

『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考

원광대학교 한의과대학 원전학교실¹ · 원광대학교 한의학전문대학원² · 한국전통의학연구소³
송지청¹ · 김상운¹ · 채송아² · 엄동명^{1,3*}

A Review on Thirst Disease Prescription in 『Sikryochanyo』

Song Ji-chung¹ · Kim Sang-un¹ · Chae Song-a² · Eom Dong-myung^{1,3*}

¹Dept. of Classics, College of Oriental Medicine, Wonkwang University

²Professional Graduate School of Oriental Medicine, Wonkwang University

³Research Center of Traditional Korean Medicine

Objective : 『Sikryochanyo』 written by Jeon Soonyi is the first Food-Therapy book at Korea. In 『Sikryochanyo』, there are many kinds of food-Therapy including prescriptions for thirst disease. Conception of thirst disease in traditional medicine contains diabetes in some aspects. One of the Ingestive methods in diabetes limits taking protein but 『Sikryochanyo』 shows several prescriptions including protein.

Method : We will try to find out cases of Food-therapy for thirst disease in 『Sikryochanyo』 and classify several prescriptions including protein.

Result : In 『Sikryochanyo』, several prescriptions for thirst disease including protein were treated as materia medica widely such as stomach of cow and pig, intestine of pig, head of deer, rabbit, chicken, goose, pheasant, milk and lung of sheep.

Conclusion : On several types of prescriptions for thirst disease including protein there are plenty of usage with its own effectiveness.

Key Words : 『Sikryochanyo』, Food-Therapy, protein, thirst disease, diabetes

I. 序 論

우리나라는 오래전부터 藥뿐만 아니라 飮食으로 病을 다스려왔다. 최근에는 飮食에 藥을 넣어 飮食의 맛과 治療를 동시에 기대하는 飮食文化가 一般化

되는 등 食治에 대한 관심이 많다.

食治와 관련하여 朝鮮時代에 이미 『食療纂要』라는 食治專門醫書가 編纂되기도 하였다. 『食療纂要』는 朝鮮初 御醫 全循義가 지은 著書로, 序文에 ‘古人이 處方을 내리는데 있어서 먼저 食品으로 治療하는 것을 우선하고 食品으로 治療가 되지 않으면 藥으로 治療한다.’¹⁾고 하여 食治의 重要性을 밝히고 있다.

* 교신저자 : 엄동명. 전북 익산시 신용동 344-2 원광대학교 한의과대학 원전학교실
E-mail : haksan@wku.ac.kr Tel : 063-850-6941
Fax: 063-851-6941
접수일(2012년 7월 18일), 수정일(2012년 8월 7일),
게재확정일(2012년 8월 17일)

1) 全循義 著, 金鐘德 譯, 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.33-35.

『食療纂要』에는 諸風, 傷寒 등으로 시작하여 婦人 小兒疾患에 이르기까지 다양한 食療方이 수록되어 있으며, 그 가운데는 消渴에 대한 食療方도 27건이 수록되어 있다²⁾. 消渴은 渴症을 主症으로 하여 부수 증상과 함께 上消 中消 下消로 나뉘는데, 이는 서양의학에서 말하는 糖尿病과 유사하다. 糖尿病은 만성 소모성 疾患으로 食餌에 많은 제약이 따른다. 특히 과도한 糖類 섭취를 제한하고 있으며, 蛋白質 攝取도 제한하고 있다³⁾. 그럼에도 불구하고 『食療纂要』에는 동물성 단백질이라 할 수 있는 肉類를 이용한 消渴 食治方이 11건이 있어 특이하다.

그동안 『食療纂要』에 대한 先行研究로는 신승운의 朝鮮初期의 醫學書 『食療纂要』에 對한 研究⁴⁾, 김종덕의 『食療纂要』에 대한 四象醫學的 考察⁵⁾, 신재혁의 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察⁶⁾, 홍윤정의 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究⁷⁾, 심현아의 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食治 研究⁸⁾, 윤서현의 『食療纂要』에서 五穀을 이용한 食治 研究⁹⁾ 등이 있다. 신승운의 연구는 주로 『食療纂要』의 書誌에 관한 것이며, 김종덕의 연구는 四象醫學에 국한하였고, 신재혁, 홍윤정, 심현아, 윤서현의 논문은 사용된 재료에 대해서만 연구하고 있으며, 특정 질환을 중심으로 한 연구는 진행된 것이 없다. 이에 『食療纂要』에 제시된 消渴 食治方을 살펴

보고 이 중 肉類를 이용한 食治方에 대해 考察해 보고자 한다.

II. 本 文

『食療纂要』에 나오는 消渴과 관련된 處方은 다음과 같다.

1. 諸渴門

主止渴¹⁰⁾ 糯米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 恣飲以止爲度¹¹⁾

【主治】消渴

【재료】糯米

【만드는 법】1) 씻은 다음 뜨물을 마신다.

2) 갈아서 흰 즙을 마신다.

【服用形態】泔, 汁

治消渴口乾 粟米 炊飯食之¹²⁾

【主治】消渴로 인한 口乾

【재료】粟米

【만드는 법】밥을 해서 먹는다.

【服用形態】飯

主胃痺 熱中消渴 青粱米 炊飯食之 以米煮汁飲之亦可¹³⁾

【主治】胃痺로 熱中한 消渴

【재료】青粱米

【만드는 법】1) 밥을 해서 먹는다.

