

『遵生八牋』의 ‘粥糜類’에 관한 研究 - 『老老恒言』과 관련하여 -

¹대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임¹ · 윤창열¹ *

A Study on *Jukmiryu*(粥糜類) in *Junsaengpaljeon*(遵生八牋) — with regard to *Nonohangeon*(老老恒言)

Hong Jin-Im¹ · Yun Chang-Yeol¹ *

¹Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University.

Objectives : In this study, I want to work on efficacious porridges through inquiry into the *Jukmiryu*(粥糜類) based on the classical literature. It is intended to serve as a basic study to explore the modern-day application of dishes that are good as patient meals or healthy foods for elderly people.

Methods : I have taken the original text of *Jukmiryu*(粥糜類) included in *Junsaengpaljeon*(遵生八牋) and translated it. Further, I have compared it to those porridges treated in *Nonohangeon*(老老恒言), a book in geriatrics from Ming Dynasty.

Results : *Nonohangeon*(老老恒言) describes sources and effects of 100 porridges. With recipes too simplified, however, it doesn't provide any practical help. In contrast, *Junsaengpaljeon*(遵生八牋) presents 40 porridges together with their effects and recipes. It is practically more beneficial, as it provides recipes more specific than *Nonohangeon*(老老恒言).

Conclusions : *Jukmiryu*(粥糜類) in *Junsaengpaljeon*(遵生八牋) set great store on the pharmacological effects of food. As it provides detailed description of porridge recipes and ingredients as well as their effects, readers can easily apply them to symptoms. Since individuals may choose what would be appropriate for their own symptoms, it could be helpful in not only providing patient meals and foods for elderly people but also improving dietary practice.

Key Words : *Junsaengpaljeon*(遵生八牋), *Eumchanboksikjeon*(飲饌服食牋), Porridge, *Nonohangeon*(老老恒言), Foods for elderly people

I. 서 론

* Corresponding Author : Chang Yeol, Yun.
Department of Oriental Medicine, Daejeon Univ,
Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon.
E-mail : yooncy@dju.ac.kr, Tel : 042-280-2601.
접수일(2014년 07월16일), 수정일(2014년 08월13일),

『遵生八牋』은 명대 말년에 편찬 간행된 양생 전

계재확정일(2014년 08월19일).

문 서적으로, 원본은 19권으로 되어 있고, 목록 한 권을 합하면 20권으로 구성되어 있다. 淸修妙論¹⁾, 四時調攝²⁾, 起居安樂³⁾, 延年却病⁴⁾, 飲饌服食⁵⁾, 燕閑清賞⁶⁾, 靈秘丹藥⁷⁾, 塵外遐舉⁸⁾의 여덟 부분으로 나뉘어져 있어 『遵生八牋』이라 칭하였다.

『遵生八牋』을 편찬한 高濂은 養生家로 浙江省 古杭(지금의 杭州)사람이고, 호는 瑞南道人이며 자는 深甫이다. 저서로는 『四時修合方』을 지었다는 내용이 『本草綱目拾遺』에 나오고, 다른 저서로는 『仙靈衛生歌』가 있다. 萬曆十九年 辛卯(1591)년에 『遵生八牋』을 편찬했다⁹⁾.

고령은 『遵生八牋』 「飲饌服食牋」 권 11에서 “高子曰 飲食 活人之本也。是以一身之中 陰陽運用 五行相生 莫不由於飲食。10)”(고자가 말하기를 음식이란 사람을 살게 하는 근본이다. 따라서 사람의 한 몸은 음양을 운용하고 오행을 상생함에 음식으로써 하지 않는 것이 없다.)라고 하여 음식의 중요성을 강조하였다. 또한 “人於日用養生, 務尚淡薄, 勿令生我者害我, 俾五味得爲五內賊, 是得養生之道矣。余集, 首茶水, 次粥糜, 蔬菜, 薄斂脯醢醢醢, 麵粉糕餅, 果實之類, 惟取適用, 無事異常。11)”(사람이 하루하루를 살아가는데 담박함을 힘쓰고 나를 생하는 음식으로 나를 해치지 말게 하고 오미로 하여금 오장을 해치게 해서는 안 된다. 그것이 양생을 얻는 길이다. 내가 지은 책은 차와 차를 끓이는 물이 첫 번째이고, 죽, 채소, 말린 고기반찬과 술, 밀가루와 떡, 과일 종류를 다음에 두었다. 실용적인 것만을 취해서 설명했고 특이한 것은 언급하지 않았다.) 라고 하면서 양

