

費伯雄 『食鑑本草』의 편제와 내용에 관한 研究

대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임 *

A Study on the Organization and the Contents of *Sikgamboncho*(食鑑本草)

Hong Jin Im *

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

Objectives : There exists a number of books that deal with curing diseases with foods. This includes *Shennongbencaojing* from Han Dynasty era, Zanyin's *Shilaoxingan* and Mengxi's *Shilao bencao* from Tang Dynasty era, Husihui's *Yinshanzhengyao* from Won Dynasty era, and Feiboxiong's *Sikgamboncho* from Qing Dynasty era. This paper aims to delve into the food treatment revealed in *Sikgamboncho*, which is the latest book in the preceding list, and studied its differences when compared to other medical books that deal with food treatment methods.

Methods : The format and contents of Feiboxiong's *Sikgamboncho* were studied. For its format, *Shilaoxingan*, *Yinshanzhengyao*, *Shikryochanyo*, and *Donguibogam* were used to compare their formats with that of *Sikgamboncho* in order to discern the unique characteristics found in the book. For its contents, the paper studied food ingredients and food treatment separately, and then studied the historical significance of Feiboxiong's *Sikgamboncho*.

Results : *Sikgamboncho* categorizes 12 types of grain, 22 types of vegetables, 7 types of cucumis calyx, 27 types of fruit, 9 types of flavor, 4 types of bird, 4 types of animal, 10 types of fish with scales, 4 types of carapace, and 2 types of worm. The book explains each ingredient's harvest period, its nature, potency, and taboos. The food treatment section explains 74 types of treatments that are divided between the wind, cold, summer heat, dampness, dryness category and the qi, blood phlegm, deficiency, and excess category. Each treatment contains its potency and recipe.

Conclusions : Feiboxiong underlined the importance of ingredient through placing significance even to the order of ingredients. Out of the total 74 food treatments, 25 treatments were dedicated to deal with weakness. Feiboxiong attempted to prevent human body from becoming weak, which reflects his emphasis on the importance of food and wellness.

Key Words : *Sikgamboncho*, Feiboxiong, Scripts of food treatment, Book of food diet, *Donguibogam*

1. 序 論

음식섭취는 건강을 유지하는데 가장 중요한 분야 중 하나이다. 이는 현대에서만 강조되었던 부분은 아니다. 漢代 『신농본초경』이 나왔을 시기 그 이전부터 건강을 유지하기 위해 무엇을 먹어야 하는지에 대한 관심은 후대로 계속 이어져 왔다. 의학의 분야에서는 이와 관련된 본초서 중 약재로 질병을 치료하는 내용과 함께 식재료가 함께 수록되어 질병을 치료하는 처방에 대한 내용을 수록해 놓은 서적들이 다수 있었다. 唐代 昝殷의 『食醫心鑑』, 唐代 孟洗의 『食療本草』, 元代 忽思慧의 『飲膳正要』 등이 대표적으로 음식으로 질병을 치료하는 내용을 수록한 책이다. 약재뿐만 아니라 음식으로 질병을 치료하는데 도움을 주려는 의가들의 노력은 清代 費伯雄의 『食鑑本草』에서도 나타났다. 清代 말기 의가 집안의 자손이었던 비백웅은 江蘇省 孟河 지역에서 유명한 명의로 이름을 날렸다. 그는 비위의 중요성과 함께 미병 단계에서의 치료와 예방의학에 대해 연구하였고, 식재료의 약성에 대해 연구하여 많은 저작을 남겼다. 그 중 하나가 바로 『食鑑本草』이다.

본 연구자는 한의학적 식이요법서나 의서에서 나오는 처방 중 음식을 재료로 구성된 식치방을 연구하는 도중 清代 강남지역에서 유명한 의가로 활동했던 비백웅의 『食鑑本草』에 다수의 식치방이 수록되어 있는 것을 알게 되었고, 식치방을 수록한 다른 서적과는 다르게 독특한 편제로 구성되어 있음을 알게 되었다. 특히 식치방을 구분하는 기준을 질병에 두지 않고, 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實로 구분하였는데 이는 의학적 지식에 정통한 사람이 아니면 불가능한 구분 방법이다. 이에 醫家였던 비백웅이 구분한 식재료와 식치방에 관한 서적인 『食鑑本草』의 특징에 대해 연구하고자 한다.

비백웅의 『食鑑本草』에 대한 연구로는 중국의 金

泰愨이 연구한 ‘明清四部食鑑本草的研究’¹⁾와 李娟의 ‘費伯雄學術思想研究’²⁾가 있고, 우리나라에서는 아직까지 연구된 바가 없다.

본 연구에서는 비백웅의 『食鑑本草』의 편제와 내용에 관한 특징에 대하여 고찰해 보고, 唐代의 『食醫心鑑』, 元代의 『飲膳正要』, 조선의 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』 등과 같이 식치방의 내용이 수록된 서적과의 차이점에 대해서 고찰하고자 한다. 이러한 연구를 통하여 음식을 재료로 한 식치방이 현대적으로도 질병에 적용할 수 있도록 기초자료로써 활용하고자 한다. 1990년에 上海中醫學院中醫文獻研究所 주편으로 上海三聯書店出版社에서 나온 『歷代中醫珍本集成』에 수록되어 있는 『食鑑本草』를 저본으로 연구하였다.

2. 『食鑑本草』에 대하여

清代 費伯雄의 『食鑑本草』는 총 1권으로 되어 있다. 1883년에 책이 완성된 이후로 4종의 板本이 있는데, 淸 光緒 9년 癸未年(1883) 刻本과 필사본으로 『生産保全母子神方』과 『秘傳延壽丹方』의 부록으로 수록되어 있는 판본이 있다. 또 『費氏食養三種』에 수록되어 있고, 淸 光緒 9년 癸未年(1883)에 董志仁校正에서 刻本한 『珍本醫書集成』에 수록되어 있다³⁾. 『食鑑本草』는 같은 이름의 책이 明代부터 清代까지 4권이 존재하는데, 明代 寧源의 『食鑑本草』 상하권, 清代 柴裔의 『食鑑本草』 4권, 清代 石成金の 『食鑑本草』 1권, 그리고 清代 費伯雄의 『食鑑本草』 1권이 그것이다. 비백웅의 『食鑑本草』를 제외한 3권의 『食鑑本草』는 내용과 구성이 유사하지만⁴⁾ 비백웅의 『食鑑本草』는 그 내용과 구성이 다르다.

* 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(27 April 2017), Revised(12 May 2017),
Accepted(16 May 2017)

1) 金泰愨. 明清四部食鑑本草的研究. 南京中醫藥大學 碩士論文. 2014.
2) 李娟. 費伯雄學術思想研究. 中國中醫科學院中醫基礎理論研究所. 2010.
3) 金泰愨. 明清四部食鑑本草的研究. 南京中醫藥大學 碩士論文. 2014. pp.3-4.
4) 金泰愨. 明清四部食鑑本草的研究. 南京中醫藥大學 碩士論文. 2014. p.2.

