

『食療纂要』에서 魚類의 食治的 활용에 관한 연구

대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임 *

A study on the use of fish as food treatment in *Singnyochanyo*

Hong Jin Im *

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

Objectives : The researcher figured out the kinds of fish that were used as a treatment for various diseases, and based on the result, studied on how to enhance healthy life and facilitate disease treatment with fish-based treatment.

Methods : The researcher first extracted prescriptions based on fish from *Singnyochanyo* and later, analyzed the extracts by main efficacies, ingredients, recipes and intake periods.

Results & Conclusions : According to study, *Singnyochanyo* used snakeheads twice, eels eleven times, crucian carps eight times, gray mullets once, carps twelve times and yellow croakers three times. When it comes to crucian carps, *Singnyochanyo* utilized them for asthma-related symptoms, stomach-related diseases, diarrhea, dysentery and hemorrhoid. *Donguibogam*, however, used crucian carps for more specific purposes - dysentery and stomach-related diseases. In *Singnyochanyo*, gray mullets and yellow croakers were used to treat stomach-related diseases only one to three times. Carps were applied to treat diseases twelve times in total, five of them for pregnancy-related diseases. For pregnant women, it was recommended to make a soup of carps with side ingredients.

Key Words : *Singnyochanyo*, Food cure, Yaksun, Fish, Pregnancy-related diseases

1. 緒 論

* Corresponding Author : Hong Jin Im. Dept. of Medical Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University. Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon.
Tel : 042-280-2603.
E-mail : jihonghong11@naver.com
Received(25 January 2016), Revised(16 February 2016), Accepted(17 February 2016).

예로부터 몸이 편찮으신 부모님을 위해 어렵게 재료를 구하여 정성껏 만들어 드렸던 보양식으로 많이 등장하는 재료가 바로 어류이다. 산후에 먹는 보양식으로도 가물치나 잉어 등의 어류가 많이 활용되고 있다. 이처럼 구전되어 민간요법으로 사용되고 있는 어류에 대한 활용은 원래 한의학적 약성에 기반을 두고 있다. 御醫였던 全循義가 편찬한 『食療纂

『食療纂要』는 우리나라 최초의 식이요법서¹⁾로서 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시하였다. 여기에는 여러 가지 식재료를 활용하여 질병을 치료하는 방법을 모아 두었는데, 이 중 가물치, 뱀장어, 붕어, 송어, 잉어, 조기 등의 어류에 관한 내용이 수록되어 있다. 『食療纂要』에서는 어떤 질병에 어떤 종류의 어류를 활용하였는지 살펴보고 이를 참고로 하여 현대인의 상태에 맞춰 어류를 처방함으로써 건강한 생활과 질병 치료를 보조할 수 있는 방법에 대해 생각해 보고자 한다.

『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²⁾, 최희숙의 한식 건강 메뉴의 선정 및 『食療纂要』를 통한 효능성 연구³⁾, 홍운정의 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究⁴⁾, 윤서현의 『食療纂要』에서 五穀을 이용한 食治 研究⁵⁾, 심현아의 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食治 研究⁶⁾, 신재혁의 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察⁷⁾, 송지청의 『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考⁸⁾, 김미혜의 『食療纂要』속 消渴 食治方 고찰과 이를 활용한 당뇨질환 예방 식단 개발⁹⁾, 여민경의 『食療纂要』에 記載된 7개 病證의 食藥療法에 관한 小考¹⁰⁾, 데이터베이스를 이용한 食療纂要의 통계적 연

구¹¹⁾ 등이 있다. 주로 닭고기, 오곡, 오채, 돼지고기를 중심으로 한 식재료 중심의 연구와 소갈 등의 병증에 대한 식약요법에 대한 연구가 이루어졌다. 그러나 질병을 중심으로 한 처방에 관한 연구는 소갈에 관한 것 하나에 불과하여 질병을 중심으로 한 연구는 아직 미미한 실정이다.

연구방법으로는 2004년에 에스민에서 출판된 김종덕 역 『食療纂要』¹²⁾를 저본으로 하여 어류를 재료로 사용한 처방을 추출¹³⁾하였다. 魚類의 종류별로 가다나 순으로 정리하였다. 추출한 내용을 병증별 주치, 어류별 효능, 재료와 만드는 법, 복용시기 등으로 구분하여 분석하였다. 재료의 성미귀경은 『東醫寶鑑』을 기본으로 정리하고, 재료별 영양학적 분석을 함께 살펴보았다. 처방의 활용은 『東醫寶鑑』의 처방과 비교하여 고찰하였다.

2. 어류를 이용한 처방의 병증 분류

가물치는 『食療纂要』에서 질병과 관련된 처방에 총 2회를 활용¹⁴⁾하였다. 『食療纂要』의 총 45문 중 諸風, 腰痛 附脚氣濕痺四肢에 활용되었다. 주치증으로는 療風氣, 療脚氣가 있다.

뱀장어는 총 11회를 활용¹⁵⁾하였다. 『食療纂要』의 총 45문 중 諸風, 心腹痛 附脇痛, 腰痛 附脚氣濕痺四肢, 諸虛, 骨蒸勞, 諸痔, 諸瘡癩 附丹毒, 婦人諸疾에 활용되었다. 주치증으로는 治癰瘍風 可長服之 治一切風疾, 治諸蟲心痛 多吐 四肢不和, 治腰腎間濕風痺 常如水洗者, 治濕脚氣, 治勞疾, 治骨蒸勞瘦, 治漏

法에 관한 小考. 韓國醫史學會誌. 2014. 27(1). pp.61-76.

- 1) 전순의, 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.293.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 홍운정 외 3인. 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究. 대한한의학회지. 2011. 24(5). pp.67-81.
- 5) 윤서현 외 3인. 『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.
- 6) 심현아, 송지청, 임동명. 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食治 研究. 대한한의학회지. 2011. 24(5). pp.83-97.
- 7) 신재혁, 송지청, 임동명. 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察. 대한한의학회지. 2011. 24(3). pp.87-98.
- 8) 송지청 외 3인. 『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考. 대한한의학회지. 2012. 25(3). pp.39-49.
- 9) 김미혜, 정혜경. 『食療纂要』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.
- 10) 여민경 외 4인. 『食療纂要』에 記載된 7개 病證의 食藥療

- 11) 이병욱, 김기욱, 황수정. 데이터베이스를 이용한 食療纂要의 통계적 연구. 한국조리학회지. 2015. 21(4). pp.251-270.