생을 얻는 길이 음식을 잘 선택하는 것이고, 그것이 건강한 삶을 사는 기본이라고 말하였다. 그는 차와 차를 끓이는 물을 첫 번째로, 죽을 이어서 언급하면서 그 중요함을 강조하고 있다. 그는 “識者當自商確。編成, 箋曰「飲饌服食」。”¹²⁾(상식이 있는 사람이라면 스스로 먹는 것을 결정할 수 있어야 한다. 이를 엮어 「飲饌服食」이라 제목을 붙였다.)이라 하며 양생을 위해 평소에 스스로 음식을 골라 먹을 수 있도록 설명하여 놓는 책이라 설명하고 있다. 이 책은 명말의 양생서로서 폭넓은 분야에 걸쳐 깊이 있는 내용을 담고 있는 책이지만 아직까지 활발한 연구가 이루어지지 않은 책이기도 하다.

양생의 분야에서 음식의 섭생은 약의 복용만큼이나 중요한 부분이기도 하다. 고령이 『遵生八牋』 「飲饌服食牋」에서 음식의 분류로써 두 번째로 중요하게 생각하는 죽은 대부분 효능을 갖고 있는 약선죽으로서 환자식이나 노인식으로 유용하게 사용되는 음식이다. 효능을 가지고 있는 죽과 관련하여 연구된 최근 논문으로는 노인 식이양생(食餌養生)을 위한 약선죽(藥膳粥)에 관한 연구 - 『양노봉친서(養老奉親書)』를 중심으로-¹³⁾, 노인성 질환의 예방과 재활치유에 효과적인 한방죽 개발에 관한 연구¹⁴⁾, 조선 仁祖의 질병관리 중 약죽(藥粥)의 적용과 의미에 관한 고찰 - 승정원일기 기록을 중심으로-¹⁵⁾, 약선죽(藥膳粥) 메뉴개발을 위한 인식조사 -대전지역 노인을 중심으로-¹⁶⁾ 등이 있다. 고전을 중심으로 한 연구는 『養老奉親書』와 관련된 약선죽에 관한 연구 정도이고, 나머지의 연구들은 죽 개발이나 인식조사, 질

1) 마음을 맑게 하고 몸을 닦는 묘한 논술
2) 춘하추동 사시에 따라 몸을 조리하고 섭생하는 것
3) 집에서 편안하게 거처하는 것
4) 자기 수명을 연장하고 병을 물리치는 것
5) 음식을 복용하는 것
6) 편안하게 거처하면서 사물을 감상하는 것
7) 신령스럽고 신비한 단약
8) 세속을 멀리 벗어나서 살아가는 것
9) 張搗之 外 二人 主編. 中國歷代人名大辭典(下冊). 上海. 上海古籍出版社. 1999. p.1990.
10) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.382.
11) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.382.

12) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.382.
13) 김정은, 지명순. 노인 식이양생(食餌養生)을 위한 약선죽(藥膳粥)에 관한 연구 - 『양노봉친서(養老奉親書)』를 중심으로-. 대한한의학회지. 2013. Vol.26 No.1.
14) 이명해, 이우숙. 노인성 질환의 예방과 재활치유에 효과적인 한방죽 개발에 관한 연구. 釜山女子專門大學 論文集. 2007. Vol.29.
15) 임현정, 차용석. 조선 仁祖의 질병관리 중 약죽(藥粥)의 적용과 의미에 관한 고찰 -승정원일기 기록을 중심으로-. 韓國食生活文化學會誌. 2013. Vol.28 No.5.
16) 김정은, 장우심, 지명순. 약선죽(藥膳粥) 메뉴개발을 위한 인식조사 -대전지역 노인을 중심으로-. 한국식품조리과학회지. 2014. Vol.30 No.2.