2) 물에 끓여서 마신다.

【服用形態】飯, 汁

治消渴 薏苡仁 煮汁飲之¹⁴⁾

2) 本文 중 主治症이 消渴 또는 消渴인 경우는 22개이고, 主治症이 虛渴인 경우가 1개와 渴인 경우가 3개가 있는데 모두 小便症狀을 포함하고 있고 내용상 下消에 해당되어 포함시켰다. 주치증이 없으나 食療方 構成 및 服用法이 『食療纂要』의 本文 중에 消渴을 主治症으로 하는 다른 食療方과 동일하여 消渴 食療方으로 간주한 것이 1개가 있어 총 27개이다.

3) 大韓糖尿病學會. 糖尿病學. 서울. 고려의학. 2005. p.203.

4) 신승운. 朝鮮初期의 醫學書 『食療纂要』에 對한 研究. 서지학회. 40. 2008.

5) 김종덕. 『食療纂要』에 대한 四象醫學的 考察-太陽人식품을 중심으로-. 사상체질의학회지. 17(1). 2005.

6) 신재혁 외 2인. 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察. 대한한의학원전학회지 24(3). 2011.

7) 홍윤정 외 3인. 『食療纂要』에서 닭고기를 이용한 食治에 대한 考察. 대한한의학원전학회지 24(5). 2011.

8) 심현아 외 2인. 『食療纂要』에서 五菜를 이용한 食治 考察. 대한한의학원전학회지 24(5). 2011.

9) 윤서현 외 3인. 『食療纂要』에서 五穀을 이용한 食治 考察. 한국의사학회지 24(2). 2011.

10) 止渴 : 止渴은 效能用語이기 때문에 문맥상 病症用語인 消渴로 이해하였다. 『東醫寶鑑』에도 같은 문장이 나오는데 消渴로 되어 있다.

11) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.159.

12) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.159.

13) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.160.

14) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004.

【主治】消渴

【재료】薏苡仁

【만드는 법】물에 끓여서 마신다.

【服用形態】汁

治痲渴 又菘豆和皮 研汁煮飲¹⁵⁾

【主治】消渴

【재료】菘豆, 菘豆皮

【만드는 법】갈아서 생즙을 낸 다음 끓여서 마신다.

【服用形態】汁

主痲渴除熱 大麥作麵 止痲渴¹⁶⁾

【主治】消渴로 인한 熱

【재료】大麥

【만드는 법】麵을 해서 먹는다.

【服用形態】麵

治痲渴口乾 小麥作飯 或作粥食之¹⁷⁾

【主治】消渴로 인한 口乾

【재료】小麥

【만드는 법】1) 밥을 해서 먹는다. 2)粥을 해서 먹는다.

【服用形態】飯, 粥

治痲渴 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 月飲數斗 小便赤爾者¹⁸⁾

【主治】消渴, 大渴, 小便赤

【재료】麻子

【만드는 법】물에 넣어 4~5번 끓인 후 찌꺼기를 제거하고 식혀 복용한다.

【服用形態】湯

主痲渴風眩 補五臟 牛肚 醋煮食之¹⁹⁾

【主治】消渴, 風眩, 五臟虛

【재료】牛肚

【만드는 법】食醋에 끓여서 먹는다.

【服用形態】牛肚肉

治痲渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱 猪肚一枚洗淨 以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着小豉 渴則飲之 肉亦可喫 或和米著五味 煮粥食之佳²⁰⁾

【主治】消渴, 多飲, 小便數, 瘦弱

【재료】猪肚, 小豉, 米

【만드는 법】1) 물에 끓여 푹 익힌 후 猪肚를 제거하고 된장을 풀어서 마신다. 2) 익힌 猪肚를 바로 먹는다. 3) 쌀과 더불어 양념하여 죽으로 끓여 먹는다.

【服用形態】湯, 猪肚肉, 粥

〔猪〕腸主虛渴 小便數 補下焦虛弱枯渴 服法同肚²¹⁾

【主治】虛渴, 小便數, 下焦虛弱枯渴

【재료】猪腸

【만드는 법】1) 물에 끓여 푹 익힌 후 猪腸을 제거하고 된장을 풀어서 마신다. 2) 익힌 猪腸을 바로 먹는다. 3) 쌀과 더불어 양념하여 죽으로 끓여 먹는다.

【服用形態】湯, 猪腸肉, 粥

主痲渴 鹿頭 煎之 可作膠 服之 彌善²²⁾

【主治】消渴

【재료】鹿頭

p.161.

15) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.161.

16) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.161.

17) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.162.

18) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.162.

19) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.162.

20) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.163.

21) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.163.

22) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.164.

【만드는 법】 끓여 膠質을 만들어 먹는다.

【服用形態】 膠

治痲渴羸瘦 兔一隻 剝去皮爪五藏等 以水一斗半煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則飲之 極重者 不過三兔²³⁾

【主治】 痲渴, 羸瘦

【재료】 兔

【만드는 법】 뼈와 살이 떨어질 때까지 끓여서 그 물을 차게 해서 마신다.

【服用形態】 汁

療痲渴 利小便 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之²⁴⁾

【主治】 痲渴, 小便不利

【재료】 白雄雞

【만드는 법】 白雄雞를 푹 익혀 양념과 함께 국이나 죽을 만들어 먹는다.

