

『食療纂要』에 記載된 7개 病證의 食藥療法에 관한 小考

¹여민경, ³임 은, ⁴황수정, ²이병욱, ²김기욱

¹한국한의학연구원, ²동국대학교 한의과대학 원전외사학교실

³북경중의약대학 중의양생강북학교실, ⁴대구한의대학교 한방식품조리영약학부

Food therapy analysis of the primary ailments from the 『ShikLyoChanYo(食療纂要)』

¹Min-Kyung Yeo, ³Lin Yin, ⁴Su-Jung Hwang, ^{1,2}Byung-Wook Lee, ^{1,2}Ki-Wook Kim

¹Korea Institute of Oriental Medicine, ²Dept. of Medical Classics and History, College of Korean Medicine, Dong-Guk University

³Beijing University of Chinese Medicine, ⁴Dept. of Food and Cuisine, Daegu Haany University

The 『ShikLyoChanYo』, written in 1460 by JunSoonYi (全循義), master court doctor in JoSeon (朝鮮) Dynasty, is the very first specialty publication of Korean dietary treatment existing today. Both Chinese and Korean scholars have assumed that this book had been lost long time ago. In November 2003, however, a Korean philologist found a version of the book, Yangyang (襄陽, a district name in Korea), and this book has attracted a lot of interest of Korean traditional medical science and agricultural science since then.

This paper is to dissert the document of food therapy from the book with profound document study and statistical analysis in the fields of traditional Chinese medicine and traditional Korean medicine on dietetics. It completes the study of the application of all the dietetic treatments according to symptoms of diseases and all the plants and medication applied to cure chronic conditions that are clinically examined for the purpose of food therapy.

A general survey on sundry records related to this food therapy of the 『ShikLyoChanYo』 has been done to make this dissertation and it carried out a statistic analysis of all the dietetic mixing technique of all plants and medication.

Among other symptoms of illnesses from the book, there are 7 frequently addressed ailments chosen from the aspect of food therapy - a stroke, a disease diagnosed by thirst, a serious cough, an ache resulting from numbness, a disease relating to stomach, blurry vision and weak hearing, and a drinking related disease. This part is to discuss these illnesses and how to cure them with food based on its characteristics and rules of application.

Key words : ShikLyoChanYo (『食療纂要』), JunSoonYi (全循義), Food therapy

I. 緒論

『食療纂要』는 현존하는 우리나라 최초의 식이요법 전문 저작이며, 國王인 世祖가 全循義에게 書名을 下賜한 사실을 비춰볼 때 食療學을 포함한 朝鮮時代의 醫學發展史에 있어 중요한 위치에 있다.

本書의 版本은 오랜 기간 동안 亡佚되어 馬繼興이 『中醫

藥膳學』에서 “『식료찬요』는 朝鮮인이 쓴 藥膳著作이다. …… 이 책은 이미 망실되었다”고 하였지만,¹⁾ 2003年 11월에 成均館大學校 辛承云 教授의 論文²⁾을 통하여 襄陽本과 尚州本인 두 개의 板本이 보고되면서 알려지게 되었다.

작자는 御醫까지 오른 全循義이며, 그는 世宗 때 醫員 양성을 위한 醫書習讀官 制度에서 양성된 인물로 世祖의 총애를 받았던 食療 方면에 탁월한 식견을 지녔다. 그의 저작으로는 『鍼灸擇日編集』와 『山家要錄』을 집필하였고, 국가 편찬사업인 『鄉藥集成方』과 『醫方類聚』에 참여하여 世祖 6年(1460) 11월에 『食療纂要』를 저술하였다³⁾.

접수 ▶ 2014년 05월 07일 수정 ▶ 2014년 05월 29일 채택 ▶ 2014년 05월 29일
교신저자 ▶ 김기욱, 경북 경주시 동대로 123 동국대학교 한의과대학 원전·외사학교실
Tel : 054-770-2664 E-mail : kkw@dongguk.ac.kr

1) 馬繼興. 『中醫藥膳學』. 北京 : 人民衛生出版社. 2009 : 66.
2) 辛承云. 「朝鮮初期의 醫學書 食療纂要에 대한 研究」. 書志學研究. 2008 ; 40 : 124.

일찍이 『素問·五常政大論』에서 “病有久新，方有大小，有
毒無毒，固宜常制矣。大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其
七，小毒治病，十去其八，無毒治病，十去其九，穀肉果菜，食
養盡之，無使過之，傷其正也。”⁴⁾와 “藥以祛之，食以隨之”⁵⁾라
하여 질병에 따른 음식 섭생을 강조하고 있는데, 全氏의 역
시 『內經』의 食餌療法の 중요성을 인식하여 「序文」에서 “人
之處世，飲食爲上，藥餌次之 …… 是以古人立方，先用食療，
食療不愈，然後藥治 …… 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莖哉！此古人治病，必以食療
爲先，可知矣。”⁶⁾라 하였다. 특히 그는 ‘藥食同源’, ‘藥食同理’
의 사상에 입각하여, 醫書와 本草를 통하여 음식으로 치
료가 가능한 구절을 발췌하고 45門으로 구분하여 음식처방
을 제시하였다.

本書에 언급된 질환에 따른 食療에 관한 서술은 內科, 外
科, 婦人科, 小兒科, 五官科 등 영역이 매우 넓다. 그 가운데서
內科 질환과 婦人科 질환에 대한 응용이 비교적 많은데,
이는 이 두 분야에 대한 식이요법의 응용범위가 광범위할 뿐
만 아니라 두 분야의 유효성이 있음을 증명하고 있다.

따라서 논자는 최근의 연구⁷⁾를 바탕으로 『식료찬요』의
간단한 概要과 더불어 임상적으로 많이 언급된 7개의 病證,
즉 中風, 消渴, 咳喘, 癰證, 脾胃病證, 眼暗耳聾, 酒病 등을
선별하여 정리 보고하는 바이다.

II. 本論

1. 『食療纂要』의 概要

1) 版本 流傳

『식료찬요』는 『成宗實錄』(1487)⁸⁾과 『海東文獻總錄』(1637)⁹⁾
에서 書名만 記錄되어 있고, 완전한 版本이 오랫동안 보이
지 않아 학자들은 이 책이 망실됐다고 생각했다.¹⁰⁾¹¹⁾ 中國
의 馬繼興은 『中醫藥膳學』에서 “『식료찬요』는 朝鮮人이 쓴
藥膳著作이다. …… 이 책은 이미 망실되었다.”고 명확하게
지적하고 있다.¹²⁾

그러나 2003年 11月, 韓國의 辛承云은 “새로 발견된 『식
료찬요』에 대하여”라는 論文을 韓國書志學會 학술 발표회에
서 보고하면서 세상에 알려지게 되었다.¹³⁾ 그 후 『식료찬
요』는 韓醫學의 관심을 받게 되었다. 2004年 12月, 농촌진
흥청에서 『식료찬요』의 한국어 번역본을 출판하였고¹⁴⁾, 2006
年 8月에는 한의사 金鍾德은 예스민 출판사를 통해 『우리
나라 최초의 식이요법서 식료찬요』를 발행하였다.¹⁵⁾

辛承云의 논문에 따르면 『식료찬요』는 ‘襄陽本’과 ‘尙州
本’인 두 개의 版本이 있는데,¹⁶⁾ 世祖 6年(1460)에 刊行된
『식료찬요』를 현재 ‘양양본’이라 부르고 있으며 27年 후인
成宗 18年(1487)에 孫舜孝가 慶尙道監司 재직 시 『식료찬
요』를 尙州에서 출판하도록 하였는데 物名에 注釋을 달아
본문을 정리하여 간행한 ‘상주본’이 있다. 본 논문은 ‘양양
판본’을 저본으로 한 金鍾德의 역서를 통하여 작성하였다.

3) 辛承云. 「朝鮮初期의 醫學書 食療纂要에 대한 研究」. 書志學研究. 2008 ; 40 : 124-129.

4) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋. 『黃帝內經素問校釋(下冊)』. 北京 : 人民衛生出版社. 1982 : 1015.

5) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋. 『黃帝內經素問校釋(下冊)』. 北京 : 人民衛生出版社. 1982 : 1015.

6) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 예스민. 2006 : 314.

7) 辛承云. 「새로 발견된 식료찬요에 대하여」. 韓國書志學會秋季學術研討會. 2003.

金榮鎮, 姜南希. 「15세기 중기의 山家要錄과 食療纂要. 食品을 中心으로」. 古書研究. 2004.

김영목, 윤종빈, 전병훈. 「全循義의 醫學思想과 著作內容에 관한 小考」. 동의생리병리학회지. 2007 ; 21(2).

김영목, 윤종빈, 전병훈. 「전순의의 생애와 저술활동에 관한 연구」. 동의생리병리학회지. 2007 ; 21(1).

辛承云. 「朝鮮初期의 醫學書 食療纂要에 대한 研究」. 書志學研究. 2008 ; 40.

全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 예스민. 2006.

8) 朝鮮王朝實錄·成宗 202卷 18年 4月(丁未) “右贊成孫舜孝進『食療撰要』(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.” URL: <http://sillok.history.go.kr>.

9) 金休 『海東文獻總錄』. “『食療纂要』, 全循義, 以『食醫心鑒』, 『食療本草』, 『補闕食療』, 『大全本書』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, 仍名序之.”

10) 崔秀漢. 『朝鮮醫籍通考』. 北京 : 中國中醫藥出版社. 1996 : 32.

11) 辛承云. 「朝鮮初期의 醫學書 食療纂要에 대한 研究」. 書志學研究. 2008 ; 40 : 121.

12) 馬繼興. 『中醫藥膳學』. 北京 : 人民衛生出版社. 2009 : 66.

13) 辛承云. 「새로 발견된 食療纂要에 대하여」. 韓國書志學會秋季學術研討會. 2003.

14) 金鍾德. 『食療纂要』. 水原 : 農村振興廳. 2004.

15) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 예스민. 2006.

16) 辛承云. 「조선초기의 의학서 食療纂要에 대한 연구」. 書志學研究會. 2008 ; 40 : 134.

2) 內容 概要

『食療纂要』라는 書名을 비추어 볼 때 本書의 편찬 목적은 식이요법에 관한 것임을 알 수 있다. 「序文」에서 “古人立方, 先用食療, 食療不愈, 然後藥治.”¹⁷⁾라 강조하였고, 本書의 편찬에 인용한 문헌인 『食醫心鑑』, 『食療本草』, 『補闕食療』, 『大全本草』와 당시 그가 편찬사업에 참여한 『鄉藥集成方』과 『醫方類聚』를 참고했을 가능성이 높다. 全氏가 인용한 4종의 책은 이미 『향약집성방』과 『의방유취』에 인용되었고, 내용도 상당 부분 겹치기 때문이다. 그 시기에 御醫였던 全氏는 분명히 국가에서 편집한 『향약집성방』을 보았을 것이고, 그는 『의방유취』의 편집에 참여하였기에 그의 저서에는 당연히 『의방유취』에서 食療와 관련된 내용¹⁸⁾¹⁹⁾을 발췌하여 인용한 부분이 있다.

또한 「序文」의 “賜名曰『食療纂要』, 仍命序之”²⁰⁾라는 구절을 보면, 本書의 당시의 임금인 世祖가 書名을 직접 하사한 것으로 『식료찬요』는 全氏의 개인 저작이지만 그 의미는 매우 각별하다.

