

마음을 다스린다는 것 : 한의학의 가장 오래된 치료 원리

김조영¹⁾

夫上古聖人之教下也, 皆謂之虛邪賊風, 避之有時, 恬淡虛無, 真氣從之, 精神內守, 病安從來.(김달호, 김종형, 2002)

무릇 옛날 성인들이 사람들을 가르칠 때 이렇게 말했다. 헛된 사기(虛邪賊風)를 때에 맞게 피하고, 마음을 담담히 비우면 진기는 자연히 따르고 정신은 안으로 지켜지니, 어찌 병이 생기겠는가.

이 문장은 한의학의 바이블 『황제내경』²⁾ 첫 장인 「상고천진론」에 실린 문장으로, 한의학이 바라보는 치료의 본질을 가장 압축적으로 담고 있다. 병을 없애는 기술 이전에, 병이 오지 않게 하는 마음의 상태를 말하고 있기 때문이다.

한의학의 역사는 몸을 치료하는 역사이면서, 동시에 마음을 다스리려는 시도였다. 그러나 마음은 눈에 보이지 않고, 손으로 만질 수 없으며, 즉각 바꿀 수 있는 대상이 아니기에 한의사들은 침과 뜸, 한약, 추나요법이라는 방편을 사용해왔다. 하지만 궁극적으로 한의학이 도달

1) 시은한의원 원장

2) 『黃帝內經(황제내경)』은 황제가 저술한 것으로 전해지지만, 의과학적으로는 선대의 여러 의사들이 공동으로 편찬한 것으로 고증되어 있어 특정 저자를 단정하기 어렵다. 이에 본고에서는 이러한 특성을 고려하여, 참고문헌의 저자로 국내 번역자의 이름을 부득이하게 기재하였음을 밝힌다.

하고자 했던 목표는 언제나 분명했다. 마음을 다스리는 것, 그것이 치료의 핵심이다.

『동의보감』에서 말하는 “以道療病”, “도로써 병을 치료한다”는 말 또한 같은 뜻이다. 아래는 그 편의 내용이다.

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.(허준, 1610)

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 회복은 실제로 있는 것이 아니며 생사가 한낱 꿈이라는 것을 깨닫게 될 것이다. 확실히 알아 한순간에 모든 것이 풀리게 되면 마음이 저절로 깨끗해지고 질병은 저절로 낮게 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. 雖治之法有二, 而病之源則一, 未必不由因心而生也.(허준, 1610)

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 치료법은 다르지만 병의 근원은 하나인 것이니, 병이 마음으로 인하여 생기는 것이 아니라고는 할 수 없다"고 하였다.

여기서 도(道)란 단순한 이론이 아니라, 마음을 바로 세우는 길과 방법을 의미한다.

조선 세조 때 편찬된 의학 이론서 의약론에서 제시한 八種之醫 가운데 가장 으뜸으로 꼽힌 의사가 心醫, 곧 마음을 치료하는 의사라는 사실은 이를 분명히 보여준다. 의약론에서는 의원(술)을 여덟 종류로 나누었으며 여기에 무심지의(無心之醫)를 추가하고 있다. 팔종지의(八種之醫)란 심의(心醫) 식의(食醫) 약의(藥醫) 혼의(昏醫) 광의(狂醫) 망

의(妄醫) 사의(詐醫) 살의(殺醫)를 말한다. 심의(心醫)는 병자의 마음을 편하게 하여 병자가 원하는 것을 따르는 의원이다. 이것은 병을 치료하는 데에 환자의 정신적 평안이 영향을 준다는 점을 세조가 인식했음을 알려주는 것으로 환자의 정신적 상태를 중요시했음을 알 수 있다(황임경, 황상익, 2003).