【服用形態】 羹, 粥

治痲渴 鵝肉 煮汁飲之²⁵⁾

【主治】 痲渴

【재료】 鵝肉

【만드는 법】 끓여 즙을 내어 마신다.

【服用形態】 汁

治痲渴飲水無度 小便多 口渴 雉一隻細切 和鹽豉作羹食 肉亦任性食之²⁶⁾

【主治】 痲渴, 多飲, 小便多, 口渴

【재료】 雉

【만드는 법】 1) 된장과 함께 국으로 끓여 먹는다.
2) 고기 자체를 임의대로 먹는다.

【服用形態】 羹, 雉肉

治痲渴傷中小便無度 黃雌雞一隻 治如食法 煮令極熟 漉去雞停冷 取汁飲之²⁷⁾

【主治】 痲渴, 小便數

【재료】 黃雌雞

【만드는 법】 보통 요리하는 방법으로 푹 끓여서 닭을 걸러내고 식혀서 汁을 마신다.

【服用形態】 汁

補虛羸 止消渴 牛乳 不揀冷煖 任性食之²⁸⁾

【主治】 虛羸, 消渴

【재료】 牛乳

【만드는 법】 따뜻한 것이나 식은 것이나 가리지 않고 임의대로 먹는다.

【服用形態】 牛乳

療渴 止小便數 羊肺 并小豆葉 煮食之²⁹⁾

【主治】 渴, 小便數

【재료】 羊肺, 小豆葉

【만드는 법】 小豆葉과 함께 물에 끓여서 먹는다.

【服用形態】 羊肺

[療渴 止小便數] 又青小豆 煮和粥飲 食之³⁰⁾

【主治】 渴, 小便數

【재료】 青小豆

【만드는 법】 미음과 같이 물에 끓여서 먹는다.

【服用形態】 粥

[療渴 止小便數] 又非苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入醬無妨

23) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.164.

24) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.165.

25) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.166.

26) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.166.

27) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.166.

28) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.167.

29) 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.167.

30) 原文은 앞의 문장과 함께 있으나 다른 處方으로 간주하였으며, 主治는 앞의 문장을 반복함. 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.167.

過清明勿食³¹⁾

【主治】渴, 小便數

【재료】韭苗

【만드는 법】韭苗를 炒해서 먹거나 국으로 끓여서 먹는다.

【服用形態】炒, 羹

止消渴 林檎食之³²⁾

【主治】消渴

【재료】林檎

【만드는 법】林檎을 먹는다.

【服用形態】林檎

主熱中消渴 赤小豆 作粥食 冷煖任意³³⁾

【主治】熱中消渴

【재료】赤小豆

【만드는 법】粥을 해서 따뜻한 것이나 찬 것 상관 없이 임의대로 먹는다.

【服用形態】粥

2. 小便不通門

治小便不禁 兔一隻 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則服之 極重者 不過三³⁴⁾

【主治】瘠渴, 羸瘦

【재료】兔

【만드는 법】백과 살이 떨어질 때까지 끓여서 그 물을 차게 해서 마신다.

Ⅲ. 考 察

31) 原文은 앞의 문장과 함께 있으나 다른 處方으로 간주하였으며, 主治는 앞의 문장을 반복함. 全循義 著, 金鐘德 譯, 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.168.

32) 全循義 著, 金鐘德 譯, 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.170.

33) 全循義 著, 金鐘德 譯, 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.172.

34) 全循義 著, 金鐘德 譯, 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.222.

1. 消渴 分類에 대한 考察

西洋醫學에서 말하는 糖尿病은 흔히 3대 증상 즉, 多飲 多食 多尿 증상을 동반한다. 당뇨병에서 혈당이 오르면, 당이 신장을 통해 소변으로 넘쳐 흘러나온다. 따라서 소변량이 많아지고(다뇨), 우리 몸에 수분이 부족해져서 갈증이 나고 물을 많이 먹게 된다(다음). 그리고 섭취한 음식물이 우리 몸에서 이용되지 못하고 소변으로 다시 빠져나와 체중이 줄고, 시장기가 나서 음식물을 더 많이 먹게 된다(다식)³⁵⁾. 이러한 상태가 계속되면 결국에 患者는 脫水, 電解質의 異常, 營養缺乏 등으로 인하여 疲勞感, 無氣力 등이 나타난다. 또, 몸이 약해지므로 抵抗力이 減少되고 따라서 여러 종류의 感染症이 생긴다. 또한 消化器症狀와 性機能障礙를 비롯한 泌尿器障礙 등 여러 가지 증상이 發生한다.

消渴은 渴症을 主症으로 하는데 部位를 바탕으로 分類하면 上消 中消 下消로 구분된다. 上消는 糖尿病의 多飲症狀와 비슷한 점이 많고, 中消는 糖尿病의 多食症狀와 비슷한 점이 많으며, 下消는 糖尿病의 多尿症狀와 비슷한 점이 많고, 최근 공상은의 研究³⁶⁾에 따르면 上消는 多渴, 中消는 多食, 下消는 多尿로 분류하였다.

