

# 『千金方』의 노인식이요법연구

정숙이 · 금경수\*

원광대학교 한의학전문대학원 한의정보학과

## Study on the Food Therapy for the Aged as Discussed in 『千金方』

Sook Ei Jeong, Kyung Soo Keum\*

The Oriental Medical Informatics Department Professional Graduate School of Oriental Medicine Wonkwang University

On the basis of the widely collected fork prescriptions, long clinical practice of himself, together with integration of all the good points of earlier medical specialists, 孫思邈 wrote 『千金方』 of thirty volumes. Among them Volumes 『食治』 (Food Therapy) and 『養性』 (Cultivating the Character) are especially meaningful for in gerontology. Thirty years after its completion, as a supplement, he wrote another thirty volumes of 『千金翼方』. Mr. Sun integrated his discoveries in the treatments of the aged patients, and his opinions for longevity into the Volumes 『養性』 (Cultivating the Character), 『辟穀』 (Fasting), 『退居』 (Retirement), 『補益』 (Supplementation). Thus he laid down the basic foundation for the gerontology of Chinese medicine. 『千金要方』 and 『千金翼方』 by Mr. Sun discuss mainly the prevention of illness for aged patients. As for the function of food therapy, he explains: "Food can dispel evil elements of the body and settle down its organs. It can further bring pleasure to man's spirit and help the circulation of blood and breath." He then propose the major method of food therapy: "For a medical doctor, he should understand the causes of disease, then treat it with food. Only after the food treatment fails, medicine is employed." He thinks that medicine does work in treatment, but it also creates imbalance in the body, and makes the latter vulnerable to outside harms. Therefore, a good doctor is the one who cures the disease and bring pleasure to the patient with food. He stresses that food therapy is always a priority. Mr. Sun prefers animal's organs in the food therapy for aged. For example, he uses powder of sheep's kidney to treat the lumbago. He suggests the viewpoint of "Curing man's organs with animal's organs" and "Strengthening man's organs with animal's organs," and sets the theoretical foundation of "Organic Treatment." Mr. Sun's gerontology and food therapy received further development later. The prescriptions contained therein had been widely used in 王懷隱's 『太平聖惠方』 and 陳直's 『養老奉親書』, both in the Song Dynasty. Eventually they had become a science of food therapy for aged patients.

Key words : Gerontology, Food Therapy, Organic Treatment

### 서 론

孫思邈은 民間處方을 폭넓게 수집하고 歷代醫家들의 장점을 취하여 자신의 장기간의 임상경험을 토대로 하여 『千金要方』 三十卷을 저술하였으며 그 중 『食治』 · 『養性』은 老人醫學과 아주 밀접하다. 30년 후 『備急千金要方』을 보충하여 다시 『千金翼方』 三十卷을 저술하였으며 『養性』 · 『辟穀』 · 『退居』 · 『補益』에서 老人病治療에 대하여 心得한 바와 保健長壽에 대

한 자신의 견해를 반영함으로써 老人醫學의 틀을 형성하였다.

孫氏의 『千金要方』 · 『千金翼方』은 주로 노인병의 預防과 治療에 對하여 논술하고 있다. 그는 "飲食으로 病을 다스리고 고치는 者는 良工이다"라고 하여 노인병의 治療에서 먼저 食療를 고려하였으며 藥物治療에서는 補法爲主로 藥을 써야 한다고 강조하고 養性服餌를 중시하였다.

『千金要方』에 나열한 "食治篇"은 현존하는 醫書로서는 가장 오래된 食療 전문篇으로서 그 논술이 광범위하고 실용가치가 높으며 唐代의 飲食治療의 상황을 잘 반영하여 주고 있으며 以形補形의 "臟器療法"의 理論을 구축하여 후세 食療法의 발전에 크게 기여하였다.