- 12) 전순의, 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006.
- 13) 전순의, 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.23, 29, 44, 47, 53, 111, 121, 127, 147, 161, 221, 246, 249, 266. pp.12-13, 33-35, 57-58, 93-94, 149-150, 171-173, 212-214, 252-253, 256-257.
- 14) 전순의, 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.12, 58.
- 15) 전순의, 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.13, 23, 53, 58, 161, 221, 246. pp.93-94, 212-214.

瘡, 治腸風下蟲, 治五痔漏瘡, 治諸瘡, 治女人帶下 一切風疾가 있다.

붕어는 총 8회를 활용¹⁶⁾하였다. 『食療纂要』의 총 45문 중 咳嗽 附喘, 脾胃 附反胃, 諸虛, 諸痢, 諸痔, 產後諸疾에서 활용되었다. 주치증으로는 治哮喘肺敗 夜間不睡 其聲如灘, 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力, 治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無方, 主虛弱, 主久赤白痢 腸癖 水穀不調 止暴下痢, 治腸風血痢, 治痔下血不止 肛腸痛, 治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食이 있다.

숭어는 총 1회를 활용¹⁷⁾하였다. 『食療纂要』의 총 45문 중 脾胃 附反胃에서 활용되었다. 주치증으로는 主開胃 利五臟 久食令人肥健가 있다.

잉어는 총 12회를 활용¹⁸⁾하였다. 『食療纂要』의 총 45문 중 咳嗽 附喘, 腰痛 附脚氣濕痺四肢, 嘔吐 附咳逆, 黃疸, 水腫, 積聚, 妊娠諸病 등에 활용되었다. 주치증으로는 治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘, 療脚氣, 主效逆上氣, 主黃疸 止渴, 治水腫脚滿 下氣, 治冷氣 痿痺 氣塊 橫關伏梁, 破冷氣痿痺, 治妊娠胎不長 兼 數傷胎, 治懷妊身腫胎動, 治妊娠胎動 臟府擁熱 嘔吐 不下食 心煩燥悶, 治妊娠小便淋瀝 胎不安, 治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且喫五日効가 있다.

조기는 총 3회를 활용¹⁹⁾하였다. 『食療纂要』의 총 45문 중 脾胃 附反胃, 脹滿, 諸痢에 활용되었다. 주치증으로는 主開胃益氣 乾食消宿食, 主卒腹脹 食不消 亦主消瓜成水, 主暴下痢가 있다.

3. 어류별 효능에 대한 考察

1) 가물치

『食療纂要』에서 가물치를 활용한 처방은 풍과 각 기증의 증상에 사용되었다.

가물치(Ophicephalus argus)는 동물성으로서 강한 알칼리성 식품에 속한다²⁰⁾. 단백질, 특히 필수아미노산이 많고 지방, 비타민(B₁, B₂, B₁₂, E, PP), 칼슘, 마그네슘, 인, 칼륨, 나트륨, 유황, 구소, 철 등이 들어 있다. 脾를 보하고 소변이 잘 나가게 하며 부은 것을 내린다²¹⁾. 『東醫寶鑑·湯液篇』에서는 가물치에 대하여 “性寒味甘無毒. 主浮腫下水, 療五痔, 有瘡者不可食, 令人癢白.”²²⁾라 하였다. 『東醫寶鑑』에서는 “一名 鱧魚. 生池澤中處處有之. 是蛇所變至難死. 猶有蛇性. 『本草』”²³⁾라 하였는데 이러한 이유로 가물치는 그 성질이 강하다고 볼 수 있다. 가물치가 단백질 중 필수아미노산이 많아 몸을 보하는데 적합하다고 하여 민간에서는 임신부의 산후 조리용으로 사용하기도 하는데, 가물치의 성질을 고려할 때 임산부에게는 적합지 않은 것으로 사료된다.

『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷四·足’의 單方에서는 ‘가물치와 뱀장어’에 대해 “鱧魚及鰻鱺魚 並主脚氣, 作膾常食. 鯽魚膾亦佳. 『本草』”²⁴⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷四·前陰’의 單方에서는 “主五痔及腸痔下血. 作膾, 和薑薑食之. 又和五味, 作羹食之, 亦佳. 『本草』”²⁵⁾라 하였다. 『食療纂要』와 『東醫寶鑑』 모두 각기병에 가물치를 활용하였는데, 풍증에 가물치를 활용한 것은 『東醫寶鑑』에서는 보이지 않는다. 『食療纂要』에서 가물치의 主治와 材料는 Table 1과 같다.

Table 1. Major symptoms and Food resources of the Snakehead in *Singnyochanyo*.

種類	分類	主治	材料
가물치	諸風	療風氣	鱧魚
	腰痛 附脚氣濕痺四肢	療脚氣	鱧魚

16) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.44, 94, 266. pp.33-35, 171-172.

17) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.47.

18) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.29, 57, 111, 121, 127, 249. pp.149-150, 252-253, 256-257.

19) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.47, 147, 173.

20) 김기태. 건강과 바다. 서울. 도서출판 양문. 1999. p.139.

21) 전재우. 한방음식요법. 서울. 여강출판사. 1997. p.172.

22) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1862.

23) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1862.

24) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.791.

25) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.853.

Table 2. Major symptoms and Food resources of the Eel in *Singnyochanyo*.

種類	分類	主治	材料
뱀장어	諸風	治癰瘍風 可長服之 治一切風疾	鰻鱺魚, 五味, 米
	心腹痛 附脇痛	治諸蟲心痛 多吐 四肢不和	鰻鱺魚, 五味, 米
	腰痛 附脚氣濕痺四肢	治腰腎間濕風痺 常如水洗者	鰻鱺魚, 五味, 米
	腰痛 附脚氣濕痺四肢	治濕脚氣	鰻鱺魚, 五味, 米
	諸虛	治勞疾	鰻鱺魚
	骨蒸勞	治骨蒸勞瘦	鰻鱺魚, 酒, 鹽, 醋
	諸痔	治漏瘡	鰻鱺魚, 五味, 米
	諸痔	治腸風下蟲	鰻鱺魚, 酒, 鹽, 醋
	諸痔	治五痔漏瘡	鰻鱺魚, 椒, 鹽, 醬
	諸瘡癩 附丹毒	治諸瘡	鰻鱺魚, 五味, 米
	婦人諸疾	治女人帶下 一切風疾	鰻鱺魚, 五味, 米

2) 뱀장어

『食療纂要』에서 뱀장어를 활용한 처방은 역양풍²⁶⁾ 겸하여 모든 중풍질환, 모든 기생충에 의한 심통과 많이 토하고 사지가 불편한 것, 허리둘레에 물을 끼얹은 것과 같이 아픈 습비와 풍비, 습각기, 폐에 침입하여 전염되는 만성소모성질환으로 허로병, 허로병으로 인해 뱃속이 후끈후끈 돌아오르는 증상으로 몸이 야윈 것, 구멍이 뚫어져 고름이 흐르고 냄새가 나면서 오랫동안 낫지 않는 것, 치질로 인하여 피가 나오면서 밖으로 돌출된 것, 5가지 치질로 고름이 나오는 것, 여러 가지 부스럼, 여자의 대하와 일체의 중풍질환을 치료하는데 사용되었다.