2. 食療方에 사용된 재료 및 主治症에 대한 考察

『食療纂要』中 消渴(또는 瘠渴)과 關聯하여 記載된 處方은 總 24개이다. 24개 處方에 사용된 植物性 재료로는 糯米, 粟米, 靑梁米, 薏苡仁, 綠豆, 大麥, 小麥, 麻子, 小豉, 米, 小豆葉, 靑小豆, 韭苗, 林檎, 赤小豆 등이 있었으며, 動物性 재료로는 牛肚, 猪肚, 猪腸, 鹿頭, 兔, 白雄雞, 鵝肉, 雉, 黃雌雞, 牛乳, 羊肺 등이 있었다.

35) 대한당뇨병학회. 당뇨병의 모든 것. 서울. 탐구당. 1999. p.20.

36) 공상은 외3인. 消渴에 관한 文獻的 考察. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集 16(1). 2007.

표 1. 사용된 재료에 따른 主治症

	재료	主治症	비고
植物性	糯米	消渴	
	粟米	瘠渴口乾	
	青粱米	胃痺 熱中瘠渴	
	薏苡仁	瘠渴	
	菘豆	瘠渴	
	菘豆皮	瘠渴	
	大麥	瘠渴	
	小麥	瘠渴口乾	
	麻子	瘠渴	
	小豉	瘠渴, 多飲, 小便數, 瘦弱	
	米	瘠渴, 多飲, 小便數, 瘦弱	
	小豆葉	渴, 小便數	
	青小豆	渴, 小便數	
	韭苗	渴, 小便數	
	林檎	消渴	
動物性	赤小豆	熱中消渴	
	牛肚	瘠渴風眩, 五臟虛	
	猪肚	瘠渴, 多飲, 小便數, 瘦弱	
	猪腸	虛渴, 小便數, 下焦虛弱枯渴	
	鹿頭	瘠渴	
	兔	瘠渴, 羸瘦	
	白雄雞	瘠渴, 小便不利	
	鵝肉	瘠渴	
	雉	瘠渴, 多飲, 小便多, 口渴	
	黃雌雞	瘠渴, 小便數	
	牛乳	消渴, 虛羸	
羊肺	渴, 小便數		

본문의 食療方에 사용된 재료를 중심으로 主治症을 정리하면 표 1.과 같다.

표 1.를 살펴보면 瘠渴 食療方에 사용된 재료 27개³⁷⁾ 중에서 動物性 재료는 11개로 전체 사용 재료 중 40.7%를 차지하였다.

이를 主治症을 중심으로 다시 살펴보면 『食療纂要』에 언급된 消渴 中 口乾 多飲 風眩의 증상을 겸한 경우 上消에 해당되고, 胃痺와 熱中の 증상을 겸한 경우 中消에 해당되며, 小便症狀과 五臟虛 瘦弱 虛弱 羸瘦 虛羸 등의 증상을 겸한 경우는 下消에 속한다. 즉, 단순 消渴(瘠渴)인 경우가 10개, 上焦症狀을 동반하는 것이 6개³⁸⁾, 中焦症狀을 동반하는 것이 2개,

下焦症狀을 동반하는 것이 12개이다.

이를 도표로 나타내면 표 2.와 같다.

1) 食治方 중 植物性 재료에 대한 考察

糯米의 성질은 차고 맛은 달면서 쓰다³⁹⁾고 하였고, 그 效能으로는 霍亂과 煩渴을 다스린다⁴⁰⁾고 하였다. 粟米의 성질은 약간 차고 맛은 시다⁴¹⁾고 하였고, 그 效能으로는 胃熱과 瘠渴을 다스리고 小便을 이롭게 하며 泄瀉를 멈추게 한다⁴²⁾고 하였다. 青粱米의 성

39) 性寒(一云微寒), (一云涼), 味甘苦. 許浚, 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1106.

40) 治霍亂煩渴 水研取汁任意飲之. 許浚, 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.731.

41) 性微寒, 味酸. 許浚, 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1105.

42) 主胃熱消渴 利小便 止痢. 許浚, 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1106.

37) 사용된 재료 중 五味 2회와 醬 1회는 생략하였다. 食療方을 구성할 때 사용된 양념으로 파악되기 때문이다.

38) 主治症중 上中下焦 症狀이 같이 있는 경우에는 각각 다루었다.

표 2. 主治症 分類

분류	재료	主治症	備考
일반 消渴症狀인 경우	糯米	植物性	消渴
	薏苡仁	"	瘡渴
	菉豆	"	瘡渴
	菉豆皮	"	瘡渴
	大麥	"	瘡渴
	麻子	"	瘡渴
	林檎	"	消渴
	鹿頭	動物性	瘡渴
上焦症狀를 동반하는 경우	鵝肉	"	瘡渴
	粟米	植物性	瘡渴 口乾
	小麥	"	瘡渴 口乾
	小豉	"	瘡渴 多飲 小便數 瘦弱
	米	"	瘡渴 多飲 小便數 瘦弱
中焦症狀를 동반하는 경우	猪肚	動物性	瘡渴 多飲 小便數 瘦弱
	牛肚	"	瘡渴 風眩 五臟虛
下焦症狀를 동반하는 경우	靑梁米	食物性	胃痺 熱中瘡渴
	赤小豆	"	熱中瘡渴
	小豆葉	植物性	渴 小便數
	靑小豆	"	渴 小便數
	韭苗	"	渴 小便數
	小豉	"	瘡渴 多飲 小便數 瘦弱
	米	"	瘡渴 多飲 小便數 瘦弱
	猪腸	動物性	虛渴 小便數 下焦虛弱枯渴
	白雄雞	"	瘡渴 小便不利
	黃雌雞	"	瘡渴 小便數
	羊肺	"	渴 小便數
猪肚	"	瘡渴 多飲 小便數 瘦弱	
兔	"	瘡渴 虛羸	
牛乳	"	消渴 虛羸	