황제내경에는 양과 음, 덕(德)과 기(氣)에 의해 생(生)이 생기고 그 바탕은 정(精)이며 정에 의해 정신활동의 작용인 혼(魂)과 육체활동의 작용인 백(魄)이 생기는데 인체에서 이를 주재하는 것이 심(心)이라 하였다. 또 심은 군주(君主)에 해당하는 기관으로 정신활동의 근본이라 하였다. 이처럼 한의학에서는 심이 몸과 마음을 아우르고 조절하는 작용을 한다고 보았다. 이것은 한의학의 뿌리인 유기적 정체관념(整體觀念)에 기인한 것이다. 그러므로 심의는 환자의 정신적 평안을 중요시한 치료적 측면뿐 아니라 한의학의 깊은 철학적 뿌리를 엿볼 수 있는 대목이기도 하다. 식의(食醫)는 단 음식을 먹게 하고 과식을 금하여 환자를 편하게 하는 의원이다. 황제내경에는 산(酸) 고(苦) 감(甘) 신(辛) 함(鹹)의 오미(五味)와 장부의 관계, 과식을 하면 나타나는 병증에 대한 설명이 자세히 나와 있다. 한의학에서는 음양의 조화를 이루기 위한 양생을 매우 강조하였고 이것을 이루는 한 방법으로 섭생의 중요성도 강조되었다. 의약론에서 음식을 강조한 배경도 이와 크게 다르지 않다고 생각된다. 약의(藥醫)는 약방문에 따라서만 약을 쓸 줄 알아서 위급한 상황에서도 복약하기만을 권하는 의원이다. 혼의(昏醫)는 위급한 상황에서 먼저 당황하여 제대로 된 조치를 취하지 못하는 의원이다. 광의(狂醫)는 환자를 잘 살피지도 않고 약이나 침을 함부로 쓰는 의원이다. 망의(妄醫)는 약 처방에 의심이 없고 참견하지 않을 논의에 끼어드는 의원이다. 사의(詐醫)는 제 판에는 의원이 되려 하나 의술을 잘못 행

하고 의술에 대해 온전히 알지 못하는 의원이다. 살의(殺醫)는 총명하기는 하나 세상의 이치를 잘 모르고 환자를 측은히 여기는 마음도 없는 데다가 병을 이기려는 고집만 세서 의리에 합당하지 않은 짓을 하는 의원으로서 자신만이 옳다고 여기고 남을 업신여기는 최하 등급의 의원이다(황임경, 황상익, 2003).

병은 마음이 어그러질 때 시작된다. 『황제내경』 「음양응상대론」에서는 이를 이렇게 표현한다.

怒傷肝 … 喜傷心 … 思傷脾 … 憂傷肺 … 恐傷腎.(김달호, 김종형, 2002)

분노는 간을 상하게 하고, 기쁨은 심장을 상하게 하며, 생각은 비장을, 근심은 폐를, 두려움은 신장을 손상시킨다.

마음은 추상적인 개념이 아니다. 마음은 기운을 움직이고, 기운은 형체를 만들며, 결국 마음은 몸을 만든다.

『황제내경』 「거통론」에서는 감정이 기운을 어떻게 변화시키는지를 더욱 구체적으로 말한다.

怒則氣上, 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 驚則氣亂, 勞則氣耗, 思則氣結.(김달호, 김종형, 2002)

분노하면 기운이 치솟고, 기뻐하면 기운이 느슨해지며, 슬프면 기운이 소모되고, 두려우면 기운이 가라앉는다. 놀라면 기운이 흩어지고, 지치면 기운이 고갈되며, 생각이 많아지면 기운은 뭉쳐버린다.

이러한 사유의 연장선에서, 조선 말기 동무 이제마 선생은 사상체질이라는 개념을 제시했다. 사람마다 선천적으로 타고난 마음의 성향, 곧性情(性情)이 다르며, 그 차이가 장부의 크기와 신체 구조, 병증을 결정한다는 관점이다.

太陽人, 哀性遠散, 而怒情促急, 哀性遠散, 則氣注肺, 而肺益盛, 怒情促急, 則氣激肝, 而肝益削, 太陽之臟局, 所以成形於肺大肝小也. 少陽人, 怒性宏抱, 而哀情促急, 怒性宏抱, 則氣注脾, 而脾益盛, 哀情促急, 則氣激腎, 而腎益削, 少陽之臟局, 所以成形於脾大腎小也. 太陰人, 喜性廣張, 而樂情促急, 喜性廣張, 則氣注肝, 而肝益盛, 樂情促急, 則氣激肺, 而肺益削, 太陰之臟局, 所以成形於肝大肺小也. 少陰人, 樂性深確, 而喜情促急, 樂性深確, 則氣注腎, 而腎益盛, 喜情促急, 則氣激脾, 而脾益削, 少陰之臟局, 所以成形於腎大脾小也.(이제마, 1894)