本書에는 모두 45개의 門으로 나뉘 常見되는 병증에 관한 식이요법을 서술하고 있으며, 모두 412개의 음식 처방(중복되거나 잘 안 보이는 조문을 포함한 것)이 기재되어 있다. 襄陽版本을 기준하면 序文을 포함해서 101페이지 1冊이며, 각 페이지는 12行이며, 각행에는 18字²¹⁾로 14,000字가 넘는다. 食療에 관한 內容은 內科, 外科, 婦產科, 小兒科, 眼科, 耳鼻咽喉科 등의 병증을 담고 있으며, 本書의 45門은 다음과 같이 편제되어 있다.

(1) 內科

諸風, 傷寒, 心腹痛(附脅痛), 咳嗽(附喘), 脾胃(附反胃), 諸氣, 諸虛, 諸暑, 諸熱(附不得眠), 嘔吐(附咳逆), 霍亂(附轉筋), 黃疸, 水腫, 諸渴, 脹滿, 積聚, 酒病, 骨蒸勞, 泄瀉, 諸痢, 諸淋, 蠱毒, 大便不通, 小便不通(附小便數), 諸汗, 腰痛(附脚氣濕痺四肢), 五噎, 諸血

(2) 外科

骨鯁, 諸瘡癰(附丹毒), 癰疽(附肺癰), 癭瘤(附瘰癧 漏瘡), 墜墮損傷, 諸痔(附腸風痔瘻), 凡犬獠犬咬(附虎咬馬毒), 諸蟲傷

(3) 婦產科

婦人諸疾, 妊娠諸病, 產後諸疾, 洛(落)胎半產(附胎衣不下)

(4) 小兒科

小兒諸病, 驚癇(附癲狂)

(5) 眼耳鼻咽喉科

眼目, 耳聾(附鼻塞), 咽喉(附口舌)

2. 風證의 食藥療法

中風은 古代의 難證 중 하나이며, 本書 역시 ‘諸風’ 病證을 책의 第1章에 배치하고 있다. ‘諸風’ 病證의 13方 가운데 언급된 中風의 음식처방은 모두 10條文로 다음과 같다.

- 1-1 治卒風不得語. 大豆煮汁如飴, 或濃煮食之.
- 1-2 治中風, 面目浮腫. 葱細切煎湯, 或作羹粥, 食之.
- 1-3 療風氣. 鱧魚, 作膾食之.
- 1-4 主不生風疾, 風人日食, 則步履端正, 言語不蹇(蹇). 黑脂麻炒食之.
- 1-5 治癱瘓風, 可長服之. 鱧鱠魚和五味, 以米煮食之, 兼治一切風疾.
- 1-6 治中風失音. 韭研汁服之.
- 1-8 治中風, 言語蹇(蹇)澀, 手足不隨, 大腸壅滯. 薏苡仁三合, 冬麻子半升, 以水三升, 研麻子取汁, 煮薏苡作粥, 空心食之.
- 1-9 治中風, 五臟壅熱, 言語蹇(蹇)澀, 手足不收, 精神冒昧, 大腸澀滯. 冬麻子半升, 白米三合, 以水二升, 研麻取汁煮粥, 空心食之.
- 1-10 治中風, 心脾熱, 言語蹇(蹇)澀, 精神昏憤, 手足不收. 葛粉四兩, 荊芥一握 (一方, 加香豉二合), 以水四升, 煮荊

17) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 314.
 18) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 297.
 19) 辛承云. 『朝鮮初期의 醫學書 食療纂要에 대한 研究』. 書志學研究. 2008 ; 40 : 133.
 20) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 314.
 21) 金榮鎮, 姜南希. 『15세기 중기의 山家要錄과 食療纂要: 食品을 中心으로』. 古書研究. 2004 ; 22 : 8.

芥六七沸，去滓，澄清，軟和葛粉作索餅，於荊芥汁中食之。

1-12 治老人中風，口目瞤動，煩悶不安。牛蒡根去根去皮，節一升，曝乾杵爲粉，白米四合，淨淘研，以牛蒡粉和麵，作饅飩，內豉汁中煮，加葱椒五味臠頭，空心食之，恒服極效。²²⁾

위에서 언급한 10개의 음식처방의 효능을 다음과 같이 나눌 수 있다.

첫째, 中風의 預防으로 第3~5條文은 鱧魚膾(가물치회), 鰻鱺魚(장어)죽, 볶은 黑芝麻(흑임자) 등으로 구분하여 血肉을 기르고 補益肝腎하는 滋潤品을 사용하여 일상생활에서 ‘不生風疾’하도록 하였다.

둘째, 中風失語에 도움이 되는 治療로 第1~6條文에서 ‘大豆煮湯’과 부추 간 즙(韭研汁)을 ‘治卒風不得語’와 ‘中風失音’에 사용하였다. 足少陰腎脈이 舌本에서 나오기 때문에 中風失語를 辨證할 때 腎虛精氣하여 上承하지 못하거나 風痰濁絡하여 심혈관이 막힌 것으로 본다. 약물 치료로 腎虛精氣으로 인한 中風失語證에는 『聖濟總錄』의 ‘地黃飲子’(生地黃 3兩, 巴戟天, 山茱萸, 肉蓯蓉, 石斛, 炮附子, 茯苓, 石菖蒲, 遠志, 肉桂, 麥門冬 各 1兩, 五味子 5錢. 爲末, 每服 3錢, 加生薑, 大棗, 薄荷, 水煎服)를 사용할 수 있으며, 風痰濁絡에는 沈金鰲의 『雜病源流犀燭』의 ‘資壽解語湯’(羚羊角, 桂枝 各 1錢, 羌活, 甘草 各 0.7, 防風, 附子, 酸棗仁, 天麻 各 0.5分, 加竹瀝水 5匙, 薑汁 1匙, 水煎服)을 많이 사용한다.

『食療纂要』에서 이를 치료하는 2개의 음식처방은 上述한 ‘地黃飲子’와 ‘資壽解語湯’과 구성은 달라도 효능은 비슷하다. 전통 五穀 중 하나인 黃豆는 性味が 甘平하고 健脾寬中 益氣 효능이 있는데 끓여서 羹으로 섭취하면 中風患者의 氣血虧虛 증상을 개선하는데 도움을 준다. 五菜 중 하나인 韭(부추)는 性味が 辛溫하고 溫陽下氣, 化痰散血하는 效能 이 있는데 汁을 내어 內服하면 中風患者의 痰瘀阻絡 症狀에 대해 확실한 보조 치료 작용이 있다.

셋째, 綜合 調理의 方法으로 第2와 第8~12, 모두 5條文으로 通陽化氣하는 葱白은 ‘面目浮腫’ 中風의 治療로 사용하는데 이것은 氣行則血行의 이론을 취하는 것이다. 薏苡仁과 冬麻子煮粥은 ‘大腸壅滯’ 또는 ‘大腸澀滯’의 中風을 치료하는데, 울무는 甘淡偏涼한 성질로 脾臟에 이롭다. 冬麻子

는 火麻仁으로 桑科 하루살이 식물인 大麻의 成熟果實인데, 性味는 甘平하고 潤腸通便 작용이 있다. 특히 年老한 弱體者와 慢性病者, 產婦들의 津枯血少로 인한 腸燥便秘에 適用한다. 中風患者의 防治과 預後에 있어 大便通暢을 유지하는 것은 중요하다.

中風病證의 綜合적인 飲食調理에 대해서 『食療纂要』에는 麵式 음식처방이 나와 있는데 하나는 葛根磨粉을 이용해서 만든 索餅에 荊芥와 ‘香豉煮湯’을 더하여 먹는 것이고, 둘째는 牛蒡磨粉에 麵粉을 더하여 饅飩을 만들어 ‘豆豉煮湯’에 ‘葱椒, 五味臠頭’의 조미료를 첨가해서 空腹에 섭취하여 양호한 효과를 얻도록 하였다. 고대에는 餅을 麥面類 食品의 總칭으로 불 위에 구우면 ‘燒餅’이라 하고, 물속에 끓이면 ‘湯餅’이라 하였다. ‘索餅’은 ‘素餅’이라고도 부르며 다른 말로 ‘面餅’이라고도 한다.²³⁾ 臠은 肉羹이고 饅飩은 湯餅의 다른 이름으로 고대에는 물에 끓인 일종의 麵食으로, 현대의 국수와 비슷하다. 北魏·賈思勰의 『齊民要術·餅法』에서 “饅飩, 按如大指許, 二寸一斷, 著水盆中浸. 宜以手向盆旁掬使極薄, 皆急火逐沸煮熟. 非直光白可愛, 亦自滑美殊常.”²⁴⁾의 기록이 있고 北宋·歐陽修的 『歸田錄』 卷2에는 “湯餅, 唐人謂之‘不托’, 今俗謂之饅飩矣.”²⁵⁾라 하였다.

‘諸風’ 병증 가운데 4條門은 ‘中風’이 아닌 현대의학의 ‘腦卒中’ 범위에 속하는 것이며, 그 가운데 ‘風氣’ 병증은 말이 구체적이지 못하는데, 第5條 鰻鱺魚粥은 ‘治癱瘓風’ 뿐 아니라 ‘兼治一切風疾’이라 하여 廣義의 中風의 내재적인 風證 食療調理方을 포함하고 있다. 즉 ‘癱瘓風’은 ‘白癱風’이며, 『諸病源候論』 卷31 「癱瘓候」에서 “癱瘓者, 人有頸邊, 胸前, 腋下自然斑剝, 點相連, 色微白而圓, 亦有烏色者. 亦無痛癢, 謂之癱瘓風. 此亦是風邪搏於皮膚, 血氣不和所生也.”²⁶⁾라 논술했고, 『本草綱目』 第4卷 「百病主治藥·癱瘓癱風」條에서 “癱瘓, 是汗斑; 癱風, 是白斑片; 赤者, 名赤疵.”²⁷⁾라 해석했다.

頭風은 일반적으로 頭痛이 오래도록 낫지 않는 것을 가리키는데, 그 頭痛은 그치지 않고 지속되는 것을 뜻하며, 나은 후에도 재발하는 것이 특징인 질병을 말한다. 다만 이곳의 ‘頭風’ 음식처방은 白油麻種子와 葉을 內服과 外用하여 證을 치료한다. 이곳에 頭風이 들면 頭皮瘙癢 즉 ‘頭風白屑’이라 한다. 明代 朱橚의 『普濟方』(1406) 卷48에는 「頭風」門

22) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 食療纂要』. 서울 : 에스민. 2006 : 11-19.

23) 趙榮光. 『中國飲食文化史』. 上海 : 上海人民出版社. 2006 : 237-245.

24) 賈思勰 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『齊民要術·餅法』 卷第九 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京 : 黃山書社. 2006.

25) 歐陽修 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『歸田錄』 卷二 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京 : 黃山書社. 2006.

26) 南京中醫學院 校釋. 『諸病源候論校釋(下)』. 北京 : 人民衛生出版社. 1982 : 843.

27) 明·李時珍 編纂, 『劉衡如, 劉山永 校注. 本草綱目(上冊)』. 北京 : 華夏出版社. 1998 : 223.

