

咳嗽에 활용된 食治方에 대한 문헌적 研究

대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임*

Review on Literature Dealing with Food Cure for Cough

Hong Jin-im*

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

Objectives : This study first acknowledges that cough, which is a light symptom, can act as a link that leads to more serious disease. With this acknowledgement, the study ponders upon how the people of the past, before the introduction of western medicine, attempted to cure the first sign of cough and how to stop it from developing.

Methods : China's Eumsunjungyo and Sikkamboncho, and Chosun's Singnyochanyo and Donguibogam are used mainly to analyze the food cure that were used in relation to sea water, and to discover what types of ingredients and preparation forms were used, how they were taken, what types of food cure there were, and how they were used.

Results : There was no ingredient used commonly in all of the four literatures. Eumsunjungyo utilized ingredients related to lamb. Singnyochanyo and Donguibogam were both used in Chosun, but some similarities with the Chinese literatures were discovered in terms of food cure since they were put together with their Chinese counterparts as references. Ingredients that were used commonly in two or more of the literatures were ginger, taoren, xingren, honey, pear, liyu, and pig lung.

Conclusions : Some staple folk remedies that later became cultural cuisines included drinking the water from boiling pear and honey and boiling and eating pears with peppers stuck in them. The eating of ginger together with Korean traditional taffy have taken its own form and became saenggang jeonggwa and pyeongang. The oriental food cure method has been continuing among the folk people in the form of traditional food with the food philosophy of edible homologous as its basis.

Key words : Eumsunjungyo (『飲膳正要』), Singnyochanyo (『食療纂要』), Donguibogam (『東醫寶鑑』), Sikkamboncho (『食鑑本草』), Cough(咳嗽)

* Corresponding Author : Hong Jin-im.

Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University. Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon.

Tel : 042-280-2603, E-mail : jihonghong11@naver.com

Received(January 23, 2018), Revised(January 29, 2018), Accepted(January 29, 2018)

Copyright © The Society of Korean Medical Classics. All rights reserved.

© This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 序 論

기침은 보통 감기의 초기증상이거나 목구멍에 이물질이 있어 간질간질 할 때 나오는 것으로 가벼운 질병의 전조증상으로 인식된다. 이러한 기침을 한의학에서는 '咳嗽'라고 칭하고, 일반적으로는 기침과 천식으로 구분된다. 사전적 의미로 咳嗽은 기침을 말하는데, 고별 따위 병에 걸렸을 때 숨이 갑자기 터져 나오는 작용¹⁾을 말한다.

보통 기침은 가벼운 증세로 인식하고 있으나, 한의학적으로는 폐뿐만 아니라 다른 장기에 문제가 있을 때도 기침 증상이 나타날 수 있기 때문에 기침의 원인이 무엇인지를 파악하고 가벼운 증상일 때 예방하는 것이 심각한 질병으로의 전이를 막아줄 수 있다. 양의학적인 기전에 있어서는 기침이 가벼운 알레르기나 주변 환경의 영향을 많이 받는 것으로 보고 있다. 기침이라는 증상을 바라보는 양의학과 한의학의 인식방법이나 표현방식은 다르지만, 가벼운 증상인 기침이 또 다른 질병의 전조증상이 될 수 있음은 모두 인정하고 있다.

본 연구에서는 가벼운 증상인 기침이 곧 심각한 질병으로 발전되는 전조증이 될 수 있음을 인식하고, 처음 기침이 발생했을 때 어떻게 이를 멈추게 할 수 있는지에 대해 서양의학이 보급되기 이전의 사람들은 어떻게 이 문제를 해결했는가에 대해 고찰해 보기로 하였다. 이를 위하여 중국과 한국에서 나온 의서를 중심으로 기침의 한의학적 표현인 해수와 관련된 처방 중 식재료를 주재료로 삼은 식치방을 분석하여 어떤 재료를 활용하였는지, 어떤 제형의 음식을 만들었는지, 어떻게 복용하였는지에 대해 고찰하고자 한다.

대상이 된 서적으로는 중국 원대 홀사혜의 『飲膳正要』²⁾, 조선 세조 때 전순의의 『食療纂要』³⁾, 조선 선조 때 허준의 『東醫寶鑑』⁴⁾, 청대 비백웅의 『食鑑本草』⁵⁾를 기준으로 해수와 관련된 식치방에서 활용

된 식재료를 중심으로 분석하였다. 4권의 서적은 저자가 의가이면서도 식재료를 중심으로 식치방에 대한 정보를 주로 담고 있어 연구대상으로 삼았다. 『飲膳正要』는 元代 仁宗 이래 飲膳大醫로 봉직했던 홀사혜가 그동안 요리한 진귀한 음식의 조리법과 여러 本草書, 명의의 처방 등을 모아 3권의 책으로 묶어 天曆 3년(1330)에 文宗에게 바친 것이다.⁶⁾ 『食療纂要』는 御醫였던 全循義가 세조 6년(1460)에 편찬한 서적으로 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 서적⁷⁾이다. 『東醫寶鑑』은 조선 선조 때 허준이 중국과 한국의 여러 문헌을 기초로 편찬한 서적으로 '雜病篇'에서 각각의 질병에 대한 설명과 치료에 관한 내용을 실고 있다. 그 중 각 질병 설명의 말미에 '단방'에 대한 내용을 모아 두어 약제와 식재료가운데 한가지만으로 질병을 치료할 수 있는 방법을 제시하고 있다. 『食鑑本草』는 清代 江蘇省 武進縣 孟河鎮 사람⁸⁾이었던 費伯雄이 1883년에 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實을 기준으로 구분하고 거기에 따른 처방을 제시하여 의사의 관점에서 음식으로 질병을 치료하는 식치방을 설명한 서적이다. 홀사혜와 전순의, 비백웅은 의사의 신분으로 음식의 중요성을 깨닫고 질병을 치료하는데 있어서 식재료를 활용한 처방을 기재한 서적을 편찬하였다. 허준의 경우 의사의 신분으로 『東醫寶鑑』을 편찬하면서, 각 질병의 내용 말미에 단방 처방을 따로 정리하였는데, 이중 식재료로 활용되는 재료들이 많이 포함되어 있다. 본 연구에서는 질병을 다스릴 때 활용한 식재료와 식치방을 연구하기 위해 본 서적들을 대상으로 분석을 진행하였다. 중국 唐代의 『食醫心鑑』⁹⁾도 같은 부류의 식치방을 기재하고 있지만 해수와 관련된 처방은 없었기 때문에 이번 연구에서는 제외하였다.

해수와 관련된 우리나라의 기존의 연구로는 정동

1) 동아출판사 편집국. 동아 프라임 국어사전. 서울. 동아출판사. 1988. p.323.
2) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009.
3) 전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006.
4) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011.

5) 費伯雄. 食鑑本草(歷代中醫珍本集成 19권). 上海. 上海三聯書店出版. 1990.
6) 南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.
7) 전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.293.
8) 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.
9) 昝股 著. 오준호, 안상우 번역. 食醫心鑑. 대전. 한의학연구원. 2014.

혁의 咳嗽에 관한 醫史學的 研究 : 溫補學派의 咳嗽論을 中心으로¹⁰⁾, 이남구의 "諸病源候論" 中 "咳嗽病諸候"에 對한 研究¹¹⁾, 방정균의 柯琴의 咳嗽·각혈의안에 대한 研究¹²⁾, 손지우의 金元四大家의 咳嗽에 대한 문헌적 고찰¹³⁾, 양승정의 小兒咳嗽에 대한 文獻的 考察¹⁴⁾, 강연석의『鄉藥集成方』「諸咳門」에 나타난 朝鮮前期 鄉藥醫學의 특징¹⁵⁾, 박천수의 茯苓補心湯이 咳嗽에 미치는 臨床的 考察¹⁶⁾, 김수장의 咳嗽의 病因分類와 鍼灸治療穴에 對한 文獻的 考察¹⁷⁾, 박중양의 咳嗽의 辨證論治에 關한 考察¹⁸⁾, 김낙기의 外感咳嗽의 東西 醫學的 比較에 關한 文獻的 考察¹⁹⁾, 김성현의 飲食物에 依하여 發生되는 咳嗽에 對한 文獻的 考察²⁰⁾, 최선엽의 外感으로 因한 咳嗽의 原因, 症狀, 治法에 對한 文獻的 考察²¹⁾ 등이 있

다. 주로 문헌적 연구나 해수의 원인, 증상, 치료에 대한 연구가 대부분이고, 해수 치료에 도움이 되는 식재료나 음식에 대한 연구는 아직 이루어지지 않았다. 본 연구를 통해 간단한 증상이지만 심해지면 심각한 질병이 될 수도 있는 해수의 기본 증상인 기침을 평소에 먹는 음식을 통하여 호전될 수 있도록 하는 방법을 모색하고, 이를 통해 감기로 인한 통증이나 질병으로의 전이를 막아 건강을 유지하는데 도움을 주고자 한다.

