

『食療纂要』에 대한 四象醫學的 考察 太陽人식품을 중심으로

김종덕

시당한의원

Abstract

A study on Sik Ryo Chan Yo Based on Sasang Constitutional Medicine - On the Focus Taeyangin Foods -

Kim Jong-Dug

Sa-dang Korean Medical Clinic

1. Objectives

This study is purposed to find a dietary treatment of Taeyangin in the 『Sik Ryo Chan Yo(食療纂要)』(1460).

2. Methods

It was researched as bibliographic study with 『Sik Ryo Chan Yo』 of the oldest Korean book concerned about a dietary treatment and 『Hyangyakjipseongbang(鄉藥集成方)』 『Euibangyoochui(醫方類聚)』 etc.

3. Results and Conclusions

- (1) 『Hae Dong Moon Hun Chong Rok(海東文獻總錄)』 misquoted 'Five Vegetables(五菜)' written in 『Sik Ryo Chan Yo』 as 'One leaf(一葉)'.
- (2) The efficacy of persimmon, Mo Gwa, Oh Ga Pi(the root bark of various araliaceous shrubs), Crucian, Ju Du Kang, Watershied plant(Brassenia purpurea) in this book are the same or similar to those of 『Dongyi Suse Bowon』 and 『Dongmu Yugo』. But some of them are represented as having different properties in Sasang Constitutional Medicine(SCM) and 『Sik Ryo Chan Yo』. For example, dried persimmon is used for the treatment of deafness, Crucian for asthma and Song Jul(松節) for bruises in 『Sik Ryo Chan Yo』 but SCM.
- (3) This book doesn't have a definite expression about Sasangin, but it contains documents of clinical cases. So it seems that this book would somewhat affect to SCM after ages.

Key Words : Sik Ryo Chan Yo, Taeyangin, a dietary treatment, SCM

【 서 론 】

태고 이래로 인간은 음식을 먹어왔고 앞으로도 계속 먹게 될 것이다. 예전에는 굶주림을 해결하기 위해 식품이 중요하였으나, 최근에는 개인별 체질 특징을 중시하고 질병의 치료와 예방에 도움을 줄

수 있는 식이요법이 증시되고 있는 실정이다. 세종 4년(1460) 편찬된 『食療纂要』는 그동안 실전된 것으로 알려져 왔으나, 천운으로 최근 발견되어 농촌진흥청의 의뢰를 받은 필자에 의해 국역되었다¹⁾. 현존하는 문헌 가운데 우리나라 최초의 식이요법 서라 할 수 있는 『食療纂要』는 食醫로서 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 책이다. 『食療纂要』가 발견된 이후 이에 대한 논문이 발표되었으나²⁾,

• 접수일 2005년 2월 19일; 승인일 2005년 4월 2일
• 교신저자 : 김종덕
서울 동작구 시당2동 144-7 시당한의원
Tel : +82-2-592-1772, Fax : +82-2-592-6370
E-mail : sa-dang@hanmail.net

1) 全循義, 김종덕 역. 食療纂要. 농촌진흥청, 수원, 2004.
2) 辛承云. 새로 발견된 食療纂要에 대하여-2003년도 한국서

사상의학적 접근으로 본 것은 아니다. 이에 본고는 태양인 식품을 중심으로 『食療纂要』에서의 체질식 요법을 살펴보고자 한다.

II. 본 론

1. 『食療纂要』저자 全循義

全循義의 생몰연대가 정확하게 알려지지 않으나, 세종 문종 세조 3대에 걸쳐 활동한 全循義는 판서(判書)급에 까지 오른 御醫였다. 『朝鮮王朝實錄』에 全循義가 처음으로 나오는 기록으로는 세종 22년 6월 21일 '임금께서 錦城大君의 병이 나은 것을 기뻐하여 (중략) 全循義 등에게 각각 옷 한 벌을 하사하셨다.'³⁾이다. 이후에 全循義는 세조 즉위년에 原從功臣 1등에 녹훈되고 兪知中樞院事를 거쳐 資憲大夫 同知中樞院事 등을 지내게 되었다. 하지만 관직이 순탄한 것만은 아니었고 문종의 승하로 이어진 의료과오의 책임 때문에 重罪를 추궁당하기도 하였다.

全循義는 장기간에 걸친 어의생활과 자신이 참여했던 『醫方類聚』 편찬사업 등에서 얻은 지식으로 자신의 저술인 『食療纂要』(1460)과 『山家要錄』을 남기게 되는데, 이미 편찬된 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등뿐만 아니라 궁중에 비장되어온 의서들을 종합하고 당시 중국에서 수입된 것으로 보이는 『普濟方』 등을 참고하여 편찬한 것으로 보인다. 또한 全循義는 金義孫과 같이 『鍼灸擇日編集』(1447)을 편찬하게 되었다. 최근 북한에서 발견되었다고 알려진 『鍼灸擇日編集』은 중국에서는 여러 차례 출간되었지만 우리나라에는 남아있는 판본이 없는 것으로 알려져 있다.

2. 『食療纂要』에 대하여

『食療纂要』는 세조께서 직접 책이름을 내리시고 서문을 쓰라고 명하신 것으로⁴⁾ 세조 4년(1460)

11월에 완성된 책이다⁵⁾. 『食療纂要』가 발견되기 이전에는 金佺(1597~1638)의 『海東文獻總錄』을 통해서 이러한 책이 있었음을 알 수 있었다. 『海東文獻總錄』에서는 『食療纂要』의 서문을 인용하고 있는데, 『食療纂要』의 서문과 단 2곳에서 다음과 같은 차이를 보이고 있다.

첫째, 『食療纂要』 서문에는 '각 門의 식품 이름 [物類]아래에 혹 正음을 달아 사람들이 이것을 보고 사용할 때 분명하게 의심된 바가 없게 하도록 교시하셨다'⁶⁾라고 하였는데, 『海東文獻總錄』에서는 '각 문(門)의 식품 이름 [物類]아래에 혹 諺文으로 해석하여 사람들로 하여금 쉽게 알고 쉽게 깨닫게 하기 위함이다'⁷⁾라고 하였다. 正音과 諺釋의 표현차이가 있으나 넓은 의미로 보면 사실상 서로 같은 내용으로 이해된다.

둘째, 『食療纂要』에는 '五菜'로 나와 있으나 『海東文獻總錄』에는 '一葉'⁸⁾으로 나와 있다. 이는 『海東文獻總錄』의 오류로 보인다. 五菜는 五穀 五肉 五果와 같이 식품의 대명사격이고 콩잎 엽교 부추와 아욱 등 5가지를 의미하기 때문이다⁹⁾.

