

## 腦卒中 食餌療法에 對한 文獻的 考察

安鍾石 · 薛仁燦\*

### Abstract

#### A Literatural study on the diet treatment of JungPung(C.V.A)

Ahn Jong-seok, O.M.D., Seol In-chan, O.M.D., Ph.D.

Dept. of Oriental Internal medicine,

College of Oriental medicine, Daejeon University, Daejeon, Korea.

In the literatural study on the diet treatment of JungPung(C.V.A) the results were as follows :

1. The principle of oriental medical dietary treatment is based on the YumYang Oh Haeng(陰陽五行) and QiMiLon (氣味論).
2. The principle of western medical dietary treatment attaches importance to the treatment of the total heat capacity control and balanced nutrition.
3. The western diet treatment of C.V.A was used to low salt diet, low fat diet and low calory diet, the oriental diet treatment was used to cereals and fruit composed of Qi(氣) of HanYeulOnLang (寒熱溫涼) and Mi(味)of San Go Gam Sin Ham(酸苦甘辛鹹).
4. In the analysis of oriental diet treatment of C.V.A used for cereals and fruits, the results were that Sung(性) is MiHan(微寒), Mi(味)is GamMiHan(甘微酸), Sung(性)is descending, Qi(氣) is YangJungJiYum(陽中之陰) and QiBak(氣薄), the effcet is ChungYulYiSub(清熱利水) GunBi(健脾) YikQi(益氣) etc.

### I. 緒論

미국에서 지난 30년 동안 腦卒中的 發病率이 全般的으로 減少 되었음에도 불구하고 아직도 腦卒中은 3번째로 많은 死亡原因이 되고 있다.<sup>1,2)</sup> 이러한 減少의 精確한 理由는 不確實 하지만 代表的인 原因 疾患인 血壓<sup>3)</sup> 糖尿病 高脂血症 吸煙 心臟疾患에 대한 豫防 方法 들이 크게 기여하였다고 생각 된다.<sup>4,5)</sup> 그러나 최근 우리나라는 산업사회의 發達과 복잡해진 社會構造 및 食生活 習慣의 變化로 인하여 腦卒中 및 心血管 疾患의 死亡率은 先

進國에 비해 크게 높은 편이다.

따라서 우리에게도 先進國과 같은 豫防方法의 施行이 필요하며 그 중 食餌療法은 필수적이라 할 수 있다. 飲食은 生命活動을 維持하는데 가장 基礎的인 血液을 供給하는 源泉으로 예부터 藥食同源, 藥食一如 라하여 飲食의 重要性을 強調하여 왔다.<sup>6)</sup> 飲食이 醫學的인 側面에서 強調되어온 歷史는 中國 周나라의 食醫制度에서 엿볼 수 있는데 “食醫는 王의 여섯가지 밥, 여섯가지 飲料 여섯가지 料理 百가지 맛 百가지 장 등 山海珍味の 맛과 飲食의 차감고 뜨거움을 맡았다.”고 적혀 있어 食醫라는 官職이 王室 醫師중 가장 우수한 醫師가

\* 大田大學校 韓醫科大學 心系內科學敎室

담당하는 最高의 職分임을 알 수 있으며 높은 수준의 食餌文化를 가지고 있었음을 알 수 있다.<sup>7)</sup> 따라서 腦卒中의 代表的인 原因疾患群인 肥滿 糖尿 高血壓 高脂血症에 대해 西洋醫學의 食餌療法 뿐만 아니라 韓醫學의 食餌療法の 研究도 이루어져야 할 것이다. 이에 著者는 腦卒中 原因疾患의 西洋醫學의 食餌療法과 陰陽五行을 바탕으로한 韓醫學의 食餌療法の 概括的인 考察을 통해 약간의 知見을 얻었기에 보고하는 바이다.

## II. 本論

### 1. 《素問》<sup>8)</sup>

#### 1) 風論篇

黃帝問曰 風之傷人也, 或爲寒熱, 或爲熱中, 或爲寒中, 或爲癘風, 或爲偏枯, 或爲風也;

其病各異, 其名不同, 或乃至五藏六府, 不知其解, 願聞其說. 岐伯對曰 風氣藏於皮膚之間, 內不得通, 外不得泄; 洒然寒, 閉則熱而悶, 其寒也則衰食飲, 其熱也則消肌肉, 故使人悵慄而不能食, 名曰寒熱. 風氣與陽明入胃, 循脈而上至目內眦, 其人肥則風氣不得外泄, 則爲熱中而目黃; 帝曰 人有病頭痛, 以數歲不已, 此安得之, 名爲何病. 岐伯曰 當有所犯大寒, 內至骨髓, 髓者, 以腦爲主, 腦逆, 故令頭痛, 齒亦痛, 病名曰厥逆. 帝曰善

帝曰 有病口甘者, 病名爲何, 何以得之. 岐伯曰 此五氣之溢也, 名曰脾瘕. 夫五味入口, 藏於胃, 脾爲之行其精氣, 津液在脾, 故令人口甘也; 此肥美之所發也, 此人必數食甘美而多肥也, 肥者令人內熱, 甘者令人中滿, 故其氣上溢, 轉爲消渴. 治之以蘭, 除陳氣也.

#### 2) 生氣通天論篇

風客淫氣 精乃亡 邪傷肝也 因而飽食 筋脈橫解 腸澀爲痔 因而大飲 則氣逆 因而強力 腎氣乃傷 高骨乃壞 凡陰陽之要 陽密乃固

#### 3) 異法方宜論篇

黃帝問曰 醫之治病也, 一病而治各不同, 皆愈何也? 岐伯對曰 地勢使然也. 故東方之域, 天地之所始生也, 魚鹽之地, 海濱傍水, 其民食魚而嗜鹹, 皆安其處, 美其食. 魚者使人熱中, 鹽者勝血, 故其民皆黑色

踈理, 其病皆爲癰瘍, 其治宜砭石. 故砭石者, 亦從東方來. 西方者, 金玉之域, 沙石之處, 天地之所收引也, 其民陵居而多風, 水土剛強, 其民不衣而褐薦, 其民華食而脂肥, 故邪不能傷其形體, 其病生於內, 其治宜毒藥. 故毒藥者, 亦從西方來. 北方者, 天地所閉藏之域也, 其地高陵居, 風寒冰冽, 其民樂野處而乳食, 藏寒生滿病, 其治宜灸焫. 故灸焫者, 亦從北方來. 南方者, 天地所長養, 陽之所盛處也, 其地下, 水土弱, 霧露之所聚也, 其民嗜酸而食附, 故其民皆緻理而赤色, 其病攣痺, 其治宜微鍼. 故九鍼者, 亦從南方來. 中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆, 其民食雜而不勞, 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹻. 故導引按蹻者, 亦從中央出也. 故聖人雜合以治, 各得其所宜, 故治所以異而病皆愈者, 得病之情, 知治之大體也

### 2. 《靈樞 逆順肥瘦論》<sup>9)</sup>

黃帝曰 願聞人之白黑肥瘦小長, 各有數乎? 岐伯曰 年質壯大, 血氣充盈, 膚革堅固, 因加以邪, 刺此者, 深而留之, 此肥人也. 廣肩腋, 項肉薄, 厚皮而黑色, 脣臨臨然, 其血黑以濁, 其氣滯以遲. 其爲人也, 貧于取與. 刺此者, 深而留之, 多益其數也. 黃帝曰 刺瘦人奈何? 岐伯曰 瘦人者, 皮薄色少, 肉廉廉然, 薄脣輕言, 其血清氣滑, 易脫于氣, 易損于血, 刺此者, 淺而疾之.

### 3. 《格致餘論》<sup>10)</sup>

論語曰 肉雖多 不使勝食氣. 傳曰 賓主終日百拜而酒三行 以避酒禍. 此聖人施教之意也. 蓋穀與肥鮮同進 厚味得穀爲助 其積之也 久寧不助陰火而致毒乎. 故服食家 在卻穀者則可 不卻穀而服食 未有不致 其毒者. 內經 謂久而增氣 物化之常 氣增而久 夭之由也. 彼安於厚味者 未之思爾.

### 4. 《脾胃論》<sup>11)</sup>

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 蓋脾實而邪氣盛也. 又有善食而瘦者 胃伏火邪於氣分則能食 脾虛則肌肉削 卽食亦也. 叔和云 多食亦肌虛 此之謂也.