3. 著者 費伯雄

費伯雄(1800-1879)은 字는 晉卿, 江蘇省 武進縣 孟河鎮 사람이다. 孟河四大家 중 한명이다⁵⁾. 費伯雄은 孟河 費氏 의가의 7세손으로 의술이 정밀하고 조예가 깊었다. 咸豐(1851~1861)과 同治(1862~1874) 年間에 의가로써 江南(양자강 남쪽)에서 명성을 떨쳤다. 그는 병을 치료할 때에 편벽된 것과 잡된 것을 경계하였고, 和治와 緩治를 주장하였고, 平淡한 방법으로써 신효함을 취하였다. 옛 처방을 변화시켜서 처방을 다시 만드는 것을 잘해서 만성병에 대해 특히 독보적인 임상경험이 있었고, 특히 飲食과 保健을 중시하였다⁶⁾. 그는 과거를 몇 차례에 걸쳐 실패하자 유학을 포기하고 의학을 배웠고, 『素問』, 『靈樞』의 연구에 몰두하였다. 그는 말년에 이르러서는 청나라 정권이 흔들리면서 전쟁 때문에 나라가 혼란해지자 진료를 그만두고 그 후부터 책을 쓰기 시작하였다⁷⁾. 옛것을 본받되 업데이트 말고, 奇異한 것을 좇지 말 것을 주장하였으며 古方을 잘 變通 응용하였다⁸⁾. 저서로는 『醫醇賸義』 四卷과 『醫方論』 四卷, 『費氏養生三種』(『食鑑本草』, 『本草飲食譜』, 『食養療法』의 3권이 포함), 『孟河費氏醫案』, 『怪疾奇方』, 『費批醫學新悟』 등 의서 등이 있다⁹⁾고 한다. 費伯雄의 고향인 孟河鎮에서는 費伯雄 외에도 뛰어난 명의들이 많이 배출되었는데, 清末民國初에 살았던 이곳 출신 巢崇山은 『孟河四家醫案醫話集』을 만들었다. 『孟河醫案醫話集』은 費伯雄, 費繩甫, 馬培之, 巢崇山, 巢謂芳, 丁甘仁의 의안, 의화를 모아놓은 책으로 費伯雄, 馬培之, 巢崇山, 丁甘仁을 四大家라 부른다. 孟河는 강소성 常州市武進縣西北의 孟河鎮으로 본래 武進縣 안에 있는 運河 옆의 시골 마을이었으나 지금은 常州市新北區에 속한다¹⁰⁾.

4. 『食鑑本草』의 편제

『食鑑本草』는 총 20단락과 부록으로 구성되어 있다. 첫 번째부터 열 번째까지는 食材料에 대한 부분이고, 열한 번째부터 스무 번째까지는 食治方에 대한 부분이다.

재료를 소개한 부분에서는 ‘穀’은 粳米 등 12종, ‘菜’는 蔓菁菜 등 22종, ‘瓜’는 一切瓜 등 7종, ‘果’는 一切果 등 27종, ‘味’는 水 등 9종, ‘鳥’는 一切禽鳥 등 4종, ‘獸’는 一切走獸肉 등 4종, ‘鱗’은 一切魚 등 10종, ‘甲’은 鱉 등 4종, ‘蟲’은 蝦 등 2종 등을 소개하면서 각 종류의 수확시기, 성질, 효능, 금기 등을 적어 두었다.

열한 번째부터는 風寒暑濕燥 氣血痰虛實로 식치방을 구분하였다. 風은 蔥粥 등 6종, 寒은 五合茶 등 6종, 暑는 綠豆粥 등 3종, 濕은 薏苡粥 등 5종, 燥는 地黃粥 등 10종, 氣는 橘餅 등 3종, 血은 阿膠粥 등 10종, 痰은 茯苓粥 등 4종, 虛는 人乳 등 25종, 實은 開膈魚 등 2종 등의 효능, 재료, 제법 등을 소개하였다.

부록에는 生産保全母子神方, 産後必要芻蕘方, 稀痘奇方, 秘傳肥兒丸과 重刻大宗伯董玄宰先生秘傳延壽丹方에서 何首烏, 兔絲子, 稀菘菜, 嫩桑葉, 女貞實, 忍冬花, 川杜仲, 雄牛膝, 懷慶生地, 加減法을 설명하였다. 『食鑑本草』의 편제에 대한 분류는 Table 1에서 정리하였다.

5. 『食鑑本草』의 내용

『食鑑本草』의 내용은 먼저 食材料의 내용을 살펴보고, 두 번째로 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實로 구분한 食治方의 내용에 대해 살펴보기로 하겠다.

1) 食材料의 내용

비백용은 질병을 치료하는데 활용되는 食治方을 설명하기 전에 먼저 재료로 쓰이는 食材料에 대하여 설명하였다. ‘穀’ 12종, ‘菜’ 22종, ‘瓜’ 7종, ‘果’ 27종, ‘味’ 9종, ‘鳥’ 4종, ‘獸’는 4종, ‘鱗’은 10종, ‘甲’

5) 費伯雄, 周德生, 喻嶸 主編. 食鑑本草 釋義. 太原, 山西出版傳媒集團·山西科學技術出版社. 2014. p.1.
6) 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成 19권. 上海, 上海三聯書店出版. 1990. p.3.
7) 金泰愨. 明清四部食鑑本草의 研究. 南京中醫藥大學 碩士論文. 2014. p.12.
8) 洪원식, 윤창열, 김용진 편저. 韓中醫學史概說. 대전. 주민출판사. 2017. p.425.
9) 金泰愨. 明清四部食鑑本草의 研究. 南京中醫藥大學 碩士論文. 2014. p.12.

10) 洪원식, 윤창열, 김용진 편저. 韓中醫學史概說. 대전. 주민출판사. 2017. pp.425-426.

Table 1. Classification of Organization in *Sikgamboncho*.

區分	分類	數	種類
食材料	穀類	12종	粳米, 糯米, 黍米, 稷米, 大麥, 小麥, 蕎麥, 芝麻, 黑大豆, 白扁豆, 綠, 赤小豆
	菜類	22종	蔓菁菜, 菠菜, 芥菜, 莧菜, 麗角菜, 芹菜, 蓴菜, 紫菜, 茭白, 蕨, 茄, 蔥, 韭, 薤, 蒜, 胡荽, 葵菜, 白蘿蔔, 瓠子, 筍, 菌, 生薑
	瓜類	7종	一切 瓜, 冬瓜, 菜瓜, 黃瓜, 香瓜, 絲瓜, 西瓜
	果類	27종	一切 果, 蓮子, 藕, 棗, 梅子, 櫻桃, 橘, 柑, 橙皮, 桃, 李, 杏, 枇杷, 梨, 石榴, 栗, 柿, 白果, 核桃仁, 松子, 圓眼, 荔枝, 榧子, 榛子, 荸薺, 菱, 山藥
	味類	9종	水, 鹽, 醬, 酒, 醋, 茶, 白糖, 紅糖, 飴糖
	鳥類	4종	一切 禽鳥, 雞肉, 鴨, 鵝
	獸類	4종	一切 走獸肉, 豬, 羊, 牛
	鱗類	10종	一切 魚, 鯉魚, 鯽魚, 白魚, 鱒魚, 鱈魚, 鱈魚, 鰻魚, 鯧魚, 河
	甲類	4종	鱉, 蟹, 蛤蜊, 螺螄
	蟲類	2종	蝦, 海蟹
食治方	風類	6종	蔥粥, 蒼耳粥, 煮黑魚, 羊脂粥, 松精粉, 黃牛腦髓酒
	寒類	6종	五合茶, 乾薑粥, 吳萸粥, 川椒茶, 丁香熟水, 肉桂酒
	暑類	3종	綠豆粥, 桂漿, 麵粥
	濕類	5종	薏苡粥, 郁李仁粥, 赤小豆飲, 紫蘇粥, 蒼朮酒
	燥類	10종	地黃粥, 蘇麻粥, 人乳粥, 甘蔗粥, 小麥湯, 甘豆湯, 藕蜜膏, 四汁膏, 梨膏, 蒸柿餅
	氣類	3종	橘餅, 木香酒, 杏仁粥
	血類	10종	阿膠粥, 桑耳粥, 槐茶, 馬齒莧羹, 柏茶, 豬肺片, 羊肺羊肝羊腎, 藕粉, 藉節湯, 歸元仙酒
	痰類	4종	茯苓粥, 竹瀝粥, 蒸梨, 蘇子酒
	虛類	25종	人乳, 牛乳, 人參粥, 門冬粥, 粟米粥, 理脾糕, 山藥粥, 芡實粥, 蓮子粥, 茯苓粥, 扁豆粥, 蘇蜜煎, 薑橘湯, 蓮肉膏, 豆麥粉, 茯苓膏, 清米湯, 枸杞粥, 胡桃粥, 參歸腰子, 補腎腰子, 豬腎酒, 人參豬肚, 鰻魚羹, 蓮連肉
	實類	2종	開膈魚, 珍珠粉
附錄	附錄		生産保全母子神方, 産後必要芎歸方, 稀痘奇方, 秘傳肥兒丸, 重刻大宗伯董玄宰先生秘傳延壽丹方

