

『老老恒言』에 나타난 노인의 소화기 계통 양생법(I) - 脾胃器 계통의 양생법을 중심으로 -

東國大學校大學院 韓醫學科 內科學教室¹

尹哲浩¹ *

『老老恒言』中论述的老年人的消化器系统养生法(I)

- 中心脾胃器系统之养生法 -

尹哲浩¹ *

¹東國大學校大學院 韓醫學科 內科學教室

『老老恒言』是清代著名养生家、文学家曹庭栋所著。曹庭栋，于乾隆38年(1773年)，他在75岁之时参考307种历代书籍，并结合自己体验而写成了『老老恒言』。本书又称『养生随笔』，其不但内容丰富，而且涉及老年养生的各个方面，是一部老年养生专著。

本论文对『老老恒言』中论述的老年人的消化器系统之养生法中心分析如下。

因为随着年龄增长，老年人脏腑功能越来越衰退，所以对于老年人来说脾胃系统机能是最重要的。老年人要经常保持腹部的暖和，及舒适。老年人吃饭的时候，饮食应该有所节制，切忌饥饱失常或者夜餐。老年人饮食宜清淡，盐的摄入最好保持最低量，宜调和五味而忌杂以他味或者偏嗜。老年人宜先饥而食，先渴而饮，食当有度。并且宜少食多餐而忌错过吃饭，一觉醒来别就吃饭。饮食之冷热，应该顺从四时变化，冬宜热食，夏宜凉食，但其温度宜适当。而且食物宜完全地煮烂，有利于消磨运输，吸收营养。一进食以后，就不宜躺在床上或者走得过快，宜悠悠地散步。并且肚子饥饿时，不得大呼大叫。

总之，老年人在节制饮食、调理脾胃的基础上，要注意调和五味、清淡饮食，要先饥而食、少食多餐，要注意冷热适宜、食贵烂煮，要做到食勿急行、饥勿呼叫，最重要的是选取食物时，当以身体察，各随稟气所宜而食之。

关键词：老老恒言，曹庭栋，老年人，消化器，养生法

I. 序論

통계청의 『장래인구추계』에 따르면, 우리나라의 경우 65세 이상 고령인구는 기대수명 연장 및 출산율

감소로 2005년 현재 9.1%에서 2018년 14.3%로 고령사회에 진입하고 2026년에는 20.8%로 본격적인 초고령사회에 도달할 것으로 전망하고 있다.¹⁾

노화는 연령의 증가와 더불어 모든 사람들에게 발생하는 신체 변화인데, 세포수의 감소에 따른 장기의 위축과 기능 저하가 노화의 중요한 변화이다. 소화기 장기도 예외는 아닌데²⁾, 노인의 소화기 질

* 교신저자 : 윤철호. 경기도 성남시 분당구 수내동 87-2 동국대학교 부속 한방병원 3내과
E-mail: dryoon@dongguk.ac.kr Tel: 031-710-3721.
접수일(2010년 2월 20일), 수정일(2010년 3월 15일),
게재확정일(2010년 3월 18일)

1) 통계청. 장래인구추계. 대전. 통계청. 2006. p.40.

환 특징을 살펴보면 첫째 노화에 의한 소화기 장애의 기능장애는 아주 고령자가 되기 전까지는 임상적으로 별 문제가 없지만, 위궤양, 암 또는 혈관 질환에 수반된 출혈과 같이 노인이 되면 증가하는 질환이 있다는 것이다. 둘째, 노인은 여러 질병을 동시에 갖고 있는 경우가 많은데 일부 전신 질환에서는 소화 기능이 현저히 저하되기도 한다. 셋째, 노인들에게는 내장 감각의 둔화 등의 이유로 증상이 비정형적으로 나타나는 경우가 있다. 넷째 노인은 약물 복용에 대한 유순도가 낮으며 약물에 의한 부작용, 특히 소화기 부작용이 많다. 마지막으로 질환은 아니나 노인이 되면 저작 작용의 장애, 식욕저하, 또는 경제적 어려움 등으로 음식물의 섭취가 감소하고 이에 따른 영양의 불균형이 생기기 쉬운 것도 노인 소화기 질환의 특징이다.³⁾

한편, 『老老恒言』은清代乾隆38年(1773年)에曹庭棟(이하, ‘曹’로 약칭함)이 그의 나이 75세에撰著한 것으로 일명『養生隨筆』이라고도 하며, 내용이 풍부한 실용적인養生學專門書이다. 모두 5卷으로 307종의醫籍과經史子集 중에서養生과 관련된 문헌을 인용하고, 저자 자신의養生 경험을 결합하여 일상생활 속에서 노인의 양생법을 언급하고 있는데, 글의條理가 분명하고 현실적으로 실행할 수 있으며,神仙丹藥이나奇方,異術이 없으므로 아주 널리 전파되었다.⁴⁾ 특히 曹는『老老恒言·慎藥』에서“脾胃乃後天之本,老年更以調脾胃爲切要”⁵⁾이라며 노인에서 소화기능을 담당하는脾胃의 중요성을 강조하였다.

이에 저자는『老老恒言』에 나타난 노인의 소화기 계통의養生法을脾胃器 계통과 타액, 치아, 대소변, 기호식품 등 소화기 부속기관 및 일반적인 소화기계의 양생법으로 구분하여 고찰하고, 먼저脾胃器

계통을 중심으로 노인의 소화기 계통 양생법을 살펴보고자 한다.

II. 本文 및 考察

1. 노인에서는脾胃 기능이 제일 중요하며, 복부를 항상 따뜻하고 느슨하게 한다.

曹는 노인의臟腑 기능은 날로 쇠퇴하므로,脾胃를調理하는 것이 가장 중요한 것으로 보았다. 이에 관한 언급을 살펴보면,

“『內經』에서 말하길, ‘胃陽이 허약하면 百病이 생겨나고, 脾陰이 충족되면 온갖 邪氣가 소멸된다.’脾胃는 곧 後天之本으로 노년에는 더욱脾胃를調理하는 것이 가장 중요하다.”⁶⁾

“古人이 노인을 공양하고脾胃를調理하는 방법은, 먹는 것이 바로 약을 먹는 것에 해당되는 것이다.”⁷⁾

즉, 曹는 노인에게는脾胃 기능을 제대로 유지하는 것이藥을 복용하는 것만큼 중요한 것으로 생각하였으니 노인의 소화 흡수 기능을 제일 중요시 하였다는 것을 알 수 있다.

한편, 현대의학적으로 영양이란 건강유지의 주요 인자로 신체적, 정신적 활력과 연관되어 삶의 질을 유지하고 장수에 영향을 미친다. 영양불량을 예방하고 건강을 유지하기 위하여 지속적이고 균형잡힌 식사가 필요하나 노인은 음식 경구 섭취량 감소와 함께 소화기능, 영양소 흡수, 대사와 이용의 비효율성 뿐만 아니라 동반 질환과 복용 약물 등에 의하여 영양불량 상태가 되기 쉽다. 영양불량에는 일부 영양소의 과다나 부족에 의한 영양 불균형의 결과인 비만이나 비타민 과다증, 단백질 부족증을 모두 포함하며, 이는 만성질환의 높은 이환율과 관련이

2) Russell RM. Changes in gastrointestinal function attributed to aging. Am J Clin Nutr. 1992. 55(6 Suppl). pp.1203S-1207S.

3) 홍원선. 한국 노인에서 주요 문제가 되는 소화기 질환. 대한 소화기학회지. 2003. 42. pp.257-258.

4) 田代華, 董少萍 編著. 中醫文獻導讀. 北京. 人民衛生出版社. 2006. p.617.

5) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.85.

6) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.85. “內經曰‘胃陽弱而百病生, 脾陰足而萬邪息.’脾胃乃後天之本, 老年更以調脾胃爲切要”

7) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “古人養老調脾之法, 服食卽當藥餌”

있다.⁸⁾ 그러므로, 노인의 臟腑중에서 脾胃 기능을 제일 중시하는 曹의 사상은 노인의 저하된 소화기능을 고려하여 영양 불량을 예방하고 만성 질환의 발병 자체를 방지하려는 것으로도 볼 수 있겠다.

