된다. 백성이 흩어지면 나라가 망하듯이 기가 고갈되면 사람은 죽는다. 죽은 사람은 살릴 수 없고 망한 나라는 보전할 수 없다. 그러므로 지인(至人)은 우환이 발생하기 전에 미리 해결하고 병들기 전에 미리 치료하며, 일이 벌어지기 전에 다스리고 이미 벌어진 뒤에는 좇아가지 않는다. 사람이 양생하는 것은 어렵지만 위태로워지기는 쉽고, 기가 맑아지는 것은 어렵지만 탁하게 되는 것은 쉽다. 그러므로 위엄과 덕을 분명히 하여야 사직을 보전할 수 있듯이 욕심을 버려야 혈기를 지킬 수 있다. 그런 뒤에야 진일(眞一)이 보존되고 삼일(三一)이 지켜져서 온갖 병이 물러나고 오래 살 수 있다"라 하였다.

丹田有三 3가지 단전

仙經曰, 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.

《선경》에, "뇌는 곧 수해(髓海)이니 상단전이고, 심은 곧 강궁(絳宮)이니 중단전이고, 배꼽 3촌 아래는 하단전이다. 하단전은 정을 저장하는 곳이고 중단전은 신(神)을 저장하는 곳이고 상단전은 기를 저장하는 곳이다"라 하였다.

○邵康節曰, 神統於心, 氣統於腎, 形統於首, 形氣交而神主乎其中, 三才之道也.

○소강절이, "신(神)은 심(心)이 거느리고 기(氣)는 신(腎)이 거느리며 형(形)은 머리가 거느린다. 형과 기가 만나고 신이 그 사이에서 주재하는데, 이것이 삼재의 도이다"라 하였다.

背有三關 몸 뒷면의 삼관

仙經曰, 背後有三關, 腦後曰玉枕關, 夾脊曰轆轤關, 水火之際曰尾閭關, 皆精氣升降往來之道路也. 若得斗柄之機幹運, 則上下循環, 如天河之流轉也.

《선경》에, "몸의 뒷면에는 삼관이 있다. 뒷머리를 옥침관(玉枕關)이라 하고 척추 양 옆을 녹로관(轆轤關)이라 하고 수화가 만나는 곳을 미려관(尾閭關)이라 한다. 삼관은 모두 정기(精氣)가 오르내리고 드나드는 도로이다. 만약 북두칠성의 자루가 돌듯이 삼관이 잘 돌아간다면, 정기가 위아래로 순환하는 것은 은하수가 북두칠성을 따라서 도는 것과 같을 것이다"라 하였다.

保養精氣神 정기신의 보양

臞仙曰, 精者身之本, 氣者神之主, 形者神之宅也, 故神太用則歇, 精太用則竭, 氣太勞則絕, 是以人之生者神也, 形之托者氣也, 若氣衰則形耗而欲長生者, 未聞也, 夫有者因無而生焉, 形者須神而立焉, 有者無之館, 形者神之宅也, 倘不全宅以安生, 修身以養神, 則不免於氣散歸空, 遊魂爲變, 方之於燭, 燭盡則火不居. 譬之於堤, 堤壞則水不存矣, 夫魂者, 陽也, 魄者, 陰也, 神能服氣, 形能食味, 氣清則神爽, 形勞則

氣濁, 服氣者千百不死, 故身飛於天. 食穀者千百皆死, 故形歸於地, 譬如一根之木, 以火焚之, 煙則上升, 灰則下沈, 亦自然之理也, 夫神明者, 生化之本. 精氣者, 萬物之體, 全其形則生, 養其精氣則性命長存矣.

구선이, "정은 몸의 근본이고 기는 신(神)의 주인이며 형은 신의 집이다. 때문에 신을 지나치게 사용하면 신이 다하고 정을 지나치게 사용하면 정이 다하며 기를 지나치게 사용하면 기가 끊어진다. 사람이 살아가는 것은 신이 있기 때문이고 형은 기에 의지한다. 기가 쇠약해지면 형이 소모되니 이 같은 경우에는 오래 살 수 없다. 유(有)란 무(無)로 인하여 생겨나고 형은 신이 있어야 세워진다. 유는 무의 집이고 형은 신의 집이다. 만약 집을 온전하게 하여 삶을 편안하게 하거나 몸을 수양하여 신을 기르지 않는다면 기는 허공으로 흩어지고 혼은 떠돌아 변질되게 될 것이니, 촛불에 비유하자면 초가 다 타버리면 불이 꺼지는 것과 같고 제방이 무너지면 물을 담을 수 없는 것과 같다. 혼은 양이고 백은 음이다. 신은 기를 먹을 수 있고 형은 미(味)를 먹을 수 있다. 기가 맑으면 신이 밝아지고 형이 피곤하면 기가 탁해진다. 기를 먹는 자는 누구나 죽지 않기 때문에 몸이 하늘을 날지만, 곡식을 먹는 자는 누구나 죽기 때문에 형이 땅으로 돌아간다. 마치 한 그루 나무를 태우면 연기는 위로 올라가고 재는 밑으로 가라앉는 것이 자연스러운 것과 같다.神明(神明)은 생화(生化)의 근본이고 정기(精氣)는 만물의 체이니 그 형을 보전하면 살고 그 정기를 기르면 성명(性命)이 길이 보존된다"고 하였다.

四氣調神 사기조신

春三月, 此謂發陳, 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起, 廣步於庭, 被髮緩形, 以使志生, 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罰, 此春氣之應, 養生之道也, 逆之則傷肝, 夏爲寒變, 奉長者少, 夏三月, 此謂蕃秀, 天地氣交, 萬物華實, 夜臥早起, 無厭於日, 使志無怒, 使華英成秀, 使氣得泄, 若所愛在外, 此夏氣之應, 養長之道也, 逆之則傷心, 秋爲痠瘧, 奉收者少, 冬至重病, 秋三月, 此謂容平, 天氣以急, 地氣以明, 早臥早起, 與鷄俱興, 使志安寧, 以緩秋刑, 收斂神氣, 使秋氣平, 無外其志, 使肺氣清, 此秋氣之應, 養收之道也, 逆之則傷肺, 冬爲飧泄, 奉藏者少, 冬三月, 此謂閉藏, 水冰地坼, 無擾乎陽, 早臥晚起, 必待日光, 使志若伏若匿, 若有私意, 若已有得, 去寒就溫, 無泄皮膚, 使氣亟奪, 此冬氣之應, 養藏之道也, 逆之則傷腎, 春爲痿厥, 奉生者少, 夫四時陰陽者, 萬物之根本也, 所以聖人春夏養陽, 秋冬養陰, 以從其根, 故與萬物沈浮於生長之門, 逆其根則伐其本, 壞其真矣, 故陰陽四時者, 萬物之終始也, 死生之本也, 逆之則災害生, 從之則苛疾不起, 是謂得道.

봄철 석 달을 발진(發陳)이라고 하는데 천지가 모두 생겨나고 만물이 자라난다. 이 때는 밤에 잠자리에 들고 아침 일찍 일어난다. 천천히 뜰을 거닐고 머리를 풀고 몸을 편안하게 하여, 마음을 생동하게 한다. 무엇이든 살려야지 죽여서는 안 되고, 주어야지 빼앗아서는 안 되고, 상을 주어야지 벌을 주어서는 안 된다. 이것은 봄기운에 호응하는 것이니 양생(養生)의 방법이다. 이것을 지키지 않으면 간을 상하고 여름에 추운 병이 들어 자라나는 힘이 적어진다. 여름 석 달을 번수(蕃秀)라고 하는데 천지가 사귀며 만물이 꽃 피우고 열매 맺는다. 이 때는 밤에 잠자리에 들고 아침 일찍 일어난다. 햇볕을 지겨워하지 말고, 성내지 말고, 꽃봉오리를 피어나게 해야 한다. 기를 내보내며 아끼는 것이 밖에 있는 것처럼 한다. 이것이 여름기운에 호응하는 것이니 양장(養長)의 방법이

다. 이것을 지키지 않으면 심을 상하고, 가을에 학질에 걸려 거두는 힘이 적어지며, 겨울에 중병이 든다. 가을 석 달을 용평(容平)이라고 하는데 천기는 쌀쌀해지고 지기는 맑아진다. 일찍 잠자리에 들고 일찍 일어난다. 닭이 울면 깨어나서 마음을 편하게 하여 가을의 엄한 기운을 누그러뜨리고 신기(神氣)를 거두어 준다. 가을 기운을 조절하고 밖으로 마음을 두지 않으며 폐의 기운을 맑게 한다. 이것이 가을기운에 호응하는 것이니 양수(養收)의 방법이다. 이것을 지키지 않으면 폐를 상하고 겨울에 손설이 생겨 간직하는 힘이 적어진다. 겨울 철 석 달을 폐장(閉藏)이라고 하는데 물이 얼고 땅이 갈라지며 양(陽)이 움직이지 못한다. 일찍 잠자리에 들고 해가 뜨기 전에 일어나 기다린다. 마음을 숨기는 듯, 딴 생각이 있는 듯, 무엇인가 있는 듯이 한다. 추운 곳보다는 따뜻한 곳에 가고 피부에서 기가 자주 새어 나가지 않도록 한다. 이것이 겨울 기운에 호응하는 것이니 양장(養藏)의 방법이다. 이것을 지키지 않으면 신(腎)을 상하고 봄에 다리가 약해져 살리는 힘이 적어진다. 사시와 음양은 만물의 근본이다. 그리하여 성인이 봄·여름에는 양을 기르고, 가을·겨울에는 음을 길러 그 근본을 따르는 것이다. 이렇게 음양의 생(生)·장(長)·수(收)·장(藏)의 문에서 만물과 함께 올라갔다 내려갔다 하였다. 근본을 거스르면 뿌리를 잘라내는 것과 같아서 진(眞)이 사라진다. 그러므로 음양과 사시는 만물의 시작과 끝이고 생사의 근본이다. 근본을 거스르면 재앙을 입고 근본을 따르면 병들지 않는다. 이것을 도를 안다고 한다.

以道療病 도로써 병을 치료한다

臞仙曰, 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? 雖一時僥倖而安之, 此則世俗之庸醫, 不足取也, 太白真人曰, 欲治其疾, 先治其心, 必正其心, 乃資於道, 使病者盡去心中疑慮思想一切妄念, 一切不平, 一切人我, 悔悟平生所爲過惡, 便當放下身心, 以我之天而合所事之天, 久之遂凝於神, 則自然心君泰寧, 性地平, 知世間萬事皆是空虛, 終日營爲, 皆是妄想, 知我身皆是虛幻, 禍福皆是無有, 生死皆是一夢, 慨然領悟, 頓然解釋, 則心地自然清淨, 疾病自然安痊, 能如是, 則藥未到口, 病已忘矣, 此真人以道治心, 療病之大法也.

구선이, "옛날의 신성한 의사들은 사람의 마음을 치료할 수 있어서 미리 질병에 걸리지 않도록 하였다. 그런데 요즘 의사들은 사람의 질병만 치료할 줄 알고 사람의 마음을 치료할 줄 모른다. 이것은 근본을 버리고 말단을 좇는 것이며, 그 근원을 궁구하지 않고 흐름만을 쫓아가면서 질병이 낫기를 바라는 것이니 어리석은 일이다. 비록 한때 요행으로 낫게 할 수는 있지만 세속의 우매한 의사들이나 하는 일이니 취할 것이 못 된다. 태백진인이 '그 질병을 치료하려면 먼저 그 마음을 다스려야 한다. 먼저 그 마음을 바르게 해야만 도에 의지할 수 있다'고 하였다. 병자로 하여금 마음속에 있는 의심과 생각들, 모든 망념과 모든 불평, 모든 차별심을 다 없애고 평소 자신이 저질렀던 잘못을 깨닫게 하면, 곧 몸과 마음을 비우고 자기의 세계와 사물의 세계를 일치시킬 수 있다. 이 상태가 지속되어 마침내 신(神)이 모이게 되면 저절로 마음이 편안하게 되고 성정이 화평하게 된다. 결국 세간의 모든 일이 공허하고 종일토록 한 일이 모두 망상이며 나의 몸이 모두 헛된 환영이고 화복은 실제로 있는 것이 아니며 생사가 한낱 꿈이라는 것을 깨닫게 될 것이다. 확실히 알아 한순간에 모든 것

이 풀리게 되면 마음이 저절로 깨끗해지고 질병은 저절로 낫게 된다. 이와 같으면 약을 먹기도 전에 질병은 사라진다. 이것이 도(道)를 가지고 마음을 다스려 질병을 치료하는 진인의 큰 법이다"라 하였다.

○又曰, 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. 雖治心³有二, 而病之源則一, 未必不由因心而生也.

○또 말하기를, "지인은 병이 나기 전에 다스리고 의사는 병이 난 뒤에 다스린다. 병이 나기 전에 다스리는 방법에는 마음을 다스리는 것과 수양하는 것이 있고, 병이 난 뒤에 다스리는 방법에는 약·침·뜸이 있다. 비록 치료의 구심점은 다르지만 병의 근원은 하나인 것이니, 병이 마음으로 인하여 생기는 것이 아니라고는 할 수 없다"고 하였다.

虛心合道 마음을 비워 도와 하나가 된다

白玉蟾曰, 人無心則與道合, 有心則與道違, 惟此無之一字, 包諸有而無餘, 生萬物而不竭, 天地雖大, 能役有形, 不能役無形. 陰陽雖妙, 能役有氣, 不能役無氣, 五行至精, 能役有數, 不能役無數, 百念紛起, 能役有識, 不能役無識, 今夫修此理者, 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, 故宋齊丘曰, 忘形以養氣, 忘氣以養神, 忘神以養虛, 只此忘之一字, 則是無物也, 本來無一物, 何處有塵埃, 其斯之謂乎?.

백옥섬(白玉蟾)이, "사람이 마음을 비우면 도(道)와 하나가 되고 마음을 두면 도와 어긋난다. 이 '무(無)'라는 글자는 모든 유(有)를 남김없이 포괄하는데 만물을 낳고도 고갈되지 않는다. 천지가 비록 크다고는 하지만 유형의 것을 부릴 수 있어도 무형의 것은 부릴 수 없고, 음양이 비록 묘하다고는 하지만 기가 있는 것은 부릴 수 있어도 기가 없는 것은 부릴 수 없다. 오행이 지극히 정미롭다고는 하지만 수(數)가 있는 것은 부릴 수 있어도 수(數)가 없는 것은 부릴 수 없고, 온갖 생각이 어지러이 일어나도 인식할 수 있는 것은 부릴 수 있어도 인식할 수 없는 것은 부릴 수 없다. 지금 이 이치를 수양하는 방법 중에 형(形)을 단련하는 것이 가장 좋다. 형을 단련하는 묘미는 신(神)을 모으는 데 있다. 신이 모이면 기가 모이고 기가 모이면 단(丹)이 만들어지고 단이 만들어지면 형이 단단해지고 형이 단단해지면 신이 보전된다. 그러므로 송제구가 '형을 잊어 기를 기르고 기를 잊어 신을 기르며 신을 잊어 허(虛)를 기른다'라고 한 것이니, '잊는다'는 것은 곧 아무것도 없다는 것이다. '본래 아무것도 없는데 어느 곳에 티끌이 있겠는가?'라고 한 말이 바로 이것을 가리키는 것이다"라 하였다.

人心合天機 사람의 마음이 천기와 하나가 되는 것

還丹論曰, 道以心爲用, 能知運用者, 以道觀心, 心卽道也. 以心貫道, 道卽心也, 是心也, 非人心之心, 乃天心之心也, 天之居於北極, 爲造化之樞機者, 此心也, 故斗杓一運, 則四時應節, 五行順序, 寒暑中度, 陰陽得宜矣.

《환단론》에, "도는 마음을 용(用)으로 삼는다. 마음을 잘 쓸 줄 아는 사람은 도(道)로 마음을 보니 마음이 곧 도이고, 마음으로 도를 관통하니 도가 곧 마음이다. 이 마음은 인심(人心)이 아니라 천심(天心)이니, 하늘의 북극에 자리잡고서 조화의 중심이 되는 것이 바로 이 마음이다. 그러므로 북두칠성이 돌아가면 계절이 바뀌고 오행이 지나가며 더위와 추위가 오가고 음양이 자리잡게 되는 것이다"라 하였다.

○⁴ 籥歌曰, 天上日頭地下轉, 海底嬋娟天上飛, 乾坤日月本不運, 皆因斗柄轉其機, 人心若與天心合, 顛倒陰陽只片時.

○〈탁약가〉에, "하늘의 해는 땅 아래로 굴러가고 바다 속 고운 달은 하늘 위로 날아간다. 건곤과 일월은 본래 움직이는 것이 아니고 모두 북두칠성이 돌아가기 때문에 움직이는 것처럼 보이는 것이다. 인심이 천심과 하나가 된다면 그 순간에 세상이 뒤바뀌게 된다"고 하였다.

搬運服食 반운·복식

養性書曰, 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, 每於鷄鳴時, 便可起坐, 擁衾調息, 叩齒聚神, 良久神氣既定, 方行火候搬運數十遍, 便覺渾身和暢, 血脈自然流通, 當此之時, 華池水生, 神氣滿谷, 便當大漱嚥下, 納入丹田, 以補元陽, 如搬運了, 就喫平昔補養的藥餌, 以兩手摩擦⁵熱, 乃行導引之法, 行畢, 方可櫛漱盥洗, 乃焚香默誦洞章一遍, 逍遙步庭, 約行百步, 待日高三五丈, 方可食粥, 食畢, 以手捫腹, 行二三百步, 此養生大略, 不可不知.

《양생서》에, "사람들이 수양하고 섭생하는 도에는 각각 그 방법이 있다. 그 대요는 정을 손상시키거나 기를 소모하거나 신을 상하게 하지 않는 것이다. 이 3가지가 도가에서 말하는 정을 보전하고 기를 보전하고 신을 보전한다는 것이다. 매일 아침 첫닭이 울 때 일어나 앉아 이불을 두른 채로 호흡을 조절하고 치아를 맞부딪쳐(叩齒) 신을 모은다. 한참을 이렇게 하여 신기가 안정된 후, 화후(火候)를 시행하여 수십 번 반운하면 곧 몸 전체가 화창하고 혈액이 저절로 흘러가는 것을 느낀다. 이러한 때에 입에서 침이 생겨 신기가 가득 차면, 곧 입 안에서 크게 돌려 삼킨 후에 단전으로 들여보내 원양(元陽)을 보한다. 반운이 끝나면 평소에 보양하는 약을 먹고, 양 손을 문질러 열이 나게 한 후에 도인을 한다. 도인을 마치면 머리 빗고 양치하고 세수를 한 후에 향을 피우고 통장(洞章)을 한 번 묵송한 뒤 정원을 백 보쯤 산책한다. 해가 3 - 5길 정도 올라오면 죽을 먹는 데, 다 먹고 나면 손으로 배를 문지르며 이삼백 보를 걷는다. 이것이 양생(養生)의 대략이니 반드시 알아야만 한다"고 하였다.

按摩導引 안마도인

養生書曰, 夜臥覺, 常叩齒九通, 嚥唾九過, 以手按鼻之左右上下數十過.

《양생서》에, "밤에 잠이 깼을 때는 늘 치아를 9번 맞부딪치고 침을 9번 삼킨 후 손으로 코의 좌우와 상하를 수십 번 문지른다"고 하였다.

又曰, 每朝早起啄齒, 并漱津唾滿口嚥之, 縮鼻閉氣, 以右手從頭上引左耳二七, 復以左手從頭上引右耳二七, 令耳聰延年.

또, "매일 아침 일찍 일어나 치아를 맞부딪치고 침으로 입안을 행군 뒤 한 입 가득 삼킨다. 코를 찡그리고 숨을 멈춘 뒤 오른손을 머리 위로 넘겨 왼쪽 귀를 14번 당기고 다시 왼손을 머리 위로 넘겨 오른쪽 귀를 14번 당긴다. 이렇게 하면 귀가 밝아지고 오래 산다"고 하였다.

又曰, 熱摩手心熨兩眼每二士⁶遍, 使人眼目自然無障翳, 明目去風, 頻拭額上, 謂之修天庭, 連髮際二七遍, 面上自然光澤, 又以中指於鼻梁兩邊揩二三十遍, 令表裏俱熱, 所謂灌溉中岳, 以潤於肺, 以手摩耳輪不拘遍數, 所謂修其城郭, 以補腎氣, 以防聾聵⁷.

또 "손바닥을 열이 나게 비빈 후 두 눈을 14번 문지르면 눈의 예장(腎障)이 저절로 없어지고 눈이 밝아지며 풍이 사라진다. 이마를 자주 문지르는 것을 '천정(天庭)을 닦는다'고 하는데, 발제까지 14번 문지르면 얼굴에서 절로 빛이 난다. 또한 중지로 콧마루 양쪽을 20 - 30번 문질러 표리가 모두 열이 나게 하는 것을 '중악(中岳)에 물을 댄다'고 하는데, 이런 방법으로 폐를 적셔준다. 횡수에 상관없이 손으로 귓바퀴를 문지르는 것을 '성곽(城郭)을 닦는다'고 한다. 이렇게 하면 신기(腎氣)를 보하고 귀가 먹는 것을 막을 수 있다"고 하였다.

攝養要訣 양생의 요결

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. 四者嚙精液, 養藏氣. 五者莫嗔怒, 養肝氣. 六者美飲食, 養胃氣. 七者少思慮, 養心氣, 人由氣生, 氣由神旺, 養氣全神, 可得眞道. 凡在萬形之中, 所保者莫先於元氣.

《태을진인칠금문》에, "첫째, 말을 적게 하여 내기(內氣)를 기른다. 둘째, 색욕을 경계하여 정기(精氣)를 기른다. 셋째, 음식을 담백하게 먹어 혈기를 기른다. 넷째, 침을 삼켜 오장의 기를 기른다. 다섯째, 성을 내지 않아 간기를 기른다. 여섯째, 음식을 맛있게 먹어 위기(胃氣)를 기른다. 일곱째, 생각을 적게 하여 심기를 기른다. 사람은 기로 살아가고 기는 신(神)으로 성해진다. 기를 기르고 신을 온전하게 하면 참된 도를 얻을 수 있다. 이 세상 여러 가지 것들 중에 원기를 가장 먼저 보존해야 한다"고 하였다.

○葛仙翁清靜經曰, 人能遣其慾而心自靜, 澄其心而神自清, 自然六慾⁸不生, 三毒消滅, 夫人心虛則澄, 坐定則靜, 寡言希聽, 存神保命, 蓋多言則損氣, 多喜則放情, 多怒則觸意, 多悲哀思慮則傷神, 多貪慾勞困則傷精. 凡此皆修行之人, 不宜有也,

○갈선옹의 《청정경》에, "사람이 욕심을 버리면 절로 마음이 고요해지고 마음을 맑게 하면 절로 신(神)이 깨끗해져서 저절로 육욕(六欲)이 생기지 않고 삼독(三毒)이 소멸된다. 사람의 마음은 비우면 맑아지고 바르게 앉으면 고요해지며, 적게 말하고 적게 들으면 신(神)과 명(命)이 보존된다. 말을 많이 하면 기가 상하고, 자주 기뻐하면 감정이 흐트러지고, 자주 성을 내면 감정을 상하고, 자주 슬퍼하거나 생각이 많으면 신(神)을 상하고, 욕심을 부려 몸을 피곤하게 하면 정을 상한다. 이러한 행위들은 수행하는 사람들이 해서는 안 된다"고 하였다.

又曰, 養性之士, 睡不至遠, 行不疾步, 耳不極聽, 目不極視, 不欲極飢而食, 食不可過飽, 不欲極渴而飲, 飲不欲過多.

또, "양성(養性)하는 선비는 침을 멀리 뱉지 않고 빨리 건지 않는다. 너무 많이 들으려 하지 않고 너무 많이 보려고 하지 않는다. 배가 너무 고프기 전에 먹되 과식하지 않고, 갈증이 심하지 않은 상태에서 물을 마시되 지나치게 마시지는 않는다"고 하였다.

○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, 五者無於胸中, 則信順日躋, 道德日全, 不祈善而有福, 不求壽而自延, 此養生之大旨也.

○혜강이, "양성(養性)에 다섯 가지 어려움이 있다. 명리(名利)를 버리지 못하는 것이 첫째 어려움이고, 희노를 없애지 못하는 것이 둘째 어려움이며, 소리와 색(聲色)을 버리지 못하는 것이 셋째 어려움이고, 기름진 음식을 끊지 못하는 것이 넷째 어려움이며, 신(神)이 허하고 정(精)이 흩어지는 것이 다섯째 어려움이다. 이 다섯 가지가 가슴속에 없으면 믿고 따르는 마음이 날로 두터워지고 도(道)와 덕(德)이 날로 온전해져서 선을 구하지 않아도 복이 오고 오래 살기를 바라지 않아도 절로 장수하게 된다. 이것이 양생의 큰 요지이다"라 하였다.

○類纂曰, 養目力者常瞑, 養耳力者常飽, 養臂肘者常屈伸, 養股脛者常步履.

○《유찬》에, "눈이 잘 보이게 하려면 늘 눈을 감아야 하고, 귀가 잘 들리게 하려면 늘 배불리 먹어야 하며, 팔의 힘을 기르려면 늘 구부렸다 폈다 하여야 하고, 다리의 힘을 기르려면 늘 걸어야 한다"라 하였다.

養性禁忌 양성의 금기

養性書曰, 善攝生者, 無犯日月之忌, 無失歲時之和, 須知一日之忌, 暮無飽食. 一月之忌, 晦無大醉. 一歲之忌, 冬無遠行. 終身之忌, 夜不燃燭行房.

《양성서》에, "섭생을 잘 하려는 사람은 하루와 한 달의 금기를 어기지 말고 일년 사계절에 맞춰 살아야만 한다. 하루의 금기는 저녁에 포식하지 않는 것이고, 1달의 금기는 그믐에 만취하지 않는 것이고, 1년의 금기는 겨울에 멀리 여행하지 않는 것이고, 평생의 금기는 밤에 불을 켜고 성생활을 하지 않는 것이다"라 하였다.

○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, 多思則神殆, 多念則志散, 多慾則志昏, 多事則形勞, 多語則氣乏, 多笑則藏傷, 多愁則心懾, 多樂則意溢, 多喜則妄錯昏亂, 多怒則百脈不定, 多好則專迷不理, 多惡則憔悴無歡, 凡此十二多不除, 則榮衛失度, 血氣妄行, 喪生之本也.

○《포박자》에, "섭생을 잘하는 자는 늘 생각을 줄이고, 생각을 마음에 품지 않으며, 욕심을 줄이고, 일을 줄이며, 말을 줄이고, 웃음을 줄이며, 근심을 줄이고, 즐거움을 줄이며, 기쁨을 줄이고, 성냄을 줄이며, 조금만 좋아하고, 조금만 미워한다. 이 12가지를 줄이는 것이 양성의 요령이다. 생각이 많으면 신(神)이 위태롭고, 생각을 마음에 품고 있으면 뜻이 흩어진다. 욕심이 많으면 뜻이 어두워지고, 일이 많으면 형(形)이 피로해진다. 말이 많으면 기가 부족해지고, 웃음이 많으면 오장이 상한다. 근심이 많으면 마음이 떨리고, 즐거움이 많으면 생각이 넘치게 된다. 많이 기뻐하면 어지럽게 뒤섞이고, 성을 많이 내면 백맥(百脉)이 안정되지 않는다. 좋아하는 것이 많으면 미혹되어 이치를 따지지 못

하고, 미워하는 것이 많으면 초췌해지고 즐거움이 없게 된다. 이 12가지를 없애지 않으면 영위(榮衛)가 길을 잃고 혈기가 제멋대로 흘러 생명의 근본을 잃게 된다"고 하였다.

四時節宣 계절에 맞춰 사는 법

衛生歌曰, 四時惟夏難調攝, 伏陰在內腹冷滑, 補腎湯藥不可無, 食物稍冷休哺啜, 心旺腎衰何所忌, 特戒踈泄通精氣, 寢處猶宜謹密間, 默靜志慮和心氣, 氷漿果菜⁹不益人, 必到秋來成瘡痢.

《위생가》에, "사계절 중 여름에 조섭하기 힘든 것은 음이 속에 숨어들어 배가 차갑기 때문이다. 신(腎)을 보하는 약이 없어서는 안 되고 차가운 음식은 먹지 말아야 한다. 심(心)은 성하고 신(腎)은 쇠하니 무엇을 주의해야 할까? 정기(精氣)가 새나가는 것을 특히 경계해야 한다. 잠자리는 조용하고 밀폐된 곳이라야 하고, 생각은 고요히 하여 심기(心氣)를 고르게 해야 한다. 얼음물과 채소, 과일 같은 사람에게 좋지 않으니 가을이 되면 학질, 이질이 생길 것이다"라 하였다.

○臞仙曰, 夏一季是人脫精神之時, 心旺腎衰, 腎化爲水, 至秋乃凝, 及冬始堅, 尤宜保惜, 故夏月不問老幼, 悉喫煖物, 至秋卽不患霍亂吐瀉, 腹中常煖者, 諸疾自然不生, 血氣壯盛也.

○구선이, "여름은 사람의 정(精)과 신(神)이 약해지는 계절이다. 이 때에는 심(心)이 왕성해지고 신(腎)은 쇠약해져서 신정(腎精)이 녹아 물이 된다. 이것은 가을에야 응집되고 겨울이 되어야 비로소 굳어지기 때문에 여름에는 더욱 보호하고 아껴야 한다. 그러므로 여름에는 나이에 상관없이 모두 따뜻한 음식을

먹어야 한다. 그래야만 가을에 객란으로 토하고 설사하는 우환을 겪지 않는다.
뱃속이 늘 따뜻한 사람은 자연히 모든 질병이 생기지 않고 혈기가 왕성해진
다"고 하였다.

○凡人臥, 春夏向東, 秋冬向西, 頭勿向北臥.

○사람이 누울 때, 봄·여름에는 동쪽으로 향하고, 가을·겨울에는 서쪽으로
향한다. 머리를 북쪽으로 두고 누우면 안 된다.

先賢格言 선현의 격언

眞人養生銘曰, 人欲勞於形, 百病不能成, 飲酒勿大醉, 諸疾自不生, 食了行百步, 數
以手摩肚, 寅丑日剪甲, 頭髮梳百度, 飽卽立小便, 飢卽¹⁰坐漩尿, 行處勿當風, 居止
無小隙, 常夜濯足臥, 飽食終無益, 思慮最傷神, 喜怒最傷氣, 每去鼻中毛, 常習不唾
地, 平明欲起時, 下床先左脚, 一日無災殃, 去邪兼辟惡, 如能七星步, 令人長壽樂,
酸味傷於筋, 苦味傷於骨, 甘卽不益肉, 辛多敗正氣, 酸¹¹多促人壽, 不得偏耽嗜, 春
夏少施泄, 秋冬固陽事, 獨臥是守眞, 慎靜最爲貴, 錢財生有分, 知足將爲利, 強知是
大患, 少¹²慾終無累, 神靜自常安, 修道宜終始, 書之屋壁中, 將以傳君子.

손진인의 <양생명>에, "사람이 몸으로 일을 하면 온갖 병이 생기지 않는다. 술
을 취하게 마시지 않으면 모든 질병이 생기지 않는다. 밥을 먹고 나서는 100보
를 걸으면서 손으로 배를 자주 문지른다. 인일(寅日), 축일(丑日)에는 손톱과
발톱을 깎고 머리를 100번씩 빗어준다. 배부르면 서서 소변을 보고 배고프면
앉아서 소변을 본다. 바람을 쏘이며 다니지 말고 바람구멍이 없는 방에 머무른
다. 밤에는 늘 발을 씻고 누워야 하고 배불리 먹지 않는다. 생각을 많이 하면 신

(神)이 많이 상하고 희노애락이 심하면 기가 많이 상한다. 콧속의 털을 자주 깎고 땅에 침을 뱉지 않는다. 새벽에 침대에서 일어날 때 왼발을 먼저 디디면 하루 종일 재앙이 없고 사기와 악귀를 물리칠 수 있다. 칠성보(七星步)를 걸으면 오래 살고 즐거워진다. 신맛은 근을 상하게 하고, 쓴맛은 뼈를 상하게 하며, 단맛은 살에 좋지 않고, 매운맛이 지나치면 정기(正氣)를 해치며, 짠맛이 지나치면 수명을 재촉한다. 그렇기 때문에 한 가지 맛에만 치우치지 말아야 한다. 봄·여름에는 정액을 덜 배설하고, 가을·겨울에는 성생활을 금해야 한다. 혼자 자는 것이 진(眞)을 지키는 것이고, 고요히 삼가는 것이 가장 귀한 것이다. 돈과 재물은 타고난 분수가 있으니 만족할 줄 아는 것이 좋다. 억지로 알려고 하는 것이 큰 우환거리이니 욕심을 줄이면 끝내 재앙이 없을 것이다. 신(神)을 고요히 하여 늘 편안하게 하는 것이 도를 닦을 때 늘 지켜야 할 일이다. 이것을 벽에 써서 군자에게 전한다"고 하였다.

○孫真人枕上記曰, 侵晨一碗粥, 晚飯莫教足, 撞動景陽鍾, 叩齒三十六, 大寒與大熱, 且莫貪色慾, 醉飽莫行房, 五臟¹³皆翻覆, 火艾謾燒身, 爭如獨自宿, 坐臥莫當風, 頻於煖處浴, 食飽行百步, 常以手摩腹, 莫食無鱗魚, 諸般禽獸肉, 自死禽與獸, 食之多命促, 土木爲形像, 求之有恩福, 父精母生肉, 那忍分南北, 惜命惜身人, 六白光如玉.

○손진인의 <침상기>에, "새벽에는 죽을 한 그릇 먹고 저녁에는 많이 먹지 않는다. 경양종(景陽鐘)이 울리면 치아를 36번 맞부딪친다. 큰 더위와 추위는 피해야 하고 색욕을 탐해서는 안 된다. 취하거나 포식한 후 성생활을 하면 안 된다. 이렇게 하면 오장이 모두 뒤집히기 때문이다. 땀을 떠서 몸을 태우는 것도 혼자 자는 것보다는 못하다. 앓거나 누울 때에 바람을 쏘이지 않도록 하고 따뜻

한 곳에서 목욕을 자주 한다. 배불리 먹은 뒤에 100보를 걷고 손으로 배를 자주 문질러야 한다. 비늘 없는 고기와 여러 가지 짐승의 고기는 먹지 말아야 한다. 저절로 죽은 짐승의 고기를 먹으면 명을 재촉하는 경우가 많다. 흙과 나무로 형상을 만들어 복을 구하면 은복(恩福)이 있을 것이다. 아버지로부터 받은 정과 어머니로부터 받은 육체가 어떻게 남북으로 나뉠 수 있겠는가? 명을 아끼고 몸을 아끼는 사람은 여섯 가지 육백(六白)이 옥처럼 빛난다"고 하였다.

○孫真人養生銘曰, 怒甚偏傷氣, 思多太損神, 神疲身¹⁴易役, 氣弱病相因, 勿使悲歡極, 常令飲食勻, 再三¹⁵夜醉, 第一戒晨嘔, 亥寢鳴天鼓, 寅興漱玉津, 妖邪難犯已, 精氣自全身, 若要無諸病, 常須節五辛, 安神宜悅樂, 惜氣保和純, 壽夭休論命, 修行本在人, 若能遵此理, 平地可朝眞.

○손진인의 <양생명>에, "심하게 성을 내면 기가 상하고, 생각이 많으면 신(神)이 크게 상한다. 신(神)이 피로하면 심(心)도 피로해지기 쉽고, 기가 약하면 병이 생긴다. 지나치게 슬퍼하거나 즐거워해서는 안 되고 음식은 늘 고르게 먹어야 한다. 밤에 취하지 않도록 조심하고 새벽에 성내는 것을 가장 경계해야 한다. 해시(亥時)에 잘 때 천고(天鼓)를 울리고, 인시(寅時)에 일어날 때 침으로 양치하면 사기가 침범하기 어렵고 정기(精氣)가 저절로 온몸에 퍼진다. 여러 가지 병에 걸리지 않으려면 늘 오신(五辛)¹⁶을 삼가야 한다. 신(神)을 편안히 하려면 기쁘고 즐겁게 살아야 하고, 기를 아껴 온화함과 순수함을 보전한다. 오래 살고 일찍 죽는 것에 대해 운명을 따지지 말고 수행을 해야 하니, 수행을 하느냐 마느냐는 본인에게 달려 있다. 만약 이 방법을 제대로 따른다면 수월하게 진(眞)을 만날 수 있다"고 하였다.

○常眞子¹⁷養生文曰, 酒多血氣皆亂, 味薄神魂自安, 夜漱却勝朝漱, 暮飧不若朝飧¹⁸, 耳鳴直須補腎, 目暗必當治肝, 節慾¹⁹自然脾健, 少思必定神安, 汗出莫當風立, 腹空莫放茶穿.

상진자의 <양생문>에, "술을 많이 마시면 혈기가 어지러워지고, 음식을 담백하게 먹으면 신(神)과 혼(魂)이 저절로 편안해진다. 아침에 양치하는 것보다 밤에 양치하는 것이 낫고, 저녁에 먹는 것보다 새벽에 먹는 것이 좋다. 귀가 울면 반드시 신(腎)을 보해야 하고, 눈이 어두우면 반드시 간(肝)을 치료해야 한다. 마시는 것을 절제하면 비(脾)가 저절로 튼튼해지고, 생각을 적게 하면 신(神)이 반드시 편안해진다. 땀이 날 때는 바람에 마주하여 서 있지 말고, 빈속에 차를 많이 마시면 안 된다"고 하였다.

○東垣省言箴曰, 氣乃神之祖, 精乃氣之子, 氣者精神之根蒂也, 大矣哉, 積氣以成精, 積精以全神, 必清必靜, 御之以道, 可以爲天人矣, 有道者能之, 予何人哉? 切宜省言而已.

○동원의 <성언잠>에, "기는 신(神)의 할아버지이고 정(精)은 기의 자식이니, 기는 정신(精神)의 근본이다. 크구나! 기를 쌓아 정을 모으고 정을 쌓아 신을 온전히 하니, 맑고 고요하게 도를 따라야만 천인(天人)이 될 수 있다. 도가 있는 사람만이 이렇게 될 수 있으니 나는 어떠한 사람인가? 간절하게 나의 말을 돌아볼 뿐이다"라 하였다.

○丹溪飲食箴曰, 人身之貴, 父母遺體, 爲口傷身, 滔滔皆是, 人有此身, 飢渴洊興, 乃作飲食, 以遂其生, 睠彼昧者, 因縱口味, 五味之過, 疾病蜂起, 病之生也, 其機甚微, 饞涎所牽, 忽而不思, 病之成也, 飲食俱廢, 憂貽父母, 醫禱百計, 山野貧賤, 淡薄是

語, 動作不衰, 此身亦安, 均氣同體, 我獨多病, 悔悟一萌, 塵開鏡淨, 曰節飲食, 易之象辭, 養小失大, 孟子所譏, 口能致病, 亦敗爾德, 守口如瓶, 服之無數.

○단계의 <음식잡>에, "부모가 남겨주신 귀한 몸이 음식 때문에 상하는 경우가 허다하네. 여기있는 이내 몸은 허기와 갈증이 자주 일어 음식을 해먹으며 살아가게 되어 있다. 저 어리석은 사람들은 입맛대로 맛있는 음식을 지나치게 먹으니 질병이 벌떼처럼 일어나 병에 걸리는 것이다. 그 기미는 아주 미약하지만 입맛이 당기는 대로 지나치게 먹다 보면 자기도 모르게 갑자기 병이 생기게 된다. 이렇게 되면 마시지도 먹지도 못하여 부모에게 걱정을 끼치고 의사를 찾고 기도하며 여러 가지 방법을 쓰게 된다. 산골에 사는 가난한 사람들은 담박한 맛에 익숙하므로 움직임이 굼뜨지 않고 몸도 편안하다. 똑같은 기와 똑같은 몸을 타고났으나 나에게만 유독 병이 많은 사실에서 하나의 실마리를 깨닫는다면 거울에 먼지가 겹쳐서 맑아지는 것과 같을 것이다. '음식을 절제하라'고 한 것은 《주역》의 상사(象辭)이고, '작은 것을 아끼다가 큰 것을 잃는다'고 한 것은 맹자가 풍자한 것이다. 입은 병을 불러오고 또한 그대의 덕을 해친다. 술병의 주둥이처럼 입을 막아 놓고 가려먹으면 음식을 먹어도 싫증이 나지 않을 것이다"라 하였다.

○丹溪色慾箴曰, 惟人之生, 與天地參, 坤道成女, 乾道成男, 配爲夫婦, 生育收²⁰寄, 血氣方剛, 惟其時矣, 成之以禮, 接之以時, 父子之親, 其要在茲, 睠彼昧者, 徇情縱慾, 惟恐不及, 濟以燥毒, 氣陽血陰, 人身之神, 陰平陽秘, 我體長春, 血氣幾何, 而不自惜, 我之所生, 翻爲我賊, 女之耽兮, 其慾實多, 閨房之肅, 門庭之和, 士之耽兮, 其家自廢, 既喪厥德, 此身亦悴, 遠彼帷薄, 放心乃收, 飲食甘味, 身安病瘳.

