

『飲膳正要·食療諸病』의 食治에 관한 研究

대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임*

A Study on the Food Cure in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*

Hong Jin-Im*

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

Objectives : This study examined the food cures in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*. The diseases described in *Singnyojaebyeong* still occur frequently in modern times. This study also investigated the recipe of food cures for applying to the modern time treatment.

Methods : I categorized the major symptoms of the sixty-one food therapies in *Singnyojaebyeong*, and sorted the main ingredients of each symptoms, and organized the efficacies of food sources based on third book of *Eumsunjungyo*.

Results : *Singnyojaebyeong*, which organized the treatment methods curing diseases with foods, provided information about the foods that are good for twenty diseases, such as Heoro, Shinheo, Pung, Yotong, Heoyak, Biwui Heoyak, Seupbi, Sujong, Sogal, Sobyeonbultong, Gakgi, and Chijil. The food therapy methods were used to cure diseases using the food sources suitable for each major symptom.

Conclusions : The food therapies in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong* proves that people in all regions have used food to cure diseases from old times. And to cure diseases, people have 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*, Holsaye, Dietary cure book, Food cure, The food therapies.

I. 緒 論

* Corresponding Author : Hong Jin-Im. Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University. Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon.
Tel: +82-42-280-2603
E-mail: jihonghong11@naver.com,

『飲膳正要』는 1330년 원나라때忽思慧가 편찬한

Received(26 October 2015), Revised(15 November 2015),
Accepted(16 November 2015).

식이요법서로서 天曆 3년(1330)에 文宗에게 바쳤다¹⁾. 진귀한 음식의 조리법과 여러 本草書, 명의의 처방, 매일 먹는 곡식, 고기, 과일, 야채 가운데 몸을 보하는 것 등을 모아 3권의 책으로 묶었다.

『飲膳正要』는 총 3권으로 구성되어 있다. 卷第一은 三皇聖紀, 養生避忌, 妊娠食忌, 乳母食忌, 飲酒避忌, 聚珍異饌의 6개 부분으로 구성되어 있고, 卷第二는 諸般湯煎, 諸水, 神仙服食, 四時所宜, 五味偏走, 食療諸病, 服藥食忌, 食物利害, 食物相反, 食物中毒, 禽獸變異의 11개 부분으로 구성되어 있다. 마지막 卷第三은 米穀品, 獸品, 禽品, 魚品, 果品, 菜品, 料物性味の 7개 부분으로 구성되어 있다. 『飲膳正要』의 내용 중 음식의 효능을 밝히고 있는 부분으로는 卷第一의 聚珍異饌과 卷第二의 諸般湯煎과 食療諸病가 있다. 이 중 음식을 통해 병을 치료하는 방법을 정리해 놓은 食療諸病에서는 61가지의 食治方을 통해 虛勞, 腎虛, 風, 腰痛, 虛弱, 脾胃虛弱, 濕痺, 水腫, 消渴, 小便不通, 腳氣, 痔疾 등 총 20가지의 질환을 치료하는 좋은 음식을 제시하였다.

『飲膳正要』와 관련된 국내의 연구로는 김천호의 Mongol秘史의 음식문화²⁾, Shinoda Osamu의 中國의 近世食經考(1)³⁾, 金明培의 東아시아의 喫茶와 喫湯 研究⁴⁾, 홍진임의 『飲膳正要』의 編制와 內容에 관한 研究⁵⁾가 있다. 『飲膳正要』를 언급한 3권의 연구 외에 『飲膳正要』 자체를 연구한 것으로는 홍진임의 『飲膳正要』의 編制와 內容에 관한 研究가 있지만 『飲膳正要』의 食治方을 고찰한 국내 연구는 아직 없었다. 食治와 관련된 선행연구 중 食治 전반에 관한 연구로는 김종덕의 食治와 체질식이요법에 대한 문헌고찰⁶⁾, 김호의 조선의 食治 전통과 王室

의 食治 음식⁷⁾, 안상영의 食治의 개념 정립 및 적용 이론의 이해⁸⁾ 등이 있다. 고문헌에 나타난 식치 처방 분석에 관한 연구로는 오준호의 16세기 조선 의서 『李石澗經驗方』에 나타난 전통식 분석 : 죽과 밥을 이용한 식치 처방을 중심으로⁹⁾, 김현경의 조선시대 주요 의서들을 통해 살펴본 노인 건강과 식치¹⁰⁾, 안상우의 『醫方類聚』 치법편의 구성과 특징 : 食治·禁忌·鍼灸·導引篇을 중심으로¹¹⁾ 등이 있다. 고문헌에 관한 연구 중 특정 질병별 식치 처방 분석으로는 김미혜의 『食療纂要』속 消渴 食治方 고찰과 이를 활용한 당뇨질환 예방 식단 개발¹²⁾, 송지청의 『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考¹³⁾ 등이 있고, 고문헌에 관한 연구 중 특정 재료별 식치 처방 분석으로는 신재혁의 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察¹⁴⁾, 홍윤정의 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究¹⁵⁾, 심현아의 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食治 研究¹⁶⁾ 등이 있다. 1가지 식치방에 대한 분석한 연구로는 정연형의 조선 왕가의 食治에 사

구. 2013. 12(1). pp.91-124.

1) 南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.
2) 김천호. Mongol秘史의 음식문화. 몽골학. 2003. 15. pp.181-204.
3) Shinoda Osamu, 한복진. 中國의 近世食經考(1). 東아시아 食生活學會誌. 1991. 1(2). pp.191-209.
4) 金明培. 東아시아의 喫茶와 喫湯 研究. 한국차학회지. 1999. 5(2). pp.1-40.
5) 홍진임. 『飲膳正要』의 編制와 內容에 관한 研究. 대한한의 학원전학회지. 2015. 28(3). pp.45-65.
6) 김종덕. 食治와 체질식이요법에 대한 문헌고찰. 농업사연

7) 김호. 조선의 食治 전통과 王室의 食治 음식. 朝鮮時代史學 報. 2008. 45. pp.135-177.
8) 안상영 외 4인. 食治의 개념 정립 및 적용 이론의 이해. 한 국한의학연구원논문집. 2008. 14(2). pp.27-33.
9) 오준호. 16세기 조선 의서 『李石澗經驗方』에 나타난 전통 식치 분석 : 죽과 밥을 이용한 식치 처방을 중심으로. 대 한예방한의학회지. 2013. 17(1). pp.125-135.
10) 김현경, 김태우, 김남일. 조선시대 주요의서들을 통해 살 펴본 노인 건강과 식치. 韓國醫學史學會誌. 2012. 25(1). pp.61-69.
11) 안상우, 최환수. 『醫方類聚』 치법편의 구성과 특징 : 食治 · 禁忌 · 鍼灸 · 導引篇을 중심으로. 한국한의학연구원논문 집. 2000. 6(1). pp.1-11.
12) 김미혜, 정혜경. 『식료찬요』속 消渴 食治方 고찰과 이를 활용한 당뇨질환 예방 식단 개발. 韓國食生活文化學會誌. 2013. 28(6). pp.562-575.
13) 송지청 외 3인. 『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考. 대한한의학원전학회지. 2012. 25(3). pp.39-49.
14) 신재혁, 송지청, 엄동명. 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용 한 食治에 대한 考察. 대한한의학원전학회지. 2011. 24(3). pp.87-98.
15) 홍윤정 외 3인. 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究. 대한한의학원전학회지. 2011. 24(5). pp.67-81.
16) 심현아, 송지청, 엄동명. 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食 治 研究. 대한한의학원전학회지. 2011. 24(5). pp.83-97.

용된 人蔘粟米飲의 기원 및 의미에 관한 고찰¹⁷⁾이 있다. 食治에 관한 연구 중 하나의 문헌에 대한 식치방을 연구한 것으로는 『李石澗經驗方』, 『醫方類聚』, 『食療纂要』 등에 그치고 있어 다양한 문헌에 대한 연구가 필요하다.

본 연구에서는 『飲膳正要·食療諸病』에서 제시하고 있는 食治方을 통해 치료하고자 하는 질병이 현대에도 흔하게 나타나고 있는 질병 인바 과거에 음식을 통해 치료했던 방법을 토대로 현대에도 이를 활용할 수 있는 방법에 대해 연구하고자 한다. 이를 위하여 『飲膳正要·食療諸病』에 있는 61가지 食治方에 대해 원문을 수록하고, 食治方의 주치증을 병증별로 분류하였다. 각 병증별로 주로 사용된 재료를 구분하여 『飲膳正要』 卷 第三에 있는 식재료의 성미귀경 토대로 효능을 정리하였다. 『飲膳正要』 卷 第三에 기록되어 있지 않은 식재료의 성미와 효능은 김창민 등의 『중약대사전』¹⁸⁾과 진주표 등의 『식용약용본초사전』¹⁹⁾을 참고하였다. 또한 61가지의 食治方의 조리방법의 고찰을 통해 특징적인 내용을 따로 정리하였다. 연구에 쓰인 서적은 中國中醫藥出版社에서 나온 『飲膳正要』²⁰⁾를 저본으로 하여 진행하였다.

II. 『飲膳正要·食療諸病』의 原文

1. 生地黃雞

治腰背疼痛, 骨髓虛損, 不能久立, 身重氣乏, 盜汗, 少食, 時復吐利.

生地黃 半斤 飴糖 五兩 烏雞 一枚

上件三味, 先將雞去毛, 腸肚淨, 細切, 地黃與糖相和勻, 內雞腹中, 以銅器中放之, 復置甌中蒸炊, 飯熟成, 取食之. 不用鹽醋, 唯食肉盡卻飲汁.

17) 정연형 외 3인. 조선 왕가의 食治에 사용된 人蔘粟米飲의 기원 및 의미에 관한 고찰. 韓國食生活文化學會誌. 2015. 30(4). pp.395-405.

18) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997.

19) 진주표, 장계석 편역. 식용약용본초사전. 서울. 법인문화사. 2013.

20) 忽思慧 撰. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009.

2. 羊蜜膏

治虛勞, 腰痛, 咳嗽, 肺痿, 骨蒸.

熟羊脂 五兩 熟羊髓 五兩 白沙蜜 五兩 煉淨 生薑汁 一合 生地黃汁 五合

上件五味, 先以羊脂煎令沸, 次下羊髓又令沸, 次下蜜, 地黃, 生薑汁, 不住手攪, 微火熬數沸成膏. 每日空心溫酒調一匙頭. 或作羹湯, 或作粥食之亦可.

3. 羊藏羹

治腎虛勞損, 骨髓傷敗.

羊肝, 肚, 腎, 心, 肺 各一具 湯洗淨 牛酥 一兩 胡椒 一兩 蕁撥 一兩 豉 一合 陳皮 二錢 去白 良薑 二錢 草果 兩個 蔥 五莖

上件, 先將羊肝等, 慢火煮令熟, 將汁濾淨. 和羊肝等並藥, 一同入羊肚內, 縫合口, 令絹袋盛之, 再煮熟, 入五味, 旋旋任意食之.

4. 羊骨粥

治虛勞, 腰膝無力.

羊骨 一副 全者 捶碎 陳皮 二錢 去白 良薑 二錢 草果 二個 生薑 一兩 鹽 少許

加水三斗, 慢火熬成汁, 濾出澄清, 如常作粥, 或作羹湯亦可.

5. 羊脊骨粥

治下元久虛, 腰腎傷敗.

羊脊骨 一具 全者 捶碎 肉菘蓉 一兩 洗 切作片 草果 三個 蕁撥 二錢

上件, 水熬成汁, 濾去滓, 入蔥白, 五味, 作麵羹食之.

6. 白羊腎羹

治虛勞, 陽道衰敗, 腰膝無力.

白羊腎 二具 切作片 肉菘蓉 一兩 酒浸 切 羊脂 四兩 切作片 胡椒 二錢 陳皮 一錢 去白 蕁撥 二錢 草果 二錢

上件相和, 入蔥白, 鹽, 醬, 煮作湯, 入麵子, 如常作羹食之.

