

韓方 食餌論에 대한 文獻的 考察

文重元 · 宋泰元 · 吳旼錫*

Abstract

Literatural study on Dietary Treatment in Oriental Medicine

Mun Jung-won, O.M.D., Song Tae-won, O.M.D., Ph.D., Oh Min-seok, O.M.D., Ph.D.

Dept of Rehabilitation of Medicine

College of Oriental Medicine, Daejeon University, Daejeon, Korea

Good health and longevity is the goal of huamn beings. Recently, 'Dietary treatment' has become influential as one of the means for it in western medicine. Whereas in oriental medicine, 'Dietary treatment' was not recognized as therapeutic method but care of health.

in this paper, the viewpoints of 'Dietary treatment' in oriental and western medicine was compared and searched for new possibilities in oriental medicine.

And the results were as follows.

1. In oriental and western medicine, food was obviously recognized as a source of nourishment. and moreover oriental medicine took even a human soul into consideration.
2. Western medicine made much of nourishment and was analytical and therapeutic-centered. on the other hand, oriental medicine took a serious view of prevention and care of health.
3. Oriental medicine considered that intake of food was a adoption of Gi(氣) and then it helped a circulation of Gi and beneficial for the production of Jeong(精).
4. The principles of diet in oriental medicine was reasonable combination of food, balance of Oh-Mi(五味), temperance of food and intake by physical constitution.

I. 緒論

飲食은 그 나라와 그 時代의 문화적 수준을 평가하는 대표적 기준 중의 하나로 예로부터 東洋醫學에서는 “藥食同源”이라 하여 飲食을 건강을 유지하고 疾病을 豫防하는 중요한 수단으로 인식하고 있었다.

養生法이라하여 時間養生, 精神養生, 運動養生, 起居調攝養生, 食餌養生¹⁾등으로 분류하여 장수와 건강의 방법을 추구해 왔다. 여러 양생법 중에 食餌養生은 매우 중요한 방법 중의 하나로 연구되어 《漢書·鄼食其傳》에 ‘民以食爲天²⁾’이라 하여 식이요법이 사람 사는데 가장 중요한 요소임을 이야기하고 있으며 의학서적인 《黃帝內經》³⁾과 전문 양생서인 《藥性延命錄》, 《老老恒言》 등에서 식이요법에 관해 언급하고 있다.

* 大田大學校 韓醫科大學 再活醫學科學敎室

현존하는 食療에 관한 최초의 醫書인 孫思邈의 《千金要方·食治編》⁴⁾에서는 飲食을 적당하게 먹어 필요한 營養을 충분히 섭취하는 것이 健康과 肉體的, 精神的 疾病의 豫防에 根本이 되며 良醫는 疾病을 대함에 있어 飲食에 의한 調節을 우선하고 부득이한 경우에만 藥物治療를 권한다고 기록하여 “藥食同源”의 중요성을 뒷받침하고 있으며 또한 食療法이 藥物療法보다 우선함을 밝히고 있다.

이에 한방의 식이요법에 관한 역사와 방법, 특징을 검토함으로써 현대질환의 새로운 치료의 가능성을 살피고, 한방의학적인 접근을 통한 과학적인 음식섭취의 방법을 제시하는 계기를 삼으려고 한다. 동양전래의 양생법은 노령화 사회로 향하는 현대사회에 있어서 예방 의학적인 일차보건의료에 가장 효과적인 수단으로 활용될 수 있을 것이다.

II. 本論

1. 東醫學 食餌療法에 對한 考察⁵⁾

1) 食餌養生의 歷史

食餌養生은 오랜 역사를 가지고 있다. 《禮緯 含文嘉》에 火食함으로써 질병을 치료했다는 고사가 있는데 飲食養生의 萌芽라 할 수 있다. 기원전 16세기, 商代에는 요리에 정통한 伊尹이 있었고 《漢書藝文志考證》에는 “湯液經出於商伊尹”이라는 기록이 보인다. 伊尹은 요리하는 과정에서 음식물이 질병을 예방, 치료하고 인체를 健康하게 한다는 것을 발견하고 《湯液經》을 편찬하였다고 전해지는데, 이는 당시에 이미 음식의 의료보전 작용을 인식하고 있었음을 나타내는 기록이다.

또한 先秦 諸子百家的 저작 중에도 음식을 통하여 질병을 예방하는 내용이 상당부분 언급되고 있다. 老子는 《道德經》에서 “甘其食 美其服 安其居 樂其俗”이라 하여 음식을 養生의 첫머리에 놓았다. 또한, 莊子는 “五害”를 제거해야 한다고 지적하였다. 즉 “五味濁口, 便口厲爽”이라고 하였으니, 이는五味가 지나치면 인체에 해롭다는 뜻이다. 莊子는 “五害”를 제거해야만 비로소 마음이 평

정되고 맑아져서 장수할 수 있다고 보았다. 孔子는 음식양생에 있어서 위생을 보다 중시하였는데 《論語·學而》에서는 “君子 食無求飽 居無求安”이라 하였고, 《論語·鄉黨》에서는 “食不壓精 膾不壓細 食饅而歸 魚餃而肉敗不食 色惡不食 臭惡不食 失飪不食 不時不食”이라 하여 식품의 精細, 烹調, 得當, 進食하는데 따른 定時, 變色되고 變味되어 腐敗, 變質된 음식의 不攝取 등을 상세히 다루어 음식위생으로 질병을 감소시키고 건강을 증진코자 하였다. 《周禮·天官》에는 가정 내에 전문적인 營養醫生이 있어 “六飲 六膳 百醬” 등 다방면의 음식문제를 지도하고 동시에 時을 감안하여 계절에 따라 음식을 안배하고 配膳을 관리하여 음식의 宜忌 등을 살피 시행토록 했다는 내용이 기재되어 있는데 당시에 이미 음식양생의 작용을 상당히 높은 지위에 올려 놓았다는 것을 알 수 있다.

《黃帝內徑》³⁾에서는 先秦의 養生思想을 흡수하여 음식의 조화를 통한 질병 예방의 원칙과 그 실시방법을 명확하게 제시하고 있다. 예를 들면 《素問·臟氣法時論》에서 “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”라고 하였다. 아울러 음식을 먹는다는 반드시 그 절도가 있어야 함을 언급하였는데 《素問·痺論》에 “飲食自倍 脾胃乃傷”이라고 하였다. 또한 《素問·生氣通天論》에서는 “膏粱之變 足生大疔”이라 하여 맛좋은 음식물만 먹는 것을 절제함으로써 痰이 생기고 火가 妄動하여 병변이 발생하는 것을 예방해야 함을 경고하고 있다. 동시에 五味의 조화에 주의하고 편식해서는 안 된다고 강조하면서 “謹和五味 骨正筋柔 氣血以流 腠理以密 如是即骨氣以精 謹道如法長有天命”이라고 하였다. 이러한 論述은 모두 음식물의 섭취에 절도가 있고 貪食과 偏食을 피해야만 비로소 건강한 상태를 유지하고 또한 질병을 예방할 수 있음을 뜻한다.

長沙의 馬王堆 무덤에서 출토된 《五十二病方》에는 食方 혹은 食補에 사용되는 많은 종류의 음식물이 기재되어 있는데, 그 내용이 전체 약물의 삼분의 일을 차지하고 있다. 이는 秦漢代 醫家들이 이미 음식조양을 매우 중요시하였음을 실증하는 기록이다. 《神農本草經》⁶⁾에는 모두 85종의

약물들을 上中下 三品으로 나누어 수록하고 있는데 上品은 養命하고 中品은 養性한다고 설명하고 不老延壽할 수 있는 광물성 약물을 소개하였다. 東漢의 張仲景은 《金匱要略》⁷⁾에서 “凡飲食滋味以養于身 食之有妨 反能爲害 … 若得宜則益體 害則成疾 以此致危”라고 하여 飲食과 養生과의 관계를 특별히 강조하였으며 養生學의 중요 서적인 梁代 陶弘景의 《養性延命錄》과 晉代 葛洪의 《抱朴子·內篇》에서도 특히 음식양생을 중요시하여 설명하고 있다.

특히, 孫思邈은 《千金要方》⁴⁾과 《千金益方》에서 “安身之本 必須于食 救疾之道 惟在于藥 不知食宜者 不足以全生 不明藥性者 不能以除病 故食能排邪而安臟腑”라 하여 食療, 食養學의 기초를 세웠으며 “不欲極飢而食 食不可過飽 不欲極渴而飲 飲不可過多 飽食過多 卽結積聚 渴飲過多 卽成痰癰”이라고 하여 양생하는 사람은 특별히 주의하여 반드시 少食을 강조하고 생활조건이 개선되었다고 해서 過食하여 음식으로 인해 생명을 단축시키는 결과를 초래해서는 안 된다고 당부하였으며 “飽食卽臥乃生百病”, “食勿大言”, 《養生枕中方》에 “食止 行數百步 大益人”이라고 하여 식사후의 생활습관의 중요성도 이야기하였다.

이 시기에는 食餌養生에 대한 이론이 정립되는 시기로 볼 수 있으며 식이 양생의 중요성에 대해서 여러 醫書와 文獻에서 강조하고 있음을 알 수 있다. 또한, 식이 양생이 여러 양생법과 함께 중요 양생법 중의 하나로 간주되고 있음을 확인할 수 있다.

宋元시대에는 음식양생의 이론과 응용 모두가 전면적으로 발전하였으며, 과거시험에도 양생 전문과목이 나타났다. 宋代에 皇室은 방대한 의학서적인 《太平聖惠方》을 편찬하였는데, “若能食平疴適性遺疾者 可謂良工”이라 하여 음식을 잘 이용하는 것을 의사의 매우 중요한 덕목으로 생각하였으며, 그 속에는 28종의 질병에 대한 식이요법, 즉 각종 영양이 풍부한 음식물을 배합하여 粥을 만들어서 건강을 유지하고 질병을 예방하는 방법들을 소개하고 있다. 또한 產母에게 적당한 음식으로 卵類나 닭, 생선 등이 있는데 이것들을 섭취

하여 건강하게 태아를 자라게 하고 동시에 질병을 예방하는 방법을 수록하였다. 宋代의 陳直이 지은 《養老壽親書》와 元代 鄒衍의 《壽親養老新書》 등은 모두 老人衛生保健에 관한 전문서인데 정신 수양 및 신체 단련을 주장하는 것 외에도 음식조절을 매우 중시해서 노인의 건강유지에 음식조리를 첫째로 삼고 있다. 《壽親養老新書》에서는 “主身者神 養氣者精 益精者氣 資氣資食 食資生民之天 活人之本也”라 하여 음식이 精, 氣, 神의 영양기초임을 명확히 지적하고 있으며 “高年之人 眞氣耗竭 五臟衰弱 全仰飲食爲資氣血”이라 하여 노인에게 있어서 飲食調補의 중요성을 강조하고 있다.

이러한 논술들에는 당대의 食餌養生思想이 담겨 있으면서 개인의 독특한 견해도 함께 들어 있어서 후대의 老年飲食保健에 지대한 영향을 미쳤다. 元代的 飲膳大家였던 忽思慧는 《飲膳正要》를 지어 최초로 본격적인 飲食保健理論을 정립하였는데 《飲膳正要》는 모두 3권으로 제 1권은 주로 養生時에 삼가야 할 음식, 妊娠時 삼가야 할 음식, 產母가 삼가야 할 음식, 飲酒時 삼가야 할 음식 등에 관하여 논하고 있으며 제 2권은 湯品, 사계절에 적합한 음식조절, 五味의 偏重, 음식물의 이로움과 해로움 및 각종 질병을 치료하는 食餌療法 등으로 구성되어 있다. 제 3권은 쌀, 잡곡, 짐승, 생선, 과일, 채소 등의 일곱 종류로 크게 나누고 200여 종의 음식물 효능과 조리 방법을 서술하였다. 이 책 속에서 그는 음식물의 다양화를 주장하고 음식의 영양과 위생을 강조하였으며 飲食調養을 양생의 첫째로 삼았다. 忽思慧는 평소에도 음식으로 調養할 것을 주장했다.

金元時代에 와서는 음식양생이 이미 정리되어 독자적인 양생방법의 하나로 정착되었음을 알 수 있으며 실제 식생활에도 활용할 수 있는 부분이 많이 나오고 있다.

明清시기에는 음식양생 저작의 내용이 더욱 풍부해졌으며 수량도 많아졌다. 明代의 저명한 양생가 李時珍은 《本草綱目》⁸⁾을 지어 약물로 쓰이는 대량의 식물들을 수록하였으며, 다양한 종류의 藥膳(약물요리)처방을 수집하였다. 예를 들면, 《本草綱目》⁸⁾에서 69종의 각기 상이한 효과를 지닌

약주를 열거하고 25권에서는 많은 약초를 수록하여 인류보건에 큰 공헌을 하였다. 明代의 李梴은 《醫學入門》에서 이르기를 “不外用食息而爲人所易知易行”이라고 하여 일상의 음식, 기거활동이 바로 보양과 직결된다고 설명하였다. 清代의 曹庭棟은 《老老恒言》五卷을 저술했는데 여기에서 그는 일상의 飲食起居와 生活情志 등의 분야 등을 총괄하여서 편리하고 쉽게 실시할 수 있는 양생방법을 설명하였고 노인들 脾胃기능의 특징을 기술하고 그에 맞는 藥粥을 개발하고 집대성하였다. 葉天士는 《臨證指南》에서 食養을 중시하여 “食物自適者則胃喜爲補”라 하였으며 程國彭은 《保生四要》에서 “一日節飲食 二日慎風寒”이라 하여 음식조절의 중요성을 양생법 중 가장 중요한 양생법으로 소개하였다. 이미 청대에 들어와서는 식이 양생이 양생법 중 가장 중요한 양생법으로 취급되기 시작했으며 더 나아가 구체적인 식생활과 관련된 영양식이나 식습관에 대해서 구체적으로 서술하고 있다.

이러한 식이 양생에 관한 논술은 오늘날에도 여전히 중요한 의의를 지니는데, 이상에서 언급한 것을 종합해보면 역대의 양생가들 모두 식이 양생을 매우 중시했음을 알 수 있다. 백성들이 음식을 하늘로 삼았을 정도로 사람의 모든 생명활동은 음식과 불가분의 관계에 있다고 보고 음식섭취 방법이 적당한가 아닌가의 여부가 사람의 오장육부와 氣血陰陽에 모두 영향을 미친다고 생각하였다. 따라서 과학적인 음식섭취 방법의 강구는 질병을 예방하고 건강을 증진시키는 데 대단히 중요한 의의를 지닌다고 할 수 있다.

2) 음식의 작용

(1) 補充營養

《素問·經脈別論》³⁾에 “食氣入胃 散精于肝 滲氣于筋 食氣入胃 濁氣歸心 滲氣于脈”이라 하였는데 이는 음식물이 진입한 후에 臟腑, 氣血, 筋脈, 四肢, 肌肉 내지는 骨格, 皮毛, 九竅 등을 滋養하는 작용이 있음을 명확히 지적해 낸 대목이라 하겠다. 음식이 위로 들어가면 胃의 消化吸收와 脾의 運化作用을 거친 연후에 全身으로 輸布된다.

그 중 精華는 肝으로 散布되고 그 이후 肌肉으로 浸淫되어 滋養하고 또한 食氣가 心으로 들어가면 精氣가 脈으로 浸淫되어 心臟, 血脈을 充營하게 된다. 인체에 작용되는 영양이라는 것이 飲食源에서 유래하는 까닭에 부단히 음식이 보충되어야만 정상생리기능을 유지할 수 있다. 그런데 음식물의 歸經은 맛에 따라 각기 다를 수밖에 없다. 《素問·至眞要大論》³⁾에 보면 “五味入胃 各歸所喜 故酸先入肝 苦先入心 甘先入脾 辛先入肺 鹹先入腎 久而增氣 物化之常也”라 하여 음식물에 五種의 맛이 있고 작용점이 각기 다를 것을 설명하고 있다.

