

病因으로서의 食習慣에 대한 考察

- 東醫寶鑑을 중심으로 -

이청희 · 유승연 · 박영배 · 박영재

경희대학교 한의과대학 진단 생기능의학과학교실

Abstract

A Study on Eating Habits as Etiological Factors based on DongUiBoGam

Cheong-Hee Lee, Seungyeon Yoo, Young-Bae Park, Young-Jae Park

Dept. of Biofunctional Medicine and Diagnosis, College of Oriental Medicine, Kyung Hee University

Background and purpose

The chronic diseases caused by lifestyle are on the increase. This study aims to review the eating habits as etiological factors and related symptoms from the perspective of Korean medicine. In this process, we will make a proposal on the treatment of the lifestyle related diseases.

Methods

We studied the sentences about the eating habits and related diseases in Donguibogam

Results and Conclusions

1. The eating habits as etiological factors are overeating, irregular eating, late-night foods, fatty & heavy foods, cold foods, alcohols, etc.
2. The diseases caused by the eating habits are not limited to the gastrointestinal diseases(stomachache, vomiting, diarrhea, etc) but include the non-gastrointestinal diseases(edema, arthralgia, anal diseases, eye diseases, ear diseases, diabetes, cancers, etc.)
3. In the treatment of the diseases caused by the eating habits, the special regard should be paid to the etiological factors.

Key Words

DongUiBoGam, Eating Habits, Etiological Factors, Lifestyle

* 교신저자: 박영배 / 소속: 경희대학교 한의과대학 진단생기능의학과학교실
TEL : 02-958-9195 / E-mail : bmppark@khu.ac.kr

Received for publication Sep 20, 2010; accepted in revised form Oct 18, 2010

I. 緒論

고령화 사회가 되면서 암, 심혈관질환, 당뇨 등 만성퇴행성질환 환자가 증가하고 있다. 이러한 질환들을 미국에서는 만성질환(chronic disease), 영국에서는 생활습관 관련병(lifestyle related disease), 프랑스에서는 생활습관병(maladie de comportement), 독일에서는 문명병(zivilisations-krankheit), 스웨덴에서는 유복병(välfärdssjukdomar)이라고 부르는데, 이 용어들은 대개 질병의 발생 원인을 표현하고 있다. 일본에서는 1950년대 이후 만성퇴행성질환을 “成人病”이라고 불렀으나, 이 질환이 성인에서만 생기는 것이 아니며 그 발생이 생활습관과 밀접한 관계가 있다는 사실이 알려지면서 習慣病, 生活習慣病이라는 용어가 제안되었다. 결국 1996년에 후생성공중위생심의회의에서는 “生活習慣病”의 개념을 도입하기로 결정하고, ‘食習慣, 運動習慣, 休養, 吸煙, 飲酒 등의 생활습관이 발병진행에 관여하는 질환군’이라고 “生活習慣病”을 정의하였다¹⁾.

한의학에서는 병을 外感과 內傷으로 구분하고 內傷病의 原因을 飲食, 居處, 陰陽, 喜怒¹⁾ 등으로 대별하는데, 이는 食習慣, 過勞 및 住居 環境, 性生活, 스트레스 등 생활습관과 環境이 질병의 原因이 된다는 말로 풀이될 수 있다. 또한 膏粱之疾²⁾이란 설명을 통해 서양의학이 말하는 文明病, 有福病 등과 같은 시각도 가지고 있다. 개략적으로 비교해 본다면 生活習慣病에서 설명하는 대표적인 習慣 중 食習慣과 飲酒는 韓醫學에서의 食習慣으로 인한 飲食傷

으로, 休養과 運動習慣 등은 韓醫學에서의 勞倦傷에 대응된다고 할 수 있겠다.

이렇게 병의 原因을 보는 시각에는 동서의학이 유사점이 있으나, 치료적인 관점에서는 확연한 차이가 존재한다. 즉, 한의학에서는 본래 原因을 고려하여 병을 치료하는 관점을 가지고 있어서 이러한 질병의 原因에 대한 파악은 치료방법을 결정하는 중요한 잣대가 되는데²⁾ 반해 서양의학에서는 질병의 發生原因의 파악이 단지 질병의 예방 및 악화방지를 위한 생활수칙을 제시하는 역할에 한정되는 경향이 있다. 이러한 한의학의 특성으로 미루어볼 때 질병을 일으키는 原因에 대한 파악은 한의학적 치료의 효용성을 높이는 데 기여할 수 있을 것이라고 판단된다.

이미 한의학계에서는 생활습관의 중요성에 대해 인식하여 이³⁾는 勞倦, 食積에 영향을 미치는 생활습관에 대해, 방⁴⁾은 不妊과 생활습관의 상관성에 대해 연구하였고, 임⁵⁾ 등은 바람직한 食生活에 대한 문헌적인 고찰을 하였고, 임⁶⁾ 등은 長壽村의 생활습관과 飲食文化에 대해 연구하였다.

食積이나 飲食傷이 原因이 되는 질환에 대한 문헌 연구도 활발하여 장⁷⁾ 등은 不眠, 이⁸⁾ 등은 盜汗, 최⁹⁾ 등은 淋症, 양¹⁰⁾ 등은 耳鳴, 이¹¹⁾ 등은 齒痛, 김¹²⁾ 등은 痿症이 飲食傷이 원인이 될 수 있다고 하였다. 또한 食積이나 飲食傷이 原因이 되는 질환에 대한 치험례도 발표되었는데 양¹³⁾ 등은 黃疸에 대해, 김¹⁴⁾ 등은 暴食證에 대해, 이¹⁵⁾ 등은 咳嗽에 대해, 성¹⁶⁾ 등은 腰痛에 대해 증례보고를 하였다.

東醫寶鑑 연구에서도 질병의 原因을 파악하여 치료하려는 노력이 나타나 노¹⁷⁾ 등은 食積에 대해, 백¹⁸⁾ 등은 水液疾患에 대해, 김¹⁹⁾ 등은 肥滿에 대해 그 원인과 치법을 연구하였다.

이처럼 한의학계에서 생활습관과 병의 原因에 대

1) <辨證> <陰陽生病> 內經曰 夫邪之生也 或生於陰 或生於陽 氣生於陽者 得之風 雨 寒 暑 氣生於陰者 得之飲食 居處 陰陽 喜怒

2) <辨證> <百病始生> 內經曰 凡消瘵 仆擊 偏枯 痿厥 氣滿 發逆 肥貴人 則膏粱之疾也

한 관심과 연구가 활발히 진행되고 있다. 그러나 지금까지의 연구는 특정 질환에 대한 病因 중 生活習慣이 연관된 경우에 대해 연구하고 生活習慣이 어떤 질환들을 야기하는지에 대해서는 연구가 불충분하며, 또한 바람직한 生活習慣에 대한 연구는 있으나 잘못된 生活習慣이 어떤 질환을 야기하는지에 대해 전체적인 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 이러한 습관연구의 현황과 東醫寶鑑²⁰에 서술된 生活習慣에 대해 전면적인 조문분석 연구 결과가 아직 발표되지 않은 점을 고려하여, 질병의 原因이 되는 生活習慣과 그에 따른 질환 및 증상이 東醫寶鑑에 어떻게 설명되어 있는지 살펴보고, 이러한 관점이 갖는 치료적 의의를 고찰하고자 한다. 단, 본 연구에서는 生活習慣 중 食習慣으로 범위를 한정하고자 한다.

II. 研究方法

본 연구에서는 生活習慣 중 飲酒 및 食習慣에 의한 飲食傷으로 연구 대상을 한정하고 문헌은 임상적 활용도가 높은 東醫寶鑑을 사용하였다. 習慣이란 버릇과 같은 말로써 “여러 번 거듭하여 고치기 어렵게 몸에 밴, 굳어버린 성질이나 행동”을 의미한다²¹. 본 연구에서는 이러한 의미에 해당하는 習慣 중 食習慣에 관련된 항목을 검색하였다. 東醫寶鑑의 內景, 外形, 雜病篇을 대상으로 하였고 湯液篇, 鍼灸篇은 제외하였으며 각 문에서 조문을 검색하되 처방에 대한 方解, 單方, 鍼灸는 제외하였다. 단, 식습관으로 인한 질병에 사용되는 대표적인 처방인 평위산에 대한 유²² 등의 연구결과를 참고하여 고찰하였다.

검색된 조문들은 飲食不節에 의한 飲食傷 혹은 食積, 식사량에 따른 飲食傷, 식사 시기에 따른 飲食

傷, 飲食의 종류에 따른 飲食傷, 飲酒에 의한 飲食傷, 부적절한 飲食과 약에 의한 飲食傷 등의 6가지 범주로 나누었다.

III. 研究結果

1. 飲食不節에 의한 飲食傷 혹은 食積

飲食傷은 飲食不節, 飲食失節로 인해 생기는데 飲食不節 혹은 飲食失節이란 식사량, 식사 시기, 飲食의 종류 등이 적절하지 못함을 포괄적으로 말하는 것이므로, 이 범주는 다른 5가지 범주를 포괄하는 개념이라 하겠다.

氣門에 “사람의 元氣는 血과 함께 순환한다. 그런데 그것이 臟腑사이를 마음대로 넘나들면 痛症, 積聚, 痰癖이 생기고, 가슴에서 막혀 거슬러 오르면 가슴이 그득하고 찌르는 듯이 이쁜 증상이 생긴다. 대부분 七情이나 飲食이 울체되어 생긴 痰飲 때문이다.”³⁾ “氣病이 처음 생길 때는 잘 드러나지 않는다. 七情이나 六氣, 飲食으로 인하여 津液이 흘러가지 못하고 清濁이 서로 섞여 氣가 積이 되고 積이 痰이 된다. 이렇게 氣가 鬱滯되면 멍치가 막히거나 아프다.”⁴⁾ 라고 하여 飲食 등으로 인해 氣가 鬱滯되면 痛症, 積聚, 痰癖, 痰飲 등이 생긴다고 하였다. 또한 “氣가 울체되면 濕이 막히고, 濕이 막히면 熱이 생긴다. 그래서

3) <氣><氣痛> <入門>曰 人身元氣與血循環 彼橫行藏府之間 而爲疼痛 積聚 痰癖 壅逆胸臆之上 而爲痞滿 刺痛 等證 多因 七情 飲食 鬱滯爲痰飲 初期宜辛溫 開鬱行氣 豁痰消積 久則 宜辛寒降火 以除根(入門).

4) <氣><氣鬱> <丹溪>曰 氣之初病 其端甚微 或因七情 或感六氣 或因飲食 以致津液不行 清濁相干 自氣成積 自積成痰 其爲之鬱 或痞或痛.

氣鬱病은 대부분 浮腫, 脹滿을 겸한다⁵⁾고 하여 飲食傷으로 인해 浮腫, 脹滿이 생길 수 있음을 언급하였다. 또한 脾臟門에서는 飲食傷에 의해 脾가 상해 脾虛證이 발생될 수도 있음을 언급하였다.⁶⁾

飲食傷에 의한 증상으로 東醫寶鑑에 나타난 것은 胃脘痛⁷⁾, 痞證⁸⁾, 腹痛⁹⁾, 霍亂¹⁰⁾, 泄瀉¹¹⁾, 不伏水土病¹²⁾, 蟲病¹³⁾ 등의 소화기 기능 이상 및 통증 질환, 浮腫¹⁴⁾, 脹滿¹⁵⁾ 등의 濕이 정체되는 질환, 積熱 등으로 인한 頭面部 질환(面熱¹⁶⁾, 面見五色¹⁷⁾, 眼

病¹⁸⁾ 등), 비뇨기계 질환(疝痛¹⁹⁾, 陰卵偏墜²⁰⁾, 痔疾²¹⁾ 등), 癰疽²²⁾, 疥癩²³⁾ 등이 있고 小兒疳病²⁴⁾도 있다.

