

粟米에 對한 四象醫學的 考察

金仁泰*·宋一炳*

I. 緒 論

粟米는 좁쌀 또는 메조라고 하는데 예로부터 五穀¹⁾ 중 하나로서 중요하게 취급되었던 곡식이다. 원 식물인 조의 學名은 *Setaria italica* (L.) BEAUV. 이고 약재로는 종자인 粟米, 종자를 발아시킨 粟芽, 또 종자를 발효시킨 粟糖이 있다. 이 중 종자인 좁쌀의 성분에는 전분이 가장 많이 함유되어 있고 지방, 단백질, 환원당 등이 있으며 섬유분, 회분, 비타민 B군, 칼슘, 철분 등도 상당량이 포함되어 있다. 조는 쌀에 비하여 영양가도 매우 월등하다. 메조는 신장을 이롭게 하는 까닭에 정력을 좋게 하는데 도움을 주고 있다. 그리고 당뇨병이 있는 사람은 식이요법으로 매일 밥을 지어 먹으면 혈당을 조정하여 주고 황달의 치료에서 큰 효과를 발휘한다. 산모가 출산한 후 좁쌀을 찹쌀과 섞은 밥을 먹으면 젖을 잘 나오도록 촉진하며 산후 회복과 조혈이 빨라진다. 本草綱目에 기록을 보면

조는 胃를 경利하게 해주고 내장을 고르게 하여 오래된 속병을 다스린다. 그리고 五臟을 고르게 하고 혈액 순환을 촉진하며 소변이 자주 마려운 것을 고쳐준다고 했다. 또한 조는 코피가 그치지 않을 때 조가루를 물에 끓여 먹으면 유효하고, 구토하는데는 좁쌀 가루를 식초에 타서 먹으면 즉효하다. 좁쌀은 미음을 만들어 병약자에게 먹이면 원기를 빠르게 회복시켜 준다. 미음을 만들려면 좁쌀과 인삼을 넣고 물을 부어 약한 불로 푹 끓인다. 그것을 체에 걸러서 그 즙을 병약자에게 먹이면 쉽게 거동을 하게 된다. 좁쌀로는 정월 대보름 날에 잡곡밥을 해 먹기도 하고 서숙떡, 서숙단자, 서숙엿, 서숙술, 서숙과자 등의 식품을 만들어 먹는다.

이렇듯 좁쌀의 쓰임은 다양하고 또한 일정한 효능을 지니고 있다. 그러나 좁쌀이 어느 체질에 이로운 음식인가에 대한 문제는 사람에 따라 여러 가지 이견을 보인다. 少陰人에게 이로운 음식이란 설²⁾도 있고 少陽人에게 이로운 음식이란 설³⁾도 있다.

* 慶熙大學校 韓醫科大學 四象醫學科

- 1) 그 종류에는 여러 가지 설이 있으나 주로 벼, 보리, 콩, 조, 기장을 말하며 오늘날에는 모든 곡식의 총칭의 의미로도 쓰인다.
- 2) 朴寅商: 東醫四象叢訣, 서울, 소나무, 1992 p31
- 3) 李義柱: 食品에 對한 考察, 사상의학회지 Vol.7 No.1 1995 p 167

이에 본인은 좁쌀에 대해 전반적으로 조사하여 이를 바탕으로 어느 체질의 음식으로 보아야 가장 적합한가에 대해 연구하려 한다.

II. 本 論

1. 基 原

조의 學名은 *Setaria italica* (L.) BEAUV. 이다. 一年生 草本으로 높이 60~150cm이다. 줄기(稈)는 곧게 섰고 굽직하고 튼튼하며 가지가 없다. 葉身은 披針形이고 끝은 날카롭고 뾰족하고 가장자리에 잔 톱니가 있고 밑부분은 엽초(葉莖)로 된다. 頂生의 圓錐花序는 수상(穗狀)이고 보통 下垂하고 길이 약 20~30cm, 穗軸에는 細毛가 密生하여 덮고 있다. 小穗는 橢圓形으로 길이 약 3mm이며 밑부분에 가지 같은 털이 있고 보통 褐色 또는 淺紫色이며 綠色인 것도 간혹 있다. 첫째 포영(苞穎)은 남는다. 開花期는 8~9月이다. 山間의 밭에서 경작한다. 이러한 조의 種仁은 粟米, 穎果를 발아시킨 것은 粟芽, 種子의 加工品은 粟糖이라 한다. 또 粟米를 오랫동안 저장하여 둔 것은 陳粟米라고 한다.