(2) 精, 氣, 神의 營養基礎

《素問·陰陽應象大論》³⁾에 “味歸形 形歸氣 氣歸精 精歸化”라 하여 음식이 入胃하면 형체를 영양하는 외에 眞氣를 충실케하고 다시 精華로 化生되어 元神을 養한다고 說하고 있다. 東醫學에서는 인체에서 가장 중요한 물질기초를 精, 氣, 神이라 인식하여 이를 三寶라 칭하고 있는데 精은 후천적으로는 水穀의 精微에서 化生되는 것으로서 인체가 각종 활동을 할 수 있는 물질기초가 되고 氣는 수곡의 精氣와 자연계의 大氣를 흡입하여 양자가 합병됨으로써 이루어지는 것으로 인체의 일체 생리기능의 주요 물질기초가 되는 것이며 神은 인체의 일체 정상활동의 개괄이다. 인체의 영양이 充盛하면 精과 氣가 충족해지고 또한 神도 자연스럽게 건강해진다. 그래서 《壽親養老新書》에서는 “主身者神 養氣者精 益精者氣 資氣資食 食資生民之天 活人之本也”라 하여 음식이 精, 氣, 神의 영양기초임을 명확히 지적하고 있다.

(3) 豫防作用

음식물의 인체에 대한 滋養작용은 本身에 있어서는 가장 중요한 예방 침경이기도 하다. 음식의 합리적인 안배는 인체의 영양을 보충하고 오장기능을 왕성하게 하여 흡사 《素問·刺法論》³⁾에서 “正氣存內 邪不可干”이라 한 내용과 유사하다. 음식이 충족하고 영양이 풍부하면 인체정기가 왕성해져 자연계 변화에 적응하는 능력이 증대되므로 外邪의 침입을 능히 방어해 낼 수 있어 건강을 유

지할 수 있다. 음식은 또 인체의 음양평형을 조정할 수 있는데 《素問·陰陽應象大論》³⁾에 “精不足者 溫之以氣 形不足者 補之以味”라 하여 인체음양의 성쇠에 근거하여 이에 상응하는 음식을 선택하여 섭취하면 평형을 잃은 음양을 조정하여 질병발생을 방지할 수 있음을 보여주고 있다. 현실적으로도 우리는 동물의 간을 사용하여 夜盲症을 예방하고 海藻類를 섭취하여 甲狀腺腫을, 신선한 야채를 섭취하여 壞血病 등을 예방하고 있는데 이를 동의학적으로 形質(陰)不足, 精氣(陽)不足으로 양분하여 이에 적절한 음식물을 선택하여 섭취한다면 더욱 효과적으로 건강생활을 누릴 수 있으리라 본다. 이 외에도 우리는 식물의 특이성 작용을 이용하여 이 식물이 직접 작용하는 어떤 질병을 예방하기도 한다. 예를 들면 葱白이나 生薑 등을 이용하여 外感性 感冒나 冷症을 예방하기도 하고 綠豆나 白扁豆를 이용하여 中暑를, 蓮子肉으로 腸出血을 예방하기도 하며 요즈음에는 울무가 항암작용이 있다 하여 다용되기도 한다.

(4) 益壽抗衰作用

음식이 갖고 있는 益壽延年, 抗衰防老의 작용은 역대 의학에서 십분 중시하는 문제인 바 飲食調攝은 바로 長壽의 길로 가는 중요 요건이라 하겠다. 동의학에서는 음식의 이런 작용이 신체를 補精益氣하여 滋腎強身의 과정을 거쳐 이루어진다고 보고 있다. 精이란 선천적으로 產生되어 후천적으로 길러지며 腎臟에 저장되어 있으면서 五臟을 배양하고 있으므로 精氣가足하면 腎氣가 充盛하고 腎氣가 充盛하면 身體健壯하고 精神旺盛해진다. 그래서 이 精氣는 바로 益壽, 抗衰의 관건이 된다. 이러한 이유로 음식을 섭취함에는 補精益氣하고 滋腎強身作用인 있는 식품을 適宜하게 선택해야 하며 동시에 음식의 조리배합에도 주의를 기울여야 한다. 그래야만 防老抗衰의 목적에 도달할 수 있으리라 본다. 특히 노인들에 있어서는 飲食攝養이 더욱 중요하며 따라서 특별한 주의가 요망된다. 《壽親養老新書》에서는 “高年之人 眞氣耗竭 五臟衰弱 全仰飲食爲資氣血”이라 하여 노인에게 있어서 飲食調補의 중요성을 강조하고 있고 清代 養

生家인 曹庭棟은 《老老恒言》중에서 “老年有竟日食粥 不計頓 飢卽食 亦能體強健享大壽”라 하여 노인들을 粥으로써 調治願養하면 가히 長壽할 수 있으리라 주장하고 아울러 백여 종의 粥을 선보이고 있다.

(5) 治療作用

동양의학에서는 藥食은 同源이라 인식하여 음식과 약물의 한계를 명확히 그어놓지 않고 있으며 음식이 적당하면 약과 마찬가지로 祛邪除病의 효과를 거둘 수 있다고 여기고 있다. 어떤 경우에는 오히려 ‘藥補不如食補’라 하여 신체를 보양함에는 약보다 음식이 더 중요함을 강조하기도 한다. 宋代의 《太平聖惠方》에 보면 “若能食用食平疴適性遺疾者 可謂良工”이라 하여 음식을 잘 이용하여 병을 치료하는 의사를 良工이라 칭하고 있다. 이는 현실적으로도 매우 합리적인 사고방식으로서 질병을 인위적으로 다스리려고만 할 것이 아니라 음식으로 자연 치유력을 향상시켜 무리 없이 건강을 회복시키려는 고차원적인 의료기술이라 여겨진다. 사실 병이란 갑자기 발병하는 것도 많지만 식습관의 잘못으로 오는 경우도 적지 않으므로 동의학적 이론 下에 病症이나 체질에 맞는 음식을 분류하고 개발해서 임상에 응용한다면 예방의학적 차원에서, 환자를 치료하는데서 다같이 국민건강에 기여하는 바 크리라 여겨진다.

3) 食餌療法の原則

(1) 合理的인 飲食配合

음식물의 종류가 매우 많아 여러 종류의 음식물에 함유된 영양성분이 다르기 때문에 여러 가지 식품을 합리적으로 배합하는 것은 당연하다. 인간이 각종 다른 영양 물질로 하여금 인체 생리 기능의 요구를 만족시킴으로서 여러 식품을 합리적으로 배합하는 것은 인체가 섭취하는 모든 식품 종류가 充足되고 太過不及이 없는 것이 적절하다. 이에 대해서 2000년 전에 《素問·臟氣法時論》에서 “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”라고 했고 《素問·五常政大論》에서 설명하기를 “穀肉果菜 食養盡之 無使過之

使其正也”라고 했다. 전체적으로 곡류, 육류, 채소, 과일 등을 기술한 음식의 주요 조성 내용에 따르면 그 중에서 곡류를 위주로 하고, 채소를 먹어 充實하도록 하고, 水果로서 돕는다. 확실히 인체의 합리적 영양을 지키기 위해서는 인간들은 반드시 필요에 근거하여 골고루 섭취하는 다양화된 음식을 먹어야 한다. 다만, 음식물의 합리적 배합은 영양을 골고루 합리적으로 하면 인체 건강에 유익하다. 만약에 몇 종류의 좋아하는 음식만 섭취한다면 기혈음양의 평형이 깨져 질병이 발생한다. 가령 평상시에 食肥甘厚를 많이 먹으면 인체 내에 많은 열이 생기며 심하면 癰疽瘡毒이 발생하게 된다. 그래서 《素問·生氣通天論》에 “膏粱之變 足生大疔受如持虛”라고 말하고 있다. 인체의 음식섭취는 골고루 다양화해야 하며, 편식이나 단일화는 반대한다. 이렇게 특정 음식의 과식 혹은 결핍으로 인하여 발생하는 질병을 방지하고 인체에 많은 영양을 공급한다.

(2) 五味의 調和

음식의 다섯 가지 맛은 酸, 苦, 甘, 辛, 鹹 등이다. 맛에 따라 인체에 대하여 작용이 다르다. 다섯 가지 맛의 조화는 마땅히 인체 건강에 유리하다. 즉, 五味의 過함과 偏食은 건강에 손해를 줄 수 있다. 《素問·至眞要大論》에 “夫五味入胃 各歸所喜 攻酸先入肝 苦先入心 甘先入脾 辛先入肺 鹹先入腎 久而增氣 物化之常也 氣增而久 天之由也”라고 했으며, 《素問·生氣通天論》에 “陰之所生本在五味 陰之五官 傷在五味”라고 했다. 《素問·五臟生成論》에는 이렇게 때문에 “是故 多食鹹 則脈癢泣而變色 多食苦 則皮槁而毛拔 多食辛 則筋急而爪枯 多食酸 則肉而脣揭 多食甘 則骨痛而髮落 此五味之所傷也”라 하여, 같은 맛의 음식은 비록 그 돌아가는 곳의 장기가 증가되더라도 자양작용을 발휘한다. 그러나 크게 편식하면, 또한 해당 장기의 기능이 치우쳐 오장사이의 평형과 협조가 파괴되어 인체를 방해한다.

참고) 四氣와 五味

1) 藥性(四氣)-寒熱溫涼

四氣는 陰陽에 입각한 藥性的 分類體系로 人體에 미치는 生理活性度를 大別하여 네 가지로 表現한 것이다. 여기서 溫熱의 作用은 陽性을 띠며 寒涼은 陰性을 나타내고 있다. 그리고 熱性藥物과 寒性藥物은 그 作用이 強하고 溫性藥物과 涼性藥物은 作用이 緩慢하여 서서히 治愈되는 效果를 얻게 하고 있다.

① 熱性藥物은 藥물의 成長力이 旺盛하고 繁榮하는 氣運이 여름에 適應하여 暢達을 爲主로 하며 發熱, 興奮, 發汗, 刺戟作用을 強力하게 나타내는 藥物을 말한다.

② 溫性藥物은 봄기운에 適用되며 萬物이 所生하는 氣運을 받아 發育을 爲主로 하며 緩和, 強壯, 升提, 補陽, 通經絡, 止瀉, 散寒, 體溫上升, 暖丹田, 祛痰, 安神, 理氣益氣, 行血止汗作用을 나타낸다.

③ 寒性的 藥物은 겨울에 適應하며 萬物이 沈藏하는 氣運을 받아 殺伐을 爲主로 한다. 그러므로 解熱, 消炎, 鎮靜, 降火, 止血, 瀉下作用을 나타낸다.

④ 涼性的 藥物은 萬物이 收斂하는 氣運을 받아 肅清을 爲主로 하여 寒性보다 그 作用이 微弱하여 補陰, 止血, 降火시키고 清熱作用으로 潮熱, 肌熱, 煩熱에 많이 활용한다.

2) 藥味(五味)-酸苦甘辛鹹

味는 단순히 口腔內의 味覺細胞를 통해서 느끼는 것에서만 그치는 것이 아니라 體內에서 生理的 機能을 充進시키기도 하며 減弱시키기도 하고 平衡을 이루는 調節機能을 갖추기도 한다. 그러나 病的인 狀態에 이를 때에 각 藥物의 藥味는 五臟六腑의 有機的인 相關性 속에서 治愈와 豫防的 效果를 效率的으로 유도한다. 이것은 아마도 有效成分의 綜合的인 作用으로 連結시킬 수 있는 것이라 믿어진다.

① 辛味는 體內에 들어가서 助熱, 發散, 利竅, 潤燥, 開腠理, 上升, 發汗, 健胃, 食慾을 增進시킨다. 辛味는 肺氣를 調養하는데 만일 胃氣能이 급격하게 弱化되면 辛味를 投與하여 腠理를 풀어주고 津液의 生成을 促進시켜야 한다. 辛味를 지나치게 服用하면 金氣가 偏勝하여 肝氣가 傷하게 되

므로 筋脈이 弛緩하며 津液의 生成이 이루어지지 않아서 결국 精神이 昏迷하게 된다. 辛味는 主氣하므로 多食하면 心臟이 內空하게 된다.

② 甘味는 體內에서 筋肉의 弛緩作用과 飢餓와 疲勞回復을 풀어주며 潤腸, 發生, 上行, 補氣, 保養, 解毒, 緩和, 止渴生津作用을 나타낸다. 甘味는 脾氣를 調養하는데 만약 肝臟機能이 亢進되면 甘味로서 緩和시켜야 한다. 여기에 緊要하게 要請되는 것이 牛肉, 大棗 등이다. 이 甘味를 過多하게 服用하면 脾氣가 實하므로 결국 心氣는 肺藏으로 轉輸되지 못하여 喘滿을 유발케 된다.

③ 酸味는 체내에 들어가 수렴시키는 작용이 있어 止嗽, 治遺精, 小便不禁, 斂熱, 斂散, 瀉腸, 固澁生津, 泄瀉, 止虛汗하는데 활용된다. 酸味는 肝氣를 調養하는데 만약 心臟의 機能이 解弛해지면 酸味로서 收縮作用을 나타내어 치료하게 된다. 酸味는 主筋하므로 多食하면 小便澀閉症을 誘發시킨다.

④ 苦味는 體內에 들어가서 沈靜, 清熱, 降泄, 堅脆, 燥濕, 消腫, 解毒, 消炎, 養血, 補陰, 瀉火, 瀉下作用을 나타낸다. 苦味는 心氣를 調養하는데 만약 肺氣가 위로 上逆하면 苦味로서 下泄해야 되므로 苦味를 服用시킨다. 苦味를 過多하게 服用하면 心氣가 上盛하여 津液이 胃腸으로 傳受되지 못하므로 胃厚하게 되는 것은 邪氣가 有餘하기 때문이다. 苦味는 主骨하는데 多食하면 變嘔症을 일으킨다.

⑤ 鹹味는 體內에서 柔軟作用을 일으켜 軟堅, 凝結, 沈下하여 治瘰癧癭瘤에 有效한 效果를 얻는다.

以上の五味 외에 淡味를 가진 藥物이 있는데 본래 여기에 속하는 것은 陽에 예속되어지며 滲泄을 위주로 하는 것이 많다. 淡味는 下行, 利竅, 利尿作用이 있다.

(3) 飲食의 節制

음식에는 절제가 있어야 하며, 음식의 定時, 定量, 寒溫이 적절함을 요구한다. 음식 섭취의 정시 문제에 관하여 중요한 것은 일일 삼차의 음식을 섭취하고 고정된 시간에 근거하여 일정한 안배를 하는 것이다. 가령 《상서》의 기록에 의하면 “食哉惟時”라고 하였다. 일반적으로 아침 식사시간은 하루 일과 전이다. 새벽의 빈배에 식사를 하여 비

위를 채워 기력을 키워 일하는데 이롭게 한다. 이렇기 때문에 아침은 과식하지 말아야 한다. 중식은 보통 오전 일과 후 정오 전 식사이다. 이 때에 배고픔을 기다려 식사를 하면 신체가 바라는 바가 된다. 만약에 정오 후에 식사를 하면 쉽게 위가 상한다. 저녁식사는 항상 오후 3-7시전에 해야 하는데 저녁시간이 늦으면 인체의 陽은 藏하게 되고 陰은 盛하게 되어 脾胃의 運化作用이 부족하게 되어 쉽게 음식이 정체되고 소화가 어렵다. 이와 같은 설명은 규정된 시간에 식사하는 것은 음식물이 체내에서 문란함이 없이 소화, 흡수 그리고 전신에 운반이 가능하다. 만약에 시간의 분명함 없이, 아무 때나 식사를 하면 음식이 입을 떠나지 않아 위장 소화 기능의 정상적 규칙을 어지럽게 하여 소화능력을 떨어뜨리고 失調케 하여 식욕이 점점 쇠퇴하여 건강에 손상을 준다.