7. 豬腎粥

治腎虛勞損，腰膝無力，疼痛。

豬腎 一對 去脂膜 切 粳米 三合 草果 二錢 陳皮 一錢 去白 縮砂 二錢

上件，先將豬腎，陳皮等煮成汁，濾去滓，入酒少許，次下米成粥，空心食之。

8. 枸杞羊腎粥

治陽氣衰敗，腰腳疼痛，五勞七傷。

枸杞葉 一斤 羊腎 一對 細切 蔥白 一莖 羊肉 半斤 炒

右四味拌勻，入五味，煮成汁，下米熬成粥，空腹食之。

9. 鹿腎羹

治腎虛耳聾。

鹿腎 一對 去脂膜 切

上件於豆豉中，入粳米三合，煮粥或作羹，入五味，空心食之。

10. 羊肉羹

治腎虛衰弱，腰腳無力。

羊肉 半斤 細切 蘿蔔 一個 切作片 草果 一錢 陳皮 一錢 去白 良薑 一錢 蕪撥 一錢 胡椒 一錢 蔥白 三莖

上件，水熬成汁，入鹽，醬熬湯，下麵子，作羹食之。將湯澄清，作粥食之亦可。

11. 鹿蹄湯

治諸風，虛，腰腳疼痛，不能踐地。

鹿蹄 四隻 陳皮 二錢 草果 二錢

上件，煮令爛熟，取肉，入五味，空腹食之。

12. 鹿角酒

治卒患腰痛，暫轉不得。

鹿角 新者 長二三寸 燒令赤

上件，內酒中浸二宿，空心飲之立效。

13. 黑牛髓煎

治腎虛弱，骨傷敗，瘦弱無力。

黑牛髓 半斤 生地黃汁 半斤 白沙蜜 半斤 煉去蠟

上件三味和勻，煎成膏，空心酒調服之。

14. 狐肉湯

治虛弱，五藏邪氣。

狐肉 五斤 湯洗淨 草果 五個 縮砂 二錢 蔥 一握 陳皮 一錢 去白 良薑 二錢 哈昔泥 一錢 即阿魏

上件 水一斗 煮熟 去草果等 次下胡椒二錢 薑黃一錢 醋 五味 調和勻 空心食之。

15. 烏雞湯

治虛弱，勞傷，心腹邪氣。

烏雄雞 一隻 洗淨 切作塊子 陳皮 一錢 去白 良薑 一錢 胡椒 二錢 草果 二個

上件，以蔥，醋，醬相和，入瓶內，封口，令煮熟，空腹食。

16. 醍醐酒

治虛弱，去風濕。

醍醐 一盞

上件，以酒一杯和勻，溫飲之，效驗。

17. 山藥飴

治諸虛，五勞七傷，心腹冷痛，骨髓傷敗。

羊骨 七五塊 帶肉 蘿蔔 一枚 切作大片 蔥白 一莖 草果 五個 陳皮 一錢 去白 良薑 一錢 胡椒 二錢 縮砂 二錢 山藥 二斤

上件同煮，取汁澄清，濾去滓，麵二斤，山藥二斤，煮熟，研泥，漉面作，入五味，空腹食之。

18. 山藥粥

治虛勞，骨蒸，久冷。

羊肉 一斤 去脂膜 爛煮熟 研泥 山藥 一斤 煮熟 研泥

上件，肉湯內下米三合，煮粥，空腹食之。

19. 酸棗粥

治虛勞，心煩，不得睡臥。

酸棗仁 一碗

上件用水，絞取汁，下米三合煮粥，空腹食之。

20. 生地黃粥

治虛弱骨蒸，四肢無力，漸漸羸瘦，心煩不得睡臥。
 生地黃汁 一合 酸棗仁 二兩 水絞 取汁二盞
 上件，水煮同熬數沸，次下米三合煮粥，空腹食之。

21. 椒面羹

治脾胃虛弱，久患冷氣，心腹結痛，嘔吐不能下食。
 川椒 三錢 炒 爲末 白麵 四兩
 上件同和勻，入鹽少許，於豆豉作麵條，煮羹食之。

22. 葶撥粥

治脾胃虛弱，心腹冷氣痛，妨悶不能食。
 葶撥 一兩 胡椒 一兩 桂 五錢
 上件三味爲末，每用三錢，水三大碗，入豉半合，同煮令熟，去滓，下米三合作粥，空腹食之。

23. 良薑粥

治心腹冷痛，積聚，停飲。
 高良薑 半兩 爲末 粳米 三合
 上件，水三大碗，煎高良薑至二碗，去滓，下米煮粥，食之效驗。

24. 吳茱萸粥

治心腹冷氣衝脅肋痛。
 吳茱萸 半兩 水洗 去涎 焙乾 炒 爲末
 上件，以米三合，一同作粥，空腹食之。

25. 牛肉脯

治脾胃久冷，不思飲食。
 牛肉 五斤 去脂膜 切作大片 胡椒 五錢 葶撥 五錢
 陳皮 二錢 去白 草果 二錢 縮砂 二錢 良薑 二錢
 上件爲細末，生薑汁五合，蔥汁一合，鹽四兩，同肉拌勻，淹二日，取出焙乾，作脯，任意食之。

26. 蓮子粥

治心志不寧，補中強志，聰明耳目。
 蓮子 一升 去心
 上件煮熟，研如泥，與粳米三合，作粥，空腹食之。

27. 雞頭粥

治精氣不足，強志，明耳目。
 雞頭實 三合
 上件煮熟，研如泥，與粳米一合，煮粥食之。

28. 雞頭粉羹

治濕痺，腰膝痛。除暴疾，益精氣，強心志，耳目聰明。
 雞頭 磨成粉 羊脊骨 一副 帶肉 熬取汁
 上件，用生薑汁一合，入五味調和，空心食之。

29. 桃仁粥

治心腹痛，上氣咳嗽，胸膈妨滿，喘急。
 桃仁 三兩 湯煮熟 去尖皮 研
 上件取汁，和粳米同煮粥，空腹食之。

30. 生地黃粥

治虛勞，瘦弱，骨蒸，寒熱往來，咳嗽唾血。
 生地黃汁 二合
 上件，煮白粥，臨熟時入地黃汁，攪勻，空腹食之。

31. 鯽魚羹

治脾胃虛弱，泄痢，久不瘥者，食之立效。
 大鯽魚 二斤 大蒜 兩塊 胡椒 二錢 小椒 二錢 陳皮 二錢 縮砂 二錢 葶撥 二錢
 上件，蔥，醬，鹽，料物，蒜，入魚肚內，煎熟作羹，五味調和令勻，空心食之。

32. 炒黃面

治泄痢，腸胃不固。
 白麵 一斤 炒令焦黃
 上件，每日空心 溫水調一匙頭。

33. 乳餅面

治脾胃虛弱，赤白泄痢。
 乳餅 一個 切作豆子樣
 上件，用麵拌煮熟，空腹食之。

34. 炙黃雞

治脾胃虛弱，下痢。

黃雌雞 一隻 搨淨

上件以鹽，醬，醋，茴香，小椒末同拌勻，刷雞上，令炭火炙乾焦，空腹食之。

35. 牛奶子煎葦撥法

貞觀中，太宗苦於痢疾，衆醫不效，問左右能治愈者，當重賞，時有術士進此方。

用牛奶子煎葦撥，服之立瘥。

36. 獮肉羹

治水腫，浮氣，腹脹，小便澀少。

獮肉 一斤 細切 蔥 一握 草果 三個

上件，用小椒，豆豉，同煮爛熟，入粳米一合作羹，五味調勻，空腹食之。

37. 黃雌雞

治腹中水癖，水腫。

黃雌雞 一隻 淨 草果 二錢 赤小豆 一升

上件，同煮熟，空心食之。

38. 青鴨羹

治十種水病不瘥。

青頭鴨 一隻 退淨 草果 五個

上件，用赤小豆半升，入鴨腹內煮熟，五味調，空心食。

39. 蘿蔔粥

治消渴，舌焦，口乾，小便數。

大蘿蔔 五個 煮熟 絞取汁

上件，用粳米三合，同水並汁，煮粥食之。

40. 野雞羹

治消渴，口乾，小便頻數。

野雞 一隻 搨淨

上件入五味，如常法作羹食之。

41. 鶉鴿羹

治消渴，飲水無度。

白鶉鴿 一隻 切作大片

上件，用土蘇一同煮熟，空腹食之。

42. 雞子黃

治小便不通。

雞子黃 一枚 生用

上件，服之不過三服，熟亦可食。

43. 葵菜羹

治小便癃閉不通。

葵菜葉 不以多少 洗擇淨

上件煮作羹，入五味，空腹食之。

44. 鯉魚湯

治消渴，水腫，黃膽，腳氣。

大鯉魚 一頭 赤小豆 一合 陳皮 二錢 去白 小椒 二錢 草果 二錢

上件，入五味，調和勻，煮熟，空腹食之。

45. 馬齒菜粥

治腳氣，頭面水腫，心腹脹滿，小便淋澀。

馬齒菜 洗淨 取汁

上件，和粳米同煮粥，空腹食之。

46. 小麥粥

治消渴，口乾。

小麥 淘淨 不以多少

上件以煮粥，或炊作飯，空腹食之。

47. 驢頭羹

治中風頭眩，手足無力，筋骨煩痛，言語蹇澀。

烏驢頭 一枚 洗淨 胡椒 二錢 草果 二錢

上件，煮令爛熟，入豆豉汁中，五味調和，空腹食之。

48. 驢肉湯

治風狂，憂愁不樂，安心氣。

烏驢肉 不以多少 切

上件，於豆豉中，爛煮熟，入五味，空心食之。

49. 狐肉羹

治驚風，癲癩，神情恍惚，言語錯謬，歌笑無度。

狐肉 不以多少及五臟

上件，如常法入五味，煮令爛熟，空心食之。

50. 熊肉羹

治諸風，脚氣，痹痛不仁，五緩筋急。

熊肉 一斤

上件，於豆豉中，入五味，蔥，醬，煮熟，空腹食之。

51. 烏雞酒

治中風，背強，舌直不得語，目睛不轉，煩熱。

烏雌雞 一隻 洗淨 去腸肚

上件，以酒五升，煮取酒二升，去滓。分作三服，相繼服之。汁盡，無時熬蔥白，生薑粥投之，蓋覆取汁。

52. 羊肚羹

治諸中風。

羊肚 一枚 洗淨 粳米 二合 蔥白 數莖 豉 半合 蜀椒 去目 閉口者 炒出汗 三十粒 生薑 二錢半 細切

上件六味拌勻，入羊肚內爛煮熟，五味調和，空心食之。

53. 葛粉羹

治中風，心脾風熱，言語蹇澀，精神昏憤，手足不遂。

葛根 半斤 搗 取粉四兩 荊芥穗 一兩 豉 三合

上件三味，先以水煮荊芥，豉，六七沸，去滓，取汁，次將葛粉作索麵，於汁中煮熟，空腹食之。

54. 荊芥粥

治中風，言語蹇澀，精神昏憤，口面斜。

荊芥穗 一兩 薄荷葉 一兩 豉 三合 白粟米 三合

上件，以水四升，煮取三升，去滓，下米煮粥，空腹食之。

55. 麻子粥

治中風，五臟風熱，語言蹇澀，手足不遂，大腸滯澀。

冬麻子 二兩 炒 去皮 研 白粟米 三合 薄荷葉 一兩 荊芥穗 一兩

上件，水三升，煮薄荷，荊芥，去滓，取汁，入麻子仁

同煮粥，空腹食之。

56. 惡實菜

即牛蒡子，又名鼠粘子。治中風，燥熱，口乾，手足不遂及皮膚熱瘡。

惡實菜葉 肥嫩者 酥油

上件，以湯煮惡實菜三五升，取出，以新水淘過，布絞取汁，入五味，酥點食之。

57. 烏驢皮湯

治中風，手足不遂，骨節煩疼，心燥，口眼面目斜。

烏驢皮 一張 洗淨

上件，蒸熟，細切如條，於豉汁中，入五味，調和勻，煮過，空心食之。

58. 羊頭膾

治中風，頭眩，羸瘦，手足無力。

白羊頭 一枚 洗淨

上件，蒸令爛熟，細切，以五味汁調和膾，空腹食之。

59. 野豬

治久痔野雞病，下血不止，肛門腫滿。

野豬肉 二斤 細切

上件，煮令爛熟，入五味，空心食之。

60. 獺肝羹

治久痔下血不止。

獺肝 一副

上件，煮熟，入五味，空腹食之。

61. 鯽魚羹

治久痔，腸風，大便常有血。

大鯽魚 一頭 新鮮者 洗淨 切作片 小椒 二錢 爲末 草果 一錢 爲末

上件，用蔥三莖，煮熟，入五味，空腹食之。

III. 考 察

1. 『飲膳正要·食療諸病』의 주치증별 분류

『飲膳正要·食療諸病』에 나온 61가지의 食治方의 분석을 위하여 먼저 주치증별로 구분하였다. 제일 앞에 제시한 주치증을 기준으로 腰背疼痛, 虛勞, 腎虛, 下元久虛, 陽氣衰敗, 風, 腰痛, 虛弱, 諸虛, 脾胃虛弱, 心志不寧, 精氣不足, 濕痺, 心腹痛·上氣咳嗽, 泄痢·痢疾, 水腫, 消渴, 小便不通, 腳氣, 痔疾의 20가지의 질환으로 구분하였다.

