

## 『食醫心鑑』에 담긴 식치의학 연구

오준호 · 구현희 · 백주현 · 안상우\*  
한국한의학연구원 문헌연구센터

### Research on Alimenterapy in “Sikui-simgam”

Junho Oh, Hyun Hee Ku, Juhyun Beak, Sangwoo Ahn\*

Center for Medical History and Literature, Korea Institution of Oriental Medicine

#### Abstract

“Sikui-simgam (『食醫心鑑』, Book for Alimenterapist)” written by Jameun, a doctor of Tang (唐) in the 9th century, propagated alimenterapy in Korea, China, and Japan for a long time. In this study, Sikui-simgam medical theories were studied and the medicinal ingredients and types of food therapy were analyzed to understand alimenterapy characteristics. “Sikui-simgam” is the first food therapy formulary diverged from herbal therapy forms. Various ingredients from “Sikui-simgam” show the food culture of the Tang age and report much about cooking and cultural history. Many prescriptions in the books are the origins of present-day food culture; thus, they are important clues to understand the present food culture. This book also describes actual prescriptions in detail. Various types of prescriptions with different ingredients are unique characteristics of food therapy and show the various possibilities for food therapy prescriptions. The food therapy prescriptions of “Sikui-simgam” were designed for medical specialists, as the book contains doses and incompatibilities for food therapy. Such food therapy prescriptions were used to treat diseases, so they were used with strict standards.

Key Words: alimenterapy, food therapy, Sikui-simgam, medical history

## 1. 서 론

인간의 삶에서 음식은 가장 기본적인 요소 가운데 하나이다. 음식과 건강에 대한 인간의 인식은 인류 초기부터 시작되었으리라 추정되며 농업의 발전과 정착생활을 통해 가속화 되었을 것이다. 食治에 대한 본격적 기록은 『周禮』에서 찾아볼 수 있다. 『周禮·天官』에는 “食醫는 왕의 여섯가지 밥, 여섯가지 음료, 여섯가지 요리, 백가지 맛, 백가지醬 등 산해진미의 맛과 음식의 차갑고 뜨거움을 맡았다.”라고 食醫의 역할에 대해 적고 있다(Chen 1998).

秦, 漢, 三國 시대의 食治는 『黃帝內經』, 『神農本草經』, 『傷寒雜病論』에 드러나 있다. 『黃帝內經』에는 “藥毒은 邪氣를 공격하고, 五穀은 (몸을) 기르며, 五肉은 돕고, 五果는 기르며, 五菜는 충실히 한다. 氣와 味가 합쳐져 그것을 복용하면 精을 보하고 氣를 더한다.”(山東中醫院 & 河北醫學院 撰編 1982)고 하여 藥, 穀, 肉, 果, 菜의 다른 쓰임에 대해 설명하였다. 張仲景이 저술한 『傷寒雜病論』에서도 「禽獸魚蟲禁忌并治」와 「果實菜穀禁忌并治」를 통해 음식의 마땅함을 얻으면 신체를 보익하지만 그렇지 않으면 해를 입어

질병이 생긴다고 설명하였다. 魏晉南北朝 시대 陶弘景이 지은 『神農本草經集注』에는 195종에 달하는 食治 관련 약재들이 소개되어 있다(曹 2001).

唐代에는 『千金要方』, 『食醫心鑑』, 『食療本草』에서 食治에 대한 논의를 구체화 하였다. 孫思邈(약581-682)은 『千金要方』(7세기 초) 권22에서 食治篇을 따로 두어 食治에 대해 설명하였다. 그는 “의학을 하는 사람은 반드시 먼저 병의 원인을 밝게 알고 (환자가) 무엇을 범했는지를 알아 음식으로 그것을 치료해야 한다. 음식치료로 낫지 않은 뒤에야 藥을 복용시킨다.”고 하여 飲食 치료의 중요성을 강조하였다.

『食療本草』(8세기 초)는 唐代 만들어진 최초의 食治 전문 의서이다(曹 2001). 이 책은 孫思邈의 제자이기도 한 孟詵(621-713)이 약 114종의 本草를 가지고 최초의 책을 저술하고 후에 張鼎이 여기에 89을 보충하여 완성되었는데, 모두 227종의 本草를 3권에 나누어 적어 놓았다(謝 & 馬 1984).

『食醫心鑑』(9세기)은 唐代에 咎殷(9세기)이 저술한 서적이다. 이 책은 唐代 食治 의학의 면모와 음식문화를 동시에

\*Corresponding author: Sangwoo Ahn, Center for Medical History and Literature, Korea Institution of Oriental Medicine, 483 Expo-ro, Yoseong-gu, Daejeon, 305-811, Korea Tel: 82-42-868-9442 Fax: 82-42-863-9463 E-mail: answer@kiom.re.kr

보여주고 있을 뿐만 아니라 『醫方類聚』(15세기)에 수록되어 있어 조선의 식치의학에도 상당한 영향을 끼친 서적이다. 이 책은 元代 이미 실전되었다가 『醫方類聚』의 조문을 통해 복원되어 오늘날 전해지고 있다.

『食醫心鑑』은 조선의 식치의학과 매우 깊은 연관성을 가지고 있다. 그 모습이 『醫方類聚』을 통해 오늘날 전해지고 있을 뿐만 아니라 조선 최초의 식치 전문 의방서인 『食療纂要』 편찬에 사용되기도 하였다(김 2006). 『食療纂要』는 『醫方類聚』와 동시대 저작으로 『醫方類聚』 편찬에 참가했던 全循義가 저술한 식치 전문 의방서이기도 하다. 안상우가 『食醫心鑑』과 조선의 식치의학에 대한 연관성을 지적(안 2003)하기는 하였으나 『食醫心鑑』에 대한 연구는 아직 초보적인 상태이다. 이에 본 연구에서는 『食醫心鑑』에 실려 있는 의론들을 살펴보고, 식치방에 사용된 약재, 식치방의 제형을 분석하여 『食醫心鑑』에 담긴 식치의학의 특징을 살펴보았다.

## II. 본 론

본 연구에서는 “食治醫學”이라는 개념을 사용하였다. 이 용어는 食治를 전문적으로 연구하고 施治하는 의학의 분야를 총칭하기 위해 ‘食治’와 ‘醫學’을 합하여 본 연구에서 제안한 단어이다. 食治醫學은 넓은 의미에서 養生, 治療, 調理의 분야를 모두 포괄하며(Ahn 등 2008), 좁은 의미는 食治方 혹은 食療方을 이용하여 적극적으로 질병을 치료하는 식치의 治療 부분만을 가리킨다.

『食醫心鑑』을 저술한 咎殷은 9세기 唐代 활동했던 의가이다. 그는 成都(지금의 四川省) 사람으로 節度隨軍과 醫學博士를 지냈다고 전해진다(上海中醫學院中醫文獻研究所 1990). 『食醫心鑑』은 중국에서 元代 이후에 실전되었다(Shin 2008). 현재 『食醫心鑑』의 통행본은 한 권으로 이루어진 鉛印本 서적으로서 1924년 北京의 東方學會에서 간행한 것이다(朱 1994)(이하 동방학회본). 이 책은 1841년 일본의 丹波元堅이 『醫方類聚』에 인용된 『食醫心鑑』 211 수의 조문들을 모아 재편집하여 복원한 것이다. 이를 1854년 그의 제자 森約之가 다시 교정하여 소장하였다. 이후 1901년 중국인 羅振玉이 일본 도쿄를 여행하던 중 이를 구하여 1924년 北京의 東方學會에서 간행하였다.

『食醫心鑑』은 처음 중국에서 만들어졌으나 『醫方類聚』를 통해 복원될 수 있었다. 그러는 동안에 그 지식은 한국, 일본을 거쳐 다시 중국으로 되돌아가는 여정을 거치게 되었다. 『食醫心鑑』은 동아시아 식치지식이 한중일 각 국으로 유전될 수 있는 계기를 마련해 준 셈이다.

『食醫心鑑』에는 각종 식치 처방 211가지가 실려 있다. 각각의 병증에는 病因, 病機, 分類, 症狀 등이 적혀 있다. 또 각각의 식치 처방은 재료, 가공 방법, 복용 방법 등이 설명되어 있다. 『食醫心鑑』의 내용적인 특징을 고찰해 보고자

『食醫心鑑』에 설명된 병증의 내용을 개술한 다음 식치방을 재료, 제형, 금기로 나누어 살펴보고자 한다.

### 1. 『食醫心鑑』의 구성

책은 크게 14개의 항목으로 구성되어 있으며, 각각의 항목은 병증에 대한 의론과 치료를 위한 다수의 식치방으로 이루어져 있다. 의론은 병기, 증상, 분류, 치법 등을 포함하며 식치방은 餅方, 粥方, 茶方, 酒方 등 다양한 제형으로 이루어져 있다. 책의 14개 항목은 中風, 諸氣, 心腹冷痛, 脚氣, 脾胃氣弱, 噎病, 消渴, 水腫, 淋病, 小便數, 痢疾, 痔病, 妊娠產後, 小兒이다.

여기에 언급된 의론들을 요약해 보면 다음과 같다. 「論中風狀食治諸方」에서는 『靈樞』 「歲露論」에 실려 있는 八風에 관한 의론을 인용하여 風邪로 인해 질병이 생겨나는 과정을 설명하였다. 「論心腹冷痛食治諸方」에서는 風冷의 邪氣가 心臟을 침범하여 心痛이 생긴다고 전제하고, 통증의 정체가 正氣와 邪氣의 다툼이라고 보았다. 「論脚氣食治諸方」에서는 脚氣가 다른 병을 앓고 난 뒤에 風毒에 의해 생긴다고 보았다. 「論脾胃氣弱不多下食食治諸方」에서는 脾가 몸을 보양하고 살찌게 하는 장기라고 인식하고, 음식을 통해 虛를 보해야 한다고 설명하였다. 「論五種噎病食治諸方」에서는 음양이 조화롭지 못하여 三焦가 막혀서 津液이 잘 돌지 않아 噎病이 생긴다고 보았다. 噎病은 음식을 잘 넘기지 못하는 병으로 식치의 입장에서는 매우 중요한 문제이다.