II. 本 論

1. 咳嗽란

『東醫寶鑑·雜病篇』 卷五 '咳嗽'에는 咳嗽의 원인에 대해 다음과 같이 설명하였다. 『內經』에, "사람이 한기를 받은 것이 미미하면 기침을 하고, 심하면 설사를 하거나 아프다"고 하였고, "몸이 추운 상태에서 찬 것을 마시면 폐가 상한다. 폐가 상하면 기침을 한다. 『난경』"²²⁾라 하여 찬 기운을 받으면 기침을 시작하게 되고, 또 날씨가 추울 때 찬 음료를 마셔 폐가 상하여 발생하는 증상으로 설명하였다. 咳嗽에 대해서는 "咳는 가래가 없고 소리만 있는 것이니 폐가 상하여 맑지 않은 것이다. 嗽는 소리는 없고 가래만 있는 것이니 脾濕이 움직여서 가래가 된 것이다. 咳嗽는 가래도 있고 소리도 나는 것이다. 폐기를 상하고 비습이 움직였기 때문에 기침하고 가래가 끼는 것이다. 『하간』"라 하였고, 또 "해(咳)는 '헛기침'이라고 할 때의 '기침'인데, 민간에서는 '수(嗽)'라고 한다. 폐는 기를 주관한다. 몸이 추울 때 찬 것을 마셔 폐가 상하고, 기가 거슬러 올라 내려가지 않으며, 거슬러 오른 기가 거두어지지 않아 흉격과 목구멍으로 치받아서 목구멍이 간지럽고 깔깔한 것이 가시가 박힌 듯하니 이리므로 기침을 하게

- 10) 정동혁, 咳嗽에 관한 醫史學的 研究 : 溫補學派의 咳嗽論을 中心으로. 원광대학교 일반대학원. 2011.
- 11) 이남구 외 3인. "제병원후론(諸病源候論)" 중(中) "해수병제후(咳嗽病諸候)"에 對(對)한 연구(研究). 大韓韓醫學原典學會誌. 23(5). 2010. pp.11-22.
- 12) 방정균. 가금(柯琴)의 해수(咳嗽)·각혈의안에 대한 연구(研究). 한국의사학회지. 19(1). 2006. pp.43-54.
- 13) 손지우, 신조영, 정현영, 이시형. 금원사대가(金元四大家)의 해수(咳嗽)에 대한 문헌적 고찰. 동의생리병리학회지. 20(6). 2006. pp.1392-1417.
- 14) 양승정, 진친식, 김현정. 소아해수(小兒咳嗽)에 대한 문헌적(文獻的) 고찰(考察). 대한한방소아과학회지. 17(1). 2003. pp.53-69.
- 15) 강연석, 안상우.『향약집성방(鄉藥集成方)』「제해문(諸咳門)」에 나타난 조선전기(朝鮮前期) 향약의학(鄉藥醫學)의 특징. 한국의사학회지. 16(1). 2003. pp.3-16.
- 16) 박천수, 이시형. 복령보심탕(茯苓補心湯)이 해수(咳嗽)에 미치는 임상적(臨床的) 고찰(考察). 대한한방내과학회지. 21(2). 2000. pp.213-217.
- 17) 김수장, 이병렬. 해수(咳嗽)의 병인분류(病因分類)와 침구치료혈(鍼灸治療穴)에 對(對)한 문헌적(文獻的) 고찰(考察). 大田大學校 韓醫學研究所論文集 韓醫學編. 9(1). 2000. pp.423-442.
- 18) 박중양, 김병탁. 해수(咳嗽)의 변증논치(辨證論治)에 關(關)한 고찰(考察). 大田大學校 韓醫學研究所論文集 韓醫學編. 5(1). 1996. pp.211-213.
- 19) 김낙기 외 3인. 외감해수(外感咳嗽)의 동(東) 서(西) 의학적(醫學的) 비교(比較)에 關(關)한 문헌적(文獻的) 고찰(考察). 大韓韓方內科學會誌. 13(2). 1992. pp.35-47.
- 20) 김성현, 이준무, 한상환. 음식물(飲食物)에 의(依)하여 발생(發生)되는 해수(咳嗽)에 對(對)한 문헌적(文獻的) 고찰(考察). 大韓韓方內科學會誌. 12(2). 1991. pp.44-51.
- 21) 최선엽. 외감(外感)으로 인(因)한 해수(咳嗽)의 원인(原因), 증상(症狀), 치료(治法)에 對(對)한 문헌적(文獻的) 고찰(考

- 察). 大韓韓方內科學會誌. 12(1). 1991. pp.166-182.
- 22) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.966; 韓의학고전DB. 東醫寶鑑. 咳嗽. [cited on October 19, 2017]; Available from: <https://medicclassics.kr/books/8/volume/13>. "內經曰 人感於寒微則爲咳 甚者爲泄爲痛.", "形寒飲冷則傷肺, 肺傷則咳嗽, 難經."

된다. 심하면 기침이 멎지 않고 계속되며, 앉으나 누우나 불편하고 말을 다 끝내지 못하며, 온몸을 들쭉이며 기침을 하는데 그 소리가 사방으로 들린다. 《명리》²³⁾라 하였다. 咳嗽은 폐기가 상하여 찬 기운이 호흡기를 통해 몸 안을 들어오면서 기가 잘 통하지 않고 거슬러 오르면서 발생하는 것을 말하고 있다. 찬 기운이 몸 안으로 들어오게 되는 것을 알 수 있는 표시가 되어, 몸에 사기가 들어오는 것에 대한 신호와 같은 기능을 하는 것이다. 그러므로 이러한 기침의 시작은 다른 병으로 전이 될 수 있는 시작이므로 이러한 신호를 잘 인지하고 이를 잘 다스리는 것은 다른 질병으로 발전하는 것을 예방할 수 있을 것으로 생각된다.

2. 咳嗽와 관련된 식치방의 재료, 제형 및 복용 시기

1) 중국 元代 忽思慧의 『飲膳正要·食療諸病』

중국 元代 忽思慧의 『飲膳正要·食療諸病』 해수 관련 식치방에서는 3종이 있다. 활용된 재료로는 羊脂, 羊髓, 白沙蜜, 生薑, 生地黄, 桃仁 등이 있다. 제형으로는 膏, 粥이 있다. 복용 시기는 3가지 모두 공복에 먹으라고 하였다. 羊蜜膏의 경우 膏로 되어 있지만 膏를 그냥 수저로 떠서 먹어도 되고, 湯, 羹, 粥에 넣어서 먹어도 무방하다. 『飲膳正要·食療諸病』 해수 식치방의 효능, 재료, 제형 및 복용 시기는 Table 1과 같다.

Table 1. Effect, Ingredients, Dosage Form and Drug Cue of Cough in *Eumsunjungyo*

명칭	효능	재료	제형	복용 시기
----	----	----	----	-------

23) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울: 法仁文化社. 2011. p.966; 한의학고전DB. 東醫寶鑑. 咳嗽. [cited on October 19, 2017]; Available from: <https://medicclassics.kr/books/8/volume/13>. “咳 謂無痰而有聲 肺氣傷而不清也. 嗽 謂無聲而有痰 脾濕動而爲痰也. 咳嗽者 有痰而有聲 因傷肺氣動於脾濕 故咳而兼嗽也. 《河間》”, “咳者, 聲咳之咳, 俗謂之嗽者, 是也. 肺主氣, 形寒飲冷則傷之, 使氣上而不下, 逆而不收, 衝擊膈咽, 令喉中淫淫如痒, 習習如梗, 是冷嗽. 甚者, 續續不已, 連連不息, 坐臥不安, 言語不竟, 動引百骸, 聲聞四隣矣. 《明理》”

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, 生地黄汁	膏	每日空心
桃仁粥	治心腹痛, 上氣咳嗽, 胸膈妨滿, 喘急.	桃仁	粥	空腹食之
生地黄粥	治虛勞, 瘦弱, 骨蒸, 寒熱往來, 咳嗽唾血.	生地黄汁	粥	空腹食之

2) 조선 세조때 全循義의 『食療纂要』

조선 세조때 全循義의 『食療纂要』 咳嗽附喘四에 서는 해수와 관련된 9종의 식치방이 있다. 활용된 재료로는 薏苡仁, 鯉魚, 薑, 醋, 棘螿, 蘿蔔, 飴, 桃仁, 米, 鴈鴿肉, 梨, 椒, 黑錫, 鯽魚, 尿 등이 있다. 제형으로는 汁, 膾, 炮, 煮, 羹, 飴, 粥, 灸 등이 있다. 복용 시기는 食後旋含之와 任性食之가 있다. 『食療纂要』 해수 식치방의 효능, 재료, 제형 및 복용 시기는 Table 2와 같다.