총 61가지 食治方으로는 風 관련 食治方이 鹿蹄湯, 驢頭羹, 驢肉湯, 狐肉羹, 熊肉羹, 烏雞酒, 羊肚羹, 葛粉羹, 荊芥粥, 麻子粥, 惡實菜, 烏驢皮湯, 羊頭膾 등 13가지로 가장 많았고, 脾胃虛弱 관련 食治方은 椒面羹, 華撥粥, 良薑粥, 吳茱萸粥, 牛肉脯, 鯽魚羹, 乳餅面, 炙黃雞 등 8가지, 虛勞 관련 食治方은 羊蜜膏, 羊骨粥, 白羊腎羹, 山藥粥, 酸棗粥, 生地黃粥 등 6가지, 腎虛 관련 食治方은 羊藏羹, 豬腎粥, 鹿腎羹, 羊肉羹, 黑牛髓煎 등 5가지, 消渴 관련 食治方은 蘿蔔粥, 野雞羹, 鶉鴿羹, 鯉魚湯, 小麥粥 등 5가지, 虛弱 관련 食治方은 狐肉湯, 烏雞湯, 醍醐酒, 生地黃粥 등 4가지, 水腫 관련 食治方은 獐肉羹, 黃雌雞, 青鴨羹 등 3가지, 痔疾 관련 食治方은 野豬, 獺肝羹, 鯽魚羹 등 3가지, 泄痢·痢疾 관련 食治方은 炒黃面, 牛奶子煎華撥法 등 2가지, 小便不通 관련 食治方은 雞子黃, 葵菜羹 2가지, 腰背疼痛 관련 食治方은 生地黃雞, 下元久虛 관련 食治方은 羊脊骨粥, 陽氣衰敗 관련 食治方은 枸杞羊腎粥, 腰痛 관련 食治方은 鹿角酒, 諸虛 관련 食治方은 山藥飴, 心志不寧 관련 食治方은 蓮子粥, 精氣不足 관련 食治方은 雞頭粥, 濕痺 관련 食治方은 雞頭粉羹, 心腹痛 관련 食治方은 桃仁粥, 腳氣 관련 食治方은 馬齒菜粥로 각각 1가지씩 이었다. 『飲膳正要·食療諸病』의 주치증별 분류는 Table 1에서 정리하였다.

Table 1. Categorization into major symptoms in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治
腰背疼痛	生地黃雞	治腰背疼痛, 骨髓虛損, 不能久立, 身重氣乏, 盜汗, 少食, 時復吐利.

虛勞	羊蜜膏	治虛勞, 腰痛, 咳嗽, 肺痿, 骨蒸.	
	羊骨粥	治虛勞, 腰膝無力.	
	白羊腎羹	治虛勞, 陽道衰敗, 腰膝無力.	
	山藥粥	治虛勞, 骨蒸, 久冷.	
	酸棗粥	治虛勞, 心煩, 不得睡臥.	
	生地黃粥	治虛勞, 瘦弱, 骨蒸, 寒熱往來, 咳嗽唾血.	
腎虛	羊藏羹	治腎虛勞損, 骨髓傷敗.	
	豬腎粥	治腎虛勞損, 腰膝無力, 疼痛.	
	鹿腎羹	治腎虛耳聾.	
	羊肉羹	治腎虛衰弱, 腰腳無力.	
	黑牛髓煎	治腎虛弱, 骨傷敗, 瘦弱無力.	
下元久虛	羊脊骨粥	治下元久虛, 腰腎傷敗.	
陽氣衰敗	枸杞羊腎粥	治陽氣衰敗, 腰腳疼痛, 五勞七傷.	
風	鹿蹄湯	治諸風·虛, 腰腳疼痛, 不能踐地.	
	驢頭羹	治中風頭眩, 手足無力, 筋骨煩痛, 言語蹇澀.	
	驢肉湯	治風狂, 憂愁不樂, 安心氣.	
	狐肉羹	治驚風, 癲癇, 神情恍惚, 言語錯謬, 歌笑無度.	
	熊肉羹	治諸風, 香港腳, 痹痛不仁, 五緩筋急.	
	烏雞酒	治中風, 背強, 舌直不得語, 目睛不轉, 煩熱.	
	羊肚羹	治諸中風.	
	葛粉羹	治中風, 心脾風熱, 言語蹇澀, 精神昏憤, 手足不遂.	
	荊芥粥	治中風, 言語蹇澀, 精神昏憤, 口面斜.	
	麻子粥	治中風, 五臟風熱, 語言蹇澀, 手足不遂, 大腸滯澀.	
	惡實菜	即牛蒡子, 又名鼠粘子. 治中風, 燥熱, 口乾, 手足不遂及皮膚熱瘡.	
	烏驢皮湯	治中風, 手足不遂, 骨節煩疼, 心燥, 口眼面目斜.	
	羊頭膾	治中風, 頭眩, 羸瘦, 手足無力.	
	腰痛	鹿角酒	治卒患腰痛, 暫轉不得.
	虛弱	狐肉湯	治虛弱, 五藏邪氣.
烏雞湯		治虛弱, 勞傷, 心腹邪氣.	
醍醐酒		治虛弱, 去風濕.	
生地黃粥		治虛弱骨蒸, 四肢無力, 漸漸羸瘦, 心煩不得睡臥.	
諸虛	山藥飴	治諸虛, 五勞七傷, 心腹冷痛, 骨髓傷敗.	
	椒面羹	治脾胃虛弱, 久患冷氣, 心腹結痛, 嘔吐不能下食.	
脾胃虛弱	華撥粥	治脾胃虛弱, 心腹冷氣痛, 妨悶不能食.	
	良薑粥	治心腹冷痛, 積聚, 停飲.	
	吳茱萸粥	治心腹冷氣沖脅肋痛.	
	牛肉脯	治脾胃久冷, 不思飲食.	
	鯽魚羹	治脾胃虛弱, 泄痢, 久不瘥者, 食之	

		立效.
	乳餅面	治脾胃虛弱, 赤白泄痢.
	炙黃雞	治脾胃虛弱, 下痢.
心志不寧	蓮子粥	治心志不寧. 補中強志, 聰明耳目.
精氣不足	雞頭粥	治精氣不足, 強志, 明目.
濕痺	雞頭粉羹	治濕痺, 腰膝痛. 除暴疾, 益精氣, 強心志, 耳目聰明.
心腹痛	桃仁粥	治心腹痛, 上氣咳嗽, 胸膈妨滿, 喘急.
泄痢, 痢疾	炒黃面	治泄痢, 腸胃不固.
	牛奶子煎 蕪撥法	痢疾.
水腫	獐肉羹	治水腫, 浮氣, 腹脹, 小便澀少.
	黃雌雞	治腹中水癖, 水腫.
	青鴨羹	治十種水病不瘥.
消渴	蘿蔔粥	治消渴, 舌焦, 口乾, 小便數.
	野雞羹	治消渴, 口乾, 小便頻數.
	鴉鴿羹	治消渴, 飲水無度.
	鯉魚湯	治消渴, 水腫, 黃腫, 腳氣.
小便不通	小麥粥	治消渴, 口乾.
	雞子黃	治小便不通.
腳氣	菜羹	治小便癱閉不通.
	馬齒菜粥	治腳氣, 頭面水腫, 心腹脹滿, 小便淋瀝.
痔疾	野豬	治久持野雞病, 下血不止, 肛門腫滿.
	獾肝羹	治久持下血不止.
	鯽魚羹	治久痔, 腸風, 大便常有血.

2. 『飲膳正要·食療諸病』의 주치증별 재료에 대한 고찰

총 61가지 食治方 중 많이 언급된 질병의 食治方 순으로 재료에 대하여 고찰하였다. 각 병증별로 주로 사용된 주재료를 『飲膳正要』 卷 第三에 있는 식재료의 성미와 효능으로 분석하였다. 『飲膳正要』 卷 第三에 기록되어 있지 않은 식재료의 성미와 효능은 김창민 등의 『중약대사전』²¹⁾과 진주표 등의 『식용약용본초사전』²²⁾을 참고하였다.

1) 風 관련 食治方

風은 風邪에 의하여 생긴 중풍을 말한다²³⁾. 『飲

膳正要·食療諸病』에서는 風과 관련한 食治方으로 鹿蹄湯, 驢頭羹, 驢肉湯, 狐肉羹, 熊肉羹, 烏雞酒, 羊肚羹, 葛粉羹, 荊芥粥, 麻子粥, 惡實菜, 烏驢皮湯, 羊頭膾의 13가지를 소개하였다. 食治方の 주재료 중 동물성으로는 사슴의 발굽, 검은 당나귀 머리, 검은 당나귀 고기, 여우 고기, 곰 고기, 검정 암탉, 양의 위, 검은 당나귀 가죽, 흰 양의 머리를 사용하였고, 식물성 재료로는 갈근, 형개수, 마자, 악실채잎을 사용하였다. 동물성 재료로 활용된 것으로는 특이한 재료가 많이 사용되었다. 사슴의 발굽이나 당나귀의 머리나 고기, 당나귀 가죽, 여우 고기, 곰 고기 등은 현대에서는 사용하기 어려운 재료이기도 하다.

『飲膳正要·食療諸病』에서는 사슴의 발굽은 다리와 무릎에 疼痛이 있는 증상에 효능이 있다²⁴⁾ 하였다. 검은 당나귀 머리는 오래된 소갈에 끓여서 먹으면 치료할 수 있다. 검은 당나귀는 더욱 효과가 있다²⁵⁾. 검은 당나귀 고기는 성질이 달고, 차며, 독이 없고 무독하다. 風狂과 우울하여 즐겁지 않은 것을 치료하고, 마음을 안정시키고 심번을 풀어준다²⁶⁾. 여우 고기는 따뜻하고 小毒이 있다. 『日華子』에서는 성질이 따뜻하고, 허로를 보한다. 惡瘡疥를 치료 한다²⁷⁾. 곰 고기는 맛이 달고, 독이 없다. 풍비, 筋骨不仁을 치료 한다²⁸⁾. 검정 암탉은 맛이 달고, 따뜻하며 독이 없다. 주로 풍한으로 인한 습비, 오완육급, 중풍으로 정신적인 충격 따위로 갑자기 손발이 싸늘하여지고 어지러우며 심하면 이를 악물고 졸도하는 것, 배가 아픈 것 및 손상되고 부러져서 뼈가 아픈 것을 치료 한다. 자궁을 편안하게 하고 젖이 안 나오는 것을 치료 한다²⁹⁾. 양의 위에 대한 설명

2010. p.1758.

24) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.75. “鹿蹄 主腳膝疼痛.”

25) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.74. “驢頭肉 治多年消渴, 煮食之良. 烏驢者, 尤佳.”

26) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.74. “驢肉 味甘, 寒, 無毒. 治風狂憂愁不樂, 安心氣, 解心煩.”

27) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.77. “狐肉 溫, 有小毒. 『日華子』云: 性暖, 補虛勞, 治惡瘡疥.”

28) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.74. “熊肉 味甘, 無毒. 主風痺, 筋骨不仁.”

29) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.80. “烏雌雞 味甘, 溫, 無毒. 主風寒濕痺, 五緩六急, 中惡, 腹

21) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997.

22) 진주표, 장계석 편역. 식용약용본초사전. 서울. 법인문화사. 2013.

23) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담.

은 따로 없지만 양의 오장은 사람의 오장을 보한다는 내용이 있다³⁰⁾. 김은 당나귀 가죽에 대한 설명은 『飲膳正要』卷 第三에 기록되어 있지 않다. 흰 양의 머리는 서늘하다. 골증, 뇌열, 두통, 소아의 몸이 아위는 것을 치료 한다³¹⁾. 갈근, 형개수, 마자, 악실체에 대한 설명도 『飲膳正要』卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 葛根은 콩과의 식물, 칩의 덩이뿌리이다. 맛이 달고 매우며 성질은 평하다. 비, 위경에 들어간다. 升陽解飢, 透疹止瀉, 除煩止渴하는 효능이 있다. 장티푸스, 급성 열병으로 머리가 아프고 목덜미가 뻣뻣해진 증상, 열이 나는 것과 동시에 마음이 초조하고 불안하며 목이 말라서 물이 자꾸 먹고 싶은 증상, 설사, 이질, 癩疹不透, 고혈압, 협심증, 이릉을 치료 한다³²⁾. 荊芥穗는 맛은 맵고 성질은 온하다. 폐, 간경에 들어간다. 표사를 발산시키고 풍을 제거하고 혈을 조절하는 효능이 있다. 草炭은 지혈한다. 감기 발열, 두통, 癰腫, 인후 부종 및 동통, 증풍으로 인한 開口不能, 토혈, 비출혈, 혈변, 崩漏, 産後血暈, 癰腫, 瘡疥, 瘰癧를 치료 한다³³⁾. 麻子는 대마의 씨앗을 말한다. 맛은 달며 성질은 평하다. 비, 위, 대장경에 귀경한다.燥한 것을 촉촉하게 하고 활장, 통립하며 혈액순환을 촉진시키는 효능이 있다³⁴⁾. 악실체는 우방자를 말한다. 또는 서점자라고도 한다. 惡實菜葉은 중약대사전에서는 牛蒡莖葉이라 하였다. 맛은 달고 독이 없다. 두풍통, 변민, 도상, 급성 유선염, 피부의 風癢을 치료 한다³⁵⁾. 당나귀 고기와 곰 고기, 닭고기와 같은 식재료로는 풍을 직접 다스렸고, 사슴 발굽이나 여우 고기와 같은 식재료로는 통증을 다스렸

痛及傷折骨疼, 安胎血, 療乳難.”

