內經의 養生學에 關한 考察

趙成基 · 趙鍾寬*

Ⅰ. 緖 論

生體가 나타내는 모든 生活 現象은 그 生體의 種이 가지고 있는 遺傳的 要因과 그 個體가 處하여 있는 環境 要因에 依存된다고 말할 수 있다.

生理的 老化 現象을 기둥으로 하는 것이 自然死인데 自然死에 到達하는 物理的 時間 즉 壽命도 遺傳的 要因과 環境要因 두 가지의 函數관계에 의하여 決定된다고 볼 수 있다. 지금까지 사람의 最大 壽命은 120세 程度로 알려져 오고 있으며, 長壽要因으로는 遺傳, 地域差, 營養, 勞動들이 關與한다고 보고 있다.[1]

養生이란 人體를 保護하여 生命活動을 健康하게 攝養保存함으로서 健康無病延年益壽 乃至 長生할 수 있게 하는 것이다.[2]

東洋醫學에서는 治未病하는 醫師를 上工이라하여 豫防醫學에 置重한것을 볼수 있다.[3]

最近 醫學技術의 發達과 各者의 衛生觀念과 營養攝取運動鍛鍊등의 結果로 平均壽命은 延長되고 있는 趨勢에 있으나 그에 따라 老齡層의 人口가 增加함으로 機能的 혹은 器質的인 退化로 因하여 老人性 疾患 역시 增加하고 있는 趨勢에 있다.[4]

이에 著者는 韓醫學的인 養生의 方法과 老人醫學의 方法論을 摸索하여 보고자 于先 《內經》의 養生學에 關한 內容을 考察하여 본 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

Ⅱ. 本論 및 考察

1. 老年의 定義와 變化

老年에 對한 定義는 지금까지 많은 學者들에 의하여 여러가지로 提起되고 있지만 아직 意見의 一致를 보고 있지 못하고 있다.[5]

《內經》에서는《 靈樞. 衛氣失常篇》에서[6] "人年五十已上爲老"라 하여 그 當時의 生活 條件과 健康 素質에 依據하여 五十歲를 老年이 始作되는 年齡으로 보았다. 한편 中年으로부터 老年으로의 傳變 過程에 대하여는 《素問. 上古天眞論》[7] 에서 女子는 "六七三陽脈衰于上, 面皆焦, 髮始白, 七七任脈虛, 太衝脈衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形壞而無子也"라고 하였고, 男子는 "五八腎氣衰, 髮墮齒槁, 六八陽氣衰竭于上, 面焦, 髮鬢頒白, 七八肝氣衰, 筋不能動, 天癸竭, 精少, 腎臟衰, 形體皆極, 八八則齒拔去"라 하여 女子는 49歲에 天癸竭하고 地道不通한다 하여 主로 '經絶'을, 男子의 경우엔 64歲에 齒拔去라 하여 '腎氣衰'를 老化過程中의 重要한 變化로 보았다. 또한 《內經》의 다른 部分에서는 老化에 따라서 變化되는 各種 身體的症狀들을 言及하고 있는데 《靈樞 天

* 大田大學校 韓醫科大學 內科學敎室

年篇》[8]에서는 "五十歲 肝氣始衰 肝葉始薄膽汁始減 目始不明", "六十歲 心氣始衰 善憂悲血氣懈惰 故好臥", "七十歲 脾氣虛 皮膚枯", "八十歲 肺氣衰 魂離 故言善誤", "九十歲 腎氣焦 四臟經脈空虛", "百歲 五臟皆虛 神氣皆去 形骸獨居而終矣"라 하여 年齡別 身體變化現象을 記述하였고 《靈樞營衛生會篇》[9]에서는 "老者之氣血衰 其肌肉枯 氣道澁 五臟之氣相博 其營氣衰少而衛氣內伐"이라 하여 氣血衰少에 따르는 身體的 變化를 言及하였으며 《素問.陰陽應相大論》[10]에서도 "年五十 體重 耳目不聰明矣 年六十 陰痿氣大衰 九竅不利 下虛上實 涕泣俱出矣"라 하여 老化에 따라서 各器官이 構造的 혹은 機能的으로 變化되는 現象을 記述하였다.

