

## 약주요법에 관한 연구

徐海卿 · 吳旼錫 · 宋泰元

### Abstract

#### The study of a medicinal gruel therapy

Seo Hae-gyoung · Oh Min-suck · Song Tae-won

Dept. of Oriental Medicine Rehabilitation, College of Oriental Medicine, Daejeon University

Objectives : There are a lot of food used herb medicine among the people in order to cure diseases. A medicinal gruel is the easiest and most universal among alimmentotherapy. The purpose of this thesis is to understand a medicinal gruel therapy.

Methods : I researched the definition, history, ingredients, application and special feature.

Result and conclusion : A medicinal gruel therapy is alimmentotherapy for diseases prevent and diseases treatment which get mixed with her medicine and rice, based on oriental medicine theory. A medicinal gruel therapy was put on record in 《A historical book》. A medicinal gruel therapy can be used in chronic diseases, convalescent stage, assistant treatment for acute disease, disease prevention, aging prevention, diet food and substitute food for breakfast.

Key Words : Alimmentotherapy, A medicinal gruel therapy, A historical book.

### I. 緒 論

사람은 飲食物을 통해서 營養分을 공급받아 몸을 健康하게 하고 生命을 維持해 간다. 또한 高血壓에 소금을 制限하거나, 通風에 蛋白質을 제한하고, 便秘에 野菜를 많이 먹는 등 飲食을 이용한 食餌療法로 疾病을 治療하기도 한다. 특히 韓方에서는 飲食物과 韓藥을 함께 料理하여 疾病治療에 이용하기도 한다. 이를 藥膳<sup>1)</sup>이라고 한다.

藥膳은 韓醫學의 한부분으로 病을 治療하고 滋補 強身하며 抗老延年作用을 한다<sup>2)</sup>. 藥膳을 料理하는

方法은 炖, 爛, 煨, 蒸, 煮, 熬, 炒, 鹵, 炸, 燒, 粥, 飲料 등 12가지로 나눈다<sup>2)</sup>.

粥은 穀物로 만든 飲食 가운데 가장 오래된 飲食이며<sup>3)</sup>, 中國의 《書經·周書》<sup>4)</sup>에 粥에 대한 記錄이 처음 紀錄되었는데 “黃帝가 비로서 穀物을 삶아서 粥을 만들었다.”고 하였다. 즉 農耕文化가 싹틀 무렵부터 人類는 土器에다 물과 穀物을 넣고 가열한 粥을 만들었음을 알 수 있다.

粥은 쌀만을 사용하기도 하고 쌀이외에 다른 재료를 쪄고 하는데 穀物로는 팥 콩 흑임자 녹두 등을, 채소로는 호박 표고 아욱 등을, 海物로는 조개 전복 새우 홍합 등을 이용하기도 한다.

藥粥이란 韓藥과 成分이 많은 飲食(흰쌀 좁쌀 밀 보리), 그 밖의 여러가지 飲食材料를 같이 넣고 걸

죽해질 때까지 끓인 飪食이다<sup>5)</sup>.

요즘 인스턴트음식의 과다섭취로 인한 화학물의 몸의 미치는 나쁜 영향이 알려지면서 韓方飪食에 대한 관심이 높아지고 있고, 민간에서는 韓藥을 이용한 한방요리들이 많이 이용되고 있는 실정이다. 이에 著者は 韓方飪食 중 만들기 쉽고 간편한 藥粥療法の 대한 理解를 높이고자 藥粥療法에 대해서 알아보려고 한다.

## II. 本論 및 考察

### 1. 藥粥療法の 定義

藥粥이란 韓方藥과 쌀, 조 같은 穀食을 함께 넣어 물에 쑨 飪食을 말하며<sup>6,7)</sup>, 粥과 마찬가지로 2000年前 以前부터 消化機能이 약해진 老人들의 健康維持, 老人病 豫防治療를 위해 사용되어온 韓方飪食이며<sup>7)</sup>, 藥의 效力을 지닌 食品이라 할 수 있다<sup>8)</sup>.

藥粥療法은 韓醫學理論을 바탕으로 적당한 韓藥을 선택하여 쌀과 配合하고 調味를 加하여 끓여 粥이 되어 疾病을 豫防하고 治療하는 食療의 한 방법이다<sup>6)</sup>.

藥粥에 사용되는 藥材는 대개 특정한 疾病을 治療할 目的으로 選擇되거나, 健康하고 長壽할 目的으로 選擇한다<sup>8)</sup>.

수천년 전부터 病을 고치거나 身體를 補養하거나 長壽하는데 藥粥의 效用價値가 매우 크다는 사실이 알려져 藥粥에 대한 깊은 研究를 쌓아 왔으며 中國에서는 藥物治療法 가운데 藥粥治療法은 독립된 治療分野로 認定되기에 이르렀다.

### 2. 藥粥의 起源과 發展

粥은 옛날에는 糜라고 稱하였고<sup>9)</sup>, 《說文解字注》<sup>10)</sup>에서 “糜糝糜也……專用米粒爲之謂之糜糜 亦謂之鬻 亦謂之饘 食部曰饘糜也 釋名曰糜煮米使糜爛也.”라고 하였다.

《書經·周書》<sup>4)</sup>에 “黃帝가 비로서 穀物을 烹하여 粥을 만들었다.”라고 記錄되어 있다. 이와 같이 黃帝의 전설에 粥이 나온다는 것은 農耕文化가 씩

틈에 따라 人類는 穀物과 土器를 갖게 되고 土器에다가 물과 穀物을 넣어서 加熱하였다는 것이 바로 粥이다. 粥의 歷史가 約 6-7000年의 歷史를 가짐을 알 수 있다.