5. 《醫學入門》<sup>12)</sup>

【頭眩】欲倒辨瘦肥或云眩暈，或云眩冒。眩，言其黑，暈，言其轉，冒，言其昏，一也。虛者，內外之邪，乘虛入表而上攻，實者，內外之邪，鬱痰上結而下虛。大概肥白人多濕痰滯於上，火起於下，痰因火以上衝，所謂無痰不作眩者是也，治宜以痰為主，兼補氣降火，瘦人多腎水虧少，相火上炎而眩暈，所謂風勝則地動，火得風則焰旋是也。治宜滋陰降火，化痰抑肝。此以肥瘦為主，亦丹溪常法也，後倣此。

6. 《東醫寶鑑》<sup>13)</sup>

## 【熱生風】

凡濕生痰痰生熱熱生風《丹心》○風病多因熱甚俗云風者言末而忘其本也非謂肝木之風實甚而卒中之亦非外中於風良由將息失宜而心火暴盛腎水虛衰不能制之則陰虛陽實而熱氣怫鬱心神昏冒筋骨不用而卒倒無所知也多因五志(喜怒思悲恐)過極而卒中者由五志過極皆爲熱甚故也《河間》○熱者風之體也風生於熱以熱爲本而風爲標也凡有風者即風熱病也《河間》○鄉里有人忽覺心復中熱甚服治風藥而愈後到夷陵見一太守夏月忽患熱甚不免以水灑地設簟臥其上令人扇之次日急中風數日而殂及到禮陽見一老婦夏中亦患熱夜出臥廳上次日中風其子煎飲小續命湯更召醫調治數日而愈始知人之中風因心腹中多大熱而後作也熱生風信哉

## 【肥人多中風】

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《河間》○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《東垣》○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治法先須理氣爲急薑香正氣散(方見寒門)加南星木香防風當歸非特治中風之證中惡中氣尤宜《醫鑑》

## 【肥瘦用藥】

肥人氣虛多痰宜豁痰補氣瘦人血虛有火宜瀉火滋陰《入門》○肥人補氣面白補氣《丹心》○面白人不可多服發散藥以其氣虛而又虧之也面黑人不可多服黃芪以其氣實而又補之也氣實人因服黃芪過多而喘者三拗湯(方見咳嗽)以瀉之《丹心》

## 【食療治病】

孫真人曰醫者先曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥不特老人小兒相宜凡驕養及久病厭藥窮乏無財者俱宜以飲食調治之也《入門》

## 【中風能食】

中風人多能食蓋甲己化土脾盛故能多食此脾氣愈盛下克腎水腎水虧則病增劇宜廣服藥不欲多食病能自愈○中風多食者風木盛也木盛則克脾脾受敵求助于食經曰實則夢與虛則夢取當瀉肝木治風安脾脾安則食少是其養矣《寶鑑》

## 【粳米】

豆蔻性平味甘苦無毒平胃氣長肌肉溫中止痢益氣除煩《本草》○粳硬也堅硬於糯米也入手太陰少陰經氣精皆從米變化而生故字皆從米《入門》○作飯及粥食之稍生則不益脾過熟則佳《本草》○白晚米爲第一早熟米不及也《本草》○即晚米也霜後收者佳《日用》

## 【糯米】

二菴性寒(一云微寒一云涼)味甘苦無毒補中益氣止霍亂令人多熱大便堅《本草》○癭諸經絡氣使四肢不收發風動氣令人昏昏多睡不可多食久食則令人身軟猶犬食之脚屈不能行緩人筋也《本草》○糯粟也(粟與軟同)其米軟而粘即稻米也今人用之作酒煮糖也《入門》○糯者粘稻也硬者稻之不粘者然硬糯甚相類粘不粘爲異耳《本草》○稻是有芒之穀故通呼硬糯總謂之稻《本草》○糯米性寒作酒則熱糯乃溫平亦如大豆豉醬之不同耳《本草》

## 【大麥】

二菴性溫(一云微寒)味鹹無毒益氣調中止泄補虛實五藏久食令人肥健滑澤《本草》○令人多熱爲五穀長《本草》○久食頭髮不白不動風氣暴食稍似脚弱爲下氣故也熱則益人帶生則冷損人《本草》○大麥同小麥以秋種者爲良春種者氣不足故力劣《本草》○和鍼砂沒石子染鬢甚黑《入門》

## 【小麥】

二菴性微寒(一云平)味甘無毒除煩熱少睡止燥渴利小便養肝氣《本草》○小麥皮寒肉熱合湯皆完用之不許皮拆拆則溫明麩不能消熱止煩也《本草》○秋種夏熟受四時氣足自然兼有寒溫麩熱冷宜其然也《本草》○凡麥秋種冬長春秀夏實具四時中和之氣故爲五穀

之貴地煖處亦可春種至夏便收受氣不足故有毒而麩性亦冷也《本草》

【小麥麵】

밀 마루性溫味甘補中益氣厚腸胃強氣力助五藏久食實人《本草》○小麥性寒作麩則溫而有毒《本草》○麩有熱毒者多是陳麩之色又為磨中石末在內故也杵食即良《本草》○麩性寒熱少動風氣《本草》

【大豆】

콩 性平味甘（一云鹹）無毒補五藏益中助十二經脈調中煖腸胃久服令人身重《本草》○豆有黑白二種黑者入藥白者不用但食之而已《本草》

【赤小豆】

豨 性平（一云微寒一云溫）味甘酸無毒主下水排癰腫膿血治消渴止泄利小便下水腫脹滿《本草》○消熱癰腫散惡血《本草》○小豆性逐津液主水氣脚氣方最要行水通氣盪脾之劑久服令人黑瘦枯燥《入門》○入藥宜用早種色赤者晚種者力弱《本草》○赤小豆陰中之陽解小麥毒《湯液》

【綠豆】

녹 性寒（一云平一云冷）味甘無毒主一切丹毒煩熱風疹藥石發動壓熱消腫下氣止消渴《本草》○和五藏安精神行十二經脈此最為良《本草》○作枕明目治頭風頭痛《本草》○若欲去病須勿去皮蓋皮寒肉平爾《食物》○色綠圓小者佳入藥須帶皮用去皮則少有壅氣《入門》

【薏苡仁】

율 性微寒（一云平）味甘無毒主肺痿肺氣吐膿血咳嗽又主風濕痺筋脈攣急乾濕脚氣《本草》○輕身勝瘴氣《史記》○久服令人能食性緩不妬須信他藥用咬之粘牙者真《入門》○此物力勢和緩須倍用即見效《丹心》○取實蒸令氣縮暴於日中使乾磨之或杵之則得仁矣《本草》

【大棗】

대 性平（一云溫）味甘無毒安中養脾補五藏助十二經脈補津液通九竅強志和百藥○一名乾棗處處有之八月採暴乾○其皮裏肉補虛所以合湯皆擘之也《本草》○味甘補經不足以緩血血緩則脈生故能助十二經脈《入門》

【葡萄】

포도 性平味甘（一云甘酸）無毒主濕痺治淋通小便

益氣強志令人肥健○子有紫白二色紫者名馬乳白者名水晶又有圓者又有無核者七月八月熟北果之最珍者○暴收其實以治瘡疹不出甚效多食昏人眼○取汁釀酒名曰蒲萄酒《本草》

【栗子】

감 性溫味鹹無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐飢○處處有之九月採○果中栗最有益欲乾莫如暴欲生收莫如潤沙中藏至春末夏初向如初採摘○生栗可於熱灰中煨令汁出食之良不得通熟熟則壅氣生則發氣故火煨殺其木氣耳○有一種栗（피더늘）頂圓末尖謂之旋栗但形差小耳《本草》

【梨子】

곶 性寒（一云冷）味甘微酸無毒除客熱止心煩消風熱除胸中熱結○處處有之味甘性寒渴者宜之尤治酒渴然多食令人寒中金瘡產婦尤不可食《本草》

【李】

감 性微溫無毒 曝食去痼熱 調中去骨節間勞熱 肝病宜食之

【桃】

살 性微熱微毒 多食令人有熱 作肺食 益顏色 肺病宜食之

7. 《實用中醫腦病學》<sup>14)</sup>

保精養血。我們常強調飲食有節，起居有常，勞逸活度等，都是為保精養血，積精全身而說。因為“夫精者，身之本”，“血者，神氣也”。是神不可缺少的物質基礎。只有“養其精氣即形全，形全即神全而無病”（《不居集·血症全論》）現代營養學家作出一條基本結論，除各種維生素及形形色色的無機鹽外，要使腦能高效率地工作，保證空氣，水分，葡萄糖，蛋白質和脂肪類五種基本物質是必須的。其中結少任何一種，腦都不能維持其日常工作。由此可見，飲食營養對大腦營養物質供給是如此重要

