

脾胃질환의 食治에 관한 小考

- 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』를 중심으로 -

대전대학교 한의과대학 원전학교실

홍진임*

A Study on Food Cure for Stomach Diseases

- Focusing on *Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong*,
Singnyochanyo -

Hong Jin-im*

Dept. of Medical Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University.

Objectives : This study selected the food ingredients mainly appearing in the stomach-disease-related articles from *Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong* and *Singnyochanyo*, and investigated their effects to turn these data into references for modern people, use the food therapy of ancestors for modern life, and prevent and cure stomach diseases of modern people due to unhealthy lifestyle.

Methods : This study selected the stomach-related food therapies from *Eumsunjungyo* and *Singnyochanyo*, and organized the therapies by chief virtue, effect, ingredient, and recipe. Also, this study analyzed and investigated characteristics, tastes, and target organs of the food ingredients in the recipes.

Results : There are 8 stomach-related recipes among 61 recipes in *Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong*, and there are total 34 types of stomach-related recipes in *Singnyochanyo* including 27 types of BiwiBuBanui Five and 7 types of GutoBuHaeyeokByeonggyeonBiwi fifteen. Both *Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong* and *Singnyochanyo* contains food therapies for diseases due to week stomach. Most recipes in *Singnyochanyo* uses only food ingredients, whereas most recipes in *Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong* uses ingredients which can be used as medicine.

Conclusions : The food therapies in *Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong* and *Singnyochanyo* proves that people in all regions have used food to cure diseases from old times. On the other words, people have clinically used the characteristics, tastes, and cooking forms of food ingredients for a long time. Thus, this study can be a reference for creating another food therapy.

Key Words : *Eumsunjungyo*(飲膳正要), *Singnyochanyo*(食療纂要), Dietary cure book(식이요법서), Food cure(食治), Stomach Diseases

I. 緒 論

인체의 소화운동은脾胃의 생리기능에 의지한다.脾胃는 水穀을 攝入, 消化, 吸收하여 精微之氣를 전신에 輸布함으로서 인체는 생명활동에 필요한 營養을 공급받으며 또한 氣血津液의 생성에 필요한 精微로운 물질을 제공받는다. 그러므로脾胃를 “後天之本”, “氣血生化之源”이라 칭하였다¹⁾.

이러한脾胃에 이상이 생겨서 나타나는 증상으로 脾胃虛弱으로 인한 소화불량, 구토, 反胃, 乾嘔, 咳逆 등이 있다. 이러한 증상은 인체의 균형이 깨져서 나타나는 현상으로 이러한 균형을 회복시키기 위하여 음식을 활용하기도 하였다. 음식을 활용하여 질병을 치료하는 방법을 食治方이라고 하는데, 이러한 食治方을 모아놓은 대표적인 서적으로 중국에는 원나라 때의 『飲膳正要』가 있고, 우리나라에는 『食療纂要』가 있다.

중국에서는 주나라 때 이미 『周禮·天官』에 왕실의 음식배치와 의료를 전문적으로 담당했던 관직이 나온다. 『周禮正義』 卷九의 ‘天官冢宰·下’에 당시의 의료관리의 제도가 나오는데 거기에 食醫에 대한 기록이 있다. 食醫는 왕에게 올리는 六食과 六飲과 六膳과 그 밖의 모든 반찬과 모든醬과 八珍의 음식을 배합하고 조리하는 일을 관장하였다²⁾. 음식으로 질병을 치료하려는 시도는 그 이후로도 계속 되었는데, 원나라 때 『飲膳正要』는 그 전통을 이은 서적 중 하나이다. 『飲膳正要』의 저자는 忽思慧이다. 忽思慧는 중국 元代 仁宗(재위 1311~1320) 이래 飲膳大醫로 봉직하면서 진귀한 음식의 조리법과 여

러 本草書, 명의의 처방, 매일 먹는 곡식, 고기, 과일, 야채 가운데 몸을 보하는 것 등을 모아 3권의 책으로 묶어 『飲膳正要』라 이름하여 天曆 3년(1330)에 文宗에게 바쳤다³⁾. 이 책 속에는 음식 재료를 활용하여 질병을 다스리는 여러 음식들을 수록하고 있고, 그 중 특별히 병이 있는 사람들을 위한 음식을 따로 구분하여 서술하였는데 “食療諸病”이 바로 그것이다.

우리나라의 『食療纂要』는 현존하는 문헌 가운데 우리나라 최초의 식이요법서라 할 수 있다. 御醫인 全循義의 저작으로 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 전문서이다⁴⁾. 全循義가 일상적으로 쓰이는 음식치료법으로 간편한 처방을 모아 45門을 만들어 바치자, 세조께서 직접 ‘食療纂要’라 이름을 내리시고 전순의에게 서문을 쓰라고 명하신 것으로 세조 4년(1460) 11월에 완성된 책이다⁵⁾.

본 연구에서는 중국과 한국의 대표적인 식이요법서를 중심으로 비위질환과 관련된 처방에 대해 알아보고자 한다. 『飲膳正要·食療諸病』에 나오는 61種의 식이처방 중에 비위와 관련 있는 8種의 처방과 『食療纂要』의 총 45門 중 脾胃질환에 관련된 제5장 27種과 제15장 7種 등 총 34種의 처방을 분석하였다.

脾胃질환과 관련된 한의학 분야에서의 기존의 연구로는 강형욱의脾胃와 神志에 관한 文獻的 考察⁶⁾, 元泰喜의脾胃의 氣機升降의 生理·病理·治法에 대한 考察 및 臨床例⁷⁾, 최희운의 李東垣『脾胃論』의脾胃生理論에 대한 研究⁸⁾, 정지연의脾胃 陰陽虛損病機論의 발전에 관한 연구⁹⁾가 있었다. 대부분 비

* Corresponding Author : Hong Jin-im. Dept. of Medical Classics, College of Korean Medicine, Daejeon University. Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon.

Tel : +82-42-280-2603.

Email : jihonghong11@naver.com

Received(19 October 2015), Revised(11 May 2016),

Accepted(12 May 2016).