周時代에는 《禮記·月令》<sup>11)</sup>에서 “仲秋之月 養衰老 授几杖 行糜粥”라고 하여 노인들의 保養食으로 粥이 사용되었음을 알 수 있다.

2100年前인 漢代에 이르러 藥粥은 이미 醫學分野에 들어와 있었으며 처음으로 《史記·扁鵲倉公列傳》<sup>12)</sup>에 “齊王故爲陽虛侯時 病甚 衆醫皆爲蹶 臣意診脈 以爲痺 根在于脇下 大如覆杯 令人喘 逆氣不能食. 臣意即以火齊粥且飲 六日氣下 即令更丸藥 出入六日 病已.”라고 하여 痺症에 藥粥이 사용되었다. 또한 “陽虛侯相趙章病 召神意. 衆醫皆以爲寒中 臣義診脈曰過風…… 後十日乃死, 所以過期者 其人善粥 故中臟實 中臟實故過期.”하여 粥을 먹은 후 豫後를 연장시킨 예를 보여주고 있다. 이는 粥으로써 臟腑를 補함으로써 延年益壽하는 作用을 알 수 있다.

또한 《素問·五常政大論篇 第七十》<sup>13)</sup>에서 “藥以祛之 食以隨之 穀內果菜 食養盡之”라 하여 藥粥의 理論的 基礎가 되었다. 藥粥은 藥을 粥形態로 만든 것으로 病을 治療하고 元氣를 돋우는 일종의 食治의 한 방법임을 알 수 있다. 그러므로 藥粥療法은 2000년의 오랜 歷史를 지니고 있는 훌륭한 治療法이라 할 수 있다.

秦漢의 張仲景은 《傷寒論》<sup>14)</sup>에서 粥을 사용하는 경우는 크게 두가지로 볼 수 있다. 첫째, “桃花湯 赤石脂 一斤 乾薑 一兩 粳米 一升 上三味 以水七升 煮米令熟 去滓 溫服七合 內赤石脂末方寸匕 日三服 若一服愈 餘勿.”라고 하여 藥과 米를 함께 끓임으로써 강한 藥力으로 인한 副作用을 低下시키는 作用을 하였으며, 이와 같은 예는 竹葉石膏湯 白虎湯이 있다. 둘째, “桂枝湯 桂枝 芍藥 甘草 生薑 三兩 大棗 十二枚 上伍味 咬咀三味 以水柒升 微火 煮取三升 去滓 適寒溫 服一升 服已須臾 啜熱稀粥 一升餘 以助藥力 溫覆 令一時許 遍身 繁微似有汗者 益佳.”라 하여 藥을 服用한 후에 粥을 服用하였다. 藥과 米를 함께 직접 섞어 끓이지는 않았지만, 湯藥을 服用한 후 粥을 먹음으로써

藥力을 돕고자 하였으며, 이는 提汁法의 하나라고 볼 수 있다. 이와 같은 경우는 桂枝加厚朴杏子湯 桂枝加附子湯 朮附湯 桂枝去芍藥湯 桂枝去芍藥加附子湯 桂枝去桂加茯苓白朮湯 桂枝加桂湯 桂枝加芍藥湯 白散方에서도 찾아 볼 수 있다.

唐의 《千金要方校釋》<sup>15)</sup>에는 “凡人忽遇風發 身心頓惡 …… 服湯之時 湯消則食粥 粥消則服湯 亦小與羊肉臠將補.”라 하여 中風初期에 藥과 粥을 함께 복용하였던 것을 알 수 있다. 《千金翼方校釋》<sup>16)</sup>에서 “治脚氣常作 穀白皮粥防之法 卽不發方 穀白皮 上一味以水一斗煮取七升 去滓 煮米粥常食之”라 하여 脚氣病豫防에 사용한 것을 알 수 있다.

孟詵이 집필한 《食療本草》<sup>17)</sup>에서는 “茗(茶葉) : 利大腸 去熱解痰. 煮取汁 用煮粥良. 柿 : 主通鼻理氣 補虛勞不足, 研柿 先煮粥欲熱 卽下柿. 秦椒 : 去久患口瘡 去閉口者 以水洗之 以面拌煮作粥 空心吞之 三五匙.”라 하여 3가지의 藥粥이 나와 있다.

宋에 이르러서는 藥粥은 더욱 발전하여 醫界와 民間 모두 藥粥을 선호하여 疾病을 豫防하였고 治療하였으며 藥粥處方이 끊임없이 開發하고 累積되었다. 宋代當局이 편찬한 《太平聖惠方·第九十六》<sup>18)</sup>에는 297가지의 粥 羹 餅 茶 散 등의 藥膳이 소개되었고, 中風 風邪癩癧 風熱煩悶 三疝 水腫 咳嗽 煩熱 癩亂 五噎 心腹痛 痢疾 五痔 五淋 小便頻多 妊娠 產後 小兒 養老 眼痛 耳鳴耳聾 骨蒸 勞 五勞七傷 虛損羸瘦 脾胃氣弱 脚氣으로 나누어 藥粥이 139가지로 가장 많았다. 《聖濟總錄》<sup>19)</sup>卷第一百八十八에서 卷第一百九十二에는 疾患別로 113方的 藥粥이 실려 있다.