- 5) <氣><氣鬱> <正傳>曰 氣鬱而濕滯 濕滯而成熱 故氣鬱之病 多兼 浮腫 脹滿.
- 6) <脾臟><脾傷證> 飲食勞倦 則傷脾(難經).
- 7) <胸><心痛與胃脘痛 病因不同> 胃脘當心而痛 脾臟連心而痛 <局方>皆云心痛. 蓋心痛少而脾胃痛居多. 心痛 因傷思慮 脾胃痛 因傷飲食 或痰飲 故也(入門).
- 8) <胸><痞宜吐下> 飲食傷脾 痞滿 輕者 黃連消痞丸 橘皮枳朮丸 甚者 微下之 吐之. 下者: 枳實導滯丸 加木香 檳榔 煮黃丸 吐者 二陳湯 瓜蒂散(丹心).
- 9) <腹><腹痛有部份> 大腹痛 多食積 外邪 臍腹痛 多積熱 痰火 小腹痛 多瘀血及痰與尿管(入門).
- 10) <霍亂><霍亂之因> 霍亂之病 皆因飲食 非關鬼邪<千金>
- 11) <大便><泄瀉諸證><久泄> 飲食不節 起居不時 損其胃氣 則上升精微之氣 反下降泄 久則太陰傳少陰 而爲腸澼(東垣).
- 12) <內傷><不伏水土病與內傷同> 四方之氣 溫涼不同 隨方嗜欲 因以成性 若移其舊土 多不習伏 必因飲食 以入腸胃 腸胃不習疾病必生 故曰 不伏水土也(病源).
- 13) <蟲><九蟲> 諸虫 皆因 飲食不節 或過食 腥膻生冷 以致積久成熱 濕熱熏蒸 痰瘀凝結 隨五行之氣 變化而爲諸般 奇怪之形其名 有九.
- 14) <浮腫><浮腫徵兆> 腰脊者 身之大關節也 肢脛者 人之管以趨翔也 莖垂者 身中之機 陰精之候 津液之道也 故飲食不節 喜怒不時 津液內溢 乃下流於壘 血道不通 目大不休 俛仰不便 趨翔不能 此病榮 然有水也(靈樞 刺節真邪 第七十五)
- 15) <脹滿><脹滿之源> 凡人 七情內傷 六淫外侵 飲食失節 房勞致虛 脾土之陰受傷 轉輸之官失職 胃受水穀 不能運化 故陽自升 陰自降 而成天地不交之否 於是清濁相混 隧道壅塞 氣化濁血 瘀鬱爲熱 熱留而久 氣化成濕 濕熱相生 遂成脹滿 經曰 鼓脹是也. 以其外雖堅滿 中空無物 有似乎鼓 其病膠固 難以治療 故又名曰蠱 若虫侵蝕 有蠱之義(丹心).
- 16) <面><面熱> 飲食不節 則胃病 胃病 則氣短 精神少 而生大熱 有時顯火上行 毒燎其面(東垣).

- 17) <面><面見五色> <一婦人> 因憂思 飲食失節 得面色黧黑 不澤環唇 尤甚 心懸如飢 此心肺之陽氣虛 不能行榮衛 而光澤於外 肝腎陰氣 上溢於陽中故 黑色 懸於面.又脾之華在唇 今水來侮土故 黑色見於唇 以沖和順氣湯 助陽明生發之氣. 數服而愈(寶鑑).
- 18) <眼><諸脈屬目> 因心事煩冗 飲食失節 勞役過度 故脾胃虛弱 心火太盛 則百脈沸騰 血脈逆行 邪害孔竅 所謂天明則 日月不明是也. 脾者 諸陰之首也. 目者 血脈之宗也. 故脾虛 則五藏之精氣 皆失所司 不能歸明於目矣. 心者 君火也 主人之神 宜靜而安 相火代行 其令相火者 包絡也 主百脈 皆榮於目 既勞役運動 損其血脈 故諸病生焉. 醫者 不理脾胃 及養血安神 是治標 不治本 不明 此理也(東垣).
- 19) <前陰><諸疝治法> 凡疝痛 走注無形者 屬氣也. 痛有常處而有形 乃濕痰 食積 瘀血也(入門).
- 20) <前陰><陰卵偏墜> 陰卵一邊腫大 偏墜牽引 或痛. <古方>謂之卵癢. 宜金鈴子散 茱萸內消元 馬蘭花丸 茴香安腎湯 加減香薷散. 偏左 多瘀血 怒火 偏右 多濕痰 食積(入門).
- 21) <後陰><諸痔名目> 凡痔 因酒色 風氣 食 五事過度而變成二十四證. 歌曰 痔證分三八 憑君子細看 莫教年月久 見者膽心寒 菱角看形怪 蓮花不可觀 穿腸并鼠姦 酒色兩相干. 莫願亂花怨 蜂窠亦不寬 雌雄同氣血 子母及腸盤 玄珠尤佳怪 鉤腸痛若鑽 核桃與流氣 見者便心酸. 栗子於中大 雞心在外安 珊瑚形可惡 那更脫肛難 內痔紅不出 搭腸裏內燔 垂珠更難治 日久有雞冠. 切莫輕刀火 令君性命殘 用功無半月 去病更除根(醫鑒).
- 22) <癰疽><癰疽五發證> 究其病源 有風 有氣 有食 有藥毒 有勞損(即房勞) 風則多痒 氣則多痛 食則發寒熱 藥毒則堅硬 勞損則瘦弱 風氣食三種 易療 宜二香散 藥毒 勞損二者難醫(直指).
- 23) <疥癩><諸瘡證治> 因飲食失節 飢飽有傷所致 寒已復熱 熱已復寒 寒熱交併苦 飢而不能食 食則吐痰. 經曰 “寒熱善飢而不能食 食已支滿腹脹 病以日作 名曰胃瘡”是也. 宜平陳湯 加枳實 白朮 山查子 神麴 青皮 或清脾飲 小清脾湯. 又二陳湯方見痰飲 加青皮 檳榔 縮砂 白荳蔻亦佳(諸方).
- 24) <小兒><疳病> 疳者 乾也 瘦瘠 少血也. - 兒童二十歲以下曰疳. 二十歲以上 曰勞 皆由氣血虛德 藏府受傷 故有五藏疳. - 外有蛔疳 脊疳 腦疳 乾疳 疳渴 疳瀉 疳痢 腫脹疳 無辜疳 丁奚 哺露 治之 各有方. - 其病 多因乳哺失常 肥甘不節 腸胃積滯而得之.

2. 식사량에 따른 飲食傷

1) 식사량 과도

內傷門에서는 飲食을 過度하게 먹으면 腸胃가 傷하는데²⁵⁾, 飲食이 소화가 안 되어 가슴과 배에 머물러 답답하고 밥맛이 없고 트림할 때 산물이 나오고 냄새나는 방귀를 끼거나 배가 아프고 토하고 설사하며 중할 때는 발열, 두통이 있기도 하다²⁶⁾고 하여 飲食過度로 인한 胸腹飽悶, 惡食不食, 噯氣作酸, 下泄臭庇, 腹痛, 吐瀉, 發熱, 頭痛 등의 상태를 설명하고 있다. 또한, 飲食을 많이 먹으면 氣를 소모하는데, 소화가 안 되어 구토하면 心의 근원이 소모되고, 가래를 뱉으면 腎水가 소모되고, 소변이 너무 잘 나오거나 탁하면 몸을 적서주는 샘물이 마르고 심하면 精이 차가워져서 밑으로 새고 땀이 저절로 줄줄 흐르게 된다²⁷⁾고 하여 단순한 소화기계의 문제가 아니라 全身氣血運行에 장애를 준다고 설명하고 있다. 또한 물을 많이 먹으면 痰飲이 생긴다²⁸⁾고도 했다.

그 외에도 心胸痞悶²⁹⁾, 飲食過飽 在膈不下³⁰⁾, 痞滿³¹⁾, 胃脘痛³²⁾, 脇痛³³⁾, 腸滿³⁴⁾, 痔病³⁵⁾, 積

聚³⁶⁾, 蟲病³⁷⁾, 汗出³⁸⁾, 內衄³⁹⁾, 泄瀉⁴⁰⁾ 등의 질병이 생긴다고 설명하고 있다. 특히 內傷門의 不伏水土病⁴¹⁾에서 갑자기 쓰러지는 병에 대해 설명하면서 너무 많이 먹으면 변하여 이상한 질병이 생기니 반드시 식사에 대해 물어보라고 하여 飲食傷으로 인해 예측하기 어려운 이상한 병까지도 올 수 있음을 설명하였다. 이렇게 東醫寶鑑에서는 식사량이 과잉인 것을 경계하였는데, 이런 관점에서 身形門에서는 穀氣가 元氣를 이기면, 즉 너무 많이 먹으면 살이 쪼면서 長壽하지 못한다⁴²⁾고 하였다.

- 過傷脾 痞滿者 權用枳實丸(即枳實導滯丸) 勿多服
- 32) <胸><七情作心痛 食積 痰飲 瘀血 皆作胃脘痛> 食積胃脘痛 - 飲食過多 以致積滯 成胃脘痛 先用吐法 次用香蘇散 入生薑 葱白 烏梅煎服(得效).
- 33) <脇><脇痛有五><食積脇痛> 發寒熱 脇痛 似有積塊 必是 飲食太飽 勞力所致 須用當歸龍薈丸 治之(正傳).
- 34) <血><內傷失血> 靈樞曰 卒然多食飲 則腸滿 起居不節 用力過度 則絡脈傷 陽絡傷則血外溢 血外溢則衄血 陰絡傷則血內溢 血內溢則後血
- 35) <後陰><痔病之因> <內經>(生氣通天論篇 第三)曰 因而飽食 筋脈橫解 腸澀爲痔.
- 36) <積聚><諸物傷成積> 凡人脾胃虛弱 或飲食過常 或生冷過度 不能剋化 致成積聚結塊 心腹脹滿 噯氣吞酸 面青肌瘦 一曰食積 二曰酒積 三曰麪積 四曰肉積 五曰魚蟹積 六曰果菜積 七曰茶積 八曰水積 九曰血積 十曰蟲積 <得效>
- 37) <蟲><九蟲> 諸虫 皆因 飲食不節 或過食 腥膻生冷 以致積久成熱 濕熱熏蒸 痰瘀凝結 隨五行之氣 變化而爲諸般 奇怪之形其名 有九.
- 38) <津液><汗因濕熱> <內經>(經脈 第十)曰 “飲食飽甚 汗出於胃 驚而奪精 汗出於心 持重遠行 汗出於腎 疾走恐懼 汗出於肝 搖體勞苦 汗芒於脾”. 衛氣虛則汗多 榮血虛則無汗(綱目).
- 39) <血><嘔血 吐血> <千金>曰 吐血有三種 有內衄 有肺疽 有傷胃. - 內衄者 出血如鼻衄 但不從鼻孔出 是近從心肺間 流入胃中 或如豆羹汁 或如切血塊 血凝停胃中 因滿悶便吐 或數斗至一石者 是也 得之於勞倦飲食 過傷也.
- 40) <大便><泄瀉諸證><脾泄> 老人奉養 太過飲食 傷脾常常泄瀉 亦是脾泄 宜用山查麴朮丸(入門).
- 41) <內傷><不伏水土病與內傷同> 凡人 卒然暈倒 口噤不能言 目不識人 四肢不舉 等證 多因飲食過度 變爲異常之疾 必須審問 若果因飲食之後 或着氣惱 多用薑鹽湯 多灌探吐之 後服 加味六君子湯即愈(回春).

- 25) <內傷><食傷證> 飲食自倍 腸胃乃傷
- 26) <內傷><食傷證> 傷食 因多食 飲食不能運化 停於胸腹飽悶 惡食不食 噯氣作酸 下泄臭庇 或腹痛吐瀉 重則發熱頭痛. 左手關脈平和 右手關脈緊盛 此傷食也.
- 27) <內傷><食傷證> 蓋食物 飽甚 耗氣非一 或食不下 而上涌 嘔吐 以耗靈源 或嗜不消 而作痰 作唾 以耗神木 大便頻數 以泄耗穀氣之化生 溲便滑利 而濁 耗源泉之浸潤 至於精清冷而下 漏汗 淋瀝 而自泄 莫不由 食物之過 傷滋味之太厚也
- 28) <痰飲><飲病有八> 有留飲 癖飲 痰飲 溢飲 流飲 懸飲 支飲 伏飲等證 皆人飲酒 冒寒 或飲水過多所致(仲景).
- 29) <胸><痞宜吐下> 飲食過傷 心胸痞悶 兀兀欲吐者 宜吐之(東垣).
- 30) <內傷><內傷飲食宜吐> 尋常 飲食過飽 在膈不下 必用瓜蒂散 但以手 或以雞翎探吐之 塩湯吐法 更佳
- 31) <內傷><食傷補益之劑> 脾胃弱 而飲食難任者 不可一槩用剋伐之藥 宜錢氏異功散 補之 自然能食. 設或嗜食大

2) 식사량 과소

內傷門에 너무 많이 먹으면 肺를 상하고 너무 작게 먹으면 氣를 상한다⁴³⁾고 했으며, 배고픈데 안 먹으면 위가 虛해지니 補益해야 한다⁴⁴⁾고 했다.

