

## 風질환과 관련 있는 食治方에 관한 연구 - 『食醫心鑑』, 『飲膳正要』, 『食療纂要』를 중심으로 -

대전대학교 한의과대학 원전학교실  
홍진임\*

### A Study on Food Cure for Wind diseases - focusing on *Sikuisimgam*, *Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong*, *Singnyochanyo* -

Hong Jin-im\*

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

**Objectives** : The paper analyzes food cure recipes related to wind diseases as written in *Sikuisimgam*, *Eumsunjungyo·Shikyojaebyeong*, and *Singnyochanyo*. The paper shall then use results of the analysis to consider food cure recipes utilized by patients who are suffering from wind diseases or who are showing symptoms of wind diseases. The paper aims to help cure modern diseases related to wind diseases and make a set of suggestion about preventive foods.

**Methods** : Important dietary guidebooks in Korea and China were studied, and the author studied only the ones among the food cure recipes that had wind diseases for which they are effective. *Sikuisimgam* 16 species, *Eumsunjungyo·Shikyojaebyeong* 13 species, *Singnyochanyo* 13 species of food cure recipes related to wind diseases were extracted, and they were studied based on their ingredients, cooking style, and administration time.

**Results** : There are food ingredients introduced as effective for curing wind diseases within *Sikuisimgam*, *Eumsunjungyo·Shikyojaebyeong*, and *Singnyochanyo*. Among them, some of the ones that can be utilized in the modern age are: arrowroot(葛粉), nepta herb(荊芥), Baekryangmi(白梁米), Dongmaja(冬麻子), milled rice(白米), Eokiin(薏苡仁), fermented soybean(豉), chongbaek(葱白), Wubangeun(牛蒡根), soy beans(大豆), grass(椒), xanthium fruit(蒼耳子), changi leaves(蒼耳葉), jinpi(陳皮), black pepper(胡椒), ginger(生薑), mint leaves(薄荷葉), suyu(酥油), heukjima(黑脂麻), ojagye(烏雌雞), chives(韭), and Baekyuma(白油麻).

**Conclusions** : The food ingredients extracted from *Sikuisimgam*, *Eumsunjungyo·Shikyojaebyeong*, and *Singnyochanyo* are effective in curing wind diseases, and they should be processed in ways that enable the people of this age to consume more of them. Moreover, people who have not yet suffered from wind diseases but are showing the symptoms of wind diseases will benefit from taking care of their blood pressure by consuming these foods in their everyday lives. Such people will serve as examples of good food cure recipes.

**Key Words** : *Sikuisimgam*(食醫心鑑), *Eumsunjungyo*(飲膳正要), *Singnyochanyo*(食療纂要), Food cure (食治), Wind diseases

## I. 序 論

한의학에서 風은 여러 가지 의미로 사용되는데, 첫째 六氣의 하나로 바람을 말한다. 두 번째는 六淫의 하나로 風邪를 말한다. 세 번째는 병증의 하나로 風邪에 의해 생긴 風證을 말한다. 傷風, 中風, 外風, 內風 등이 여기에 해당 한다<sup>1)</sup>. 최근 風證에 대한 정의는 外風과 內風에 의해서 생긴 병증을 통틀어서 말하는데 風邪를 받거나 陰血이 몹시 허손되거나 열이 몹시 성하여 발생한다. 外風에 의하여 생겼을 때는 몸에 열이 나고 바람을 꺼리며 몸이나 팔다리가 저리고 아프고 아픈 부위가 고정되지 않고 이동하며, 간혹 피부에 발진이 생기고 가렵고 혀가 굳어진다. 內風에 의해서 생겼을 때는 갑자기 어지러우면서 의식을 잃고 넘어지며 떨리거나 경련이 일며, 간혹 눈과 입이 한쪽으로 틀어지거나 언어장애, 반신불수 등의 증상이 나타난다<sup>2)</sup>.

『內經』에서는 “風者 百病之長也라 至其變化하여 乃爲他病也”<sup>3)</sup>라 하여 풍을 여러 가지 병의 시작으로 보았다. 『東醫寶鑑』에서는 風질환의 발병 원인에 대해 『內經』에서의 風에 대한 설명과 함께 “河間曰 風病 多因熱盛<sup>4)</sup>”, “東垣曰 中風者 脾外來風邪 乃本氣病也<sup>5)</sup>”, “丹溪曰 風之爲病 西北氣寒爲風 所中者盛 有之 東南氣濕 而地多濕 有風者 非風也 皆濕生痰 痰生熱 熱生風也<sup>6)</sup>”라고 정리하였다. 劉河間은

主火論者로 모든 병의 근원은 火에서 비롯된다고 주장하면서 風 또한 그 원인을 火로 보았다. 반면 李東垣은 氣가 虛해서 風이 발생한다고 보았고, 朱丹溪는 濕土가 쌓여서 痰이 생기고 痰이 熱을 만들고 熱이 風을 발생시킨다고 보았다. 劉河間과 李東垣, 朱丹溪는 風의 발생 원인을 인체 내부에서 기인하는 것으로 보았기 때문에 외부에서 침입한 풍으로 인한 질병과는 다른 치료방법이 필요하다.

風을 구분하는 다른 방법으로 風이 침범한 깊이에 따라 中血脈, 中府, 中藏으로 나누기도 한다<sup>7)</sup>. 中血脈은 口眼窩斜의 증상을 동반하고, 中府는 肢節廢로 팔다리 쓰지 못하며, 中藏은 생명이 위태롭게 된다.

風질환으로 나타나는 증상과 관련해서 王履는 『醫經溯洄集』 ‘中風辨’에서 中風大法有四에 대해 언급하였다. “一曰偏枯니 半身不遂요 二曰風非니 身無痛하며 四肢不舉요 三曰風懿니 奄忽不知人이요 四曰風痺니 諸痺類風狀이라”<sup>8)</sup>하였다. 偏枯는 반신불수를 말하고, 風非는 몸에 통증이 없고, 사지를 움직일 수 없는 것을 말하며, 風懿는 갑자기 사람을 알아보지 못하는 것을 말하고 언어장애가 발생하는 것을 말하고, 風痺는 몸과 팔다리가 마비되는 것을 말한다.

風질환 중 대표적인 것이 中風인데, 中風에 대한 개념의 정의나 발생 원인에 대해서는 역대 의가들의 여러 논의가 있었으나 본 연구에서는 중국과 한국의 대표적인 식이요법서를 중심으로 風질환과 관련된 食治方 중에서 처방의 효능에 ‘風’이라고 표시된 것만을 연구대상으로 삼았다.

風질환 중 대표적인 中風에 대한 食治方을 제시하고 있는 식이요법서로는 9세기 중국 唐代의 『食醫心鑑』, 14세기 중국 元代의 『飲膳正要』, 15세기 한국 朝鮮 세조 때의 『食療纂要』가 있다.

『食醫心鑑』은 당대 의가로 활동했던 昝殷이 지은 식이요법서로써 음식으로 병을 치료했던 식치방들을 모아 놓은 책이다<sup>9)</sup>. 『飲膳正要』는 진귀한 음식의

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

Tel : +82-42-280-2603.

Email : jihonghong11@naver.com

Received(25 July 2016), Revised(17 August 2016),

Accepted(18 August 2016).

- 1) 한의학대사전 편찬위원회 편. 新韓醫學大辭典. 서울. 정담. 2010. p.1758.
- 2) 한의학대사전 편찬위원회 편. 新韓醫學大辭典. 서울. 정담. 2010. p.1770.
- 3) 장개빈. 이남구 현토주석. 類經. 서울. 법인문화사. 2006. p.558.
- 4) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2011. p.771.
- 5) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2011. p.771.
- 6) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2011. p.771.

7) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2011. p.773. “中血脈 則口眼窩斜 中府 則肢節廢 中藏 則性命危 三者 治各不同(東垣).”

8) 王履. 醫經溯洄集. 江苏省. 江苏科學技術出版社. 1985. p.44.

조리법과 여러 本草書, 명의의 처방, 매일 먹는 곡식, 고기, 과일, 야채 가운데 몸을 보하는 것 등을 모아 3권의 책으로 묶어 놓은 것이다. 저자는 忽思慧로 중국 元代 仁宗(재위 1311~1320) 이래 飲膳大醫로 봉직하면서 이 책을 天曆 3년(1330)에 文宗에게 바쳤다<sup>10)</sup>. 우리나라 최초의 식이요법서로는 『食療纂要』가 있는데, 御醫였던 全循義가 일상적으로 쓰이는 음식치료법 중에서 간편한 처방을 모아 45문을 만들어 바치자, 세조께서 食療纂要라 이름을 지어 내리신 것으로 세조 4년(1460) 11월에 완성된 책이다<sup>11)</sup>.