- 30) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊五臟 補人五臟.”
- 31) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊頭 涼, 治胃蒸, 腦熱, 頭眩, 瘦病.”
- 32) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.33.
- 33) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.4813.
- 34) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.4947.
- 35) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3219.

으며 그 밖의 식재료들은 풍으로 인해 나타날 수 있는 증상을 조절하는 역할을 하였다. 『飲膳正要·食療諸病』風 관련 食治方의 주치증과 재료는 Table 2에서 정리하였다.

Table 2. Major symptoms and food resources for the food therapy for Pung in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
風	鹿蹄湯	治諸風, 虛, 腰腳疼痛, 不能踐地.	鹿蹄, 陳皮, 草果
	驢頭羹	治中風頭眩, 手足無力, 筋骨煩痛, 言語蹇澀.	烏驢頭, 胡椒, 草果
	驢肉湯	治風狂, 憂愁不樂, 安心氣.	烏驢肉
	狐肉羹	治驚風, 癲癇, 神情恍惚, 言語錯謬, 歌笑無度.	狐肉
	熊肉羹	治諸風, 香港腳, 癩瘡不仁, 五緩筋急.	熊肉
	烏雞酒	治中風, 背強, 舌直不得語, 目睛不轉, 煩熱.	烏雌雞
	羊肚羹	治諸中風.	羊肚, 粳米, 蔥白, 豉, 蜀椒, 生薑
	葛粉羹	治中風, 心脾風熱, 言語蹇澀, 精神昏憤, 手足不遂.	葛根, 荊芥穗, 豉
	荊芥粥	治中風, 言語蹇澀, 精神昏憤, 口面斜.	荊芥穗, 薄荷葉, 豉, 白粟米
	麻子粥	治中風, 五臟風熱, 語言蹇澀, 手足不遂, 大腸滯澀.	冬麻子, 白粟米, 薄荷葉, 荊芥穗
	惡實菜	即牛蒡子. 又名鼠粘子. 治中風, 燥熱, 口乾, 手足不遂及皮膚熱瘡.	惡實菜葉, 酥油
	烏驢皮湯	治中風, 手足不遂, 骨節煩疼, 心燥, 口眼面目斜.	烏驢皮
羊頭膾	治中風, 頭眩, 羸瘦, 手足無力.	白羊頭	

2) 脾胃虛弱 관련 食治方

脾胃虛弱은 脾胃氣虛의 다른 이름으로 비기가 부족한 증을 말한다. 흔히 음식 조절을 잘못하거나 지나치게 생각하거나 피로한 것으로 인하여 비기를 상해서 생긴다. 온몸이 나른하고 힘이 없으며 식욕이 부진하고 소화가 잘 안 되고 배가 끓으며 배가

더부룩하게 불러 오고 얼굴이 윤기가 없고 누르스름해지며 혀의 빛깔이 연해지는 등 氣虛 증상이 나타난다³⁶⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 脾胃虛弱과 관련한 食治方으로 椒面羹, 蕪撥粥, 良薑粥, 吳茱萸粥, 牛肉脯, 鯽魚羹, 乳餅面, 炙黃雞의 8가지가 있다. 소화기 계통 질환은 비위에 포함할 수 있으므로 心腹冷痛을 주치로 하는 吳茱萸粥과 良薑粥은 비위 질환을 위한 食治方으로 구분하였다. 주재료로 동물성으로는 牛肉, 大鯽魚, 乳餅, 黃雌雞를 사용하였다. 식물성으로는 川椒, 白麵, 蕪撥, 高良薑, 吳茱萸를 활용하였다.

蕪撥은 맛이 맵고 성질은 따뜻하고 독은 없다. 속을 따뜻하게 하고 氣를 내려주고, 허리와 다리의 통증을 보하고, 소화를 돕고, 위가 냉한 것을 제거해 준다³⁷⁾. 高良薑은 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 胃中冷逆, 곽란, 복통을 치료하고, 술독을 해독 한다³⁸⁾. 牛肉은 맛이 달고 성질이 평하며 독은 없다. 소갈을 치료하고 설사를 멈추게 하며 중기를 편안히 하고 비위를 보한다³⁹⁾. 大鯽魚는 붓어를 말하는데 맛이 달고 따뜻하며 평하고 독은 없다. 비위를 조절하고 오장을 이롭게 한다⁴⁰⁾. 乳餅에 대한 설명은 『飲膳正要』 卷 第三에 기록되어 있지 않다. 乳餅은 중국의 소수민족의 요리로 치즈의 일종이다. 黃雌雞는 맛이 시고 평하며 독이 없다. 中焦의 脾胃가 상한 것, 소갈과 소변빈삭, 항상 소변이 마렵고 소변이 멎대로 나오는 것, 설사하는 것을 주로 치료하고 오장을 보한다⁴¹⁾. 川椒, 白麵, 吳茱萸에 대한 설명도 『飲膳正要』 卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 川椒는 산초의 이명이다.

맛은 매우며 성질은 溫하고 독이 있다. 비, 폐, 신경에 들어간다. 중초를 따뜻하게 하고 寒을 풀어주며 습을 제거하고 지통, 기생충을 구제하며 魚腥毒을 제거하는 효능이 있다. 소화 불량, 위내 停水, 心腹冷痛, 구토, 딸국질, 해수, 氣逆, 풍한습비, 설사, 이질, 疝痛, 치통, 회충으로 인해 생기는 여러 증상, 요충증, 부인의 음부 소양, 瘡疥를 치료 한다⁴²⁾. 白麵은 흰 밀가루로 맛은 달며 성질은 涼하고 독은 없다. 중초를 보하고 원기를 북돋우며 오장을 利하고 경락을 조절하며 氣脈을 이어 준다⁴³⁾. 오수유는 맛이 맵고 성질이 온하고 독성이 있다. 간, 위경에 귀경한다. 중초를 따뜻하게 하고 통증을 멎게 하며 기의 순환을 조절하고 습사를 제거하는 효능이 있다⁴⁴⁾.

필발, 고량강, 천초, 오수유는 맵고 온한 성질의 재료이고, 牛肉, 大鯽魚, 乳餅, 黃雌雞는 비위나 오장을 보하는 효능을 가지고 있다. 이러한 재료들은 맵고 따뜻한 기운으로 비위의 활동을 돕거나, 비위를 보함으로써 비위의 기능을 제대로 발휘할 수 있도록 하였다. 『飲膳正要·食療諸病』에는 鯽魚羹이 두 번 나오는데, 비위허약, 설사를 치료하는 鯽魚羹은 부재료로 마늘, 후추, 소초, 진피, 사인, 필발과 양념으로 파, 장, 소금, 양념을 사용하였고, 치질, 장풍, 대변유혈을 치료하는 鯽魚羹은 부재료로 소초, 초과 과를 사용하였다. 모두 붓어를 주재료로 삼고 있지만 함께 사용하는 부재료 효능에 따라 주치증이 다르다. 『飲膳正要·食療諸病』脾胃虛弱 관련 食治方の 주치증과 재료는 Table 3에서 정리하였다.

Table 3. Major symptoms and food resources for the food therapy for Biwui Heoyak in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
脾胃	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

42) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.4966.

43) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2431.

44) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3081.

36) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.645.

37) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.92. “蕪撥 辛, 溫, 無毒. 溫中下氣, 補腰腳痛, 消食, 除胃冷.”

38) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.91. “良薑 味辛, 溫, 無毒. 主胃中冷逆, 霍亂, 腹痛, 解酒毒.”

39) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.71. “牛肉 味甘, 平, 無毒. 主消渴, 止泄, 安中益氣, 補脾胃.”

40) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.81. “鯽魚 味甘, 溫平, 無毒. 調中, 益五臟.”

41) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.80. “黃雌雞 味酸, 平, 無毒. 主傷中, 消渴, 小便數, 不禁, 腸, 泄痢, 補五臟.”

虛弱	蕪撥粥	治脾胃虛弱, 心腹冷氣痛, 妨悶不能食.	蕪撥, 桂	胡椒
	良薑粥	治心腹冷痛, 積聚, 停飲.	高良薑, 粳米	
	吳茱萸粥	治心腹冷氣沖脅肋痛.	吳茱萸	
	牛肉脯	治脾胃久冷, 不思飲食.	牛肉, 蕪撥, 草果, 良薑	胡椒, 陳皮, 縮砂
	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, 陳皮, 蕪撥	小椒, 縮砂
	乳餅面	治脾胃虛弱, 赤白泄痢.	乳餅	
	炙黃雞	治脾胃虛弱, 下痢.	黃雌雞	

3) 虛勞 관련 食治方

虛勞는 勞損, 勞怯, 虛損, 虛損勞傷이라고도 한다. 몸의 精氣와 氣血이 허약해진 병증으로 흔히 七情, 勞倦內傷이나 음식조절을 잘못했거나 앓고 난 다음 몸조리를 잘하지 못하여 생긴다. 기, 혈, 음, 양을 보하는 것을 기본으로 하면서 손상된 장부에 따라 해당 장부를 보해 주는 방법으로 치료 한다⁴⁵⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 虛勞와 관련한 食治方으로 羊蜜膏, 羊骨粥, 白羊腎羹, 山藥粥, 酸棗粥, 生地黃粥의 6가지를 소개하였다. 주재료로는 동물성으로는 羊脂, 羊髓, 羊骨, 羊腎, 羊肉을 사용하였는데 주로 羊을 재료로 하였다. 식물성으로는 산조인, 생지황을 사용하였다.

羊髓은 맛이 달고 따뜻하다. 주로 남녀의 오장육부를 상한 것, 음기가 부족한 것을 주로 치료한다. 혈액을 좋게 하고, 경맥사이를 운행하는 기를 더한다⁴⁶⁾. 羊骨은 열하다. 허로와 속에 한기가 서리어 여름에도 泄瀉를 잘 하는 것, 과리하고 수척한 것을 치료 한다⁴⁷⁾. 白羊腎은 신력을 보하고 精髓를 더해준다⁴⁸⁾. 羊肉은 맛이 달고 크게 열하며 독이 없다.

주로 증초를 따뜻하게 하고, 풍을 인한 두통, 血이 허해서 생긴 風, 땀이 나는 것, 허로, 춥고 차가운 것을 치료하고, 중기를 보하고 더해준다⁴⁹⁾. 羊肉은 腎虛에서도 사용한 재료이다. 羊脂, 酸棗仁, 生地黃에 대한 설명은 『飲膳正要』 卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 羊脂은 양의 지방유이다. 맛이 달며 성질은 온하다. 보허하고 조한 것을 촉촉하게 하며 풍을 제거하고 독을 배출시키는 효능이 있다. 허로쇄폐, 기육고초, 구리, 단독, 창양을 치료 한다⁵⁰⁾. 酸棗仁은 맛은 달고 성질이 평하다. 심, 비, 간, 담으로 귀경한다. 간을 養하고 심을 진정시키며 정신을 안정시키고 汗을 수렴하는 효능이 있다. 虛煩不眠, 驚悸怔忡, 煩渴, 虛汗을 치료 한다⁵¹⁾. 생지황은 맛은 달고 쓰며 성질은 寒하다. 心, 肝, 腎經에 들어간다. 열을 내리고 血을 식히며 진액을 생성하는 효능이 있다. 溫病에 의한 傷陰, 大熱에 의한 煩渴, 舌絳, 神昏, 斑疹, 疔瘡, 비출혈, 虛勞骨蒸, 咯血, 소갈, 변비, 혈붕을 치료 한다⁵²⁾.