\* 교신저자 : 금경수, 익산시 신용동 344-2 원광대학교 한의학전문대학원

· E-mail : chiaoyepe@hotmail.com, · Tel : 063-850-6934

· 접수 : 2004/09/23 · 수정 : 2004/10/22 · 채택 : 2004/11/25

## 본 론

### 1. 食療·藥物補益을 중시함

孫思邈은 『千金方』에서 老年期の 病理·老化·노인병의 預防·治療에 대하여 논하고 있으며 “諸風”·“心臍”·“傷寒”·“瘡癰”篇에서 노인에게 많이 볼 수 있는 반신불수·고혈압·관상동맥경화증·腫痛 등의 증상에 대하여 상세하게 설명하고 있다. 그는 노인병의 治療方法으로 飲食療法·藥物補益을 들고 있다. “飲食은 邪氣를 내보면서도 臟腑를 편안하게 하고 환자를 기쁘게 하면서 血氣를 공급할 수 있다”, “藥은 성질이 강렬하여 병사를 부리는 것과 같아서 맹폭하니, 그 작용이 적합하지 않으면 많은 곳을 손상시키게 된다. 藥으로 疾病을 치료할 때도 그 부작용의 발생 또한 이와 같다”, “藥은 그 돕는 바가 편함되어 臟氣를 고르지 못하게 하므로 外邪의 침입을 쉽게 받게 된다”라고 하여 食療를 藥療보다 중시하였다. 그러므로 “음식으로 病을 다스리고 고치는 者는 良工이다. 이것은 長壽의 奇法이며 훌륭한 養生術이다”<sup>1)</sup>. 무릇 40세까지는 체력이 健壯하므로 邪氣를 瀉하는 藥은 복용하고 補藥을 복용할 것까지는 없다. 40세가 넘으면 체력이 쇠약해져 邪氣를 瀉하는 藥보다는 補藥을 복용해야 한다. 50세가 넘으면 腎氣가 弱해지니 臟腑의 기능이 減退되어 五勞·七傷·六極 등 虛損病들이 생기므로 四時에 補藥을 걸러서는 안된다<sup>2)</sup>. 그리하여 孫氏는 『千金翼方·養性』에서 “養老食療方”에 이어 補虛하고 除冷하며 記憶力恢復을 돕는 처방 즉 大黃芪丸·彭祖延年柏子仁丸·紫石英湯을 기재하였으며, 『千金翼方·補益』에서는 “大補養方” 8首 “補五臟方” 45首 “五臟氣虛方” 9首 “補虛丸散” 22首를 기재하였다. 安身의 根本은 반드시 飲食을 통해야 하고 질병을 치료하는 道는 藥에 의거해야 한다. 孫氏는 食療·藥療는 老人病의 治療에서 똑 같이 중요하며 “藥과 飲食으로 함께 邪氣를 공격하면 病이 治療되지 않을 수 없다”<sup>3)</sup>고 하였다.

### 2. 養生과 預防을 중시함

孫氏는 養生의 방법으로 『素問·四氣調神大論』의 실천과 精氣神을 아끼고 보호해야 하며 飲食은 담백해야하고 질제하여야 하며 가벼운 육체노동·적당한 운동을 하고 좋은 생활습관을 길러서 內外로 發病하지 않게 하여 건강을 유지해야 한다고 하였다.

“服食”은 疾病預防과 건강장수를 위해 내린 處方이다. 孫氏는 『千金要方·服食法』에서 봄에는 小續命湯<sup>4)</sup> 5劑를 복용하고; 여름에는 腎癰湯<sup>5)</sup> 3劑를 복용하고; 가을에는 黃芪等丸<sup>6)</sup> 한

두제를 복용하고; 겨울에는 藥酒 이삼제를 복용하다가 立春日이 되면 그친다. 이 처방에 따라 복용하면 萬病이 생기지 않는다고 하였으며<sup>7)</sup> 天門冬方·地黃方·黃精膏方·飲松子方·餌柏實方·枸杞酒方 등 22首의 服餌方을 기재하였고 『千金翼方·養性服餌』에서는 茯苓酥·杏仁酥·地黃酒酥·蕪菁子主百疾方·彭祖松脂方·不老延年方 등 37首의 服餌方을 기재함으로써 노인에게는 補法爲主의 藥을 써야 한다고 강조하고 養性服餌를 중시하였다.

