

## 胃腸疾患의 養生에 대한 考察

李淵月\*

### A Study on the regimen for Gastroenteric disease

Lee Yeon-Weol

Department of Internal Medicine, College of Oriental Medicine, Daejeon University

Objectives : The aim of this study was to improve the prevention and curative effect for gastroenteric disease through Oriental medicine literary investigation.

Method :The present study was surveyed Oriental medicine literary about regimen for gastroenteric disease

Results and Conclusion : The regimen for gastroenteric disease require regimen of timely action, emotional regulation, living conditions, diet adjustment and exercise.

1. The regimen for timely action is making adaptation of seasonality.
2. The regimen for emotional regulation is to be moderate in the anger, sorrows, worry, thinking and need the mental rest.
3. The regimen for living conditions is a balance of mind and body and a training physical strength.
4. The regimen for diet adjustment is to be moderate in eating and drinking
5. The regimen for exercise is to take proper exercise like a walk lightly or therapy of breathing technique or techniques of tuina, etc.

Key word : regimen, gastroenteric disease

### I. 緒論

소화기는 입에서 항문까지 연결된 관상의 구조와 관련된 분비기관으로 구성되어 있으며, 인체의 각종 세포들이 필요로 하는 영양소를 食物을 통해 공급하기 위해 저마다 특수한 역할을 하게 된다<sup>1, 2)</sup>.

韓醫學에서 消化器官에 해당되는 부위인 胃腸은 五行中의 “土”에 配屬되며, “後天之本”, “氣血生化之源”, “內傷脾胃, 百病由生”이라 하여

人體 生理 活動의 중요한 臟器일 뿐 아니라 질병 발생의 根源이라 할 수 있다<sup>3)</sup>. 金元四大家의 一人인 李東垣은 生理, 病理, 辨證, 豫防과 治療에 있어서 脾胃의 중요성을 강조하고 있다<sup>4)</sup>.

소화기계에 이상이 발생하면 소화불량, 구역, 구토, 가슴앓이, 복부불쾌감, 소화관내 gas 팽만감, 변비, 설사 등의 증상이 발생하는데 이는 소화기능의 실조를 반영하는 것으로 증후의 상당부분은 소화관의 병적 이상을 시사한다. 위장 질환의 치료는 흔히 의료비가 많이 들고 진단을 위해 많은 시일이 필요하며, 합리적이고 효과적인 치료를 위해서는 적절한 養生의 병행이 필요하다<sup>1)</sup>.

2)

\* 대전대학교 한의과대학 비계내과학교실  
· 교신저자 : 이연월 E-mail: leeyw@dju.ac.kr  
· 이 논문은 2006학년도 대전대학교 교내학술연구조성비에 의하여 연구되었음.

養生은 精氣神의 保養과 陰陽氣血의 평형유지를 통한 疾病의 豫防 및 早期治療에서 그 의미를 찾을 수 있는데, 胃腸疾患에서의 올바른 養生은 治療效果를 극대화 시킬 뿐 아니라, 삶의 질 향상에도 기여하게 된다. 이에 著者는 胃腸疾患의 養生에 대한 考察을 통하여 若干의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

## II. 本論

### 1. 時間養生

人體와 時間과의 관계에 대해서는 『黃帝內經』에서부터 언급되기 시작하였는데, 時間과 人體生理, 病理, 診斷과 治療와의 관계에 대하여 여러분야로 설명하고 있다. 『靈樞·歲露論』<sup>5)</sup>에서는 “人與天地相參也, 與日月相應也”이라 하여 人體와 天地의 日月運行間의 有機的 關係에 대해 설명하고 있으며, 『素問·陰陽應象大論』<sup>6)</sup>에서는 “陰陽者天地之道也, 萬物之綱紀也, 變化之父母, 生殺之本始, 神明之府也. 治病必求於本”이라 하였고, 『素問·四氣調神大論』<sup>6)</sup>에서는 “唯聖人從之, 故身無奇病, 萬物不失, 生氣不竭.”이라 하여 疾病治療의 根本이 時間의 陰陽의 變化規律에 대한 理解와 順應에서 비롯됨을 밝혀 놓았다.

계절에 따른 養生에 대해서는 『素問·四氣調神大論』<sup>6)</sup>에서 “春三月, 此爲發陳. 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起, 廣步于庭, 被髮緩形, 以使志生, 生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罰, 此春氣之應, 養生之道也. …… 夏三月, 此爲蕃秀. 天地氣交, 萬物華實, 夜臥早起, 無厭于日, 使志勿怒, 使華英成秀, 使氣得泄, 若所愛在外, 此夏氣之應, 養生之道也. …… 秋三月, 此謂容平, 天氣以急, 地氣以明, 早臥早起, 與雞俱興, 使志安寧, 以緩秋刑, 收斂神氣, 使秋氣平, 無外其志, 使肺氣清, 此秋氣之應, 養生之道也. …… 冬三月, 此爲閉藏. 水冰地坼, 勿擾乎陽, 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, 使氣極奪. 此冬氣之應, 養生之道也. …… 逆春氣則少陽不生, 肝氣內變. 逆夏氣則太陽不長,

心氣內洞. 逆秋氣則太陰不收, 肺氣焦滿. 逆冬氣則少陰不藏, 腎氣獨沉. 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; 故與萬物沉浮于生長之門, 逆其根則伐其本, 壞其真矣. 故陰陽四時者, 萬物之終始也; 生死之本也; 逆之則災害生, 從之則苛疾不起, 是謂得道”이라 하여 계절변화에 逆行하였을 때 발생하는 질환에 대해 자세히 설명하고 있으며, 四季節의 기운에 順응하는 養生을 통하여 건강을 유지할 것이 자세히 기록되어 있다. 봄에는 發陳의 기운에 맞게 늦게 잠자리에 들고 아침 일찍 일어나며 가볍게 산보를 하고, 옷차림을 느슨하게 하고, 拘束을 받지 않는 생활을 해야 봄의 發生之氣에 相應하게 된다. 여름에는 蕃秀의 기운에 맞게 늦게 자고 일찍 일어나며 낮에는 태양을 두려워하지 않으며 怒를 발하지 않고, 기운을 배출 시키고, 多動少欲함으로써 養生之氣에 相應하는 생활을 할 것을 권하고 있다. 가을에는 容平의 기운에 맞추어 생활해야 하는데, 일찍 자고 일찍 일어나며 생각을 편안하게 하고 神氣를 거두어 주며, 마음을 安定시켜야 自然의 收斂之氣에 相應된다. 겨울에는 閉藏의 기운에 맞춰 생활해야 하는데, 일찍 잠자리에 들고 해 뜰 때를 기다려 일어나며 뜻을 펼치기 보다는 잘 간직하고 따뜻하게 해야 하며, 寒邪를 避하고 體內的 陽氣를 保存하여야 潛藏之氣에 相應된다고 하여 起臥를 四時節序의 變化에 順應하도록 하였다.

『素問·藏氣法時論』<sup>6)</sup>에서는 “脾主長夏, 足太陰陽明主治. 其日戊己”이라 하여 消化器인 胃腸은 長夏의 계절에 配屬되며, 足太陰陽明經을 위주로 治療함에 대해 설명하고 있다. 『金匱要略·禽獸魚蟲禁忌病治』<sup>7)</sup>에서는 “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”이라 하여 봄은 肝의 기능이 왕성해지고, 脾臟의 기능이 약해지는 계절임을 인식하여 肝을 補하는 治療는 脾臟의 損傷을 심하게 하므로 肝治療에 주의할 것에 대해 설명하고 있다. 『千金要方』<sup>8)</sup>에서는 “春七十二日 省酸增甘 以養脾氣”이라 하여 봄철에는 脾氣를 기르기 위해 일찍 일어나고, 신맛을 신중히 하여 줄이고 단맛을 더할 것

과 함께 봄의 기후와 동일하게 舒展暢達하여 肝性이 요구하는 대로 順應하며 脾土를 助益하여 五臟을 평화롭게 하면서 人體의 才能과 天氣의 氣運이 相應하도록 하게 할 것을 강조하고 있다.

## 2. 精神養生

精神養生에 대해서는 『素問·上古天真論』<sup>6)</sup>에서 “虛邪賊風避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”이라 하여 人體의 疾病豫防 및 健康長壽을 위해서는 精神健康이 중요함을 강조하고 있는데, 마음을 맑게 하고 욕심을 버리는 것이 眞氣와 精神을 잘 간직하는 근원이 된다는 것을 강조하고 있다.

『脾胃論·安養心神調治脾胃論』<sup>9)</sup>에서는 “惟在調和脾胃，使心無凝滯，或生懽欣，或逢喜事，……則慧然如無病矣，蓋胃中元氣得舒伸故也。”이라 하여 胃腸을 조화롭게 하기 위해서는 마음에 맺힌 것이 없이 기쁘게 하고, 즐거운 일을 하면 질병이 없어지게 되는데 이는 胃의 元氣가 고루 펼쳐져 지기 때문이라 하였다.

『素問·舉痛論』<sup>6)</sup>에서는 “怒則氣逆，甚則嘔血及飧泄，故氣上矣。喜則氣和志達，榮衛通利，故氣緩矣。悲則心系急，肺布葉舉，而上焦不通，榮衛不散，熱氣在中，故氣消矣。恐則精却，却則上焦閉，閉則氣還，還則下焦脹，故氣不行矣。寒則腠理閉，氣不行，故氣收矣。炅則腠理開，榮衛通，汗大泄，故氣泄。驚則心無所依，神無所歸，慮無所定，故氣亂矣。勞則喘息汗出，外內皆越，故氣耗矣。思則心有所存，神有所歸，正氣留而不行，故氣結矣。”이라 하여 七情과 氣機變化와 질병유발에 대해 설명하고 있는데, 怒의 감정은 기운을 거스르게 되어, 상부 위장관 출혈과 설사 등의 胃腸疾患을 誘發하며, 즐거운 감정은 기운의 소통을 원활하게 하고, 悲와 恐의 감정은 기운의 疏通을 막고, 놀라는 감정은 기운을 어지럽히고, 생각을 많이 하면 正氣가 머물러서 흐르지 못하므로 氣機가 阻滯不暢하고 脾胃의 運化機能에 문제를 일으켜서 神疲乏力, 食少無味, 脘腹脹痛等證이 發生하게 된다.