에서 “夫頭生白屑，不問冬夏，令人瘙癢，世呼爲頭風。”²⁸⁾라 하였는데, 『普濟方』에서는 病機가 ‘肺熱’이라 하여 防風, 白芷, 辛夷 등 祛風藥을 주요 구성 약물로 사용했다. 그러나 『식료찬요』에서는 祛風活血潤燥의 白油麻를 취하여 치료한 것이 특징이다.

3. 消渴 病證의 食藥療法

本書 가운데 消渴의 음식처방은 모두 26條門로 나열하면 다음과 같다.

- 19-1 主心痛止渴. 粳米汁, 溫冷任服之.
- 19-2 主止渴. 糯米二升, 淘取泔飲之, 或研取白汁, 恣飲以止爲度.
- 19-3 治消渴口乾. 粟米, 炊飯食之.
- 19-4 主胃痹, 熱中消渴. 青粱米, 炊飯食之, 以米煮汁飲之, 亦可.
- 19-5 治消渴. 薏苡仁, 煮汁飲之.
- 19-6 又綠豆和皮, 研汁煮飲.
- 19-7 主消渴除熱. 大麥作面, 止消渴.
- 19-8 治消渴口乾. 小麥作飯, 或作粥食之.
- 19-9 治消渴. 麻子一升, 水三升, 煮四五沸, 去滓冷服半升, 一日三服, 亦治大渴, 月飲數門, 小便赤爾者.
- 19-10 主消渴風眩, 補五臟. 牛肚, 醋煮食之.
- 19-11 治消渴, 日夜飲水數門, 小便數, 瘦弱. 豬肚一枚洗淨, 以水五升, 煮令爛熟, 取二升, 已來去肚, 著小鼓, 渴則飲之, 肉亦可吃, 或和米著五味, 煮粥食之佳, 腸主虛渴, 小便數, 補下焦虛弱枯渴, 服法同肚.
- 19-12 主消渴. 鹿頭, 煎之可作膠, 服之彌善.
- 19-13 治消渴羸瘦. 兔一只, 剝去皮爪五臟等, 以水一鬥半煎使爛骨肉相離, 瀉出骨肉, 斟酌五升汁, 便澄濾令冷, 渴則飲之, 極重者, 不過三兔.
- 19-14 療消渴, 利小便. 白雄雞一只, 煮令熟, 和五味, 作羹粥食之.
- 19-15 治消渴. 鵝肉, 煮汁飲之.
- 19-16 治消渴飲水無度, 小便多, 口渴. 雉一只細切, 和鹽鼓作羹食, 肉亦任性食之.

19-17 治消渴傷中小便無度. 黃雌雞一只, 治如食法, 煮令極熟, 瀉去雞停冷, 取汁飲之.

19-18 補虛羸, 止消渴. 牛乳, 不揀冷暖, 任性食之.

19-19 療渴, 止小便數. 羊肺, 並小豆葉, 煮食之.

19-20 又青小豆, 煮和粥飲, 食之.

19-21 又韭苗, 日食三五兩, 或炒或羹, 無入鹽極效, 食得十斤佳, 入醬無妨, 過清明勿食.

19-22 主除胸中煩, 止渴. 菘菜二斤, 煮作羹啜, 又作齏菹食之.

19-23 治渴. 冬瓜, 任意食之.

19-24 止消渴. 林檎食之.

19-25 主燥渴. 石榴, 任意食之.

19-26 主熱中消渴. 赤小豆, 作粥食, 冷暖任意.²⁹⁾

한의학에서 消渴은 糖尿病 이외의 丹藥 中毒 諸證을 가리킨다. 즉 消渴은 多飲, 多食, 多尿, 乏力, 消瘦하는 임상적 증상이 나타나는 일종의 질병이다. 消渴이란 病名은 『素問·奇病論』에 “此人必數食甘美而多肥也, 肥者令人內熱, 甘者令人中滿, 故其氣上溢, 轉爲消渴.”³⁰⁾이라고 최초로 기록되고 있다. 明代 戴元禮의 『證治要訣』(1443)에서 명확하게 上, 中, 下(消)로 분류 언급하였고, 이후 王肯堂의 『雜病證治准繩·消癉』(1602)에서 前人들의 논술을 기초로 臨床分類를 “渴而多飲爲上消(經謂膈消), 消穀善饑爲中消(經謂消中), 渴而便數有膏爲下消(經謂腎消)”³¹⁾라 하여, 三消의 범주를 나누었다.

消渴病的 病因은 비교적 복잡한데 稟賦不足, 飲食失節, 情志失調, 勞欲過度 등의 원인이 모두 消渴을 야기시킨다. 消渴의 臟腑病變은 주로 肺, 胃, 腎이며, 病機는 주로 陰津虧損, 燥熱偏勝으로 陰虛爲本, 燥熱爲標하므로 治療는 養陰生津, 清熱潤燥을 기본으로 한다.

병세가 발전되면 眼疾, 癰疽, 肺癆, 心腦疾病, 水腫, 肢體麻木 등의 합병증이 나타날 수 있다.

『식료찬요』에서 消渴을 치료하는 음식처방은 모두 29味の 物品이 사용되는데, 그 중 5味가 2번 이상 언급되었는데 빈도의 순서로 살펴보면 井水, 雞, 粳米, 綠豆, 豆豉이다. 이 밖에 1번 언급된 물품으로는 大麥, 糯米, 薏苡仁, 赤小豆 등 穀類가 7味, 牛肚, 豬肚, 兔肉, 鹿頭, 羊肺 등 畜類가 5味, 韭苗, 菘菜, 冬瓜, 小豆葉 등 蔬菜類가 4味, 그 밖에 鵝肉,

28) 朱橐 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『普濟方』卷四十八頭門《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京: 黃山書社. 2006.

29) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 134-145.

30) 山東中醫學院 河北醫學院 校釋. 『黃帝內經素問校釋(上冊)』. 北京: 人民衛生出版社. 1982: 614.

31) 明·王肯堂. 『雜病證治准繩』. 北京: 人民衛生出版社. 1992: 516.

林檎, 石榴, 牛乳 등이 있다.

本書에 언급된 消渴의 食藥처방 중에 食物과 藥물은 平甘한 性味が 대부분을 차지하고 있으며, 入胃, 脾, 腎經이 다수를 차지하고 있다. 林檎, 石榴는 酸甘味로 化生陰津하고 止消渴 作用이 있다. 食物과 藥물은 補虛類가 대부분이며, 그 가운데 粳米, 牛肉, 雞 등의 補氣類가 가장 많고 그 다음으로 清熱類, 利水滲濕類이다.

食藥처방 가운데 雞의 출현 빈도가 비교적 많은데, 雞는 性溫味甘하며 入脾, 胃經하는데 溫中益氣, 補精填髓, 降逆의 作用을 가지고 있다. 清代 王孟英의 『隨息居飲食譜』(1861)에는 “雞肉補虛, 暖胃, 強筋骨, 續絕傷, 活血調經, 拓癰疽, 止崩帶, 節小便頻數, 主媿後羸.”³²⁾라 서술되어 있다. 雞肉은 풍부한 蛋白質과 不飽和脂肪酸를 함유하고 있어 老年人과 心血管疾病者에게 좋은 蛋白質食品이다. 즉 虛勞瘦弱, 脾虛泄瀉, 消渴 등에 사용할 수 있다.

또한 本書에는 消渴의 治療 食藥처방 중 穀類의 數量이 9味로 가장 많은데, 즉 粳米, 綠豆, 大麥, 糯米, 薏苡仁, 粟米, 小麥, 高粱米, 赤小豆이다. 보통 穀類의 대부분은 性味が 平甘하지만 本書에서 消渴 病證에 사용된 다수의 穀類品은 涼性으로 綠豆, 大麥, 小麥, 薏苡仁 등이 있는데 清熱利水の 効능이 있다. 冬瓜는 涼性, 甘淡味, 入肺, 大腸, 膀胱經으로 清熱利水, 消腫解毒, 生津除煩의 作用이 있다. 『名醫別錄』에서 말하길 “主治小腹水脹, 利小便, 止渴.”³³⁾라 하였다. 利水消腫하면 나머지 體脂肪을 제거하여 消渴, 冠心病, 動脈硬化 등의 환자에게도 좋은 治療 効과가 있다.

4. 咳喘 病證의 食藥療法

本書 가운데 久咳, 肺癆, 喘證, 肺痿가 언급된 食藥처방은 모두 11條門조문로 나열하면 다음과 같다.

4-1 治肺病唾膿血. 薏苡仁十兩杵碎, 水三升, 煎取一升, 入酒少許, 服之.

4-2 治上氣咳嗽, 胸膈妨滿氣喘. 鯉魚一尾, 作膾, 薑醋食之, 蒜薑亦得.

4-3 治肺痿吐血. 萊菔炮煮, 或作羹食之, 亦主消痰止咳.

4-4 治冷嗽. 乾薑末三兩, 飴一斤, 和勻, 磁器盛置, 飯飯中熬熟, 食後旋含之.

4-5 治止氣咳嗽, 胸膈滿悶, 氣喘. 桃仁三兩, 去皮尖, 雙仁研水一升, 重研取汁, 米二合, 和煮粥, 任性食之.

4-6 治嗽及吃噁, 下氣. 鵪鶉肉炙食之, 或羹食之.

4-7 治卒咳嗽. 梨一顆, 刺作五十孔, 每孔內以椒一粒, 以面裹, 於熱火灰中煨令熟, 出停冷, 去椒食之.

4-8 療嗽立定. 取好梨, 去核搗取汁, 一茶碗, 著椒四十粒, 煎一沸, 去滓, 即納黑錫一大兩, 消訖, 細細含咽.

4-9 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.³⁴⁾

15-7 主咳逆上氣. 鯉魚, 任意食之.³⁵⁾

24-2 治傳屍鬼氣, 咳嗽氣急, 不能下食, 痲癩疰氣, 血氣不通, 日漸消瘦. 桃仁一兩, 去皮尖, 用水一升, 研取汁, 下米煮粥, 空心食之.³⁶⁾

한의학에서 肺系 病證의 주요 병리 변화는 肺氣의 宣降失常으로 기인하며 邪阻於肺, 肺失宣肅, 升降不利의 實症과 肺臟氣陰不足, 肺不主氣와 升降無權의 虛症으로 발생된다. 따라서 實者는 疏邪祛痰利氣하고 虛者는 應辨其陰虛, 氣虛而培補한다. 陰虛者는 滋陰養肺하고 氣虛者는 不益肺氣하며, 氣陰病虛者는 氣陰을 동시에 고려하여 治療한다. 만약에 內外의 邪氣가 肺에 있어 肺氣上逆하면 咳嗽病이 나타나며, 肺를 蟲蝕하면 肺癆病이 발생한다. 또한 痰邪阻肺, 肺失宣降하면 喘이 발생하며, 肺葉이 痿廢不用한 경우는 肺痿가 발생한다.

本書에서 咳喘病證의 治療에 사용된 物품은 모두 18味이다. 그 중 出현빈도가 2회인 物품은 모두 7味로 梨, 桃仁, 鯉魚, 粳米, 花椒, 飴糖, 醋이다. 나머지는 鯽魚, 蘿蔔, 生薑, 乾薑, 鵪鶉肉 등 11味로 1번 언급되었다. 久咳, 肺癆, 喘證, 肺痿의 食藥처방 중 食物과 藥물의 性味는 平溫, 甘한 것이 대부분을 차지하고 있으며, 入肺, 脾胃經이 가장 많다. 食物과 藥물의 効능으로는 利水滲濕, 活血化癥, 補氣類가 비교적 많다.