Table 2. Effect, Ingredients, Dosage Form and Drug Cue of Cough in *Singnyochanyo*

	효능	재료	제형	복용 시기
4-1	治肺病唾膿血.	薏苡仁	汁	-
4-2	治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘.	鯉魚, 薑, 醋	膾	-
		鯉魚, 棘螿		
4-3	治肺痿吐血.	蘿蔔	炮	-
			煮	-
			羹	-
4-4	治冷嗽.	乾薑, 飴	飴	食後旋含之.
4-5	治上氣咳嗽 胸膈滿悶氣喘.	桃仁, 米	粥	任性食之.
4-6	治嗽及吃噫 下氣.	鴈鴿肉	灸	-
			羹	-
4-7	治卒咳嗽.	梨, 椒	灸	-
4-8	療嗽立定.	梨, 椒, 黑錫	錫	-
4-9	治哮喘肺敗 夜	鯽魚, 尿, 薄醋	煮	-

問不睡 其聲如 灘.			
---------------	--	--	--

3) 조선 선조때 許浚의 『東醫寶鑑』

조선 선조때 許浚의 『東醫寶鑑』 해수 관련 單方²⁴⁾은 人參, 五味子, 生薑, 瓜婁實, 半夏, 葶藶子, 苧麻根, 馬兜鈴, 桑白皮, 皂莢, 鯉魚肉, 橘皮, 胡桃, 杏仁, 梨, 紫蘇子, 鶯粟殼, 雞子, 猪肺, 阿膠, 猫肉, 猫頭骨, 人尿 등으로 모두 23種이다. 그 중 식재료로 활용이 가능한 生薑, 鯉魚肉, 胡桃, 梨, 紫蘇子, 雞子, 猪肺 등 7種을 분석의 대상으로 하였다. 활용된 재료로는 生薑, 砂糖, 蜜, 鯉魚肉, 糯米, 醋, 胡桃, 梨, 胡椒, 紫蘇子, 粳米, 杏仁, 雞子, 猪肺, 猪脂膏, 豉 등이 있다. 제형으로는 煎, 飲, 膾, 煨, 蒸, 粥, 煮, 重湯 등이 있다. 복용 시기는 常服之, 溫分三服, 臨臥, 煮食之 連日服 등이 있다. 『東醫寶鑑』 해수 식치방의 효능, 재료, 제형 및 복용 시기는 Table 3 과 같다.

Table 3. Effect, Ingredients, Dosage Form and Drug Cue of Cough in *Donguibogam*

구분	효능	재료	제형	복용 시기
生薑	咳嗽喘急	生薑, 砂糖	煎	常服之
	久患咳逆	生薑, 蜜	煎	溫分三服
鯉魚肉	主咳嗽	鯉魚肉, 糯米	飲	-
		鯉魚肉, 薑, 醋	膾	-
胡桃	治痰喘 能斂肺	胡桃, 生薑	-	臨臥
梨	卒咳嗽	梨, 胡椒	煨	-
	咳嗽 胸痞	雪梨, 蜜	蒸	-
紫蘇子	治肺氣 喘急 咳嗽	紫蘇子, 粳米, 杏仁	粥	-
雞子	治哮喘	雞子	煮	煮食之 連日服
猪肺	治咳嗽 喘急 肺痿 吐血 上氣 咳嗽 身熱 口乾	猪肺, 杏仁	重湯	-
		猪脂膏, 豉	煮	

24) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. pp.996-998.

4) 중국 청대 費伯雄의 『食鑑本草』

『食鑑本草』 해수 식치방에는 3種이 있다. 활용되는 재료의 효능과 재료와 제법은 Table 4와 같다. 활용된 재료로는 甘蔗, 米, 杏仁, 猪肺, 麥冬 등이 있다. 제형으로는 粥, 煮 등이 있다. 복용시기로는 甘蔗粥에서 空心食之하라는 설명이 있다.

Table 4. Effect, Ingredients, Dosage Form and Drug Cue of Cough in *Sikgamboncho*

구분	명칭	효능	재료	제형	복용 시기
燥	甘蔗粥	能治咳嗽虛熱. 口乾舌燥. 涕吐稠粘等症.	甘蔗, 米	粥	空心食之
氣	杏仁粥	治上氣咳嗽.	杏仁, 猪肺, 米	煮, 粥	-
虛	門冬粥	治肺經咳嗽. 及翻胃.	麥門冬, 米	粥	-

III. 考 察

1. 재료 분석

연구에 활용된 4가지 서적의 재료들은 각각 차이가 있었고, 4가지 서적에서 모두 사용된 재료는 없었다. 『飲膳正要』의 경우 羊과 관련된 재료를 활용하였고, 『食療纂要』와 『東醫寶鑑』의 경우 우리나라의 서적이라는 공통점이 있긴 하지만 중국의 서적을 참고하여 책을 편찬하였기 때문에 유사한 식치방도 있었다. 2가지 이상의 서적에서 공통적으로 사용된 재료에는 生薑, 桃仁, 杏仁, 棗, 꿀, 잉어, 돼지의 폐, 식초, 쌀 등이 있다. 각 서적별 활용된 재료는 Table 5에서 정리하였다.

Table 5. The Books by Ingredients

서명	재료
飲膳正要	羊脂, 羊髓, 白沙蜜, 生薑, 生地黃, 桃仁

食療纂要	薏苡仁, 杵碎水, 酒, 鯉魚, 薑, 醋, 蘇薑, 蘿蔔, 飴, 桃仁, 米, 鵪鶉肉, 梨, 椒, 黑錫, 鯽魚
東醫寶鑑	生薑, 砂糖, 蜜, 鯉魚肉, 糯米, 醋, 胡桃, 梨, 胡椒, 紫蘇子, 粳米, 杏仁, 雞子, 豬肺, 豬脂膏, 豉
食鑑本草	甘蔗, 米, 杏仁, 豬肺, 麥冬

生薑은 『飲膳正要』, 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었다. 『飲膳正要』에서는 咳嗽을 치료하기 위해 羊蜜膏를 사용하였는데, 생강즙을 함께 넣어 만들었다²⁵⁾. 『食療纂要』에서는 冷嗽를 치료하려면 乾薑 분말 3량에 엿 1근을 고루 섞는다. 사기그릇에 가득 넣고 밥을 찌는 시루 위에 놓고 볶아 익힌 다음 식후에 입속에 넣고 친친히 녹여 먹는다²⁶⁾. 이것은 생강엿을 만드는 방법으로 볼 수 있는데, 건강의 분말을 사용하였다. 말린 생강을 엿과 함께 볶아서 활용한 것은 옛은 생강을 설탕과 함께 버무려 먹는 현대의 편강과 만드는 방식은 다르지만 재료의 구성이 유사하다고 볼 수 있다. 편강의 경우는 生薑을 얇게 썰어 동량의 설탕과 함께 끓여서 생강조각에 설탕이 하얗게 붙을 때까지 볶아서 사용하는 것이다. 『東醫寶鑑』에서 生薑은 기를 내리고 구토를 멎게 하며, 기침하고 상기가 되는 경우를 치료한다²⁷⁾. 기침을 치료하는 데는 生薑을 많이 씹니 매운 맛이 발산하기 때문²⁸⁾이라고 하였다. 生薑은 약재뿐만 아니라 식재료로도 많이 활용되는 재료이다. 우리나라에서 현존하는 제일 오래된 조리서인 『음식디미방』에서는 만두법²⁹⁾에서 고기의 잡내를 없애기 위해 生薑을 활용하였고, 한과 특히 유밀과의 경우 기름에 지지는 조리방법을 사용하는데, 이 경우 生薑을 함께 사용함으로써 기름의 산화를 방지하고,

25) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.50.
 26) 전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. pp.30-31. “治冷嗽. 乾薑末三兩 飴一斤 和勻 磁器盛置飯甌中煮熟 食後旋含之.”
 27) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1449. “去痰下氣, 療咳嗽上氣.”
 28) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.996. “治嗽. 多用生薑, 以其辛能發散也. 《正傳》”
 29) 장계항 저. 황복려, 한복선, 한복진 역음. 음식디미방. 서울. 사단법인 궁중음식연구원. 1990. p.78.

