

중국 식이요법(食餌療法) 이론 변천사

천렌카이(陳連開)

중국 중앙민족대학 교수

A Brief History of Alimen Totherapy in Chinese Culture

Chen Lien-Kai

The Central University for Nationalities, China

예로부터 지금까지 중국은 여러 민족으로 이루어진 나라이다¹⁾. 중국문화 혹은 그 중 한 부분을 연구하거나 토론할 때, 우리는 중국의 각 민족이 지난 고유 문화와 그들 상호간의 관계에 대해서 먼저 체계적인 이해를 해야 한다. 중국은 광활한 땅을 지니고 있고, 이로 인해 각 지역에 따라 그 생태환경과 생업형태가 뚜렷이 구별되기 때문에, 중국의 각 민족이 지난 생활양식에는 지역적 특징과 민족적 특성이 많이 반영되어 있다. 예를 들어 유목민·수렵어업민·밭농경민이 주류를 이루는 중국의 북방지역과 수도작농경민과 화전민이 많은 남방지역은 각 민족간의 문화적 차이만큼 전통적인 식이요법 이론체계²⁾에서도 분명한 차이를 보인다. 한 편의 소고에서 중국 각 민족의 식생활과 식이요법을 전반적으로 다룬다는 것은 매우 어렵다. 아울러 필자는 이 분야를 전문적으로 연구하는 연구자가 아니기 때문에 더욱 더 전체적인 서술을 하기에는 부족한 점이 적지 않다. 따라서 한의학 분야에서 다루는 식이요법 이론과 약선(藥膳)³⁾에 대해서만 다음에 간단하게 살펴보려 한다.

중국의 한의학은 세계의 주요 의학 체계 중 하나로서, 오늘날 중국 대륙에서는 ‘中醫學’이라고 일컫는다. 중의학 중에서 식이와 관련된 부분은 크게 세 분야로

나뉘어진다. 첫째로 ‘養生論’을 꼽을 수 있다. 즉 일상 음식으로써 어떻게 건강을 유지하는가가 중심 주제이다. 둘째로 ‘食餌方’이라 하여, 음식을 약으로 인식한다. 곧 일상음식 중 한 가지나 여러 가지를 약물로 여겨 그것으로 질병을 고치거나 건강을 개선할 수 있다고 생각한다. 마지막으로 ‘藥膳’이라 하여 한 가지 혹은 여러 가지의 약재로 음식을 만드는 분야가 있다.

중국인이 음식을 통해서 신체의 건강을 증진시키는 지름길을 찾기 시작한 것은 매우 오래 되었다. 일찍이 수십만년 전에 ‘北京猿人’은 불을 사용하는 방법을 알았다. 북경원인의 동굴에서 퇴적된 화로가 발견되었는데, 그 속에는 불에 거스린 돌과 동물의 뼈, 그리고 푸조나무씨가 발견되었으며, 동시에 박태기나무의 숯이 나왔다. 이러한 사실은 당시의 인류가 이미 식품을 익혀 먹는 방법을 알고 있었으며, 아울러 불을 보존하고 관리할 수 있었음을 짐작케 한다. 인류가 날 음식을 그대로 먹다가, 이로부터 완전히 벗어나 음식을 익혀 먹는 시대로 진입했다는 사실은, 의심할 여지가 없는 위대한 진보였다. 아울러 이를 통해서 인류는 건강을 더욱 증진시켰고, 수명이 그 전에 비해 더욱 늘어났다. 따라서 불의 발견은 인류의 진화에 큰 변화를 가져왔다. 지금으로부터 약 2만년 전인 ‘山頂洞人⁴⁾’ 시대에

* 이하의 모든 주석은 역자가 붙인 것임.

- 1) 현재 중국에는 중앙정부에서 인정하는 민족으로 漢族을 비롯한 56개 민족이 있다.
- 2) 원문에는 “食療”로 되어 있으나, 이를 그대로 옮길 경우 食料와 혼동을 일으킬 우려가 있기에 여기서는 “食餌療法”으로 번역 한다. “문화”란 말 역시 원저자는 일상적인 의미에서 “食療文化”와 같이 쓰고 있으나, 문화인류학에서의 “문화”란 이와 다르다. 따라서 “食療文化”란 말을 역자는 “식이요법 이론체계”로 옮긴다.
- 3) 한방 약재를 섞은 자양 강장 식품을 만드는 조리법.
- 4) 중국 화북지역의 구석기 시대 인류화석 중 하나에 든다. 북경원인의 유적지인 북경시 周口店 龍骨(龍骨)산의 山頂에서 발견되었다 하여 이렇게 부른다.

이르면, 당시의 인류는 구멍을 뚫는 기술을 습득하였으며, 아울러 돌을 갈아 공구로 쓰는 방법을 알았다. 또 이때 이미 인공적으로 불을 지피는 방법을 발명했다. 음식을 익혀 먹는 방법의 발명이 인류의 건강을 그 이전에 비해 매우 개선·증진시켰다는 사실을 전제로 하여, 필자는 인류의 식이요법 활동이 불의 발견과 익힌 음식의 섭취가 이루어진 구석기 시대부터 이미 시작했을 것이라고 추정한다.

중의약의 기원에 대해서 중국에서는 神農씨에 그 기원을 둔 전설이 있다. 『淮南子·修務篇』에서 말하기를 “예부터 백성들이 잡초와 나무 열매를 먹고, 살무사를 잡아 그 고기를 먹으니, 항상 질병이 많고 독으로 해를 입는다. 이에 神農이 五穀 심는 법과 토지를 비옥하게 하는 법, 채소에 맛을 내는 법, 그리고 食水를 구분하는 법을 처음으로 백성에게 가르쳤다”고 했다.

신석기 시대 농업의 발명은 인류사회에 위대한 변혁을 가져왔다. 중국의 신석기 시대는 현재 발굴된 고고학 자료에 의하면, 지금으로부터 최소한 1만년 이전에 시작되었다. 황하 및 양자강 두 하류 지역에서 1만년 여 전의 것으로 추정되는 초기 신석기 유적지가 여럿 발견되었다. 이러한 유적지에서 발굴된 유물을 연구한 결과, 고대 중국의 농업이 이미 1만여 년 전에 시작되었음이 밝혀졌다. 당시 사람들은 작물의 인위적인 과종법을 이미 알고 있었다. 즉 북방에서는 조와 수수, 남방에서는 벼를 주로 재배했다. 중국의 신석기문화는 일반적으로 구석기문화의 발생과정과 발전정도에 따라 대체로 몇 개의 지역으로 다시 나눌 수 있는데, 그 각각의 지역 문화 역시 그 기원이 매우 다원적인 특성을 지니고 있다. 아울러 각각의 지역 유적지는 여러 측면에서 서로 관련되어 있으며, 동시에 동일한 역사발전 선상에 놓여 있었다. 중국 고고학의 선구자 중 한 사람인 수빙치(蘇秉琦) 교수는 일찍이 지역유형 이론으로 중국 신석기시대에 대한 고고학적 이해에 새로운 해석을 내놓았었다. 필자는 수 교수의 이론을 기저로 삼아 일찍이 중국 신석기시대 문화 및 중국의 농업 기원이 아닌 지역적 다원성에 대하여 「중국 신석기시대 문화 발전의 지역 다원성 및 지역적 집중과 전파」(『북방민족연구』창간호, 1988년)라는 논문을 발표한 바 있다. 실제로 중의약의 기원 역시 농업의 기원과 똑같이 다원성과 지역적 집중을 통한 완만한 발전 과정을 거쳤다. 『素問·中異法方宜論』에서 말하기를 “돌침은 동방에서 왔고, 아홉가지 침은 남방에서 왔고, 뜸은 북방에서 왔고, 약재는 서방에서 왔고, 안마는 중앙에서 왔다”고 했다. 그러나 객관적 사실에 비추어 보면, 이러한 획일적인 주장은 당연히 받아들여지기 어렵다. 다만 이러한 주장은 중의약학이 중원(中原)을 둘러싼 주위의 각