### 3. 脾胃論

孫思邈은 脾胃를 調理하는 것이 곧 五臟不足을 治療하는 根本이라고 하여 “氣가 上下로 소통이 잘 되면 五臟이 安定되고 血脈이 調和롭고 잘 運行되며 精神이 온전하게 되므로 神이란 곧 水穀精氣이다”<sup>8)</sup>라고 밝혀놓고 있다. 그리하여 本書에서의 脾胃를 다스리는 藥과 方劑는 益氣와 升陽하는 藥으로 구성되어있다. 즉 “肉熱極을 治療하고 諸風을 다스릴 때 石楠散<sup>9)</sup>을 쓴다”, 이 處方에서 黃芪·升麻를 같이 사용하였으며, 芍藥·菊花로 黃芪·升麻의 升補의 과함을 제약하고 있다. “肉極虛寒”의 증상에는 大黃芪酒<sup>10)</sup>로 治療하였는데 人參·黃芪·防風·茯苓·獨活·白朮·澤瀉·白芍 등의 藥으로 구성되어 있으며 이것은 東垣의 補中益氣·升陽降火法의 善用に 큰 영향을 주었다<sup>11)</sup>. 그가 養性攝生에서 제출한 “十法” 중 脾胃와 상관된 내용 즉 “배가 고프면 먹고 목이 마르면 마신다. 음식은 자주 조금씩 먹고 폭식하지 않도록 하여야 하니 많이 먹으면 소화하기 힘들어서 약간 모자란 듯이 먹도록 한다. 과식하면 脾臟을 손상시키고 굶주리면 氣를 손상시킨다. 고기는 적게 먹고 채소를 많이 먹도록 한다”<sup>12)</sup>, 이것은 곧 『內經』에서 밝힌 “五穀으로 몸을 건강하게 하고 果菜로 보충한다”의 이치와 부합된다. “조금씩 자주 먹고 폭식하지 않는다”, 이것은 胃病患者를 위한 식사규칙일 뿐 아니라 胃가 건강한 사람을 위한 預防조치이기도 하다. “飲食은 담백하게 먹어야 한다”고 제시한 것도 高혈압·관상동맥경화증의 預防에 좋으며 “胃가 불편하면 잠을 편안하게 잘 수 없으므로”, “밤에 취하게 마시지 말고 과식하지 말아야 한다”고 하였으며 또한 飲食은 “너무 뜨겁거나 싸늘하게도 말며 그 차고 뜨거운 것을 적당하게 한다”라고 한 것은 모두 脾胃病 預防을 위한 사항들이다. 그는 治病에서 먼저 食療를 고려해야 한다고 하였다. 食療는 인체의 胃氣를 골고루 보호하고 살피므로 脾胃를 調節하게 되며 몸이 더욱 건강해지고 脾胃기능이 증강됨으로써 病이 빨리 회복되는 것이다. 그리하여 孫氏는 臨床에서 각기 다른 病勢에 따라 飲食療法와 藥物療法를 결합한 食療方劑를 제정하여 활용하였

1) 孫思邈: 『千金要方·食治』, P807. “食能排邪而安臟腑, 悅神以資血氣, “藥性剛烈, 猶如御兵, 兵之猛暴, 豈容妄發? 發用乖宜, 損傷處衆, 藥之投疾, 殃濫亦然.” “藥勢偏有所助, 令人臟氣不平, 易受外患”, “若能以食平疴(病), 釋消遺疾者, 可謂良工, 長年餌老之奇法, 極養生之術也”.

2) 孫思邈: 『千金要方·序例』, P24.

3) 孫思邈: 『千金翼方·養老食療』, P369. “藥食兩攻, 則病無逃矣”.

4) 小續命湯: 麻黃·桂心·甘草·生薑·人參·川芎·白朮·附子·防己·芍藥·黃芩·防風.

5) 羊靨·桂心·人參·澤瀉·甘草·五味子·防風·川芎·黃芪·地骨皮·當歸·茯苓·玄參·芍藥·生薑·磁石.

6) 黃芪丸: 黃芪·鹿茸·茯苓·烏頭·干薑·桂心·川芎·干地黄·白朮·芎藭子·柏子仁·枸杞白皮·當歸·大棗.

7) 孫思邈: 『千金要方·服食法』, P844.

8) 孫思邈: 『千金要方·胃腑』, P495. “氣得上下, 五臟安定, 血脈和利, 精神乃居, 故神者, 水穀精氣也”.

9) 石楠散: 石楠·薯蕷·天雄·桃花·甘菊花·芍藥·黃芪·山茱萸·真朱·石膏·升麻·萎蕤.

10) 大黃芪酒: 人參·黃芪·桂心·巴戟天·石斛·澤瀉·茯苓·柏子仁·干薑·蜀椒·防風·獨活·人參·白朮·白芍·天雄·附子·烏頭·茵芋·半夏·細辛·黃芩·栝蒌根·山茱萸.

11) 劉炳凡: 『脾胃學真詮』, P20.

12) 孫思邈: 『千金要方·養性』, P836. “先飢而食, 先渴而飲, 食慾數而少, 不慾頓而多, 多則難消也, 慾令如飽中飢, 飢中飽耳. 蓋飽則傷肺(脾), 飢則傷氣, 常須少食肉, 多食飯(蔬)”.

다. 이와 같이 脾胃를 중시하는 학술관점은 治療와 預防에서 여전히 중요한 지점이 되고 있다.

#### 4. 飲食療法

##### 1) 飲食으로 調理하고 資養함

飲食의 調理는 합리적인 식사를 통하여 건강을 유지할 뿐 아니라 精을 補하고 氣를 이롭게 함으로써 인체의 면역력을 높여준다. 그리하여 그는 “安身の 근본은 飲食을 통해야 한다”, “飲食을 적절하게 조절하지 못하면 그 생명을 다하지 못한다”라는 관점을 제시하였다.