태양인은 애성(哀性)이 멀리 흩어지고 노정(怒情)이 촉급하니, 애성이 멀리 흩어지면 기운이 폐에 몰려서 폐가 더욱 성하여지고, 노정이 촉급하면 기운이 간에 부닥쳐서 간이 더욱 짝이므로 태양의 장국이 폐가 크고 간이 작게 형성되는 것은 그 때문이다. 소양인은 노성(怒性)이 넓고 크며 애정(哀情)이 촉급하니, 노성이 넓고 크면 기운이 비에 몰려 비가 더욱 성하여지고, 애정이 촉급하면 기운이 신에 부닥쳐서 신이 더욱 짝이므로 소양의 장국이 비가 크고 신이 작게 형성되는 것은 그 때문이다. 태음인은 희성(喜性)이 널리 퍼지고 낙정(樂情)이 촉급하니, 희성이 널리 퍼지면 기운이 간에 몰려서 간이 더욱 성하여지고, 낙정이 촉급하면 기운이 폐에 부닥쳐서 폐가 더욱 짝이므로 태음의 장국이 간이 크고 폐가 작게 형성되는 것은 그 때문이다. 소음인은 낙성(樂性)이 깊고 굳으며 희정(喜情)이 촉급하니, 낙성이 깊고 굳으면 기운이 신에 몰려 신이 더욱 성하여지고, 희정이 촉급하면 기운이 비에 부닥쳐서 비

가 더욱 짝이므로 소음의 장국이 신이 크고 비가 작게 형성되는 것은 그 때문이다.

태양인(太陽人)은 애성(哀性)과 노정(怒情)이,
 소양인(少陽人)은 노성(怒性)과 애정(哀情)이,
 태음인(太陰人)은 희성(喜性)과 락정(樂情)이,
 소음인(少陰人)은 락성(樂性)과 희정(喜情)이 발달하였다.

이 마음의 편차는 기운의 승강을 만들고,
 그 결과 다음과 같은 신체 구조가 형성된다.

태양인(太陽人) : 폐대간소(肺大肝小)
 소양인(少陽人) : 비대신소(脾大腎小)
 태음인(太陰人) : 간대폐소(肝大肺小)
 소음인(少陰人) : 신대비소(腎大脾小)

여기서 말하는 성(性)과 정(情)은 희노애락의 순동(順動)을 성이라 하고, 역동(逆動)을 정이라 하였다. 성은 천기(天機), 정은 인사(人事)이며, 이제마의 성정론은 대동과 각립, 즉 보편성과 개별성의 관계를 설명하는 이론이다(전국한 의과대학 사상의학교실, 2004). 이를 현대적인 언어로 풀어보면 이렇다. 성은 내가 세상을 바라볼 때의 마음이고, 정은 그 관계 속에서 내가 겪는 마음이다. 바깥을 향한 마음이 성이라면, 관계 속에서 흔들리는 마음이 정이다.

각 체질의 병증 역시 이 마음의 방향에서 비롯된다. 태양인은 세상에 대한 슬픔과 업신여김에 대한 분노가 커 상체가 발달하고 하체가

약해지며, 잘 먹은 것을 토하게 되는 증상(열격반위증噎膈反胃證)과 다리에 힘이 빠지는 증상(해역증解休證)이 나타난다.

소양인은 부조리에 대한 분노와 억울함의 슬픔이 강해 감기(소양상풍증少陽傷風證), 설사(망음증亡陰證), 당뇨(흉격열증胸膈熱症, 소갈증消渴證, 음허오열증陰虛惡熱證), 이명, 난청, 어지럼, 아토피 등이 흔하다.

태음인은 돕고 어울리는 기쁨과 즐거움이 커 폐가 약해지며 몸살감기와 비염(배추표병증背椎表病證), 기침, 천식(호천증哮喘證), 설사(위완한증胃脘寒證), 변비, 당뇨(조열증燥熱證), 탈진(음혈모갈증陰血耗竭證)이 잘 생긴다.

소음인은 참고 견디는 즐거움과 기쁨이 강해 비장이 작아지고 신장이 커지며 몸살감기(울광증鬱狂證), 탈수(망양증亡陽證), 설사, 황달, 부종, 소화불량, 위암, 냉증(태음증太陰證, 소음증少陰證) 등의 증상이 잦다.

권도원 선생의 팔체질 의학은 이 사상체질을 다시 세분화하였다. 사상의 유형에서 8체질 형태로 나누어 보면 간대폐소는 태음인, 목양, 목음체질이며, 비대신소는 소양인, 토양, 토음체질이며, 폐대간소는 태양인, 금음, 금양체질이고, 신대비소는 소음인, 수양, 수음체질이 된다(이봉희, 권강범, 박 철, 조창래, 류도곤, 2009). 여기에 더하여 각 장기의 상대적 크기에 맞는 침법까지 고안하였다.

