

食生活에 關한 韓方的 考察

신민규* · 이윤희** · 김대준*** · 박미연**** · 변준석

*, **, ***, **** : 경상대학교 한의과대학 내과학교실, ** : 대한의료기공학회

大韓醫療氣功學會

I. 緒論

사람이나 그 밖의 모든 생물은 생명을 유지하고 건강한 일상생활을 영위하기 위하여 외부로부터 여러 가지 물질을 섭취해야 하며 인간이 건강을 유지하기 위해서는 먼저 대사가 원활하게 이루어질 수 있도록 충분한 영양섭취와 적합한 식생활을 영위하는 것이 필요하다. 영양은 식생활을 통해서 얻을 수 있는 것으로 건강의 증진과 질병예방에 중요한 요소가 되며 질병으로부터 회복하는데 있어서도 필수적인 요소가 된다¹⁾²⁾.

韓方에서도 일찍이 《黃帝內經》의 〈素問·六節藏象論〉에서 “五味入口 藏於腸胃 味有所藏 以養五氣. 氣和而生 津液相成 神乃自生³⁾.”이라 하여 음식물이 인체의 근본이 됨을 설명한 이래 영양은 질병의 예방 및 치료에 중요한 역할을 하는 것으로 지목

되어 왔다.

그러나 영양이 풍부하다고 해서 반드시 좋은 것만은 아니다. 영양과다는 비만을 초래하고 여러 가지 질병을 유발하기 때문이다. 특히 오늘날의 현대인들은 불균형한 식생활과 잘못된 식습관으로 말미암아 각종 성인병과 질병에 시달리고 있는데 건강을 유지하고 질병을 미연에 방지하기 위해서는 합리적으로 음식을 섭취해야 한다⁴⁾.

이에 대하여 《黃帝內經》의 〈素問·痺論篇〉에서는 “飲食自倍 腸胃乃傷⁵⁾”이라 하여 음식물의 과다섭취로 인한 병폐를 설명하였고 〈素問·上古天真論〉에서는 “上古之人 其知道者 法於陰陽 和於術數 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⁶⁾.”라 하여 장수하기 위한 방편의 하나로 음식의 절제가 있어야 함을 들고 있다.

합리적인 식생활을 유지하기 위해서는 일상생활에서의 식습관이 매우 중요하다고 생각되는 바 이에 論者는 음식섭취와 식생활에 관련된 韓方 書籍을 考察해 봄으로써 환

1) 全世烈, 姜志勇, 河泰翼, 崔云貞 : 임상영양 食事療法, 서울, 光文閣, 1996, p.9
2) 성낙용 : 영양학(식이요법), 서울, 수문사, 1992, p.1
3) 王水 注 : 黃帝內經素問, 臺灣·臺灣中華書局, 1972, pp.99~100

4) 黃安國 : 韓方營養學, 서울, 한울출판사, 1999, pp.69~75
5) 王水 注 : 前揭書, p.334
6) 上揭書, p.18

자 및 일반인의 올바른 식생활에 도움이 되고자 한다.

- 3) 飲酒의 절제
3. 일상 식생활에서의 주의점

1. 研究 對象 및 方法

1) 研究 對象

歷代 醫書 중 음식의 조절과 식생활에 대하여 기재되어 있는 文獻 20種을 중심으로 연구하였으며 참고한 文獻은 다음과 같다.

- 黃帝內經
- 養性延命錄
- 備急千金要方
- 食療本草
- 聖濟總錄
- 養老奉親書
- 脾胃論
- 格致餘論
- 壽親養老新書
- 飲食須知
- 醫學入門
- 食物本草
- 養生類要
- 類經
- 修真秘要
- 東醫寶鑑
- 活人心方
- 養生大全
- 中華臨床藥膳食療學
- 脾胃臨床學

2) 研究 方法

文獻의 내용을 다음과 같이 나누어 考察하였다.

1. 음식조절의 중요성
2. 음식의 조절
 - 1) 五味의 평형
 - 2) 寒熱의 평형

II. 本論

1. 음식조절의 중요성

《素問·上古天真論》에서는 “上古之人 其知道者 法於陰陽 和於術數 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⁷⁾.”라 하여 上古의 사람들이 무병장수할 수 있었던 이유 중의 하나로 飲食有節을 말하고 있다. 《素問·徵四失論》에서는 “不適飲食之宜 不別人之勇怯 不知比類 足以自亂 不足以自明 此治之三失也 …… 診病不問其始 憂患飲食之失節 起居之過度 或傷於毒⁸⁾.”이라 하여 환자를 진찰하는데 있어서 식생활 습관과 음식의 절제 여부를 반드시 알아야 할 것을 강조하였다.

《內經》에서는 또한 음식의 종류를 골고루 섞어 먹어야 氣味가 조화된다고 하였는데 《素問·藏氣法時論》의 “毒藥攻邪 五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 以補益精氣⁹⁾”라는 표현에 대하여 《類經》의 注에서 “病已去其八九 而有餘未盡者 則當以穀肉果菜飲食之類 培養正氣而餘邪自盡矣 如藏氣法時論曰 毒藥攻邪 五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充者是也 然毒藥雖有約制 而飲食亦貴得宜 皆不可使之太過 過則反傷其正也¹⁰⁾”라 하여 병을 치료하는데 있어 毒藥의 효능도 물론 중요하지만 餘

7) 上揭書, p.18

8) 上揭書, p.749

9) 上揭書, pp.206~207

10) 張介賓 : 類經, 서울, 大星文化社, 1990, p.312

病을 다스리고 건강을 증진시키기 위해서는 곡식, 육류, 과일, 채소 등과 같은 음식물의 도움이 필요하다고 보았다.

이후 孫思邈은 그의 저서 《備急千金要方》의 〈食治〉에서 “食能排邪而安臟腑 悅神爽志以資氣血 若能用食平疴 釋情遺疾者可謂良工¹¹⁾”이라 하여 음식이 인체에 미치는 영향과 음식으로 질병을 조절할 수 있는 의사를 良工이라 칭하였다. 또한 “夫爲醫者當須先洞曉病源 知其所犯以食治之 食療不癒然後命藥¹²⁾”이라 하여 의사는 병의 원인을 원하게 알고 있어야 하니 질병의 원인을 알고 우선 음식으로써 고친다. 식이요법으로 고쳐지지 않는 경우 약을 먹인다고 하였다. 즉 “安身之本 必須於食 救疾之道 惟在於藥 不知食宜者 不足以全生¹³⁾”이니 음식의 宜를 알지 못하고서는 장수할 수 없다고 하여 음식이 건강한 생활을 유지하는데 있어 필수적인 요소임을 강조하였다.