羊脂, 羊髓, 羊骨, 羊腎, 羊肉 모두 몸이 허한 것을 보하는 효능을 가지고 있었다. 산조인과 생지황은 허로로 인해 나타나는 증상을 치료하기 위하여 쓰였다. 虛弱에 좋은 생지황죽은 산조인과 함께 죽을 끓였고, 虛勞에 좋은 생지황죽은 생지황즙 하나만 넣어 죽을 끓인다. 『飲膳正要·食療諸病』 虛勞 관련 食治方의 주치증과 재료는 Table 4에서 정리하였다.

Table 4. Major symptoms and food resources for the food therapy for Heoro in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
虛勞	羊蜜膏	治虛勞, 腰痛, 咳嗽, 肺痿, 骨蒸.	熟羊脂, 熟羊髓, 白沙蜜, 生薑汁, 生地黃汁

45) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.1831.

46) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊髓 味甘, 溫. 主治男女傷中, 陰氣不足, 利血脈, 益經氣.”

47) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊骨 熱, 治虛勞, 寒中, 羸瘦.”

48) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊腎 補腎虛, 益精髓.”

49) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊肉 味甘, 大熱, 無毒. 主暖中, 頭風, 大風, 汗出, 虛勞, 寒冷, 補中益氣.”

50) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2875.

51) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2089.

52) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2345.

羊骨粥	治虛勞, 腰膝無力.	羊骨, 陳皮, 良薑, 草果, 生薑, 鹽
白羊腎羹	治虛勞, 陽道衰敗, 腰膝無力.	白羊腎, 肉蓯蓉, 羊脂, 胡椒, 陳皮, 葷撥, 草果
山藥粥	治虛勞, 骨蒸, 久冷.	羊肉, 山藥
酸棗粥	治虛勞, 心煩, 不得睡臥.	酸棗仁
生地黃粥	治虛勞, 瘦弱, 骨蒸, 寒熱往來, 咳嗽唾血.	生地黃汁

4) 腎虛 관련 食治方

腎虛는 腎의 精氣가 부족해진 증상으로 주로 腎陰虛, 腎陽虛, 腎氣虛로 나눈다. 지나친 과로나 성생활, 만성병으로 생긴다⁵³⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 腎虛와 관련한 食治方으로 羊藏羹, 豬腎粥, 鹿腎羹, 羊肉羹, 黑牛髓煎의 5가지를 소개하였다. 이들의 주재료로는 동물성 재료가 주를 이루었는데, 양의 각 부위, 저신, 녹신, 양육, 소의 골수를 사용하였다.

羊(肝, 肚, 腎, 心, 肺)은 사람의 오장을 보한다 하였다⁵⁴⁾. 豬腎은 성질이 냉하다. 신장의 기운을 조화롭게 하고 방광을 잘 통하게 한다⁵⁵⁾. 鹿腎은 비위를 따뜻하게 해주고 신을 보한다. 오장을 편안히 해주고 장의 기운을 굳세게 해 준다⁵⁶⁾. 羊肉은 맛이 달고 크게 열하며 독이 없다. 주로 중초를 따뜻하게 하고, 풍을 인한 두통, 血이 허해서 생긴 風, 땀이 나는 것, 허로, 춥고 차가운 것을 치료하고, 증기를 보하고 더해준다⁵⁷⁾. 羊肉은 虛勞에서도 사용한 재료이다. 黑牛髓는 검은 소의 골수로 소의 골수는 비위를 보하고, 정수를 보충 한다⁵⁸⁾고 하였다.

53) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.981.

54) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊五臟 補人五臟.”

55) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.76. “豬腎 冷. 和理腎氣, 通利膀胱.”

56) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.75. “鹿腎 主溫中, 補腎, 安五臟, 壯陽氣.”

57) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊肉 味甘, 大熱, 無毒. 主暖中, 頭風, 大風, 汗出, 虛勞, 寒冷, 補中益氣.”

58) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.71. “牛髓 補中, 填精髓.”

사람의 腎虛를 보하기 위하여 羊腎, 豬腎, 鹿腎 등의 동물의 신장을 활용하여 以臟補臟의 원리를 활용하였다. 모두 腎을 보하는 효능을 가지고 있다. 羊肉은 비위를 보함으로써 허한 증상을 회복하도록 도와주는 역할을 하였다. 『飲膳正要·食療諸病』 腎虛 관련 食治方의 주치증과 재료는 Table 5에서 정리하였다.

Table 5. Major symptoms and food resources for the food therapy for Shinheo in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
腎虛	羊藏羹	治腎虛勞損, 骨髓傷敗.	羊(肝, 肚, 腎, 心, 肺), 牛酥, 胡椒, 葷撥, 藜, 陳皮, 良薑, 草果, 蔥
	豬腎粥	治腎虛勞損, 腰膝無力, 疼痛.	豬腎, 粳米, 草果, 陳皮, 縮砂
	鹿腎羹	治腎虛耳聾.	鹿腎
	羊肉羹	治腎虛衰弱, 腰腳無力.	羊肉, 蘿蔔, 草果, 陳皮, 良薑, 葷撥, 胡椒, 蔥白
	黑牛髓煎	治腎虛弱, 骨傷敗, 瘦弱無力.	黑牛髓, 生地黃汁, 白沙蜜

5) 消渴 관련 食治方

消渴은 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 요량이 많아지는 병증이다. 술과 달고 기름진 음식을 지나치게 먹거나 강한 정신적 자극, 腎精의 지나친 소모 등으로 장부에 열이 몰리고 성해져서 생긴다⁵⁹⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 消渴과 관련한 食治方으로 蘿蔔粥, 野雞羹, 鵝鵝羹, 鯉魚湯, 小麥粥의 5가지가 있다. 주재료로 동물성으로는 野雞, 白鵝鵝, 鯉魚를 사용하였다. 식물성으로는 蘿蔔, 小麥을 활용하였다.

蘿蔔은 무를 말하는데 맛이 달고 성질은 따뜻하고 독은 없다. 기를 내려주고 소화를 시켜주고 담벽을 없앤다, 갈증을 치료하고 밀가루 독을 제거해준다⁶⁰⁾. 野雞는 꿩을 말하는데 맛은 달고 시며 성질은 조금 차고 독이 조금 있다. 중초의 기를 보하여 기를 이롭

59) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.831.

60) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.88. “蘿蔔 味甘, 溫, 無毒. 主下氣消穀, 去痰癰, 治渴, 制面毒.”

게 하고 설사를 그치게 한다⁶¹). 白鶻鴿은 흰 비둘기를 말하는데 맛이 짜고 성질은 평하고 독은 없다. 정을 조절해주고 기를 더하며 모든 독약을 해독 한다⁶²). 鯉魚는 잉어를 말하는데 맛이 달고 성질이 차며 독이 있다. 기침과 천식이 함께 나타나는 것, 황달을 치료하고, 갈증을 멈추고, 태아를 안정시킨다. 수종과 각기를 치료 한다⁶³). 小麥은 맛이 달고 성질은 조금 차며 독은 없다. 열을 제거하고, 번조를 그치게 하고 소갈과 咽乾을 치료한다. 소변을 잘 나오게 하고 간의 기운을 키운다. 통증과 침이나 가래에 섞여 나오는 피를 그치게 한다⁶⁴). 식재료들이 소갈을 치료하거나 기를 내리거나 기를 이롭게 하고, 기를 더하는 효능이 있어 소갈을 치료하는 食治方에 이용되었다. 『飲膳正要·食療諸病』 消渴 관련 食治方の 주치증과 재료는 Table 6에서 정리하였다.

Table 6. Major symptoms and food resources for the food therapy for Sogal in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
消渴	蘿蔔粥	治消渴, 舌焦, 口乾, 小便數.	大蘿蔔
	野雞羹	治消渴, 口乾, 小便頻數.	野雞
	鶻鴿羹	治消渴, 飲水無度.	白鶻鴿
	鯉魚湯	治消渴, 水腫, 黃臍, 腳氣.	大鯉魚, 赤小豆, 陳皮, 小椒, 草果
	小麥粥	治消渴, 口乾.	小麥

6) 虛弱 관련 食治方

虛弱은 기혈이 허하여 힘이나 기운이 없는 것을 말한다. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 虛弱과 관련한 食治方으로 狐肉湯, 烏雞湯, 醞酒, 生地黃粥의 4가지가 있다. 동물성 재료는 여우고기, 오골계, 식

물성 재료로는 제호, 생지황을 사용하였다.

여우 고기는 따뜻하고 小毒이 있다. 『日華子』에서는 성질이 따뜻하고, 허로를 보한다. 惡瘡疥를 치료 한다⁶⁵). 여우고기는 풍 관련 食治方에서도 사용하였다. 烏雄雞는 오골계를 말하는데 맛이 달고 시며 독은 없다. 비위를 보하고 통증을 그치게 한다. 멍치 아랫배에 나쁜 기운을 제거해 준다⁶⁶). 醞酒와 生地黃에 대한 설명은 『飲膳正要』 卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 醞酒는 우유로 만든 식용 지방을 말한다. 맛은 달며 성질은 평하고 독이 없다. 營(經脈 중의 氣)을 자양하고 陰을 자양하며 燥한 것을 촉촉하게 하고 갈증을 제거하는 효능이 있다. 虛勞에 의한 肺痿, 피고름을 동반한 해수, 소갈, 변비, 風痺, 皮膚瘙癢을 치료 한다⁶⁷). 생지황은 맛은 달고 쓰며 성질은 寒하다. 心, 肝, 腎經에 들어간다. 열을 내리고 血을 식히며 津液을 생성하는 효능이 있다. 溫病에 의한 傷陰, 大熱에 의한 煩渴, 舌絳, 神昏, 斑疹, 吐血, 鼻衄, 虛勞骨蒸, 咯血, 소갈, 변비, 血崩을 치료 한다⁶⁸).

여우 고기, 오골계, 제호는 허로를 보하거나 비위를 보하는 효능이 있어 허약을 치료하는 데 도움을 주고, 생지황은 허로로 인한 여러 증상에 효과가 있어 사용되었다. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 생지황죽은 두 번 나오는데 산조인과 함께 죽을 끓인 것은 허약에 좋고 생지황즙 하나만으로 죽을 끓인 것은 허로에 좋다. 『飲膳正要·食療諸病』 虛勞 관련 食治方の 주치증과 재료는 Table 7에서 정리하였다.

Table 7. Major symptoms and food resources for the food therapy for Heoyak in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
虛弱	狐肉湯	治虛弱, 五藏邪	狐肉, 草果, 縮砂, 蔥.

61) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.80. “野雞味甘酸, 微寒, 有小毒. 主補中益氣, 止泄痢.”
62) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.81. “鶻鴿味鹹, 平, 無毒. 調精益氣, 解諸毒藥.”
63) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.81. “鯉魚味甘, 寒, 有毒. 主咳逆上氣, 黃疸. 止渴, 安胎. 治水腫, 腳氣.”
64) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.68. “小麥味甘, 微寒, 無毒. 主熱, 止煩躁, 消渴, 咽乾, 利小便, 養肝氣, 止痛, 唾血.”

65) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.77. “狐肉溫, 有小毒. 『日華子』云: 性暖, 補虛勞, 治惡瘡疥.”
66) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.79. “烏雄雞味甘酸, 無毒. 主補中, 止痛, 除心腹惡氣.”
67) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 경담. 1997. p.3830.
68) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 경담. 1997. p.2345.

	氣,	陳皮, 良薑, 哈昔泥
烏雞湯	治虛弱, 勞傷, 心腹邪氣.	烏雞雞, 陳皮, 良薑, 胡椒, 草果
醍醐酒	治虛弱, 去風濕.	醍醐
生地黄粥	治虛弱骨蒸, 四肢無力, 漸漸羸瘦, 心煩不得睡眠.	生地黄汁, 酸棗仁

7) 水腫 관련 食治方

水腫은 浮腫의 다른 이름으로 몸이 붓는 증상이다. 몸 안에 체액이 머물러 있어 얼굴·팔다리· 가슴과 배, 심하면 온몸이 붓는 병증을 말한다. 六淫外邪, 勞倦內傷, 음식을 잘못 먹는 것 등으로 몸 안의 수액을 조절하는 肺·脾·腎과 膀胱·三焦의 기능이 장애되어 생긴다⁶⁹⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 水腫과 관련한 食治方으로 獐肉羹, 黃雌雞, 青鴨羹의 3가지가 있다. 주재료로 동물성으로는 獐肉, 黃雌雞, 青頭鴨를 사용하였다.