2. 壽命의 限度

正常的인 狀況下에서 人間의 壽命은 반드시 年限이 있는데 이것을 韓醫學에서는 '天年'이라고 하였다. 《內經》에서는 사람의 壽命은 先天的인 遺傳的 稟賦와 後天的인 飮食, 起居, 生活, 疾病등과 關係가 있다고 하였는데, 즉《素問.上古天眞論》[11]에서는 "其知道者 法于陰陽 和于術數 飮食有節 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"라 하여 百歲를 人間의 自然的인 最大壽命이라고 보았다. 그러나 陳[12]은 《尙書.洪范篇》에 "一曰壽 百二十歲也"를 根據로 天年은 120歲라 하여 現代醫學에서의 最大 自然壽命과 一致한다고 하였다.

3. 老化의 原因

韓醫學에서는 사람의 '腎氣'가 生長과 發育및 老化에 至大한 그리고 密接한 關係가 있다고 認識하고 있다. 《素問.上古天眞論》[13]에서는 사람의 生長과 發育 段階에서는 '腎氣'가 盛,實하고 均衡을 이룬 狀態인데 反하여 老化되는 過程에 있어서의 '腎氣'는 減退하고 虛衰한 狀態가 된다고 하였다.따라서 腎氣盛衰의 角度에서 볼 때 年齡이 增加함에 따라 '腎氣'의 虛衰함이 緩慢하게 進行되면 사람의 老化過程도 比較的 緩慢하고 壽命 역시 延長이 된다고 하였다. 反面에 腎氣虛衰의 程度가 比較的 빠르면 사람의 老化 역시 進行이 빠르고 壽命 또한 短縮되는 것으로 보고 있다.

《內經》에서는 또한 腎氣가 사람의 老化와 깊은 關係가 있다는 認識이외에 기타 各臟器의 機能 減退도 역시 老化에 影響을 준다고 보고 있다.즉 《靈樞.天年篇》[14]에서는 "五十歲 肝始衰 肝葉始薄....目始不明 六十歲 心氣始衰 善憂悲 血氣懈惰....七十歲 脾氣虛 皮膚枯 八十歲 肺氣衰 魂離 故言善誤……"라 하여 各臟器및 器官의 機能 衰退가 곧 老衰의 過程이라고 하였다.

老化의 原因에 對하여 《內經》에서는 또한 人體의 陰陽 두가지 要素를 重要하게 여기고 있는데 "素問 寶命全形論"[15]에서는 "人生有形 不離陰陽"이라 하였으며 《素問.生氣通天論》[16]에서는 "自古通天者 生之本 本于陰陽.....數犯此者 卽邪氣傷人 此壽命之本也"라 하였으며 《素問 陰陽應相大論》[17]에서는 "年四十 而陰氣自半也 起居衰矣"라고 했는데 이것은 곧 陰陽의 失調現象을 表現한 것이라고 思慮된다.

4. 養生의 原則

1). 疾病의 豫防과 早期治療

《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. 즉《素問.四氣調神大論》[18]에서는 "是故聖人 不治已病 治未病 不治已亂 治未亂 此之謂也 夫病已成而後藥之 亂已成而後治之 譬猶渴而穿井 鬪而鑄錐 不亦晩乎"라 하여 病이 난후 治療하는 것은 마치 목마름을 느끼고서야 샘을 파는것과 같다고 하였다.

《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》[19]에서는 "上工救其萌芽,.....下工救其已成 救其已敗"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. 그래서 《素問. 湯液醪醴篇》[20]에서는 "夫病之始生也 極微極精,.....今良工皆稱曰 病成 名曰逆 即鍼石不能治 良藥不能及也"라 하여 初期治療의 重要性을 强調하였다.

