

제4장 精.神.氣.血.津液

제1절 精

1. 精의 概念

- 夫精者 身之本也(素問 金匱真言論)
- 兩神相搏 合而成形 常先身生 是謂精(靈樞 決氣篇)
- ①狹義의 精 : 腎에 저장되어 있으면서 생식능력을 갖춘 물질, 즉, 生殖의 精
- ②廣義의 精 : 五臟六腑의 精, 水穀의 精微로움에서 化生하여 腎에 저장되어져 있는 精과 五臟六腑에 수송되는 精 뿐만 아니라 氣.血.津液까지도 포함한 개념

2. 精의 分類

- ①來源에 따른 분류
 - 先天之精 : 부모로부터 稟受된 것으로 命門의 火氣를 지님
生之來謂之精(靈樞 本神篇)
人始生 先成精 精成而腦髓生 骨爲幹 脈爲營 筋爲剛 肉爲牆.....(靈樞 經脈)
 - 後天之精 : 水穀의 精微로부터 化生하여 五臟六腑에 輸布되고 腎에 저장되어지는 精으로
사람이 태어난 후에도 계속해서 성장. 발육하고 생명을 유지할 수 있도록 함.
- ②기능에 따른 분류
 - 生殖之精 : 生殖機能을 갖춘 물질로서 先天으로부터 기원하고 後天에 의하여 滋養됨.
 - 五臟六腑之精 : 臟腑가 기능을 발휘할 수 있도록 하는 물질적 기초

3. 精의 생리기능

- ① 生殖과 성장발육 : 後代를 存續 繼承시키는 生殖之精, 장부의 機能活動을 유지시키는 기본물질.
- ② 腦髓를 生함 : 腦爲髓之海(靈樞海論) 精成而腦髓生(영추 경맥편)
- ③ 疾病에 대한 예방 : 故藏於精者 春不溫病 冬不藏精 春必溫病(소문 金匱真言論)

4. 天癸 : 腎中精氣의 充盈으로 생성 月經來潮의 決定因素가 됨

- ① 天癸는 腎中精氣가 일정 정도에 이르러 充盛된 후의 産物이다.
- ② 天癸의 주요 생리기능은 性腺의 發育을 촉진시키고 인체로 하여금 生殖 능력을 구비토록 하는 것이다.
男女모두 갖고 있음 (女性の 月經과는 다른 단 婦人科에서 간혹 混用)

♣素問 上古天真論 :

女子 七歲 腎氣盛 齒更髮長	丈夫 八歲 腎氣實 髮長齒更
二七而天癸至, 任脈通 太衝脈盛 月事以時下 故有子	二八 腎氣盛 天癸至 精氣溢瀉 陰陽和 故能有子
三七 腎氣平均, 故眞牙生而長極	三八 腎氣平均 筋骨勁強 故眞牙生而長極
四七 筋骨堅 髮長極 身體盛長	四八 筋骨隆盛 肌肉滿壯
五七 陽明脈衰 面始焦 髮始墮	五八 腎氣衰 髮墮齒枯
六七 三陽脈衰於上 面皆焦 髮始白	六八 陽氣衰竭於上 面焦 髮鬢頒白
七七 任脈虛 太衝脈衰少 天癸竭 地道不通 故形壞而無子也	七八 肝氣衰 筋不能動 天癸竭 精少 腎臟衰 形體皆極
	八八 則齒髮去 腎者主水 受五臟六腑之精而 藏之 故五藏盛 乃能寫. 今五藏皆衰 筋骨解墮 天癸盡矣. 故髮鬢白, 身體重 行步不正而無子耳

제2절 神

1. 神의 概念

- ①자연측면 - 天地萬物과 그 現象의 規律과 主宰 =>萬物發生의 樞機-陰陽不測謂之神
“天地之大紀 人神之通應也”(素問 至真要大論) : 天地萬物の 規律이 인체의 生命活動과도 통함을 설명

- ②인간측면 - 生命活動의 外在의 표현 → 廣義의 神 : 面色, 眼神, 言語, 肢體活動등의 外在表現
- 根於中者 命曰神機 神去則機息
 - 根於外者 命曰氣立 氣止即化絕(素問 五常政大論)
 - 得神者昌 失神者亡(素問 移精變氣論: 本病論)
- ③思惟 - 人間的 精神과 思惟활동 : 心이 主宰하는 정신과 사유활동→狹義의 神
- 心者君主之官 神明出焉(素問 靈蘭秘典論)