『備急千金要方·道林養生』<sup>10)</sup>에서는 “莫憂思，莫

大怒，莫悲愁，莫大懼，莫跳踉，莫多言，莫大笑。勿汲汲於所欲，勿涓涓懷忿恨。皆損壽命，若能不犯者，則得長生也。”，“故善攝生者，常少思，少念，少慾，少事，少語，少笑，少愁，少樂，少喜，少怒，少好，少惡，行此十二少者，養性之都契也。多思則神殆，多念則志散，多慾則志昏，多事則形勞，多語則氣乏，多笑則臟傷，多愁則心懣，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不理，多惡則憔悴無歡，此十二多不除，則榮衛失度，血氣妄行，喪生之本也”이라 하여 감정에도 절제가 필요함을 설명하면서 과도한 감정의 변화가 氣의 흐름에 이상을 초래할 뿐 아니라 절제되지 못하고 지나친 감정의 표현이 정신 뿐 아니라 인체에 미치는 좋지 영향을 자세히 설명하고 있다. 지나치게 과도한 생각, 욕심, 과로, 말, 웃음, 슬픔, 즐거움, 노함, 미움은 神, 志, 形, 意, 氣, 臟器, 心에 좋지 않은 영향을 주게 되어 榮衛와 血氣의 정상적인 흐름에 영향을 주고, 생명을 위협하게 한다.

『醫學入門·內傷饑飽勞倦總方』<sup>11)</sup>에서는 “內傷滋陰溫補火自平，內傷七情，暴喜動心，不能主血，暴怒傷肝，不能藏血，積憂傷肺，過思傷脾，失志傷腎，皆能動血”이라 하였는데, 갑작스럽고 과도한 감정은 配屬되는 五臟에 영향을 미치고 血에 영향을 미치는데, 暴喜는 心을 搖動하여 主血하지 못하게 하며, 暴怒는 肝을 損傷시켜 藏血하지 못하도록하고, 오래 쌓인 우울함은 肺를 損傷시키고, 過思는 脾臟을 損傷시키며, 失志하면 腎을 傷하여 血을 搖動하게 한다.

『素問·陰陽應象大論』<sup>6)</sup>에서는 “思傷脾，怒勝思”라 하여 지나치게 생각을 많이 하여 발생된 소화기 질환의 치료에 怒의 감정이 節制해주는 작용이 있으므로 陰陽氣機를 調節시켜 平衡이 되도록 作用된다고 할 수 있어 精神感情을 調節시킬 수 있으므로, 怒의 감정을 통한 소화기질환의 치료법에 대해 제시하고 있다.

『靈樞·本神』<sup>5)</sup>에서는 “脾憂愁而不解，則傷意，意傷則悅亂，四支不舉，毛悴色夭，死於春。……脾藏營，營舍意，脾氣虛則四肢不用，五藏不安，實則腹脹，經澁不利”라 하였는데, 憂愁가 풀리지

않으면 意를 傷하고 혼란스러우며, 四肢를 들지 못하고 顏色이 憔悴하며 五臟이 不安하여지고, 實則腹脹, 經洩不利 한다고 하였으니, 이는 憂愁가 脾臟을 損傷시켜 胃腸疾患을 誘發함을 설명하고 있다.

『景岳全書·嘔吐』<sup>12)</sup>에서는 “氣逆作嘔者, 多因鬱怒致動肝氣, 胃受肝邪, 所以作嘔.”이라 하여 鬱怒의 嘔吐 誘發機轉에 대해 설명함으로 忿怒가 胃腸에 미치는 영향에 대해 설명하고 있다. 『東醫寶鑑·內景篇』<sup>13)</sup>에서는 “七情傷人惟怒爲甚蓋怒則肝木克脾土脾傷則四臟俱傷矣”이라 하였는데, 이는 怒가 많으면 肝을 傷하여 肝의 疎泄作用을 잃게 되고, 脾臟의 運化기능을 비롯한 氣機昇降에 紊亂이 초래되어 이런 상태가 계속적으로 진행되면 기타 나머지 臟腑의 機能까지 失調되므로 怒의 감정에 의한 병변이 다른 감정에 의한 병변보다 重하게 온다는 것을 의미한다.

『素問·宣明五氣論』<sup>6)</sup>에서는 “五精所并:精氣并於心則喜, 并於肺則悲, 并於肝則憂, 并於脾則畏, 并於腎則恐, 是謂五并.虛而相并者也.”이라 하여 五臟이 허약한 틈을 타고 相并되어 유발되는 五情에 대해 설명하였다. 心臟에서는 喜, 肺臟에서는 悲, 肝臟에서는 憂, 腎臟에서는 恐인 반면, 脾臟이 虛弱한 틈을 타고 相并된 이후에 일어나는 感情變化는 두려움이라고 표현하고 있다.

『素問·舉痛論』<sup>6)</sup>에서는 “喜則氣和志達, 榮衛通利, 故氣緩矣”이라 하여 喜의 감정이 인체에 미치는 영향을 설명하였는데, 기운을 조화롭게 하고 뜻을 잘 소통시키며 榮衛의 흐름을 좋게 하여 氣를 緩하게하여 건강을 유지하게 한다는 것을 의미한다. 『外臺秘要·婦人門』<sup>14)</sup>에서는 “彈琴瑟 調心神 和性情 節嗜欲”이라 하여 악기 연주가 心神을 조화롭게 하고 性情을 和平하게 하며, 욕심을 절제하는 방법 등과 함께 養生의 한 방법을 제시하고 있는데, 이는 音樂이 榮衛를 잘 疏通시키고 氣血을 和暢하게 하며, 生理機能를 旺盛하게 하여 心身을 건강하게 유지시켜 정신을 조화롭게 하는데 좋은 영향을 끼치고 건강회복에 이바지 함을 설명한 것이라 할 수 있다.

養生學<sup>15)</sup>에서는 치료방면에서의 감정관계에

대한 설명하고 있는데,胃痛豫防을 위해서 忿怒를 가라앉히고, 생각을 적게 하며 슬픈 감정을 절제하는 것이 좋으며, 胃痞豫防을 위해서는 근심을 적게 하고 생각을 절제하며 喜怒의 調和가 필요하다 하고 하였다. 또한 嘔吐豫防을 위해서는 마음을 여유 있고 너그럽게 가지고, 鬱怒가 쌓이지 않게 하거나 빨리 풀어주는 것이 좋은데, 氣가 逆流하여 嘔吐가 나는 경우는 대개 鬱怒가 肝氣를 動하여 胃가 肝邪를 받음으로써 嘔吐가 나기 때문이다. 吐酸과 吞酸의 豫防을 위해서는 반드시 肝氣를 疎泄하고, 情志를 유쾌하게 해야 하는데, 이는 忿怒로 인해 肝을 동요시켜서 발생되기 때문이다. 嘈雜의 豫防을 위해서는 근심을 피하고, 생각을 오래 하지 말아야 하는데 思慮는 血을 손상시키기 때문이다. 腹痛의 豫防을 위해서는 근심과 분노의 절제가 필요한데, 이는 근심이나 분노가 肝을 傷하게 하여 木氣가 고루 도달하지 못하면, 氣가 凝結되어 腹痛을 유발하기 때문이다. 便秘의 豫防을 위해서는 과도한 七情刺戟을 피하고, 마음의 안정과 양호한 심리상태를 유지하여 氣機를 순조롭게 함으로써 便秘를 豫防할 수 있다. 泄瀉의 豫防을 위해서는 忿怒의 節制가 필요한데, 이는 『景岳全書·諸瀉論治』<sup>12)</sup>에서 “氣泄證, 凡遇怒氣便作泄瀉者, 必先以怒時挾食, 致傷脾胃, 故但有所犯, 卽隨觸而發, 此肝脾二臟之病也. 蓋以肝木剋土, 脾氣受傷而然”이라 하여 怒氣가 肝木剋土하여 脾胃를 損傷시켜 泄瀉를 誘發시키기 때문이다.

### 3. 起居養生

『素問·上古天真論』<sup>6)</sup>에서는 “食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去”이라 하여 養生의 道중 하나로 起居有常을 들고 있으며, 『千金要方』<sup>8)</sup>에서는 “善養生者 臥起有四時之早晚與居有至和之常制”라 하여 起居有常의 구체적 의미에 대해 四時變化에 따른 起臥의 順應과 함께 節制된 생활로 설명하고 있다.