3) 식사량 불규칙

식사를 불규칙하게 하여 밥을 잘 안 먹다가 때때로 폭식하는 경우에 浮腫⁴⁵⁾, 心腹絞痛⁴⁶⁾, 大便秘結⁴⁷⁾ 등이 생길 수 있다고 하였다.

4) 식사 직후의 활동

식사 후에 바로 누워서 자면 積聚⁴⁸⁾나 疝氣⁴⁹⁾이 생길 수 있으므로 식후에는 손으로 얼굴과 배를 문지르고 가벼운 산보를 하라⁵⁰⁾⁵¹⁾고 했다. 또한 식사하면서 땀이 난 상태에서 찬바람을 쐬면 風病⁵²⁾⁵³⁾이 생

길 수 있으며 飽食한 후에 소변을 참으면 轉脬證⁵⁴⁾이 생길 수 있다고 하였다.

3. 식사 시기 따른 飲食傷

1) 불규칙

식사시간이 불규칙하면 脾胃가 허약해진다⁵⁵⁾고 했다.

2) 夜食

夜食을 하면 소화가 안 되고⁵⁶⁾ 脚氣⁵⁷⁾, 蟲齒⁵⁸⁾ 등이 생길 수 있다고 했다.

3) 극도로 허약한 상태에서 식사를 하는 경우 傷寒病이 갖 나온 경우⁵⁹⁾⁶⁰⁾나 오랜 飢餓상태⁶¹⁾에 있었던 경우에는 胃氣가 아직 약하므로 飲食을 마구 먹으면 안 되며 죽을 조금씩 먹어야 한다고 했다.

42) <身形><形氣定壽夭> <類纂>曰 穀氣勝元氣 其人肥而不壽 元氣勝穀氣 其人瘦而壽.

43) <內傷><食傷證> 凡飽則傷肺 飢則傷氣

44) <內傷><食傷治法> 夫飢餓不飲食 與飲食太過 雖皆失節 然必明其兩者之分. 夫飢餓 胃虛 此爲不足. 飲食停滯者 此爲有餘. 惟不足 故補益. 惟其有餘 故消導. 人之盛衰不同(東垣).

45) <浮腫><浮腫形證> 陰水 多內因飲水 及茶酒 飢飽勞役 房勞 其證 先腫下體 腰腹脛肘身涼 大便利(入門)

46) <救急><攪腸沙> 此證 心腹絞痛 冷汗出 脹悶欲絕 俗謂之攪腸沙 與乾霍亂同 由山嵐瘴氣 或因飢飽失時 陰陽暴亂而致也. 所感如傷寒 頭痛嘔惡 渾身壯熱 手足指末微厥 或腹痛悶亂 須臾能殺人 先濃煎艾湯 試之 如吐則是也(得效).

47) <大便><大便秘結> 腎主五液 津液潤 則大便如常 若飢飽勞役 或食辛熱 火邪伏於血中 耗散眞陰 津液虧少 故大便秘結 又有年老氣虛 津液不足而結者

48) <內傷><內傷將理法> 飽食即臥 或不消成積

49) <眼><五輪之圖><肉輪> 病因 多食熱物 好喫五辛 遠道奔馳 食飽耽眠 風積痰壅 其候眼胞赤腫 昏蒙多淚 倒睫澁痛 瘀血侵睛 宜疎醒脾藥(得效).

50) <內傷><內傷將理法> 每食訖以手磨面 及腹數百遍 又行步躑躅計 使中數里來 則食易消 令人能食 無百病

51) <足><脚氣禁忌法> 凡飲食之後 宜緩行步 疲倦即止 如此則不能成壅也(東垣).

52) <風><風病治法> 邪之中人 或中於陰 或中於陽 上下左右 無有恒常 人方虛時 及新用力 若飲食汗出腠理開 而中於邪中於面 則下陽明 中於項 則下太陽 中於頰則下少陽 其

中於膺配兩脇 亦中其經

53) <面><胃風證> 初飲食訖 乘風涼 而致其證 飲食不下 形瘦腹大 惡風 頭多汗 膈塞不通 脈右關弦而緩帶浮(東垣).

54) <小便><轉脬證> 轉脬證候 臍下急痛 小便不通. 凡強忍小便 或尿急疾走 或飽食忍尿 或飽食走馬 或忍尿入房. 使水氣上逆 氣迫於脬 故屈戕 而不得舒張也 脬落即殞(直指).

55) <內傷><勞倦傷治法> 飲食失時 勞役過度 脾胃虛弱 中氣不足 以補中益氣湯爲主.

56) <內傷><內傷將理法> 脾好音樂 夜食多 則脾不磨 <周禮>曰 樂以侑食 蓋脾好音樂 絲竹耳纔聞 脾即磨矣

57) <足><脚氣禁忌法> 每朝早飯 任意飽食 午飯少食 晚飯不食 彌佳夜食 則血氣壅滯 而愈增腫痛矣(寶鑑).

58) <牙齒><齒病禁忌> 齒病 多由月蝕夜 飲食之所致也 所以日月蝕 未平時 特忌飲食(千金).

59) <寒><勞復食復證> 食復者 傷寒新差 胃氣尙弱 恣食飲 不能剋化 依前發熱 (入門).

60) <寒><傷寒戒忌> 傷寒新差後 但少喫糜粥 常令稍飢 不得飽食 反此則復.

61) <救急><救餓死> 凶荒之歲 人多餓死 若累日不得食 飢困將死者 頓喫飯 及肉物則必死 先以稀粥清 稍稍嚥下 令咽腸滋潤 過一日 漸與稀粥 頻嚥之 過數日 乃與稠粥 軟飯 則自然生活(類聚).

4. 飲食의 종류에 따른 飲食傷

1) 膏粱厚味

辨證문에서 消瘴, 仆擊, 偏枯, 痿厥, 氣滿, 發逆 등은 모두 살찌고 귀한 사람이 膏粱厚味를 먹어서 생긴 병⁶²⁾이라고 했다. 膏粱厚味는 소화가 잘 안되어 쌓이고, 쌓이면 열이 나서 熱症, 濕熱症이 나타나는데 이러한 기전으로 생기는 병으로 面熱⁶³⁾, 搭頸腫⁶⁴⁾, 鼻痔⁶⁵⁾, 吹乳⁶⁶⁾, 乳癰⁶⁷⁾, 腰痛⁶⁸⁾, 痿證⁶⁹⁾, 鬚髮黃落⁷⁰⁾, 消渴⁷¹⁾ 등이 언급되어 있다. 그 외에도

- 62) <辨證><百病始生> 內經曰 凡消瘴 仆擊 偏枯 痿厥 氣滿 發逆 肥貴人 則膏粱之疾也
- 63) <面><面熱> 一人患 面熱 脈洪大而有力 此乃陽明經 多血少氣 因膏粱 積熱而致 先以調胃承氣湯 加黃連犀角 踈下三兩行 次以升麻黃連湯 治之而愈(寶鑑).
- 64) <面><搭頸腫> 頸腫 亦名疔頸 因風熱 或膏粱積熱而作 宜升麻黃連湯 升麻胃風湯 或荊防敗毒散 腫久不消 欲作膿 宜托裏消毒散 頸頰齒牙 唇口俱腫 出血者 宜清胃散 加石膏(入門).
- 65) <鼻><鼻痔> 鼻中贅肉 臭不可近 痛不可搖 以白礬末 加硃砂少許 吹其上 頃之化水而消 與勝濕湯 瀉白散 此厚味壅滯 濕熱蒸於肺門 如雨霽之地 突生芝菌也(醫鑿).
- 66) <乳><吹乳 妬乳> 乳房 陽明所經 乳頭 厥陰所屬 乳子之母 不知調養 忿怒所逆 鬱悶所遏 厚味所養 以致厥陰之血不行 故竅閉而汁不通 陽明之血沸騰 故熱甚而化膿 亦有所乳之子 膈有滯痰 口氣熾熱 含乳而睡 熱氣所吹 遂成結核 謂之吹乳 於初起時 便須忍痛 揉令稍軟 吮令汁透 自可消散 失此不治 必成癰癤(丹心).
- 67) <乳><乳癰> 多因厚味濕熱之痰 停蓄膈間與滯乳 相搏而成 亦有兒口氣 吹噓而成 又有怒氣激滯而生 煨石膏 燒樺皮 瓜蒌子 甘草節 皆神效藥也. 婦人此病 若早治之便可立消 月經行時 悉是輕病 五六十後 無月經時 不可 作輕易看也(丹心).
- 68) <腰><腰痛有十><濕熱腰痛> 平日 膏粱厚味之人 腰痛 皆是濕熱 陰虛(綱目).
- 69) <足><熱厥成痿> 一相公 兩腳痿弱 臍下尻陰 皆冷精滑不固 服鹿茸丸 不減. 東垣 診其脈 沈數而有力. 告曰 “飲醇酒食膏粱 滋火於內 逼陰於外 醫不知此 投而熱劑 反瀉其陰 而補其陽 所謂實實虛虛也. 處以滋腎丸 再服而愈” 或問其故? 答曰 “是病相火熾盛 以乘陰位 故用此大寒之劑 以瀉相火 而復真陰 陰既復其位 則皮裏之寒 自消矣”(東垣).

명시적으로 언급이 되지 않았으나 대개 이러한 기전에 의한 것으로 추정되는 질병들로 耳聾⁷²⁾, 口臭⁷³⁾, 轉筋⁷⁴⁾, 四肢不舉⁷⁵⁾, 癰疽⁷⁶⁾, 轉胞證⁷⁷⁾, 淋證⁷⁸⁾ 등이 있다. 또한, 膏粱厚味が 소화가 잘 안되어 濕이 체내에 정체되는 경우로 각종 濕病⁷⁹⁾, 脹滿⁸⁰⁾, 積

- 70) <毛髮><鬚髮黃落> 一婦 年少髮盡 脫不留一莖 脈微弦而瀯 此由厚味成熱 濕痰在膈上 而熏蒸髮根之血 漸枯而脫 用防風通聖散方見風門 去芒硝 惟大黃三度酒炒兼以四物湯酒製合和作小劑煎而服 兩月 濕熱漸解 停藥淡食 調養一年而復舊(丹心).
- 71) <消渴><消渴之源> 凡消瘴 肥貴人則膏粱之疾也 此人因數食甘美而多肥 故其氣上溢轉爲消渴. <註>曰 食肥則腠理密 而陽氣不得外泄 故肥 令人內熱. 甘者 性氣和緩 而發散逆 故甘 令人中滿 然內熱 則陽氣炎上 炎上 則欲飲而噉乾 中滿 則陽氣有餘 有餘 則脾氣上溢 故轉爲消渴(內經通評虛實論篇 第二十八)
- 72) <耳><耳聾> 左耳聾 婦人 多有之 以其多忿怒 故也 右耳聾 男子多有之 以其多色慾 故也 左右俱聾 膏粱之家 多有之 以其多肥甘 故也(醫鑿).
- 73) <口舌><口臭> 多食肉人 口臭 不可近 宜神功丸
- 74) <筋><轉筋> 有筋轉 于足大指轉 上至大腿 近腰結了 此因奉養厚飲酒 感風寒而作 四物湯 加酒芩 紅花 蒼朮 南星 (丹心)
- 75) <手><四肢不用> 脾實 則四肢不舉. <內經>曰 “脾太過 則令人四肢不舉是也” 此謂膏粱之疾 其治宜瀉 三和湯 調胃承氣湯 選而用之 若脾虛則四肢不用. 蓋脾病不能 與胃行其津液 其治宜補 十全大補湯 去邪留正(保命).
- 76) <癰疽><癰疽發病之原> 膏粱之變 足生大丁 受如持虛(內經 生氣通天論篇 第三).
- 77) <婦人><產前諸證><子淋> 轉胞一證 胎婦 稟受弱者 憂悶多者 性急躁者 食味厚者 大率有之 因思胞爲胎所壓 轉在一邊 胞系了戾不通耳 胎若舉起 懸在中央 胞系得踈 則水道自行 宜用參朮飲 隨以指探吐 候氣定又與又吐 小便立通 歷試皆效(丹心).
- 78) <小便><諸淋通治> 淋證 所感不一 或因房勞 或因忿怒 或因醇酒 或因厚味 - 蓋房勞者 陰虛火動也 忿怒者 氣動生火也 醇酒 厚味者 釀成濕熱也. - 積熱既久 熱結下焦 所以淋瀝 作痛. 初則熱淋 血淋 久則煎熬水液 稠濁如膏 如砂如石也. - 夫散熱 利小便 只能治熱淋 血淋而已 其膏淋 沙淋 石淋 必須開鬱行氣 破血滋陰 方可也.
- 79) <濕><濕病有七> 內中濕者 因生冷過多 或厚味醇酒 停滯脾虛 不能運化而得(回春)
- 80) <內傷><食傷消導之劑> 傷肉 多腹脹 三補丸 加香附 半夏 麩 蒸餅和丸服

聚⁸¹), 疝病⁸²) 등이 있다. 膏粱珍味에 대한 이러한 관점에서 內傷門에서는 고기만을 많이 먹어서 몸을 보하려는 것은 좋지 않으며⁸³), 精門에서는 담담한 飲食이 가장 좋다⁸⁴)고 하였다.

