

東醫寶鑑의 觀點에서 본 肥滿의 鍼灸經穴學的 考察

이준무¹·심성윤¹

¹삼지대학교 한의과대학 경혈학교실

Obesity's Acupuncture & Moxibustion Therapy in a viewpoint of <DongUiBoGam(東醫寶鑑)>

Jun-Moo Lee¹, Seong-Youn Sim¹

¹Dept. of Meridian & Acupoint, College of Oriental Medicine, Sangji University

Abstract

Object of this study is as follows. We check on obesity mentioned in <DongUiBoGam(東醫寶鑑)> and consider the results with an analysis. And then, We offer Obesity's Acupuncture & Moxibustion Therapy with a base by the results and <DongUiBoGam(東醫寶鑑)>

We confirmed the follows by the results of this study. <DongUiBoGam(東醫寶鑑)> tells that obesity reduces a life and causes a disease. <DongUiBoGam(東醫寶鑑)> said that Acupuncture & Moxibustion Therapy was effective on a treatment of Obesity.

Key words : Acupuncture & Moxibustion Therapy, Obesity.

I. 緒 論

문명이 발달하고 생활이 변화해 감에 따라 肥滿의 발병률은 점점 높아져 가고 있다. 肥滿은 단순히 미용상의 불편이 아니라 각종 성인병의 주원인이며 만성질환의 罹患率을 증가시키고 나아가 인간의 수명을 단축시키는 심각한 위협이다. 때문에 肥滿의 예방과 치료는 시간이 흐르면 흐를수록, 문명이 발달하면 발달할수록 중대한 보건상의 문제로 대두되고 있다¹⁾.

肥滿을 정의하자면 에너지 섭취의 과잉으로 생체 내 체지방이 비정상적으로 과잉축적된 상태이다²⁾. 체지방축적이 과도하게 되면 생체는

호르몬 대사를 통해 포만중추의 신경세포수용체를 자극하여 식이섭취를 억제한다³⁾. 그러나 지속적으로 고지방, 고칼로리의 식사를 하면 이러한 생리적인 체중조절이 무너지게 되고 결국 비만에 이르게 된다⁴⁾. 그렇게 되면 비만은 여러 기관들의 기능을 저해하고 고지혈증, 제2형 당뇨병, 고혈압, 동맥경화증 및 심근경색 등 다양한 성인병을 유발하게 된다⁵⁾.

근래의 우리나라에서도 서양문물의 영향으로 식습관의 변화고 생활환경이 바뀌면서 비만증으로 고통받는 환자들이 늘고 있다. 이에 따라 韓醫學界에서도 점차 肥滿에 대한 활발한 연구가 이루어지고 있다⁶⁾.

韓醫學에서는 비만인이나 肥滿을 肥, 肥人, 肥貴人⁷⁾, 肌膚盛⁸⁾, 肥脾⁹⁾이라 표현해왔다. 가장 최초로 肥滿에 대해 언급한 것은 <內經>⁷⁾이며

· 교신저자: 이준무, 강원도 원주시 우산동 660 삼지대학교 한의과대학 경혈학교실, Tel. 033-730-0662, Fax. 033-743-9051, E-mail : jmlee@sangji.ac.kr

그 이래로 많은 韓醫學者들의 연구가 있어 왔다. 韓醫學에서 말하는 肥滿의 원인은 脾胃濕困, 肝脾不調, 脾腎陽虛, 代謝失常 等이다. 肥滿의 장기적 지속은 腎에 영향을 주어 脾腎이 虛하게 된다고 하였다¹⁰⁾. 특히 肥滿에 의한 고지혈증 및 고콜레스테롤혈증은 膏梁厚味, 嗜食肥甘, 體肥多痰 等の 原因과 水濕津液이 脾腎의 虛弱으로 인하여 체내에 축적되어 생긴 痰과 유사한 것으로 해석되고 있으며¹¹⁾, 이로 인하여 頭暈, 心荒, 肢麻, 胸悶, 胸痛 等の 症狀이 나타난다¹²⁾¹³⁾.

서양의학적인 肥滿 치료에 대한 연구로는 남 등¹⁴⁾이 저열량 식사요법과 성장호르몬을 병행하였을 때의 치료효과에 대해 보고한 바 있고, 이 등¹⁵⁾은 열량제한과 운동을 통한 체중감소의 효과에 대한 연구를, 김¹⁶⁾은 肥滿관련 습관 및 肥滿도 변화의 관련요인에 대하여 보고 하였으며, 이¹⁷⁾는 행동수정과 유산소운동을 통한 체중 감소효과에 대한 연구를 하는 등 다양한 분야에서 연구가 수행되고 있다.

韓醫學에서도 藥物療法 및 鍼灸療法의 肥滿 치료효과에 대한 기초와 임상연구가 많은 연구자들에 의해 수행되고 있다. 李 등¹⁸⁾은 防己黃芪湯을, 李 등¹⁹⁾은 太陰調胃湯을, 林 등²⁰⁾은 五苓散을, 裴 등²¹⁾은 大黃을, 張 등²²⁾은 半夏를 가지고 肥滿개선효과에 대한 연구를 하였으며, 鄭 등²³⁾은 肥滿환자의 전침치료 임상례에 대하여 보고하였고, 吳 등²⁴⁾은 자침의 지질강화 및 항산화 효과에 대하여 연구하였다.

본 연구는 요즘 임상가에서 적용하고 있는 肥滿 치료법 중 지방분해침이나 耳鍼 등을 제외한 침구경혈학적 요법이 드물며 正經鍼(體鍼)만을 이용하는 경우도 적고²⁵⁾ 또 이에 대한 체계적인 연구도 부족한데 착안하여 <東醫寶鑑>을 기준으로 肥滿의 원인과 증상, 합병증 등과 그에 적용되는 침구경혈학적 치료법을 조사하여 약간의

知見을 얻었기에 이에 報告하는 바이다.