질은 약간 차고 맛은 달다⁴³⁾고 하였고, 그 效能으로는 胃痺를 다스린다⁴⁴⁾고 하였다. 薏苡仁의 성질은 약간 차고 맛은 달다⁴⁵⁾고 하였고, 그 效能으로는 熱風과 筋脈攣急 그리고 筋急拘攣을 다스린다⁴⁶⁾고 하였다. 菉豆의 성질은 차고 맛은 달다⁴⁷⁾고 하였고, 그 效能으로는 熱을 除去한다⁴⁸⁾고 하였다. 菉豆皮의 성

질은 차고 맛은 달다⁴⁹⁾고 하였다. 大麥의 성질은 따뜻하고 맛은 짜다⁵⁰⁾고 하였고, 그 效能으로는 肌膚를 滑利하게 하고 사람을 살지게 한다⁵¹⁾고 하였다. 小麥의 성질은 약간 차고 맛은 달다⁵²⁾고 하였고, 그 效能으로는 盜汗을 다스리고 大小人의 骨蒸肌熱과 婦人의 勞熱을 다스린다⁵³⁾고 하였다. 麻子의 성질은

43) 性微寒, 味甘. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1106.

44) 主胃痺 作飲飲之佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.157.

45) 性微寒(一云平), 味甘. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1109.

46) 主熱風 筋脈攣急 又主筋急拘攣 煮粥常服. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.435.

47) 性寒(一云平, 一云冷), 味甘. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1109.

48) 壓熱 可煮食之作粥良. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학.

2001. p.673.

49) 氣味甘寒. 李時珍 著. 本草綱目. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.1516.

50) 性溫(一云微寒), 味鹹. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1108.

51) 滑肌膚 令人肥 健作飯作粥久服佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.421.

52) 性微寒(一云平), 味甘. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1107.

53) 止盜汗 治大小人骨蒸肌熱 婦人勞熱 微炒用之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1108.

표 3. 사용된 植物性 재료에 따른 性味

재료	性味	主治 및 效能	비고	
植物性	糯米	性寒 味甘苦	霍亂 煩渴	
	粟米	性微寒 味酸	主胃熱消渴	
	青粱米	性微寒 味甘	主胃痺	
	薏苡仁	性微寒 味甘	主熱風 筋脈攣急 又主筋急拘攣	
	菉豆	性寒 味甘	壓熱	
	綠豆皮	性寒 味甘		
	大麥	性溫 味鹹	滑肌膚 令人肥	
	小麥	性微寒 味甘	止盜汗 治大小人骨蒸肌熱 婦人勞熱	
	麻子	性平 味甘	大腸風熱 大便結澀	
	小豉	性寒 味苦	發汗	
	米	性平 味甘苦	平和五藏	
	小豆葉	性平 味甘酸		
	靑小豆	性寒 味甘		
	韭苗	性溫 味辛微酸	治諸痢	
	林檎	性溫 味酸甘	止消渴 治霍亂 肚痛 消痰 止痢	
赤小豆	性平 味甘酸	消熱毒 癰腫 一切腫毒作痛		

평하고 맛은 달다⁵⁴)고 하였고, 그 效能으로는 大腸의 風熱과 大腸의 結澀한 것을 다스린다⁵⁵)고 하였다. 小豉는 성질이 차고 맛이 쓰다⁵⁶)고 하였고, 그 效能으로는 땀을 내게 한다⁵⁷)고 하였다. 米는 일반적으로 粳米를 의미하니 성질은 平하고 맛은 달고 쓰다⁵⁸)고 하였고, 그 效能으로는 五臟을 平和롭게 한다⁵⁹)고 하였다. 小豆葉⁶⁰)에 대하여서는 일단 小豆는 赤小豆나 綠豆 등을 말한다⁶¹)고 하였으므로 小豆葉은 그 것들의 잎에 해당한다. 하지만 赤小豆葉이나 綠豆葉의 氣味에 대해서는 찾아볼 수 없었으므로 赤小豆나 綠豆의 氣味와 관련이 깊을 것으로 사료된다. 靑小豆는 菉豆의 異名이므로 앞과 같다. 韭苗의 氣味

는 찾아 볼 수 없었으나 菹菜와 관련이 깊다. 그 氣味를 살펴보면 그 성질은 따뜻하고 맛은 매우면서 약간 시다⁶²)고 하였고, 그 效能으로는 泄痢를 다스린다⁶³)고 하였다. 林檎의 성질은 따뜻하고 맛은 시면서 달다⁶⁴)고 하였고, 그 效能으로는 消渴을 그치게 하고 霍亂과 肚痛을 다스리며 痰飲을 사라지게 하고 泄痢를 그치게 한다⁶⁵)고 하였다. 赤小豆의 성질은 平하고 맛은 달면서 시다⁶⁶)고 하였고, 그 效能으로는 熱毒 癰腫 腫毒을 다스린다⁶⁷)고 하였다.

