

## 양생학의 역사

- 공자 - 어진자는 장수한다 <論語 雍也> (정신예방) /
- 장중경 - 양신(養慎) <금궤요략>-1차예방 (미병선방)
- 도홍경 : 양생연명록(養生延命錄) / 현존 最古 전문서, 기존 기공양생방법 집대선 / 我命在我 不在天 (후천적 노력강조)
- 손사막 : 천금방 / 음식양생을 중시 (계절 음식, 치료 보양 음식, 노인 섭취 음식)
- 홀사혜(忽思慧, 元) 음선정요(飮膳正要) / 음식예방 및 음식위생 전문서
- 오우가 : 역병의 원인으로 '戾氣'설 제시(공기전염, 입·코전염) / 온역론(溫疫論)
- 醫宗金鑑 : 초창기 중두법 소개

## 양생방법

### 정신양생법

- 공자: 仁者壽, 知者壽, 大德心得其壽 (스스로 단련하는 것을 쉬지않아야, 장수할 수 있다)  
- <중용> 喜怒哀樂未發 爲之中 發而皆中節 爲之和
- 구체적인 방법
  - 1) 養性立志法 **양성입지법** : 건강한 도덕적 정서의 함양 (도덕수양, 자강입지)
  - 2) 淸靜養神法 **청정양신법** : 심신의 청정 유지 (脫俗超然-노자의 자급자족 / 遇事持靜-바쁜 속에 틈을 낼 수 있고, 시끄러운 중에 평온함을 취할 수 있는 것)
  - 3) 樂觀和暢法 **낙관화창법** : 낙관적이면서도 넓은 도량, 명량하면서도 호방한 마음
  - 4) 私慾節制法 **사욕절제법** : 사욕의 억제를 통한 정신수양
  - 5) 喜怒哀樂調和法 **희노조화법** :
    - (1) 喜而無過 **희이무과** : 웃음을 잃지 않으되 기쁨에도 반드시 절제가 있어서 너무 과도하지 않도록 하고, 미친듯한 웃음은 절대 피해야 한다.
    - (2) 戒怒慎發 **계로신발** : 분노는 가장 쉽게 인간의 심신을 손상시키므로 칠정 중에서 가장 분노를 경계해야 하는데, 분노를 경계하는 방법으로는忍과 忘에 있다.
    - 6) 疑惑解消法 **의혹해소법** : 마음 속에 있는 의혹을 없애고 정서의 불안정한 상태에서 벗어나는 방법. '杯弓蛇影(배궁사영, 공연한 의혹으로 고민)'이란 고사
  - 7) 悲鬱發泄法 **비울발설법** : 마음속의 슬픔과 우울함을 발설 (싸이코드라마)
    - (1) 開闊心胸法 **개활심흥법** : 활달함으로 울적함 제어
    - (2) 哭訴宣泄法 **곡소선설법** : 슬픔과 우울함이 가슴속에 맴돌면 즉시 氣의 순행이 억제되므로 반드시 제때에 해소시켜주어야 한다. (장자화-울고 싶지만 그렇게 할 수 없을 때에는 그가 목놓아 울도록 부추겨야 한다)
  - 8) 驚恐避脫法 **경공피탈법** : 제때에 충격을 피하거나 서서히 접촉하여 담력을 키움으로써 쉽게 놀라는 상태에서 벗어나는 방법이다.
    - (1) 驚恐을 피함
    - (2) 壯膽脫敏 **장담탈민** : 놀람과 공포를 유발시키는 사물이나 광경을 점차 빈도수를 늘려 가면서 접함으로써 이에 대한 공포심리를 서서히 줄여 나가고, 궁극적으로 담력과 기백을 증진시키는 방법 (장자화-책상과 창문 두드리는 방법으로 어떤 소리를 들으면 쓰러져 사람을 알아보지 못하는 부인을 치료)
  - 9) 以情勝情法 **이정승정법**  
자기의 정서에 영향을 줄 수 있는 언어나 사물을 의식적으로 선택하여 좋지 않은 정서를 변화시킴으로써 심신의 건강을 촉진시키는 양생법이다.
    - (1) 언어법 : 슬플 때는 기쁜 말로, 기쁨을 자제할 수 없을 때는 슬프게 하는 이야기로
    - (2) 행위법 : 장자화-무당의 동작과 해학적인 말로 슬픔으로 인해 병이 생긴 환자를 박장대소케 하

여 치료

10) 移情易性法 **이정역성법** : 감정을 전환시켜 의지를 바꾸는 방법

11) 自我暗示法 **자아암시법** : 일종의 관념을 스스로에게 암시하고 아울러 그것이 동작이나 행위로 실현되도록 하는 방법이다.

