

발간등록번호

11-1543000-000447-01



## 2013 연구성과보고

# 조선시대 『식료찬요』 속 전통음식을 활용한 건강 한식단 개발

Development of Korean healthy food menu used by food therapy in 『Shikryochanyo』

2013.12.26



농림축산식품자료실



0014282



호서대학교  
에코푸드연구소

---

# 제 출 문

농림수산식품부 장관 귀하

이 보고서를 “조선시대 『식료찬요』 속 전통음식을 활용한  
건강 한식단 개발” 에 대한 최종보고서로 제출합니다.

## 연구진

연구기관명 : 호서대학교

연구책임자 : 정혜경

책임연구원 : 정혜경

연구원 : 김미혜

연구원 : 김은지

연구원 : 신지은

---

---

## 연구진

---

### 연구기관명

호서대학교

### 연구책임자

정혜경

### 책임연구원

정혜경

### 연구원

김미혜

김은지

신지은

---

## 요약문

### I. 제 목 : 조선시대 『식료찬요』 속 전통음식을 활용한 건강 한식단 개발

#### II. 연구개발의 목적

1. 고문헌 재해석을 통한 일반인이 활용할 수 있는 전통음식의 종류와 특성에 대한 자료를 수집 정리하여 전통 한식과 식문화를 계승 발전시킬 수 있는 기틀 마련
2. 한식 기능성에 대한 역사 문화적, 과학적인 근거 자료를 바탕으로 하는 신뢰할만한 해석을 함으로써 한식의 우수성에 대한 재조명
3. 교육적, 산업적 활용을 위한 우수 전통한식 밥상의 구성 제안
4. 『식료찬요』의 영양학적 재해석을 통한 한식 재발견

#### III. 연구개발 내용

1. 고문헌에 나타난 한식의 정체성과 철학 재조명
2. 음식문화사적 분석을 통한 식료찬요 재해석
3. 식료찬요에 나타난 질병 증상과 식이처방 분류
4. 식료찬요 처방에 따른 현대인의 과학적 식단제시
5. 표준화 작업을 통한 콘텐츠 개발

#### IV. 연구개발 결과

1. 전통 음식관, 식료, 식치, 약식동원 등의 고문헌에 나타난 한식의 정체성과 철학 재조명
2. 식료찬요의 가치와 구성 등 음식문화사적 분석을 통한 재해석
3. 식료찬요에 나타난 질병증상과 이에 따른 식이처방 12가지로 분류
4. 식료찬요 처방에 따른 12가지 질병별 3일의 과학적 식단 제시
5. 12가지 질병별 밥상 콘텐츠화
6. 12가지 질병의 식단에 대한 표준 레시피 개발 및 영양분석

#### V. 연구성과 및 성과활용 계획

##### ◎ 연구성과

1. 식료찬요의 음식문화사적, 영양학적 재해석을 통한 한식 재발견
2. 식료찬요에 따른 12가지 질병 분류와 우수 전통한식의 과학적인 식단 제시
3. 한식의 표준레시피 개발 및 영양분석

##### ◎ 성과 활용 계획

1. 제작한 건강밥상을 질병별 환자 및 관계자 교육 자료로 활용
2. 한식의 표준 레시피를 제공하여 산업적으로 활용



---

## 목차

<b>I. 연구의 필요성</b> .....	9
1. 연구배경 및 수행 동기	
2. 연구의 필요성	
<b>II. 연구 개발의 목표 및 주요내용</b> .....	11
1. 연구 목표	
2. 주요 내용	
3. 연구방법	
<b>III. 연구 개발 결과</b> .....	13
1. 전통 음식관(飲食觀): 식료(食療), 식치(植治), 약식동원(藥食同原)	
(1) 식료, 식치, 약식동원의 사상과 철학	
(2) 고식문헌에 나타난 식료, 식치, 약식동원	
(3) 음양오행과 식료의 실천	
(4) 전통 건강식, 약선, 보양식품, 왕실 식료음식	
2. 식료찬요(食療纂要)의 이해	
(1) 식의(食醫)의 유래	
(2) 어의(御醫) 전순의	
(3) 식료찬요의 소개	
(4) 식료찬요의 가치	
(5) 식료찬요의 구성	
3. 식료찬요(食療纂要) 속 질병에 따른 처방전	
(1) 뇌혈관 질환과 제풍(諸風) 처방전	
(2) 통증의학과 심복통(心腹痛) 처방전	
(3) 면역·호흡기 질환과 해수(咳嗽)·천식(喘息) 처방전	
(4) 위장질환과 비위(脾胃)·반위(反胃) 처방전	
(5) 간질환과 황달(黃疸) 처방전	
(6) 자양강장과 제허(諸虛) 처방전	
(7) 불면증과 제열(諸熱) 처방전	
(8) 신장질환과 수종(水腫) 처방전	
(9) 당뇨질환과 제갈(諸葛) 처방전	
(10) 변비와 대변불통(大便不通)	
(11) 비뇨기 질환과 소변불통(小便不通)	
(12) 부인과 질환과 부인제질(婦人諸疾)	

---

#### 4. 질환별 처방에 의한 식사요법

- (1) 제풍(諸風) 처방전 식재료 효능과 뇌혈관 질환 식사요법
- (2) 심복통(心腹痛) 처방전 식재료 효능과 통증의학 식사요법
- (3) 해수(咳嗽)·천식(喘息) 처방전 식재료 효능과 면역·호흡기 질환 식사요법
- (4) 비위(脾胃)·반위(反胃) 처방전 식재료 효능과 위장질환 식사요법
- (5) 황달(黃疸) 처방전 식재료 효능과 간질환 식사요법
- (6) 제허(諸虛) 처방전 식재료 효능과 자양강장 식사요법
- (7) 제열(諸熱) 처방전식재료 효능과 불면증 식사요법
- (8) 수종(水腫) 처방전 식재료 효능과 신장질환 식사요법
- (9) 제갈(諸葛) 처방전식재료 효능과 당뇨질환 식사요법
- (10) 대변불통(大便不通)식재료 효능과 변비 식사요법
- (11) 소변불통(小便不通)식재료 효능과 비뇨기 질환 식사요법
- (12) 부인제질(婦人諸疾)식재료 효능과 부인과 질환 식사요법

#### IV. 연구 성과 및 성과활용 계획 ..... 189

#### 부록 - 콘텐츠 활용을 위한 메뉴얼 ..... 198

식료찬요(食療纂要) 속 전통음식을 활용한 건강 한식단

- (1) 뇌혈관 질환 예방 및 치료 식단 개발
- (2) 통증 질환 예방 및 치료 식단 개발
- (3) 면역·호흡기 질환 예방 및 치료 식단 개발
- (4) 위장질환 예방 및 치료 식단 개발
- (5) 간질환 예방 및 치료 식단 개발
- (6) 자양강장 예방 및 치료 식단 개발
- (7) 불면증 예방 및 치료 식단 개발
- (8) 신장질환 예방 및 치료 식단 개발
- (9) 당뇨질환 예방 및 치료 식단 개발
- (10) 변비 예방 및 치료 식단 개발
- (11) 비뇨기 질환 예방 및 치료 식단 개발
- (12) 부인과 질환 예방 및 치료 식단 개발

---

## SUMMARY

### I . Title: Development of Korean healthy food menu used by food therapy in 『Shikryochanyo』

#### II . Main Objectives

1. General people collect and classify the data which they conjugable kinds and Characteristics of traditional foods through the reinterpretations of old literatures
2. Prepare the basis of inherit the traditional Korean foods and food culture' s heritage
3. Providing diet of excellent traditional korean food for educational and industrially application
4. Reillumination of Korean food through Nutritional reinterpretation of Shikryochanyo

#### III . Research Contents

1. Reillumination of appeared Korean identity and philosophy in Old Food literature
2. Rinterpretation of Shikryochanyo through food culture historical analysis
3. Appeared disease in Shikryochanyo and classification of diet prescription
4. Providing sciencific diet according to Shikryochanyo
5. Contents development through Standardization

#### IV . Results

1. Korean identity and philosophy reillumination(A view of the korea food, Diet therapy, Food cure, The sources of drugs and food is one)
2. Value of Shikryochanyo, composition analysis
3. Appeared disease in Shikryochanyo and classification of 12 type of diet prescription
4. Providing 12 type of disease of Sciencific diet(3days) according to Shikryochanyo
5. Diet contents of 12 type of disease
6. Korean standard recipe development and nutritional analysis about diet of 12 type of disease

#### V . Contributions and Expected Applications

##### ◎Contributions

1. Korean food rediscovery through food culture historical and nutritional reinterpretation of Shikryochanyo
2. Classification of 12 type of disease according to Shikryochanyo and providing scientific diet of excellent traditional korean food
3. Korean standard recipe development and nutritional analysis

##### ◎Expected Applications

1. A healthy diet use data of education for patients and stakeholders
2. Providing korean standard recipe and industrially application

---

## CONTENTS

I . Significance .....	9
II . Main Objectives and Specific Aims.....	11
1. Main Objectives	
2. Specific Aims	
III . Results .....	13
1. A view of the Korea food, Diet therapy, Food cure, The sources of drugs and food is One	
2. Comprehension of Shikryochanyo	
3. The prescription according to disease	
4. Diet therapy by prescription	
5. Recipes, Nutrition analysis	
IV . Contributions and Expected Applications .....	189

연구개발보고서 초록

과 제 명	(국문) 조선시대 『식료찬요』 속 전통음식을 활용한 건강 한식단 개발 (영문) Development of Korean healthy food menu used by food therapy in 『Shikryochanyo』			
연구 기관	호서대학교		연구 책 임 자	(소속) 호서대학교
참여 기관				(성명) 정혜경
연구비	계	5000,000원	총 연구 기간	2012. 12. ~ 2013. 12.( 1년 )
참여연구원	9 명 (연구책임자: 1 명, 연구원: 2 명, 연구보조원 3 명, 보조원 3명)			
<p>○ 연구개발 목표 및 내용</p> <p>▶ 목표</p> <p>▶ 한식 기능성에 대한 역사 문화적, 과학적인 근거 자료를 바탕으로 하는 해석을 함으로써 한식의 우수성에 대한 재조명</p> <p>▶ 시대적 배경과 상황, 역사와 문화 등의 이해를 바탕으로 하는 음식사(飲食史)적 고찰을 통한 전통 한식의 재발견</p> <p>▶ 교육적, 산업적 활용을 위한 우수 전통 한식 식단의 구성 제안</p> <p>▶ 『식료찬요』의 영양학적 재해석을 통한 전통 한식의 활용방안 마련</p> <p>▶ 전통적 식치(食治)를 활용한 현대인의 식사요법 지침 개발</p> <p>▶ 내용</p> <p>▶ 고문헌에 나타난 한식의 정체성과 철학 재조명</p> <p>▶ 음식문화사적 분석을 통한 식료찬요 재해석</p> <p>▶ 식료찬요에 나타난 질병 증상과 식이처방 분류</p> <p>▶ 식료찬요 처방에 따른 현대인의 과학적 식단제시</p> <p>▶ 표준화 작업을 통한 콘텐츠 개발</p> <p>○ 연구결과</p> <p>▶ 한국의 음식관, 식료, 식치, 약식동원 등의 고문헌에 나타난 한식의 정체성과 철학 재조명</p> <p>▶ 식료찬요의 가치와 구성 등 음식문화사적 분석을 통한 재해석</p> <p>▶ 식료찬요에 나타난 질병증상과 이에 따른 식이처방 12가지로 분류</p> <p>▶ 식료찬요 처방에 따른 12가지 질병별 3일의 과학적 식단 제시</p> <p>▶ 12가지 질병별 밥상 콘텐츠화</p> <p>▶ 12가지 질병의 식단에 대한 표준레시피 개발 및 영양분석</p> <p>○ 연구성과 및 성과활용 계획</p> <p>1. 연구성과</p> <p>▶ 식료찬요의 음식문화사적, 영양학적 재해석을 통한 한식 재발견</p> <p>▶ 식료찬요에 따른 12가지 질병 분류와 우수 전통한식의 과학적인 식단 제시</p> <p>▶ 한식의 표준레시피 개발 및 영양분석</p> <p>2. 연구성과활용 계획</p> <p>▶ 제작한 건강밥상을 질병별 환자 및 관계자 교육 자료로 활용</p>				

---

## I. 연구의 필요성

### 1. 연구배경 및 수행 동기

▶ 인간이 음식을 먹는 이유는 무엇보다 건강을 유지하고 더 나아가 장수를 원하기 때문 일 것이다. 음식은 인간의 생명을 유지하기 위해 필요하며 소중한 음식의 재료인 식품은 모두 자연에서 비롯된다.

▶ 그러나 오늘 날 우리들은 풍요와 편리함 위주의 생활양식을 추구하면서 고열량의 맛있는 음식과 쉽게 구매할 수 있는 편리한 가공식품위주의 식생활에 길들여짐으로써 자연 식으로부터 멀어지고 있다. 이로 인해 건강을 해칠 뿐만 아니라 자연을 해치는 환경오염의 문제까지 낳고 있다.

▶ 현대에 들어 인간의 질병양상은 병인을 추정하기 어려운 대사성 질환들이 많아지고 점점 만성화되어가고 있어 치료의 어려움이 더욱 커지고 있다. 좀 더 근본적이고 철학적인 발상의 전환을 요구하는 상황이 되었다.

▶ 따라서 음식을 통한 자연적인 치료관에 대한 사람들의 기대가 더욱 커지고 있다. 이러한 자연주의적인 치료관의 핵심에는 우리의 음식을 통해 질병을 치료하는 전통적인 음식관이 자리 잡고 있다.

▶ 한국음식의 특징을 가장 잘 나타내 주는 말이 바로 ‘약식동원(藥食同源)’이다. 약식동원이란 인간의 건강을 유지하는 데에 약(藥)과 음식(食)이 그 근원이 같다는 잘 알려진 개념이다. 최근 들어 한국음식의 우수성 중 건강식임을 표현해 주는 키워드가 바로 이 ‘약식동원’이라는 말이다. 이는 한국 음식이 가지는 건강적인 우수성을 뜻한다. 한식이 건강한 음식이라는 것을 말할 때 가장 쉽게 쓰이는 용어이다.

▶ ‘약식동원(藥食同源)’은 조상들의 음식관으로 조선의 유학자들은 음식을 의(醫)나 약(藥)보다 더 중요시 하였다. 성리학적 지식체계 속 조선인들의 의식 속에 질병을 다스리지 못하는 것은 병 여부를 떠나서 완전한 자와 불완전한 자, 자기 통제가 가능한 자와 그렇지 못한 자 등의 사회적 가치를 표현하는 말이었다.

▶ 이에 본 연구진들은 한식건강메뉴의 선정 및 식료찬요를 통한 효능성(한국식품영양학회지, 2011) 연구, 한국 전통 녹색식생활지침 개발(2009년, 농수산물유통공사), 스토리텔링을 활용한 음식문화 홍보 콘텐츠 개발(2009, 농수산물유통공사), 녹색식생활을 위한 친환경 레시피 개발(2011, 식생활교육네트워크), 호남 건강장수지역의 우수 한식 발굴 및 한식세계화를 위한 문화상품화 방안 연구(2011, 농림수산식품기술기획평가원), 뇌인지기능 검사와 식생활조사를 통한 뇌 건강 한국형 식사패턴 개발(2011, 농림수산식품부) 사업 등을 통하여 한식의 우수성과 건강 한식 식단 개발을 꾸준히 연구해온 바 있다.

▶ 잘못된 서구형 식습관과 만성질환 등으로 의료비 부담이 급증하고 있는 현 시점에서 전통 한식의 가치체계와 전통 건강식으로서의 약선, 보양식 그리고 질병을 치료하는 치

---

료식 등에 대한 연구가 체계적으로 필요함에도 불구하고 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 건강 한식단 개발 등의 사업은 이루어지지 않고 있다.

▶ 따라서, 한식 및 한식소재의 기능성을 과학적으로 규명하여 한식 소비 촉진을 유도하고 수준 높은 대외 홍보 콘텐츠 생산, 활용을 위해 한식세계화 사업이 성공적으로 수행되기 위해서는 전통 가치관과 철학이 접목된 한식의 정체성 발굴과 함께 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 한식 발굴과 체계적인 식단 개발이 필요로 되고 있다.

## 2. 연구의 필요성

▶ 여러 민족이 제각기 유구한 역사와 함께 발달 계승시켜 온 전통 음식의 종류와 조리법, 상차림법, 식사의식, 사용 식기, 사회적 의미와 기능성, 질병의 예방과 치료를 위하여 활용하였던 민간요법 등은 각 민족의 역사적 문화적 소산이다.

▶ 따라서, 음식은 각 민족들의 문화를 특징지어 주는 핵심이 되면서 그 나라의 문화를 이해할 수 있는 가장 중추적인 역할을 한다. 식생활이 서구적 패턴으로 변화하면서 우리의 고유한 식생활 풍습과 음식들이 많이 사라져가고 있음을 볼 때 더 늦기 전에 이 부분에 관한 체계적 자료를 수집하여 총 정리하여 보존할 필요성이 있다.

▶ 이러한 작업의 결과물은 역사적 가치 뿐 아니라 현재 많은 노력을 기울이고 있는 한국의 식문화를 담은 한식의 세계화 작업을 보다 체계적이고 효율적으로 수행하기 위하여 매우 기본적이고 필수적인 자료가 될 것이다.

▶ ‘음식과 건강’에 대한 그 동안의 연구와 관심은 식품 자체의 함유영양소 중심으로 이루어져 왔으나 21세기의 음식 섭취는 ‘영양소의 섭취’를 넘어서 ‘건강을 위한 기능성’ 또는 ‘장수를 위한 건강식’의 개념으로 진화하고 있다.

▶ 예로부터 우리나라에서는 약식동원의 개념을 바탕으로 식품을 질병의 예방과 치료에 많이 이용하여 왔다. 한식은 저지방 고섬유식으로 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등 현대인의 성인병을 예방할 수 있고, 최근 서구적 식생활의 증대로 인하여 빠르게 그 발병율이 증가하고 있는 대장암과 유방암 등의 암 예방에도 효과적인 것으로 알려져 있다.

▶ 만성질환 급증으로 식사요법의 중요성이 강조되고 있는 현시점에서 서양의 식사요법은 약물 치료 중심의 보조역할로서 질병을 예방하고 치료하는데 한계가 있다.

▶ 따라서 보다 음식 중심으로 질병을 예방하고 몸을 보호하려는 전통 한식의 식사요법을 재조명하여 한식의 철학과 정체성을 찾는 일은 시급한 과제이다. 또한 한식의 우수성과 과학성을 뒷받침해 줄 체계적인 전통한식의 발굴과 고문헌 재해석을 통한 현대인들에 맞는 전통한식의 재발견은 매우 중요하고 의미 있는 작업이다.

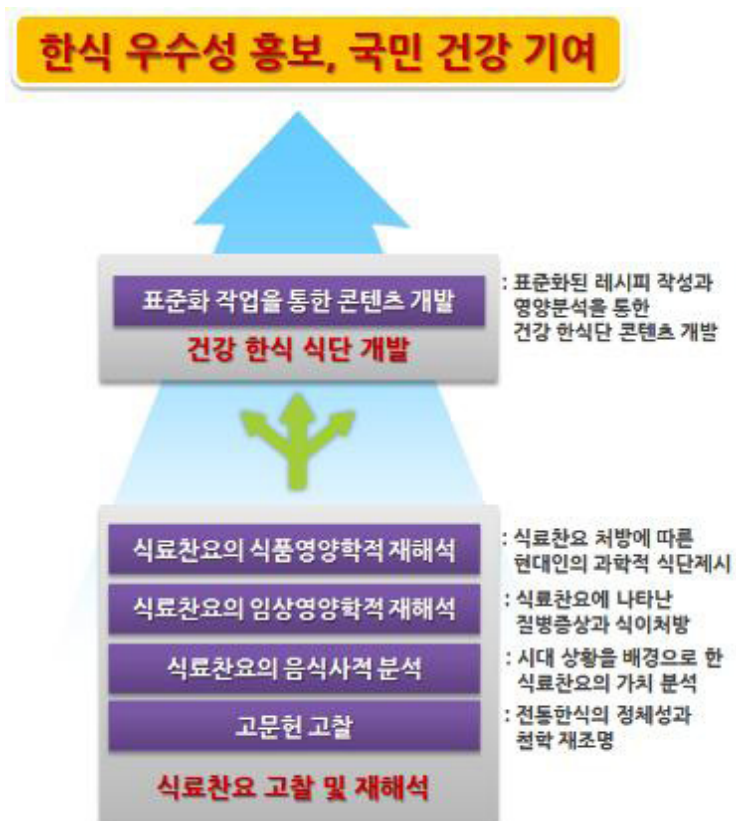
▶ 이에 본 연구진들은 우리나라 대표적인 식사요법서인 『식료찬요』를 고찰 분석하여 재조명함으로써 한식의 철학과 정체성을 찾을 것이며, 음식 식재료의 구성, 조리 과정 등에 숨어 있는 전통한식의 과학적 우수성을 재발견하여 한식에 과학과 문화를 접목시킨 콘텐츠를 개발하여 한식의 세계화 작업에 기여하고자 한다.

## II.

### 연구 개발의 최종 목표 및 주요내용

#### 1. 연구 목표

- ▶ 고문헌 재해석을 통한 일반인이 활용할 수 있는 전통음식의 종류와 특성에 대한 자료를 수집 정리하여 전통 한식과 식문화를 계승 발전시킬 수 있는 기틀 마련
- ▶ 고문헌 재해석을 통한 전통 조리기술의 보존
- ▶ 한식 기능성에 대한 역사 문화적, 과학적인 근거 자료를 바탕으로 하는 신뢰할만한 해석을 함으로써 한식의 우수성에 대한 재조명
- ▶ 시대적 배경과 상황, 역사와 문화 등의 이해를 바탕으로 하는 음식사(飲食史)적 고찰을 통한 전통 한식의 재발견
- ▶ 교육적, 산업적 활용을 위한 우수 전통한식 밥상의 구성 제안
- ▶ 『식료찬요』의 영양학적 재해석을 통한 한식 재발견





---

## 2. 주요 내용

- ▶ 고문헌에 나타난 한식의 정체성과 철학 재조명
  - : 한국인의 약식동원 사상과 철학
  - : 왕실과 사대부들의 식치 사상
  - : 음양오행과 식료의 실천
  
- ▶ 음식문화사적 분석을 통한 식료찬요 재해석
  - : 저자 전순의 이해
  - : 식료찬요의 가치
  - : 식료찬요 식품류 분석 및 분류
  
- ▶ 식료찬요에 나타난 질병 증상과 식이처방 분류
  - : 식료찬요에 나타난 질병 증상
  - : 식료찬요에 제시된 식재료 처방과 효능
  
- ▶ 식료찬요 처방에 따른 현대인의 과학적 식단제시
  - : 제풍 → 뇌혈관 질환 식사요법
  - : 요통, 각기 → 통증 질환 식사요법
  - : 해수, 천식 → 면역 질환 식사요법
  - : 비위, 반위 → 위장 질환 식사요법
  - : 황달 → 간질환 식사요법
  - : 제허 → 자양강장 식사요법
  - : 제열 → 불면증 질환 식사요법
  - : 수종 → 신장 질환 식사요법
  - : 제갈 → 당뇨 질환 식사요법
  - : 대변불통 → 변비 질환 식사요법
  - : 소변불통, 소변삭 → 전립선 질환 식사요법
  - : 부인제질 → 부인 질환 식사요법
  
- ▶ 표준화 작업을 통한 콘텐츠 개발
  - : Can-Pro를 통한 영양분석, 식사 처방
    - 한국인 영양섭취기준을 기준으로 하는 열량 및 영양소 제시 식단
    - 12개 만성질환 식사요법이 반영된 식단 작성
  - : 과학적 레시피 작성 및 콘텐츠 발굴
    - 성인 영양섭취기준으로 구체적 레시피 작성
    - 12개 만성질환 식단의 레시피 및 콘텐츠 발굴
  - : 물레방아를 통한 영양표기 및 식단 활용
    - 현대인들의 기호성과 보편성이 반영된 식단 작성

### 3. 연구방법

본 연구는 농촌진흥청에서 국역한 『식료찬요』 2차 자료를 분석하였다. 『식료찬요』에서 12개의 질병을 간추렸으며, 『식료찬요』에서 처방된 식재료를 바탕으로 현대인들이 활용할 수 있는 질환 예방 식단 개발을 개발하였다. 개발된 창작 콘텐츠는 1인 분량을 기본으로 하였으며, 한국영양학회에서 제공하는 CAN-pro 4.0을 이용하여 영양소를 환산하였다(The Korean Nutrition Society 2011).

본 연구에서 식단을 제시할 때 식품교환표의 다양한 활용을 위하여 예시로 열량을 선정하여 제시하였으며, 열량에 맞는 대상자를 선정하여 질환별로 식단을 제시하였다. 대상자는 한국영양학회에서 발간한 『2010 한국인 영양섭취기준』과 활동량 및 체중을 고려한 열량 계산법(체중×활동량)을 고려하였다.

대상	연령(세)	열량(kcal)	질환
성인 여성	65~74	1600	-부인제병 -불면증 -대변불통
고등학생 여성	15~18	1800	-통증 -면역과 호흡기 질환 -위장질환
성인 남성	65~74	2000	-뇌혈관 질환 -신장질환 -당뇨질환
	50~64	2200	-황달 -소변불통 -자양강장

---

III.

연구 개발 결과

## 목차

### 1부. 전통 음식관(飲食觀): 식료(食療), 식치(植治), 약식동원(藥食同原)

1. 식료, 식치, 약식동원의 사상과 철학 .....5
2. 고식문헌에 나타난 식료, 식치, 약식동원 .....9
3. 음양오행과 식료의 실천 .....13
4. 전통 건강식, 약선, 보양식품, 왕실 식료음식.....22

### 2부. 식료찬요(食療纂要)의 이해

1. 식의(食醫)의 유래 .....31
2. 어의(御醫) 전순의 .....32
3. 식료찬요의 소개.....34
4. 식료찬요의 가치.....35
5. 식료찬요의 구성.....36

### 3부. 식료찬요(食療纂要) 속 질병에 따른 처방전

1. 뇌혈관 질환과 제풍(諸風) 처방전.....54
2. 통증의학과 심복통(心腹痛) 처방전 .....59
3. 면역·호흡기 질환과 해수(咳嗽)·천식(喘息) 처방전.....67
4. 위장질환과 비위(脾胃)·반위(反胃) 처방전.....72
5. 간질환과 황달(黃疸) 처방전 .....83
6. 자양강장과 제허(諸虛) 처방전 .....88
7. 불면증과 제열(諸熱) 처방전 .....94
8. 신장질환과 수종(水腫) 처방전 .....96
9. 당뇨질환과 제갈(諸葛) 처방전 .....100
10. 변비와 대변불통(大便不通).....110
11. 비노기 질환과 소변불통(小便不通).....117
12. 부인과 질환과 부인제질(婦人諸疾).....124

### 4부. 질환별 처방에 의한 식사의요법

1. 제풍(諸風) 처방전 식재료 효능과 뇌혈관 질환 식사의요법 ... 140
2. 심복통(心腹痛) 처방전 식재료 효능과 통증의학 식사의요법 ... 145
3. 해수(咳嗽)·천식(喘息) 처방전 식재료 효능과 면역·호흡기 질환 식사의요법 .....149
4. 비위(脾胃)·반위(反胃) 처방전 식재료 효능과 위장질환 식사의요법.....150
5. 황달(黃疸) 처방전 식재료 효능과 간질환 식사의요법..... 154
6. 제허(諸虛) 처방전 식재료 효능과 자양강장 식사의요법..... 158
7. 제열(諸熱) 처방전식재료 효능과 불면증 식사의요법 ..... 162
8. 수종(水腫) 처방전 식재료 효능과 신장질환 식사의요법 .....166
9. 제갈(諸葛) 처방전식재료 효능과 당뇨질환 식사의요법 .....169
- 10.대변불통(大便不通)식재료 효능과 변비 식사의요법.....173
- 11.소변불통(小便不通)식재료 효능과 비노기 질환 식사의요법.....177
- 12.부인제질(婦人諸疾)식재료 효능과 부인과 질환 식사의요법.....181



## 1부

전통 음식관(飲食觀):

식료(食療), 식치(植治), 약식동원(藥食同原)

1.  
식료, 식치, 약식동원의  
사상과 철학

2.  
고식문헌에 나타난 식료,  
식치 약식동원

3.  
음양오행과 식료의 실천

4.  
전통 건강식, 약선, 보양식품,  
왕실 식료음식



---

## 머리말

우리들은 음식을 왜 먹는가? 무엇보다 건강을 유지하고 더 나아가 장수를 원하기 때문일 것이다. 음식은 인간의 생명을 유지하기 위해 필요하며 소중한 음식의 재료인 식품은 모두 자연에서 비롯된다. 이렇듯 자연은 인간 생명의 근원이며 더불어 살아가는 영원한 안식처이다. 그러나 오늘 날 우리들은 풍요와 편리함 위주의 생활양식을 추구하면서 고열량의 맛있는 음식과 쉽게 구매할 수 있는 편리한 가공식품위주의 식생활에 길들여짐으로써 자연식으로부터 멀어지고 있다. 이로 인해 건강을 해칠 뿐만 아니라 자연을 해치는 환경오염의 문제까지 낳고 있다.

현대에 들어 인간의 질병양상은 병인을 추정하기 어려운 대사성 질환들이 많아지고 점점 만성화되어가고 있어 치료의 어려움이 더욱 커지고 있다. 좀 더 근본적이고 철학적인 발상의 전환을 요구하는 상황이 되었다. 따라서 음식 등을 통한 자연적인 치료관에 대한 사람들의 기대가 더욱 커지고 있다. 이러한 자연주의적인 치료관의 핵심에는 우리의 음식을 통해 질병을 치료하는 전통적인 음식관이 자리 잡고 있다.

---

## 서양의 식사요법과 우리의 『식료찬요』

서양에서 발달되어 세계적으로 통용되는 식사요법이라는 학문은 환자들의 영양관리를 통하여 질병의 치료와 회복을 증진시키는 것을 중요한 목적으로 한다. 최근 들어서 잘못된 식습관으로 인한 만성 질환이 증가하면서 질병 예방 차원에서의 식사관리가 더욱 중요해지고 있어 식사요법은 중요한 학문이 되었다. 서양에서는 주로 질병치료를 위해서 주로 약을 사용하고 이 방법은 매우 효과적인 방법이다. 원인을 찾아 집중적으로 원인을 제거할 수 있는 방법인 약을 처방하는 것이다. 그리고 이 약이나 수술을 중심으로 한 치료법에 덧붙여서 사용되는 방법이 식사요법이다. 이 방법은 영양관리를 통하여 질병 치료나 회복을 하는 것을 중요 목적으로 한다. 그러나 서구 의학에서 식사요법은 어디까지나 약이나 수술 등의 치료법을 보조해주는 것이지 치료의 중심에 있는 방법이라고 보기는 어렵다. 쉽게 말해 아프면 약을 먹어서 치료하지 음식을 먹어서 치료하겠다는 생각은 아니다.

반면, 우리들은 다르다. 아직도 많은 사람들이 자신의 건강이 좋지 않다고 느껴지면 우선 뭐 몸에 좋은 것이 없는지부터 챙긴다. 이 몸에 좋은 것이 바로 대부분 음식이다. 그래서 먹는 것을 병 치료의 중심에 둔 것은 오랜 세월 우리의 생각이었다. 서양과는 다른 치료에 대한 개념이라고 할 수 있다. 『식료찬요』는 바로 이러한 우리의 음식에 대한 생각을 실천에 옮긴 책으로 이미 1400년대 중반 조선 초기에 세종, 문종, 세조의 3대에 걸쳐 어의를 지낸 전순의에 의해 발간된 귀중한 책이다. 그렇지만 이 책은 여러 책에서 그 존재만 알려졌을 뿐 발견되지 않다가 최근에 나타났다. 현재는 한의학자인 김종덕선생에 의해 번역본이 출간되어 귀중한 자료의 역할을 하고 있다. 그리고 『식료찬요』에 대한 여러 편의 연구논문들이 발간되어 『식료찬요』에 대한 연구들이 진행되고 있다.

『식료찬요』는 현대 영양학의 관점에서 보아도 매우 실용성이 높고 중요한 책이다. 그러나 그동안 우리는 서구의 의학체계중심으로 식사요법을 가르쳐 왔지 전통의 식사치료는 관심의 대상이 아니었다. 대부분의 의사나 영양학자, 간호사들은 『식료찬요』의 존



---

재조차 모르는 경우도 있다. 오히려 음식학자나 역사학자들이 이 책을 더 잘 알고 있는 실정이다. 실용적인 측면에서 이 책이 알려지고 쓰여 져야 된다고 감히 생각한다. 그러나 현대의 과학적인 지식으로 본다면 깊고 넘어가야 할 문제점도 있고, 어려운 한문으로 되어 있어 현대인들이 쉽게 사용할 수 있게 재구성되어야 할 필요성이 높다고 보인다.

오랜 세월 대학에서 필자는 식사요법을 강의해 왔다. 처음 대학에서 식사요법을 배울 때는 알기도 어려운 서양음식들로 채워진 서구 식사요법교재로 배워야 했다. 당시 대학생이었던 필자에게 식사요법이라는 과목은 유동식으로 제공되는 스프나 푸레가 어떤 음식이고 왜 우리가 이러한 서양 음식을 먹고 치료해야 하는지 의문이었다. 지금 대학의 식사요법 교재는 많이 달라져 있으며 이제는 우리 음식으로 된 교재로 식사요법을 주로 배운다. 과거와는 많이 달라졌다. 그러나 늘 마음 한 구석 아쉬웠다. 음식으로 인한 질병 예방 및 치료를 중시했던 우리 선조들이 가진 음식으로 치료하는 식료나 식치의 음식관을 알고 싶었고 이제 좀 더 적극적으로 우리의 선조들의 식사요법에 대한 생각을 배워야 한다고 생각했다. 그래서 주로 약식동원이라고 표현되는 우리 선조들의 사상체계와 이를 가장 잘 정리한 책으로 생각되는 『식료찬요』를 공부하고 이를 정리하는 작업을 하였다.

『식료찬요』라는 필자를 흥분시킨 전순의의 저술은 음식을 통한 질병관리라는 오랜 우리의 음식관의 생각을 잘 담고 있는 책이다. 그래서 서양의 식사요법과 한국의 『식료찬요』가 만나야 한다고 생각했다. 그래야 우리가 좀 더 효율적으로 질병을 관리 할 수 있다. 그래서 이 『식료찬요』는 대학에서 식사요법을 배우는 대학생들이 서구의 식사요법 원리와 함께 배우는 부교재가 되었으면 한다. 그리고 이 책을 통하여 음식을 통한 치료라는 식료의 전통이 후학들에 의해 맥을 잇고 적극적으로 수용되어 발전해 나가기를 바란다. 오히려 우리의 후학들은 『식료찬요』에 나타난 우리의 전통 음식관을 적극적으로 수용해서 이왕이면 우리의 식사치료법이 서양의 식사요법체계에도 영향을 미치기를 바란다.

이 책은 다음과 같이 구성되었다. 먼저, 1부에서는 한국의 전통적인 음식관을 밝히고자 하였다. 식료, 식치 혹은 약식동원으로 표현되는 음식관의 사상체계를 먼저 밝히고자 하였다. 그리고 2부에서는 『식료찬요』에 대한 이해를 위해서 식의였던 저자 전순의에 대해 이해와 이 책의 가치와 내용을 분석하고자 하였다. 마지막 3부에서는 이를 좀 더 효율적으로 활용하기 위하여 우리들이 직접 만든 식단을 제공하고자 하였다. 그러나 여기서 제공되는 식단은 『식료찬요』의 내용을 중심으로 하여 재해석한 것이다. 『식료찬요』속 음식의 재현은 아니라는 점을 밝혀둔다. 사실, 『식료찬요』는 조리법을 쓴 조리서가 아니기 때문에 재현할 수 있는 성격의 책은 아니다. 그래서 『식료찬요』에 등장하는 각 질환에 적합한 식재료를 중심으로 한 현대적인 조립법으로 재현한 식단을 제공하여 현대인들이 좀 더 쉽게 활용하고자 하였다. 또한 『식료찬요』에는 총 7가지의 질병이 등장하지만 이미 현대 사회에 큰 의미가 없는 질병을 제외하고 현대인과 관련이 높은 질환 현대 식사요법 책에 등장하는 질병을 골라서 이들 중심으로 식사요법 식단을 제시하였다.

---

## 한국인의 음식관, 식료, 식치, 약식동원

한국음식의 특징을 가장 잘 나타내 주는 말이 바로 ‘약식동원(藥食同源)’이다. 약식동원이란 인간의 건강을 유지하는 데에 약(藥)과 음식(食)이 그 근원이 같다는 잘 알려진 개념이다. 최근 들어 한국음식의 우수성중 건강식임을 표현해 주는 키워드가 바로 이 ‘약식동원’이라는 말이다. 이는 한국 음식이 가지는 건강적인 우수성을 뜻한다. 한식이 건강한 음식이라는 것을 말할 때 가장 쉽게 쓰이는 용어이다.

이 말은 조상들의 음식관으로 오늘날 우리는 ‘약식동원’이라고 하면 의약이나 음식이 다 사람의 몸을 보하는 동일한 원천이라고 생각한다. 그러나 오히려 조선의 유학자들은 음식은 의나 약보다 더 중요하였다. 성리학적 지식체계속의 조선인들의 의식 속에 질병을 다스리지 못하는 것은 병 여부를 떠나서 완전한 자와 불완전한 자, 자기 통제가 가능한 자와 그렇지 못한 자 등의 사회적 가치를 표현하는 말이었다.

따라서 주로 조선시대 이후 전통 식생활에 담긴 식료나 식치 그리고 약식동원 사상의 근원 및 철학적 기반을 시대적 상황과 환경 요인에 따라 살펴보고자 한다. 오랜 세월 우리의 약식동원의 주요 실천 관이었던 음양오행과 음식와의 관계성에 대하여 알아보고, 조선시대 이후 고 조리서에 나타난 식치나 약식동원의 실체가 무엇이었는가를 찾아본다. 이를 통해 전통 건강식으로서의 약선, 보양식 특히 조선 왕실 보양식이 과연 무엇이었는지를 구체적으로 살펴본다. 마지막으로 현대인에게 많은 질병별로 적절한 전통 식품들이 무엇인지를 고찰해 보고자 한다.

---

### 1. 식료, 식치, 약식동원의 사상과 철학

음식을 통한 몸의 치료가 ‘식료’이다. 또한 음식을 통한 몸의 조성은 ‘식치’라고 한다. 다소 차이는 있지만 식료나 식치는 조선시대에 매우 중요한 개념으로 사용되었고 그 뜻 또한 비슷하다고 생각된다. 반면 의약으로 치료하는 것을 ‘약치’라고 하였다. 조선시대에는 약치 보다 오히려 식을 통한 식료나 식치가 더욱 강조되었다.

식료는 조선시대 여러 문헌에서 등장한다. 조선왕조실록에 보면 ‘어선식료(御膳食療)’라는 표현이 있는데 이는 식료 즉 치료를 위한 임금님의 음식이라는 의미로 해석된다. 그리고 조선중기이후 사대부인 미암 유희춘은 선조 때에 병의 치료를 위해 ‘식료단자(食療單子)’를 임금님께 올릴 것을 진언하고 있다. 조선시대 궁중에서 쓰인 찬품 단자 외에도 식료단자라는 용어가 사용되었고 어선식료라는 말도 함께 사용되었음을 알 수 있는 대목이다. 이렇게 식료는 질병을 치료하는 데 중요한 것을 강조하는 개념으로 조선시대에 사용되는 용어였다.

식치 또한 먹는 것인 식食과 다스림인 치治의 합성어로서 성리학이념과도 밀접한 관련이 있다고 보았다.(김호, 2008) 전통사회에서는 식치는 불안정을 안정으로 비정상상을 정상으로, 무질서를 질서로 질병을 무병으로 바꾸는 행위와 연관되어 있다. 치료가 잘 되면 개인은 훌륭해지고 집안은 평화로우며 사회는 정의로워지고 국가와 천하는 태평성세를 이룬다고 보았다.



---

현재 들어 한국에서는 약식동원이라는 말이 가장 빈번히 사용되고 있다. 한식의 건강성의 장점을 표현하는 대중적인 인기어로서 떠오르고 있다. 그러나 식료나 식치 그리고 약식동원, 양생, 섭생, 식양, 보양식이라는 의미들은 다 음식이 질병치료에 있어서 약과 동일하게 아니 약보다 더 중요하다는 것을 표현하는 담론들이다. 그래서 이러한 개념을 통틀어 한국인의 음식관으로 볼 수도 있다.

그렇다면 한국인의 음식관인 식료나 약식동원 사상의 연원은 어디에 두고 있으며 어떻게 생겨난 것일까? 확실히 밝혀지지는 않고 있으나 이론적인 체계는 중국의 철학적·사상적 이론에 상당부분 영향을 받았다. 식이요법적인 사고는 이론의 성립과 관계없이 그 뿌리가 깊는데 중국과 분리하여 생각하기 어렵다. 먼 옛날 중국인은 농업과 약은 모두 신농씨에 의해 창제된 것으로 믿고 있는데 입을 통해 들어간 것이 몸에 미치는 기전과 영향에 대해 알 수 없는 시대에선 어쩌면 당연한 믿음이나 막연한 기대의 산물이었는지도 모른다.

중국에서의 미식의 개념은 요리의 건강성을 강조하고 지나치게 먹는 것은 적절치 못한 행위로 보고 있다. 이는 중국인이 가지고 있는 미식의 개념 바탕에 그들의 우주론적 철학이 깔려있기 때문일 것이다. 즉 중국인들의 미식이란 요리의 재료, 배합, 조리 기술의 문제만이 아니라 각 재료가 가진 맛의 기운과 배합과 조리 과정에 따른 조화까지 확장되어 있는 것이다.

사람에게 병이란 조화가 깨진 상태를 의미하는 것이기에 음식을 통해 다시 조화를 이루려는 것은 그들의 철학에서 당연한 해결책인 것이다. 이는 특정 음식물이 어떤 성분을 가지고 있어, 먹으면 몸이 어떻게 반응을 한다.’ 라는 식의 서구적 관점의 설명과는 다른 관점이다. 적어도 1세기경 로마제국시대에는 음식은 미식을 위해 존재하는 것이지, 쾌락 추구의 방편으로 생각하는 담론이 주류였다. 그런데 로마황제 마르쿠스 아우렐리우스의 주치의였던 갈레노스는 음식을 치료와 예방의 수단으로 역설하고 있다.

“대체로 수박은 차고 수분이 많다. 그리고 어느 정도 하게 역할도 한다. 즉, 참외나 멜론보다 대장을 더 쉽게 통과하며 소변을 잘 나오게 하는 이뇨제 역할을 한다. 수박의 정화 작용은 누구나 쉽게 발견할 수 있다. 오염된 피부에 수박을 문질러보라. 주근깨 또는 거뭇거뭇한 자국이 있거나 전염성 부스럼 같은 피부병이 있는 사람은 효과를 볼 것이다.”

서구 사회에서 음식을 다루면서 지적인 관점에서 지식 전달을 주된 목적으로 쓰는 사조는 1천 년간 지속되었다. 그러다가 13세기경에 이르러 요리책이 탄생함으로써 다시 미식의 시대로 회귀하게 된다. 따라서 현대 사회에 들어오게 되면 음식을 먹으면서 그 음식이 지닌 ‘맛’ 과 ‘건강’ , 이 두 가지에 대해 관심을 갖는다는 것은 자연스러운 일일 것이다. 그러나 역사를 통해 볼 때 이 두 가지 요소가 늘 동시에 사람들의 관심을 다 끌었던 것만은 아니었다. 개인이 처한 여건의 영향을 받는 것은 당연하였고, 사회 전체를 놓고 보았을 때는 음식과 그것을 섭취하는 사람들을 둘러싼 환경, 시대 상황에 따라 맛이나 건강이냐의 어느 한쪽이 더 큰 요인으로 작용하기도 하였던 것 같다.

---

그러나 오래 전 우리의 전통 식문화에서는 음식을 통한 치료의 개념인 식치(食治: 식료)의 전통이 강하였다. 물론 이러한 생각의 근원에는 무엇보다 중국 식이요법의 특징이 크게 작용했던 것으로 보인다.

우리에게 큰 영향을 준 중국 식이요법의 특징은 다음과 같다. 오랜 역사적 전통 속에 농업과 약은 모두 신농씨에 의해 창제된 것으로 알려져 있으며 중의약학과 밀접한 관련 속에서 형성되었다. 인간은 자연의 일부라는 인식을 가지고 성립되었으며 음양오행설에 기초하여 인체와 음식은 자연과 상응한 상태에서 조화를 이루어야한다고 생각했다. 각 인체 부위와 음양오행은 서로 배합되어 있는데 이 조화가 깨지면 병에 이르는 것이다. 먹을거리와 약물 모두 음양오행의 특성을 갖추고 있기 때문에 이에 의거하여 조화를 이루어 쓰지 않으면 조화를 이룰 수 없다는 것이다. 식보(좋은 음식을 먹어서 원기를 보충함)는 약치(약으로 병을 고침) 위에 있고 예방은 치병위에 있다는 그들의 인식체계이다. 몸을 편안하게 하려면 바탕은 반드시 식에 있다. 질병을 낮도록 하려면 약에 의지해야 한다. 어떻게 먹어야 알맞은지 모르는 이는 생명을 오래 유지하지 못한다고 했다.

이러한 사상의 근원은 중국이나 한국이나 일치되는 경향이 있다. 그렇다면 중국의 식이요법의 특징과 한국의 ‘약식동원’ 사상의 차이점은 과연 무엇일까? 아마도 한국은 한국의 독자적인 약식동원 사상체계를 발전시키고 이를 좀 더 적극적으로 실천하여 온 것으로 보인다. 즉, 그것이 실천되는 과정 즉, 향약의 사용이나 우리나라에서 생산되는 산물을 주로 이용한, 친환경적인 자연관에 기초하여 우리나라 사람에게 적용하는 방식에 있어 중국의 것을 그대로 모방한 것이 아니라 상당한 수준의 독자적인 실천양상을 보이며 변모해 왔다.

### 1) 조선시대 식료, 식치의 사상적 근원 및 철학적 인식 강화

조선시대 이후 성리학적 정신을 실제 삶에 실천하고자 했던 노력은 식생활에서 더욱 강화되어 나타난다. 예법질서의 강조로 인한 봉제사 접빈객, 양생의 방법으로 식치, 그리고 치인(治人)의 목적으로 구황작물에 대해 널리 이해하고 있어야 했다. 특히 대부분의 조선인들이 의료혜택을 제대로 받을 수 없었으며, 의약품의 공급이 원활하지 못한 시대적인 특성상 병이 발발하기 전에 사전 예방은 더 큰 의미가 있었다. 병의 원인을 정확히 규명하지 못하던 시기였기 때문이다. 이렇게 의약학이 미분화된 사회일수록 식물(食物)로써 병의 예방과 치료를 믿는 믿음은 더 강할 수밖에 없다. 조선시대 가장 중요한 덕목이었던 예는 일이 생기기전에 제재하는 것, 법이란 사후에 제재하는 것을 의미하므로 예치(禮治)는 덕치(德治)를 의미하며 이는 병이 생기기 전에 미리 예방하는 식치(食治)와 통하는 말이다.

따라서 유학에서는 완전한 인간이 되기 위해 선한 본성을 잘 다스려 거스르지 않도록 극기를 요구하였고, 이를 위해 음식을 통한 예방차원의 식치(食治)의 중요성을 강조하였다.( 질병에 노출되었던 전근대 사회에서는 질병이 발병하기 전에 미리 조섭하는 일을 양생의 최고 비법으로 여기고 있었다. 전통적으로 동의학에서도 가장 훌륭한 의사는 병이 나기 전에 예방하는 사람이었다. 이러한 생각은 조선시대 사람들에게도 널리 유포되어 권구(權矩)는 자신의 문집에서, “의(醫)에는 삼품(三品)이 있으니, 상(上)의 의자(醫

---

者)는 병이 나기 전에 미리 치료하는 자요, 중(中)의 의자(醫者)는 병이 나타나서 치유하는 것이요 하(下)의 의자(醫者)는 조금히 시술하여도 진실로 정밀하지 못하고, 또, 지식을 망령되어 사용하여, 사람을 죽이지 않는 자 드문 것이다” 라고 하였다.

조선시대에 조섭에 실패하여 병들었다는 것은 도덕적 완전함이 훼손되었음을 의미하는 증거였다. 관료들이 건강을 이유로 사직하는 것은 건강자체가 나빠졌다는 표면적 이유 이면에 자신의 도덕적 결함과 부족함을 드러내는 함의가 깔려있다. 약식동원이 강조되던 조선 유학자에게는 사회적 가치가 부여된 말이다. 이는 마치 비만한 사람이 자기 통제에 실패한 사람이라는 평가를 받는 현대와 비슷한 기재이다. 즉, 병나기 전 미리 조섭하기 위해 양생의 중요 원리로서 식료나 식치(食治)가 약치(藥治)보다 우선되었기 때문이다.

이는 세조의 식의론에서 더욱 강화되어 나타난다.

“식의는 입으로 달게 음식을 먹게 하는 것이니 입이 달면 기운이 편안하고 입이 쓰면 몸이 괴로워지는 것이다. 음식에도 차고 더운 것이 있어서 치료할 수가 있는데 어찌 쓰고 시다거나 마른 풀이나 썩은 뿌리라고 핑계하겠는가? 지나치게 먹는 것을 금지하지 않는 자가 있는데, 이것은 식의가 아니다. 약의는 다만 약방문을 따라 약을 쓸 줄만 알고 비록 위급하고 곤란한 때에도 복약만을 권하는 자이다.”

라고 하여 식의의 중요성을 누구보다 강조하였다. 조선시대를 지배했던 중요한 철학인 도덕을 중시하는 성리학적 심성론에 자신을 다스리는 수양론적 사고가 중요하였으며 병의 예방차원에서 식생활을 중시하는 양생론이 중요한 근간을 이루었다. 이는 더 나아가 식으로 만병을 다스리는 식치 사상으로 발전하게 된다.

이렇게 식치를 의약보다 우선에 둔 근저에는 기본적으로 조선시대의 자연관이 중요한 역할을 하였다고 보인다. 즉 기본적으로 서양의 자연관이 기계론적이라면 동양의 자연관은 도덕적이며 유기적이라는 점이다. 우리나라의 전통사상은 우주 만물이 어떤 한 가지에 근거하여 생성 분화되어 다양한 형태를 띠게 되며 순리대로 서로 상호 작용하고 협력하여 균형을 이루는 본체론으로 요약된다. 본체론에 입각한 자연관은 자연과 인간의 조화 즉 자연을 인간생활의 모범이나 정형으로 파악하는 자연중심의 철학관이라고 볼 수 있다.

자연중심의 철학관에서 본다면 음식이란 자연에서 생산되는 식재료로서 만들어지는 가장 자연과 닮아 있다. 그래서 병이 생기는 것도 일종의 자연의 질서를 깨뜨리는 것이며 이를 다스릴 때 가장 좋은 것은 자연 속에서 생성되고 만들어지는 음식으로 치유하는 것이 가장 중요하다고 보았다. 그래서 한국 전통 음식문화의 철학적 가치관 중 대표적인 것이 ‘친환경적 자연관’이다. 그러나 최근의 한국인들의 식생활을 살펴보면 이러한 과거의 자연적 식생활관은 이미 많이 깨지고 있다.

---

## 2.

### 고 식문헌에 나타난 식료, 식치와 약식동원

인간이 먹을거리를 이용해서 질병을 고치려고 시도한 것은 전 세계적으로 볼 때에도 오랜 역사를 가진다. 그러나 이러한 음식을 통한 치료라는 개념은 중국에서 가장 먼저 발달되어 온 것으로 추측된다. 중국의 고서 중국 전한(前漢)의 회남왕(淮南王) 유안(劉安, 기원전 179-122)이 저술한 책인 <회남자(淮南子)>에 의하면 신농(神農)씨가 약초의 맛을 보고, 식용 가능한 식품과 약초를 찾아 성미를 알아내며 독이 있는지 없는지를 구별하여 후세에 전함으로 약선의 기초를 마련했다고 기록되어 있다. 그래서 일반적으로 신농씨를 약선의 창시자로 보고 있으며 그 이후 우리의 식료사상에도 영향을 미친다.

#### 1) 중국의 식료서 들

중국 서주시대(西周時代: 기원전 11~7C경) 궁중에는 식의(食醫)가 있어 황제의 음식, 보건, 영양을 관리하며 질병을 예방하였고 춘추전국시대에 이르러서는 철학, 천문학, 지리학, 의학 등이 발전하게 되었는데, 이때부터 음양오행설이 형성되면서 의학과 약선의 발전에 크게 기여하게 되었다.

그 후 동한시대(東漢時代)에 중국에서 가장 오래된 문헌이 완성되었는데 동양의학의 경전인 <황제내경(皇帝內經)>이 나왔다. 지금의 한방의학의 기초이론을 문답형식으로 기술한 책으로 약선에 관한 내용도 많이 나온다. 그 중 약선 양생(藥膳養生)과 약선치료(藥膳治療)에 대한 기초적인 내용을 기록한 <소문편(素問篇)>의 장기법 치료에서는 독약공사(毒藥攻邪), 오곡위양(五穀爲養), 오과위조(五果爲助), 오축위익(五畜爲益), 오채위충(五彩爲充)이라 하여 독양이 사기를 공격하면 다섯 가지 곡식, 다섯 가지 과일, 다섯 가지 가축, 다섯 가지 채소 등이 인체에 도움을 주는 약선 재료임을 설명하고 있다. 특히 오미(五味)는 음식의 맛이 주가 되는 것으로 한 가지 맛이 성하면 안 되며 서로 조화를 이뤄야 한다고 기록되어 있다.

당(唐)과 송(宋)나라 시대에 이르러 약선은 더욱 발전하여 수많은 음식에 응용되고, 약선학의 이론적 토대가 마련되었다. 당나라 정부에서 발행한 약물전문서적인 <신수본초(新修本草)>는 약선 전문서적은 아니지만 약선에 쓰이는 동물, 어류, 과일, 채소, 쌀 등의 효능이 자세히 기록되어 있다. 또한 이 시대 유명한 명의(名醫)인 손사막은 <천금요방(千金要方)>에서 “무릇 의사는 반드시 병의 원인을 찾아 음식으로써 먼저 치료한 후 음식 치료로 효과가 없으면 약으로 치료하라” 고 할 정도로 식료를 중요시 하였으며, 손사막의 제자인 맹선(孟詵)은 천금요방의 식치(食治)를 기초로 약이 되는 식품 227종과 약선처방(藥膳處方)등을 실은 중국 현존 최초의 식물요법 전문서인 <식료본초(食療本草)>라는 책을 편찬하였다.

금·원 시대(金·元 時代)에는 더욱 약선이 발전하여 원나라 조정의 음선태의(飲膳太醫)인 홀사혜(忽思慧)가 쓴 <음선정요(飲膳正要)>에는 일상생활에서 자주 접하는 고기, 과일, 채소 등의 합리적인 배합방법과 여러 효능이 있는 약재를 적절히 첨가하여 인체를 건강하게 만들며 질병을 예방하고 치료하는 방법과 음식의 조리법까지 비교적 상세히 소개하고 있다.

---

명(明)나라 때의 약학자 ‘이시진(李時珍)’은 세계적인 약학 전문서 <본초강목(本草綱目)>에 1,982종의 약재를 기술하였다. 그 중 곡류·채소류·과일류 300가지, 패류·수조류 400가지 이상을 기술하여 많은 약선식료를 소개하였고 치료에 도움이 되는 약죽 42가지, 약술 75종에 대해서도 기술하였다.

현대에 들어서서 1900년대 이후에는 현대 식료의 발전에 따라 많은 저서들이 편찬되었는데 1932년 ‘장승자’의 <식물치병신서(食物治病新書)>, 1937년 ‘양지일’의 <식물료병상식(食物療病常識)> 등의 저서는 중국 전통 식료를 더욱 발전시킨 책이라고 할 수 있다. 그 밖에도 현재까지 다 열거할 수 없을 정도의 수천 권의 전문 서적들이 있다.

## 2) 우리나라의 고 식문헌들

식료에 관련된 고식문헌의 역사는 고구려 때 전래된 것으로 알려져 있으며, 거의 소실되어 없다. 이후 고려시대에 편찬된 향약구급방(고려 고종, 12336-1251)을 들 수 있으며 이 문헌에는 질병을 치료하는 약으로서의 식품을 다루고 있다. 이 책에서 향약(藥)으로 제시된 것을 보면 대부분이 우리가 음식으로 섭취하고 있는 것임을 알 수 있다. 따라서 고려시대에도 식품을 중요한 약의 재료로 인식하고 있었다.

감초(甘草), 유백피(楡白皮), 우로(牛蒡: 우엉), 고(菰: 산수국), 행인(杏仁: 살구씨의 알맹이), 조채(藻菜: 마름나물), 국미(麩米: 누룩 쌀), 생강(生薑), 건시자(乾柿子), 초(醋: 식초), 이(梨: 배나무), 울(栗: 밤), 도엽(桃葉: 복숭아나무의 잎), 송지(松脂: 송진), 부(麩: 밀기울), 방풍(防風: 방풍이나 갯방풍의 목은 뿌리), 저육(猪肉: 돼지고기), 계육(鷄肉), 우유(牛乳), 토육(兔肉: 토끼고기), 작육(雀肉: 참새고기)

그 후 편찬된 고려 말의 향약 관련 고문헌들은 대부분 조선 초기에 이르러서는 세종 때 편찬된 <향약집성방(藥集成方)>, <의방유취(醫方類聚)>에 집대성되어 나타난다. 이 책에서도 많은 식품들이 중요한 재료로 사용됨을 알 수 있다. 조선 중기에는 허준이 선조의 명을 받아 중국과 우리나라의 의학서적을 하나로 모아 편집에 착수하여 광해군 3년(1611년)에 완성하고 광해군 5년(1613년)에 간행한 의학서적인 <동의보감(東醫寶鑑)>을 저술하였다. 그 중 <탕액편(湯液篇)>에는 한약을 비롯한 음식의 성미, 효능, 주치에 대한 분류가 정리되어 있다.

조선시대 중기로 접어들면 좀 더 구체적으로 식치를 중요한 중요하게 생각하여 농서 속에 조리법이 기록되거나 많은 고 조리서들이 편찬된다. 특히, 『식료찬요』, ‘산가요록’, 요록, 수문사설, 산림경제, 임원십육지, 규합총서 등의 고 조리서에는 약식동원 사상이 반영되어 조리법이 제시된 음식유형이나 섭취 방법, 음식 금기의 내용이 존재하는 것을 확인할 수 있다(이성우, 한국식경대전, 1981). 약선(藥膳)이란 약이 되는 먹을거리라는 뜻으로 ‘기능성 식품’ 또는 ‘건강 식품’으로까지 이야기 할 수 있다.

그런데 대부분의 식재료들이 고유의 성질과 효능을 가지고 있어 약선에 이용되지만 가장 흔하게 많이 이용되는 재료가 바로 채소들이었다. 또한 조선전기부터 박차를 가한 의



---

학과 농업의 연구는 한반도의 기후와 토양조건에 맞고 우리나라 사람들의 체질을 고려한 『향약재집월령』, 『동의보감』, 『농사직설』, 『금양잡록』, 『산림경제』, 『해동농서』 등의 과학적인 결과물들을 탄생시켰다. 채식을 위주로 하는 식생활에서 이들 약이성 재료를 이용한 차, 술, 음료, 음식 등을 계절에 맞게 섭취함으로써 자연스럽게 질병을 예방하고 건강을 증진시켜 왔다.

각종 의약서에서도 보양관련 사항을 별도로 기록해 두고 있는데 제중신편과 의림찰요가 대표적이고 의방유취에 들어있는 수친 양로서와 식치 양로서 등이 그것이다. 조선조 어의인 양예수원저, 정경선편역의 ‘의림찰요’ 속 식치 음식을 정리하여 본 결과는 표와 같다. 대부분 우리들이 섭취하고 있는 식품들이 식치 음식인 것을 알 수 있다. 특히 조선전기를 대표하는 의서 ‘향약집성방’이나 ‘의방유취’에는 모두 식이나 식치에 주의를 기울인 흔적이 엿보인다. 이 서적들은 중국의 식치 관련 의서들을 인용해 약으로 병을 고칠 수도 있지만 그에 앞서 음식으로 몸의 힘을 기르는 일이 더 중요하다고 강조했다. 이는 치료효과를 높이기 위해서는 음식을 통한 보양이 꼭 필요함을 뜻하는 것이다.

병을 치료할 때에는 약효가 충분히 나타나게 하는 것이 중요하다. 음식과 섭생을 잘하는 일이 약효의 절반이상을 차지한다. 그러므로 환자는 되도록 음식과 섭생을 잘 해야 장생할 수 있으니 음식과 섭생이 단지 병을 치료하는 데만 그치는 일이 아닌 것이다.

향약 집성방의 ‘약물복용방법’ 가운데 ‘의방유취’는 특히 ‘식치를 강조했다. 의방유취에서 식의에 대한 관심을 잘 살펴 볼 수 있는 부분이 총론’ 식치양로서 ‘이다. 병을 잘 다스리는 것보다는 병들기 전에 주의하는 것이 더 낫고, 약으로 치료하는 것보다는 음식으로 치료하는 것이 더 좋다는 내용이다. 즉 음식으로 치료해보고 효과가 없으면 약물로 치료한다는 것이다.’ 의방유취 ‘의 저자들은 대표 의서들을 참고해 병마다 식치 처방들을 따로 정리해 두었다. 식치를 약물치료에 버금가게 중요하게 여긴 것이다.

홍길동의 저자 허균은 『한정록』에 중국의 각종 수양관련 저서로부터 발췌한 섭생, 영양관련 사항을 별도로 기록해 둬으로써 관심을 표명하였다.

조선 후기의 실학자 서유구의 임원십육지의 정조지를 보면 기존의 조리서에서는 볼 수 없었던 생소한 음식들이 많다. 그런데 그 항목의 상당부분이 명, 청대의 양생서에서 뽑은 것들로서 편자인 서유구의 지향점이 어디에 있었는지를 짐작할 수 있는 부분이다. 즉, 음식을 병 치료의 중요 수단으로 보는 약식동원의 사상이 잘 나타나 있다. 게다가 음식으로 몸을 보하는 ‘보양편’을 별도로 추가하여 기재해 두고 있다.

『임원십육지』는 순조 7년(1827)실학자인 서유구가 저술한 한문 필사본으로 이중 하나인 <정조지>는 식품이나 조리방법에 따라 9항목으로 세분화되어 있다. 그 중 <식감찰요>는 식재료들에 대하여 설명되어 있는데 ‘채류(菜類)’에 74종의 채소류가 있다. 『동의보감』은 광해군 3년(1611) 허준에 의해 편찬된 한방의서이다. 그 중 <탕액편>은 조선 중기 이후 명의학과 향약방을 융합한 본초학으로 ‘채부(菜部)’에 55종의 채소류

가 기록되어 있다. 『임원육지』와 『동의보감』에 기록된 식품들은 그 성질을 열(熱), 온(溫), 량(涼), 한(寒), 평(平)의 오기(五氣)로 식품의 맛을 단맛(甘), 짠맛, 신맛(酸), 쓴맛(苦), 매운맛(辛) 등의 오미(五味)로 나누어 여러 인용문헌에 기록된 식품의 성질과 효능을 비교하여 인체에 미치는 작용과 경락에서의 효능으로 질병의 예방과 치료가 가능함을 알리고 있다. 조상들은 식품의 성질과 맛의 작용을 질병치료에 응용하였으며, 이들의 조리법을 개발하고 섭취하여 인체에 효과적으로 활용하여 왔던 것이다.

〈표 2-1〉 의림판요에 나타난 식치음식

출전	식치 음식
『醫林撮要』 권4 痢疾門 '食治'	흰밥, 배추[淡菜], 순무, 붕어, 누른 암탉고기, 조기(石首魚), 돼지 위와 간, 베밀죽, 마, 감, 파죽(葱粥), 염교 흰부분[薤白]
『醫林撮要』 권5 虛損門 '食治'	굴채(石花), 홍합[淡菜], 양의 콩팥, 우유, 수탉의 간, 참새고기, 검은 수탉의 고기, 장어, 붕어, 흰 집오리, 도요새, 사슴, 소, 양, 노루고기.
『醫林撮要』 권6 三消門 '食治'	좁쌀, 靑梁米, 보리, 밀, 울무쌀, 녹두, 청둥오리고기[綠頭鴨], 석류, 능금, 붉은팥, 꿩고기, 소의 위, 부추, 배추, 동아 태운 즙, 돼지 위, 토끼, 흰수탉, 생우유, 양의 폐, 누른 암탉.
『醫林撮要』 권7 口舌病門 '食治'	生薑, 蜂蜜, 砂糖, 牛乳
『醫林撮要』 권8 喉痺門 '食治'	大麥, 生薑, 蜂蜜, 砂糖, 牛乳
『醫林撮要』 권8 淋閉門 '食治'	배추국, 울무죽, 갓죽, 참기름
『醫林撮要』 권8 黃疸門 '食治'	밀, 오소리고기, 쇠고기국, 잉어, 누른 암탉, 순채, 녹두, 붉은팥, 검정콩, 좁쌀
『醫林撮要』 권9 癰疽門 '食治'	흰쌀, 붉은팥, 석화, 흰수탉의 고기, 녹두, 참외, 콩, 더덕, 대추, 밤, 연밥, 굴, 乳柑, 진복, 생조개, 도라지, 포도, 연뿌리, 흰 참깨, 두부, 海菜, 쑥
『醫林撮要』 권12 小兒門 上 '食治'	도라지, 五味子, 호두, 울무, 무국, 엿, 산나물, 石花, 생강, 正果, 꽃감을 꿀에 졸인 것, 오디, 稷米, 참깨죽, 개암, 식초, 乾薑, 오이

조선 중기의 내의원 의관 이시필(1657-1724)이 지은 소문사설(小聞事說)은 식치방이라 하여 특별히 보양식을 중심으로 내용이 구성되어 있다. 음식의 재료와 조리법을 보면 식치 음식이라는 사실을 한눈에 확인할 수 있으며 각 요리가 특별한 목적을 가지고 개발되었다는 사실도 기록 되어있다. 조선시대 사대부들의 음식관을 알게 해 주는 대목이기도 하다.

전래 식품 외에 왕명에 의해 특별히 개발되거나 재현되었던 것이 존재하며, 실제 그 음식 중 일부가 임금에게 보양음식으로 진여된 사실은 조선왕조실록을 통해서도 확인된다. 수문사설의 '황자계혼돈' 이라는 음식은 사옹고 성상이 숙수들에게 만들게 한 음식이었는데 숙종 45년(1719년) 9월12,13일에 진상된 기록이 존재한다. '붕어증' 이라는 음식역시도 왕의 수라에 올라간 기록이 많이 존재한다.

〈표 2-2〉 수문사설 속 식치방

食治方  
 : 冬瓜蒸(上品 旨味 落點進御), 松耳蒸, 木米煨餅(不如鄉人 所傳), 芋餅(落點進御 已上 熟手 朴二芑 造), 沙蔘餅, 煨鮪魚(江華 經歷 元命龜來言 司僕巨達池 男造), 鮪魚蒸(掌樂主薄 閔啓洙 奴次順造), 黃雌鷄 卍(司瓮庫 城上 權扇石來造 熟手 四金 二芑伊 竝學得), 石花饅頭(有人來傳而不甚佳頗腥不脆), 母露鷄雜湯(次順來傳而造), 生雉醬(駱洞 趙相國 來傳), 全鮓(駱洞 趙相國 來傳), 醋蒜蒙(中國人所傳), 軟白糖, 酪屑, 蒸朮, 造聖煎, 鷄蛋湯, 猪肚子, 粉湯, 熱口子湯, 藕粉粥(乙未<1715> 余赴燕 先王 景宗<1720-1724> . 金壽長<1690-?>, 西國米, 鮪魚粥(助氣), 豆腐皮, 魚腸蒸, 麪筋, 耳麥松餅, 扁豆菜作茹燕法, 醬瓜法, 汁醬法, 食醢法(松都 食醢), 淳昌苦草醬造法, 食醢(一宦家 善造食醢), 菁醢, 白魚湯, 可麻甫串(苦草醬), 白菘茹

### 3) 정조 때의 제중신편

왕실의 다양한 식치 요리법들이 소개된 적도 있다. 정조는 제중신편이라는 의서를 편찬하면서 저자인 강명길(1737-1801) 로 하여금 내국의 다양한 죽 요리를 공개하도록 하였다. 제중신편의 ‘노인보양’ 에 소개된 음식은 다음과 같다.

〈표 2-3〉 제중신편 속 노인보양

老人血衰, 老人保養(蘇荏粥 · 三仙粥 · 橘杏九 · 蓮葱飲 · 蓮子粥 · 杏桃粥 · 蘇杏粥 · 榛子粥 · 山查粥 · 栗子粥 · 木果粥 · 紅柿粥 · 白柿粥 · 梨菁飲 · 桂栗飲 · 薏苡飲 · 寧嗽糖 · 牛骨膏 · 雪梨膏 · 梨礪膏 · 桂椒錠 · 五果茶)

### 3. 음양오행(陰陽五行)과 식료의 실천

동양사상에서 식료, 식치 그리고 약식동원을 추구하는 방법은 바로 음양오행이라고 볼 수 있다. 음양오행이란 무엇인가? 음양은 인간이 자연을 경험하며 느끼는 매우 상식적인 이해에서 출발한다. 세상의 모든 것은 두 가지의 속성으로 나누어 볼 수 있다. 여기서 음양이란 자연계와 서로 연관되면서 대립된 사물이나 현상의 속성을 말하는 것으로, 우주에 존재하는 사물은 모두가 이 두 가지의 속성을 가지고 서로 의존하면서 대립하고 교감하면서 제약하고 서로 전환하고 평형을 이루게 된다. 남과 여, 뜨거움과 차가움, 빠름과 느림 같은 요소들로서 모두 음과 양, 두 그룹으로 나뉘서 생각할 수 있다. 즉 음과 양은 사물의 대립된 성질로 이해할 수 있다. 음양설은 이 세상의 모든 사물과 현상에는 서로 대립되는 음과 양의 양면이 있는데 이것은 고정된 것이 아니라 서로 바뀌는 것이 가능하고, 밸런스와 변화 속에서 성립된다고 하는 이론으로 4 가지의 기본 변화를 갖는다.



음양의 최초의 함의(含意)는 매우 소박하여 태양을 등지고 서 있을 때 태양을 향하고 있는 것을 양(陽), 태양을 등지고 있는 것을 음(陰)이라 하였다. 이것이 후에 낮과 밤, 하늘과 땅(天地), 좌우(左右), 내외(内外), 남녀(男女), 사람과의 관계에서도 성립된다. 우주(宇宙)의 어떤 물질도 모두 음과 양의 두 부류로 나눌 수 있다.

그런데 음과 양이 있다면 그 음과 양 자체에 대해서도 다시 둘로 나누어 볼 수 있다. 어떤 종류의 물질이라도 그 내부를 또 다시 음과 양의 두 가지 방면으로 나눌 수 있으며, 이렇게 나뉜 음과 양은 또 다시 음양으로 나눌 수 있다. 이렇게 우주의 사물들은 서로 대립하면서도 또 서로 연계되어 존재하고 있어 어느 쪽이든 한 쪽만 존재 할 수 없고 서로 영향을 미치면서 상호변화가 일어난다. 그래서 인체의 음양은 항상 상대적 평형을 유지해야만 건강이 유지된다.

그런데 어느 한 쪽으로 치우쳤다고 보기 어려운 중간도 있어야 할 것이다. 그래서 태양-소양-중-소음-태음의 다섯 가지 관념을 잡고 이를 화火- 목木- 토土- 금金- 수水로 상징하여 '오행' 이라고 한다. 그리고 천지 만물 모든 물질계와 생물계는 물론 사회와 도덕, 정신의 영역에 이르기까지 모두 이 오행으로 풀이한다. 오행은 세상에서 일어나는 모든 사물과 현상의 움직임을 5가지 요소로 나누어 그 상호작용에 의한 운동과 변화를 적용시키는 이론이다.

〈표 3-1〉 오행 대조표

	太陽	少陽	中	少陰	太陰
오행(五行)	불(火)	나무(木)	흙(土)	쇠(金)	물(水)
오방(五方)	남(南)	동(東)	중앙(中)	서(西)	북(北)
오계(五季)	여름(夏)	봄(春)	-	가을(秋)	겨울(冬)
오음(五音)	치(絃)	각(角)	궁(宮)	상(商)	우(羽)
오덕(五德)	예(禮)	인(仁)	신(信)	의(義)	지(智)

오행은 여기서 더 나아가 음과 양 사이에 서로 견제하면서 보완하는 정태적 관계가 있을 뿐 아니라 음이 왕성해졌다가 점차 약해지면서 음이 강해지는 동태적 관계 즉 순환관계가 있다고 여겨졌다. 그런 순환을 오행으로 풀이하면 오행사이에 상생하고 상극하는 관계에 따라 변화해 가는 것으로 이해되었다.

상생(相生) : 불火 → 흙土 → 쇠金 → 나무木 → 물水 → 불火  
 상극(相剋) : 불火 → 쇠金 → 나무木 → 흙土 → 물水 → 불火

이러한 우주의 음양오행에 의한 운행원리는 먹을거리에도 적용된다고 보았다. 음식물에는 양의 성질을 가진 음식물과 음의 성질을 가진 음식물이 있으며 그것은 테우고 식힘으로써 다소 강화 또는 약화되지만 근본적으로는 해당 음식물이 갖고 있는 성질이다. 또한

오행에 맞게 다섯 가지 맛이 나는 음식물이 있으며 그 가운데 다섯 곡식(五穀), 다섯 과일(五果), 다섯채소(五菜) 등이 구분되는데 이는 각각 인간의 다섯 장기(五臟), 다섯 장부(五腑), 다섯 기관(五官), 다섯 지체(五體)에 해당된다.

〈표 3-2〉 음양오행과 먹을거리

	火	木	土	金	水
오미五味	쓴맛(苦)	신맛(酸)	단맛(甘)	매운맛(辛)	짠맛(鹹)
오색五色	붉은색(赤)	푸른색(靑)	노란색(黃)	흰색(白)	검은색(黑)
오곡五穀	보리(麥)	참깨(麻)	벼(稻)	기장(黍)	콩(豆)
오축五畜	양고기(羊)	닭고기(鷄)	소고기(牛)	말고기(馬)	돼지고기(豚)
오과五果	살구(杏)	자두(李)	대추(棗)	복숭아(桃)	밤(栗)
오채五菜	엽교(薤)	부추(韭)	아욱(葵)	파(蔥)	콩잎(藿)
오장五臟	심장(心)	간(肝)	비장(脾)	폐(肺)	콩팥(腎)
오부五腑	소장(小腸)	쓸개(膽)	위(胃)	대장(大腸)	방광(膀胱)
오관五官	혀(舌)	눈(目)	입술(脣)	코(鼻)	귀(耳)
오체五體	혈맥(血脈)	근육(筋)	살(肌肉)	피부(皮毛)	뼈(骨髓)

따라서 오행 중 토(土)에 해당되는 비위(비장과 위장)가 약해져서 식욕이 없고 소화를 잘 하지 못하는 사람은 신체의 기 가운데 토의 기운이 약해진 것이다. 따라서 오행 중에서 같은 토에 속하는 음식물을 먹어서 토의 기운을 보해 주어야 한다. 가령, 대추나 소고기를 먹어야 한다는 것이다. 하지만 토가 지나치게 약해져 있다면 일단 토의 기운을 살리는 화의 기운을 함께 넣어주어 토의 기를 살리도록 한다. 그러나 토나 화의 기운이 지나치면 또 그것도 문제다. 토가 극하는 수에 해당되는 콩팥이나 방광이 나빠져서 소변을 잘 보지 못하게 되거나 화가 극하는 목에 해당되는 간이나 눈이 나빠질 것이다. 그러므로 매우 어렵지마 모자라는 기운은 보충해주되 이때 반드시 상생과 상극의 관계를 잘 따져서 식단을 짜야 한다.

그리고 목, 화, 금, 수에 해당되는 봄, 여름, 가을, 겨울에는 제각기 신맛, 쓴맛, 매운맛, 짠맛의 음식물, 또한 각각의 오행에 해당되는 음식물을 챙겨먹어 몸이 각 계절의 기운에 조응하도록 해야 한다. 이렇게 오행에 따른 식단 뿐 아니라 음양에 따른 식단도 필요하다. 말하자면 계속해서 음에 속하는 성질의 음식만 먹거나 그 반대로 해서는 곤란하다. 이런 음양오행의 식사법으로 건강을 다스리는 것이 식료나 약식동원 사상의 핵심이다.

### 1) 오색과 음식의 조화

음식의 맛과 색에서도 음양오행의 원리가 자리 잡고 있다. 맛에서도 오미(五味)라 하여 辛(매운맛), 甘(단맛), 酸(신맛), 鹽(짠맛), 苦(쓴맛)이 오방색과 조화를 이루고 있다. 오색

---

의 청(靑), 백(白), 적(赤), 흑(黑), 황(黃)으로 이것을 섭취하면 인체의 오장(五臟: 간, 심장, 비, 폐장, 신장)의 기능 돕고 건강을 유지하는 역할을 하며 음양의 조화가 깨지면 병에 걸리게 된다는 원리이다.

김치는 청, 적, 백, 흑, 황의 오방색이 모두 포함되어 있는 대표적인 전통음식으로 오장(五臟)을 평안하게 해준다. 김치의 통배추는 흰색으로 금(金)을 고추는 붉은색으로 화(火)를, 갓·파·미나리는 푸른색으로 목(木)을, 생강은 노란색으로 토(土)를, 젓갈은 검은색으로 수(水)를 나타내어 음양오행이 들어가 있다. 또한 동치미 김치의 국물은 흰색, 붉은 고추, 푸른 고추, 희고 푸른 파, 하얀 무, 노란 생강, 검은 청각 등 오색이 어우러진 김치이다. 김치는 맛에서도 맵고(辛), 달고(甘), 시고(酸), 짝고(鹽), 쓴(苦) 오미(五味)를 갖추고 있는데, 유산 발효식품으로 독특한 신맛이 있다. 여기에 고추의 매운맛, 양념과 고추 자체의 단맛, 소금의 짠맛, 여러 가지 채소들의 쓴맛이 어우러져 오행(五行)의 조화를 이루고 오묘한 맛을 가지게 되는 것이다. 이러한 김치 특유의 맛은 식품 자체가 갖는 영양의 우수성을 알 수 있고, 우리 민족의 합리적이고 지혜로움이 돋보이는 세계적인 훌륭한 음식이다.

신선로는 산해진미(山海珍味)를 모두 담아 끓여 여러 가지 맛과 영양소가 함께 섭취 될 수 있는 전골의 하나로 입을 즐겁게 해 준다 하여 열구자탕(悅口子湯) 또는 구자(口子)라고 한다. 신선로는 화통이 붙어 있는 냄비를 이르는데 이 신선로 틀에 삶은 고기와 육회, 흰살 생선, 천엽, 해삼, 버섯과 전유어를 돌려 담고 각종 고명을 웃기로 얹고 장국을 부어서 상에서 끓이면서 먹는 음식이다. 신선로는 우리 고유 음식 가운데 가장 잘 알려진 음식으로 특이한 그릇과 재료의 다양성, 풍부한 영양 등이 뛰어난 자랑할 만한 음식이다. 신선로는 여러 가지 색의 전을 같은 크기의 골짜기 모양으로 만들어 돌려가면서 담는데 생선전, 미나리초대, 고기전, 석이지단, 황백지단, 붉은 고추 등이 겹겹이 돌려 담아 푸른색, 붉은색, 노란색, 흰색, 검은색의 오방색(五方色)을 맞춘다.

다식(茶食)은 예로부터 오색의 아름다운 빛깔로 잔칫상을 장식해 왔으며, 그 색상만으로도 일상의 음식과 충분히 구별되어 무병장수의 기원과 함께 경사스러움을 나타내었다. 다식을 만들 때는 한 가지만 만들지 않고 적어도 삼색 이상 마련하여 함께 어울려 담는다. 흰색의 녹말다식, 분홍색의 오미자다식, 노란색의 송화다식, 푸른색의 승검초나 청태다식 그리고 검정 색의 흑임자다식을 마련하여 오색(五色)을 이루게 하고 색상과 함께 다양한 맛을 즐길 수 있게 하였다. 이렇게 오색의 조화는 시각적인 것을 넘어 맛에도 이어진다.

## 2) 사기(四氣)와 음식의 조화

‘기미론(氣味論)’이란 한약의 효능이론을 말하며 약성론(藥性論)이라고도 부른다. 자연환경이 인체에 미치는 영향 중 중요한 것은 계절로, 봄·여름·가을·겨울의 사계절 변화는 각기 다른 특성을 지니며 그 현상은 인체의 오장육부, 경락, 기혈 등에도 다른 영향을 미친다. 이 중 ‘사기(四氣)’란 한(寒)·열(熱)·온(溫)·량(涼)을 의미하며 인간과 자연을 일체시켜 나가는 개념이다.

약리작용을 하는 천연의 약물이거나 음식물은 4계절의 기운으로 비유될 수 있으며 사기(四氣)라고 하는 따뜻한 성질(溫), 뜨거운 성질(熱), 차가운 성질(寒), 서늘한 성질(涼)의 네 가지 기운 중 하나를 가지고 있어 사성(四性)이라고 한다. 이 사성은 음식물의 특성을 결정하는 중요한 요소가 되며 각각의 성질의 작용은 다음과 같다.