이를 표로 정리하면 표 3.과 같다.

이를 통해 살펴보면 消渴에 사용된 식물성 재료는 藥性이 16개중 9개가 寒하고, 4개가 平하며, 3개가 溫한 것을 알 수 있다. 그리고 藥味는 甘味が 대부분

54) 性平(一云寒), 味甘. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1104.
55) 治大腸風熱 大便結澀 水研取汁作粥服. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.162.
56) 性寒, 味苦(一云鹹, 一云甘). 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1111.
57) 發汗. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.105.
58) 性平, 味甘苦. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1106.
59) 平和五藏 煮白粥早晨常服暢胃氣生津液. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.125.
60) 小豆는 赤豆나 綠豆처럼 콩 중에서 작은 것을 말한다. 小豆葉은 그것의 잎으로 볼 수 있다.
61) 謝觀 編著. 新編中國醫學大辭典. 서울. 여강출판사. 2001. p.963.

62) 性溫(一云熱), 味辛微酸. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1166.
63) 治諸痢 如赤痢非汁和酒溫服一盞 如水穀痢作糞粥或煨炒任食之 白痢則煮食之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.246.
64) 性溫, 味酸甘. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1159.
65) 止消渴 治霍亂 肚痛 消痰 止痢. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1159.
66) 性平(一云微寒, 一云溫), 味甘酸. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1105.
67) 消熱毒 癰腫 作末 鷄子清 調塗之 即差 亦治一切腫毒作痛. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.897.

을 차지하였다. 이는 消渴이 주로 熱증상을 가지고 있으며, 五臟六府의 不均衡을 기반으로 하고 있어, 寒性 藥材의 性質과 甘味 藥材의 調和作用을 重視한 것으로 생각된다.

2) 食治方 중 動物性 재료에 대한 考察

『食療纂要』에 사용된 動物性 재료에 대해 그 氣味와 效能을 살펴보면 다음과 같다.

牛肚의 성질은 따뜻하고 맛은 달다⁶⁸⁾고 하였고, 그 效能으로는 五臟을 補하고⁶⁹⁾, 脾胃를 補益하며⁷⁰⁾71), 消渴風眩을 다스리고 五臟을 補한다⁷²⁾고 하였다. 猪肚의 성질은 약간 따뜻하고 맛은 달다⁷³⁾고 하였고, 그 效能으로는 骨蒸熱勞를 治療하고⁷⁴⁾, 虛損을 補하며⁷⁵⁾, 渴症을 治療한다⁷⁶⁾고 하였다. 猪腸의 성질은 약간 차고 맛은 달다⁷⁷⁾고 하였고, 그 效能으로는 下焦의 虛竭을 補한다⁷⁸⁾고 하였다. 鹿頭의 성질은 평하다⁷⁹⁾고 하였고, 그 效能으로는 消渴을 治療하고 밤에 귀신 꿈꾸는 것을 治療한다⁸⁰⁾고 하였다. 兎의

성질은 차면서 평하고 맛은 맵다⁸¹⁾고 하였고, 그 效能으로는 小兒의 瘡疾을 治療하고⁸²⁾, 渴症을 治療하고 脾臟을 튼튼하게 한다⁸³⁾고 하였다. 白雄雞의 성질은 약간 따뜻한데 맛은 시다⁸⁴⁾고 하였고, 그 效能으로는 狂邪를 治療하고 五臟을 安定시키며 消渴을 멈추게 하고 小便을 이롭게 하며 丹毒을 除去한다⁸⁵⁾고 하였다. 鵝肉의 성질은 서늘하다⁸⁶⁾고 하였고, 그 效能으로는 五臟熱을 풀고 渴症을 멈추게 한다⁸⁷⁾고 하였다. 雉의 성질은 약간 찬데 맛은 시다⁸⁸⁾고 하였고, 그 效能으로는 中氣를 補益하고 泄痢를 그치게 하며 癭瘡을 除去한다⁸⁹⁾고 하였다. 黃雌雞의 성질은 평한데 맛은 달다⁹⁰⁾고 하였고, 그 效能으로는 消渴 小便數 腸辟 泄痢를 다스리고 五臟을 補益하며 精髓를 補하고 陽氣를 돕고 小腸을 따뜻하게 한다⁹¹⁾고 하였다. 牛乳의 성질은 약간 찬데 맛은 달다⁹²⁾고 하였고, 그 效能으로는 五臟을 補⁹³⁾하고, 潤肺 養肺하는 效能⁹⁴⁾이 있으며, 大腸을 이롭게⁹⁵⁾ 하며 虛羸를

68) 氣味甘, 溫. 李時珍. 本草綱目. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.2756.
69) 補五臟 醋和爛煮食之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.125.
70) 補胃煮爛食之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.157.
71) 卽牛臍也 主補益脾胃 可蒸爛和五味食之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.701.
72) 消渴風眩 補五臟. 李時珍. 本草綱目. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.2756.
73) 氣味甘 微溫. 李時珍. 本草綱目. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.2702.
74) 主骨蒸熱勞 蒸熟食之 猪膽亦好和 水服之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.674.
75) 補虛損 取肚一箇 洗淨將黃芪地黃剉入肚內 以竹簽簽定 用醇 包肚 放罐內 重湯煮爛 熟取出 常服 健脾胃補虛弱. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.724.
76) 止渴利 爛蒸 和薑醋食之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.821.
77) 氣味甘, 微寒. 李時珍. 本草綱目. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.2704.
78) 補下焦虛竭 煮爛食 或作羹食之. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.168.
79) 氣味平. 李時珍. 本草綱目. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.2856.
80) 【主治】消渴 夜夢鬼物. 李時珍. 本草綱目. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.2856.