그리고 唐代 孟詵은 《食療本草¹⁴⁾》에서 약재로 쓰이는 本草뿐만 아니라 소금, 쌀 등 음식물의 性味와 主治, 毒性與否를 기술하고 있다.

宋代에 들어서서 《聖濟總錄》에서는 〈食治〉부분을 따로 마련하여 “緣老人之性皆厭于藥 而喜于食”, “凡老人之患 宜先以食治 食治未癒 然後命藥¹⁵⁾”이라 하여 주로 노인의 식생활에 대하여論하면서 노인에게 식생활의 조절이 중요한 이유는 “貴不傷其臟腑也¹⁶⁾”라 하여 만성병이 많고 체질이

허약한 노인의 질병을 다스리는데는 약보다 음식치료가 우선될 것을 말하였다.

宋代 陳直은 《養老奉親書》의 〈飲食調治第一〉에서 “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. 故飲食進則穀氣充 穀氣充則氣血勝 氣血勝則筋力強. 故脾胃者 五臟之宗也¹⁷⁾”라 하여 음식의 섭취가 인체의 생명을 영위하는데 필수적인 요소임을 말하고 “若有疾患 且先詳食醫之法 寬其疾狀 或食療. 食療未癒 然後命藥 貴不傷其臟腑也¹⁸⁾”라 하여 《聖濟總錄》과 함께 음식치료의 중요성을 말하였다.

元代의 鄒鉉은宋代 《養老奉親書》를 增刊한 《壽親養老新書》의 〈飲食調治〉에서 “一身之中 陰陽運用五行相生 莫不由於飲食也¹⁹⁾.”라 하여 음식이 인체의 陰陽五行을 운용하는 기본이 됨을 이야기하였고 “若少年之人 眞元氣壯 或失于飢飽 食于生冷 以根本強盛未易爲患. 其高年之人 眞氣耗竭 五臟衰弱 全仗飲食以資氣血. 若生冷不節 飢飽不宜 調停無度 動成疾患²⁰⁾.”이라 하여 젊은 사람들은 원기왕성하여 飲食失節하여도 큰 피해는 없으나 노인들은 신체가 허약하여 飲食失節하면 쉽게 질병에 걸리게 됨을 말하였다. 또한 〈保養篇〉에서는 “太乙真人曰. 一者少言語養內氣 二者戒色慾養精氣 三者薄滋味養血氣 四者咽津液養臟氣 五者莫嗔怒養肝氣 六者美飲食養胃氣 七者少思慮養心氣²¹⁾”라 하여 養生의 道에는 음식의 절제가 필요하다고 하였다.

이후 本草書에서도 《食療本草》에 이어

11) 孫思邈 : 備急千金要方, 北京, 人民衛生出版社, 1982, p.464
12) 上揭書, p.464
13) 上揭書, p.464
14) 孟詵 : 食療本草, 北京, 人民衛生出版社, 1984, pp.3~6
15) 曹孝忠等編纂 : 聖濟總錄(下), 台北, 新文豐出版公司, 1979, p.1
16) 上揭書, p.1

17) 陳直 : 養老奉親書, 上海, 上海科學技術出版社, 1988, p.223
18) 上揭書, p.223
19) 鄒鉉 : 壽親養老新書, 上海, 上海古籍出版社, 1990, p.171
20) 上揭書, p.171
21) 上揭書, p.39

평상시 사용하는 음식의 性味에 대하여 論한 저작들이 나타나게 되었는데 元代 賈銘은 《飲食須知》의 〈序文〉에서 “飲食藉以養生 而不知物性有相反相忌 叢然雜進 輕則五內不和 重則立興禍患 是養生者亦未嘗不害生也22).”라 하여 음식으로 養生을 하는데 있어 음식의 相反과 相忌를 일깨우기 위하여 이 책을 서술하였음을 밝히고 있다. 또한 음식을 穀類, 菜類, 肉類 등 8가지로 나누어 음식 각각의 性味와 主治, 禁忌를 자세히 기술하고 있다.

그리고 明代 《食物本草》의 〈總論〉에서도 “夫飲食 生人之本也. 人身一小天地 飲和食德 還籍天地所生成之物 以養其身焉…… 飲食正則無伐無害 而宇合肯登仁壽之域矣23).”라 하여 음식의 섭취가 바르면 무병장수할 수 있다고 하였다.

許浚의 《東醫寶鑑》에서는 〈內傷篇·食藥療病〉에서 역대 醫家의 說을 인용하여 “安身之本 必須於食 救疾之道 惟在於藥. 不知食宜者 不足以全生. 不明藥性者 不能以除病. 故食能排邪而安城府 藥能活神養性以資血氣. 爲人子者 不可不知此二事. 是故君父有疾 期先命食以療之 食療不愈 然後命藥. 故孝子 深知食藥二性 可也24).”라 하여 음식의 절제를 통하여 무병장수할 수 있고 질병의 치료에 있어서도 음식치료가 우선되어야 함을 밝혔다.

2. 음식의 조절

1) 五味의 평형

《素問·生氣通天論》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 筋脉沮 精神乃央. 是故謹和五味 骨正筋柔 氣血以流 腠理以密. 如是 則骨氣以精 謹道如法 長有天命25).”이라 하여 음식물의 味가 치우칠 때 발생하는 증상들을 나열하고 五味가 균형있게 섭취되면 무병장수한다 하였다.

《素問·五藏生成篇》과 《素問·宣明五氣篇》, 《靈樞·五味論》에서도 각각 “是故多食鹹 則脉凝泣而變色. 多食苦 則皮槁而毛拔. 多食辛 則筋急而爪枯. 多食酸 則肉胝離而脣揭. 多食甘 則骨痛而髮落 此五味之所傷也26).”, “五味所禁. 辛走氣 氣病無多食辛. 鹹走血 血病無多食鹹. 苦走骨 骨病無多食苦. 甘走肉 肉病無多食甘. 酸走筋 筋病無多食酸. 是謂五禁 無令多食27).”, “五味之入於口也 各有所走 各有所病. 酸主筋 多食之 令人癢. 鹹主血 多食之 令人渴. 辛主氣 多食之 令人洞心. 苦主骨 多食之 令人變嘔. 甘主肉 多食之 令人悅心28).”이라 하여 五味가 치우치면 발생하는 증상들에 대하여 論하였다.