2. 成 分

탈각된 종자 및 껍질이 붙은 種子의 乾燥品에는 각각 脂肪 1.41, 1.68%, 총질소 2.48, 2.79%, 단백질소 2.41, 2.72%, 회분 3.15, 1.85%, 전분 63.27, 77.58% 환원당 2.03, 1.98%가 함유되어 있다. 또 種子에는 油分 3%가 함유되었다고 한다.

油中에는 不 化物 2.39%, 고체지방산 15.05%, 액체지방산 70.03%가 함유되어 있다. 단백질에는 glutelin, prolamin, globulin 등 多種이 있다. 종자의 단백질에는 다량의 glutamine산, proline, alanine, methionine이 함유되어 있다. 이외에 신선한 식물은 β -alanine 및 γ -amino락산, 소량의 β -carotene, lutein이 함유되어 있고 莖에는 daphnin류가 들어있어 有毒하다.

3. 異 名⁴⁾

白粱粟, 粟穀, 小米, 硬粟, 粳⁵⁾粟, 穀子, 寒粟, 黃粟, 稞子 등

4. 粟과 粱의 비교

문헌상에서 보면 粟과 粱이란 작물이 나온다. 문헌에 따라 이 두 작물을 따로 기재하고 있는 경우도 있지만 粟을 설명하는 부분에 같이 粱을 언급하기도 한다. 이에 대해 本草綱目에서는

時珍曰 粟 卽粱也 穗大而毛長粒粗者爲粱 穗小而毛短粗細者爲者粟 苗俱似芽
粱卽粟也 考之周禮九穀六穀之名 有粱無粟可知矣 自漢以後 始以大而毛長者爲粱 細而毛短者爲粟 今則通呼爲粟 而粱之名反隱矣

라고 하여 약간의 외형의 차이가 있을 뿐 같은 식물이라 하였다. 따라서 兩者間을 서로 다른 식물이라 보기는 힘들 것으로 사료된다.

4) 新編中藥大辭典, 新文豐出版公司, 臺北市, 中華民國71年12月

5) 粳: 메벼 선

5. 粟米의 歸經, 效能, 主治

粟米의 歸經, 效能, 主治에 대해 本草書에 기재된 내용을 살펴보면 대략 다음과 같다.

粟米鹹寒能益氣 利溲養腎治熱胃 - 方藥合編
 粟米鹹寒養腎氣 胃虛嘔吐作爲丸 若除胃熱須陳者 更治消中利小便 - 醫學入門
 粟米(專入腎 兼入脾胃) 味鹹氣寒 種類甚多 功專入腎養氣 及消胃熱 凡人病因腎邪 而見小便不利 消渴泄痢 與脾胃虛熱 而見反胃吐食 鼻衄不止者 須當用此調治 以寒能療熱 鹹能入腎 淡能滲濕 粟爲穀類 穀又能養脾胃故也 但此生者硬而難化(得漿水即化) 熱者滯而難消 故書言此雁食則有足重難飛之虞 與杏仁同食則有吐瀉之慮 不可不熟悉而明辨也 - 本草求真
 粟米氣味鹹寒無毒 主治養腎氣去脾胃中熱益氣 陳者苦寒治胃熱消渴利小便 止痢壓丹石熱 水煮服治熱腹痛及鼻衄 爲粉和水漉汁解諸毒 治霍亂及轉筋入腹 又治卒得鬼打 解小麥毒發熱 治反胃熱痢 煮粥食益丹田補虛損開腸胃
 胃熱消渴 鼻衄不止 孀孩初生 孩子赤丹 小兒重舌 雜物眯目 湯火灼傷 熊虎爪傷 - 本草綱目
 粟米味鹹微寒無毒 主養腎氣去脾胃中熱益氣 陳者味苦主胃熱消渴利小便 - 證類本草

