혈기의 올바른 배양

건강과 기

요즘 사람들도 일상생활에서 기를 자주 거론한다. 경치가 좋은 바닷가나 산에서 몸에 좋은 기를 받는다고 하고, 황토나 암석에서 좋은 기가 나온다고 믿고 건축 재료로 사용하며, 또 그것으로 건강에 좋다는 제품을 만들어 집안에 들여 놓거나 몸에 지니기도 한다. 심지어 어떤 그림에서도 기가 나온다고 여겨 액자를 만들어 잘 보이는 벽에 걸어두기까지 한다.

현대 의학에 따르면 질병이 생기는 원인은 대체로 세균이나 바이러스의 침투, 면역력의 약화, 몸의 노쇠에 따른 기능 저하와 장애, 잘못된 생활 습관과 음식 그리고 과음·흡연·스트레스 등이 그것이다. 한의학에서는 크게 세 가지 원인을 두는데, 자연의 흐름을 따라가지 못했을 때, 음식을 잘못 먹었을 때, 육체적인 과로를 비롯하여 화를 많이 내거나 너무 슬퍼했을 때처럼 정서가 지나쳤을 때 질병이 생긴다고

한다. 쉽게 말해 자연적이지 못했을 때 병이 생긴다. 자세히 비교하면 자연스럽지 못한 데서 병이 생긴다는 점에서 동서 의학에 별 차이가 없다.

자연스럽지 못한 것은 지나침과 모자람 때문이다. 가령 영양 섭취와 감정 조절도 그렇지만 신체 활동이나 운동 또한 그렇다. 그러니까 적절한 운동과 고른 영양 섭취 그리고 조화로운 정서를 유지하는 것이 면역력을 증진하여 건강을 지키는 비결인 셈이다. 이 모자라지도 넘치지도 않은 조화로운 상태를 전통적으로 중용中庸이라고 불렀다.

한의학에서 다루는 기를 가지고 말하면, 음양과 수·화·목·금·토의 오행의 성질을 갖는 몸속의 기가 조화를 이룰 때 건강하지만, 조화가 깨어져 한쪽으로 치우쳤을 때 질병이 생긴다고 한다. 그래서 침을 놓거나 뜸을 떠 막혔던 기가 잘 순환하도록 한다. 만약 어떤 기운이 인체 안에서 모자라거나 넘칠 때는 약을 먹어 밖으로부터 해당하는 기운을 보충하거나 몸속 센 기운을 누그러뜨리려고 한다. 자연 상태의 기는 스스로 순환하여 균형을 이루지만, 인체는 그러지 못할 수도 있기 때문이다. 한약에 가짓수가 많은 것도 어느 한 쪽의 기운이 지나치게 영향을 주지 않도록 중화시키기 위해서이다. 이 또한 지나치거나 넘치지 않도록 한 배려이다. 중병일수록 이와 달리 극약 처방을 하는 것은 그 만큼 환자의 몸이 한쪽 기운으로 치우쳐 있기 때문이다.

이런 원리를 음식에도 적용할 수 있다. 자기가 좋아하는 것이라고 편식하면 영양 불균형 또는 치우친 기로 말미암아 건강을 해칠 수 있다. 그래서 유치원부터 늘 듣던 말대로 편식하지 말고 골고루 먹는 것

이 건강을 위한 지름길이다. 다만 자신의 체질에 따라 음식의 종류를 다소 조정할 필요는 있다. 가령 열이 많은 체질은 가급적 열을 내는 음식을 줄이고 대신 열을 내리는 음식을 먹는 게 좋겠다. 건강 보조 식품의 도움을 받아도 괜찮다.

요즘은 인터넷이나 각종 방송에서 몸에 좋다는 식품을 많이 소개하고 있다. 무나 배추처럼 항상 먹어도 탈이 없는 그런 것이 아니라면, 지나치게 많이 먹는 것을 경계해야 한다. 특히 외국이나 특수한 환경에서 자란 약초는 그만큼 치우친 약 기운을 가지고 있다. 약성은 확실하겠지만 많이 먹었을 경우 그 약성으로 인해 몸속 기운의 조화를 깨뜨릴 수 있기 때문이다.

그런데 암석이나 황토가 몸에 좋다고 맹신하는 것은 금물이다. 그 암석이나 황토 속에 방사선 성분이 들어 있다면, 좋은 기가 아니라 몸에 치명적인 기를 방출하기 때문이다. 풍수지리가 좋다고 집터를 고를 때도 마찬가지다. 주변의 흙이나 암석 또는 물에 인체에 해로운 석면 같은 성분이 들어있을 가능성을 배제할 수 없기 때문이다. 이처럼 어떤 기가 몸에 좋다고 과신하는 일은 위험하다.