이러한 《內經》의 논점에 의거하여 朱丹溪는 《格致餘論》의 〈飲食箴〉에서 “飢彼味者 因縱口味 五味之過 疾病蜂起29).”라 하였으며 明代 吳正倫은 《養生類要》의 〈養生叙略慈補方論·飲食論〉에서 “五味入口 不欲偏多. 多則隨其臟腑 各有所損. 故鹹多

22) 賈銘 : 飲食須知, 北京, 人民衛生出版社, 1988, p.6

23) 鄭金生, 王立, 張同君, 劉暉楨 校點 : 食物本草, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1990, p.8

24) 許浚 : 東醫寶鑑 雜病篇, 서울, 大星文化社, 1992, p.428

25) 王水 注 : 前揭書, pp.43~44

26) 上揭書, pp.104~105

27) 上揭書, p.210

28) 梁維潔注 : 黃帝內經靈樞釋解, 台北, 樂群出版事業有限公司, 1978, p.267

29) 朱丹溪 : 格致餘論, 江蘇, 江蘇科學技術出版社, 1985, p.1

傷心 甘多傷腎 辛多傷肝 苦多傷肺 酸多傷脾³⁰⁾.”라 하여 음식을 섭취할 때 味가 치우치지 말아야 하며 만일 치우치면 각각 해당하는 臟腑를 손상시킨다고 하였다.

退溪 李滉은 《活人心方》에서 “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³¹⁾.”이라 하여 五味를 치우치지 않고 균형있게 섭취하면 몸을 건강하게 만들지만 치우치면 반드시 臟腑를 손상시키니, 처음에는 알지 못하나 오래 두면 질병이 가볍지 않다고 하였다.

《脾胃臨床學³²⁾》에서도 五味에 偏重하지 말며 편식을 피할 것을 주장하였다.

2) 寒熱의 평형

《靈樞·師傅篇》에서는 “食飲者 熱無灼 寒無滄滄. 寒溫中適 故氣將持 乃不致邪僻也³³⁾.”라 하여 음식 섭취 시 寒熱에 치우치지 않아야 한다고 하였다.

梁代의 陶弘景은 그의 저서 《養性延命錄》의 〈食誡篇〉에서 “熱食傷骨 冷食傷臟 熱物灼脣 冷物痛齒³⁴⁾.”라 하여 음식 섭취 시 지나치게 차갑거나 뜨거운 음식은 각각 骨과 臟을 상하니 조심해야 하며 뜨거운 음식은 입술을 델 수 있고 차가운 음식은 이빨에 통증을 유발한다고 하였다.

이러한 陶弘景의 說을 따라 明代 吳正倫 역시 《養生類要》의 〈養生叙略慈補方論〉

《飲食論》에서 “食熱物後不宜再食冷物 食冷物後不宜再食熱物. 冷熱相激 必患牙疼³⁵⁾.”이라 하였으며 王蔡傳은 《修真秘要》의 〈飲食禁忌〉에서 “夫食必先食熱 然後食冷. 熱食灼脣 冷則冰齒 咸損脾胃³⁶⁾.”라 하였다.

《脾胃臨床學³⁷⁾》에서는 諸家の 說을 종합하여 冷熱을 알맞게 하여 寒溫의 不調和를 피해야 한다고 하였다.

3) 飲酒의 절제

《素問·厥論篇》에서는 “酒入於胃 則絡脉滿而經脉虛³⁸⁾”라 하여 술이 인체에 미치는 영향에 대하여 설명하였다.

陶弘景은 《養性延命錄》에서 “飲酒不欲多 多則吐 吐不佳. 醉臥不可當風 亦不可用扇 皆損人³⁹⁾.”이라 하여 음주에도 절제가 있어야 하니 너무 마셔 토할 정도가 되면 좋지 않고 특히 취한 상태에서 바람을 맞지 말라고 하였다.

孫思邈은 《備急千金要方》의 〈養性篇〉에서 “又飲酒不欲使多 多則速吐之爲佳. 不令至醉 則終身百病不除. 久飲酒者 腐爛腸胃 潰髓蒸筋 傷神損壽⁴⁰⁾.”라 하여 오랜 기간 동안 음주를 지속하게 되면 腸胃가 損傷되고 骨髓와 筋을 상하게 해 건강을 해치게 된다고 하였다.

3. 일상 식생활에서의 주의점

《素問·刺法論》에서는 “又勿飽食 勿食生物 欲令脾實 氣無滯飽. 無久坐 食無太酸 無食一切生物 宜甘宜淡⁴¹⁾”이라 하여 食생

30) 吳正倫 : 養生類要. 上海, 上海古籍出版社, 1990, pp.91~96

31) 이철환 : 쉽게 보는 活人心方. 서울, 一中社, 1993, p.48

32) 柳基遠 : 脾胃臨床學, 서울, 傳統醫學研究所, 1993, pp.93~101

33) 梁維深注 : 前掲書, p.402

34) 白永波, 孫光榮 編著 : 中醫養生大全 中 養性延命錄, 北京, 北京科學技術出版社, 1990, p.757

35) 吳正倫 : 前掲書, pp.91~96

36) 王蔡傳 : 修真秘要, 北京, 中醫古籍出版社, 1994, p.47

37) 柳基遠 : 前掲書, pp.93~101

38) 王水注 : 前掲書, p.345

39) 白永波, 孫光榮 編著 : 前掲書, p.477

40) 孫思邈 : 前掲書, p.479

할에 있어서 일반적인 주의사항을 나열하였는데 과식하지 말 것과生冷물을 먹지 말 것, 식사 후 오래 앉아있지 말 것, 甘淡한 맛을 많이 섭취할 것 등을 말하였다.

梁代의 陶弘景은 그의 저서 《養性延命錄》의 〈食誡篇42〉에서 식생활 전반에 걸친 주의점에 대하여 상세히 기술하고 있다.

즉 “養性之道 不欲飽食便臥及終日久坐 皆損壽也。人欲小勞但莫至疲 及強所不能堪勝耳。” “飽食即臥生百病 不消成積聚也。”라 하여 식후 바로 눕거나 종일 움직이지 않는 것은 건강에 해롭다고 전제하고 “人食畢 當行步躊躇有所修爲快也。故流水不腐 戶樞不朽 以其勞動數故也。故人不要夜食 食畢但當行中庭如數里可佳。”라 하여 식사를 마치고 나면 적당한 산보를 할 것과 야식을 금할 것을 말하였다. 그리고 “食欲少而數 不欲頓而多 難消。常如飽中飢 飢中飽。故養性者 先飢乃食 先渴而飲 恐覺飢乃食 食必多。盛渴乃飲 飲必過。”라 하여 음식은 조금씩 자주 먹어야 하며 폭식과 폭음을 삼가는 것이 養性하는 방법이라고 하였다. 또한 “食畢當行 行畢使人以粉摩腹數百過 大益也。青牛道士言 食不欲過飽 故道士先飢而食也。飲不欲過多 故道士先渴而飲也。食畢行數百步中益也。暮食畢 行五里許乃臥 令人除病。”이라 하여 식후 산보를 거듭 강조함과 동시에 복부 마사지의 중요성을 설명하였고 만약 저녁에 음식을 먹게 되면 반드시 산보 후에 잠자리에 들 것을 강조하고 있다.