민족들이 지니고 있던 의약 지식들이 합해져서 하나의 체계로 발전했음을 의미한다. 중국의 고대 신화에 의하면, 신농씨가 갖은 곡물을 과종하는 법과 온갖 약초를 재배하는 법을 처음으로 가르쳤다고 하니, 중국의 농업과 의약의 기원이 모두 신농씨에서 시작한다고 할 수 있다. 이는 곧 중국 문화가 발생한 시기에 이미 약과 음식이 밀접한 관련을 맺고 있었음을 설명한다.

夏·商·周 및 춘추전국 시대는 중국 문화의 원형이 형성된 시기이다. 문헌기록이 적고 상세하지 못하며, 고고학적 발견 역시 적은 까닭에, 夏나라의 문화에 대한 우리의 이해는 매우 적다. 다만 우리는 우리나라가 기원전 2100년 이전의 약 400년 사이에 존재했던 것으로 추정할 뿐이다. 商나라(다른말로 殷나라)의 문화에 대한 문헌기록은 비교적 풍부한 편이며, 특히 殷墟에서 발견된 갑골문자로 인해, 우리는 상나라 문화의 내용에 대해서 비교적 체계적인 이해를 가진다. 당시의 식이요법과 보건에 대해서 말한다면, 우리의 주목을 끄는 것은 술의 보편적인 사용과 초기 약학의 형성이다. 상나라의 귀족들은 술을 즐겨 마셨는데, 주나라의 문왕과 무왕은 일찍이 이의 폐단을 알고 그 자손으로 하여금 금주를 권고하기도 했다. 상나라 귀족들의 술애호는 결국 상나라를 멸망의 길로 이끌었다. 아울러 술의 발명과 양조기술의 보급은 사람들로 하여금 보건과 질병치료에 대해서도 보편적인 인식을 불러 일으켰다. 이외 상나라 사람들은 꿀과 설탕, 그리고 장과 초를 만들 수 있었으며, 이로 인해 음식의 맛에 대한 사람들의 인식이 더욱 넓어졌으며, 보건과 식이요법에 대한 이해 역시 이 시기에 중대한 성과를 이루어냈다.

西周시대는 고대 중국의 제도·문화·경제 등 여러 방면에서 夏나라와 商나라에 비해 더욱 발전하였으며, 특히 농업과 음식에서 후대의 원형이 된 시기였다. 이 시기의 제도를 정리한 『周禮』라는 책은 이후 중국 군주제의 각종 제도적 기초가 되었다. 그 중 각종 관직명과 직책은 당시의 청동기에 자주 등장하는데, 이러한 일련의 체계적 제도와 관직은 전국시대에 들어와 책으로 구성되었다. 춘추전국시대의 각종 사상가들은 서주 시대 군주제의 각종 제도에 의거하여 관직제도의 체계를 만들었다. 알려진 바에 의하면, 『周禮』는 周公이 편찬한 것이라 한다. 『周禮·天官』에는 왕실의 음식배치와 의료를 전문적으로 담당했던 각종 관직이 나오는데, 그 중 “膳夫가 왕의 밥·음료·술·고기요리, 그리고 채소요리 만드는 일을 맡았다”는 구절이 나온다. 또 “食醫는 왕의 여섯가지 밥, 여섯가지 음료, 여섯가지 요리, 백가지 맛, 백가지 醬 등 산해진미의 맛과 음식의 차갑고 뜨거움을 맡았다”고 적었다.

춘추전국시대는 비록 그전의 청동기 시대에 비해

생산력이 향상되어 생활이 비교적 풍요로워졌지만, 대부분의 財富는 왕실과 귀족들에게 집중되어 있었다. 따라서 다양해진 요리의 가짓 수와 높아진 음식의 질 역시 왕실과 귀족들에 국한되어 향유되었다. 그러나 문화의 전승처럼 이 시기의 식이요법과 의료에 관한 이론은 오늘날에도 여전히 귀중한 지식으로 남아 전해진다. 곧 『周禮』 중에는 사시사철에 따라 음식과 그 맛을 조화시켜야 한다고 강조한 구절이 나와 우리들의 주목을 끈다. 『周禮·天官』食醫조에 이르기를 “밥은 봄처럼 따뜻해야 하고, 국은 여름처럼 뜨거워야 하고,酱은 가을처럼 시원해야 하고, 음료는 겨울처럼 차가워야 한다” 또 “무릇 음식의 맛을 낼 때, 봄에는 신맛을 조금 더 내고, 여름에는 쓴 맛을 조금 더 내고, 가을에는 매운 맛을 조금 더 내고, 겨울에는 짠 맛을 조금 더 내야 하며, 여기에 대추·밤·꿀등 단맛을 내는 것을 넣고, 거기에 다시 쌀가루와 채소를 섞어 걸쭉하게 볶으면 좋다” 이러한 이론은 五行과 五方의 配合 이론을 응용한 것이다. 오행론에 의하면, 봄은 나무 木에 해당되는데, 맛으로는 신맛이 알맞다. 여름은 불 火에 해당되는데, 맛으로는 쓴 맛이 알맞다. 가을은 쇠 金에 해당되는데, 맛으로는 매운 맛이 알맞다. 겨울은 물 水에 해당되는데, 맛으로는 짠 맛이 알맞다. 중앙은 흙 土에 해당되는데, 사시사철로 단맛이 음식맛을 조절한다.

秦나라와 漢나라를 거쳐 三國 시대에 이르기까지의 시기는 중의약학의 기초를 다지는 때이다. 이 시기는 또한 고대 중국 식이요법 이론의 기초가 형성된 때에 해당된다. 이 시기에 나온 가장 중요한 의학 관련 저작으로는 『黃帝內經』, 『神農本草經』, 그리고 『傷寒雜病論』과 華佗⁵⁾의 마취술을 꼽을 수 있다.