**따뜻한 성질(溫) :** 만물이 소생하는 봄의 기운과 비슷한 성질로 대부분의 음식물이나 식재료들은 따뜻한 성질을 가지고 있으며 기혈(氣血)을 잘 통하게 하고 경락을 잘 통하게 하고 몸에 남아있는 담음(痰飲)을 제거해준다. 또한 한(寒)으로 인한 감기를 치료하거나 양기(陽氣)를 보하여 주며, 소화력을 튼튼히 하여 밥맛을 좋게 해준다. 따뜻한 성질을 가진 식재료의 예를 들면 찹쌀, 모과, 대추, 잣, 호두 등의 견과류와 마늘, 생강, 호박, 쑥, 파 등의 채소류 그리고 육류로는 닭고기, 양고기, 개고기 등을 들 수 있다.

**뜨거운 성질(熱) :** 번영과 왕성하게 뻗어나가는 여름의 기운을 가진 성질로 자극·흥분·땀을 나게 해주며 냉증 치유에 쓰면 몸을 따뜻하게 한다. 식재료 중에는 열성이 드물며, 온성(溫性)에 속한 식재료는 파와 생강 등이 있다.

**서늘한 성질(涼) :** 모든 것이 수렴되며 정리되는 가을의 기운과 비슷하며, 찬 성질보다는 약하지만 우리 몸의 열을 제거해준다. 보음(補陰)작용이 있고, 감기·고혈압·두통처럼 기운이 올라간 것을 내려주며, 지혈(止血)작용이 있다. 서늘한 성질을 가진 식재료로는 밀, 보리, 녹두, 울무, 무, 배, 굴 등이 있다.

**찬 성질(寒) :** 만물이 침거하는 겨울의 기운과 비슷하며, 발열·구갈(口渴)·건조 등의 열증(熱症)을 치료한다. 또한 지혈(止血)·소염(消炎)·진정(鎮靜)작용이 있다. 찬 성질을 가진 식재료들은 감, 수박, 미역, 다시마, 게, 고사리 등이 있다.

〈표 3-3〉 사기의 특성과 역할 및 식재료

사기(四氣)	특성과 역할	식품재료
따뜻한 성질(溫)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 봄의 기운</li> <li>· 기혈(氣血)과 경락(經絡)을 통하게 함</li> <li>· 담음(痰飲)을 제거</li> </ul>	찹쌀, 모과, 대추, 잣, 호두 등의 견과류와 마늘, 생강, 호박, 쑥, 파 등의 채소류 그리고 육류로는 닭고기, 양고기, 개고기
뜨거운 성질(熱)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 여름의 기운</li> <li>· 자극, 흥분, 땀을 나게 함</li> <li>· 냉증 치유에 쓰이면 몸을 따뜻하게 함</li> </ul>	파, 생강, 후추, 겨자, 산초, 계피
서늘한 성질(涼)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가을의 기운</li> <li>· 몸의 열을 제거</li> <li>· 보음(補陰), 지혈(止血) 작용</li> </ul>	밀, 보리, 녹두, 울무, 무, 배, 굴, 미나리, 시금치, 가지
찬 성질(寒)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 겨울의 기운</li> <li>· 열증(열증)의 치료</li> <li>· 지혈(止血), 소염(消炎), 진정(鎮靜)작용</li> </ul>	감, 수박, 미역, 다시마, 게 고사리, 연근, 죽순, 오디, 감

### 3) 오미(五味)와 음식의 조화

오미(五味)란 산(酸) · 고(苦) · 감(甘) · 신(辛) · 함(鹹) 다섯 가지 맛의 통칭으로 미각 기관을 통해 판별되며 입상에 반영되어 나타나는 효능을 반영하기도 한다. 쑥, 도토리, 오이, 참외의 꼭지부, 감귤의 껍질 등이 쓴 맛을 가지고 있다.

신맛(酸味) : 신맛은 주로 수렴(收斂)하는 작용이 있으며, 진액(津液)을 생성하므로 소화를 촉진 시키는 효능이 있어 소화가 잘 되지 않는 경우, 설사하는 경우 묽은 식료겉질을 먹으면 장의 기운을 떨어뜨려 멈추게 된다. 이는 떫은맛이 신맛과 함께 작용함으로써 신맛의 수렴작용을 촉진시켜주기 때문이다. 신맛을 가진 음식으로는 귤, 사과, 복숭아, 감, 살구, 매실 등이 있다.

쓴맛(苦味) : 쓴맛은 열을 없애는 작용이 있어 열로 인한 염증·불면증·변비 등을 치료하며, 소량의 쓴맛은 식욕을 돋우고 소화를 촉진시켜 준다. 쑥, 도토리, 오이, 참외의 꼭지부, 감귤 등이 쓴맛을 가지고 있다.

단맛(甘味) : 단맛은 긴장된 근육을 이완시키는 완화, 해독작용을 한다. 인체의 기운을 길러주며 자양하고 윤회시키는 성질을 가지고 있어 몸의 일부분이 건조한 증상을 치료해준다. 쌀, 찹쌀, 밀, 울무, 팥, 완두콩, 호박, 고사리, 가지, 두부, 옥수수, 수박, 복숭아, 앵두, 검은깨, 미꾸라지, 뱀장어, 달걀, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기 등 대부분의 식품들이 단맛을 가지고 있다.

매운맛(辛味) : 매운맛은 발산하는 작용이 있어 기의 흐름을 좋게 해주고, 피가 잘 돌게 해준다. 몸의 진액을 생기게 하여 신기능과 소화기능을 좋게 하여 식욕을 촉진시켜준다. 무, 마늘, 생강, 도라지, 파, 천궁(川芎: 천궁이, 궁궁이의 뿌리) 등이 매운맛을 가지고 있다.

짠맛(鹹味) : 짠맛은 단단하고 뻣뻣한 것을 유연하게 해주므로 장의 변통을 좋게 해주고, 신장의 기운이 약해 나타나는 증상에 도움을 준다. 보리, 조, 김, 미역, 다시마, 해삼, 대합 등의 해산물 종류가 짠맛이 많다.

〈표 3-4〉 오미와 식재료

오미(五味)	식재료
신맛(酸味)	귤, 사과, 복숭아, 감, 살구, 매실
쓴맛(苦味)	쑥, 도토리, 오이, 참외의 꼭지부, 감귤의 껍질
단맛(甘味)	쌀, 찹쌀, 밀, 울무, 팥, 완두콩, 호박, 고사리, 가지, 두부, 옥수수, 수박, 복숭아, 앵두, 검은깨, 미꾸라지, 뱀장어, 달걀, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기 등 대부분의 식품
매운맛(辛味)	무, 마늘, 생강, 도라지, 파, 천궁, 부추
짠맛(鹹味)	보리, 조, 김, 미역, 다시마, 해삼, 대합 등의 해산물 종류 등

#### 4) 오장 육부론과 음식의 조화

서양의 식사요변에서 중요한 기초는 인체의 생리이다. 우리 인체의 각 장기의 구조와 기능에 대한 이해가 먼저 필요하다. 예를 들어 간에 관련된 질병의 식사요법을 이해하기 위해서는 우선 간의 구조와 기능을 공부하여야 한다. 이는 동양에서도 마찬가지였던 것으로 보인다. 음식으로 치료하는 식료를 이해하기 위해서는 인체 즉 몸에 대한 이해가 필수적이라고 보았다. 이와 관련된 기관을 오장육부로 보았고 이에 대한 이해가 필수적이었다. 여기서는 간략히 오장 육부의 기능을 살펴보고자 한다. 오장은 우리 몸의 중요한 장기인 심장, 폐장, 비장, 간장, 신장으로 보았고, 육부는 직접 음식물의 소화흡수와 관련된 기관인 소장, 대장, 위, 담, 방광, 삼초를 말하였다.

##### (1) 오장(五臟)

장(臟)이란 체내에 감추어져 있는 내장을 말하며, 상(象)은 그것을 바깥으로 표출되는 생리와 병리현상을 말한다. 장상학(臟象學)은 인체의 생리, 병리현상의 관찰을 통해 인체 각각의 장부 생리기능과 병리변화 및 그 상호관계를 연구하는 학문이다. 장부는 내장의 총칭으로, 오장의 생리특성은 정기를 만들어 저장하는 것이고, 육부의 공통된 생리특성은 수곡(收穀)을 받아서 소화시켜 영양물질로 변화하는 작용이다.

①심장(心臟) : 흉곽 안과 횡격막 위에 위치하고 원형으로 끝이 좁고 긴 것이 연꽃 봉오리를 거꾸로 해놓은 것 같은 형태를 하고 있다. 기능은 마음을 안정시켜주고 혈압을 조절하며 심장의 화기를 없애주는 등 여러 가지 기능을 가지고 있다.

②폐장(肺臟) : 흉곽의 좌우에 하나씩 위치하고 있으며 가장 높이 있는 장이라 하여 화개(華蓋)라는 별명을 가지고 있다. 폐는 기와 호흡을 주관하므로 폐의 혈은 기를 보해주며 혈맥을 통하게 해준다. 또한 천식을 멈추게 하며, 가래를 제거하여 기침을 멎게 하는 작용을 한다.

③비장(脾臟) : 중초(中焦)에 위치하고 횡격막 아래에 있다. 비장은 붓기를 빼고 몸안의 습을 소변을 통해 배출하는 기능이 있어 임상에서는 부종이나 복수, 피부병, 현기증 등의 치료에 사용한다.

④간장(肝臟) : 복부에 위치하고 횡격막 아래, 오른쪽 갈비뼈 안에 위치한다. 간장은 혼이 머무르는 곳이며, 혈이 저장되고, 근(筋)의 종가(宗家)가 된다. 간은 소화기능과 더불어 몸의 해독 기능까지 하는 등 매우 중요한 역할을 하며, 혈액을 저장하고 혈액량을 조절하는 기능이 있다.

⑤신장(腎臟) : 허리에 위치하며 척추 좌우로 각각 한 개씩 있다. 신장은 우리 몸의 선천적인 근본이므로 신장이 튼튼하면 건강하고 장수할 수 있다.

## (2) 육부(六腑)

소장, 대장, 위, 담, 방광, 삼초의 총칭이다. 식물물을 부숙(腐熟)시키고 소화시키고 찌꺼기로 바꾸는 것이 공통된 생리기능이며, 이러한 생리특징으로 인해 ‘유실이불능만(有實而不能滿 : 내실이 있어도 가득 차 있을 수 없다)’ 하다고 하며 ‘이강위순(以降爲順 : 내려 보내는 것이 순리)’ 하다고 하며 ‘이통위용(以通爲用 : 서로 소통하고 통과시키는 작용)’ 이라고 하기도 한다. 내려 보내고(降) 통과하는(通) 것이 과하거나 불급한 것은 모두 병리상태에 속한다.

①소장(小腸) : 위에서 소화를 거친 식물물을 받아들여 저장하면서 다음 단계의 소화를 진행하므로 ‘수성지관(受盛之官) 이라고 한다. 즉 식물물에서 나오는 에너지 물질을 흡수하여 찌꺼기는 소장에서 대장으로 운반함을 말한다. 열(熱)과 습(濕)을 소변으로 빼주며 대변을 통하게 하고 설사를 멈추게 하는 기능이 있으며 소장의 경락은 심장 경락과 표리 관계에 있어 심장질환을 치료하는데 응용이 가능하다. 소장 기능에 이상이 생기면 소화불량이나 설사, 변비, 복부에 가스가 차기도 한다.

②대장(大腸) : 소장의 내용물을 받아 그 중에서 수분을 흡수하고, 남은 찌꺼기를 대변으로 배출한다. 또한, 장부의 열을 내려주고, 폐와 대장은 표리 관계에 있다.

③위(胃) : 소화기의 중요한 부분으로 음식이 들어가면 위액을 분비하면서 식물물이 체내에 흡수되기 쉽도록 만들어 준다. 또한 각 장기에 연락을 취해 간장에는 담즙의 분비를, 췌장에는 인슐린의 분비를 명령하게 된다. 따라서 위는 다른 모든 장기와 연락관계를 가지게 된다. 위에 이상이 생기면 소화불량, 구토, 동통, 복부창만 등이 생기게 된다.

④담(膽) : 간 틈에 붙어 있어서 간장의 분비물인 담즙을 저장하였다가 위 내용물이 유문으로 나오기 시작하면 담즙을 소장으로 유출시켜 소화를 돕는다. 따라서 이상이 생기면 주로 담낭질환이나 입 안이 쓰다듬가, 식욕감퇴, 옆구리와 배에 가스가 차서 걸리는 증상을 보인다.

⑤방광(膀胱) : 방광은 소변을 저장하고 배설하는 기능이 있으며 신장과 표리관계이다.

■삼초(三焦): 삼초란 상초(上焦), 중초(中焦), 하초(下焦)로 나뉘며 목구멍에서부터 전음, 후음까지의 부위를 말한다. 상초(上焦)는 심, 폐, 머리가 포함되고 운화작용을 담당한다. 중초(中焦)는 비위가 속하며 영양섭취를 담당한다. 하초(下焦)는 간장, 신장, 소장, 대장, 방광 및 남녀의 생식기관을 포괄하며 배설을 담당한다.



〈표 3-5〉 오행표(五行表)

오행(五行)	오미(五味)	오색(五色)	오장(五臟) - 음	육부(六腑) - 양	변화	형체
목(木)	신맛	청	간	담	생겨나고(生)	근
화(火)	쓴맛	적	심	소장	자라고(長)	혈관
토(土)	단맛	황	비	위	변화하고(化)	육
금(金)	매운맛	백	폐	대장	거둬들인다 (收)	피모
수(水)	짠맛	흑	신	방광	저장한다(藏)	뼈

#### 4. 특별한 건강 음식, 약선(藥膳), 보양식품, 조선왕실 식료음식

음식을 통하여 건강을 관리하고 오래 살기를 소망하는 것의 모든 사람들의 소망이다. 그래서인지 이러한 것들은 양생(養生)이라고도 하고 섭생攝生, 섭양攝養, 그리고 식양食養이라고도 한다. 또한 몸을 보해준다는 의미의 보양식이나, 약이 되는 반찬이라는 의미의 약선도 우리가 많이 사용하는 표현들이다. 여기서는 보양하는 음식이라는 의미가 강한 약선의 정의와 보양식품의 종류 및 조선왕실의 보양식에 어떠한 것들이 있었는지 살펴보고자 한다.

##### 약선(藥膳)이란?

약선 또는 한방음식이란 음식에 한약재를 넣어 기능을 살린 약이 되는 먹을거리를 말한다. 질병을 예방 치료하고(防病治病), 신체를 보강하고(補強身), 노화방지(抗老延年)를 목적으로, 약재와 어떤 약용 가치를 지닌 식물을 서로 유기적으로 배합하여 조리해 낸 색(色), 향(香), 맛(味), 형태(形)가 겹비된 음식을 가리킨다. 한약재와 음식재료들을 함께 가공하여 음식물로 늘 먹을 수 있으면서도 병의 예방·치료 작용을 하는 음식을 말한다. 또한 이것은 ‘약식동원(藥食同源)을 실천하기 위한 먹을거리라는 의미도 있다. 더 나아가 약선요법이라는 말도 쓰이는데 이는 식품의 약리학적 효과를 질병의 보조치료에 응용하는 식사요법과 약선을 포함하는 의미로 사용하기도 한다.

##### 보양(補陽)식품이란?

보양(補陽)식품이란 사람이 몸을 보할 목적으로 먹는 식품이라는 의미이다. 식품 속에 들어 있는 여러 가지 성분들이 체내에서 상호작용을 함으로써 몸의 기능을 원활하게 하고, 여러 가지 병의 증세를 빠르게 회복시키는 작용을 한다. 사람 몸은 양기(陽氣)가 부족하게 되면 원기(元氣)도 동시에 약해지고 기가 많이 부족하게 되면 양도 같이 부족해진다. 또한 사람의 혈이 부족하면 음도 따라서 부족해지며 음과 양이 서로 보완적으로 조절하면서 균형을 유지하여야 건강한 몸을 유지할 수 있다. 기氣와 혈血은 서로 밀접한 관계를 가

지고 있어 어느 한쪽이 많이 부족하다고 해서 해당하는 보양식만 먹는 것 보다는 기(氣) · 혈(血) · 음(陰) · 양(陽)의 네 가지 보양식품을 잘 배합하여 섭취하는 것이 바람직하다고 보았다.

〈표 4-1〉 보양(補陽)식품표

식재료	
보기(補氣)	근채류인 인삼·마·고구마·생강, 경채류인 파·감자, 과채류인 유자·잣·앵두·매실·포도·개암, 곡류인 수수·찹쌀, 어패류인 잉어·미꾸라지·장어·대구 등이 있다.
보혈(補血)	근채류인 연뿌리·당귀·도라지, 엽경채인 냉이·시금치, 과채류인 대추·오미자·복숭아·토마 토·가지, 어패류인 붕어·소라·꽂치, 고기류인 쇠고기·메추라기 등이 있고 바닷말인 다시마, 미역과 국화도 여기에 속한다.
보양(補陽)	근채류인 오가피·콩나물·마늘, 생채인 미나리·부추·썩·두충·과채류인 오디·산딸기·호두, 곡류인 팥·좁쌀, 어패류인 조기·새우·멸치·해삼·전복, 육류인 염소고기·닭고기·오리고기·개고기·사슴고기·멧돼지고기 등을 들 수 있다.
보음(補陰)	근채류인 당근·더덕·무·우엉, 경채류인 토란·달래, 엽경채인 상추·질경이, 과채류인 수박·모과·오이·호박·땅콩·밤, 곡류인 콩·율무·메밀·옥수수, 어패류인 가물치·쏘가리·청어·조개, 육류인 토끼고기·돼지고기·자라고기 등이 여기에 속한다. 이 밖에 버섯, 두부, 들깨, 참깨 등도 있다.

보기(補氣)식품 : 기(氣)가 허한 것을 보충해 주는 식품이다. 사람이 기가 허하면 저절로 땀이 나고, 가슴이 두근거리며, 기운이 없게 된다. 또 조금만 움직여도 숨이 차거나, 감기에 잘 걸리게 된다. 이 모든 증상은 대부분 원기가 부족하거나 약해진 데서 오는 일반적인 증상으로, 이와 같이 기가 허한 사람에게 보기(補氣)· 강정식품을 섭취시켜 기를 보충해주면 효과적이다.

보혈(補血)식품: 보혈식(補血食)은 말 그대로 피를 보하는 강장식으로 주로 혈허증(血虛症 : 피가 부족한 증상)을 낮게 하는 효능이 있다. 또한 심장 혈관 계통의 생리적 기능을 조절하여 준다. 얼굴색이 누렇고 입술과 손톱· 발톱의 색깔이 창백한 사람, 또는 가슴이 두근거리며, 머리가 어지럽고, 숨결이 맑은 사람에게 적절한 식품이다.

보양(補陽)식품 : 보양식(補陽食)은 양기(陽氣)가 모자라는 데서 오는 일반적인 증상을 낮게 하는 효능이 있다. 양기가 부족한데서 오는 일반적인 증상은 추위를 잘 타고, 팔다리가 싸늘하며, 얼굴색이 하얗게 되고 온몸이 나른하며, 말하기를 싫어한다. 또한 양기 부족으로 인한 일반적인 증상뿐만 아니라, 양기가 모자람에 따라 발생되는 여러 가지 질병에도 많은 도움을 주고 체내에서 운동에너지를 만들어 활동력을 높여 주는 작용을 한다. 허리와 무릎이 시큰거리면서 아프거나 힘이 없고, 온몸이 나른하며 몸과 팔, 다리가 차고 맥이 없는 증상이 있는 사람에게 알맞은 식품이다.

보음(補陰)식품: 진액(津液), 정(精), 혈(血)등 음액(陰液)이 모자라서 생기는 일반적인 증상을 낮게 하는 효능이 있다. 음액이 모자라서 생기는 증상은 미열이 나면서 손바닥 그리고 가슴 속이 달아오르며, 조열(潮熱)이 나고 몸이 여위거나 식은땀이 나면서 입과 목이 마르고, 맥이 약하게 된다. 또한 보음식품은 머리가 자주 아파 호소하는 두통, 수면 중에 땀을 많이 흘리거나 손발이 잘 뜨며 피부가 건조한 경우, 허리통증 및 무릎관절의 힘이 약해져서 앉았다 일어서면 소리가 나는 사람에게 알맞은 식품이다.

## 1) 조선 왕실 식료음식

조선 초기에는 질병의 원인을 귀신 등에 두어 1498년의 구급이해방( )에서도 역병의 원인을 구체적으로 밝히지 못하였고 따라서 여귀라는 귀신이나 호구 마마의 소행이라고 하여 별신제, 송신 굿등을 행하는 등의 치료법을 보이고 있다. 그러다가 16세기에 중엽에 들어 질병의 원인은 귀신이 아니며, 영양장애의 해결이 가장 중요한 문제라는 사실을 인식하기 시작하였다. 그 이후 양생과 섭생을 통한 식치는 왕실과 사대부들에게 건강을 실천하는 중요한 실천 행위로 자리 잡게 된다.

우리나라 왕실에서의 식치에 대한 기록은 고려시대이후부터 나타난다. 고려시대부터 어

---

선을 담당한 상식국에 식의가 배속되고 식치 음식을 상용하였다. 그러니까 고려시대부터 이미 식의라는 제도가 있었고 그의 근무처는 상식국이었던 것이다. 우선, 식의(食醫)가 되려면 식물의 성질과 독성 유무, 본초학과 의학 지식 가지고 있어야 했다.

조선 초까지 어선의 식치를 관장하던 식의(食醫)의 임무는 어선을 맡던 사선사의 업무에서 내의원 임무로 이전되었다. 어의였던 전순의가 다음의 2부와 3부에서 기술하는 식요찬요(食療纂要)를 저술되는 배경도 이에 기반 한다.

조선 왕실의 어의들은 대부분 무엇보다 병을 치료함에 있어서 음식의 효능을 매우 중시하였다. 왕실에서 식료가 더 중요시되었던 이유로는 첫째, 약물 오남용으로 인한 부작용 대비 및 입맛을 잃어 원기를 상하게 할 수 있다고 생각하였다. 둘째, 큰 병 후 회복의미로 원기를 보하기 위해 미음이나 죽을 올리는 경우가 많았다. 셋째, 너무 오래 약을 투여하는 것이 오히려 건강을 해칠 수 있다고 생각되어 잠시 중지하고 음식으로 기운을 회복하려 했기 때문이다.

따라서 조선시대 식료음식은 크게 구분하면 첫째, 한약재 자체를 음식의 재료로 활용한 경우가 있고, 둘째, 식품이 지니고 있는 풍부한 영양성분으로 인해 특정 병의 예방과 치료에 도움을 주고자 활용되는 경우가 있다. 때로는 이 두 가지가 혼용되어 사용되기도 한다. 모두 건강증진과 질병치료라는 목적을 위해 특별히 고안된 음식이라는 점에서 의미가 다르다. 대표적 치료 및 예방 음식 음식으로 사용되던 것은 죽과 약차이다. 그 중에서도 특히 치료식으로 쓰였던 것은 죽을 들 수가 있고 약차와 약용주의 상복은 예방 차원으로 널리 애용되던 방법이다. 그리고 우리가 보통 보양식으로 생각하는 특별식들이 존재한다. 그러나 약선 음식들을 살펴보면 특이하거나 구하기 힘든 것이 아니라 오히려 죽 같은 음식은 과하게 먹는 것을 피하고 소량의 부드러운 음식을 먹는 것으로 절제된 음식관을 보여주고 있어 약식동원의 실천태도를 보여준다.

보양차원에서 먹는 왕실의 식료음식의 섭취는 별도의 규정을 두어 관리하고 있었다. 특별히 신하들에게는 절기에 따라 단오날에는 제호탕과 옥추단, 동지에는 전약과 타락죽을 하사하기도 하였다. 여름철에 제호탕과 겨울철 타락죽은 왕실 품계에 따라 하사 규정이 따로 마련되어 있었다. 조선왕조실록이나 승정원일기, 일성록을 통해 왕실에서 어떠한 음식을 식료음식으로 보양식으로 먹었는지를 살펴보자.

#### (1) 죽 류

왕이 건강을 유지하기 위해 가장 대표적인 식료음식은 죽(粥)이었다. 본래 죽은 밥에나 면에 비해 초라한 음식이라고 여겨져 왔다. 그러나 왕들은 죽수라 라고 하여 아침에 자리에서 일어나 직후 먹는 초조반을 대체로 죽으로 들며 한 끼를 때웠다. 조선시대 궁중에서 가장 흔히 올리던 죽은 바로 아무 것도 첨가하지 않은 흰 쌀죽이었다.

쌀은 소화가 쉽고 가장 거부감이 없는 많은 사람들이 즐기는 식품이다. 이러한 쌀을 이용하여 미음, 응이, 압죽, 원미 등 다양한 형태로 만들어 설사나 이로 인한 탈수현상 그리

---

고 소화력이 떨어질 때 중요하게 이용하였다. 특히 청량미죽(靑梁米: 파란 빛깔의 차조로 쏜 죽)이 있는데 이는 약재로 사용하는 조의 일종인 청량미를 끓여 걸러서 찌꺼기를 제거한 후 만든 맑은 미음의 상태였다. 차 대신으로 먹을 수 있었고 갈증해소 및 기운 보강에 매우 효과적이었다. 반대로 오래 묵은 쌀인 누미로 끓인 누미죽(稷米飮)도 기를 보하기 위해 진어되었다.

다음으로 많이 이용한 죽은 타락죽이었는데 이는 우유를 이용한 동물성 죽이었다. 현대 영양학에서 칼슘과 단백질이 풍부한 영양식으로 평가하는 우유를 이용하여 끓인 죽으로 육식을 금하지만 체력이 떨어지는 상증에도 애용되었다. 또 보통 죽은 뜨겁게 제공하는 음식으로 생각하지만 열이 심하거나 비위를 보할 필요가 있을 때는 타락죽을 식혀 차가운 상태로 올렸다. 이러한 개념으로 사용된 죽이 녹두죽이었는데 녹두는 한방에서 찬 성질의 식품으로 분류하고 있다. 종기나 열이 나는 증상에 열기를 다스리기 위하여 녹두죽을 진상하고 있다.

연자죽은 연근을 갈아 얻은 녹말을 우분(藕粉)이라 하는데 녹말에다가 멥쌀을 넣어 함께 죽을 쑤어 먹는 것이다. 약물을 복용한 후 연자죽을 연이어 섭취하여 원기를 북돋는데 활용, 산약가루를 첨가하여 효과를 강화하기도 하였다. 다음으로 산약죽이 있는데 이는 산약에다 멥쌀이나 혹은 찹쌀을 넣어 끓인 죽으로 중기(中氣)가 허하거나 설사가 심할 때 사용하였다. 울무죽은 이질이나 번열(煩熱: 괴로운 열)에 사용하였다. 다양한 채소를 이용한 죽도 진어되었는데 특히 부추죽은 토혈증세에 좋다고 하였다. 요새도 흔히 먹는 흑임자죽도 대표적인 보양죽이었는데 기를 보하는 데에 가장 좋은 죽으로 애용되었다. 그리고 콩으로 끓인 태죽(太粥)도 있었고, 살구씨로 끓인 행인죽(杏仁粥)도 있었는데 이는 독특한 냄새 때문에 싫어하는 왕들도 있어 자주 진어되지는 못했다. 그리고 인조 9년 자전이 병이 들자 모주죽(母酒粥)이 붕어찜과 함께 오르는데 확실하지는 않지만 아마도 술을 이용한 죽으로 생각되고, 아니면 술도 몸에 좋지만 여성에게 올리기가 어려워 모주죽으로 불렸을 것으로 추측케 한다.

그리고 구선왕도고(九仙王道糕)라고 하는 음식이 진어되고 있다. 이는 비위를 조화롭게 하고 원기를 돋운다고 한다. 인조의 폐위의 허약을 보하기 위해 자주 진상하였고 영조도 노인의 비장이 약해진 데 좋다고 하여 자주 올렸다. 구선왕도고는 떡의 형태이나 이를 갈아서 응어로 만들어 먹기도 한다. 이는 양반가에서도 많이 해 먹던 보양식으로 19세기 규합총서에는 이러한 죽에 관한 내용이 상세하게 기록되어 있다. 주로 이용되는 재료에는 연육, 백복령, 산약초, 의의인, 맥아초, 능인, 백변두, 시상, 사당(설탕), 쌀 등이다.

## (2) 탕류

탕은 전통 국물요리의 대표로서 왕실에서 가장 많은 종류가 전해진다. 이러한 탕류에는 몸에 좋은 식재료를 써서 만들어 보양식으로 이용하는 경우가 많았다. 말려서 붕으로 두드려 편 전복인 추복을 사용한 추복탕, 뱀장어를 써서 탕으로 만든 만증탕이 있다. 닭고기, 오이, 생선살, 표고버섯을 넣어 만든 과제탕, 닭고기와 닭육수에 깨를 갈아 넣어 만든 임자수탕, 닭고기와 달걀, 소고기, 버섯, 채소로 만든 금중탕, 도미나 송어네 채소, 소고

---

기 등을 써서 만드는 승기약탕 등이 보양식으로 쓰였을 것으로 생각된다. 우리가 보통 보양식으로 생각하는 용(잉어나 붕어)과 붕(닭이나 꿩)을 사용하는 용봉탕과 삼계탕은 조선 후기에 등장한다. 특히, 지금은 모든 사람들이 보양식으로 생각하는 삼계탕은 문헌에서는 찾아지지 않고 조선 말기의 음식상공의 증언에서만 확인된다.(이조궁정요리통고)

### (3) 약차와 음청류

술을 제외한 궁중의 음료수로는 뜨겁게 데운 것으로는 차가, 반대로 차갑게 식힌 것으로는 화채가 있었다. 약차는 한 두가지 재료로 끓인 차를 말하며 여러 가지 재료를 달인 약제(탕약)와는 다르다. 약방(藥房)은 원래 다방(茶房)으로 불렸었는데 차가 약제의 효과를 지니고 있었기에 구별 없이 사용되었던 것이다. 의관과 약방제조가 들어 영조의 오래된 숙증 치료를 위해 좋은 음식과 약차, 약물 등에 관한 얘기를 주고받는 내용이다. 약차에 관한 내용이 가장 많이 등장한다.

승정원일기에 기록되어 있는 다양한 약차들 중 가장 자주 진어된 차는 역시 인삼차이다. 현대도 세계적으로 가장 잘 알려진 한국보양차가 인삼차이듯이 조선시대 왕실에서도 마찬가지였다. 곡기가 비위를 보한다면 인삼차는 기혈을 보하는 것으로 애용되었다.

그 외에도 지금도 많이 먹고 있는 생강차, 두충차, 감귤차가 자주 진어되고 있었다. 그리고 껍질을 벗기고 짙불 연기에 그을려서 말린 매실의 씨를 발라 버린 살로 만든 오매차(烏梅茶), 호추가루로 만든 호초차(胡椒茶)가 있었는데 이는 몸을 따뜻하게 해 주는 특성이 있었다. 열기를 식히는데 특효가 있는 금은화차(金銀花茶)는 침 맞은 후 생맥산과 함께 열 내리고 원기 보하는 약차로 우황가루를 섞어 진어하였다. 말린 칩으로 만든 건갈차(乾葛茶)는 풍한으로 학질이 된 경우 열 치료 효과를 높인다고 하였다. 마통차라는 재미있는 차도 등장하는데 제주도 어린 말이 겨울에 풀 먹고 눈 똥 말려 차로 마시는 것 눈을 밝게 하는 효능이 있다고 한다. 그리고 송절차도 등장한다.

제호탕이 대표적인 궁중 보양차의 개념으로 등장하는데 이는 조선시대 궁중에서 으뜸으로 꼽던 여름철 청량음료이다. 제호는 우유를 정제하면 나오는 액체를 말하고 제호는 제호상미(醜口上味)의 준말로 불교에서 비교할 수 없이 좋은 맛, 곧 가장 승고한 부처의 경지를 의미하는 말로 쓰인다. 오매(그을려 만든 매실), 사인, 백단향, 초과 등을 곱게 가루를 내어 꿀에 버무려 끓였다가 냉수에 타서 마시는 대표적인 여름 전통차이다. 이 음식은 반가에도 애용되었는데 동국세시기에 의하면 조선시대 단옷날 궁중 내의원에서 이를 만들어 진상하면 임금이 부채와 함께 기로소(70세가 넘는 정이품 이상 되는 노인들이 들어가서 대우받는 곳)에 보내고 가까이 있는 신하에게도 하사하는 풍습이 있었다. 한국의 대표적인 청량음료로 오늘날에도 사랑받고 있다. 그리고 차 이외에도 식물성 재료로 만든 죽도 진어되었는데 배에다가 생강즙, 박하즙, 꿀을 넣어 중탕한 배죽으로 이는 가래나 기침, 천식치료에 효과적이었다고 한다.

---

#### (4) 주류

술은 ‘모든 약의 우두머리’ 라는 말이 있다. 술이 몸을 덥혀주고 몸 안을 두루 돌아다니면서 약기운이 돌게 해 준다는 의미이다. 그러나 술이 과하면 오히려 ‘모든 독의 근본’ 이 된다는 말도 있다. 정신과 신체에 모두 혼란을 가져오고 장애를 일으킨다는 것이다. 초기 조선 왕들은 불교의 영향으로 기피하는 경향이 있었으나 그러나 건강을 유지하려면 밥과 고기 말고도 술을 빼놓지 말아야 한다는 인식이 있었다. 감선이나 철선을 하는 왕에게도 “술만을 드셔야 한다. 그래야 몸이 축나지 않으신다”라고 신하들이 권하는 경우가 많았다. 그래서 술을 약주(藥酒)라고 부르기도 하였다. 궁궐에서는 소주와 청주인 약주를 상급으로 치고 탁주를 다음으로 썼다. 연회나 제사에는 청주만 쓰거나 청주와 탁주를 썼다. 이 밖에 소주에 인삼, 구기자, 오미자 등을 넣어 만든 약용주가 있었는데 약의 효과를 술의 힘으로 강하게 하려는 의미로 제조되기도 하였다. 알콜과 약제의 치료 효능이 어우러져 약효를 상승시키는 효과가 있었기에 상비약으로 쓰이기도 했다. 그렇지만 조선시대에 자주 내려진 금주령으로 인하여 많이 만들어지지는 못한 것으로 보인다. 왕이 신하들에게 특별히 내려주는 술은 향온(香醞)이라 하여 귀하게 여겼다.

#### (5) 보양식류

약재가 중심은 아니지만 식품 자체가 가지고 있는 영양성분으로 인해 보양식으로 쓰였던 음식들이 많이 존재한다. 특히 눈에 띄는 붕어찜인데 이는 육찬을 하지 못할 때 어물을 활용, 죽과 함께 붕어찜을 자주 진어하였다. 그리고 닭도 중요한 보양식이었는데 수증계라는 이름의 찜닭은 입맛이 까다로운 영조가 선호하던 보양식이었다. 그리고 조선시대 속궁 말년에 수라를 전폐하자 특별식으로 황자계훈돈을 진상했다는 기록이 나오는데 이는 닭고기와 꿩고기로 만든 만두로 만두로서 소문사설의 저자 의관 이시필이 소개하여 속수인 념쇠와 이들이 함께 배워 전한다고 기록되어 있다.

채소위주의 식사로 병이 난 경우의 왕족 보양식으로 골수(骨髓)음식 즉, 즙을 낸 음식이 이용되었는데 그 종류로는 우수(牛髓), 우양, 진계지속(陳鷄之屬) 등이 있었다. 또한 육찬을 진어하지 못한 경우 육즙으로 원기 회복, 사람 젖도 보양식으로 사용하였다. 녹혈이나 녹미를 먹는 경우도 있었는데 영조는 녹미를 특히 좋아하였다고 한다. 요새도 보양식으로 많이 생각하는 전복도 조선시대의 중요 보양식이었는데 생복, 숙복 모두 활용되었다.

생선회인 어회가 위에 좋다고 하여 진어되기도 하였다. 영조는 특히 소라에 관심을 가지고 먹을 수 있는지 묻기도 했다. 어란(연어알, 송어알, 명태알), 건어물도 보양식으로 활용되었으나 영조는 비린 맛 때문에 어선(魚膳)을 그다지 좋아하지 않았다. 그리고 굴을 이용한 굴 탕이 석화탕이라는 이름으로 애용되었다. 버섯종류로는 송이버섯이 보양식으로 이용되었다.



---

## (6) 대표적인 식료음식, 전약(煎藥)

이는 우족이나 가죽을 푹 무르게 삶아서 대추, 계핏가루, 생강, 정향, 후추, 꿀 등의 재료를 넣고 함께 끓여 굳힌 후에 죽편처럼 썰어서 만든 음식이다. 소위 우족의 젤라틴 성분을 이용해 굳힌 음식으로 전약은 달고 끈득끈득하고 맛있는 음식이면서 몸에 좋은 보양식이었다. 조선초기에는 오직 왕실과 고위 관료들의 건강을 위해 활용되던 음식이었다. 그 후 일반 반가에서도 즐기던 음식이 되었다. 또한 조선 후기에 가면 전약은 중국의 사신들이나 일본인들에게 선보인 외국인들을 위한 접대음식으로까지 활용되었다. 승정원일기에 의하면 조선을 방문한 청나라 사신들 가운데 일부는 전약의 맛에 반하여 본국으로 가져가고 싶어 하는 이도 생길 정도였다. 승정원일기 효종 2년 10월 18일)

## (7) 꿀과 사탕류

단 맛을 구하기 어렵던 조선시대에는 특이하게 사탕이 등장하는데 이는 입맛 돋고 비위 북돋는 음식으로 생각하여 치료용으로 사용되었다. 그리고 쓴 약을 먹을 때 함께 복용하기도 했다. 사탕은 18세기에는 중국에서 다양한 사탕이 수입되고 유통되었다. 그리고 꿀은 역시 중요한 식료음식으로 약(藥)자 붙은 음식에는 대부분 꿀이 들어갔듯이 식료를 위한 대표적인 식품이었다.

## 2) 소선(素膳)음식

조선 왕실의 중요한 식료음식의 개념 중 하나가 소선음식이었다. 왕실의 식료음식이란 우리들이 흔히 생각하듯이 단백질이 풍부한 보양식 뿐 아니라 채식위주의 소식도 식료음식의 하나로 중요한 역할을 하였음을 간과하면 안 된다. 소선이란 일반적으로 깨끗하고 위생적인 것으로 나타내는 개념으로 불교에서는 생명이 있는 것을 죽여서 만든 것이 아니라 생명이 없는 것(곡물, 채소, 해초류)으로 만든 음식으로 볼 수 있다. 조선시대 왕실에서도 유교식 제사에서는 소선을 섭취하여 깨끗한 몸 상태로 만든 다음 조상신께 제사를 올렸다고 한다. 또한 인조21년에는 (1643)에는 명나라에서 사신이 왔을 때에 상중이었는데 왕은 물론 사신에게도 식물성의 소선이 진상되었다고 한다. 다시마로 만든 편증(片蒸), 녹두가루로 만든 국수(麵), 의이로 만든 죽(粥), 두부로 만든 숙편(熟片), 연두부로 만든 탕(於音), 대추, 밥, 홍시, 수박, 배로 구성된 실과(實果), 건정과(乾正果), 약과(藥果), 잡과(雜果), 나물로 만든 숙채(熟菜), 밀가루와 두부로 만든 상화병(床花餅), 찹쌀과 실 산삼으로 만든 산삼병(山蔘餅), 녹두와 참기름으로 만든 녹두병(綠豆餅), 두부와 석이버섯으로 만든 간남(肝南)이 찬품단자가 되었다고 한다(김상보, 조선왕조궁중의궤음식문화, 1995, 66). 물론 식치단자는 아니었지만 찬품의 구성을 보면 음식이 곧 자연이라는 음식관을 잘 보여주고 있고 더구나 현대인을 위한 최상의 건강식임을 알 수 있다.



2부

식료찬요(食療纂要)의  
이해

1. 식의(食醫)의 유래
2. 어의(御醫) 진순의
3. 식료찬요의 소개
4. 식료찬요의 가치
5. 식료찬요의 구성

---

## 1. 식의의 유래

동양에서는 음식의 중요성을 예전부터 인식하여 식의라는 제도를 두었다. 『周禮句解』에 의하면 ‘식의가 2명이 있는데 음식을 제때에 섭취하지 못하면 질병에 걸리기 때문에 식의를 둔 것이다.’ 라고 하였다. 여기에서는 식의가 아니라 사의로 발음하라고 되어 있으나 관례상 식의로 표기하였다.

식을 둔 이유에 대하여 『周禮集說』에서는 좀 더 자세하게, ‘식의는 임금의 음식이 조화가 맞는지 전담하였다. 주역에 군자는 음식을 절도 있게 한다고 하였듯이 대개 질병의 시작은 기와 몸의 부조화에서 근본을 두고 있기 때문에 음식이 절도가 없을 때 비롯된다. 대개 음식은 사람의 근본이 되니, 근본이 잘 양생되면 잘 자라지 않는 것이 없고 근본이 잘 양생되지 않으면 소멸하지 않는 것이 없다. 병이 없을 때 순응하여 잘 섭생하면 질병이 어찌 올 수 있겠는가! 이것이 바로 식의가 설치된 까닭이다.’ 라고 하여 평소 음식을 잘 섭취하여 질병이 나지 않도록 섭생하는 것이 매우 중요하기 때문에 식의제도를 둔 것이라고 하였다.

『周官新義』에서는 ‘오미 · 오곡 · 오약으로 병을 다스린다. 기가 부족하면 정으로 보충하고 정이 부족하면 미로서 보충하니 미는 정을 기르는 것이다. 곡식은 형을 기르고 약은 병을 치료하는 것이니 정을 기르는 것이 근본이고, 형을 기르는 것이 다음이고, 병을 치료하는 것이 말이 된다. 이것이 치료의 순서이다.’ 고 하여 음식으로 정과 형을 기르는 것이 약으로 병을 치료하는 것보다 더 중요하다고 하였다.

음식으로 섭생하는 것은 매우 중시하는 것은 예전부터 있어왔다. 『黃帝內經素問』에 의하면 ‘대독(大毒)은 병을 치료하는데 10중 6을, 중독(中毒)은 10중 7을, 소독(小毒)은 10중 8을, 무독(無毒)은 10중 9를 제거한다. 그러나 곡식 · 고기 · 과일 · 채소 등은 잘 먹어 요양하면 병을 모두 낮게 할 수 있으니, 이를 가볍게 여겨 정기를 상하지 않아야 한다.’ 고 하여 음식의 중요성을 강조하고 있다. 약물로 치료할 때 허품보다는 상품이 좋지만, 음식보다는 떨어지니 평소 양생을 중시해야 함을 보여주고 있다. 이어서 ‘곡식으로 몸을 기르고, 과일도 도와주고, 가축으로 힘을 복돋으며, 채소로 보충한다.’ 라고 하여 음식으로서 보정하기 할 수 있다고 하였다.

따라서 예전부터 ‘음식으로 섭생하는 것이 중요하다’ 는 정신이 실생활에서 생활의 지침으로 되었다. 『壽親養老新書』에서는 ‘만약 질환이 생기면 먼저 식의 방법으로 그 증상을 살펴 음식으로 치료하고, 그래도 낫지 않으면 약을 쓰되 그 장부를 손상시키지 말아야 한다.’ 라고 하였다. 여기에서 노인의 경우를 설명하고 있지만, 질환이 생기면 먼저 음식으로 치료하였고, 약을 사용하여도 장부에 손상이 가지 않도록 한 정신을 엿볼 수 있다.

또한 질병치료이후의 섭생에도 음식의 중요성을 강조하였다. 『壽親養老新書』에 ‘만약 숙질이 있어 때때로 나타나면 그 증상에 따라 이를 중화시키는 탕약을 3~5일정도 쓴다. 증상이 없어진 다음에 음식을 조정하는데 식의의 방법에 따르고 식성에 따라 반찬을 바꾸어 치료하는 것이 가장 좋은 방법이다.’ 라고 하여 질병치료 후의 섭생을 음식으로 해야 함을 강조하고 있다.

---

평소 음식으로 섭생하는 것의 중요성은 『黃帝內經素問』의 ‘성인은 이미 발병된 환자를 치료하는 것이 아니라 병이 나기 전에 다스리고, 세상이 어지러운 다음에 다스리는 것이 아니라 어지럽기 전에 다스리는 것이다. 병이 이미 난 다음에 약을 사용하거나 세상이 어지러운 다음에 다스리는 것은 갈증이 난 다음에 우물을 파거나 다름이 있는 다음에 무기를 만드는 것과 같으니 이미 늦은 것이다. 라는 것으로 요약될 수 있다. 즉 질병이 걸린 다음에 치료할 것이 아니라 평소 음식섭생을 잘 해서 병이 나지 않도록 예방하는 것이 중요하다고 하였다.

---

## 2. 저자 전순의(全循義)

전순의의 생몰연대는 정확하게 알려지지 않았다. 세종, 문종, 세조 3대에 걸쳐 활동한 전순의는 판서급에 까지 오른 어의로 『醫方類聚』 편찬에 직접 참여하기도 하였다. 전순의가 처음 나오는 공식문서는 세종 22년 6월 21일의 『朝鮮王朝實錄』으로 ‘임금께서 금성대군의 병이 나은 것을 기뻐하여 시병한 환관 최습에게 말 한필과 밭 5결을 하사하시고, (중략) 양홍수 · 전인귀 · 전순의 · 김지에게 각각 옷 한 벌을 하사하셨다.’ 이다. 이후 전순의는 세조 즉위년에 원종공신 1등에 녹훈되고 첨지중추원사를 거쳐 자헌대부 동지중추원사등을 지내게 되었다. 하지만 관직이 순탄한 것만은 아니었다. 전순의는 당대 최고 수준의 명의로 인정받고 있었지만, 문종의 승하로 이어진 의료과오의 책임 때문에 중죄를 추궁당하기도 하였다.

전순의는 장기간에 걸친 어의생활과 자신이 참여했던 『醫方類聚』 편찬사업 등에서 얻은 지식을 바탕으로 자신의 저술인 『食療纂要』와 『山家要錄』를 남기게 되는데, 궁중에 소장되어온 의서와 『醫方類聚』의 식치 부분을 상당부분 참고하였을 것으로 추정된다. 또한 전순의는 침구치료에 관한 저서를 남기기도 하였는데 그것이 바로 세종 29년(1447) 김의손과 같이 편찬한 『鍼灸擇日編集』이다. 최근 북한에서 발견되었다고 알려진 『鍼灸擇日編集』은 중국에서는 여러 차례 출간되었지만, 우리나라에는 남아있는 판본이 없는 것으로 알려져 있다.

---

## 3. 식료찬요의 소개

전순의가 일상적으로 쓰이는 음식치료법으로 간편한 처방을 모아 45문을 만들어 바치자, 세조께서 직접 식료찬요라 이름을 내리시고 전순의에게 서문을 쓰라고 명하신 것으로 세조 4년(1460) 11월에 완성된 책이다. 식료찬요(食療纂要)가 발견되기 이전에는 김휴(金休, 1597~1638)의 해동문헌총록(海東文獻總錄)을 통해서 이러한 책이 있었다고만 알 수 있었다. 여기에서 식료찬요(食療纂要)의 서문을 인용하면서 책을 소개하고 있는데, 식료찬요(食療纂要)의 서문과 단 2곳에서 표현상 차이를 보이고 있다. 이를 소개하면 다음과 같다.

첫째, 식료찬요(食療纂要)서문에는 ‘각 문의 식품 이름아래에 혹 정음을 달아 사람들이 이것을 보고 사용할 때 분명하게 의심된 바가 없게 하도록 교시하였다.’ 라고 하였는데, 해동문헌총록(海東文獻總錄)에서는 ‘각 문의 식품 이름아래에 혹 언문으로 해석하

---

---

여 사람들로 하여금 쉽게 알고 쉽게 깨닫게 하기 위함이다.’ 라고 하였다. 정음과 언석의 표현차이는 있지만, 넓은 의미로 보면 서로 같은 내용을 설명하는 것으로 이해되기 때문에 큰 문제는 없다고 본다.

둘째, 식료찬요(食療纂要)원문에는 ‘오채’ 로 나와 있으나 해동문헌총록(海東文獻總錄)에는 ‘일엽’ 으로 나와 있다. 이는 해동문헌총록(海東文獻總錄)의 오류로 보인다. 오채는 오곡, 오육, 오과와 같이 식품의 대명사격이고 콩잎 · 엽교 · 부추 · 파 · 아욱 등 5가지를 의미하기 때문이다.

신승운은 자신의 논문에서 식료찬요(食療纂要)는 강원도 양양판본과 경상도 감사 손순효가 판각한 상주판본 2종이 있다고 하였다. 이중 상주판본에 대하여서는 성종 18년(1487) 4월 27일 조선왕조실록(朝鮮王朝實錄)의 기록에 보이는데, ‘우찬성 손순효가 식료찬요(食療纂要)를 임금께 올렸다. 이 책은 의원인 전순의가 편찬한 것으로 손순효가 일찍이 경상도 감사가 되었을 때 상주에서 간행하도록 한 것이다. 임금께서 전교하기를 이 책은 보기에 편리하게 되어 있어 내가 매우 가상하게 여긴다고 하시었다.’ 고 하였다. 농촌진흥청 관계자가 백방으로 상주판본을 구하려고 하였으나 실패하고 양양판본만 내 손에 오게 되어 판본 상호간의 비교검토를 하지 못한 것이 못내 아쉽게 되었다.

앞에서도 언급하였지만 양양판본의 서문에는 분명 ‘각 문의 식품 이름아래에 혹 정음을 달았다’ 고 하였지만, 양양판본에는 훈민정음으로 표현되거나 이두문자로 표현된 것이 보이지 않는다. 하지만 최세진(崔世珍, ?~1542)의 훈몽자회(訓蒙字會)에서는 식료찬요(食療纂要)를 인용하면서 음식이름을 설명하고 있어 주목된다. 예를 들면 식료찬요(食療纂要)제풍(諸風)문의 1-12조에 나오는 박탁을 훈몽자회(訓蒙字會)에서는 식료찬요(食療纂要)에 근거하여 ‘나화(수제비)’ 라고 하였다. 즉 훈몽자회(訓蒙字會)를 편집하면서 식료찬요(食療纂要)의 물명에 쓰인 정음을 참고하였음을 증명하는 중요한 단서가 되는데, 아마 상주판본을 참고하였으리라 짐작하게 한다. 그러면 왜 양양판본에는 정음을 달지 않았는데 양양판본의 서문에는 정음을 언급하였을까 의문이 된다. 이에 다음과 같은 추정을 할 수 있다.

첫째, 양양판본을 출간하면서 서문에는 언급하였지만 내용을 서술하면서 정음을 고의로 삭제하였을 가능성이 있다. 그러나 왜 일부러 삭제하였을까 의문이 남는다. 둘째, 본문과 서문이 서로 다른 시기에 서술되었으나 나중에 간행하면서 2개를 합쳐서 내었을 가능성도 있다. 하지만 상주판본을 직접 보지 못한 역자의 입장에서는 그 차이점을 더 이상 발견하기 어려웠다.



#### 4. 食療雜要序

사람이 세상을 살아감에 있어서 음식이 으뜸이고 약이(藥解)가 다음이 된다. 시기에 맞추어 풍한서습(風寒暑濕)을 막아주고 음식과 남 녀간의 관계를 한도가 있게 절제한다면 병이 어떤 이유로 생길 수 있겠는가 그러나 간혹 사계절이 순서를 어겨 이상기후가 있으며, 평일(平日 : 평온한 날)이 오히려 적고 난일(亂日 : 어지러운 날)이 오히려 많으면 비정상적(乖戾)인 기운에 감응되지 않을 수 있겠는가 . 그러므로 고인(古人)이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식중으로 치료하는(食療) 것을 우선하고, 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다고 하였다. 또한 식품에서 얻는 힘이 약에서 얻는 힘의 절반정도가 된다고 하였다. 또 말하기를 병을 치료하는데 있어서 당연히 오곡(五穀) 오육(五肉) 오과(五果) 오채(五菜)로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로 고인이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는 것을 우선하는 이유를 알 수 있다. 삼가 우리의 성상께서 신농(神農), 황제(黃帝), 기백(岐伯), 편작(扁鵲)의 훌륭한 서술하여 밝히시고 항상 백성들이 겪는 질환의 괴로움을 애통하고 불쌍하게 여기셔서 매번 여러 의원들이 식품으로 치료하는 방법을 쓰지 않는 것을 구원하려고 하시니 이것은 의가(醫家)들이 있어서는 안 되는 바이다. 그러나 질병이 악화되는 때에 임하여 여러 처방을 꼼꼼히 살펴보기 어렵기 때문에 신(臣)이 식의심감(食醫心鑑), 식료본초(食料本草), 보궐식료(補闕食療), 대전본초(大全本草) 등의 방서(方書)에서 일상적으로 쓰이는 음식치료법으로 간편한 처방을 꼼꼼히 살펴보고 뽑아 45문(門)을 만들어 바치니 임금께서 식료찬요(食療纂要)라 이름을 내리시고 이어 다시 서문을 쓰라고 명하셨다. 또한 교서에 이 방서(方書)에 사용된 곡식, 고시, 채소, 과일이 비록 항상 먹는 것이라 하여도 그 이름과 실상이 서로 어긋나서 와전될까 걱정되기 때문에 각 문(門)의 식품 이름아래에 혹 정음(正音)을 달아 사람들이 이것을 보고 사용할 때 분명하게 의심된 바가 없게 하도록 교시하였다. 여기에 성상께서 널리 베풀고 민중을 구제하고자 하는 도(道)가 지극하고 극진함이 들어난다.

천순(天順) 4년(1460년) 경진년 겨울 11월에 가정대부(嘉靖大夫) 행용양위(行龍驤衛) 상호군(上護軍) 신(臣) 전순의(全循義)는 배수계수(拜手稽首)하고 삼가 서문을 쓴다.

人之處世 飲食爲上 藥餌次之 雖日如此 風寒暑濕 禦之以時 飲食男女 節之以限 病何由生 然戒四時失序 平日尙小 亂日尙多 豈無入感乖辰之氣 平逢以 古入立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 大半於藥 又曰 治病 當以五穀五肉 五果五 菜治之 奚在於枯草死木之根 菱哉 此古人治病 必以食療爲先 可知矣 恭惟 我聖上祖述農黃岐扁之妙 常 (依)審恤民瘍病之苦 每救諸醫不用食治之法 此醫家 之所不忘也 雖然 臨病忿努遽之際 難考諸方 故臣以食醫心鑑 食療本草 補闕食療 大全本草 等方 考選常用食治簡易之方 爲四十五門以進 賜名曰 食療纂要 仍命序 之 又教曰 是方之中 所用穀肉菜果 雖是恒食之物 名寶互素 恐其舛訛 故各門物類 之下 或附以正音 使入入見之了然 用之無殘 于以見聖上博施濟衆之道 至矣盡矣 天順四年 庚辰 冬十有一月 壽靖大夫 行龍驤衛 上護軍 臣全循義 拜手稽首 謹序

---

## 5. 식료찬요의 가치

전순의는 서문에서 ‘고인이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식품으로 치료하는 것을 우선하고 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료 한다’ 고 하였다. 또 말하기를 ‘병을 치료하는데 있어서 당연히 오곡(五穀) 오육(五肉) 오과(五果) 오채(五菜)로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로 고인이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는 것을 우선하는 이유를 알 수 있다.’ 고 하여 식품으로 치료하는 것이 우선되어야함을 강조하였다. 즉 식이요법의 중요성을 강조하면서 실용적인 조문만을 뽑아 간편하게 찾도록 식료찬요(食療纂要)를 저술하였다. 따라서 현존하는 고서 가운데 우리나라 최고의 식이요법서랄 할 수 있는 식료찬요(食療纂要)는 예방의학이 강조되는 현대 사회에 더욱 주목될 수밖에 없는 것이다.

또한 식료찬요(食療纂要)는 농업이 나아가야할 방향을 제시하였다. 조선후기의 농업에서는 작물생산성 증대도 중시하였지만, 생산된 작물의 성질과 효능을 탐구하는 것도 중시하였다. 농업과 한의학이 별개로 취급된 것이 아니라 같은 범주에서 논의되었다. 이러한 예는 조선후기에 나온 본사(本史) 임원경제(林園經濟志) 등의 농서에서 확인할 수 있다. 1909년에 출간된 장지연(張志淵, 1864~1921)의 채소재배전(菜蔬栽培全書) 농학신서(農學新書) 등의 농서에서도 작물의 성질과 효능이 서술되어 있다. 그러나 서구농업이 도입된 이후에는 한의학적 효능이 배제되고 생산성을 높이는데 역점을 두게 되었다. 근래에는 건강이 중시되어 식품으로 질병을 예방하고 치료하려는 기능성식품이 대두되고 있어 예전의 식품관이 증시되는 경향이 강하다. 이러한 때에 식료찬요(食療纂要)의 발견은 현대 농학이 나아가야할 방향 중의 하나가 될 것이다.

6. 식료찬요의 구성

1) 식료찬요에 나타난 『곡류』의 효능과 조리법

〈표 6-1〉 식료찬요에 나타난 곡류의 효능과 조리법

주재료	효능(원문)
찰쌀	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治痢後渴 糯米二合 水一盞半 研絞取汁 空心頓服</li> <li>- 治諸淋 小便常不利 陰中痛. 糯米作餅食之</li> <li>- 治夜多小便 一夜十餘行. 純糯米一片 臨臥炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒者湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 當夜便止</li> <li>- 止汗方. 陳糯米不以多少 麥麩炒黃色 爲末 米飲調下 不拘時 一服有效 或白炙豬肉 點食之. 雄鷄腦 和麥麩皮 薄餅將來火炙之 細末 空心臨臥服 粥湯調下 汗隨稀</li> <li>- 主止渴. 糯米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 恣飲以止爲度.</li> </ul>
멥쌀	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治瘧亂後 氣脫虛 癩業瀉不止. 養蠟半兩 種米三合細研 以水蒸種米作瑞臨熟 次下蠟 更蒸 候蠟消 溫溫服之.</li> <li>- 主心痛止渴. 粳米汁 溫冷任服之</li> <li>- 主止泄. 粳米 作飯及粥食之 過熟佳.</li> <li>- 止痢. 白者冷氣所發 赤者熱氣所發. 粳米 作飯及粥食 過熟佳.</li> <li>- 斷熱毒痢 米汁 任服之.</li> <li>- 治鼻血不止. 稻米微妙黃爲末 每以新口水 調下二錢.</li> <li>- 治卒心痛. 陳廩米 研取汁服之.</li> <li>- 主泄利. 青梁米 炊飯食之 又以米煮汁飲之</li> <li>- 治吐痢後 大渴飲水不止. 陳廩米 水淘淨二合 水二盞 煎至一盞 去滓 空心溫服 晚食前 再煎溫服.</li> <li>- 治小兒心藏風熱 昏憤煩燥 不能下食. 消梨三顆 搗取汁 白米三合 煮粥 臨熟下梨汁 攪和食之.</li> </ul>
녹두	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 主下氣壓熱. 菘豆 煮食之.</li> <li>- 主消腫下氣. 菘豆 煮食之</li> <li>- 又菘豆和皮 研汁煮飲.</li> <li>- 又青小豆 煮和粥飲 食之.</li> <li>- 治瘴毒煩熱風疹 亦主消腫下氣壓熱. 菘豆生研汁服 亦煮食之.</li> <li>- 治小兒暑月泄瀉無度. 雞子五枚 同菘豆煮熟 令豆軟 下陳倉米 作希粥 攪令粥熟溫 食就 以雞子壓之 喫一二頓 病減而安.</li> </ul>

(1) 식료찬요에 나오는 찰쌀의 효능

이질이 있는 후의 갈증을 치료하려면 찰쌀(糯米) 2홉에 물 1잔 반을 넣고 갈아 짜 즙을 낸 다음 공복에 한꺼번에 복용한다.



---

제림(諸淋, 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울방울 떨어지며 요도와 하복부가 아픈 증상인 주증으로 하는 여러 가지 림증)과 소변이 평소 잘나오지 않고 음경이 아픈 것을 치료하려면 찹쌀(糯米)로 떡을 만들어 먹는다.

밤에 소변을 보는데 심하면 하룻밤에 10여 차례나 보는 것을 치료하려면 인절미(純糯米 : 찹쌀떡이라고도 한다) 한 개를 잠자리에 들기 전에 구워서 부드럽게 익혀 먹고 나서 따뜻한 술을 마신다. 술을 먹지 못하는 사람은 물을 마신다. 많이 먹으면 더욱 좋으며 오랫동안 먹고 마음을 비우면 문득 잠이 든다. 하룻밤에 10여 차례나 가는 사람도 당일에 치료된다.

식은땀을 그치게 하는 처방으로는 오래된 찹쌀(陳糯米) 적당량을 밀기울(麥麩)과 함께 황색이 되도록 볶은 다음, 분말로 만들어 미음에 타서 아무 때나 먹는다. 한번 복용하면 효험이 있다. 또는 백자저육(白炙豬肉 : 돼지고기 흰 살을 구운 것)을 찌어 먹어도 좋다. 수탉의 뇌(雄鷄腦)를 밀기울(麥麩)에 버무려 박병(薄餅 : 얇은 떡인 부꾸미)을 만들어 불에 살짝 굽고 잘게 분말로 만든다. 공복과 잘 무렵에 죽과 탕에 타 먹으면 도한(盜汗 : 밤에 나는 식은땀)이 적어지게 된다.

갈증을 그치게 하려면 찹쌀(糯米) 2되를 씻은 다음 뜨물을 마신다. 혹 찹쌀(糯米)을 갈은 다음 위에 뜨는 옷물(白汁)을 증상이 그칠 때까지 마음 내키는 대로 마신다.

## (2) 멥쌀의 효능

곽란(癘亂) 후에 기운이 빠지고 허약해지고 여위며 혹 설사가 그치지 않는 것을 치료하려면 밀랍(黃蠟 : 꿀벌의 집을 끊어서 짜낸 기름)반량과 잘게 갈은 멥쌀(粳米)3홉을 준비한다. 멥쌀에 물을 넣고 삶아 죽을 만들고 익으려고 할 때 밀랍(黃蠟)을 넣고 다시 삶아 밀랍(黃蠟)이 녹기를 기다려 따뜻하게 먹는다.

심통(心痛 : 가슴과 명치가 아픈 증상)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물(粳米汁)을 따뜻하게 하거나 차갑게 하여 임의로 복용한다.

설사를 그치게 하려면 멥쌀(粳米)로 밥이나 죽을 만들어 먹는다. 꼭 익히면 좋다.

흰색의 이질(痢疾 : 똥에 곱이 섞여 나오면서 뒤가 쫓고 당기는 병)은 텀기 때문에 나타나는 것이고 붉은색의 이질(痢疾)은 열기 때문에 나타나는 것이다. 이질(痢疾)을 그치게 하려면 멥쌀(粳米)로 밥이나 죽을 만들어 먹는데 꼭 익히면 좋다.

열독리(熱毒痢 : 열독으로 인한 이질)를 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물(米汁)을 임의로 복용한다.

코피가 그치지 않는 것을 치료하려면 입쌀(稻米 : 도미, 멥쌀을 잡곡에 대하여 이르는 말)을 약간 누렇게 볶아 분말로 만들어 새로 떠온 물(新口水 : 신변수)에 2돈씩 먹는다.

---

졸심통(卒心痛 : 갑자기 나타나는 심통)을 치료하려면 묵은쌀(陳麗米: 진여미)을 갈아 그 즙을 내어 먹는다.

설사를 다스리는데 청량미(靑梁米 : 생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑梁米) 삶은 물을 마신다.

구토와 이질이 있는 다음에는 크게 갈증이 나는데 물을 마셔도 갈증이 없어지지 않는 것을 치료하려면 묵은쌀(陳麗米 : 陳倉米) 2홉을 물에 깨끗이 일고 물2잔을 넣어 1잔이 되도록 달인다. 찌꺼기를 제거하고 공복에 따뜻하게 복용한다. 저녁 식사 전이면 다시 달여 따뜻하게 복용한다.

소아의 심장에 풍열(風熱)이 있어 정신이 혼미하고 번조(煩燥: 손과 발을 가만히 두지 못할 만큼 마음과 몸이 답답하고 몹시 열이 높음)가 있으며 음식을 소화하지 못하는 것을 치료하려면 백미(白米 : 흰쌀) 3홉을 준비한다. 죽을 삶아 익으려고 할 때 배즙(梨汁)을 넣고 섞어 먹인다.

### (3) 녹두의 효능

하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 열을 누르려면 녹두(綠豆)를 삶아서 먹는다.

종기를 없애고 하기 (下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)시키려면 녹두(綠豆)를 삶아서 먹는다.

그리고 녹두와 껍질을 같이 갈아 그 즙을 끓여서 마신다.

또한 녹두(靑小豆)를 삶아 미음(購飲)에 섞어 먹는다.

단독(癩毒), 번열(煩熱 : 가슴이 답답하고 열이 나는 증상), 풍진(風疹)을 치료하고 종기를 없애고 하기 (下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하며 열을 누르려면 녹두를 날로 갈아 그 즙을 복용한다

소아가 여름철에 설사가 계속되었을 때 치료하려면 달걀(雞子)5개와 녹두(慕豆)를 같이 삶아 녹두가 부드러워지도록 익힌 다음 묵은쌀(陳倉米)넣고 묽은 죽을 만든다. 휘저어서 죽이 따뜻하게 식으면 먹고 달걀을 먹어 눌러준다. 1-2번 한꺼번에 먹으면 설사병이 감소되어 편안해진다.

## 2) 식료찬요에 나타난 『두류 및 된장』의 효능과 조리법

〈표 6-2〉 식료찬요에 나타난 두류 및 된장의 효능과 조리법

주재료	효능(원문)
콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治中暑. 小麥麩 調冷水 服之.</li> </ul>
검은콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治脚氣 心煩 脚弱 頭目眩冒 痺濕筋急. 黑豆二升 妙熟 投酒一斗中密覆 經宿飲之.</li> <li>- 治馬墮崩血 腹滿短氣壇. 黑豆二合炒熟搗碎 以水一大盞 煎 取五分 去滓 不拘時溫服.</li> <li>- 治狂犬咬 毒入心 悶絕不識人. 黑豆煮汁服之 甚良.</li> <li>- 治妊娠腰中痛. 大豆 一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服.</li> </ul>
대두	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治卒風不得語 大豆煮汁如飴 或濃煮食之</li> <li>- 治脇痛如打. 大豆一升 炒令焦 以酒二升 煮令沸熟 取酒 飲醉妙.</li> <li>- 健脾胃. 大豆沙末 常食之.</li> <li>- 治脚氣衝心 心煩悶 亂不識人. 大豆一升 水三升 濃煮取汁服半升 如未定 可更服半升 卽定.</li> <li>- 治身體浮腫 大豆一升 水五升 煮取汁三升 去滓 納酒五升 更煮取三升 分 三溫服 不差更合服.</li> <li>- 治產後中風困篤 或背強口噤 或但煩熱苦渴 或身頭背重 或身痒極 嘔逆直 視 此皆虛熱中風. 且產後得依 常稍服之 以防風氣 以清結血. 又治產後風虛 五緩六急 手足頑痺 頭 旋目眩 血氣不調. 大豆三升 熬冷極熟 候無聲 器盛 以酒五升沃之 熱投可得二升 盡服之 溫覆令小汗出 身潤卽瘳.</li> <li>- 治孕婦月數不足 子死腹中 母欲悶絕者 立出. 大臺三升 醋九升 煮濃汁三 升 頓服.</li> <li>- 治胎衣不下. 大豆大半升 酒三升 煮取折半分 三服.</li> </ul>
된장	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力. 口魚半大斤 作膾 熟煎豉汁投之 着椒薑 橘皮末 作膾 空心食之.</li> <li>- 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力. 麩四大兩 雞子清四枚 搜和作素餅 熟煮 於豉汁中 空心食之.</li> <li>- 治脾胃氣弱 食不消下 瘦劣. 麩麩 各二兩 生薑汁 三大合 搜和作素餅 熟 煮 着橘椒鹽 以羊肉口豉汁食之.</li> <li>- 治肝臟風虛 眼暗. 烏雞肝一具細切 以豉汁中和米 作羹粥 食之.</li> <li>- 治目暗青盲. 兔肝一具細切 豉汁中作粥 空心食之 以口爲度.</li> <li>- 治腎氣虛損 耳聾. 鹿腎一對 去脂膜切 粳米三合 於豉汁中 相和 煮作粥 入五味 如法調和 空腹食之 作羹及酒 並得.</li> <li>- 治五臟氣壅 耳聾. 白鶴脂二兩 粳米三合 和煮粥 調和五味 葱豉 空腹食 之.</li> <li>- 治卒煩熱. 白鴨煮和葱豉 作汁飲之.</li> <li>- 治十種水病 不差垂死. 口猪肉一斤 研米 半升 豉汁中煮作粥 着薑椒葱白 空心食之 單煮反作羹妙 任意食 亦可.</li> </ul>

- 治勞熱喘吸 四肢煩痛 及辟朝露. 豉二合 葱白一握 兼髮米二合 水二升 煮葱豉汁澄瀘 投米煮稀粥 空心食之.
- 治虛勞骨熱 背膈煩疼 不能下食. 枸杞嫩葉四兩 葱白一握切 於豉中 煮作羹 如法食之.
- 治小便澀少 莖中痛. 葵菜三斤 葱白一握 米三合 煮葵取汁投米及葱煮熟 點少許濃豉汁調和 空心食之.
- 治熱淋 小便出血 莖中痛. 車前葉切一斤 葱白切一握 米二合 豉汁中煮作羹 空心食之.
- 又青梁米 葱白 各一兩 豉汁中煮作粥 食之.
- 治五痔下血. 蒼耳葉一斤 米二合 蒼耳細切 於豉汁中和米作羹 着椒葱白 空心食之.

### (1) 콩국수의 효능

중서(中暑 : 여름에 더위를 먹어서 생기는 증상)를 치료하려면 밀가루(小麥)로 만든 국수를 찬물에 넣어 먹는다.

### (2) 검은콩의 효능

각기(脚氣)가 있으면서 심번(心煩 : 가슴이 답답한 증상)증상이 있고 다리가 약하고 머리가 어지럽고 현기증이 나며(頭目眩冒) 저리고 근육이 수축되어 잘 펴지지 않는(痺濕筋急) 증상을 치료하려면 검은콩(黑豆) 2되를 볶아 익힌 것을 술 1말에 넣어 밀봉하고 하루 밤 지나면 마신다.

말에서 떨어져 붕혈(崩血: 비정상적인 자궁 출혈로 혈붕(血崩)이라고도 한다.) 이 있으며, 복만(服滿: 배가 창만하고 그득한 증상), 단기(短氣: 숨이 가쁘면서 이어지지 못하고 숨찬 증상)가 있는 것을 치료하려면 검은콩(黑豆) 2홉을 볶아 익힌 다음 찢어 분쇄하고 문 1대접을 넣고 달여 5푼을 취하고 찌꺼기를 제거하여 아무 때나 따뜻하게 복용한다.

미친개에 물려 독이 심장으로 들어가 속이 답답하고 심맥이 끊어지려고 하며 사람을 알아보지 못하는 것을 치료하려면 검은콩(黑豆) 삶은 물을 복용하면 매우 좋다.

임신 중의 요통을 치료하려면 콩(大臺) (어떤 사람은 말하기를 검은콩(黑豆)이라고 한다.) 1되를 술 3되에 넣고 삶아 7홉을 취한다.

### (3) 대두(노란콩)의 효능

갑자기 증풍에 걸려 말을 하지 못하는 것을 치료하려면 콩(大豆)을 삶은 다음 그 즙을 엿처럼 달여 먹거나 혹은 진하게 삶아 먹는다.

---

맞은 것같이 아픈 협통(脇痛 : 옆구리가 결리고 아픈 병)을 치료하려면 콩(大豆) 1되를 볶아 그을린다. 술 2되에 콩을 넣고 삶아 끓여 익힌 다음 술에 취하도록 마시면 신묘하게 낫는다.

비위(脾胃)를 튼튼히 하려면 콩(大豆)을 볶아 분말로 만들어 항상 복용한다.

각기충심(脚氣衝心 : 각기(脚氣:가슴이 치받쳐 속이 답답해지는 증상)로 인하여 마음이 번민(煩悶 : 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워함)하게 되어 사람을 알아보기 어려운 것을 치료하는 방법으로 콩(大豆) 1되에 물 3되를 넣고 진하게 삶아 그 즙을 반 되 마신다. 만약 진정되지 않으면 다시 반 되를 마신다. 그러면 즉시 진정된다.

신체의 부종(浮腫)을 치료하려면 콩(大豆) 1되와 물 5되를 넣고 삶아 즙 3되를 취한다. 찌꺼기를 제거하고 술 5되를 넣고 다시 삶아 3되를 취하여 3번 나누어 따뜻하게 먹는다. 차도가 없으면 나누지 말고 한 번에 복용한다.

출산 후에 중풍(中風)으로 죽을 것같이 괴롭거나, 배강(背強: 등이 뻣뻣한 증상)이나 구금(口噤: 입을 벌리지 못하여 말을 하지 못하고 먹지도 못하는 증상), 또는 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상), 고갈(苦渴: 쓴맛이 날 정도로 목이 마르는 증상), 또는 머리 몸 등이 무겁게 느껴질 때, 또는 신양(身痒: 몸이 아픈 것)이 심하여 구역(嘔逆: 속이 메스꺼워 토하려는 증상)이 나고 직시(直視: 초점이 없이 뻗히 바라보는 것)하는 것은 모두 허열중풍(虛熱中風)이다. 또한 출산 후에 태반(胞次)이 나오면 항상 조금씩 복용하여 풍기(風氣)를 방지하고 결혈(結血, 혈이 멎어지는 것)을 사라지게 한다. 또한 출산 후의 풍허(風虛)로 오완육급(五緩六急: 오장(五臟)의 부조화로 인하여 이완되는 것을 오완(五緩)이라 하고 육부(六腑)의 부조화로 인하여 긴급하게 되는 것을 육급(六急)이라 한다.) 수족(手足)의 경직(硬直)과 머리가 어지럽고 눈이 흐려지는 증세(頭眩目眩) 그리고 혈기(血氣)가 고르지 않은 것(不調)을 치료한다. 콩(大豆) 3되를 완전히 익도록 볶아 소리가 나지 않기를 기다려 그릇에 담고 술 5되를 붓고 달여 2되를 얻어 다 복용한다. 이불을 따뜻하게 덮어 약간 땀을 내어 몸이 축축하게 되면 병이 곧 낫는다.

임부(孕婦)가 산달을 다 채우지 못하고 뱃속의 태아가 죽어 번민하는 마음을 치료하려면 콩(大豆) 3되, 식초 9되를 삶아 진한 즙 3되를 취하여 한 번에 복용한다.

태의불하(胎衣不下 : 출산 후 태반이 배출되지 않는 것)를 치료하려면 콩(大豆) 큰 것으로 반 되, 술 3되를 삶아 반으로 줄여 3번으로 나누어 복용한다.

#### (4) 된장의 효능

비위(脾胃)의 기(氣)가 냉(冷)하여 음식을 내려 보내지 못하고 허약하고 무력한 것을 치료하려면 붕어(口魚) 반근을 회로 만들고 끓는 된장국물(豉汁)에 넣어 익히고 후추(胡椒) 건장(乾薑 : 말린 생강) 귤피(橘皮 : 귤껍질)가루를 넣고 숙회(熟鱸)를 만들어 공복에 먹는다.

비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 보기만 하여도 토하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료

---

하려면 밀가루 4 대량(大兩：당(唐)나라 때 생긴 단위로 지금의 3냥에 해당된다.)을 달걀 4개의 흰자와 잘 반죽하여 가래떡(索餅)을 만들고 푹 삶는다. 된장국에 넣어 공복에 먹는다.

비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 먹어도 소화시키지 못하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 누룩(麩麴) 각 2냥과 생강즙 3 대홉(大合：홉보다 큰 단위)을 잘 반죽하여 가래떡(索餅)을 만들고 푹 삶는다. 귤피(橘皮：귤껍질) 산초 소금을 넣고 양고기국물(羊肉口) 된장국물(豉汁)에 먹는다.

간장풍허(肝臟風虛)로 인하여 눈이 침침한 것을 치료하려면 오골계(烏鷄)의 간 1개를 잘게 절단하고 된장국물에 쌀과 같이 넣어 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

눈이 어두워 잘 보이지 않아 청맹과니(靑盲：보기에는 눈이 멀쩡하나 사실상 보지 못하는 사람)가 된 것을 치료하려면 토끼 간(免肝) 1개를 잘게 썰어 된장국물(豉汁)에 넣고 죽을 만들어 공복에 복용한다. 효과가 있을 때까지 먹는다.

신기(腎氣)가 허손(虛損：몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)라고도 한다.)하여 이롱(耳聾：소리를 잘 듣지 못하는 증상)이 된 것을 치료하려면 사슴공팔(鹿腎) 1쌍을 기름과 막(膜)을 제거하고 자른 다음 멥쌀(粳米) 3홉을 된장국물(豉汁)에 넣고 끓여서 죽을 만들고 보통 하는 방법과 같이 양념(五味)을 넣어 공복에 먹는다. 국을 만들고 술을 넣어도 역시 좋다.

오장(五臟)의 기가 멎어서 이롱(耳聾：소리를 잘 듣지 못하는 증상)이 된 것을 치료하려면 흰 거위(白鵝)기름 2냥 멥쌀(粳米) 3홉을 같이 끓여 죽을 만들고 양념(五味), 파, 된장 등을 넣어 공복에 먹는다.

졸번열(卒煩熱：갑자기 나타나는 번열)을 치료하려면 흰 오리(白鴨)를 파, 된장과 같이 삶아 즙을 내어 마신다.

십종수병(十種水病)이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하려면 오소리(口豬)고기 1근, 멥쌀(粳米)가루 반근을 된장국에 끓여 죽을 만들고 생강, 산초, 총백(葱白：파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다.

노열(勞熱：허로로 나는 열로 虛熱에 속한다.) 천흡(喘吸：숨을 헐떡거림) 사지번통(四肢煩痛：사지가 괴롭고 아픈 증상)을 치료하는데(는) 조로(朝露：아침이슬)를 피해야 한다. 된장 2홉 총백(葱白：파의 밑동) 1움큼과 쌀(髮米) 2홉을 준비한다. 물 2되에 파 된장을 넣어 삶고, 즙을 걸러내어 찹을 넣고 다시 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

허로(虛勞)로 인한 골열(骨熱：뼈에 열감을 느끼는 것으로 골증(骨蒸)이 있을 때 나타난다)과 등과 팔(背膊)이 괴롭고 아픈 것과 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 구기자나무의 어린 잎 4냥과 총백(葱白：파의 밑동) 한 움큼을 썰어서 된장국에 넣고

---

요리하여 평소처럼 먹는다.

소변삼소(小便瀟少: 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)와 경중통(莖中痛: 음경이 아픈 것)을 치료하려면 아욱(葵菜) 3근, 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼, 쌀 3홉을 준비한 다음 아욱을 삶아 그 즙을 내고 쌀과 파를 넣은 후 삶아 익힌다. 진한 된장국물(豉汁)을 약간 넣어 공복에 먹는다.

열림(熱淋: 습열이 하초에 몰려 생긴 림증)과 혈림(血淋: 피오줌이 나오는 림증)으로 소변에 피가 나오고 경중통(莖中痛)을 치료하려면 자른 차전엽(車前葉: 질경이 잎) 1근, 자른 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼, 쌀 2홉을 준비한 다음 된장국물(豉汁)에 넣고 삶아 국을 만들어 공복에 먹는다.

또한 청량미(靑梁米: 생동쌀), 총백(葱白: 파의 밑동) 각 1냥을 된장국물에 넣고 삶아 죽을 만들어 먹는다.

오치(五痔: 모치(牡痔) 빈치(牝痔) 맥치(脉痔) 장치(腸痔) 기치(氣痔) 등 5가지 치질)로 인한 하혈(下血)을 치료하는데 창이엽(蒼耳葉: 도꼬마리 잎) 1근 쌀 2홉을 준비한 다음 창이엽(蒼耳葉)을 잘게 잘라 된장국물에 쌀과 같이 넣고 잘 섞어 국을 만든다. 산초, 총백(□白: 파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다.



### 3) 식료찬요에 나타난 『채소류』의 효능과 조리법

〈표 6-3〉 식료찬요에 나타난 채소류의 효능과 조리법

주재료	효능(원문)
무	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治心腹卒痛. 萊菔炮煮 食之.</li> <li>- 治肺痿吐血. 萊菔炮煮 或作羹食之 亦主消痰止壞.</li> <li>- 治反胃有效. 蘿蔔蜜煎 細細嚼服.</li> <li>- 主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麪毒. 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生嚼嚥下 便消.</li> </ul>
파	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治中風 面目浮腫. 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.</li> <li>- 治傷寒寒熱 骨節碎痛. 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.</li> </ul>
부추	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治中風失音. 韭研汁服之.</li> <li>- 治心脾骨痛. 韭生研服之.</li> <li>- 又韭苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入醬無妨 過清明勿食.</li> <li>- 治卒下痢. 韭葉同口魚鮓煮食之.</li> <li>- 治水穀痢. 韭作羹粥口始 任食之.</li> </ul>
죽순	<ul style="list-style-type: none"> <li>治煩熱. 竹筍 任意食之.</li> </ul>
배추	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 主除胸中煩 止渴. 菘菜二斤 煮作羹啜 又作口口食之.</li> <li>- 解酒渴. 菘菜二斤 煮作羹啜之.</li> <li>- 主利腸胃 除胸中煩. 菘菜二斤 煮作羹 啜之.</li> <li>- 治發背. 菘菜取汁一升 日再服 以差爲度.</li> </ul>
인삼	<ul style="list-style-type: none"> <li>治脾胃氣弱 不多下食. 猪肚一枚洗淨 人參 橘皮末 各四分下 口飯半升 脾胃一枝 淨洗細切 以飯拌人參橘皮等 釀猪肚中縫綴 蒸令極熟 空腹食之 鹽醬多少 任意.</li> </ul>
동아	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治水病初得危急. 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比.</li> <li>- 治渴. 冬瓜 任意食之.</li> <li>- 治小便瀉痛. 冬瓜一斤 治如食法 葱白一握切 冬麻仁一升水研取汁 以麻子汁 作煮粥 空心食之.</li> </ul>
깨끗	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 得傷寒後 卽以白粳米 煮稀粥 入紫蘇四七葉 生薑錢二七片 同煮熱喫 微汗卽 愈 不問陰陽二證 皆可用.</li> <li>- 治浮腫脹滿 不下食 心悶. 紫蘇子半升 搗碎水濾取汁 粳米 二合 和作瑞 空心 食之</li> </ul>

#### (1) 무의 효능

심복졸통(心腹卒痛: 가슴과 배가 갑자기 아픈 것)을 치료하려면 무(萊菔)를 통째로 굽거나 삶아 먹는다.