은 4종, ‘蟲’은 2종 등에 대해 설명하면서, 각각의 종류마다 수확시기, 성질, 효능, 금기 등을 간단히 적어 두어, 어떤 경우에 활용해야 할지에 대해 알 수 있게 하였다. 『食鑑本草』食材料의 종류는 Table 1에서 함께 정리하였다.

2) 食治方の 내용

食治方은 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實의 10가지로

구분하여 설명하였는데, 총 74개의 처방을 소개하였다. 風관련 식치방으로는 6가지가 있다. 風에 쓰인 처방의 재료는 糯米, 蔥 등이 활용되었다. 제형으로는 粥, 羹, 湯, 煮, 酒이 있다. 寒관련 식치방으로는 6가지가 있다. 寒에 쓰인 처방의 재료는 生薑, 蔥白 등이 활용되었다. 제형으로는 茶, 粥, 熟水, 酒가 있다. 濕관련 식치방으로는 3가지가 있다. 濕에 쓰인 처방의 재료는 綠豆, 米 등이 활용되었다. 제형으로는 粥과 漿이 있다. 濕관련 식치방으로는 5가지가

있다. 寒에 쓰인 처방의 재료는 苡仁, 白米 등이 활용되었다. 제형으로는 粥, 飲, 酒이 있다. 燥관련 식 처방으로는 10가지가 있다. 燥에 쓰인 처방의 재료는 生地黃, 米 등이 활용되었다. 제형으로는 粥, 湯, 膏, 餅이 있다. 氣관련 식 처방으로는 3가지가 있다. 氣에 쓰인 처방의 재료는 橘餅, 廣木香 등이 활용되었다. 제형으로는 餅, 酒, 粥이 있다. 血관련 식 처방으로는 10가지가 있다. 血에 쓰인 처방의 재료는 糯米, 阿膠 등이 활용되었다. 제형으로는 粥, 茶, 羹, 湯, 煮, 粉, 酒가 있다. 痰관련 식 처방으로는 4가지가 있다. 痰에 쓰인 처방의 재료는 粳米, 茯苓 등이 활용되었다. 제형으로는 粥, 蒸, 酒이 있다. 虛관련 식 처방으로는 25가지가 있다. 虛에 쓰인 처방의 재료는 人乳, 白糖 등이 활용되었다. 제형으로는 人乳, 牛乳, 粥, 糕, 煎, 湯, 膏, 粉, 煮, 酒, 羹 등이 있다. 實관련 식 처방으로는 2가지가 있다. 實에 쓰인 처방의 재료는 大黑魚, 蒜 등이 활용되었다. 제형으로는 煮, 粉이 있다. 각각의 식 처방과 재료와 효능, 제형은 Table 2와 같다.

부록에는 生産保全母子神方, 產後必要芎歸方, 稀痘奇方, 秘傳肥兒丸과 重刻大宗伯董玄宰先生秘傳延壽丹方에서 何首烏, 兔絲子, 稀莖草, 嫩桑葉, 女貞實, 忍冬花, 川杜仲, 雄牛膝, 懷慶生地, 加減法을 설명하였는데, 여기서는 단방으로 활용할 수 있는 부분에 대해 설명하였다.

6. 考 察

1) 『食鑑本草』의 편제에 관한 考察

『食鑑本草』의 총 20개 부분과 부록 중 앞부분의 10개 부분은 食材料에 대한 설명이고, 뒷부분 11개의 부분은 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實으로 구분하여 食治方을 제시하였다. 이러한 구분은 이전의 본초서나 식이요법서 어디에서도 볼 수 없는 구분이다. 일반적으로 재료의 성미귀경에 대한 정보를 찾을 수 있는 본초서에서는 본초적인 지식만을 언급하고 그 활용의 방법인 식 처방에 대한 설명은 간간히 언급하는 방식을 취한다. 그에 반하여 식이요법서의 경우에는 당대의 『食醫心鑑』이나 조선의 『食療纂要』와

같이 재료에 대한 언급 없이 질병별로 식 처방을 구성하거나, 원대의 『飲膳正要』와 같이 질병별 식 처방을 먼저 제시한 후 재료에 대한 설명을 뒤쪽에 간단하게 붙이는 경우가 많다. 이는 식 처방에 초점을 두고 재료에 대한 정보는 간략하게 언급하거나 또는 아예 언급하지 않은 것이다. 반면 『食鑑本草』의 경우 재료를 먼저 자세히 설명하고 식 처방을 설명하였는데, 이는 활용되는 재료에 대한 정보를 먼저 제공하고 그의 중요성을 주지시켜 식 처방에 재료를 활용할 때 더 유용하도록 하였다. 또한 식 재료에 대해 구분하면서 구분에 대한 이유를 적어 놓음으로써 의사로서 식 재료의 중요성을 강조하고자 하는 의사 비백웅의 생각을 담고 있다.

食治方の 구분 기준에 있어서는 『食醫心鑑』과 『飲膳正要』와 우리나라의 대표적인 식이요법서인 『食療纂要』 또한 질병별로 식 처방을 구분하였다. 반면 『食鑑本草』의 경우 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實을 기준으로 구분하고 거기에 따른 처방을 제시하는 독특함을 보이고 있다. 이는 단순한 질병의 나열이 아닌 증상의 원인에 따른 음식 섭취의 중요성을 의사의 입장에서 바라보고 있음을 알 수 있다. 이러한 분류는 『東醫寶鑑』에서 유사한 점을 찾을 수 있다. 『東醫寶鑑』에서는 「內景篇」에서 氣¹¹⁾와 血¹²⁾과 관련된 내용을 서술하면서 單方 처방에서 약제와 함께 식 재료를 單方으로 활용하는 방법을 제시하였다. 또한 「雜病篇」 권2에서 風¹³⁾, 권2와 권3에서 寒¹⁴⁾, 권3에서 暑¹⁵⁾, 濕¹⁶⁾, 燥¹⁷⁾의 내용에 單方 처방에서 약제와 함께 식 재료를 單方으로 활용하였다.