『黃帝內經』은 黃帝⁶⁾에 의해 지어진 것으로 알려진다. 「素問」과 「靈樞」 두 부분으로 나누어지는데, 「靈樞」는 「針經」이라 부르기도 한다.

『黃帝內經』이 완성된 연대에 대해서는 의학사가들 사이에서 쟁론으로 남아 있다. 그 책 속의 여러 가지 연대 표기법으로 보아 한 사람의 작품으로 볼 수 없다. 대체로 漢나라 武帝 때 최종 완성이 이루어진 것으로 짐작된다. 이 책은 秦나라 이전과 漢나라 초중기의 중의학을 집대성한 작품으로 평가 받는다. 「素問·藏氣法時論」 및 「金匱真言論」 중 시간을 적은 대목 중 “夜半, 平旦, 日出, 日暎, 下時”라는 말이 있다. 간지에 의한 시간 표기법은 漢나라에 들어와서 시작된 것이기 때문에, 子時니 寅時니 하는 식의 표기가 없는 이 구절은 秦나라 이전에 쓰여진 것임을 짐작케 한다. 특히

「寶命全形論」 중의 ‘黔首’, 「五臟別論記」 중의 ‘方士’ 따위의 명칭은 모두 戰國시대 말기 및 秦나라 때의 것이다. 또 「脈解篇」 중에는 “正月, 太陽寅, 寅, 太陽也”이란 구절이 있다. 秦나라와 漢나라 초에는 10월력인 ‘顚瓊歷’을 사용했는데, 이 역법의 정월은 亥月이었다. 漢武帝 太初元年(서기전 104년)에 이를 고쳐 ‘太初歷’을 새로 제정했고, 이 역법의 정월은 寅月로 『黃帝內經』 중의 기록과 같아, 이 책 중 일부분의 내용이 한무체 시기에 이루어진 것임을 짐작할 수 있다.

『黃帝內經』은 그 체계가 비교적 완전하여, 중의학 역사에서 가장 오랜 전문 저작으로 알려진다. 이 책은 인체의 생리·해부·병리·진단·치료·약리 등 각 방면의 의약학 내용을 비교적 체계적으로 논증했을 뿐 아니라, 음양오행 학설의 기초 위에서 논증이 이루어져 더욱 가치를 더한다. 즉 사람·자연·인체의 각 부위가 상호관련 속에 있다는 입장과 함께, ‘人天合一’·‘陰陽離合’·‘五行生剋’·‘經絡循環’ 등의 관점을 제시한 면에서 중의학이 발전하는 데 큰 기여를 했다. 『黃帝內經』 중 식이요법과 보건에 관한 입장으로는 이론바 “이미 병이 난 것은 고치지 않고, 아직 병이 나지 않은 것은 고친다(不治已病治未病)”(『黃帝內經太素』卷一, 順養)라는 원칙을 꼽을 수 있다. 곧 예방과 보건을 위주로 해야 한다는 식이요법에 대한 명확한 입장장을 제시했다. 그 중 보건에 관한 『黃帝內經』의 이론을 소개하면 다음과 같다. 첫째, 인체는 자연변화에 상응하여 변화한다는 입장을 내세웠다. 즉 “음양에 근거하고, 천문·역법·점복에 맞추어라” 했고, 또 “음양과 四時는 만물의 처음과 끝으로 생명의 삶과 죽음을 결정하는 바탕이다. 그것을 거스르면 생명을 해치고, 그것에 따르면 질병이 생기지 않는다”(『黃帝內經太素』卷二, 順養)라고 했다. 둘째로 식사의 균형을 내세웠다. 곧 “五穀은 補養을 해 주고, 五果는 補助를 해 주며, 五畜은 이로움을 주고, 五菜는 조화를 준다. 맛을 내서 이들을 함께 섭취하면 精氣를 보충할 수 있다”(『黃帝內經太素』卷二, 託食)라고 했다.셋째, 생리상의 건강은 반드시 심리건강과 상호 관련을 맺고 있기 때문에, 생활상태에 따라 질병의 유무가 결정된다. 즉 “갖은 병은 모두 氣에서 나온다. 분노하면 氣가 올라가고, 기쁠 때는 氣가 부드러워지고, 슬플 때는 氣가 없어지며, 두려울 때는 氣가 떨어지고, 한기를 느끼면 氣가 모이고, 열을 받으면 氣가 빠지고, 걱정을 하면 氣가 어지럽고, 노동을 하면 氣가 소모되고, 생각을 많이 하면 氣가 모인다. 아홉가지 氣가 이렇게 다르니 어떻게 병이 생길

5) 중국 東漢 말의 의학자로 생존연대는 ?-208년, 고대 중국의 마취술과 외과수술 방면에서 이름이 났다.

6) 중국 전설 중의 중원 각 민족의 공동 조상으로 그가 누에치기·방아·문자·음률·의학·산술 등을 창조했다고 전한다.

까?”(『黃帝內經太素』卷二, 九氣)라고 했다. 『黃帝內經』은 사람을 자연의 일부분으로 인식하여, 사람의 생리를 반드시 자연의 섭리에 맞추어야 하며, 그렇지 않으면 질병에 이른다는 입장을 내세웠다. 동시에 사람의 수양·정서·음식·노동 등의 요소와 건강이 매우 밀접한 관계를 맺고 있다고 여겼다. 이러한 『黃帝內經』의 이론은 중의학의 발전뿐만 아니라, 중국 식이요법 이론의 발전에 새로운 장을 열었다.

『黃帝內經』이 秦나라 이전부터 漢나라 초중기에 이르기까지 중의학의 총결집이라는 사실은, 『五十二病方』이라는 책에서도 다시 확인되어진다. 1973년 호남성 長沙市에서 발견된 漢나라 때의 무덤인 馬王堆(馬王堆) 3호 고분에서 일련의帛書가 출토되었는데, 그 중에는 『五十二病方』·『足臂十一脈灸經』·『療雜方』·『養生方』·『導引圖』·『陰陽十一脈灸經』 등 10종의 醫書도 포함되었다. 이 고분은 西漢 초기에 만들어진 것으로 여기서 발굴된帛書과 竹木簡式醫書 대부분은 秦나라 이전부터 전해져 내려온 의학 성과를 담은 것으로, 그 중 일부는 『黃帝內經』의 내용을 근간으로 한 것도 있다. 『五十二病方』이란 책은 원래 이름이 이러했던 것이 아니라, 오늘날의 학자가 이 책 속에 나타난 52가지의 병명에 의거하여 책 이름을 별도로 지은 것이다. 그러나 실제로 그 내용을 살펴보면 103종에 이르는 질병, 283則에 이르는 치료 방법과 調劑 방법, 그리고 247종의 약재가 소개되었다. 247종의 약재에는 곡류 15종, 조류가 6종, 獸類 23종, 어류 3종, 식물류가 61종 포함되었다. 각종 질병 및 치료 보건을 위한 방법의 반 이상이 식이요법에 의한 것이다.