II. 研究方法

다음과 같은 원칙 하에 <東醫寶鑑>의 관점에서 본 肥滿의 침구경혈학적 치료에 대한 연구를 시행하였다.

1. <東醫寶鑑>에서 肥滿과 연관되는 부분을 조사·고찰하였다.
2. 위의 내용을 원인과 결과로 분석하고 각각의 부분과 관련있는 <東醫寶鑑>의 내용을 조사·고찰하였다.
3. 이상의 분석과 고찰의 결과로 이에 적당한 침구경혈학적 치료를 <東醫寶鑑> 내에서 재조사하여 정리하였다.

III. 本 論

1. <東醫寶鑑>에서의 肥滿인식

<東醫寶鑑>에서는 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²⁶⁾라 하여 肥滿을 마른 것 보다 좋지 못한 것으로 보고 있다.

동시에 瘦人肉硬肥人肉軟肉軟則受病難愈²⁶⁾라 하여 肥人이 瘦人에 비해 질병의 치유가 어렵다고 밝혀 肥滿을 경계하고 있다.

더구나 穀氣勝元氣其人肥而不壽元氣勝穀氣其人瘦而壽²⁶⁾라 하여 肥滿이 수명을 단축시킬 수 있음을 경고하고 있다.

2. 肥滿의 원인

1) 食생활

먼저 其民華食而脂肥²⁶⁾라는 구절이 있다. 이는 <內經·異法方宜論>에서 인용된 것으로 서방의 사람들을 가리킨 것이다. 여기서의 華食

이란 양고기와 치즈등을 말한 것으로 뒤에 언급되는 肥滿을 유발하는 다른 식습관들과 일맥상통한 면이 있다.

此人因數食甘美而多肥²⁶⁾라 함은 입에 달고 맛있는 음식을 자주 섭취하는 식습관으로 이 역시 肥滿의 원인이 된다고 하고 있다. 여기서 말하는 甘味란 朝食甘美至脯時...²⁶⁾라는 구절이 또 있는 것으로 보아 甘美한 음식은 곧 飽食을 유발하게 되는 음식물을 뜻한다는 것을 알 수 있다.

이외에도 凡消癯肥貴人則膏粱之疾也²⁶⁾라 하여 肥滿과 膏粱厚味가 서로 밀접한 관계임을 밝혔고 膏粱之家多有之以其多肥甘故也²⁶⁾라는 구절로 보아 肥甘한 음식물 역시 膏粱厚味와 같이 肥滿과 관련이 있음을 시사하였다.

飲食自倍而停滯者胃氣受傷此不足之中兼有餘亦失節也²⁶⁾라고 한 구절도 눈여겨 볼 필요가 있다. 이것은 과식에 의한 胃氣損傷을 이야기 하고 있으며 아래에서 다시 언급하겠지만 胃氣損傷은 肥滿의 직접적인 원인이 된다. 따라서 飲食自倍 즉 과식하는 식습관 역시 肥滿의 원인이 된다고 말하고 있는 것이다.

2) 穀氣勝元氣

<東醫寶鑑>에서는 穀氣勝元氣其人肥而不壽 元氣勝穀氣其人瘦而壽²⁶⁾라 하였다. 이는 元氣와 穀氣와의 관계가 인체의 肥瘦뿐만이 아니라 수명과도 관계된다는 사실을 밝힌 것으로 金은 穀氣勝元氣라는 상태를 胃氣가 본래 약하여 飲食自倍하는 경우와 七情(怒)으로 妨飲食하는 두 가지 경우로 해석하였다. 이에 대하여 좀 더 자세히 알아보면 <東醫寶鑑>에서 말하는 元氣란 다음과 같다.

元氣는 우선 선천적인 것으로 이의 강하고 약함은 사람마다 다르며 수명과 밀접한 관계가 있다.(人之壽夭各有天命存焉夫所謂天命者天地父母之元氣也父爲天母爲地父精母血盛衰不同故人之

壽夭亦異其有生之初受氣之兩盛者當得上中之壽受氣之偏盛者當得中下之壽²⁶⁾) 또 人身元氣與血循環彼橫行藏府之間²⁶⁾라는 구절을 보면 元氣는 血과 함께 안으로는 臟腑부터 밖으로는 皮膚까지 운행하며 능동적인 기능을 하고 있다. 이 元氣는 선천적으로 타고나 평생을 일정하게 가는 것이 아니라 여러 가지 원인들에 의해 손상되기도 한다는 것을 人身元氣與血循環彼橫行藏府之間而爲疼痛積聚痰癰逆胸臆之上而爲痞滿刺痛等證多因七情飲食鬱爲痰飲初起宜辛溫開鬱行氣豁痰消積久則宜辛寒降火以除根²⁶⁾라는 구절을 통해 알 수 있다. 특히 先賢詩曰怒來劇炎火焚和徒自傷觸來勿與競事過心清涼柳公度善養生年八十餘步履輕健或求其術答曰吾無術但平生未嘗以元氣佐喜怒使氣海常溫耳²⁶⁾라고 한 것을 보아 七情이 元氣를 크게 손상시킨다는 것을 충분히 짐작할 수 있다.

穀氣勝元氣라는 말 중의 元氣는 血과 함께 循環彼橫行藏府之間하는 가운데의 胃中元氣라 보는 편이 타당하다. 이는 胃中元氣盛則能食而不傷過時而不飢²⁶⁾라는 구절에서 증명된다. 바로 胃中元氣盛則能食而不傷過時而不飢한 상태가 곧 元氣勝穀氣其人瘦而壽한 상태인 것이다.