孫思邈은 《備急千金要方》의 〈養性篇43〉에서 “是以善養性者 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 酢則傷骨 故每學淡食 食當熟嚼 使米脂入腹 勿使酒脂入腸。”이라 하여 배고플 때와 목마를 때를 기다려 먹고 마실 것과 조금씩 자주 먹어야 한다고 하였으며 맛이 厚한 음식은 인체에 손상을 입히므로 淡食할 것과 천천히 오랫동안 음식을 씹어 먹어야 한다고 하였다. 그리고 “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 하여 식사 시 마음을 편하게 하여야 하니 성낸 채로 식사를 하면 神을 놀라게 한다고 하였다. 또한 “食畢當嗽口數過 令人牙齒不敗 口香。”이라 하여 구강 위생도 중요하게 생각하였다.

음식을 섭취한 후의 조리법에 대해서는 “凡熱食汗出 勿當風 發痙頭痛 令人目澁 多睡。”라 하여 뜨거운 음식을 먹고 땀을 흘린 후에는 바람을 쐬지 말라고 하였으며 “每食訖以手摩面及腹 令津液通流。食畢當行步躊躇 計使中數里來 行畢使人以粉摩腹上數百遍 則食易消大益人 令人能飲食無百病 然後有所修爲快也。”라 하여 식후 적당한 산보와 복부 마사지를 강조하였다. “飽食則臥 乃生百病。不消成積聚。飽食仰臥成氣痞 作頭風。”이라 하여 식후 바로 눕는 것은 매우 해롭다고 하였으며 “人不得夜食 又云夜勿過醉飽。”라 하여 밤에 지나친 포식과 음주를 금하였다.

宋代 陳直 《養老奉親書》에서는 특히 노인의 식생활에 대하여 설명하였는데 “老人之食 大抵宜其溫熱熟軟 忌其粘硬生冷 …… 食後 引行二三百步 令運動消散。” “尊年之人 不可頓飽 但頻頻與食 使脾胃易化 穀氣長存。若頓令飽食 則多傷滿 緣衰老人腸胃虛薄 不能消納 故成疾患。爲人子者 深宜體悉 此養老人之大要也44)。”라 하여 노인들은 腸胃가

41) 程士德 主編：《素問註釋匯粹(下)》，北京，人民衛生出版社，1982，p.521

42) 白永波，孫光榮 編著：《前揭書》，p.757

43) 孫思邈：《前揭書》，p.479

허약하여 음식물을 쉽게 소화하지 못하므로 노인의 질병을 調理하는 데에 있어서는脾胃가 최고로 중요하다.脾胃를 調理하는 가장 좋은 방법은 음식요법인데 노인의 調養補益은 당연히 食補가 우선되어야 한다고 강조하였다.

金元時代의 李東垣은 《脾胃論》의 〈脾胃將理法〉에서 “或方怒不可食 不可太飽大飢. 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 食之令肌肉不生 陽氣潛伏 四肢倦怠之證 疼痛沈重 勿困中飲食 雖飢渴當先臥 至不困乃飲食 食後少動作⁴⁵⁾.”이라 하여 식사할 때 성내지 말 것과 너무 배부르게 먹거나 배고프게 하지 말 것, 육식을 줄이고 식사 후 운동을 할 것 등을 말하였다.

朱丹溪는 《格致餘論》의 〈飲食箴〉에서 “山野貧賤 淡薄是諳 動作不衰 此身亦安⁴⁶⁾.”이라 하여 음식을淡薄하게 섭취하는 것이 건강에 좋다고 하였으며 〈惡寒非寒病 惡熱非熱病論〉에서 “須淡食以養胃⁴⁷⁾”라 하여 역시 식생활을清淡하게 하여 胃의 기능을 기른다고 하였다. 또한 〈茹淡論〉에서는 “味有出於天賦者 有成於人爲者. 天之所賦者 若穀菽菜果 自然沖和之味 有食人補陰之功 此內經所謂味也. 人之所爲者 皆烹飪調和偏厚之味 有致殘伐命之毒 此吾子所疑之味也⁴⁸⁾.”라 하여 원래 하늘에서 稟賦받은 味는清淡하여 補陰하는 功이 있으나 사람이 조리하여 만든 음식은 그 味가 치우쳐져 있다고 하면서 음식을淡薄하게 섭취할 것을 거듭 강조하였다.

44) 陳直 : 前掲書, p.233

45) 李東垣 : 東垣十種原書 中 脾胃論, 서울, 大星文化社, 1994, p.137

46) 朱丹溪 : 前掲書, pp.1~2

47) 上掲書, p.47

48) 上掲書, pp.60~61

明代 吳正倫은 《養生類要》의 〈養生叙略慈補方論·飲食論⁴⁹⁾〉에서 “人知飲食所以養生 不知飲食失調亦能害生. 故能消息使適其宜 是賢哲防於未病.”이라 하여 음식조절이 제대로 되지 않으면 질병이 발생한다고 전제하고 “凡以飲食無論四時 常欲溫暖 夏月伏陰在內 煖食尤宜.”라 하여 항상 따뜻한 음식을 섭취하라고 하였다. “不欲苦飽 飽則筋脈橫解 腸癖爲痔. 因而大飲則 氣乃大逆.”이라 하여 과식과 과음을 금하고 “養生之道 不宜食後便臥 及終日隱坐. 皆能凝結氣血 久則損壽. 食後常以手摩腹數百遍 仰面呵氣數百 緩行數百步 謂之消食. 食後便臥 令人患肺氣 頭風中痞之疾. 蓋營衛不通 氣血凝滯故爾. 是以食訖 當行步躊躇 有作修爲乃佳.”라 하여 식후 바로 누우면 기혈이 응체되어 건강을 해치게 되니 복부 맛사지를 하거나 산보를 하라고 하였다. 또한 “食飽不得速步走馬登高涉險. 恐氣滿而激致傷臟腑.”라 하여 식후에 과격한 운동은 삼가야 한다고 하였다. 야식에 대해서는 “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 야간에는 脾의 기능이 제 역할을 다하지 못하므로 음식을 충분히 소화시킬 수 없다고 하였으며 “食欲少而數 不欲頓而多. 常欲飽中飢 飢中飽 爲善爾 不欲極飢而食 飢食不可過飽. 不欲極渴而飲 渴飲不欲過多. 食過多則結積 飲過則成痰癖. 故曰 大渴勿大飲 大飢勿大食. 恐血氣失常 卒然不救也.”라 하여 음식은 조금씩 자주 먹을 것과 폭음과 폭식을 삼가도록 하였다.