「論消渴飲水過多小便無度食治諸方」에서는 消渴의 병인으로 술과 짜고 신 음식을 들고 있다. 특히 술에 대해서는 성질이 극히 熱하고 술에 취하면 제어 없이 술을 먹게 되어 매우 경계해야 한다고 설명하였다. 「論十水腫諸方」에서는 水腫이 모두 오장육부가 허해서 발생하는 것이라고 하여 水腫이 虛證을 근원으로 하고 있음을 강조하였다. 「論七種淋病食治諸方」에서는 淋病은 모두 腎臟이 虛하고 膀胱이 熱하여 생겨난다고 하였다. 이어 「小便數食治諸方」에서는 腎과 膀胱이 허약해서 津液을 조절할 수 없어 생긴다고 설명하였다. 「論五痢赤白腸滑食治諸方」에서는 腸胃가 허약하여 痢疾이 생겨난다고 설명하였다. 「論五種痔病下血食治諸方」에서는 痔疾의 원인에 대해서 風濕의 침입, 음식 과도, 房勞 등으로 氣血이 맥도를 벗어나 생긴다고 보았다.

「論婦人妊娠諸病及產後食治諸方」에서는 임신을 하면 몸이 무겁고 음식을 소화시키지 못하는데, 이 경우 치료를 음식을 먹고 조리를 잘 하면 소화 시키는 힘이 생겨 몸이 튼튼해 질 수 있다고 하였다. 출산에 대해서는 “아이를 낳는 이치는 참으로 위대한 것이다.”(夫產生之理, 吁, 可大歎)라고 이례적으로 감탄하였다. 「小兒諸病食治諸方」에서도 비교적 많은 식치방들을 다루고 있지만 의론이 생략되어 있다. 『의방유취』 편집자들이 다른 의서의 의론과의 유사점을 이유로 삭제한 것으로 보인다.

## 2. 식치 재료

식치방에 사용된 주요 재료들을 『東醫寶鑑』 「湯液編」의 분류에 따라 水部, 土部, 穀部, 人部, 禽部, 獸部, 魚部, 蟲部, 果菜部, 草木部, 金石部의 약재로 나누어 설명하고자 한다. 『東醫寶鑑』의 「湯液編」 구성이 일목요연하고 익숙하기 때문이다.

水部에서 가장 눈에 띄는 것은 漿水이다. 漿水는 좁쌀을 끓여 우려나온 맑은 옷물을 뜻한다. 갈증을 없애고 霍亂, 泄利를 치료하는 효과가 있다(東醫寶鑑 影印本 1986). 『食醫心鑑』에서는 주로 약재를 담가 두어[浸] 법제하는데 사용하거나 죽을 끓이는 물로 활용하였다. 中風, 嘔吐 등을 치료하는데 사용되었고 七淋과 소아 小便不通에 사용되어 水道를 소통시키는데 활용되었다. 土部에 해당되는 재료는 쓰이지 않았다. 먹는 음식이라는 특성상 흡과 관련된 재료는 배제된 것으로 보인다.

穀部에는 매우 다양한 재료들이 사용되었다. 豆의 종류로 大豆, 赤小豆, 靑小豆, 黑豆 등이, 米의 종류로 白粱米, 靑粱米, 白米, 紅米, 粳米, 糯米, 黍米, 細米 등이 사용되었다. 이 밖에 小麥, 粟米, 薏苡仁이 쓰이기도 했다. 곡식을 발효시킨 것으로 麪麴, 酒, 豉汁도 볼 수 있다. 곡식은 동아시아의 보편적인 주식으로서 식치방 재료에도 매우 다용되었다. 뒤에 살펴보겠지만 식치방의 제형 가운데 粥이 가장 많은 빈도로 사용되었다는 점도 이와 무관하지 않다.

여기서 흥미를 끄는 것은 紅米이다. 흥미는 사용 빈도로 보았을 때 책 전체에서 가장 중요한 재료 가운데 하나로서 모두 14개의 처방에 사용되었다. 이 가운데 9개는 安胎와 產後질환에 사용되었다. 출산 후에 血氣 고르지 못한데, 이를 치료하기 위해 紅米를 선택한 것으로 보인다. 흥미를 사용한 식치방들은 모두 紅米로 죽을 쑤어 먹는 것이다. 흥미가 가진 붉은 색이 함께 끓인 약들을 血分으로 이끈다고 생각한 것이다. 紅米는 『本草綱目』을 비롯한 전통 본초서에서 그 언급을 찾아보기 힘들다는 점에서 『食醫心鑑』만의 특징적인 재료라고 할 수 있다.

豉汁 역시 모두 25번 등장하는 중요한 재료이다. 豉汁은 약재 자체로 사용되기 보다는 탕을 끓이거나 죽을 끓이는데 사용되었다. 『食療本草』에는 唐代에 陝府의 豆汁이 유명했다고 적고 있다(謝 & 馬 1984).

『食醫心鑑』에는 人部 약재가 거의 사용되지 않았다. 출산후 어혈로 인한 血暈을 치료하기 위해 童子小便을 사용한 일례가 있을 뿐이다. 인부 약재가 거의 사용되지 않은 것은 음식에 일반적으로 인부 재료가 쓰이지 않기 때문으로 생각된다.

禽部의 주요 재료는 닭[鷄]이다. 닭은 색에 따라 약효를 나누어 사용하였던 것으로 보이는데, 검은 닭[烏鷄, 烏雌鷄]과 누런 닭[黃雌鷄]은 따로 구분하여 사용되었다. 이와 별도로 야생의 野鷄를 쓴 곳도 있다.

獸部에는 다양한 재료들이 사용되었다. 양[羊], 사슴[鹿],

소[牛], 나귀[驢], 돼지[豬] 등 인간과 친숙한 가축들이 대부분이다. 이들은 다양한 방법으로 사용되었다. 양이 경우 羊肉 뿐만 아니라 羊脂, 羊乳, 羊脊骨, 羊蹄雙骨中髓, 羊肺 등이 사용되었다. 특히 흰 색 양은 白羊頭肉, 白羊肉처럼 구분하여 사용되었다. 양만큼 다양한 부위가 재료로 사용된 것은 돼지[豬]가 있다. 돼지는 豬肝, 豬心, 豬腎, 豬脾처럼 주로 내장이 많이 활용되었고 豬肚, 豬蹄, 豬脊骨膂上肉 등 특수 부위가 사용되기도 하였다. 생소한 것으로 돼지의 젖[母豬乳汁]을 사용한 처방도 있다. 소의 경우 牛乳, 牛肉 등이 사용되었고 나귀의 경우 특이하게도 나귀의 머리[烏驢頭]와 가죽[烏驢皮]만 사용되었다. 사슴 역시 나귀와 비슷한 게 머리[鹿頭]와 발굽[鹿蹄]만 사용되었다. 같은 가축이라고 할지라도 사용되는 부위에 있어서는 각기 차이가 있었음을 알 수 있다.

이 가운데 물소[水牛]의 쓰임은 독특하다. 물소는 머리[水牛頭], 발굽[水牛蹄], 살코기[水牛肉], 가죽[水牛皮] 등이 사용되었는데 5개의 처방 모두 水氣로 인한 浮腫이나 小便不利에 사용되었다. 이는 “以類補類”의 의미로 해석된다(Ahn 등 2008).

동물과 관련된 약재로 阿膠, 野駝脂 등도 사용되었다. 이들은 온도가 낮으면 굳고 높으면 녹는 성질을 가지고 있어서 따뜻한 粥이나 데운 술에 後下하여 섞어 먹는 방법으로 사용되었다.

魚部의 약재로는 잉어[鯉魚], 붕어[鰮魚]가 주로 사용되었다. 임신 중에 유산의 증후가 있을 때 잉어에 총백을 넣어 삶아 먹는 鯉魚湯은 민간에서 행해지고 있는 방법의 시조격으로 보인다. 붕어는 7개의 처방에 사용되었는데 모두 脾胃 虛弱을 보익하기 위해 사용되었다. 蟲部의 약재로는 蠟, 蜜 등에 한정하여 사용되었다. 이들 역시 뜨거운 물에서 녹는 성질이 있기 때문에 뜨거운 술이나 탕에 後下 하여 녹여서 복용하였다.

果菜部에는 매우 많은 약재들이 사용되었다. 대표적인 것을 적어 보면 橘皮, 冬瓜, 冬麻子, 生栗子, 蕪荑, 杏仁, 馬齒菜, 藕汁, 紫蘇子, 牛膝, 生薑, 葱白 등이다. 橘皮, 蕪荑, 生薑, 葱白 등은 식치방의 주요 재료로 사용되기 보다는 양념을 위해 썰어 고명처럼 얹거나 가루로 만들어 뿌려 사용되었다. 비록 이들이 양념이라는 형태로 사용되었지만 한의 학적으로 충분한 약성을 발휘하는 약재들이기 때문에 식치방이 맛과 효과를 모두 노리고 만들어졌다는 사실을 알 수 있다.