---

폐위(肺痿: 폐위는 피부(皮痿)와 폐열(肺熱)로 진액이 소모되어 생긴 만성쇠약병증.)로 인 한 토혈(吐血)을 치료하는 방법으로 무(萊菔)를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국으로 끓여 먹는다. 무는 담(痰)을 사라지게 하며 기침을 멎게 한다.

반위(反胃: 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)를 효과적으로 치료하려면 무(蘿蔔)를 꿀에 넣고 달여 조금씩 씹어서 복용한다.

크게 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 음식을 소화시키며 담벽(痰癖: 수음(水)이 오래되어 생긴 담(痰)이 옆구리로 가서 때때로 옆구리가 아픈 증상)을 제거하고 오장(五臟)의 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 몰아내며 밀가루 독(麩毒)을 제거하려면 무(蘿蔔)를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국을 끓여 먹으면 된다. 사람들이 과식을 하였을 때 무를 날로 씹어 삼키면 금방 소화가 된다.

## (2) 파의 효능

중풍에 걸려 얼굴이 부은 것을 치료하려면 및 파를 잘게 잘라 달여 먹거나 국이나 죽을 만들어 먹는다.

상한(傷寒: 감기)에 걸려 한열(寒熱: 오한과 발열)이 나고 골절(骨節)이 부서지도록 아픈 것을 치료하려면 파를 잘게 썰어 탕으로 끓여 먹거나 혹은 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

## (3) 부추의 효능

중풍실음(中風失音: 중풍으로 말을 하지 못하는 증상)을 치료하려면 부추(韭)를 갈아 즙을 내어 복용한다.

심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)과 비통(將痛: 명치 밑에 기혈이 멎혀 생기는 것으로 비심통(脾心痛)이라 한다.) 그리고 골통(骨痛)을 치료하려면 부추(韭)를 날로 갈아 복용한다.

또한 부추 싹(韭苗)을 날마다 3~5냥씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋다. 10근을 먹었더니 좋았으며 간장(醬)을 넣어도 무방하다. 이틀이 지난 것은 먹지 말아야 한다.

졸하리(卒下痢: 갑작스런 이질)를 치료하려면 부추잎(韭葉)과 붕어젓갈(口魚口)을 같이 삶아 먹는다.

수곡리(水穀痢: 소화되지 않은 음식물 찌꺼기가 나오는 이질)를 치료하려면 부추(韭)로 국이나 죽을 만들어 먹거나 데치거나 볶아 임의로 먹는다.

---

#### (4) 죽순의 효능

번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하려면 죽순(竹筍)을 임의대로 먹는다.

#### (5) 배추의 효능

가슴의 번갈을 제거하고 갈증을 그치게 하려면 배추(菘菜) 2근을 삶아 국으로 마신다. 또한 제수(口水) 김치를 만들어 먹는다.

주갈(酒渴: 술을 마시고 난 뒤의 갈증)을 풀어주려면 배추(菘菜) 2근을 삶아 국을 만들어 마신다.

장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 제거하려면 배추(菘菜) 2근을 삶아 국을 만들어 마신다.

등에 종기가 나는 것을 치료하려면 배추(菘菜)즙 1되를 하루에 2번 복용한다. 차도가 있을 때까지 복용한다.

#### (6)인삼의 효능

비위(脾胃)의 기(氣)가 약하여 음식을 많이 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 돼지의 위(胃) 1개를 깨끗이 씻고 인삼가루 귤피(橘皮: 귤껍질)가루 각각 4푼과 고두밥(口飯) 반되와 돼지비장(豬脾) 1개를 깨끗이 씻어 잘게 자른다. 밥에 인삼 귤피(橘皮) 등을 섞어 돼지의 위(豬肚)에 넣고 꿰매고 찌서 익힌 다음 공복에 먹는다. 소금(鹽)과 간장을 적당량(多少) 임의대로 넣어도 된다.

#### (7) 동아의 효능

수병(水病) 초기에 위급해진 경우를 치료하려면 동아(冬瓜)를 적당량(多少) 임의대로 요리하여 먹으면 신통한데, 견줄 만한 것이 없을 정도이다.

소갈을 치료하려면 동아(冬瓜)를 임의대로 먹는다.

소변이 잘나가지 않으면서 아픈 것(小便澀痛)을 치료하려면 동아(冬瓜) 1근을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 자르고 동마인(冬麻仁: 삼씨) 1근을 물에 갈아 즙을 낸 다음 삶아 죽을 만들고 공복에 먹는다.

#### (8) 깻잎의 효능

상한(傷寒)에 걸린 후에 흰 멥쌀(白粳米)을 삶아 묽은 죽을 만들고 소엽(蘇葉: 차조기)

28잎과 동전크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다. 땀이 약간이라도 나면 낫는데, 상한(傷寒)의 음증(陰證 :태음병 소음병 궤음병의 3가지 음병으로 傷寒三陰病이라 한다.)과 양증(陽證 : 태양병 양명병 소양병의 3가지 양병으로 傷寒三陽病이라 한다.)을 불문하고 모두 사용할 수 있다.

부종(浮腫)과 창만(脹滿 : 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있으면서 음식을 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 것을 치료하려면 자소자(紫蘇子: 소엽(차조기)의 씨) 반근을 찧어 부수고 물에 걸러서 취한 즙에 맵쌀(粳米) 2홉을 넣어 죽을 만들고 공복에 먹는다.

#### 4) 식료찬요에 나타난 『해조류』의 효능과 조리법

〈표 6-4〉 식료찬요에 나타난 해조류의 효능과 조리법

주재료	효능(원문)
해조	- 治瘦氣神驗. 小麥一升 醋一升 浸一夜曝乾 海藻 昆布 三兩 并洗去鹹 乾末 每服酒飲調下二錢 日三 以差爲度. - 治頸下卒結囊 欲成癭. 海藻一斤 酒二升 漬數日 稍稍飲之又治頷下癭癧.

##### (1) 해조류의 효능

영기(癭氣 : 영(癭 : 혹)을 달리 부르는 말)를 신속하게 치료하려면 밀(小麥) 1되를 식초 1되에 하룻밤 담근 다음 햇빛에 건조시킨다. 해조(海藻 : 바다에서 나는 조류인 바닷말)와 다시마(昆布)를 각각 3냥씩을 씻어 짠맛을 없애고 건조시킨 다음 분말로 만든다. 하루에 3번 2돈씩 술에 먹는다. 차도가 있을 때까지를 한도로 한다.

목덜미 아래에 갑자기 낭포가 생겨 혹(癭)이 되려고 하는 것을 치료하려면 해조(海藻 : 바다에서 나는 조류인 바닷말) 1근을 술 2되에 수일간 담그고 조금씩 마신다. 또한 턱밑의 나려(癭癧)도 치료한다.

## 5) 식료찬요에 나타난 『종실류』의 효능과 조리법

〈표 6-5〉 식료찬요에 나타난 종실류의 효능과 조리법

주재료	효능(원문)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 主不生風疾 風人日食 則步履端正 言語不蹇. 黑脂麻炒食之.</li> <li>- 治手脚酸痛 兼微腫, 烏麻五升 熬碎之 酒一升 浸一宿 隨多少 飲之.</li> <li>- 主補虛勞. 生胡麻油一斤 泔粳米泔清一斤 以二味微火煎盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯 二合將和麪作□□ 煮令熟入五 味食之.</li> <li>- 精神丸 利大便. 胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 常服 治肺氣 潤五臟 填精髓.</li> </ul>
검은깨	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 又胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 名曰精神丸 空心腹之.</li> <li>- 治腰脚疔痛. 胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服一大升 計服一斗 則永差 酒飲羹汁蜜湯 皆可服之佳.</li> <li>- 治署毒. 胡麻新者一升 炆令黑色 取出攤冷 碾末 新汲水調三錢匕 或丸如彈子 新水化下 凡着熱 外不得以冷物逼 外得冷則死.</li> </ul>
흰깨	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 滑腸胃 行風氣 通血脉 去頭浮風 潤肌. 白油麻 食後生噉一合 終身不輟</li> <li>又葉搗和漿水 絞去□沐髮 去風潤髮</li> <li>- 主滑腸. 白麻 任食之.</li> </ul>
들깨	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 消宿食 止上氣咳嗽 溫中補體. 荏子辯作汁 和羹食之.</li> </ul>

### (1) 검은깨의 효능

검은참깨(黑脂麻)를 볶아서먹으면 풍질(風疾: 중풍질환)이 생기지 않고, 풍(風)을 앓던 사람이 매일 먹으면 보행하는 것이 단정하고 말이 어눌하지 않게 된다.

손발이 저리고 아프며 검하여 약간 붓는 것을 치료하려면 오마(烏麻: 검은 참깨) 5되를 볶아 분쇄하고 술 1되에 하룻밤 담근 다음 적당량 마신다.

허로(虛勞: 몸과 마음이 허약하고 피곤함)를 보하려면 볶지 않은 검은 참깨의 기름(生胡麻油) 1근과 멍쌀을 씻은 뜨물위의 맑은 물(泔清)1근을 서로 섞어 약한 불에 끓인다. 뜨물이 다 없어지면 끓이는 것을 중지하고 꺼내어 저장한다. 소금물 2홉을 합하고 밀가루를 넣어 수제비(□□)를 만든다. 삶아 익히고 양념을 넣어 먹는다.

정신환(精神丸)은 대변을 잘 나가게 하는데, 검은 참깨(胡麻子) 1되와 백밀(白蜜: 꿀) 1되를 고아 서로 합한 다음 상복(常服)한다. 폐기(肺氣)를 다스리며 오장(五臟)을 윤택하게 하며 정수(精髓)를 채워준다.

또한 검은 참깨(胡麻子) 1되와 백밀(白蜜: 꿀) 1되를 고아 합한 것을 정신환(精神丸)이라 하는데, 공복에 복용한다.

---

허리와 다리가 아픈 것을 치료하려면 신선한 검은 참깨(胡麻)1되를 향기가 나도록 볶고 절구에 넣은 다음 자루에 쳐서 하루에 1큰되(大升 : 당나라 때 단위로 1대승(大升)은 약 713ml정도이다.) 정도 먹는다. 대략 1말 정도 복용하면 영원히 낫는다. 술, 음료, 국, 즙, 꿀, 탕에 먹어도 모두 좋다.

서독(暑毒 : 더위 먹은 증상)을 치료하려면 새로 수확한 검은 참깨(胡麻)1되를 검은 빛이 돌도록 볶은 다음 꺼내 펼쳐서 식히고 멧돌에 갈아 분말로 만든다. 새로 떠온 물을 삼전비(三錢匕 : 3돈정도 분량을 젤 수 있는 약수저)로 넣어 개거나 탄알 크기 만 하게 환을 만들고 새로 떠온 물(新汲水)에 먹는다. 무릎 열기에 접촉하였을 때 외부에서 차가운 것(冷物)으로 열기를 누르지 말아야 한다. 외부에서 냉기를 얻으면 사망하게 된다.

### (2) 흰 깨의 효능

장위(腸胃)를 매끄럽게 하고 풍기(風氣)를 움직이며 혈맥(血脈)을 통하게 하고 두부풍(頭浮風)을 제거하며 기육(肌肉: 피부를 의미하는 기(肌)와 근육을 의미하는 (肉)을 합한 개념이다.)을 윤택하게 하는 것은 흰 참깨(白油麻)이다. 식후에 날로 1홉씩 먹는데 종신(終身)토록 끊이지 않도록 한다. 얇은 장수(漿水: 좁쌀죽 옷물)에 짓쪄어 짜 찌꺼기를 제거하고 머리를 감으면 풍(風)이 제거되고 머리카락이 윤택하게 된다.

장(湯)을 매끄럽게 하려면 흰 참깨(白麻)를 임의대로 먹는다.

### (3) 들깨의 효능

숙식(宿食: 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있는 병증으로 숙체(宿滯)라고도 한다.)을 소화시키며 기(氣)가 위로 올라가 해수(咳嗽)하는 것을 그치게 하고 속을 따뜻이 하고 몸을 보하려면 들깨(荳子)를 빵아 즙을 내고 국에 넣어 먹는다.

## 6) 식료찬요에 나타난 『어패류』의 효능과 조리법

〈표 6-6〉 식료찬요에 나타난 어패류의 효능과 조리법

주재료	효능(원문)
굴	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 主令人細肌膚 美顏色, 牡蠣纒採 火上炙令沸 去殼食之 甚味 又蒸食之 令人補虛損.</li> <li>- 治酒後煩熱止渴, 牡蠣肉 薑醴中 生食之 海族之中 此物最貴.</li> <li>- 治丹毒, 牡蠣肉 薑醋中 生食之.</li> </ul>
대합	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治心腹冷氣, □火上燒之 令沸 空腹食十數介 以飯厭之.</li> <li>- 治產後虛羸, 黃雄雞一隻 去毛破背 生百合煨三枚 粳米半升, 依尋常 著五味調和 緩背 合五味汁煮 令熟 開腹取百合并飯 相和汁作 ■ 食之 肉亦食.</li> <li>- 治腰腎冷氣, □火上煖之 令沸 空腹食十數箇 以飯壓之.</li> <li>- 主冷痢, □炙食之.</li> <li>- 治產後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴, □煮食 須在食後服.</li> <li>- 理腰脚氣 益陽事 又治腰痛, 淡菜火炙 令汁沸出 食之.</li> <li>- 主補虛勞損, 淡菜 燒一頻令飽.</li> </ul>

### (1) 굴의 효능

사람의 피부(肌膚)를 부드럽게 하고 안색(顔色)을 좋게 하려면 방금 채취한 굴(牡蠣)을 불 위에 놓고 끓도록 구운 다음 껍질을 제거하고 먹는다. 심히 맛이 좋다. 또한 써서 먹으면 허손(虛損 : 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)라고도 한다.)을 보충할 수 있다.

술을 먹고 난 후의 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 굴(牡蠣肉)에 생강과 식초를 넣어 날로 먹는다. 해산물 중에서 굴이 가장 귀하다.

단독(丹毒 : 피부가 붉고 화끈거리며 열이 나는 증상)을 치료하려면 굴(牡蠣肉)에 생강과 식초를 넣어 날로 먹는다.

### (2) 조개류의 효능

가슴과 배에 냉기(冷氣)가 있는 것을 치료하려면 살조개(□)를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.

출산 후에 몸이 허하고 아위었을 때 치료하는 방법으로 누런 암탉(黃雄雞)1마리를 털을 제거하고 등을 가른다. 생백합(生百合 : 나리)3개를 불에 굽고 맬쌀(粳米) 반 되를 준비한다. 보통 요리하는 방법과 같이 양념(五味)을 넣어 버무린 다음 닭 속에 넣고 등을 꿰맨다. 양념을 한 국물에 넣고 삶아 익힌 다음 등을 가르고 백합(百合)과 밥을 취하고 국물에 넣어 국을 만들어먹는다. 고기도 역시 먹는다.



허리와 신장(腎臟)의 냉기(冷氣)를 치료하려면 살조개(口)를 불 위에 놓고 끓여서 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.

냉리(冷痢: 차가운 것을 많이 먹어서 생긴 이질로 한리(寒痢)라고도 한다.)를 다스리려면 가리맛(口)을 구워서 먹는다.

출산 후의 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 虛勞라고도 한다.), 가슴의 사열(邪熱: 나쁜 열기), 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함) 등을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 가리맛(口)을 삶아먹되 밥을 먹은 다음에 복용해야 한다.

요각기(腰脚氣: 허리와 다리의 기운)를 다스리고 양사(陽事: 남녀 간의 성생활)를 도와 주며 요통도 다스리려면 홍합(淡菜)을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다.

허로손(虛勞損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)와 노손(勞損)을 의미한다.)을 보하려면 홍합(淡菜)을 불에 익혀 배부르도록 한 번에 먹는다.

### 7) 식료찬요에 나타난 『육류』의 효능과 조리법

〈표 6-7〉 식료찬요에 나타난 육류의 효능과 조리법

주재료	효능(원문)
쇠고기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 溫中益氣 養脾胃 填骨髓. 牛肉 如法食之.</li> <li>- 治水氣浮腫 小便澀少. 牛肉一斤 蒸令熟 薑醋食之.</li> </ul>
닭	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 治心腹惡氣. 烏雄鷄肉 治如食法 任意食之.</li> <li>- 主中惡腹痛. 烏雌鷄肉 治如食法 任意食之.</li> <li>- 去丹毒. 白雄雞肉 治如食法 食之.</li> <li>- 治養 胎臟 及胎漏下血 心煩口乾. 丹雄雞一集 治如食法 作口 麪一斤 搜作索餅 熟煮 和口食之.</li> <li>- 安胎及風寒濕痺 腰脚痛. 烏雞一隻 治如食 糯米三合 煮 雞熟切肉 下豉汁中和米煮粥 着鹽椒薑葱調和 空心食之作羹及口口索餅皆可.</li> <li>- 治狂邪癲口 不欲眠臥 自賢智 妄行不休”. 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作口粥食之.</li> </ul>

#### (1) 쇠고기의 효능

속을 따뜻이 하며 기운을 북돋아 주고 비위(脾胃)를 기르며 골수(骨髓)를 채우려면 소고기(牛肉)를 보통 방법과 같이 요리하여 먹는다.

수기(水氣)와 부종(浮腫)을 치료하고 소변삼소(小便澀少: 소변이 시원하게 나오지 않으면서 적게 보는 것)를 치료하려면 소고기(牛肉) 1근을 찌서 익으면 생강과 식초를 넣어 먹는다.

---

## (2) 닭고기의 효능

가슴과 배에 있는 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 치료하려면 검은 수탉고기(烏雄鷄肉)를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.

중악(中惡: 나쁜 기운에 감축되어 생기는 증상으로 유증풍의 하나이다.)과 복통(腹痛)을 다스리려면 검은 암탉고기(烏雌鷄肉)를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.

단독(丹毒: 피부 또는 점막부의 다친 곳이나 헌데에 연쇄상 구균이 들어가서 일어나는 급성전염병)을 제거하려면 흰 수탉(白雄雞) 고기를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.

태장(胎臟: 태아의 장부)을 기르고 태루(胎漏: 복통이 없이 자궁출혈이 있는 증상), 하혈(下血), 심번(心煩: 가슴이 답답한 증상)과 입이 마르는 것을 치료하려면 붉은 수탉(丹雄雞) 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하여 고깃국을 만들고 국수 1근을 넣고 가래떡(索餅)으로 만든다.

안태(安胎: 유산기미를 진정시키고 태아를 편안하게 해 주는 것)시키고 풍한습(風寒濕)으로 인한 비증(痺證: 저린 증상)과 요각통(腰脚痛: 허리와 다리가 아픈 증상)을 치료하려면 검은 암탉(烏雌鷄) 1마리를 보통 요리하는 방법같이 다듬고 찹쌀(糯米) 3홉을 준비한다. 닭을 삶아 익힌 다음 고기를 자르고 된장국에 찹쌀과 같이 넣고 삶아 죽을 만들어 소금, 산초, 생강, 파를 넣고 공복에 먹는다. 국이나 만두(□□), 가래떡(索餅)을 만들어도 모두 좋다.

광사(狂邪)로 온 전간(癲□: 간질)과 잠을 자지 못하고 자신이 현명하고 지혜롭다고 착각하며 망령된 것을 씹 없이 하는 것을 치료 하려면 흰 수탉(白雄雞) 1마리를 삶아 익히고 양념(五味)을 넣어 국이나 죽을 만들어 먹는다.



식료찬요(食療纂要) 속  
질병에 따른 처방전

1. 뇌혈관 질환과 제풍(諸風) 처방전

2. 통증의학과  
심복통(心腹痛) 처방전

3. 면역·호흡기 질환과 해수(咳嗽)·  
천식(喘息) 처방전

4. 위장질환과 비위(脾胃)  
· 반위(反胃) 처방전

5. 간질환과 황달(黃疸) 처방전

6. 자양강장과 제허(諸虛) 처방전

7. 불면증과 제열(諸熱) 처방전

8. 신장질환과 수종(水腫) 처방전

9. 당뇨질환과 제갈(諸渴) 처방전

10. 변비와 대변불통(大便不通)

11. 비뇨기 질환과 소변불통(小便不通)

12. 부인과 질환과 부인제질(婦人諸疾)



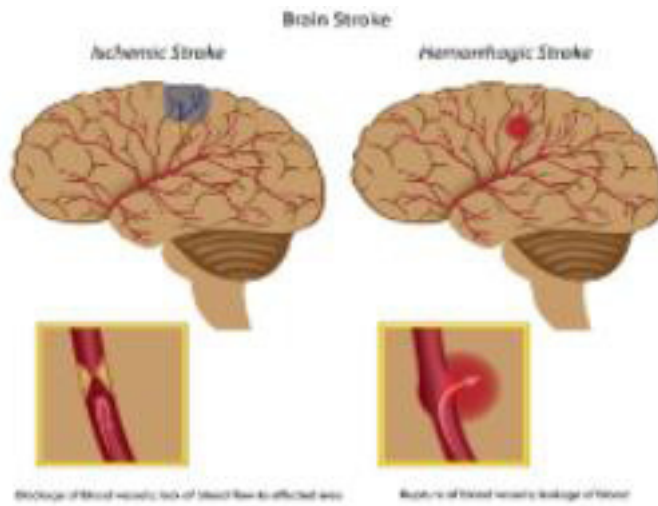
## 1. 뇌혈관 질환 – 제풍

### 1) 뇌혈관질환(제풍)이란?

#### (1) 뇌졸중

뇌졸중은 뇌의 동맥경화증으로 인해 혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색과 뇌동맥류가 파열되는 뇌출혈을 통틀어 일컫는 말이다. 동맥경화와 고혈압, 당뇨 등에 의해 발병된다.

〈그림 1-1〉 뇌



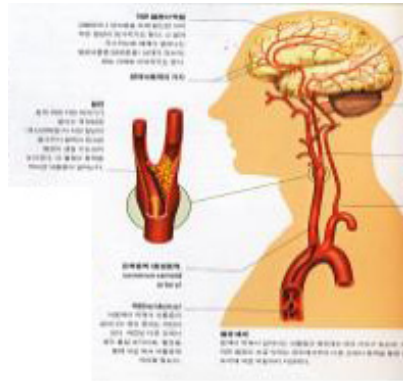
(출처 : Britannica Visual Dictionary)

#### 가. 뇌경색

허혈성 뇌졸중, 뇌허혈이라고도 하며 뇌혈관이 막혀서 뇌에 공급되는 혈액량이 감소해 일정 시간 이상 지속되면 뇌조직의 괴사된다. 괴사가 진행되어 회복 불가능한 상태에 이를 때 뇌경색이라 한다. 증상이 완전히 회복된 경우는 일과성 허혈발작이라 한다. 원인은 뇌혈관에 죽상경화증이 발생해 혈류가 차단되는 것인데 죽상경화증이 발생하는 원인은 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등이다. 증상은 안면마비, 근력저하, 감각이상, 실어증, 시야장애, 의식불명 등 다양하게 나타난다.



〈그림 1-2〉 뇌경색

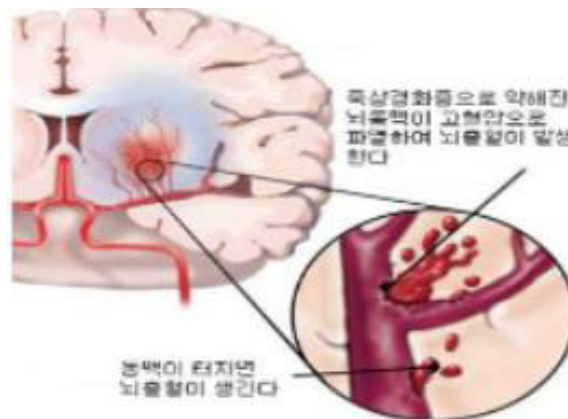


(출처 : 닥터코리아)

나. 뇌출혈(고혈압성 뇌출혈)

출혈성 뇌졸중이라고도 하며 고혈압으로 인해 혈관이 압력을 견디지 못하고 파열되어 출혈을 일으키는 질환이다. 증상은 두통, 마비, 지각소실, 시야결손, 언어장애, 동공 축소, 체온 상승 등이며 심한 경우 사망한다.

〈그림 1-3 뇌출혈〉



(출처 : 로24대한민국대표법률사이트)

식재료	조리법	원문
콩	삶거나 그 즙을 엷처럼 달임	治卒風不得語 大豆煮汁如飴 或濃煮食之
파	잘게 잘라 국, 죽 넣음	治中風 面目浮腫, 葱細切煎湯 或作羹粥 食之
가물치	회	療風氣 鱻魚 作膾食之
검은 참깨	볶아서	主不生風疾 風人日食 則步履端正 言語不蹇, 黑脂麻炒食之
뱀장어	쌀을 넣고 삶음	治癰瘍風 可長服之, 鰻鯉魚和五味 以米煮食之 兼治一切風疾
부추	갈아 즙	治中風失音, 韭研汁服之
오골계	푹 익힌 다음 국	治風寒濕痺 五緩六急, 烏雞一隻 治如食法 令極熟 作羹食之
울무	죽	治中風 言語蹇澁 手足不隨 大腸壅滯, 薏苡仁三合 冬麻子半升 以水三升 研麻子取汁 煮蒙苡作粥 空心食之
마자인 (삼씨)	즙	治中風 言語蹇澁 手足不隨 大腸壅滯, 薏苡仁三合 冬麻子半升 以水三升 研麻子取汁 煮蒙苡作粥 空心食之
동마자 (삼씨)	즙, 백미를 넣고 죽	治中風 言語蹇澁 手足不隨 大腸壅滯, 薏苡仁三合 冬麻子半升 以水三升 研麻子取汁 煮蒙苡作粥 空心食之
		治中風 五臟壅熱 言語蹇澁 手足不收 精神冒味 大腸澁滯, 冬麻子半升 白米三合 以水二升 研麻取汁煮粥 空心食之
갈분 (참가루)	가래떡으로 먹음	治中風 心脾熱 言語蹇澁 精神昏憤 手足不收, 葛粉四兩荊芥一握(一方 加香豉二合) 以水四升 煮荊芥 六七沸 去滓 澄清 軟和葛粉作索餅 於荊芥汁中食之
우엉뿌리	분말로 수제비를 만들어 된장국물에 파 산초양념 곱국을 넣음	治老人中風 口目■動 煩悶不安, 牛蒡根去皮切一升 曝乾杵爲粉 白米四合 淨淘研 以牛蒡粉 和麩 作□□ 內豉汁中煮 加葱椒五味□頭 空心食之 恒服極□
흰참깨	날로 먹음	滑腸胃 行風氣 通血脈 去頭浮風 潤肌, 白油麻 食後生噉一合 終身不輟 又葉搗和漿水 絞去□沐髮 去風潤髮

## 2) 식료찬요에 나타난 제풍의 처방전

● 治卒風不得語 大豆煮汁如飴 或濃煮食之 :갑자기 중풍에 걸려 말을 하지 못하는 것을 치료하려면 콩(大豆)을 삶은 다음 그 즙을 엷처럼 달여 먹거나 혹은 진하게 삶아 먹는다.

● 治中風 面目浮腫 葱細切煎湯 或作羹粥 食之:중풍에 걸려 얼굴이 부은 것을 치료하려 및 파를 잘게 잘라 달여 먹거나 국이나 죽을 만들어 먹는다.

● 療風氣 蠡魚 作膾食之:풍기(風氣)를 치료하려면 가물치[蠡魚]를 회로 만들어 먹는다.

● 主不生風疾 風人日食 則步履端正 言語不蹇 黑脂麻炒食之:검은참깨[黑脂麻]를 볶아서 먹으면 풍질(風疾 : 중풍질환)이 생기지 않고, 풍(風)을 앓던 사람이 매일 먹으면 보행하는 것이 단정하고 말이 어눌하지 않게 된다.

● 治癩瘍風 可長服之 鰻鯉魚和五味 以米煮食之 兼治一切風疾:역양풍(癩瘍風 : 자백전풍<紫白癩風> 전풍<癩風>을 달리 표현한 것으로 피부 각질층에서만 기생하는 곰팡이에 의해 생기는 어루러기에 해당된다.)을 치료하는데 가히 오래도록 복용할 수 있다. 양념[五味]을 한 뱀장어[鰻鯉魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다. 겸하여 모든 풍질(風疾 : 중풍질환)을 치료 할 수 있다.

● 治中風失音 韭研汁服之:중풍실음(中風失音:중풍으로 말을 하지 못하는 증상)을 치료하려면 부추[韭]를 갈아 즙을 내어 복용한다.

● 治風寒濕痺 五緩六急 烏雞一隻 治如食法 令極熟 作羹食之:풍한습(風寒濕 : 풍(風), 한(寒), 습(濕)의 세 가지 사기(邪氣)가 겹친 것. 이 경우 비증(痺症)이 생긴다.)으로 인한 비증(痺證: 저린 증상)과 오완육급(五緩六急) 을 치료하려면 오골계[烏雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 푹 익힌 다음 국으로 만들어 먹는다.

● 治中風 言語蹇澁 手足不隨 大腸壅滯 薏苡仁三合 冬麻子半升 以水三升 研麻子取汁 煮蒙苡作粥 空心食之:중풍(中風)에 걸려 언어가 어눌하고 수족(手足 : 손과 발)을 쓰지 못하며 대장이 막힌 것을 치료하려면 율무[薏苡仁] 3홉, 동마자(冬麻子: 삼씨) 반 되[升]를 준비한다. 물 3되에 마자인(麻子仁: 삼씨)을 갈아 그 즙을 취하고 율무로 죽을 끓인 다음 공복에 먹는다.

● 治中風 五臟壅熱 言語蹇澁 手足不收 精神冒味 大腸澁滯 冬麻子半升 白米三合 以水二升 研麻取汁煮粥 空心食之:중풍(中風)으로 오장(五臟 : 오장은 심(心), 폐(肺), 비(脾), 간(肝), 신(腎), 5개의 장(臟)을 가리키고 있다.)에 열이 뭉치고 언어가 어눌하며 수족을 쓰지 못하고, 정신이 혼미하며 대장이 막혀 제대로 배설하지 못하는 것을 치료하려면 동마자(冬麻子: 삼씨) 반 되, 백미(白米 : 흰쌀) 3홉을 준비한다. 물 2되에 동마자(冬麻子)를 넣고 갈아 그 즙을 취하고 이에 백미를 넣고 죽을 끓여 공복에 먹는다.



● 治中風 心脾熱 言語蹇澁 精神昏愊 手足不收. 葛粉四兩 荊芥一握(一方加香豉二合) 以水四升 煮荊芥 六七沸 去滓 澄清 軟和葛粉作索餅 於荊芥汁中食之:중풍에 걸려 심장(心臟)과 비장(將臟)에 열이 있고 언어가 어눌하며 정신이 심란하고 수족을 쓰지 못하는 것을 치료하려면 갈분(葛粉: 칩가루) 4냥 형개(荊芥 : 꿀풀과에 속하는 일년생초본식물.) 1움큼(다른 처방에서는 메주<香豉> 2홉을 더 넣기도 한다)을 준비한 다음 물 4되에 형개(荊芥)를 삶는데 6-7번 끓으면 찌꺼기를 제거하고 가라앉힌다. 갈분(葛粉: 칩가루)을 넣고 섞어 가래떡[索餅]을 만들고 형개즙 속에 넣어 먹는다.

● 治心胸結氣 煩悶恐悸 風熱驚邪 口乾. 赤茯苓 麥門冬 各一兩 粟米一合 右剉細 水二大盞半 煎至一盞半 去滓 下米煮粥 溫溫食之:심흉(心胸 : 가슴속 깊이 간직한 마음.)에 기(氣)가 멎쳐 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)이 있고 두려워하며 심장이 두근거리고 풍열(風熱 : 풍사(風邪)에 열이 섞인 것. 발열과 오한 따위의 증상이 나타난다.)로 인한 경사(驚邪: 놀란 기운)와 입이 마르는 것을 치료하려면 적복령(赤茯苓 : 색갈이 담홍색인 복령. 수종(水腫), 소변불리, 설사 따위에 쓴다.) 맥문동(麥門冬 : 백합과의 여러해살이풀.) 각 1냥과 좁쌀(粟米 : 조의 열매를 찢은 쌀.) 1홉을 준비한다. 약재를 잘게 쪼개고 물 2대접 반을 넣고 달여 1대접 반으로 줄여 찌꺼기를 제거하고 좁쌀을 넣고 삶아 죽을 끓인 후 따뜻하게 먹는다.

● 治老人中風 口目 ■ 動 煩悶不安. 牛蒡根去皮切一升 曝乾杵爲粉 白米四合 淨淘研 以牛蒡粉 和麪 作□□ 內豉汁中煮 加葱椒五味□頭 空心食之 恒服服□:노인이 중풍에 걸려 입과 눈이 떨리고 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함) 하고 불안한 것을 치료하려면 껍질을 벗기고 자른 우엉뿌리 1되를 햇빛에 말린 다음 절구에 찢어 분말로 만들고 백미(白米: 흰쌀) 4홉을 깨끗이 씻어 갈아 둔다. 우엉분말로 수제비[□□]를 만들어 된장국물[豉汁]에 넣고 삶되 파 산초 양념[五味] 곱국[□頭]을 넣어 공복에 먹는다. 항상 복용하면 매우 효과가 좋다.

● 滑腸胃 行風氣 通血脉 去頭浮風 潤肌. 白油麻 食後生噉一合 終身不輟 又葉搗和漿水絞去□沐髮 去風潤髮:장위(腸胃)를 매끄럽게 하고 풍기(風氣)를 움직이며 혈맥(血脈)을 통하게 하고 두부풍(頭浮風)을 제거하며 기육(肌肉: 피부를 의미하는 기<肌>와근육을 의미하는 육<肉>)을 합한 개념이다.)을 윤택하게 하는 것은 흰 참깨[白油麻]이다. 식후에 날로 1홉씩 먹는데 종신(終身: 목숨을 다하기까지의 동안.)토록 끊이지 않도록 한다. 잎은 장수(漿水: 좁쌀죽 옷물)에 짓찧어 짜 찌꺼기를 제거하고 머리를 감으면 풍(風)이 제거되고 머리카락이 윤택하게 된다.

## 2. 통증의학 - 요통, 복통

### 1) 요통, 복통이란?

#### (1) 요통

요통은 허리 부위의 통증으로 나이가 증가할수록 요통의 빈도가 높아지고, 50~60대에서 가장 많이 발생한다고 알려져 있다. 요통은 허리에만 통증이 있는 경우가 가장 많으나 하지의 통증을 함께 호소하거나 하지 근력 약화, 감각 저하가 함께 나타나는 경우도 있다. 요통의 종류에는 허리와 등이 무겁고 아프며 하지까지 통증이 있으며 날이 흐리면 통증이 심해지는 풍습형 요통, 날이 흐리거나 추우면 통증이 심해지고 반듯하게 누워도 통증이 감소되지 않으며, 심해지는 한습형 요통, 통증 부위에 열감이 있으며 무겁게 느껴지고 마치 물속에 앉아 있는 느낌이 들며, 습기가 많으면 통증이 심해지는 습열형 요통, 바늘로 찌르는 듯한 통증이 있고 손을 대지도 못할 정도로 심하게 아픈 것이 특징인 혈어형 요통 등이 있다.

〈그림 2-1〉 요통

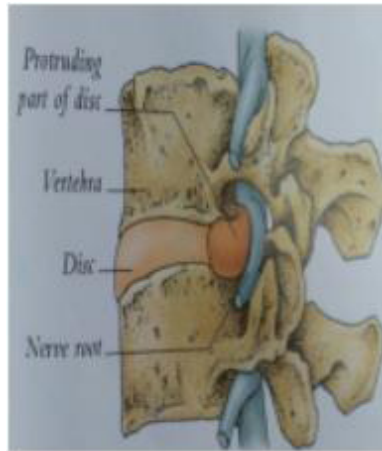


(출처:삼성의료원(sm))

#### ① 허리디스크

척추 사이의 판이 노화됨에 따라 섬유륜에 균열과 파열 발생하는데, 요통과 함께 다리가 아프고 저린 방사통이 함께 온다. 요통 없이 방사통만 나타나는 경우도 많으며 한쪽(특히 왼쪽)에서 발생하는 경우가 많다. 방치하면 다리 감각 이상, 발등 감각 이상, 마비, 저림 증상이 나타날 수 있다. 신경 압박이 심한 환자의 경우 하반신 마비나 대소변 기능의 장애가 발생하기도 한다.

〈그림 2-2〉 허리디스크



(출처 : THE HUMAN BODY, Dr. TONY SMITH(1995))

## (2) 복통

복통은 말 그대로 복부의 통증으로 염증, 허혈, 종양의 신경 침범 등의 여러 가지 이유로 발생한다. 주로 소화기 질환에서 볼 수 있는 증세이며 어느 곳이 아픈가에 따라 진단이 다르므로 통증의 부위를 정확히 알아야 한다.

명치 부위에 생기는 둔통, 약물 복용에 기인한 급성위염으로 인한 복통, 처음에는 명치 부위에서 통증을 느끼다 점차 아랫배의 오른쪽으로 통증이 이동되어 가는 급성충수염으로 인한 복통, 중년 이후 비만 여성이 지방질이 많은 식사를 한 후 명치나 그 오른쪽에서 흔히 발생하는 담석으로 인한 심한 복통, 명치의 약간 왼쪽에서 일어나고 심한 경우에는 어깨나 등으로 확산되며 다량의 알코올을 섭취한 후 지방질이 많이 포함된 식사를 한 경우에 발생하기 쉬운 췌장염으로 인한 복통 등이 있다.

우상복부통은 주로 담석, 담낭염 등 담낭의 병으로 인해 발생하는 경우가 많고, 오른쪽 어깨에 퍼지는 통증이 동반된다. 좌상복부통은 심한 복통이라면 좌측 신결석인 경우가 많지만, 때로는 급성췌장염 등의 소화기 질환인 경우도 있다. 우하복부통은 급성일 때는 충수염(맹장염)인 경우가 많지만, 드물게는 장 결핵, 대장암인 경우도 있다. 여성의 경우는 월경곤란증, 자궁근종, 자궁외임신, 난소질환 등이 원인일 수 있다. 전복부통은 위장관의 천공, 급성 복막염, 장간막혈전증 등이 일반적으로 급성복증에 해당되며 심한 통증을 일으킨다. 이외에도 급성 대장염, 궤양성대장염, 장 폐색 등의 질환도 복부 전체의 통증을 일으킬 수 있다.



검은 참깨	볶아 가루내어 먹음. 술, 음료, 국, 즙, 꿀, 탕에 먹어도 좋다	治腰脚症痛. 胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服 一大升 計服一斗 則永差 酒飲羹汁蜜湯 皆可服 之佳 治手脚酸痛 兼微腫, 烏麻五升 熬碎之 酒一升 浸一宿 隨多少 飲之.
뱀장어	양념을 해서 쌀에 넣고 삶음	治腰腎間濕風痺 常如水洗者. 鰻口魚和五味 以 米煮食之
살조개	불 위에 놓고 끓임	治腰腎冷氣. 口火上煖之 令沸 空腹食十數箇 以飯壓之
홍합	구워 먹음 (남녀간 성생활)	理腰脚氣 益陽事 又治腰痛. 淡菜火炙 令汁沸 出 食之
누런 개	찌거나 삶음 (남성의 생식능력)	主溫補 宜腰腎 起陽道. 正黃狗肉 隨意蒸煮 頗 食之 佳
밤	날로 먹음 (바람에 말려 천천히)	治腎虛 腰脚無力. 生栗袋貯 縣乾 每日平朝 喫 十餘顆.
콩	삶아 즙	治脚氣衝心 心煩悶 亂不識人. 大豆一升 水三 升 濃煮取汁服半升 如未定 可更服半升 卽定
잉어	삶아 익힘 (각기 치료)	療脚氣. 鯉魚以絹裹鱗和肉 煮熟後 去鱗食之
가물치	회	又方 蠡魚作膾 食之.
뱀장어	양념 넣은 뱀장어에 쌀을 넣고 삶음	治濕脚氣. 鰻口魚和五味 以米煮食之 最爲良
돼지 간	잘게 저며 익힘. 잘게 잘라 총백, 된장, 생강, 산초 / 마늘에 버무려 먹음	治浮腫脹滿 不下食 心悶. 豬肝一具 切作麩 着 葱白豉薑椒熟食之 又以水煮令熟 切食之 又以 紫蘇子半升 搗碎水瀉取汁 粳米二合 煮粥 空心 食之 治腫從足始轉入腹. 豬肝一具 洗切細 布細更以 醴洗 以蒜口食之 不盡 分作兩頓 亦得
울무	울무+좁쌀+욱리인 삶아 묵은 죽 섭취	治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通. 都李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如栗米 煮作稀粥 空心服之
돼지콩팥	쌀, 파를 넣어 된장국물에 넣고 죽 끓여 산초, 생강 넣어 먹음	治脚氣 腎虛腰脚無力. 豬腎一隻 去脂膜 米二合 葱白切二合 豉汁中作粥 着椒薑 任性食之 空心

검은콩	익혀 술 넣어 밀봉해서 하루 밤 지나 먹음	治脚氣 心煩 脚弱 頭目眩冒 痺濕筋急. 黑豆二 升 妙熟 投酒一斗中密覆 經宿飲之
모과	달여 먹음 (가래 뱉는것 그치게 함)	治脚氣衝心. 木瓜一顆 去子煎服 椒者更佳 又 止嘔逆 痰唾
오골계	익혀 국	治風寒濕痺 五緩六急. 烏雞一集 治如食法 煮 令極熟 和調 作羹 食之

- 治卒心痛. 陳廩米 研取汁服之.

졸심통(卒心痛 : 갑자기 나타나는 심통)을 치료하려면 묵은쌀[陳麗米]을 갈아 그 즙을 내어 먹는다.

- 治諸蟲心痛 多吐四肢不和. 鰻鯉魚和五味 以米煮食之.

모든 충심통(蟲心痛 : 기생충에 의한 심통)과 구토를 많이 하며 사지(四肢 : 사람의 두 팔과 두 다리를 통틀어 이르는 말)가 불편한 것을 치료하려면 양념[五味]을 한 뱀장어[鰻鯉魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다.

- 治心腹冷氣. 火上燒之 令沸 空腹食十數介 以飯厭之.

가슴과 배에 냉기(冷氣 : 찬 기운)가 있는 것을 치료하려면 살조개[貝]를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.

- 治心脾骨痛. 韭生研服之.

심통(心痛 : 가슴과 명치가 아픈 증상)과 비통(將痛 : 명치 밑에 기혈이 맺혀 생기는 것으로 비심통<脾心痛>이라 한다.) 그리고 골통(骨痛 : 뼈가 상하였거나 비증(痺症), 허로(虛勞) 따위로 뼈가 아픈 증상)을 치료하려면 부추[韭]를 날로 갈아 복용한다.

- 治心痛. 芥子爲末 酒醴服之.

심통(心痛 : 가슴과 명치가 아픈 증상)을 치료하는 방법으로는 겨자[芥子 : 갖의 씨]를 분말로 만든 다음 술과 식초에 타서 먹는다.

- 治心腹冷結痛 或遇寒風 及喫生冷 今發動. 良薑六分 割 米三合 以水二升 煎良薑 取一升半 去滓 投米 煮粥食之.

가슴과 배에 냉기(冷氣)가 뭉쳐 아프거나 찬바람을 맞거나 생령(生冷 : 날것이나 차가운 음식)한 것을 먹어서 증상이 막 나타나는 것을 치료하려면 양강(身薑 : 생강과 식물인 고향강<高良薑>으로 신강(身薑), 소신강<小身薑>, 고신강<膏身薑>등으로도 불려진다.) 6분을 뺏고 쌀 3홉을 준비한다. 물2되에 양강(良薑)을 달여서 1되 반을 취하여 찌꺼기를 제거하고 쌀을 넣고 삶아 죽으로 만들어 먹는다.

● 治脇痛如打. 大豆一升 炒令焦 以酒二升 煮令沸熟 取酒 飲醉妙.

맞은 것같이 아픈 협통(脇痛 : 옆구리가 걸리고 아픈 병)을 치료하려면 콩[大豆] 1되를 볶아 그을린다. 술 2되에 콩을 넣고 삶아 끓여 익힌 다음 술에 취하도록 마시면 신묘하게 낫는다.

● 治心腹卒痛. 萊菔炮煮 食之.

심복졸통(心腹卒痛 : 가슴과 배가 갑자기 아픈 것)을 치료하려면 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶아 먹는다.

● 治心腹惡氣. 烏雄鷄肉 治如食法 任意食之.

가슴과 배에 있는 악기(惡氣 : 나쁜 기운)를 치료하려면 검은 수탉고기[烏雄鷄肉]를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.

● 主中惡腹痛. 烏雌鷄肉 治如食法 任意食之.

중악(中惡 : 나쁜 기운에 감촉되어 생기는 증상으로 유증풍의 하나이다.)과 복통(腹痛 : 복부에 일어나는 통증을 통틀어 이르는 말)을 다스리려면 검은 암탉고기[烏雌鷄肉]를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.

● 治腰脚疰痛. 胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服一大升 計服一斗 則永差 酒飲羹汁蜜湯 皆可服之佳.

허리와 다리가 아픈 것을 치료하려면 신선한 검은 참깨[胡麻]1되를 향기가 나도록 볶고 절구에 넣은 다음 자루에 쳐서 하루에 1큰되[大升 : 당나라 때 단위로 1대승(大升)은 약 713ml정도이다.] 정도 먹는다. 대략 1말 정도 복용하면 영원히 낫는다. 술, 음료, 국, 즙, 꿀, 탕에 먹어도 모두 좋다.

● 治腰腎間濕風痺 常如水洗者. 鰾魚和五味 以米煮食之.

허리둘레에 물을 끼얹은 것과 같이 아픈 습비(濕痺, 습으로 인하여 저리고 아픈 증상)와 풍비(風痺 : 풍사(風邪)로 인하여 생기는 변비, 중풍 환자나 노인들에게 주로 생긴다)를 치료하려면 양념[五味]을 넣은 뱀장어[鰾魚]에 찹을 넣고 삶아 먹는다.

● 治腰腎冷氣. 口火上煖之 令沸 空腹食十數箇 以飯壓之.

허리와 신장(腎臟)의 냉기(冷氣)를 치료하려면 살조개[口]를 불 위에 놓고 끓여서 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.

● 理腰脚氣 益陽事 又治腰痛. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

요각기(腰脚氣)를 다스리고 양사(陽事 : 남녀 간의 성생활)를 도와주며 요통도 다스리려면 홍합[淡菜]을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다.

● 主溫補 宜腰腎 起陽道. 正黃狗肉 隨意蒸煮 頻食之 佳.

따뜻하게 보하고 허리와 신장(腎臟)을 올바르게 하며 양도(陽道 : 및성의생식능력)를 일으키게 하려면 누런 개[黃狗]의 살코기를 적당히 찌거나 삶아서 자주 먹으면 좋다.



- 治腎虛 腰脚無力. 生粟袋貯 縣乾 每日平朝 喫十餘顆.

신허(腎虛 : 하초(下焦)가 허약한 병. 과로나 지나친 성생활, 만성병으로 인하여 생기며 식은땀이 나거나 허리가 시큰거리고 유정(遺精), 발기 불능(勃起不能)의 증상이 있다)로 인한 요각무력(腰脚無力 : 허리와 다리가 힘이 없음)을 치료하려면 날밤[生粟]을 자루에 넣어 매달아 말리고 매일 아침에 십여 개를 씹어 먹는다.

- 治脚氣衝心 心煩悶 亂不識人. 大豆一升 水三升 濃煮取汁服半升 如未定 可更服半升 卽定.

각기충심(脚氣衝心 : 각기(脚氣)로 인하여 가슴이 치받쳐 속이 답답해지는 증상)으로 인하여 마음이 번민(煩悶 : 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워함)하게 되어 사람을 알아보기 어려운 것을 치료하는 방법으로 콩[大豆] 1되에 물 3되를 넣고 진하게 삶아 그 즙을 반 되 마신다. 만약 진정되지 않으면 다시 반 되를 마신다. 그러면 즉시 진정된다.

- 療脚氣. 鯉魚以絹裹鱗和肉 煮熟後 去鱗食之.

각기(脚氣 : 비타민 B1이 부족하여 일어나는 영양실조 증상. 말초 신경에 장애가 생겨 다리가 붓고 마비되며 전신 권태의 증상이 나타나기도 한다)를 치료하려면 잉어[鯉魚]의 비늘과 살을 같이 넣고 명주[絹]로 싼 다음 삶아서 익힌 후 비늘을 제거하고 먹는다.

- 又方 鱻魚作膾 食之.

또 다른 처방으로 가물치[鱻魚]를 회로 만들어 먹는다.

- 治濕脚氣. 鰻口魚和五味 以米煮食之 最爲良

습각기(濕脚氣 : 다리의 근맥(筋脈)이 이완되고 붓는 병증)를 치료하려면 양념[五味]을 넣은 뱀장어[鰻口魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다. 가장 좋은 방법이다.

- 治浮腫脹滿 不下食 心悶. 豬肝一具 切作臠 着葱白豉薑椒熟食之 又以水煮令熟 切食之 又以紫蘇子半升 搗碎水濾取汁 粳米二合 煮粥 空心食之.

부종(浮腫 : 몸이 붓는 증상. 심장병이나 콩팥병 또는 몸의 어느 한 부분의 혈액 순환 장애로 생긴다)과 창만(脹滿 : 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있으면서 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 증상을 치료하려면 돼지 간[豬肝] 1개를 잘게 저미고 총백(葱白 : 파의 밑동) 된장 생강 산초 등을 넣어 익힌 다음 먹는다.

- 治腫從足始轉入腹. 豬肝一具 洗切細 布細更以醴洗 以蒜口食之 不盡 分作兩頓 亦得. 부종이 다리부터 시작하여 배[腹]까지 붓는 것을 치료하려면 돼지 간[豬肝]1개를 씻어 잘게 자른 다음 삼베[布]로 묶어 식초에 씻고 마늘로 버무려서 먹는다. 한 번에 다 먹지 못하면 나누어서 1냥씩 먹어도 역시 좋다.

- 治脚氣浮腫 心腹脹滿 大小便不通. 都李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心服之.

각기(脚氣 : 비타민 B1이 부족하여 일어나는 영양실조 증상)와 부종이 있으면서 가슴과 배에 창만(脹滿 : 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있고 대소변이 나가지 않는 것을 치

---

료하려면 옥리인(郁李仁 : 아스라치씨) 6푼을 갈아 즙을 내고 율무(薺苳仁) 3홉을 즙살 같이 찼고 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

● 治脚氣 腎虛腰脚無力. 猪腎一隻 去脂膜 米二合 葱白切二合 豉汁中作粥 着椒薑 任性食之空心 .

각기(脚氣 : 비타민 B1이 부족하여 일어나는 영양실조 증상)와 신허(腎虛 : 하초(下焦)가 허약한 병)로 인한 요각무력(腰脚無力 : 허리와 다리가 힘이 없음)을 치료하려면 돼지 콩팥[猪腎]1개를 기름과 막(膜)을 제거하고 쌀 2홉과 잘게 자른 총백(葱白 : 파의 밑동) 2홉을 된장국물에 넣고 끓여 죽을 만들고 산초 생강을 넣어 편하게 공복에 먹는다.

● 治脚氣 心煩 脚弱 頭目眩冒 痺濕筋急. 黑豆二升 炒熟 投酒一斗中密覆 經宿飲之.

각기(脚氣 : 비타민 B1이 부족하여 일어나는 영양실조 증상)가 있으면서 심번(心煩 : 가슴이 답답한 증상)증상이 있고 다리가 약하고 머리가 어지럽고 현기증이 나며(頭目眩冒) 저리고 근육이 수축되어 잘 펴지지 않는[痺濕筋急] 증상을 치료하려면 검은콩[黑豆] 2되를 볶아 익힌 것을 술 1말에 넣어 밀봉하고 하룻밤 지나면 마신다.

● 治脚氣衝心. 木瓜一顆 去子煎服 椒者更佳 又止嘔逆 痰唾.

각기충심(脚氣衝心 : 각기로 인하여 가슴으로 치받쳐 숨이 가쁘고 불안해지는 증상)을 치료하려면 모과[木瓜]1개를 씨를 제거하고 달여서 복용한다. 어린 것이 더욱 좋다. 또한 구역(嘔逆 : 속이 메스꺼워 토하려는 증상)과 담타(痰唾 : 가래가 나와 뱉는 것)를 그치게 한다.

● 治風寒濕痺 五緩六急. 烏雞一隻 治如食法 煮令極熟 和調 作羹 食之.

풍한습(風寒濕 : 풍(風), 한(寒), 습(濕)의 세 가지 사기(邪氣)가 겹친 것)으로 인한 비증(痺證 : 저린 증상)과 오완육급(五緩六急)을 치료하려면 오골계[烏雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 끓여서 푹 익힌 다음 국으로 만들어 먹는다.

● 治手脚酸痛 兼微腫. 烏麻五升 熬碎之 酒一升 浸一宿 隨多少 飲之.

손발이 저리고 아프며 겸하여 약간 붓는 것을 치료하려면 오마(烏麻 : 검은 참깨) 5되를 볶아 분쇄하고 술 1되에 하룻밤 담근 다음 적당량 마신다.

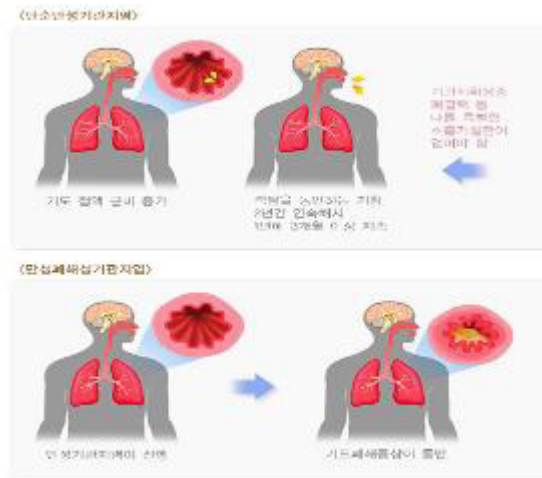
3. 면역과 호흡기질환  
- 해수, 천식, 감기

1) 면역과 호흡기 질환이란?

(1) 만성기관지염

과량의 점액질이 공기의 통로인 세기관지를 막아서 염증이 생기고 호흡이 힘들게 된다. 폐기능이 충분하지 못하게 되므로 기관지염이 심해지면 폐성심과 호흡부전이 반복될 수 있다. 기침과 가래가 주 증상이며 호흡곤란 등의 호흡기 증상과 발열, 피로감, 식은 땀, 체중 감소, 식욕부진, 소화불량 등의 전신 증상이 나타난다.

<그림 3-1> 만성기관지염



(출처 : 국가건강정보포털)

(2) 천식

기도의 만성 알레르기염증 질환으로, 공기에 있는 외부 물질에 대한 알레르기성 예민성 때문에 유발된다. 알레르기는 유전적 요인과 환경적 요인이 합쳐져 생기는 것으로 IgE 라고 불리는 비정상적인 항체를 형성하는 경향이 있다. 천식은 호흡곤란, 기침 등이 반복적으로 발생하고 폐 안에 남아있는 공기량이 많아져 숨을 내쉬는 것이 어려워지고 치료되지 않고 지속되면 기도의 변형을 초래한다.

〈그림 3-2〉 천식



(출처:서울아산병원)

### (3) 감기

감염성 질환으로, 과로하거나 영양상태가 좋지 못하거나 오염된 환경 속에서 면역력이 약해졌을 때 바이러스가 염증을 일으켜 유발된다. 증상은 콧물, 코막힘, 두통, 인후통, 근육통, 권태, 식욕감퇴, 쉰 목소리, 발열 등이다. 특별한 질병이 없는 한 관리를 잘 하면 1주일 이내에 완쾌되지만 면역력이 약하면 천식, 폐렴과 같은 합병증을 일으킬 수 있다.

2) 식료찬요에 나타난 면역과 호흡기 질환의 처방전

식재료	조리법	원문
올무	빵아 물을 넣고 끓임	治肺病唾膿血. 薏苡仁十兩杵碎 水三升 煎取一升 入酒少許 服之.
잉어	회, 생강과 식초 넣어 먹거나 마늘에 버무려 먹음.	治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘. 鯉魚一尾 作膾 薑醴食之 蒜口亦得.
무	통째로 굽거나 삶음, 국	治肺痿吐血. 菜菔炮煮 或作羹食之 亦主消痰止壤
건강 (말린 생강)	건강에 엿을 섞어 녹여 먹음	治冷嗽 乾薑末三兩 飴一斤 和勻 磁器盛置飯甑中熬熟 食後旋含之.
도인 (복숭아 씨의 인)	즙을 내어 죽	治上氣咳嗽 胸膈滿悶 氣喘. 桃仁三兩 去皮尖雙仁 研 水一升 重研取汁 米二合 和煮粥任性食之.
구관조 고기	굽거나 국 끓여	治嗽及吃噫 下氣. 口口肉炙食之 或羹食之.
배	구멍을 내어 산초를 넣고 밀가루로 싸서 구워 익으면 먹음/	治卒咳嗽 梨一顆 刺作五十孔 每孔內 以椒一粒 以麩裹於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之
	즙을 내 산초로 넣어 끓여 검은 엿	療嗽立定. 取好梨 去核搗汁 一茶碗 著椒四十粒 煎一沸去滓 卽納黑錫一大兩 消訖 細細含嚥.
붕어	뭍은 식초에 삶아 익힘	治哮喘肺敗 夜間不睡 其聲如灘. 口魚一介 放尿中浸 次日早 以薄醋煮熟 食 忌婦人尿.
파	탕, 국, 죽	治傷寒寒熱 骨節碎痛. 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.
흰 멧쌀+ 소엽+생강	삶아 묵은 죽	得傷寒後 卽以白粳米 煮稀粥 入紫蘇四七葉 生薑錢二七片 同煮熟喫 微汗卽愈 不問陰陽二證 皆可用.
수박과 배	손질해서 먹으면 갈증 해결	傷寒熱病 若口渴 宜服西瓜水梨 皆可止渴 退餘熱.

- 治肺病唾膿血. 薏苡仁十兩杵碎 水三升 煎取一升 入酒少許 服之.

폐병(肺病) : 폐에 관한 질병을 통틀어 이르는 말)에 걸려 피고름(膿血)을 뱉는 것을 치료하려면 울무[薏苡仁]10냥을 절구에 빻아 물 3되를 넣고 끓여 1되를 취한 다음 술을 약간 넣어 복용한다.

- 治上氣咳嗽 胸膈妨滿氣喘. 鯉魚一尾 作膾 薑醴食之 蒜口亦得.

폐기(肺氣)가 위로 솟구쳐 해수(咳嗽 : 기침을 한방에서 이르는 말)가 나고 가슴[胸膈]이 답답하며 그득하고 기천(氣喘 : 칠정<七情>때문에 생긴 천식으로 숨이 차고 가래 끓는 소리가 없는 특징이 있다.)이 있을 때는 치료를 위해 잉어[鯉魚] 1마리를 회로 만들어 생강과 식초를 넣어 먹는다. 마늘에 버무려 먹어도 역시 좋다.

- 治肺痿吐血. 萊菔炮煮 或作羹食之 亦主消痰止壤.

폐위(肺痿) : 폐위는 피위(皮痿)와 폐열(肺熱)로 진액이 소모되어 생긴 만성쇠약병증.)로 인한 토혈(吐血 : 위나 식도 따위의 질환으로 피를 토함. 또는 그 피)을 치료하는 방법으로 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국으로 끓여 먹는다. 무는 담(痰 : 가래)을 사라지게 하며 기침을 멎게 한다.

- 治冷嗽. 乾薑末三兩 飴一斤 和勻 磁器盛置飯甑中熬熟 食後旋含之.

냉수(冷嗽 : 한사<寒邪 : 차가운 사기[邪氣])에 폐가 상하거나 찬 음식을 많이 먹었기 때문에 비장(脾臟)이 상하여 생긴 기침)를 치료하려면 건강(乾薑 : 말린 생강)분말 3냥에 및 1근을 고루 섞는다. 사기그릇에 가득 넣고 밥을 찌는 시루 위에 놓고 볶아 익힌 다음 식후에 입속에 넣고 천천히 녹여 먹는다.

- 治上氣咳嗽 胸膈滿悶 氣喘. 桃仁三兩 去皮尖雙仁研 水一升重研取汁 米二合 和煮粥 任性食之.

폐기(肺氣)가 위로 솟구쳐 해수(咳嗽 : 기침을 한방에서 이르는 말)가 나고 가슴[胸膈]이 답답하며 그득하고 기천(氣喘 : 칠정<七情>때문에 생긴 천식으로 숨이 차고 가래 끓는 소리가 없는 특징이 있다.)이 있는 것을 치료하려면 피침(皮尖 : 껍질과 끝)과 쌍인(雙仁 : 2개의 씨가 있는 것)을 제거하고 빻은 도인(桃仁 : 복숭아 씨의 인) 3냥을 물 1되에 넣고 다시 갈아 즙을 낸 다음 쌀 2홉을 넣고 삶아죽을 만들어 편하게 먹는다.

- 治嗽及吃噎 下氣. □□肉炙食之 或羹食之.

기침과 딸꾹질[吃噎]을 치료하고 하기(下氣 : 기를 아래로 내려 보내는 작용)하려면 구관조[□□]고기를 구워서 먹거나 국으로 끓여 먹는다.

- 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 出停冷 去椒食之.

졸해수(卒咳嗽 : 갑자기 생긴 해수)를 치료하려면 배1개에 50개의 구멍을 내고 구멍마다 산초 1개씩 넣고 밀가루로 찐다. 뜨거운 재에 구워 익으면 꺼내어 식기를 기다렸다가 산초를 제거하고 먹는다.

- 療嗽立定. 取好梨 去核搗汁 一茶碗 著椒四十粒 煎一沸去滓 卽納黑錫一大兩 消訖 細

細含嚙.

기침을 금방 낫게 하려면 좋은 배를 구해서 씨를 빼고 갈아 즙을 낸 다음 1개의 차 끓이는 주발에 산초 40개를 넣고 1번 끓으면 찌꺼기를 제거하고 검은 엷 1 대량(大兩 : 당(唐)나라 때 생긴 단위로 지금의 3냥에 해당된다.)을 넣어 다 없어질 때까지 조금씩 삼킨다.

● 治哮口肺敗 夜間不睡 其聲如灘. 口魚一介 放尿中浸 次日早 以薄醋煮熟 食 忌婦人尿.

효합(哮口 : 천식)으로 인한 폐패(肺敗)와 밤에 잠을 자지 못하는 것과 목소리가 여울물 같은 것을 치료하려면 붕어[口魚] 1마리를 방금 본 소변에 적시고 다음날 새벽에 묶은 식초에 삶아 익혀서 먹는다. 부인의 소변은 피한다.

● 治傷寒寒熱 骨節碎痛. 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.

상한(傷寒 : 감기)에 걸려 한열(寒熱 : 오한과 발열)이 나고 골절(骨節 : 관절)이 부서지도록 아픈 것을 치료하려면 파를 잘게 썰어 탕으로 끓여 먹거나 혹은 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

● 得傷寒後 卽以白粳米 煮稀粥 入紫蘇四七葉 生薑錢二七片 同煮熱喫 微汗卽愈 不問陰陽二證 皆可用.

상한(傷寒 : 몸 윗도리에 찬 기운이 있는 것. 또는 한사(寒邪)가 상초(上焦)에 있는 것)에 걸린 후에 흰 멥쌀[白粳米]을 삶아 묽은 죽을 만들고 소엽(蘇葉 : 차조기) 28잎과 동전 크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다. 땀이 약간이라도 나면 낫는데, 상한(傷寒 : 몸 윗도리에 찬 기운이 있는 것. 또는 한사(寒邪)가 상초(上焦)에 있는 것)의 음증(陰證 : 태음병 소음병 궤음병의 3가지 음병으로 상한삼음병[傷寒三陰病]이라 한다.)과 양증(陽證 : 태양병 양명병 소양병의 3가지 양병으로 상한삼양병[傷寒三陽病]이라 한다.)을 불문하고 모두 사용할 수 있다.

● 傷寒熱病 若口渴 宜服西瓜水梨 皆可止渴 退餘熱.

상한(傷寒 : 몸 윗도리에 찬 기운이 있는 것. 또는 한사(寒邪)가 상초(上焦)에 있는 것)으로 인한 열병에 구갈(口渴 : 목이 마르는 증상)이 있으면 마땅히 수박[西瓜]과 배를 먹는데 모두 갈증을 그치고 여열(餘熱 : 감기 뒤 끝의 남은 열)을 없애준다.



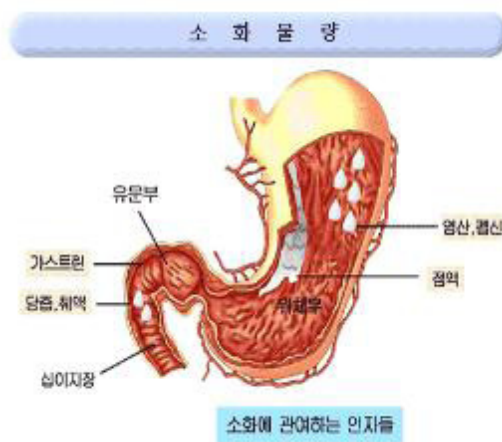
#### 4. 위장질환 – 비위, 반위

##### 1) 위장질환이란?

###### (1) 소화불량증

소화불량은 주로 상복부에서 느끼는 불편감으로 한 가지 증상만 일컫는 것이 아니며, 속 쓰림, 가슴 쓰림, 식후 포만감, 식욕부진, 복부 팽만감, 조기 포만감, 트림, 상복부 불쾌감, 메스꺼움, 구토, 위산의 역류 등의 여러 증상을 포함한다. 보통 주기적으로 또는 지속적으로 증상이 나타나면서 호전과 악화를 반복한다.

〈그림 4-1〉 소화불량증

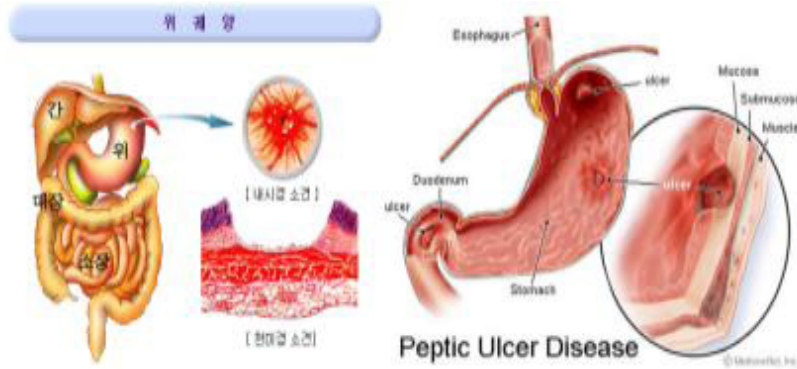


(출처 : 한양대학교국제병원)

###### (2) 위궤양

위궤양은 위의 점막 조직이 손상된 상태인데 소화관 점막의 공격·방어 인자간의 불균형, 헬리코박터파일로리균 감염, 스트레스, 자극적인 식사, 진통제 복용, 흡연 등의 원인이 복합적으로 관련되어 있다. 증상은 상복부 통증과 함께 잦은 트림, 식후 위 쓰림 등이다. 공복 시에는 바늘로 찌르는 듯한 기아통을 느끼게 된다. 위 내의 산도가 높거나 위액이 식도 하부에 역류할 때 가슴이 쓰리고 아프게 된다. 만성화되면 팽만감, 체중감소, 빈혈, 구토 등이 유발된다.

〈그림 4-2〉 위궤양

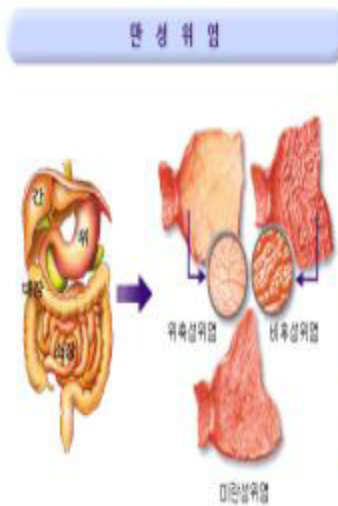


(출처 : 한양대학교국제병원)

(3) 만성 위염

위의 점막에 염증이 장기화 되는 질환으로 수개월에서 수 십 년에 걸쳐 증상이 서서히 나타나며 원인에는 만성적인 위장 및 간질환, 수술, 세균감염, 노화 등을 들 수 있다. 위 산분비가 많은 과산성위염과, 반대로 위산분비가 저하되는 무산성위염이 있으며 노인에게서 주로 나타난다. 증상은 위궤양과 비슷한데 소화불량, 불편감, 명치 통증, 복부 팽만감, 식욕부진, 트림, 구토 등의 증상이 나타날 수 있다.

〈그림 4-3〉 만성위염



(출처 : 가톨릭대학교 성바오로병원)

2) 식료찬요에 나타난 위장질환의 처방전

식재료	조리법	원문
붕어(숙회) - 어선	회를 만들어 된장국물에 넣어 익혀 후추, 건강(말린생강), 굴피(굴껍질) 가루를 넣고 숙회	治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力. □魚半大斤 作膾 熟煎豉汁投之 着椒薑橘皮末 作膾 空心食之.
돼지위 + 인삼가루 + 굴피	순대 형태 (가루를 내장에 넣고 찐 후 소금에 찍어먹는다)	治脾胃氣弱 不多下食. 猪肚一枚洗淨 人參 橘 皮末 各四分下 □飯半升 脾胃一枝 淨洗細切 以飯拌人參橘皮等 釀猪肚中縫綴 蒸令極熱 空腹食之 鹽醬多少 任意
밀가루 + 달걀흰자	반죽하여 가래떡 만들어 된장 국에 넣어 익힘	治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力, 麩四大兩 雞子清四枚 搜和作索餅 熟煮 於豉 汁中 空心食之.
밀누룩 + 생강 + 굴피	밀누룩과 생강 반죽하여 가래떡, 굴피, 산초, 소금 된장, 고기국물에 삶음	治脾胃氣弱 食不消下 瘦劣. 麩麩 各二兩 生薑汁 三大合 搜和作索餅 熟 煮 着橘椒鹽 以羊肉□豉汁食之.
좁쌀	찜어 분말로 환을 만들고 삶아 익힌 다음 소금을 약간 찍어 먹음	治嘔吐 湯飲不下. 粟米半升 搗粉 沸湯和孔 桐子大 煮熟點少鹽食之 亦治反胃.
양유(양젖)	따뜻하게 데워 공복에 마심	治乾嘔. 羊乳一盃 煖 空心飲之.
누런 암닭	구운 후 두드려 소금과 식초를 바르고 다시 구워서 푹 익힘	治脾胃氣弱. 黃雌雞一隻 治如常法 炙搗 更以 鹽醋刷炙 令透熟 空心食之.
좁쌀	밀가루와 잘 섞어 죽 끓임	治脾胃虛弱 嘔吐不下 食漸加羸瘦. 粟米四合 白麩四兩 拌和令均 煮作粥 空心食 之 每日一服 極養腎氣和胃.
닭고기 + 밀가루 + 총백	만두로 만들어 익힘 (산초, 간장, 양념 발라 익힘)	治脾胃氣弱 不多食 羸瘦, 黃雌雞肉 五兩 白麵 七兩 葱白細切二合 以切肉作□□ 下椒醬 五味調和 煮熟 空心食 之日一服 益藏府 悅顏色 .
콩	볶아 분말	健脾胃. 大豆沙末 常食之.
무	무를 꿀에 넣고 달임	治反胃有效. 蘿蔔蜜煎 細細嚼服.
배	정향을 배에 찔러 숯불에 구워 익힘	治反胃嘔吐. 大雪梨一介 將丁香十五粒 刺入 梨肉內 用濕紙包裹四五重 炭火熬熟 去丁香 熱服.
인삼가루 + 생강즙 + 좁쌀	좁쌀, 생강즙을 넣어 인삼죽 을 만듦	治反胃吐酸水. 人參末 生薑汁 各半兩 水二升 煮取一升入粟米一合 煮爲稀粥 覺飢即食 空心食之.

피쌀	밥을 지어 먹음	利胃宜脾 補不足. 種米 作飯食之.
돼지 혀	양념을 한 다음 삶아 즙	能健脾 補不足 令人能食. 猪舌和五味 煮取汁飲之.
양고기	회로 만들어 마늘과 오랄장초 를 버무리 먹음	治脾胃氣冷 食入口則吐出. 羊肉半斤 去脂膜 切作生 以蒜口五練醬醋 空腹食之.
조기	순채로 국/ 굴비로 먹으면 속 식을 소화시킨다. 養人之魚	主開胃益氣. 石首魚和蓴 作羹食之 乾食消宿食
송어	익힘	主開胃 利五臟 久食令人肥健. 鱈魚 任意食之.
홍합	삶아 즙	能消食 除腹中冷氣. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.
무	굽거나 삶음, 국, 날로 먹음 (밀가루 독 제거-소화불량)	主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麩毒. 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生嚼嚥下 便消
순무	임의대로	利五臟 消食. 蔓菁 任意食之.
소고기	임의대로	溫中益氣 養脾胃 填骨髓. 牛肉 如法食之.
곶감	썰서 부드럽게 먹음	厚腸胃 澁中 健脾胃氣. 乾柿蒸軟食之
들깨	빵아 즙을 내고 국	消宿食 止上氣咳嗽 溫中補體. 荏子辯作汁 和羹食之
평	굴피, 산초, 파, 간장넣어 만두 만들어 삶음	治脾胃氣虛 腸滑 不下食. 野雞一集 治如食 細研 着橘皮椒葱鹽醬 和作熟煮 熟煮 空心食之
좁쌀	빵아 분말로 환을 만들어 폭 끓여 소금을 약간 넣고 먹음	治脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下. 粟 米半升 杵末水和丸 如桐子大 煮熟 下少 鹽 空心和汁服之.
마자인 (삼씨)	짙고 볶아 물 넣고 갈아 즙, 소금 간	治嘔立口. 麻子三兩 杵熱 以水研取汁 着少 鹽喫之.
생강	녹두크기로 잘라 끓임	治嘔吐百藥不差. 生薑一兩 切如菉豆大 并體 漿 七合 於銀器中煎 取四合 空腹 和滓旋口之.
생강즙 + 꿀	생강즙 + 꿀 달여 익힘	治隔胃痞滿 咳逆不止. 生薑汁半合 蜜一匙 煎 令熟 溫服三次 立口.
양유 (양젖)	따뜻하게 하여 마심	治乾嘔. 羊乳一杯 煖 空心飲之.
달걀 노른자	노른자만 생으로 먹음	治乾嘔. 雞彈去白 吞中黃數枝 卽愈.

잉어	보통 요리하여 임의대로 먹음 (기침과 호흡곤란 증상)	主咳逆上氣, 鯉魚 任意食之.
입쌀	물에 갈아 복용	治癘亂後吐逆不止, 稻米清水研 服一□.
좁쌀뜨물 & 좁쌀	좁쌀뜨물을 마시거나, 좁쌀을 물에 갈아 거른 즙	主癘亂 卒熱心煩渴, 粟米泔汁 飲數升 立差 或以新研米清水濾 取汁服之 兼治轉筋 大腹 胃冷者 不可多食.
생강	찜어 술을 넣고 삶아 끓여 복용	治癘亂注痢不止 轉筋入腹欲死, 生薑三兩搗 破 酒一升 煮三四沸 頓服.
생강즙 + 꿀 + 찹쌀	밀가루 같이 갈아 물과 섞어 복용	治癘亂吐瀉 心煩悶亂. 生薑汁一合 蜜一合 糯米一合 新汲水淘淨研 如粉 以新汲水一大盞相和 時時服一合 已來.

● 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力, □魚半大斤 作膾 熟煎豉汁投之 着椒薑橘皮末 作膾 空心食之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기(氣 : 숨 실 때 나오는 기운)가 냉(冷 : 아랫배가 늘 싸늘함. 또는 그런 병)하여 음식을 내려 보내지 못하고 허약하고 무력한 것을 치료하려면 붕어[□魚] 반근을 회로 만들고 끓는 된장국물[豉汁]에 넣어 익히고 후추[胡椒] 건강(乾薑 : 말린 생강) 귤피(橘皮 : 귤껍질)가루를 넣고 숙회(熟鱸)를 만들어 공복에 먹는다.

● 治脾胃氣弱 不多下食, 猪肚一枚洗淨 人參 橘皮末 各四分下 □飯半升 脾胃一枝 淨洗 細切 以飯拌人參橘皮等 釀猪肚中縫綴 蒸令極熟 空腹食之 鹽醬多少 任意.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기(氣 : 숨 실 때 나오는 기운)가 약하여 음식을 많이 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 돼지의 위(胃 : 식도와 샘창자 사이의 위창자관이 부풀어 커져 주머니처럼 생긴 부분) 1개를 깨끗이 씻고 인삼가루 귤피(橘皮 : 귤껍질)가루 각각 4푼과 고두밥[□飯] 반 되와 돼지비장[猪脾] 1개를 깨끗이 씻어 잘게 자른다. 밥에 인삼 귤피(橘皮) 등을 섞어 돼지의 위[猪肚]에 넣고 꿰매고 찌서 익힌 다음 공복에 먹는다. 소금[鹽]과 간장을 적당량[多少] 임의대로 넣어도 된다.

● 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力, 麩四大兩 雞子清四枚 搜和作素餅 熟煮 於豉汁中 空心食之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기(氣)가 약하여 음식을 보지만 하여도 토하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 4 대량(大兩 : 당(唐)나라 때 생긴 단위로 지금의 3냥에 해당된다.)을 달걀4개의 흰자와 잘 반죽하여 가래떡[素餅]을 만들고 폭 삶는다. 된장국에 넣어 공복에 먹는다.

● 治脾胃氣弱 食不消下 瘦劣, 麩麩 各二兩 生薑汁 三大合 搜和作素餅 熟煮 着橘椒鹽

以羊肉口豉汁食之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기가 약하여 음식을 먹어도 소화시키지 못하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 누룩[麴麴] 각 2냥과 생강즙 3 대 흡[大合 : 흡보다 큰 단위]을 잘 반죽하여 가래떡[索併]을 만들고 폭 삶는다. 귤피(橘皮 : 귤껍질) 산초 소금을 넣고 양고기국물[羊肉口] 된장국물[豉汁]에 먹는다.

● 治嘔吐 湯飲不下. 粟米半升 搗粉 沸湯和孔 桐子大 煮熟點少鹽食之 亦治反胃.

구토가 있고 물을 먹어도 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米] 반 되를 찼어 분말로 만들고 끓는 물에 개어 오동나무열매 크기로 환을 만들고 삶아 익힌 다음 소금을 약간 짚어 먹는다. 반위(反胃 : 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)도 치료할 수 있다.

● 治乾嘔. 羊乳一盃 煖 空心飲之.

건구(乾嘔 : 헛구역질)를 치료하는 방법으로 양유(羊乳 : 양젖) 1잔을 따뜻하게 하여 공복에 마신다.

● 治脾胃氣弱. 黃雌雞一隻 治如常法 炙搗 更以鹽醋刷炙 令透熟 空心食之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기(氣)가 허약한 것을 치료하려면 누런 암탉[黃雌雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 구운 다음 두드린다. 소금과 식초를 마르고 다시 구워서 속까지 푹 익히고 공복에 먹는다.

● 治脾胃虛弱 嘔吐不下 食漸加羸瘦. 粟米四合 白麴四兩 拌和令均 煮作粥 空心食之 每日一服 極養腎氣和胃.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)가 허약하여 구토가 있고 음식을 내려 보내지 못하며 음식을 먹어도 점점 몸이 여위어 가는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米] 4홉 흰 밀가루 4냥을 고루 잘 섞은 다음 죽으로 끓여 공복에 먹는다. 매일 1번씩 먹으면 신기(腎氣)를 잘 기르고 위(胃)를 편안하게 한다.

● 治脾胃氣弱 不多食 羸瘦. 黃雌雞肉 五兩 白麴 七兩 葱白細切二合 以切肉作口口 下椒醬 五味調和 煮熟 空心食之日一服 益藏府 悅顏色.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기(氣)가 약하여 음식을 많이 먹지 못하고 몸이 저리고 마르는 증상을 치료하려면 누런 암탉[黃雌雞] 살코기 5냥, 흰 밀가루 7냥, 잘게 자른 총백(葱白 : 파의 밑동) 2홉을 준비하고 고기를 잘게 썰어 만두[口口]를 만든 다음 산초, 간장, 양념[五味]을 발라 삶아 익혀 공복에 먹는다. 하루에 1번씩 먹으면 장부(臟腑 : 오장육부)에 도움이 되고 얼굴빛에 윤택이 난다.

● 健脾胃. 大豆沙末 常食之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)를 튼튼히 하려면 콩[大豆]을 볶아 분말로 만들어 항상 복용한다.

- 治反胃有效. 蘿蔔蜜煎 細細嚼服.

반위(反胃 : 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)를 효과적으로 치료하려면 무[蘿蔔]를 꿀에 넣고 달여 조금씩 씹어서 복용한다.

- 治反胃嘔吐. 大雪梨一介 將丁香十五粒 刺入梨肉內 用濕紙包裹四五重 炭火熬熟 去丁香 熱服.

반위(反胃 : 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)와 구토(嘔吐 : 먹은 음식물을 토함)를 치료하려면 대설리(大雪梨 : 배 품종중의 하나)1개를 준비한 후 정향(丁香 : 말린 정향나무의 꽃봉오리. 성질이 따뜻하고 맛이 매워서 심장이나 복부가 차서 생기는 통증, 구토, 설사 따위의 치료제로 쓴다) 15알을 가지고 배에 찔러 넣은 다음 습지(濕紙)로 4~5겹 싸서 숯불에 볶아 익힌다. 정향(丁香)을 제거한 후 뜨겁게 먹는다.