孫氏は “內經”의 “飲食節制”·“五味의 調和”에 대한 요지를 계승, 발휘하여 “무릇 飲食은 항상 먹을 때마다 절제하고”, “飲食은 아무거나 먹어서는 아니 되니 함부로 먹으면 그 사이에 금계를 범할 수 있다”, “麪膳은 밥보다 고기를 많이 먹어서는 아니 되니 항상 검약해야 한다”<sup>13)</sup>, “과식하면 몸을 많이 손상시키게 되며, 노인은 腸胃력이 얇아 소화시키기 어려우므로 배가 脹滿해지고 숨이 가빠진다”<sup>14)</sup>라고 하여 飲食을 절제하지 못하고 탐식하게 되면 病을 유발하는 원인이 된다고 거듭 강조하였다. 孫氏는 또한 “항상 산뜻하고 부드러우며 담백한 음식을 먹도록 하며 보릿가루·밀가루·맷쌀 등이 좋다”, “항상 따뜻한 음식을 먹고”, “날것·딱딱한 것·되고 미끈한 飲食은 먹지 말아야 한다”라고 하여 飲食절제의 구체적인 방법을 제시하였다<sup>15)</sup>.

“무릇 의사는 마땅히 먼저 病源을 洞徹하여 그것이 침범한 곳을 알아서 飲食으로 治療한다. 飲食으로 낫지 않으면 그 때 藥으로 治療하도록 한다”<sup>16)</sup>. 이와 같이 食療를 藥療·藥食結合의 방법보다 중시한 것은 臨床에서 아주 중요한 의미를 갖는다. 모든 藥物은 病邪를 물리칠 때 毒性이 있으므로 자연히 인체에 영향을 미치게 된다. 그래서 古代에서는 藥物을 “毒”이라 稱하였다. 食療는 飲食의 資養으로 인체의 영양을 충족시켜 면역력을 증강시킴으로써 病의 회복을 촉진시킨다. 이것은 마침 「素問·五常政大論」에서 “毒性이 없는 藥物은 9할 정도 治療되면 복용을 중지한다. 그렇게 한 후에 밥·고기·과일 등의 飲食으로 調養하면 완전히 治療될 것이니 藥物을 과용하여 正氣가 손상되는 것을 피해야 한다”<sup>17)</sup>라고 한 바와 일치한다.

##### 2) 藥菜의 복용으로 건강을 유지함

孫氏는 일부 藥材를 요리하여 먹도록 권장하였다. “몸을 기르는 모든 영양은 藥材에 있을 뿐이며 적절하게 料理하여 먹으면 특히 몸에 좋다”<sup>18)</sup>라고 하여 藥菜는 健身補益의 효능이 있음을 밝히고 있다.

3월 前에 枸杞·甘菊·朮·牛膝·苜蓿·商陸 등의 여린 싹

을 채집하여 삶거나 볶기도 하며 다지거나 으깨며 찹쌀 먹기도 한다. 모두 무와 간장을 넣고 쌀을 첨가하여 맛을 조절하던 식욕을 돋구며 蕪菁(열무)는 다져서 요리하면 더욱 좋다<sup>19)</sup>.

(1) 枸杞苗: 枸杞頭 혹은 枸杞葉이라고도 稱한다. 味는 苦澀하고 성질은 平하며 毒性이 없다. 補虛羸하고 益精髓한다<sup>20)</sup>. 民間에서는 이른 봄에 枸杞의 여린 싹을 꺾어 볶아먹기도 하며 자주 복용하면 淸火明目한다. 陰虛內熱하여 咽干喉痛하고 肝火上升으로 頭暈目糊한 증상과 低熱 등을 治療한다<sup>21)</sup>.

(2) 甘菊: 味는 甘하고 성질은 涼하다. 正月에 채집한 것으로 국을 끓여 먹는다. 頭風目眩하고 煩熱을 제거하며 五臟을 이롭게 한다<sup>22)</sup>. 春夏에 菊花의 여린 잎과 줄기를 꺾어 기름에 살짝 볶은 후 물을 붓고 국을 끓이면 맛이 아주 좋다. 淸熱解毒하고 涼血하며 開胃의 효능이 있다<sup>23)</sup>. 高血壓·頭痛·目赤·心煩·口苦한 者는 볶거나 국을 끓여서 자주 먹으면 좋다<sup>24)</sup>.

(3) 白朮苗: 味는 苦甘하고 성질은 溫하며 毒性이 없다. 그 싹을 다려 마시면 향이 아주 좋다. 風寒濕痺와 死肌·瘡·疔을 治療하고 止汗하며 除熱하고 消食한다. 다려서 오래도록 복용하면 몸이 가벼워지고 노화를 방지한다<sup>25)</sup>.