위의 내용을 종합하여 보면 粟米의 味는 甘鹹하고 性은 寒涼하다. 陳粟米의 味는 苦하고 性은 寒하다. 똑같이 腎經에 들어가며 겸하여 脾, 胃經에 들어가고 그 主治는 和中, 益腎, 除熱, 解毒, 利尿의 效能이 있고 脾胃虛熱, 反胃嘔吐, 消渴(糖尿病), 下痢를 치료한다고 볼 수 있다.

梁米는 그 색에 따라서 黃梁米, 白梁米, 靑梁米로 구분하는데 각각의 效能과 主治를 살펴보면 다음과 같다.

黃梁米氣味甘平無毒 主治益氣和中止洩 去客風頑痺 止霍亂下痢小便除煩熱
 霍亂煩躁 霍亂大渴 小兒鼻乾 小兒赤丹 小兒生瘡

白梁米氣味甘微寒無毒 主治除熱益氣 除胸膈中客熱 移五臟氣緩筋骨 凡患胃虛并嘔吐食及水者 以米汁二合薑汁一合和服之佳 炊飯食之和中止煩渴
 霍亂不知 手足生瘡
 靑梁米氣味甘微寒無毒 主治胃痺熱中消渴 止洩痢利小便 益氣補中更新長年 煮粥食之 健脾治洩精 補脾益胃 脾虛泄痢 冷氣心痛 五淋澀痛 老人血淋 乳石發渴 一切毒藥 - 本草綱目

위의 내용을 종합해보면 3자가 대개 공통된 性味와 主治를 가지고 있음을 알 수 있다. 그 性味는 甘微寒하고 主治는 除胃熱, 益氣和中, 止泄, 止霍亂下痢라고 할 수 있다. 이상의 내용으로 보아 梁米와 粟米에 있어서 그 性味와 主治는 거의 같음을 알 수 있다.

Ⅲ. 結 論

粟米는 그 性味는 甘鹹하고 寒涼하며 주로 腎經으로 들어가고 겸하여서 脾胃經에 들어간다. 그 主治는 和中, 益腎, 除熱, 解毒, 利尿의 效能이 있고 脾胃虛熱, 反胃嘔吐, 消渴(糖尿病), 下痢를 치료한다. 梁은 粟과 같은 식물이며 약간의 외형의 차이만 있을 뿐이다. 梁米는 그 색에 따라서 黃梁米, 白梁米, 靑梁米로 구분하는데 그 性味는 甘微寒하고 主治는 除胃熱, 益氣和中, 止泄, 止霍亂下痢라고 할 수 있다. 따라서 梁米와 粟米는 그 性味와 主治가 거의 같음을 알 수 있다. 이상의 내용으로 볼 때 粟米는 주로 少陽人의 음식에 해당한다고 생각되어진다. 그 性이 寒하고 그 주된 效能이 益腎除熱利尿라고 볼 때 少陽人의 脾受寒表寒病의 경우에 쓰일 수 있는 약물이라 생각된다.

參 考 文 獻

1. 辛民教, 鄭普燮: 圖解鄉藥大辭典(植物篇), 永林社, 서울, 1990
2. 唐愼微: 經史證類備急本草, 中國醫學大系 Vol. 8, 麗江出版社, 서울, 1995
3. 李時珍: 本草綱目, 中國醫學大系 Vol. 41, 麗江出版社, 서울, 1995
4. 李挺: 醫學入門, 大成出版社, 서울, 1989
5. 黃官綉: 本草求真, 一中社, 서울, 1987
6. 이태우: 약이되는 자연식, 서림문화사, 서울, 1993
7. 黃度淵: 方藥合編, 南山堂, 서울, 1990
8. 李義柱: 食品에 對한 考察, 사상의학회지 Vol. 7 No. 1 1995
9. 新編中藥大辭典, 新文豐出版公司, 臺北市, 中華民國71年12月