- 治反胃吐酸水. 人參末 生薑汁 各半兩 水二升 煮取一升入粟米一合 煮爲稀粥 覺飢卽食.

반위(反胃 : 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)가 있으면서 신물[酸水]을 토하는 것을 치료하려면 인삼가루 생강즙 반량씩을 준비한 다음 물 2되를 넣고 삶아 1되를 취한다. 좁쌀[粟米]1홉을 넣고 삶아 묽은 인삼죽(人參粥)을 만들어 허기질 때 즉시 먹는다.

- 乾食方 唯食乾飯餅餌 盡去羹飲水漿 藥亦用圓 自不反動調理旬日奇效 有人三世死於反胃 至孫收效此方.

건식방(乾食方)은 오직 고두밥[乾飯], 떡, 건량(乾糧 : 마른 양식) 등만을 먹고 국이나 마실 것을 절대로 먹지 않는다. 약도 원약(圓藥 : 둥근 약으로 환을 의미한다)만 사용한다. 저절로 반동(反動 : 반위증상을 의미한다)하지 않게 되며 조리한지 10일 만에 기묘한 효과를 보게 된다. 3대에 걸쳐 반위(反胃 : 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)로 사망한 집안이 있었는데 손자가 이 처방대로 하였더니 효과를 보았다.

- 治脾胃氣弱 食飲不下 黃瘦無力. 蓴菜 口魚 各四兩 魚以紙裹 烙令熟 去骨 研 以橘皮 鹽椒薑 依如蓴羹法 臨熱下魚和 空心食之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기(氣)가 약하여 음식을 아래로 내려 보내지 못하고 누렇게 뜨고 수척하여 힘이 없는 것을 치료하려면 순채(蓴菜 : 수련과의 여러해살이 수초(水草).) 붕어[口魚] 4냥(냥)씩을 준비한 후 붕어를 종이로 싸서 통째로 구워 익힌 다음 뼈를 제거하고 갈아낸다. 귤피(橘皮 : 귤껍질), 소금, 산초, 생강 등을 순채국[導羹]을 끓이는 방법과 같이 하고 익으려 할 때 고기를 넣고 간을 맞추어 공복에 먹는다.

- 利胃宜脾 補不足. 種米 作飯食之.

위장(胃臟 : 위)을 이롭게 하고 비장(脾臟 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)을 올바르게 하며 부족한 것을 보충하려면 피쌀[稷米 : 겉피를 찢어 걸저를 벗긴 쌀]로 밥을 지어 먹는다.

- 能健脾 補不足 令人能食. 猪舌和五味 煮取汁飲之.

능히 비장(脾臟 : 지라, 척추동물의 림프 계통 기관)을 튼튼히 하고 부족한 기를 보충하



---

여 사람으로 하여금 능히 먹을 수 있게 하려면 돼지의 혀[猪舌]에 양념[五味]을 한 다음 삶아 그 즙을 마시면 된다.

- 治脾胃氣冷 食入口則吐出. 羊肉半斤 去脂膜切作生 以蒜口五練醬醋 空腹食之.

비위(脾胃: 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기(氣)가 냉(冷)하며 음식을 먹으면 토하는 것을 치료하려면 양고기[羊肉] 반근의 기름과 막(膜)을 제거하고 잘라 회를 만들고 마늘과 오랄장초(五練醬醋)를 버무려 공복에 먹는다.

- 主開胃益氣. 石首魚和蓴 作羹食之 乾食消宿食.

위(胃)를 열어주고 기운을 북돋아 주려면 조기[石首魚]와 순채로 국을 만들어 먹는다. 굴비[乾食]로 먹으면 숙식(宿食: 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있는 병증으로 숙체(宿滯)라고도 한다.)을 소화시킨다.

- 主開胃 利五臟 久食令人肥健. 鱈魚 任意食之.

위(胃)를 열어주며 오장(五臟: 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장의 다섯 가지 내장을 통틀어 이르는 말)을 이롭게 하고 오래 먹어 사람이 기름지고 튼튼해지려면 송어[鱈魚]를 임의대로 먹는다.

- 能消食 除腹中冷氣. 淡菜火炙 令汁沸出 食之.

능히 숙식(宿食: 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 숙체(宿滯)라고도 한다.)을 소화시키며 뱃속의 냉기(冷氣)를 제거하려면 홍합[淡菜]을 불에 삶아 즙이 끓어 나오면 먹는다.

- 主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麩毒. 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生噯 嚙下 便消.

크게 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 음식을 소화시키며 담癖(痰癖: 수음(水飲)이 오래되어 생긴 담(痰)이 옆구리로 가서 때때로 옆구리가 아픈 증상)을 제거하고 오장(五臟: 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장의 다섯 가지 내장을 통틀어 이르는 말)의 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 몰아내며 밀가루 독[麩毒]을 제거하려면 무[蘿蔔]를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국을 끓여 먹으면 된다. 사람들이 과식을 하였을 때 무를 날로 씹어 삼키면 금방 소화가 된다.

- 利五臟 消食. 蔓菁 任意食之.

오장(五臟)을 이롭게 하고 음식을 소화시키려면 순무[蔓菁: Brassicarapa L.]를 임의대로 먹는다.

- 溫中益氣 養脾胃 填骨髓. 牛肉 如法食之.

속을 따뜻이 하며 기운을 북돋아 주고 비위(脾胃: 지라와 위를 통틀어 이르는 말)를 기르며 골수(骨髓: 뼈의 중심부인 골수 공간(骨髓空間)에 가득 차 있는 결체질(結締質)의 물질)을 채우려면 소고기[牛肉]를 보통 방법과 같이 요리하여 먹는다.

● 厚腸胃 澁中 健脾胃氣. 乾柿蒸軟食之

장위(腸胃 : 위장)를 두텁게 하고 삼중(澁中 : 설사를 그치게 함)하며 비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기를 튼튼하게 하려면 곱감(乾柿)을 썰서 부드럽게 하여 먹는다.

● 消宿食 止上氣咳嗽 溫中補體. 荳子辯作汁 和羹食之.

숙식(宿食 : 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있는 병증으로 숙체(宿滯)라고도 한다.)을 소화시키며 기(氣)가 위로 올라가 해수(咳嗽 : 기침을 한방에서 이르는 말)하는 것을 그치게 하고 속을 따뜻이 하고 몸을 보하려면 들깨(荳子)를 빵아 즙을 내고 국에 넣어 먹는다.

● 治脾胃氣虛 腸滑 不下食. 野雞一集 治如食 細研 着橘皮椒葱鹽醬 和作熟煮 熟煮 空心食之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기가 허약하여 장활(腸滑 : 대변을 참을 수 없이 자주 보는 것)이 있고 음식을 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 꿩(野雞) 1마리를 요리하는 방법과 같이 잘게 갈고 귤피(橘皮 : 귤껍질), 산초, 파, 소금, 간장(醬)을 넣어 만두(□□)를 만든 다음 푹 삶아 공복에 먹는다.

● 治脾胃氣弱 食不消化 嘔逆反胃 湯飲不下. 粟米半升 杵末水和丸 如桐子大 煮熟 下少鹽 空心和汁服之.

비위(脾胃 : 지라와 위를 통틀어 이르는 말)의 기가 약하여 먹은 것이 소화되지 않고 오히려 구역(嘔逆 : 속이 메스꺼워 토하려는 증상)과 반위(反胃 : 음식을 먹은 후 일정시간이 지난다음 토하는 증상)가 있으며 음료를 마셔도 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 좁쌀 반 되를 빵아 분말로 만들고 물을 넣어 오동나무 열매크기로 환을 만든다. 환을 푹 끓이고 소금을 약간 넣은 다음 공복에 복용한다.

● 治嘔立□. 麻子三兩 杵熟 以水研取汁 着少鹽喫之.

구토를 즉시 효험 있게 치료하려면 마자인(麻子仁 : 삼씨) 3냥을 찧고 볶은 다음 물을 넣고 갈아 그 즙을 취한다. 소금을 약간 넣어 마신다.

● 治嘔吐百藥不差. 生薑一兩 切如菘豆大 并醴漿 七合 於銀器中煎 取四合 空腹 和滓旋□之.

구토(嘔吐 : 먹은 음식물을 토함)를 치료하는데 백약(百藥 : 모든 약. 또는 여러 가지 약)을 써도 차도가 없을 때 생강1냥을 녹두크기로 잘라 식초 물(醴漿) 7홉을 은기(銀器 : 은으로 만든 그릇)에 같이 넣고 끓여 4홉으로 만든다. 공복에 찌꺼기를 넣고 섞은 다음 마신다.

● 治隔胃痞滿 咳逆不止. 生薑汁半合 蜜一匙 煎令熟 溫服三次 立□.

위(胃)가 막혀 비만(痞滿 : 명치 밑이 그득하고 답답한 증상)이 있거나 해역(咳逆 : 기침을 하면서 기운이 치밀어 올라 숨이 차는 증상)이 그치지 않는 것을 치료하려면 생강즙 반 홉에 꿀 1 숟가락을 넣고 달여 익힌다. 따뜻하게 3번 복용하면 즉시 효과를 본다.

- 治乾嘔。羊乳一杯 煖 空心飲之。

건구(乾嘔 : 헛구역질)를 치료하려면 양유(羊乳 : 양젖) 1잔을 따뜻이 하여 공복에 마신다.

- 治乾嘔。雞彈去白 吞中黃數枝 卽愈。

건구(乾嘔 : 헛구역질)를 치료하려면 달걀을 깨트려 흰자를 제거하고 노른자 여러 개를 감키면 즉시 낫는다.

- 主咳逆上氣。鯉魚 任意食之。

해역상기(咳逆上氣 : 기침과 호흡곤란이 함께 나타나는 증상)를 다스리려면 잉어[鯉魚]를 임의대로 먹는다.

- 治癘亂後吐逆不止。稻米清水研 服一口。

곽란(癘亂 : 음식이 체하여 토하고 설사하는 급성 위장병. 찬물을 마시거나 몹시 화가 난 경우, 뱃멀미나 차멀미로 위가 손상되어 일어난다) 이후에 구토가 그치지 않는 것을 치료하려면 입쌀[稻米]을 맑은 물에 갈아 1그릇을 복용한다.

● 主癘亂 卒熱心煩渴。粟米泔汁 飲數升 立差 或以新研米清水濾 取汁服之 兼治轉筋 大腹胃冷者 不可多食。

곽란(癘亂 : 음식이 체하여 토하고 설사하는 급성 위장병. 찬물을 마시거나 몹시 화가 난 경우, 뱃멀미나 차멀미로 위가 손상되어 일어난다)증상이 있는데 갑자기 열이 올라 가슴이 답답하고 갈증이 날 때 좁쌀뜨물[粟米泔汁]을 몇 되 마시면 즉시 차도가 있다. 또는 좁쌀[粟米]을 새로 떠온 맑은 물에 갈아서 거른 즙을 먹으면 곽란(癘亂 : 음식이 체하여 토하고 설사하는 급성 위장병. 찬물을 마시거나 몹시 화가 난 경우, 뱃멀미나 차멀미로 위가 손상되어 일어난다)으로 인한 전근(轉筋 : 수족이 경련으로 뒤틀리고 아픈 증상)을 치료할 수 있다. 그러나 뱃배[大腹]와 위(胃)가 냉한 사람은 많이 먹지 말아야 한다.

- 治癘亂注痢不止 轉筋入腹欲死。生薑三兩搗破 酒一升 煮三四沸 頓服。

곽란(癘亂 : 음식이 체하여 토하고 설사하는 급성 위장병. 찬물을 마시거나 몹시 화가 난 경우, 뱃멀미나 차멀미로 위가 손상되어 일어난다)으로 이질[注痢 : 변에 곱이 섞여 나오며 뒤가 잦은 증상을 보이는 법정 전염병]이 그치지 않고 전근(轉筋 : 쥐가 나서 근육이 뒤틀리고 오그라짐)이 배까지 진행되어 죽으려고 하는 것을 치료하려면 생강 3냥을 찧어 술 1되를 넣고 삶아 3~4번 끓인 다음 한꺼번에 복용한다.

● 治癘亂吐瀉 心煩悶亂。生薑汁一合 蜜一合 糯米一合 新汲水淘淨研如粉 以新汲水一大盞相和 時時服一合 已來。

곽란토사(癘亂吐瀉 : 위로는 토하고 아래로는 설사하면서 배가 질리고 아픈 병)와 가슴이 답답하고 심란한 것을 치료하려면 생강즙1홉 꿀 1홉을 준비하고 찹쌀[糯米]1홉을 새로 떠온 물[新汲水]로 밀가루같이 깨끗하게 간다. 새로 떠온 물 한 대접을 넣어 서로 섞고 때때로 1홉씩 복용하면 곧 치료된다.

- 治癘亂胃氣虛 乾嘔不止. 生薑汁半合 牛乳一合 合煎一兩沸 頓服.

곽란(癘亂 : 음식이 체하여 토하고 설사하는 급성 위장병. 찬물을 마시거나 몹시 화가 난 경우, 뱃멀미나 차멀미로 위가 손상되어 일어난다)으로 위기(胃氣 : 원기를 한방에서 이르는 말)가 허해지고 건구(乾嘔 : 헛구역질)가 그치지 않는 것을 치료하려면 생강즙 반홉, 우유(牛乳)1홉을 합하여 달이되 1-2번 끓으면 한꺼번에 복용한다.

- 尋常脚轉筋. 只嚼一枚獨頭蒜 半擦腿筋須猛按 半將冷水送咽候 筋轉自然仍舊貫.

항상 다리에 전근(轉筋 : 쥐가 나서 근육이 뒤틀리고 오그라짐)이 날 때에는 통마늘(獨頭蒜) 1개를 씹어 반은 다리 근육을 세게 문지르고 반은 냉수에 삼키면 전근(轉筋 : 쥐가 나서 근육이 뒤틀리고 오그라짐)이 자연히 없어지고 예전과 같이 편안해진다.

- 治乾癘亂. 黍米二合 水淘淨水研澄 取白汁口盡 卽差.

건곽란(乾癘亂 : 곽란이지만 토하거나 설사하지 않고 가슴이 답답한 증상)을 치료하려면, 기장쌀[黍米] 2홉을 깨끗이 씻은 다음 물에 갈아서 가라앉힌 후 옷물[白汁 : 옷물]을 마시면 즉시 차도가 있다.

- 治癘亂腹痛吐利. 良薑一兩挫 粳米二合 水三大盞 煎良薑取二盞半 去滓 下米煮粥食之.

곽란(癘亂 : 음식이 체하여 토하고 설사하는 급성 위장병)으로 인한 복통(腹痛 : 복부에 일어나는 통증을 통틀어 이르는 말)과 토하고 설사하는 것을 치료하려면 양강(良薑 : 생강과 식물인 고량강<高良薑>으로 신강<身薑>, 소신강<小身薑>, 고신강<高身薑>등으로도 불려진다.) 1냥을 썰고 멥쌀[粳米] 2홉을 준비한다. 양강(良薑 : 고량강, 생강의 한 종류)에 물 3대접을 넣고 2잔반이 되도록 달인 다음 찌꺼기를 버리고 멥쌀을 넣어 삶은 죽을 먹는다.

- 治癘亂後 氣脫虛 癩業瀉不止. 養蠟半兩 種米三合細研 以

水蒸種米作瑞 臨熟 次下蠟 更蒸 候蠟消 溫溫服之.

곽란(癘亂 : 음식이 체하여 토하고 설사하는 급성 위장병)후에 기운이 빠지고 허약해지고 여위며 혹 설사가 그치지 않는 것을 치료하려면 밀랍[黃蠟 ; 꿀벌의 집을 끊어서 짜낸 기름]반량과 잘게 갈은 멥쌀[粳米]3홉을 준비한다. 멥쌀에 물을 넣고 삶아 죽을 만들고 익으려고 할 때 밀랍[黃蠟]을 넣고 다시 삶아 밀랍[黃蠟]이 녹기를 기다려 따뜻하게 먹는다.

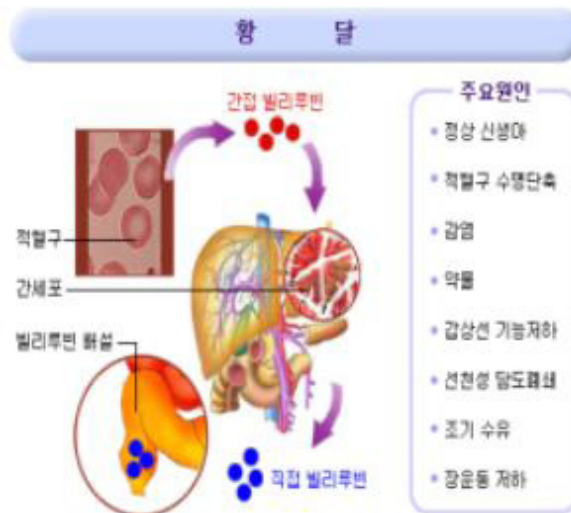
5. 황달과 간질환 - 황달

1) 황달과 간질환이란?

(1) 황달

황달은 헤모글로빈 같이 철분을 포함하고 있는 특수 단백질이 체내에서 분해되는 과정에서 생성되는 황색의 담즙색소(빌리루빈)가 몸에 필요 이상으로 과다하게 쌓여 눈의 흰자위나 피부 등에 노랗게 착색되는 것을 말한다. 빌리루빈이 체내에서 필요 이상으로 과다하게 생성되거나, 생성된 빌리루빈이 몸 밖으로 제대로 배출되지 못하기 때문에 황달이 생기고 가장 먼저 나타나는 증상은 소변이 진한 갈색을 띠게 된다. 경우에 따라 대변에 흰색 물감이나 비지 같은 물질이 섞여 나오는 경우도 있고 피부 가려움증을 동반하기도 한다. 피로감, 식욕부진, 구역질 등의 증상과 동반 되는 경우는 급성 간염을 시사하고 복통, 발열 등이 동반되면 담도염을 의심해 볼 수 있다.

<그림 5-1> 황달

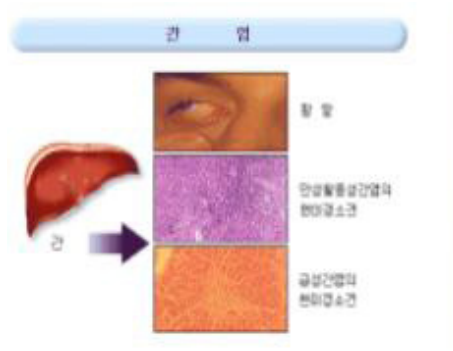


(출처 : 한양대학교국제병원)

(2) 급성간염

간염은 간세포 및 간 조직의 염증을 의미하는데 급성간염은 바이러스성 간염과 독성 간염이 있다. 급성바이러스성 간염으로는 A, B, C, D, E형이 있고 이 중 A형과 B형 간염바이러스가 가장 잘 알려져 있다. 급성바이러스성 간염의 일반적인 증상은 초기에 발열, 관절통, 발진 등이 나타나고 이후에 황달전기로 불쾌감, 피로, 식욕부진, 구토, 언어장애등이 나타나며 황달기로 접어든다. 황달기에 접어들면 황달과 갈색뇨가 나타난다.

〈그림 5-2〉 급성간염

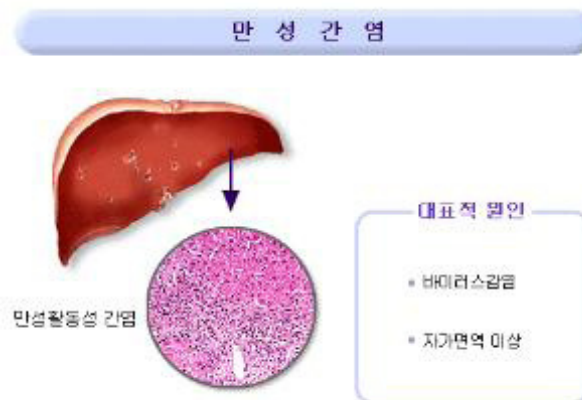


(출처 : 한양대학교 국제병원)

(3) 만성간염

간염이 6개월 이상 경과되어도 비정상적으로 지속되는 경우를 말하는데 급성간염과 달리 황달 증상을 거의 보이지 않고 뚜렷한 증상이 없는 경우가 많다. 권태감, 피로감, 구역질, 식욕부진, 헛배부름 등을 느끼지만 자각하지 못하는 경우가 많다. 알코올성 간염은 빈혈, 혈소판 감소, 위복부 통증, 구토, 허약, 설사, 발열 등의 증상이 나타나고 알코올 섭취를 중지하지 않고 계속 진행될 경우 간경변증으로 진전된다.

〈그림 5-3〉 만성간염



(출처 : 한양대학교 국제병원)

(4) 간경변증

만성적인 염증으로 인해 정상적인 간 조직이 섬유화 되면서 간 전체가 굳어지고 표면에 크고 작은 융기가 생기며 간의 활동능력이 저하되는 것을 말한다. 증상은 초기에 권태감, 식욕저하, 소화불량, 복부팽만감, 지방변 등을 들 수 있고 심해지면 비장이 커지면서 왼쪽 옆구리에서 만져질 수 있고, 복수가 차고 양쪽 다리가 부을 수 있으며, 피부 바깥쪽까지 확장된 혈관이 튀어나올 수 있다. 또한 황달이 나타날 수 있고, 간성혼수로 인해 인격이 변하거나 의식을 잃을 수도 있다. 식도정맥류 출혈 등이 발생하면 피를 토하거나 흑변, 혈변이 보일 수도 있다.

〈그림 5-4〉 간경변증



(출처 : 비타민MD)

2) 식료 찬요에 나타난 황달, 간질환의 처방전

식재료	조리법	원문
밀	짚어 즙	治黃疸 皮膚眼睛如金色 小便赤. 小麥杵取汁服 (小麥三)升和水 取汁服五合 治酒黃
닭고기	닭 속에 생지황을 넣고 푹 익혀 즙을 낸 다음 따뜻하게 먹음	治脾藏瘀熱不散 心神煩亂 小便赤澁 或汗出如藥汁. 黃雌雞一隻 去毛爪 開肚淨洗 生地黃一斤洗切 以地黃內雞腹中 繫定置於銅器中 蒸令極熟 絞取汁 分五服 不計時 溫服.
생모근 (띠의 뿌리)	돼지고기로 국을 만듦	又生茅根切二合 以猪肉半斤 合作羹盡食之
잉어	입의대로 먹음	主黃疸 止渴. 鯉魚 任意食之



순무	임의대로 먹음	主黃疸 利小便, 蔓菁 任意食之.
돼지 간 + 달걀	잘게 썬 돼지 간과 파를 된장국물에 넣고 끓인 후 달걀 넣음	治肝臟虛弱 遠視無力. 豬肝一具 去膜細切 葱白一握 去膜切 雞子三枚 豉汁煮作羹 臨熟 打破雞子 投在內食之.
청양의 간	썰어 끓여 익힌 다음 걸여 건조시키고 소금, 식초, 간장으로 양념	又青羊肝 壹具細切 水煮熟漉乾 以鹽醃醬調和 食之立效.
파의 씨	볶아 익혀 분말, 쌀을 넣어 죽	又以葱子半斤 炒熟末 每服一匙 以水二大盞 煎取一盞 去滓 下米煮粥 食之.
오골계의 간	잘게 해서 된장국물에 쌀을 넣고 국이나 죽	治肝臟風虛 眼暗. 烏雞肝一具細切 以豉汁中 和米 作羹粥 食之.
창이자 (독고마리 씨)	즙을 내어 쌀을 넣고 죽	治眼暗不明, 蒼耳子半兩 蒼米三合 搗蒼茸子爛 以水二升 絞濾取汁 和米煮粥 食之.
토끼 간	잘게 썰어 된장국물을 넣고 죽	治目暗青盲. 兔肝一具細切 豉汁中作粥 空心食之 以 <sub>r</sub> 爲度.
계두실	삶아 익혀 짐질 제거 같음, 멍쌀을 넣어 죽으로 끓임	益精氣 強 志意 聰利耳目. 雞頭實三合 煮令熟 去穀研如膏 入種米一合 煮粥 空心食之.
순무씨	짙고 갈아 즙을 내어 멍쌀을 넣고 죽	主補中 明目 利小便, 蔓菁子二合 粳米三合 搗研 入水二 大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之.
어린 연밥	연밥을 끓여 익힌 후 멍쌀을 넣어 죽	益耳目 補中強志. 嫩蓮實半兩 去皮細切 粳米三合 先煮蓮實令熟 次以粳米作粥 候熟 熱食.

● 治黃疸 皮膚眼睛如金色 小便赤. 小麥杵取汁服 (小麥三)升和水 取汁服五合 治酒黃. 황달(黃疸 : 담즙이 원활하게 흐르지 못하여 온몸과 눈 따위가 누렇게 되는 병)로 피부와 눈이 황금색이고 소변이 붉은 것을 치료하려면 밀[小麥]을 짰어 그 즙을 먹는다. 밀[小麥] 3되에 물을 넣고 짓찧어 즙을 내고 5홉씩 먹는데 주황(酒黃 : 술을 많이 먹어서 생긴 황달)도 치료한다.

● 治脾藏痰熱不散 心神煩亂 小便赤澁 或汗出如蘘汁. 黃雌雞一隻 去毛爪 開肚淨洗 生地黃一斤洗切 以地黃內雞腹中 繫定置於銅器中 蒸令極熟 絞取汁 分五服 不計時 溫服.

비장(脾藏 : 지라. 척추동물의 림프 계통 기관)에 멩친 열이 풀어지지 않아 마음이 심란하고 소변이 붉고 잘 나가지 않거나 혹 땀이 황벽나무즙같이 노란색으로 나오는 것을 치료하려면 털과 발톱을 제거하고 배를 갈라 깨끗하게 씻은 누런 암닭[黃雌雞] 1마리와 깨끗하게 씻은 다음에 절단한 생지황(生地黃 : 익히지 아니한 지황 뿌리를 한방에서 이르는

---

말) 1근을 준비한다. 닭 속에 생지황을 넣고 묶은 다음 구리그릇에 넣고 찌서 푹 익힌다. 푹 찌서 즙을 낸 다음 5번 나누어 먹는 데 때를 가리지 말고 따뜻하게 먹는다.

● 又生茅根切二合 以豬肉半斤 合作羹盡食之.

또한 잘게 자른 생모근(生茅根 : 띠의 뿌리로 건조시키지 않은 것) 2홉과 돼지고기 반근을 국으로 만들어 전부 먹는다.

● 主黃疸 止渴. 鯉魚 任意食之.

황달(黃疸 : 담즙이 원활하게 흐르지 못하여 온몸과 눈 따위가 누렇게 되는 병)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 잉어[鯉魚]를 임의대로 먹는다.

● 主黃疸 利小便. 蔓菁 任意食之.

황달(黃疸 : 담즙이 원활하게 흐르지 못하여 온몸과 눈 따위가 누렇게 되는 병)을 치료하고 소변을 잘 나오게 하려면 순무[蔓菁]를 임의대로 먹는다.

● 治肝臟虛弱 遠視無力. 豬肝一具 去膜細切 葱白一握 去膜切 雞子三枚 豉汁煮作羹 臨熟 打破雞子 投在內食之.

간장(肝臟 : 간과 창자)이 허약하여 먼 거리를 보기 힘든 것을 치료하려면 막(膜)을 벗긴 돼지 간[豬肝]1개를 잘게 썰고 총백(葱白 : 파의 밑동) 한줌을 뿌리를 제거하고 잘게 자르고 달걀[雞子] 3개를 준비한다. 된장국물[豉汁]에 넣고 끓여 국을 만들고 익으려고 할 때 달걀을 깨뜨려 넣고 먹는다.

● 又青羊肝 壹具細切 水煮熟漉乾 以鹽醃醬調和 食之立效.

청양(青羊 : 참깨의 잎을 한방에서 이르는 말)의 간을 1개 준비하여 잘게 썰고 물에 끓여 익힌 다음 걸러서 건조시키고 소금, 식초, 간장[醬]으로 양념하여 먹으면 즉시 효과가 있다.

● 又以葱子半斤 炒熟末 每服一匙 以水二大盞 煎取一盞 去滓 下米煮粥 食之.

파의 씨[葱子]반근을 볶아 익힌 다음 분말로 만든다. 매번 한 숟가락 씩 복용하는데 물 2대접을 넣고 달여 1잔으로 만들고 찌꺼기를 제거한 다음 쌀을 넣고 죽을 끓여 먹는다.

● 治肝臟風虛 眼暗. 烏雞肝一具細切 以豉汁中和米 作羹粥 食之.

간장풍허(肝臟風虛)로 인하여 눈이 침침한 것을 치료하려면 오골계[烏雞]의 간 1개를 잘게 절단하고 된장국물에 쌀과 같이 넣어 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

● 治眼暗不明, 蒼耳子半兩 蒼米三合 搗蒼茸子爛 以水二升 絞濾取汁 和米煮粥 食之.

눈이 침침하여 볼 수가 없는 것을 치료하려면 창이자(蒼耳子 : 독고마리의 씨) 반량, 멍쌀[粳米]3홉을 준비한다. 창이자(蒼耳子 : 도꼬마리의 열매를 한방에서 이르는 말)를 함아 문드러지게 하고 물 2되를 넣는다. 이것을 푹 찌서 즙을 내고 쌀을 넣고 끓여 죽을 만들어 먹는다.

- 治目暗青盲. 免肝一具細切 豉汁中作粥 空心食之 以口爲度.

눈이 어두워 잘 보이지 않아 청맹과니[青盲 : 보기에는 눈이 멀쩡하나 사실상 보지 못하는 사람]가 된 것을 치료하려면 토끼 간[免肝] 1개를 잘게 썰어 된장국물[豉汁]에 넣고 죽을 만들어 공복에 복용한다. 효과가 있을 때까지 먹는다.

- 益精氣 强 志意 聰利耳目 . 雞頭實三合 煮令熟 去穀研如膏 入種米一合 煮粥 空心食之. 정기(精氣)를 도와주며 의지를 강하게 하고 눈과 귀를 밝아지게 하려면 계두실(雞頭實 : 가시연밥) 3홉을 삶아 익혀 점질을 제거하고 기름덩어리[膏]같이 간다. 멥쌀[粳米] 1홉을 넣어 죽으로 끓여 공복에 먹는다.

- 主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 搗研 入水二 大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之.

속을 보하고 눈을 밝게 하며 소변을 잘 나가게 하려면 순무씨[蔓菁子] 2홉과 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 순무씨를 찧고 갈아 물 2대접을 넣고 꼭 짜서 즙을 낸 다음 멥쌀을 넣어 죽을 끓여 공복에 먹는다.

- 益耳目 補中强志. 嫩蓮實半兩 去皮細切 粳米三合 先煮蓮實令熟 次以粳米作粥 候熟熱食.

귀와 눈에 도움이 되며 속을 보하고 의지를 강하게 하려면 어린 연밥[嫩蓮實] 반량의 껍질을 벗겨 잘게 썰고 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 먼저 연밥을 끓여 익힌 다음 멥쌀을 넣어 죽을 만들고 익기를 기다려 연밥을 넣고 고루 섞어 뜨겁게 먹는다.

## 6. 자양강장 – 제허

### 1) 제허란?

#### (1) 영양결핍

지방을 제한, 제 지방 체중이 부족하면 영양불량이라 하는데 제 지방 체중은 곧 체내 단백질 뜻을 뜻하기 때문이다. 섭취 자체가 부족 할 수도 있고 섭취는 적절한데 흡수가 제대로 이루어지지 않아 체중 증가가 되지 않을 수도 있다. 만성적인 설사 등의 증상이 있다면 염증성 장 질환, 오심이나 구토, 위산 역류 등의 증상이 있다면 원인이 위, 식도에 있을 수 있다. 또한 결핵과 같은 감염성 질환, 내분비 장애인 갑상성 기능 항진증, 스트레스, 유전적 요인도 영양 결핍의 원인이 된다. 영양결핍 상태가 되면 면역력, 저항력이 약해져 질병에 걸리기가 쉽고 무력감, 의욕저하 등의 증상이 나타나며 생리기능이 감퇴된 상태다.

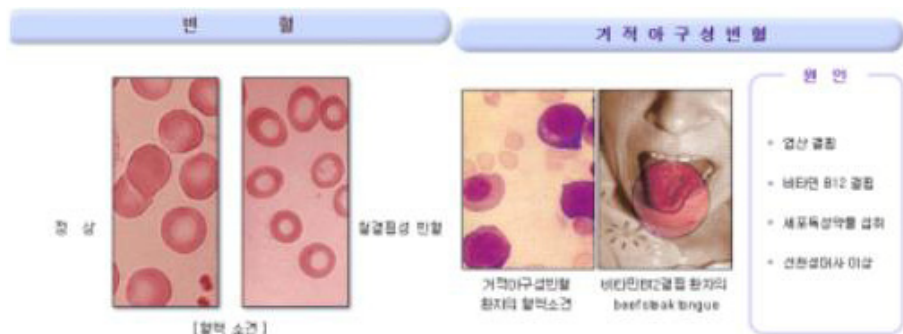
#### (2) 빈혈

빈혈은 적혈구의 크기, 수, 헤모글로빈 농도 등이 낮아져 인체 조직의 대사에 필요한 산

소를 충분히 공급하지 못하는 상태를 말한다. 적혈구가 생성은 되지만 파괴되거나 손실된 경우와 적혈구 자체가 생산이 되지 않는 경우로 나눌 수 있다.

철결핍성 빈혈은 철섭취 부족, 흡수장애, 철배설 증가, 체내 요구량의 증가 등이 원인이며 가임기 여성은 철섭취가 부족한 때에 월경으로 철을 손실하므로 철결핍 위험이 높다. 증상은 창백, 허약, 피로감, 두통 등이며 손톱의 세로 줄, 구강염, 식욕부진, 이미증, 생리 불순 등이다.

〈그림 6-1〉 빈혈



(출처 : 한양대학교 국제병원)

## 2) 식료찬요에 나타난 제허의 처방전

식재료	조리법	원문
울무	밥이나 죽	治冷氣. 薏苡仁炊爲飯 或煮粥亦佳 自任無忌.
사슴고기	임의대로 익혀서 먹음	主溫補 益氣力. 鹿肉 任意熟食之.
참새고기	임의대로 익혀서 먹음	主補中益氣. 羊肉 右皆任意熟食之.
참새고기	임의대로 익혀서 먹음	主壯陽益氣 煖腰膝. 雀肉 任意食之.
술	임의대로 복용	殺百邪惡毒氣. 酒 任性服之.
좁쌀	밥이나 죽	主養腎氣. 粟米飯粥 任意服之. 餘見脾胃腰痛.
굴	불에 놓고 끓여 먹거나 찌서 먹음	主令人細肌膚 美顏色. 牡蠣纒採 火上炙令沸 去殼食之 甚味 又蒸食之 令人補虛損
홍합	불에 익힘	主補虛勞損. 淡菜 燒一頻令飽.
양의 콩팥	총백(파의 밑동)을 썰어 쌀을 넣고 국이나 죽	治腎勞損 精氣端絕. 羊腎一集 去膜切 慈白一 握切 米三含如常法調和 作羹食之 作粥亦得.

개고기	양념을 넣고 삶아 익혀 먹음, 단 마늘과 먹거나 구워서 먹지 않음	主益陽事 補血脈 厚腸胃 實下焦 填精髓 犬 肉和五味煮爛空腹食之 不與蒜同食 頓 損人 又不可炙食 恐成消渴 若去血 則力少 不益人 瘦者不可食.
여우고기	삶거나 구워서 먹음	主補虛, 狐肉 煮炙食之.
소의 젖 (우유)	끓여 조금씩 마심 (노인봉양, 쇠고기보다 좋다)	治病後虛勞, 黃牛乳一升 (用五七歲者) 水四升 煎至一升 飢則稍飲服 至十日有效 凡牛乳性平 補血脈 益心 長飢肉 令人身體康 強 潤澤面 目光 悅志氣不衰 故爲人子者 當須供之 以爲常食 一日勿闕 恒使恣意充足 爲度 此物勝肉遠矣.
검은 참깨	참깨+멥쌀을 끓여 소금물 밀가루를 넣고 수제비 만들어 양념에 먹음	主補虛勞. 生胡麻油一斤 漸粳米泔清一斤 以 二味微火煎盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯 二合將和麪作飴 煮令熟入五 味食之
수탉의 간	(발기부전)잘게 썰어 토사자 (새삼의 씨) + 좁쌀 + 물 + 양념+파를 넣고 죽	治五勞七傷 陰痿氣弱. 雄雞肝一具細切 免絲 子半兩 粟米一合 以水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之.
참새	(양기보강)볶아 술 넣고 삶은 후 물과 좁쌀을 넣고 끓여 파와 양념	治臟腑虛損 羸瘦 陽氣乏弱. 崔兒五集 治如食 法細切 粟米一合 葱白五莖切 先炒焦崔兒 次 入酒一合 煮少時 入水二大盞半 下米煮作粥 欲熟 下葱白五味等 候熟 空心食之.
닭고기 (검은 수탉)	중탕하여 푹 삶아 익힘	主甚補益虛弱人. 烏雄雞一隻 治如食法 五味汁和肉 一器中封口 重湯中煮之 使骨肉離去 卽食之.
뱀장어	구워서 공복에 먹음	治勞疾. 鰻魚炙之 空心食之
붕어	양념을 하여 푹 삶아 먹음	主虛弱. 口魚和五味 熟煮食之.
오리	임의대로 먹음	主補虛. 白鴨 任意食之.
사슴고기	임의대로 먹음	主溫補益氣. 鹿肉 任意食之.
소고기 & 양고기	임의대로 먹음	主安中益氣. 牛肉 任意熟食之. 主虛勞寒冷 補中益氣. 羊肉 任意食之.
노루고기	임의대로 먹음	主補益五臟. 獐肉 任意食之.
도요새 & 메추라기	임의대로 먹음	主補虛甚暖. 鸕蜩 任意食之. 主補五臟益中. 鶉 任意食之.

● 治冷氣. 薏苡仁炊爲飯 或煮粥亦佳 自任無忌.

냉기(冷氣 : 찬 기운)를 치료하려면 율무[薏苡仁]로 밥을 만들거나 죽으로 끓여도 역시 좋다. 편하게 먹으며 거리낄 것은 없다.

● 主溫補 益氣力. 鹿肉 任意熟食之.

몸을 따뜻하게 보하고 기력(氣力 : 사람의 몸으로 활동할 수 있는 정신과 육체의 힘)을 북돋아 주려면 사슴고기[鹿肉]를 임의대로 익혀서 먹는다.

● 主補中益氣. 羊肉 右皆任意熟食之.

속을 보하고 기력을 북돋아주려면 양고기[羊肉]를 임의대로 익혀서 먹는다.

● 主壯陽益氣 煖腰膝. 雀肉 任意食之.

양기(陽氣 : 몸 안에 있는 양의 기운. 또는 남자 몸 안의 정기)를 더욱 세게 하고 기력을 북돋아 주며 허리와 무릎을 따뜻하게 하려면 참새고기[雀肉]를 임의대로 먹는다.

● 殺百邪惡毒氣. 酒 任性服之.

백사(百邪 : 여러 가지 邪氣로 질병을 일으키는 나쁜 기운을 총칭한다.)와 악기(惡氣 : 나쁜 기운)와 독기(毒氣)를 없애려면 술을 임의대로 복용한다.

● 主養腎氣. 粟米飯粥 任意服之. 餘見脾胃腰痛.

신기(腎氣 : 성교할 때의 남자의 정력)를 기르려면 좁쌀[粟米]로 밥이나 죽을 만들어 임의대로 먹는다. 나머지는 비위요통(脾胃腰痛)에서 서술하였다.

● 主令人細肌膚 美顏色. 牡蠣蠶探 火上炙令沸 去殼食之 甚味 又蒸食之 令人補虛損.

사람의 피부[肌膚]를 부드럽게 하고 안색(顏色 : 얼굴빛)을 좋게 하려면 방금 채취한 굴[牡蠣]을 불 위에 놓고 끓도록 구운 다음 껍질을 제거하고 먹는다. 심히 맛이 좋다. 또한 찌서 먹으면 허손(虛損 : 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로<虛勞>라고도 한다.)을 보충할 수 있다.

● 主補虛勞損. 淡菜 燒一頻令飽.

허로손(虛勞損 : 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로<虛勞>와 노손<勞損>을 의미한다.)을 보하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한 번에 먹는다.

● 治腎勞損 精氣端絕. 羊腎一集 去膜切 慈白一握切 米三合如常法調和 作羹食之 作粥亦得.

신장(腎臟 : 콩팥. 척추동물의 비뇨 기관과 관련된 장기의 하나)이 노손(勞損 : 몸의 정기와 기혈이 허손해진 증상)하여 정기(精氣 : 천지 만물을 생성하는 원천이 되는 기운)가 끊어지려고 하는 것을 치료하려면 막(膜)을 제거한 양(羊)의 콩팥[羊腎] 1개를 자른 다음 총백(葱白 : 파의 밑동) 한 움큼을 썰어 넣고 쌀 3홉을 준비해서 보통 요리하는 방법과 같이 국을 만들어 먹는다. 죽을 만들어도 역시 좋다.

● 主益陽事 補血脉 厚腸胃 實下焦 填精髓 犬肉和五味煮爛空腹食之 不與蒜同食 頓損人 又不可炙食 恐成消渴 若去血 則力少 不益人 瘦者不可食.

양사(陽事 : 성생활)를 도와주며 혈액(血脉 : 혈동)을 보하고 장위(湯胃 : 위장위(胃)와 창자를 아울러 이르는 말)를 든든하게 하며 하초(下焦 : 삼초(三焦)의 하나. 배꼽 아래의 부위로 콩팥, 방광, 대장, 소장 따위의 장기(臟器)를 포함한다)를 실하게 하고 정수(精髓 : 뼈 속에 있는 골수)를 채워주려면 개고기에 양념을 넣고 삶아 익힌 다음 공복에 먹는다. 마늘과 같이 먹지 말아야 한다. 이는 사람에게 손해가 되기 때문이다. 또한 구워서 먹지 않는데 이는 소갈(消渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)이 생길까 염려해서이다. 개의 피를 제거하면 효력이 적어지고 사람에도 도움이 되지 않는다. 마른 사람은 먹지 말아야 한다.

● 主補虛, 狐肉 煮炙食之.

허한 것을 보하려면 여우고기[狐肉]를 삶거나 구워서 먹는다.

● 治病後虛勞, 黃牛乳一升 (用五七歲者) 水四升 煎至一升 飢則稍飲服 至十日有效 凡牛乳性平 補血脉 益心 長飢肉 令人身體康強 潤澤面 目光 悅志氣不衰 故爲人子者 當須供之以爲常食 一日勿闕 恒使恣意充足爲度 此物勝肉遠矣.

병을 앓은 후에 허로(虛勞 : 몸의 정기와 기혈이 허손해진 증상)한 것을 치료하려면 5~7살 먹은 누런 소의 젖[黃宇乳] 1되와 물 4되를 넣고 끓여 1되가 되도록 한 다음 배고플 때 조금씩 마시는데 10일이면 효험이 있다. 우유(牛乳)는 어떤 것이라도 성질이 평(平)하여 혈액을 보하고 심장을 도와주며 기육(肌肉 : 피부를 의미하는 기(肌)와 근육을 의미하는 육(肉)을 합한 개념이다.)을 길러주고 사람의 몸을 튼튼하게 하며 얼굴을 윤택하게 하고 눈을 밝아지게 하며 크게 기뻐하는 마음을 수그러들지 않게 한다. 따라서 자식된 자로서 하루라도 빠지지 않고 노인이 매일 먹을 수 있도록 당연히 공양하되 충분히 드려야 한다. 우유(牛乳)는 소고기 보다 더욱 좋다.

● 主補虛勞, 生胡麻油一斤 浙粳米泔清一斤 以二味微火煎盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯二合將和麪作□□ 煮令熟入五 味食之.

허로(虛勞 : 노점(癆漸), 몸이 점점 수척해지고 쇠약해지는 증상)를 보하려면 볶지 않은 검은 참깨의 기름[生胡麻油] 1근과 멧살을 씻은 뜨물위의 맑은 물[泔清] 1근을 서로 섞어 약한 불에 끓인다. 뜨물이 다 없어지면 끓이는 것을 중지하고 꺼내어 저장한다. 소금물 2홉을 합하고 밀가루를 넣어 수제비[□□]를 만든다. 삶아 익히고 양념을 넣어 먹는다.

● 治五勞七傷 陰痿氣弱, 雄雞肝一具細切 免絲子半兩 粟米一合 以水二大盞半 入五味及葱 煮作粥 空心食之.

오로칠상(五勞七傷 : 오장이 허약해서 생긴 허로를 오로[五勞]라 하고, 남자의 신기가 허약해서 생기는 7가지 증상을 칠상[七傷]이라 한다.)과 음위(陰痿 : 음경이 발기되지 않는 증상)와 기가 약한 것을 치료하려면 수탉의 간[雄雞肝] 1개를 잘게 썰고 토사자(免絲子 : 새삼의 씨) 반량 좁쌀[粟米] 1홉에 물 2대접 반을 넣고 양념[五味]과 파를 넣어 죽으로 끓여 공복에 먹는다.



● 治臟腑虛損 羸瘦 陽氣乏弱. 崔兒五集 治如食法細切 粟米一合 葱白五莖切 先炒焦崔兒 次入酒一合 煮少時 入水二大盞半 下米煮作粥 欲熟 下葱白五味等 候熟 空心食之.

장부(臟腑 : 오장육부)가 허손(虛損)하고 몸이 아위며 양기(陽氣 : 몸 안에 있는 양의 기운. 또는 남자 몸 안의 정기(精氣))가 부족한 것을 치료하려면 보통 요리하는 방법과 같이 잘게 토막 낸 참새[雀兒]5마리, 좁쌀[粟米] 1홉, 총백(葱白 : 파의 밑동) 5뿌리를 잘라 준비한다. 먼저 참새고기를 볶고 술 1홉을 넣고 잠깐 삶은 다음 물 2대접 반을 넣고 좁쌀을 넣어 끓여서 죽을 만든다. 익으려고 하면 파와 양념[五味] 등을 넣고 익혀서 공복에 먹는다.

● 主甚補益虛弱人. 烏雄雞一隻 治如食法 五味汁和肉 一器中封口 重湯中煮之 使骨肉離去 卽食之.

허약한 사람을 크게 보하고 기운을 북돋아 주려면 검은 수탉[烏雄] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 닭고기를 양념장에 잘 버무려서 그릇 1개에 넣는다. 입구에 봉한 다음 증탕하여 삶는데 뼈와 살이 저절로 분리될 정도로 익으면 먹는다.

● 治勞疾. 鰻魚炙之 空心食之.

노질(勞疾 : 폐에 침입하여 전염되는 만성소모성질환으로 허로병을 의미한다.)을 치료하려면 뱀장어[鰻魚]를 구워서 공복에 먹는다.

● 主虛弱. 魚和五味 熟煮食之.

허약(虛弱 : 힘이나 기운이 없고 약함)한 것을 다스리려면 붕어[魚]에 양념[五味]을 하여 푹 삶아 먹는다.

● 主補虛. 白鴨 任意食之.

허한 것을 보하려면 흰 오리[白鴨]를 임의대로 먹는다.

● 主溫補益氣. 鹿肉 任意食之.

따뜻하게 보하고 기운을 북돋우려면 사슴고기[鹿肉]를 임의대로 먹는다.

● 主安中益氣. 牛肉 任意熟食之.

속을 편하게 하고 기운을 북돋우려면 소고기[牛肉]를 임의대로 익혀서 먹는다.

● 主虛勞寒冷 補中益氣. 羊肉 任意食之.

허로(虛勞 : 몸과 마음이 허약하고 피로함)와 한랭(寒冷 : 날씨 따위가 춥고 참)을 다스리고 속을 보하며 기운을 북돋우려면 양고기[羊肉]를 임의대로 먹는다.

● 主補益五臟. 獐肉 任意食之.

오장(五臟 : 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장의 다섯 가지 내장을 통틀어 이르는 말)을 보하고 기운을 북돋아 주려면 노루고기[獐肉]를 임의대로 먹는다.

● 主補虛甚暖. 鰓蜩 任意食之.

허한 것을 보하고 심히 따뜻하게 하려면 도요새[鰓蜩]를 임의대로 먹는다.

- 主補五臟益中. 鶉 任意食之.

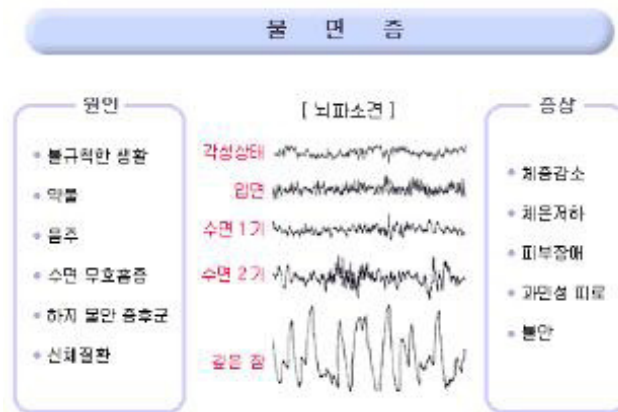
오장(五臟 : 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장)의 다섯 가지 내장을 통틀어 이르는 말)을 보하고 속을 북돋아주려면[益中] 메추라기[鶉]를 임의대로 먹는다.

## 7. 불면증 - 열병

### 1) 불면증이란?

잠들기 어렵고 반복해서 깨는 것을 주 증상으로 하며 심리적인 요인, 호흡장애, 비만, 하지불안 등을 원인으로 한다. 불면증으로 인해 수면시간이 부족하면 환각, 망상, 기억력 감퇴, 집중력 저하, 인지기능장애, 수행능력장애, 체중감소, 피부장애등을 일으킬 수 있다.

〈그림 7-1〉 불면증



(출처 : 한양대학교 국제병원)

### 2) 식료찬요에 나타난 열병의 처방전

식재료	조리법	원문
녹두	삶아서 먹음	主下氣壓熱. 菘豆 煮食之.
오리	된장과 같이 삶아 즙	治卒煩熱. 白鴨煮和葱豉 作汁飲之.
산조인 (멧대추 씨)	빵고 갈아 즙, 쌀을 넣고 죽	治心煩 不得眠睡. 酸棗仁一兩剉 水一升 研取汁 下米二合 煮粥食之.
달걀 흰자	흰자 3개를 꿀 1함에 섞어 먹음	治熱毒. 雞子白三介 和蜜一合 服之.

죽순	임의대로 먹음	治煩熱. 竹筍 任意食之.
메추라기 고기	삶아서 먹음	治結熱. 鶉肉 煮食之.
가리맛	편하게 먹음	主胸中邪熱 煩悶. □ 任性食之.
아욱	문드러지게 삶아 마늘에 버무려 먹음	治熱病熱毒發瘡 頭面及身 須臾周□ 狀如火 瘡 皆帶□漿 或沒或生. 葵菜爛煮 以蒜□同食之即止

- 主下氣壓熱. 菘豆 煮食之.

하기(下氣 : 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 열을 누르려면 녹두를 삶아서 먹는다.

- 治卒煩熱. 白鴨煮和葱豉 作汁飲之.

졸번열(卒煩熱 : 갑자기 나타나는 번열)을 치료하려면 흰 오리[白鴨]를 파, 된장과 같이 삶아 즙을 내어 마신다.

- 治心煩 不得眠睡. 酸棗仁一兩剉 水一升 研取汁 下米二合煮粥食之.

심번(心煩 : 가슴이 답답한 증상)으로 잠을 자지 못하는 것을 치료하려면 산조인(酸棗仁 : 멧대추의 씨) 1냥을 빻고 물 1되를 넣고 갈아 그 즙을 취하고 쌀 2홉을 넣고 삶아 죽을 만들어 먹는다.

- 治熱毒. 雞子白三介 和蜜一合 服之.

열독(熱毒 : 더위 때문에 생기는 발진)을 치료하려면 달걀흰자[□子白]3개를 꿀 1홉에 섞어 먹는다.

- 治煩熱. 竹筍 任意食之.

번열(煩熱 : 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하려면 죽순(竹筍 : 대의 땅속줄기에서 돌아나는 어린 싹)을 임의대로 먹는다.

- 治結熱. 鶉肉 煮食之.

몽쳐진 열[結熱]을 치료하려면 메추라기고기[鶉肉]를 삶아서 먹는다.

- 主胸中邪熱 煩悶. □ 任性食之.

가슴의 사열(邪熱 : 나쁜 열기)과 번민(煩悶)을 다스리려면 가리맛[□]을 편하게 먹는다.

● 治熱病熱毒發瘡 頭面及身 須臾周□ 狀如火瘡 皆帶□漿 或沒或生. 葵菜爛煮 以蒜□同食之即止.

열병(熱病 : 열이 몹시 오르고 심하게 앓는 병)과 열독(熱毒 : 더위 때문에 생기는 발진(發疹))으로 부스럼이 머리 얼굴과 몸에 나고 잠깐사이에 진신으로 퍼져나가 탕화창(湯火

瘡：높은 열에 의한 화상)과 같고, 부스럼 위로 진물이 있는데, 없어졌다 생겼다 하였다. 이러한 증상을 치료하려면 아욱[葵菜]을 문드러지도록 삶고 마늘에 버무려서 같이 먹으면 즉시 그친다.

## 8. 신장질환

### 1) 신장질환이란?

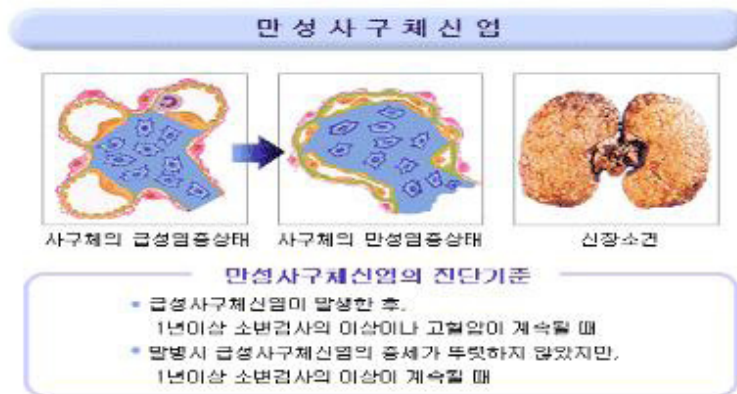
#### (1) 신증후군

신증후군이란 하나의 질병이 아니라 다량의 단백뇨, 저알부민혈증, 고지혈증 등의 여러 가지 증상이 나타나는 증후군이다. 단백뇨에 의해 소변에 거품이 나며, 저알부민혈증으로 인한 부종이 나타난다.

#### (2) 만성사구체신염

사구체에 부위에 염증을 일으키는 급성사구체신염에서 이행되는 경우가 많다. 증상은 소변량이 많고 비중이 낮으며 적혈구 등이 소량 섞여 나온다. 악화되면 다뇨, 혈압 상승, 요독증, 부종이 나타난다.

〈그림 8-1〉 만성사구체신염



(출처:한양대학교 국제병원)

#### (3) 만성신부전

사구체 여과율이 영구적으로 감소된 경우를 말하는데 신장 기능 저하로 노폐물이 쌓이고 전해질의 불균형, 산중독증이 나타난다. 또한 중추신경 장애로 불면증, 집중력 장애, 기억력 장애, 졸음, 피곤감, 우울증, 경련, 혼수 등이 나타난다.

〈그림 8-2〉 만성신부전

**만 성 신 부 전**

[ 혈액투석기의 구조 ]

[ 복막투석 ]

요독증의 증세	
소화기 증세	식욕부진, 구역, 구토, 설사, 복통, 변비 등
출혈경향	비출혈, 잇몸출혈, 피하출혈, 성기출혈, 토혈, 하혈 등
신경근 증세	근력저하, 탈력간, 간질, 근경련, 정신장애, 의식장애 등
심부전 증세	동계, 숨참, 호흡곤란, 부정맥, 고칼륨혈증 등
시력장애	복시, 안저출혈, 시력저하 등
피부증세	색소침착, 극심한 가려움, 습진
골장애	발육지연, 골절, 이소성석회화, 골연화증 등

(출처 : 한양대학교 국제병원)

2) 식료찬요에 나타난 신장질환의 처방전

식재료	조리법	원문
울무	분말을 만들어 삶아 죽	主消水腫, 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.
콩	물을 넣고 삶아 즙	治身體浮腫, 大豆一升 水五升 煮取汁三升 去滓 納酒五升 更煮取三升 分三溫服 不差更合服.
녹두	삶아서 먹음 (중기 제거, 하기)	主消腫下氣, 菘豆 煮食之.
돼지 간	삶아 국 임의대로 밥 넣어 먹음	治水氣脹滿浮腫, 猪肝一具 煮作羹 任意下飯.
오리	고두밥+생강+산초를 오리 배속에 머무러 넣고 퀘맨 다음 찌서 익힘	又白鴨一隻 去毛腸湯洗 口飯半斤 以生薑椒醃鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.
청두압 (청둥오리)	잘게 썰고 쌀과 양념을 넣고 푹 삶음	治十種水病 不差垂死者, 青頭鴨一隻 治如食法 細切 和米并五味 煮令極熟 空腹食之.
잉어살	삶아 먹음	治水屨脚滿 下氣, 鯉魚白 煮食之
소고기	찌서 익으면 생강과 식초 넣어 먹음	治水氣浮腫 小便澁少, 牛肉一斤 蒸令熟 薑醋食之.

오소리 고기	멥쌀가루를 넣어 된장국에 끓여 죽을 만들어 생강, 산초, 총백	治十種水病 不差垂死. □猪肉一斤 研米 半升 鼓汁中煮作粥 着薑葱白 空心食之 單煮反 作羹妙 任意食 亦可.
닭고기+팥	팥과 같이 푹 끓여 즙을 내어 먹음	主腹中水癖水腫. 黃雌雞一隻 理如食法 和赤小豆一升 同煮 候豆爛即出 食之其汁 日二夜一 每服四合 補丈夫陽氣 治冷氣 瘦着床者 漸漸食之良.
동아	임의대로 요리	治水病初得危急. 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比.
자소자 (차조기의 씨)	짚어 물에 걸러 즙에 멥쌀을 넣고 죽	治浮腫脹滿 不下食 心悶. 紫蘇子半升 搗碎水瀉取汁 粳米 二合 和作瑞 空心食之.

- 主消水腫. 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.  
수종(水腫 : 부종을 의미한다.)을 없애려면 울무[薏苡仁] 1되를 분말로 만든 다음 물 2되에 울무 분말을 2순가락씩 넣고 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.
- 治身體浮腫. 大豆一升 水五升 煮取汁三升 去滓 納酒五升 更煮取三升 分三溫服 不差更合服.  
신체의 부종(浮腫 : 몸이 붓는 증상)을 치료하려면 콩[大豆] 1되와 물 5되를 넣고 삶아 즙 3되를 취한다. 찌꺼기를 제거하고 술 5되를 넣고 다시 삶아 3되를 취하여 3번 나누어 따뜻하게 먹는다. 차도가 없으면 나누지 말고 한 번에 복용한다.
- 主消腫下氣. 菘豆 煮食之.  
종기를 없애고 하기 (下氣 : 기를 아래로 내려 보내는 작용)시키려면 녹두(綠豆)를 삶아서 먹는다.
- 治水氣脹滿浮腫. 猪肝一具 煮作羹 任意下飯.  
수기(水氣 : 물기)와 창만(脹滿 : 배가 불러오며 속이 그득한 증상)과 부종이 있는 것을 치료하려면 돼지 간[猪肝] 1개를 삶아 국을 만들고 임의대로 밥을 넣어 먹는다.
- 又白鴨一隻 去毛腸湯洗 □飯半斤 以生薑椒醱鴨腹中 縫定如法 蒸候熟食之.  
흰 오리[白鴨] 1마리를 털과 내장을 제거하여 씻고 고두밥[□飯] 반근을 준비하여 생강, 산초를 오리 뱃속에 버무려 넣고 보통 요리하는 법과 같이 꿰맨다. 찌서 익으면 먹는다.
- 治十種水病 不差垂死者. 青頭鴨一隻 治如食法 細切 和米并五味 煮令極熟 空腹食之.  
십종수병(十種水病)이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하려면 청두압(靑頭鴨 : 머리가 청색인 오리인 청둥오리) 1마리를 요리하는 방법과 같이 잘게 썰고 쌀과 양념[五味]을 넣고 푹 익도록 삶아 공복에 먹는다.

● 治水履脚滿 下氣. 鯉魚白 煮食之.

수종(水腫 : 부종)으로 인하여 다리가 붓는 것을 치료하고 하기(下氣 : 기를 아래로 내려 보내는 작용)하려면 잉어의 살[鯉魚白]을 삶아 먹는다.

● 治水氣浮腫 小便澁少. 牛肉一斤 蒸令熟 薑醋食之.

수기(水氣 : 물기)와 부종(浮腫 : 몸이 붓는 증상)을 치료하고 소변삼소(小便澁少 : 소변이 시원하게 나오지 않으면서 적게 보는 것)를 치료하려면 소고기[牛肉] 1근을 찌서 익으면 생강과 식초를 넣어 먹는다.

● 治十種水病 不差垂死. 口猪肉一斤 研米 半升 鼓汁中煮作粥 着薑葱白 空心食之 單煮反作羹妙 任意食 亦可.

십종수병(十種水病)이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하려면 오소리[口猪]고기 1근, 멥쌀[粳米]가루 반근을 된장국에 끓여 죽을 만들고 생강, 산초, 총백(葱白 : 파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다.

● 主腹中水癖水腫. 黃雌雞一隻 理如食法 和赤小豆一升 同煮 候豆爛即出 食之其汁 日二夜一 每服四合 補丈夫陽氣 治冷氣 瘦着床者 漸漸食之良.

배에 수벽(水癖 : 물을 많이 마신 것이 원인이 되어 생긴 적병의 한 가지로 주로 옆구리 밑에 생긴다.)이 있거나 수종(水腫 : 부종)이 있는 것을 다스리려면 누린 암탉[黃雌雞] 1마리를 요리하는 방법과 같이 준비하고 팥[赤小豆] 1되를 같이 끓인다. 팥이 문드러질 정도가 되면 꺼내어 그 즙을 낮에 2번 밤에 1번 4홉씩 먹는다. 남자의 양기(陽氣 : 만물이 살아 움직이는 활발한 기운)를 보충해주며 냉기(冷氣 : 찬 기운)를 치료한다. 몸이 수척하여 항상 누워있는 사람이 조금씩 먹으면 좋다.

● 治水病初得危急. 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比.

수병(水病) 초기에 위급해진 경우를 치료하려면 동아[冬瓜]를 적당량[多少] 임의대로 요리하여 먹으면 신통한데, 견줄 만한 것이 없을 정도이다.

● 治浮腫脹滿 不下食 心悶. 紫蘇子半升 搗碎水瀉取汁 粳米 二合 和作瑞 空心食之.

부종(浮腫)과 창만(脹滿 : 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있으면서 음식을 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 것을 치료하려면 자소자(紫蘇子 : 소엽 <차조기>의 씨) 반근을 찧어 부수고 물에 걸러서 취한 즙에 멥쌀[粳米] 2홉을 넣어 죽을 만들고 공복에 먹는다.

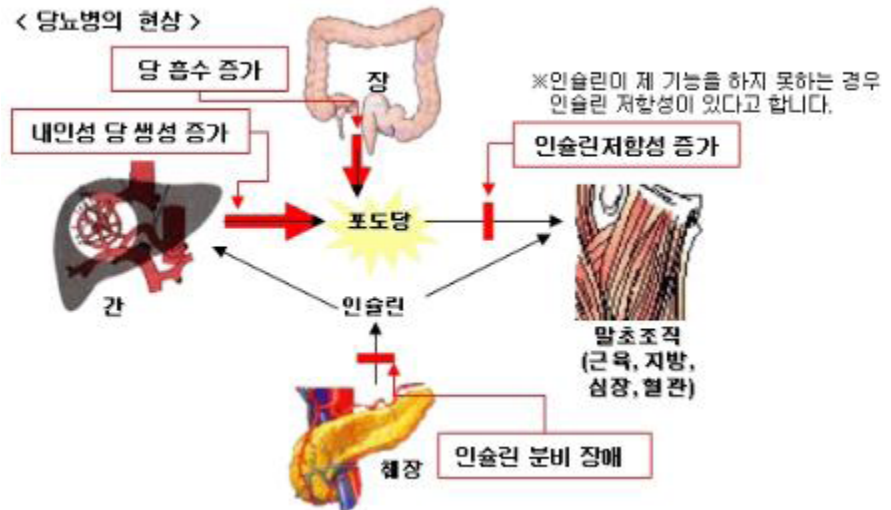


9. 당뇨병  
당뇨질환

1) 당뇨병이란?

사람은 살아가기 위해 음식을 섭취하고 이것을 소화시킨 후 그 속에 있는 포도당을 연료로 사용한다. 포도당이 몸에서 쓰이기 위해 췌장에서 분비되는 인슐린이라는 호르몬의 도움을 받아야 하는데 당뇨병은 이 과정에서 문제가 생기는 병으로 혈액 속의 포도당 농도가 점점 올라가면서 물과 함께 소변으로 나가게 된다. 소변 중에 당이 나온다 하여 당뇨병이라 불리는데 당뇨가 생긴 원인에 따라 제1형 당뇨병, 제2형 당뇨병, 기타 특이당뇨병, 임신성당뇨병 등으로 분류하고 있다. 유병률은 가족력이 있을수록, 40세 이후의 중년층 노년층일수록, 아시아에서는 여자보다 남자가, 비만일수록, 스트레스를 많이 받을수록, 여성의 경우 출산경력이 많을수록 높아진다.

<그림 9-1> 당뇨



(출처 : 몬스터짐)

(1) 제1형 당뇨병

인슐린 의존형 당뇨병으로 청소년에게서 많이 나타나고 대개 체형이 마른 편이며 인슐린을 분비하는 췌장의 베타세포가 파괴되어 발생한다. 반드시 인슐린을 공급 해 주어야 한다.



되면서 물을 많이 마시게 된다.(多飲) 또 자주 배가고파 음식을 많이 먹게 된다(多食).

또한 당과 수분이 소변을 통해 빠져나가기 때문에 자연스럽게 몸이 쉽게 피로해지고 피부가 건조하고 가려워 자주 긁게 된다. 제2형 당뇨병의 경우 비만환자들이 많아 체중을 줄이려고 하지만 제1형 당뇨병에서는 심한 인슐린 부족으로 몸 안의 지방이나 단백질이 분해되어 에너지원으로 사용되기 때문에 체중 감소가 나타나게 된다. 이 외에도 감염증이 자주 생기고 혼수상태 등의 증상이 나타나기도 한다.

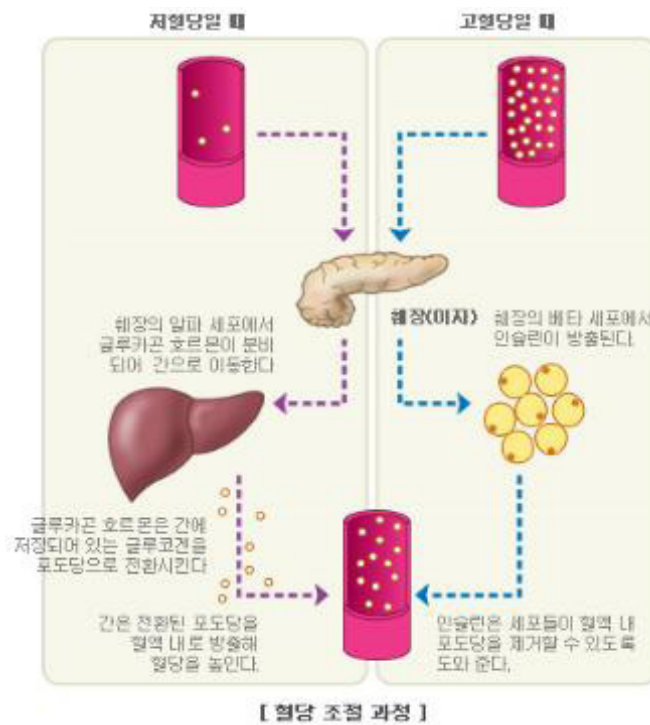
#### (4) 당뇨 합병증

##### 가. 급성합병증

##### ① 당뇨병성 케톤증

제1형 당뇨병 환자에게 문제가 되는 것으로 인슐린의 양이 부족할 때 포도당 대신 지방이나 단백질이 에너지원으로 대신 동원되면서 지방산이 완전히 연소되지 못하고 중간 대사산물인 케톤체의 생성이 증가해 산독증을 일으킨다. 증상은 오심, 구토, 식욕부진, 다갈, 다뇨, 복통, 탈수 등이고 호흡 시에 아세톤 냄새가 나며, 적절하게 치료하지 않으면 혼수상태에 빠질 수 있다.

〈그림 9-4〉 당뇨병성 케톤증



(출처 : 코메디닷컴)

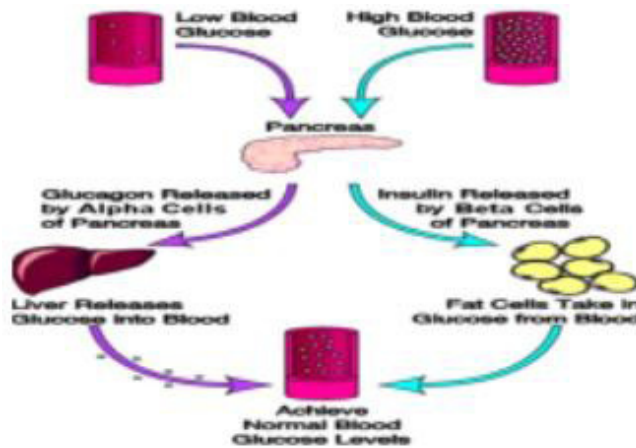
② 고삼투압성 비케톤성 혼수

제2형 당뇨병 환자에게 문제가 되는 것으로 혈당이 600mg/dl 이상이고, 유효 삼투질 농도가 320mOsm/dl 이상으로 인하여 삼투성 이뇨로 체내 수분손실이 심하게 되어 탈수가 나타난다. 증상은 다뇨, 다갈 등을 비롯하여 심한 경우 저혈압, 각 장기의 혈액순환 부전, 빈맥 등이 나타난다.

③ 저혈당증

약물요법을 사용하는 환자들이 인슐린과 경구 혈당강하제의 사용이 지나쳤을 때, 식사량이 갑자기 줄었거나 식사시간이 지연되었을 경우, 운동량이 평소보다 늘었거나 공복상태에서 운동이나 과음을 하였을 경우에 나타나는 현상이다. 증상은 피로감, 허약감, 두통, 발한, 기아감, 구토 등의 저혈당 증상이 나타난다. 즉시 치료하지 않으면 경련, 무의식, 뇌손상을 유발하여 사망에 이를 수 있다.

〈그림 9-5〉 저혈당증



(출처 : Bioquimica da Obesidade)

나. 만성합병증

① 당뇨병성 망막증

당뇨병 환자의 혈당이 높아지면 포도당이 망막으로 들어가 솔비톨로 전환되면서 고농도로 축적되게 된다. 이것이 혈관을 손상시키면서 나타나는 것으로 실명의 원인이 될 수 있다.

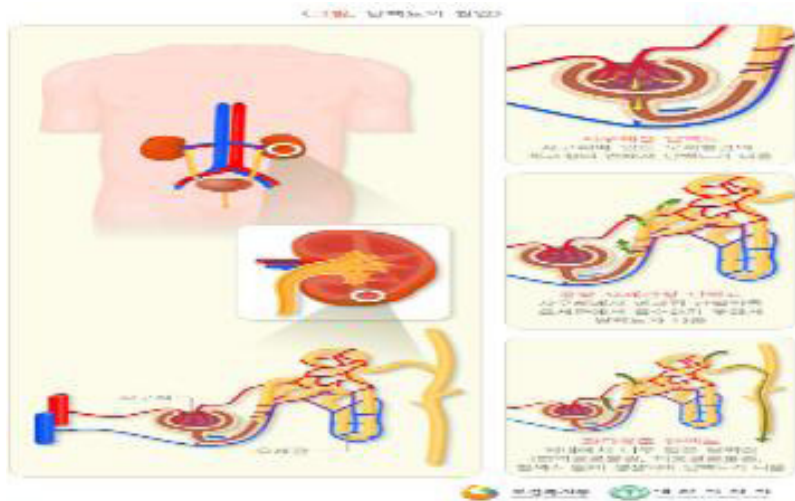
〈그림 9-6〉 당뇨병성 망막증



② 당뇨병성 신증

신장기능이 저하되면서 단백뇨가 발생하고 후에는 노폐물이 배설되지 않아 신부전으로 진행된다. 신부전을 유발하는 질환 중에서 제2형 당뇨병이 가장 많다.

〈그림 9-7〉 당뇨병성 신증

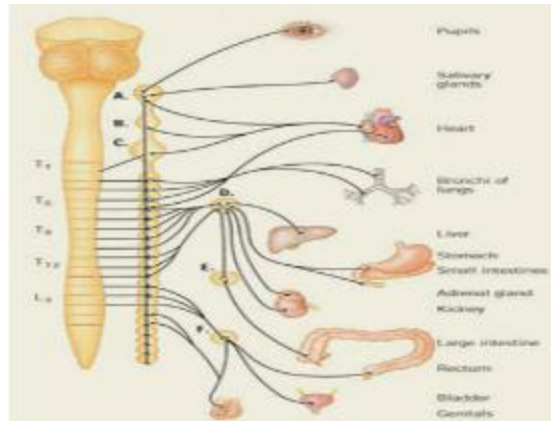


(출처 : 국가건강정보포털)

③ 당뇨병성 신경병증

가장 흔한 합병증으로 특히 말초신경계에서 다양한 증상을 나타낸다. 주로 발, 다리, 손 등의 말초신경 조직이 손상되면서 나타나고 괴저현상이 나타나며 심하면 절단해야 한다.

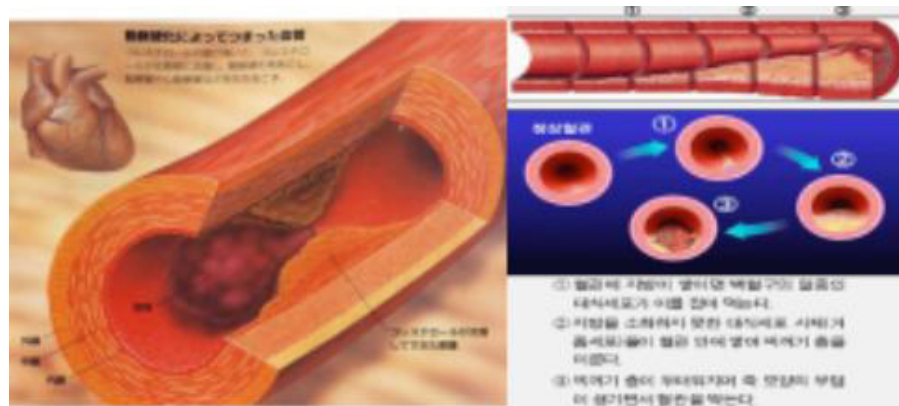
〈그림 9-7〉 당뇨병성 신경병증



④ 혈관 질환

고중성지방혈증, 고콜레스테롤혈증 등 심장질환의 위험성이 높고 관상동맥경화증, 뇌혈관 죽상경화증 등이 많이 나타난다.

〈그림 9-8〉 혈관질환



(출처 :중앙일보)

2) 식료찬요에 나타난 당뇨질환의 처방전

식재료	조리법	원문
멥쌀	멥쌀 끓인 물을 복용	主心痛止渴. 粳米汁 溫冷任服之.
찹쌀	뜨물을 마심 & 찹쌀을 갈아 옷물을 마심	主止渴. 糯米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 忒飲以止爲度.
좁쌀	밥을 만들어 먹음	治口渴口乾. 粟米 炊飯食之.
청량미 (생동쌀) - 차조	밥을 지어 먹음, 삶은 물을 마심	主胃痺 熱中口渴. 青梁米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可.
울무	삶아 물을 마시고 죽을 만들어 마심	治口渴. 薏苡仁 煮汁飲之.
녹두와 껍질	같이 갈아 즙을 끓여 마심	又菘豆和皮 研汁煮飲.
보리	국수로 만듬	主口渴除熱. 大麥作麵 止口渴
밀	밥을 짓거나 죽	治口渴口乾. 小麥作飯 口作粥食之.
마자인 (삼씨)	물을 넣고 삶아 끓여 찌저기는 버리고 식혀 먹음	治口渴. 麻子一升 水三升 煮四五沸 去滓冷服半升 一日三服 亦治大渴 月飲數斗 小便赤爾者.
소의 위	식초를 넣고 삶아 먹음	主口渴風眩 補五臟. 牛肚 醋煮食之.
돼지의 위 & 창자	삶아 위를 꺼내 된장을 넣고 마심. 쌀과 양념을 넣고 죽으로 끓임	治口渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱. 豬肚一枚洗淨 以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着小鼓 渴則飲之 肉亦可喫或和米 著五味 煮粥食之佳 腸主虛渴 小便數 補下焦虛弱枯渴 服法同肚.
사슴머리	달여 아교를 만들어 먹음	主口渴. 鹿頭 煎之可作膠 服之彌善.
토끼	꼭 삶아 즙을 걸러 식혀 마심	治口渴羸瘦. 兔一集 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則飲之 極重者 不過三兔.
닭고기	삶아 익힌 후 양념을 넣고 국이나 죽& 익힌 후 즙을 취해 마심	療口渴 利小便. 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之. 治口渴傷中 小便無度. 黃雌雞一集 治如食法 煮令極熟 流去難停冷 取汁飲之
거위고기	삶아 즙을 마심	治口渴. 鵝肉 煮汁飲之.



평	잘게 잘라 소금 된장을 넣고 국, 고기도 먹음	治口渴飲水無度 小便多 口渴。雉一集細切 和鹽鼓作羹食肉亦任性食之。
우유	차거나 따뜻하게 임의로 먹음	補虛羸 止消渴。牛乳 不揀冷口 任性食之。
양의 폐 + 팔잎	폐와 팔잎을 삶아 먹음	療渴 止小便數。羊肺 并小豆葉 煮食之。
녹두	삶아 미음에 섞어 먹음	又靑小豆 煮和粥飲 食之。
부추 싹	볶거나 국으로 먹음, 단 소금을 넣지 않음(간장은 괜찮음)	又韭苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入醬無妨 過清明勿食。
배추	삶아 국으로 마심 & 제수 김치를 만들	主除胸中煩 止渴。菘菜二斤 煮作羹噉 又作口口食之
동아	임의대로 먹음	治渴。冬瓜 任意食之。
사과	먹음	止消渴。林橋食之。
석류	임의죽대로 먹음	主燥渴。石榴 任意食之。
팥	죽	主熱中消渴。赤小豆 作粥食 冷口任意。

- 主心痛止渴。粳米汁 溫冷任服之。

심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 멥쌀 풀인 물[粳米汁]을 따뜻하게 하거나 차갑게 하여 임의로 복용한다.

- 主止渴。糯米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 恣飲以止爲度。

갈증을 그치게 하려면 찹쌀[糯米] 2되를 씻은 다음 뜨물을 마신다. 혹 찹쌀[口米]을 갈은 다음 위에 뜨는 옷물[白汁]을 증상이 그칠 때까지 마음 내키는 대로 마신다.

- 治口渴口乾。粟米 炊飯食之。

소갈(口渴: 消渴)로 입이 마르는 것을 치료하려면 좁쌀[粟米]로 밥을 만들어 먹는다.

- 主胃痺 熱中口渴。靑梁米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可。

위비(胃痺: 위경련)와 열이 있는 소갈(消渴: 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)을 다스리려면 청량미(靑梁米: 생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑梁米)를 삶은 물을 마셔도 역시 괜찮다.

- 治口渴。薏苡仁 煮汁飲之。

소갈(口渴)를 치료하려면 울무[蒙涼仁] 삶은 물을 마신다.

『林圃經濟志』<sup>2 4</sup> ■에서는 울무를 삶아 죽을 마신다고 하였다.

- 又菘豆和皮 研汁煮飲.

그리고 녹두와 껍질을 같이 갈아 그 즙을 끓여서 마신다.

- 主口渴除熱. 大麥作麵 止口渴.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)을 다스리고 열을 제거하려면 보리[大麥]로 국수를 만들어 먹는다. 소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)이 그치게 된다.

- 治口渴口乾. 小麥作飯 口作粥食之.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)로 입이 마르는 것을 치료하려면 밀[小麥]로 밥을 짓거나 또는 죽을 만들어 먹는다.

- 治口渴. 麻子一升 水三升 煮四五沸 去滓冷服半升 一日三服 亦治大渴 月飲數斗 小便赤爾者.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)을 치료하려면 마자인(麻子仁 : 삼씨) 1되에 물 3되를 넣고 삶아 4-5번 끓이면 찌꺼기를 버리고 차갑게 식혀 반 되를 먹는데 하루에 3번 복용한다. 또한 대갈(大渴 : 가슴속에서부터 터져 나오는 듯한 큰 소리로 외쳐서 꾸짖음)로 치료하는데 1달에 여러 말[斗]을 마신다. 소변이 붉은 사람도 좋다.

- 主口渴風眩 補五臟. 牛肚 醋煮食之.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)과 풍현(風眩 : 현기증의 한 종류)을 다스리고 오장(五臟 : 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장의 다섯 가지 내장을 통틀어 이르는 말)을 보하려면 소의 위[牛肚]에 식초를 넣고 삶아 먹는다.