(1) 淡化暗示 담화암시 : 마음속에 일정한 언어 묵상, 불안요소 희석, 부정정서 제거

(2) 强化暗示 강화암시 : 스스로의 암시를 통해 자신에게 유리한 요소를 강화, 긍정적 정서 유지법  
<맹자>에서 "하늘이 장차 이 사람에게 임무를 내림에 반드시 먼저 그 의지를 고통스럽게 한다. ....천성적인 나의 재능은 반드시 쓰일 곳이 있다. .... 하늘아래 어느 곳에 향기로운 풀이 없겠구나"라는 구절이 이에 해당한다.

## 음식양생법

### ■ 제3장 음식양생법의 기본 원칙 : **음식유절**

○ <周禮·天官> : 食醫, 疾醫, 獸醫, 瘍醫 / 왕의 건강을 돌보는 의사 중 **食醫를 중용**

○ <千金要方> : 손사막 關中地方 VS 江南嶺表

是以關中土地, 俗好儉嗇, 廚膳肴羞, 不過菹醬而已, 其人少病而壽.

江南嶺表, 海陸鮭肴, 無所不備, 土俗多疾而人早夭.

(관중의 땅은 척박하여 먹거리가 보잘 것 없고 그저 김치와 간장과 된장 뿐이다. 그럼에도 불구하고 그 지방 사람들은 수(壽)를 누린다. 그러나 강남 지역은 어디를 가든지 모든 것이 풍족하여 바다에서 나는 생선과 육지에서 생산되는 맛있는 먹거리가 모두 준비되어 있는데 그 지방 사람들에게겐 질병이 많으며 수(壽)를 누리지 못하고 요절(夭折)한다. )

### ○ 송원대 : 과거시험에 양생전문과목 등장

○ <壽親養老新書(수친양로신서)> : 鄒鉉(추현) . 노인보건 전문서

○ 飲膳正要(음선정요) : 忽思慧 : 최초의 음식보건이론 정립

- 양생시 삼가할 음식, 임신시 금기음식, 산모 금기, 음주시 금기

- 飲食調養을 양생의 첫째로 봄

○ 장종정(金) 유문사친 : 精血의 부족은 마땅히 음식으로 보해야 한다.

○ <本草綱目> 이시진 : 다양한 藥膳처방을 수집(藥酒, 藥粥...)

○ <普濟方(보제방)> 朱橚(주공)

- 자식이 노인을 보양하는 방법 : 산해진미를 섞지 말 것. 미각을 탐하지 말고 간소하게 먹을 것

○ <老老恒言> 曹慈山 : 노인양생을 위한 藥粥 100종 소개

1. 음식양생의 의의

2. 음식양생의 방법 - 飲食有節(음식의 절제) - 가장 중요

- 적당량 / 한열조화 / 오미조화 / 위생 / 안식

○ 음식의 합리적인 배합과 올바른 식사시간

○ 謹和五味 : 和五味의 뜻

(1) 여러 가지 음식의 배합 五穀 五畜 五菜 五果등<sup>1)</sup>

(2) 음식의 맛을 알맞게 조절 辛苦甘辛鹹의 조화

- 오미가 조화롭게 어우러져야 생리상태의 오장이나 기혈 등에 좋은 영향을 미치며 또한 병리상태에서 치료의 효능을 나타내게 된다.

1) <소문 藏氣法時論> 毒藥攻邪, 五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲充. 氣味合而服之, 以補精益氣也. 此五者, 有辛酸甘苦鹹, 各有所利, 或散或收, 或緩或急, 或堅或栗, 四時五藏病, 隨五味所宜也

- 편식의 교정 : 계절에 나는 음식 먹기 (春酸, 夏苦, 秋辛, 冬鹹, 調和滑甘)

<소문. 生氣通天論>

味過於酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕;

味過於鹹, 大骨氣勞, 短肌, 心氣抑;

味過於甘, 心氣喘滿, 色黑腎氣不衡;

味過於苦, 脾氣不濡, 胃氣乃厚;

味過於辛, 筋脈沮, 精神乃央.