뱀장어(*Anguilla japonica*)는 탄수화물이 거의 없는 반면, 지방과 단백질이 많이 함유되어 있어 다른 어류에 비해 많은 열량을 낸다²⁷⁾. 또 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민(A, B₁, B₂), 칼슘, 마그네슘, 인, 칼륨, 철이 풍부하게 들어 있다²⁸⁾. 『東醫寶鑑·湯液篇』에서는 뱀장어에 대하여 “性寒 一云平. 味甘無毒 一云微毒. 主五痔瘡癩, 殺諸蟲, 治惡瘡及婦人陰戶虫痒. 此魚雖有毒, 而能補五藏虛損, 治勞瘵.”²⁹⁾라 하였다. 뱀장어는 지방과 단백질이 풍부하고 그 외에 무기질 또한 풍부하여 몸을 보하는데 도움이

될 수 있는 영양소를 충분히 갖추고 있고, 한의학적인 분류로도 오장의 허손을 보하는 효능이 있어 몸이 허약해서 오는 여러 질환을 치료할 때 먹으면 도움이 된다.

『東醫寶鑑·內景篇』 ‘卷三·胞’의 單方에서는 뱀장어에 대해 “療婦人帶下百病. 作羹食, 或燒食皆佳.” 『本草』³⁰⁾라 하였다. ‘卷三·蟲’의 單方에서는 “殺傳尸·勞瘵蟲, 又殺諸蟲. 久病瘵人, 和五味煮熟, 常食之, 或暴乾·灸之令香, 常食亦良. 昔者女子病瘵, 家人取置棺中, 流之於江, 漁人取視猶活. 多煮此魚食之, 病愈, 遂爲漁人之妻.” 『本草』³¹⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷三·胸’의 單方에서는 “治諸蟲心痛, 多吐涎. 取魚淡灸令熟食, 三五度差.” 『本草』³²⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷三·皮’의 單方에서는 “主風癢瘵及白駁·癰瘍風. 燒灸長食之. 又火灸取油漆之.” 『本草』³³⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷四·足’의 單方에서는 ‘가물치와 뱀장어’에 대해 “蠶魚及鰻鱺魚 並主脚氣, 作膾常食. 鯽魚膾亦佳.” 『本草』³⁴⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷四·前陰’의 單方에서는 “起陽.

26) 목과 거드랑이에 얼룩덜룩한 멍울이 생기는 병증으로 風邪와 積熱이 폐에 머물러 피부로 흘러 넘쳐 생긴다.

27) 김기태. 건강과 바다. 서울. 도서출판 양문. 1999. p.225.

28) 전재우. 한방음식요법. 서울. 여강출판사. 1997. p.174.

29) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1862.

30) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.379.

31) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.396.

32) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.683.

33) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.739.

34) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.791.

取魚, 和五味煮熟, 空心食. 甚補益. 婦人陰蝕瘡痒, 取油塗, 或燒烟熏. 『本草』³⁵⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷四·後陰’의 單方에서는 “治五痔瘻瘡. 取魚, 治如食法, 煮熟, 入椒鹽醬調和, 食之. 『本草』³⁶⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷四·虛勞’의 單方에서는 “主熱勞骨蒸, 補虛損. 取肉作羹, 和五味常食 最好. 『本草』³⁷⁾라 하였다. 『東醫寶鑑』의 「內景篇」, 「外形篇」 등에 나와 있는 처방과 『食療纂要』의 처방이 같은 효능으로 사용되고 있다. 『食療纂要』에서 뱀장어의 主治와 材料는 Table 2와 같다.

3) 붕어

『食療纂要』에서 붕어를 활용한 처방은 천식으로 인한 폐폐(肺敗)와 밤에 잠을 자지 못하는 것과 목소리가 여울물 같은 것, 비위의 기가 냉하여 음식을 내려 보내지 못하고 허약하고 무력한 것, 비위의 기가 약하여 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 누렇게 뜨고 수척하여 힘이 없는 것, 허약한 것, 오래된 적백이질과 고름같이 곱이 나오는 이질과 소화불량을 다스리고 심한 설사를 그치게 할 때, 치질로 붉은 피가 나오는 것과 피가 섞여 나오는 이질을 치료할 때, 치질로 인한 하혈이 그치지 않고 항문과 창자가 아픈 것, 출산 후의 적백이질과 배꼽과 위가 아픈 것이 참기 어려운 경우 또는 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하는데 사용되었다.

붕어는 단백질, 지방, 비타민(B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP), 칼슘, 마그네슘 인, 칼슘, 동, 니켈, 요오드, 불소 등이 들어 있다. 비위를 덤혀주고 소변을 잘 나가게 하고 부은 것을 내린다³⁸⁾. 『東醫寶鑑·湯液篇』에서는 붕어에 대하여 “性溫 味甘無毒. 平胃氣, 益五藏, 調中下氣, 止下痢.”³⁹⁾라 하였다. 붕어는 단백

질, 지방, 무기질이 풍부할 뿐 아니라 『東醫寶鑑』에서는 특히 비위를 보하는 음식으로 구분하고 있다.