陳直의 《養老奉親書》<sup>20)</sup>에는 眼目疾患에 烏鷄肝粥方 蒼耳粥方 梔子仁粥方 鷄頭實粥方 蔓菁粥方 蓮實粥方 竹葉粥方, 耳聾耳鳴에 鹿腎粥方 烏鷄膏粥方 鯉魚腦髓粥方 猪腎粥方, 老人五勞七傷에 雌鷄粥方 鹿腎粥方, 老人虛損羸瘦에 雀兒粥方 羊肉粥方 石英水煮粥方, 老人脾胃氣弱에 羊脊骨粥方 粟米粥方, 老人瀉痢方에 椒麵粥方 鯽魚粥方 黍米粥方, 老人水氣方에 麻子粥方 郁李仁粥方, 喘嗽에 桃仁粥方 甘蔗粥方, 脚氣에 麻子粥方 猪腎粥方 紫蘇粥方, 淋疾에 蘇粥方 麻子粥方, 噎塞에 桂心粥方 椒麵粥方, 冷氣에는 桃仁粥方 紫蘇粥方 藁苳粥方,

痔疾에 蒼耳粥方 桑耳粥方, 中風에 淸芩리죽 荊芥粥方을 記錄하고 있다. 13개 老人疾患에 36種類를 列擧하여 老人의 健康과 疾病治療에 活用하고 있다. 老人은 氣血이 약한 것을 考慮하여 粥을 통해 氣血을 補하고 藥으로 疾病을 治療한 것을 알 수 있다.

效果가 좋은 藥粥은 大衆들이 즐겨 먹을 뿐 아니라 또한 宮中王室의 高관대작들에게도 환영을 받았다. 元時代 궁전의 飲膳太醫 忽思慧는 궁전 귀족들의 飲食을 책임지고 있던 사람으로 多年間의 經驗에 의거하고 여러사람들의 本草知識 名醫들의 處方知識을 결합시켜 飲膳正要란 책을 편찬하였다<sup>8)</sup>. 《飲膳正要》<sup>21)</sup>에는 “蓮子粥 治心志不寧 神中強志 聰明耳目. 桃仁粥 治心腹痛 上氣 咳嗽 胸膈妨滿 喘息”라고 記錄되어 있는 것을 통하여 궁중에서도 使用되었던 것을 알 수 있다.

明의 李時珍은 《本草綱目·二十五卷穀部》<sup>22)</sup>에서는 粥이라는 항목을 따로 區別하여 62가지의 藥粥處方을 소개되어 각 效能을 說明하고 있다.

靑에 이르러 藥粥療法은 더욱 發展하였다. 曹庭棟의 《老老恒言》는 모두 5卷이며 앞의 4卷에서는 老人들의 衣食住行 등 養生方法에 관해 敘述했고, 5卷은 粥譜인데 100餘種의 藥粥을 上中下品으로 分流하여 냄새가 적고 싱거우며 맛이 구수한 것을 上品이라고 했고, 그 보다 못한 것을 中品이라고 했으며, 냄새가 독한 것은 下品이라 했다<sup>8)</sup>. 黃雲鶴의 《粥譜》에는 粥處方이 247種이 있으며 穀物類 菜蔬類 木果類 植藥類 卉藥類 動物類로 分流하여서 論述하였다<sup>8)</sup>.

근대에 와서는 藥粥療法이 옛날처럼 臨床에서 널리 이용되지 못하고 있다. 그러나 일부에서는 옛 藥粥處方의 效能을 새롭게 理解하고 臨床에 이용하여 훌륭한 效果를 보고 있다. 例로 鄒雲翔교수는 荷葉粥으로 血脂와 血壓을 내린바가 있고<sup>7)</sup> 沈仲圭는 神仙粥으로 感氣를 治療하여 좋은 效果를 보았다<sup>8)</sup>.

粥은 우리 겨레도 오래 일찍부터 역신을 쫓는 팔죽, 임금과 기생이 함께 먹었다는 우유죽, 補養食으로 전복죽 호박죽 등이 전해지고 있으나<sup>9)</sup>, 高麗 以前의 文獻에서는 이에 관한 몇몇 단어만 보

일뿐이며 朝鮮時代의 《靑莊館全書》<sup>23)</sup>에는 “서울의 侍女들의 죽 파는 소리가 개 부르듯하다.”라는 말이 나온 것을 보면 朝鮮時代에는 粥이 매우 보편화된 飲食이었다는 것을 알 수 있다. 藥粥으로서 朝鮮時代의 《醫林撮要》<sup>24)</sup>의 〈痢疾門〉에 “鯉魚粥 治胃中虛冷赤白下痢” 〈咳嗽門〉에 “杏仁粥治肺氣虛虛喘急喘急咳嗽” 〈嘔吐門〉 “薤白粥治反胃嘔吐不食無問冷熱新舊”라고 3가지의 藥粥이 있다. 東醫寶鑑에서는 101차례의 粥處方이 나와 있다.

古今의 歷史를 통해 볼 때 藥粥療法은 오랜 전통을 가지고 있고 食治는 疾病治療에 있어서 새로운 위치를 차지함에 따라 藥粥療法은 더욱 중요시되고 있다.

### 3. 藥粥의 材料

藥粥의 基本材料은 대개가 粳米은 甘苦平 益氣生津 溫中 和胃氣<sup>22)</sup>, 糯米은 鹹酸溫無毒 下氣 除煩渴 暖脾 補中益氣<sup>22)</sup>하며, 小麥은 甘微寒無毒 止渴 養肝氣하고<sup>22)</sup>, 大麥은 鹹溫微寒 益氣調中 補虛劣하며<sup>22)</sup>, 小米(粟)은 鹹 微寒 養腎氣 除脾胃中熱 益氣<sup>22)</sup>하여 모두가 日常的으로 常用하는 穀類를 基本으로 한다. 이들의 性味는 대개가 微溫 微寒 平 甘 苦하며 加熱을 통해서 脾臟과 胃臟를 튼튼하게 하고 元氣를 돋우게 한다.

藥粥에 사용되는 藥物은 病情을 根據로 선택하며 植物類 礦物類 動物類로 나누며, 대개가 植物類가 가장 많다<sup>25)</sup>.

