

제2주 정(精)과 신(神) 생리기능

1. 정(精)의 개념

精은 인체를 구성하고 생명활동을 유지하는 가장 기본이 되는 물질로, 오장에서 생성되어 신장에 저장되며, 간장에서 소설(疎泄)을 맡고, 심장에서 주재(主宰)하며, 상화(相火)를 따라서 동(動)하는데, 수태할 때에 부모로부터 품수하는 선천지정(先天之精)과 출생 후 음식물의 섭취를 통해 부단히 공급되는 후천지정(後天之精)으로 나눌 수 있다.

- 精은 인체를 구성하고 생명활동을 유지하는 가장 기본이 되는 물질이다.
- <素問·金匱真言論篇 第四> : “夫精者, 身之本也, 故藏於精者, 春不病溫.”
- 精은 오장에서 생성되어 신장에 저장되며, 간장에서 소설(疎泄)을 맡고, 심장에서 주재(主宰)하며, 상화(相火)를 따라서 동(動)한다.
- 精은 그 생성 근원에 따라서 선천지정과 후천지정으로 나뉜다.
- 선천지정(先天之精) : 父精母血이 상합하여 형성된 것으로 수태할 때에 품수하며, 이후 모든 생명활동의 기초가 된다.
 - ① <영추·본신> : “생명의 근원이 되는 물질을 일러 정(精)이라 하고, 남녀의 두 정(兩精)이 서로 결합하여 생긴 생명력을 일러 신(神)이라고 합니다.”¹⁾
 - ② <영추·경맥> : “사람이 처음 생길 때에 먼저 정(精)이 이루어지고, 정이 이루어지고 나서 뇌수가 생기며, 골이 생겨나 기둥이 되고 혈맥이 생겨나 영양을 하며, 근(筋)이 생겨나 힘을 쓰게 되고 살이 생겨나 충격으로부터 몸을 보호해주며, 피부가 건실해져서 모발이 자라게 됩니다.”²⁾
 - ③ <영추·결기> : “(남녀의) 兩神이 相搏(상박)하면 습해져서 형체를 이루는데 항상 몸보다 먼저 생기는 것 이를 일러 精이라고 합니다.”³⁾
- 후천지정(後天之精) : 출생 후 음식물의 섭취를 통해 부단히 공급되는 수곡(水穀)의 정기(精氣)를 말한다.
- 精을 보충하는 데는 오곡과 담박한 채소를 먹는 것이 최고이며, 고량후미의 진수성찬은 별 도움이 안 된다. 특히 죽을 쑤었을 때 위에 엉기는 부분이 가장 좋다.
- <동의보감> : “精은 능히 氣를 생하고 기는 능히 神을 생하니 일신(一身)을 영위하는 데에 이보다 중요한 것이 없다. (따라서) 양생하는 선비는 먼저 그 정을 보배로 여기나니, 精이 충만하면 기가 장실(壯實)해지고, 기가 장실해지면 神이 왕성해지고, 신이 왕성해지면 몸이 튼튼해지고, 몸이 튼튼해지면 병이 적어져서 안으로는 오장이 영화로워지고 밖으로는 살갗이 윤택해지

1) <靈樞·本神> : “生之來謂之精, 兩精相搏謂之神.”

2) <靈樞·經脈> : “人始生, 先成精, 精成而腦髓生. 骨爲幹, 脈爲營, 筋爲剛, 肉爲牆, 皮膚堅而毛髮長.”

3) <靈樞·決氣 第三十> : “兩神相搏, 合而成形, 常先生身, 是謂精.”

며, 얼굴이 빛이 나고 이목이 총명해진다.”

2. 精의 생리 기능

- ① 성장발육의 촉진과 노화의 억제
- ② 생식
- ③ 기혈을 생화하는 물질적 기초(生氣의 근원)
- ④ 정신활동의 물질적 기초
- ⑤ 외사(外邪)의 방어

3. 神의 개념

神은 형체의 생성과 동시에 발현되어 생명현상의 정화라 할 수 있는 정신활동을 포함한 생명활동의 전과정을 주재하는 것으로, ①우주만유 삼라만상을 통해 발현되는 자연변화의 내재 규율, ②일체의 생명활동을 통해 발현되는 인체의 생명력(神氣), ③일체의 정신 의식, 사유활동, 심리작용과 감정변화를 통해 발현되는 정신의 세 가지 측면에서 이해할 수 있다.