신승운의 발표에 의하면 『食療纂要』에는 강원도 襄陽판본과 경상도 감사 孫舜孝가 판각한 尙州판본 2종이 있다고 하였다¹⁰⁾. 상주판본에 대하여서는 성종 18년(1487) 4월 27일 『朝鮮王朝實錄』의 기록에 보이는데, '右贊成 孫舜孝가 『食療纂要』를 임금께 올렸다. 이 책은 醫員인 全循義가 편찬한 것으로 손순효가 일찍이 慶尙道 監司가 되었을 때

5) 全循義, 『食療纂要』 『食療纂要序』, "天順四年 庚辰 冬十有一月 嘉靖大夫 行龍驤衛 上護軍 臣全循義 拜手稽首 謹序"

6) 全循義, 『食療纂要』 『食療纂要序』: "各門物類之下 或附以正音 使人人見之了然 用之無疑"

7) 金佺, 『海東文獻總錄』 『食療纂要』: "全循義 以食醫心鑑 食療本草 補闕食療 大全本草 等方 考選常用 食治簡易之方 爲四十五門 各門物類之下 或諺釋 使人易考而易曉 以進 賜名曰 食療纂要 仍命序之"

8) 金佺, 『海東文獻總錄』 『食療纂要』: "略曰 人之處世 飲食爲上 藥餌次之 雖曰如此 風寒暑濕 禦之以時 飲食男女 節之以限 病何由生 然或四時失序 平日尙小 亂日尙多 豈無人感乖戾之氣乎 是以 古人立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 大半於藥 又曰 治病 當以五穀五肉五果一葉治之 奚在於枯草死木之根莖哉 此古人治病 必以食療爲先 可知矣"

9) 孫思邈, 『備急千金要方』: "五菜 菹菹非蔥葵 王齋, 『外臺秘要方』: 五菜(充五藏) 非菹葵蔥菹蓼"

10) 辛承云, 새로 발견된 食療纂要에 대하여-2003년도 한국서지학회 추계학술세미나 발표요지, 아단문고, 안양, 2003.

지학회 추계학술세미나 발표요지, 아단문고, 안양, 2003. 金榮鎮, 姜南希, 15세기 중기의 山家要錄과 食療纂要 - 食品을 中心으로, 고서연구회 발표, 2004.

3) 『王朝實錄』 세종 22년 6월 辛卯: "上喜 錦城大君疾愈 ... 賜楊弘遠 全仁貴 全循義 金智 各衣一領"

4) 全循義, 『食療纂要』 『食療纂要序』: "賜名曰 食療纂要 仍命序之"

尙州에서 간행하도록 한 것이다¹¹⁾고 하였다.

앞에서도 언급하였지만 양양판본의 서문에는 분명 '각 門의 식품 이름(物類)아래에 흑 正음을 달았다'고 하였지만, 양양판본에는 훈민정음으로 표현되거나 이두문자로 표현된 것이 보이지 않는다. 하지만 「訓蒙字會」에서는 「食療纂要」를 인용하여 음식이름을 설명하고 있어 주목된다. 예를 들면 「食療纂要」¹²⁾에 나오는 박탁(饔飩)을 「訓蒙字會」¹³⁾에서는 「食療纂要」에 근거하여 '나화(수제비)'라고 하였다. 즉 「訓蒙字會」를 편집하면서 「食療纂要」의 物名에 쓰인 正음을 참고하였음을 증명하는 중요한 단서가 되는데, 아마 상주판본을 참고하였으리라 짐작하게 한다. 그러면 양양판본에는 正음을 달지 않았는데 양양판본의 서문에 正음을 왜 언급하였을까 의문이 되는데, 이에는 다음과 같은 추정을 할 수 있다. 첫째, 양양판본을 출간하면서 일부러 正음을 삭제하였을 가능성이 있다. 그러나 어떠한 이유로 삭제하였을까 의문이 남는다. 둘째, 본문과 서문이 서로 다른 시기에 서술되었으나 나중에 간행하면서 2개를 합쳐서 간행되었을 가능성도 있다. 하지만 상주판본을 직접 보지 못한 필자의 입장에서는 못내 안타까울 뿐이다.

全循義는 서문에서 '古人이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식품으로 치료하는 것을 우선하고 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다고 하였으며, 식품에서 얻는 힘이 약에서 얻는 힘에 비하여 절반이상이 된다고 하였다. 또 말하기를 병을 치료하는데 있어서 당연히 五穀 五肉 五果 五菜로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로古人이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는 것을 우선하는 이유를 알 수 있다'¹⁴⁾고 하여 식품

으로 치료하는[食療] 것을 우선해야함을 강조하였다. 즉 식이요법의 중요성을 강조하면서 실용적인 조문만을 뽑아 간편하게 찾도록 「食療纂要」를 저술하였다고 하였다. 즉 현존하는 고서 가운데 우리나라 최고의 식이요법서라 할 수 있는 「食療纂要」(1460)는 개인별 식이요법을 중시하는 사상의학의 입장에서 매우 주목된다.

3. 「食療纂要」에 쓰인 참고문헌

全循義는 서문에서 「食醫心鑑」, 「食療本草」, 「補闕食療」, 「大全本草」 등을 참고하여 「食療纂要」를 저술하였다¹⁵⁾고 하였으나, 실제적으로 본인이 언급한 고서뿐만 아니라 당시에 이미 편찬된 「鄉藥集成方」과 「醫方類聚」를 주로 참고하였을 가능성이 높다. 全循義가 언급한 의서들은 이미 「鄉藥集成方」, 「醫方類聚」 등에 모두 인용된 것으로 상당부분 서로 겹치기 때문이다. 예전에 나온 의서를 참고하는 것보다 여러 의서들을 모아 새로 편찬된 「鄉藥集成方」, 「醫方類聚」 등을 참고하는 것이 더 합리적이고, 당시 어의였던 全循義가 국가사업으로 출간된 「鄉藥集成方」을 반드시 보았을 것임은 자명한 일이고, 더구나 자신이 편찬에 참여한 「醫方類聚」에서 필요한 부분을 발췌하지 않으면 오히려 더 이상할 것이기 때문이다. 또한 명나라에서 출간된 「普濟方」과도 상당부분 일치하고 있음을 발견할 수 있다. 그런데 왜 전순의는 서문에 「鄉藥集成方」, 「醫方類聚」 등을 참고하였다고 언급하지 않았을까 의문이 된다.

全循義가 참고했다고 밝힌 의서들의 원본이 현재 전래되지 않기 때문에 정확하게 밝힐 방법은 없지만 다음과 같은 추론이 가능하다. 첫째, 자신이 참고한 책이 당시에 나온 책보다 예전에 나온 古書를 참고하였다고 말하는 것이 더 무게가 있기 때문이다. 둘째, 자신이 참고하였다고 밝힌 「食醫心鑑」, 「食療本草」, 「補闕食療」, 「大全本草」 등이 이미 「鄉藥集成方」, 「醫方類聚」 등에 그대로 인용되었기 때문에 굳이 반복적으로 「鄉藥集成方」, 「醫方類聚」

11) 「王朝實錄」. 成宗 18년 4월 丙申: "右贊成孫舜孝 進食療纂要(醫員全循義 所撰 舜孝曾爲慶尙道監司 令刊於尙州) 傳曰 此書便於觀覽 予甚嘉之"

12) 全循義. 「食療纂要」. 「諸風」: "治老人中風 口目瞶動 煩悶不安. 牛蒡根去皮切一升 曝乾杵爲粉 白米四合 淨淘 研 以牛蒡粉 和麪 作饔飩 內鼓汁中煮 加葱椒五味 臠頭 空心食之 恒服極効"

13) 崔世珍. 「訓蒙字會」. 饔 나화 박. 飩 나화 탁. 食療纂要 饔飩 나화.

