

# 東醫寶鑑을 爲主로한 비만의 原因, 症狀, 治療法 연구

金 錫\* · 晋 承 希\*\* · 金 泰 熙\*\*\*

## ABSTRACT

### A study on etiological factors, symptoms of a disease, and treatments of obesity based on Dong-Yi Bo Gam

Seok Kim\* · Seng Hee Jin\*\* · Tae Hee Kim\*\*\*

\*The head of Nara Oriental Medical Clinic · \*\*The vice-head of Nara Oriental Medical Clinic  
\*\*\*Prof. of Kiagnosis, Sanji University

This study is on the etiological factors of the obesity, symptoms of a disease caused by the etiological factors and the method of medical treatment resulted from symptoms of a disease, it is based on Dong-Yi Bo Gam. The conclusion of this study is as follows.

1. The final metabolic of fat is depend on the defensive energy. The shape of fatty layer is changed by the point where the defensive energy is replenish or not. So "Goin(膏人)" "Bein(肥人)" and "Yuckin(肉人)" is made a discriminated and there is defferent between "Besudaeso(肥瘦大小)" and "Herlqidaso(血氣多少)".
2. Etiological factors of obesity is ; essential substance from cereals overcome the primordial energy, spleen and stomach are strong at once, spleen and stomach are weak at once, spleen is

---

\* 나라한의원 원장

\*\* 나라한의원 부원장

\*\*\* 상지대 진단학교실 교수

disturbed by evil energy, retention of phlegm and fluid, muscle is weak, blood is excess but energy (qi) is weak, hua-sic(華食), eating the sweat food very often, a rich fatty diet.

3. To investigate each syndrome as etiological factors, essential substance from cereals overcome primordial energy is divided into two case ; one is the food increase itself because of the weakness of stomach energy (qi), the other is not to digest the food because liver overact spleen by seven emotion. The obesity because of strengthen of the spleen and stomach at once do not feel hungry very well and spleen and stomach do not damaged easily by overacting. The obesity because of weakness of spleen and stomach at once, and disturbace in spleen cause by evil energy, gain the weight even if they eat food a little. Also it is hard to move four limbs. Weakness of muscle is weakness of spleen and stomach. Weakness of muscle is caused by weakness of spleen and stomach. That is the case of faining the weight because of eating food with an empty stomach. The obsity caused by retention of fluid has intestine rumbling and gain the weight suddenly.

4. The method of medical treatment fallowing to the etiological factors:

The food is inclined to increase itself caused by weakness of stomach energy. In case of the obseity caused by this phenomenon.

We can use Decoction for Reinforcing Middle warmer and Replenishing Qi(補中益氣湯), five tastes li-gong-san(五味異功散) and so on.

The method of medical treatment on obsity caused by strengthen of spleen and stomach is not referred yet. But we must investigate about using peptic powder(平胃散), ji-chul-huan(枳朮丸) for strengthen of stomach qi(胃氣).

If the obesity appear caused by weakness of spleen and stomach and disturbance in spleen as to evil energy, and in the same time stomach qi is weak, we can use li-gong-san(異功散).

If not only obesity but also indigestion, we can use Decoction for naurishing the stomach and promotion eating(養胃進食湯).

If not only obesity but also weakness of spleen and stomach, we can use Decoction for Reinforcing Middle warmer and replenishing Qi(補中益氣湯).

The energy being weak, we can use Decoction for six noble drugs(六君子湯).

If the obesity appear because of retention of fluid, we can use sin-chul-huan(神朮丸).

On the obesity, caused by excess of blood and weakness of qi(血實氣虛), there is not method of medical treatment yet, but the method of medical treatment that we count of first important maybe to invigorate the spleen and the lung-曄 and to disperse and recitify the depressed liver-energy(疏肝利氣).

The method of medical treatment about the obesity caused by a rich fatty diet is not mentioned yet, but it is important to improve the lifestyle of food and we think that invigorate the spleen, and the lung-qi(補疏肺氣) and disperse and recitify the depressed liver-energy(疏肝利氣) amy count of first important.

5. There is useful medicine for weight down for example Herb tea(茶), red bean, wax gourd, etc.

6. The etiological factors of the obesity that revive frequently is weakness of qi(氣虛), from 形成氣衰, deficiency of yang, hasty of qi(氣急), damp(濕) and so on.

The symptoms and sign of a disease that revive frequently to the obesity is appoplexia(中風), leucorrhea(白帶), reddish and whitish turbid(赤白濁), feeling of fullness in the upper abdomen, diabetes and so on.

## I. 서론

靈樞·衛氣失常篇에 肥人, 膏人, 肉人의 구분이 있다.<sup>1)2)</sup> 肥人은 피부 층이 두껍고 팽팽하며 단단한 사람을 말하고, 膏人은 피부는 얇고 지방 층이 매우 두꺼워서 살이 말랑말랑하고 늘어진 사람을 말하며, 肉人은 피부도 얇고 지방층도 거의 없어서 근육의 결이 그대로 드러나는 형태의 사람을 말한다. 그러므로 세 가지 형태의 사람 중에 肥人과 膏人이 오늘날의 비만 유형이라고 볼 수 있다. 그러나 內經에서는 肥人과 膏人으로 비만의 형태에 대한 구분은 있었으나 비만에 대한 치료법은 기재되어 있지 않다.

비만을 시대적 상황으로 봤을 때, 과거에는 미용의 목적으로 비만을 해소하려고 했다거나 또는 비만 자체를 질병으로 인식하여 치료하려고 했던 부분을 별로 없었으며, 다만 痰飲<sup>3)</sup> 등 病因에 의해 비만이 된 경우와 濕<sup>4)5)</sup>, 寒濕<sup>6)</sup>, 中風<sup>7)</sup>, 痰<sup>8)9)</sup>, 白帶<sup>10)</sup>, 赤白濁<sup>11)</sup>, 形盛氣衰<sup>12)13)</sup>,

消癰<sup>14)15)</sup> 등과 같이 비만인 에게 주로 발생하는 病因 또는 病症에 대한 언급이 있었다.

과거에도 뚱뚱함은 마른 것에 미치지 못한다고 하였으며<sup>16)</sup>, 최근에는 비만을 각종 성인병과 기타 질병의 원인으로 보고 있고, 비만 자체를 성인병에 귀속시켜서 중요한 질병으로 인식하고 있다. 여기에 날씬함을 추구하려는 여성들의 시대적 욕구가 상승 작용을 일으켜 날로 비만 시장이 확대되고 있다.<sup>17)18)19)</sup>