『靈樞·九鍼論』<sup>5)</sup>에서는 “五勞, 久視傷血, 久臥傷氣, 久坐傷肉, 久立傷骨, 久行傷筋, 此五久勞

所病也.”이라 하였으며, 『素問·宣明五氣』<sup>6)</sup>에서는 “五藏所主: 心主脈, 肺主皮, 肝主筋, 脾主肉, 腎主骨, 是謂五主. 五勞所傷: 久視傷血, 久臥傷氣, 久坐傷肉, 久立傷骨, 久行傷筋, 是謂五勞所傷.”이라 하였고, 『備急千金要方·道林養性』<sup>10)</sup>에서는 “養性之道, 常欲少勞, 但莫大疲及強所不能堪耳. 且流水不腐, 戶樞不蠹, 以其運動故也. 養性之道, 莫久行, 久立, 久坐, 久臥, 久視, 久聽. 蓋以久視傷血, 久臥傷氣, 久立傷骨, 久坐傷肉, 久行傷筋也.”, “善攝生者, 常少思, 少念, 少慾, 少事, 少語, 少笑, 少愁, 少樂, 少喜, 少怒, 少好, 少惡, 行此十二少者, 養性之都契也.”이라 하였고, 『千金翼方·養生大例』<sup>8)</sup>에서 “行往坐臥 言淡語笑 寢室造次之間 能行不妄失者 即可延年益壽矣”라 하여 과도한 육체적 활동과 함께 정서적 과로가 인체의 질병을 유발함에 대해 설명하고 있다. 과로 뿐 아니라 걷고, 앉고, 눕고, 보고, 듣는 활동이 氣血筋骨肉을 損傷시키는데, 이는 일상생활중의 坐, 臥, 立, 行 등 자세의 과도한 유지가 疾病의 원인임을 설명하고 있다. “久臥傷氣”는 過度한 安逸에서 유래된 病變으로 지나친 睡眠이나 活動不足은 오히려 精神活動을 沮害하고, 人體를 虛弱하게 하여 氣血의 흐름을 막고, 肌肉과 筋骨이 발달되지 않아 脆弱해지며 정신적으로 나태해지고 오히려 無氣力해지게 된다는 것을 설명하고 있다고 생각할 수 있다. “久坐傷肉”은 오랫동안 앉아있으면 胃腸을 損傷시킬 뿐 아니라 氣血의 흐름을 停滯되게 하여 胃腸의 기능이 나빠지고, 五臟六腑의 機能이 좋아지지 않아 體力이 低下될 뿐 아니라 肌肉이 마르고 皮膚疾患이 발생할 수 있음을 알 수 있다. 즉, 行, 立, 坐, 臥의 勞動과 休息의 적절한 調和가 養生의 根本이 됨을 알 수 있다. 또한, 생각과 욕심, 말, 웃음, 슬픔과 기쁨, 좋고 나쁨 등의 감정에 있어서도 節度가 필요한데, 이는 節度있고 규칙성 있는 정신적 육체적 활동이 인체의 건강유지와 胃腸疾患 豫防에 중요한 관건이 됨을 설명한 것이라 할 수 있다.

『呂氏春秋·盡數』<sup>16)</sup>에서는 “形不動則精不流, 精不流則氣鬱”이라 하였고, 『千金要方』<sup>8)</sup>에서는 “養

性之道 常欲少勞 …… 體欲勞于形 百病不能侵”이라 하여 勞動이 健康의 源泉임을 說破하였다. 『素問·上古天真論』<sup>6)</sup>에서는 “不妄作勞”이라 하였고, 『抱朴子·極言』<sup>17)</sup>에서 “不欲甚勞甚逸”이라 하여 과도한 노동은 오히려 질병을 발생시킬 수 있으므로 적절한 범위 내에서의 활동의 중요성을 설명하고 있다. 勞動과 休息은 相互 矛盾되면서도 統一的 側面을 함께 가지고 있는 것으로 過度한 勞動으로 인하여 疲勞가 쌓이면 人體生理機能에 阻害要因으로 작용되지만, 지나치게 安逸하거나 게으른 생활을 하는 것도 생활에 활력을 잃게 되어 무기력해지며 따라서 生理機能이 低下되어 病的狀態에 이를 수 있다.

『素問·六節藏象論』<sup>6)</sup>에는 “天食人以五氣 地食人以五味”라 하여 사람이 살아가는데 있어서 호흡하는 공기나 물 등의 자연계의 기운 또한 중요한 역할을 함을 설명하고 있다. 『素問·宣明五氣論』<sup>6)</sup>에서는 “五藏所惡: 心惡熱, 肺惡寒, 肝惡風, 脾惡濕, 腎惡燥, 是謂五惡.”이라 하였고, 『素問·藏氣法時論』<sup>6)</sup>에서는 “脾苦濕”, “病在脾, 愈在秋, 秋不愈; 甚於春, 春不死, 持於夏, 起於長夏. 禁溫食飽食, 濕地濡衣”이라 하였는데, 五臟이 싫어하는 것 중 특히 胃腸은 濕을 싫어 꺼리게 되는데, 胃腸疾患 患者는 過食이나 더운 飲食을 피하고, 濕氣가 많은 환경에 오래 접촉하거나 젖은 옷을 오래 입지 말 것을 권고하고 있다.

『脾胃論·安養心神調治脾胃論』<sup>9)</sup>에서는 “惟在調和脾胃 …… 或天氣暄和, 居溫和處 …… 則慧然如無病矣, 蓋胃中元氣得舒伸故也.”이라 하여 胃腸을 돕기 위해서는 날씨가 따뜻하고 온화하며起居를 調和롭게 하여야 胃의 元氣가 펼쳐져 疾病이 없이 건강하게 생활할 수 있다고 언급하였다.

『靈樞·百病始生』<sup>5)</sup>에서는 “汗出當風傷脾”라 하였으며, 『備急千金要方·養性篇』<sup>10)</sup>에서 “凡熱食汗出, 勿當風, 發瘧頭痛, 令人目濇多睡”이라 하여 땀을 흘린 뒤 바람을 쐬는 것은 胃腸을 損傷시킨다는 것에 대해 설명하고 있다.

『素問·舉痛論』<sup>6)</sup>에서는 “寒氣客於腸胃之間, 膜原之下, 血不得散, 小絡急引故痛. 按之則血氣散,

故按之痛止. …… 寒氣客於小腸膜原之間, 絡血之中, 血泣不得注入大經, 血氣稽留不得行, 故宿昔而成積矣 …… 熱氣留於小腸, 腸中痛, 熱焦渴, 則堅乾不得出, 故痛而閉不通矣”이라 하여 胃腸疾患의 豫防을 위해서는 寒熱의 調節이 중요함을 강조하고 있다.

養生學<sup>15)</sup>에서는 胃腸疾患 豫防을 위한 起居養生에 대해 설명하고 있는데, 嘔吐豫防을 위해 炎熱酷暑나 秋風寒冷의 계절을 막론하고 절대 露宿하지 않음으로써 外邪가 胃를 犯하여 嘔吐를 발생시키는 것을 막을 수 있다고 하였는데, 그 이유는 濕한 곳에서 露宿하면 風冷한 氣에 胃가 動搖되어 疾病이 생기는데, 이렇게 되면 脾氣가 停滯되어 清濁이 區分되지 못하니 中焦가 막혀 거슬러 오르게 되어 嘔吐와 같은 질환이 誘發되기 때문이다. 吐酸을 豫防하기 위해서는 腹部와 皮膚의 保溫에 注意하여 風寒이 胃를 傷하지 않도록 해야 한다. 腹痛의 豫防을 위한 起居養生은 風寒과 潮濕의 防禦가 중요한데, 이는 『素問·學痛論』<sup>6)</sup>에 “寒氣入經而稽遲, 泣而不行, 客於脈外則血少, 客於脈中則氣不通, 故卒然而痛.”이라 하였고, 『素問·氣交變大論』<sup>6)</sup>에서는 “歲土太過, 雨濕流行, 腎水受邪, 民病腹痛·溏泄·腸鳴”이라한 것에서 알 수 있다. 便秘의 豫防을 위한 起居養生에서는 散步, 驅步, 太極拳 등으로 體力을 鍛鍊하고 人體 活動을 점차적으로 增加시킴으로써 氣血을 疏通시키고 氣機를 通降시켜야함이 중요하다.

#### 4. 飲食養生

『素問·靈蘭秘典論』<sup>6)</sup>에는 “脾胃者, 倉廩之官, 五味出焉”이라 하여 脾胃가 人體의 倉庫役割을 하며, 五味가 脾胃에서 나온다고 하였는데, 여기서의 五味는 ‘酸苦甘辛鹹’을 말하는 것으로 味覺에 따라 判別되었거나 治療效果에 따라 確定된 것이다. 五味는 四氣에 比하여 상대적으로 陰의인 개념으로 人體에 營養物, 즉 體組織을 維持하고 保守하는데 物質의 供給을 하는 提供者인 동시에 人體에 필요한 氣를 供給하는 役活을 하고 있다<sup>21)</sup>. 이는 食物은 口腔을 통하여 脾胃의 運

化와 腐熟水穀의 過程을 거치면서 胃腸에 貯藏되고 蓄積하고 津液과 神明이 생겨 生命이 維持된다는 의미로 生命營爲의 基本은 五味에 있으므로<sup>18-20)</sup>, 飲食養生은 胃腸疾患에서 매우 중요한 부분을 차지함을 알 수 있다.

『素問·上古天真論』<sup>6)</sup>에서 “上古之人其知道者, 法于陰陽, 和于術數, 食飲有節, 起居有常, 不妄作勞, 故能形與神俱, 而盡終其天年, 度百歲乃去”이라 하여 養生중 食飲有節에 대하여도 언급되어 있는데, ‘食飲有節’에서 節의 概念은 節度와 節制의 意味를 가지며 節制는 食事의 量과 時間을 調節한다는 意味이며<sup>25)</sup>, 먹는 方法의 適切함을 표현한 것이기도 하다. 즉, 飲食을 먹는 時間을 지키는 것과 過食過飢를 避하고 지나치게 차게 먹는 것과 지나치게 뜨겁게 먹는 것, 暴飲과 暴食을 避하는 것을 말하며, 傷한 飲食을 먹지 않는 것도 飲食有節의 意味에 包含된다<sup>26)</sup>.

『脾胃論·脾胃勝衰論』<sup>9)</sup>에서는 “飲食不節則胃病. 胃病則氣短精神少而生大熱 有時而顯火上行獨燎其面.”이라고 하여 飲食을 절제하지 못하면 胃腸疾患이 발생하여 숨이 차고, 정신력이 약화되며 大熱이 발생하여 때때로 火가 위로 올라 그 얼굴에 열이 올라오는 증상이 발생된다고 하였다.