2) 生冷物

飲食은 따뜻하게 먹는 것이 좋으며⁸⁵) 生冷物은 소화시키기 어려워서 心痛⁸⁶), 霍亂⁸⁷), 積聚⁸⁸), 痔疾⁸⁹), 蟲病⁹⁰) 등을 야기하는데, 특히 여름철 吐瀉霍亂의 原因이 된다⁹¹)⁹²)고 했다. 또한 찬 飲食은 濕

病⁹³)을 야기하여 浮腫, 脹滿⁹⁴) 등의 原因이 되고 傷寒에 걸리기 쉽게⁹⁵) 하며, 몸이 추운데 찬물을 마시면 肺를 상하게⁹⁶) 된다고 하였다.

3) 熱物

뜨거운 飲食을 자주 먹으면 瘀血胃脘痛⁹⁷)이 생길 수 있고, 눈병⁹⁸)을 야기하기도 한다고 했다. 또한 辛熱한 飲食을 먹으면 津液이 耗損되어 便秘⁹⁹)에 걸릴 수 있다고 했다.

4) 水穀之寒熱

찬 飲食과 뜨거운 飲食은 모두 六腑를 상하게 하므로¹⁰⁰)¹⁰¹), 飲食이 너무 뜨겁거나 너무 차가우면

81) <積聚><諸物傷成積> 食肉過多成積 宜用阿魏元小阿魏丸 三稜煎元<入門>

82) <小兒><疝病> 疝病 因多食肥甘所致 故命名 曰疝(正傳).

83) <內傷><水穀爲養命之本> 世俗 以肉爲補性之物 然肉無補性 惟補陽 而今之虛損者 不在於陽 而在於陰 以肉補陰 猶緣木而求魚也. 諺有之曰 人無根本 水食爲命 盖脾胃屬土 主納水穀 人之根本也(丹心).

84) <精><補精以味> <內經(評熱病論篇 第三十三)>曰 精生於穀. - <又>(陰陽應象大論篇 第五)曰 精不足者 補之以味. 然體郁之味 不能生精 性恬憺之味 乃能補精. - <洪範>論味而曰 稼穡作甘 世間之物 惟五穀得味之正 但能淡食 穀味最能養精 凡煮粥飯 而中有厚汁 滾作一團者 此米之精液所聚也 食之最能生精 試之有效(眞詮).

85) <內傷><內傷將理法> 飲食欲相接而溫和 宜食多而肉少 一切肉 惟須煮爛停冷食之 食畢當漱口數過 勿食生肉 傷胃

86) <胸><心痛有九種> 食心痛 - 因食生冷 或食物過多 以致心痛 宜香蘇散 平胃散 香砂養胃湯.

87) <霍亂><霍亂之因> 霍亂 或因飲冷 或冒寒 或失飢 或大怒 或乘舟車 傷動胃氣 令人吐瀉 併作 用藥遲緩須臾不救<華佗>

88) <積聚><諸物傷成積> 凡人脾胃虛弱 或飲食過常 或生冷過度 不能消化 致成積聚結塊 心腹脹滿 噯氣吞酸 面青肌瘦 一曰食積 二曰酒積 三曰麪積 四曰肉積 五曰魚蟹積 六曰果菜積 七曰茶積 八曰水積 九曰血積 十曰虫積<得效>

89) <後陰><痔病禁忌> 痔根本是冷 慎冷飲食 及房勞 鷄肉最毒 而房勞尤甚 蕎麥麪 亦須忌之(綱目).

90) <蟲><九蟲> 諸虫 皆因 飲食不節 或過食 腥膻生冷 以致積久成熱 濕熱熏蒸 痰瘀凝結 隨五行之氣 變化而爲諸般 奇怪之形其名 有九.

91) <暑><暑風> 夏月感寒者 乃取涼之過也 或納涼於涼亭水閣 風寒以傷其外 又食冰雪生冷瓜果 以傷其內. 其證頭疼身痛 發熱惡寒 或胸腹痛 嘔吐泄瀉 宜藿香正氣散 去白朮 代蒼朮 加羌活. 若感暑風 痰塞喘急 六和湯 倍半夏 加羌活 川芎

92) <夏><暑熱通治藥> 夏月多食 冷物 過飲茶水 水漿 致傷脾胃 吐瀉霍亂 故治暑藥 多用溫脾消食 治濕利小便之藥 須要識 此意

93) <濕><濕病有七> 內中濕者 因生冷過多 或厚味醇酒 停滯脾虛 不能運化而得(回春)

94) <濕><濕有內外之殊> 濕有自外者 有自內出者 東南地下 多陰雨霧露濕 從外入多負 下起爲重腿脚氣之疾 治當汗散. 久則宜踈通滲泄 西北地高 多食生冷濕麪 乳酪 飲酒 濕氣內鬱爲鼓脹 浮腫之類 治宜通利二便(丹心).

95) <寒><感寒及四時傷寒> 寒溫不節 將理失宜 乍煖脫衣 甚熱飲冷 坐臥當風 居處暴露 衝冒霜雪 凌晨朝起 呼吸冷氣 久晴暴煖 忽變陰寒 久雨積寒 致生陰濕 如此之候 皆爲邪厲 侵傷肌膚 入于腠理 使人身體沈重 肢節痠疼 項背拘急 頭目不清 鼻塞聲重 淚出氣壅 胸膈凝滯 飲食不入 凡此之證 若不便行解裏 伏留經絡 傳變無已(得效).

96) <肺臟><肺傷證> 形寒飲冷 則傷肺(靈樞 邪氣藏府病形 第四(法時)).

97) <胸><七情作心痛 食積 痰飲 瘀血 皆作胃脘痛><瘀血胃脘痛> 如平日喜食熱物 以致死血 留於胃口 作痛者 桃仁承氣湯下之 輕者韭汁 桔梗開之(丹心).

98) <眼><五輪之圖><肉輪> 病因 多食熱物 好喫五辛 遠道奔馳 食飽耽眠 風積痰壅 其候眼胞赤腫 昏蒙多淚 倒睫澁痛 瘀血侵睛 宜踈醒脾藥(得效).

99) <大便><大便秘結> 腎主五液 津液潤 則大便如常 若飢飽勞役 或食辛熱 火邪伏於血中 耗散眞陰 津液虧少 故大便燥結 又有年老氣虛 津液不足而結者

100) <內傷><食傷證> 水穀之寒熱 感則害人六府

101) <內傷><食傷治法> 傷寒物者 半夏 神麪 乾薑 三麥 蓬朮

안 된다¹⁰²)고 하였다.

5) 五味偏重

五味가 偏重되던 병이 될 수 있는데, 신맛을 많이 먹으면 소변이 나오지 않거나 살이 두텁게 부르트면서 입술이 들리고, 쓴맛을 많이 먹으면 구역질이 나고 피부가 마르고 털이 빠지며, 단맛을 많이 먹으면 가슴이 답답해지고 뼈가 아프고 머리카락이 빠지며, 매운맛을 많이 먹으면 땀이 나고 筋이 당기고 손톱이 마르며, 짠맛을 많이 먹으면 갈증이 나고 血脈이 막혀서 안색이 변한다¹⁰³)¹⁰⁴)고 하였다. 또한, 신맛은 치아를 약하게 하고¹⁰⁵) 단맛은 消渴¹⁰⁶)이나 疝病¹⁰⁷)을 야기하고 매운맛은 疝病을 야기한다¹⁰⁸)고 하였다. 또한 痔疾에서는 매운맛¹⁰⁹)을, 血病¹¹⁰), 自汗¹¹¹), 浮腫,

巴豆之類 主之. 傷熱物者 枳實 白朮 青皮 陳皮 麥芽 黃連 大黃之類主之(東垣).

- 102) <內傷><內傷將理法> 帝曰 胃惡熱而喜清冷 大腸惡清冷而喜熱 兩者 不和何以調之? 岐伯曰調此者 飲食衣服 亦欲適寒溫 寒無淒滄 暑無出汗 飲食熱無灼灼 寒無滄滄 寒溫中適 故氣將持 乃不致邪僻也(靈樞 師傳 第二十九).
- 103) <內傷><五味過傷爲病> 多食鹹 則脈凝澁 而變色. 多食苦 則皮槁而毛拔. 多食辛 則筋急而爪枯. 多食酸 則肉臃臃而唇揭. 多食甘 則骨痛而髮落.
- 104) <內傷><五味過傷爲病> 酸走筋 多食之 令人癯 小便不通也. 鹹主血 多食之 令人渴 辛主氣 多食 令人洞心 心液爲汗 洞心謂汗出也 苦主骨 多食之 令人變嘔 甘主肉 多食之 令人悅心悅與悶同.
- 105) <牙齒><食酸齒齲> 人多食酸則齒軟 謂其水生木 水氣弱木氣盛 故如是(本草).
- 106) <消渴><消渴之源> 凡消瘴 肥貴人則膏粱之疾也 此人因數食甘美而多肥 故其氣上溢轉爲消渴.
- 107) <小兒><疝病> 疝病 因多食肥甘所致 故命名 曰疝(正傳).
- 108) <眼><眼病所因> 生食五辛 接熱飲食 刺頭出血多 極目遠視 夜讀細書 久處烟火 博戀不休 夜間讀書 飲酒不已 熱澆麪食 抄寫多年 雕鏤細作 泣淚過多 房室不節 數向一月輪看 月下讀書 夜視星月 極目瞻視 山川草木 皆喪明之由也. 又有馳騁收獵 冒涉風霜 迎風逐獸 日夜不息 皆傷目之由也(千金).
- 109) <後陰><痔病禁忌> 治痔 忌喫生冷硬物 冷藥之類 及酒濕麪 五辣 辛熱大料物 及薑桂之類 犯之 則服藥無效 此東

咳嗽¹¹²), 消渴¹¹³), 大風瘡¹¹⁴) 등에서는 잔맛을 금한다고 하였다.

5. 飲酒에 의한 飲食傷

1) 飲酒過度

內傷門에서 酒毒이 변해서 嘔吐¹¹⁵), 自汗, 瘡癩, 鼻鼈, 自泄, 心脾痛, 消渴, 黃疸, 肺痿, 內痔, 鼓脹, 失明, 哮喘, 勞嗽, 癩癩 등을 비롯하여 설명하기 힘든 질환도 생긴다고 하였으며¹¹⁶), 술을 오래마시면 臟腑에 毒이 쌓여 筋을 혼증하고 神을 상하며 수명을 짧게 한다고 하였다¹¹⁷). 이외에도 頭痛, 眩暈¹¹⁸), 吐

垣格言也(綱目).