음식이 쉽게 상하지 않는 방부작용을 활용하였다. 그 외에 전통음식에서는 生薑을 생강정과, 강란, 매작과, 수정과, 생강차 등으로 활용하고 있다.

桃仁은 『飲膳正要』, 『食療纂要』에서 사용되었다. 두 서적 모두에서 도인죽을 끓여서 ‘治上氣咳嗽’³⁰⁾ 하였다. 『東醫寶鑑』에서 복숭아씨는 성질이 짜하고[따뜻하다고도 한다] 맛은 쓰고 달며 독이 없고, 어혈과 血閉에 주로 쓰며, 징가를 깨뜨리고 월경을 통하게 하며, 심통을 멎게 하고 三蟲을 죽인다고 하였다. 또한 막힌 피를 깨뜨리고 새 피가 생겨나게 하니 어혈을 몰아내고 혈을 잘 돌아가게 하는 효과가 있다고 하였는데, 桃仁의 맛이 쓰고 매워서 혈을 흠어 간을 완만하게 하는 효능이 있다³¹⁾라고 하였다. 혈은 기와 함께 움직이니 혈을 흠어놓기 위해서는 기를 움직여야 하므로 桃仁의 역할은 기를 잘 움직이게 하여 혈이 멎은 것을 흠어주는 것으로 볼 수 있다. 기를 다스려서 상역하는 것을 내려주는 역할도 하는 것으로 보인다.

杏仁은 『東醫寶鑑』, 『食鑑本草』에서 사용되었다.杏仁은 살구씨를 말한다. 기침하는 경우, 상기되는 경우 숨이 급한 경우나 효전을 치료한다.杏仁 1냥을 껍질을 벗기고 뾰족한 끝을 떼고 동변에 보름동안 담가 놓되, 매일 1번씩 소변을 갈아준다. 보름뒤 이것을 갈아서 매번 대추씨만큼씩 먹는다. 박하엽과 꿀물을 조금 넣어 2냥을 달여 마시면 완전히 낫는다³²⁾. 또한 노인이 오랫동안 숨이 차고 기침하는 경우를 치료하는데,杏仁과 호두살을 등분하고 꿀로 반죽하여 탄자대로 환을 만들어 生薑 달인 물로 먹는다³³⁾고 하였다.杏仁은 폐기와 풍열을 흠어

30) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009. p.55; 전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.31.
 31) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. pp.1444-1445. “性平[一云溫] 味苦甘 無毒. 主瘀血血閉. 破癥瘕 通月水 止心痛 殺三蟲. “破滯血生新血 逐瘀活血 有功. 《醫鑑》”, “桃仁味苦甘辛 散血 緩肝也.”
 32) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “主咳嗽上氣 喘促 及哮喘. 杏仁 一兩(去皮尖) 童便浸半月 每日一換尿 取出研 取每服一棗子大. 薄荷葉 蜜水少許 煎服二劑 永差. 《綱目》”
 33) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “又治老人久喘嗽 杏仁·胡桃仁等分 蜜丸彈

주지만, 약성이 實하여 熱이 많기 때문에 寒으로 생긴 병에 좋아³⁴⁾ 폐와 관련된 해수 관련 식치방에 활용하였다. 『食鑑本草』는 죽으로 끓여 먹거나 그냥 끓여 먹기도 했는데, 돼지의 폐를 함께 사용하였다.

배는 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었다. 『食療纂要』에서는 卒咳嗽을 치료하려면 배 1개에 50개의 구멍을 내고 구멍마다 산초 1개씩 넣고 밀가루로 싸고, 뜨거운 재에 구워 익으면 꺼내어 식기를 기다렸다가 산초를 제거하고 먹는다³⁵⁾고 하였다. 이 방법은 마치 전통음식 중 배숙을 만드는 방법과 유사하다. 배숙은 배를 적당한 크기로 잘라 후추를 3개 정도 박아 설탕물에 끓여서 만든 음식이다. 1800년대 조리서인 『시의전서』에는 ‘배숙’이 소개되어 있다. “좋은 배를 껍질을 깨끗하게 벗기고 4등분한 후 속을 발라낸다. 물을 붓고 배를 삶다가 꿀을 넣고 폭 삶은 다음 퍼서 식히고 잿을 띄운다.”³⁶⁾고 하였는데, 이 방법에서는 배와 잿을 사용하였다. 하지만 이후의 문헌인 이용기의 『조선무쌍신식요리제법』(1936)에서는 “궁궐 내에서 하는 것은 배를 벗겨서 통후추를 드문드문하게 박아 삶아서 굵게 저며 만든다.”³⁷⁾라고 하여 궁궐 내에서는 통후추를 박아 사용하였던 것으로 보인다. 이는 궁중에서 사용하던 방법이 민간으로 확산된 것으로 보인다. 궁중에서는 의학적인 지식이 있는 의관의 조언으로 배와 후추를 함께 사용하여 재료의 효능을 활용한 것으로 후추의 사용이 일반화되기 전에는 방부의 효과나 진통의 효과가 있는 산초를 사용하였는데, 후추가 일반화되면서 산초 대신 후추를 사용한 것으로 보인다. 『食療纂要』의 또 다른 식치방에서 산초를 사용한 것을 보

면 알 수 있는데 배를 이용하는 방법 중 기침을 금방 낮게 치료하려면 좋은 배를 구해서 씨를 빼고 갈아 즙을 낸 다음 1개의 차 끓이는 주발에 산초 40개를 넣고 1번 끓으면 찌꺼기를 제거하고 검은 엿 1 大兩³⁸⁾을 넣어 다 없어질 때까지 조금씩 삼키는 식치방³⁹⁾을 소개하였다. 이 방법 또한 민간요법으로 전해 오는데, 유사한 현대적인 방법으로는 배의 씨부분을 파내고 그 중간에 꿀을 넣고 증탕을 하여 먹는 방법이 있는데, 기침이 심하거나 감기가 걸렸을 때 많이 사용된다. 『東醫寶鑑』의 찻는 배를 말하는데, 열수를 치료 한다⁴⁰⁾고 하였다. 갑자기 기침이 생기면 배 1개에 50개의 구멍을 뚫는다. 구멍마다 호초 1알씩을 넣고 밀가루로 감싸서 잿불에 충분히 굽는다. 식혀서 호초를 빼고 먹는다⁴¹⁾. 기침으로 흉비가 생겼을 때는雪梨의 심을 제거한 후 꿀을 넣고 폭 찌 후에 식혀서 먹는다⁴²⁾. 이 또한 민간요법으로 전해 내려오는 방법과 유사한데, 기침에 좋다고 전해진다.

꿀은 『飲膳正要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었다. 『飲膳正要』의 羊蜜膏를 만들 때 白沙蜜을 사용하였는데, 이는 꿀의 효능은 물론 제형에 위해 사용된 것으로 보인다. 『東醫寶鑑』에서는 生薑과 배를 사용할 때 꿀을 함께 사용하였다. 『東醫寶鑑』에서는 白蜜의 성미귀경에 대해서 성질이 平하고[약간 따뜻하다고도 한다] 맛은 달며 독이 없으며, 오장을 편안하게 하고 기를 더하며, 중기를 보하고 통증을 멎게 하며, 해독한다고 하였다. 또한 온갖 병을 치료하고 모든 약 기운을 조화시키며, 脾氣를 기르고 이질을 멎게 하며, 입안이 현 것을 치료하고 눈과 귀를 밝게 한

子大. 薑湯喻下. 《回春》”

34) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “杏仁散肺氣風熱 然性質有熱 因於寒者爲宜. 《丹心》”
35) 전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. pp.32-33. “治卒咳嗽. 梨一顆 刺作五十孔 每孔內 以椒一粒 以麪裹於熱火灰中煨令熟 出俛冷 去椒食之.”
36) 이효지 외 편역. 시의전서. 서울. 신광출판사. 2013. p.209.
37) 이용기 저. 옛음식연구회 편역. 조선무쌍요리제법. 서울. 도서출판 궁중음식연구원. 2001. p.299.