같은 시대의 王蔡傳은 《修真秘要》의 〈飲食禁忌⁵⁰⁾〉에서 “體欲常逸 食須常少.

49) 吳正倫 : 前掲書, pp.91~96

50) 王蔡傳 : 修真秘要, 北京, 中醫古籍出版社.

勞無至極 食無過飽. 凡人食皆欲少而數 不欲頓而多."라 하여 역시 폭음과 폭식을 피하고 조금씩 자주 먹을 것을 권하였으며 "夫食不用急 急則不細 不細則損脾氣. 法當熟嚼令細."라 하여 급히 먹지 말고 "日入後 不用食."이라 하여 야식을 금하였다.

한편 《醫學入門》의 〈保養說〉에서는 朱丹溪의 〈茹淡論〉에 대하여 "按丹溪茹淡陰火二篇 病者當時目之 或者議其茹淡之偏 殊不知其本意爲痰火陰虛之人作也 專服滋降之藥 雖暫得氣爽 久則中氣愈虛 血無生化 所以只得於飲食上調節⁵¹⁾."이라 하여 清淡하게 음식을 섭취하는 것은 痰火가 있거나 陰虛한 사람에게 해당되는 것으로 너무 오랫동안 清淡한 음식만을 섭취하게 되면 영양실조에 達하게 되니 주의하라고 하였다.

退溪 李滉은 《活人心方》에서 "脾好音樂 夜食多則脾不磨⁵²⁾"라 하여 야식을 금하였다.

《養生大全⁵³⁾》에서는 식생활에 있어 장기간에 걸친 포식은 早衰, 담석증이나 담낭염, 당뇨병 등을 일으키고 두뇌활동에도 불리한 영향을 준다. 또 끊임없이 간식을 하고 정시에 식사를 하지 않는 사람은 식욕이 점차 감퇴하고 이것이 계속되면 소화기능의 저조와 함께 소화기 계통의 병에 걸리게 된다고 하였으며 노인의 음식조절에 대해서는 음식을 절제하고 맛을 담백하게 하도록 주장하고 있다. 전체적으로 볼 때 식사 후에는 조금 쉬었다가 기분을 느긋하게 갖는 것을 강조하고 있는데 이와 같이 하면 1년

내내 脾臟이 튼튼하고 邪를 받지 않으면 수명을 다하여 백세까지 살 수 있게 된다고 하였다.

《中華臨床藥膳食療學⁵⁴⁾》에서는 이러한 식생활의 調攝을 바탕으로 구체적으로는 사계절의 寒熱溫冷에 순응하면서 음식물은 폭익혀 연하게 먹고 특히 노인은 粘硬生冷한 음식을 삼가며 조금씩 천천히 먹어 穀氣가 오랫동안 가도록 하며 폭음폭식을 금하도록 하였다.

《脾胃臨床學⁵⁵⁾》에서도 歷代 醫家의 說을 참조하여 음식은 적당량 섭취하며 폭식과 폭음을 피해야 하니 만일 먹는 것을 탐하여 지나치게 과식하면 막혀서 소화가 어렵고 쌓여서 모르는 사이에 질환을 초래하게 된다. 그리고 음식물이 부족하여 지나치게 배가 고프면 氣血生化의 근원이 결핍되고 臟腑器官 및 四肢百骸가 모두 滋養되지 못하여 각종 질병이 발생한다고 하였다. 또한 음식은 질제가 있어야 하며 비위생적인 음식은 피해야 하며 오래 씹고 천천히 삼키고 게걸스럽게 먹지 않을 것, 식사 후 가벼운 운동을 하되 격렬한 운동은 피할 것, 식사시에는 情志를 가볍게 하여 憂思와 忿怒를 피할 것 등을 강조하였다.

Ⅲ. 考察

음식은 脾胃의 腐熟과 運化작용을 통하여 精微物質로 바뀌어 전신을 영양한다.⁵⁶⁾⁵⁷⁾ 음식의 不節과 不潔, 偏嗜 등은 모두 脾胃

1994, p.47

51) 李挺 : 醫學入門 卷一, 서울, 大星文化社, 1990, p.219

52) 李滉 : 前掲書, p.31

53) 張有樞 主編, 韓淸光 譯 : 養生大全, 서울, 도서출판 카치, 1993, pp.228~230

54) 冷方南, 王風岐, 王洪圖 : 中華臨床藥膳食療學, 北京, 人民衛生出版社, 1993, pp.15~17

55) 柳基遠 : 前掲書, pp.93~101

56) 柳基遠 : 前掲書, p.60

57) 全國韓醫科大學 脾系內科學教授共著 : 脾系內科學, 서울, 그린文化社, 1994, p.52

를 손상하여 질병을 야기하며 심하면 다른 臟腑에도 영향을 끼치게 된다.

韓方에서는 예로부터 '醫食同源', '藥食同源'이라는 말이 있는데 인간은 식생활을 통하여 건강을 유지하고 증진시키며 질병을 치료해 왔다. 周나라에도 食醫제도가 있어서 "藥補不如食補"라고 하여 약으로 補하는 것이 음식으로 補하는 것만 못하다라고 하였고, 히포크라테스도 환자치료의 근본은 식이요법이라고 가르치고 가급적 약품의 사용을 피하고 음식과 질병과의 관계를 중요시하라고 하였다(58)59)60)61).

韓方에서 가장 오래된 서적의 하나인 《神農本草經(62)》에서는 약을 上藥, 中藥, 下藥의 3가지로 나누고 있는데 여기서 上藥은 찹쌀, 밀, 참깨, 대추, 생강, 파 등 평소 먹는 식품 그 자체를 다루고 있다. 이것은 韓方에서는 식품과 약품을 따로 구별하지 않는 것을 보여주고 있는 것이며 동시에 가장 좋은 약은 우리가 늘 섭취하는 음식에 있음을 나타내주고 있는 것이다.