또한,

“복부는 五臟을 총괄하므로 복부는 본래 따뜻한 것을 좋아한다. 老人은 下元이 虛弱하므로 더욱 정성껏 따뜻하게 해야 한다.”⁹⁾

“胃는 따뜻한 것을 좋아한다.”¹⁰⁾

“腹帶 바깥에 다시 肚束(배 묶음)을 더 한다.”¹¹⁾

“복부는 좀 따뜻하게 하여도 싫어하지 않는다.”¹²⁾

즉, 복부는 五臟에 영양을 공급하는데, ‘胃는 脾之府이고 脾는 胃로부터 氣를 받으므로’¹³⁾ 胃가 손상 받으면 必히 脾의 運化 기능에 영향을 미칠 수 있게 되는 것이다. 그런데, 胃가 ‘따뜻하면 흠어지고 차가우면 응체되는 것으로, 응체되면 胃가 먼저 손상을 받게 되어 脾 또한 運化하지 못하게 된다’¹⁴⁾는 것이다.

그러므로, 복부는 항상 따뜻하게 보호해야 하는 것으로 이를 위하여 배를 덮는 일종의 복대 착용을 권유하였다. 이를 위한 방법을 살펴보면,

“腹帶를 준비하는데 當歸나 艾를 부드럽게 두드려

골고루 펴서 약간의 숨으로 싸고, 가는 바늘로 촘촘히 바느질하여 흠어지거나 뭉치지 않도록 하는데, 밤에 잘 때 必히 필요하며 일상생활에서도 경솔하게 벗을 수 없다. 또, 生薑, 桂皮나 麝香 등 약물을 안에 넣어서 복부에 冷痛이 있는 것을 치료할 수 있다.”¹⁵⁾

“『古今注』에서는 이것을 ‘허리띠[腰綵]’라고 하는데, 부인의 가슴허리띠 같이 넓이는 약 7-8寸으로 허리에 두르고 매는데 앞으로는 복부, 옆으로 허리, 뒤로는 命門을 보호한다. 이로우를 얻는 것이 아주 많으니 단지 잠 잘 때에만 필요한 것이 아니다. 또한 溫暖藥을 넣은 것도 있다.”¹⁶⁾

즉, 當歸나 艾葉 같이 溫暖한 약재를 고르게 펴고, 거기다 보온 기능이 강한 숨을 더하여 腹帶를 만들어서 복부, 허리, 背部를 덮어 보온 효과를 얻는데 복부의 寒性 腹痛을 치료할 수도 있으니 취침 시에는 물론이거니와 평소에도 이용하도록 하며, 효과를 높이기 위하여 辛溫한 약재를 이용하여 만들 수도 있다.

또한, 이렇게 복부가 따뜻하도록 하기 위해서는 평소에도 더운 음식이나 음료를 섭취하고 生冷한 음식은 삼가는 것으로,

“卯時가 되어 氣가 大腸에 들어갈 때에 비로소 일어나 끓인 물을 조금 마신다.”¹⁷⁾

“저울질에 일어나려 할 때는 이불을 끌어안고 옷을 걸치고 잠시 앉아 있다. 먼저, 乳酪, 蓮子圓, 棗湯 같은 따뜻한 음료를 것을 마셔서 脾를 補益한다. 혹은 진한 술[醇酒]을 마셔서 胃氣를 고무시킨다.”¹⁸⁾

8) 대한노인병학회, 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.378.

9) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.3. “腹爲五臟之總, 故腹本喜煖. 老人下元虛弱, 更宜加意煖之”

10) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “胃喜煖”

11) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.3. “兜肚外再加肚束”

12) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.3. “腹不嫌過煖也”

13) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “白虎通曰 ‘胃者脾之府, 脾稟氣於胃’”

14) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “煖則散, 冷則凝, 凝則胃先受傷, 脾即不運”

15) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.3. “辨兜肚, 將蕪艾搥軟鋪勻, 蒙以絲綿, 細針密行, 勿令散亂成塊, 夜臥必需, 居常亦不可輕脫. 又有以薑桂及麝諸藥裝入, 可治腹作冷痛”

16) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.3. “古今注謂之 ‘腰綵’, 有似婦人裊胸. 寬約七八寸, 帶繫之, 前護腹, 旁護腰, 後護命門. 取益良多, 不特臥時需之; 亦有以溫暖藥裝入者”

17) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.12. “至卯氣入大腸, 方可起身, 稍進湯飲”

18) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.10. “冬月將起時, 擁被披衣坐少頃. 先進熱飲, 如乳酪, 蓮子圓, 棗湯之屬, 以

“오이나 과일 같이 生冷한 것은 마땅히 삼가야 한다.”¹⁹⁾

즉, 아침에 일어나서 제일 먼저 하는 일이 끓인 물, 乳酪, 蓮子圓, 棗湯 같은 따뜻한 음료를 마시는 것으로, 이는 脾, 胃를 溫和하게 하여 中焦를 따뜻하게 해 주는 것이다. 그러므로, 평소에도 오이나 과일 같이 寒冷한 음식은 삼가야 하는 것이다.

이러한 관점은 현대적으로 노인이 되면 물을 덜 마시는 경향이 있는데, 물의 필요량은 노인이 되어도 감소되지 않으므로 충분한 양의 물을 마시도록 하여 탈수를 방지하여야 한다. 그러므로 충분한 양의 물과 음료를 마시는 것이 우리나라 노인을 위한 식생활 지침에 포함되어 있다²⁰⁾는 사실을 고려할 때, 아침에 일어나 따뜻한 음료를 마시는 것은 中焦를 따뜻하게 하여 脾胃氣를 鼓動시킬 뿐만 아니라 탈수를 예방하는 효과가 있는 것으로도 해석할 수 있겠다.

또한 진한 술을 마시는 것도 가능한데, 이를 白樂天이 詩에서 ‘공복의 석잔은 卯時 後에 마시는 술이다’²¹⁾고 말하였으니 겨울철에는 외부 온도가 차가우므로 溫性이 강한 醇酒를 마시는 것이라고 할 수 있겠다.

또한, 이를 위하여 음식이나 음료를 보관하는 용기에 대한 언급이 있으니,

“저울에는 따뜻한 냄비를 쓰는데 음식을 담아 두기에 가장 편하다. …혹은 주석으로 주발을 만들고 구리 시령으로 세워 두고는 아래에는 작은 접시에 燒酒를 담고 불을 붙여서 따뜻하게 한다.”²²⁾

益脾. 或飲醇酒, 以鼓舞胃氣”

- 19) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “瓜果生冷諸物, 亦當慎”
- 20) 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.389.
- 21) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.10. “樂天詩所謂‘空腹三杯卯後酒’也”
- 22) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.147. “冬用暖鍋, 雜置食物爲最便…或錫製碗, 以銅架架起, 下設小碟, 盛燒酒燃火暖之”

“심야에 끓인 음료를 찾게 되면 급히 준비할 수 없으니, 주석으로 만든 따뜻한 병을 미리 준비하여 바깥에는 베주머니를 만들고 두툼한 솜을 주머니에 넣어 놓는다. 나무통 안에 넣어두면 따뜻함이 밤새 갈 수 있다.”²³⁾

즉, 오늘날의 보온병과 같은 용기를 제작하거나, 따뜻한 그릇에 음식을 담거나, 휘발성이 있는 燒酒에 불을 붙여서 미리 용기를 데운 후에 음식을 담도록 하는 것이니, 항상 따뜻한 음료나 음식을 섭취하도록 노력한 태도를 알 수 있겠다. 그러므로, ‘혹은 주석을 사용하면 따뜻한 물이 필요할 경우에도 바로 갖출 수 있다’²⁴⁾고 하여, 열 전도율이 높은 용기를 사용하는 것이 음식물을 빨리 데우는데 도움이 된다고 하였다.

