

승려의 질병특성과 그 치료에 관한 고론

副會長 윤 경 일
(본초원 한약방)



이글은 술자가 평소 승려의 질환은 별다르게 다루어져야 한다는 생각을 근거로 써진 것이다

본론을 2부로 나누었는데 1부는 주로 승려의 질병특성과 그 원인을 다루

었으며, 2부는 술자가 그간 경험한 임상내용을 중심으로 그 간요한 것을 취했다

1부의 특성과 원인 부분은 1983년 8월에 술자가 모 승가대학에서 스님들을 대상으로 「승려 건강 문제」를 주제로 강의한 자료를 전용한 것이어서 2부의 고론과는 서로 논법이 다르게 되었다 구태어 강의 자료를 그대로 선택한 것은 여기에서 승려질환의 한방치료 논의와 그 내용이 서로 충분히 연결될 것이라 여긴 때문이다

참고를 통하여 읽어야 할 것이다

서론

승려는 도를 닦는 수행자이다 그들은 출세를 하여 주로 산간에서 독신으로 마음의 깨달음을 위해 정진하는 특수한 신분의 사람들이다 속성차원에서는 일반인(이하 속인이라 칭함)과 달리 분류될 것은 없지만 생활의 특별한 환경, 또한 심신단련의 정황으로부터 어떤 형태로든지

체정에 그만큼 변화를 가져올 수 밖에 없는, 분류상 특이풍토의 사람들이라 하겠다 따라서 병이 발생을 하면 病質도 또한 것처럼 특성을 가질 수 밖에 없는 것은 당연한 일이다 직업의 성격에 따라 그에 종사하는 많은 사람들이 비슷한 병질을 앓게 되는 것과 마찬가지로의 현상이다 더욱이 수행자의 경우, 일반직업병과는 달리 비단 환경뿐 아니라 어떤 의미에서는 속인과 반대가 되기를 목표로 하여 이를 바꾸어 가는 만큼 수도의 정도에 따라서는 차이가 있을 지라도 무릇 직업병 이상의 특별한 체정이나 병질을 가질 개연성이 있다 식생활로 부터 생리적 절제, 세욕의 단절과 고도의 정신세계에의 추구들이 그만큼 체질을 변화시키고 정서를 달리하며 관념세계를 뒤바꾸는 대전환에 이르게 된다 따라서 한방적 입상에 있어서 그들은 특별한 검토와 분류의 대상이 되는 것은 당연하다 한방이 일찌기 그들과 또는 유사점이 있는 사람의 병가운데 특정한 개성이 있는 병을 「과부사니병」이라 이름붙인 것도 우연이 아니다 한방은 단순히 병을 현상이

□ 학 술

나 국소중심에서 診定하여 치료하는 양방과 달라서 병의 원인을 따라 근본을 치료하는 입장이어서 더욱이 그에 합당한 병질이 밝혀져야 한다 실제로 스님들의 질환에 대한 임상과정에서 그들만의 빈발성질환이 있다는 것, 속인들에 비하여 같은 병일지라도 그 성질이 다소 특이하다는 것을 자주 체험하게 된다

나는 출가인의 이러한 분류적인 특성에 대하여 어떤 과학적인 논리나 통계를 갖고 있지는 않다 단지 오랜 날에 걸쳐 관심을 가지고 경험해 온데 근거하고 있을 뿐이다 물론 제한적이기는 하지만 이미 한방에서는 독신에서 오는 「獨陰」으로 병이 온다는 정도의 설도 있다

나는 이처럼 나의 경험을 근거로 이미 오래전에 이에 대한 문제제기를 한바 있다 전문가를 대상으로 하는 학술적인 것이 아니라 승려 당사자들을 상대로 한 건강관리 문제를 다루면서 이것을 거론한 것이다 어느 승가대학 강의에서 다룬 것이 그것이다. 구체적인 것도 아니지만 승려의 질환이 주로 어떻게 온다는 것, 또한 어떤 특성을 가진다는 것, 승려들 자신도 이같은 경우의 질환에 특별하게 대처하여야 한다는 것, 승려사회, 즉 종단차원에서도 보다 구체적인 대책이 따라야 한다는 것에 이르기까지 이를 고론했다 최소한 일반적인 개념일지라도 승려질환의 특성에 대하여 처음으로 이를 짚어 본 것은 사실이다

강론 이후 몇 년이 지났다 언젠가는 다시 검토해 볼 기회를 생각하다가 비로소 여기에서 이를 다루게 된다 당시 기록해 둔 강의요점을 근거로 오늘 이글의 중심인 체정과 병질의 분류를 위한 설명의 근거로 삼겠다 한편의 논제로 꾸미기 위해 여기에다 임상을 중심으로한 전문적인 검토를 붙여서 최소한 승려질환과 그 임상에 관한 개념을 정립하려 한 것이다

승려들은 다른 성직자들과 함께 생사에 대한 바른 이해와 더불어 좋은 인류세상을 위해 어려운 그 길에 있다 의약하는 우리는 사람을 건강하게 만들어 주는 일을 하는 사람들로써 그들을 도와야 할 입장이다 이런 작업은 그런 뜻에서도 더 진지해야 한다 나는 다시 더 구체적인 검토가 이루어질 것이라 여기면서 여기에 그 제기의 요점만 들추게 된다.

여기에서 승려이니 수행자니 하는 것은 불승에 그치지 않고 때로는 그 종속의 사람들과 아울러 「가톨릭」의 신부 수녀와 원불교의 정남 정녀들에 이르기까지 비슷하게 절제의 수행을 하는 광의의 사람들일 수도 있다는 점을 붙여 둔다 그들은 성직자로서 어느 측면에서는 비슷한 점이 많기 때문인 것이다

본 론(강의초록)

「轉迷開悟」를 위해 주야로 정진하시는

스님 여러분 반갑습니다 존경하는 「智雲」 스님의 소개를 받았습니다 여러분을 뵈게 되어 영광입니다

산중에 계시는 여러 스님을 뵈니 어렸을 적 춘원 이광수의 「다정불심」이라는 작품을 읽다가 얻은 매월당 김시습이 자화상에 써둔 시가 생각납니다 “爾形之막 爾心大 동 宜爾置之 丘壑之中” 네꼴은 못났으되 마음이 영큼하니 너는 마땅히 산골짜기에 들진저 라는 것입니다. 영큼들 하십니다 세상에 있으면 무슨 큰일을 저지를지 몰라 여기 산에들 두어 참으로 큰일을 계획하시니 말입니다

저는 한방가입니다 오늘 진짜 큰일을 계획하시고 그 길에 깊어지신 스님들의 건강에 관한 문제를 한방의 입장에서 말씀드리려고 합니다 의약의 전문적인 것보다는 평소 스님들의 질병에 관하여 이를 분류적으로 검토할 필요가 있다거나 그에 따라서 스님들의 건강 또는 의약적인 대책이 특별하게 취급되어야 한다는 생각을 갖고 있어서 주로 이러한 것을 「테마」로 일종의 문제제기를 하려고 합니다. 이것이 스님들께서 자신의 건강에 대하여 더 깊이 그리고 바르게 이해하는 일이 될 것이기 때문입니다

저는 입장에서 스님들을 많이 만나고 있습니다 그동안 제가 알게 된 것은 속인들보다 스님들이 자주 앓게 되는 질환이 있다는 것과 더불어 그 질환이 같은 병명으

로 진단된다 할지라도 적어도 한방적인 치료에 연결되기까지는 질병의 성질 즉 病情이 차별되어져야 한다는 것입니다 저는 이것을 그냥 간과할 수 없었습니다 그만큼 일반적으로 다루었다가는 예후가 틀려지는 것을 체험하게 되었습니다 예후란 병을 진찰하고 나서 주로 그 치료의 결과가 어떨 것이라는 예상을 말하는 것인데 임상을 오래 해온 사람들은 병명차원에서 보다 병정에서 그것을 거의 정확히 예견하게 됩니다

이런 경험을 통해서 저는 스님들의 건강이나 그 의약적인 문제를 나름대로 별다르게 생각하고 있습니다.