2). 自然에의 順應

《素問 寶命全形論》[21]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》[22]에서는 "人與天地相參也 與日月相應也"라 하였고 《靈樞 刺節眞邪篇》[23]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 하는것 이라고 하였다. 또한 《素問 上古天眞論》[24]에서는 "夫道者 能却老而全形"이라하여 自然의 法則에 順應할때 天壽를 누린다고 보았다.[25] 한편 《靈樞. 順氣一日分爲四時篇》[26]에서는 "春生夏長秋收冬藏 是氣之常也 人亦應之"라 하여 四時의 氣運에 人間 역시 順應해야 한다고 하였고 《素問 四氣調神大論》[27]에서는 春溫, 夏熱, 秋凉, 冬寒의 '四氣'에 順應하여 나갈때 養生의 目的에 到達할 수 있다고 보았다. 이 篇에서는 또한 "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.....逆其根 即伐其本 壞其眞矣"라 하여 具體的으로 春夏는 養陽하고 秋冬은 養陰해야 한다는 方法을 提示하였다. 또한 "故陰陽四時者 萬物之終始也 生死之本也 逆之即 災害生 從之即 苛疾不起"라 한 內容에서는 結論的으로 自然에 順應하는 것이 곧 養生 中의 重要한 原理 中의 하나라고 하는 것을 强調하고 있다.

3). 保養 精·氣·神

《素問 金櫃眞言論》[28]에서는 "夫精者 身之本也"라 하여 精은 人間生命의 根本이라고 하였고 《靈樞 決氣論》[29]에서는 "兩神相搏 合而成形 常先身生 是謂精"이라하여 神과의 不可分의 關係를 말하고 있으며, 《上古天眞論》의 '天眞'은 '腎氣', '精氣'를 意味하는 것으로 볼 때 30) 養生의 方法으로 精의 保養에 重點을 둔 것으로 볼 수 있다.

氣가 意味하는 바는 여러가지가 있는데 人體內에 流動하는 精微한 物質인 水穀之氣, 呼吸之氣等과 臟器 組織의 機能인 五臟之氣, 六腑之氣等과 또한 病邪에 對抗하는 廣範圍한 正氣等等 을 包括한다.[31] 위에서 言及한 各種의 氣는 비록 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.[32]

이는 《素問 刺法論》[33]에서 "正氣存內 邪不可干"이라 하였고 《素問 評熱病論》[34]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 강조한 내용에서 찾아 볼 수 있다.

神이 갖고 있는 意味 역시 多樣한데 넓은 意味에서 말할 때에 神이란 사람의 生命活動내지 그 神態와 表象을 意味한다고 볼 수 있다35). 狹義의 神은 사람의 思惟 活動을 意味하는데[36] 《靈樞. 平人絶穀篇》[37]에서는 "故神者 水穀之精氣也"라고 하여 臟精充足하고 機能이 協調的일때 神氣는 充實하고 臟精이 衰竭하고 氣機가 衰弊하면 神氣는 低落渙散한다고 하였다. 따라서 《素問. 移精變氣論》[38]에서는 "得神者昌 失神者亡"이라 하였다.

따라서 《內經》에서는 위에서 言及한 바와 같이 精, 氣, 神을 保養하는 것이 養生의 重要한 原則 이라고 하였다.

4). 陰陽. 氣血의 平衡

《素問. 生氣通天論》[39]에서는 "陽强不能密 陰氣乃絶 陰平陽秘 精神乃治 陰陽離決

精氣乃絶"이라 하였고 《素問.至眞要大論》[40]에서는 "氣血正平 長有天命"이라 하여 《內經》에서는 長壽를 위한 養生法으로 陰陽氣血의 平衡을 重要視 했음을 알 수 있다.

