

16세기 조선 의서 『이석간경험방』에 나타난 전통지식 분석 : 죽과 밥을 이용한 식치 처방을 중심으로[†]

오준호*

한국한의학연구원 문헌연구그룹

Analysis on the Traditional Knowledge Appearing in “Yi, SeikKan Experience Prescriptions” Which is a Book on Medicine in Joseon Dynasty in the 16th Century : with a Focus on Medical Treating with Eating Foods Using Porridge and Rice

Oh Junho*

Korea Institute of Oriental Medicine

Abstract

Objectives : Medical treating with eating foods is one of important therapies in East Asian traditional medical knowledge and is referred as a therapy to treat diseases through foods. Since the food cannot be separated from ordinary people living, the medical treating with eating foods is a therapy with strong locality and contains many autogenous parts.

Methods : Recently, the world is showing much interest for genetic resources, and the concept of intellectual property is rapidly expanding as the field of ‘new knowledge property right’ as well. Thus, the knowledge of medical treating with eating foods recently draws much attention in the economic aspect beyond the scholarly interest for traditional medicine. Here, I would like to summarize and report the contents related to medical treating with eating foods on “Yi, SeikKan experience prescriptions” which was discovered before.

Results & Conclusions : First, medical treating with eating porridge on “Yi, SeikKan experience

· 접수: 2013년 3월 28일 · 수정접수: 2013년 4월 15일 · 채택: 2013년 4월 22일

* 교신저자: 오준호. 대전광역시 유성구 엑스포로 483 한국한의학연구원 문헌연구그룹
전화: 031-868-9317, 팩스: 042-863-9463, 전자우편: junho@kiom.re.kr

† 본 연구는 한국한의학연구원 주요사업 “고문헌 기반 <한의학고전지식DB서비스> 개발(K13110)”의 지원을 받아 수행되었습니다.

prescriptions” is classified into one with nonglutinous rice as the main ingredient and the other with other grains as the main ingredient. It is differently utilized depending on the nature of the grain. Second, medical treating with eating rice on “Yi, SeikKan experience prescriptions” was born from our nation’s unique way of living and is classified into one way to eat rice mixed with ground medicinal herbs, another one to cook and eat rice with mixed grains and the other way to use as the external application. Medical treating with eating rice is assumed to replace the meal. Third, “food section” was given separately and discussed in this book. There were some parts different from existing medical knowledge due to the accumulation of experience using medicinal herbs. Fourth, we should pay attention to experience a book on medicine where vibrant medical information has been recorded in order to discover and process our traditional knowledge resources as a useful form.

Key words : traditional medicine, traditional knowledge, new knowledge resources, Yi, SeikKan experience prescriptions, medical treating with eating foods

I. 서론

최근 세계는 유전자원에 대해 비상한 관심을 보이고 있으며, 지식재산에 대한 개념 역시 빠르게 수정하고 있다. 특히 지난 2010년 10월에는 생물다양성협약(이하 CBD)이 발효된 지 17년 만에 나고야의정서가 채택되면서 생물유전자원 이용에 대한 국제법적 기준이 생겨나게 되었다. 나고야의정서에는 그 대상 범위를 유전자원뿐만 아니라 생물유전자원과 관련된 전통지식까지 설정하고 있는데¹⁾, 이에 따라 유전자원 및 유전자원과 관련된 전통지식에 대한 국가적 보호와 재산권 행사가 본격화될 것으로 예상된다. 이를 위해서는 전통지식과 관련된 데이터베이스를 구축하고 강화하는 것이 필요하며²⁾, 현재 한국도 특허청 주도로 ‘한국전통지식포탈’³⁾을 구축하여 운영 중이다.

한국의 유전자원 보유량은 전 세계의 0.01~0.03% 정도에 불과하지만²⁾, 전통지식은 매우 풍부한 편이다. 특히 한국 전통의학은 전통지식의 보고라고 할 수 있다. 그러나 전통의학지식을 담고 있는 의서 가운데 상당 부분이 중국과 직간접적인 관계를 맺고 있어 앞으로 중국과의 마찰이 불가피할 것으로 보인다⁴⁾. 따라서 중국과 관련이 있는 전통의학지식에 대한 체계적인 연구가 진행되어야 하며* 다른 한편으로는 한국 고유의 전통의학지식을 발굴하고 보고하는 연구 역시 발 빠르게 이루어져야 한다.

한국 고유의 전통의학지식을 대표하는 예 가운데 하나가 본 연구의 소재인 『이석간경험방』에 나타난 죽과 밥을 이용한 식치처방이다. 『이석간경험방』은 조선 중기 의사로 활동했던 이석간이 자신의 의학 지식을 정리해 놓은 필사본 서적이다. 조선의 실존 인물이 저술했을 뿐만 아니라 관찬의서들과는 달리 격식을 차리지 않았기 때문에 한국 고유의 전통의학지식이라고

* 거시적으로 본다면 동아시아 전체가 가지는 유사성에 기반하여 동아시아 전통의학이 발전해 왔지만, 미시적으로 본다면 중국과 한국은 지리적으로나 기후적으로 많은 차이가 있다. 이러한 인식에서 허준(許浚)은 『동의보감(東醫寶鑑)』에서 ‘동의(東醫)’를 제창하고 조정준(趙廷俊)은 『금유방(及幼方)』에서 ‘동방육기론(東方六氣論)’을 펼친 것이다. 이와 관련하여서는 김남일의 연구가 있다.⁵⁾

할 수 있다. 뿐만 아니라 이 안에 담긴 내용들은 주로 민간에서 사용하기 쉽게 고안된 것들이기 때문에 자생하는 약재들을 사용한 경우가 대부분이다. 이 책에 실려 있는 내용 가운데 음식을 이용한 치료법, 즉 식치와 관련된 것들은 한국적 색채가 더욱 강한 전통지식이다. 음식은 민중의 생활과 떨어질 수 없으며, 민족과 국가의 정체성과 문화를 규정할 만큼 고유한 것이기 때문이다. 따라서 식치(食治)에 관한 지식은 향약(鄉藥) 못지않게 자생적인 부분이 많다고 할 수 있다.