14) 全循義. 「食療纂要」. 「食療纂要序」: "古人立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 大半於藥 又曰 治病 當以五穀五肉五果五菜治之 奚在於枯草死木之根

芟哉 此古人治病 必以食療爲先 可知矣"

15) 全循義. 「食療纂要」. 「食療纂要序」: "臣以食醫心鑑 食療本草 補闕食療 大全本草 等方 考選常用食治簡易之方 爲四十五門以進"

등을 참고하였다고 밝힐 필요성을 느끼지 않았다고 보인다.

4 「食療纂要」에 서술된 太陽人 식품에 대한 고찰 (1) 감

「東武遺稿」에 의하면 감은 심장과 폐장을 윤택하게 하고 갈증을 없애며 가래를 삭히고 腸을 굳게 하여 이질설사를 멈추게 하는 太陽人의 식품으로 분류하고 있다¹⁶⁾. 「食療纂要」에서는 감을 어떻게 이해하고 사용하였을까를 살펴보고자 한다.

「食療纂要」에 「乾食方은 오직 고두밥(乾飯), 떡, 乾糲 등만을 먹고 국이나 마실 것을 절대로 먹지 않는다. 약도 圓藥(등근 약으로 환을 의미한다)만 사용한다. 저절로 反動(반위증상)하지 않게 되며 조리한지 10일 만에 기묘한 효과를 보게 된다. 3대에 걸쳐 反胃로 사망한 집안이 있었는데 손자가 이 처방대로 하였더니 효과를 보았다¹⁷⁾고 하여 反胃를 치료하는데, 건식방을 이용하고 있다. 여기에 언급된 것은 「世醫得效方」¹⁸⁾, 「普濟方」¹⁹⁾, 「醫方類聚」²⁰⁾ 등에 나오는 것으로 그 내용이 동일하다. 「本草綱目」에서도 같은 내용을 인용하고 이를 더욱 구체화하면서 「곶감(乾柿餅)과 고두밥(乾飯)을 매일 먹어서 반위를 치료하였다²¹⁾고 하였다. 따라서 「食療纂要」의 건식방은 곶감을 포함한 것으로 보아야 하며 이는 태양인의 임상사례로 보인다.

이는 「食療纂要」에서 「腸胃를 두텁게 하고 삼중(澁中: 설사를 그치게 함)하며 脾胃의 기를 튼튼하게 하려면 곶감(乾柿)을 썬서 부드럽게 하여 먹는다²²⁾라고 한 것에서 곶감의 사용목적은 확인할 수

있다. 이는 「食物本草」²³⁾, 「鄉藥集成方」²⁴⁾, 「本草綱目」²⁵⁾ 등에서도 확인할 수 있다.

「食療纂要」에 「어린아이의 추리(秋痢: 흰 농만 나오면서 배가 아픈 이질로 毒痢라고도 한다²⁶⁾를 치료하려면 곶감(乾柿)을 약간 구하여 간다. 쌀을 삶아 죽을 만들고 익으려고 할 때 감을 넣고 다시 3~5번 끓이면 아이에게 먹인다²⁷⁾고 하였는데, 태양인의 임상사례로 보인다. 비슷한 내용이 「普濟方」²⁸⁾, 「本草綱目」²⁹⁾, 「四醫經驗方」³⁰⁾, 「小兒衛生總微論方」³¹⁾ 등에서도 보이고, 「東武遺稿」에서도 같은 효능이 언급되어 있다.

한편 「食療纂要」에서는 「耳聾과 코로 香臭를 맡지 못하는 것을 치료하려면 곶감(乾柿) 3개를 잘게 자르고 멥쌀(粳米) 3홉을 준비한 다음 곶감국물에 죽을 끓여 공복에 먹는다³²⁾고 하여 곶감을 耳聾에 사용하기도 하였다. 「普濟方」³³⁾, 「鄉藥集成方」³⁴⁾ 등의 乾柿粥과 「醫方合編」³⁵⁾, 「良方金丹」³⁶⁾에서도 그대로 인용되었음을 확인할 수 있다. 그러나 「東醫壽世保元」, 「金匱秘方」 등에 곶감을 耳聾에 사용한 흔적은 보이지 않고 있다.

22) 全循義, 「食療纂要」 「脾胃」: 「厚腸胃 澁中 健脾胃氣 乾柿蒸軟食之」

23) 盧和 著, 李杲 編, 「食物本草」: 「乾柿 日暴乾者 微冷 厚腸胃 澁中 健脾 潤喉殺蟲」

24) 「鄉藥集成方」: 「孟詵云 柿寒 主補虛勞不足 謹按 乾柿 厚腸胃 澁中 健脾胃氣 消宿血」

25) 李時珍, 「本草綱目」 「柿」: 「主治 補虛勞不足 消腹中宿血 澁中 厚腸 健脾胃氣(說)」

26) 朱橚, 「普濟方」: 「小兒秋痢 號曰毒痢 純下白膿 肚痛」

27) 全循義, 「食療纂要」 「小兒諸病」: 「治秋痢 乾柿子 若干研之 煮米粥 欲熟時 下柿 更三五沸 令兒食之」

28) 朱橚, 「普濟方」: 「療小兒秋痢(本草) 以柿研 先煮粥 熟即下柿 更三兩沸 與小兒飽食 并乳母喫亦良」

29) 李時珍, 「本草綱目」 「柿」: 「小兒秋痢 以粳米煮粥 熟時入乾柿末 再煮三兩沸 食之 奶母亦食之(食療)」

30) 「四醫經驗方」: 「○(秋痢) 乾柿 若干枚切碎 煮米粥 欲熟時 投柿 更三五沸 停冷食之」

31) 何大任, 「小兒衛生總微論方」: 「黃柿餅 治秋痢 以黃柿搗和米粉作餅 或作粥 與食之」

32) 全循義, 「食療纂要」 「耳聾」: 「治耳聾 及鼻不聞香臭 乾柿三枚細切 粳米三合 於柿汁中煮粥 空腹食之」

33) 朱橚, 「普濟方」: 「乾柿粥方(出聖惠方) 治耳聾 及鼻不聞香 乾柿(三枚細切) 粳米(三合) 右於歧汁中煮粥 空腹食之」

34) 「鄉藥集成方」, 乾柿粥 治耳聾 及鼻不聞香臭: 「乾柿三枚細切 粳米三合 ○右於歧汁中煮粥 空腹食之」

35) 「醫方合編」: 「耳聾 及鼻不聞香臭 乾柿三介細切 粳米三合 歧小許 煮粥 空心服」

36) 「良方金丹」: 「耳聾 及鼻不聞香臭 乾柿三箇細末 粳米三合 歧少許 煮粥 空心服」

16) 李濟馬, 「東武遺稿」: 「柿子氣寒 能潤心肺 止渴化痰 澁腸禁痢」

17) 全循義, 「食療纂要」 「脾胃」: 「乾食方 唯食乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦用圓 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於反胃 至孫收效此方」