2. 神의 生成

- ①부모 쌍방의 精氣의 교합 : 故生之來謂之精 兩精相搏謂之神(靈樞 本神篇)
- ②生後에는 水穀의 精微로 보충되어야 끊임없이 활동 가능.
- 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(素問 六節臟象論)
 - 神者 水穀之精氣也(靈樞 平人節穀篇)

3. 神의 分類 : 神은 정신기능을 발현시키는 근본인 精과 神, 그리고 魂魄으로 나눌 수 있으며 사고의 과정은 心 - 意 - 志 - 思 - 慮 - 智의 단계로 볼 수 있다

※ 五臟과 五志, 精神의 配屬

五臟(五志)	五種機能活動	精神傾向(精神構成의 기본요소)	生命活動現象
1) 肝 (魂)	- 發生機能活動(記憶 回生) -----	衝動傾向(衝動官能) -----	運動
2) 心 (神)	- 推進 (記憶 持續) -----	欲求傾向(神明官能) -----	成長
3) 脾 (意)	- 統合 (記憶을 통합하여 自己化) --	融和傾向(人格官能) -----	營養
4) 肺 (魄)	- 抑制 (記憶 回生 抑制) -----	制止傾向(檢閱官能) -----	呼吸
5) 腎 (志)	- 沈靜 (필요한 記憶만 殘存) -----	創造傾向(作強官能) -----	排泄

※ 神의 分類(靈樞 本神篇)

- 1) 神 - 兩精相搏 謂之神. 神者 精氣之化成.
- 2) 魂 - 隨神往來者 謂之魂. 魂者 神氣之輔弼也.
- 3) 魄 - 竝精而出入者 謂之魄. 魄者 精氣之匡佐也.
- 4) 心 - 所以任物者 謂之心.
- 5) 意 - 心有所憶者 謂之意, 記而不忘者.
- 6) 志 - 意之所存者 謂之志. 專意而不移者.
- 7) 思 - 因志而存變 謂之思.
- 8) 慮 - 因思而遠慕 謂之慮.
- 9) 智 - 因慮而處物 謂之智.

※ 魂 : 魂之爲言, 如夢寐恍惚·變幻遊行之境皆是也. => 精神活動의 하나로 꿈속의 幻覺 같은 것
魄 => 魄之爲用 能動能作 痛痒由之以覺也. => 본能的 感覺과 動作

제3절 氣

1. 氣의 生成의 來源 : 臟腑上 腎脾肺(胃)와 가장 밀접

- ①先天의 精氣: - 부모의 生殖의 精에서 來源하여 출생하기 전에 이루어짐
- 腎에 저장되어 함부로 外泄하지 않아야 함
- ②水穀之氣 : 음식물에서 來源
- 人受氣于穀 穀入于胃 以傳于肺 五臟六腑 皆以受氣
- ③清氣(天陽之氣) : 肺의 呼吸기능에 의해서 體內로 흡수됨

2. 氣의 機能 : 추동, 온후, 방어, 고섭, 기화

①推動作用 ②溫煦作用 ③防禦作用

④固攝作用 : 문제에서 氣의 固攝作用 : “血液, 汗, 尿液, 精液” 固攝이 중요(內臟 位置 固攝은 ×)

⑤營養作用

3. 氣의 分類 : 氣가 여러 명칭인 이유 - ‘組成成分, 分布部位, 機能特性’에 따라 여러 종류

①元氣(眞氣, 原氣, 生氣, 眞元之氣, 先天之氣) :

- 人體生命活動의 原動力(生命活動의 原動力과 來源을 유지시키는 역할)

- 人體의 가장 根本이 되는 중요한 氣(人之所生 全賴此氣)

㉠ 組成 : - 腎中精氣가 元氣의 化生을 주관하고 脾胃 水穀精氣의 滋養을 받음.