- 한의학에서의 신(神) 개념은 크게 다음의 3가지로 이해할 수 있다. 첫째는 자연변화의 내재 규율을 나타내는데, 이는 우주만유 삼라만상을 통해 발현된다. 둘째는 인체의 생명력을 가리키는데, 이는 내적으로는 생명의 근원이 되며 외적으로는 일체의 생명활동을 통해 발현된다. 그 중 대표적인 것이 인체의 안색(顔色), 안광(眼光), 언어, 기식(氣息), 동작, 맥상 등으로 발현되는 생명력(생기)이며 신기(神氣)라고도 한다. 셋째는 정신을 가리키는데, 이는 신(神)·혼(魂)·의(意)·백(魄)·지(志)를 모두 포괄하며, 일체의 정신 의식, 사유활동, 심리작용과 정서변화, 감정변화를 통해 발현된다.⁴⁾
- 神은 형체의 생성과 동시에 발현되어 생명현상의 정화라 할 수 있는 정신활동을 포함한 생명활동의 전과정을 주재하는 것으로 생명활동의 총체적 표현이라고 할 수 있다. 따라서 사람은 형신일체적 존재를 가리키는 말이며, 형만 있고 신이 없으면 시체요, 신만 있고 형이 없다면 귀신이니 이미 한의학의 대상이 아니다.
- ① <영추·본신> : “하늘이 나에게 있는 것이 성덕(性德)이고 땅이 나에게 있는 것이 기(氣)이니, 성덕이 흐르는 데에 기가 결합되어 태어난 것입니다. 그러므로 생명의 근원이 되는 물질을 일러 정(精)이라 하고, 남녀의 두 정(兩精)이 서로 결합하여 생긴 생명력을 일러 신(神)이라고

4) 첫째와 두 번째 개념의 神은 신명(神明)이라고도 말하며, 세 번째 개념의 神은 신지(神志), 신경(神情)이라고도 말한다.



하며, 신을 따라 왕래하는 것을 혼(魂)이라 하고, 정(精)과 함께 드나드는 것을 백(魄)이라 하며, 사물을 접수하는 것을 (心)이라 하고, 마음에 생각이 떠오른 것을 의(意)라 하고, 의(意)를 간직하는 것을 지(志)라 하며, 지(志)에 바탕해서 변화가 있게 하는 것을 사(思)라 하고, 사(思)에 바탕해서 멀리(깊이) 생각하는 것을 려(慮)라 하고, 려(慮)에 바탕해서 만사를 처리하는 것을 지(智)라고 합니다.”⁵⁾

※ 神은 주로 정신작용을 주관. 魂은 주로 지각작용과 꿈을 주관. 魄은 본능적 감각과 동작을 주관-각 세포 조직 기관의 생명력(생기)과 연관됨. 心은 정보를 접수하는 것. 意는 생각이 일어나는 것, 또는 기억하는 것. 志는 생각을 간직하고 관철하는 것. 思는 사랑분별, 計度(계탁)하는 것. 慮는 思를 바탕으로 深思遠慮(심사원려)하는 것. 智는 취사하는 지혜를 말함.

- ② <소문·팔정신명론> : “기백이 말하기를 청컨대 神에 대해서 말씀드리겠습니다. 신묘하도다 神이여! 귀로는 듣지 못하고 눈이 밝아지고 마음이 열리어 뜻이 앞서면 혜연(慧然)이 홀로 깨닫는데 입으로는 형용할 수 없어 함께 보아도 혼자만 알아서 마치 모르는 것 같으나 환하게(昭然) 홀로 밝음이 마치 구름에 바람이 부는 것과 같으므로 神이라고 합니다.”⁶⁾
- ③ <소문·천원기대론> : “그러므로 물건이 생기는 것을 일러 化라고 하고, 물건이 지극한 것을 일러 변(變)이라고 하며, 음양으로 헤아리지 못하는 것을 일러 神이라고 합니다.”⁷⁾
- ④ <영추·천년> : 「기백이 말씀드리기를 “... 신(神)을 잃는 자는 죽고 神을 얻은 자는 삽니다.” 黃帝께서 말씀하시기를: “무엇이 神이 됩니까?” 기백이 말씀드리기를: “혈기가 조화를 이루어 영위(營衛)가 이미 통하고 오장이 이루어져서, 신기(神氣)가 심장에 머무르고 혼백(魂魄)이 모두 갖추어지면 비로소 사람이 됩니다.”」⁸⁾
- ⑤ <소문·상고천진론> : “그러므로 능히 형체와 정신이 함께 온전하여 그 천수를 다하고 백세를 지내서야 (세상을) 떠났습니다.”⁹⁾
- ⑥ <소문·육절장상론> : “하늘은 사람에게 오기(五氣)를 공급하고 땅은 사람에게 오미(五味)를 공급합니다. 오기는 코로 들어가 심폐에 저장되고, 위로는 얼굴빛이 맑고 깨끗하게(修明) 하며, 음성이 낭랑하게 합니다. 오미는 입으로 들어가 장위에 저장되는데 오미에 들어있는 영양소는 오기를 자양합니다. 오기가 조화함에 생기가 돌고 진액이 서로 형성되어 생명력(神)이 이에 저절로 왕성해집니다.”¹⁰⁾
- ⑦ <소문·팔절신명론> : “혈기(血氣)는 사람의 신(神)이니 삼가하여 기르지 않으면 아니 됩니다.”¹¹⁾