- 治口渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱. 豬肚一枚洗淨 以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着小鼓 渴則飲之 肉亦可喫或和米著五味 煮粥食之佳 腸主虛渴 小便數 補下焦虛弱枯渴 服法同肚.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)로 하룻밤에 물을 몇 말이나 마시고 소변을 자주 보며 몸이 마르고 약해지는 것을 치료하려면 돼지의 위[豬肚] 1개를 깨끗이 씻어 물 5되를 넣고 푹 익도록 삶아 2되를 취한다. 위[肚]를 꺼낸 다음 약간의 된장을 넣고 갈증이 날 때 마신다. 고기도 역시 씹어 먹을 수 있다. 흑 쌀과 양념[五味]을 넣고 죽으로 끓여 먹어도 좋다. 돼지의 창자[腸]는 허갈(虛渴)과 소변을 자주 보는 것을 다스리며 하초(下焦)의 허약과 고갈을 보해준다. 먹는 방법은 위[肚]와 같다.

- 主口渴. 鹿頭 煎之可作膠 服之彌善.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이

많아지는 병)을 다스리려면 사슴머리[鹿頭]를 달여 아교[膠]를 만들어 먹는데 두루두루 좋다.

● 治口渴羸瘦, 兔一集 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛骨肉相離 漉出骨肉 斟酒的五升汁 便澄濾令冷 渴則飲之 極重者 不過三兔.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)로 몸이 여위는 것을 치료하려면 토끼[兔]1마리를 가죽, 발통, 오장(五藏 : 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장의 다섯 가지 내장을 통틀어 이르는 말) 등을 제거하고 물 1말 반을 넣어 뼈와 살이 분리되도록 푹 삶는다. 즙을 5되 정도 걸러 식힌 다음 갈증이 날 때 마신다. 아무리 심한 사람이라 하여도 3마리를 넘지 않아 낫는다.

● 療口渴 利小便, 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)을 치료하고 소변을 잘 나가게 하려면 흰 수탉[白雄雞]1마리를 삶아 익힌 후 양념[五味]을 넣고 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

● 治口渴, 鵝肉 煮汁飲之.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)을 치료하려면 거위고기[鵝肉]를 삶아 그 즙을 마신다.

· 『林園經濟志』 ■■■에 같은 내용이 나오는데 거위고기[鵝肉]가 아닌 흰 거위고기[白鵝肉]로 쓰여 있다.

● 治口渴飲水無度 小便多 口渴, 雉一集細切 和鹽鼓作羹食肉亦任性食之.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)로 물을 끝도 없이 마시고 소변이 많으며 구갈(口渴 : 목이 마르는 증상)이 있는 것을 치료하려면 꿩[雉] 1마리를 잘게 잘라 소금 된장을 넣고 국을 만들어 먹는다. 고기도 역시 편하게 먹는다.

● 治口渴傷中小便無度, 黃雌雞一集 治如食法 煮令極熟 流去難停冷 取汁飲之.

소갈(口渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)로 소변을 계속 보는 것을 치료하려면 누런 암탉[黃雌雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 푹 익도록 삶는다. 맑을 건져내고 식힌 다음 그 즙을 취하여 갈증이 있을 때 마신다.

● 補虛羸 止消渴, 牛乳 不揀冷口 任性食之.

허리 (虛羸 : 허하고 여위)를 보하고 소갈을 그치게 하려면 우유(牛乳)를 차거나 따뜻하게 하여 임의로 먹는다.

● 療渴 止小便數, 羊肺 并小豆葉 煮食之.

갈증을 치료하고 소변을 자주 보는 것을 그치게 하려면 양의 폐[羊肺]와 팔잎[小豆葉]을 같이 삶아 먹는다.

---

● 又靑小豆 煮和粥飲 食之.

또한 녹두[靑小豆]를 삶아 미음[購飲]에 섞어 먹는다.

● 又非苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入醬無妨 過清明勿食.

또한 부추 싹[非苗]을 날마다 3~5냥씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋다. 10근을 먹었더니 좋았으며 간장[醬]을 넣어도 무방하다. 이들이 지난 것은 먹지 말아야 한다.

● 主除胸中煩 止渴. 菘菜二斤 煮作羹啜 又作□□食之.

가슴의 번갈을 제거하고 갈증을 그치게 하려면 배추[菘菜]2근을 삶아 국으로 마신다. 또한 제수(口水) 김치를 만들어 먹는다.

● 治渴. 冬瓜 任意食之.

소갈을 치료하려면 동아[冬瓜]를 임의대로 먹는다.

● 止消渴. 林檎食之.

소갈(消渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)을 그치게 하려면 사과[林檎]를 먹는다.

● 主燥渴. 石榴 任意食之.

조갈(燥渴 : 입술이나 입 안, 목 따위가 타는 듯이 몹시 마름)을 다스리려면 석류(石榴)를 임의대로 먹는다.

『備急千金要方』, 『證類本草』, 『食物本草』, 『普濟方』, 『鄉藥集成方』, 『及幼方』, 등에 의하면 ‘석류는 목구멍의 조갈을 다스리는데 많이 먹으면 폐(肺)를 상한다.’ 고 하였다.

● 主熱中消渴. 赤小豆 作粥食 冷□任意.

열이 있는 가운데 소갈(消渴 : 갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병)이 있는 것을 다스리려면 팥[赤小豆]으로 죽을 만들어 먹는데 차갑게나 따뜻하게 먹는 것은 임의대로 한다.

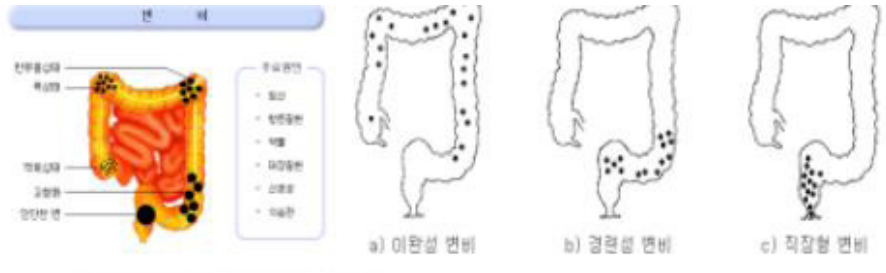
---

## 10. 대변불통

### 1) 대변불통이란?

변비는 내용물의 통과가 지연되어 배출되지 않는 경우로 대개 식후 1~3일 내에 배설이 되지만 어떤 이유로 인해 장시간 머물게 되면 수분이 너무 많이 흡수되어 굳은 대변이 되고 이러한 증상을 변비라고 한다.

<그림 10-1> 대변불통(변비)

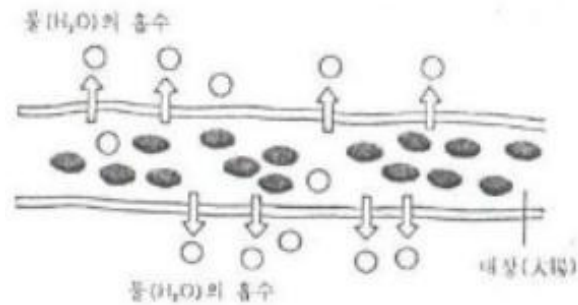


(출처 : 연세향약외과)

(1) 이완성 변비

운동부족이나 식사량 감소로 인해 직장 벽의 압력이 낮아질 때, 저섬유식으로 연동 작용을 촉진하지 못할 때, 자율신경 기능장애 등의 원인으로 변비가 생기는 것으로 습관성 변비라고도 한다. 증상은 복부팽만감, 압박감, 식욕 저하, 두통, 신경과민, 피로감, 불면 등이 있다.

<그림 10-2> 이완성 변비

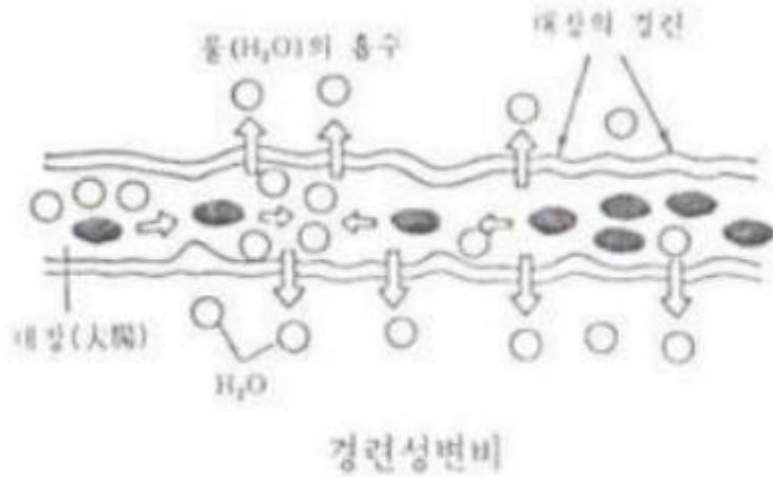


**이완성 변비**  
 \* 보통은 13시간이면 직장까지 가는데 대장의 운동이 나쁘면 30시간 이상 걸린다. 이 사이에 수분이 거의 흡수되어 똥은 굳어지게 된다.

(2) 경련성 변비

이완성 변비와 달리 장이 민감한 상태에 있으며 경련성 수축을 일으켜 내용물 이동이 지연되어 생기는 변비로 심리적인 요인이 많이 관여한다. 증상은 식후 하복부에 통증, 메스꺼움, 불쾌감, 염소 변, 두통, 피로감, 설사와 변비의 반복 등이 있다.

〈그림 10-3〉 경련성 변비



(3) 치질

딱딱한 대변, 지속적으로 변을 보기 위해 항문에 힘을 주는 경우, 복압이 증가된 경우, 골반 바닥이 약해진 경우 등 항문주위 조직이 변성되어 항문관 주위 조직의 탄력도를 감소시키고, 항문관 주변에서 덩어리를 이루게 해 변을 볼 때 이러한 덩어리의 상처로 출혈이 일어나며, 점차 밑으로 내려오면서 커져 항문이 빠지는 증세를 보이게 된다.

〈그림 10-4〉 치질



(출처 : 인천 위대항맥 외과 대장항문-치질 전문 클리닉 www.mclinic.co.kr)

## 2) 식료찬요에 나타난 대변불통의 처방전

식재료	조리법	원문
율무	분말로 만들어 물을 넣고 삶아 죽	主利腸胃 薏苡는一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.
검은 참깨	백밀(꿀)과 서로 고아 함께 먹음	精神丸 利大便. 胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 常服 治肺氣 潤五臟 填精髓
배추	삶아 국	主利腸胃 除胸中煩. 菘菜二斤 煮作羹 啜之.
옥리인 (아스라치씨)	갈아 즙을 내어 율무, 좁쌀을 찼어 삶아 묽은 죽	治大便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.
흰참깨	임의대로 먹음	主滑腸. 白麻 任食之.
고수풀	임의대로 먹음	利大小腸. 葫口 任食之.
돼지머리	푹 삶아 익혀 식힌 다음 회를 만들어 오랄초를 넣어 먹음	治五痔. 猪頭一校 如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之 醬 不宜食.
노루고기	데친 다음 생강, 식초를 넣어 볶음	又鹿肉 口出以薑醋服之 大效.
멧돼지 고기	잘게 썰어 양념을 문혀 구워 먹거나 국	治久痔 下血不止 肛邊痛 兼腸風瀉血. 野猪肉 二斤細切 着五味炙空心食之 作羹亦得 不過十頓差 青蹄不可食.
살쾅이 고기	국이나 포를 만들어 먹음	治痔疾疼痛. 狸肉 作羹食之 或作脯食之 不過三頓 無不差此肉甚妙.



붕어	회나 국	治痔下血不止 肛腸痛. 口魚 膾及羹食之.
	양념을 한 거에 쌀을 넣고 삶음	治漏瘡. 鰻口魚和五味 以米煮食之.
뱀장어	잘라 술에 술 넣고 삶아 소금과 식초를 넣고 먹음	治腸風下蟲. 鰻口魚二斤 治如食法 切作口子 入鏝內 以酒三盞煮 入鹽醋中食之.
	자르고 구워서(훈증) 산초, 소금, 된장을 발라 먹음	治五痔漏瘡. 鰻口魚治如食法 切作片炙 着椒鹽醬 和調食之. 殺虫 若熏下部 則痔虫盡死
고수풀 얼매	푹 삶은 다음 식혀 즙을 마심	治五野雞病, 葫口 煮令子拆 冷取汁服之.
핑	밀가루와 소금, 산초, 총백 넣고 반죽하여 떡 만들어 구워 식초에먹음	治痔氣下血不止無力. 野雞一隻 治如食法細切 着小麪并鹽椒葱白調和 漉 作餅 炙熟和醋食之
창이엽 (도 꼬마리 잎)	잘게 잘라 된장국물에 쌀을 넣고 죽, 산초, 총백을 넣고 먹음	治五痔下血. 蒼耳葉一斤 米二合 蒼耳細切 於 豉汁中和米作羹 着椒葱白 空心食之
뽕나무버섯	끓여 국물로 소금, 산초, 총백, 미삼을 넣고 죽으로 삶음	治下血不止痔. 桑耳半斤 水三升 煎取二升 去滓 着鹽椒葱白米糝 煮粥食之
구관조	구워서 익혀 먹거나 죽이나 국	구워서 익혀 먹거나 죽이나 국

- 主利腸胃 薏苡一升爲末 水二升 煮兩匙末作粥 空腹服之.

장위(腸胃 : 위장)를 부드럽게 하려면 을무[薏苡仁] 1되를 분말로 만든 다음 물 2되에 을무분말을 2숟가락씩 넣고 삶아 죽을 만들어 공복에 먹는다.

- 精神丸 利大便. 胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 常服 治肺氣 潤五臟 填精髓.

정신환(精神丸)은 대변을 잘 나가게 하는데, 검은 참깨[胡麻子] 1되와 백밀(白蜜 : 꿀) 1되를 고아 서로 합한 다음 상복(常服 : 약이나 음식 따위를 오랜 기간 동안 계속해서 먹음)한다. 폐기(肺氣)를 다스리며 오장(五臟)을 윤택하게 하며 정수(精髓 : 뼈 속에 있는 골수)를 채워준다.

- 主利腸胃 除胸中煩. 菘菜二斤 煮作羹 啜之.

장위(腸胃 : 위장)가 막힌 것을 통리(通利 : 대소변이 통함)시키며 가슴의 번열(煩熱 : 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 제거하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다.

● 治大便不通. 郁李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.

대변불통(大便不通 : 심한 변비로 똥이 잘 나오지 않음)을 치료하려면 옥리인(都李仁 : 이스라치씨) 6푼을 갈아 즙을 내고 율무[薏苡仁] 3홉을 좁쌀[粟米]같이 찧고 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

● 主滑腸. 白麻 任食之.

장(湯)을 매끄럽게 하려면 흰 참깨[白麻]를 임의대로 먹는다.

● 利大小腸. 葫□ 任食之.

대장(大腸)과 소장(小腸)이 잘 나가게 하려면 고수풀[葫□]을 임의대로 먹는다.

● 治五痔. 豬頭一校 如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之 齧 不宜食.

오치(五痔 : 모치<牡痔> 빈치<牝痔> 맥치<脉痔> 장치<腸痔> 기치<氣痔> 등 5가지 치질)를 치료하려면 돼지머리[豬頭] 1개를 보통 먹는 방법과 같이 푹 삶아 익힌다. 식기를 기다려 회를 만들고 오랄초(五辣醋)를 넣어 먹는다. 돼지주둥이는 먹지 말아야 한다.

● 又鹿肉 □出以薑醋服之 大效.

또한 큰 노루고기[鹿肉]를 데친 다음 꺼내어 생강, 식초를 넣어 복용한다. 크게 효과가 있다.

● 治久痔 下血不止 肛邊痛 兼腸風瀉血. 野豬肉二斤細切 着五味炙空心食之 作羹亦得 不過十頓差 青蹄不可食.

오래된 치질과 하혈(下血)이 그치지 않고 항문주변이 아픈 것과 장풍(腸風 : 치질로 인하여 붉은 피가 나오는 것)으로 피가 나오는 것을 치료하려면 멧돼지고기[野豬肉] 2근을 잘게 썰고 양념[五味]을 묻힌 다음 구워서 공복에 먹는다. 국을 만들어 먹어도 역시 좋은데, 10번을 넘기지 않아 차도가 있다. 푸른빛의 발굽[青蹄]은 먹지 말아야 한다.

● 治痔疾疼痛. 狸肉 作羹食之 或作脯食之 不過三頓 無不差此肉甚妙.

치질(痔疾 : 항문 안팎에 생기는 외과적 질병을 통틀어 이르는 말)로 인한 동통(疼痛 : 몸이 쭈시고 아픔)을 치료하려면 살췘이 고기[狸肉]로 국을 만들어 먹거나 혹은 포(脯 : 얇게 저미어서 양념을 하여 말린 고기)를 만들어 먹는다. 3번을 먹기 전에 반드시 차도가 있다. 이 고기는 심히 신묘하다.

● 治痔下血不止 肛腸痛. □魚 膾及羹食之.

치질로 인한 하혈(下血 : 항문이나 하문(下門)으로 피를 쏟음)이 그치지 않고 항장(肛腸 : 항문과 창자)이 아픈 것을 치료하려면 붕어[□魚]로 회나 국을 만들어 먹는다.

● 治漏瘡. 鰻□魚和五味 以米煮食之.

누창(漏瘡 : 구멍이 들어져 고름이 흐르고 냄새가 나면서 오랫동안 낫지 않는 것)을 치료하려면 양념[五味]을 한 뱀장어[鰻□魚]에 쌀을 넣고 삶아 먹는다.

● 治腸風下蟲. 鰾魚二斤 治如食法 切作片子 入鑊內 以酒三盞 煮入鹽醋中食之.

장풍하충(腸風下蟲 : 치질로 인하여 피가 나오면서 밖으로 돌출된 것)을 치료하려면 뱀장어[鰾魚] 2근을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 새끼뱀장어[片子]크기로 잘게 잘라 슬에 넣고 술 3잔을 넣어 삶는다. 소금과 식초를 넣어 먹는다.

● 治五痔漏瘡. 鰾魚治如食法 切作片炙 着椒鹽醬 和調食之. 殺蟲 若熏下部 則痔蟲盡死  
오치(五痔 : 모치<牡痔> 빈치<牝痔> 맥치<脉痔> 장치<腸痔> 기치<氣痔>)등 5가지 치질)와 누창(漏瘡 : 구멍이 뚫어져 고름이 흐르고 냄새가 나면서 오랫동안 낫지 않는 것)을 치료하려면 뱀장어[鰾魚]를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하여 자르고 구워서 산초, 소금, 된장을 발라 먹는다. 충(蟲 : 벌레, 곤충을 비롯하여 기생충과 같은 하등 동물을 통틀어 이르는 말)을 죽이려고 아랫부분을 훈증하면 치충(痔蟲 : 불완전 변태를 하는 동물의 애벌레)이 모두 죽는다.

● 治五野雞病. 葫口 煮令子拆 冷取汁服之.

5가지 야계병(野雞病 : 치질을 달리 부른 말)을 치료하려면 고수풀[葫口]을 열매가 터지도록 삶은 다음 식혀서 그 즙을 취하여 복용한다.

● 治痔氣下血不止無力. 野雞一隻 治如食法細切 着小麪并鹽椒葱白調和 溲作餅 炙熟和醋食之. ○樞實主五痔 如蒙食之 過多則滑膈.

치질기운이 있으면서 하혈(下血 : 항문이나 하문(下門)으로 피를 쏟음)이 그치지 않고 힘이 없는 것을 치료하려면 꿩[野雞]1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 잘게 썰고 밀가루와 소금, 산초, 총백(葱白 : 파의 밑동)을 넣고 반죽하여 떡을 만들고 구워서 익으면 식초에 먹는다. 비자나무 열매[樞實]는 오치(五痔 : 모치<牡痔> 빈치<牝痔> 맥치<脉痔> 장치<腸痔> 기치<氣痔>)등 5가지 치질을 다스리는데 과자같이 먹는다. 하지만 많이 먹으면 설사하게 된다.

● 治五痔下血. 蒼耳葉一斤 米二合 蒼耳細切 於豉汁中和米作羹 着椒葱白 空心食之.

오치(五痔 : 모치<牡痔> 빈치<牝痔> 맥치<脉痔> 장치<腸痔> 기치<氣痔>)등 5가지 치질로 인한 하혈(下血 : 항문이나 하문(下門)으로 피를 쏟음)을 치료하는데 창이엽(蒼耳葉 : 도꼬마리 잎) 1근 쌀 2홉을 준비한 다음 창이엽(蒼耳葉)을 잘게 잘라 된장국물에 쌀과 같이 넣고 잘 섞어 국을 만든다. 산초, 총백(葱白 : 파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다.

● 治下血不止痔. 桑耳半斤 水三升 煎取二升 去滓 着鹽椒葱白米糝 煮粥食之.

하혈(下血 : 항문이나 하문(下門)으로 피를 쏟음)이 그치지 않는 치질을 치료하려면 뽕나무버섯[桑耳] 반근, 물 3되를 달여 2되를 취하고 찌꺼기를 버린 다음 소금, 산초, 총백(葱白 : 파의 밑동), 미삼(米糝 : 쌀가루를 섞어 끓인 국으로 쌀풀이라고도 한다.)을 넣고 죽으로 삶아 먹는다.

● 治五痔 下血不止. □□一隻 治如食法 炙令熟食之 作粥羹亦得.

오치(五痔 : 모치<牡痔> 빈치<牝痔> 맥치<脉痔> 장치<腸痔> 기치<氣痔>)등 5가지 치질로 인한 하혈(下血 : 항문이나 하문(下門)으로 피를 쏟음)이 그치지 않는 것을 치료하

려면 구관조[□□]1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 구워서 익으면 먹는다. 죽이나 국을 만들어도 역시 좋다.

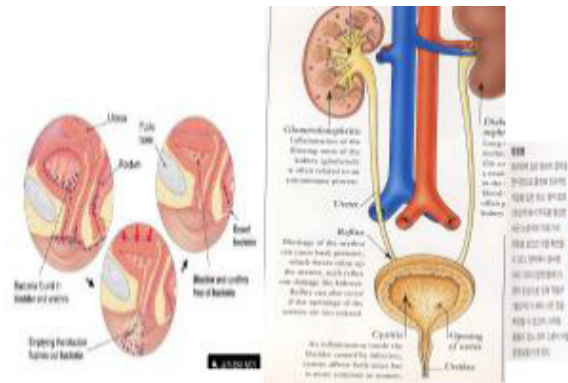
## 11. 소변불통

### 1) 소변불통이란?

#### (1) 방광염

방광염은 세균이 침입하여 발생한 감염으로 증상은 하루 8회 이상 소변을 보는 빈뇨, 급뇨, 배뇨 시 통증, 배뇨 후에도 덜 본 것 같은 느낌 등이며 혈뇨와 악취가 나는 혼탁뇨가 동반되기도 한다. 방광염은 발열이나 오한 등의 전신 증상이 나타나지 않는다.

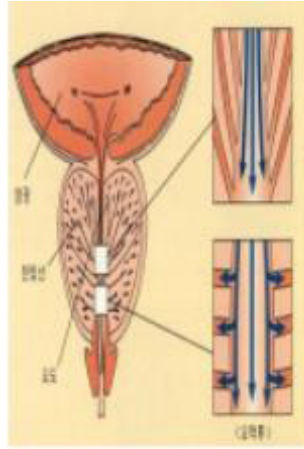
〈그림 11-1〉 방광염



#### (2) 전립선염

전립선염은 고환과 회음부 근육이 압박을 받거나 장시간 긴장상태에 놓이면서 소변을 참는 경우, 전립선 주위의 혈액 순환 장애 등이 원인이 되며 세균성/비세균성으로 분류한다. 급성 세균성 전립선염은 오한, 허리 통증, 회음부 및 직장 통증, 급뇨, 빈뇨, 배뇨곤란, 갑자기 소변이 막히는 급성요폐 등의 증상이 발생하며 권태감, 근육통, 관절통 같은 전신증상이 동반되기도 한다. 만성 세균성 전립선염의 증상은 배뇨곤란, 급뇨, 빈뇨, 야간 수면 시간에 배뇨를 자주 하는 야뇨, 회음부 통증 혹은 불편감, 하부 허리통증 등이 발생한다.

〈그림 11-2〉 전립선염



(3) 전립선 비대증

전립선 비대증은 50세 이상의 남성에서 빈뇨, 야뇨, 강하고 급노 등의 방광 저장 증상과 지연뇨, 단절뇨, 배뇨 시 힘을 주어야 하는 현상 등 방광의 배출 장애를 나타내는 증상을 통칭한 하부 요로증상의 호소라 할 수 있다. 증상은 소변이 자주 마려운 빈뇨, 땀을 들여야 소변이 나오는 지연뇨, 아랫배에 힘을 주어야 소변이 가능한 복압배뇨, 소변줄기가 가는 세뇨, 소변이 중간에 끊기는 단절뇨, 소변을 봐도 개운치 않고 또 보고 싶은 잔뇨감, 소변을 다 보고 난 후 방울방울 떨어지는 배뇨 후 요점적, 소변이 마려우면 참지 못하는 요절박, 소변을 참지 못해 옷에 누는 절박성 요실금, 자다가 일어나 소변을 보는 야뇨 등이 있다.

〈그림 11-3〉 전립선 비대증

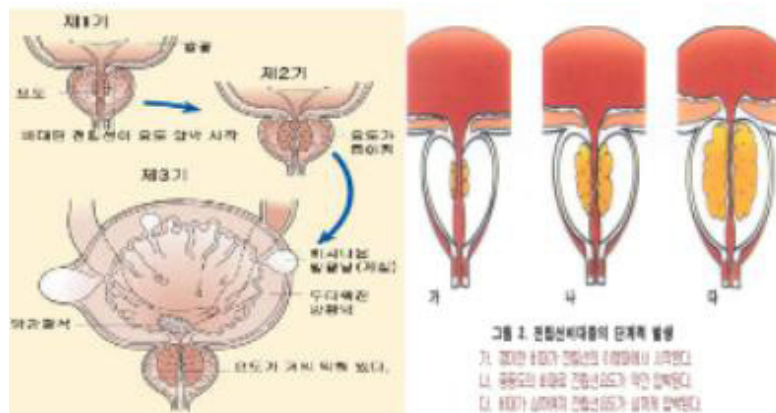


그림 1. 전립선비대증의 단계적 발생  
 가. 정상의 크기의 전립선 (정상)에 비해 나. 증대의 크기의 전립선(비대)이 생긴다. 다. 크기가 상당히 증대된 전립선이 생긴다.

2) 식료찬요에 나타난 소변불통의 처방전

식재료	조리법	원문
청량미 (생동쌀)	밥, 삶은 물을 마심	主利小便 青梁米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.
양의 위	국을 만들어	主小便數. 羊肥肚者 作羹食三五度.
검은 참깨	꿀에 고아 먹음	又胡麻子一升 白蜜一升 煉含之 名曰精神丸 空心腹之.
토끼	푹 삶아 즙을 걸러 식혀 마심	治小便不禁. 兔一隻 剥去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升汁 便證濾令冷 渴則服之 極重者 不過三.
달걀노른자	날로 복용	治小便不通. 鷄卵黃一校服之 不過三.
오리	고두밥, 생강, 산초를 버무려 오리뱃속에 넣고 묶어 짜서 익힘	治小便澁少. 白鴨一集 去毛腸湯洗 口飯半斤 以飯薑椒醱鴨腹中 繫 定如法 蒸候熟食之.
계장 (닭의 창자)	절단하여 고깃국을 만들고 술을 섞어 마심	治虛冷 小便數. 鷄腸一具 治如食法 切作口 和酒飲之.
옥리인(이 스라치씨)	갈아 즙을 내어 찜은 율무를 넣고 삶아 죽	治小便不通. 都李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之.
닭고기	멧살과 같이 삶아 죽을 만들어 소금, 간장, 식초를 넣어 먹음	治膀胱虛冷 小便數不止. 黃雄雞一集 治如食 法 粳米煮作粥 和鹽醬醋 空心食之 又炙令極熟 刷鹽醋椒末 空心食之.
호두	통째로 익혀 잘 때 따뜻한 술과 함께 씹음	治小便欲止 夜起. 胡桃 口熟口火 臨臥 溫酒同嚼下.
순무씨	찜어 갈아 즙을 내어 멧살을 넣고 죽	主補中 明目 利小便. 蔓菁子二合 粳米三合 菁子搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之.
청량미 & 총백	같이 넣고 삶아 국을 만들어 양념과 산초 간장을 넣고 먹음	治老人淋 小便秘澁 煩熱燥痛 四肢寒慄. 葵菜 四兩切 青梁米三合研 葱白一握切 煮作羹 下五味椒醬 空心食之 極治小便不通.
좁쌀, 팥, 밀, 닭고기	4가지를 보통 요리하는 방법으로 먹음	主利小便. 粟米 赤小豆 小麥 白雄雞 右四味 治女常法 食之.
고수풀	임의대로 먹음	主利大小腸. 葫 任食之.
흰오리	임의대로 먹음	主利水道. 白鴨 任意食之.
인절미 (찹쌀떡)	구워 익혀 먹고 따뜻한 술을 마심	治夜多小便 一夜十餘行. 純糯米口一片 臨臥 炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒者湯下 多 啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 當夜便止.

팔	팔 볶아 분말 술과 복용	治男女熱淋血淋. 赤小豆椎三合 慢火炒熟 爲末 煨葱一莖細剉 煖熟酒服 二錢匕.
동마자	동마자 즙에 쌀로 죽을 쑤어 산초, 파 넣고 삶아 복용	治五淋 小便赤少 莖中痛. 冬麻子一升 水研濾 取汁二升 下米三合 煮粥 着葱椒 熟煮 空心服之.
아욱 + 총백 + 쌀	진한 된장국물에 넣고 익혀 복용	治小便澁少 莖中痛. 葵菜三斤 葱白一握 米三 合 煮葵取汁投米及葱煮熟 點少許濃豉汁調和 空心食之.
차전엽	차전엽 + 총백 + 쌀 + 된장국물에 삶아 국을 먹음	治熱淋 小便出血 莖中痛. 車前葉切一斤 葱白 切一握 米二合 豉汁中煮作羹 空心食之.
	짚어 즙 + 생지황즙 + 꿀 따뜻하게 복용	治尿血 痛. 車前葉 生搗取汁三合 生地黄汁三合 蜜二合相和微煖 空心分二服.
청둥오리	무뿌리+동아+총백 국을 만들어 소금, 식초 간하여 먹음. 삶아 먹어도	治小便澁少 疼痛. 青頭鴨一隻 治如食法 蘿蔔 根 冬瓜 葱白 各四兩 如常法作羹 鹽醋調和 空心食之 白煮亦佳.
청량미 + 총백	된장국에 넣고 삶아 죽	又青梁米 葱白 各一兩 豉汁中煮作粥 食之.
찹쌀	찹쌀로 떡을 만들어 먹음	治諸淋 小便常不利 陰中痛. 糯米作餅食之.
동아	동아+총백+동마인(삼씨) 살아 죽을 만들어 복용	治小便澁痛. 冬瓜一斤 治如食法 葱白一握切 冬麻仁一升水研取汁 以麻子汁作煮粥 空心食之.
호두 + 세미	호두 갈아 쌀과 죽을 만들어	治石淋 便中有石子者. 胡桃肉 一升研 細米 煮作粥一升和服即差.

- 主利小便 青梁米 炊飯食之 又以米煮汁飲之.

소변을 잘 나가게 하려면 청량미(靑梁米 : 생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑梁米)를 삶은 물을 마신다.

- 又胡麻子一升 白蜜一升 煉含之 名曰精神丸 空心腹之.

또한 검은 참깨[胡麻子] 1되와 백밀(白蜜 : 꿀) 1되를 고아 합한 것을 정신환(精神丸)이라 하는데, 공복에 복용한다.

- 主小便數. 羊肥肚者 作羹食三五度.

소변을 자주 보는 것을 다스리려면 살찐 양(羊)의 위(胃)로 국을 만들어 3~5번 먹는다.



● 治小便不禁。兔一隻 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛 骨肉相離 漉出骨肉 葑酒的五升汁 便證瀉令冷 渴則服之 極重者 不過三。

소변불금(小便不禁 : 소변을 참지 못하고 저절로 나오는 증상)을 치료하려면 토끼 1마리를 가죽, 발톱, 오장(五藏 : 간장, 심장, 비장, 폐장, 신장의 다섯 가지 내장을 통틀어 이르는 말) 등을 제거하고 물 1말반을 넣고 뼈와 살이 분리되도록 푹 삶는다. 즙을 5되 정도 걸러 식힌 다음 갈증이 날 때 마신다. 아무리 병이 심한 사람이라 하여도 3마리를 넘지 않아 낫는다.

● 治小便不通。鷄卵黃一校服之 不過三。

소변불통(小便不通 : 소변이 잘나가지 않는 증상)을 치료하려면 달걀노른자[鷄卵黃] 1개를 복용한다.

● 治小便澁少。白鴨一集 去毛腸湯洗 口飯半斤 以飯薑椒釀鴨腹中 繫 定如法 蒸候熟食之。

소변상소(小便澁少 : 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)를 치료하려면 흰 오리[白鴨] 1마리를 털과 내장을 제거하여 씻고 고두밥[口飯] 반근을 준비한다. 생강, 산초를 오리 배속에서 버무려 넣고 보통 요리하는 법과 같이 묶은 다음 찌서 익으면 먹는다.

● 治虛冷 小便數。鷄腸一具 治如食法 切作口 和酒飲之。

속이 허랭(虛冷 : 양기가 부족하여 몸이 찬. 또는 그런 증상)하여 소변을 자주 보는 것을 치료하려면 계장(雞腸 : 닭의 창자) 1개를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 절단하여 고깃국을 만들고 술에 섞어 마신다.

● 治小便不通。都李仁六分 研取汁 薏苡仁三合 搗如粟米 煮作稀粥 空心食之。

소변불통(小便不通 : 소변이 잘 나가지 않는 증상)을 치료하려면 옥리인(郁李仁 : 이스라치씨) 6푼을 갈아 즙을 내고 율무[薏苡仁] 3홉을 좁쌀[粟米]같이 찧고 삶아 묶은 죽을 만들어 공복에 먹는다.

● 治膀胱虛冷 小便數不止。黃雄雞一集 治如食法 粳米煮作粥 和鹽醬醋 空心食之 又炙令極熟 刷鹽醋椒末 空心食之。

방광(膀胱)이 허(虛 : 속이 비어 있음)하면서 냉(冷 : 아랫배가 늘 싸늘함. 또는 그런 병)하고 소변을 너무 자주 보는 것이 그치지 않을 때 치료하는 방법으로 누런 암탉[黃雄雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 멥쌀[粳米]과 같이 삶아 죽을 만들고 소금, 간장, 식초를 넣어 공복에 먹는다. 또한 푹 익도록 구워서 소금, 식초, 산초가루를 넣고 공복에 먹는다.

● 治小便欲止 夜起。胡桃 口熟口火 臨臥 溫酒同嚼下。

밤에 자다가 참지 못하고 소변을 보는 것을 치료하려면 호두[胡桃]를 약한 불[口火]에 통째로 익힌 다음 잠자리에 들 때 따뜻한 술과 함께 씹어 먹는다.

● 主補中 明目 利小便。蔓菁子二合 粳米三合 菁子搗碎 入水二大盞 絞濾取汁 着米煮粥 空心食之。

속을 보하고 눈을 밝게 하여 소변을 잘 나가게 하려면 순무씨[蔓菁子] 2홉과 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 순무씨를 찧어 갈아 물 2대접을 넣고 꼭 짜서 즙을 낸 다음 멥쌀을 넣고 죽을 삶아 공복에 먹는다.

● 治老人淋 小便秘澁 煩熱燥痛 四肢寒慄 葵菜四兩切 青梁米三合研 葱白一握切 煮作羹 下五味椒醬 空心食之 極治小便不通.

노인의 임증(淋證 : 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울방울 떨어지며 요도와 하복부가 아픈 증상)과 소변을 잘 보지 못하고[秘澁] 번열조통(煩熱燥痛)이 있고 사지(四肢 : 사람의 두 팔과 두 다리를 통틀어 이르는 말)가 한기를 느끼면서 떨리는 것을 치료하려면 아욱[葵菜] 4냥을 자르고 청량미(靑梁米 : 생동쌀) 3홉을 갈고 총백(葱白 : 파의 밑동) 한 움큼을 자른다. 같이 넣고 삶아 국으로 만든 다음 양념[五味]과 산초 간장을 넣고 공복에 먹는다. 소변불통(小便不通 : 소변이 잘 나가지 않는 증상)을 치료하는데 매우 좋다.

● 主利小便 粟米 赤小豆 小麥 白雄雞 右四味 治女常法 食之.

소변이 잘 나가도록 하려면 좁쌀[粟米], 팥[赤小豆], 밀[小麥], 흰 수탉[白雄雞] 이 4가지 음식을 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.

● 主利大小腸 葫口 任食之.

대장(大腸)과 소장(小腸)이 제대로 활동하게 하려면 고수풀[葫口]을 임의대로 먹는다.

● 主利水道 白鴨 任意食之.

수도(水道 : 소변이 나가는 길)가 잘 열리도록 하려면 흰 오리[白鴨]를 임의대로 먹는다.

● 治夜多小便 一夜十餘行 純糯米口一片 臨臥炙令軟熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒者湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 當夜便止.

밤에 소변을 보는데 심하면 하룻밤에 10여 차례나 보는 것을 치료하려면 인절미[純糯米口 : 찹쌀떡이라고도 한다] 한 개를 잠자리에 들기 전에 구워서 부드럽게 익혀 먹고 나서 따뜻한 술을 마신다. 술을 먹지 못하는 사람은 물을 마신다. 많이 먹으면 더욱 좋으며 오랫동안 먹고 마음을 비우면 문득 잠이 든다. 하룻밤에 10여 차례나 가는 사람도 당일에 치료된다.

● 治男女熱淋血淋 赤小豆椎三合 慢火炒熟 爲末 煨葱一莖細剉 煖熟酒服 二錢匕.

남여(男女)의 열림(熱淋 : 습열이 하초에 몰려 생긴 림증)과 혈림(血淋 : 피오줌이 나오는 림증)을 치료하려면 팥[赤小豆] 3홉을 약한 불[慢火]에 볶아 익히고 분말로 만든다. 파 1줄기를 재에 묻어 굵고 잘게 썰어 따뜻하게 익힌 술에 2돈씩 복용한다.

● 治五淋 小便赤少 莖中痛 冬麻子一升 水研濾取汁二升 下米三合 煮粥 着葱椒 熟煮 空心服之.

오림(五淋 : 오림은 勞淋, 血淋, 氣淋, 石淋, 熱淋 등 5가지 림증을 말한다.)과 소변이 붉고 적게 나오며 음경이 아픈 것을 치료하려면 동마자(冬麻子 : 삼씨) 1되를 물에 넣고 갈아 그 즙을 2되(가 되도록) 찼다. 여기에 쌀 3홉을 넣고 삶아 죽을 만들고 파 산초를 넣고

---

꼭 삶아 공복에 복용한다.

● 治小便澀少 莖中痛. 葵菜三斤 葱白一握 米三合 煮葵取汁投米及葱煮熟 點少許濃豉汁 調和 空心食之.

소변삽소(小便澀少 : 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)와 경중통(莖中痛 : 음경이 아픈 것)을 치료하려면 아욱[葵菜] 3근, 총백(葱白 : 파의 밑동) 한 움큼, 쌀 3홉을 준비한 다음 아욱을 삶아 그 즙을 내고 쌀과 파를 넣은 후 삶아 익힌다. 진한 된장국물[豉汁]을 약간 넣어 공복에 먹는다.

● 治熱淋 小便出血 莖中痛. 車前葉切一斤 葱白切一握 米二合 豉汁中煮作羹 空心食之.

열림(熱淋 : 습열이 하초에 몰려 생긴 림증)과 혈림(血淋 : 피오줌이 나오는 림증)으로 소변에 피가 나오고 경중통(莖中痛)을 치료하려면 자른 차전엽(車前葉 : 질경이 잎) 1근, 자른 총백(葱白 : 파의 밑동) 한 움큼, 쌀 2홉을 준비한 다음 된장국물[豉汁]에 넣고 삶아 국을 만들어 공복에 먹는다.

● 治尿血 痛. 車前葉 生搗取汁三合 生地黄汁三合 蜜二合相和微煖 空心分二服.

소변에 피가 나오면서 매우 아픈 것[尿血口痛]을 치료하려면 차전엽(車前葉 : 질경이 잎)을 짓찧어 만든 즙 3홉, 생지황즙 3홉, 꿀 2홉을 잘 섞은 다음 약간 따뜻하게 하여 공복에 2번 나누어 복용한다.

● 治小便澀少 疼痛. 青頭鴨一隻 治如食法 蘿蔔根 冬瓜 葱白 各四兩 如常法作羹 鹽醋調和 空心食之 白煮亦佳.

소변삽소(小便澀少 : 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)로 인한 동통(疼痛 : 몸이 쭈시고 아픔)이 있는 것을 치료하려면 청두암(青頭鴨 : 머리가 청색인 오리인 청둥오리) 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하며 무 뿌리[蘿蔔根] 동아[冬瓜], 총백(葱白 : 파의 밑동) 각 4냥씩을 준비한다. 보통 요리방법과 같이 국을 만들고 소금 식초로 간을 맞추어 공복에 먹는다. 흰 오리[白鴨]를 삶아 먹어도 역시 좋다.

● 又青梁米 葱白 各一兩 豉汁中煮作粥 食之.

또한 청량미(青梁米 : 생동쌀), 총백(葱白 : 파의 밑동) 각 1냥을 된장국물에 넣고 삶아 죽을 만들어 먹는다.

● 治諸淋 小便常不利 陰中痛. 糯米作餅食之.

제림(諸淋, 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울방울 떨어지며 요도와 하복부가 아픈 증상인 주증)으로 하는 여러 가지 임증)과 소변이 평소 잘나오지 않고 음경이 아픈 것을 치료하려면 찹쌀[糯米]로 떡을 만들어 먹는다.

● 治小便瀼痛. 冬瓜一斤 治如食法 葱白一握切 冬麻仁一升水研取汁 以麻子汁作煮粥 空心食之.

소변이 잘나가지 않으면서 아픈 것[小便瀼痛]을 치료하려면 동아[冬瓜] 1근을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 총백(葱白 : 파의 밑동) 한 움큼을 자르고 동마인(冬麻仁 : 삼

씨) 1근을 물에 갈아 즙을 낸 다음 삶아 죽을 만들고 공복에 먹는다.

● 治石淋 便中有石子者, 胡桃肉 一升研 細米 煮作粥一升和服即差.

석림(石淋 : 음경속이 아프면서 소변에 모래나 잔돌 같은 것이 섞여 나오는 임증)으로 소변에 작은 돌이 섞여 나오는 사람을 치료하려면 호두의 속살[胡桃縮]1되를 갈고 세미(細米 : 가는 쌀)를 삶아 죽 1되를 만들어 서로 섞어 복용하면 즉시 차도가 있다.

## 12. 부인제병

### 1) 부인제병이란?

#### (1) 입덧

입덧이란 임신 초기(5~6개월)에 호르몬 변화에 의해 발생하는 소화기 계통의 증세로 헛구역질, 메스꺼움, 구토 등의 증상을 말한다. 또한 식욕부진과 음식물에 대한 기호의 변화 등이 나타나며 질병이라기보다는 일종의 생리적인 현상이다.

#### (2) 임신 중독증

임신과 합병된 고혈압성 질환을 말하는데 임신 전부터 고혈압이 있거나 임신 20주 이전에 고혈압이 발견되는 경우는 만성 고혈압, 임신 20주 이후에 새로이 고혈압이 발견되고 출산 후에 정상화되는 경우 임신성 고혈압이라고 한다. 임신 중독증은 전체 산모 사망의 15%정도의 원인이기도 하다. 증상으로는 고혈압, 부종, 소변 양 감소, 두통, 상복부 복통, 시야장애 등이 나타난다. 치료를 하지 않으면 악화되어 발작 경련, 간 파열, 뇌출혈, 실명, 사망에 이른다.

<그림 12-1> 임신 중독증



(출처 : 국가건강정보포털)

### (3) 유산

의학적 시술을 시행하지 않은 상태에서 태아의 생존 가능 시기 이전에 임신이 종결되는 것을 말하며, 임신 주수를 기준으로 할 때는 일반적으로 임신 20주 이전에 임신이 종결될 때를 말한다. 임신 20주 이전에 출혈이 동반되며 유산되는 절박유산, 자궁경부가 열린 상태에서 양막이 파열된 경우의 불가피유산, 태반이 완전히 떨어지고 임신 산물이 모두 자궁 밖으로 배출된 경우의 완전유산, 태어나 태반 일부가 자궁 내에 남아 있는 경우의 불완전유산, 자궁경부가 닫혀 있는 상태로, 사망한 태아가 자궁 내에 있는 경우를 계류유산이라 한다. 대부분의 증상은 출혈로 시작되고, 몇 시간 또는 며칠 후 복통이 뒤따른다. 복통은 복부의 앞면에서 주기적으로 있는 경우, 하부 요통이 골반 압박감과 함께 있는 경우 등 다양한 증상으로 나타나며 어떤 통증이든지 출혈과 동반되는 경우는 예후가 좋지 않다. 하지만 임신 초기에 아무 증상 없이 산부인과 초음파를 통해 태아 사망을 발견할 수도 있다.

〈그림 12-2〉 유산



(출처 : 국가건강정보포럼)

### (4) 세균성 질염

정상적으로 질 내에 살면서 질을 산성으로 유지하는 유산균이 없어지고, 대신 혐기성 세균이 증식하면서 발생하는 질 내 감염증이다. 잦은 성교, 덧물, 과도한 점액분비 등이 원인으로 추정되며 재발율이 상당히 높다. 증상은 질 분비물이 누런색이나 회색을 띠고 생선 냄새가 나며, 특히 생리 전후 또는 성관계 후에 증상이 심해진다. 증상이 전혀 없는 경우도 많다.

〈그림 12-3〉 세균성 질염



(5) 요실금

가. 복잡성 요실금

복합성 요실금은 기침이나 재채기, 줄넘기 등 복부의 압력이 올라가는 상황에서 자신의 의지와 상관없이 소변이 불수의적으로 흘러나오는 증상이다. 주로 임신과 분만, 특히 자연분만 과정에서 방광에서 요도에 이르는 방광경부와 요도를 지지하는 근육에 손상이 생겨 발생한다. 그 외에 고령, 폐경, 비만, 방사선에 쪼이거나 수술 등으로 인한 손상 등에 의해서도 복잡성 요실금이 발생할 수 있다.

〈그림 12-4〉 복잡성 요실금



(출처 : 국가건강정보포럼)



## 나. 절박 요실금

강하고 갑작스런 요의를 느끼면서 소변이 마려우면 참을 수 없는 증상인 요절박이 있으면서 빈뇨와 야간뇨가 동반되는 경우다. 유발할 수 있는 요인에는 요로 감염, 호르몬 결핍, 약물 부작용, 과도한 수분 섭취 및 배뇨량, 변비, 비만, 정신상태 변화, 방광출구 폐쇄, 질 탈출증, 당뇨 등이 있다. 생명을 위협하지는 않지만 삶의 질을 크게 떨어뜨려 사회 생활을 어렵게 할 수 있다. 소변을 참을 수 없어 소변 횟수가 잦아지면서 수면 부족과 업무 능력 저하가 초래될 수 있고, 정신적으로는 우울증과 수치심을 유발하여 대인관계 기피 등 다양한 형태로 일상생활에 많은 지장을 줄 수 있다.

〈그림 12-5〉 절박요실금



(출처 : 요실금클리닉)

## (6) 기능성 자궁출혈

원래 앓고 있던 질환이 없는 상태에서 출혈이 비정상적으로 발생하는 것을 말하며, 대개는 난자가 배출되지 않는 무배란성 출혈이다. 호르몬 불균형으로 인해 자궁내막이 비정상적으로 떨어져 나오면서 출혈이 발생하는데, 정상적인 월경과 달리 생리 기간이 너무 짧거나 길고 주기가 불규칙하며, 월경량이 과도하게 많은 경향이 있다.



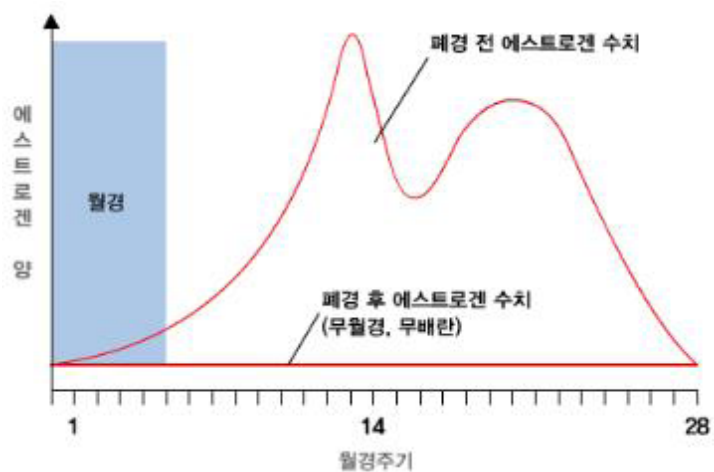
〈그림 12-6〉 기능성 자궁출혈



(7) 갱년기 증후군

가장 흔하게 나타나는 증상은 생리가 불규칙해지고 여성호르몬 결핍에 의해 안면홍조, 발한, 피로감, 불안감, 우울, 기억력 장애, 수면 장애를 겪는다. 또한 질 건조감, 성교통, 질염, 방광염, 배뇨통, 급뇨, 집중장애 및 단기 기억장애, 불안과 신경과민, 기억력 감소, 성욕 감퇴, 피부 건조와 위축, 근육통, 관절통, 골다공증의 진행으로 인한 골절의 증가 등이 발생할 수 있다. 또한 열감, 어지러움증, 혈압 동요, 소화 장애, 입맛의 변화, 비만 등 여러 가지 증상이 나타난다.

〈그림 12-7〉 갱년기 증후군



(출처 : Korea medicare)

## 2) 식료찬요에 나타난 부인제병의 처방전

식재료	조리법	원문
소코	국	治婦人無乳汁, 牛鼻作■空心服三四度.
노루고기	고깃국	治無乳汁, 獐肉作口食之 勿令婦人知.
멧돼지 기름	정련하여 정유로 만들어 술과 타서 마심	『醫方類聚』에 같은 내용이 보인다. 10일 정도 복용하여 3-4명의 아이에게 젖을 줄 수 있을 정도로 유즙(乳汁: 젖)이 많이 나 오도록 하려면 멧돼지[野猪] 기름을 정련하 여 정유(精油)로 만들고 1숟가락을 술 1잔에 타서 하루에 3번 복용한다.
뱀장어	양념한 뱀장어를 쌀 넣고 삶아 먹음	治女人帶下一切風疾, 鱧龍魚 和五味 以米煮食之.
여우고기	굽거나 삶아 임의대로 먹음	治女子陰痒絕產, 狐肉 煮炙任食之.
굴	삶아 먹음	療婦人血氣調中, 牡蠣肉 蒸食之.
홍합	불에 익힘	治崩中帶下, 淡菜 燒一頓令飽.
닭고기	임의대로 먹음	主婦人崩中漏下赤白沃, 丹雄雞肉 任食之.
오징어	임의대로 먹음	主婦人漏下赤白沃 益精鑛 令人有子 烏賊魚任食之
잉어	참살을 넣어 고깃국 만들어 파, 된장, 소금과 식초를 넣고 먹음	治妊娠胎不長 兼數傷胎, 鯉魚二介 糯米一升 如法作口 入葱豉 少着盤 醴食之 一月中三五徧作食之 極效.
모과	꿀과 함께 물 넣고 푹 삶아 밀 가루를 넣어 반죽하여 알로 만듦	治妊娠惡阻嘔逆 及頭痛食物不下, 木瓜一枚 大者切 蜜一兩 二味 於水中同煮令木瓜爛 於沙盆內細研 入小麥麩三兩 搜令相入 薄捍切爲碁子大 每日空心 用白沸湯煮強半盞 和汁淡食之.
콩(검은콩)	술과 넣고 삶음	治妊娠腰中痛, 大豆 一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服
마자인 (삼의 씨)	물과 달여 달인 물을 따뜻하게 복용	治妊娠 心痛煩悶 麻子一合研 水一盞 煎取六分 去滓 非時 溫服.
잉어	삶아 탕	治懷妊身腫胎動, 鯉魚煮爲湯 食之.
총백 (파의 밑동)	진하게 삶은 즙	治胎動腰痛搶心 或下血 並治胎動不安, 葱白 不限多少 濃煮汁飲之一云 銀器煮服.
잉어	총백과 물을 같이 넣어 삶음	治妊娠胎動 臟府擁熱 嘔吐不下食 心煩燥間, 鯉魚一頭 治如食法 葱白一握切 水三升 煮魚 葱令熟 空心食之.

참쌀 & 아교분말	참쌀로 만든 죽에 아교분말 넣고 섞음 - 전약??	治妊娠胎動不安. 糯米三合 阿膠四分 炙末 糯米粥 投阿膠 末調和 空心食之
닭고기	고깃국을 만들고 국수를 넣고 가래떡으로 만들	治養 胎臟 及胎漏下血 心煩口乾. 丹雄雞一集 治如食法 作口 麪一斤 搜作素餅 熟煮 和口食之.
참쌀 & 황기	같이 넣고 물에 달여 먹음	治妊娠忽下黃汁如膠 又如小豆汁. 標米一升 黃耆五兩 水七升 煎取二升 分四服
잉어	아욱, 총백과 물을 넣고 삶아 익히고 소금을 넣어 국물을 같이 복용	治妊娠小便淋澁 胎不安. 鯉魚一枚重一斤 治如食法 菜葵一斤 葱白切四兩 水五升 煮熟着少鹽 和魚菜并汁同食
잉어	잉어, 아교, 참쌀을 넣고 삶아 총백, 생강, 꿀피, 소금을 넣고 삶아 먹음	治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且喫 五七日效. 鯉魚一斤 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.
누룩	찜고 분쇄하여 뜨거운 물에 넣고 짜냄	治胎上逼心痛 熱下血. 麴半斤 搗碎 和熱水 絞取汁 三中盞 不計時 分溫五服.
검은 암탉	삶아 익혀 된장국에 참쌀 넣고 양념하여 죽/ 국, 만두, 가래떡도	安胎及風寒濕痺 腰脚痛. 烏雞一隻 治如食 糯米三合 煮 雞熟切肉 下豉汁中和米煮粥 着鹽 椒藍薑葱調和 空心食之作羹及口口素餅皆可.
생강즙	참쌀을 죽으로 삶아 생지황즙과 생강즙을 넣고 고루 섞음	治初產腹中瘀血 及瘦血結痛 虛損無力. 生地黃汁三合 生薑汁一兩 糯米三合 煮粥臨熟 下生地黃善汁 口勻 空心服之.
콩	익도록 볶아 술과 달여 먹음	治產後中風困篤 或背強口噤 或但煩熱苦渴 或身頭背重 或身痒極 嘔逆直視 此皆虛熱中風. 且產後得依 常稍服之 以防風氣 以清結血. 又治產後風虛 五緩六急 手足頑痺 頭旋目眩 血氣不調. 大豆三升 熬冷極熟 候無聲 器盛 以酒五升沃之 熱投可得二升 盡服之 溫覆令小汗出 身潤即瘳.
평	만두	治產後下痢 腰腹痛. 雉一隻 作口口食之.
가리맛, 홍합	삶아먹되 밥을 먹음 다음 복용	治產後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴. 口煮食 須在食後服.
생강	물에 넣고 삶아 즙	治臺後穢汚下不盡腹滿 又治血上衝心. 生薑二斤 水煮取汁服
염교	삶아 먹음	治產後諸痢, 薤白煮食之 惟多益好.

돼지발굽	삶아 익혀 쌀을 넣고 삶아 죽/ 소금, 장, 총백, 산초, 생강을 넣어	治產後虛損 乳汁不下. 猪蹄一集 治如常 白 米半升 以水煮令爛 取肉切 投米煮粥 着鹽醬 葱白槪靈和食之.
돼지방광 & 돼지밥통	방광에 쌀을 넣어 방광을 밥 통에 넣고 삶아 소금, 산초 넣어 먹음	治產婦損口 遺尿不知出 能補口暖. 猪口 猪肚 各一枚 糯米半升 以米入猪口內 又將口入猪 肚內 爛煮 鹽淑調勻 如飲食日服 不遇數次效.
도인 + 멥쌀	도인을 익혀 같은 다음 찌서 즙을 취해 쌀을 넣고 죽	治產後血癥疼痛 惡露不多下 不多食. 桃仁一 兩 去皮尖 仁 粳米二合 水二大盞 爛研桃仁 絞取汁作粥 空心食之.
돼지 심장	삶아 익혀 절단후 파 소금 산 초를 넣어 국, 또는 된장국물에 삶아국	治產後中風 血氣壅驚邪憂志. 猪心一枝 煮熟切 以葱鹽淑調和 作■食之.
붕어 + 좁쌀	좁쌀 삶아 죽, 젓은 종이로 붕어를 찌서 불에 구워 익혀 잘아 넣음	治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食. 口魚 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.

● 治婦人無乳汁. 牛鼻作■ 空心服三四度.

부인(婦人)의 유즙(乳汁 : 젓)이 나오지 않는 것을 치료하려면 소코[牛鼻]로 국을 만들어 공복에 3-4번 복용한다.

● 治無乳汁. 獐肉作口食之 勿令婦人知.

유즙(乳汁 : 젓)이 나오지 않는 것을 치료하려면 노루고기[獐肉]로 고깃국을 만들어 먹는다. 그러나 부인(婦人)이 이를 알지 못하도록 해야 한다.

『醫方類聚』에 같은 내용이 보인다.

10일 정도 복용하여 3-4명의 아이에게 젓을 줄 수 있을 정도로 유즙(乳汁 : 젓)이 많이 나오도록 하려면 멧돼지[野猪] 기름을 정련하여 정유(精油 : 석유나 동물 지방 따위를 정제하는 일. 또는 정제한 석유나 정제한 동물 지방)로 만들고 1숟가락을 술 1잔에 타서 하루에 3번 복용한다.

● 治女人帶下一切風疾. 鰻龍魚 和五味 以米煮食之.

여자의 대하와 일체의 풍질(風疾 : 중증질환)을 치료하려면 양념[五味]을 한 뱀장어 [騷鱧魚]에 쌀을 넣고 짧아 먹는다.

● 治女子陰痒絕產. 狐肉 煮炙任食之.

여자의 음부가 가렵고 임신하지 못하는 것을 치료하려면 여우고기[狐肉]를 굽거나 삶아 임의대로 먹는다.

● 療婦人血氣調中. 牡礪肉 蒸食之.

부인(婦人)의 혈(血)과 기(氣)를 치료하고 속을 다스리려면[調中] 굴

[牡蠣肉]을 삶아 먹는다.

● 治崩中帶下. 淡菜 燒一頓令飽.

붕중대하(崩中帶下: 비정상적인 자궁출혈로 붕루(崩漏)라고도 한다.)를 치료하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한 번에 먹는다.

● 主婦人崩中漏下赤白沃. 丹雄雞肉 任食之.

부인(婦人)의 붕중루하(崩中漏下: 비정상적인 자궁출혈로 붕루(崩漏)라고도 한다.)로 인하여 적백대하가 흐를 때 붉은 수탉[丹雄雞]고기를 임의대로 먹는다.

● 主婦人漏下赤白沃 益精鑛 令人有子 烏賊魚任食之.

부인(婦人)의 붕중루하(崩中漏下: 비정상적인 자궁출혈로 붕루(崩漏)라고도 한다.)로 인하여 적백대하가 흐르는 것을 다스리고 정수(精髓)를 북돋아주어 자식을 가질 수 있게 하려면 오징어[烏賊魚]를 임의대로 먹는다.

● 治妊娠胎不長 兼數傷胎. 鯉魚二介 糯米一升 如法作口 入葱豉 少着盤 醴食之 一月中三五徧作食之 極效.

임신을 하였는데 태아가 잘 자라지 않고 상태(傷胎: 임신말기의 이상출혈)가 있는 것을 치료하려면 잉어[鯉魚]2마리와 찹쌀[糯米]1되를 보통 요리하는 방법과 같이 고깃국을 만든 다음, 파 된장을 넣고 소금과 식초를 약간 넣고 먹는다. 1달에 3-5번 만들어 먹으면 매우 효과가 좋다.

● 治妊娠惡阻嘔逆 及頭痛食物不下. 木瓜一枚大者切 蜜一兩 二味 於水中同煮令木瓜爛 於沙盆內細研 入小麥麩三兩 搜令相入 薄捍切爲碁子大 每日空心 用白沸湯煮強半盞 和汁淡食之.

임신 중의 입덧(惡阻)과 구역(嘔逆: 속이 메스꺼워 토하려는 증상) 그리고 두통과 음식을 소화하지 못하는 것을 치료하려면 모과[木瓜] 큰 것 1개를 썰고 꿀 1냥을 준비하여 물에 같이 넣고 모과가 문드러지도록 삶는다. 사기그릇에 넣어 잘게 갈고 밀가루[小麥麩]3냥을 넣어 잘 반죽하고 얇게 펴서 장기(將碁)알 크기로 자른다.

● 治妊娠腰痛. 大豆一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服.

임신 중의 요통을 치료하려면 콩[大豆] (어떤 사람은 말하기를 검은콩[黑豆]이라고 한다.) 1되를 술 3되에 넣고 삶아 7홉을 취한다.

● 治妊娠心痛煩悶 麻子一合研 水一盞 煎取六分 去滓 非時溫服.

임신 중의 심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)과 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워함)을 치료하려면 마자인(麻子仁: 삼의 씨) 1홉을 갈고 물 1잔을 넣고 달여 6분을 취하고 찌꺼기를 제거하고 아무 때나 따뜻하게 복용한다.

● 治懷妊身腫胎動. 鯉魚煮爲湯 食之.

회임(懷妊: 임신)되어 몸이 붓고 태동(胎動: 태아가 불안하여 유산되려는 증상)이 있는

것을 치료하면 잉어[鯉魚]를 삶아 탕(湯)을 만들어 먹는다.

- 治胎動腰痛搶心 或下血 並治胎動不安. 葱白 不限多少 濃煮汁飲之 一云 銀器煮服.

태동(胎動: 태아가 불안하여 유산되려는 증상)으로 인한 요통이 심장을 찌르는 듯이 아픈 것이나 하혈(下血)을 치료하고 아울러 태동불안(胎動不安: 유산되려는 초기증상으로 하복통 요통 하혈 등이 동반되기도 한다.)을 치료하려면 총백(葱白: 파의 밑동)을 적당량 넣고 진하게 삶은 즙을 마신다.

- 治妊娠胎動 臍府擁熱 嘔吐不下食 心煩燥悶. 鯉魚一頭 治如食法 葱白一握切 水三升 煮魚葱令熟 空心食之.

임신하였으나 태동(胎動: 태아가 불안하여 유산되려는 증상)으로 인하여 장부(臍府: 오장육부)에 열이 뭉치고 구토(嘔吐: 먹은 음식물을 토함)가 있으면서 음식을 소화하지 못하고 심번(心煩)으로 번민하는 것을 치료하려면 잉어[鯉魚] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 총백(葱白: 파의 밑동) 1움큼을 자르고 물 3되에 같이 넣어 고기와 총백이 익도록 삶아 공복에 먹는다.

- 治妊娠胎動不安. 糯米三合 阿膠四分 炙末 糯米粥 投阿膠 未調和 空心食之

임신 중 태동불안(胎動不安: 유산되려는 초기증상으로 하복통 요통 하혈 등이 동반되기도 한다.)을 치료하려면 찹쌀[糯米] 3홉을 준비하고 아교(阿膠: 짐승의 가죽, 힘줄, 뼈 따위를 진하게 고아서 굳힌 끈끈한 것) 4푼을 불에 굽고 뿔아 분말로 만든다. 찹쌀로 만든 죽에 아교분말을 넣고 잘 저어 공복에 먹는다.

- 治養 胎臟 及胎漏下血 心煩口乾. 丹雄雞一集 治如食法 作口 麩一斤 搜作索餅 熟煮 和口食之.

태장(胎臟: 태아의 장부)을 기르고 태루(胎漏: 복통이 없이 자궁출혈이 있는 증상), 하혈(下血: 항문이나 하문(下門)으로 피를 쏟음), 심번(心煩: 가슴이 답답한 증상)과 입이 마르는 것을 치료하려면 붉은 수탉[丹雄雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하여 고깃국을 만들고 국수 1근을 넣고 가래떡[索餅]으로 만든다.

- 治妊娠中惡 心腹痛 亦治妊娠卒胎動不安 或但腰痛 或胎轉滄心 或下血不止. 雞子新生 二枚 破着杯中 以糯米粉和如粥 頓服.

임신 중 중악(中惡: 악기(惡氣)에 감축되어 생기는 증상)과 심복통(心腹痛)을 치료하고 또한 임신 중 갑작스런 태동불안(胎動不安: 유산 되려는 초기증상으로 하복통 요통 하혈 등이 동반되기도 한다.)

- 凡妊娠惡食者 以所思食 任意食之 必愈.

무릇 임신 중에 먹기 싫어하는 경우에 부인이 먹고 싶은 것을 임의대로 먹으면 반드시 치유된다.

- 治妊娠忽下黃汁如膠 又如小豆汁. 標米一升 黃耆五兩 水七升 煎取二升 分四服.

임신 중에 홀연히 아교나 팥즙[小豆汁]같은 황즙(黃汁: 땀이 누런색을 띤다.)을 흘리는

것을 치료하려면 찹쌀[糯米]1되 황기(黃耆) 5냥을 물 7되에 넣고 달여 2되를 취하여 4번에 나누어 복용한다.

● 治妊娠小便淋澀 胎不安 鯉魚一枚重一斤 治如食法 菜蕒一斤 葱白切四兩 水五升 煮熟着少鹽 和魚菜并汁同食之.

임신 중 소변림삽(小便淋澀: 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울 나오면서 아픈 증상)과 태불안(胎不安)을 치료하려면 1근 나가는 잉어[鯉魚] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 아욱[菜蕒] 1근, 자른 총백(蔥白: 파의 밑동) 4냥을 물 5되에 넣어 삶아 익히고 소금을 약간 넣어 고기와 채소 그리고 국물을 같이 먹는다.

● 治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且喫五七日效 鯉魚一斤 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.

임신 중 태동불안(胎動不安: 유산되려는 초기증상으로 하복통, 요통, 하혈 등이 동반되기도 한다.)과 심복자통(心腹刺痛: 가슴과 배가 찌르듯이 아픈 증상)을 치료하고 상처를 입었을 때 5-7일 먹어 효과를 보는 방법은 다음과 같다. 잉어[鯉魚] 1근을 닦아 깨끗이 절단하고 아교(阿膠) 1냥을 뿜아 분쇄하여 볶아 황색이 되도록 말리고 찹쌀[糯米] 2홉을 준비한다. 물 2되에 잉어, 아교, 찹쌀을 넣고 삶아 익힌다. 총백(蔥白: 파의 밑동), 생강, 굴피(橘皮: 귤껍질), 소금을 약간 넣고 다시 삶아 5-7번 끓으면 식전에 먹는다.

● 治胎上逼心痛 熱下血 麩半斤 搗碎 和熱水 絞取汁 三中蠹不計時 分溫五服.

태반이 위로 치받쳐 심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)이 있고 열이 나며 하혈(下血: 항문이나 하문(下門)으로 피를 쏟음)이 있는 것을 치료하려면 누룩[麩] 반근을 찧고 분쇄하여 뜨거운 물에 넣고 짜내어 3전정도 취하고 시간에 구애받지 않고 따뜻하게 5번 복용한다.

● 安胎及風寒濕痺 腰脚痛 烏雞一隻 治如食 糯米三合 煮雞熟切肉 下豉汁中和米煮粥 着鹽椒藍薑葱調和 空心食之作羹及□□索餅皆可.

안태(安胎: 유산기미를 진정시키고 태아를 편안하게 해 주는 것)시키고 풍한습(風寒濕: 풍(風), 한(寒), 습(濕)의 세 가지 사기(邪氣)가 겹친 것)으로 인한 비증(痺證, 저린 증상)과 요각통(腰脚痛: 허리와 다리가 아픈 증상)을 치료하려면 검은 암탉[烏雞] 1마리를 보통 요리하는 방법같이 다듬고 찹쌀[糯米] 3홉을 준비한다. 닭을 삶아 익힌 다음 고기를 자르고 된장국에 찹쌀과 같이 넣고 삶아 죽을 만들어 소금, 산초, 생강, 파를 넣고 공복에 먹는다. 국이나 만두[□□], 가래떡[索餅]을 만들어도 모두 좋다.

● 治初產腹中瘀血 及瘦血結痛 虛損無力 生地黄汁三合 生薑汁一兩 糯米三合 煮粥臨熟 下生地黄善汁 □勻 空心服之.

처음 출산하여 배에 어혈(瘀血: 기혈순환이 잘 되지 않아 체내의 일정한곳에 혈이 정체되어 나타나는 병증)이 있고 가(瘦: 하복부에 덩어리로 멍치는데 움직이는 것으로 징가(癥瘕)의 일종)와 혈(血)이 맺혀 아픈 것과 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로운 증상으로 虛勞라고도 한다.)하고 힘이 없는 것을 치료하려면 생지황(生地黄)즙 3홉, 생강즙 1



냥, 찹쌀[糯米] 3냥을 준비한다. 찹쌀을 죽으로 삶아 익으려고 할 때 생지황 즙과 생강즙을 넣고 고루 섞어 공복에 복용한다.

● 治產後中風困篤 或背強口噤 或但煩熱苦渴 或身頭背重 或身痒極 嘔逆直視 此皆虛熱中風 且產後得依 常稍服之 以防風氣 以清結血 又治產後風虛 五緩六急 手足頑痺 頭旋目眩 血氣不調 大豆三升 熬冷極熟 候無聲 器盛 以酒五升沃之 熱投可得二升 盡服之 溫覆令小汗出 身潤即瘳.

출산 후에 중풍(中風: 뇌혈관의 장애로 갑자기 정신을 잃고 넘어져서 구안괘사, 반신불수, 언어 장애 따위의 후유증을 남기는 병)으로 죽을 것같이 괴롭거나, 배강(背強: 등이 뻣뻣한 증상)이나 구금(口噤: 입을 벌리지 못하여 말을 하지 못하고 먹지도 못하는 증상), 또는 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상), 고갈(苦渴: 쓴맛이 날 정도로 목이 마르는 증상), 또는 머리 몸 등이 무겁게 느껴질 때, 또는 신양(身痒: 몸이 아픈 것)이 심하여 구역(嘔逆: 속이 메스꺼워 토하려는 증상)이 나고 직시(直視: 초점이 없이 뻗히 바라보는 것)하는 것은 모두 허열중풍(虛熱中風)이다. 또한 출산 후에 태반(胞衣)이 나오면 항상 조금씩 복용하여 풍기(風氣: 풍사(風邪)를 받아 생기는 병을 통틀어 이르는 말)를 방지하고 결혈(結血: 혈이 멎어지는 것)을 사라지게 한다. 또한 출산 후의 풍허(風虛)로 오완육급(五緩六急: 오장(五臟)의 부조화로 인하여 이완되는 것을 오완(五緩)이라 하고 육부(六腑)의 부조화로 인하여 긴급하게 되는 것을 육급(六急)이라 한다.) 수족(手足)의 경직(硬直)과 머리가 어지럽고 눈이 흐려지는 증세(頭旋目眩) 그리고 혈기(血氣)가 고르지 않은 것(不調) 치료한다. 콩[大豆] 3되를 완전히 익도록 볶아 소리가 나지 않기를 기다려 그릇에 담고 술 5되를 붓고 달여 2되를 얻어 다 복용한다. 이불을 따뜻하게 덮어 약간 땀을 내어 몸이 축축하게 되면 병이 곧 낫는다.

『醫方類聚』에 같은 글이 자모비록(子母秘錄)에서 인용하였다고 하였으며, 또 다른 단원의 『醫方類聚』에서는 술을 마시지 못하는 사람에게는 적당량 복용하라고 하였으며, 구금(九禁)이 있으면 독활 반근을 뺀다 같이 넣어 사용하며, 두부를 먹어도 된다고 하였다.

『外臺聖要方』 『普濟方』 등의 대두자탕(大豆紫湯)같은 내용이 나오고, 『證治準繩』 『普濟方』 등에는 콩[大豆]을 볶아 술에 넣은 다음 밀봉한다고 하였다.

● 治產後下痢 腰腹痛 雉一隻 作□□食之.

출산 후의 하리(下痢: 설사와 이질)와 요복통(腰腹痛: 요통과 복통)에 꿩 1마리를 만두(□□)로 만들어 먹는다.

● 治產後血結 腹內冷痛 癥瘕 淡菜 燒一頓令飽.

출산 후의 혈결(血結: 혈이 몰려서 잘 통하지 않는 것)과 복내냉통(腹內冷痛: 배가 차가우면서 아픈 증상)을 다스리며 징가(癥瘕: 아랫배에 덩어리가 멎는 증상)를 치료하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한 번에 먹는다.

『證類本草』에 홍합은 허로손(虛勞損)을 보하고 출산 후의 혈결(血結)과 복내냉통(腹內冷痛)을 다스리며 징가(癥瘕)와 요통(腰痛)을 치료하고 모발을 윤택하게 하며 붕중대하(崩中帶下)를 치료한다. 불에 익혀 배부르도록 한 번에 먹는다. ‘라고 하였는데, ‘허로손(虛勞損)을 보한다. ‘라는 구절을 발취하여 제허(諸虛)문의 12-2조12), ‘출산 후의 혈

결(血結)과 복내냉통(腹內冷痛)을 다스리며 징가(癥瘕)를 치료한다. ‘를 발취하여 산후 제병(産後諸病)문의 42-4조, ‘붕중대하(崩中帶下)를 치료한다. 를 발취하여 부인제질(婦人諸疾)문의 40-7조에 각각 설명하였다. 그리고 『東醫寶鑑』 『本草綱目』 등에 같은 내용이 보인다.

● 治産後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴. □煮食 須在食後服.

출산 후의 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)라고도 한다.), 가슴의 사열(邪熱: 나쁜 열기), 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함) 등을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 가리뭇[□]을 삶아먹되 밥을 먹은 다음에 복용해야 한다.

● 治臺後穢汚下不盡腹滿 又治血上衝心. 生薑二斤 水煮取汁服

출산 후에 오로(惡露: 해산 후 음문(陰門)에서 흐르는 액체, 주로 혈액, 점액 및 자궁 속막 조직 파위)가 내려가는데 없어지지 않고 배가 그득한 것을 치료하고 또한 혈상충심(血上衝心: 血이 위로 솟구쳐 가슴으로 몰리는 것)을 치료하려면 생강 2근을 물에 넣고 삶아 그 즙을 취하여 복용한다.

● 治産後諸痢, 薤白煮食之 惟多益好.

출산 후의 제리(諸痢, 여러 가지 이질)에 염교[□白]를 삶아 먹는다. 많이 먹으면 더욱 좋다.

● 治産後虛損 乳汁不下. 猪蹄一集 治如常 白米半升 以水煮令爛 取肉切 投米煮粥 着鹽醬葱白椒靈和食之.

산후의 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 虛勞라고도 한다.)과 유즙(乳汁: 젖)이 잘 나오지 않는 것을 치료하려면 돼지발굽[猪蹄] 1개를 보통 요리하는 방법과 같이 하고 백미(白米: 흰쌀) 반 되를 준비한다. 돼지발굽을 물에 넣고 삶아 푹 익히고 고기를 취하여 절단하고 쌀을 넣고 삶아 죽을 만든다. 소금, 장, 총백(葱白: 파의 밑동), 산초, 생강을 넣어 먹는다.

● 治産婦損口 遺尿不知出 能補口暖. 猪口 猪肚 各一枚 糯米半升 以米入猪口內 又將口入猪肚內 爛煮 鹽湯調勻 如飲食日服 不遇數次效.

산부(産婦: 산모)가 방광이 손상되어 본인도 모르게 유뇨(遺尿: 소변이 저절로 흘러나옴)가 나오는 것을 치료하고 방광을 따뜻하게 보하려면 돼지방광[猪口] 돼지바통[猪肚] 각 1개씩과 찹쌀[糯米] 반 되를 준비한다. 쌀을 돼지방광에 넣은 다음 방광을 돼지바통에 넣고 삶아 익힌다. 소금, 산초를 적당히 넣고 음식과 같이 매일 상복(常服: 약이나 음식 따위를 오랜 기간 동안 계속해서 먹음)하면 몇 번 지나지 않아 효험이 있다.

● 治産後血癥疼痛 惡露不多下 不多食. 桃仁一兩 去皮尖□仁 粳米二合 水二大盞 爛研桃仁 絞取汁作粥 空心食之.

출산 후의 혈징(血癥: 어혈이 경맥에 몰려 기혈순환이 잘되지 않아 생긴 징(癥)과 동통(疼痛) 오로(惡露: 해산 후 음문(陰門)에서 흐르는 액체, 주로 혈액, 점액 및 자궁 속막 조직 파위)가 많이 내려가지 않는 것, 많이 먹지 못하는 것을 치료하려면 피침(皮尖: 껍질

과 끝)과 쌍인(口仁 :2개의 씨가 있는 것)을 제거한 도인(桃仁 : 복숭아씨의 알맹이를 한 방에서 이르는 말) 1냥, 멥쌀[粳米]2홉, 물 2대접을 준비한다. 도인(桃仁)을 불에 익히고 같은 다음 꼭 짜서 그 즙을 취하여 쌀에 넣고 죽을 만들어 공복에 먹는다.

- 治產後中風 血氣壅驚邪憂患. 猪心一枝 煮熟切 以葱鹽淑調和 作■食之.

출산 후의 중풍(中風)과 혈기(血氣)가 멎치고 놀라 근심하며 성내는 것을 치료하려면 돼지심장[猪心]1개를 삶아 익힌 다음 절단하고 파 소금 산초를 넣어 국을 만들어 먹는다.

『普濟方』의 저심갱방(猪心羹方)과 『普濟方』, 『鄉藥集成方』 등에서는 42-11조에서 언급된 효능 이외에 기(氣)가 역(逆)하는 데에도 사용하며, 된장국물에 삶아 국을 만든다고 하였다.

- 治產後赤白痢 臍肚痛不可忍 不可下食. 口魚一斤 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.

출산 후의 적백리(赤白痢 : 피가 섞여 나오는 이질인 적리<赤痢>와 흰 곱이 섞여 나오는 이질인 백리<白痢>)가 모두 나타나는 증상)와 배꼽과 위가 아픈 것이 참기 어려운 경우 또는 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 붕어[口魚] 1근을 준비한 다음 좁쌀[粟米]3홉을 삶아 죽을 만든다. 젖은 종이로 붕어를 싸서 불에 구워 익힌 다음 뼈를 제거하고 잘게 간다.

- 治產後腹中積血 及中風汗出 益氣肥健 利小便. 冬麻子一合 以水研取汁三升 薏苡仁一合 搗碎 粳米二合 用麻子汁煮二味作粥 空心食之.

출산 후에 복중적혈(腹中積血 : 뱃속에 어혈이 멎침)과 중풍으로 땀이 나는 것 [中風汗出]을 치료하고 기운을 북돋아주며 튼튼하게 하고 소변(小便)을 잘 나가게 하려면 동마자(冬麻子 : 삼씨) 1홉을 물에 갈아 그 즙 3되를 취하고 율무[薏苡仁] 1홉을 뺀 분쇄하고 멥쌀[粳米]2홉을 준비한다. 삼씨를 같은 물에 율무와 멥쌀을 넣고 죽을 만들어 공복에 먹는다.

- 治產後乳不下 閉悶妨痛. 猪肝一具 粟米一合 如常法作粥 空心食之.

출산 후에 젖이 잘 나오지 않고 속이 답답하며 아픈 것을 치료하려면 돼지 간[猪肝] 1개와 좁쌀[粟米] 1홉을 보통 요리하는 방법과 같이 죽을 만들어 공복에 먹는다.

- 治臺後乳無汁. 鹿肉四兩細切 用水三椀 煮入五味 作口 任意食之.

출산 후에 젖이 나오지 않는 것을 치료하려면 사슴고기[鹿肉] 4냥을 잘게 자르고 물 3잔을 넣어 삶은 다음 양념[五味]을 넣고 고깃국을 만들어 임의대로 먹는다.

- 治產後無所苦 欲睡而不得睡. 白茯苓 去皮末半兩 粳米三合 以米煮淑半熟 下茯苓 粥熟 任意食之.

출산 후에 특별히 아픈 곳이 없는데 잠을 자려고 하여도 잠을 자지 못하는 것을 치료하려면 껍질을 벗기고 분말로 만든 백복령(白茯苓) 반량, 멥쌀[粳米]3홉을 준비한다. 멥쌀을 삶는데 반숙(半熟 : 절반정도 익은 상태) 정도로 한 후 복령을 넣고 죽을 완숙(完熟)시켜 임의대로 먹는다.

● 治產後口乾舌縮. 雞子一箇 傾入一盞 滾水內攪勻 蓋少時服之.

출산 후에 입이 마르는 것과 혀가 말려서 짧아지는 것[舌縮]을 치료하려면 달걀[雞子]1개를 1잔에 넣고 흐르는 물[滾水]을 넣고 섞는다. 조금 있다가 복용한다.

● 治產後虛羸 瑞乏 乍寒乍熱 病如瘧狀 名葶勞. 猪腎一具 去脂四破 如無以羊賢代 香豉綿裹 白粳米 葱白 各一升 右四味 以水三斗 煮取五升 去滓 任性服之 不差更作.

출산 후에 속이 허하고 야위어 숨이 차고 추웠다 더웠다 하여 마치 학질(瘧疾 : 말라리아)같은 것을 육로(葶勞 : 산후허로를 의미한다.)라 한다. 이러한 증상을 치료하려면 돼지콩팥[猪腎]1개를 기름을 제거하고 4등분한다. 만약 돼지콩팥이 없으면 양(羊)의 콩팥[羊賢]으로 대응해도 된다. 천으로 싼 메주[香豉], 흰 멥쌀[白粳米], 총백(葱白 : 파의 밑동) 각 1되를 준비한 다음 4가지를 물 3말에 넣고 삶아 5되를 취하고 찌꺼기를 제거하고 편하게 복용한다. 차도가 없으면 다시 만들어 먹는다.