藥粥의 調味로는 醋 蒜 紅糖 白糖 蜂蜜 生薑 葱 白鹽 醬油 酒 胡椒 麻油 등을 사용한다<sup>6,26)</sup>.

醋는 酸苦溫하여 消癰腫 散水氣<sup>22)</sup>하므로 浮腫이나 癰腫을 治療하는 處方에 사용할 수 있다.

蒜은 辛溫하고 歸脾腎 主霍亂 腹中不安<sup>22)</sup>하므로 胃虛寒을 治療하는 藥粥에 사용할 수 있다.

紅糖(흑설탕)은 性味가 溫하고 益氣 暖中 化食하므로 疼痛을 輕減시키므로 흑설탕을 조미료로 하는 것은 虛寒性 疾病을 治療하는 藥粥에 사용할 수 있다<sup>25)</sup>. 白糖(흰설탕)은 性味가 寒하므로 潤肺生津하는 作用을 하는 藥粥에 사용할 수 있다<sup>25)</sup>. 蜂蜜은 性味가 平하여 補하고 潤肺하여 止痛 解毒

作用을 하므로 咳嗽 便秘 胃痛에 사용되는 藥粥에 사용되며 體質이 虛弱한 사람에게 사용할 수 있다<sup>8)</sup>. 生薑은 性熱味辛하여 驅寒 止嘔吐 解毒 溫胃하는 藥物이므로<sup>22)</sup> 寒證을 治療하는 藥粥에 사용할 수 있다. 發熱性 疾患에는 注意가 要하는 調味이다. 葱白은 性熱味辛<sup>22)</sup>하여 汗을 내고 속을 덥게하는 作用을 한다. 補陽藥粥 寒證治療藥粥에 사용할 수 있다. 鹽은 鹹하며 鹹主腎<sup>22)</sup>하므로 補腎藥粥에 사용하면 맛을 돋우고 藥效를 引經하는 作用을 할 수 있다. 藥粥의 效能에 따라 사용되는 調味도 選擇하여야 함을 알 수 있다.

불의 세기는 먼저 武火<sup>25)</sup>로서 끓이고 다시 文火를 사용하여 천천히 덩어리가 없도록 끓여 濃縮이 되게 한다<sup>7)</sup>. 그러나 너무 가하면 지나치게 끈적하므로 注意해야 한다.

容器的 選擇<sup>7)</sup>은 일반 남비나 솥도 물론 粥을 쓸 수 있으나 옛날부터 사용해 온 질그릇 남비가 죽 맛이 제일 좋다. 깊고 둥글한 질그릇 남비는 熱의 촉감을 부드럽고 粥을 감칠맛나게 만들어준다. 또한 잘 타지 않으며 보온성도 좋다.

철제남비는 粥이 타기 쉽고 특히 한약의 경우는 銅 錫 등의 金屬器具를 피하는 것이 좋다<sup>6,26)</sup>. 이는 金屬을 사용함으로써 일어날 수 있는 化學的反應을 除去하고자 함이다.

藥粥을 끓이는 時間<sup>27)</sup>은 藥粥의 藥物은 오래 끓일 수 있는 藥物이 있고 오래 끓여서 안 되는 藥物이 있다. 오래 끓이면 도리어 藥效가 低下되는 藥物도 있다. 粥을 끓이는 時間은 항상 藥物의 性質과 精確한 效能을 根據로 해야 한다. 일반적으로 補益類藥物과 藥質이 堅固한 藥物은 끓이는 時間을 길게 하고, 解表發汗藥物과 花葉質輕 芳香性 藥物은 끓이는 時間을 짧게 하여 藥效低下를 防止한다.

물의 量<sup>27)</sup>은 물의 量이 많으면 끓이는 時間을 延長시키므로 오래 끓이면 藥效가 소실되는 藥物에는 부적합하다. 끓인 粥의 물량이 많게 되면 患者가 전부 먹기가 곤란하다. 물의 量이 不足하게 되면 藥物의 有效成分이 충분히 우리나라오지 않고 粥의 쌀 또한 충분히 삶아지지 않는다. 물의 量은 藥物의 種類와 쌀의 多少를 根據로 하여 決定한다.

4. 藥粥을 만드는 方法에 의한 分類<sup>2,3,29)</sup>

藥粥을 만드는 方法은 2가지로 分類할 수 있다.

첫째, 藥과 米를 함께 끓이는 方法이다. 이는 藥膳料理中에 藥과 食을 동시에 한 그릇 안에서 만드는 方法이다. 藥이 食用이 可能하고 또한 米穀과 동일한 그릇내에서 만들 수 있는 藥粥에 適用할 수 있다. 藥粥은 확실한 효과가 있을 뿐만 아니라 藥粥의 맛과 색을 더욱 조화롭게 한다. 大棗 龍眼肉 赤小豆 등을 使用할 수 있다.

둘째, 藥과 米를 따로 하는 方法이다. 이는 크게 提汁法과 打粉法으로 나눈다. 提汁法은 藥物의 진한 汁을 만들어 증과 穀米를 함께 끓여 粥을 만든다. 提汁法은 汁煮粥法과 粥摻汁法으로 나눈다. 汁煮粥法은 榨汁을 米穀과 동시에 끓여 藥粥을 만들며 藥이 食用이 아니고 米穀과 함께 끓이는데 不適合한 경우에 使用한다. 粥摻汁法은 米穀을 먼저 끓이고 藥汁을 넣어서 藥粥을 만든다. 藥이 新鮮하고 여리며 汁이 많은 藥物에 使用된다. 打粉法은 藥物을 가루로 만든 후 粥이 익은 후 藥粉을 넣어 휘젓는다. 이 方法은 藥을 오랫동안 끓일 수 없는 藥物에 使用된다.