物品の 사용 빈도가 2회인 梨는 寒性, 甘, 微酸味하여, 入肺, 胃經하고 生津潤燥, 清熱化痰 作用을 지니고 있다. 『壽世傳眞』에서 말하길 “生者清六腑之熱, 熟者滋五臟之陰.”³⁷⁾

32) 清·王士雄. 『隨息居飲食譜』. 南京: 江蘇科學技術出版社. 1983: 114.

33) 梁·陶弘景 集, 尚志鈞 輯校. 『名醫別錄』. 北京: 人民衛生出版社. 1986: 92.

34) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 29-33.

35) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 111.

36) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 161.

라 하였는데 ‘秋梨膏’는梨가 主要原料로白糖, 蛋清, 蜂蜜를 더하여 고아 만든 제품으로化痰止咳의 작용이 있는데 수시로 복용하면慢性呼吸器疾病에 顯著한 치료 효과가 있다.

桃仁은 平性, 苦甘味로 入心, 肝, 大腸經하고, 活血祛瘀, 潤腸通便, 止咳平喘 作用이 있다. 咳嗽氣喘을 치료하는데 桃仁만 單用하여 粥으로 먹을 수 있지만, 杏仁과 同用하여 雙仁丸³⁸⁾으로 활용할 수도 있다. 前者는 『壽親養老新書』 ‘食治喘嗽諸方’에 “以桃仁三兩加青梁米二合熬粥, 食治老人上氣咳嗽, 胸中妨滿急喘³⁹⁾”의 ‘桃仁粥方’이라 기록되어 있는데, 鄒鉉은 老人들이 “空心(腹)食之, 日一服尤益⁴⁰⁾”이라 하여 매일 한 공기를 먹으면 즉化痰活瘀하고 補益氣血한다 하였다. 현대 의학에서 桃仁 속에 들어있는 ‘아미그달린(amygdalin)’은 鎮咳平喘과 抗肺纖維化的 효능이 있다.

5. 痹證의 食藥療法

本書 가운데 第6章 「腰痛」門에 18條의 음식처방이 있고, 이를 나열하면 다음과 같다.

6-1 治腰脚疼痛. 胡麻一升, 新者熬令香, 杵篩, 日服一大升, 計服一鬥, 則永差, 酒飲羹汁蜜湯, 皆可服之佳.

6-2 治腰腎間濕風痺, 常如水洗者. 鰻鱺魚和五味, 以米煮食之.

6-3 治腰腎冷氣. 蚶火上暖之, 令沸, 空腹食十數個, 以飯壓之.

6-4 理腰脚氣, 益陽事, 又治腰痛. 淡菜火炙, 令汁沸出, 食之.

6-5 主溫補, 宜腰腎, 起陽道. 正黃狗肉, 隨意蒸煮, 頻食之, 佳.

6-6 治腎虛, 腰脚無力. 生栗袋貯, 縣乾, 每日平朝, 吃十餘顆.

6-7 治脚氣衝心, 心煩悶, 亂不識人. 大豆一升, 水三升, 濃煮取汁, 服半升, 如未定, 可更服半升, 即定.

6-8 療脚氣. 鯉魚以絹裹鱗和肉, 煮熟後, 去鱗食之.

6-9 又方, 蠶魚作膾, 食之.

6-10 治濕脚氣. 鰻鱺魚和五味, 以米煮食之, 最爲良.

6-11 治浮腫脹滿, 不下食, 心悶. 豬肝一具, 切作瓣, 著葱白豉薑椒, 熟食之, 又以水煮令熟, 切食之, 又以紫蘇子半升, 搗碎水瀉取汁, 粳米二合, 煮粥, 空心食之.

6-12 治腫從足始轉入腹. 豬肝一具, 洗切細, 布絞更以醋洗, 以蒜薑食之, 不盡, 分作兩頓, 亦得.

6-13 治脚氣浮腫, 心腹脹滿, 大小便不通. 鬱李仁六分, 研取汁, 薏苡仁三合, 搗如粟米, 煮作稀粥, 空心服之.

6-14 治脚氣, 腎虛腰脚無力. 豬腎一只, 去脂膜, 米二合, 葱白切二合, 豉汁中作粥, 著椒薑, 任性食之空心.

6-15 治脚氣, 心煩, 脚弱, 頭目眩冒, 痺濕筋急. 黑豆二升, 炒熟, 投酒一鬥中密覆, 經宿飲之.

6-16 治脚氣衝心. 木瓜一顆, 去子煎服, 嫩者更佳, 又止嘔逆, 痰唾.

6-17 治風寒濕痺, 五緩六急. 烏雞一只, 治如食法, 煮令極熟, 和調作羹, 食之.

6-18 治手脚酸痛, 兼微腫. 烏麻五升, 熬碎之, 酒一升, 浸一宿, 隨多少, 飲之.⁴¹⁾

위에서 언급된 痹證에 관한 食療는 第6章의 「腰痛」門 의 에도, 第一章 「諸風」門의 第7條 “治風寒濕痺, 五緩六急, 烏雞一只, 治如食法, 令極熟, 作羹食之.”⁴²⁾, 第41章 「妊娠諸病」門의 第16條 “安胎及風寒溫痺, 腰脚痛, 烏雌雞一只, 治如食, 糯米三合, 煮雞熟切肉, 下豉汁中和米煮粥, 著鹽, 椒, 薑, 葱調和, 空心食之, 作羹及餛飩, 索餅皆可.”⁴³⁾, 第42章 「產後諸疾」門의 第2條 “……又治產後風虛, 五緩六急, 手足頑痺, 頭旋目眩, 血氣不調. 大豆三升, 熬令極熟, 候無聲, 器盛, 以酒五升沃之, 熱投可得二升, 盡服之, 溫覆令小汗出, 身潤即瘳.”⁴⁴⁾에 흠어져 보이고 있다.

‘五緩六急’은 痹證의 別名이며, 『素問·痹論』의 五臟外合과 六腑의 俞에 관한 언급이 있다. 馳縱을 緩이라 하며, 拘掣을 急이라하는데 모두 氣血이 不和하는 뜻이다. 五臟痺를 ‘五緩’에 비유하여 “五臟皆有合, 病久而不去者, 內舍於其合

37) 徐文弼 輯 北京愛如生數字化技術研究中心. 『壽世傳眞』《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京: 黃山書社. 2006.

38) 宋·趙佶. 『聖濟總錄』. 北京: 人民衛生出版社. 1962: 1214.

39) 宋·陳直 原著, 元·鄒鉉 增續. 『壽親養老新書』. 北京: 人民衛生出版社. 2007: 40.

40) 宋·陳直 原著, 元·鄒鉉 增續. 『壽親養老新書』. 北京: 人民衛生出版社. 2007: 40.

41) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 53-64.

42) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 15.

43) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 258.

44) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 예스민. 2006: 260.

也.”⁴⁵⁾이라 하였다. 五臟이 不和하여 馳縱되어, 외부로 五合關係에 의하여 病이 되니, 여기에 皮, 肉, 脈, 筋, 骨痺가 바로 ‘五緩’에 해당한다. 六腑의 痺를 ‘六急’에 비유하여 “六腑亦各有俞, 風寒濕氣中其俞, 而食飲應之, 循俞而入, 各舍其腑也.”⁴⁶⁾이라 하였다. 六腑가 不和하여 拘掣하는 것이 바로 ‘六急’에 해당한다. 따라서 ‘五緩’과 ‘六急’은 痺證을 대신하는 명칭이 되며, 병증의 慢性化를 강조하는 의미이기도 하다. 『食료찬요』의 몇몇 음식처방은 烏雞를 사용하는데 羹湯, 糯米豉汁熬粥, 餛飩, 索餅을 막론하고 모두 훌륭한 氣血調理 작용이 있다. 「產後諸疾」門 가운데 大豆를 문드러지게 볶아 溫酒와 함께 복용하여 淸淸히 淸이 나올 때 까지 누워서 휴식을 취하면, 風寒의 기운이 빠지면서 氣血이 회복되어 調和를 이룬다고 하였다.

『食료찬요』 第6章 「腰痛」門의 18條 가운데, 9條門에서 ‘脚氣’ 또는 ‘脚氣衝心’에 관한 食療에 대하여 언급하고 있는데, 여기서 언급된 ‘脚氣’가 도대체 어떤 病인지에 대하여 학자들은 서로 다른 견해를 가지고 있다. 예를 들어 1950년대 이후의 『中國醫學史』⁴⁷⁾⁴⁸⁾에는 모두 維生素 B1 결핍으로 인한 ‘多發性神經炎’에 속한다고 하였다. 그러나 90년대 중엽의 학자들은 위의 論술에 對해 다른 의견을 제시하였는데 符友豐은 中國 高대 ‘脚氣’의 원형은 선페스트(bubonic plague) 중 넓적다리 部分에 發生하는 것에 속한다고 하였고⁴⁹⁾, 廖育群은 ‘脚氣’를 古人들이 丹藥을 섭취함으로써 야기된 수은, 납, 비소 등의 광물성 중독과 연관이 있다고 생각했다.⁵⁰⁾ 물론 영양실조, 알코올 중독, 당뇨병 등으로 인한 下肢萎弱을 고려하지 않을 수 없지만 『中國大百科全書·中國傳統醫學』에 보면 ‘脚氣’의 英문 정의는 ‘weak foot(脚弱)’이지 ‘beriberi(비타민B1 缺乏病)’가 아니다.⁵¹⁾

『食료찬요』에 ‘脚氣病’을 치료하는 食療처방 가운데는 鯉魚, 鱻魚, 鰻鱺魚 등의 水産品과 豬肝, 豬腎 등의 畜類內臟, 그리고 黃豆, 鬱李仁, 薏苡仁 등의 穀物이 있다. 鯉魚와 鰻魚는 平性으로 甘味이고, 鱻魚는 寒性으로 모두 補益과 利水의 效능을 가지고 있다. 豬肝과 豬腎을 섭취는 ‘以臟補臟’

하여 筋骨을 보익한다는 의미를 지니고 있다. 大豆는 黃大豆와 黑大豆가 있는데 둘은 모두 平性으로 甘味이고, 健脾益氣 이외에 ‘逐水脹’⁵²⁾, ‘利水下氣’⁵³⁾의 效능이 있다.

唐代 孟詵의 『食療本草』 가운데도 大豆는 “主中風脚弱, ……善治風毒脚氣.”⁵⁴⁾라고 論술되어 있다. 木瓜는 食용과 藥用 2종류로 나뉘는데, 藥用 木瓜를 鐵脚梨, 秋木瓜, 酸木瓜라 하며 性味는 酸溫하고 肝脾 兩經에 歸經하여 舒筋活絡, 化濕和胃의 效능을 지닌다. 李時珍의 『本草綱目』에서 木瓜는 脾胃의 調理를 통해 治療濕熱 또는 寒濕으로 인한 “霍亂吐利轉筋, 脚氣”⁵⁵⁾를 다스린다고 하였다.