● 治產後 神心煩悶 眩 迷不省 脣口冷 脉欲絕 面青 血氣上衝. 醞醴三合 雞子一枝 打破 置碗內 先煎醴一滯 傾入雞子碗中 熱攪 類服立效.

출산 후에 정신이 번민(煩悶 : 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)하고 혼미하여 깨어나지 않고, 입술과 입이 차가우며 맥(脉)이 끊어지려고 하며, 얼굴이 청색으로 되고 혈기(血氣)가 위로 솟구치는 것[上衝]을 치료하려면 진한 식초[醞醴]3홉 달걀 1개를 준비하여 그릇에 깨트려 넣는다. 먼저 식초를 달여 1번 끓게 하고 달걀이 있는 그릇에 기울여 넣고 뜨겁게 섞어 한 번에 먹으면 즉시 효과를 본다.

● 治產後虛羸. 黃雄雞一隻 去毛破背 生百合煨三枚 粳米半升. 依尋常 著五味調和 緩背 合五味汁煮 令熟 開腹取百合并飯 相和汁作 食之 肉亦食.

출산 후에 몸이 허하고 야위었을 때 치료하는 방법으로 누런 암탉[黃雄雞]1마리를 털을 제거하고 등을 가른다. 생백합(生百合 : 나리)3개를 불에 굽고 멥쌀[粳米] 반 되를 준비한다. 보통 요리하는 방법과 같이 양념[五味]을 넣어 버무린 다음 닭 속에 넣고 등을 꺾는다. 양념을 한 국물에 넣고 삶아 익힌 다음 등을 가르고 백합(百合)과 밥을 취하고 국물에 넣어 국을 만들어먹는다. 고기도 역시 먹는다.

● 療產後虛勞 骨節羸痛 頭痛 汗不出. 塘驛一集 恣入讀談作賤 如常食之.

출산 후의 허로(虛勞 : 몸의 정기와 기혈이 허손해진 증상)와 골절동통(骨節疼痛, 뼈마디가 아픈 것으로 삭신이 부신다고 함), 두통(頭痛 : 머리가 아픈 증세)이 있으면서 땀이 나지 않는 것을 치료하려면 돼지콩팥[猪腎] 1개를 삶은 다음 파 된장을 넣고 고깃국을 만들어 평상시 같이 먹는다.



1. 제풍(諸風) 처방전 식재료 효능과 뇌혈관 질환 식사요법
2. 심복통(心腹痛) 처방전 식재료 효능과 통증의학 식사요법
3. 해수(咳嗽) · 천식(喘息) 처방전 식재료 효능과 면역 · 호흡기 질환 식사요법
4. 비위(脾胃) · 반위(反胃) 처방전 식재료 효능과 위장질환 식사요법
5. 황달(黃疸) 처방전 식재료 효능과 간질환 식사요법
6. 제허(諸虛) 처방전 식재료 효능과 자양강장 식사요법
7. 제열(諸熱) 처방전식재료 효능과 불면증 식사요법
8. 수종(水腫) 처방전 식재료 효능과 신장질환 식사요법
9. 제갈(諸葛) 처방전식재료 효능과 당뇨질환 식사요법
10. 대변불통(大便不通)식재료 효능과 변비 식사요법
11. 소변불통(小便不通)식재료 효능과 비뇨기 질환 식사요법
12. 부인제질(婦人諸疾)식재료 효능과 부인과 질환 식사요법



---

## 1.

### 뇌혈관 질환 - 제풍

#### 1) 뇌혈관 질환의 식사요법

가장 큰 원인이 동맥경화와 고혈압이기 때문에 이를 예방할 수 있는 식사를 한다. 비만일 경우 체중을 조절하고 특히 복부비만인 경우 위험도가 높아져 신경 써야 한다. 소금, 지방의 섭취를 줄이도록 하고 금주, 금연한다. 섬유소는 충분히 섭취 할 수 있도록 과일 · 채소류 · 해조류 · 콩류 등을 다양하게 섭취한다.

#### 2) 뇌혈관 질환에 좋은 식재료

##### (1) 뱀장어

뱀장어는 단백질, 비타민, 무기질이 풍부하며 특히 비타민 A의 함량이 소고기의 약 150배에 달한다. 비타민A는 뇌세포 형성, 재생에 도움을 준다. 또한 불포화지방산인 DHA가 풍부하여 뇌의 피의 흐름을 돕는다.

##### (2) 콩

콩은 라이신, 트립토판과 같은 단백질이 풍부하며 불포화지방산인 리놀렌산이 혈관계 질환을 예방한다. 콩의 지방은 85%정도가 불포화지방산으로 구성되어 있어 혈관 벽에 붙어있는 콜레스테롤을 낮춰 주고 피의 응고를 막는 작용을 한다. 또한 중성지방 수치를 낮춰 고지혈증을 예방한다. 콩의 레시틴은 지질을 분해하는 기능이 있어 혈관에 노폐물이 축적되는 것을 막아주고 뇌의 신경전달물질인 아세틸콜린의 원료가 되어 뇌의 피로를 막는다. 콩은 동맥의 노화 방지, 중풍 예방, 치매예방에도 탁월하다.

##### (3) 검은 참깨

검은 참깨의 주성분은 지질과 단백질이며 철, 비타민도 풍부하다. 검은깨의 식물성 지방은 올레인산등의 불포화 지방산으로 동맥경화를 방지하고 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 검은깨에 들어있는 세사몰, 세사미놀, 토코페롤 같은 항산화제는 혈액이나 세포막의 기름기의 산화를 억제하는 역할을 한다.

##### (4) 칩가루

칩은 해독작용을 하며 혈관의 저항을 낮춰 관상동맥을 확장시켜 준다. 뇌혈류 양을 증가시키며 고혈압 예방에도 좋다. 또한 혈류속도를 빠르게 해주어 협심증, 심근 경색, 뇌혈관 질환에 좋다.

##### (5) 우엉

우엉은 비타민 B1이 풍부하고 이 외에 칼륨, 안, 칼슘 등을 함유하고 있다. 신진대사를 좋게 하며 항균, 항염 작용을 하는 식물성 섬유가 풍부하다. 다량의 이눌린을 함유하고 있고 철분이 풍부해 혈액순환을 도와서 피를 맑게 한다. 또한 셀룰로오스나 리그닌을 풍부하게 함유하고 있어 콜레스테롤 저하에 도움을 준다.

### (6) 부추

부추에는 비타민A, B1, B2, C, 칼슘, 칼륨, 철분이 풍부 하며 다른 채소에 비해 단백질도 많이 들어있다. 부추는 혈액순환에 탁월한 효과를 보이며 혈중 콜레스테롤 농도를 낮춰준다. 또한 해독작용을 하며 신진대사를 원활히 하고 피를 맑게 하며 몸속의 나트륨을 배출 해 고혈압을 예방하는 효과가 있다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
제품-뇌혈관	콩	삶거나 달임	발아현미밥	원두콩죽, 콩나물죽	
	뽕장어	삶음	장어탕(된장)	장어구이	
	부추	갈아즙	부추호두무침		콩강정
	갈분	가래떡	야채전병찜. 부추	칩드레싱샐러드	칩차
	우엉뿌리	분말수제비	우엉고기말이 조림	우엉채볶음	우엉타래과

### 3) 뇌혈관 질환 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1600	8	3	2	9	4	1	0.5
1800	8	3	2	9	4	2	1.5
2000	10	3	2	9	4	2	15
2200	11	3	3	9	4	2	1.5
2400	12	4	3	10	5	2	1.5



#### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2.5	2.5	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	0.5	1	1
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	1	1	1	1	1.5	
	우유군	1	1	-	1	1	
	과일군	-	-	-	-	-	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1.5	1	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	0.5	1	1	1	1	
저녁	곡류군	2.5	2.5	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	2
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	3	3	3	3	4	
	지방군	1	1	1	1	1.5	
	우유군	-	-	1	-	-	
	과일군	-	0.5	0.5	0.5	0.5	

#### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2000kcal를 필요로 하는 성인 남성)/ 1일

2,000Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	완두콩죽	3							300
	시금치고추장국		0.5	0.5					45
	장어구이		0.5	1					100
	칠드레싱샐러드			1					60
	우엉채볶음			0.5					65
	배추김치			0.5					20
	검은콩밥	4	0.5						400
점심	닭가슴살미역국		0.5	0.5	1				95
	백장어양념조림		0.5	0.5					130
	마오렌지소스&고추새우		0.5	0.5			1.5		95
	상추대파샐러드			0.5					35
	깍두기			0.5					20
	참깨요거트						1		75
	수수밥	2.5							250
저녁	맑은굴무국		0.5	0.5					45
	해초돼지고기냉채			0.5	1				85
	우엉와두콩양념	0.5		0.5		1			60
	참나물깨무침			0.5					40
	반지			0.5					25
	마						1		75
	아이스크림								75

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2000kcal를 필요로 하는 성인 남성)/2일

2,000Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군						에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군	
아침	발아현미밥	2						200
	부추청국장국		0.5	0.5				50
	쇠고기장조림		0.5					55
	찰가래떡	1	0.5	1		2		90
	궁중떡볶이				1			30
	두름적			0.5				20
	돌나물물김치						0.5	75
	따뜻한두유1/2							75
	검은참깨주먹밥	1.5						150
점심	오골계닭							400
	칼국수	1	1	1				400
	치즈녹두전	0.5	0.5			1	0.5	75
	노각무침			1				35
	과일요거트범벅						1 1	60
	배추겉절이			0.5				20
	울무밥	2						200
저녁	김치홍합국		0.5	0.5				70
	가물치회무침			1	1			220
	삼색전	0.5		0.5				75
	베이비					1		35
	채소샐러드 /		0.5	1				35
	콩드레싱							20
	유채김치			0.5				20
	딸기타르트	0.5					0.5	120

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2000kcal를 필요로 하는 성인 남성)/3일

2,000Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	동마자죽	3							300
	팽이버섯유부국				0.5				45
	우영고기말이		1		0.5				70
	조림					1			
	사과토마토조림						0.5		55
	시금치샐러드				1				30
	백김치				0.5				20
	검은깨두유						1		90
	모듬과일							0.5	75
	쫄밥	3							400
점심	호박감자국				1				55
	콩나물코다리찜		0.5	1					70
	파리고추		0.5		0.5				25
	멸치볶음					2			
	터덕구이				1				40
	석박지				0.5				20
	플레인요거트 /견과류						0.5		65
	뿌리영양밥	4			1				400
저녁	해물순두부찌개		0.5	0.5	0.5				65
	돼지고기수육		1						80
	굴숙회		0.5						60
	부추양파무침				1		1		35
	보쌈김치				0.5				30
	블루베리아이스						0.5	0.5	60
	크림								

---

## 2.

### 통증의학 - 요통, 복통

#### 1) 요통, 복통의 식사요법

요통의 경우 칼슘을 충분히 섭취한다. 특히 나이가 들수록 칼슘의 흡수율이 저하되므로 평소 의식적으로 섭취를 해야 하고 칼슘의 흡수를 돕는 비타민 D, 연골과 인대를 강화하고 비타민 C, 혈액의 흐름을 도와 약해진 근육을 회복시켜 주는 비타민 E, B군 등을 중심으로 전체적인 비타민과 무기질을 섭취해야 한다. 또한 양질의 단백질을 섭취하면 상처 입은 세포가 빨리 회복하는데 도움이 되지만 지나친 섭취는 오히려 칼슘의 배설량을 증가시키므로 과다 섭취는 피한다. 디스크 환자의 경우 닭가슴살과 식이섬유, 무기질이 많은 야채를 주로 먹는 것이 좋고 칼슘이 많은 뼈째 먹는 생선이나 고등어 역시 다이어트와 척추 건강에 좋다. 또한 요통, 복통의 경우 모두 비만은 커다란 적이므로 지나친 에너지, 특히 과다한 지방질 섭취를 피한다.

#### 2) 요통, 복통에 좋은 식재료

##### (1) 오골계

뼈가 검은 오골계는 다른 육류에 비해 지방이 적고 필수아미노산 및 칼슘이 풍부 하다. 또한 비타민 A, 토크페롤이 풍부 해 항산화효과를 가진다. 피를 맑게 하고 각종 질환, 통증에 효과가 좋아 신경통이나 관절통, 만성통증을 완화시킨다. 동의보감과 본초강목에서 오골계는 설사나 이질을 앓은 후의 보양제로 적합하다고 기록되어 있다.

##### (2) 가물치

가물치는 단백질 함량이 많고 인보다 칼슘과 철분의 함유량이 높다. 가물치는 비장을 보호하고 부종을 없애며 두통이나 치통, 복통으로 인한 통증을 완화시킨다. 맹선에는 각기에 효과가 좋다고 기록되어 있다.

##### (3) 살조개

히스티딘, 라이신 등의 아미노산이 많아 질이 우수하고 지방이 적으며 비타민 B12와 철분이 많다. 살조개를 오래 먹으면 위를 튼튼하게 해 소화력을 좋게 하고 혈액이 좋아진다. 또한 가슴과 배의 냉기를 없애주고 허리뼈의 냉풍을 다스린다.

##### (4) 모과

모과는 수분이 비교적 적고 당질, 칼슘, 인, 비타민 C가 풍부한 알칼리성 식품이다. 모과는 성질이 따뜻해 힘줄과 뼈를 튼튼하게 해줄 뿐 아니라 음식을 먹고 난 후의 소화를 도우며 설사, 복통에 효과가 있다.

(5) 밥

밥은 영양소를 골고루 함유하고 있는 영양식품이다. 비타민 B1, C가 풍부하고 칼슘, 철분 등의 무기질도 함유하고 있다. 밥에는 소화가 잘 되는 양질의 당질이 있고 포만감을 주며 위장기능을 강화하는 효과가 있다. 배탈이나 설사가 심할 때 먹으면 속이 따뜻해져 효과가 좋다.

(6) 겨자

겨자씨를 가루로 만든 것으로 특유의 매운 맛은 씨 속에 있는 시니그린 때문이다. 겨자는 기운이 잘 돌게 해서 순환 장애를 없애주고 통증완화에 효과가 있다. 또한 동의보감에서는 몸이 찬 것을 치료 해 오장을 따뜻하게 한다고 기록되어 있다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
통증	살조개	끓여	근드레살조개 밥, 양념장	백함죽, 조개탕	모과차
	겨자 밥	분말 날로	밤겨자무침	밤머스터드샐러드	올란 흑임자강정
	가물치	회	가물치각색어 채	어만두	
	오골계-탕	국	칠향계탕	모과소스닭강정	
	모과 검은참깨	달여 임의대로	모과참깨정과	1	

3) 통증 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
2,000	10	2	3	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2
2,400	12	3	4	8	5	2	2

통증환자는 특별히 제한해야 할 식단이 없으므로, 일반식을 기본으로 하여 칼슘과 채소군을 충분히 섭취하도록 해야 한다.

#### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	3	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	-	-	-	-	-	

#### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	콘드레살조개	1.8	0.2	0.5					245
	밥, 양념장								
	칠향계탕	0.1	0.4	0.8	1				101
	가물치각색어채		0.3	0.4					23
	밤겨자무침	0.1		0.3					16
	모과참깨정과		0.1				1		57.5
점심	흑미밥	2.5							295
	얼큰홍합탕		0.4	0.5					30
	돼지고기		1	0.5					130
	겨자오븐구이								
	파프리카소스를		0.5	0.3	1				43.5
	결들인검은콩두부								
	부추양파무침			0.5					10
	석박지			0.1					2
	원두콩우유빙수	0.2				1			100
	대추밤강정	0.3	0.1	0.1			0.5		62
저녁	올무밥	2.9							380
	들깨장어탕		0.5	0.5					80
	쌀가루								
	돼지고기튀김	0.1	1	0.5					140
	칠리소라		0.5	0.5	2				3
	콩나물볶음								
	들기름갯잎찜			0.8					16
	순무김치			0.5					10
레몬생강라메			0.2		1	0.5		109	

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : )

구분	식단 사진	메뉴명	식품군						에너지 (kcal)
			곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	
				저지방	중지방				
아침		표고들깨죽	2						206
		얼큰홍합탕		0.5					31
		돼지고기		0.5					31
		저자오븐구이							
		파프리카소스를							
		곁들인검은콩두			0.5		1		43.5
		부							
		부추양파무침					1		26
		백김치					1		26
		밤우유						1	131
점심		키위꼬치						1	20
		흑미밥	3						305
		뽕나무가물치탕			0.5	0.5			32.5
		고등어꽂이							
		밥&			0.5				42.5
		모과소스							
		돼지콩팥야채			0.5		1		42.5
		고추장무침							
		가지나물무침					1		25
		반지					0.5		15
저녁		건크렌베리강정						1	55
		밤콩밥	2.5						262
		모과닭백숙		0.5		0.5			47
		쌀가루							
		돼지고기튀김	0.5		1				137
		칠리소라					2		
		콩나물볶음		0.5					37
		들기름깻잎찜					1		32
		순무김치					1		32
		완두콩우유빙수					0.5	1	147



3.

면역과 호흡기 질환 -  
해수, 천식, 감기

1) 면역과 호흡기 질환의 식사요법

고열로 인한 영양물질의 소모를 보충하기 위해 고열량 · 고단백질 · 고비타민 식사를 실시해야 하며 특히 비타민 C의 섭취가 권장되므로 굴, 유자, 콩나물 등을 섭취 한다. 차가운 음료나 음식은 피하며 식욕이 떨어지기 쉬우므로 산뜻한 맛으로 조리한다.

천식의 경우는 식물성 꽃가루에 의한 것이 많으므로 꽃가루 천식을 일의는 물질을 가능한 피하고 메밀, 달걀, 복숭아, 밀가루, 땅콩 등은 일부 환자에게 악화시킬 수 있으므로 주의한다. 면역과 관련하여 우유, 달걀, 닭고기, 쇠고기, 밀가루, 견과류, 생선, 갑각류 등은 알레르기를 잘 일으키는 음식물이므로 섭취에 주의한다.

2) 면역과 호흡기질환에 좋은 식재료

(1) 무

무를 말리면 철분, 비타민 B1, B2, 칼슘 같은 성분이 크게 늘어나고 특히 철분은 시금치보다 많아질 정도다. 비타민 C가 매우 풍부하며 철분, 카로틴 등이 풍부하다. 비타민 C는 감기 등의 회복에 좋다.

(2) 생강

생강은 혈액순환을 좋게 해서 기운순환을 촉진시킨다. 또 구역질을 멈추게 하고, 팔 다리가 마비되었을 때 효과가 있으며, 혈중 콜레스테롤을 강하시킨다. 생강은 혈액순환을 촉진시키고 항염증 및 진통작용이 있으며 인플루엔자균 억제작용이 있다. 또한 체온을 증가시켜 감기증세가 있을 때 좋으며 기관지와 성대 손상, 기침에 효과적이다.

(3) 배

배는 수분이 85~90% 들어있어 갈증 해소에 좋으며 칼륨이 많은 미네랄 식품이다. 또한 폐를 보호하고 촉촉하게 하며 인후를 부드럽게 하는 효능이 있다. 호흡기의 수분을 조절하고 심장의 열을 내려줘 천식, 호흡기 질환에 좋다. 흡연이나 매연 등에서 나오는 발암 물질을 밖으로 배출시켜서 호흡기를 보호한다.

(4) 잉어

잉어는 칼슘, 철과 같은 무기질과 비타민 B1, B2와 같은 비타민, 히스티닌과 글리신 같은 아미노산이 다량 함유하고 있다. 잉어는 소화가 잘 되고 고단백 식품이기 때문에 면역력이 약한 어린이나 회복기 환자에게 좋으며 기침, 천식에도 좋다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
면역과 호흡기	잉어	회	잉어탕(매운탕)		국화차(행국)
	무	굽거나국	무밥(쇠고기)		울란
	배	구움	배수삼깨초무 칩	수삼말이전병	배숙
	붕어	삶아	붕어찜(자측방)	깻잎나물	생강떡
	소엽+생각	죽	생강(깻잎+단 호바튀김)	소엽생강죽, 쇠고기무국	

---

## 4.

### 위장질환 – 비위, 간위란

#### 1) 위장질환의 식사요법

편안한 상태로 규칙적인 식사를 하고 과식을 피하며 조금씩 천천히 잘 씹어 먹고 맵거나 자극성이 강한 음식, 지방이 많은 음식은 피하는 것이 좋고 알코올, 카페인을 과량 섭취하지 않는다. 소화가 잘 되지 않는 음식은 섭취하지 않도록 노력하고 가급적 정신적인 스트레스를 피하도록 노력한다. 소화가 잘 되는 조리법인 찌기, 데치기, 끓이기, 삶기 등을 이용하고 굽기, 튀기기, 볶기 등의 조리법은 되도록 피한다. 소화불량증의 경우 가스를 과다 생성 시키는 탄산음료, 사과, 배, 양배추, 소맥, 귀리 등을 주의한다. 위궤양 환자는 궤양에 대한 상처를 회복시키기 위해 양질의 단백질, 무기질, 비타민의 함량이 많은 식품을 충분히 섭취한다. 또한 결식은 위액분비를 증가시킬 수 있으므로 금한다. 만성위염 환자는 식사요법을 장기간 계속해야 하므로 기호에 맞는 식단과 조리법으로 규칙적인 식생활을 할 수 있도록 노력해야 한다. 과산성위염일 경우 자극성식품과 고섬유식품 섭취를 제한한다. 자극성이 강한 고춧가루, 고추장 등 양념을 피하고, 커피나 술, 탄산음료 등도 제한한다. 무산성위염일 경우 기름기와 섬유소가 많은 음식을 피해야 하며 소화기능이 저하되어 있으므로 단백질은 소화가 잘 되는 생선이나 달걀, 두부 등 부드러운 식품을 섭취한다. 또한 식욕이 저하되어 있으므로 식욕을 촉진할 수 있도록 파, 미늘, 생강 등 양념과 초간장, 유자차, 토마토 주스, 요구르트, 고기국물 등을 공급한다. 철분결핍 빈혈을 방지하기 위해 철분이 많은 식품과 비타민 C 함유식품을 공급한다.

#### 2) 위장질환에 좋은 식재료

##### (1) 송어

송어는 여름에 맛이 좋고 특이한 냄새가 나는 난해성 물고기며 철분, 칼슘, 인, EPA, DHA가 풍부하다. 동의보감에서는 송어를 먹으면 위가 편해지고 오장을 다스린다고 하여 소화가 잘 안될 때 먹으면 좋다.

##### (2) 조기

조기는 단백질이 풍부하고 비타민, 칼슘 등이 들어있다. 조기는 소화 작용이 뛰어나고 위 기능을 강화시킴으로써 식욕부진에 좋다. 비타민 A, B가 풍부하고 조기 기름에는 인체의 세포 발육을 촉진시키는 영양분이 들어 있다.

##### (3) 핑

핑은 필수아미노산을 골고루 함유하고 있고 칼슘, 인, 철 등이 풍부하다. 또한 저지방 고 단백질로 근육질에는 지방이 적고 맛은 담백하다. 동의보감에서는 핑의 성질이 평이하고 위와 장을 보강하여 소화기관이 약한 사람이 먹으면 좋다.

(4) 꽃감

꽃감은 비타민 A와 C가 풍부하고 항산화 물질인 베타카로틴을 다량 함유하고 있다. 칼륨도 풍부해 나트륨을 배출 시킨다. 또한 위장을 튼튼히 하고 소화불량에 좋으며 혈액순환에도 도움을 준다.

(5) 인삼

인삼은 비타민 B군이 많고 궤양 등에 효과가 있다. 위 등 허약한 부분을 튼튼하게 하며 갈증을 없애고 정신을 안정시켜 준다. 인삼의 사포닌 성분은 항암효과가 뛰어나 위암 등을 예방할 수 있으며 만성위염 환자의 통증 완화에 좋고 식욕을 돋워준다.

(6) 무

무는 전분 분해효소인 디아스타제(diastase)를 함유하고 있어 소화를 돕는다. 과식했을 때 무즙을 먹으면 소화가 잘 되고 식품의 산도를 중화시켜 준다. 또한 카탈라아제(catalase), 프로테아제(protease) 등 생리적으로 중요한 작용을 하는 효소가 많다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
위장	인삼+생강	인삼죽		인삼생강죽	인삼생각차
	피쌀	밥	산약피쌀밥	무들깨죽(깡육수)	
	조기	국, 구이	조기들깨죽	조기구이	들깨강정
	송어	익힘	송어(화양탕)		떡(인삼떡)
	꽃감	썰서	꽃감소스(감자샐러드)		호두말이꽃감
	들깨	즙, 국	인삼깡빻(살밭라서)	깡만두	

### 3) 위장질환 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	4	7	3	1	1
1,800	8	2	4	7	3	2	2
2,00	10	2	4	7	3	2	2
2,200	11	2	5	7	3	2	2
2,400	12	3	5	8	4	2	2

### (4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	-	1	1	1
		중지방	1.5	1	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	-	1	1	1	
	과일군	1	0.5	1	1	1	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	-	1.5	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	3	2	2	3	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	1	-	-	-	
	과일군	-	0.5	1	0.5	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	0.5	1	0.5	1
		중지방	1	1.5	1	1	1
	채소군	3	2	3	3	3	
	지방군	1	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	-	1	-	-	-	

### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1800kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생)/1일

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	도인죽	2							220
	돼지고기쪽파전		0.5	0.5					77.5
	연두부새싹냉채		0.5	0.5		1			57.5
	터덕부추무침				0.5				15
	오이피클				1				10
	모과설탕절임				1			0.5	25
점심	차조밥	3							300
	무국				0.5				10
	구관조채소구이	1.5			1				115
	연두부&배즙간장양념		1.5	0.3		1			122.5
	오미자순나물무침				0.5				25
	열무김치				0.5				10
	오과차							0.2	25
	생강가루엿				0.5				135
저녁	검은콩밥	2.5		0.5					287.5
	용저두강수제비	0.5							50
	어만두찜			1	0.5				135
	매운미역줄기잡채		0.5		0.5		1		30
	잔대나물무침				0.5				10
	늘은호박배추김치				0.5				10
	꿀푸딩						1	1	175

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1800kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생/2일)

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	보릿가루미음	1.5							150
	돼지고기완자양배추말			1	0.5				95
	이찜						1		70
	단호박브로콜리조림		1	0.5					35
	고추부각				0.5				10
	무생채				0.5				25
점심	오과차				1			0.5	25
	흑미밥	3							300
	구관조국		0.5						10
	잉어회		1						50
	부지깁이나물전			1.5	1		1		132.5
	도라지나물				1				20
	파김치				1				20
	배산초구이							0.5	40
샐러리쉐이크				1		1		145	
저녁	수수밥	3							300
	메주탕		0.5						25
	닭미늘물엿찜			1.5	0.5				132.5
	삼색연근구이				0.5		1		35
	질경이나물				0.5				20
	청경채김치				0.5				10
	수박화채						1	1	175

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1800kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생/3일)

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	소염생강죽	2			0.25				205
	붕어무조림			1	0.25				90
	수산말이전병				0.5		1		35
	깨잎나물				0.5				20
	나박김치				1				20
	배숙				0.5				25
점심	무밥	3			0.5				210
	잉어탕		1.5		0.5				95
	돼지고기완자표고버섯			1.5	0.5				127.5
	구이						1		
	고비나물				0.5				20
	갯김치				0.5				20
	쫄떡	1			0.5				120
	감즙						1	0.5	150
	올무밥	3							300
	검은암탕탕			1					100
저녁	크림새우그라탕		0.5		0.5				180
	머위대두부무침			0.5	0.5		1		47.5
	파래김무침				0.5				10
	오이소박이				0.5				10
	행병(살구떡)							1	50

## 5.

### 1) 황달과 간질환의 식사요법

#### 황달과 간질환 - 황달

급성 간염의 경우 영양부족이 되지 않도록 신경 쓴다. 황달이 심한 경우 지방을 제한한다. 증상이 좋아지면 열량과 단백질을 충분히 섭취하면서 소화가 잘 되는 우유, 버터, 달걀 노른자 등 유화된 지방을 섭취하고 비타민 B, 무기질을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 또한 금주하며 충분히 안정을 취하여야 한다.

만성 간염의 경우 간 기능이 정상화 될 때까지 장기간 동안 고열량, 고단백질, 고비타민과 무기질 식사를 계속해야 한다. 간경변증 환자의 경우는 지나친 단백질 섭취는 간성 혼수를 일으킬 수 있으므로 주의한다. 부종과 복수가 생겼을 때는 소금 섭취를 제한한다.

### 2) 황달과 간질환에 좋은 식재료

#### (1) 돼지간

돼지 간은 아미노산이 풍부하고 철분, 비타민 A, B군이 함유되어 있다. 간의 아미노산 구성비는 우리 몸의 구성비와 비슷해 흡수가 쉬운 편이며 철분도 흡수가 쉽다. 영양 공급원이면서 간 질환에 효과적이다.

(2) 잉어

잉어는 칼슘, 철과 같은 무기질과 비타민 B1, B2와 같은 비타민, 히스티닌과 글리신 같은 아미노산을 다량 함유하고 있다. 비타민A가 전혀 없는 다른 어류와는 달리 비타민 A를 다량 함유하고 있으며 고깃살은 간질환, 특히 황달에 효과가 좋다.

(3) 순무

순무는 대부분 수분으로 이루어져 있고 칼륨과 비타민 C가 풍부하며 칼로리는 적은 알칼리성 식품이다. 유효화합물, 인돌, 비타민 C 등이 들어있어 항암효과가 있으며 이뇨, 소화, 갈증해소에 좋다. 또한 오장에 이롭고 황달을 치료하는데 좋다.

(4) 어린 연밥

연밥(연자)은 연꽃의 열매로 캄페롤(kaempferol), 케르세틴(quercetin) 등의 다양한 폴리페놀 화합물이 있으며 이뇨 작용, 해열 효과가 있다. 또한 불포화지방산을 함유하고 있어 항산화 효과가 있다.

명의별록에서 연밥은 나쁜 피를 없애고 살을 찌게 한다고 하였다.

(5) 생모근

띠의 뿌리로 항균작용을 하며 열을 내리거나 이뇨작용을 한다. 만성간염으로 소화가 안 되거나 출혈 증상을 보일 때 효과가 있으며 급성간염 시 황달이 있으면서 몸이 부을 때 먹으면 효과가 좋다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
	돼지간전	된장국물	전유화		연잎차
황달& 간질환	어린 연밥	죽	연밥샐러드	연죽(팥보죽), 된장국	연밥튀김
	생모근	국	생모근차조밥	돼지간조림	떡
	잉어	임의대로	우거지된장국 (잉어완자)	잉어팔짱	
	순무, 씨	임의대로	순무곤약조림	순무나박김치	



### 3) 황달과 간질환 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	3	9	2	1	2
1,800	8	2	3	9	2	2	3
2,00	10	2	3	9	2	2	3
2,200	11	2	4	10	2	2	3
2,400	12	3	4	10	3	2	3

### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	3	3	3	4	4	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	1	-	-	-	
	과일군	-	0.5	1	0.5	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 성인 남성)/1일

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	생모근차조밥	2							200
	잉어우거지된장국		0.5						25
	전유화			2	1	0.5			192.5
	연밥샐러드	1			1				120
	순무나박김치				1				20
점심	기장밥	2							200
	초교탕		1		0.5				60
	삼색호박선			0.5	1				57.5
	연근견과류조림				1				65
	동부묵무침	1.5			0.5	1			160
	깻잎김치								20
	앵두편						1		50
	제호탕							1	50
저녁	현미연잎밥	3							300
	모시조개탕		0.5						25
	뱀장어구이								75
	아게다시두부	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5			120
	순무곤약조림				1				20
	토하배추김치				1				20
	무화과찰떡	1						1	150
	단호박쉐이크				0.5		2		260

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 성인 남성)/2일

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	무침밥	2			1				220
	미역완자국	0.5		1	0.5				135
	시래기가자미조림		1		0.5	0.5			60
	굴파리고추간장조림		0.5		0.5				35
	갯김치				1				20
점심	감호두주스						0.5	1	135
	수삼영양밥	3			0.5				310
	대구지리		0.5		0.5				35
	모듬나물달걀찜			1	0.5		0.5		147.5
	도토리묵달래무침	2			0.5	1			210
	짜리버섯애호박볶음				1				42.5
	고추김치				1				20
	건포도강정							1	72.5
저녁	표고버섯콩나물밥	2			0.5				210
	소코탕			1	0.5				85
	도루묵감자찜	1.5		1		0.5			225
	두릅샐러드				0.5				32.5
	토하젓배추김치				1				20
	망고라씨						1	1	175

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 성인 남성)/1일

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	녹두죽	2							200
	무말은국				1				42.5
	청어소금구이		1			0.5			75
	향신양념쇠고기장조림		1						75
	고들빼기김치				1				20
점심	배주스						1	1	175
	해삼밥	2	0.5	0.5					235
	갈치말은찌개			1	0.5				85
	전복인삼초		0.5	0.5					35
	스위트콘참치전	1	0.5			1			147.5
	문어샐러드		0.5		1				45
	배추밥김치	1							120
	딸기찹쌀볼맛탕	1						0.5	125
	키위주스						1	0.5	150
	견과류영양솔밥	3							322.5
저녁	노루고기탕		1	0.5					107.5
	들깨송이부각				1				20
	마양념조림				1	0.5			20
	붉은갯등치미				1				20
	양파김치				1				20
	모시잎떡	1						1	100
	배숙							1	50

## 6.

### 1) 제허의 식사요법

#### 자양강장 - 제허

음식은 농축이 되어 있으면서 섬유질이 적은 음식으로 섭취하여 열량을 증가시킨다. 양질의 단백질을 충분히 섭취하고 50% 정도는 동물성 식품을 섭취한다. 식욕을 촉진 시킬 수 있도록 방향 채소를 이용하고 소화가 잘되는 지방 식품을 섭취하도록 한다. 또한 부담을 주지 않는 부드러운 음식을 밥참으로 먹는다. 빈혈의 경우 적혈구 합성을 도와야 하므로 조혈효과가 좋은 동물성 단백질, 고열량, 고철식을 기본으로 한다. 철함량이 높은 간, 쇠고기, 굴, 달걀, 푸른잎채소, 오렌지주스 등을 섭취한다. 철함량은 높지만 흡수율이 낮은 채소, 곡류보다 붉은색을 띠는 육류, 어패류를 섭취한다.

### 2) 제허에 좋은 식재료

#### (1) 소고기

소고기는 알부민, 미오글로빈 등 양질의 동물성 단백질과 비타민 A, B1, B2, 니아신 등을 함유하고 있다. 특히 철분이 많아 빈혈 환자에게 좋으며 필수아미노산이 풍부하여 좋은 영양 공급원이 된다. 동의보감에서는 비위를 건강하게 해주고, 뼈, 허리, 다리를 튼튼하게 한다고 적혀 있다. 기력이 쇠한 환자나 노인, 성장기의 어린이 등 체력을 증진시키는 데 탁월하다.

(2) 오리

오리는 육류 중 거의 유일한 알칼리 식품이며 단백질, 비타민 B1, B2를 많이 함유하고 있다. 지방은 불포화 지방산으로 성인병 예방, 특히 동맥경화나 고혈압인 사람에게 좋다. 오리는 열을 내려주고 위 기능을 활발히 돕는다. 영양이 극히 부족할 때 오리알을 먹으면 더욱 좋다.

(3) 홍합

홍합은 프로비타민 D의 함량이 높으며 고혈압, 당뇨 등 성인병 예방에 좋다. 비타민 B12, 철분, 코발트 등 조혈성분이 풍부해 빈혈에도 좋다. 평소 땀을 많이 흘리는 허약체질이나 빈혈에 효과적이며 뼈를 튼튼하게 한다. 또한 피를 돌게 해 각종 생리기능을 돕는다.

(4) 굴

성인이 하루 필요한 영양소 중 단백질은 2/3, 칼슘은 1/3, 요오드는 4배를 가지는 굴은 영양 덩어리다. 아미노산이 균형 있게 조성되어 있고 철분과 망간 등이 다량 함유되어 있다. 철분의 흡수 및 이용도 촉진하며 풍부한 아미노산은 피로감 해소와 체력 회복에 좋다. 또한 혈액을 맑게 하며 빈혈을 예방하고 혈청 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

(5) 우유

우유는 고단백, 비타민이 총집결한 식품, 거의 모든 무기질을 함유하고 있는 거의 완벽한 식품으로 알려져 있다. 또한 영양소들이 소화흡수하기 쉬운 형태로 이루어져 있다. 우유는 체력이 부족한 것을 보하고 메스꺼움을 그치게 하며 장을 촉촉하게 한다. 또한 우유는 칼슘 함량이 높으며 골다공증을 예방 할 수 있다. 우유의 레시틴은 위궤양을 예방 효과를 가진다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
제허- 자양강장	술	입의대로			인삼주
	굴, 홍합	익힌, 찜	달래굴파전(전유화+꽃)	굴, 홍합적	쇠고기&굴꼬치
	우유	끓여	닭우유스프	타락죽, 굴국	새우샐러드
	뱀장어	구워	장어달걀말이	장어두부	장어강정
	소고기	입의대로	쇠고기 돌솥밥, 홍합국	두릅나물	

3) 제허 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
2,000	10	2	3	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2
2,400	12	3	4	8	5	2	2

#### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	-	-	-	-	

#### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생)/1일

구분	메뉴명	식품군							에너지(kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	무벼싯밥	2		0.5					210
	새우감자찌개	1	0.3						115
	곤약탕평채		0.2	0.5	1				20
	두릅달걀찜		1	0.5				1	245
	조개젓무침		0.3	0.3					21
	묵은지부음			0.5					10
	딸기젤리							1	100
점심	홍합밥	2.5	0.2						260
	사슴고기고추장찌개	1	0.5	0.3					131
	바다송어구이		1	0.4					128
	우엉고추장무침			0.5	1				10
	더덕흑임자소샐러드			0.7					14
	콩나물김치			0.7					10
	찹쌀떡와플	2							200
저녁	현미미역밥	2.5		0.					260
	얼큰바다장어매운탕		0.5	0.3					47.5
	매콤낙지찜		0.5						25
	미나리어목전		1	0.5					175
	굴꼬치구이		0.5	0.5	2				47.5
	브로콜리김치			0.5					10
	블루베리요거트아이스 크림						1	1	175

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생)/2일

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	다시마밥	2			0.5				210
	비단조개탕		0.4		0.5				30
	수탉의간부추볶음		0.5			1			65
	훈제란연두부샐러드		0.3						7.5
	브로콜리잎장아찌				0.5				10
	부추오이김치					1			20
	현미너트설기	1							100
점심	곤드레나물밥	2.5							260
	삼치알탕		1.2	0.2					94.5
	돼지고기마늘쫄면장구이		1.5	0.5					167.5
	민들레나물무침				0.5	1			10
	닭가슴살샐러드		0.3		0.3				56
	얼갈이배추무침				0.5				10
	과일타르트	1					1	1	275
저녁	뿌리채소솔밥	2.5			0.5				260
	오리백숙		0.5						70
	쇠고기꼬치			1.3					97.5
	섬초버섯전				0.5	2			10
	메밀국수채소샐러드	1			0.5				110
	인삼나박김치				0.5				10
	포도치즈까나페	1					1	1	320

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생)/3일

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	마늘밥	2			0.5				210
	부추두부달걀국			0.5	0.5		1		172.5
	소고기파인애플구이		1					0.5	145
	참꼬막메추리알장조림		0.3	0.5	0.2				56.5
	들깨죽순볶음				0.5				10
	고구마줄기김치				0.5				10
	단감핫케이크	1						0.5	125
점심	생연어마늘솔밥	2.5	0.2		0.5				270
	명랑콩비지찌개			0.5	0.3				43.5
	양고기바베큐			0.5		1			82.5
	문어무침		0.4		0.3				26
	매실맛콩치조림			0.5					37.5
	양배추김치				0.5				10
	밤라떼				0.5		1		135
저녁	가마솥김치밥	2.5			0.5				260
	북어지리		0.5		0.5				35
	굴꼬치		0.3		0.2	2			19
	패주전		0.3	0.5	0.5				107.5
	튀김꽃만두샐러드	2			0.5				255
	파프리카김치				0.5				10
	딸기떡케이크	1						1	150

---

## 7. 불면증 - 열병

### 1) 불면증의 식사요법

탄수화물, 단백질, 지방의 비율이 적당하게 유지될 때 수면에 좋은 영향을 미친다. 특히 따뜻한 우유가 불면 등에 도움이 되는데 이는 신경전달물질인 세로토닌을 형성하는 트립토판을 함유하기 때문이다. 세로토닌 농도는 수면과 밀접한 관련을 가지며 편안함과 불안 해소, 안정을 취하게 된다. 카페인을 많이 함유한 커피, 녹차, 홍차 등은 수면을 방해하므로 피하고 금연, 금주 하는 것이 좋다.

### 2) 불면증에 좋은 식재료

#### (1) 아욱

아욱의 단백질은 시금치의 2배, 지방 3배, 칼슘 2배나 들어 있어 영양가가 매우 높은 알칼리성 식품이다. 서늘한 성질이 있어 열과 땀이 많으며 갈증을 많이 느끼는 사람에게 좋다. 또한 피로회복에도 좋으며 열독을 풀어준다.

#### (2) 녹두

녹두는 라이신, 발린 등의 필수아미노산이 풍부하고 지방은 적지만 그 구성이 불포화지방산이라 영양적으로 우수하다. 또한 해열, 해독 효과가 있어 열이 많은 사람에게 좋고 고혈압, 숙취에도 좋으나 저혈압이나 냉증이 있는 사람에게는 좋지 않다.

#### (3) 죽순

죽순은 단백질이 풍부하며 비타민 B, C, 칼슘, 칼륨, 철 등을 함유한다. 죽순의 독특한 맛은 글루타민산 때문이며 칼륨이 나트륨을 배출 시켜 혈압을 낮춰준다. 죽순은 신경안정 효과가 있으며 변열, 두근거림, 불안, 초조, 불면증을 완화 시키는데 도움을 준다.

#### (4) 달걀 흰자

달걀은 영양가가 뛰어난 완전식품이며 이 중 흰자는 대부분 단백질이며 탄수화물이 소량 함유되어 있다. 필수아미노산이 충분히 들어있고 칼슘, 비타민 A, B2등도 많이 함유한다. 동의보감에는 달걀의 흰자위는 명치 밑에 숨은 열을 내려준다고 기록되어 있다.

#### (5) 가리맛

가리맛은 다른 조개에 비하여 단백질과 지질이 적은 저칼로리 식품으로 칼슘, 철분, 아연이 풍부하다. 가리맛은 나쁜 열을 가라앉히고 허한 것을 보한다.



질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
열병 -불면증	녹두	삶아서	녹두밥		오미자차
	오리	된장과	오리탕	오리단호박찜	녹두떡
	달걀 흰자	끓과섞어		에그 카나페	달걀파이
	죽순	입의대로	죽순버섯볶음	죽순장아찌	
	가리맛	편하게	가리비(허브모 시조개찜)		
	아욱	삶아	아욱나물	아욱조개관자살 죽, 조개탕	

### 3) 불면증 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	4	7	3	1	1
1,800	8	2	4	7	3	2	2
2,00	10	2	4	7	3	2	2
2,200	11	2	5	7	3	2	2
2,400	12	3	5	8	4	2	2

### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	1.5	.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
	곡류군	3	3	4	4	4	
점심	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	-	-	-	-	

### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1600kcal를 필요로 하는 성인 여성)/1일

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	녹두밥	2							200
	냉이된장국				0.5				35
	삼치구이		1						65
	쥐포고추장볶음		0.5						20
	야채					1			20
	겨자무침				0.5				15
	배추김치				0.5				20
	포도							1	15
	잡곡밥	3							300
	선지해장국		0.5						60
점심	오렌지		0.5		0.5				55
	메추라기구이					1			10
	호두				0.5				20
	단호박범벅				0.5				300
	무생채								75
	배추김치								90
	현미밥	3			1				20
저녁	오징어두부찌개		0.5						35
	돼지고기 수육		1		1				20
	상추쌈				0.5				35
	/채소스틱					2			20
	탕평채								20
	아욱된장무침								20
	깍두기								70
	따듯한						1		
	저지방우유								

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1600kcal를 필요로 하는 성인 여성)/2일

1,600Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	차조밥	2							200
	동태찌개		0.5						75
	닭기슴살죽순볶음		1						80
	알감자버터조림				0.5	0.5			50
	양배추샐러드				1				30
	석박지				0.5				25
	키위							1	50
점심	검정콩밥	2.5							250
	바지락국		0.5						50
	삼숙이(돼지)		1						120
	메밀호박전	0.5			0.5	0.5			50
	파래초무침				1				30
	총각무김치				0.5				20
	에그 까나페			0.5					30
저녁	흑미밥	3							300
	콩비지찌개		0.5						75
	삼치			1					60
	테리야끼구이								
	파프리카잡채				1	1			65
	부추오이겉절이				1				30
	맛김치				0.5				20
따듯한 저지방우유						1		75	

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1600kcal를 필요로 하는 성인 여성)/3일

1,600Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	율무밥	2							200
	쭈국				0.5				35
	돈육두루치기		1						120
	홍합볶음		0.5			1			55
	달래무침				1				15
	깍두기				0.5				20
	단감							1	40
점심	묵아채비빔밥	3							250
	미역냉국				0.5				40
	닭아채찜		1		0.5				65
	멸치볶음		0.5			1			100
	가지나물				1				35
	배추김치				0.5				20
	달걀흰자피자			0.5					50
저녁	대추밥	3							300
	복어콩나물국		0.5		0.5				60
	오리불고기		1						70
	히브모시조개찜		0.5			1			55
	무쌈				1				25
	열무김치								20
	따듯한우유						1		75

## 8.

### 신장질환

#### 1) 신장질환의 식사요법

신증후군의 경우 부종이 나타나므로 소금, 수분의 양을 제한하고 고지혈증이 나타나므로 단순당 섭취량을 줄여야 한다. 과다한 단백질 섭취는 오히려 신장에 부담을 주므로 주의한다. 만성사구체신염의 경우 안정과 보온이 필요하므로 감기에 걸리지 않게 하며 단백질은 증상이 심해지면 제한한다. 소금의 양도 가능하면 적게 섭취하고 비타민과 무기질을 충분히 섭취한다. 만성신부전의 경우 필수아미노산이 포함된 양질의 단백질을 섭취하되 그 양을 제한하여 요독증을 예방 한다. 부종과 혈압 예방을 위해 소금 섭취를 제한한다. 비타민은 충분히 섭취하되 만성신부전이 진행될수록 비타민 A가 체내에 축적되므로 주의한다.

#### 2) 신장질환에 좋은 식재료

##### (1) 동아

동아의 96%는 수분이며 비타민 B1, B2, C를 함유한다. 동아는 해독작용을 하며 소변이 잘 나가게 하고 붓기를 가라앉혀 부종을 예방한다. 여름철 더위를 먹었을 때도 효과적이다. 이 밖에도 허리, 무릎, 다리에 힘이 없어서 고생하는 사람에게도 효과가 있다.

##### (2) 팔

팔에는 비타민 B1이 많이 들어있고 수분대사를 원활하게 한다. 체내 불필요한 노폐물을 배출 시켜주고 수분대사를 원활하게 한다. 이뇨작용이 뛰어나고 부기를 가라앉혀 만성신장염이나 비만한 사람의 혈액순환장애를 도와준다. 껍질에는 사포닌이 풍부하며 신장 뿐 아니라 고혈압, 당뇨에도 좋다.

##### (3) 자소자

차조기의 씨로 히스티딘, 페닐알라닌과 같은 필수아미노산을 함유하며 대두보다 불포화 지방산을 많이 함유하고 있다. 독이 없고 발한, 염증 억제 효과가 있으며 항산화, 항암 효과도 있다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
신장	소고기	찌 양념	떡갈비+꽃살 러드	쇠고기장조림	
	닭고기+팔	끓여		팔죽	구기자차
	잉어살	삶아	잉어살그라탕 (토마토)		팔양갱
	뱀장어복두, 울무	삶아	복두울무밥, 모 시조개국	간장, 김치	울무떡
	동아	임의대로	동아선(홍피망, 미나리)	동아만두(닭고 기)	동아정과, 수 박

#### 3) 신장질환 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
2,00	10	2	3	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2
2,400	12	3	4	8	5	2	2

#### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	0.5	0.5	1	1	1
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	-	1	1	
곡류군	3	3	4	4	4		
점심	어육류군	저지방	-	-	0.5	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1	2	2
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
	곡류군	3	3	3	4	4	
저녁	어육류군	저지방	1	1	0.5	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	-	-	1	-	-	

#### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 성인 남성)/1일

구분	메뉴명	식품군							에너지(kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	자소자죽	2							210
	잉어전		1						70
	오골계채소찜			0.7	1				72.5
	동아선				1				35
	(홍피망, 미나리)					1			
	올무떡								50
	청국장								
	베지밀	0.5					1		197.5
	단감	0.5	0.3						355
	옥수수밥	3.5							95
점심	연두부퐁국		1	0.5					35
	오리훈제구이		0.5			1			30
	더덕구이			1					10
	고들빼기김치			0.5				1	110
	건과일크런치바	0.5							310
	시래기밥	3		0.5					40
	고박고지된장국			0.5					85
	청두압황기찜		0.5	0.5					
	파래김			0.5					10
	검은콩두부구이		1			2			95
저녁	오이소박이			1					20
	건살구						1		50
	우유							1	
	사배트								125

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 성인 남성)/2일

2,200kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
0아침	오소리된장죽	3	1						350
	가물치찜		0.5	0.5					67.5
	더덕구이			0.5					40
	동의나폴무침			0.5		1			15
	파김치			0.5					10
	검은콩우유		0.5					1	162.5
	밥밥	2.5							250
	호박고지된장국			0.5					10
점심	갈차구이								95
	녹두묵무침	0.5		0.5		1			80
	쇠고기건과일냉채		0.5					1	80
	콩잎김치								20
	수수부꾸미	1							100
	옥수수수염차								0
	우영영양밥	3							310
저녁	조갯살		0.2						50
	미역국								
	메추리알채소구이			1	1				95
	북어보푸라기무침		0.3			2			45
	깻잎나물볶음			1					50
	감김치							1	50
	녹차셰이크						1		125

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2200kcal를 필요로 하는 성인 남성)/3일

2,200kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	팔죽	2							200
	쇠고기장조림		0.5	0.5					55
	동아만두 (닭고기)		0.5	0.5	0.5	1			92.5
	백김치			1					20
	검은콩떡	1	0.5						137.5
	우유스프						1		130
점심	녹두울무밥	3							300
	모시조개국		0.5	0.5					35
	떡갈비 &꽃샐러드		1	0.5		1			105
	비빔나물무침			0.5					30
	총각김치			0.5					10
	현미건자두쌀쿠키	1						1	155
	강낭콩밥	2							200
저녁	배추쇠고기된장찌개		0.1	0.5					90
	가오리찜			1	0.5				115
	달팽이구이		0.2	1		2			60
	다시마새우쌈		0.2	0.5					20
	갯김치			0.5					10
		수박오곡빙수	1					1	1

---

## 9.

### 당뇨질환

#### 1) 당뇨질환의 식사요법

당뇨질환의 식사요법 목표는 혈당 및 혈중 지방을 정상화하고 적정 체중 유지, 적정 영양상태 유지, 당뇨 합병증을 예방 혹은 최대한 지연시키는데 있다. 제1형 당뇨 환자의 경우 성장기 청소년들이 많기 때문에 정상적인 발달을 위해 충분한 열량 섭취가 제공되어야 하지만 포화지방, 콜레스테롤을 제한해야 한다. 제2형 당뇨 환자의 식사요법 기본 원칙은 혈당, 지질, 혈압을 정상으로 유지하되 비만한 경우 체중감량을 위해 칼로리 섭취량을 줄여야 한다.

##### (1) 탄수화물

오트밀, 대두, 전곡빵 같은 복합당류는 소화흡수 속도가 완만하여 혈당조절이 용이하므로 당뇨병 환자식에서 탄수화물의 대부분은 다당류로 구성되어야 하고, 흰밥, 꿀, 떡 같은 단순당질은 체내에서 빨리 흡수되고 혈당수준에 직접적인 영향을 미치며, 혈중 중성지방 함량을 증가시킬 수 있어 제한하는 것이 좋다. 당뇨 환자에게는 케톤산혈증이 발생할 수 있으므로 탄수화물을 최소한 1일 100g 이상 섭취해야한다.

식이섬유소중 과일, 채소, 귀리배아에 많은 수용성 식이 섬유소는 당의 흡수를 서서히 하도록 하여 식후 혈당의 상승을 억제하고, 혈중 콜레스테롤 농도를 저하시키며, 쉽게 만복감을 주므로 고식이섬유식이 좋으나 과다하면 식사의 불균형과 무기질 흡수에 나쁜 영향을 줄 수도 있으므로 주의한다.

##### (2) 단백질

단백질은 정상적인 조직과 건강을 유지하고 합병증을 방지하며, 감염에 대한 저항력을 증가시키므로 매우 중요하며 제1형 당뇨 환자 중 성장기 어린이의 경우 더욱 신경 써서 양질의 단백질을 섭취하도록 한다. 그러나 고단백질의 섭취는 포화지방산의 섭취가 많아질 수 있고 당뇨병성 신증이 동반된 경우에는 신증을 더욱 악화시킬 수 있어 주의해야 한다.

##### (3) 지방

합병증 등의 위험이 높으므로 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취는 제한하도록 한다. 들깨, 생선기름, 콩류 등과 같은 오메가-3, 옥수수유, 대두유, 면실유 등과 같은 오메가-6 계의 불포화지방산을 섭취하도록 한다.

##### (4) 식사시간과 간격의 적절한 분배

개개인의 생활패턴, 업무시간, 사회적 활동시작, 운동시간 등의 일상생활의 주기를 고려하여 균형적인 식사를 규칙적으로 하며 식사량도 균등하게 나누어 섭취해야 한다. 특히 약물치료를 실시하는 환자에 있어서는 약물과 식사 섭취량의 상호균형이 중요하고, 운동이나 여행 시에는 여러 가지 상황변동에 따라 적절하게 식품의 종류 및 양을 선택하여야 한다.



---

## 2) 당뇨질환에 좋은 식재료

### (1) 보리

보리는 밀가루의 5배, 쌀의 16배의 식이섬유를 함유하고 있고 쌀보다 당분, 칼로리가 낮으며 혈중 콜레스테롤 저하 효과를 가진다. 보리에는 곡류 중 베타글루칸이 가장 많은데 이는 물을 흡착해 당의 흡수를 지연시키면서 혈당량을 낮춰 준다. 또한 콜레스테롤 합성과 대장암 발생 억제 역할을 해 당뇨, 고혈압 등 성인병에 좋다. 또한 폴리페놀화합물이 함유되어 면역증강, 항산화효과가 있다. 동의보감에서는 오래먹으면 몸이 튼튼해지고 피부에 윤기가 흐른다고 기록되어 있다.

### (2) 울무

울무는 섬유질을 비롯해 단백질, 철, 아연, 칼슘, 비타민 E가 다량 함유되어 있고 다른 곡류에 비해 지질이 많은 편이다. 울무는 혈관 내 노폐물을 제거하고 불포화지방산이 풍부해 콜레스테롤 저하, 고혈압 예방, 비만, 동맥경화에 효과적이다. 또한 영양의 균형이 좋고 혈당을 낮추어 당뇨환자에게 적합하다.

### (3) 차조

찰기가 있는 조로 단백질, 섬유질, 비타민 B군, 칼슘, 철분이 풍부하다. 쌀보다 영양가가 좋으며 몸을 따뜻하게 하고 조혈, 해독작용을 한다. 혈당을 조절해 당뇨환자에게 좋다.

### (4) 배추

비타민 A, C와 칼슘, 식물성 섬유가 풍부하다. 알칼리성 식품이며 식물성 섬유가 많아서 정장작용과 변비에 좋고 대장암을 예방한다. 또한 콜레스테롤을 낮추고 당뇨로 인한 갈증 해소에 좋다. 또한 배추의 인돌 성분은 항암효과가 있다. 본초강목에서 배추는 음식을 소화시키고 막힌 기운을 내려 속을 편안하게 한다고 기록되어 있다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
당뇨	율무	죽	율무팥밥		
	보리	국수		(꽃)보리국수(닭육수)	보리개떡
	돼지창자	삶아	완자탕(된장조림)		팥양갱
	닭고기	삶아	찜닭	닭팔가슴살샐러드(오리엔탈)	사과 구이
	배추	삶아, 김치	배추국(청국장)	백김치(석류)	
	사과&석류	임의대로	사과석류샐러드		석류차
	팥	죽			

### 3) 당뇨질환 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
2,00	10	2	3	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2
2,400	12	3	4	8	5	2	2

### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	3	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	-	-	-	-	-	

### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2000kcal를 필요로 하는 성인 남성)/1일

2,000Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군						에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	
			저지방	중지방				
아침	보리국수	3						315
	순대전유화		1					117.5
	닭팔가슴살			0.5	1	1		57.5
	샐러드							
	백김치				1			20
점심	차조밥	3.5						350
	돼지위전골			0.5	0.5			57.5
	토끼고기육회			0.5	0.5			57.5
	녹두감자전	0.5				1		60
	팔나물무침				0.5			15
저녁	배추김치				0.5			10
	사과식혜						1	25
	보리밥	3						300
	얼큰양찌개		0.5	0.5				92.5
	거위허브			0.5	1			57.5
저녁	오븐구이					2		
	크림소스석류새우볶음		0.5				1	180
	녹두취나물				1			50
	무침				1			50
	열무김치				1			20

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2000kcal를 필요로 하는 성인 남성)/2일

2,000kcal 식단

구분	메뉴명	식품군						에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	
			저지방	중지방				
아침	녹두미음	3						315
	무채편육		1		0.5			70
	두릅전			0.5	1	1		67.5
	백김치				0.5			20
	석류화채						1	1
점심	산마밥	4			0.5			420
	평탕			0.5				82.5
	사슴머리시레기찜			0.5	0.5			47.5
	연두부닭팔가슴살					1		
	샐러드			0.5	0.5			47.5
저녁	석박지				0.5			10
	건과일						1	50
	연잎밥	2.5			0.5			280
	양떼탕			1	0.5			95
	부추찜닭		1		0.5			45
저녁	가시오갈피장아찌				0.5	2		20
	취나물무침				0.5			20
	갯김치				0.5			20
	미숫가루	0.5					1	195

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 2000kcal를 필요로 하는 성인 남성)/3일

2,000Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	돼지창자죽	2	1		0.5				315
	흑미늘쫑치찜			0.5	0.5				57.5
	양파장아찌				0.5		1		10
	열무물김치				0.5				10
	사과구이							1	65
점심	보리두유	1					1		235
	올무팥밥	3.5							360
	배추국				0.5				10
	완두콩스테이크			1.5					117.5
	인삼찜쌀구이	0.5			0.5		1		80
저녁	동굴레순나물무침				0.5				20
	파김치				0.5				10
	석류차							1	50
	곤드레밥	3			0.5				330
	완자탕		1						55
저녁	미꾸라지두부구이			0.5					57.5
	명이나물콩고기쌈			0.5	0.5				67.5
	두릅구이				0.5		2		20
	미역줄기무침				0.5				10
	오이소박이				0.5				10
밀크셰이크							1	125	

## 10.

### 대변불통

#### 1) 대변불통의 식사요법

이완성 변비는 고섬유식으로 배변 작용이 원활하도록 음식을 섭취한다. 섬유소가 많은 전곡류, 두류, 채소, 과일류 및 해조류 등을 충분히 섭취하고 우유와 수분도 충분히 섭취한다. 또한 적절한 운동과 규칙적인 생활 습관을 만든다. 경련성 변비는 장이 민감하므로 장에 자극을 주는 음식을 피한다. 저섬유질, 무자극성 식사로 부드럽고 자극이 없으며 먹으면 바로 소화되는 음식을 섭취해야 한다. 우유나 달걀, 다진 고기, 흰 쌀 생선 등을 섭취한다. 채소는 찌거나 삶아 부드럽게 조리하고 자극성이 강한 고춧가루, 와사비, 카레 등은 조리에서 사용하지 않으며 커피, 콜라, 홍차, 녹차 등은 피한다.

#### 2) 대변불통에 좋은 식재료

##### (1) 빵나무 버섯

빵나무버섯에는 유리아미노산이 27종 들어있고 열량이 낮고 섬유소와 비타민 B2, D, 수분이 풍부해 포만감을 준다. 중풍, 두통, 사지마비 등에 효과가 있다고 알려져 있으며 섬유소가 풍부하기 때문에 장내 노폐물 제거, 연동운동 촉진으로 대변불통에 효과가 있다.

(2) 검은참깨

검은참깨의 주성분은 지질과 단백질이며 철, 비타민도 풍부하다. 검은깨의 식물성 지방은 올레인산등의 불포화 지방산으로 동맥경화를 방지하고 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 또한 이 식물성 지방은 장을 윤기 있게 하고 부드럽게 해 변비를 없애 준다.

(3) 뱀장어

뱀장어는 단백질, 비타민, 무기질이 풍부하며 특히 비타민 A의 함량이 소고기의 약 150 배에 달한다. 비타민A는 뇌세포 형성, 재생에 도움을 준다. 또한 불포화지방산인 DHFA가 풍부하다. 동의보감과 방약합편에서 치질과 부스럼에 뱀장어가 효과적이라고 기록되어 있다.

(4) 붕어

붕어는 지질함량이 적고 비타민 A, D, 칼슘, 철분, 단백질이 많다. 또한 불포화지방산을 함유해 고혈압이나 동맥경화 등에 좋고 붕어를 먹으면 소화기능이 좋아져 배설이 원활해 진다. 동의보감에서는 치질이 있을 때 붕어가 좋다고 기록되어 있으며 임원십육지에서도 창자의 치질을 고친다고 기록되어 있다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
대변불통	검은참깨	고아서	흑임자 두부튀김	흑임자산약죽	막걸리
	보리배추	국	배추나물		버섯도라지 적
	돼지머리	회, 익혀	돼지편소스조 림	고구마샐러드	두부김치
	창이엽	된장국물		창이엽나물	돼지머리감 자탕
	뽕 버섯	죽, 끓여	오곡밥, 창이엽 뽕나무버섯탕	(고기)뽕나무버 섯볶음	

3) 대변불통 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
2,00	10	2	3	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2
2,400	12	3	4	8	5	2	2

#### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	3	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	-	-	-	-	-	

#### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1800kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생)/1일

1,800Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지(kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	잡곡밥	2							200
	맑은배추국			1					40
	멧돼지고기적		2						150
	견과류볶음				2				90
	새콤달콤부추무침			0.5					15
	석박지김치			0.5					25
	사과1/2개						1		50
점심	새싹채소비빔밥/ 된장소스	3		1					250
	콩나물국			0.5					30
	가자미튀김		1						75
	미역줄기볶음				0.5				30
저녁	양파초절임								25
	깍두기								20
	과일 요거트샐러드					0.5	1		120
	우유					1			125
저녁	현미밥	2							200
	매생이 홍합탕		1	0.5					75
	닭갈비		2						150
	고수달걀찜			0.5	0.5	1			60
	검정콩튀김	1							50
총각무김치			0.5					20	

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1800kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생)/2일

1,800Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	녹두밥	2							200
	굴 미역국		0.5		1				70
	콩불고기			1					90
	두릅숙회/ 매실간장드레싱					1			30
	단호박꿀범벅								40
	배추김치								20
	오렌지1/2							1	45
	저지방우유						1		80
	기장밥	3							300
	평고기만두국		0.5	1	0.5				200
점심	삼치 튀김		0.5						50
	가지찜				1				20
	참깨드레싱					2			20
	시금치샐러드				0.5				20
	총각무김치				0.5				20
	견과일 바								90
	저지방우유						1		80
	곤드레나물밥 /간장양념	3			0.5				300
저녁	청국장찌개		0.5						70
	돼지머리 편육		1			1			70
	배추전				0.5				30
	상추치커리겉절이				1				20
	깍두기				0.5				20



식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1800kcal를 필요로 하는 여자 고등학교 학생)/3일

1,800Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	울무밥	2							200
	팔죽		1						120
	고등어조림		0.5						25
	마파두부		0.5						50
	근대무침				1	1			30
	깍두기				0.5				20
	바나나1/2							1	45
	저지방우유						1		80
	빵나무버섯밥	3			0.5				310
	얼큰조개무국		0.5		0.5				30
점심	뽕장어소금구이 튀김			1					120
	야채그라탕		0.5		1	1			50
	콩나물잡채				1				50
	배추김치				0.5				20
	꿀1개						1		50
	저지방우유						1		80
	검정콩밥	3							300
	들깨탕		0.5						400
저녁	돼지고기			1					100
	효소찜					1			
	새우전			0.5					25
	채소스틱				0.5				15
	배추김치				0.5				20

## 11.

### 소변불통

#### 1) 소변불통의 식사요법

방광염은 충분한 수분섭취를 해야 하며 파, 팔은 방광염에 의한 통증과 혈뇨에 좋다. 또한 연근생즙이나 참마가 좋다고 알려져 있다. 전립선염의 경우 규칙적 운동과 좌욕을 하고 충분한 휴식을 취해야 하며 카페인 함유되어 있는 음료, 탄산음료, 커피의 섭취를 제한해야 한다. 전립선 비대증의 경우 토마토, 마늘, 녹차와 같은 과일·채소류의 섭취를 늘리고, 육류와 지방은 제한하는 것이 좋다. 저녁을 먹고 난 후에는 가급적 수분 섭취량을 줄인다. 된장이나 두부 등 콩 함유 음식을 권장하고 자극성이 강한 음식이나 음료의 섭취는 피한다.

#### 2) 소변불통에 좋은 식재료

##### (1) 호두

호두는 돼지고기의 2배에 이르는 단백질, 특히 트립토판이 많고 식물성 지방이, 비타민 B1, E, 칼슘, 인이 많이 함유되어 있다. 호두의 불포화지방산과 비타민E는 혈액순환을 돕

고 혈청 콜레스테롤 저하 작용을 한다. 본초강목에 호두가 신장 기능을 강화시킨다고 기록되어 있다. 따라서 이노작용으로 소변을 잘 나가게 한다.

(2) 차전엽

단백질, 무기질, 비타민이 풍부하게 함유되어 영양가가 높다. 플라타킨, 아우쿠린 등의 성분이 들어있고 소화액 분비를 촉진하고 열을 내리며 요산 배설촉진, 이노작용 등을 한다. 동의보감에서는 소변이 잘 나오지 않는 것을 치료한다고 기록되어 있다. 방광염, 요도염 등에 효과적이다.

(3) 참쌀

참쌀은 단백질과 지질, 인, 칼슘이 풍부하며 소화 잘 되고 위를 편안하게 해준다. 참쌀은 기운이 허한 것을 보해주고 나이가 많은 사람이 힘없이 소변을 자주 보는 증상에 효과가 있다.

(4) 파 뿌리

파는 매운 맛을 가진 황화아릴을 함유하며 소화액을 분비한다. 파 뿌리는 주로 땀을 내고 혈액순환을 좋게 하며 붓기를 가라앉힌다. 또한 각종 해독 작용을 하고 소변을 잘 통하게 한다.

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
소변불통 -비뇨기	오리	찌서 익힘	오리주물럭	오리찜	차전엽차
	호두	익혀, 술과			호두강정
	고수풀	임의대로	고수풀 쌈, 쌈장	고수풀강희	
	인절미	익혀 술과			화전
	차전엽, 아욱 버섯	즙 따뜻하게	질경이나물	아욱나물	
	호두+세미	갈아서 죽	호두영양밥, 아욱된장국	호두팥죽, 호박국	

3) 소변불통 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	4	7	3	1	1
1,800	8	2	4	7	3	2	2
2,00	10	2	4	7	3	2	2
2,200	11	2	5	7	3	2	2
2,400	12	3	5	8	4	2	2

#### 4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	1	2
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
곡류군	3	3	4	4	4		
점심	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	3	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
	곡류군	3	3	3	4	4	
저녁	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	-	-	-	-	-	

#### 5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상:2200Kcal를 필요로 하는 성인 남성)/1일

2200Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지(kcal)
		곡류군	어육류군 저지방 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	산앵두씨율무죽	2.5					1	300	
	쇠고기양배추말이찜		1	1				90	
	화전	0.5		0.5				80	
	나박김치			0.5	1			10	
	달걀노른자			2				150	
	우유푸딩					1		130	
점심	호두영양밥	3						300	
	늪은호박국			0.5				10	
	연두부오리살		0.5	2	0.3			215	
	새싹샐러드				2			12	
	아욱나물			0.7				20	
	수박껍질김치							125	
	인절미구이	1						50	
	토마토주스						1	300	
저녁	청량미밥	3						45	
	계장국		0.5					65	
	통매추두부선			1				20	
	질경이나물무침			1	1			20	
	무청깍두기			1				20	
	고구마라떼	1				1		230	

식품 교환단위수에 따른 식단(대상:2200Kcal를 필요로 하는 성인 남성)/2일

2200Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	아우미음	2			0.3				206
	검정콩청국장잉어찜		1	2					230
	참외장아찌				0.7			1	79
	연꽃				1	1			20
	동치미								
	수수팥떡								100
	우유젤리						1		125
	수탉잡곡찜밥	3	0.5						330
점심	우영된장국								80
	삼색연근마전				0.5				40
	노각부음					1			15
	콩잎김치				0.5				10
	수수팥떡	1		1					175
	토마토샐러드				0.5			1	60
	현미밥	3							300
	양워탕			1	0.5				65
저녁	훈제오리		0.5		1	1			55
	갯잎야채말이								
	고수나물쌈장무침				0.5				20
	오이소박이				0.5				15
	샐러리								
	김은콩쉐이크	1			0.5		1		235

식품 교환단위수에 따른 식단(대상:2200Kcal를 필요로 하는 성인 남성)/2일

2200Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	순무씨넵쌀죽	3			0.5				310
	황태찜		1						72.5
	우엉맛탕				0.5				32.5
	연두부아가시아			2	0.5				160
	꽃살러드								10
	파뿌리김치				0.5				10
	메론스무디						1	1	175
점심	녹두밥	2							200
	잉어살샤브샤브		0.5						35
	흰오리생강산초찜			2	0.5				182.5
	이밥추나물무침				0.5				10
	양배추김치				0.5		1		10
	행인(살구씨)								122.5
	가루경단	1						-	122.5
저녁	골타르트	1						1	150
	팔밥	4							400
	송이버섯쇠고기국		0.5		0.7				39
	수탁창자환튀김			1	0.3				103.5
	다시마쌈				1				20
	원추리나물무침				0.5		1		32.5
	순무				0.5				10
석박지								10	
그린티라페							1	125	

## 12.

### 부인제병

#### 1) 부인제병의 식사요법

##### (1) 입덧

기름기가 많거나 자극적인 향, 지나치게 거친 음식은 증상을 악화시키므로 부드럽고 담백하며 소화가 쉽도록 조리한다. 음식의 온도가 낮은 것은 냄새를 덜 느끼게 해주기 때문에 증상을 완화에 도움이 되며 식사 시 수분을 가능한 적게 섭취한다. 수분 섭취는 식사와 식사사이에 나누어 마시며 결식은 메스꺼움을 악화시킬 수 있다. 식사하는 장소의 온도가 지나치게 높거나 통풍이 안 돼 답답함을 느끼면 메스꺼움이 더 심해질 수 있으므로 주변 환경이 상쾌하게 유지되도록 한다.

##### (2) 임신 중독증

고단백질, 저식염을 기본으로 하여 싱겁게 먹도록 하고 생선이나 두부, 살코기 등의 양질의 단백질을 섭취한다. 과도한 체중증가가 되지 않도록 양을 조절하고 칼슘 섭취를 위하여 우유를 하루에 2컵 이상 마신다. 비타민 C가 많은 채소, 과일을 섭취하면 철분 흡수율이 높아지므로 함께 섭취한다. 카페인 들어있는 음료, 커피, 녹차 등과 술, 담배는 피한다.

### (3) 갱년기 증후군

50세가 넘어갈수록 권장 열량이 더 낮아지기 때문에 열량 과다 섭취에 주의해야 한다. 또한 콩에 함유된 이소플라본은 식물성 에스트로젠이라고 알려져 있는데 여성암 예방, 콜레스테롤 저하 등의 효과가 있어 섭취를 권장한다. 채소류와 과일류를 충분히 섭취 해 비타민과 무기질을 공급 해 주고 양질의 단백질을 적당량 섭취한다. 동물성 지방의 섭취는 줄이면서 불포화지방산의 위주로 섭취하고 소금, 알코올, 카페인 섭취는 줄인다.

### 2) 부인제병에 좋은 식재료

#### (1) 오징어

오징어는 아미노산이 풍부하며 지질 함량이 낮고 그 밖에 비타민 B1, B2, 나이아신 등을 함유하고 있다. 오징어에는 강력한 항산화작용을 하는 셀레늄이 다량 함유되어 있어 노화방지, 항암, 성인병을 예방한다. 풍부한 타우린은 피로회복, 콜레스테롤 억제에 효과가 있다. 오징어는 피를 보충하는 효과가 있어 특히 여성빈혈과 갱년기 장애에 효과가 있다.

#### (2) 홍합

홍합은 철분, 칼슘, 비타민 B, 프로비타민 D의 함량이 많다. 글리코겐이 홍합의 독특한 맛을 내며 철분은 굴의 2배, 전복의 3배정도 많이 함유하고 있다. 홍합은 간 기능을 도와 피로를 없애고 뼈, 근육을 강화시킨다. 또한 몸속에 뭉친 것을 풀어 줘 부인제병에 좋으며 해산 후 어혈이 뭉쳐 응어리진 것도 다스려 준다. 동의보감에도 아기를 낳은 후에 어혈이 생겨 배가 아플 때 좋다고 기록되어 있다. 또한 질이 헐거나 자궁에 출혈이 있을 때도 효과가 있다.

#### (3) 굴

성인이 하루 필요한 영양소 중 단백질은 2/3, 칼슘은 1/3, 요오드는 4배를 가지는 굴은 영양 덩어리다. 아미노산이 균형 있게 조성되어 있고 철분과 망간 등이 다량 함유되어 있다. 철분의 흡수 및 이용도 촉진하며 풍부한 아미노산은 피로감 해소와 체력 회복에 좋다. 또한 혈액을 맑게 하며 빈혈을 예방하고 혈청 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 무기질인 아연은 성호르몬을 활성화 시켜주며 여성의 냉증과 자궁출혈을 막아주는 데도 효능이 있고 피부미용에도 좋다. 동의보감에서도 굴은 여성의 대하적백을 치료하고 **온학**을 없애 준다고 기록하고 있다.

#### (4) 검은콩

검은콩의 색소인 안토시아닌은 색이 짙을수록 항산화 효과가 크다. 이 안토시아닌은 폐경기 여성의 골다공증을 예방하고 갱년기 증상을 완화 시킨다. 또한 식물성 에스트로젠인 이소플라본이 풍부하며 콜라겐 대사를 활성화 시키고 유방암을 예방한다. 검은콩은 호르몬 불균형으로 인한 생리통, 생리불순에도 좋다.

(1) 먼저 열이 나고 나서 오한하거나 또는 오한은 나지 않고 단지 열만 나는 병증으로 먼저 풍사(風邪)에 상하고 나중에 한사(寒邪)에 상하여 나타나는 학질 학질의 일종으로 열이 난 다음에 오한(惡寒)이 나는데 오한은 그리 심하지 않고 열증이 주로 나타나는 병증임.