1) 나창수 외. 한의학총강. 서울. 의성당. 2001. p.232.
2) 孫詒讓. 周禮正義. 北京. 中華書局出版. 1987. pp.315-318.
“食醫：掌和王之六食，六飲，六膳，百羞，百醬，八珍之齊。凡食齊視春時，羹齊視夏時，醬齊視秋時，飲齊視冬時。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，調以滑甘。凡會膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麥，魚宜菰。凡君子之食，恒放焉。”

3) 南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.

4) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.293.

5) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.295.

6) 강형욱.脾胃와 神志에 관한 文獻的 考察. 동의신경정신과 학회지. 1990. 1(1). pp.100-108.

7) 元泰喜, 文九, 文錫哉.脾胃의 氣機升降의 生理·病理·治法에 대한 考察 및 臨床例. 한국전통의학지. 1997. 7(2). pp.108-115.

8) 최희운, 임채광, 김광중. 李東垣『脾胃論』의脾胃生理論에 대한 研究. 東西醫學. 2010. 35(4). pp.1-16.

9) 정지연, 김영목.脾胃 陰陽虛損病機論의 발전에 관한 연구.

위의 기능, 생리, 병리에 관한 연구가 주를 이루었고 비위에 좋은 음식이나 食治方에 관한 연구는 없었다.

『飲膳正要』와 관련된 기존의 연구로는 Shinoda, Osamu의 中國의 近世食經考 (1)¹⁰, 金明培의 東아시아의 喫茶와 喫湯 研究¹¹, 김천호의 Mongol비사의 음식문화¹² 등이 있었다. 『飲膳正要』의 내용과 관련된 연구는 국내에서는 아직까지 이루어지지 않고 있다.

『食療纂要』와 관련된 기존의 연구로는 辛承云의 朝鮮初期의 醫學書 『食療纂要』에 對한 研究¹³, 최희숙의 한식 건강 메뉴의 선정 및 『食療纂要』를 통한 효능성 연구¹⁴, 홍윤정의 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究¹⁵, 윤서현의 『食療纂要』에서 五穀을 이용한 食治 研究¹⁶, 심현아의 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食治 研究¹⁷, 신재혁의 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察¹⁸, 송지청의 『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考¹⁹, 김미혜의 『食療纂要』속 消渴 食治方 고찰과 이를 활용한 당뇨질환 예방 식단 개발²⁰, 여민경의 『食療纂要』에 記載된 7개 病證의

食藥療法에 관한 小考²¹, 데이터베이스를 이용한 食療纂要의 통계적 연구²² 등이 있었다. 서지학에 관한 연구와 『食療纂要』 메뉴에 관한 효능성 연구와 함께 食治方에 대한 연구가 여러 건 진행되었다. 닭고기, 오곡, 오채, 돼지고기와 같은 식재료를 중심으로 한 食治 연구와 소갈의 食治에 대한 연구와 『食療纂要』에 기재된 7가지 병증에 대한 식약요법에 대한 연구가 이루어졌으나 질병을 중심으로 한 食治方 연구는 소갈에 관한 것 하나에 불과하여 질병을 중심으로 한 食治方的 연구가 아직 활발히 이루어지지 않은 상태이다.

본 연구에서는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』에 기재되어 있는 내용 중 비위질환관련 처방을 추출하여 재료, 만드는 법, 복용 시기를 중심으로 분석하여, 이것을 현대인의 식생활에 활용할 수 있는 방법에 대해 고찰해 보고자 한다. 선조들이 사용했던 食治方을 실생활에 활용하여 현대인들의 잘못된 생활습관으로 인한 비위질환을 예방하고, 치료하는 효과를 피하고자 한다.

『飲膳正要』는 2009년에 중국중의약출판사에서 출판된 『飲膳正要』²³를 저본으로 하였다. 『食療纂要』는 2004년에 에스민에서 출판된 김종덕 역 『食療纂要』²⁴를 저본으로 하여 脾胃질환과 관련된 처방을 검색하고, 해석을 참고하였다. 식재료의 성미 귀경은 2004년에 출판된 김규열 외 4인 공저 식료본초학²⁵과 진주표, 장계석 편역 식용약용 본초사전²⁶을 기본으로 정리하였다.

활용한 당뇨질환 예방 식단 개발. 韓國食生活文化學會誌. 2013. 28(6). pp.562-575.

- 동의생리병리학회지. 2011. 25(1). pp.1-7.
- 10) Shinoda, Osamu. 中國의 近世食經考 (1). 東아시아食生活學會誌. 1991. 1(2). pp.191-209.
 - 11) 金明培. 東아시아의 喫茶와 喫湯 研究. 한국차학회지. 1999. 5(2). pp.1-40.
 - 12) 김천호. Mongol비사의 음식문화. 몽골학. 2003. 15. pp.181-204.
 - 13) 辛承云. 朝鮮初期의 醫學書 『食療纂要』에 對한 研究. 서지학연구. 2008. 40. pp.121-151.
 - 14) 최희숙. 한식 건강 메뉴의 선정 및 『食療纂要』를 통한 효능성 연구. 韓國食品營養學會誌. 2011. 24(1). pp.37-53.
 - 15) 홍윤정 외 3人. 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究. 대한한의학회지. 2011. 24(5). pp.67-81.
 - 16) 윤서현 외 3人. 『食療纂要』에서 五穀을 이용한 食治 研究. 韓國醫史學會誌. 2011. 24(2). pp.105-116.
 - 17) 심현아, 송지청, 임동명. 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食治 研究. 대한한의학회지. 2011. 24(5). pp.83-97.
 - 18) 신재혁, 송지청, 임동명. 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察. 대한한의학회지. 2011. 24(3). pp.87-98.
 - 19) 송지청 외 3人. 『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考. 대한한의학회지. 2012. 25(3). pp.39-49.
 - 20) 김미혜, 정혜경. 『食療纂要』속 消渴 食治方 고찰과 이를

- 21) 여민경 외 4人. 『食療纂要』에 記載된 7개 病證의 食藥療法에 관한 小考. 韓國醫史學會誌. 2014. 27(1). pp.61-76.
- 22) 이병욱, 김기욱, 황수정. 데이터베이스를 이용한 食療纂要의 통계적 연구. 한국조리학회지. 2015. 21(4). pp.251-270.
- 23) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中醫經典文庫. 2009.
- 24) 전순의, 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006.
- 25) 김규열 외 3人. 식료본초학. 서울. 의성당. 2010.
- 26) 진주표, 장계석 편역. 식용약용 본초사전. 서울. 법인문화사. 2013.