한편, 복부는 항상 느슨하게 해야 하는데,

“노인이 집에 있을 때는 허리띠를 느슨하게 하여 營衛가 잘 疏通되고 胸膈 또한 편하게 하여야 한다. …또 放翁詩에 ‘허리를 넉넉하게 하니 짐집 먹을 여유가 있다’ 고 하였다.”²⁵⁾

“옛사람은 가죽옷을 가볍게 하고 허리띠를 느슨하게 하였으니, 느슨하다는 것은 넉넉하다는 것으로, 바깥 묶는다면 허리춤이 뻗뻗해지는 것을 면하지 못한다.”²⁶⁾

즉, 허리띠를 느슨하게 매는 것이 脾胃氣가 제대로 舒暢할 수 있는 것이며, 반면에 허리띠를 꼭 묶으면 거동에 불편하니 좋지 않다고 설명하였음을 알 수 있다.

- 23) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.147. “深夜偶索湯飲, 猝不能力, 豫備暖壺製以錫, 外作布囊, 厚裝絮以囊之, 納諸木桶中, 暖可竟夜”
- 24) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.147. “今或用錫, 借爲暖湯之備, 亦頃刻可俟”
- 25) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.133. “老年家居, 宜緩其帶, 則營衛流行, 胸膈兼能舒暢. …又放翁詩云‘寬腰午餉餘’”
- 26) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.133. “古人輕裘緩帶, 緩者寬也, 若繫緊束縛, 未免腰間拘板”

2. 음식은 節制하여 과식하지 않으며, 夜食은 금한다.

음식을 節制한다는 것은 노인이 일상적인 식사에서 마땅히 음식량을 조절하고 과식하지 않도록 하며, 좋아하는 음식만 편식하지 않도록 하는 것이다. 이러한 사상은 다음 문장에서 알 수 있는데,

“(음식이) 많고 적음은 남이 아는 것이 아니므로 모름지기 스스로 살펴 조절하여야 한다.”²⁷⁾

“음식을 節制한다는 것은 오늘도 이와 같고 내일도 이와 같은 것으로 적을지언정 많이 먹지 말아야 한다.”²⁸⁾

“노인들은 덜어내지 않아도 충분하지만, 더 먹는다면 반드시 胃氣를 동요시킨다.”²⁹⁾

“먹을 때에도 남길 수 있으면 남겨서 입에 좋다고 탐내지 마라.”³⁰⁾

“『濟生編』에 ‘...음식은 모자라는 것을 불평하지 말라’고 하였다. 이 말은 비록 편협된 말인 것 같지만, 실은 지나치거나 모자라지 않은 꼭 알맞은 至論이다.”³¹⁾

한편, 현대 의학적으로도 박 등³²⁾은 상부 위장관

내시경을 시행한 65세 이상의 노인이 호소하는 상부 위장관의 증상 중에서 소화불량이 52%로 가장 많이 호소하는 것으로 보고하였는데, 이는 노인에서 실제로도 소화 기능이 저하되어 있음을 증명하는 것으로, 음식을 절제하고 과식하지 않도록 강조한 曁의 사상은 현실을 반영하였음을 알 수 있다.

그러므로, 曁는 古詩 중에서 “밥을 더 먹도록 노력하라”³³⁾는 문구에 비판적인 태도를 취하여, ‘더 먹으려도 애쓴다면 必히 내키지 않는다는 것을 느낄 것이며, 설령 더 먹으려고 하여도 나중에 必히 다 먹을 수가 없으니 아무런 이익이 안되는 것’이므로, 절대로 더 먹으려 애쓰지 말도록 하는데 胃氣를 동요시키기 때문³⁴⁾이라고 하였다.

이렇게 적당한 양의 음식을 섭취하도록 하는 것에 대하여, 應璩의 『三叟詩』에서 “증늙은이가 미리 致辭하니 배를 살피서 음식 받아들이는 것을 조절한다”고 하였는데, 曁는 “배를 살핀다(量腹)”라는 두 글자가 가장 精妙하다³⁵⁾고 하였으니, 노인은 반드시 음식을 절제해야 한다는 것을 다시 한번 더 확인할 수 있겠다.

이러한 관점은 야식의 섭취에 대해서도 동일하게 적용되어서,

“(밤에 잠이 오지 않아) 오래 앉아있어서 배가 비어 밥 먹을 수 있을 것 같아도, 함부로 먹어서 胃氣를 동요시키지 마라. 『內經』에 ‘胃가 不和하면 누워도 편안하지 않다’고 하였다. 혹 더운 물을 조금 마셔서 따뜻하게 하며, 술을 마시는 것은 더욱 안된다.”³⁶⁾

27) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “或多或少, 非他人所知, 須自己審量”

28) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “節者今日如此, 明日亦如此, 寧少毋多”

29) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “老年人不減足矣, 加則必擾胃氣”

30) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.56. “食可置即置, 勿以悅口而少食”

31) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.56. “濟生編曰 ‘...食不嫌不及’, 此雖救偏之言, 實爲得中之論”

32) 박진석, 선제형, 김우진, 박인형, 김수향, 한민석, 손승철, 원중훈, 박동호, 김윤철 외 1인. 상부 위장관 내시경을 시행 받은 노인환자에 대한 상부 위장관 질환의 임상적 고찰. J Korean Geriatr Soc. 2006. 10(4). pp.272-273. 이외에도 65세 이상 노인의 증상으로는 속쓰림 25%, 식욕부진 23%, 신트림 17%, 체중 감소 8%, 토혈5%, 흑색변 3%의 순이었고, 증상이 없는 경우는 24%였다.

33) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “努力加餐飯”

34) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “老年人不減足矣, 加則必憂胃氣, 況努力定覺勉強, 縱使一餐可加, 後必不繼, 奚益焉?”

35) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “應璩三叟詩云 ‘中叟前致辭, 量腹節所受.’ ‘量腹’二字最妙”

36) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.49. “坐久腹空, 似可進食, 亦勿輒食, 以擾胃氣. 內經曰 ‘胃不和則臥不安.’ 或略進湯飲以煖之, 酒更不可飲”

즉, 함부로 야식을 섭취하게 된다면 胃氣를 동요시켜 잠들기 어려우므로 야식은 삼가도록 하는데, 이런 경우에는 더운 물을 마시어 복부를 따뜻하게 한다는 것을 알 수 있다. 이러한 이유로는 “氣血은 밤이 되면 潛伏하는데, 술의 성질은 동요시켜 흩어지게 하는 것으로 서로 방해가 된다. 밤에 생강을 먹지 마라는 것도 이와 같은 이치다”³⁷⁾고 하였다.

3. 담백한 음식으로 五味를 調和시켜 섞어 먹지 말고, 소금은 최대한 적게 사용한다.

홉는 노인은 담백한 음식을 섭취해야 한다고 주장하였다. 이에 대한 문장을 살펴보면,

“揚子雲이 『解嘲文』에서 ‘훌륭한 맛은 반드시 담백하다’ 고 하였다.”³⁸⁾

“만약에 달고 짠 음식을 섞어서 먹는다면 일상적인 음식을 찾는 것과 다르지 않다.”³⁹⁾

“『內經』에 말하길, ‘맛이厚的 것은 陰性이고 薄的 것은 陽性으로, 맛이 厚하면 泄出하고 맛이 薄하면 通暢한다.’⁴⁰⁾

“夏至 이후 秋分 이전까지는...脾胃를 최우선으로 조정해야 하는 것으로 기름지고 농후한 음식을 먹어서는 안된다.”⁴¹⁾

즉, 담백한 음식은 맛도 좋고 陽性에 속하여 氣機를 通暢시켜 脾胃를 잘 조절할 수 있으므로, 달거나 짜거나 기름지고, 농후한 음식은 금해야 한다는

것이다. 그러므로, 특히 夏至에서 秋分까지는 外部에서는 暑陽이 점차 드세어지고 人體 내부에서는 微陰이 생하기 시작하므로⁴²⁾ 기름지고 농후한 음식은 섭취를 금해야 하는 것이다.