이에 필자는 『이석간경험방(李石澗經驗方)』의 내용 가운데 식치와 관련된 내용을 정리하여 보고하고, 전통의학 분야 전통지식에 대한 전통의학지식의 실제적인 집적과 분석이 활성화되는 계기로 삼고자 한다.

II. 본론

1. 『이석간경험방』의 식치방(食治方)

『이석간경험방』은 조선시대 명의였던 이석간(李碩幹, 1509-1574)이 자신의 임상경험을 집약하여 저술한 서적이다. 책의 구성이나 내용은 일반적인 경험방의 형식을 따르고 있지만, 치료 방법에 있어서는 특징적으로 식치방들이 다수 포함되어 있다. 이석간의 자(字)는 중임(仲任) 호(號)는 초당(草堂)으로 생원 이함(李誠)의 아들로 태어났다⁶⁾. 그는 영천(榮川, 지금의 영주) 사람으로 공주이씨(公州李氏) 46세손이다⁷⁾. 그는 당시 “동방의 편작”이라고 불릴 정도로 의술이 뛰어났으며⁸⁾, 평소 퇴계 이황과 그의 문인들과 교류하였고 퇴계선생 임종 시 곁에서 시료(施療)를 펼치기도 하였다⁹⁾. 그의 의술은 후손

들에 의해 가전되었는데, 그의 후손인 이의태(李義太, 1700년경)가 『경험방회편(經驗方彙編)』을 편찬한 사실을 통해 이를 확인할 수 있다.¹⁰⁾

많은 경험방서들에서 식치방을 언급하고 있지만, 특히 『이석간경험방』에서는 죽과 밥을 이용한 식치방들이 다수 포함되어 있다. 곡식은 오래 전부터 동아시아 민족들의 주식이었다. 특히 쌀은 우리에게 주식이지만 아니라 부와 여유의 상징이기도 하였다. 이 때문에 곡류(穀類) 약재들이 전통의학에서 다양하게 사용되었다. 『동의보감(東醫寶鑑)』에만도 곡류(穀類)에 해당하는 약재들이 107종이나 실려 있다. 이런 곡류 약재들은 주로 처방에 혼합되어 사용되는 경우가 대부분인데, 『이석간경험방』에는 특이하게도 밥이나 죽의 형태를 살려 그대로 사용되는 경우가 많았다.

본 연구에서는 『이석간경험방』에 수록되어 있는 식치방 가운데 밥과 죽을 이용한 방법들과 「음식류」의 내용들을 통해 이석간이 식치방을 어떻게 활용하였는지를 살펴보고자 한다.

현재 『이석간경험방』은 두 가지 종류의 필사본이 알려져 있다. 본 연구는 한의고전명저총서 DB¹¹⁾에서 제공하고 있는 원문을 정문(正文)으로 삼아 진행되었으며(이하 ‘총서본’)*, 해당 부분은 논고 말미에 참고자료로 제시하였다.**

식치의 개념은 식양생(食養生)·치료(治療)·약선(藥膳)의 3가지로 세분할 수 있다. 식양생으로서의 식치는 병의 회복이나 예방에 음식을 응용하는 것이다. 치료로서의 식치는 ‘식치방(食治方)’·‘식이방(食餌方)’·‘식이처방(食餌處方)’ 등을 포함하는 것으로 음식의 사기오미(四氣五味)와 환자의 상태를 고려하여 약물 치료에 앞서 우선적으로 시료(施療)하는 것이다. 약선으로서의 식치는 조리적인 측면이 강조된 개념이다¹²⁾. 본 연구에서는 환자의 치료를 목적으로 음식처

* 총서본은 산청한의학박물관에 소장중인 『이석간경험방』을 모본(母本)으로 하고 있다.

**국역은 안상우 등의 국역본¹⁵⁾을 기본으로 하고 필요에 따라 수정을 가하였다.

럼 먹을 수 있도록 조리된 것을 식치방 혹은 식치처방이라고 지칭하도록 하겠다. 식치방의 재료는 일반 식재료에서 전문 약재에 이르기까지 다양한 편이다.

2. 죽(粥)을 이용한 식치방

죽은 식치방의 대표적인 제형 가운데 하나이다. 동아시아 최초의 식치 전문 의방서라고 할 수 있는 『식의심감』에서도 죽의 비중이 가장 높은 것을 볼 수 있다.¹³⁾ 죽은 소화기에 주는 부담이 적고 흡수가 용이하다는 장점을 가지고 있다. 뿐만 아니라 재료를 변화시키면 매우 다양한 맛을 만들어 낼 수 있다. 이런 이유 때문에 오늘날에도 질병을 앓고 있는 환자들에게 선호되고 있다.

『이석간경험방』에는 매우 다양한 형태의 죽이 사용되었다. 죽의 주재료로는 멥쌀[粳米]·찹쌀[糯米]·좁쌀[粟米]·녹두[菉豆]·울무[薏苡仁] 등이 사용되었고, 이 외에 특수한 효능을 발휘하기 위해 밀[小麥]·생동쌀[靑梁米]·검은 참깨[胡麻]·들깨[水荏子]·팥[赤小豆] 등이 사용되는 경우도 있었다. 따로 언급되어 있지 않거나 단순히 ‘미(米)’라고 적혀 있는 것은 멥쌀을 의미하는 것으로 보인다.