본 연구에서는 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療者病』과 『食療纂要』에 기재되어 있는 내용 중 『食醫心鑑』에 나오는 112종의 식이처방 중 風질환과 관련 있는 論中風疾狀食治諸方에 나오는 16種의 처방, 『飲膳正要·食療者病』에 나오는 61種의 식이처방 중에 風질환과 관련 있는 13種의 처방과 『食療纂要』의 총 45門 중 風질환에 관련된 제1장의 13種의 처방을 분석하였다. 먼저 처방들의 재료, 조리형태, 복용시기를 중심으로 분석하고, 中風의 대표적인 증상인 口眼窩斜, 肢節廢, 奄忽不知人, 諸痺類 등과 관련된 증상에 효과가 있는 식처방과 재료를 정리하고 고찰하였다. 風질환은 원인이나 증상의 종류가 많고 기전이 복잡하여 모든 관련 원인과 증상에 대해 고찰하지는 못했다. 『東醫寶鑑』에 언급하고 있는 風의 분류 중 風이 미친 영향에 대한 구분인 中血脈, 中府<sup>12)</sup>의 대표 증상인 口眼窩斜와 肢節廢 관련 증상, 中風大法有四에 대해 언급한 偏枯, 風痲, 風懿, 風痺의 대표증상인 半身不遂, 身無痛과 四肢不舉, 奄忽不知人, 諸痺類風狀 중 中血脈, 中府의 증상과 겹치는 半身不遂, 身無痛과 四肢不舉를 제외한 奄忽不知人, 諸痺類風狀과 관련한 증상에 대한 식처방의 활용에 대해 집중적으로 고찰하였다.

이를 통해 風질환을 앓고 있는 환자나 그런 징후를 보이는 사람들이 활용할 수 있는 食治方에 대해 고찰해 보고자 한다. 선조들이 사용했던 食治方을 살펴보고, 風과 관련된 질환을 치료하는데 도움이 되며, 예방할 수 있는 식습관을 찾아 개선을 꾀하고자 한다.

風질환과 관련된 우리나라에서의 기존 연구는 주로 한의학 분야에서 연구되고 있다. 우리나라에서 2011년에서 최근까지 風질환과 관련된 연구는 홍상훈의 중풍 환자의 배뇨장애에 대한 가미대지황탕가감 치료 증례보고<sup>13)</sup>, 박혜진의 중풍과 함께 발병한 불면증 환자의 치험 1례<sup>14)</sup>, 변성범의 뇌졸중 후 연하장애 전침 치료의 임상연구에 대한 고찰<sup>15)</sup>, 김민경의 중풍으로 유발된 연하 장애 환자에 대한 전침 치료의 임상 효과<sup>16)</sup>, 한현진의 두침경혈 매선요법을 이용한 중풍 편마비 환자 치험 3례<sup>17)</sup> 등 임상 치료의 예와 관련된 연구 10편, 이성진의 QSCC II를 이용한 중풍(中風)환자의 사상체질(四象體質) 분류에 대한 고찰<sup>18)</sup>, 정소연의 중풍 예방 검진에서 중풍 표준화 변증과 가속도맥파의 상관성 연구<sup>19)</sup>, 강병갑의 중풍 기허증 진단 기준에 관한 연구 II<sup>20)</sup>, 진훈의 서양 문헌정보를 이용한 중풍 관련 한의학 변증에 대한 정보학적 분석<sup>21)</sup> 등 중풍진단과 관련된 연구

9) 잠은, 오준호, 안상우. 食醫心鑑. 대전. 한의학연구원. 2014.  
 10) 南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.  
 11) 전순의, 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.295.  
 12) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2011. p.773. “中血脈 則口眼窩斜 中府 則肢節廢 中藏 則性命危 三者 治各不同(東垣).”

13) 홍상훈, 박상은. 중풍 환자의 배뇨장애에 대한 가미대지황탕가감 치료 증례보고. 大韓韓醫學方劑學會誌. 2015. 23(2).  
 14) 박혜진 외 6인. 중풍과 함께 발병한 불면증 환자의 치험 1례. 한의학연구소 논문집. 2014. 22(2).  
 15) 변성범 외 6인. 뇌졸중 후 연하장애 전침 치료의 임상연구에 대한 고찰. 동의생리병리학회지. 2014. 28(3).  
 16) 김민경 외 7인. 중풍으로 유발된 연하 장애 환자에 대한 전침 치료의 임상 효과. 대한한의학회지. 2014. 35(1).  
 17) 한현진 외 3인. 두침경혈 매선요법을 이용한 중풍 편마비 환자 치험 3례. 大韓韓方內科學會誌. 2013. 34(3).  
 18) 이성진 외 4인. QSCC II를 이용한 중풍(中風)환자의 사상체질(四象體質) 분류에 대한 고찰. 사상체질의학회지. 2015. 27(3).  
 19) 정소연 외 4인. 중풍 예방 검진에서 중풍 표준화 변증과 가속도맥파의 상관성 연구. 동의생리병리학회지. 2015. 22(2).  
 20) 강병갑 외 3인. 중풍 기허증 진단 기준에 관한 연구 II. 동의생리병리학회지. 2014. 28(1).  
 21) 진훈, 김성국. 서양 문헌정보를 이용한 중풍 관련 한의학 변증에 대한 정보학적 분석. 정보과학회논문지 : 소프트웨어

16편, 그 외에 강말순의 농촌지역 노인을 위한 중풍 예방 프로그램의 효과<sup>22)</sup>, 이경록의 고려와 조선전기 중풍의 사회사<sup>23)</sup>, 전보영의 치매, 중풍 노인의 장기요양서비스 이용현황과 이용수준 관련 요인<sup>24)</sup> 등 중풍예방 프로그램이나 중풍의 문화적 분석, 중풍환자의 영양 등의 연구 등 총 30여 편의 연구가 진행되었다. 하지만 중풍환자를 위한 식이 관련 연구는 거의 이루어지지 않고 있다.

연구를 위해 활용된 서적 중 『食醫心鑑』은 2014년 한의학연구소에서 나온 『食醫心鑑』<sup>25)</sup>을 저본으로 하였다. 『飲膳正要』는 2009년에 중국중의약출판사에서 출판된 『飲膳正要』<sup>26)</sup>를 저본으로 하였다. 『食療纂要』는 2004년에 에스민에서 출판된 김종덕 역 『食療纂要』<sup>27)</sup>를 저본으로 하여 風濕환과 관련된 처방을 검색하고, 해석을 참고하였다. 식재료의 성미귀경과 효능은 중약대사전<sup>28)</sup>, 2004년에 출판된 김규열 외 4인 공저 식료본초학<sup>29)</sup>과 진주표, 장계석 편역 식용약용 본초사전<sup>30)</sup>을 기본으로 정리하고, 2009년에 중국중의약출판사에서 출판된 『飲膳正要』<sup>31)</sup>를 참고하였다.

## II. 本 論

### 1. 風濕환 관련 처방의 재료에 관한 분석

#### 1) 『食醫心鑑』 風濕환 관련 食治方

『食醫心鑑』論中風疾狀食治諸方の 風濕환 관련 食

어 및 응용. 2013. 40(2).

22) 강말순. 농촌지역 노인을 위한 중풍예방 프로그램의 효과. 한국산학기술학회논문지. 2015. 16(4).

23) 이경록. 고려와 조선전기 중풍의 사회사. 泰東古典研究. 2013. 30.

24) 전보영, 권순만, 김홍수. 치매, 중풍 노인의 장기요양서비스 이용현황과 이용수준 관련 요인. 보건행정학회지. 2013. 23(1).

25) 잠은, 오준호, 안상우. 食醫心鑑. 대전. 한의학연구원. 2014.

26) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中醫經典文庫. 2009.

27) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006.

28) 김장민 외 3인. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997.

29) 김규열 외 3인. 식료본초학. 서울. 의성당. 2010.

30) 진주표, 장계석 편역. 식용약용 본초사전. 서울. 법인문화사. 2013.

31) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中醫經典文庫. 2009.

治方 16種에서는 주재료와 조미료를 포함하여 1~4가지의 재료를 사용하였다. 처방별 주치증과 재료를 정리하면 Table 1과 같다.

『食醫心鑑』風濕환 관련 食治方の 재료는 葛粉, 荊芥, 白粱米, 婆訶葉, 冬麻子, 白米, 薏苡人, 葱白, 牛蒡根, 豉, 烏驢頭, 烏驢皮, 白羊頭, 熊肉, 大豆, 土蘇, 烏雌鷄, 蒼耳子, 鹿蹄, 蒼耳嫩葉, 牛蒡肥嫩葉 등 총 21種의 재료가 사용되었다. 이 중 식물성 재료가 15種, 동물성 재료가 6種 이었다. 16種의 처방 중 7種의 처방이 재료를 단독으로 사용하고 있다. 재료 중 土蘇는 3회, 荊芥와 冬麻子が 2회씩 사용되었다. 蒼耳子和 蒼耳嫩葉은 각각 종자와 잎을 사용하였고, 牛蒡根, 牛蒡肥嫩葉도 각각 뿌리와 어린잎을 사용하였다. 烏驢의 경우 烏驢頭, 烏驢皮를 사용한 처방 2가지가 있다. 白粱米는 粱米의 種仁이다. 粱은 벼과 식물 粟의 일종이다. 婆訶葉은 어떤 약제인지 알 수 없다. 범어의 음가를 표시하는 용례가 있어 ‘바하’라고 하였다<sup>32)</sup>. 冬麻子是 삼씨의 異名이고, 白米는 粳米의 異名이다. 『食醫心鑑』風濕환의 食治方の 재료의 性味歸經과 效能을 정리해 보면 Table 2와 같다.