## 5. 藥粥의 使用範圍

藥粥은 韓醫學의 辨證을 基本으로 하여 臟腑功能을 調節하고 疾病을 除去하고 滋補降神하고 延年益壽하는 효과가 있다. 이는 疾病治療와 疾病後의 條理에 좋은 方法으로 藥粥의 作用範圍가 광범위하다.

첫째, 慢性病과 病後調理에 使用할 수 있다<sup>8,11)</sup>.

慢性病은 免役力이 低下되어 빨리 回復이 되지 않는다. 長期的으로 洋藥이나 韓藥治療를 받은 경우 藥物에 副作用과 胃에 損傷이 있을 수 있으므로 慢性疾患은 단순한 藥物에 의존하여 해결될 수 없다. 만약 辨證에 맞는 藥粥治療를 하면 藥物의 胃腸의 負擔을 줄일 수 있을뿐 아니라 長期的으로 藥粥療法을 施行하면 藥은 반으로 줄이고 藥效果는 倍가 될 수 있다.

疾病이 治療된 後는 邪氣가 除去되고 元氣가 회복되지 않았거나, 혹은 餘邪가 있고 正氣가 이미 損傷된다. 이때는 免役力이 低下되고 胃腸이 弱하

며 消化力이 低下되었으므로 藥粥으로 調養하면 適當하다.

高熱病後에 舌乾口渴한 경우에 養陰清熱하는 藥物로 藥粥을 服用하고 高熱이 없어졌으나 口渴 乾咳때는 沙蔘粥<sup>30)</sup> 天花粉粥<sup>30)</sup>을 사용하여 止咳 養肺하며 身體의 完전한 回復을 할 수 있다.

둘째, 藥粥은 急性病의 補助的 治療作用을 할 수 있다<sup>8,27)</sup>.

藥粥을 食用으로 하면 단순한 藥物效果보다도 좋고 患者가 받아들이기도 쉽다. 急性病을 治療한 藥粥은 古代로부터 많다. 《太平聖惠方》의 風寒感冒를 치료하는 發汗政粥<sup>18)</sup>, 石膏粥<sup>25)</sup>은 急性發熱病의 汗出多飲에 使用되고, 紫茄子大米粥<sup>31)</sup>은 黃疸性肝炎에 使用되며 馬齒莧粥<sup>25)</sup>은 急性肝炎과 痢疾에 使用되고 있다. 이들 藥粥은 急性病에 使用되고 있다.

셋째, 疾病豫防을 目的으로 使用할 수 있다<sup>27)</sup>.

藥粥은 家庭에서 疾病豫防의 한 方法으로 使用하여 人體의 免役力을 높이고 人體의 필요한 物質을 增強하여 抗病力을 증가하고 疾病後期에 治療方法으로 使用하여 疾病의 再發을 防止 할 수 있다. 胡夢卜粥은 高혈압을 豫防하고 荔枝粥은 口臭을 豫防하고 玉米粉粥은 心血管病을 豫防한다. 綠豆粥은 中暑를 豫防한다. 蔓蔘百合粥은 慢性氣管支炎을 豫防하고 近來에는 決明子粥을 服用하여 高脂血症을 豫防하기도 한다<sup>32)</sup>.

넷째, 老化防止效果<sup>26)</sup>가 있다.

靑의 曹廷棟은 “어떤 老人들은 매일 粥으로 藥粥을 데우는데 몇 끼를 가리지 않고 배가 고프면 먹어 그 結果 몸이 健康하여 長壽할 수 있다.”<sup>26)</sup>라고 하였다. 歷代 醫家들은 藥粥을 常服하여 몸을 健康하게 하고 生命을 延長하는 作用을 한다는 사실을 證明하였다. 그 例로 南宋의 유명한 詩人 陸游<sup>27)</sup>은 “世人个个學長年 不知長年在目前 我得宛丘平易法 只將食粥致神仙”이라 하여 長壽와 老化에 效果가 있음을 말하였다.

一般的으로 食用으로 使用되는 藥粥에 使用되는 대부분의 藥物은 現代 藥理研究上에서도 抗老化作用이 있음을 알 수 있다. 그 例로 山藥 枸杞子 肉腫容 何首烏 胡桃 黑脂麻 人蔘 등 대다수의 藥物

들이 免疫機能을 改善하고 抗病力을 增加시켜 抗老作用이 있다<sup>28)</sup>.

다섯째, 益氣生津 營養補充을 한다<sup>26)</sup>.

粥은 穀食을 끓여서 만든 것으로서 淸담하고 소화하기 쉬우며 益氣生津한다. 그래서 內臟과 胃에 이로우며 唾液를 分泌시켜 消化를 돕고 營養을 補充시켜 食欲을 增加시키는 作用을 하고 있다. 粳米은 粥의 주요한 成分으로서 味甘性平하며 健脾胃하고 中氣를 增加시키는 藥物로서 古人들은 “世間第一補人之物”<sup>27)</sup>라고 하였다.

여섯째, 體重調節을 위한 食單으로 使用할 수 있다. 예전에는 “쌀밥을 먹으면 똥똥해진다.”고 해서 쌀밥을 멀리한 적이 있으나 최근에는 쌀의 效能이 밝혀지면서 再評價되고 있다. 肉類와 脂肪을 많이 攝取하여 營養過多로 인한 肥滿으로 고민하던 서양인들에게 저칼로리의 쌀밥은 매우 신선한 다이어트식이 되고 있다. 粥은 밥보다 물기가 많고 쌀을 조금만 사용하므로 자연히 칼로리가 낮다<sup>7)</sup>. 흰죽을 다이어트식으로 권장하는 경우가 있으나, 3끼를 모두 흰죽으로 하면 물리게 되므로 무리가 된다. 人體는 아침보다 저녁에 貯藏하는 機能이 우수하므로 저녁을 藥粥만으로 1식을 할 수 있고, 또 藥粥을 主食으로 하면서 다른 반찬을 먹을 수 있고, 다른 食品이나 料理와 함께 主食이 아니라 반찬의 일종으로서 먹을 수 있다. 또한 肥滿은 대개가 肥濕으로 인해 發生하므로 體質에 맞는 藥材를 사용함으로써 體質改善에도 도움이 될 것으로 思慮된다.