8. 《本草綱目》<sup>15)</sup>

豆乳  
塗瘡疥 解發置  
梨  
潤肺養心 消痰降火 解瘡毒 酒毒《別錄》 箸梨止言其害 不著其功 陶隱居言梨不入藥 蓋古人論病

多主風寒 用藥皆用桂 附 故不知梨有治風熱 潤肺冷心 消痰 降火 解毒之功也 今人痰火病 十居六七 梨之有益 蓋不爲少 但不宜過食爾 然惟乳梨 鵝梨 消梨可食 餘梨即亦不能去病也

#### 麥芽

麥蘖 穀芽 粟蘖 皆能消導米諸果食積 觀造易者用之 可以類推 但有積者能消火 無積者而久服者 即消人元氣也 不可不知 若久服者 須同白朮諸藥兼用 即無害

#### 白蘊薑

《素問》言調爲脾之果 脾病宜食之 謂治病和藥 棗爲脾經血分藥也 若無故類食 即損齒

散風痰結核 瘰癧 頭風 風蟲齒痛 皮膚風瘡 丹毒作癢 痰虐癥結 婦人 乳汁不通 崩中下血

粟米 粟之味鹹淡 氣寒下滲 腎之穀也 腎病宜食之 虛熱消渴泄利 皆腎病也 滲利小便 所以泄腎邪也 降胃火 故脾胃之病宜食之 按羅天益《寶鑑》云 粳粟米粥 氣薄味淡 陽中之陰也 所以淡滲下行 利小便 《醫通》云 一人病淋 素不服藥 子教以專味粟米粥 絕他味 旬餘減 月餘痊 此五穀 治病之理

#### 粳米

按羅天益《寶鑑》云 粳 粟米粥氣薄味淡 陽中之陰也 所以淡滲下行 能利小便 《粥記》云 每日記食粥一大碗 空腹胃虛 穀氣便作 所補不細 又極柔而與腸胃相得 叢爲飲食之妙訣

粳米即人所常食米 爲五穀之長 人相賴以爲命者也 其味甘而淡 其性平而無毒 雖專主脾胃 而五臟生氣 血脈精髓 因之而充盈 周身筋骨肌肉皮膚 因之而強健 《本經》益氣止煩止泄 特氣餘事耳

粳米 味甘苦 平無毒 益氣 止煩 止渴 止泄 溫中和胃氣 長肌肉 補中 長筋骨 益臟胃 煮汁 主心痛 止渴 斷熱毒下痢 合芡實作粥食 益精強志 聰耳明目 通血脈和五藏 好顏色 常食又粳飯 令人不噎

#### 糯米

作飲大便 令人多熱 大便堅 能行營衛中血積 解芫青斑蝥毒 益氣止瀉 補中益氣 止霍亂後 吐逆不止 以一合研水服止 以駱駝脂作煎餅食 主痔疾 作糜一斗食 主消渴 暖脾胃 止虛汗洩痢 縮小便 收自汗 發痘瘡

#### 大麥

鹹 溫 微寒 無毒 爲五穀長 令人多熱 治消渴 除熱 益氣調中 補虛劣 壯血脈 益顏色 實五臟和穀食 止泄 不動風氣 久食 令人肥白滑肌膚 爲麵勝于小麥 無燥熱 麵 平胃止渴 消食療脹滿 久食 頭髮不白 寬胸下氣 涼血 消積進食

#### 小麥

味甘 微寒 無毒 主除客熱 止渴咽燥 利小便 養肝氣 止瀉血唾血 令女人易孕 養心氣 心病宜食之 煎湯飲 治暴淋 熬末服 殺腸中回蟲 陳者煎湯飲止虛汗 燒存性油調塗諸瘡瘍湯火傷灼

#### 小麥麵

甘 溫 有微毒 不能消熱止煩 補虛 久食實人膚體 厚腸胃 強氣力 養氣 補不足 助五臟 水調服 治人中暑 馬病肺熱 傳癰腫損傷 散血止痛 生食 利小腸 水調服 止鼻衄吐血

#### 大豆

黑大豆：味甘 性平 無毒 久服令人身重 治生研塗癰腫 煮汁飲 殺鬼毒 止痛 逐水脹 除胃中熱痺 傷中淋露 下瘀血 散五臟結積內寒 殺烏頭毒 稍爲屑 主胃中熱 除痺去腫 止腹脹消穀 煮食 治溫毒水腫 調中下氣 通關脈 除金石藥毒牛馬溫毒 煮汁 解礬石 砒石 甘遂 天雄 附子 射罔 巴豆 芫青斑蝥百藥之毒 及蠱毒 入藥 治下痢臍痛 沖酒 治風痺及陰毒 腹痛 牛膽貯之 止消渴 炒黑 熱投酒中飲之 治風痺癱 緩口禁產後頭風 去心 胸煩熱 熱風恍惚 明目鎮心 溫補 久服好顏色 變白不老 煮食性寒 下熱氣腫 壓丹石煩熱 汁消腫 主中風脚弱 產後諸疾 同甘草煮湯飲 去一切熱毒氣 治風毒脚氣 煮食 治心痛筋 擊膝痛脹滿 同桑柴灰汁煮食 下水鼓腹脹 和飯搗塗一切毒種 療男女陰腫 以綿裹納之 治腎病 利水下氣 制諸風熱 活血 解諸毒

#### 赤小豆

甘 酸 平 無毒 治下水腫 排癰腫膿血 療寒熱熱 中消渴 止泄痢 利小便 下腹脹滿 吐逆卒澀 消熱毒 散惡血 除煩滿通氣 健脾胃 令人美食 搗末 同鷄子白 塗一切癰腫 煮汁洗小兒黃爛疱 不過三度 縮氣行風 堅筋骨 縮肌肉 久食瘦人 散氣去關節煩熱 令人心孔開 暴痢後氣滿不能食者 煮食一頓即愈 和鯉魚 煮食 甚治脚氣 解小麥熱毒 煮汁 解酒病 解油衣粘 綴辟瘟疫 治難產下胞衣 通乳汁 和鯉魚 蠶魚 鯽魚

黃雌鷄煮食 并能利 消腫

綠豆

煮食消腫夏期 壓熱解毒 生研絞汁服 治丹毒煩熱 風疹藥石發動 熱氣奔豚 治寒熱熱中 止泄痢卒癰 利小便脹滿 厚腸胃 作枕明目 治頭風頭痛 除吐逆 補益元氣和助五臟 安精神 行十二經脈 去浮風 潤皮膚 宜常食之 煮汁止消渴 解一切藥草牛馬金石諸毒 治痘毒 利腫脹

薏苡仁

甘 微寒 無毒 筋急拘攣不可屈身久風濕痺下氣 久服輕身益氣 除筋骨中邪氣 不仁利腸胃 消水腫 令人能食 炊飯作麵食主不饑 溫氣 煮飲止消渴 殺回蟲 治肺痿肺氣積膿血咳嗽涕唾上氣 煎服 破毒種 去于濕脚氣 大驗 健脾益胃 補肺清熱 去風勝濕 炊飯食 治冷氣 煎飲 利小便熱淋

大棗

甘平無毒 心腹邪氣 安中 養脾氣 平胃氣 通九竅 補少氣 少津液 身中不足 大驚四肢重 和百藥 久服不饑神仙 潤心肺 止嗽 補五臟 治虛損 除腸胃癖氣 和光粉燒 治疔痢 小兒患秋痢 與子棗 食之良 殺烏頭附子天雄毒 和陰陽 調營衛生津液

葡萄

甘平澁無毒 主筋骨濕痺 益氣 倍力強志 耐飢忍風寒 久食輕身不老延年可作酒 逐水 利小便 除腸間水 調中治淋 時氣痘瘡不出 食之 或研酒飲甚效

[葡萄酒] 葡萄釀酒 甘辛熱 微毒 暖腰腎 駐顏色 耐寒 葡萄燒酒 辛甘 大熱 有大毒 益氣 調中 耐氣強志

栗子

鹹溫無毒 益氣 厚腸胃 補腎氣 令人耐飢 生食 治腰脚不遂 療筋骨斷碎 腫痛 瘀血生嚼塗之 有效

梨子

甘 微酸 寒 無毒 多食令人寒中萎困 金瘡 乳婦血虛者 尤不可食 主治 熱嗽 止渴 切片貼湯火傷 止痛不爛 治客熱 中風不語 治傷寒熱發 解丹石熱氣 驚邪 利大小便 除賊邪 止心煩氣喘熱狂 作漿 吐風痰 卒暗風不語者 生搗汁頻服 胸中痺塞 熱結者 宜多食之 潤肺涼心 消痰降火 解瘡毒 酒毒