역대 의가들은 음식량에 대해서는 모두 많은 양이 아닌 약간 적은 양으로 중등도의 배부른 양을 주장했다. 너무 배고프고, 배부른 것은 모두 신체 조성에 해를 줄 수 있다. 《千金要方》에 “不欲極飢而食 食不可過飽 不欲極渴而飲 飲不可過多 飽食過多 則結積聚 渴飲過多 則成痰癖”이라 하였고 《素問·痺論》에는 “飲食自倍 脾胃乃傷”이라 말하고 있다. 음식을 많이 먹거나 짧은 시간에 많은 식사를 하면 반드시 위장의 부담이 가중되어 음식물이 위장에 정체되고, 소화가 되지 않아 위장 기능을 손상시키고 積聚를 발생시켜 질병을 만든다. 또한 항상 음식을 많이 먹으면 소화불량을 일으킬 뿐 아니라 또한 기혈순환의 장애를 일으키고 筋脈을 鬱滯시켜 下痢, 痔疾 등을 유발한다. 음식의 冷熱문제는 음식의 차고 더운 것은 마땅히 중간 정도가 마땅하고 너무 뜨겁거나, 찬 것은 불가하다. 가령, 《靈樞·師傳篇》에 지적한 것을 보면 “飲食衣服 亦欲適寒溫”이라고 했다. 차고 더운 것이 마땅함을 잃으면 직접적으로 비위를 손상할 뿐 아니라, 또한 간접적으로 다른 장기를 손상시켜 질병을 일으킨다. 이런 까닭에 음식의 冷熱의 調和에 주의를 해야 하며, 또한 음식으로 발생하는 질병을 예방하는 조치의 하나이다.

(4) 體質과 症狀에 따른 飲食攝取

1) 전통의학의 체질관점에서 본 체질과 음식
음식을 사람의 체질에 근거하며 변증을 실시하여 조사하는 것이다. <靈樞·邪氣 藏府病形篇>을 보면 “形寒寒飲則傷肺”라고 하였는데, 음식의 섭취도 溫熱한 음식, 청량한 음식 등 사람의 체질에 따라 섭취하는 것이 좋다. 가령 비만한 사람은 痰濕이 많기 때문에 육식이나 油膩한 음식을 적게 섭취해야 한다. 清淡한 음식, 즉 푸른 채소, 瓜果, 菜, 蔬菜와 糟粕한 음식을 많이 복용하면 健脾利濕하여 소화작용을 돕고 또한 지방질의 축적으로 발생할 동맥경화의 발생을 방지한다. 신체가 수척하고 마른 사람은 흔히 陰不足으로 虛熱이 신체 내부에서 발생한다. 마땅히 肥膩厚味와 辛辣燥熱한 식품 즉, 辣椒, 桂圓, 羊肉, 油炸 식품을 적게 먹어야 한다. 체내의 內熱의 발생도와 陰液을 傷하게 하기 때문에 甘潤生津한 음식 즉 稀飲, 湯, 牛奶, 雞蛋, 魚類 등을 많이 먹으며 또한 青菜, 果實 등의 음식을 많이 먹어야 하는 조건이 있다. 또한, 銀耳, 海蔘類 등을 섭취하면 養陰, 清熱을 도와 건강에 좋다.

내열이 많고 찬 것을 좋아하고 더운 것을 싫어하는 陽이 많은 체질은 내열이 많아서 청량한 것을 좋아하고 熱한 것을 싫어한다. 그러므로 辣椒, 姜, 狗肉, 羊肉 등 燥熱한 음식은 적게 먹어야 하며 清熱養陰清淡한 음식 즉 채소, 과일, 녹두죽 등 청열작용이 있는 음식을 많이 먹어야 한다.

虛寒內生으로 따뜻함을 좋아하고 찬 것을 싫어하는 陽虛한 체질은 寒冷한 음식 즉 鴨, 兔肉 등의 肉食, 蓮根, 海帶 등의 채소와 배와 西瓜類의 과일을 적게 먹고 溫性 식품인 辣椒, 桂圓, 葱, 羊肉, 狗肉 등의 식품을 많이 먹어야 한다.

2) 사상체질과 음식

가. 四象體質이란

四象醫學은 東武 李濟馬에 의하여 제창된 우리의 獨創인 醫學이다. 東武는 東醫壽世保元에서 그의 四象醫學을 醫學에 適用하여 四端論에서 “人稟臟理 四不同 名曰 太陰人 肝大而肺 小者名曰 太陰人 脾大而腎小者 名曰 少陽人 腎大而脾小者 名

曰 少陰人”이라 하여 臟腑의 大小에 의한 四象人을 定意하였다. 그리하여 四象醫學의 生理病理를 說明한 東醫壽世保元 臟腑論에서 四象理論에 根據한 四焦論이 提示되고 이러한 四焦論은 內的으로 性情과 病症을 說明하고 外的으로 體型氣象과 容貌詞氣를 規程하는 重要한 理論이다 이러한 四焦論에 根據하여 四象人을 辨證하는 方法은 外貌와 性情 등이 있다.

나. 四象體質鑑別

① 태양인 : 태양인은 그 숫자가 비교적 적은 편이다. 태양인 체질의 여자는 여자임에도 불구하고 전혀 여성스럽지 않고 다른 사람에게 별로 관심이 없다. 선천적으로 흡수능력이 약하며 특히 육식을 하면 구역질을 하거나 토하는 등의 소화장애를 일으킨다. 성격이 급하고 현실적이기보다는 공상을 많이 하며, 과격한 행동을 자주 한다. 기세가 강하고 진취적이며 어떤 일에도 앞장을 서는데 결코 후회를 하는 일이 없다. 여성인 경우, 몸에 아무 병이 없는데도 불구하고 불임증이 있을 수 있기 때문에 체질을 감별하고 나서 체질에 맞는 섭생법을 알아두는 것이 바람직하다.

② 태음인 : 각종 유해물질을 흡수하고 해독하는 간장의 기능이 남들보다 강하기 때문에 대부분의 뚱뚱한 사람들은 태음인에 해당한다. 이들은 입으로 들어가는 것은 무엇이든지 가리지 않고 먹기 때문에 술, 담배, 커피 등 대부분의 기호식품을 좋아한다. 행동이 느리고 욕심이 많아 지식, 음식, 돈 등에 관심이 많으며 무엇이든지 잘 모아두는 경향이 있다. 항상 가슴이 답답하고 자주 두근거린다. 늘 피곤해하며 심폐기능이 약해져서 몸이 잘 붓는다, 충분히 휴식을 취하면 살이 빠지지만 스트레스를 받으면 아무 것이나 잘 먹는다. 이때는 먹어도 별로 포만감을 느끼지 못하기 때문에 하루에 2~3kg 씩 증가하기도 한다 좀더 관대하고 자신이 아닌 다른 사람에게 관심을 갖는 일 예를 들면 사회봉사활동 등을 꾸준히 하는 것이 좋다.

③ 소양인 : 소양인은 위장기능이 항진되어 있고 배설과 성기능에 관계되는 비뇨생식기능이 떨어져있다. 원래 기운이 쉽게 움직이고 행동과 말

이 빠르기 때문에 자주 흥분하고 감정이 격양되는 것이 특징이다. 몸이 건강할 때는 하루에 몇 잔의 커피를 마셔도 잘 견뎌 내지만 30대만 되면 대부분 커피를 줄이거나 끊게 된다. 컨디션이 좋지 않을 때 커피를 마시면 가슴이 두근거리고 마치 술을 마신 것처럼 기분이 허공에 뜬 것과 같은 상태가 되기 때문이다. 소양인은 모든 병의 근원이 화기와 열기로부터 이루어지기 때문에 인삼, 꿀, 커피, 각종 양념류를 피하는 것이 건강을 유지하는데 도움이 된다.

④ 소음인 : 선천적으로 소화기관과 간 기능이 약하다. 이체질의 남자는 여자처럼 섬세하고 감정이 풍부하여 혼자서 속으로 끔끔 앓고 지내는 경우가 많다. 남성적인 힘과 용기가 없기 때문에 술자리에서 조용하며, 자기의 주장을 펴는 일이 거의 없다. 항상 몸이 차고 음식을 매우 천천히 먹는데 좋아하지 않거나 한번 먹고 나서 체했던 음식은 결코 다시 먹는 경우가 없다. 몸집이 가냘프고 섬세하며 미적 감각이 뛰어나다. 은행원, 교사, 미술 및 언론과 관계된 직종에 종사하는 사람이 많다. 대부분 남에게 간섭받기를 싫어하는 직업에 잘 어울린다. 손발이 싸늘하고 말이 없으며 차갑게 보이지만 속마음은 매우 여러 사회적응이 쉽지 않다. 소화가 잘 되면 기분이 좋고 잠을 충분히 자야만 피로가 회복되기 때문에 항상 피로한 얼굴이다.

㉔. 체질별 음식궁합

① 소음인 : 소음인들에게 가장 필요한 음식은 뜨겁고 양기가 많은 것이므로 따뜻하고 양성의 음식을 먹는 것이 좋다. 원래부터 소화기가 약하고 몸이 차기 때문에 찬 음식이나 성질이 차고 서늘한 음식은 피하는 것이 좋다. 소음인들에게 나쁜 영향을 줄 수 있는 음식들은 뷚거나 찌고 굽고, 데우고, 익힘으로써 그 찬 성질을 없애려고 노력했다. 따라서 약을 먹는 중에는 물론이고 평소에도 건강이 좋지 않을 때는 성질이 찬 돼지고기, 녹두음식, 밀가루 음식, 풋과일 등은 먹지 않는 것이 좋다.

먹으면 좋은 음식 - 찹쌀, 차조, 굴, 복숭아,

대추, 보신탕, 노루고기, 염소고기, 닭고기, 벌꿀, 메뚜기, 명태, 조기, 멸치, 민어, 미꾸라지, 갈치, 양배추, 파, 마늘, 생강, 고추, 겨자, 후추, 카레, 양파, 피망

피해야 할 음식 - 냉면, 참외, 수박, 찬 우유, 빙과류, 생맥주, 보리밥, 돼지고기, 오징어, 밀가루 음식

② 소양인들에게 가장 필요한 음식은 차고 음기가 많은 것이므로 차고 음성의 특성을 갖는 음식을 먹는 것이 좋다. 원래 몸에 열이 많아서 병이 발생하기 쉽기 때문에 데우거나 익히는 등불의 힘을 이용한 음식과 약을 피하게 했다. 이 체질의 사람에게는 시원하고 담백한 음식이나 약이 좋다. 그래서 항상 찬 성질을 갖고 있는 음식과 약을 복용하게 하는데 성질이 뜨겁고 양기가 많은 닭고기나 매운 음식, 술 등을 피하는 것이 좋다. 약이라고 해도 식혀서 먹는 것이 이 체질에는 좋다.

먹으면 좋은 음식 - 보리, 팔, 녹두, 콩, 돼지고기, 오리고기, 생굴, 해삼, 명계, 전복, 새우, 게, 가재, 복어, 잉어, 자라, 가물치, 가자미, 배추, 오이, 상추, 우엉, 가지, 수박, 참외, 딸기, 바나나, 파인애플, 배, 감, 토마토, 생맥주, 빙과류, 구기자차, 두충차, 산딸기차, 녹차

피해야 할 음식 - 고추, 생강, 파, 마늘, 후추, 겨자, 카레, 자극성 있는 조미료, 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기, 꿀, 인삼

③ 태음인 : 아주 뜨겁거나 아주 찬 성질의 음식 대신 보통의 성질을 갖고 있는 음식을 먹는 것이 좋다. 태음인들에게 가장 필요한 음식은 온몸으로 기운을 잘 퍼뜨리고 땀이 적절하게 나오게 하는 것이기 때문이다. 본래 호흡기가 약한 반면, 소화기관이 튼튼해서 아무 음식이나 잘 먹는다. 그러나 육식을 지나치게 많이 하면 기운의 순환이 느리고 비만증이 되며, 성인병이 발생하게 쉽다. 그러므로 다양한 음식을 섭취하는 것이 좋다.

먹으면 좋은 음식 - 밀, 콩, 고구마, 울무, 수수, 땅콩, 들깨, 현미, 오이, 쇠고기, 우유, 잉어, 갈치, 해삼, 한천, 스쿠알렌, 밤, 잣, 호두, 은행, 배, 매실, 살구, 배, 무, 도라지, 연근, 당근, 더덕, 버섯, 마, 호박, 울무차, 쑥차, 들깨차

피해야 할 음식 - 닭고기, 개고기, 돼지고기, 인삼, 꿀

④ 태양인 - 시원하고 담백한 음식을 먹는 것이 좋다. 태양인들에게 가장 필요한 음식은 서늘하고 음기가 많은 것이다. 원래부터 기운이 쉽게 움직여서 실수가 많고 기운이 위쪽으로 잘 치솟는 체질이므로 항상 자신의 기운을 조절할 수 있도록 해산물과 채식을 하는 것이 좋다. 기름진 육식 섭취는 가급적 자제하는 것이 좋다.

먹으면 좋은 음식 - 메밀, 쌀, 생굴, 해삼, 멧개, 전복, 새우, 게, 가재, 자라, 가물치, 솔잎, 송화, 배추, 오이, 상추, 우엉, 포도, 머루, 다래, 감, 앵두, 모과, 머루차, 모과차, 솔잎차, 녹차

피해야 할 음식 - 고추, 겨자, 카레, 맵거나 자극성 있는 조미료, 닭고기, 개고기, 노루고기, 염소고기 등 모든 육류, 꿀, 커피, 인삼차, 꿀차, 쌍화차

4) 食餌의 方法

飲食攝養에는 3가지의 중요 내용이 있는데 첫째는 음식의 성능과 그의 인체에의 작용을 이해하는 것, 둘째는 음식의 조리원칙이며, 셋째로는 進食保健이라 하겠다. 앞의 두 내용은 음식을 직접 섭취함에 따라 구체적으로 시행되며 進食方面은 고인들이 허다한 養生經驗을 통하여 지금까지 전래되어 식습관 내지는 음식문화를 형성하고 있다.

(1) 一日三餐 各有不同

하루 중에 인체의 陰陽氣血의 운행은 주야에 따라 변화하여 그 성쇠에 각기 다름이 있게 된다. 낮에는 陽氣盛하고 陰氣衰하며 야간에는 陰氣盛하고 陽氣는 衰하게 된다. 낮은 陽盛하기 때문에 신진대사가 왕성해지고 신체 활동량도 커지며 따라서 음식공급의 수요도 많아지므로 음식상으로도 섭취량이 자연 증가하게 되며 야간에는 陽衰陰盛하므로 대부분 靜息入寢하게 되어 활동량도 비교적 적어져 영양공급의 수요도 상대적으로 적어지므로 소식함이 적절하다. 대체로 낮 동안에는 음식량을 늘리더라도 夜深時에는 과식하지 않아야 음식이 胃脘에 정체되지 않고 편안히 수면을 취할 수 있다. 孫思邈은 《千金要方》에서 “飽食即臥乃

生百病”이라 하여 식사 후 바로 눕거나 취침 전에 과식함을 경계하고 있다.

(2) 細嚼慢咽 不可暴食

進食 時에는 잘 씹어서 천천히 삼키는 것이 중요한데 이는 소화흡수에 도움이 되기 때문이다. 宋 張杲가 撰한 《醫說·飲食忌》에 보면 “食不欲急 急即損脾 法當熟嚼令細”라 하였는데 이렇게 하면 음식물 중의 營養精華가 쉽게 인체에 흡수되고 정서가 안정되어 急食, 暴食을 막을 수 있으며 脾胃를 보호하여 위, 췌장, 담 등에서 소화액분비가 원활해진다.

