

食養生에 관한 문헌 고찰

김주희* · 장명준** · 안병상***

大韓醫藥氣功學會

I. 緒論

주나라 말기에서 진·한 대에 이르는 여러 유학자의 禮에 관한 글을 모은 《禮記》나 《周禮》 또는 공자 맹자의 언행록인 《論語》나 《孟子》를 비롯한 중국의 고전에는 “食”에 관한 언급이 많이 포함되어 있다. 그러한 글들을 보면 ‘食’이 얼마나 중요시되었는지를 생각할 수가 있다. 《禮記》의 禮運篇에 나오는 “무릇 禮의 기초는 飲食에서 시작된다.”¹⁾는 말이나 《書經》의 洪範에서 八政(나라를 다스리는데 필요한 여덟 가지의 政)의 맨 첫 번째로 “食”을 꼽고 있는 것에서도 보아도 명백하다. 또 《孟子》의 告子篇에서는 “食色은 性이다.”²⁾라고 하여 人間의 本性이라고까지 이야기하고 있다. 《周禮》의 天官에는 食醫 제도가 정해져 있다. 食醫란 “왕의 六食, 六飲, 六膳, 百羞, 百醬, 八珍을 담당하는 사람”, 즉 왕의 영양 관리를 맡는 책임자로서 그 일의 내용은 현대의 영양사에 해당한다. 《周禮》에는

그밖에 醫師, 疾醫, 瘍醫, 獸醫의 이름이 보이는데, 食醫가 내과나 외과 의사 등과 같은 범주로 다루어져 있을 뿐 아니라 그보다도 뒷자리에 놓여 있는 점이 흥미롭다. 이와 같이 예로부터 먹는 일을 인간의 중대사로 생각하여 강한 관심을 기울이고 있었다. 그래서 식사와 관련된 것을 여러 가지로 연구해 왔다. 本草나 陰陽五行사상에 영향을 받은 것으로 보이는 이론들과 季節에 따른 養生과 飲食物과의 관계, 養生의 이론에 관하여 많은 연구들이 있어 왔다.

이러한 養生, 長壽등을 연구하는 목적은 疾病을 豫防하고 체력을 증강시켜 早衰, 早老를 방지하고 정력을 충실하게 하여 일을 원만히 수행할 수 있도록 하며 인간이 天壽를 다 누릴 수 있도록 하려는데 있다. 고대로부터 養生은 養性, 攝生, 道生, 衛生, 保生 등으로 불리어 왔으니 이로 보아서도 養生이란 生命을 保養한다³⁾는 의미임을 알 수 있다. 攝生은 구체적인 養生方法을 의미하며 生活起居나 勞動, 休息, 또는 精神, 情志활동을 조절하고 導引按蹻등의 운동방법을 실행 하므로서 體內외의 협조를 유지하고 氣血을 왕성하게 하여 疾病을 예방하고 신체를 건강하게 유지하며 祛病延年하려는 실천방

* 동국대학교 사상의학 교실

** 우석대학교 경혈학 교실

*** 원광대학교 예방의학 교실

1) 이민수 역해 : 禮記, 혜민출판사, p.257

“夫農之初 始諸飲食”

2) 안炳周 역해 : 孟子, 삼성문화사, 대구,

1985, p.256

“食色性也”

3) 劉占文 : 中醫養生學, 上海中醫學院出版社, 1989, p.2

법을 의미한다⁴⁾. 道生の 道는 《周易·繫辭傳》에서 “一陰一陽 謂之道”라는 구절에서 유래한 것으로 道生이란 말은 바로 陰陽消長進退의 規律에 따라 生命을 調攝한다⁵⁾는 의미로서 東洋醫學 養生理論의 特色인 것이다. 춘추전국시대에 이미 장기적인 생활체험과 의료실천 과정 중에 養生防病的 이론과 경험 등의 지식을 총결하여 양생학설을 형성하였다. 黃帝內經 《靈樞·本神篇》에 “故智者之養生也 必順四時而適寒暑 和喜怒而居處 節陰陽而調剛柔 如是則僻邪不至 長生久視”⁶⁾라 하여 養生의 보다 구체적인 내용과 방법을 제시하였다. 양생의 의미에 대하여 간략하게 살펴본다면 몇가지의 중요한 의미를 가지고 있다. 먼저 질병을 豫防하고 早期治療하는 것에서 그 의미를 찾을 수 있으며, 자연에의 順應이 중요한 양생의 원칙에 해당한다고 볼 수 있다. 이러한 양생을 통하여 精氣神을 보양하는 것이 중요하며, 陰陽과 氣血의 平衡을 유지하는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

고도화된 산업사회를 살아가는 현대인들에게는 많은 다양한 질병이 존재한다. 원인 규명이 가능하고 근원치료가 되는 질병이 있는가 하면 그 原因과 治療法에 있어 대처하지 못하는 疾病 역시 많은 것이 사실이다. 많은 질병요인들에 노출되어 있는 현대인들에게 있어 질병의 발견과 치료만큼이나 중요한 것은 질병에 걸리지 않을 환경을 조성하고, 건강에 유익한 생활양식을 갖는 것이다. 이러한 건강장수를 가능하게 하는 여러 가지 생활과

행동양식들을 일컬어 養生이라고 한다. 養生에는 精神의 養生, 導引養生, 食養生, 藥物을 통한 養生, 氣功을 통한 養生, 性養生, 長壽를 위한 老人 養生 등이 있다. 주변환경과 行動樣式, 生活起居, 運動등이 養生에 있어 대단히 중요한데 이중에 있어 우리의 생활과 가장 밀접하게 상관하고 있는 食養生의 전반에 관하여 역대 養生과 氣功에 관한 서적을 통하여 살펴 보았고, 이에 智見을 얻게되어 이를 보고하고자 한다.

II. 本論

1. 食養生의 意味와 作用

1) 食養生이 가지는 의미

《素問·藏氣法時論》에서는 “五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 而補精益氣”⁷⁾라 하여 完全한 健康을 維持하기 위한 飲食論을 말하였고, 《生氣通天論》에서는 “謹和五味 骨正筋柔 氣血以流 腠理以密 如是即骨氣以精 謹道如法 長有天名”⁸⁾이라하여 進一步한 飲食 五味의 調和에 대하여 言及함으로써 《內經》에서는 養生을 위한 飲食 攝生의 重要性을 強調하였다.

또한 《內經》에서는 비록 各種 飲食物이 人體의 生理 活動의 基礎 物質이 되지만 適當量이 넘을 때는 人體에 해롭다는 것을 말하고 있다. 즉 《素問·五常政大論》에서는 “穀肉果菜 食養盡之 無使過之 傷其正也”⁹⁾라고 하였고 《靈樞·五味論》에서는 “五味入于口也 各有所走 各有所

4) 周銘心, 王樹芬編著 : 中醫時間醫學, 湖北科學技術出版社, 1989, p.262

5) 上揭書, p.263

6) 洪元植 : 精校黃帝內經靈樞, 東洋醫學研究院, 1985, p.68

7) 山東中醫學院, 河北醫學院 : 黃帝內經素問校釋, 北京, 人民衛生出版社, 1982 p.326

8) 上揭書, p.47

9) 上揭書, p.957

病”¹⁰⁾라 하였으며 《素問·痺論》에서는 “飲食自倍, 腸胃乃傷”¹¹⁾라고 하였고 《素問·生氣通天論》에서는 “因而飽食 筋脈橫解 腸癖爲痔 因以大飲 卽氣逆”¹²⁾이라 하여 食食이나 過食은 오히려 健康과 養生에 惡影響을 招來한다고 하였다.

《靈樞·師傳篇》에서는 “食飲者 熱無灼灼 寒無滄滄”¹³⁾이라 하여 사람들이 飲食을 먹을 때에 너무 뜨겁게 혹은 너무 차게 먹지 말라고 하였다.

《素問·古天真論》에서는 “飲食을 절제하고 일상생활을 규칙적으로 하며 過勞하지 않도록 주의한다. 그렇게 하면 심신이 다 건강하여 天壽를 다하며, 百歲까지도 살 수 있다.”라고 쓰여 있다. 《周禮》에는 “五味, 五穀, 五藥에 의해 그 병을 개선한다.《天官·疾醫》”라고 쓰여 있다. 老化를 방지한다는 양생의 사고 방식은 《養生壽老集》에 잘 나타나 있다. “적당히 운동을 하며 편하고 느긋한 기분을 가지며 일상생활을 규칙적으로 하고 음식을 절제하며 환경에 적응하고 기공을 행하며 약물을 보조적으로 사용한다.”

이렇듯 한의학에서는 예로부터 식이요법의 효과를 높이 평가하였다. 전국시대의 유명한 의사 扁鵲은 “군자는 병에 걸리면 먼저 食事로 그것을 고친다. 식이요법으로 치유되지 않을 경우 藥을 쓴다.”고 하였다. 宋의 《太平聖惠方》에 보면 “若能食平疴適性遺疾者 可謂良工”¹⁴⁾라고 쓰여 있다. 唐의 孫思邈은 《千金要方》

에서 “醫師는 병의 원인을 원하게 알고 있어야 한다. 疾病의 원인을 알고 食으로써 고친다. 식이요법으로 고쳐지지 않는 경우 약을 먹인다.(食治)”라고 했다. 醫聖 張仲景은 “食의 맛은 병을 낫게도 하고 도리어 몸을 해치는 일도 있다. 적당할 때는 건강체가 되고, 해로울 때는 病이 된다.”라고 지적했다. 元의 賈銘은 《飲食須知》에서 “飲食은 養生에 이롭지만 사물에 適性和 忌避가 있다는 것을 알지 않고 함부로 섭취하면 五臟의 조화를 깨고 심하면 疾病에 걸리고 만다.”라고 했다. 이러한 食養生은 오늘날의 食餌療法과도 일맥상통한다.

食餌療法은 합리적으로 영양을 섭취함으로써 병리과정을 빨리 끝내게 하고 生理的인 恢復을 앞당기게 하며, 症狀를 없애고 健康長壽에 도움이 되는 것을 目的으로 하는 것이다. 그러므로 食餌療法은 慢性病에 특히 적합하며 약물처럼 환자가 싫어하거나 계속 복용할 수 없게 되는 일도 없으며 남녀 노소 누구나 받아들이기 쉽다. 환자나 먹는 사람의 습관과 기호에 따라 선택할 수 있으며 식용과 소화 흡수를 도와주며 病의 恢復이나 豫防과 治療에 유익하다. 그래서 동양 의학에서의 飲食養生이란 전통적인 동양의학 이론에 비추어 飲食規律을 조정하고 飲食宜忌에 주의를 기울이며 합리적으로 음식물을 섭취하므로써 건강을 증진시키고 延年益壽의 목적에 도달하는 방법이라 하겠다.

2) 食養生의 작용

(1) 補充營養

《素問·經脈別論》에 “食氣入胃 散精于肝 淫氣于筋 食氣入胃 濁氣歸心 淫氣于脈”¹⁵⁾이라 하였는데 이는 飲食物이 진입

10) 河北醫學院 校釋：靈樞經校釋，北京，人民衛生出版社，1982，p.189

11) 山東中醫學院，河北醫學院：前揭書，黃帝內經素問，p.563

12) 上揭書，p.43

13) 河北醫學院校釋：前揭書，p.493

14) 王懷隱等編：太平聖惠方，北京，平常心出版社，1988，p.3081

한 후에 臟腑, 氣血, 經脈, 四肢, 肌肉 내지는 骨格, 皮毛, 九竅 등을 자양하는 작용이 있음을 명확히 지적해낸 대목이라 하겠다. 飲食이 胃로 들어가면 胃의 消化吸收와 脾의 運化作用을 거친 연후에 全身으로 輸布된다. 그 중 精華는 肝으로 布散되고 그 이후 肌肉으로 浸淫되어 滋養하고 또한 食氣가 心으로 들어가면 精氣가 脈으로 浸淫되어 心臟, 血脈을 充營하게 된다. 인체에 작용되는 영양이라는 것이 飲食源에서 유래하는 까닭에 부단히 음식이 보충되어야만 정상생리기능을 유지할 수 있다. 그런데 음식물의 歸經은 맛에 따라 다르기 때문에 장부에 대한 영향 또한 각기 다를 수밖에 없다.《素問·至真要大論》에 보면 “五味入胃 各歸所喜 故酸先入肝 苦先入心 甘先入脾 辛先入肺 鹹先入腎 久而增氣 物化之常也”¹⁶⁾라 하여 음식물에 五種의 맛이 있고 작용점이 각기 다름을 설명하고 있다.

(2) 精, 氣, 神의 영양기초

《素問·陰陽應象大論》에서 “味歸形 形歸氣 氣歸精 精歸化”¹⁷⁾라 하여 飲食이 入胃하면 형태를 營養하는 외에 眞氣를 충실케 하고 다시 精華로 化生되어 元神을 養한다고 說하고 있다. 동양의학에서는 人體에서 가장 중요한 물질기초를 精, 氣, 神이라 인식하여 이를 三寶라 칭하고 있는데 精은 후천적으로는 水穀의 精微에서 化生되는 것으로 인체가 각종 활동을 할 수 있는 물질기초가 되고 氣는 水穀의 精氣와 自然界의 大氣를 흡입하여 양자가 합병되므로서 이루어지는 것으로 人體의

一切 생리기능의 주요물질기초가 되는 것이며 神은 人體의 一切 正常活動의 개괄이다. 人體의 영양이 充盛하면 精과 氣도 充족해지고 또한 神도 자연히 健旺해진다. 그래서 《壽親養老新書》에서는 “主身者神 養氣者精 益精者氣 資氣者食 食者生 民之天 活人之本也”¹⁸⁾라 하여 음식이 精, 氣, 神의 영양기초임을 명확히 지적하고 있다.

(3) 豫防作用

음식물의 人體에 對한 滋養作用은 本身에 있어서는 바로 가장 중요한 豫防途徑이기도 하다. 飲食의 합리적인 按配는 人體의 營養을 보충하고 五臟機能을 旺盛하게 하여 흡사 《素問·刺法論》에서 “正氣存內 邪不可干”¹⁹⁾이라 한 내용과 유사하다. 음식이 充족하고 영양이 풍부하면 人體정기가 旺盛해져 自然界 변화에 적응하는 능력이 증대되므로 外邪의 侵入을 능히 防禦해 낼 수 있어 健康을 유지할 수 있다. 飲食은 또 人體의 陰陽平衡을 조정할 수 있는데 《素問·陰陽應象大論》에 “精不足者 溫之以氣 形不足者 補之以味”²⁰⁾라 하여 人體陰陽의 盛衰에 근거하여 이에 상응하는 飲食을 選擇하여 섭취하면 平衡을 잃은 陰陽을 조정하여 疾病發生을 방지할 수 있음을 보여주고 있다. 현실적으로도 우리는 동물의 肝을 사용하여 야맹증을 예방하고 해조류를 섭취 하므로서 갑상선종을, 신선한 야채를 섭취하여 괴혈병 등을 예방하고 있는데 이를 동양의학적으로 形質(陰)不足, 精氣(陽)不足으로 兩分하여 이에 適宜한 食物을

15) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, 서울동양의학연구원, 1981, p.86

16) 上揭書, p.305

17) 上揭書, p.23

18) 陳直 : 壽親養老新書, 廣東高等教育出版社, 1985, p.1

19) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.285

20) 上揭書, p.28

선택하여 섭취한다면 더욱 효과적으로 건강생활을 누릴 수 있으리라 본다. 이 외에도 우리는 식물의 특이성 작용을 이용하여 이 식물이 직접 작용하는 어떤 질병을 예방하기도 한다. 예를 들면 葱白이나 生薑등을 이용한 외감성 감모나 冷症을 예방하기도 하고 綠豆나 白扁豆를 이용하여 中暑를, 蓮子肉으로 腸出血을 예방하기도 하며 요즈음에는 울무가 抗癌作用이 있다하여 多用되기도 한다.

(4) 益壽抗衰作用

음식이 갖고 있는 益壽延年, 抗衰防老의 작용은 역대 의학에서 십분 중시하는 문제인 바 飲食調攝은 바로 長壽의 길로 가는 요건이라 하겠다. 동양 의학에서는 음식의 이런 작용이 신체를 補精益氣하여 滋腎強身의 과정을 거쳐 이루어진다고 보고 있다. 精이란 선천적으로 產生되어 후천적으로 길러지며 腎臟에 저장되어 있으면서 五臟을 培養하고 있으므로 精氣가 足하면 腎氣가 充盛하고 腎氣가 充盛하면 身體健壯하고 精神旺盛해 진다. 그래서 이 精氣는 바로 益壽, 抗衰의 관건이 된다. 이러한 이유로 음식을 섭취함에는 補精益氣하고 滋腎強身작용이 있는 食品을 적의하게 선택해야 하며 동시에 음식의 調理配合에도 주의를 기울여야 한다. 그래야만 防老抗衰의 목적에 도달할 수 있으리라 본다. 특히 노인들에 있어서는 飲食攝養이 더욱 중요하며 따라서 특별한 주의가 요망된다. 《壽親養老新書》에서는 “高年之人 眞氣耗竭 五臟衰弱 全仰飲食 爲資氣血”²¹⁾이라 하여 老人에 있어서 飲食調補의 중요성을 강조하고 있고 清代 養生家인 曹庭棟은 《老老恒言》중에서

“老年有竟日食粥 不計頓 飢即食 亦能體強 健 亨大壽”²²⁾라 하여 老人들을 粥으로써 調治願養하면 가히 장수할 수 있으리라 주장하고 아울러 백 여종의 죽을 선보이고 있다.

(5) 治療作用

동양의학에서는 藥食은 同源이라 인식하여 飲食과 藥物의 한계를 명확히 그어 놓지 않고 있으며 음식이 적당하면 약과 마찬가지로 祛邪除病的 효과를 거둘 수 있다고 여기고 있다. 어떤 경우에는 오히려 “藥補不如食補”라 하여 신체를 보양함에는 藥보다 飲食이 더 중요함을 강조하기도 한다. 宋代의 《太平聖惠方》에 보면 “若能食平疴適性遺疾者 可謂良工”²³⁾이라 하여 飲食을 잘 이용하여 病을 치료하는 의사를 良工이라고 칭하고 있다. 이는 현실적으로도 매우 합리적인 사고 방식으로서 질병을 人爲적으로 다스리려고만 할 것이 아니라 飲食으로 自然 治愈力을 향상시켜 무리 없이 건강을 회복시키려는 고차원적인 의료가술이라 여겨진다. 사실 병이란 갑자기 발병하는 것도 많지만 食習慣의 잘못으로 오는 경우도 적지 않으므로 동양의학적 원론 하에 病證이나 體質에 맞는 음식을 분류하고 개발해서 임상에 응용한다면 예방 의학적 차원에서나 患者를 治療하는 데나 다같이 국민건강에 기여하는 바가 크리라 여겨진다.

3) 食養生과 聯關된 韓醫學 理論의 概要

(1) 飲食物의 偏性

食餌療法の 이론은 夏시대에 연원을 두

22) 曹庭棟 : 老老恒言, 上海古籍出版社, p.107

23) 王懷隱等編 : 太平聖惠方, 北京平常心出版社, 1988, p.3081

21) 陳直 : 前掲書, p.1

고 있으며 약 3천여 年의 역사를 가지고 있다. 商의 재상 伊尹은 調理에 해박하고 약물의 성질에 통달해 있었다. 이윤의 湯液論에는 調理法에 의한 疾病의 治療法이 쓰여 있다. 周에는 “食醫”라는 관직이 있었다고 한다. 후한의 張仲景이 저술한 《傷寒雜病論》에는 “猪肉湯”²⁴⁾과 “當歸生薑羊湯”으로 少陰咽痛과 產後腹痛을 治療한다고 하는데 이는 전형적인 食餌療法處方이다. 隋, 唐시대의 醫學家 孫思邈은 《千金要方》을 저술하면서 “食治”편을 마련했다. “藥의 성질은 효험이 강하고 격심하다. 그것은 흡사 싸우는 병사와 같다. 猛暴을 함부로 발사할 수는 없다.” 한편 “食은 邪를 배제해서 臟腑를 편하게 하고 氣分을 상쾌하게 해서 血氣를 돕는다.” 따라서 그는 “治療하려고 하면 먼저 食餌療法를 취한다. 食餌療法로 고쳐지지 않으면 藥을 쓰면 된다.”고 주장하고 있다. 당의 맹선이 저술한 藥物의 전문서 《補養方》은 그후 張鼎이 증보하여 《食療本草》라는 이름으로 고쳐지게 되었다. 이것이 본격적인 식품치료학의 시초가 되었다. 唐旻殷의 《食醫心鑑》은 식이요법을 중심으로 해서 모두 15종류의 식이요법處方을 열거하고 있는데 각 식품마다의 효능과 작용은 소개되어 있지 않다. 송의 陳直이 저술한 《養老奉親書》는 養生家에게는 대단히 중요하다. 이 책은 食餌療法와 四季養生에 중점을 두고 특히 老人의 醫藥과 飲食의 保健을 상세히 논술하고 있다. 明, 靑시대의 曹慈山이 저술한 《老老恒言》은 老人의 養生에 관한 전문서이다. “藥으로 疾病을 예방하는 것보다起居와 飲食으로 病에 걸리지 않도록 保

健에 유의하는 것이 좋다.”²⁵⁾라고 주장하였다. 이처럼 食養生은 예로부터 이미 전문적인 분야로 형성되어 있었으며 韓醫學의 일부분이었다. 그 이론의 기초는 韓醫學의 이론이다. 飲食物이 臟腑의 機能을 恢復시키고 調和시켜서 陰陽의 偏盛과 偏衰에 의해 야기된 병리 현상을 바르게 할 수 있다는 것은 각각의 음식물마다 다른 특성과 작용을 가지기 때문이다. 이를 음식물의 偏性이라고 한다. 이러한 음식물의 偏性을 가지고 陰陽의 偏盛과 偏衰를 고치는 것이다. 食餌療法에 의한 여러 가지 성질과 作用은 음식물의 性과 味, 歸經, 昇降浮沈하는 작용의 경향, 補와 瀉, 有毒과 無毒이라는 식으로 총괄할 수 있다. 이는 한방의 藥性이론과 흡사하다.