사람이나 기타 다른 생명체들까지도 같은 종류이면서도 서로 크게 다른 경우를 보게 됩니다. 기후, 토양에 따라 달라지고 사람의 경우 그 하는 일이라든가 주된 먹이, 나이, 성별, 교육의 정도, 소속에 따라서 차이가 있습니다 처음에는 생리적 적응의 변화로 부터 이것이 적응화, 체질화, 관념화가 되면서 일어나는 차별현상입니다 잘 먹고 편안한 가운데 병이 나면 이를 쉽게 치료를 하는 사람들과 반대로 잘 먹지도 못하면서 거친 노동을 하며 병이 나도 제대로 건강을 돌볼 수 없는 사람들의 신분적 차이는 치료입상에 있어 결코 똑같이 취급되어져서는 안됩니다 광산에서 일하는 광부, 농촌에서 일하는 농부, 도시의 사무직 직장인들을 똑같이 다룰 수 없습니

■ 학 술

다 우리 사회가 이제 이들의 병을 직업병으로 분류하여 이를 전문적으로 다루기 시작한 것도 우연이 아닙니다. 외국의 경우 이미 이러한 전문병원이 활발하게 운영되고 있다는 것을 듣고 있습니다.

선천적으로 타고난 인간의 품수야 크게 달라질 수 없는 일이지만 그 사람이 두고 있는 위치에 따라서는 體情이 그에 따라 변하게 되고 또한 病質도 그만큼 달라지게 되는 것은 너무나 당연한 일일 것입니다.

여러분은 여러분이 갖고 있는 생활이 있습니다. 곧 여러분은 그 생활의 정도만큼 심신간에 변화를 이루게 됩니다. 좋은 나쁜 간에 그에 상응하는 특질을 만들어 왔습니다. 이러한 여러분의 체성화는 질병에서도 여러분 특유의 병정을 갖게 됩니다.

여기서는 그에 대하여 학술적인 논의를 할 필요는 없습니다. 다만 무엇이 여러분의 特化인지를 알아서 좋은 것은 그대로 길러 나가야 할 것이며, 부담이 되는 것은 이것을 피하거나 개선을 하여 여러분의 정진에 장애가 되지 않도록 건강을 지키는 일에 참고가 되어야 하겠습니까. 여러분의 건강에 대한 대책으로서 알맞은 처방을 생각해 봐야 하겠습니까.

스님들은 건강에 관한 한 누구 보다는 좋은 환경이나 그런 조건을 살려 살고 있는 분들입니다. 적어도 동양양생법을 그대로

로 살려서 사는 典型이라 할 것입니다. 양생에 절대적인 무욕한 절도의 생활이 그것입니다. 첫째로 도시의 대기와 수질의 오염이라든가 소음과 같은 공해가 없는 맑고 조용한 환경에서 오히려 숲의 좋은 청기를 받아들여 살고 있습니다. 수행을 통한分別이 있습니다. 일찍 자고 일찍 일어나는 기침이 일정합니다. 제때에 아주 담박한 음식으로 절제된 식생활을 합니다. 무리한 노동을 하지 않습니다. 속인들의 자칫 무리한 성생활과 달리 절욕을 합니다. 부질 없는 세속에 시달리지 않습니다. 말을 아끼고 늘 마음을 고요히 하여 안정을 유지합니다. 생사관이 분명하여 어디에 집착하거나 크게 자극되는 충동이 덜합니다.

이러한 조건들은 건강생활에 있어 참으로 환상적인 것입니다. 고전에 보면 사람의 천수는 120세, 타고날 때의 조건(체질적인 것)에 따라 자기 천수가 결정되는데 그 운명적인 것에도 불구하고 그가 얼마나 건강생활을 잘했느냐 혹은 잘못했느냐에 따라 수명이 결정된다 말하고 상고의 사람들은 앞에서 말한 이러한 생활, 즉 자연법칙에 따르는 삶의 자세를 가졌기에 천수도 넘겨 살 수 있었다고 말하고 있습니다.

이런 점에서 스님들이야 말로 속인들보다는 항상 더 건강하고 장수를 할 확률적인 내용을 가지고 있습니다.

실제로 불교계에 것처럼 좋은 건강, 나이가 많아도 밝은 도를 가지고 오래 장수

하는 노스님들이 많은 것으로 압니다 정확히 통계를 내보지 않아서 확률적으로도 반드시 그러한지는 모르겠습니다 반면에 제가 임상과정에서 만난 스님들은 우연치 않게 대개 같은 계열의 질환으로 부담을 느끼거나 설령 병이 다를지라도 병정이 비슷한 경우를 그 특성으로 갖고 있었습니다 이것은 그런 좋은 조건의 생활을 하는 중에도 병은 앓게 되며 오히려 병정의 비슷한 것이 그러한 조건이기 때문에 병이 오게 된다는 역설적인 측면을 가진다는 것이 됩니다 「生老病死」는 산간의 순한 스님들 한테까지 쫓아 와서 역시 四苦로 또다른 화두가 되어지고 있으니 「아이러니」입니다

저는 이런 내용을 이렇게 분석하고 있습니다 기본적으로야 앞에서 열거한 조건이 건강에 환상적인 것은 사실이지만 역으로 환상적이기 때문에 올 수 있는 문제가 있다는 것입니다 위치에 따라 다 같은 것은 아닙니다만 주로 터전이 되는 산간생활에서 일교차가 주는 것, 안개같은 습기가 주는 이러한 것들이 오히려 외적인 부담으로 됩니다 도가 아주 황홀한 경지에 이른 정도가 아니라면 어리석지 않음이 오히려 내적으로 마음의 부담이 되는 측면을 간과할 수 없습니다 실제로 참선이 가져 오기 쉬운 부담은 결코 적지 않습니다 기침이 일정하다 하지만 일반적으로 건강수면인 7~8시간에 비추어 수면이 적습니다. 더욱

이 특별한 일이 주어지는 스님들은 깊은 잠을 잘 수도 없으며 또한 다른 스님들에 비해 턱없이 적을 때도 있습니다 담백한 음식은 첫째 찬 성질, 거친 것이 많아서 장기적으로는 소화기에 부담을 주는 일도 됩니다 영양이 고르지 않습니다 지방식의 결여도 여기에 반드시 긍정적으로만 작용하지 않습니다 노동은 때로는 몸의 운동으로 작용하고 생의 의욕을 고취하거나 성취의 즐거움을 가져옵니다 성생활도 그것이 절제가 무너질 때 문제가 되는 것일 뿐, 몸의 신진대사를 촉진하고 마음의 조화를 가져 옵니다. 특히 젊은이의 경우 이것이 억제될 때 외려 몸의 기본세력이 퇴화되어 가는 경향도 있습니다 그리고 세욕이라고 하는 것도 바로 생의 의욕이나 내부의 갈등구조를 조절하는 한 요인이 될 수 있습니다 지속되는 참선의 힘겨움이 있습니다 따라서 스님들의 생활이 이처럼 건강에 좋은 조건이 되면서도 수도의 방법상 지나치게 정신에 맞추어져서 곧 적당성, 응용성이 무너지는, 곧 절도상 미치지 못하는不及의 면을 갖고 있다는 것이 됩니다 그중에서도 특히 적응이 잘되지 않는 데다 아직도 본능이 충동적으로 작용하는, 젊은 스님들은 심신간에 불균형을 갖게 되어 이로인한 질병이 많이 생겨나게 되며 이것이 가만 있어도 치료되는 경우라든가 정진을 통한 극복이 많았지만 잘 되지 않는 사람은 나이가 들면서 다른 제2차적인

□ 학 술

변형의 질환으로 연장되기에 이릅니다. 나이들어 가면서 괴팍스러워지는 스님들의 경향이 이런데에 있다고도 할 수 있습니다. 일교차에 의한 생체의 부담은 많은 사람들이 환절기에 노출이 되면서 오는 것처럼 날마다 그러한 부담을 받게 되어 이것이 처음에는 별로 큰 반응을 보이지 않다가 점점 쌓이게 되고 이 파장이 병을 일으키는 경우가 많습니다. 또한 대부분 陽宅地로서 좋은 명당에 절이 지어져 있다고는 하지만 산림속의 공기는 낮의 한때를 제외하고 대부분 습도도 높아서 이것이 부담을 주는 경우도 단순하지 않을 것입니다. 습은 사람의 몸에서 이것이 신진대사의 장애와 혈행장애를 가져 오게 되며 무엇보다 체내에서 세균의 발생을 용이하게 합니다. 파충류나 많은 벌레와 같은 것이 습에서 발생하는 「濕生蟲」이라는 사실에서 우리는 그것을 엿볼 수 있습니다. 건강하고 이것을 잘 극복할 수 있는 체질을 가진 사람은 별로 문제가 없지만 체저항력이 무너져 있다던가 체질이 이런데에 쉽게 부담을 받는 사람은 이런것이 건강의 많은 침해요인으로 작용하게 됩니다. 산중생활에서 부담을 받는 것 못지 않게 음식을 통해서 소화기 병을 유발하는 일도 눈에 뜨입니다. 또한 한의학적으로 봐서 陽人까지도 陰人으로 만들어 가는 과정에서 억제와 갈등을 통한 울기의 작용도 상당히 큰 영향을 갖는다고 생각되며 젊은 스님들의 경우 성욕도 상당

한 발병요인이 되고 있습니다. 성욕은 주체할 수 없이 발흥해서만 문제가 되는 것이 아니라 억제로부터 나중에는 성욕이 없어져 버리는 것도 의학적으로는 문제가 됩니다. 이것이 건강하게 작용하면서 성을 위한 것만 아니라 생명의 기본근거가 되어 줄 때에 우리는 심신간에 건전을 유지하게 됩니다. 심신의 건강이니 젊음의 유지 내지는 노화의 遷延은 곧 이성이라는 根氣에 의한 것인 만큼 장수도 이를 잘 조절하는데 있는 것입니다. 스님들의 건강생활의 허점은 바로 이 네가지가 주된 것이라 하겠습니다.