병관리 중 죽의 적용에 국한되어 있어서 고전을 통한 죽미류의 연구는 미미한 실정이다. 이에 본 연구자는 『遵生八牋』 「飲饌服食牋」에 나오는 죽미류를 중심으로 연구를 진행하였다.

연구방법은 『遵生八牋』에 수록되어 있는 죽미류의 원문을 수록하고 그것을 번역하여, 이 시기의 양생관련 음식에 관심이 있는 다른 연구자들이 자료로 활용할 수 있도록 하였다. 또 명나라 때 노인의학을 중심으로 노년의 생리와 생활환경 그리고 일반적인 섭생 방법을 주로 다루고 있는 『老老恒言』에 수록되어 있는 죽과 비교하여 어떤 증상에 활용할 수 있는지 살펴보았다.

『老老恒言』은 1773년 慈山居士 조정동이 노인의 양생을 위해서 쓴 책이다¹⁷⁾. 총 다섯 권으로 되어 있는데 노년의 생리와 생활환경 그리고 일반적인 섭생 방법을 주로 다루고 있다. 특히 죽을 강조해 건강을 유지하는 가장 쉽고도 중요한 방법으로 소개하고 있다¹⁸⁾.

특히 『遵生八牋』의 죽미류를 『老老恒言』의 죽과 비교하는 것은 『老老恒言』의 경우 노인을 위한 양생서라고 할 수 있는데 노인을 위한 식단을 권하는 것 중에서 죽에 대한 내용이 광범위하고 그 내용이 심도가 있으며 병증과 관련 설명이 곁들여져 있기 때문이다. 또한 노인들을 위한 죽미류에 대해 심도 있게 연구했을 뿐만 아니라 그 효능에 대한 설명도 있으므로 『遵生八牋』 「飲饌服食牋」의 죽미류와 마찬가지로 그것을 먹었을 때 얻을 수 있는 효능에 대해 비교해 볼 수 있을 것으로 생각되어 연구하게 되었다.

II. 『遵生八牋』 「飲饌服食牋」

죽미류에 대한 연구

1. 『遵生八牋』 「飲饌服食牋」에 수록된 죽미류

『遵生八牋』 중 11,12,13권이 「飲饌服食牋」의 上·中·下로서 음식으로 할 수 있는 양생방법을 제시하고 있다. 11권은 茶泉類(다천류), 湯品類(탕품류), 熟水類(숙수류), 粥糜類(죽미류), 果實粉麵類(과실분면류), 脯鮓類(포자류)와 治食有法條例(치식유법조례)로 구성되어 있다. 12권은 家蔬類(가채류), 野蕪類(야숙류), 釀造類(양조류), 麴類(국류)에 관한 내용이 수록되어 있으며, 13권에는 甜食類(침식류), 法製藥品類(법제약품류), 服食方類(복식방류)와 高子論房中藥物之害(고자론방중약물지해)에 관한 내용이 수록되어 있다. 이 중 죽미류는 다천류와 탕품류, 숙수류 다음에 수록되어 있는데, 다천류는 차에 관련된 전반적인 사항을 다루고 있어 우리가 일반적으로 식사를 하는 것과는 별개로 분류된다. 그 다음에 수록된 탕품류와 숙수류 또한 식사로 먹기 보다는 일상적인 음료의 섭취나 재료의 약성을 활용한 탕약으로 활용된다고 볼 수 있으므로, 비록 목차의 순서로 볼 때 4번째 배치가 되어 있으나 식사로 먹는 음식의 분류로는 가장 중요한 위치를 차지하고 있다.