6. 脾胃 病證의 食藥療法

本書에 언급된 脾胃虛弱, 嘔吐, 泄瀉, 便秘, 反胃에 관한 食療처방은 39條門이며, 그 가운데 脾胃虛弱 또는 健脾胃에 관한 食療는 13條, 嘔吐에 관한 食療는 10條, 泄瀉와 便秘에 관한 食療는 6條, 反胃에 관한 食療는 모두 4條이다.

脾胃病理의 임상 증상은 受納, 運化, 升降, 統攝 기능 이상으로 야기되며, 虛證은 溫中祛寒 또는 補中益氣法을 사용하고, 實證은 淸化濕熱 또는 溫化寒濕法을 사용한다. 만약 虛實夾雜하면 祛邪와 補脾의 方法을 겸하여 치료한다.

脾臟의 水穀精微를 運輸하는 功能이 감퇴하면 運化와 吸收 功能에 이상을 미쳐 倦怠, 消瘦 등의 病變이 나타난다. 水濕을 運輸하는 功能이 실조되면 濕, 痰, 飲 등이 발생되게 하여 瀉泄 등의 病證이 나타난다.

그리고 胃受納과 食食物을 腐熟하거나 通降하는 功能에 이상을 미치면 食欲에 영향을 미칠 뿐 아니라 中氣가 運行하지 못하여 大便秘結이 나타난다. 또한 胃氣失降과 上逆은 惡心, 嘔吐, 反胃 등의 증상을 일으킨다.

1) 脾胃虛弱 또는 健脾胃

本書의 第5章 「脾胃附反胃」門에 있어 脾胃虛弱 또는 健

45) 唐·王冰 注. 『黃帝內經素問』. 北京：人民衛生出版社. 1963：241.

46) 唐·王冰 注. 『黃帝內經素問』. 北京：人民衛生出版社. 1963：243.

47) 甄志亞. 『中國醫學史』. 上海：上海科學技術出版社. 1997：63-64.

48) 常存庫. 『中國醫學史』. 北京：中國中醫藥出版社. 2003：75.

49) 符友豐. 「揭開千金·風毒脚氣之跡」. 中國中醫藥報. 1995：8.

50) 廖育群. 「關於中國古代的脚氣病及其歷史的研究」. 自然科學史研究. 2000；19(3)：206-211.

51) 施奠邦. 『中國大百科全書·中國傳統醫學』. 北京：中國大百科全書出版社. 1999：302.

52) 梁·陶弘景 集. 『尚志鈞 輯校. 名醫別錄』. 北京：人民衛生出版社. 1986：203.

53) 明·李時珍. 『本草綱目』. 北京：人民衛生出版社. 1982：1501.

54) 唐·孟詵 撰. 張鼎 增補. 吳受琚, 俞普 校注. 『食療本草』. 北京：中國商業出版社. 1992：8.

55) 明·李時珍. 『本草綱目』. 北京：人民衛生出版社. 1982：1769.

脾胃에 관한 음식처방은 모두 13條門으로 나열하면 다음과 같다.

5-1 治脾胃氣冷, 不能下食, 虛弱無力. 鯽魚半大斤, 作膾, 熱煎豉汁投之, 著椒薑橘皮末, 作膾, 空心食之.

5-2 治脾胃氣弱, 不多下食. 豬肚一枚洗淨, 人參, 橘皮末, 各四分下, 饋飯半升, 豬脾一枚, 淨洗細切, 以飯拌人參橘皮等, 醃豬肚中縫綴, 蒸令極熟, 空腹食之, 鹽醬多少任意.

5-4 治脾胃氣弱, 食不消下, 瘦劣. 面曲, 各二兩, 生薑汁, 三大合, 搜和作索餅, 熟煮, 著橘椒鹽, 以羊肉臠豉汁食之.

5-7 治脾胃氣弱. 黃雌雞一只, 治如常法, 炙捶, 更以鹽醋刷炙, 令透熟, 空心食之.

5-9 治脾胃氣弱, 不多食, 痿瘦. 黃雌雞肉, 五兩, 白面, 七兩, 葱白, 細切二合, 以切肉作餛飩, 下椒醬五味調和, 煮熟, 空心食之, 日一服, 益藏府, 悅顏色.

5-10 健脾胃. 大豆炒末, 常食之.

5-15 治脾胃氣弱, 食飲不下, 黃瘦無力. 蓴菜, 鯽魚, 各四兩, 魚以紙裹, 炮令熟, 去骨, 研, 以橘皮鹽椒薑, 依如蓴羹法, 臨熟下魚和, 空心食之.

5-16 利胃宜脾, 補不足. 稷米, 作飯食之.

5-17 能健脾, 補不足, 令人能食. 豬舌和五味, 煮取汁飲之.

5-19 主開胃益氣. 石首魚和蓴, 作羹食之, 乾食消宿食.

5-20 主開胃, 利五臟, 久食令人肥健. 鱈魚, 任意食之.

5-23 利五臟, 消食. 蔓菁, 任意食之.

5-24 溫中益氣, 養脾胃, 骨髓. 牛肉, 如法食之.⁵⁶⁾

本書 가운데脾胃虛弱 또는健脾胃하는 음식처방은 모두 23味の物品이 언급되는데, 그 가운데 출현빈도가 2회 이상인 물품은 모두 10味로, 출현빈도가 높은 순으로 나열하면 橘皮, 花椒, 鹽, 豬肉(豬肚, 豬舌), 生薑, 鯽魚, 雞, 蓴菜, 豆豉, 醬油이다. 나머지는 전부 1회로 鱈魚, 石首魚, 牛肉, 人參, 大豆 등 13味이다.脾胃虛弱 또는健脾胃하는 음식처방 가운데 음식물과 약물은 대부분 性味が平甘하고脾胃로歸經하는補氣類가 많다.

약물의 사용빈도로 보면 橘皮는溫性하며辛味하여入脾, 肺經하여, 理氣健脾, 燥濕化痰의 효능이 있어, 『名醫別錄』에

는“治脾不能消穀, 氣衝胸中, 吐逆, 霍亂, 止泄.”⁵⁷⁾라 하였다. 따라서 橘皮는 胸腹脹滿, 不思飲食, 嘔吐呃逆, 咳嗽痰多 등의 증상에 사용할 수 있다.

豬肚은溫性으로甘味이고脾胃로歸經하여補虛損, 健脾胃, 止渴하는 효능이 있어, 明·繆希雍의『神農本草經疏』(1625)에서“豬肚爲補脾胃之要品, 脾胃得補, 則中益氣, 利自止矣.”⁵⁸⁾라 하였다.

鯽魚는平性으로甘味이고脾胃, 大腸으로歸經하고健脾胃, 止消渴, 理疝氣하는 효능이 있어, 清·汪紱는『醫林纂要』(1758)에서“鯽魚性和緩, 能行水而不燥, 能補脾而不濡, 所以可貴耳.”라 하였다.

2) 嘔吐

本書에서嘔吐를調理하는 음식처방은 모두 10條門으로 나열하면 다음과 같다.

5-3 治脾胃氣弱, 見食嘔吐, 瘦薄無力. 面四大兩, 雞子清四枚, 搜和作索餅, 熟煮, 於豉汁中, 空心食之.

5-5 治嘔吐, 湯飲不下. 粟米半升, 搗粉, 沸湯和丸, 桐子大. 煮熟, 點少鹽食之, 亦治反胃.

5-6 治乾嘔. 羊乳一盃, 暖, 空心飲之.

5-8 治脾胃虛弱, 嘔吐不下, 食漸加羸瘦. 粟米四合, 白面四兩, 拌和令均, 煮作粥, 空心食之, 每日一服, 極養腎氣和胃.⁵⁹⁾

5-18 治脾胃氣冷, 食入口則吐出. 羊肉半斤, 去脂膜切作生, 以蒜薑五辣醬醋, 空腹食之.⁶⁰⁾

15-1 治脾胃氣弱, 食不消化, 嘔逆反胃, 湯飲不下. 粟米半升, 杵末水和丸, 如桐子大, 煮熟, 下少鹽, 空心和汁服之.

15-2 治嘔立效. 麻子三兩, 杵熬, 以水研取汁, 著少鹽吃之.

15-3 治嘔吐百藥不差. 生薑一兩, 切如綠豆大, 並醋漿七合, 於銀器中煎, 取四合, 空腹, 和滓旋呷之.

15-5 治乾嘔. 羊乳一杯, 暖, 空心飲之.

15-6 治乾嘔. 雞彈去白, 吞中黃數枚, 即愈.⁶¹⁾

本書 가운데嘔吐에 관한 음식처방 가운데 12味の 물품이 언급되었고, 그 가운데 출현빈도가 2회 이상인 물품은 7

56) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 36-50.

57) 梁·陶弘景 集. 尚志鈞 輯校. 『名醫別錄』. 北京 : 人民衛生出版社. 1986 : 91.

58) 明·繆希雍 著. 鄭金生 校注. 『神農本草經疏』. 北京 : 中醫古籍出版社. 2002 : 597.

59) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 37-40.

60) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 46.

61) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 107-110.

미이며, 출현빈도가 높은 순에서 낮은 순으로 나열하면 粟米, 鹽, 羊乳, 小麥, 雞蛋, 醋, 井水이다. 나머지는 1회로 羊肉, 生薑, 火麻仁 등 5味이다. 嘔吐의 음식처방 가운데 음식물과 약물의 性味는 대부분 甘溫하며, 脾胃로 歸經하는 것이 많고 補虛清熱의 효능을 지니고 있다.

粟米는 대개 小米라고 불리는데 涼性으로 甘鹹味하고 入脾, 胃, 腎經하는데, 健脾胃하는 작용이 있다. 현대 의학에서는 發芽의 粟米를 ‘粟芽’라 하며, 디아스타제(diastase), 비타민B, 전분, 蛋白質 등을 함유하고 있어 소화를 돕는 작용이 뛰어나다.

羊乳는 溫性하며 甘味로 入心, 肺經하고 潤燥補虛 작용이 있어, 『本草綱目』에는 “治大人乾嘔及反胃, 小兒噦呃及舌腫, 並時時溫服之.”⁶²⁾라 하였다. 補益과 藥用에서 보면 古代에는 羊奶의 補益을 매우 중시하여, 養肺, 潤燥止咳의 효능을 고려하여 肺癆와 咯血 등의 증상을 다스렸다.

3) 泄瀉

本書 가운데 泄瀉에 관한 調理의 음식처방은 모두 6條門으로 나열하면 아래와 같다.

- 5-25 厚腸胃, 澀中, 脾胃氣. 乾柿蒸軟食之.
- 5-27 治脾胃氣虛, 腸滑, 不下食. 野雞一只, 治如食, 細研, 著橘皮椒葱鹽醬, 和作餛飩, 熟煮, 空心食之.⁶³⁾
- 25-1 主止泄. 粳米, 作飯及粥食之, 過熟佳.
- 25-2 主泄利. 青粱米, 炊飯食之, 又以米煮汁飲之.
- 25-3 治水瀉, 立效方. 乾薑末, 粥飯飲調下一錢, 空心.
- 25-4 治泄痢. 橡實熟煮, 水浸去澀味, 待乾末, 碎米等分, 先煮米臨熟入橡末, 作粥, 和熟蜜, 空心服之.⁶⁴⁾

本書 가운데 泄瀉를 治療하는데 쓰인 物品은 모두 13味로 그 가운데 粳米는 2회, 나머지는 1회 언급으로 高粱米, 乾柿, 雞, 乾薑 등이 있다. 泄瀉의 음식처방 가운데 음식물과 약물의 性味는 甘溫하여 脾胃로 歸經하는 補氣類가 비교적 많다.