5.養生의 方法

1).情緖의 安靜과 精神的 平安

《素問.上古天眞論》[41]에서는 "內無思想之患 而恬愉爲務 以自得爲功....形體不蔽 精神不散 亦可以百數"한다 하였고 《素問.四氣調神大論》[42]에서는 "使志無怒","使志安寧"하라고 하였으며 《靈樞 百病始生篇》[43]에서는 "喜怒不節卽傷臟"이라고 하였다. 또한 《靈樞 口問篇》[44]에서는 "悲哀愁憂卽心動"이라 하였고 《素問 玉機眞臟論》[45]에서는 "憂恐悲喜怒 令不得以其次 故令人有大病矣"라 하였으며 《素問 擧痛論》[46]에서는 "余知百病生于氣也 怒卽氣上 喜卽氣緩 悲卽氣消 恐卽氣下"라 하여 《內經》에서는 七情을 疾病을 일으키는 重要한 要素로 보고 있으며 따라서 情緖의 安靜과 精神的 弛緩을 통하여 快癒를 通하여 《靈樞 本臟篇》[47]에서 말하는 "志意和卽精神專直 魂魄不散 悔怒不起 五臟不收邪矣"의 境地에 到達할 수 있다고 보았다.

2).養生과 飮食

《素問 藏氣法時論》[48]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"라 하여 完全한 健康을 維持하기 위한 飮食論을 말하였고, 《生氣通天論》[49]에서는 "謹和五味 骨正筋柔 氣血以流 腠理以密 如是卽骨氣以精 謹道如法 長有天名"이라하여 進一步한 飮食 五味의 調和에 대하여 言及함으로 《內經》에서는 養生을 위한 飮食 攝生의 重要性을 强調하였다.

또한 《內經》에서는 비록 各種 飮食物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》[50]에서는 "穀肉果菜 食養盡之 無使過之 傷其正也"라고 하였고 《靈樞 五味論》[51]에서는 "五味入于口也 各有所走 各有所病"라 하였으며 《素問 痺論》[52]에서는 "飮食自倍, 腸胃乃傷"라고 하였고 《素問 生氣通天論》[53]에서는 因而飽食 筋脈橫解 腸癖爲痔 因以大飮 卽氣逆"이라하여 貪食이나 過食은 오히려 健康과 養生에 惡影響을 招來한다고 하였다.

《靈樞.師傳篇》[54]에서는 "食飮者 熱無灼灼 寒無滄滄"이라 하여 사람들이 飮食을 먹을 때에 너무 뜨겁게 혹은 너무 차게 먹지 말라고 하였다.

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

3).適當한 性生活

《靈樞.邪氣臟腑病形篇》[55]에서는 "若入房過度....卽傷腎"이라하여 過度한 性生活은 傷腎한다고 하였고《素問.上古天眞論》[56]에서는 "醉以入房 以欲竭其精 以耗散其眞"이라 하여 飮酒狀態에서의 性生活은 眞氣를 損傷시킨다고 하였으며 《素問.陰陽應相大論》[57]에서는 "能知七損八益 卽二者(指陰陽)可調 不知用此 卽早衰之節也"라고 하여 適切한 性生活을 强調하였다

適切한 性生活을 하기 위해서는 《內經》에서는 《素問 上古天眞論》[58] 에서"志閑而少欲"을 强調하고 있다. 결국 "耆欲不能勞其目 淫邪不能惑其心 愚智賢不肖 不懼于物 故合于道 所以能年皆度百歲而動作不衰者 以其德全不爲也"라고 한 內容에서 볼수 있듯이 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 《上古天眞論》[59]에서 얘기하는 所謂 "能却老而全形 身年雖壽 能生子也"하게 된다고 하였다.

4).養生과 運動療法

《素問. 四氣調神大論》[60]에서는 봄에 매일 "廣步于庭"하라고 하였으며 《素問. 上古天眞論》[61]에서는 "不妄作勞", "形勞而不倦 氣從以順"이라 하였다.

《素問. 異法方宜論》[62]에서는 어떤 地方에서는 農産物이 豊富하게 나는데 사람들이 飮食이 豊富하여 勞動이나 運動을 게을리 하여 痿弱이나 厥逆 種類의 病이 잘 發生하므로 '導引按蹻'로 治療하는 方法을 쓰기도 한다고 하였다. 또한 《素問刺法論》[63]에서는 "腎有久病者 可以寅時面向南 淨神不亂思 閉氣不息七遍 以引頸咽氣順之 如咽甚硬物 如此七遍後 餌舌下津令無數"이라 하여 氣功의 한 方法과 過程을 얘기하고 있다.