(2) 성질과 맛(性味)

食性이란 주로 寒, 熱, 溫, 涼이라는 음식물의 네 가지 성질을 가리키며, 옛날에는 이를 四氣라로 했다. 寒熱, 溫涼의 중간에 있으면서 食性이 과히 현저하지 않고 작용이 비교적 온화한 平性식품이 있다. 寒涼性의 음식물은 清熱, 瀉火, 解毒 등의 작용이 있어서 흔히 陽證이나 熱證에 사용된다. 溫熱性의 음식물은 健脾, 開胃, 補腎, 補益 등의 작용이 있다. 平性으로 微寒이나 微溫의 음식물은 일반적으로 병자에게 사용되며 또한 허약 체질이나 오랜 기간의 병으로 인한 陰陽已虛, 寒熱錯雜, 溫熱內纏의 사람에게 적합하다. 한편 飲食의 五味는 酸, 苦, 甘, 辛, 鹹이라는 다섯 가지 이다. 《內經》에서 “五味는 입에서 胃로 들어가서 五臟의 氣를 배양한다.”라고 말하고 있다. 五臟의 精氣는 이五味에서 공급된다. 음식물의 맛이 다

24) 張仲景 : 仲景全書, 서울, 大星文化社, 1984, p.267

25) 方春陽 主編 : 中國養生大成, 吉林省 吉林科學技術出版社, 1991, p.306

르면 작용도 달라진다. 《本草備要》에서는 “酸味는 澁, 收, 苦味는 瀉, 燥, 堅, 甘味는 補, 緩, 辛味는 散, 橫行, 鹹味는 下, 軟堅, 淡味는 利孔과 滲泄의 작용이 있다. 이와 같이 다섯 가지 맛은 작용한다.”²⁶⁾라고 되어 있다. 《珍珠囊》에서는 “辛味는 散, 酸味는 收, 甘味는 緩, 苦味는 堅, 鹹味는 軟을 주관하고 있다. 따라서 辛味는 散結潤燥, 生津液, 通氣, 辛味는 收緩斂酸, 甘味는 緩急調中, 苦味는 燥濕堅陰, 鹹味는 軟堅, 淡味는 利孔의 작용이 있다”고 쓰여 있다. 또 성질과 맛의 차이에 따라 陰陽의 속성도 달라진다. 《內經》에서는 “辛味와 甘味는 發散하여 陽에 속하고, 酸味와 苦味는 滲泄하여 陰에 속하고, 淡味는 滲泄하여 陽에 속한다. 《素問·至眞要大論》”²⁷⁾ 고 지적하였다.

(3) 歸經

歸經이란 藥食物의 效能이 人體의 어느 부분에 현저한 작용을 미치느냐라는 선택적인 효능을 가리킨다. 歸經의 이론은 《內經》을 근원으로 한다. 北宋시대부터 기본적인 이론 형성이 시작되고 金元時代に 점차 보충되어 明清時代に 더욱 더 완전한 것으로 발전했다고 볼 수 있다. 歸經은 臟腑와 經絡의 이론에 의거하여 구체적인 증상에 대한 치료 효과의 진전에 따라 분류된다. 歸經은 주로 약재료에 쓰이고 있으며 음식물은 보통 상용되는 것이기 때문에 식요법에서 강조되고 있지는 않다. 대신 음식물에는 偏性이 있어서 음

식물의 歸經은 실제로 옛사람이 장기간에 걸쳐 실천한 가운데 증명된 결론이다.

(4) 升降浮沈

升降浮沈이란 약물 또는 음식물이 작용하는 방향성을 가리킨다. 약식물이 체내에 들어가면 升, 降, 浮, 沈이라는 네 가지의 경향을 나타낸다. 升降浮沈은 金元의 유명한 의사 張潔古가 처음으로 제창했다. 張은 《珍珠囊》에서 약물 항목 아래 이 주석을 만들어서 性味理論을 보충했다. 이는 후세의 의학자에 계승되어 중시되면서 약성 이론의 구성부분이 되었다. 각종 병기와 증후에는 上向과 下向, 外向과 內向이 있다. 이들 네 가지의 증상을 각기 개선하고 또는 제거하는 그런 약식물은 각각 升, 降, 浮, 沈의 효능을 갖는다고 생각된다. 이들의 성질은 몸의 기능 저하를 조절하고 회복시킬 수 있으므로 養生과 治療에 도움이 된다. 升과 降, 浮와 沈은 상대적인 경향이다. 升은 올라가고 降은 내려간다. 浮는 發散시키고, 沈은 排泄시킨다. 升과 浮는 다 같이 上·外向이며, 陽에 속한다. 降과 沈은 함께 下·內向이며 그 藥性은 沈과 降이다. 약식물의 升降浮沈의 성질은 藥食物 자체의 性味와 不可分의 관계에 있다. 升과 浮의 藥食物은 대체로 매운맛과 단맛, 그리고 溫·熱의 성질을 갖는다. 沈과 降의 藥食物은 대체로 酸, 苦, 淡, 鹹味が 나고, 寒·涼의 성질을 갖는다. 藥食物의 升降浮沈의 성질은 가공 조제, 또는 배합, 조합에 의해 아니면 그 외의 약식물에 의해 제약되는 일이 있으므로 사용할 때에는 주의해야 한다.

2. 四季節의 食養生에 관한 고찰

1) 四時養生의 意義와 原則

26) 楊東喜：本草備要 解釋, 신즉시, 국홍출판사, 1969

“酸者能澁能收 苦者能瀉能燥能堅 甘者能補能和能緩 辛者能散能潤能橫行 鹹者能下能軟堅 淡者能利規能滲泄”

27) 山東中醫學院, 河北醫學院 校釋：前掲書, p.1150

氣候와人體健康과의關係는 매우 밀접하여 東洋醫學에서는 防病保健上 氣候의 重要性을 매우 強調하고 있다. 《素問·五常政大論》에서는 “必先歲氣 無伐天和”²⁸⁾라 하였고, 《素問·離合眞邪論》에는 “因不知合之四時五行 因加相勝 釋邪改正 絕人長命”²⁹⁾이라하여 防病과 治病에는 모름지기 계절의 變化規律과 기후의 變化特點을 파악해야 함을 강조하고 있다. 古人들은 “人與天地相參”의 이론에 근거하여 五運六氣學說을 總結하여 天體運動이 氣候變化에, 그리고 氣候變化가 生物과 人類에 어떻게 영향을 미치고 있는가 해석하고자 하였다. 古人들은 一年을 四季로 나누고 四季는 三個月, 每月은 二個節期, 每節은 또 三候로 나누어 二十四節氣, 七十二候로 組成하였다. 一年中의 季節, 溫度, 降水量 그리고 物候를 二十四節氣로 표현했는데 예를 들면 立春, 立夏, 立秋, 立冬은 春夏秋冬 四季의 開始를 表示했고, 春分, 秋分, 夏至, 冬至는 季節이 變更되는 전환점임을 표시하였으며 小暑, 大暑, 處暑, 小寒, 大寒의 五個節氣는 기후변화의 冷熱정도를 설명하고 있으며 白露, 寒露, 霜降은 바로 온도가 하강하여 대기중의 수기가 응결되는 현상을 표시했고, 雨水, 穀雨, 小雪, 大雪은 降水量의 多少를 설명하고 있으며 驚蟄, 清明, 小滿, 芒種은 物候特徵을 반영하여 자연계의 一切生物은 季節의 變化와 밀접한 관계에 있음을 설명하고 있다. 기후 환경은 氣溫, 氣濕, 氣流, 氣壓, 風向, 風俗, 降雨, 雲量, 日光照射 등의 기후요소와 기후 요소에 영향을 미치어 기후의 변화를 일으키는 기후의 인자인 경도, 해발, 위치,

지형, 수륙분포, 해류 등에 의하여 결정된다. 이러한 기후 요소와 기후 인자가 결부되어 여러 가지 기후상태를 조성한다³⁰⁾. 이 요소와 인자들이 인체의 대사기능과 내분비기능에 영향을 미쳐 인체의 건강과 질병 발생에 커다란 작용을 하고 있다.

四時養生이란 一年 四季의 氣候變化 規律과 特點을 考慮하여 人體를 調節하고 健身防病케 하여 健康長壽의 목적에 도달하고자 하는 것이다. 이는 東洋 醫學중 自然에 順應하는 養生方法으로서 攝生과 保健에 있어 중요한 관건이 된다. 《靈樞·本神篇》에서는 “智者之養生也 必順四時而適寒暑”³¹⁾라 하여 인체는 모름지기 四時의 自然變化에 順應해야 함을 강조하였는데 그 목적은 모름지기 人體가 自然에 적응하는 능력을 培養시키고 提高시켜 自然 變化 과정 중에 유리한 요소는 이용하고 불리한 요소에는 저항케 하여 人體의 健康長壽를 보장하려는 데 있다. 先秦 諸者의 書籍중에는 自然에 順應하여 養生해야 한다는 사상이 대단히 많이 기재되어 있으며 內經시대에 이르러서 그 발전 상황이 系統的으로 總結되었는데 天人相應理論下에서 의학적 각도로 養生問題를 탐구하게 되었다. 아울러 四時五臟陰陽理論을 기초로 四時養生의 作用을 심각하게 論述하기 시작하였다. 《素問·四氣調神大論》에서는 “故四時陰陽者 萬物之終始也 死生之本也 逆之即災害生 從之則苛疾不起 是謂得道 道者 聖人之行 愚者佩之”³²⁾라 하여 사람과 自然界는 통일적 整體가 있

28) 上揭書, p.258

29) 上揭書, p.105

30) 朴良元 : 現代公衆保健學, 서울癸丑文化社, 1976, p.73

31) 洪元植, 精校黃帝內經靈樞 : 東洋醫學研究院, 1985, p.68

32) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.14

어 自然界의 一切 生物은 四時의 春溫, 夏熱, 秋涼, 冬寒한 기후 변화의 영향을 받아서 春生, 夏長, 秋收, 冬藏의 自然規律을 形成한다고 보고 있다. 一年四季의 變化는 시간에 따라 인체에 영향을 준다는 것으로 인체의 五臟六腑, 四肢九竅, 皮肉筋骨脈 등 組織의 機能活動과 季節變化 사이에는 밀접한 관계가 있다고 보는 것이다. 古人들은 天人相應이라는 整體觀念 위에서 과학적인 養生理論과 方法을 창조하였는데 四時의 陰陽規律이란 모든 萬物은 生이 있으면 死가 있고, 死가 있으면 終이 있다 하는 根本法則을 말하는 것이요 이 원칙에 順應하면 健康無病할 수 있고 이를 위배하면 病들거나 夭折하는 것으로 인식하였고, 현대 과학에서도 모든 生物은 季節과 晝夜의 循環交替에 따라 일정한 走氣性을 띠는 데 이러한 현상을 生物時計³³⁾라 부른다. 人體의 生理, 病理活動과 自然界의 시간 과정중의 週期變化는 同步的, 統一的으로서 四時陰陽消長規律에 順應하여 養生을 進행시켜 體內외의 陰陽의 氣를 협조적으로 保持하여 人體機能을 정상적으로 유지하고자 하였다. <素問·四氣調神大論>에서 “春三月……此春氣之應 養生之道也 夏三月……此 夏氣之應 養長之道也 秋三月……此 秋氣之應 養收之道也 冬三月……此 冬氣之應 養藏之道也”³⁴⁾라 하였으니 이는 바로 春에는 生氣를 기르고 夏에는 長氣를 기르고 秋에는 收氣를 기르고 冬에는 藏氣를 길러야 한다는 의미이다. 人體 生命 活動의 四時變化는 春生, 夏長, 秋收, 冬藏으로 되어 자연계의 變化運動과 서로 일치된다. 이 뿐 아니라 晝夜의 變化規律도 四

時와 더불어 상응되니 <靈樞·順氣一日分爲四時篇>에 “以一日分爲四時 朝則爲春日中爲夏日入爲秋 夜半爲冬”³⁵⁾이라 하여 一일의 變化道理는 四季의 變遷道理와 동일하다고 인식하여 인체내의 陰陽之氣도 一日중에 生長收藏의 變化과정을 겪고 있다고 표현하였다. <素問·生氣通天論>에서는 “平旦人氣生 日中而陽氣隆 日西而陽氣已虛氣門乃閉 夜半人氣入藏”³⁶⁾이라 하여 자연계의 陰陽消長規律이 바로 人體生命活動의 規律임을 설명해 주고 있다. 이로써 生理와 病理의 規律變化는 人體生命活動中에 普遍的으로 存在하며 각종 각양의 신비한 生物時計는 自然界의 變化와 密接하게 관련되어 있으니 바꾸어 말하면 人體 氣血은 日月星辰四時八節의 規律에 影響을 받아 變化하고 있는 것이다. 東洋醫學의 天人相應學說은 天時에 依據하여 氣血을 調節하여 防病治病하고 養生延年하고자 하는 것이니 우리들은 傳統醫學中의 精華를 繼承하고 現代科學技術과 結合하여 人體生理 規律과 生命規律을 확실히 파악하여 인류 행복을 증진시켜야 하겠다.

<素問·四氣調神大論>에는 “夫四時陰陽者 萬物之根本也 所以 聖人春夏養陽 秋冬養陰 以從其根 故與萬物沈浮于生長之門 逆其根則伐其本 壞其眞矣”³⁷⁾라 하여 春夏養陽과 秋冬養陰을 調攝의 宗旨로 삼았음을 살펴볼 수 있다. 四時에 順응하여 養生하는 데에는 가장 먼저 春生, 夏長, 秋收, 冬藏의 규율을 명백하게 하는 것이 중요하며 春夏에 養陽하고 秋冬에 養陰한다는 것은 자연계와 人體陰陽의 消長,

33) 劉占文 : 前揭書, p.153

34) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.41

35) 洪元植 : 精校黃帝內經靈樞, p.206

36) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.16

37) 上揭書, p.14

氣機의 昇降, 五臟의 盛衰가 時間의 不同에 의하여 특정상태를 유지하고 있다는 이론하에서 四時養生原則을 제정한 것으로 사료된다. 春生夏長하고 秋收冬藏하는 것이 생물변화의 총 규율이 되므로 養生者는 의당 이러한 규율을 따라야 하는 것이 이 원칙의 내용이라 여겨지는데 春夏時에는 자연계의 陽氣가 升發하여 만물의 생기가 盎然해지므로 시세에 순응하여 體內陽氣를 보호하여 왕성하게 해야 하고 秋冬의 시기에는 만물이 斂藏하니 이때에는 의당 自然界의 收藏하는 趨勢에 순응해서 陰精을 收藏하여 정기를 內聚하여 五臟을 潤養하여야 抗病延年해지게 된다. 《太素·順養篇》에서는 “聖人與萬物具浮則春夏養陽也 與萬物具沈 則秋冬養陰也”³⁸⁾라 하였고 《素問直解》에서는 “聖人春夏養陽 使少陽之氣生 太陽之氣長 秋冬養陰 使太陰之氣收 少陰之氣藏 養陰養陽 以從其根”³⁹⁾이라 설명하고 있다. 또한 王冰은 飲食寒溫으로 이를 해석하여 “春食涼 夏食寒 以養于陽 秋食溫 冬食熱 以養于陰”⁴⁰⁾이라 하였으며 張志聰은 계절의 특점을 이용하여 陽氣를 보양해야 한다고 해석하여 “四時陰陽之氣 生長收藏 化育萬物 故爲萬物之根本 春夏之時 陽盛于外而虛于內 秋冬之時 陰盛于外而虛于內 故聖人春夏養陽 秋冬養陰 以從其筋而培養也”⁴¹⁾라 하였으며 여타 諸家의 주석도 거의 이에 따르고 있다. 春夏 二季에는 자연계가 陽氣旺盛하여 人體의 陽氣 역시

外盛內虛하는 고로 體內的 陽氣를 保養해서 宣泄이 太過 되지 않도록 해야지 그렇지 않으면 體內陽氣가 虛損되어 腹瀉등증이 발생할 것이요 秋冬 二季에는 자연계 기후가 寒涼하여 陰氣가 왕성하니 人體도 이에 상응하여 陰氣가 外盛하고 內는 虛한 고로 秋冬에는 養陰하여 傷精치 않도록 하여야 다가오는 春의 生氣宣發作用에 적응하게 될 것이다. 이를 총괄하면 春夏秋冬 四季의 음양 변화는 만물이 生長收藏 하는 根本 動力을 촉진해 주는 것으로서 相互互根의 관계를 이루는 바 인체도 역시 음양의 변화에 순응해서 조절해야 하는 고로 養陽으로서 生長능력을 돕고 養陰하므로써 收藏하는 根本을 더해야 하니 반대로 행하면 재해가 생길 것이다.

2) 四季節의 氣象變化에 따른 養生에 관하여 살펴본다.

(1) 봄의 養生과 食養生

春은 四時의 首며 萬象이 更新하는 始初로서 正, 二, 三月에 해당되며 天地俱生하고 陽氣日盛하는 시기며 蟄藏休眠했던 萬物이 蘇生하여 活動하는 때며 時候를 기다려 列立하려는 것들은 싹이 터서 푸르러지는 계절이라 하겠다. 自然界는 一派의 生氣가 發動하여 萬物은 欣然히 變영으로 향하는 季節로서 이러한 時候에 당했을 때는 養生家도 역시 정신을 振奮하고 朝氣를 발발하여 뜻을 세워 일할 것을 계획하고 五穀을 심고 六畜을 飼養하며 政國을 修治하고 학업을 연구하여 心身이 힘써 일하도록 뜻을 세우고 손을 늘려 한가함을 좋아하지 않아야 한다. 《素問·四氣調神大論》에서는 “春三月 此爲發陳 天地具生 萬物以榮 早臥早起 廣步于庭

38) 楊上善：黃帝內經太素, p.9

39) 高世栻：素問直解, 河南科學技術出版社, 1982, p.16

40) 洪元植：黃帝內經素問解釋, 서울, 高文社, 1973, p.10

41) 張馬合註：黃帝內經素問靈樞, 臺灣, 臺聯國風出版社, 民國62年, p.14

被髮綬形 以使志生 生而勿殺 予而勿奪 償而勿罰 此春氣之應 養生之道也”⁴²⁾라 하였는데 이는 精神, 情志面에서의 調攝뿐만이 아니고 起居 環境까지도 春季에 상응시켜야 함을 闡述한 특징이 있다. 《金匱要略·禽獸魚蟲禁忌病治篇》에서는 “春不食肝”⁴³⁾이라 하였고 아울러 이를 해석하기를 “春不食肝者 爲肝氣旺 脾氣敗 若食肝則又補肝 脾氣敗尤甚 不可救”⁴⁴⁾라 하였는데 여기서 脾氣敗란 脾氣가 이미 敗絶 되었음을 의미하는게 아니고 脾居畏位(脾土가 春木에 位)함을 지적한 것으로 一年중 脾氣가 最低한 계절임을 뜻한다. 晉代 稽康은 《養生論》에서 “春三月 每朝梳頭一二百下 至夜眠時 用熱湯下鹽一撮 洗膝下至足 方臥 以泄風毒脚氣 勿令壅塞”⁴⁵⁾이라 하였고 唐代 孫思邈은 《千金要方》중에서 “春七十二日 省酸增甘 以養脾氣”⁴⁶⁾라 하고 또한 “春欲晏臥早起 夏及秋欲侵夜乃臥早起 冬欲早臥而晏起 皆益人”⁴⁷⁾이라 하였는데 여기서 비록 早起라 했으나 鷄鳴前에 일어나라는 말은 아니고 晏臥라 했으나 日出 後에 일어나라는 말은 아니라고 여겨진다. 元代 丘處機는 《攝生消息論》에서 四季養生法을 상세히 논술하기를 “當春之時 食味宜減酸益甘 以養脾氣 春養初升 萬物發萌 正二月間 乍寒乍熱 高年之人 多有宿疾 春氣所攻則精神昏倦 宿疾發動 ……天氣寒暖不一 不可頓去絺衣 老人氣弱骨疎體怯 風冷易傷腠理 時備夾衣遇暖易之 一重漸減一重 不可暴去”⁴⁸⁾라 하였

다. 이를 총괄하면 春季養生의 대 요점은 春의 陽氣는 發散하려는 성질이 있으니 이에 순응하는 데에 있는데 萬物이 始生하는 특징에 맞추어 적응하는 것이 좋다. 그래서 자기 자신의 精神, 情志, 氣血로 하여금 春의 기후와 如一하게 舒展暢達케 하여 생기는 盎然케 하고 飲食起居는 肝性이 수요하는 대로 순응하며 脾土를 助益하여 五臟으로 하여금 평화롭게 하면 人身의 재능과 天地의 氣運이 상응하여 心身은 和諧하고 정력은 충실해질 것이다.