5) <靈樞> 本神 : “天之在我者, 德也, 地之在我者, 氣也, 德流氣薄而生者也. 故生之來謂之精, 兩精相搏謂之神. 隨神往來者, 謂之魂. 並精而出入者, 謂之魄. 所以任物者, 謂之心. 心有所憶, 謂之意. 意之所存, 謂之志. 因志而存變, 謂之思. 因思而遠慕, 謂之慮. 因慮而處物, 謂之智.”

6) <素問> 八正神明論 : “帝曰, 何謂神? 岐伯曰, 請言神, 神乎神, 耳不聞, 目明心開, 而志先, 慧然獨悟, 口弗能言, 俱視獨見, 適若昏, 昭然獨明, 若風吹雲, 故曰神.”

7) <素問> 天元紀大論 : “故物生謂之化, 物極謂之變, 陰陽不測謂之神.”

8) <靈樞> 天年 : “岐伯曰: 以母爲基, 以父爲楨, 失神者死, 得神者生也. 黃帝曰: 何者爲神. 岐伯曰: 血氣已和, 營衛已通, 五臟已成, 神氣舍心, 魂魄畢具, 乃成爲人.”

9) <素問> 上古天真論 : “故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去.”

10) <素問·六節藏象論> : “天食人以五氣, 地食人以五味, 五氣入鼻, 藏于心肺, 上使五色修明, 音聲能彰. 五味入口, 藏于腸胃, 味有所藏, 以養五氣, 氣和而生, 津液相成, 神乃自生.”

- ⑧ <유경·섭생류> : “비록 신(神)이 정기(精氣)를 말미암아 생긴 것이지만, 정기를 통어(統馭)하여 운용(運用)하는 주체가 되는 것은 또한 나의 심장 가운데에 있는 神입니다.”¹²⁾
- ⑨ <소문·탕액료론> : 「황제께서 말씀하시기를 “형체가 피폐하고 血이 다하도록 功이 세워지지 않는 것은 어째서입니까?” 岐伯이 말하기를 “神이 역사하지 않았기 때문입니다.” 황제께서 말씀하시기를 신이 역사하지 않는다는 것은 무엇을 말한 것입니까?” 岐伯이 말하기를 “鍼石은 방법인데 精神이 나아가지 않고 뜻이 다스려지지 않으므로 病이 나을 수가 없는 것입니다. 이제 精이 허물어지고 神이 떠나서 營衛를 다시 거둘 수가 없는 것입니다. 왜냐하면, 기욕(嗜欲)이 끝이 없어서 우환(憂患)이 그치지 않으니 精氣가 풀리어 허물어지고 營이 엉기고 위기가 없어지므로 神이 떠나서 病이 낫지 않는 것입니다.”¹³⁾
- ⑩ <소문·음양응상대론> : “음양은 천지의 도이니, 만물의 버리이며, 변화의 근원이며, 생사의 근본 원인이며, 신명(神明)의 집입니다. ……청양(淸陽)은 하늘로 올라가고 탁음(濁陰)은 땅으로 돌아갑니다. 이러한 까닭으로 천지의 동정(動靜)은 신명(神明)이 그 버리가(綱紀)가 됩니다. 그러므로 능히 낱아서 자라게 하고 거두어들여 감추어지게 하며 끝나면 다시 시작하는 것입니다.”¹⁴⁾
- ⑪ <소문·영란비전론> : “심장은 임금과 같은 기관이니 神明이 여기에서 나옵니다.”¹⁵⁾
- ⑫ <소문·맥요정미론> : “의복을 추스르지 못하고 친소(親疎)를 가리지 않고 말을 함부로 하는 사람은 신명(神明)이 어지러워졌기 때문입니다.”¹⁶⁾
- ⑬ <靈樞·本神> : “肝藏血, 血舍魂, 肝氣虛則恐, 實則怒, 脾藏營, 營舍意, 脾氣虛則四肢不用, 五藏不安, 實則腹脹經澁不利. 心藏脈, 脈舍神, 心氣虛則悲, 實則笑不休. 肺藏氣, 氣舍魄, 肺氣虛則鼻塞不利少氣, 實則喘喝胸盈仰息. 腎藏精, 精舍志, 腎氣虛則厥, 實則脹.”
- ⑭ <靈樞·本藏> : “人之血氣精神者, 所以奉生而周於性命者也. 經脈者, 所以行血氣而營陰陽, 濡筋骨, 利關節者也. 衛氣者, 所以溫分肉, 充皮膚, 肥腠理, 司關闔者也. 志意者, 所以御精神, 收魂魄, 適寒溫, 和喜怒者也.”
- ⑮ <靈樞·平人絕穀> : “血脈和利, 精神乃居, 故神者, 水穀之精氣也.”
- ⑯ <東醫寶鑑> : “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.”
- ⑰ <靈樞·本藏 第四十七> : “志意者, 所以御精神, 收魂魄, 適寒溫, 和喜怒者也. …… 志意和則精神專直, 魂魄不散, 悔怒不起, 五藏不受邪矣.”