草木部 역시 매우 많은 약재들이 사용되었다. 茯苓, 桂心, 淡竹瀝, 桑白皮, 生薯藥(薯蕷), 牛蒡根, 人蔘, 蒼耳葉, 車前葉, 荊芥, 薤白 등이 대표적이다. 桂心の 경우 일반 처방에서는 桂皮, 肉桂, 桂枝 등을 많이 사용하지만 『食醫心鑑』에서는 桂心을 많이 사용하였다. 桂心은 계피의 거칠고 단단한 겉껍질을 깎아 버리고 속의 매우면서 맛이 나는 부분을 취한 것(東醫寶鑑 影印本 1986)으로 다른 부위에 비해 부드

러우면서도 매운 맛이 두드러진다. 계심만을 사용한 것은 음식의 맛과 식감을 살리기 위한 것으로 풀이된다. 車前葉 역시 그러하다. 약재로는 씨앗인 車前子를 주로 사용하지만 식치 처방에서는 음식이라는 특성을 고려해 車前葉을 사용하였다.

金石部 약재로는 石膏, 赤石脂, 白石脂, 白石英, 磁石 등이 있다. 광물질 약재인 만큼 石膏 2회를 제외하고는 모두 1회만 등장하는 정도로 사용되었다. 그 사용에 있어서도 직접적으로 섭취하지 않고 간접적으로 약물의 氣를 취하는 방식을 사용하였다. 白石脂의 경우 敷貼하는 용도로 사용하였고, 白石英과 磁石은 술에 담가 두었다가 건져내고 술만 먹는 방법으로 활용되었다.

### 3. 식치 제형

식치방에는 餅方, 粥方, 茶方, 酒方 등이 있으며 粥方이 가장 많은 수를 차지한다. 이들을 정량적으로 분석하면 <Table 1>과 같다.

#### 1) 餅方

餅方은 전체 211개의 식치방 가운데 11개가 보인다. 『食醫心鑑』의 餅方은 餅 가운데에서도 索餅을 가리키는 용례로만 사용되었다. 餅은 곡물의 가루를 반죽하여 만든 음식의 총류로 주로 밀가루로 만든 음식을 포괄하는 단어이다. 이는 다시 蒸餅, 湯餅, 蠅餅, 髓餅, 金餅, 索餅 등의 종류가 있는데, 이는 요리의 형태를 본 따 이름 붙인 것이다(Xu 2003). 索餅은 밀가루로 반죽하여 길게 뽑아냈다는 의미로서 지금의 국수에 해당한다(Haung 2003).

『食醫心鑑』에 등장하는 索餅 처방은 성격에 따라 두 가

지로 나누어 볼 수 있다. 면을 뽑아 약재 끓인 물에 넣고 삶는 방법이 하나고 면을 뽑을 때 약재 달인 물로 반죽을 하는 것이 다른 하나이다.

[1-1] 모태를 보해주고 태루로 생긴 하혈과 가슴이 답답하고 입이 마르는 것을 치료하려면 <붉은닭면>을 처방한다. 붉은 닭 1마리 【보통 먹듯이 손질하여 고기국 만든 것】 밀가루 1근. 밀가루를 반죽하여 면을 뽑아 닭고기 고기국에 넣고 푹 끓여 먹는다(治養胎藏, 及胎漏下血, 心煩口乾, <丹鷄索餅>方. 丹雄鷄一隻 【治如食作臛】麪壹斤. 右溲麪作索餅, 熟煮和臛食之).

(가독의 편의성을 위해 처방 명칭을 “< >”으로 묶었다. 또 본문의 小字는 “【】”로 묶었다. 인용문 앞에 “[1-1]” 등은 설명의 편의를 위하여 연구자가 임의로 지정한 번호이다.)

위 처방은 餅方의 가장 간단한 형태이다. 밀가루로 索餅을 만든 뒤에 육수로 끓여 먹는 방식이다. 이는 오늘날 우리에게 익숙한 국수에 가장 가까운 형태이다.

[1-2] 일곱가지 임병으로 아랫배가 뭉치듯 아프며 소변이 시원스럽지 않는 것을 치료하려면 <유백피면>을 먹는다. 유백피 【2냥, 썰은 것】 밀가루 【4냥】. 물 1되에 유백피를 넣고 3대흡이 되게 달여 찌꺼기를 제거한 다음 밀가루와 반죽하여 면을 뽑아 두시죽에 넣고 끓여 빈속에 먹는다. 다시 파 달인 물 2냥을 마시면 아주 좋다(治七淋, 小腹結痛, 小便不暢, 宜喫<榆白皮索餅>方. 榆白皮 【二兩, 切】麪【四兩】. 右以水一升, 煎榆白皮汁三大合, 去滓, 溲麪作索餅, 於豉汁中熟煮, 空心食之, 更啜二兩薑蔥茶妙).

<Table 1> Result of qnaitative analysis of food therapy prescriptions in “Sikui-simgam”

항목	諸風	諸氣	心腹冷痛	脚氣	脾胃氣弱	五種病	消渴	十水腫	七種淋	小便數	五痢	五種痔	婦人妊娠	小兒諸病	총합계
餅方	1				3	2			1			1	3		11
粥方	4		5	4	1	1	2	1	7	1	5	3	12	15	61
茶方	2	1									1				4
酒方	9			2						1			5		17
羹方	1			2			2	3	4	4		2	3		21
臛方															
臛臛	1			1				1					1		4
湯方		1		2									1	1	5
丸方					1						2				3
餹餹						1					1				2
餹餹													1		1
釀猪					1										1
乳方					1		1							3	5
膾方					1						2	1	1		5
炆方	3			1									1		5
炙方					1					1	1	4		1	8
生用					1	1		1			1				4
미상	6		1	7	3	3	9	4	2		3		6	5	49
外用								1							4
총합계	27	2	6	19	13	8	14	11	14	7	16	12	33	29	211

위 처방은 약재를 달인 물로 밀가루를 반죽하는 방법이다. 이렇게 만들어진 索餅은 그 자체가 식치의 주요한 작용을 하게 된다.

[1-3] 비위의 기운이 약하여 많이 먹지 못하고 사지에 힘이 없어 날이 갈수록 살이 빠지는 것을 치료하는 처방. 밀가루를 반죽하여 면을 뽑아 양고기로 만든 고기국에 넣고 끓여서 빈속에 먹는다. 생강즙으로 밀가루를 반죽하면 더욱 좋다.(治脾胃氣弱, 不多下食, 四肢無力, 日漸消瘦方. 右搜麩作索餅, 以羊肉作臠, 熟煮, 空心食之, 以生薑汁搜麩, 更佳.).

위 기법은 생강즙으로 밀가루를 반죽하는 방법이 제시되어 있다. 이와 유사한 방법이 五噎 치료 식치방인 ‘羊肉索餅’에도 보이는데, 여기에는 굴피가루와 생강즙으로 반죽을 하라고 설명되어 있다. 이렇게 반죽을 할 때 생강즙을 사용하는 것은 밀가루가 비위에 주는 부담을 최소화하고 소화를 돕기 위한 것으로 보인다. 이런 기법은 오늘날 밀가루를 음식을 만들거나 식치 처방에 활용할 때 유용하게 응용해 볼 수 있다.

## 2) 粥方

粥方은 211개 식치방 가운데 61개를 차지하며 모든 제형 가운데 가장 큰 비중을 차지한다. 오늘날에도 병이 들면 죽을 먹는 경우가 많은데 소화에 대한 부담을 줄이고 영양 공급을 용이하게 하기 위한 것이다. 게다가 죽은 들어가는 재료에 따라 변형이 간편하고 다양한 맛을 만들어 낼 수 있다는 장점도 가지고 있다. 특히 『食醫心鑑』에서는 61개의 粥方 가운데 妊娠產後에 12개, 小兒에 15개가 있어 妊婦와 小兒에게 주요하게 사용되었다.

粥方の 주요 재료는 白米, 紅米, 薏苡仁, 粟米 등 비교적 다양하다. 粥方을 만드는 방법은 크게 세 가지로 볼 수 있다. 첫째는 약재의 즙을 취해 그 즙으로 죽을 끓이는 방법. 둘째는 죽을 끓이다가 약재를 넣는 방법. 셋째는 죽을 끓일 때 약재와 쌀을 함께 섞어 끓이는 방법이다. 각각 예를 통해 살펴보면 다음과 같다.

[2-1] 소아의 위장이 허랭하여 구토와 설사가 나고 놀라우는 것을 치료하려면 <인삼죽>을 처방한다. 인삼 복령 【각 3푼】 맥문동 【4푼, 심을 제거한 것】 홍미 【1홉】. 물 1되 반에 위의 3가지 약재를 넣고 7홉이 되게 달여 찌꺼기를 제거한 후 쌀을 넣고 죽을 쑤어 먹는다(治小兒腸胃虛冷, 嘔吐及痢, 驚啼, <人參粥>方. 人參 茯苓 【各三分】 麥門冬 【四分, 去心】 紅米 【一合】. 右以水一升半, 煎三味, 取汁七合, 去滓, 下米煮粥食之).

위 식치방은 인삼, 복령, 맥문동을 달인 물로 죽을 쑤는 방법을 사용하였다. 이 방법은 일반적인 湯劑法을 죽을 끓이는데 응용한 방법이라고 볼 수 있다. 湯劑가 가진 약성을

살리면서도 粥으로 섭취할 수 있어 오늘날 임상에서도 응용할 여지가 많다. 몸이 약하거나 소화력이 약한 환자가 탕약을 잘 복용하지 못한다면 탕약을 희석시켜 그 물로 죽을 쑤어 먹도록 유도하는 등의 방법이 그 예이다.

[2-2] 소아의 머리숱이 적고 추웠다가 열이 났다가 하며 누렇게 야위면서 힘이 없는 것을 치료하려면 <생지황죽>을 먹는다. 생지황즙 【1홉】 홍미 【1홉】. 홍미로 죽을 쑤어 익을 때 즙을 지황즙을 넣고 골고루 저어 먹는다(治小兒髮稀, 乍寒乍熱, 黃瘦無力, 宜喫<生地黃粥>方. 生地黃汁 【一合】 紅米 【一合】. 右煮作粥, 臨熟下地黃汁, 攪調和食之).