#### 2) 『飲膳正要·食療者病』 風濕환 관련 食治方

『飲膳正要·食療者病』 風濕환 관련 食治方 13種에서는 주재료와 조미료를 포함하여 1~6가지의 재료를 사용하였다. 식재료와 함께 약제를 사용하기도 하였다. 처방별 주치증과 재료를 정리하면 Table 3과 같다.

『飲膳正要·食療者病』 風濕환 관련 食治方の 재료는 陳皮, 草果, 胡椒, 粳米, 葱白, 豉, 蜀椒, 生薑, 荊芥穗, 薄荷葉, 白粟米, 葛根, 冬麻子, 惡實菜葉 등 식물성 재료 14種과 鹿蹄, 烏驢頭, 烏驢肉, 狐肉, 熊肉, 烏雌雞, 羊肚, 酥油, 烏驢皮, 白羊頭 등 동물성 재료 10種이 사용되었다. 동물성 재료는 주로 주재료로 쓰였고, 단독으로 사용한 것이 6種이었다. 烏驢의 경우 머리와 고기, 껍질을 사용한 처방 3가지

32) 잠은, 안상우, 오준호 역. 食醫心鑑. 대전. 한국한의학연구원. 2010. p.3.

Table 1. Chief Virtues, Ingredients of Wind diseases in 『Sikuisimgam』

	主治	材料
1	治中風, 心脾熱, 言語蹇澁, 精神昏憤, 手足不隨	葛粉, 荊芥
2	治中風, 心脾熱, 言語蹇澁, 精神昏憤, 手足不隨, 口喎面戾	白粱米, 荊芥, 婆訶葉
3	治中風, 五藏擁熱, 言語蹇澁, 手足不隨, 神情冒昧, 大腸澁滯	冬麻子, 白米
4	治中風, 言語蹇澁, 手足不隨, 大腸擁滯	薏苡人, 冬麻子
5	治中風, 手足不隨, 言語蹇澁, 嘔吐煩燥, 昏憤, 不下方	白粱米飯, 葛粉
6	治中風, 頭痛心煩, 若不下食, 手足無力, 筋骨疼痛, 口面喎, 言語不正	葱白, 牛蒡根, 豉, 薏苡人
7	治風, 頭目眩, 心肺浮熱, 手足無力, 筋骨煩疼, 言語似澁	烏驢頭
8	治中風, 手足不隨, 筋骨疼痛, 心煩燥, 口面喎斜	烏驢皮
9	治風眩羸瘦, 小兒驚癇, 丈夫五勞, 手足無力	白羊頭
10	治中風, 心肺熱, 手足不隨, 及風痺不仁, 筋急五緩, 恍惚煩躁	熊肉
11	治諸風濕痺, 筋攣膝痛, 積熱口瘡, 煩悶, 大腸祕澁	大豆, 土蘇
12	治風寒濕痺, 五緩六急, 骨中疼痛	烏雌鷄
13	治風寒濕痺, 四肢拘攣	蒼耳子
14	治諸風, 脚膝疼痛, 不能踐地	鹿蹄
15	治頭風, 寒濕痺, 四肢拘攣	蒼耳嫩葉, 土蘇
16	治中風毒, 心煩口乾, 手足不隨, 及皮膚熱瘡	牛蒡肥嫩葉, 土蘇

Table 2. Characteristics, Tastes, Target Organs, and Effects of Food Therapies of Wind diseases in 『Sikuisimgam』

	材料	性味	歸經	效能
植物性 材料	葛粉	甘辛平	脾胃	升陽解飢, 透疹止瀉, 除煩止渴
	荊芥	辛溫	肺肝	解表, 散風, 透疹
	白粱米	甘微寒無毒	腎脾胃	清熱, 補氣
	婆訶葉	-	-	-
	冬麻子	平甘無毒	膀胱大腸	補虛勞, 潤臟, 除風氣
	白米	甘平	脾胃肺	補氣健脾, 除煩渴, 止瀉
	薏苡人	甘淡微寒無毒	脾肺腎	健脾補肺, 滲濕止瀉, 舒筋除痺, 清熱排膿
	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
	牛蒡根	苦寒	肺	除風熱, 解腫毒
	豉	苦寒無毒	-	能除懊懣, 傷寒頭疼, 兼理瘴氣
	大豆	甘平	脾胃大腸	健脾寬中, 利水消腫, 解毒
	土蘇	-	-	-
	蒼耳子	甘溫有毒	肺肝	解風, 祛濕
	蒼耳嫩葉	苦辛寒有毒	-	除風邪, 散熱, 解毒
	牛蒡肥嫩葉	甘無毒	-	治煩悶, 四肢不健
動物性 材料	烏驢頭	-	-	治多年消渴
	烏驢皮	-	-	-
	白羊頭	涼	-	治骨蒸, 腦熱, 頭眩, 瘦病
	熊肉	甘溫	-	補元氣, 強筋骨
	烏雌鷄	甘平無毒	肝腎肺	補肝益腎, 補氣養血, 退虛熱
鹿蹄	平	-	治風寒濕痺	

Table 3. Chief Virtues, Ingredients of Wind diseases in 『Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong』

	方名	主治	材料
1	鹿蹄湯	治諸風, 虛, 腰腳疼痛, 不能踐地.	鹿蹄, 陳皮, 草果
2	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
3	驢肉湯	治風狂, 憂愁不樂, 安心氣.	烏驢肉
4	狐肉羹	治驚風, 癲癇, 神情恍惚, 言語錯謬, 歌笑無度.	狐肉
5	熊肉羹	治諸風, 腳氣, 痺痛不仁, 五緩筋急.	熊肉
6	烏雞酒	治中風, 背強, 舌直不得語, 目睛不轉, 煩熱.	烏雌雞
7	羊肚羹	治諸中風.	羊肚, 粳米, 蔥白, 豉, 蜀椒, 生薑
8	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
9	荊芥粥	治中風, 言語蹇澀, 精神昏憤, 口面喎斜.	荊芥穗, 薄荷葉, 豉, 白粟米
10	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
11	惡實菜	治中風, 燥熱, 口乾, 手足不遂及皮膚熱瘡.	惡實菜葉, 酥油
12	烏驢皮湯	治中風, 手足不遂, 骨節煩疼, 心燥, 口眼面目喎斜.	烏驢皮
13	羊頭膾	治中風, 頭眩, 羸瘦, 手足無力.	白羊頭

Table 4. Characteristics, Tastes, Target Organs, and Effects of Food Therapies of Wind diseases in 『Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong』

	材料	性味	歸經	效能
植物性 材料	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, 除痰截瘧
	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
	粳米	甘平無毒	脾胃肺	補氣健脾, 除煩渴, 止瀉
	蔥白	辛溫無毒	肺胃	解表散寒, 痛陽活血, 宣肺健胃, 解毒, 殺蟲, 殺菌
	豉	苦寒無毒	-	能除懊懣, 傷寒頭疼, 兼理瘴氣
	蜀椒	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
	生薑	辛溫無毒	脾胃肺	散寒解表, 降逆止嘔, 化痰止咳, 解毒
	荊芥穗	-	-	-
	薄荷葉	辛涼	肺肝	除風邪, 清熱
	白粟米	甘鹹平無毒	脾胃腎	健脾和胃, 滋陰益腎, 除熱, 解毒
	葛根	甘辛平	脾胃	升陽解肌, 透疹止瀉, 除煩止渴
	冬麻子	平甘無毒	膀胱大腸	補虛勞, 潤臟, 除風氣
	惡實菜葉	甘無毒	-	治煩悶, 四肢不健
	動物性 材料	鹿蹄	平	-
烏驢頭		-	-	治多年消渴
烏驢肉		甘寒無毒	-	治風狂, 憂愁不樂, 安心氣, 解心煩
狐肉		甘溫	-	補元氣, 溫中, 解瘡毒
熊肉		甘溫	-	補元氣, 強筋骨
烏雌雞		甘平無毒	肝腎肺	補肝益腎, 補氣養血, 退虛熱
羊肚		-	-	補五藏, 益脾胃, 止消渴
酥油		-	-	-
烏驢皮		-	-	-
白羊頭		涼	-	治骨蒸, 腦熱, 頭眩, 瘦病