18) 危亦林, 「世醫得效方」 「翻胃」: 「乾食方 惟食乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦用圓 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於胃反(及을 교정) 至孫收效此方」

19) 朱橚, 「普濟方」: 「乾食方(出危氏方) 治翻胃 用乾餅乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦(不을 교정) 用丸 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於胃反 至孫收效此方」

20) 「醫方類聚」, 得效方 乾食方: 「惟食乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦用圓 自不反動 調理旬日奇效 有人三世死於胃反 至孫收效此方」

21) 李時珍, 「本草綱目」 「柿」: 「又經驗方云 有人三世死於反胃病 至孫得一方 用乾柿餅同乾飯 日日食之 絕不用水飲 如法食之其病遂愈 此又一徵也」

(2) 모과

『東醫壽世保元』에 의하면 ‘모과의 수렴하는 기운은 太陽人의 嘔逆을 그치게 한다. 모과를 달여서 그 즙을 먹는데 매우 효과가 좋다’³⁷⁾고 하였고, 『東武遺稿』에서는 ‘신맛이 있는 모과는 濕腫과 脚氣 癱亂 轉筋 등을 치료하며 다리와 무릎이 힘이 없는 것을 다스린다’³⁸⁾고 하여 太陽人 약재로 분류하고 있다.

『食療纂要』에 의하면 ‘脚氣衝心을 치료하려면 모과 1개를 씨를 제거하고 달여서 복용한다. 어린 것이 더욱 좋다. 또한 嘔逆과 痰唾를 그치게 한다’³⁹⁾고 하였다. 같은 내용이 『普濟方』⁴⁰⁾, 『鄉藥集成方』⁴¹⁾, 『醫方類聚』⁴²⁾, 『本草綱目』⁴³⁾ 등에도 보인다. 또한 ‘임신 중의 입덧과 嘔逆 그리고 두통과 음식을 소화하지 못하는 것을 치료하려면 모과 큰 것 1개를 썰고 꿀 1량을 준비하여 물에 같이 넣고 모과가 문드러지도록 삶는다. 사기그릇에 넣어 잘게 갈고 밀가루(小麥麩) 3량을 넣어 잘 반죽하고 얇게 펴서 장기알 크기로 자른다. 매일 공복에 白沸湯에 넣고 삶아 반찬으로 만들고 그 즙을 담백하게 먹는다’⁴⁴⁾고 하였으며, 같은 내용이 『壽親養老新書』⁴⁵⁾, 『醫方類聚』⁴⁶⁾, 『普濟方』⁴⁷⁾ 등에 보이는

데, 여기에 나오는 임상례는 모과의 수렴하는 기운을 이용하여 太陽人의 구역을 치료한 것으로 해석된다.

(3) 오가피

『東醫壽世保元』에 ‘오가피는 다리의 痿痺와 골절의 (攀急)痿躄을 치료하고 소아가 3세가 되어도 걷지 못할 때 이것을 복용하면 걸을 수 있다’⁴⁸⁾고 하여 太陽人에게 사용하고 있다. 또한 『東武遺稿』에 太陽人의 속을 보하는 약⁴⁹⁾이며 太陽人의肝病에 좋은 약이 되고⁵⁰⁾, 오가피는 다리의 힘을 튼튼하게 해준다⁵¹⁾고 하였다.

『食療纂要』에서는 ‘서지도 못하고 걷지도 못하는 3살 먹은 아이에게는 새로 채취한 오가피(五加皮)를 잘게 갈아 미음에 넣고 약간의 술을 섞어 매일 3회씩 복용시킨다’⁵²⁾고 하였으며, 같은 내용이 『醫方類聚』⁵³⁾, 『東醫寶鑑』⁵⁴⁾ 등에 보이는데 『東醫壽世保元』에서 언급된 내용과 흡사하여 서로 연결되어 있음을 확인할 수 있다.

(4) 붕어

『東醫壽世保元』에 ‘붕어는 반위를 치료한다’⁵⁵⁾라고 하였으며, 『東武遺稿』에 ‘붕어는 맛이 달아

37) 李濟馬. 『東醫壽世保元』: “木瓜 止嘔逆 煮汁飲之 最佳”
 38) 李濟馬. 『東武遺稿』: “木瓜味酸 濕腫脚氣 癱亂轉筋 足膝無力”
 39) 全循義. 『食療纂要』 「腰痛」: “治脚氣衝心. 木瓜一顆 去子煎服 嫩者更佳 又止嘔逆 痰唾”
 40) 朱橚. 『普濟方』: “止嘔逆 心膈痰唾(出本草) 以木瓜一顆 嫩者 去子 煎服之”
 41) 『鄉藥集成方』: “木瓜實”: “陳藏器云 木瓜本功外 下冷氣 強筋骨 消食止水 痢後渴不止 作飲服之. 又脚氣衝心 取一顆 去子 煎服之 嫩者更佳 又止嘔逆 心膈痰唾”
 42) 『醫方類聚』: 治脚氣衝心: “又方. 用木瓜一箇 水盞半煎一盞服 亦治嘔逆 心膈痰唾”
 『醫方類聚』: 陳藏器云: “脚氣衝心 取木瓜一顆 去子煎服之 嫩者更佳 又止嘔逆 膈痰唾”
 43) 李時珍. 『本草綱目』: “木瓜”: “治脚氣衝心 取嫩者一顆 去子煎服 強筋骨 下冷氣 止嘔逆 心膈痰唾 消食止水利後渴不止 作飲服之 藏器”
 44) 全循義. 『食療纂要』 「妊娠諸病」: “治妊娠惡阻嘔逆 及頭痛食物不下. 木瓜一枚大者切 蜜一兩 二味 於水中同煮令木瓜爛 於沙盆內細研 入小麥麩三兩 搜令相入 薄捍切爲葶子大 每日空心 用白沸湯煮強半盞 和汁淡食之.”
 45) 陳直. 『壽親養老新書』: “治妊娠惡阻嘔逆 及頭痛食物不下 又方 木瓜(一枚大者切) 蜜(二兩) 右二味於水中同