『素問·痺論』<sup>6)</sup>에서는 “飲食自倍, 腸胃乃傷”이라 하였으며, 『素問·生氣通天論』<sup>6)</sup>에는 “因而飽食, 筋脈橫解, 腸澀爲痔. 因而大飲, 則氣逆”이라 하여 지나치게 過食하면 胃腸이 損傷되며, 氣血이 不暢되고, 筋脈이 鬱滯되어 腸澀, 下利, 痔瘡, 氣逆 등의 病症을 일으킨다고 지적하였다. 『素問·生氣通天論』<sup>6)</sup>에서는 “膏粱之變, 足生大疔”이라고 하여 膏粱厚味를 長期間 多食하면 內熱이 생겨 심한 경우 癰疽나 瘡毒이 발생한다고 하였다.

『千金要方』<sup>8)</sup>에서는 “不欲極飢而食 食不可過飽 不欲極渴而飲 飲不可過多 飲食過多即結積聚 渴飲過多即成痰癖”이라 하였고, 『備急千金要方·養性篇』<sup>10)</sup>에서는 “是以善養生者, 先飢而食, 先渴而飲. 食欲數而少, 不欲頓而多, 則難消也. 常欲令如飽中飢, 飢中飽耳. 蓋飽則傷肺, 飢則傷氣, 鹹

則傷筋, 酸則傷骨. 故每學淡食, 食當熟嚼, 使米脂入腹, 勿使酒脂入腸. 人之當食, 須去煩惱. 如食五味, 必不得暴噉, 多令人神驚, 夜夢飛揚”이라 하였고, 『修真秘要·飲食禁忌』<sup>27)</sup>에서는 “體欲常逸 食須常少 勞無至極 食無過飽. 凡人食皆欲少而數 不欲頓而多”이라 하였고, 『위장병 홈케어』<sup>23)</sup>에서는 飲食의 攝取에 있어 飢飽를 적절히 調節하지 않으면 疾病이 발생됨을 설명하고 있는데, 지나치게 주리거나 갈증이 심하기 전에 섭취를 함으로 疾病을 豫防할 수 있다. 飲食失節은 各種疾病을 일으키는 原因이 되는데, 만일 飲食을 과다하게 먹으면 消化吸收가 되지 않아 여러 가지 消化障礙症狀을 일으키고, 胃腸에 영향을 미쳐 氣血生化를 방해하며<sup>26)</sup>, 過飲하는 것 역시 惡心이나 嘔吐, 心悸, 煩燥不安 등의 症狀을 誘發한다. 長期間 飽食하는 습관이 든 사람은 나이보다 일찍 늙고, 생명이 短縮되며 심지어는 膽囊炎이나 糖尿病, 膽石症 등을 일으킬 수도 있으며, 불규칙적인 식사나 적게 먹는 것도 역시 過食과 마찬가지로 胃腸에 부담을 주어서 胃痛, 胃酸痛, 氣血不足, 抵抗力 低下를 유발한다<sup>28)</sup>. 『脾胃論·攝養』<sup>9)</sup>에서는 “勿困中飲食, 雖飢渴當先臥, 至不困乃飲食, 食後少動作.”, “飢而睡不安, 則宜少食; 食飽而睡不安, 則宜少行坐.”, “或方怒不可食. 不可太飽太飢.”이라 하여 피곤한 상태에서는 飲食을 먹지 않고 비록 배고프고 갈증이 날지라도 먼저 휴식을 취한 후 피로가 회복된 후에 飲食을 먹으며, 먹고 난 후에는 적절한 활동을 해야 하고, 지나치게 배가 고평 잠이 잘 오지 않는 경우 음식을 적은양만 섭취하고, 자기 전에 지나치게 많이 먹고 잠이 잘 오지 않는 경우는 간단한 운동을 하거나 앉아 있음으로 소화를 돕고 화가 난 상태에서는 식사를 하지 않으며 지나치게 주리거나 과식하지 말 것에 대해 설명하고 있다.

養生學<sup>15)</sup>에서 “嘔吐의 豫防을 위해 飲食을 절제하여 지나치게 많이 먹거나 虛飢지지 않게 함으로써 胃氣를 순조롭게 해야 한다”고 하였으며, “嘈雜이나 腹痛의 豫防을 위해서는 飲食의 量을 節制하여 지나치게 배부른 상태가 되지 않도록 해야 하며 無節制하게 함부로 먹어서는 않된다.”

고 하여 胃腸疾患의 養生을 위해 飲食物의 節制가 필요함을 설명하고 있다.

李東垣<sup>29)</sup>은 “한 臟器不足으로 因하여 五臟의 均衡을 깨뜨려 영양부족을 일으킬 수 있다”고 하였으니, 陰陽의 均衡이 喪失되는 것은 太過와 不及이 동일하게 胃腸을 비롯한 人體에 疾病을 일으키는 原因이 된다고 할 수 있고, 『活人心方』<sup>24)</sup>에서는 “五味稍薄令人爽神, 稍多隨其臟腑各有損傷故 酸多傷脾 辛多傷肝 鹹多傷心 苦多傷肺 甘多傷腎. 此乃五行自然之理 初傷不覺 久乃成患不淺”이라 하였으며, 『素問·生氣通天論』<sup>6)</sup>에서는 “味過於酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕. 味過於鹹, 大骨氣勞, 短肌, 心氣抑. 味過於甘, 心氣喘滿, 色黑, 腎氣不衡. 味過於苦, 脾氣不濡, 胃氣乃厚. 味過於辛, 筋脈沮弛, 精神乃央. 是故謹和五味, 骨正筋柔, 氣血以流, 理以密, 如是則骨氣以精. 謹道如法, 長有天命.”이라 하였고, 『素問·五藏生成篇』<sup>6)</sup>에서는 “是故多食鹹則脈凝泣而變色, 多食苦則皮稿而毛拔, 多食辛則筋急而爪枯, 多食酸則肉胝腸而唇揭, 多食甘則骨痛而髮落, 此五味之所傷也”이라 하였으며, 『備急千金要方·養性論言』<sup>10)</sup>에서는 “五味不欲偏多, 故酸多則傷脾, 苦多則傷肺, 辛多則傷肝, 鹹多則傷心, 甘多則傷腎. 此五味極五臟, 五行自然之理也.”이라 하여 五味의 偏食이 五臟을 損傷시킴에 대해 설명하고 있는데, 신맛과 쓴맛의 과도한 섭취가 胃腸을 損傷시키므로 특별히 胃腸疾患의 治療를 위해서 주의할 것에 대해 설명하고 있다. 『素問·陰陽應象大論』<sup>6)</sup>에서는 “甘傷肉, 酸勝甘”이라 하여 단맛이 胃腸이 主管하는 肌肉을 損傷하므로 신맛으로 단맛을 조절할 것에 대해서 言及하였고, 또한 신맛의 過度한 攝取는 脾臟과 肌肉을 損傷함으로 맛의 偏重에 대한 주의와 五行 屬性에 입각한 맛의 調和에 대해 설명하고 있다.

飲食의 冷熱을 알맞게 하여 먹는 것도 중요한데, 『靈樞·邪氣臟腑病形』<sup>5)</sup>에서는 “形寒寒飲則傷肺,”라고 하여 生冷之物이 肺를 損傷시킴을 설명하고 있으며, 『靈樞·師傳』<sup>5)</sup>에서는 “食飲者, 熱無灼灼, 寒無滄滄, 寒溫中適, 故氣將持, 乃不致邪僻也.”이라 하여 飲食의 過熱過冷 또한 胃

腸의 機能에 影響을 미칠 수 있음을 밝히고 있다. 『修真秘要·飲食禁忌』<sup>27)</sup>에서는 “夫食必先食熱 然後食冷. 熱食灼脣 冷則永齒 咸損脾胃”이라 하여 寒熱의 飲食을 먹을 때는 먼저 더운 飲食을 먹은 후에 찬 飲食을 먹는 것이 이를 튼튼히 하고 胃腸의 損傷을 줄인다고 하였다. 養生學<sup>15)</sup>에서의 胃腸疾患 豫防法을 살펴보면, 胃痛이나 胃痞의 豫防을 위해 차거나 익히지 않은 飲食을 節制할 것을 권하고 있으며, 胃痞의 豫防을 위해 胃氣가 弱한 사람은 麵食을 적게 먹어야 한다고 설명하고 있다. 吐酸의 豫防을 위해서는 飲食의 寒溫을 적당하게 調節해야 하는데, 飲食이 뜨거우면 酸이 되기 쉽고, 익히지 않고 차며 딱딱한 食物에 損傷되면 신트림이 나고 吞酸이 되므로 調節이 필요하며, 술의 性은 熱하므로 이것을 마시면 사람의 顏色이 붉어지고 氣가 거칠어지며 喜怒如狂하고 煩渴과 嘔吐가 나며 酸을 吐하게 되므로 禁酒가 필요하다. 便秘의 豫防을 위해서는 飲食과 飲食量을 적당하게 調節해야 하며, 飲食은 사계절을 莫論하고 반드시 너무 뜨겁지 않게, 너무 차갑지 않게, 寒과 溫을 적당하게 調節해야 한다.