東漢 말 장중징(張仲景)이 지은 『傷寒雜病論』은 중의약학이 기초를 다지는 시기에 나온 가장 중요한 저작으로 꼽힌다.

장중징(150-219)의 이름은 지(機), 호는 중징(仲景)으로 지금의 河南省 南陽市에서 태어났다. 그가 지은 『傷寒雜病論』 16권은 서기 3세기경에 완성되었으나, 전쟁 중에 散失되었다. 그후 西晉의 대의학자 王叔和(王叔和)에 의해 다시 정리·편집되어 오늘에 전해진다. 송대에 이르러 이 책은 다시 2책으로 나뉘어졌는데, 곧 『傷寒論』 1책과 『金匱要略』 1책이 그것이다. 『傷寒論』은 傷寒熱病을 위주로 편성되었는데, 당시 알려진 전염병과 그 치료법을 변증했다. 『金匱要略』은 내과의 雜病에 대해 소개하면서, 부인과 및 외과 질병의 치료법을 함께 다루었다. 『傷寒雜病論』은 역대 의학자들로부터 의학의 교과서 구실을 했다. 특히 우리는 이 책을

통하여 당시의 식이요법에 대한 이해도 엿볼 수 있다.

東漢 말의 名醫 후아퉈(華佗)는 外科學과 마취술로 이름을 날렸다. 그는 또 『食論』이란 저작을 남겼지만, 遺失되어 전해지지 않는다.

중국 역사상 가장 오래되었고 비교적 온전한 체계를 갖춘 本草에 관한 문헌으로는 신농씨가 지었다는 『神農本草經』이란 책이 있다. 그러나 이 책은 前漢과 後漢 사이인 1세기경에 완성된 것으로 알려진다. 이 책은 진나라 이전과 이후의 본초에 관한 지식을 모두 결집하여 3권의 책으로 이루어져 있다. 그 내용 중에는 365종의 약재를 담았는데, 이를 다시 藥性과 효능에 따라 上中下 3등급으로 나누었다. 上品은 독이 없는 것으로 补藥에 해당되는 것이 이에 들었다. 예를 들어 대추·인삼·구기자·오미자·지황·율무·복령 등이 이에 든다. 中品에는 독이 있는 것과 없는 것이 두루 속하는데, 대부분이 补養 겸 치료효과가 있다. 예를 들어 생강·파·당귀·貝母·은행·매실·녹용등이 이에 속한다. 下品은 대부분 독성이 있어, 단지 병을 치료하는 데 쓰일뿐 보양식으로 적합치 않다. 예를 들어 附子가 여기에 들어간다. 아울러 이 책에는 君·臣·佐·使·七情 등의 合과 四氣·五味 등의 중의약학의 기본 원리를 담고 있다. 동시에 이 책은 중의본초학의 발전과 중국의 보양식·식이요법·藥膳의 내용과 이론을 발전시키는 데 그 기초를 제공했다. 이후 三國시대에 이르러 『吳普本草』란 책이 간행되었다. 우부(吳普, ?149-250)는 지금의 江蘇省 揚州 출신으로 후아퉈의 제자였다. 후아퉈는 五禽戲⁷⁾를 창안하여 이를 그의 제자 우부에게 전했고, 우부는 이를 이용하여 신체를 단련한 결과 90여 세까지 생존했다고 전해진다. 『吳普本草』는 당대에 散失되었다가, 남북조시대 南朝 梁나라의 阮孝緒가 지은 『七錄』에 그 6권이 실렸으나, 이 책도 이후 遺失되었다. 그 후 책의 일부 내용이 『證類本草』와 『太平御覽』 등에 실려 그 대강을 짐작케 한다. 이 책은 각종 약재를 소개한 것 외에도, 약재의 別稱·產地·性味·主治·효능·채집법·가공법·먹는 법 등을 골고루 소개했다. 이 책은 초기 중의약학의 중요한 저작 중 하나로서, 각종 약재의 성능과 쓰임새를 소개했다는 측면에서 그 가치가 높다.

魏晉南北朝시대에서 隋唐시대에 이르는 시기(265-960)는 중의약학이 가장 발전한 시기였다.

魏晉시대에는 북방의 여러 민족이 中原으로 진출하여 중원의 많은 漢族들이 남방으로 그 삶의 터전을 옮겨간 시기에 해당된다. 5세기에 들어와 중국대륙은 다

7) 고대 중국의 체육단련의 방법 중 하나로, 호랑이·사슴·곰·원숭이·새 등 5종의 동물이 행하는 동작을 모방하여 만든 고대 체조의 일종이다.

시 남북으로 대치되는 多民族에 의한 국지적 통일이 이루어진 때이다. 중원 漢族이 남방으로 진출하여 양자강 일대에 자리를 잡음에 따라 중국 남부의 경제와 문화는 그 면모를 달리했다. 중원에 진출한 북방의 여러 민족들 역시 기존의 중원 문화를 크게 바꿔 놓았다. 이를 통해 중국 남북의 음식문화가 교차되어 서로 교환되었고, 작물·채소·약재의 종류가 그 전에 비해 크게 증가했다. 아울러 도교가 크게 일어났으며, 불교는 이 시기에 중국으로 들어와 중국토착화 과정에 놓여 있었다. 이러한 사회문화의 변화양상은 중국인의 식생활과 식이요법 및 보건체계에 큰 영향을 미쳤다. 특히 연단술이 유행하여 사회 상층인사들 사이에서 인기를 상당히 끌었다. 이 시기의 가장 중요한 의학서로는 王叔和(王叔和)이 지은 『脈經』이란 책을 꼽을 수 있다. 아울러 『隋書·經籍志』에는 이 시기에 나온 음식과 요리 관련 저작으로 『崔氏食經』 등 6종을 소개했고, 동시에 각종 식품의 제조법에 관한 저술로 12종의 문헌 이름을 적었다. 식이요법에 관한 저술을 소개하면 다음과 같다. 『膳羞養療』(20권) · 『論服餌』(1권) · 『神仙服食經』(10권) · 『神仙服食神秘方』(2권) · 『神仙服食藥方』(10권), 晉나라 抱樸子(撰) · 『衛叔卿服食雜方』(1권) · 『服餌方』(3권) · 『老子禁食經』(1권) · 『黃帝雜飲食忌』(2권) · 『太官食經』(5권) · 『太官食法』(20권). 그러나 앞에서 소개한 3유형의 문헌들 중 抱樸子의 『神仙服食藥方』를 제외한 나머지는 모두 오늘날 전해지지 않아 그 내용을 상세히 알 수 없다. 또한 『隋書·經籍志』에 소개되지 않았지만 이런 유형에 속하는 당시의 醫書로는 張湛이 지은 『養生要集』, 高湛의 『養生論』, 何曾의 『食疏』, 稽康의 『養生篇』, 虞悰의 『食珍錄』 등이 있다. 그러나 이들 책들도 모두 散失되어 전해지지 않는다. 다만 대다수의 책이 도교의 養生 · 식이요법 · 보건 이론과 관련이 있는 것으로 보아, 당시 중국 남방에 이런 계통의 식생활 관념이 상당히 유행했음을 알 수 있다.