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脾胃俱虛則不能食而瘦或少食而肥雖肥而四肢不舉²⁶⁾의 구절을 좀더 자세히 살펴보면 脾胃俱旺則能食而肥라는 구절과 脾胃俱虛則不能食……肥而四肢不舉라는 구절들을 확인 할 수 있다. 여기에서 표현된 脾胃俱旺과 脾胃俱虛는 모두 穀氣勝元氣의 상태로 이해하는 것이 옳다고 생각된다. 脾胃俱虛는 元氣가 이미 상해 穀氣를 감당할 수 없게 되어 不能食하는 것으로 瘦하거나 肥하며 혹, 肥한다고 하여도 사지를 들 수가 없게 된다. 이와 비슷한 상태로는 脾困邪勝이 있다.(食少而肥者雖肥而四肢不舉蓋脾困邪勝

也²⁶⁾脾胃俱旺의 경우가 쉽게 이해되지 않는다 면脾胃俱實則過時而不飢多食而不傷²⁶⁾와 비교해보면 쉽게 알 수 있다.脾胃俱實의 상태는元氣勝穀氣의 상태로元氣가穀氣를 충분히 감당하여多食하여도 몸을 상하지 않지만脾胃俱旺의 상태는元氣가 아직 상하지 않아能食하기는 하지만穀氣勝元氣하여肥하게 되는 것이다.脾胃俱旺의 상태가 오래 계속 되면飲食自倍腸胃乃傷하는 이치에 따라胃中元氣를 상하게 되어肥滿이 가속화될 가능성이 있다고 생각된다.

3) 痰飲

<東醫寶鑑>에서는痰飲者水停腸胃漉漉有聲令人暴肥暴瘦²⁶⁾라 하여痰飲이肥滿의 원인이 될 수 있음을 밝혔다.

4) 血實氣虛

血實氣虛則肥氣實血虛則瘦²⁶⁾라고 한 구절을 살펴보면血實氣虛가肥滿을 유발할 수 있다는 것을 알 수 있다.

3. 肥滿이 야기하는 病因

1) 氣虛, 陽虛

肥人氣虛多痰宜豁痰補氣瘦人氣虛有火宜瀉火滋陰²⁶⁾이라 하여肥滿인들에게氣虛가 많음을 밝혔다.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²⁶⁾의氣衰역시 이와 유사한 것이라 여겨진다. 또脾胃俱虛則不能食而瘦或少食而肥雖肥而四肢不舉²⁶⁾의四肢不舉역시氣虛의 한 가지 표현이라고 할 수 있다.

肥滿인들에게氣虛는 단순히肥滿이 야기하는 한 가지 증상군을 지칭할 뿐만이 아니라肥滿으로 유발된氣虛가血實氣虛則肥의 원리에 따라 또 다시肥滿의 원인이 된다는데 그 심각함이 있다.

또한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²⁶⁾라는 구절을 보면熱은氣를 상하게 해 가뜰이나氣虛한肥人은熱을 더욱 참지 못하게 한다고 명시되어 있다. 비만인들이 여름에 약한 이유가 이런 까닭인 것이다.

뿐만 아니라<東醫寶鑑>에서는肥人氣虛生寒寒生濕濕生痰²⁶⁾라 하여肥滿의 나머지 주 증상들인寒, 濕, 痰 등도 모두氣虛에서 유발된다고 하였다.

그러므로肥滿환자의 치료 시에는氣虛를 최우선적으로 해결되어야 할 과제로 여기는 것이 마땅하다.

形肥而面浮白者陽虛²⁶⁾라고 한 구절에서肥滿인의 또 한 가지 증상인陽虛를 볼 수 있다.<東醫寶鑑>에서 보는陽虛는傷寒及雜病多睡者陽虛陰盛也無睡者陰虛陽盛也喜明者屬陽元氣實也喜暗者屬陰元氣虛也睡向壁者屬陰元氣虛也睡向外者屬陽元氣實也²⁶⁾라고 잠이 많고 어두운 것을 좋아하며 나가기를 싫어하는 등의 특징을 보이는데 이는 흔히 알려진 비만인들의 모습과 많은 부분 일치함을 보여준다.

2) 多濕, 多痰

上虛則眩下虛則厥肥人多濕瘦人多熱²⁶⁾라고 한 곳에서肥滿인들이多濕함을 알 수 있다. 여기에서의濕은肥人氣虛生寒寒生濕濕生痰²⁶⁾라는 구절에서 볼 수 있듯이氣虛가 유발한寒에서 생겨난 것이며 또 그렇게 생겨난濕은 또 다시痰을 형성한다.肥人氣虛多痰宜豁痰補氣瘦人氣虛有火宜瀉火滋陰²⁶⁾이라 한 것이나肥人有痰瘦人有熱이라 한 것도 모두肥滿인에게痰이 많음을 이야기 한 것이다.

하지만 위에서 언급했던氣虛의 경우와 같이痰역시肥滿의 결과물인 동시에肥滿의 원인이 된다.痰飲者水停腸胃漉漉有聲令人暴肥暴瘦²⁶⁾라

한 것을 보면 잘 알 수 있다. 肥滿이 肥滿을 낳는 악순환을 끊으려면 氣虛뿐만이 아니라 痰 역시 완전히 제거해야 한다.

3) 內熱

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甘者性氣和緩而發散逆故甘令人中滿然內熱則陽氣炎上炎上則欲飲而噎乾中滿則陽氣有餘有餘則脾氣上溢故轉爲消渴²⁶⁾이라는 구절 속 잘 나타나 있다. 肥貴人이 기름진 음식을 먹게 되면 腠理가 密하게 되어 陽氣가 外泄되지 못하여 內熱이 생긴다고 하였다.