38) 전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.33. 당나라 때 생긴 단위로 지금의 3량에 해당.
39) 전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.33. “療嗽立定. 取好梨 去核搗取汁 一茶碗 著椒四十粒 煎一沸去滓 即納黑錫一大兩 消訖細細含嚙.”
40) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “主熱嗽.”
41) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “卒咳嗽 梨一顆 刺作五十孔 每孔納胡椒一粒 麪裹煨熟 俛冷 去椒食之. 《本草》”
42) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “咳嗽胸痞 取雪梨(去心) 納蜜蒸熟 俛冷食之. 《入門》”

다⁴³⁾라고 하였는데, 기를 더하면서 중기를 보해주고 약기운을 조화시키는 등 다른 재료와 함께 사용하여 몸을 보하는데 사용된 것으로 생각된다. 『東醫寶鑑』에서 生薑을 활용할 때 꿀과 함께 砂糖도 사용하였다. 유사한 경우로 『食療纂要』에서는 꿀을 사용하지는 않았지만 飴, 黑錫을 사용하였다⁴⁴⁾. 꿀과 다른 재료이긴 하지만, 달고 潤하게 하는 성질은 같다고 볼 수 있다. 건강에 엿을 섞거나 배에 산초와 검은 엿을 섞어서 사용하였다.

잉어는 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었다. 『食療纂要』에서는 폐기가 위로 솟구쳐 해수가 나오 가슴이 답답하며 그득하고 기침이 있을 때 치료하는 방법 중 잉어를 재료로 할 때 회로 生薑과 식초를 넣어 먹는 방법과 마늘에 버무려 먹는 방법을 사용하였다. ‘蒜’이 ‘달래’를 가리키는 경우도 있으나, 김중덕의 연구⁴⁵⁾에 따르면 조선 이후로는 주로 ‘마늘’을 의미하며, 어회를 먹을 때는 마늘과 함께 먹는 것이 일반적이므로 ‘마늘’로 번역하였다. 『東醫寶鑑』의 鯉魚肉은 잉어 고기를 말하는데, 기침을 치료⁴⁶⁾ 하는데 사용하였다. 잉어의 살을 불에 태워 재를 만들어 찹쌀 미음에 1~2돈씩 타서 먹거나 혹은 회를 처서 生薑·식초와 함께 먹으라 하였다⁴⁷⁾. 『東醫寶鑑』·湯液篇에서 鯉魚肉은 성질이 차고[平하다고도 한다] 맛은 달며 독이 없다. [독이 있다고도 한다] 황달에 주로 쓴다. 소갈을 멎게 한다. 수증으로 다리가 붓는 것을 치료한다. 기를 내리고 냉기와 현벽을

깨뜨린다. 또, 태동과 임신부가 몸이 부은 것을 치료하고, 태를 든든하게 한다⁴⁸⁾고 하였는데, 기를 내려주는 효능이 있어 해수에 사용한 것으로 보인다. 이러한 잉어의 활용은 민간에서도 활용되었는데, 청나라 때 노인을 위한 서적으로 조정동이 편찬한 『노노향언』에서는 鯉魚粥⁴⁹⁾에 대해서 “『食醫心鏡』에 있는데 咳嗽氣喘을 다스리고 찹쌀을 쓴다.”고 하였다.

豬肺는 『東醫寶鑑』, 『食鑑本草』에서 사용되었다. 豬肺는 돼지의 폐를 말한다. 『東醫寶鑑』에서는 기침과 숨이 찬 경우, 폐위로 토혈하는 경우를 치료한다. 돼지의 폐 1개를 씻어 핏물을 제거한다. 환자의 나이만큼 杏仁을 쓰는데, 杏仁의 껍질을 벗기고 芫荽 한 끝을 댈다. 돼지의 폐에 대나무로 구멍을 뚫고 구멍마다 杏仁 1개씩을 넣은 다음 삼으로 만든 끈으로 묶어서 중탕하여 푹 삶는다. 杏仁은 빼고 폐만 먹으면 바로 효과를 본다⁵⁰⁾. 또 상기가 있거나 기침을 하거나 몸에서 열이 나고 입이 마르는 데 돼지비계 1근을 썰어서 푹 삶은 뒤 된장을 넣고 잘 섞어서 먹는다⁵¹⁾. 五臟 중 肺는 기를 다스리는데, 以臟補臟의 원리를 적용하여 돼지의 폐를 먹어 肺를 보한 것으로 보인다.

초는 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었다. 두 서적 모두 鯉魚를 재료로 사용할 때 醋를 함께 사용하였다. 이는 생선의 냄새를 없애기 위한 용도로 생각된다.

米(粳米, 糯米 포함)는 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』, 『食鑑本草』에서 사용되었다. 주로 죽의 제형으로 만드는 식치방에 사용되었는데, 재료 자체의 효능보다

43) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1426. “性平[一云微溫]味甘 無毒. 主安五藏 益氣補中 止痛解毒 除衆病 和百藥 養脾氣 止腸澼 療口瘡 明耳目.”
 44) 전순의 저. 김중덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. pp.30-33. “治冷嗽. 乾薑末三兩 飴一斤 和勻 磁器盛置飯甌中熬熟 食後旋含之.”, “療嗽立定. 取好梨 去核搗取汁 一茶碗 著椒四十粒 煎一沸去滓 即納黑錫一大兩 消訖細細含嚥.”
 45) 김중덕. 마늘(大蒜)에 대한 문헌학적 고찰 - 大蒜, 小蒜의 비교고찰을 통하여. 사상의학회지. 9(2). 1997. pp.287-299.
 46) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “主咳嗽.”
 47) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “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》”

48) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1421. “性寒[一云平]味甘 無毒[一云有毒]. 主黃疸 止渴渴, 療水腫脚滿. 下氣 破冷氣 疝瘕. 又治胎動 及妊婦身腫 能安胎.”
 49) 曹庭棟 著. 李哲浣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.285. “《食醫心鏡》: 治咳嗽氣喘, 用糯米.”
 50) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “治咳嗽喘急 肺痿吐血. 豬肺 一箇 洗去血水. 若病人每歲 用杏仁 一箇 去皮尖 將肺以竹簽穿眼 每眼入杏仁 一箇 麻扎 重湯煮熟 去杏仁·只吃肺即效. 《回春》”
 51) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “上氣 咳嗽 身熱 口乾 豬肪膏 一斤 切碎煮熟 入鹽豉 調和食之. 《入門》”

는 죽의 재료로 함께 사용된 것으로 보인다.

그 외의 재료로는 『食膳正要』의 羊脂, 羊髓, 生地黃, 『食療纂要』의 薏苡仁, 棘藿, 蘿蔔, 鵪鶉肉, 椒, 鯽魚, 尿, 『東醫寶鑑』의 砂糖, 胡桃, 胡椒, 紫蘇子, 雞子, 豬脂膏, 豉, 『食鑑本草』의 甘蔗, 麥門冬 등이 있다. 羊脂, 羊髓를 활용한 것은 『食膳正要』가 유일하다. 羊을 많이 활용했던 중국 원나라때의 문화적 요인과 밀접한 관련이 있는 것으로 보인다. 또한 폐기가 허약할 때 몸을 보하기 위해 羊脂와 羊髓를 활용한 것으로 생각된다. 蘿蔔의 경우 『食療纂要』에서 肺痿로 인한 吐血을 치료하는 방법으로 蘿蔔을 통째로 구워삶거나 국으로 끓여 먹는데⁵²⁾, 여러 가지 방법으로 편하게 무를 먹는 것이 중요한 것으로 보인다. 이는 무가 담을 사라지게 하며 기침을 멎게 하는 효능이 있기 때문이다. 『老老恒言』에서는 萊菔粥을 소개하였는데 “綱目方に 寬中下氣시키고 겸하여 消食, 去痰, 止咳, 治病하고 밀가루 독을 억제한다.”⁵³⁾고 하여 해수를 치료하는데 활용되었다.