II. 本論

1. 脾胃질환 食治方の 재료에 대한 분석

1) 『飲膳正要·食療諸病』脾胃질환의 食治

『飲膳正要·食療諸病』에는 총 61種의 처방이 있는데 이 중 비위질환과 관련된 처방은 8種이다.

『飲膳正要·食療諸病』 비위질환의 食治方 8種에서는 주재료와 조미료를 포함하여 1~7가지의 재료를 사용하였다. 식재료뿐만 아니라 葷撥, 陳皮, 草果, 縮砂, 良薑, 茴香과 같이 약재로 쓰이는 재료들도 있었다. 食治方별 주치증과 재료를 정리하면 Table 1과 같다.

『飲膳正要·食療諸病』 食治方の 재료는 川椒, 白麵, 葷撥, 胡椒, 桂, 良薑, 粳米, 吳茱萸, 陳皮, 草果, 縮砂, 大蒜, 鹽, 醬, 醋, 茴香 등 식물성 재료 16가지와 牛肉, 鯽魚, 乳, 黃雌雞 등 동물성 재료 4가지가 사용되었다. 동물성 보다는 식물성 재료가 많이 사용되었는데, 이 중에는 주재료가 아니라 함께 넣었던 재료가 많았다. 식물성, 동물성 재료 포함 총 20가지 재료 중辛味를 가진 재료는 川椒, 葷撥, 胡椒, 良薑, 吳茱萸, 陳皮, 縮砂, 大蒜 등 8가지, 甘味인 것이 白麵, 粳米, 牛肉, 鯽魚, 乳, 黃雌雞 등 6가지, 辛甘味 모두 있는 것이 桂, 茴香 등 2가지, 鹹味는 鹽, 醬 등 2가지, 酸味는 醋 1가지였다. 주재료로 쓰인 재료의 대부분은 甘味를 가지고 있었고, 辛味를 가진 것은 주로 부재료로 사용된 것이다. 鹹味, 酸味는 조미료로 사용된 것이었다. 歸經은 脾, 胃로 들어가는 경우가 대부분이었다. 식물성, 동물성 재료 포함하여 溫中, 溫脾, 溫胃 등의 효능으로 하는 재료가 11가지로 중초를 따뜻하게 하여 비위의 활동을 돕는 재료가 많이 사용되었다. 『飲膳正要·食療諸病』 食治方 재료의 性味歸經과 效能을 정리해 보면 Table 2와 같다.

2) 『食療纂要』脾胃질환의 食治

『食療纂要』에 나오는 비위질환과 관련된 처방은 脾胃附反胃五 27種의 처방과 嘔吐附咳逆并見脾胃十五 7種의 처방 등 총 34種이다.

『食療纂要』脾胃질환의 食治方 34種에서는 주재

료와 조미료를 포함하여 2~6가지의 재료를 사용한 경우가 대부분이었지만, 한 가지 재료를 가지고 食治方을 구성한 것도 13種이었다. 『食療纂要』 食治方の 주치증 및 재료를 정리해 보면 Table 3과 같다.

『食療纂要』 食治方の 재료는 豉, 椒(후추), 橘皮, 人參, 麩, 生薑, 粟米, 鹽, 醋, 白麩, 葱白, 大豆, 蘿蔔, 蜜, 大雪梨, 丁香, 蓴菜, 椒(산초), 稷米, 蔓菁, 乾柿, 荳子, 葱, 醬, 麻子 등 식물성재료 25가지와 鯽魚, 豬肚, 豬脾, 雞子清, 羊乳, 黃雌雞, 黃雄鷄肉, 豬舌, 羊肉, 石首魚, 鱈魚, 淡菜, 牛肉, 野雞, 雞彈, 鯉魚 등 동물성재료 16가지가 사용되었다.

식물성, 동물성 재료 포함 총 41가지 재료 중 辛味인 것이 椒(후추), 橘皮, 生薑, 葱白, 丁香, 椒(산초), 荳子, 葱 등 8가지, 甘味인 것이 豉, 人參, 麩, 粟米, 白麩, 大豆, 蜜, 大雪梨, 蓴菜, 稷米, 蔓菁, 乾柿, 麻子, 鯽魚, 豬肚, 雞子清, 羊乳, 黃雌雞, 黃雄鷄肉, 羊肉, 石首魚, 鱈魚, 淡菜, 牛肉, 野雞, 雞彈, 鯉魚 등 27가지, 辛甘味를 모두 있는 것이 蘿蔔 1가지, 鹹味인 것은 鹽, 醬 등 2가지, 酸味인 것은 醋 1가지였다. 동물성 재료의 경우 모두 甘味를 가지고 있었다. 『素問·至真要大論』에서는 ‘辛甘은 發散하니 爲陽이라’²⁷⁾ 하여 甘味와 辛味를 陽으로 구분하였다. 甘味는 물론이고 辛味 또한 陽의 기운을 가지고 위장에 들어가서 위장 운동에 도움을 주기 때문에 소화에 도움이 되는 것으로 생각된다. 또한 『靈樞·五味』에서는 ‘腎苦燥 하니 急食辛以潤之’²⁸⁾라 하여 辛味が 潤하게 하는 작용이 있음을 알 수 있는데 이는 진액대사를 촉진하여 소화액의 분비를 도와 소화에 도움이 되는 작용을 하고 있음을 알 수 있다. 甘味는 비위를 보하는 역할을 하고 辛味는 陽의 기운으로써 위장 운동에 도움이 되고, 진액대사를 촉진함으로써, 주로 소화에 도움을 주는 맛으로 비위관련 질환에 많이 사용되었다. 鹹味, 酸味도

27) 장개빈. 이남구 현토주식. 유경. 서울. 법인출판사. 2006. p.405. 『素問·至真要大論』 “辛甘은 發散하니 爲陽이요 酸苦는 涌泄하니 爲陰이요 鹹味는 涌泄爲陰이요 淡味는 滲泄爲陽이니…(이하 생략)”