(4) 苜蓿苗(거여복): 味는 苦澀하고 성질은 平하며 毒性이 없다. 安中하고 四肢를 이롭게 하며 오래 복용해도 좋다<sup>26)</sup>. 연한 가지로 요리를 하여 먹으면 淸熱利尿하고 排石한다. 주로 黃疸·痢疾·小便不利·浮腫 등의 증상에 활용된다.

(5) 牛膝苗: 味는 苦酸하고 성질은 平하며 毒性이 없다. 여린 싹은 채소로 먹기도 한다. 寒濕痿痺, 四肢拘攣, 膝痛不可屈伸, 傷熱火爛을 치료하고 瘀血과 氣滯를 풀어주며 노인의 小便失禁과 胸痛·腰背痛을 치료하고 머리가 희지 않게 한다. 오래도록 복용하면 몸이 가벼워지고 노화를 방지한다<sup>27)</sup>.

(6) 商陸: 味는 辛酸하고 성질은 平하며 毒性이 없다. 봄에 싹이 나고 줄기는 靑赤색을 띠며 아주 부드럽다. 옛날에는 채소로 심어 뿌리·싹·줄기·잎을 써서 먹기도 하였으며 그 줄기와 잎을 요리하여 먹으면 水腫을 治療한다. 赤黃色을 띠는 것은 毒이 있으므로 먹을 수 없다<sup>28)</sup>.

(7) 五加: 味는 辛하고 성질은 溫하며 毒性이 없다. 잎을 요리하여 먹으면 皮膚風濕을 제거하며 오래도록 복용하면 몸이 가벼워지고 노화를 방지한다<sup>29)</sup>.

(8) 白蒿(흰쑥): 味는 苦辛하고 성질은 平하며 毒性이 없다. 養五臟하고 補中益氣하며 毛髮을 자라게 한다<sup>30)</sup>. 잎을 손으로 비벼 식초에 담가 절여먹으면 아주 좋다<sup>31)</sup>. 즙을 내어 마시면 熱黃과

13) 孫思邈: 『千金要方·養性』, P835-836, “凡常飲食, 每令節儉, 食不慳雜, 雜則或有所犯. 廚膳勿使脯肉丰盈, 常令儉約.”  
14) 孫思邈: 『千金翼方·養老食療』, P368, “若貪味傷多, 老人腸胃皮薄, 多則不消, 彭亨短氣.”  
15) 孫思邈: 『千金翼方·養老大例』, P367.  
16) 孫思邈: 『千金要方·食治序論』, P807, “夫爲醫者當須先洞曉病源, 知其所犯, 以食治之. 食療不愈, 然後命藥.”  
17) 『素問·五常政大論』, “無毒治病, 十去其九. 穀肉果菜, 食養盡之, 無使過之, 傷其正也.”  
18) 孫思邈: 『千金翼方·退居』, P398, “所有資身, 在藥菜而已, 料理如法, 殊益于人.”

19) 上同.

20) 孫思邈: 『千金要方·食治』, P812.

21) 秦明珠·楊晨: 『食物中藥與驗方』, P54.

22) 孟詵: 『食療本草』, P3.

23) 李杲: 『食物本草』, P358.

24) 秦明珠·楊晨: 『食物中藥與驗方』, P57.

25) 孫思邈: 『千金翼方·草部上品之上』, P43.

26) 孫思邈: 『千金要方·食治』, P814.

27) 孫思邈: 上揭書, P45.

28) 李杲: 『食物本草』, P386.

29) 吳儀洛: 『本草從新』, P180.

30) 孫思邈: 『千金要方·食治』, P815.

31) 孟詵: 『食療本草』, P3-4.

心痛을 없애며 햇볕에 말려 가루로 내어 미음으로 복용하면 여  
름 설사를 治療한다<sup>32)</sup>.

(9) 芫菁(얼무): 味는 苦澀하고 성질은 冷하며 毒性이 없다. 五  
臟을 이롭게 하고 몸을 가볍게 하며 益氣한다<sup>33)</sup>.

평소 매운 맛을 좋아하는 사람은 봄·가을에 연한 부추를  
먹고 四時에는 薤白을 먹는다. 각 종 누룩은 熱이 뭉쳐 쉽게 火  
가 올라와 가슴이 답답하고 머리가 어지럽지만 알맞게 조리하여  
조금씩 먹으면 氣력이 강해진다. 녹두·무·참깨는 모두 下氣하  
는 효능이 있으며 저장하여 예비 식품으로 먹도록 한다<sup>34)</sup>.