『東醫寶鑑·內景篇』 ‘卷三·五藏’의 單方에서는 붕어에 대해 “益補藏. 或煮·或煎·或蒸, 常食佳. 『本草』⁴⁰⁾라 하였다. ‘卷三·脾臟’의 單方에서는 “補裨. 此魚食泥, 故有補脾·養胃之功. 作羹·作蒸·作膾皆佳. 『本草』⁴¹⁾라 하였다. 또 ‘卷三·胃腑’의 單方에서는 “平胃氣補胃. 作蒸·作羹·作膾食並佳. 『本草』⁴²⁾ 『東醫寶鑑·內景篇』 ‘卷四·大便’의 單方에서는 붕어회에 대하여 “鮒魚膾 主久赤白痢腸澼, 和醋·醬·蒜, 齧食之. 『本草』 血痢及噤口痢, 魚肚釀白礬, 燒灰爲末. 米飲調下, 或入白礬蒸熟, 和鹽醋啜, 卽效. 『得效』⁴³⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷三·肉’에서는 “主虛羸, 能肥人. 作羹食·蒸食, 皆佳. 『本草』⁴⁴⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·外形篇』 ‘卷三·肉’에서는 “治五痔及血痔. 作膾, 和薑醋·芥醬食之. 又作羹飽食, 良. 『本草』 痔漏, 鯽魚一箇, 去腸, 入白礬令滿, 合之, 於瓦上所過, 爲末. 以雞羽掃藥付之, 立效. 『綱目』⁴⁵⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·雜病篇』 ‘卷四·內傷’에는 ‘붕어와 송어’에 대하여 “兩魚皆食泥, 故有補脾胃·進飲食之功, 可常食之. 『本草』⁴⁶⁾고 하였다. 『東醫寶鑑·雜病篇』 ‘卷五·嘔吐’에서는 “治反胃. 取大鯽魚, 去腸留膽, 入綠礬滿腹, 以火炙焦爲末, 每一錢, 米飲下, 日三. 『綱目』 諸魚灰, 並主哽噎. 『本草』⁴⁷⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·雜病篇』 ‘卷六·黃疸’에서는 “主黃疸. 作膾和五味食之. 『俗方』⁴⁸⁾라 하였다. 『丹溪醫集』에서는 “諸魚皆屬

35) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.829.

36) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.853.

37) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.1197.

38) 전재우, 한방식이요법, 서울, 여강출판사, 1997, pp.169-170.

39) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.1861.

40) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.303.

41) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.321.

42) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.342.

43) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.480.

44) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.744.

45) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.853.

46) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.1164.

47) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.1224.

Table 3. Major symptoms and Food resources of the Carp in *Singnyochanyo*.

種類	分類	主治	材料
붕어	咳嗽 附喘	治哮喘肺敗 夜間不睡 其聲如灘	鯽魚, 尿, 醋
	脾胃 附反胃	治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力	鯽魚, 豉汁, 椒, 薑, 橘皮末
	脾胃 附反胃	治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力	蓴菜, 鯽魚, 橘皮, 鹽, 椒, 薑
	諸虛	主虛弱	鯽魚, 五味
	諸痢	主久赤白痢 腸癖 水穀不調 止暴下痢	鯽魚
	諸痢	治腸風血痢	鯽魚, 白礬
	諸痔	治痔下血不止 肛腸痛	鯽魚
	產後諸疾	治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食	鯽魚, 粟米, 鹽, 醋

火, 惟鯽魚屬土, 故能入陽明而有調胃實腸之功, 若得之多者, 未嘗不起火也. 戒之(모든 어류는 火에 속하는데 오직 붕어만 土에 속한다. 고로 능히 陽明으로 들어가서 胃를 보호하고 腸을 튼튼하게 하는 효과가 있다. 그렇지만 만약 많이 먹으면 火의 기운이 일어나지 않을 수 없으니 주의해야 한다.)⁴⁹⁾ 하였다. 차가운 물속에 사는 어류가 모두 火의 기운이 있지만 오직 붕어만이 土의 기운이 있어서 같은 土의 성질을 가지는 脾胃에 도움을 주는데, 이 또한 火의 기운을 기반으로 하고 있기 때문에 많이 먹는 것을 경계하고 있다. 『食療纂要』에서는 천식과 관련된 증상, 비위관련 질환과 설사, 이질, 치질 등에 붕어를 활용하였는데, 『東醫寶鑑』에서는 주로 이질과 비위관련 질환에서 붕어를 활용하였다. 『食療纂要』에서는 천식 관련 증상에, 『東醫寶鑑』에서는 황달에 붕어를 활용한 것이 서로 다르다. 『食療纂要』에서 붕어의 主治와 材料는 Table 3과 같다.

4) 송어

『食療纂要』에서 송어를 활용한 처방에서는 위를 열어주며 오장을 이롭게 하고 오래 먹어 사람이 기름지고 튼튼해지는 목적으로 사용되었다.

송어는 학명으로는 무질 세팔루스(*Mugil cephalus*)라고 한다. 단백질의 함량이 매우 많은 반면에 지방의 함량이 적은 편이고, 탄수화물은 거의

들어 있지 않아 전형적인 고단백 저칼로리 수산식품이다. 송어에는 비타민류가 특색 있게 많이 들어 있는 않지만 비타민 A를 비롯해 나이아신, 티아민, 리보플라빈 등이 골고루 함유되어 있다. 그리고 무기염류로는 칼슘과 철분이 비교적 많이 함유되어 있는 편이며, 인 역시 적지 않게 들어 있다⁵⁰⁾. 『東醫寶鑑·湯液篇』에서는 송어에 대하여 “性平味甘無毒. 開胃, 通利五藏, 令人肥健. 『本草』”⁵¹⁾라 하였다. 고단백 저칼로리 식품으로 영양이 풍부하며, 한의학적으로도 위를 열어주면 오장에 이롭다고 하여 환자식으로 적합하다 할 수 있다.

『東醫寶鑑·內景篇』에서는 ‘卷三·脾臟’에서 송어에 대해 “補裨. 此魚亦食泥, 故與有鯽魚同功. 『本草』”⁵²⁾라 하였다. 또 ‘卷三·胃腑’에서는 “開胃. 作羹. 作膾並佳. 『本草』”⁵³⁾라 하였다. 『東醫寶鑑·雜病篇』 ‘卷四·內傷’에서 ‘붕어와 송어’에 대하여 “兩魚皆食泥, 故有補脾胃·進飲食之功, 可常食之. 『本草』”⁵⁴⁾라 하였다. 『東醫寶鑑』과 『食療纂要』 모두 비위와 관련된 질환에 송어를 사용하였다. 『食療纂要』에서 송어의 主治와 材料는 Table 4와 같다.

50) 김기태. 건강과 바다. 서울. 도서출판 양문. 1999. pp.211-212.

51) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1863.

52) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.321.

53) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.321.

54) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1164.

48) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1357.

49) 朱震亨 撰. 丹溪醫集. 北京. 人民衛生出版社. 1993. p.84.

Table 4. Major symptoms and Food resources of the Common mullet in *Singnyochanyo*.

種類	分類	主治	材料
숭어	脾胃 附反胃	主開胃 利五臟 久食令人肥健	鱈魚

Table 5. Major symptoms and Food resources of the Common carp in *Singnyochanyo*.