28) 장개빈. 이남구 현토주식. 유경. 서울. 법인출판사. 2006. p.396. 『靈樞·五味』 “腎苦燥 하니 急食辛以潤之…(이하 생략)”

Table 1. Chief Virtues, Ingredients in 『Eumsunjungyo-Singnyojaebyeong』

	方名	主治	材料
1	椒面羹	治脾胃虛弱, 久患冷氣, 心腹結痛, 嘔吐不能下食.	川椒, 白麵
2	葦撥粥	治脾胃虛弱, 心腹冷氣痛, 妨悶不能食.	葦撥, 胡椒, 桂
3	良薑粥	治心腹冷痛, 積聚, 停飲.	高良薑, 粳米
4	吳茱萸粥	治心腹冷氣沖脅肋痛.	吳茱萸
5	牛肉脯	治脾胃久冷, 不思飲食.	牛肉, 胡椒, 葦撥, 陳皮, 草果, 縮砂, 良薑
6	鯽魚羹	治脾胃虛弱, 泄痢, 久不瘥者, 食之立效.	大鯽魚, 大蒜, 胡椒, 小椒, 陳皮, 縮砂, 葦撥
7	乳餅面	治脾胃虛弱, 赤白泄痢.	乳餅
8	炙黃雞	治脾胃虛弱, 下痢.	黃雌雞, 鹽, 醬, 醋, 茴香, 小椒

Table 2. Characteristics, Tastes, Target Organs, and Effects of Food Therapies in 『Eumsunjungyo-Singnyojaebyeong』

	材料	性味	歸經	效能	
植物性 材料	川椒	辛溫小毒	脾胃腎	溫中散寒止痛, 除濕止瀉, 殺蟲止痒, 解魚腥毒	
	白麵	甘溫	-	補中益氣, 厚腸胃, 降氣力, 助五臟	
	葦撥	辛熱無毒	胃腎	溫中散寒, 下氣止痛	
	胡椒	辛熱無毒	肝胃大腸	溫中散寒, 下氣止痛, 開胃消食, 和胃止嘔, 解毒	
	桂	辛甘溫無毒	脾胃肝腎	溫脾胃, 暖肝腎, 祛寒止痛, 散瘀消腫	
	良薑	辛苦熱	脾胃	溫胃散寒, 消食止痛	
	粳米	甘平無毒	脾胃肺	補氣健脾, 除煩渴, 止瀉	
	吳茱萸	辛苦溫毒	肝胃	溫中止痛, 去濕邪	
	陳皮	辛苦溫	脾肺	理氣, 調中, 燥濕, 化痰	
	草果	辛溫	脾胃	燥濕溫中, 除痰截癘	
	縮砂	辛溫	脾胃	化濕開胃, 溫脾止瀉, 理氣安胎	
	大蒜	辛溫無毒	脾胃肺	溫中行滯, 宣竅通閉, 止咳祛痰, 解毒殺蟲, 降血脂, 降血壓, 抗癌	
	鹽	鹹寒無毒	胃腎大腸小腸	清火, 涼血, 解毒, 涌吐	
	醬	鹹寒無毒	胃脾腎	清熱除煩, 解毒	
	醋	酸甘溫無毒	肝胃	活血散瘀, 消食化積, 解毒殺蟲, 治癬瘡瘡	
	茴香	辛甘溫無毒	肝腎膀胱胃	理氣開胃, 溫腎暖肝, 散寒止痛, 解魚肉毒	
	動物性 材料	牛肉	甘熱無毒	脾胃腎	溫中暖腎, 益氣養血
		大鯽魚	甘溫無毒	脾胃大腸	健脾和胃, 利水消腫, 通血脈, 通乳
		乳	甘微寒無毒	心肺胃	補虛損, 補氣養血, 益肺胃, 養血, 生津潤燥, 解毒
黃雌雞		甘溫無毒	脾胃	溫中益氣, 補精填髓, 健脾胃, 強筋骨	

있는데 소금, 간장, 식초와 같이 주로 조미료로 사용되는 것들이었다. 歸經은 脾, 胃, 大腸經으로 들어가는 경우가 대부분이었다. 식물성, 동물성 재료 포함하여 溫中, 溫脾, 溫胃 등의 효능으로 하는 재료가 6가지로 증초를 따뜻하게 하여 비위의 활동을 돕는 재료가 사용되었고, 補中益氣하는 재료가 6가

지였다. 그 외에도 健脾和胃, 健脾寬中, 開胃下氣, 補脾胃와 같이 비위를 보하거나 잘 운행되도록 도와주는 기능을 하는 재료를 사용하였다.

식물성 재료 중에서 椒는 일반적으로 산초로 해석이 되는데, 김종덕은 『食療纂要』 번역본에서 『肘後備急方』과 『普濟方』에 근거하여 5-1의 椒는 후

Table 3. Chief Virtues, Ingredients in 『Singnyochanyo』

	主治	材料
5-1	治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力	鯽魚, 豉汁, 椒, 薑, 橘皮
5-2	治脾胃氣弱 不多下食	豬肚, 人參, 橘皮, 饊飯, 豬脾
5-3	治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力	麩, 雞子清
5-4	治脾胃氣弱 食不消下瘦劣	麩麩, 生薑
5-5	治嘔吐 湯飲不下 治反胃	粟米, 鹽
5-6	治乾嘔	羊乳
5-7	治脾胃氣弱	黃雌雞, 鹽, 醋
5-8	治脾胃虛弱 嘔吐不下 食漸加羸瘦 每日一服 極養腎氣和胃	粟米, 白麩
5-9	治脾胃氣弱 不多食 痿瘦 日一服 益臟府 悅顏色	黃雌雞肉, 白麩, 葱白
5-10	健脾胃	大豆
5-11	治反胃有效	蘿蔔, 蜜
5-12	治反胃嘔吐	大雪梨, 丁香
5-13	治反胃吐酸水	人參, 生薑, 粟米
5-14	自不反動 調理旬日奇効 有人三世死於反胃 至孫收効此方	乾飯餅餌
5-15	治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無方	蓴菜, 鯽魚, 橘皮, 鹽, 椒, 薑
5-16	利胃宜脾 補不足	稷米
5-17	能健脾 補不足 令人能食	豬舌, 五味
5-18	治脾胃氣冷 食入口則吐出	羊肉, 蒜薑五辣醬醋
5-19	主開胃益氣 乾食消宿食	石首魚, 蓴
5-20	主開胃 利五臟 久食令人肥健	鱸魚
5-21	能消食 除腹中冷氣	淡菜
5-22	主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麩毒 凡人飲食過度 生嚼嚙下 便消	蘿蔔
5-23	利五臟 消食	蔓菁
5-24	溫中益氣 養脾胃 填骨髓	牛肉
5-25	厚腸胃 澁中 健脾胃氣	乾柿
5-26	消宿食 止上氣咳嗽 溫中補體	荏子
5-27	治脾胃氣虛 腸滑 不下食	野雞, 橘皮, 葱, 椒, 鹽, 醬
15-1	治脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下	粟米, 鹽
15-2	治嘔立効	麻子, 鹽
15-3	治嘔吐百藥不差	生薑, 醋漿
15-4	治膈胃瘞滿 咳逆不止	生薑, 蜜
15-5	治乾嘔	羊乳
15-6	治乾嘔	雞彈
15-7	主效逆上氣	鯉魚