한편, 음식을 섭취하는 경우에도 五味를 調和시켜야 하는 것으로, 홉는 古文을 인용하여 “『記·內則』曰 ‘凡和, 春多酸, 夏多苦, 秋多辛, 冬多鹹, 調以滑甘.’ 註: 酸苦辛鹹, 木火金水之所屬, 多其時味, 所以養氣也, 四時皆調以滑甘, 象土之寄也. 孫思邈曰 ‘春少酸增甘, 夏少苦增辛, 秋少辛增酸, 冬少鹹增苦, 四季少甘增鹹’⁴³⁾라고 하였다.

인체에서 五臟이란 음식의 五味와 불가분의 관계로 이 두 문장의 서술은 확연히 상반되어 있지만, 홉는 『禮記』의 요지는 각 계절에서 五行이 旺盛한 臟器를 調補하는 것이며, 孫思邈의 요지는 각 계절에서 五行이 弱한 臟器를 돕는 데에 있다⁴⁴⁾고 하였다. 즉, 이 두 문장이 論하는 것에는 각기 偏重된 점이 있으나, 모두 계절에 관계없이 五味가 치우쳐서는 안 된다는 것⁴⁵⁾으로 調和를 중시하였다는 것을 알 수 있다.

한편, 이러한 五味를 調和시키는 음식 섭취 방법은 현대적으로는 음식을 골고루 섭취하여서 영양의

42) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “外則暑陽漸熾, 內則微陰初生”

43) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.22. 禮記·內則에서 말하길, ‘調和라는 것은 봄에는 酸味를 많이 먹고, 여름에는 苦味를 많이 먹고, 가을에는 辛味를 많이 먹고, 겨울에는 鹹味를 많이 먹는데, 재차 부드러운 甘味를 배합한다.’ 註하기를, 酸, 苦, 辛, 鹹은 木, 火, 金, 水에 속하는 것으로, 계절에 相應하는 음식을 많이 먹어서 養氣하는 것이다. 매 계절에 부드러운 甘味를 배합하는 것은 土에 속하므로 調補脾胃할 수 있기 때문이다. 孫思邈이 말하길, ‘봄에는 酸味를 적게 먹고 甘味를 많이 먹으며, 여름에는 苦味를 적게 먹고 辛味를 많이 먹으며, 가을에는 辛味를 적게 먹고 酸味를 많이 먹으며, 겨울에는 鹹味를 적게 먹고 苦味를 많이 먹으며, 四季에서는 모두 甘味를 적게 먹고 鹹味를 많이 먹는다.’

44) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.22. “內則意在乘旺, 孫氏意在扶衰”

45) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.22. “要之無論四時, 五味不可偏多”

37) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.49. “氣血入夜而伏, 酒性動散, 兩相妨也. 夜不食薑亦此意”

38) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.11. “揚子雲解嘲文云 ‘大味必淡’”

39) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.11. “如雜以甘鹹之物, 卽尋常飲食”

40) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “味厚爲陰, 薄爲陽; 厚則泄, 薄則通”

41) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “夏至以後, 秋分以前...最當調停脾胃, 勿進肥濃”

불균형을 예방하는 것으로도 해석할 수 있겠다. 그러나, 우리나라의 경우 2007년 국민건강영양조사결과, 연령별 영양섭취부족자 비율⁴⁶⁾은 전체 연령에서 평균이 18.2%인 반면, 만 65세 이상 노인층에서는 28.5%로 전체 인구중에서 가장 높은 비율을 차지하여⁴⁷⁾ 우리나라 노인들은 전반적으로 영양소 섭취 수준이 불량한 것으로 나타났다.

또한, 만 65세 이상 우리나라 노인들은 인, 나트륨, 철을 제외한 모든 영양소의 섭취수준이 영양섭취기준에 비해 적었는데, 특히 칼슘과 리보플라빈의 섭취수준이 매우 낮았다. 반면, 나트륨의 섭취수준은 다른 연령층의 성인과 마찬가지로 충분섭취량의 3배 이상을 섭취하고 있었다. 그리고, 만 65세 이상 노인에서는 인을 제외한 모든 영양소의 영양섭취기준 미만 섭취자 비율이 40%를 넘어 전반적인 섭취량 부족이 우려되는 것으로 보고되었다.⁴⁸⁾

그러나, 흔히 건강식사 습관이라 하여 동물성 지방을 줄이고, 채소를 많이 섭취하도록 권장하는 것은, 동물성 단백질의 섭취를 거의 하지 않게 되고 열량은 탄수화물로 대체되는 결과로 이어지곤 한다. 이는 아연 등의 미량 무기질의 부족증을 유발할 수도 있고, 근감소증을 촉진시킬 수도 있으므로 우리나라 노인의 경우에는 질 좋은 동물성 단백질의 섭취를 강조하여 균형식을 권장할 필요가 있다. 즉, 탄수화물 섭취량을 일정량 줄이고, 지방과 질 좋은 단백질을 적정량 섭취하는 것이 당뇨, 고지혈증, 고혈압, 비만 등의 만성 질환의 발병을 오히려 감소시킬 수도 있다⁴⁹⁾는 사실에 주목하여, 우리나라 노인들에게는 더욱 균형잡힌 영양 섭취가 필요하다고

하겠다.

또한, 음식을 섞어 먹지 않는 것에 대하여 언급하였는데,

“『道德經』에 ‘五味는 사람의 입을 즐겁게 한다’ 고 말하였지만, 즐겁다는 것은 잃어버리는 것으로, 입이 음식의 바른 맛을 못 느끼게 되는 것이다.”⁵⁰⁾

“온갖 산해진미가 있어도 늘 섞어 먹는 것은 어려우다. 뒤섞이면五味가 서로 간섭하니 반드시胃病을 앓게 된다.”⁵¹⁾

“차례대로 나누어 먹는다면 각각 음식의 제 맛을 느낄 수 있으며 입에도 맞고 또한 胃에도 맞게 된다.”⁵²⁾

이는 현대 의학적으로도 노화에 따라 미각이 감소하여 모든 맛의 인지 능력 및 식별 능력이 저하되고, 고령자에서는 이러한 미각기능의 저하가 식욕 감퇴를 유발하는 원인이 된다⁵³⁾는 것을 고려할 때, 曹의 이러한 기술은 노인의 저하된 미각을 고려하고 식욕부진을 예방하기 위하여 음식을 섞어 먹지 않고 차례대로 나누어 먹는 것으로 해석할 수 있겠다.

다만, 음식에 소금을 사용하는 것에 대해서는,

“매번 짠 것을 많이 먹으면 必히 갈증이 나타나는 것을 본다.”⁵⁴⁾

50) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “道德經曰‘五味令人口爽’, 爽, 失也, 謂口失正味也. 不若次第分頓食之, 乃能各得其味, 適於口, 亦適於胃”

51) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “水陸之味, 雖珍美畢備, 每食忌雜. 雜則五味相撓, 定爲胃患”

52) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “不若次第分頓食之, 乃能各得其味, 適於口, 亦適於胃”

53) 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.41. “미각 역시 노화에 따라 감소하는데 단맛, 쓴맛, 짠맛, 신맛 등에 걸친 모든 맛의 인지능력 및 식별능력이 저하한다. 특히, 약을 상시 복용하는 노인의 경우는 짠맛을 인식하는 능력이 10배나 감소한다. 또한 고령자의 식욕감퇴 또한 이러한 미각기능의 저하가 원인이라고 볼 수 있다.”

54) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.22. “每見多食鹹

46) 보건복지가족부 질병관리본부. 2007 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 1차년도(2007). 서울. 질병관리본부 질병예방센터. 2008. p.39. ‘에너지 섭취량이 필요추정량의 75% 미만이면서 칼슘, 철, 비타민 A, 리보플라빈의 섭취량이 평균필요량 미만인 비율’을 의미한다.