수행자로서 이 모든 것을 다 비켜가기는 어렵습니다. 몇가지는 숙명적으로 이와 대결을 하여 내몸이 자연스럽게 적응이 되도록 하여서 이것으로 극복하는 길 밖에 없는 일입니다. 다른 말로는 “道가 한치 자라는 사이에 魔가 세치나 자란다”면 이것도 네치의 道力 즉 적응력으로 물리치게 되는 것입니다. 좀 전문적으로 보면 外感이라고 하는 감기와 같은 것을 잘 처리하지 못하는데서 오는 질환과 정신적 갈등의 內傷에서 오는 氣鬱, 그리고 食傷으로서는 소화기 부담의 이 세가지가 스님들의 빈발하는 질환이고 그 병정은 陽證보다는 陰證이 상대적으로 많은데 이는 體情이 그러한데서도 기인이 되며 몸이 비교적 차고 裏虛하여 병이 陰位에 쉽게 빠져드는 때문이라고 보고 있습니다. 운동장애나 혹은 그 반대로

찬데서 오랫동안 예불, 참선을 한 때문으로 해서 오는 것인지는 몰라도 신경통 관절염이 많이 나타나는 것도 그 중에 하나입니다 반드시 운동부족이어서만 오는 것이 아니라 몸이 차다든가 습으로 해서 오는 경우도 많은 듯 싶습니다 久坐, 多拜 등도 같은 무리가 되기에 충분합니다

이제 스님들은 이러한 내용에 따라 건강을 위한 스스로의 처방을 가져야 합니다 병은 나기 전에 예방이 중요하다는 것은 새삼스레 더 강조할 필요가 없습니다 약이나 치료는 차선입니다 스님들의 생활에서 건강에 강점이자 허점을 말씀드렸습니다 강점을 살리고 허점을 개선하는데까지 개선할 필요가 있습니다 바람직한 수행을 위해서입니다 몸은 物로서 氣인 마음이나 영에 의해서 이끌어 지는 피동체입니다 그러나 저차원일지라도 그 마음이나 영은 처음에 몸에 의해서 비롯됩니다 곧 동양 양생이 육체 한계를 높은 단계의 마음을 통해서 극복하는 고차원에서 찾고 있습니다 다만 서양사람의 “건전한 육체에 건전한 정신이 깃든다”는 것과 같이 처음에는 육체로부터 그것을 구하지 않으면 안되는 것입니다. 많은 스님들은 마음이나 정려된 도로부터 기초적인 건강까지를 해결하려는 경향이 있습니다.

몸이 되었던 마음이 되었던 평소 생활에서 건강을 구해야 하겠습니까 저는 스님들의 건강관리 즉 양생의 처방을 이렇게

말씀드리고자 합니다

우선 생활에서 문제점을 될 수 있는대로 개선해야 합니다

(1)한방서에 보면 가을에는 옷을 자주 갈아 입으라는 말이 있습니다 가을에는 벗을 부려야 한다는 것이 아니라 앞의 여름의 열기와 밀려오는 겨울의 한기의 중간에서 기온의 급격한 변화와 함께 조석의 일교차라든가 여름의 다습으로부터 또한 갑자기 건조해지는 급격한 변화에 따른 보완의 대책으로서 옷을 변화있게 입으라는 뜻입니다 산중 생활은 비단 가을 뿐이 아니라 조석과 주중의 기후 기온이 현저하게 달라서 늘 무쇠가 되어 있거나 그러지 못할 때는 몸의 常溫을 지키는 배려가 따르지 않으면 안되는 것입니다 아침 저녁에는 습도가 높아지므로 특히 이것이 현저할 때는 밖에 나가는 것보다 방안에서 움직이는 것도 한 지혜가 될 것입니다 특히 몸이 유난히 허약해져 있다든가 그로해서 저항력이 떨어져 있어서 쉬이 피로하다거나 한기, 열기를 느낄 때는 밖의 기류에 침해를 받게 됨으로 더 배려가 필요합니다 이것은 지혜있는 속가의 사람들도 알아서 생활에 살려가고 있는 일입니다. 이런 조섭이 잘되지 않으면 외감이라는, 밖으로부터 부담을 입게 되어 당장에 병을 앓게 되거나 점점 파장이 오게 됩니다 스님들의 건강관리에서 가장 잘 지켜야 할 문제라는 것

▣ 학 술

을 앞에서 말씀드렸습니다.

(2) 스님들에게 몸안의 답답한 기운, 즉 울기를 지적하는 것은 잘못된 것일지 모르지만 앞에서 말씀 드렸듯 생각보다는 이런 현상이 더 여러가지 병원인으로 작용하고 있다는 것을 지적하지 않을 수 없습니다 저는 이것을 표현하지 못하고 삭이거나 수행으로 승화시키는 과정에서 일시적으로 받게 되는 부담이라고 보고 싶습니다 수행중의 자기갈등이라든가 조직사회에서 가짐직한 인간적 갈등과 같은 것도 그 요인이 될 수 있습니다 이런 현상이 젊은 수행승들에게서 더 많이 보이는 것은 젊은 층 동적인 심신을 미쳐 수행에서 어느 단계로 이루어 내지 못하면서 오는 것으로 보는 것입니다. 이런 병은 가슴이 답답하고 머리가 무거워 안정이 깨지기 쉽고 심지어 복부가 땀땀하다거나 심장의 변화로도 옵니다 스님의 위장질환이 비단 음식에서만 기인하는 것이 아니라 이러한 소위 「스트레스」에서도 올 때가 많은 것입니다 따라서 이것을 정진을 통해서 극복할 수 밖에 없는 일이지만 어느때 또다른 집착에서 벗어 나는 것이 중요하다고 여겨집니다. 이 대목은 제가 수행을 해보지 않은 사람이어서 무어라 답을 내드릴 수 없습니다 좌우간 대자유에 드시던가 방법은 다를 지라도 속인들처럼 풀어 버리는 기회가 있어야 하겠습니까 정진을 풀고 여행을 한다던가

질 좋은 음악을 듣는다던가 세상의 고행속을 체험해 본다던가 하는 시간도 뜻이 있으리라 생각이 됩니다 “바쁠수록 돌아 가라”는 서양속담도 한번쯤 생각해 볼 일입니다

(3) 스님들의 소화기계질환도 무시할 수 없습니다 여기에서 소화기계질환이란 입에서 항문까지의 그 모든 변고를 말하는 것입니다. 그중에서도 스님들은 위와 장의 질환이 주종이 됩니다. 왜 그 좋은 식단을 가지고 병이 올까요 지적했듯 더 따뜻한 성질의 음식류를 보완하십시오. 똑같은 것은 더욱이 스님들에게 아주 좋은 음식류이자 약이 되겠습니다 속을 따뜻하게 하고 해독을 시킵니다 위병이 있을 때나 없을 때나 다 나물이라든가 탕제 혹은 분말 등 편리대로 이용하십시오. 위가 아주 나빠졌을 때는 분별해서 써야 되겠지만 엿이나 꿀로 가끔 속을 덥혀 주시는 것이 좋습니다 또한 육식을 금하신다면 꿀이 좋으며 식물성 지방인 잣, 호도, 들깨, 참깨와 같은 식물성 유지방으로 보완을 해야 합니다. 인삼 계피차 마나 혹은 부추같은 것도 좋습니다 소화기질환이 소화기 자체의 허냉이나 기부족에서 오는 경우가 아니고 심리적 갈등이라든가 기타 울결성으로 해서 오는 경우에 이런 약은 아무 소용없습니다 다른 각도, 즉 그 원인에 해당하는 음식이나 약물로 풀어야 합니다 수도승에게