煮 令木瓜爛於沙盆內細研 入小麥麩三兩 搜令相入薄捍切爲葶子 每日空心 用白沸湯 煮強半盞 和汁淡食之”
 46) 『醫方類聚』: 治妊娠惡阻嘔逆及頭痛 食物不下: “又方 木瓜(壹枚大者切) 蜜(貳兩) 右二味 於水中同煮令木瓜爛 於沙盆內細研 入小麥麩三兩 搜令相入 薄捍切爲葶子 每日空心 用白沸湯煮強半盞 和汁淡食之”
 47) 朱橚. 『普濟方』: “治妊娠惡阻嘔逆 及頭痛食物不下 又方(出聖濟總錄) 木瓜(一枚大者切) 蜜(二兩) 右以水一處煮 令木瓜爛於沙盆內細研 入小麥麩三兩 搜令相入 薄捍切爲葶子 每日空心 用白沸湯 煮將半盞 和汁淡食之”
 48) 李濟馬. 『東醫壽世保元』: “本草 曰五加皮 治兩脚疼痛 骨節攀急痿躄 小兒三歲不能行 服此更行走”
 49) 李濟馬. 『東武遺稿』: “太陽人病藥 外感 蕎麥米飲 好藥也 內補 五加皮 黃芪 獼猴桃 葡萄 木瓜 好藥也”
 50) 李濟馬. 『東武遺稿』: “肝之病 開氣多而闔氣少 故蕎麥 葡萄 黃芪 甘草 五加皮 獼猴桃之類 塞力有餘 故肝病之吉藥也”
 51) 李濟馬. 『東武遺稿』: “太陽之人病藥 五加皮 健脚力 獼猴桃 治反胃 兩處而見之也”
 52) 全循義. 『食療纂要』 「小兒諸病」: “未立未行 三歲兒 細研新採五加皮 和調粥飲兼些酒 每日之間三服之”
 53) 『醫方類聚』: 未立未行 三歲兒: “細研新採五加皮 和調粥飲兼些酒 每日之間三服之”
 54) 許浚. 『東醫寶鑑』 「五加皮」: “芡芢 性溫(一云微寒) 味辛苦無毒 補五勞七傷 益氣 添精 堅筋骨 強志意 男子陰痿 女子陰痒 癱瘓 脊痛 兩脚疼痛 骨節攀急痿躄 小兒三歲 不能行 服此便行步”
 55) 李濟馬. 『東醫壽世保元』: “鮑魚 治反胃”

和中하여 허한 것을 보한다. 胃를 다스리며 음식을 소화시킨다. 腸澀과 설사 이질을 치료한다⁵⁶⁾고 하여 太陽人에게 사용한다고 하였다.

『食療纂要』에 ‘虛弱한 것을 다스리려면 붕어에 양념(五味)을 하여 꼭 삶아 먹는다⁵⁷⁾고 하였는데, 『良方金丹』⁵⁸⁾에도 같은 내용이 보인다. 이는 太陽人이 허할 때 붕어의 수렴하는 기운을 이용하여 치료한 것으로 해석된다.

붕어의 수렴하는 기운으로 속을 다스려 이질 설사를 치료한 기록이 『食療纂要』 곳곳에 보이는데 그 내용을 열거하면 다음과 같다.

『食療纂要』에 ‘腸風과 血痢를 치료하려면 붕어에 白礬을 넣어 불에 태우고 남은 재를 복용한다⁵⁹⁾고 하였는데, 같은 내용이 『普濟方』⁶⁰⁾, 『鄉藥集成方』⁶¹⁾, 『醫方類聚』⁶²⁾, 『赤水元珠』⁶³⁾, 『本草綱目』⁶⁴⁾, 『林園經濟志』⁶⁵⁾ 등에 보인다.

『食療纂要』에 ‘오래된 赤白痢와 腸澀과 水穀不調를 다스리고 暴下痢를 그치게 하려면 붕어로 회를 만든다. 어떤 사람이 말하기를 마늘에 버무려서 붕어회를 먹는다고도 하였다. 많이 먹으면 유익하지만 겨울에는 치료할 때 많이 먹지 말아야 한다. 사람에게 마땅하지 않다⁶⁶⁾고 하였다.

『食療纂要』에 ‘腸胃가 냉하고 下痢赤白을 치료하려면 붕어 4량을 회같이 썰고 멧쌀 2홉을 준비하

여 삶아 죽을 만들고 산초 소금 葱白을 넣어 임의 대로 먹는다⁶⁷⁾고 하였는데 『食醫心鑑』⁶⁸⁾, 『醫方類聚』⁶⁹⁾ 등의 鯽魚粥方に 같은 내용이 보인다.

『食療纂要』에 ‘치질로 인한 下血이 그치지 않고 肛腸이 아픈 것을 치료하려면 붕어로 회나 국을 만들어 먹는다⁷⁰⁾고 하였는데 비슷한 내용이 『食醫心鑑』⁷¹⁾, 『普濟方』⁷²⁾, 『醫方類聚』⁷³⁾ 등에 보인다.

『食療纂要』에 ‘출산 후의 赤白痢와 배꼽과 위가 아픈 것이 참기 어려운 경우 또는 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 붕어 1근을 준비한 다음 좁쌀(粟米) 3홉을 삶아 죽을 만든다. 젓은 종이로 붕어를 싸서 불에 구워 익힌 다음 뼈를 제거하고 잘게 간다. 죽이 익으려고 할 때 고기를 넣고 소금 식초로 간을 맞추어 공복에 먹는다⁷⁴⁾고 하였는데, 같은 내용이 『食醫心鑑』⁷⁵⁾, 『普濟方』⁷⁶⁾, 『醫方類聚』⁷⁷⁾ 등의 鯽魚粥方に 보인다.

『食療纂要』에 ‘脾胃의 氣가冷하여 음식을 내려

56) 李濟馬, 『東武遺稿』: “鯽魚味甘 和中補虛 理胃進食 腸澀瀉痢”
 57) 全循義, 『食療纂要』 「諸虛」: “主虛弱. 鯽魚和五味 熟煮食之”
 58) 『良方金丹』: “臟虛瘦羸骨蒸 ○鯽魚和五味 熟煮食”
 59) 全循義, 『食療纂要』 「諸痢」: “治腸風血痢. 取鯽魚 醃白礬燒服之”
 60) 朱橧, 『普濟方』: “治腸風血痢 用鯽魚醃白燒灰服”
 61) 『鄉藥集成方』: “日華子云 鯽魚平無毒 溫中下氣 益不足 作膾 治腸澀水穀不和 及赤白痢 燒灰以傳惡瘡良 又醃白礬燒灰 治腸風血痢 頭燒灰治嗽 又云 子不可以猪肉同食”
 62) 『醫方類聚』: “衛生易簡方 治腸風血痢 用鯽魚一箇 醃白礬 燒灰存性爲末 米飲調服”
 63) 孫一奎, 『赤水元珠』: “又方 治腸風血痢 鯽魚一具 破開去腸膽 入白礬二錢 燒存性爲末 米飲 空心調下”
 64) 李時珍, 『本草綱目』 「鯽魚」: “醃白礬 燒研飲服 治腸風血痢”
 65) 徐有渠, 『林園經濟志』: “鯽魚(圖經本草) 赤白痢 鯽魚膾 和醋醬蒜薤食之(得效方) 血痢 噤口痢 魚肚醃白礬燒灰爲末 米飲調下 或入白礬蒸熟 和鹽醋喫”
 66) 全循義, 『食療纂要』 「諸痢」: “主久赤白痢 腸澀 水穀不調 止暴下痢. 鯽魚作膾 一云 蒜薤食之 多益 冬月則不治多食 亦不宜人”