추로 해석하였다²⁹⁾. Table 4의 두 번째 椒는 후추의 성미귀경과 효능이다. 또 김종덕은 동물성 재료 중 鱸魚는 『證類本草』, 『普濟方』, 『本草綱目』, 『東醫寶鑑』 등을 근거로 승어로 해석하였고³⁰⁾, 野雞는

‘들닭’이나 ‘멧닭’으로 볼 수 있지만 『本草綱目』을 근거로 꿩으로 해석하였다³¹⁾. 『食療纂要』 食治方 재료의 性味歸經과 效能을 정리해 보면 Table 4와 같다.

29) 전순의. 김종덕 편역. 식료찬요. 서울. 에스민. 2006. p.35.

30) 전순의. 김종덕 편역. 식료찬요. 서울. 에스민. 2006. p.47.

31) 전순의. 김종덕 편역. 식료찬요. 서울. 에스민. 2006. p.51.

Table 4. Characteristics, Tastes, Target Organs, and Effects of Food Therapies in 『Singnyochanyo』

	材料	性味	歸經	效能
植物性 材料	豉	甘平無毒	脾胃大腸	健脾寬中, 利水消腫, 解毒
	椒	辛熱無毒	肝胃大腸	溫中散寒, 下氣止痛, 開胃消食, 和胃止嘔, 解毒
	橘皮	辛苦溫	脾肺	理氣, 調中, 燥濕, 化痰
	人參	甘微苦溫	脾肺	元氣大補, 生津, 安神
	麩	甘溫	-	補中益氣, 厚腸胃, 降氣力, 助五臟
	生薑	辛溫無毒	脾胃肺	散寒解表, 降逆止嘔, 化痰止咳, 解毒
	粟米	甘鹹涼無毒	脾胃腎	健脾和胃, 滋陰益腎, 除熱, 解毒
	鹽	鹹寒無毒	胃腎大腸小腸	清火, 涼血, 解毒, 涌吐
	醋	酸甘溫無毒	肝胃	活血散瘀, 消食化積, 解毒殺蟲, 治癬療瘡
	白麩	甘溫	-	補中益氣, 厚腸胃, 降氣力, 助五臟
	葱白	辛溫無毒	肺胃	解表散寒, 痛陽活血, 宣肺健胃, 解毒, 殺蟲, 殺菌
	大豆	甘平無毒	脾胃大腸	健脾寬中, 利水消腫, 解毒
	蘿蔔	辛甘涼無毒	肺胃	消食化痰, 下氣寬中, 生津止渴, 醒酒, 利尿, 止血
	蜜	甘平無毒	肺脾大腸	補中益氣, 潤肺止咳, 解毒療瘡, 緩急止痛, 滑腸通便, 調和諸藥
	大雪梨	甘涼無毒	肺胃	生津, 潤燥, 清熱, 化痰
	丁香	辛溫無毒	脾胃腎	溫中降逆, 溫腎助陽
	蓴菜	甘寒無毒	-	清熱, 利水, 消腫, 解毒
	椒	辛溫小毒	脾胃腎	溫中散寒止痛, 除濕止瀉, 殺蟲止痒, 解魚腥毒
	稷米	甘涼無毒	-	益氣, 補中
	蔓菁	甘溫無毒	-	開胃下氣, 利濕解毒
	乾柿	甘澁涼	-	澁腸, 潤肺, 止血, 和胃
	荏子	辛溫無毒	-	下氣, 止咳止渴, 潤肺, 補中焦, 補精髓
	葱	辛溫無毒	肺胃	解表散寒, 痛陽活血, 宣肺健胃, 解毒, 殺蟲, 殺菌
	醬	鹹寒無毒	胃脾腎	清熱除煩, 解毒
麻子	甘平無毒	-	補虛勞, 潤五臟	
動物性 材料	鯽魚	甘溫無毒	脾胃大腸	健脾和胃, 利水消腫, 通血脈, 通乳
	豬肚	甘平無毒	脾胃	補虛損, 健脾胃, 止渴
	豬脾	-	脾胃	退虛熱
	雞子清	甘涼	心脾肺腎	清肺利咽, 清熱解毒
	羊乳	甘微溫無毒	心肺	補虛潤燥, 和胃, 解毒
	黃雌雞	甘溫無毒	脾胃	溫中益氣, 補精填髓, 健脾胃, 強筋骨
	黃雄鷄肉	甘溫無毒	脾胃	溫中益氣, 補精填髓, 健脾胃, 強筋骨
	豬舌	-	脾	補脾胃
	羊肉	甘熱無毒	脾胃腎	溫中暖腎, 益氣養血
	石首魚	甘鹹平	脾胃肝腎	益氣養胃, 補腎, 明目
	鱸魚	甘平無毒	脾	健脾益氣, 消食導滯
	淡菜	甘鹹溫無毒	肝腎	補肝腎, 益精血, 消癆瘵, 調經血
	牛肉	甘熱無毒	脾胃腎	溫中暖腎, 益氣養血
	野雞	甘溫無毒	脾胃	溫中益氣, 補精填髓, 健脾胃, 強筋骨
	雞彈	甘平無毒	心脾腎	滋陰養血, 潤燥熄風
	鯉魚	甘平無毒	脾胃腎膽	健脾和胃, 利水消腫, 下氣通乳, 安胎, 止咳平喘