黃雌雞는 맛이 시고 평하며 독이 없다. 中焦의 脾胃가 상한 것, 소갈과 소변빈삭, 항상 소변이 마렵고 소변이 멎도록 나오는 것, 설사하는 것을 주로 치료하고 오장을 보한다⁷⁰⁾. 黃雌雞는 비위허약 관련 食治方에서도 사용하였다. 獐肉과 青頭鴨에 대한 설명은 『飲膳正要』 卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 獐肉은 오소리 고기를 말한다. 맛은 시큼하고 성질은 평하다. 脾胃를 보하고 利水道하는 효능이 있다. 虛勞로 인하여 몸이 수척해지는 증상, 수종, 만성 이질, 어린이 疳積을 치료 한다⁷¹⁾. 青頭鴨은 청둥오리를 말한다. 식용약용본초사전의 청둥오리는 野鴨肉이다. 성질은 서늘하고 독은 없다. 中焦를 보하고 기운을 돋우며, 胃氣를 고르게 한다. 熱毒風과 험한 瘡癤을 치료하고 뱃속의 일체 충을 죽인다⁷²⁾. 獐肉, 黃雌雞은 체액대사에 도움을 주어

수종을 치료하는데 사용되었고, 청둥오리는 중초의 보하여 수종에 따른 증상을 치료하는데 도움이 된다. 『飲膳正要·食療諸病』 水腫 관련 食治方의 주치증과 재료는 Table 8에서 정리하였다.

Table 8. Major symptoms and food resources for the food therapy for Sujong in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
水腫	獐肉羹	治水腫, 浮氣, 腹脹, 小便澀少.	獐肉, 蔥, 草果
	黃雌雞	治腹中水癖, 水腫.	黃雌雞, 草果, 赤小豆
	青鴨羹	治十種水病不瘥.	青頭鴨, 草果

8) 痔疾 관련 食治方

痔疾은 항문의 안팎 둘레에 작은 균살이 나오는 것이다. 痔核을 말한다. 맵고 자극성이 있는 음식과 술을 지나치게 먹는 것, 오래 앉아 있거나 서 있는 것, 해산할 때 배에 지나친 힘을 주는 것, 後重과 久瀉 등으로 몸 안에 있는 濕·熱·風·燥의 4가지가 뒤섞여지고 濁氣와 어혈이 항문에 몰려서 생긴다⁷³⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 痔疾과 관련한 食治方으로 野豬, 獾肝羹, 鯽魚羹의 3가지가 있다. 주재료로 동물성으로는 野豬肉, 獾肝, 大鯽魚를 사용하였다.

野豬肉은 맛이 쓰고 독이 없다. 살과 피부를 보하고 허약한 사람으로 하여금 살찌게 한다⁷⁴⁾. 獾肝은 수달을 말하는데, 맛은 달고 독이 있다. 腸風으로 인한 하혈을 치료하고 전염성이 있는 疰病을 치료 한다⁷⁵⁾. 大鯽魚는 붕어를 말하는데 맛이 달고 따뜻하며 평하고 독은 없다. 비위를 조절하고 오장을 이롭게 한다⁷⁶⁾. 붕어는 비위허약 관련 食治方에서도 사용하였다. 野豬肉은 살과 피부를 보하는 효능이 있고, 獾肝은 腸風으로 인한 하혈을 치료하는

69) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.628.

70) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.80. “黃雌雞 味酸, 平, 無毒. 主傷中, 消渴, 小便數, 不禁, 腸泄痢, 補五臟.”

71) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.863.

72) 진주표, 장계석 편역. 식용약용본초사전. 서울. 법인문화사. 2013. p.135.

73) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.1651.

74) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.76. “野豬肉 味苦, 無毒. 主補肌膚, 令人虛肥.”

75) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.76. “獾肝 甘, 有毒. 治腸風下血及主疰病相染.”

76) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.81. “鯽魚 味甘, 溫平, 無毒. 調中, 益五臟.”

효능이 있고, 치질에 효능이 있고, 大鯽魚는 오장을 이롭게 함으로 치질 치료에 도움이 된다. 『飲膳正要·食療諸病』 痔疾 관련 食治方의 주치증과 재료는 Table 9에서 정리하였다.

Table 9. Major symptoms and food resources for the food therapy for Chijil in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
痔疾	野豬	治久持野雞病, 下血不止, 肛門腫滿.	野豬肉
	獾肝羹	治久持下血不止.	獾肝
	鯽魚羹	治久持, 腸風, 大便常有血.	大鯽魚, 小椒, 草果

9) 泄痢·痢疾 관련 食治方

泄痢·痢疾에서 泄痢은 泄瀉를 말한다. 대변이 묽고 누는 횡수가 잦아진 병증으로 六淫, 食積, 痰, 脾胃虛弱, 命門火의 쇠약, 七情內傷 등으로脾胃의 기능이나 소장의 청탁 분리 기능이 장애되어 생긴다⁷⁷⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 泄痢·痢疾과 관련한 食治方으로 炒黃面, 牛奶子煎蕪撥法의 2가지가 있다. 주재료로 식물성으로 牛奶子와 白麵을 활용하였다. 牛奶子와 白麵에 대한 설명은 『飲膳正要』 卷第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 牛奶子是 보리수나무과 식물 우내자의 뿌리, 잎, 열매이다. 맛은 시고, 쓰며 성질은 涼하다. 열을 내리고 습을 수렴하며 지혈하는 효능이 있다. 해수, 설사, 이질, 임질, 봉루를 치료 한다⁷⁸⁾. 白麵은 밀가루를 말하는데 맛은 달며 성질은 涼하고 독은 없다. 증초를 보하고 원기를 북돋우며 오장을 리하고 경락을 조절하며 氣脈을 이어 준다⁷⁹⁾. 牛奶子は 열을 내리고 습을 수렴하는 효능으로, 밀가루는 증초를 보하고 원기를 북돋우며 오장을 리하는 효능으로써 설사와 이질을 치료하는 食治方에 사용되었다. 牛奶子煎蕪撥法은 다른 食治方과는 달리 실제 사용했던

사례를 들어 치료 방법을 설명하고 있다. 『飲膳正要·食療諸病』 泄痢·痢疾 관련 食治方의 주치증과 재료는 Table 10에서 정리하였다.

Table 10. Major symptoms and food resources for the food therapy for Seolri and Leejil in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
泄痢, 痢疾	炒黃面	治泄痢, 腸胃不固.	白麵
	牛奶子煎蕪撥法	痢疾.	牛奶子, 蕪撥

10) 小便不通 관련 食治方

小便不通은 소변이 전혀 나오지 않는 것이다⁸⁰⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 小便不通과 관련한 食治方으로 雞子黃, 葵菜羹의 2가지가 있다. 주재료로 동물성으로는 雞子黃를 사용하였다. 식물성으로는 葵菜葉을 활용하였다.

雞子黃와 葵菜葉에 대한 설명은 『飲膳正要』 卷第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 雞子黃은 달걀노른자를 말한다. 맛은 달고 성질은 평하다. 심, 신경으로 귀경하며 滋陰潤燥, 養血息風의 효능이 있다⁸¹⁾. 葵菜葉은 아욱을 말한다. 아욱의 본초명은 冬葵葉이다. 맛이 달고 성질은 차다. 열을 내리고 행수하며 滑腸한다⁸²⁾. 달걀노른자의 滋陰潤燥하는 효능과 아욱의 열을 내리고 행수 하는 효능이 소변불통에 도움이 된다. 재료를 구하기도 쉽고 만들어 복용하기가 용이하여 현대에서도 활용하기가 좋다. 『飲膳正要·食療諸病』 小便不通 관련 食治方의 주치증과 재료는 Table 11에서 정리하였다.

Table 11. Major symptoms and food resources for the food therapy for Sobyeonbultong in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
小便不通	雞子黃	治小便不通.	雞子黃
	葵菜羹	治小便癰閉不通.	葵菜葉

77) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울: 정담. 2010. p.816.

78) 김창민 외. 중약대사전. 서울: 도서출판 정담. 1997. p.3208.

79) 김창민 외. 중약대사전. 서울: 도서출판 정담. 1997. p.2431.

80) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울: 정담. 2010. p.839.

81) 김창민 외. 중약대사전. 서울: 도서출판 정담. 1997. p.207.

82) 김창민 외. 중약대사전. 서울: 도서출판 정담. 1997. p.1073.

11) 기타 병증관련 食治方

腰背疼痛, 下元久虛, 陽氣衰敗, 腰痛, 諸虛, 心志不寧, 精氣不足, 濕痺, 心腹痛·上氣咳嗽, 腳氣의 질환은 食治方이 하나씩 제시되어 있다.

腰背疼痛은 허리와 등골이 켜기면서 아픈 증상으로 腎氣가 허한데다 風濕邪가 경락에 침입하여 생긴다⁸³⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 腰背疼痛과 관련한 食治方으로 生地黃雞 1가지가 있다.

生地黃雞의 주재료인 生地黃은 『飲膳正要』卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 生地黃은 맛이 달고 쓰며 성질은 寒하다. 心, 肝, 腎經에 들어간다. 열을 내리고 血을 식히며 진액을 생성하는 효능이 있다. 溫病에 의한 傷陰, 大熱에 의한 煩渴, 舌絳, 神昏, 斑疹, 毒瘡, 비출혈, 虛勞骨蒸, 咯血, 소갈, 변비, 혈분을 치료 한다⁸⁴⁾. 생지황의 虛勞骨蒸하는 효능을 활용하여 食治方에 사용하였다.

下元久虛은 신장이 오랫동안 허한 것을 말한다. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 下元久虛과 관련한 食治方으로 羊脊骨粥 1가지가 있다. 羊脊骨粥의 주재료인 羊脊骨에 대한 설명은 『飲膳正要』卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 羊脊骨은 맛이 달며 성질은 온하다. 腎을 보하고 근골을 강하게 하는 효능이 있다. 虛勞羸瘦, 腰膝의 무기력, 근골의 경련 및 동통, 白濁, 淋痛, 久瀉, 久痢를 치료 한다⁸⁵⁾. 腎을 보하는 효능을 이용하여 食治方에 사용하였다.

陽氣衰敗는 양기가 쇠하여 손상된 것을 말하는데, 『飲膳正要·食療諸病』에서는 陽氣衰敗과 관련한 食治方으로 枸杞羊腎粥 1가지가 있다. 枸杞羊腎粥의 주재료인 枸杞葉에 대한 설명은 『飲膳正要』卷 第三에 기록되어 있지 않다. 枸杞羊腎粥의 다른 주재료인 羊腎은 신허를 보하고 정기와 골수를 더해준다⁸⁶⁾. 중약대사전의 枸杞葉은 맛이 쓰고 달짝지

근하며 성질은 서늘하다. 심, 폐, 비, 신에 귀경한다. 補虛益精, 淸熱, 止渴, 祛風明目 한다. 虛勞로 열이 나는 증상, 번갈, 눈이 벌겍게 충혈 되고 침침하며 아픈 증세, 백내장, 자궁출혈과 대하증, 담띠로 인하여 생긴 종기를 치료 한다⁸⁷⁾. 腎虛를 보하고 정기와 골수를 더하는 羊腎에 補虛益精하는 枸杞葉을 더하여 양기를 보하고자 하였다.

腰痛은 허리가 아픈 것을 말한다. 특히 『飲膳正要·食療諸病』에서는 卒患腰痛에 대한 食治方을 소개하였는데, 鹿角酒 1가지이다. 鹿角酒의 주재료인 鹿角은 약간 짜고 독은 없다. 주로 악창종기를 치료하고, 사기를 내보내고, 소복에 어혈이 있어서 갑자기 아픈 것과 요척통 및 어혈이 음부에 있는 것을 제거한다.⁸⁸⁾ 요척통을 치료하는 효능이 있어 食治方에 사용되었다.

諸虛는 모든 허증을 말하는데, 『飲膳正要·食療諸病』에서는 諸虛과 관련한 食治方으로 山藥飴 1가지가 있다. 山藥飴의 주재료인 羊骨은 열하고 허로, 한중, 羸瘦를 치료 한다⁸⁹⁾. 허로를 치료하는 효능이 있어 食治方에 사용되었다.

心志不寧은 마음이 편하지 못한 것을 말한다. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 心志不寧과 관련한 食治方으로 蓮子粥 1가지가 있다. 蓮子粥의 주재료인 蓮子는 맛이 달고 성질이 평하며 독은 없다. 중초를 보하고 신을 길러주며, 기를 더해주고, 여러 가지 질병을 제거하고, 몸을 가볍게 하고, 늙지 않게 해준다⁹⁰⁾. 연자의 여러 가지 효능이 복합적으로 작용하여 心志不寧의 효과가 있어 食治方에 사용되었다.