67) 全循義, 『食療纂要』 「諸痢」: “治腸胃冷 下痢赤白. 鯽魚切如膾四兩 粳米二合 和膾煮粥 椒鹽葱白 任意食之”
 68) 昝殷, 『食醫心鑑』: “治腸胃冷 下赤白痢. 鯽魚粥方. 膾(四兩) 粳米(二合) 右浙米和膾煮粥 椒鹽葱白 任意食之”
 69) 『醫方類聚』: “治腸胃冷 下赤白痢 鯽魚粥方. 鯽魚切如膾(四兩) 粳米(二合) 右浙米和膾煮粥 椒鹽葱白 任意食之. (聖惠方 神巧萬全方 同)”
 70) 全循義, 『食療纂要』 「諸痔」: “治痔下血不止 肛腸痛. 鯽魚 膾及羹食之”
 71) 昝殷, 『食醫心鑑』: “治痔下血不止 肛腸疼痛. 鯽魚膾方. 右以鯽魚 不限多少 切作膾 以蒜薤食之 脂亦得 鯽魚膾及羹 亦得”
 72) 朱橧, 『普濟方』: “治患腸痔大便常有血 右取鯽魚作羹及隨意任作飽食”
 73) 『醫方類聚』: “治痔下血不止 肛腸疼痛 鯽魚膾方. 右以鯽魚 不限多少 切作膾 以蒜薤食之 脂亦得 鯽魚膾及羹 亦得(衛生易簡方作羹 任意食之)”
 74) 全循義, 『食療纂要』 「產後諸病」: “治產後赤白痢 膾肚痛不可忍 不可下食 鯽魚一斤 粟米三合 煮粥用濕紙裹魚煨熟 去骨細研 候熟粥 下魚 入鹽醋調和 空心服之”
 75) 昝殷, 『食醫心鑑』: “治產後赤白痢 膾肚痛不可忍 不可下食 鯽魚粥方. 鯽魚一斤半 紅米參合 右以紙各裹魚於燂灰中 炮令熟 去骨研 煮粥熟 下鯽魚 攪令勻 空心食 鹽葱醬如常”
 76) 朱橧, 『普濟方』: “鯽魚粥方(出聖惠方) 治產後赤白痢 膾肚痛不下食 鯽魚肉(一斤) 粟米(三合 別煮粥) 右用濕紙裹煨熟 去骨細研 候粥熟 下魚 入鹽醋調和 空心食之”
 77) 『醫方類聚』: “治產後赤白痢 膾肚痛不可忍 不可下食. 鯽魚粥方. 鯽魚(一斤半 聖惠方壹斤) 紅米(參合 聖惠方粟米參合 別煮粥) 右以紙各裹魚於燂灰中 炮令熟 去骨研 煮粥熟 下鯽魚 攪令勻 空心食 鹽葱醬如常. 聖惠方右用濕紙裹魚煨熟 去骨細研 候粥熟 下魚 入鹽醋調和 空心食之”

보내지 못하고 허약하고 무력한 것을 치료하려면 붕어 반근을 회로 만들고 끓는 된장국물[豉汁]에 넣어 익히고 후추 乾薑 橘皮가루를 넣고 숙회를 만들어 공복에 먹는다⁷⁸⁾고 하였는데, 같은 내용이 「肘後備急方」⁷⁹⁾, 「食醫心鑑」⁸⁰⁾, 「普濟方」⁸¹⁾, 「鄉藥集成方」⁸²⁾, 「醫方類聚」⁸³⁾ 등에 보인다.

붕어를 이용하여 속을 다스린다는 내용이 다른 식품에 비하여 상대적으로 많이 인용된 것으로 보아 붕어의 쓰임새를 매우 중시하였음을 짐작하게 한다.

한편 「食療纂要」에 ‘卒下痢를 치료하려면 부추 잎과 붕어젓갈(鯽魚鮓)을 같이 삶아 먹는다⁸⁴⁾고 하였고 같은 내용이 「普濟方」⁸⁵⁾, 「本草綱目」⁸⁶⁾ 등에 보인다. 이는 少陰人 식품인 부추와 太陽人 식품인 붕어를 이용한 것으로 좀더 연구가 필요한 부분이다.

「食療纂要」에서는 붕어를 천식에도 사용하였다. ‘哮喘으로 인한 肺敗와 밤에 잠을 자지 못하는 것과 목소리가 여울물 같은 것을 치료하려면 붕어 1마리를 방금 본 소변에 적시고 다음날 새벽에 묶은 식초에 삶아 익혀서 먹는다. 부인의 소변은 피한다⁸⁷⁾고

하였으며 같은 내용이 「醫方合編」⁸⁸⁾에 보인다. 그러나 「東醫壽世保元」, 「東武遺稿」 등에는 천식에 붕어를 사용하였다고 언급되어 있지 않다.

(5) 송절

「東醫壽世保元」에서는 ‘송절은 태양인의 다리가 연약한 것을 치료한다⁸⁹⁾고 하였다. 「食療纂要」에서는 ‘打撲으로 상처가 생긴 것을 치료하려면 松節을 술에 넣고 달여 복용한다⁹⁰⁾고 하고 같은 내용이 「增補山林經濟」⁹¹⁾, 「醫方合編」⁹²⁾ 등에 보인다. 사상의학에서 사용된 송절과 「食療纂要」에서 사용된 송절의 목적이 서로 다르다.