죽 처방을 보면 미(米)나 멥쌀(粳米)을 주재료로 하고 있는 것과 다른 곡식을 주재료로 하고 있는 것을 분명히 구분하여 사용되었다.<표 1> 참조 전자는 단독으로 사용된 예가 없으며 반드시 1개 이상의 약재들과 함께 사용되었다. 반면 후자는 다른 약재들과 함께 사용된 예들도 있었지만 단독으로 사용된 예가 많았다.

이를 보면 멥쌀로 이루어진 죽 처방에서는 주요 효능이 약재에서 비롯된 것이며, 이 때 멥쌀은 죽이라는 형태를 만들기 위해 사용되었다고 볼 수 있다. 멥쌀과 함께 사용된 약재로는 닭이 가장 많이 사용되었으며, 돼지의 경우 돼지 간이 쓰였다. 귀가 들리지 않거나 코가 막힌 경우

에 사용된 꽃감[乾柿]과 약전국[豉]을 이용한 죽은 토속적인 재료로 눈에 띈다.

멥쌀을 제외한 다른 곡식들은 곡식 자체의 효능이 충분히 고려되어 사용되었다. 주치증에 있어서도 찹쌀[糯米]의 경우 임신부[妊婦]의 태동 불안으로 생긴 요각통(腰脚痛)에 주로 사용되었고, 좁쌀[粟米]은 모두 비위(脾胃) 질환에 집중되어 사용되었다. 녹두(菉豆)의 경우 성질이 차기 때문에 열성 질환 치료를 목표로 사용되었고, 울무[薏苡仁]의 경우 경맥(經脈)을 소통시키는 작용을 높이 평가하였다.

오늘날의 눈높이에서 본다면, 소화기질환에 좁쌀이 주효하게 사용되었으며, 찹쌀은 임신부의 질박유산에 응용된 셈이다. 중풍을 비롯한 중추신경계 장애에 의이인이 활용되었고, 해열을 위해 녹두를 사용하였다. 이 외에 여러 가지 재료를 혼합한 경우에는 한 가지 약재로 효능을 귀결시키기 어려운 것들도 있다.

죽을 이용한 식치방에 특징적으로 시즙(豉汁)이 많이 사용되었다. 시즙은 약재 자체로 사용되기 보다는 탕을 끓이거나 죽을 끓이는데 첨가되었다. 시(豉)는 약전국이라고 하여 음식으로 따지자면 지금의 된장이나 청국장과 유사한 것이다. 대두(大豆)를 누렇게 되게 쪄 다음 한 말[斛] 당 소금 4되, 산초[椒] 4냥을 넣고 봄에는 3일, 여름에는 2일, 겨울에는 5일 두면 완성된다¹⁴⁾. 시즙이 탕과 죽의 재료로 많이 사용된 것은 약효를 발휘하면서도 음식으로서 맛을 더해 주기 때문으로 생각된다.

3. 밥을 이용한 식치방

『이석간경험방』에는 죽을 이용한 식치방뿐만 아니라 밥을 이용한 식치방들도 보인다. 죽을 이용한 식치방들이 전통적으로 식치에 사용된 주요 제형인데 반해, 밥을 이용한 것은 비교적 드문 방법이다. 이들 방법들은 우리 민족의 고유의 생활 속에서 탄생한 방법들이라고 할 수

표 1. 『이석간경험방』에 사용된 죽(粥) 식처방

주치증	주재료(穀類)	보조 재료	汁
耳聾 ^{<1>}	米	烏鷄脂	
耳聾及鼻不聞香臭 ^{<2>}	米	乾柿, 豉	
心腹冷結痛 ^{<3>}	米	生薑	
石淋 ^{<4>}	米	胡桃肉	
熱淋, 小便出血, 莖中痛 ^{<5>}	米	車前葉, 葱白	豉汁
小便赤小, 莖中痛 ^{<6>}	米		冬麻子(研水瀝汁)
肺病唾濃血 ^{<7>}	米	桃仁	
補中明目, 利小便 ^{<8>}	米		蔓菁子(研水瀝汁)
腰痛 ^{<9>}	米	豬肝, 葱白	豉汁
心煩不得眠 ^{<10>}	米		野棗仁(水絞汁)
傷寒 ^{<11>}	米	橡實, 蜜	
眼暗 ^{<12>}		烏鷄肝	豉汁
肝臟虛弱, 遠視無力 ^{<13>}		豬肝, 葱白, 鷄子	豉汁
浮腫 ^{<14>}		青烏鴨	
傷寒 ^{<15>}	粳米	紫蘇葉, 生薑	
聰耳目 ^{<16>}	粳米	鷄頭實	
脹滿不下食 ^{<17>}	粳米		蘇子(研水瀝汁)
腎虛耳聾 ^{<18>}	粳米	鹿腎	豉汁
小便數不禁 ^{<19>}	粳米	黃雌鷄	
妊婦, 腰心腹痛 ^{<20>}	糯米	鷄子	
胎動及濕, 腰脚痛腫 ^{<21>}	糯米	鷄	
養腎氣, 去脾胃中暑 ^{<22>}	粟米		
水腫 ^{<23>}	粟米		商陸煎汁
脾胃虛弱, 食不消化 ^{<24>}	粟米	小鹽汁	醋
水穀不消 ^{<25>}	粟米	麴	
調和五臟, 性冷 ^{<26>}	菉豆		
背腫 ^{<27>}	菉豆	蟾灰	
熱 ^{<28>}	菉豆		
冷氣 ^{<29>}	薏苡仁		
言語蹇澁, 手足不收 ^{<30>}	薏苡仁		冬麻子(研水瀝汁)
大小便不通 ^{<31>}	薏苡仁		
蠱毒 ^{<32>}	蘿菴子		
痰症 ^{<33>}	白芨		
霍亂 ^{<34>}	小麥		
消宿食, 止上氣咳嗽 ^{<35>}	水荏子		
分免後補益 ^{<36>}	芸臺		
浮腫 ^{<37>}	赤小豆		桑枝茶
厲氣 ^{<38>}	眞末, 三七	葱白	豉汁
尿血 ^{<39>}	青粱米	葱白	豉汁
大便亦滑, 或不利 ^{<40>}	胡麻		