4) 氣急

여기에서 언급되는 氣急에서의 氣와 위에서 이야기된 氣虛에서의 氣는 약간 차이가 있는 개념으로 여기서의 氣急은 마치 달렸을 때와 같이 숨이 가쁜 것을 이야기한다.(夫人遇行走則氣急) <東醫寶鑑>에서는 人胖者氣必急이라하여 肥滿인이 쉽게 숨이 가빠짐을 이야기 하였다. 氣急은 별 대수롭지 않은 것처럼 보일지 모르나 氣急則肺邪盛肺金克木膽爲肝之府故痰涎壅盛²⁶⁾에서 보이는 것처럼 병인으로서 분명히 작용한다.

4. <東醫寶鑑>에서의 肥滿의 합병증

肥滿이 야기하는 병인에서 속발되는 모든 질병과 肥滿의 원인들이 야기하는 질병 중 肥滿을 제외한 모든 것이 肥滿의 합병증으로 肥滿인에게 발생할 수 있다. 하지만 여기에서는 <東醫寶鑑>에서 특별히 따로 언급한 肥滿인들의 질병에 대해서만 자세히 알아보기로 한다.

1) 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也라 한 것과 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라 한 것, 肥人多中風者以其氣盛於外而軟於內也肺爲氣出入之道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²⁶⁾한 것 모두가 비만인에게 中風이 발생하기 쉬움을 이야기 하고 있다. 위에서 內熱을 언급할 때 이야기되었던 肥滿인의 치밀한 腠理는 氣를 鬱滯시키고 血을 通利하지 못하게 하여 卒中風을 일으키게 하며 비만인의 氣虛·氣衰는 보통 노년층에서만 일어나는 中風을 중장년층 비만인에게도 일어나게 한다. 또 氣急은 肺邪를 盛하게 하여 肝木을 克하고 이는 肝의 腑인 膽으로 하여금 痰涎을 壅盛하게 만들어 中風을 야기한다.

2) 眩暈

眩暈者中風之漸也肥白人四君子湯²⁶⁾이라 하였다. 이는 肥滿인의 眩暈을 氣虛로 인한 것이라 판단한 것이다.(眞氣虛弱脉弱懶語宜四君子湯²⁶⁾)

3) 驚悸·婦人惡阻

驚悸者有時而作血虛者宜朱砂安神丸有痰者宜加味定志丸大概屬血虛與痰瘦人多是血虛肥人多是痰飲時覺心跳者亦是血虛²⁶⁾라 한 것은 肥滿의 산물인 痰이 비만인의 경우 驚悸를 일으키는 원인이 된다는 것을 분명히 밝힌 것이다. 또 肥滿한 임신부의 경우 肥滿으로 인한 痰이 妊娠惡阻를 일으킨다는 것을 惡阻謂有孕而惡心阻其飲食者是也多從痰治肥者有痰瘦者有熱²⁶⁾이라 표현하였다.

4) 腹脹

肥人腹脹是濕宜蒼朮茯苓滑石澤瘦人腹脹是熱宜芎藭梔子厚朴²⁶⁾라 하여 肥滿인의 경우 腹脹이 濕에 의해 발생된다 하였다.

5) 白帶·赤白濁·心下痞·腹中窄狹

肥人白帶是濕痰宜蒼柏檉皮丸瘦人是熱宜芩柏檉皮丸²⁶⁾이라 하여 肥滿 여성의 경우 濕痰으로 인해 白帶가 생길 수 있다고 하였으며 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瘦人是虛火四物湯加知母黃柏或珍珠粉丸(方見精門)檉栢丸²⁶⁾이라고 한 구절 역시 肥滿으로 인한 濕痰이 赤白濁을 일으킬 여지가 있다는 것을 밝히고 있다. 또 如肥人心下痞乃濕痰宜蒼朮半夏縮砂茯苓滑石如瘦人心下痞乃鬱熱宜枳實黃連葛根升麻²⁶⁾라 한 것을 보아 비만인의 心下痞 역시 濕痰이 원인임을 알 수 있으며 비만인은 腹中窄狹 역시 濕痰이 원인이 되어 올 수 있음을 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²⁶⁾이라 하여 분명히 밝혔다.

6) 消癰 仆擊 偏枯 痿厥 左右耳聾

消癰 仆擊 偏枯 痿厥 左右耳聾 등의 병이 비만인이 기름진 음식을 피하지 않으면 생길 수 있는 병이라는 것을 消癰仆擊偏枯痿厥氣滿發逆肥貴人則膏粱之疾也²⁶⁾라 하고 左耳聾婦人多有之以其多忿怒故也右耳聾男子多有之以其多色慾故也左右俱聾膏粱之家多有之以其多肥甘故也²⁶⁾라 하여 밝혀 놓았다.

5. 肥滿에 유효한 藥物

肥滿에 유효한 약물로 <東醫寶鑑>에 언급되고 있는 것은 몇 종이 되지 않는다.