高粱米는 溫性이며 甘澀味로 脾胃로 歸經하여 健脾益胃의 효능이 있어, 『本草綱目』에 “溫中, 澀腸胃, 治霍亂.”⁶⁵⁾라 하였다. 현대 의학에서 高粱의 糠皮에는 多種의 타닌산(tannic acid)과 타날빈(tannalbin)을 함유하고 있어 收斂止瀉의 효능이 있다.

橡實은 溫性으로 苦味하며 入脾, 大腸, 腎經하여, 收斂固脫, 止血, 解毒 작용이 있다. 唐代 李勣과 蘇敬 등은 『新修本草』(659)에서 橡實은 “主下痢, 厚腸胃, 肥健人”⁶⁶⁾라 하였고, 『日華子諸家本草』(868~975)에는 橡實이 ‘澀腸止瀉’ 기능이 있다고 하였다.

4) 便秘

本書 第29章 「大便不通」門의 6條는 便秘를 다스리는 음식처방이 있는데, 나열하면 다음과 같다.

- 29-1 主利腸胃, 薏苡仁一升爲末, 水二升, 煮兩匙末作粥, 空腹服之.
- 29-2 精神丸, 利大便. 胡麻子一升, 白蜜一升, 煉合之, 常服, 治肺氣, 潤 五臟, 填精髓.
- 29-3 主利腸胃, 除胸中煩. 菘菜二斤, 煮作羹啜之.
- 29-4 治大便不通. 鬱李仁六分, 研取汁, 薏苡仁三合, 搗如粟米, 煮作稀粥, 空心食之.
- 29-5 主滑腸. 白麻, 任食之.
- 29-6 利大小腸. 葫葵, 任食之.⁶⁷⁾

本書에서 便秘를 다스리는데 사용된 物品은 모두 7味이며, 그 가운데 薏苡仁과 芝麻가 2회이고, 나머지는 1회로 菘菜, 鬱李仁, 蜜 등 5味이다.

薏苡仁은 涼性으로 甘淡味하며 入脾, 肺, 腎經하고 利水滲濕, 健脾止瀉의 효능이 있어, 『名醫別錄』에는 “主除筋骨邪氣不仁, 利腸胃, 消水腫, 令人能食.”⁶⁸⁾라 하였다.

芝麻는 平性으로 甘味하며, 肝腎으로 歸經하여 滋養肝腎, 潤燥滑腸하는 효능이 있다. 芝麻는 향기의 補藥이며, 滋潤補養의 強壯劑로 滋肝腎, 烏須發, 潤腸胃한다.

62) 明·李時珍. 『本草綱目』. 北京: 人民衛生出版社. 1982: 2731.

63) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 에스민. 2006: 50-51.

64) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 에스민. 2006: 165-166.

65) 明·李時珍. 『本草綱目』. 北京: 人民衛生出版社. 1982: 1477.

66) 唐·蘇敬 等. 『新修本草』. 合肥: 安徽科學技術出版社. 1981: 360.

67) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울: 에스민. 2006: 193-196.

68) 梁·陶弘景 集. 尚志鈞 輯校. 『名醫別錄』. 北京: 人民衛生出版社. 1986: 42-43.

5) 反胃

本書의 第5章 「脾胃 附反胃」門 가운데 反胃의 음식처방인 4條門을 나열하면 다음과 같다.

- 5-11 治反胃有效. 蘿蔔蜜煎, 細細嚼服.
- 5-12 治反胃嘔吐. 大雪梨一介, 將丁香十五粒, 刺入梨肉內, 用濕紙包裹四五重, 炭火熬熟, 去丁香, 熱服.
- 5-13 治反胃吐酸水. 人參末, 生薑汁, 各半兩, 水二升, 煮取一升, 入粟米一合, 煮爲稀粥, 覺饑即食.
- 5-14 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.⁶⁹⁾

本書의 음식처방 가운데 反胃를 다스린데 사용된 物품은 모두 8味이며, 그 가운데 粳米는 2회이며, 나머지 7味는 蘿蔔, 梨, 丁香, 生薑 등으로 1회 언급되었다.

生薑은 溫性으로 辛味이며, 入脾, 胃, 肺經하여 發表散寒, 健脾止嘔, 解毒의 效능이 있다. 『藥性論』에서 生薑은 “主痰水氣滿, 下氣. 生與乾並治嗽, 療時疾, 止嘔逆不下食.”⁷⁰⁾이라 하였고, 예로부터 生薑은 常用하는 食療일 뿐 아니라 藥材로 ‘嘔家聖藥’이라 한다.

7. 眼暗, 耳聾 病證의 食藥療法

재활의학의 분야에 있어 시각과 청각의 기능 장애를 회복시키는데 중요한 위치를 차지하고 있다. 全氏는 本書의 第7章과 第8章의 「眼目」門과 「耳聾」門을 통하여, 9條의 ‘目暗’ 음식처방과 4條의 ‘耳聾’ 음식처방을 구별하여 논술하고 있는데 열거하면 다음과 같다.

1) 眼暗

本書의 眼暗 調理에 관한 음식처방은 모두 9條門으로 나열하면 다음과 같다.

- 7-1 治肝臟虛弱, 遠視無力. 豬肝一具, 去膜細切, 葱白一握,

- 去須切, 雞子三枚, 豉汁煮作羹, 臨熟, 打破雞子, 投在內食之.
- 7-2 又青羊肝, 壹具細切, 水煮熟漉乾, 以鹽醋醬調和, 食之立效.
- 7-3 又以葱子半斤, 炒熟末, 每服一匙, 以水二大盞, 煎取一盞, 去滓, 下米煮粥, 食之.
- 7-4 治肝臟風虛, 眼暗. 烏雞肝一具細切, 以豉汁中和米, 作羹粥食之.
- 7-5 治眼暗不明. 蒼耳子半兩, 粳米三合, 搗蒼耳子爛, 以水二升, 絞濾取汁, 和米煮粥, 食之.
- 7-6 治目暗青盲. 兔肝一具細切, 豉汁中作粥, 空心食之, 以效爲度.
- 7-7 益精氣, 強志意, 聰利耳目. 雞頭實三合, 煮令熟, 去殼研如膏, 入粳米一合, 煮粥, 空心食之.
- 7-8 主補中, 明目, 利小便. 蔓菁子二合, 粳米三合, 搗研, 入水二大盞, 絞濾取汁, 著米煮粥, 空心食之.
- 7-9 益耳目, 補中強志. 嫩蓮實半兩, 去皮細切, 粳米三合, 先煮蓮實令熟, 次以粳米作粥, 候熟, 熱食.⁷¹⁾

視覺 기능의 장애에 있어 시력이 낮은 사람과 맹인의 경우로 구분할 수 있다. 『식료찬요』의 「眼目」門에서 언급한 食療 병증은 대부분 ‘眼暗’, ‘目暗’, ‘遠視無力’라 하여 환자가 아직 맹인의 정도에는 다르지 않고 시력이 낮은 범위에 속하는 것으로 시력 하강 단계에 적합한 飲食 調理를 소개하고 있다. 本書에 기재된 9개의 음식처방을 살펴보면 4개의 條文에는 豬肝, 羊肝, 烏雞肝, 兔肝 등을 사용하였는데 이는 한의학의 ‘肝開竅於目’과 ‘以臟補臟’의 원리에서 출발한 것이라고 생각한다. 이를테면 豬肝은 唐·孫思邈의 『備急千金要方』 卷二十六 「食治方」 豬肉 부분에서 “肝味苦平, 無毒, 主明目”⁷²⁾이라 하여 藏血과 明目的 效능이 있다. 李時珍은 肝主藏血에 대해 “諸眼目方多有豬肝散, 皆此意也.”⁷³⁾이라 하였다. 현대 영양학에는 동물의 간장에는 비타민A와 레티놀(retinol)의 함량이 풍부하며 상술한 영양성분의 결핍으로 인한 暗視力 장애의 증상에는 이를 개선할 수 있다. 상술한 동물 간장을 사용한 食療類型的 첫째는 羹湯이고, 둘째는 白水를 끓인 후 蘸鹽醋醬 등을 곁들여 먹는 것이고, 셋째는 粥을 만드는 것인데, 이는 모두 간편한 조리의 清淡한 膳食類型으로 환자의 장기적인 조리과 소화 흡수에 도

69) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 11-19.
 70) 唐·甄權 撰, 尚志鈞 輯釋. 『藥性論』. 合肥 : 安徽科學技術出版社. 2006 : 36.
 71) 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 에스민. 2006 : 65-69.
 72) 唐·孫思邈 著, 李景榮 等 4人 校注. 『備急千金要方校釋』. 北京 : 人民衛生出版社. 2002 : 568.
 73) 明·李時珍 編纂, 劉衡如, 劉山永 校注. 『本草綱目(下冊)』. 北京 : 華夏出版社. 1998 : 1775.

음을 준다.

目暗 病證의 食療方 가운데는 葱子, 蒼耳子, 芡實, 蓮子와 蔓菁子 등의 藥材와 果蔬를 사용하였는데, 蒼耳子の 최초의 藥用 기록은 『神農本草經』에서 볼 수 있는데 그 性味는 甘溫하고 無毒으로 “久服益氣, 耳目聰明, 強志輕身”⁷⁴⁾이라 하였다. 菊花科의 1년생 草本植物인 蒼耳는 溫性하여 辛苦味하며 小毒을 지니고 있지만 明·朱橚의 『救荒本草』에는 “蒼耳葉青白, 類粘糊菜葉, 莖葉稍間結實, 比桑椹短小而多刺…… 采嫩苗葉炸熟, 換水浸去苦味, 淘淨, 油鹽調食. 其子炒微黃, 搗去皮, 磨爲面, 作燒餅, 蒸食亦可”⁷⁵⁾라 하여 蒼耳의 葉子, 果實, 嫩苗, 種子 모두 食用할 수 있다고 하였다. 그러나 藥물학의 인식에 있어 좀 더 많은 연구가 필요한 부분이며, 現代 藥리학에서는 蒼耳의 전체 나무는 毒이 있고, 그 中毒 기전은 아직 완전히 밝혀지지 않았다⁷⁶⁾. 種仁과 子葉에는 델타내독소(delta-endotoxin)와 디기톡신(digitoxin) 등의 주요 유독 성분을 함유하고 있을 가능성이 있는데, 이는 心, 肝, 腎을 손상시킬 수 있고 出血을 일으킬 수 있다. 蒼耳 中毒의 潛伏期에는 먹은 食物에 따라 그 증상이 다른데 일반적으로 2~3일이고 빠르면 4시간 만에 발병할 수 있다. 따라서 蒼耳를 일반적으로 食品 가운데 添加하는 것은 바람직하지 않다.