47) 보건복지가족부 질병관리본부. 2007 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 1차년도(2007). 서울. 질병관리본부 질병예방센터. 2008. p.39.

48) 보건복지가족부 질병관리본부. 2007 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 1차년도(2007). 서울. 질병관리본부 질병예방센터. 2008. p.36, 38.

49) 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.382.

“무릇 음식물에 소금을 안 쓸 수는 없으나 조금만 넣어서 담담하게 해야 하며, 담담하면 음식물의 眞味와 眞性を 모두 얻을 수 있다.” 55)

즉, 음식에 소금을 많이 넣으면 갈증이 유발되므로 소금을 넣더라도 조금만 넣어서 최대한 음식을 담담하게 해야 하는 것이니, 이렇게 하면 음식의 제맛을 즐길 수 있는 것이다. 이러한 기술은 특히, 현대 의학적으로 약을 상시 복용하는 노인은 짠맛을 인식하는 능력이 10배나 감소되어 있으며,⁵⁶⁾ 우리나라의 경우 2007년 국민건강영양조사 결과 만 65세 이상 노인의 나트륨 섭취는 다른 연령층의 성인과 마찬가지로 충분섭취량의 3배 이상을 섭취하는 것으로 보고⁵⁷⁾되었다는 사실을 고려할 때, 노인에서는 소금 섭취량을 줄이려는 노력이 더욱 필요하다고 하겠다.

이러한 현대의학의 설명을 볼 때, 노인에서는 미각이 감소되어 음식 맛의 식별능력이 저하되어 있고, 이는 식욕부진을 유발할 수 있으므로, 모든 음식은 소금을 최대한 적게 사용하여 담백하게 섭취하고, 또한 한꺼번에 섞어 먹지 않고 음식별로 차례대로 나누어 섭취함으로써 음식의 제 맛을 느낄 수 있고 식욕부진과 胃病를 예방할 수 있으며, 또한 五味를 조화시켜 음식을 섭취함으로써 영양의 균형을 도모하려고 했던 것으로 해석할 수 있겠다.

4. 배가 고픈 이후에 식사를 하며, 식사를 거르지 않고 조금씩 자주 먹는데, 깨어난 후 바로 음식을 섭취하지 않는다.

曷는 배가 고픈 이후에 식사를 하고, 갈증이 난

物必發渴”

- 55) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.22. “凡食物不能廢鹹, 但少加使淡, 淡則物之眞味眞性俱得”
- 56) 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.41.
- 57) 보건복지가족부 질병관리본부. 2007 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 1차년도(2007). 서울. 질병관리본부 질병예방센터. 2008. p.38.

이후에 마시는 것으로, 식사에는 알맞은 정도가 있다고 설명하였다.

“너무 허기진 이후에 먹지 않도록 하는데, 먹더라도 지나치게 배부르게 하지 말며, 너무 목이 마른 이후에 마시지 않도록 하는데, 마시더라도 지나치게 마시지 마라.” 58)

“『抱朴子』에 말하길, ‘음식은 자주 조금씩 먹고, 한꺼번에 많이 먹지 마라.’ ” 59)

“허기진 후에 먹어서 脾에 공급하고, 음식이 脾를 채우지 않게 하여 氣를 기른다.” 60)

“『洞微經』에 말하길, ‘너무 배고프면 脾를 손상시키고 너무 배부르면 氣를 손상시킨다.’ ” 61)

“脾는 곡식에 의지하는데, 배고프면 脾가 운동을 하지 못해 脾가 虛하게 된다. 氣가 脾로 전해졌는데, 배가 부르면 脾는 지나치게 實해져서 氣가 停滯하게 된다.” 62)

즉, 脾胃는 음식에 의하여 滋養을 받는데, 배가 지나치게 고프면 脾胃 기능이 虛해지고 배가 너무 부르면 氣가 停滯되므로, 한꺼번에 과식하지 않고 음식을 조금씩 자주 먹도록 하는 것이다.

그러므로, 이렇게 음식량을 조절하여 식사하지 않으면 아무리 좋은 음식을 섭취하여도 흡수가 되지 않으므로, 음식량을 조절하여 식사하면 이롭다고 하였다. 이는 다음 문장에서 확인할 수 있는데,

“배고프고 배부른 것이 時에 맞는다면, 生精하고 益氣하는 효능이 더욱 크지 않겠는가?” 63)

- 58) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “勿極飢而食, 食不過飽. 勿極渴而飲, 飲不過多”
- 59) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “抱朴子曰 ‘食欲數而少, 不欲頓而多’”
- 60) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “故先飢而食, 所以給脾. 食不充脾, 所以養氣”
- 61) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “洞微經曰 ‘太飢傷脾, 太飽傷氣’”
- 62) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “蓋脾藉於穀, 飢則脾無以運而虛脾. 氣轉於脾, 飽則脾過於實而滯氣”

“다만 배가 완전히 비지 않도록 하면, 冲和之氣가 肌肉과 骨髓에 두루 스며들 수 있는 것이다.”⁶⁴⁾

“이렇게(=少食) 하지 않으면 지극히 補하는 것이라도 多食하면 오히려 損傷을 받는다.”⁶⁵⁾

이렇게 완전히 소화된 이후에 식사를 하고, 소량씩 자주 식사를 하는 식사 요법의 목적을 다음 문장에서 한마디로 요약하였다.

“적게 먹어서 脾를 안정시키라는 것이다.”⁶⁶⁾

“少食하는 것이 脾가 쉽게 소화시켜 精液을 化하는데 도움이 되는 것이다.”⁶⁷⁾

이러한 인식은 앞에서 말한 음식을 節制하고 절대로 과식하지 않도록 한다는 것과 일치한다고 하겠다.

그런데, 앞에서 살펴 본 “너무 허기진 이후에 먹지 않도록 하는데...”⁶⁸⁾, “『洞微經』에 말하길, ‘너무 배고프면 脾를 손상시키고...’”⁶⁹⁾, “다만 배가 완전히 비지 않도록 하면...”⁷⁰⁾이라는 표현은 음식 섭취량이 너무 적은 경우를 말하는 것으로 볼 수 있지만, 한편으로는 제 시간에 식사를 하지 않고 식사를

거르는 경우를 말하는 것으로도 볼 수 있겠다.

이렇게 晔는 음식을 거르는 것에 대한 직접적인 언급은 없으나, 음식을 거르지 않고 제 시간에 식사를 하는 것은 매우 중요하다.

이는 국내에서 전문 영양사가 배치되어 있는 무료 노인요양시설 거주 노인과 저소득층이면서 자택에 거주하는 노인을 대상으로 식이 섭취 상태를 조사하고 영양소 섭취 상태를 평가한 곽 등⁷¹⁾의 보고를 보면 알 수 있다. 그 결과, 복지시설 거주군은 매끼 식사가 제공되므로 매끼의 식사를 거르지 않은 반면, 자택 거주군은 주 1회 이상 식사를 거르는 비율이 아침 식사 13.5%, 점심 식사 17.6%, 저녁 식사 8.1%로 나타났다. 이러한 식사 습관으로 인하여 복지시설 거주군에서는 저체중과 정상체중이 각각 30.4%와 52.2%로 나타난 반면, 자택 거주군에서는 과체중과 비만이 각각 24.3%와 35.1%로 50% 이상이 체중 과다로 나타나 규칙적인 식사 습관이 정상 체중을 유지하는데 도움이 되는 것으로 나타났다.

그러므로, 우리나라 노인을 위한 식생활 지침에서도 노인은 한꺼번에 많은 양을 먹지 못하므로 최소한 세끼의 식사와 간식으로 조금씩, 자주 섭취해야 한다고, 음식을 제시간에 먹도록 권고하고 있다.⁷²⁾

한편, 아침에는 너무 일찍 음식을 섭취하는 것은 좋지 않다고 하였는데, 다음의 문장에서 확인할 수 있다.