茶는 久服去人脂令人瘦太肥者可服²⁶⁾이라 하였다. 肥滿인의 脂를 제거해 사람을 마르게 한다는 것이다. 한편 赤小豆는 能瘦人久服令人黑瘦枯燥肥盛者可服²⁶⁾이라 하여 마른 사람이 먹으면 더욱 살이 빠져 黑瘦枯燥하게 되지만 비만인은 먹어도 좋다고 하였고 桑枝茶는 逐濕하여 마르게 하니 肥滿인에게 유효하다고 하였다.(逐濕令

人瘦過肥者宜久服之²⁶⁾) 또 昆布 역시 비만인에게 도움이 되는데 이는 昆布가 下氣하기 때문이다.(下氣久服瘦人作臙作菜常食佳²⁶⁾) 마지막으로 冬瓜는 몸을 날씬하고 가볍고 건강하게 만드니 뚱뚱해서 살을 빼고 싶은 사람은 오래 먹는 것이 좋다고 하여 비만인에게 적극 추천하였다.(太肥欲得瘦輕健則可長食作羹作菹佳欲肥則勿食²⁶⁾)

6. 비만인에게 유효한 침구경혈학적 치료

비만인의 치료원칙으로 <東醫寶鑑>에서는 豁痰補氣을 제시한다.(肥人氣虛多痰宜豁痰補氣²⁶⁾)

위에서 알아본 바와 같이 氣虛와 痰濕은 肥滿의 결과인 동시에 원인으로 肥滿이 肥滿을 유발하는 악순환의 열쇠가 된다. 이런 관점에서 볼 때 <東醫寶鑑>에서 제시한 豁痰補氣의 치료원칙은 매우 타당하다 하겠다.

좀더 자세히 생각해보면 脾胃俱旺, 脾胃俱虛, 脾困邪勝 등은 脾胃의 虛實과 직접적인 관계가 있으며, 음식과 관련된 暴食, 膏粱厚味, 華食 등의 원인도 脾胃의 運化不及을 초래한다. 그리고 氣의 생성은 脾, 肺가 담당하므로 氣虛의 원인은 脾肺機能과 유관하다. 또 痰飲은 濕에서 생기고 濕은 氣虛로 인한 寒이나 脾의 運化不及으로 생하므로 痰飲 역시 脾肺와 유관하다.

종합해서 이야기하면, <東醫寶鑑>에서 제시한 肥滿 치료는 氣虛를 막기 위한 補氣(補脾肺氣, 元氣), 運化不怠를 없애기 위한 健脾, 習과 痰飲을 제거하기 위한 除濕豁痰이 요점이 된다.

氣虛를 치료하는 穴은 대표적으로 氣海를 들 수 있다. 一切氣疾取氣海²⁶⁾라 하였기 때문이다. 氣海는 關元和 더불어 生氣의 원천이라 하였으며(氣海丹田實爲生氣之原氣海一穴在臍下一寸半丹田一穴一名關元在臍下三寸²⁶⁾), 여기에 뜬 것은 元氣를 보전하는 더없이 좋은 방법이

기도 하다.(先賢詩曰怒來劇炎火焚和徒自傷觸來勿與競事過心清涼柳公度善養生年八十餘步履輕健或求其術答曰吾無術但平生未嘗以元氣佐喜怒使氣海常溫耳²⁶⁾) 또 玉抱肚法이라는 것이 있는데 關元和 氣海를 이용해 元氣를 補하는 방법이다.(鍼砂四兩炒似烟出入白礬五錢硃砂粉霜各半錢右新水拌勻微濕裹以皮紙貼中懷中候熱發置臍中或氣海關元大補元氣置于他冷處亦汗出立差此藥燥則不熱再以新水拌再熱可用十餘次如藥力盡却晒乾再入礬末則如舊或只用鍼砂白礬亦效²⁶⁾) 鍼法有瀉無補라 하였으니 氣虛의 치료는 좀더 조심스럽게 刺鍼療法보다는 灸法을 사용하는 것이 좋으리라 생각된다. 주의할 점은 氣海及煉臍不可臥灸²⁶⁾라 하였으니 절대 누워서 뜬을 뜨지 않는 것이다. 素火盛者雖單灸氣海亦必灸三里瀉火²⁶⁾라 한 것을 보면 氣海는 원래 氣海 단독으로 뜬을 뜨는 것이 원칙임을 알 수 있다. 氣海와 함께 足三里에 뜬을 뜨는 것도 肥滿 환자에게 도움이 될 수 있다. 足三里는 足陽明胃經의 合穴이며 氣海와 함께 足三里에 뜬을 뜨면 火邪를 瀉한다고 했는데 이것이 비만인의 內熱을 다스리는 데 어느 정도 도움이 될 수 있다는 판단이다.

陽虛에는 膏肓俞를 적용할 수 있다. 膏肓俞를 取穴하는 방법은 又法令病人兩手交在兩膊上則胛骨開其穴立見以手揣摸第四骨下兩傍各開三寸四肋三間之中按之痠疼是穴灸時手搭兩膊上不可放下灸至百壯爲佳²⁶⁾에 의거하여 취혈하면 된다. 이 穴은 此穴主陽氣虧弱諸虛라 하였으니 肥滿 환자의 陽虛를 치료할 수 있다.

脾肺氣를 補하는 데는 각 經의 原穴을 적용하는 것이 적당하다. 五藏有六府六府有十二原十二原出于四關主治五藏五藏有疾當取之十二原十二原者五藏之所以稟三百六十五節氣味也五藏有疾應出十二原而原各有出²⁶⁾라 한 것은 五臟의 병이 그 原穴에 나타나며 原穴을 취해 치료한다는

것이다. 이런 이유로 手太陰肺經의 原穴인 太淵과 足太陰脾經의 原穴인 太白을 補하는 것이 肥滿 환자에게 도움이 된다.