胡桃는 『東醫寶鑑』에서 사용되었는데 호두를 말한다. 담전을 치료하고 폐를 수렴한다. 호두 3개를 겉껍질만 벗기고 속껍질은 남겨 두고, 生薑 3쪽을 잠들기 전에 꼭꼭 씹어 따뜻한 물로 먹는다⁵⁴⁾. 『老老恒言』에서는 죽으로 활용하였는데, “陽虛腰痛과 石淋, 五痔를 다스리고 겸하여 肌膚를 촉촉하게 하고 수렴과 머리카락을 겸게 하며 소변을 잘 나오게 하고 寒嗽를 그치게 하며 溫肺潤腸한다.”⁵⁵⁾고 하였다. 여기서도 호두의 溫肺潤腸하는 효능을 활용하여 寒嗽를 그치게 하였다.

紫蘇子는 『東醫寶鑑』에서 사용되었는데 차조기의 씨이다. 폐에서 숨이 차고 기침이 있는 경우를 치료

한다. 소자를 물에 넣고 찢어낸 즙으로 멧쌀죽을 섞어 먹는다. 행인즙과 함께 쓰면 더욱 좋다⁵⁶⁾고 하였다. 『東醫寶鑑』에는 紫蘇 아래쪽에 ‘子’(차조기 씨)라고 따로 구분하여 설명하였다. “상기와 딸꾹질에 주로 쓴다. 중초를 조화롭게 하고 오장을 보하며, 기를 내리고 객란과 반위를 멎게 하며, 대소변을 잘 나오게 하고 기침을 멎게 하며, 심폐를 적셔 주고 담기를 삭인다. 폐기로 숨이 찬 것도 치료한다. 굴피와 함께 쓰는 것이 좋은데, 약간 볶아서 쓴다. 《본초》”⁵⁷⁾라 하였다. 『老老恒言』에서도 蘇子粥으로 활용하였는데, “上氣, 咳逆을 치료한다.”⁵⁸⁾고 하였다. 기를 다스리는 효능을 활용한 것으로 보인다. 甘蔗의 경우는 『食鑑本草』에서만 활용된 재료로 사탕수수를 말한다. 甘味が 있어 土生金하여 脾虛로 인한 기침에 활용한 것으로 생각된다.

2. 제형 및 복용시기에 대한 분석

식치방에 활용된 제형은 膏, 粥, 汁, 膾, 炮, 煮, 羹, 飴, 灸, 煎, 飲, 煨, 蒸, 重湯 등의 방법이 활용되었는데, 서적에 관계없이 재료의 특징에 적합하게 섭취하기 좋은 형태로 만들어 먹었다.

복용 시기는 주로 공복에 또는 식후에, 상복하거나 따뜻하게 먹으라고 하였다. 호두의 경우 ‘臨臥’라 하여 자기 전에 먹으라고 하였다. 기침은 때를 가리지 않고 나타나는 증상의 하나이므로, 특별히 식치방을 복용하는 시기가 정해져 있지 않았던 것으로 보인다. 밤을 먹기 전이나 밤을 먹은 후, 또는 항상 복용하라고 하여 시기에 상관없이 복용했다.

3. 식치방에 대한 분석

『東醫寶鑑』에서는 ‘通治咳嗽藥’으로 “기침할 때

52) 진순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. p.30 “治肺痿吐血. 即蘿蔔菜菔炮煮 或作羹食之 亦主消痰止咳.”

53) 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. pp.276-277. “《綱目》方: ‘寬中下氣.’ 按兼消食 去痰 止咳 治病 制面毒.”

54) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “治痰喘 能斂肺. 取胡桃 三箇(去殼不去皮) 與生薑 三片 臨臥細嚼 以溫湯呷下. 《得效》”

55) 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.240. “治陽虛腰痛 石淋五痔 按兼潤肌膚 黑須發 利小便 止寒嗽 溫肺潤腸.”

56) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “治肺氣喘急 咳嗽. 蘇子 水搗取汁 和粳米煮粥食之. 和杏仁汁尤佳. 《本草》”

57) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1456. “主上氣咳逆. 調中 益五臟 下氣 止霍亂反胃 利大小便 止嗽 潤心肺 消痰氣 又療肺氣喘急 與橘皮相宜 微妙用. 《本草》”

58) 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.248. “治上氣咳逆.”

가래가 없으면 맵고 단 약으로 폐를 적서 주어야 한다. 그러므로 기침에는 우선 담을 치료해야 하고, 담을 치료할 때는 먼저 기를 내려야 한다.”⁵⁹⁾라고 하였다. 매운 맛인 生薑이나 산초, 후추 등의 활용과, 배와 꿀, 엿 등의 활용은 맵고 단 약으로 기침을 그치는 원리와 동일하다고 할 수 있다.

중국 『飲膳正要』의 羊蜜膏는 羊脂와 羊髓를 꿀, 생강즙, 생지황즙과 함께 볶아 膏로 만들어 공복에 먹었다. 羊髓는 혈액을 잘 돌게 하는 효능이 있고⁶⁰⁾, 羊脂는 遊風과 검은 기미를 치료하는 효능⁶¹⁾이 있는데, 여기서는 膏를 만드는데 재료로 함께 사용된 것으로 생각된다. 꿀은 몸을 보하면서도 기를 보하고, 生薑은 기를 내리는 작용을 하여 이를 함께 복용하였을 때 咳嗽에 도움이 되었다.

중국 『飲膳正要』의 桃仁粥은 氣와 咳嗽을 다스리는 桃仁을 사용하여 죽으로 섭취하였고, 生地黃粥은 咳嗽를 멈추어 주는 生地黃을 즙을 내어 죽으로 만들어 먹었다. 모두 주재료인 桃仁과 生地黃에 해수를 그치게 하는 효능이 있었다.

조선의 『食療纂要』에서는 鯉魚로 만든 회를 먹기도 하였는데, 잉어 자체는 기를 내려주는 효능이 있고, 함께 사용한 生薑의 경우도 해수에 도움이 되므로 함께 섭취함으로써 해수를 다스렸다. 또 다른 식치방으로 배와 산초를 함께 사용하여 해수를 다스리기도 했는데, 배는 폐와 관련된 질환에 좋은 과일이고, 산초는 기를 내리는 효능⁶²⁾이 있어 함께 사용하면 폐 질환에 도움이 된다.

조선의 『東醫寶鑑』에서는 호도, 자소자 등을 활

용하였는데, 호도의 경우 生薑과 함께 잠들기 전에 꼭꼭 씹어 먹도록 하였는데 호도는 담전을 치료하고 폐를 수렴⁶³⁾하고, 生薑은 기를 다스리는데 좋은 재료였기 때문에 평소 자기 전에 섭취하도록 한 것으로 보인다. 자소자의 경우 檳榔과 桃仁과 함께 사용하였는데, 桃仁 또한 해수에 좋은 재료이기 때문에 함께 넣어 죽으로 섭취하였다.

중국 청대의 『食鑑本草』는 甘蔗粥과 門冬粥이 있는데, 甘蔗는 사탕수수를 말하는데 쌀을 넣어 죽을 쑤어 먹었다. 꿀이나 엿과 같이 단맛을 내기 때문에 土生金하여 補肺의 작용이 있으며, 지역적인 특성상 구하기 쉬운 재료이기 때문에 활용한 것으로 보인다. 맥문동은 쌀과 함께 죽으로 만들었는데, 맥문동은 폐를 식혀주는 효능⁶⁴⁾이 있어 쌀과 함께 죽으로 쑤어 식사 때 함께 먹을 수 있도록 하였다.

해수의 치료에 활용된 식치방 중에는 민간요법으로 내려오는 방법과 유사한 것이 있는데, 배와 꿀을 함께 끓여 먹거나, 배에 후추를 박아서 끓여 먹는 방법 등은 전통 음식으로 자리를 잡기도 하였고, 生薑과 엿을 고아 먹는 방법은 생강정과나 편강의 방법으로 변형되어 전해 내려오기도 하였다. 이와 같이 우리가 현대에 먹고 있는 음식 가운데에서도 한의학적인 문헌에서 그 근원을 찾을 수 있는 음식들이 여러 가지 있는데, 이들은 우리가 흔히 전통음식이라 부르는 음식으로 藥食同源을 음식철학의 기본으로 삼고 있다. 한의학 서적에 수록되어 있는 식치방을 발굴하고 분석함으로써 藥食同源의 근원이 되는 식치방을 찾고, 바르게 활용할 수 있는 방법을 찾아 약 뿐만 아니라 음식으로서 질병과 건강을 다스리는 방법을 널리 알려야 할 것이다.