“卯時에 이르러 氣가 大腸에 들어가면 비로소 일어나 끓인 물을 조금 마신다. 辰時가 되어 氣가 胃로 들어갈 때에 비로소 음식을 먹어야 하는 것으로 이것은 四時가 모두 같다.”⁷³⁾

63) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.55. “饑飽適時, 生精益氣之功孰大焉!”

64) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “但使腹不空虛, 則冲和之氣, 淪洩肌肉髓”

65) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “否則極補之物, 多食反至受傷”

66) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “故曰少食以安脾”

67) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “凡食總以少爲有益, 脾易磨運, 乃化精液”

68) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “勿極飢而食”

69) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “洞微經曰‘太飢傷脾’”

70) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “但使腹不空虛”

71) 곽경순, 배운정, 김미현. 사회복지시설과 자택거주 저소득층 노인의 영양섭취상태와 식사의 질 평가. 대한영양사협회 학술지. 2008. 14(4). p.341, 346.

72) 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.389.

73) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.12. “至卯氣入大腸, 方可起身, 稍進湯飲. 至辰氣入胃, 乃得進食. 此四時皆同”

“여름에는 아침에 일어나 갑자기 음식을 먹어 胃를 채워서는 안된다. 여름에는 火氣가 陽을 盛하게 하여 肺陰을 녹이므로, 먼저 미음을 먹어 潤肺시킨다. 거 뒤들이던 농작물은 맛이 감미로우니 초가 술을 소할 수 있기 때문이다.”⁷⁴⁾

즉, 새벽에 일어나더라도 바로 음식을 먹지 말고 더운 물이나 미음을 섭취하여 肺, 大腸을 滋養시켜서 土生金하는데 도움이 되도록 하며, 辰時가 되어 胃로 氣가 들어갈 때에 비로소 음식을 섭취하도록 하는 것이다.

또한, 하루 중에서도 시각에 따라 음식 섭취량을 다르게 하는데, 이에 대한 문장을 살펴보면,

“아침에는 배불리 먹어도 되나 오후에는 마땅히 少食해야 하며, 저녁에는 必히 배를 비워야 한다.”⁷⁵⁾
“오전에는 生氣가 되고 오후에는 死氣가 된다. 불교에서는 午時가 지나면 먹지 마라는 말이 있는데 이는 死氣를 피하기 위해서이다. 『內經』에 말하길, ‘해가 중천에 있으면 陽이 隆盛하고 해가 지러할 때는 陽氣가 虛해진다.’ ”⁷⁶⁾

즉, 아침에는 生氣하므로 배불리 먹어도 되지만 오후에는 死氣가 되므로 少食하는 것이며, 저녁에는 배를 비우는 것으로, 이는 아침에는 활동량이 많으므로 배불리 먹어도 괜찮지만, 오후가 되면 활동량이 적어지므로 少食하는 것으로 해석할 수도 있겠다.

5. 음식의 冷熱은 四時에 順應 하지만 음식의 溫度가 적절하

여야 하며, 완전히 익혀 먹어야 한다.

밥은 음식의 온도는 차고 더운 것이 적절해야 한다고 강조하였다. 이는 다음의 문장에서 알 수 있는데,

“음식의 冷熱은 계절에 따른 寒暑의 자연적인 변화에 順應해야 한다.”⁷⁷⁾

“여름에 소반을 차갑게 하는 것은 陰으로써 陽을 乘하는 것이고, 겨울에 난로를 가까이 하는 것은 陽으로써 陰을 乘하려는 것으로, 陰陽이 모두 時를 어길 수 없는 것이다.”⁷⁸⁾

그러므로, 四時의 자연 이치에 順應하기 위해서는 추운 겨울에는 火氣를 가까이 하거나 더운 음식을 먹고, 무더운 여름에는 찬 그릇을 이용하거나 찬 음식을 먹는 것으로, 曹는 『內經』을 인용하여, “智者의 養生은 必히 四時에 따라 추위와 더위를 조정하는 것이다”⁷⁹⁾고 말하였다.

그러나, 이러한 방법이 너무 차거나 뜨거우면 안 되는 것으로,

“『抱朴子』에 말하길, ‘뜨겁더라도 입을 데이지 않게 하며, 차갑더라도 이가 시리지 않게 한다.’ 또한 말하길, ‘차고 더운 것이 함께 있을 때에는 먼저 더운 음식을 먹은 후에 차가운 음식을 먹는다.’ ”⁸⁰⁾

즉, 너무 차거나 뜨거운 음식을 피하여 四時에 적당한 온도의 음식을 섭취하도록 노력하지만, 더운 음식을 섭취하면 폐해가 적고, 찬 음식을 섭취하

74) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.11-12. “長夏晨興, 勿輒進食以實胃. 夏火盛陽, 銷鑠肺陰, 先進米飲以潤肺. 稼穡作甘, 土能生金也”
75) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “故早飯可飽, 午後即宜少食, 至晚更必空虛”
76) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “午前爲生氣, 午後爲死氣, 釋氏有過午不食之說, 避死氣也. 內經曰 ‘日中而陽氣隆, 日西而陽氣虛’ ”

77) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “食物之冷熱, 當須乎時之自然”
78) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.56-57. “夏月冰盤, 以陰乘陽也. 冬月圍爐, 以陽乘陰也, 陰陽俱不可違時”
79) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.56-57. “內經曰 ‘智者之養生也, 必須順四時而調寒暑’ ”
80) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “抱朴子曰 ‘熱母灼唇, 冷母水齒.’ 又曰 ‘冷熱並陳, 宜先食熱, 後食冷’ ”

면 폐해가 많은 것이다.

반면에, 寒冷之邪가 裏로 들어가면 脾胃의 氣運을 위축시키므로 가급적 더운 음식을 섭취하는 것이 좋다. 이러한 관점은 다음 문장에서 알 수 있다.

“겨울에 추울 때는 오히려 불을 가까이 할 수 있으니 불은 表에 있는 것이나, 여름에 더우면 必히 涼氣를 경계해야 하는 것으로 涼氣는 裏로 들어가기 때문이다.”⁸¹⁾

“음식이란 조금 더울지언정 지나치게 찌할 필요는 없다. 예를 들어, 여름에는 伏陰이 내부에 있으므로 더운 음식을 먹어서 약간 땀이 나는 것 또한 妙味이다.”⁸²⁾

“음식은 차라리 뜨겁더라도 약간의 땀이 나며, 또한 血脈을 通利시키는데 충분하다.”⁸³⁾

그러므로, 四時에 순응하여 각 계절에 맞는 적정 온도의 음식 섭취를 원칙으로 하지만, 가급적 더운 음식을 섭취하여 약간의 땀을 내도록 하는데, 이는 血脈을 通利시키는 효과가 있다. 이러한 이유는 “땀이란 氣가 化生된 것으로, 땀을 내면 表裏가 閉塞된 것을 通하게 하는 효험이 있기 때문이다.”⁸⁴⁾

이러한 견해는 陽氣가 극에 달하는 여름에도 동일하여서, 長夏에 낮잠 자고 깨어난 후에는 바로 따뜻한 음료를 마셔 陽氣를 돕는데, 약간의 땀을 내는 것도 좋다. 여름은 陽氣가 극에 달하는 시기로, 낮에는 마땅히 활동해야 하는데 누워있는 것은 오히려 沈靜하는 것으로 發揚하여 疏通시키는 것이 季節에 순응하는 것이다.⁸⁵⁾ 그러므로, 晝는 『內經』의

글을 인용하여 “여름에 땀이 나지 않으면, 가을에 風癘이 된다”⁸⁶⁾고 하였다.