이 시기에는 농서와 가축사육 관련 서적도 상당히 많이 나왔다. 그 중에서 『齊民要術』은 음식재료의 생산기술은 물론이고, 그 식용법과 효능에 대해서도 적어, 당시 중국인의 식생활과 식이요법을 이해하는 데 중요한 구실을 한다. 이 책은 北魏의 賈思勰(賈思勰)이 지었다. 이 책은 당시 황하유역을 중심으로 한 각 민족의 농업 생산법과 음식 조리법을 종합한 체계적이고 과학적인 저술이다. 이 책의 마지막 章에서는 오늘날 중국의 東南 · 華南 · 西南 지역에서 나는 수십종에 이르는 채소 · 瓜類 · 과실류를 소개하면서 그 생산지 · 性狀 · 품종과 맛 · 가공법 등에 대해서도 적었다. 『齊民要術』

는 저자 본인이 직접 관찰하여 서술한 것 외에도 이와 같이 그전에 나왔던 문헌을 인용해 소개한 덕택에, 오늘날 우리들로 하여금 현재 전해지지 않는 수 많은 문헌들의 대강을 짐작하게 한다. 아울러 이 책은 남북조시대와 그 이전 시기 중국 북방지역의 농업 · 목축 생산 실태와 식생활 및 음식, 그리고 식이요법을 연구하는데 매우 중요한 가치가 있는 문헌이다.

隋나라는 비록 중원 대륙을 통일했으나 단명했고, 이를 이은 唐나라에 들어와서 비로소 문명이 꽂을 꽂았다. 중의약학과 식이요법 이론도 이 시기에 와서 눈부신 발전을 이루었다. 이 시기의 가장 중요한 의학자로는 春쓰마오(孫思邈)를 꼽을 수 있다.

춘쓰마오(大략581-682)는 오늘날의 陝西省 耀縣 사람으로, 어릴 때부터 노인들과 이야기 하기를 좋아했고, 아울러 불경과 諸子百家의 경전을 즐겨 읽었다. 특히 각종 醫書에 정통했다. 수나라 文帝가 그를 國子博士로 명하여 불렀으나 병을 평계로 나가지 않았다. 당나라 太宗과 高宗 역시 그를 京師로 봉하여 청했으나 사양하고 醫道에 전념했다. 그는 唐 高宗 3년(652)에 『千金要方』30권을 저술했고, 후에 또 『千金異方』30권을 썼다. 그는 “人命은 重하여, 千金보다 귀하니,一方이 이루어짐은 德으로 가능하다”고 인식하여 책 이름을 『千金要方』이라 지었다. 『千金異方』은 『千金要方』의 다른 한쪽 날개에 해당되는 상호 보완의 뜻을 지녔다 하여 지은 진 이름이다. 『千金要方』의 권26 「食治篇」은 다시 독립편으로 나뉘어져, 별도로 “千金食治”라 부른다. 이 편은 서론 · 果實(29條) · 채소(58條) · 곡물(27條) · 鳥獸(40條) 부록으로 물고기와 곤충을 다룬)으로 구성되었다. 작자는 서론에서 『內經素問』의 논지를 이어받아 먹을거리는 원래 약과 같다는 인식 아래, 식품의 性能 · 이로움과 폐단, 그리고 식이요법의 중요성을 주장한 후 본론의 각부에서 154종에 이르는 식품의 약효를 논증했다. 『千金異方』제12권에서는 養性, 제13권에서는 辟谷⁸⁾(補養), 제14권에서는 退居(그 내용 중 식이요법의 서술과 이론이 적지 않음), 제15권에서는 補益을 다루었다. 『千金異方』 각 권은 『千金要方』의 식이요법 이론에 대해 보충과 보완이 이루어졌는데, 그 중에서 제12권의 ‘養老大例’와 ‘養老食療’ 부분은 노인 식이요법에 대한 선구적인 연구로 꼽힌다.

특히 上述의 두 책에서 春쓰마오는 처음으로 식이요법과 신선술의 차이를 분명히 했다. 곧 그는 “신선이 되는 길은 매우 어려운데, 양생의 길은 쉽게 이른다. 따라서攝生을 연마하는 사람은 기피해야 할 일을 꼭 삼가해서 음식 섭취를 조심하면, 백년동안 생명을 유

8) 식사로 곡식를 안 먹고, 솔잎 · 대추 · 밤 등을 조금씩 먹는 식이요법의 일종이다.

지할 수 있다”(『千金異方』제12권)라고 식이요법에 대한 그의 입장을 정확히 밝혀, 이후 식이요법의 이론을 크게 발전시켰다. 또 그는 藥과 食의 관계를 논증했다. 그는 “몸을 편안하게 하는 바탕은 반드시 食에 있다. 질병을 낫도록 하려면 약에 의지해야 한다. 어떻게 먹여야 알맞은 지를 모르는 이는 생명을 오래 유지하지 못한다. 약을 분명하게 쓸 줄 모르는 이는 병을 없앨 수 없다. -식이요법은 臟器의 나쁜 것을 없애고 편하게 할 수 있고, 기분을 좋게 하고 행동을 민첩하게 하며, 이로써 혈기를 도운다. 식이요법을 써서 능히 병을 다스리고, 정력을 키우고, 질병을 예방하는 자를 불러 良工이라 칭한다”라고 책에 밝혔다. 또 “의사는 먼저 병의 원인을 통찰해야 하며 그 잘못된 바를 알면, 식이요법으로 이를 치료할 수 있다”(『千金要方』권26)고도 주장했다. 이렇듯 순쓰마오는 건강을 지키고 질병을 고치는 데 식이요법을 으뜸으로 여겼다.

唐나라 중엽에 이르러 명시(孟洗)는 『食療本草』라는 책을 내놓았다. 이 책에는 260종의 식품이 수록되어 있는데, 각종 먹을거리의 性味와 약효 그리고 편식의 危害性에 대해 적었다. 이 책의 바탕이 되는 뜻은 食으로써 약을 삼는다는 것이다. 특히 저자는 동물의 臟器 · 균주류 · 水草의 약효에 주목했으며, 각 지역의 먹을거리를 비교하는 데도 관심을 가졌다. 唐나라 말기의 찬인(贊殷)은 당시 四川지방의 名醫였는데, 婦人科에서 이름을 떨쳤다. 그는 중국에서 가장 앞선 부인과 전문서인 『經效產寶』3권을 저술한 외에도, 식이요법서인 『食醫心鑒』을 남겨 후세에 칭송을 받는다. 그러나 『食醫心鑒』은 안타깝게도 송대에 이르러 없어졌는데, 그 후 한 일본인이 조선시대 醫書인 『醫方類聚』중에서 관련된 구절을 뽑아 다시 편집하여 1권으로 재구성한 것이 오늘에 이른다. 현존하는 『食醫心鑒』은 16類로 나뉘어져 있으며, 211종의 식이요법이 유형별로 나뉘어져 수록되어 있다. 예를 들어 濃酒茶藥諸方 · 治諸氣食治方 · 心腹冷痛食治諸方 · 小兒病食治諸方 · 婦女妊娠及後食治諸方 등이 그것이다. 이 책은 식이요법과 藥膳을 널리 보급시키고 그후의 발전에 지대한 영향을 미쳤다.