(3) 食宜專致 不可分心

음식을 섭취할 때는 번거로운 세상사를 잊어버리고 식사하는데 정신을 집중시킬 수 있어야 제대로 소화흡수가 될 것이다. 식사 도중에 책을 본다던가 잡념이나 분노에 휩싸여 억지로 식사를 한다면 식욕이 제대로 나지 않을 것이고 따라서 비위 기능이 원활치 못하게 되어 소화흡수에 장애가 올 것이다. 고인들은 심지어 식사할 때는 말조차 하지 못하게 하였는데 《論語·鄉黨》에 “食不語”라 하고 《千金翼方》에 “食勿大言”이라 하였다. 이는 식사 중에는 오직 음식 섭취하는 데에 정신을 쏟으라는 의미로서 친분 있는 사람이나 가족들끼리의 가벼운 담소는 괜찮으리라 여겨진다.

(4) 進食宜樂 恬愉爲務

사람 정서의 好, 不好는 進食에 직접 영향을 미치는 바 유쾌한 정서는 식욕을 증가시키고 위장기능을 촉진시킨다. 이를 동양의학에서는 肝의 疏泄作用이 暢達되면 脾胃機能이 健運해진다는 이치로 보고 있으며 반대로 정서가 불량하면 식욕은 저하되고 소화흡수도 장애를 받게 되는데 이를 동의학에서는 七情이 抑鬱되고 情志가 不舒하면 기혈이 문란해지고 비위기능이 손상되어 消導작용이 잘 이루어지지 않는다는 이치로 보고 있다. 그래서 식전이나 식후에는 낙관적이고 유쾌한 정서를 補之함이 건강에 유익하다. 식사를 유쾌하게 하려면 먼저 주위 환경이 편안하고 청결하여 안정된 분위

기가 유지됨이 중요하며 시끄럽고 조잡한 환경 하에서는 아무리 좋은 음식이라도 식욕이 생기지 않을 것이다. 따라서 식사 중에는 유쾌한 이야기나 고성방가 등은 삼가야 할 것이며 경쾌하고 감미로운 음악이라도 들으면서 식사를 한다면 식욕이나 소화흡수에 더욱 유익할 것이다. 《壽世保元》에서는 “脾好音聲 聞聲即動而磨食”이라 하여 음악이 비위의 消導작용에 영향을 미침을 논하고 있다.

(5) 食後摩腹

《千金翼方》에 “平日點心飯訖 卽自以熱手摩腹 出門庭行五六十步 消食之”라 하고 또 “中食後 還以熱手摩腹 行一二百步 緩緩行勿令氣急 行訖 還床 偃臥 四展手足勿睡 頃之氣定”이라 하여 進食後의 양생방법을 闡述하고 있다. 이런 방법은 후세 양생가들에게 沿用되고 실천되어 簡易하면서도 유효한 방법으로 시행되었다. 식후에 摩腹하면 복강내의 혈액순환을 촉진시켜 소화흡수를 돕고 비위의 부담을 경감시킬 수 있으리라 본다.

(6) 食後散步

식사 후 바로 눕는다가 아니면 바로 작업을 시작하는 것은 소화흡수에 불리할 뿐 아니라 비위의 기능도 손상시킬 수 있다. 그래서 식사 후에는 가벼운 마음으로 산보를 하고 여기에다 摩腹까지 겸한다면 더욱 건강에 유효하리라 본다. 唐 孫思邈의 《養生枕中方》에 “食止 行數百步 大益人”이라 하고 《養生延命錄》에 “食畢當行 行畢使人以粉摩腹 數百過 大益也”라 하였으며 《老老恒言》에서는 “飯後食物停胃必緩行數百步 散其氣以輸于脾 卽摩胃而易腐化……瓊環記 曰 古之老人 飯後必散步 欲搖動其身以消食也 故後人以散步爲消搖”라 하여 식후산보의 중요성을 강조하고 있다. 또한 식사전후의 산보는 消渴病도 防治할 수 있다. 隋代의 《諸病源候論卷五·消渴》에 보면 “先行一百二十步 多者千步 然後食之”라 하고 唐代 《外臺秘要·消渴》에서는 “食畢卽須行步 令稍暢而坐臥”라 하여 산보가 消渴病을 防治할 수 있는 구체 방법 중의 하나라 기재하고 있다. 이러한 방법은 신체의 대사율을 提高하여 糖의 대사를 개선시키는데

현대 의학적 측면으로 보아도 합당한 방법이라 여겨진다.

(7) 食後漱口

식사 후 구강 내에 음식물 찌꺼기가 남게되면 구취의 원인이 될 뿐 아니라 치주질환도 야기시킬 수 있으므로 식사 후에는 칫솔질이나 양치질을 함으로서 구강을 항상 청결히 하는 것이 바람직하다. 《千金要方》에 보면 “食畢當漱口數過 令牙齒不敗口香”이라 하고 《諸病源候論》에서는 “食畢常漱口數過 不爾使人病齲齒”라 하여 식후 양치질의 중요성을 논술하고 있음을 살펴볼 수 있다.

2. 飲食別 性味에 대한 韓醫學 文獻的 考察¹³⁻³⁵⁾

(1) 穀部

① 고구마 : 性은 平易하며, 맛은 달고, 毒은 없다. 주로 虛한 상태를 補하며, 氣力을 增進시키고, 消火器와 腎臟의 陰氣를 이롭게 한다.

② 귀리 : 약한 寒性이며, 맛은 달고, 毒은 없다. 몸을 가볍게 해주고 熱을 제거시킨다. 오래 복용하면 힘이 나고 건강하게 행동하게 한다. 冷氣로 인한 질환(例: 설사, 배앓이, 기침, 냉대하 등)에는 적당치 않다.

③ 기장 : 溫性, 甘味, 무독, 유독(無毒, 有小毒). 중기(中氣)를 보하지만 열성으로 오래 복용하면 열나면서 답답한 증상을 야기시킨다. 또 독이 있어서 오래 복용하면 오장에 영향을 미쳐 잠이 많게 만든다. (몸이 아프면 정신도 병이 난다.) 또한 소아가 먹게 되면 근골(筋骨)을 느슨하게 하며 혈액을 끊어 움직이지 못하게 한다.

④ 녹두 : 寒性, 甘味, 無毒. 五臟을 조화롭게 하며 정신을 안정시키고 12경맥(오장-간, 심, 비, 폐, 신, 심포, 육부-담, 소장, 위, 대장, 방광, 삼초(상초, 중초, 하초)에 두루 작용하게 된다. 또 열로 인한 답답함을 다스리고 단독, 풍진, 장과 위의 열독, 중기, 소갈, 설사와 이 질을 치료한다.

⑤ 대두 : 平性, 甘味, 無毒. 五臟을 補하고 12경맥을 이롭게 한다. 신장의 기운을 보하며 진심시켜 눈을 맑게 하고(鎮心明目), 수기를 아래로 내리고(利下水氣), 풍열을 제거하며(散熱祛風), 혈독과

종통(腫痛-붓고 아픈 것을 다스리고 위가 열로 인하여 기능을 제대로 못하는 것을 다스리고, 어혈을 내리고 오장에 쌓인 찬 기운을 몰아냄으로써 소화를 도와 배가 더부룩한 것)을 치료한다. 오래 복용하면 몸이 무거워 진다.

⑥ 도토리 : 약한 온성(性微溫), 고미(苦味), 무독. 이질을 다스리며 장과 위를 튼튼하게 해서 건강하고 살찌게 한다. 많이 먹는 것은 좋지 않다.

⑦ 두부(豆腐) : 평성, 한성, 감미, 함미(味甘鹹), 유독. 소화기의 기능을 증진시키며 대장의 탁한 기운(濁氣-배설하는 작용)을 촉진하여 창만증(복창증)을 없애고, 혈열(血熱)과 위화(胃火)를 제거한다. 유독하고 냉성이므로 과다 복용하면 한기가 생기고 신기에 영향을 미쳐 두풍(頭風-두통, 어지러움)과 두창(頭瘡)등을 발생시킨다. 많이 먹게 되면 복부팽창으로 죽음에 이를 수도 있다. 속이 차서 설사를 하거나 방귀를 많이 푸는 사람은 삼가해야 한다.

⑧ 메밀 : 평성, 한성, 감미, 무독. 장위를 실하게 하며 기력을 증진시키며 오장의 불순물들을 제거하여 정신을 맑게 한다. 오래 먹게 되면 풍의 기운(모든 병의 근원-증풍)을 일으켜 어지러운 증상이 생기고 많이 먹게 되면 설사를 하게 되니 속이 찬 사람은 맞지 않은 것이다.

⑨ 밀(小麥) : 약한 한성, 편성, 감미, 소량의 자궁 출혈과 침에 피가 섞여 나오는 것을 멎게 하고 안정시키는 효과가 있다(止漏血腫血養心安神)

⑩ 보리 : 온성, 약한 한성, 함미(짠맛), 무독. 중기(中氣)를 보하고 조화시키며, 설사를 멎게 하고 갈증과 열을 제거하고 오장이 허한 것을 보한다. 오래 먹게 되면 백발이 되지 않고 또 피부를 매끄럽게 가지게 되고 살도 찌게 된다. 익혀서 먹어야 이롭고 생것은 사람을 손상시킨다.

⑪ 쌀 : 평성, 약한 한성, 양(涼)성, 감미, 고미, 무독. 기를 보하고, 번열증(煩熱-열로 인한 가슴의 답답한 증상)을 없애며, 설사를 멎게 하고, 위기(胃氣)를 도와 기육(肌肉)과 근골(筋骨)을 실하게 하고 속을 따듯하게 한다.

⑫ 수수 : 약한 한성, 평성, 감미, 무독. 한열(寒熱)을 주로 조절하며, 대장을 이롭게 하고, 창독

(부스럼으로 인한 열독)을 다스리며, 위를 도와 안면(安眠)하게 하며, 오장의 기운을 가두어 버리는 성질이 있어 풍을 생하게 하니 항상 먹는 것은 적당치 않다.

(2) 果部

① 감 : 한성, 평성, 감미, 무독. 심폐를 윤택하게 하고 갈증을 멎게 하며 肺痿와 심장의 열, 熱嗽를 치료하고 胃를 다스려 주독과 열독을 풀며 위간의 열을 제거하여 구건증(입이 마르는 증상)과 토혈증(피를 토하는 증상)을 다스린다.(開胃 解酒熱毒 壓胃間熱 止口乾 亦吐血). 귀와 코에 기를 통하게 하고 기를 보호하며 경맥의 기를 이어준다(通耳鼻氣 補虛勞不足 補氣 續經脈氣 腸氣不足).게와 함께 먹게 되면 복통, 설사를 하게 된다.

② 검은깨 : 평성, 감미, 무독. 기력을 솟게 하고, 기육(肌肉)을 성장시키며, 뇌수를 채우며, 근골(筋骨)을 단단하게 하고, 오장을 윤택하게 한다. 금창(金瘡)을 다스려 통증을 멎게 하고 상한과 온병의 학질, 심하게 토한 후에 허열이 뜬 것을 치료하며 폐, 간, 신을 보 한다.(療 金瘡止痛及傷寒溫瘧 大吐後虛熱羸因 補肺氣 益肝腎). 귀와 눈을 맑게 하고, 머리 카락을 검게 하며, 배고픔과 갈증을 참을 수 있게 하고, 대장 소장을 이롭게 하며, 풍습의 나쁜 기운을 몰아내고(逐風濕氣), 혈독을 푼다. 그리고 화끈거리는 증상을 제거한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지면서 불로(不老)할 수 있고 눈 귀가 맑아지고 배고픔과 갈증에 견딜 수 있게 된다.

③ 굴 : 온성, 냉성, 감산미, 신미, 고미, 무독. 흉중의 열과 역상된 기를 치료하며 수곡을 내린다. (主胸中가 熱 逆氣 利水穀). 기를 아래로 내려 구도와 해수를 멎게 하고 (下氣止嘔咳), 방광열을 제거하며, 소변을 잘 보게 하고, 비장의 기능을 이롭게 하여 괄관과 설사를 다스리고, 촌백충을 제거한다. 소갈(消渴)을 치료하고 흉중의 막힌 기를 풀어준다. 감미는 폐를 윤택하게 하고, 산미는 담을 모은다.(甘者潤肺 酸者聚痰).오래 복용하면 악취를 없애고 기를 아래로 내리며 정신을 맑게 하고 몸을 가볍게 하여 장수하게 된다. 속이 찬 사람이

많이 먹으면 담이 생긴다.

④ 대추 : 평성, 온성, 감미, 무독. 소화기를 안정시키고 자양시키며, 오장을 보호해 준다. 12경맥(한의학에서의 순환기의 의미, 인체의 기혈이 순환되는 통로이며 침을 놓는 혈자리가 존재한다.)을 도와준다. 진액(津液-인체에 있는 혈액을 제외한 여러 종류의 수액(水液)을 일컫는말)을 보해준다. 구구(九竅-인체에 있는 외부와 통하는 9가지 구멍, 예를 들면 눈, 코, 귀, 입, 항문등)를 통(通)하게 된다. 지능을 강화시켜준다. 모든 약물이 조화를 이루게 한다. 주로 심장이나 복부에 질환이 있거나 소화기의 기가 약할 때, 또는 잘 놀라거나 사지(四肢)가 무거울 때 사용하여 소화기 능력을 강하게 하고 기력을 회복케 하며 번민을 제거해주고, 가슴아래가 벌렁거리고 이질 증상이 있는 것을 치료하는데 도움을 준다. 오래 복용하면 몸을 가볍게 하고 수명을 늘린다. 복부가 더부룩하거나 치통(특히 어금니)이 있는 자는 복용하지 않는다.

⑤ 모과 : 온성, 산미, 무독. 심한 구토 경련 등이 그치질 않거나 각습기(脚濕氣, 혹은 각기-측부, 발가락사이에 수포가 생기고 다리에 껍질이 생기는 증상)를 치료하는데 사용, 소화를 시키고 심한 설사와 갈증을 해소시켜 주며, 구토 가래 등을 없애준다. 근육 및 뼈를 강화시켜 준다. 다리가 힘이 없을 때도 사용하여 근육을 강화시켜준다. 소화기를 원활하게 해준다. 많이 복용하면 이빨과 골격에 손상을 줄 수 있다.

⑥ 밤 : 온성, 함미(鹹味-짠맛), 산미, 무독. 기운을 돋구워 주고 장과 위를 튼튼히 한다. 비뇨기 계통을 보해준다. 사람이 배고픔을 견딜 수 있게 해준다. 허리나 다리가 뻣뻣한 증상을 치료한다. 근육이나 인대가 파열되거나 뼈가 골절된 것을 치료해 준다. 종기로 인한 통증이나 어혈(瘀血-혈액이 정상적 순환 통로를 벗어나 있는 상태를 인체에 통증을 유발하고 다른 정상 혈액의 순환을 방해한다)을 제거해 준다. 어린이는 많이 먹어서는 안된다. 왜냐하면 생것은 소화가 어렵고 익은 것은 기의 순환을 방해할 수 있다.