《飲膳正要》에서는 “봄의 기운이 따뜻하면 모름지기 보리를 먹어야 한다. 서늘함이 따뜻함과 하나가 될 수 없기 때문이다. 따뜻한 음식 및 뜨거운 衣服을 禁한다”고 한다.⁴⁹⁾

봄의 양생은 養精和氣시켜야 하는 것이다. 攝生消息論에서도 “春陽初升, 萬物發萌, 正二月間, 乍寒乍熱, 高年之人, 多有宿疾, 春氣所攻則精神昏倦, 宿病發動. 又兼冬時, 拊薰衣, 啖炙炊爆成積, 至春發泄, 體熱頭昏, 壅膈涎嗽, 四肢倦怠, 腰脚無力, 皆冬所蓄之疾, 常當體候. 若稍覺發動 不可便行疏利之藥 恐傷臟腑 別生餘疾. 惟用消風 和氣 涼膈 化痰之劑或選食治方中 性稍涼 利飲食 調停以治 自然通暢. 若无疾狀 不必服藥.”⁵⁰⁾이라 언급하고 있다.

(2) 여름의 養生과 食養生

夏는 生長의 季節로서 陰曆으로 四, 五, 六月에 해당하며 陽氣는 날로 升하여

42) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.14

43) 張仲景 : 仲景全書, 서울, 醫道韓國史, 1975, p.110

44) 上揭書, p.110

45) 周銘心 王樹芬編著 : 前揭書, p.269

46) 孫思邈 : 千金要方, 서울, 大星文化社, 1989, p.465

47) 上揭書, p.480

48) 丘處機 : 氣功養生叢書中 攝生消息論, 上海, 古籍出版社, p.1

49) 조병채 편역 : 食經중 飲膳正要편, 서울, 자유문고, 1987, p.84

“春氣溫 宜食麥 以涼之不可一於溫也 禁溫飲食及熱衣服”

50) 上揭書, p.1

점점 극성해지는 계절로서 草木禾稼는 이를 따라 生長繁茂하고 아울러 開花結實도 이루어지기 시작하고 鳥, 獸, 蟲, 畜도 점점 孕育를 開始하게 된다. 이때에는 태양이 이글이글 불타 오르고 雨水는 豊富하며 萬物은 更長하여 날로 새로워 지고 다달이 달라지게 된다. 또한 陽極하면 陰生하니 萬物을 성실케 하고자 준비하기 시작한다. 《素問·四氣調神大論》에서는 “夏三月 此爲蕃秀 天氣交 萬物華實 夜臥早起 無厭于日 使志無怒 使華英成秀 使氣得泄 若所愛在外 比夏氣之應 養長之道也”⁵¹⁾라 하였고 《金匱要略》에서는 “夏不食心”⁵²⁾이라 하였으며 孫思邈의 《千金要方》에서는 “夏七十二日 省苦增辛 以養肺氣”⁵³⁾라 하였고 稽康의 《養生論》에서는 “夏氣熱 宜食菽以寒之……禁飲溫湯 禁食過飽 禁濕地臥 并穿濕衣”⁵⁴⁾라 하였고, 元代 丘處機는 《攝生消息論》에서 “夏季心旺腎衰 雖大熱不宜吃冷淘米雪蜜冰涼粉 冷粥飽腹受寒 必起霍亂 莫食瓜茄生菜 原腹中方受陰氣 食此凝滯之物 多爲癥塊……老人尤當慎護”⁵⁵⁾라 하여 夏季炎熱에는 揮扇納涼하는게 常情이나 지나치지 않게끔 注意를 惹起시키고 있다. 이를 총괄하면 夏季養生法은 夏季는 陽氣가 外部로 極盛하는 時令의 特點에 따라 정신상으로는 積極進取하여 勿生懈惰하고 心情上으로는 平心靜氣하여 燥熱의 發生을 免하고 飲食上으로는 肥甘厚味를 감소하고 清涼甘淡을 다 용해야 하나 함부로 生冷物을 과용해서는 안될 것이다. 生活起居上에서는 晡臥早起하고 적당히 取涼하면 虛邪를 피하고 疾

病을 멀리 할 수 있다.

《飲膳正要》에서는 “여름의 기운이 뜨거우면 모름지기 콩을 먹어야 한다. 차가움이 뜨거움과 하나가 될 수 없기 때문이다. 따듯한 飲食, 飽食, 濕地, 젖은 衣服을 禁한다.”⁵⁶⁾고 한다.

여름의 양생은 宣精通氣하는 것으로, 《攝生消息論》편에서는 “夏三月屬火 主于長養心氣. 火旺味屬苦 火能克金 金屬肺 肺主辛. 當夏飲食之味 宜減甘增辛以養肺. 心氣當可以疏之 噓以順之. 伏三內腹中常冷 時忌下利 恐泄陰氣 故不宜針灸 惟宜發汗.”⁵⁷⁾이라 한다.

3) 가을의 養生과 食養生

秋季는 七, 八, 九 삼개월로서 收成之節이며 天氣下降하고, 地氣漸升하여 陰陽이 交合하여 만물이 成實하는 節候다. 《素問, 四氣調神大論》에 “天氣以急 地氣以明”⁵⁸⁾이라 하였는데 고인들은 秋時가 肅殺을 主管하여 植物들이 秋에 이르면 凋落한다고 인식하고 사람도 秋氣에 상응해서 陽氣가 夏季의 旺盛浮揚에서 收斂下沈으로 變化되니 善養生者는 收斂神氣하여 肺氣를 清肅케 하고 陽氣는 內收 하게끔 하며 飲食上으로는 孫思邈은 《千金要方》에서 “秋七十二日 省辛增酸 以養肝氣”⁵⁹⁾라 하였고 《金匱要略》에서는 “秋不食肺”⁶⁰⁾라 하였으며 丘處機는 《攝生消息論》중에서 “當秋之時 飲食之味 宜減辛增酸 以養肝氣……故夏月好吃冷物過多 至秋患赤白痢疾兼瘡疾者 宜以童子小便二升

56) 조병채 편역 : 前揭書, p.85

“夏氣熱 宜食菽 以寒之不可一於熱也 禁溫飲食, 飽食, 濕地 濡衣服”

57) 上揭書, p.3

58) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.14

59) 孫思邈 : 前揭書, p.465

60) 張仲景 : 前揭書, p.110

51) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.14

52) 張仲景 : 前揭書, p.110

53) 孫思邈 : 前揭書, p.465

54) 周銘心, 王樹芬編著 : 前揭書, p.270

55) 丘處機 : 前揭書, p.3

并大腹 檳榔 五箇……又當清晨睡覺 閉目
 고齒二十一下 嚙津 以兩手搓熱 熨眼數多
 于秋三月行此 極能明目”⁶¹⁾이라 하였고 生
 活起居面에서는 《素問·四氣調神大論》에
 “早臥早起 與鷄俱興 使志安寧” “以綏秋形
 收斂神氣 使秋氣平 無外其志 使肺氣清 此
 秋氣之應 養收之道也 逆之則傷肺”⁶²⁾라 하
 였다. 이를 총괄하면 秋季養生은 斂神, 降
 氣, 潤燥, 抑肺扶肝하여 五臟으로 하여금
 偏僻되지 않게끔 해야 秋氣에 상응하는
 것이 될 것이다.

《飲膳正要》에서는 “가을의 氣運이 乾
 燥하면 모름지기 麻를 먹어야 한다. 그것
 이 乾燥함을 濕潤하게 하기 때문이다. 찬
 음식과 찬 의복을 禁한다.”⁶³⁾라고 말하고
 있다.

秋季養生은 收斂神氣하는 것이 중요하
 다. 《攝生消息論》에서는 “秋三月 主肅
 殺. 肺氣旺 味屬辛 金能克木 木屬肝 肝主
 酸. 當秋之時 飲食之味宜減辛增酸以養肝
 氣. 肺盛用以泄之. 立秋以後 稍宜和平將
 攝. 但凡春秋之際 故痰發動之時 切須安養
 量其自性將養. 秋間不宜吐并發汗 令人消
 煉以致臟腑不安. 惟宜針灸. 下劑 進湯散以
 助陽氣. 又當清晨睡覺 閉目叩齒二十一下
 咽津 以兩手搓熱熨眼數次 多于秋三月行此
 極能明目.”⁶⁴⁾라 말하고 있다.

(4) 겨울의 養生과 食養生

冬節은 封藏之際로서 陰氣는 날로 성하
 여 지극해지고 陽氣는 微極하나 다시 萌
 芽의 기틀을 다져 준비하는 時氣니 이 시
 기의 養生法은 養陰護陽하는데 있다. 《

素問·四氣調神大論》에는 “冬三月 此爲閉
 藏 水冰地坼 無擾于陽 早臥晚起 必待日光
 使志若伏若匿 若有私意 若已有得 去寒就
 溫 無泄皮膚 使氣亟奪 此 冬氣之應 陽藏
 之道也 逆之則傷腎”⁶⁵⁾라 하였다. 冬季에
 는 早臥晚起하고 避寒取溫해야 하나 過熱
 은 또한 不可하니 寒氣를 느끼지 않고 땀
 이 出하지 않는 정도가 適當하다. 飲食上
 으로는 孫思邈은 《千金要方》에 “冬七十
 二日 省鹹增苦 以養心氣”⁶⁶⁾라 하였고 《
 金匱要略》에서는 “冬不食腎”⁶⁷⁾이라 하였
 으며 丘處機는 《攝生消息論》중에서 “斯
 時伏陽在內 有痰宜吐 心膈多熱 所忌發汗
 恐泄陽氣故也 宜服酒浸補藥 或山藥酒一杯
 以迎陽氣 寢臥之時 稍宜虛歇 宜寒極方加
 綿衣以漸加厚 不得一頓便多 唯無寒則已
 不得頻用大火烘炙 尤甚損人 手足應心 不
 得以華炙手 引火入心 使人煩躁 ……飲食
 之味 宜減鹹增苦 以養心氣……宜居處密室
 溫暖衣食 調其飲食 適其寒溫 不可冒觸寒
 風 恐收寒邪 老人尤甚……冬月陽氣在內
 陰氣在外 老人多有上熱下冷之患 不宜沐浴
 不可早出 以犯霜威 早起服醇酒一杯以御寒
 晚服消痰涼膈之藥 以平和心氣 不令熱氣上
 涌 切忌房事”⁶⁸⁾라 하였다. 이는 素問의
 養生方法을 가장 잘 注脚하여 후인들이
 順時養生하는데 가장 좋은 방식을 제공해
 주고 있다.

이상을 총괄하면 四時攝生은 四時에 따
 라 달라지는 飲食, 起居, 衣服, 情志를 適
 宜하게 조절하여 體內氣血의 升降浮沈이
 四時陰陽의 升發潛藏과 서로 상응되도록
 하여 人體의 五臟六腑와 上下內外가 정상

61) 丘處機 : 前掲書, p.5

62) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p.14

63) 조병재번역 : 前掲書, p.85

“秋氣燥 宜食麻 以潤其燥 禁寒飲食 寒衣服”

64) 丘處機 : 前掲書, p.5

65) 上掲書, p.14

66) 孫思邈 : 前掲書, p.465

67) 張仲景 : 前掲書, p.110

68) 丘處機 : 前掲書, p.8

적으로 협조하여 萬物과 더불어 生長의 門에서 浮沈을 함께 하여 夭枉을 免하고자 하는 것이라 하겠다.

《飲膳正要》에서 말하기를 “겨울의 氣運이 추우면 모름지기 수수를 먹어야 한다. 수수의 뜨거움이 그 찬 기운을 낮게 하기 때문이다. 뜨거운 飲食과 지나치게 따뜻한 衣服을 禁한다.”⁶⁹⁾고 말하고 있다.

冬季養生은 藏精貯氣하는 것이라고 하며, 《攝生消息論》에서 말하기를 “冬月腎水味鹹 恐水克火 心受病耳 故且養心. 宜居處密室 溫暖衣食 調其飲食. 適其寒溫 不可冒觸寒風 老人尤甚 恐寒邪感冒 爲咳逆麻痺昏眩等疾. 冬日陽氣在內 陰氣在外 老人多有上熱下冷之患 不宜沐浴. 陽氣內蘊之時 若加湯火所逼 必出大汗 高年骨肉疏薄 易于感動 多生外痰. 不可早出 以犯霜威. 早起 服醇酒一杯以御寒. 晚服消痰涼膈之藥以平和心氣 不令熱氣上涌. 切忌房事 不可多食炙燥肉面餛飩之類.”⁷⁰⁾라고 한다.

3. 體質別 食養生

사람의 體質은 각기 不同하기 때문에 음식에도 역시 不同한 宜忌가 있을 수밖에 없다. 陽性體質者는 왕왕 內熱이 熾盛하여 喜涼惡熱하므로 飲食上으로는 清熱, 養陰食品인 蘇菜나 과일 등의 飲食을 多服함이 좋겠고 肉類나 辛熱한 食品은 宜當하지 않으며 특히 熱性的 술을 久服, 多服함은 절대 禁해야 하겠다. 陰性體質者는 자주 虛寒이 內生하여 四肢厥冷하고 便瀉, 泄痢하기 쉬우므로 溫暖한 食品인 생강, 파, 부추 등과 益氣시킬 수 있는 食

品인 羊肉, 계, 犬, 찹쌀, 콩 종류의 食品을 多服함이 좋을 것이다. 이상의 내용은 대개의 것을 들어 말한 것일 뿐 사실 개체의 차이는 多種, 多氣하므로 세심히 體形이나 習慣, 性格등을 고려하여 그에 適宜한 食品을 攝取하도록 하여야 할 것이다.

飲食을 攝取할 때 體質에 따라 適合하게 하면 각 體質마다 臟氣의 大小機能이 調節되는데, 過大한 臟器는 機能이 抑制되고 過小한 臟器는 機能을 도와주어 平衡이 되도록 해준다. 즉 음식의 섭취에 있어서 陽人은 氣를 下降시키는 方法으로 陰性 傾向의 飲食으로 調和를 이루고, 陰人은 氣를 上升시키는 方法으로 陽性 傾向의 飲食으로 均衡을 맞춘다. 사상의학에서는 飲食攝生을 精神과 肉體의 均衡 및 調和라는 입장에서 다루고 있으며, 또한 健康維持를 위한 豫防次元과 疾病治療에 있어서 보조 수단으로 보고 있다. 실제로 疾病 治療時에 藥物의 補助 수단으로 飲食攝生을 體質에 맞추어서 병행하면 치료효과는 上升하지만, 疾病의 恢復과 豫防차원에서 飲食攝生만을 크게 부각시키지는 않았다. 그렇지만 이를 지나치게 확대 해석하여 잘못되고 편중된 食餌療法을 하는 경우가 생긴다면 이는 疾病을 惡化시키는 要因이 되기도 하는 것이다. 체질에 따른 올바른 食餌療法을 하기 위해서는 體質에 적합한 음식을 골고루 섭취하면서 體質에 響가 되는 음식을 과식하거나 장기간 섭취하는 것을 피해야 되겠다. “東醫壽世保元”에서는 약의 長服을 역시 경계하고 있다.⁷¹⁾ 이처럼 전체적이

69) 조병채 편역 : 前揭書, p.85
“冬氣寒 宜食黍 以熱性治其寒 禁熱飲食 溫炙衣服”
70) 上揭書, p.8

71) 上揭書, p.455
“膏粱 雖則 助味 常食則 損味 羊裘 雖則 禦寒 常着則 攝寒

고 종합적인 시각에서 사상 의학에서는 飲食攝生을 體質의 정상적인 運營을 조절하는 것을 목표로 삼고 있다. 體質에 따른 食餌療法은 健康을 增進시키고 疾病을 治療하고 豫防하는데 기본 바탕이 되므로 飲食物의 섭취에 있어서도 體質의 特性을 증요시하였으며, 飲食物의 氣味論의인 기준과 경험을 바탕으로 體質의 脆弱한 臟器를 보강해주는 음식과 손해를 끼치는 飲食으로 分類하였다. 참고로 동의수세보원 원문의 내용중 食餌에 유사한 내용이 있다면 단방을 언급한 아래 문장을 생각해 볼 수 있다. “窮港僻村 病起倉卒 雖單方 猶百勝於束手無策 陽明病 雖單黃芪·桂皮·人蔘·芍藥 亦可用 少陰病 雖單附子·芍藥·人蔘·甘草 亦可用 太陽病 雖單蘇葉·蔥白·黃芪·桂枝 亦可用 太陰病 雖單白朮·乾薑·陳皮·藿香 亦可用 爲先用單方而 一邊求得全方則 必無救病失機之理 然 當用 全方中 所有之藥 不當用 全方中 所無之藥”

1) 太陽人의 食養生

《東醫壽世保元》에 “肺大而肝小者 名曰 太陽人”라 하였다.⁷²⁾

太陽人은 氣가 淸平 蘇淡하고 補肝 生陰하는 飲食이 좋다. 비교적 더운 음식보다는 生冷한 飲食이 좋고, 특히 담백하고 지방질이 적은 해물류나 소채류가 좋다.

(1) 이로운 음식

膏粱 羊裘 猶不可以常食常着 況藥乎 若論常服藥之有害則 反爲百倍於全不服藥之無利也

蓋 有病者 明知其證則 必不可不服藥

無病者 雖明知其證 必不可服藥

歷觀於世之服鴉片煙 水銀 山蔘 鹿茸者 屢服則 無不促壽者 以此占之則 可知矣”

72) 전국한의학대학교 사상의학교실 위음 : 四象醫學 東醫壽世保元, 서울, 集文堂 1997, p.436

① 穀類: 모밀

② 海物: 새우, 조개류(굴, 전복, 홍합, 소라), 게, 해삼, 붕어, 문어, 오징어

③ 菜蔬: 순채나물, 솔잎

④ 과일: 포도, 머루, 다래, 김, 앵두, 모과, 송화

(2) 해로운 음식

비교적 辛熱한 飲食이나 脂肪質이 많고 重厚한 飲食은 禁해야 한다.

2) 少陽人의 食養生

《東醫壽世保元》에서는 “脾大而腎小者 名曰 少陽人”⁷³⁾이라 한다.

少陽人 脾胃에 熱이 많은 體質이므로 辛熱한 飲食을 좋아하지 않는다. 비교적 싱싱하고 찬 음식이나 소채류나 海物類가 적합하고 또한 陰虛하기 쉬운 體質이므로 補陰하는 飲食이 좋다.

(1) 이로운 음식

① 穀類: 보리, 쌀, 녹두, 참깨, 참기름

② 肉類: 돼지고기, 계란, 오리고기

③ 海物: 생굴, 해삼, 멍게, 전복, 새우, 게, 가재, 복어, 잉어, 자라, 가물치, 가자미

④ 菜蔬: 배추, 오이, 가지, 상치, 우엉, 호박, 죽순, 썸바귀, 고들빼기, 질경이

⑤ 과일: 수박, 참외, 딸기, 산딸기, 바나나, 파인애플

⑥ 기타: 생맥주, 빙과류

(2) 해로운 음식

비교적 刺戟性과 芳香性이 강한 飲食과 辛熱한 飲食을 禁해야 한다. (고추, 생강, 마늘, 파, 후추, 카레, 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기, 꿀, 우유 등)

73) 上揭書, p.436

3) 太陰人의 食養生

《東醫壽世保元》에서 “肝大而肺小者 名曰 太陰人”⁷⁴⁾이라 말하고 있다. 太陰人은 비교적 壯大하고 胃腸機能이 좋아서 食性이 좋고 飲食을 잘 먹는 體質이므로 動植物性 단백질이나 칼로리가 높은 重厚한 飲食이 좋다.

(1) 이로운 음식

① 穀類: 밀, 밀가루, 콩, 울무, 기장, 수수, 강냉이, 고구마, 땅콩, 들깨, 설탕, 현미, 두부

② 肉類: 쇠고기, 우유, 치즈, 버터

③ 海物: 명태, 조기, 명란, 간유, 민어, 청어, 대구, 뱀장어, 우렁이, 미역, 다시마, 김, 해조류

④ 菜蔬: 무, 당근, 도라지, 더덕, 고사리, 연근, 마, 버섯, 토란, 콩나물

⑤ 과일: 밤, 잣, 호도, 은행, 배, 살구, 매실, 자두

(2) 해로운 음식

太陰人은 上焦가 虛弱해서 비교적 呼吸器系統과 循環期系統에 病이 올 수 있는 體質이며 몸이 肥大하여 高血壓과 같은 心血管系 질환이나 中風과 같은 成人病이 생길 수 있는 體質이므로 刺戟性이 강한 飲食이나 지방질이 많은 飲食과 辛熱한 飲食은 禁해야 한다.