- 腎中精氣는 先天之精과 後天之精의 종합

- 眞氣(元氣)는 先天之精으로부터 化生. 腎에 저장되어 水穀精微에 의해

부단히 자양되며 三焦의 작용에 의해 전신에 分布(三焦者 元氣(原氣)之別使)

☆ 三焦는 元氣를 輸送하여 전신에 이르게 하는 別使,

三焦는 元氣의 運行通道가 됨

☆ 命門者 諸神精之所舍, 原氣之所系也(難經 36난)

命門爲元氣之本(景岳全書)

㉡ 主要기능 : 人體生長發育生殖을 추진하고 臟腑經絡形體九竅의 生理活動을 推動

※ 고대에는 철학용어로 天體가 형성될 때의 混沌狀況을 말함(王充의 <論衡> 총강 333 참조)

②宗氣 - ‘胸中에 쌓인 氣’ : 胸中은 膻中, 氣海

㉠ 組成 과 분포 : (宗氣는 眞氣에서 派生됨, 下氣海에서 蓄한 先天之氣를 機能化)

- 肺로 흡입된 淸氣와 脾胃運化의 水穀精氣가 결합하여 胸中에 聚集된 氣를 말함

- 五穀入于胃也其糟粕津液宗氣分爲三隧 故宗氣積于胸中出于喉嚨以貫心脈而行呼吸焉.

- 두 방향으로 운행 : 하나는->宗氣留於海, 其下者注於氣街, 其上者走於息道(靈樞 刺節眞邪)
다른 하나->出於肺, 循喉咽, 故呼則出, 吸則入.(靈樞 五味)

㉡ 主要 機能 : 呼吸과 行氣血 방면

- 氣道를 走하여 呼吸을 행함 -- 言語, 聲音, 呼吸이 모두 宗氣와 밀접

- 貫心脈, 行氣血 -- 心脈을 貫하여(心主血脈작용을 수행시켜) 氣血을 행함

-- 氣血의 運行과 脈의 搏動은 宗氣에 의존함.

※胃之大絡, 名曰虛里, 貫鬲絡肺, 出於左乳下, 其動應衣, 脈宗氣也. 盛喘數絕者, 則病在中;

結而橫, 有積矣; 絕不至曰死. 乳之下其動應衣, 宗氣泄也.

= 宗氣의 盛衰와 虛里

- 內氣와 外氣의 종합체로서 전신을 貫注하는 氣의 起點

- 視, 聽, 言, 動관 관련 : ‘動氣’(周學海 <讀醫隨筆>)

- 氣血運行, 肢體寒溫, 活動能力의 多少와 관련

- 上氣海(膻中)에 積하며 走息道(호흡과 音聲强弱 조절)

宗氣留於海, 其下者注於氣街, 其上者走於息道(靈樞 刺節眞邪論)

- 營衛氣 循行의 一種의 推動에너지 -- “經絡循環의 原動力” “營衛를 運行하는 原動力”

※ 生長發育과 臟腑機能活動을 推動하는 氣는?

元氣(眞氣)

※ 經絡循環의 原動力은?

宗氣

※ 經絡이 氣血을 運行하게 하는 推動에너지는?

宗氣

③營氣(營血, 營陰) : ‘脈中에 행하는 氣’

- 血과 구분되지만 분리되지는 않음. 衛氣의 상대적 개념.

㉠ 生成 : 水穀의 精微에서 化生(營者水穀之精氣也)

人受氣于穀, 穀入于胃, 以傳與肺, 五藏六府, 皆以受氣, 其淸者爲營, 濁者爲衛,

營在脈中, 衛在脈外, 營周不休, 五十度而復大會, 陰陽相貫, 如環無端(靈樞 營衛生會)

㉔ 주요 기능

① 血液化生 : 血의 主要構成成分이 되면서 血液을 化生하는 과정에서도 중요 역할

中焦出氣如露, 上注谿谷, 而滲孫脈, 津液和調, 變化而赤爲血(靈樞 癰疽)

營氣者, 泌其津液, 注之于脈, 化以爲血, 以榮四末, 內注五藏六府(靈樞 邪客篇)

-> 營氣는 水穀 中の 津液을 吸收하여 脈中으로 滲注入하는 기능이 있음

② 全身 營養작용 : 五臟六腑, 四肢百骸는 營氣의 滋養에 의존하여 기능 발휘

③ 營氣의 運行 : 脈中에서 全身운행(주야 총 50회), 內로 臟腑에 入, 外로 肢節에 보내짐

經絡循行 : 營氣는 中焦에서 起始하여 十二經脈의 流注順序로 運行한다. 別者는 任督脈을 순환.