是故謹和五味, 骨正筋柔, 氣血以流, 腠理以密.

如是則骨氣以精, 謹道如法, 長有天命.

○ 약선(藥膳) : 특별한 사람을 위해 어떤 질병을 치료할 목적으로 만든 음식(약+식)

- 약선법 : 醫藥과 飲食을 밀접하게 서로 배합하는 방법으로, 음식은 약의 힘을 빌고 약은 음식의 효능을 도와 입에 쓴 좋은 약을, 맛있는 약으로 변화시키는 일종의 질병양생법이다. 송대 陳直“만약 병이 생기면 먼저 음식으로 치료하는 방법을 쓰고,.....식이요법으로 낫지 않으면 그 다음에 약을 쓴다.”

- 三因制宜 - 因人配膳 因時制膳 因地擇膳 (인인배선 인시제선 인지택선)

- **장종정 - 유문사친에서 정혈의 부족은 반드시 음식으로 보하라 함**

(교수님, 정은 음식으로, 기와 신은 약재로 조절하면 어떨까 하심)

## 기거양생법

○ 기거양생의 원칙 : 起居有常, 不妄作勞

★ 소문 선명오기론(五勞所傷 오로소상)

- 久視傷血, 久臥傷氣, 久坐傷肉, 久立傷骨, 久行傷筋

★ 曹慈山(庭棟) - 老老恒言 : 노인의 거처는 높아야 (숨기가 없고, 다리를 단련하게)

○ 기거양생법\_養生十六宜(孫思邈)

- 擦面, 浴面 (찰면, 용면) : 손을 마찰하여 얼굴 세수

- 櫛髮, 梳頭 (절발, 소두) : 손가락 빗으로 머리 빗기

- 運睛 (운정) : 어복을 따뜻하게 하여 눈동자를 상하좌우 돌리기

- 鳴天鼓 (명천고) 어복으로 귀를 막고 손가락으로 뒤통수 치기

- 叩齒 (고치) : 어금니 부딪치기 (잇몸강화, 풍치예방)

- 혀로 입천장을 핏는다

- 침 삼키기

- 鼓呵 (고가) : 탁한 기운 내뱉기

- 대변볼 때 입다물기

- 摩腹(마복) : 배 문지르기.

- 除肛(제항) : 항문조이기,

- 발바닥 비비기

- 살갓 문지르기

- 팔다리 흔들기

○ 올바른 휴식에 대한 언급

- 청나라 시인 龔自珍(공자진) : 봄철의 밤에 서재에 앉아 속상해하기 보다는 검고 아득한 하늘로 눈길을 돌리는 것이 더 낫다 (기거양생, 적절한 휴식)

- 北宋의 문학가인 **蘇軾(소식)** : 강산이나 바람과 달은 본디 임자가 없는 것으로 한가하게 즐기는 사람이 곧 임자이다. (기거양생, 올바른 휴식)

## 환경양생법

- 秦漢代 : 공공위생중시 - 공공화장실(都厠), 전문청소원, 撒水기계(渴烏)
- 素問 : 異法方宜論
  - 東方之域, 天地之所始生也, 魚鹽之地, 海濱傍水, 其民食魚而嗜鹹, 皆安其處, 美其食. 魚者使人熱中, 鹽者勝血, 故其民皆黑色踈理, 其病皆爲癰瘍, 其治宜砭石. 故砭石者, 亦從東方來.
  - 西方者, 金玉之域, 沙石之處, 天地之所收引也, 其民陵居而多風, 水土剛強. 其民不衣而褐薦, 其民華食而脂肥, 故邪不能傷其形體, 其病生於內, 其治宜毒藥. 故毒藥者, 亦從西方來.
  - 北方者, 天地所閉藏之域也, 其地高陵居, 風寒冰冽. 其民樂野處而乳食, 藏寒生滿病, 其治宜灸炳. 故灸炳者, 亦從北方來.
  - 南方者, 天地所長養, 陽之所盛處也, 其地下, 水土弱, 霧露之所聚也, 其民嗜酸而食附, 故其民皆緻理而赤色, 其病攣痺, 其治宜微鍼. 故九鍼者, 亦從南方來.
  - 中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆. 其民食雜而不勞, 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹻. 故導引按蹻者, 亦從中央出也.