(닭고기, 돼지고기, 개고기, 마늘, 생강, 후추, 꿀, 계란, 사과, 커피)

4) 少陰人의 食養生

《東醫壽世保元》에서 말하기를 “腎大而脾小者 名曰 少陰人”⁷⁵⁾이라 한다.

少陰人은 脾胃가 弱하여 消化障碼가 오

기 쉬운 冷性 體質이므로 비교적 消化되기 쉽고 溫熱한 飲食이 適合하며 또한 飲食을 만들 때 기름을 많이 넣거나 味맛하게 하지 말고 刺戟性과 芳香性이 있는 조미료를 적당히 使用하면 少陰人의 不足한 食慾을 북돋아 주고 消化에도 도움이 된다.

(1) 이로운 음식

① 穀類: 찹쌀, 좁쌀, 차조, 감자

② 肉類: 닭고기, 개고기, 노루고기, 참새, 염소고기, 양고기, 꿩, 양젓, 벌꿀, 토끼, 뱀

③ 海物: 명태, 조기, 도미, 멸치, 미꾸라지, 고등어, 뱀장어, 메기

④ 菜蔬: 시금치, 양배추, 미나리, 썩갓, 냉이, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 후추, 카레, 양파, 아욱, 부추

⑤ 과일: 사과, 귤, 토마토, 복숭아, 대추

(2) 해로운 음식

消化되기 어려운 重厚한 飲食이나 지방질이 많은 飲食과 生冷한 飲食은 禁해야 한다.(돼지고기, 냉면, 수박, 참외, 우유, 계란, 오징어, 밀가루음식, 라면, 보리, 빙과류, 생맥주, 녹두 등)

이상의 내용은 전국 한의과 대학 사상의학 교실에서 편찬한 사상 의학을 참고로 하였다.

4. 세대별 食養生에 관한 고찰

1) 新生兒의 食養生

처음 아이를 낳았을 때 울음을 울기 전에 黃連을 물에 적서 朱砂를 조금 넣고 미세한 분말을 만들어 입에 넣으면, 胎熱이나 邪氣가 없어지고 부스럼이 적어진다. 처음 아이를 낳았을 때, 쥐풀과 황련

74) 上揭書, p.436

75) 上揭書, p.436

을 팔팔 끓인 물에 猪膽汁을 조금 넣어 아이를 씻긴다. 그러면 나중에 斑疹이나 惡性腫氣가 잘 생기지 않는다. 아이에게 아직 부스럼이 생기기 전에, 음력12월에 토끼머리와 털가죽과 뼈를 물에 넣고 끓여, 그 물로 아이를 씻긴다. 그러면 熱을 제거하고 毒을 없애고 斑疹이나 여러 가지 부스럼이 생기지 않게 한다. 설혹 생긴다 해도 아주 드물어 진다. 어린아이에게 아직 斑疹이 생기기 전에 어미 당나귀의 젖을 먹이면 오랫동안 부스럼을 앓지 않고, 또한 여러 가지 毒을 제거해 준다. 그리고 어린아이의 心熱과 驚風을 낮게 한다.⁷⁶⁾

2) 小兒期の 食養生

소아들은 정히 生長發育의 階段에 있어 신체 각 부분의 機能이 아직은 온전치 못하며 소아과에서 말하고 있는 “成而未全 全而未壯”의 정황에 있다하겠으며 脾胃의 기능 또한 이와 같다. 소아들의 生長은 迅速하기 때문에 이를 충족할 만한 營養供給이 이루어져야 하며 이런 전제하에서 이에 상응할 만한 適節한 飲食調節이 있어야 하겠다. 小兒飲食 攝養은 첫째로 飲食의 質의 문제로 영양가치가 높은 것을 공급하되 소화흡수가 잘되어 체내 이용률이 높은 것을 선택해야 할 것이며, 둘째로 飲食의 量에 있어서는 飢餓를 느끼지

않을 만큼의 만족스런 量을 제공해야 할 것이지만 지나치게 食食過飲하면 오히려 脾胃를 損傷시킬수 있으므로 주의해야 할 것이다. 현대사회에서는 핵가족화와 인구 억제 정책으로 한 두 명의 자녀만 出産하는 경향이 있어 부모의 사랑이 지나치게 되어 飲食을 過量攝取해 하므로써 문제가 되는 경우가 많다고 본다. 그래서 小兒 肥滿이나 당뇨가 빈발하므로 주의를 요한다.

3) 靑壯年期的 食養生

靑壯年期는 生氣旺盛하고 體質은 堅實하며 精力은 충분할 때다. 일반적인 정황 아래서는 단지 1일 3찬을 定時, 定量 섭취하는 것으로도 건강유지에 별 문제는 없으리라 본다. 단지 이 연령층의 사람들은 왕왕 身體強壯한 만을 믿고 飢飽無常하여 暴飲暴食하고 寒熱無度하고 飲酒過度하여 健康을 해치기 쉬우므로 主意를 요하며 健康은 健康할 때 지켜야만 의미가 있다는 것을 自覺하여야 할 것이다.

4) 老年期的 食養生

老人들의 身體는 나날이 쇠약해져 가기 때문에 飲食攝養에 각별한 主意를 기울여야 한다. 靑淡하고 溫熱하며 잘 익히고 부드러운 飲食을 주로 攝取하고 지나치게 기름지거나 生冷한 飲食 또는 粘度가 높고 딱딱한 飲食은 되도록 삼가야 할 것이다. 이른바 靑淡한 飲食을 주로 섭취하고 膏粱厚味를 忌하라는 말은 口味가 過重하면 오히려 身體를 傷할 수 있으므로 淡白한 飲食으로 助補하라는 뜻이다. 또한 老人들은 감각기능의 쇠퇴로 인하여 짜게 먹는 경향이 있으므로 鹽分攝取에 主意를 기울여 心血管 機能에 異常이 초래되지 않도록 해야 하겠다. 이 시기의 사람들은

76) 조병채 편역 : 食經의 飲膳正要편, 서울, 자유문고, 1987, p.49

“凡初生兒時, 以未啼之前 用黃連浸汁 調朱砂少許 微末口內 去胎熱邪氣 令瘡疹稀少.”

凡初生兒時, 用荊芥 黃連 熬水, 入野牙 猪膽汁少 虛 洗兒. 在後雖生斑疹惡瘡 終當稀少.

凡小兒未生瘡疹時, 用臘月兔頭并尾骨 同水煎 湯洗兒 除熱去毒 能令斑疹 諸瘡不生 雖有亦稀少.

凡小兒未生斑疹時, 以黑子母驢乳令飲之 及長不生 瘡疹 諸毒 如生者亦稀少. 仍治小兒心熱, 風 痲.”

소화가 잘되면서도 營養이 豊富한 食物성 기름, 유제품, 콩제품, 채소, 과일 등의 食品이 적당하리라 본다. 《呂氏春秋·本生篇》에서는 “肥肉美酒 務以自疆 名曰蘭臙之食”⁷⁷⁾이라 하고 《韓非子》에서는 “厚酒肥肉 甘口而疾形”⁷⁸⁾이라 하여 膏粱厚味가 결코 健康에 有利하게만 작용치 않음을 경고하고 있다. 淡泊하고 靑淡한 飲食은 營養이 豊富할 뿐 아니라 消化吸收도 잘 되어 脾胃에 부담을 주지 않고 脂肪의 蓄積을 防止하여 動脈이 硬化되는 경향을 줄일 수 있다. 이른바 溫熱한 飲食을 取하고 生冷之物을 忌하라는 것은 老人들은 대체로 脾胃가 虛弱하여 따뜻한 飲食을 좋아하고 冷한 飲食을 싫어하기 때문이다. 溫熱한 飲食은 消化吸收가 잘 되어 脾胃를 편안하게 하고, 寒冷한 飲食은 胃腸에 대한 刺戟이 비교적 크고 消化吸收 되는 데 시간이 걸리며 에너지 소모가 많아 흔히 便澇, 泄瀉하는 경향이 많으므로 되도록 避해야 할 것이며 더욱 虛한 體質의 老人들은 極力 삼가야 할 것이다. 그리고 잘 익히고 부드러운 飲食을 攝取해야 한다는 것도 역시 老人들의 健康이나 脾胃氣能 상태를 고려하여 消化吸收가 잘 되어 體內 이용률이 높은 조건의 飲食을 주로 攝取해야 한다는 의미다.

5) 女性의 食養生에 關한 區分 考察

부녀자들은 月經後나 出產後에는 血液이 虧損되어 身體가 虛弱해지기 쉬우므로 飲食上에서도 주의를 기울여 益氣 養血시켜야 할 것이다.

77) 呂不韋 : 呂氏春秋, 上海, 古籍出版社, p.12

78) 李志剛 張陶陶 編註 : 中國養生箴言集, 中國國際廣播出版社, 1991, p.4

(1) 乳母의 食養生

여름에는 뜨거운 젖을 주지 말라. 젖을 주면 아이가 偏陽하여 토하는 일이 많아진다.

겨울에는 차가운 젖을 주지 말라. 젖을 주면 아이가 偏陰하여 기침과 泄瀉를 한다.

어머니는 자주 화를 내면 안 된다. 화를 내면 정신이 어지러워지고, 그 젖을 먹으면 아이가 미치광이가 된다.

어머니는 술에 취하면 안 된다. 취하면 곧 陽氣가 솟아나고, 이 젖을 먹으면 아이의 몸에 熱이 나고 배가 불룩해진다.

어머니가 嘔吐했을 때에는 속이 虛해진다. 이 젖을 먹이면 아이가 수척해진다.

어머니에게 열이 있으면 젖을 먹이지 말라. 이 젖을 먹이면 아이가 누렇게 변하고 음식을 먹을 수가 없게 된다. 방사를 새로 시작하면 몸이 피곤해진다. 이 젖을 먹이면 아이가 수척해지고 다리가 꼬여 걸을 수가 없게 된다.

어머니는 배불리 먹은 뒤에 젖을 먹이지 말라.

어머니는 몹시 굶주렸을 때 젖을 먹이지 말라.

어머니는 몹시 추운 상태에서 젖을 먹이지 말라.

어머니는 몹시 더운 상태에서 젖을 먹이지 말라.

아이에게 泄瀉, 腹痛, 밤에 우는 버릇이 있으면, 유모는 찬 음식을 먹지 말라.

아이에게 熱이 있거나, 驚風이나 부스럼이 있으면, 유모는 濕熱한 음식을 먹지 말라.

아이에게 疥癬이나 瘡瘍이 있으면, 유모는 생선이나 닭, 말고기 등 皮膚病을 일으키는 음식을 먹지 말라.

아이에게 癖이나 疳이 있으면 유모는 날 가지나 날 오이를 먹지 말라. 79)

(2) 妊婦의 食養生

① 妊娠中の 養生

養胎는 妊産婦가 受胎後에 飲食, 生活樣式, 情緒上의 安靜 等으로 胎元을 保護하여 各種의 妊娠病을 豫防하고 順産하게 하는 것을 말하며, 胎氣不安을 治療하는 安胎와는 다른 意味로 使用된다⁸⁰⁾. 胎敎란 胎兒敎育이란 뜻으로 性理學의 影響을 받아 傳하여지고 있는 妊娠 및 出産에 대한 衛生觀念이다. 胎敎의 內容은 飲食物에 대한 注意(食忌), 精神上의 注意(養性情), 日常生活上의 注意(起居忌), 藥物의 注意(藥忌), 治病上의 注意, 安胎法·流産防止法(固胎良法) 等を 包括하고 있다⁸¹⁾.

處는 妊産婦가 일찍이 嗜慾을 끊어서 胎元을 安全하게 길러야 하며 生活態도와 飲食習慣, 情緒不安 등을 조심하여 胎漏 胎動 子腫 子疇 等症과 橫産 逆生 胎死腹中の 憂患을 없게 하는 것이라고 하여 養胎의 意味를 밝혔다⁸²⁾.

逐月養胎을 提示한 最初의 書籍은 長沙의 馬王堆 墓에서 출토된 西漢帛書인 胎産書이다.

養胎說에는 巢⁸³⁾와 孫⁸⁴⁾의 逐月養胎說, 顛顛經說⁸⁵⁾, 簡易方說⁸⁶⁾, 婦人大全良方의 五臟論說⁸⁷⁾, 三因方說⁸⁸⁾, 醫學入門說⁸⁹⁾, 張氏醫通說⁹⁰⁾, 葉天士說⁹¹⁾, 女科切要說⁹²⁾ 등으로 다양하지만 그 大綱은 모두 胎産書의 內容을 土臺로 하고 있다.

逐月養胎說은 手少陰과 手太陽이 養胎하지 않고, 時月에 따른 分經養胎說이라는 점이 여러 醫家의 批判을 받았지만 胎兒의 成長發育과 관련하여 時月에 따라 나타날 수 있는 症狀과 그 豫防을 가능케 했다는 점에서 學文의 意義가 있다⁹³⁾.

逐月養胎說에서 妊娠月數에 따라 養胎

1981, p.354

83) 巢元方 撰 : 巢氏諸病源候總論 卷四十一 婦人妊娠病諸候上 妊娠候 (欽定四庫全書 子部五 醫家類2), 서울, 大星文化社, 1995, pp.842~845

84) 孫思邈 撰 : 備急千金要方 徐之才逐月養胎方 (欽定四庫全書 子部五 醫家類3), 서울, 大星文化社, 1995, p.46

85) 不著撰人 : 中國醫學大系 卷六 顛顛經, 서울, 驪江出版社, 1987, p.3

86) 金禮蒙 : 醫方類聚 十分冊, 北京, 人民衛生出版社, 1981, pp.371~372

87) 許潤三 等注釋 : 校注婦人良方, 江西, 江西人民出版社, 1990, pp.217, 236~242, 269

88) 陳言 : 三因極一病證方論, 北京, 人民衛生出版社, 1983, pp.236~237

89) 李挺 : 醫學入門, 서울, 翰成社, 1984, pp.412~413

90) 張璐 : 張氏醫通, 上海, 上海科學技術出版社, 1990, pp.532~533

91) 葉天士 : 葉天士女科, 서울, 大成文化社, 1984, pp.234~245

92) 吳道源 : 女科切要(中國醫學大成 卷五), 湖南, 岳麓書社, 1990, pp.741~744

93) 文泳植·金哲源·柳深根·朴炳烈 : 前掲書, p.178

79) 조병채 편역 : 前掲書, p.47

"夏勿熱暑 乳則者偏陽而多嘔逆. 冬勿寒冷 乳則者偏陰而多咳痢.

母不欲多怒 怒則氣逆 乳之令子癲狂. 母不欲醉 醉則發陽 乳之令子身熱腹滿.

母若吐時則中虛 乳之令子虛羸. 母有積熱 蓋赤黃爲熱 乳之令子變黃不食.

新房事勞傷 乳之令子瘦瘠 交脛不能行.

母勿太胞乳之 母勿太飢乳之 母勿太寒乳之 母勿太熱乳之

子有瀉痢 腹痛 夜啼疾 乳母忌食寒涼發病之物. 子有積熱 驚風 瘡瘍 乳母忌食濕熱動風之物.

子有疥癬瘡疾 乳母忌食魚蝦 鷄 馬肉 發瘡之物.

子有癖 疳 瘦疾 乳母忌食生茄 黃瓜等物."

80) 文泳植·金哲源·柳深根·朴炳烈, 逐月養胎說의 文獻의 考察, 서울, 大韓韓方婦人科學會誌 第6卷 第1號, 1993, p.163

81) 宋炳基 著 : 漢方婦人科學, 서울, 杏林出版, 1995, p.73

82) 虞搏 : 醫學正傳, 北京, 人民衛生出版社,

하는 經絡이 各異한 것은 胎兒의 發生과 成長이 四時의 巡行과 同一한 理致로 이루어진다는 데서 비롯된 것이다⁹⁴⁾. 다시 말하면 木火土金水의 四時之令의 順序⁹⁵⁾에 陰陽을 더하여 一月 足厥陰肝脈(陰木), 二月 足少陽膽脈(陽木), 三月 手厥陰心包脈(陰火), 四月 手少陽三焦脈(陽火), 五月 足太陰脾脈(陰土), 六月 足陽明胃脈(陽土), 七月 手太陰肺脈(陰金), 八月 手陽明大腸脈(陽金), 九月 足少陰腎脈(陰水) 順으로 主管하고 十月은 足太陽膀胱脈(陽水)이 主管한다⁹⁶⁾. 十二正經中 다만 手少陰心脈과 手太陽小腸脈은 乳汁에 關與한다는 說⁹⁷⁾과 君主의 官이므로 妊娠 月數에 따른 逐月養胎에는 配定되지 않았다는 說⁹⁸⁾이 있다⁹⁹⁾. 逐月養胎說에서는 生活方式과 情緒上의 不安定이 胎動, 胎

漏 및 墮胎와 같은 各種 妊娠病의 原因으로서 重要하게 說明하고 있다¹⁰⁰⁾.

妊娠中の 養胎에서 妊婦의 養生은 胎兒의 健康 뿐만 아니라 胎兒의 性情에도 影響을 미칠 수 있다. 中國 文王의 경우는 "그의 어머니 太任이 妊娠時에 눈으로 나쁜 色을 보지 않고 귀로 淫亂한 소리를 듣지 않고 입으로 放恣한 말을 하지 않았으므로 그가 세상에 나와 聖君이 되었다."¹⁰¹⁾고 하였다. 또한 妊娠中の 養胎에 있어서 男便의 役割도 重要한데, 繁多進은 "胎兒에 대한 기대나 不安의 感情을 男便과 나누는 妻는 幸福하며 不安이 輕減되고 기대가 커진다. 不安을 이해해 주지 않는 男便을 가진 妊婦는 아기를 갖는 기대보다 자신은 건강한 아기를 갖지 못하는 것이 아닌가 하는 不安과 出産後의 教育에도 여러 가지 不安을 增大시킨다."¹⁰²⁾고 하였다.

② 妊娠中の 飲食養生

妊娠一月에 飲食物 禁忌에 대해 巢等¹⁰³⁾¹⁰⁴⁾은 "飲食을 잘 조절하여 신맛을 억제하고 밀을 먹는 것이 좋다. 비리고 매운 것을 먹으면 안 된다."고 하였다.

妊娠二月에 飲食物에 대해 巢는¹⁰⁵⁾ "비

94) 宋炳基 著 : 前掲書, p.57

95) 陳自明 撰 : 婦人大全良方·求嗣門(欽定四庫全書 子部五 醫家類10), 서울, 大成文化社, 1995, p.610

四時之令必始於春木 故十二經之養始於肝也 所以一月二月 手心主心包絡脈也 手少陽三焦脈也 屬火而旺夏 所以胎養在三月四月也 屬手少陰心手太陽小腸者 以君主之官 無爲而尊也 足太陰脾脈也 足陽明脈也 屬土而旺長夏 所以養胎而五月六月 手太陰肺脈也 手陽明大腸脈也 屬金而旺秋 所以養胎在七月八月 足少陰腎脈也 屬水而旺冬 所以養胎在九月 又況母之腎臟繫於胎 是母之真氣子之所賴也 至十月兒於母腹之中 受足諸臟氣脈所養 然後待時而生 此論奧微而有至理 餘書所論 皆不能及也

96) 上掲書, pp.619~625, 609~610

一月足厥陰脈養 ... 二月足少陽脈養 ... 三月手心主脈養 ... 四月手少陽脈養 ... 五月足太陰脈養 ... 六月足陽明脈養 ... 七月手太陰脈養 ... 八月手陽明脈養 ... 九月足少陰脈養 ...

97) 王叔和 : 脈經, 台北, 文光圖書有限公司, 1976, p.201

諸陰陽各養三十日活兒手太陽少陰不養者下主月水上爲乳汁活兒養母 四時之令始於春木故胎養始於肝膽也

98) 陳自明 撰 : 前掲書, p.610

手少陰心手太陽小腸者 以君主之官 無爲而尊也

99) 宋炳基 著 : 前掲書, p.57

100) 文泳植·金哲源·柳深根·朴炳烈 : 前掲書, p.176

101) 金駿換 : 小學原本集註 內篇, 서울, 永一印刷所, 4289(禮紀), p.2

102) 繁多進 : 父親のやるべきこと則, 東京, サシマーク出版, 1983

白庚任, 佛敎的 觀點에서 본 受胎 墮胎 出産, 兒童學會誌 第7卷 1號, 1985 再引用.