李

苦 酸 微溫 無毒 主治曝食 去痼熱 調中 去骨節

間勞熱 肝病宜食之

桃

辛 酸 甘 熱 微毒 多食令人有熱 主治肺食 益顏色 肺之果 肺病宜食之

9. 《神農本草經》<sup>16)</sup>

白殭蠶

主小兒驚癇夜啼 去三蟲 滅黑黚 男子陰癢

大棗

主心腹邪氣 安中養脾 助十二經 平胃氣 通九竅 補少氣 少津液 身中不足大驚 四肢重 和百藥

10. 《名醫別錄》<sup>17)</sup>

白殭蠶

女子崩中赤白 產後餘痛 滅諸瘡敗痕 末之封疔腫 根當自出.....補中益氣 強力 除煩悶 療心下懸 腸澼

粟米泔汁

主百節久風 風虛 脚痺疼痛

麥芽

大麥芽 炒香開胃 以除煩悶 生用力猛 主消麥麵食積 癥瘕氣結 胸膈脹滿 鬱結痰涎 小兒傷乳 又能行上焦滯血 若女人氣血壯盛 或產後無兒飲乳 乳房脹痛 丹溪用此二兩 炒香搗去皮爲末 分作四服立消 其性氣之銳 散血行氣 迅速如此 勿輕視之

11. 《神農本草經疏》<sup>18)</sup>

白果

宿食溫肺益氣 定喘嗽 縮小便便 止白濁 生食降痰 消毒殺蟲 搗鼻面手足 去頗泡 銀杏 宋初時著名 而修本草者不收 近世方藥亦時用之 其氣薄味厚 性澁而收 益肺氣 定喘嗽 縮小便 又能殺蟲消毒 然食多即收令太過 令人氣壅腫脹昏頓 故物類相感誌言銀杏能醉人 而三元延壽書言 昔有飢者 同以白果代飯食飽 次日皆死也

梨 能潤肺消痰 降火除熱 故蘇恭主熱嗽止渴 貼湯火傷 大明主賊風心煩 氣喘熱狂 孟詵主胸中痞塞熱結等 盛不可闕者也。《本經》言多食令人寒中者 以其過於冷利也 乳婦金瘡不可食者 以血得寒即凝而成瘀爲病也 凡人有痛處 脈數無力 或發渴此癰疽將成之候 惟晝夜食梨 可轉重爲輕 膏梁之家 厚味釀酒

縱恣無節 必多痰火猝 中癰疽之病 數食梨 可變危爲安 功難盡述

麥芽

麥藥 功用與米藥相同 而此消化之力更緊 其發生之氣 又能調胃氣上升 行陽道而資健運 故主開胃補脾 消化水穀及一切結積冷氣脹滿

白殭蠶

白殭蠶 《本經》味鹹 《別錄》辛平無毒 然詳其用 應是辛勝鹹劣 氣微溫之藥也 氣味俱薄 浮而升陽也 入足厥陰、手太陰、少陽經、厥陰爲風木之位 主藏血 小兒驚癇夜啼 女子崩中赤白 風熱乘肝臟也 產後餘痛 風寒入血分也 辛能祛散風寒 溫能通行血脈 故主如上諸證也 肺主皮毛 而風邪客之 卽面色不光潤 辛溫入肺 去皮腐諸風 故能滅黑黚及諸瘡癩痕也 男子陰痕 風濕浸淫也 辛平能散風熱 兼能燥濕 是以主之 《藥性論》·《日華子》·蘇頌·元素皆取其性屬陽 風熱爲陽邪 能入皮膚經絡 發散諸邪熱氣也。

## 12. 《湯液本草》<sup>19)</sup>

薏苡仁 氣微寒 味甘 無毒 本草云 主筋急拘攣不可屈伸 風濕痺 下氣 除筋骨邪氣不仁 利腸胃 消水腫 令人能食 久服 輕身益氣 其根能下三蟲 仲景治風濕燥痛 日晡所劇者 與麻黃杏子薏苡仁湯 大棗 氣溫 味甘 氣厚 陽也 無毒 珍云 味甘 補經不足以緩陰血液云 主養脾氣 補津液強志 三年陳者核中仁 主腹痛 惡氣卒疰忤 治心懸 經云 助十二經脈 治心腹邪氣 和百藥 通九竅 補不足氣 生者多食令人腹脹泄泄 蒸熟食 補腸胃肥中益氣 中滿者勿食甘 甘者令人中滿 故大建中湯 心下痞者 減飴棗 與甘草同例

杏仁 氣溫 味甘苦 冷利 有小毒 入手太陰經 象云 除肺燥 治風燥在胸膈間 麩炒去皮尖用 心云 散結潤燥 散肺之風及熱 是以風熱嗽者用之 本草云 主欬逆上氣 雷鳴喉痺 下氣 產乳金瘡 寒心賁豚 驚癇 心下煩熱 風氣往來 時行頭痛 解肌 消心下急 殺狗毒 破氣 入手太陰 王朝奉 治傷寒 氣上喘衝逆者 麻黃湯內加杏仁陳皮 若氣不喘衝逆者 減杏仁陳皮 知其能瀉肺也 東垣云 杏仁下喘 用治氣也 桃仁療狂 用治血也 桃杏仁俱治大便秘 當以氣血分之 晝則難便 行陽氣也 夜則難便 行陰血也 大腸雖屬庚 爲白腸 以

晝夜言之 氣血不可不分也 年虛人大便燥秘 不可過泄者 脈浮在氣 杏仁陳皮 脈沈在血 桃仁陳皮 所以俱用陳皮者 以其手陽明病 與手太陰俱爲表裏也 賁門上主往來 魄門下主收閉 故王氏言肺與大腸爲通道也

烏梅 氣平 味酸 酸溫 陽也 無毒 象云 主下氣 除熱 煩滿 安心調中 治痢止渴 以鹽爲白梅 亦入除痰藥 去核用 心云 收肺氣 本草云 主肢體痛 偏枯不仁死肌 去青黑痣惡疾 止下痢 好唾口乾 去骨間熱 又方治一切惡瘡肉出 以烏梅燒爲灰杵末 傅上惡肉立盡 仲景 治吐衄下利 烏梅丸

木瓜 氣溫 味酸 入手足太陰經 本草云 治脚氣濕痺 邪氣 霍亂大吐下 轉筋不止 益肺而去濕 和胃而滋脾 衍義云 木瓜得木之正 故入筋 以鉛白霜塗之則失酸味 受金制也 此物入肝故益筋與血 病腰腎脚膝無力 此物不可缺也 東垣云 氣脫則能收 氣滯則能和 雷公云 調榮衛 助穀氣 是也

粳米 氣微寒 味甘苦 甘平 無毒 入手太陰經少陰經液云 主益氣止煩 止渴止泄 與熟雞頭 相合作粥 食之 可以益精強志 耳目聰明 本草諸家共言益脾胃 如何白虎湯用之入肺 以其陽明爲胃之經 色爲西方之白 故入肺也 然治陽明之經卽在胃也 色白味甘寒入手太陰 又少陰證 桃花湯用此 甘以補正氣 竹葉石膏湯用此 甘以益不足之氣 衍義云 平和五臟 補益胃氣 其功莫逮 然稍生則復不益脾 過熟則佳

赤小豆 氣溫 味辛甘酸 陰中之陽 無毒 本草云 主下水排膿 寒熱 熱中消渴 止泄 利小便 吐逆 卒澀 下脹滿 又治水腫 通健脾胃 赤小豆食之 行小便 久食則虛人 令人黑瘦枯燥 赤小豆花 治宿酒渴病 卽腐婢也 花有腐氣 故以名之 與葛花末服方寸匕 飲酒不知醉氣 味平辛 大豆黃卷 是以生豆爲藥 待其芽出 便曝乾用 方書名黃芩皮 產婦藥中用之 性平

黑大豆 氣平 味甘 本草云 塗癰腫 煮汁飲 殺鬼毒止痛 解烏頭毒 除胃中熱痺 傷中淋露 逐水脹 下瘀血 久服令人身重 炒令黑烟未斷 熱投酒中 治風痺癱瘓 口噤 產後諸風 食罷生服半掬 去心胸煩熱 明目 鎮心不忘 惡五參龍膽 得前胡烏喙杏仁牡蠣良