⑦ 배 : 한성, 감미, 산미(味甘微酸), 무독. 열을 내려주고 가슴이 답답한 증상을 치료한다. 풍열(風

熱-한 의학에서 정의하는 증후군 명칭으로서 예를 들면 감기의 증상 중에서 발열 오한이 심한 증상을 말한다)을 제거해 준다. 흉중열결(胸中熱結-가슴부위에 열이 결체되어 있는 증상)을 제거해 준다. 호흡기의 수분을 조절해 주고 심장의 열을 내려준다. 담(痰-비정상적수액 대사물)을 제거하고 화(火-열)을 내려줌, 갈증과 주독(酒毒)을 풀어준다. 많이 복용 하면 속을 차게 한다. 임산부나 아기에게 젓을 먹이는 여자는 먹어서는 안되며 많이 복용하면 소화기의 동요를 일으킬 수 있다.(多食動不氣)

⑧ 사과 : 온성 평성, 산미, 감미, 고미, 무독. 소갈증(消渴-당뇨병 증상)을 치료, 심한 복통을 치료, 담(痰)을 제거하고 설사를 그치게 하며 정액을 배설케 한다. 많이 먹으면 사람에게 발열을 유발하며 기의 순환에 장애를 준다. 또 잠을 많이 자게 하며 냉담(冷痰)을 유발하거나 종기를 생기게 할 수도 있다. 혈맥(血脈)을 막아서 순환기 장애를 주기도 한다.

⑨ 산딸기 : 평성, 약한 온성, 감미, 산미, 무독. 기운을 돋우고 몸을 가볍게 한다. 모발이 희어지지 않게 한다. 비뇨기 계통을 강화시켜서 유정(遺精-정액이 시도 때도 없이 흘러나오는 증상)를 치료한다. 간을 보 해주고 눈을 밝게 한다. 양위(陽萎-성기가 발기하지 않는 증상)를 치료한다. 소변의 양을 줄여주고 피부를 윤택하게 한다. 모발을 검게 해주고 임신 수태를 촉진시킨다. 폐의 기능이 허하고 위축되어 있는 것을 보해준다. 골절상을 치료한다. 소변이 잘나오지 않는 사람은 복용을 피하고 정력이 너무 강한 사람 역시 먹지 않는다.

⑩ 살구 : 열성, 산미, 율독. 기침이 심한 것, 금속에 의한 상처, 놀래서 발작하는 것, 가슴이 답답하고 열이 나는 것, 두통, 갈증, 열독, 냉독, 심장병 등을 치료한다. 많이 먹으면 정신을 상하거나 골격에 손상을 줄 수 있다. 어린아이는 더욱 먹으면 안 되는데 종기나 염증을 일으키고 열이 상체로 오를 수도 있기 때문이다.

⑪ 석류 : 온성, 감미, 산미, 무독. 인후(咽喉)가 건조하고 마른 것, 소화되지 않은 음식물이 그대로 서사로 나오는 것. 정액을 시도 때도 없이 흘

리는 것, 설사를 자주 하는 것, 하혈하거나 대하가 많고 항문이 탈장하는 증상 등을 치료하고 구충효과도 있다. 많이 먹으면 이빨을 상하게하고 검게 만들 수 있고 폐에 손상을 줄 수도 있다

⑫ 西瓜(수박)는 性寒味甘淡 無毒하여 暑熱을 식히는 夏季水果之王으로 夏瓜 寒瓜 西瓜 木瓜라고도 한다. 果汁속에는 94% 이상이 水分으로 構成되어 있어 高血壓 膽囊炎 膀胱炎 등에 효과가 있으며 少量의 鹽類가 들어 있어 腎臟炎과 糖尿病患者에게 西瓜가 좋다고 한다. 西瓜는 藥用 혹은 食療品으로 民間에서 오래전부터 習慣的으로 使用해 온 것은 天生白虎湯이라는 別稱과 수박탕에서 엿볼 수 있다. 天生白虎湯이라는 別稱은 解暑清熱의 功效를 暑熱病에 應用調理한 것으로 西瓜의 胃腸實熱을 除去하는 功效를 仲景方의 白虎湯의 功效에 比하여 말한 것이며, 수박탕은 腎臟이 좋지 않은 患者의 보조치료식품으로 利尿 消炎 功效를 應用한 것이다. 西瓜는 그 외 利尿作用으로 인한 뛰어난 降壓效果가 있으며 性寒하여 脾胃虛弱者나 産期婦女는 모두 寒中으로 脾胃를 傷하는 것을 막기 위해 多食을 피해야 하며, 平素 貧血 衰弱 腎虛 多尿 胃寒作悶 脾虛容易腹瀉者는 少吃하거나 먹지 말아야 한다.

⑬ 黃瓜(오이)는 印度에서 처음 전해졌을 때 胡瓜라고 했으나 南北朝時代에 이르러 黃瓜라는 名稱이 붙여졌으며 그 외 지역에 따라 玉瓜라고도 하고 靑瓜 刺瓜라고도 한다. 營養학적으로 칼로리나 維生素 등은 많지 않으며 水分이 전체의 98%를 차지하고, 多量의 無機質과 입맛을 돋구는 脆嫩한 肉質이 있어 西瓜 栝瓜와 함께 여름에 많이 먹는 菜蔬겸 과일로 生食 熟食 煮食 煮鹽 모두 可能하다. 甘寒(平) 有少毒하며 清熱利水 解毒消炎 解渴開胃의 功效를 갖고 있으며 여름에 傷食하며 肺胃積熱을 清利하며 黃瓜중의 纖維素는 腸道中の 腐敗物을 排泄시켜주고 콜레스테롤을 낮추는데 일정한 효과가 있으며 內酸二酸을 糖類의 脂肪으로서의 變換을 막아 體重增加를 防止해 주고 維生素 E는 人體老化를 抑制하고 維生素 C는 亢腫瘤에 확실한 효과가 있으며 黃瓜汁은 미용수로 쓰이는 효과가 있다. 醋를 많이 쓰는 것은 좋지 않고 脾胃

虛寒者 小兒은 性寒하기 때문에 忌하고 多食하면 寒熱이 動하고 癩疾病이 많아지고 虛熱이 上逆하고 氣가 적어지고 陰血을 損하며 속이 滯하고 疝蟲이 생기므로 삼가한다.

⑭ 南瓜(호박)는 박과에 속하는 植物中에서 營養價가 가장 높은 식품으로써 늙은 호박은 저축성이 강하여 겨울 내내 두고 먹을 수 있어 겨울에 부족하기 쉬운 維生素A의 공급원으로 安성맞춤이다. 옛부터 동짓날 호박을 먹으면 中風을 豫防할 수 있다고 한 것은 南瓜에 많은 維生素A C B2의 效果 때문인 것으로 思料된다. 南瓜가 가진 糖分은 消化吸收가 잘 되어 胃腸이 약하고 마른 사람에게 副食이나 間食으로 좋으며 産後에 浮氣가 있는 婦人이나 糖尿病 肥滿症患者에게도 有效하다. 甘溫無毒하고 補中益氣 消炎止痛 清熱利濕 解毒殺蟲의 功效가 있어 脾虛少食 蛔蟲腹痛 動悸咳喘 湯火傷에 應用하며 특히 瓜仁은 驅蟲作用이 強하여 近代의학에서 驅蟲藥劑로 쓰이고 있으며 기침이 심할 때 개어 꿀이나 설탕과 섞어 먹으면 효과가 좋다. 또한 불포화 지방산과 머리를 좋게 하는 레시틴과 필수 아미노산이 많이 들어있는 우수한 식품이기도 하고 젖이 부족한 産母에게 도움을 줄 수 있다.

葡萄는 味甘酸하고 肝腎肺脾經으로 入하며 性은 平微溫或寒하다고 한다. 性에 관한 기록을 살펴보면 性寒하여 能走下焦滲濕하므로 脾胃虛寒한 者는 多食하지 말며 性味溫하여 多食하면 令人煩悶昏神하고 木火의 氣를 받아 東南地域에 있는 사람이 먹으면 溫病이 생기고 西北地域의 사람에게는 病이 생기지 않으며 또 性平하여 益氣倍力 主筋骨濕痺 補氣血 強筋骨 滋陰生津 補氣利尿 등의 功效가 있어 氣血虛弱 肺虛咳嗽 心悸盜汗 風濕痺痛 淋瀝浮腫 등에 응용하며 久食하면 輕身不老延年하며 포도주로 만들어 먹는다고하여 포도의 性은 溫하거나 平하며 특히 性平에 더 가까운 과일로 사료된다. 포도를 술로 만들면 微毒하며 甘辛熱하여 腰腎을 溫하게 하고 耐寒하고 顔色을 좋게 한다.

⑮ 柿에는 시간이 경과함에 따라 가공여부에 따라 柿子 柿甘 柿餅 등의 형태가 있다. 柿子는 性寒味甘澁無毒하고 補虛로 養脾胃之飲 解渴去胃熱

固脹止瀉 解酒渴 降壓止血 通痺理氣의 功效가 있어 肺熱止咳 胃熱傷津 口乾口渴 虛熱煩燥 口舌生瘡 胃潰瘍出血 月經過多 痔瘻下血 尿血 등에 有效하며 紅柿는 맛은 꿀과 같고 성은 寒涼하며 오래 먹으면 頭髮이 검어지고 美容에 좋다고 하며 澁한 맛이 없는 것이 좋은 食品이다. 생감을 소금물에 담구어 甜은 맛을 제거한 남시는 약간의 小毒이 있으며 감의 껍질을 벗기고 말린 꽃감은 몸을 補하는데 대단히 좋으며 불에 말린 것을 烏柿라고 한다. 柿는 모두 그 性이 寒하고 質이 滑하여 脾虛腹瀉者 肺經無火者 寒涼痢滑泄者에게는 多食을 忌하며 탄닌성분으로 澁한 性質을 갖고 있어 風寒感冒 胸悶多痰者에게 좋지 않으며 便秘者 心筋梗塞者가 먹거나 공복에 먹는 것은 胃酸을 쉽게 硬結시키므로 주의를 기해야 한다. 그리고 술과 함께 먹으면 痰을 誘發하여 더욱 쉽게 醉하게 하고 蟹와 같이 寒한 食品과 함께 먹으면 腰腹痛이나 泄瀉를 發한다.

⑩杏仁(살구)는 살구나무의 열매로서 北杏은 맛이 쓰고 모양이 작은 것으로 苦杏仁素가 苦杏仁酵素의 매개작용으로 葡萄糖과 毒素를 分泌하므로 多食하지 않는 것이 좋고 南杏을 모양이 크고 맛이 달아 平常食品으로 使用하고 있으나 단백질 지방의 소유량이 비교적 많아 胸膈脹滿의 副作用을 發할 수 있어 平素 消化機能이 떨어지는 者는 多食하는 것이 좋지 않다. 그러나 北杏 南杏 모두 民間에서는 清肺熱 潤肺燥 止咳嗽에 多用하고 있으며 의학적으로는 入肺하여 潤肺定喘 生津止渴의 功效가 있고 止瀉去冷熱毒의 效가 있어 햇빛에 말려 心病의 治療에 보조식품으로 먹고 있다. 그러나 有少毒하고 性熱味酸하여 多食하면 損神 傷筋骨 盲目 小兒壅熱生瘡癩 生痰熱 動風疾 發瘡癩 損毛髮하고 葛根 黃芩 黃芪 杏子肉을 誤下며 虛로 인한 咳嗽便秘者와 妊婦는 忌해야 한다. 또한 살구씨는 杏仁이라하여 有毒하고 瀉肺火 消痰하고 止嗽의 功效가 있는 것 외에 消化를 돕는 效가 있어 中國음식에서는 살구씨를 이용한 杏仁湯이 맨 마지막 요리로 나오고 있기도 하다.

⑪銀杏은 百果라고도 하며 거의가 澱粉인 糖質과 質이 우수한 단백질 지방 질 등 그리고 비교적

높은 抗癌物質도 갖고 있다. 生食하거나 熟食하면 利小便하는 效가 있어 淋病에 有效하며 炒하면 尿量過多를 抑制하여 小兒夜尿에 效果가 있다. 百果의 生用과 熟用에는 藥效의 차이가 있어 生食하면 降痰 消毒殺蟲 引疳하고 熟食하면 溫肺益氣 定喘 嗽收澁 止帶 縮小便의 效果가 있다. 多食하면 性溫하여 痰濕을 일으키기 쉽고 혹은 腹瀉를 發하고 또 氣塞하여 小兒가 많이 먹으면 滑便하기 쉽고 生食하면 發病한다. 銀杏의 특성은 그 고유한 風味에 있는 것으로 이 고유한 風味의 한가지 성분은 淸산배당체이다. 澱익은 것은 淸산화합물이 생성되어 때로 中毒을 일으키는데 이 中毒症狀가 發하면 生甘草나 百果殼을 급히 煎服하여 解毒해야 한다.

⑫無花果는 味甘性平偏涼無毒한 無花果나무의 열매로 연평균 12도의 따뜻한 해양성기후를 보이는 제주도 울릉도가 적지로 알려져 있다. 단백질 분해효소인 脛신이 들어 있어 고기를 軟하게 하는 軟肉劑로 쓰이고 있으며 開胃 止泄瀉 清熱潤腸의 功效가 있어 腸炎 咽炎 扁桃腺炎 痢疾 便秘 痔瘡 咽痛 등에 쓰이고 있으며 잎에는 단백질과 고무가 많아 그 乳汁은 皮膚를 부드럽게 하고 筋肉을 柔하게하여 티눈 등에 응용되며, 또 蛔蟲 등의 驅製藥과 痔疾에 效가 있다.

⑬桑椹(오디)은 桑實이라고도 하는 뽕나무의 열매로 白桑實과 黑桑實이 있으며 甘酸微寒하고 肝腎經에 入하여 補血滋陰 潤腸生津 滋養強壯의 效가 있어 肝腎陰虛의 眩暈 耳鳴 鬚髮早白 消瀉便秘 關節不利 등에 쓰인다.

(3) 魚部

① 가물치 : 한성, 감미, 무독. 부종을 없애주고 치질을 치료한다. 팔다리가 저린 증상을 치료한다. 대소변을 원 활히 배설케 하고 회를 쳐서 먹으면 각기나 풍(風)으로 인한 발생되거나 증상이 있는 사람에게 효과가 있다. 종기가 있는 사람은 흉터가 생길 수 있으므로 먹지 말아야 한다.

② 게 : 한성, 함미(함미-짠맛), 유독. 흉부 질환 열이 멎쳐져서 생긴, 통증, 얼굴의 뾰루지 부스럼 산후복통, 생리불순 등을 치료하며 경맥 순환을

원활히 해주며 소화는 물론 근육과 뼈를 이어주는 효과가 있으며 근육을 강화시키고 기운을 돋구어 준다. 발에 반진이 있거나 눈이 충혈된 사람을 절대 먹지 말 것(足斑目赤不可殺人). 임신부가 먹으면 태아가 위치가 거꾸로 될 수 있다.

③ 굴 : 평성, 약한 한성, 함미(鹹味), 무독. 인플루엔자나 말라리아 같은 유행성 질환 및 감기 유사 증상 등에 사용하며 놀래 거라 화가 났을 때, 진정 작용이 있으며, 쥐가 났을 때, 대하가 적맥일 때, 관절부위가 뜨겁고 쭈실 때, 배가 답답하고 더부룩할 때, 땀이 많이 나고 가슴(심장) 부위가 아플 때, 목이 마를 때에 사용하면 좋은 효과가 있으며 오래된 혈액을 빨리 제거해주며 대장 소장의 연동운동을 촉진시키며 인후마비나 해수 등에도 사용된다. 가슴아래 옆구리 통증에도 사용된다. 피부를 윤택하고 매끄럽게 하는데도 상용되며 수은 중독을 해독하는 작용도 있다. 오래 먹으면 골절이 강해지면서 장수하게 된다.

④ 농어 : 평성, 감미, 약간의 독이 있다(有小毒). 오장을 보하고 소화기를 다스려 주며 근육과 골절을 강하게 해주며 속을 보하고 태반을 안정시켜 준다. 많이 먹어도 비록 약간의 독성이 있지만 병이 나지 않으므로 괜찮다. 일설에는 많이 먹으면 현벽(痲癩-옆구리 등에 생기는 병리적인 덩어리)이나 종창이 생길 수 있으며 유즙(乳汁)과 같은 음식과는 함께 먹을 수 없다고 한다.