○단계의 《색욕잠》에, "사람의 삶은 천지와 함께 한다. 곤도(坤道)는 여자를 만들고 건도(乾道)는 남자를 만든다. 이들이 짝을 지어 부부가 되니 낳고 기르는 것은 부부로부터 시작된다. 혈기가 한창 강해지는 것은 알맞은 때가 있으니 예(禮)에 따라 성혼하고 때에 맞게 교접한다. 부모와 자식이 친한 요체는 여기에 있는 것이다. 저 우매한 사람들은 욕망에 몸을 맡기니 오직 정력이 부족한 것만 두려워하여 조(燥)하고 독한 약을 먹는다. 기는 양이고 혈은 음인데 사람의 신(神)이다. 음을 고르게 하고 양을 잘 간직해야 나의 몸이 언제나 젊음을 누린다. 혈기가 얼마나 된다고 스스로 아끼지 않을 수 있겠는가? 나를 태어나게 한 행위가 도리어 나의 적이 될 수도 있다. 부인이 색을 밝히면 욕심이 정말 많으니 규방이 정숙해야 집안이 화평하게 된다. 선비가 색을 밝히면 그 집안은 저절로 망하고 아울러 덕을 잃어서 그 몸도 초췌하게 된다. 규방을 멀리하여 풀린 마음을 다잡고 음식을 달게 먹으면 몸이 편안해지고 병이 낫게 된다"고 하였다.

老因血衰 [附養老] 늙는 것은 혈이 쇠하기 때문이다 [부록. 노인 봉양]

夫人兩腎中間, 白膜之內, 一點動氣, 大如筋²¹頭, 鼓舞變化, 大闔周身, 熏蒸三焦, 消化水穀, 外禦六淫, 內當萬慮, 晝夜無停. 年老精血俱耗, 平居七竅反常, 啼哭無淚, 笑反有淚, 鼻多濁涕, 耳作蟬鳴, 喫食口乾, 寐則涎溢, 溲尿自遺, 便燥或泄, 晝則多睡, 夜臥惺惺不眠, 此老人之病也.

사람의 양쪽 신(腎)의 한가운데 흰 막 속에는 젓가락 끝 만한 크기의 한 점 동기(動氣)가 있다. 이것은 변화를 복돋아 주고, 온몸을 크게 돌면서 삼초를 훈증하고 수곡을 소화한다. 겉으로는 육음(六淫)을 막고 안으로는 온갖 생각을 감당하면서 밤낮으로 쉬지 않는다. 늙으면 정혈이 모두 소모되어 평소에 칠경(七竅)이 제대로 기능하지 못한다. 그래서 올 때는 눈물이 나오지 않다가 웃을 때는 도리어 눈물이 나고, 코에서는 탁한 콧물이 많이 나오며, 귀에서는 매미소리가 난다. 밥을 먹을 때는 입이 마르다가 잠을 잘 때는 침을 흘리고, 소변이 저절로 나오기도 하며, 대변이 마르거나 설사를 하기도 한다. 낮에는 잠이 많아 지고 밤에는 말뚱말뚱하여 잠이 오지 않게 되는데, 이것이 노인의 병이다.

老人治病 노인병의 치료

年老之人, 雖有外感, 切忌苦寒藥, 及大汗吐下, 宜以平和之藥調治.

나이가 많은 사람은 비록 외감이 있더라도 쓰거나 차거나 크게 땀을 내거나 토하게 하거나 설사시키는 약은 절대로 쓰면 안 된다. 오직 화평한 약으로 치료해야 한다.

○老人覺小水短少, 卽是病進, 宜服却病延壽湯, 病後虛弱, 宜增損白朮散, 小便頻數者, 腎氣丸去澤瀉, 加茯神、益智 [方見虛勞], 大便乾燥者, 宜疎風順氣丸、蘇麻粥 [方竝見大便部], 痰病, 宜六君子湯 [方見痰飲]、三子養親湯 [方見咳嗽]、潤下丸、二賢散 [方竝見痰飲.]

○노인이 소변이 짧고 적게 나오는 것은 병이 진행되고 있기 때문이니 각병연수탕을 써야 한다. 병을 앓은 후에 허약한때는 증손백출산을 써야 한다. 소변이 잦은 때는 신기환에 택사를 빼고 복신·익지인 [처방은 허로문에 나온다] 을 넣어서 써야 한다. 대변이 마른 때는 소풍순기환·소마죽 [처방은 모두 대변문에 나온다] 을 써야 한다. 담병(痰病)에는 육군자탕 [처방은 담음문에 나온다] ·삼자양친탕 [처방은 해수문에 나온다] ·윤하환·이현산 [처방은 모두 담음문에 나온다] 을 써야 한다.

老人保養 노인보양

若一向憊乏之人, 則當加溫補調停, 饘粥以爲養, 宜補中益氣湯、異功散 [方竝見內傷部] 、衛生湯、固真飲子 [方竝見虛勞] , 且於養性延年之藥, 皆可選用, 又人乳、牛乳, 常服最佳.

늘 지치고 힘든 사람에게는 따뜻하게 보하는 약재를 더하여 조절하고 죽을 먹여서 자양해야 한다. 이 때는 보중익기탕·이공산 [처방은 모두 내상문에 나온다] ·위생탕·고진음자 [처방은 모두 허로문에 나온다] 를 써야 한다. 또 본성을 길러 오래 살게 하는 약(養性延年藥餌) 중에서 골라 써도 된다. 늘 사람의 젖이나 우유를 복용하는 것이 제일 좋다.

1. 氣血 : 血氣 ※《동의보감》←

2. 憊 ⇨ 惜 ※《동의보감》←

3. 心曰：之法 ※《동의보감》↩

4. 橐：橐 ※《동의보감》↩

5. 合 合 令 ※《동의보감》↩

6. 十：七 ※《동의보감》↩

7. 瞶：瞶 ※《동의보감》↩

8. 慾：欲 ※《동의보감》↩

9. 果菜：菜果 ※《동의보감》↩

10. 卽：則 ※《동의보감》↩

11. 酸：醎 ※《동의보감》↩

12. 小：少 ※《동의보감》↩

13. 臟：藏 ※《동의보감》↩

14. 身：心 ※《동의보감》↩

15. 妨：防 ※《동의보감》↩

16. 오신(五辛) : 온역문의 단방 마늘을 설명한 곳에서, 五辛은 파, 마늘, 부추, 연교, 생강이라 하였다. ↩

17. 常眞子：眞常子 ※《精校東醫寶鑑》↩

18. 飧不若朝飧：飧不若晨飧 ※《동의보감》↩

19. 慾 : 飮 ※《동의보감》↩

20. 收 : 攸 ※《동의보감》↩

21. 筋 : 飮 ※《동의보감》↩



精 정(精)

精爲身本 정은 몸의 근본이다

靈樞曰, 兩神相薄, 合而成形, 常先身生, 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, 下過度則虛, 虛則腰背痛而脛痠. 又曰, 髓者骨之充, 腦爲髓海, 髓海不足, 則腦轉耳鳴, 胣痠眩冒.

《영추》에, "두 사람의 신(神)이 서로 부딪쳐 하나가 되어 형(形)을 만드는데, 항상 몸이 생기기 전에 먼저 생겨나는 것을 정(精)이라고 한다"고 하였다. 정은 몸의 근본이다. 또, "오곡의 진액이 섞여 기름이 되는데 이것이 뼈의 구멍으로 스며들어 골수와 뇌를 채운 뒤 사타구니로 흘러간다. 음양의 조화가 깨지면 정액이 음부(陰部)로 넘쳐흐르게 된다. 지나치게 빠져나가면 허하게 되고, 허하게 되면 허리와 등이 아프고 정강이가 시큰거린다"고 하였다. 또, "골수는 뼈를 채우고 있는 것이고 뇌는 수해(髓海)이다. 수해가 부족하면 머리가 빙빙 돌고 귀가 울며, 정강이가 시큰거리고 눈이 어지럽고 캄캄해진다"라 하였다.

精爲至寶 정은 지극한 보배이다

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, 故慾不節則精耗, 精耗則氣衰, 氣衰則病至, 病至則身危, 噫, 精之爲物, 其人身之至寶乎.

정이란 지극히 좋은 것을 부르는 말이다. 사람에게 정은 가장 귀한데 그 양은 매우 적다. 몸 속에는 모두 1되 6홉이 있는데 16세의 남자가 아직 정을 내보내기 전의 양이며 질량은 1근이다. 이것을 모아서 가득 채우면 3되가 되지만 덜어내어 축내면 1되도 되지 않는다. 정과 기는 서로 기르므로, 기가 모이면 정이 가득 차고 정이 가득 차면 기가 성해진다. 매일 먹는 음식 중의 정수가 정이 되기 때문에 정이라는 글자는 미(米)와 청(靑)이 합쳐져 만들어졌다. 사람이 16세가 되면 정액이 나오는데 1번 교접하면 반 홉을 잃게 된다. 잃기만 하고 채워주지 않으면 곧 정이 고갈되고 몸이 지치게 된다. 그러므로 성욕을 절제하지 않으면 정이 소모되고, 정이 소모되면 기가 쇠하며, 기가 쇠하면 병이 오고, 병이 오면 몸이 위태로워진다. 아! 정(精)이어! 우리 몸의 지극한 보배로구나!

○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, 內則五藏敷華, 外則肌膚潤澤, 容顏光彩, 耳目聰明, 老當益壯矣.

○상천옹이, "정은 기를 낳고 기는 신을 낳는다. 우리 몸을 키우고 지켜 주니 우리 몸에서 이보다 더 귀중한 것은 없다. 양생하는 사람은 먼저 정을 아껴야 한다. 정이 가득하면 기가 튼튼해지고, 기가 튼튼하면 신이 왕성해지며, 신이 왕성하면 몸이 건강하게 된다. 몸이 건강하면 병이 적어져서 안으로는 오장이 충만해지고 겉으로는 피부가 윤택해지고, 얼굴에서 빛이 나며 눈과 귀가 밝아지고, 나이가 들수록 더욱 튼튼해지기 때문이다"라 하였다.

○黃庭經曰, 急守精室勿妄泄, 閉而寶之可長活.

○《황정경》에, "서둘러 정을 지켜 함부로 내보내지 말고 보배처럼 간직하고 아껴야 오래 살 수 있다"고 하였다.

五臟皆有精 오장에는 모두 정이 있다

五藏各有藏精, 竝無停泊于其所. 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.

오장이 각기 정을 저장하지만 결코 그 곳에만 머물러 있는 것은 아니다. 사람이 교감하기 전에는 정이 혈 속에 있어 제 모습을 갖추고 있지 않지만, 교감을 한 후 육화가 극에 달하면 온몸을 흐르는 피가 명문(命門)에서 정으로 변화하여 새어 나간다. 그러므로 사람에게서 배출된 정을 그릇에 담아 약간의 소금과 술을 섞은 뒤 하룻밤 밖에 두면 다시 혈이 된다.

脈法 맥법

脈經曰, 男子脈微弱而澁, 爲無子精氣清冷也.

《맥경》에, "남자의 맥이 미약(微弱)하고 샅(澁)하며 자식이 없는 것은 정기(精氣)가 묶고 차갑기 때문이다"라 하였다.

○脈訣曰, 遺精白濁, 當驗於尺, 結芤動緊二證之的.

《맥결》에, "정이 새어 나가 소변이 뿌연 것은 척맥에 드러나니, 결(結)·구(芤)·동(動)·긴(緊)한때는 확실히 정이 새어 나가 소변이 뿌연 것이다"고 하였다.

精宜秘密 정은 굳게 지켜져야 한다

內經曰, 凡陰陽之要, 陽密乃固, 故曰, 陽強不能密, 陰氣乃絕, 陰平陽秘, 精神乃治, 陰陽離次, 精氣乃絕, 註曰, 陰陽交會之要, 正在於陽氣閉密而不妄泄爾, 密不妄泄, 則生氣強固而能久長, 此聖人之道也, 陽自強而不能閉密, 則陰泄瀉而精氣竭絕矣, 陰氣和平, 陽氣閉密, 則精神之用日益治也.

《내경》에, "음양의 요체는 양이 굳게 지켜야 음이 든든해진다는 것이다. 그러므로 양이 지나치게 성해져 굳게 지키지 못하면 음기가 끊어진다고 한 것이다. 음이 화평하고 양이 굳게 지켜지면 정신(精神)이 다스려지고, 음과 양이 따로 놀면 정기(精氣)가 끊어진다고 하였다. 주(註)에, "음양이 만나는 요체는 바로 양기를 굳게 지켜 함부로 내보내지 않는 데 있다. 굳게 지켜서 함부로 내보내지 않으면 생기가 튼튼해져서 오래 살 수 있으니, 이것이 성인의 도이다. 양이 지나치게 성해져 굳게 지키지 못하면 음이 빠져나가 정기(精氣)가 끊어지고, 음기가 화평하고 양기가 굳게 지켜지면 정신(精神)이 날로 좋아진다"고 하였다.

節慾儲精 욕망을 줄여서 정을 모은다

人年四十以下, 多有放恣, 四十以上, 卽頓覺氣力衰退, 衰退既至, 衆病蜂起, 久而不治, 遂至不救, 若年過六十, 有數旬不得交合而意中平平者, 自可閉固也, 又曰, 凡覺陽事輒盛¹, 必謹以²抑之, 不可縱心竭意以自戕也, 若一度制得, 則一度火滅, 一度增油, 若不能制, 縱慾施瀉, 卽是膏火將滅, 更去其油, 可不深自防也.

사람이 40살이 되기 전에는 제멋대로 굴다가 40살이 넘으면 문득 기력이 쇠퇴한 것을 깨닫는 경우가 많다. 일단 기력이 쇠한 다음에는 여러 가지 병이 벌떼처럼 일어나고 오랫동안 치료하지 않으면 마침내 구할 수도 없게 된다. 60살이 넘어 수십일 동안 성교하지 않아도 마음이 평온한 사람은 스스로 굳게 지킬 수 있는 사람이다. 또, "성욕이 갑자기 생기더라도 반드시 삼가고 억제해야지, 마음을 풀어놓고 뜻대로 하면 스스로 해를 입게 된다. 한 번 참으면 욕망의 불길이 한 번 꺼지게 되고 기름을 한 번 아낀 셈이 된다. 만약 참지 못하고 욕망에 몸을 맡겨 정을 내보낸다면 등잔의 불이 꺼지려고 하는데 기름을 없애는 격이니, 스스로 막아야 하지 않겠는가?"라 하였다.

○靜坐則腎水自升, 獨居則房色自絕.

○고요히 앉아 있으면 신수(腎水)가 저절로 올라가고, 혼자 살면 색욕이 저절로 끊어진다. [《입문》]

補精以味 오곡으로 정을 보한다

內經曰, 精生於穀, 又曰, 精不足者, 補之以味, 然醴郁之味, 不能生精, 惟恬憺之味, 乃能補之³, 洪範論味而曰, 稼穡作甘, 世間之物, 惟五穀得味之正, 但能淡食穀味, 最能養精, 凡煮粥飯, 而中有厚汁滾作一團者, 此米之精液所聚也, 食之最能生精,

試之有效.

《내경》에, "정은 곡식에서 생긴다"고 하였다. 또, "정이 부족하면 음식으로 보한다"고 하였다. 발효시켜 향기가 진한 음식은 정을 생기게 할 수 없고 담담한 음식만이 정을 보할 수 있다. <홍범>에서 맛을 논하며 "곡식에서 단맛이 나온다"고 하였다. 이 세상의 음식 중에 오직 오곡만이 참다운 맛을 가졌기 때문에 곡식을 담담하게 먹는 것이 정을 가장 잘 보양하는 방법이다. 죽이나 밥을 끓인 후 진한 즙이 가운데로 흘러 모이는데, 쌀의 정액이 모이는 것이다. 이것이 정을 가장 잘 생겨나게 하는데 시험해보면 효과가 있다. [《진전》]

遺泄精屬心 유정은 심에 속한다

丹溪曰, 主閉藏者腎也, 司疎泄者肝也, 二藏皆有相火, 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, 亦暗流而疎泄矣, 所以聖人只是教人收心養心, 其旨微矣.

단계가, "굳게 간직하는 것은 신(腎)이 주관하고 막힌 것을 터서 내보내는 것은 간(肝)이 맡는다. 두 장기에는 모두 상화가 있고 간계(肝系)와 신계(腎系)는 위로 올라가 심(心)에 닿는다. 심은 군화인데 대상에 자극을 받으면 쉽게 움직인다. 심이 움직이면 상화도 움직이고, 상화가 움직이면 정이 흔들린다. 상화가 일어나면 성교를 하지 않더라도 저절로 흘러나온다. 그래서 성인께서 단지 마음을 거두어들이고 수양하라고 가르치신 것이니 그 뜻이 오묘하다"고 하였다.

○精之主宰在心, 精之藏制在腎, 心腎氣虛, 不能管攝, 因小便而出者曰尿精, 因見聞而出者曰漏精.

○정을 다스리는 것은 심(心)이고, 정을 저장하고 조절하는 것은 신(腎)이다. 심신(心腎)의 기가 허하여 제대로 조절하지 못하기 때문에 소변을 볼 때 정이 새어 나온다. 이것을 요정(尿精)이라 한다. 무언가를 보거나 들었을 때 새어 나오는 것은 누정(漏精)이라 한다. [《직지》]

夢泄屬心 몽설은 심에 속한다

直指曰, 邪客於陰, 神不守舍, 故心有所感, 夢而後泄也, 其候有三, 年少氣盛, 鰥曠矜持, 強制情慾, 不自覺知, 此泄如瓶之滿而溢者, 人或有之, 勿藥可也, 心家氣虛, 不能主宰, 或心受熱邪, 陽氣不收, 此泄如瓶之側而出者, 人多有之, 其病猶輕, 合用和平之劑, 藏府積弱, 眞元久虧, 心不攝念, 腎不攝精, 此泄如瓶之罅而出者, 人少有之, 其病最重, 須當大作補湯.

《직지》에, "사기(邪氣)가 음분에 들어오면 신(神)이 제자리를 지키지 못하기 때문에 심(心)에 자극이 오면 꿈을 꾸면서 정을 내보내게 된다. 이렇게 되는 상황은 3가지가 있다. 젊어서 기가 왕성할 때, 홀아비가 온 힘을 다하여 성욕을 참을 때, 정욕을 억지로 참을 때는 자기도 모르는 사이에 정이 새나가는데 이것은 물이 병에 가득 차서 넘치는 경우와 비슷하다. 간혹 이런 때가 있는데, 이때는 약을 쓰지 않아도 된다. 심기(心氣)가 허한 사람이 정을 다스릴 수 없거나 심(心)이 열사(熱邪)를 받아서 양기가 수렴되지 못하면 정이 새어 나간다. 이는 병이 기울어져 물이 흘러내리는 경우와 유사하다. 많은 사람에게 나타나는

데 그 병은 가벼운 편이니 화평한 약을 합하여 쓴다. 장부가 점차 약해지고 진원(眞元)이 오랫동안 상하면 심(心)이 생각을 잘 하지 못하고 신(腎)이 정을 담을 수 없게 되어 정이 새어 나온다. 이것은 병이 깨져 그 틈으로 물이 새어 나오는 경우와 같다. 이 경우는 드물지만 가장 중한 것이니 반드시 크게 보하는 탕약을 지어먹어야 한다"고 하였다.

○夢遺全屬心, 蓋交感之精, 雖常有一點白膜裹藏於腎, 而元精以爲此精之本者, 實在乎心, 日有所思, 夜夢而失之矣, 宜黃連清心飲.

○몽유는 전적으로 심(心)에 속한다. 성교할 때 나오는 정은 늘 조그만 흰 막에 싸여 신(腎)에 저장되어 있지만, 이 정액의 근본이 되는 원정(元精)은 사실 심에 있다. 낮에 그리워하던 것을 밤에 꿈꾸면서 정을 잃게 되는 것이다. 황련청심음을 써야 한다. [《입문》]

夢泄亦屬鬱 몽설은 울증에도 속한다

綱目曰, 夢遺屬鬱滯者居太⁴半, 庸醫不知其鬱, 但用澀劑固脫, 殊不知愈澀愈鬱, 其病反甚, 嘗治一男子, 夢遺白濁, 小腹有氣衝上, 每日腰熱, 卯作酉涼, 腰熱作則手足冷, 前陰無氣, 腰熱退則前陰氣耕, 手足溫, 又朝多下氣, 暮多噫氣, 一旬二旬必遺⁵, 脈且弦滑而大, 午則洪大, 予知其有鬱滯, 先用沈香和中丸下之, 次用加減八味湯, 吞滋腎丸百丸, 若與澀藥則遺與濁反甚, 或一夜再遺, 改用導赤散大劑煎服, 遺濁皆止.

《강목》에, "몽유는 울체로 인한 것이 거의 태반이다. 우매한 의사들은 울체 때 문이라는 것을 알지 못하고 삼제(澁劑)를 써서 틀어막으려고만 한다. 그러나 막으려고 하면 할수록 더욱 더 울체되어 그 병이 도리어 심해지게 된다. 어떤 남자가 몽유로 소변이 뿌옇고 아랫배에서 치밀어오르는 기가 있으며, 매일 묘시(卯時)가 되면 허리에서 열이 나다가 유시(酉時)가 되면 서늘해졌다. 허리에서 열이 날 때는 손발이 차고 전음이 무기력하며, 허리의 열이 내리면 전음에 기가 생기고 손발이 따뜻해졌다. 또, 아침에는 방귀가 많이 나오고 저녁에는 트림이 많이 나오며 10 - 20일에 한 번씩 반드시 몽유가 있었다. 맥은 현활(弦滑)하면서 대(大)하고 낮에는 홍대(洪大)해졌다. 나는 그 사람이 울체가 있다는 것을 알고 먼저 침향화중환 [처방은 담음문에 나온다] 으로 설사시킨 다음, 가감팔미탕 [처방은 오장문에 나온다] 에 자신환 [처방은 소변문에 나온다] 100알을 썼다. 만약 삼제를 주면 몽유와 소변이 뿌옇게 되어 심해져서 간혹 하룻밤에 몽유를 2번 하는 경우도 있다. 이 때는 약을 바꾸어 도적산 [처방은 오장문에 나온다] 의 양을 늘려 달여 먹이면 몽유와 소변이 뿌옇게 것이 모두 사라진다.

精滑脫屬虛 정이 새어 나가는 것은 허증이다

仲景曰, 失精家, 小腹弦急, 陰頭寒, 目眩髮落, 脈極虛芤遲, 爲清穀亡血失精, 男子失精, 女人夢交, 桂枝龍骨牡蠣湯主之.

중경이, "평소 정액이 새는 사람은 아랫배가 당기고 음두(陰頭)가 차며 눈이 어지럽고 머리카락이 빠진다. 맥은 매우 허(虛)하고 규(芤)·지(遲)하며, 삭지 않은 대변이 나오거나 피가 나오고 정이 새어 나온다. 남자가 정이 새어 나오거나 여인이 꿈에 교접할 때에는 계지옹골모려탕을 주로 쓴다"고 하였다.

○其不御女漏者, 或聞淫事, 或見美色, 或思想無窮, 所願不得, 或入房太甚, 宗筋弛縱, 發爲筋痿而精自出者, 謂之白淫, 宜乎滲漏而不止也, 宜加減珍珠粉丸.

○여자와 성교하지 않고도 정이 나오는 것은 음탕한 얘기를 듣거나 예쁜 부인을 보거나 생각은 끝이 없지만 원하는 것을 하지 못하거나 성생활을 너무 심하게 하여 종근이 늘어졌기 때문이다. 이렇게 근위가 되어 정이 저절로 나오는 것을 백음이라 한다. 정이 계속 새나가기 때문에 가감진주분환 [처방은 소변문에 나온다] 을 써야 한다.

白淫 백음

張子和曰, 莖中作痛, 痛極則痒, 或陰莖挺縱不收, 或出白物如精, 隨洩而下, 得之於房室勞傷, 及邪術所使, 宜以降心火之劑下之, 宜服瀉心湯、清心蓮子飲.

장자화가, "음경 속이 아프고 아픔이 심해지면 가려우며, 음경이 늘어져 거두지 못하거나 정액 같은 흰 것이 소변을 따라 나오는 것은 방로상이나 사술(邪術) 때문이다. 심화(心火)를 내리는 약으로 내려보내야 하기 때문에 사심탕 [처방은 오장문에 나온다] · 청심연자음 [처방은 소갈문에 나온다] 을 복용해야 한다"고 하였다.

○濕痰滲爲遺精 ○습담이 스며 나가 유정이 된 것

宜服加味二陳湯.

가미이진탕이나 저근백피환을 복용해야 한다. [《의감》]

1. 盛：成 ※《동의보감》↩

2. 以：而 ※《동의보감》↩

3. 之：精 ※《동의보감》↩

4. 大：太 ※《동의보감》↩

5. 一句二句必遺：隔一句二句必遺 ※《醫學綱目》夢遺↩

氣 기(氣)

氣爲精神之根蒂 기는 정과 신의 토대이다

東垣曰, 氣者神之祖, 精乃氣之子, 氣者精神之根蒂也.

동원이, "기는 신(神)의 할아버지고 정은 기의 자식이므로 기는 정과 신의 토대이다"라 하였다.

氣生於穀 기는 곡식에서 나온다

靈樞曰, 人受氣於穀, 穀入於胃, 以傳與肺, 五藏六府, 皆以受氣, 其清者爲榮, 其濁者爲衛, 榮在脈中, 衛在脈外, 營周不休, 五十度而復大會, 陰陽相貫, 如環無端.

《영추》에, "사람은 곡식에서 기를 받는다. 곡식이 위(胃)에 들어오면 곡기가 폐에 전해지고 오장육부가 모두 그 기를 받는다. 그 중에 맑은 것은 영(榮)이 되고 탁한 것은 위(衛)가 된다. 영은 맥 안을 흐르고 위는 맥 바깥을 흐른다. 영과 위는 쉬지 않고 50번을 돌아 다시 만난다. 이렇게 음양은 서로 관통하여 끊임없이 순환한다"고 하였다.

○又曰, 上焦開發, 宣五穀味, 熏膚充身澤毛, 若霧露之溉, 是謂氣.

○또, "상초는 오곡의 오미(五味)를 퍼뜨려 피부를 훈증하고 몸을 채우며 모발을 윤택하게 한다. 이렇게 안개와 이슬이 만물을 적시듯 몸을 적셔주는 것을 기라고 한다"고 하였다.

氣爲衛衛於外 기는 위기가 되어 밖을 지킨다

內經曰, 衛者, 水穀之悍氣也, 其氣慄疾滑利, 不能入於脈也, 故循皮膚之中, 分肉之間, 熏於肓膜, 散於胸腹.

《내경》에, "위기란 수곡의 사나운 기이다. 그 기는 사납고 빠르며 매끄럽고 날라서 경맥으로 들어갈 수 없기 때문에 피부 속과 분육 사이를 따라 돌다가, 황막(肓膜)을 훈증한 뒤 가슴과 배로 흩어진다"고 하였다.

○入門曰, 人身之氣流行, 每子時自左腳心涌泉穴起陽, 循左足腹脅手而上至頭頂顙門午位而止, 午時自頂門循右手脅腹足而下至右腳心而止, 是坎離爲陰陽消息也.

○《입문》에, "기의 흐름은 매일 자시(子時)에 왼쪽 발바닥 가운데 용천혈에서 양기가 일어나 왼쪽 다리, 배, 옆구리, 팔을 따라 올라가 오시(午時)가 되면 정수리의 솟구멍(顙門)에 도달한다. 오시에 솟구멍에서 오른쪽 팔, 옆구리, 배, 다리를 따라 내려와 오른쪽 발바닥 가운데에서 멈춘다. 이것이 '감리(坎離)는 음양의 소식(消息)'이라는 것이다"라 하였다.

胎息法 태식법

養性曰, 胎息者, 如嬰兒在母胎中, 氣息自在, 上至氣關, 下至氣海, 不假口鼻之氣, 故能閉氣不息, 能入深泉, 旬日不出也.

《양성》에, "태식이란 아이가 어머니의 뱃속에 있을 때처럼 호흡을 자유자재로 하여 위로는 기관(氣關)에, 아래로는 기해(氣海)에 이르게 하면서도 입과 코로는 숨을 쉬지 않는 것이다. 그러므로 숨을 참고 호흡을 하지 않으며 깊은 못 속으로 들어가 10일 동안 나오지 않을 수 있는 것이다"라 하였다.

○又曰, 內觀之要, 靜神定心, 亂想不起, 邪妄不侵, 氣歸臍爲息, 神入氣爲胎, 胎息相合, 混而爲一, 名曰太乙.

○또, "내관(內觀)의 핵심은 신(神)을 고요히 하고 심(心)을 안정시켜 어지러운 생각이 일어나지 않게 하고 사악하고 망령된 것이 들어오지 못하게 하는 것이다. 기가 배꼽으로 돌아가면 식(息)이 되고, 신(神)이 기로 들어가게 하면 태(胎)가 된다. 태와 식이 서로 합쳐지고 섞여서 하나가 되기 때문에 태을(太乙)이라고 한다"고 하였다.

肺主氣 폐는 기를 주관한다

內經曰, 肺主氣, 又曰, 諸氣者, 皆屬於肺, 註曰, 肺有六葉兩耳, 葉中有二十四孔行列, 分布陰陽清濁之氣.

《내경》에, "폐는 기를 주관한다"고 하였다. 또, "모든 기는 폐에 속한다"고 하였다. 주(註)에, "폐에는 6개의 잎과 2개의 귀가 있다. 잎 속에는 24개의 구멍이 나란히 있는데 음양과 청탁의 기가 나뉘어 퍼진다"고 하였다.

○又曰, 肺藏氣, 氣有餘則喘咳上氣, 不足則息利¹少氣.

○또, "폐는 기를 저장한다. 기가 남아돌면 숨이 차고 기침을 하며 상기(上氣)가 되고, 부족하면 호흡은 부드러우나 기운이 없다"고 하였다.

脈法 맥법

仲景曰, 脈浮而汗出如流珠者, 衛氣衰也.

중경이, "맥이 부(浮)하면서 구슬 같은 땀이 흐르는 것은 위기(衛氣)가 쇠한 것이다"라 하였다.

○又曰, 寸口脈微而澁, 微者衛氣衰, 澁者榮氣不足.

○또, "촌구맥이 미(微)·삽(澁)할 때, 미(微)한 것은 위기가 쇠한 것이고, 삽(澁)한 것은 영기가 부족한 것이다"라 하였다.

○脈經²曰, 下手脈沈, 便知是氣, 沈極則伏, 瀋弱難治, 其或沈滑氣兼痰飲.

○《맥결》에, "손으로 맥을 짚어 침(沈)하면 기병(氣病)이다. 아주 침(沈)한 것은 복맥(伏脉)이고 색약(瀋弱)하면 치료하기 어렵다. 침활(沈滑)하면 기병(氣病)에 담음을 겸한 것이다"라 하였다.

氣爲諸病 기에서 여러 가지 병이 생긴다

丹溪曰, 周流乎一身以爲生者, 氣也, 苟內無所傷, 外無所感, 何氣病之有哉? 今者冷氣、滯氣、逆氣、上氣, 皆是肺受火邪, 氣得炎上之化, 有升無降, 熏蒸清道, 甚而轉成劇病, 局方例用辛香燥熱之劑, 是以火濟火也.

단계가, "온몸을 두루 흘러 다니며 살아가게 하는 것이 기이다. 만일 내상이 없고 외감도 없다면 어떻게 기병(氣病)이 생기겠는가? 지금 냉기(冷氣)·체기(滯氣)·역기(逆氣)·상기(上氣)와 같은 것은 모두 폐가 화사(火邪)를 받아 기가 타오르게 된 것이다. 올라가기만 하고 내려가지 못하여 청도(淸道)를 심하게 혼증하여 중한 병이 된 것이다. 《국방》에서는 대개 신향(辛香)하고 조열(燥熱)한 약재를 썼는데 화(火)로 화(火)를 치료하는 방법이다"라 하였다.

○張子和曰, 諸病皆生於氣, 諸痛皆因於氣.

○장자화가, "모든 병은 다 기에서 생기고 모든 통증은 다 기로 인한 것이다"라 하였다.

○回春曰, 風傷氣者爲疼痛, 寒傷氣者爲戰慄³, 暑傷氣者爲熱悶, 濕傷氣者爲腫滿, 燥傷氣者爲閉結.

○《회춘》에, "풍(風)으로 기가 상하면 통증이 있고, 한(寒)으로 기가 상하면 몸이 떨리며, 서(暑)로 기가 상하면 열로 답답하고, 습(濕)으로 기가 상하면 붓고 더부룩하며, 조(燥)로 기가 상하면 막혀서 뭉친다"고 하였다.

氣逸則滯 한가로우면 기가 막힌다

臞仙曰, 人之勞倦, 有生於無端, 不必持重執輕, 仡仡終日, 惟是閑人, 多生此病, 蓋閑樂之人, 不多運動氣力, 飽食坐臥, 經絡不通, 血脈凝滯使然也, 是以貴人貌樂而心勞, 賤人心勞⁴而貌苦, 貴人嗜慾不時, 或昧於忌犯, 飲食珍羞, 便乃寢臥, 故常須用力, 但不至疲極, 所責⁵榮衛流通, 血脈調暢, 譬如流水不污, 戶樞不蠹.⁶

구선이, "노권상은 아무 이유 없이 생길 때가 있다. 꼭 무거운 것을 들거나 가벼운 것을 잡고 하루 종일 힘쓴다고 해서 생기는 것이 아니고 한가한 사람에게서 이 병이 생길 때가 많다. 한가롭게 노는 사람은 몸을 움직여 기력을 쓰는 때가 많지 않고, 배불리 먹고 나서 앉아 있거나 눕는다. 이렇게 하면 경락이 통하지 않고 혈맥이 막혀 노권상이 생긴다. 그래서 귀한 사람은 겉모습이 즐거워 보여도 마음은 힘이 들고, 천한 사람은 마음이 한가해도 겉모습은 힘들어 보인다. 귀한 사람은 아무 때나 욕심을 채우고 금기해야 할 것을 알지 못하며 진수성찬을 먹은 뒤에 곧바로 드러눕는다. 그러므로 사람은 항상 힘을 써야 하되, 너무 피로할 때까지 일을 해서는 안 된다. 영위가 잘 흐르고 혈맥이 고르게 퍼지게 일하는 정도가 좋은 것이다. 흐르는 물은 썩지 않고 지도리는 즙을 먹지 않는 것과 같다"고 하였다.

○入門曰, 逸則氣滯, 亦令氣結, 輕者行動即愈, 重者橘皮一物湯.

○《입문》에, "한가하면 기가 막히거나 뭉친다. 병이 가벼울 때는 움직이면 낫지만 심할 때는 귤피일물탕을 써야 한다"고 하였다.

七氣 칠기

七氣者, 喜、怒、悲、思、憂、驚、恐, 或以爲寒、熱、悲、怒、喜、憂、愁, 皆通也.

칠기란 희(喜)、노(怒)、비(悲)、사(思)、우(憂)、경(驚)、공(恐)이다. 어떤 사람은 한(寒)、열(熱)、예(恚)、노(怒)、희(喜)、우(憂)、수(愁)라고도 하는데 모두 통한다. [《직지》]

○又曰, 七氣相干, 痰涎凝結, 如絮如膜, 甚如梅核, 窒礙⁷於咽喉之間, 咯不出, 嚥不下, 或中滿艱食, 或上氣喘急, 曰氣隔, 曰氣滯, 曰氣秘, 曰氣中, 以至五積六聚, 疝癖癥瘕, 心腹塊痛, 發則欲絕, 殆無往而不至矣.

○또, "칠기(七氣)가 서로 섞이고 담연이 엉겨 숨이나 얇은 막 같은 것이, 심하면 매실의 씨 같은 것이 인후 사이를 막아 뱉어도 나오지 않고 삼켜도 내려가지 않는다. 혹은 속이 그득하여 음식을 먹지 못하거나, 상기가 되어 숨이 차오른다. 이런 것을 기격(氣膈)·기체(氣滯)·기비(氣秘)·기중(氣中)이라 한다. 이것이 오적(五積)·육취(六聚)·산벽(疝癖)·징가(癥瘕)가 되면 명치와 배에 덩어리가 생겨 아프고, 숨이 끊어지려고 하여 매우 위태롭게 된다"고 하였다.

九氣 구기

黃帝問曰, 余知百病生於氣也, 怒則氣上, 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 寒則氣收, 炅則氣泄, 驚則氣亂, 勞則氣耗, 思則氣結, 九氣不同, 何病之生, 岐伯對曰, 怒則氣逆, 甚則嘔血及飧泄, 故氣上矣, 喜則氣和志達, 榮衛通利, 故氣緩矣, 悲則心系急, 肺布葉舉, 而上焦不通, 榮衛不散, 熱氣在中, 故氣消矣, 恐則精却, 却則上焦閉, 閉則氣還, 還則下焦脹, 故氣不行矣, 寒則腠理閉, 氣不行, 故氣收矣, 炅則腠理開, 榮衛通, 汗大泄, 故氣泄矣, 驚則心無所倚, 神無所歸, 慮無所定, 故氣亂矣, 勞則喘息汗出, 內外皆越, 故氣耗矣, 思則心有所存, 神有所歸, 正氣留而不行, 故氣結矣.

황제가, "저는 모든 병은 기에서 생긴다고 알고 있습니다. 성내면 기가 거슬러 오르고, 기빠하면 기가 느슨해지며, 슬퍼하면 기가 사그라지고, 두려워하면 기가 내려가며, 추우면 기가 수렴되고, 열이 나면 기가 빠져나가며, 놀라면 기가 어지러워지고, 피로하면 기가 소모되며, 생각을 하면 기가 멎습니다. 구기(九氣)가 같지 않으니 각각 어떤 병이 생기게 됩니까?"라 하였다. 기백이, "성내면 기가 거슬러 오르는데, 그것이 심해지면 피를 토하고 먹은 것을 그대로 설사하기 때문에 기가 거슬러 오릅니다. 기빠하면 기가 조화롭게 되고 뜻이 활달해져 영위가 잘 통하기 때문에 기가 느슨해집니다. 슬퍼하면 심계(心系)가 당겨 폐포엽이 들러서 상초가 통하지 않고 영위가 흠어지지 못하여 열기가 안에서 생기기 때문에 기가 사그라집니다. 두려워하면 정(精)이 도망가고, 도망가면 상초가 막힙니다. 상초가 막히면 기가 아래로 돌아가고, 기가 돌아가면 하초가 불러 오르므로 기가 흐르지 못하는 것입니다. 추우면 주리(腠理)가 닫혀서 기가 흘러 다니지 못하기 때문에 기가 수렴된다고 하는 것입니다. 열이 나면 주리가 열리고 영위가 통하여 땀이 많이 나기 때문에 기가 빠져나간다고 하는 것입니다. 놀라면 심(心)이 기델 곳이 없고 신(神)이 돌아갈 곳이 없으며 생각이 안정되지 못하기 때문에 기가 어지러워지는 것입니다. 피로하면 숨을 헐떡이고 땀이 나서 안팎으로 기가 빠져나가기 때문에 기가 소모된다고 하는 것입니다. 생각을 하면 심(心)이 한 곳에 머무르고 신(神)이 돌아갈 곳이 있어서 정기(正氣)가 머물러 움직이지 않기 때문에 기가 멎히는 것입니다"라 하였다.

[《내경》]

○九氣治法, 高者抑之, 下者舉之, 寒者熱之, 熱者寒之, 驚者平之, 勞者溫之, 結者散之, 喜者以恐勝之, 悲者以喜勝之.

○구기를 치료하는 법은 다음과 같다. 높은 것은 억누르고, 낮은 것은 들어올려 주며, 차가운 것은 뜨겁게 하고, 뜨거운 것은 차게 하며, 놀란 것은 안정시키고, 피로한 것은 자양하며(溫), 맏힌 것은 흠어 주고, 기쁜 것은 두려움으로 누르고, 슬픈 것은 기쁨으로 이겨내는 것이다. [《심법》]

中氣 증기

得效曰, 中風則脈浮身溫, 口多痰涎. 中氣則脈沈身涼, 口無痰涎, 中風而以中風⁸藥治之, 亦無所傷. 中氣而以中風藥投之, 禍不旋踵, 先用蘇合香元, 次用七氣陽加石菖蒲.

《득효》에, "중풍의 경우는 맥이 부(浮)하고 몸이 따뜻하며 입에서 담연이 많이 나온다. 증기(中氣)의 경우는 맥이 침(沈)하고 몸이 차가우며 입에 담연이 없다. 중풍일 때는 증기에 쓰는 약으로 치료하여도 상하지 않으나, 증기일 때 중풍에 쓰는 약으로 치료하면 바로 화를 입게 된다. 이 때는 먼저 소합향원을 쓴 후 칠기탕에 석창포를 넣어 쓴다"고 하였다.

○方氏曰, 中風多不能治, 中氣須更⁹便醒, 其故何歟? 夫中風中氣, 一源流也, 皆由忿怒所致, 人之五志, 惟怒爲甚, 所以爲病之暴也, 蓋少壯之人, 氣血未虛, 眞水未竭, 火畏於水, 不能上升, 所以身涼無痰涎, 須與便醒也, 老衰之人氣血俱虛, 眞水已竭, 火寡於畏, 得以上升, 所以身溫有痰涎, 多不能治也.