다음은 홍미로 죽을 끓이다가 익을 때 즙을 지황즙을 넣는 방법이다. 이 방법은 약재의 汁을 이용하거나 약재의 상태가 액상일 때 주로 활용된다. 이렇게 하면 약재의 즙을 오랜 시간 끓이지 않아 약재의 향을 유지할 수 있다. 이 방법은 탕제법의 後下와 개념적으로 유사한데, 오랜 시간 끓이면 약력이 떨어지는 약재들에 응용할 수 있다.

[2-3] 부종과 창만으로 소화가 되지 않고 가슴이 답답한 것을 치료하는 다른 처방. 자소자 【반 되, 찢고 갈아서 물로 걸러 낸 즙】 멍쌀 【2홉】. 위의 것들을 서로 섞어 죽을 쑤어 빈속에 먹는다(治浮腫脹滿, 不下食, 心悶 又方. 紫蘇子 【半升, 搗令碎, 以水濾之, 取汁】 粳米 【二合】. 右相和煮粥, 空心食之).

마지막으로 [2-3]과 같이 약재 자체를 죽으로 끓이는 방법이 있다. 이 방법은 곡식류나 종자류 약재에 주로 활용되었는데, 쌀과 함께 죽으로 끓일 수 있어야 하기 때문이다.

## 3) 茶方

茶方은 전체 211개 식치방 가운데 4개를 차지하여 수적으로는 적은 편이다. 하지만 차가 기호식품으로 널리 각광을 받고 있는 오늘날에는 매우 활용도가 높은 처방들이다. 茶方을 이해하기 위해서는 『食醫心鑑』의 차법과 오늘날의 차법이 다르다는 사실을 전제해야 한다. 오늘날에는 먼저 물을 끓인 뒤에 뜨거운 물에 차를 넣고 우려내는 방식으로 차를 마시지만, 당시에는 물에 차를 넣고 끓여서 우려내는 방식이었다(Kim 2010).

『食醫心鑑』에서 茶와 湯은 유사한 의미로 사용되었다. 湯方에서 살펴보겠지만, 湯方을 茶처럼 끓여 먹으라고 적은 곳도 있기 때문이다. 茶方과 湯方을 의학적 관점에서 구별한다면 사용된 약재의 종류, 용량 및 끓이는 시간에 있다. 茶方の 약재는 주로 방향성 약재로서 行氣 혹은 疏氣를 목적으로 한다. 또 茶方은 약재를 적게 넣어 담백한 맛을 살렸고 향을 살리기 위해 끓이는 시간을 짧게 하였다.

[3-1] 피부에 풍사(風邪)가 들어 가려운 것을 치료하고 눈

을 밝게 하려면 <지각차>를 마신다. 지각 1냥을 가루 낸다. 물 1되에 지각가루를 차를 타듯 조금 넣고 달여 마신다(皮膚風痒, 明目, <枳殼>方 枳殼一兩爲末, 水一升入, 末小許如茶, 煎服之).

[3-1] 처방에서 “차를 타듯 조금 넣고 달여 마신다.”라고 한 설명으로부터 이러한 茶方의 특성을 알 수 있다. 枳殼은 行氣의 효능이 강한 방향성 약재이다.

[3-2] 적백리와 열독리를 치료하는 처방. 좋은 차를 진하게 달여서 3사발을 마신다(治赤白痢及熱毒痢方, 右好茶濃煎, 服三碗).

[3-2]의 痢疾 치료법과 같이 차잎 자체를 약재로 사용한 예도 볼 수 있다. 이 경우 진하게 달인다고 설명하였는데, 약의 효능을 강화하기 위하여 기호로 마실 때에 비해 진하게 타 복용하라는 지시로 생각된다.

#### 4) 酒方

酒方은 전체 211개 처방 가운데 17개를 차지한다. 술에는 그 자체에도 약성을 가지고 있다. 오늘날 즐겨 마시는 소주의 기원에 대해서는 여러 가지 설이 있지만, 우리나라에는 고려 때 전래되었다(Koh 2009). 전래 초기에는 약용으로 썼기 때문에 이유 없이 마시지 않았다(김 1985). 『東醫寶鑑』에는 “술은 오곡의 진액이고 쌀누룩의 정수이다. 사람을 이롭게도 하지만 상하게도 한다. 왜냐하면 술은 열이 많고 매우 독하기 때문이다. 몹시 추울 때 바닷물은 얼지만 술이 얼지 않는 것은 열이 있기 때문이다. 술이 사람의 본성을 변화하게 하여 어지럽히는 것은 독이 있기 때문이다. 風寒을 쫓거나 혈액을 잘 통하게 하거나, 邪氣를 없애거나 약의 기세를 이끄는 것은 술보다 나은 게 없다. 그러나 술을 취하도록 마셔 한 말이나 되는 술동이를 비우면 독기가 심장을 공격하고 腸을 뚫어 옆구리가 썩으며, 정신이 혼미하고 착란되며, 눈이 보이지 않게 된다. 이는 생명의 근본을 잃은 것이다.”(酒者, 五穀之津液, 米麴之華英, 雖能益人, 亦能損人. 何者, 酒有大熱大毒. 大寒凝海, 惟酒不冰, 是其熱也. 飲之, 昏亂易人本性, 是其毒也. 若辟風寒, 宣血脈, 消邪氣, 引藥勢, 無過於酒也. 若醉飲過度, 盆傾斗量, 毒氣攻心, 穿腸腐脇, 神昏錯謬, 目不見物, 此則喪生之本也)라고 하여 전통의 학에서 술에 대한 인식을 명료하게 설명하였다.

『食醫心鑑』에서는 술을 식치방에 다양하게 활용하고 있다. 첫째, 浸酒의 방법. 둘째, 약재를 타 먹는 방법. 셋째, 酒煎을 이용한 방법. 넷째, 약재 자체로 술을 빚는 방법이 그것이다.

[4-1] 오래된 풍습비증으로 힘줄이 당기고 무릎이 아프며 위의 기운이 멎었을 때 기운을 복돋고 열독을 그치게 하여 검은 사마귀와 얼굴의 기미를 제거하고 피부가 윤이 나게 하려면 <우슬침주>를 마신다. 우슬근 【2근, 찢어서 썰

은 것】콩 【1되】 생지황 【썰은 것, 2되】. 술 1말 5되에 먼저 콩을 볶아 익혀 담그고 위의 약재를 넣어 2-3일을 두었다가 주량에 따라 마신다. 소고기를 피한다(治久風濕痺, 筋攣膝痛, 胃氣結積, 益氣止毒熱, 去黑誌面黚, 皮膚光潤, <牛膝浸酒>方. 牛膝根 【二斤, 洗切】 豆 【一升】 生地黃 【切, 二升】. 右以酒一斗五升浸, 先炒豆令熟, 投諸藥酒中, 經三兩宿, 隨性飲之. 忌牛肉).

위의 방법은 浸酒의 방법으로 약재를 술에 2-3일 넣어 두었다가 약재가 우려나온 술을 먹는 것이다. 이 방법은 가장 일반적인 방법으로 수적으로도 가장 많다. 이런 처방들은 술 자체의 약성이 작용하기도 하지만 물보다 술에서 더 잘 우려나오는 약재들인 경우가 많다. 牛膝의 경우에도 술에 씻어서 쓰는 것이 일반적이네(東醫寶鑑 影印本 1986), 약효가 술에 더 잘 우려나오기 때문이다.

[4-2] 풍습비증이 완고해져 생긴 다섯 가지 완증(緩證)과 여섯 가지 급증(急證)을 치료하려면 <야타지주>를 마신다. 들낙타기름 【1되】. 위의 것을 줄여서 걸러 낸 다음 매일 따뜻한 술 1잔에 들낙타기름 반 냙을 섞어 빈속에 마신다(治風濕痺頑, 五緩六急, <野駝脂酒>方. 野駝脂 【一升】. 右鍊濾, 每日空心煖酒一盞, 入野駝脂半兩許, 和服之).

위의 방법은 약재를 술에 타먹는 방법이다. 이 방법은 약재가 술에 녹는 성질을 이용한 것으로 이를 돕기 위해 술은 따뜻한 것을 사용하고 약재는 술에 잘 녹거나 온도가 높아지면 액화되는 것들을 이용하였다. 위 식치방에서는 들낙타기름을 따뜻한 술에 녹여 먹었다.

[4-3] 두풍으로 입과 눈이 실룩거리고 다리와 무릎이 마비되어 힘이 없으며 소변이 잦은 것을 치료하려면 <산약주>를 마신다. 생산약 【반 근, 껍질을 벗긴 것】 술 【3되】. 술 1되를 달여 처음 끓어오르면 산약을 넣고 술을 조금씩 넣다가 산약이 익으면 연유, 꿀, 파, 호초, 소금을 넣고 빈속에 마신다(治頭風, 口動眼瞶, 脚膝頑痺無力, 小便數, <薯蕷酒>方. 生薯蕷 【半斤, 去皮】 酒 【三升】. 右以酒一升, 煎一沸, 旋下薯蕷, 旋旋添酒, 薯蕷熟, 入酥 蜜 葱 椒 鹽, 空心服之).

위의 방법은 약재를 끓일 때 물 대신 술을 사용하는 방법이다. 이러한 방법은 일반 처방에서도 찾아볼 수 있는데, 물과 술을 반씩 섞어 사용하는 酒水半煎의 형태가 대표적이다. 술을 끓이게 되면 술의 알코올 성분은 증발되어 약해지는데, 이러한 방법은 술의 약력을 약화시키거나 술을 이용해 약재의 성미를 더 잘 우려나게 하기 위한 것으로 보인다.