여기서 선생이 소개하는 기도 건강과 관련이 있다. 물론 건강만을 위해서가 아니라 수양과 관련된 것이기도 하지만, 그 수양 여부에 따라 덕을 기르는 것은 물론 건강도 챙길 수 있다. 그것이 혈기血氣를 바르게 기르라는 말이다. 그렇다면 혈기가 무엇이며 또 어떻게 기를 것인가?

혈기를 조심하라

혈기란 무엇일까? 앞서 설명한 지기와 어떤 차이가 있을까? 또 몸에는 혈기 외에 또 다른 기가 있을까?

혈기가 이른 시기에 등장하는 문헌은 『논어』인데, 공자의 말을 보자.

> 군자에게는 경계해야 할 것이 세 가지 있는데, 젊었을 때에는 혈기가 아직 안정되지 않았으니 미색을 경계해야 하고, 장년이 되어서는 혈기가 한창 왕성하니 싸움을 경계해야 하며, 늙어서는 혈기가 쇠약해졌으니 탐욕을 경계해야 한다.

이 말을 보면 혈기는 정신과 무관한 육체가 갖는 기운으로 보이며, 과학적으로는 인체가 생성하는 생체 에너지라고 보아도 무방하겠다. 이에 대해 주희는 "혈기는 몸을 생겨나게 하는 것으로, 혈은 음陰이고 기는 양陽이다. 때에 맞게 경계할 줄 알아서 이치로써 이겨 내면 혈기에 부림 받지 않는다."라고 하여, 역시 혈기는 도덕적 정신과 무관한 몸에서 생기는 기운으로 경계의 대상이다.

또 범씨范氏의 주석에서도 "군자는 지기를 기르기 때문에 혈기에 동요되지 않는다. 그래서 나이가 들수록 덕도 더욱 높아진다."라고 하여, 지기와 상반된 몸과 관련된 기임을 알 수 있다. 만약 혈기가 도덕을 해치므로 극복되어야 할 부정적인 것이라면, 굳이 길러야 할 필요

가 없이 막아야 하는 기운이다. 다시 말하면 생체 에너지여서 잘 기른다면 좋은 것이지만, 공자의 말대로 아직 덜 자라거나 왕성하거나 쇠퇴하는 가운데 각각 잘못되기 쉬운 경향이 있어서 경계해야 하는 대상이 된다.

또 혈기와 같이 몸속에 들어 있는 기에는 '진원眞元의 기'가 있는데, 보통 원기元氣라고 부르는 기이다. 동아시아 전통에서 보통 원기는 사람이 태어날 때 하늘로부터 부여받아 건강이나 수명을 좌우한다고 한다. 선생의 말에 따르면 "원기는 사람마다 같이 가지고 있으나 혈기에 허한 것과 실한 것이 있다."라고 하여, 혈기와 다른 원기가 있음을 알 수 있다. 물론 원기는 한의학에서도 다루는 중요한 기이다.

이와 같이 혈기는 모자랄 수도 넘칠 수도 있어서 각각의 경우에 따라 여러 폐단을 낳을 수 있다. 그래서 올바르게 기를 필요가 있었다.

음식을 탐하지 말라

인체에서 생성되는 혈기는 그 바탕이 공기 중의 산소만이 아니라 음식물에서도 온다. 이는 정이의 말에 분명히 보인다. 곧 그는 "말을 조심하여 그 덕을 기르고, 음식을 절제하여 그 몸을 기른다. 지극히 가까운 일로서 지극히 큰 것과 관계된 것에는 말과 음식만 한 것이 없다."라고 하여, 말을 조심하여 덕을 기르는 것과 마찬가지로 음식으로 몸을 기를 것을 말하고 있다. 음식으로서 몸을 기른다는 것은 곧 혈

기를 기르는 것인데, '음식을 절제하라'고 하여 혈기를 바르게 기를 것을 행간에서 보여주고 있다. 요즘말로 정력에 좋다면 뭐든 가리지 않고 먹는 일부 남성들과 피부에 좋다면 더 따지지 않고 먹는 일부 여성들에게도 해당되는 말이다. 피부에 좋은 것은 그 자체의 아름다운 모습으로 끝나지만, 정력에 좋다고 과거처럼 뱀도 먹고 사슴피도 먹고 또 온갖 보약을 먹거나 보양 식품을 먹어서 생기는 힘을 어디에다 쏟겠는가? 이렇듯 음식을 잘 조절해서 먹는 것이 혈기를 바르게 기르는 방법 가운데 하나이다. 또 혈기를 바르게 하는 방법이 있는데, 이 또한 정이와 북송의 유학자 장사숙張思叔과 그의 문인과의 대화 속에도 보인다.

정이: 나는 기를 매우 약하게 타고났는데, 삼십대에 차차 왕성해지고, 사오십 이후에 완전하여졌다. 지금 나이 일흔 둘인데 근육과 뼈를 한창 때의 그것과 비교해 보아도 손색이 없다.

장사숙: 선생께서는 어떻게 허약한 기를 타고나서 몸을 건강하게 하셨습니까?