○방씨(方氏)가, "중풍은 치료하지 못할 때가 많지만 증기는 곧 깨어난다. 그 이유가 무엇인가? 중풍과 증기는 원인이 하나로 모두 분노로 인한 것이다. 사람의 오지(五志) 중 성내는 것이 가장 심하니 병이 갑자기 오기 때문이다. 젊은

사람은 기혈이 아직 허하지 않고 진수(眞水)가 마르지 않아 화(火)가 수(水)를 두려워하여 올라가지 못하기 때문에 몸이 차갑고 담연이 없으며 곧 깨어난다. 노쇠한 사람은 기혈이 모두 허하고 진수(眞水)가 말라서 화(火)가 두려워하지 않고 올라올 수 있기 때문에 몸이 따뜻하고 담연이 있으며 치료할 수 없는 때가 많다"고 하였다.

上氣 상기

靈樞曰, 邪在肺則寒熱上氣.

《영추》에, "사기(邪氣)가 폐에 있으면 한열이 있고 상기(上氣)가 있다"고 하였다.

○內經曰, 肺藏氣, 氣有餘則喘咳上氣.

○《내경》에, "폐는 기를 저장한다. 기가 남아돌면 숨이 차고 기침하며 상기가 있다"고 하였다.

下氣 하기

綱¹⁰ 目曰, 下氣屬心, 經曰, 夏脈者心也, 心脈不及, 下爲氣泄是也.

《강목》에, "하기(下氣)는 심(心)에 속한다. 《경(經)》에, '하맥(夏脉)은 심맥(心脉)이다. 심맥이 미치지 못하면 기가 내려가 방귀가 나온다'고 했으니 이것을 말한 것이다"라 하였다.

○河間曰, 腸胃鬱結, 穀氣內發, 而不能宣通於腸胃之外, 故善噫而或下氣也.

○하간이, "장위(腸胃)가 뭉쳐 곡기가 장위 밖으로 퍼지지 못하기 때문에 자주 트림하거나 방귀를 똥다"고 하였다.

短氣 단기

明理曰, 短氣者, 氣短而不能相續者是已, 若有氣上衝, 而實非氣上衝也, 呼吸雖數而不能相續, 似喘而不搖肩, 似呻吟而無痛, 實爲難辨之證, 要識其眞者, 氣急而短促是也.

《명리》에, "단기(短氣)란 호흡이 짧아서 이어지지 않는 것을 말한다. 기가 치고 올라오는 것 같지만 실제로 기가 치고 올라오는 것은 아니다. 비록 호흡이 잦기는 하지만 서로 이어지지 않고, 천증(喘證) 같지만 어깨를 들썩이지 않으며, 신음하는 듯 보이지만 아픈 것은 아니니 이 증상은 변별하기 매우 어렵다. 진짜 증상은 숨이 급하고 짧은 것이다"라 하였다.

少氣 소기

綱¹¹目曰, 少氣者, 氣少不足以言也.

《강목》에, "소기(少氣)란 기운이 없어서 말을 제대로 할 수 없는 것이다"라 하였다.

○靈樞曰, 肺藏氣, 氣不足則息微¹² 少氣, 又曰, 肺虛則少氣不能報息, 又曰, 腎生氣, 腎虛則少氣力, 言吸吸, 骨痿懈惰不能動, 又曰, 膻中爲氣之海, 不足則少氣不足以言.

《영추》에, "폐는 기를 저장한다. 기가 부족하면 호흡이 미약하고 소기가 된다"고 하였다. 또, "폐가 허하면 소기로 숨을 제대로 이어갈 수 없다"고 하였다. 또, "신(腎)은 기를 생기게 한다. 신(腎)이 허하면 기력이 없어서 말을 잊지 못하고 뼈가 시큰거리며 나른하여 몸을 움직일 수 없다"고 하였다. 또, "전중은 기의 바다이다. 기가 부족하면 기운이 없어 말을 제대로 하지 못한다"고 하였다.

氣痛 기통

入門曰, 人身元氣與血循環, 彼橫行藏府之間, 而爲疼痛, 積聚痞癥, 壅逆胸臆之上, 而爲痞滿刺痛等證, 多因七情飲食, 鬱爲痰飲, 初起宜辛溫¹³鬱行氣, 豁痰消積, 久則宜辛寒降火, 以除根.

《입문》에, "사람의 원기는 혈과 함께 순환한다. 그것이 장부 사이를 마음대로 넘나들면 통증, 적취, 현벽(痞癥) 등이 생기고, 가슴에서 막혀 거슬러 오르면 가슴이 그득하고 찌르는 듯이 아픈 증상이 생긴다. 대부분 칠정이나 음식이 울체되어 생긴 담음 때문이다. 초기에는 맵고 따뜻한 약으로 울체를 풀고 기를 흐르게 하며 담을 소통시키고 적(積)을 없애야 한다. 오래되면 맵고 차가운 약으로 화(火)를 내려서 병의 뿌리를 뽑아야 한다.

氣逆 기역

靈樞曰, 黃帝曰, 何謂逆而亂? 岐伯對曰, 清氣在陰, 濁氣在陽, 榮氣順脈, 衛氣逆行, 清濁相干, 亂于胸中, 是爲太惋, 故氣亂于心, 則煩心密默, 俛首靜伏, 亂于肺, 則俛仰喘喝, 按手以呼, 亂于腸胃, 則爲霍亂, 亂于臂脛, 則爲四厥, 亂于頭, 則爲厥逆, 頭重眩仆.

《영추》에 다음과 같이 나온다. "황제가, '서로 어긋나서 어지러워진다는 것은 무슨 말입니까?'라 하니, 기백이, '청기(淸氣)가 음분에 있고 탁기(濁氣)가 양분에 있으며, 영기는 맥을 따라 흐르지만 위기는 역행하여 청탁이 서로 침범하여 가슴속이 어지러워지는 것을 태만(太惋) [민(悶)과 같다] 이라고 합니다. 기가 심(心)에서 어지러워지면 가슴이 답답하고 묵묵히 머리를 수그리고 가만히 엎드려 있습니다. 폐에서 어지러워지면 고개를 숙였다 젖혔다 하고 숨을 헐떡이며 손으로 가슴을 누르면서 숨을 내쉽니다. 장위(腸胃)에서 어지러워지면 광란이 생깁니다. 팔뚝이나 정강이에서 어지러워지면 사지궤역(四肢厥逆)이 생깁니다. 머리에서 어지러워지면 궤역(厥逆)이 되어 머리가 무겁고 어지러워 쓰러집니다'라 하였다."

氣鬱 기울

丹溪曰, 氣之初病, 其端甚微, 或因七情, 或感六氣, 或因飲食, 以致津液不行, 清濁相干, 自氣成積, 自積成痰, 氣爲之鬱, 或痞或痛.

단계가, "기병(氣病)의 초기에는 그 단초가 아주 미미한데, 칠정으로 말미암거나 육기(六氣)가 침범하거나 혹은 음식으로 인하여 진액이 흘러가지 못하고 청탁이 서로 침범하여 기가 적(積)이 되고 적이 담이 된다. 이렇게 기가 울체되

면 명치가 막히거나 아프다"고 하였다.

○正傳曰, 氣鬱而濕滯, 濕滯而成熱, 故氣鬱之病, 多兼浮腫脹滿.

○《정전》에, "기가 울체되면 습이 막히고, 습이 막히면 열이 생긴다. 그래서 기
울병은 대부분 부종、창만을 겸한다"고 하였다.

氣不足生病 기가 부족하면 병이 생긴다

靈樞曰, 邪之所在, 皆爲不足, 故上氣不足, 腦爲之不滿, 耳爲之苦鳴, 頭爲之苦傾,
目爲之瞑, 中氣不足, 溲便爲之變, 腸爲之苦鳴, 下氣不足, 乃爲痿厥心忪.

《영추》에, "사기(邪氣)가 있는 곳은 모두 정기(正氣)가 부족하다. 그러므로 상
부에 기(氣)가 부족하면 뇌수가 채워지지 않는다. 이렇게 되면 귀에서 소리가
나서 괴롭고 머리가 기울어져 괴로우며 눈이 어두워진다. 중기(中氣)가 부족
하면 대소변의 상태가 변하고 장(腸)에서 소리가 심하게 난다. 하부에 기(氣)
가 부족하면 다리에 힘이 빠지고 가슴이 답답하다"고 하였다.

1. 息利：鼻塞不利 ※《靈樞》，〈本神〉(《靈樞經校釋》)

鼻息利 ※《素問》，〈調經論〉의 王冰注(《靈樞經校釋》)

息利 ※《東醫寶鑑》氣門의 肺主氣

息微 ※《東醫寶鑑》氣門의 少氣 ←

2. 脈經：脉訣 ※《동의보감》←

3. 慄：慄 ※《동의보감》←

4. 勞 : 閑 ※《동의보감》↩

5. 所責 : 所貴 ※《동의보감》↩

6. : 也 ※《동의보감》↩

7. 礙 : 碍 ※《동의보감》↩

8. 風 : 氣 ※《동의보감》↩

9. 更 : 與 ※《동의보감》↩

10. 網 : 綱 ※《동의보감》↩

11. 網 : 綱 ※《동의보감》↩

12. 息微 : 息利 ※《동의보감》

鼻塞不利 ※《靈樞》↩

13. 問 : 開 ※《동의보감 초간본》↩

神 신(神)

神爲一身之主 신은 우리 몸의 주인이다

內經曰, 心者, 君主之官, 神明出焉.

《내경》에, "심(心)은 군주의 기관이니 신명(神明)이 나온다"고 하였다.

○無名子曰, 天一生水, 在人曰精, 地二生火, 在人曰神.

○무명자(無名子)가, "천일(天一)이 수(水)를 낳으니 사람에게서 정(精)이 되고, 지이(地二)가 화(火)를 낳으니 사람에게서 신(神)이 된다"고 하였다.

○邵子曰, 神統於心, 氣統於腎, 形統於首, 形氣交而神主乎其中, 三才之道也.

○소자(邵子)가, "신(神)은 심(心)에서 다스리고, 기(氣)는 신(腎)에서 다스리며, 형(形)은 머리에서 다스린다. 형과 기가 교류할 때 신이 그 중심에서 주관하는데 이것이 삼재(三才)의 도이다"라 하였다.

五味生神 오미에서 신이 생긴다

內經曰, 天食人以五氣, 地食人以五味, 五氣入鼻, 藏於心肺, 上使五色修明, 音聲能彰, 五味入口, 藏於腸胃, 味有所藏, 以養五氣, 氣和而生, 津液相成, 神乃自生.

《내경》에, "하늘은 오기(五氣)로 사람을 먹이고 땅은 오미(五味)로 사람을 먹인다. 오기는 코로 들어가 심폐에 저장된다. 위로 올라가 오색을 밝고 윤택하게 하고 목소리를 밝게 드러나게 한다. 오미는 입으로 들어가 장위(腸胃)에 저장되고 각각 오장의 기를 길러준다. 오장의 기가 조화롭게 생겨나면 진액이 만 들어지고 신(神)이 저절로 생겨난다"고 하였다.

心藏神 심은 신을 간직한다

臞仙曰, 心者, 神明之舍, 中虛不過徑寸, 而神明居焉, 事物之滑, 如理亂棼, 如涉驚浸, 或怵惕, 或懲創, 或喜怒, 或思慮, 一日之間, 一時之頃, 徑寸之地, 炎如火矣, 若嗜慾一萌, 卽不善也, 歸而勿納, 是與良心競也, 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, 是謂虛明¹, 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, 大槩怡養天君, 疾病不作, 此治心之法也.

구선이, "심(心)은 신명(神明)의 집이다. 속은 비어 있고 지름은 1촌도 되지 않지만 그곳에 신명이 머무른다. 신명이 일을 처리하는 것은 어지럽게 얽힌 것을 푸는 듯, 용솟음치는 큰물을 건너는 듯 매끄럽다. 하루 중에서 두려워하거나 경계하거나 기뻐하거나 성내거나 곰곰이 생각할 때는 직경 1촌이 되는 곳에서 불처럼 타오른다. 또, 욕심, 즉 좋지 않은 마음이 조금이라도 싹이 트면 이를 돌려보내고 받아들이지 않는데, 이것은 양심과 다투는 것이다. 칠정과 육욕(六欲)이 마음에서 생기는 것이 모두 이렇다. 그러므로 심(心)이 고요하면 신명과

통하여 일이 일어나기 전에 알 수 있다. 문 밖을 나가지 않아도 천하를 알고 창 밖을 보지 않아도 하늘의 도(道)를 아는 것과 같다. 심(心)은 물과 같아서 오래 두면 가라앉아 밑바닥이 흰히 들여다보이게 되는데 이것을 영명(靈明)이라고 한다. 그러므로 심을 고요히 하면 원기가 든든해져 온갖 병이 생기지 않기 때문에 오래 살 수 있다. 만약 한 생각이라도 떠올라 신(神)이 밖으로 달려나가면 기는 안에서 흠어지고 혈은 기를 따라 흘러 영위가 혼란하므로 온갖 병이 공격한다. 이 모든 것은 심(心)으로 인해 생기는 것이다. 대개 즐거운 마음으로 심〔天君〕을 기르면 질병이 생기지 않으니 이것이 심을 다스리는 법이다.

○內經曰, 心藏神, 神有餘則笑不休, 神不足則悲, 註云, 心藏脈, 脈舍神, 心氣虛則悲, 實則笑不休.

○《내경》에, "심(心)은 신(神)을 간직한다. 신이 지나치면 웃음이 멈추지 않고 신이 부족하면 슬퍼진다"고 하였다. 주(註)에, "심(心)은 맥(脉)을 간직하고 신(神)은 맥에 머무른다. 그래서 심기가 허하면 슬퍼지고, 실하면 웃음이 멈추지 않는다"고 하였다.

人身神名 우리 몸에 있는 신의 이름

黃庭經曰, 肝神龍煙字含明, 形長七寸, 青錦衣, 鳳玉鈴, 狀如懸瓠, 其色青紫. 心神丹元字守靈, 形長九寸, 丹錦飛裳, 狀如未開垂蓮, 其色赤. 脾神常在字魂停, 形長七寸六分, 黃錦之衣, 狀如覆盆, 其色黃, 肺神皓華字虛成, 形長八寸, 素錦衣裳, 黃雲之帶, 狀如華蓋覆磐, 其色紅白. 腎神玄冥字育嬰, 形長三寸六分, 蒼錦之衣, 狀如圓石, 其色黑, 膽神龍曜字威明, 形長三寸六分, 九色錦衣, 綠華裙, 狀如懸瓠, 其色青.

《황정경》에, "간신(肝神)의 이름은 용연(龍烟)이고 자(字)는 함명(含明)이다. 키는 7촌이고 푸른 비단옷을 입고 봉황이 그려진 방울을 찬다. 그 모습은 박을 매단 것 같으며 청자색을 띤다. 심신(心神)의 이름은 단원(丹元)이고 자(字)는 수령(守靈)이다. 키는 9촌이고 붉은 비단옷에 날아갈 듯한 치마를 입는다. 그 모습은 아직 피지 않은 늘어진 연꽃 같고 적색을 띤다. 비신(脾神)의 이름은 상재(常在)이고 자(字)는 혼정(魂停)이다. 키는 7.6촌이고 누런 비단옷을 입는다. 그 모습은 동이를 얹어놓은 것 같고 황색을 띤다. 폐신(肺神)의 이름은 호화(皓華)이고 자(字)는 허성(虛成)이다. 키는 8촌이고 흰 비단으로 만든 옷옷과 치마를 입고 누런 구름이 있는 허리띠를 맨다. 그 모습은 화개나 얹어놓은 종과 같고 홍백색을 띤다. 신신(腎神)의 이름은 현명(玄冥)이고 자(字)는 육영(育嬰)이다. 키는 3.6촌이고 짙푸른 색의 비단옷을 입고 있다. 그 모습은 등근 돌과 같고 흑색을 띤다. 담신(膽神)의 이름은 용요(龍曜)이고 자(字)는 위명(威明)이다. 키는 3.6촌이고 아홉 빛깔의 비단 옷옷과 화려한 초록빛 치마를 입는다. 그 모습은 박을 매달아 놓은 것과 같고 청색을 띤다"고 하였다.

五藏藏七神 오장은 칠신을 간직한다

內經曰, 五藏所藏, 心藏神, 肺藏魄, 肝藏魂, 脾藏意, 腎藏志, 又曰, 脾藏意與智, 腎藏精與志, 是謂七神, 註云, 神者, 精氣之化成也. 魄者, 精氣之匡佐也. 魂者, 神氣之輔弼也. 意者, 記而不忘者也. 志者, 專意而不移者也.

《내경》에, "오장이 간직하는 것은 다음과 같다. 심(心)은 신(神)을 간직하고, 폐는 백(魄)을 간직하며, 간은 혼(魂)을 간직하고, 비는 의(意)를 간직하며, 신은 지(志)를 간직한다"고 하였다. 또, "비는 의(意)와 지(智)를 간직하고 신(腎)은 정(精)과 지(志)를 간직하니, 이것을 칠신(七神)이라고 한다"고 하였다. 주(註)에, "신(神)이란 정기(精氣)가 변화하여 이루어진 것이다. 백이란 정기를 바르게 도와주는 것이다. 혼이란 신기(神氣)를 보필하는 것이다. 의란 기억하여 잊지 않는 것이다. 지란 뜻을 한결같이 하여 바꾸지 않는 것이다"라 하였다.

藏氣絕則神見於外 오장의 기가 끊어지면 신이 밖으로 드러난다

一士人喜觀書忘食, 一日有紫衣人立於前曰, 公正²可苦思, 思則我死矣, 問其何人曰, 我穀神也, 於是絕思而食如故矣.

어떤 선비가 책 보기를 좋아하여 밥 먹는 것을 잊곤 하였다. 하루는 자주색 옷을 입은 사람이 앞에 나타나서 말하기를, "그대는 너무 생각만 하지 말라. 생각을 많이 하면 내가 죽는다"고 하였다. 그가 "당신은 누구십니까?"라고 물으니, 그 사람이, "나는 곡신(穀神)이다"라 하였다. 그리하여 생각을 끊고 전과 같이 음식을 먹었다.

○無錫游氏子, 以酒色得疾, 常見兩女子, 衣服鮮麗, 冉冉至腰而沒, 醫曰, 此腎神也, 腎絕則神不守舍, 故見於外也.

○무석유씨(無錫游氏)의 자식이 주색으로 병을 얻었다. 늘 두 여자가 옷을 곱게 차려입고서 천천히 허리 쪽으로 다가왔다가 사라지곤 하였다. 의사가, "이것은 신신(腎神)이다. 신기(腎氣)가 끊어지면 신(神)이 머무를 수 없기 때문에

밖으로 드러나는 것이다"라 하였다. [《의설》]

脈法 맥법

七情傷脈, 喜則脈散, 怒則脈促, 憂則脈澁, 思則脈沈, 悲則脈結, 驚則脈顫, 恐則脈沈.

칠정이 맥을 상하는 경우는 다음과 같다. 기뻐하면 맥이 산(散)하고, 성내면 맥이 촉(促)하며, 근심하면 맥이 습(澁)하고, 생각하면 맥이 침(沈)하며, 슬퍼하면 맥이 결(結)하고, 놀라면 맥이 전(顫)하며, 두려워하면 맥이 침(沈)하다.
[《득효》]

神統七情, 傷則爲病 신은 칠정을 거느리는데, 칠정이 상하면 병이 든다

心藏神爲一身君主, 統攝七情, 酬酢萬機, 七情者, 喜怒憂思悲驚恐也, 又魂神意魄志以爲神主, 故亦皆名神也.

심(心)은 신(神)을 간직하여 우리 몸의 군주가 되어 칠정을 거느리고 여러 가지 일을 한다. 칠정이란 희(喜)、노(怒)、우(憂)、사(思)、비(悲)、경(驚)、공(恐)이다. 또한 혼(魂)、신(神)、의(意)、백(魄)、지(志)의 주인은 신(神)이기 때문에 이것들을 모두 신이라 부르기도 한다. [《내경주》]

○靈樞曰, 怵惕思慮者, 恐懼流淫而不止, 悲哀動中者, 竭絕而失生, 喜樂無極者, 神蕩散而不藏, 愁憂不解者, 氣閉塞³而不行, 盛怒者, 迷惑而不治, 恐懼者, 神蕩散而不收.

○《영추》에, "두려워하거나 생각이 많으면 두려움에 정이 멎지 않고 흘러내린다. 슬픔이 일어나면 기가 다하여서 생명을 잃게 된다. 너무 기빠하고 즐거워하면 신이 흩어져서 간직되지 못한다. 근심이 풀리지 않으면 기가 막혀서 흘러다니지 못한다. 지나치게 성내면 마음이 어지러워 추스를 수가 없다. 두려워하면 신(神)이 흩어져 거둘 수가 없다"고 하였다.

驚悸 경계

內經曰, 血并於陰, 氣并於陽, 故爲驚狂.

《내경》에, "혈이 음에 몰리고 기가 양에 몰리면 경광(驚狂)이 된다"고 하였다.

○綱目⁴曰, 驚者, 心卒動而不寧也, 悸者, 心跳動而怕驚也.

《강목》에, "경(驚)이란 가슴이 갑자기 두근거리며 편안하지 않은 것이고, 계(悸)란 가슴이 두근거리면서 두려워하는 것이다"라 하였다.

○仲景曰, 心悸者, 火懼水也, 惟腎欺心, 故爲悸, 傷寒飲水多, 必心下悸.

○중경이, "심계(心悸)란 화(火)가 수(水)를 두려워하는 것이다. 신(腎)이 심(心)을 억누르기 때문에 계(悸)가 된다. 상한에 물을 많이 마셔도 반드시 멍치가 두근거린다"고 하였다.

怔忡 정충

戴氏曰, 怔忡者, 心中躁動不安, 惕惕然如人將捕者是也, 多因汲汲富貴, 戚戚貧賤, 不遂所願而成也.

대씨(戴氏)가, "정충이란 가슴이 두근거리면서 불안하고 다른 사람이 잡아갈까 두려워하는 것이다. 부귀에 급급하거나 빈천을 근심하거나 소원을 이루지 못해 생긴다."고 하였다.

又曰,⁵ 心虛而痰鬱, 則耳聞大聲, 目擊異物, 遇險臨危, 觸事喪志, 使人有惕惕之狀, 是爲驚悸⁶, 心虛而停水, 則胸中滲漉, 虛氣流動, 水氣⁷上升, 心火惡之, 心不自安, 使人有怏怏, 是爲怔忡.

《강목》에 또 말하길 "심(心)이 허하여 담(痰)이 울체되면 큰 소리를 듣거나 이상한 물건을 보거나 위험을 만나거나 어떤 일에 상심하였을 때 매우 걱정하게 된다. 이것이 경계이다. 심(心)이 허하여 수(水)가 머무르면 가슴속에 수(水)가 스며들고 허기(虛氣)가 흘러 다닌다. 수가 올라오면 심화(心火)가 싫어하므로 저절로 마음이 불편하여 좋지 않게 된다. 이것이 정충이다."라고 하였다.

[《직지》]

健忘 건망

靈樞曰, 黃帝問人之善忘者, 何氣使然? 岐伯對曰, 上氣不足, 下氣有餘, 腸胃實而心肺虛, 虛則榮衛留於下, 久之不以時上, 故善忘也, 又曰, 腎盛怒而不止則傷志, 志傷則喜忘其前言.

《영추》에 다음과 같이 나온다. "황제가, '사람이 잘 잊어버리는 것은 어떠한 기운 때문입니까?'라 하니, 기백이, '상기(上氣)는 부족하고 하기(下氣)는 남아돌아서 장위(腸胃)는 실한데 심폐는 허하기 때문입니다. 심폐가 허하여 영위가

아래에서 오래 머무르면 때가 되어도 올라가지 못하므로 잘 잊어버리는 것입니다'라 하였다." 또, "신(腎)이 계속하여 심하게 성을 내면 지(志)를 상하게 됩니다. 지가 상하면 앞에 한 말을 잘 잊어버립니다"고 하였다.

心澹澹大動 가슴이 울렁거리면서 크게 뛰는 것

網綱⁸曰, 心澹澹動者, 因痰動也, 謂不怕驚而心亦動也.

《강목》에, "가슴이 울렁거리면서 뛰는 것은 담(痰)이 요동하기 때문이다. 놀란 적이 없어도 저절로 가슴이 뛰는 것을 말한다.

○靈樞曰, 手厥陰之脈, 是動則心中澹澹大動, 又曰, 膽病者, 心中澹澹恐, 如人將捕.

《영추》에, "수궐음맥에 이상이 있으면 병이 들어〔是動則病〕 가슴이 울렁거리면서 크게 뛴다"고 하였다. 또, "담병(膽病)이 들면 가슴이 울렁거리고 다른 사람이 잡으러 올까 두려워한다"고 하였다.

癲癇 전간

黃帝問曰, 人生有⁹ 病巔疾者, 病名曰何, 安所得之, 岐伯對曰, 病名爲胎病, 此得之在母腹中時, 其母有所大驚, 氣上而不下, 精氣并居, 故令子發爲巔疾也, 又曰, 厥成爲巔疾¹⁰, 又曰, 邪搏陽則爲癲疾.

황제가, "사람이 태어나 전질(巔疾)을 앓는 때가 있는데, 병명은 무엇이며 그 병은 어떻게 생기는 것입니까?"라 하니, 기백이, "병명은 태병(胎病)입니다. 어머니의 뱃속에 있을 때 산모가 크게 놀라 기가 올라가서 내려오지 않고 정기

(精氣)가 함께 머물러서 자식에게 전질이 생기게 됩니다"라 하였다. 또, "궤역(厥逆)이 되면 전질(癲疾)이 된다"고 하였다. 또, "사기(邪氣)가 양분(陽分)을 치면 전질(癲疾)이 된다"고 하였다.

癲狂 전광

內經曰, 黃帝問曰, 有怒狂者, 此病安生, 岐伯對曰, 生於陽也, 帝曰, 陽何以使人狂, 岐伯曰, 陽氣者, 因暴折而難決, 故善怒也, 病名曰陽厥, 帝曰, 治之奈何, 岐伯曰, 奪其食即已, 夫食入於陰, 長氣於陽, 故奪其食即已, 使之服以生鐵落爲飲, 夫生鐵落者, 下氣疾也.

《내경》에 다음과 같이 나온다. "황제가, '성내면서 발광하는 병이 있는데 이 병은 어디에서 생깁니까?'라 하니, 기백이, '양(陽)에서 생깁니다'라 하였다. 황제가, '양은 어떻게 사람을 미치게 합니까?'라 하니, 기백이, '양기가 갑자기 꺾여서 결단하지 못하기 때문에 성을 잘 내는 것입니다. 그 병명은 양궤(陽厥)이라 합니다'라 하였다. 황제가, '어떻게 치료합니까?'라 하니, 기백이, '음식을 먹지 못하게 하면 낫습니다. 음식은 음으로 들어와서 양에서 기를 기릅니다. 그러므로 음식을 먹지 못하게 하면 곧 낫습니다. 그리고 환자에게 생철락(生鐵落)을 마시게 합니다. 생철락이 기를 빨리 내려가게 하기 때문입니다'라 하였다."

脫營失精證 달영증과 실정증

內經曰, 嘗貴後賤, 名曰脫營. 嘗富後貧, 名曰失精, 雖不中邪, 病從內生, 身體日減, 氣虛無精, 病深無氣, 洒洒然時驚, 病深者, 以其外耗於衛, 內奪於榮, 註云, 血爲憂煎, 氣隨悲減, 故外耗於衛, 內奪於榮.

《내경》에, "전에는 귀하였으나 나중에 천하게 된 것을 탈영(脫營)이라 하고, 전에는 부유했으나 나중에 가난해진 것을 실정(失精)이라 한다. 비록 사기(邪氣)가 들어오지 않아도 병이 속에서 생겨 몸이 날로 축나고 기가 허하며 정이 없어진다. 병이 심해지면 무기력하고 오싹오싹하며 때로 놀란다. 병이 심해지는 이유는 밖에서는 위(衛)가 소모되고 안에서는 영(榮)이 사라지기 때문이다"라 하였다. 주(註)에, "근심하면 혈이 줄어들고 슬퍼하면 기가 줄어들기 때문에 겉에서는 위(衛)가 소모되고 안에서는 영(榮)이 사라지는 것이다"라 하였다.

五志相勝爲治 오지의 상극을 이용한 치료

內經曰, 肝在志爲怒, 怒傷肝, 悲勝怒. 心在志爲喜, 喜傷心, 恐勝喜. 肺在志爲憂, 憂傷肺, 喜勝憂. 腎在志爲恐, 恐傷腎, 思勝恐.

《내경》에, "간(肝)의 지(志)는 성냄(怒)이다. 지나치게 성을 내면 간에 상하는데 슬픔은 성냄을 이긴다. 심(心)의 지(志)는 기쁨(喜)이다. 지나치게 기뻐하면 심에 상하는데 두려움은 기쁨을 이긴다. 비(脾)의 지(志)는 생각(思)이다. 지나치게 생각하면 비가 상하는데 성냄은 생각함을 이긴다. 폐(肺)의 지(志)는

걱정(憂)이다. 지나치게 근심하면 폐가 상하는데 기쁨은 근심을 이긴다. 신(腎)의 지(志)는 두려움(恐)이다. 지나치게 두려워하면 신이 상하는데 생각함은 두려움을 이긴다"고 하였다.

○丹溪曰, 五志之火, 鬱而成痰爲癲狂, 宜以人事制之, 如怒傷肝者, 以憂勝之, 以恐解之. 喜傷心者, 以恐勝之, 以怒解之. 思傷脾者, 以怒勝之, 以喜解之. 憂傷肺者, 以喜勝之, 以思¹³解之. 恐傷腎者, 以思勝之, 以憂解之. 驚傷膽者, 以憂勝之, 以恐解之. 悲傷心包者, 以恐勝之, 以怒解之, 此法惟賢者能之.

○단계가, "오지(五志)로 말미암은 화(火)가 뭉쳐 담이 되어 전광이 생겼을 때는 인사(人事)로써 제어하여야 한다. 가령 성내어 간이 상하면 근심 [슬픔이라 하기도 한다] 으로 꺾고 두려움으로 풀어준다. 기뻐하여 심이 상하면 두려움으로 꺾고 성냄으로 풀어준다. 생각을 많이 하여 비가 상하면 성냄으로 꺾고 기쁨으로 풀어준다. 근심을 하여 폐가 상하면 기쁨으로 꺾고 생각을 많이 하여 풀어준다. 두려움으로 신이 상하면 생각으로 꺾고 근심으로 풀어준다. 놀람으로 담(膽)이 상하면 근심으로 꺾고 두려움으로 풀어준다. 슬픔으로 심포가 상하면 두려움으로 꺾고 성냄으로 풀어준다." 이런 방법은 현명한 사람만이 잘 쓸 수 있다.

神病用藥訣 신병에 약을 쓰는 비결

人之所生¹⁴者心, 心之所養者血, 心血一虛, 神氣不守, 此驚悸之所肇端也, 驚者, 恐怖之謂. 悸者, 怔忡之謂, 驚者與之豁痰定驚之劑, 悸者與之逐水消飲之劑, 怔忡, 卽怔忡也.

사람을 주관하는 것은 심(心)이고, 심을 기르는 것은 혈이다. 심혈(心血)이 허해져서 신기(神氣)를 지키지 못하면 경계가 시작된다. 경(驚)이란 두려워하는 것이고, 계(悸)란 가슴이 두근거리는 것이다. 경에는 담을 소통시키고 놀란 것을 진정시키는 약을 쓰고, 계에는 수(水)를 내보내고 담음을 삭이는 약을 쓴다. 가슴이 두근거린다(怔忡)는 것은 곧 정충을 말한다.

1. 虛明 : 靈明 ※《동의보감》↩

2. 下 : 不 ※《동의보감》↩

3. 寒 : 塞 ※《동의보감》↩

4. 綱目 綱目 ※《동의보감》↩

5. 又曰 : 《동의보감》에 있는 윗 구절이 《수민요전》에 생략되었는데 綱目曰로 시작된다. ↩

6. 悸 : 悸 ※《동의보감》↩

7. 氣 : 既 : 悸 ※《동의보감》↩

8. 綱目 綱目 ※《동의보감》↩

9. 有 : 而有 ※《동의보감》↩

10. 巔疾 : 癲疾 ※《동의보감》↩

11. : 脾在志爲思, 思傷脾, 怒勝思. ※《동의보감》↩

12. 悲 : 肺 ※《동의보감》↩

13. 思 : 怒 ※초간본

*思 ※갑영동, 기영나, 갑완_와, 남산↩

14. 生 : 主 ※《동의보감》↩



血 혈(血)

陰血生於水穀 음혈은 수곡에서 생긴다

靈樞曰, 中焦受氣, 變化而赤, 是謂血, 又曰, 榮出於中焦, 又曰, 穀入於胃, 脈道乃行, 水入於經, 其血乃成.

《영추》에, "중초에서 기를 받아 변화하여 붉어진 것이 혈이다"라 하였다. 또, "영은 중초에서 나온다"고 하였다. 또, "곡식이 위(胃)에 들어오면 맥도(脉道)가 운행되고, 수(水)가 경맥으로 들어가면 피가 만들어진다"고 하였다.

○內經曰, 榮者, 水穀之精氣也, 和調於五藏, 灑陳於六府, 乃能入於脈也, 故循脈上下, 貫五藏, 絡六府也.

○《내경》에, "영은 수곡의 정기(精氣)이다. 오장을 조화롭게 하고 육부로 흘러지며 경맥으로 들어간다. 이렇게 경맥을 따라 상하로 흘러 다니며 오장에 통하고 육부에 이어진다"고 하였다.

血爲榮 혈은 영이 된다

劉宗厚曰, 榮者, 水穀之精也, 生化於脾, 總統於心, 藏受於肝, 宣布於肺, 施泄於腎, 灌溉一身, 目得之而能視, 耳得之而能聽, 手得之而能攝, 掌得之而能握, 足得之而能步, 藏得之而能液, 府得之而能傳, 注之於脈, 少則澁, 充則實, 常以飲食日滋, 故能陽生陰長, 取汁變化而赤爲血也, 是故血盛則形盛, 血弱則形衰矣.

유충후가, "영이란 수곡의 정(精)이다. 이것은 비가 만들고, 심이 거느리고, 간이 간직하며, 폐가 펼쳐주며, 신이 나누어 보내어 온몸을 적신다. 눈은 영을 받아야 볼 수 있고, 귀는 영을 받아야 들을 수 있으며, 손은 영을 받아야 집을 수 있고, 손은 영을 받아야 칠 수 있으며, 발은 영을 받아야 걸을 수 있고, 오장은 영을 받아야 진액을 낼 수 있으며, 육부는 영을 받아야 경맥에 진액을 보낼 수 있다. 영이 부족하면 맥이 삼(澁)하고 충분하면 실(實)하다. 매일 음식으로 자양하기 때문에 양이 생기고 음이 자라나서 진액을 변화시키고 뭉어져 혈이 되는 것이다. 이 때문에 혈이 가득하면 형(形)이 성하고, 혈이 부족하면 형(形)이 쇠한다"고 하였다.

血爲氣配 혈은 기의 짝이다

夫血譬則水也, 氣譬則風也, 風行水上, 有血氣之象焉, 蓋氣者, 血之帥也, 氣行則血行, 氣止則血止, 氣溫則血滑, 氣寒則血澁, 氣有一息之不運, 則血有一息之不行, 病出於血, 調其氣猶可以導達, 病原於氣, 區區調血何加焉, 故人之一身, 調氣爲上, 調血次之, 是亦先陽後陰之義也.

혈은 물과 같고 기는 바람과 같다. 바람이 물 위로 부는 것이 혈과 기의 모습이
다. 기는 혈을 이끌고 다닌다. 따라서 기가 흐르면 혈이 흐르고 기가 멈추면 혈
이 멈추며, 기가 따뜻하면 혈이 매끄럽게 흘러가고 기가 차가우면 혈이 걸끄러
워 잘 흐르지 못한다. 기가 잠시라도 움직이지 않으면 혈도 흐르지 못한다. 병
이 혈에서 생겼을 때는 기를 조절하여 치료할 수 있으나, 병이 기에서 생겼을

때는 구구히 혈을 조절한다고 해도 무슨 도움이 되겠는가? 그러므로 사람을 치료할 때는 기를 조절하는 것이 첫째이고 혈을 조절하는 것이 그 다음이다. 이것이 바로 '선양후음(先陽後陰)'의 뜻이다.

熱能傷血 열은 혈을 상하게 한다

丹溪曰, 諸見血皆熱證, 所謂知其要者, 一言而終是也, 又曰, 血見熱則行, 見寒則凝, 凡口鼻出血, 皆係陽盛陰虛, 有升無降, 血隨氣上, 越出上竅, 法當補陰抑陽, 氣降則血歸經也.

단계가, "모든 출혈은 다 열증이다"라 하였는데 '요점을 아는 사람은 짧게 말한 다'는 것이 바로 이 경우에 해당한다. 또, "혈은 열을 만나면 흐르고, 한을 만나면 엉긴다. 코와 입에 출혈이 있는 것은 다 양성음허(陽盛陰虛)이다. 올라가기만 하고 내려오지 않으니 혈이 기를 따라 올라가 상부의 구멍으로 넘쳐흐르는 것이다. 치료할 때는 음을 보하고 양을 억눌러야 한다. 기가 내려가면 혈이 경맥으로 돌아간다"고 하였다.

七情動血 칠정이 혈을 움직인다

內傷七情者, 暴喜動心, 不能生血. 暴怒傷肝, 不能藏血. 積憂傷肺, 過思傷脾, 失志傷腎, 皆能動血.

칠정으로 내상을 입는 것은 다음과 같다. 갑자기 기뻐하면 심이 흔들려 혈을 만들지 못한다. 갑자기 성내면 간에 상하여 혈을 간직하지 못한다. 근심이 쌓이면 폐가 상하고, 생각을 많이 하면 비가 상하며, 뜻대로 되지 않으면 신이 상

하는데, 이것은 모두 혈을 움직인다.

內傷失血 내상으로 인한 실혈

靈樞曰, 卒然多飲食則脹滿, 起居不節, 用力過度, 則陽絡脈傷. 陽絡脈傷, 則血外溢, 血外溢則衄血. 陰絡脈傷, 則血內溢, 血內溢則後血.

《영추》에, "갑자기 많이 마시거나 먹으면 배가 불러 오르고, 생활에 절도가 없고 힘을 너무 많이 쓰면 양락맥(陽絡脉)이 상한다. 양락맥이 상하면 혈이 바깥으로 넘치고 혈이 바깥으로 넘치면 코피가 난다. 음락맥이 상하면 혈이 안으로 넘치고 혈이 안으로 넘치면 변혈이 된다"고 하였다.

失血諸證 여러 가지 실혈증

失血諸證, 妄行於上, 則吐衄, 衰涸於外, 則虛勞, 忘返於下, 則便紅, 積熱膀胱, 則癰閉尿血, 滲透腸間, 則爲腸風, 陰虛陽搏, 則爲崩中, 濕蒸熱瘀, 則爲滯下, 熱極腐化, 則爲膿血, 火極似水, 則血色紫黑, 熱勝於陰, 則發爲瘡瘍, 濕滯於血, 則發爲痛痒癰疹, 皮膚, 則爲冷痺, 蓄之在上, 其人喜忘. 蓄之在下, 其人喜狂.

여러 가지 실혈증은 다음과 같다. 혈이 위에서 마구 흘러 다니면 토혈, 육혈이 되고, 혈이 밖에서 마르면 허로가 되며, 혈이 내려가서 돌아올 줄 모르면 변혈이 된다. 방광에 열이 쌓이면 용폐, 요혈이 되고, 장(腸) 사이로 스며들어가면 장풍(腸風)이 된다. 음이 허하고 양이 건실하면 붕중(崩中)이 되고, 습열이 훈증하여 막히면 이질(滯下)이 된다. 열이 심하여 썩으면 피고름이 되고, 화(火)가 심하여 수(水)와 비슷하게 되면 피가 검푸르게 된다. 음분(陰分)에서 열이

심하면 창양이 되고, 습이 혈에 울체되면 아프고 가려우며 은진이 생기고, 피부에 울체되면 냉비(冷痺)가 된다. 혈이 상부에 뭉쳐 있으면 잘 잊어버리고, 혈이 하부에 뭉쳐 있으면 자주 발광한다.

辨血色新舊 피의 색으로 새 피와 오래된 피를 구분하는 법

新血鮮紅, 舊血瘀黑, 又曰, 風證色青, 寒證色黯, 暑證色紅, 濕證色如煙煤、屋漏水.

새로 나온 피는 선홍색이고, 오래된 피는 엉겨있으며 검은색이다. 또 풍증에는 색이 푸르고, 한증에는 검게 되며, 서증(暑證)에는 붉고, 습증에는 그을음이나 초가집 위에서 흘러내린 물의 색과 같다.

○陽證溢出鮮血, 陰證下如豚肝.

양증에는 선혈이 넘쳐흐르고, 음증에는 돼지간과 같은 피를 흘린다.

蓄血證 축혈증

蓄血, 卽瘀血積蓄也.