작설차는 생명수처럼 머리를 맑히고 마음을 안정시키며 몸을 식히고 노폐물을 처리해서 도인으로 이끌어 가는 보물이지만 사실은 소화기가 허냉해서 속이 좋지 않고 배가 아프거나 설사하는 등의 경우에는 독이 될 수 있습니다 양을 조절하거나 아예 중지하는 것이 좋습니다 볶은 쌀과 함께 끓이는 米茶가 있어서 차의 냉기를 해결해 주기도 합니다 차는 본래 이것이 찬성질을 가져서 위에 오히려 담을 만들수가 있습니다 식은 차를 마시지 말라한 것도 이 담을 성하게 할 우려가 있기 때문입니다 여름 과일들이나 나물들이 거의 찬 성질이어서 이런 음식도 특히 채류는 날 것으로 먹어서도 안됩니다 앵도, 포도, 귤, 오디 등은 냉하지 않습니다 소화기가 냉한 것은 여러가지 원인이 있는데 腎의 양기가 부족해서 오는 경우는 오미자, 구기자, 계피, 두충과 같은 온신약의 차로 마셔도 도움이 됩니다

(4) 운동량이 부족하거나 반대로 너무 무리를 해서 운동기계질환이 오는 경우에 대해서는 적절한 조절이 필요하겠습니다 참선중에는 목, 등, 허리, 무릎들이 그 정도에 따라 부담을 받게 되어 있어서 평소 단전호흡법과 같은 양생술이나 요가 등을 워혀 두었다가 몸 놀림을 통해서만 아니라 기를 돌려서도 그 효과를 얻을 수 있는 스님들의 일상습관을 잘 활용하는 것이 좋겠

습니다. 오래동안 앉아 있거나 성욕을 억제한 나머지 퇴화가 되어서 그것이 운동계, 특히 허리, 무릎의 허약을 가져 오는 일이 많음을 볼 수 있었습니다. 어쩔수 없는 일이라고 생각합니다 일반 임상에서도 신허성 요슬병을 많이 봅니다 본래 허리와 무릎 즉 요슬은 腎의 수도라고 할 정도로 신의 상태에 따라 허리 무릎에 반응이 민감하게 나타납니다 신을 기르는 양생술이 많이 개발되어 있어서 저도 평소에 이 방법을 잘 이용하고 있습니다. 머리 빗질을 자주 한다든가 귀를 문지르고 이를 마추치는 啄齒를 하며 입에 침을 만들어 삼킵니다. 발바닥을 누르고 허리를 열어나게 문지르며 그리고 太息法을 쓰는 것들이 다 그런 것입니다. 우리 몸이 근기가 되는 腎氣를 길러서 몸의 저력을 높임으로서 장수에 까지 이르게 하는 좋은 체련법입니다 스님들도 요가와 같은 단련법을 쓰시는 것으로 압니다.

(5) 制慾으로 해서 오는 문제는 흥분, 감정의 변화, 心下苦悶, 頭重, 하복부 및 허리 등의 부담, 교환의 부담, 혹은 한열 등의 직접적인 부담도 있습니다만 정진을 하신 스님들은 그런 정황에까지는 이르지 않을 것이라 생각합니다 문제는 이것이 심신의 어느 면에서이건 간접적으로 파장을 일으키는 것입니다 사실 성의 파장은 반드시 억제되지 못해서만 일어나는 현상

□ 학 술

이 아니고 오히려 억제 당하여 자기도 전혀 문제되지 않은 상태에서도 심각하게 그 영향을 받고 있다는 것입니다. 신은 심장의 후견인으로서 뜨겁게 달굴 수도 있으며 또한 반대로 식힐 수도 있는 全能을 가졌습니다. 심장을 적당히 견제도 하고 고취를 시킬 수 있는 것입니다. 이것은 곧 신이 물이나 불의 기능을 함께 가지고 있기 때문입니다. 따라서 이러한 생리적 관계차원에서 저는 최소한 스님들의 이런 불기운을 억제한다던가 혹은 억제당하는 세력에 대하여 그 활성을 돋우어서 균형을 유지시켜 줌으로써 스님들의 제육이 주는 문제를 최소화할 수 있다고 보고 있습니다. 속인의 독신자 질환에서 가끔 그 파장을 읽어 내고 저는 이 방법을 시용하고 있습니다. 한 방에는 「과부사니지병」이라는 병명이 있습니다. 물론 홀로된 독신녀나 비구니 스님에게 오는 부인과 질환입니다. 양이 없고 獨陰만 성해서 오는 심신병입니다. 獨陽도 문제가 되지 말란 법은 없습니다. 우리 몸에는 남녀간에 그 비중은 다를지라도 남성 호르몬과 여성호르몬을 함께 가져야 합니다. 따라서 스님들의 흥분성 성문제는 양을 눌러 불을 끄고 신히는 이 신의 음양을 균형화해 주는 것이 됩니다. 스님들이 육식을 피하게 된 것은 옛날 산중에서 맹수들과의 관계로 파악되거나 「금살생」 차원에서만 봐지는 것 보다는 육식이 가져오는 열정을 더 경계한데서 찾아지며 파 마늘과

같은 五辛菜를 먹지 않는 것도 그냥 신경혈관 자극에 의한 망상의 초래에만 혐의가 있는 것이 아니라 처음에는 자극성 음식이 역시 열정을 돋구는데 있습니다. 고사리와 같은 消陽性 山菜가 즐겨 먹어진 것도 이런 연장선상에 있음은 널리 알려진 사실입니다. 문제는 일방적으로 양을 늘려서 자칫 신을 손해나게 하는 것만이 능사가 될 수 없습니다. 음이 부족해서 나타나는 허양의 현상도 있을 수 있습니다. 음과 양을 균형이 있게 조절을 잘해주면 튼튼한 신을 가져서 신의 본래 기능인 궁극적인 생명의 근기로서 노릇을 잘하게 됩니다. 균형의 신은 설령 제육을 한다해도 병으로 작용하지 않고 오히려 저력을 제공하여 우리들의 건전한 사고나 絶對인 신명이라든가 도를 불러주게 될 것입니다. 道家라 하여 매질을 해서는 안되는 것이 여기 있다는 저의 생각입니다. 몸은 허약하면서도 들떠서 안정되지 못하고 집중력이 흩어지며 성적이 떨어지는 학생에게 한방의 「육미지황탕」이라고 하는 차면서도 신을 돋구는 처방을 써 보면 대부분 안정이 되고 저력도 살아나며 성적이 올라가는 것을 저는 펍 흥미 있게 보았습니다. 그러면서 스님들의 제육과 관계되는 부분에 이것을 원용한다면 같은 현상이 나타날 것이라 믿고 있습니다. 제육의 부담은 비구니들이 더 심각히 받고 있는 경향입니다. 몸을 오랫동안 차게 한 다거나 정신적 갈등, 그리고 생리불순을

막아 쉽게 처리해 주는 것이 무엇보다 중요하겠습니다

기타 잠 시간을 더 늘리는 문제, 몸이 허약하거나 병이 들었을 때 이에 잘 대처해서 병이 된다거나 더 심화하는 것을 막는 일이 따라야 하겠습니다.