⑤ 다시마 : 차가운 성질, 짜고 무독하다. 열두 종류의 수종과 영류(혹)를 주관하며, 기(氣)가 멎친 것을 풀어주고 음궤(음부의 궤란)를 치료, 담결을 없애고, 열을 시원히 하고 담을 없앤다. 오래 먹으면 사람을 마르게 하고, 임신부는 먹어서는 안 된다.

⑥ 대합 : 성은 평이하고, 짜고 무독하다. 기생충 종류, 해역(呃逆-딸국질), 가슴 답답함, 요통, 옆구리가 결립 등을 주로 한다. 부스럼에 크게 구멍난 것 출혈이 무너지듯 많이 흘러나오는 것을 치료한다.

⑦ 메기 : 성은 차고 달고 무독하다. 부종과 소변을 이롭게 함을 주로 하고(主浮腫下水利小便), 백 가지의 병에 주로 관여하며(主百病), 허한 상태

를 보호해주고 이롭게 해주는 것을 주로 한다. 소의 간과 함께 먹으면 앓 되고, 풍을 앓고 있는 사람에게는 목이 메이게 된다. 비늘이 없으며 독이 있다.

⑧ 미역 : 성은 차고, 짜고 달고 무독하다. 열번을 아래로 내려주고(下熱煩), 역류결기(기가 멎쳐서 된 혹)를 치료하고 응종장가결기(癰腫癢瘰結氣-종기가 멎쳐 있는 것을 풀어준다), 수도(水道)를 이롭게 하며, 기가 응체 된 것, 인후가 막힌 것을 치료, 임신 시는 먹지 말라.

⑨ 방어 : 위기(胃氣)를 조화롭게 하고, 오장을 이롭게 하고, 체한 것이 풀리지 않는지를 풀어준다. 회를 만들어 먹으면 비기(脾氣)를 도와준다. 사람으로 하여금 능히 먹도록 해주며, 그 효과가 붕어와 같다. 감리(疝痢-헛배부르면서 이질이 있는 자)를 앓고 있는 자는 먹으며 안 된다.

⑩ 뱀장어 : 성은 평이하고 차가우며, 달고, 무독하거나 유독하다. 오치창루(다섯가지종류의 치질로 인하여 부스럼이 생기는 것)을 주하며(主五痔瘡癰), 모든 벌레를 죽이고, 나쁜 부스럼을 치료한다. 부인들의 질입구의 벌레, 부인들의 대하에 관한 갖가지 병, 풍을 없애고 벌레를 죽인다. 위화가 너무 많아 진액이 말라 폐결핵이 된 것을 치료한다. 허리와 신장간(間)의 습풍비를 치료하며(療腎門濕風痺), 풀을 먹어 생긴 독에서 벌레에 이르기까지 모든 것을 해독한다(解自草食藥毒及殺蟲毒)

(4) 肉部

① 개고기 : 성은 따뜻하다. 맛은 짜고 시고, 무독하다. 주로 오장을 편안히 한다. 오로칠상(五勞七傷-몸이 극도로 허약한 상태)을 보 한다. 혈액을 보 한다. 장과 위를 두텁게 한다. 정액과 골수를 메운다. 비장을 따뜻이 하고 위를 보익 한다. 비위가 따뜻하게 되어 허리와 신장이 도움을 받게 된다. 허하고 차가운 것을 보 한다. 양사(陽事)를 돕는다. 구워서 먹으면 소갈이 생성될 수 있다. 살구씨를 두려워한다. 마늘을 금한다. 여자와 임부는 먹지 말라.

② 꿩고기 : 성은 약한 산성이고, 맛은 시고, 무독하다. 몸(소화기)을 보 하여 기력을 길러주어 설

사를 그치게 하고, 벌레로 인하여 피부에 漏孔(구멍이 생긴 것)이 생긴 것을 제거한다. 오래 먹으면 사람을 마르게 하고 호도와 버섯 종류와 같이 먹으면 사람을 두풍이나 심통에 이르게 하므로 같이 먹지 않음이 좋다.

③ 닭고기 : 온성, 약한 한성, 맛은 달고 짜고 시고, 무독하다. 허를 보하고 몸을 따뜻하게 한다. 여인의 부정기적 출혈로 지혈이 안 되는 것과 적맥의 대하를 치료하는데 허한 것을 보하고 정신활동을 활발하게 하고 독을 없애고 상서롭지 못한 것을 없애어 놀래고 가슴 뛰는 것을 치료한다. 주로 소화기계를 보하고 통증을 그치게 한다. 심장의 통증을 주관한다. 심장과 배에 나쁜 기가 있어 풍습의 경련과 저림을 제거한다. 호하고 파리한 것을 보하고, 태아와 잘린 상처를 편안히 하며, 간화(肝火)가 동하여 간풍이 된 것을 보한다. 주로 기를 내려 미친 듯한 나쁜 기운을 치료한다. 오장을 편안히 한다. 소갈을 그치게 한다. 소변을 이롭게 한다. 단독을 제거한다. 풍한습비를 다스리고 태아를 편안하게 하고 산후에 허하고 약해진 것을 보한다. 응지를 치료하며, 농을 배출시키며, 새롭게 피를 보충시킨다. 사기를 피하게 해주며 속이 메스꺼운 복통과 격어지고 잘리는 듯한 골통을 치료하며 반위(위암)를 치료한다. 소갈, 소변이 급하고 참지 못하는 것과 장의 설사를 치료하며 오장을 보하여 끊어진 곳을 이어주며 피로를 치료하여 기를 북돋아 준다. 그리고 배속에 물이 차 수종이 된 것을 치료한다. 능히 간과 신을 보하며 열을 물리치며 허를 보한다. 일을 하여 허하게 된 것과 갈증을 치료하며, 이질, 치아를 악문 증상(중풍 증세의 하나), 여성의 대하가 많은 것과 간신(肝腎)의 혈분(血分)에 병이 있는 경우를 치료한다(帶下崩中肝腎血分之病). 닭과 토끼를 같이 먹으면 설사를 한다. 5세 이하의 아직 모유를 떼지 않은 소아는 닭과 함께 먹으면 안 된다. 음허하고 화가 많은 자(陰虛火盛者), 비위(痺胃)가 허약한 자는 먹지 말아야 한다.

④ 돼지고기 : 성질은 차고, 맛은 쓰고 짜며, 약간의 독이 있다. 주로 해열 등 열을 치료하며 막힌 혈맥, 약한 근골, 허약한 기육에 어울리며, 장

위를 연하게 하며, 진액을 생기게 하며, 몸을 풍성하게 하며, 피부를 윤택하게 한다. 많이 먹으면 담이 생기고 풍이 생기며 만약 학질 환자가 먹게 되면 재발한다. 오래 먹지 말아야 하며, 식불이의 창상이 있는 자는 더욱 상처가 심하게 된다. 황련, 오매, 길경 등의 약재와 같이 쓰지 말며, 어질시에는 설사와 이질이 생긴다.

⑤ 쇠고기 : 성은 평하고 따뜻하며, 맛은 달고, 독이 없다. 비위(痺胃)를 길러주며 기운을 돋우며 갈증, 구토, 설사를 멈추며 수종을 없애며, 근골을 강하게 하며, 허리와 다리를 이롭게 한다.

⑥ 오리고기 : 성질은 따뜻하고 혹은 차며, 맛은 달다. 몸이 허해서 오는 폐결핵 같은 질환을 다스리고 담을 없애며, 수기(水氣)를 원활히 소통되게 한다. 속을 보하고 기운을 돋우며, 소화를 잘되게 한다. 비록 찬 성질이나 기를 망동하게 아니하며 12종류의 벌레들을 쓸어버리며 위기를 평온하게 하며, 속을 조절하여 몸을 가볍게 하며, 몸에 나는 여러 작은 열창(물집)을 치료한다. 허함을 보하고 열독을 식히고 수를 원활히 소통되게 하며 아울러 소아의 열나고 발작하는 증세와 머리에 생기는 종기를 치료한다.

⑦ 토끼고기 : 성은 평하고 차며, 맛은 맵고 달며, 독은 없다. 속을 보하고 기운을 돋우며, 피를 차게 하고 해독의 효능이 있다. 토끼고기와 생강을 같이 먹을 시엔 갑자기 토하고 설사한다. 골과 같이 먹지 말며, 사람으로 하여금 갑자기 심통이 나게 해서 치료할 수가 없다. 오래 먹으면 사람의 혈맥을 끊게 하고 원기를 손상시키고 마르고 황달이 생긴다.

(5) 菜部(채소류, 버섯류)

① 가지 : 성은 차고 평하며, 맛은 달고, 독은 없다. 한열과 오장이 지친 것에 효과가 있고 혈을 흠어지게 하여 통증을 없애고 부종을 없애고 장이 풀리게 하며, 풍을 막으며 혈락을 통하게 하면서 지혈의 효능이 있다. 오래 먹으면 기를 망동하게 하여 고질병이 된다.

② 깻잎 : 성은 차고 맛은 달며 독은 없다. 오장의 사기와 풍한습비를 치료하며, 기운을 돋우며

뇌와 척수를 보하고 근골을 강하게 한다. 오래 먹으면 귀와 눈이 총명해지고 마르지도 않으며, 늙지도 않고 오래 산다.

③ 고사리 : 성은 차고, 맛은 달며, 독은 없다. 폭열을 물리치며, 수를 잘 소통되게 하고, 오장의 부족한 기를 보충하고 경락이 막힌 경우, 근골 사이의 독기를 치료하며, 성생활을 자제케 한다. 오래 먹으면 양기를 손상하게 하고, 다리를 약하게 하여 걷지 못하게 하고, 눈이 어둡게 하고 배에 창만감이 생기며, 소아가 먹으면 다리가 약해져 걷지 못하며, 많이 먹으면 머리카락이 빠지고 코가 막히고 눈이 어둡게 된다.

④ 냉이 : 성은 따뜻하고, 맛은 달고, 독은 없다. 간기를 이롭게 하고, 속을 편안히 하고, 오장의 기가 부족함을 보충한다. 밀가루와 같이 먹지 말며, 먹으면 등이 답답해진다. 丹石(정력제의 일종)을 복용 시에도 먹지 않는다.

⑤ 도라지 : 성은 약간 따뜻하거나 평하고, 맛은 맵고 쓰며, 약간 독이 있거나 없다. 가슴과 옆구리가 칼로 자르듯이 아픈 경우, 배가 포만하고 속에서 꾸룩 소리가 나는 경우, 잘 놀라는 경우에 효과가 있으며, 오장(肝心脾肺腎)과 장과 위를 이롭게 하고, 혈기를 보하고, 한열풍비를 없애고 속을 따뜻이 하고 소화가 잘되게 하며, 인후통을 치료하고 벌레 독에 효과가 있고 폐를 도와 담을 없애고, 농을 배출시키고, 머리와 눈 인후를 맑고 부드럽게 하며, 가슴에 막힌 기를 열어 준다. 담이 치성하여 기침이 급한 경우, 코가 막히고 눈이 붉은 경우, 치통(齒痛), 구창(口瘡), 폐옹(肺癰-폐에 농이 찬 것), 건해(乾咳)를 치료한다. 구토에 객혈이 있는 자는 복용을 금한다. 돼지고기를 먹으면 안 되고, 용담초와 백급과 같이 섞으면 안 된다.

⑥ 마늘 : 성질은 따뜻하고 열이 있다. 맛은 맵고, 독이 있다. 비(痺)와 신(腎)으로 들어가고 갑자기 설사하고 구토(嘔吐)하며, 속이 불편한 경우에 효과가 있다. 소화 잘되게 하고 위를 좋게 하고 속을 따뜻이 한다. 여러 사기와 독기를 없앤다. 웅충을 없애며 풍사(風邪)를 물리치며 살충과 독기에 효과가 있다. 비를 건강히 하고 위를 따뜻이 하고 뭉친 것을 풀고 더위 먹어서 정신이 없는

것, 코피가 그치지 않는 것을 치료하고 대변과 소변을 잘 보게 한다. 오래 먹으면 눈과 간에 손상을 주고 사람의 마음을 흐트러지게 한다.

⑦ 무 : 성질은 따뜻하고 냉하며, 맛은 맵고 달다. 독은 없다. 소화를 잘되게 하고 오래되어 배속에 굳어지는 병을 치료하고, 소갈을 그치게 하고 관절을 부드럽게 하고 오장의 나쁜 기운을 끊어 버린다. 폐위토혈(肺胃吐血), 힘들어 수척해진 경우, 해소, 신물 나오는 경우를 치료하고, 대소변을 잘 보게 하며, 술독을 풀며, 밀가루의 독과 두부가 소화되지 않는 것을 치료한다. 이것은 기운을 내리는 작용이 아주 급속하여 오래 먹으면 영기와 위기를 흐트러, 머리가 빨리 희게 된다. 지황과 하수오의 약재와 함께 먹을 시에 쉽게 머리가 희어진다.

⑧ 배추 : 성은 따뜻하고 평하며, 맛은 달고 독은 없다. 소화를 시켜 기를 아래로 내린다. 장과 위를 잘 통하게 하며, 가슴의 변열을 끄고, 술을 마실 때 나타나는 갈증을 해소시킨다. 장기(瘴氣-악성 학질)를 치료하고, 열을 끄고 기침을 멎게 하고 속을 편안히 하고 대소변을 잘 보게 한다. 풍냉(風冷)이 발생한 자, 속에 냉병이 있는 자는 먹지 말고, 만약 먹으면 병이 낫지 않는다. 많이 먹으면 기를 망동하게 하여 사람에게 불익하다. 배추는 채소 중 가장 흔히 먹는 것이지만 많이 먹으면 냉병이 나며 생각으로만 이를 해결할 수 있다.

⑨ 부추 : 성은 따뜻하고, 맛은 맵고 약간 시다. 독은 없다. 심장으로 들어가 오장을 평안하게 하고 위중열(胃中熱)을 없애고 환자에게 이로우며 가히 오래 먹을 수 있다. 간의 채소이어서 혈분으로 들어가 기를 소통시키고 폐기를 부드럽게 하고 어혈을 풀어주며, 담의 정체를 물리치며, 토혈로 인한 손상을 치료하며, 일체의 혈병, 가슴이 답답한 것, 그리고 위장병을 치료한다. 약의 독과 음식의 독을 풀며, 가슴이 막히고 심증이 칼로 찌르듯이 아픈 경우, 땀이 나오지 않는 경우를 치료한다. 많이 먹으면 어지럽고, 꿀과 쇠고기를 기피한다.

⑩ 생강 : 성질은 따뜻하고, 맛은 맵거나 달고, 독은 없다. 주로 담을 제거하고 기를 내린다. 구토를 멎게 하고 풍한습비(風寒濕痺)를 없애고 해소

하여 기가 위로 오르는 것과 기침 반위(위염, 위궤양, 위암)를 치료한다. 상한두통(償寒頭痛-찬 기운으로 인한 두통), 코 막힘을 치료하며, 땀을 내게 하고 속을 따뜻이 하고 구토를 멎게 하고, 해독하는 효능이 있다. 오래 먹으면 역한 냄새를 없애고 정신을 맑게 한다. 능히 반하(半夏), 남성(南星), 후박(厚朴)의 독을 없애고 양석의 독도 없앨 수 있다. 많이 먹으면 심지를 여러게 하고 창양옹저 환자는 먹지 말며 위열이 있고 인후통, 눈질환, 열독과 여열이 있는 자, 치질이 있는 자, 임신부는 꺼려야 한다.

⑩ 시금치 : 성은 냉하고, 맛은 달고, 약간 독이 있거나 없다. 주로 오장을 이롭게 하고, 장과 위의 열을 통하게 하고, 술독을 풀며, 丹石을 복용 시에 사람이 먹으면 좋다. 혈액을 통하게 하고 흉격을 열어주며, 기를 아래로 내리며, 中焦(사람의 가운데 부위)를 조절하며, 갈증을 없애고 마른 것을 윤택하게 한다.