또한, 음식은 완전히 익혀 먹어야 하는데, 이에 대한 문장을 살펴보면,

“『華陀·食論』에 말하길, ‘음식은 세 가지 변화가 있는데, 하나는 火化로 익히는 것이고, 하나는 口화로 잘게 씹는 것이며, 하나는 腹化로 胃에 들어가 저절로 소화되는 것이다.’”⁸⁷⁾

“노인은 오로지 火化에 의지하기 때문에 研磨, 轉輸가 쉽게 된다면 運輸되는 精이 많아지는 것이다.”⁸⁸⁾

“『本草』에 밥을 짓는데 묵은 쌀이 도움이 되며, 가을에 곡식이 처음 열매 맺은 것을 노인이 먹으면 氣를 動하여 病이 나기 때문이라고 말하였다. 그러나, 나는 胃가 弱해서 소화하기 힘들어서 병이 발생한다고 생각한다.”⁸⁹⁾

“햅쌀은...약간 볶으면 부드러워져서 쉽게 소화되며 또한 開胃한다...밥 짓을 때는 반드시 충분히 익히는 것이 좋다.”⁹⁰⁾

“무릇 白米로 밥을 짓을 때는 마땅히 쉰 불로 하는데 익기를 기다렸다가 솥 뚜껑을 열면 바로 먹어야 한다. 묵은 쌀과 볶은 쌀은 마땅히 약한 불로 밥을 짓되, 익은 후에 잠시 동안 濕氣를 거두기를 기다리면 부드러워져 속까지 濕氣가 透透된다.”⁹¹⁾

“시장에서 파는 고기에 消石을 매번 加하여 잘 삭도

動, 而臥則反靜, 宜達之所以順時”

86) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “內經曰‘夏暑汗不出者, 秋成風癘’”

87) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “華陀食論曰‘食物有三化: 一火化, 爛煮也; 一口化, 細嚼也; 一腹化, 入胃自化也’”

88) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “老年惟藉火化, 磨運易即輸精多”

89) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.31. “本草謂煮飯, 以陳廩米爲補益, 秋穀初成, 老年食之, 動氣發病. 愚意胃弱難化則有之”

90) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.31. “新粒...微妙則鬆而易化, 兼開胃...煮必過熟, 乃佳”

91) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.31. “凡煮白米, 宜緊火, 候熟開鍋即食. 糜米炒米宜緩火, 熟後有頃, 俟收濕氣, 則發鬆透矣”

81) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.57. “然冬寒猶可近火, 火在表也. 夏熱必戒納涼, 涼入裏也”

82) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “然過冷寧過熱, 如夏日伏陰在內, 熱食得有微汗亦妙”

83) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.213. “食寧過熱, 即致微汗, 亦足通利血脈”

84) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.23. “其汗由氣化, 乃表裏通塞之驗也”

85) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.44. “長夏晝臥, 醒後即進熱飲, 以助陽氣, 如得微汗亦妙. 夏爲陽極之候, 晝宜

록 한다면 火化와 같아지지만, 자주 먹는 것은 좋지 않으니 오히려 胃氣를 깎아내릴까 우려된다.” 92)
“죽을 끝일 때는 꼭 퍼질 정도로 한다.” 93)

즉, 노인은 치아의 건강 상태가 좋지 않아 구강 내에서의 절삭, 연마 능력이 감소되고, 위장과 복부에서의 소화력이 떨어지므로, 음식을 꼭 삼고 완전히 익혀서 소화되기 쉽도록 하여 영양 흡수가 잘 되도록 하는 것이다. 그러므로, 우리나라 노인을 위한 식생활 지침⁹⁴⁾에서도, 노인은 치아 상태가 좋지 못하므로 부드러운 음식을 선택하도록 하였는데, 이러한 사실을 반영하였다고 볼 수 있겠다.

6. 식사 후에는 바로 눕거나 빨리 걷지 말고 가볍게 산보를 하며, 배고플 때에는 소리치거나 목욕하지 않는다.

식사 후의 운동 여부에 대한 설명을 살펴보면,

“위에 음식이 들어가고 脾는 아직 消化를 못시켰을 때, 혹은 피곤하여 눕고 싶을 때에는 마땅히 억지로 참아야 한다.” 95)

“노년에는 胃氣가 이미 약해져서 胃가 움직일 때 오히려 停滯될까 염려되니, 必히 식사 후 오래도록 완전히 소화되어 胸膈이 편안해지기를 기다리며, 피곤하지 않으면 눕지 않도록 한다.” 96)

“식후에는 음식이 胃에 停滯되어 있기 때문에 必히 천천히 수백 보를 걸어 그 氣를 흠어 脾로 보내면 胃

가 研磨시켜 소화되기 쉽다.” 97)

즉, 노인에서는 臟腑의 기능이 저하되어 있으므로 식사 후에는 눕지 않고 가벼운 산책을 하여 위장관 운동을 촉진시키도록 하는 것이다. “옛날에 노인들은 식사 후에 必히 산보하는 것은 몸을 움직여서 소화시키고자 하는 것으로, 後人들은 散步를 逍遙라고 말하는 것”⁹⁸⁾이며, “放翁의 詩에서 ‘밤을 먹고 가로누워 낮잠을 자니 꿈에 나비가 밥상 위를 난다’고 하였지만, 이것은 장년기에 胃氣가 강할 때에만 가능한 것이다”⁹⁹⁾고 설명하고 있다.

이렇게 식사 후에 누워서 휴식을 취하지 않고 가벼운 산책을 하는 것이 소화를 촉진시키며, 아울러 인체의 기능 저하를 방지할 수 있는 것으로 인식하였다. 이러한 생각은 다음 문장으로 알 수 있다.

“『蠡海集』에 말하길, ‘脾와 胃는 모두 토에 속하니, 토는 경작하고 김을 매어야 비소서 곡식이 자라며 움직이지 않으면 荒土가 된다. 그러므로, 걸어서 脾胃를 움직이는 것이다.’ ” 100)

“때때로 조금씩 일을 하면 筋骸와 血脈이 응축되지 않는 것으로, 말하자면 ‘흐르는 물은 썩지 않고 문 의 경첩은 삭지 않는 것이다.’ ” 101)

그러므로, 우리나라 노인을 위한 식생활 지침¹⁰²⁾에서도 활동적인 생활 습관으로 식욕과 적당한 체

92) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.24. “若市脯每加消石, 速其糜爛, 雖同爲火化, 不宜頻食, 恐反削胃氣”

93) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.211. “煮粥以成糜爲度”

94) 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.389.

95) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.2. “胃方納食, 脾未及化, 或卽倦而欲臥, 須強耐之”

96) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.44-45. “老年胃氣既弱, 運動尚慮停滯, 必待食久既化, 胸膈寬然, 未倦猶弗臥”

97) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.39. “飯後食物停胃, 必緩行數百步, 散其氣以輸於脾, 則磨胃而易腐化”

98) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.39. “古之老人, 飯後必散步, 欲搖動其身以消食也, 故後人以散步爲逍遙”

99) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.44-45. “放翁詩‘攤飯橫眠夢蝶牀.’ 此惟年壯胃強方可”

100) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.39. “蠡海集曰 ‘脾與胃俱屬土, 土耕鋤始能生殖, 不動則爲荒土矣, 故步所以動之!’ ”

101) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.92. “使時有小勞, 筋骸血脈, 乃不凝滯. 所謂‘流水不腐, 戶樞不蠹’也”

102) 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.389.

중을 유지하도록 하고 있다. 즉, 활동량과 섭취량의 균형을 유지하도록 하는 것이다. 그 이유로는 활동량이 줄어들면 근육량이 감소되고 식욕도 감소되며, 급격한 체중 감소나 체중 증가, 과체중 등은 건강에 해로우므로, 가능한 한 많이 움직이고 필요한 양만큼 섭취하는 것이다. 또한, 친구나 가족과 함께 운동하고 함께 식사를 하면 더욱 건강할 수 있다고 설명하고 있다.