축혈(蓄血)이란 어혈이 쌓인 것이다.

○海藏曰, 喜忘發狂, 身黃屎黑, 疾已甚也, 但小腹滿, 小便不利者, 輕也.

○해장(海藏)이, "잘 잊어버리고 발광을 하며 몸이 누렇게 대변이 검은 것은 병이 심한 것이다. 아랫배가 더부룩하고 소변이 잘 나오지 않는 것은 병이 가벼운 것이다"라 하였다.

○蓄血外證, 痰嘔燥渴, 昏瞶迷忘, 常喜湯水漱口.

○축혈의 외증은 가래를 토하고 갈증이 있으며, 눈이 어둡고 귀가 먹으며, 정신이 없고 잘 잊어버리며, 늘 따뜻한 물로 양치하기 좋아하는 것이다.

○凡病日輕夜重, 便是瘀血, 又常喜漱水而不欲下咽.

○병이 낮에는 가볍다가 밤에 심해지면 어혈이 있는 것이다. 또 어혈이 있으면 물로 양치하기는 좋아해도 삼키려고 하지는 않는다.

亡血脫血證 망혈증과 탈혈증

靈樞曰, 鼻頭色白者, 亡血也, 又曰, 衝脈爲血之海, 血海不足, 則身少血色, 面無精光, 又曰, 血脫者, 色白, 天然不澤, 其脈空虛.

《영추》에, "코끝이 흰 것은 망혈(亡血)로 인한 것이다"라 하였다. 또, "충맥은 혈해(血海)이다. 혈해가 부족하면 몸에 혈색이 없고 얼굴에 빛이 없다"고 하였다. 또, "피를 많이 흘리면 안색이 희면서 윤기가 없고 맥은 공허하다"고 하였다.

衄血 육혈

鼻通於腦, 血上溢於腦, 所以從鼻而出, 兼以陽明熱鬱, 則口鼻俱出也.

코는 뇌와 통하므로 피가 뇌로 흘러넘치면 코로 흘러나온다. 여기에다 양명에 열이 쌓이면 코와 입에서 모두 피가 나온다.

○內經曰, 脾移熱於肝, 則爲驚衄, 又曰, 春善病鼽衄, 又曰, 少陰所至爲衄蟻, 又曰, 陽明厥逆, 喘咳身熱, 善驚衄, 吐血.

○《내경》에, "비(脾)에서 간으로 열이 옮겨지면 놀라거나 코피를 흘린다"고 하였다. 또, "봄에는 코피가 잘 난다"고 하였다. 또, "소음이 이르는 때에는 코피가 난다"고 하였다. 또, "양명맥이 거슬러 오르면 숨이 차며 기침을 하고 몸에 열이 있으며, 잘 놀라고 코피가 나며 토혈을 한다"고 하였다.

嘔血、吐血 구혈、토혈

成碗有聲者爲嘔, 成盆無聲者爲吐.

피를 한 사발 정도 토하는데 소리가 나는 것은 구혈(嘔血)이고, 한 동이나 토하면서 소리가 없는 것은 토혈(吐血)이다.

○千金曰, 吐血有三種, 有內衄, 有肺疽, 有傷胃, 內衄者, 出血如鼻衄, 但不從鼻孔出, 是近從心肺間流入胃中, 或如豆羹汁, 或如切蛸¹血凝停胃中, 因滿悶便吐, 或數斗至一石者是也, 得之於勞倦飲食過傷也, 肺疽者, 或飲酒之後, 毒熱滿悶, 吐之時, 血從吐後出, 或一合半升一升是也, 傷胃者, 因飲食大飽之後, 胃冷不能消化, 便煩悶強嘔吐, 使所食之物與氣共上衝蹙, 因傷裂胃口, 吐血鮮赤, 腹亦絞痛, 自汗, 其脈緊而數者, 爲難治.

○《천금》에, "토혈에는 3가지가 있으니 내늑(內衄)·폐저(肺疽)·상위(傷胃)이다. 내늑이란 코피처럼 피가 나오는데 콧구멍으로 나오는 것은 아니다. 피가 심폐 사이에서 위(胃) 속으로 흘러들어가 팔국물이나 썰어 놓은 선지같이 되

어 위(胃) 속에 엉겨 있다가 속이 더부룩하고 답답하면 토하는 것이다. 그 양이 몇 말에서 한 섬에 이르기기도 하는데 노관상이나 음식상으로 생긴다. 폐저는 술을 마신 뒤 열독으로 더부룩하고 답답해하다가 토할 때 피가 구토물을 따라 나오는 것이다. 1홉이나 반되나 1되를 토한다. 상위는 음식을 아주 배불리 먹은 뒤 위(胃)가 차가워서 제대로 소화를 시키지 못하고 속이 답답하여 억지로 토하려 할 때, 먹었던 음식물이 토하는 기운과 함께 치받아서 위(胃)의 입구를 찢어 붉은 선혈을 토하고 배도 꼬이듯 아프며 자한(自汗)이 나고 맥이 긴삭(緊數)한 것이다. 치료하기 어렵다"고 하였다.

咳血、嗽血、唾血、咯血 해혈、수혈、타혈、각혈

咳血者, 咳甚出血, 本於肺.

해혈(咳血)이란 기침이 심하고 기침할 때 피가 나오는 것이다. 그 뿌리는 폐에 있다.

○嗽血者, 痰嗽帶血, 本於脾.

○수혈(嗽血)은 기침할 때 가래가 있고 피가 섞여 나오는 것이다. 그 뿌리는 비(脾)에 있다.

○唾血者, 鮮血隨唾而出, 本於腎.

○타혈(唾血)은 선혈이 침과 섞여 나오는 것이다. 그 뿌리는 신(腎)에 있다.

○咯血者, 咯出血屑, 或咯而不出, 甚咯則出, 或帶紅絲細如線, 此精血竭也.

○각혈(咯血)은 피를 뱉거나 뱉어도 나오지 않다가 억지로 뱉어내야 나오는 것이다. 간혹 실처럼 가는 붉은 피가 나오기도 한다. 이것은 정혈(精血)이 고갈된 것이다.

尿血 요혈

內經曰, 胞移熱於膀胱, 則癰尿血.

《내경》에, "포(胞)에서 방광으로 열이 옮겨지면 응폐나 요혈이 된다"고 하였다.

○凡小便血出, 成淋作痛, 或作²雜尿而出者, 從膀胱中來也, 如血出不痛, 乃心移熱於小腸, 從精竅中出也.

소변으로 피가 방울져 나오면서 아프거나 소변에 피가 섞여 나오는 것은 방광에서 나오는 것이다. 피가 나오기는 하지만 통증은 없는 것은 심(心)에서 소장으로 열이 옮겨진 것이니 피가 정규(精竅)에서 나오는 것이다.

便血 변혈

內經曰, 結陰者, 便血一升, 再結二升, 三結三升, 釋曰, 結陰之病, 陰氣內結, 不得外行, 血無所稟, 滲入腸間, 故便血也.

《내경》에, "음이 뭉치면 피똥 1되를 누고, 다시 뭉치면 2되를 누고, 또다시 뭉치면 3되를 누다"고 하였다. 낙룡길(駱龍吉)의 주석(註釋)에, "음이 뭉치는 병〔結陰〕은 음기가 안에서 뭉쳐 밖으로 나가지 못하고 피를 끌어주지 못해 피가

장(腸) 사이로 스며들기 때문에 변혈이 생긴다.

○靈樞曰, 邪在五藏, 則陰脈不和, 陰脈不和, 則血留之, 蓋邪犯五藏, 則三陰脈絡不和而結聚, 血因停留, 溢則滲入腸間而爲便血.

○《영추》에, "사기(邪氣)가 오장에 있으면 음맥이 고르지 못하고, 음맥이 고르지 못하면 피가 흐르지 못한다"고 하였다. 사기가 오장에 들어오면 삼음의 맥락이 조화를 잃고 멎치게 된다. 이 때문에 피가 흐르지 못하고 고여 있다가 장(腸) 사이로 흘러넘쳐 변혈이 된다.

齒衄 잇몸의 출혈

入門曰, 血從齒齦出, 謂之齒衄, 又曰, 牙床屬胃, 牙齒屬腎, 如陽明傳入少陰, 二經相併, 血出於牙縫, 如吐者, 人多不覺其爲牙血, 以涼水漱口則血止.

《입문》에, "피가 잇몸에서 나오는 것을 치늑(齒衄)이라 한다"고 하였다. 또, "잇몸은 위(胃)에 속하고, 치아는 신(腎)에 속한다. 만약 사기(邪氣)가 양명에 서 소음으로 들어와 두 경맥의 사기가 서로 합쳐지면 피가 잇몸에서 토하듯 나오니, 사람들은 그것이 치아에서 나오는 피라는 것을 잘 알지 못한다. 찬물로 양치하면 피가 멎는다."고 하였다.

舌衄 혀의 출혈

入門曰, 血從舌出, 謂之舌衄, 宜蛭³蛤散.

《입문》에, "피가 혀에서 나오는 것을 설녹(舌衄)이라고 한다"고 하였다. 문합산을 써야 한다.

血汗 혈한

內經曰, 少陰所至爲衄蟻, 釋曰, 蟻, 血汗也.

《내경》에, "소음이 이르는 때에는 육멸(衄蟻)이 된다"고 하였다. 주석(註釋)에, "멸(蟻)은 혈한(血汗)이다"라 하였다.

○河間曰, 膽受熱, 血妄行爲衄蟻, 并血汗, 宜定命散.

하간이, "담(膽)이 열을 받으면 피가 제멋대로 흘러 코피와 혈한(血汗)이 생긴다"고 하였다. 정명산을 써야 한다.

九竅出血 구구출혈

人卒大驚, 則九竅血皆溢出, 謂之九竅出血.

사람이 갑자기 크게 놀라 구구(九竅)에서 모두 피가 흘러넘쳐 나오는 것을 구구출혈(九竅出血)이라고 한다.

○傷寒少陰證, 醫者不識, 強發其汗, 則伏熱逼血從九竅而出, 名爲下厥上竭.⁴

○의사가 상한소음증인 것을 알지 못하고 억지로 땀을 내면 잠복했던 열이 혈을 몰아내어 구구에서 피가 나온다. '하궤상갈(下厥上竭)'이라고 하는데 치료하지 못한다. [자세한 것은 상한문에 나온다]

失血眩暈 피 흘린 뒤의 어지럼증

海藏曰, 一切去血過多, 則必致眩暈悶絕, 凡崩中去血多, 拔牙齒去血多, 金瘡去血多, 產⁵後去血多, 皆有此證.

해장(海藏)이, "피를 많이 흘리면 반드시 어지럽고 답답하여 기절한다. 붕루로 피를 많이 흘리거나, 이를 뽑다가 피를 많이 흘리거나, 쇠붙이에 상하여 피를 많이 흘리거나, 산후에 피를 많이 흘리면 모두 이러한 증상이 나타난다. 궁귀탕 [처방은 부인문에 나온다] 을 대량으로 달여 먹어야 낫는다"고 하였다.

1. 𩚑 : 【血+𩚑】※《동의보감》↩

2. 作 : ※《동의보감》↩

3. 蛟 : 蛟 ※《동의보감》↩

4. 名爲下厥上竭. : 名爲下厥上竭, 不治. ※《동의보감》↩

5. 產 : 産 ※《동의보감》↩

夢 꿈

魂魄爲夢 혼백이 꿈이 된다

凡夢皆緣魂魄役物, 又曰, 形接而爲事, 神遇而爲夢.

꿈은 모두 혼백이 사물에 작용하여 생기는 것이다. 또, 몸(形)이 사물을 만나면 일이 생기고, 신(神)이 사물을 만나면 꿈이 된다고 하였다.

○心實則夢可憂、可驚、可怪之事, 虛則魂魄飛揚, 紛紜多夢.

○심(心)이 실하면 걱정하거나 놀라거나 괴이한 일에 대한 꿈을 꾸다. 허하면 혼백이 날아다니고 어지러운 꿈을 많이 꾸다.

淫邪發夢 음사가 꿈을 꾸게 한다

黃帝問曰, 淫邪淫行¹奈何? 岐伯對曰, 正邪從外襲內, 而未有定舍, 反淫于藏, 不得定處, 與榮衛俱行, 與魂魄飛揚, 使人臥不安², 喜夢. 是以厥氣客于心, 則夢見丘山煙火, 客于肺, 則夢飛揚, 見金鐵之奇³物, 客于肝, 則夢山林樹木, 客于脾, 則夢丘陵大澤, 壞屋風雨, 客于腎, 則夢臨淵, 沒居水中, 客于膀胱, 則夢遊行, 客于胃, 則夢飲食, 客于大腸, 則夢田野, 客于小腸, 則夢聚邑街衢, 客于膽, 則夢鬪訟自刳, 客于陰器, 則夢接內, 客于項, 則夢斬首. 客于脛, 則夢行走而不能前, 及居深地窈苑中, 客于股肱, 則夢禮節拜起. 客于胞殖, 則夢溲便.

황제가, "사기(邪氣)가 넘치면 어떻게 흘러 다닙니까?"라 하니, 기백이, "정사(正邪)가 밖에서 안으로 들어오면 머물 곳이 없어서 오장으로 흘러들게 됩니다. 그 뒤에 정처 없이 영위와 함께 흘러 다니고 혼백과 함께 떠돌기 때문에 누워도 편안히 잠들지 못하고 꿈을 자주 꾸게 됩니다. 그러므로 궤기(厥氣)가 심으로 들어오면 언덕이나 산에 연기가 나고 불이 나는 것을 보는 꿈을 꾸고, 폐로 들어오면 날아다니거나 이상하게 생긴 쇠붙이를 보는 꿈을 꾸며, 간으로 들어오면 숲과 나무를 보는 꿈을 꾸고, 비로 들어오면 언덕이나 큰 연못, 허물어진 집, 비바람을 보는 꿈을 꾸며, 신으로 들어오면 연못가에 가거나 물에 빠지는 꿈을 꾸입니다. 방광으로 들어오면 이리저리 노니는 꿈을 꾸고, 위(胃)로 들어오면 음식을 보는 꿈을 꾸며, 대장으로 들어오면 밭과 들판을 보는 꿈을 꾸고, 소장으로 들어오면 사람이 많은 마을과 거리를 보는 꿈을 꾸며, 담(膽)으로 들어오면 송사를 벌이거나 자해하는 꿈을 꾸입니다. 생식기로 들어오면 성교하는 꿈을 꾸고, 목덜미로 들어오면 참수를 당하는 꿈을 꾸며, 정강이로 들어오면 걷거나 달려도 앞으로 나아가지 않거나 깊은 땅굴에서 자는 꿈을 꾸고, 넓적다리 팔뚝으로 들어오면 예의바르게 절을 하는 꿈을 꾸며, 방광과 직장(直腸)으로 들어오면 대소변을 보는 꿈을 꾸입니다"라 하였다.

五藏虛實爲夢 오장의 허실이 꿈이 된다

肝氣虛則夢見菌香生草, 實則夢伏樹下不敢起, 心氣虛則夢救火陽物, 實則夢燔灼, 脾氣虛則夢飲食不足, 實則夢築垣蓋屋, 肺氣虛則夢見白物, 見人斬血藉藉, 實則夢見兵戰, 腎氣虛則夢見舟船溺人, 實則夢伏水中若有畏恐.

간기가 허하면 버섯이나 향기 나는 싱싱한 풀을 보는 꿈을 꾸고, 실하면 나무 밑에 엎드려 감히 일어나지 못하는 꿈을 꾸다. 심기가 허하면 불을 끄거나 양물(陽物)을 보는 꿈을 꾸고, 실하면 불길이 타고르는 것을 보는 꿈을 꾸다. 비기가 허하면 음식이 부족한 꿈을 꾸고, 실하면 담을 쌓거나 지붕을 올리는 꿈을 꾸다. 폐기가 허하면 흰 것을 보거나 사람이 베어져 피가 낭자한 것을 보는 꿈을 꾸고, 실하면 전쟁하는 것을 보는 꿈을 꾸다. 신기가 허하면 배와 물에 빠진 사람을 보는 꿈을 꾸고, 실하면 물 속에 빠져 두려워하는 꿈을 꾸다.

陽氣之出入爲寤⁴寐 양기의 출입에 따라 잠들고 깨어난다

靈樞曰, 衛氣之行, 晝行於陽, 則目張而寤⁵, 夜行於陰, 則目瞑而寐.

《영추》에, "위기(衛氣)가 낮에 양분(陽分)을 돌면 눈을 뜨고 깨어나며, 밤에 음분(陰分)을 돌면 눈을 감고 잠을 잔다"고 하였다.

昏沈多睡 정신이 몽롱하고 잠을 많이 자는 것

衛氣不得入於陰, 常留於陽, 留於陽則陽氣滿, 陽氣滿則陽蹻盛, 不得入於陰, 故目不瞑, 又曰, 衛氣留於陰, 不得行於陽, 留於陰則陰氣盛, 陰氣盛則陰蹻滿, 不得入於陽, 故目閉.

위기(衛氣)가 음분(陰分)에 들어가지 못할 때는 늘 양분(陽分)에 머문다. 양분에 머물면 양기가 가득 차고, 양기가 가득 차면 양교맥이 왕성해져 음분에 들어갈 수 없기 때문에 눈을 감지 못한다. 또 위기(衛氣)가 음분에 머물고 양분으

로 다닐 수 없을 때는 음기가 왕성해지고, 음기가 왕성하면 음교맥이 가득 차서 양분으로 들어갈 수 없기 때문에 눈을 감는다.

虛煩不睡 허번으로 잠들지 못하는 것

靈樞曰, 黃帝問曰, 人之目不瞑不臥者, 何氣使然? 伯高對曰, 衛氣晝日行於陽, 夜行於陰, 常從足少陰之分間, 行於五藏六府, 今厥氣客於藏府, 則衛氣獨衛其外, 不得入於陰, 行於陽則陽氣盛, 陽氣盛則陽蹻陷, 不得入於陰, 陰氣虛, 故目不瞑.

《영추》에 다음과 같이 나온다. "황제가, '사람이 눈을 감지 못하고 잠들지 못하는 것은 어떠한 기(氣) 때문입니까?' 라 하니, 백고가, '위기(衛氣)는 낮에는 양분(陽分)으로 돌고 밤에는 음분(陰分)으로 돕니다. 늘 족소음으로부터 시작하여 오장육부를 운행합니다. 궐기(厥氣)가 오장육부에 들어오면 위기(衛氣)가 바깥을 호위하기만 할 뿐 음분으로 들어가지 못합니다. 양분으로만 다니면 양기가 왕성해지고, 양기가 왕성해지면 양교맥에만 가득 차서 음분에 들어가지 못하여 음기가 허해지므로 눈을 감지 못합니다.

○不寐有二種, 大病後虛弱及年高人陽衰不寐者, 六君子湯加炒酸棗仁、黃芪, 如痰在膽經, 神不歸舍而不寐者, 溫膽湯加南星、酸棗仁(炒).

○불면에는 2가지가 있다. 큰 병을 앓은 후 허약해졌거나 나이가 많은 사람이 양기가 쇠하여 잠들지 못할 때에는 육군자탕 [처방은 담문에 나온다] 에 산조인(볶은 것)·황기를 넣는다. 담(痰)이 담경(膽經)에 있어 신(神)이 제자리로 돌아가지 못하여 잠들지 못할 때에는 온담탕에 남성·산조인(볶은 것)을 넣는다.

睡辨陰陽虛實 잠의 음양·허실

傷寒及雜病多睡者, 陽虛陰盛也. 無睡者, 陰虛陽盛也, 喜明者屬陽, 元氣實也, 喜暗者屬陰, 元氣虛也, 睡向壁者屬陰, 元氣虛也, 睡向外者屬陽, 元氣實也.

한이나 잡병에 잠을 많이 자는 것은 양이 허하고 음이 성한 것이고, 잠이 없는 것은 음이 허하고 양이 성한 것이다. 밝은 곳을 좋아하는 것은 양증에 속하니, 원기가 실한 것이고, 어두운 곳을 좋아하는 것은 음증에 속하니, 원기가 허한 것이다. 잘 때 벽을 향해 눕는 것은 음증에 속하며, 원기가 허한 것이다. 바깥을 향해 눕는 것은 양증에 속하며, 원기가 실한 것이다.

1. 行 : 衍 ※동의보감 초간본

行 ※갑영동, 기영나, 기영_국 ←

2. : 而 ※《동의보감》←

3. 奇 : 寄 ※《동의보감》←

4. 寤 : 寤 ※《동의보감》←

5. 寤 : 寤 ※《동의보감》←

聲音 성음(聲音)

聲音出於腎 목소리는 신에서 나온다

心爲聲音之主, 肺爲聲音之門, 腎爲聲音之根, 風寒暑濕, 氣血痰熱, 邪氣有干於心肺者, 病在上脘, 隨證解之, 邪氣散則天籟鳴矣, 若夫腎虛爲病, 不能納諸氣以歸元, 故氣逆而上, 咳嗽痰壅, 或喘或脹, 胸腹百骸俱爲之牽掣¹, 其嗽愈重, 其氣愈乏, 其聲愈乾矣.

심(心)은 성음(聲音)의 주인이고, 폐는 성음의 문이며, 신(腎)은 성음의 뿌리이다. 풍·한·서·습이나 기·혈·담·열 등의 사기가 심폐를 침범하여 병이 상완에 있을 때는 증상에 따라 풀어주어 사기가 흩어지면 목소리가 나오게 된다. 신허로 병이 들었을 때는 여러 기를 거두어서 근원으로 돌아가게 할 수 없다. 따라서 기가 치밀어올라 기침하고, 담이 막히거나 숨이 차거나 배가 불러 오르고, 가슴·배·온몸이 당긴다. 기침이 심해질수록 기는 더욱 부족해지고 목소리는 더욱 메마르게 된다. [《직지》]

聽聲音辨病證 목소리로 병을 안다

靈樞曰, 病人語聲寂寂然, 善驚呼者, 骨節間病. 語聲啞啞然不徹者, 心膈間病. 語聲啾啾然細而長者, 頭中病.

《영초》²에, "환자의 말소리가 개미소리만큼 조용한데 자주 놀라 소리치는 것은 관절에 병이 있기 때문이다. 말소리에 힘이 없어 끝을 맺지 못하는 것은 심격(心膈) 사이에 병이 있기 때문이고, 말소리가 벌레소리처럼 가늘고 길게 나는 것은 머리 속에 병이 있기 때문이다"라 하였다.

○難經曰, 聞而知之者, 聞其五音, 以別其病也, 假如肝病則聲悲, 肺病則聲促, 心病則聲雄, 脾病則聲慢, 腎病則聲沈, 大腸病則聲長, 小腸病則聲短, 胃病則聲速, 膽病則聲清, 膀胱病則聲微.

○《난경》에, "들어서 안다는 것은 환자의 오음(五音)을 듣고서 그 병을 분별한다는 것이다"라 하였다. 간병에는 목소리가 슬프고, 폐병에는 목소리가 급하다. 심병에는 목소리가 굳세고, 비병에는 목소리가 느리며, 신병에는 목소리가 가라앉는다. 대장병에는 목소리가 길고, 소장병에는 목소리가 짧다. 위병(胃病)에는 목소리가 빠르고, 담병에는 목소리가 맑으며, 방광병에는 목소리가 약하다.

○醉臥當風, 使人失音.

○술에 취해 잠자다가 바람을 쏘이면 말을 하지 못하게 된다.

瘡瘵有二 성어(聲語) 장애가 되는 2가지 경우

瘡者, 邪入陰分也, 內經曰, 邪搏陰則爲瘡, 又曰, 邪入於陰, 搏則爲瘡, 然有二證, 一曰舌瘡, 乃中風舌不轉運之類是也, 二曰喉瘡, 乃勞嗽失音之類是也, 蓋舌瘡, 但舌本不能轉運言語, 而喉咽音聲則如故也, 喉瘡, 但喉中聲嘶, 而舌本則能轉運言語也.

성어(聲語) 장애가 되는 것은 사기가 음분(陰分)에 들어갔기 때문이다. 《내경》에, "사기가 음분을 치받으면 성어 장애가 된다"고 하였다. 또, "사기가 음분으로 들어가 치받으면 성어 장애가 된다"고 하였다. 성어 장애가 되는 데는 2종류가 있다. 설음(舌瘖, 언어 장애)은 중풍으로 혀를 잘 움직이지 못하는 것이고, 후음(喉瘖, 성음 장애)은 노수(勞嗽)로 목소리가 나오지 않는 것이다. 설음은 혀뿌리가 움직이지 않아서 말을 하지는 못하지만 목구멍에서는 여전히 소리를 낼 수 있다. 후음은 목구멍에서는 목소리가 쉬지만 혀뿌리는 움직이므로 말을 할 수는 있다.

腎怯與失音相似 신겁은 실음과 비슷하다

病吐瀉, 及大病後, 雖有聲而不能言, 又能進藥, 此非失音, 乃腎怯不能上接於陽故也.

병으로 토사(吐瀉)를 하거나 큰 병을 앓은 후 목소리는 나오지만 제대로 말하지 못할 때는 약을 쓸 수 있다. 이것은 목소리가 나오지 않는 것이 아니라 신겁으로 신기(腎氣)가 위로 양기와 접하지 못하기 때문에 그러한 것이다.

1. 掣 : 制 ※초간본

掣 ※갑영동, 기영나, 기영국, 갑완와, 남산 ←

2. 《영추》 : 이 문장은 《金匱要略》에 나온다. ←



言語 말

肺主聲爲言 폐는 소리를 주관하여 말을 하게 한다

難經曰, 肺主聲, 入肝爲呼, 入心爲言, 入脾爲歌, 入腎爲呻, 自入爲哭.

《난경》에, "폐는 소리를 주관한다. 폐사(肺邪)가 간에 들어가면 소리를 지르고, 심에 들어가면 말을 하며, 비에 들어가면 노래를 부르고, 신에 들어가면 신음하며, 폐에 들어가면 통곡한다"고 하였다.

○又曰, 肺邪入心, 爲譫言妄語.

○또, "폐사가 심에 들어가면 헛소리를 하고 말을 함부로 한다"고 하였다.

言語譫妄 섬어·망언

自言曰言, 答人曰語.

스스로 말하는 것을 언(言)이라 하고, 다른 사람에게 대답하는 것을 어(語)라고 한다.

○譫者妄也, 或自言平生常事, 或開目言人所未見事, 或獨語, 或睡中呢喃, 或呻吟不已, 甚則狂言罵詈, 謂¹之譫語, 皆因胃熱乘心故也.

◦섬(譫)이란 함부로 말하는 것이다. 스스로 평소의 일상적인 일을 말하거나 눈을 크게 뜨고 다른 사람이 듣지도 보지도 못한 일을 말한다. 또, 혼자 중얼거리거나 잠꼬대하거나 신음 소리가 그치지 않고, 심하면 미친 소리를 하고 욕을 한다. 이러한 것을 모두 섬어라고 한다. 모두 위열(胃熱)이 심(心)을 누르기 때문이다.

瘖不得語 성어 장애가 되어 말을 하지 못하는 것

不得語非止一端, 有舌強不語, 神昏不語, 口噤不語, 舌縱語澁, 舌麻語澁, 其間治痰治風, 安神養氣血, 各從活法治之.

말을 제대로 하지 못하는 것은 한 가지 이유만은 아니다. 혀가 뻗뻗해서 말하지 못하는 것, 정신이 혼미해서 말하지 못하는 것, 이를 악물어서 말하지 못하는 것, 혀가 늘어져서 말이 어눌한 것, 혀가 마비되어 말이 어눌한 것 등이 있다. 이것을 치료할 때는 담을 치료하거나 풍을 치료하거나 신(神)을 편안히 하거나 기혈을 기르는 방법 등이 있으니 각각의 상황에 맞는 방법으로 치료해야 한다.

痰塞亡血亦爲瘖 담으로 막히거나 망혈이 되어도 말을 하지 못한다

足少陰之脈挾舌本, 足太陰之脈連舌本, 手少陰之別脈繫舌本, 故此脈虛, 則痰涎乘虛閉塞其脈道, 而舌不能轉運言語也, 若此三脈亡血, 則舌無血營養而瘖, 內經曰, 刺足少陰脈, 重虛出血, 爲舌難以言, 又云, 刺舌下中脈太過, 出血²不止爲瘖, 治當

補血, 又此三脈, 風熱中之, 則舌脈弛縱而瘡, 風寒客之, 則舌脈縮急而瘡, 隨証³治之.

족소음맥은 혀뿌리를 지나가며, 족태음맥은 혀뿌리에 이어지고, 수소음에서 갈라진 맥은 혀뿌리에 연결된다. 이 세 경맥이 허하면 담연이 허한 틈을 타고 그 맥도(脉道)를 막아 혀가 움직이지 못하여 말을 하지 못하게 된다. 이 세 경맥에 망혈(亡血)이 되면 혀로 보내줄 혈이 없어서 말을 하지 못하게 된다. 《내경》에, "족소음맥을 찌르되 거둬 허하게 출혈시키면 혀가 말하기 어렵게 된다"고 하였다. 또, "혀 밑의 혈맥을 너무 깊게 찌르면 출혈이 그치지 않아서 병어리가 된다"고 하였으니 혈을 보해야 한다. 또한 이 세 경맥에 풍열이 들어오면 설맥(舌脉)이 늘어져서 병어리가 되고, 풍한이 침범하면 설맥이 당겨서 병어리가 되니 증상에 맞게 치료해야 한다.

脈法 맥법

寸口脈微而澁, 微則衛氣不足, 澁則榮氣無餘, 衛不足, 其息短, 其形燥, 血不足, 其形逆, 榮衛俱虛, 語言⁴謬誤.

촌구맥이 미(微)·삽(澁)할 때, 맥이 미(微)한 것은 위기(衛氣)가 부족한 것이고 삽(澁)한 것은 영기(榮氣)가 부족한 것이다. 위기(衛氣)가 부족하면 호흡이 짧고 몸이 마르며, 혈이 부족하면 몸이 망가진다. 영위가 모두 허하면 말이 사리에 맞지 않는다. [《맥경》]

呼 소리침

內經曰, 肝在聲爲呼.

《내경》에, "간(肝)의 소리는 외치는 것이다"라 하였다.

○爪甲青, 惡罵不休爲膽絕, 夫呼罵者, 怒之聲也⁵, 狂病不在此例.

○손발톱이 퍼렇고 욕설을 계속 하는 것은 담기(膽氣)가 끊어진 것이다. 여기서 소리치거나 욕하는 것은 성내는 소리다. 이는 광병과는 다른 것이다.

笑 웃음

靈樞曰, 心氣虛則悲, 實則笑不休.

《영추》에, "심기(心氣)가 허하면 슬퍼하고, 실하면 웃음이 그치지 않는다"고 하였다.

○內經曰, 心在聲爲笑, 又曰, 喜與笑皆屬心火.

○《내경》에, "심(心)의 소리는 웃는 것이다"라 하였다. 또, "기뻐하는 것과 웃는 것은 모두 심화(心火)에 속한다"고 하였다.

歌 노래

內經曰, 脾在聲爲歌.

《내경》에, "비(脾)의 소리는 노래부르는 것이다"라 하였다.

○癲狂邪祟之病, 皆或歌或哭矣.⁶

◦전광이나 사수(邪祟)가 있으면 모두 노래를 부르거나 통곡을 한다.

哭⁷ 통곡

內經曰, 肺在聲爲哭.

《내경》에, "폐(肺)의 소리는 통곡하는 것이다"라 하였다.

◦難經曰, 肺外症, 面白善嚏⁸, 悲愁不樂欲哭.

◦《난경》에, "폐의 외증은 얼굴이 하얗고 재채기를 잘 하며, 슬퍼하거나 근심하여 즐거움을 모르고 통곡하려 하는 것이다"라 하였다.

呻 신음

內經曰, 腎在聲爲呻.

《내경》에, "신(腎)의 소리는 신음하는 것이다"라 하였다.

◦腎病好呻吟, 呻吟者, 痛聲也.

◦신(腎)이 병들면 신음 소리를 잘 낸다. 신음 소리는 아파서 내는 소리이다.

欠 하품

內經曰, 腎爲欠.

《내경》에, "하품은 신(腎)의 병이다"라 하였다.

○難經曰, 腎病, 面黑善恐數欠.

○《난경》에, "신병이 들면 얼굴이 검어지고 잘 두려워하며 하품을 자주 한다"고 하였다.

○氣乏, 故欠伸引之也.⁹

○기가 부족하기 때문에 하품과 기지개로 기를 끌어당기는 것이다.

嚏 재채기

難經曰, 肺外證面白善嚏¹⁰.

《난경》에, "폐의 외증은 얼굴이 하얗고 재채기를 자주 하는 것이다"라 하였다.

○嚏¹¹者, 鼻中因痒而氣噴作于聲也, 鼻爲肺竅, 痒爲火化, 是火乘金爲病.¹²

○재채기는 콧속이 가려워 기가 뿜어져 나는 소리이다. 코는 폐의 구멍이고 가려움은 화(火)가 변한 것이니 이것은 화(火)가 금(金)에 올라타서 병이 된 것이다.

○欠爲氣乏, 嚏¹³爲氣通.

○하품은 기가 부족한 것이고 재채기는 기가 통하는 것이다. [《강목》]

大驚不語 크게 놀라 말을 하지 못하는 것

大驚入心, 則敗血頑痰壅塞心竅, 故瘖不能言.

크게 놀란 기운이 심장에 들어가면 패혈(敗血)과 오래된 담이 심(心)의 구멍을 막기 때문에 병어리가 되어 말을 하지 못하게 된다.

言語法 말하는 법

語過多成咳嗽, 或失音.

말이 많으면 기침을 하게 되거나 목소리가 나오지 않게 된다.

○食上不得語, 語而食者, 常患心背痛¹⁴, 古人食不語¹⁵, 寢不語¹⁶, 以此故也.

○식사할 때는 말하지 않아야 한다. 말을 하면서 식사를 하면 늘 가슴과 배가 아프게 된다. 고인들이 식사할 때 말하지 않고 누워서 말하지 않는 것은 모두 이 때문이다.

○臥勿大語, 損人氣力, 亦不用寢臥多言笑, 寢不得言語者, 言五藏如鍾磬然, 不懸則不可發聲也.

○누운 채로 크게 말을 하면 안 되는 것은 사람의 기력을 상하기 때문이다. 또, 잠을 자려고 누운 뒤에는 말을 많이 하거나 많이 웃지 않아야 한다. 누운 채로 말을 하면 안 되는 이유는 오장은 종과 경쇠와 같아서 매달아 놓지 않으면 소리가 나지 않기 때문이다.

1. 謂：俱謂 ※《동의보감》←

2. 出血：血出 ※《동의보감》←

3. 証 : 證 ※《동의보감》↩
4. 語言 : 言語 ※《동의보감》↩
5. 聲也 : 聲 ※《동의보감》↩
6. 哭矣. : 哭 ※《동의보감》↩
7. 동의보감의 제목을 가져왔다 ↩
8. 嚏 : 嚏 ※《동의보감》↩
9. 引之也. : 引之. ※《동의보감》↩
10. 嚏 : 嚏 ※《동의보감》↩
11. 嚏 : 嚏 ※《동의보감》↩
12. 爲病. : 爲病也. ※《동의보감》↩
13. 嚏 : 嚏 ※《동의보감》↩
14. 心背痛 : 胸背痛 ※《동의보감》↩
15. 語 : 言 ※초간본
語 ※갑완_와 ↩
16. 語 : 言 ※초간본 ↩

津液 진액(津液)

身中津液 몸속의 진액

水穀入于口, 輸于腸胃, 其液別爲五, 天寒衣薄則爲尿與氣, 天熱衣厚則爲汗, 悲哀氣并則爲泣, 中熱胃緩則爲唾, 邪氣內逆, 則氣爲之閉塞而不行, 不行則爲水脹.

수곡이 입으로 들어가 장위(腸胃)에 운반되면 그 진액은 다섯 가지로 나누어진다. 추운 날 옷을 얇게 입으면 소변과 입김이 되고, 날씨는 더운데 옷을 두껍게 입으면 땀이 되며, 슬퍼하여 기가 물리면 눈물이 되고, 중초에 열이 있어 위(胃)가 늘어지면 침이 되며, 사기(邪氣)가 안에서 거슬러 오르면 기가 막혀서 돌지 못하고 기가 돌지 못하면 수창(水脹)이 된다.

腎主液 신은 오액을 주관한다

靈樞曰, 五藏化液, 心爲汗, 肺爲涕, 肝爲淚, 脾爲涎, 腎爲唾, 是爲五液.

《영추》에, "오장은 액(液)을 변화시킨다. 심에서는 땀이 되고, 폐에서는 콧물이 되고, 간에서는 눈물이 되고, 비에서는 침(涎)이 되고, 신에서는 침(唾)이 되니 이것을 오액이라 한다"고 하였다.

脈法 맥법

內經曰, 尺澁脈滑, 謂之多汗, 釋曰, 尺膚澁而尺脈滑也, 此自汗多而血涸津脫也.

《내경》에, "척(尺)이 꺾고럽고 맥이 활(滑)하면 땀이 많이 난다"고 하였고, 주석(註釋)에, "척부(尺膚)가 꺾고럽고 척맥이 활(滑)한 것이다"라 하였다. 이것은 자한이 많이 나서 혈이 마르고 진액이 빠진 것이다.

汗因濕熱 땀이 나는 원인은 습열이다

難經曰, 腎邪入心爲汗.

《난경》에, "신사(腎邪)가 심(心)에 들어가면 땀이 된다"고 하였다.

○心爲君火, 脾胃屬土, 此濕熱相薄爲汗明矣, 又如甑中燒酒, 若非湯火熏蒸, 則不能成汗液也.

○심(心)은 군화이고 비위는 토(土)에 속한다. 습과 열이 맞부딪쳐 땀이 나는 것이 명백하다. 또, 시루 속에서 소주를 만드는 것처럼 불로 물을 훈증하는 것처럼 하지 않으면 땀이 날 수 없다.

○內經曰, 飲食飽甚, 汗出於胃. 驚而奪精, 汗出於心. 持重遠行, 汗出於腎, 疾走恐懼, 汗出於肝. 搖體勞苦, 汗出¹於脾.

《내경》에, "음식을 너무 많이 먹으면 위(胃)에서 땀이 나오고, 놀라서 정(精)이 빠져나가면 심(心)에서 땀이 나오며, 무거운 것을 들고 먼길을 가면 신(腎)에서 땀이 나오고, 빨리 달리거나 두려워하면 간(肝)에서 땀이 나오며, 몸을 움직여 힘들게 일하면 비(脾)에서 땀이 나온다"고 하였다.

自汗 자한

自汗者, 無時而漑然出, 動則爲甚, 屬陽虛, 胃氣之所司也, 治法宜補陽調胃.

자한(自汗)이란 땀이 아무 때나 줄줄 나오는 것이다. 몸을 움직이면 더 심해진다. 양허에 속하는 것으로 위기(胃氣)가 담당한다. 치료할 때는 양을 보하며 위(胃)를 조절해야 한다.

盜汗 도한

內經曰, 腎病者, 寢汗出憎風, 註曰, 汗者, 盜汗也, 成無己曰, 盜者, 睡中汗出, 覺則止也.

《내경》에, "신병(腎病)은 잠잘 때 땀이 나고 바람을 싫어하는 것이다"라 하고, 주(註)에, "잠잘 때 땀이 나는 것은 도한이다"라 하였다. 성무기가, "도한이란 잠이 들면 땀이 나다가 깨어나면 그치는 것이다"라 하였다.

○盜汗者, 寐中通身如浴, 覺來方知, 屬陰虛, 榮血之所主也, 宜補陰降火.

○도한은 자는 사이에 온몸이 목욕한 것처럼 땀이 나는 것인데 잠에서 깨어난 뒤에야 알게 된다. 음허에 속하고 영혈이 주관한다. 음을 보하며 화를 내려야 한다.

頭汗 머리의 땀

頭者, 諸陽之會, 邪搏諸陽, 津液上湊, 則汗見於頭也,

머리는 모든 양경(陽經)이 모이는 곳이다. 사기가 여러 양경으로 치받으면 진액이 위로 올라와 머리에서 땀이 나게 되는 것이다.

頭者三陽之會, 蓋三陰之脈, 至胸而還, 凡有頭汗出, 自是陽虛, 故曰, 汗出爲陽微, 是陰不得有汗也.

머리는 삼양경이 모이는 곳이다. 삼음경맥은 가슴까지만 왔다가 돌아간다. 두한(頭汗)은 본래 양허로 인한 것이다. 그래서 "땀이 나는 것은 양이 미약하기 때문이다. 음이 땀을 낼 수 있는 것이 아니다"라 하였다.

心汗 가슴의 땀

別處無汗, 獨心孔一處有汗, 思慮多則汗亦多, 病在於心, 宜陳艾湯.

다른 곳에는 땀이 나지 않는데 유독 심공(心孔) 한 곳에서만 땀이 난다. 생각을 많이 하면 땀도 많이 나는데 심(心)에 병이 있기 때문이다. 진애탕을 써야 한다. [《단계》]

手足汗 손발의 땀

手足汗者, 津液自胃府傍達於外, 則手足自汗, 有熱聚胃府, 逼而出之者, 此陽明證也.