- 11) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, pp.202-204.
- 12) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, pp.243-245.
- 13) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, pp.801-804.
- 14) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, pp.856-857.
- 15) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, p.865.
- 16) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, pp.872-873.
- 17) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, p.875.

Table 2. Main material and Effect, Shape of *Sikgamboncho*.

分類	名稱	材料	效能	劑形
風	蔥粥	糯米, 蔥	治傷風鼻塞.	粥
	蒼耳粥	蒼耳子, 米	治耳目暗不明. 及諸風鼻流清涕. 兼治下血痔瘡等.	粥, 羹, 湯
	煮黑魚	大黑魚, 蒼耳子, 蒼耳葉	治一切顛狂風症.	煮
	羊脂粥	羊脂, 粳米, 蔥白, 薑, 椒, 豉	治半身不遂.	粥
	松精粉	松香, 白米	治癘風. 又名大麻瘋.	粥
	黃牛腦髓酒	牛腦髓, 白芷, 川芎	治遠年近日. 偏正頭風.	酒
寒	五合茶	生薑, 蔥白, 紅糖, 胡桃	覺受風寒. 頭疼鼻塞. 身體困痛.	茶
	乾薑粥	粳米, 乾薑, 良薑	治一切寒冷氣鬱心痛. 胸腹脹滿.	粥
	吳萸粥	吳茱萸, 米	治冷氣心痛不止. 腹脅脹滿. 坐臥不安.	粥
	川椒茶	細茶, 川椒	治病同上.	茶
	丁香熟水	丁香	治病亦同上.	熟水
	肉桂酒	桂枝, 生薑	治感寒身疼痛. 瘀血疼痛.	酒
暑	綠豆粥	綠豆, 米	最解暑.	粥
	桂漿	官桂末, 白蜜, 水	解暑渴. 去熱生涼. 益氣消痰. 百病不起.	漿
	麵粥	麵炒, 米	痢色白. 而口不渴者爲寒痢. 兼能治泄瀉不止之病.	粥
濕	薏苡粥	苡仁, 白米	去濕氣腫脹. 功勝諸藥.	粥
	郁李仁粥	郁李仁, 薏苡	治水腫腹脹喘急. 二便不通. 體重疼痛.	粥
	赤小豆飲	赤小豆, 樟柳枝	治水氣脹悶. 手足浮腫. 氣急煩滿.	飲
	紫蘇粥	家蘇(蘇子汁)	治老人香港腳.	粥
	蒼朮酒	蒼朮, 酒	治諸般風濕瘡. 香港腳下重.	酒
燥	地黃粥	生地黃, 米, 地黃	滋陰潤肺. 及妊娠下血. 胎下目赤等疾.	粥
	蘇麻粥	真蘇子, 麻子, 米	治產後血暈. 汗多便閉. 老人血虛風秘. 腹滿不快. 惡心吐逆.	粥
	人乳粥	人乳, 粥	潤肺通腸. 補虛養血.	粥
	甘蔗粥	甘蔗, 米	能治咳嗽虛熱. 口乾舌燥. 涕吐稠粘等症.	粥
	小麥湯	小麥, 通草	治五淋不止. 身體壯熱. 小便滿悶.	湯
	甘豆湯	黑豆, 甘草, 生薑	治諸煩渴大小便澀. 及風熱入腎.	湯
	藕蜜膏	藕, 蜜, 生地黃	治虛熱口渴. 大便燥結. 小便閉痛.	膏
	四汁膏	甘蔗, 藕, 薄荷	膏清痰化熱. 下氣止血.	膏
	梨膏	大梨, 白洋糖, 飴糖	清火滋陰.	膏
		大梨, 白洋糖, 飴糖, 川貝母	清火滋陰. 痰多者.	
蒸柿餅	大柿餅	最能清火涼血. 凡有大便燥結. 痔漏便血等症. 便宜多食.	餅	
氣	橘餅	橘餅	一切氣逆惱怒. 鬱結胸膈不開.	餅
	木香酒	廣木香, 酒	治病同上條.	酒
	杏仁粥	杏仁, 豬肺, 米	治上氣咳嗽.	粥
血	阿膠粥	糯米, 阿膠	止血補虛. 濃腸胃. 又治胎動不安.	粥
	桑耳粥	桑耳, 糯米	治五痔下血. 常煩熱羸瘦.	粥
	槐茶	嫩槐葉	治風熱下血. 又可明目益氣. 止牙痛. 利臟腑. 順氣.	茶
	馬齒莧羹	馬齒莧菜, 鹽豉(或薑醋)	治下痢赤白. 水穀不化. 腹痛等症.	羹

	柏茶	側柏葉	止血滋陰.	茶
	豬肺片	豬肺, 苡仁末, 米	治肺損嗽血咯血.	粥, 湯
	羊肺羊肝羊腎	肺肝腎髓臟, 白芨	治吐血咯血.	煮
	藕粉	藕粉	最能散血補陰.	粉
	藉節湯	藉	治吐血咳血.	湯
	歸元仙酒	當歸, 好酒	最養血.	酒
痰	茯苓粥	粳米, 茯苓	能治濕痰健脾.	粥
	竹瀝粥	粥, 竹瀝	治痰火.	粥
	蒸梨	梨	熟食能化痰清火.	蒸
	蘇子酒	家蘇子, 酒	主消痰下氣. 潤肺止咳.	酒
虛	人乳	人乳, 白糖	補陰滋五臟. 悅顏色. 退虛熱. 久服不老.	人乳
	牛乳	牛乳, 白糖	補陰滋五臟. 悅顏色. 退虛熱. 久服不老.	牛乳
	人參粥	人參, 薑汁, 粟米	治翻胃吐酸. 及病後脾弱.	粥
	門冬粥	麥冬, 米	治肺經咳嗽. 及翻胃.	粥
	粟米粥	粟白米, 麵	治脾胃虛弱. 嘔吐不食. 漸加羸瘦.	粥
	理脾糕	百合, 蓮肉, 山藥, 苡仁, 芡實, 白茯苓, 粳米, 糯米, 沙糖	治老人脾弱水瀉.	糕
	山藥粥	淮山藥, 米	甚補下元. 治脾瀉.	粥
	芡實粥	芡實, 粳米	益精氣, 強智力. 聰耳目.	粥
	蓮子粥	蓮肉, 糯米	益精氣, 強智力. 聰耳目.	粥
	茯苓粥	粳米, 白茯苓	治虛泄脾弱. 又治欲睡不睡.	粥
	扁豆粥	白扁豆, 人參, 米	益精補脾. 又治霍亂吐瀉.	粥
	蘇蜜煎	蘇葉莖, 白蜜, 薑	治噎病吐逆. 飲食不通.	煎
	薑橘湯	生薑, 陳皮	治胸滿悶結. 飲食不下.	湯
	蓮肉膏	蓮肉, 粳米, 茯苓, 砂糖	治病後胃弱.	膏
	豆麥粉	綠豆, 糯米, 小麥	治飲食不佳. 口仍易饑餓.	粉
	茯苓膏	白茯苓, 米	最補脾胃.	膏
	清米湯	早米, 東壁土, 吳茱萸	治泄瀉.	湯
	枸杞粥	甘州枸杞子, 米	治肝家火旺血衰.	粥
		枸杞葉, 粥, 鹽		
	胡桃粥	胡桃肉, 粥	治陽虛腰痛. 及石淋五痔.	粥
	參歸腰子	人參, 當歸, 豬腰子	治心腎虛損. 自汗.	煮
	補腎腰子	豬腰子, 椒, 鹽, 杜仲末, 酒	治腎虛腰痛.	煮
		豬腰子, 椒, 鹽, 杜仲末, 酒, 破故紙	脾虛	
	豬腎酒	童便, 好酒, 豬腎	腎虛腰痛亦除.	酒
	人參豬肚	人參, 乾薑, 胡桃, 蔥白, 糯米, 豬肚	治虛羸乏氣.	煮
	鰻魚羹	鰻魚, 鹽, 豉, 薑, 椒	治肛門腫痛. 痔久不愈.	羹
	建蓮肉	豬肚	最補虛.	煮
實	開膈魚	大黑魚, 蒜	雖蟲膈亦愈.	煮
	珍珠粉	小紫, 炒米末, 白糖	治痰膈.	粉