⑪ 쑥 : 성은 따뜻하고, 맛은 쓰고, 독은 없다. 기혈을 부드럽게 하고 한습을 물리치며, 자궁을 따뜻하게 하며, 속을 따뜻이 하며 막힌 것을 풀어 준다. 월경을 좋게 하고 태아를 편안하게 하고 토혈, 코피, 붓루, 대하, 복통, 냉이 혈리, 광란전근(근육이 뒤틀리는 것)을 치료하고 회충을 없애며, 백선증을 치료한다. 땀을 뜨면 경락을 잘 통하게 하여 모든 병을 다스린다.

⑫ 오이 : 성은 차고 맛은 달고, 약간 독이 있거나 없다. 주로 열을 끄고 갈증을 없애고 水道를 좋게 한다. 많이 먹으면 한열을 유발하고, 학질병이 많이 생기고, 사람이 허열이 생겨 기가 위로 치솟고 여러 질병이 생겨서 사람의 음기를 소갈시키며, 부스럼(종기), 힘줄이 당기는 병, 각기를 발생시킨다. 혈액을 손상시키고 소아가 먹을 시에는 이질이 생기고, 속이 너무 윤기 있게 되고, 감질이 생긴다. 또한 신 음식과는 어울려 먹지 않는다. 반드시 병이 재발하기 때문이다.

⑬ 파 : 성은 따뜻하고 평하며 혹은 시원하다. 맛은 맵다. 주로 땀을 내고 기육을 풀어주며, 상하의 양기를 통하게 하며, 상한으로 인한 한열 증상을 치료하며, 면종(面腫-얼굴이 부는 것), 인후의

痺증을 치유하며, 태아를 편안히 하며, 눈을 맑게 하며, 간의 사기를 없애며, 오장을 이롭게 하며, 대소변을 통하게 하며, 奔豚(밑에서 쿵 올라오는 증세)과 각기를 치료한다. 병이나 땀이 나는 자, 표가 허하고 쉽게 땀이 나는 증, 신경흥분을 하는 자는 꺼려야 하며, 또한 지황, 상산의 약재 복용을 꺼려야 한다. 많이 먹지 말며, 많이 먹을 경우 기가 위로 치솟아 오장이 답답하고, 끊어지게 된다.

⑭ 표고버섯 : 성은 평하고, 맛은 달고 독은 없다. 주로 정신을 기쁘게 하며, 위를 열어 주며, 구토와 설사를 멎게 하며, 향기가 진한 것이 좋다.

⑮ 토란: 芋(토란)은 氣味가 맵고 平滑하고 有毒하여 腸胃를 느슨하게하여 便秘를 通便시키고 皮膚를 充實하게 하고 회계 한다고 하는데, 이것은 肺와 大腸이 相通하고 肺主皮毛하기 때문인 것으로 思料된다. 또한 토란의 少毒은 宿血을 없애고 死肌를 除去할 수 있으며 消痰 消腫 鎮痛의 효과가 있어 옛부터 民間療法에서는 토란점을 사용하여 각 關節痛, 打撲傷, 腹痛, 盲腸炎初期 伏熱이 심할 때, 湯火傷, 사마귀, 기타 腫氣 등에 활용되어 왔으며, 現代醫學에서도 토란이 抗癌 治癌의 효력이 있음이 연구되어 芋(토란)을 익혀 먹거나 藥用하여 임파 결핵 등을 治療할 수 있다는 消腫 散結의 효과가 妥當性 있는 것임을 뒷받침해 주고 있다. 또한 토란은 생것은 毒이 있으나, 익힌 것은 脾氣를 補하고 腎精을 補充하여 久病에 陰虛內燥하여 發生하는 食少衰弱, 久痢便血, 口渴便秘 등에 滋補食品으로 알려져 있으며 澱粉외에 많은 영양소를 갖고 있어 副食으로서 뿐 아니라 主食으로도 活用되기도 했으나 毒性이 강한 野菜는 거의 食用하지 않는 것으로 알려져 있다.

⑯ 沙蔞(더덕)은 모래밭에서 자라고, 색이 희고, 자르면 白汁이 있으며, 가을에 줄기가 나고, 꽃이 피어 金氣를 多得하였음을 알 수 있고 味苦微寒無毒하다. 약간의 단맛은 肺中之土를 補하고 약간의 쓴맛은 肺氣를 아래로 誘導하여 肺熱로 因한 血積 驚氣 寒熱 惡氣 咳嗽 熱病 傷津 口渴 등의 症狀에 이것을 使用할 수 있고 肺寒으로 오는 症狀에는 禁하며 肝氣를 길러 주는 등 五臟을 補하므로 久服하는 것도 좋다. 肺氣를 補하는 것 뿐 아니라

脾와腎에도有益하여 예로부터健胃劑 뿐만 아니라 強壯食品으로도 유명하여 더덕구이는 그 맛이一品이어서 입맛이 없을 때 가장 좋은 식품중의 하나이다.

⑧ 芹菜(미나리)는 水芹과 旱芹이 있어 물가에서 주로 자라는 것으로 水芹이라고 높은 지대의 밭에서 자라는 것을 旱芹이라고 한다. 수근은 辛甘性平하고 旱芹은 滑利하고 둘 다 無毒하나 잎이 푸르고 모양은 赤芍藥 같으며 잎사귀 뒤가 붉은 赤芹은 性溫微酸有毒하고 旱芹은 낮은 습지에서 자란 것으로 辛甘性溫하여 잘못 먹으면 食中毒을 發하고 醋에 버무려 먹으면 이빨을 傷하게 하므로 注意를 要한다. 미나리는 性寒涼平 味辛甘 특히 肝陽上亢으로 因한 高血壓에는 상당한 降壓效果가 있다고 실험결과 밝혀져 있으며 營養學的으로 여러 가지 다양한 營養素가 골고루 들어 있으며 비교적 澱粉 蛋白質이 豊富하게 含有되어 있어 澱粉결핍성 貧血이나 妊婦 哺乳期의 産婦들이 많이 먹으면 아주 유의할 것으로 思料된다.

⑨ 蒼蓮(근대)는 甘苦澀涼平微毒하여 補中下氣 理脾胃 去頭風 理五臟 清熱涼血 潤腸解毒行瘀의 功效가 있어 發熱 頭風 頭痛 小兒痘疹 初期 肝旺血熱 月經失調 經閉 帶下 血腫 熱痢 熱毒癰瘡 腸炎痢疾 등에 有效하나 性冷하여 多食하는 것이 不可하고 특히 腹部가 冷한 사람은 반드시 破腹한다.

⑩ 芥菜(갓)는 溫辛無毒하며 김치를 담글때 같이 使用하는 菜蔬로 除腎邪 理九竅 明耳目 化痰利氣 解毒消癰의 功效가 있으며 多食하면 性溫한 關係로 動風發氣하고 눈이 어두워지며 火를 通한다.

(6) 雜部(당류, 유지류, 조미료류, 음료 및 주류)

① 계피차 : 성은 大熱하고 맛은 달고 맵다. 약간 독이 있다. 속을 따뜻이 하고 혈맥을 통하게 하고 간과 폐기를 잘 통하게 한다. 桴亂전근을 치료하며, 모든 약이 잘 적용하게 한다.

② 구기자차 : 성질은 차고, 평하며, 맛은 달고 쓰다. 독은 없다. 주로 근골을 보하고 풍을 없애며, 대소장을 잘 통하게 하며, 건조한 기침 갈증을 치유하며, 간을 자양(滋養)하고 신을 이롭게 하며, 정을 만들어 양기를 돕고, 신을 자양하여 폐를 윤

활하게 하고, 안색을 하얗게 하며, 내상이 생겨 크게 피로한 것을 치유하며, 밀가루 독을 푼다. 외사(外邪)로 인한 실열, 비허하고 습이 있고 장이 매끄러운 자는 복용을 꺼려야 한다.

③ 꿀 : 성은 평하고 溫熱하고, 맛은 달고, 독은 없다. 주로 오장을 편안히 하고 기를 증가시킨다. 중초를 보호하고 통증을 멈추게 하고 해독하는 작용이 있다. 비기를 기르며, 장벽(이질의 옛명)을 그치게 하고, 구창을 치료하고, 귀와 눈을 밝게 하며, 여러 병을 다스리고 여러 악을 조화롭게 하고 영기와 위기를 조화되게 하며, 장부를 원활히 하여 삼초(상, 중, 하초)를 통하게 하며 비위를 조절하고, 장을 매끄럽게 하여 변을 잘 보게 하며 변비를 통하게 하며, 폐가 마르고 건조하여 생긴 해소와 폐허 하여 오래된 해소, 인후가 건조하고 입이 마름을 치유한다. 설사와 속이 더부룩한 자는 꺼려야 하며, 마늘, 상치를 피하며, 생파와 상반되어 같이 먹으면 살인하게 된다. 비위가 부실한 자, 신기가 허탈한 자, 습열로 담이 막힌 자, 가슴이 답답한 자, 그리고 외감병(外感)이 생긴 자는 피한다.

④ 설탕 : 성은 차고, 맛은 달고, 독은 없다. 주로 심복의 열창, 구건조와 갈증을 치료하고, 심폐를 윤활하게 하고, 대소장의 열을 끄며, 술독을 풀며, 속을 조화롭게 하고 비를 도우며, 간기를 온화하게 한다. 많이 먹으면 심통이 생기고 세 가지 곤충을 키우게 되며, 기육을 없애고 치아를 손상시키고, 疳(어린이 영양장애, 감질)을 유발하여, 오래 먹지 않는다. 붕어와 같이 먹지 말며, 이럴 경우에도 감질(비위기능 장애로 몸이 여위어 지는 현상)을 생기게 한다. 푸성귀와 함께 먹으면 流을 생기게 하고 죽순과 함께 먹으면, 죽순과 소화되지 않아서 질병과 심복통이 생기게 된다.

⑤ 식초 : 성은 따뜻하고, 맛은 시고 쓰다. 독은 없다. 주로 응종을 없애고 수기를 흠어지며, 사독을 없애며, 모든 독기를 없애고 일체의 물고기 채소의 독을 없앤다. 혈허 현훈을 치유하며, 징병의 덩어리와 딱딱하게 쌓인 것을 풀며, 산후 혈허로 인한 현훈과 실혈 과다로 인한 현훈을 치유하며, 심통과 인후통을 그치게 한다. 많이 먹으면 근을 상하게 하여 많이 먹지 말며, 기육과 뼈를 손상시

키며, 대합조개와 같이 먹으면 상반되므로 먹지 않는다.

⑥ 장 : 성은 냉하고 맛은 짜고, 시며 독은 없다. 열을 물리치고, 번만을 그치게 하고, 여러 약재와 탕제의 하독을 없애며, 모든 생선과 채소, 버섯독을 없앤다.

⑦ 참기름 : 성은 약간 차고, 맛은 달고 독은 없다. 주로 대장을 원활히 하고 태반이 나오지 않음을 치료하고, 병어리를 치료하며, 지방을 윤택하게 하여 두드러기를 치료하며, 돌립성 熱結便秘와 장내의 열이 뭉친 것을 치료하며, 벌레를 없앤다. 많이 먹으면 목소리를 상하게 되며, 몸이 무겁게 된다.

⑧ 후추 : 성은 대온, 열이 있고, 맛은 맵고 독은 없다. 주로 기를 아래로 내리고, 속을 따뜻이 하고 담을 없애며, 오장육부에 있는 풍냉을 제거하며, 오장을 조절하며 신기를 튼튼히 하고, 장과 위를 따뜻이 하고, 한습(寒濕)을 없애 반위를 치료하며, 치아에 열이 뜨고 통증이 있는 것을 치료한다. 모든 생선류와 금계류, 버섯류의 독을 없애며, 짝관, 심복의 냉통을 멈추게 한다. 많이 먹으면 폐를 상하게 한다.

以上을 考察하여 보면 다음과 같은 結論을 얻을 수 있다.

★ 菜蔬類의 性味는 辛溫 甘平 甘寒한 것이 主流를 이루고 있었다.

★ 양념류에 사용하는 生薑, 大蒜, 蔥青(파의 푸른 부위), 부추, 염고 등은 모두 辛溫한 性味를 갖고 있었다.

★ 副食의 주된 材料로 사용되는 野菜는 대부분 甘寒하거나 甘平한 性味를 갖고 있었다.

★ 菜蔬類는 大部分 脾胃經大小腸經 膀胱經 등으로 入하여 消化器系와 깊은 關係가 있음을 알 수 있었다.

★ 菜蔬類에 속한 것들은 대부분 無毒하였다.

★ 果實類에는 微甘酸한 것이 많았고 나머지도 甘味나 酸味를 반드시 包含하고 있어 食慾을 돋구거나 消化를 돕는 作用이 있을 것을 思料된다.

★ 果實類는 性溫한 것이 大部分이었으며 性寒 性平한 것이 많았다.

★ 果實類에서 性溫熱 味酸한것은 多食하면 傷

齒, 傷筋, 傷骨하고 忌鐵하였다.

★ 果實類는 肺, 脾胃, 腎經으로 대부분 入하였으며 특히 入肺하는 과일은 皮膚美容과 關係가 많았다.

★ 果實類는 대부분 無毒하다.

★ 菜蔬類와 果實類를 막론하고 性寒한 食品은 小兒 脾胃虛寒者, 冷病者 脚氣者 妊婦에게 多食 혹 久食을 忌하였고 性溫熱한 식품은 妊婦, 患瘡癰者, 陰虛火旺 虛弱者에게 多食 혹 久食을 忌하였다.

★ 魚類는 대부분 寒甘, 平甘, 溫甘한데 거의 無毒하나 毒이 있는 것도 있었으며 주로 肺, 脾, 腎으로 入하여 補氣, 生津液, 下焦를 튼튼하게 함이 좋음을 알 수 있었다.

★ 肉類는 寒甘, 平甘, 溫甘하여 대부분 甘味를 가지고 있었으며 주로 消化器 系統에 入하여 脾胃를 돕고 氣運을 도우며 찬 性질을 가지고 있더라도 保養, 強壯하는 效能이 좋음을 알 수 있었다.