- 주치증 상단 왼쪽의 “<숫자>”는 아래 참고자료의 해당원문 번호를 의미한다. (이하 같음)

- 汁은 粥을 끓일 때 원료가 되는 액체 재료로서, 특별한 기제가 없는 경우에는 물이다.

표 2. 『이석간경험방』에 사용된 밥 식치방

분류	주치증	밥 재료(穀類)	첨가 약재	사용 방법
米飯調服	五淋 ^{<41>}	米	虎杖根	밥에 섞어 복용한다.
	痢及脫肛 ^{<42>}		槐花	
	反胃吐食 ^{<43>}		蜆殼	복약후 밥으로 눌러 준다.
	心腹冷熱氣 ^{<44>}		田螺	
雜穀飯食	大小便不通 ^{<45>}	靑梁米	없음	밥을 지어서 먹는다.
	熱渴 ^{<46>}	粟米		
	養腎氣 ^{<47>}			
	漆瘡 ^{<48>}	黍米		
	益氣利脾 ^{<49>}	薏苡仁		
冷氣 ^{<50>}				
外用	丹毒 ^{<51>}	木麥	없음	환부에 바르거나 문지른다.
	風犬咬 ^{<52>}	米		

있다.

본서에서 밥과 관련된 식치방들을 구분해 보면 크게 3가지 정도로 나눌 수 있다. 첫째, 가루로 만든 약재를 밥에 섞어 먹는 방법[米飯調服]이 있다. 이 방법은 앞서 맵쌀을 재료로 한 죽 식치방과 유사하게 약재를 투약하기 위해 밥이라는 형태를 빌린 것들이다. 둘째, 잡곡을 이용하여 밥을 지어 먹는 방법이다. 잡곡에는 생동쌀[靑梁米]·좁쌀[粟米]·기장[黍米]·율무[薏苡仁] 등이 사용되었다. 이들은 다른 약물 가감 없이 밥만 지어 먹는 것이 공통적인데, 곡식 자체의 약효를 살린 것들이다. 마지막으로 외용으로 사용한 경우도 보인다. 수적으로 많지는 않지만 밥을 지어 환부에 붙이거나 문지르는 방법을 사용했다.

사용된 병증들을 통해 약재의 효능을 추적해 볼 수 있다. 생동쌀은 차가운 성질을 이용하여 대소변이 소통되지 않는 경우, 열이 나고 갈증이 나는 경우 등 체내의 열사(熱邪)를 제거하는데 사용되었다. 좁쌀의 경우 통상 비위(脾胃)를 건강하게 하기 위해 사용되었는데, 여기에서는 신기(腎氣)를 기르는데도 사용되었다. 비토(脾

土)를 진정시켜 신수(腎水)를 보호하는데 사용된 것이다. 기장에 대해 기를 돋우고 비(脾)를 이롭게 하며 칠창(漆瘡)을 치료한다고 한 것과 의인인에 대해 인체의 냉기를 제거한다고 한 것은 이들의 주치증을 새롭게 밝혀낸 부분이다.

밥을 이용한 식치방은 끼니를 대체하는 것을 전제로 하고 있다는 점에서 독특하다고 할 수 있다. 약을 밥에 섞어 먹거나 밥을 짓는 과정에서 약효를 생성함으로써 밥을 먹는 행위 자체가 치료와 직결되도록 배려한 것이다. 현대적인 의미로 보면, 당뇨병의 식이에 생동쌀[靑梁米]을 활용할 수 있으며, 거식증이나 위역류 증상 치료에도 가막조개 껍데기 태운 재[蜆殼]를 넣은 밥으로 식이요법을 병행할 수 있을 것이다. 이처럼 오늘날 치료 중이나 치료 후 환자 처치를 위해 사용하거나 질병의 재발을 막기 위한 방법 혹은 평소 건강 유지를 위한 방법으로 응용한다면 매우 가치 있을 것으로 생각된다.

4. 「음식류(飲食類)」의 내용과 의의

본서의 후반부에는 「음식류」 편들이 수록되

어 있다. 이편의 존재는 이석간이 음식을 이용한 치료와 음식 섭취의 중요성을 깊이 인식하였다는 사실을 방증해 준다. 「음식류」에서는 속미반(粟米飯)·녹두죽(綠豆粥)·나복(蘿菔)·두부·표고·송이·청어·밀 등 일상 음식 가운데 약성이 강하여 몸에 좋거나 나쁜 영향을 미칠 수 있는 것들에 대해 적고 있다. 처음에 좁쌀밥·좁쌀죽·녹두죽을 언급하고 있는 것을 통해 저자가 이들 밥 혹은 죽을 유용하게 사용하였음을 재확인할 수 있다.