스님의 질병속성은 만성고질성이 많은 것이 그중 하나로 꼽힙니다 물론 속가라 하여 그런 성향이 없는 것은 아니지만 스님 병정에는 이러한 짜들림이 배어 있습니다 허약이건 어떤 상태이건 안정을 요할 때 무리에서 오는 현상입니다 수행자가 비운다 하여 쉬고 눈은다고 될 수야 없겠습니다만 최소한의 배려는 필요합니다 병들어 수행을 하면 그에서 찾아진 도가 병들어 있지 않을지 저는 의심입니다 우리 몸에는 자연치유력인 「호에 스타지스」라고 하는 생화학 물질이 있어 이상을 정상으로 환원시키려는 노력이 따른다고 합니다 꼭 과학적으로 말하지 않더라도 우리는 가끔 병이 왔다가도 아무런 조치를 취하지 않았는데 말끔히 가서 버리는 경험을 갖게 됩니다, 병은 어떻게 보면 우리 몸안에 두가지 대립된 세력이 있어 이것이 상길항적으로 작용하는 중에 어느 하나가 너무 세어진다고 반대로 어느 하나가 약해지면 균형이 깨지게 되고 이것이 어찌하다보면 스스로 조절이 되어서 잘 돌아가는 내용에서 찾아 집니다 「어떻게 하다 보면」 그런 것이 아니라 내안의 자연치료력

이 그런대로 작용할 때 이거나 달리 말해서 우리는 자연의 섭리에 따라 생명을 이루어 가는데 그 자연의 법칙이 우리에게 유리하게 작용할 때도 있고 불리하게 작용할 때도 있어서 유리하게 작용할 때 괜히 몸이 성해지거나 이처럼 좋은 결과를 맞게 된다는 것도 됩니다 즉 운은 자연법칙에 맡겨져 있는 생명체가 그의 순환에 따라 달라지는 것이고 이때 좋게도 나쁘게도 되는데 다른 말로는 旺運이니 衰運이니 하는 과정에 따라서 결정되는 결과인 것입니다 사람은 결국 이러한 운이라는 자연의 법칙에 순응하면서 자연이 생명체가 살아가는데 반드시 유리하게만 되어지지 않은 만큼, 무리가 따르지 않는 정도로 이를 봉한 하는 지혜가 필요하다고 생각합니다 의약이 전혀 필요하지 않다는 생각의 수행은 전근대적인 자세가 아닐까 하는 의견입니다 스님들은 그만큼 어떤 技나 手를 끌어들이지 않고 오로지 마음 다스리는 것으로 전하려하는 경향이 있다는 것을 저는 알고 있습니다 수행자가 아니라서 주장은 않고 넘어 가겠습니다 몸에 질병은 질병으로 대할 수 밖에 없는 경우가 더 많다는 것을 말씀 드립니다

지금까지 스님들의 체성이라든가 질병성향, 그리고 생활을 통한 더 나은 건강화에 대하여 이를 말씀 드렸습니다.

한가지 덧붙여 소견을 말씀드리고 싶습

▣ 학 술

니다. 제가 임상중에서 파악하고 있는 사실에서 볼때 소위 陰位性의 체성에 따라 병이 오면 속의 세력이 쉽게 무너지거나 따라서 심화될 가능성을 가진데다 의약적인 접근을 꺼리는 경향에 의해 스님들이 고질적인 성질의 질병을 갖게 되는데 여기에는 꺼리는 이유가 반드시 수행자의 금기성에 의한 것만이 아니고 병이 났을 때 빨리 치료를 하고 싶어도 그렇게 쉽게 접근할 체제가 갖추어져 있지 않다는 것입니다. 불교계도 「가톨릭」처럼 소속 병원들이 많이 세워져서 정기검진을 받을 수 있다든가 병이 나면 안정된 공간에서 아무 부담 없이 좋은 치료가 이루어져야 하겠습니까. 종단차원에서 그러한 배려가 잘 이루어져야 할 것입니다. 그러기 위해서 승려의 건강내지 의약의 문제를 특수분야로 연구해 나가는 일이 선행되어야 합니다. 자구적 입장에서 이러한 노력이 따라야 합니다. 불편한 스님들은 한두가지 단방이나 민방을 가지고 있는 경우가 많습니다. 별로 근거도 없는 이런 민방으로 병을 치료할 수는 없습니다. 병이란 여러가지 증후를 나타내게 마련인데 그 거죽인 증후를 대상으로 약국 같은 데서 약을 사서 이를 해결하려 해서는 병만 키울뿐입니다. 바르게 병을 파악해서 근본적인 해결을 해야 합니다. 이런 바른 대책으로서 결국 불교사회의 제도적인 의료장치가 필요하다는 말씀입니다.

사실 스님들에 대한 이러한 문제는 벌써 오래전부터 제기가 되었으며 실제 제도화가 되던 때도 있습니다. 신라 선덕왕때 法暢은 僧醫로서도 유명했던 것으로 알고 있습니다. 불교보살이면 반드시 알아야 할 五個處知識인 五明만 보더라도 의학공부는 필요해서 절 단위의 승의가 있었으며 오히려 이들은 승려의 의약적인 문제만 아니라 일반대중에도 시혜를 하는 적극적인 활동을 가졌던 것입니다. 자구수단으로서만 아니라 구휼이나 포교의 수단으로서도 그들은 그러한 역할이 필요했습니다. 보살용수는 「隨書經籍地」에 그의 이름을 붙인 方書 「龍樹보살 藥方」이 있음을 전하고 있습니다. 불교의 「三宗論旨」(용수와 제자의 작)에도 그 醫說이 산견되고 있습니다. 한 의학에도 인도의학 내지 승려의학이 영향을 미치고 있습니다. 중국의 고전 「주後方」이나 우리나라의 「동의보감」 「지봉유설」에도 보입니다. 오늘날 모든 기능은 전문화 또는 분업화가 되어서 의료도 따로이 의료전문가가 있습니다. 따라서 스님이 반드시 의사가 되어야 할 필요는 없습니다. 다만 스님들의 의료적 특성을 전문적으로 다룬다든가 그런 지식의 체계로서 질높은 의료 「서비스」가 아무런 부담없이 이루어져야 할 것이라는 사실입니다.

저는 개인적으로 가까운 스님들 특히 홀로 있는 시간이 많은 스님들께 침이나 뜸의 상식을 알아서 자구수단으로 삼거나 주

변의 가까운 동료 스님들을 부득이한 경우에라도 도와 주는 것도 좋을 것이라고 권장한 적이 있습니다. 도가가 잡술을 갖는다는 것은 반드시 선뜻 수긍하기 어려울지 모르지만 이것은 극히 제한적인 자구의 수단이란 점에서 부정적일 수만은 없는 일입니다. 마치 옛날 스님들이 짐승이나 도적떼를 막기 위해 무술을 배운 것처럼 이것도 응급을 요할 때라든가 병의 예방을 위해서 알아 두는 것이 좋을 것이라는 생각을 하게 됩니다.

건강은 그 모든것의 먼저입니다. 옛사람들이 일찌기 「身外無物」이라 한것도 여기에 있습니다. 도인도 범인도 다 뜻이 있으며 그것을 이루고 유지하기 위해서는 좋은 건강을 보전해야 합니다. 쾌적한 삶이나 한갓 장수만을 위한 육구의 건강만이 아니라 초월적인 세계를 갖기 위해서도 먼저는 건강이 필요합니다. 도가 깊어 無色靜界와 같은 경지에 이르면 병도 없고 아플것도 없다는 불설을 듣고 있습니다만 처음에는 요는 육신의 저차원에서부터 가능합니다. 동양인들의 「成仙」이니 「自由自在」니 하는 것도 이런 내용으로부터입니다. 자연에 순응하는 스님들의 일반생활을 가지면서 여기에 육체를 돌보는 지혜를 성실하게 스스로 베푼다면 보다 밝은 도에 이를 것입니다. 다른 사람들은 가족이나 기타 가까운 사람들이 서로 보살핍니다. 스님들은 자신이 스스로를 돌보고 자애하지 않으면

안됩니다. 자기 몸하나 바르게 가꾸거나 가누지 못한 사람이 장차 무엇을 할수 있겠습니까? 건강을 보전하는 것도 결코 쉬운 것이 아닙니다. “쉽다 여기는 사람은 하늘도 마땅치 않게 생각한다(易之者 臯天不宜)”는 말이 있습니다.

아무쪼록 좋은 건강을 가지고 「전미개오」에 이르는 성불하시기를 바라면서 오늘 의 강론을 마칩니다.

임상

스님들을 대상으로 한 이 강론에서 나는 산간에도 외감성 질환과 내상질환, 그리고 불내외인이라고 하는 식상 또는 노권내상이 함께 따라가 병을 일으킨다는 것, 오히려 여기에는 금욕생활로부터 오는 심신의 파장이 더 보태어 진다는 것을 들었으며 이것만으로는 속인의 병과 크게 다를 것이 없지만 그들의 생활이 속인들과 상대적으로 크게 다른 만큼 점점 그에 따라서 체질이 특별해지거나 나아가 병질이 특성을 가지는 만큼 의약 임상에서는 이것이 분류가 되어서 취급되어야 한다는 논지를 폈다. 실제로 출가라고 하는 것은 속의 생활을 완전히 포기하고 다른 그 반대의 생활을 시작하는 것이 된다. 「僧(道)俗」을 우리가 전혀 반대개념으로 쓰고 있는 것도 그 때 문이다.