[4-4] 대풍으로 수족을 펴고 구부리지 못하고 온 몸이 떨리는 것을 치료하려면 <노두주>를 마신다. 검은나귀머리 【1개】. 불에 그슬린 후 씻고 보통 방법대로 푹 삶아서 누룩을 넣고 보통 술 빚는 방법대로 하여 익기를 기다렸다

가 주량대로 마신다(治大風, 手足攤緩, 一身動搖, <驢頭酒>方. 烏驢頭【一枚】. 右燻洗, 如法煮熟, 和汁浸麴, 如常家醞酒法, 候熟, 任性飲之).

특이한 방법으로는 약재 자체를 원료로 술을 빚는 방법이 있다. 검은 나귀의 머리를 법제한 후에 이를 발효시켜 술을 빚어 만드는 노두주가 그 예이다. 곡식은 술을 담그는데 두루 사용되기도 하는데, [4-4]의 경우에는 동물성 약재를 술의 재료로 삼은 것이 특이하다.

#### 5) 羹方, 臠方

羹方과 臠方은 전체 211개 식치방 가운데 21개를 차지한다. 羹方の 羹은 지금에 와서는 ‘湯’의 개념으로 사용되고 있지만, 고대에는汁을 가지고 있는 고기라는 의미로 현대 중국의 ‘紅燒肉’에 가까운 요리이다(Haung 2003). 『食醫心鑑』이 唐代의 저술이라는 점을 감안하여 여기에서도 ‘국’이라기보다는 양념으로 맛을 낸 수육 정도의 의미에 가까울 것으로 보인다. 臠方 역시 羹方과 유사한 개념인데, 『康熙字典』에는 “有菜曰羹, 無菜曰臠”이라고 구분한 것이 보인다. 하지만 『食醫心鑑』에서는 羹과 臠의 차이점을 명확하게 구분하기 힘들다.

풍한습의 사기(邪氣)로 인해 생긴 다섯 가지 완증(緩證)과 여섯 가지 급증(急證)의 비증(痺證)으로 뼈 속이 아픈 것을 치료하려면 <암오골계수육>을 먹는다. 오골계암컷【1마리】. 보통 방법대로 손질하여 삶아 푹 익힌 다음 잘게 찢어 두시즙, 파, 생강, 호초, 간장을 넣고 수육을 만들어 먹는다(治風寒濕痺, 五緩六急, 骨中疼痛, 宜食<烏雌鷄羹>方. 烏雌鷄【一隻】. 右治如法, 煮令極熟, 細擘, 以豉汁葱薑椒醬, 作羹食之).

羹方, 臠方の 처방들은 비교적 간단한 편인데, 고기를 손질하여 양념을 넣고 수육으로 만드는 것이다. 이 경우 약재의 특성에 따라 혹은 음식의 맛을 내기 위하여 파, 생강, 호초 등을 조미료 형태로 넣는 것이 특징이다.

#### 6) 臠臠

臠臠은 전체 211개 식치방 가운데 4개를 차지한다. 臠은 사전적 의미로 肉類나 魚類에 양념을 넣고 함께 삶는 요리법을 의미하며, 臠은 단순히 삶는다는 의미이다. 그 차이가 명확하게 구분되지 않아 『食醫心鑑』본문의 내용을 이해하는데 어느정도 한계가 있다. 다만 臠과 臠은 “臠臠”과 같이 한 단어로 사용된 용례가 많아 서로 유사한 의미의 단어라는 사실을 짐작케 한다.

[6-1] 중풍으로 심폐에 열이 있고 수족을 쓰지 못하는 것과 풍비로 마비되고 힘줄이 당기며 다섯 가지 완증(緩證)이 생기고 정신이 없으며 가슴이 답답해서 안절부절 못하는 것을 치료하려면 <삶은 곰고기>를 먹는다. 곰고기 1근

을 보통 방법대로 썰어 삶은 고기로 만들어 양념하여 빈속에 먹는다(治中風, 心肺熱, 手足不隨, 及風痺不仁, 筋急五緩, 恍惚煩躁, 宜喫<熊肉臠臠>方. 右以熊肉一斤, 如常法切臠臠, 調和空心食之).

[6-2] 각기와 풍비로 마비되고 이완이 되지 않거나 힘줄이 당기는 것을 치료하는 처방. 곰고기【반근】. 위의 것을 썰어서 삶은 고기로 만든 다음 호초, 생강, 파, 소금을 식성대로 넣고 빈속에 먹는다(治脚氣, 風痺不仁, 不緩筋急方. 熊肉【半斤】. 右切, 作臠臠, 著椒薑葱鹽, 任性空心食之).

위의 두 처방은 곰고기를 이용하여 中風 및 脚氣를 치료하는 방법을 설명하고 있다. 두 처방은 세부적으로는 차이가 있지만 전체적으로는 대동소이한 식치방이다. 『食醫心鑑』에서 중풍과 각기 치료에 유사한 식치방이 거듭 등장하는 것은 당시에 風痺, 筋骨不仁 등의 치료에 곰고기를 잘 사용하고 있었던 것으로 보인다(謝 & 馬 1984).

#### 7) 湯方, 丸方

湯方은 전체 211개 식치방 가운데 5개를 차지하고 丸方은 전체 211개 식치방 가운데 3개를 차지한다. 식치방의 성격상 비교적 적게 사용되었다.

[7-1] 가슴에 열이 뭉친 것을 치료하고 기운을 내리고 담을 녹이며 음식을 소화시키고 생목이 올라오는 것을 없애는 데에는 <귤피탕>을 처방한다. 귤피 1냥을 속 알맹이는 버리고 살짝 볶아 가루낸 다음 차 마시는 법과 같이 약간만 달여 마신다(治胸中伏熱, 下氣消痰化食, 去醋咽, <橘皮湯>方. 右以橘皮一兩, 去瓢微炒爲末, 如茶法, 薄煎啜之).

귤피탕으로 下氣消痰化食 시키는 이 처방은 唐代 식치방에 대한 중요한 사실을 시사해 준다. 앞서 茶 부분에서 살펴본 바와 같이 당시에 湯과 茶의 경계가 오늘날처럼 뚜렷하지 않았다는 사실이다. 이는 “茶 마시는 법과 같이”라는 부분을 통해 알 수 있다. 『食醫心鑑』의 용례를 보면 茶가 湯으로부터 특수화되어 분화된 방법이라고 이해할 수 있다.

[7-2] 임신 시 상한으로 머리가 아픈 것을 치료하는 처방. 두시【3홉】충백【한 줌】생강【1냥】석고【반냥, 달근 것】. 물 1되에 두시 등 위의 4가지 약재를 넣고 2-3번 끓인 후 찌꺼기를 버리고 단번에 마셔 땀을 내면 좋다(治妊娠傷寒頭痛方. 豉【三合】葱白【一握】生薑【一兩】石膏【半兩, 煨】. 右以水一升, 煎豉等四味三兩沸, 去滓, 頓服之, 得汗佳).

식치방 중에는 湯이라고 명시되지 않은 것들도 있다. 위의 처방이 그러한 예로 이 처방은 기성 傷寒論 처방과 닮아 있다. 게다가 처방 구성이 桂枝, 麻黃 등을 사용하지 않고 있어 우리나라에서 즐겨 사용한 鄉藥으로 구성된 처방과 매

우 닭아 있다.

[7-3] 구토가 나서 탕을 마셔도 소화시키지 못하는 것을 치료하는 처방. 좁쌀 반 되를 찧어 가루내고 끓는 물로 반죽하여 벽오동씨만하게 환을 만들어 폭 삶아서 소금을 약간 찍어 먹는다(治嘔吐湯飲不下方. 粟米半升, 擣粉, 沸湯和丸如桐子大, 煮熟, 點少鹽食之).

한편, 식치방 가운데 丸方은 우리에게 익숙한 것과는 다소 차이가 있다. [7-3]의 식치방을 보면 구토와 소화불량으로 음식을 잘 못 먹는 사람을 배려한 식치방으로 좁쌀을 반죽해서 환약처럼 복용하는 방법이 있다. 흡사 동지팔죽에 들어가는 새알심을 연상시킨다.

#### 8) 기타

『食醫心鑑』에는 수적으로는 적지만 당시의 음식문화를 보여주는 제형들도 적지 않다. 이를 따로 정리해 보면 다음과 같다.

##### (1) 餠飩

餠飩 처방은 두 조문 등장한다. 飩는 餛의 誤記라는 설, 漢代에 餅을 의미하는 방언이었다는 설이 있다. 또 餠飩가 “不打”를 의미한다는 설과 고기 즙을 넣어 반죽하여 만든 밀가루 요리를 의미한다는 『濟民要術』의 설이 있다(Xu 2003). 또 한국에서는 ‘국수건지’, ‘수제비’로 諺解된 예가 있다(Shin 2008). 이 설들은 각기 다른 문헌에 근거한 것들로서 의견이 나뉘지만 분명한 것은 餠飩이 麵類 요리에 해당한다는 것이다.

餠飩가 “不打”를 의미한다는 설을 부연하면, 면류 요리가 초기에 두드려 만들어졌던 것과 달리 칼이 사용되면서 두드리지 않아도 된다는 의미로 사용되었다는 것이다(Xu 2003). 이렇게 본다면 지금의 칼국수 정도의 의미에 가까워 보인다.

[8-1] 목이 메는 병으로 소화가 되지 않는 것을 치료하는 처방. 절구공이 끝에 묻은 겨 【반 흡】 밀가루 【4냥】. 위의 것을 섞어서 반죽하여 칼국수를 만들어 빈속에 먹는다(治噎病, 不下食方. 春杵頭糠 【半合】 麪 【四兩】. 右相和, 漉作餠飩, 空心食之).