『遵生八牋』 「飲饌服食牋」 죽미류에는 총 40종류의 죽이 수록되어 있다. 이 중 효능이 함께 설명되어 있는 것이 24가지, 조리법만 설명되어 있는 것이 16가지이다. 효능 없이 조리법만 설명된 죽은 牛乳粥(우유죽), 枸杞粥(구기죽), 胡麻粥(호마죽), 山栗粥(산물죽), 薏苡粥(의이죽), 沙穀米粥(사곡미죽), 燕蕒粥(무루죽), 梅粥(매죽), 茶糜粥(도미죽), 河祇粥(하기죽), 蘿蔔粥(나복죽), 百合粥(백합죽), 仙人粥(선인죽), 山茱萸粥(산수유죽), 肉米粥(육미죽), 口數粥(구수죽) 등 총 16가지이다. 여기에서는 효능이 함께 나와 있는 24가지의 죽미류를 중심으로 『老老恒言』에 나오는 죽미류와 비교해 보기로 하겠다.

(1) 芡實粥

用芡實去殼三合，新者研成膏，陳者作粉，和粳米三合煮粥食之，益精氣，強智力，聰耳目。¹⁹⁾

검질을 없앤 검실 3합을 쓰는데, 햇것은 곱게 갈

17) 何時希. 中國歷代醫家傳錄(中冊). 北京. 人民衛生出版社. 1991. p.596.

18) 曹庭棟 著. 李哲流, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.2.

19) 高濂. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.408.

아 고를 만들고, 묵은 것은 가루를 만들어 갠미(쌀) 3합과 섞어, 끓여서 죽으로 만들어 먹는다. 정기를 보익하고, 지력(기억력)을 향상시키고, 눈과 귀를 밝게 한다.

〈考察〉 검실은 固腎滋精, 補脾止泄하는 효능이 있다. 유정, 립탁, 대하증, 소변이 나오는 것을 참지 못하여 싸는 증상, 설사를 치료한다²⁰. 갠미는 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止瀉痢 하는 효능이 있다²¹. 검실과 갠미 모두 비위를 보하는 기능을 가지고 있어 둘을 같이 끓인 검실죽은 비위의 기운을 더하여 정기를 보익하고 지력을 향상시키는 효능을 가지고 있다.

『老老恒言』의 上品에 검실죽(가시연밥죽)에 대한 설명이 있는데, 『湯液本草』에 나와 있다. 益精強志하고 눈과 귀를 밝게 한다. 겸하여 濕痺를 치료하고, 腰脊膝痛, 小便不禁, 遺精白濁도 치료한다. 딱딱하고 연한 것 두 종류가 있는데 性이 같다. 죽에 넣어 푹 익혀 끓이는데 신선한 것이 좋다²².

『老老恒言』에서도 검실죽이 益精強志하고 눈과 귀를 밝게 하는 것으로 설명하고 있는데, 이는 『遵生八牋』의 죽미류에서 설명하는 검실죽의 효능과 같은 것이다.

(2) 蓮子粥

用蓮肉一兩, 去皮, 煮爛細搗, 入糯米三合煮粥, 食之, 治同上。²³

연자육 1량을 껍질 제거 후 삶아서 곱게 찧는다, 찹쌀 3합을 함께 넣어, 죽을 끓여서 그것을 먹는다. 효능은 위와 같다(정기를 더해주고, 기억력

을 강하게 해주며, 귀와 눈을 밝게 해준다).

〈考察〉 연자는 心氣를 養하고 腎을 보익하며 비를 보하고 장을 수렴하는 효능이 있다. 밤에 꿈을 많이 꾸는 증세, 유정, 립탁, 만성 설사와 만성 이질, 虛瀉, 부인의 자궁 출혈과 대하를 치료한다²⁴. 찹쌀은 糯米라고 하는데, 중초를 보양하고 기를 보충하는 효능이 있다. 소갈증으로 인한 多尿症, 식은 밥, 설사를 치료한다²⁵.