- 청대 曹滋山 : 綠化 강조

## 시진양생법

- 시진양생\_1.춘계양생법
  - 夜臥早起, 緩形散步 ; 情緒應開懷舒暢, 勿憂鬱怒罰
  - 依着初春應下厚上薄, 轉暖宜漸漸脫減
  - 飲食宜溫涼適中, 五味可辛甘增多
  - 藥餌保健
  - 소속명탕

- 시진양생\_2.하계양생법
  - 夜睡早起, 午後稍憩, 調神要恬憺清靜, 愉快勿怒
  - 盛暑勿因汗冷浴, 起居忌貪涼露臥
  - 盛夏單衣總須穿, 依粘汗濕宜勤換
  - 飲食少進寒涼, 常宜溫暖, 五味可選苦辛, 總宜清淡
  - 藥餌保健
  - 생맥산, 노약자 溫補藥 복용(증용환 八味丸)

- 시진양생\_3.추계양생법
  - 早起早臥, 少浴暖足 ; 調神應收斂神志, 勿使悲憂
  - 飲食宜溫, 減辛增酸, 養陰潤燥
  - 藥餌保健
  - 保救丹-노인의 기관지 천식 및 喀痰 豫防

- 시진양생\_4.동계양생법
  - 早臥晚起, 避寒取溫, 調神應思慮深藏, 安靜自如
  - 睡眠勿覆其首, 炕被不可太熱 ; 依着勿驟寒驟熱, 下肢更要保暖

- 洗澡不宜多, 浴中不可大汗出 ; 睡前應洗足, 手足不宜火上烤
- 動形作勞勿汗出泄陽
- 飲食溫熱勿燥, 五味鹹苦適度
- 藥餌保健
- **주로 약주(獨活酒 牛膝酒 杜冲酒 人蔘酒)와 大輔元煎, 右歸丸, 全鹿丸**

## 방사양생법

1. 節慾保精法 (절욕보정법)
  - 2) 切忌早婚 : **조혼은 무절제한 遺泄로 음정을 손상시켜, 질병이나 노화를 쉽게 유발할 수 있다.** “孔子께서 말씀하시길 사람이 젊었을 때는 血氣가 아직 안정되지 않았으므로 色을 경계해야 한다”는 말이 있다.
2. 固精益腎法 (고정익기법)
3. 適度行房法 (적도행방법)
  - 1) 欲不可絶 : <<抱朴子>>에서는 “사람은 陰陽을 모두 끊어서는 안된다. 陰陽이 교합하지 않으면 앓아서도 壅闕의 병에 이르게 된다. 그러므로 幽閉되어 원망이 많아질수록 병이 많아지고 장수하지 못한다.”고 하였다.
4. 擇時行房法 (택시행방법)
 

자연의 春夏秋冬의 변화에 상응하게 한다. **봄에는 3일에 한 번 房事하고 여름과 가을에는 한달에 한 번 房事하며 겨울에는 閉精 하여 房事하지 않는다.** “腎의 陽氣는 子時에 이르러 興하게 되니, 인체의 氣가 天地의 氣와 서로 통하게 된다.”라고 하여 방사의 시간도 중요시하였다. **봄>여름=가을>겨울**
5. 合房養生法 (합방양생법)
  - 3) 十機宜忌 : 先腎後心(腎精이 충만하면 자연스럽게 交合의 욕구가 생기게 된다. 그러므로 우선 補腎 養精,한 후에 마음을 움직여 交合한다)**해야 할 따름**이지 결코 “先心後腎(마음에는 房事慾求가 가득하지만 腎精이 부족하여 陰莖이 이에 상응하여 발기하지 않는 것을 말한다)”해서는 안 된다.

## 혼육양생법

- 南齊 褚澄 <褚氏遺書.問子篇> 결혼적령기 : **남자 30세, 여자 20세**