81) 性寒平, 味辛(一云酸). 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1131.
82) 臘月 取兔肉 作醬食 去小兒豌豆瘡 雖發亦稀少. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1084.
83) 治渴 健脾 然性冷 多食 損元氣絕 血脉弱 房事令人萎黃. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1131.
84) 性微溫(一云寒), 味酸. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1116.
85) 療狂邪 安五臟 止消渴 利小便 去丹毒. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1116.
86) 性涼 無毒. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1117.
87) 解五臟熱 止渴 主射工毒 有蒼白二種 主射工當以蒼者爲良 主熱渴當以白者爲良. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1117.
88) 性微寒(一云平, 一云溫), 味酸. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1119.
89) 主補中益氣 止泄痢 除癭瘡. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1119.
90) 性平(一云溫), 味甘(一云酸). 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1117.
91) 主消渴 小便數 腸辟 泄痢 補益五臟 添髓補精 助陽氣 煖小腸. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1117.
92) 性微寒(一云冷), 味甘. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1125.
93) 補五臟 作粥常服佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.125.
94) 潤肺 養肺 作酪粥常食之佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.146.

표 4. 사용된 動物性 재료에 따른 性味

재료	性味	主治 및 效能	비고	
動物性	牛肚	性溫 味甘	補五藏, 補胃, 補益脾胃, 消渴風眩 補五藏	
	猪肚	性微溫 味甘	補益脾胃, 補虛損, 止渴利	
	猪腸	性微寒 味甘	補下焦虛竭	
	鹿頭	性平	主消渴 夜夢鬼物	
	兔	性寒平 味辛	小兒豌豆瘡, 治渴健脾	
	白雄雞	性微溫 味酸	療狂邪 安五藏 止消渴 利小便 去丹毒	
	鵝肉	性涼	解五藏熱 止渴	
	雉	性微寒 味酸	主補中益氣 止泄痢 除癭瘡	
	黃雌雞	性平 味甘	主消渴 小便數 腸辟 泄痢 補益五藏 添髓補精 助陽氣 煖小腸	
	牛乳	性微寒 味甘	補五藏, 潤肺 養肺, 利大腸, 補虛羸 肥健人, 解熱毒 除胸中熱, 治反胃噎膈, 主消渴, 補虛羸 止煩渴 潤皮膚 養心肺 解熱毒	
羊肺	性溫 味甘	治渴, 止小便數		

補하여 健康케⁹⁶⁾하고, 熱毒을 풀며 胸中熱을 제거⁹⁷⁾하며, 反胃와 噎膈을 治療⁹⁸⁾하고, 消渴을 治療⁹⁹⁾하며, 虛羸를 補하고 煩渴을 그치게 하며 皮膚를 윤택하게 하고 心肺를 기르고 熱毒을 푼다¹⁰⁰⁾고 하였다. 羊肺의 氣味는 그 心과 같다¹⁰¹⁾고 하였으니 그 성질은 따뜻하고 맛은 달다¹⁰²⁾고 하였고, 그 效能으로는 渴症을 治療하고 小便數을 치료한다¹⁰³⁾고 하였다.

이를 표로 정리하면 표 4.와 같다.

이를 통해 살펴보면 消渴에 사용된 動物性 재료는 藥性이 11개중 5개가 寒 또는 涼하고, 2개가 平하며, 4개가 溫한 것을 알 수 있다. 그리고 藥味는 植物性 재료와 마찬가지로 甘味가 대부분을 차지하였다. 이

경우도 植物性 材料와 마찬가지로 消渴이 주로 熱증상을 가지고 있으며, 五藏六府의 不均衡을 기반으로 하고 있어, 寒性 藥材의 性質과 甘味 약제의 調和作用을 重視한 것으로 생각된다.

3. 動物性 材料를 통한 消渴治療에 대한 考察

現代 糖尿病 管理에는 단백질 攝取에 제한을 두는 것이 일반적이다. 하지만 『食療纂要』의 食治方中 動物性 材料를 이용한 治療法이 자세하게 나와 있는데 현대의 糖尿病 관리에서 과도한 蛋白質을 제한하는 것과 차이점이 있다.

『東醫寶鑑』의 消渴에 대한 治法을 살펴보면 주로 火를 내리고 津液을 生成시키는데 치중하고 있음¹⁰⁴⁾을 알 수 있다. 『食療纂要』에 사용된 植物性, 動物性 재료들의 性味를 살펴보아도 火症狀을 치료하는 경우에는 寒性 재료들을, 소화기 증상이나 허증을 겸한 경우에는 溫性 재료들을 사용하였음을 알 수 있다. 그래도 消渴症에 있어서 단백질 섭취 문제는 쉽게 이해되지 않는다.

『東醫寶鑑』의 消渴 禁忌法을 살펴보면 기름진 음식을 꺼린다¹⁰⁵⁾고 하였는데, 기름진 음식을 꺼리는

95) 利大腸 作粥常服 或生飲之亦佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.163.