精氣不足은 몸의 정기가 부족한 것으로 『飲膳正要·食療諸病』에서는 精氣不足과 관련한 食治方으로 雞頭粥 1가지가 있다. 雞頭粥의 주재료인 雞頭實에 대한 설명은 『飲膳正要』卷 第三에 기록되어 있지

83) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.1185.

84) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2345.

85) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2838.

86) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊腎 補腎虛, 益精髓.”

87) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.411.

88) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.75. “鹿角 微鹹, 無毒. 主惡瘡癰腫, 逐邪氣, 除小腹血急痛, 腰脊痛及留血在陰中.”

89) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.72. “羊骨 熱, 治虛勞, 寒中, 羸瘦.”

90) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.85. “蓮子 味甘, 平, 無毒. 補中養神, 益氣, 除百疾, 輕身不老.”

않다. 중약대사전의 雞頭實은 가시연밥을 말한다. 곧 검실이다. 맛은 달 짝지근하고 떨어뜨리며 성질은 평하다. 脾와 腎經에 들어간다. 固腎澁精, 補脾止泄하는 효능이 있다. 유정, 립탁, 대하증, 소변이 나오는 것을 참지 못하여 싸는 증상, 설사를 치료 한다⁹¹⁾. 固腎澁精의 효능을 활용하여 食治方에 사용되었다.

濕痺는 풍한습의 사기가 팔다리의 관절과 경락에 침입해서 생기는데 그 중에서 습사가 성한 비증으로, 『飲膳正要·食療諸病』에서는 濕痺와 관련한 食治方으로 雞頭粉羹 1가지가 있다. 雞頭粉羹의 주재료인 雞頭는 맛이 달고 성질은 평하며 독은 없다. 습비를 치료하고 허리와 무릎 통증을 치료하며 증초를 보하고 질병을 제거하고 정기를 더해준다⁹²⁾. 습비를 치료하는 효능을 활용하여 食治方에 사용되었다.

心腹痛·上氣咳嗽은 명치 아래 배가 아픈 것, 폐기가 거슬러 올라와 호흡이 촉박하고 기침이 나는 것을 말하는데, 『飲膳正要·食療諸病』에서는 心腹痛·上氣咳嗽과 관련한 食治方으로 桃仁粥 1가지가 있다. 桃仁粥의 주재료인 桃仁은 심통을 그치게 해준다고 하였다⁹³⁾. 도인이 심통을 그치게 해주는 효능이 있어 食治方에 사용되었다.

心腹痛 관련 食治方인 도인죽은 주치증이 심복통이므로 비위관련 질환으로 구분이 가능하지만 같이 나오는 주치증이 상기해역, 흥격방만, 친급으로 비위보다 폐와 관련된 질환으로 볼 수 있어서 비위관련 질환으로 구분하지 않았다.

腳氣는 다리의 힘이 약해지고 저리거나 지각 이상이 생겨서 제대로 걷지 못하는 병증을 말한다. 습사와 풍독이 침입했거나 음식을 가려 먹는 등으로 기혈이 제대로 돌지 못하거나 습사가 몰려서 생긴다⁹⁴⁾. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 腳氣와 관련한

食治方으로 馬齒菜粥 1가지가 있다. 馬齒菜粥의 주재료인 馬齒菜에 대한 설명은 『飲膳正要』卷 第三에 기록되어 있지 않다. 중약대사전의 馬齒菜은 馬齒莧의 이명이다. 맛은 시고 성질은 차다. 대장, 간, 비경으로 귀경한다. 열을 내리고 해독하며 散血하고 부기를 가라앉히는 효능이 있다. 熱痢膿血, 熱淋, 血淋, 대하증, 조그마한 중기와 악창, 丹毒, 나락을 치료 한다⁹⁵⁾. 散血하고 부기를 가라앉히는 효능을 활용하여 食治方에 활용하였다. 『飲膳正要·食療諸病』 기타 食治方의 주치증과 재료는 Table 12에서 정리하였다.

Table 12. Major symptoms for other complications and food resources in *Eumsunjungyo Singnyojaebyeong*.

	方名	主治	材料
腰背疼痛	生地黃雞	治腰背疼痛, 骨髓虛損, 不能久立, 身重氣乏, 盜汗, 少食, 時復吐利.	生地黃, 飴糖, 烏雞
下元久虛	羊脊骨粥	治下元久虛, 腰腎傷敗.	羊脊骨, 肉蓯蓉, 草果, 華撥
陽氣衰敗	枸杞羊腎粥	治陽氣衰敗, 腰腳疼痛, 五勞七傷.	枸杞葉, 羊腎, 蔥白, 羊肉
腰痛	鹿角酒	治卒患腰痛, 暫轉不得.	鹿角
諸虛	山藥飴	治諸虛, 五勞七傷, 心腹冷痛, 骨髓傷敗.	羊骨, 蘿蔔, 蔥白, 草果, 陳皮, 良薑, 胡椒, 縮砂, 山藥
心志不寧	蓮子粥	治心志不寧, 補中強志, 聰明耳目.	蓮子
精氣不足	雞頭粥	治精氣不足, 強志, 明目.	雞頭實
濕痺	雞頭粉羹	治濕痺, 腰膝痛, 除暴疾, 益精氣, 強心志, 耳目聰明.	雞頭, 羊脊骨
心腹痛	桃仁粥	治心腹痛, 上氣咳嗽, 胸膈妨滿, 喘急.	桃仁
腳氣	馬齒菜粥	治腳氣, 頭面水腫, 心腹脹滿, 小便淋澀.	馬齒菜

3. 『飲膳正要·食療諸病』 食治方の 조리방법에 대한 고찰

91) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.139.

92) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.85. “雞頭 味甘, 平, 無毒. 主濕痺, 腰膝痛, 補中, 除疾, 益精氣.”

93) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.83. “桃仁止心痛.”

94) 한의학대사전편찬위원회 편. 한의학대사전. 서울. 정담. 2010. p.21.

95) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1193.

총 61가지의 食治方의 조리방법의 고찰을 통해 특징적인 내용을 따로 정리하였다.

『飲膳正要·食療諸病』에서는 두시를 총 6가지 食治方에서 다양한 방법으로 활용하였다. 豉는 콩과 식물 콩의 종자를 찢 다음 띄우면서 말린 것, 즉 메주⁹⁶⁾이다. 성미는 특이한 냄새가 있고 맛은 약간 달다. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 신장이 허해서 귀에서 소리가 나는 것, 몸이 붓는 것, 중풍으로 인한 어지러움, 풍사로 인해 미친 것, 모든 풍증이나 중풍에 사용되는 食治方에서 식재료로 사용하거나 함께 끓여내는 재료로 활용하였다. 『飲膳正要·食療諸病』에서 두시는 활용할 때는 재료에 제시되어 있지는 않았다. 주로 만드는 방법에서 두시가 활용된 것으로 보아 일반적으로 사용되는 조리방법 중 하나였던 것으로 생각한다. 食治方에서 사용했던 실제 예는 다음과 같다. 鹿腎羹은 사슴의 콩팥 1쌍을 막을 제거하고 자른 것에 이것을 두시에 넣고(上件於豆豉中) 갠미 3홉을 넣어 죽을 끓이거나 또는 국을 만든다. 獐肉羹은 오소리고기 1근, 파 1줌, 초과 3개를 소초, 두시와 함께 문드러지도록 삶아서 익힌다(豆豉, 同煮爛熟). 거기에 갠미 1홉을 넣어 국을 끓인다. 驢頭羹은 검은 당나귀 머리 1개를 깨끗이 씻은 것, 후추 2돈, 초과 2돈을 은근한 불로 푹 삶는다. 거기에 두시즙을 넣고(入豆豉汁中) 잘 양념을 해서 공복에 먹는다. 驢肉湯은 검은 당나귀 고기 적당량 자른 것을 두시 안에 넣어(於豆豉中) 푹 삶아 익힌다. 양념을 해서 공복에 먹는다. 熊肉羹은 곰고기 1근을 두시에 넣는다(於豆豉中). 양념과 파, 장을 넣고 끓여서 익혀서, 공복에 먹는다. 烏驢皮湯은 검은 당나귀 가죽 1장을 깨끗이 씻어 푹 끓여서 가지처럼 잘게 썰어서, 두즙 안에 넣는다(於豉汁中).

『飲膳正要·食療諸病』에서 꿀을 넣어 고로 만든 것은 2종류가 있다. 羊蜜膏는 숙성된 양의 비계 5냥, 숙성된 양의 꿀수 5냥, 꿀 5냥, 생강즙 1홉, 생지황즙 5홉으로 고를 만들어 활용한 食治方이다. 몸이 쇠진한 것, 허리가 아픈 것, 기침, 폐가 줄어

들어 늘지 않는 증세, 뼈가 찢는 듯이 아픈 것을 치료하는데 사용하였다. 黑牛髓煎은 검은 소의 골수 0.5근, 생지황즙 0.5근, 꿀 0.5근(졸이고 밀납을 제거한 것)으로 골고루 섞어서 끓여서 고를 만든다. 공복에 술에 타서 그것을 복용한다. 신장이 허하고 약한 것, 골이 손상된 것, 몸이 파리하고 약하여 힘이 없는 것을 치료한다. 꿀을 넣어 여러 번 끓여膏의 형태로 만들어 장기간 보관이 가능하면서 국이나 탕, 죽에 넣어 다양하게 활용할 수 있도록 하였다. 특히 오래 두고 장복해야 하는 食治方에 사용하였다. 生地黃雞는 만드는 법 중 닭에서 털을 제거하고 창자와 위를 깨끗이 씻어서, 잘게 썰어, 지황과 엿을 넣고 서로 잘 섞이게 하여 닭의 배 안에 넣고, 구리그릇에 넣고, 다시 시루 안에 넣은 후에 찌서, 밥이 익으면 꺼내서 먹는다고 하였는데, 바로 그릇에 넣고 끓이지 않고 중탕하여 재료를 익혔다. 오계 고기의 살만을 먹지 않고 창자와 위를 모두 썰어 다시 닭의 배 안에 넣어 온전히 한 마리를 모두 섭취하여 오계의 효능을 모두 활용할 수 있게 하였다. 烏雞湯은 오골계 수컷 1마리(깨끗이 씻어서 덩어리로 만들어 자른 것), 진피 1돈(하얀 것을 제거한 것), 고량강 1돈, 후추 2돈, 초과 2개를 파, 식초, 장과 함께 골고루 섞어서 병 안에 넣고 밀봉하여 잘 삶아 익히는데, 중탕하는 방법을 사용하여 내용을 익혔다. 조리할 때 중탕을 하는 이유는 열이 한 쪽으로 치우치지 않고 은근한 열이 재료에 골고루 도달할 수 있도록 하여 재료의 익는 속도를 조절하고 전체적으로 골고루 익히기 위함이다. 羊骨粥은 양의 뼈를 완전히 파쇄 하여 안의 내용물이 잘 용출될 수 있도록 하여 은근한 물로 졸여서 즙을 만든 것으로 마치 현대적 의미의 곰국을 끓이는 방법과 유사하다. 양의 뼈를 파쇄하여 사용하면 더 빠른 시간 안에 내용물이 더 잘 용출될 수 있으므로 파쇄하여 사용하였다. 즙으로 만들어 국이나 탕, 죽으로 활용하였다. 羊脊骨粥은 제목은 죽인데 만드는 방법은 밀가루를 넣어 끓인 국을 설명하였다. 국물을 끓이다가 밀가루를 넣으면 보통 걸쭉한 형태로 변화하는데 ‘羹’이라고도 한다. 우리나라의 국이나 서양의 스프와 같은 형태이다. 豬腎粥은 재료에는

96) 진주표, 장계석 편역. 식용약용본초사전. 서울. 법인문화사. 2013. p.61.