痰과 虛는 「內景篇」 권2의 痰飲¹⁸⁾과 「雜病篇」 권4의 虛勞¹⁹⁾에서 單方 처방을 제시하였다. 『食鑑本草』에서의 이러한 독특한 분류 방식은 비백옹이 실제로 임상을 많이 하는 의가였기 때문에 증상을 보고 바로 적용할 수 있는 처방을 활용할 수 있도록 분류한 방식이라 할 수 있다.

2) 『食鑑本草』의 내용에 관한 考察

(1) 食材料의 내용에 대한 考察

비백옹은 각 재료를 분류하고 순서를 정하는데 있어서 그에 따른 각각의 설명을 하였다. 첫 번째 ‘穀’에 대해서는 “人之養生 全賴穀食爲主 若或一日不食 則饑饉難度 因以穀食居首²⁰⁾(사람이 삶을 영위하는 것은 전부 곡식이 주를 이루어 도움을 주는 것이다. 만약 하루 동안 곡식을 먹지 않는다면 곧 굶주리게 되어 살기 어렵게 된다. 따라서 곡식을 제일 앞자리에 두었다)”라 설명하였다. 사람이 살아가는데 있어서 첫 번째로 중요한 식재료로 곡식을 꼽고 있는데, 이는 사람이 살아가는데 근본이 되는 것을 곡식으로 보았기 때문이다. 하루라도 이를 먹지 않는다면 살기 어렵다고 설명한 것으로 보아 곡식을 매우 중요하게 생각하고 있음을 알 수 있다.

두 번째 ‘菜’에서는 “菜性屬陰 職司疏泄 是謂之蔬 日用之不可缺 因著於穀次²¹⁾(菜’의 성질은 음에 속한다. 주로 疏泄시키는 작용을 맡는다. 그래서 ‘蔬’라고 한 것이다. 하루라도 없어서는 안 된다. 그리하여 ‘穀’ 다음에 순서를 두었다)”라 하였다. ‘菜’의 성질과 작용을 설명하면서, ‘菜蔬’라는 이름이 왜 나오게 되었는지에 대한 설명하기도 하였다. ‘穀’ 다음으로 중요한 위치에 있는 식재료이므로 두 번째 순서로 놓았다고 설명하였다. 현대적인 의미에서는 탄수화물과 함께 단백질인 육류와 어류를 중요한 식재료

로 언급하지만 비백옹의 경우 채소를 두 번째로 중요한 자리에 놓고 있다. 菜의 7번째인 ‘蓴菜’는 목차와 본문의 글자가 다르다. 중국의 山西出版傳媒集團·山西科學技術出版社에서 나온 『食鑑本草』釋義(周德生, 喻嶸 主編)²²⁾에서는 ‘蒿苳菜’라고 하였다.

세 번째 ‘瓜’에 대해 “瓜爲菜佐 因列菜後²³⁾(‘瓜’는 ‘菜’를 돕는 것이다. 따라서 ‘菜’의 다음 순서에 나열하였다)”라 하였다. 여기서 ‘瓜’는 채소로 구분되기도 하지만 과일로 구분되는 것들도 있다. ‘菜蔬’를 보충하여 ‘菜蔬’의 역할을 함께 하는 것들을 말한다. 일반적인 서적에서는 ‘瓜’를 ‘菜’의 범주에 넣어 구분하는 것과는 달리, 『식감본초』에서 따로 구분한 것은 다른 서적에 나오지 않는 구분 방법으로 독특하다. 비백옹은 ‘瓜’에서 一切 瓜와 함께 冬瓜, 菜瓜, 黃瓜, 香瓜, 絲瓜, 西瓜 등을 제시하였다. 1830년경 최한기(1803~1877)가 편찬한 것으로 알려진 우리나라의 종합농서 『농정회요』에서는 卷 10의 農餘 ‘蔬’ 부분에서 菜瓜, 稍瓜, 黃瓜, 南瓜, 冬瓜, 絲瓜 등의 내용과 卷 11의 農餘 ‘果’ 부분에서 수박(西瓜)과 北瓜를 소개하였다. 『농정회요』에서의 冬瓜는 동아²⁴⁾를 말하고, 菜瓜는 참외의 변종으로 날로 먹지 못하지만 장에 담가 먹을 수 있다²⁵⁾고 하였다. 黃瓜는 오이²⁶⁾를 말하고, 絲瓜는 수세미 오이 또는 물오이²⁷⁾를 말하고, 西瓜는 수박²⁸⁾을 말한다. 『농정회요』에는 『식감본초』에 수록되어 있는 것 중 香瓜에 대한 설명은 따로 없고, 『식감본초』에는 없는 稍瓜²⁹⁾와 호박인 南瓜³⁰⁾, 北瓜³¹⁾가 소개되어 있다.

네 번째 ‘果’에 대해 “果實能滋陰 生果助濕熱 小兒尤忌多食³²⁾(과실은 滋陰하는 효능이 있다. 생과일

18) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, pp.289-291.

19) 許浚 著, 李南九 懸吐注釋, 東醫寶鑑, 서울, 法仁文化社, 2011, pp.942-945.

20) 費伯雄, 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編, 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권, 上海, 上海三聯書店出版, 1990, p.1.

21) 費伯雄, 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編, 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권, 上海, 上海三聯書店出版, 1990, p.2.

22) 費伯雄, 周德生, 喻嶸 主編, 食鑑本草 釋義, 太原, 山西出版傳媒集團·山西科學技術出版社, 2014, p.31.

23) 費伯雄, 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編, 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권, 上海, 上海三聯書店出版, 1990, p.4.

24) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.75.

25) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.71.

26) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.72.

27) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.76.

28) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.191.

29) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.71.

30) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.74.

31) 최한기, 농정회요(II), 수원, 농촌진흥청, 2006, p.192.