Table 5. Chief Virtues, Ingredients of Wind diseases in 『Singnyochanyo』

	主治	材料
1-1	治卒風不得語.	大豆
1-2	治中風 面目浮腫.	葱細
1-3	療風氣.	鱻魚
1-4	主不生風疾 風人日食 則步履端正 言語不蹇.	黑脂麻
1-5	治癱瘍風 可長服之. 兼治一切風疾.	鰻鯉魚, 米
1-6	治中風失音.	韭
1-7	治風寒濕痺 五緩六急.	烏雞
1-8	治中風 言語蹇澁 手足不隨 大腸壅滯.	薏苡仁, 冬麻子
1-9	治中風 五臟壅熱 言語蹇澁 手足不收 精神冒昧 大腸濕滯.	冬麻子, 白米
1-10	治中風 心脾熱 言語蹇澁 精神昏憤 手足不收.	葛粉, 荊芥
1-11	治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾.	赤茯苓, 麥門冬, 粟米
1-12	治老人中風 口目瞶動 煩悶不安.	牛蒡根, 米, 豉汁, 葱, 椒, 五味, 臙頭
1-13	滑腸胃 行風氣 通血脉 去頭浮風 閤肌.	白油麻

가 있다. 酥油의 경우 동물성 재료이면서도 주재료 보다는 부재료로 쓰인 것으로 보인다. 식물성 재료가 주재료로 쓰인 경우는 4가지가 있었다. 처방 중 豉는 메주를 말하고, 蜀椒는 산초를 말한다. 白粟米는 좁쌀을 말한다. 보통 좁쌀은 粟米라고 하는데 특별히 白粟米라고 한 것은 성질에 차이가 있어서이다<sup>33)</sup>. 烏雌雞는 오골계를 말한다. 『飲膳正要·食療諸病』 食治方 재료의 性味歸經과 效能을 정리해 보면 Table 4와 같다.

### 3) 『食療纂要』 風질환 관련 食治方

『食療纂要』 風질환 관련 食治方 13種에서는 주재료와 조미료를 포함하여 1~7가지의 재료를 사용하였다. 한 가지 재료를 가지고 食治方을 구성한 것은 7種이었다. 『食療纂要』 食治方에서 風질환 관련 주치증 및 재료를 정리해 보면 Table 5과 같다.

『食療纂要』 風질환 관련 食治方의 재료는 大豆, 葱, 黑脂麻, 米, 韭, 薏苡仁, 冬麻子, 葛粉, 荊芥, 赤

茯苓, 麥門冬, 粟米, 牛蒡根, 豉汁, 椒, 白油麻 등 식물성 재료 16種과 鱻魚, 鰻鯉魚, 烏雞, 臙頭 등 동물성 재료 4種이 사용되었다.

米는 白米와 함께 갠미를 칭한다. 白油麻는 흰참깨 기름을 말한다. 보통 마유 또는 유마는 참깨를 볶은 후 압력을 가해서 짜낸 기름을 말하는데, 흑지마와 갠가 있다. 껍질을 제거한 깨를 흰깨라고 말하기도 한다. 臙頭는 고깃국을 말한다. 『食療纂要』 食治方 재료의 性味歸經과 效能을 정리해 보면 Table 6와 같다.

## 2. 風질환 관련 食治方의 조리 형태와 복용 시기에 대한 분석

### 1) 『食醫心鑑』 風질환 관련 食治方

『食醫心鑑』 風질환 관련 食治方 조리형태로는 16種 중 索餅 1회, 粥 5회, 蒸 5회, 羹 1회, 湯 1회, 煎 3회로 분류하였다. 蒸과 煎은 모두 국물 없이 익혀서 먹는 형태이므로 찜과 같은 형태로 구분 할 수 있다. 다시 정리하면 索餅 1회, 粥 3회, 蒸이나 煎의 국물 없이 익혀 먹은 것이 8회, 羹이나 湯처럼 국물 있게 먹는 것이 2회였다. 주로 동물성 재료를 푹 삶거나 썰서 먹었다.

『食醫心鑑』에 나오는 風질환 관련 食治方 총 13種 중 복용 시기를 따로 설명한 것은 8種이었다. 7種은 공복에 먹으라고 설명하였고, 1種은 아무 때나 먹으라고 설명하였다. 『食醫心鑑』 風질환 관련 食治

33) 崔漢綺. 農政會要I. 수원. 농촌진흥청. p.204. “『聖祖御製』 『幾暇格物編』 좁쌀[粟米](본초에서의 좁쌀은 바로 소미(小米)이다.) 에는 황백 2품종이 있다. 누런 것에는 차진 것과 차지지 않은 것이 있다. 『本性注』: ‘조가 차진 것이 출(稊)이다.’ 북쪽지방 사람들이 ‘황미(黃米)’라 하는 것이 이것이다. 다만 흰 조[白粟]는 성질이 모두 차지지 않다.”

Table 6. Characteristics, Tastes, Target Organs, and Effects of Food Therapies of Wind diseases in 『Singnyochanyo』

	材料	性味	歸經	效能
植物性材料	大豆	甘平無毒	脾胃大腸	健脾寬中, 利水消腫, 解毒
	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
	黑脂麻	甘平滑無毒	肝脾腎大腸	養血益精, 潤腸通便
	米	甘平無毒	脾胃肺	補氣健脾, 除煩渴, 止瀉
	韭	辛溫無毒	肝胃腎	補腎助陽, 溫中行氣, 散瘀活血, 解毒
	薏苡仁	甘淡微寒無毒	脾肺腎	健脾補肺, 滲濕止瀉, 舒筋除痹, 清熱排膿
	冬麻子	平甘無毒	膀胱大腸	補虛勞, 潤臟, 除風氣
	葛粉	甘辛平	脾胃	升陽解肌, 透疹止瀉, 除煩止渴
	荊芥	溫辛無毒	-	能清頭目, 表汗祛風, 治瘡消癩
	赤茯苓	甘淡平	心脾膀胱	利小便, 瀉濕熱邪
	麥門冬	甘微苦寒	肺胃心	養陰潤肺, 清心除煩, 益胃生津
	粟米	甘鹹涼無毒	脾胃腎	健脾和胃, 滋陰益腎, 除熱, 解毒
	牛蒡根	苦寒	肺	除風熱, 解腫毒
	豉汁	苦寒無毒	-	能除摠穢, 傷寒頭疼, 兼理瘴氣
	椒(산초)	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
白油麻	甘涼無毒	大腸	潤腸通便, 解毒生肌, 補益肝腎	
動物性材料	鱻魚	甘涼(寒)無毒	脾胃肺腎	補脾胃, 利水消腫, 祛風
	鰻鯉魚	甘平(溫)小毒	肝腎脾	健脾補肺, 益腎固冲, 祛風除濕, 解毒殺蟲
	烏雞	甘平無毒	肝腎肺	補肝益腎, 補氣養血, 退虛熱

Table 7. Ingredients, Shapes, and Taking Times of Food Therapies of Wind diseases in 『Sikusimgam』

	材料	調理形態	복용시기
1	葛粉, 荊芥	索餅	-
2	白粱米, 荊芥	粥	空腹食之
3	冬麻子, 白米	粥	空心食之
4	薏苡人, 冬麻子	粥	空心食之
5	白粱米飯, 葛粉	粥	-
6	葱白, 牛蒡根, 豉, 薏苡人	粥	空腹食之
7	烏驢頭	蒸	-
8	烏驢皮	蒸	空腹食之
9	白羊頭	蒸	-
10	熊肉	蒸	空腹食之
11	大豆, 土蘇	蒸	不約時
12	烏雌鷄	羹	-
13	蒼耳子	湯	-
14	鹿蹄	魚	空腹食之
15	蒼耳嫩葉, 土蘇	魚	-
16	牛蒡肥嫩葉, 土蘇	魚	-

方의 재료, 형태, 복용 시기를 정리하면 Table 7와 같다.