『食醫心鑑』에는 한 조문만 등장해 어떤 의미를 가지는지는 불분명하지만, 동물성 약재들이 들어가지 않은 점을 고려하여 “不打”의 설을 좇아 칼국수 정도로 해석하였다.

##### (2) 餛飩

餛飩은 『食醫心鑑』 전체에서 아래와 같이 하나의 처방이 보인다. 餛飩은 소[餡]를 가진 최초의 요리로 추정되며西域 일대에서 발원한 음식이 중원으로 들어와 餛飩이라고 불리우게 된 것으로 현대 중국의 餃자와 유사한 모양으로 추

정된다(Xu 2003). 『食醫心鑑』의 기록 역시 이와 일치하는데, 餛飩으로는 소를 만들고 밀가루 반죽으로는 피를 만들어 입힌 요리이다.

[8-2] 출산 후 이질로 허리와 배가 아픈 것을 치료하려면 <멧닭고기만두>를 처방한다. 멧닭 1마리를 보통 먹듯이 만두소를 만든 후 밀가루피로 싸서 만두를 빚어 삶아서 빈속에 먹는다(治產後, 痢, 腰腹肚痛, <野鷄肉餛飩>方. 右以野鷄一隻, 治如常, 作餡漉麪皮, 作餛飩煮熟, 空心食之).

위의 식치방은 복원할 수 있을 정도로 설명이 자세하다. 여기에서는 餛飩에 대응하는 우리말을 찾을 수 없어 만두로 번역하였다.

##### (3) 釀猪肚

『食醫心鑑』에 한 번 등장하는 釀猪肚는 지금의 순대와 유사한 음식으로 풀이된다. 다른 의서나 조리서 농서에서 釀猪肚의 용례를 찾아보기 힘들기 때문에 이 조문은 唐代 조리문화를 보여주는 중요한 자료이다. 다행스럽게도 조문 속에 식치방 조리법이 자세하게 나와 있다.

[8-3] 비위의 기운이 약하고 음식을 많이 먹지 못하는 것을 치료하려면 <돼지위순대>이 좋다. 돼지위 1개 【깨끗이 씻은 것】 인삼 곱피 【각 4푼】 찐 밥 【반 되】 돼지 지라 1개 【깨끗이 씻어 잘게 썰은 것】. 찐 밥에 인삼, 곱피, 돼지지라 등을 섞어서 돼지 위속에 넣고 꿰맨 다음 폭 삶아서 빈속에 먹는다. 소금과 장은 식성에 따른다(治脾胃氣弱, 不多下食, 宜釀猪肚)方. 猪肚一枚 【淨洗】 人參 橘皮 【各四分】 下饋飯 【半升】 猪脾一枚 【淨洗, 細切】. 右以飯拌人參 橘皮 脾等, 釀猪肚中, 縫綴訖, 蒸令極熟, 空腹食之, 鹽 醬多少任意

돼지위에 약재와 섞은 밥을 채워 넣고 꿰맨 뒤에 삶아 먹는데 이 방법은 오늘날 순대나 삼계탕의 제법과 유사하다.

##### (4) 乳, 乳汁

동물의 젖을 이용한 치법도 보인다. 양젖 1방, 소젖 1방, 어미 돼지 젖 1방, 수유부의 젖 2방 등 모두 5방이 수록되어 있다. 젖을 이용한 처방들은 젖을 따뜻하게 데워 그대로 먹거나, 약재들을 녹여 먹는 형태로 사용되었다.

[8-4] 헛구역질을 치료하는 처방. 양젖 1잔을 따뜻하게 데워 빈속에 먹는다(治乾嘔方. 羊乳一杯, 煖, 空心飲之).

[8-5] 허하고 마르는 것을 보하고 갈증을 그치게 하려면 우유를 마신다. 우유를 찬 것, 따뜻한 것 구별 없이 기호대로 마신다(治補虛羸, 止渴, <牛乳>方. 取牛乳不揀冷煖, 任性飲之).



양의 젖과 소의 젖을 이용한 위의 두 처방은 각각 乾嘔와 消渴을 치료하기 위해 사용되었다. 별다른 제법 없이 젖 자체를 이용하였다. 羊乳는 肺腎을 補하여 消渴, 虛勞, 卒心痛 등을 치료한다고 알려져 왔으나(謝 & 馬 1984) 『食醫心鑑』에서는 乾嘔 치료에 응용함으로써 처방 범위를 넓혔다. 牛乳는 갈증을 멎게하고 흉중의 열을 제거하는 효능이 있다(謝 & 馬 1984).

이 외에도 수유부의 젖을 이용한 처방 2수와 어미 돼지 젖을 이용한 처방 1수가 수록되어 있는데 모두 小兒 治法에 등장한다. 약을 복용시키기 곤란한 小兒에게 응용하기에 좋은 방법들이기 때문이다. 母豬乳汁의 경우 솜뭉치를 어미 돼지젖 3흡에 담갔다 아이가 그것을 빨게 하는 방법을 이용하였는데, 오늘날에는 인공 젖병 등을 이용하여 응용해 볼 수 있는 방법이다.

#### (5) 膾

膾는 『食醫心鑑』에 모두 5회 등장한다. 이 중 5회는 모두 붕어(鮪魚)를 재료로 한 것으로 脾胃虛冷, 久痢 등에 사용되었고 痔下血 치료에 가물치(鱧魚)가 한 예 사용되었다. 膾는 오늘날 우리가 알고 있는 회와는 차이가 있다. 膾는 이미 秦漢代에 등장하는 용어로 당시에는 고기를 가늘게 저며 서로 다른 부위끼리 섞어 먹는 방법이었다. 가늘게 저며 흘렸다가 색과 맛이 다른 부위를 다시 만나게 했기 때문에 ‘會’의 의미를 살려 글자가 이루어졌다(Haung 2003). 따라서 본래 이 글자 속에는 고기를 날로 먹는다는 의미가 포함되어 있지 않다.

[8-6] 출산 후 적백리로 배가 아프고 소화가 되지 않는 것을 치료하려면 <붕어회>를 처방한다. 붕어 【1근, 회친 것】 시라 굴피 무이 건강 호초 【각 1푼, 가루낸 것】. 붕어회를 뜨거운 두시즙에 오래 넣어 두었다가 위의 여러 약가루를 타서 먹는다(治產後, 赤白痢, 臍肚痛, 不下食, <鮪魚鱸>方. 鮪魚【一斤, 作鱸】 蒔蘿 橘皮 蕪荑 乾薑 胡椒【各一分, 作末】. 右以鱸, 投熱豉汁中, 良久, 下諸末, 調和食之).

위의 적백리 처방에서도 會의 古代 의미가 드러나 있다. 여기서 붕어를 회로 만든다는 것은 붕어의 살을 가늘게 저며 흘린 뒤에 서로 다른 부위들이 잘 섞이도록 이들을 모두 버무린다는 의미이다. 또 이를 뜨거운 두시즙에 넣는다는 것은 어느정도 익혀 먹었다는 것을 보여준다.

다른 처방들에는 위와 같이 뜨거운 두시즙에 넣어 먹거나 혹은 죽을 만들어 먹는 방법이 보이며, 마늘 양념을 해서 그냥 먹는 방법도 보인다. 이를 보면 당시에는 會를 익혀먹기도 하고 날로 먹기도 하였으며, 완성된 요리를 의미하기도 하고 식재료를 다듬는 방식을 뜻하는 경우도 있었던 것으로 보인다.

#### (6) 炆

炆는 『食醫心鑑』에 모두 5번 등장한다. 炆는 『康熙字典』에 불에 익히는 것[火熟]이라고 설명되어 있다. 불에 익히는 방법은 요리의 종류를 결정한다고 할 수 있을 만큼 다양하기 때문에 다소 모호한 설명이다. 『食醫心鑑』에서는 鹿蹄을 재료로한 炆鹿蹄方, 蒼耳嫩葉과 土蘇를 재료로한 炆蒼耳菜方, 牛蒡肥嫩葉과 土蘇를 재료로한 炆牛蒡菜方, 木槿花를 재료로한 炆木槿花方이 나온다. 이들 처방에서도 炆의 의미를 정확하게 이해하기에는 한계가 있다. 다만 “○○茶”, “○○粥”과는 달리 “炆○○”라는 처방명칭으로 보아 재료를 조리하는 방법을 강조한 단어라는 사실을 알 수 있다. 여기에서는 ‘찜’ 정도의 의미로 해석하였다.

[8-7] 중풍독으로 가슴이 답답하고 입이 마르며 수족을 쓰지 못하거나 피부에 열창이 생기는 것을 치료하려면 <우방잎>을 먹는다. 살오른 연한 우방잎 【1근】 토소 【반냥】. 우방잎을 잘게 썰고 달여 3-5번 끓여오르면 걸러내어 여러 가지 양념을 넣고 다시 끓여 토소를 짚어 먹는다(治中風毒, 心煩口乾, 手足不隨, 及皮膚熱瘡, 宜喫<炆牛蒡葉>方. 牛蒡肥嫩葉【一斤】 土蘇【半兩】. 右細切牛蒡葉, 煮三五沸, 漉出, 於五味汁中, 重炆, 點蘇食).

위 처방은 우방잎과 토소를 이용하여 중풍을 치료하는 炆牛蒡菜方이다. 炆와 관련해서는 “重炆”라고만 언급되어 있어 자세한 방법을 알 수가 없다. 식물성 약재의 특성상 여기에서는 삶는다, 찌다 정도의 의미로 생각된다.