손발에서 땀이 나는 이유는 진액이 위(胃)에서 밖으로 퍼지므로 손발에 도달하면 저절로 땀이 나는 것이다. 위(胃)에 열이 몰려 진액을 밀어내어 땀이 나오는 것은 양명증이다.

無汗 무한

汗者, 血之異名, 故靈樞曰, 奪血者無汗, 奪汗者無血.

땀은 피의 이명(異名)이다. 《영추》에, "피를 많이 흘린 사람은 땀을 내면 안 되고, 땀을 많이 흘린 사람은 피를 내면 안 된다"고 하였다.

積氣生液 기가 쌓이면 액이 생긴다

古聖曰, 陽中生陰, 陰中生陽. 氣中生液, 液中生氣, 又曰, 積液生氣, 積氣生液.

옛 성인이, "양에서 음이 나오고 음에서 양이 나오며, 기에서 액(液)이 나오고 액에서 기가 나온다"고 하였다. 또, "액이 쌓여서 기가 생기고, 기가 쌓여서 액이 생긴다"고 하였다.

○程子曰, 坎, 水也, 一始於中, 有生之最先者也, 魯齋鮑氏曰, 物之初生, 其形皆水, 水者, 萬物之一原也, 或問曰, 天一生水, 亦有可驗乎? 曰, 人之一身可驗矣, 貪心動則津生, 哀心動則淚生, 愧心動則汗生, 慾心動則精生, 方人心寂然不動之時, 則太極也, 此心之動, 則太極動而生陽, 所以心一動而水生, 卽可以爲天一生水之證也.

○정자가, "감괘(坎卦)는 수(水)이다. 일양(一陽)이 가운데에서 시작되는데, 가장 먼저 생겨나는 것이다"라 하였다. 노재포씨(魯齋鮑氏)가, "사물이 처음 생길 때 그 형(形)은 모두 수(水)이기 때문에 수는 만물의 근원이다"라 하였다. 누군가 "천일(天一)이 수(水)를 낳는다는 것을 증명할 수 있습니까?"라고 물으니, "사람의 몸에서 증명할 수 있다. 탐욕스런 마음이 발동하면 침이 나오고, 슬퍼하는 마음이 발동하면 눈물이 나오며, 부끄러운 마음이 발동하면 땀이 나오고, 욕망이 발동하면 정(精)이 나온다. 마음이 고요하여 움직이지 않을 때가

태극이다. 이처럼 마음이 발동하면 태극이 발동하여 양이 생겨나고, 마음이 한번 발동하면 수(水)가 생겨나니, 이것으로 천일이 수를 낳는다는 것을 증명할 수 있다"고 하였다.

泣 눈물

五藏六府之津液，盡上滲于目，心悲氣并，則心系急，心系急則肺舉，肺舉則液上溢，夫心系與肺，不能常舉，乍上乍下，故咳而泣出矣。

오장육부의 진액은 모두 올라가서 눈으로 스며든다. 슬퍼하여 기가 몰리면 심계(心系)가 당겨지고, 심계가 당겨지면 폐가 들리며, 폐가 들리면 액이 위로 넘친다. 심계와 폐는 늘 들린 채로 있을 수는 없다. 그래서 올라갔다 내려갔다 하는데 이 때문에 기침을 하고 눈물이 나는 것이다.

○老人膽汁慳，哭則無淚，笑則有淚，火盛水虧也，故膽熱者亦流淚。

○노인의 경우 담즙(膽汁)이 부족하여 울 때는 눈물이 없다가 웃으면 눈물이 난다. 화(火)는 왕성하고 수(水)가 약하기 때문이다. 그러므로 담(膽)에 열이 있어도 눈물이 흐른다.

涕 콧물

難經曰，腎主液，入肺爲涕者，肺之液也。

《난경》에, "신(腎)은 액(液)을 주관한다. 액이 폐에 들어가면 콧물이 된다. 콧물은 폐의 액이다"라 하였다.

○肺熱則涕出黃濁如膿狀, 大如彈丸, 從鼻中出, 不出傷肺.

○폐열이 있으면 누런 고름 같은 탁한 콧물이 탄환만 하게 콧속에서 나온다. 나오지 않으면 폐를 상하고, 폐를 상하면 죽는다.

○鼻流濁涕者, 屬風熱也, 鼻流清涕者, 屬肺冷也.

○탁한 콧물이 나오는 것은 풍열에 속하고, 맑은 콧물이 나오는 것은 폐가 차가운 것(肺冷)이다.

涎 멀건 침

口角流出而不禁者, 涎也.

입가로 줄줄 흘러 멈추지 않는 것이 연(涎)이다.

○黃帝曰, 人之涎下者, 何氣使然, 岐伯曰, 飲食者皆入於胃, 胃中有熱則蟲動, 蟲動則胃緩, 胃緩則廉泉開, 故涎下.

○황제가 "사람이 침을 흘리는 것은 어떠한 기 때문입니까?"라 하니, 기백이, "음식은 모두 위(胃)로 들어갑니다. 위(胃) 속에 열이 있으면 기생충이 움직이고, 기생충이 움직이면 위(胃)가 늘어지고, 위(胃)가 늘어지면 염천(廉泉)이 열리게 되므로 침을 흘립니다"라 하였다. [《영추》]

唾 끈적한 침

唾者, 腎之液也, 內經曰, 腎爲唾, 唾生於牙齒.

타(唾)는 신(腎)의 액(液)이다. 《내경》에, "신(腎)에서 타(唾)가 나온다"고 하였다. 타는 치아에서 생긴다.

○腎冷則多唾, 腎熱則無唾.

○신(腎)이 냉하면 침이 많고, 신(腎)에 열이 있으면 침이 없다.

○大病差後喜唾者, 胃上有寒, 宜理中丸溫之.

○큰 병이 나은 후 자주 침을 뱉는 것은 위(胃)에 한(寒)이 있기 때문이다. 이증 환으로 따뜻하게 해야 한다. [《중경》]

○蟲症多涎唾.

○충증(蟲證)에도 대부분 침을 흘린다.

廻津法 진액을 돌이키는 법

眞人曰, 常習不唾地, 蓋口中津液是金漿玉醴, 能終日不唾, 常含而嚥之, 令人精氣常留, 面目有光, 蓋人身以津液爲本, 在皮爲汗, 在肉爲血, 在腎爲精, 在口爲津, 伏脾爲痰, 在眼爲淚, 曰汗、曰血、曰淚、曰精, 已出則皆不可廻, 惟津唾則獨可廻, 廻則生生之意又續矣, 有人喜唾液乾而體枯, 遇眞人²教以廻津之術, 久而體復潤矣.

진인(眞人)이, "늘 땅에 침을 뱉지 않는 습관을 길러야 한다"고 하였다. 입안의 진액은 금漿(金漿)과 옥례(玉醴)이다. 하루종일 침을 뱉지 않고 늘 머금고 있다가 삼키면 사람의 정기(精氣)가 늘 머물러 얼굴과 눈에서 빛이 난다. 사람의 몸은 진액이 근본이다. 피부에서는 땀이 되고, 살에서는 피가 되며, 신(腎)에서

는 정(精)이 되고, 입에서는 침이 되며, 비(脾)에 잠복하면 담이 되고, 눈에서는 눈물이 된다. 땀이나 피나 눈물이나 정(精)은 나온 뒤에는 돌이킬 수 없지만, 오직 침은 돌이킬 수 있다. 돌이키게 되면 생겨나고 생겨나는 뜻을 계속 이어 갈 수 있다. 어떤 사람이 침을 자주 뱉어서 진액이 마르고 몸이 말라 갔다. 지인(至人)을 만나 회진법(迴津法)을 배운 후 한참을 수련하니 몸이 다시 윤택해졌다. [《연수서》]

1. 出 : 出

초간본

뽕 ※갑영동, 기영나, 기영_국 ↔

2. 真人 : 至人 ※《동의보감》 ↔

痰飲 담음

痰涎飲三者不同 담·연·음 3가지는 같지 않다

痰者, 津液之異名, 人之所恃以潤養肢體者也, 曰痰, 曰涎, 曰飲, 又有理一分殊之別, 伏於胞¹絡, 隨氣上浮, 客肺壅嗽而發動者, 痰也, 聚於脾元, 隨氣上溢口角流出而不禁者, 涎也, 惟飲生於胃府, 爲嘔爲吐, 此則胃家之病也, 不可不知.

담(痰)이라는 것은 진액의 다른 이름이다. 사람은 이것에 의지하여 몸을 윤택하게 기른다. 담(痰)이라고도 하고 연(涎)이라고도 하며 음(飲)이라고도 한다. 이치는 하나이나 여러 가지 모습으로 나타나는 것이다. 포락(包絡)에 잠복했다가 기를 따라 올라와 폐에 들어가 막혀 있다가 기침하면 발동하는 것이 담이다. 비원(脾元)에 모여 있다가 기를 따라 위로 넘쳐서 입가로 흘러 나와 금할 수 없는 것이 연이다. 오직 음만 위부(胃府)에서 생겨나 구역질하거나 토하게 하는데 음은 위(胃)에 문제가 있는 사람에게 생긴다는 것을 알아야 한다.

[《직지》]

痰飲分清濁. 담(痰)과 음(飲)은 청·탁으로 나뉜다

飲者, 因飲水不散而爲病. 痰者, 因火炎熏灼而成疾, 故痰形稠濁, 飲色清, 淡²古方謂之飲, 今人謂之痰, 其實一也.

음(飲)이란 마신 물이 흠어지지 않아서 병이 된 것이고, 담(飲)이란 화염이 훈증하여 병이 된 것이다. 그래서 담은 끈끈하고 탁한 모양이고, 음은 맑은 빛을 띤다. 담을 고방(古方)에서는 음이라 하였고, 요즘 사람들은 담이라 하는데 실제로는 같은 것이다.

王隱君痰論 왕은군의 담에 관한 이론

痰證古今未詳, 方書雖有懸飲、留飲、支飲、痰飲, 諸飲之異, 而莫知其爲病之源, 或頭風眩暈, 目昏耳鳴. 或口眼蠕動, 眉稜耳輪癢痒. 或四肢遊風腫硬, 似痛非痛. 或爲齒頰痒痛, 牙床浮腫而痛痒不一, 或噫氣吞酸, 嘈雜嘔噦. 或咽噤不利, 咯之不出, 嚥之不下, 色如煤炰, 形如敗絮、桃膠、蜆肉之類. 或心下如停冰雪, 心頭冷痛時作, 或夢寐奇怪鬼魅之狀, 或足腕痠軟, 腰背卒痛, 或四肢骨節煩疼, 竝無常所, 乃至手麻臂痛, 狀若挫閃, 或脊中每有一掌如冰凍之寒痛者, 或渾身習習如蟲行者, 或眼眶澁痒, 口糜舌爛, 甚爲喉閉等症, 又或邊項結核, 似癰非癰, 或胸腹間如有二氣交紐, 噎塞煩悶, 有如煙氣上衝, 頭面烘熱, 或爲失志癲狂, 或爲中風癱瘓, 或爲勞瘵荏苒之疾, 或爲風痺及脚氣之候, 或心下怔忡驚悸, 如畏人將捕, 或喘嗽嘔吐, 或嘔冷涎綠水黑汁, 甚爲肺癰腸毒, 便膿攣跛, 其爲內外疾病, 非止百端, 皆痰之所致也, 蓋津液既凝, 爲痰爲飲, 而洶湧³上焦, 故口燥咽乾, 流而之下, 則大小便閉塞, 面如枯骨, 毛髮焦乾, 婦人則經閉不通, 小兒則驚癇搐搦, 治法宜先逐去敗痰, 然後看虛實調理, 故製沈香滾痰丸, 爲通治三焦痰飲之劑也.

담증(痰證)은 옛날이나 지금이나 상세하지 못하다. 방서(方書)에 현음(懸飲)·유음(留飲)·지음(支飲)·담음(痰飲) 등 여러 가지 음(飲)으로 구분하였지만 그 병의 근원을 알지는 못하였다. 그 증상은 두풍증이 있고 어지러우며 눈이 어둡고 귀가 운다. 혹은 입과 눈이 떨리고 눈썹과 귓바퀴가 가렵다. 혹은 팔다리로 풍이 옮겨다니며 단단하게 붓기도 하고, 아픈 것 같기도 하고 아프지 않은 것 같기도 하다. 혹은 치아나 뺨이 가렵고 아프며 잇몸이 부어올라 아프고 가려운 것이 일정하지 않다. 혹은 트림을 하거나 탄산(呑酸)·조잡(嘈雜)이 있거나 구역질과 딸꾹질을 한다. 혹은 목구멍이 시원하지 않아 뱉지만 나오지 않고 삼켜도 내려가지 않는다. 색은 그을음 같고 형태는 낡은 솜이나 복숭아나무 진이나 가막조개의 살과 같다. 혹은 명치에 얼음이 머물러 있는 듯하여 때때로 가슴이 차갑고 아프다. 혹은 꿈에 기괴한 귀신의 모습이 나타난다. 혹은 발목이 시리고 힘이 없으며 허리와 등이 갑자기 아프다. 혹은 사지의 관절에 열이 나고 아픈데 일정한 곳이 없으며, 심지어 손까지 마비되고 팔이 아파서 접질린 것 같다. 혹은 척추에 늘 손바닥 크기만큼 얼음이 있는 것처럼 차고 아픈 곳이 있다. 혹은 전신이 스멀스멀 벌레가 기어다니는 것 같다. 혹은 눈자위가 찢고렵고 가려우며, 입과 혀가 짓무르며, 심하면 목구멍이 막히는 등의 증상이 생긴다. 또 목덜미 주위로 멍울이 생겨 나력 비슷하나 나력은 아니다. 혹은 가슴과 배 사이에 2가지 기운이 만나 얹히는 것 같아, 목이 메고 답답하기도 하고 연기가 위로 치받는 것 같이 머리와 얼굴이 달아오른다. 혹은 정신이 나가거나 전광이 된다. 혹은 중풍으로 반신불수가 된다. 혹은 노채를 오래 앓는다. 혹은 풍비(風痺)나 각기(脚氣)의 증후가 보인다. 혹은 명치가 두근거리거나 다른 사람이 잡으려 올 것처럼 놀라서 가슴이 두근거린다. 혹은 숨이 차고 기침을 하며 구토한다. 혹은 냉연(冷涎)이나 퍼런

물이나 검은 즙 같은 것을 토하며, 심하면 폐옹이 되거나 장독(腸毒)으로 고름이 있는 똥을 싸거나 경련으로 다리를 절기도 한다. 이처럼 안팎으로 생기는 질병이 매우 많지만 그 원인은 모두 담이 있기 때문이다. 진액이 뭉치면 담이 되고 음(飮)이 된다. 이것이 상초로 솟아오르면 입과 목구멍이 마르고, 아래로 흘러 내려오면 대소변이 막히며, 얼굴이 마른 뼈 같고 모발이 건조해진다. 부인이면 월경이 나오지 않게 되고, 소아이면 경간·축닉이 된다. 먼저 썩은 담을 제거한 뒤 허실을 살피어 조절해야 한다. 그러므로 침향곤담환을 만들어 삼초의 담음을 두루 치료하는 약으로 삼는다.

飮病有八 8가지 음병

有留飮、癖飮、痰飮、溢飮、流飮、懸飮、支飮、伏飮等症, 皆因飮酒冒寒, 或飮水過多所致.

음병(飮病)에는 유음(留飮)·벽음·담음·일음·유음(流飮)·현음·지음·복음이 있다. 모두 술을 마시고 찬 기운을 맞았거나 물을 많이 마셔서 생기는 것이다.

留飮 유음

胸中有留飮, 其人短氣而渴, 四肢歷節痛, 脈沈細.

가슴속에 유음(留飮)이 있으면 숨이 짧고 갈증이 나며, 팔다리의 모든 관절이 아프고(歷節痛), 맥은 침세(沈細)하다. [《중경》]

癖飲 벽음

水癖在兩脅下, 動搖有聲.

벽음(癖飲)은 물 덩어리(水癖)가 양쪽 옆구리 아래에 있는 것으로 움직이면 소리가 난다.

痰飲 담음

其人素盛今瘦, 水走腸間, 瀝瀝有聲, 謂之痰飲.

평소에는 살찐 사람이 살이 빠지고, 수기(水氣)가 장(腸) 속으로 흘러 꼬르륵 소리가 나는 것을 담음(痰飲)이라 한다

溢飲 일음

飲水流行, 歸於四肢, 當汗出而不汗出, 身體重痛, 謂之溢飲.

마신 물이 사지로 흘러들어가서 땀이 나와 하는데 땀이 나지 않고 몸이 무겁고 아픈 것을 일음(溢飲)이라 한다.

懸飲 현음

飲後水流在脅下, 咳唾引痛, 謂之懸飲.

물을 마신 후 수기(水氣)가 옆구리 아래로 흘러들어 기침을 하거나 침을 뱉을 때 당기고 아픈 것을 현음(懸飲)이라고 한다.

支飲 지음

咳逆倚息, 短氣不得臥, 其形如腫, 謂之支飲.

딸꾹질을 하고 기대어 숨을 쉬며, 숨이 짧아 누울 수 없고 몸이 부은 듯한 것을 지음(支飲)이라 한다.

伏飲 복음

膈上痰滿, 喘咳或吐, 發則寒熱, 背痛腰痛, 目淚自出, 其人振振身瞤劇, 必有伏飲.

흉격에 담이 가득 차서 숨이 차고 기침하며, 간혹 토하기도 하고 한열이 있으며, 등과 허리가 아프고 눈물이 절로 나며, 부들부들 살이 심하게 떨리는 것은 틀림없이 복음(伏飲)이 있기 때문이다.

痰病有⁴10가지 담병

風痰 풍담

多癱瘓奇證, 頭風眩暈, 暗風悶亂, 或搐搦躑躅.

풍담(風痰)이 있으면 반신불수 같은 기이한 증상이나, 두풍으로 인한 어지러움이나, 암풍(暗風)으로 답답하고 어지럽거나, 혹은 축닉으로 몸이 떨리는 증상 등이 있다.

寒痰 한담

寒痰, 卽冷痰也, 骨痺, 四肢不舉, 氣刺痛, 無煩熱凝結清冷.

한담(寒痰)은 곧 냉담(冷痰)이다. 골비(骨痺)로 사지를 움직일 수 없고 찌르는
듯 아픈 기통(氣痛)이 있으며 번열은 없고 찬 기운이 뭉친다.

濕痰 습담

身重而軟, 倦怠困弱.

습담(濕痰)에는 몸이 무겁고 연약하며 나른하고 노곤하다.

熱痰 열담

熱痰. 卽火痰也, 多煩熱燥結, 頭面烘熱, 或爲眼爛喉閉, 癲狂⁵雜, 懊懷怔忡.

열담(熱痰)은 곧 화담(火痰)이다. 번열이 있고 가래가 말라 뭉치며 머리와 열
굴이 달아오를 때가 많다. 흑 눈시울이 짓무르고 목구멍이 막히며, 미친 것 같
고 속이 쓰리면서 답답하고 가슴이 두근거린다.

鬱痰 울담

與老痰、燥痰同, 卽火痰鬱於心肺之間, 久則凝滯胸膈, 稠粘難咯, 多毛焦而色白如

枯骨, 咽乾口燥, 咳嗽喘促.

울담(鬱痰)은 노담(老痰)·조담(燥痰)과 같다. 화담(火痰)이 심폐 사이에 오랫동안 쌓이면 흉격에 엉겨붙어 끈적끈적하여 뱉기 어렵고, 대부분 머리털이 마르고 안색이 마른 뼈처럼 희게 되며, 입과 목구멍이 마르고 기침하며 숨이 차다.

氣痰 기담

七情鬱結, 痰滯咽喉, 形如敗絮, 或如梅核, 咯不出, 嚥不下, 胸膈痞悶.

칠정이 쌓여 마치 낡은 솜이나 매화씨같은 담이 인후에 맺혀 뱉어도 나오지 않고 삼켜도 내려가지 않아서 가슴이 막히고 답답하다.

食痰 식담

即食積痰也, 因飲食不消, 或挾瘀血, 遂成窠囊, 多爲癰塊痞滿.

식담(食痰)은 식적담을 말한다. 음식이 소화되지 않거나 어혈을 끼면 마침내 과낭(窠囊)이 생기고, 대부분 벽괴(癰塊)·비만(痞滿)이 된다.

酒痰 주담

因飲酒不消, 或酒後多飲茶水, 但得酒次日又吐, 飲食不美, 嘔吐酸水.

주담(酒痰)은 마신 술이 소화되지 않거나 술을 마신 후 차를 많이 마셔서 생긴다. 술을 먹기만 하면 다음날 다시 토하고 음식 맛을 모르며 신물을 토하는 것이다.

驚痰 경담

因驚痰結成塊在胸腹，發則跳動，痛而不可忍，或成癲癇，婦人多有之。

경담(驚痰)은 놀라서 담이 뭉쳐 가슴과 배에 덩어리가 생긴 것이다. 발작하면 툭툭 뛰고 참을 수 없을 만큼 아픈데 간혹 전간이 되기도 한다. 부인에게 많이 생긴다.

脉法 맥법

脈雙弦者，寒飲也，偏弦者，飲也。

양쪽 맥이 모두 현(弦)한 것은 한음(寒飲)이 있는 것이고, 한쪽만 현(弦)한 것은 음(飲)이 있는 것이다.

○三因曰，痰飲脈皆弦滑。

○《삼인》에, "음맥(飲脉)은 모두 현(弦)、미(微)、침(沈)、활(滑)하다"고 하였다.

○脈沈弦細滑，大小不勻，皆痰飲爲病也。

○맥이 침(沈)、현(弦)、세(細)、활(滑)하고 대소(大小)가 고르지 않은 것은 모두 담음으로 인한 병이다.

痰飲外證 담음의 외증

凡有痰者,眼皮及眼下,必有煙灰黑色.

담이 있으면 눈꺼풀과 눈 아래에 반드시 그을음이나 재 같이 검은색이 나타난다. [《단심》]

○一切痰證,食少,肌色如故.一切水證,脅硬,心下怔忡.

○모든 담증(痰證)에는 적게 먹어도 살빛이 전과 같고, 모든 수증(水證)에는 옆구리가 단단하고 명치가 두근거린다.

痰飲諸病 여러 가지 담음병

痰之爲患,新而輕者,形色清白稀薄,氣味亦淡,久而重者,黃濁稠粘凝結,咯之難出,漸成惡味,酸辣腥臊鹹苦,甚至⁶ 血而出,但痰證初起,頭痛發熱,類外感表證,久則潮咳夜重,類內傷陰火,又痰飲流注,肢節疼痛,類風證,但痰證胸滿食減,肌色如故,脈滑不勻不定爲異耳.

담이 갓 생겨서 가벼울 때는 형색이 맑고 희고 묽고 얇으며, 기미(氣味)도 담담하다. 오래되어 증해지면 누르고 탁하며 끈끈하고 뭉쳐서 뱉어내기가 어렵다. 점차 나쁜 기미로 변하여 시거나 맵거나, 비린내나 노린내가 나거나, 짜거나 쓰며, 심지어 피와 함께 나온다. 담증(痰證) 초기에는 두통·발열이 있어 외감의 표증(表證)과 비슷하고, 오래되면 기침이 밤에 심해져 내상의 음화(陰火)와 비슷해진다. 또한 담음이 돌아다니면 사지의 관절이 아파 풍증과 비슷하다. 그러나 담증은 가슴이 그득하고, 먹는 것이 줄어도 살빛은 예전과 같으며, 맥이 활(滑)하여 고르지 않은 점이 다르다.

俗云, 十病九痰, 誠哉斯言.

속설에 '10가지 병 중에 아홉가지가 담병(痰病)이다'이라는 말이 있는데 참으로 맞는 말이다.

痰飲流注證 담음이 돌아다니는 증상

凡人忽患胸背、手脚、腰膝隱痛不可忍, 連筋骨牽引釣痛, 坐臥不寧, 時時走易不定.

담음이 돌아다니면 갑자기 가슴·등·손발·허리·사타구니가 은은히 아파서 참을 수 없고, 근육과 뼈까지 당기고 아프며, 앉으나 누우나 편안하지 않고, 아픈 곳이 수시로 옮겨다니며 일정하지 않다.

痰病有似邪祟 담병이 사수와 유사한 것

血氣者, 人之神也, 神氣虛乏, 邪因而入, 理或有之, 若夫血氣兩虛, 痰客中焦, 妨礙⁷升降, 不得運用, 以致十二官各失其職, 視聽言動, 皆有虛妄, 以邪治之, 其人必死.

혈기는 사람에 있어 신(神)과 같다. 신기(神氣)가 허하고 부족하여 사기가 그 틈을 타고 들어오는 것은 간혹 있을 수도 있는 일이다. 만약 혈기가 모두 허하여 담이 중초를 침범하면 혈기의 승강을 방해하여 제대로 움직이지 못하기 때문에 열두 개의 장부가 모두 그 기능을 잃게 되어 보고 듣고 말하고 움직이는 것이 모두 제대로 되지 않는다. 이것을 사수(邪祟)로 여겨 치료하면 그 사람은 반드시 죽는다.

痰厥 담결

痰厥者, 皆因內虛受寒, 痰氣阻塞, 手足厥冷, 麻痺暈倒, 脈沈細.

담결(痰厥)은 속이 허한 상태에서 한(寒)을 받아 담기(痰氣)가 막힌 것이다. 손발이 싸늘해지고 마비되며 어지러워 넘어진다. 맥은 침세(沈細)하다.

痰塊 담괴

人身上中下有塊如腫毒, 多在皮裏膜外, 此因濕痰流注, 作核不散.

상초·중초·하초에 종독(腫毒)과 같은 덩어리가 생기는 경우 대부분 피부 속과 근막의 바깥쪽에 생기는데, 이것은 습담이 돌아다니다가 멍울을 형성하여 풀리지 않아서 그런 것이다.

喜唾痰 가래침을 자주 뱉는 것

胸中寒則喜唾痰.

가슴 속에 한(寒)이 있으면 가래침을 자주 뱉는다.

○脾虛不能⁸制腎水, 多吐痰唾而不咳.

○비(脾)가 허하여 신수(腎水)를 조절할 수 없으면 가래침은 많이 뱉지만 기침은 하지 않는다.

痰結 담결

喉中有物, 咯不出, 嚥不下, 此痰結也.

목구멍에 무엇인가 걸린 듯한데 뱉어도 나오지 않고 삼켜도 내려가지 않는 것이 담결(痰結)이다.

痰病不卒死 담병으로는 갑자기 죽지 않는다

大凡病久淹延不卒死者, 多因食積痰飲所致, 何以然者? 蓋胃氣亦賴痰積所養, 飲食雖少, 胃氣卒不便, 虛故也.

대개 병이 오래되었으나 갑자기 죽지 않는 것은 대부분 식적이나 담음으로 인한 것이다. 위기(胃氣)는 담음·식적에 의해서도 길러지므로 비록 적게 먹더라도 위기(胃氣)가 갑자기 허해지지 않는 때문이다.

痰病難治症, 담병의 난치증

氣實熱痰, 吐難得出, 或成塊, 吐咯不出, 氣鬱滯者難治.

기가 실하여 열담이 생겨 토해도 잘 나오지 않거나, 덩어리가 되어 뱉어도 나오지 않는 것은 기가 울체된 것으로 치료하기 어렵다.

○勞瘵有痰爲難治.

○노채로 담이 있을 때만은 치료하기 어렵다.

○肺⁹胃⁹虛則生粘痰, 痰涎凝滯, 在於咽喉, 如牽鋸之聲, 時復痰癰, 或因吐瀉所致, 脾虛肺亦虛, 痰涎流溢, 變成癰瘤, 尤爲難治.

○폐경·위경이 허하면 끈끈한 담이 생긴다. 담연이 목구멍에 엉겨 톱질하는 것 같은 소리가 나고 때로 경련이 이는 경우, 토하고 설사하여 비(脾)가 허해지고 폐도 허해져 담연이 넘쳐 전간으로 변한 경우는 더욱 치료하기 어렵다.

痰飲吐法 담음의 토법

痰在膈上, 必用吐法, 瀉亦不能去.

담이 흉격에 있을 때는 반드시 토법을 써야 한다. 사법(瀉法)으로는 제거되지 않는다.

○痰在經絡¹⁰, 非吐不可, 吐中就有發散之意, 不必在出痰也.

○담이 경락에 있을 때는 토하게 하지 않으면 안 된다. 토법에는 발산의 뜻이 있으니 담을 토해내는 데만 뜻이 있다고는 할 수 없다.

痰飲治法 담음 치료법

實脾土, 燥脾濕, 是治其本.

비토(脾土)를 튼튼하게 하고 비습(脾濕)을 말리는 것이 근본을 치료하는 방법이다.

○凡治痰用利藥過多, 致脾氣下虛, 則痰反易生而多, 法當補脾胃, 清中氣, 則痰自然運下, 乃治本之法也.

○담을 치료할 때 잘 통하게 하는 약을 지나치게 쓰면 비기(脾氣)가 처져서 허해지기 때문에 도리어 담이 쉽게 생겨 더욱 많아진다. 담을 치료할 때는 비위를 보하고 중기(中氣)를 맑게 해야 담이 저절로 내려가게 된다. 이것이 근본을 치료하는 방법이다.

○治痰順氣爲先, 分導次之

○담을 치료할 때는 우선 기를 순조롭게 한(順氣) 후에 나누어서 보내야(分導) 한다.

○陽虛腎寒, 冷痰溢上, 或眩暈夜喘上氣

○양허로 신(腎)이 차가워지면 냉담(冷痰)이 넘치거나 혼미하고 어지러우며 밤에 숨이 차오르고 상기(上氣)가 생긴다.

1. 胞 : 包 ※《동의보감》↩

2. 淡 : 飲 ※《동의보감》↩

3. 湧 : 涌 ※《동의보감》↩

4. 《동의보감》에서 제목을 가져왔다 ↩

5. 嘈 : ※초간본

*嘈 ※갑영동, 기영나, 기영국, 갑완와, 남산 ↩

6. 滯 : 帶 ※《동의보감》↩

7. 礙 : 碍 ※《동의보감》↩

8. 克 : 剋 ※《동의보감》↩

9. 肺胃 : 肺胃經 ※《동의보감》↩

10. 經絡 : 經絡中 ※《동의보감》↩



五臟六腑 오장육부

醫當識五臟六腑 의사는 오장육부를 알아야 한다

先儒嘆, 世人務窮天地萬物之理, 不知我之¹, 五臟六腑, 毛髮筋骨之所存, 況醫者乎?

선유(先儒)가 탄식하여 말하기를, "세상 사람들이 천지만물의 이치는 힘써 연구하지만, 자기 몸의 오장육부와 모발, 근골을 있게 하는 이치는 모르고 있다. 더구나 의사라면 더욱 잘 알아야 하지 않겠는가!"라 하였다.

臟腑陰陽 장부의 음양

內經曰, 言人身之臟腑中陰陽, 則臟者爲陰, 腑者爲陽, 肝、心、脾、肺、腎五臟皆爲陰, 膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦六腑皆爲陽.

《내경》에, "사람의 장부의 음양을 말하자면, 오장은 음이고 육부는 양이다. 간、심、비、폐、신의 오장은 모두 음이고, 담、위、소장、대장、방광、삼초의 육부는 모두 양이다"라 하였다.

臟腑異用 오장과 육부는 다른 일을 한다

內經曰, 五臟者, 藏精氣而不瀉也, 故滿而不實, 六腑者, 傳化物而不藏, 故實而不滿, 所以然者, 水穀入口, 則胃實而腸虛, 食下則腸實而胃虛.

《내경》에, "오장은 정기(精氣)를 저장하나 내보내지 않는다. 그러므로 가득 차 있되 실제로 채워지지 않는다. 육부는 수곡을 소화시키나 저장하지 않는다. 그러므로 실제로 채워지기는 하나 가득 차 있지는 않다. 수곡이 입으로 들어오면 위(胃)는 채워지나 장(腸)은 비고, 음식이 내려가면 장(腸)은 채워지나 위(胃)가 비기 때문이다"라 하였다.

五臟通七竅 오장은 칠규와 통한다

靈樞曰, 五臟常內關於上七竅也, 故肺氣通於鼻, 肺和則鼻能知香臭, 心氣通於舌, 心和則舌能知五味, 肝氣通於目, 肝和則目能辨五色, 脾氣通於口, 脾和則口能知五穀, 腎氣通於耳, 腎和則耳能聞五音, 五臟不和, 則七竅不通, 六腑不和, 則留結爲癰.

《영추》에, "오장은 늘 내부에서 얼굴의 칠규(七竅)를 거느린다. 폐기는 코와 통하므로, 폐가 조화로우면 코가 냄새를 맡을 수 있다. 심기는 혀와 통하므로, 심이 조화로우면 혀가 오미를 분별할 수 있다. 간기는 눈과 통하므로, 간이 조화로우면 눈이 오색(五色)을 분별할 수 있다. 비기는 입과 통하므로, 비가 조화로우면 오곡을 분별할 수 있다. 신기는 귀와 통하므로, 신이 조화로우면 귀가 오음(五音)을 들을 수 있다. 오장이 조화롭지 못하면 칠규(七竅)가 통하지 않고, 육부가 조화롭지 못하면 사기가 움직이지 않고 뭉쳐서 웅(癰)이 된다"고 하였다.

五臟中邪 오장이 사기에 맞은 것

黃帝問曰, 邪之中人藏奈何, 岐伯對曰, 愁憂恐懼則傷心, 形寒飲冷²則傷肺, 以其兩寒相感, 中外皆傷, 故氣逆而上行, 有所墮墜, 惡血留內, 若有所大怒, 氣上而不下, 積干疊³, 則傷肝, 有所擊仆, 若醉入房, 汗出當風, 則傷脾, 有所用力舉重, 若入房過度, 汗出浴水, 則傷腎.

황제가, "사람의 오장이 사기에 맞은 것은 어떠한 것입니까?" 라 하니, 기백이, "근심걱정이 있거나 두려워하면 심을 상합니다. 몸이 차가운데 찬것을 마시면 《난경》에서는 한음(寒飲)을 음랭(飲冷)이라 하였다 폐를 상합니다. 이것은 양쪽으로 한(寒)을 받은 것으로 안팎이 모두 상하였기 때문에 기가 거슬러서 상합니다. 굴러 떨어져 나쁜 피가 몸 안에 있거나, 지나치게 성내어 기가 거슬러 오르고 내려가지 않아 옆구리 아래에 쌓이면 간을 상합니다. 부딪쳐 넘어지거나, 취한 채 성교하거나, 땀이 난 뒤 바람을 쏘이면 비를 상합니다. 무거운 것을 힘써 들거나, 성생활이 과도하거나, 땀이 났을 때 목욕을 하면, 신을 상합니다"라 하였다.

臟腑異證 장부병의 증상의 차이

難經曰, 病有欲得溫者, 有欲得寒者, 有欲得見人者, 有不欲得見人者, 而各不同, 其病在何臟腑? 然病欲得寒而欲得見人者, 病在腑也. 病欲得溫而不欲得見人者, 病在臟也, 何以言之? 腑者陽, 陽病欲得寒, 又欲見人. 藏者陰, 陰病欲得溫, 又欲閉戶獨處, 惡聞人聲, 故以別知藏腑之病也.

《난경》에, "병이 들었을 때 따뜻한 것을 찾는 경우가 있고 찬것을 찾는 경우가 있다. 또, 사람을 보고자 하는 경우가 있고 사람을 보지 않으려는 경우가 있다. 이렇게 각각 같지 아니하니 그 병은 오장과 육부 중 어디에 있는 것인가? 병이 들어 찬것을 찾거나 사람을 보고자 하는 것은 병이 육부에 있는 것이고, 병이 들어 따뜻한 것을 찾거나 사람을 보지 않으려고 하는 것은 병이 오장에 있는 것이다. 어떻게 알 수 있는가? 육부는 양이니 양병에는 찬것을 찾고 사람을 보고 싶어한다. 오장은 음이니 음병에는 따뜻한 것을 찾고 문을 닫은 채 혼자 있고자 하며 사람의 소리를 듣기 싫어한다. 이렇게 오장에 속하는 병과 육부에 속하는 병을 구별할 수 있는 것이다"라 하였다.

臟腑病治有難易 장부병 치료의 쉬움과 어려움

難經曰, 臟病難治, 府病易治, 何謂而⁴然藏病所以難治者, 傳其勝也. 府病易治者, 傳其子也, 藏病傳其所勝者, 假令心病傳肺, 肺傳肝, 肝傳脾, 脾傳腎, 腎傳心, 一藏不再傳, 故言次傳者死, 府病傳其子者, 假令心病傳脾, 脾傳肺, 肺傳腎, 腎傳肝, 肝傳心, 是子母相傳, 周而復始, 故言生也.

《난경》에, "장병(藏病)은 치료하기 어렵고, 부병(府病)은 치료하기 쉽다고 하는 것은 무슨 말인가? 장병이 치료하기 어렵다는 것은 상극(相克)으로(勝) 병을 전하기 때문이고, 부병이 치료하기 쉽다는 것은 상생(相生)으로 병을 전하기 때문이다. 장병이 상극으로 병을 전하는 것은 예를 들면, 심병은 폐로 전하고, 폐병은 간으로 전하며, 간병은 비로 전하고, 비병은 신으로 전하고, 신병은 심으로 전하여 하나의 장기가 병을 두 번 전하지 못하기 때문에 2번 전해지면

죽는다고 하는 것이다. 부병이 상생으로 전하는 것은 예를 들면, 심병이 비로 전하고, 비병이 폐로 전하며, 폐병이 신으로 전하고, 신병이 간으로 전하며, 간병이 심으로 전한다. 이것은 모자(母子)가 서로 전하는 것이다. 한 바퀴 돌아 다시 시작될 수 있으므로 살 수 있다고 한 것이다"라 하였다.

臟腑相關 장부의 상관관계

五藏穿鑿論曰, 心與膽相通, 心病怔忡, 宜溫膽爲主, 膽病戰慄⁵癲狂, 宜補心爲主, 肝與大腸相通, 肝病宜疎通大腸, 大腸病宜平肝經爲主, 脾與小腸相通, 脾病宜瀉小腸火, 小腸病宜潤脾土爲主, 肺與膀胱相通, 肺病宜清, 利膀胱水, 膀胱病宜清肺氣爲主, 腎與三焦相通, 腎病宜調和三焦, 三焦病宜補腎爲⁶, 此合一之妙也.

〈오장천착론〉에, "심(心)과 담(膽)은 서로 통한다. 그래서 심병으로 가슴이 두근거릴 때는 담(膽)을 데우는 것을 위주로 하고, 담병으로 덜덜 떨고 전광이 있을 때는 심을 보하는 것을 위주로 하여야 한다. 간과 대장은 서로 통한다. 그래서 간병에는 대장을 소통시켜야 하고, 대장병에는 간경을 편안하게 하는 것을 위주로 하여야 한다. 비와 소장은 서로 통한다. 그래서 비병에는 소장의 화(火)를 빼내야 하고, 소장병에는 비토(脾土)를 윤택하게 하는 것을 위주로 하여야 한다. 폐와 방광은 서로 통한다. 그래서 폐병에는 방광의 수(水)를 시원하게 내보내고, 방광병에는 폐기를 맑히는 것을 위주로 하여야 한다. 신과 삼초는 서로 통한다. 그래서 신병에는 삼초를 조화시키고, 삼초병에는 신(腎)을 보하는 것을 위주로 하여야 한다"고 하였다. 이것이 원칙에 부합시키는 묘한 이치이다.

五臟⁷間甚 오장병이 낫거나 심해지는 때

內經曰, 夫邪氣之客於身也, 以勝相加, 至其所生而愈, 至其所不勝而甚, 至其所生⁸而持, 自得其位而起, 必先定五臟之脈, 乃可言間甚之時, 死生之期也.

《내경》에, "사기가 몸에 들어오면 상생(相生)·상극(相克)에 따라 낫거나 심해진다. 자기가 낳아주는 때에 이르면 낫고, 자기를 이기는 때에 이르면 심해지며, 자기를 낳아주는 때에 이르면 유지되고, 자신의 때에 이르면 일어난다⁹. 반드시 먼저 오장의 맥을 알아야만 병이 낫거나 심해지는 때와 죽고 사는 때를 말할 수 있다"고 하였다.

1. 我之 : 我之一身 ※《동의보감》↩

2. 飲冷 : 寒飲 ※《동의보감》↩

3. 脅 : 脇下 ※《동의보감》↩

4. 何謂而 : 何謂也 ※《동의보감》↩

5. 慄 : 慄 ※《동의보감》↩

6. 補腎爲 補腎爲主 ※《동의보감》↩

7. 五臟 五臟病 ※《동의보감》↩

8. 至其所生 : 至於所生 ※《黃帝內經素問》↩

9. 일어난다 : '起'의 번역은 '낫는다', '심해진다' 2가지 모두 가능하다. 주석을

살펴보아도 2가지 의견이 분분하며, 사람의 허·실에 따라 낮기도 하고 심해지기도 한다. 일단 글자 그대로 '일어난다'로 해석하였다. ←



肝 간장(肝臟)

肝部位 간의 부위

肝生於左.

간은 왼쪽에서 생(生)하게 한다.

○肝之系者, 自膈¹下着左脅肋, 上貫膈²入肺中, 與膈³膜相連也.