참고) 질병도 치료할 수 있는 음식에

1. 위벽 튼튼히... 비만 해소 설사, 땀 많은 체질 개선하는 밤
2. 혈액을 보충하고 술독을 풀어주는 오징어찌개
3. 어혈을 풀어주고 산후풍에 좋은 속단미역국
4. 다이어트에 좋고 어혈을 풀어주는 꽃게탕
5. 봄철의 미각을 돋구는 썸바귀나물
6. 냉증을 풀어주는 썩국
7. 입맛을 돋우고 숙취에 좋은 냉이조개국
8. 입맛을 돋우고 기침에 좋은 쉼나물
9. 입맛을 살려주는 달래무침
10. 대보름의 오곡밥
11. 음기를 보해주는 대합조개만두
12. 설날에 먹는 꿩(닭) 떡국
13. 하초기능을 튼튼하게 하는 쇠콩팥전골
14. 관절을 튼튼하게 하고 음기를 보해주는 우슬돼지족조림
15. 소화를 도와주고 기력을 회복시키는 백출백숙
16. 피를 맑게 하여 주는 느타리 양파국
17. 열을 내려주고 술독을 풀어주는 굴배추국

18. 양기를 도와주고 냉증을 치료하는 계피생태 매운탕
19. 술독, 공해독 이만한 해독약도 없다-명태
20. 머리를 맑게하는 박하차와 오이
21. 소화기를 도와주는 차좁쌀밥
22. 머리를 맑게하고 열을 내려주는 조개탕
23. 수험생의 소화기능을 도와주는 쇠고기 무국
24. 수험생의 코피를 멈추게 하는 연근조림
25. 가을철 기운을 돋구어주는 콩치조림
26. 성인병도 예방하고 입맛도 돋구는 송이산적
27. 전통의 청량음료인 현미울무미숫가루
28. 무더운 여름을 식혀주는 팔빙수
29. 여름철 체력을 도와주는 보신탄
30. 여름철 삼보더위에 먹는 육개장
31. 복중의 날씨에 성인병을 예방하여 먹을 수 있는 민어매운탕
32. 만성설사를 치료하는 부추잡쌀죽
33. 목이 뻣뻣한 항강증, 중풍예방에 쫄대구탕

3. 동서식이요법의 비교

(1) 한방식이요법

1) 한방식이요법의 목적

한방식이요법은 건강을 증진시키고 질병의 예방과 치료를 하는 것으로 일상 생활에서 영양 섭취를 양호하게 섭취하기 위한 이론적 원리와 실제 식사법 각종 질병 예방을 위한 식사 영양관리 질병이 있는 사람에게는 치료를 위한 적절한 치료식과 내용의 섭취상의 주의점 등을 면밀하고 정확히 활용하도록 하는데 그 목적이 있다⁹⁾는 영양보건의 관점과 같이 한다.《素問·經脈別論》에 “食氣入胃 散精于肝 淫氣于筋 食氣入胃 濁氣歸心 淫氣于脈”이라 하였는데 이는 음식물이 진입한 후에 臟腑, 氣血, 筋脈, 四肢, 肌肉 내지는 骨格, 皮毛, 九竅 등을 滋養하는 작용이 있음으로 음식의 중요성을 설명하였고, 《素問·陰陽應象大論》에 “味歸形 形歸氣 氣歸精 精歸化”라 하여 음식이 入胃하면 형체를 영양하는 외에 眞氣를 충실케하고 다시 精華로 化生되어 元神을 養한다고 說하고 있다. 東醫學에서는 인체에서 가장 중요한 물질기초를 精, 氣, 神이라 인식하여 이를 三寶라 칭하고 있는

데 精은 후천적으로는 水穀의 精微에서 化生되는 것으로서 인체가 각종 활동을 할 수 있는 물질기초가 되고 氣는 수곡의 精氣와 자연계의 大氣를 흡입하여 양자가 합병됨으로써 이루어지는 것으로 인체의 일체 생리기능의 주요 물질기초가 되는 것이며 神은 인체의 일체 정상활동의 개괄이다. 인체의 영양이 充盛하면 精과 氣가 충족해지고 또한 神도 자연히 건강해진다 하였다.

나아가 음식이 질병예방과 치료작용까지 있다고 보았다. 《素問·陰陽應象大論》에 “精不足者 溫之以氣 形不足者 補之以味”라 하여 인체음양의 성쇠에 근거하여 이에 상응하는 음식을 선택하여 섭취하면 평형을 잃은 음양을 조정하여 질병발생을 방지할 수 있음을 보여주고 있다. ‘藥補不如食補’라 하여 신체를 보양하는데 있어 음식이 더욱 중요함을 강조하였다.

그러나 식이요법이 구체적으로 어떤 질병에 적용하는가에 대한 직접적인 서술이 적고 五味가 신체에 어떤 작용을 하는가에 대한 이야기만 하고 있다. 이는 동양 식이요법자체가 양생법 중의 하나로 발전해 왔기 때문에 동의 식이요법은 치료보다는 예방적 의미를 훨씬 많이 띄고 있으며 예방의학적 차원에서 발전해 왔다. 이에 반해 서의학의 식이요법은 주로 질병과의 관련성 속에서 발전되어 왔기 때문에 질병과 보다는 영양소와의 관계가 매우 구체적으로, 과학적으로 해명되어진다¹⁰⁾.

2) 한방식이요법의 관점

한의학의 식이요법은 예방 중심적일 뿐만 아니라 식생활의 섭생을 중심으로 한 요법이다. 서의학의 식이요법은 질병치료 중심이며 식생활보다는 영양소 위주의 요법인데 반해 한의학의 식이요법은 일상생활 속에서 어떻게 식습관을 가져 나가고 관리해야 하는가의 식생활에 대한 섭생으로 구성되어 있는 특징을 가지고 있어, 한방은 예방의학적이고 서양은 치료의학적이다.

3) 한방 식이요법의 특징

한방의 식이요법은 清淡飲食法, 多樣飲食法, 五味調和法, 少食和中法, 進食保健法, 因人膳食法, 季

節膳食法, 定時適量法, 藥膳保健法, 飲茶保健法, 飲酒保健法, 飲水保健法 등으로 나눌 수 있다¹¹⁾.

한의학의 식이요법의 또 하나의 중요한 의미는 노화억제와 건강증진 작용이다. 한의학에서는 음식의 건강증진과 특히 항노화에 대해서 연구해 왔다. 清代 養生家인 曹庭棟은 《老老恒言》중에서 “老年有竟日食粥 不計頓 飢卽食 亦能體強健亨大壽”라 하여 노인들을 粥으로써 調治願養하면 가히 長壽할 수 있으리라 주장하고 아울러 백여 종의 粥을 선보이고 있다.

한의학에서 정이란 선천적으로 자양되기도 하지만 후천적으로 길러지며 신장에 저장되고 신기가 충실하면 신체건강과 정신이 왕성해 진다고 보았다. 이러한 것은 서의학에서의 노인들의 제한식에 대한 연구가 노화방지에 효과를 보인다는 연구 결과에서 더욱 극명해 진다¹²⁾.

(2) 서양의학에서의 식이요법

1) 영양이란

인간은 식물체나 동물이 합성한 유기물을 먹음으로 인해 살아 갈 수 있다. 우리가 먹는 음식물이라 함은 그러한 유기체를 말하는 것으로 우리는 그러한 물질에는 익숙해 있고 거부반응과 부작용과 같은 인체에 유해한 증상들을 야기하지는 않는다. 우리는 적절한 음식물을 먹음으로서 생식과 성장, 감각, 수면, 사고 등 생명 현상을 유지하는데 필요한 효소, 효몬, 면역 물질과 같은 생리 물질을 잘 만들어 낼 수 있고, 에너지를 생산할 수 있고, 근육과 골격, 신경을 잘 유지 할 수 있다.

이렇게 음식물을 통해서 5대 영양소가 골고루 섭취되고 소화, 흡수 되는 것을 우리는 올바른 영양이라고 한다. 식품을 통해서 들어오는 영양물질은 우리 신체내에서는 항상 존재하는, 익숙한 물질로 대사를 촉진하는 것으로 신체의 항상성을 정상으로 유지하게 된다. 이에 반해 약품이라 함은 신체에 대해서는 전혀 이물질로서 영양물질이 아닌 약리 작용을 하는 화학 물질이다. 이는 대사를 억제하고 저해하는 것이 많으며 신체의 항상성을 교란 시키고 극심한 거부 반응을 유발하기도 한다. 약물의 복용은 정확한 진단 아래, 용급의 상

황에서 충분히 고려되어야 한다. 식품은 생명을 낳고 기르지만 약은 식품이 다해야 할 소임을 못 할때 임시 변통의 역할을 하는데 지나지 않는 것이다.

영양은 어떤 특수한 물질도 아니고 부유한 사람, 아픈 사람만이 먹는 그런 영양제의 개념은 더 더욱 아닌 것이다.

2) 식이요법의 중요성

식이요법은 어느 질병에나 필요하지만 질병에 따라서 절대로 필요한 것과 약간만 요구되는 것등 차이가 있습니다. 의학과 제약의 발달로 수명이 연장되고 질병의 치유율이 높아진 현대에 이르러서도 아직 치료가 될수 없는 질병들에 있어서 식이요법의 의존도가 높습니다. 요즘에는 일단 병이 난 후의 치료보다 평상시부터 습관화된 바른 생활에서 건강을 유지, 증진시키고자 하는 동양적인 사상이 관심을 끌고 있습니다. 질병에 대한 식이요법은 무엇 보다도 원인이 되는 요인(risk factor)를 제거해 주는 것이 중요합니다. 원인이 되는 식습관이 어떤 것 인지를 알고 있으면서도 고치는 것이 어려우므로 식습관은 어렸을 때부터 규칙적으로 생활 하도록 도와 주는 것이 매우 중요합니다. 어떠한 식이 요법도 하루나 이틀, 단기간에 효과가 나타나지는 않습니다. 꾸준한 노력이 있어야 효과도 볼 수 있습니다.

최근 10년 동안 사망률이 매년 증가하는 사인은 당뇨병, 허혈성 심장질환 등이며 매년 감소하는 사인은 고혈압성 질환, 호흡기 결핵, 폐렴, 자궁암, 위암,간질환 등으로 나타났습니다. 성인병은 식생활과 밀접한 관계를 가지고 있으므로 이들 질병을 예방하기 위해서는 나쁜 식습관을 고쳐야 하며, 다음에 유의 하는것이 좋습니다.

식염의 섭취는 하루 10g 이하로 한다(고혈압, 뇌졸중 예방).

설탕은 하루 50g 이하로 한다(비만, 협심증, 심근경색, 당뇨병 등 예방).

콜레스테롤은 1일 300mg 이하로 한다(동맥경화, 협심증, 심근경색, 당뇨병 등 예방).

알코올은 1일 30g 이하로 한다(맥주 1병, 위스

키 1잔).

발암물질의 섭취에 주의한다(고사리, 고비, 어육류의 훈제식품 등).

3) 질병과 영양의 관계

- 고혈압 - 식염의 과잉섭취
- 뇌졸중 - 식염의 과잉섭취, 단백질의 부족
- 허혈성 심질환 - 콜레스테롤과 포화지방산의 과잉섭취
- 비만 - 과음, 과식, 운동부족
- 당뇨병 - 유전적 체질과 과음과식, 운동부족
- 간장병 - 과음
- 통풍 - 퓨린체의 과잉섭취
- 담석 - 지방의 과잉섭취
- 비장염 - 지방의 과잉섭취
- 위, 십이지장궤양 - 과음 과식, 스트레스
- 식도암 - 뜨거운 음식과 자극성 식품 과잉섭취
- 대장암 - 식이성 섬유질 섭취 부족, 지방 과잉섭취

III. 結 論

무병장수를 바라는 인류는 줄기찬 노력을 경주해왔고 서양의학에서 최근에는 그 수단으로 식이요법이 대두되고 있다. 동양의학에서는 양생법의 일환으로 인식해 왔었다. 이에 대해서 한의학적인 입장을 서양의학적 입장에 비추어 비교해 보고 새로운 가능성을 찾고자 했다.

1. 동서양 모두 음식물이 가지는 영양원으로서 위치는 분명히 인식하고 있다. 특히 한의학은 정신적인 영향력까지 음식이 가질 수 있음을 제시하고 있다.
2. 서양의학은 영양소 중심이고 분석적이고 치료위주인데 반해, 한의학은 식생활 양생 중심이고 예방 의학적인 견지이다. 현대질환이 단일원인보다는 다양한 원인 특히 식생활이 원인이 되는 경우가 많고, 치료보다는 예방이 중요한 질환이 많으므로 한의학의 양생법에 대한 중요성이 더욱 빛을 발휘한다.

3. 한의학에서는 음식물의 氣를 섭취해서 인체의 기순환을 도와주고, 精을 생성하는 데 유익하다는 것은 서의학의 연구결과에서도 확인되고 있다.
4. 한의학의 식이원칙은 합리적인 음식 배합, 오미의 조화, 음식의 절제, 체질에 따른 음식섭취로 정리될 수 있다⁵⁾.

參 考 文 獻

1. 劉占文 : 中國養生學, 上海中醫學院出版社, 1989, pp1-5.
2. 劉占文 : 中國養生學, 上海中醫學院出版社, 1989, p435.
3. 馬元臺 : 張隱庵 合注 : 黃帝內經 素問靈樞合編, 台北, 台聯國風出版社, pp16, 173-182, 298-306.
4. 孫思邈 : 備急千金要方, 北京, 大星文化社, 人民衛生出版社, 1982. p464.
5. 梁先鎬 : 식이요법에 대한 동서 의학적 고찰, 원광대학교 대학원, 1999.
6. 陶弘景 : 神農本草經, 胎元, 山西科學技術出版社, 1991, pp33,50,53,88,90.
7. 張仲景 : 金匱要略方論, 台北, 台聯國風出版社, p110.
8. 李時珍 : 本草綱目, 北京, 人民衛生出版社, 1982, pp1575-1996.
9. 김상보 외 3인 : 현대식이요법, 지구문화사, 1997, p13.
10. 백희영 외5인 : 한국인의 식생활과 질병, 서울대학교출판부, 1997, pp3-44.
11. 이기남 외 5인 : 예방의학과 보건학, 계축문화사, 1996, pp99-120.
12. 의학교육연수원 편 : 노인의학, 서울대학교출판부, 1997, pp33.
13. 郭家樑 : 食療醫話, 台北, 衆文圖書股杉有限公司, 1986, pp12-18.
14. 許俊 : 東醫寶鑑, 서울, 大星出版社, 1986, p688-743.

15. 慎微：經史證類大觀本草，台北，文化印刷公司，1971，pp164, 373, 203, 210, 521, 534-539, 542-549, 553, 561, 564-565, 574, 577.
16. 汪昂：本草備要，台北，大方出版社，1975，pp4-5, 81, 128, 130, 142-152, 157-174, 201-206, 214-217, 222-225.
17. 李景文·李建偉 偏沮：家庭食療選，山西省，中國商業出版社，1990，pp85-131.
18. 彭銘泉 主編：中國藥膳學，北京，1985，pp338-366.
19. 柴松岩 外：中醫談植物保健，北京，北京出版社，1987，pp55-59, 60-61, 65-66, 69-72, 76-79, 82, 86, 89-90, 92-99, 101-102, 104.
20. 曾士族 陸惠蘭等編著：對症吃菜也能治病，山西省，中國中醫藥出版社，1991，pp110-127, 136-138.
21. 張健偉 文軍 偏沮：常用植物的藥用與宜忌，廣西，廣西民族出版社，1991，pp107-139, 164-165, 171-179, 187-217.
22. 蔣介繁：珍本醫書集成 本草擇要綱目，上海，上海科學技術出版社，1985，pp17, 23-24, 46-47, 75-76, 104-105.
23. 陳惠亭：珍本醫書集成 本草最要，上海，上海科學技術出版社，1985，pp47-65.
24. 周伯度：珍本醫書集成 本草思辨錄，上海，上海科學技術出版社，1985，pp38-39, 96-100, 104-119.
25. 費伯雄：珍本醫書集成 食鑑草，上海，上海科學技術出版社，1985，pp2-8.
26. 賈名：飲食須知，北京，人民衛生出版社，1988，pp17-41.
27. 忽思慧：飲膳正要，北京，人民衛生出版社，1986，pp131-148.
28. 陶然：養生益壽百科辭典，北京，中國國際廣播出版社，1991，pp282-312.
29. 唐慎微；重修政和經史證類備用本草，臺北，南天書局有限公社，1976，pp459-481, 499-523.
30. 蔡武承 外：中國藥膳大觀，北京，華魯出版社，1991，pp367-370, 373-376.
31. 曹元宇 輯注：本草經，上海，上海科學出版社，1987，pp317,319,324,325,326,327,329,330.
32. 吳家鏡 偏沮；益陰益食，香港，香港廣新出版社，pp17-23, 64-66, 69-71, 75-82, 98-100, 151-153, 157-158, 160-162, 166-168, 187-189.
33. 孟慶軒·陳國珍：植物養生180題，北京，金盾出版社，1987，pp20-88.
34. 沈相龍：漢方食療解典，서울，創造社，1976，pp131-561.
35. 孟詵·張鼎撰：食療本草，北京，人民衛生出版社，1984，pp1, 25, 32-40, 47-53, 57-61, 70, 74, 80-85, 87-88, 90-97, 100-108.