#### (7) 炙

炙는 『食醫心鑑』에 모두 8번 등장한다. 炙는 글자의 모양처럼 주로 육류를 꼬치에 끼워 불 위에서 굽는 방법이다(Haung 2003). 炙는, “炙○○”와 같이 표시된 처방도 있고, “○○炙”과 같이 표시된 처방도 있는데, 문법상 전자는 가공 방법에 치중한 의미이며 후자는 요리의 형태를 나타낸 것으로 풀이된다.

[8-8] 하초가 허하여 소변이 잦은 것을 치료하려면 <누런 암탉꼬치>를 처방한다. 누런 암탉 1마리 【보통 먹듯이 손질한 것】. 위의 것을 푹 익도록 구워서 소금, 식초, 호초가루를 발라서 빈속에 먹는다(治下焦虛, 小便數, <炙黃雌雞>方. 黃雌雞壹隻【治如食】. 右炙令極熟, 刷鹽醋椒末, 空心食之).

위 처방은 누런 암탉을 꼬치에 끼워 불에 굽는 것으로 지금의 바비큐 정도의 의미로 생각된다.

지금까지 『食醫心鑑』에 수록된 식처방들을 제형에 따라 나누어 살펴보았다. 사용된 재료 못지 않게 제형 또한 다양하다는 사실을 알 수 있다. 대부분은 상세하게 설명되어 있어 현재 재현하여 사용하는데에도 무리가 없을 정도이다.

마지막으로 식치방 이외에 치법들도 몇 가지 수록되어 있어 소개하고자 하다. 크게 피부에 약재를 붙이는 방법과 환부를 약재에 담그는 방법 두 가지로 나누어 볼 수 있다. 전자는 총 3회, 후자는 1회 등장한다. 소아의 배꼽에서 고름이 나와 멈추지 않고 벌겍게 붓는 데에 백석지가루를 말려 배꼽에 붙이는 白石脂散이나 소아의 혀가 헐어서 하얗게 된 것에 양발굽뼈속의 골수를 호분과 함께 섞어 붙이는 것, 漆瘡을 치료하는데 부추잎을 갈아서 붙이는 치법 등이 약재를 붙이는 방법이다. 주로 小兒의 질병이나 피부질환에 사용되었다.

[8-9] 다리가 텅텅 붓다가 점차 배로 옮겨가는 것을 치료하는 처방. 물 5되에 흑두를 넣고 푹 삶은 후에 콩은 제거하고 적당히 식혀서 다리를 담근다(治脚腫滿, 轉上入腹方右以水五升, 煮黑豆令極熟, 去豆, 適寒溫以浸脚).

위의 처방은 脚氣가 생긴 다리를 검은 콩 삶은 물에 담그어 두는 치법이다. 검은 콩은 전통의학에서 解毒작용이 탁월한 약재로 인식되는데, 다리에 든 독기를 빼낸다는 의미를 담고 있다.

#### 4. 복용법 및 금기

『食醫心鑑』에는 처방에 따라 복용 방법과 금기등이 제시되어 있다. 동아시아 전통의학에서는 어떤 약을 먹는가에 못지 않게 어떻게 먹을 것인가, 무엇을 피할 것인가를 통해 병을 빨리 치료하고 전변과 재발을 막고자 하였다.

##### 1) 복용법

###### (1) 갈증이 날 때 복용법

갈증이 날 때 복용하는 방법은 몇 가지 특성을 가지고 있다. 우선 주치증이 消渴에 집중되어 있다. 소갈의 주요 증상이 자주 입이 마르고 갈증이 나는 것이기 때문에, 소갈의 증상이 발현 되었을 때 약을 복용하라는 의미가 된다. 다른 하나의 특징은 마실 수 있는 탕재 위주라는 점이다. 갈증이 날 때 복용하기 때문에 마셔서 갈증을 해소할 수 있는 약재가 주류를 이룬다.

[9-1] 소갈로 입이 쓰고 혀가 마르며 뼈마디에 열이 나는 것을 치료하는 처방. 구기근 상백피 【썰은 것, 1되】 생맥문동 【1되, 심을 제거한 것】 소맥 【1되】. 위의 약재를 물 1말에 넣고 5되가 되게 달여 찌꺼기를 버리고 갈증이 나면 마신다(治消渴口苦舌乾, 骨節煩熱方. 枸杞根 桑白皮 【切, 一升】 生麥門冬 【壹升, 去心】 小麥 【壹升】. 右以水壹斗, 煮取五升, 去滓, 渴即飲之).

위의 처방은 消渴에 구기근, 상백피, 맥문동, 소맥 등 潤燥시키는 약재들을 탕재로 만들어 갈증이 날 때 마시는 방법이다. 이것은 藥性이 극렬하지 않고 맛도 크게 치우치지 않으면서도 좋은 효과를 기대할 수 있는 처방이기 때문에 오

늘날 만성질환 환자들에게 적극적으로 활용 가능하다.

##### (2) 식혀서 복용법

한의학의 탕제는 불로 가열하여 우려내기 때문에 주로 따뜻하게 복용하는 것이 일반적이다. 이렇게 약을 따뜻하게 복용하는 것은 약의 약성을 증가시키는 효과 이외에 약의 물리적 성질을 이용하여 소화를 도와 약재의 흡수를 용이하게 하기 위한 것이다(千金要方 新活字本 1996). 다만 약성이 極熱 경우에 차갑게 복용하는 경향이 있다.

『食醫心鑑』의 식치방은 특별한 언급이 없는 경우 음식의 성질에 따라 복용하는 것으로 보인다. 粥이나 茶, 湯 등 대부분의 요리들은 불로 조리하는 만큼 현재의 식습관으로 미루어 뜨겁게 복용하는 것이 일반적인 방법이었을 것으로 추정된다. 그러나 몇몇 처방들에 있어서는 식혀서 복용하라는 지시가 붙어있다.

[9-2] 각기와 부종, 심복이 창만하고 대소변이 통하지 않는 것을 치료하는 다른 처방. 물소의 머리와 발굽 【보통 먹듯이 손질한 것】. 위의 것을 무르게 푹 삶은 후 식혀 먹는다(治脚氣浮腫, 心腹脹滿, 大小便不通方 又方. 水牛頭蹄 【治如食】. 右蒸熟爛, 停冷食之).

위의 처방은 대소변이 통하지 않을 때 물소를 약재로 사용한 식치방이다. 앞서 살펴본 바와 같이 물소는 대소변 특히 소변을 소통시켜 부종을 가라앉히는 용도로 많이 사용되었다. 호랑이고기[虎肉], 누런암탉[黃雌鷄] 등에서도 식혀서[停冷] 복용한 사례가 있다.

##### (3) 술에 타서 복용법

앞서 酒方에서 살펴본 바와 같이 술에 타 먹는 방법이 사용된 경우도 있다. 술에 타 먹는 처방들은 묽은 엷처럼 되게 달이는[煎如稀餈] 것이 특징적이다.

[9-3] 비위의 기운이 약하여 먹을 수 없고 누렇게 야위며 힘이 없는 것을 치료하는 처방. 생강즙 【4홉】 생지황즙 【1되】 꿀 【2홉】. 위의 것을 약한 불에 묽은 엷처럼 되게 달여서 빈속에 한 술씩 따뜻한 술에 타먹는다(治脾胃氣弱, 不能食, 黃瘦無力方. 生薑汁 【四合】 生地黃汁 【一升】 蜜 【二合】. 右微火煎令如稀餈, 空心服一匙, 煖酒下之).

위 처방은 비위의 기운이 약할 때에 생지황즙과 꿀을 달여 엷처럼 걸죽하게 만든 뒤에 복용할 때 술을 따뜻하게 데워 타 먹는 방법이다. 이런 방식은 최근 사용되고 있는 액기스 제제 형태의 음료나 약재들을 연상시킨다.

##### (4) 공복에 복용법, 아침에 복용법

공복에 복용하는 것과 아침에 복용하는 것은 속이 빈 상태, 음식을 먹기 전 상태라는 공통점이 있다. 다만 아침[早]

에 복용하는 것은 陽氣가 升發하는 시간적인 특수성을 가지고 있다. 일반적으로 동아시아 전통의학에서 아침 혹은 공복에 약을 복용하는 것은 下焦에 작용하도록 하기 위한 것이며, 특히 아침에 약을 복용하는 것은 下法을 위한 경우가 많다(千金要方 新活字本 1996).

[9-4] 수기로 인한 부종으로 배가 창만하고 소변이 잘 나오지 않는 것을 치료하는 처방. 물소발굽 1개【보통 먹듯이 손질한 것】. 위의 것을 하룻밤 내내 푹 달여서 나온 즙으로 고기국을 끓이고 발굽을 썰어서 빈속에 먹는다(治水氣浮腫, 肚脹滿, 小便澁少方. 水牛蹄壹隻【治如食】. 右以隔夜煮令熟, 取汁作羹, 蹄切, 空心食之).

『食醫心鑑』에 공복에 먹는 방식이 비교적 빈번하게 나타난다. 일반적인 기준을 따라 下焦에 작용하거나 下法을 위한 약재에 사용되었다. 위 처방은 물소발굽을 조리하여 腹脹과 小便澁少를 치료하기 위한 것인데, 소변을 소통시키는 것을 주요 효능으로 하고 있다. 따라서 이 처방 역시 빈속에 복용하여 藥力을 下焦인 腎 膀胱에 작용시켜 通利小便의 下法을 용이하게 한 것이다.

[9-5] 풍을 맞아서 당기고 한 쪽만 마르는 경우는 혈기가 통하지 않는 것이니 치료하려면 <안비주>를 마신다. 기러기 기름 4냥을 졸여서 걸러 낸 다음 매일 아침 따뜻한 술 1잔에 기러기 기름 1술을 타서 마신다(治風擊, 拘急, 偏枯, 血氣不通利, <雁脂酒>方. 右以雁脂四兩, 鍊濾過, 每旦煖酒一盞, 以雁脂一匙, 和飲之).