### 3) 藥用음식물을 활용함

藥用 음식물은 本草藥의 일부분으로서 藥物이면서 또한 食  
品으로서 대부분의 사람들은 藥을 싫어하고 飲食은 좋아하는 성  
향이 있다. 『千金要方·食治』에 기재된 食療의 藥物 236種중  
에서 果實類가 31種, 菜蔬類는 81種, 穀米類는 30種, 鳥獸類가 79  
種, 虫魚類는 15種으로써 모두 食品이면서 또한 질병을 治療하고  
調養하는 藥用 음식물들이다.

#### (1) 動物臟器食療法

孫氏는 노인을 위한 食療方에서 補益하는 藥物로 動物의 內  
臟을 많이 사용하였다. 그는 動物의 內臟은 사람 내장과 조직·  
형태, 그리고 기능에서 아주 유사하여 同名의 臟器는 서로 공통  
점이 있을 것이라고 생각하였다. 그리하여 臨床經驗과 民間經驗  
方을 토대로 “以臟治臟”, “以臟補臟”의 學術觀點을 제시함으로  
써 “臟器療法”의 이론을 수립하였다. 孫氏는 處方에 動物內臟을  
첨가하여 몸을 補하거나 질병을 治療하였다. 즉 “羊腎가루를 사  
용하여 腰背痛을 治療한다”<sup>35)</sup>; “동물의 肝을 복용하면 雀盲眼을  
治療한다”<sup>36)</sup>; “牛羊髓로 髓虛를 治療한다”<sup>37)</sup>고 하였다. 孫氏는  
또한 몸이 虛弱한 慢性病 환자에게도 “以臟補臟”의 방법으로 영  
양을 보충하여 면역력을 증강시켰다. 그리하여 “以心補心”·“以  
肺補肺”·“以骨入骨”·“以皮治皮”·“以髓補髓”·“以血導血”의  
이론이 있게 되었다<sup>38)</sup>. 은몸의 뼈마디가 아프고 無力한 老人은  
대부분 골다공증으로서 칼슘결핍과 밀접한 관계가 있으므로 “以  
骨入骨”의 이론에 따라 牛骨湯을 마시면 효과가 좋다; 철 결핍성  
빈혈 환자는 “以血導血”의 이론에 따라 豬血·鴨血 등의 動物血  
을 넣은 藥膳을 많이 섭취하면 부족한 철을 보충할 수 있다.

일부 의약품을 보면 위계양을 治療하는 위점액소(Gastric  
Mucin)의 原料는 돼지의 위점막에서 取한 것이고; 肝病을 治療  
하는 肝浸膏의 原料는 동물의 肝臟에서 取한 것이며; 消化不良  
을 治療하는 펩티드분해효소의 原料는 동물의 위액에서 取하는  
등 이는 모두 臟器療法를 더욱 발전시킨 것이다<sup>39)</sup>. 이처럼 “以  
臟治臟”·“以臟補臟”理論의 確立은 후세 食療法의 發展에 큰  
영향을 주었다.

#### (2) 養老食療方

孫氏는 노인병의 治療에 아주 뛰어나다. 『千金翼方·養老食  
療』에 기재된 食療方劑는 耆婆湯을 비롯하여 모두 13首이다. 그  
일부를 살펴보면 다음과 같다:

① 耆婆湯: 몸이 아주 虛弱하여 춥고 얼굴이 창백하며 몸이  
마른 경우에 복용한다. 먼저 粥을 술에 담가 하루 재워서 거품을  
거둬낸다; 糖·白蜜·油·酥를 넣고 끓인 다음 薤白·生薑을 넣  
고 삶는다; 椒·胡麻仁·橙葉을 넣고 끓이다가 歧汁을 넣고 다시  
한번 끓여서 질그릇에 따라 밀봉하여 공복에 복용한다.

② 蜜餌: 補虛한다. 몸이 虛弱하며 마르고 氣력이 없을 때 복  
용한다. 白蜜·臘月猪脂肪·胡麻油·干地黄가루를 같이 넣고 다  
려서 丸으로 만든다.

③ 桴散湯: 補虛破氣한다. 牛乳·單撥에 물을 붓고 다려서 공  
복에 마신다. 밀가루·돼지고기·생선·닭고기·마늘·生冷한  
飲食을 삼간다.

④ 猪肚補虛羸乏氣力方: 猪肚 속에 人參·椒·干薑·蔥白·粳  
米를 넣고 縫合하여 물을 붓고 약한 불로 푹 삶아서 공복에 먹는다.