103) 巢元方 撰 : 前掲書, p.842

懷娠一月 名曰始形 飲食精熟 酸美受御 宜食大麥 無食腥辛之物 是謂才貞 足厥陰養之 足厥陰者 肝之脈也 肝主血 一月之時 血流澁 始不出 故足厥陰養之 足厥陰穴 在足大指岐間白肉際是

104) 孫思邈 撰 : 前掲書, p.46

"徐之才逐月養胎說 妊娠一月 名曰始胚 飲食精熟 酸美受御 宜食大麥 毋食腥辛 是謂才正"

린 것과 매운 것을 먹지 말라.”고 하였고, 孫¹⁰⁶)은 “매운 것과 누린 것을 먹지 말라.”고 하였고, 李 等¹⁰⁷)¹⁰⁸)은 “만약 한 飮食을 치우치게 좋아하면 한 臟器가 虛弱해지게 되는데 예를 들어 신 것을 좋아하면 肝臟에 미치게 되어 養胎를 하지 못하고 虛하게 된다.”고 하였다.

妊娠三月에 飮食物에 대해 巢¹⁰⁹)는 “생강과 토끼를 먹지 않는다.”, “아이가 아름답고 단정하게 하고자 하면 자주 흰 옥과 아름다운 옥을 보고 공작을 보며 잉어를 먹는다. 아이가 지혜롭고 힘이 있게 하고자 하면 소의 심장을 먹고 밀을 먹는다.”, “배불리 먹지 않는다.”, “과일을 먹으며 신 나물을 먹는다.”고 하였다.

妊娠四月에 飮食物에 대해 巢 等¹¹⁰)¹¹¹)은 “밥으로는 뭇쌀을 먹고 국으로는 물고기나 기러기를 먹는다.”고 하였고, 葉¹¹²)은 “소 말 돼지의 머리와 모든 毒있는 것을 먹지 말라.”고 하였다.

妊娠五月에 飮食物에 대해 巢 等¹¹³)¹¹⁴)은 “밥으로는 쌀이나 보리가 마땅하고 그 국은 소나 양으로 만든 게 마땅하며 吳茱萸로서 五味를 調節한다. … 어떤 책에는 물고기나 자라를 먹는 것이 좋다.”고 하였다.

妊娠六月에 飮食物에 대해서 巢 等¹¹⁵)¹¹⁶)은 “猛禽과 猛獸의 고기를 먹어

105) 巢元方 撰：前掲書, pp.842~845

“妊娠二月 名曰始膏 無食腥辛之物 居必靜處 男子勿勞 百節皆痛 是謂始藏也 足少陽養之 足少陽者 膽之脈也 主於精 二月之時 兒精成于胞裏 故足少陽養之 足少陽穴 在足小指間本節後附骨上一寸陷中者是”

106) 孫思邈 撰：前掲書, p.46

“妊娠二月 名始膏 無食辛燥 居必靜處 男子勿勞 百節皆痛 是爲胎始結

妊娠二月 足少陽脈養 不可針灸 其經足少陽內屬于膽主精 二月之時 兒精成于胞裏 當慎護之 勿驚動也 妊娠二月 始陰陽踞經 有寒多壞不成 有熱即萎悴中風寒 有所動搖 心滿躄下懸急 腰背強痛 卒有所下 乍寒乍熱 宜服膠艾湯 … 若曾傷二月胎者 當預服黃連湯”

107) 李挺：前掲書, pp.412~413

又三九二十七 卽二月數也 此露珠變成赤色如桃花瓣者 及太極靜而生陰 地二生火 謂之胎 足少陽脈所主也 此月腹中或動或不動 獲可狐疑 若吐逆逆酸 名曰惡阻 有孕明矣 或偏嗜一物 及一臟之虛 如愛酸物 及肝臟止能養胎而虛也 二三個月間 忽心腹痛不安者 用當歸三錢 阿膠甘草各三錢 葱四莖煎服

108) 葉天士：前掲書, pp.234~245

“二月胎形 妊娠受胎 一月滿足 精血近陽 珠露變成赤色 形如桃花瓣者 … 或動 或不動 猶如狐疑 若吐逆吞酸 有孕明矣 或偏嗜一物 則如一臟之虛 如愛酸物 乃肝臟不能養血 而虛也 … 二月養胎 名始膏胎 … 若氣血不足 胎氣始盛 逆動胃氣 惡心嘔吐 飲食少進 宜半夏湯 … 二月胎證 妊娠稟受性弱 受胎二月 便有阻病 顏色如故 … 宜茯苓湯 若陽寒嘔惡 … 理陰煎 … 心煩煩悶 木瓜湯 若胃虛氣逆 … 宜縮砂散 若寒儉之婦 … 宜和氣散 若素慣墮胎者 宜每月服和氣散 兩月保過 五月而止”

109) 巢元方 撰：前掲書, pp.842~845

“無食蠶兒 … 欲令子美好端正者 數視白璧美玉看孔雀食鯉魚 欲令兒多智有力則 噉牛心食大麥 … 食無到蒂 … 思欲果瓜 噉味酸菹”

110) 上掲書, pp.842~845

妊娠四月之時 始受水精 以成血脈 其食宜稻稬 其羹宜魚雁 是謂盛榮 以通耳目 而行經絡

111) 孫思邈 撰：前掲書, p.46

“妊娠四月 始受水精 以成血脈 食宜稻稬 羹宜魚雁 是謂盛血氣 以通耳目 而行經絡”

112) 葉天士：前掲書, pp.234~245

“四月胎形 四月 男女已分 始受水精 以成血脈 形體初具 六腑順成 此月已入 宮羅之室衣裏 漸至丹田之所 忌食牛馬豬頭 諸般發毒之物 … 四月養胎 妊娠四月 始受水精 … 若倦臥不安 或口苦頭痛 脚弱及腫急 宜安胎和氣散 … 四月胎證 妊娠四月 身體困倦 … 滑胎散 若內熱體倦 … 宜固真飲”

113) 巢元方 撰：前掲書, pp.842~845

其食宜稻麥 其羹宜牛羊 和以茱萸 調以五味 是謂養氣 以定五臟者也 一本云 宜食魚鱉 足太陰養之 足太陰脾之脈 主四季 五月之時 兒四支皆成 故足太陰養之 足太陰穴 在足內踝上三寸也 診其妊娠脈 重手按之不散 但疾不清者 五月也 又 其脈數者 必向懷 脈緊者 必胞阻 脈遲者 必腹滿喘 脈浮者 必水懷爲腫

114) 孫思邈 撰：前掲書, p.46

“其食稻麥 其羹牛羊 和以茱萸 調以五味 是謂養氣 以定五臟”

야 한다.”고 하였고, 孫¹¹⁷⁾은 “五味를 먹되 단맛이 좋으며 배불리 먹어선 안 된다.”고 하였다.

妊娠七月에 飲食物에 대해 巢等¹¹⁸⁾¹¹⁹⁾은 “찬 飲食을 먹지 말고 항상 쌀밥을 먹어서 腠理를 치밀하게 하니 이는 뼈를 기르고 이빨을 튼튼히 하는 것이다.”고 하였다.

妊娠八月에 飲食物에 대해 孫¹²⁰⁾은 “따뜻한 飲食을 먹지 말고 食事を 거르지 말라.”고 하였다.

妊娠九月에 飲食物에 대해 巢等¹²¹⁾¹²²⁾은 “단술을 먹고 단것을 먹는다.”고 하였다.

妊娠月數에 關涉없이 飲食物 禁忌에 대해 李¹²³⁾는 “닭고기를 찹쌀 음식과 함께

먹으면 자식으로 하여금 조충이 생기고 개고기를 먹으면 자식으로 하여금 發聲力이 없게 되고 매기나 잉어를 계란과 함께 먹으면 자식으로 하여금 疳蝕瘡인 너리가 생기고 토끼고기를 먹으면 자식으로 하여금 입술이 缺損되어 兎脣이 되고 羊肝을 먹으면 자식으로 하여금 재앙이 많게 되고 자라고기를 먹으면 자식으로 하여금 목이 짧게 되어 머리를 움츠리게 되고 오리알을 오디와 함께 먹으면 자식으로 하여금 腎位로 거꾸로 출생하려 하여 마음을 늘려서 서늘하게 하고 신선한 生魚를 田鷄인 개구리와 함께 먹으면 자식으로 하여금 병어리가 되게 하고 참새고기를 豆醬과 함께 먹으면 자식으로 하여금 손이나 발가락의 수효가 많게 되고 冰漿을 먹으면 부녀로 하여금 임신하여 출산을 못하게 되고 참새고기와 술을 먹으면 자식으로 하여금 好色하여 부끄러움을 모르게 되고 茨菇인 무릇을 먹으면 태아의 元氣를 사라지게 하고 당나귀고기를 먹으면 열 달이 넘도록 難産하고 豆醬을 菹菜인 미역이나 다시마와 같이 먹으면 墮胎하고 山羊肉을 먹으면 자식으로 하여금 多病하게 되고 미꾸리·두렁허리(악어)·비늘이 없는 고기를 먹으면 難産하게 되고 모든 버섯을 먹으면 자식이 출생하여 驚風病으

115) 巢元方 撰：前掲書，pp.842~845

“宜食鷓鴣猛獸之肉 是謂變腠理筋 以養其爪 以牢其背脊 足陽明養之 足陽明者 胃之脈 主其口目 六月之時 兒口目皆成 故足陽明養之 足陽明穴在太衝上二寸是也”

116) 孫思邈 撰：前掲書，p.46

“妊娠六月 始受金精 … 宜食鷓鴣猛獸之肉 是謂變腠理筋 以養其力 以堅背脊”

117) 上掲書，p.46

“妊娠六月 足陽明脈養 不可鍼灸 其經足陽明 內屬於胃 主其口目 六月之時 兒口目皆成 謂五味食甘美 無大飽”

118) 巢元方 撰：前掲書，pp.842~845

“妊娠七月 始受木精 以成其骨 勞躬搖支 無使定止 動作屈伸 居處必燥”

119) 孫思邈 撰：前掲書，p.46

“妊娠七月 始受木精 以成其骨 … 飲食避寒 常食稻稷 以密腠理 是謂養骨而堅齒”

120) 上掲書，p.46

“妊娠八月 始受土精 … 手陽明脈養 不可鍼灸 其經手陽明 內屬於大腸 主九竅 八月之時 兒九竅皆成 無食燥物 無輒失食 無怒大起”

121) 巢元方 撰：前掲書，pp.842~845

妊娠九月 始受石精 以成皮毛 六府百節 莫不畢備 飲醴食甘 緩帶自持而待之 是謂養毛髮 多才力 足少陰養之 足少陰者 腎之脈 腎主續縷 九月之時 兒脈續縷皆成 故足少陰養之 足少陰穴在足內踝後微近下前動脈是也

122) 孫思邈 撰：前掲書，p.46

116) 孫思邈 撰：前掲書，p.46

“妊娠六月 始受金精 … 宜食鷓鴣猛獸之肉 是謂變腠理筋 以養其力 以堅背脊”

117) 上掲書，p.46

“妊娠六月 足陽明脈養 不可鍼灸 其經足陽明 內屬於胃 主其口目 六月之時 兒口目皆成 謂五味食甘美 無大飽”

118) 巢元方 撰：前掲書，pp.842~845

“妊娠七月 始受木精 以成其骨 勞躬搖支 無使定止 動作屈伸 居處必燥”

119) 孫思邈 撰：前掲書，p.46

“妊娠七月 始受木精 以成其骨 … 飲食避寒 常食稻

로 早死하게 되고 참새의 꿀을 먹으면 자식으로 하여금 밤눈이 어두운 병을 앓게 된다.”고 하였다.

5. 음식의 종류에 따른 食養生의 의의

(이하의 원문은 동의보감의 내용을 참고로 함.)

1) 주류를 이용한 食養生

(1) 술의 性質과 作用

性味苦甘辛大熱有毒主行藥勢殺百邪惡毒氣通血脉厚腸胃潤皮膚消憂發怒宣言暢意<<本草>>124)

쌀은 본래 성질이 뜨겁고 정체를 하는 경향이 있다. 이것을 막아서 자극하면(鬱而激之) 약하고 느린 성질이 신속하고 강렬해진다. 아무리 추운 겨울에도 불로 끓이지 않아도 저절로 부글거리며 끓어올라서 죽처럼 되었다가 점차 없어진다. 그러므로 “술은 氣를 움직여서 응결을 흩어버린다(行氣散結)”고 할 수 있다. 술을 담아서 낱알 형태가 없어지고 마침내 즙으로 변하면, 색깔은 처음에 하얗지만 얼마 후 노랗게 변하고 오래두면 다시 붉게 변한다. 그리고 술은 성질이 날뛰면서 제어할 수 없다.(動盪不羈) 그래서 술은 피를 움직여 瘀血을 없앤다.(行血祛瘀)

술을 쓰는 뜻은 또 있다.

① 仲景이 술을 쓴 처방

: <<傷寒論>>과 <<金匱要略>>에 술을 넣고 다리는 약 세 가지가 있다.

* 炙甘草湯은 술 7되에 물8되를

* 當歸四逆加吳茱萸生薑湯은 물과 술을 각각 6되

* 芎歸膠艾湯은 술3되와 물5되를 썼다. 그러므로 술은 補陰하는 藥에 쓰면 느리고 지체하는 약성을 疏通하고, 寒氣를 흩어버리는 약에 쓰면 속에 잠복한 채 寒氣를 부순다. 輕重에 따라서 사용하였다.

② 또 丸에 넣는 방법 5가지와 散劑에 넣는 방법 6가지가 있다.

* 薯蕷丸, 腎氣丸, 天雄散에서 補藥을 정체를 못하게 움직이고,

* 九痛丸, 赤丸, 侯氏黑散에서 응결한 邪氣를 소통하며,

* 大黃蠅蟲丸, 土瓜根散에서 경맥 순환 부진을 몰아내고

* 當歸芍藥散, 當歸散, 白朮散에서 혈액이 壅塞됨을 조절한다.

③ 술로 약을 씻어서 쓰는 방법도 세 가지가 있다.

* 抵當湯, 調胃承氣湯, 大承氣湯에는 大黃을 술로 씻어서 쓴다. 이때 술은 물아내는 작용을 복돋아서 머무르지 못하게 하며, 邪氣만 제거하고 正氣는 손상하지 못하게 한다.

* 防己地黃湯에서는 防己, 防風, 桂枝, 甘草를 술에 담갔다가 짜낸 즙을 地黃汁과 합해서 복용하는데, 이때 술은 補劑를 움직이게 아니라 發散하는 藥을 강화하며, 發散劑를 補藥에 따르게 하여 邪氣만 몰아내고 正氣는 손상하지 않는다.

* 紅鹽花酒에서는 한가지 약만 술에 담가서 쓴다. 이것은 血液을 순환시키며(行血) 風을 몰아내면서(驅風) 혈액을 순환하여 血을 조절하고, 風을 저절로 없애게 한다.

④ 鼈甲煎丸에서는 鼈甲을 술로 달여서 膠로 만든다. 그리고 이것을 나머지 藥과 합해서 丸을 만든다.

⑤ 下瘀血湯에서 술로 끓여서 丸을 만들

124) 임진석 옮김 : 本經疏證, 서울, 아티전, 1999

어 복용한다.

여기서의 의도는 미미하지만 아주 깊은 뜻이 있다. 술을 쓸 때 ④는 가장 먼저 쓰고 ⑤는 가장 나중에 쓴다. 이때 목적은 癥堅邪氣를 부수기 위하여 內部에서 外部로 향하게 만드는 것이고, 癥瘕積血을 제거하기 上部에서 下部로 향하게 만드는 것이다. 따라서 술의 작용은 ④은 약 내부에 있고 ⑤는 약 외부에 있다. 이것을 깊이 연구하면 行藥勢하는 뜻을 알 수 있다.

(2) 술의 副作用

- 久飲傷神損壽《本草》
- 大寒凝海惟酒不冰明其性熱獨冠群物人飲之便體廢神昏是其有毒故也《本草》
- 本草止言熱而有毒不言其濕中發熱近於相火人大醉後振寒戰慄可見矣《丹心》
- 又能藏物不敗柔物能軟《本草》

술은 쓰고 달고 시다. 몹시 뜨거우면 毒이 있다. 주로 약으로서 복용하면 百邪를 죽이고, 惡氣를 제거하고, 血脈을 통하고, 胃腸을 튼튼히 하고, 皮膚를 윤택하게 하고 근심걱정을 없애준다. 조금 마시면 가장 좋다. 많이 마시면 정신을 해치고, 수명을 단축시키고, 사람의 본성을 바꾼다. 그 해독이 심해진다.

취하여 도를 지나치게 마시면, 생명의 근원이 손상된다.

술을 마실 때 많이 마시는 것은 바람직하지 못하다. 과다하게 마신걸 알면, 속히 그것을 토하는 게 좋다. 그러지 않으면 膽疾을 일으킨다. 취해도 비틀거리지 말라. 몹시 취하면 평생동안 여러 가지 병이 끊이지 않는다. 술은 오랫동안 마시면 안 된다. 胃腸이 진무르고, 骨髓에 병이 들고, 筋肉이 풀어질 우려가 있다. 125)

(3) 약술의 종류에 따른 효능

[糟下酒] 性煖溫胃禦風寒疑是未榨酒也

[豆淋酒] 治風痙角弓反張

[蔥豉酒] 和解風寒出汗治傷寒

[葡萄酒] 駐顏煖腎

[桑椹酒] 補五藏明耳目取汁釀酒也

[枸杞酒] 補虛肥健人

[地黃酒] 和血駐顏

[戊戌酒] 大補陽氣

[松葉酒] 治脚氣風痺

[松節酒] 治歷節風

[菖蒲酒] 治風痺延年¹²⁶⁾

[鹿頭酒] 補氣血煮鹿頭取汁釀酒也

[羔兒酒] 肥健人煮羔兒取汁釀酒也

[蜜酒] 補益療風疹

[春酒] 美酒也疑今三玄酒之類也

[無灰] 不雜他物者即醇酒也

[餅子酒] 糯米粉合和諸藥爲麴釀之曰餅子酒

[黃連酒] 解酒毒不傷人未詳 《入門》¹²⁷⁾

[菊花酒] 延年益壽治風眩《入門》¹²⁸⁾

[天門冬酒] 補氣血延年

[暹羅酒] 自暹羅國來能破積殺蟲 《入門》

[紅麴酒] 大熱有毒辟瘴氣療打傷 《入門》

[東陽酒] 酒味清香自古擅名隣邑皆不及 《入門》

[金盆露] 出處州醇美可尚然劣於東陽 《入門》

[山東秋露白] 色純味烈《入門》

[蘇州小瓶酒] 麴有熱藥飲之頭痛口渴 《入門》

125) 조병채 편역 : 前掲書, p.107

126) 李挺 著 : 編註醫學入門, 서울, 대성문화사, 1990, p.488

127) 上掲書, p.494

128) 上掲書, p.488

〔南京金華酒〕味太多飲留中聚痰 <入門>

〔淮安菘豆酒〕麴有菘豆乃解毒良物 <入門>

〔江西麻姑酒〕以泉得名味殊勝 <入門>

〔燒酒〕自元時始有味極辛烈多飲傷人

〔煮酒〕味殊佳夏月宜飲 <俗方>

〔梨花酒〕色白味醲宜於春夏 <俗方>

2) 음료류

(1) 우유 [牛乳]

性微寒 (一云冷)味甘無毒補虛羸止煩渴潤皮膚養心肺解熱毒 <本草>

○凡服乳必煮一二沸停冷啜之生飲令人痢熱食即壅又不欲頓服欲得漸消 <本草>

(2) 양젖 [羊乳]

性溫味甘無毒潤心肺止消渴 <本草>

(3) 말젖 [馬乳]

性冷味甘無毒止渴 <本草>

(4) [酪] 타락

性寒 (一云冷)味甘酸無毒止煩渴熱悶心膈熱痛 <本草>

○療身面上熱瘡肌瘡 <本草>

(5) [酥] 수유

性微寒 (一云涼)味甘無毒益心肺止渴嗽潤毛髮除肺癆心熱并吐血補五藏利腸胃 <本草>

(6) [醍醐]

性平味甘無毒治一切肺病咳嗽膿血皮膚瘙癢通潤骨髓明目補虛功優於酥 <本草>

○醍醐生酥中酥之精液也醍酥一石有三四升醍醐熟抨貯器中待凝穿中至底便津出得之性滑以物盛之皆透惟雞子殼及葫蘆盛之不出 <本草>

○作酪時上一重凝者爲酪面酪面上其色如油者爲醍醐熬之即出不可多得極甘美惟潤養

瘡痂最相宜 <本草>

3) 상응식품의 보양

(1) 곡물류

天地間에 사람의 性命을 기르는 것은 오로지 穀食뿐이다. 땅에 뿌리를 두고 있는 고로 氣가 中和됨을 얻을 수 있다. 그 맛은 淡甘하며, 性은 和平하여 大補하면서 滲泄하는 작용이 있다. 이에 久服하여 도 이를 지겨워하지 않으니, 이것이 사람에게 크게 도움이 되는 것이다.¹²⁹⁾