○간계(肝系)는 격막 아래에서 시작하여 좌측 옆구리에 붙어 있고 격막을 뚫고 올라간 후 폐 속으로 들어가는데 격막과 서로 이어져 있다.

肝主時日 간이 주관하는 시간과 날짜

肝主春, 足厥陰少陽主治, 其日甲乙.

간은 봄을 주관하고, 족궐음과 족소양을 다스리며, 갑을일(甲乙日)을 주관한다.

○東方生風, 風生木, 木生酸, 酸生肝.

○동방은 풍을 낳고, 풍은 목(木)을 낳으며, 목은 신맛을 낳고, 신맛은 간을 낳는다.

○肝爲陰中之少陽, 通於春氣.

○간은 음 중의 소양이고, 봄기운과 통한다.

肝傷證 간상증

有所墜墮, 惡血留內. 有所大怒, 氣上不下, 積於脅下, 則傷肝, 又曰, 大怒氣逆則傷肝.

굴러 떨어져 몸 안에 나쁜 피가 있거나, 지나치게 성내어 기가 거슬러 오른 채 내려가지 않아 옆구리 아래에 쌓이면 간을 상한다. 또, 크게 성내어 기가 거슬러 오르면 간을 상한다.

肝病證 간병증

肝病者, 兩脅下痛引小腹, 令人善怒.

간병이 들면, 양 옆구리 아래가 아프고 아랫배까지 당기며 성을 잘 낸다.

○肝熱者, 色蒼而爪枯.

간열이 있으면 안색이 푸르고 손발톱이 마른다.

○外證善潔面青善怒. 內證臍左有動氣, 按之牢若痛, 其病四肢滿閉, 淋澁便難, 轉筋, 有是者肝也, 無是者非也.

○외증은 깨끗이 하는 것을 좋아하고 얼굴이 푸르며 자주 성을 내는 것이다. 내증은 배꼽 왼쪽에 동기(動氣)가 있고 누르면 단단하거나 통증이 있는 것이다. 간병이 들면 사지를 모두 못쓰고 소변이 찝끔찝끔 나오거나 잘 나오지 않으며

대변을 보기 어렵고 근이 뒤틀린다. 이러한 증상이 있으면 간병이고 이러한 증상이 없으면 간병이 아니다.

肝病虛實 간병의 허실

肝實則兩脅下痛, 引小腹, 善怒, 虛則目眈眈⁴無所見, 耳無所聞, 善怒⁵如人將捕.

간이 실하면 양 옆구리 아래가 아프고 아랫배까지 당기며 성을 잘 낸다. 허하면 눈이 희미하여 잘 보지 못하고 귀가 잘 들리지 않으며 다른 사람이 잡으러 오는 것처럼 자주 두려워한다.

肝病間甚 간병이 낫거나 심해지는 때

病在肝, 愈於夏, 夏不愈, 甚於秋, 秋不死, 持於冬, 起於春.

병이 간에 있으면 여름에 낫고, 여름에 낫지 않으면 가을에 심해진다. 가을에 죽지 않으면 겨울에 유지되고 봄에는 일어난다.

○肝病者, 平朝慧, 下晡甚, 夜半靜.

○간병은 새벽에 호전되고 해질녘에 심해지며 밤중에는 안정된다. [《내경》]

肝病治法 간병 치료법

肝苦急, 急食甘以緩之.

간은 당기는 것으로 괴로워하니 급히 단맛으로 풀어주어야 한다.

○肝欲散, 急食辛以散之.

○간은 발산하려고 하니 급히 매운맛으로 발산시켜야 한다.

1. 隔 : 膈 ※《동의보감》↩

2. 隔 : 膈 ※《동의보감》↩

3. 隔 : 膈 ※《동의보감》↩

4. 眊眊 : ※《동의보감》

5. 怒 : 恐 ※《동의보감》↩

心 심장

心部位 심의 부위

心居肺下肝上.

심장은 폐 아래, 간 위에 있다.

○五藏系通於心, 心通五藏系, 心之系與五藏之系相連, 故五藏有病, 先干於心, 其系上系於肺, 其別者, 自肺兩葉之中, 向後通脊者¹腎, 自腎而之於膀胱, 與膀胱膜絡竝行而之溲尿處, 乃下極部分².

○오장계(五藏系)는 심에 통하고 심은 오장계에 통한다. 심계와 오장계는 서로 이어져 있기 때문에 오장에 병이 있으면 먼저 심을 침범한다. 심계는 위로 폐에 이어지고, 따로 갈라진 가지는 폐의 양쪽 앞의 가운데에서 뒤쪽으로 척추를 통하여 신(腎)으로 가고, 신으로부터 방광으로 가서 방광막의 낙맥과 함께 소변이 나오는 곳으로 간다. 이곳이 가장 아랫부분이다. [《입문》]

心傷證 심상증

憂愁思慮則傷心.

근심, 걱정과 생각이 많으면 심을 상한다.

○邪客使魂魄不安者, 血氣少也, 血氣少者屬於心, 心氣虛者, 其人多畏, 合目欲眠, 夢遠行而精神離散, 魂魄妄行, 陰氣衰者爲癰, 陽氣衰者爲狂.

○사기가 들어와 혼백이 불안한 것은 혈기가 적기 때문이고, 혈기가 적은 것은 심의 병에 속한다. 심기가 허하면 두려움이 많고 눈을 감고 자려고 한다. 또한 멀리 움직이는 꿈을 꾸어 정신(精神)이 흩어지고 혼백이 마음대로 흘러 다니게 된다. 음기가 쇠하면 전질(癲疾)이 되고 양기가 쇠하면 광병이 된다.

心病證 심병증

邪在心, 則病心痛喜悲, 時眩仆.

사기가 심에 있으면 명치가 아프고 자주 슬퍼하며 때로 어지러워 쓰러진다.

[《영추》]

○心熱者, 色赤而絡脈溢也.

○심열이 있으면 안색이 붉고 낙맥으로 피가 넘친다.

○外證面赤口乾善笑, 內證臍上有動氣, 按之牢若痛, 其病煩心, 心痛, 掌中熱而哕, 有是者心也, 無是者非也.

○외증은 얼굴이 붉고 입이 마르며 잘 웃는 것이고, 내증은 배꼽 위에 동기(動氣)가 있고 누르면 단단하거나 통증이 있는 것이다. 심병이 들면 가슴이 답답하고 심통이 있으며 손바닥 가운데에서 열이 나고 헛구역질을 한다. 이러한 증상이 있으면 심병이고 이러한 증상이 없으면 심병이 아니다.

心病虛實 심병의 허실

心實則胸中痛, 脅支滿, 脅下痛, 膺背肩胛間痛, 兩臂內痛, 心虛則胸腹大, 脅下與腰背相引而痛.

심이 실하면 가슴속이 아프고 옆구리가 결리면서 갑갑하며, 옆구리 아래가 아프고 가슴·등·견갑골의 사이가 아프며, 양 팔뚝 안쪽이 아프다. 심이 허하면 가슴과 배가 커지고 옆구리 아래와 허리·등이 당기면서 아프다.

○心藏神, 神有餘則笑不休, 神不足則悲.

○심은 신(神)을 간직한다. 신이 남아돌면 웃음이 멈추지 않고 신이 부족하면 슬퍼한다.

心病間甚 심병이 낮거나 심해지는 때

病在心, 愈在長夏, 長夏不愈, 甚於冬, 冬不死, 持於春, 起於夏.

병이 심에 있으면, 장하(長夏)에 낫고 장하에 낫지 않으면 겨울에 심해진다. 겨울에 죽지 않으면 봄에 유지되고 여름에는 일어난다.

○心病者, 愈在戊己. 戊己不愈, 加於壬癸. 壬癸不死, 持於甲乙, 起於丙丁.

○심병은 무기일(戊己日)에 낫는다. 무기일에 낫지 않으면 임계일(壬癸日)에 심해진다. 임계일에 죽지 않으면 갑을일(甲乙日)에 유지되고 병정일(丙丁日)에는 일어난다.

○心病者, 日中慧, 夜半甚, 平早靜.

○심병은 한낮에 호전되고 밤중에는 심해지며 새벽에는 안정된다.

心病治法 심병 치료법

心苦緩, 急食酸以收之, 注曰, 心苦緩, 是心氣虛也, 心欲熯, 急食鹹以熯之, 用鹹補之, 甘瀉之.

심은 늘어지는 것을 괴로워하니 급히 신맛으로 수렴해야 한다. 주(註)에, "심이 늘어지는 것으로 괴로워하는 것은 심기가 허하기 때문이다"라 하였다. 심은 부드러워지려고 [연(熯)은 연(軟)과 같다] 하니 급히 짠맛으로 부드럽게 해야 한다. 짠맛으로 보해주고, 단맛으로 사한다.

1. 者 ㉠ 著 ※문맥상 <

2. 部分 : 分也 ※초간본

部分 顧下 ※갑영_동 <

脾 비장

脾部位 비의 부위

脾長一尺, 掩太倉, 太倉者, 胃之上口即中脘穴也.

비의 길이는 1자이고 태창(太倉)을 덮고 있다. 태창이란 위(胃)의 위쪽 입구로 중완혈이 있는 곳이다.

脾傷症 비상증

有所擊仆, 若醉飽入房, 汗出當風, 則傷脾.

부딪쳐 넘어지거나, 술에 취하거나 배부른 채로 성교하거나, 땀이 난 후 바람을 쏘이면 비를 상한다.

飲食勞倦則傷脾.

음식이나 피로로 상하면 비를 상한다.

脾爲諫議大夫, 飮食¹人之大慾, 心所欲食而脾不能化, 則不敢食, 故名爲諫議也.

비는 간의대부(諫議大夫)²이다. 음식은 사람이 크게 욕심을 내는 것이다. 마음으로는 먹고 싶으나 비가 제대로 소화하지 못하면 감히 먹을 수 없기 때문에 간의대부라 하는 것이다.

脾病證 비병증

邪在脾胃, 則病肌肉痛, 陽氣有餘, 陰氣不足, 則熱中善飢. 陽氣不足, 陰氣有餘, 則寒中, 腸鳴腹痛.

사기가 비위에 있으면 기육이 아프다. 양기는 남는데 음기가 부족하면 속에 열이 나고 자주 배가 고프다. 양기는 부족한데 음기가 남으면 속이 차고 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나며 배가 아프다.

脾病虛實 비병의 허실

脾藏營, 營舍意, 脾氣虛則四肢不用, 五藏不安. 實則腹脹, 溇澼不利, 註曰, 溇, 大便也, 澼, 小便也.

비는 영(營)을 간직하고, 영에 의(意)가 깃든다. 비기가 허하면 사지를 쓰지 못하고 오장이 불안하며, 실하면 복창이 있고 경수(溇澼)가 잘 나오지 않는다. 주(註)에, "경은 대변이고 수는 소변이다"라 하였다.

脾病間甚 비병이 낫거나 심해지는 때

病在脾, 愈於秋. 秋不愈, 甚於春, 春不死, 持於夏, 起於長夏.

병이 비에 있으면 가을에 낫는다. 가을에 낫지 않으면 봄에 심해진다. 봄에 죽지 않으면 여름에 유지되고 장하(長夏)에는 일어난다.

脾病治法 비병 치료법

脾苦濕, 急食苦以燥之, 脾欲緩, 急食甘以緩之.

비는 습한 것을 괴로워하니 급히 쓴 것을 먹여서 말려 준다. 비는 이완하려고 하니 급히 단맛을 먹어 이완시켜 준다.

1. 飮食 : 盖飮食 ※《동의보감》↩

2. 간익대부(諫議大夫) : 天子에게 直言하여 충고하는 관직을 말한다. ↩

肺 폐장

肺部位 폐의 부위

肺藏於右.

폐는 오른쪽에서 저장한다.

○肺系有二, 一系上通喉嚨, 其中與心系相通. 一系自心入於肺, 兩大葉之間, 曲折向後.

○폐계(肺系)는 2가지가 있다. 하나는 위로 후릉(喉嚨)과 통하는 것인데, 이것은 가운데 쪽에서 심계(心系)와도 통한다. 다른 하나는 심장으로부터 폐의 양쪽의 큰 잎 사이로 들어간 뒤, 구부러져 뒤쪽을 향해 있는 것이다. [《입문》]

肺傷證 폐상증

形寒飲冷則傷肺.

몸이 차가운데 찬것을 마시면 폐를 상한다. [《영추》]

○肺傷者, 其人勞倦則咳唾血, 其脈細緊浮數, 皆吐血, 此爲躁擾嗔怒得之, 肺傷氣壅所致.

○폐를 상한 자가 피로하면 기침하고 피를 뱉는다. 맥이 세긴부삭(細緊浮數)하면 모두 토혈을 한다. 이는 성질이 급하고 화를 자주 내서 생긴 병으로 폐가 상하여 기가 막혔기 때문이다. [《맥경》]

肺病證 폐병증

邪在肺, 則病皮膚痛, 寒熱, 上氣喘, 汗出, 咳動肩背.

사기가 폐에 있으면 피부가 아프고 한열이 있으며, 상기(上氣)로 숨이 차고 땀이 나며, 기침할 때 어깨와 등을 들썩인다. [《영추》]

○外證面白, 善嚏, 悲愁不樂, 欲哭, 內證臍右有動氣, 按之牢若痛, 其病喘咳, 洒淅〔淅〕寒熱.

○외증은 얼굴이 희고 재채기를 자주 하며 슬퍼하고 즐거워하지 않으며 울고 싶어하는 것이다. 내증은 배꼽 오른쪽에 동기(動氣)가 있고 누르면 단단하거나 통증이 있는 것이다. 폐병이 들면 숨이 차고 기침을 하며 오싹오싹 한열이 있다.

肺病虛實 폐병의 허실

肺氣虛則鼻息不利, 少氣. 實則喘喝, 胸憑仰息.

폐기가 허하면 숨이 잘 통하지 않으며 기운이 없고, 실하면 숨이 차고 가슴이 그득하여 고개를 뒤로 젖혀 숨을 쉰다.

○肺實則令人逆氣而背痛, 慍慍然. 虛則令人喘, 呼吸少氣而咳, 上氣見血.

○폐가 실하면 기가 치밀어오르고 등이 아프며 답답하다. 폐가 허하면 숨이 차고 호흡할 때 기운이 없으면서 기침을 하며 숨이 차올라 피를 토한다.

肺病間甚 폐병이 낮거나 심해지는 때

病在肺, 愈在冬, 冬不愈, 甚於夏, 夏不死, 持於長夏, 起於秋.

병이 폐에 있으면 겨울에 낫는다. 겨울에 낫지 않으면 여름에 심해진다. 여름에 죽지 않으면 장하(長夏)에 유지되고 가을에는 일어난다.

○肺病者, 愈在壬癸, 壬癸不愈, 加於丙丁, 丙丁不死, 持於戊己, 起於庚辛.

○폐병은 임계일(壬癸日)에 낫는다. 임계일에 낫지 않으면 병정일(丙丁日)에 심해진다. 병정일에 죽지 않으면 무기일(戊己日)에 유지되고 경신일(庚辛日)에는 일어난다.

○肺病者, 下肺¹ 慧, 日中甚, 夜半靜.

○폐병은 해질녘에 호전되고, 한낮에 심해지며, 밤중에 안정된다.

肺病治法 폐병 치료법

肺苦氣上逆, 急食苦以泄之, 註曰, 肺氣上逆, 是其氣有餘也, 肺欲收, 急食酸以收之, 用酸補之, 辛瀉之.

폐는 기가 치밀어오르는 것을 괴로워하니 급히 쓴맛으로 내려보내야 한다. 주(註)에, "폐기가 치밀어오르는 것은 기가 남아돌기 때문이다"라 하였다. 폐는 수렴하려고 하니 급히 신맛으로 수렴시킨다. 신맛으로 보하고, 매운맛으로 사한다.

1. 肺 : 晡 ※《동의보감》[↩](#)



腎 신장

腎藏有二 신장은 2개가 있다

藏各有一, 腎獨有兩者, 何也? 然腎兩者, 非皆腎也, 其左爲腎, 其右爲命門, 命門者, 精神之所舍, 元氣之所係也, 男子以藏精, 女子以繫胞, 故知腎有一也.

장(藏)은 각각 하나씩인데 신장만 2개가 있는 것은 무엇 때문인가? 신장이 2개라고 하지만 모두 신장은 아니다. 왼쪽은 신장이고 오른쪽은 명문이다. 명문이라는 것은 정신(精神)이 머물러 있는 곳이고 원기와 관련된 곳이다. 남자는 여기에 정을 간직하고, 여자는 이 곳이 포(胞)로 이어져 있다. 그러므로 신장이 하나인 것을 알 수 있다.

命門非正藏, 三焦非正府也.

명문은 정식의 장(藏)이 아니고, 삼초도 정식의 부(府)가 아니다.

腎部位 신의 부위

腎與臍相對, 與腰相應, 腰者腎之外候.

신은 배꼽과 마주보고 있으며 허리와 상응한다. 허리는 신의 증후가 겹으로 드나는 곳이다.

腎傷證 신상증

有所用力舉重, 若入房過度, 汗出浴水, 則傷腎.

무거운 것을 힘써 들거나 성생활이 과도하거나, 땀이 난 후 목욕을 하면 신을 상한다.

久坐濕地, 強力入水, 則傷腎.

습한 곳에 오래 앉아 있거나, 억지로 물에 들어가면 신을 상한다.

腎病證 신병증

邪在腎, 則病骨痛陰痺, 陰痺者, 按之不得, 腹脹腰痛, 大便難, 肩背頸項痛, 時眩.

사기가 신에 있으면 뼈가 아프고 음비(陰痺)가 된다. 음비란 눌러도 아픈 곳을 알 수 없고 복창·요통이 있으며, 대변이 잘 나오지 않고 어깨·등·목·목덜미가 아프며, 때로 현훈이 있는 것이다.

○外證面黑, 善恐數欠, 內證臍下有動氣, 按之牢若痛, 其病逆氣, 小腹急痛, 泄如下重, 足脛寒而逆.

○외증은 얼굴이 검고 두려움이 많으며 하품을 자주 하는 것이다. 내증은 배꼽 아래에 동기(動氣)가 있고 누르면 단단하거나 통증이 있는 것이다. 신병이 들면 기가 치밀어오르고 아랫배가 당기고 아프며, 설사하되 뒤가 묵직한 것 같고 정강이에서 찬 기운이 올라온다.

腎病虛實 신병의 허실

腎氣虛則厥, 實則脹, 實則大脰腫¹, 喘咳身重, 寢汗出, 憎風, 虛則胸中痛, 大腹小腹
痛, 清厥意不樂.

신기가 허하면 몸이 싸늘하고, 실하면 배가 불러 오른다. 신이 실하면 배가 커
지고 정강이가 부으며, 숨이 차고 기침을 하며 몸이 무겁고 도한이 나며 바람
을 싫어한다. 허하면 가슴속이 아프고 윗배, 아랫배가 아프며, 손발이 싸늘하
고 마음이 즐겁지 못하다. [《영추》]

腎病間甚 신병이 낫거나 심해지는 때

病在腎, 愈在春, 春不愈, 甚於長夏. 長夏不死, 持於秋, 起於冬.

병이 신에 있으면 봄에 낫는다. 봄에 낫지 않으면 장하(長夏)에 심해진다. 장하
에 죽지 않으면 가을에 유지되고 겨울에는 일어난다.

○腎病者, 愈在甲乙, 甲乙不愈, 甚於戊己. 戊己不死, 持於庚辛, 起於壬癸.

○신병은 갑을일(甲乙日)에 낫는다. 갑을일에 낫지 않으면 무기일(戊己日)에
심해진다. 무기일에 죽지 않으면 경신일(庚辛日)에 유지되고 임계일(壬癸日)
에는 일어난다.

腎病治法 신병 치료법

腎苦燥, 急食辛以潤之, 開腠理, 致津液, 通氣也, 腎欲堅, 急食苦以堅之, 用苦補之,
鹹瀉之.

신은 마른 것을 괴로워하니 급히 매운맛으로 윤택하게 하여 주리(膝理)를 열고 진액이 오게 하여 기를 소통시켜야 한다. 신은 든든해지려고 하니 급히 쓴맛으로 든든하게 해야 한다. 쓴맛으로 보하고, 짠맛으로 사한다. [《내경》]

1. 實則大脛腫 : 腎實則腹大脛腫 ※《동의보감》↩



膽 담부

膽部位 담의 부위

膽主腋, 兩腋缺盆, 皆膽之路.

담은 겨드랑이를 주관한다. 양 겨드랑이와 결분(缺盆)이 모두 담의 길이다.

膽主決斷 담은 결단을 주관한다

膽生於金, 金主武, 故爲中正之官, 決斷出焉, 人稟剛正果斷, 直而無疑無私者, 膽之氣正也.

담은 금(金)에서 생기고 금은 무(武)를 주관하기 때문에 중정지관(中正之官)이 되어 결단을 한다. 품성이 굳세고 바르며 과단성이 있고, 곧아서 의혹이나 사사로움이 없는 것은 담의 기가 올바르기 때문이다. [《입문》]

膽傷證 담상증

膽者, 敢也, 驚怕則膽傷矣.

담이란 용감하다는 뜻이다. 놀라고 두려워하면 담이 상한다.

○面靑脫色, 膽受怖也.

○얼굴이 푸르고 혈색이 없는 것은 담이 공포를 느낀 것이다.

膽病證 담병증

膽病者, 善太息, 口苦, 嘔有苦汁, 心中澹澹, 恐如人將捕之, 噦中呴呴然數唾.

담에 병이 들면 자주 한숨을 쉬고 입이 쓰며, 쓴 즙을 토하고 가슴이 두근두근 하여 다른 사람이 잡으러 올까 두려워하며, 목구멍 안이 막힌 듯하고 침을 자주 뱉는다.

膽病虛實 담병의 허실

膽實則怒而勇敢, 膽虛則善怒¹而不敢也.

담이 실하면 성내고 용감하며, 담이 허하면 겁이 많고 용감하지 못하다.

○膽虛則不眠, 膽實則多睡.

○담이 허하면 잠이 없고, 담이 실하면 잠이 많다.

¹. 怒 : 恐 ※《동의보감》←

胃 위부

胃部位 위의 부위

咽門至胃長一尺六寸, 胃居心蔽骨與臍之中, 上下各四寸.

목구멍에서 위(胃)까지의 길이는 1자 6촌이다. 위(胃)는 심폐골(心蔽骨)과 배꼽의 중간에 있다. 위(胃)에서 심폐골, 배꼽까지는 각각 4촌씩 떨어져 있다.

胃爲水穀之海 위는 수곡의 바다이다

人之所受氣者, 穀也, 穀之所受¹者胃也, 胃者, 水穀氣血之海也, 海之所行雲氣者, 天下也, 胃之所出氣血者, 經隧也, 經隧者, 五藏六府之大絡也.

사람은 수곡에서 기를 받는다. 수곡은 위(胃)로 흘러들어가니 위(胃)는 수곡과 기혈의 바다이다. 바다는 세상으로 구름을 만들어 보내고, 위(胃)는 경수(經隧)로 기혈을 내보낸다. 경수는 오장육부의 큰 낙맥이다.

胃傷證 위상증

飲食自倍, 腸胃乃傷.

음식을 지나치게 많이 먹으면 장위(腸胃)가 상한다.

○胃傷之證, 不思飲食, 胸腹脹痛, 嘔噦惡心, 噫氣吞酸, 面黃肌瘦, 怠惰嗜臥, 常多自利.

○위(胃)가 상한 증상은 다음과 같다. 음식 생각이 없고 가슴과 배가 불러 오르고 아프며, 구역질·딸꾹질을 하고 메스꺼우며, 트림이 나고 탄산(吞酸)이 있으며, 얼굴이 누렇게 살이 마르며, 나른하여 눕기를 좋아하고 자주 설사하는 것이다. [《동원》]

胃病證 위병증

胃病者, 腹脹, 胃脘當心而痛, 上支兩脅, 膈噎不通, 飲食不下.

위병(胃病)이 들면 배가 불러 오르고 위완에서 심장에 해당하는 부위까지 아프며, 양 옆구리가 위로 걸리고 흉격이 막히며, 목이 메어 음식이 내려가지 않는다.

胃病虛實 위병의 허실

胃中元氣盛, 則能食而不傷, 過時而不飢, 脾胃俱旺, 則能食而肥. 脾胃俱虛, 則不能食而瘦, 或少食而肥, 雖肥而四肢不舉.

위(胃) 속의 원기가 왕성하면 잘 먹고 상하지도 않으며, 식사시간이 지나도 배고프지 않다. 비위가 모두 왕성하면 잘 먹고 살이 찐다. 비위가 모두 허하면 잘 먹지 못해서 마르거나, 적게 먹어도 살이 찌지만 살이 찌더라도 사지를 잘 움직이지 못한다.

胃病治法 위병 치료법

胃病治法, 調其飲食, 適其寒溫, 澄心息慮, 從容以待眞氣之復常也.

위병(胃病)을 치료하는 방법은 다음과 같다. 음식을 조절하고 온도를 적절하게 하며, 마음을 맑게 하고 생각을 멈추어 조용히 기다리면 진기(眞氣)가 정상으로 회복된다.

1. 受 : 注 ※《동의보감》←

小腸腑 소장부

小腸部位¹ 소장의 부위

小腸後附脊, 當臍左環迴周葉積而下.

소장은 뒤로 척추에 붙어 있고 배꼽에서 왼쪽으로 돌아 윗이 쌓이는 것처럼 내려간다. [《영추》]

小腸病證 소장병증

中氣不足, 腸爲之苦鳴.

중기(中氣)가 부족하면 배속에서 꾸르륵 소리가 난다.

○小腸有氣則小腹痛, 小腸有血則小便澀, 小腸有熱則莖中痛.

소장에 기가 막히면 아랫배가 아프고, 소장에 혈이 막히면 소변이 잘 나오지 않으며, 소장에 열이 있으면 음경 속이 아프다.

小腸病治法 소장병 치료법

小腸者, 心之府也, 有病宜通利.

소장은 심(心)의 부(府)이다. 소장병이 있으면 소통시켜야 하므로 도적산·적복령탕을 쓴다.

1. 《동의보감》에서 가져옴 ↩



大腸 대장부

大腸部位 대장의 부위

大腸後附脊, 以受小腸滓穢, 當臍右迴, 疊積上下辟大, 大腸下口, 連於肛門.

대장은 뒤로 척추에 붙어 있고 소장에서 나온 찌꺼기를 받아들인다. 배꼽에서 오른쪽으로 돌아 첩첩이 쌓여 있고 위아래로 큰 주름이 있으며, 대장의 아래 출구는 항문에 이어진다.

大腸病證 대장병증

大腸病者, 腸中切鳴濯濯, 冬日重感于寒, 卽泄, 當臍而痛, 不能久立.

대장에 병이 들면 장(腸)이 끊어지는 것처럼 아프면서 꾸르륵 소리가 나고, 겨울에 한(寒)을 거듭 받으면 설사하며, 배꼽이 아프고 오랫동안 서 있지 못한다.

○腹痛腸鳴, 氣上衝胸, 喘不能久立, 邪在大腸.

○배가 아프고 꾸르륵 소리가 나면서 기가 가슴으로 치받으며, 숨이 차고 오래 서 있지 못하는 것은 사기가 대장에 있는 것이다.

○腸中寒則腸鳴飧泄, 腸中熱則出黃如糜.

◦장(腸) 속이 차가우면 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나고, 먹은 것을 소화시키지 못해 그대로 대변으로 나온다. 장 속이 뜨거우면 묽은 죽 같은 누런 대변이 나온다.

大腸病治法 대장병 치료법

黃帝問曰, 胃惡熱而喜清冷, 大腸惡清冷而喜熱, 兩者不和, 何以調之? 岐伯對曰, 調此者, 飲食衣服, 亦欲適寒溫, 寒無凄淪, 暑無出汗, 飲食, 熱無灼灼, 寒無漚漚, 寒溫中適, 故氣將持, 乃不致邪僻也.

황제가, "위(胃)는 뜨거운 것을 싫어하고 차가운 것을 좋아하며, 대장은 차가운 것을 싫어하고 뜨거운 것을 좋아합니다. 이렇게 위(胃)와 대장이 맞지 않는 데 어떻게 조절해야 합니까?"라 하니, 기백이, "이것을 조절하려면 음식과 의복을 온도에 맞추어야 합니다. 추울 때는 너무 춥지 않게 입고 더울 때는 땀이 나지 않게 입고, 음식은 너무 뜨겁게 하지 말고 너무 차갑게도 하지 말아야 합니다. 온도를 적절히 맞추어 진기(眞氣)를 지키면 사기가 들어오지 못합니다"라 하였다.

膀胱腑 방광부(膀胱腑)

膀胱部位 방광의 부위

中極二穴, 膀胱之募, 在臍下四寸, 在背則膀胱俞, 在脊第十九腧下兩傍, 此膀胱部位也.

중극혈은 방광의 모혈(募穴)로 배꼽 아래 4촌 되는 곳에 있다. 등에는 19번째 척추 아래 양 옆에 방광수가 있다. 이것들이 방광의 부위이다.

膀胱傳受 방광이 하는 일

膀胱雖爲津液之府, 至於受盛津液, 則又有胞而居膀胱之中, 類纂曰, 膀胱者, 胞之室也.

방광이 비록 진액의 집(津液之府)이지만 진액을 받아 담을 수 있는 것은 포(胞)가 방광 속에 있기 때문이다. 《유찬》에, "방광은 포(胞)의 집이다"라 하였다.

膀胱病證 방광병증

膀胱病者, 熱結下焦, 小腹苦滿, 胞轉, 小便不利, 令人發狂, 冷則濕痰上溢, 而爲多唾, 小便淋瀝, 或遺尿.

방광에 병이 들어 열이 하초에 뭉치면 아랫배가 더부룩하여 괴롭고, 포(胞)가 뒤집어져 소변이 잘 나오지 않으며 광병이 생긴다. 방광이 차가우면 습담이 위로 넘쳐서 침을 많이 흘리고 소변이 찝끔찝끔 나오거나 자기도 모르게 나온다〔遺尿〕.

膀胱病治法 방광병 치료법

膀胱虛則小便不禁, 宜加減八味湯,¹ 實則小便不通, 宜益元散.

방광이 허하여 소변을 참지 못할 때는 기제환을 쓰거나 가감팔미탕에 산수유를 2배로 하고 오약、익지인、파고지를 넣어서 써야 한다. [처방은 신장문에 나온다] 실하여 소변이 나오지 않을 때는 익원산 [처방은 서문(暑門)에 나온다]、규자탕을 써야 한다.

¹. 宜加減八味湯, : 宜既濟丸、加減八味湯 ※《동의보감》↩

三焦腑 삼초부

三焦部位 삼초의 부위

頭至心爲上焦, 心至臍爲中焦, 臍至足爲下焦.

머리에서 가슴까지는 상초이고, 가슴에서 배꼽까지는 중초이며, 배꼽에서 발까지는 하초이다.

三焦病證 삼초병증

上焦如霧, 霧不散則爲喘滿, 此出而不納也, 中焦如漚, 漚不利則爲留飲, 留飲不散, 久爲中滿, 此上不能納, 下不能出也, 下焦如瀆, 瀆不利則爲腫滿, 此上納而下不出也.

상초는 안개와 같다. 안개가 흩어지지 않으면 숨이 그득하게 차 오른다(喘滿). 내보내기만 하고 받아들이지 않기 때문이다. 중초는 거품과 같다. 거품이 잘 흐르지 못하면 유음(留飲)이 되고, 유음이 흩어지지 않고 오래되면 속이 그득하다(中滿). 위에서 받아들이지 못하고 밑으로 내보내지 못하기 때문이다. 하초는 도랑과 같다. 도랑이 잘 통하지 못하면 다 붓는다(腫滿). 위에서 받아들이기만 하고 밑으로 내보내지 못하기 때문이다.

三焦病治法 삼초병 치료법

內經曰, 三焦者, 決瀆之官, 水道出焉, 蓋三焦爲上中下水穀之道路, 其病宜通利大小便.

《내경》에, "삼초는 도랑을 터주는 기관(決瀆之官)이니 여기에서 수도(水道)가 나온다"고 하였다. 삼초는 상중하에 있는 수곡의 도로이기 때문에 병이 들면 대소변을 소통시켜야 한다.



胞 포

胞部位 포의 부위

婦人胎之所居, 名曰子宮, 亦曰胞門.

부인의 태(胎)가 있는 곳을 자궁이라 하는데 포문(胞門)이라고도 한다. [《동원》]

○胞一名丹田, 一名關元, 在臍下三寸, 方圓四寸, 着脊梁兩腎間, 中央赤是也, 左青右白, 上黃下黑, 三寸法三光, 四寸法四時, 五色法五行, 兩腎間名大海, 而貯其血氣, 亦名大中極, 言取人身之上下四向最爲中也.

○포(胞)는 단전(丹田)이라고도 하고 관원(關元)이라고도 한다. 배꼽의 3촌 아래에 있는데 사방으로 4촌이 된다. 척추에 붙어 있는데 양쪽 신장의 가운데에 붉은 곳이 이곳이다. 왼쪽은 푸르고 오른쪽은 희며 위는 누르고 아래는 겹다. 3촌은 삼광(三光)을 본받은 것이고, 4촌은 사시(四時)를 본받은 것이고, 오색은 오행을 본받은 것이다. 양쪽 신장 사이를 대해(大海)라 하는데 혈기를 간직한 다. 또 대중극(大中極)이라고도 하는데 몸의 상하사방의 가운데임을 말한 것이다.

胞爲血室 포는 혈실이다

血室者, 血之所居也, 榮衛停止之所, 經脈流會之處, 衝脈是也.

혈실(血室)이란 피가 머무는 곳이고 영위가 멈추는 곳이며, 경맥이 흘러 모이는 곳이니 총맥을 말한다.

○衝脈爲血海, 諸經朝會, 男子則運而行之, 女子則停而止之, 男既運行, 故無積而不滿, 女既停止, 故有積而能滿, 滿者以時而溢, 謂之信, 卽月水也, 以象月盈則虧也.

○총맥은 혈해(血海)로서 모든 경맥이 흘러들어 모이는 곳이다. 남자는 이것을 운행시키고 여자는 이것을 머물게 한다. 남자는 운행시키므로 쌓이지 않아 가득 차지 않고, 여자는 머물게 하므로 쌓여서 가득 차게 된다. 차 있던 것이 때맞추어 넘치는 것을 '신(信)'이라 하니 곧 월수(月水)를 말한다. 달이 차면 이지러지는 것을 본뜬 것이다.

脉法 맥법

少陰脈微而遲, 微則無精, 遲則陰中寒, 澁則血不來, 此爲居經, 三月一來.

소음맥이 미(微)·지(遲)한 경우에 맥이 미(微)한 것은 정(精)이 없는 것이고, 지(遲)한 것은 음부(陰部) 속이 차가운 것이다. 삼(澁)한 것은 혈이 나오지 않는 것으로 거경(居經)이라 하는데 월경이 3달에 1번 나온다.

○婦人漏下赤白不止, 脈小虛滑者生, 大緊實數者死.

○부인이 누하로 희불그레한 피가 멎지 않을 때는 맥이 소(小)·허(虛)·활(滑)하면 살고 대(大)·긴(緊)·실(實)·삭(數)하면 죽는다.

○尺脈來而斷絕者, 月水不利.

○척맥이 오다가 끊어질 때에는 월경이 순조롭지 않다.

○尺脈滑, 血氣實也, 婦人經脈不利.

척맥이 활(滑)한 것은 혈기가 실한 것으로 부인이라면 월경이 순조롭지 않은 것이다.

○帶下之脈, 宜遲滑, 忌虛浮¹.

○대하의 맥은 마땅히 지활(遲滑)해야 하니 부허(浮虛)하면 좋지 않다.

月候形色 월경의 형색

經水者, 陰血也, 陰必從陽, 故稟火色也, 血爲氣之配, 氣熱則熱, 氣寒則寒, 氣升則升, 氣降則降, 氣凝則凝, 氣滯則滯, 氣清則清, 氣濁則濁, 往往見有成塊者, 氣之凝也, 將行而痛者, 氣之滯也, 行後作痛者, 氣血俱虛也, 色淡者, 亦虛也, 而有水渾之也, 錯經妄行者, 氣之亂也, 紫者, 氣之熱也, 黑者, 熱之甚也, 今人但見紫者²黑者, 作痛者, 成塊者, 率指爲風冷而行溫熱³之劑, 禍不旋踵矣.

경수(經水)는 음혈(陰血)이다. 음은 반드시 양을 따르기 때문에 화(火)의 색을 띤 것이다. 혈은 기의 짝이 되기 때문에 기가 열이 있으면 혈도 열이 있고, 기가 차가우면 혈도 차가우며, 기가 올라가면 혈도 올라가고, 기가 내려가면 혈도 내려가며, 기가 멎치면 혈도 멎치고, 기가 막히면 혈도 막히며, 기가 맑으면 혈도 맑고, 기가 탁하면 혈도 탁하다. 가끔 핏덩어리가 보이는 것은 기가 멎친 것이다. 월경을 하기 전에 아픈 것은 기가 막힌 것이고, 월경을 한 뒤에 아픈 것은 기혈이 모두 허한 것이다. 색이 맑으면 허한 것으로 이것은 물이 섞였기 때문

이다. 월경 주기가 일정하지 않은 것은 기가 어지럽기 때문이다. 자주색은 기에 열이 있는 것이고, 검은색은 열이 심한 것이다. 요즘 사람들은 단지 자주색인가 검은색인가 통증이 있는가 덩어리졌는가만을 보고 모두 풍랭(風冷)으로 여겨 따뜻한 약제를 쓴다. 이렇게 하면 화(禍)가 곧 미치게 될 것이다.

○心主血, 故以色紅爲正月候, 雖不對期, 而色正者易調.

○심(心)이 혈을 주관하기 때문에 붉은색이 좋은 색이다. 월경의 주기에 문제가 있더라도 색이 좋을 때는 치료하기가 쉽다. [《입문》]

○月候不調之中, 有兼疼痛者, 有兼發熱者, 其不調之中, 有趨前者, 有退後者, 則趨前爲熱, 退後爲虛也, 疼痛之中, 有常時作痛者, 有經前經後作痛者, 則常時與經前作痛者爲血積, 經後爲血虛也, 發熱之中, 有常時發熱者, 有經行發熱者, 則常時爲血虛有積, 經行爲血虛有熱.

○월경의 상태가 고르지 않은 것 중에는 통증을 겸하는 것이 있고 발열을 겸하는 것이 있다. 월경의 주기가 고르지 않은 것 중에는 주기가 짧아지는 것이 있고 주기가 길어지는 것이 있다. 짧아진 것은 열 때문이고, 길어진 것은 허하기 때문이다. 통증이 있는 것 중에는 늘 통증이 있는 것이 있고 월경 전이나 월경 후에 통증이 있는 것이 있다. 늘 있거나 월경 전에 통증이 있는 것은 혈적(血積)이 있기 때문이고, 월경 후에 있는 것은 혈이 허하기 때문이다. 열이 나는 것 중에는 늘 열이 나는 것이 있고 월경할 때 열이 나는 것이 있다. 늘 열이 나는 것은 혈허한데 적(積)이 있기 때문이고, 월경할 때 열이 나는 것은 혈허한데 열이 있기 때문이다.

血閉 월경이 나오지 않는 것

經閉不行有三, 一者, 胃弱形瘦, 氣血衰, 津液不生, 而致經水斷絕, 名曰血枯經絕, 此中焦胃熱結也.

월경이 나오지 않는 것은 3가지 경우가 있다. 첫째는, 위(胃)가 약하여 몸이 마르고 기혈이 쇠하여 진액이 생기지 않아 경수(經水)가 끊어진 것이다. 이 경우를 '혈이 말라 월경이 끊어졌다〔血枯經絕〕'고 한다. 이것은 중초에 위열(胃熱)이 뭉쳤기 때문이다.

○二者, 心包脈洪數, 時見燥⁴作, 大小便不利, 而經水閉絕, 乃血海乾枯, 此下焦胞脈熱結也.

○둘째, 심포맥이 홍삭(洪數)하고 때로 조금하게 뛰며, 대소변이 잘 나오지 않고 경수(經水)가 끊어진 것이다. 이것은 혈해(血海)가 마른 것으로 하초의 포맥에 열이 뭉쳤기 때문이다.

○三者, 或因勞心, 心火上行, 月事不來者, 胞脈閉也, 此上焦心肝肺熱結也.

○셋째, 마음을 너무 써서 심화(心火)가 상행하여 월경이 나오지 않는 것이다. 이것은 포맥이 막힌 것으로 상초의 심·간·폐에 열이 뭉쳤기 때문이다.

室女月經不行 처녀의 무월경

女子十四歲, 衝任脈盛而血自下, 若過期不通, 則宜紅花當歸散.

여자가 14세가 되면 충임맥이 왕성해져 월경이 저절로 나온다. 나이가 되어도 월경이 나오지 않을 때는 홍화당귀산

血結成癥 혈결로 가가 되는 것

衝脈、任脈皆起於胞中，爲血之海，血澁不行，則成癥作痛.

충맥、임맥은 모두 포(胞) 속에서 나오고 혈해가 된다. 혈이 걸끄러워 잘 흐르지 못하면 가(癥)가 생겨서 아프다.