「음식류」에는 이석간이 자신의 경험에서 우리나라 독특한 의학관을 제시하고 있기도 하다. 그는 미역의 경우 독이 있다*고 하였다. 미역이 맛이 짜고 독이 없다고 이해했던 기존의 견해와는 다른 것이다. 또 이석간은 오리에 대해서도 성질이 따뜻하여 위(胃)를 기를 수 있다고 하였다.** 하지만 기존 의서를 보면 오리는 오히려 성질이 차갑다고 일관되게 기술되어 있다. 이러한 차이는 임상 경험의 차이에 기인한 것으로, 향약 사용 경험이 축적됨에 따라 의학적 견해가 달라지는 모습을 볼 수 있는 중요한 정보들이다.

III. 결론

지금까지 16세기 이석간이 저술한 『이석간경험방』에서 죽과 밥의 형태로 사용된 식치방들을 분석해 보았다. 이석간은 치료 증상을 구체적으로 제시하고 죽과 밥을 만드는 방법 역시 매우 자세히 설명하였다. 실제 임상에서 자신이 활용한 방법을 기록한 것이라고 볼 수 있다.

『이석간경험방』에 수록된 정보들은 전통사회의 것이기도 하지만 오늘날에도 여전히 유효한 것들이다. 게다가 실제 임상을 거쳐 검증된 기

법이라는 점에서 기본적으로 안전성과 치료 효과가 보장된다고 볼 수 있다. 오늘날 전통지식에 대한 관심이 증대되고 있는 것도 이러한 이유 때문이다.

『이석간경험방』의 죽 식치방은 멥쌀(粳米)을 주재료로 하고 있는 것과 다른 곡식을 주재료로 하고 있는 것으로 구분되며, 전자는 동반 약재의 효능을 위주로 한 것이며 후자는 곡식의 효능을 목적으로 한 것이다. 밥 식치방은 우리 민족의 고유의 생활 속에서 탄생한 방법들로서 가루로 만든 약재를 밥에 섞어 먹는 방법, 잡곡을 이용하여 밥을 지어 먹는 방법, 외용으로 사용한 방법으로 세분된다. 밥을 이용한 식치방은 끼니를 대체하는 것을 전제로 하고 있다는 점에서 독특하다고 할 수 있다. 이들은 찹쌀[糯米], 좁쌀[粟米], 녹두[菉豆], 울무[薏苡仁], 기장[黍米], 생동쌀[靑梁米] 등을 활용한 전통의학지식들이다. 이 책에는 「음식류」를 두어 음식에 대하여 논의하였는데, 기존 의학 지식과 견해를 달리한 부분들을 통해 향약 사용 경험이 축적되어 약재에 대해 새로운 견해가 만들어지고 있었음을 알 수 있다.

우리나라는 전통지식이 풍부한 국가 가운데 하나로, 한국 전통의학이 가지고 있는 치료 콘텐츠를 확보하기 위해서는 관찬의서 위주의 연구에서 탈피하여 다양한 종류의 의서들, 특히 경험방서들에 대한 집중적인 연구가 필요하다. 격식을 중시한 관찬의서와는 달리 경험방서들에서는 당시 민중들의 언어습관을 반영한 토종 병명들, 자연환경에서 개발된 토종 약재들과 치료법들이 고스란히 기록되어 있기 때문이다. 비록 단편적인 연구지만, 본 연구를 계기로 전통지식을 구체적으로 발굴하고 가공, 정리하는 작업이 활기를 띄기를 기대해 본다.

* 『李石澗經驗方』「飲食類」 “미역은 독성을 가지고 있으니, 오직 황각만이 온보(溫補)해 준다. 海藻性毒, 惟黃角, 溫補.”

** 『李石澗經驗方』「飲食類」 “오리는 성질이 따뜻하여 위를 튼튼하게 한다. 鴨, 性暖養胃.”

15. 안상우 외 4인. (국역)이석간경험방. 한국한의학연구원. 2010.

IV. 참고문헌

1. 이신. 유전자원 특허관련 TRIPS와 CBD의 관계에 관한 연구. 고려대학교 석사논문. 2010:63-74.
2. 김석준. 유전자원 및 저농지식의 보호에 관한 국제적 논의에 대한 연구 : 국가대응방안을 중심으로. 고려대학교 석사. 2008;2, 39-41.
3. 특허청. 한국전통지식포탈. <<http://www.koreantk.com>>. 검색일: 2010.5.25.
4. 이제현 외 2인. 우리 전통의약학 자료의 보호 방안 : WIPO의 전통지식에 관한 지적재산권 보호 논의의 대응 방안 모색. 한의학연구소 논문집. 2004;12(2):235-244.
5. 김남일. 우리나라 전통의약기술의 중국의학수입후 토착화에 대한 연구. 한국의사학회지. 2003;16(1):17-38.
6. 한국학중앙연구원. 한국역대인물. 한국역대인물 종합정보시스템. <<http://people.aks.ac.kr>>. 검색일: 2010.5.25.
7. 황연규. 『四醫經驗方』의 儒醫 李碩幹 先生. 한의신문. 2008.09.19자.
8. 미상. 『榮州誌』「蔭仕」. 榮州誌發行所. 1957.
9. 權好文. 『松巖先生文集』「遊清涼山錄」. 미상.
10. 三木榮. 朝鮮醫書誌(增修版). 學術圖書刊行會. 1973:117-118.
11. 한국한의학연구원. 한의고전명저총서. 한의고전명저총서. <<http://jisik.kiom.re.kr/>>. 검색일: 2010.5.25.
12. 안상영 외 4인. 食治의 개념 정립 및 적용 이론의 이해. 한국한의학연구원논문집. 2008; 14(2):27-33.
13. 오준호 외 3인. 『食醫心鑑』에 담긴 식치의학 연구. 한국식생활문화학회지. 2010;25(6):734-745.
14. 孟詵(著), 謝海洲·馬繼興(撰編). 食療本草. 人民衛生出版社. 1984:158-170.