『飲膳正要』<sup>30)</sup>에서는 “春氣溫 宜食麥以涼之 夏氣熱 宜食菽以寒之 秋氣燥 宜食麻以潤其燥 冬氣寒 宜食麥以熱性治其寒”이라 하여 四時 기후에 따라 飲食攝養을 달리해야 함을 強調하고 있다. 봄은 만물이 싹이 트고 發生하며 陽氣가 升發하는 時機이다. 人體의 陽氣 역시 이를 따라 升發해야 되므로 이때에는 마땅히 陽氣를 도와야 하는데, 파, 보리, 대추, 땅콩 등이 좋다. 여름철은 만물의 生長이 茂盛하고 陽氣는 極盛하며 陰氣는 弱해지는 시기이므로 辛甘燥熱한 食品은 조금씩 섭취하고 甘酸하면서 淸潤한 食品을 많이 먹어서 陰分이 과도하게 損傷되지 않도록 해야 하는데, 녹두나 매실, 수박등이 좋다. 그러나, 덥다고 지나치게 生冷物을 과식해서는 안 되며 淸熱하면서 祛暑食品과 더불어 熱性食品인 마늘, 파, 양파, 생강 등을 併用하여 胃腸이 寒冷해지는 것을 防止하고 食物의 腐敗를 막으며 胃腸에서의 異常醱酵을 豫防해야 한다. 가을은 파

실이 성숙해지는 시기이므로 天氣는 爽涼하고 氣候는 乾燥하니 飲食으로는 辛燥食品을 過度하게 攝取함을 피해야 하는데 食物성 기름, 쌀, 꿀, 유제품등 柔潤한 食品이 적당하다. 겨울은 만물이 潛藏해지는 시기이므로 氣候가 寒冷하니 保陰潛陽하는 食品이 좋은데, 生肝, 羊, 자라, 木耳, 穀食類 등이 좋다.

養生學<sup>15)</sup>에서는 胃痞豫防을 위해 食物의 配合이 적당하고 시간에 맞추어 定量을 食하고 偏食하지 않는 좋은 食습관을 기르고 飲食調節을 해야 한다고 하였으며 아침과 낮에는 陽이 盛하여 穀氣의 消化가 쉬워 배불리 먹어도 되지만 날이 저물면 陰이 盛하므로 穀氣의 消化가 어려우므로 飲食을 적게 먹는 것이 좋다고 하였다.

『素問·宣明五氣論』<sup>6)</sup>에서는 “五味所入:酸入肝, 辛入肺, 苦入心, 鹹入腎, 甘入脾, 是謂五入.”이라 하여 五味 各各이 歸屬되는 臟器에 대해 설명하고 있는데, 그중 단맛이 胃腸에 歸屬된다고 說明하고 있다. 『素問·金匱眞言論』<sup>6)</sup>에서는 “中央黃色入通於脾, 開竅於口, 藏精於脾, 故病在舌本. 其味甘, 其類土, 其畜, 其穀, 其應四時, 上爲鎮星”이라 하였는데, 消化器인 胃腸은 中央黃色이 配屬되어 그 맛이 단 飲食이 이롭다고 설명하고 있다. 『素問·藏氣法時論』<sup>6)</sup>에서는 “脾色黃, 宜食咸, 大豆, 豬肉, 栗, 藿皆鹹.”이라고 하여 脾臟을 이롭게 하는 飲食으로는 짠맛 나는 飲食인데, 콩, 돼지고기, 밤, 귀눈이 콩 등을 들 수 있다. 『素問·藏氣法時論』<sup>6)</sup>에서는 “脾病者, 日昃慧, 日出甚, 下噤靜. 脾欲緩, 急食甘以緩之, 用苦瀉之, 甘補之”이라 하여 胃腸疾患 治療의 方法으로 虛症의 治療을 위해서는 단맛으로 實證治療을 위해서는 쓴맛으로 治療한다고 하였다.

『靈樞·五味』<sup>5)</sup>에서는 “脾病者, 宜食稊米飯牛肉棗葵”, “脾病禁酸,” 이라 하여 胃腸疾患에는 맵쌀이나 소고기, 대추, 해바라기를 많이 먹고 신맛나는 飲食을 禁해야 한다고 하였다. 『備急千金要方·養性篇』<sup>10)</sup>에서는 “又飲酒不欲使多, 多則速吐之爲佳, 勿令至醉, 卽終身百病不除. 久飲酒者, 腐爛腸胃”이라 하여 過飲이 좋지 않으며, 飲酒 후에는 속히 嘔吐를 통하여 排出하는 것이 좋으



며, 술은 취하도록 마시지 않는 것이 疾病을 豫防하는 방법으로, 장기적인 飲酒는 胃腸을 썩어 문드러진다고 하였다.

『呂氏春秋·本生篇』<sup>16)</sup>에서는 “肥肉美酒 務以自彊 命曰燥腸之食”이라 하고 『韓非子』<sup>31)</sup>에서는 “厚酒肥肉甘口而疾形”이라 하여 膏粱厚味が 결코 健康에 유리하게만 작용치 않음을 경고하고 있다. 『格致餘論·飲食箴』<sup>22)</sup>에서는 “山野貧賤, 淡薄是諳. 動作不衰, 此身亦安.”이라 하였고, 『格致餘論·惡寒非寒病 惡熱非熱病論』<sup>22)</sup>에서는 “須淡食以養胃”이라 하여 胃腸을 기르기 위한 養生을 위해서는 淡薄한 飲食을 먹을 것을 권고하고 있다. 『脾胃論·攝養』<sup>9)</sup>에서는 “飲食欲相接而溫和, 宜穀食多而肉食少, 不宜食肉汁. 忌寒濕物, 令肌肉不生. 陽氣潛伏, 四肢怠惰之證, 疼痛沈重.”이라 하여 穀物을 肉類보다 많이 먹고, 寒濕한 飲食을 줄이는 飲食養生에 대해 소개하고 있다.

養生學<sup>15)</sup>에서의 胃腸疾患 豫防에 대한 내용을 살펴보면 嘔吐 豫防을 위해 飲酒를 너무 많이 하지 않아야 할 것과 비린 飲食, 날고기, 乳製品을 많이 먹거나 익히지 않고 기름진 飲食을 많이 먹지 말 것에 대해서 권고하고 있다. 嘈雜의 豫防을 위해서는 사탕수수, 生地黃, 연근, 擘薺, 배, 배추, 우유 등의 胃陰을 補하는 飲食을 많이 먹는 것이 좋은데, 이는 熱病이 津을 태우고 胃陰이 損傷되면 虛嘈를 誘發하기 쉽기 때문이다. 腹痛의 豫防을 위해서 飲食衛生도 중요한 부분이라고 할 수 있다. 또한 맵거나, 구운 飲食, 酒類 등을 지나치게 많이 먹는 것을 삼가고 잠곡, 과일, 채소를 많이 먹어야 하며 물을 많이 마시는 것이 좋다. 嘈雜의 豫防을 위해서는 비린생선, 과일, 설 익은 과일이나 찬물, 그리고 잘 조리가 되지 않을 것, 끈적이거나 미끄러워서 소화가 어려운 飲食물을 무절제하게 함부로 먹지 않아야 하는데, 이는 淸痰稠飲이 형성되어 中宮에 停滯되어 嘈雜을 誘發하기 때문이다.

『위장병 홈케어』<sup>23)</sup>에서는 “천천히 꼭꼭 씹어 먹는다. 술잔 돌리기와 찌개를 함께 떠먹는 습관을 버리자. 과음은 금물. 위장병이 있는 사람은

금주가 좋다. 건강한 위를 위해서 금연은 필수다.”라고 하여 胃腸疾患 患者는 禁酒와 禁煙 및 술잔 돌리기, 찌개 함께 떠먹지 않기에 대해서도 설명하고 있다.

養生學<sup>15)</sup>에서 권고하는 飲食養生을 살펴보면, 飲食의 選擇에 있어 體質 및 生活習慣과 관련되므로 體質의 寒熱에 따라 飲食의 寒熱을 가려서 먹는 것이 좋다. 과, 부추, 마늘, 고추 등의 辛熱한 성질의 飲食은 胃腸이 虛寒한 경우는 소량씩 먹으면 通陽溫胃하지만 陰虛陽亢한 體質에서 지나치게 많이 먹으면 生痰動火하므로 주의하는 것이 좋다. 열매는 性質이 대체로 寒하여 淸熱解渴하므로 타고난 體質이 虛寒하거나 月經期間에는 주의하여 먹는 것이 좋으며, 소, 양, 돼지, 닭, 오리, 거위 및 알은 補養效能이 있다. 虛弱體質, 陽虛한 경우는 寒冷한 것을 삼가고 溫補하는 것이 좋으며, 陰虛한 경우는 溫熱한 것을 삼가고 滋補하는 것이 좋다. 일부 病症에서는 藥物治療 외에 食餌療法을 竝行하면 좋은 효과를 얻을 수 있는데, 肺熱咳嗽인 경우는 속살이 눈처럼 흰배(雪梨), 백합, 白果가, 喉痺인 경우는 蘿菔이나 橄欖이 좋으며, 肝火上炎으로 눈이 充血되고 어지러운 경우는 海蜇皮를, 心脾血虛한 경우는 桂圓나 대추를 먹으면 좋다. 老人의 肝腎陰虛, 肝陽上亢하여 발생된 眩暈이나 眼昏에는 어패류, 해산물 등을 먹으며 腸燥便秘에는 기름기 많이 함유된 식물의 씨, 비타민이 많이 들어있는 야채의 뿌리를 먹는 것이 좋다. 老人의 虛弱한 體質에는 여러 번 조금씩 영양섭취 하는 것이 좋으며 小兒는 臟腑가 軟弱하므로 飲食은 담백하게 자극 없는 것으로 선택하는 것이 좋다. 女性은 근본적으로 血을 補해야 하므로 주로 補陰, 補血하는 즙이 많거나 물기가 가득한 飲食물이 권고된다.

『備急千金要方·養生篇』<sup>10)</sup>에서는 “食畢當漱口數過, 令人牙齒不敗而口香.”이라 하여 식사 후의 양치를 통한 齒牙 및 口腔衛生에 대해서도言及하고 있다.