宋나라에서 元나라에 이르는 시기(960-1368)에는 인쇄술의 보급과 농업 생산기술의 향상, 그리고 상업의 발달에 힘입어 중의학은 가장 널리 확산 · 보급되었으며, 동시에 그 발전도 극성기를 맞이했다.

의학 지식의 보급에서 가장 팔목할 만한 성과는 宋代 이전의 中醫 경전을 교정 · 정리 한 일과 의학 백과 전서 형식의 거작이 편찬된 일이다. 宋나라 太宗 때 편찬된 『太平聖惠方』100권, 또 徽宗 8년에 편찬된 『聖濟方』, 徽宗의 명을 받아 그때까지 전국의 名醫들이 낸

秘方과 禁方 등을 모아 편찬한 『聖濟總錄』200권 등이 후세 의학자들로부터 높은 평가를 받는다. 『太平聖惠方』권96과 권97은 「食治問」이란 별도의 이름을 가지고 있다. 여기에는 각종 羹(국)方 · 粥方 · 飯(밥)方 · 餅方 · 面(국수)方 · 養飪(만두계통)方, 그리고 灌腸 · 醫豬肚 · 慰胃 · 藥乳 · 滋漬 · 酒 · 湯 · 汁 등에 대한 기록이 실렸는데, 그 중에서도 粥方에는 129여 종의 藥粥方이 소개되었다.

『聖濟總錄』은 徽宗 때 편찬되었는데, 그 때의 年號가 ‘政和’였던 까닭으로 『政和聖濟總錄』이라고도 불린다. 책 중 권188과 194에는 ‘菟葵羊腎粥’ · ‘生姜粥’ · ‘補虛正氣粥’ 등 113종의 藥粥方이 적혔다.

위의 책들이 官方에서 주도해 편찬된 醫書라고 한다면, 개인이 펴낸 책들도 있다. 北宋 때의 천저(陳直)는 『養老奉親書』1권을 펴냈다. 이후 元代에 이르러 쪽우셴(鄒鉉)이 이를 다시 보충하여 『養老奉親新書』4권을 편찬했다. 이 책에서 편저자들은 음식이 노인 보건에 매우 중요하다는 점을 지적하면서, 노인을 위한 음식은 사시사철의 변화에 맞추어야 한다고 주장했다. 특히 병을 앓은 후에는 식이요법을 하는 것이 좋으며, 약으로 병을 고치는 일에 신중을 기해야 한다고 내세웠다. 책 중에서 162종의 식이요법 처방을 소개했는데, 그것은 오늘날에 이르러서도 그 가치가 매우 크다. 남송 말에 린홍(林洪)이 펴낸 『山家清供』은 일종의 요리서로서, 끓여서 만드는 요리 100여 가지를 소개했다. 그 중에는 적지 않은 민간의 식이요법이 담겼다. 예를 들어 青精飯 · 百合面 · 黃金鷄 · 地黃鵝飪 · 椿根飪 · 通神餅 · 茶供 등이 그것이다. 린홍은 책 중에서 식이요법을 위한 음식 조리 때 먹을거리 원래의 기능에 주의하여, 약재 배합을 가능한한 줄이고, 먹을거리의 精選 · 精製를 통해서 그 효과를 높일 것을 주장했다.

元나라에 들어와서 식이요법과 藥膳에 대한 이론과 내용은 더욱 완벽하게 갖추어졌다. 영양과 식이요법에 대한 전문서인 『飲膳正要』란 책이 이 시기에 편찬되었다. 이 책의 作者는 元나라 중엽 황실의 飲膳太醫였던 후쓰휘(忽思慧)이다. 저자는 각 학파의 本草와 名醫方術을 집대성하고, 거기에 자신의 경험을 보태어 元文宗 3년에 책을 완성했다. 책 전체를 3권으로 구분했는데, 먹을거리는 각각 米穀 · 獸 · 禽 · 魚 · 果 · 菜 · 科物의 7類, 230種으로 나누었다. 230여 종의 식품원료에 대해서 각각 食用法과 약리적 효능을 간단하게 적었다. 아울러 230여 종의 궁중요리와 93종의 식이요법 처방, 그리고 부록으로 59종의 五穀 · 獸 · 禽 · 魚 · 果 · 蔬菜 등의 식이요법 재료를 덧붙였다. 아울러 책 중간 중간에 養生禁忌 · 嫊娠禁忌 · 飲酒禁忌 · 제철음식법 · 五味論 · 약 복용시의 금기 · 상극음식 등을 소개하면서, 먹

는 법과 치료효과를 분석했다. 또 나름대로의 식이요법과 영양보건의 원칙 몇 가지를 내세웠다. 즉 음식을 위주로 하고, 약을 보조로 하여, 食에 의지할 것을 권했다. 作者는 원래 아랍계통의 위구르족으로 책 중에 몽골족과 위구르족 같은 북방 및 서북방 소수민족의 음식을 많이 다루었다. 이로인해 그 자료적 가치는 더욱 돋보인다.

明나라와 清나라 때는 중의약학이 더욱 널리 민간에 보급되었고, 동시에 발전을 거듭했던 시기였다. 유럽이 중세를 벗어나 시민사회로 발돋움하여 세력을 확장함에 따라, 明나라 중엽이후 서양의학의 지식이 중국에 점차 보급되었다. 이로인해 중국 전통의 의학과 약학 그리고 식이요법에 대한 이해에도 약간씩의 변화가 일어났다.

明나라의 의학은 唐宋의 기초 위에서 더욱 전문화되어, 각 學派 사이에 연구와 주장이 더욱 치열해졌다. 식이요법 이론 저작으로는 『多能鄙事』(劉基 撰, 12권) · 『飲食須知』(賈銘 撰, 8권) · 『尊生八箋』(高漆 撲, 19권) 등을 꼽을 수 있다. 그 중 『尊生八箋』은 8개 부분으로 나뉘는데, 주요하게 修身과 養生으로 질병을 예방하면 장수를 누릴 수 있다고 적었다. 특히 제11권에서 제13권까지의 「飲饌服食箋」에는 253종의 식이요법 처방 및 15종의 전문적인 논증이 수록되었다. 아울러 노인 보건을 위한 32종의 湯과 35종의 粥을 소개했다.