葱子는 즉 漢葱의 種子를 말한다. 李時珍은 葱이 冬葱, 漢葱, 胡葱, 茗葱의 4종류로 나뉜다고 하였다. 胡葱은 張騫이 西域에 倂견됐을 당시 가져온 것으로 回回葱이라고도 하였고, 수선화과 植物로 鱗莖 또는 全株를 사용한다. 茗葱은 백합과 植物에 속하는데 산골짜기에 살고 있는 野生葱으로 주로 藥用으로 사용한다. 食用으로 사용하는 葱은 冬葱과 漢葱이며, 冬葱은 종자를 맺지 않고 漢葱만이 종자를 맺는다. 葱子의 性味는 辛하며 大溫하고 無毒이며, 『本草綱目·菜部』에 의하면 ‘明目’과 ‘補中氣不足’의 효능이 있다. 葱은 佛家에서 五葷菜 중 하나지만 韓의학에는 生用하면 辛散의 작용이 있고 익혀서 먹으면 甘溫補中한다고 여겼다. 『食療纂要』에서 葱을 ‘眼暗’을 치료하는 데 쓰었는데, 葱子를 볶아 익혀 먹는 방식 또는 粳米 안에 넣어 粥로 먹었는데 역시 甘溫補中의 효과를 기대한 것이다.

芡實은 雞頭米 또는 雞頭實이라 하며 수련과에 속하는 가시연의 성숙된 과실 씨의 흰 알맹이를 말한다. 性味는 平

하고 甘澀하며, 수련과 植物의 葉과 거의 비슷한 補益精氣의 효능이 있다. 蔓菁은 십자화과에 속하며 蕪菁 또는 菘이라 하며, 大頭菜라 속칭하기도 한다. 뿌리는 무와 비슷한데, 고대에는 역시 중요한 채소 가운데 하나였다. 蔓菁은 性味는 平하며 辛苦甘하고, 果實은 消食下氣의 효능이 있어 止渴과 咳嗽를 치료한다. 또한 心腹冷痛을 제거하고 蔓菁의 花와 種子는 明目清熱한다. 그러므로 古人들은 青盲(녹내장)같은 질환을 치료할 수 있다 생각하였다. 現代 營養학에서도 이를 증명하고 있다. 蔓菁에는 維生素 B1, 維生素 B2, 維生素 B5(니코틴산 또는 維生素 PP라고도 불림), 維生素 C, 蛋白質, 섬유질, 脂肪, 多糖, 사포닌, 리놀산, 플라보노이드(flavonoids), 브라시놀라이드(brassinolide), 多種의 아미노산, 무기염, 칼슘, 철분 등의 성분과 營養물질이 있다.

위에서 언급한 3종류의 食材는 韓의학에서 볼 때 익혀서 섭취하면 모두 補精益氣의 효능이 있다. 또한 粳米를 넣어 끓인 粥을 장기간 섭취하면 ‘聰利耳目’의 효과를 볼 수 있다. 葱子, 芡實, 蔓菁子와 蓮子는 모두 補中益氣의 측면에서 ‘目暗’의 病證을 食療한 것이며, 앞에서 언급한 동물의 간을 사용한 방법은 ‘以臟補臟’의 이론을 취한 것이다.

2) 耳聾

本書의 第8章 「耳聾」門 가운데 食療처방 4條門를 열거하면 다음과 같다.

8-1 治腎氣虛損, 耳聾. 鹿腎一對, 去脂膜切, 粳米三合, 於豉汁中相和, 煮作粥, 入五味, 如法調和, 空腹食之, 作羹及酒, 並得.

8-2 治五臟氣壅, 耳聾. 白鵝脂二兩, 粳米三合, 和煮粥, 調和五味葱豉, 空腹食之.

8-3 治耳聾久不差. 烏雞脂一兩, 粳米三合, 相和煮粥, 入五味調和, 空腹食之, 雞脂和酒飲, 亦可.

8-4 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.⁷⁷⁾

本書에 언급된 耳聾의 食療처방 4개는 모두 粥方이다. 첫 번째는 鹿腎에 豆豉를 곁들여 끓인 粳米粥이며, 두 번째

74) 清·孫星衍. 『神農本草經』. 成都: 四川科學技術出版社. 2008: 223.

75) 明·朱橚 著. 王家葵, 張瑞賢, 李敏 校注. 『救荒本草校釋與研究』. 北京: 中醫古籍出版社. 2007: 170-171.

76) 張學梅, 張重華. 「蒼耳子中毒及毒性研究進展」. 中西醫結合學報. 2003; 1(1): 71-73.

77) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 食療纂要』. 서울: 예스민. 2006: 71-73.

와 세 번째는 白鵝의 油脂와 烏雞의 油脂를 사용하여 葱과 豉를 더하여 끓인 粳米粥이다. 네 번째는 乾柿를 잘게 잘라 粳米와 함께 끓인 粥으로 그 適應證은 모두 久聾을 다스린다. ‘柿餅粥’은 ‘鼻不聞香臭’의 鼻塞에도 활용할 수 있다. ‘鹿腎煮粥’은 ‘腎開竅於耳’의 이론에 따라 辛甘苦하며 微寒한 食性인 豆豉를 첨가하여 鹿腎의 溫熱性에 치우친 것을 잡아주고 있다. 豉는 소금을 첨가하여 饘으로 만든 일종의 발효 식품으로 3대 饘으로 만든 식품 중 가장 일찍 발견되었는데(기타 2종은 豆醬과 豆腐臍), 고대의 주요하게 사용된 조미료로써 淡豉는 약용으로도 사용된다. 戰國時代에 이미 豉가 있어 ‘大苦’라 하였다. 『楚辭』에는 “大苦鹹酸”⁷⁸⁾으로記載되어 있어, 南北朝代는 豉를 만드는 기술이 이미 상당히 발달되었는데 『齊民要術』 卷八에 豉를 만드는 방법이 상세히 기재되어 있다.

禽類를 사용한 ‘油脂煮粥’은 明·朱橚의 『普濟方』과 『醫方유취』 등의 醫方書에 모두 기재되어 通利와 補益의 효능을 취한 것이다. 과도한 滋膩을 막기 위하여 粥에 葱, 豉, 鹽, 薑 등의 조미료를 첨가하였고, ‘烏雞脂粥’에는 飲酒를 배합하여 술의 溫通血脈의 도움을 받아 藥食을 펼쳐주는 작용을 하였다. 柿餅(곶감)은 성질이 甘平하며 健脾補胃 기능이 있으며 粳米와 함께 끓인 죽은 補益의 효과를 더욱 잘 나게 하였다.

8. 酒病의 食藥療法

‘酒病’은 飲酒 이후 나타나는 장부 기능과 정신과 정서 이상의 증후군으로, 무절제한 음주로 인한 急慢性 알코올 中毒에 해당한다. 이를 古籍에서는 酒悖, 酒疸, 酒瘕, 酒癖 등으로 칭하고 있다. 萬芳 등의 考證에 근거하면⁷⁹⁾, ‘酒病’은 晉·王叔和의 『脈經』에서 “脈短疾而滑, 酒病”⁸⁰⁾에서 최초로 기록되어 있다.

또한 『靈樞經·論勇』篇에서 ‘酒悖’을 “黃帝曰：怯士之得酒，怒不避勇士者，何臟使然？少俞曰：酒者，水穀之精，熟穀之液也，其氣慄悍。其入於胃中，則胃脹，氣上逆滿於胸中，肝浮膽

橫。當是之時，固比於勇士，氣衰則悔。與勇士同類，不知避之。名曰酒悖也”⁸¹⁾이라 하였는데, 여기서 悖는 違反, 錯誤, 迷惑의 뜻으로 사용되었다.

酒는 한의학에서 중요한 위치를 지니고 있어, 예로부터 술과 약물은 떼어 수 없는 관계로 상고 시대에 사람들은 음주 이후에 전신에 발열이 되고 정신이 흥분되며 신체가 이완되는 느낌으로부터 酒를 藥으로 인식하기 시작하였다. 점차 술이 질병을 다스리는 과정에 광범위하게 사용되었고, ‘醫’字의 ‘酉’旁 또한 술과 관련성이 있다. 『說文解字』에는 “酒，所以治病也，周禮有醫酒”⁸²⁾라 하였고, 『錦繡萬花谷』에서는 “漢食貨志曰，鹽爲食肴之將，酒爲百藥之長”⁸³⁾라 하였다.

술은 溫通血脈하고 行氣散寒 등의 효능이 있어 飲酒에는 節制가 필요하다. 무절제하게 술을 마시게 되면, 심지어 음주 후에 性이 문란하게 되어 飲酒하는 최초의 목적과 道德에 위배되는 것이 바로 ‘酒悖’인 것이다. 이에 관하여 『論語·鄉黨』에서 “酒無量，不及亂”⁸⁴⁾이라고 지적하였다.

隋·巢元方の 『諸病源候論』 卷26 「惡酒候」에는 『靈樞經』의 ‘酒悖’에 관하여 “酒者，水穀之精也，其氣慄悍而有 大毒……故令肝浮膽橫，而狂悖變怒，失於常性，故云惡酒也”⁸⁵⁾라고 하였다. 또한 巢氏는 酒病의 病因, 病機, 症狀에 관해 ‘飲酒大醉連日不解’, ‘飲酒中毒’, ‘飲酒腹滿不消’, ‘惡酒候’, ‘飲酒後諸病候’에 대한 귀납적 분석을 하고 있는데 이는 현대 의학에서 말하는 急慢性 알코올 中毒症에 해당한다.

酒病의 약물 치료에 대해 저명한 醫家는 李杲이며, 그의 ‘葛花解醒湯’은 酒病의 食療 調理方 가운데 聖方이다. 本書의 第22章에는 3개의 食療 처방이 있고 原文은 다음과 같다.

22-1 治酒後煩熱止渴。牡蠣肉，薑醋中，生食之，海族之中，此物最貴。

22-2 解酒渴。菘菜二斤，煮作羹噉之。

22-3 治酒醉不醒。菘菜子二合細研，井華水一盞，調爲二服。⁸⁶⁾

첫 번째는 생강과 식초를 감미한 生牡蠣肉(생굴)을 먹는

78) 王逸 章句 洪興祖 補注 北京愛如生數字化技術研究中心. 『楚辭』 第九招魂章句第九《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.

79) 萬芳, 鍾翰生, 劉連起 等. 「酒病與解酒考略」. 中華醫史雜誌. 1994；24(4)：203-207.

80) 晉·王叔和. 『脈經』. 成都：四川科學技術出版社. 2008：206.

81) 宋·史崧 校. 『靈樞經』. 北京：人民衛生出版社. 1963：99-100.

82) 許慎 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『說文解字』 第十四下《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.

83) 佚名 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『錦繡萬花谷』 第三十六《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.

84) 何晏 集解 北京愛如生數字化技術研究中心. 『論語』 第五《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.

85) 隋·巢元方 撰. 魯兆麟 主校. 『諸病源候論』. 沈陽：遼寧科學技術出版社. 1997：127.

86) 全循義 著. 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울：에스민. 2006：153-155.

것으로, ‘酒後煩熱’과 口渴을 調理하는데 사용된다. 그 밖에 두 개의 조문은 菘菜(배추)를 사용한 것으로, 하나는 菘菜煮羹이고 또 다른 하나는 잘게 부순 菘菜子를 井水에 넣어 복용하는 것이다.