2) 『飲膳正要·食療諸病』 風질환 관련 食治方

『飲膳正要·食療諸病』 風질환 관련 食治方 조리형태로는 13種 중 湯 3회, 羹 5회, 酒 1회, 粥 2회,

Table 8. Ingredients, Shapes, and Taking Times of Food Therapies of Wind diseases in 『Eumsunjungyo · Singnyojaebyeong』

	方名	材料	調理形態	복용시기
1	鹿蹄湯	鹿蹄, 陳皮, 草果	湯	空腹食之
2	驢頭羹	烏驢頭, 胡椒, 草果	羹	空腹食之
3	驢肉湯	烏驢肉	湯	空心食之
4	狐肉羹	狐肉	羹	空心食之
5	熊肉羹	熊肉	羹	空腹食之
6	烏雞酒	烏雌雞	酒	-
7	羊肚羹	羊肚, 粳米, 蔥白, 豉, 蜀椒, 生薑	羹	空腹食之
8	葛粉羹	葛根, 荊芥穗, 豉	羹	空腹食之
9	荊芥粥	荊芥穗, 薄荷葉, 豉, 白粟米	粥	空腹食之
10	麻子粥	冬麻子, 白粟米, 薄荷葉, 荊芥穗	粥	空腹食之
11	惡實菜	惡實菜葉, 酥油	菜	-
12	烏驢皮湯	烏驢皮	湯	空腹食之
13	羊頭膾	白羊頭	膾	空腹食之

菜 1회, 膾 1회로 분류하였다. 湯이나 羹의 형태로 조리한 것이 8회, 粥 2회, 나머지 酒, 菜, 膾가 각각 1회씩이었다. 湯이나 羹으로 조리한 것이 과반수를 넘고 있는데, 『飲膳正要·食療諸病』에서의 風질환 관련 食治方 중 羹은 국물이 많은 국이라기보다는 국물이 자작한 찜의 형태에 가깝다.

『飲膳正要·食療諸病』에 나오는 風질환 관련 食治方 총 13種 중 복용 시기를 따로 설명한 것은 11種이었다. 모두 공복에 먹으라고 설명하였다. 『飲膳正要·食療諸病』 風질환 관련 食治方의 재료, 형태, 복용 시기를 정리하면 Table 8와 같다.

### 3) 『食療纂要』 風질환 관련 食治方

『食療纂要』 風질환 관련 食治方 조리형태로는 13種 중 汁 2회, 羹 또는 粥 1회, 膾 1회, 炒 1회, 生 1회, 羹 2회, 粥 2회, 索餅 1회, 餠飴 1회씩이었다. 汁의 형태가 2회, 羹과 粥이 각각 2회씩, 羹이나 粥 형태 모두 가능한 경우가 1회였고, 索餅이나 餠飴과 같은 麵食으로 섭취한 경우가 2회였다. 餠飴은 수제비를 말한다. 牛蒡分으로 수제비로 만들어 된장국물에 넣고 양념을 하여 끓여 먹었다. 개의 경우는 볶아서 먹거나 생으로 섭취하도록 하였다. 『食療纂要』 風질환 관련 食治方에서는 재료의 특성에 맞추어 다양한 방법으로 섭취하도록 하였다.

『食療纂要』에 나오는 風질환 관련 食治方 총 13種 중 복용 시기를 따로 설명한 것은 3種이었다. 이 중 공복에 먹으라고 소개한 것이 2種이었다. 나머지 한가지인 終身不輟은 중신토록 끊이지 않고 먹도록 하고 있는데, 이는 風질환이 있는 환자에게 지속적으로 복용하도록 하고 있어서, 질병 뿐 아니라 사후 관리에도 신경을 쓰고 있는 것으로 볼 수 있다. 『食療纂要』 風질환 관련 食治方의 재료, 조리형태, 복용 시기를 정리해 보면 Table 9와 같다.

### 3. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要』, 『食療纂要』의 風질환 관련 食治方에 대한 고찰

#### 1) 風질환 증상에 대한 식치방 고찰

風질환 증상에 대해서는 風이 인체에 침범한 깊이 따라 中血脈, 中府, 中藏으로 나눌 수 있는데<sup>34)</sup>, 中血脈은 口眼窩斜의 증상을 동반하고, 中府는 肢節廢로 팔다리 쓰지 못하며, 中藏은 생명이 위태롭게 된다. 이 중 비교적 증상의 구분이 뚜렷한 中血脈, 中府의 대표 증상인 口眼窩斜와 肢節廢과 관련된 증상을 분석하였다. 中藏은 대표 증상을 특정하기가 어려워 증상 구분에서 제외하였다.

34) 허준. 이남구 현토주식. 東醫寶鑑. 서울. 범인문화사. 2011. p.773. “中血脈 則口眼窩斜 中府 則肢節廢 中藏 則性命危 三者 治各不同(東垣).”

Table 9. Chief Virtues, Ingredients, Shapes, and Taking Times of Food Therapies of Wind diseases in 『Singnyochanyo』

종류	材料	調理形態	복용시기
1-1	大豆	汁	-
1-2	葱細	羹, 粥	-
1-3	鱻魚	膾	-
1-4	黑脂麻	炒	-
1-5	鰻鯉魚, 米	羹	-
1-6	韭	汁	-
1-7	烏雞	羹	-
1-8	薏苡仁, 冬麻子	粥	空心食之
1-9	冬麻子, 白米	粥	空心食之
1-10	葛粉, 荊芥	索餅	-
1-11	赤茯苓, 麥門冬, 粟米	粥	-
1-12	牛蒡根, 米, 豉汁, 葱, 椒, 五味, 臛頭	餠飴	-
1-13	白油麻	生	終身不輟

口眼窩斜의 경우 風질환 관련 식치방의 主治에서 ‘口喎面戾’, ‘口面喎’, ‘口面喎斜’, ‘口眼面喎斜’로 표시된 것만 분류하였다. 『食療纂要』에는 口眼窩斜의 증상이 표시된 식치방은 없었다.

肢節廢의 경우 風질환 관련 식치방의 主治에 ‘手足不隨’, ‘手足無力’, ‘四肢拘攣’, ‘手足不遂’, ‘手足不遂及皮膚熱瘡’, ‘手足不收’로 표시된 것만 분류하였다.

또 風질환으로 나타나는 증상 중 中風大法有四에서 구분하는 偏枯, 風痺, 風懿, 風痺가 있는데, 偏枯는 반신불수를 말하고, 風痺는 몸에 통증이 없고, 사지를 움직일 수 없는 것을 말하며, 風懿는 갑자기 사람을 알아보지 못하는 것을 말하고 언어장애가 발생하는 것을 말하고, 風痺는 몸과 팔다리가 마비되는 것을 말한다<sup>35)</sup>. 偏枯, 風痺, 風懿, 風痺 중에서 偏枯, 風痺는 中府에서 肢節廢로 팔다리 쓰지 못하는 증상과 중복되어 제외하였고 나머지 2가지 증상인 風懿, 風痺를 대표적인 증상으로 구분하여 분석하였다.

風懿는 갑자기 사람을 알아보지 못하고 언어장애가 발생하는 것<sup>36)</sup>이므로, ‘言語蹇澁’, ‘言語不正’,

‘言語似澁’, ‘言語蹇澁’, ‘言語錯謬’, ‘舌直不得語’, ‘語言蹇澁’, ‘治卒風不得語’, ‘言語不蹇’, ‘治中風失音’으로 표시된 것만 분류하였다.

風痺는 몸과 팔다리가 마비되는 증상<sup>37)</sup>을 말하는 데, ‘風痺不仁’, ‘諸風濕痺’, ‘寒濕痺’, ‘痺痛不仁’, ‘風寒濕痺’로 표시된 것만 분류하였다.

風질환 증상에 관련 식치방은 Table 10과 같다. 食治方の 명칭 중 서적에 나오는 명칭이 있는 『飮膳正要』는 명칭을 한자 그대로 기재하고, 食治方の 명칭이 따로 없는 경우 『食醫心鑑』과 『食療纂要』는 번역자가 설명한 것을 한글로 기재하였다.

風질환에 대한 치료원칙은 3가지로 정리할 수 있다. 일단 外風이건 內風이건 風邪의 제거가 첫 번째이고, 風邪가 침입할 수 있도록 氣가 虛한 것이 원인이 될 수 있으므로 氣를 補해주는 것이 두 번째이며, 마지막으로 氣의 순환이 잘 되도록 하는 것이 세 번째이다.

口眼窩斜에 도움이 되는 식치방에서는 白梁米, 荊芥, 婆訶葉, 葱白, 牛蒡根, 豉, 薏苡仁, 烏驢皮, 荊芥穗, 薄荷葉, 白粟米 등의 재료가 활용되었다. 口眼窩斜을 치료하기 위해서는 風邪를 없애고 氣를 補해야 하는데, 이를 위하여 風邪를 없애는데 좋은 荊芥,

35) 王履. 醫經溯洄集. 江苏省. 江苏科學技術出版社. 1985. p.44.

36) 王履. 醫經溯洄集. 江苏省. 江苏科學技術出版社. 1985. p.44.

37) 王履. 醫經溯洄集. 江苏省. 江苏科學技術出版社. 1985. p.44.