- 110) <血><禁忌> <內經> (宣明五氣篇 第二十三)曰 鹹走血 血病無多食鹹 - <又>(宣明五氣篇 第二十三)曰 久視傷血. 凡血少 血虛之人 針刺出血過多 皆爲禁忌.
- 111) <津液><禁忌> 自汗 凡辛辣之味 五辛之屬 忌食之.
- 112) <浮腫><禁忌法> 病嗽 及水 全宜禁塩(本草).
- 113) <消渴><禁忌法> 凡消渴 大忌飲酒 房事 及食炙博 辛熱 醜藏之物. - 百日以上 不可鍼灸鍼灸 則瘡中出膿 雖不止而死(得效).
- 114) <諸瘡><大風瘡> 服藥下蟲積 後用防風通聖散 調之 重者 又與換肌散 夫上下同得者 甚重 自非醫者 神手 病者 鐵心罕 能免此 若遇此疾 切須戒塩 及一切口味 公私世務 悉宜屏居(丹心).
- 115) <痰飲><酒痰> 因飲酒不消 或酒後多飲茶水 但得酒次日 又吐飲食不美 嘔吐酸水 宜瑞竹堂化痰丸 香附瓜蒌青黛丸 小調中湯方見熱痰 滌痰散 又對金飲子方見內傷加半夏 乾葛各g煎服(正傳).
- 116) <內傷><酒毒變爲諸病> 醇酒之性 大熱 有大毒 清香美味 於口 行氣和血 亦宜於體 由是 飲者 不自覺其過於多也. 不知 酒性喜升氣 必隨之 痰鬱於上 尿溢於下 肺受賊邪 金體必燥 恣飲寒涼 其熱內鬱 肺氣得熱 必大傷 耗其始也. 病淺 或嘔吐 或自汗 或瘡癩 或鼻鼈 或自泄 或心脾痛 尙可發散而去之 及其久而病深 則爲消渴 爲黃疸 爲肺痿 爲內痔 爲鼓脹 爲失明 爲哮喘 爲勞嗽 爲癩癩 爲難明之疾. 倘非具眼 未易處治 可不謹乎(丹心).
- 117) <內傷><酒毒變爲諸病> 久飲酒者 藏府積毒 致令蒸筋 傷神損壽.
- 118) <內傷><酒病治法> 中酒頭痛 嘔吐 眩暈 補中益氣湯方見內傷 去白朮 加半夏 白芍藥 黃芩 黃柏 乾葛 或對金飲子

血¹¹⁹), 噫氣¹²⁰), 發熱¹²¹), 惡寒¹²²), 身痒¹²³), 肚皮痛¹²⁴), 項腫臂痛¹²⁵), 濕病¹²⁶), 浮腫¹²⁷), 淋證¹²⁸), 咽喉痰結¹²⁹), 耳鳴¹³⁰), 耳聾¹³¹), 解你¹³²), 中

加乾葛 赤茯苓 半夏 煎服

- 119) <血><嘔血 吐血> <仲景>曰 酒客咳者 必致吐血 此因極飲過度所致 即肺疽之屬也.
- 120) <內傷><噫氣> 善飲酒 每朝長噫 不吐者 小調中湯 最妙
- 121) <火><飲酒發熱> 飲酒發熱 黃連解毒湯 加葛根主之(仲景).
- 122) <火><飲酒發熱> 酒熱內鬱而惡寒者 黃芪 葛根 水煎服 大汗而愈(入門).
- 123) <皮><痒痛> 飲酒後 遍身痒 如風瘙搔 至血出 宜服蟬脫散(入門).
- 124) <腹><腹皮麻痺或痛> 肚皮痛者 由腎虛不能行水 加之酒麪無度 酒與水交聚 於腹中而麪毒復纏 滯其氣 是以水滲於肚皮 而作痛矣. 以全氏宣風散 用蜜水煎嚥下 神保元安腎元倍之 用二陳湯 煎水 空心嚥下 脾胃氣復 自然向安(直指).
- 125) <手><肩臂病因> 酒家之癖 多爲項腫臂痛. 蓋熱在上焦 不能清利 故醞釀 日久生痰涎聚 飲氣流走於項臂之間 不腫則痛耳(直指).
- 126) <濕><濕病有七> 內中濕者 因生冷過多 或厚味醇酒 停滯脾虛 不能運化而得(回春)
- 127) <浮腫><浮腫形證> 陰水 多內因飲水 及茶酒 飢飽勞役 房勞 其證 先腫下體 腰腹脛肘身涼 大便利(入門)
- 128) <小便><諸淋通治> 淋證 所感不一 或因房勞 或因忿怒 或因醇酒 或因厚味 - 蓋房勞者 陰虛火動也 忿怒者 氣動生火也 醇酒 厚味者 釀成濕熱也. 積熱既久 熱結下焦 所以淋瀝 作痛. 初則熱淋 血淋 久則煎熬水液 稠濁如膏 如砂如石也. 夫散熱 利小便 只能治熱淋 血淋而已 其膏淋 沙淋 石淋 必須開鬱行氣 破血滋陰 方可也.
- 129) <痰飲><痰結> 痰結核在咽喉中 燥不能出入 化痰藥加鹹能更堅之味 節齊化痰丸最妙 此等老痰 飲酒之人 多有之 酒熱上升 鬱於肺胃而成 此痰. 天門冬 片苓 泄肺火也 海粉 芒硝 鹹以更堅也 瓜薤仁 潤肺降痰香附子 開鬱降氣 連翹 桔梗 開結降火 青黛 解鬱火 皆不用 半夏 南星 辛燥之劑(丹心).
- 130) <耳><耳鳴> 風熱 酒熱耳鳴 通聖散加枳殼 柴胡 南星 桔梗 青皮 荊芥酒炒製 煎服(丹心).
- 131) <耳><耳聾> 耳聾 皆屬於熱 然有左耳聾者 有右耳聾者 有左右耳俱聾者 不可不分. 夫左耳聾者 足少陽火也 忿怒之人 多有之 龍薈丸主之. 右耳聾者 足太陽之火也 色慾之人 多有之 六味地黃丸主之. 左右俱聾者 足陽明之火也 醇酒厚味之人 多有之 通聖散 滾痰丸主之. 總三者 而言之 則忿怒 致耳聾者 爲多 厥陰少陽火多 故也(丹心).
- 132) <虛勞><解你證> 解者 肌肉解散 你者 筋不束骨. 其證似寒非寒 似熱非熱 四肢骨節解散 怠惰煩疼 飲食不美

毒¹³³), 怪疾¹³⁴) 등이 생긴다고 하였다.

2) 醉飽

술과 飲食을 함께 많이 먹으면 胃를 상하고¹³⁵) 淋證¹³⁶)이 생기며, 飲食을 먹은 후에 너무 빨리 술을 마시면 肺를 傷하고¹³⁷), 취한 후에 飲食을 억지로 먹으면 癰疽가 된다¹³⁸)고 하였다.

3) 醉後의 행동

飲酒 후에 風을 맞으면, 또는 飲酒 후에 땀이 난 상태에서 風을 맞으면 歷節風¹³⁹), 失音¹⁴⁰), 轉

或因傷酒 或中濕 或感冒風寒 或房事過多 婦人經事不調 以此得病 宜通其氣血 疎其腠理 以內傷 兼外感藥調之

- 133) <解毒><救諸中毒方> 過飲燒酒中毒 則面青口噤 昏迷不省 甚則腐腸穿脇 遍身青黑 或吐下血 死在須臾 初覺 便脫衣推身衰轉之無數 吐之即甦 又以溫湯裸體 浸灌常令溫煖 若灌冷水即死 又取生苽及蔓 搗取汁 幹開口灌之不住 又碎冰 頻納口中及肛門 又葛根搗取汁 灌口中 漸醒而愈.<俗方>
- 134) <怪疾><怪疾異常> 一男 自幼喜飲酒 日飲一二斗 無酒叫號不絕 全不進食 日就瘦弱 家中設策 令人 用手巾縛住手足 却取生酒一壘於口邊 打開其酒氣 衝入口中 病者必欲就飲 堅不與之 須臾 口中忽吐物一塊 直下壘中 以物蓋覆 猛火燒滾 約乾一半 却開取之 其物如豬肝狀 約三兩重 周回有小孔如鍼 眼不可數計 棄之於江 自後雖滴酒 不能飲矣(得效).
- 135) <火><火爲元氣之賊> 又有藏府 厥陽之火 根於五志之內 六慾七情 激之 其火隨起 大怒則火起於肝 醉飽則火起於胃 房勞則火起於腎 悲哀則火起於肺 心爲君主 自焚則死矣(河間).
- 136) <小便><諸淋證> 淋 皆屬熱 間有冷者 由心腎氣鬱 小腸膀胱不利 或忿怒 房勞忍尿 酒肉 濕熱下流 干於肝經 挺孔鬱結 初則熱淋 血淋 久則火燥 爲砂 石淋 如湯鑊煎 久而生礫(入門).
- 137) <內傷><飲酒禁忌> 酒雖可以陶 性情通血脈 自然招風 敗腎 爛腸腐脇 莫過於此. 飽食之後 尤宜忌之 飲酒不宜粗及速 恐傷破肺也(活人書).
- 138) <內傷><飲酒禁忌> 醉後 不可強食 或發癰疽
- 139) <風><歷節風病因> 歷節之痛 皆由汗出入水 或飲酒汗出 當風所致
- 140) <內傷><飲酒禁忌> 醉臥當風 使人失音

筋¹⁴¹), 身熱, 頭痛¹⁴²) 등의 증상이 생긴다고 하였으며, 濁酒를 마신 후에 국수를 먹으면 땀구멍이 막히고¹⁴³ 술이 깨기 전에 갈증이 심할 때 물이나 차를 마시면 痰飲¹⁴⁴), 水腫, 消渴을 생기게 한다¹⁴⁵)고 하였다.

4) 醉飽入房, 酒後行房, 酒色過度

辨證門에서 醉飽入房한 후에 땀난 상태에서 바람을 맞으면 脾를 傷한다¹⁴⁶)고 하였고, 內傷門에 취하고 배불리 먹은 후에 성교하면 酒氣와 穀氣가 脾에 모여 흩어지지 않고 부딪쳐 속에서 熱이 성해지고 온몸에 퍼져서 小便이 별경게 된다¹⁴⁷)고 하였다. 虛勞門에서는 醉飽入房하면 腎水가 허해지고 心火만 홀로 타올라 肺金을 傷하여 水의 근원을 끊어지니 오래 살지 못한다¹⁴⁸)고 하였고, 咳嗽門에서는 酒色過度하면 血과 津液이 모손되고 心火만 성해서 肺를 燥하게 하여 咳嗽를 發하게 한다¹⁴⁹)고 하였다.

- 141) <筋><轉筋> 有筋轉 于足大指轉 上至大腿 近腰結了 此因奉養厚飲酒 感風寒而作 四物湯 加酒芩 紅花 蒼朮 南星(丹心)
- 142) <內傷><酒病治法> 酒後傷風 身熱 頭痛如破 防風通聖散 加黃連 連鬚葱白十根 煎服立愈. 此藥 能治傷酒熱毒
- 143) <內傷><飲酒禁忌> 勿飲濁酒 食麪 使塞氣孔(入門).
- 144) <痰飲><酒痰> 因飲酒不消 或酒後多飲茶水 但得酒次日 又吐飲食不美 嘔吐酸水 宜瑞竹堂化痰丸 香附瓜蒌青黛丸 小調中湯方見熱痰 滌痰散 又對金飲子方見內傷加半夏 乾葛各g煎服(正傳).
- 145) <內傷><飲酒禁忌> 當酒未醒 大渴之際 不可喫水 及啜茶 多被酒 引入腎藏 爲停毒之水令 腰脚重墜 膀胱冷痛 兼水腫 消渴 攣臂之疾(活人書).
- 146) <辨證><陰陽生病> 其生於陰者 憂思傷心 重寒傷肺 忿怒傷肝 醉以入房 汗出當風 傷脾 用力過度 若入房汗出浴水 則傷腎
- 147) <內傷><酒傷> 醉飽入房 則氣聚脾中 而不得散 酒氣與穀氣相搏 熱盛於中 故熱遍於身 內熱而尿赤也
- 148) <虛勞><虛勞病源> 世人 惟知百病生於心 不知百病生於腎 飲食食肉 醉飽入房 不謹節慾 妄爲傷精 則腎水空虛 不能平其心火 心火縱炎 傷其肺金 是絕水之源
- 149) <咳嗽><勞嗽>酒色過度 虛勞少血 津液內耗 心火自炎 遂

그 외에도 淋病¹⁵⁰), 眼病¹⁵¹), 纏喉風¹⁵²), 腰痛¹⁵³), 痔病¹⁵⁴), 痔漏¹⁵⁵), 肛門痒痛¹⁵⁶), 脫疽疔¹⁵⁷), 怪疾¹⁵⁸) 등이 생긴다고 하였다.