중초를 보양하고 기를 보충하는 찹쌀에 신과 비를 보하는 연자를 함께 넣어 끓이면 이 또한 비를 보하는 효능이 있어 검실죽과 같이 정기를 더해주고, 기억력을 강하게 해주며, 귀와 눈을 밝게 해주는 효능이 있다. 『老老恒言』에는 나오지 않는다.

(3) 竹葉粥

用竹葉五十片, 石膏二兩, 水三碗, 煎至二碗, 澄清, 去渣, 入米三合, 煮粥, 入白糖一二匙食之, 治膈上風熱, 頭目赤。²⁶

대나무 잎 50편, 석고 2량을 쓴다. 물 3완(사발)에 함께 끓여서 2완(사발)이 되면 찌꺼기를 가라앉혀 물을 맑게 한 후, 찌꺼기를 버린다. 쌀 3합을 넣어 죽을 끓여, 백당(흰설탕) 1~2숟가락을 넣어 먹는다. 격상의 풍열과 얼굴과 눈이 붉어진 것을 치료한다.

〈考察〉 죽엽은 열을 내리고 煩躁를 제거하며 진액을 생성하고 이뇨하는 효능이 있다. 열병으로 인한 번갈, 소아의 驚癇, 咳逆으로 인한 토혈, 비출혈, 面赤, 소변이 잦고 붉은 증상, 口糜舌瘡를 치료한다²⁷. 석고는 생것은 기아증을 제거하고 열을 내리

20) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.140.

21) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.116.

22) 芡實粥 : 『湯液本草』 益精強志, 聰耳明目. 按兼治濕痺, 腰脊膝痛, 小便不禁, 遺精白濁. 有梗, 糯二種, 性同, 入粥俱須料煮, 鮮者佳. 曹庭棟 著, 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.236.

23) 高謙 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.409.

24) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2958.

25) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.629.

26) 高謙 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.409.

27) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3900.

며 번조를 제거하고 갈증을 멈추게 하는 효능이 있다. 열병으로 고열이 내리지 않는 증상, 心煩神昏, 譫語發狂, 구갈 咽乾, 肺熱喘急, 中暑自汗(더위를 먹어 自汗하는 증상), 胃火 두통, 치통, 熱毒壅盛, 發斑發疹, 口舌生瘡를 치료한다. 설탕에 태워서 바르면 새살이 나게 하고 瘡를 수렴한다. 외용하면 웅저 창양, 瘡양이 아물지 않는 증상, 화상을 치료한다²⁸⁾. 백당은 白沙糖으로 부르는 흰설탕을 말하는데, 肺氣를 촉촉하게 하고 진액을 생성하는 효능이 있다. 肺燥 해수, 口乾燥渴, 中虛脘痛을 치료한다²⁹⁾. 대나무 잎과 석고 모두 찬 성질을 가지고 있고, 열을 내려주는 효능을 가지고 있다.

『老老恒言』의 中品에 죽엽죽(대잎죽)에 대한 설명이 있다. 『奉親養老書』에 나오는데, 內熱과 눈 붉은 것, 頭痛을 다스린다고 하였다. 石膏를 넣어 같이 끓인다. 다시 沙糖을 넣으면 이것이 仲景의 竹葉石膏湯의 뜻이 된다. 겸하여 유행성 발열을 치료하는데 흑 죽엽만 넣고 죽을 끓여도 해갈하고 제번한다³⁰⁾.

『老老恒言』에서도 『遵生八牋』의 죽미류에서와 같이 열을 사하는데 죽엽죽을 권하고 있다. 두 처방 모두 백당이나 사당을 첨가해서 먹는데 치료의 효과 보다는 맛을 더하는 용도로 보인다.

(4) 蔓菁粥

用蔓菁子³¹⁾二合, 研碎, 入水二大碗, 絞出清汁, 入米三合煮粥。治小便不利。³²⁾

28) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2239.

29) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1639.

30) 竹葉粥 : 『奉親養老書』 治內熱, 目赤, 頭痛, 加石膏同煮, 再加沙糖。此即仲景“竹葉石膏湯”之意。按兼療時邪發熱, 或單用竹葉煮粥, 亦能解渴除煩。曹庭棟 著, 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.262.