① [胡麻] 검은 참깨

味甘 平 無毒 主傷中虛羸 補五內 益氣力 長肌肉 填髓腦 <本草>¹³⁰⁾

② [白油麻] 흰 참깨

性大寒無毒滑腸胃通血脉行風氣潤肌膚 <本草>

○油麻有二種白者潤肺黑者潤腎 <本草>

○白油麻與胡麻一等但以色言之今人止謂之脂麻生則寒炒則熱 <本草>

③ [麻子] 삼배씨

性平 (一云寒)味甘 平 無毒 主補中益氣.¹³¹⁾ 補虛勞潤五藏疎風氣治大腸風熱結澀利小便療熱淋通利大小便不宜多食滑精氣痿陽氣 <本草>

○汗多胃熱便難三者皆燥濕而亡津液仲景以麻仁潤足太陰之燥乃通腸也 <湯液>

④ [大豆] 흰 콩¹³²⁾

性平味甘 (一云鹹)無毒補五藏益中助十二經脉調中煖腸胃久服令人身重 <本草>

○豆有黑白二種黑者入藥白者不用但食之而已 <本草>

129) 李時珍: "天地間養人性命者惟穀耳備土之德得氣中和故其味淡甘而性和平大補而滲泄乃可久食而無厭是大有功於人者也" <綱目>

130) 임진석 옮김: 前掲書, p.598

131) 上掲書, p.190

132) 李挺 著: 前掲書, p.389

⑤【赤小豆】붉은 팥

性平(一云微寒一云溫)味甘酸 平 無毒
主下水腫 排癰腫膿血¹³³⁾ 治消渴止泄利小便
下水腫脹滿《本草》

○消熱癰腫散惡血《本草》

○小豆性逐津液主水氣脚氣方最要行水通
氣瀝脾之劑久服令人黑瘦枯燥《入門》

⑥【粟米】香쌀

性微寒味酸無毒養腎氣去脾胃中熱益氣利
小便益脾胃《本草》

○黍稷稻粱禾麻菽麥乃八穀也陶隱居以禾
爲粟朱子詩註明言禾者穀連葉秸之總名蓋八
穀有粟則是蓋言梁則包粟在中《入門》¹³⁴⁾

⑦【粳米】백쌀

性平味甘苦無毒平胃氣長肌肉溫中止痢
益氣除煩《本草》¹³⁵⁾

○粳硬也堅硬於糯米也入手太陰少陰經氣
精皆從米變化而生故字皆從米《入門》¹³⁶⁾

○作飯及粥食之稍生則不益脾過熟則佳《
本草》

⑧【陳廩米】창의 묵은 쌀

性溫味鹹酸無毒除煩調胃止泄補五藏滋
腸胃宜作湯食《本草》

⑨【糯米】찰쌀

性寒(一云微寒一云涼)味甘苦無毒補中
益氣止霍亂令人多熱大便堅《本草》

○癰諸經絡氣使四肢不收發風動氣令人昏
昏多睡不可多食久食則令人身軟猫犬食之脚
屈不能行緩人筋也《本草》

○糯粟也(粟與軟同)其米軟而粘即稻米
也今人用之作酒煮糖也《入門》¹³⁷⁾

⑩【大豆黃卷】콩나물

性平味甘無毒主久風濕痺筋攣膝痛除五藏

胃中結聚《本草》¹³⁸⁾

○卷蘘長五分者破婦人惡血產婦藥中用之
《入門》¹³⁹⁾

⑪【黍米】기장쌀

性溫味甘無毒益氣補中不可久食令人多熱
煩《本草》

○有小毒不堪久服昏五藏令人多睡《本草
》

○似粟而非粟穀之類也有丹赤黑三種肺之
穀也肺病宜食之《入門》¹⁴⁰⁾

⑫【小麥】밀

性微寒(一云平)味甘無毒除煩熱少睡止
燥渴利小便養肝氣《本草》¹⁴¹⁾

○小麥皮寒肉熱合湯皆完用之不許皮拆拆
則溫明麩不能消熱止煩也《本草》

○秋種夏熟受四時氣足自然兼有寒溫麩熱
麩冷宜其然也《本草》

○凡麥秋種冬長春秀夏實具四時中和之氣
故爲五穀之貴地煖處亦可春種至夏便收受氣
不足故有毒而麩性亦冷也《本草》

⑬【麵】밀가루

性溫味甘補中益氣厚腸胃強氣力助五藏久
食實人《本草》

○小麥性寒作麩則溫而有毒《本草》

○麩性壅熱少動風氣《本草》

⑭【麩】누룩

性大煖(一云溫)味甘平胃消穀止痢《本
草》¹⁴²⁾

○女麩完小麥爲之一名旋子黃蒸磨小麥爲
之一名黃衣並消食《本草》

○麥麩止河魚之腹疾《左傳》

⑮【神麩】약에 드는 누룩

性煖(一云溫)味甘無毒開胃健脾消化水

133) 임진석 옮김 : 前揭書, p.356

134) 李挺 著 : 前揭書, p.392

135) 임진석 옮김 : 前揭書, p.361

136) 李挺 著 : 前揭書, p.382

137) 上揭書, p.384

138) 임진석 옮김 : 前揭書, p.355

139) 李挺 著 : 前揭書, p.390

140) 上揭書, p.385

141) 임진석 옮김 : 前揭書, p.363

142) 上揭書, p.363

穀止霍亂泄瀉痢下赤白破癥結下痰逆胸滿腸胃中塞飲食不下落胎下鬼胎《本草》

○入藥炒令香火炒以助天五之氣入足陽明經《湯液》

○紅麴活血消食止痢疑是神麴也《入門》

⑩ [麴] 밀기울

性寒 (一云涼) 味甘無毒調中去熱治熱瘡湯火瘡爛撲損折傷瘀血《本草》

○麥屬陽麴之性涼《丹心》

○麴熱麴涼《丹心》

⑪ 【大麥】 보리씨

性溫 (一云微寒) 味鹹無毒益氣調中止泄補虛實五藏久食令人肥健滑澤《本草》143)

○令人多熱爲五穀長《本草》

○久食頭髮不白不動風氣暴食稍似脚弱爲下氣故也 熟則益人帶 生則冷損人《本草》

⑫ 【蕎麥】 모밀

性平寒味甘無毒實腸胃益氣力雖動諸病能鍊五藏滓穢續精神《本草》

○久食動風令人頭眩合猪羊肉食成風癩《本草》

⑬ 【菘豆】 녹두

性寒 (一云平一云冷) 味甘無毒主一切丹毒煩熱風疹藥石發動壓熱消腫下氣止消渴《本草》144)

○和五藏安精神行十二經脉此最爲良《本草》

○作枕明目治頭風頭痛《本草》

○若欲去病須勿去皮蓋皮寒肉平爾《食物》

○色綠圓小者佳入藥須帶皮用去皮則少有壅氣《入門》

⑭ 【豌豆】 완두

性平味甘無毒主益中平氣調順榮衛《日用》

○一名蚕豆快胃利五藏或點茶或炒食佳《入門》

⑮ 【薏苡仁】 울무씨

性微寒 (一云平) 味甘無毒主肺痿肺氣吐膿血咳嗽又主風濕痺筋脉攣急乾濕脚氣《本草》145)

○輕身勝瘴氣《史記》

(2) 야채류

① 【生薑】 생강

性微溫味辛無毒歸五藏去痰下氣止嘔吐除風寒濕氣療咳逆上氣喘嗽146)

○性溫而皮寒須熱即去皮要冷即留皮《本草》

○能制半夏南星厚朴之毒止嘔吐反胃之聖藥也《湯液》

② 【芋子】 토란

性平 (一云冷) 味辛有毒寬腸胃充肌膚滑中破宿血去死肌《入門》147)

○一名土芝處處有之生則有毒不可食性滑熟則無毒甚補益和鯽魚作羹尤良《本草》

③ 【冬葵子】 돌아옥씨

性寒 (一云冷) 味甘無毒治五淋利小便除五藏六府寒熱婦人乳難內閉148)

○霜後葵不可食動痰吐水

④ 【莧實】 비름씨

性寒味甘無毒主青盲白翳明目除邪利大小便殺虻虫《入門》149)

○主肝風客熱瞽目黑花

{赤莧}主赤痢血痢此莧莖葉甚赤《本草》

{紫莧}主痢此莧莖葉通紫可染菜菔《本草》

⑤ 【馬齒莧】 쇠비름

145) 上揭書, p.83

146) 上揭書, p.213

147) 李挺 著 : 前揭書, p.412

148) 임진석 옮김 : 前揭書, p.197

149) 李挺 著 : 前揭書, p.403

143) 上揭書, p.363

144) 上揭書, p.689

性寒味酸無毒主諸腫惡瘡利大小便破癥結
療金瘡內漏止渴殺諸虫《入門》150)

⑥【萊菔】 단무우

性溫 (一云冷一云平) 味辛甘無毒消食去
痰癖止消渴利關節練五藏惡氣治肺癆吐血勞
瘦咳嗽《入門》151)

〔子〕治膨脹積聚利五藏及大小二便又研末
飲服吐風痰甚效

⑦【菘菜】 배추

性平 (一云涼) 味甘無毒 (一云微毒) 消
食下氣通利腸胃除胸中熱解酒渴止消渴《入
門》152)

⑧【竹筍】 죽순

性寒味甘無毒止消渴利水道除煩熱益氣
○消痰利水爽胃氣取蒸煮食之《入門》
153)

⑨【西瓜】 수박

性寒味甘極淡無毒壓煩渴消暑毒寬中下氣
利小便治血痢療口瘡《入門》154)

⑩【括瓜】 참외

性寒味甘有毒 (一云無毒) 止渴除煩熱利
小便通三焦間壅塞氣兼主口鼻瘡

○處處有之多食則動宿冷病破腹令人脚手
無力

○有癥癖患脚氣人尤不可食沈水者及兩帶
兩鼻並殺人《本草》

⑪【胡瓜】 외

性寒味甘無毒不可多食動寒熱多瘡病《入
門》155)

⑫【絲瓜】 수세미

性冷解毒治一切惡瘡小兒痘疹并乳疽丁瘡
脚癰

○霜後取老絲瓜連皮根子全者燒存性為末
蜜湯調下二三錢則腫消毒散不致內攻《入門
》

⑬【沙參】 더덕

性微寒味苦無毒補中益肺氣治疝氣下墜排
膿消腫毒宜五藏風氣156)

⑭【桔梗】 도라지

性微溫 (一云平) 味辛苦有小毒治肺氣喘
促下一切氣療咽喉痛及胸膈諸痛下蠱毒157)

⑮【蔥白】 파

性涼 (一云平) 味辛無毒主傷寒寒熱中風
面目腫療喉痺安胎明目除肝邪利五藏殺百藥
毒通大小便治奔豚脚氣

○處處種之宜冬月食只可和五味用之不宜
多食蓋開骨節出汗虛人故爾

○入手太陰經足陽明經以通上下之陽也專
主發散風寒《湯液》

⑯【大蒜】 마늘

性溫 (一云熱) 味辛有毒主散癰腫除風濕
去瘴氣爛疔癰破冷除風健脾胃止霍亂轉筋
辟瘟疫療老瘡去蠱毒療蛇虫傷

○蒜葷菜也今人謂葫為大蒜性最葷臭不可
食久食傷肝損目

○獨顆者謂之獨頭蒜殺鬼去痛灸癰疽方多
用之 (도야마늘)

○久食能清血令髮早白《本草》

⑰【韭菜】 부추

性溫 (一云熱) 味辛微酸無毒歸心安五藏
除胃中熱補虛乏煖腰膝除胸中痺《本草》
158)

○韭能去胸中惡血滯氣又能充肝氣《丹心
》

⑱【蕪菜】 영교

性溫味辛苦無毒調中止久痢冷瀉除寒熱去

150) 上揭書, p.404

151) 上揭書, p.283

152) 上揭書, p.402

153) 上揭書, p.411

154) 上揭書, p.414

155) 上揭書, p.414

156) 임진석 옮김 : 前揭書, p.553

157) 上揭書, p.428

158) 上揭書, p.690

水氣肥健人《本草》159)

⑲【薄荷】 박하

性溫 (一云平) 味辛苦無毒能引諸藥入榮衛發毒汗療傷寒頭痛治中風賊風頭風通利關節大解勞乏

○性味辛涼最清頭目治骨蒸入手太陰手厥陰經上行之藥也《湯液》

⑳【茄子】 가지

性寒味甘無毒主寒熱五藏勞及傳尸勞氣《入門》160)

㉑【水芹】 미나리

性平 (一云熱) 味甘無毒止煩渴養神益精令人肥健治酒後熱毒利大小腸療女子崩中帶下小兒暴熱《入門》161) ○一名水英生水中葉似芎藭花白色而無實根亦白色可作齋菹及煮食並得生啖亦佳亦治五種黃疸《本草》

㉒【蕨菜】 고사리

性寒滑味甘去暴熱利水道《入門》162)

○處處有之生山坡原野中人多採取煮食之味甚好然不可久食消陽氣令脚弱不能行眼暗腹脹《本草》

㉓【蓴菜】 근대

性平微毒補中下氣理脾氣去頭風利五藏《入門》163)

○園圃中多有之人多食之然不可多食必破腹《本草》

㉔【菠菜】 시금치

性冷微毒利五藏通腸胃熱解酒毒《入門》164)

○生圃中人常採食然不可多食令脚弱《本草》

㉕【木耳】 목이버섯

159) 上揭書, p.375

160) 李槿 著 : 前揭書, p.407

161) 上揭書, p.410

162) 上揭書, p.413

163) 上揭書, p.415

164) 上揭書, p.415

性寒 (一云平) 味甘無毒利五藏宣腸胃壅毒氣涼血止腸澀下血益氣輕身《本草》

○地生名菌木生名樛 (音軟) 又名蕈 (音甚) 有天花蕈蓐菰蕈香蕈肉蕈皆因濕氣熏蒸而成生山中僻處多毒殺人《日用》

○蕈性平 (一云微溫) 味鹹甘有小毒主心痛溫中去諸虫今世所通用者此物多有毒宜切以薑及投飯粒試之如黑則有毒否則無害《日用》

○有木生者有地生者皆濕熱相感而成多食發濕熱毒初無毒夏秋有毒為蛇虫過也《入門》

㉖【松耳】 송이버섯

性平味甘無毒味甚香美有松氣生山中古松樹下假松氣而生木茸中第一也《俗方》

㉗【海帶】 다시마

療疝氣下水治癭瘤結氣能軟堅¹⁶⁵⁾

(3) 과일류

①【蓮實】 연밥

性平寒味甘無毒養氣力除百疾補五藏止渴止痢益神安心多食令人喜《本草》

○補十二經氣血《入門》

②【橘皮】 동정굴

性溫 (一云煖) 味苦辛無毒能治胸膈間氣開胃止痢消痰涎主上氣咳嗽止嘔逆利水穀道¹⁶⁶⁾

○留白者補胃和中去白者消痰泄氣

○有白朮則補脾胃無白朮則瀉脾胃有甘草則補肺無甘草則瀉肺《丹心》

③【青橘皮】 푸른굴

性溫味苦無毒主氣滯下食破積結及膈氣《本草》

○青皮乃肝膽二經之藥人多怒脇下有鬱積最效《正傳》

④【柚子】 유자

165) 임진석 옮김 : 前揭書, p.297

166) 上揭書, p.182

皮厚味甘無毒去胃中惡氣解酒毒治飲酒人口氣《本草》

⑤【乳柑子】 감자

性大寒（一云冷）味甘無毒主腸胃中熱毒止暴渴利小便解酒毒及酒渴

⑥【大棗】 대추

性平（一云溫）味甘無毒安中養脾補五藏助十二經脉補津液通九竅強志和百藥《本草》167)

○味甘補經不足以緩陰血血緩則脉生故能助十二經脉《入門》168)

⑦【蒲萄】 포도

性平味甘（一云甘酸）無毒主濕痺治淋通小便益氣強志令人肥健《入門》169)

○暴收其實以治瘡疹不出甚效多食昏人眼

⑧【栗子】 밤

性溫味鹹無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐飢

○生栗可於熱灰中煨令汁出食之良不得通熟熱則壅氣生則發氣故火煨殺其木氣耳《本草》

⑨【覆盆子】 나무딸기

性平（一云微熱）味甘酸無毒療男子腎精虛竭女人無子主丈夫陰痿能令堅長補肝明目益氣輕身令髮不白《本草》

⑩【梅實】 매화열매

性平味酸無毒止渴令人膈上熱《本草》170)

〔烏梅〕性煖味酸無毒去痰止吐逆止渴止痢除勞熱骨蒸消酒毒主傷寒及霍亂燥渴去黑痣療口乾好唾《本草》

〔白梅〕性煖味酸無毒主金瘡止血點痣蝕惡肉除痰唾《本草》

〔葉〕濃煎湯治休息痢及霍亂《本草》

⑪【木瓜】 모과

性溫味酸無毒主霍亂大吐下轉筋不止消食止痢後渴治奔豚及脚氣水腫消渴嘔逆痰唾強筋骨療足膝無力171)

○實如小瓜醋可食然不可多食損齒及骨

○此物入肝故益筋與血《本草》

○木實如瓜良果也入手足太陰經益肺而去濕和胃而滋脾《入門》

⑫【紅柿】 감

性寒（一云冷）味甘無毒潤心肺止渴療肺痿心熱開胃解酒熱毒壓胃間熱止口乾亦治吐血172)

○生南方軟熟者為紅柿飲酒不可食令心痛且易醉不可與蟹同食令腹痛吐瀉《本草》

⑬【龍眼】

性平味甘無毒主五藏邪氣安志除蠱毒去三虫173)

○其味歸脾而能益志《本草》

〔核〕燒烟熏鼻治流涕不止《入門》174)

⑭【桃核仁】 복숭아씨

性平（一云溫）味苦甘無毒主瘀血血閉破癥瘕通月水止心痛殺三虫《本草》175)

○破滯血生新血逐瘀活血有功《醫鑑》

○肝者血之海血受邪則肝氣燥經曰肝苦急急食甘以緩之桃仁味苦甘辛散血緩肝也《綱目》

⑮【杏核仁】 살구씨

性溫味甘苦有毒（一云小毒）主咳逆上氣療肺氣喘促解肌出汗殺狗毒176)

○生熟喫俱得惟半生半熟殺人《本草》

○病人有火有汗童尿浸三日用《入門》

〔杏實〕性熱味酸有毒不可多食損神傷筋骨

171) 上揭書, p.678

172) 上揭書, p.680

173) 上揭書, p.662

174) 李挺 著：前揭書, p.420

175) 임진석 옮김：前揭書, p.485

176) 上揭書, p.485

167) 上揭書, p.184

168) 李挺 著：前揭書, p.418

169) 上揭書, p.421

170) 임진석 옮김：前揭書, p.351

《本草》

⑫【石榴】 석류

性溫味甘酸無毒主咽燥渴損人肺不可多食
《入門》177)

○生南方八九月採實有甘酸二種甘者可食
酸者入藥多食損齒《本草》

[殼]味酸無毒止漏精溢腸止赤白痢須老木
所結及陳久者佳微炒用《本草》

[花]主心熱吐血及衄血百葉尤良《本草》

[東行根皮]療虻虫寸白虫《本草》

⑬【梨子】 배

性寒(一云冷)味甘微酸無毒除客熱止心
煩消風熱除胸中熱結《入門》178)

○處處有之味甘性寒渴者宜之尤治酒渴然
多食令人寒中金瘡產婦尤不可食《本草》

[葉]主霍亂吐利不止煮汁服《本草》

[樹皮]治瘡癬疥癩甚效煮汁洗之《本草》

⑭【林檎】 사과

性溫味酸甘無毒止消渴治霍亂肚痛消痰止
痢《入門》179)

○其樹似柰樹實形圓如柰六月七月熟或謂
之來禽處處有之味苦澁不可多食閉百脉令人
好睡發痰生瘡癩

○半熟者味苦澁故入藥治病爛熟則無味矣
《本草》

⑮【李核仁】 오얏씨

性平味苦無毒主踠折骨痛肉傷利小腸下水
腫治面黧《本草》180)

⑯【胡桃】 호두

性平(一云熱)味甘無毒通經脉潤血脉黑
鬢髮令人肥健

○性熱不可多食能脫人眉動風故也入夏禁
食雖肥人而動風

○胡桃蠶宿資其形以斂肺故能治肺氣喘促
補腎治腰痛本出胡地生時外有青皮形如桃故
謂之胡桃《入門》181)

⑰【獼猴桃】 다래

性寒味酸甘無毒止暴渴解煩熱下石淋冷脾
胃療熱壅反胃《本草》

⑱【海松子】 잣

性小溫味甘無毒主骨節風及風痺頭眩潤皮
膚肥五藏補虛羸少氣《本草》

⑲【銀杏】 은행

性寒味甘有毒清肺胃濁氣定喘止咳《入門
》182)

○一名白果以葉似鴨脚故又名鴨脚樹其樹
甚高大子如杏子故名爲銀杏熟則色黃剝去上
肉取子煮食或煨熟食生則戟人喉小兒食之發
驚《日用》

⑳【山楂子】 산사

消食積化宿滯行結氣消積塊痰塊血塊健脾
開膈療痢疾兼催瘡痛

㉑【無花果】 무화과

味甘開胃止泄瀉《食物》

(4) 동물류

①【牛肉】 쇠고기

性平(一云溫)味甘無毒(一云微毒)養
脾胃止吐泄治消渴消水腫令人強筋骨補益腰
脚《入門》183)