大麥藥 氣溫 味甘鹹 無毒 象云 補脾胃虛 寬腸胃 先杵細炒黃取麩用 本草云 能消化宿食 破癥結冷氣 去心腹脹滿 開胃 止霍亂 除煩去痰 治產後秘結 鼓

脹不通 大麥蘖并神麩二藥 氣虛人宜服 以代戊己 腐熟水穀 與豆蔻縮砂木瓜芍藥五味子烏梅爲之使

小麥 氣微寒 味甘 無毒 本草云 除熱 止燥渴咽乾利小便 養肝氣 止漏血唾血 青蒿散 有小麥百粒 治大人小兒 骨蒸肌熱 婦人勞熱

神麩 氣暖 味甘 入足陽明經 象云 消食 治脾胃食不化 須於脾胃藥中少加之 微炒黃用 珍云 益胃氣本草云 療臟腑中風氣 調中下氣 開胃消宿食 主霍亂 心膈氣痰逆 除煩 破癥結 及補虛 去冷氣 除腸胃中塞 不下食 令人好顏色 落胎下鬼胎 又能治小兒腹堅大如盤 胸中滿 胎動不安 或腰痛搶心 下血不止 火炒以助天五之氣 入足陽明

13. 《證類本草》<sup>20)</sup>

麥芽

大麥芽 和中消食之藥也 補而能利 利而能補脾 如腹之脹滿 膈之鬱結 或飲食之不納 中氣之不力 以此發生之物而開關格之氣 即效非常非也。

白殭蠶

沈氏曰 此藥甘潤膏澀 善補陰陽 氣血 津液 脈絡 筋脈 骨髓 一切虛損 無不宜之 如龍潭方治驚悸怔忡 健忘恍惚 志意昏迷 精神不守 或中氣不和 飲食無味 百體懶重 肌肉羸瘦 此屬心 脾二臟元神虧損之症 必用大棗治之 佐用陳皮 調暢中脘虛滯之痰。

14. 《本草備要解釋》<sup>21)</sup>

梨

梨汁煮粥 治小兒疳熱及風熱昏躁

麥芽

凡麥 穀 大豆浸之發芽 開得生勝之氣 達肝以制化脾土 故能消導 凡佛鬱致盛膨脹等症 麥芽用之甚妙 人知其消穀而不知其疏肝也。

15. 《本草經》<sup>22)</sup>

麥芽

麥芽 病久不食者 可借此穀氣以開胃 元氣中虛者 母多用此以消腎 亦善催生落胎

白殭蠶

治小兒疳蝕 牙齦壞亂 重舌 木舌

16. 《本草綱目合遺》<sup>23)</sup>

粟米

粟 陳者難化 《衍義》云 生者難化 熟者 滯氣 隔食生蟲 所謂補腎者 以其味鹹之故也

粟米泔汁

炒焦治骨間病 能燥血中之濕

17. 《本草備要》<sup>24)</sup>

白殭蠶

殭蠶 祛風散寒 燥濕化痰 溫行血脈之品 故書載能入肝兼入肺胃 以治中風失音 頭風齒痛 喉痺咽腫 是皆風寒內入 結而爲痰 合薑湯調下以吐 假其辛熱之力 以除風痰之害耳 又云能治丹毒癢癩 亦是風與熱熾 得此辛平之味 拔邪外出 即熱自解。

18. 《雷公炮炙論》<sup>25)</sup>

白殭蠶

大黑棗 助陰補血 入肝走腎 主治虛勞 善滋二便 凡補肝腎藥中 如滋陰降火湯 茯苓補心湯 產後芎歸調血飲 保胎丸 養榮丸 四神丸 俱宜爲左使 因性味甘溫 尤能 扶脾養胃耳

19. 《本經從新》<sup>26)</sup>

白殭蠶

古方中用大棗 皆是紅棗 取生能散表也 入補脾藥 宜用南棗 取甘能益津也。

白果

補氣養心 益腎滋陰 止咳除煩 生肌長肉 排膿拔毒 消瘡疥疔瘤

豆腐漿

清熱下氣 利便通腸 能止淋濁 清肺補胃 潤燥化痰 清咽 去膩 解鹽鹹毒

20. 《神農本草經百種錄》<sup>27)</sup>

粳米 卽今之白晚米 惟味香甜 與早熟米及各土所產赤白大小異族四 五種 猶同一類也 皆能補脾 益五臟 壯氣力 止泄利 惟粳米之功爲第一耳

本草蒙筌

粳米 傷寒方中 亦多加入 各有取義 未嘗一拘 少陰證 桃花湯每加 取甘以補正氣也 竹葉石膏湯頻用



取甘以益不足焉 白虎湯入手太陰 亦同甘草用者 取甘以緩之 使不速於下爾

21. 《隨息居飲食譜》<sup>28)</sup>

粳米

粳米甘平 宜者粥食 功與山同 山亦可粥而粳軟稠 粳亦可飯而山耐飢 粥飯爲世間第一補人之物 強食亦能致病生 患停飲者不宜啜粥 痧脹霍亂雖米湯不可入口 以其性補 能閉塞腠絡也 故貧人患 虛證 以濃米飲代蔘湯 至病人 產婦粥養最宜 以其軟山爲柔 炒米雖香 性燥助火 非中寒便瀉者忌之 又有一種香粳米 自然有香 亦名香珠米 煮粥時加入之 香美異常 尤能醒胃 凡煮粥宜用井泉水

22. 《醫學入門》<sup>12)</sup>

烏頭粥治風寒濕痺，麻木不仁，手足四肢不遂，重痛不舉等證，宜預服防之。用生川烏末四錢，白米半碗，慢火熬作稀粥，入生薑汁一匙，白蜜三匙，攪勻，空心溫服。如中濕，更入薏苡末二錢。蓋風客肝則淫脾，故疾在四末，宜穀氣引風濕之藥徑入脾經。

牛蒡鱗飴方治中風，口目瞶動，煩悶不安。用牛蒡根一升，去皮爲末，和白米四合煮熟，入蔥 豉 椒 鹽和勻，空心常食，效。

菖蒲酒治風痺骨立痿黃，醫所不治者宜服。經百日顏色豐足，耳目聰明，延年益壽，久服通神。用菖蒲絞汁五斗，糯米五斗炊熟，細麴五斤拌勻，入甕密蓋三七日後，取酒溫服。

菊花酒壯筋骨，補髓，延年益壽。用菊花生地 枸杞根各五升，以水一石煮取汁五斗，糯米五斗炊熟，入細麴末拌勻，入甕內密封，候熟澄清溫服之。

大豆酒治卒中風，口噤，身體反張，不語。用大豆二升，炒聲靜，即投下酒，煮一二沸，去渣熱服，覆臥汗瘥。口噤，抗開灌之。

槐花酒治百種瘡毒，初覺頭腦面背及身上下有瘡，雖有大勢，服此即退。用槐花四兩炒香，入酒二碗，煎一二沸，去渣，盡服即消。未效，再進一服。

薜荔酒取大木上薜荔二百葉，細研，入酒一升許，拌和攪汁，煎一二沸，隨宜飲盡。未解，再服三服不妨。雖氣弱人且去瘡毒爲急。

史國公浸酒方，仙酒方，五積酒。俱見卷七上末面。

粳米 粳米 無毒 甘 平味能和五臟 補脾胃 長肌 堅骨 止泄煩 強志益精又益氣 藥米溫中 宿食消 枵 糠下噎取其義

糯米 糯米甘溫主溫中 止吐瀉亂安胎宮 炒黑敷瘡 黃止衄 壅氣不通 稗又退黃并蠱毒 煮汁飲之立見功

大麥 大麥，無毒。主消渴，除熱，調中益氣，補虛劣，壯血脈，實五臟肥肌膚

小麥 小麥甘涼養心肝 除煩止渴利便難 潤咽更止 漏唾血 浮者盜汗即時乾 麥苗退熱消酒疸 麥奴治疫 解金丹

小麥麵 麩性甘溫能補虛 強氣厚腸實肌膚 麩涼調 中仍去熱 麩筋益氣腹寬舒 蕎麥甘平去滓穢 食久風 動脫眉鬚

大豆 大豆甘平除胃熱 逐水通淋散積結 破癆治風 及癰瘡 消穀寬膨炒作屑 豆腐寬中脾胃和 大腸濁氣 能清別

薏苡仁 薏苡仁 甘寒除風濕 筋攣骨痛難伸屈 消 腫利腸除肺痿 令人能食性不急

大棗 甘溫和胃脾腸澀癢故能醫潤心肺令神液足 助十二經百藥宜生棗甘辛動濕熱令人脹泄瘦人肌

葡萄 葡萄味甘平滲下 利便通淋水氣化 更治筋骨 濕痺疼 釀酒調中味不亞 根止嘔噦連小腸 能安胎氣 衝心痺

栗子 栗味鹹溫厚胃腸 耐飢益氣火煨良 生乾補腎 堅腰脚 嚼晉能除箭刺瘡 栗榿專醫筋骨痛 鈎栗令人 體健康

梨子 梨果食多脾氣傷 金瘡乳婦不宜嘗 寬胸止咳 消煩渴 若吐風痰可作漿

李 李子苦甘治肝病 骨間勞熱須臾淨 核仁消癆通 小腸 根皮止痢奔豚定

桃 桃實，味酸，無毒。多食令人發熱。有味辛者，肺病宜食。食桃訖，入水浴成淋

23. 내과학<sup>5)</sup>

高血壓

식염 섭취의 제한은 고혈압에 대한 비약물 요법 중 가장 널리 알려져 있으나 식염 섭취를 제한할 경우 약 60%의 환자에서만 혈압강하를 관찰 할 수 있으며 나머지 40%의 환자에서는 효과가 없는 것으로 되어 있다. 고혈압 환자에 제한 저염식은

소금의 하루 초우 섭취량이 5mg 이내가 되도록 하여야 한다. 우리나라의 경우 서구에 비해서 음식을 짜게 먹는 편으로 최근의 한 조사에 의하면 한국인 성인의 하루 총 소금 섭취량은 10~25gm이며 현재 서울대학병원 상식은 2100cal 중에서 15-20gm의 소금을 함유하고 있으며 저염식의 경우 경도 저염식은 소금 5gm이하로 제한하고 있다.