4. 서적 검토

연구에 사용된 4가지의 서적은 각각 편찬된 시대와 지역에 차이가 있다. 중국의 서적인 『飲膳正要』

59) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.979. “咳而無痰者 以辛甘潤其肺. 故咳嗽 治痰爲先 治痰者 下氣爲上.”; 한의학고전DB. 東醫寶鑑. 咳嗽. [cited on October 19, 2017]; Available from: <https://medicclassics.kr/books/8/volume/13>.

60) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1409. “性溫, 味甘, 無毒. 利血脈, 益經氣. 以酒服之. 《本草》”

61) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1409. “治遊風并黑野. 《本草》”

62) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1512. “性熱, 味辛, 有毒一云小毒. 溫中. 主皮膚死肌, 寒濕痺痛. 除六府寒冷, 鬼疰蟲毒, 殺蟲魚毒. 除齒痛, 壯陽, 止陰汗, 煖腰膝, 縮小便, 下氣.”

63) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.997. “治痰喘, 能斂肺.”

64) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1464. “性微寒[一云平], 味甘, 無毒. 主虛勞客熱, 口乾燥渴. 治肺痿吐膿, 療熱毒身黑目黃. 補心清肺, 保神, 定脈氣.”

는 14세기 원나라 시대에 만들어진 서적으로 몽골인들이 많이 사용하던 재료들이 포함되어 있다. 『飲膳正要』에는 그 당시에 원나라(몽고족)의 지배하에 있었던 한족의 문화와는 달리 북부 지방에서 많이 활용했던 곰이나 여우, 수달, 청둥오리 등 그동안은 잘 써오지 않았던 재료를 많이 사용하였고, 특히 羊을 사용하는데 있어서 다양한 부위를 사용하여 질병을 치료하였다.⁶⁵⁾ 이러한 이유로 다른 서적에서는 해수와 관련된 재료의 활용에 있어서도 다른 서적에서는 쓰지 않는 양을 활용하는 등의 특징이 나타난다. 양은 건조한 기후에서 사육이 가능한 특징이 있어 중국의 『食鑑本草』가 활용되었던 양쯔강 주변이나 우리나라의 기후와는 맞지 않아 많이 활용되지 않는 재료이기도 하다.

중국의 서적인 『食鑑本草』는 『飲膳正要』와는 작성된 시대와 지역이 다르다. 청대 江蘇省 武進縣 孟河鎮 사람인 비백용이 1883년에 의사의 관점에서 음식으로 질병을 치료하는 식치방을 설명한 서적인 만큼 저자가 활동하던 지역에서 쉽게 구할 수 있는 재료였거나, 아니면 지역에 상관없이 구하기 쉬운 재료를 많이 활용했을 것으로 생각된다.

조선의 서적인 『食療纂要』는 御醫였던 全循義가 1460년에 편찬한 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 서적인데, 책을 편찬한 목적 자체가 약제를 구하기 어려운 이들을 위한 서적이기도 하였으므로, 백성들이 활용하기 좋게 주변에서 구하기 쉬운 재료를 주로 활용하여 처방을 구성하였다.

조선의 서적인 『東醫寶鑑』은 조선 중기(1610)에 허준에 의해서 편찬되었고, 중국의 서적과 우리나라의 서적 모두 참고하여 만든 서적이다. 본 연구에서 연구대상으로 삼은 처방은 주로 식재료로 활용 가능한 처방을 대상으로 하였으므로 구하기 쉽고 만들어 먹기도 용이한 것으로 되어 있다.

연구에 활용된 4가지 서적에서 모두 사용된 재료는 없었지만, 각각의 서적이 같이 활용한 재료들은 다수 있었다. 『飲膳正要』에서 사용된 꿀이나 生薑의

경우 『食療纂要』에서는 生薑을, 『東醫寶鑑』에서는 生薑과 꿀을 모두 사용하였다. 『食療纂要』와 『東醫寶鑑』의 경우 편찬은 우리나라에서 이루어진 서적이라는 공통점이 있긴 하지만 참고문헌으로 중국의 서적을 활용하여 책을 편찬하였기 때문에 유사한 처방도 있었다. 『飲膳正要』에서 사용되었던 桃仁은 『食療纂要』에서도 사용되었다. 『東醫寶鑑』에서 사용된 猪肺의 경우는 『食鑑本草』에서도 사용되었다. 반면 『飲膳正要』에서 사용되었던 羊脂, 羊髓, 生地黃은 다른 서적에서는 사용되지 않았고, 『食療纂要』에서 사용되었던 薏苡仁, 棘藿, 蘿蔔, 飴 등은 다른 서적에서는 사용되지 않았다. 『東醫寶鑑』에서 사용된 紫蘇子, 雞子, 豉 등도 다른 서적에서는 볼 수 없었고, 甘蔗, 麥冬의 경우 『食鑑本草』에서만 사용되었다. 이러한 차이는 시대별로 지역별로 쉽게 구할 수 있는 재료들을 주로 활용했기 때문에 나타나는 현상으로 생각된다.

IV. 結論

이상으로 咳嗽에 활용된 食治方에 대한 문헌적 研究를 진행한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 연구에 활용된 4가지 서적의 재료들은 각각 차이가 있었고, 4가지 서적에서 모두 사용된 재료는 없었다. 『飲膳正要』의 경우 양과 관련된 재료를 활용하였고, 『食療纂要』와 『東醫寶鑑』의 경우 우리나라의 서적이라는 공통점이 있긴 하지만 중국의 서적을 참고하여 책을 편찬하였기 때문에 유사한 식치방도 있었다. 2가지 이상의 서적에서 공통적으로 사용된 재료에는 生薑, 桃仁, 杏仁, 배, 꿀, 잉어, 돼지의 폐, 초, 쌀 등이 있다.
2. 生薑은 『飲膳正要』, 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었는데, 生薑의 매운맛이 발산하는 효능이 있어 기침을 할 때 활용되었다. 生薑은 약제뿐만 아니라 식재료로도 많이 활용되는 재료이다. 그 외에 고기의 잡내를 없애거나 기름의 산화를 방지하고, 음식이 쉽게 상하지 않는 방부작용을 위

65) 홍진임. 『음선정요(飲膳正要), 식료제병(食療諸病)의 식치(食治)에 관한 연구(研究)』. 大韓韓醫學原典學會誌. 2015. 28(4). pp.174-175.

- 해 사용하기도 하였다.
3. 배는 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었는데, 해수에서의 배의 활용은 배의 껍질을 벗기고 산초나 후추를 박아 끓여서 먹었다. 이 방법은 전통음식 중 배숙을 만드는 방법과 유사한데, 민간에서는 배의 씨 부분을 파내고 그 중간에 꿀을 넣고 중탕을 하여 먹는 방법이 있는데, 기침이 심하거나 감기가 걸렸을 때 많이 사용된다.
 4. 꿀은 『飲膳正要』, 『東醫寶鑑』에서 사용되었는데, 『東醫寶鑑』에서 生薑을 활용할 때 꿀과 함께 砂糖 사용하였다. 『食療纂要』에서는 꿀을 사용하지는 않았지만 飴, 黑腸을 사용하였는데, 꿀과 다른 재료이긴 하지만, 달고潤하게 하는 성질은 같다고 볼 수 있다. 乾薑에 엿을 섞거나 배에 산초와 검은 엿을 섞어서 사용하였다.
 5. 猪肺는 『東醫寶鑑』, 『食鑑本草』에서 사용되었는데, 以臟補臟의 원리를 적용하여 돼지의 폐를 먹어 肺를 보한 것으로 보인다.
 6. 식치방에 활용된 제형은 膏, 粥, 汁, 膾, 炮, 煮, 羹, 飴, 灸, 煎, 飲, 煨, 蒸, 重湯 등의 방법이 활용되었는데, 서적별에 관계없이 재료의 특징에 적합하게 섭취하기 좋은 형태로 만들어 먹었다. 복용 시기는 주로 공복에 또는 식후에, 상복하거나 따뜻하게 먹으라고 하였다.
 7. 『東醫寶鑑』에서는 ‘通治咳嗽藥’으로 기침할 때 가래가 없으면 맵고 단 약으로 폐를 적셔 주어야 한다고 하였는데, 매운 맛인 生薑이나 산초, 후추 등의 활용과, 배와 꿀, 엿 등의 활용은 맵고 단 약으로 기침을 그치는 원리와 동일하다고 할 수 있다.
 8. 해수의 치료에 활용된 식치방 중에는 민간요법 중에서 배와 꿀을 함께 끓여 먹거나, 배에 후추를 박아서 끓여 먹는 방법 등은 전통음식으로써의 자리를 잡았고, 生薑과 엿을 고아 먹는 방법은 생강정이나 편강의 방법으로 변형되어 전해 내려오기도 하였다.