11) <素問·八節神明論> : “血氣者, 人之神, 不可不謹養.”

12) <類經·攝生類> : “雖神由精氣而生, 然所以統馭精氣而爲運用之主者, 則又在吾心之神.”

13) <素問·湯液醪醴論> : “帝曰, 形弊血盡, 而功不立者, 何? 岐伯曰, 神不使也. 帝曰, 何謂神不使? 岐伯曰, 鍼石, 道也. 精神不進, 志意不治, 故病不可愈. 今精壞神去, 營衛不可復收. 何者? 嗜欲無窮, 而憂患不止, 精氣弛壞, 營泣衛除, 故神去之, 而病不愈也.”

14) <素問·陰陽應象大論> : “陰陽者, 天地之道也, 萬物之綱紀, 變化之父母, 生殺之本始, 神明之府也, ……淸陽上天, 濁陰歸地, 是故天地之動靜, 神明爲之綱紀, 故能以生長收藏, 終而復始.”

15) <素問·靈蘭秘典論> : “心者, 君主之官, 神明出焉.”

16) <素問·脈要精微論> : “衣被不斂, 言語善惡, 不避親疎者, 此神明之亂也.”



4. 칠정(七情)

칠정이란 7가지의 정서변화를 말한다. 일반적으로는 희로애락애오욕(喜怒哀樂愛惡慾)을 가리키고, 불교에서는 喜怒哀懼愛憎慾(희로우구애증욕)을 가리키는데, 한의학에서는 희로사우비경공(喜怒哀憂悲驚恐)을 가리킨다. 이러한 정서변화는 외부의 자극으로 인하여 발생하는 심리적 반응이지만 또한 인체의 생리병리적 상태가 외부로 표현되는 형태이기도 하다. 왜냐하면 칠정과 오장이 서로 밀접한 상관관계를 가지고 있는 하나의 정체를 형성하고 있기 때문이다.

五臟	五志	五情(七情)	五聲	過情傷臟
肝	魂	怒	呼	怒傷肝
心	神	喜	笑	喜傷心
脾	意	思(慮)	歌	思傷脾
肺	魄	悲 憂	哭	憂傷肺
腎	志	恐 驚	呻	恐傷腎

- ① <소문·음양응상대론> : “사람에게는 오장이 있어서 오기(五氣)를 화생하여 기쁨·성냄·생각·근심·두려움 등이 생기게 합니다.”¹⁷⁾
- ② <소문·거통론>: “성내면 氣가 올라가고, 기뻐하면 氣가 느슨해지고, 슬퍼하면 氣가 삭아지고 두려워하면 氣가 내려가며, 추우면 氣가 움츠러들고 더우면 (땀으로) 氣가 새나가고, 놀라면 氣가 요란해지고, 수고하면 氣가 모손(耗損)되고, 생각하면 氣가 멎히게 됩니다. ……성내면 氣가 역(逆)하고 심하면 피를 토하고 설사를 하게 되므로 氣가 올라가며, 기뻐하면 氣가 화평해지고 뜻이 창달하여 영위(榮衛)가 잘 통하게 되므로 氣가 느슨해지며, ……”¹⁸⁾
- ③ <영추·본신> : “심장의 기가 부족하면 슬퍼하고 충실하면 잘 웃음을 그치지 않습니다.”¹⁹⁾
- ④ <소문·사시자역종론> : “기혈이 상역(上逆)하면 화를 잘 냅니다.”²⁰⁾
- ⑤ <소문·음양응상대론> : “화를 내면 간(肝)을 손상하며, … 생각을 많이 하면 비(脾)를 손상하며, … 근심하면 폐를 손상하며, ….”²¹⁾

17) <素問·陰陽應象大論> : “人有五臟化五氣, 以生喜怒思憂恐.”

18) <素問·舉痛論> : “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. …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. …”

19) <靈樞·本神> : “心氣虛則悲, 實則笑不休.”

20) <素問·四時刺逆從論> : “氣血上逆, 令人善怒.”

21) <素問·陰陽應象大論> : “怒傷肝, … 思傷脾, … 憂傷肺, …”