음식조절의 중요성에 대하여 《素問·上古天真論(63)》에서는 음식의 조절을 장수하는 수단으로 하나로 파악하고 있다. 또한 《內經》 전반에 걸쳐 환자를 진찰하는데 있어 식습관과 음식의 조절유무를 반드시 묻도록 하였으며 병을 치료하는데 있어서도

약 뿐만 아니라 곡식이나 육류, 과일, 채소 등과 같은 음식물의 도움이 필요하다 하였다. 이러한 《內經》의 사상에 이어 孫(64)은 〈食治〉의 단락을 따로 마련하여 음식으로 질병을 치료하는 의사를 良工이라 칭하면서 음식의 宜를 알지 못하고서는 장수할 수 없다고 하였다. 이후 宋代의 《聖濟總錄(65)》과 陳(66), 元代의 鄒(67), 賈(68), 明代의 鄭 등(69)도 각각 저서에서 먼저 음식으로 치료하는 것이 중요하다고 하면서 무병장수하는 養生의 道를 이루기 위해서는 음식의 절제가 반드시 필요하다고 보았다. 그리하여 許는 "安身之本 必須於食 君父有疾 期先命食以療之 食療不愈 然後命藥(70)."이라 하여 음식치료의 중요성을 강조하였다.

本草書에 있어서도 약재로 쓰이는 本草뿐만 아니라 음식물의 性味와 主治, 禁忌를 기술한 전문 本草書들이 많이 등장하고 있는데(71)72)73) 이로 보아 韓方에서는 음식의 조절을 단순한 건강증진의 목적만이 아닌 치료의 수단으로 중시하였으며 궁극적으로는 養生의 道로 나아가기 위한 방편의 하나로 중요시하였음을 알 수 있다.

구체적인 음식의 조절에 대해서는 五味의 평형, 寒熱의 평형, 飲酒의 절제 등으로 나누어 볼 수 있었다.

五味的 평형에 대해서는 《素問·生氣通天論(74)》에서 음식물의 味가 치우칠 때 발

58) 蔡東聯：現代飲食治療學，北京，人民軍醫出版社，1996，pp.109~111

59) 顧奎勤，方欣，楊娟：家庭藥膳，北京，金盾出版社，1991，pp.1~3

60) 金宣亨，金達來：飲食禁忌에 관한 문헌적 考察，상지대학교 한방의학연구소，1999:2，pp.91~92

61) 朴貞蠱，柳逢夏，朴東源，柳基源：五味에 對한 文獻 考察，大韓醫學會誌，1991:12(1)，pp.112~114

62) 徐樹楠，牛兵占 編著：神農本草經，石家莊，河北科學技術出版社，1994

63) 王永注：前揭書，p.18

64) 孫思邈：前揭書

65) 曹孝忠等 編纂：前揭書

66) 陳直：前揭書

67) 鄒鉉：前揭書

68) 賈銘：前揭書

69) 鄭金生，王立，張同君，劉暉楨 校點：前揭書

70) 許浚：前揭書，p.428

71) 孟詵：前揭書

72) 賈銘：前揭書

73) 鄭金生，王立，張同君，劉暉楨 校點：前揭書

생하는 증상을 나열하였는데 이외에 여러 편에서 五味가 치우치면 각각 해당하는 臟腑를 손상시킨다고 하였다. 朱⁷⁵⁾는 이러한 논점에 의거하여 五味가 過하면 질병이 발생한다고 하였으며 吳⁷⁶⁾와 李⁷⁷⁾ 역시 五味를 치우치지 않고 균형있게 섭취하면 몸을 건강하게 만들지만 치우치면 반드시 장부를 손상시키니 오래 두면 그 질병이 가볍지 않다 하였다. 이에 대하여 朴 등⁷⁸⁾의 논문에서는 음식의 五味가 치우치게 되면 그 所入하는 바의 臟을 손상시키거나 相克하는 臟을 손상시켜 질병이 발생하게 되니 음식은 臟腑의 기능을 촉진하고 偏僻된 것을 補할 수 있도록 조화를 이루게 하는 것이 중요하다고 보았다.

寒熱의 평형에 대해서는 《靈樞·師傳篇⁷⁹⁾》에서 음식 섭취 시 寒熱에 치우치지 말 것을 강조한 이후 陶⁸⁰⁾, 吳⁸¹⁾, 王⁸²⁾ 등은 뜨거운 음식은 脾胃를 상하게 하고 차가운 음식을 臟을 상하게 한다고 하였으며 뜨거운 음식은 입술을 뉘 수 있고 차가운 음식을 먹거나 찬 음식과 뜨거운 음식을 동시에 섭취하면 이에 통증을 유발하게 된다고 하였다. 이렇게 음식의 寒溫이 적당하면 결국 '不致邪僻⁸³⁾'하게 되는 것이다.

飲酒의 절제에 대해서는 지나친 음주는 神을 상하게 하여 정신적인 피폐함을 유발할 뿐 아니라 육체적으로도 腸胃에 손상을 준다⁸⁴⁾고 하였는데 알콜중독증이나 알콜성

간질환 등에 비추어볼 때 매우 정확한 내용이라고 판단된다. 그리고 취한 뒤 바람을 맞지 말라⁸⁵⁾고 주의를 주고 있다. 과음하였을 경우 吐法을 쓴다는 것⁸⁶⁾에 대하여 李 등⁸⁷⁾은 현대의 위세척과 같은 의미로 해석될 수 있다고 하였다.

이상의 내용으로 보아 음식에 있어 五味가 치우치거나 지나친 寒熱의 편중, 지나친 飲酒는 직접 臟腑를 상하게 한다고 보고 이를 경계하였음을 알 수 있다.

일상 식생활에서의 주의점은 《素問·刺法論⁸⁸⁾》에서 일반적인 주의사항을 나열한 이후 여러 醫家들에 의해 구체적으로 기술되었다.