④ 衛氣(衛陽, 浮氣, 濁氣) : 脈外를 運行하며 外邪침입을 방어하는 氣

① 주요 기능 a. 肌表를 호위하여 外邪侵入을 防禦(抗體의 增強作用도 있음)

b. 臟腑, 肌肉, 皮毛등을 溫養함(특히 經脈이 미치지 못하는 곳의 營養作用)

-> 衛氣의 溫煦와 充養작용의 내용

全身溫暖(體溫調節), 皮膚柔潤, 肌肉壯實, 腠理緻密

c. 腠理의 開闔을 통해 汗의 배설을 조정

- 營血과 津液이 땀이 나는 근원

- 汗液의 배출여부는 衛氣의 통제와 조절을 받음

※ 衛氣者 所以 溫分肉 充皮膚 肥腠理 司開闔者也(靈樞 本藏)

㉔ 衛氣의 순행(3가지 論) : 皮膚와 分肉之間을 爲主로 순환

a. 營氣의 運行을 따름 : 十二經脈을 따라 晝夜 합하여 50회 순행

b. 낮에는 陽分을 運行하고 밤에는 陰分을 運行한다(주간, 야간 각각 25회 씩)

平旦에 目開시 眼目에서 起始하여 手足三陽經(太陽->少陽->陽明....)을 순환함

밤에 目閉시 속으로 들어가 腎心肺肝脾腎의 순서로 25周하고 目開시 目으로 돌아옴

c. 全身을 散行 : 밖으로 皮膚, 筋骨, 分肉之間, 안으로 胸腹, 臟腑, 膏膜 등에 散行

- 衛氣之性慄悍滑利故不入脈中而行于脈外 '內而胸腹臟腑 外而皮膚肌肉 遍布全身'

※ 下焦(腎陽)에 근원-- 中焦로부터 滋養 -- 上焦에 의하여 開發(폐의 선발)

♣ 三寶 : 精(地), 氣(天), 神(人)

2) 氣機失調의 다섯 가지

① 氣滯 : 어느 부위에 氣機가 失暢, 阻滯됨 => 疏通

② 氣逆 : 上升太過, 下降不及=> 降氣

③ 氣陷 : 清氣가 下에 있어 升擧할 수 없는 상태, 上昇不及이 많고 下降太過는 적다=> 升提

④ 氣脫 : 氣가 內守할 수 없어 대량 外로 離脫, 氣虛 極甚하여 氣竭, 氣絶에 임박 => 固攝

⑤ 氣閉 : 氣가 不能外達하여 內에 鬱結閉塞=> 급히 開泄

제4절 血

1. 血의 概念

脾胃運化에서 來源한 水穀精氣가 營氣와 肺의 작용을 통하여 心에 들어가 赤色の 액체로

변하여 心과 氣의 推動作用에 의하여 脈管內를 순행하는 것

- 脈은 血液運行的 도로(夫脈者 血之府也)

2. 血의 生成 : 血의 주요 組成은 '營氣와 津液'

① 水穀精氣=> '營氣+津液' -> 脈中에 入=> '血' 이 됨.

"中焦受氣取汁變化而赤是謂血"

中焦는 脾胃,

受氣取汁은 脾胃가 飲食物을 運化하고 水穀精微를 생성하여 營氣, 津液 등을 化生

變化而赤은 氣化作用으로 營氣, 津液이 변화되어 血이 생성되는 것

②營氣者泌其津液注之於脈 化而爲血 ->血液이 脈中(肺脈 혹은 孫絡)에서 생성

③精血同源 : 精血사이에는 相互資生과 相互轉化의 관계(주의 : 髓는 血의 生成來源이 아님.)

④津液이 血로 化生

=> 總講>血液化生の 重要 물질적 기초는? : 營氣와 津液(精?)

血液化生の 重要 장소는? 脈中(肺脈, 孫絡)

氣血生化之源은? 脾胃

3. 血의 機能 - '血主濡之' (血의 主要한 生理機能은? 營養과 滋潤작용)

① 人體 臟腑, 形體, 九竅 등 組織, 器官의 生命활동 유지

② 運動과 感覺機能에 必要한 營養을 滋潤 = 感覺과 運動이 血液의 營養에 의존

肝受血而能視 足受血而能步 掌受血而能握 指受血而能攝(소문 五臟生成編)