5)生活의 平衡維持

《素問 經脈別論》[64]에서는 "春夏秋冬 四時陰陽 生病起于過用 此爲常也"라고 하였고 《靈樞 九鍼論》[65]에서는 "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"라 하여 適切함을 지나침이 곧 疾病의 原因이 된다고 하였다. 또한 《素問 生氣通天論》[66]에서는 "陽氣者 若天與日失其所卽 折水而不彰"이라고 하였고, 《至眞要大論》[67]에서는 "謹察陰陽所在而謂之 以平爲期"라 하여 過不足이 없는 平衡維持의 重要性을 强調하였다.

6)鍼灸, 藥物의 應用

위와같은 方法 以外에 《內經》에서는 鍼灸, 藥物등의 方法도 提示하고 있다. 즉 《素問. 調經論》[68]에서는 "神不足者 視其虛絡 按而治之……按摩勿釋 箸針勿斥 移氣于不足 神氣乃得復"이라고 하여 鍼灸藥物의 適切한 活用 역시 養生의 重要한 方法中의 하나라고 하였다.

以上에서 養生學에 關한 內經思想에 關하여 살펴본 바 《內經》의 養生學說은 《靈樞. 本神篇》[69]의 "故智者之養生也 必順四時而適寒暑 和喜怒而安居處 節陰陽而調剛柔 如是卽僻邪不至 長生久視"라는 內容과 《素問 上古天眞論》[70]의 "淳德全道 和于陰陽 調于四時 去世離俗 積精全神……盖益其壽命而强者也"이라 한 內容으로 結論지을 수 있을것으로 생각되며 따라서 《內經》의 思想을 發展시켜 東洋醫學에서의 養生學 나아가서는 老年醫學의 發展을 기해 나아가야 할 것으로 思慮된다.

Ⅳ. 結 論

老人性 疾患의 豫防과 管理對策에 關하여 그 方法을 摸索하여 보고자 于先 《內經》에서 養生學과 關係있다고 思慮되는 內容을 拔萃後 考察하여 본 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 《內經》에서는 50歲 以後를 老人으로 規定하고 있다.
2. 老年으로의 變化過程중에서 女子는 閉經을, 男子는 腎氣衰를 가장 特徵的 現象으로 보았다.
3. 《內經》에서는 人間의 最大 自然壽命을 100歲로 보았다.
4. 老化의 原因으로는 腎氣虛衰, 各 臟器의 機能 減退, 그리고 陰陽失調라 하였다.
5. 《內經》에서 提示하는 養生의 原則은 다음과 같았다.
   1) 疾病의 豫防과 早期治療에 力點을 둔다.
   2) 自然에의 順應을 養生의 基本으로 한다.

3) 精 氣 神은 保養의 三大 重要 要素이다.
4) 陰陽氣血의 均衡維持는 養生의 根本이 된다.

6. 《內經》에서 提示하는 養生의 方法은 다음과 같았다.
1) 情緖의 安靜과 精神的 平安을 維持한다.
2) 適切한 食生活에 有意한다.
3) 性生活은 節制와 自己調節이 必要하다.
5) 陰陽이 均衡된 生活을 한다.
6) 鍼灸.藥物의 適切한 活用을 한다.

以上의 結果로 볼 때 《內經》의 養生學說은 老年醫學에 있어서 養生의 基本이 될수 있는 理論的 뒷받침이 될수 있으며 나아가서는 臨床에 있어서 老人性 疾患의 豫防및 治療에 活用될 수 있을 것으로 思慮 된다.