음식을 섭취하는 데 있어서는 대부분의 醫家⁸⁹⁾⁹⁰⁾⁹¹⁾⁹²⁾⁹³⁾⁹⁴⁾⁹⁵⁾⁹⁶⁾⁹⁷⁾⁹⁸⁾에서 '절제가 중요함을 강조하였는데 음식은 배가 너무 고파서도 안되고 배가 고프지 않은 때에 식사를 하는 것도 좋지 않다고 하였다. 過食하면 積이 생기고 過飲하면 痰癖이 생기므로 식사량에 있어서는 너무 과식하여 소화에 지장이 있어도 안되고 배고플 때와 목마를 때를 기다려 먹고 마시며 조금씩 자주 먹는 것을 귀하게 여겼다. 지나친

74) 王氷注 : 前掲書, pp.43~44

75) 朱丹溪 : 前掲書, p.1

76) 吳正倫 : 前掲書, p.91~96

77) 李滉 : 前掲書, p.48

78) 朴貞蠱, 柳逢夏, 朴東源, 柳基源 : 前掲書

79) 梁維深注 : 前掲書, p.402

80) 白永波, 孫光榮 編著 : 前掲書, p.757

81) 吳正倫 : 前掲書, pp.91~96

82) 王蔡傳 : 前掲書, p.47

83) 梁維深注 : 前掲書, p.402

84) 孫思邈 : 前掲書, p.479

85) 白永波, 孫光榮 編著 : 前掲書, p.477

86) 孫思邈 : 前掲書, p.479

87) 李丙旭, 金容辰, 孫思邈의 養生思想에 關한 研究 : 大田大學校 韓醫學研究所 論文集, 1997:5(2), p.8

88) 程士德 主編 : 前掲書, p.521

89) 孫思邈 : 前掲書

90) 陳直 : 前掲書

91) 朱丹溪 : 前掲書

92) 吳正倫 : 前掲書

93) 白永波, 孫光榮 編著 : 前掲書

94) 王蔡傳 : 前掲書

95) 李東垣 : 前掲書

96) 李挺 : 前掲書

97) 張有爲 主編, 韓清光 譯 : 前掲書

98) 冷方南, 王風岐, 王洪圖 : 前掲書

膏粱厚味나 너무나 자극적인 음식 역시 좋지 않다고 하였다.

그리고 급히 먹으면 제대로 씹히지 않아脾氣를 손상시키므로 천천히 오랫동안 씹어 먹을 것을 강조하였다⁹⁹⁾.

특히 식후 바로 눕거나 종일 움직이지 않는 것은 건강에 해롭다는 것에 대해 강조하고 있는데¹⁰⁰⁾¹⁰¹⁾¹⁰²⁾¹⁰³⁾¹⁰⁴⁾¹⁰⁵⁾¹⁰⁶⁾¹⁰⁷⁾ 식후 바로 눕게 되면 氣血이 凝滯되니 식사를 마치고 나면 반드시 산보를 할 것을 권하였다. 그 이치는 흐르는 물이 썩지 않고 문의 추가 좁이 먹지 않는 원리¹⁰⁸⁾에 비유하여 식후 약간의 운동이 소화를 도울 뿐만 아니라 積聚, 氣痞, 頭風 등의 질환을 예방할 수 있다는 주장을 하였으며 식후 복부의 맛사지를 통하여 소화를 돕도록 하였다. 한편 吳¹⁰⁹⁾는 식후에 달리기나 말을 타는 등 과격한 운동을 하게 되면 氣가 격해져 장부를 손상시킬 수 있으니 삼가라고 하였다.

해가 저문 후 음식을 섭취하는 것도 금하였는데¹¹⁰⁾¹¹¹⁾¹¹²⁾¹¹³⁾¹¹⁴⁾ 그 이유는 밤이 되면 脾기능이 제 역할을 다하지 못하므로 胃가 충분히 소화를 시킬 수 없기 때문이라

고 설명하고 만약 야식을 하게 되면 반드시 산보 후에 잠자리에 들라고 하였다.

그리고 식사할 때 성낸 채로 식사를 하면 神을 놀라게 하므로 식사 시에는 情志를 가볍게 하여 憂思와 忿怒를 피하라고 하였다¹¹⁵⁾¹¹⁶⁾¹¹⁷⁾.

구강위생에 대해서도 孫¹¹⁸⁾은 식후 여러 번 입을 헹구어내어 치아가 상하는 것을 막아야 한다고 하였다.

淡食에 대해서 孫¹¹⁹⁾은 맛이 厚한 음식은 인체에 손상을 입히므로 淡食해야 한다고 하였으며 李¹²⁰⁾, 張 등¹²¹⁾ 역시 肉食을 줄이고 淡食할 것을 주장하였다. 특히 朱¹²²⁾는 따로 〈茹淡論〉을 마련하여 清淡한 味는 하늘에서 稟賦받은 味이므로 인체에 도움이 된다고 하면서 肉食을 줄이고 곡식이나 채소같은 淡味를 주로 섭취하는 것이 養生의 道를 따르는 것이라고 하였다. 이러한 淡食의 권유는 현대의학적으로도 성인병의 주 요인이 되는 콜레스테롤과 지방이 많이 포함된 육류식품을 피하고 무공해 식품으로 만들어진 자연식이나 채소를 위주로 한 건강식단으로 식생활을 바꾸어 나가는 것을 권장하고 있는 것¹²³⁾¹²⁴⁾¹²⁵⁾에 비추어 볼 때 상당한 유의성이 있다 하겠다.

99) 王蔡傳 : 前揭書, p.47
100) 孫思邈 : 前揭書, p.479
101) 陳直 : 前揭書, p.233
102) 吳正倫 : 前揭書, pp.91~96
103) 柳基遠 : 前揭書, pp.93~101
104) 白永波, 孫光榮 編著 : 前揭書, p.757
105) 李東垣 : 前揭書, p.137
106) 張有雋 主編, 韓淸光 譯 : 前揭書, pp.228~30
107) 冷方南, 王風岐, 王洪圖 : 前揭書, pp.15~17
108) 白永波, 孫光榮 編著 : 前揭書, p.757
109) 吳正倫 : 前揭書, pp.91~6
110) 孫思邈 : 前揭書, p.479
111) 吳正倫 : 前揭書, pp.91~96
112) 李滉 : 前揭書, p.31
113) 白永波, 孫光榮 編著 : 前揭書, p.757
114) 王蔡傳 : 前揭書, p.47

115) 柳基遠 : 前揭書, pp.93~101
116) 李東垣 : 前揭書, p.137
117) 張有雋 主編, 韓淸光 譯 : 前揭書, pp.228~230
118) 孫思邈 : 前揭書, p.479
119) 上揭書, p.479
120) 李東垣 : 前揭書, p.137
121) 張有雋 主編, 韓淸光 譯 : 前揭書, pp.228~230
122) 朱丹溪 : 前揭書, pp.60~61
123) 강근옥 : 건강과 생활습관, 대전, 도서출판 나들, 1997, pp.113~114
124) 송인성 : 위장에 또 하나의 뇌가 있다, 서울, 사이언스북스, 1997, pp.142~144
125) 최진호 : 장수이야기, 서울, 도서출판 좋은 아침, 1993, p.177

陳¹²⁶)과 鄒¹²⁷)는 노인의 식생활에 대해서도 자세히 논술하였는데 노인들은 腸胃가 허약하여 음식물을 쉽게 소화하지 못하므로 항상 따뜻하고 푹 익은 연한 음식을 먹어야 하며 粘硬生冷한 음식은 피하고 한꺼번에 과식하지 말 것 등을 말하였다.