3) 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』 食治方 재료에 대한 考察

食治方の 재료는 『飲膳正要·食療諸病』의 경우 川椒, 白麵, 蕪撥, 胡椒, 桂, 良薑, 粳米, 吳茱萸, 陳皮, 草果, 縮砂, 大蒜, 鹽, 醬, 醋, 茴香 등 식물성 재료가 牛肉, 鯽魚, 乳, 黃雌雞 등 동물성 재료 보다 많이 사용되었지만 주재료의 비중은 동물성 재료가 더 많았다. 다만 동물성 재료를 많이 사용하였지만 함께 넣는 재료들은 식물성 재료로써 약성을 가진 재료들을 활용한 것이 많았다. 이는 음식의 맛보다는 효능에 더 중점을 두어 食治方을 구성했던 것으로 생각된다. 『食療纂要』의 경우 동물성 재료보다는 식물성 재료가 많이 사용되었다. 주재료의 비중도 식물성 재료가 더 많았다.

재료에 있어서는 1~8가지 정도의 재료를 써서 음식을 만들었는데, 『飲膳正要·食療諸病』 食治方の 경우 재료의 가지수가 많았는데 식재료 보다는 약효가 있는 재료를 부재료로 함께 사용한 경우가 대부분이었다. 반면 『食療纂要』의 경우는 한 가지 재료를 가지고 食治方을 구성한 것이 13가지나 되었다. 또 조미료의 사용에 있어서 『飲膳正要·食療諸病』 食治方에는 조미료 보다는 식재료를 단독으로 활용하는 경우가 많았지만, 『食療纂要』의 경우 조미료로 활용되는 장, 초, 소금 등의 활용이 많이 첨가되었다. 『食療纂要』 食治方보다는 『飲膳正要·食療諸病』 食治方이 음식의 맛보다는 효능을 더 중요시 하였던 것으로 생각된다.

재료의 성미는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』 모두 거의 甘味와 辛味였다. 이는 비위를 보하거나 위를 따뜻하게 하여 소화를 돕는 맛으로써 비위 질환 치료에 도움이 되는 맛이라 할 수 있다. 또한 涼하고 冷한 성질의 재료보다는 溫하고 熱한 재료를 많이 활용하고 있다. 이 또한 비위를 따뜻하게 하여 소화에 도움이 된다. 歸經에 있어서는 脾, 胃, 大腸, 小腸 등 소화와 관련된 기관으로 귀경하는 재료를 대부분 사용하고 있어 이러한 재료로 음식을 만들어 먹었을 때 소화가 잘되고 비위의 여러 가지 병리적인 현상을 완화해주는 효과를 보였다. 鹹味와 酸味가 사용되기도 하였는데 이는 조미료로 사용된

것이였다.

식재료에 있어서는 차이가 있었는데 『飲膳正要·食療諸病』 食治方은 蕪撥, 草果, 縮砂, 良薑 등 약재로써 활용이 많은 재료도 많이 활용하고 있다. 반면 『食療纂要』 食治方들은 식재료만을 사용한 것이 많았다. 이는 『飲膳正要·食療諸病』을 편찬한 忽思慧는 병이 있는 사람을 위하여 음식을 위주로 한 食治方을 구성하였고, 필요에 따라 식재뿐만 아니라 약재를 가미하였던 것으로 보인다. 반면 『食療纂要』를 편찬한 전순의는 기존에 의서에 나와 있는 食治方 중에서 약재를 구하기 어려운 백성들을 위하여 구급방의 형식으로 책을 편찬하였기 때문에 주변에서 재료를 구하기 비교적 용이한 식재료만을 가지고 구성된 食治方으로 책을 편찬한 것으로 생각된다.

2. 脾胃질환 食治方の 만드는 법과 복용 시기에 대한 분석

1) 『飲膳正要·食療諸病』 脾胃질환의 食治

『飲膳正要·食療諸病』 食治方の 조리형태로는 8種 중 國 2회, 燉 4회, 포 1회, 구이 1회로 분류하였다. 燉의 형태가 4회로 많았고 그 외에 國, 포, 구이의 형태로 섭취하도록 하였다.

『飲膳正要·食療諸病』에 나오는 脾胃관련 食治方 총 8種 중 복용 시기를 따로 설명한 것은 6種이었다. 이중 공복에 먹으라고 소개한 것이 5種이었다. 『飲膳正要·食療諸病』 食治方の 재료, 형태, 복용 시기를 정리하면 Table 5와 같다.

2) 『食療纂要』 脾胃질환의 食治

『食療纂要』 食治方の 조리형태로는 형태가 표시된 29種 중 구이나 국으로 먹어도 좋다는 蘿蔔의 횡수를 한번 더하여 30가지의 조리형태 중에 燉회 1회, 찜 2회, 떡 2회, 환 2회, 음료 1회, 구이 3회, 燉 2회, 만두 2회, 분말 1회, 당절임 1회, 건식 1회, 國 4회, 밥 1회, 즙 5회, 회 1회, 탕 1회로 분류하였다. 비위질환과 관련하여 소화가 잘 되도록 죽이나 國, 즙, 탕의 형태로 먹는 것이 12회로 대체

Table 5. Ingredients, Shapes, and Taking Times of Food Therapies in 『Eumsunjungyo · Singnyojaebyeong』

	方名	材料	形態	복용 시기
1	椒面羹	川椒, 白麵	국	-
2	葦撥粥	葦撥, 胡椒, 桂	죽	空腹食之
3	良薑粥	高良薑, 粳米	죽	-
4	吳茱萸粥	吳茱萸	죽	空腹食之
5	牛肉脯	牛肉, 胡椒, 葦撥, 陳皮, 草果, 縮砂, 良薑	포	任意食之
6	鯽魚羹	大鯽魚, 大蒜, 胡椒, 小椒, 陳皮, 縮砂, 葦撥	국	空心食之
7	乳餅面	乳餅	죽	空腹食之
8	炙黃雞	黃雌雞, 鹽, 醬, 醋, 茴香, 小椒	구이	空腹食之

로 많았다. 하지만 떡이나 구이, 만두, 당절임 등의 다양한 형태로 음식을 만들어서 섭취하는 것으로 보아 조리형태를 꼭 소화에 도움이 되기보다는 재료의 특성과 맞는 조리방법을 사용하거나 섭취하는 사람이 먹기 좋은 형태로 섭취할 수 있도록 하는데 중점을 둔 것으로 생각된다.