일곱째, 아침대용으로 사용할 수 있다.

現代人들은 바쁜 生活과 늦은 起床時間으로 인해 아침을 거르는 경우가 많다. 藥粥은 쌀로 補益할 수 있고 常用食用할 수 있는 菜類 穀類 魚貝類를 함께 使用함으로써 胃腸에 무리를 주지 않으면서 또 한끼의 식사로 使用할 수 있다.

## 6. 藥粥療法의 特徵

藥粥療法은 오래전에 形成되어 오랜 時間동안 사용되어지고 있다. 이는 藥粥에는 독특한 藥의 形態와 效果가 있기 때문이다. 藥粥은 粥의 作用과 藥의 作用이 있으며, 藥과도 다르며, 粥과 비교해

서도 다르다.

첫째, 藥粥은 韓醫學理論을 基礎로 한다<sup>27)</sup>.

藥粥은 藥膳의 한분야로 韓醫學 治療方法中的 하나이다. 韓醫學은 陰陽五行 臟腑經絡 辨證施治의 理論을 基礎로 하여 處方과 藥物 食物의 性味를 살피어서 이루어진다.

대개 熱性病 혹은 體質의 熱한 사람은 寒涼한 藥物과 粥物을 使用한다<sup>8)</sup>. 예를 들면 竹葉 梔子 生地黃 등을 使用한다. 寒性病 혹은 體質이 虛寒한 사람은 溫熱한 藥物과 粥物을 使用한다. 예를 들면 人蔘 鹿角膠 附子 乾薑 羊肉 羊骨 등을 使用한다.

둘째, 藥粥은 藥과 飲食의 結合으로 相互 補助作用을 한다<sup>25,27)</sup>.

藥粥은 藥物療法 食餌療法 營養療法이 結合한 독특한 治療法이다. 藥物과 米穀을 配合하여 끓여 相須相使作用을 하여 藥物과 米穀의 二重作用을 한다.

乾薑은 溫中散寒作用을 하나 補益하는 作用은 없지만 粳米은 健脾益氣하지만 溫中散寒하는 作用은 없다. 乾薑과 粳米로 藥粥을 만들면 溫中補脾胃의 二重作用을 하여 脾胃虛寒를 治療하는 좋은 食療가 된다.

藥粥은 韓藥이 臟腑의 편성된 機能을 바로 잡아 주고 米粥은 補中養胃하고 藥物의 副作用을 校定시키고 藥物의 作用을 최대한으로 하고자 協同作用을 함으로써 人體의 抗病能力을 增加시킨다.

셋째, 藥粥은 脾胃後天을 중요시하여 人體의 全般을 治療한다<sup>8, 25, 27)</sup>.

韓醫學에서는 “脾胃爲後天之本” “氣血生化之源” 하여 脾胃의 機能에 대해 무게를 두었다. 어떤 경우든지 病을 치료할 때 脾胃氣의 強弱을 根據로 하여 적합한 藥物을 선택하였다. 또한 疾病의 豫後를 觀察하는데도 “脾胃無損 諸可無慮”를 根據로 하였다. 藥粥療法은 바로 脾胃를 補益하는것을 原則으로 삼으므로 이상적인 治療法이라 할 수 있다. 藥粥의 主要成分인 쌀은 모두 脾胃를 補하고 益氣하므로 藥粥療法은 脾胃를 중요시하여 人體全般을 治療함을 알 수 있다.

넷째, 劑型으로서의 粥은 독특하고 오랜 劑型이다<sup>25, 27)</sup>.

韓藥은 韓藥學의 발전과 社會的 變化를 거치면서 藥粥 藥酒 藥餅 藥飯 藥茶 藥膏 藥菜 등의 藥膳食 台方法을 이루었다<sup>6)</sup>. 이 중에서 藥粥은 湯藥처럼 잘 흡수할 수 있는 長點이 있으면서 胃를 傷하게 하지 않으면서 腸을 천천히 통과하므로 藥材의 有效한 成分을 충분히 吸收할 수 있다. 또한 丸 散과 마찬가지로 長期服用이 可能하다. 또한 대개가 單味를 사용하거나 複方이더라도 두세 藥物에 局限되기 때문에 經濟的이고 簡便하다.

다섯째, 藥粥補養은 藥物補養과 飲食補養을 같이 한다<sup>8)</sup>.

예로부터 藥食同源이라 하여 飲食物을 藥으로 쓰는 경우가 많다. 山藥 山楂 龍眼肉등은 食用도 할 수 있고 藥用으로도 한다. 이런 藥物들은 穀食과 함께 粥으로 사용되면 長期間 服用하여 補養할 수 있어 壽命을 연장할 수 있다. 예를 들어 補虛正氣粥<sup>7)</sup>은 人蔘 黃芪와 쌀을 넣어 끓인 藥粥處方으로 人蔘은 비교적 강한 補氣藥으로 元氣를 돋운다. 또 黃芪는 氣를 돋우어 주는 藥材중에서 제일 좋은 것으로 補益作用이 強하다. 쌀 역시 몸을 補身한다. 때문에 人蔘 黃芪 쌀로 粥을 끓여 먹으면 人蔘과 黃芪의 藥材作用이 충분히 발휘되어 補養作用을 훌륭하게 할 뿐만 아니라 쌀의 補養효과도 함께 높일 수 있다.