⑤ 生枸杞根白羊骨補方: 重病에 자주 걸리니 몸이 마르고 虛  
弱하며 회복이 힘들 때 복용한다. 生枸杞根·白羊骨를 약한 불로  
다려서 溫酒로 복용한다. 生枸杞根을 단독으로 다려 마셔도 좋으  
며 기름이 많고 生冷한 음식·醋를 삼간다.

⑥ 補虛勞方: 羊肚肝腎心肺(羊骨亦可)·胡椒·單撥·歧心·  
蔥白·梨牛酥에 물을 붓고 약한 불로 다려서 거품을 거둬낸다;  
다린 불과 肝 등을 羊肚에 넣고 다시 푹 삶는다.

⑦ 烏麻脂: 민병의 虛勞를 治療하며 久服하면 耐寒暑한다. 烏  
麻油·薤白을 약한 불로 끓이다가 薤白이 노릇해지면 거품을 거  
둬내고 술로 복용한다.

위의 養老食療方에 사용된 酥·蜜·牛乳·人參·地黃·枸  
杞根·胡麻 등은 抗衰老하고 降血脂의 효능이 있으며; 생강·산  
초·부추·橙葉·과 등은 理氣하고 溫通止痛하며 眞心痛을 완화  
시키는 효능이 있으므로 老人病에 많이 쓰이며 맛도 비교적 좋  
다<sup>40)</sup>. 다시 動物內臟·肉·骨皮를 넣고 다려 “藥을 싫어하고 飲  
食을 좋아하는” 노인에게 활용함으로써 治療와 補養의 효과를  
얻게 된다.

#### (3) 治水腫食療方<sup>41)</sup>

孫氏의 利水消腫 處方을 보면 주로 茯苓·猪苓·澤瀉·白  
朮·桑白皮·防己 등의 藥物과 鯉魚·赤小豆·大豆·胡麻 등  
의 藥用食物로 구성되어 있다. 무릇 水腫病은 “억지로 治療  
할 수 없으니 한갓 攻下藥만 복용하면 끝내 낫지 않는다”<sup>42)</sup>라고  
하여 大豆茯苓散·大豆煎·鯉魚湯 등의 處方으로 水腫病을 治  
療하였다.

① 治大腸水, 乍虛乍實, 上下疏通方.

(처방1) 赤小豆·桑白皮·鯉魚·白朮에 물을 붓고 잉어가  
푹 고와지도록 다려서 소금을 넣지 않고 복용한다.

(처방2) 當陸(商陸)을 다린 물에 羊肉을 넣고 끓이다가 파·

32) 李杲: 『食物本草』, P339.

33) 孫思邈: 『千金要方·食治』, P814.

34) 孫思邈: 『千金翼方·退居』, P398.

35) 孫思邈: 『千金要方·腎臟』, P596.

36) 孫思邈: 『千金要方·七竅病上』, P180.

37) 孫思邈: 『千金要方·胎前』, P372.

38) 周泮: 『吃的科學』, P42-43.

39) 上同.

40) 陳可冀·周溫泉: 『中國傳統老年醫學文獻精華』, P255.

41) 孫思邈: 『千金要方·水腫』, P654-664.

42) 孫思邈: 上揭書, P658, “不可強治, 徒服利下藥, 極而不瘳”.

43) 張浩良·周鳳梧: 『實用千金方選按』, P186.

간장 · 식초를 넣는다.

② 治膀胱石水, 四肢瘦, 腹腫方.

(처방1) 桑白皮 · 穀白皮 · 澤漆葉(등대풀) · 大豆 · 防己 · 射干 · 白朮에 물을 붓고 다려 건져낸 다음 술을 붓고 다시 끓인다.

(처방2) 먼저 콩을 다려 건져낸 다음 桑白皮 · 射干 · 黃芩 · 茯苓 · 白朮 · 澤瀉 · 防己 · 澤漆을 넣고 다린다.

③ 治胃水, 四肢腫, 腹滿方.

腎 · 桑白皮 · 大豆 · 澤瀉를 다린 물에 茯苓 · 防己 · 橘皮 · 玄參 · 黃芩 · 杏仁 · 猪苓 · 射干 · 白朮를 넣고 다린다.

④ 治面目手足有微腫, 常不能好者.

다나무 잎을 다린 물에 쌀을 넣고 粥을 끓인다. 生冷한 모든 飮食은 삼간다.

⑤ 治久水, 腹肚如大鼓者方.

검정콩을 끓는 물에 데쳐 껍질을 벗기고 가루로 내어 타서 마시거나 粥로 끓여먹는다.

⑥ 治水氣腫, 鼓脹, 小便不利方.