『老老恒言·散步』<sup>33)</sup>와 『備急千金要方·養生篇』<sup>10)</sup>에서는 “凡熱食汗出, 勿當風, 發瘧頭痛, 令人

目濡多睡. 每食訖以手摩面及腹, 令津液流通. 食畢當行步躊躇, 計人行數里來”라고 하여 食後에 飲食物이 胃에 停滯되어 있으면 반드시 수백보 정도 천천히 걸어서 그 氣를 分散시켜 停滯된 飲食物을 運送해서 消化가 잘되게 하면 疾病을 豫防할 수 있다고 說明하고 있다.

『備急千金要方·養生篇』<sup>10)</sup>에서는 “每食訖以手摩面及腹, 令津液流通. 食畢當行步躊躇, 計人行數里來, 行畢, 使人以粉摩腹上數百徧, 則食易消, 大益人, 飲食, 無百病, 然後有所修爲爲快也. 飽食即臥, 乃生百病, 不消成積聚. 飽食仰臥, 成氣痞, 作頭風”이라 하여 식사를 끝낸 후 혹은 식사 후 가벼운 산보를 마치고 손으로 얼굴과 배를 마사지 할 것에 대해 소개하고 있다. 養生學<sup>15)</sup>에서도 胃痞 豫防으로 食後 散步와 步行中 腹部 마사지가 좋은 效果를 낼 수 있다고 하였다.

『備急千金要方·養生篇』<sup>10)</sup>에서는 “食飽不得速步走馬登高涉險. 恐氣滿而激致傷臟腑”이라 하여 食後 지나치게 빨리 걷거나 승마, 등산 등의 과격한 운동도 臟腑를 損傷시킬 수 있다고 경고하고 있다. 또한 “不宜夜食. 蓋脾好音聲 聞聲即動而摩食. 日入之後 萬嚮都絕 脾乃不磨食 食即不易消 不消即損胃 損胃即不受穀氣 穀氣不受即多吐 多吐即爲反胃之疾矣”라 하여 夜食을 禁하고 좋은 음악을 들으면서 식사를 하는 것 또한 胃腸의 活動을 돕는다고 하였다.

『靈樞·五色篇』<sup>5)</sup>에서는 “其隨而下至脰爲淫, 有潤如膏狀, 爲暴食不潔”이라 하였으니 不潔한 飲食이 疾病을 일으킴에 대해서도 言及하고 있다.

『修真秘要·飲食禁忌』<sup>27)</sup>에서는 “夫食不用急 急則不細 不細則損脾氣. 法當熟嚼令細 …… 日入後 不用食”이라 하였는데, 이는 飲食을 급히 먹으면 胃腸을 損傷시킬 수 있으므로 咀嚼時間을 길게 하고 飲食을 잘게 부순 상태로 胃로 보내는 것이 좋으며 해가 진 후에는 먹지 않는 것이 좋다고 권고하고 있다.

## 5. 運動養生

『千金要方』<sup>8)</sup>에서는 “養生之道 常欲少勞 但莫

大疲及強所不能堪耳”라 하여 養生의 道로 적당한 運動을 권하고 있는데, 氣功療法이나 推拿, 按摩를 통한 養生이 胃腸疾患의 養生에 도움이 된다고 할 수 있다.

전통적인 氣功方法은 자기 자신의 氣를 調節하고 鍛鍊함으로써 體力를 增強시키고 抗病益壽하려는데 目的이 있으며 이런 종류의 養生益壽方法을 일컬어서 氣功保健이라 할 수 있는데, 氣功保健은 調心, 調息, 調神을 통하여 心身을 融合하여 一切가 되도록 하므로 榮衛氣血로 하여금 全身을 잘 主流되도록 하고 百脈은 暢通되고 臟腑機能은 調和를 얻어 強身保健의 目的에 到達하고자 하는 養生方法이라 하겠다<sup>32)</sup>.

養生學<sup>15)</sup>에서의 胃腸疾患 豫防을 위한 運動을 살펴보면 胃痛의 豫防法으로는 순서에 따라 신체 각 부위에 의식적으로 주의를 기울이고, “鬆軟”, “鬆沈”, “鬆垂” 등의 글자 默念을 結合하여 점차로 全身을 자연스럽고 가볍고 편안하게 조정하고 긴장상태를 풀어줌으로써 氣血을 調和시키고 臟腑를 調和롭게 하며 經絡을 疏通시키고 體質을 增強시켜서 胃痛을 豫防하는 作用을 일으키는 靜功의 일종인 放鬆功을 이용한다. 또한 推拿法으로는 患者는 俯臥位를 取하고 一指禪推法을 사용하여 脊柱로부터 양쪽으로 膀胱經의 순서를 따라서 아래로 三焦膻까지 왕복 4-5회 시술한 다음 비교적 강한 按摩法으로 肝俞, 脾俞, 胃俞 등의 穴位에 약 5분간 시술하는 禪指法을 사용할 수 있다. 養生學에서 嘔吐의 豫防을 위한 推拿養生法으로는 네 손가락의 指腹을 사용하여 劍突下部를 3~5분간 주무르고 엄지손가락으로 위에서 아래로 後背 第1側線을 3~5분간 주무른 다음 後正中線, 左斜線 및 右斜線을 3~5번 拍打하는 捏筋法, 拍打法을 사용할 수 있다고 설명하고 있다. 胃痞 豫防을 위해서 入靜放鬆, 調息의 主動鍛鍊을 통해 氣血을 調和하고 腸胃의 消化機能을 強化하며 人體의 抗病能力을 增強시키는 內養功法을 施行한다. 吐酸의 豫防을 위해서는 잠자리에서 일어나기 전에 침상위에 드러누워서 左上腹部를 손바닥으로 가볍게 中等의 리듬으로 按摩하는 揉腹法을 사용할 수 있다

泄瀉豫防을 위한 氣功養生法으로는 調息에 치중하고 호흡조절이 비교적 엄격하며, 아울러 字句를 默念함으로써 入靜을 유도하여 呼吸調整과 入靜意守를 긴밀하게 結合시킨 大腦靜, 臟腑動의 특징을 가지고 있는 內養功法을 선택한다. 推拿養生法으로는 仰臥位를 取한 후 손바닥을 摩擦하여 熱을 내어 직접 皮膚위에서 시행하되 손바닥으로 아랫배부위에 環形推拿法으로 40-50회 施術하며, 熱感이 腹部안으로 투입되는 것을 느낄 때까지 施術하여 健脾和胃, 理氣止痛의 效能을 가지고 있는 自我推拿法을 選擇한다.

### III. 考察

#### 1. 時間養生

人體의 運行과 天地의 日月運行은 相互 有機의 關係를 가지는데, 疾病治療의 根本은 時間의 陰陽的 變化規律에 대한 理解와 順應에서 비롯된다고 할 수 있다. 계절에 따른 養生에 있어서는 봄의 發陳, 여름의 蕃秀, 가을의 容平, 겨울의 閉藏의 기운에 맞춰 잠자리에 들고 아침에 일어나며 활동하는 것이 건강을 유지할 뿐 아니라 胃腸健康 維持의 중요한 秘法이 된다<sup>6)</sup> 할 수 있으며, 이러한 理論들은 臨床에 있어서 患者의 治療 뿐 아니라 再發 防止를 위해서도 중요한 부분으로 人體生理 機能을 圓滑한 상태로 保存하고 維持하는데 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

胃腸을 잘 길러주어야 할 시기를 살펴보면, 脾臟은 長夏의 계절에 配屬되고, 봄에 약해지는 臟器이므로 봄에 일찍 일어나고 신맛의 飲食을 신중히 하거나 줄이고 단맛의 飲食을 늘여서 脾臟의 기능을 길러 주어야 하며, 봄의 계절적 특성에 맞추어 舒展暢達케 하여 肝性이 요구하는 대로 順應해야 하는데, 몸을 피우는 스트레칭이나 감정을 抑鬱되지 않도록 표현하며, 脾土를 助益하는 活動이나 食物을 攝取함으로써 五臟을 調和롭게 하고 人體를 天氣의 氣運에 順應하도록 해야 한다<sup>6, 7, 8)</sup>.

胃腸의 養生을 위해서는 각 계절의 속성에 맞추어 생활하며 특히 봄과 늦여름에 胃腸을 損傷

하기 쉬우므로 飲食이나 攝生에 주의해야 한다.

#### 2. 精神養生

精神養生에 대해 살펴보면 욕심, 怒, 思의 感情은 胃腸疾患을 誘發하므로, 지나친 생각과 욕심을 버리고, 스트레스를 쌓아 두지 않고 빨리 풀어 주어 항상 즐거운 마음으로 일하는 것이 胃腸健康을 지키는 秘訣이라고 할 수 있다<sup>6, 9)</sup>.

感情과 人體 健康과의 關聯性에 대해서는 過度한 感情의 表現은 榮衛血氣의 正常的인 흐름에 영향을 주어, 생명을 위태롭게 하므로, 胃腸의 養生을 위해서는 七情을 적절하게 調節하는 것이 필요하다고 할 수 있다<sup>10, 11)</sup>.

思慮를 過度히 하면 氣가 鬱結되고 胃腸이 損傷되어 生化之源이 不足해져 精血이 耗傷되므로, 思慮를 過度하게 하지 않는 것이 胃腸養生의 한 방편임을 알 수 있으며<sup>11)</sup>, “思傷脾, 怒勝思”는 以精治精의 治療法 중 하나로 思慮를 過度하게 하여 胃腸病이 생긴 患者의 治療를 위해서는 怒하는 감정을 發하게 하는 것도 治療의 한 방법이라고 할 수 있다<sup>6)</sup>.

七情중 憂愁가 脾臟을 損傷시켜 胃腸疾患을 誘發하며<sup>5)</sup>, 忿怒는 胃腸 뿐 아니라 他 臟器에 미치는 영향을 미쳐 疾病을 誘發할 수 있으며, 두려움 또한 胃腸疾患을 誘發 할 수 있다<sup>6, 12, 13)</sup>. 기쁜 감정이나 音樂이 健康回復의 한 방법으로 제시되고 있는데<sup>6, 14)</sup>, 이는 최근 치료의 한 부분으로 부상되는 웃음 治療나 音樂 治療의 母胎라고 할 수 있다.