種類	分類	主治	材料
잉어	咳嗽 附喘	治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘	鯉魚, 薑, 醋, 蒜
	腰痛 附脚氣濕痺四肢	療脚氣	鯉魚
	嘔吐 附咳逆	主欬逆上氣	鯉魚
	黃疸	主黃疸 止渴	鯉魚
	水腫	治水腫脚滿 下氣	鯉魚白
	積聚	治冷氣疝瘕 氣塊 橫關伏梁	鯉魚, 蒜
	積聚	破冷氣疝瘕	鯉魚
	妊娠諸病	治妊娠胎不長 兼數傷胎	鯉魚, 糯米, 葱豉, 鹽, 醋
	妊娠諸病	治懷妊身腫胎動	鯉魚
	妊娠諸病	治妊娠胎動 臟腑擁熱 嘔吐不下 食 心煩燥悶	鯉魚, 葱白
	妊娠諸病	治妊娠小便淋澀 胎不安	鯉魚, 葵菜, 葱白, 鹽
	妊娠諸病	治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有 所傷 且喫五日効	鯉魚, 阿膠, 糯米, 葱白, 生薑, 橘皮, 鹽

5) 잉어

『食療纂要』에서 잉어를 활용한 처방에서는 폐기가 위로 솟구쳐 해수가 나고 가슴이 답답하며 그득하고 칠정 때문에 생긴 천식증세로 숨이 차고 가래 소리가 날 때, 각기를 치료할 때, 기침과 호흡곤란이 함께 나타나는 증상이 있을 때, 황달을 다스리고 갈증을 그치게 할 때, 수종으로 인하여 다리가 붓는 것을 치료하고 기를 아래로 내려 보내낼 때, 냉기로 인하여 음식 조절을 잘못하여 생긴 적취로 배꼽과 옆구리에 덩어리로 만져지거나 통증이 있는 것과 기가 멎어진 것, 심적을 치료할 때, 냉기로 인하여 음식 조절을 잘못하여 생긴 적취로 배꼽과 옆구리에 덩어리로 만져지거나 통증이 있는 것을 풀어줄 때, 임신을 하였는데 태아가 잘 자라지 않고 임신말기의 이상출혈이 있을 때, 임신이 되어 몸이 붓고 태아가 불안하여 유산되려는 증상이 있을 때, 임신 유산기와 오장육부에 열이 멎치고 구토가 있으면서 음식을 소화하지 못하고 심번으로 변민하는 것, 임신 중 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울방울 나오면서 아픈 증상과 태불안을 치료할 때, 임신 중 태동불안과 가슴과 배가 찌르듯이 아픈 증상을 치료하고 상처를 입었을 때 사용되었다.

잉어는 단백질, 특히 필수아미노산이 풍부하며 비타민(A, C, B₁, B₂, B₆, PP), 칼슘, 마그네슘, 인, 철을 비롯한 광물질들이 들어 있다⁵⁵⁾. 『東醫寶鑑·湯液篇』에서는 잉어에 대하여 “鯉魚肉 性寒 一云平 味甘無毒 一云有毒. 主黃疸, 止消渴 療水腫, 脚滿·下氣, 破冷氣·疝瘕, 又治胎動, 及妊婦身動, 能安胎.”⁵⁶⁾고 하였다. 잉어는 필수아미노산이 풍부하고 각종 무기질 또한 풍부하여 영양면에서 우수하다. 또 한의학적으로는 황달, 소갈, 수종, 창만, 하기 등을 치료할 뿐 아니라 특히 임산부에게 좋은 음식이라 하였다.

『東醫寶鑑·雜病篇』의 ‘卷五·咳嗽’에서는 “鯉魚肉 主咳嗽, 燒爲灰, 糯米飲調下一二錢. 或取肉作膾, 以薑醋食之, 亦佳. 『本草』”⁵⁷⁾고 하였고, ‘卷六·浮腫’에서 “鯉魚 治水腫脚滿氣急. 鯉魚肉十兩, 葱白一握, 麻子一升 取汁煮作羹, 入鹽·豉·薑·椒調和, 空心食之. 『入門』 又方, 大鯉魚取肉, 赤小豆二升, 以水一斗同煮, 取二升許汁, 去滓, 分二服. 當下利即差. 『本草』”⁵⁸⁾라

55) 진재우. 한방음식요법. 서울. 여강출판사. 1970. p.170.

56) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1860.

57) 許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999. p.1272.

Table 6. Major symptoms and Food resources of the Yellow croaker in *Singnyochanyo*.

種類	分類	主治	材料
조기	脾胃 附反胃	主開胃益氣, 乾食消宿食	石首魚, 蓴
	脹滿	主卒腹脹 食不消	石首魚
	諸痢	主暴下痢	石首魚

하였다. ‘卷六·黃疸’에서는 “鯉魚 治黃疸, 如鮒魚法用之. 『俗方』”⁵⁹고 하였다. 『東醫寶鑑』과 『食療纂要』에서는 잉어를 거의 같은 효능으로 활용하고 있다. 특히 『食療纂要』에서는 임신부의 질환에 있어서 활용도가 컸다. 잉어가 활용된 처방이 총 12회였는데 그중 5회가 임신부관련 질환과 관련 있다. 『食療纂要』에서 잉어의 主治와 材料는 Table 5와 같다.

6) 조기

『食療纂要』에서 조기를 활용한 처방에서는 위를 열어주고 기운을 복돋아 주어 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있을 때, 갑자기 생긴 복창이 있고 먹은 것이 소화가 되지 않는 경우, 과류를 소화시켜 물로 만들 때, 심한 설사를 치료하는데 사용되었다.

조기에는 단백질과 지방이 많이 함유되어 있으며, 탄수화물은 거의 없다⁶⁰. 또 칼슘분, 인분, 철분이 많이 들어 있으며, 비타민류로는 비타민 A, 티아민, 리보플라빈, 나이아신 등이 들어 있다. 조기는 고단백 저칼로리의 대표적인 수산식품이라고 할 수 있다⁶¹. 『東醫寶鑑·湯液篇』에서는 조기에 대하여 “性平味甘無毒. 主食不消, 腹脹暴痢. 和蓴作羹, 開胃益氣.”⁶²라 하였다. 조기는 단백질과 지방의 함유량도 높지만 기타 무기염류와 비타민의 함유량도 높아 환자 식으로 많이 활용된다. 또한 한의학에서는 소화에 도움이 되는 재료로 쓰인다.

『東醫寶鑑·內景篇』에서는 ‘卷三·胃腑’에서 조기에

대해 “開胃可常食. 『本草』”⁶³라 하였다. 『食療纂要』에서는 주로 소화와 관련된 처방에 조기를 활용하였다. 『東醫寶鑑』에서도 소화와 관련해서 사용하였는데, 갑자기 이질이 생긴데 주로 쓴다고 한 것이 다르다. 『食療纂要』에서 조기의 主治와 材料는 Table 6과 같다.