한편, 우리나라의 경우 2007년 국민건강영양조사 결과, 만 65세 이상 노인에서의 활동제한율은 전체가 42.1%로 남자 36.8%, 여자 45.8%로 여자가 높았으며, 연령이 높을수록, 소득수준이 낮을수록 신체 활동에 제한이 높은 경향으로 나타났다.¹⁰³⁾ 또한, 최근 1주일 동안 걷기를 1회 30분 이상, 주 5일 이상 실천한 사람의 비율을 의미하는 걷기 실천율은 만 60-69세 인구에서는 남자 54.8%, 여자 47.4%로 평균 50.9%의 실천율을 보였으며, 만 70세 이상 인구에서는 남자 49.3%, 여자 43.2%로 평균 45.5%의 실천율을 보였다. 이는 만 19세 이상 전체 인구에서 남자 47.5%, 여자 44.1%로 45.8%의 실천율을 보인 것¹⁰⁴⁾과 다소 높다고 할 수 있겠으나, 신체 활동에 제한이 없는 노인의 경우에는 신체 활동을 보다 적극적으로 권유하여야 하겠다.

한편, 식사 후에 너무 피곤하여 눕더라도 脾氣에 압박을 주지 않도록 우측으로 눕도록 하며, 완전히 소화가 된 이후에는 좌우측에 구애를 받지 않을 수 있으나 너무 장시간 누워 잠들면 야간에 숙면을 취하는데 장애가 된다고 하였다. 이에 대한 문장을 살펴보면,

“食後에 꼭 눕고 싶으면 우측으로 누워 脾氣가 퍼지도록 한다. 『續博物誌』에 ‘왼쪽으로 눕지 말라’는 것도 이런 뜻으로, 식사 후에 오래 되었다면 좌우측

모두 괜찮다.”¹⁰⁵⁾

“약간 피곤하면 눕지만, 너무 오랫동안 누워 오히려 밤에 잠을 자지 못할까 두렵다.”¹⁰⁶⁾

또한, 식사 후에 너무 빨리 걸으면 오히려 氣가逆하여 氣血이 壅塞하게 되므로 주의하도록 하며, 식사 후에 앉아서 붓을 들고 글씨를 쓰려는 것도 복부에 압박을 주므로 胃氣에 방해가 되니 삼가도록 하는 것이다. 이러한 생각은 다음 문장에 표현되어 있다.

“飽食한 후에 급히 보행하지 말아야 하는데, 급히 보행한다면 氣가逆하여 음식이 소화되기 어려울 뿐만 아니라, 氣血이 壅塞하게 되는 것이다.”¹⁰⁷⁾

“배불리 먹은 이후에는 붓을 잡아서 안 되며, 머리를 숙이고 책상에 기대어 앉으면 胃氣를 방해하게 된다. 만약, 사례를 받아서 (빨리 적으려고) 서두른다면 도리어 신체에 해가 된다.”¹⁰⁸⁾

이러한 생각은 노인은 평소 허리띠를 느슨하게 하여 胃氣를 편하게 하고 營衛가 疏通되도록 한다¹⁰⁹⁾는 것과 일맥상통한다고 볼 수 있겠다.

한편, 배고플 때에는 큰 소리를 내거나 목욕을 삼가라고 하였는데,

“배고플 때에는 큰 소리로 부르거나 외치지마라.”¹¹⁰⁾

105) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.2. “如食後必欲臥, 宜右側以舒脾之氣. 續博物誌云 ‘臥不欲左脇’, 亦此意, 食遠則左右皆宜”

106) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.45. “少倦亟及就枕, 過此恐又不成寐矣”

107) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.79. “飽食後不得急行, 急行則氣逆, 不但食物難化, 且致壅塞”

108) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.91. “飽食後不可捉筆, 俯首倚案, 有礙胃氣. 若因應酬促逼, 轉成魔障”

109) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.133. “老年家居, 宜緩其帶, 則營衛流行, 胸膈兼能舒暢” 노인이 집에 있을 때는 허리띠를 느슨하게 하여 營衛가 잘 疏通되고 胸膈 또한 편하게 해야 한다.

103) 보건복지가족부 질병관리본부. 2007 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 1차년도(2007). 서울. 질병관리본부 질병예방센터. 2008. p.76.

104) 보건복지가족부 질병관리본부. 2007 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 1차년도(2007). 서울. 질병관리본부 질병예방센터. 2008. p.206.

“「四時調攝論」에 말하길, ‘배고플 때는 목욕을 삼간다.’”¹¹¹⁾

즉, 공복으로 胃氣가 이미 약한데 재차 큰 소리를 낸다면 氣를 다시 고갈시켜 必히 肺와 胃를 손상시키게 되며¹¹²⁾, 목욕은 전신의 毛孔을 열어 眞氣를 손상시키므로¹¹³⁾ 공복시에 목욕을 하여 재차 氣를 상하게 할 수 없는 것이니¹¹⁴⁾ 금하는 것이다.

이와 같이 공복시에 큰 소리의 발성이나 목욕 등 사소한 일까지도 자세히 언급한 것을 볼 때, 暍는 노인의 臟腑중에서 脾胃를 매우 중시하였음을 다시 한 번 더 확인할 수 있겠다.

III. 結論

『老老恒言』에 나타난 노인의 脾胃器 계통의 養生法을 고찰하고 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 노인에서는 脾胃 기능이 제일 중요하므로, 복부를 항상 따뜻하고 느슨하게 한다.
2. 음식은 節制하여 과식하지 않으며, 夜食은 금한다
3. 담백한 음식으로 五味를 調和시켜 섞어 먹지 말고, 소금은 최대한 적게 사용한다.
4. 배가 고픈 이후에 식사를 하며, 식사를 거르지 않고 조금씩 자주 먹는데, 깨어난 후 바로 음식을 섭취하지 않는다.
5. 음식의 冷熱은 四時에 順應하나 음식의 溫度

110) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.79. “飢不得大呼大叫”

111) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.17. “四時調攝論曰 ‘饑忌浴’”

112) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.79. “腹空則氣既怯, 而復竭之, 必傷脾胃”

113) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. pp.16-17. “浴必開發毛孔, 遍及於體, 如屢屢開發之, 令人耗眞氣”

114) 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.17. “腹虛不可復令耗氣耳”

가 적절하여야 하며, 완전히 익혀 먹어야 한다.

6. 식사 후에는 바로 눕거나 빨리 걷지 말고 가볍게 산보를 하며, 배고플 때에는 소리치거나 목욕하지 말라.

參考文獻

<논문>

1. 광경순, 배운정, 김미현. 사회복지시설과 자택 거주 저소득층 노인의 영양섭취상태와 식사의 질 평가. 대한영양사협회 학술지. 2008. 14(4). p.341, 346.
2. 박진석, 선제형, 김우진, 박인형, 김수향, 한민석, 손승철, 원종훈, 박동호, 김윤철 外 1人. 상부 위장관 내시경을 시행받은 노인환자에 대한 상부 위장관 질환의 임상적 고찰. J Korean Geriatr Soc. 2006. 10(4). pp.272-273.
3. 홍원선. 한국 노인에서 주요 문제가 되는 소화기 질환. 대한소화기학회지. 2003. 42. pp.257-258.
4. Russell RM. Changes in gastrointestinal function attributed to aging. Am J Clin Nutr. 1992. 55(6 Suppl). pp.1203S-1207S.

<단행본>

1. 曹庭棟 撰, 楊柏柳, 尙桂枝 注釋, 朱德禮 校譯. 老老恒言. 赤峰市. 內蒙古科學技術出版社. 2002. p.31, 39, 44, 49, 79, 85, 133, 147, 211, 213. pp.2-3, 10-12, 16-17, 22-24, 44-45, 55-57, 91-92.
2. 대한노인병학회. 노인병학 개정판. 서울. 도서출판 의학출판사. 2005. p.41, 378, 382, 389.
3. 보건복지가족부 질병관리본부. 2007 국민건강통계 국민건강영양조사 제4기 1차년도(2007). 서울. 질병관리본부 질병예방센터. 2008. p.76, 206. pp.38-39.
4. 田代華, 董少萍 編著. 中醫文獻導讀. 北京. 人民衛生出版社. 2006. p.617.

5. 통계청. 장래인구추계. 대전. 통계청. 2006.
p.40.