『食醫心鑑』에는 아침에 복용하는 식치방으로 雁脂酒方 한 수가 등장한다. 이 처방은 下法에 사용된 것은 아니며 아침의 升發하는 기운을 빌리기 위한 것이다. 中風 偏枯證에 술에 기러기 기름을 타서 복용하여 經脈으로 약력을 쉽게 퍼뜨리고자 하였으며, 이를 위해 陽氣가 升發하는 아침 시간에 약을 복용한 것이다.

## 2) 금기

수적으로 많은 것은 아니지만 『食醫心鑑』에는 두 개의 금기가 들어 있다. 식치방에 금기가 있다는 사실은 이 처방들이 음식에 가깝기는 하지만 분명한 藥力을 가지고 있다는 인식을 반영한 것이다.

[9-6] 오래된 풍습비증으로 힘줄이 당기고 무릎이 아프며 위의 기운이 멎었을 때 기운을 복돋고 열독을 그치게 하여 검은 사마귀와 얼굴의 기미를 제거하고 피부가 윤이 나게 하려면 <우슬침주>를 마신다. 우슬근【2근, 찢어서 썰은 것】콩【1되】생지황【썰은 것, 2되】. 술 1말 5되에 먼저 콩을 볶아 익혀 담그고 위의 약재를 넣어 2-3일을 두었다가 주량에 따라 마신다. 소고기를 피한다(治久風濕痺, 筋攣膝痛, 胃氣結積, 益氣止毒熱, 去黑誌面黚, 皮

膚光潤, <牛膝浸酒>方. 牛膝根【二斤, 洗切】豆【一升】生地黃【切, 二升】. 右以酒一斗五升浸, 先炒豆令熟, 投諸藥酒中, 經三兩宿, 隨性飲之. 忌牛肉).

위 처방은 風濕痺證을 치료하기 위해 牛膝根, 豆, 生地黃을 술에 담궈다가, 술을 먹는 것으로 소고기[牛肉]를 금하라고 언급되어 있다. 이는 牛膝을 약으로 사용할 때에 소고기를 피하라는 금기에서 연유한 것이다(東醫寶鑑 影印本 1986). 뿐만 아니라 소는 농경사회에서 중요한 자원이었기 때문에 함부로 도살하는 것을 꺼려 왔다(謝 & 馬 1984). 소고기에 대한 금기는 이런 사회적인 측면도 살펴볼 필요가 있다.

[9-7] 풍독이 뼈마디에 있어 참을 수 없을 정도로 아픈 것을 치료하려면 <호경골침주>를 마신다. 호랑이 정강이 뼈【2근, 노랑게 구워 자른 것】우슬【2냥】작약【3냥】방풍【4냥】계피【1냥】. 위의 약재들을 모두 잘라서 명주로 만든 자루에 넣고 술 2말에 담가 2-3일이 지나서 주량에 따라 마신다. 소고기와 생파를 피한다(治風毒在骨節, 疼痛不可忍, <虎脛骨浸酒>方. 虎脛骨【二斤, 炙令黃, 剉】牛膝【二兩】芍藥【三兩】防風【四兩】桂【一兩】. 右並剉, 以生絹袋盛, 浸酒二斗, 經三兩宿, 隨性飲之. 忌牛肉生葱)

風毒으로 통증이 일어난 경우 호랑이 정강이뼈 등의 약재를 술에 넣었다가 그 술을 마시는 것으로 여기에서는 소고기[牛肉], 생파[生葱]를 피해야 한다고 되어 있다. 이는 계지가 들어간 처방에 생파를 먹는 것이 금기시 되어 왔기 때문이다(東醫寶鑑 影印本 1986).

## III. 결 론

唐代(9세기)에 활동했던 의가인 咎殷이 저술한 『食醫心鑑』은 병증을 나누어 門을 세우고 여기에 醫論과 食治方을 함께 기록하고 있어, 현재 그 실체를 확인할 수 있는 最古의 식치 전문 의방서이다. 이런 특징은 의학사 전반에 있어서도 매우 보기 드문 것이며, 唐代『千金要方 食治』, 『食療本草』 등이 본초서의 형태를 빌려 식치에 사용 가능한 약재에 효능과 응용예를 적어 놓은 것에 비해서도 형태적인 면 뿐만 아니라 내용적인 면에 있어서 진일보한 것이다.

그러나 『食醫心鑑』은 元代 이후에 중국에서 자취를 감추어 그 식치의학 성과를 후대에 전해주지 못하였다. 다행히 조선 초 『의방유취』 및 『식료찬요』 편찬 과정에서 다시 의학사의 전면에 등장하게 되었다. 따라서 『식의심감』은 唐代의 의학관과 식치법 및 음식문화를 동시에 알려주고 있는 특별한 자료이며, 시공을 뛰어 넘어 조선 초의 식치의학을 고증할 수 있는 귀중한 서적이다.

『食醫心鑑』의 다양한 재료와 제형들은 唐代 음식문화를

보여주고 있어 조리학, 문화사학적으로도 많은 정보들을 전해주고 있다. 뿐만 아니라 실제 식치방의 모습을 자세히 묘사하고 있어서 오늘날에도 충분히 복원이 가능하다. 『食醫心鑑』에는 水部, 土部, 穀部, 人部, 禽部, 獸部, 魚部, 蟲部, 果菜部, 草木部, 金石部 약재를 막라하는 다양한 재료들이 사용되었다. 특히 穀部, 禽獸部, 魚部 등의 식치재들은 일반 방서에서는 드물게 사용하는 것들로서 음식으로서의 식치방만이 가질 수 있는 특징이다. 또 제형에 있어서는 餅方, 粥方, 茶方, 酒方, 羹方, 臠方, 醃臠, 湯方, 丸方 등 다양한 형태를 추구하였다. 이는 음식이 갖는 형태의 다양성을 차용한 것으로 식치의 매우 큰 장점이라고 할 수 있다. 이 가운데 죽의 다양한 활용법, 국수의 제법 등은 오늘날에도 응용의 가치가 높다. 또 茶를 湯처럼 끓여서 먹었다는 사실이나 餛飩, 餛飩, 釀豬肚, 魚 등의 제형들은 오늘날 음식의 원형에 해당하는 것들로서 唐代 뿐만 아니라 오늘날의 음식 문화를 이해하는데 중요한 단초를 제공해 주고 있다.

『食醫心鑑』의 식치방들은 ‘食醫’가 사용하도록 고안된 것들로서 전문 의사의 영역임을 보여주고 있다. 이 책에는 병에 대한 醫論이 비교적 상세히 실려 있으며 식치방에 대한 복용법과 금기도 다양하게 부연되어 있기 때문이다. 이는 저자가 활동하던 당시 이들 식치방들이 질병 치료를 목적으로 약에 준하여 엄밀한 辨證을 거쳐 사용되었음을 시사하는 대목이다.

『食醫心鑑』은 오랜 역사 속에서 한국, 중국, 일본에 식치의학을 전파시키는 역할을 수행하였다. 이번 연구를 바탕으로 『식의심감』과 우리 식치의학과와의 관계를 조망하는 의사학적 연구 뿐만 아니라 식치방 복원이나 활용에 대한 연구가 계속되기를 희망한다.

#### ■ 참고문헌

- 김남미. 1985. 傳統술에 關한 小考. 家政學研究, 3:72  
 안상우. 2003. 고의서산책136 食醫心鑑. 민족의학신문 394호  
 김종덕. 2006. 食療纂要(全循義 원저, 1460). 에스민  
 許浚. 1986. 東醫寶鑑(影印本). 南山堂  
 山東中醫院, 河北醫學院 撰編. 1982. 黃帝內經素問校釋. 人民衛

- 生出版社  
 上海中醫學院中醫文獻研究所. 1990. 歷代中醫珍本集成(十九). 上海三聯書店  
 孫思邈. 1996. 千金要方(新活字本). 人民衛生出版社  
 曹瑛. 2001. 中醫食療發展史簡介. 中國民間療法, pp 46-47  
 朱大年. 1994. 歷代本草精華叢書(一)(谷殷 원저. 9세기). 上海中醫藥大學出版  
 謝海洲·馬繼興. 1984. 食療本草(孟詵 원저. 8세기). 人民衛生出版社. 158-170  
 Ahn Sangyoung, Lee Minho, Pyo Boyong, Ha Jeongyong, Ahn Sangwoo. 2008. Research on Alimentoherapy Definitions and Applied Theories. Korea Journal of Oriental Medicine, 14(2):27-33  
 HUANG Yu hong. 2003. On the Chinese Dietetic Culture Connotated in Explanation and Study of Principles of Composition of Character ?A Third Research for the Beling of Chinese Character Culture. Journal of Qin Zhou Teachers College, 18(2):51-57  
 Jongoh Kim. 2010. study of the medicinal tea of joseon. Graduate School of Kyunghee Univ. 12-13  
 Kyung Hee Koh. 2009. Alcohol Beverages and Food Culture in the Late Koryo Dynasty: Focused on Celadon inscribed with Poetry and Government Office Name in the 12th-14th Centuries. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 24(2):117-125  
 Liankai Chen. 1998. A Brief History of Alimen Totherapy in Chinese Culture. Journal of the Korean Society of Dietary Culture, 13(2):73-81  
 Seung Woon Shin. 2008. The Book of Dietary Treatment (食療纂要) from the Early years of the Joseon Dynasty. Korea Journal of Bibliography, 40:121-151  
 XU Shi. 2003. The Discussion of the Cake, Noodle, Dumpling Soup and So On. Journal of Nanyang Teachers College, 2(7):50-53

2010년 11월 1일 신규논문접수, 12월 3일 수정논문접수, 12월 9일 수정논문접수, 12월 13일 채택