32) 費伯雄, 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編, 歷代中醫珍本

은 濕熱을 조장함으로 소아는 많이 먹는 것을 더욱 금해야 한다)라 하였다. 과일에는 滋陰의 효능이 있지만, 소아의 경우 몸이 본래 熱이 많은데 濕熱을 조장하는 ‘果’를 많이 먹으면 더욱 熱을 조장함으로 多食해서는 안 된다고 하였다. 생과일이 열을 조장한다는 내용은 현대의 식품영양학적 분석으로는 과일에 다량 함유하고 있는 당분이 열량을 내는 원인이 되기 때문인 것으로 생각된다. 특히 소아의 경우는 아직 몸의 臟器가 완벽하게 완성되지 않은 상태이므로 음식에 있어서도 더욱 조심 할 것을 당부하였다.

다섯 번째 ‘味’에 대해 “陰之所生 本於五味 人之五臟 味能傷耗 善養生者 以淡食爲主³³⁾(陰을 생하는 것은 본래五味가 근본이다. 인간의 五臟은五味가 능히 손상시키고 耗損시킬 수 있다. 건강하기를 바라는 자는 담백한 음식을 주로 먹어야 한다)라 하였다. 陰을 생하는 것의 근본이 ‘五味’라고 설명하면서 또 또한 ‘五臟’을 손상시키는 것도 ‘五味’라고 설명하였다. 이는 『내경』에서 “陰之所生은 本在五味하고 陰之五宮이 傷在五味하³⁴⁾”이라 하면서 ‘五味’가 ‘五臟’으로 들어가 ‘五臟’을 生成하지만 또한 ‘五味’로 인하여 ‘五臟’이 상할 수 있음을 설명하는 것과 같은 이치로 보인다. 건강을 위해서는 담백한 맛을 권장하고 있는데, 이는 현대인들이 꼭 살펴봐야 할 조항이라 생각한다. 특히 ‘味’에서는 水, 鹽, 醬, 酒, 醋, 茶, 白糖, 紅糖, 飴糖 등 9종에 대해 설명하였는데, 첫 번째로 ‘水’를 설명하고 있는 것이 특이하다. 보통 ‘水’는 본초서나 식이요법서 등에서 식재료로 구분하지 않고 음식에 들어가는 기본 재료로써 제일 앞부분에서 따로 다루는 것이 일반적이다. 元代 忽思慧가 편찬한 식이요법서인 『飲膳正要』에서도 권 2의 「食療諸病」에서 식치방³⁵⁾을 설명하고, 권 3에서 식재료에 대한 부분을 따로 설명하였는데, 물

에 대해서는 ‘諸水’의 항목으로 설명³⁶⁾하였다. 우리나라에서 조선시대 허준에 의해 편찬된 『東醫寶鑑·湯液篇』 1권 ‘水部’에서도 물에 대한 부분을 따로 구분하여 설명³⁷⁾하였다. 하지만 비백옹의 경우 물을 식재료의 한 부분으로 제시하여, 음식의 맛에 있어서 물이 미치는 영향을 더 정밀하게 다루었다고 볼 수 있다. 또 9가지의 ‘味’ 중에 ‘糖’과 관련된 것이 白糖, 紅糖, 飴糖 3가지로 ‘糖’을 세분화 하여 설명하였다. 白糖은 흰설탕³⁸⁾을 말하고, 紅糖은 흑설탕³⁹⁾을, 飴糖은 엿⁴⁰⁾을 말한다.

여섯 번째 ‘鳥’에 대해 “凡屬羽飛 能養陽 但人身陽常有餘 陽盛而復補陽 陰益消矣 明哲知忌⁴¹⁾(모두 날개 있는 새들은 능히 양을 길러준다. 다만 사람의 몸에 항상 양이 충분하여 양이 성한데 다시 양을 보양하면 음이 더욱 소실될 수 있으니 이치에 밝은 사람은 삼갈 줄 안다)라 하였다. 날개가 있는 조류의 고기는 陽을 길러주는데, 사람의 몸에 陽이 충분한 사람에게 더욱 陽을 보했을 때 陰이 약해질 수 있음을 경고하면서 적당한 陽을 섭취할 것을 권하고 있다. 이는 陽과 陰의 상응관계를 명확히 설명하고 있다. 陽적인 음식을 너무 많이 섭취했을 때 도리어 陰이 약해질 수 있고, 반대로 陰의인 음식을 너무 많이 섭취했을 때 陽이 약해질 수 있으니 이를 고려하여 음식을 섭취하라 하였다. 이는 약을 사용하여 질병을 치료할 때뿐만 아니라 평소 먹는 음식을 통해서도 陰陽의 조화를 꾀하여 건강을 유지할 것을 당부하고 있다.

일곱 번째 ‘獸’에 대해 “諸獸肉 能助濕生火 俱宜少食⁴²⁾(모든 짐승의 고기는 능히 습을 조장하고 화를 만들어 낸다. 모두 마땅히 적게 먹어야 한다)라

集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.5.
33) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.8.
34) 장개빈 저. 이남규 현토주석. 유경. 서울. 범인문화사. 2006. p.472.
35) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. pp.49-66.

36) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. pp.39-40.
37) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. pp.1369-1373.
38) 김규열 외 3인. 식료본초학. 서울. 의성당. 2010. p.463.
39) 김규열 외 3인. 식료본초학. 서울. 의성당. 2010. p.463.
40) 김규열 외 3인. 식료본초학. 서울. 의성당. 2010. p.463.
41) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.9.
42) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.9.

하였다. 짐승의 고기가 濕을 조장하고 火를 만들어 내는 원인으로 보면서 이를 고려하여 적게 먹으려 하였다.

여덟 번째 ‘鱗’에 대해 “魚在水無息之物 多食動人熱中⁴³”(물고기는 물속에 살면서 숨을 쉬지 않는 동물이다. 많이 먹으면 사람의 속을 熱하게 한다)”라 하였다. 숨을 쉬지 않고 사는 동물(無息之物)라고 하는 표현은 대기 중의 산소를 호흡하지 않는다는 말이다. 많이 먹으면 사람에게서 속을 熱하게 한다는 말은 물고기가 비록 陰인 물속에 살고 있지만 물속에서 움직여 水中之火가 되어 熱을 가진 동물이라고 생각하고 있기 때문이다. 『內經』에서는 “魚者是使人熱中⁴⁴”이라 하였고, 張介賓은 “魚生水中하고 水體는 外陰而內陽 故로 能熱中이라⁴⁵”라고 주석을 달았다. 費伯雄의 의견도 이와 다르지 않다.

아홉 번째 ‘甲’과 열 번째 ‘蟲’에서는 따로 설명을 하지 않았다.