胃腸疾患 治療와 感情과의 관계에 대한 설명을 살펴보면 胃腸疾患의 治療를 위해서는 분노, 슬픈 감정, 근심, 思慮의 節制 및 精神의 安靜이 필요함을 알 수 있다<sup>15)</sup>.

#### 3. 起居養生

養生에 있어 중요한 부분 중의 하나로 起居有常을 들 수 있는데<sup>6, 8)</sup>, 특히 精神과 肉體의 過度한 活動은 疾病을 誘發하므로<sup>5, 6, 10)</sup>, 節度있는 생활이 중요하다. 人體에는 過度한 勞動이 疾病

을 誘發할 뿐 아니라<sup>6, 17)</sup>, 지나치게 安逸하고 게으른 생활도 病的 狀態에 이르게 하므로<sup>16, 17)</sup>, 養生을 위해서는 적절한 勞動과 休息의 調節이 필요하다는 것을 알 수 있다. 또한 養生의 중요한 부분으로는 자연계의 기후 또한 중요한 역할을 하는데, 五臟에서 특별히 꺼리는 기운이 존재하며, 이런 氣의 변화는 질병을 유발하게 된다<sup>6)</sup>. 胃腸은 濕을 꺼리게 되므로 胃腸을 保護하기 위해서는 過食이나 더운 飲食 먹는 것을 피하고, 濕氣가 많은 환경에 노출되지 않도록 하며, 젖은 옷 입는 것을 피하는 것이 좋으며, 특히 濕이 盛한 長夏에 健康管理가 중요하다<sup>6)</sup>. 胃腸을 돕는 起居養生으로 따뜻하고 溫和한 곳에 起居하는 것이 중요하다<sup>9, 15)</sup>. 胃腸疾患을 誘發하는 起居環境중 하나로 땀을 흘린 뒤 바람을 쐬는 것<sup>5, 15)</sup>과 寒熱의 調節이 되지 않는 것<sup>6, 15)</sup>을 들 수 있는데, 이는 外部의 邪氣도 胃腸疾患의 原因임을 알 수 있게 하는 것으로 胃腸疾患의 豫防과 治療를 위해 外邪가 人體를 侵入하지 않도록 하는 것과 함께 外邪에 露出되어도 疾病이 발생되지 않도록 正氣를 強化시키려는 노력이 필요함을 생각해 보게 하는 부분이라고 할 수 있다.

胃腸疾患의 起居養生으로는 精神과 肉體活動을 적절하게 調和롭게 할 뿐 아니라, 外部의 좋지 않은 기운에 노출되지 않도록 人體를 보호하며 특히 濕한 환경이나 寒熱이 적절하게 조화된 환경을 조성하고, 人體를 強化시켜 外部 邪氣에 人體가 쉽게 損傷되지 않도록 하는 것이 중요한 關鍵임을 생각 할 수 있다.

#### 4. 飲食養生

胃腸은 食物이 모여 消化가 이루어지는 곳이므로<sup>6, 18, 19, 20, 21)</sup>, 胃腸의 養生에 있어서 飲食養生은 매우 중요한 부분을 차지하는데, 飲食養生을 위해서 중요한 것은 食飲有節<sup>6)</sup>이라고 할 수 있다. 飲食節制가 이루어 지지 않으면 氣血筋脈이 鬱滯와 胃腸疾患, 皮膚疾患, 精神力 弱化 등의 다양한 증상이 발생된다<sup>6, 9)</sup>.

飲食節制를 위해서는 過食을 피해야 하는데, 過食은 ‘筋脈橫解, 腸澀, 痔, 氣逆, 消化障礙, 足

大疔, 癰疽, 大小便障礙, 睡眠障礙, 瘡毒, 身重, 積聚, 痰癖, 惡心, 嘔吐, 心悸, 煩燥不安’ 등의 다양한 증상을 誘發하여<sup>6, 8, 9, 26, 27)</sup> 일찍 늙게 하거나 수명을 단축시키게 된다. 적게 먹거나 불규칙적인 식사 또한 胃氣를 損傷시키며, 胃痛이나 吐酸, 吞酸 등의 症狀를 誘發하고, 氣血不足과 抵抗力 低下를 일으키며<sup>9, 10, 15, 27, 28)</sup>, 過食을 助長하게 되므로 飢飽를 적절히 調節한 食事 習慣이 중요하다. 피곤한 상태에서는 飲食을 바로 먹지 않고, 먼저 휴식을 취한 후 피로가 회복된 후에 食事を 할 것과 食事 후 가벼운 활동을 통하여 消化를 돕는 것이 胃氣를 기르며 胃腸疾患 養生이라 할 수 있다<sup>9, 23)</sup>. 飲食節制의 한 방면으로 各各의 臟腑에 配屬되는 五味의 적절한 攝取를 들 수 있다<sup>6, 29)</sup>. 五味중 특별히 胃腸과 연관되는 맛으로는 酸味, 苦味, 甘味를 들 수 있는데<sup>6, 10, 24)</sup>, 酸味는 脾氣를 絶하게 할 수 있으며, 苦味는 脾氣를 적시지 못하여 胃氣를 厚하게 하고 甘味는 肌肉을 損傷시키기 때문에 胃腸疾患의 豫防과 治療함에 있어서 주의하여 攝取하여야 한다. 飲食의 冷熱을 調節하는 것도 飲食節制를 위해 중요한 부분인데, 生冷之物은 胃痛이나 胃痞 등의 胃腸疾患을 誘發할 뿐 아니라 肺와 齒牙를 損傷시키고<sup>5, 15, 27)</sup>, 熱한 飲食物은 嘔吐, 煩渴, 吐酸, 便秘뿐 아니라 氣를 거칠게 하고, 脣을 損傷시키게 되므로, 寒溫을 잘 조절하여야 하며<sup>5, 15, 27)</sup>, 찬 飲食과 더운 飲食을 함께 먹을 때는 먼저 따뜻한 飲食을 먹는 것이 胃腸의 損傷을 줄여 준다<sup>27)</sup>.

胃腸疾患의 養生을 위해 飲食物의 配合이 적당하고 時間에 맞추어 定量을 食事하고 偏食하지 않는 食事習慣을 기르고 飲食調節을 하며, 陽이 盛하여 穀氣의 消化가 쉬운 아침과 낮에는 食량을 늘리고, 陰이 盛하고 穀氣의 消化가 어려운 시간인 저녁에는 飲食을 적게 먹는 것도 飲食有節의 한 방면으로 이라 할 수 있다<sup>15)</sup>.

飲食養生에 있어서 四時宜忌도 중요한 부분이라 할 수 있다<sup>30)</sup>. 四時 氣候의 특성에 맞추어 봄에는 陽氣를 돕는 飲食인 과, 보리, 대추, 땅콩 등을, 여름철은 陰分이 과도하게 손상되지 않는

녹두나 매실, 수박 등의 淸熱祛暑에 도움이 되는 食品과 熱性食品인 마늘, 파, 양파, 생강 등과 함께 攝取하고, 가을에는 食物성 기름, 쌀, 꿀, 유제품 등 柔潤한 食品을, 겨울에는 保陰潛陽하는 生肝, 羊, 자라, 木耳, 穀食類 등을 많이 먹는 것은 胃腸疾患에 도움을 주는 養生이다<sup>30)</sup>.

胃腸疾患 養生을 위해서 胃氣를 길러주어야 하는데, 사시사철 따뜻하게 飲食을 먹고, 五味중 脾臟에 配屬되는 甘味를 지닌 飲食을 먹으면 胃腸을 길러줄 수 있으며<sup>6)</sup>, 멧쌀, 소고기, 대추, 해바라기 등의 飲食과 콩, 돼지고기, 밤, 쥐눈이 콩 등의 짠맛 나는 飲食도 胃腸에 이로운 飲食으로 들 수 있다<sup>5, 6)</sup>. 胃腸疾患 治療를 위해서 虛症의 治療를 위해서는 甘味를 지닌 飲食이나 藥物을 使用하고, 實證治療를 위해서는 苦味를 지닌 飲食이나 藥物을 活用한다<sup>6)</sup>.

飲酒와 膏粱厚味 또한 胃腸疾患을 유발하므로 6, 9, 10, 15, 16, 23, 31) 주의하여 먹는 것이 좋으며, 肉食보다는 穀類나, 淡薄한 飲食이 胃腸養生을 위해 도움이 된다<sup>9, 15)</sup>.

飲食養生에 있어서 사람의 體質, 年齡, 疾病狀態, 生活習慣 등에 대한 주의도 필요하다<sup>15)</sup>. 파, 부추, 마늘, 고추 등의 辛熱한 飲食은 脾胃가 虛寒한 경우에 소량씩 먹는 것이 좋으며, 陰虛陽亢한 體質에서는 주의하여 먹는 것이 좋다. 대체로 寒한 성질을 지닌 열매는 타고난 체질이 虛寒하거나 月經期間에는 주의하여 먹는 것이 좋으며, 肉類인 소, 양, 돼지, 닭, 오리, 거위 및 알 등은 補養시키는 效能이 있으므로 虛弱한 사람에게 좋다. 肺熱咳嗽인 경우는 속살이 눈처럼 흰배(雪梨), 백합, 白果이, 喉痺인 경우에는 蘿菔이나 橄欖이 좋으며, 肝火가 위로 치솟아 눈이 充血되고 어지러운 경우는 海蜚皮를, 心脾血虛한 경우는 桂圓나 대추를 먹으면 좋다. 嘈雜의 豫防을 위해서는 熱病이 津을 태우고 胃陰이 損傷되면 虛嘈를 誘發하기 쉬우므로. 사탕수수, 生地黃, 연근, 葶薺, 배, 배추, 우유 등의 胃陰을 補하는 飲食을 많이 먹는 것이 좋다. 老人의 肝腎陰虛, 肝陽上亢하여 발생된 眩暈이나 眼昏의 증상에는 어패류, 해산물 등을 먹으며 腸燥便秘에는 기름기 많

이 함유된 食物의 씨, 비타민이 많이 들어있는 야채의 뿌리를 먹는 것이 좋다. 老人은 조금씩 여러번 나누어 飲食을 섭취하고, 어린아이는 담백하고 자극이 적은 飲食을, 여성은 血을 補해야 하므로 주로 補陰, 補血하는 즙이 많거나 물기가 가득한 食物이 권고 된다.