없으나 만드는 법에서 술을 조금 넣으라고 하였는데 이는 돼지콩팥의 잡냄새를 잡아주는 동시에 약효를 신장으로 빠르게 보낼 수 있게 하는 효과가 있다. 枸杞羊腎粥은 재료에 표시되어 있지는 않지만 만드는 법에 ‘入五味’를 하여 끓여서 먹으라고 하였는데 이때 ‘五味’는 갖은 양념을 말한다. 일종의 조미료로써 간장, 소금, 설탕, 식초, 된장 등을 넣어 음식의 간을 맞추는 것이다. 山藥飴은 산약을 넣어 끓인 수제비를 말한다. 만드는 법 중 ‘溲面作’에서 ‘溲’는 밀가루 따위를 물에 개는 것을 말한다. 그러므로 溲面作은 밀가루와 산약을 함께 삶아 수제비를 만들어 미리 만들어 놓은 국물에 넣어 먹는 것을 말한다. 익힌 밀가루와 산약을 사용하여 수제비를 만들었으므로 수제비를 국물에 넣은 후에 함께 끓이지는 않는다. 酸棗粥은 산조인 1사발을 사용하여 몸이 허약하고 피로한 것, 변열이 나면서 답답한 것, 잠자지 못하는 것을 치료 한다. 『東醫寶鑑』에서는 불면증을 치료할 때는 산조인을 볶아서 사용하라⁹⁷⁾고 하였으나, 『飲膳正要·食療諸病』에서는 그냥 물에 불려 즙을 짜서 사용하였다. 生地黃粥에서도 산조인 2냥을 물에 넣어 불린 후 짜서 즙 2잔을 사용하는데 가슴이 답답하여 잠을 잘 수 없는 것을 치료 한다. 여기서도 따로 볶는다는 얘기는 없다. 蘿蔔粥은 큰 무 5개를 삶아서 익힌 것을 사용하였는데, 소갈, 혀에 검거나 황색의 설태가 끼어 그을린 모양을 띠는 것, 입이 마르는 것, 소변이 잦은 것을 치료 한다. 무가 주재료이므로 무를 활용한 다른 요리에 응용하기 용이하다. 무국을 끓이거나 생채나 피클을 만들어 먹을 수 있는데, 즙을 활용하면 한 번에 더 많은 양을 농축시켜 먹을 수 있는 장점이 있다. 재료를 구하기 쉽고 만들기도 쉬워서 현대적으로 활용하기 매우 유용하다. 烏雞酒는 검정 암탉 1마리를 깨끗이 씻어서 내장을 제거하여 술 5되에 넣고 끓여서 술이 2되가 되면 찌꺼기를 제거한다. 3번 먹을 분량을 나누어서 3회를 계속해서 먹는다. 즙을 다 먹으면 언제나 총백과 생강을 넣은 죽을 섞어 먹고 이불을 덮고 땀을 낸다. 제목은

‘酒’이지만 실제로는 끓여서 먹기 때문에 알코올 성분을 모두 날리고 먹게 된다. 즙을 다 먹으면 수시로 총백과 생강을 넣고 죽을 끓여 먹는다.

4. 『飲膳正要·食療諸病』의 의미

중국의 宋나라에서 元나라에 이르는 시기(960-1368)는 인쇄술의 보급과 농업생산기술의 향상, 그리고 상업의 발달로 의학이 널리 확산·보급되었던 시기였다. 『周禮正義』卷九의 ‘天官冢宰·下’에 당시의 의료관리의 제도 중 음식으로 질병을 다스렸던 食醫에 대한 기록이 있는데⁹⁸⁾ 주나라 이래로 음식으로 질병을 다스리고 건강을 유지하려는 노력은 계속 이어졌다. 元나라때 식이요법과 藥膳에 대한 이론과 내용은 더욱 완벽하게 갖추어지면서 영양과 식이요법에 대한 전문서인 『飲膳正要』란 책이 편찬되었다⁹⁹⁾.

몽골족이 지금의 북경인 大都에 원나라 정부를 세우면서¹⁰⁰⁾, 지리적으로 중국 대륙의 북쪽에 자리 잡게 되었다. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 이러한 지리적인 요인으로 인하여 남부 지방에서 많이 발생하던 상한 온병과 관련된 질환보다는 중풍이나 허로로 인한 질병에 관한 食治方이 많이 나타나는 것으로 보인다. 『飲膳正要·食療諸病』은 북부 쪽에 위치하여 남부보다는 추운 기온을 유지하면서 살아가야 하는 기후적 요인 때문에 허로, 신허에 관한 질병이 상한, 온병에 관한 질병보다 많이 나타나고 있어 그러한 질병을 중심으로 한 食治方이 많이 나타나고 있는 것으로 보인다. 『飲膳正要·食療諸病』에 나타난 문화적인 특징은 이 당시에 원나라(몽고족)의 지배하에 있었던 중국은 한족의 문화와는 달리 북부 지방에서 많이 활용했던 수렵에 의한 동물성 재료의 조달로 인해 곰이나 여우, 수달, 청둥오리

98) 孫詒讓. 周禮正義 北京. 中華書局出版. 1987. pp.315-318. “醫師：掌醫之政令，聚毒藥以共醫事。凡邦之有疾病者，疢瘍者造焉，則使醫分而治之。歲終，則稽其醫事，以制其食：十全爲上，十失一次之，十失二次之，十失三次之，十失四爲下。”

99) 陳連開. 중국 식이요법 이론 변천사. 한국식생활문화학회지. 1998. 13(2). p.78.

100) 이해원. 중국의 음식문화. 서울. 고려대학교출판부. 2010. p.75.

97) 許浚. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法人文化社. 2011. p.252. “酸棗仁：治睡多則生用，不得睡則炒熟用之”

등 그동안은 잘 써오지 않았던 재료를 많이 사용하였고, 특히 羊을 사용하는데 있어서 다양한 부위를 사용하여 질병을 치료하였다. 또한 후추 등의 사용이 늘어 추운 지방에서 열이 나는 향신료를 사용하여 몸을 덥혀 주는 기능을 활용하였던 것을 알 수 있다. 실제로 곰이나 늑대, 여우들의 식재료는 현재에는 사용하기 어려운 재료이지만, 그 외에도 돼지나 닭, 붕어나 잉어 등의 식재료는 현재에도 많이 활용하고 있는 식재료이고, 특히 羊의 경우 최근 우리나라에서도 많이 활용하는 식재료로써 구하기 어렵지 않지만 그동안 다뤄오지 않았던 식재료여서 어떻게 조리하는 것이 좋을지 잘 모를 수 있다. 『飲膳正要』와 같은 고전의 食治方에서 얻을 수 있는 만드는 방법과 효능을 통하여 현대에 질병에 이러한 방법을 활용하여 치료의 효과를 얻을 수 있다면 이보다 더 안전한 방법은 없으리라 생각한다. 또한 고전에서 제시한 食治方을 중심으로 현대적인 조리 방법을 가미하여 충분히 다양한 요리를 개발해 낼 수 있다는 측면에서 고전을 통한 옛날의 조리방법을 발굴하는 것은 충분한 의의가 있다고 생각한다.

『食療諸病』이라는 제목에서 이를 현대적으로 활용하였을 때 질병에 대한 食治方을 구성하는데 좋은 교본이 될 수 있으리라 생각하고 내용을 분석하였다. 옛날 사람들은 질병이 걸렸을 때 어떤 음식을 먹으면서 치료를 도왔는지, 어떤 질병에 어떤 재료를 많이 사용하였는지, 그러한 재료들이 어떤 성미 귀경을 지녔기에 이러한 食治方을 구성하였는지에 대해 고찰해 보았다. 이를 통해 현대인들이 활용할 수 있는 식재료와 질병의 食治方을 활용하여 현대 질병치료에 도움이 되고자 한다.

IV. 結 論

『飲膳正要·食療諸病』의 食治에 관하여 연구하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 병을 음식을 통해 치료하는 방법을 정리해 놓은 『飲膳正要·食療諸病』에서는 61가지의 食治方을 통해 虛勞, 腎虛, 風, 腰痛, 虛弱, 脾胃虛弱, 濕痺,

水腫, 消渴, 小便不通, 腳氣, 痔疾 등 총 20가지의 질환에 좋은 음식을 수록하였다.

2. 총 61가지 食治方 중 風과 관련한 13종의 食治方에서는 당나귀 고기와 곰 고기, 닭고기와 같은 식재료로는 風을 직접 다스렸고, 사슴 발굽이나 여우 고기와 같은 식재료로는 통증을 다스렸으며 그 밖의 식재료들은 풍으로 인해 나타날 수 있는 증상을 조절하는 역할을 하였다.

3. 脾胃虛弱과 관련한 食治方으로 8가지가 있다. 재료들은 주로 맵고 따뜻한 기운으로 비위의 활동을 돕거나, 비위를 보함으로써 비위의 기능을 제대로 발휘할 수 있도록 하였다.

4. 虛勞, 虛弱과 관련한 食治方은 虛勞 6가지, 虛弱 4가지 총 10가지가 있다. 虛勞관련 食治方에 쓰인 주재료 대부분 몸이 허한 것을 보하는 효능을 가지고 있었다. 虛弱관련 食治方에 쓰인 주재료는 허로를 보하거나 비위를 보하는 효능이 있어 허약을 치료하는 데 도움을 주었다.

5. 『飲膳正要·食療諸病』에서는 두시를 鹿腎羹, 獐肉羹, 驢頭羹, 驢肉湯, 熊肉羹, 烏驢皮湯 등 6가지 食治方에서 다양한 방법으로 활용하였는데, 신장이 허해서 귀에서 소리가 나는 것, 몸이 붓는 것, 중풍으로 인한 어지러움, 풍사로 인해 미친 것, 모든 풍증이나 중풍에 사용되는 食治方에서 식재료로 사용하거나 함께 끓여내는 재료로 활용하였다.

6. 옛날 사람들은 질병이 걸렸을 때 어떤 음식을 먹으면서 치료를 도왔는지, 어떤 질병에 어떤 재료를 많이 사용하였는지, 그러한 재료들이 어떤 성미 귀경을 지녔기에 이러한 食治方을 구성하였는지에 대해 고찰함으로써 현대인들이 활용할 수 있는 식재료와 질병의 食治方을 통해 현대 질병치료에 도움이 된다.

References

1. CM Kim ed.. The Encyclopedia of Oriental Herbal Medicine. Seoul. Jung Dam publisher. 1997.
2. Nam SH trans.. Sikgyeong. Seoul. Jayumungo. 2002.
3. Son IY. Jooryejeongui. Beijing.

- Junghwaseoguk Publisher. 1987.
4. Lee HW. Food culture of Chinese. Seoul. Korea University Press. 2010.
 5. Jin JP, Jang JS trans.. Edible medicinally Medical herbs Dictionary. Seoul. Bubin Publishers Co.. 2013.
 6. Korean Medicine Large Dictionary Compilation Committee. Korean Medicine Large Dictionary. Seoul. Jung Dam publisher. 2010.
 7. Heo Jun, Lee NG trans.. Yugyeong. Seoul. Bubin Publishers Co.. 2011.
 8. Hole SY. Eumseonjeongyo. Beijing. China Chinese Medicine Publishers Co.. 2009.
 9. Kim MB. A Study on the Tea-Drinking and Tang-Drinking in East Asia. Journal of The Korean Tea Society. 1999. 5(2).
 10. 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).
 11. Kim JD. Literature on Food Cure and Diet Therapy depending on Sasang Constitutional Medicine. The Journal of Korean Agricultural History Association. 2013. 12(1).
 12. Kim CH. The Dietary Culture of Secret History of Mongol`s. Mongolian Studies. 2003. 15.
 13. Kim HK, Kim TW, Kim NI. Old people's Health and Food therapy in medical books of Chosun dynasty. The Journal of Korean Medical History. 2012. 25(1).
 14. Kim H. A study on medical treating the royal family with eating food in Choson Dynasty. The Journal of Choson Dynasty History. 2008. 45.
 15. Shinoda O, Han BJ. Review of Chinese Food Literature (1). Journal of the East Asian Society of Dietary Life. 1991. 1(2).
 16. Song JC et al.. A Review on Thirst Disease Prescription in 『Sikryochanyo』. The Journal Of Korean Medical Classics. 2012. 25(3).
 17. Shin JH, Song JC, Eom DM. Pork as Food Therapy in 『Shikryochanyo』. The Journal Of Korean Medical Classics. 2011. 24(3).
 18. Sim HA, Song JC, Eom DM. 『A Review on the Food-Therapy with Five-Vegetable in 『Sikryochanyo』. The Journal Of Korean Medical Classics. 2011. 24(5).
 19. Ahn SY et al.. Research on Alimentotherapy Definitions and Applied Theories. Journal of the Korea Institute of Oriental Medicine. 2008. 14(2).
 20. Ahn SW, Choi HS. The Composition and Characteristics of 『Euibangyoochui』. Methods of Medical Treatment. 2000. 6(1).
 21. Oh JH. 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. The Journal of Oriental Medical Preventive. 2013. 17(1).
 22. Jeong YH et al.. Review of the Origin and Meaning of Ginseng Millet Water Gruel (Insamsokmieum) used for the Royal Family During the Joseon Dynasty. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 2015. 30(4).
 23. Chen LK. A Brief History of Alimen Totherapy in Chinese Culture. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 1998. 13(2).
 24. Hong YJ et al.. A Review on the Food-Therapy with Chicken in 『Sikryochanyo』. The Journal Of Korean

- Medical Classics. 2011. 24(5).
25. Hong JI. A Study on the Organization and the Contents of Eumsunjungyo. The Journal Of Korean Medical Classics. 2015. 28(3).