V. 참고자료: 『李石澗經驗方』 소재 죽과 밥 식치 처방

- <1> 「耳聾」, “이롱에는 오골계의 기름 2냥과 쌀 3홉을 섞어서 죽을 쑤 다음 양념을 넣고 빈속에 복용한다. 耳聾, 烏鷄脂二兩, 米三合, 和作粥, 調五味, 空心服.”
- <2> 「耳聾」, “이롱 및 코로 냄새를 맡지 못할 때는 곱감 3개(곱게 가루 낸다), 쌀 3홉, 두시 약간으로 죽을 쑤어 빈속에 복용한다. 耳聾及鼻不聞香臭, 乾柿三介細末, 米三合, 豉小許, 作粥, 空心服.”
- <3> 「耳聾」, “가슴과 배에 냉기가 뭉쳐 아픈 것이 혹 찬바람을 맞았거나 차가운 음식을 먹었을 때 발병할 때는 생강(찜다) 6푼, 쌀 3푼을 준비한 뒤, 생강을 물 2되에 넣고 1되 반이 되도록 달인 다음 찌꺼기를 제거하고 쌀을 넣어 죽을 쑤어 먹는다. 心腹冷結痛, 或遇寒風, 喫生冷, 生干剉六分, 米三分, 水二升, 煎一升半, 去滓, 投煮粥食.”
- <4> 「淋疾」, “석림에는 호도육 1되를 곱게 가루낸 뒤, 쌀 1되로 죽을 쑤어서 앞의 호도육 가루를 섞어 먹는다. 石淋, 胡桃肉一升, 細末, 米一升作粥, 和胡桃末服.”
- <5> 「淋疾」, “열림으로 소변에서 피가 나오고 음경 속이 아플 때는 질경이 잎 1근, 총백 1줌, 쌀 2홉을 두시즙에 넣고 삶아서 죽을 쑤 뒤 빈속에 먹는다. 熱淋, 小便出血, 莖中痛, 車前葉一斤, 葱白一握, 米二合, 豉汁中煮粥, 空心服.”
- <6> 「淋疾」, “소변이 붉으면서 양이 적으며 음경 속이 아플 때는 동마자 【돌삼씨】 1되를 갈아서 즙을 낸 다음 쌀 3홉을 넣고 죽을 쑤다. 여기에 파와 호초를 넣고 익을 때까지

삶아 빈속에 복용한다. 小便赤小, 莖中痛, 冬麻子【돌삼씨】一升, 研取汁, 和米三合煮粥, 着葱椒, 熟煮, 空心服.”

- <7> 「肺病唾濃血」, “도인 3냥의 껍질과 끝부분 및 두알들이를 제거하고 쌀 2홉과 함께 갈아 평소의 방법대로 죽을 쑤 다음 내키는대로 먹는다. 桃仁三兩, 去皮尖雙仁, 米二合, 研作粥如常法, 任意食之.”
- <8> 「眼疾」, “속을 보하여 눈을 밝게 하고 소변을 잘 나오게 하려면 만청자 3홉을 간 것에 물 2큰 잔을 섞고 짜서 낸 즙에 쌀을 넣고 죽을 쑤어 빈속에 복용한다. 補中明目, 利小便, 蔓菁子三合研, 入水二大盞, 絞取汁, 以米煮粥, 空心服.”
- <9> 「腰痛」, “돼지 간 1개(기름을 제거한다), 쌀 2홉, 총백(썬다) 2홉을 두시즙에 넣고 죽을 쑤어 호초와 생강을 넣은 다음 내키는대로 먹는다. 豬肝一隻去脂, 米二合, 葱白切二合, 豉汁中煮爲粥, 着椒姜, 任食.”
- <10> 「熱」, “가슴이 답답하여 잠을 자지 못할 때는 들에 난 대추씨 1냥에 물 2큰 잔 반을 넣은 후 짜서 즙을 낸 다음 쌀 2홉을 넣고 죽을 쑤어 먹는다. 心煩不得眠, 野棗仁一兩, 水二大盞半, 絞取汁, 米二合作粥食.”
- <11> 「傷寒」, “좋은 상수리 열매를 삶아 가루낸다. 미음을 끓여 익을 즈음에 상수리 열매 가루를 넣어 죽을 만들고 꿀을 섞어 빈속에 내키는 대로 복용한다. 橡實烹取精作末, 米粥臨熟, 入橡實末作粥, 和蜜, 空心任服.”
- <12> 「眼疾」, “눈이 어두울 때는 오골계의 간 1개를 잘게 썰어 두시즙과 함께 죽을 쑤거나 국을 끓여 먹는다. 眼暗, 烏鷄肝一細切, 爲豉汁作粥羹食.”
- <13> 「眼疾」, “간장이 허약하여 멀리 볼 수 없는 경우에는 돼지 간 1개(근막(筋膜)을 제거하고 잘게 썬다)와 잔뿌리를 제거한 총백 1줌을 두시즙에 넣고 죽을 쑤는데, 익을 즈음에 계란 3개를 깨서 죽에 섞어 넣고 먹는다.

肝臟虛弱, 遠視無力, (豬肝一具)去膜細切, 葱白一握去鬚, 豉汁作粥, 臨臥[熟]時, 鷄子三介打破投和, 食之.”