Table 10. The list of food cure recipes related to the Wind diseases

증상	서적명	식치방명	재료
口眼高斜 (中血脈)	食醫心鑑	조쌈죽 음부죽	白梁米, 荊芥, 婆訶葉 葱白, 牛蒡根, 豉, 意苡人
	飲膳正要	김은나귀가죽찜 荊芥粥	烏驢皮 荊芥穗, 薄荷葉, 豉, 白粟米
肢節廢 (中府)	食醫心鑑	烏驢皮湯	烏驢皮
		갈분면	葛粉, 荊芥
		조쌈죽	白梁米, 荊芥, 婆訶葉
		동마자죽	冬麻子, 白米
		음부죽	意苡人, 冬麻子
		갈분죽 쌀밥	白梁米飯, 葛粉
		음부죽	葱白, 牛蒡根, 豉, 意苡人
		나귀머리찜	烏驢頭
		김은나귀가죽찜	烏驢皮
	양머리고기찜	白羊頭	
	飲膳正要	삼은 곰고기	熊肉
		창이지탕	蒼耳子
		창이니물찜	蒼耳嫩葉, 土蘇
		우방이찜	牛蒡肥嫩葉, 土蘇
		驢頭羹	烏驢頭, 胡椒, 草果
		葛粉羹	葛根, 荊芥穗, 豉
		麻子粥	冬麻子, 白粟米, 薄荷葉, 荊芥穗
		惡實菜	惡實菜葉, 酥油
烏驢皮湯		烏驢皮	
食療纂要	양頭膾	白羊頭	
	의이인죽	意苡仁, 冬麻子	
	동마자죽	冬麻子, 白米	
奄忽不知人 (風懿)	食醫心鑑	갈분채명	葛粉, 荊芥
		갈분면	葛粉, 荊芥
		조쌈죽	白梁米, 荊芥, 婆訶葉
		동마자죽	冬麻子, 白米
		음부죽	意苡人, 冬麻子
		갈분죽 쌀밥	白梁米飯, 葛粉
		음부죽	葱白, 牛蒡根, 豉, 意苡人
		나귀머리찜	烏驢頭
		驢頭羹	烏驢頭, 胡椒, 草果
	飲膳正要	狐肉羹	狐肉
		烏雞酒	烏雞雞
		葛粉羹	葛根, 荊芥穗, 豉
		荊芥粥	荊芥穗, 薄荷葉, 豉, 白粟米
		麻子粥	冬麻子, 白粟米, 薄荷葉, 荊芥穗
		대두 삶은 것	大豆
		김은찰개 볶음	黑脂麻
		부추즙	非
		의이인죽	意苡仁, 冬麻子
동마자죽	冬麻子, 白米		
食療纂要	갈분채명	葛粉, 荊芥	
	삼은 곰고기	熊肉	
	대두모	大豆, 土蘇	
諸痺類 (風痺)	食醫心鑑	암오골계국	烏雞鷄
		창이지즙	蒼耳子
		창이니물찜	蒼耳嫩葉, 土蘇
	飲膳正要	熊肉羹	熊肉
	食療纂要	담국	烏雞

牛蒡根, 薄荷葉 등이 사용되었고, 氣를 補하기 위해 白梁米, 豉, 白粟米 등이 사용되었다. 荊芥는 『東醫寶鑑』에서 風질환에 좋은 單方으로 사용되기도 하였는데, “治中風喎斜 瘓痺 及一切風, 煮汁 飲之(本草)38)”라고 하여 中風喎斜를 치유하는 약제로 소개하였다. 牛蒡根은 中약대사전에 풍열을 제거하고 중

독을 풀어주는 효능을 가지고 있다39)고 기재되어 있는데, 牛蒡子나 牛蒡葉도 風을 제거하는데 많이 사용 된다. 薄荷葉은 薄荷의 잎으로 약재로는 전주와 잎 모두 사용된다. 동의보감에서는 박하를 風질환에 좋은 單方으로 사용하였는데, “治中風 失音 不語 及熱風煩悶, 生取汁 飲之 又煮汁 服之(本草).40)”

38) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2011. p.803.

39) 김창민 외 3인. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3220.

40) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사.

라고 하여 풍을 치료하는데 사용하는데 사용하였다. 白梁米, 白粟米의 경우는 모두 穀類의 일종으로 補氣, 健脾和胃의 효능을 가지고 있어 氣를 補하는데 도움을 준다.

肢節廢에 도움이 되는 식지방에서는 葛粉, 荊芥, 白梁米, 婆訶葉, 冬麻子, 白米, 薏苡仁, 葱白, 牛蒡根, 豉, 烏驢頭, 烏驢皮, 白羊頭, 熊肉, 蒼耳子, 蒼耳葉, 土蘇, 牛蒡葉(惡實菜葉), 胡椒, 草果, 荊芥穗, 白粟米, 薄荷葉, 酥油 등의 재료가 활용되었다. 肢節廢로 팔다리가 잘 움직이지 않는 것으로, 이는 풍사로 인한 것이기도 하지만 기력이 허하거나 기운이 잘 돌지 않아서 발생한다. 風邪를 제거하기 위한 재료로는 荊芥, 冬麻子, 牛蒡根, 蒼耳子, 蒼耳葉, 薄荷葉 등이 사용되었다. 특히 蒼耳子は 『東醫寶鑑』에서 風濕환에 좋은 單方으로 사용되기도 하였는데, “治一切風氣及風濕痺”<sup>41)</sup>라고 하여 일체의 風氣에 좋은 약제로써 濕痺도 치료하는 것으로 설명하였다. 氣를 補하기 위한 재료는 白梁米, 冬麻子, 白米, 薏苡仁, 熊肉, 白粟米 등이 사용되었다. 白梁米, 白米, 白粟米, 薏苡仁은 穀類로써 氣를 補하는데 도움을 주었고, 熊肉은 補元氣 強筋骨하는 효능이 있어 氣를 補하는데 도움이 된다. 冬麻子は 補虛勞, 潤臟, 除風氣의 효능이 있어 약한 氣를 補하는 것은 물론 風邪를 제거하여 風濕환에 좋은 약제로 활용되었다. 氣를 잘 돌기 위한 재료는 下氣의 효능이 있는 胡椒, 痛陽活血하는 효능이 있는 葱白 등이 사용 되었다. 특히 葱白은 『東醫寶鑑』에서 風濕환에 좋은 單方으로 사용되기도 하였는데, “主中風 面目腫, 煮取汁 飲之(本草)”<sup>42)</sup>라고 하여 풍을 치료하는데 사용되었다.

風懿로 갑자기 사람을 알아보지 못하고 언어장애가 발생하는 증상<sup>43)</sup>에 도움이 되는 식지방에서는 葛粉, 荊芥, 白梁米, 婆訶葉, 冬麻子, 白米, 薏苡仁, 葱白, 牛蒡根, 豉, 烏驢頭, 胡椒, 草果, 狐肉, 烏雌雞,

荊芥穗, 薄荷葉, 白粟米, 大豆, 黑脂麻, 韭 등의 재료가 활용되었다. 風邪를 제거하기 위한 재료로는 荊芥, 冬麻子, 牛蒡根, 豉, 荊芥穗, 薄荷葉가 있고, 氣를 補하기 위한 재료는 白梁米, 白米, 白粟米, 薏苡仁, 大豆, 黑脂麻 등의 穀類 등이 있으며, 烏驢頭, 狐肉, 烏雌雞의 동물성 재료는 몸의 元氣를 보해주는 역할을 하였다. 특히 烏雞는 『東醫寶鑑』에서 風濕환에 좋은 單方으로 사용되기도 하였는데, “治中風 語澁 及風寒濕痺”<sup>44)</sup>라고 하여 풍을 치료하고 언어장애가 있고 濕痺를 치료하는데 사용되었다. 氣를 잘 돌기 위한 재료로는 下氣의 효능이 있는 胡椒, 除痰의 효능이 있는 草果, 行氣의 효능이 있는 韭, 痛陽活血하는 효능이 있는 葱白 등이 사용되었다.

風痺로 몸과 팔다리가 마비되는 증상<sup>45)</sup>에 도움이 되는 식지방에서는 熊肉, 大豆, 土蘇, 烏雌雞(烏雞), 蒼耳子, 蒼耳嫩葉 등의 재료가 활용되었다. 風邪를 없애기 위한 재료로는 蒼耳子, 蒼耳嫩葉과 같이 風邪를 제거하는 효능이 있는 재료를 사용하였고, 氣를 補하기 위한 재료는 熊肉, 烏雌雞와 같이 元氣를 보하는 육류의 재료를 사용하거나, 健脾寬中하는 효능이 있는 大豆를 사용하여 氣를 補하였다.

## 2) 서적별 재료에 대한 고찰

『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에서 風濕환 관련 食治方に 공통적으로 사용된 식물성 재료는 葛粉, 荊芥, 白梁米, 白粟米(粟米), 冬麻子, 白米(粳米, 米), 豉 등 7種이 있다. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』에서 공통적으로 사용된 식물성 재료로는 牛蒡葉(惡實菜葉) 1種이 있다. 『食醫心鑑』, 『食療纂要』에 공통적으로 사용된 식물성 재료로는 薏苡仁, 牛蒡葉, 大豆 등 3種이 있다. 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에 공통적으로 사용된 식물성 재료로는 蜀椒(椒) 1種이 있는데 이는 산초를 말한다. 공통적으로 사용된 식물성 재료인 荊芥, 冬麻子, 牛蒡葉은 風邪를 없애는 효능을 가졌고, 白梁米, 白米, 大豆 등은 補氣하는 효능을 가졌으며, 蜀椒는 溫中

2011. p.803.

41) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 범인문화사. 2011. p.802.

42) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 범인문화사. 2011. p.803.

43) 王履. 醫經溯洄集. 江苏省. 江苏科學技術出版社. 1985. p.44.

44) 허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 범인문화사. 2011. p.803.

45) 王履. 醫經溯洄集. 江苏省. 江苏科學技術出版社. 1985. p.44.

散寒하고 除濕하는 효능이 있어 風질환에 시대의 구분 없이 활용되었다. 『食醫心鑑』에서만 사용된 식물성 재료로는 土蘇, 蒼耳子, 蒼耳葉 등 3종이 있다. 蒼耳子, 蒼耳葉은 風邪를 제거하는 효능이 있다. 『食醫心鑑』에서는 牛蒡根과 牛蒡葉을 함께 사용하였는데, 風질환에 효과가 좋은 牛蒡子와 관련 있는 식물의 부분을 風질환 관련 食治方에 활용하였다. 『飲膳正要·食療諸病』에서만 사용된 식물성 재료로는 陳皮, 草果, 胡椒, 生薑, 薄荷葉 등 5종이 있다. 陳皮는 理氣하는 효능이 있고, 胡椒는 下氣의 효능이 있으며, 草果와 生薑은 痰을 없애는 효능이 있고, 薄荷葉은 風邪를 제거하는 효능이 있다. 『食療纂要』에서만 사용된 식물성 재료로는 黑脂麻, 韭, 赤茯苓, 麥門冬, 白油麻 등 5종이 있다. 黑脂麻, 白油麻는 養血益精하고 補益하는 효능이 있고, 韭는 補腎助陽하고 溫中行氣하는 효능이 있어 몸을 보하고 기를 잘 돌려주며, 赤茯苓은 瀉濕熱邪하고, 麥門冬은 清心除煩, 益胃生津하여 風질환에 도움이 된다.

동물성 재료는 주로 몸의 기운을 더하는 補氣의 효능으로 사용되었는데, 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에서 공통적으로 사용된 동물성 재료는 烏雌雞(烏雞) 1種이 있다. 烏雌雞는 補肝益腎, 補氣養血, 退虛熱하는 효능이 있다. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』에 공통적으로 사용된 동물성 재료는 烏驢頭, 烏驢皮, 白羊頭, 熊肉, 鹿蹄 등 5種이 있다. 중국서적에서 활용된 烏驢頭, 烏驢皮, 白羊頭, 熊肉, 鹿蹄는 현재 우리나라에서는 거의 활용하지 않는 재료이지만, 주로 補元氣 하는 효능을 가지고 있어 氣를 補하는데 주로 활용되었다. 『飲膳正要·食療諸病』에서 단독으로 사용된 동물성 재료는 烏驢肉, 狐肉, 羊肚, 酥油 등 4種이 있다. 烏驢肉은 治風狂, 憂愁不樂, 安心氣, 解心煩의 효능이 있고, 狐肉은 補元氣, 溫中, 解瘡毒의 효능을, 羊肚는 補五藏, 益脾胃, 止消渴의 효능이 있어 풍질환에 활용되었다. 『食療纂要』에서 단독으로 사용된 동물성 재료는 鱻魚, 鰻魚 등 2종이 있다. 鱻魚는 補脾益胃, 利水消腫, 祛風의 효능이 있고, 鰻魚는 健脾補肺, 益腎固冲, 祛風除濕, 解毒殺蟲의 효능이 있어 두가지 모두 風邪를 제거하는 효능을 가지고 있기 때문

에 風질환에 활용되었다.

『食醫心鑑』에서 사용된 동물성 재료는 모두 『飲膳正要·食療諸病』나 『食療纂要』에서 공통적으로 사용되었다. 반면 烏雞를 제외하면 『食療纂要』에서 사용된 재료는 다른 중국의 서적에서는 사용하지 않는 재료였다. 이는 전순의가 15세기에 『食療纂要』를 편찬할 때 일반인들도 활용할 수 있도록 주변에서 구하기 쉬운 재료를 위주로 食治方을 선별했기 때문이라 생각된다. 반면에 중국의 서적에서는 그 편찬시기와 관련하여 식의심감은 9C, 음선정요는 14C에 편찬되어 활용되었는데, 이 시기의 식생활과 관련하여 보았을 때 현재는 활용되지 않는 烏驢頭, 烏驢皮, 白羊頭, 熊肉, 鹿蹄, 烏驢肉, 狐肉 등과 같은 재료들이 많이 사용했던 것으로 보인다.

중국의 9세기 『食醫心鑑』과 14세기 『飲膳正要』, 한국의 15세기 『食療纂要』의 차이를 알아보기에는 시대적인 구분과 종류의 차이 등 여러 가지 변수가 작용하지만 한국의 『食療纂要』의 경우 약재로도 활용가능하기보다는 식재료에 더 가까운 재료들을 활용하고 있다. 『食療纂要』에서는 식물성재료가 동물성 재료보다 압도적으로 많이 활용되었다. 이는 『食療纂要』의 편찬 목적과 우리나라의 사회경제적 환경과 연관이 있다고 생각된다. 『食療纂要』는 왕실의 의관으로 있었던 전순의가 지은 책이긴 하지만 백성들이 급하게 음식으로 치료할 수 있는 처방을 모아 놓은 것으로 구하기 어려운 재료는 제외된 것으로 생각된다.

### 3) 서적별 조리형태와 복용 시기에 대한 고찰

『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에 나타난 風질환 食治方의 조리형태는 제형에 특별한 제한은 없었다. 재료의 특성에 맞도록 조리방법을 선택하였고 특히 육류의 경우에는 소화가 용이하도록 찌거나 삶아서 기름을 제거하고 단백하게 섭취할 수 있도록 하였다.

복용 시기는 『飲膳正要·食療諸病』과 『食療纂要』의 風질환 관련 食治方 모두 공복에 먹으라고 설명한 것이 대부분이었는데, 이는 약해진脾胃의 기를 잘 북돋아 주고 영양소의 흡수를 도와서 기력이 빨

리 회복되도록 하는 효과 때문인 것으로 생각된다.

#### 4) 風 관련 식재료의 현대적인 활용

이상으로 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에서 많이 활용되는 식재료 중 현대적 활용이 가능한 재료는 다음과 같다.

葛粉(葛根), 荊芥, 白粱米, 冬麻子, 白米, 薏苡人, 豉, 葱白, 牛蒡根, 牛蒡葉, 大豆, 椒, 蒼耳子, 蒼耳葉, 陳皮, 胡椒, 生薑, 薄荷葉, 酥油, 黑脂麻, 烏雌雞, 韭, 白油麻 등이 있다. 이러한 재료들은 風질환 치료에 좋은 영향을 주는 재료들이므로 현대적으로 샐러드나 짬뽕, 파스타 등의 현대인들이 먹기 좋은 형태로 변형시켜서 섭취하는 방법을 개발하는 것이 더 많은 섭취가 가능하게 할 것이다. 또한 中風에 걸린 환자 뿐만 아니라 아직 발병하지는 않았지만 징후가 나타나는 사람들도 혈압 등의 관리를 위해 평소 음식으로 섭취하면 좋은 食治方의 예가 될 것이다.

### III. 結 論

『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』 風질환 관련 食治方에 관하여 연구하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 中風에 대한 한의학적 식료지식을 적용한 食治方을 제시하고 있는 식이요법서로 중국 9세기 唐代의 『食醫心鑑』, 중국 14세기 元代의 『飲膳正要』, 한국 15세기 朝鮮 세조 때의 『食療纂要』가 있다.

2. 風질환을 치료를 위해서는 風邪의 제거하고, 氣를 補해주고, 氣의 순환이 잘 되도록 하여야 하는데, 이를 위하여 風질환 증상 중 口眼窩斜에 좋은 식치방에서는 白粱米, 荊芥, 婆訶葉, 葱白, 牛蒡根, 豉, 薏苡仁, 烏驢皮, 荊芥穗, 薄荷葉, 白粟米 등의 재료가 활용되었다.

3. 風질환 증상 중 肢節廢에 좋은 식치방에서는 葛粉, 荊芥, 白粱米, 婆訶葉, 冬麻子, 白米, 薏苡仁, 葱白, 牛蒡根, 豉, 烏驢頭, 烏驢皮, 白羊頭, 熊肉, 蒼耳子, 蒼耳葉, 土蘇, 牛蒡葉(惡實菜葉), 胡椒, 草果, 荊芥穗, 白粟米, 薄荷葉, 酥油 등의 재료가 활용되었다.