(6) 저두강

「東醫壽世保元」에서는 ‘저두강은 열격과 음식을 내려 보내지 못하는 것과 인후가 막힌 것을 치료한다. 가는 저두강(細糠) 1량을 흰죽에 먹는다⁹³⁾고 하여 太陽人의 噎病反胃에 사용하고 있다. 「食療纂要」에서는 ‘噎病으로 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 용저두강(春杵頭糠) 반 홑과 밀가루 4량을 서로 반죽하여 수제비(餠飩)를 만들어 공복에 먹는다⁹⁴⁾고 하였다. 「食醫心鑑」⁹⁵⁾, 「醫方類聚」⁹⁶⁾ 등에 같은 문장이 나오고, 「普濟方」⁹⁷⁾에서는 春杵頭糠과 밀가루로 만든 餠飩를 만든 다음 된장국물에 삶아 먹는다고 하였다. 그리고 「東醫寶鑑」⁹⁸⁾에 의하면 卒噎로 음식을 아래로

78) 全循義 「食療纂要」 「脾胃」: “治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力. 鯽魚半斤 作膾 煎豉汁投之 着椒薑橘皮末 作膾 空心食之”

79) 葛洪 「肘後備急方」: “食醫心鑑 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力 膈突羹 鯽魚半斤 細切起作膾 沸豉汁熱投之 著胡椒 乾薑 蒔蘿 橘皮等末 空腹食之”

80) 咎殷 「食醫心鑑」: “治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力方. 鯽魚半斤(作膾) 右熟煎豉汁投之 著椒薑橘皮末 作膾 空心食之”

81) 朱樞 「普濟方」: “膈突美(出肘後方) 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力 用鯽魚半斤 細切起作膾 沸豉汁熱投之 著胡椒 乾薑 蒔蘿 橘皮 等末 空腹食之”

朱樞 「普濟方」: “鯽魚熟膾方(出聖惠方) 治脾胃冷氣 不能下食 虛弱無力 用鯽魚一斤 鮮者 治如食法 細切作膾 以羊肉汁 入椒乾薑一時羅葶麥橘皮 醬醋等 煮令熟 空心食之”

82) 「鄉藥集成方」: “食醫心鑑 膈突羹. 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力. 鯽魚半斤 細切起作膾 沸豉汁熱投之 著椒薑蒔蘿橘皮等末 空腹食之”

83) 「醫方類聚」: “治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力方(肘後方 壽域神方 膈突羹) 鯽魚半斤(作膾) 右熟煎豉汁投之 著椒薑(衛生易簡方 肘後方 神方 椒薑蒔蘿)橘皮末 作膾 空心食之”

84) 全循義 「食療纂要」 「諸痢」: “治卒下痢. 韭葉同鯽魚 鮮煮食之”

85) 朱樞 「普濟方」: “治卒下痢多驗方 用韭葉煮鯽魚 鮮食之”

86) 李時珍 「本草綱目」 「韭」: “葉煮鯽魚 鮮食 斷卒下痢 根入生髮膏用(弘景)”

87) 全循義 「食療纂要」 「咳嗽」: “治哮喘肺敗 夜間不睡 其聲如灘. 鯽魚一介 放尿中浸 次日早 以薄醋煮熟 食 忌婦人尿”

88) 「醫方合編」: “哮喘肺敗 夜不睡 其聲如灘. 鯽魚一介 放尿中浸 次日早 以薄醋煮熟 食之 但忌婦人尿”

89) 李濟馬 「東醫壽世保元」: “松節 療脚軟弱”

90) 全循義 「食療纂要」 「墮墮損傷」: “治打撲有傷. 松節 酒煎服”

91) 柳重臨 「增補山林經濟」: “登高墜下 打撲傷損 以砂松節 入酒湯用”

92) 「醫方合編」: “打撲有傷 松節 酒煎服”

93) 李濟馬 「東醫壽世保元」: “李梴曰 杵頭糠 主噎 食不下 咽喉塞 細糠 一兩 白粥清調服”

94) 全循義 「食療纂要」 「五噎」: “治噎病不下食. 春杵頭糠 半合 麩四兩 相和 搜作餠飩 空心食之”

95) 咎殷 「食醫心鑑」: “治噎病不下食方. 春杵頭糠(半合) 麩(四兩) 右相和 搜作餠飩 空心食之”

96) 「醫方類聚」: “治噎病不下食方 春杵頭糠(半合) 麩(四兩) 右相和 搜作餠飩 空心食之. ○聖惠方 右相和 搜作餠飩 於豉汁中煮食之. (神巧萬全方同)”

97) 朱樞 「普濟方」: “治噎病 不下食方 春杵頭細糠(半合) 白麵(四兩) 右相和 浴作餠飩 於豉中 煮食之”

내려 보내지 못하는 것을 다스리고 反胃를 다스린다고 하였다. 『食療纂要』의 저두강의 사용이 사상 의학의 쓰임과 일치하고 있어 당시 太陽人의 反胃 증상에 저두강을 사용했던 것으로 보인다.

(7) 순채

『東醫壽世保元』에 ‘순채와 붕어로 국을 만들어 먹는다. 반위와 음식을 내려보지 못하는 것을 다스리고 구역을 그치게 한다.’⁹⁹⁾고 太陽人의 噎病反胃에 사용한다고 하였다.

『食療纂要』에서는 ‘脾胃의 氣가 약하여 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 어떻게 뜨고 수척하여 힘이 없는 것을 치료하려면 순채 붕어 4량씩을 준비한 후 붕어를 종이로 싸서 통째로 구워 익힌 다음 뼈를 제거하고 갈아낸다. 橘皮, 소금, 산초, 생강 등을 순채국을 끓이는 방법과 같이 하고 익으려 할 때 고기를 넣고 간을 맞추어 공복에 먹는다.’¹⁰⁰⁾ 같은 내용이 『食醫心鑑』¹⁰¹⁾, 『鄉藥集成方』¹⁰²⁾, 『醫方類聚』¹⁰³⁾ 등에 보이는데, 『普濟方』의 鯽魚羹方¹⁰⁴⁾에서는 순채와 붕어에 橘皮 생강 과를 넣고 국을 끓인다고 하였으며, 『普濟方』의 專藥方¹⁰⁵⁾에서는 순채와 붕어에 진피 생강 총백 羊骨로 국을 끓인다고 하여 요리법에 약간의 차이를 보인다. 그리고 『遵生八牋』¹⁰⁶⁾, 『佩文齋廣羣芳譜』¹⁰⁷⁾ 등에서는 순채와 붕

어로 국을 끓여 4월에 먹으면 胃를 열어 소화도 도와주게 된다고 하였다. 따라서 『食療纂要』에서의 순채의 효능이 후세에 이르러 사상의학에 응용되고 있음을 확인할 수 있다.

한편 『食療纂要』에 ‘胃를 열어주고 기운을 복돋아 주려면 조기[石首魚]와 순채로 국을 만들어 먹는다. 굴비로 먹으면 宿食을 소화시킨다.’¹⁰⁸⁾고 하였으며, 같은 내용이 『普濟方』¹⁰⁹⁾, 『本草綱目』¹¹⁰⁾, 『東醫寶鑑』¹¹¹⁾ 등에 보인다. 여기에 나오는 조기와 순채를 같이 요리하였을 때의 상관관계는 좀더 연구할 분야이다.

Ⅲ. 결 론

우리나라 최고의 식이요법서라 할 수 있는 『食療纂要』(1460)에 언급된 태양인 식품을 통하여 다음과 같은 결론을 도출할 수 있다.

(1) 『海東文獻總錄』에는 『食療纂要』를 소개하면서 ‘一葉’이라고 하였으나 이는 ‘五菜’를 잘못 인용한 것이다.