- <14> 「浮腫」, “청둥오리를 평소 방법대로 손질하여 물에 넣고 갖은 양념을 넣은 다음 죽을 쑤어 먹는다. 靑烏鴨治如常法, 和水竝五味, 作粥食之.”
- <15> 「傷寒」, “멥쌀[白粳米]로 묽은 죽을 쑤어 자소엽 28개, 생강 14쪽을 넣고 달인 다음 뜨거울 때 먹고 땀을 낸다. 음증과 양증에 모두 쓴다. 白粳米作稀粥, 入紫蘇葉四七, 生干二七片, 同煮, 熱喫微汗. 陰陽二症皆用.”
- <16> 「眼疾」, “정기를 북돋우고, 의지를 강하게 하고, 눈과 귀를 밝게 하는 방법 : 가시연밥[鷄頭實] 3홉을 달여 기름을 낸 다음 멥쌀 1홉과 함께 죽을 쑤어 빈속에 복용한다. 益精氣, 強志意, 聰耳目. 鷄頭實三合, 煮取膏, 粳米一合, 作粥, 空心服.”
- <17> 「浮腫」, “배가 그득하게 불러올라 음식이 내려가지 않을 때는 자소자 반 근을 물에 간 다음 걸러낸 즙에 갱미【햅쌀이다】 2홉을 넣고 죽을 쑤어 빈속에 복용한다. 脹滿不下食, 蘇子半斤, 研水, 瀘取汁, 粳米【新稻米也】二合, 作粥, 空心服.”
- <18> 「耳聾」, “신(腎)이 허하여 이롱(耳聾)이 되었을 때는 사슴 콩팥 1개(기름을 제거하고 잘게 썬다)와 멥쌀 1홉을 두시즙 속에 넣고 섞어서 죽을 쑤 다음 양념을 하여 빈속에 복용한다. 국을 끓여도 좋다. 腎虛耳聾, 鹿腎一部去脂細切, 粳米一合, 於豉汁中, 相和煮粥, 調五味, 空心服. 作羹, 亦好.”
- <19> 「大小便不通」, “방광이 허랭(虛冷)하여 소변이 자주 마려워 참을 수 없을 때는 누린 암탉 1마리와 멥쌀 1되로 죽을 쑤어 소금, 간장, 식초 양념을 해서 공복에 먹는다. 膀胱虛冷, 小便數不禁, 黃雌鷄一隻, 粳米一升, 作粥, 鹽醬醋, 空心服.”
- <20> 「妊婦養胎法」, “임신부의 허리와 가슴과

배가 아프거나, 혹 갑자기 태동이 일거나, 혹 다만 허리가 아프거나, 혹은 가슴을 치받거나 혹 하혈이 그치지 않을 경우에는, 갓 나온 달걀 2개를 그릇 속에 넣고 삶아 찹쌀과 죽처럼 섞은 다음 단번에 먹는다. 妊婦中腰心腹痛, 或卒胎動, 或但腰痛, 或捨心, 或下血不止, 鷄子新生二介, 煮盃中, 和以糯米如粥, 頓食.”

<21> 「妊婦養胎法」 “태동과 습으로 허리와 다리가 아프고 붓는 경우에는 닭 1마리를 삶아서 익히고 찹쌀 3홉을 넣어 죽을 쑤어서 소금 호초 생강을 넣고 빈속에 먹는다. 胎動及濕, 腰脚痛腫, 鷄一隻, 煮熟, 糯米三合, 煮粥, 着鹽椒干, 空心服.”

<22> 「飲食類」 “좁쌀밥 : 신기(腎氣)를 기르고 비위(脾胃) 속의 서(暑)를 제거한다. 죽을 쑤어 자주 먹으면 매우 좋다. 粟米飯. 養腎氣, 去脾胃中暑. 作粥頻進, 最佳.”

<23> 「浮腫」 “수종(水腫)에는 자리공 뿌리의 흰 부분을 껍질을 제거하고 콩만 하게 썰어 1잔을 물 3되에 넣고 1되가 되도록 달인 다음 좁쌀죽과 함께 죽을 쑤어 빈속에 복용한다. 水腫, 商陸根白者, 去皮切如豆一錢, 以水三升, 煮一升, 取粟米煮粥, 空腹.”

<24> 「脾胃」 “비위가 허약하여 음식을 소화시키지 못하고 구역질이 나거나, 변위(反胃)로 국물도 먹지 못할 때는 좁쌀 반 근을 찢어 가루 내고 물에 개어 벽오동씨만 하게 만든다. 이것을 식초에 넣고 죽을 쑨 다음 소금 물을 약간 타서 복용한다. 脾胃虛弱, 食不消化, 嘔逆反胃, 湯飲不下, 粟米半斤, 杵末, 和水如桐子大, 納醋中煮粥, 和小鹽汁服.”

<25> 「傷寒」 “물과 음식을 소화시키지 못할 때는 누룩을 볶아 가루 낸 다음 1방촌시씩을 하루에 3~4차례 좁쌀죽으로 복용한다. 水穀不消, 麴熬末, 粟粥服方寸匕, 日三四.”

<26> 「飲食類」 “녹두죽 : 오장(五臟)을 조화롭게 하지만, 성질이 차가우므로 많이 먹지 말

아야 한다. 菘豆粥. 調和五臟, 然性冷, 不可多食.”

<27> 「背腫」 “두꺼비 태운 재 1술 6푼을 녹두 죽에 섞어 복용하여도 된다. 蟾灰一匕六分, 和菘粥, 亦服.”

<28> 「熱」 “녹두를 껍질을 벗기지 말고 죽을 쑤어 늘 먹는다. 菘豆勿去皮, 作粥常食.”

<29> 「脾胃」 “몸속에 냉기가 있을 때는 울무로 밥을 짓거나 죽을 쑤어 먹는다. 冷氣, 薏苡炊飯或粥食.”