4. 風질환 증상 중 風懿에 좋은 식치방에서는 葛粉, 荊芥, 白粱米, 婆訶葉, 冬麻子, 白米, 薏苡仁, 葱

白, 牛蒡根, 豉, 烏驢頭, 胡椒, 草果, 狐肉, 烏雌雞, 荊芥穗, 薄荷葉, 白粟米, 大豆, 黑脂麻, 韭 등의 재료가 활용되었다.

5. 風질환 증상 중 風痺에 좋은 식치방에서는 熊肉, 大豆, 土蘇, 烏雌雞(烏雞), 蒼耳子, 蒼耳嫩葉 등의 재료가 활용되었다.

6. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에서 공통적으로 사용된 식물성 재료는 葛粉, 荊芥, 白粱米, 白粟米(粟米), 冬麻子, 白米(粳米, 米), 豉 등 7種이 있다.

7. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에서 공통적으로 사용된 동물성 재료는 烏雌雞(烏雞) 1種이 있다. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』에 공통적으로 사용된 동물성 재료는 烏驢頭, 烏驢皮, 白羊頭, 熊肉, 鹿蹄 등 5種이 있다.

8. 한국의 『食療纂要』의 경우 약제로도 활용가능하기보다는 식재료에 더 가까운 재료들을 활용하였고, 식물성재료가 동물성 재료보다 압도적으로 많이 활용되었다. 『食療纂要』는 왕실의 의관으로 있었던 전순의가 지은 책이긴 하지만 백성들이 급하게 음식으로 치료할 수 있는 처방을 모아 놓은 것으로 구하기 어려운 재료는 제외했다.

9. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에 나타난 風질환 食治方의 조리형태는 제형에 특별한 제한은 없었다. 재료의 특성에 맞도록 조리방법을 선택하였고 특히 육류의 경우에는 소화가 용이하도록 찌거나 삶아서 기름을 제거하고 단백하게 섭취할 수 있도록 하였다.

10. 『食醫心鑑』, 『飲膳正要·食療諸病』, 『食療纂要』에서 風 관련 질환에 많이 활용되는 식재료 중 현대적 활용이 가능한 재료는 葛粉(葛根), 荊芥, 白粱米, 冬麻子, 白米, 薏苡仁, 豉, 葱白, 牛蒡根, 牛蒡葉, 大豆, 椒, 蒼耳子, 蒼耳葉, 陳皮, 胡椒, 生薑, 薄荷葉, 酥油, 黑脂麻, 烏雌雞, 韭, 白油麻 등이 있다.

### References

1. Kim GY et al. Food Herbal Medicine. Seoul. Uiseongdang. 2010.  
김규열 외 3인. 식료본초학. 서울. 의성당.

- 2010.
2. Kim CM et al. Traditional Chinese Medicinal Granddictionary, Seoul. Jeongdam publisher. 1997.  
김창민 외 3인. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997.
  3. Nam SH trans.. Sikgyeong. Seoul. Jayumungo. 2002.  
南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.
  4. Wang R. Uigyeongsohoejip. Jiangsu Province. Jiangsusciencetechnology publisher. 1985.  
王履. 醫經溯洄集. 江苏省. 江苏科學技術出版社. 1985.
  5. Jam E. Ahn SG, Oh JH trans.. Sikuisimgam. Daejeon. Korea Institute of Oriental Medicine. 2010.  
잠은. 안상우, 오준호 역. 食醫心鑑. 대전. 한국한의학회. 2010.
  6. Chang GB. Lee NG trans.. Ryu Gyeong. Seoul. Beopinmunhwasa. 2006.  
장개빈. 이남구 현토주석. 類經. 서울. 법인문화사. 2006.
  7. Jeon SU original work. Kim JD trans.. Sikreochanyo. Seoul. Yesmin. 2006.  
全循義. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006.
  8. Chin JP, Jang JS trans.. SikyongYakyong BonchoSajeon. Seoul. Beopinmunhwasa. 2013.  
진주표, 장재석 편역. 식용약용 본초사전. 서울. 법인문화사. 2013.
  9. Choi HG. Nongjeonghoeyo I. Suwon. Rural Development Administration. 2007.  
崔漢綺. 農政會要 I. 수원. 농촌진흥청. 2007.
  10. Korean Medicine Dictionary Compilation Committee. New Korean Medicine Dictionary. Seoul. Jeongdam publisher. 2010.
  11. Heo J original work. Lee NG trans.. Donguibogam. Seoul. Beopinmunhwasa. 2011.  
허준. 이남구 현토주석. 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2011.
  12. Hole SY. Eumseonjeongyo. Beijing. China Chinese Medicine publisher. 2009.  
忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中醫經典文庫. 2009.
  13. Kang MS. Effect of Stroke Prevention Program for The Elderly in The Rural Area. Journal of academia-industrial technology. 2015. 16(4).  
강말순. 농촌지역 노인을 위한 중풍예방 프로그램의 효과. 한국산학기술학회논문지. 2015. 16(4).
  14. Kang BK et al.. Study II of Diagnosis Criteria for Qi deficiency in Stroke. Korean Journal of Oriental Physiology & Pathology. 2014. 28(1).  
강병갑 외 7인. 중풍 기허증 진단 기준에 관한 연구 II. 동의생리병리학회지. 2014. 28(1).
  15. Kim MK et al.. Efficacy of Electroacupuncture with Dysphagia Caused by Stroke - Double-blind, Randomized Controlled Trial -. The Journal of Korean Medicine Objectives. 2014. 35(1).  
김민경 외 8인. 중풍으로 유발된 연하 장애 환자에 대한 전침 치료의 임상 효과. 대한한의학회지. 2014. 35(1).
  16. Park HJ et al.. A clinical Report about improved patient, who has suffered from insomnia after Stroke. Research Institute of Korean Medicine. 2014. 22(2).  
박혜진 외 6인. 중풍과 함께 발병한 불면증 환자의 치험 1례. 한의학연구소 논문집. 2014. 22(2).
  17. Byun SB et al.. Literature Review of

- Clinical Research Electro-Acupuncture Treatment on Post-stroke Dysphagia. Korean Journal of Oriental Physiology & Pathology. 2014. 28(3).  
변성범 외 6인. 뇌졸중 후 연하장애 전침 치료의 임상연구에 대한 고찰. 동의생리병리학회지. 2014. 28(3).
18. Han HJ et al.. A Case Study of Stroke Patients with Hemiparesis Treated by Catgut-Embedding Therapy on Scalp Acupoints. The Journal of Korean Oriental Internal Medicine. 2013. 34(3).  
한현진 외 3인. 두침경혈 매선요법을 이용한 중풍 편마비 환자 치험 3례. 大韓韓方內科學會誌. 2013. 34(3).
19. Lee SJ et al.. A Study on the Sasang Constitutional Classification of Stroke Patients by QSCC II. Journal of Sasang constitutional medicine. 2015. 27(3).  
이성진 외 4인. QSCC II를 이용한 중풍(中風)환자의 사상체질(四象體質) 분류에 대한 고찰. 사상체질의학회지. 2015. 27(3).
20. Jung SY et al.. Clinical Study on Relationship between Pattern Identifications for Stroke and the Second Derivative of Photoplethysmogram Waveform from Stroke Preventive Examination. Korean Journal of Oriental Physiology & Pathology. 2015. 22(2).  
정소연 외 4인. 중풍 예방 검진에서 중풍 표준화 변증과 가속도맥파의 상관성 연구. 동의생리병리학회지. 2015. 22(2).
21. Jin H, Kim SK. Informational Analysis of Stroke-related Pattern Identifications for Symptom Differentiation in Korean Oriental Medicine using Western Medicine Literature. Communications of the Korean Institute of Information Scientists and Engineer. 2013. 40(2).  
진훈, 김성국. 서양 문헌정보를 이용한 중풍 관련 한의학 변증에 대한 정보학적 분석. 정보과학회논문지. 2013. 40(2).
22. Lee KR. The social history of the stroke during the Goryeo(高麗) and the early days of the Joseon(朝鮮). The Taedong Center For Eastern Classics. 2013. 30.  
이경록. 고려와 조선전기 중풍의 사회사. 泰東古典研究. 2013. 30.
23. Jeon BY, Kwon SM, Kim HS. The Long-term Care Utilization of the Elderly with Dementia, Stroke, and Multimorbidity in Korea. Health Policy and Mangemnet. 2013. 23(1).  
전보영, 권순만, 김홍수. 치매, 중풍 노인의 장기요양서비스 이용현황과 이용수준 관련 요인. 보건행정학회지. 2013. 23(1).
24. Hong SH, Park SE. Case Report of Post-CVA Voiding Dysfunction Treated with Gamidaejihwang-tangaggam. Herbal formula science. 2015. 23(2).  
홍상훈, 박상은. 중풍 환자의 배뇨장애에 대한 가미대지황탕가감 치료 증례보고. 大韓韓醫學方劑學會誌. 2015. 23(2).