머리말

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
부인제병	홍합, 가리맛	익혀	홍합미역국	조개죽, 선지국	
	오징어	임의대로	오징어산적	오징어순대	대추차
	검은콩, 총백	삶아	검은콩두부& 검은깨소스	파나물	콩정단/ 콩 음료
	참쌀+아교	죽, 전약	홍화파에야 (볶음밥)		장미부꾸미
	잉어, 돼지간	삶아	잉어황기찜	간전유화	

3) 부인제병 환자를 위한 식품교환표

에너지 (kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
2,000	10	2	3	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2
2,400	12	3	4	8	5	2	2

4) 끼니별 식품구성

식품군		1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	
아침	곡류군	2	2	3	3	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	1	1
		중지방	0.5	0.5	0.5	1	1
	채소군	2	2	2	2	2	
	지방군	1	1	1	1	1	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	1	1	1	1	1	
점심	곡류군	3	3	4	4	4	
	어육류군	저지방	-	-	-	0.5	1
		중지방	1.5	1.5	1.5	2	2
	채소군	2	2	2	2	3	
	지방군	1	1	1	2	2	
	우유군	1	-	-	-	-	
	과일군	-	1	1	1	1	
저녁	곡류군	3	3	3	4	4	
	어육류군	저지방	1	1	1	0.5	1
		중지방	1	1	1	1	1
	채소군	3	3	3	3	3	
	지방군	2	2	2	2	2	
	우유군	-	1	1	1	1	
	과일군	-	-	-	-	-	



5) 식료찬요에 따른 식사요법 식단

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1600kcal를 필요로 하는 성인 여성)/1일

1,600Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	검은압밥죽	2							300
	표고버섯된장국				0.5				35
	돼지콩팥볶음		1						35
	건오징어채무침		0.5		0.5	0.5			25
	청경채샐러드				1				10
	꼬마 무김치				0.5				20
	저지방두유						1		75
점심	토마토								
	홍합리조또	3	0.5		0.5				300
	마늘미역국				0.5				45
	뽕장어된장볶음			1		1			150
	검은콩강정			0.5					60
	오이소박이				0.5				25
저녁	석류1/2개							1	45
	수수밥	3							300
	평 매운탕			0.5					75
	돼지고기			1					50
	안심볶음					1			40
	가리맛버터구이			0.5					40
	가든샐러드					1			20
	/생강즙드레싱								20
백김치				0.5				20	

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1600kcal를 필요로 하는 성인 여성)/2일

1,600Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	마자인찰밥	3							305
	파래굴국		0.5		1				60
	콩나물			0.5	1				75
	사슴고기찜					0.5			20
	복어포무찜				0.5				15
	엽교숙회				1				20
	맛김치				0.5				
	파인애플							1	
	팥밥	2							200
	붕어만두국		0.5						170
점심	돼지간구이		1						60
	/파채					1			100
	모과찰떡구이	1							40
	오이선				1				20
	깍두기				0.5				75
	따뜻한저지방우유						1		200
	올금밥	2							150
저녁	총백잉어탕		0.5						75
	노루고기찜		1						50
	검은깨두부구이			0.5		1			20
	/고추장소스								
	부추양파				1				20
	샐러드								20
	총각무김치				0.5				

식품 교환단위수에 따른 식단(대상 : 1600kcal를 필요로 하는 성인 여성)/3일

1,600Kcal 식단

구분	메뉴명	식품군							에너지 (kcal)
		곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군	
			저지방	중지방					
아침	완두콩밥	2							200
	모시조개부추국		0.5						50
	가자미간장조림		1						50
	더덕산적				1				40
	도토리묵무침				1	1			35
	배추김치				0.5				20
	두유						1		125
	오렌지 1/2개							1	25
	닭고기백합덮밥	2							250
점심	동마자율무스프	1							75
	깐풍새우			1					75
	가든샐러드				1	1			20
	견과류강정			0.5					40
	미니깍두기				0.5				20
	조밥	3							300
저녁	황기반계탕		1						200
	오징어야채전		0.5						40
	알토란					1			35
	고추장조림				1				30
	고비나물				1				30
	석박지				0.5				20

## 12 질병별 식단제시

질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
제풍 -뇌혈관	콩	삶거나 달임	발아현미밥	완두콩죽, 콩나물국	
	뱅장어	삶음	장어탕(된장)	장어구이	
	부추	갈아즙	부추호두무침		콩강정
	갈분	가래떡	참, 부추 야채전병	칩드레싱샐러드	칩차
	우영뿌리	분말 수제비	우영고기말이 조림	우영채볶음	우영타래과
통증	살조개	끓여	곤드레살조개밥, 양념장	백합죽, 조개탕	모과차
	겨자	분말			
	밤	날로	밤겨자무침	밤머스터드샐러드	올란
	가물치	회	가물치각색어채	어만두	흑임자강정
	오골계-탕	국	칠황계탕	모과소스닭강정	
	모과	달여			
면역과 호흡기	검은참깨	임의대로			
	잉어	회	잉어탕(매운탕)		국화차(행국)
	무	곱거나 국	무밥(쇠고기)	붕어무조림	무정과, 생강란
	배	구움	배수삼깨초무침	수삼말이전병	배숙
	붕어	삶아	붕어찜(자즉방)	깨잎나물	생강떡
위장	소엽+생강	죽	생강 (깨잎, 단호박) 튀김	소엽생강죽, 쇠고기무국	
	인삼+생강	인삼죽		인삼생강죽	인삼생강차
	피쌀	밥	산약피쌀밥	무들깨국(평육수)	
	조기	국, 구이	조기들깨국	조기구이	들깨강정
	송어	익힘	송어(화양탕)		떡(인삼떡)
	꽃감	찌서	꽃감소스 (감자샐러드)		호두말이 꽃감
	들깨	즙, 국		들깨순볶음	
황달& 간질환	평	만두	인삼평찜 (살밭라서)	평만두	
	돼지간전	된장국물	전유화		연잎차
	어린 연밥	죽	연밥샐러드	연죽(팔보죽), 된장국	연밥튀김
	생모근	국	생모근차조밥	돼지간조림	떡
	잉어	임의대로	우거지된장국 (잉어완자)	잉어팔찜	
제히 -자양강장	순무, 씨 술	임의대로	순무곤약조림	순무나박김치	
	굴, 홍합	익힘, 찜	달래굴과전 (전유화+꽃)	굴, 홍합적	쇠고기&굴꼬치
	우유	끓여	담우유소프	타락죽, 굴국	새우샐러드
	뱅장어	구워	장어달걀말이	장어두부	장어강정
열병 -불면증	소고기	임의대로	쇠고기 돌솥밥, 홍합국	두릅나물	
	녹두	삶아서	녹두밥		오미자차
	오리	된장과	오리탕	오리단호박찜	녹두떡
	달걀 흰자	꽃과 섞어		에그 카니페	달걀파이
	죽순	임의대로	죽순버섯볶음	죽순장아찌	
	가리맛	편하게	가리비 (허브모시조개 찜)		
신장	아욱	삶아	아욱나물	아욱조개관자살 죽, 조개탕	
	소고기	찌 양념	떡갈비 + 꽃샐러드	쇠고기장조림	
	닭고기+팔	끓여		팔죽	구기자차
	잉어살	삶아	잉어살그라탕 (토마토)		팔양갱
	녹두, 울무	삶아	녹두울무밥, 모 시조개국	간장, 김치	울무떡
동아	임의대로	동아선(홍피망, 미나리)	동아만두(닭고기)	동아정과, 수박	

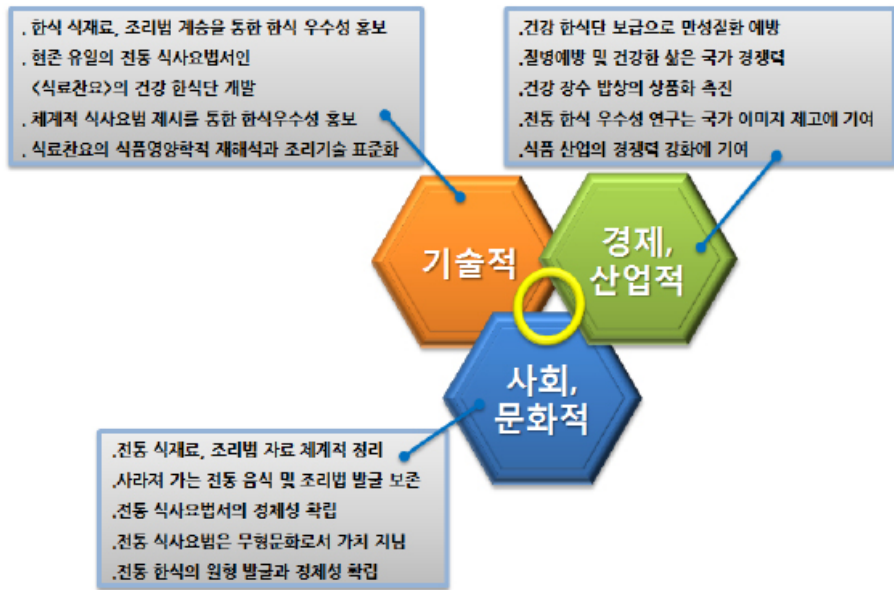
질병	식재료	조리법	밥상	죽상	다과상
당뇨	울무	죽	울무팔밥		
	보리	국수		(꽃)보리국수 (닭육수)	보리개떡
	돼지창자	된장, 죽	완지탕 (된장조림)	순대 전유화	
	닭고기	국, 죽	찜닭	닭팔기슴살샐러드(오리엔탈)	사과 구이
	배추	삶아, 김치	배추국 (청국장)	백김치(석류)	
	사과&석류	임의대로	사과석류 샐러드		석류차
	팔	죽			
대변불통	검은참깨	고아서	흑임자 두부튀김	흑임자산약죽	막걸리
	배추	국	배추나물		버섯도라지적
	돼지머리	회, 익혀	돼지편소스 조림	고구마샐러드	두부김치
	창이엽	된장국물		창이엽나물	돼지머리감자탕
	빵 버섯	죽, 끓여	오곡밥, 창이엽빵나무 버섯탕	(고기)빵나무버섯 볶음	
소변불통 -비뇨기	오리	찌서 익힘	오리주물럭	오리찜	차전엽차
	호두	익혀, 술과			호두강정
	고수풀	임의대로	고수풀 찜, 쌈장	고수풀강회	
	인절미	익혀 술과			회전
	차전엽, 아욱	즙 따뜻하게	질경이나물	아욱나물	
	호두+세미	갈아서 죽	호두영양밥, 아욱된장국	호두팔죽, 호박국	
부인제병	홍합, 가리맛	익혀	홍합미역국	조개죽, 선지국	
	오징어	임의대로	오징어산적	오징어순대	대추차
	검은콩, 총백	삶아	검은콩두부 &검은깨소스	파나물	콩경단 / 콩음료
	참살+아교	죽, 전약	홍화과에야(볶음밥)		장미부꾸미
	잉어, 돼지간	삶아	잉어황기찜	간전유화	

#### IV. 연구 성과 및 성과활용 계획

##### 1. 연구성과

구 분	논문게재		산업재산권		학술발표		기타	계
	SCI	비SCI	출원	등록	국내	국제		
목표	-	1	-	-	2	-	-	3
달성	-	1	-	-	3	1	-	5
달성률	-	100%	-	-	150%	200%	-	160%

##### 2. 성과활용 계획



- ▶ 한식 식재료, 조리법 계승을 통한 한식 우수성 홍보
- ▶ 현존 유일의 전통 식사요법서인 『식료찬요』의 체계적 식사요법 제시를 통한 한식우수성을 홍보
- ▶ 『식료찬요』의 식품영양학적 재해석과 조리기술 표준화
- ▶ 전통 한식의 우수한 질병예방 효과 홍보는 건강장수 밥상의 상품화를 촉진
- ▶ 전통 한식의 기능적 우수성에 대한 신뢰할만한 연구 보고는 국민들의 건강 향상뿐만 아니라 국가의 이미지 제고
- ▶ 고문헌 고찰을 통한 전통한식의 역사, 문화, 환경, 사상, 기술이 결합된 독창적인 건강한식 콘텐츠 개발은 한식 산업화와 세계화에 기여
- ▶ 신성장 동력 산업으로 농업의 부가가치가 확대되고 있는 지금 정책적인 관심의 증가와 더불어 독창적인 전통한식의 재발견은 매우 중요한 사회적 자원이 되어 식품산업의 경

---

## 쟁력 강화

- ▶ 전통적인 식재료나 조리법에 대한 자료를 체계적으로 정리하고, 사라져 가는 전통 음식 및 조리법 발굴 보존
- ▶ 조상대대로 이어 식사요법의 역사적 뿌리를 찾고 문화적인 가치가 존재하는 콘텐츠로서 혼을 불어 넣는 것은 국민적 자긍심 고취
- ▶ 음식을 중심으로 질병을 예방하고 치료하고자 하는 전통 식사요법의 식재료 및 조리법의 기록 정리는 무형문화로서의 가치를 지님
- ▶ 우수 건강 한식의 상품화 및 세계화에 있어 한식의 역사와 문화와의 연계를 통한 한식의 정체성의 확립은 매우중요하다. 전통 한식의 원형 발굴과 과학적 재해석을 통한 정체성 확립은 상품성이 높은 건강한식을 개발하여 한식의 산업화에 활용



<붙임>

□ 연구성과 근거자료

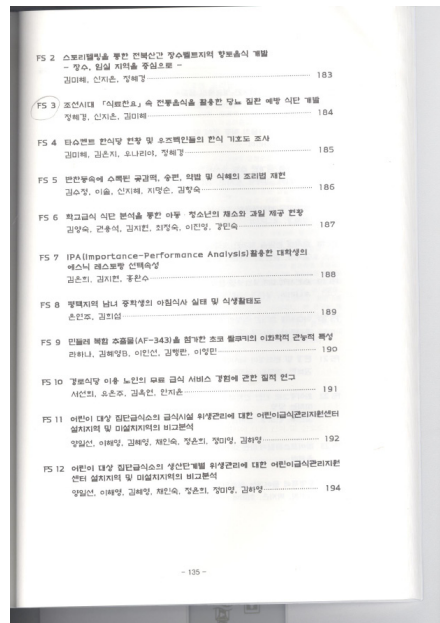
구분	논문게재		산업재산권		학술발표		기타	계
	SCI	비SCI	출원	등록	국내	국제		
목표	-	1	-	-	2	-	-	3
달성	-	1	-	-	3	1	-	5
달성률	-	100%	-	-	150%	200%	-	160%

1. 기술적 연구 성과 기재(해외, 국내 학술발표)

○ 국내 학술발표 3건.

: 2013년(5월 24일) 춘계학술대회, 사)한국식생활문화학회, 국립고궁박물관  
정혜경, 신지은, 김미혜.

‘조선시대 「식료찬요」 속 전통음식을 활용한 당뇨 질환 예방 식단 개발’



조선시대 「식료찬요」 속 전통음식을 활용한 당뇨 질환 예방 식단 개발

정혜경\*, 신지은, 김미혜  
 조선대학교 자연과학대학 바이오산업학부 식품영양학과 및 기초과학연구소

최근 한식 및 한식소재의 기능성을 과학적으로 규명하여 한식 소비 촉진을 유도하고 수준 높은 대외 홍보 콘텐츠 생산, 활용을 위해 한식세계화 사업이 성공적으로 수행되기 위해서는 전통 가치관과 철학이 집약된 한식의 정체성 발굴과 함께 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 한식 발굴과 체계적인 식단 개발이 필요로 되고 있다. 만성질환 급증으로 식사요법의 중요성이 강조되고 있는 한시점에서 서양의 식사요법은 약물 치료 중심의 보조역할을 주로 담당하므로 질병을 예방하고 치료하는데 한계가 있다. 따라서 보다 음식 중심으로 질병을 예방하고 몸을 보호하려는 전통 한식의 식사요법을 발굴해야 한다. 본 연구에서는 세종 때의 어의가 집필한 식이처방서인 <식료찬요>의 분석을 통하여 현대인들에 맞는 식사요법을 시행할 수 있는 한국형 건강 식단을 개발하고자 하였다. 고로현에 나타난 한식의 정체성과 철학을 재조명하여 한국인의 약식동원 사상과 철학, 왕실과 사대부들의 식지 사상, 음양오행과 식료의 실질을 분석하였으며, 식료찬요를 음식문화사적 분석을 통한 재해석 하였다. 식료찬요 처방에 따른 현대인의 과학적 식단을 제시하고자 당뇨질환 식사요법을 분석하고 당뇨 예방 식단을 개발하였다. 식단의 개발은 Can-Pro를 통한 영양분석, 식사 처방, 과학적 레시피 작성 및 관련츠 발굴이 이루어졌으며 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 식단을 제시하고자 하였다. 식료찬요에 제시된 당뇨의 식이요법으로는 主心痛止渴, 粳米汁 溫冷任服之, 主止渴, 糯米二升 淘取泔飲之, 或研取白汁 恣飲以止渴度, 治前渴口乾, 粟米 煑飯食之, 主胃弱 熱中前渴, 青梁米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可, 治前渴, 薏苡仁 煮汁飲之, 又黑豆和皮 研汁煮飲, 主前渴除熱, 大麥作麩 止前渴, 治前渴口乾, 小麥作飯 均作粥食之, 治前渴, 麻子一升 水三升 煮四五沸 去滓冷服半升 一日三服 亦治大渴 月飲數斗 小便赤黃者, 主前渴風眩 補五臟, 牛肚 斷寒食之, 主燒渴 石種 任意食之, 主熱中渴渴 赤小豆 作粥食 冷便任意, 止消渴 林檎食之, 治渴, 冬瓜 任意食之, 主除胸中煩 止渴, 菘菜二斤 煮作羹噉 又作煎煎食之, 又韭苗 日食三五兩 或炒或羹 俱入鹽椒攪 食得十斤佳 入醬無妨 過清明勿食, 又青小豆 煮和粥飲 食之, 療渴 止小便數, 牛肺 并小豆葉 煮食之, 補虛羸 止消渴, 牛乳 不燥冷便 任性食之, 治前渴渴中 小便無度, 黃鯉雞一隻 治如食法 煮令極熟 流去脂停冷 取汁飲之, 治前渴飲水無度 小便多 口渴, 雞一隻 雞切 和鹽飯作羹 食肉任性食之, 治前渴, 豬肉 煮汁飲之, 療前渴 利小便, 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之, 治前渴羸瘦, 兔一隻 剝去皮爪五臟等 以水一斗半 而使爛骨肉相離 漉出骨肉 煎酌五升汁 便體連冷冷 渴則飲之 極重者 不過三免, 主前渴, 鹿脂 煎之可作膠 服之彌善, 治前渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱, 雞肚一枚 洗淨 以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 煎小飯 渴則飲之 肉亦可瘦或和米煮五味 煮粥食之佳 腸主虛渴 小便數 補下焦虛弱枯渴 服法同註, 主前渴風眩 補五臟, 牛肚 斷寒食之 證已 實, 食料찬요에 제시된 당뇨 식이요법에 근거하여 당뇨 질환 예방 식단을 제시하면 다음과 같다. 음무를 활용한 옹유말밥, 보리를 이용한 보리국수, 보리개떡, 돼지내장과 된장을 이용한 원지방, 순대 전유화, 닭고기를 활용한 찜닭과 닭발살리드, 배추를 삶아 조리한 배추국, 농글과 석류를 활용한 시고석류살리드, 석류차, 사과칩 등으로 밥상, 죽상, 다과상 식단을 개발하였다.

\* 본 연구는 2013년 농림수산식품기술기획평가원 연구사업의 지원에 의해 수행되었으며 이에 감사드립니다.

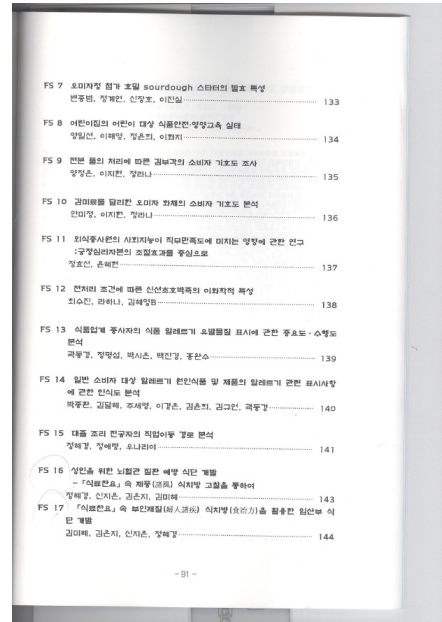
○ 국내 학술발표 3건.

: 2013년(11월 8일) 추계학술대회, 사)한국식생활문화학회,

국립고궁박물관

정혜경, 신지은, 김은지, 김미혜.

‘성인을 위한 뇌혈관 질환 예방식단 개발—  
식료찬요 속 제빵 식치방 고찰을 통하여’



## 조선시대 「식료찬요」 속 전통음식을 활용한 당뇨 질환 예방 식단 개발

정혜경\*, 신지은, 김미혜

호서대학교 자연과학대학 바이오산업학부 식품영양학과 및 기초과학연구소

최근 한식 및 한식소재의 기능성을 과학적으로 규명하여 한식 소비 촉진을 유도하고 수준 높은 미역 홍보 콘텐츠 생산, 활용을 위해 한식세계화 사업이 성공적으로 수행되기 위해서는 전통 가치관과 철학이 집약된 한식의 정체성 발굴과 함께 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 한식 발굴과 체계적인 식단 개발이 필요로 되고 있다. 만성질환 급증으로 식이요법의 중요성이 강조되고 있는 한시점에서 서양의 식이요법은 약물 치료 중심의 보조 역할을 주로 담당하므로 질병을 예방하고 치료하는데 한계가 있다. 따라서 보다 음식 중심으로 질병을 예방하고 몸을 보호하려는 전통 한식의 식이요법을 발굴해야 한다. 본 연구에서는 세조 때의 어의가 집필한 식이 처방서인 <식료찬요>의 분석을 통하여 현대인들에 맞는 식이요법을 시행할 수 있는 한국형 건강 식단을 개발하고자 하였다. 고문헌에 나타난 한식의 정체성과 철학을 재조명하여 한국인의 약식동행 사상과 철학, 왕실과 사대부들의 식지 사상, 음양 오형과 식료의 실질을 분석하였으며, 식료찬요를 음식문화사적 분석을 통한 재해석 하였다. 식료찬요 처방에 따른 현대인의 과학적 식단을 제시하고자 당뇨질환 식이요법을 분석하고 당뇨 예방 식단을 개발하였다. 식단의 개발은 Can-Pro를 통한 영양분석, 식사 처방, 과학적 레시피 작성 및 콘텐츠 발굴이 이루어졌으며 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 식단을 제시하고자 하였다. 식료찬요에 제시된 당뇨의 식이요법으로는 主心痛止渴, 糲米汁 溫冷任服之, 主止渴, 糯 米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 添飲以止渴度, 治前渴口乾, 粟米 炫飯食之, 主胃弱 熱中前渴, 青粱米 炊飯食之 以米漿汁飲之 亦可, 治均渴, 薏苡仁 煮汁飲之, 又茅豆和皮 研汁煮飲, 主前渴除熱, 大麥作麩 止前渴, 治前渴口乾, 小麥作飯 均作粥食之, 治前渴, 麻子一升 水三升 煮四五沸 去滓冷服半升 一日三服 亦治大渴 月飲數斗 小便赤澀者, 主前渴風眩 補五臟, 牛肚 醃煮食之, 主燥渴 石榴 任意食之, 主熱中消渴 赤小豆 作粥食 冷浸任意, 止消渴 林檎食之, 治渴, 冬瓜 任意食之, 主除胸中煩 止渴, 菰粟二斤 煮作羹噉 又作粥食之, 又韭苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入鹽無妨 過清明勿食, 又青小豆 煮和粥飲 食之, 療渴 止小便數, 羊肺 并小豆葉 煮食之, 補虛羸 止消渴, 牛乳 不凍冷後 任性食之, 治前渴傷中小便無度, 黃雌雞一雞 治如食法 煮令極熟 流去雞停冷 取汁飲之, 治前渴飲水無度 小便多 口渴, 雞一集 雞切 和鹽鼓作羹 食肉亦任性食之, 治前渴, 鶩肉 煮汁飲之, 療前渴 利小便, 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之, 治前渴羸瘦, 兔一集 剝去皮瓜五藏等 以水一斗半 煎使爛骨肉相離 漉出骨肉 斟酌五升升 便澀連冷冷 渴則飲之 極重者 不過三兔, 主前渴, 鹿頭 煎之可作膠 服之彌善, 治前渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱, 猪肚一枚 洗淨 以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着小飯 渴則飲之 肉亦可喫或和米煮五味 煮粥食之佳 鹽主虛渴 小便數 補下焦虛弱枯渴 服法同註, 主前渴風眩 補五臟, 牛肚 醃煮食之 등이 있다. 식료찬요에 제시된 당뇨 식이요법에 근거하여 당뇨 질환 예방 식단을 제시하면 다음과 같다. 울무를 활용한 울무말밥, 보리를 이용한 보리국수, 보리개떡, 돼지내장과 된장을 이용한 완자탕, 순대 전유화, 닭고기를 활용한 된닭과 닭발샐러드, 배추를 삶아 조리한 배추국, 농글과 석류를 활용한 시고석류샐러드, 석류차, 사과칩 등으로 밥상, 죽상, 다과상 식단을 개발하였다.

\* 본 연구는 2013년 농림수산식품기술기획평가원 연구사업의 지원에 의해 수행되었으며 이에 감사드립니다.

□ 해외 학술발표 1건(SO급).

: Development of Contemporary Korean Healthy Menus Conforming to the Medical Nutrition Therapy described in 『Shikryochanyo,  
: Control/Tracking Number: 13-PA-1574-AND  
: Activity: Project or Program Report Abstracts  
: Author Block: H. Chung, M. Kim  
: Department of Food and Nutrition, Hoseo University, Asan, Korea, Republic of

13.2.1.

Casis, The Online Abstract Submission System



[Print this Page for Your Records](#)

[Close Window](#)

Control/Tracking Number: 13-PA-1574-AND

Activity: Project or Program Report Abstracts

Current Date/Time: 2/1/2013 1:37:45 PM

Development of Contemporary Korean Healthy Menus Conforming to the Medical Nutrition Therapy described in 『Shikryochanyo』

Author Block: H. Chung, M. Kim; Department of Food and Nutrition, Hoseo University, Asan, Korea, Republic of

**Abstract:**

The concepts of medical nutrition therapy emphasized today had been described in Chosun Dynasty (1392-1897) in Korea, based on theories and philosophy of "food and medicine originate from the same source" or "food as medicine". Recognizing the importance of culture, tradition, local foods and lifestyles on health and medical nutrition therapy, we aimed to rediscover the traditional approaches in Korean food and health through systematic review of the literature on traditional Korean foods, nutrition and science, and further developed contemporary menus accordingly. The medical nutrition therapy prescriptions described in 'Shikryochanyo' (1480) by the Chosun Dynasty's royal physician, Sooryi Jeon, covers 45 different diseases. In this project, we developed contemporary menus for 12 of the 45 disease models that are prevalent in the modern society: cerebrovascular disease, pain management, autoimmune diseases, gastrointestinal diseases, liver diseases, nutrition for tonic, insomnia, kidney diseases, diabetes, constipation, bladder disorders, and gynecological diseases. The menus developed with foods that are readily available today were evaluated for their nutritional content and nutritional adequacy by computer-aided nutritional analysis program (CAN Pro, 3.0, developed by the Korean Nutrition Society for comparison with RDA for Koreans). The viability of several century-old nutrition and health concepts can be revived and persist through the newly developed menus, recipes and education for lifestyles in modern society.

**Learning Needs Codes (Complete):** 8015 Cultural/ethnic food & culinary practice ; 8090 Menu planning, and development, nutrient analysis ; 5090 Adults

**Presentation Preference (Complete):** Poster Only

**Additional Information (Complete):**

**Learning Outcome :** The viability of several century-old nutrition and health concepts can be revived and persist through the newly developed menus, recipes and education for lifestyles in modern society.

**Research and Practice Innovation Topic Choice:** Not applicable - Poster Only Submission

**Funding Source :** Korea Institute of Planning and Evaluation for Technology in Food, Agriculture, Forestry and Fisheries

**Status:** Complete

[Academy of Nutrition and Dietetics](#)  
130 South Riverdale Plaza, Suite 2000  
Chicago, Illinois 60605-5995

\*\*For technical support, please contact [CASIS Helpdesk](#) or 217-503-1792





---

## II. 기술적 연구 성과 기재(논문)

### 「식료찬요」 속 소갈(消渴) 식치방(食治方) 고찰과 이를 활용한 당뇨질환 예방 식단 개발 김미혜 · 정혜경

호서대학교 자연과학대학 식품영양학과 및 기초과학 연구소

A Review on the Food-Therapy and development of Diet therapy program for diabetes mellitus in 「Sikryochanyo」

Mi-Hye Kim, Hae-Kyung Chung

Department of Food and Nutrition, Hoseo University Running head:

#### ABSTRACT

The viability of several century-old nutrition and health concepts can be revived and persist through the newly developed menus, recipes and education for lifestyles in modern society. The concepts of medical nutrition therapy emphasized today had been described in Chosun Dynasty (1392-1897) in Korea, based on theories and philosophy of "food and medicine originate from the same source" or 'food as medicine'. Recognizing the importance of culture, tradition, local foods and lifestyles on health and medical nutrition therapy, we aimed to rediscover the traditional approaches in Korean food and health through systematic review of the literature on traditional Korean foods, nutrition and science, and further developed contemporary menus accordingly. The medical nutrition therapy prescriptions described in 'Shikryochanyo'(1460) by the Chosun Dynasty's royal physician, Soonyi Jeao, covers 45 different diseases. In this project, we developed contemporary menus for diabetes the 45 disease models that are prevalent, in the modern society. The menus developed with foods that are readily available today were evaluated for their nutritional content and nutritional adequacy by computer-aided nutritional analysis program(CAN pro 3.0, developed by the Korean Nutrition Society for comparison with RDA for Koreans). The viability of several century-old nutrition and health concepts can be revived and persist through the newly developed menu recipes and education for lifestyles in modern society.

Key Words: Sikryochanyo, Food-Therapy, Diabetes mellitus, Menu, Hansik



부록

컨텐츠 활용을 위한메뉴얼

식료찬요(食療纂要) 속 전통음식을 활용한 건강 한식단

1. 뇌혈관 질환 예방 및 치료 식단

2. 통증 질환 예방 및 치료 식단

3. 면역·호흡기 질환 예방 및 치료 식단

4. 위장질환 예방 및 치료 식단

5. 간질환 예방 및 치료 식단

6. 자양강장 예방 및 치료 식단

7. 불면증 예방 및 치료 식단

8. 신장질환 예방 및 치료 식단

9. 당뇨질환 예방 및 치료 식단

10. 변비 예방 및 치료 식단

11. 비뇨기 질환 예방 및 치료 식단

12. 부인과 질환 예방 및 치료 식단

1.

1) 뇌혈관 질환에 좋은 상차림

뇌혈관 질환에 좋은  
음식 만들기

완두콩죽상



<상차림 영양분석>

열 량 kcal	단 백 질 g	당 질 g	지 질 g	섬 유 소 g	칼 슘 mg	인 mg	철 mg	나 트 륨 mg	칼 륨 mg	비 타 민 A RE	비 타 민 B1 mg	비 타 민 B2 mg	비 타 민 C mg	비 타 민 D ug
566. 47	28. 83	80. 49	14. 4	3. 11	291. 33	439. 96	4.9	839. 58	1,213 .48	435. 6	6.4	0. 48	69. 6	0

2) 뇌혈관 질환에 좋은 음식 만들기

## 완두콩죽



식재료	식료찬요 조리법	원문
콩	삶거나 그 즙을 엿처럼 달임	治卒風不得語 大豆煮汁如飴 或濃煮食之

재료

주재료 완두콩 30g, 쌀70g

만드는 법

1. 완두콩을 깨끗이 씻어 불린 후 살짝 삶아 믹서기에 곱게 간다.
2. 쌀을 불려 반 정도 갈아 준비한다.
3. 200ml의 물과 함께 쌀을 먼저 끓인 후 끓기 시작하면 간 완두콩을 넣어 같이 끓인다.



< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
283.47	7.02	60.22	0.46	0.84	25.33	72.4	1.39	170.01	166.1	15.3	0.17	0.15	0	0

(2) 콩나물국

식재료	식료찬요 조리법	원문
콩	삶거나 그 즙을 엷처럼 달임	治卒風不得語 大豆煮汁如飴 或濃煮食之



### 재 료

주재료 : 콩나물 100g

부재료 : 국물용 멸치 5마리, 대파 5g, 다진 마늘 5g, 소금 2g

### 만드는 법

1. 멸치를 넣어 육수를 내어 멸치를 건지고 콩나물을 넣고 뚜껑을 덮고 한소끔 끓여준다.
2. 콩나물이 익을 때까지 20분 정도 약불로 뚜껑을 덮고 끓여준다.
3. 콩나물이 거의 익으면 어슷썬 대파와 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
31.98	5.14	2.01	1.41	0.64	33.77	65.0	0.64	171.07	229.78	3.88	0.09	0.1	8.72	0

### (3) 장어구이

식재료	식료찬요 조리법	원 문
뱀장어	살을 넣고 삶음	治癰瘍風 可長服之. 鰻鯉魚和五味 以米煮食之 兼治一切風疾



## 재 료

주재료 : 장어 1마리

부재료 : 양념장(장어육수50ml+간장2큰술+참쌀고추장1큰술+설탕1큰술+물엿1큰술+생강즙1큰술+마늘1/2큰술+계피약간+청주2큰술)

## 만드는 법

1. 장어를 손질하고 양념장(장어육수+간장+참쌀고추장+설탕+물엿+생강즙+마늘+계피를 넣어 푹 끓인 다음 청주를 넣어 만든다.)을 만든다.
2. 숯불에 석쇠를 올려 달군 다음 장어를 올려 굽는다. 단 양념장은 바르지 않는다. 거의 익을 때까지 굽는다.
3. 양념장을 바르고 기름이 끓어오를 때까지 구워 3cm 길이로 썬다.
4. 썬 장어를 부추 위에 잘 올리고 그 위에는 생강채를 예쁘게 올려준다.

## < 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
112.47	13.28	3.63	4.21	0.04	162.97	220.77	1.61	354.61	325.11	288	0.07	0.13	1.7	0

## (4) 칩드레싱 샐러드

식재료	식료찬요 조리법	원문
갈분 (칩가루)	가래떡으로 먹음	治中風 心脾熱 言語蹇澁 精神昏愒 手足不收 葛粉四兩荊芥一握(一方 加香豉二合) 以水四升 煮荊芥 六七沸 去滓 澄清 軟和葛粉作索餅 於荊芥汁中食之



재 료

주재료 : 토마토 20g, 아스파라거스 10g, 양상추 30g, 레디쉬 5g, 적채 5g

부재료 : 칩드레싱 소스(칩가루5g+두유30g+설탕5g+식초2g)

만드는 법

1. 칩가루를 두유와 섞어 설탕과 식초로 간을 맞춰 드레싱을 준비한다.
2. 샐러드를 여러 가지 준비하고 토마토 가운데에 샐러드를 넣어 칩드레싱을 뿌려준다.

< 영양분석 >

열 량 kcal	단 백 질 g	당 질 g	지 질 g	섬 유 소 g	칼 슘 mg	인 mg	철 mg	나 트 륨 mg	칼 륨 mg	비 타 민 A RE	비 타 민 B1 mg	비 타 민 B2 mg	비 타 민 C mg	비 타 민 D ug
53,36	0,96	2,7	4,56	0,8	22,75	26,45	0,42	22,84	160. 37	33,92	0,03	0,03	8,55	0



(5) 우영채볶음

식재료	식료찬요 조리법	원 문
우영뿌리	분말로 수제비를 만들어 된장국물에 파 산초양념 곰국을 넣음	治老人中風 口目動 煩悶不安 牛蒡根去皮切一升 曝乾杵爲粉 白米四合 淨淘研 以牛蒡粉 和麪 作飴 內豉汁中煮 加葱椒五味 頭空心食之 恒服極



재 료

주재료 : 우영 50g

부재료 : 식초 1큰술, 양념장(진간장2T+미늘즙1T+생강가루0.5T+올리고당1T+통깨), 청, 홍피망 20g, 들기름 2g

만드는 법

1. 길게 우영을 길게(두께는 0.3cm, 길이는 15cm) 채 썰어서 식초물에 담궜다가 양념장(진간장+미늘즙+생강가루+올리고당+통깨)과 볶아준다.
2. 청, 홍피망을 기름에 살짝 볶아 조린 우영과 함께 같이 들기름에 볶아준다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
85.19	2.43	11.93	3.76	1.11	46.51	55.3	0.84	121.05	332.21	94.5	6.04	0.07	51.02	0

2.

1) 통증에 좋은 상차림

통증에 좋은 음식 만들기

곤드레살조개밥상



〈상차림 영양분석〉

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지방 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
579.88	14.73	114.23	10.38	7.26	190.61	347.08	14.34	56.08	1,909.60	16.14	0.26	0.25	30.96	0

〈해석〉:질환의 특성과 식사요법 연결

2) 통증에 좋은 음식 만들기

(1) 곤드레살조개밥+양념장

식재료	식료찬요 조리법	원문
살조개	새고막 조개 or 다슬기 등 / 끓여 먹음	治心腹冷氣, 火上燒之 令沸 空腹食十數介 以飯厭之



재 료

주재료 : 곤드레 30g, 쌀 80g, 조갯살 말린 것 10g

부재료 : 들기름 2g, 소금 1g, 양념장 (국간장1/2큰술, 물 2큰술, 썬 대파 1큰술, 다진 홍고추 1작은술, 통깨 1/2큰술, 들기름 1/2큰술)

만드는 법

1. 곤드레를 잘 삶아 물기를 짜고 들기름과 소금으로 간을 한다.
2. 조갯살 말린 것을 물에 넣고 불려 준비한다.
3. 불린 쌀 위에 곤드레를 넣고 물은 일반 밥 하는 것 보다 적게 넣어 밥을 짓는다.
4. 양념장과 함께 먹는다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
186.81	7.29	35.9	1.09	0.79	30.96	87.56	2.83	216.16	208.6	134.11	0.08	0.1	4.67	0

## (2) 밤겨자무침

식재료	식료찬요 조리법	원 문
밤	날로 먹음(바람에 말려 천 천히)	治腎虛 腰脚無力. 生栗袋貯 縣乾 每日平朝 喫十餘顆.
겨자 (갓의 씨)	분말을 술과 식초에 섞는다.	治心痛. 芥子爲末 酒醴服之



### 재 료

주재료 : 밤 6알, 단감 1개

부재료 : 겨자소스(연겨자+설탕+식초)

### 만드는 법

1. 밤을 반으로 깎둑 썰고 샐러리와 단감을 밤 크기(1.5cm\*1.5cm)로 잘 썰어 준다.(깎둑)
2. 겨자소스(연겨자1T+설탕2T+식초1T)를 만들어 잘 섞어준다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
78.57	1.9	18.27	0.54	2.13	23.42	56.56	0.95	171.89	388.09	38.41	0.11	0.08	82.1	0

(3) 가물치 각색어채

식재료	식료찬요 조리법	원문
가물치	회	又方 鱻魚作膾 食之.



재료

주재료 : 가물치 1마리

부재료 : 표고버섯 40g, 청, 홍피망 20g, 쪽파 10g

만드는 법

1. 가물치를 잘 삶아 살을 발라 2.5\*5cm크기로 잘라준다.
2. 표고버섯과 청, 홍피망을 손질하고 살짝 데쳐서 2.5\*5cm크기로 잘라준다. 가물치를 위에 놓아 표고버섯과 피망을 겹쳐서 쪽파로 살짝 묶어준다.



< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
90.2	12.42	4.85	2.4	1	152.3	206.4	1.85	108.9	442.1	401.8	6.11	0.24	56.9	0.8

(4) 칠향계탕

식재료	식료찬요 조리법	원문
오골계	익혀 국	治風寒濕痺 五緩六急. 烏雞一集 治如食法 煮令極熟 和調 作羹 食之



재 료

주재료 : 오골계(작은 것) 1마리

부재료 : 한방약재(황기, 엄나무, 오가피, 당귀, 은행, 대추), 생강 20g, 소금 약간

만드는 법

1. 오골계(작은)는 내장을 빼고 영킨 핏덩이를 잘 끊어 다듬어 놓는다.
2. 오골계와 한약재를 넣고 물을 자박하게 넣어 잘 삶는다.



< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
216.39	34.31	5.4	5.12	0.26	60.74	395.36	3.51	353.83	637.7	36.85	0.19	0.29	1.6	0

(5) 모과참깨정과

식재료	식료찬요 조리법	원문
모과	달여 먹음 (가래 뱉는 것 그치게 함)	治脚氣衝心. 木瓜一顆 去子煎服 椒者更佳 又止嘔逆 痰唾
검은 참깨	볶아 가루 내어 먹음. 술, 음료, 국, 즙, 꿀, 탕에 먹어도 좋다	治腰脚症痛. 胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服一大升 計服一斗 則永差 酒飲羹汁蜜湯 皆可服之佳



재료

주재료 : 모과 50g

부재료 : 식용류 약간, 조청 5g, 흑임자 2g

---

만드는 법

1. 모과를 잘 손질하여 모과를 예쁘게 손질해서 둥글게 예쁘게 썬다.
2. 기름에 살짝 튀겨서 조청에 버무려서 그 위에 참깨를 올려준다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
90.64	0.89	13.39	4.25	2.45	36.88	24.5	0.58	130.67	179.16	8.9	0.03	0.02	42.4	0

---

3.

1) 면역과 호흡기 질환에 좋은 상차림

면역과 호흡기 질환에 좋은 음식

다과상



<상차림 영양분석>

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
579.88	14.73	114.23	10.38	7.26	190.61	347.08	14.34	56.08	1,909.60	16.14	0.26	0.25	30.96	0

<해석>: 질환의 특성과 식사요법 연결

## 2) 면역과 호흡기질환에 좋은 음식 만들기

### (1) 국화차



재료

주재료 : 국화 말린 것 10g

만드는 법

1. 국화를 뜨거운 물에 잘 우려낸다.
2. 국화꽃을 잘 펴서 예쁘게 차 그릇에 놓는다.

<영양분석>

열량	단백질	당질	지질	섭유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug

3.34 0.16 0.66 0.03 0.07 3.67 1.92 0.09 0.28 13.03 6.98 0 0.01 0.01 0

(2) 무정과

식재료	식료찬요 조리법	원 문
무	통째로 굵거나 삶음, 국	治肺痿吐血. 萊菔炮煮 或作羹食之 亦主消痰止壤



재 료

주재료 : 무 100g

부재료 : 조청 5g, 흑임자 2g

만드는 법

1. 무를 높이 3cm, 지름 10cm로 원통 모양으로 예쁘게 깎아 준비해서 오븐에 투명한 색깔이 나올 때까지 구워준다.
2. 물과 함께 끓인 조청을 그 위에 흐르도록 뿌려 흑임자로 장식한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
43.83	1.18	7.91	1.13	0.68	50.79	35.31	0.94	13.2	223.72	8	0.04	0.02	15	0

(3) 생강란

식재료	식료찬요 조리법	원 문
건강(말린 생강)	건강에 엿을 섞어 녹여 먹음	治冷嗽. 乾薑末三兩 飴一斤 和勻 磁器盛置 飯甑中熬熟 食後旋含之.



재 료

주재료 : 생강가루 50g

부재료 : 꿀 10g, 잣 10g, 물엿 5g, 생강잎사귀

만드는 법

1. 생강가루와 꿀을 넣어 생강 모양으로 만든다.
2. 기름을 뺀 곱게 빵은 잣을 준비하여 1에다가 물엿을 살짝 묻혀 붙인다.
3. 생강잎사귀로 장식한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
226.45	5.34	41.89	5.96	3.1	65.2	126.4	8.17	25.3	844.5	0	0.06	0.11	3.1	0

(4) 배숙

식재료	식료찬요 조리법	원문
배	구멍을 내어 산초를 넣고 밀가루로 싸서 구워 익으면 먹음	一治卒咳嗽. 梨一顆 刺作五十孔 每孔內 以 椒一粒 以麪裏於熱火灰中煨令熟 出停冷 去椒食之
	즙을 내 산초로 넣어 끓여 검은 엿	一療嗽立定. 取好梨 去核搗汁 一茶碗 著椒 四十粒 煎一沸去滓 卽納黑錫一大兩 消訖 細細含嚥.



재 료

주재료 : 생강 20g, 배 100g

부재료 : 통후추 2g, 설탕 10g

만드는 법

1. 생강은 껍질을 벗기고 씻어 얇게 저미고 여기에 물을 부어 생강차를 끓인다.
2. 배는 껍질을 벗긴 후 슬라이스(두께 1cm)를 해 꽃모양으로 잘라 거기에 까만 통후추를 박는다.
3. 생강차에 넣고 설탕도 함께 넣어 배가 투명 할 때까지 끓인다.



< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
106.76	1.02	25.88	0.36	1.33	15.1	43.8	0.79	5.5	237.1	0.36	0.05	0.04	5	0

(5) 생강떡

식재료	식료찬요 조리법	원문
건강(말린 생강)	건강에 잇을 섞어 녹여 먹음	治冷嗽. 乾薑末三兩 飴一斤 和勻 磁器盛置 飯甑中熬熟 食後旋含之.



재료

주재료 : 멥쌀가루 200g, 생강가루 20g, 설탕 3큰술  
부재료 : 쌀가루 색 (제피가루, 쑥가루, 치자, 말기가루)

만드는 법

1. 멥쌀가루를 체로 내려 오등분을 한다.
2. 나눈 쌀가루에 색을 내고, 물을 주어 체에 내린 다음 설탕을 섞어준다.
3. 반죽을 했을 때 쥐어서 풀어지지 않을 정도로 반죽하고 설탕양은 쌀가루 한 컵에 두스푼이 적당하다.

4. 찜기에 시루 밑을 깔고 색깔별로 쌀가루를 놓으면서 쉼없이 생강가루를 올려준다.
5. 떡가루를 안치고 김이 오르면 약 20분 정도 찜낸다.
6. 찜낸 떡 위에 설탕으로 조리된 생강편을 꽃모양으로 예쁘게 올린다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
199.5	7.03	37.89	2.9	2.08	55.85	139.65	4.35	11.8	591.25	0.8	0.11	0.07	7.85	0

4.

1) 위장질환에 좋은 상차림

위장질환에 좋은  
음식 만들기

## 인삼생강죽상



<상차림 영양분석>

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
599.58	33.47	73.22	18.3	6.16	190.81	556.54	7.46	982.7	940.19	55.32	0.32	0.32	15.28	0

<해석>: 질환의 특성과 식사요법 연결

(1) 인삼생강죽

식재료	식료찬요 조리법	원문
인삼가루 +생강즙 +좁쌀	좁쌀, 생강즙을 넣어 인삼죽을 만들	治反胃吐酸水. 人參末 生薑汁 各半兩 水二 升 煮取一升入粟米一合 煮爲稀粥 覺飢卽 食



재 료

주재료 : 조 80g,

부재료 : 인삼편 10g, 인삼가루 5g, 생강즙 5g

만드는 법

1. 인삼가루와 생강즙을 준비한다.
2. 잘 불린 조(살짝 간다)와 인삼가루와 생강즙을 넣고 물과 함께 끓인다.
3. 인삼편을 얇게 슬라이스로 만들어 위에 장식한다.

< 영양분석 >

열 량 kcal	단 백 질 g	당 질 g	지 질 g	섬 유 소 g	칼 슘 mg	인 mg	철 mg	나 트 륨 mg	칼 륨 mg	비 타 민 A RE	비 타 민 B1 mg	비 타 민 B2 mg	비 타 민 C mg	비 타 민 D ug
319. 06	8.79	64.34	2.5	1.15	39.06	271. 42	5.11	9.16	358. 83	0.22	0.21	0.13	1.8	0

## (2) 무들깨국

식재료	식료찬요 조리법	원문
무	곱거나 삶음, 국, 날로 먹음(밀가루 독 제거 소회불량)	主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麪毒. 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生嚙 嚙下 便消



### 재 료

주재료 : 무 50g, 팥육수

부재료 : 들기름 2g, 집간장 2g, 들깨가루 5g

### 만드는 법

1. 채 썬 무 100g를 들기름에 볶아서 준비한다.
2. 팥고기를 잘 다듬어 끓여서 육수를 준비한다.
3. 무와 함께 팥육수 2컵을 같이 넣고 삶는다.
4. 삶다가 들깨가루를 넣고, 집간장으로 간을 해서 마무리를 한다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
60.68	2.86	3.35	3.88	1.08	88.3	81.47	0.98	259.24	216.03	10.58	0.03	0.03	8.64	0

(3) 조기구이

식재료	식료찬요 조리법	원문
무	굽거나 삶음, 국, 달로 먹음(밀가루 독 제거-소화불량)	主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麪毒. 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生噯 嚥下 便消



재료

주재료 : 조기 1마리

부재료 : 핑소(핑고기 50g+두부 으갠 것 40g, 숙주나물 10g, 다진 대파, 마늘 5g, 소금 2g)



만드는 법

1. 조기 배를 잘 갈라 내장을 제거하고 중간에다가 핏소(핑크고기 같은 것+두부 으갠 것+삶은 숙주나물 잘게 썬 것+다진 대파, 마늘+소금)를 채워 넣는다.
2. 핏소를 채워 넣은 것을 짚으로 잘 묶어 오븐에다가 구워준다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
127.16	9.24	3.79	8.19	0.01	34.79	80.81	0.46	350.3	156	23.5	0.03	0.08	0.47	0

(4) 들깨순부음

식재료	식료찬요 조리법	원문
들깨	팽아 즙을 내고 국	消宿食 止上氣咳嗽 溫中補體. 荏子辯作汁和羹食之





## 재 료

주재료 : 깨바라 80g

부재료 : 들기름 1큰술, 들깨즙 2큰술

## 만드는 법

1. 깨바라를 잘 손질하여 한번 살짝 데친다.
2. 들기름과 들깨즙으로 같이 버무려 준비한다.

## < 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
12,33	0,38	0,8	0,81	0,4	7,13	11,38	0,25	168,32	17,8	0,15	0	0,01	0	0

## (5) 평만두

식재료	식료찬요 조리법	원문
평	굴피, 산초, 파, 간장넣어 만두 만들어 삶음	治脾胃氣虛 腸滑 不下食. 野雞一集 治如食 細研 着橘皮椒葱鹽醬 和作熟煮 熟煮 空心 食之



재 료

주재료 : 핑고기 50g, 두부 40g, 숙주나물 10g, 양배추 넓은 것 3장

부재료 : 다진 대파 5g, 다진 마늘 5g, 소금 2g, 쪽파 10g, 석류알 5개

만드는 법

1. 핑고기 같은 것과 두부 으갠 것, 삶은 숙주나물을 잘게 썰어 다진 대파, 마늘, 소금으로 간을 해서 핑소를 준비한다.
2. 양배추를 삶아 얇고 속이 비치는 것을 여러 장 준비한다.
3. 양배추를 잘 깔고 핑소를 넣어 호룡불 모양으로 빗어 위쪽을 쪽파로 잘 묶고 석류 알을 위로 올려 잘 찌서 준비한다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
80.35	12.2	1.03	2.92	0.21	21.53	111.46	0.66	195.7	191.53	20.87	0.05	0.07	4.37	0

5.

1) 황달과 간질환에 좋은 상차림

황달과 간질환에 좋은 음식 만들기

생모근차조밥상



<상차림 영양분석>

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
822,3	49,01	98,1	26,05	3,62	308,09	729,83	18,5	887,84	1,398,09	6,861,42	0,88	2,02	40,04	11,35

<해석>:질환의 특성과 식사요법 연결

2) 황달과 간질환에 좋은 음식 만들기

(1) 생모근차조밥

식재료	식료찬요 조리법	원문
생모근 (띠의 뿌리)	돼지고기로 국을 만듦	又生茅根切二合 以猪肉半斤 合作羹盡食之



재 료

주재료 : 생모근 10g, 차조 60g, 쌀 20g

만드는 법

1. 생모근을 삶아 우려낸다.
2. 불린 차조(녹두)를 우려낸 물로 일반 밥 때보다 물을 적게 잡아 밥을 한다.

< 영양분석 >

열 량 kcal	단 백 질 g	당 질 g	지 질 g	섬 유 소 g	칼 슘 mg	인 mg	철 mg	나 트 륨 mg	칼 륨 mg	비 타 민 A RE	비 타 민 B1 mg	비 타 민 B2 mg	비 타 민 C mg	비 타 민 D ug
287.4	6.9	59.28	1.88	0.54	13	194	2.06	3.4	217.8	0	0.16	0.08	0	0

(2) 잉어우거지된장국

식재료	식료찬요 조리법	원문
잉어	임의대로 먹음	主黃疸 止渴. 鯉魚 任意食之.



재 료

주재료 : 잉어살 80g, 우거지 50g, 청, 홍피망 5g

부재료 : 밀가루 10g, 된장 2큰술

만드는 법

1. 우거지를 잘 다듬어 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다.
2. 잉어살과 밀가루 각각의 잘게 썬 피망을 완자처럼 빚어 살짝 데쳐서 준비한다.
3. 우거지를 된장 푼 물과 함께 끓이다가 다 끓일 때쯤 잉어 완자살을 넣어 마무리를 한다.

<영양분석>

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
108.45	14.89	4.25	3.62	1.72	202.34	134.79	8.22	246	311.77	55.46	0.29	0.12	1.84	9.8

(3) 전유화

식재료	식료찬요 조리법	원문
돼지 간+달걀	잘게 썬 돼지 간과 파를 된장국물에 넣고 끓인 후 달걀 넣음	治肝臟虛弱 遠視無力. 豬肝一具 去膜細切 葱白一握 去膜切 雞子三枚 豉汁煮作羹 臨熟 打破雞子 投在內食之.



재료

주재료 : 돼지간 70g

부재료 : 밀가루 20g, 달걀 50g, 식용꽃 5개

만드는 법

1. 돼지 간을 잘 삶아 식힌다.
2. 돼지 간을 잘 슬라이스 하여 밀가루와 달걀을 묻혀 달걀 전을 부친다.
3. 거의 다 익을 때 즘 꽃을 한 면에 잘 펴서 지진다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
237.24	21.6	16.99	8.87	0.06	27.8	298.14	6.76	109.38	308.8	6,710.08	0.27	1.78	15.1	1.5

(4) 순무곤약조림

식재료	식료찬요 조리법	원문
순무	임의대로 먹음	主黃疸 利小便. 蔓菁 任意食之.



재료

주재료 : 순무 50g, 곤약 50g

부재료 : 간장 2큰술, 설탕 2큰술, 물

만드는 법

1. 순무를 지름 3cm 크기로 동그랗게 잘라 준비한다. 곤약은 지름 3cm크기로 잘라 준비하고 당근도 3cm크기로 준비한다.
2. 간장과 설탕을 넣어 같이 조린다. 간장물이 잘 스며들면 그때 꺼낸다.

<영양분석>

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
cal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
33,5	0,84	6,82	0,57	0,34	32,2	21,3	0,63	303,5	150,7	4	0,02	0,01	7,5	0



(5) 연밥샐러드

식재료	식료찬요 조리법	원문
어린 연밥	연밥을 끓여 익힌 후 몹쌀을 넣어 죽	益耳目 補中強志. 嫩蓮實半兩 去皮細切 粳 米三合 先煮蓮實令熟 次以粳米作粥 候熟 熱食.



재 료

주재료 : 연밥 50g, 마 50g, 토마토(지름 5cm) 2개

부재료 : 사우전아일랜드드레싱소스(달걀+양파+피클+피망+토마토케첩+마요네즈+소금+후추)

만드는 법

1. 연밥과 마를 깍둑 썰어서(1.5\*1.5cm) 사우전아일랜드드레싱소스를 만들어 버무려 놓는다.
2. 토마토(지름 5cm)를 반을 갈라 속을 파서 만들어 놓은 것을 속에 채워 허브 잎사귀로 마무리 한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
0155. 71	4.78	10.76	11.11	0.96	32.75	81.6	0.83	225. 56	409. 02	91.88	0.14	0.03	15.6	0.05

6.

1) 자양강장에 좋은 상차림

자양강장에 좋은 음식 만들기

다과상



<상차림 영양분석>

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
741.83	41.12	23.13	41.37	2.06	241.63	536.71	7.93	751.14	1,122.51	300.34	3.3	0.56	66.87	1.94

<해석>:질환의 특성과 식사요법 연결

2) 자양강장에 좋은 음식 만들기

(1) 인삼주

식재료	식료찬요 조리법	원문
술	임의대로 복용	殺百邪惡毒氣. 酒 任性服之.



재 료

주재료 : 인삼 1뿌리

부재료 : 생강 10g, 대추 10g, 설탕 20g, 술 100ml

만드는 법

1. 인삼, 생강, 묶은 대추를 각각 작게 저민다.
2. 주둥이를 넓은 병에 1과 설탕과 술을 넣은 후 밀봉하여 찬 곳에 둔다.
3. 6개월 내지 1년 정도 마실 수 있다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
127.9	0.6	3.25	0.05	0.31	12.6	12.5	0.91	2.3	66.8	0	0.01	0.01	2	0

(2) 장어강정

식재료	식료찬요 조리법	원문
뱀장어	구워서 공복에 먹음	治勞疾. 鰻魚炙之空心食之



재료

주재료 : 장어 1마리, 녹말가루 30g, 튀김기름

부재료 : 단호박 40g, 표고버섯 40g

만드는 법

1. 손질한 장어를 3cm 크기로 잘라 놓는다.
2. 손질한 단호박과 표고버섯을 지름 3cm로 잘라 준비한다.
3. 손질한 장어, 단호박, 표고버섯을 기름에 잘 튀겨 준비한다.
4. 튀겨진 장어, 단호박, 표고버섯을 그릇에 잘 담는다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
245.83	15.19	8.07	16.96	0.69	103.09	226.06	2.02	116.02	427.37	195.13	0.1	0.2	8.8	1.94

### (3) 쇠고기&굴꼬치

식재료	식료찬요 조리법	원문
소고기	임의대로 먹음	主安中益氣, 牛肉 任意熟食之.
굴	불에 놓고 끓여 먹거나 찌서 먹음	主令人細肌膚 美顏色, 牡蠣纔採 火上炙令沸 去殼食之 甚味 又蒸食之 令人補虛損



#### 재 료

주재료 : 쇠고기 안심 70g, 굴 70g

부재료 : 대파 30g, 레몬 1개, 스테이크 소스 10g

#### 만드는 법

1. 쇠고기 안심을 동그랗게 썰어 준비한다. 대파도 도톰한 부위를 3cm 크기로 잘라 꼬지에 끼워 준비한다. 스테이크 소스를 발라서 쇠고기 꼬치는 구워준다.
2. 굴을 살짝 데쳐서 준비한다. 레몬을 3cm정도의 두께로 준비한다.
3. 굴을 꼬지에 끼우고 레몬을 마지막에 끼워 노릇하게 잘 구워준다.



< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
275.26	18.08	8.29	18.92	0.45	64.94	184.46	3.61	309.4	353.19	33.11	0.15	0.26	38.5	0

(4) 새우샐러드&세서미오리엔탈드레싱

식재료	식료찬요 조리법	원문
검은 참깨	참깨+뽕쌀을 끓여 소금물 밀가루를 넣고 수제비 만들어 양념에 먹음	主補虛勞. 生胡麻油一斤 浙粳米泔清一斤 以二味微火煎盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯 二合將和麪作飴 煮令熟入五味食之





### 재 료

주재료 : 새우 7마리

부재료 : 양상추 30g, 적채 20g, 레디쉬 10g, 파프리카 10g

세서미오리엔탈 드레싱 (간장+참깨+액젓+굴소스)

### 만드는 법

1. 중간 크기의 새우를 머리와 꼬리를 제외한 등 부분의 내장과 함께 제거해 삶는다.
2. 양상추, 적채, 레디쉬 등 각종 샐러드와 함께 손질한 새우를 올려놓는다.
3. 세서미오리엔탈드레싱을 만들어 뿌려서 준비한다.

### < 영양분석 >

열 량 kcal	단 백 질 g	당 질 g	지 질 g	섬 유 소 g	칼 슘 mg	인 mg	철 mg	나 트 륨 mg	칼 륨 mg	비 타 민 A RE	비 타 민 B1 mg	비 타 민 B2 mg	비 타 민 C mg	비 타 민 D ug
92.84	7.25	3.52	5.44	0.61	61	113.69	1.39	323.35	275.15	72.1	3.04	0.09	17.57	0

7.

1) 불면증에 좋은 상차림

불면증에 좋은  
음식 만들기

### 아욱조개관자살죽상



<상차림 영양분석>

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
839.56	45.51	74.38	39.83	3.75	211.08	704.93	14.76	965.92	2,043.70	666.46	0.58	0.85	68.27	1.97

<해석>:질환의 특성과 식사요법 연결

## 2) 불면증에 좋은 음식 만들기

### (1) 아욱조개관자살죽

식재료	식료찬요 조리법	원문
아욱	문드러지게 삶아 마늘 에 버무려 먹음	治熱病熱毒發瘡 頭面及身 須與周 <sub>1</sub> 狀如火 瘡 皆帶 <sub>1</sub> 漿 或沒或生. 葵菜爛煮 以蒜 <sub>1</sub> 同食 之即止



#### 재 료

주재료 : 백미 60g, 키조개 관자살 40g, 아욱 20g

부재료 : 소금 2g, 물 200ml

#### 만드는 법

1. 쌀은 잘 씻어 1시간 정도 물에 불려 둔다.
2. 아욱을 잘게 썰어 준비한다. 키조개 관자살을 삶아 슬라이스 해 놓는다. 불려 놓은 쌀은 반 정도 갈아서 준비한다.
2. 아욱과 백미를 물 200ml를 넣어 충분히 끓여준 뒤 키조개 관자살 슬라이스를 해 놓은 것을 위에 놓아 장식한다. 소금으로 간을 한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
230.21	7.78	46.72	0.69	0.37	39.08	91.97	3.66	254.24	550.18	231.02	0.09	0.1	10.2	0

(2) 조개탕

식재료	식료잔요 조리법	원문
가리맛	편하게 먹음	主胸中邪熱煩悶. 任性食之.



재 료

주재료 : 바지락 100g, 물 400ml, 소금 2g

부재료 : 소금 8g, 대파 10g, 청양고추 3g, 홍고추 1g, 해감용 소금4g, 후춧가루 약간

만드는 법

1. 바지락은 소금물에 담그고 그릇을 신문지로 덮어 어두운 곳에서 해감을 시킨 후 깨끗하게 닦는다.
2. 냄비에 바지락과 물과 굵은 소금을 담고 바지락은 벌어지도록 끓인다. (끓이는 동안 나오는 하얀 거품은 걷어내며 끓여준다)
3. 바지락이 다 벌어지면 다진 대파와 송송 썰어 준비한 청양고추와 홍고추를 넣고 후춧가루를 약간 뿌려 완성한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
30,84	5,42	0,81	0,47	0,31	40,49	78,88	5,4	148,3	112,54	39,06	0,02	0,0	3,78	0

(3) 오리단호박찜

식재료	식료찬요 조리법	원문
오리	된장과 같이 삶아 줌	治卒煩熱, 白鴨煮和葱豉 作汁飲之.



재 료

주재료 : 단호박 작은 것 1개, 오리 200g,

부재료 : 양파 1/2개, 간장 2큰술, 올리고당 1큰술, 설탕 1큰술

만드는 법

1. 오리 토막을 간장소스로 조려서 준비한다.
2. 양파 작은 것을 반으로 세로 썰어서 오븐에 노릇하게 구워 놓는다.
3. 속을 파낸 단호박을 준비하여 삶아서 간장으로 조린 오리를 넣어 오븐에 구워낸다. 양파 반으로 잘라 구운 것을 위에 올려 완성한다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
286.26	13.52	3.2	24.17	0.32	20.8	158.75	1.62	186.31	284.22	62.21	0.18	0.26	7.3	0

(4) 에그카나페

식재료	식료찬요 조리법	원문
달걀 흰자	흰자 3개를 꿀 1홉에 섞어 먹음	治熱毒. 雞子白三介 和蜜一合 服之.



재 료

주재료 : 달걀 2개, 감자 50g, 칵테일 새우 4마리

부재료 : 오이, 당근 10g, 마요네즈 30g, 플레인 요구르트 5g, 설탕 10g, 소금 5g, 후춧가루 4g, 브로콜리 20g, 베이컨 10g, 단호박 40g, 사과 10g, 머스터드 5g, 꿀 2g, 아몬드 5g

만드는 법

1. 달걀 삶은 것을 가로 방향으로 잘라 노른자를 빼서 준비한다.
2. 감자샐러드, 브로콜리샐러드와 단호박샐러드를 준비하고 칵테일 새우를 삶아 준비한다.



-감자 샐러드 만드는 방법 : 감자는 소금물에 삶아 으깨어 준다. 깨끗이 닦아 채 썬 오이와 당근은 소금물에 10분간 절인 후 물기를 꼭 짜서 다져준다. 볼에 감자와 다진 당근, 오이와 삶은 달걀의 흰자를 다져서 놓는다. 여기에 마요네즈, 플레인 요구르트, 설탕, 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어준다.

-브로콜리 샐러드 만드는 방법 : 브로콜리는 소금물에 살짝 데쳐준다. 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다. 양파도 작게 썰고, 베이컨은 바짝 구워 기름기를 뺀 후 3cm 길이로 자른다. 마요네즈에 설탕, 소금, 후춧가루를 넣어 간을 한 후 다 같이 버무려 준다.

- 단호박 샐러드 만드는 방법 : 단호박은 적당하게 썰어서 찜통에 찌서 준비한다. 브로콜리는 끓는 물에 살짝 삶아서 적당하게 썰어주고, 사과는 깎아서 작게 깎둑썰기 한다. 삶은 단호박은 마요네즈, 머스터드, 플레인 요구르트, 꿀, 소금을 넣고 으깨어 섞는다. 브로콜리와 사과, 아몬드를 넣고 잘 섞어준다.

-달걀 가운데에 샐러드와 작은 칩otle 새우를 올려 허브로 장식한다.(아스파라거스)

<영양분석>

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지방 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
277	15.17	22.56	14.19	1.14	95.4	291.69	2.91	193.28	560.24	331.16	0.13	0.36	39.9	1.97



(5) 죽순장아찌

식재료	식료찬요 조리법	원 문
죽순	임의대로 먹음	治煩熱. 竹筍 任意食之.



재 료

주재료 : 죽순 100g

부재료 : 진간장 2큰술, 물엿 1큰술, 물 100ml, 다시마 2g

만드는 법

1. 죽순을 삶아서 물에 담갔다가 우려낸 죽순을 빼서 먹기 좋은 크기로 잘라 준다.
2. 진간장, 물, 물엿, 다시마를 넣고 끓이면 죽순을 넣어 살짝 끓인 후 죽순은 먼저 유리병에 담고 간장물은 따로 조금 식은 후 붓는다.
3. 며칠 후 간장만 따라내서 다시 끓여, 식은 후에 부어준다.
4. 간장물 위로 죽순이 떠오르지 않도록, 작은 그릇으로 눌러준다.
5. 냉장보관을 했던 장아찌를 보기 좋게 낸다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
15,25	3,62	1,09	0,31	1,61	15,31	83,64	1,17	183,79	536,52	3,01	0,16	0,06	7,09	0

8.

1) 신장질환에 좋은 상차림

신장질환에 좋은 음식

녹두울무밥상



<상차림 영양분석>

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
647.6	51.85	58.03	25.56	4.35	340.56	29.2	11.36	725.6	1,613.63	332.7	3.58	0.6	67.32	7.8

<해석>:질환의 특성과 식사요법 연결

2) 신장질환에 좋은 음식 만들기

(1) 녹두올무밥

식재료	식료찬요 조리법	원문
녹두	삶아서 먹음	主消腫下氣. 菘豆 煮食之.
올무	분말을 만들어 삶아 죽	主消水腫. 薏苡仁一升爲末 水二升 煮兩匙 末作粥 空腹服之.



재 료

주재료 : 녹두 40g, 올무 50g

만드는 법

1. 녹두를 잘 씻어 불려 준비한다. 올무도 잘 씻어 불려 놓는다.
2. 녹두와 올무를 주로 하여 밥물을 약간만 넣고 밥을 짓는다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
238,7	10,91	40,73	3,48	1,92	89,1	39	3,84	1,4	261	4,4	0,13	0,04	0	0

(2) 모시조개국



재 료

주재료 : 모시조개 50g

부재료 : 소금 2g, 무 20g, 다시마 3g, 청, 홍고추 1g, 쪽파 2g

만드는 법

1. 조개는 씻어 소금물에 담아 5~6시간 해감 한다.
2. 끓는 물에 다시마, 조개, 무를 넣고 끓이고, 조개가 입을 벌리면 육수를 걸러내고 조개를 따로 건져낸다.
3. 청, 홍고추와 쪽파는 송송 썰어 준비한다.
4. 그릇에 맑은 조갯국을 넣고 청, 홍고추와 파를 뿌려 준비한다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
37.3	4.61	3.77	3.61	0.39	61.69	62.74	2.78	457.59	232.6	58.96	0.04	0.14	8.64	0

### (3) 잉어살그라탕

식재료	식료찬요 조리법	원 문
잉어살	삶아 먹음	治水履脚滿 下氣. 鯉魚白 煮食之



#### 재 료

주재료 : 잉어살 50g, 팔 10g

부재료 : 치즈(모짜렐라 치즈) 8g, 소스(토마토 30g, 토마토 페이스트 10g), 양파 다진 것 20g, 브로콜리 10g, 각각의 피망 10g

#### 만드는 법

1. 잉어를 준비하여 삶아 잉어살을 잘 저며 놓는다.
2. 팔을 삶아 준비한다.
3. 양파 다진 것, 브로콜리 다듬은 것, 3가지 피망을 잘 썰어 놓는다.
4. 토마토와 토마토 페이스트를 넣어 소스를 만든 뒤, 잉어살 위에 야채를 놓고 소스를 뿌려 피자치즈를 올려 구워준다.



< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
147.86	15.65	9.77	4.71	1.24	152.7	209.67	1.62	195.82	523.57	92.04	0.28	0.15	19.9	7

(4) 떡갈비+꽃샐러드

식재료	식료찬요 조리법	원문
소고기	썰서 익으면 생강과 식초 넣어 먹음	治水氣浮腫 小便澀少. 牛肉一斤 蒸令熟 薑醋食之.



재료

주재료 : 쇠고기 100g

부재료 : 양파 다진 것 20g, 배 같은 것 20g, 찹쌀가루 10g, 새송이 버섯 40g, 식용꽃, 양념장(간장 12g, 대파 7g, 마늘 6g, 설탕 7g, 후추, 참기름 6g, 깨, 청주 6g)



만드는 법

1. 쇠고기 다진 것에 양파 다진 것과 배 같은 것을 넣고 찹쌀가루를 약간 넣어 떡갈비 형태로 빚어 준비한다.
2. 새송이 버섯을 모양대로 슬라이스 하여 그릴에 구워 준비한다.
3. 떡갈비를 양념장을 발라 노릇하게 구워 새송이 버섯 위에 올리고 꽃 샐러드를 준비하여 옆에 같이 먹을 수 있도록 준비한다. 올리브 드레싱(올리브유+파슬리카루+설탕+식초)으로 준비한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
193.24	17.81	1.6	12.4	0.13	2.68	164.65	2.21	58.69	299.64	80.01	0.07	0.2	2.94	0.8

(5) 동아선

식재료	식료찬요 조리법	원문
동아	임의대로 요리	治水病初得危急. 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比.



재 료

주재료 : 동아 80g

부재료 : 미나리 20g, 청피망, 홍피망 20g, 잣가루 10g

만드는 법

1. 동아를 6cm\*4cm 크기로 잘라 준비한다.
2. 참기름에 볶은 채 썬 쇠고기(4.5\*0.5cm)를 준비한다.
3. 동아를 찌서 3군데 칼집을 넣어 중간에는 살짝 데친 피망(4\*0.5cm)을 넣고 양 옆은 살짝 데친 미나리를 넣어 장식한다. 그 위에는 빵은 잣가루를 넣어 장식한다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
30.5	2.87	2.16	1.42	0.67	24.39	53.14	0.91	12.1	269.82	97.26	3.06	0.08	35.84	0

9.

1) 당뇨병에 좋은 상차림

당뇨질환에  
좋은 음식 만들기

## 보리국수상



〈상차림 영양분석〉

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
432.43	25.89	106.93	12.77	3.21	224.38	405.72	5.08	858.45	939.88	99.81	0.5	0.36	43.09	0.75

〈해석〉:질환의 특성과 식사요법 연결

### (1) 보리국수

식재료	식료찬요 조리법	원문
보리	국수로 만듦	主 𪎆湯除熱, 大麥作麵 止 𪎆湯



#### 재 료

주재료 : 보리가루 200g, 시금치즙 30g

부재료 : 밀가루 30g, 달걀 50g, 양파즙 10g, 닭육수 500ml, 애호박 30g  
홍고추, 청고추 10g

#### 만드는 법

1. 보리가루에 시금치 즙을 넣고 밀가루를 약간 섞어 달걀과 양파즙을 넣고 보리국수를 만든다.
2. 닭을 넣고 끓여 닭육수를 만들어 놓는다.
3. 닭육수에 보리국수를 넣고 삶아 그릇에 담고 채 썬 애호박과 홍고추와 청고추 슬라이스를 한 것을 올려놓는다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
123.45	3.6	25.27	0.52	0.89	59.7	84.5	1.07	311.98	40.04	0.65	0.09	0.03	0.11	0

(2) 순대전유화

식재료	식료찬요 조리법	원문
돼지의 위&창자	삶아 위를 꺼내 된장을 넣고 마심, 쌀과 양념을 넣고 죽으로 끓임	治渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱 猪肚一枚洗淨 以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着小鼓 渴則飲之 肉亦可喫 或和米著五味 煮粥食之佳 腸主虛渴 小便數 補下焦虛弱 枯渴 服法同肚.



재 료

주재료 : 순대 60g

부재료 : 밀가루 15g, 달걀 50g, 식용유 3g

만드는 법

1. 순대를 동그랗게 썰어 준비한다.
2. 동그랗게 썰어 준비한 순대에 밀가루를 묻히고 달걀을 묻혀 식용유를 두른 팬에 지져낸다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지방 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
155.16	7.63	11.03	8.59	0.23	51.64	101.39	1.17	340.62	105.96	41.72	0.24	0.21	1.21	0.75

(3) 닭팔가슴살샐러드

식재료	식료찬요 조리법	원 문
닭고기	삶아 익힌 후 양념을 넣고 국이나 죽& 익힌 후 즙을 취해 마심	療 渴 利 小 便 . 白 雄 雞 一 隻 煮 令 熟 和 五 味 作 羹 粥 食 之 . 治 渴 傷 中 小 便 無 度 . 黃 雌 雞 一 集 治 如 食 法 煮 令 極 熟 流 去 難 停 冷 取 汁 飲 之
팥	죽	主 熱 中 消 渴 . 赤 小 豆 作 粥 食 冷 任 意 .



재 료

주재료 : 닭가슴살 40g, 팔 10g, 양상추 20g, 비트 20g, 마늘쫑 20g, 방울토마토 5개

부재료 : 오리엔탈 드레싱(올리브유 2큰술, 식초 2큰술, 간장 1큰술, 레몬즙 1큰술, 깨소금 1큰술, 설탕 1큰술, 다진 양파 1큰술, 소금, 후추 약간씩)

만드는 법

1. 닭 가슴살을 손질하여 잘 삶아 준비한다. 찢어서 준비한다.
2. 팔을 삶아 준비한다. 샐러드는 양상추와 비트, 마늘쫑, 방울토마토 등 준비하여 닭가슴살과 팔을 섞어 샐러드와 함께 소스를 뿌려 준비한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지방 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
80,56	11,71	57,04	1,93	0,64	51,45	132,72	1	29,35	327,55	9,37	0,08	0,06	3,93	0



(4) 백김치

식재료	식료잔요 조리법	원 문
배추	삶아 국으로 마심& 제 수 김치를 만들	主除胸中煩 止渴. 菘菜二斤 煮作羹噉 又作「食之



재 료

주재료 : 배추 100g

부재료 : 미나리 15g, 무(채 썬 것) 10g, 쪽파 10g, 배 20g, 밤 4g, 마늘 1g, 생강 1g, 새우젓 국 5ml, 물 200ml, 소금 20g

만드는 법

1. 배추는 겉대만 떼고 반으로 갈라 소금물에 담가 하룻밤 절인다.
2. 배추가 잘 절여졌으면 깨끗이 씻어 큰 채반이나 소쿠리에 얹어서 건져 놓아 물기가 빠지게 한다.
3. 무는 곱게 채 썰고(5\*0.2\*0.2cm), 쪽파와 미나리는 3cm크기로 썰고, 배는 껍질을 벗기고 곱게 채 썬다(5\*0.3\*0.3cm). 밤은 껍질을 벗겨 채 썬다.
4. 마늘, 생강은 다듬어 씻어 껍질을 골라내고 건져 물기를 뺀 후 채 썬다.
5. 그릇에 무채와 미나리, 밤, 배, 쪽파, 마늘, 생강, 새우젓국을 넣어 고루 섞어서 소를 만든다.
6. 절인 배추에 포기김치처럼 잎 사이사이에 소를 넣고 겉잎으로 소가 빠지지 않게 오므려 싣는다. 김치국물(소금4g+100ml)을 자작하게 붓는다.
7. 완성된 백김치를 돌돌 말아 동그랗게 만들어 그 위에 석류 알을 올려놓는다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
73,26	2,95	13,59	1,72	1,45	61,59	87,11	1,84	176,5	466.33	48,07	0,09	0,06	37,84	0

10.

1) 대변불통에 좋은 상차림

대변불통에 좋은 음식  
만들기

### 오곡밥상



〈상차림 영양분석〉

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
794.91	45.63	116.4	39.91	3.79	313.76	626.99	8.99	808.45	1,265.17	59.78	0.97	1.65	37.9	0.35

〈해석〉:질환의 특성과 식사요법 연결

## 2) 대변불통에 좋은 음식 만들기

### (1) 오크밥

식재료	식료찬요 조리법	원문
오크	분말로 만들어 물을 넣고 삶아 죽	主利腸胃 薏苡는一升爲末 水二升 煮兩匙 末作粥 空腹服之.



#### 재료

주재료 : 흑미참쌀 70g, 밤콩 40g, 보리 40g, 현미 40g

부재료 : 소금 3g

#### 만드는 법

1. 흑미참쌀은 깨끗하게 씻어서 물에 충분히 불려준다.
2. 밤콩, 보리, 현미를 손질하여 물에 불려 준비한다.
3. 밥물을 약간 적게 넣고, 소금 3g을 넣어서 밥을 짓는다.

#### <영양분석>

열량	단백질	지방	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D	
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug	
275.4	10.05	102.16	3.69	1.38	30.8	197.95	2.6	2.45	413.45	0	0.15	0.07	0.23	0

(2) 창이엽뽕나무버섯탕

식재료	식료잔요 조리법	원 문
창이엽(도꼬마리 잎)	잘게 잘라 된장국물에 쌀을 넣고 죽, 산초, 총백을 넣고 먹음	治五痔下血. 蒼耳葉一斤 米二合 蒼耳細切於豉汁中和米作羹 着椒葱白 空心食之
뽕나무버섯	끓여 국물로 소금, 산초, 총백, 미삼을 넣고 죽으로 삶음	治下血不止痔. 桑耳半斤 水三升 煎取二升去滓 着鹽椒葱白米糝 煮粥食之



재 료

주재료 : 창이엽 20g, 뽕나무 버섯 : 100g, 국거리용 쇠고기 50g

부재료 : 된장 4큰술, 마늘(다진 것) 1큰술

만드는 법

1. 창이엽을 잘 씻어 준비한다.
2. 뽕나무버섯을 씻은 행주로 살살 문질러 닦아내어 손질하여 준비한다.
3. 국거리 쇠고기를 지름 1.5cm 크기로 잘라 넣고 된장을 넣어 풀은 후 끓인다.
4. 국물이 끓으면 준비한 창이엽과 뽕나무버섯을 넣고 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
40.8	3.37	3.23	2.22	0.98	12.85	60.72	0.86	176.2	161.4	42.63	0.13	0.14	8.98	0.35

(3) 돼지편소스조림

식재료	식료찬요 조리법	원문
돼지머리	푹 삶아 익혀 식힌 다음 회를 만들어 오랄 초를 넣어 먹음	治五痔. 猪頭一校 如食法 煮令極熟 停冷作膾 以五辣醋食之 醬不宜食.





## 재 료

주재료 : 돼지고기 100g

부재료 : 고기 삶을 향신채(대파 잎 3대, 된장 1큰술, 양파 1개, 마늘 3톨, 생강 1개, 청주) 소금, 통후추 약간, 소스(물1컵+설탕1컵+간장1컵+흑설탕약간)

## 만드는 법

1. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 덩어리째로 무명실을 동여맨다.
2. 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 고기를 삶을 향신채, 소금, 통후추를 넣고 끓으면 돼지고기를 넣고 삶는다.
3. 충분히 속까지 익힌 돼지고기를 건져 찬물에 헹군 뒤 널찍한 면포로 싸서 물기를 제거한다.
4. 돼지고기를 슬라이스를 해서 준비한다.
5. 슬라이스한 돼지고기에 소스를 부어 조리준다.

## < 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
247.6	21.94	2.48	16.19	0.14	15.09	202.84	1.98	234.71	373.71	5.21	0.57	1.36	2.35	0

## (4) 흑임자두부튀김

식재료	식료찬요 조리법	원 문
검은 참깨	백밀(꿀)과 서로 고아 함께 먹음	精神丸 利大便. 胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 常服 治肺氣 潤五臟 填精髓





재 료

주재료 : 흑임자두부 80g, 흑임자 3g, 참깨 3g

부재료 : 물엿 2g

만드는 법

1. 두부를 5cm 크기로 잘라 준비한다.
2. 두부를 기름을 잘 두른 후라이팬에 잘 지져 준다.
3. 지진 두부에 흑임자와 참깨를 물엿에 살짝 묻혀 잘 붙여 준비한다.

< 영양분석 >

열 량 kcal	단 백 질 g	당 질 g	지 질 g	섬 유 소 g	칼 슘 mg	인 mg	철 mg	나 트 륨 mg	칼 륨 mg	비 타 민 A RE	비 타 민 B1 mg	비 타 민 B2 mg	비 타 민 C mg	비 타 민 D ug
195. 11	7.85	5.34	15.95	0.45	199. 04	108. 04	108. 24	2.76	175.5	31.09	0.06	0.08	0.04	0

(5) 배추나물

식재료	식료찬요 조리법	원문
배추	삶아 국	主利腸胃 除胸中煩. 菘菜二斤 煮作羹 啜之.



재 료

주재료 : 배추 90g

부재료 : 된장 1큰술, 들기름 1/2큰술, 깨소금 약간

만드는 법

1. 손질한 배추 나물을 먹기 좋은 크기로 잘라 준비한다.
2. 끓는 물에 소금을 약간 넣어 데쳐준다.
3. 데친 배추는 찬물에 헹귀 물기를 짰준다. 된장과 함께 버무려 준다. 들기름도 넣어준다.
4. 그 위에 깨소금을 살짝 뿌려준다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
36	2.42	3.19	1.86	0.84	55.98	57.24	0.79	219.59	258.52	11.88	0.04	0.04	26.34	0

11.

1) 소변불통에 좋은 상차림

소변불통에 좋은 음식

다과상



<상차림 영양분석>

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지방 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
473.07	7.86	79	13.43	0.85	37.18	170.55	1.31	298.79	229.13	32.94	0.12	0.05	1.76	0

<해석>:질환의 특성과 식사요법 연결

2) 소변불통에 좋은 음식 만들기

(1) 차전엽차

식재료	식료찬요 조리법	원문
차전엽	짚어 즙+생지황즙+꿀 따뜻하게 복용	治尿血r痛. 車前葉 生搗取汁三合 生地黃汁三合 蜜二合相和微煖 空心分二服.
	차전엽+충백+쌀+된장국물에 삶아 국을 먹음	治熱淋 小便出血 莖中痛. 車前葉切一斤 葱白切-握 米二合 豉汁中煮作羹 空心食之.



재 료

주재료 : 차전엽 50g, 물

만드는 법

1. 차전엽을 넣고 차를 우려내 준다.

< 영양분석 >

열 량 kcal	단 백 질 g	당 질 g	지 질 g	섬 유 소 g	칼 슘 mg	인 mg	철 mg	나 트 륨 mg	칼 륨 mg	비 타 민 A RE	비 타 민 B1 mg	비 타 민 B2 mg	비 타 민 C mg	비 타 민 D ug
3.34	0.16	0.66	0.03	0.07	3.67	1.92	0.09	0.28	13.03	6.98	0	0.01	0.01	0

## (2) 호두강정

식재료	식료찬요 조리법	원 문
호두	통째로 익혀 잘 때 따 뜻한 술과 함께 씹음	治小便欲止 夜起 胡桃 熟 火 臨臥 溫酒同 嚼下.



### 재 료

주재료 : 호두 10g

부재료 : 설탕 5g, 물, 소금 약간, 물엿 3g

### 만드는 법

1. 호두, 물, 설탕, 소금을 넣고 센불에 끓인다.
2. 끓기 시작하면 약불로 줄여서 조린다.
3. 수분이 반쯤 줄어들면 물엿을 넣어 약불에 줄여준다.
4. 조린 호두 강정에 흑임자를 뿌려 준비한다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
95.32	2.03	5.49	7.96	0.35	18.02	42.28	0.38	124.76	62.08	3.01	0.02	0.01	0.6	0

(3) 화전

식재료	식료잔요 조리법	원문
참쌀	참쌀로 떡을 만들어 먹음	治諸淋 小便常不利 陰中痛. 糯米作餅食之.





## 재 료

주재료 : 찹쌀가루 80g

부재료 : 소금 1g, 식용유 5g, 물70ml, 설탕 50g, 국화꽃 5개

## 만드는 법

1. 물과 설탕을 섞고 끓여서 즙청액을 만든다.
2. 찹쌀가루에 소금을 넣고 익반죽 하여 물을 발라가며 지름 4cm 정도로 둥글납작하게 빚는다. 국화꽃을 그 위에 예쁘게 올려 준비한다.
3. 팬에 식용유를 두르고 2에서 반죽한 것을 꽃이 위쪽에 보이게 놓고 식용유를 끼얹으면서 살짝 지진다.
4. 완성된 화전에 즙청액을 바른다.

## < 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
374.41	5.67	72.85	5.44	0.43	15.49	126.35	0.84	173.75	154.02	22.95	0.1	0.03	1.15	0

12.

1) 부인제병에 좋은 상차림

부인제병에 좋은 음식

### 잉어황기찜상



<상차림 영양분석>

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
717.24	57.82	84.63	17.49	2.01	479.27	604.34	9.63	710.93	1,167.08	254.48	0.95	0.48	27.18	21.03

<해석>:질환의 특성과 식사요법 연결

## 2) 부인제병에 좋은 음식 만들기

### (1) 홍화파에야

식재료	식료잔요 조리법	원 문
오징어	임의대로 먹음	主婦人漏下赤白沃 益精鑛 令人有子 烏賊魚任食之
가리맛	삶아먹되 밥을 먹음 다음 복용	治産後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴. 「煮食 須在食後服



#### 재 료

주재료 : 말린 홍화 2g, 불린 쌀 100g, 가리맛 20g, 오징어 20g, 새우 10g

부재료 : 양파 1/4개, 브로컬리 10g, 닭육수 1컵, 올리브오일 약간, 소금, 후춧가루 약간

#### 만드는 법

1. 홍화는 꽃받침을 떼어내고 꽃잎만 작은 불에 담고 뜨거운 물로 우려낸다. 가리맛은 해감을 해서 준비하고, 삶아 국물을 닭육수와 섞는다.
2. 채소는 잘게 썰고 오징어는 손질해 한 잎 크기로 썬다.
3. 새우는 등 쪽의 내장을 뺀다.
4. 팬에 올리브오일을 두르고 채소와 오징어를 넣고 볶다가 쌀을 넣고 볶아서 투명해지면 소금, 후춧가루로 간을 한다.
5. 홍화 우린 물 1컵, 육수를 붓고 가리맛을 넣은 후 약한 불에서 뚜껑을 덮고 뜸을 들이듯 익힌다.
6. 쌀알이 익으면 그릇에 담아낸다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
265.66	12.12	44.85	4.35	0.62	46.34	168.71	2.41	181.4	332.14	152.39	0.13	0.16	12.4	0.03

(2) 홍합미역국

식재료	식료잔요 조리법	원문
홍합	불에 익힘	治崩中帶下. 淡菜 燒一頓令飽.