○自死肉不可食必生疔瘡《俗方》

②【羊肉】 양고기¹⁸⁴⁾

性大熱(一云溫)味甘無毒治虛勞寒冷補
中益氣安心止驚開胃肥健《本草》185)

○齒骨及五藏皆溫平而主疾惟肉性大熱熱
病差後百日內食之復發熱瘡人食之令發熱困

177) 李挺 著 : 前掲書, p.426

178) 上掲書, p.426

179) 上掲書, p.432

180) 임진석 옮김 : 前掲書, p.492

181) 李挺 著 : 前掲書, p.418

182) 上掲書, p.432

183) 上掲書, p.436

184) 上掲書, p.437

185) 임진석 옮김 : 前掲書, p.341

重皆致死《本草》

③〔兔肉〕토끼고기¹⁸⁶⁾

性寒平味辛(一云酸)無毒治渴健脾然性冷多食損元氣絕血脉弱房事令人萎黃《本草》

○臘月肉作醬食去小兒豌豆瘡

○八月至十月肉酒灸喫與丹石發熱人相宜性冷故也

○兔有白者全得金之氣入藥尤佳兔壽千歲五百歲毛變白餘兔至秋深可食金氣全故也《本草》

④〔牡狗肉〕수개고기¹⁸⁷⁾

性溫(一云煖)味酸無毒(一云有毒)主安五藏補五勞七傷補血脉厚腸胃填骨髓煖腰膝起陽道益氣力《本草》

○肥者血亦香美何要去血去血則都無效矣《本草》

○春月日赤鼻燥欲狂者不可食《本草》

⑤〔豚肉〕돼지고기

性寒(一云涼)味苦微毒解熱

○療熱閉血脉弱筋骨虛人肌殺藥動風不可久食《入門》¹⁸⁸⁾

○療水銀風壓丹石毒

○食能暴肥此蓋虛肌故也

○猪水畜也其味甘美而鹹其氣微寒先入腎《本草》

⑥【膾肭臍】

性大熱(一云熱)味鹹無毒主五勞七傷腎氣衰弱陰痿少力面黑精冷并男子腎精衰損多色成腎勞瘦悴又療鬼魅狐魅夢與鬼交中惡邪氣助陽氣煖腰膝《本草》

○凡使火療去毛酒浸一日微微火上灸令香細剉另研用如無真者以黃狗腎三枚可代一枚《入門》¹⁸⁹⁾

⑦【牡鼠肉】숫쥐고기

性微溫(一云涼)味甘無毒療跌折續筋骨搗付

○主小兒疳疾腹大食食炎食之牡鼠父鼠也又主骨蒸勞極四肢羸瘦殺虫去骨酒熬入藥《本草》

⑧【鼠晏鼠】두더쥐

性寒味鹹無毒主癰疽諸瘻蝕惡瘡疥陰蠹爛瘡及血脉不行結成癰疽食之可消小兒食殺虻虫

○膏堪摩諸惡瘡《本草》

⑨【鼯鼠】날다람쥐

性微溫主墮胎令易產

○鼯鼠是鼯鼠即飛生鳥也山中有之狀如蝙蝠大如鳩鵲暗夜行飛人取其皮毛與產婦臨蓐持之令易《本草》

⑩【震肉】벼락맞아 죽은 짐승의 고기

主小兒夜驚大人因驚失心作脯食之此畜物爲天雷所霹靂者也《本草》

古人云肉雖多不使勝食氣蓋人食以穀氣爲主一或過焉適足以傷人非養生之道也《食物》

○食諸肉過度還飲肉汁即消食腦立消《本草》

(5) 수산물류

①【鯉魚膽】잉어쓸개¹⁹⁰⁾

性寒味苦無毒主青盲明目目熱赤痛療耳聾¹⁹¹⁾

○點眼主赤腫腎痛去障翳《本草》

〔肉〕性寒(一云平)味甘無毒(一云有毒)主黃疸止消渴療水腫脚滿下氣破冷氣痲癩又治胎動及妊婦身腫能安胎《本草》

②【鯽魚】붕어

性溫(一云平)味甘無毒平胃氣益五藏調

186) 李挺 著：前揭書，p.449

187) 上揭書，p.443

188) 上揭書，p.433

189) 上揭書，p.301

190) 上揭書，p.469

191) 임진석 옮김：前揭書，p.589

中下氣止下痢合葷作羹主胃弱不下食作膾主久赤白痢《本草》

○諸魚皆屬火性鯽魚屬土故能入陽明而有調胃實腸之功又云魚在水中無一息之停故能動火《入門》¹⁹²⁾

③【烏賊魚骨】 오징어뼈¹⁹³⁾

性微溫味鹹無毒(一云小毒)主婦人漏血治耳聾及眼中熱淚又療血崩殺虫心痛《本草》¹⁹⁴⁾

[肉]性平味酸主益氣強志通月經久食益精令人有子《本草》

[腹中墨]主血刺心痛醋磨服之《本草》

④【鱻魚】 가물치

性寒味甘無毒主浮腫下水療五痔有瘡者不可食令人癢白¹⁹⁵⁾

○一名鱧魚生池澤中處處有之是蛇所變至難死猶有蛇性《本草》

○治癩用此以代花蛇是亦去風《丹心》

⑤【鰻鱺魚】 뱀장어¹⁹⁶⁾

性寒(一云平)味甘無毒(一云微毒)主五痔瘡癢殺諸虫治惡瘡及婦人陰戶虫痒

○此魚雖有毒而能補五藏虛損治勞瘵《本草》

⑥【鰻魚】 쏘가리

性平味甘無毒(一云微毒)補勞益脾胃治腸風瀉血去腹內小虫益氣力令人肥健《入門》¹⁹⁷⁾

⑦【青魚】 청어

性平味甘無毒主濕痺脚弱《本草》《入門》¹⁹⁸⁾

⑧【石首魚】 조기¹⁹⁹⁾

192) 李埏 著 : 前揭書, p.471

193) 上揭書, p.326

194) 임진석 옮김 : 前揭書, p.675

195) 上揭書, p.589

196) 李埏 著 : 前揭書, p.473

197) 上揭書, p.481

198) 上揭書, p.472

199) 上揭書, p.477

性平味甘無毒主食不消腹脹暴痢和葷作羹開胃益氣《本草》

[頭中石]頭中有小石如碁子主下石淋磨服之《本草》

⑨【鯿魚】 송어

性平味甘無毒開胃通利五藏令人肥健《本草》

⑩【鱸魚】

性平味甘有小毒補五藏和腸胃益筋骨《入門》²⁰⁰⁾

作膾尤佳多食宜人雖有小毒不至發病生江湖中《本草》

⑪【鮎魚】 메기

性煖味甘無毒主浮腫下水利小便《本草》《入門》²⁰¹⁾

⑫【鱒魚】 드렁허리

性大溫味甘無毒主濕痺補虛損療瀋疔治婦人產後淋瀝血氣不調羸瘦《本草》

⑬【比目魚】 가자미

性平味甘無毒補虛益氣力多食稍動氣《本草》《入門》

⑭【魷魚】 가오리

食之益人尾有大毒有肉翅尾長二尺刺在尾中人被刺煮海獺皮及魚簾竹解之

○候人尿處以刺釘之令人陰腫痛拔去即愈《食物》

⑮【河狍】 복

性溫(一云涼)味甘有毒(一云大毒)補虛去濕理腰脚去痔疾殺虫《本草》《入門》²⁰²⁾

⑯【杏魚】 대구

性平味鹹無毒食之補氣腸與脂味尤佳生東北海俗名大口魚《俗方》

⑰【八稍魚】 문어

200) 上揭書, p.482

201) 上揭書, p.482

202) 上揭書, p.480

性平味甘無毒食之無別功身有八條長脚無
鱗無骨故又名八帶魚生東北海俗名文魚《俗
方》

⑮【松魚】 송어

性平味甘無毒味極珍肉肥色赤而鮮明如松
節故名爲松魚生東北海海中《俗方》

⑯【鱧魚】 연어

性平無毒味亦甘美卵如眞珠而微紅色味尤
美生東北海海中《俗方》

⑰【白魚】

性平無毒開胃下食生江湖中冬月鑿冰取之
生漢江者尤好《俗方》

⑱【鯀魚】 미꾸라지

性溫味甘無毒補中止泄形短小常在泥中一
名鱧魚《入門》

⑳【鯿魚】

性平無毒治痔殺虫及腸風瀉血產後痢生南
海大者如扇長六七尺似蟹皆牡牝相隨無目得
牝始行牝去牡死生南海《本草》

㉑【銀條魚】

性平無毒寬中健胃合生薑作羹良《入門》
203)

㉒【鮰魚】

生南海味美無毒膠可作膠一名江鱧《入門》
204)

○一名魚鱧治破傷風《正傳》

㉓【魚鮓】 물고기젓

性平味甘無毒乃諸魚所作之鮓也不益脾胃
《入門》205)

㉔【魚膾】 물고기회

性溫味甘主喉中氣結心下酸水和薑芥醋食
之《入門》206)

○鮓魚膾開胃止腸澀

○鯉魚膾主氣結《本草》

(6) 조미료

①【豉】 약전국

性寒味苦(一云鹹一云甘)無毒主傷寒頭
痛寒熱瘴氣發汗通關節《本草》

○治中毒藥蠱氣瘡疾《本草》

○又殺六畜胎子諸毒《本草》

○去心中懊懣宜生用之《湯液》

○和蔥白服發汗最速《本草》

②【醬】 장

性冷利味酸無毒除熱止煩滿《本草》

○殺一切魚肉蔬菜毒又殺百藥熱傷及火
毒《本草》

○醬將也將和五味以安五藏故聖人不得不
食也以豆作陳久者良《入門》207)

③【醋】 초

性溫味酸無毒主消癰腫破血暈除癥塊堅積
《本草》208)

○治產後血暈及諸失血過多血暈止心痛咽
痛《本草》

○殺一切魚肉蔬菜毒《本草》

○醋亦謂之醴以有苦味故俗呼爲苦酒《本
草》

○苦酒米醋是也《得效》

○不可多食損人肌藏及損人骨《本草》

○入藥當取二三年米醋良穀氣全故也小麥
醋不及《本草》

○醋措也能措五味以適中也《入門》209)

④【飴糖】 흑당²¹⁰⁾

性溫味甘主補虛乏益氣力潤五藏消痰止嗽
《本草》211)

○飴糖又云膠飴是濕糖如厚蜜者《本草》

203) 上揭書, p.482

204) 上揭書, p.483

205) 上揭書, p.484

206) 上揭書, p.484

207) 上揭書, p.397

208) 임진석 옮김 : 前揭書, p.493

209) 李挺 著 : 前揭書, p.396

210) 上揭書, p.397

211) 임진석 옮김 : 前揭書, p.193

○以其色紫凝如琥珀色謂之膠飴色白而穀強者謂之飴糖不入藥《湯液》

○飴即軟糖也建中湯用之入脾《湯液》

○飴屬土成於火大發濕中之熱多食動脾風《丹心》

○諸米皆可作惟以糯米作者入藥《本草》

⑤ 【豆腐】 두부

性平 (一云冷) 味甘有毒益氣和脾胃《入門》

○豆腐有毒性冷而動氣能發腎氣頭風瘡疥《食物》

○多食則膨脹殺人喫酒則甚惟飲冷水即消矣《俗方》

○中寒多泄多屁者忌食《入門》

Ⅲ. 고찰

養生이란 大자연의 법도에 순응함으로써 건강을 유지하려고 했던 天人合一論에 따른 전통적인 방법으로 질병이 발생하지 않도록 미리 예비, 대비하는 治未病의 東洋醫學 고유사상으로 예방의학 차원에서 그 중요성을 생각해 볼 수 있다.

1. 양생의 원칙

1) 疾病의 豫防과 早期治療

疾病의 豫防과 早期治療의 측면에서 《內經》은 ‘未病’ 狀態에서 미리 疾病을 豫防하는 것을 養生의 重要한 部分으로 보고 있다. 《內經》에서는 또한 疾病의 早期 治療 原則을 重要視 하였다. 즉《素問·八正神明論》에서는 “上工救其萌芽,……下工救其已成 救其已敗”²¹²⁾라 하여 病의 初期에는 易治이지만 病이 이미 甚해져서 危險한 狀態에 들어가게 되면 治愈하기 어렵다고 하였다.

212) 上揭書, p.361

2) 自然에의 順應

自然에의 順應이 養生의 重要한 원칙중 하나이다. 《素問·寶命全形論》에서는 “人以天地之氣生 四時之法成”²¹³⁾이라 하여 人間은 언제 어디서든 自然界의 影響과 制約을 받을 수 밖에 없다고 보았다. 《靈樞·歲露論》에서는 “人與天地相參也與日月相應也”²¹⁴⁾라 하였고 《靈樞·刺節真邪篇》에서는 “人與天地相應 與四時相副”²¹⁵⁾라 하여 사람은 반드시 自然의 順行法則에 따라야 하는 것 이라고 하였다. 《素問·四氣調神大論》에서는 春溫, 夏熱, 秋涼, 冬寒의 ‘四氣’에 順應하여 나갈때 養生의 目的에 到達할 수 있다고 보았다.

3) 保養 精氣神

《素問·金樞真言論》에서는 “夫精者身之本也”²¹⁶⁾라 하여 精은 人間生命의 根本이라고 하였고 《靈樞·決氣論》에서는 “兩神相搏 合而成形 常先身生 是謂精”²¹⁷⁾이라 하여 神과의 不可分의 關係를 말하고 있으며, 《上古天真論》의 ‘天真’은 ‘腎氣’, ‘精氣’를 意味하는 것으로 볼 때 養生의 方法으로 精의 保養에 重點을 둔 것으로 볼 수 있다. 各種의 氣는 米록 全部 重要한 機能을 갖고 있지만 그 中 가장 重要한 것은 正氣이다. 따라서 正氣를 保養하는 것이 保養의 으뜸이 된다고 보았다. 이는 《素問·刺法論》에서 “正氣存內 邪不可干”²¹⁸⁾이라 하였고 《素問·評熱病論》에서는 “邪之所湊 其氣必

213) 上揭書, p.346

214) 河北醫學院校釋: 靈樞經校釋, 북경, 人民衛生出版社, 1982, p.418

215) 上揭書, p.326

216) 上揭書, p.52

217) 河北醫學院校釋: 前揭書, p.499

218) 上揭書, p.1325

虛”219)라고 하여 疾病을 抵抗하고 長壽하는데 있어서의 正氣의 重要性을 강조한 내용에서 찾아 볼 수 있다.

4) 陰陽·氣血의 平衡을 중요시 하였다.

2. 養生의 方法

1) 情緒의 安靜과 精神의 平安

情緒의 安靜과 精神의 弛緩을 통하여 快癒을 통하여 《靈樞·本臟篇》에서 말하는 “志意和即精神專直 魂魄不散 悔怒不起 五臟不收邪矣”220)의 境地에 到達할 수 있다고 보았다.

2) 養生과 飲食

《素問·藏氣法時論》에서는 “五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 而補精益氣”221)라 하여 完全한 健康을 維持하기 위한 飲食論을 말하였고, 《生氣通天論》에서는 “謹和五味 骨正筋柔 氣血以流 腠理以密 如是即骨氣以精 謹道如法 長有天名”222)이라하여 進一步한 飲食 五味의 調和에 대하여 言及함으로써 《內經》에서는 養生을 위한 飲食 攝生의 重要性을 強調하였다.

또한 《內經》에서는 비록 各種 飲食物이 人體의 生理 活動의 基礎 物質이 되지 만 適當量이 넘을 때는 人體에 해롭다는 것을 말하고 있다. 즉 《素問·五常政大論》에서는 “穀肉果菜 食養盡之 無使過之 傷其正也”223)라고 하였고 《靈樞·五味論》에서는 “五味入于口也 各有所走 各有所

病”224)라 하였으며 《素問·痺論》에서는 “飲食自倍, 腸胃乃傷”225)라고 하였고 《素問·生氣通天論》에서는 “因而飽食 筋脈橫解 腸癖爲痔 因以大飲 即氣逆”226)이라 하여 食食이나 過食은 오히려 健康과 養生에 惡影響을 招來한다고 하였다.

《靈樞·師傳篇》에서는 “食飲者 熱無灼灼 寒無滄滄”227)이라 하여 사람들이 飲食을 먹을 때에 너무 뜨겁게 혹은 너무 차게 먹지 말라고 하였다.

이와같은 內容들은 모두 養生의 方法중 飲食攝生의 重要性을 強調한 內經思想임을 알 수 있다.

3) 適當한 性生活

適當한 性生活을 하고 性慾을 節制하는 사람은 長壽할 수 있고 精氣와 形體를 比較的 旺盛하게 維持할 수 가 있어서, 一定한 生育力을 갖게되어 《上古天真論》에서 얘기하는 所謂 “能却老而全形 身年雖壽 能生子也”228)하게 된다고 하였다.

4) 養生과 運動療法

《素問·四氣調神大論》에서는 봄에 매일 “廣步于庭”229)하라고 하였다. 이러한 산책말고도 기공이나 도인법등을 통하여 양생을 도모하여야 한다.

5) 生活의 平衡維持로 過不足이 없는 상태를 유지하는 것이 중요하다고 하겠다.

6) 鍼灸, 藥物의 應用으로 積極적

219) 上揭書, p.436

220) 上揭書, p.49

221) 山東中醫學院, 河北醫學院: 黃帝內經素問, p.326

222) 上揭書, p.47

223) 上揭書, p.957

224) 河北醫學院校釋: 前揭書, p.189

225) 山東中醫學院, 河北醫學院: 黃帝內經素問, p.563

226) 上揭書, p.43

227) 河北醫學院校釋: 前揭書, p.493

228) 上揭書, p.8

229) 上揭書, p.15

인 상태의 養生과 治療를 하여야 한다.

이러한 양생의 원칙과 방법에 준하여서 食養生도 의미를 가지는 것으로 보여진다.

3. 食養生의 意味와 作用

食養生의 意味와 作用에 대하여도 정리를 하여 보도록 하겠다.

宋의 《太平聖惠方》에 보면 “若能用食平疴適性遺疾者 可謂良工”²³⁰⁾라고 쓰여 있다. 唐의 孫思邈은 《千金要方》에서 “醫師는 병의 원인을 훤히 알고 있어야 한다. 疾病의 원인을 알고 食으로써 고친다. 食餌療法으로 고쳐지지 않는 경우 藥을 먹인다.(食治)”²³¹⁾라고 했다. 醫聖 張仲景은 “食의 맛은 병을 낫게도 하고 도리어 몸을 해치는 일도 있다. 적당할 때는 건강체가 되고, 해로울 때는 病이 된다.”라고 지적했다. 元의 賈銘은 《飲食須知》에서 “飲食은 養生에 이롭지만 사물에 適性和 忌避가 있다는 것을 알지 않고 함부로 섭취하면 五臟의 造化를 깨고 심하면 疾病에 걸리고 만다.”라고 했다. 이러한 食養生은 오늘날의 食餌療法과도 일맥상통하게 되는데 食餌療法은 합리적으로 영양을 섭취함으로써 병리과정을 빨리 끝나게 하고 生理的인 恢復을 앞당기게 하며, 症狀를 없애고 健康長壽에 도움이 되는 것을 目的으로 하는 것이다. 그러므로 食餌療法은 慢性病에 특히 적합하며 약물처럼 환자가 싫어하거나 계속 복용할 수 없게 되는 일도 없으며 남녀 노소 누

구나 받아들여기가 쉽다. 환자나 먹는 사람의 습관과 기호에 따라 선택할 수 있으며 식용과 소화흡수를 도와주며 病의 恢復이나 豫防과 治療에 유익하다. 그래서 동양 의학에서의 飲食養生이란 전통적인 동양의학 이론에 비추어 飲食規律을 조정하고 飲食宜忌에 주의를 기울이며 합리적으로 食物을 섭취하므로써 건강을 증진시키고 延年益壽의 목적에 도달하는 방법이라 하겠다.

식양생의 작용을 살펴보도록 하자.

1) 補充營養

이는 食物이 진입한 후에 臟腑, 氣血, 經脈, 四肢, 肌肉 내지는 骨格, 皮毛, 九竅 등을 자양하는 작용이 있음을 의미한다.

2) 精, 氣, 神의 營養기초

《素問·陰陽應象大論》에서 “味歸形 形歸氣 氣歸精 精歸化”²³²⁾라 하여 飲食이 入胃하면 형체를 營養하는 외에 眞氣를 충실케 하고 다시 精華로 化生되어 元神을 養한다고 說하고 있다.

《壽親養老新書》에서는 “主身者神 養氣者精 益精者氣 資氣者食 食者生民之天活人之本也”²³³⁾라 하여 음식이 精, 氣, 神의 營養기초임을 명확히 지적하고 있다.