식이요법으로 병을 치료하기 위해서는 먼저 약이 되는 먹을거리의 성능과 기능을 이해하고, 이를 바탕으로 환자의 체질과 病理에 적당한 치료법을 구해야 한다. 이를 위해 당연히 本草에 대한 이해가 필요하다. 本草에 관한 문헌으로는 북송 虞翻에서 편수한 『開寶本草』 · 『開寶新詳定本草』 · 『開寶重訂本草』, 그리고 『嘉祐本草』 등이 후대에 영향을 많이 끼쳤다. 또 개인이 편찬한 저작으로는 唐慎微의 『經史證類本草』(略稱 『證類本草』)가 가장 중요하다. 이 책은 총 30권에 藥 1746종,古今의 經驗方과 유교 · 불교 · 도교의 경전에서 뽑아낸 처방 247종이 수록되어 있어 역대의 本草 문헌 중 巨作에 든다. 이후 송나라 虞翻에 의해 몇 번 국가의 藥典으로 채용되었고, 명나라 때의 리스전(李時珍) 역시 이 책을 근간으로 하여 대작『本草綱目』을 완성했다고 전해진다.

리스전(1518-1593)의 字는 東壁이고, 만년의 호는 澜湖山人으로 집안이 대대로 의학자였다. 『本草綱目』은 총 52권인데, 王世貞(王世貞)은 『本草綱目序』에서 리스전이 30년을 들여 800여의 책을 모아 이를 세 부분으로 크게 나누었다고 적었다. 제1류는 역대 여러 학자들

의 41종에 이르는 本草書, 제2류는 277종의 醫書, 제3류는 440종의 각종 經書와 史書를 배치시켜 모두 합쳐 758종의 저술을 참고하여, 1892종의 약재를 책 속에 담았다. 예를 들어 약재의 성질을 기준으로 하여 동물 · 식물 · 광물의 세 유형으로 나누었는데, 이중 식물류가 가장 많고, 다음이 동물류, 그리고 광물류가 가장 적다. 아울러 이 책은 약재의 종류 면에서 역대 本草書 중 가장 많은 종류가 소개되었고, 아울러 참고한 각종 문헌들에서 잘못되거나 빠진 기록을 모두 수정 · 보완했다. 또 당시 민간에 만연되어 있던 救荒에 대한 미신성 지식을 하나하나 현지조사를 통해 분석하여 비판을 내놓았다. 특히 養生 · 식이요법 · 영양과 관련된 서술과 논증 역시 매우 가치가 있는 내용이다. 통계자료에 의하면, 穀 · 菜 · 果에 속하는 것이 300여 종, 虫 · 介 · 禽 · 獸 등의 類가 400여 종에 이른다. '百病主治藥' 중에는 많은 식이요법 처방을 기록했는데, 예를 들어 사람의 태반을 먹으면 오래된 狂症을 고칠 수 있으며, 醬醤⁹⁾는 중풍을 치료할 수 있으며, 魚鱠[상아]가루와 마늘술을 뜨겁게 마시면 두통[頭風]을 치료할 수 있으며, 사슴피 · 꽈지신장 · 오골계 · 丹雄鷄 · 雀肉 · 아교 등은 부녀들이 많이 앓는 자궁출혈에 좋다고 했다.

이외 명나라 중엽에 나온 『救荒本草』 · 『食鑒本草』 · 『野菜博錄』 등은 비록 救荒에 대해 다루었지만, 식이요법에 관한 기록도 이를 책에 담겨 있다.

清代에 들어와서 식이요법에 관한 전문적인 저술이 보다 많이 편찬되었다. 그 중 비교적 주목을 끄는 책으로 다음과 같은 것이 있다. 『李東垣食物本草』(姚可成이 名醫 李杲의 이름을 빌어 지음, 22권) · 『老老恒言』(다른 이름으로 『養生隨筆』, 曹廷棟 撰, 5권) · 『隨惠居隱食譜』(王士雄 撢) · 『粥譜』(黃雲皓 撢, 1권) 등과 『隨園食單』 · 『飲食十二合論』 · 『調疾飲食辯錄』 · 『食養療法』 등의 책이 중국 식이요법 변천사에 모두 일정한 가치를 가진다.

중화민국에 들어와서 중의학은 서양의학에 의해 큰 충격을 받게 되었으며, 동시에 전통적인 식이요법 관념 역시 큰 영향을 받았다. 아울러 당시 사회혼란으로 인해 중의약학과 식이요법의 발전에도 많은 저해를 가져왔으며, 이로인해 보수적인 경향으로 그 연구 방향이 선호했다.

필자는 이상에서 간략하게나마 중국의 식이요법 이론의 변천사를 살펴 보았다. 다음에 중국 식이요법의 특징을 몇가지로 정리해 본다.

첫째, 중국의 전통적인 식이요법의 역사는 매우 길다. 중국 한족은 최근까지도 농업을 주로 한 아주 오래

9) 쇠젖에 갈분을 타서 쑨 탕의 일종이다.

된 농경민족이었기 때문에, 식이요법의 이론 속에는 농경민족이 지닌 특성이 그대로 담겨 있다. 농업과 약은 모두 신농씨에 의해 창제된 것으로 알려진다. 중국의 식이요법은 그 변천과정에서 알 수 있듯이 중의약학과 밀접한 관련 속에서 형성되었다. 따라서 중국 한족의 식이요법은 중의약학에 속한 한 부분이라 할 수 있다.

둘째, 중국의 식이요법 이론은 인간을 자연의 일부분이라는 인식 아래에서 성립되었다. 따라서 고대 중국인은 그들의 자연관인 음양오행설에 기초하여 인체와 음식은 자연과 상응한 상태에서 조화를 이루어야 한다고 생각했다.

고대 중국에서 天 및 天人の 관계는 철학자들 사이에서 오랫동안 논의되었던 문제로 그 내용이 방대하여 여기에서 상세하게 그 내용을 다를 수 없다. 다만, 의약과 식이요법 이론의 변천이라는 관점에서 살펴보면, 고대 중국인은 “天은 곧 만물을 主宰하는 것이며, 사람은 대자연에 의지하여 생존해야 한다. 자연의 만물은 金·木·水·火·土의 다섯가지로 구성되었다”는 인식 체계를 가지고 있었다. 『尚書·洪範』에서 “五行은 木·火·土·金·水를 일컫는다”라고 말했다. 이것이 오행설의 기본 원리이다. 춘추전국 시대에 들어와서 陰陽和合과 五行의 相生 및 相剋 이론을 가지고 천지의 萬物과 萬事が 생겨나고 변화하는 원리를 해석하는 학설이 형성되었다. 즉 만물의 생성은 음양화합에서 생겨나고, 사람의 병은 음양화합이 깨지기 때문에 생겨난다고 인식했다. 『左傳·昭公元年』을 보면, 당시 秦나라의 의사 和가 晉侯를 위해 맥을 짚다 말하기를, “하늘에는 여섯 가지 氣가 있고, 하늘이 내려 五味가 생겼고, 하늘이 일어나 五色이 되었고, 하늘이 취하여 五聲이 되었고, 淪하여 여섯가지 질병이 생겼다. 여섯 가지 氣란 陰·陽·風·雨·晦·明이다. 이를 다시 나누면 四時가 되는데, 처음에는 五節이 되나, 過하면 말라죽게 된다. 陰이 어지러우면 寒疾이 생기고, 陽이 어지러우면 热疾이 생긴다”고 했다. 『素問·陰陽應象大論』에는 “黃帝가 말하기를 陰陽은 天地의 道이며, 만물의 바탕이며, 변화의 근원이며, 生殺의 원인이며, 神明이 자리한 곳이기 때문에, 병은 반드시 근본에서부터 치료해야 한다”고 했다. 또 『素問·生氣通天論』을 보면 “黃帝가 岐伯에게 물기를, 이른바 만사에 통한다는 것은, 생명의 바탕으로 음양에 달려 있다. 天地之間과 六合之內에서 九州·九寢·五藏·十二節의 氣가 모두 天氣와 통한다”고 했다.