6. 부적절한 飲食과 약에 의한 飲食傷

1) 禁忌飲食

차¹⁵⁹), 채소, 오이¹⁶⁰), 과일¹⁶¹) 등은 冷한 飲食으

使燥熱乘肺 咯唾膿血 上氣涎潮 其嗽連續而不已 須用六味地黃丸 加橘紅 貝母 黃栢 知母(入門)

- 150) <小便><淋病有五><勞淋> 酒欲過傷 膀胱之氣 虛損 滯而成淋 宜補中益氣湯方上見 關格證 升補真氣(醫鑿).
- 151) <眼><八廓之圖><雷廓> 病因 失枕睡臥 酒後行房 血脈滿溢 風邪內聚 其候皆頭赤腫 險內生瘡 倒睫拳毛 遮睛 勞肉(得效).
- 152) <咽喉><單乳蛾 雙乳蛾 喉痺> 纏喉風 喉閉之證 皆由膈間 素有痰涎 或因酒色 七情不節 而作火動 痰上壅塞咽喉 所以 內外腫痛 水漿不入 可謂危且急矣(丹心).
- 153) <腰><腰痛有十><食積腰痛> 因醉飽入房 濕熱乘虛入腎 腰痛難以俯仰 四物湯合二陳湯 加麥芽 神麪 葛花 縮砂 杜冲 黃栢 官桂 枳殼 桔梗 煎服 痛甚者 宜速效散(入門)
- 154) <後陰><痔病之因> 蓋飽食 則脾不能運 食積停聚大腸 脾土一虛 肺金失養 則肝木寡畏 風邪乘虛下流 輕則腸風下血 重則變爲痔漏. 或醉飽入房 精氣脫泄 熱毒乘虛下注 或淫極入房 致傷膀胱與腎肝筋脈 蓋膀胱筋脈 抵腰絡腎 貫腎走肝 環前後二陰 故痔乃筋脈也(入門).
- 155) <後陰><痔漏> 痔瘻之源 由乎酒色 痔久成瘻 痔輕而瘻重 痔 實而瘻虛 痔 治之法不過 涼血 清熱而已.
- 156) <後陰><肛門痒痛> 肛頭作大痛者 火也. 又大便秘澀 亦作大痛 凡人醉飽行房 忍泄前陰之氣 歸於大腸 木乘火熱 而侮燥金 故火就燥也. 大便必閉 其疾甚者 當以苦寒瀉火 以辛溫 和血潤燥 踈風止痛 其治也
- 157) <癰疽><疔疽><脫疽疔> 內經曰 膏粱之變 足生大疔 蓋因膏粱酒色 蘊積惡毒 或久患消渴之餘 多有此瘡 靈樞經所謂發於足傍 名曰厲疽 發於足指 名曰脫疽 其狀赤黑者 死不治 治不衰急斬之 否則死 正謂此也 謂之脫疽 以其指節潰爛脫去也(入門)
- 158) <怪疾><怪疾異常> 一人 酒色過度 眼見空中 五色物稍近 變成一美婦人 亭亭而立 <徐之才>曰 此色慾多 太虛所致 乃處補藥飲之 數劑而愈(入門).
- 159) <內傷><內傷將理法> 茶之爲物 四時皆不可 多喫 令人下焦虛冷 惟飽食後煖飲一兩盞 不妨 蓋能消食故也
- 160) <內傷><內傷將理法> 茹性至冷 菜菔雖治氣 又能暗人耳

로 積聚가 생기게 하므로¹⁶²⁾ 163) 일 년 내내 먹으면 안 되는데, 채소와 오이는 눈과 귀를 어둡게 할 수 있고 차는 下焦를 虛冷하게 한다고 하였다. 특히 노인의 경우 더욱 그러한데, 어떤 노인이 차와 과일을 많이 먹어 陽明의 溫氣가 부족해져서 面寒이 온 경우에 대한 설명이 있었다. 또한 보리밥을 많이 먹으면 脹滿이 되고¹⁶⁴⁾ 밀가루 飮食을 많이 먹어서 積聚가 된다¹⁶⁵⁾고 하였다.

2) 毒物

유독한 飮食은 肝毒性을 나타내어 눈병을 일으킬 수 있다¹⁶⁶⁾고 하였다.

3) 誤治

內傷門에 약을 법도에 맞지 않게 쓰면 胃氣를 손상시킬 수 있다¹⁶⁷⁾고 하였고, 用藥門에는 땀을 과하게 내면 亡陽이 되고 설사를 과하게 시키면 亡陰이 된다¹⁶⁸⁾고 하였다. 그 외에도 汗吐下法을 잘못 써서

병이 악화된 경우에 대한 사례들이 소개되어 있다. 汗吐法을 잘못 쓰면 瘧病¹⁶⁹⁾, 吐下를 잘못 시키면 氣虛¹⁷⁰⁾가 된다고 하였다. 汗法을 잘못 쓰면 九竅出血¹⁷¹⁾, 瘧病¹⁷²⁾, 譫語¹⁷³⁾, 腹脹滿¹⁷⁴⁾, 不眠¹⁷⁵⁾, 寒慄而振¹⁷⁶⁾ 등의 증상이 생길 수 있고, 下法을 잘못 쓰면 胸痞¹⁷⁷⁾, 結胸¹⁷⁸⁾, 便尿不禁¹⁷⁹⁾, 腹痛¹⁸⁰⁾, 脹滿不能食¹⁸¹⁾ 등의 증상이 나타날 수 있다고 하였다.

4) 부적절한 약물 복용

內傷門에서 부모에게 질병이 있으면 먼저 飮食으로 치료하고 그래도 낫지 않으면 약을 쓴다¹⁸²⁾고

目 此等物四時皆不可 多食 老人 尤宜忌之
 161) <面><面寒> 一老尼 患面寒 不敢當風行 諸治不效 此因年高 素食茶葉 陽明之氣 不能上榮 故也 先以附子理中湯 溫其中氣 次用升麻附子湯治之而愈(入門).
 162) <積聚><諸物傷成積> 喜吃茶 成積成癖 及吃乾茶者 石膏黃芩 升麻爲末 砂糖水調下(綱目)
 163) <積聚><諸物傷成積> 多食果菜成積 用平胃散 加丁香 麝香 爲末 熱鹽湯調服 日三回
 164) <內傷><食傷消導之劑> 食麥 多令人腹脹 煖酒 和薑汁飲 一兩盃 卽消
 165) <積聚><諸物傷成積> 食麪過多成積 取阿魏元以濃煎蘿菴子湯吞下
 166) <小兒><飮食> 勿食 酸辣五辛(葱 蒜 薑 韭 薤). 有毒之物 恐熱毒熏肝 生眼中醫障(綱目).
 167) <內傷><內傷有飮食傷勞倦傷二因> 夫胃爲清純 冲和之氣 人之所賴 以爲生者也. 若謀慮神勞 動作形苦 嗜慾無節 思想不遂 飮食失宜 藥餌違法 皆能致傷 既傷之後 須用調補 恬 不知怪 而乃恣意 犯禁舊染之證 尙未消遣 方生之證 與日俱積 吾見醫藥 將日不暇給 而傷敗之胃氣 無復完全之望 去死近矣(東垣).

168) <用藥><汗下之戒> 汗多 亡陽 下多 亡陰
 169) <風><破傷風病因> 凡傷寒雜病 汗吐後 入風亦成瘧 發瘧家汗 亦成瘧 產後去血多 亦成瘧 有跌磕打傷 瘡口未合 貫風者 亦成瘧 此名破傷風也
 170) <內傷><食傷補益之劑> 宿食 吐下後 氣虛 宜補四君子湯 六君子湯 補中益氣湯
 171) <汗><不可汗證> 傷寒 少陰證欲寐但厥者 忌強發汗 發汗則必動其血 九竅出血 不治
 172) <汗><不可汗證> 瘧家 雖有身痛 不可發汗 發汗則成瘧
 173) <寒><少陽形證用藥> 傷寒 脈弦細 頭痛發熱 皆屬少陽 不可發汗 發汗 則譫語(仲景).
 174) <寒><太陰形證用藥> 發汗後 腹脹滿 宜用厚朴半夏湯(仲景).
 175) <寒><可汗不可汗證> 衄血 不可汗 汗出則必額上陷 脈急緊 直視 不能瞬 不得眠.
 176) <寒><可汗不可汗證> 諸亡血 不可汗 汗出 則寒慄而振.
 177) <胸><胸痞> 痞者 心下滿而不痛 是也 太陰濕土 主壅塞 乃土來心下而爲痞也. 傷寒下之早 亦爲痞 乃寒傷榮血 心主血 邪入於本 故 爲心下痞 <仲景> 瀉心湯數方皆用黃連瀉心湯 下之土邪 其效 如響應桴(東垣).
 178) <胸><結胸> 傷寒病 發於陽而反下之 熱入因作結胸 病發於陰而反下之 因作痞 所以結胸者 以下之太早 故也(仲景).
 179) <用藥><汗下之戒> 不當汗 而妄汗之 奪其津液 枯槁而死 不當下 而強下之 令人開腸洞泄 便尿不禁而死
 180) <寒><太陽六傳> 太陽傳少陽 脾土者 名曰誤下傳 爲元受病 脈緩有汗 當用桂枝而反下之 故也 病當腹痛 四肢沉重
 181) <寒><傷寒裏證> 陽明病 燥熱 不大便六七日 恐有燥屎 欲知之法 少與小承氣湯. 轉屎氣者 有燥屎 可攻. 若不轉屎氣者 無燥屎 慎不可攻也. 若攻之 必脹滿 不能食(仲景).
 182) <內傷><食藥療病> 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

하여 약물 남용을 경계하고 식이의 중요성을 언급하였다. 用藥門에서 약을 쓸 때 근거 없이 쓰면 氣를 해치게 된다¹⁸³⁾고 하였는데, 각 병증에 따라서 쓰면 안 되는 약에 대해 언급되어 있다. 예를 들어 脚氣¹⁸⁴⁾, 痔病¹⁸⁵⁾에는 熱藥을 복용하면 안 되고, 陰挺은 熱藥을 복용한 것이 原因이 될 수 있다¹⁸⁶⁾고 하였다. 또한, 涼藥을 과하게 복용하면 腎膜¹⁸⁷⁾, 慢脾風¹⁸⁸⁾ 등이 생길 수 있고, 消渴¹⁸⁹⁾, 痘瘡¹⁹⁰⁾ 등에는 燥劑를 복용하면 안 된다고 하였다. 또한 땀이 많이 날 때는 生薑은 복용하면 안 된다¹⁹¹⁾고 하였다.

IV. 考察

1. 病因으로서의 食習慣

東醫寶鑑에서는 식사량에 대해 지나치게 많거나 적은 것 모두 병의 原因이 될 수 있음을 언급하였으나 대개 飽食의 유해성을 더 강조하면서 穀氣가 元氣를 이기면 장수할 수 없다고 하였다. 식사량이 불규칙한 것도 좋지 않고, 식사 후에는 눕지 말고 가벼운 산보를 하는 것이 좋다고 하였다.

식사시간에 대해서는 식사시간이 불규칙한 것, 夜食을 즐겨하는 것, 飢餓狀態나 傷寒이 갓 나은 상태에서 갑자기 飲食을 많이 먹는 것 등은 좋지 않다고 하였다. 즉, 환자의 상태를 고려하여 식사하되, 일반적으로 정해진 시간에 규칙적으로 먹는 것을 권장하였다.

음식의 종류에 대해서는 膏粱厚味로 인한 병증이 많이 소개되었고, 生冷物이나 너무 뜨거운 飲食 등도 좋지 않으며 五味偏重은 여러 질병을 일으킬 수 있으니 골고루 먹으라고 하였다.