이상으로 『食療纂要』에서 활용하고 있는 魚類인 가물치, 뱀장어, 붕어, 승어, 잉어, 조기의 효능에 대해 분석하였다. 대부분이 단백질 함량이 높고 저지방인 경우가 많았다. 또한 무기염류나 비타민의 함량이 높아서 영양학적으로 우수한 재료이다. 한의학적으로는 몸이 허약하거나 비위에 좋은 재료로 구분하고 있다. 어류는 물속에 살지만 대부분 양적인 운동을 한다. 이러한 魚類의 생태학적인 환경 또한 魚類의 효능에 영향을 미쳤으리라 사료된다. 『素問異法方宜論』에서 “魚者是 使人熱中”⁶⁴이라 하였다. 이 뜻은 물고기의 성질이 火에 속해 많이 먹으면 熱이 속에 축적되어 癰瘍이 밖에서 생긴다는 뜻이다. 이에 대해 王冰은 “魚發瘡則 熱中之信(물고기를 많이 먹으면瘡가 발생하니 속을 熱하게 하는 증거이다).”⁶⁵이라 하고, 吳崑은 “魚性溫, 食之令人 熱中而發瘡瘍(물고기의 성질은 따뜻한데 먹으면 사람으로 하여금 속을 熱하게 하여瘡瘍을 발생시킨다).”⁶⁶고 하였다. 이를 종합하여 보면 물고기는 물속에서 날래게 움직이는 陽物이므로 水中之火에 속한다고 사료된다. 火는 陽氣임으로 補陽, 補氣의 작용을 하여 허약하고 陰性인 諸疾을 치료할 수 있다고 사료된다.

58) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.1313.

59) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.1357.

60) 김기태, 건강과 바다, 서울, 도서출판 양문, 1999, p.194.

61) 김기태, 건강과 바다, 서울, 도서출판 양문, 1999, p.194.

62) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.1863.

63) 許浚, 東醫寶鑑國譯委員會 譯, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 1999, p.342.

64) 郭霽春 編, 黃帝內經素問校注, 北京, 人民衛生出版社, 1992, p.173.

65) 郭霽春 編, 黃帝內經素問校注, 北京, 人民衛生出版社, 1992, p.173.

66) 吳崑, 黃帝內經素問吳注, 北京, 學苑出版社, 2001, p.60.

4. 어류별 재료 및 만드는 법에 대한 고찰

가물치를 활용한 처방에서는 두 가지 모두 가물치 단독으로 사용하였고, 회를 만들어서 먹었다.

뱀장어를 활용한 처방에서는 뱀장어를 기본으로 오미와 쌀을 가미한 것이 7회, 뱀장어에 술과 소금, 식초를 가미한 것이 3회, 뱀장어 단독으로 사용한 것이 1회였다. 조리방법은 뱀장어 단독으로 사용한 것은 구워서 먹었고, 뱀장어, 오미, 쌀을 함께 삶아서 먹거나, 뱀장어와 술을 넣고 삶아 소금과 식초를 넣어 먹기도 하였다. 治勞疾에는 뱀장어를 구워 먹었고, 治骨蒸勞瘦, 治腸風下蟲, 治五痔漏瘡를 치료할 때 뱀장어와 술을 넣어 삶아 소금과 식초를 넣어 먹었다. 복용 시기로는 治勞疾일 때만 뱀장어를 구워서 공복에 먹으라고 하였다. 뱀장어는 諸痔를 치료하는 처방으로 3번 활용되었다. 治漏瘡, 治腸風下蟲, 治五痔漏瘡 중 治漏瘡에는 쌀과 함께 먹는 조리법을 활용하고, 治腸風下蟲, 治五痔漏瘡에는 술과 함께 삶아 소금, 식초를 가미하여 활용하였다.

붕어를 활용한 처방에서는 붕어 단독으로 사용한 것이 2회가 있고, 붕어와 함께 사용한 부재료로는 尿, 醋, 豉汁, 椒, 薑, 橘皮末, 蓴菜, 橘皮, 鹽, 椒, 薑, 五味, 白礬, 粟米 등이 있다. 만드는 법은 다양한 방법을 사용하였다. 붕어를 익히거나 삶아서 먹는 경우가 3회였는데, 소변에 적서 붉은 식초에 삶아 먹거나, 된장국물에 넣어 익혀 먹거나, 양념을 하여 삶아 먹었다. 회로 먹는 경우는 그냥 먹거나 마늘에 버무려 먹었고, 국을 끓여 먹기도 하였는데, 붕어를 구운 후에 살만 발라낸 후에 국을 끓여 먹기도 하였다. 붕어를 구워 살만 발라내어 죽에 넣어 먹기도 했다. 특이한 경우는 붕어를 백반에 넣어 불에 태우고 남은 재를 복용하기도 하였다.

숭어를 활용한 처방에서는 단독으로 사용하였고, 만드는 법에 대해서는 특별한 방법을 제시하지 않고 임의대로 먹으라고 하였다.

잉어를 활용한 처방에서는 재료는 잉어 단독으로 활용된 것이 5회이고, 다른 경우에는 부재료로 薑, 醋, 蒜, 糯米, 葱, 豉, 鹽, 葱白, 葵菜, 阿膠, 糯米, 生

薑, 橘皮 등이 사용되었다. 잉어는 회로 먹을 때는 생강이나 식초 또는 마늘과 곁들여 먹는다. 임의대로 먹으라고 한 것도 2회가 있다. 또는 비늘과 살을 같이 넣고 명주로 싸서 삶은 후 비늘을 제거하고 먹거나, 삶아 탕으로 먹기도 하였다. 국으로 먹을 때는 총백이나, 아욱, 아고 등을 함께 넣고 삶아 먹기도 하였다.

조기를 활용한 처방에서는 재료는 단독으로 사용한 경우가 2회, 蓴과 함께 사용한 경우가 1회이다. 단독으로 사용한 경우 구워서 먹었다. 『食療纂要』에서 魚類別 主治, 材料, 만드는 법은 Table 7과 같다.

5. 어류별 복용 시기에 대한 고찰

가물치, 숭어, 조기를 활용한 처방에서는 복용 시기를 따로 언급하지 않았다. 뱀장어를 활용한 처방에서는 治勞疾일 때만 공복에 복용하였다. 붕어를 활용한 처방에서는 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力, 治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力, 治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食의 증상을 치료할 때 공복에 복용하였다. 잉어를 활용한 처방에서는 治妊娠胎不長 兼數傷胎일 때 1달에 3~5번 만들어 먹으면 매우 효과가 좋다고 하였고, 治妊娠胎動 臟府擁熱 嘔吐不下食 心煩燥悶일 때 공복에 복용하도록 하였다. 治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且喫五日効에도 식전에 먹으라고 하여 공복에 먹는 것과 같은 효과를 피하였다. 『食療纂要』에서 魚類別 主治와 복용 시기는 Table 8과 같다.