사람은 욕망을 추구하는 본능을 가진 존재이며 따라서 그것을 현실에서 하나 하나

□ 학 술

이루어 가는 것을 생의 보람으로 삼고 거기에서 희비 또는 행 불행을 맞보며 살아 간다 마치 「시지프」 신화가 말하는 것처럼 돌을 굴러 산위로 올라가다가 돌이 굴러 밑으로 떨어지면 다시 시작하여 이를 굴러 올라 가기를 반복하는 그러한 삶, 그러나 그것을 보람으로까지 여기도록 길들여져 이러한 애환을 삶의 철학 내지는 인간의 미학으로까지 여기고 살아 가는 것이다 그런데 이러한 삶을 포기하고 출세관에서 다른 삶을 시작하여 길들여 간다는 것은 곧 심심간에 변화를 강제화하는 것이다 따라서 이러한 변화에의 수련이라고 하는 과정에서 그것이 잘 적응되는 경우도 있으며 그렇지 못한 경우도 있게 마련이다 평생을 이중으로 살아 갈 수도 있다. 극복을 잘 해가는 경우마저도 처음부터 아무런 파장이 없을 수 없다

불교에서는 色界가 無色界라는 크게 두 가지 경계를 말하고 있다 하나는 물질의 세계고 하나는 그 반대의 비물질의 세계인데 수행이 無色の 靜界에 이르면 감각이나 본능을 떠난 무아의 상태가 되어 아무런 고통이 없는 황홀한 진척의 동화에 이른다 고 말한다 우리들의 본능적 현실적인 욕망을 떠나 어떤 초월에 이르면 그런 모든 감각이나 욕심이나 고통이 사라지고 참된 희열의 세계에 살게 된다는 것이다 이처럼 절척의 세계에 이르기 전에는 아무리 고고한 생각, 신선의 생활을 한다고 할지

라도 오히려 여기에서 오는 변화와 이질이 가져오는 파장을 피할 수 없는 것이다 산간의 특이한 기류로 인한 부담은 외감성질환을 주기에 족한데 그들은 담박한 음식으로 때를 굶기도 해가면서 허기진 육신으로 대항한다 여러가지 고행도 많이 한다 우리 속말에 「집 떠나면 고생」이라는 것이 있다 그들은 집을 떠난 출가인이다 그렇지만 인간의 의식이나 마음이라고 하는 것은 여간해서는 「道」보다 그 반대 개념인 「마」가 더 성하게 되어서 정진만큼 그에 이르지 못하게 되고 그런데서 오는 심리적 갈등이나 압박이 따르게 되고, 여기에다 운동의 부족이나 반대로 무리, 제육, 직분에 따라서는 구조에서 오는 인간관계의 부담을 떠안기에 이른다 결국 세간이 아니라 출세간이기 때문에 가져지는 특별한 정황이 특별한 체정이나 질환을 가져 오는 것이다 또한 여기에다 그들은 모든 것을 자기 마음자리 하나로 수행의 원칙을 따라 이루어 하는 지킴이 커서 질병이나 의약적인 문제도 잘못하면 악화나 고질로 이끌게 되는 결과를 갖는 일이 많다 물론 불교 사회의 배려가 따르지 않으면 안될 「복지」적인 문제에서도 이를 지적해낼 수 있다 승려들은 어떻게 보면 조직이라고 하는 것은 수행의 과정에서 잠깐 잠깐 쉬어가는 곳일 뿐 워낙에 의지처가 아닌 실정이다 그들은 삶의 공간에도 집착하지 않는 그러한 수행을 위해서는 궁극이 우주인 대적, 무

구애의 마음이나 그러한 생활을 원칙으로 하고 있기 때문이다.

우리 의약임상의 문제는 이러한 그들의 심신간의 근거를 헤아려서 여기에서부터 풀어 나가게 된다

내가 임상에서 만난 스님들을 중심으로 검토해 보면 스님들은 仲景論으로 太陽邪와 少陽邪를 겸한 柴胡桂枝湯證과 表는 陽虛하고 안으로 음허하여 水氣가 동요, 위로 상충하는 소음증의 眞武湯證이 많았다 그 가운데 太陰病으로 裏虛中寒한 人蔘湯證도 많이 보인다 이런 湯證은 전형적인 형태로 나타나는 것보다는 잠병적 형태로 오는 경우가 많아서 이런 방제류를 적용하는데는 처음에 쉽지 않는다는 것도 특이하다 이것은 병이 만성화되어 있는데서 오는 현상이거나 체정의 특이에서 오는 것으로 파악이 된다 시호계지탕증은 다소 피로와 같은 형태의 가벼운 표열이 있으며 그보다는 오히려 心身의 긴장현상이나 그것이 몰고오는 등허리의 무거움 두중 혹은 두통 배꼽이나 복부의 긴장, 관절의 부자유스러움의 정도에 머물러서 이 경우 몸의 기능이 저하되는 시간이라든가 신경을 쓰는 경우에 더 부담을 느끼게 된다 마치 신경성향의 질환을 가지고 있는 것처럼 착각을 하는 환자에게서 나타나는 그런 형상이다 이것이 악화되어 두드러지게 병적현상을 나타낼 정도면 병원에서조차 질병의 진단이 된다 위병이니 십이지장궤양이니 장

염, 관열염 신염 등의 병명진단이 그중에 많다 젊은 스님들에게서 더 많다 본래 소양체질자들에게 이러한 병증이 많지만 스님들의 경우 체질에 상관없이 오는 것을 볼 수 있다 산간의 기류로 해서 나타나는 외감성향의 영향이 큰듯 싶으며 반드시 외감으로 오지 않고 기율과 같은 것이나 심신의 여러가지 억제로 부터 내적으로 원인이 되는 것도 배제할 수 없다 시호계지건강탕으로도 조리하거나 시호계지가 용골모려탕으로 써질 때도 있다 진무탕증도 남녀간에 상관없이 많이 나타나는데 청년기보다는 중년기에 많고 특히 나이의 구획보다는 입산의 경력에 따라 초기 보다는 그 시기를 벗어나면서 더 많이 나타난다 진무탕증은 본래 몸이 차고 빈혈의 경향이 있는 음허의 체질자들, 또한 그런 경향의 질환들에 쓰는 처방이다 음한으로 신진대사가 잘 되지 않아 안으로 수습이 동요한 때문에 이것이 상충, 머리가 어지럽거나 몸이 흔들거릴 정도로 불안정하고 배변이 정도의 차이는 있을지라도 설사 혹은 반설 복통 신체 한냉 등을 나타낸다 소음체질자들에게서 나타나는 일이 많지만 오랜 동안의 수행으로부터 몸이 쇠약해지고 여기에다 음식의 부실과 찬곳에서 혹사하는 처지의 스님들에게서 많이 보게 된다 속가인들 같으면 이런 때에는 삼계탕이라도 해 먹고 몸을 조심하거나 식보 약보를 해서 회복을 시키는 경우이다 이 진무탕증은

▣ 학 술

병으로 진단된다면 만성감기 폐결핵 신경쇠약 심계항진 심장병 빈혈 만성위병 만성장염 대장염 위무력증 만성신염 각기 신경통 마비 류머티스 피부소양 여자월경장애 등에 걸쳐 다방면의 질병으로 나타나게 된다. 몸이 陰位에 빠져서 차고 허하며 빈혈 피로하여 감기를 끼고 산다거나 감기를 자주 앓게되며 위부가 무력하여 꿀렁거리거나 여자들은 냉증 신경통이 많이 오게 된다. 소변불리 눈 귀의 잡증도 보인다. 어떻게 보면 회복불능의 병인듯 싶어 그대로 내맡기고 살거나 모처럼 의약업소에 가봐야 별로 병이 나타나지 않고 도한 약국이나 한약업소에서 약을 지어다 복용해봐야 별로 효과도 없이 그대로 지나는 승려들의 대부분은 이런 진무탕증이나 그것을 조절하여 써야할 경우로 파악되고 있다. 인삼탕은 이런 경우와는 좀 다르지만 속이 유난히 차고 허한 경우로 흔히 일반적으로 태음허증에 쓰고 있지만 복부긴장이나 그로 인한 통증 등에는 소건중탕을 합방한 건리탕으로 쓴다. 속이 적처럼 탄탄하며 나타나는 스님들의 속병이 생각보다 많아서 이렇게 적용될 경우가 있다. 진무탕증에 유난히 留飲證, 즉 胃內停水 현상이 심하면서 트림 소화장애 등을 수반하는 위확장 위하수 위아토니 위장성신경증 산과다들에 茯苓飲을 적용하면 좋다. 승려 위장질환에 앞의 건리탕과 이를 구분하여 써서 좋다. 진무탕증과 연결하여 장염에 좋은

사심탕 종류들을 구분하여 적절히 써도 좋다.