콜레스테롤 및 포화 지방산이 혈압을 증가시킨다는 보고는 없으나 동맥경화증을 촉진시킬 수 있으므로 제한하여야 한다. 과음은 direct vasopressor effect가 있으므로 알코올 섭취를 제한 하여야 한다.

#### 高脂血症

식이요법은 모든 고지혈증 환자에서 우선적으로 시행 되어야 하며 경도 내지 중등도의 고지혈증 환자의 경우 식이요법만으로도 충분한 지단백농도의 감소를 얻을 수 있으며 중증의 고지혈증 환자에 있어 약물요법을 시행할 경우 반드시 식이요법을 병용 시행하여야 한다. 콜레스테롤의 경우 혈중 농도는 고콜레스테롤 식이를 하는 사람에 있어 높으므로 콜레스테롤이 많이 함유된 식품을 피하고 우선 300mg/day이하로 콜레스테롤 섭취를 제한해야 한다. 알코올을 만성적으로 섭취하는 경우 고콜레스테롤혈증이 생길 수 있으므로 알코올은 triglyceride와 HDL-cholesterol의 상승을 유발할 수 있다. 식이요법으로 혈중 콜레스테롤은 10-25% 정도 감소시킬 수 있고 대개 3개월이내에 이러한 효과는 뚜렷이 나타나지만 만족할 만한 혈중 콜레스테롤 농도의 감소를 보이지 않는 경우에도 약물요법의 추가를 고려 하기 전에 최소한 6개월 간의 식이요법을 지속 하여야 한다. 단 가족성 고지혈증이나 중증의 고지혈증 환자는 예외로써 대부분 약물 요법이 필요하므로 서둘러 식이요법과 병행하여 약물 투여를 실시한다.

#### 糖尿

당뇨병의 조절에 있어서 적절한 식사는 인슐린 의존형 및 비의존형 모두에서 기본적인 요소이다. 인슐린 의존형에서는 흔히 비만이 동반 되므로 식사의 제한과 필수영양분의 결핍을 막는 식사계획

에 더 중요성을 두어야 한다. 식사요법의 원칙으로는 총열량의 조절과 3대영양소의 균형있는 배분 및 비타민과 무기질의 적절한 공급을 통한 알맞은 영양의 섭취이며 이를 위해 교육을 통한 식사요법의 충분한 이해와 다른 요법들과의 조화가 필요하다.

당뇨병 환자의 3대 영양소의 배분은 탄수화물 55~60%, 지방 20~25%, 단백질 15~20%로 하며 개인의 식습관에 따라 조정하도록 권고 하고 있다. 당뇨병 환자에 있어서 올바른 영양섭취를 위해서는 탄수화물의 공급원으로 곡류를 주로 섭취하고 섬유소를 적절히 섭취하며 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 피하고 지방과 단백질을 적정량 섭취하며 소금 섭취를 줄이고 술을 피하는 것이 좋다. 우리나라에서 과거에 40~50%를 권고하다가 최근에는 50~60%로 바뀌고 있다. 탄수화물의 증가는 인슐린 감수성을 높이고 우리의 식습관이 가깝지만 혈청지질 특히 중성지방의 상승을 초래할 수 있다. 단백질의 관리에 적절한지는 아직 확립되어 있지 않다.

#### 肥滿

비만 치료의 근본은 식이요법이고 식이요법의 원칙은 식품섭취를 제한하고 열량소모를 증가시킴으로써 열량섭취가 소모보다 적어서 체내에 축적된 지방으로부터 열량을 공급받아 사용하도록 하는 것이다. 저 열량식이의 경우 1주일에 0.5kg의 체중감소를 위하여 저열량식이를 할 경우 여자는 하루에 1200Kcal 남자는 1500-1800Kcal의 영양을 섭취하면 된다. 초저열량식이의 경우 하루 400-800Kcal의 초저열량식이와 의학적인 감독을 병행한 집중적인 프로그램을 시행한다.

#### 24. 家庭醫學<sup>29)</sup>

##### 너졸중 환자의 식이요법

염분은 10g이하로 제한하고 포화지방산인 동물성 지방을 적극 삼가 해야 하지만 다가불포화지방산인 식물성 기름은 비만증이 없는 한 괜찮다. 단백질 섭취원으로서의 기름기가 적은 쇠고기 닭고기 흰빛의 생선고기 콩 두부 등이 좋다. 비만증에는 체중 1kg당 25kcal~30kcal로 칼로리를 제한한다.

25. 東醫再活醫學科學<sup>30)</sup>

肥滿이란 過剩體重의 狀態를 말하는 것이 아니라 代謝障碼로 인해 體內에 脂肪이 過剩蓄積된 狀態를 말한다. 즉 칼로리 섭취가 身體活動과 成長에 필요한 에너지 보다 超過되어 中性脂肪의 形態로 脂肪組織에 過剩蓄積된 熱量 不均衡의로 일어난다. 韓醫學에서는 肥滿症에 대해 《素問·通評虛實論》“肥貴人 卽 高粱之疾也”라고 原因에 의한 간단한 定義를 最初로 言及 하였다. 肥滿은 高血壓, 動脈硬化, 心筋梗塞 等の 心臟血管系疾患, 腎臟障碼, 糖尿病, 肺疾患 等の 慢性疾患에 대한 頻度を 增加 시키고 生理的 機能을 低下시킬 뿐만 아니라 日常生活을 萎縮 시킨다는 것은 이미 알려진 사실이다. 특히 젊은 年齡群의 심한 肥滿症 男子의 死亡率은 正常群에 비해서 12배 가량 높고 나이가 들면서 減少하는 것으로 되어 있으며 心臟血管系 疾患이 가장 흔한 死因이 되고 있다,

III. 總括 및 考察

韓醫學에서 水穀은 人體의 生命을 維持하는 物質의 基礎이며 後天의 本이며 生命活動의 源泉이다. 《素問·平人氣象論》에서는 “人以水穀之本故人絕水穀卽死”라 하여 飲食을 人體의 生命維持의 根本으로 삼았다. 또한 周나라의 食醫制度에서 볼 수 있듯이 飲食을 중시 했음을 알 수 있다. 이와 같이 基本的으로 韓醫學에서는 飲食을 藥物과 따로 생각하는 것이 아니라 飲食이 곧 藥物이고 藥物이 곧 飲食이라는 藥食同源의 概念을 갖고 있다 하겠다. 《素問·藏氣法時論》에서는 “毒藥攻邪 五穀爲食 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 以補精益氣 此五者 有 辛酸甘苦鹹 各有所利 或散或受 或緩或急 或堅或軟 四時五臟 病隨五味所宜也”라 하여 藥物과 飲食이 모두 五味를 가지고 있고 사람은 飲食을 攝取하여만 生命을 維持하는 精氣를 얻을 수 있고 五味가 가지고 있는 各各의 特性에 의하여 疾病을 治療한다 하였다.