『食療纂要』에 나오는 비위관련 食治方 총 34種 중 복용 시기를 따로 설명한 것은 15種이었다. 이 중 공복에 먹으라고 소개한 것이 13種이었다. 이는 약해진 비위의 기를 잘 복돋아 주고 영양소의 흡수를 도와서 기력이 빨리 회복되도록 하는 효과가 있다. 『食療纂要』 食治方の 재료, 형태, 복용 시기를 정리해 보면 Table 6과 같다.

3) 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』에 나타난 만드는 법과 복용 시기에 대한 考察

형태로는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』의 食治方 모두 음식의 대부분을 소화가 잘 되는 죽이나 탕, 즈의 형태로 만들었지만, 먹는 사람의 기호와 재료의 특성을 고려하여 구이, 만두, 당절임, 포의 형태로 만들기도 하였다.

복용 시기는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』의 食治方 모두 공복에 먹으라고 설명한 것이 대부분이었는데, 이는 약해진 비위의 기를 잘 복돋아 주고 영양소의 흡수를 도와서 기력이 빨리 회복되도록 하는 효과 때문인 것으로 생각된다.

『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』의 食治方에 대한 기록은 시대와 지역에 관계없이 질병의 치료

에 있어서 음식이 많이 활용하고 있었다는 것을 증명해 준다. 비위관련 질환 중 비위허약, 구도와 같은 증상에는 脾胃로 귀경하는 甘, 辛味를 사용하는 식재료가 많이 사용되었다. 조리형태는 소화가 잘 되는 죽이나 탕, 즈의 형태로 섭취했으며, 공복에 먹도록 하는 경우가 많았다. 일반적으로 甘味나 辛味가 소화에 도움을 주고, 粥이나 湯, 汁이 흡수가 잘 되는 것은 알고 있는 사실이지만, 이들 食治方을 통해 실제로 어떻게 활용되어 왔는지 구체적인 사례를 접할 수 있다. 이는 실제로 식재료의 性味와 조리형태가 오래전부터 임상적으로 활용되어 오고 있었음을 알게 해준다. 또한 다른 食治方을 구성할 때에 참고할 수 있는 자료로서 의미도 있다. 食治方은 재료의 대부분이 식재료이므로 구하기 쉽고 손질하여 손쉽게 집에서 만들어 먹을 수 있기 때문에 증상이 나타났을 때 바로 활용하기가 용이하다. 약간의 증상으로 몸이 불편한 상태만 되더라도 예방 차원으로 먹어도 무방한 음식이므로 활용하기에 매우 좋다. 또한 예로부터 선조들이 먹어오던 방식이기 때문에 부작용에 대한 걱정도 어느 정도 덜 수 있어 더욱 안전하게 활용할 수 있다.

III. 結 論

『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』 脾胃질환의 食治에 관하여 연구하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『飲膳正要·食療諸病』은 원나라 天曆 3년(1330)에 지어진 책이고, 『食療纂要』는 조선 세조

Table 6. Chief Virtues, Ingredients, Shapes, and Taking Times of Food Therapies in 『Singnyochanyo』

	材料	形態	복용 시기
5-1	鯽魚, 豉汁, 椒, 薑, 橘皮	숙회	空心食之
5-2	猪肚, 人參, 橘皮, 饊飯, 猪脾	찜	空腹食之
5-3	麪, 雞子清	떡	空心食之
5-4	麪麩, 生薑	떡	-
5-5	粟米, 鹽	환	-
5-6	羊乳	음료	空心飲之
5-7	黃雌雞, 鹽, 醋	구이	空心食之
5-8	粟米, 白麪	죽	空心食之
5-9	黃雄鷄肉, 白麪, 葱白	만두	空心食之
5-10	大豆	분말	常食之
5-11	蘿蔔, 蜜	당절임	-
5-12	大雪梨, 丁香	구이	-
5-13	人參, 生薑, 粟米	죽	覺飢卽食
5-14	乾飯餅餌	건식	-
5-15	蓴菜, 鯽魚, 橘皮, 鹽, 椒, 薑	국	空心食之
5-16	稷米	밥	-
5-17	猪舌, 五味	즙	-
5-18	羊肉, 蒜薑五辣醬醋	회	空腹食之
5-19	石首魚, 蓴	국	-
5-20	鱚魚	-	-
5-21	淡菜	즙	-
5-22	蘿蔔	구이, 국	-
5-23	蔓菁	-	-
5-24	牛肉	-	-
5-25	乾柿	찜	-
5-26	荏子	국	-
5-27	野雞, 橘皮, 葱, 椒, 鹽, 醬	만두	空心食之
15-1	粟米, 鹽	환	空心和汁服之
15-2	麻子, 鹽	즙	-
15-3	生薑, 醋漿	탕	空腹 和滓旋呻之
15-4	生薑, 蜜	즙	-
15-5	羊乳	즙	空心飲之
15-6	雞彈	-	-
15-7	鯉魚	-	-

4년(1460)에 지어진 책이다. 두 책 사이에는 중국과 한국이라는 지역적 차이와 130년이라는 시대적 차이가 있었지만 두 책 모두 음식으로 질병을 치료하는 것을 소재로 책을 구성하였다.

2. 食治方의 재료는 『飲膳正要·食療諸病』의 경우 식물성 재료가 동물성 재료보다 많이 사용되었지만

주재료의 비중은 동물성 재료가 더 많았다. 『食療纂要』의 경우 동물성 재료보다는 식물성 재료가 많이 사용되었다. 주재료의 비중도 식물성 재료가 더 많았다.