(2) 食治方の 내용에 대한 고찰

비백용은 식치방을 구분하는 기준으로 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實을 들어 설명하였다. 風寒暑濕燥는 六氣에서 火를 빼 나머지로 왜 火를 제외하였는지에 대한 설명은 따로 나오지 않는다. 식치방의 첫 번째는 ‘風’에 관한 식치방으로 시작한다. 『한의학대사전』에서는 風證에 대해 정의한 바에 따르면 風證은 外風과 內風에 의해서 생긴 병증으로 통칭하는데 風邪를 받거나 陰血이 몹시 허손되어 또는 열이 몹시 성하여 발생한다. 外風에 의하여 생겼을 때에는 몸에 열이 나고 바람을 꺼리고, 몸이나 팔다리가 저리고 아프고 아픈 부위가 고정되지 않고 이동한다. 간혹 피부에 발진이 생기고 가렵고 혀가 굳어진다. 內風에 의해서 생겼을 때에는 갑자기 어지러우면서 의식을 잃고 넘어지며 떨리거나 경련이 일어나며, 간혹

눈과 입이 한쪽으로 틀어지거나 언어장애, 반신불수 등의 증상이 나타난다⁴⁶)고 하였다. 이러한 풍과 관련된 질병을 고치기 위해서는 풍사를 제거하고, 기를 잘 돌려주며, 몸의 면역력을 길러 풍사가 외부로부터 침범하거나, 내부에서 생기는 것을 막아주어야 한다. 『食鑑本草』의 식치방에서 죽의 제형에 사용된 糯米, 米, 粳米, 白米와 조미료로 활용된 薑, 椒 등을 제외하면 주로 풍 질환에 있어서 사기를 없애주거나 몸을 보해주는 역할을 하는 식재료로 구성되어 있다. 특히 蔥, 蒼耳子, 蒼耳葉은 풍사를 제거하는데 좋은 식재료⁴⁷)로서 많이 활용되고 있다. 그 외에 大黑魚, 羊脂, 松香, 牛腦髓 등이 사용되었는데, 이 중 風관련 질환에 松香을 쓴 것이 특이하다.

寒관련 식치방으로는 6가지가 있는데, 風寒, 寒冷, 冷氣, 感寒과 관련된 증상을 치료하는데 활용하였다. 활용한 재료로는 生薑, 蔥白, 紅糖, 乾薑, 良薑, 川椒, 丁香, 桂 등이 있는데, 모두 몸을 따뜻하게 해주는 재료들로 寒을 없애는데 재료이다. 제형으로는 粥은 물론 茶, 熱水, 酒 등 먹는 음료의 형태로 만들어 복용하도록 하였다.

暑관련 식치방으로는 3가지가 있는데, 解暑, 去熱 등과 관련된 증상을 치료하는데 활용되었다. 더위를 없애주고 몸을 보해주는 재료들로 식치방이 구성되어 있다. 綠豆와 麵은 그 성미가 찬 성질로 暑를 몰아내는데 적합한 재료이다. 桂漿의 경우는 ‘能解暑渴 去熱生涼 益氣消痰’의 효능을 지니고 있다고 하였다. 또한 그 향과 맛이 좋아⁴⁸) ‘漿’의 형태로 만들어 두고 먹었다.

濕관련 식치방으로는 5가지가 있는데, 去濕氣腫脹, 水腫腹脹喘急, 水氣脹悶, 諸般風濕瘡 등과 같이 습으로 인한 증상을 치료하는데 활용하였다. 활용된 재료 중 薏苡仁은 대표적인 습을 제거하는 재료로 식재, 약재 등에 많이 활용된다. 赤小豆 또한 濕 제

43) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.10.

44) 장개빈 저. 이남구 현토주석. 유경. 서울. 법인문화사. 2006. p.417.

45) 장개빈 저. 이남구 현토주석. 유경. 서울. 법인문화사. 2006. p.417.

46) 한의학대사전 편찬위원회 편. 新韓醫學大辭典. 서울. 정담. 2010. p.1770.

47) 홍진임. 風濕환과 관련 있는 食治方에 관한 연구. 대한한의학원전학회지. 2016. 29(3). p.52.

48) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.15. “氣香味美”

거를 위해 식재료로도 많이 활용되는 재료이다.

燥관련 식치방으로는 10가지가 있는데, 滋陰潤肺, 老人血虛風秘, 潤肺通腸, 咳嗽虛熱, 諸煩渴大小便澀, 虛熱口渴, 清火滋陰, 清火涼血 등의 燥를 원인으로 나타나는 증상을 치료하는데 활용하였다. 地黃, 蘇子, 麻子, 人乳, 甘蔗, 藉, 蜜, 大梨, 白洋糖, 飴糖 등은 潤하는 작용이 있는 재료들로 燥관련 식치방에 활용되었다. 제형으로는 粥, 湯, 膏, 餅이 있다.

氣관련 식치방으로는 3가지가 있는데, 氣逆惱怒, 鬱結胸膈不開, 上氣咳嗽 등의 증상을 치료하는데 활용되었다. 기가 정체되는 것을 잘 돌아갈 수 있도록 해 주는 재료로 橘餅, 廣木香, 酒, 杏仁, 豬肺, 米가 활용되었다. 제형으로는 餅, 酒, 粥이 있다.

血관련 식치방으로는 10가지가 있는데, 止血補虛, 五痔下血, 風熱下血, 止血滋陰, 吐血咯血 등의 증상에 활용되었다. 재료로는 보혈하는 효능이 있는 阿膠, 當歸 등의 약재와 糯米, 苡仁, 米 등의 곡류, 羊肺, 羊肝, 羊腎, 豬 등의 육류가 활용되었다. 제형으로는 粥, 茶, 羹, 湯, 煮, 粉, 酒 등의 다양한 제형이 활용되었다.

痰관련 식치방으로는 4가지가 있는데, 濕痰健脾, 痰火, 熱食能化痰清火, 主消痰下氣 등의 증상에 활용되었다. 竹瀝, 梨와 같이 열을 식히고 담을 없애 주는 재료를 활용하였다. 제형으로는 粥, 蒸, 酒이 있다.

虛관련 식치방으로는 25가지가 있는데, 주로 虛症을 치료하였다. 전체 식치방 74개의 식치방 중 25개의 식치방이 虛症에 관련된 처방을 다루고 있어 비백옹이 虛症에 많은 관심이 있었던 것을 알 수 있다. 활용된 제형 중 人乳, 牛乳의 경우는 그냥 섭취하도록 하였고, 다른 제형으로는 粥, 糕, 煎, 湯, 膏, 粉, 煮, 酒, 羹 등이 있다. 蒼耳粥은 죽으로 먹어도 되지만 羹이나 湯으로도 만들 수 있다고 하였다. 梨膏의 경우에는 ‘清火滋陰’의 증상에는 大梨, 白洋糖, 飴糖을 재료로 사용하도록 했지만, 여기에 ‘痰多者’의 경우에는 川貝母를 추가하라고 하였다. 枸杞粥의 경우의 甘州의 枸杞子와 米로 죽을 끓이기도 했지만 枸杞子 대신 枸杞葉으로 죽을 끓이기도 하였다. 補腎腰子에서는 ‘一治腎虛腰痛’에 豬腰子, 椒,

鹽, 杜仲末, 酒를 재료로 사용하였는데, 여기에 ‘脾虛’가 있을 경우 破故紙를 추가하라고 하였다.

實관련 식치방으로는 2가지가 있는데, 實과 관련된 처방은 다른 서적에 수록되어 있는 식치방에서는 찾아보기 어려운 처방이다. 여기에 쓰인 처방의 재료는 大黑魚, 蒜, 小紫, 殼炒米, 白糖이 활용되었다. 제형으로는 煮, 粉이 있다.