韓醫學的 食餌療法의 原理는 人體를 小宇宙 또는 小天地라고 하여 이것은 人體의 原理가 宇宙의

原理와 一致한다는 것이다.<sup>31)</sup> 이것은 韓醫學的 食餌療法도 人體와 自然과의 造化를 目標로 삼고 “順應四時” “飲食有節” “五味造化” “寒溫中的” 等の 實踐的 方法을 提示하였다. 飲食有節이란 食養에서 강조하고 있는 대표적인 것으로 過量의 飲食을 攝取함으로 發生하는 弊를 豫防하고자 항상 一定量을 攝取할 것을 권하는 內容이다. 또 順應四時와 寒溫中的은 飲食의 溫度를 自然의 原理에 順應 해야 한다는 것이다. 이것은 飲食이 갖고 있는 氣味가 溫度의 變化에 따라 이루는 變化를 意識하는 것으로 이와 함께 위생적인 食事を 強調한 것이다. 五味造化는 韓醫學的 食餌療法의 目標로 陰陽五行이 그 基本을 이루고 있는데 《素問·至眞要大論》에 “辛甘發散爲陽 酸苦涌泄爲陰” 이라 하여 五味를 陰陽으로 구분하여 辛甘한 食品을 陽性으로 酸苦한 食品을 陰性으로 구분하였다. 또한 五味와 五行의 關係를 食餌療法에서도 고려해야 하는데 《素問·陰陽應象大論》에서는 “木生酸 火生苦 土生甘 濕生辛 水生鹹” 이라 하여 五味에 대해 말하였고 辛勝酸 酸勝苦 甘勝鹹 鹹勝苦 苦勝辛의 五味의 相勝關係에 대해 敘述하여 五味와 五行의 不可分의 關係를 敘述 하였다.<sup>32)</sup> 따라서 飲食의 五味도 五行의 相生 相克의 法則下에 藥物과 같은 氣味の 範圍에서 벗어나지 못한다. 따라서 韓醫學에서 食餌原理는 五臟과 病機의 特異性을 考慮하여 五味를 선택하여야 하며 五味 五色 五臭 五畜 五穀 五果 五菜 等과도 相互 聯關 關係 表1을 가지고 있음을 認識하여야 한다.

표1

五行	五臟	五官	五色	五味	五臭	五畜	五穀	五果	五補	五體
木	肝	目	青	酸	臊	雞	麥	李	升補	筋
火	心	舌	赤	苦	焦	羊	黍	杏	清補	脈
土	脾	口	黃	甘	香	牛	稷	棗	淡補	肉
金	肺	鼻	白	辛	腥	馬	稻	桃	平補	皮
水	腎	耳	黑	鹹	腐	猪	豆	栗	溫補	骨

반면 西洋醫學에서는 食餌療法의 原則으로는 人體에 필요한 40여가지의 營養素의 攝取와 總熱量의 調節, 3代營養素의 均衡있는 配分 및 비타민과

無機質의 適切한 供給을 통한 알맞은 營養을 攝取 等 調節爲主의 食餌療法을 시행하고 있다.<sup>5)</sup>

최근 國民 食生活의 西歐化 傾向과 아울러 熱量의 過多攝取와 運動量의 不足 등으로 肥滿症의 發生뿐만이 아니라 糖尿病 高血壓 高脂血症 心臟疾患 等の 發病이 增加하고 있으며 이와 같은 疾患들이 中風의 危險因子 임에도 불구하고 西洋醫學의인 千篇一律의인 食餌療法만이 시행되고 있는데 中風 自體에 對한 食餌療法이라기 보다는 中風危險因子<sup>5)</sup>인 高血壓 高脂血症 心臟疾患 肥滿 糖尿 等に 對한 食餌療法으로 食鹽攝取 制限을 통한 高血壓의 豫防, 알코올과 콜레스테롤의 制限을 통한 高脂血症의 豫防, 低熱量食을 통한 肥滿의 豫防 等이 西洋醫學의인 食餌療法이라 할 수 있겠다.

이와 같은 현실에서 中風患者의 食餌療法에 있어 韓醫學의 中風患者 食餌療法에 關한 文獻은 그리 많지 않다. 그러나 劉河間은 “凡濕生痰痰生熱熱生風”이라 하여 中風의 原因을 濕, 痰, 熱 등으로 삼았으며 또한 《東醫寶鑑》<sup>13)</sup> 《肥人多中風》에서와 같이 “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 하여 肥人 즉 肥滿이 中風에 危險因子 임을 확실히 하였다. 그러한 肥滿의 原因에 대해 《素問·通評虛實論》에 肥貴人 卽 膏粱之疾也라 하였고 《素問·奇病論》에는 人必數食甘美而多肥也. 肥者令人多熱이라 하였으며 《素問·異法方宜論》에서는 其民華食而脂肥라고 하여 肥滿이 甘味와 高熱量食品 等을 過剩攝取하거나 자주 먹음으로써 發生한다고 하여 이러한 肥滿의 原因을 食品과 聯關 짓고 있다.

이러한 中風의 原因들 다시 말해 濕, 痰, 熱과 肥 等を 가지고 類推해보면 韓醫學의인 中風 治療法은 清熱 祛濕 利尿 益氣 清肝의 方法을 利用 해야 할 것이며, 이러한 治法으로 적합한 食品들은 《素問·藏氣法時論》에서 五穀爲食 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 의 文장으로 判斷해보면 五穀의 氣味가 주로 胃陽의 基礎가 되며 五果 五畜 五菜가 氣味의 胃陽機能을 돕는다는 意味로 五穀과 五果가 食餌의 基本이 됨을 알 수 있으며 穀類의 本草는 《東醫寶鑑》에 土德의 中和之氣를 받아 味가 甘하고 性이 和平하여 人體를 大補하므로 久食

하여도 무리가 없어 人類의 主要한 食糧이 되고 있다고 하였다.

果類는 《素問·藏氣法時論》에서 言及한 “五穀爲食 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 以補精益氣”라 하여 果類가 穀類에 이은 두 번째 에너지원이라 할 수 있으며 果類의 本草는 대부분 甘味를 基本으로 하여 酸味나 澁味를 가지고 있는 경우가 많은데 收斂作用과 胃液刺戟 效果, 消化力의 補助效果와 益氣培力 消食化胃 祛痰 收斂生津의 效能을 가지고 있는것도 이와 같은 氣味 때문이다.

이러한 穀類와 果類 중 中風 治療에 多用하는 食品으로 穀類에는 粟 黍 稷 粱 麥 菽 豆 綠豆 等이며 果類는 棗 大棗 柿 蘋果 梨 橘 橙 柚 等이며 이들의 氣味는 표2, 표3과 같고 이러한 食品들을 分析해 보면 薏苡仁은 性冷味甘한 藥으로 健胃 益脾 補肺 清肝 清熱 除濕 消腫 消渴 風熱拘急 等の 萬病에 效力이 있다고 하며 특히 癌 高血壓 糖尿에 사용된다 하였으며 그 성이 降하고 滲利를 잘한다 하겠다.<sup>33)34)</sup>

粳米는 氣薄味甘淡 하고 陽中之陰이며 滲濕과 下行의 作用이 있으며 百節俱風과 風虛를 治한다 하였다.

표2

	性	味	氣	歸經
粳米	平	甘苦	氣薄	肺 心 脾
糯米	溫,寒	酸甘苦	氣薄	脾 胃 肺
大麥	溫,微寒	鹹	氣薄	腎 脾
小麥	微寒,冷	甘	氣薄	腎 脾
赤小豆	平	甘酸平	氣薄	心 脾 腎
綠豆	寒	甘鹹	氣薄	肝 腎 脾
薏苡仁	微寒	甘	氣薄	脾 腎 膀胱

표3

	性	味	氣	歸經
大棗	溫平	甘	氣薄	肺 心 脾
포도	溫平	甘酸	氣薄	腎 心 膀胱
밤	溫	甘酸	氣薄	脾 腎
배	寒	甘微酸	氣薄	心 脾 胃
갯	少溫	甘	氣薄	心 脾
은행	平	甘苦澁	氣薄	肺 腎 脾
오얏	微溫	甘酸	氣薄	脾 腎

大麥은 性溫 微寒 微鹹 하며 주로 暑渴을 治療 하며 除熱 調中 益氣하여 虛劣을 補하고 血脈을 強壯케 하고 五臟을 充實히 하며 顔色을 좋게 하며 頭髮不白하고 不動風氣하고 穀食을 잘 消化시키고 脹滿과 泄瀉를 治療한다 하였으며<sup>15)</sup> 小麥은 가을에 播種하여 겨울과 봄을 지나 여름에 거두어 들이는 곡식으로 五穀中 가장 귀한 穀食으로 性이 微寒하고 除煩渴 止渴咽喉 利小便 養肝氣 養心氣 등의 效果가 있다.<sup>13)</sup> 赤小豆는 性平 味甘酸 하며 下氣行水 清熱解毒의 作用이 강한 食品으로 熱이 많은 경우에 多用하며 그 외 止渴解酒 通乳下胎의 效能이 있다.<sup>35)</sup>

黑豆는 肥滿症이나 血管障礙가 전혀 없을 뿐 아니라 解毒作用과 破瘀血作用이 뛰어나며 韓醫學의 으로는 乾燥한 곳에서 잘자라므로 火土의 氣가 많다고 하며 黑豆는 腎經에 작용하여 肝腎을 補하고 風을 없애며 解毒作用이 있다고 하겠다.<sup>33)</sup>

綠豆는 性寒無毒 味甘하며 陰氣를 稟하고 心,胃經에 入하고 解毒 解熱作用이 탁월하고 더위를 없애며 糖尿病 환자에게 좋은 效果를 보이기도 한다.<sup>33)</sup>

또한 果類中 배는 맛이 달고 맵으며 性冷 無毒하며 胸中의 熱을 해하고 咽痛 口渴 咽乾 등의 증상에 多用되며 고혈압 喘息 眩暈 등에도 多用된다.<sup>33)</sup> 銀杏은 氣薄味厚 하며 性이 淸하고 收斂하는 作用이 강하여 定喘祛痰의 要藥이다.<sup>34)</sup> 大棗는 火德을 받아 心을 補하고 精神을 安靜시키며 脾胃를 補하고 暑邪로 인한 渴症과 降壓作用이 있다 하겠다. 腹痛 痢疾 口內炎 高血壓 등에 사용된다.<sup>33)</sup>

栗은 性溫味鹹하고 補腎固精의 作用이 있으며 健脾胃 作用이 있다.