### 7. 東醫寶鑑을 통해 본 藥粥療法

藥粥의 使用用途는 첫째, 〈身形〉<sup>29)</sup>에서 “養性書曰凡人修養攝生之道各有其法……逍遙步庭約行百步 寺日高三五丈方可食粥食畢以手捫腹行二三百步此養生大略不可不知。”“眞人枕上記曰侵晨一碗粥晚飯莫教足撞動景陽鍾叩齒三十六大寒與大熱且莫貪色慾醉飽莫行房……惜命惜身人六白光如玉。”라 하여 養生의 목적으로 이른 아침 導引體操를 한 후에 粥을 먹거나 새벽에 먹는다고 하였다. 둘째, 〈身形〉<sup>29)</sup>에서 “老人覺小水短少即是病進宜服却病延壽湯……大更乾燥者宜疎風順氣丸蘇麻粥 痰病宜六君子湯 三子養親湯 潤下丸二賢散。”라 하여 老人疾患을 治療하였다. 셋째, 〈身形〉<sup>29)</sup>에서 “若一向慙乏之人則當加溫補調停鐘粥以爲養宜補中益氣湯異功散(方並見內傷部)衛生湯固眞飲子(方並見虛勞)且於養性延年之

藥皆可選用又人乳牛乳常服最佳”라 하여 老人補養을 하였다. 넷째, 40項目에서 83回 使用되었다. 身形 精神 五臟六腑 心 脾 肺 胃 大腸 蟲 頭 등 40項目을 東醫寶鑑 전체 걸쳐서 고루 사용되었다. 이 중 30回(34.8%)는 補益 安臟腑作用을 하고 49回(57.0%)는 治療目的, 3回(3.4%)는 治療와 補益作用을 함께 하였다. 治療目的으로 사용된 頻度數가 더 높았다. 이는 앞으로의 藥粥療法이 治療目的으로 多用할수 있음을 시사한다고 思慮된다.

藥粥處方은 單方은 46種類 74回, 複方은 4種類 4回, 丸, 散, 丹, 湯을 복용후 藥粥을 먹은 경우는 5回로 單方이 가장 많았다. 單方の 경우 植物類가 가장 많았고, 그외에 牛乳 蜜 牛肚 鯉魚膽 狗肉 鹿腎의 動物類가 사용되었다.

同時代의 醫林撮要에는 3가지 藥粥이 사용된 것에 비해 東醫寶鑑에서는 藥粥의 사용이 活性化 되었음을 알 수 있다.

現代社會는 편리함을 좇아 인스턴트 飲食이 주류를 이루는 가운데 化學物로 인한 食源病은 증가할 것이다. 2000年前부터 韓醫學에서 사용되어온 藥粥은 現代의 발달된 食品加工技術을 이용하여 간편하게 만든다면 健康人과 患者들에게 健康維持와 疾病治療에 도움이 되리라 思慮된다.

## III. 結 論

약죽요법에 관한 연구를 하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 藥粥療法은 韓醫學理論을 바탕으로 韓藥과 쌀을 배합하고 調味를 加하여 粥으로 만들어 疾病을 豫防하고 治療하는 食療의 한 方法이다.
2. 藥粥療法의 최초의 기록은 《史記·扁鵲倉公列傳》이며, 中國에서는 宋代《太平聖惠方》과 《聖濟總錄》에서 活成化가 되었으며, 우리나라는 《東醫寶鑑》에서 活成化가 되었다.
3. 藥粥은 慢性病과 病後調理, 急性病的 補助治療, 疾病豫防, 老化防止, 益氣生津, 다이어트식단, 아침대용으로 사용될 수 있다.
4. 藥粥은 만드는 方法에 따라 藥과 米를 함께 끓

이는 方法, 藥과 米를 따로 끓이는 方法으로 구별되며, 불은 약한 불이 적당하며, 용기는 길그릇이 적당하며, 끓이는 시간은 補益劑는 길게 하고 解表類는 적게 한다.

5. 藥粥療法の 特徵은 韓醫學理論을 基礎로 하며, 脾胃를 重要시하고, 藥과 飲食의 相互結合으로 相互補助作用을 하는 독특한 類型이다.
6. 東醫寶鑑에서는 40項目 83回 사용되었고, 養生 老人疾患 老人補養 疾病治療目的으로 사용되었으며, 單方와 食物類가 가장 많았다.