셋째, 인체의 각 부위와 음양오행은 서로 배합되어 있기 때문에, 인체와 음양오행은 상호관련된 整體이다. 각 부분의 조화와 화합이 매우 중요한데, 조화를 잊으

면 병에 이른다. 먹을거리와 약물도 음양오행의 특성을 갖추고 있기 때문에 밥을 먹거나 보양을 하거나 약을 쓸 때도 모두 인체와 먹을거리, 그리고 약물의 특성에 의거하여 서로 적당하게 조화를 이루어야 인체 각 부위 역시 조화를 이룬다. 예를 들어 인체의 간장·심장·지라·폐·신장의 五臟은 각각 木·火·土·金·水의 五行에 각각 해당된다. 아울러 酸·苦·甘·辛·咸의 五味는 각각 五臟에 상응하는데, 이를 ‘五入’이라 한다. 반대로 五臟이 褪손되면, “肝病에는 매운 것을 금하고, 심장병에는 짠 것을 금하고, 지라병에는 신 것을 금하고, 신장병에는 단 것을 금하고 폐병에는 쓴 것을 금하라”(『內經·靈樞』)고 했는데, 이를 일러 ‘五禁’이라 한다.

넷째, 四季는 四方 및 음양오행과 서로 배합을 이루며, 아울러 인체 五臟과도 상응관계에 있다. 즉 동쪽은 봄과 함께 木에 해당되는데 간이 왕성하고, 남쪽은 여름과 함께 火에 속하는데 심장이 왕성하고, 서쪽은 가을과 함께 金에 드는데 폐가 왕성하고, 북쪽은 겨울과 함께 水에 속하는데 신장이 왕성하고, 중앙은 土와 四季에 모두 관련이 있는데 지라는 土에 속한다. 따라서 밥을 먹거나 보양을 하거나 약을 쓸 때 반드시 인체 오장의 상태, 四時八節氣候 및 동서남북중앙의 五方에 의거하여야 하며, 인체와 四時·五方의 자연적 상호관계를 살펴보아야 한다.

다섯째, 食補는 藥治 위에 있고, 예방은 治病 위에 있다. 일찍이 『內經·素問·四時調神大論』에 제시하기를 “옛 성인들은 이미 난 병은 치료하지 않고, 아직 생기지 않은 병을 치료했고, 이미 어지럽혀진 것은 바르게 잡지 않고, 아직 어지럽혀지지 않은 것은 바로 잡았다고 함이 이를 두고 이름이다. 보통 병이 이미 생겨난 후 약을 쓰고 어지럽혀진 후 바로 잡으려 하니, 이는 목 마른 자 우물 찾는 격이라, 문에서부터 병사로 하여금 지키게 하면, 이는 늦은 것이 아니다”고 했다. 쑨쓰야오 역시 재삼 강조하여 말하기를 “몸을 편안하게 하는 바탕은 반드시 食에 있다. 질병을 낫도록 하려면 약에 의지해야 한다. 어떻게 먹여야 알맞은지를 모르는 이는 생명을 오래 유지하지 못한다. 약을 분명하게 쓸 줄 모르는 이는 병을 없앨 수 없다. -식이요법은 臟器의 나쁜 것을 없애고 편안하게 할 수 있고, 기분을 좋게 하고 행동을 민첩하게 하며, 이로써 혈기를 도운다. 식이요법을 써서 능히 병을 다스리고, 정력을 키우고, 질병을 예방하는 자를 불러 良工이라 칭한다. 무릇 의사는 먼저 병의 원인을 통찰해야 하며 그 잘못된 바를 알면, 식이요법으로 이를 치료할 수 있다. 만약 식이요법으로 나아지지 않으면, 약을 쓰라”고 했다.

사람은 자연의 일부분에 지나지 않는다. 인체 또한

이와 상호관련된 하나의 整體이다. 자연의 四時五方 역시 각각 인체와 상호관련되어 있다. 인체의 강함과 약함, 그리고 몸이 좋고 나쁨은 사람과 연령에 따라 다르다. 이 때문에 중국약학과 식이요법학은 줄곧 약보다 食에 중점을 두고 자연과 조화하기를 주장해 왔다. 만약 인체가 좋지 않으면 약물치료보다는 식이요법에 의한 치료를 먼저 해야 한다. 그러나 식이요법 역시 사람·때·장소에 따라 알맞은 방법이 다르다. 특히 노인이나 어린이 및 임신부에게는 식이요법이 더욱 중요하다. 중화인민공화국 건립 이후, 중국 대륙에서는 중의학·서양의학·中西의학의 세 의학체계를 상호 결합시켜 전통의학을 발전시키려 노력하고 있다. 아울러 전통적인 식이요법 이론 역시 현대의 생화학·영양학·의학과의 협력하에 상당한 발전을 거듭하고 있으며, 앞으로 더욱 새로운 성과들을 내 놓을 것으로 전망된다.

마지막으로 사실 필자는 이 분야의 전문가가 아니기 때문에 그 대강을 본고에서 다루었을 뿐이다. 혹 본고에서 잘못된 부분이 발견되면, 삼가 여러 연구자들의 비평과 가르침을 기대하는 바이다.

* (필자 소개) 중국 호남성 출신, 현재 중국 중앙민족대학 민족문화교류연구소 명예소장, 역사학과 교수, 중국민족사학회 부회장, 중국소수민족문화예술기금회학술위원 등을 맡고 있다.

** (역자 소개) 周永河, 경남 마산 출신, 서강대학교 사학과, 한양대학교 대학원 문화인류학과 석사 졸업, 중국 중앙민족대학에서 민족학 전공으로 인류학 박사학위 취득, 전공은 문화인류학. 연구지역은 중국, 주요 연구방향은 식품인류학이다. 주요 저서로 『김치, 한국인의 먹거리-김치의 문화인류학』, 『한국의 시장-사라져가는 오일장을 찾아서』(총 4권)이 있고, 박사학위 논문으로 『中國四川涼山彝族傳統漆器研究』가 있다.