이상의 방제와 그 탕증들은 비단 소화기와 같은 내과병에 해당되는 것이 아니라 몸 전체의 균형을 잡아서 건강을 개선하는데 효과적이다. 따라서 몇가지 기본적인 것만 구분을 해서 쓴다면 승려질환에 상당히 가치가 있는 의방이 된다.

이러한 전문성 치료영역의 처방으로 승려의 건강을 쫓을 수는 없다. 병증은 아니더라도 신체의 정상이나 그런 경향에 대하여 이를 조정해 주는 몇가지가 더 필요하다. 무리에 대한 완화, 하는 일의 특성에 따른 몸 정서의 조절 등은 승려 건강을 위해 꼭 중요하다. 즉 직업에 따라 보약이나 기타 건강을 조정하는 약들이 있는 것처럼 승려생활자들에게도 그것이 필요하다. 이런 약을 반드시 승려의 보약이라고 할 필요가 없는 것은 이러한 약들이 보의 단계에 머무르지 않고 원만한 병증에도 이것을 개선하고 조정하는 역할을 하기 때문이다.

나는 스님들에게 六味나 四物이 기본적으로 적절히 써져서 아주 좋은 처방으로 체험하고 있다. 물론 일반론처럼 전자는 남자승려들에게 후자는 여성승려들에게 적용하는 원칙도 그대로 해도 좋다. 육미에다 오미자 혹은 지모 황백 혹은 맥문 국화 혹은 팔미로 쓰는것도 그렇고 사물에다 향부자 익모 혹은 홍화 도인 소목, 혹은 팔물로 써도 좋다. 상황에 따라서 적절히 조절

하면 된다.

육미는 보음제로 간이건 신이건 상화음 화를 절제하며 사람의 몸을 차분하게 근본적으로 기르는 처방이다 직접적으로 말한다면 진액이 말라서 몸이 마른다든가 입안에 침이 바른다든가 허번불면이 온다든가 대변이 건조하거나 소변이 짧고 누래진다든가 아랫도리는 무력해지며 위쪽으로 비중이 쏠려서 머리가 무겁고 정신기운이 답답하다든가 심하면 조열도한 천식까지도 발하는 것을 막거나 개선치료를 해준다 소아가 이렇게 되면서 정서불안 집중력저하 성적부진 신경증 등이 올때 이것을 써 보면 아주 차분해지고 성격도 원만해지는 경우를 보면 필시 수행자의 정려에 좋은 처방이 될 것이다 양은 동이며 음은 정이다 완성의 힘이다 그렇다고 언제나 수행자가 찬 음악만 필요한 것은 아니다 따라서 팔미로 쓸때가 있다 수행자에게는 녹용 인삼 부자와 같은 뜨거운 것이 음악보다는 부적절하지만 양의 기가 죽고서는 아무것도 되지 않는다 수행자에게 액을 쓸 때는 이런 배려가 따라야 한다 비구니의 경우에 사물탕은 역시 여성의 심간신에 대한 자음보혈 또는 和血의 제가 됨으로 우선 생리를 조정하는데도, 생리와 관계되지 않더라도, 운동기계안정에도 그리고 마음의 안정에도 이것은 적지 않은 도움을 준다 필요에 따라서는 가감도 하지만 양을 조정하여 그대로 쓸 경우가 더 많다 수행

자는 돈의 여유가 없어서 그런점에서도 육미나 사물은 좋은 약제가 된다. 음허로 시청 등의 감각이 떨어질때도 사물 육미가 좋은데 남녀간에 좌귀음도 좋다 물론 보양제로 팔미외에 우귀환을 선택할 수 있는 것은 마찬가지이다 나는 이런 수행자들에게 扶桑丸이라는 처방을 환약으로 만들어 쓰라고 적어주거나 지어두고 무료로 주는 경우가 많다 좋은 뽕잎 1근을 잘 씻어別に 말린것을 가루낸것을 검은 참깨 4양을 잘 찼어 달인 농즙에 섞고 여기에다 좋은 꿀을 섞어 오자대의 환을 짓는다 아침에는 소금끓인물로 저녁에는 술로 50~70환씩 복용하는 처방이다 온수로 복용해도 된다 肝腎을 도와서 머리와 눈을 맑게하고 풍습을 없앤다 두현 두중 시력상의 문제, 피부건조 변비 신경통 마비 관열통 만성기침 고혈압 당뇨병들이 오는 경우에 자음을 하고 윤혈을 시켜서 이를 조리해 준다 수행자의 참 좋은 처방이다 안정을 시키고 수행자가 몸을 무리하거나 나이가 늘어나면서 오는 병을 예방치료하는데 효과적이다

다음으로 귀비탕을 쓸 기회도 많다 본래 본방은 心脾二經이 허하여 식욕이 적어지거나 기허빈혈들이 오며 그로인해 불안정해지는 경우 또는 심비허로 인한 출혈이나 출혈로 심비가 허해져서 오는 경우에 쓴다. 머리를 맑게 하고 기운을 돋구며 피를 늘리게 되어 기혈부족으로 오는 피로

□ 학 술

권태 신경증 위허증 등을 조정해주는 것이 다 그런데 이런 약들은 반드시 1제 2제의 많은 양을 쓸것은 없다 기혈허로 인하여 몸이 피로 불안정할때 귀비탕 2~3첩이면 풀리는데 1제를 다 쓰다가는 오히려 약의 부담으로 역기능을 가질 때도 있다 육미사물 쌍화 등을 쓰고 그렇게 되는 사례는 얼마든지 있는 일이다.

보증익기탕도 쓰일 기회가 상당히 있다 비위기능이 약하면서 무기력 피로 집중력 저하 등이 나타나면 쓰게 된다 보익탕을 단순히 보약으로 여기는 경향이 있는데 그렇지 않다脾胃氣虛와 함께氣虛下陷의 여러가지 현상을 개선함으로 만성설리라든가 체저항이 떨어져 조금만 추위도 으슬으슬하거나 반대로 열기가 생겨 땀이 나는 경우에 쓰며 항문탈출 자궁하수허한 같은 경우에 좋다 사지가 힘이 없어 늘어지고 정신도 이완되는 경우에 升擧를 하게 된다 귀비탕이 心脾氣血不足에 의한 피로 권태라면 여기에는 정신불안정 내지 神疲가 더 두드러지며 보증익기의 경우에는 그대로 補牛을 통한 익기에 초점이 있다 허약체질자로서 수행에 지친 경우에 이를 맞출 일이다 식욕부진 피로 정도는 본방의 경증이고 나아 시력감퇴 임방의 白沫, 神氣昏亂들의 여러가지 심한 경우에까지 본방의 소임이다 그외에 지친 경우에 상황에 따라 쌍화탕 대보원전 천금대조환도 써져서 좋다

다음으로 시호역간탕과 丹梔逍遙散 當歸芍藥散 桂枝茯苓丸 五積散 證들이다 비구승들의 제육에서 오는 직접증이 있다면 이것은 육미류로도 조절이 가능하며 시호계지가용골모려탕으로 조절도 상당히 접근이 된다 비구니들의 경우 이론상 동의보감의 시호역간탕류를 써서 직접조절할때도 있을 수 있다 그러나 이러한 獨陰의 음화로 나타나는 경우는 사실상 그리 흔한일은 아니어서 쓸 경우가 많지 않다 이러한 음화가 치료를 요하게 된다면 그것은 파장으로 해서오는 변형된 형태의 경우이다 단치소요산이 이런 성질의 질환에 쓰여져서 상당히 좋다 본래 소요산은 기본적으로 疏肝解鬱과 건비를 통한 和營이다 兩脇이 아프고 한열이 왕래하며 두통목현 食少 神勞 口燥咽乾 월경불순 유방통에 쓰게 되는데 이것은 칠정이 울결하여 肝筋을 잘 주관하지 못하는 肝氣橫逆의 경우를 화해로 소개하는 처방이다 여기에 목단과 치자를 가미하여 통경 해울을 강화시킨 것이 가미소요산인 것이다 따라서 여자들의 제육뿐 아니라 월경에서부터 갱년기장애 우울 신경증 등에 이르기까지 폭넓은 조절효과를 갖게 된다 본바탕은 소양병의 허증이지만 병이 간에 있어 피로 우울 多怒 신경증은 물론하고 때때로 열감 흥민 역기현상 안면홍조 배부오한 발한 血熱相傳에 의한 생리불순 신체마름 혹은 骨蒸에 이르기까지 두루 쓰이게 된다 血陰이 허해지면서 熱이