牡蠣를 약용할 때는 껍질(殼)을 사용하였고 식용할 때는 그 肉質을 취하는데, 예로부터 蠣黃과 蠔子肉이라 불렀다. 性味는 平하고 甘鹹하고 滋陰養血 作用이 있어 『神農本草經』에서 上經에 속하며 強筋骨, 延年益壽의 효능이 있다. 현대 영양학에서도 이를 증명하고 있는데 식용하는 牡蠣肉 100 g에는 단백질 11.3 g, 지방 2.3 g, 칼슘 118 mg, 인 178 mg, 철 3.5 mg을 함유하고 있으며, 글리코젠, 우황산, 글루타티온(Glutathione), 다종의 필수아미노산, 비타민 A, B1, B2, D가 풍부하다. 이 때문에 굴은 예로부터 지금까지 滋補하는 훌륭한 식품이며, 반면에 술은 辛熱之品으로 과도한 음주는 반드시 陰을 손상한다. 따라서 滋陰養血하는 牡蠣肉을 生薑과 醋와 함께 섭취하면 解毒과 利尿의 효능이 있다. 牡蠣肉과 生薑과 醋의 배합은 해산물인 굴의 비린내를 제거하는 동시에 알코올 배설을 도와준다. 이 음식처방은 解酒止渴의 滋補 調理方으로 손색이 없다.

菘은 배추의 옛 이름으로 靑白의 색깔을 지니고 있으며, 겨울에도 시들지 않아 古人들은 소나무의 節操로 여겨 배추를 이렇게 부르기도 하였다. 배추는 性味가 甘平(甘溫하다고도 함)하여, 除煩止渴하며 通便利尿하는 효능을 지닌다. 解酒 효능에 대해서는 葛洪의 『肘後備急方』에 있으며, 현대 영양학에서 배추는 섬유질과 100 g당 칼슘 66 mg, 칼륨 156 mg, 마그네슘 14 mg을 포함하고 있으며, 비타민 C의 함량은 토마토보다 많다고 한다. 이 때문에 唐·孫思邈의 『備急千金要方』⁸⁷⁾에서 明·朱橚의 『普濟方』⁸⁸⁾에 이르기까지 모두 배추는 消渴과 酒渴을 풀고 通利腸胃의 효능을 지니고 있다고 기재하고 있다.

III. 結論

論者は 全循義의 『食療纂要』에서 비교적 많이 언급된 7개의 病證, 즉 中風, 消渴, 咳喘, 癩證, 脾胃病證, 眼暗耳聾, 酒病의 病證에 관한 食藥療法의 특징을 다음과 같이 정리하였다.

1. 本書에 사용된 食材는 ‘藥食同源’과 ‘保健食品’을 위주로 사용하여 질병을 회복하려는 목적으로 無毒無害하며 性味가 상대적으로 비교적 長服해도 해롭지 않는 溫和하는 성질의 물품을 응용하였다. 또한 食療의 劑型은 야채스프, 국, 죽, 즙의 형태가 많아 누구나 편리하게 응용할 수 있도록 하였다. 또한 사용된 물품 가운데는 補虛類가 가장 많았으며, 그 다음 사용 빈도순으로는 補氣類, 補陰類, 補陽과 補血類이었다. 이는 인체의 正氣虛가 虛證을 위주로 食療方劑를 운용되었고, 일상생활에서 섭취하는 음식물에 있어 主食의 중요성을 강조하였다.
2. 本書에 기재된 7대 病證의 음식처방은 預防과 治療가 결합된 의미를 지니고 있다. 즉 ‘異病同調’의 食療 특징과 ‘五畜爲益’ 가운데 禽肉과 魚類의 단백질 효능을 강조하고 있으며, ‘五穀爲養’ 가운데 米類이 主食이며 麵類가 補助食으로 ‘因地制宜’의 원칙을 내포하고 있다. 이 밖에 다양한 飲食과 藥膳原則이 소개되어 있으며, 특히 발효된 콩류의 응용이 특이하다.
3. 本書에 기재된 病證은 內科와 婦人科 方面이 가장 많이 언급되고 있다. 따라서 사용된 食藥療法에 있어 내과 병증은 만성병 후기에 氣虛症이 頻發하여 補虛, 補氣類가 많이 사용되었고, 부인과 병증은 妊娠期과 授乳期에 食療와 產後의 飲食調理를 중시하였다. 이러한 내용은 古人들의 內科와 婦人科 方面의 食藥療法에 대한 관심도와 효과가 높았음을 반영하는 것으로 향후 藥膳 및 食療에 관한 연구 방향에 있어 의의가 있다.

參考文獻

1. 辛承云. 「朝鮮初期의 醫學書 『食療纂要』에 대한 研究」. 書志學研究. 2008 ; 40, 121, 133, 134, 124-129.
2. 김영목, 윤종빈, 전병훈. 「全循義의 醫學思想과 著作內容에 관한 小考」. 동의생리병리학회지. 2007 ; 21(2).
3. 김영목, 윤종빈, 전병훈. 「전순의의 생애와 저술활동에 관한 연구」. 동의생리병리학회지. 2007 ; 21(1).
4. 金榮鎮, 姜南希. 「15세기 중기의 山家要錄과 食療纂要: 食品을 中心으로」. 古書研究. 2004 ; 8.

87) 唐·孫思邈. 『備急千金要方』. 太原 : 山西科學技術出版社. 1955 : 765. “菘菜, 味甘溫澀, 無毒. 久食通利腸胃, 除胸中煩, 解消渴.”

88) 明·朱橚 等編. 『普濟方』. 北京 : 人民衛生出版社. 1959 : 876. “治通利腸胃, 除胸中煩熱, 解酒渴. 用菘菜二斤, 煮作羹啜之.”

5. 辛承云. 「새로 발견된 식료찬요에 대하여」. 韓國書志學會秋季學術研討會. 2003.
6. 張學梅, 張重華. 「蒼耳子中毒及毒性研究進展」. 中西醫結合學報. 2003 ; 1(1) : 71-73.
7. 廖育群. 「關於中國古代的脚氣病及其歷史的研究」. 自然科學史研究. 2000 ; 19(3) : 206-211.
8. 符友豐. 「揭開千金·風毒脚氣之跡」. 中國中醫藥報. 1995 ; 02(3) : 8.
9. 萬芳, 鍾巖生, 「劉連起 等. 酒病與解酒考略」. 中華醫史雜誌. 1994 ; 24(4) : 203-207.
10. 馬繼興. 『中醫藥膳學』. 北京 : 人民衛生出版社. 2009 : 66.
11. 清·孫星衍. 『神農本草經』. 成都 : 四川科學技術出版社. 2008 : 223.
12. 晉·王叔和. 『脈經』. 成都 : 四川科學技術出版社. 2008 : 206.
13. 宋·陳直 原著, 元·鄒鉉 增續. 『壽親養老新書』. 北京 : 人民衛生出版社. 2007 : 40.
14. 明·朱橚 著, 王家葵, 張瑞賢, 李敏 校注. 『救荒本草校釋與研究』. 北京 : 中醫古籍出版社. 2007 : 170-171.
15. 唐·甄權 撰, 尚志鈞 輯釋. 『藥性論』. 合肥 : 安徽科學技術出版社. 2006 : 36.
16. 全循義 著, 金鍾德 譯. 『우리나라 최초의 식이요법서 식료찬요』. 서울 : 예스민. 2006 : 15, 46, 111, 161, 258, 260, 297, 314. pp.11-19, 29-33, 36-50, 37-40, 50-51, 53-64, 65-69, 71-73, 107-110, 134-145, 153-155, 165-166, 193-196.
17. 趙榮光. 『中國飲食文化史』. 上海 : 上海人民出版社. 2006 : 237-245.
18. 金鍾德. 『食療纂要』. 水原 : 農村振興廳. 2004.
19. 常存庫. 『中國醫學史』. 北京 : 中國中醫藥出版社. 2003 : 75.
20. 明·繆希雍 著, 鄭金生 校注. 『神農本草經疏』. 北京 : 中醫古籍出版社. 2002 : 597.
21. 唐·孫思邈 著, 李景榮 等 4人 校注. 『備急千金要方校釋』. 北京 : 人民衛生出版社. 2002 : 568.
22. 施奠邦. 『中國大百科全書·中國傳統醫學』. 北京 : 中國大百科全書出版社. 1999 : 302.
23. 明·李時珍 編纂, 劉衡如, 劉山永 校注. 『本草綱目(上冊)』. 北京 : 華夏出版社. 1998 : 223.
24. 明·李時珍 編纂, 劉衡如, 劉山永 校注. 『本草綱目(下冊)』. 北京 : 華夏出版社. 1998 : 1775.
25. 隋·巢元方 撰, 魯兆麟 主校. 『諸病源候論』. 沈陽 : 遼寧科學技術出版社. 1997 : 127.
26. 甄志亞. 『中國醫學史』. 上海 : 上海科學技術出版社. 1997 : 63-64.
27. 崔秀漢. 『朝鮮醫籍通考』. 北京 : 中國中醫藥出版社. 1996 : 32.
28. 明·王肯堂. 『雜病證治准繩』. 北京 : 人民衛生出版社. 1992 : 516.
29. 唐·孟詵 撰, 張鼎 增補, 吳受琚, 俞善 校注. 『食療本草』. 北京 : 中國商業出版社. 1992 : 8.
30. 梁·陶弘景 集, 尚志鈞 輯校. 『名醫別錄』. 北京 : 人民衛生出版社. 1986 : 46, 91, 92, 203.
31. 清·王士雄. 『隨息居飲食譜』. 南京 : 江蘇科學技術出版社. 1983 : 114.
32. 山東中醫學院 河北醫學院 校釋. 『黃帝內經素問校釋(下冊)』. 北京 : 人民衛生出版社. 1982 : 614, 1015.
33. 明·李時珍. 『本草綱目』. 北京 : 人民衛生出版社. 1982 : 1477, 1501, 1769, 2731.
34. 南京中醫學院 校釋. 『諸病源候論校釋(下)』. 北京 : 人民衛生出版社. 1982 : 843.
35. 唐·蘇敬 等. 『新修本草』. 合肥 : 安徽科學技術出版社. 1981 : 360.
36. 宋·史崧 校. 『靈樞經』. 北京 : 人民衛生出版社. 1963 : 99-100.
37. 唐·王冰 注. 『黃帝內經素問』. 北京 : 人民衛生出版社. 1963 : 41, 243.
38. 宋·趙佶. 『聖濟總錄』. 北京 : 人民衛生出版社. 1962 : 1214.
39. 明·朱橚 等編. 『普濟方』. 北京 : 人民衛生出版社. 1959 : 876.
40. 唐·孫思邈. 『備急千金要方』. 太原 : 山西科學技術出版社. 1955 : 765.
41. 歐陽修 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『歸田錄』卷二 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京 : 黃山書社. 2006.
42. 朱橚 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『普濟方』卷四十八頭門 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京 : 黃山書社. 2006.
43. 徐文弼 輯 北京愛如生數字化技術研究中心. 『壽世傳真』《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京 : 黃山書社. 2006.
44. 王逸 章句 洪興祖 補注 北京愛如生數字化技術研究中心. 『楚辭』第九招魂章句第九 《中國基本古籍考》. CD-ROM.

北京：黃山書社. 2006.

46. 許慎 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『說文解字』 第十四下 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.
47. 佚名 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『錦繡萬花谷』 第三十六 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.
48. 何晏 集解 北京愛如生數字化技術研究中心. 『論語』 第五 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.
49. 賈思勰 撰 北京愛如生數字化技術研究中心. 『齊民要術·餅法』 卷第九 《中國基本古籍考》. CD-ROM. 北京：黃山書社. 2006.
50. URL: <http://sillok.history.go.kr>.