정이: (조용히) 나는 삶을 잊고 욕심만을 따르는 것을 깊은 수치로 여겼다.

정이가 또 부주涪州의 유배지에서 돌아왔을 때 용모나 기색이나 수염이 모두 그전보다 월등하게 나아 보였다.

문인: 어떻게 하여 이와 같이 건강하실 수 있습니까?

정이: 학문의 힘이다.

이 대화의 요지는 어떻게 하면 건강할 수 있는지, 달리 말하면 혈

기를 바르게 잘 길렀는지에 대한 문답으로, 정이는 그것이 덕을 쌓는 학문의 힘이라고 간단히 말했지만, 달리 말하면 앞서 그가 한 말처럼 음식을 절제하였기 때문에 가능한 일이다.

여기서 우리는 정이에게 음식을 절제하는 것과 덕을 쌓는 것이 전혀 무관한 일이 아님을 알 수 있다. 흔히 의사들이 성인 남성들에게 권하는 건강 비법은 과음과 과식을 금하고 적절한 운동을 하는 일이라고 한다. 다수의 성인 남성들이 경험하는 바이지만, 맛있는 음식을 앞에 두고 과식을 하지 않을 수 없고, 좋은 술과 친구들과 분위기만 갖춰지면 자신도 모르게 과음에 빠져 든다. 웬만한 절제력과 인내심이 없으면 과식과 과음을 피하기 어렵다.

만약 그로 인해 위장병이 생겨 오랫동안 고생하거나 죽을 고비를 넘긴 사람이라면, 늘 되돌아보고 반성하여 그것을 피하게 된다. 그것은 덕을 쌓는 일과 똑같은 극기克己이다. 기름진 음식과 술과 담배를 자제하라는 의사의 권고를 무시하고 참지 못해 지병을 키운 사람들이 그 얼마인가? 먹고 싶은 것을 어떻게 참느냐고 '먹고 죽은 귀신은 때깔도 좋다'고 하면서 일단 죽더라도 먹고 보자는 사람들이 주변에 널렸다. 과음을 피하는 일은 그로 인해 생길 수 있는 실수의 예방만이 아니라, 과식하지 않는 것과 함께 탐욕을 억제하는 기능이 있다. 이렇듯 음식을 절제하는 것은 혈기를 바르게 기르는 것은 물론이거니와 덕을 쌓는 효과도 있다. 그래서 『소학』에 음식을 탐하지 않는 가르침이 들어있다.

선생도 입과 관련된 음식에 대하여 이런 뜻에서 다음과 같이 말하

였다.

> 입이 즐기고 좋아하는 것은 참으로 마음에 해로우며, 입을 즐겁게 하는 음식은 반드시 오장五臟을 상하게 한다. 한가하고 안일한 것은 근육과 맥을 늘어지게 하여, 드디어 행동과 휴식이 올바른 도리에서 벗어나게 한다. 기쁨과 분노가 지나치거나 모자라면, 마음은 날로 방자해지고 기는 날로 방탕하게 되어, 마침내는 일기一氣(천지와 하나로 연결된 기)의 소통이 끊어지고 백해百骸(인체를 구성하는 뼈)의 유대가 풀어지게 되니, 장차 어떻게 타고난 수명을 온전하게 하여 세상에서 오래 살아갈 수 있겠는가?

이 말은 앞서 소개한 한의학의 기본 원리와 같은 맥락에서 건강을 해치는 치우친 음식과 감정과 운동 부족을 언급하고 있다. 그래서 선생은 이 혈기를 바르게 기르는 것도 본마음을 기르는 것과 효과 면에서 동일하게 취급하였다. 음식이 음식으로 끝난 것이 아니라 그것을 절제하는 행위 자체가 덕을 쌓는 일과도 연결되는 문제였다. 음식 절제도 수양이었다.

이 점은 현대인들에게 관심 있는 건강을 챙기는 문제이기도 하다. 미식가가 맛 집을 찾아 자기가 좋아하는 음식만 골라 먹는 일은 어쩌다 있을 수 있는 일이라고 쳐도, 매사가 그렇다면 건강을 위해서나 삶에 있어서도 좋지 않다. 두 가지 점에서 그렇다. 하나는 편식의 우려요, 또 하나는 절제력이 부족하다는 태도 면에서 그렇다. 각종 보약이나 건강식품 또한 건강을 위해 필요하겠지만, 상습적 섭취는 권할 바

가 못 된다. 똑같이 두 가지 이유 때문이다. 인간의 욕망은 끝이 없어서, 어떤 대상이 나와도 끝내 그 영혼을 만족시키지 못한다. 어느 선에서 절제하고 담박하게 먹고 마시는 것이 되레 건강하고 행복한 삶의 지름길이 될 수 있다. 이는 선현들의 오랜 경험이자 필자의 그것이기도 하다.