○任脈爲病，男子爲七疝，女子爲癥聚.

○임맥에 병이 들면 남자는 칠산(七疝)이 생기고 여자는 징가·적취가 생긴다.

血結 혈고

黃帝曰，有病胸脅支滿者，妨於食，病至則先聞腥臊臭，出清液，先唾血，四肢清，目眩，時時前後血，病名爲何？何以得之？岐伯曰，病名血枯，此得之年少時有所大脫血，若醉入房中，氣竭肝傷，故月事衰少不來也.

황제가, "병으로 가슴과 옆구리가 결리고 그득하여 음식을 잘 먹을 수가 없습니다. 병이 이르면 먼저 비리고 누린 냄새가 나고 맑은 콧물이 나오며, 먼저 피를 뱉고 사지가 차고 눈이 어지러우며, 때때로 전음이나 후음으로 피가 나옵니다. 이것은 병명이 무엇이며 어떻게 생기는 것입니까?"라 하니, 기백이 "병명은 혈고(血枯)라고 합니다. 나이가 어릴 때 크게 피를 흘리거나 술에 취한 채

성교하여 중기(中氣)가 고갈되고 간(肝)이 상하였기 때문입니다. 그래서 월경이 적어지거나 나오지 않게 됩니다"라 하였다. 이것을 치료할 때는 오적환을 쓴다. [《내경》]

血崩血漏 봉루

非時血下, 淋瀝不止, 謂之漏下, 忽然暴下, 若山崩然, 謂之崩中.

때가 되지도 않았는데 하혈하는 경우에 계속하여 찰끔찰끔 나오는 것을 누하(漏下)라 하고, 산이 무너지듯 갑자기 피를 쏟아내는 것을 봉중(崩中)이라고 한다.

○崩漏不止有三, 一者, 脾胃虛損, 下陷於腎, 與相火相合, 濕熱下迫, 經漏不止, 其色紫黑, 如夏月腐肉之臭, 中有白帶, 脈沈細疾數, 或沈弦洪大, 其熱明矣, 或腰痛, 或臍下痛, 宜大補脾胃, 而升舉血氣.

○봉루가 그치지 않는 것은 3가지 경우가 있다. 첫째는, 비위의 허손이 신(腎)으로 내려가 상화와 서로 합쳐서 습열이 밀고 내려가 봉루가 멎지 않는 것이다. 색이 검붉고 여름에 고기 썩는 냄새가 나며 백대하가 있고 맥이 침(沈)·세(細)·질(疾)·삭(數)하거나 침(沈)·현(弦)·홍(洪)·대(大)하니 열이 있는 것이 분명하다. 간혹 허리나 배꼽 아래가 아픈 경우도 있다. 비위를 크게 보하여 혈기를 들어 올려 주어야 한다.

○二者, 或故貴奪勢, 或先富後貧, 心氣不足, 其火大熾, 旺於血脈之中, 又飲食失節, 其容顏似不病者, 此心病者, 其經水不時而下⁵, 或適來適斷, 或暴下不止, 當先說惡死之言, 令心不動, 以大補氣血之藥, 舉養脾胃, 微加鎮墜心火之藥, 補陰瀉陽, 經自止矣.

○둘째는, 예전엔 지위가 높았지만 지금은 세력을 잃었거나, 부유하다가 가난해져 심기가 부족하게 되어 심화(心火)가 혈맥 속에서 몹시 왕성해지고, 또 음식을 제대로 먹지 못하지만 얼굴은 병이 나지 않은 것처럼 보이는 것이다. 이것은 심병이다. 물어 보지 않아도 월경이 아무 때나 나오거나 월경이 나오다 멎다 하거나 갑자기 쏟아져 혈붕이 멎지 않음을 알 수 있다. 먼저 최악의 경우 죽을 수도 있다는 말을 하여 마음을 움직이지 않게 한 후, 크게 기혈을 보하는 약으로써 비위의 기를 끌어올리고, 심화를 누르는 약을 약간 넣어 음을 보하고 양을 사하면 월경이 저절로 멎는다.

○三者, 悲哀太甚, 則胞絡絕云.

셋째는 너무 지나치게 슬퍼하여 포락이 끊어진 것이다. 이것은 앞에서 설명하였다. [《동원》]

崩漏治法 봉루 치료법

血崩乃經血錯亂, 淖溢妄行, 遽止則便有積瘀, 凝成窠臼, 不止則又恐昏暈.

혈봉은 월경으로 나올 피가 어지러이 섞여서 흘러넘쳐 함부로 돌아다니는 것이다. 급히 멎게 하면 어혈이 쌓여 뭉쳐서 자리잡고, 멎게 하지 않으면 머리가 어지러울 것이다.

赤白帶下 적백대하

赤者熱入小腸, 白者熱入大腸, 原其本皆濕熱結于脈, 故津液涌溢, 是爲赤白帶下, 臍下痛, 陰中綿綿而下也.

적대하는 열이 소장으로 들어간 것이고, 백대하는 열이 대장으로 들어간 것이다. 그 근본을 살펴보면 모두 습열이 혈맥에 뭉쳐 진액이 흘러넘쳐 적백대하가 된 것이니 배꼽 아래가 아프고 음부에서 계속 흘러내린다.

○小腹⁶冤⁶熱, 結於任脈, 自胞上而過帶脈, 出於大小腸之分, 洩出白液, 淋瀝以下, 故曰帶下, 與赤白濁一般, 但不痛耳.

○아랫배의 원열(冤熱)이 임맥에 뭉치면 포(胞)에서부터 위로 올라가 대맥을 지나 대소장이 갈라지는 곳으로 나오면 소변으로 흰 액체가 찝끔찝끔 흘러내리기 때문에 대하라고 한다. 이것은 적백탁과 같지만 아프지는 않다.

○婦人帶下, 是第一等病, 令人不產育, 宜急治之, 扁鵲過邯鄲, 聞貴婦人, 所以專爲帶下醫也.

○부인에게 있어서 대하가 가장 중요한 병이 되는 이유는 아이를 낳을 수 없기 때문이다. 그러므로 급히 치료해야 한다. 편작이 한단(邯鄲)을 지나다가 부인을 귀하게 여긴다는 말을 듣고 대하의(帶下醫)를 전공하게 되었다.

○婦人帶下, 脈浮惡寒漏下者, 不治.

○부인의 대하에 맥이 부(浮)하고 오한이 있으며 누하가 있으면 치료하지 못한다.

帶下治法 大하 치료법

婦人月事不調, 暮則發熱, 小腹裏急, 手掌煩熱, 唇⁷口乾燥, 何也? 師曰, 此病屬帶下, 何以故? 曾經半產, 瘀血在小腹不去, 何以知之? 其證唇⁸乾燥, 故知之, 溫經湯主之,

부인의 월경이 고르지 못하고 저녁이 되면 열이 나며, 아랫배가 당기고 손바닥에 번열이 있으며, 입술이 마르는 것은 무엇 때문인가? 스승께서 말씀하시기를, "이 병은 대하에 속한다. 무엇 때문인가? 이전에 유산을 한 후 어혈이 아랫배에서 제거되지 못하였기 때문이다. 어떻게 알 수 있는가? 입술이 마른 것을 보면 알 수 있다. 온경탕처방은 앞에 나온다을 주로 쓴다"고 하였다.

帶下是濕熱爲病, 赤屬血, 白屬氣, 主治燥濕爲先.

대하는 습열로 인해 병이 된 것이다. 적색은 혈에 속하고 백색은 기에 속하는데, 주된 치료는 우선 습을 말리는 것이다.

五色帶下 오색대하

五崩何等類? 師曰, 白崩者形如涕, 赤崩者形如絳, 黃崩者形如爛瓜, 青崩者形如藍色, 黑崩者形如衄血.

오색의 대하에는 어떠한 것이 있는가? 스승께서 말씀하시기를, "백대하는 콧물 같고, 적대하는 붉은 비단 같으며, 황대하는 문드러진 오이 같고, 청대하는 남색을 띠며, 흑대하는 어혈 같다"고 하였다.

所下五色, 各應五臟, 五臟俱虛, 五色竝下, 是皆血之爲病也.

대하의 오색은 각각 오장에 대응하므로 오장이 모두 허하면 오색의 대하가 함께 나온다. 이것은 모두 혈병이다.

寒入血室 한이 혈실에 들어간 것

月事不通, 繞⁹臍寒疝痛, 其脈沈緊, 此由寒氣客於血室, 血凝不行, 所以作痛, 宜桂枝桃仁湯.

월경이 나오지 않고 배꼽 주위가 차고 산통(疝痛)이 있으며 맥이 침긴(沈緊)한 것을 치료한다. 한기가 혈실(血室)에 들어가 혈이 멎쳐 흐르지 못하기 때문에 아픈 것이다. 계지도인탕을 써야 한다.

熱入血室 열이 혈실에 들어간 것

婦人傷寒發熱, 經水適來適斷, 晝日明了, 夜則譫語, 如見鬼狀, 此爲熱入血室, 宜柴胡破瘀湯.

부인이 상한으로 열이 나는데 월경이 때마침 오거나 때마침 끊어지고, 낮에는 의식이 분명한데 밤에는 귀신을 본 것처럼 헛소리하는 것은 열이 혈실(血室)로 들어갔기 때문이다. 시호파어탕이나 조경탕을 써야 한다.

1. 虛浮 : 浮虛 ※《동의보감》↩

2. 紫者 : 其紫者 ※《동의보감》↩

3. 濕熱 : 溫熱 ※《동의보감》↩

4. 燥 : 躁 ※《동의보감》↩

5. 其經水不時而下 : 不行於診, 其經水不時而下 ※《동의보감》↩

6. 冤 : 冤 ※《동의보감》↩

7. 唇 : 脣 ※《동의보감》↩

8. 唇 : 脣 ※《동의보감》↩

9. 繞 : 遶 ※《동의보감》↩

蟲 충

九蟲 구충

諸蟲皆因飲水不節, 或遇腥膾生冷, 以致積久成熱, 濕熱熏蒸, 痰瘀凝結, 隨五行之氣, 變化而爲諸般奇怪之形, 其名有九.

여러 가지 충은 다음과 같은 이유로 생긴다. 음식을 제대로 먹지 않았거나 비린 회나 날것, 찬것을 많이 먹어 적(積)이 된다. 이것이 오래되어 열이 생기고 습열이 혼증하여 담(痰)이나 어혈이 뭉쳐 오행의 기를 따라서 변화하여 여러 가지 기괴한 형상이 되는 것이다. 이런 충은 아홉 가지가 있다.

○一曰伏蟲, 二曰蛭蟲, 三曰白蟲, 四曰肉蟲, 五曰肺蟲, 六曰胃蟲, 七曰弱蟲, 八曰赤蟲, 九曰蟯蟲.

첫째는 복충(伏蟲), 둘째는 회충(蛔蟲), 셋째는 백충(白蟲), 넷째는 육충(肉蟲), 다섯째는 폐충(肺蟲), 여섯째는 위충(胃蟲), 일곱째는 약충(弱蟲), 여덟째는 적충(赤蟲), 아홉째는 요충(蟯蟲)

脉法 맥법

關上脈緊而滑者, 蛔毒.

관맥이 긴(緊)·활(滑)한 것은 회충의 독이 있기 때문이다.

○蟲脈當沈弱而弦, 今返¹洪大, 卽知蛔蟲甚也.

충맥은 침약(沈弱)하면서 현(弦)해야 하는데 지금 도리어 홍대(洪大)한 것은 회충이 심하기 때문이다.

蟲外候 충의 외후

肘後²以下三四寸熱者, 腸中有蟲.

팔꿈치 뒤쪽 거친 부분에서 아래로 3 - 4촌 되는 곳에 열이 나는 것은 장(腸) 속에 충이 있기 때문이다.

○凡蟲痛之症, 腹中有塊起, 以手按之, 不見鐘聚, 往來痛無休止, 五更心嘈, 牙關強硬, 嘔吐涎沫, 或吐清水, 夢中嚙齒, 面色青黃, 飲食雖多, 不生肌膚.

○충통의 증상은 다음과 같다. 배속에서 종괴가 솟으나 손으로 만지면 나타나지 않고, 종괴가 왕래하면서 통증이 그치지 않는다. 또한 새벽에 속이 불편하여 이를 악물고 거품을 토하거나 맑은 물을 토하며, 자면서 이를 갈고 안색이 푸르누렇고 음식을 많이 먹으나 살이 찌지 않는다. [《득효》]

蛔厥吐蟲 회궤로 충을 토하는 것

心疼, 靜而復煩, 須臾復止, 得食而嘔, 又煩, 吐蛔蟲爲蛔厥.

심통이 잠잠하다가 다시 답답해지고는 곧 멎으며, 음식을 먹으면 토하고, 또 답답하며 회충을 토하는 것이 회궤(蛔厥)이다.

○蛔厥者, 胃寒所生, 經曰, 蛔者, 長蟲也, 胃中冷則吐蛔, 不可用涼藥³, 宜理中湯加炒川椒、檳榔, 煎水吞下烏梅丸.

○회궤이란 위한(胃寒)으로 생기는 것이다. 경(經)에, "회충은 장충이다"라고 하였다. 위(胃) 속이 차가우면 회충을 토하기 때문에 차가운 약을 써서는 안 된다. 이중탕에 천초(볶은 것)、빈랑을 넣어 달인 물로 오매환을 먹으면 가장 효과가 좋다.

寸白蟲 촌백충

寸白蟲, 色白形扁, 居腸胃中, 時或自下, 乏人筋力, 耗人精氣, 宜碧金散.

촌백충은 색이 희고 모양이 납작하다. 장위 속에 있는데 때로 저절로 내려가기도 한다. 사람의 근력을 약하게 하고 사람의 정기를 소모시킨다. 벽금산을 써야 한다.

應聲蟲 응성충

人每言語時, 喉中有物作聲相應, 名曰應聲蟲, 昔有人患此病, 醫者教誦本草, 隨物皆應, 至雷丸則無聲, 遂服數枚而愈.

말을 할 때마다 목구멍에서 어떤 것이 소리를 내어 대답하니 이것을 응성충이라 이름을 붙였다. 옛날 어떤 사람이 이 병을 앓았다. 의사가 본초를 읽게 하니 약물에 따라 모두 대답을 하다가 뇌환에 이르러 대답이 없었다. 그래서 뇌환 몇 개를 복용하였더니 나았다.

勞瘵蟲 노채충

瘵蟲之形, 或似蜚蠊, 或似紅絲馬尾, 或似蝦蟆, 或似刺蝟, 或似鼠形, 或似爛麵,⁴ 或有足無頭, 或有頭無足, 或化精血歸於元陽之內, 種種形狀, 實難辨之, 若傳至三人, 則如人形, 如鬼狀.

채충의 형태는 흑 말뚝구리 같거나, 붉은 실로 만든 말충 같거나, 두꺼비와 비슷하거나, 고슴도치와 비슷하거나, 쥐와 비슷하거나, 문드러진 면발과 같다. 흑 다리는 있는데 머리가 없거나, 머리는 있는데 다리는 없기도 하고, 정혈(精血)로 변하여 원양(元陽)으로 돌아가기도 하는 등, 여러 가지 모습이 있어 실로 분별하기가 어렵다. 만약 세 사람을 거치면 사람의 형태와 같아지기도 하고 귀신의 모습을 띠기도 한다.

勞瘵病証 노채병의 증상

瘵有六証, 潮熱、盜汗、咯血、痰嗽、遺精、泄瀉也, 輕者六証⁵間作, 重者六証⁶兼作, 蓋火炎於上, 則爲潮熱咯血. 火動於下, 則爲遺精泄瀉.

노채의 6가지 증상은 조열(潮熱)、도한、각혈、담수(痰嗽)、유정、설사이다. 병이 심하지 않으면 6가지 증상이 간혹 나타나고, 병이 심하면 6가지 증상이 모두 나타난다. 화(火)가 위에서 타오르면 조열、각혈이 있고, 화가 아래에서 움직이면 유정、설사가 생기기 때문이다.

¹. 返 : 反 ※《동의보감》↩

2. 麤 : 麤 ※《동의보감》↩

3. 凉藥 : 冷藥 ※《동의보감》↩

4. 似爛麵, : 如爛麪, ※《동의보감》↩

5. 証 : 證 ※《동의보감》↩

6. 証 : 證 ※《동의보감》↩



小便 소변

小便原委 소변이 만들어지는 과정

靈樞曰, 水穀者, 常竝居胃中, 成糟粕而俱下于大腸, 成下焦滲而俱下, 濟泌別汁, 循下焦而滲入膀胱¹.

《영추》에, "수곡은 항상 위(胃) 속에 함께 있다가 찌꺼기가 되어 대장으로 내려가서 하초로 스며들어 내려간다. 여과되어 청탁이 분별된 후 하초를 돌아 방광으로 스며든다"고 하였다.

脬爲尿器, 포는 오줌통이다

膀胱雖曰津液之府, 至於受盛津液, 則又有脬而居膀胱之中焉, 故內經曰, 脬移熱於膀胱.

방광을 진액의 집(津液之府)이라고 하지만, 진액을 받아 담을 수 있는 것은 또한 포(脬)가 방광 속에 자리잡고 있기 때문이다. 그러므로 《내경》에, "포에서 방광으로 열이 옮겨진다"고 하였고

辨尿色 소변의 색

水液渾濁, 皆屬於熱.

소변이 뿌연 것은 모두 열에 속한다.

○小便有五色, 惟赤白色者多, 赤色多因酒得之, 白色乃下元虛冷.

○소변에 오색이 있는데 적색·백색이 많다. 적색은 대부분 술 때문이고, 백색은 하원(下元)이 허하고 차기 때문이다. [《자생》]

脉法 맥법

小陰脈數, 婦人則陰中生瘡, 男子²氣淋.

소음맥이 삭(數)하면 부인은 음부에 창(瘡)이 난 것이고, 남자는 기림이 있는 것이다.

○兩尺脈洪數, 必便濁遺精.

○양 척맥이 홍삭(洪數)하면 반드시 소변이 뿌옇고 유정이 있다.

○淋脈盛大而實者生, 虛細而澁者死.

○임병에 맥이 성대(盛大)하면서 실(實)하면 살고, 허세(虛細)하면서 삼(澁)하면 죽는다.

小便不利 소변이 잘 나오지 않는 것

陰虛則小便難.

음허하면 소변을 누기 어렵다.

○小便數而不利者有三, 若大便泄瀉而津液澁少者, 一也. 若熱搏下焦, 津液不能行者, 二也. 若脾胃氣澁, 不能通調水道, 下輸膀胱者³, 三也.

○소변이 잦고 잘 나오지 않는 원인은 3가지가 있다. 설사를 하여 진액이 적어져서 잘 통하지 않는 것이 첫째이다. 열이 하초에 밀고 들어와 진액이 잘 돌지 못하는 것이 둘째이다. 비위의 기가 잘 퍼지지 못해 수도(水道)를 조절하지 못하고, 방광으로 내려보내어 기화시키지 못하는 것이 셋째이다.

小便不通 소변이 나오지 않는 것

胞移熱於膀胱, 則癃尿血.

포(胞)에서 방광으로 열이 옮겨지면 용병이나 요혈이 생긴다.

○足厥陰之脈過陰器, 所生病遺尿閉癃, 督脈者, 女子入繫挺孔⁴, 其孔, 尿孔之端也, 其生病癃痔遺尿, 足三焦⁵者, 太陽之別也, 入格⁶膀胱, 約下焦, 實則癃閉, 虛則遺尿.

○족궐음맥은 생식기를 지난다. 여기서 생기는 병(所生病)은 유뇨·용폐이다. 독맥은 여자의 경우 전음에 들어가 이어지는데 그 구멍은 요도의 끝에 있다. 이곳에 병이 들면 용병·치질·유뇨가 생긴다. 족삼초(足三焦)는 족태양맥에서 갈라진 것이다. 방광으로 들어가 이어지고 하초를 감아 돈다. 그러므로 족삼초가 실하면 용폐가 되고, 허하면 유뇨가 된다.

○小便不通, 有氣血之異, 如渴而小便不通者, 熱在上焦氣分. 如不渴而小便不通者, 熱在下焦血分.

소변불통에는 기와 혈의 차이가 있다. 갈증이 나면서 소변이 나오지 않는 것은 열이 상초의 기분(氣分)에 있는 것이다. 갈증이 없으면서 소변이 나오지 않는 것은 열이 하초의 혈분(血分)에 있는 것이다.

轉脬証 전포증

轉脬証候, 臍下急痛, 小便不通, 凡強忍小便, 或尿急疾走, 或飽食忍尿, 或飽食走馬, 或忍尿入房, 使水氣上逆, 氣迫於脬, 故屈戾而不得舒張也, 脬落卽殂.

전포의 증후는 배꼽 아래가 당기고 아프며 소변불통이 되는 것이다. 소변을 억지로 참거나, 소변이 급할 때 빨리 달리거나, 포식한 후 소변을 참거나, 포식한 후 말을 타거나, 소변을 참고 성교를 하여 수기(水氣)가 거꾸로 올라가 기가 포(脬)를 누르기 때문에 구부러져 펴지지 못한 것이다. 포가 떨어지면 죽는다.

○轉脬証候, 孕婦多有之, 患在忍縮小便, 或醉飽入房, 使小腸之氣逆而不通, 大腸之氣與之俱滯, 外水不得入膀胱, 內水不得出膀胱, 淋瀝急數, 每欲尿時, 痛不可言, 大便亦裏急頻併, 似痢非痢, 必以手按臍下, 庶可立出, 小便甚者, 因此腹脹浮腫, 治法用涼藥⁷利小腸中熱, 仍與通泄大腸, 迨其腹中攪痛, 大便大下, 則尿脬隨即歸正, 小便自然順流.

○전포의 증후는 임신부에게 많다. 소변을 참거나, 술에 취하거나 배부른 상태에서 성교를 하면 소장(小腸)의 기가 거슬러 올라 통하지 않고 대장의 기가 함께 막힌다. 그래서 바깥의 물은 방광으로 들어가지 못하고 안의 물은 방광에서 나오지 못해 소변이 찝끔찝끔 나오되 급하고 잦으며, 소변을 볼 때마다 말로 표현할 수 없을 정도로 아픈 것이다. 대변도 자주 몹시 마려운데 이질 같으나 이질은 아니고, 손으로 배꼽 아래를 눌러야만 소변이 나온다. 심하면 이 때문에 복

창·부종이 생긴다. 치료법은 차가운 약을 써서 소장의 열을 소통시키고 대장을 통하게 하여 내려보내는 것이다. 뱃속이 휘젓듯이 아프다가 크게 설사하게 되면 포(脬)가 바르게 자리잡고 소변이 저절로 순조롭게 나온다

關格証 관격증

關則不得小便, 格則吐逆, 關者甚熱之氣, 格者甚寒之氣, 無出曰關, 無入曰格, 寒在胸中, 遏絕不入, 熱在下焦, 填塞不便.

관이란 소변을 보지 못하는 것이고, 격이란 토하는 것이다. 관은 심한 열기 때문이고, 격은 심한 한기 때문이다. 내보내지 못하는 것을 관이라 하고, 들여보내지 못하는 것을 격이라 한다. 한기가 가슴속에 있으면 막혀서 들여보내지 못하고, 열기가 하초에 있으면 막혀서 소변을 보지 못한다. [《결고》]

關格宜吐瀉 관격에는 토하거나 설사시켜야 한다

關格必用吐, 以提其氣之橫格, 不必在出痰也.

관격에는 반드시 토법을 써야 한다. 기가 가로막힌 것을 끌어올리면 되는 것이니 반드시 담이 나오게 할 필요는 없다.

○陰陽關格, 前後不通, 大便快利, 則小水自行.

○음양관격으로 대소변이 나오지 않을 때는 대변을 시원하게 나오게 하면 소변은 저절로 나온다. [《구현》]

小便不禁 소변을 참지 못하는 것

腎與膀胱俱虛, 內氣不充, 故脬中自滑, 所出多而色白焉, 是以遇夜而陰盛愈多.

신과 방광이 모두 허하여 내기(內氣)가 충실하지 못하면 포(脬)에서 저절로 소변이 많이 나오고 백색을 띤다. 밤이 되어 음이 성해지면 더욱 많아진다.

○下焦蓄血與虛勞內損, 則便尿自遺而不知.

○하초의 축혈이나 허로로 속이 상했을 때는 소변이 새지만 알지 못한다.

○下焦虛寒, 不能溫制水液, 則便尿欲出而不禁.

○하초가 허하고 차서 수액을 따뜻하게 하여 조절하지 못하면 소변이 나오려고 할 때 참지 못한다.

諸淋証 여러 가지 임증

淋之爲病, 小便如粟狀, 小腹弦急, 痛引臍中.

임병은 소변에 좁쌀 같은 것이 나오고 아랫배가 배꼽까지 당기고 아픈 것이다.

○諸淋所發, 皆腎虛而膀胱有熱也, 心腎氣鬱, 蓄在下焦, 故膀胱裏急, 膏血沙石⁸從小便道出焉, 於是有欲出不出, 淋瀝不斷之狀, 甚者窒塞其間, 則令人悶絕矣.

○임병이 되는 것은 모두 신허(腎虛)하고 방광에 열이 있기 때문이다. 심신(心腎)의 기가 막혀서 하초에 쌓이기 때문에 방광이 속으로 당기고, 기름이나 피나 돌이 소변을 따라 나온다. 이 때문에 소변을 누려고 하지만 나오지 않거나,

계속 찢끔찢끔 나오기도 한다. 심하면 요도가 막혀서 괴롭고 답답하여 기절하기도 한다.

○淋皆屬熱，間有冷者，由心腎氣鬱，小腸膀胱不利，或忿怒房勞，忍尿酒肉，濕熱下流，王⁹於肝經，挺孔鬱結，初則熱淋、血淋，久則火爍爲砂¹⁰石淋，如湯鑊¹¹煎，久而生礫也。

○임병은 모두 열에 속하는데 간혹 차가워서 생기는 경우도 있다. 심신(心腎)의 기가 막혀 소장·방광의 작용이 원활하지 못해서 생긴다. 혹은 화를 내거나 성생활을 심하게 하거나, 소변을 참거나 술과 고기에 의해 습열이 아래로 흘러 간경을 침범하면 전음이 막혀 처음에는 열림·혈림이 되었다가 오래되면 화(火)에 쪼여져서 사림·석림이 된다. 약탕관에 약을 오래 달이면 돌덩이가 생기는 것과 같다.

勞淋 노림

苦倦虛損，小便不出，小腹急痛。

노림은 피로로 허손되어 소변이 나오지 않고 아랫배가 당기고 아픈 것이다.

○勞淋者，遇房勞即發，痛引氣衝，痛墜及尻。

노림은 성생활을 하면 발작한다. 기충혈 부위가 아프면서 당기고 통증이 꿈무니까지 빠지듯 아프다.

血淋 혈림

小便不出, 時下血, 疼痛滿急.

혈림은 소변이 나오지 않고 때로 하혈하며 통증이 있고 그득하며 당기는 것이다.

○遇熱則發, 甚則尿血, 熱結莖痛.

○열을 만나면 발작한다. 심하면 요혈이 되고 열이 맏히면 음경이 아프다.

沙淋 사림

陰莖中有沙澁痛, 尿不得出¹², 沙出痛止.

사림은 음경 속에 모래가 있어 깔깔하고 아프며, 소변이 갑자기 나오지 않다가 모래가 나오면 통증이 그치는 것이다.

冷淋 냉림

必先寒慄, 小便澁數, 竅中腫痛.

냉림은 반드시 먼저 오한으로 덜덜 떨고, 소변이 잘 나오지 않고 잣으며, 요도 속이 부으면서 아픈 것이다.

蓋冷氣與元氣交爭, 冷氣勝則寒戰成淋.

냉기가 정기와 싸우는데 냉기가 이기면 오한으로 전율하여 임병이 된다.

膏淋 고림

尿濁如膏, 浮凝如脂, 莖中澁痛.

소변이 기름처럼 뿌옇고 기름처럼 엉기어 뜬다. [《정전》]

熱淋 열림

小便熱赤色, 淋瀝不快, 臍下急痛.

열림은 소변에 열이 있어 적색을 띠고 찝끔찝끔 나와 불쾌하며 배꼽 아래가 당기고 아픈 것이다.

氣淋 기림

小便澁滯, 常有餘瀝不盡, 小腹胀滿.

소변이 잘 나오지 않고 늘 찝끔찝끔 새어 나오며 아랫배가 불러오르고 더부룩하다.

石淋 석림

莖中痛, 尿不能出, 內引小腹, 膨脹急痛, 尿下砂石, 令人悶絕.

석림은 음경 속이 아프고 소변이 제대로 나가지 않으며, 안으로 아랫배까지 불러오르면서 당기고 아프고, 소변으로 모래나 돌이 나오고 답답하여 기절하는 것이다.

○莖中痛, 努力出砂石.

◦음경 속이 아프고 힘을 쓰면 모래나 돌이 나온다. [《정전》]

赤白濁 소변이 붉거나 희면서 뿌연 것

內經曰, 水液渾濁, 皆屬於熱.

《내경》에, "소변이 혼탁한 것은 모두 열에 속한다"고 하였다.

◦便濁之證, 因脾胃之濕熱下流, 滲入膀胱, 故使溲便或白或赤, 而渾濁不清也, 血虛而熱甚者, 則爲赤濁, 此心與小腸主病屬火故也, 氣虛而熱微者, 則爲白濁, 肺與大腸主病屬火¹³故也.

◦소변이 뿌연 증상은 비위의 습열이 아래로 흘러 방광으로 스며들어가 소변이 희거나 붉으면서 뿌옇고 맑지 못한 것이다. 혈이 허하고 열이 심할 때는 붉으면서 뿌옇데, 이것은 심과 소장이 주관하는 병은 화에 속하기 때문이다. 기가 허하고 열이 미약할 때는 희면서 뿌옇데, 이것은 폐와 대장이 주관하는 병은 금에 속하기 때문이다.

◦赤白濁, 皆因脾胃濕熱, 中焦不清, 濁氣滲入膀胱爲濁.

◦소변이 붉거나 희면서 뿌옇게 나오는 것은 모두 비위에 습열이 있어 중초가 맑지 못하여 탁기가 방광으로 스며들어가 뿌옇게 되는 것이다.

◦赤者, 心虛有熱, 由思慮而得之, 白者腎虛有寒, 因嗜慾而致也.

◦소변이 붉고 뿌연 것은 심이 허하고 열이 있는 것으로 생각이 너무 많아서 생기고, 희고 뿌연 것은 신이 허하고 한이 있는 것으로 성욕으로 생긴다.

○小便濁主濕熱, 有痰有虛, 赤屬血, 白屬氣, 與痢疾¹⁴下同治.

○소변이 뿌연 것은 주로 습열 때문인데 담이 있거나 허하여 생길 때도 있다.

붉고 뿌연 것은 혈에 속하고 희고 뿌연 것은 기에 속한다. 이질이나 대하와 치료법은 같다.

蠱病白淫 고병·백음

內經曰, 思想無窮, 所願不得, 意淫於外, 入房太甚, 宗筋弛縱, 發爲筋痿, 及爲白淫, 謂白物淋淫, 如精之狀也, 宜半苓丸.

《내경》에, "생각은 끝이 없으나 원하는 것을 이루지 못하여 음란한 생각을 지나치게 하거나, 성생활을 지나치게 많이 하여 종근이 늘어지면 근위가 되고 백음이 된다"고 하였다. 백음이란 흰 것이 정액처럼 찝끔찝끔 나오는 것으로 반령환을 써야 한다.

○戴人曰, 遺尿閉癰, 陰痿瘰癧, 精滑白淫, 皆男子之疝也, 血涸不月, 腰膝上熱, 足臂噉乾, 癰閉, 小腹有塊, 或定或移, 前陰突出, 後陰痔核, 皆女子之疝也, 但女子不謂之疝, 而謂之瘕也.

○대인(戴人)이, "유뇨·윙폐·음위·포비·정활·백음은 모두 남자의 산병(疝病)이다. 피가 말라 월경이 나오지 않고 허리와 무릎에 열이 나며, 다리를 절고 목구멍이 마르며, 윙폐가 되고 아랫배에 덩어리가 있는데 혹 고정되거나 움직이며, 전음이 돌출하고 후음에 치핵이 있는 것은 모두 여자의 산병(疝病)이다. 다만 여자는 산병이라 하지 않고 가(瘕)라 한다"고 하였다.

脬痺證 포비증

夫膀胱者, 津液之府, 氣化則能出, 今風寒濕邪氣客于脬中, 則氣不能化, 故脬滿而水道不通也, 足太陽之經, 從巔入絡腦, 腦氣下灌, 出於鼻爲涕也.

방광은 진액의 집으로 기화(氣化)가 되면 소변을 내보낼 수 있다. 그러나 풍한 습의 사기가 포(脬)에 침범하면 기화가 이루어지지 않아 소변을 내보내지 못한다. 그래서 포(脬)가 가득 차고 소변이 나오지 않는다. 족태양경맥은 정수리에서 뇌로 이어지기 때문에 뇌기(腦氣)가 코로 내려가면 콧물이 나오게 된다.

莖中痒痛 음경 속이 가렵고 아픈 것

童兒精未盛而御女, 老人陰已痿而思色, 以降其精, 則精不出而內敗, 莖中痛, 澁而爲淋, 八味丸加車前子、牛膝煎服.

어린아이가 정이 성숙해지기 전에 여자를 경험하거나, 노인이 음경이 이미 위축되었는데 여자를 생각하여 정액을 내려보내면 정이 나가지 않고 안으로 썩어서 음경 속이 아프고 소변이 잘 나오지 않아 임병이 된다. 팔미환 약재에 차전자·우슬을 넣어서 달여 먹는다. [《입문》]

交腸證 교장증

婦人小便中出, 大便名交腸.

부인의 소변에 대변이 섞여 나오는 것을 교장증이라고 한다.

小便多寡 소변의 양

老人與壯年飲水, 無異多寡, 壯年小便甚少, 而老者小便甚多, 何也? 曰, 壯者如春夏之氣, 升者多而降者少. 老者如秋冬之氣, 降者多而升者少, 故不同耳.

노인과 젊은이가 물을 마시는 양은 다를 바가 없는데 젊은이는 소변이 매우 적고 노인은 소변이 매우 많은 것은 무엇 때문인가? 젊은이는 봄여름의 기운과 같아서 올라가는 것이 많고 내려가는 것은 적으며, 노인은 가을겨울의 기운과 같아서 내려가는 것이 많고 올라가는 것이 적기 때문에 소변의 양이 같지 않은 것이다.

飲後卽小便 물을 마시면 소변이 바로 나오는 것

內經曰, 飲入於胃, 游溢精氣, 上輸於脾, 脾氣散精, 上歸於肺, 病人飲入胃, 遽覺至臍下, 便欲小便, 由精氣不輸於脾, 不歸於肺, 故心火上攻, 使口燥咽乾.

《내경》에, "물이 위(胃)에 들어와서 정기(精氣)가 넘치면 위로 비에 전해지고, 비기(脾氣)는 정을 흡어서 폐로 올려 보낸다"고 하였다. 환자가 물을 마시는 경우 위(胃)에 들어갔다가 갑자기 배꼽 아래에 이르는 것을 느끼고 곧 소변을 누고 싶은 것은 정기가 비에 전해지지 않고 폐로 돌아가지 않기 때문이다. 그래서 심화(心火)가 위로 공격하여 입과 목구멍이 마른다. 보중익기탕을 써야 한다.

1. 膀胱 : 膀胱焉 ※《동의보감》↩

2. : 則 ※《동의보감》↩

3. 膀胱者 : 膀胱而化者 ※《동의보감》↩

4. 繫挺孔 : 繫挺孔 ※《동의보감》↩

5. 足三焦 : 足三焦 ※초간본

足二焦 ※기영나, 기영국 ↩

6. 格 : 絡 ※《동의보감》↩

7. 涼藥疎 : 涼藥疏 ※《동의보감》↩

8. 沙石 : 砂石 ※《동의보감》↩

9. 干 : 干 ※초간본

工 ※갑영동, 기영국 ↩

10. 砂 : 沙 ※《동의보감》↩

11. 罐 : 罐 ※《동의보감》↩

12. 出 : 卒出 ※《동의보감》↩

13. 屬火 : 屬金 ※《동의보감》↩

14. 滯 : 帶 ※《동의보감》↩

大便 대변

大便原委¹ 대변이 만들어지는 과정

難經曰, 大腸小腸會爲闌門, 蓋胃中水穀腐熟, 自胃下口傳入於小腸上口, 自小腸下口泌別清濁, 水液入膀胱爲溲尿, 滓穢入大腸爲大便, 由闌門而分別, 關關分隔, 故名爲闌門也.

《난경》에, "대장과 소장이 만나는 곳을 난문(闌門)이라 한다"고 하였다. 위(胃)에서 수곡이 삭혀지면 위(胃)의 아래 출구에서 소장(小腸)의 위쪽 입구로 전해지고 소장(小腸)의 아래 출구에서 청탁이 나뉘어져 수액은 방광으로 들어가 소변이 되고 찌꺼기는 대장으로 들어가 대변이 된다. 이렇게 난문에서 나뉘어지는데, 빗장으로 막혀서(關關) 나뉘어지므로 난문(闌門)이라고 한다.

○內經曰, 大腸者, 傳導之官, 化物出焉, 註曰, 化物, 謂大便也.

○《내경》에, "대장은 전해주는(傳道) 기관이다. 화물(化物)이 여기서 나온다"고 하였다. 주(註)에, "화물(化物)이란 대변을 말하는 것이다"라 하였다.

大便病因 대변병의 원인

犯賊風虛邪者, 陽受之. 食飲不節, 起居不時者, 陰受之, 陽受之則入六府, 陰受之則入五藏, 入六府則身熱不時臥, 上爲喘呼. 入五藏則臍滿閉塞, 下爲飧泄, 久爲腸澼.

적풍(賊風)과 허사(虛邪)는 양에서 받고, 음식을 절제하지 못하고 생활에 절도가 없는 것은 음에서 받는다. 양에서 받으면 육부로 들어가고 음에서 받으면 오장으로 들어간다. 육부로 들어가면 몸에서 열이 나고 제때에 잠자리에 들지 못하며 위로는 숨이 차다. 오장으로 들어가면 배가 불러 올라 막히고 아래는 소화되지 않은 것이 그대로 대변으로 나오며, 오래되면 장벽(腸澼, 이질)이 된다.

辨便色 대변의 색

腸中寒則腸鳴飧泄, 腸中熱出黃如糜.

장(腸)이 차가우면 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나고 소화되지 않은 것이 그대로 대변으로 나온다. 장에 열이 있으면 묽은 죽 같은 누런 대변이 나온다.

○瀉白爲寒, 青黃紅赤黑, 皆爲熱也, 或以痢色青爲寒者, 誤也, 傷寒少陰病, 下痢純青水者, 熱在裏也, 小兒急驚, 利色多青, 爲熱明矣, 痢色黃者, 脾熱也, 痢色紅者爲熱, 心火之色, 或赤者, 熱之甚也, 色黑者, 由火熱亢極則水化, 故色黑也.

○설사가 백색이면 한증이고, 청색·황색·홍색·적색·흑색이면 모두 열증이다. 어떤 사람은 이질이 푸른 것을 한증으로 보기도 한다. 이것은 잘못된 것이다. 상한소음병에 이질 때문에 순전히 퍼런 물만 나오는 것은 열이 안에 있기 때문이다. 소아의 급경풍에 설사가 대부분 푸른 것은 열로 인한 것이 분명하다. 이질이 황색을 띠는 것은 비열(脾熱)이다. 이질이 홍색을 띠는 것은 열증으로 심화(心火)의 색이다. 적색을 띠는 경우는 열이 심한 것이다. 흑색을 띠는 것은 화열(火熱)이 심해져 도리어 수(水)로 변화되었기 때문에 그런 것이다.

○濕多成五泄, 如水傾下.

○습이 많으면 오설(五泄)이 되어 물을 붓는 것처럼 나온다.

脈法 맥법

泄瀉脈緩, 時小結者生, 浮大數者死.

설사에 맥이 완(緩)하거나 때로 소(小)·결(結)하면 살고, 부대삭(浮大數)하면 죽는다.

泄證有五 5가지의 설사

有胃泄、脾泄、大腸泄、小腸泄、大瘕泄.

설사에는 위설·비설·대장설·소장설·대가설이 있다.

○胃泄者, 飲食不化, 色黃, 宜胃風湯.

위설은 음식이 소화되지 않고 변이 누런 것이다. 위풍탕을 써야 한다.

○○脾泄者, 腹脹滿泄注, 食則吐逆, 宜胃苓湯.

비설은 배가 불러 오르고 설사가 나오며 먹으면 토하는 것이다. 위령탕을 써야 한다.

○○大腸泄², 食已窘迫, 大便色白, 腸鳴切痛, 宜五苓散.

대장설은 음식을 먹고 나면 대변이 급해지고 변이 희며, 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나고 배가 끓어지듯 아픈 것이다. 오령산을 써야 한다.

○小腸泄者, 溲泄³而便膿血, 小腹痛, 宜芍藥湯.

○소장설은 소변이 잘 나오지 않으면서 변에 피고름이 있고 아랫배가 아픈 것이다. 작약탕을 써야 한다.