- 1) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : "何以度知其肥瘦 ... 人有肥有符有肉"
- 2) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : "膈肉堅皮滿者肥", "膈肉不堅皮緩者膏 ... 膏者多氣而皮縱緩故能縱腹垂臍", "皮肉不相離者肉"
- 3) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 痰飲 ; 痰飲者水停腸胃澀澀有聲令人暴肥暴瘦宜神朮丸<入門>
- 4) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 身形·身形藏府圖 : 肥人濕多瘦人火多
- 5) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病'天地運氣'審病 : 上虛則眩下虛則厥 肥人多濕 瘦人多熱
- 6) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病'辨證'肥瘦辨病候 : 肥人氣虛生寒 寒生濕 濕生痰 瘦人氣虛生熱 熱生火 火生燥 故肥人多寒濕 瘦人多熱燥也
- 7) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·肥人多中風 : 人胖者氣必急氣急則肺邪盛肺金克木體爲肝之府故痰涎壅盛
- 8) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病'肥瘦用藥' : 肥人氣虛多痰宜豁痰補氣 瘦人氣虛有火宜瀉火滋陰<入門>
- 9) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 婦人'惡阻' : 多從痰治 肥者有痰 瘦者有熱<丹心> / 瘦人熱 肥人痰 俱宜二陳湯(方見痰門) 加竹茹生薑熱加芩連日久水漿不入口吐清水宜參橘散白朮散保生湯
- 10) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 胞·帶下治法 : 肥人白帶是濕痰宜蒼柏檮皮丸 瘦人是熱宜芩栝朮皮丸
- 11) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 小便·秋石元 : 赤白濁肥人多濕痰 二陳湯加蒼朮白朮升麻柴胡 或 星半蛤粉丸

- 12) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·肥人多中風 : 凡人年逾五旬氣衰之際多有此疾壯歲之人無有也若肥盛則間有之亦是形盛氣衰而然也<東垣>
- 13) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·中風虛證 : 凡中風年逾五旬氣衰之際多有此疾壯年肥盛者亦有之亦是形盛氣衰而然也宜用萬金湯(一作全)八寶迴春湯
- 14) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病'辨證'百病始生 : 內經曰凡消癰仆擊偏枯痿厥氣滿發逆 肥貴人則膏梁之疾也
- 15) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 消渴·消渴之源 : 凡消癰肥貴人則膏梁之疾也此人因飲食甘美而多肥故其氣上溢轉爲消渴 註曰食肥則腠理密而陽氣不得外泄故肥令人內熱
- 16) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 身形·身形藏府圖 : 朱丹溪曰凡人之形長不及短大不及小肥不及瘦人之色白不及黑嫩不及蒼薄不及厚而況
- 17) 한국보건사회연구원, "국민건강 및 보건행위 행태조사", 1996

	1989	1992	1995
남자	13.4	14.4	21.2
여자	13.9	16.7	30.2

- 다이어트 인구는 소득 증가에 따른 지방 섭취량 증가와 햄버거 등 미국식 패스트 문화의 영향 등으로 지속 증가 세임.

- 89년에 비해서 95년에는 2배가 증가하였음.

- 10대 후반에서 20대까지 여성의 경우는 10명중 4명이 다이어트를 하는 것으로 나타남.

- 18) 보건복지부, "국민영양조사", 1994

	90년	93년
	16.9%	19.7%

주: 체중과다 기준은 BMI(Body Mass Index, 체중(kg)/키(m)\*키(m)가 25~26 이상

- 19) 보건사회연구원, 96년, 건강보조식품 시장규모분석, "시장 구성을 보면 직접적인 체중 감소를 목적으로 한 상품 시장만 1천억원 규모이고 무설탕 제품이나 식이성 섬유 음료 등 기능성 다이어트 식품 시장이 약 3천억원 규모"

현재 전 세계적으로 비만 치료는 칼로리 이론이 주가 되고 있는데, 즉 칼로리의 흡수가 소모보다 많을 때 비만이 되며, 칼로리의 흡수를 줄이고 소모를 늘리는 것이 비만의 치료 방법이 되고 있다. 칼로리의 흡수를 줄이기 위해서 영양의 조절, 절식, 단식 등의 방법이 수행되고 있으며, 칼로리의 소모를 늘리는 방법으로 각종 운동 요법이 수행되고 있다.

칼로리 이론은 어떤 사람은 조금만 먹어도 살이 찌며, 어떤 사람은 아무리 먹어도 살이 찌지 않는 이유를 설명하지 못하고 있다. 또한 97년 미국에서 UCP-2 유전자의 발견을 공식 발표하였다.<sup>20)</sup> 즉 이번에 처음 발견된 열생성(熱生成) 단백질을 조절하는 UCP-2 유전자는, 과잉 섭취된 잉여 칼로리가 지방으로 저장되기 전 이를 추가적인 체열로 연소시키므로, 이 열 생성 단백질이 많이 가지고 태어난 사람은 지방을 더 많이 연소시키는 반면 이 단백질이 적은 사람은 잉여 열량의 대부분을 지방으로 저장하게 됨으

로써 비만해진다고 발표하였다. 이 유전자의 발견은 칼로리의 제한만으로 체중감량에 성공할 수 있는 것이 아님을 말하고 있다. 한편 한방에서는 血實氣虛하면 肥가 되고, 氣實血虛하면 瘦가 된다<sup>21)</sup>고 하였으며, 肥人은 氣虛, 寒, 濕이 많고, 瘦人은 血虛, 火, 燥가 많다<sup>22)23)24)</sup>고 하여 이미 肥人과 瘦人의 차이를 氣血虛實, 寒熱, 燥濕으로 설명하고 있다.

동의보감은 明代 이전의 임상서를 요약 집대성한 것이기 때문에, 문헌에 기재되어 있는 비만 치료법의 조사는 동의보감을 위주로 하였으나, 미흡한 부분을 역대 문헌을 참고하였다. 비만 관련 내용과 肥와 膏가 들어가 있는 글자를 모두 찾았으며, 비만이 되는 원인과 원인별 증상 및 원인에 따른 치료법을 분류 정리하였고, 비만인에 주로 나타나는 병인 및 병증과 비만 치료에 도움이 되는 약물과 장애가 되는 약물을 분류하여 기록하였다. 이를 바탕으로 다시 肌肉을 살찌게 하는 생리, 비만을 일으키는 일차 원인과 원인별 증상, 일차 원인으로 유발된 2차적인 병인과 병증을 정리 분석하였다. 그 결과 비만 치료에 도움이 될 만한 성과가 있었기에 발표하는 바이다. 동의보감에 수록되어 있는 역대 서적의 인용처는 생략하였다.

20) 미국, 1997년 3월 3일, 동아일보, 비만조절 유전자 또 발견 ... 기능강화약 곧 개발예상 : "비만의 원인과 치료에 중요한 역할을 하는 새로운 비만 조절 유전자가 발견됐다. 미국 데이비스 캘리포니아 대학 메디컬 센터, 듀크대학 메디컬 센터, 프랑스 국립 과학 연구소의 공동 연구팀은 유전학 전문지 네이처 지네틱스 최신호에 발표한 연구 보고서에서 열생성(熱生成) 단백질을 조절하는 UCP-2 유전자를 처음 발견했다고 밝히고 이 유전자는 과잉 섭취된 잉여 칼로리가 지방으로 저장되기 전 이를 추가적인 체열로 연소시키는 역할을 한다고 말했다. 따라서 이 열생성 단백질을 많이 가지고 태어난 사람은 지방을 더 많이 연소시키는 반면 이 단백질이 적은 사람은 열량을 지방으로 저장하게 됨으로써 비만해진다는 것이다. 듀크대학 정신 행동과학 연구소의 리처드 서위트 교수는 이 유전자는 어떤 사람은 먹고 싶은 것을 아무리 많이 먹어도 살이 찌지 않는데 다른 사람은 그렇지 않은 이유를 설명해 주는 것인지도 모른다고 지적했다. 데이비스 캘리포니아 대학의 크레이그 워튼 박사는 이 유전자가 활동하면 체온이 올라간다고 하며 체온이 섭씨 1백분의 5도 정도 올라갈 경우 1년에 2.3kg 쯤 체중을 줄일 수 있을 것으로 생각된다고 말했다. 그는 또 이 유전자는 세포가 만들어 내는 에너지의 일부를 훔쳐 가는 단백질을 생산하기 때문에 일종의 [에너지 도둑]이며 이때 세포는 손실된 에너지를 보충하기 위해 그만큼 칼로리를 더 연소시켜야 한다고 지적했다. 워튼 박사는 이 유전자의 발견은 1994년 최초의 비만 조절 유전자 렙틴이 발견된 이후 비만 연구에 있어서 두 번째의 [빅뱅]이라고 지적하고 앞으로 이 유전자의 활동을 강화시키는 약의 개발이 가능할 것이라고 말했다."