脾胃의 運化不及을 치료하기 위한 穴로는 太白, 足三里가 유용하다. 足三里는 足陽明胃經의 合穴로 榮膈治外經合治內府²⁶⁾라 하여 직접적으로 내부의 胃의 기능에 영향을 미치기 때문이며 太白的 選穴 이유는 이미 이야기 되었다. 中腕傍各五分的 通關도 脾胃의 기능을 정상화하는 데 유용하다.(鍼入八分左捻能進飲食右捻能和脾胃此穴一鍼有四效凡下鍼後良久覺脾磨食覺鍼動爲一效次鍼破病根腹中作聲爲二效次覺流入膀胱爲三效又次覺氣流行腰後骨空間爲四效²⁶⁾)

濕痰을 치료하는 데는 中腕과 豐隆을 선택한다. 諸痰飲病取豐隆中腕²⁶⁾이라 한 것이 그 근거이다. 이 穴들을 선택하여 치료할 때는 濕病禁灸灸惟濕痺及濕熱脚氣痿證宜施鍼以通經絡之氣爲佳²⁶⁾라 하였으니 뜬 보다는 침을 사용한다.

IV. 考 察

에너지 섭취와 에너지 소비의 균형이 평형을 이루지 못하여 체내에 체지방이 과다 축적된 상태를 肥滿이라 한다²⁾. 일반적으로 남자의 경우 체중의 15~18%, 여자의 경우 20~25%가 지방으로 구성되는데, 체내 총지방량이 남자의 경우 25% 이상이거나 여자의 경우 30% 이상인 경우 肥滿으로 판정한다⁴⁾.

통계에 의하면 비만인과 고지혈증, 고혈압, 관상동맥질환 및 중풍과의 相關發生比率은 52.52%, 48.96%, 41.84%, 25.82%를 각각 나타내고 있으며²⁷⁾, 표준체중에서 약 0.5Kg이 증가할 때마다 사망률이 약 10% 증가하고 표준체중을 25% 초과시 사망률은 74% 증가한다고 한다²⁸⁾. 체내의 체지방의 과잉축적은 여러 기관들의 기능을 저해하게 되어 고지혈증, 제2형 당뇨병,

고혈압, 동맥경화증 및 심근경색 등 성인병의 원인이 된다⁵⁾. 최근에는 肥滿으로 인한 성인병이 20~30대의 청년층뿐만 아니라 청소년층에게 확대되어 가고 있는 실정이다.

肥滿의 원인은 크게 외적요인과 내적요인으로 나뉜다. 내적 요인은 유전적 요인, 갑상선기능저하증이나 쿠싱 증후군 등의 일부 내분비질환에 의한 호르몬 요인, 스테로이드제 등의 약물 남용 등이며, 외적요인은 사회문화적 요소나 식생활 유형 등의 환경적 요인 등이다⁴⁾²⁹⁾.

비만은 병적 증상을 수반하는 조절성 비만, 대사성 비만 및 증후성 비만과 단순성 비만으로 분류할 수 있는데, 병적 증상으로 인한 肥滿은 그 원인이 분명하여 임상적으로 적절한 방법으로 대응할 수 있다. 그러나 문제는 단순성 肥滿으로 개인에 따른 생활양상의 차이에 의해 그 치료효과는 재현성에 있어서 상당한 차이를 나타내고 있다는 것이다³⁰⁾.

韓醫學에서는 <靈樞·逆順肥瘦篇>에 “年質壯大 血氣充盈 膚革堅固 … 此肥人也”³¹⁾라고 표현한 이래로 肥滿을 肥, 肥人, 肥貴人, 肥膚盛, 肥胖 등으로 표현하였다³²⁾. <靈樞·衛氣失常>에서는 비만인을 多氣而皮縱緩하여 縱腹垂腹한膏와 身體容大한 脂 그리고 期身收小한 肉으로 나누기도 하였고 膈肉堅皮滿者를 肥, 膈肉不堅皮緩者를 膏, 皮肉不相離者를 肉이라 하기도 하였다.

肥滿의 원인에 대하여는 <素問·通評虛實論>에서 “肥貴人, 高粱之疾也”³³⁾라 하였고, 陳³⁴⁾은 “肥人多痰 乃氣虛也”라고 하였으며, 朱³⁵⁾는 “肥人氣虛生痰, 寒生濕, 濕生痰, 故肥多寒濕”이라 하여 濕과 痰을 원인으로 삼았으며, 張³⁶⁾은 “肥人多氣虛也…故肥人多氣虛之症 然肥人多濕多滯多有不利”라 하여 氣虛와 濕滯를 원인으로 하였고, 傅³⁷⁾는 “婦人有身體肥胖, 痰涎甚多…乃脾土

之內病也…肥滿者, 多氣虛; 氣虛者, 多痰涎”이라 하여 痰涎과 氣虛를 肥滿의 원인이라 하였다. 근래에 와서는 肥滿의 원인을 脾胃濕困, 肝脾不調, 脾胃陽虛, 代謝失常 등으로 분류되고 있으며, 이러한 원인으로 발생되는 병리적 산물은 痰, 濕, 瘀 등으로 표현된다¹⁰⁾.

<東醫寶鑑>에서는 肥가 瘦에 미치지 못하며 수명을 단축시키고 질병 치유를 방해한다고 인식하였다. 이는 현대 연구가들에 의해 통계학적으로 밝혀져 있는 내용과 일치하는 것으로 <東醫寶鑑>에서 언급된 肥滿관련 내용들에 한층 신뢰를 더해주고 있다.

肥滿의 원인으로 <東醫寶鑑>에서 지적하는 것은 부적절한 식생활, 穀氣勝元氣, 痰飲과 血實氣虛이다. 穀氣勝元氣에는 脾胃俱旺, 脾胃俱虛, 脾困邪勝 등의 脾胃의 機能失調과 元氣不足 등이 포함된다. 元氣는 선천적으로 타고 나는 것으로 후천적인 여러 가지 요인으로 손상받기도 한다. 이 元氣에 따라 각각의 사람들은 자신의 元氣가 감당할 수 있는 穀氣가 정해져 있는데 穀氣를 감당해야할 元氣가 손상되거나 자신의 元氣가 감당할 수 없을 정도의 穀氣 즉 음식물을 섭취하게 되면 穀氣勝元氣가 되어 肥하게 되는 것이다. 단순히 穀氣가 지나친 것이 뿐이며 元氣의 손상이 없을 때는 肥하기는 해도 能食할 수 있지만 元氣의 손상으로 인한 穀氣勝元氣일 경우는 不能食하게 된다. 이 경우 환자는 瘦할 수도 있고 肥할 수도 있는데 肥할 경우라도 氣虛의 증상인 四肢不舉를 겸하게 된다.