이 논문은 2017년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임 (No. 2017R1A6A3A01002777).

References

1. Chang GH original work. Han BR, Han BS, Han BJ trans.. Eumsikdimibang. Seoul. Institute of Korean Royal Cuisine. 2004.
장계향 저. 황복려, 한복선, 한복진 엮음. 음식디미방. 서울. 사단법인 궁중음식연구원. 1990.
2. Cao TD original work. Lee CW, Lee CB et al. trans.. Nonohangeon. Seoul. Hansungsa book. 2003.
曹庭棟 著. 李哲淳, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003.
3. Donga Publisher Editorial Department. Donga Prime a Korean Language Dictionary. Seoul. Donga Publisher. 1988.
동아출판사 편집국. 동아 프라임 국어사전. 서울. 동아출판사. 1988.
4. Fei BX. Shijianbencao (Lidaizhongyizhenbenjicheng vol.19) Shanghai. Shanghai Samryeon Books publish. 1990.
費伯雄. 食鑑本草(歷代中醫珍本集成 19권). 上海. 上海三聯書店出版. 1990.
5. 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.
6. Hu SH. Eumseonjeongyo. Beijing. China Chinese Medicine publisher. 2009.
忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國中醫藥出版社. 2009.
7. Jan Y. Ahn SG, Oh JH trans.. Sikuisimgam. Daejeon. Korea Institute of Oriental Medicine. 2010.
晷殷 著. 오준호, 안상우 역. 食醫心鑑. 대전. 한의학연구원. 2014.

감사의 글

www.kci.go.kr

8. Jeon SU original work. Kim JD trans.. Sikreochanyo. Seoul. Yesmin. 2006.
전순의 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006.
9. Lee HJ et al. trans.. Siujeonseo. Seoul. Shinkwang publisher. 2013.
이효지 외 편역. 시의전서. 서울. 신광출판사. 2013.
10. Lee YG original work. Research Society of Old Food trans.. 『Chosunmusangsinsikyorijebub』. Seoul. Institute of Korean Royal Cuisine. 2001.
이용기 저. 옛음식연구회 편역. 조선무쌍요리제법. 서울. 도서출판 궁중음식연구원. 2001.
11. Bang JK. Study on Ke Qin's Clinical documents for Cough and Hemoptysis. J. Korean Medical History in Korea. 2006. 19(1).
방정균. 柯琴의 咳嗽·각혈의안에 대한 研究. 한국의학회지. 2006. 19(1).
12. Choi SY. A Bibliographic Study on the cause and Symptom of Hae Su (咳嗽) caused by a cold. The Journal of Korean Oriental Internal Medicine. 1991. 12(1).
최선엽. 外感으로 인한 咳嗽의 原因, 症狀, 治法에 對한 文獻的 考察. 大韓韓方內科學會誌. 1991. 12(1).
13. Hong JI. A Study on the Food Cure in Eumsunjungyo Singnyojaebyeong. The Journal Of Korean Medical Classics. 2015. 28(4). pp.174-175.
홍진임. 『음선정요(飮膳正要), 식료제병(食療諸病)』의 식치(食治)에 관한 연구(研究). 大韓韓醫學原典學會誌. 2015. 28(4). pp.174-175.
14. Jung DH. A Historical Study in the Medical Cough : with the Priority Given to Cough Theory of Wenbuxuepai(溫補學派). Wonkwang University Graduate School. 2011.
정동혁. 咳嗽에 관한 醫史學的 研究 : 溫補學派의 咳嗽論을 中心으로. 원광대학교 일반대학원. 2011.
15. Kang YS, Ann SU. The Characteristics of the Hyangyak medicine in the early period of Chosun through 「Various Coughs section」 in 『Hyangyakjipseongbang』. The journal of Korean medical history. 2003. 16(1).
강연석, 안상우. 『鄉藥集成方』 「諸咳門」에 나타난 朝鮮前期 鄉藥醫學의 특징. 한국외사학회지. 2003. 16(1).
16. Kim JD. Literature Investigation on Garlic. Journal of Sasang constitutional medicine. 1997. 9(2).
김종덕. 마늘(大蒜)에 대한 문헌학적 고찰 - 大蒜, 小蒜의 비교고찰을 통하여. 사상의학회지. 1997. 9(2).
17. Kim NG et al.. The bibliographical study on the exogenous cough(外感咳嗽) by comparing the oriental medicine with western medicine. The Journal of Korean Oriental Internal Medicine. 1992. 13(2).
김낙기 외 3인. 外感咳嗽의 東西 醫學的 比較에 關 文獻的 考察. 大韓韓方內科學會誌. 1992. 13(2).
18. Kim SH, Lee JM, Han SW. The bibliographical study on coughing made of foods and wine. The Journal of Korean Oriental Internal Medicine. 1991. 12(2).
김성현, 이준무, 한상환. 飮食物에 依하여 發生되는 咳嗽에 對한 文獻的 考察. 大韓韓方內科學會誌. 1991. 12(2).
19. Kim SJ, Lee BY. Bibilographic Study on the Classification Methods of the Cause of Disease and the Acupuncture Points on the Cough(咳嗽, hae-soo). Research Institute of Korea Medicine Thesis Collectino. 2000. 9(1).
김수장, 이병렬. 咳嗽의 病因分類와 鍼灸治療穴에 對한 文獻的 考察. 大田大學校 韓醫學研究所

- 論文 集 韓醫學編. 2000. 9(1).
20. Lee NG et al.. Study on Literatures of Symptoms and Signs of Tussiculation on Treatise on the Pathogenesis and Manifestations of All Diseases. The Journal Of Korean Medical Classics. 2010. 23(5).
이남구 외 3인. "諸病源候論" 中 "咳嗽病諸候" 에 對한 研究. 大韓韓醫學原典學會誌. 2010. 23(5).
21. Park CS, Lee SH. The Clinical Study of Bokryungbosim-tang on the Cough. The Journal of Korean Oriental Internal Medicine. 2000. 21(2).
박천수, 이시형. 茯苓補心湯이 咳嗽에 미치는 臨床的 考察. 대한한방내과학회지. 2000. 21(2).
22. Park JY, Kim BT. Study on the Differentiation of Syndromes and Treatments of Cough. Journal of Korean Medicine Research Institute in Dajeon Univ. 1996. 5(1).
박중양, 김병탁. 咳嗽의 辨證論治에 關한 考察. 大田大學校 韓醫學研究所 論文集 韓醫學編. 1996. 5(1).
23. Son JW et al. Literature Study on Cough of Kum-Won Sa Dae Ga. Journal of physiology & pathology in Korean Medicine. 2006. 20(6).
손지우 외 3인. 金元四大家의 咳嗽에 대한 문헌적 고찰. 동의생리병리학회지. 2006. 20(6).
24. Yang SJ, Jin CS, Kim HJ. Treating Coughing in Childhood(小兒咳嗽) with Oriental Medical Literature. The Journal of Korean Oriental Pediatrics. 2003. 17(1).
양승정, 진찬식, 김현정. 小兒咳嗽에 대한 文獻的 考察. 대한한방소아과학회지. 2003. 17(1).
25. Mediclassics DB. Donguibogam. Cough. [cited on October 19, 2017]; Available from: <https://medicclassics.kr/books/8/volume/13>; 한

의학고전DB. 東醫寶鑑. 咳嗽. [cited on October 19, 2017]; Available from: <https://medicclassics.kr/books/8/volume/13>.