## II. 본 론

### 1. 肥, 膏, 肉의 生理

靈樞·衛氣失常篇에는 肥人, 膏人, 肉人의 구분

- 21) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 肉'肉主肥瘦 : "血實氣虛則肥 氣實血虛則瘦"
- 22) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 身形'身形藏府圖 : 肥人濕多瘦人火多
- 23) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病'肥瘦用藥 : "肥人氣虛多痰", "瘦人血虛有火"
- 24) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病'辨證'肥瘦辨病候 : "肥人氣虛生寒 寒生濕 濕生痰 瘦人血虛生熱 熱生火 火生燥 故肥人多寒濕 瘦人多熱燥也"

이 있다.<sup>25)</sup> 각각의 형태를 살펴보면, 內經<sup>26)</sup> 및 張隱庵<sup>27)</sup>과 馬元臺<sup>28)</sup>는 “肥人이란 오금이 단단하고 피부 층이 매우 팽팽하며 두텁고 견실하나 피부 층이 늘어지지 않은 사람을 말하며, 膏人은 오금이 물렁물렁하고 피하 지방층이 물렁물렁하며 아랫배가 늘어진 형태의 사람을 말하고, 肉人은 피부와 지방층의 구분이 없는 경우 즉 피부가 매우 얇은 근육형 사람의 경우를 말한다”고 하였다.

肥, 膏, 肉의 해부학적 위치에 대한 설명으로, 張<sup>29)</sup>은 “肥는 肌肉의 바깥쪽 부분으로서 피부와 연결해 있는 층을 말하며, 膏는 肥의 기름으로서 돼지의 붉은 층과 흰 층의 사이처럼 여러 층으로 이루어져 있으며 대개 肌肉부위 안에 肥와 膏가 있고, 肉은 피부와 肌肉이 서로 붙어 있으며 안으로는 膏가 없고 밖으로는 肥가 없는 것을 말한다”고 하였다.

이상을 토대로 살펴보았을 때, 肥人은 피부 층이 두텁고 팽팽하며 단단한 사람을 말하고, 膏人은 피부는 얇고 지방층이 매우 두꺼워서 살이 말랑말랑하고 늘어진 사람을 말하며, 肉人은 피부도 얇고 지방층도 없어서 근육의 결이 그대

로 드러나는 형태의 사람을 말한다. 그러므로 세 가지 형태의 사람 중에 肥人과 膏人이 오늘날의 비만 유형이라고 볼 수 있다.

肌肉에 대한 生理의 언급으로, 衛氣가 腠理를 肥하게 한다<sup>30)</sup>고 하였다. 素問·平人氣象論에 “脾가 肌肉之氣를 藏한다”<sup>31)</sup> 하였고, 靈樞·本臟篇은 “衛氣者 … 肥腠理라”<sup>32)</sup> 하였다. 張隱庵은 肌肉에 있어서 膏人, 肥人, 肉人의 구분은 衛氣가 肥腠理하는 故로 衛氣가 어느 부분에서 盛한가에 따라 형태가 구분되며<sup>33)</sup>, 肥瘦大小와 血氣多少를 안다<sup>34)35)36)37)</sup>고 하였다.

이상을 종합해 보면 생리적으로는 衛氣가 腠理의 肥復함을 담당하며, 衛氣가 해부학적으로 어느 위치에서 充實한가에 따라 지방층의 형태가 달라지고, 이에 따라 膏人, 肥人, 肉人의 구분이 생기며, 肥膏肉의 형태적 구분으로 사람의

25) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : “何以度知其肥瘦 … 人有肥有膏有肉”

26) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : “膈肉堅皮滿者肥”, “膈肉不堅皮緩者膏 … 膏者多氣而皮縱緩故能縱腹垂腴”, “皮肉不相離者肉”

27) 張隱庵 : 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 “理中之白膜曰脂 內外連皮之肥肉曰肥 故曰膈肉堅而皮滿者肥 蓋肥在皮之內肉之外 故肉堅而皮滿也” “膏者即肥之脂 故謂如豕之紅白相間而有數層者爲膏 蓋肥膏之間于肉內 故肉不堅而皮緩也”, “膏者肉不堅 故其肉淖滑和也 … 脂者腠理固密 故其肉堅”, “膏者多氣而皮縱緩 故能縱腹垂腴 腴者臍下之少腹也” “皮肉不相離者 謂肉勝而連於皮 內無膏而外無肥”

28) 馬元臺 : 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 “大凡人之多膏者其肉必淖”, “大凡人之有膏者 其氣必多而皮自縱緩 故能縱腹垂腴 此之謂肥也 反是則爲瘦矣” “人之多脂者 其肉必堅”

29) 張隱庵 : 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 “理中之白膜曰脂 內外連皮之肥肉曰肥 … 蓋肥在皮之內肉之外” “膏者即肥之脂 故謂如豕之紅白相間而有數層者爲膏 蓋肥膏之間于肉內” “皮肉不相離者 … 內無膏而外無肥”

30) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 氣·氣爲衛衛於外 : “靈樞曰 衛氣者所以溫分肉而充皮膚肥腠理而司開闔故衛氣溫則形分足矣”

31) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·本臟篇 : “衛氣者, 所以溫分肉, 充皮膚, 肥腠理, 司開闔者也 … 衛氣和則分肉解利, 皮膚調柔, 腠理緻密矣.”

32) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·本臟篇 : “衛氣者, 所以溫分肉, 充皮膚, 肥腠理, 司開闔者也 … 衛氣和則分肉解利, 皮膚調柔, 腠理緻密矣.”

33) 張隱庵 : 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : “膏者 … 蓋肥膏之間于肉內 故肉不堅而皮緩也 此論衛氣之肥腠理 故止論膏而不論肥 然先言人有肥者 以明膏肥之有別也 皮肉不相離者 謂肉勝而連於皮 內無膏而外無肥 此亦衛氣之盛於肉理者也”

34) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 : “黃帝曰, 其肥瘦大小奈何, 伯高曰 膏者, 多氣而皮縱緩, 故能縱腹垂腴. 肉者身體容大. 脂者, 其身收小.”