끓는 물로 羊肺를 깨끗이 손질하여 얇게 썰어 햇빛에 말려서 가루로 낸다; 먼저 苒蓍子(天仙子: 사리풀)를 식초에 담가 건져내어 색이 변할 때까지 삶아 으갠 다음 羊肺가루와 꿀을 넣고 환으로 만든다. 麥門冬飮(麥冬 · 米服)으로 복용한다.

⑦ 治水氣, 通身洪腫, 四肢無力.

잉어와 팔을 다린 물에 澤漆根 · 生薑 · 茯苓 · 人參 · 麥門冬 · 甘草를 넣고 다린다.

⑧ 治風水腫方.

먼저 콩과 桑白皮를 다려 건져낸 다음 茯苓 · 白朮 · 防風 · 橘皮 · 半夏 · 生薑 · 當歸 · 防己 · 麻黃 · 猪苓 · 大戟 · 葵子 · 蟹甲를 넣고 다린다.

⑨ 治新久腫, 嚔腫短氣咳嗽.

콩을 다려 건져내고 술을 붓고 다시 끓인다(大豆煎方).

최근 한 보고에 의하면 잉어와 팔을 땅콩 · 마늘 · 고추씨와 배합하여 맵지 않을 때까지 다려서 복용하면 水腫治療에 아주 효과가 좋다고 한다. 이것으로 보아 잉어는 利尿水腫의 효능이 있음을 알 수 있다<sup>43)</sup>.

飮食療法은 水腫病을 調理하는 간편한 방법으로서 治療의 효과도 있을 뿐 아니라 營養價値도 높다.

### 결 론

孫氏의 『備急千金要方』 · 『千金翼方』은 주로 老年期の 病理 · 老化 · 老人病의 預防 · 治療 對하여 論술하고 있다. 그는

“飮食으로 病을 다스리고 고치는 者는 良工이다”라고 하여 노인 病의 治療에서 飮食을 먼저 고려하였으며 藥物治療에서는 補法爲主로 藥을 써야 한다고 강조하고 養生服餌를 중시하였다.

그는 노인을 위한 飮食方에서 補益하는 藥物로 動物의 內臟을 많이 사용하여 몸을 補하거나 諸病을 治療하였다. 즉 羊腎가루를 사용하여 腰背痛을 治療하고; 동물의 肝으로 야맹증을 치료하였으며; 牛羊髓로 髓虛를 治療하였다. 孫氏는 또한 몸이 虛弱한 慢性病 환자에게도 “以臟補臟”의 방법으로 영양을 보충하여 면역력을 증강시켰다. 그리하여 “以臟治臟”, “以臟補臟”의 學術觀點을 제시함으로써 “臟器療法”의 이론을 수립하였다.

그는 水腫病은 억지로 治療할 수 없으니 한갓 攻下藥만 복용하면 끝내 낫지 않는다고 하여 茯苓 · 猪苓 · 澤瀉 · 白朮 · 桑白皮 · 防己 등의 약물과 鯉魚 · 赤小豆 · 大豆 · 胡麻 등의 藥用食물을 함께 사용하여 水腫病을 治療하였다. 이외에도 그의 藥酒方과 藥用飮食物을 爲主로 한 飮食方은 후세 老人飮食學에 풍부한 經驗과 다양한 劑型을 제공하였다.

孫思邈의 老人醫學과 飮食療法은 後世의 노인의학 발전에 큰 영향을 주었으며 그의 處方은 宋대 王懷隱의 『太平聖惠方』 그리고 陳直의 『養老奉親書』에서 많이 응용되었으며 각종 疾病의 治療에 있어서도 폭넓게 활용되어 점차 老人病 飮食學으로 발전하게 되었다.

### 감사의 글

이 논문은 원광대학교 2002년도 교비지원에 의하여 연구되었음.

### 참고문헌

1. 孫思邈: 『千金要方』, 中醫古籍出版社, 1999.
2. 孫思邈: 『千金翼方』, 上海古籍出版社, 1999.
3. 劉炳凡: 『脾胃學眞詮』, 中國古籍出版社, 1991.
4. 秦明珠 · 楊晨: 『食物中藥與驗方』, 江蘇科學技術出版社, 1999.
5. 孟詵: 『食療本草』, 人民衛生出版社, 1984.
6. 李杲: 『食物本草』, 中國醫藥科技出版社, 1990.
7. 吳儀洛: 『本草從新』, 上海科學技術出版社, 1958.
8. 周萍: 『吃的科學』, 湖南科學技術出版社, 1998.
9. 陳可冀 · 周溫泉, 『中國傳統老年醫學文獻精華』, 科技技術文獻出版社, 1987.
10. 張浩良 · 周鳳梧, 『實用千金方選按』, 天津科學技術出版社, 1984.