血實氣虛의 경우도 위의 穀氣勝元氣와 비슷한 이치이다. 게다가 氣虛는 肥滿으로 인해 야기되기도 하여 肥滿이 肥滿을 부르는 악순환을 거듭하게 한다. 氣虛가 陽虛로까지 이어지면 陽虛 환자의 특징인 잠이 많고 밝은 것을 싫어하며 집 밖으로 나가기 싫어하는 생활양식이 그대로 운

동부족으로 이어지기 쉬우며 이 역시 肥滿을 유발하게 된다. <東醫寶鑑>을 포함한 많은 의서에 등장하는 肥貴人이란 표현이 내포하고 있는 운동부족을 절대 간과해서는 안된다.

肥滿의 원인으로서의 痰飲의 경우 痰飲 자체가 다른 질병으로부터 2차적으로 생성된 병리적 산물임을 잊어서는 안 된다. 즉 다른 질병의 합병증으로 肥滿이 발생할 수 있다는 것이다. 이런 경우 肥滿의 원인이 된 痰飲을 형성한 그 질병을 우선적으로 치료해야 함은 당연한 일이다. 그런데 더 심각한 문제는 肥滿 역시 그 肥滿의 원인인 痰飲을 형성하는 질병이라는 것이다. 따라서 痰飲은 氣虛와 더불어 肥滿의 악순환을 일으키는 주역이 된다. 또 痰飲으로 인한 肥滿은 暴瘦暴肥하는 양상을 보임을 <東醫寶鑑>에서는 분명히 언급하고 있다. 이는 요즘 肥滿 치료의 가장 흔한 문제점인 요요현상과 유사하다. 비만인의 치료 중 요요현상으로 그 경과가 더디어지는 경우라면 腸胃의 痰飲을 제거하는 적극적인 치료법을 써 볼 필요가 있다.

한편 <東醫寶鑑>에서는 肥滿이 氣虛, 陽虛, 多濕, 多痰, 內熱과 氣急을 유발할 수 있음을 경고하였고 이들이 원인이 되어 생길 수 있는 모든 질병이 肥滿의 합병증으로 등장할 수 있다고 생각된다. 肥滿이 야기하는 2차적 병인 중 특히 氣虛와 痰濕은 되풀이해서 이야기 하지만 또다시 肥滿의 원인이 되고 肥滿을 가속화시키기 때문에 우선적으로 치료되어야 한다.

이에 따라 <東醫寶鑑>에서는 豁痰補氣를 肥滿의 치료원칙으로 제시하고 있다. 肥滿의 침구 경혈학적 치료 방법 역시 이를 기준으로 하여 肥滿의 원인을 제거하고 다른 질병의 병발을 방지하고자 하였다. 먼저 氣海 關元을 택해 비만인의 氣虛와 陽虛를 치료하며 內熱로 인한 火邪가 문제되는 이에게는 足三里를 추가한다. 특히 陽

虛가 심한 이에게 膏肓俞를 적용한다. 脾肺의 氣를 직접적으로 다스리는 데에는 太淵과 太白이 적당하며 脾胃俱旺과 脾胃俱虛 脾困邪勝 등 脾胃의 문제는 太白과 足三里, 通關을 사용하고 豐隆과 中脘을 刺鍼하여 濕痰으로 인한 肥滿을 치료한다²⁶⁾.

이상으로 보아 <東醫寶鑑>은 肥滿환자의 진단과 치료를 이해하는데 큰 도움이 될 수 있으며 <東醫寶鑑>의 이론과 <東醫寶鑑>에 제시된 방법으로 肥滿환자를 치료하였을 때 좋은 효과를 기대할 수 있으리라 기대된다. 앞으로 실제 임상에서의 효과에 대한 보다 깊은 연구가 필요하리라 생각된다.

V. 結 論

이상의 연구로 얻을 수 있는 결론의 다음과 같다.

1. <東醫寶鑑>에서는 肥滿을 수명을 단축시키고 질병 치유를 방해하는 것으로 인식하여 肥人이 瘦人만 하지 못하다고 하였다.
2. <東醫寶鑑>에서는 肥滿의 원인으로 부적절한 식생활과 穀氣勝元氣의 상태, 痰飲, 血實氣虛 등으로 보았다. 穀氣勝元氣의 상태란 脾胃俱旺, 脾胃俱虛, 脾困邪勝 등을 포함한다.
3. <東醫寶鑑>에서는 肥滿으로 氣虛, 陽虛, 多濕, 多痰, 內熱과 氣急이 유발될 수 있다고 하였고 이들로 인하여 肥滿의 합병증이 생길 수 있음을 경고 하였다.
4. <東醫寶鑑>에서는 茶, 赤小豆, 桑枝茶, 昆布, 冬瓜 등이 肥滿을 해소시킬 수 있다고 하였다.
5. <東醫寶鑑>에서는 豁痰補氣를 肥滿治療의 대원칙으로 제시하였다.
6. <東醫寶鑑>에 의하면 氣海 關元 膏肓俞 足三里 通關 太淵 太白 中脘 豐隆 등의 혈을 적

절한 침구경혈학적 방법으로 치료하는 것이 肥滿에 유효하다.