그러나 이 방대한 체질 연구의 중심에는 언제나 하나의 질문이 있다.
“어떻게 마음을 치료할 것인가.”

이제마 선생은 말했다.

太陽人, 有暴怒深哀, 不可不戒, 少陽人, 有暴哀深怒, 不可不戒. 太陰

人, 有浪樂深喜, 不可不戒, 少陰人, 有浪喜深樂, 不可不戒.(이제마, 1894)

태양인은 몹시 성내고 깊이 슬퍼함이 있으니 경계하여야 하고, 소양인은 몹시 슬퍼하고 깊이 성냄이 있으니 경계하여야 하며, 태음인은 지나치게 즐거워하고 깊이 기뻐함이 있으니 경계하여야 하고, 소음인은 지나치게 기뻐하고 깊이 즐거워함이 있으니 경계하여야 한다.

皐陶, 曰都, 在知人, 在安民, 禹曰, 吁, 咸若時, 惟帝, 其難之, 知人, 則哲, 能官人, 安民, 則惠, 黎民懷之, 能哲而惠, 何憂乎驩兜, 何遷乎有苗, 何畏乎巧言令色孔壬.(이제마, 1894)

고요(皐陶)가 말하기를 "아! 사람을 아는 데 있으며 백성을 편안케 하는 데 있습니다"라 하였다. 우(禹)가 말하기를, "아, 다 그렇거늘 요(堯)임금도 어렵게 여기셨도다. 사람을 알아보면 밝은 것이니 벼슬을 줄 수 있으며, 백성을 편안케 하면 은혜로운 것이니 백성들이 마음에 간직할 것이다. 능히 밝고 은혜로우면 어찌 환두(驩兜)를 걱정하며 유묘(有苗)를 귀양 보내고, 교묘한 말과 아첨하는 얼굴 빛을 하는 공임(孔壬)을 두려워할 까닭이 있겠는가?"라 하였다.

三復大禹之訓, 而欽仰之曰, 帝堯之喜怒哀樂, 每每中節者, 以其難於知人也. 大禹之喜怒哀樂, 每每中節者, 以其不敢輕易於知人也. 天下喜怒哀樂之暴動浪動者, 都出於行身不誠, 而知人不明也. 知人, 帝堯之所難, 而大禹之所吁也, 則其誰沾沾自喜乎, 盖亦益反其誠, 而必不可輕易取舍人也.(이제마, 1894)

우(禹)의 말씀을 세 번 반복하고 우러러보며 말하건대 요임금의 희노애락이 항상 절도에 맞는 것은 사람을 안다는 것이 어렵기 때문이요, 우임금의 희노애락이 항상 절도에 맞는 것은 감히 사람을 앞에 쉽게

할 수 없기 때문이다. 천하에 희노애락이 몹시 일어나는 것은 모두 행실이 정성되지 못하고 사람을 얹어 밟지 못하기 때문이다. 사람을 안다는 것은 요임금도 어려워했고 우임금도 탄식한 바인데 그 누가 만족하여겨 스스로 기뻐할 수 있으랴? 더욱 그 정성을 반성하면서 사람을 쓰고 버림에 가벼이 해서는 안 될 것이다.

哀怒相成, 喜樂相資. 哀性極, 則怒情動. 怒性極, 則哀情動. 樂性極, 則喜情動. 喜性極, 則樂情動. 太陽人, 哀極不濟, 則忿怒激外. 少陽人, 怒極不勝, 則悲哀動中. 少陰人, 樂極不成, 則喜好不定. 太陰人, 喜極不服, 則侈樂無厭. 如此, 而動者, 無異於以刀割臟, 一次大動, 十年難復. 此, 死生壽夭之機關也, 不可不知也.(이제마, 1894)

애(哀)와 노(怒)는 서로 이루고 희(喜)와 낙(樂)은 서로 돕는다. 애성(哀性)이 극에 달하면 노정(怒情)이 일어나고 노성(怒性)이 극에 달하면 애정(哀情)이 일어난다. 희성(喜性)이 극에 달하면 낙정(樂情)이 일어나고 낙성(樂性)이 극에 달하면 희정(喜情)이 일어난다. 태양인의 슬픔이 극에 달하여 그치지 않으면 분노(忿怒)가 밖으로 격동하고, 소양인의 성냄이 극에 달하여 이기지 못하면 비애(悲哀)가 마음 가운데 일어나고, 소음인의 즐거움이 극에 달하여 이루지 못하면 희호(喜好)가 일정하지 못하고, 태음인의 기쁨이 극에 달하여 누리지 못하면 치락(侈樂)이 끝이 없다. 이렇게 동하는 것은 칼로 장을 베는 것과 다름이 없으니 한 번 크게 동하면 10년을 가도 회복하기 어렵다. 이것이 죽고 사는 것과 단명하고 장수하는 것의 관건이니 몰라서는 아니 된다.