35) 張隱庵 : 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : “此腹申明衛氣之所以肥腠理溫分肉也 衛氣盛則腠理肥 是以膏者多氣而皮縱緩 故能縱腹垂腴 腴者臍下之少腹也 肉者身體容大 此衛氣盛而滿於分肉也 脂者其身收小 此衛氣深沈不能充於分肉 以致脂膜相連而脂肪肉緊充 故其身收小也”

36) 馬元臺 : 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : “此言人身有肥瘦大小也 大凡人之有膏者 其氣必多而皮自縱緩 故能縱腹垂腴 此之謂肥也 反是則爲瘦矣 人之有肉者 其身體自然容大 此之謂大也 人之有脂者 其身必瘦小 此之謂小也”

37) 張隱庵 : 黃帝內經 素問靈樞 合編, 靈樞·衛氣失常 p.350 : “此言衛氣與榮血相將充盛于分肉之文理 其膏肥之肉 止有衛氣而血不榮也 膏者衛氣盛 故熱而耐寒 肉者肌肉隆盛 故多血 血氣盛則充膚熱肉 故充形 血隨氣行 血氣皆盛 是爲榮衛和平 脂者肌肉堅密 是以血清氣少 故不能大 此三者有肥瘦大小之不同 故與平人之有別也”

肥瘦大小와 血氣多少를 구분한다. 결론적으로 생리적 현상으로서 지방의 대사는 衛氣가 담담함을 알 수 있다.

## 2. 肥滿의 原因 및 症狀

비만이 되는 요인으로 穀氣가 元氣를 勝할 때 비만이 된다<sup>38)</sup> 하였다. 穀氣勝元氣의 의미가 東醫寶鑑에는 記載되어 있지 않았으나, 張介賓은 “若胃氣本弱 飲食自倍 則脾胃之論既傷 而元氣亦不能充”<sup>39)</sup>이라 하여 元氣, 胃氣, 穀氣의 상관 관계를 말하였다. 즉 음식량이 늘면 脾胃를 傷하며 元氣가 不足해지고, 이로 인해 비만이 되는 과정을 설명하고 있다. 또한 張은 “七情(怒)으로 肝氣가 盛해지고 肝乘脾하여 飲食을 調節하지 못하고 暴食하게 된다”<sup>40)</sup>하였는데, 이러한 肝乘脾 형태의 飲食 調節機能 상실은 暴食이나 過食을 하게 되어 脾胃를 傷하게 되며,<sup>41)</sup> 이로 인해 元氣를 생성하지 못하고 不充하게 되므로, 穀氣勝元氣로 肥滿하게 되는 또 다른 病理機轉이 된다고 볼 수 있다. 따라서 穀氣勝元氣에 의한 肥滿은 胃氣가 본래 弱하여 飲食自倍하는 형태와 七情(怒)으로 妨飲食하는 두 가지 형태가 있다.

또한 脾胃俱旺하면 能食而不傷하며 肥하고 過時而不飢한다<sup>42)</sup>하였고, 脾胃俱虛와 脾因邪勝의 경우는 少食하나 四肢不舉한다<sup>43)44)</sup> 하였다. 즉

脾胃는 虛實 모두가 肥滿의 原因이 되는데, 脾胃實의 肥滿은 식사 때가 지나도 배고픔을 잘 느끼지 못하고 飢餓한 過食에는 脾胃가 잘 傷하지 않으나, 脾胃虛의 肥滿은 음식을 적게 먹어도 肥하며 四肢를 들기가 힘들다는 차이가 있다.

肌虛하면 能食暴肥한다<sup>45)</sup> 하였다. 그런데 肌虛의 의미가 東醫寶鑑 뿐만 아니라 다른 문헌상에도 정확히 기재되어 있지 않아서 해석상 곤란한 점이 있다. 이와 관련하여 張은 무릇 사람은 飲食으로 生하며 脾胃가 飲食을 주하며 養生의 本이 된다<sup>46)</sup>하였으며, 素問·平人氣象論에는 脾가 肌肉之氣를 藏한다<sup>47)</sup>하였다. 또한 張은 굶게 되면 倉廩이 空虛해져서 胃氣를 傷하게 되고, 過食하면 運化가 不及해져서 脾氣를 傷하는데 … 其傷은 饑에 있는 故로 마땅히 調補를 爲主로 해야 한다<sup>48)</sup>고 하였고, 東醫寶鑑은 “脾虛則 肌肉削”<sup>49)</sup>이라 하였다. 이것은 굶게 되는 경우는 脾胃가 虛弱해지고 損傷을 받게 되며, 또한 脾虛하면 肌肉이 虛하게 됨을 말하고 있다. 그러므로 肌虛에 能食暴肥라 함은 굶었다가 원래대로 식사를 했을 때 급격히 체중이 증가하는 것을 말하는 것으로 보인다.

病因에 의한 비만으로 痰飲이 있다. 痰飲은 水가 腸胃에 머물러 漉漉有聲하는 것으로 腸胃에 痰飲이 있으면 暴肥한다<sup>50)</sup> 하였다.

38) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 身形氣定壽夭: 穀氣勝元氣其人肥而不壽 元氣勝穀氣其人瘦而壽

39) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食篇, 論脾胃, p366: “元氣之充 皆脾胃之氣無所傷 而後能滋養元氣 若胃氣本弱 飲食自倍 則脾胃之論既傷 而元氣亦不能充 … 惟當以辛甘溫之劑補其中 … 補中益氣湯 升陽益胃湯 黃芪人參湯 清暑益氣湯 每用升柴芩連二三分”

40) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食篇, 論治, p. 354: “怒氣傷肝 則肝木之氣 必侵脾土 而胃氣受傷 致妨飲食 此雖以肝氣之逆 然肝氣無不漸散 而脾氣之傷 則受其困矣 此所以不必重肝而重當在脾也 … 不必疏氣 單宜以養脾益氣爲主 如五味異功散歸脾湯之屬是也 或於補養藥中 少加烏藥 青皮白豆蔻以佐之亦可”

41) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 勞倦內傷, 論治, p. 339: “太飽則運化不及 必傷脾氣”

42) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 胃 胃病虛實: 胃中元氣盛則能食而不傷 過時而不飢 脾胃俱旺則能食而肥

43) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 胃 胃病虛實: 脾胃俱虛則不能食而瘦 或少食而肥 雖肥而四肢不舉

44) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 內傷 內傷病脾胃虛實: 食少而肥者雖肥而四肢不舉蓋脾困邪勝也

45) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 本草[肉]: 食能暴肥此蓋虛肌故也

46) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 勞倦內傷, 論治, p. 340: “蓋人以飲食爲生 飲食以脾胃爲主 今饑飽不時 則胃氣傷矣 … 夫人以脾胃爲養生之本”

47) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 素問·平人氣象論篇: “臟眞濡於脾, 脾藏肌肉之氣也”

48) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 勞倦內傷, 論治, p. 339: “凡饑飽失時者 太饑則倉廩空虛 必傷胃氣 太飽則運化不及 必傷脾氣 然時饑時飽而致病者 其傷在饑 故當以調補爲主”

49) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 肉 肉主肥瘦: 脾虛則肌肉削 <東垣>

東醫寶鑑 중에는 暴肥하는 경우로 두 가지를 들었는데, 痰飲에 의한 肥滿과 肌虛에 의한 肥滿이 있다. 痰飲은 腸胃에 痰이 있어서 漉漉有聲하나, 肌虛는 식사하면 갑자기 살이 찌는 차이가 있다.