飲酒는 여러 질병의 原因이 되고 飲酒, 飽食, 性行爲 등을 함께 하면 좋지 않으며 飲酒後에 風을 맞거나 국수를 먹거나 차를 마시는 것은 좋지 않다고 하였다.

차, 채소, 오이, 과일 등을 冷한 飲食으로 분류해서 일 년 내내 먹는 것은 좋지 않다고 하였고 보리밥과 밀가루 飲食도 좋지 않으며 有毒物質이나 잘못된 치료로 부적절한 약물을 복용하면 몸을 상하게 된다고 하였다.

종합하여 고찰하면 東醫寶鑑에서 언급된 병인으로서의 食습관 중 대표적인 것은 飽食, 膏粱珍味 등 식사량이나 칼로리가 과잉인 것, 식사량과 식사시간이 불규칙한 것, 生冷物, 五味偏重, 飲酒, 밀가루

食能排邪而安藏府 藥能恬神 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(千金).

- 183) <用藥><約方猶約囊> 用藥無據 反爲氣賊
- 184) <足><脚氣禁忌法> 最忌熱藥 蒸泡恐逼 邪入經絡也(入門).
- 185) <後陰><痔病禁忌> 治痔 忌喫生冷硬物 冷藥之類 及酒濕麪 五辣 辛熱大料物 及薑桂之類 犯之 則服藥無效 此東垣格言也(綱目).
- 186) <前陰><婦人陰門諸疾><陰挺 陰脫> 陰中生一物 漸大牽引 腰腹膨痛 此因多服熱藥 或凡非理房事 兼意淫不遂 名曰 陰挺 洗心散末g 生地黃 調下. 仍用 黑狗脊 五倍子 白礬 水楊根 魚腥草 黃連各g 爲散 分貼 以有醬瓦 罐煎熟 以罐蓋上貫 挺上 先熏後洗 立效(得效).
- 187) <眼><腎膜> 勞慾過度 或涼藥過多 以致九竅不利 青白翳 見大眦 乃陽氣衰少也 宜補陽湯 連栢益陰丸 菊睛元. <經>曰 “益火之源 以消陰翳” 是也(東垣).
- 188) <小兒><慢脾風> 慢驚者 得於大病之餘 吐瀉之後 及過服寒涼藥 其證 眼慢騰騰 或露睛 手足痠癢 面色青白 渾身四肢冷 默默不聲 其脈 沈遲 用白朮散 益黃散 加防風 冬瓜仁煎服(得效).
- 189) <消渴><禁忌法> 渴疾 大忌半夏 南星 燥劑(東垣).
- 190) <小兒><禁忌> 痘瘡 最怕穢惡之氣 切忌外人 及僧道看經往來 蓋人之氣 聞香則行 聞臭則止 故也. - 房內勿燒 沈檀 降真 龍腦 麝香 恐燥血(正傳).
- 191) <津液><禁忌> 自汗大忌 生薑 以其開腠理故也(丹溪).

飮食, 약물 남용 등으로 열거할 수 있다. 이는 거의 대부분이 현대인의 식습관과 일치하는데, 이로부터 식습관의 교정 및 식습관으로 인한 질병의 치료가 현대인의 건강에 매우 중요하다는 견해가 도출된다. 다만, 차, 채소, 오이, 과일 등 소위 well-being 음식에 대해서도 냉한 飮食으로 경계해야 한다는 문구나 醉飽入房하면 좋지 않다는 문구 등은 그 현대적 의미를 재해석해 볼 필요가 있다. 적절한 食習慣에 대해서 內傷門의 內傷將理法에 요약, 정리되어 있다.

景岳全書²³에서도 적절치 않은 배부름과 굶주림은 脾胃의 氣를 傷하게 하고¹⁹²⁾ 小兒는 특히 飮食을 함부로 먹어서 胃氣가 傷한다¹⁹³⁾고 하였다. 또한 飮食의 寒熱로 인한 손상 중에서는 찬 것에 의한 경우가 가장 많으며¹⁹⁴⁾ 消渴은 기름진 음식으로 생길 수 있다¹⁹⁵⁾고 하였다. 임⁵ 등의 연구에서도 바람직한 식습관으로 食生活의 질제를 중시하고 五味偏重, 寒熱偏重, 過飮 등을 경계하고 食後 가벼운 운동, 淡食을 권고하였다. 이런 내용들은 대체로 東醫寶鑑의 내용과 유사한 것으로 보인다.

2. 食習慣에 의해 나타날 수 있는 질병과 平胃散類로 치료할 수 있는 질환의 비교

Table 1에서 食習慣에 의해 나타날 수 있는 질환과 平胃散類로 치료할 수 있는 질환에 대해 비교하였는데 平胃散이나 平胃散 加味方, 平胃散 連繫方 등의 平胃散類로 치료할 수 있는 병증은 유²² 등의 연구를 참조하였다. 食習慣 중 飮酒와 부적절한 飮食 및 약의 복용은 食習慣 중에서 특수한 상황으로 분류할 수도 있어서 따로 정리하였고 飮食不節, 食량, 食사시기, 飮食의 종류 등에 의한 질환은 함께 정리하였다. 표 1에서 보듯이 飮食傷의 병증 중 많은 부분이 平胃散類로 치료할 수 있는 병증과 유사하다. 이는 병의 原因, 증상, 치법이 상통하는 것을 살펴본 것으로 이로부터 소화기계의 질환뿐만 아니라 食習慣으로 인해 濕이 정체되는 다양한 질환에 平胃散類가 응용 가능하다고 유추할 수 있다.

좋지 않은 식습관은 연구결과와 이를 요약한 Table 1에 열거된 병증을 야기하는데 이에 대한 기전을 동의 보감을 중심으로 살펴보면 다음과 같다. 飮食不節에 의해서 脾胃가 상하면¹⁹⁶⁾ 腹痛, 吐瀉, 便秘, 消化不良, 積聚 등의 소화기계 질환이 생긴다. 또한, 脾胃虛로 인해 脾胃의 氣가 잘 퍼지지 못해 水道를 조절하지 못하고 膀胱으로 내려 보내 氣化시키지 못하거나¹⁹⁷⁾, 膏粱珍味로 인하여 濕熱이 생기고 積熱이 오래되어 下焦에 맺히면 소변이 찝끔찝끔 거리면서 아프게 되는데¹⁹⁸⁾ 이러한 기전으로 小便不利, 淋病

192) <景岳全書><勞倦內傷><論證> 飮食內傷之證 凡饑飽失時者 太饑則倉廩空虛 必傷胃氣; 太飽則運化不及 必傷脾氣.

193) <景岳全書><飮食><論治> 凡少年小兒輩 多有縱肆口腹 以致胃氣不清 或時微脹 或時疼痛 或膨脹然不思 飮食 此皆傷脾而然. 而實亦食滯使然也.

194) <景岳全書><飮食><論證> 飮食致病 凡傷於熱者 多爲火證 而停滯者少 傷於寒者 多爲停滯 而全非火證. 大都飮食之傷 必因寒物者居多 而溫平者次之 熱者又次之. 故治此者 不可不察其所因.

195) <景岳全書><三消乾渴><述古> 消渴雖有數者之不同, 其爲病之肇端, 則皆膏粱肥甘之變, 酒色勞傷之過, 皆富貴人病之, 而貧賤者鮮有也.

196) <脾臟><脾傷證> 飮食勞倦 則傷脾(難經).

197) <小便><小便不利> 小便數而不利者有三. 若大便泄瀉而津液溢少者 一也. 宜利而已. 若熱搏下焦 津液不能行于二也. 必滲瀉乃愈 若脾胃氣溢 不能通調水道 下輸膀胱 而化者三也 可順氣 令施化而出 宜茯苓琥珀散(綱目).

198) <小便><諸淋通治> 淋證 所感不一 或因房勞 或因忿怒 或因醇酒 或因厚味. 蓋房勞者 陰虛火動也 忿怒者 氣動

등이 생긴다. 傷脾胃, 小便不利로 인해 濁氣가 체내에 쌓이면 浮腫, 脹滿 등의 濕症¹⁹⁹⁾²⁰⁰⁾ 혹은 濕熱證이 나타나는데 濕證은 關節痛²⁰¹⁾²⁰²⁾을 야기한다. 또한 濕熱은 上焦를 熏蒸하여 頭面部²⁰³⁾²⁰⁴⁾²⁰⁵⁾²⁰⁶⁾, 咽喉部²⁰⁷⁾²⁰⁸⁾에 병을 일으키고 下焦를 熏蒸하여 항문질환²⁰⁹⁾을 일으킨다. 濕熱이 체내에 쌓이면 땀이 흐르고²¹⁰⁾ 消渴²¹¹⁾, 黃疸²¹²⁾, 瘧疾²¹³⁾, 癰疽²¹⁴⁾ 등

生火也 醇酒 厚味者 釀成濕熱也. 積熱既久 熱結下焦 所以淋瀝 作痛. 初則熱淋 血淋 久則煎熬水液 稠濁如膏 如砂如石也. 夫散熱 利小便 只能治熱淋 血淋而已 其膏淋 沙淋 石淋 必須開鬱行氣 破血滋陰 方可也.

- 199) <氣><氣鬱> <正傳>曰 氣鬱而濕滯 濕滯而成熱 故氣鬱之病 多兼 浮腫 脹滿.
- 200) <濕><濕氣侵入不覺> 人居數履受濕 最多行住坐臥 實熏染於冥冥之中 滯而爲喘嗽 瀆而爲嘔吐 滲而爲泄瀉 溢而爲浮腫 濕熱則發黃 濕遍體則重着 濕入關節則一身盡痛 濕聚痰涎則昏不知人(直指).
- 201) <濕><濕多身痛 暑無身痛> 濕病 多身痛 中濕 身痛難以轉側 風濕之痛 一身盡痛(入門).
- 202) <濕><濕多身痛 暑無身痛> 濕流關節 則一身盡痛(仲景).
- 203) <面><面熱> 一人患 面熱 脈洪大而有力 此乃陽明經 多血少氣 因膏粱 積熱而致(寶鑑).
- 204) <眼><眼無火不病> 大凡 眼之爲患 多生於熱 治法 以清心涼肝 調血 順氣爲先(直指).
- 205) <鼻><鼻痔> 鼻中贅肉 臭不可近 痛不可搖 以白礬末 加硃砂少許 吹其上 頃之化水而消 與勝濕湯方見濕門 瀉白散方見五藏 此厚味壅滯 濕熱蒸於肺門 如雨霽之地 突生芝菌也(醫鑿).
- 206) <牙齒><牙齒痛有七><熱痛> 熱痛者 腸胃積熱 齒齦腫爛 口氣臭穢 宜涼膈散 加知母 石膏 升麻爲佐 酒蒸大黃爲君 嚙嚙即愈(東垣).
- 207) <咽喉><咽喉之病皆屬火> 咽喉之疾 皆屬火熱 雖有數種之名 輕重之異 火之微甚故也 微而輕者 可以緩治 甚而急者 惟用砭刺出血 最爲上策(正傳).
- 208) <咽喉><咽喉瘡> 咽喉者 胃脘實熱 熏灸上焦 發爲白頭赤根 宜發聲散(直指).
- 209) <後陰><肛門痒痛> 肛頭作大痛者 火也. 又大便秘澀 亦作大痛 凡人醉飽行房 忍泄前陰之氣 歸於大腸 木乘火熱 而侮燥金 故火就燥也. 大便必閉
- 210) <津液><汗因濕熱> 心爲君火 脾胃屬土 此濕熱相搏爲汗明矣 又如甌中燒酒 若非湯火熏蒸 則不能成汗也(正傳).
- 211) <消渴><消渴之源> 凡消瘵 肥貴人則膏粱之疾也 此人因數食甘美而多肥 故其氣上溢轉爲消渴. <註>曰 食肥則腠理密 而陽氣不得外泄 故肥 令人內熱 甘者 性氣和緩

의 질환이 생긴다. 이것이 食習慣으로 인해 濕이 정체되는 飲食傷의 대강이라고 할 수 있는데 이러한 질환들에 平胃散類의 응용이 가능한 것으로 사료된다.