3. 食治方의 재료 중 조미료의 사용에 있어서 『飲膳正要·食療諸病』 食治方에는 조미료보다는 식재

료를 단독으로 활용하는 경우가 많았지만, 『食療纂要』의 경우 조미료로 활용되는 장, 초, 소금 등의 활용이 많이 첨가되었다. 『食療纂要』 食治方보다는 『飲膳正要·食療諸病』 食治方이 음식의 맛보다는 효능을 더 중요시 하였다.

4. 재료의 성미는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』 모두 거의 甘味와 辛味였다. 이는 비위를 보하거나 기를 잘 돌아가게 만들어 비위를 자극하여 소화를 돕는 맛으로써 비위 질환 치료에 도움이 되는 맛이라 할 수 있다. 또한 涼하고 冷한 성질의 재료보다는 溫하고 熱한 재료를 많이 활용하여 비위를 따뜻하게 하여 소화에 도움이 된다.

5. 『飲膳正要·食療諸病』을 편찬한 忽思慧는 병이 있는 사람을 위하여 음식을 위주로 한 食治方을 구성하였고, 필요에 따라 식재뿐만 아니라 약재를 가미한 반면 『食療纂要』를 편찬한 전순의는 기존에 의서에 나와 있는 食治方 중에서 약재를 구하기 어려운 백성들을 위하여 구급방의 형식으로 책을 편찬하였기 때문에 주변에서 재료를 구하기 비교적 용이한 식재료만을 가지고 구성된 食治方으로 책을 편찬하였다.

6. 食治方의 조리방법으로는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』 두 가지 모두 음식의 대부분을 소화가 잘 되는 죽이나 탕, 즙으로 만들었고, 기호와 재료의 특성을 고려하여 구이, 만두, 당절임, 포 등의 형태로도 만들었다.

7. 食治方의 복용 시기는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』 모두 공복에 먹으라고 설명한 것이 대부분이었는데, 이는 약해진 비위의 기를 잘 북돋아 주고 영양소의 흡수를 도와서 기력이 빨리 회복되도록 하는 효과 때문이다.

8. 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』의 食治方은 오랜 과거부터 지역에 관계없이 질병의 치료에 있어서 음식이 많이 활용하고 있었다는 것을 증명

해 준다. 이는 식재료의 性味와 조리형태가 오래전부터 임상적으로 활용되어 오고 있었음을 알게 해 준다. 또 다른 食治方을 구성할 때에 참고할 수 있는 자료로서 의미가 있다.

References

1. Kim GY, et al.. Food Herbal Medicine. Seoul. Uiseongdang. 2010.
2. Na CS, et al.. Hanuihak Chonggang. Seoul. Uiseongdang. 2001.
3. Nam SH trans.. Sikgyeong. Seoul. Jayumungo. 2002.
4. Son IY. Jooryejeongui. Beijing. Junghwaseoguk Publisher. 1987.
5. Chang GB, Lee NG ed.. Ryu Gyeong. Seoul. Beopinmunhwasa. 2006.
6. Jeon SU original work. Kim JD trans.. Sikreochanyo. Seoul. Yesmin. 2006.
7. Chin JP, et al.. trans.. SikyongYakyong BonchoSajeon. Seoul. Beopinmunhwasa. 2013.
8. Hole SY. Eumseonjeongyo. Beijing. China Chinese Medicine Publishers Co. 2009.
9. Kang HU. Literature review on stomach(脾胃) and spirit(神志). The Korean Society of Oriental Neuropsychiatry. 1990. 1(1).
10. Kim MB. A Study on the Tea-Drinking and Tang-Drinking in East Asia. Journal of The Korean Tea Society. 1999. 5(2).
11. Kim MH, Chung HK. Review of Food Therapy and Development of Diet Therapy Program for Diabetes Mellitus in 『Sikryochanyo』. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 2013. 28(6).
12. Kim CH. The Dietary Culture of Secret History of Mongol`s. Mongolian Studies. 2003. 15.
13. Song JC, et al.. A Review on Thirst Disease Prescription in 『Sikryochanyo』.

- Journal of Korean Medical Classics. 2012. 25(3).
14. Shinoda Osamu, Han BJ. Review of Chinese Food Literature (1). Journal of the East Asian Society of Dietary Life. 1991. 1(2).
 15. Shin JH, Song JC, Eom DM. Pork as Food Therapy in 『Shikryochanyo』. Journal of Korean Medical Classics. 2011. 24(3).
 16. Sim HA, Song JC, Eom DM. A Review on the Food-Therapy with Five-Vegetable in 『Sikryochanyo』. Journal of Korean Medical Classics. 2011. 24(5).
 17. Yoon SH, et al.. A Review on the Food-Therapy with Five-Grain in 『Sikryochanyo』. The Journal of Korean Medical History. 2011. 24(2).
 18. Sin SU. The Book of Dietary Treatment(食療纂要) from the Early Years of the Joseon Dynasty. Journal of the Institute of Bibliography. 2008. 40.
 19. Won TH, Moon G, Moon SJ. A physiological pathological study and clinical cases on the ascending and descending of Biwi(脾胃). The Journal of Traditional Korean Medicine. 1997. 7(2).
 20. Yeo MK, et al.. Food therapy analysis of the primary ailments from the 『ShikLyoChanYo』. The Journal of Korean Medical History. 2014. 27(1).
 21. Jung JY, Kim YM. Study on the Development of Theory of the Deficiency of Yin-yang in Spleen-stomach. Korean Journal of Oriental Physiology & Pathology. 2011. 25(1).
 22. Choi HS. Developing a Healthy Korean Food Menu through 『Sikryochanyo』. The Korean Journal of Food and Nutrition. 2011. 24(1).
 23. Choi HY, Im CK, Kim KJ. The Research Study on the 『The physiology theory of Bi-Wi(脾胃論)』by Li Dong-yuan(李東垣). The Journal of east-west medicines. 2010. 35(4).
 24. Hong YJ, et al.. A Review on the Food-Therapy with Chicken in 『Sikryochanyo』. Journal of Korean Medical Classics. 2011. 24(5).
 25. Lee BW, Kim KW, Hwang SJ. A Statistical Study on Sikryo-chanryo by Applying Database. Korean Journal of Culinary Research. 2015. 21(4).