또한 “血實氣虛則肥, 氣實血虛則瘦”<sup>51)</sup>라 했는데, 形盛氣衰가 대체로 肥人에게 많이 나타난다<sup>52)53)54)</sup>는 것으로 보아 氣의 盛衰가 肥滿과 관련이 있는 것으로 보인다.

그밖에 음식과 관련한 原因으로서 華食<sup>55)</sup>이 있다. 程士德과 王冰은 華食이란 생선 또는 소젓이나 양젓으로 만든 치즈나 육고기 종류로서 사람을 살찌게 한다<sup>56)</sup>하였다.

또한 素問·奇病論篇에 단 것을 많이 먹으면 살이 찐다<sup>57)</sup> 하였고, 東醫寶鑑은 “數食甘美로 肥滿이 된 즉 膏梁之疾이 된다”<sup>58)59)</sup> 하였다.

이것으로 보아 음식과 관련한 비만으로는 단 것을 많이 먹거나, 기름지고 불에 구운 고기류 또는 소젓이나 양젓으로 만든 치즈 류를 많이 먹으면 비만이 됨을 알 수 있다.

이상을 종합해 봤을 때, 肥滿의 유발 요인으로 穀氣勝元氣, 脾胃俱旺, 脾胃俱虛, 脾困邪勝, 痰飲, 肌虛, 血實氣虛, 華食, 數食甘美와 膏梁厚味가 있다.

이중 穀氣勝元氣, 脾胃俱旺, 脾胃俱虛, 脾困邪勝, 肌虛는 五臟 중에서 모두 脾胃와 관련이 있음을 알 수 있다. 穀氣勝元氣는 다시 胃氣의 虛弱으로 飲食自倍하는 경우와 七情(怒)으로 肝乘脾하여 妨飲食하는 두 가지의 형태가 있다. 脾胃俱旺의 肥滿은 식사 때가 지나도 배고픔을 잘 느끼지 못하고 웬만한 과식에는 脾胃가 잘 傷하지 않으며, 脾胃俱虛와 脾困邪勝의 肥滿은 음식을 적게 먹어도 肥하며 四肢를 들기가 힘들다. 肌虛는 脾胃虛로서 굶었다가 음식을 먹었을 경우 갑자기 체중이 증가하는 경우를 말하는 것으로 보인다.

病因으로서의 肥滿은 腸胃에 痰이 있어서 漉漉有聲하는 경우로 갑자기 살이 많이 찌게 된다. 暴肥한다는 점에 있어서는 肌虛와 같으나, 肌虛는 식사하면 갑자기 살이 찐다는 차이가 있다.

음식과 관련한 비만 요인으로는 華食과 數食甘美, 膏梁厚味가 있는데 기름진 음식과 단 음식을 말한다.

그밖에 血實氣虛가 있는데, 形盛氣衰者가 肥滿人에게 많음을 말하는 것으로 보인다.

이상 肥滿의 유발 原因과 원인별 證狀을 요약하면 다음과 같다.

- 50) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 痰飲 : 痰飲者水停腸胃漉漉有聲令人暴肥暴瘦宜神朮丸<入門>
- 51) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 肉'肉主肥瘦 : “血實氣虛則肥 氣實血虛則瘦”
- 52) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·肥人多中風 : “凡人年逾五旬氣衰之際多有此疾壯年肥盛者亦有之若肥盛則問有之亦是形盛氣衰而然也<東垣>”
- 53) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·中風虛證 : “凡中風年逾五旬氣衰之際多有此疾壯年肥盛者亦有之亦是形盛氣衰而然也宜用萬金湯(一作全)八寶迴春湯”
- 54) 顧世澄, 瘍醫大全, 人民衛生出版社, 北京, 1987년, 論肥人瘡瘍 : “夫肥人多濕, 多痰, 多氣虛, 形體外實者, 外雖肉多, 其實內虛 … 氣虛則表虛 故多浮腫於外”
- 55) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·天地運氣·四方異宜 : 西方者金玉之域沙石之處天地之所收引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
- 56) 程士德 主編 : 素問注釋匯粹, 1版, 北京, 人民衛生出版社, 1982년, p.183, 異法方宜論 : “華 鮮美也” 王冰註 : “華謂善美 酥酪骨肉之類也 以食善美 故人體脂肥”
- 57) 黃帝內經 素問靈樞 合編, 素問·奇病論篇 : “人必數食甘美而多肥也”
- 58) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 辨證·百病始生 : 凡消瘠仆擊偏枯痿厥氣滿發逆 肥貴人則膏梁之疾也
- 59) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 消渴·消渴之源 : “凡消瘠肥貴人則膏梁之疾也此人因數食甘美而多肥”

原因	症狀	비만
穀氣勝元氣	胃本弱→飲食自倍	
脾胃俱旺	七情(怒)→妨飲食	
脾胃俱虛, 脾困邪勝	能食而不傷, 過時而不飢	
肌虛	少食하며 四肢不舉	
痰飲	能食暴肥	
華食, 膏粱厚味	水停腸胃 澼澼有聲 令人暴肥	
數食甘美	華食, 膏粱厚味	
血實氣虛	數食甘美	
	形盛氣衰	

### 3. 原因 및 症狀別 治療法

張은 胃本弱으로 飲食自倍하여 穀氣乘元氣로 肥滿한 경우는 辛甘溫之劑로 補其中하며 補中益氣湯 升陽益胃湯 黃芪人參湯 清暑益氣湯에 每用 升麻, 柴胡, 黃芩, 黃連을 二三分씩 넣어서 쓴다<sup>60</sup>고 하였다.

또한 張은 七情(怒)으로 肝乘脾, 妨飲食하여 穀氣勝元氣로 肥滿한 경우는 肝보다는 脾를 중시하고 疏氣하지 않고 養脾益氣를 爲主로 하며, 五味異功散 歸脾湯 등을 활용하거나 혹은 補養藥 중에 烏藥 青皮 白豆蔻를 약간 加하여 佐로 삼아도 좋다<sup>61</sup>고 하였다.

胃實에 平胃散을 쓰며,<sup>62</sup> 張은 胃實에는 枳朮

丸, 平胃散을 쓴다<sup>63</sup>고 하였으나 脾胃俱旺이 原因인 肥滿에 대한 治療법 언급은 없었다.

少食하나 四肢不舉하는 脾胃俱虛와 脾困邪勝의 경우 胃虛에는 異功散, 補中益氣湯을 쓰며 飲食不振에는 養胃進食湯을 쓴다<sup>64</sup>하였고, 張은 脾胃虛弱에 補中益氣湯 六君子湯을 爲主로 한다<sup>65,66</sup>하였다.

肌虛가 原因인 肥滿에 대해서 東醫寶鑑에는 治療법이 기재되어 있지 않았으나, 張은 “脾虛則肌肉削 … 宜用六君子湯<sup>67</sup>”이라 하였다.