이상에서 살펴본 내용들은 현대의 음식요법과 비교해 보아 전혀 손색이 없으며 현대 생활 속에서도 그대로 적용될 만한 가치가 충분하다고 여겨진다.

인간이 삶을 유지하기 위해서는 음식의 섭취가 필수적이니 평상시의 식습관이 어떠한가에 따라 질병을 예방함은 물론 건강한 삶을 영위할 수 있을 것이다. 현대 중국에서는 冷 등¹²⁸), 蔡¹²⁹), 顧 등¹³⁰), 連 등¹³¹)의 저서와 같이 구체적으로 음식물을 이용하여 질병을 예방하고 치료하는 藥膳이 이미 학문의 한 분야를 차지하고 있다.

韓方에서는 예로부터 '治未病'이라 하여 병이 발생하기 전 미리 예방하는 것을 중요하게 여겨왔는데 그러한 방편의 일환으로 향후 韓方에서도 식생활방법이나 식습관을 체계화시켜야 함은 물론 구체적인 음식치료법에 대해서도 체질학과의 관계를 포함, 많은 연구가 필요할 것으로 思料된다.

IV. 結論

식생활과 관련된 歷代 醫家の 文獻을 考察하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

126) 陳直 : 前掲書, p.233

127) 鄒鉉 : 前掲書, p.171

128) 冷方南, 王風岐, 王洪圖 : 前掲書

129) 蔡東聯 : 前掲書

130) 顧奎勳, 方欣, 楊娟 : 前掲書

131) 連汝安, 劉正才, 趙楓, 高文才 : 中華藥膳寶典, 北京, 北京工業大學出版社, 1991

1. 韓方에서는 음식의 조절을 질병의 치료수단으로 보고자 하였으며 궁극적으로는 음식의 올바른 조절을 통하여 무병장수하는 養生의 道를 이루고자 하였다.

2. 음식의 조절에 대한 구체적 방법으로는 五味의 치우침이 없도록 하고 지나친 寒熱의 편중을 피하며 적당한 飲酒로서 臟腑를 상하는 일이 없도록 하였다.

3. 일상생활에서의 식생활은 절제를 중요시하였으며 식후 가벼운 운동을 할 것, 淡食을 할 것 등을 강조하였다.

V. 參考文獻

1. 全世烈, 姜志勇, 河泰翼, 崔云貞 : 임상영양 食事療法, 서울, 光文閣, 1996
2. 성낙용 : 영양학(식이요법), 서울, 수문사, 1992
3. 王氷注 : 黃帝內經素問, 臺灣, 臺灣中華書局, 1972
4. 黃安國 : 韓方營養學, 서울, 한울출판사, 1999
5. 張介賓 : 類經, 서울, 大星文化社, 1990
6. 孫思邈 : 備急千金要方, 北京, 人民衛生出版社, 1982
7. 孟詵 : 食療本草, 北京, 人民衛生出版社, 1984
8. 曹孝忠 等 編纂 : 聖濟總錄(下), 台北, 新文豐出版公司, 1979
9. 陳直 : 養老奉親書, 上海, 上海科學技術出版社, 1988
10. 鄒鉉 : 壽親養老新書, 上海, 上海古籍出版社, 1990
11. 賈銘 : 飲食須知, 北京, 人民衛生出版社, 1988
12. 鄭金生, 王立, 張同君, 劉暉楨 校點 : 食物本草, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1990

13. 許浚 : 東醫寶鑑 雜病篇, 서울, 大星文化社, 1992
14. 梁維潔注 : 黃帝內經靈樞釋解, 台北, 樂群出版事業有限公司, 1978
15. 朱丹溪 : 格致餘論, 江蘇, 江蘇科學技術出版社, 1985
16. 吳正倫 : 養生類要, 上海, 上海古籍出版社, 1990
17. 이철황 : 쉽게 보는 活人心方, 서울, 一中社, 1993
18. 柳基遠 : 脾胃臨床學, 서울, 傳統醫學研究所, 1993
19. 白永波, 孫光榮 編著 : 中醫養生大全 中養生延命錄, 北京, 北京科學技術出版社, 1990
20. 王蔡傳 : 修真秘要, 北京, 中醫古籍出版社, 1994
21. 程士德 主編 : 素問註釋滙粹(下), 北京, 人民衛生出版社, 1982
22. 李東垣 : 東垣十種原書 中 脾胃論, 서울, 大星文化社, 1994
23. 李樅 : 醫學入門 卷一, 서울, 大星文化社, 1990
24. 張有雋 主編, 韓清光 譯 : 養生大全, 서울, 도서출판 까치, 1993
25. 冷方南, 王風岐, 王洪圖 : 中華臨床藥膳食療學, 北京, 人民衛生出版社, 1993
26. 全國韓醫科大學 脾系內科學教授共著 : 脾系內科學, 서울, 그린문화社, 1994
27. 蔡東聯 : 現代飲食治療學, 北京, 人民軍醫出版社, 1996
28. 顧奎勤, 方欣, 楊娟 : 家庭藥膳, 北京, 金盾出版社, 1991
29. 金宣亨, 金達來 : 飲食禁忌에 관한 문헌적 考察, 상지대학교 한방의학연구소, 1999:2
30. 朴貞蠱, 柳逢夏, 朴東源, 柳基源 : 五味에 對한 文獻 考察, 大韓韓醫學會誌, 1991:12(1)
31. 徐樹楠, 牛兵占 編著 : 神農本草經, 石家莊, 河北科學技術出版社, 1994
32. 李丙旭, 金容辰 : 孫思邈의 養生思想에 關한 研究, 大田大學校 韓醫學研究所 論文集, 1997:5(2):8
33. 강군옥 : 건강과 생활습관, 대전, 도서출판 나들, 1997
34. 송인성 : 위장에 또 하나의 뇌가 있다, 서울, 사이언스북스, 1997
35. 최진호 : 장수이야기, 서울, 도서출판 좋은아침, 1993
36. 連汝安, 劉正才, 趙楓, 高文才 : 中華藥膳寶典, 北京, 北京工業大學出版社, 1991