Table 7. Major symptoms, Food resources and Recipe of the Fish in 『Singnyochanyo』.

種類	主治	材料	만드는 법
가물치	療風氣	鱖魚	鱖魚作膾食之
	療脚氣	鱖魚	鱖魚作膾食之
뱀장어	治癰瘍風 可長服之 治一切風疾	鰻鯉魚, 五味, 米	鰻鯉魚和五味 以米煮食之
	治諸蟲心痛 多吐 四肢不和	鰻鯉魚, 五味, 米	鰻鯉魚和五味 以米煮食之
	治腰腎間濕風痺 常如水洗者	鰻鱧魚, 五味, 米	鰻鱧魚和五味 以米煮食之
	治濕脚氣	鰻鱧魚, 五味, 米	鰻鱧魚和五味 一米煮食之 最爲良
	治勞疾	鰻魚黎 魚	鰻魚黎 魚炙之 空心食之
	治骨蒸勞瘦	鰻魚黎 魚, 酒, 鹽, 醋	鰻魚黎 魚二斤 治如食法 切作段子 入鑊中 以酒三盞煮 鹽醋中食之
	治漏瘡	鰻鱧魚, 五味, 米	鰻鱧魚和五味 以米煮食之
	治腸風下蟲	鰻鱧魚, 酒, 鹽, 醋	鰻鱧魚二斤 治如食法 切作段子 入鑊內 以酒三盞煮 入鹽醋中食之
	治五痔漏瘡	鰻鱧魚, 椒, 鹽, 醬	鰻鱧魚治如食法 切作片炙 着椒鹽醬 和調食之 殺蟲 若熏下部 則痔蟲盡死
	治諸瘡	鰻鱧魚, 五味, 米	鰻鱧魚和五味 以米煮食之
붕어	治女人帶下 一切風疾	鰻魚黎 魚, 五味, 米	鰻魚黎 魚和五味 以米煮食之
	治哮喘嗽 夜間不睡 其聲如鼙	鯽魚, 尿, 醋	鯽魚一介 放尿中浸 次日早以 薄醋煮熟 食 忌婦人尿
	治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力	鯽魚, 豉汁, 椒, 薑, 橘皮末	鯽魚半大斤 作膾 熟煎豉汁投之 着椒薑橘皮末 作膾 空心食之
	治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無方	蓴菜, 鯽魚, 橘皮, 鹽, 椒, 薑	蓴菜 鯽魚 各四兩 魚以紙裹 炮令熟 去骨 研 以橘皮鹽椒薑 依如蓴菜法 臨熟下魚和 空心食之
	主虛弱	鯽魚, 五味	鯽魚和五味 煮熟食之
	主久赤白痢 腸癆 水穀不調 止暴下痢	鯽魚	鯽魚作膾 一云 蒜醬食之 多益 冬月則不治多食 亦不宜人
	治腸風血痢	鯽魚, 白礬	取鯽魚 醃白礬搗服之
	治痔下血不止 肛腸痛	鯽魚	鯽魚 膾及羹食之
잉어	治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食	鯽魚, 粟米, 鹽, 醋	鯽魚一斤 粟米三合 煮粥 用濕紙裹魚煨熟 去骨細研 候熟粥下魚 入鹽醋調和 空心服之
	主開胃 利五臟 久食令人肥健	鯽魚	鯽魚 任意食之
	治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘	鯽魚, 薑, 醋, 蒜	鯽魚一尾 作膾 薑醋食之 蒜醬亦得
	療脚氣	鯽魚	鯽魚以絹裹鱗和肉 煮熟後 去鱗食之
	主欬逆上氣	鯽魚	鯽魚 任意食之
	主黃疸 止渴	鯽魚	鯽魚 任意食之
	治水腫脚滿 下氣	鯽魚白	鯽魚白 煮食之
	治冷氣瘕癖 氣塊 橫關伏梁	鯽魚, 蒜	鯽魚作膾 濃蒜醬食之
	破冷氣瘕癖	鯽魚	鯽魚 以絹裹鱗和肉 煮熟去鱗 食之
	治妊娠胎不長 兼數傷胎	鯽魚, 糯米, 葱豉, 鹽, 醋	鯽魚二斤 糯米一升 如法作臠 入葱豉 少着鹽醋食之
	治懷妊身腫胎動	鯽魚	鯽魚煮爲湯 食之
	治妊娠胎動 胸膈攪熱 嘔吐不下 食 心煩燥悶	鯽魚, 葱白	鯽魚一頭 治如食法 葱白一握切 水三升 煮魚葱令熟 空心食之
治妊娠小便淋瀝 胎不安	鯽魚, 葵菜, 葱白, 鹽	鯽魚一枚重一斤 治如食法 葵菜一斤 葱白切四兩 水五升 煮熟 着少鹽 和魚菜并汁同食之	
治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且墮五日効	鯽魚, 阿膠, 糯米, 葱白, 生薑, 橘皮, 鹽	鯽魚一斤 修事淨切 阿膠一兩 搗碎炒令黃燥 糯米二合 以水二升 入魚膠米煮令熟 入葱白 生薑 橘皮 鹽 各少許 更煮五七沸 食前喫	
조기	主開胃益氣 乾食消宿食	石首魚, 蓴	石首魚和蓴 作羹食之
	主卒腹脹 食不消	石首魚	石首魚 炙食之 亦主消瓜成水
	主暴下痢	石首魚	石首魚 炙食之

Table 8. Major symptoms and taking Times of the Fish in *Singnyochanyo*.

種類	主治	복용 시기
뱀장어	治勞疾	空心食之
붕어	治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力	空心食之
	治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無方	空心食之
	治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食	空心食之
잉어	治妊娠胎不長 兼數傷胎	一月中三五徧作食之極效
	治妊娠胎動 臟府擁熱 嘔吐不下食 心煩燥悶	空心食之
	治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且喫五日効	食前喫

6. 結 論

『食療纂要』에 나오는 어류를 이용한 처방의 분석을 통하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『食療纂要』에서는 가물치는 풍과 각기병에 활용되었고, 뱀장어는 풍, 심복통, 요통, 허증, 허증으로 뻣숙이 달아오르는 증상, 치질, 부스럼, 부인질환 등에 활용되었다. 붕어는 해수, 비위, 허증, 이질, 치질, 산후질환 등에 활용되었고, 송어는 비위질환에 활용되었다. 잉어는 해수, 요통, 구토, 황달, 수종, 적취, 임신부질환 등에 활용되었고, 조기는 비위와 관련된 질환에 활용되었다.