痰飲으로 水가 腸胃에 머물러 澼澼有聲하는 肥滿에는 神朮丸과 苓桂朮甘湯을 쓴다.<sup>68</sup>

血實氣虛의 비만에 대한 治療법 언급은 없었으나, 肥滿人들에게 많은 多濕, 多痰, 多氣虛의 治療를 위주로 하며<sup>69</sup>, 또한 形盛氣衰로 인한 질병 治療 방법을 응용한다면, 補脾肺氣, 疏肝利氣, 行濕, 祛痰이 위주가 될 것으로 보인다.

華食, 數食甘味, 膏粱之味가 原因인 肥滿의 治療법에 대한 언급도 없었으나, 食餌樣態의 개선과 더불어 補脾肺氣, 疏肝利氣, 行濕, 祛痰이 위주가 될 것으로 보인다.

이상에서 살펴본 肥滿의 유발 原因과 症狀 및 治療法을 요약하면 다음과 같다.

63) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食篇, 論脾胃三方, p355 : “脾胃三方 … 枳朮丸 … 平胃散 … 補中益氣湯”

64) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 胃·胃病治法 : “胃實宜平胃散 胃虛宜異功散補中益氣湯(方見內傷) 不進飲食宜養胃進食湯”

65) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食篇, 論脾胃三方, p355 : “脾胃三方 … 枳朮丸 … 平胃散 … 補中益氣湯”

66) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食篇, 論脾胃三方, p355-358 : “脾胃虛弱 … 宜用六君子湯”

67) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食, 述古, p357 : “脾虛則肌肉削 … 宜用六君子湯”

68) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 痰飲 : “痰飲者水停腸胃澼澼有聲令人暴肥暴瘦宜神朮丸<入門>”, “其人素盛今瘦水走腸間澼澼有聲謂之痰飲宜苓桂朮甘湯<仲景>”

69) 顧世澄, 瘍醫大全, 人民衛生出版社, 北京, 1987년, 論肥人瘡瘍 : “夫肥人多濕, 多痰, 多氣虛, 形體外實者, 外雖肉多, 其實內虛 … 氣虛則表虛 故多浮腫於外”

60) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食篇, 論脾胃, p366 : “若胃氣本弱 飲食自倍 則脾胃之論既傷 而元氣亦不能充 … 惟當以辛甘溫之劑補其中 … 補中益氣湯 升陽益胃湯 黃芪人參湯 清暑益氣湯 每用升柴芩連二三分”

61) 張介賓, 大星文化社, 景岳全書 上卷, 飲食篇, 論治, p. 354 : “怒氣傷肝 則肝木之氣 必侵脾土 而胃氣受傷 致妨飲食 此難以肝氣之逆 然肝氣無不漸散 而脾氣之傷 則受其困矣 此所以不必重肝而重當在脾也 … 不必疏氣 單宜以養脾益氣爲主 如五味異功散歸脾湯之屬是也 或於補養藥中 少加烏藥 青皮 白豆蔻以佐之亦可”

62) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 胃·胃病治法 : “胃實宜平胃散 胃虛宜異功散補中益氣湯(方見內傷) 不進飲食宜養胃進食湯”



原因	症狀	治療法
穀氣勝元氣	胃本弱->飲食自倍	以辛甘溫之劑補其中, 補中益氣湯 升陽益胃湯 黃芪人參湯 清暑益氣湯에 每用 升麻, 柴胡, 黃芩, 黃連을 二三分
	七情(怒)->妨飲食	養脾益氣, 五味異功散, 歸脾湯, 補養藥 少加 烏藥 青皮 白豆蔻
脾胃俱旺	能食而不, 過時而不飢	平胃散, 枳朮丸
脾胃俱虛, 脾困邪勝	少食而四肢不舉	胃虛-異功散, 補中益氣湯 / 飲食不振-養胃進食湯 / 脾胃虛弱-六君子湯, 補中益氣湯
肌虛	能食暴肥	六君子湯
痰飲	水停腸胃滯滯有聲令人暴肥	神朮丸 / 苓桂朮甘湯
華食, 膏粱厚味	華食, 膏粱厚味	食餌樣態 개선, 補脾肺氣, 疏肝利氣, 行濕, 祛痰
數食甘美	數食甘美	
血實氣虛	形盛氣衰	形盛氣衰의 질병치료방법 응용, 補脾肺氣, 疏肝利氣, 行濕, 祛痰

람을 마르게 하므로 肥者는 久服하라 하였으며, 昆布는 下氣하며 久服하면 사람을 마르게 하므로 항상 반찬으로 만들어 먹으면 좋다<sup>70)</sup> 하였다. 그러므로 茶, 赤小豆, 冬瓜, 桑枝茶, 昆布 등의 약물이 살이 빠지는데 도움이 된다.

## 2) 피해야 될 약물

乾地黃, 薯蕷, 何首烏, 五加皮, 海松子, 鮒魚, 鱉, 芋, 胡麻, 大豆黃末, 大麥, 蔓菁子, 韭薤, 人乳汁, 人胞, 牛乳, 黃雌鷄, 羊肉, 黑牛髓 등의 약물은 복용하는 방법에 있어서 차이는 있지만 모두 살을 肥하게 한다<sup>71)</sup>하였다.

이상 살을 빠지게 하는 약물과 찌게 하는 약물을 요약하면 다음과 같다.

살을 빠지게 하는 약물	살을 찌게 하는 약물
茶, 赤小豆, 冬瓜, 桑枝茶, 昆布	乾地黃, 薯蕷, 何首烏, 五加皮, 海松子, 鮒魚, 鱉, 芋, 胡麻, 大豆黃末, 大麥, 蔓菁子, 韭薤, 人乳汁, 人胞, 牛乳, 黃雌鷄, 羊肉, 黑牛髓

## 4. 살을 빼는데 도움이 되는 약물과 피해야 될 약물

살찌게 하는 약물과 살이 빠지는 약물에 대한 언급이 東醫寶鑑·肉門에 기재되어 있는데 다음과 같다.

### 1) 도움이 되는 약물

茶는 久服하면 脂를 없애 주고 사람을 마르게 한다 하였고, 赤小豆는 마른 사람이 久服하면 黑瘦枯燥하게 하므로 肥盛者可服이라 하였으며, 冬瓜는 太肥者를 마르게 하므로 살이 찌고 싶은 사람은 복용을 금하였다. 桑枝茶는 逐濕하여 사

70) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 肉·婦人瘦瘠 : [茶] 久服去人脂令人瘦太肥者可服<本草>, [赤小豆] 能瘦人久服令人黑瘦枯燥肥盛者可服<本草>, [冬瓜] 太肥欲得瘦輕健則可長食作羹作菹佳欲肥則勿食<本草>, [桑枝茶] 逐濕令人瘦過肥者宜久服之<本草>, [昆布] 下氣久服瘦人作臠作菜常食佳<本草>

71) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 肉·婦人瘦瘠 : [乾地黃] 長肌肉肥健作丸服釀酒久服尤佳<本草>, [薯蕷] 長肌肉補虛勞羸瘦能肥人生者磨如泥和酪作粥服甚佳<本草>, [何首烏] 治積年勞瘦能肥人未服丸服並佳<本草>, [五加皮] 療虛羸能肥人釀酒服或煎服並佳<本草>, [海松子] 主虛羸令肥健人作粥常服甚佳<本草>, [鮒魚] 主虛羸能肥人作羹食蒸食皆佳<本草>, [鱉] 主勞瘦能肥人取肉作羹常食又取甲灸爲末酒服一錢<本草>, [芋] 充肌膚令人肥白羹常食甚佳<本草>, [胡麻] 長肌肉肥健人蒸曝久服妙<本草>, [大豆黃末] 補勞瘦能肥人煉猪膏和丸服之又鴈脂和丸服亦可<本草>, [大麥] 滑肌膚令人肥健作飯作粥久服佳<本草>, [蔓菁子] 令人肥健蒸晒作末酒飲任下二三錢其根作羹常食佳<本草>, [韭薤] 俱能肥健人作菹常食並佳<本草>, [人乳汁] 治瘦瘠令人肥白悅澤可久服之<本草>, [人胞] 卽胎衣也主血氣羸瘦能肥人蒸熟和五味食之或合滋補藥作丸久服尤佳<本草>, [牛乳] 補虛羸能肥健人作粥常食佳<本草>, [黃雌鷄] 治羸瘦着床能肥人煮爛作羹服甚良<本草>, [羊肉] 治瘦病能肥健人或煮或燒常食佳<本草>, [黑牛髓] 治瘦病能肥人和地黃汁白蜜等分作煎服之佳<本草>

### 5. 肥滿人에게 주로 나타나는 病因과 病症

肥人에게 주로 생기는 病因을 살펴보면, 肥人은 氣虛가 많고<sup>72)</sup> 形盛氣衰하며<sup>73)74)</sup> 多濕하고<sup>75)76)</sup> 痰이 많다<sup>77)</sup> 하였다. 氣虛<sup>78)</sup>와 肥人氣必急<sup>79)</sup>으로 多痰하며, 氣虛로 生寒하여 寒濕이 많고<sup>80)</sup>, 또한 肥人氣虛에 脉虛軟無力者는 절대로 경시해서는 안된다<sup>81)</sup> 하였다.

肥人에게 주로 나타나는 病症을 살펴보면, 肥人의 面浮白者는 陽虛<sup>82)</sup>라 하였고, 形盛氣衰하여 中風이 많다<sup>83)84)</sup>하였다. 肥人의 腹脹은 濕이 원인이며<sup>85)</sup>, 白帶<sup>86)</sup>, 赤白濁<sup>87)</sup>, 心下痞<sup>88)</sup>, 腹中

窄狹<sup>89)</sup>은 모두 濕痰이 원인이 되고 있으며, 肥人은 內熱이 많거나 熱 또는 風濕에 약하다<sup>90)91)92)93)</sup>하였다. 그밖에 肥人의 膏粱之疾인 消癯<sup>94)95)</sup>과 左右耳聾이 있다.<sup>96)</sup>

이상을 살펴보았을 때 肥人에게는 氣虛, 形盛氣衰, 陽虛, 氣急, 濕, 寒濕, 風濕, 痰, 濕痰, 內熱이 많거나 이것들이 病因이 되고 있다. 주로 나타나는 질환으로서 中風, 白帶, 赤白濁, 心下痞, 腹中窄狹, 面浮白이 있고, 膏粱之疾인 消癯과 左右耳聾이 있다.

이상 肥滿人에게 주로 나타나는 病因과 病症을 요약하면 다음과 같다.

- 72) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 肉·肉主肥瘦: 血實氣虛則肥 氣實血虛則瘦 所以肥耐寒而不耐熱 瘦耐熱而不耐寒者 由寒則傷血 熱則傷氣 損其不足則陰陽愈偏 故不耐也
- 73) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·肥人多中風: 凡人年逾五旬氣衰之際多有此疾壯歲之人無有也若肥盛則間有之亦是形盛氣衰而然也<東垣>
- 74) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·中風虛證: 凡中風年逾五旬氣衰之際多有此疾壯年肥盛者亦有之亦是形盛氣衰而然也宜用萬金湯(一作全)八寶廻春湯
- 75) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 身形·身形藏府圖: 肥人濕多瘦人火多
- 76) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·天地運氣·審病: 上虛則眩下虛則厥 肥人多濕 瘦人多熱<入門>
- 77) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 婦人·惡阻: 多從痰治 肥者有痰 瘦者有熱<丹心> / 瘦人熱 肥人痰 俱宜二陳湯(方見痰門)加竹茹生薑熱加芩連日久水漿不入口吐清水宜參橘散白朮散保生湯
- 78) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·肥瘦用藥: 肥人氣虛多痰宜豁痰補氣 瘦人血虛有火宜瀉火滋陰<入門>
- 79) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·肥人多中風: 人胖者氣必急氣急則肺邪盛肺金克木膽爲肝之府故痰涎壅盛
- 80) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·辨證·肥瘦辨病候: 肥人氣虛生寒 寒生濕 濕生痰 瘦人血虛生熱 熱生火 火生燥故肥人多寒濕 瘦人多燥熱也
- 81) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·吐·倒倉之義: 肥白氣虛之人脉虛軟無力者切不可輕試也
- 82) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 虛勞·辨氣虛血虛陽虛陰虛: 形肥而面浮白者陽虛
- 83) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·肥人多中風: 所謂肥人多中風者肥則腠理緻密而多鬱滯氣血難以通利故多卒中<河間> / 凡人年逾五旬氣衰之際多有此疾壯歲之人無有也若肥盛則間有之亦是形盛氣衰而然也<東垣> / 肥人多中風者以其氣盛於外而軟於內也肺爲氣出入之道
- 84) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·風·中風虛證: 凡中風年逾五旬氣衰之際多有此疾壯年肥盛者亦有之亦是形盛氣衰而然也宜用萬金湯(一作全)八寶廻春湯

- 85) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 腹脹·脹滿治法: 肥人腹脹是濕宜蒼朮茯苓滑石澤瀉 / 瘦人腹脹是熱宜芩連梔子厚朴
- 86) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 胞·帶下治法: 肥人白帶是濕痰宜蒼朮枳朮皮丸 瘦人是熱宜芩柏枳朮皮丸
- 87) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 小便·秋石元: 赤白濁肥人多濕痰 二陳湯加蒼朮白朮升麻柴胡 或 星半蛤粉丸
- 88) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 胸·痞證治法: 如肥人心下痞乃濕痰 宜蒼朮半夏枳朮茯苓滑石
- 89) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 腹·腹中窄狹: 肥人乃濕痰流灌藏府 宜二陳湯加蒼朮香附, 瘦人乃濕熱熏蒸藏府 宜二陳湯加黃連蒼朮
- 90) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 肉·肉主肥瘦: 所以肥耐寒而不耐熱 瘦耐熱而不耐寒者 由寒則傷血 熱則傷氣 損其不足則陰陽愈偏 故不耐也 損其有餘者方得平調故耐之矣<河間>
- 91) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 足: 人黑瘦者易治 肥大肉厚赤白者難愈 黑人耐風濕 赤白者不耐風濕 瘦人肉硬 肥人肉軟
- 92) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·辨證·肥瘦辨病候: 人黑瘦者易治肥大肉厚赤白者難愈黑人耐風濕赤白者不耐風濕瘦人肉硬肥人肉軟
- 93) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 消渴·消渴之源: 凡消癯肥貴人則膏粱之疾也此人因數食甘美而多肥故其氣上溢轉爲消渴 註曰食肥則腠理密而陽氣不得外泄故肥令人內熱
- 94) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 雜病·辨證·百病始生: 內經曰凡消癯什擊偏枯痿厥氣滿發逆 肥貴人則膏粱之疾也
- 95) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 消渴·消渴之源: 凡消癯肥貴人則膏粱之疾也此人因數食甘美而多肥故其氣上溢轉爲消渴 註曰食肥則腠理密而陽氣不得外泄故肥令人內熱
- 96) 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 耳: 左右俱聾 膏粱之家多有之以其多肥甘故也<醫鑑>