○大瘕泄者, 裏急後重, 數至圊而不能便, 莖中痛, 宜大黃湯.

○대가설은 뱃속이 당기고 뒤가 묵직하여 자주 변소에 가나 변을 제대로 보지 못하고 음경 속이 아픈 것이다. 대황탕을 써야 한다. [《의림》]

泄瀉諸證 여러 가지 설사

有濕泄、濡泄、風泄、寒泄、暑火泄、熱泄、虛泄、滑泄、飧泄、酒泄、痰泄、食積泄、脾泄、腎泄、脾腎泄、瀉泄、暴泄、洞泄、久泄.

설사에는 습설、유설、풍설、한설、서설、화설、열설、허설、활설、손설、주설、담설、식적설、비설、신설、비신설、양설、폭설、동설、구설이 있다.

濕泄 습설

即濡泄, 亦名洞泄, 其證如水傾下, 腸鳴身重, 腹不痛, 即, 左傳雨淫腹疾是也,

습설은 곧 유설(濡泄)인데 동설(洞泄)이라고도 한다. 증상은 대변이 물을 쏟아 붓듯이 나오고 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나며, 몸이 무거우나 배는 아프지 않는 것이다.

水穀不化, 清濁不分, 是濕泄也.

수곡이 소화되지 않아 청탁이 구분되지 않는 것이 습설이다.

○凡瀉水腹不痛, 是濕泄, 宜麴蘗丸.

○물 같은 설사를 하지만 배는 아프지 않는 것이 습설이다. 국궁환을 써야 한다.

○大渴引飲, 因致水穀一時併下, 宜五苓散.

○심한 갈증으로 물을 마신 후 수곡이 한꺼번에 쏟아질 때는 오령산을 써야 한다.

風泄 풍설

惡風自汗, 或帶清血, 由春傷風, 夏感濕而發動, 故其瀉暴.

바람을 싫어하고 자한이 있으며 혹 대변에 붉은 피가 보이는 것은 봄에 풍에 상하고 여름에 습이 들어왔기 때문이다. 그래서 설사가 갑자기 나오는 것이다.

寒泄 한설

惡寒身重, 腹脹切痛, 雷鳴鴨溏, 清冷, 完穀不化.

한설로 오한이 나고 몸이 무거우며, 배가 불러 오르고 끓어지듯이 아프며, 뱃속에서 우레 같은 소리가 심하게 나고 오리똥이 나오며, 소화되지 않은 차가운 것을 설사한다.

○協寒自利不渴曰鴨瀉, 亦曰【牧+鳥】瀉⁴, 所下清白如鴨屎狀也.

○한에 의해 설사가 나면서 갈증이 없는 것을 압당(鴨瀉)이라 하고 목당(鵝瀉)이라고도 한다. 설사가 멀겁고 희어서 오리똥 같은 것이다.

暑泄 서설

煩渴尿赤, 暴瀉如水.

번갈이 있고 소변이 붉으며 갑자기 물 같은 설사를 한다.

火泄 화설

卽, 熱泄也, 口乾喜冷, 痛一陣, 瀉一陣, 其來暴速稠粘.

화설은 곧 열설(熱泄)이다. 입이 마르고 찬것을 좋아하며, 통증이 한바탕 있다가 설사를 한바탕 한다. 급하게 설사하면서 변이 끈끈할 때

虛泄 허설

困倦無力, 遇飲食卽瀉, 或腹不痛.

노곤하고 무기력하며, 음식을 먹으면 곧 설사하며, 간혹 배가 아프지 않다.

滑泄 활설

滑泄不禁, 瀉久不止, 大孔如竹筒, 直出無禁, 氣陷下.

활설불금(滑泄不禁)은 설사가 오래도록 멎지 않아 대나무 통처럼 항문이 크게 열려 바로 나와 참을 수 없는 것이다. 중기(中氣)가 아래로 처진 것이다.

飧泄 손설

飧泄者, 米穀不化而泄出也.

손설은 곡식이 소화되지 않은 채 나오는 것이다. [《강목》]

○夕食謂之飧, 以食之難化者, 尤重於夕, 故食不化泄出者, 謂之飧泄.

○저녁밥을 손(飧)이라 한다. 음식이 잘 소화되지 않는 것은 저녁에 더 심하기 때문에 소화되지 않고 나오는 것을 손설이라고 한다. [《성제》]

痰泄 담설

或瀉或不瀉, 或多或少.

담설로 설사를 하거나 설사를 하지 않거나, 설사의 양이 많거나 적을 때

食積泄 식적설

泄而腹痛甚, 瀉後痛減, 臭如抱壤鷄子, 噫氣作酸.

설사를 할 때는 배가 심하게 아프다가 설사한 뒤에는 덜 아프고, 계란 썩는 냄새가 나며, 트림하면 신물이 나온다.

酒泄 주설

飮食過傷, 遂成酒泄, 骨立不能食, 但飲一二盃, 經年不愈.

술을 지나치게 먹으면 마침내 주설이 된다. 빼만 앙상하게 남고 물 한두잔 이외에는 제대로 먹지 못하며 여러 해 동안 낫지 않는다.

脾泄 비설

脾泄者, 肢體重着, 中脘有妨, 面色萎黃, 腹肚微滿.

비설은 사지와 몸이 무겁고 중완이 거북하며, 얼굴빛이 누렇게 뜨고 배가 약간 더부룩한 것이다.

腎泄 신설

一名晨泄, 一名瀉泄, 每五更溏泄一次, 此腎虛感陰氣而然.

신설(腎泄)은 일명 신설(晨泄)이라 하고, 양설(瀉泄)이라고도 한다. 매일 새벽〔五更〕에 설사를 1번 하는 것은 신허한데 음기를 만나서 그러한 것이다.

暴泄 폭설

太陽傳太陰, 下痢爲【牧+鳥】瀉⁵, 大腸不能禁固, 卒然而大便如水, 其中有小結糞硬物, 欲起而又下, 欲了而不了, 小便多清, 此寒也.

태양경의 사기가 태음경으로 전해져 이질이 생기면 오리똥처럼 변이 무르다. 대장에서 참지 못하고 갑자기 쏟아지는데, 대변이 물 같고 그 속에 조그마하게 대변이 뭉쳐 단단하게 된 것이 있으며, 대변을 보고 일어서려고 하면 다시 대변이 나오고, 끝내려고 하나 끝나지 않으며, 소변은 대부분 맑다. 이것은 한증이기 때문에 따뜻하게 해야 한다.

久泄 구설

厥陰經動, 下痢⁶不止, 其脈沈遲, 手足厥逆, 涕唾膿血, 此證難治, 法曰, 風邪縮於內, 宜散之, 用桂枝麻黃湯汗之.

궤음경이 동하여 이질이 멎지 않고, 맥이 침지(沈遲)하며, 손발이 싸늘하고 콧물이나 침에 피고름이 있으면 치료하기 어렵다. 법(法)에, "풍사가 안에 움츠리고 있으면 흩어 주어야 한다"고 하였다. 계지마황탕을 써서 땀을 내어야 한다.

○凡久瀉之由, 多因眞陰虛損, 元氣下陷, 遂成久泄.

○구사(久瀉)는 대부분 진음이 허손되어 원기가 아래로 처져 있다가 마침내 구설이 된 것이다.

泄瀉宜用升麻⁷之藥 설사에는 승양시키는 약을 써야 한다

暑月霖雨時, 人多病泄瀉, 乃濕多成五泄故也, 內經曰, 在下者引而竭之, 又曰, 治濕不利小便, 非其治也, 法當以淡滲之劑利之, 然客邪寒濕之勝, 自外入裏而甚暴, 若用利小便之藥, 則是降之又降, 復益其陰, 而重竭其陽也, 茲以升陽之藥, 是爲宜耳.

여름철 장마에 설사병을 앓는 수가 많다. 습이 오설(五泄)을 생기게 하는 경우가 많기 때문이다. 《내경》에, "사기(邪氣)가 하초에 있으면 설사시켜서 모두 없애야 한다"고 하였고, 또, "습을 치료할 때 소변을 잘 나오게 하지 않으면 제대로 치료한 것이 아니다"라 하였다. 치료할 때는 담담한 맛의 스며 나가게 하는 약으로 소변을 잘 나오게 해야 한다. 그러나 객사(客邪)인 한습이 왕성하여 겉에서 속으로 들어가면 병이 매우 심해진다. 이 때 소변을 잘 나가게 하는 약을 쓰면 내려가는 기를 더 내려가게 하고, 음을 계속 더해 주어 양은 더욱더 고갈된다. 그러므로 양기를 올려 주는 약을 써야 한다.

瀉與痢不同 설사와 이질의 차이점

泄瀉之證, 水穀或化或不化, 竝無努責, 惟覺困倦, 若滯下則不然, 或膿或血, 或膿血相雜, 或腸垢, 或無糟粕, 或糟粕相雜, 雖有痛不痛之異, 而皆裏急後重, 逼迫惱人, 赤白交下爲異.

설사의 증상은 수곡이 소화되거나 소화되지 않건 간에 아랫배에 힘을 주지 않아도 설사가 나오고 노곤함을 느끼는 것이다. 이질은 그렇지 않다. 혹 고름이 있거나 피가 있거나, 고름과 피가 서로 섞여 있거나, 점액이 섞여 있거나, 찌꺼

기가 없거나 찌꺼기가 섞여 있다. 비록 하나는 통증이 있고 하나는 없지만 모두 뱃속이 당기고 뒀가 묵직하여 사람을 괴롭게 한다. 또 적색과 백색의 변이 섞여 나오는 것이 차이점이다.

久泄成痢 구설이 이질이 된다

夫痢者, 皆由榮衛不和, 腸胃虛弱, 冷熱之氣, 乘虛客於腸胃之間, 泄而爲痢也.

이질은 모두 영위가 불화하고 장위(腸胃)가 허약하여 냉기나 열기가 허를 틈 타 장위에 침범해 설사가 되고 이질이 된 것이다.

痢疾諸證 여러 가지 이질

滯下之證, 內經所載, 有血溢、血泄、血便、注下, 古方則有清膿血及泄下, 近世並⁸爲痢疾, 其實一也.

체하증(滯下證)이 《내경》에 실려있는 것으로는 혈일(血溢)、혈설(血泄)、혈변(血便)、주하(注下)가 있고, 고방(古方)에서는 청농혈(淸膿血)、설하(泄下)가 있다. 근세에는 이것을 아울러 이질이라 하는데, 실제로 같은 것이다.

赤痢 적리

赤痢自小腸來, 濕熱爲本.

적리는 소장으로부터 온 습열이 원인이다.

白痢 백리

白痢屬氣, 自大腸來, 濕熱爲本.

백리는 기에 속하는데, 대장으로부터 온 습열이 원인이다.

赤白痢 적백리

冷熱不調, 赤白各半, 乍澇乍澁, 似痢非痢, 宜茱連丸.

냉기와 열기가 고르지 않고 적색과 백색을 반씩 띠 때는 강목환을 써야 한다.
잠깐 설사를 하다가 잠깐 잘 나오지 않으며, 이질 같기도 하고 아닌 것 같기도
할 때는 수련환을 써야 한다.

水穀痢 수곡리

脾胃氣虛, 則不能消化水穀, 糟粕不聚, 變而爲水穀痢.

비위기가 허하여 수곡을 제대로 소화시키지 못하여 대변의 모양이 만들어지
지 않으면 그것이 변하여 수곡리가 된다.

膿血痢 농혈리

如煩燥, 或先便膿, 後見血, 非黃連不止, 此上部血也.

번조가 있거나, 대변에 고름이 먼저 나오다가 피가 나오는 것은 황련이 아니면
멎게 할 수 없다. 이것은 상부의 혈이다.

○如惡寒脈沈, 或腰痛臍下痛, 非黃芩不除, 此中部血也.

○오한이 있고 맥이 침(沈)하거나, 허리가 아프고 배꼽 아래가 아픈 것은 황금
이 아니면 제거할 수 없다. 이것은 중부의 혈이다.

○如惡寒脈沈, 先見血, 後便膿, 非地榆不除, 此下部血也.

○오한이 있고 맥이 침(沈)하며, 대변으로 먼저 피가 나오다가 고름 섞인 변이
나오는 것은 지유가 아니면 제거할 수 없다. 이것은 하부의 혈이다.

噤口痢 금구리

痢疾不納飲食者, 俗謂之噤口痢, 如頭疼心煩, 手足溫熱, 此乃毒氣上衝心肺.

이질로 음식을 먹지 못하는 것을 민간에서는 금구리라 한다. 머리가 아프고 가
슴이 답답하며, 손발이 따뜻하거나 열이 나는 것은 독기가 심폐로 치받기 때문
이다

休息痢 휴식리

凡痢乍發乍止者, 名休息痢.

이질이 잠깐 있다가 없다가 하는 것을 휴식리라고 한다.

○休息痢經年不差, 以致氣血虛而不斂.

○휴식리가 여러 해 동안 낫지 않으면 기혈이 허해져서 설사가 멎지 않는다.

風痢 풍리

風痢, 惡風鼻塞, 身重色青, 或純下清水.

풍리는 바람을 싫어하고 코가 막히며, 몸이 무겁고 (대변색?)이 푸르거나, 순전히 맑은 물만 설사하는 것이다.

寒痢 한리

寒痢白如鴨溏, 腸鳴痛墜不甚.

한리는 오리똥처럼 흰 설사를 하고 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나지만, 배가 아픈 것과 뒤가 묵직한 것은 심하지 않다.

濕痢 습리

濕痢, 腹脹身重, 下如黑豆汁, 或赤黑渾濁, 此危證也.

습리는 배가 불러 오르고 몸이 무거우며, 설사가 검정콩즙 같거나 검붉은 것이 섞여 탁한 것이다. 이것은 위험한 증상이다.

氣痢 기리

氣痢狀如蟹渤, 拘急獨甚.

기리는 게거품 같은 설사를 하고 뱃속이 유난히 심하게 당기는 것이다.

熱痢 열리

大凡痢疾, 多因伏暑而得, 但背寒面垢, 或面如塗油, 齒乾煩⁹, 燥渴引飲, 皆暑症也, 不宜輕用附子熱藥, 宜酒蒸黃連丸.

이질은 대부분 복서(伏暑)로 인하여 생긴다. 등이 차갑고 얼굴에 때가 끼거나 기름을 바른 것 같으며, 치아가 마르고 답답하며, 갈증이 심하여 물을 찾는 것이 모두 서증(暑證)이다. 부자 같은 뜨거운 약을 경솔하게 사용해서는 안 되고, 주증황련환을 써야 한다.

虛痢 허리

氣弱困倦, 穀食難化, 腹微痛, 或大痛, 並無努責.

허리(虛痢)는 기운이 약하고 노곤하며, 음식이 잘 소화되지 않고 배가 약간 아프거나 크게 아프며, 배에 힘을 주지 않아도 설사가 나오는 것이다.

積痢 적리

無積不成痢, 痢出於積滯, 積, 物積也, 滯, 氣滯也, 物積欲出, 氣滯而不與之出, 所以下墜裏急, 乍起乍止, 日夜凡百餘度, 人有此證, 不論色之赤白, 脈之大小, 一皆以通利行之.

적(積)이 없으면 이질이 되지 않는다. 이질은 적체로 인해 생긴다. 적(積)은 무엇이 쌓였다는 것이고, 체(滯)는 기가 막혔다는 것이다. 쌓인 것이 나오려고 하거나 기가 막혀서 나오지 못한다. 그래서 대변이 아래로 나오려 하고 뱃속이 당

기는 증상이 문득 발작했다가 그치기를 밤낮으로 백여 번 하는 것이다. 이러한 증상이 있으면 대변색이 붉거나 희거나, 맥이 대하거나 소하거나 상관없이 모두 잘 통하게 하는 방법을 써야 한다.

疫痢 역리

一方一家之內, 上下傳染, 長幼相似, 是疫毒痢也, 當察運氣之相勝以治之.

한 지방이나 한 집안이 모두 전염되어 어른이나 아이나 유사한 증상을 보이는 것이 역독리이다. 운기(運氣)의 상승(相勝)을 살펴서 치료해야 한다.

蟲疰痢 고주리

久痢不已, 毒氣蝕於藏府, 下血如鷄肝, 雜膿瘀者, 名曰蟲疰痢.

구리가 멎지 않고 독기가 장부를 파먹어 닭의 간 같은 것을 하혈하는데, 고름이나 어혈이 섞여 있는 것을 고주리라고 한다.

五色痢 오색리

脾胃爲水穀之海, 無物不受, 常兼四藏, 故痢有五色之相雜, 當先通利.

비위는 수곡의 바다여서 받아들이지 않는 것이 없고 늘 나머지 네 장을 겸하기 때문에 이질에 오색이 섞이는 것이다. 마땅히 우선 잘 통하게 해야 한다.

痢疾腹痛 이질의 복통

下痢腹痛者, 肺經之氣, 鬱在大腸之間, 實者下之, 虛者發之.

이질에 배가 아픈 것은 폐경의 기가 대장에 울체되었기 때문이다. 실하면 설사 시키고, 허하면 길경으로 발산시킨다.

痢疾裏急後重 이질의 이급후중

裏急, 窘迫急痛是也, 後重者, 大腸墜重而下也, 其證不一, 有因火熱者, 謂火性急速能¹⁰燥物是也, 有因氣滯者, 此大腸之氣壅而不宣通也, 有因積滯壅盛者, 是有物結墜也, 有氣虛者, 此大腸氣降而不能升也, 有血虛者, 所謂虛坐努責是也, 治法, 火熱者清之, 氣滯者調之, 積滯者去之, 氣虛者升之, 血虛者補之.

이급(裏急)이란 뒤가 곤란하고 당기며 아픈 것이고, 후중(後重)은 대장이 묵직하게 아래로 빠져나오는 듯한 것인데, 그 증상의 원인은 한 가지가 아니다. 화열(火熱)로 인한 것은 화성(火性)이 급속하여 물건을 말리기 때문이다. 기체(氣滯)로 인한 것은 대장의 기가 막혀서 잘 통하지 않기 때문이다. 적체가 웅성한 것은 무엇인가 뭉쳐서 떨어졌기 때문이다. 기가 허한 것은 대장의 기가 내려가서 올라가지 못하기 때문이다. 혈이 허한 것은 이른바 헛되이 앉아서 아랫배에 힘만 준다는 것이다. 치료법은 다음과 같다. 화열(火熱)이 있을 때는 서늘하게 하고, 기체이면 기를 고르게 한다. 적체이면 제거하고, 기가 허하면 기를 올려 주며, 혈이 허하면 혈을 보한다.

痢疾大孔痛 이질로 인한 항문의 통증

下痢大孔痛, 因熱流于下.

이질로 항문이 아픈 것은 열이 흘러 내려가기 때문이다.

下痢大孔痛, 宜溫煖之.

이질로 항문이 아플 때는 따뜻하게 해야 한다.

○下痢大孔痛, 一曰溫之, 一曰清之, 如久病身冷, 脈沈小, 宜溫之, 如暴病身熱, 脈浮洪, 宜清之.

○이질로 항문이 아플 때는 따뜻하게 하거나 서늘하게 한다. 만약 오랜 병으로 몸이 차고 맥이 침소(沈小)할 때는 따뜻하게 해야 하고, 갑작스런 병으로 몸에 열이 있고 맥이 부홍(浮洪)할 때는 서늘하게 해야 한다. [《단심》]

痢疾宜下 이질에는 설사시켜야 한다

痢初得一二日間, 元氣未虛, 必推蕩之, 此通因通用之法, 用大承氣湯, 或調胃承氣湯, 下後看氣血調理, 五日後不可下, 脾胃虛故也.

이질의 초기 1 - 2일 사이는 원기가 아직 허하지 않으므로 반드시 사기(邪氣)를 뽑아 내어야 한다. 이것은 '통인통용(通因通用)'하는 방법으로 대승기탕이나 조위승기탕을 써서 설사시킨 다음 기혈을 고르게 한다. 5일 후에 설사시키면 안 되는 것은 비위가 허하기 때문이다.

○此亦大槩言之, 氣血弱者, 雖一二日不可下, 實者十餘日後亦可下之.

앞의 말은 큰 대강을 말한 것이다. 기혈이 약한 자는 비록 1 - 2일 만 지났어도 설사시켜서는 안 되고, 실한 자는 10여 일이 지났어도 설사시킬 수 있다.

治痢要訣 이질을 치료하는 중요한 비결

行血則便膿自愈, 調氣則後重自除.

혈을 돌게 하면 대변에 있던 고름이 저절로 사라지고, 기를 고르게 하면 뒤가 묵직한 것이 저절로 없어진다.

大便秘結 변비

腎主五液, 津液潤則大便如常, 若飢飽勞役, 或食辛熱, 火邪伏於血中, 耗散眞陰, 津液虧少, 故大便結燥, 又有年老氣虛, 津液不足而結者, 經曰, 腎惡燥, 急食辛以潤之者是也.

신(腎)은 오액(五液)을 주관한다. 진액으로 적셔주면 대변이 정상시와 같다.

그러나 굶거나 포식하거나 일을 많이 하거나 맵고 뜨거운 음식을 먹어 화사(火邪)가 혈 속에 잠복하면 진음(眞陰)을 소모시켜 진액이 적어져서 대변이 뭉치고 마른다. 또, 나이가 들거나 기가 허하여 진액이 부족해져 변비가 생길 때도 있다. 경(經)에, "신(腎)은 마른 것을 괴로워하므로 급히 매운맛을 먹어 적셔 주어야 한다"고 한 것이 이것이다.

脾約證 비약증

傷寒陽明病, 自汗出, 小便數, 則津液內竭, 大便必難, 其脾爲約, 脾約丸主之.

상한양명병에 땀이 저절로 나고 소변이 잦으면 진액이 안에서 고갈되어 반드시 대변을 보기가 어려워진다. 비(脾)가 묽었기 때문이니 비약환 [처방은 뒤에 나온다] 을 주로 쓴다.

○成無己曰, 胃強脾弱, 約束津液不四布¹¹, 但輸膀胱, 故小便數而大便難, 制脾約丸以下脾之結燥.

○성무기가, "위(胃)가 강하고 비(脾)가 약하면 진액이 속박되어 사방으로 퍼지지 못하고 방광으로만 보내져 소변이 잦고 대변이 어렵게 되는 것이다"라 하였다. 비약환을 만들어 비(脾)에 뭉쳐있는 것과 마른 것을 설사시켜야 한다.

大便不通 대변이 나오지 않는 것

大便秘結者, 常常乾燥而艱難放下也, 不通者, 累日不得通, 閉塞脹滿也.

변비는 대변이 늘 말라 있어 대변을 보기가 힘든 것이고, 불통(不通)이라는 것은 며칠 동안 대변이 나오지 않고 막혀서 배가 불러 오르는 것이다.

大小便不通 대소변이 나오지 않는 것

凡大小便不通, 內經謂之三焦約, 約者, 不行也, 又曰, 大小便不通, 陰陽關格, 乃三焦約之病也.

대소변이 나오지 않는 것을 《내경》에서는 삼초약(三焦約)이라고 했다. 약(約)이란 잘 통하지 않는다는 뜻이다. 또한 대소변이 나오지 않는 것을 음양관격(陰陽關格)이라 하는데, 이것도 삼초약(三焦約)이라는 병이다.

1. 《동의보감》에서 제목을 가져옴 ←

2. 大腸泄 : 大腸泄者 ※《동의보감》 ←

3. 泄 : 澁 ※《동의보감》 ←

4. 【牧+鳥】溏 : 鷺溏 ※《동의보감》 ←

5. 【牧+鳥】溏 : 鷺溏 ※《동의보감》 ←

6. 痢 : 利 ※초간본 외

痢 ※갑완_와 ←

7. 麻 : 陽 ※《동의보감》 ←

8. 竝乎 : 并呼 ※《동의보감》 ←

9. 冤 : 寃 ※《동의보감》 ←

10. 能 : 而能 ※《동의보감》 ←

11. 不四布 : 不得四布 ※초간본 외

之不四布 ※기영나, 기영국, 갑완와, 남산

之得四布 ※갑영동 ←

해제

개요

정조는 11년간 선대왕(영조)의 건강을 돌보며 의학의 문제점을 깊이 인식하게 되었다. 당시 의사들이 단순히 처방과 약명을 외우는 것에 치중하여 병의 근본 원인을 제대로 파악하지 못하는 현실을 개선하고자 했다. 의학을 국가 운영에 비유하며 상황과 맥락에 맞는 적절한 치료의 필요성 제기하며 의술의 실제적인 적용과 이해를 돕기 위해 《동의보감》을 바탕으로 증론과 맥결을 체계적으로 정리하여 책을 편찬하게 되었다. 편찬시기는 영조 사후 정조가 즉위한 후, 1776년 이후로 추정된다.

구성 및 특징

원래 4권의 책으로 구성되었으며, 《동의보감》을 바탕으로 신(身), 형(形), 정(精), 기(氣)에서부터 부인과, 소아과에 이르기까지 각 분야의 증론과 맥결을 체계적으로 정리했다. 이후 탕액에 관한 처방을 추가로 초록하여 5권의 별책을 만들어 총 9권이었다. 이후 유실되었고 4권의 《수민묘전》만 남았다. 내용은 병증에 대한 의론과 증상 위주로 발췌하였고, 《동의보감》에 조문마다 실려 있는 처방은 모두 생략하였다. 이는 정조가 서문에서 말한 "방제를 가르치는 의사들이 맥진, 병증, 탕약과 약제를 모두 한 책에서 섞어서 다뤄 의도와 치료방법이 명확하지 않고 급한 해결만 추구하는 폐단을 벗어나려는 시도였던 것으로 보인다.

인용관계

《정조실록》에는 《제중신편》에 대한 설명이 아래와 같이 기록되어 있어 《동의보감》, 《수민요전》, 《제중신편》의 인용 관계를 확인할 수 있다. 《동의보감》의 여러 판본 중에서는 기해영영개간본(1779)과 교감자가 일치하는 경향을 보인다.

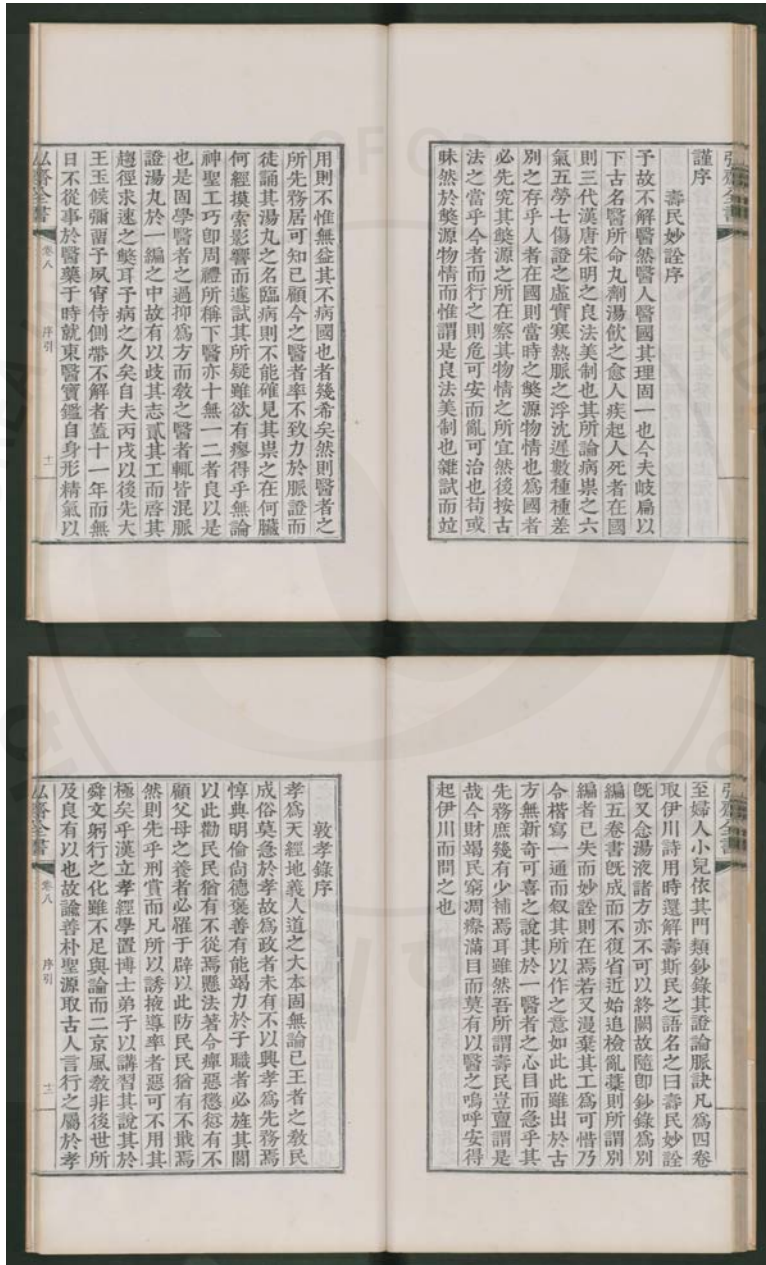
"허준의 《동의보감》을 보충하고 교정을 가하여 《수민요전》 9권을 만들어 낸 다음 다시 내의원에 명하여 여러 처방들을 채집하게 해서 요점만 취한 뒤 경험방을 그 사이에 첨부, 세상에 유행시킬 수 있는 책 1부를 따로 편집하게 하였다. 본문이 8권이고 목록이 1권이며, 風, 寒, 暑, 濕으로부터 <약성가>에 이르기까지 모두 70목으로 되어 있는데, 각 목마다 먼저 진맥에 대한 비결과 증세를 서술한 다음 합당한 처방과 약제를 붙여 책 이름을 《제중신편》이라 하고 鑄字所에 넘겨 간행·반포토록 했다."

의의

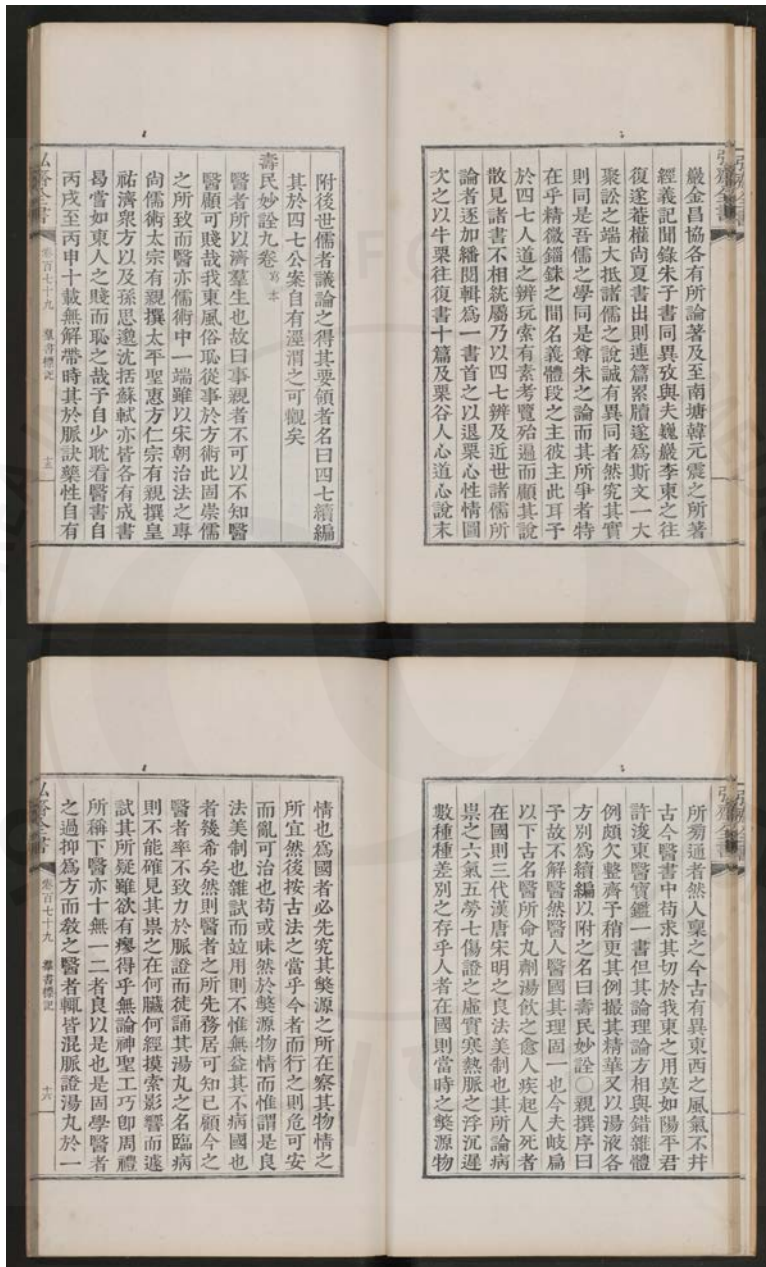
정조의 문집인 《홍재전서》에 수록된 《수민요전》 친찬서에서는 유학과 마찬가지로 백성을 구제하는 의학을 소홀히 할 수 없다는 점을 강조하고 있다. 의학을 국가 운영에 비유하여 상황과 맥락에 맞는 적절한 치료의 필요성 제기하고 있으며, 단순히 처방과 약명을 외우는 것에 치중하는 기존 의학서의 문제점을 제시하였다. 이천(伊川)의 시어에서 인용한 '수민요전(壽民妙詮)'이라는 제목은 "때에 맞게 사용하여 백성의 수명을 연장한다"는 의미로서, 단순한 의학 지식을 정리하는 것을 넘어 백성의 고통을 해결하고자 하는 정조의 철학을 엿볼 수 있다.

《홍재전서弘齋全書》서문 이미지

※《홍재전서弘齋全書》8권 〈壽民妙詮序〉



※《홍재전서弘齋全書》9권 〈壽民妙詮九卷 寫本〉



嚴金昌協各有所論著及至南塘韓元震之所著
經義記聞錄朱子書同異攷與夫巖巖李東之往
復達菴權尚夏書出則連篇累牘達爲斯文一大
聚訟之端大抵諸儒之說誠有異同者然究其實
則同是吾儒之學同是尊朱之論而其所爭者特
在乎精微鏘鏘之間名義體段之主彼主此耳予
於四七人道之辨玩索有素考覽殆遍而顧其說
散見諸書不相統屬乃以四七辨及近世諸儒所
論者逐加緝問輯爲一書首之以退栗心性情圖
次之以牛栗往復書十篇及栗谷人心道心說末

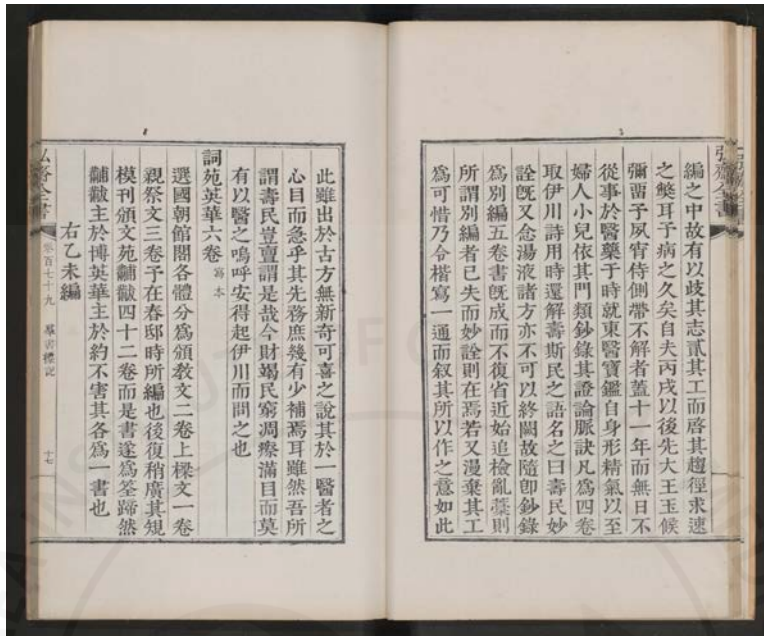
附後世儒者議論之得其要領者名曰四七續編
其於四七公案自有涇渭之可觀矣

壽民妙詮九卷 寫本

醫者所以濟羣生也故曰事親者不可以不知醫
醫顧可賤哉我東風俗恥從事於方術此固崇儒
之所致而醫亦儒術中一端雖以宋朝治法之專
尙儒術太宗有親撰太平聖惠方仁宗有親撰皇
祐濟衆方以及孫思邈沈括蘇軾亦皆各有成書
曷嘗如東人之賤而恥之哉予自少耽看醫書自
丙戌至丙申十載無解帶時其於脈訣藥性自有

所翊通者然人粟之今古有異東西之風氣不并
古今醫書中苟求其切於我東之用莫如陽平君
許浚東醫寶鑑一書但其論理論方相與錯雜體
例頗欠整齊予稍更其例撮其精華又以湯液各
方別爲續編以附之名曰壽民妙詮○親撰序曰
予故不解醫然醫人醫國其理固一也今夫岐扁
以下古名醫所命丸劑湯飲之愈人疾起人死者
在國則三代漢唐宋明之良法美制也其所論病
祟之六氣五勞七傷證之虛實寒熱脈之浮沉遲
數種種差別之存乎人者在國則當時之藥源物

情也爲國者必先究其藥源之所在察其物情之
所宜然後按古法之當乎今者而行之則危可安
而亂可治也苟或昧然於藥源物情而惟謂是良
法美制也雜試而竝用則不惟無益其不病國也
者幾希矣然則醫者之所先務居可知已顧今之
醫者率不致力於脈證而徒誦其湯丸之名臨病
則不能確見其祟之在何臟何經摸索影響而遽
試其所疑雖欲有瘳得乎無論神聖工巧即周禮
所稱下醫亦十無一二者良以是也固學醫者
之過抑爲方而教之醫者輒皆混脈證湯丸於一



※ 참고자료

정조. 《壽民妙詮》(청구기호.奎4809). 규장각

정조. 《弘齋全書》(청구기호.奎4465-v.1-38). 규장각

규장각. 《濟衆新編》 해제(https://kyudb.snu.ac.kr/book/view.do?book_cd=GK02077_00¬es=lang)

내손안에동의보감app. 《동의보감》(<https://app.medicclassics.kr/>)

일러두기

- 이 번역서는 《수민묘전(壽民妙詮)》의 卷2 중에서 [외형편]에 해당하는 내용을 발췌하여 번역한 것이다.
- 저본은 규장각에 소장된 《壽民妙詮》(청구기호.奎4809)으로 서문과 발문이 없는 필사본으로 된 2책의 영본이다.
- 규장각본에는 서문이 없으니 정조의 문집인 《홍재전서弘齋全書》 8권에 〈壽民妙詮序〉와 9권에 〈壽民妙詮九卷 寫本〉이 실려있어 내용을 위해 〈壽民妙詮九卷 寫本〉을 가져와 번역서 앞에 실었다. 〈壽民妙詮九卷 寫本〉에는 간략 서문과 정조의 찬집서(親撰序)가 실려있으며, 내용에는 8권의 〈壽民妙詮序〉가 포함되어 있다.
- 대교본으로 한의학고전DB의 《동의보감》을 참조하였다.

표기법

- 책의 구성은 최대한 저본을 좇았으나 줄이 나뉘는 부분이 어색한 경우에는 별도의 표시 없이 수정하였다.
- 원본에 제목이 없는 경우라도 가독성을 위하여 목차 혹은 문맥을 참고하여 임의로 제목을 추가하였다.
- 교감기를 제시하였고, 교감 결과를 번역에 반영한 경우는 ㊦로 표시하였다.

- 의미가 동일한 이체자나 이형자는 가능한 현대 한국에서 주로 사용하는 한자로 수정하였다.
 - 예시) 湿 => 濕, 宜 => 宜
- 글자는 다르나 당시 통용되었던 글자는 수정하지 않고 그대로 두었다.
 - 예시) 歛=斂, 莖=莖, 裹=裹, 郤=卻
- 입력이 어려운 글자는 파자로 입력하였다.
 - 예시)【口+八/豕】
- 본문에는 다음과 같은 약속 기호 및 표기가 사용되었다.
 - ㉑ : 판독 안되는 글자
 - [] : 서적의 작은 글씨
 - 【】: 음각
 - {} : 양각
 - 임의 제목 : 원서에는 없으나 내용 이해를 위해 삽입한 제목

출판사항

서명 : 국역 수민묘전 상【내경편】壽民妙詮 上【內經篇】

저자 : 정조 正祖

국역 : 구현희

발행인 : 이진용

발행처 : 한국한의학연구원

발행일 : 2023년 12월 12일

주소 : 대전시 유성구 유성대로 1672

대표전화 : 042)868-9482

기여한 사람들

이 책의 번역을 기획한 이는 오준호이고 판본을 조사, 수집하고 정본화 된 원문 텍스트를 만들어 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집한 이는 구현희입니다.

copyright ©2023 Korea Institute of Oriental Medicine

이 책에 실린 모든 내용, 디자인, 이미지, 편집 구성의 저작권은 한국한의학연구원에 있습니다. 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 4.0 국제 라이선스에 따라 제한적으로 이용할 수 있습니다.

고전한의번역서 e-book @ 한국한의학연구원

지원과제 : AI 한의사 개발을 위한 임상 빅데이터 수집 및 서비스 플랫폼 구축