飲食養生에 있어서 중요한 부분 중의 하나가 食後의 管理라고 할 수 있다. 食後 양치를 통한 齒牙 및 口腔衛生<sup>10)</sup> 과 食事後 가벼운 산책을 포함한 가벼운 움직임이 중요하며, 食後 손으로 얼굴과 배를 맞사지를 하는 것도 胃腸養生에 중요하다<sup>10, 15, 33)</sup>. 胃腸疾患의 養生에서 중요한 것은 食後 지나치게 움직이지 않는 것 뿐 아니라, 지나치게 빨리 걷거나, 승마, 등산 등의 과격한 運動 또한 胃腸을 損傷시킬 수 있으므로 피해야 한다<sup>10)</sup>. 친근히 飲食을 씹어서 먹되 잠자기 전이나 밤에 먹는 것을 禁하며 音樂을 듣거나 즐겁게 식사하고, 不潔한 飲食을 피하는 것 또한 胃腸疾患의 養生을 위해서 중요한 부분이라 할 수 있다<sup>5, 10, 9, 15, 27)</sup>.

胃腸질환의 飲食養生에서 중요한 것은 飲食節制인데, 飲食節制을 위해서는 먼저 過食과 飢餓를 피해야 하며, 五味의 적절한 攝取를 들 수 있는데, 酸味, 苦味, 甘味의 부적절한 攝取가 胃腸疾患을 誘發할 가능성이 높으므로 주의하는 것이 좋다. 飲食의 適切한 冷熱 調和가 중요하며, 寒熱한 飲食을 함께 먹게 될 때는 따뜻한 飲食을 먼저 먹는 것이 胃腸疾患을 예방할 수 있다. 飲食物의 性味를 고려한 食餌와 함께 적절한 時間, 適量, 季節, 年齡 및 體質, 健康狀態를 고려한 飲食物의 攝取와 함께 膏粱厚味나 飲酒를 피하는 것이 胃腸疾患의 飲食養生에 있어서 중요하다고 할 수 있다. 音樂을 듣거나 즐거운 대화를 통한 기분좋은 食事와 함께 食事後 양치질을 하거나 가벼운 산책, 얼굴과 배의 맞사지를 통한 胃腸의 管理가 중요하며, 不潔한 飲食이나 夜間食事, 食後의 過激한 運動은 飲食物의 攝取와 함께 食餌養生에서 피해야 할 중요한 부분이라고 할 수 있다.

## 5. 運動養生

養生을 위해서는 過勞를 피하는 적절한 움직임이 필요한데<sup>8)</sup>, 胃腸疾患의 豫防 및 養生을 위해서는 氣功療法으로는 全身을 자연스럽고 가볍고 편안하게 調整하고 긴장상태를 풀어줌으로써 氣血을 調和시키고 臟腑를 調和롭게 하며 經絡을 疏通시키고 體質을 增強시키는 放鬆功, 入靜放鬆, 調息의 主動鍛鍊을 통해 氣血을 調和하고 腸胃의 消化機能을 強化하며 人體의 抗病能力을 增強시키는 內養功法과 禪指法을 사용할 수 있으며, 推拿養生法으로는 捏筋法, 拍打法, 自我推拿法 등을 사용할 수 있다<sup>15)</sup>.

胃腸疾患의 豫防 및 治療를 위해서는 適切한 治療와 함께 時間 및 精神, 起居, 飲食, 運動의 養生이 必要하는 것을 알 수 있었다. 어렵다기 보다는 복잡하고 급변하는 사회 속에서 胃腸疾患의 養生法을 지키는 것이 쉬운 일은 아니므로 적절하게 일상에 적용할 수 있는 방법의 摸索이 필요하다고 思料된다. 향후 임상에서의 적용 및 임상연구를 통하여 현실적이고, 활용이 쉬운 胃腸疾患 養生에 대한 내용을 開發하고 普及한다면 胃腸疾患의 治療效果 提高 및 豫防에 도움이 되리라고 思料된다.

## IV. 結論

胃腸疾患의 養生에 대한 考察을 통하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 胃腸疾患의 時間養生은 각 季節의 屬性에 맞추어 생활하며 특히 봄과 늦여름에 胃腸을 損傷하기 쉬우므로 飲食이나 攝生에 주의해야 한다.
2. 胃腸疾患의 精神養生은 분노, 슬픈 감정, 근심, 思慮의 節制 및 精神의 安靜이 필요하다.
3. 胃腸疾患의 起居養生은 精神과 肉體活動의

적절한 調和와 外部의 좋지 않은 기운에 露出되지 않도록 保護하며 體力을 強化시켜야 한다.

4. 胃腸疾患의 飲食養生은 飲食節制가 중요한데, 過食과 飢餓의 調節, 五味의 調和, 冷熱의 調和, 食事時間이나 飲食의 量, 季節, 年齡, 體質, 健康狀態를 고려한 食餌가 필요하며, 이와 함께 즐거운 분위기에서의 食事, 膏粱厚味나 飲酒의 節制와 食後의 가벼운 運動이나 맛사지 등이 필요하다.
5. 胃腸疾患의 運動養生은 過勞를 피하는 적절한 움직임이 필요한데, 氣功療法으로는 放鬆功, 入靜放鬆, 內養功法, 禪指法 등이 推拿養生法으로는 捏筋法, 拍打法, 自我推拿法 등이 권장된다.

## 參考文獻

1. 서울대학교의과대학 : 소화기학원론, 서울, 서울대학교출판부, 1998, 19-42..
2. 金祐謙 : 소화생리학, 서울, 도서출판 생명의 이치, 1992, 10-11.
3. 盍沛然 : 中國獨特療法, 上海, 文匯出版社, 1991, 708.
4. 金完熙·崔達永 : 臟腑辨證論, 서울, 成輔社, 1993, 202.
5. 河北醫學院 : 靈樞經校釋, , 北京, 人民衛生出版社, 1982, 上冊 83, 178, 493, 下冊 98, 99, 137, 140, 412, 425, 426.
6. 王琦外 : 素問今釋, 貴州, 貴州人民出版社, 1981, 8, 14, 20, 26, 27, 49, 54, 60, 121, 122, 126, 127, 188, 189, 338.
7. 張仲景 編 : 仲景全書, 서울, 大星文化社, 1984, 444-445.
8. 孫思邈 : 千金要方, 서울, 大星文化社, 1989, 465, 477, 478, 480.
9. 李東垣外五名, : (改訂版)東垣十種醫書, 서울, 大星文化社, 1983, 70, 105.

10. 孫思邈 : 備急千金要方, 北京, 人民衛生出版社, 1982, 476-480.
11. 李梴 : 醫學入門, 서울, 大星文化社, 1989, 356.
12. 張介賓 : 景岳全書, 李南九 : (懸吐註釋)景岳全書, 서울, 法仁文化社, 2007, 382, 436.
13. 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 大星文化社, 1990, 165-166.
14. 王濤 : 外臺秘要下冊, 臺北, 國立中國醫藥研究所, 1964, 908.
15. 전국한의과대학 예방의학교실 : 養生學, 서울, 계축문화사, 2007, 540-588.
16. 呂不韋 : 呂氏春秋, 上海, 上海古籍出版, 1989, 12, 27.
17. 葛洪 著, 王明校註 : 抱朴子內篇校釋, 北京, 人民衛生出版社, 1985, 245.
18. 金完熙 : 臟腑生理學, 서울, 慶熙大 韓醫大 生理學教室, 1982, 91-92.
19. 金完熙 外 : 韓醫學原論, 서울, 成輔社, 1982, 433.
20. 尹吉榮 : 東醫方劑學, 서울, 高文社, 1980, 5.
21. 李尙仁 外 : 漢藥臨床應用, 서울, 成輔社, 1982, 28.
22. 朱震亨 : 丹溪醫論, 大田大學校韓醫科大學 第 7期卒業準備委員會: (譯釋)丹溪醫論, 서울, 大星文化社, 1993, 12, 99.
23. 민영일 : 위장병 홈케어, 서울, 웅진지식하우스, 2006, 200-208.
24. 이철완 : 쉽게보는 活人心方, 서울, 一中社, 1993, 31, 48.
25. 李南九 : 養生의 理論과 實際에 대한 研究 : 大田大學校大學院 博士學位論文, 1994.
26. 梁運通 外 : 黃帝內經類析, 呼和浩特, 內蒙古人民出版社, 1986, 154.
27. 王蔡傳 : 修真秘要, 北京, 中醫古籍出版社, 1994, 47.
28. 黃良 : 飲食養生探源, 北京, 人民衛生出版社, 1993, 6.
29. 索廷昌 : 新脾胃論, 山西, 山西科學教育出版社, 1986. 41.
30. 忽思慧 : 飲膳正要, 上海, 上海古籍出版社, 1990, 142-148.
31. 李志剛, 張陶陶 : 中國養生箴言集, 北京, 中國國際廣播出版社, 1991, 4.
32. 王玉川主編 : 中醫養生學, 上海, 上海科學技術出版社, 1992, 106.
33. 曹庭棟 : 老老恒言, 上海, 上海古籍出版, 1990, 32.