參考文獻

1. Kurt J. Isselbacher. Harrison's 내과학. 서울. 도서출판 정담. 1997 : 480.
2. Kissebah AH, Alfarsi S, Adams PW, Wynn V. Role of insulin resistance in adipose tissue and liver in the pathogenesis of endogenous hypertriglyceridaemia in man. *Diabetologia*. 1976 ; 12(6) : 563-71.
3. Collins S, Surwit RS. Pharmacologic manipulation of ob expression in a dietary model of obesity. *J Biol chem*. 1996 ; 271(16) : 9437-40. .
4. 대한비만학회. 임상비만학. 고려의학. 서울. 2001 : 32, 78-9, 151-2.
5. Ronald M. Krauss. Mary W. Obesity : Impact on cardiovascular disease. *Circulation*. 1998 ; 98 : 1472-6.
6. 허수영, 강효신. 비만의 동서의학적 고찰과 치료. 한방재활의학회지. 1997 ; 7(1) : 272.
7. 李慶雨譯. 編註譯解 黃帝內經素問. 서울. 여강출판사. 1994 : 198, 304.
8. 張景岳. 景岳全書. 서울. 대성문화사. 1992 : 357.
9. 中醫研究院 主編. 中醫症狀鑑別診斷學. 北京. 人民衛生出版社. 1987 : 43.
10. 申署謹. 600例 單純性肥滿患者與中醫分型的關係. 第2次全國中西醫結合 肥滿病研究學術論文의要偏. 1989 : 10頁.
11. 宗文九. 痰飲淺說. 上海. 上海科技. 1985 : 51-52.
12. 陸紀宏. 試論中醫辨治高脂血症. 遼寧中醫雜誌. 1991 : 18(2) : 1-3.
13. 王其飛. 中醫長壽學. 南京. 遼寧科學技術出版社. 1989 : 490-501.
14. 남수연 외. 성인비만증에서 저열량식사요법과 병용한 성장호르몬의 치료효과. 대한내분비학회지. 1997 ; 12(4) : 571-583.
15. 이종호 외. 비만한 증년 남성에서 열량제한과 운동을 통한 체중 감소의 효과. 대한비만학회지. 1999 ; 8(2) : 154-63.
16. 김미경. 비만관련 습관 및 비만도 변화에 영향을 미치는 관련요인분석. 한국학교보건학회지. 1999 ; 12(1) : 27-43.
17. 이한용 외. 행동수정과 유산소성 운동프로그램이 중학생의 혈중지질에 미치는 영향. 한국보건교육학회지. 1998 ; 15(2) : 119-43.
18. 이응세 외. 防己黃芪湯이 비만유도 흰쥐의 간 및 부고환 지방조직과 혈청지질의 변화에 미치는 영향. 동의물리요법학회지. 1995 ; 5(1) : 1-35.
19. 이기주 외. 太陰調胃湯이 백서의 비만증 및 유도비만증에 미치는 영향. 대한동의병리학회지. 1996 ; 10(1). . pp88-98.
20. 임영호 외. 五苓散이 비만유도 白鼠의 간과 부고환주위의 지방조직, 혈청지질 및 노증 Hormone의 변화에 관한 연구. 경희대 동서의학연구소 논문집. 1998 : 77-102.
21. 배정환 외. 대황이 비만유도 백서의 체중과 부고환지방조직 변화에 미치는 영향. 한방재활과학회지. 1998 ; 8(2) : 62-76.
22. 장병수 외. 半夏가 비만유도 흰쥐의 체중, 지방조직, 혈액 및 유전자 변화에 미치는 영향. 경희대 동서의학연구소 논문집. 1999 : 125- 150
23. 정선희 외. 비만한자의 전침치료 임상례. 대한침구학회지 1999 ; 16(3) : 39-56.
24. 오세용 외. 刺鍼刺戟이 高脂肪食餌를 給與한 흰쥐의 體脂質合成과 抗酸化能에 미치는 影

東醫寶鑑의 觀點에서 본 肥滿의 鍼灸經穴學의 考察

- 響. 대한경락경혈학회지. 2001; 18(1):65-80.
25. 金貞娟宋勇善. 五苓散과 五苓散加蒼朮이 肥滿白鼠의 體重에 미치는 영향. 東醫物理療法科學會誌. 1994; 4(1): 299-314.
26. 許俊. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 1999 : 157-78 274-97 316-21 741-45 912-25 945-95 1099-1125 1126-66 1329-44 1584-657 2011-97.
27. 蘇慶民. 肥胖病人的體質研究. 中醫雜誌. 1995 ; 33(8) : 90.
28. 危北海. 重視肥胖病的防治. 중의잡지. 1992 ; 33(8) : 49.
29. 민현기. 임상내분비학. 서울. 고려의학. 1990 : 337-54.
30. 동의재활의학과학. 전국재활의학과교실편. 서울. 서원당. 1995 : 571-80.
31. 楊維傑. 黃帝內經靈樞譯解. 서울. 성보사. 1980 : 304.
32. 김정연, 송용선. 비만에 대한 東西醫學의 考察. 東醫物理療法學會誌 1993 ; 3(1) : 299-314.
33. 王琦 외. 黃帝內經素問今釋. 서울. 成輔社. 1983 : 146.
34. 陳士錫. 石室秘錄. 서울. 大星文化社. 1993 : 98.
35. 朱震亨. 丹溪心法附餘. 서울. 大星出版社. 1982 : 889.
36. 張介賓. 景岳全書. 上海. 上海古籍出版社. 1991 : 181-2.
37. 傅青主. 傅青主男女科·葉天士女科. 서울. 大星文化社. 1992 : 106.