생기며 간율이 또한 化少를 하는데 이런 원인들로 여러가지 질환을 가져올 때 소요산에 생기나 숙지를 가미하는 黑消遙散으로도 쓰게 된다 이들 처방은 역간탕이나 용담사간탕과 같은 처방을 써야할 경우로부터 특히 비구니 여성들에게 仙方이다. 시호계지탕이 외감현상을 수반한다면 본방은 內傷性에 근거한다고 볼때 이를 구분해서 쓰게 된다 젊은 비구니들 보다는 중년층으로부터 50대에 이르는 경우에 쓰여질 기회가 많다 나는 일반환자들에게도 잘 쓰는데 비구니 스님들에게 소간해울 화화라고 하는 본방의 기본적인 작용이 잘 부합된다는 것을 임상에서 실감할때가 많다 「局方」처방인 본방의 국방설명을 보면 赫허노권 오심번열 지체동통 두목련운 心松顏赤구조인건 발열도한 減食기臥 및 血熱相博으로 月水不調하여 臍腹脹痛 寒熱如학을 치료하고 室女血弱와 營衛不和 痰嗽潮熱 肌體이瘦 骨蒸 등에 쓴다고 하였다 비구니 스님들의 경우 30대에 갱년기 현상과 같은 상태가 올 때가 많다 발열 피로 심지어 월경고조 월경단절이 나타나는데 이때에 본방의 적절한 활용이 가효하다

오적산도 화해제이지만 이것은 여러가지 복방으로 氣血痰寒食의 五積을 상대한다 하는데 주로 노인이나 기타 기혈이 허한 사람의 감기로부터 소화기계질환 운동기계질환 부인과질환에 쓰되 허성의 감기로 몸이 무거운 스님들에게도 적절한 면

이 있어서 잘 부합시킬 수 있다 원칙적으로는 간과 비가 허약한 사람이 寒과 濕에 손상을 받아 일어나는 질환에 쓰이는 처방인 만큼 소화기가 약한 사람의 신경통에 그만큼 적합해서 산간의 승려들에게 더욱 효과적인 때가 있다. 그런점에서 불환금정기산이나 곽향정기산으로 풀어 주어야 더 효과적일때가 있는데 이는 산간의 안개라든가 습열이 작용하여 내외증이 함께 올때 和解를 목적으로 쓰게 되고 승려들의 소화운동계 합병질환에 더욱 좋은 것이다 그러나 고질성 질환에 이런 방류는 근치가 의문이다

계지복령환은 하복부의 혈어로 오는 남녀의 실증에 다 쓰지만 특히 부인과방으로 쓰일 기회가 많은 처방이다 따라서 비구니 스님들의 하복결통 혈체 무월경이나 혈어성 자궁출혈 등이 쓸 기회가 많다. 자궁난소종양의 경우에도 쓴다 비구니들은 생리의 불순을 초기에는 거의 방관하거나 단방약으로 조용히 처리하는 관행이 있다 그로해서 혈어성으로 오는 자궁염 종양 경폐 등 본방을 쓸 기회가 많은 것이다. 기혈의 소통이나 순환을 돕고 상충을 내리며 기의 동요로 해서 오는 신경증을 완화하기에 이른다 임신을 인위적으로 억제하여 불임이 되고 있는 상태도 불임증이다. 따라서 이러한 불임의 상태로 본방의 조절이 상당히 효과적이다 환을 지어 가끔 복용하도록 해주는 것이 좋다 신경통 관절염

□ 학 술

갑상선질환 피부질환도 본방에 의해서 치료될 때가 많은데 본방의 기본목표와 연결된 경우에는 그같은 결과가 나타난다

당귀작약산은 당귀 천궁 작약 복령 백출 택사가 들어가는 금궤방이다 거의 부인과의 전용방이라 할 만큼 부인과의 선방이다 따라서 비구니들에게도 쓸 기회가 많다 본래 허증체질지로 빈혈 기미 복통 전신권태 피로감 월경불순 냉증 고냉 신경증 등이 따르는 경우를 기본으로 하지만 그 범위는 넓다 자궁난소 등 모든 질환 정신 신경계질환 소화기능 신장 및 심장병 안이 비인후구치과 질환 에 걸친다. 허증의 어혈과 수습, 즉 水毒에 의한 증상이 기본목표가 된다. 음허체질자로서 마르고 무기력하고 맥도 침약하고 복벽이 연하고 심하가 拍水音を 나타내고 빈혈 두중 현운 이명 견비통 요통 심계항진과 그를 수반하는 생리의 부조 냉증의 경우이기 때문에 허약한 여자의 허약한 체증에 피를 보하고 신진대사를 도와서 몸을 개선하게 된다 그렇지만 소음증의 진무탕과는 서로 달라서 허냉을 목표로 하지만 부자를 써서 양을 돕구는 진무탕과는 달리 신진대사를 돕는 치습이수약에 사물탕종류가 합방되어 行血과 補血을 내용으로 혈순을 돕는 것이다. 따라서 진무의 음위에 빠진 경우와는 다르다 비구니들에게 이를 많이 적용하는데 대변의 상태로 해서도 이것은 구분이 된다

그외에 운동계 질환에 소경활혈탕 독활기생탕과 같은 잡병방을 비롯 계지탕 계작지모탕 영계 및 영강출감탕 마황부자 세신탕 계지가영출부탕 감초부자탕 월비가출탕들의 상한계방들이 써질 기회가 많다 상황에 따라 방을 선택하여 쓴다

이러한 여러 계열의 많은 질환 많은 방제 가운데서도 사물탕과 육미탕 보증의기탕의 기본방이 일반적으로 쓰여져 좋지만 그 중에 시호계지탕과 진무탕 그리고 비구니들의 당귀작약산 가미소요산이 써질 기회가 상대적으로 많은 것을 속이 차고 대사장애가 따르며 빈혈기미 권태를 수반하는 경우가 많다는 것이다 그리고 울결, 기의 균형부조와 이런데서 오는 신경성향의 증상이 또한 많다는 결론이다 나의 임상에서는 시호계지탕이나 그러한 가감방들이 통계적으로 써질 기회가 많다는 것도 관심의 대상이었다

결국 병치방으로는 시호계지탕을 비롯해서 진무탕 이중탕 당귀작약산 가미소요산이 많이 써지고 여기에 오적산 광향정기산들이 써질 기회가 다음이며 평소 몸이 쇠약해지거나 그로 인한 잡증이 보일 때는 육미 팔미 사물 보증의기귀비들이 개선방으로 잘 적용이 된다 이들 치료방으로 보면 병이 만성고질성이 되어서 치료할 때가 많다는 것이 확실해진다 그리고 선정(禪定)에 들기까지는 허탈해질 기회가 많으며 울결도 그 원인이 될 때가 많다는 것을 나

타낸다 할 것이다. 산간의 생활 음식의 특성에 따라 점점 몸에 부담을 주는 것으로 이어지고 있다는 것도 여기에서 짐작이 되는 일이다.

결론

몇가지 처방으로 수행승들의 특성적 질환을 훌륭하게 이루어 내기는 어렵다 그렇지만 한가지 처방이라도 그 특성을 잘 헤아려 묘용을 한다면 승려질환의 임상은 일반적으로 다루어 증치에 끝나는 것을 충분히 극복할 수 있을 것이다 따라서 지금까지 내가 다룬 승려질환과 그 임상내용이 설령 미흡한 것이라 할지라도 일반인의 임상과 달리 접근하는 것만으로도 그만큼 의미는 있을 것이다 확률적으로 병이 「陰位」에 빠져 있는 경우가 많다는 것도 여기에

서 중요하게 참고할 일이다 깊고 구체적인 연구에 이르지 못한 고론이 되었다 공학의 이해가 따르는 참고를 바란다.

수행자, 그들은 물질과 멀어 있으며 몸도 잘 돌보지 않는 고행의 구도의 길에 있다. 깨달음을 통해서 도에 이른다는 것은 자신의 일하면서도 모든 인류가 가야할 길을 열어 주는 일이기도 한다 그들은 오늘도 그 길에 있다 불자의 「三寶歸依」가 아니라도, 사람의 건강과 밝은 세상을 위해 일하는 우리 의약인은 그들을 도와 더 넓은 세상의 혜택에 이르러야 한다. 의약인의 성실한 인술의 「布施」도 결코 가볍지 않음을 생각하며 더 깊은 연구가 따라야 할 것이다

(광주 남구 월산동 T. 369-4348)