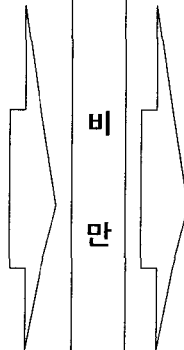
病因	病症	病因	病症
氣虛	多痰, 寒濕	風濕	
形盛氣衰	中風	痰	
陽虛	面浮白	濕痰	白帶, 赤白濁, 心下痞, 腹中窄狹
氣急	多痰	內熱	
濕	腹脹	기타	膏粱之疾인 消癰, 左右耳聾
寒濕			

### Ⅲ. 結 論

1. 최종적인 지방의 대사는 衛氣가 담당하며, 衛氣가 해부학적으로 어느 위치에서 充實한가에 따라 지방층의 형태가 달라지고, 이에 따라 膏人, 肥人, 肉人의 구분이 생기며, 肥瘦大小와 血氣多少를 구분한다.
2. 肥滿의 유발 원인으로 穀氣勝元氣, 脾胃俱旺, 脾胃俱虛, 脾困邪勝, 痰飲, 肌虛, 血實氣虛, 華食, 數食甘美와 膏粱厚味가 있다.
3. 원인에 따른 각각의 증상을 살펴 보면 穀氣勝元氣는 胃氣의 虛弱으로 飲食自倍하는 경우와 七情(怒)으로 肝乘脾하여 妨飲食하는 두 가지의 형태가 있다. 脾胃俱旺의 肥滿은 식사 때가 지나도 배고픔을 잘 느끼지 못하고 웬만한 과식에는 脾胃가 잘 傷하지 않는다. 脾胃俱虛와 脾困邪勝의 肥滿은 음식을 적

이상 肥滿의 유발 原因과 원인에 따른 證狀 및 肥滿人에게 주로 나타나는 病因과 病症은 다음과 같다.

1차. 비만 유발 원인과 증상	
증상	원인
胃本弱->飲食自倍	穀氣勝元氣
七情(怒)->妨飲食	
能食而不傷, 過時而不飢	脾胃俱旺
少食而四肢不舉	脾胃俱虛, 脾困邪勝
能食暴肥	肌虛
水停腸胃澼澼有聲令人暴肥	痰飲
華食, 膏粱厚味	華食, 膏粱厚味
數食甘美	數食甘美
血實氣虛	血實氣虛



2차. 비만인에 나타나는 병인, 병증	
병인	병증
氣虛	多痰, 寒濕
形盛氣衰	中風
陽虛	面浮白
氣急	多痰
濕	腹脹
寒濕	
風濕	
痰	
濕痰	白帶, 赤白濁, 心下痞, 腹中窄狹
內熱	
기타	膏粱之疾인 消癰, 左右耳聾

게 먹어도 肥하며 四肢를 들기가 힘들다. 肌虛는 脾胃虛로서 굶었다가 음식을 먹었을 때 갑자기 체중이 느는 경우를 말한다. 痰飲에 의한 비만은 漉漉有聲하며 살이 많이 찌게 된다.

4. 원인에 따른 치료법을 살펴보면, 胃本弱으로 飲食自倍하여 穀氣乘元氣로 肥滿한 경우는 辛甘溫之劑로 補其中하며 補中益氣湯 升陽益胃湯 黃芪人參湯 清暑益氣湯 등에 每用 升麻, 柴胡, 黃芩, 黃連을 二三分씩 넣어서 쓴다. 肝乘脾, 妨飲食하여 穀氣勝元氣로 肥滿한 경우는 養脾益氣를 爲主로 하며, 五味異功散 歸脾湯 등을 활용하거나 혹은 補養藥 少加 烏藥 靑皮 白豆蔻 한다. 脾胃俱旺 平胃散, 枳朮丸을 쓴다. 脾胃俱虛와 脾因邪勝으로 비만한 경우 胃虛에는 異功散, 補中益氣湯을 쓰며 飲食不振에는 養胃進食湯을 쓰고, 脾胃虛에는 補中益氣湯, 六君子湯을 쓴다. 肌虛에는 六君子湯을 쓴다. 痰飲에 의한 肥滿에는 神朮丸과 苓桂朮甘湯을 쓴다. 血實氣虛의 비만에 대한 치료법 언급은 없었으나, 비만인의 形盛氣衰로 인한 질병 치료 방법을 응용하며, 補脾肺氣, 疏肝利氣, 行濕, 祛痰이 위주가 될 것으로 보인다. 華食, 數食甘味, 膏粱之味が 原因인 肥滿은 食餌樣態의 개선이 중요하며, 補脾肺氣, 疏肝利氣, 行濕, 祛痰이 위주가 될 것으로 보인다.
5. 살을 빼는데 도움이 되는 약물로는 茶, 赤小豆, 冬瓜, 桑枝茶, 昆布 가 있으며, 살을 빼는

데 피해야 될 藥物로는 乾地黃, 薯蕷, 何首烏, 五加皮, 海松子, 鮒魚, 鱉, 芋, 胡麻, 大豆黃末, 大麥, 蔓菁子, 韭薤, 人乳汁, 人胞, 牛乳, 黃雌鷄, 羊肉, 黑牛髓 이 있다.

6. 肥滿人에게 주로 나타나는 病因은 氣虛, 形盛氣衰, 陽虛, 氣急, 濕, 寒濕, 風濕, 痰, 濕痰, 內熱이 있으며, 肥滿人에게 주로 나타나는 病症은 中風, 白帶, 赤白濁, 心下痞, 腹中窄狹, 面浮白 및 膏粱之疾인 消癰과 左右耳聾이 있다.

## 參考 文獻

1. 黃帝內經 素問靈樞 合編, 書苑堂
2. 許俊, 東醫寶鑑, 南山堂, 1980, 서울
3. 張介賓, 景岳全書, 大星文化社, 1997, 서울
4. 顧世澄, 瘍醫大全, 人民衛生出版社, 北京, 1987년
5. 程士德 主編 : 素問注釋匯粹, 1版, 北京, 人民衛生出版社, 1982년
6. 한국보건사회연구원, “국민건강 및 보건행위 행태조사”, 1996, 다이어트 인구 비중 현황
7. 보건복지부, “국민영양조사”, 체중과다 국민 비중, 1994
8. 보건사회연구원, 건강보조식품 시장규모분석, 1996
9. 豫防醫學과 公衆保健 編輯委員會, 豫防醫學과 公衆保健, 癸丑文化社, 1997년, 3판, 서울