<30> 「中風」 “말을 어눌하게 하고 손발을 가누지 못하며 윗 뱃속이 막혔을 때는 의이인 2홉, 동마자 【돌삼씨】 5홉에 물 3되를 넣고 갈아 즙을 낸 다음 의이인죽을 쑤어 빈속에 먹는다. 言語蹇澁, 手足不收, 大腹壅滯, 薏苡仁二合, 冬麻子 【돌삼씨】 五合, 以水三升, 研取汁, 煮薏苡仁爲粥, 空心服.”

<31> 「大小便不通」 “울무 1되를 가루 낸 뒤 팔팔 끓인 물에 3술을 넣고 죽을 쑤어 빈속에 먹는다. 薏苡一升作末, 極湯三匕作粥, 空心服.”

<32> 「蠱毒」 “무씨를 가루 낸 다음 죽을 쑤어 먹으면 좋다. 蘿菹子種作末, 粥食之, 可.”

<33> 「痰症」 “백급으로 묽은 죽을 쑤어 먹는다. 白芨煮稀粥食之.”

<34> 「霍亂」 “소맥죽(小麥粥)도 효과적이다. 小麥粥, 亦妙.”

<35> 「脾胃」 “숙식(宿食)을 소화시키고 기로 위로 치받아 기침이 나는 것을 멎게 하고, 속을 따뜻하게 하고 정(精)을 보하려면, 들깨로 국을 끓이거나 죽을 쑤어 먹는다. 消宿食, 止上氣咳嗽, 溫中補精, 水荏子羹粥食.”

<36> 「妊婦養胎法」 “계란 1개의 노른자를 생강 생즙 자연즙 1홉에 타서 단번에 먹고, 분만한 후에는 운대죽(芸臺粥)으로 보해준다. 鷄子黃一介, 生干自然汁一合, 調頓服, 分免後, 用芸臺粥以補.”

<37> 「浮腫」 “뽕나무 가지를 넣고 끓인 찻물에 적소두를 달여 죽을 쑤어 먹는다. 桑枝茶,

赤小豆粥食之”

- <38> 「厲氣」 “밀가루와 삼칠(三七)을 두시즙에 섞어 죽을 쑨 다음 총백을 썰고 찢어서 가루낸 것 3큰 술을 죽에 타서 단번에 복용한다. 眞末三七, 和於鼓汁作粥, 葱白剉擣如末三大匕, 調粥頓服.”
- <39> 「尿血」 “청량미 총백 각 1되를 두시즙에 넣고 죽을 쑤어 먹는다. 靑梁 葱白 各一升, 鼓汁中作粥食.”
- <40> 「大小便不通」 “또한 설사가 나거나 대변이 잘 나오지 않는 때는 삼씨를 갈아 즙을 내어 마시고, 검은 참깨를 볶아 장복하거나 죽을 쑤어 먹는다. 大便亦滑, 或不利, 研麻子, 取汁飲, 胡麻炒, 長喫或作粥食.”
- <41> 「淋疾」 “오림에는 호장근을 가루 내어 매번 2돈씩 밥에 섞어서 먹는다. 五淋, 虎杖根爲末, 每二錢, 飯米調下.”
- <42> 「傷寒」 “설사로 탈항이 되었을 때는 회화나무의 꽃을 곱게 가루 내어 밥에 섞어 복용한다. 痢及脫肛, 槐花細末, 米飯調服.”
- <43> 「嘔吐」 “번위로 음식을 수 년간 토할 때에는 가막조개 껍데기 태운 재 1돈을 쌀밥에 섞어 먹는다. 反胃吐食多年, 蜆殼燒灰, 米飯調下一錢.”
- <44> 「胸腹痛」 “가슴과 배에 냉기가 있을 때는 논고둥을 불에 놓고 끓을 때까지 데운 다음 빈속에 수십개를 복용하고, 밥을 먹어 눌러준다. 心腹冷熱氣, 田螺火上煖之令沸, 空心服, 食數十, 以飯.”

- <45> 「大小便不通」 “생동쌀[靑梁米]로 밥을 지어서 먹는다. 靑梁米炊飲食之.”
- <46> 「脾胃」 “열이 나고 갈증이 날 때는 생동쌀[靑梁米]로 밥을 지어 먹는다. 熱渴, 靑梁飯食.”
- <47> 「飲食類」 “좁쌀밥 : 신기(腎氣)를 기르고 비위(脾胃) 속의 서(暑)를 제거한다. 죽을 쑤어 자주 먹으면 매우 좋다. 粟米飯, 養腎氣, 去脾胃中暑. 作粥頻進, 最佳.”
- <48> 「漆瘡」 “기장쌀로 밥을 지어 먹는다. 黍米飯食之.”
- <49> 「脾胃」 “기장쌀로 밥을 지어 먹으면 기를 돋우고 비(脾)를 이롭게 한다. 稷米飯, 益氣利脾.”
- <50> 「脾胃」 “몸속에 냉기가 있을 때는 울무로 밥을 짓거나 죽을 쑤어 먹는다. 冷氣, 薏苡炊飯或粥食.”
- <51> 「丹毒」 “메밀밥을 식초에 개어서 붙인다. 木麥飯和醋付.”
- <52> 「風犬咬」 “물렸을 때는 곧 물로 씻어 내고 빨리 밥으로 문질러준다. 被咬時, 便用水洗, 急用飯擦.”
- ※ 상기 원문 및 국역은 다음 서적을 기준으로 하였으며, 국역문의 경우 용이한 설명을 위해 필요에 따라 수정하였다.
안상우 외 4인. (국역)이석간경험방. 한국한의학연구원. 2010.