96) 補虛羸 肥健人 作粥常食佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.421.

97) 解熱毒 除胸中熱 生飲之良 烏牛乳尤佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.674.

98) 治反胃噎膈. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.742.

99) 主消渴 取生乳渴則飲之又作酪粥常食亦佳. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.821.

100) 性微寒 (一云冷) 味甘無毒 補虛羸 止煩渴 潤皮膚 養心肺 解熱毒. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.1125.

101) 氣味同心. 李時珍. 本草綱目. 북경. 인민위생출판사. 1982. p.2732.

102) 氣味, 甘溫. 李時珍. 本草綱目. 북경. 인민위생출판사. 1982. p.2732.

103) 治渴 止小便數 (중략) 氣味, 甘溫, 無毒. 李時珍. 本草綱目. 북경. 인민위생출판사. 1982. p.2732.

104) 養肺降火生血爲主分上中下治之. ○三消多屬血虛不生津液. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.813.

105) 禁忌法 ○內經曰熱中消中不可服膏粱芳草石藥. ○消渴病宜慎者有三一飲酒二房勞三鹹食及麪能慎此三者雖不服

것이 고기를 먹지 말아야 한다고 해석하는 것은 옳지 않다. 오히려 消渴에 문제가 되는 것은 술, 性生活, 구운 음식, 매운 음식, 열나게 하는 음식, 짠 음식, 광물성 약제 등이므로 이들을 조심해야 한다는 것으로 이해해야 한다. 따라서 動物性 재료라 하더라도 治療上 필요한 性味를 가지고 있는 재료라면 충분히 消渴을 치료할 수 있는 것이다.

IV. 結 論

『食療纂要』는 食治專門醫書로써 다양한 食治方이 수록되어 있다.

이 중 消渴과 관련된 處方은 24개이다. 여기에 사용된 재료는 27개이며 이중 16개가 植物性 材料로 植物性 재료로 糯米, 粟米, 靑粱米, 薏苡仁, 菘豆, 菘豆皮, 大麥, 小麥, 麻子, 小豉, 米, 小豆葉, 靑小豆, 韭苗, 林檎, 赤小豆 等이고, 11개가 動物性 材料로 牛肚, 猪肚, 猪腸, 鹿頭, 兔, 白雄雞, 鵝肉, 雉, 黃雌雞, 牛乳, 羊肺 等이다. 食療方의 主治症은 단순 消渴(癆渴)인 경우가 10개, 上焦症狀을 동반하는 것이 6개, 中焦症狀을 동반하는 것이 2개, 下焦症狀을 동반하는 것이 12개이다. 『食療纂要』에 사용된 食治方의 재료들은 많은 부분 藥味가 甘味로 이루어졌으며, 또한 27가지 재료 중 11가지는 동물성 재료였다.

特異點은 현대 糖尿病에서 糖類와 蛋白質의 과도한 섭취를 제한하고 있지만, 傳統醫學의 消渴 治療法이나 禁忌法 그리고 『食療纂要』의 食治方에서 보듯이, 재료의 性味가 消渴을 治療하는 데에 필요한 것이라면 단순히 고기라는 이유만으로 제한할 필요가 없으며, 食治方으로 應用할 수 있다.

參 考 文 獻

1. 全循義 著, 金鐘德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 172, 222.
2. 신승운. 朝鮮初期의 醫學書 『食療纂要』에 對한 研

究. 서지학회. 40. 2008.

3. 김종덕. 『食療纂要』에 대한 四象醫學의 考察-太陽人식품을 중심으로-. 사상체질의학회지. 17(1). 2005.
4. 신재혁 외 2인. 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察. 대한한의학원전학회지 24(3). 2011.
5. 홍윤정 외 3인. 『食療纂要』에서 닭고기를 이용한 食治에 대한 考察. 대한한의학원전학회지 24(5). 2011.
6. 심현아 외 2인. 『食療纂要』에서 五菜를 이용한 食治 考察. 대한한의학원전학회지 24(5). 2011.
7. 윤서현 외 3인. 『食療纂要』에서 五穀을 이용한 食治 考察. 한국의사학회지 24(2). 2011.
8. 공상은 외3인. 消渴에 관한 文獻의 考察. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集 16(1). 2007.
9. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.105, 125, 146, 157, 162, 163, 168, 246, 421, 435, 673, 674, 701, 724, 731, 742, 813, 819, 821, 897, 963, 1084, 1104, 1105, 1106, 1107, 1108, 1109, 1111, 1117, 1119, 1125, 1131, 1159, 1166, 1516.
10. 李時珍. 本草綱目. 북경. 인민위생출판사. 1982. p.2702, 2704, 2732, 2756, 2856.
11. 大韓糖尿病學會. 糖尿病學. 서울. 고려의학. 2005. p.203.
12. 謝觀 編著. 新編中國醫學大辭典. 서울. 여강출판사. 2001. p.963.
13. 대한당뇨병학회. 당뇨병의 모든 것. 서울. 탐구당. 1999. p.20.

藥亦可自愈. ○凡消渴大忌飲酒房事及食炙燂辛熱鹹藏之物. ○百日以上不可鍼灸鍼灸則瘡中出膿水不止而死. ○渴疾大忌半夏南星燥劑. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 한미의학. 2001. p.819.