※血虛==>頭暈, 目花, 視物不清, 耳鳴, 四肢麻木, 運動無力, 筋骨拘攣, 甚則 萎廢不用

③精神活動에 必要한 물질적 기초 : 血氣者 人之神 不可不謹養

※血虛, 血熱, 血液運行失調 時

=>모두에서 精神衰退, 健忘, 失眠, 多夢, 煩燥 甚則 精神恍惚, 驚悸不安, 譫妄, 昏迷

4. 血의 循行 : 心肝脾肺와 특히 밀접

5. 瘀血 : 體內的 一定部位에 非生理的인 血液이 停滯 =>血瘀의 病理産物

瘀血의 症狀 : 疼痛 - 刺痛, 痛處固定, 拒按, 夜間痛甚,

出血(紫暗하고 瘀塊가 있음), 腫塊 - 癥積痞塊가 固定不移

經脈의 瘀塞不通, 體表에 瘀腫, 腫瘍

發熱은 夜間에 多見, 口乾渴, 欲漱水, 不欲飲

望診 : 面色黧黑, 肌膚甲錯, 舌質紫暗 혹은 瘀點, 瘀斑, 舌下靜脈曲脹

脈象 : 脈細澀 或結代, 沈弦 (대표적으로 疼痛, 腫塊, 出血이 나타남)

瘀血의 異名 : 內經에는 瘀血이라는 명칭이 없다, 凝血, 着血, 留血, 惡血, 衄血등 언급

傷寒論에서는 蓄血

- 清代 王清任 : 補氣活血, 祛瘀活血의 治法을 발전시킴

唐容川 : <血證論> '離經之血' 도 瘀血이다

제5절 津液

1. 津液의 개념

- 人體內的 正常水液의 總稱-體液의 總稱(唾液, 胃液, 腸液과 關節腔內的 體液, 淚, 汗, 涕, 尿등 포함)

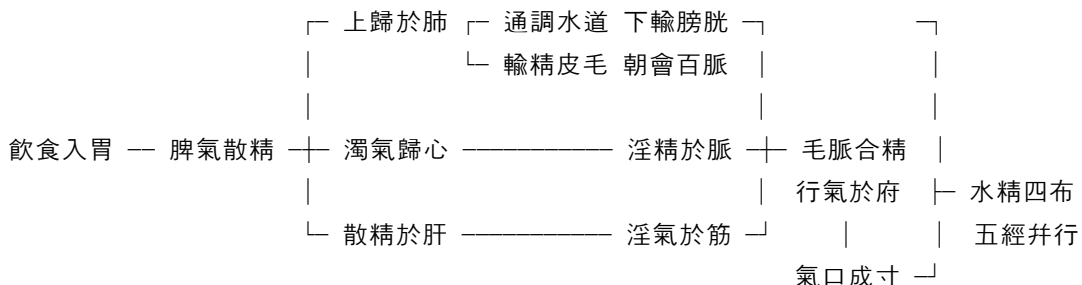
- 津液은 脈外에 있고 紅色이 아님, 脈內로 들어가 營氣와 결합하여 紅色이 된 것이 血

└經脈內 : 血液의 組成成分 (營氣者, 泌其津液, 注之於脈, 化以爲血)

└經脈外 : 組織間隙에 遍布 卽 汗液 唾液 胃液 腸液 尿液

2. 津液의 生成과 輸布

※ 飲食物의 生化 및 輸布(素問 經脈別論)



1) 津液의 生成 : ㉠ 津液의 來源은? 飮食物

㉡ 津液의 生成은? 胃, 小腸, 大腸이 흡수한 水分과 營養에 의지함

- 胃의 ‘游溢精氣’, ‘小腸主液’, ‘大腸主津’ 하여==>游溢精氣, 上輸於脾. 脾氣散精,
- 기타 : 水穀精氣가 ‘脾胃의 運化, 吸收과정’을 거쳐 三焦氣化작용을 통하여 分別轉化하여 생성됨.

2) 津液의 輸布代謝 : 三焦가 通道가 되어 전신에 輸布

㉠脾의 津液轉輸작용 - ‘脾氣散精’ (->肺->宣發肅降->全身)

㉡肺의 通調水道 - 宣發과 肅降을 통하여 水道를 通調

㉢腎의 蒸騰氣化작용 -> 水液代謝의 主宰작용 - 두 方面

- 腎中精氣의 蒸騰氣化 - 津液의 生成, 輸布, 代謝를 推動하고 調節

- 腎臟 자체가 尿液化生 및 膀胱을 통해 體外로 배출하는 작용

동시에, 腎의 閉藏精氣작용으로 尿液생성과정에서의 精微物質의 體外流失防止

㉣肝主疏泄 - 氣機調暢으로 津液의 還流를 도와주고 停滯를 방지해줌

●津液의 生成輸布排泄의 대사과정을 統稱하여 “三焦氣化” 하 한다

- 脾氣散精, 上歸於肺, 通調水道, 下輸膀胱. 水精四布, 五經並行 合於四時五藏, 陰陽揆度以爲常也.