재료

주재료 : 홍합(홍합살) 60g, 건미역(미역) 6g

부재료 : 마늘(다진 마늘) 4g, 재래간장 8g, 멸치국물 800ml

만드는 법

1. 멸치를 넣고 육수를 만들고, 홍합은 잘 씻어 물기를 빼서 준비한다.
2. 미역은 충분히 불려 적당하게 썰어둔다.
3. 미역과 마늘에 물을 붓고 팔팔 끓인 후 홍합을 넣고 재래간장으로 간을 한다. (미역을 충분히 끓인 후 홍합을 넣어준다.)

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
32,56	2,24	3,05	1,25	0,01	30,17	20,57	0,54	271,47	29,65	9,61	0	0,02	0,54	0

(3) 잉어황기찜

식재료	식료찬요 조리법	원문
잉어	아욱, 총백과 물을 넣고 삶아 익히고 소금을 넣어 국물을 같이 복용	治妊娠小便淋澁 胎不安. 鯉魚一枚重一斤 治如食法 菜葵一斤 葱白切四兩 水五升 煮熟着少鹽 和魚菜并汁同食
	잉어, 아교, 찹쌀을 넣고 삶아 총백, 생강, 굴피, 소금을 넣고 삶아 먹음	治妊娠胎動不安 心腹刺痛 如有所傷 且喫五七日效. 鯉魚一斤 修事淨切 阿膠-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.
황기	같이 넣고 물에 달여 먹음	治妊娠忽下黃汁如膠 又如小豆汁. 標米一升 黃耆五兩 水七升 煎取二升 分四服



재 료

주재료 : 잉어 150g , 황기 5g, 밀가루 50g

부재료 : 달걀 1/2개

만드는 법

1. 잉어는 비늘과 내장을 제거하여 마른 면보로 닦아낸 후 사선으로 살짝 칼집을 낸 후 부서지지 않게 찹기에 넣고 찢는다.
2. 황기를 넣고 끓인 물에 찢은 잉어를 넣어 푹 고와 준다.
3. 물게 갠 밀가루를 위에 뿌려 잉어 위에 마름모 꼴 모양의 고명(황백지단)을 올린다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug

240.5	31.15	20.18	4.01	0.08	67.6	228.6	2.12	71.7	605.8	15	0.66	0.19	0.5	21
-------	-------	-------	------	------	------	-------	------	------	-------	----	------	------	-----	----

(4) 오징어산적

식재료	식료찬요 조리법	원 문
오징어	임의대로 먹음	主婦人漏下赤白沃 益精鑿 令人有子 烏賊魚任食之





재 료

주재료 : 생오징어 70g , 파리고추 20g, 당근 20g

부재료 : 꼬지 5개, 올리브오일

만드는 법

1. 오징어를 손질하여 오징어 몸통에 칼집을 넣어 준비한다.
2. 칼집을 넣은 오징어를 잘 삶아 지름 3cm 가로로 잘라준다.
3. 볶은 파리고추와 당근을 가운데에 두고 오징어를 감아서 꼬지에 준비한다.
4. 숯불에 준비한 오징어꼬지를 잘 구워 내준다.

< 영양분석 >

열량	단백질	당질	지질	섬유소	칼슘	인	철	나트륨	칼륨	비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 C	비타민 D
kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg	mg	mg	ug
62.44	2.07	11.96	1.31	0.68	52.46	35.14	0.81	176.86	145.89	77.48	0.06	0.05	12.74	0



(5) 검은콩두부&검은깨소스

식재료	식료잔요 조리법	원 문
콩(검은콩)	술과 넣고 삶음	治妊娠腰中痛. 大豆 一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服



재 료

주재료 : 검은콩 100g, 물 700ml

부재료 : 간수(없으면 염춧물), 검은깨 소스(검은깨20g+올리고당5g+마요네즈10g)

만드는 법

1. 검은콩을 깨끗이 씻은 후 콩이 충분히 잠길 정도의 물에 8~10시간을 불려준다.
2. 믹서기에 불린 콩 2컵에 물 2컵을 넣고 곱게 갈아준다.
3. 남은 물들은 같은 콩물에 붓고, 면이나 베 보자기로 꼭 짜서 맑은 콩물을 받아낸다.
4. 염춧물을 만든다. (물 2.5컵에 소금, 식초를 넣어준다.)
5. 콩물을 끓인다.
6. 6~7분 뒤에 염춧물을 2~3번 나눠 넣어주시고 주걱으로 2번 저어준다.
7. 뚜껑을 덮어 10분 정도 더 끓여 면보에 걸러 틀을 넣어 수분을 빼면 두부가 완성된다.
8. 완성된 두부를 꽃 틀에 맞춰 모양을 낸다.
9. 거기에 검은깨 소스(검은깨20g+올리고당5g+마요네즈10g)를 그릇에 담아낸다.

< 영양분석 >

열량 kcal	단백질 g	당질 g	지질 g	섬유소 g	칼슘 mg	인 mg	철 mg	나트륨 mg	칼륨 mg	비타민 A RE	비타민 B1 mg	비타민 B2 mg	비타민 C mg	비타민 D ug
116.08	10.24	4.59	6.57	0.62	282.7	151.32	3.75	9.5	53.6	0	0.1	0.06	0	0

## 「식료찬요」 속 소갈(消渴) 식치방(食治方) 고찰과 이를 활용한 당뇨병 예방 식단 개발

김미혜\* · 정혜경

호서대학교 자연과학대학 식품영양학과 및 기초과학 연구소

### Review of Food Therapy and Development of Diet Therapy Program for Diabetes Mellitus in 「Sikryochanyo」

Mi-Hye Kim\*, Hae-Kyung Chung

Department of Food and Nutrition, Hoseo University

#### Abstract

Century-old nutrition and health concepts can be revived and applied in the modern age in the forms of newly developed menus, recipes, and lifestyle education. Current medical nutrition therapy concepts were first described in the Chosun Dynasty (1392-1897) in Korea based on the philosophy that food and medicine originate from the same source, which is known as 'food as medicine'. Recognizing the importance of culture, tradition, local diet, and lifestyle on health and medical nutrition therapy, we tried to rediscover traditional Korean approaches towards food consumption and nutrition through systematic review of the literature and developed contemporary menus accordingly. The medical nutrition therapy prescriptions described in 'Shikryochanyo' (1460) by the Chosun Dynasty's royal physician Soonyi Jeao cover 45 different diseases. In this project, we developed contemporary menus for those disease models that are most prevalent in modern society. Menus developed with foods that are readily available today were evaluated for their nutritional content and adequacy using a computer-aided nutritional analysis program (CAN pro 3.0, developed by the Korean Nutrition Society for comparison with RDA for Koreans). Therefore, century-old nutrition and health concepts can be revived and applied in modern society as newly developed menu recipes and lifestyle education.

Key Words: Sikryochanyo, Food-Therapy, Diabetes mellitus, Menu, Hansik

#### 1. 서 론

서양에서 발달되어 세계적으로 통용되는 식사요법이라는 학문은 환자들의 영양관리를 통하여 질병의 치료와 회복을 증진시키는 것을 중요한 목적으로 한다. 서양에서는 주로 질병치료를 위해서 원인을 제거할 수 있는 방법인 약을 처방하는 것이 보편적이며, 이 치료법에 덧붙여서 사용되는 방법이 식사요법이다. 즉, 식사요법은 어디까지나 약이나 수술 등의 치료법을 보조해주는 것이지 치료의 중심에 있는 방법이라고 보기는 어렵다. 반면, 우리나라 사람들은 아직도 많은 사람들이 자신의 건강이 좋지 않다고 느껴지면 우선 몸에 좋은 것이 없는지부터 챙긴다. 이 몸에 좋은 것이 바로 음식이다. 먹는다는 것을 병 치료의 중심에 둔 것은 오랜 세월 우리의 생각이었으며, 서양과는 다른 치료에 대한 개념이라고 할 수 있다. 「식료찬요(食療纂要)」는 바로 이러한 우리의

음식에 대한 생각을 실천에 옮긴 책으로 이미 조선 초기인 1460년에 세종, 문종, 세조의 3대에 걸쳐 어의(御醫)를 지낸 전순의(全循義)에 의해 발간된 귀중한 책이다. 「식료찬요(食療纂要)」는 중국과 우리나라 의서(醫書)와 본초서(本草書)에서 음식으로 치료가 가능한 구절을 발췌하여 문(門)으로 저술한 책이다(Shin 등 2011). 「식료찬요(食療纂要)」에는 제풍(諸風), 상한(傷寒) 등으로 시작하여 부인소아병환(婦人小兒病患)에 이르기까지 다양한 식료방(食療方)이 수록되어 있으며, 그 가운데는 소갈(消渴)에 대한 식료방도 27건이나 수록되어 있다(Son 등 2012).

소갈(消渴)이란 한의학에서 당뇨병(diabetes mellitus)을 말한다. '소(消)'란 '태운다(燒)'는 뜻으로 열기가 몸 안의 음식을 잘 태우고, 오줌으로 잘 나가도록 하는 것을 뜻한다. '갈(渴)'이란 '자주 갈증이 난다'는 뜻이다. 이름에서처럼 소갈병(消渴病)은 음식을 자주 먹고, 갈증이 나며, 오줌을 자주

\*Corresponding author: Mi-Hye Kim, Department of Food and Nutrition, Hoseo University, 165, Asan, Chungnam Korea  
Tel: 82-41-540-9663 Fax: 82-41-548-06 70 E-mail: kimmihye92@hoseo.edu

누는 증상을 보인다. 소갈(消渴)은 삼다(三多)증상을 보이는데, 갈증이 나고 물을 많이 마시면 상소(上消), 음식이 너무 쉽게 소화되면 중소(中消), 갈증이나 소변이 고(膏)와 같은 경우는 하소(下消)로 분류한다(김 2004). 최근 당뇨병 유병률은 전 세계적으로 꾸준히 증가되고 있는 추세이며, 미국에서는 사망률 6위 안에 들고 심장질환이나 신장질환 등을 유발하게 하는 주요인이라 한다. 우리나라도 2010년 통계를 보면 전체 인구 중 350만명 정도가 당뇨병환자인 것으로 추정되고 있으나, 이중의 반 이상은 아직 자신이 당뇨병환자임을 모르고 지낸다고 한다(www.diabetes.or.kr). 당뇨병은 평생 치료해야 하는 만성대사성 질환으로 합병증을 예방하고 좋은 영양 상태를 유지하는 식사요법이 가장 중요하다.

이와 같이 만성질환 급증으로 식사요법의 중요성이 강조되고 있는 현시점에서 서양의 식사요법은 약물 치료 중심의 보조역할을 주로 담당하므로 질병을 예방하고 치료하는데 한계가 있다. 따라서 보다 음식 중심으로 질병을 예방하고 몸을 보호하려는 전통 한식의 식사요법을 발굴해야 한다. 또한, 우리나라 당뇨병 환자는 서구와 다른 특징을 보이는데 제 1형 당뇨병의 유병률이 낮고 제 2형 당뇨병 환자가 급격히 증가하고 있다. 한국인 제 2형 당뇨병의 역학적 특성은 환자의 70% 이상이 비만을 보이는 서구와는 달리 체질량지수 25 kg/m<sup>2</sup>를 기준으로 하여도 약 25-35% 정도의 환자만이 비만에 속하는 것으로 보고되고 있어 비비만형 당뇨병 환자의 분포가 높은 것을 알 수 있다(Han&Jeog 2004). 이에 한국인에 가장 잘 맞는 한국형 당뇨질환 예방식단 개발의 필요성은 더욱 커지게 되었다.

그동안 「식료찬요(食療纂要)」에 대한 선행연구로는 「식료찬요」서지에 관한 연구(Shin 2008), 사상의학적 고찰(Kim 2005), 식재료 식치(食治)에 대한 고찰(Hong 2011;Shin 등 2011;Sim 등 2011;Yoon 등 2011), 질환 중 소갈(消渴)의 식치에 대한 고찰(Song 등 2012) 등 주로 한의학 측면에서의 고찰 연구였다. 하지만, 「식료찬요」속 식치방(食治方)과 식재료를 활용한 구체적인 식단 개발에 관한 연구는 진행된 것이 없다. 이에 「식료찬요」에 제시된 소갈(消渴)에 대한 식치방(食治方)을 살펴보고 이를 활용하여 당뇨질환을 예방하는 전통 한식의 식사요법을 개발하고자 한다. 이를 통하여 전통 가치관과 철학이 접목된 한식의 정체성 발굴과 함께 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 한식 발굴에 기여하고자 한다.

## II. 연구 대상 및 방법

### 1. 연구대상

『食療纂要(식료찬요)』는 저자 전순의(全循義)가 일상적으로 쓰이는 음식치료법으로 간편한 처방을 모아 45문을 만들어 바치자, 세조께서 직접 『食療纂要』라 이름을 내리시고 전순의(全循義)에게 서문을 쓰라고 명하신 것으로 세조 4년(1460) 11월에 완성된 책이다. 세종, 문종, 세조 3대에 걸쳐



<Figure 1> 식료찬요 원문

활동한 전순의는 판서급에 까지 오른 어의(御醫)로 『醫方類聚(의방유취)』 편찬에 직접 참여하기도 하였다. 전순의(全循義)는 장기간에 걸친 어의(御醫) 생활과 자신이 참여했던 『醫方類聚』 편찬사업 등에서 얻은 지식을 바탕으로 『食療纂要』를 남기게 된다. 『食療纂要』 서문에는 ‘古入立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 太半於藥 又日治病 當以五穀五肉五果五菜治之 奚在於枯草死木之根莖哉 此古人治病 必以食療爲先: 고인이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식품으로 치료하는 것을 우선하고 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다. 또한, 병을 치료하는데 있어서 당연히 오곡(五穀), 오육(五肉) 오과(五果), 오채(五菜)로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 뿌리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로 고인이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는 것을 우선하는 이유를 알 수 있다’고 하였다(김종덕 편역 2006). 이는 식품으로 병을 치료하는 것이 우선 되어야함을 강조한 것이다. 즉 식이요법의 중요성을 강조하면서 실용적인 조문만을 뽑아 간편하게 찾도록 『食療纂要』를 저술하였다. 따라서 현존하는 고서 가운데 우리나라 최고의 식이요법서라 할 수 있는 『食療纂要』는 예방의학이 강조되는 현대 사회에 더욱 주목될 수밖에 없는 것이다.

### 2. 연구방법

본 연구의 방법은 문헌을 통한 고찰 연구로서 농촌진흥청에서 국역한 『식료찬요』 2차 자료를 분석하였다. 『식료찬요』에서 諸葛(제갈)과 관련된 처방을 검색하였으며 검색결과를 병증(病症)과 식재료(食材料)에 따른 식치방(食治方)으로 정리하여 고찰하였다. 『식료찬요』에서 제갈(諸葛)에 처방된 식재료를 바탕으로 현대인들이 활용할 수 있는 당뇨질환 예방 식단 개발을 개발하였다. 개발된 창작 콘텐츠는 1인분량을 기본으로 하였으며, 한국영양학회에서 제공하는 CAN-pro 4.0을 이용하여 영양소를 환산하였다(The Korean Nutrition Society 2011).

당뇨질환 예방 식단의 관능검사를 위하여 훈련된 Panel 요원 성인 24명을 선정하여 기호평가에 대한 지식과 방법을 훈련시켰다. 준비한 음식에 대하여 맛, 색, 향, 조직감 및 전체

적인 조화, 기호도, 1인 분량을 조사하였다. 각 항목별 기호성은 많이 싫은 것은 1점, 매우 좋은 것은 7점으로 나타내었다. 관능검사를 통해 얻어진 결과는 식단별로 차이를 분석하기 위하여 SPSS program을 이용하여 분석하였다.

### III. 연구 결과 및 고찰

#### 1. 「食療纂要」 속 ‘消渴’의 食治

##### 1) 병증(病症)에 따른 식치방(食治方)

『식료찬요』 속 소갈(消渴)의 병증은 6개로 분류되며, 28개의 식재료를 가지고 20개의 증상을 처방하였음을 볼 수 있다<Table 1>. 소갈(消渴)은 갈증(渴症)을 주증(主症)으로 하는데 『식료찬요』에서는 ‘갈(渴)’이나 ‘소갈(消渴)’로 주로 표현되었으며, 대갈(大渴), 조갈(爆渴), 구갈(口渴), 허갈(虛渴)

등의 6개 병증으로 표현하였다. 소갈(消渴)은 부위(部位)를 바탕으로 분류하면 상소(上消), 중소(中消), 하소(下消)로 구분된다. 상소(上消)는 당뇨병의 다음(多飲) 증상과 비슷한 점이 많고, 중소(中消)는 당뇨병의 다식(多食) 병증과 비슷한 점이 많으며, 하소(下消)는 당뇨병의 다뇨(多尿) 증상과 비슷한 점이 많다(Gong 등 2007)고 한다. 주치증(主治症)을 중심으로 살펴보면 소갈(消渴) 중 입이 마름(口乾) 증상과 다음(多飲) 증상을 겸한 경우는 상소(上消)에 해당되고, 위비(胃痹: 위경련), 열중(熱中)의 증상을 겸한 경우 중소(中消)에 해당되며, 소변증상(小便症狀)과 오장허(五臟虛), 몸이 수약(瘦弱), 허약(虛弱)해 지는 증상을 겸한 경우는 하소(下消)에 속한다(Song 등 2012). 즉, 『식료찬요』에는 20개의 증상을 처방하고 있는데, 단순한 소갈(消渴)인 경우가 4건, 입이 마르거나, 다음(多飲)을 동반하는 증상인 상소(上消)가 4건, 위경련

<Table 1> Major symptoms of diabetes (消渴) and dietary therapy in 「Sikryochanyo」

病症	食治方		分類
	主材料	效能	
渴	糯米(nonglutinous rice)	主止渴( stop thirst)	-
	粳米(glutinous rice)	主心痛止渴(to stop the thirst)	中消
	羊肺(sheep lungs), 小豆葉(red bean leaf), 青小豆(tiny green pea)	療渴 止小便數(treat frequent urination and thirst)	下消
	菘菜(cabbage)	主除胸中煩 止渴(treat tight chest that stop the thirst)	中消
消渴	蒙涼仁(adlay), 菘豆(mung bean), 菘豆皮(mung bean), 麻子仁(hemp seed), 鹿頭(deer head), 鵝肉(goose), 韭苗(leek sprout), 冬瓜(wax gourd), 林檎(acrab apple)	治瘡渴(diabetes treatment)	-
	粟米(hulled millet), 小麥(wheat)	治瘡渴口乾(diabetes cure that dry mouth)	上消
	青梁米(cheongryangmi)	主胃痹 熱中瘡渴(stomach cramps and fever are treated in the diabetes)	中消
	大麥(barley)	主瘡渴除熱(treatment diabetes, heat removal)	中消
	牛肚(cow's stomach)	主瘡渴風眩 補五臟(cure diabetes and dizziness and protect the five viscera)	下消
	猪肚(pig stomach)	治瘡渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱 (drink water several gallon a night and urinate often and which cure be weedy and weak in body)	上消 下消
	兔(rabbit)	治瘡渴羸瘦(cure slightly-made cause thirst)	下消
	白雄雞(white cock)	療瘡渴 利小便(cure thirst helpful urinate well)	-
	雉(ring necked pheasant)	治瘡渴飲水無度 小便多 口渴(drink water grinding cause the thirst and urinate often, cure cotton mout)	上消
	黃雌鷄(yellow hen)	治瘡渴傷中小便無度(cure symptom urinate often cause thirst)	下消
	牛乳(milk)	補虛羸 止消渴(protect weak and stop thirst)	下消
	赤小豆(red bean)	主熱中消渴(protect weak and stop thirst)	中消
	燥渴	石榴(pomegranate)	主燥渴(polydipsia treatment)
口渴	雉(ring necked pheasant)	小便多 口渴(urinate often, cure cotton mouth)	上消
虛渴	猪腸(pig internal organs)	主虛渴 小便數(urinate often and which cure be weedy and weak in bod)	下消
大渴	麻子仁(hemp seed)	治大渴(thirst diabetes treatment)	-

이 있거나, 통증이 있거나, 발열을 동반하는 중소(中消)가 5건, 빈뇨 증상이 있거나 몸이 허약한 증상이 동반되는 하소(下消)가 7건으로 분류될 수 있다.

소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 동물성 재료는 양(羊)의 폐, 사슴머리, 거위고기, 소의 위, 돼지 위, 토끼, 흰 수탉, 꿩, 누런 암탉, 우유, 돼지내장 등 11개(39%)이며, 식물성 재료는 찹쌀, 멥쌀, 녹두, 팥, 배추, 울무, 녹두껍질, 삼씨, 부추싹, 동아, 능금, 좁쌀, 밀, 청량미, 보리, 팥, 석류 등 17개(61%)를 차지하였다.

2) 식재료에 따른 식치방(食治方)

(1) 곡류(穀類) 및 두류(豆類)를 활용한 소갈(消渴)의 처방문(處方門)

『식료찬요』 전체에서 오곡(五穀)을 이용한 치료병증은 모두 29문에 총 59개의 병증이다(Yoon 등 2011). 오곡을 복용하는 형태는 죽, 즙, 밥, 뜨물, 미음 등의 다양한 형태이다. 대체로 복용하기가 쉽고 소화되기 좋은 형태들로서 하나의 복용 형태가 여러 처방에서 쓰이기도 하였다. 복용하는 시간에 관해서는 공복에 복용, 상식에 복용, 임의대로 복용 등 복

<Table 2> Prescription (處方門) by utilizing cereals and legumes in 『Sikryochanyo』

		食治方			效能	
主材料	分量	服用形態	服用法	服用量		
米	粳米 (nonglutinous rice)	-	煮汁 (boiled water)	溫冷 (warm or cold)	任服之 (randomly)	主心痛止渴 (ruling disposition should stop thirst)
	糯米 (glutinous rice)	二升 (2 doe)	白汁 (washing water of rice)	淘取泔飲之 或研取白汁 (drink the washing water of rice or grind glutinous rice and then drink the top liquid)	恣飲以止爲度 (drink freely)	主止渴 (to stop the thirst)
	粟米 (hulled millet)	-	飯 (boiled rice)	炊飯食之 (cooking rice)	-	治瘡渴口乾 (diabetes cure that dry mouth)
	青梁米 (clean and cool rice; cheongryangmi)	-	飯, 煮汁 (rice, boiled water)	炊飯食之 以米煮汁飲之 (cooked rice or drink the steamed water of cheongryangmi)	-	主胃痹 熱中瘡渴 (stomach cramps and fever are treated in the diabetes)
穀類 麥	小麥 (wheat)	-	飯, 粥 (rice, porridge)	作飯 作粥食之 (cooked wheat rice or gruel)	-	治瘡渴口乾 (diabetes cure that dry mouth)
	大麥 (barley)	-	麵 (noodles)	大麥作麵 (eat noodles made with barley)	-	主瘡渴除熱 (treatment diabetes, heat removal)
其他	薏苡仁 (adlay)	-	煮汁 (boiled water)	薏苡仁 煮汁飲之 (drink the boiled water of adlay)	-	治瘡渴 (diabetes treatment)
	麻子仁 (hemp seed)	1 doe	煮汁 (boiled water)	麻子一升 水三升 煮四五沸 去滓冷 (boil 4-5 times the 1 doe of hemp seed and 3 doe of water and drink the cold liquid without main ingredients)	服半升 一日三服 (taken 3 times a day)	治瘡渴 (diabetes treatment)
豆類	菉豆 (mung bean)	-	煮汁 (boiled water)	又菉豆和皮 研汁煮飲 (grind mung bean with husk and boil the juice and then drink)	-	治瘡渴 (diabetes treatment)
	青小豆 (tiny green pea)	-	購飲 (gruel)	又青小豆 煮和粥飲 食之 (boil tiny green pea and mix and eat the gruel)	-	療渴 止小便數 (thirst treatment, cure pollakisuria)
	赤小豆 (red bean)	-	粥 (porridge)	赤小豆 作粥食 冷雞 (eat randomly cold or warm)	-	主熱中消渴 (thirst treatment in febricity)

용시간에 대하여 언급하지 않은 경우가 많았는데 이는 오곡을 상식(常食)하기 때문이다.

소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 곡류 및 두류를 활용한 처방문은 11건(39%)이다. 곡류는 멥쌀, 찹쌀, 좁쌀, 청량미 등 4가지로 쌀(米)이 가장 보편적으로 이용되었으며, 밀과 보리 등의 맥류와 울무와 삼씨(麻子仁)가 사용되었다. 두류로는 녹두가 2건, 팥이 1건 처방되었다<Table 2>.

『식료찬요』에 제시된 소갈 치료를 위한 곡류와 두류의 식치방(食治方)은 다음과 같다. ‘심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물(粳米汁)을 따뜻하게 하거나 차갑게 하여 임의로 복용한다(主心痛止渴 粳米汁 溫冷任服之)’. 오곡 중 가장 흔히 먹는 멥쌀(粳米:갱미)에 대하여는 『식료찬요』에서 32번 언급되었고, 『본초강목』에서는 ‘성질은 평하고 맛은 달고 쓰며, 독이 없다. 기를 더하여 답답한 것을 없애고 갈증과 설사를 멎게 하며 속을 따뜻하게 하여 위기를 고르게 하고 심신을 살찌게 한다’고 하였다(Yoon 등 2011). 『식료찬요』에서 갈증을 멎게 하는 소갈(消渴) 치료효능은 『본초강목』과 동일함을 알 수 있다.

찹쌀은 GI(glycemic index) 지수가 높아 당뇨병자들에게 잘 처방하지 않는다. 하지만, 『식료찬요』에서는 찹쌀을 소갈(消渴) 치료에 처방하였다. ‘갈증을 그치게 하려면 찹쌀(糯米) 2되를 씻은 다음 뜨물을 마신다. 혹 찹쌀(糯米)을 갈은 다음 위에 뜨는 옷물(白汁)을 증상이 그칠 때까지 마음 내키는 대로 마신다(主止渴 糯米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 恣飲以止爲度)’. 이는 찹쌀 복용형태가 익혀 호화(糊化)된 상태가 아니고 갈아서 뜨물 상태를 음료로 마시기 때문에 급격한 혈당증가보다는 오히려 갈증을 치료하는데 효과적이라 사료된다.

좁쌀(粟米: 속미)은 『식료찬요』에 모두 24번 언급되었다. 『본초강목』에서도 ‘좁쌀(粟米)을 이용하여 비위의 열을 없애고 신장의 기운(腎氣)을 더하는 효능이 있다(Yoon 등 2011)’고 하여 『식료찬요』의 소갈(消渴)을 치료하는 효능이 일치한다. ‘소갈(消渴)로 입이 마르는 것을 치료하려면 좁쌀(粟米)로 밥을 만들어 먹는다(治瘠渴口乾 粟米 炊飯食之)’. 청량미(靑粱米)는 『식료찬요』에서 모두 6번 언급되었다. 소갈(消渴)과 관련된 처방문은 ‘위비(胃痹: 위경련)와 열이 있는 소갈(消渴)을 다스리려면 ‘조’의 일종인 청량미(靑粱米:생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑粱米)를 삶은 물을 마셔도 역시 괜찮다(主胃痹 熱中痺渴 靑粱米 炊飯食之 以米煮汁飲之 亦可)’와 같다. 조는 오곡에 속하는 주요 잡곡으로 서숙이라 부르는 차조와 좁쌀이라 부르는 메조가 있는데, 예부터 소화흡수가 잘 되고 당뇨와 빈혈에 좋다고 알려졌다(안 1987).

소맥(小麥)은 『식료찬요』에 22번 언급되었다. ‘소갈(瘠渴)로 입이 마르는 것을 치료하려면 밀(小麥)로 밥을 짓거나 또

는 죽을 만들어 먹는다(治瘠渴口乾. 小麥作飯 瘠作粥食之)’. 현대 밀의 활용은 대부분 밀가루 형태로 반죽하여 사용한다. 하지만, 『식료찬요』 속 소갈(消渴) 치료를 위한 밀(小麥)의 처방은 분(粉)의 형태가 아닌 껍질이 둘러싸인 립(粒)의 형태로 밥이나 죽으로 처방하였음을 알 수 있다. 이는 섬유소 등으로 인하여 혈당이 천천히 상승하기 때문에 바람직한 처방이라 할 수 있다.

대맥(大麥)은 『식료찬요』에 2번 언급되었다. ‘소갈(瘠渴)을 다스리고 열을 제거하려면 보리(大麥)로 국수를 만들어 먹는다. 소갈(瘠渴)이 그치게 된다(主瘠渴除熱. 大麥作麵 止瘠渴)’. 밀과는 상대적으로 보리는 립(粒)인 밥의 형태로 많이 이용되나 『식료찬요』에서는 분(粉) 형태로 반죽한 국수를 만들어 먹는다고 하였다. 보리의 배유 세포벽을 구성하는 주요 다당류로 알려진 β-glucan이 체지방 축적을 억제하고 인슐린 분비를 활성화하여 당뇨개선 효과를 나타내기 때문이다(Lee 등 2013).

녹두(綠豆)는 『식료찬요』에 9번 언급되었다. 『본초강목』에 ‘녹두는 성질이 차고 맛은 달며 독이 없다. 모든 단독 등의 열을 내리고 독을 풀며, 부은 것을 삭이고 기를 내리며 갈증을 풀어준다’고 하여(Yoon 등 2011), 『식료찬요』의 소갈(消渴) 치료 효능과 일치한다. 녹두의 복용법으로 『식료찬요』에는 ‘녹두(綠豆)와 녹두 껍질(菉豆皮)을 같이 갈아 그 즙을 끓여서 마신다(又菉豆和皮 研汁煮飲)’고 하였다. 녹두에는 높은 식이섬유와 단백질 함량 때문에 당뇨병자에게도 좋은 식품으로 제안되어지고 있으며(Yao 등 2011), 특히 껍질에는 항산화물질이 다량 존재하는 것으로 보고 되었다(Lai 등 2010).

『식료찬요』에 울무(蒙涼仁)는 17번이나 언급되었다. ‘소갈(瘠渴)을 치료하려면 울무(蒙涼仁) 삶은 물을 마신다(治瘠渴 薏苡仁 煮汁飲之)’고 하였다. 『林園經濟志』에서는 울무를 삶아 죽을 마신다고 하였다(김중덕 편역 2006). 울무는 단백질 함량이 다른 곡류에 비해 월등히 높으며 탄수화물 중 당질의 함량은 낮고 섬유소의 함량이 높아 최근 건강식품 소재로 이용되고 있으며, 최근 혈당저하제로도 이용되고 있다고 한다(Kim 등 2000).

팥(赤小豆)은 『식료찬요』에 모두 10번 언급되었다. 『식료찬요』 속 팥의 복용법은 다음과 같다. ‘열이 있는 가운데 소갈(消渴)이 있는 것을 다스리려면 팥(赤小豆)으로 죽을 만들어 먹는데 차갑게나 따뜻하게 먹는 것은 임의대로 한다(主熱中消渴 赤小豆 作粥食 冷瘠任意)’. 최근 팥도 항당뇨 효능이 입증되면서 고혈당과 내당능 장애, 혈중 지질대사 개선 등에 관한 연구가 활발하다(하 등 2011).

삼씨(麻子仁)는 『식료찬요』에 모두 9번 언급되었다. ‘소갈(瘠渴)을 치료하려면 삼씨(麻子仁) 1되에 물 3되를 넣고 삶아 4-5번 끓이면 찌꺼기를 버리고 차갑게 식혀 반 되를 먹는데 하루에 3번 복용한다. 또한 대갈(大渴)로 치료하는데 1달에 여러 말(斗)을 마신다. 소변이 붉은 사람도 좋다(治瘠渴



<Table 3> Diabetes (消渴) prescription (處方門) by using vegetables and fruits diabetes prescription

		食治方			效能
食材料	服用形態	服用法		服用量	
韭苗 (leek sprout)	羹 (soup)	或炒或羹 無入鹽極效 入醬無妨 過清明勿食 (cook and eat roast or soup with some soy sauce but without salt/It is not supposed to eat two-day-old leek sprout)		日食三五兩 食得十斤佳 (it's very good for health eat 10 geun every day)	療渴 止小便數 (treat frequent urination and thirst)
葉 菘菜 (cabbage)	羹, 菹 (soup, kimchi)	菘菜二斤 煮作羹啜 又作齏菹食之 (drink soup from boiled 2 geuns' cabbage and eat kimchi)		-	主除胸中煩 止渴 (treat tight chest that stop the thirst)
小豆葉 (red bean leaf)	煮食 boil	羊肺 并小豆葉 煮食之 (eat boiled red bean leaves and sheep's lung)		-	療渴 止小便數 (treat frequent urination and thirst)
冬瓜 (wax gourd)	-	-	-	-	治渴 (diabetes treatment)
實 林檎 (acrab apple)	-	-	-	任意食之 (eat randomly)	止消渴 (diabetes treatment)
石榴 (pomegranate)	-	-	-	-	主燥渴 (polydipsia treatment)

麻子一升 水三升 煮四五沸 去滓冷服半升 一日三服 亦治大渴 月飲數斗 小便赤爾者'. 예부터 모시는 흉년에 찌머기도 하고 민간요법의 약재나 구황식으로 널리 이용되어 왔다고 기록되어 있다(Lee 1578). 최근 모시풀의 항산화 기능성이 알려지면서 이를 이용한 나물, 장아찌, 김치류, 떡류 등이 다양하게 활용되고 있다(Kim 2013).

(2) 채소(菜蔬) 및 과일(果實)류를 활용한 소갈(消渴)의 처방문(處方門)

소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 채소류와 과일류를 활용한 처방문은 6건(21%)이다. 채소류는 부추의 새싹(韭苗), 배추(菘菜), 팥잎(小豆葉)이 처방되었다. 채소류의 복용법은 주로 삶거나 볶아서 국으로 먹었다. 그 중 배추는 김치를 만들어 먹도록 하였다. 부추의 복용량은 매일 3-5냥(120-200 g)씩 10근(3.7 kg)을 먹었더니 좋았다고 한 점을 미루어 채소류 복용량은 충분히 하는 것을 권하였던 것으로 보인다. 소갈(消渴) 치료에 사용된 과일류는 동아(冬瓜), 능금(林檎), 석류(石榴)가 처방되었으며, 복용량은 임의대로 먹는다고 하였다<Table 3>.

『식료찬요』에 부추는 6번 언급되었다. 부추는 중풍(中風), 동통(疼痛), 소변증상(小便症狀), 소화기 질환 등에 이용되며, 개에 물렸을 때의 외상에도 이용되는 것을 알 수 있다(Sim 등 2011). 복용법은 갈아서 사용하는 방법(研: 연), 볶는 방법(炒: 초), 즙을 내는 방법(汁: 즙)과 그냥 전체를 사용하는 방법이 있었다. 그 중 소갈(消渴) 치료를 위한 부추 사용 부위(部位)는 새싹이 처방되었다. 『식료찬요』에 '부추 싹(韭苗)을 날마다 3-5냥씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋다. 10근을 먹었더니 좋았으며 간장

(醬)을 넣어도 무방하다. 이들이 지낸 것은 먹지 말아야 한다(又 菘苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤佳 入醬無妨 過清明勿食)'고 하였다. 부추 새싹을 복용할 때 소금을 넣지 않으면 효과가 좋다고 한 것처럼 소갈(消渴)의 치료에 있어 염분을 제한한 것을 알 수 있다. 소금 대신 간장을 넣으면 나물의 감칠맛은 향상시키면서 염분 섭취를 줄일 수 있다.

『식료찬요』에 배추는 5번 언급되었다. 복용형태는 주로 삶아서 국으로 먹거나 즙을 복용하는 방법이었다. 소갈(消渴) 치료를 위해서는 '가슴의 번갈을 제거하고 갈증을 그치게 하려면 배추(菘菜) 2근을 삶아 국으로 마신다. 또한 제수(齏水) 김치를 만들어 먹는다(主除胸中煩 止渴. 菘菜二斤 煮作羹啜 又作齏菹食之)'고 하였다. 배추는 민감과 한방에서 감기의 치료, 갈증 해소, 소화촉진 등의 효능을 가지는 것으로 전해지고 있으며(Seong 등 2006), 근래에 들어서는 뛰어난 항암 효과를 가지는 것이 밝혀지고 있다(Colditz 등 1985).

『식료찬요』에 팥잎은 유일하게 소갈 치료를 위해 언급되었다. '갈증을 치료하고 소변을 자주 보는 것을 그치게 하려면 양의 폐(羊肺)와 팥잎(小豆葉)을 같이 삶아 먹는다(療渴 止小便數. 羊肺 并小豆葉 煮食之)'고 하였다. 실제 콩잎은 이소플라본 함량이 매우 높아 당뇨병 예방에 효과적이다. 하지만, 팥잎에 대한 기능성 성분이나 음식으로의 응용 사례는 많지 않아 추후 흥미로운 연구 주제가 될 것으로 보인다.

『식료찬요』에 동아는 4번 언급되었다. '소갈을 치료하려면 동아(冬瓜)를 임의대로 먹는다(治渴 冬瓜 任意食之)'고 하였다. 동아는 과육이 희고 서리가 내린 후에 수확한다고 해서 동과(冬瓜)라고도 하며, 전통적으로 동아정과, 동아김치, 동아만두, 동아차 등으로 많이 이용되어 왔다. 동아에는 식

이섬유소가 매우 풍부하며 다양한 생리활성 물질들이 보고되고 있다(Hong 2004).

『식료찬요』에 능금과 석류는 소갈(消渴) 처방문에서 각 1번씩 언급되었다. ‘소갈(消渴)을 그치게 하려면 능금(林橋)을 먹는다(止消渴 林橋食之)’; ‘조갈(燥渴)을 다스리려면 석류(石榴)를 임의대로 먹는다(主燥渴 石榴 任意食之)’와 같다. 능금과 석류 등의 과일은 수분 함량도 많고 생리활성 물질도 풍부하므로 『식료찬요』 처방과 같이 임의대로 먹는 것이 좋다. 과일 속에 다량으로 존재하는 과당(fructose)은 췌장에서

인슐린(insulin) 분비를 촉진시키지 않고 인슐린 없이도 대사가 이루어질 수 있어 당뇨 환자들에게 관심이 모아지고 있다(김 등 2006).

(3) 육류(肉類)를 활용한 소갈(消渴)의 처방문(處方門)

소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 육류를 활용한 처방문은 총 11건(39%)이다. 식재료의 종류는 소의 위(牛肚), 돼지의 위(豬肚), 돼지 내장(豬服), 양의 허파(羊肺) 등과 같이 가축의 내장이 대부분이고, 사슴 머리

<Table 4> Diabetes (消渴) prescription (處方門) by using meat

		食治方				
食材料		服用形態		服用法	服用量	效能
	牛肚 (cow's stomach)	醋 (vinegar)	煮 (Boil)	醋煮食之 (put the vinegar eat boiled)	-	主瘡渴風眩 補五臟 (cure diabetes and dizziness and protect the five viscera)
家畜	豬肚, 服 (pig stomach, internal organs )	鼓, 米, 五味 (soybean paste, Rice, seasoning)	熟汁, 粥, 肉 (soup, gruel, meat)	着小鼓 渴則飲之 (put some are thirsty when you drink soybean paste) 肉亦可喫 (chew the meat can be eaten) 或和米著五味 (put rice and seasoning can eat boiled in gruel)	取二升 (eat 2 doe)	治瘡渴 日夜飲水數斗 小便數瘦弱 (drink water several gallon a night and urinate often and which cure be weedy and weak in body)
	羊肺, (sheep lungs)	小豆葉 (red bean leaf)	煮 (boil)	并小豆葉 煮食之 (eat boiled red bean leaves)	-	療瘡渴 止小便數 (cure thirst and stop urinate often)
	白雄雞 (white cock)	五味 (seasoning)	羹, 粥 (soup, gruel)	煮令熟 和五味 作羹粥食之 (eat for soup or gruel through boiled-off white cock and put the seasonings)	-	療瘡渴 利小便 (cure thirst helpful urinate well)
家禽	黃雌鷄 (yellow hen)	-	煮汁 (juice)	治如食法 煮令極熟 流去難停冷 取汁飲之 (boiled-off and cool down and then drink the juice every thirst time)	-	治瘡渴傷中 小便無度 (cure symptom urinate often cause thirst)
	鵝肉 (goose)	-	煮汁 (juice)	鵝肉 煮汁飲之 (boiled-off and drink the juice)	-	治瘡渴 (thirst treatment)
	鹿頭 (deer head)	-	膠 (glue)	煎之可作膠 (eat boil deer head down glue)	-	主瘡渴 (diabetes treatment)
野生肉	兔 (rabbit)	-	煮汁 (juice)	免一集 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛骨肉相離 出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則飲之 (remove rabbit's skin, unguis, five viscera and put 1.5 gallons water and the boiled-off to devide bone and meat)	about 5 doe of juice cool-down and drink every thirst times	治瘡渴羸瘦 (cure slightly-made cause thirst)
	雉 (ring necked pheasant)	鹽, 鼓 (salt, soybean paste)	羹 (stock)	雉一集細切 和鹽鼓作羹食 (put chopped salt and soybean paste stock made to eat) 肉亦任性食之 (eat meat too easily )	-	治瘡渴飲水無度 小便多 口渴 (drink water grinding cause the thirst and urinate often, cure cotton mouth)
其他	牛乳 (milk)	-	-	不揀冷煖 (drink cold or warm)	任性食之 (drink randomly)	補虛羸 止消渴 (protect weak and stop thirst)

(鹿頭), 토끼(兔), 꿩(雉)과 같은 야생동물, 흰 수탉(白雄雞), 누런 수탉(黃雌雞), 거위(鵝肉)와 같은 가금류, 기타 우유(牛乳)가 처방되었다. 육류의 식치방(食治方)에서의 특이점은 곡류와 채소류와는 달리 육류와 함께 조리할 양념류도 언급되었다는 점이다. 식초(醋), 된장(醬), 양념류(五味), 소금(鹽)과 같은 조미료(調味料)와 팥잎(小豆葉)과 같은 채소류, 쌀(米)과 같은 곡류도 함께 조리하도록 하였다. 복용법은 주로 양념류와 삶아서 국물을 갈증이 날 때 마시거나, 죽으로 끓여 먹거나, 삶아 고기를 먹는 방법 등이 사용되었다<Table 4>.

『식료찬요』에서는 병증에 따라 돼지의 다양한 부위를 사용하여 처방하였다. 예를 들어 肝(간), 舌(설; 혀), 肚(두; 위), 脾(비; 지라), 腎(신; 콩팥), 肉(육; 고기), 足(족), 頭肉(두육), 脂(지; 기름), 心(심; 심장), 脬(포; 방광), 膏(고; 살찐 기름), 腸(장; 창자) 등 다양한 부위가 총 25개의 병증에 사용되었다(Shin 등 2011). 그 중 간, 콩팥, 밥통, 방광, 엉통, 지라, 창자 등 내장을 많이 사용하였다. 돼지고기의 조리법은 주로 삶아서 죽을 쑤거나 즙을 마시거나 구워먹었다. 복용법은 주로 공복에 먹는 것을 권하였으며, 총백, 산초, 마늘, 된장, 간장, 소금과 같은 양념류와 함께 사용하였다. 소갈(消渴) 치료를 위한 돼지고기의 처방은 다음과 같다.

‘소갈(消渴)로 하룻밤에 물을 몇 말이나 마시고 소변을 자주 보며 몸이 마르고 약해지는 것을 치료하려면 돼지의 위(猪肚) 1개를 깨끗이 씻어 물 5되를 넣고 푹 익도록 삶아 2되를 취한다. 위(肚)를 꺼낸 다음 약간의 된장을 넣고 갈증이 날 때 마신다. 고기도 역시 썰어 먹을 수 있다. 흑 쌀과 양념(五味)을 넣고 죽으로 끓여 먹어도 좋다. 돼지의 창자(腸)는 허갈(虛渴)과 소변을 자주 보는 것을 다스리며 하초(下焦)의 허약과 고갈을 보해준다. 먹는 방법은 위(肚)와 같다(治瘡渴 日夜飲水數斗 小便數 瘦弱. 猪肚一枚洗淨 以水五升 煮令爛熟 取二升 已來去肚 着小鼓 渴則飲之 肉亦可喫或和米著五味 煮粥食之佳 腸主虛渴 小便數 補下焦虛弱枯渴 服法同肚)’고 하였다. 돼지고기는 한의학에서 한약을 복용할 경우 금기하는 식품에 포함되어서 사실상 돼지고기가 가지고 있는 효과와 특성을 제대로 활용하고 있지 못하는 실정이다. 하지만 『식료찬요』에서는 돼지고기가 여러 가지 질병을 치료하고 예방을 하는데 이용된 것을 알 수 있다. 또한 소갈(消渴) 치료를 위하여 기름진 돼지고기보다는 돼지의 위(胃)를 된장 풀어 삶은 국물을 갈증 날 때 마다 마시라고 처방하였다. 된장은 음식의 맛을 향상시키고 돼지의 잡냄새도 제거하는 역할을 한다.

『식료찬요』에는 닭을 이용한 처방이 모두 34개가 나오는데 주로 허약하여 생기는 병증을 치료하는데 많이 사용하였고, 그밖에 내과, 안과 질환, 신경정신과, 부인과, 소아과 질환에 다양하게 사용되었다(Hong 등 2011). 처방들을 살펴보면 닭을 삶거나 국을 끓여 전 부위를 복용하거나 계육만을 사용하거나 내장이나 계지(鷄脂: 닭기름), 계뇌(鷄腦: 닭의 뇌)를 사용하거나 달걀을 치료하는 데에 사용하였다. 닭을 요

리하는 방법은 물과 같이 넣고 푹 삶거나 찌는 것이 많이 사용되었는데, 국을 만들거나 쌀과 같이 삶아 죽을 만들기도 하였다. 또는 계육을 볶아 국을 만들거나 삶은 닭을 된장국에 찹쌀과 같이 넣어 죽을 만들고 계육을 만두로 만들기도 하였다. 계뇌나 계장은 불에 구워 분말을 만들기도 하였고 계육을 식초를 발라 굽기도 하였다.

소갈(消渴) 치료를 위한 닭의 활용은 다음과 같다. ‘소갈(瘡渴)을 치료하고 소변을 잘 나가게 하려면 흰 수탉(白雄雞) 1마리를 삶아 익힌 후 양념(五味)을 넣고 국이나 죽으로 만들어 먹는다(瘡渴 利小便 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之)’, ‘소갈(瘡渴)로 소변을 계속 보는 것을 치료하려면 누런 암탉(黃雌雞) 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 푹 익도록 삶는다. 맑을 건져내고 식힌 다음 그 즙을 취하여 갈증이 있을 때 마신다(治瘡渴傷中小便無度 黃雌雞一集 治如食法 煮令極熟 流去難俛冷 取汁飲之)’고 하였다. 이와 같이 『식료찬요』에서는 닭의 색깔에 따라 치료하는 병증을 구분하여 사용하는데 적색, 황색, 백색, 흑색으로 분류하여 사용하였다. 『동의보감』에도 닭의 색깔에 따라 치료하는 병증을 구분하였는데 대개 적색 닭의 계육 기운은 심장(心)으로 들어가고, 백색 닭의 계육기운은 폐(肺)로 들어가고, 흑색 닭의 계육 기운은 신장(腎)으로 들어가고, 황색 닭의 계육 기운은 지라(脾)로 들어가는데, 어느 것이나 모두 간(肝)으로 귀속된다고 하였다(동의문헌연구실 역 2007).

『식료찬요』에서 양(羊)은 병증(病症)에 따라 9번 언급되었다. 소갈 치료를 위한 식치방은 다음과 같다. ‘갈증을 치료하고 소변을 자주 보는 것을 그치게 하려면 양의 폐(羊肺)와 팥잎(小豆葉)을 같이 삶아 먹는다(瘡渴 止小便數. 羊肺 并小豆葉 煮食之)’. 양고기는 조선시대 보편적으로 식용하던 가축이라기보다는 중국의 문헌 속에 자주 등장하는 특수한 함의를 지닌 식재료이다. 위진남북조(魏晉南北朝) 이후 북방의 소수민족들이 대거 중원으로 들어오게 되면서 양(羊) 위주의 북방 유목민의 육식문화가 중원의 음식문화를 더욱 풍부하게 만들었다. 양고기는 문화, 계층적 측면에서 상류층의 전유물이거나 제물로서 특별한 의미를 가지게 되어, 단순한 음식으로서가 아니라 궁중, 귀족들의 사치품으로 인식되어 새로운 문화적 의미를 가지고 있었다(Kim&Lee 2012). 따라서 양고기는 『식료찬요』뿐만 아니라 조선시대 고문헌에 자주 등장하는 식재료로서 귀한 고기를 상징하는 문화적 의미를 함축하고 있다.

『식료찬요』에서 소(牛)는 병증에 따라 4번 언급되었다. 소갈(消渴) 치료를 위한 식치방은 다음과 같다. ‘소갈(瘡渴)과 풍현(風眩: 현기증의 한 종류)을 다스리고 오장(五臟)을 보하려면 소의 위(牛肚)에 식초를 넣고 삶아 먹는다(主瘡渴風眩 補五臟 牛肚 醋煮食之)’. 소고기는 포화지방산 함량이 높아 당뇨병 치료에 있어 많은 양을 권하진 않지만, 단백질이 높아 양질의 단백질 공급원이기도 하다. 『식료찬요』에서는 소갈의 치료에 있어 소의 위를 식초를 넣고 삶도록 처방하였

다. 이때 식초는 소 내장에 있는 세균, 기생충, 잡내 제거 및 소고기에 많은 포화지방산을 제거하는 역할을 하게 된다.

『식료찬요』에 토끼는 3번 언급되었다. ‘소갈(瘡渴)로 몸이 여위는 것을 치료하려면 토끼(兔)1마리를 가죽, 발통, 오장(五藏) 등을 제거하고 물 1말 반을 넣어 뼈와 살이 분리되도록 푹 삶는다. 즙을 5되 정도 걸러 식힌 다음 갈증이 날 때 마신다. 아무리 심한 사람이라 하여도 3마리를 넘지 않아 낫는다(治瘡渴羸瘦. 兔一集 剝去皮爪五藏等 以水一斗半 煎使爛骨肉相離 瘡出骨肉 斟酌五升汁 便澄濾令冷 渴則飲之 極重者 不過三兔)’. 『식료찬요』에 사슴은 6번 언급되었다. ‘소갈(瘡渴)을 다스리려면 사슴머리(鹿頭)를 달여 아교(膠)를 만들어 먹는데 두루두루 좋다(主瘡渴 鹿頭 煎之可作膠 服之彌善)’. 『식료찬요』에 거위는 2번 언급되었다. ‘소갈(瘡渴)을 치료하려면 거위고기(鵝肉)를 삶아 그 즙을 마신다(治瘡渴 鵝肉 煮汁飲之)’. 『식료찬요』에 꿩은 5번 언급되었다. ‘소갈(瘡渴)로 물을 끝도 없이 마시고 소변이 많으며 구갈(口渴: 목이 마르는 증상)이 있는 것을 치료하려면 꿩(雉) 1마리를 잘게 잘라 소금 된장을 넣고 국을 만들어 먹는다. 고기도 역시 편하게 먹는다(治瘡渴飲水無度 小便多 口渴 雉一集細切和鹽鼓作羹食肉亦任性食之)’. 『식료찬요』에 우유(牛乳)는 5번 언급되었다. ‘허리(虛羸: 허하고 여윌)를 보하고 소갈(消渴)을 그치게 하려면 우유(牛乳)를 차거나 따뜻하게 하여 임의로 먹는다(補虛羸 止消渴 牛乳 不揀冷暖 任性食之)’고 하였다. 우유는 필수지방산, 필수아미노산과 미네랄이 풍부하여 당뇨 식이요법으로 자주 활용되는 식재료이다. 예부터 귀한 식재료로서 보양제(補陽劑)으로 자주 애용되었으며 타락죽이나 전약(煎藥)의 재료로 사용되었다(한 등 2007).

현대 한의학에서 당뇨병을 관리할 때 단백질 섭취에 제한을 두는 것이 일반적이다. 하지만 『식료찬요』의 식치방 중 동물성 재료를 이용한 식치법이 자세하게 나와 있어 현대 한의학에서 단백질을 제한하는 것과 차이가 있었다. 『동의보감』의 소갈(消渴) 금기법(禁忌法)을 살펴보면 기름진 음식을 꺼린다고 하였는데(Song 등 2012), 기름진 음식을 꺼리는 것을 고기를 먹지 말아야 한다고 해석하는 것은 옳지 않으며, 『식료찬요』 속 식치방에서와 같이 국물을 많이 넣어 끓이거나, 식초, 된장 등 기름기를 제거하는 조리법을 활용하는 것이 바람직하겠다.

2. 『식료찬요』 속 식재료와 조리법을 활용한 당뇨병 예방 식단 개발

1) 당뇨병 예방 식단 개발의 원칙

당뇨병 환자 중에는 인슐린비의존형 당뇨병 환자들이 많은데, 이들은 인슐린을 만들 수 있는 능력을 보유하고 있기 때문에 적절한 식사는 인슐린의 효과적인 작용을 위해 필요하며, 식사요법의 올바른 실천만으로도 정상혈당을 유지할 수 있다고 알려져 있다. Herhman(1982)은 당뇨병 환자의 80%까지 식사요법만으로 만족할 만한 관리가 이루어진다고 보고하였다. 당뇨병 식사요법의 기본은 적절한 에너지량, 각 영양소의 균형, 규칙적인 식생활을 실행하는 것이다.

본 연구에서는 『식료찬요』 분석을 통하여 소갈(消渴) 식치(食治)에 처방된 식재료와 조리법을 기본으로 활용하였으며, 영양학적 균형과 현대인의 입맛을 고려하여 식단을 작성하였다. 당뇨병식이의 기본은 적절한 체중과 영양 상태를 유지하는 것이기 때문에, 일일 식단의 열량은 성인의 기본열량인 2000 kcal로 구성하여 환자에 맞게 조정이 가능하도록 하였다. 또한, 고혈압과 고지혈증을 동반질환으로 가지는 환자를 고려하여 기본적으로 소금과 콜레스테롤 함량 등을 한국인 고지혈증 치료지침에 맞게 작성하였다. 당뇨병 예방 식단을 위한 식품군별 단위 수는 <Table 5>와 같다.

2) 『식료찬요』 속 식재료와 조리법을 활용한 메뉴 개발

당뇨병의 식사요법은 총열량에 대한 탄수화물, 지방, 단백질의 구성비 특히 고탄수화물, 고섬유소, 저지방 식사를 섭취하는 것이 인슐린 의존형 및 인슐린비의존형 당뇨병 환자 모두에게 있어서 바람직하다고 한다(Anderson 등 1991). 따라서 당뇨병 식사요법 원칙과 『식료찬요』 속 소갈(消渴)의 식치방(食治方)을 근거로 하여 1일 당뇨병 예방 메뉴 개발은 <Table 6>과 같다. 아침 식단은 울무차초밥, 토끼들깨탕, 치육조리개, 녹두전, 동아나물, 배추부추김치, 사과, 우유로, 점심 식단은 마자인보리국수, 순대된장 진우화, 황계팥샐러드, 석류백김치로, 저녁 식단은 현미보리밥, 맑은 배추내장탕, 거위허브찜, 부추호두볶음, 팔잎찜김치, 흑미석류셰이크로 구성되었다.

『식료찬요』 속 소갈(消渴) 치료에 사용된 식재료는 모두 GI(Glycemic index) 지수가 낮다는 특징이 있다. Jenkins

<Table 5> The number of units by food groups in the diabetes prevention diet menu for one day

	Grain	Fish and meat		Vegetables	Fat	Milk	Fruit
		Low fat	Medium fat				
Number of units	10	2	3	7	4	2	2
Breakfast	3.5	1	1	2.5	2	1	1
Lunch	3.5	-	1.5	1.5	1	-	0.5
Dinner	3	1	0.5	3	1	1	0.5

<sup>1)</sup>2,000 kcal/day, Carbohydrate:Protein:Fat=65:20:15

<Table 6> The development of menu by using ingredients and recipes in 『Sikryochanyo』

Division	Sikryochanyo			GI <sup>1)</sup>		Menu
	Main ingredients	Sub ingredients	Recipe			
Breakfast	giutinous millet, adlay, nonglutinous rice	water	hot	55~65	M <sup>2)</sup>	adlay glutinous millet rice
	rabbit (免)	-	煮汁 (boil)	44~45	L <sup>3)</sup>	rabbir perilla seeds soup
	pheasant (雉)	salt, soybean paste	煮汁 (boil)	44~45	L	chiyukjorigae ; braised pheasant
	green gram, Green Peel	-	boiled like rice water	55~65	M	green gram potato jeon
	wax gourd	-	randomly	17~24	L	wax gourd herbs
	cabbage, leek	-	stock, kimchi	23	L	leek cabbage kimchi
	apple, milk	-	randomly	25~36	L	apple (1/2), milk (200 mL)
Lunch	barley, wheat, cannabis sativa	chicken	rice, gruel, noodles	64~68	M	cannabis sativa wheat noodles
	kentucky oyster	soybean paste, rice, seasoning	stock, gruel, meat	45	L	measly soybean paste jeonyoohwa
	chicken (黃鷄), red bean, red bean leaf	-	boil, gruel	22~45	L	yellow hen red bean salad
	cabbage, pomegranate	-	stock, kimchi	23~46	L	pomegranate baek kimchi
Dinner	barley, brown rice	-	rice, gruel, noodles	56~65	M	barley brown rice
	cow's stomach, cabbage	vinegar	boil together	23~45	L	clear cabbage intestine soup
	goose (鵝肉)	-	煮汁 (boil)	44~45	L	oven roasted goose hub
	leek sprouts	soy sauce	fly or soup	22~26	L	broiled leek
	red bean leaf	-	boil	22~26	L	red bean leaf steamed kimchi
	giutinous rice, pomegranate	-	grind upper waters	45	L	glutinous rice cake with pomegranate

<sup>1)</sup>GI: Glycemic Index

<sup>2)</sup>M: Middle Glycemic Index. (55<GI<65)

<sup>3)</sup>L: Low Glycemic Index. (GI<55)



<Fiureg 2> Dietary therapy of diabetes

흡수가 달라 혈당 반응이 다르게 나타난다(Nishimune 등 1991). Lee 등(1997)에 의하면 GI가 낮은 곡류 중에는 쌀밥에 비해 현미밥, 잡곡밥 등이, 채소류 중에는 고사리, 배추, 부추 등의 식이섬유소가 풍부한 식재료 등이 혈당을 낮추는 효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 식이섬유의 점성에 의한 것으로 전분의 소화율을 감소시키기 때문이다. 또한 잡곡에 많은 phytate는 구조적으로 전분과 결합하여 전분 가수분해를 억제하거나 α-amylase와 반응하여 효소를 불활성화시킨다고 보고되었다(Jenkins 등 1985). 『식료찬요』 속 식재료들도 차조, 울무, 보리, 마자인, 현미 등과 같이 phytate 함량이 높고, GI지수가 낮아 당뇨병 환자의 혈당을 낮추는데 효과적이라 할 수 있다. 이처럼 『식료찬요』와 같은 임상적으로 검증된 고문헌 속 식재료를 현대적으로 활용하는 것은 매우 의미 있는 작업이라 사료된다.

(1981) 등에 의해 보고된 glycemic index(GI)는 어떤 식품을 섭취했을 때 나타나는 혈당반응과 포도당 섭취시 혈당반응을 비교하여 나타낸 것으로 GI가 낮은 식품은 GI가 높은 식품보다 혈당 및 혈중지질의 함량을 저하시켜 당뇨병 환자의 식이요법에 활용되고 있다. 식품은 식품의 형태, 식사입자의 크기, 전분의 성질, 식품가공방법, antinutrient 식이섬유, amylase inhibitor, tannin, lectin, phytate 등에 따라 소화,

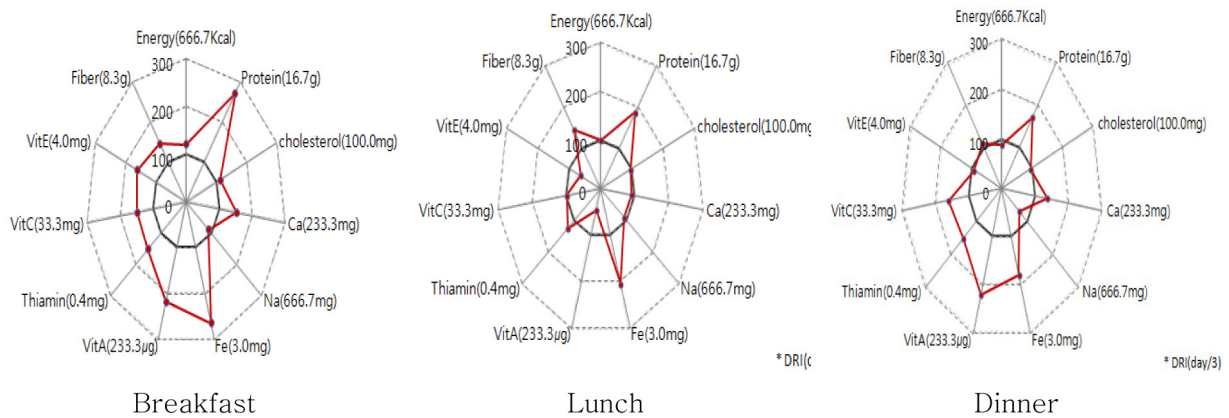
3) 식단 영양가 분석

당뇨병 식사요법 원칙과 『식료찬요』 속 소갈(消渴)의 식치방(食治方)을 근거로 하여 개발한 1일 당뇨병 예방 메뉴의 영양가를 분석하면 <Table 7>과 같다. 영양섭취기준은 당뇨병 발병률이 가장 높은 65세-74세 남성을 기준으로 하였으며 환자의 필요량에 따라 조정이 가능 하도록 하였다. 본 식단의 열량은 정상체중을 유지하도록 하였으며, 총열량(1971.2 kcal/

<Table 7> Analysis of nutrients

	Energy (Kcal)	Carbohydrate (g)	Protein (g)	Total Fat (g)	Cholesterol (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	Fe (mg)	Vit A (μg)	Vit B <sub>1</sub> (mg)	Vit C (mg)	Vit E (mg)	Fiber (g)
Breakfast	804.4	123.7	45.3	16.9	113.3	356.8	591.1	7.9	505.8	0.6	49.3	6.5	12.1
Lunch	667.4	90.9	31.1	20.6	94.5	209.1	598.6	6.1	110.2	0.5	32.8	2.6	12.0
Dinner	587.5	93.7	28.2	16.7	93.3	318.8	461.3	5.4	510.8	0.6	53.6	3.6	8.9
Total	1971.2	325.7	98.0	39.5	258.3	787.3	1287.0	18.6	1157.0	1.8	128.2	11.6	33.5
DRI <sup>1)</sup>	2000.0	-	50.0	-	<300.0	700.0	2000.0	9.0	700.0	1.2	100.0	12.0	25.0

<sup>1)</sup>DRI: Dietary Reference Intakes for Koreans



<Figure 3> Percentage of nutrient contents to the DRI of the daily

day) 중 탄수화물(325.7 g/day)이 차지하는 비율이 66%, 단백질(98.0 g/day)은 20%, 지방(39.5 g/day)은 18%로 구성하였다. 즉, 열량과 단백질은 충분히 섭취하고, 고지방 어육류 군은 피하고 기름기가 적은 부위로 지방을 제거(Cholesterol: 258.3 mg/day)하는 것을 원칙으로 하였다. 또한 복합당과 섬유질(33.5 g/day) 섭취를 증가하였고, 가능하면 싱겁게 조리하여(Na: 1287.0 mg/day) 고혈압이나 당뇨병 신증과 같은 합병증을 예방하고자 하였다. 당뇨병 예방과 치료를 위하여 항산화비타민(Vit A: 1157.0 μg/day, Vit C: 128.2 mg/day, Vit E: 11.6 mg/day)이나 미네랄(Ca: 787.3 mg/day, Fe: 18.6 mg/day)을 충분히 섭취할 수 있도록 하였다.

본 연구에서 개발한 당뇨병 예방 메뉴의 영양가를 한국인 영양섭취기준(DRI)과 비교하면 <Figure 3>과 같다. 아침, 점심, 저녁 모든 식단의 영양소 함량은 한국인영양섭취기준(DRI)에 맞추어 작성되었다. 끼니별 열량 배분은 아침이 804.4 kcal로 가장 높았고, 점심(667 kcal), 저녁(587 kcal) 순

이었다. 「식료찬요」 소갈(消渴) 식치방(食治方)에 근거하여 단백질 섭취를 충분히 할 수 있도록 하였으며, 칼슘, 철분, 비타민, 섬유소 함량도 DRI 대비 충분량 섭취 할 수 있도록 식단을 개발하였다.

4) 당뇨예방 식단의 기호성

성인 남녀 24명을 선정하여 기호평가에 대한 지식과 방법을 훈련 시킨 후 개발된 당뇨예방 식단의 맛, 색, 향, 조직감 및 전체적인 조화, 기호도, 1인 분량을 조사하였으며 결과는 <Table 8>과 같다.

세끼 식단별 각 문항의 점수를 살펴보면 아침 식단에서 기호도(6.58±0.65), 색(6.58±0.78)이 가장 점수가 높았으며 향(6.54±0.78), 1인분 양(6.50±0.83), 맛(6.50±0.83), 조직감(6.50±0.83), 식단의 조화(6.42±1.06) 순서였다(p=0.994). 점심 식단에서는 음식의 색(6.67±0.64)이 가장 높은 점수를 나타내었고, 조직감(6.25±0.74), 기호도(6.21±0.78), 1인분 양

<Table 8> Sensory Evaluation Score of Overall Acceptability for Dishes Cooked

	Overall -acceptability	Preference	Amount	Color	Taste	Smell	Texture	P-value
Breakfast	6.42±1.06	6.58±0.65	6.50±0.83	6.58±0.78	6.50±0.83	6.54±0.78	6.50±0.83	0.994
Lunch	5.92±0.78 <sup>b</sup>	6.21±0.78 <sup>ab</sup>	6.21±0.66 <sup>ab</sup>	6.67±0.64 <sup>a</sup>	6.08±0.65 <sup>b</sup>	6.00±1.18 <sup>b</sup>	6.25±0.74 <sup>ab</sup>	0.041
Dinner	6.29±0.91	6.04±1.08	6.21±0.59	5.79±1.22	5.92±0.97	6.29±0.75	6.13±0.85	0.423

<sup>1)</sup>Same letters with row represent non significant difference at 5% level by Duncan Multiple range test



(6.21±0.66), 맛(6.08±0.65), 향(6.00±1.18), 식단의 조화(5.92±0.78) 순으로 나타났으며, 점심 식단의 평가 내용 간에는 유의적인 차이를 나타내었다( $p=0.041$ ). 따라서 점심 식단이 다른 식단에 비해 식단의 시각적인 색감과 음식을 씹었을 때 조직감의 만족도가 높은 것을 알 수 있었다. 저녁 식단에서는 식단의 조화(6.29±0.91), 향(6.29±0.75)이 가장 점수가 높았으며, 다음으로 1인분 양(6.21±0.59), 조직감(6.13±0.85), 기호도(6.04±1.08), 맛(5.92±0.97), 색(5.79±1.22) 순으로 나타났다( $p=0.423$ ). 각각의 식단에서 관능평가 점수가 대체로 5점대 이상으로 높은 평가를 받았으며, 아침은 성인들의 기호도에 부합된 식단이며, 점심은 시각적인 색감이 뛰어난 식단이며, 저녁은 식단의 메뉴가 조화롭고 향이 우수한 특징을 지닌 식단이라 할 수 있다.

#### IV. 요약 및 결론

최근 만성질환 급증으로 식사요법의 중요성이 강조되면서 음식 중심으로 질병을 예방하고 몸을 보호하려는 전통 한식 식사요법 발굴 필요성이 대두되고 있다. 따라서 현존하는 고서 가운데 우리나라 최고의 식이요법서라 할 수 있는 『食療纂要(식료찬요)』에 제시된 소갈(消渴)에 대한 식치방(食治方)을 살펴보고 이를 활용하여 당뇨질환을 예방하는 전통 한식의 식사요법을 개발하고자 하였다. 이를 통하여 전통 가치관과 철학이 접목된 한식의 정체성 발굴과 함께 현대인들이 쉽게 활용할 수 있는 한식 발굴에 기여하고자 하였다. 본 연구의 방법은 문헌을 통한 고찰 연구로서 농촌진흥청에서 국역한 『식료찬요』 2차 자료를 분석하였다. 『식료찬요』에서 諸葛(제갈)과 관련된 처방을 검색하였으며 검색결과를 병증(病症)과 식재료(食材料)에 따른 식치방(食治方)으로 정리하여 고찰하였다. 또한 『식료찬요』에서 제갈(諸葛)에 처방된 식재료를 바탕으로 현대인들이 활용할 수 있는 당뇨질환 예방 식단 개발을 개발하였다.

먼저, 「식료찬요」 속 소갈(消渴)의 병증은 6개로 분류되며, 28개의 식재료를 가지고 20개의 증상을 처방하였음을 볼 수 있었다. 소갈(消渴)은 갈증(渴症)을 주증(主症)으로 하는데 『식료찬요』에서는 갈(渴)이나 소갈(消渴)로 주로 표현되었으며, 대갈(大渴), 조갈(爆渴), 구갈(口渴), 허갈(虛渴) 등의 6개 병증으로 표현하였다. 소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 동물성 재료는 양(羊)의 폐, 시슴 머리, 거위고기, 소의 위, 돼지 위, 토끼, 흰 수탉, 꿩, 누런 암탉, 우유, 돼지내장 등 11개(39%)이며, 식물성 재료는 찹쌀, 멥쌀, 녹두, 팥, 배추, 울무, 녹두껍질, 삼씨, 부추싹, 동아, 능금, 좁쌀, 밀, 청량미, 보리, 팥, 석류 등 17개(61%)를 차지하였다. 또한 『식료찬요』 전체에서 오곡(五穀)을 복용하는 형태는 죽, 찹, 밥, 뜨물, 미음 등의 다양한 형태였으며, 대체로 복용하기가 쉽고 소화되기 좋은 형태들로서 하나의 복용 형태가 여러 처방에서 쓰이기도 하였다. 복용하는 시간

에 관해서는 공복에 복용, 상식에 복용, 임의대로 복용 등 복용시간에 대하여 언급하지 않은 경우가 많았는데 이는 오곡을 상식(常食)하기 때문이었다. 소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 곡류 및 두류를 활용한 처방문은 11건(39%)이었다. 곡류는 멥쌀, 찹쌀, 좁쌀, 청량미 등 4가지로 쌀(米)이 가장 보편적으로 이용되었으며, 밀과 보리 등의 맥류와 울무와 삼씨(麻子仁)가 사용되었다. 두류로는 녹두가 2건, 팥이 1건 처방되었다. 소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 채소류와 과일류를 활용한 처방문은 6건(21%)이었다. 채소류는 부추의 새싹(韭苗), 배추(菘菜), 팥잎(小豆葉)이 처방되었다. 채소류의 복용법은 주로 삶거나 볶아서 국으로 먹었다. 그 중 배추는 김치를 만들어 먹도록 하였다. 부추의 복용량은 매일 3-5냥(120-200 g)씩 10근(3.7 kg)을 먹었더니 좋았다고 한 점을 미루어 채소류 복용량은 충분히 하는 것을 권하였던 것으로 보였다. 소갈(消渴) 치료에 사용된 과일류는 동아(冬瓜), 능금(林檎), 석류(石榴)가 처방되었으며, 복용량은 임의대로 먹는다고 하였다. 소갈(消渴)의 식료방(食療方)에 사용된 총 재료 28개 중에서 육류를 활용한 처방문은 총 11건(39%)이었다. 식재료의 종류는 소의 위(牛肚), 돼지의 위(豬肚), 돼지 내장(豬服), 양의 허파(羊肺) 등과 같이 가축의 내장이 대부분이고, 시슴 머리(鹿頭), 토끼(兔), 꿩(雉)과 같은 야생동물, 흰 수탉(白雄雞), 누런 수탉(黃雌雞), 거위(鵝肉)와 같은 가금류, 기타 우유(牛乳)가 처방되었다. 육류의 식치방(食治方)에서의 특이점은 곡류와 채소류와는 달리 육류와 함께 조리할 양념류도 언급되었다는 점이다. 식초(醋), 된장(醬), 양념류(五味), 소금(鹽)과 같은 조미료(調味料)와 팥잎(小豆葉)과 같은 채소류, 쌀(米)과 같은 곡류도 함께 조리하도록 하였다. 복용법은 주로 양념류와 삶아서 국물을 갈증이 날 때 마시거나, 죽으로 끓여 먹거나, 삶아 고기를 먹는 방법 등이 사용되었다.

「식료찬요」 분석을 통하여 소갈(消渴) 식치(食治)에 처방된 식재료와 조리법을 활용하여 영양학적 균형과 현대인의 입맛을 고려하여 당뇨병 예방 식단을 작성하였다. 당뇨병 식이의 기본은 적절한 체중과 영양 상태를 유지하는 것이기 때문에, 일일 식단의 열량은 성인의 기본열량인 2000 kcal로 구성하여 환자에 맞게 조정이 가능하도록 하였다. 또한, 고혈압과 고지혈증을 동반질환으로 가지는 환자를 고려하여 기본적으로 소금과 콜레스테롤 함량 등을 한국인 고지혈증 치료지침에 맞게 작성하였다. 『식료찬요』 속 소갈(消渴)의 식치방(食治方)을 근거로 하여 작성된 1일 당뇨병 예방 메뉴에서 아침 식단은 울무차조밥, 토끼들깨탕, 치육조리개, 녹두전, 동아나물, 배추부추김치, 사과, 우유로, 점심 식단은 마자인보리국수, 순대된장 전유화, 황계팥샐러드, 석류백김치로, 저녁 식단은 현미보리밥, 맑은 배추내장탕, 거위허브찜, 부추호두볶음, 팥잎찜김치, 흑미석류셰이크로 구성되었다. 영양섭취기준은 당뇨 발병률이 가장 높은 65세-74세 남성을 기준으로 하였으며 환자의 필요량에 따라 조정이 가능 하도록 하



였다. 본 식단의 열량은 정상체중을 유지하도록 하였으며, 총 열량(1971.2 kcal/day) 중 탄수화물(325.7 g/day)이 차지하는 비율이 66%, 단백질(98.0 g/day)은 20%, 지방(39.5 g/day)은 18%로 구성하였다. 즉, 열량과 단백질은 충분히 섭취하고, 고지방 어육류군은 피하고 기름기가 적은 부위로 지방을 제거(Cholesterol: 258.3 mg/day)하는 것을 원칙으로 하였다. 또한, 복합당과 섬유질(33.5 g/day) 섭취를 증가하였고, 가능하면 싱겁게 조리하여(Na: 1287.0 mg/day) 고혈압이나 당뇨병 신증과 같은 합병증을 예방하고자 하였다. 당뇨병 예방과 치료를 위하여 항산화비타민(Vit A: 1157.0 µg/day, Vit C: 128.2 mg/day, Vit E: 11.6 mg/day)이나 미네랄(Ca: 787.3 mg/day, Fe: 18.6 mg/day)을 충분히 섭취할 수 있도록 하였다. 각각의 식단에서 관능평가 점수가 대체로 5점대 이상으로 높은 평가를 받았으며, 아침은 성인들의 기호도에 부합된 식단이며, 점심은 시각적인 색감이 뛰어난 식단이며, 저녁은 식단의 메뉴가 조화롭고 향이 우수한 특징을 지닌 식단이라 할 수 있다.

### 감사의 글

이 논문은 2013년 농촌진흥청 연구사업(PJ0084062013)의 지원에 의해 이루어졌으며 이에 감사드립니다.

### References

김숙희, 김선희, 김정선, 김주현, 윤군애, 이다희, 이상선, 정혜경 . 2006. 고급영양학. 라이프사이언스. 서울. p 29  
 김종덕 편역. 2006. 「식료찬요」 (전순의 원저, 1460), 예스민, 경기도, p 157  
 김호철. 2004. 한방식이요법학. 경희대학교 출판문화원. 서울. p 382  
 동의문헌연구실 역. 2007. 「신대역동의보감」, 법인문화사, 서울, p 1861  
 안덕균. 1987. 한방적 고찰에 대한 현대 식이요법적인 재조명. 식품영양연구지, 6:123-139  
 하태정, 남정수, 정명호. 2011. db 마우스 동물모델에서 야생팥 추출물 분액층의 항당뇨 효능 연구. 한국작물학회 학술발표대회 논문집, 2011(4):132  
 한복진, 한복려, 황혜성. 2007. 우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 I. 현암사, 서울. pp 78-79  
 Anderson JW, Zergler JA, Deakins DA, Floore TL, Dillon DW, Oletegen PR, Whitley RJ. 1991. Metabolic effects of high-carbohydrate, high-fiber diets for insulin dependent diabetes individuals. Am. J. Clin Nutr, 54:936-943  
 Colditz GA, Branch LG, Lipnick RJ, Willett WC, Rosner B, Posner BM, Hennekens CH. 1985. Increased green and yellow vegetable intake and lowered cancer deaths in an

elderly population. Am J. Clin. Nutr., 41(1):32-37  
 Gong SE, Yoon IJ, H대 DS, Oh MS. 2007. Study of oriental medical science documentary records of “So-gal”, 韓醫學研究所 論文集, 16(1):107-114  
 Han JS, Jeog JH. 2004. A Study on Using of Materials and Compliance of Diet Therapy by Distribution of Body Weight in Diabetic Patients. J. of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 33(3):533-541  
 Hershman JH. 1982. Apatient Oriented Approach : Endocrine Patholophysiology. 2nd. Lea&geiger. Philadelhia. p 207  
 Hong SP. 2004. Characteristics of Dietary Fiber in Wax Gourd (Benincasa hispida) and Application on Food Processing. Doctorate degree thesis. Chonbuk National University. pp 113-137  
 Hong YJ, Song JC, Keum KS, Lee SH. 2011. A Review on the Food-Therapy with Chicken in 『Sikryochanyo』 . The Journal Of Oriental Medical Classics, 24(5):67-81  
 Jenkins DJA, Wolever TMS, Kalmusky J, Giudici S, Giodano C, Wong GS, Bird JN, Patten R, Hall M, Buckley G, Little JA. 1985. Low glycemic index carbohydrate foods in the management of hyperlipidemia. Am. J. Clin. Nutr., 42:604-617  
 Jenkins DJA, Wolever TMS, Taylor RH, Barker H, Feiiden H, Baldwin JM, Bowling AC, Newman HC, Jenkins AL, Goff DV. 1981. Glycemic index of foods, aphysiological basis for carbohydrate exchange. Am. J. Clin. Nutr., 34:362  
 Kim AR. 2013. Physicochemical Composition and Physiological Activities of Ramie leaf According to Drying Methods. Doctor’s degree thesis. Chosun University. pp 4-6  
 Kim HK, Cho DW, Hahm YT. 2000. The Effects of Coix Bran on Lipid Metabolism and Glucose Challenge in Hyperlipidemic and Diabetic Rats. Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 29(1):140-146  
 Kim JD. 2005. A Reserch on the 『Sikryochanyo』 based on the Sasang Constitutional Medicine(SCM). Journal of Sasang constitutional medicine, 17(1):63-80  
 Kim YH, Lee JM. 2012. 宋代 文獻 羊肉 文化的 含意 研究. Chinese language and literature, 53(1):71-94  
 Lai F, Wen Q, Li L, Wu H, Li X. 2010. Antioxidant activities of water-soluble polysaccharide extracted from mung bean (Vigna radiata L.) hull with ultrasonic assisted treatment. Carbohydr. Polym. 81:323-329  
 Lee CH, Kim JJ, Kwon J, Youn Y, Kim YS. 2013. Instant Gruel from Colored Barley and Oats for Improving Diabetic Conditions. J Korean Soc Food Sci Nutr., 42(6):885-891  
 Lee JS, Lee JS, Yang CB, Shin HK. 1997. Bolld glucose to some cereals and determination of their Glycemic index to Rice as the standard food. The Korean J. Nutrition, 30(10):1170-1179

- Lee SJ. 1578. Boenchogangmeok. Seoul, Korea. pp 570-571
- Nishimune T, Yakushiji T, Sumimoto T, Taguchi S, Konishi T, Nakahara S, Ichikawa T, Kumita N. 1991. Glycemic responses and fiber content of some foods. *Am. J. Clin. Nutr.*, 54:414-419
- Seong JH, Park SG, Park EM, Kim HS, Kim DS, Chung HS. 2003. Contents of Chemical Constituents in Organic Korean Cabbages, *Korean Journal of Food Preservation*, 13(5):655-660
- Shin JH, Song JC, Eom DM. 2011. Pork as Food Therapy in 『Shikryochanyo』. *The Journal Of Oriental Medical Classics*, 24(3):87-98
- Shin SY. 2008. The Book of Dietary Treatment (食療纂要) from the Early Years of the Joseon Dynasty. *Bibliography research*, 40:121-151
- Sim HA, Song JC, Eom DM. 2011. A Review on the Food-Therapy with Five-Vegetable in 『Sikryochanyo』. *The Journal Of Oriental Medical Classics*, 24(5):83-97
- Song JC, Kim SU, Chae SA, Eom DM. 2012. A Review on Thirst Disease Prescription in 『Sikryochanyo』. *The Journal Of Oriental Medical Classics*, 25(3):39-49
- The Korean Nutrition Society. 2011. CAN (Computer Aided Nutritional analysis program) Pro 4.0. D176E8F12
- Yao Y, Cheng XZ, Ren GX. 2011. Contents of D-chiro-inositol, vitexin, and isovitexin in various varieties of mung bean and its products. *Agric. Sci. China* 10(11):1710-1715
- Yoon SH, Lee SJ, Jo EH, Song JC. 2011. A Review on the Food-Therapy with Five-Grain in 『Sikryochanyo』, *韓國醫史學會誌*, 24(2):105-116
- [www.diabetes.or.kr](http://www.diabetes.or.kr)

---

2013년 10월 11일 신규논문접수, 11월 14일 수정논문접수, 11월 15일 채택