3) 『食鑑本草』의 역사적 의미

중의학에서 食療은 ‘미병’을 치료하는 예방 보건 분야으로써, 질병이 일어나기 이전에 예방하는 가장 중요한 수단이다. 중국에는 고대부터 식료의 내용을 담고 있는 의서들이 많이 있는데, 예를 들어 漢代 『神農本草經』에 穀, 米, 果, 木, 草, 魚, 獸 등을 기록하였고, 孫思邈은 『備急千金要方』에서 식료라는 전문용어를 사용하면서 식물약품을 154종을 수집하여 기록하였다. 孫思邈의 제자인 孟詵는 진일보하여 식물약을 214종까지 증보하였다. 『補養方』을 편찬하여 孟詵의 제자인 張鼎이 또한 더하여 수정 정리하여 이름 하기를 『食療本草』라 하여 식료의 전문서적이 만들어 졌다. 元代의 飲膳太醫였던 忽思慧가 편찬하여 쓴 『飲膳正要』라는 책이 있는데, 이것은 의학적 지식을 토대로 한 식이요법서이다. 서기 1548년-1578년 사이의 명대의 의학대사인 李時珍 편저인 『本草綱目』에 李時珍은 1892종의 약을 수집하였고, 그 중 374종의 약이 李時珍이 증보한 것이다. 동시에 대량의 식재료들이 정식으로 약전에 들어가게 되었다. 거기에는 풍부한 식료의 내용이 있다⁴⁹⁾. 清代에 와서는 費伯雄의 『食鑑本草』에 이러한 음식으로 질병을 치료하는데 필요한 식재료에 대한 설명과 식치방을 의사의 관점으로 서술하고 있다. 이전에 나온 본초서와는 달리 식재료의 중요성을 더 보강하여, 식재료를 설명하는 순서와 이유에 대해 상세히 기술하였고, 다양한 재료를 소개하여 활용할 수 있도록 하였다. 식치방의 배열 순서에 있어서는 다른 본초서나 식이요법서에는 볼 수 없었던 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實을 기준으로 배치하여, 질병별로

49) 張國慶 主編. 飲食傳奇. 北京. 軍事醫學科學出版社. 2009. p.1.

분류하던 다른 서적과는 달리 의학적인 접근을 통해 식치방을 더 효율적으로 활용할 수 있는 방법을 제시하였다. 질병의 구분 이전에 증상의 상태에 따라 음식을 섭취할 수 있도록 하여 활용하는 사람이 더 쉽게 접근할 수 있도록 하였다.

7. 結 論

이상으로 費伯雄 『食鑑本草』의 편제와 내용에 관한 研究를 진행한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 食治方에 활용되는 食材料를 설명하는 방식에 있어서 『食鑑本草』의 경우 재료를 먼저 설명하고 식치방을 설명하였는데, 이는 唐代의 『食醫心鑑』이나 조선의 『食療纂要』와 같이 재료에 대한 언급 없이 질병별로 식치방을 구성하거나, 원대의 『飲膳正要』와 같이 질병별 식치방을 먼저 제시한 후 재료에 대한 설명한 것과는 다른 편제 방법으로 재료에 대한 정보를 먼저 제공하고 그에 대한 중요성을 주시시켜 식치방에서 재료의 활용이 유용하도록 하였다.

2. 食治方의 구분 기준에 있어서 『食鑑本草』의 경우 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實을 기준으로 구분하고 거기에 따른 처방을 제시한 반면, 중국의 『食醫心鑑』과 『飲膳正要』, 우리나라의 『食療纂要』는 질병별로 식치방을 구분하였는데, 이러한 구분은 단순한 질병의 나열이 아닌 증상의 원인에 따른 음식 섭취의 중요성을 의사의 입장에서 바라보고 있음을 알 수 있다.

3. 비백용은 식치방의 제형에 있어 환자들이 섭취하기 좋은 형태인 粥이나 湯, 羹, 茶, 膏, 粉, 酒 등의 형태로 만들어 먹을 수 있도록 하였는데 이는 평소에 음식으로 질병을 미연에 방지하도록 하는 비백용의 생각이 반영되었다고 볼 수 있다.

4. 총 74개의 식치방 중에서 허증에 대한 처방이 25개로 많은 비중을 차지하고 있는 것도 몸이 허하게 되면 면역력이 저하되어 병에 걸리기 쉬우므로 이를 미연에 방지하기 위함으로 보여지는데 이처럼 특히 음식과 보전에 힘을 썼으며 예방을 중시했다.

5. 費伯雄의 『食鑑本草』는 다른 본초서나 식이요법서에는 볼 수 없었던 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實을

기준으로 식치방을 배치하여, 보다 의학적인 접근을 통해 식치방을 더 효율적으로 활용할 수 있는 방법을 제시하였다.

References

1. Kim GY et al.. Food Herbal Medicine. Seoul. Uiseongdang. 2010.
김규열 외 3인. 식료본초학. 서울. 의성당. 2010.
2. Bi BU original work. Ju DS, Yeong Y ed.. Sikkambonchoseokui. Taiyuan. Sanseo publish Jeonmae group·Sanseo Scientific Technique publisher. 2014.
費伯雄. 周德生, 喻嶸 주편. 食鑑本草 釋義. 太原. 山西出版傳媒集團·山西科學技術出版社. 2014.
3. Shanghai University of Chinese Medicine the Institute of Chinese books ed.. Yeokdaejunguijinbonjipseong 19. Shanghai. Shanghai Samryeon Books publish. 1990.
上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990.
4. Lee Y. Textual Research on Academic Thoughts of Fei Bo-xing. Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medicine Science. 2010.
李娟. 費伯雄學術思想研究. 中國中醫科學院中醫基礎理論研究所. 2010.
5. Chang GB. Lee NG ed.. Ryu Gyeong. Seoul. Beopinmunhwasa. 2006.
장개빈 저. 이남구 현토주석. 유경. 서울. 법인문화사. 2006.
6. Chang GG trans.. Eumsikjeongi. Beijing. Military medicine sciencepublisher. 2009.
張國慶 主編. 飲食傳奇. 北京. 軍事醫學科學出版社. 2009.
7. HG Choi. Nongjeonghoeyo II. Suwon. Rural

- Development Administration. 2006.
최한기. 농정회요(II). 수원. 농촌진흥청. 2006.
8. Heo J. Lee NG trans.. Donguibogam. Seoul. Beopinmunhwasa. 2011.
許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011.
9. Hole SY. Eumseonjeongyo. Beijing. China Chinese Medicine Publishers Co. 2009.
忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009.
10. Hong WS, Yun CY, Kim YJ ed.. The History of Medicine in Korea and China Introduction. Daejeon. Juminpublisher. 2007.
홍원식, 윤창열, 김용진 편저. 韓中醫學史概說. 대전. 주민출판사. 2007.
11. Korean Medicine Dictionary Compilation Committee. New Korean Medicine Dictionary. Seoul. Jeongdam publisher. 2010.
한의학대사전 편찬위원회 편. 新韓醫學大辭典. 서울. 정담. 2010.
12. Jin TI. Research on “Identified Food Material Medica” during the Ming and Qing dynasties. Nanjing University of Chinese Medicine. A Dissertation Submitted for the Master’s Degree. 2014.
金泰愨. 明清四部食鑑本草的研究. 南京中醫藥大學 碩士論文. 2014.
13. Hong JI. A Study on Food Cure for Wind diseases - focusing on Sikuisimgam, Eumsunjungyo·Singnyojaebyeong, Singnyochanyo -. The Journal Of Korean Medical Classics. 2016. 29(3).
홍진임. 風濕환과 관련 있는 食治方에 관한 연구. 대한한의학회지. 2016. 29(3).