포도는 性平味甘하고 濕痺를 治하며 益氣消腫의 作用이 있으며 心悸盜汗 風濕痺痛 淋瀝 浮腫 등에 사용된다.<sup>16)</sup> 잣은 味甘하고 性平 하며 轉爲淸腸 淸熱潤腸의 止咳潤肺 등의 作用이 있다.<sup>33)</sup>

中風에 頻用되는 穀類와 果類를 分析한 結果 그 性은 寒하거나 微溫 하여 淸熱의 效能이 있고 味는 甘淡하거나 微酸하여 健脾 益氣 利水 消腫 生津止渴의 作用이 있으며 대개 陽中之陰에 屬하여 下降하고 收斂하는 作用의 本草들이 대부분이었다.

이상에서 살펴본 바에 의하면 韓醫學의 食餌療法은 醫食同源에 基礎하여 陰陽五行의 理論에 따라 氣味論을 바탕으로 하여 穀類와 果類를 中心으로 하였으며 西洋醫學의 食餌療法은 總熱量의 調節과 3代營養素의 均衡있는 배분 등 調節爲主의 食餌療法을 施行 하였다.

中風患者에 있어서도 서양의학은 저염식 저지방식 저칼로리식 등<sup>1)</sup>으로 調節한데 反하여 韓醫學의 인 食餌療法에 이용된 穀類와 果類를 分析 해 본 結果로는 性은 微寒하고 味는 甘微酸 하며 대개 陽中之陰으로 下行하며 氣는 薄하며 淸熱 利水 健脾 益氣의 效能을 가진 穀類와 果類 등으로 구성된 食品을 사용 했음을 알 수 있다.표4

따라서 중풍 환자에 있어서 쌀 보리 검은콩 녹두 울무 밤 배 잣 은행 오얏 등으로 구성된 식이 요법을 사용 할 수 있다.

표4

	허용 식품
高血壓	신선한 어육류 채소류 소금이 첨가되지 않은 냉동육류
糖尿	싱싱한 채소 과일등 전곡류(현미 잡곡밥)
高脂血症	두부류 콩류 저지방우유 저지방 요구르트 굴 광어
韓醫學的 中風食餌療法	쌀 보리 검은콩 녹두 울무 밤 배 잣 은행 오얏

#### IV. 結 論

腦卒中 食餌療法에 對한 文獻의 考察을 한 결과 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 韓醫學의 食餌療法의 原理는 醫食同源을 바탕으로 하여 陰陽五行의 原理와 氣味論을 근간으로 구성된다.
2. 西洋醫學의 인 食餌療法은 總熱量調節과 均衡있는 營養攝取를 통한 調節爲主의 食餌療法을 重視하였다.
3. 腦卒中의 西洋醫學的인 食餌療法은 低鹽食 低脂肪食 低칼로리식이었으며 韓醫學的인 食餌療法은 穀類와 果類를 中心으로 寒熱溫

涼 酸苦甘辛鹹의 성미와 기미 색을 중심으로 구성되었다.

4. 腦卒中의 韓醫學의 食餌療法에 利用된 穀類와 果類를 分析한 結果 性은 微寒하고 味는 甘微酸 하였으며 그 性이 下降하고 氣는 陽中之陰으로 氣薄하였으며 清熱利水 健脾 益氣의 效能이 있는 것으로 나타났다.

### 參 考 文 獻

1. 전국의과대학교수 共譯 : 오늘의 진단 및 치료, 서울, 한우리, 1999, pp.67~71.
2. 대한신경외과학회 : 신경외과학, 서울, 대한신경외과학회, 2000, p.275.
3. 金慶曉 : 高血壓의 四象醫學의 治療法, 大韓韓醫學會誌, 14(2), 1993, pp.35-37.
4. 李文鎬 外 : 內科學, 서울, 금강출판사, 1986, pp.77~81, pp.1502~1151.
5. 서울대학교 의과대학 내과학교실 : 최신지견 내과학, 서울, 군자 출판사, 1997, pp.148~149, pp.188~190, pp.792~794, pp.859~861.
6. 고기숙 : 五穀食餌가 高脂血症 高尿酸血症 및 糖尿性 肝 代謝酵素系에 미치는 影響, 大韓再活醫學會誌, 8(2), 1998, pp.59~70.
7. 천렌카이 : 中國食餌療法理論 變遷思, korean j. dietary culture, (13)2, 1998, pp.33~48.
8. 王琦 外 編著 : 素問今釋, 北京, 人民衛生出版社, 1981.
9. 河北醫學院 校釋 : 靈樞經校釋, 서울, 一中社 1982.
10. 朱丹溪 : 格致餘論, 東垣十種醫書, 서울, 大星文化社, 1983, pp.470~477.
11. 大田大學校 韓醫科大學 제 5기 卒業準備委員回 編譯 : 東垣 脾胃論 譯釋, 서울, 大星文化社, 1994, pp.59~62.
12. 李挺 : 醫學入門, 서울, 大星文化社, 1989.
13. 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1994.
14. 中國中醫研究院廣安門醫院 : 實用中醫腦病學, 北京, 學苑出版社, 1993, pp.54~55.

15. 李時珍 : 本草綱目, 北京, 人民衛生出版社 1982.
16. 陶弘景 : 神農本草經, 太元 山西科學技術出版社, 1991.
17. 陶弘景 : 名醫別錄, 北京, 人民衛生出版社, 1986.
18. 徐大椿 : 金定四庫全書(53) 神農本草經疏, 서울, 정담, 1995, pp.557~560.
19. 王好古 : 湯液本草, 서울 大星文化社, 1996.
20. 唐慎微 : 金定四庫全書(8) 證類本草, 서울 정담, 1995, pp.324~340.
21. 楊東喜 : 本草備要解析, 臺灣, 國興出版社, 1980, pp.238~241.
22. 曹元宇 輯注 : 本草經, 上海, 上海科學出版社, 1982, pp.43~49.
23. 趙學敏 : 本草綱目合遺, 北京, 人民衛生出版社, 1983, pp.345~348.
24. 汪昂 : 本草備要 台北 大方出版社, 1975, pp.45~49, pp.123~128, pp.150~153.
25. 雷公 : 雷公炮炙論, 一中社, 1985, pp.18~19, pp.113~115.
26. 吳儀洛 : 本草從新, 서울 杏林出版, 1989, pp.34~36, pp.45~48, pp.50~52.
27. 徐大椿 : 金定四庫全書(53), 神農本草經百種錄, 서울, 정담, 1995, pp.557~560.
28. 賈銘 : 隨息居飲食譜, 北京, 人民衛生出版社, 1988, p.34.
29. 의학교육연수원편 : 家庭醫學, 서울대학교 출판부編, 1998, pp.78~79.
30. 全國 韓醫科大學 再活醫學科教室 편 : 韓方再活醫學科學, 서울 書苑堂, 1995, pp.570~571.
31. 李正來 : 東洋醫學原理, 서울, 은누리출판사, 1988, p.21.
32. 李尙仁 : 本草學, 서울, 修書院, 1981, p.40.
33. 우석대학교 제 7기 졸업준비위원회 : 민간약도 한약이다, 서울, 木과 土, 2000., pp.22~23, p.33, pp.45~47, pp.60~62.
34. 申佶求 : 申氏本草學, 서울, 壽文社, 1987.
35. 沈相龍 : 藥用飲食物百選, 保健新聞社, 1990, pp.344~346.