2. 『食療纂要』에서는 가물치는 2회, 뱀장어는 11회, 붕어는 8회, 송어는 1회, 잉어는 12회, 조기는 3회를 활용하였다.

3. 어류를 활용한 처방의 만드는 재료로는 단독으로 사용하기도 하였지만, 여러 가지 부재료를 함께 넣어 먹는 경우도 있었다. 가물치는 회로, 뱀장어는 주로 쌀과 함께 오미를 가미해서 사용하였다. 붕어는 다양한 방법을 사용하여 만들었는데 삶거나 구워서 국이나 탕에 넣어 먹거나 구워서 먹기도 하였다. 송어는 임의대로 먹으라고 하였고, 잉어는 총 12회 중 5회가 단독으로 만들어 먹었다. 주로 살을 이용하였다. 조기는 주로 구워서 먹었다.

4. 가물치, 송어, 조기의 경우 따로 복용시기를 언급하지 않았다. 뱀장어를 활용한 처방에서는 治勞疾일 때, 붕어를 활용한 처방에서는 治脾胃氣冷 不

能下食 虛弱無力, 治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無方, 治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食의 증상을 치료할 때, 잉어를 활용한 처방에서는 治妊娠胎動 臟府擁熱 嘔吐不下食 心煩燥悶, 治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 에 공복에 먹으라고 하였다. 복용시기를 따로 언급하지 않은 경우는 식사와 함께 섭취하거나 식사 대용으로 먹을 수 있다.

5. 『食療纂要』에서는 천식과 관련된 증상, 비위관련 질환과 설사, 이질, 치질 등에 붕어를 활용하였는데, 『東醫寶鑑』에서는 주로 이질과 비위관련 질환에서 붕어를 활용하였다.

6. 송어와 조기의 경우 비위질환에 활용되었지만, 활용횟수는 1~3회에 불과하였다.

7. 잉어는 총 12회의 활용 중 5회가 임신부질환에 사용되었다. 임신부가 복용할 때는 회로 먹기 보다는 부재료와 함께 삶아 탕으로 끓여 먹는 방법이 좋다.

8. 물고기의 성질은 火에 속하여 많이 먹으면 熱이 속에 축적되어 癰瘍이 밖에서 생긴다. 이는 물고기가 물속에서 사는 陽物이므로 水中之火에 속하기 때문인데, 火는 陽氣임으로 補陽, 補氣의 작용을 하여 허약하고 陰性인 諸疾을 치료한다고 볼 수 있다.

References

1. Gwak AC ed.. Hwangjenaegyongsomungyoju. Beijing. Inminwisaengpublisher. 1992.

- 郭靄春 編. 黃帝內經素問校注. 北京. 人民衛生出版社. 1992.
2. Kim GT. Health and Sea. Seoul. Yangmnpublisher. 1999.
김기태. 건강과 바다. 서울. 도서출판 양문. 1999.
3. Oh G. Hwangjenaegyongsomunaju. Beijing. Hakwonpublisher. 2001.
吳昆. 黃帝內經素問吳注. 北京. 學苑出版社. 2001.
4. Jeon SU original work. Kim JD trans.. Sikreochanyo. Seoul. Yesmin. 2006.
전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006.
5. Jeon JU. Hanbangeumsikyobeop. Seoul. Yeogangpublisher. 1997.
전재우. 한방음식요법. 서울. 여강출판사. 1997.
6. Ju JH ed.. Dangyeuijip. Beijing. Inminwisaengpublisher. 1993.
朱震亨 撰. 丹溪醫集. 北京. 人民衛生出版社. 1993.
7. Heo J original work. Dongeubogamgukyeokwiwonhoe trans.. Dongeubogam. Seoul. Beopinmunhwasa. 1999.
許浚. 東醫寶鑑國譯委員會 譯. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 1999.
8. 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).
김미혜, 정혜경. 『食療纂要』 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).
9. Song JC et al. A Review on Thirst Disease Prescription in 『Sikryochanyo』. Journal of Korean Medical Classics. 2012. 25(3).
송지청 외 3인. 『食療纂要』에 나타난 消渴의 食治에 對한 小考. 대한한의학회지. 2012. 25(3).
10. 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.
辛承云. 朝鮮初期의 醫學書 『食療纂要』에 對한 研究. 서지학연구. 2008. 40.
11. Shin JH, Song JC, Eom DM. Pork as Food Therapy in *Shikryochanyo*. Journal of Korean Medical Classics. 2011. 24(3).
신재혁, 송지청, 엄동명. 『食療纂要』에서 돼지고기를 이용한 食治에 대한 考察. 대한한의학회지. 2011. 24(3).
12. 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).
심현아, 송지청, 엄동명. 『食療纂要』中 五菜를 이용한 食治 研究. 대한한의학회지. 2011. 24(5).
13. Yeo MK et al.. Food therapy analysis of the primary ailments from the *ShikLyoChanYo*. The Journal of Korean Medical History. 2014. 27(1).
여민경 외 4인 『食療纂要』에 記載된 7개 病證의 食藥療法에 關한 小考. 韓國醫史學會誌. 2014. 27(1).
14. Yoon SH et al.. A Review on the Food-Therapy with Five-Grain in 『Sikryochanyo』. The Journal of Korean Medical History. 2011. 24(2).
윤서현 외 3인. 『食療纂要』에서 五穀을 이용한 食治 研究. 韓國醫史學會誌. 2011. 24(2).
15. Lee BW, Kim KW, Hwang SJ. A Statistical Study on Sikryo-chanryo by Applying Database. Korean Journal of Culinary Research. 2015. 21(4).
이병욱, 김기욱, 황수정. 데이터베이스를 이용한

- 食療纂要의 통계적 연구. 한국조리학회지. 2015. 21(4).
16. Choi HS. Developing a Healthy Korean Food Menu through *Sikryochanyo*. The Korean Journal of Food and Nutrition. 2011. 24(1).
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).
17. Hong YJ et al.. A Review on the Food-Therapy with Chicken in *Sikryochanyo*. Journal of Korean Medical Classics. 2011. 24(5).
홍윤정 외 3인. 『食療纂要』中 닭고기를 이용한 食治에 대한 研究. 대한한의학원전학회지. 2011. 24(5).