### 參 考 文 獻

1. 주영하. 중국 중국인 중국음식. 서울:책세상. 2000:62
2. 彭銘泉. 中國藥膳學. 北京:人民衛生出版社. 1996: 1, 81-9.
3. 황혜성. 우리가 알아야 할 우리 음식 백가지. 서울:현암사. 1998:72-4, 78.
4. 車相元 譯. 書經. 서울:明文堂. 1984:157.
5. 전재우. 韓方飲食療法. 서울:여강출판사. 1999: 35-6.
6. 王水儲. 藥粥療法. 北京:人民衛生出版社. 1998: 1-13.
7. 송효경. 韓方藥粥. 서울:국일미디어. 1999:37-53.
8. 김정화 編. 韓方藥粥治療. 서울:한국메디칼인텍스사. 1994:1-31.
9. 張淑敏. 中華藥粥譜. 北京:科學出版社. 1998:1.
10. 許愼 撰. 說文解字注. 台北:黎明文化社. 1993: 335.
11. 金榮洙 譯. 禮記. 서울:協同出版社. 1983:224.
12. 戴逸主 編. 史記全譯. 貴州:貴州人民出版社. 1994:2688, 2694.
13. 王冰. 黃帝內經素問. 서울:大城出版社. 1989:568.
14. 崔昇勳. 東醫病理學. 서울:高文社. 1990:487-8, 509-10.
15. 李景榮 校釋. 備急千金要方校釋. 北京:人民衛生出版社. 1998:19, 30.
16. 李景榮 校釋. 千金翼方校釋. 北京:人民衛生出版社. 1998:261.
17. 鄭金生 譯. 食療本草譯註. 上海:中國古代科技名著譯註縱書. 1992:175, 180.
18. 太宗命 撰. 太平聖惠方. 서울:翰成社. 1979: 3083-129.
19. 趙佶 編. 聖濟總錄. 北京:人民衛生出版社. 1995: 2149-80.
20. 李哲浣 譯. 음식으로 노인병고치기. 서울:동인출판사. 2000:42-8, 52-7, 65-6, 71, 73, 83, 84, 90, 93, 96-8, 104, 109-10, 113, 115, 120, 122, 129.
21. 造病彩 譯. 食經. 서울:자유문고. 1997:96.
22. 李時珍. 本草綱目. 北京:人民出版社. 1982:145-6, 1533, 1536-40.
23. 李盛雨. 한국요리문화사. 서울:교문사. 1985:84.
24. 金信根 編. 醫林撮要. 서울:麗江出版社. 1988: 408-9, 539-40, 644.
25. 裘沛然 編. 中國의 獨特療法大全. 上海:文匯出版社. 1991:752-59.
26. 백혈. 養生術. 서울:문원북. 1999:349.
27. 侯天印 編著. 家庭藥粥. 北京:金盾出版社. 1997: 1-17.
28. 安德均 譯. 免疫과 韓方. 서울:열린책들. 1992: 146, 157, 200, 206, 220.
29. 許浚. 東醫寶鑑. 서울:남산당. 1983:17, 24-5, 58, 115, 123, 126, 129, 131, 136, 139, 160, 165, 167, 195, 197, 248, 330, 363, 369, 370, 386, 392, 396, 398, 439, 454, 503, 506, 508, 519, 522, 577, 614-5, 633, 637, 684, 696, 700, 701, 703, 704, 748-9, 763, 765, 767-8, 777, 787, 790-1, 823, 826-7, 838, 870, 937, 940, 966, 1099, 1105, 1142, 1171, 1173, 1176, 1186, 1218.
30. 項平 編. 中醫食療方全錄. 北京:人民衛生出版社. 1997:90, 348.
31. 玉德潤. 千家食療妙方. 北京:北京科學技術出版社. 1992:151.
32. 冷方南. 中華臨床藥膳食療學. 北京:人民衛生出版社. 1993:371, 576, 617.

부 록

區分	複方	單方	補益作用	治療作用
身形	蘇麻粥	松脂 連實 芡仁 白粥	輕身不老 輕身耐老 益精氣聰利耳目 養胃生津	大便秘結
		牛乳	養成延年	
精		肉蓯蓉 芡仁	益精髓 益精氣	男子泄精
神		連實	養神	
五臟六腑		粳米 大麥 胡麥 蜜 牛乳 蓮子 海松子	平和五臟 實五臟 鍊五臟 安五臟 補五臟 主五臟不足 肥潤五臟	
心		赤小豆		開心孔
脾		粟米 蜜	益脾 養脾氣	
肺		杏仁	肺潤燥	
胃		大麥 粳米 稷米 牛肚	平胃氣 補胃氣 利胃 補胃	胃消食
大腸		陳廩米 脂麻油 麻仁 牛乳	調胃   利大腸	澀腸 通大便 大腸風熱
蟲		苦練根		蛔厥心痛
頭		藜蘆		偏頭痛
眼		地黃 鯉魚膽		目赤 暴雙
咽喉		大麥麩		纏喉風
腹		狗肉		脾胃冷弱

腰		牛膝 芡仁		除腰脊痛 主腰脊痛
肉		薯蕷 海松子 大麥 牛乳	長肌肉補虛勞 主虛羸 滑肌膚 補虛羸	
脈		蓮子 綠豆	利益十二經 行十二脈	
筋肉		木瓜 薏苡仁 酸棗仁		筋急 筋脈攣急 筋骨風
骨		海松子		骨節風
前陰		鹿腎	壯陽氣	
濕		桑枝 薏苡仁	輕身	祛濕 祛濕
燥		山藥		皮膚乾燥
火		綠豆		上焦熱
虛勞		山藥	補五虛七傷	
嘔吐	薤白粥			嘔吐
		人蔘 生薑 杵頭糠 罌粟殼		反胃垂邪 反胃嘔吐 嗜食不下 反胃食不下
積聚		續隨子		蟲積
水腫	神助散(薤白粥斗 함께) 桑柴灰汁			治水腫 下水腫
		郁李仁 獮肉		治水腫腹脹 治十水腫
脹滿		赤小豆 桑枝粥		下脹滿 下氣消脹
消渴		青粱米 牛乳		熱中消渴 主消渴
黃疸	穀疸丸(大麥粥飲下) 礬硝散(大麥粥飲下) 石膏散(大麥粥飲下)			熱鬱發黃 女勞疸 女勞疸
瘟疫		白粳米		瘟疫
邪祟		桃仁		主十疰五尸

癰疽	狗寶丸(葱白粥)		治癰疽
諸瘡		蠶粥 杏仁	癰疽後 殺狗毒
解毒		冷粥	苦練毒瀉不止
救急		白粥	救自縊·凍·餓死
怪疾	飴糖 梗米 杏仁 乳餅粥		
婦人		生地黃粥 葱粥	胎動胎漏 胎動胎漏
小兒		伏翼末	魘病(粥 함께)
菜部		薤菜 薺菜 鎖陽	久痢久瀉 明目 大便乾燥
		精補陰氣	

Medicinal Gruel in Donguibogam