위에서 언급한 바대로 食習慣에 의한 질병은 소화기계 질환과 濕의 停滯로 인한 질환으로 나누어 설명할 수 있는데, 醫學入門²⁴⁾에서도 內傷類의 傷食 條文中에서 음식이 소화되지 않아서 나타난 질병으로 惡食, 寒熱, 吐瀉, 胸滿有物, 噎噎, 心口腹疼, 發熱 등을 열거하였고²¹⁵⁾, 雜病分類에서 濕類에 痞滿, 泄瀉, 吞酸, 黃疸, 水腫, 鼓脹, 赤白濁, 腰痛, 疝氣, 脚氣 등을 포함시켰는데 이 두 가지 범주의 질환이 대개 Table 1.의 질환군에 포함되는 것을 확인할 수 있다.

3. 서양의학에서의 生活習慣病과 한의학에서의 飲食傷의 비교

서양의학의 生活習慣病에서의 병을 야기하는 生活習慣과 한의학에서의 內傷病을 야기하는 生活習慣은 유사한 부분이 많다. 그래서 身形門의 養生法이나 內傷門의 內傷將理法의 내용은 서양의학에서

而發散逆 故甘 令人中滿 然內熱 則陽氣炎上 炎上 則欲飲而噎乾 中滿 則陽氣有餘 有餘 則脾氣上溢 故轉爲消渴(內經 通評虛實論篇 第二十八).

- 212) <黃疸><黃疸之因> 發黃 譬如蠶麴 五疸 同歸濕熱 皆濕熱熏蒸 血熱土色 上行面目 涎及爪甲 身體俱黃 黃即疸也(入門).
- 213) <瘧瘧><瘧病之源> 夏傷於暑 秋必病瘧 蓋傷之淺者 近而暴 傷之重者 遠而深 瘧瘧者 久瘧也. 是知夏傷於暑濕熱 閉藏而不能發泄於外 邪氣內行至秋而發爲瘧也(保命).
- 214) <癰疽><癰疽腫痛痒之因> 凡痛 痒 瘡 瘍 癰 腫 疽 疹 瘤氣 結核 佛鬱 甚者 皆屬火熱 蓋人近於火 微熱則痒 熱甚則痛 附近則灼而爲瘡 皆火之用也.
- 215) <醫學入門><內傷類><傷食> 傷食惡食分上下, 次審寒熱 行吐瀉, 胸滿有物噎噎心口腹疼, 發熱胃有伏火, 或似瘧痢皆因食不化.

Table 1. The Diseases Caused by the Eating Habits and the Diseases Treatable by Pyungwuisan Blended Prescriptions.

	飲食不節 (식사량, 시기, 종류 포함)	飲酒	무직절한 飲食과 약	平胃散類로 치료하는 질병
소화기 질환	腹痛 腹滿 : 心胸痞悶 痞證 胃脘痛 腹痛 脇痛 腸滿 疝痛 氣滿 吐瀉, 便秘 : 嘔吐 自泄 霍亂 不伏水土病 消化不良 : 惡食不食 飲食不下 噯氣作酸 積聚 蟲病 內疝 小兒疳病	心脾痛 嘔吐 自泄 吐血 噯氣	胸痞, 結胸 腹痛, 脹滿 不能食 積聚	心痛 胃脘痛 腹痛 胸膈痞滿 心腹脹滿 便血 泄瀉 惡心 嘔吐 癰亂 不思食 面黃飢瘦 噯氣吞酸 嘈雜 食後倒飽 積塊 疳病
濕病	浮腫 脹滿 關節痛 : 脚氣 腰痛 骨痛	鼓脹 浮腫 項腫 臂痛 腰痛	腹脹 腹脹滿	浮腫 脹滿 周身關節走痛 身重嗜臥
頭面部 疾患	頭痛 鬚髮黃落 毛拔 面熱, 面見五色, 搭頸腫 眼病 耳聾 鼻痔 口臭 唇揭 蟲齒 齒軟	頭痛, 眩暈 眼病, 失明 耳鳴, 耳聾 鼻齧 纏喉風 咽喉痰結	面寒 眼中翳障 腎膜 暗人耳目	高風雀目 耳鳴
비뇨기계 질환	痔疾 陰卵偏墜 疝痛 淋瀝 小便不通 轉胞證 漏精	痔病 肛門痒痛 尿赤 淋病	便尿不禁 陰挺	小便澀
기타	傷肺 易感冒 痰癆 發熱 汗出 癰疽 吹乳 乳癰 口渴 消瘴 消渴 痿厥 痿證 仆擊 偏枯 轉筋 四肢不舉 筋急 皮槁 爪枯 肉胝臃	傷肺 哮喘 咳嗽 發熱 惡寒 自汗 塞氣孔 癰疽 瘡癩 脫疽疔 消渴 黃疸 肺痿 解休 歷節風 轉筋 身痒 肚皮痛 癩癩 中毒 怪疾 失音	亡陽 亡陰 寒慄而振 九竅出血 瘧病 慢脾風 譫語 不眠	食積類傷寒 瘧疾 傷寒陰證 癰疽 漏瘡 黃疸 轉筋

권하는 좋은 生活習慣도 유사하다. 그렇다면 한의학
적으로 生活習慣에 의한 內傷病을 살펴보는 의의는
무엇인가?

서양의학에서는 이러한 질병에 대한 原因의 파악

이 좋은 生活習慣을 권고하는 수준에 머물지만 한의
학에서는 生活習慣이 病因이 되는 경우에, 그 치료
에 있어 病因을 주요하게 고려하기를 권고하고 있다.
허²⁵ 등이 東醫寶鑑 잡병편의 辨證종류별 사용빈도

를 조사한 결과 病因辨證이 가장 많이 언급되었는데, 이는 한의학의 辨證에서 病因이 우선적으로 고려되고 있음을 의미한다. 즉 腹痛, 小便不利, 泄瀉, 浮腫, 脹滿, 關節痛, 頭痛, 脫毛, 耳鳴, 口臭, 咽喉痛, 多汗證 등의 다양한 질병의 치료 시 그 病因이 飲食과 도나 膏粱厚味 등으로 인한 것이라면 平胃散類의 응용을 고려할 수 있는 것이다.

이처럼 서양의학에서의 치료는 病因과 직접관련이 없는 對症治療의 개념이 주이나 한의학에서는 原因에 따른 치료를 함으로써 치료의 범위나 효율성이 확장될 수 있는 것이다. 때문에 서양의학에서 소화기계 질환의 치료범위보다 한의학에서의 飲食傷의 치료범위가 훨씬 넓을 수 있으며 이러한 病因의 접근법은 현대인의 生活習慣病의 치료에 있어서 유용한 방법론이 될 것으로 사료된다.

4. 본 연구의 한계

본 연구에서는 食習慣에 의한 질병에 대한 虛實구분은 하지 못하였다. 이는 食習慣을 중심으로 검색한 조문의 경우 虛實이 명시되지 않은 것이 많음을 고려한 것이나, 임상적인 타당성을 더 가지려면 더 세밀한 연구가 필요할 것이라 사료된다.

또한, 본 연구에서는 治法, 治方に 대해서는 조문 분석을 수행하지 않고 타 연구자의 연구내용을 일부 인용하는데 그쳤다. 연구목적으로 서론에서 밝힌 ‘病因의 관점이 갖는 치료적 의의’란 열거한 여러 복잡한 증상에 대해 증상의 조합보다는 病因의 관점에서 접근했을 때 치료의 가능성 및 효율이 높아질 수 있으며 이것은 서양의학적인 치료와의 본질적인 차이도 된다는 점을 말하는데, 이러한 관점의 제시가 이 논문의 목적이었기 때문이다. 그러나 이 연구의 임상적

가치를 높이기 위해서는 동일 병인에 의한 다양한 질환들에 대한 方劑의 處方構成이 유사함을 밝혀야 할 것으로 사료된다.

V. 結 論

食習慣에 의해 야기되는 질환에 대해 東醫寶鑑의 조문을 검색하여 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

1. 식사량이 많거나 불규칙한 경우, 식사시간이 불규칙하거나 夜食을 하는 경우, 기름진 飲食, 찬 飲食, 술 등은 여러 질병을 야기한다.
2. 食習慣은 腹痛, 嘔吐, 泄瀉 등 소화기계 질환 이외에도 浮腫, 脹滿, 關節痛 등의 濕證, 頭面部질환, 肛門질환, 消渴, 癰疽 등의 다양한 질환을 야기한다.
3. 서양의학에서의 소화기계 질환보다 한의학에서의 飲食傷의 범위가 넓으며 이의 치료에 있어서 病因을 주요하게 고려한다면 한의학적 치료의 효용성을 높일 수 있을 것으로 사료된다.

參 考 文 獻

1. 강진경. 생활습관병의 개념. 대한내과학회지. 2003; 65(1):121-125.
2. 김구영, 병인론, 서울, 선. 2001.
3. 이혁재. 노년, 식적에 영향을 미치는 생활습관과 증상에 관한 경로분석. 경 회대학교 박사학위논문, 2010.
4. 방정균. 불임과 생활습관의 상관성에 대한 연구. 한국 의사학회지. 2005;18(1):3-14.

5. 임명현, 손창규. 음식섭취에 대한 한의학적 고찰. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2006;15(2): 149-158.
6. 임창범, 오민석, 송태원. 우리나라 장수촌의 생활 습관과 음식문화에 관한 고찰. 대전대학교 한의학 연구소 논문집. 2002;11(1):237-256.
7. 장진실, 정인철, 이상룡. 불면의 병인, 치료에 관한 문헌적 고찰. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2004; 13(1):331-343.
8. 이광재, 육상원, 전병훈. 한출의 병인병기에 대한 문헌적 소고. 대한동의병리학회지. 1996;10(2): 62-75.
9. 최인구, 김철중. 임중의 병인병리 및 병증에 대한 문헌적 고찰. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 1999;8(1):517-524.
10. 양기영, 이병렬. 이명의 병인적 분류와 침구치료에 관한 문헌적 고찰. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2000;8(2):273-287.
11. 이성로, 이현, 이병렬. 치통의 병인병기 및 침구 치료에 대한 문헌적 고찰. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 2001;10(1):269-286.
12. 김성주, 금동호. 위증에 관한 문헌적 고찰-병인병 기, 치법 및 처방을 중심으로. 동국한의학연구소 논문집. 1999;7(2):81-95.
13. 양상묵, 김혁, 김달래. 음식상으로 인한 태음인 황달에 건을 죽을 사용한 증례. 사상체질학회지. 2002;14(3):174-180.
14. 김효주, 곡경내, 이지원, 차혜진, 서영진, 박세진, 정아룡. 간비불화와 식적으로 변증된 신경성 폭 식증 치험 1례. 동의신경정신과 학회지. 2008; 19(3):255-264.
15. 이정욱, 박상무, 강백규, 한덕진, 나관희, 방창호, 장석오, 손지우, 이시형. 식적 및 음허로 인한 해 수 환자의 임상적 특성 분석. 대한한방내과학회 지. 2009;30(1):85-93.
16. 성수민, 박민제, 김정옥, 황민섭, 윤종화. 십중요 통 증 식적, 습열 요통의 증례보고. 대한침구학회 지. 2005(8);22(4):143-153.
17. 노주희, 이재홍, 장명준, 배재룡. 동의보감을 통 한 식적에 대한 고찰. 대한의료기공학회지. 2009; 11(1):173-197.
18. 백상룡. 수액질환의 병기 및 치료원칙에 대한 비 교고찰 - 동의보감의 편제를 중심으로. 대한한의 학연구원논문집. 2003;9(1):65-79.
19. 김석, 진승희, 김태희. 동의보감을 위주로 한 비 만의 원인, 증상, 치료법 연구. 대한한의학회지. 1998; 19(2):125-136.
20. 허준. 동의보감. 서울. 동의보감출판사. 2005.
21. 국어사전편찬위원회. 새로 나온 국어대사전 민 중서관. 2003.
22. 유진덕, 이학재, 김영일, 이용숙, 조대연, 박종찬, 윤용갑. 대한한의학 방제학회지. 2004;12(1):1-27.
23. 장개빈. 경약전서. 서울. 한미의학. 2006.
24. 이천. 의학입문. 서울. 법인문화사. 2009.
25. 허진, 홍원식. 동의보감의 변증에 관한 연구. 경 회한의대논문집. 1990;13:345-425.