3) 豫防作用

《素問·陰陽應象大論》에 “精不足者 溫之以氣 形不足者 補之以味”²³⁴⁾라 하여 人體陰陽의 盛衰에 근거하여 이에 상응하는 飲食을 選擇하여 섭취하면 平衡을 잃

230) 王懷隱等編：太平聖惠方，北京，平常心出版社，1988，p.3081

231) 孫思邈：備急千金要方，서울，대성문화사，1984，p.464

232) 上揭書，p.23

233) 陳直：修親養老新書，廣東高等教育出版社，p.1,1985

234) 上揭書，p.28

은 陰陽을 조정하여 疾病發生을 방지 할 수 있음을 보여주고 있다.

4) 益壽抗衰作用

飲食調攝은 바로 長壽의 길로 가는 중요 요건이라 하겠다. 동양 의학에서는 음식의 이런 작용이 신체를 補精益氣하여 滋腎強身의 과정을 거쳐 이루어 진다고 보고 있다. 精이란 선천적으로 產生되어 후천적으로 길러지며 腎臟에 저장되어 있으면서 五臟을 培養하고 있으므로 精氣가足하면 腎氣가 充盛하고 腎氣가 充盛하면 身體健壯하고 精神旺盛해 진다. 그래서 이 精氣는 바로 益壽, 抗衰의 관건이 된다. 특히 노인들에 있어서는 飲食攝養이 더욱 중요하며 따라서 특별한 주의가 요망된다. 《壽親養老新書》에서는 “高年之人 眞氣耗竭 五臟衰弱 全仰飲食爲資氣血”²³⁵⁾이라 하여 老人에 있어서 飲食調補의 중요성을 강조하고 있고 清代 養生家인 曹庭棟은 《老老恒言》중에서 “老年有竟日食粥 不計頓 飢即食 亦能體強健 享大壽”²³⁶⁾라 하여 老人들을 粥으로써 調治願養하면 가히 장수할 수 있다고 말하고 있다.

5) 治療作用

동양의학에서는 藥食은 同源이라 인식하여 飲食과 藥物의 한계를 명확히 그어 놓지 않고 있으며 음식이 적당하면 약과 마찬가지로 祛邪除病의 효과를 거둘 수 있다고 여기고 있다. 어떤 경우에는 오히려 ‘藥補不如食補’라 하여 신체를 보양함에는 藥보다 飲食이 더 중요함을 강조하기도 한다. 宋代의 《太平聖惠方》에 보

면 ‘若能食平疴適性遺疾者 可謂良工’²³⁷⁾이라 하여 飲食을 잘 이용하여 病을 치료하는 의사를 良工이라고 칭하고 있다. 이는 현실적으로도 매우 합리적인 사고 방식으로서 질병을 人爲적으로 다스리려고만 할 것이 아니라 飲食으로 自然 治癒力을 향상시켜 무리 없이 건강을 회복시키려는 고차원적인 의료기술이라 여겨진다. 사실 병이란 갑자기 발병하는 것도 많지만 食習慣의 잘못으로 오는 경우도 적지 않으므로 동양의학적 원론 하에 病證이나 體質에 맞는 음식을 분류하고 개발해서 임상에 응용한다면 예방 의학적 차원에서나 患者를 治療하는 데나 다같이 국민건강에 기여하는 바가 크리라 여겨진다.

4. 음식과 관련된 이론

이외에도 음식과 연관이 되어 있는 이론들에 대해 간략하게 알아보도록 한다.

1) 음식물의 편성

食食物이 臟腑의 機能을 恢復시키고 調和시켜서 陰陽의 偏盛과 偏衰에 의해 야기된 병리 현상을 바르게 할 수 있다는 것은 각각의 음식물마다 다른 특성과 작용을 가지기 때문이다. 이를 음식물의 偏性이라고 한다. 이러한 음식물의 偏性을 가지고 陰陽의 偏盛과 偏衰를 고치는 것이다. 食餌療法에 의한 여러 가지 성질과 작용은 음식물의 性과 味, 歸經, 昇降浮沈하는 작용의 경향, 補와 瀉, 有毒과 無毒이라는 식으로 총괄할 수 있다. 이는 한방의 藥性이론과 흡사하다.

2) 성질과 맛(性味)

食性이란 주로 寒, 熱, 溫, 涼이라는 음

235) 上揭書, p.1

236) 曹庭棟 : 老老恒言, 上海古籍出版社, p.107

237) 王懷隱等編 : 太平聖惠方, 北京平常心出版社, 1988, p3081

식물의 네 가지 성질을 가리키며, 옛날에는 이를 四氣라 하였다. 寒熱, 溫涼의 중간에 있으면서 食性이 과히 현저하지 않고 작용이 비교적 온화한 平性식품이 있다. 寒涼性의 식품은 清熱, 瀉火, 解毒 등의 작용이 있어서 흔히 陽證이나 熱證에 사용된다. 溫熱性의 식품은 健脾, 開胃, 補腎, 補益 등의 작용이 있다. 平性으로 微寒이나 微溫의 식품은 일반적으로 병자에게 사용되며 또한 허약 체질이나 오랜 기간의 병으로 인한 陰陽已虛, 寒熱錯雜, 溫熱內纏의 사람에게 적합하다.

3) 歸經

歸經은 臟腑와 經絡의 이론에 의거하여 구체적인 증상에 대한 치료 효과의 진전에 따라 분류된다. 歸經은 주로 약재료에 쓰이고 있으며 식품은 보통 상용되는 것이기 때문에 식요법에서 강조되고 있지는 않다. 대신 식품에는 偏性이 있어서 식품의 歸經은 실제로 옛사람이 장기간에 걸쳐 실천한 가운데 증명된 결론이다.

4) 升降浮沈

升降浮沈이란 약물 또는 식품이 작용하는 방향성을 가리킨다. 약식품이 체내에 들어가면 升, 降, 浮, 沈이라는 네 가지의 경향을 나타낸다. 藥食物의 升降浮沈의 성질은 가공 조제, 또는 배합, 조합에 의해 아니면 그외의 약식품에 의해 제약되는 일이 있으므로 사용할 때에는 주의해야 한다.

5) 飲食調理原則

《素問, 臟氣法時論》에서는 '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'²³⁸⁾라 하였고 《素問, 五

常政大論》에서는 '穀肉菜食養盡之'²³⁹⁾라 하여 여러 음식물 중 穀類를 主食品으로 사용하고 肉類는 副食品으로 썼으며 소채로 몸을 충실케 하고 과일은 補助食品으로 삼았음을 보여주고 있다. 인간들의 욕구 수요에 근거하여 여러 음식물을 곁하여 섭취하게 되면 인체에서 요구되는 대부분의 영양을 얻을 수 있어 인체 건강을 유지할 수 있는 것이다. 清代醫家인 程國彭은 《醫學心悟》중에서 '過食肥甘卽病生 過嗜醇醪卽飲積 瓜果乳酥 濕以內生 發如腫滿瀉利 五味偏淡久而增生 皆令夭殃可不慎哉'²⁴⁰⁾라 하여 飲食의 합리적 按配의 중요성을 설명하고 있다. 飲食 五味의 配合를 중시하고 偏亢됨을 절대 禁忌視 했음을 엿볼 수 있다.

6) 飲食有節 定時適量

飲食 有節이란 음식을 섭취함에 있어 節制가 있어야 한다는 뜻이요 節制라는 말은 식사의 量과 時間을 適宜하게 조절한다는 의미이다.

5. 四時養生

식양생중에서 가장 양생의 의미와 상통하고 있는 것은 무엇보다도 사계질의 기후 변화에 따른 양생과 섭식이라고 볼 수 있다.

春夏秋冬 四季의 음양 변화는 만물이 生長收藏 하는 根本 動力을 촉진해 주는 것으로서 相互互根의 관계를 이루는 바 인체도 역시 음양의 변화에 순응해서 조절해야 하는 고로 養陽으로서 生長능력을 돕고 養陰하므로써 收藏하는 根本을 더해야 하니 반대로 행하면 재해가 생길 것이

239) 上揭書, p.258

240) 程國彭 : 醫學心悟, 文光圖書有限公司, p.43

238) 洪元植 : 精校黃帝內經素問, p89

다.

1) 봄의 養生과 食養生

춘계는 萬物萌生하고 陽氣升發하는 때로서 인체의 陽氣 역시 이를 따라 升發되므로 이 때에는 의당 陽氣를 扶助해야 하는데 飲食上으로는 蔥, 麥, 粗, 落花生이 좋을 것이다. 飲膳正要에서는 “봄의 기운이 따뜻하면 모름지기 보리를 먹어야 한다. 서늘함이 따뜻함과 하나가 될 수 없기 때문이다. 따뜻한 음식 및 뜨거운 衣服을 禁한다”고 한다.²⁴¹⁾봄의 양생은 養精和氣시켜야 하는 것이다.

2) 여름의 養生과 食養生

夏季養生法은 夏季는 陽氣가 外部로 極盛하는 時令의 특점에 따라 정신상으로는 積極進取하여 勿生懈惰하고 心情上으로는 平心靜氣하여 燥熱의 發生을 免하고 飲食上으로는 肥甘厚味를 감소하고 清涼甘淡을 다용해야 하나 합부로 生冷物을 과용해서는 안될 것이다.

夏季는 萬物의 生長이 隆盛하고 陽氣는 極盛하며 陰氣는 약해지는 때니 辛甘燥熱한 식품은 조금씩 섭취하고 甘酸, 清潤한 식품을 다식하여 陰分이 과도히 損傷되지 않도록 해야 할 것이다. 飲膳正要에서는 “여름의 기운이 뜨거우면 모름지기 콩을 먹어야 한다. 차가움이 뜨거움과 하나가 될 수 없기 때문이다. 따뜻한 飲食, 飽食, 濕地, 젖은 衣服을 禁한다.”²⁴²⁾고 한다.

여름의 양생은 宣精通氣하는 것이 중요하다.

241) 조병채 편역 : 前揭書, p.84
春氣溫 宜食麥 以涼之不可一於溫也 禁溫飲食及熱衣服

242) 上揭書, p. 85
夏氣熱 宜食菽 以寒之不可一於熱也 禁溫飲食, 飽食, 濕地 濡衣服

3) 가을의 養生과 食養生

秋季養生은 斂神, 降氣, 潤燥, 抑肺扶肝하여 五臟으로 하여금 偏僻되지 않게끔 해야 秋氣에 상응하는 것이 될 것이다. 秋季는 과실이 성숙해지는 때로 天氣는 爽涼하고 기후는 多燥하니 飲食으로는 辛燥食品을 과섭취함은 피해야 할 것이다. 飲膳正要에서는 “가을의 氣運이 乾燥하면 모름지기 麻를 먹어야 한다. 그것이 乾燥함을 濕潤하게 하기 때문이다. 찬 음식과 찬 의복을 禁한다.”²⁴³⁾라고 말하고 있다. 秋季養生은 收斂神氣하는 것이 중요하다.

4) 겨울의 養生과 食養生

冬季는 만물이 蠶藏해 지는 때로서 기후가 寒冷하니 補陰潛陽하는 食品이 좋을 것이다 음식으로는 생간, 양, 자라, 목이, 곡식류 등이 좋다 하겠다.

飲膳正要에서 말하기를 “겨울의 氣運이 추우면 모름지기 수수를 먹어야 한다. 수수의 뜨거움이 그 찬 기운을 낮게 하기 때문이다. 뜨거운 飲食과 지나치게 따뜻한 衣服을 禁한다.”²⁴⁴⁾고 말하고 있다. 겨울이 되면 기운이 내려가고 自然界는 陰性이 우위를 차지하게 된다. 人體도 外界의 영향을 받아 음이 상대적으로 불어난다. 이 계절은 음의 성질을 흡수하는데 적당한 때이다. 따라서 겨울에 養陰에 유의하면, 養生의 효과는 배가 된다. 冬季養生은 藏精貯氣하는 것이다.

이 외에도 체질별, 세대별, 연령별로 각각에 해당하는 식양생이 있다. 그러나 이러한 이론들에 있어서는 예전의 서적에

243) 上揭書, p.85
秋氣燥 宜食麻 以潤其燥 禁寒飲食 寒衣服

244) 上揭書, p.85
冬氣寒 宜食黍 以熱性治其寒 禁熱飲食 溫炙衣服

서 언급되는 바가 충분하지 않다. 고대의 이론을 토대로 현대에 이르는 동안에 다소 보충되어 온 것으로 보아진다.

IV. 결론

이상에서 食養生 소위 食餌 療法에 관하여 우리가 알고 있는 지식들을 고문헌을 통해서 고찰해 보도록 하였다. 여기에서 양생이라고 하는 것은 질병을 예방하여 未病의 상태에서 健康長壽, 延年益壽를 도모하는 것을 말한다. 이는 豫防醫學 차원에서 그 의미를 가지는 것이라 생각해 볼 수 있다.

이러한 양생의 개괄적인 원칙을 토대로 식양생에 대하여 정리를 하도록 하자면 아래와 같다.

1. 질병의 豫防과 早期治療의 측면에서 의의를 갖는다고 하겠다. 병이 진행되기 전에 이를 예방하는 의미에서 養生이 필요하다고 본다. 疾病이 시작되고 나면 養生의 의미보다는 治病의 의미로 전환되어 지는 것이라고 볼 수 있다.

2. 自然에의 順應이 양생의 중요한 원칙 중 하나이다.

《素問 寶命全形論》에서는 “人以天地之氣生 四時之法成”이라 하여 人間은 언제 어디서든 自然界의 影響과 制約을 받을 수 밖에 없다고 보았다. 《靈樞 歲露論》에서는 “人與天地相參也 與日月相應也”라 하였고 《靈樞 刺節眞邪篇》에서는 “人與天地相應 與四時相副”라 하여 사람은 반드시 自然의 順行法則에 따라야 하는 것이라고 하였다.

3. 食養生을 통하여 궁극적으로 精, 氣, 神을 배양하는 것이다.

養生의 方法으로 精의 保養에 重點을 둔

것으로 볼 수 있다. 各種의 氣는 비록 全部 重要的 機能을 갖고 있지만 그中最 重要的 것은 正氣이다. 따라서 正氣를 保養하는 것이 保養의 으뜸이 된다고 보았다. 이는 《素問 刺法論》에서 “正氣存內 邪不可干”이라 하였고 《素問 評熱病論》에서는 “邪之所湊 其氣必虛”라고 하여 疾病을 抵抗하고 長壽하는데 있어서의 正氣의 重要性을 강조하고 있다.

4. 陰陽氣血의 平衡이 중요한 의의를 가진다.

《素問 陰陽應象大論》에 ‘精不足者 溫之以氣 形不足者 補之以味’라 하여 人體陰陽의 盛衰에 근거하여 이에 상응하는 飲食을 選擇하여 섭취하면 平衡을 잃은 陰陽을 조정하여 疾病發生을 방지할 수 있음을 보여주고 있다.

5. 益壽抗衰作用

6. 祛邪除病

藥食同源이라는 표현이 있다. 藥食은 同源이라 인식하여 飲食과 藥物의 한계를 명확히 그어 놓지 않고 있으며 음식이 적당하면 약과 마찬가지로 祛邪除病의 효과를 거둘 수 있다고 여기고 있다. 어떤 경우에는 오히려 ‘藥補不如食補’라 하여 신체를 보양함에는 藥보다 飲食이 더 중요함을 강조하기도 한다. 宋代의 《太平聖惠方》에 보면 ‘若能食平疴適性遺疾者 可謂良工’이라 하여 飲食을 잘 이용하여 病을 치료하는 의사를 良工이라고 칭하고 있다. 이는 현실적으로도 매우 합리적인 사고 방식으로서 질병을 人爲的으로 다스리려고만 할 것이 아니라 飲食으로 自然 治愈力을 향상시켜 무리 없이 건강을 회복시키려는 고차원적인 의료기술이라 여겨진다. 사실 병

이란 갑자기 발병하는 것도 많지만 食習慣의 잘못으로 오는 경우도 적지 않으므로 동양의학적 원론 하에 病證이나 體質에 맞는 음식을 분류하고 개발해서 입상에 응용한다면 예방 의학적 차원에 서나 患者를 治療하는 데나 다같이 국민건강에 기여하는 바가 크리라 여겨진다.

食養生중에서 가장 養生의 의미와 상통하고 있는 것은 무엇보다도 사계절의 기후 변화에 따른 養生과 攝食이라고 볼 수 있다. 이러한 四季의 기후 변화에 따른 攝食은 무엇보다도 자연에 순응하는 것이 중요하다. 이는 결국 養生의 의미와도 일맥상통하는 것이다. 양생이 의미를 가지는 것은 인간의起居와 생활, 攝食이 자연의 변화에 따라 이루어 지는 것이 중요하다. 自然에의 順應과 調和가 궁극적인 食養生의 원칙임을 알 수있으니 이에 연 구한 바를 보고하는 바이다.

V. 參考文獻

1. 劉占文 : 中醫養生學, 上海中醫學院出版社, 1989
2. 周銘心, 王樹芬編著 : 中醫時間醫學, 湖北, 科學技術出版社, 1989
3. 洪元植 : 精校黃帝內經靈樞, 東洋醫學研究院, 1985
4. 呂不韋 : 呂氏春秋, 上海, 古籍出版社, 1989
5. 山東中醫學院, 河北醫學院 : 黃帝內經素問校釋, 北京, 人民衛生出版社(上), 1982
6. 河北醫學院校釋 : 靈樞經校釋, 北京, 人民衛生出版社, 1982
7. 王懷隱等編 : 太平聖惠方, 北京, 平常心出版社, 1988
8. 洪元植 : 精校黃帝內經素問, 서울동양의학연구원, 1981
9. 陳直 : 修親養老新書, 廣東高等教育出版社, 1985
10. 曹庭棟 : 老老恒言, 上海古籍出版社,
11. 王懷隱等編 : 太平聖惠方, 北京平常心出版社, 1988
12. 程國彭 : 醫學心悟, 文光圖書有限公司
13. 孫思邈 : 千金要方, 대성문화사, 1989
14. 房玄齡註 : 管子, 上海古籍出版社
15. 李相玉譯解 : 書經, 서울, 韓國教育出版社, 1986
16. 白庚任 : 佛敎的 觀點에서 본 受胎 墮胎 出產, 兒童學會誌 第7卷 1號, 1985
17. 朴良元 : 現代公衆保健學, 서울癸丑文化社, 1976
18. 楊上善 : 黃帝內經太素
19. 高世楨 : 素問直解, 河南科學技術出版社, 1982
20. 洪元植 : 黃帝內經素問解釋, 서울, 高文社, 1973
21. 張馬合註 : 黃帝內經素問靈樞, 臺灣, 臺聯國風出版社, 民國62年
22. 忽思慧 : 飲膳正要, 上海古籍出版社, 1990
23. 張仲景 : 仲景全書, 서울, 醫道韓國史, 1975
24. 孫思邈 : 千金要方, 서울, 大星文化社, 1989
25. 丘處機 : 氣功養生叢書中 攝生消息論, 上海, 古籍出版社
26. 조병채 편역 : 食經중 飲膳正要편, 서울, 자유문고, 1987
27. 전국한의과대학 사상의학교실 엮음 : 四象醫學 東醫壽世保元, 서울, 集文堂 1997

- 28.李志剛 張陶陶編註：中國養生箴言集，中國國際廣播出版社，1991
29. 文泳植·金哲源·柳深根·朴炳烈：逐月養胎說의 文獻的 考察，서울，大韓韓方婦人科學會誌 第6卷 第1號，1993
30. 宋炳基 著：漢方婦人科學，서울，杏林出版，1995
31. 虞搏：醫學正傳，北京，人民衛生出版社，1981
32. 巢元方 撰：巢氏諸病源候總論 卷四十一 婦人妊娠病諸候上 妊娠候（欽定四庫全書 子部五 醫家類2），서울，大星文化社，1995
33. 孫思邈 撰：備急千金要方 徐之才逐月養胎方（欽定四庫全書 子部五 醫家類3），서울，大星文化社，1995
34. 不著撰人：中國醫學大系 卷六 顛顛經，서울，驪江出版社，1987
35. 金禮蒙：醫方類聚 十分冊，北京，人民衛生出版社，1981
36. 許潤三 等注釋：校注婦人良方，江西，江西人民出版社，1990
37. 陳言：三因極一病證方論，北京，人民衛生出版社，1983
38. 李挺：醫學入門，서울，翰成社，1984
36. 張璐：張氏醫通，上海，上海科學技術出版社，1990
37. 葉天士：葉天士女科，서울，大成文化社，1984
38. 吳道源：女科切要（中國醫學大成 卷五），湖南，岳麓書社，1990
39. 陳自明 撰：婦人大全良方·求嗣門（欽定四庫全書 子部五 醫家類10），서울，大成文化社，1995
40. 王叔和：脉經，台北，文光圖書有限公司，1976
41. 金駿換：小學原本集註 內篇，서울，永一印刷所，4289(檀紀)
42. 繁多進：父親のやるべきこと則，東京，サシマーク出版，1983
43. 李挺：國譯 編註醫學入門，서울，南山堂，1988
44. 임진석 옮김：本經疏證，서울，아트전，1999
45. 長有萬：養生大全，서울，도서출판까지，1993
46. 金吉春：食療東醫學概論，서울，기독교연합신문사，1999
47. 方春陽：中國養生大成，길림，科學技術出版社，1992