註

1. 리정복 : 장수학, 평양, 과학. 백과사전출판사, 1987, 13, pp. 496-497
2. 金秉雲 외 : 肝系內科學, 서울, 東洋醫學研究院, 1989, p. 493
3. 洪元植 : 精校 黃帝內經, 서울, 東洋醫學研究院, 1981, p. 302
4. 金秉雲 외 : 上揭書, p. 502
5. 리정복 : 上揭書, p. 14
6. 洪元植 : 上揭書, p. 306
7. 洪元植 : 上揭書, p. 11
8. 洪元植 : 上揭書, p. 301
9. 洪元植 : 上揭書, p. 246
10. 洪元植 : 上揭書, pp. 19-20
11. 洪元植 : 上揭書, p. 11
12. 陣可翼 : 中國傳統老年醫學文獻精華, 北京, 科學技術文獻出版社, 1987, p. 215
13. 洪元植 : 上揭書, p. 11
14. 洪元植 : 上揭書, p. 301
15. 洪元植 : 上揭書, p.
16. 洪元植 : 上揭書, p. 53
17. 洪元植 : 上揭書, p. 19
18. 洪元植 : 上揭書, p. 13
19. 洪元植 : 上揭書, p. 56
20. 洪元植 : 上揭書, p. 33
21. 洪元植 : 上揭書, p. 53
22. 洪元植 : 上揭書, p. 343
23. 洪元植 : 上揭書, p. 335
24. 洪元植 : 上揭書, p. 12
25. 王 琦 : 素問今釋, 서울, 成輔社, 1983, pp. 2-4
26. 洪元植 : 上揭書, p. 283
27. 洪元植 : 上揭書, p. 13
28. 洪元植 : 上揭書, p. 16

29. 洪元植 : 上揭書, p. 266
30. 王 埼 : 上揭書, p. 3
31. 尹吉榮 : 東醫學의 方法論, 서울, 成輔社, 1983, pp. 49-52
32. 金完熙 외: 臟腑辨證論治, 서울, 成輔社, 1985, pp. 51-53
33. 洪元植 : 上揭書, p. 169
34. 洪元植 : 上揭書, p. 69
35. 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版社, 1980, pp. 41-44
36. 金相孝 : 上揭書, p. 41
37. 洪元植 : 上揭書, p. 268
38. 洪元植 : 上揭書, p. 32
39. 洪元植 : 上揭書, p. 15
40. 洪元植 : 上揭書, p. 189
41. 洪元植 : 上揭書, p. 12
42. 洪元植 : 上揭書, p. 13
43. 洪元植 : 上揭書, p. 318
44. 洪元植 : 上揭書, p. 262
45. 洪元植 : 上揭書, p. 44
46. 洪元植 : 上揭書, p. 79
47. 洪元植 : 上揭書, p. 288
48. 洪元植 : 上揭書, p. 50
49. 洪元植 : 上揭書, p. 15
50. 洪元植 : 上揭書, p. 148
51. 洪元植 : 上揭書, p. 312
52. 洪元植 : 上揭書, p. 86
53. 洪元植 : 上揭書, p. 15
54. 洪元植 : 上揭書, p. 264
55. 洪元植 : 上揭書, p. 213
56. 洪元植 : 上揭書, p. 11
57. 洪元植 : 上揭書, p. 19
58. 洪元植 : 上揭書, p. 11
59. 洪元植 : 上揭書, p. 12
60. 洪元植 : 上揭書, p. 13
61. 洪元植 : 上揭書, p. 11
62. 洪元植 : 上揭書, p. 31
63. 洪元植 : 上揭書, p. 168
64. 洪元植 : 上揭書, p. 48
65. 洪元植 : 上揭書, p. 342
66. 洪元植 : 上揭書, p. 14
67. 洪元植 : 上揭書, p. 178
68. 洪元植 : 上揭書, p. 117
69. 洪元植 : 上揭書, p. 224
70. 洪元植 : 上揭書, p. 12

參 考 文 獻

1. 金秉雲 외 : 肝系內科學, 서울, 東洋醫學硏究院, 1989
2. 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版社, 1980
3. 金完熙 외 : 臟腑辨證論治, 서울, 成輔社, 1985
4. 리정복 : 장수학, 평양, 과학백과사전출판사, 1987
5. 尹吉榮 : 東醫學의 方法論 硏究, 서울, 成輔社, 1983
6. 洪元植 : 精校 黃帝內經, 서울, 東洋醫學硏究院, 1981
7. 王 琦 : 黃帝內經素問今釋, 서울, 成輔社, 1983
8. 陣可翼 : 中國傳統 老年醫學 文獻精華, 北京, 科學技術文獻出版社, 1987