太少陰陽之臟局短長, 陰陽之變化也. 天稟之已定, 固無可論, 天稟已定之外, 又有短長, 而不全其天稟者, 則人事之修不修, 而命之傾也, 不可不

愼也.(이제마, 1894)

태소음양(太少陰陽)의 장국(臟局)이 짧고 긴 것은 음양의 변화라서 천품(天稟)이 이미 정하여진 것은 논할 것이 없으나 천품이 이미 정하여진 외에 또 짧고 긴 것이 있으니, 그것은 인사(人事)의 닦고 못 닦음에 따라 수명이 달라진다는 것이다. 삼가지 않아서는 안 될 것이다.

太陽少陽人, 但恒戒哀怒之過度, 而不可強做喜樂, 虛動不及也. 若強做喜樂, 而煩數之, 則喜樂, 不出於眞情, 而哀怒益偏也. 太陰少陰人, 但恒戒喜樂之過度, 而不可強做哀怒, 虛動不及也. 若強做哀怒, 而煩數之, 則哀怒, 不出於眞情, 而喜樂益偏也.(이제마, 1894)

태양인과 소양인은 다만 항상 슬픔과 성냄이 과도한 것을 경계해야지 억지로 기쁨과 즐거움을 헛되게 동하여 미치지 못하게 해서 안 된다. 만일 억지로 기뻐하고 즐거워한다면 기쁨과 즐거움이 진정에서 나오지 못하고 도리어 슬픔과 성냄이 더욱 치우칠 것이다. 태음인과 소음인은 다만 항상 기쁨과 즐거움이 과도한 것을 경계해야지 억지로 슬픔과 성냄을 헛되게 동하여 미치지 못하게 해서 안 된다. 만일 억지로 슬퍼하고 성낸다면 슬픔과 성냄이 진정에서 우러나오지 못하고 도리어 기쁨과 즐거움이 더욱 치우칠 것이다.

喜怒哀樂之未發, 謂之中, 發而皆中節, 謂之和. 喜怒哀樂, 未發, 而恒戒者, 此非漸近於中者乎. 喜怒哀樂, 已發, 而自反者, 此非漸近於節者乎.(이제마, 1894)

희노애락이 아직 발동하지 않은 것을 중(中)이라 하고, 이미 발동함에 다 절도에 맞는 것을 화(和)라 한다. 희노애락이 아직 발동하지 않음에 항상 경계하는 것이 중(中)에 점점 가까워지는 것이 아니겠는가! 희

노애락이 이미 발동함에 스스로 돌이켜보는 것이 절(節)에 점점 가까워지는 것이 아니겠는가!

이제마 선생은 각 체질마다 경계해야 할 마음의 과도함을 분명히 지적하였다. 희노애락이 극에 달하면 그 움직임은 칼로 장부를 베는 것과 같아 한 번 크게 흔들리면 오랜 시간 회복하기 어렵다고 했다. 그래서 그는 말한다. 희노애락이 아직 발동하지 않았을 때를 중(中)이라 하고, 이미 발동하되 절도에 맞는 상태를 화(和)라 한다고. 늘 스스로를 살피고 돌아보는 것이 곧 중과 화에 가까워지는 길이라는 것이다. 결국 한의학이 말하는 치료란 증상을 억누르는 기술이 아니라, 마음이 치우치지 않도록 조율하는 과정이다.

이렇듯 한의학의 오랜 고전부터 최근 서적까지 살펴보면, 모든 곳에서 건강과 병의 치료를 위해 ‘마음’을 치료하는 것을 항상 언급하고 있다. 그 마음을 치료하기 위해서는 의사와 환자가 동시에 노력이 필요하다. 의사는 환자가 스스로 자기의 마음을 살피고, 돌아볼 수 있게 도와주어야 한다. 환자는 용기내어 자기 마음을 마주 볼 결심을 하고 시간을 투자해야 한다. 그런데 그냥 마음을 돌아보기만 한다고 마음이 치유되진 않을 것이다. 구체적인 마음을 치유하는 방법이 있다면 얼마나 좋을까.