(2) 『食療纂要』 서문에 『食醫心鑑』, 『食療本草』, 『補闕食療』, 『大和本草』 등을 참고하였다고 하였으나, 사실상 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등을 참고한 것이다. 全循義가 언급한 의서가 이미 『鄉藥集成方』, 『醫方類聚』 등에 인용되었기 때문이다.

(3) 『食療纂要』에서 언급된 감, 모과, 오가피, 붕어, 저두강, 순채 등의 효능이 『東醫壽世保元』, 『東武遺稿』 등에서 그대로 또는 부분적으로 인용되어 그 내용이 서로 일치하고 있음을 알 수 있다. 그러나 『食療纂要』에서는 귓감을 耳聾에 사용하고, 붕어를 천식에 사용하였으며, 송절의 경우에는 사용

98) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『春杵頭細糖』: “방하고애무든거 性平 主卒嗜食不下 亦主反胃 不下食 刮取舍之即差 亦是春掃義耳<本草>”

99) 李濟馬, 『東醫壽世保元』: “專和鯽魚 作羹食之 主反胃食不下止嘔.”

100) 全循義, 『食療纂要』, 『脾胃』: “治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力. 專藥 鯽魚 各四兩 魚以紙裹 炮令熟 去骨 研以橘皮鹽椒薑 依如專藥法 臨熟下魚 和 空心食之”

101) 魯殷, 『食醫心鑑』: “治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力 方. 專藥 鯽魚 (各四兩) 右魚以紙裹 炮令熟 去骨 研以橘皮鹽椒薑 依如專藥法 臨熟下魚 和 空心食之”

102) 『鄉藥集成方』: “食醫心鑑 治脾胃氣弱 飲食不下 黃瘦無力. 專藥 鯽魚 各四兩 ○右以紙裹魚 炮令熟 去骨 研以橘皮鹽椒薑 依如專藥法 臨熟下魚 和 空心食之”

103) 『醫方類聚』: “治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力 方. 專藥 鯽魚 (各四兩) 右魚以紙裹 炮令熟 去骨 研以橘皮鹽椒薑 依如專藥法 臨熟下魚 和 空心食之. ○衛生簡方 治胃氣弱 不下食者 用專藥合鮓魚爲羹 食之至效”

104) 朱橚, 『普濟方』: “鯽魚羹方(出聖濟總錄) 治脾胃氣弱 不下食 四肢無力 日漸羸瘦 專藥(四兩) 鯽魚(紙裹炮令熟 研四兩) 右入橘皮 生薑 葱白 煮羹 空腹食之”

105) 朱橚, 『普濟方』: “專藥方 治胃氣弱 不下食 四肢無力 漸羸瘦 專藥(四兩) 鯽魚(紙裹燒熟 去鱗切四兩) 陳橘皮(湯浸去白) 生薑(一兩) 葱白(十四莖) 羊骨(破一斤 熬汁去骨) 右先將五味 就羊骨汁中 作羹 空腹食之”

106) 高謙, 『遵生八牋』, 『夏四月事宜』: “內景經曰 是月 食專藥鯽魚作羹 開胃”

107) 劉瀛, 『佩文齋廣羣芳譜』, 『專』: “製用 內景經 云四月 食專藥鯽魚羹 開胃”

108) 全循義, 『食療纂要』, 『脾胃』: “主開胃益氣. 石首魚和專 作羹食之 乾食消宿食”

109) 朱橚, 『普濟方』: “主開胃益氣 以石首魚和專菜(고정) 作羹 食之”

110) 李時珍, 『本草綱目』, 『石首魚』: “肉 氣味甘平無毒 主治合專菜作羹 開胃益氣(開寶)”

111) 許浚, 『東醫寶鑑』, 『石首魚』: “조기 性平味甘無毒 主食不消 腹脹 暴痢 和專作羹 開胃益氣 ○乾食之名爲齏(音想) 生東海<本草>”

한 목적이 서로 다르다.

(4) 식품으로서 질병을 치료하려는 목적으로 서술된 「食療纂要」에 四象人에 대한 직접적인 언급은 없지만 각 체질에 해당되는 임상사례가 기록되었고 이것이 후대에 이르러 일정부분 四象醫學에 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

IV. 참고문헌

1. 高濂. 遵生八牋. 文淵閣四庫全書. 여강출판사, 서울, 1988.
2. 金然. 海東文獻總錄. 서울대규장각복사본. 1637.
3. 盧和 著. 李杲 編. 食物本草. 上海中醫藥大學出版社.
4. 四醫經驗方. 韓國醫學大系 15卷. 驪江出版社, 서울, 1988.
5. 徐有榘. 林園經濟志. 保景文化社, 서울, 1983.
6. 孫思邈. 備急千金要方. 中國의학대계 3권. 여강출판사, 서울, 1988.
7. 孫一奎. 赤水元珠. 中國의학대계 34권. 여강출판사, 서울, 1988.
8. 良方金丹. 韓國醫學大系 31卷. 驪江出版社, 서울, 1988.
9. 王燾. 外臺秘要方. 中國의학대계 45권. 여강출판사, 서울, 1988.
10. 危亦林. 世醫得效方. 中國의학대계 14권. 여강출판사, 서울, 1988.
11. 柳重臨. 增補山林經濟. 農書 3-5권. 亞細亞文化社, 서울, 1981.
12. 劉灝. 佩文齋廣羣芳譜. 서울대규장각복사본. 1708.
13. 全循義 외. 醫方類聚. 한의학연구원. 1477.
14. 醫方合編. 한의학연구원복사본. 연대미상.
15. 李時珍. 本草綱目. 中國의학대계 40-42권. 여강출판사, 서울, 1988.
16. 李濟馬. 東武遺稿. 海東醫學社, 서울, 1999.
17. 李濟馬. 東醫壽世保元. 韓國醫學大系 42卷. 驪江出版社, 서울, 1988.
18. 咎殷. 食醫心鑑. 동방학회, 1924.
19. 朱橚. 普濟方. 中國의학대계 15-29권. 여강출판사, 서울, 1988.
20. 陳直. 壽親養老新書. 中國의학대계 6권. 여강출판사, 서울, 1988.
21. 崔世珍. 訓蒙字會. 서울대규장각복사본. 1527.
22. 何大任. 小兒衛生總微論方. 中國의학대계 9권. 여강출판사, 서울, 1988.
23. 鄉藥集成方. 韓國醫學大系 3-7卷. 驪江出版社, 서울, 1988.
24. 許浚. 東醫寶鑑. 韓國醫學大系 11-14卷. 驪江出版社, 서울, 1988.
25. 全循義. 김종덕 역. 食療纂要. 농촌진흥청, 수원, 2004.
26. 金榮鎮, 姜南希. 15세기 중기의 山家要錄과 食療纂要 - 食品을 中心으로 고서연구회 발표. 2004.
27. 辛承云. 새로 발견된 食療纂要에 대하여-2003년도 한국서지학회 추계학술세미나 발표요지. 아단문고, 안양, 2003.