3) 津液의 主要 生理機能 :

① 滋潤 : 주로 津이 비교적 淸稀하여 滋潤 작용

② 營養 : 주로 液이 비교적 稠厚하여 營養 작용

③ 載氣作用 - 氣를 담고 있으면서 그 운동과 변화를 진행시키는 장소가 됨

제6절 痰飲

人體의 水液代謝 障礙로 形成되는 非生理的인 體液(이면서 病因으로도 작용함)

(1) 痰飲의 원인 : 肺, 脾, 腎, 三焦의 氣化機能의 失調로 因해 水飲의 凝聚로 形成됨

●肺脾腎 三焦의 水液代謝기능의 障礙와 관련 있는 것은? 外感六淫, 飮食勞倦, 七情內傷 등

※ 肺失宣降 水津不能敷布 —————

└ 脾失健運 ————— 水液代謝障礙-->痰飲

└ 腎陽不足 蒸化無力 水濕不化—————

└ 三焦氣化不利 失于通調 水氣互結———

※ 原因--> 外感六淫 ┌ 肺 通調滯滯 ┌ 陽虛陰盛

飮食勞倦 ┌——> 三焦氣化失常└ 脾 轉輸無權 ┌————— 痰飲

七情內傷 ┌ 腎 蒸化失司 ┌ 津液停積

肺失宣肅, 脾失健運, 腎의 氣化失常, 三焦는 主持諸氣하여 氣化作用을 總括

(???三焦不通利는 ×)

(2) 痰飲의 종류

①有形의 痰飲 : 呼吸道路로부터 分泌되는 痰液

②無形의 痰飲 : 痰飲으로 因하여 誘發되는 特殊한 疾病 및 症狀을 포괄.

==> 頭目眩暈, 惡心, 嘔吐, 心悸氣短, 神昏 및 癲狂 등

※ 張仲景 : 최초로 痰飲이란 용어 사용 - <金匱要略>의 痰飲 分類 : 飲多水停과 有關

(3) 特徵 : - 氣를 따라 人體內外를 流行

- 經脈氣血의 運行阻滯

- 氣機의 昇降과 臟腑氣機의 升降失常을 誘發

- 水液代謝의 進行에 異常 招來

- 神明을 蒙蔽시킴

※ 痰飲의 舌苔와 脈象 : 舌苔滑膩, 脈弦滑

①痰의 病症의 특징

痰阻于肺 ->阻塞氣道->肺氣宣降不利==>咳喘咯痰

痰阻于心 ->心血不暢==>‘胸悶心悸’

痰迷心竅 ==>‘神昏，痴呆’

痰火擾心 ==>‘癲狂’

痰停于胃 ->胃失和降==>惡心嘔吐，胃脘痞悶

痰阻經絡(筋骨)==>‘癰癰痰核’，肢體麻痺，‘半身不遂’，‘陰疽’ ‘流注’

痰濁上犯于頭(痰濁上擾)==>眩暈，昏冒

痰氣凝結咽喉==>梅核氣

cf)梅核氣：咽喉 內에 응결하여 삼켜도 내려가지 않고 토해도 나오지 않는 병

②飲의 病症의 특징

飲在腸間(痰飲)==>腸鳴漉漉有聲

“ 胸脇(懸飲)==>胸脇脹滿，咳唾引痛

“ 胸隔(支飲)==>胸悶，咳喘，不能平臥

飲溢肌膚(溢飲) ==>肌膚水腫，無汗，身體疼痛

■ 痰飲水濕의 比較

	痰	飲	水	濕
形質	稠濁	清稀	清液	粘滯
病狀	無處不到病變多端	多停于體內 局部	每泛溢體表 全身	易聚身半以下
病理屬性	多因熱熬而成 屬于陽邪	因寒積聚而生 屬于陰邪	陰類 有陰陽之分	陰邪 每兼五氣爲患

※ 痰飲의 비교： 공통점 - 病理性產物

차이점 - 痰：稠厚，全身으로 流溢，病變 多變

飲：清稀，한 곳에 局限，變化가 적다.