우명 선생은 그러한 마음의 구체적인 치유 방법을 마음수련 빼기 명상으로 제시한다.

“마음에서 병이 생긴다 함은 그 마음이 바르지 않을 때 생긴다는 말이다. 바르지 않다는 것은 자기의 겉과 속이 다르게 하기에 잠재적으로

그 생각이 남아 있으니 신체 각 부위에 그 마음이 신경 계통을 통해 전달돼 정상적인 혈의 움직임이 되지 않아서 병이 생긴다. 사람의 마음은 머리의 중뇌에 있고 그 마음이 신체 각 부위로 전달된다”(우명, 2001).

“사람은 건강한 육체 속에 건강한 마음이 깃든다고 하나 이것은 잘못된 생각이다. 건강한 마음이 있어야 건강한 육체가 있다. 이 말은 마음이 건강하면 육체가 병들지 않는다는 것이다. 마음이 건강하다고 함은 마음에 가집이 없는, 즉 자기가 없는 것이다. 이것이 최상의 건강법이다. 운동을 하여 찾는 것은 번뇌 망상으로 병들어가는 육체를 운동을 통해 그 번뇌 망상으로부터 해방시키고 또 움직이는 성취감을 얻는 것이다. 이것은 건강에 도움은 되나 부지런히 해야 하는 단점이 있다. 열심히 일하는 사람이 건강한 것은 마음에 병을 심을 시간이 없기 때문이다. 운동이 좋기는 하나 하지 않을 때는 오히려 나빠서 병이 오기 쉽다. 이 운동 저 운동 어떤 것이 더 좋다고 할 수 없는 것은 제각기 그 장 단점이 있기 때문이다.

많이 움직이면 오래 사는 것은 당연한 이치이나 최상의 건강법은 일체를 떠나는 것이다. 자기의 마음을 없게 하여 살아가는 방법보다 더 좋은 건강법은 없다. 마음에 마음이 없으면 기혈이 순조로워 그 마음이 없는 가운데 모든 병이 치유되기 때문에 마음 없이 사는 것이 최상의 건강이다”(우명, 2001).

“사람의 마음은 자기가 산 삶에 의하여 가진 업과 부모로부터 물려 받은 습과 자기라는 몸으로 이루어져 있습니다. 자기 마음인 이 자체를 버리면 참마음만 남아서 세상의 것을 다 깨칠 수 있고, 다 알게 되고 진리 나라인 천국에 가서 영원히 살 수 있습니다”(우명, 2023).

이렇게 마음을 구체적으로 빼기하는 명상을 전 세계 사람들이 실천하게 된다면 어떨까. 황제내경이 말한 그 이상, “마음을 비우고 진기가 따르며 정신이 안으로 지켜지는 상태”, 동의보감에서 말한 “도로써 병을 치료하는 것”, 이제마 선생이 말하는 “스스로를 살피고 돌아보아 중과 화의 길에 이르러 건강을 지키는 것”은 결코 먼 이야기가 아닐 것이다. 그것은 한의학이 수천 년 전부터 지금까지 변함없이 바라보고 있는 가장 오래된 치료의 원리이기 때문이다.

【참고문헌】

- [1] 김달호, 김종형 편역 (2002). (注解 補注) 黃帝內經. 素問. 서울: 의성당.
- [2] 우명 (2001). 하늘의 소리로 듣는 지혜의 서. 서울: 참출판사. p.164, 166.
- [3] 우명 (2023). 살아서 천국 극락 낙원에 가는 방법. 서울: 참출판사. p.161.
- [4] 이봉희, 권강범, 박철, 조창래, 류도곤 (2009). 팔체질의학론의 원리에 대한 고찰. 동의생리병리학회지, 23(4), 789-798.
- [5] 이제마 (1894). 동의수세보원 사단론(26조), 확충론(17조). 2025년 12월 12일 https://mediclassics.kr/books/182/volume/1#content_1 에서 인용.
- [6] 전국한의과대학 사상의학교실 (2004). 사상의학(개정증보). 서울: 집문당. p.106.
- [7] 허준 (1613). 東醫寶鑑 內景篇 卷之一 身形. 2025년 12월 12일 <https://mediclassics.kr/books/8> 에서 인용.
- [8] 황임경, 황상익 (2003). 세조의 의약론에 관한 연구. 의사학(醫史學), 12(2), 97-109.

김조영

주소: 부산광역시 해운대구 좌동순환로 505, 204호 시은한의원

전화: 051-746-1079

전자우편: joeshome@naver.com