31) 蔓菁子 : 名出『千金要方·食治』, 記其功效爲明目, 療黃疸, 利小便, 久服神仙等。蔓菁子即蕪菁子, 十字花科植物蕪菁的種子。高謙 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.409.

32) 高謙 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.409.

만청자 2합을 갈고 2큰사발의 물을 붓고 맑은 즙을 짜낸다. 쌀 3합을 넣고 죽을 끓인다. 소변이 잘 나오지 않는 것을 치료한다.

<考察> 만청자는 Brassica rapa의 씨로써 熱을 내리고, 濕을 제거하며, 눈을 맑게 하고, 解毒하는 효능이 있는 약으로³³⁾, 순무의 씨를 한방에서 이르는 말이기도 하다. 가루로 만들어 이노제 및 어린이의 대머리 치료제로 쓴다³⁴⁾. 쌀은 갠미라고 하는데, 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止瀉痢하는 효능이 있다³⁵⁾.

만청자의 즙을 짜서 죽을 끓이는데 이노제의 효과가 있어 소변이 잘 나오지 않는 것을 치료한다. 『老老恒言』에는 나오지 않는다.

(5) 甘蔗粥

用甘蔗榨漿三碗, 入米四合, 煮粥, 空心食之, 治咳嗽虛熱, 口燥, 涕濃, 舌乾。³⁶⁾

사탕수수 즙을 짜서 3사발 사용한다. 쌀 4합을 넣어 죽을 끓여서 공복에 먹는다. 기침과 허열, 입이 건조해지는 것, 콧물이 끈끈해지는 것(진한 콧물), 혀가 마르는 것을 치료해 준다.

<考察> 사탕수수는 甘蔗라고 부르는데, 清熱, 生津, 下氣, 潤燥 하는 효능이 있다. 熱病으로 인하여 진액이 손상된 증상, 가슴이 답답하고 입이 마르는 증상, 反胃로 인하여 생긴 구토, 肺燥로 인한 해수, 변비를 치료한다. 또한 주독을 푸는 효능이 있다³⁷⁾.

33) 한국전통지식포털.

<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1618496&cid=2951&categoryId=2951>

34) 네이버 국어사전.

<http://krdic.naver.com/search.nhn?query=%E8%94%93%E8%8F%81%E5%AD%90>

35) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.116.

36) 高謙 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.409.

37) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.64.

이를 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止瀉痢하는 효능이 있는 갱미와 함께 먹으면 청열 효과가 있는 사탕수수가 열을 잡아 주면서도 생진효과가 있어서 입과 콧물, 혀가 마르는 것을 치료한다. 『老老恒言』에는 나오지 않는다.

(6) 山藥粥

用羊肉四兩爛搗, 入山藥末一合, 加鹽少許, 粳米三合, 煮粥食之。治虛勞骨蒸。³⁸⁾

양고기 4량을 문드러지게 찢는다. 거기에 산약 분말 1합을 넣고, 소금을 조금 넣는다. 멥쌀 3합과 함께 죽으로 끓여 먹는다. 몸이 허약하고 피로하여(일종의 폐결핵) 음기(陰氣)와 혈기(血氣)가 부족하여 골수가 메말라서 뼈 속이 후끈후끈 달아오르고 몹시 쑤시는 증상을 치료한다.

〈考察〉 양고기는 양육으로 益氣補虛하며 중초를 따뜻하게 하고 緩下하는 효능이 있다. 虛勞羸瘦, 腰膝痠軟, 산후의 虛冷, 복통, 寒疝, 中虛 反胃를 치료한다³⁹⁾. 산약은 脾胃를 튼튼히 하고 腎을 수렴하고 精을 보익하는 효능이 있다. 비장이 허약하여 나는 설사, 오랜 이질, 노점으로 인한 해수, 消渴, 遺精, 대하증 소변 빈삭을 치료한다⁴⁰⁾.

이름은 산약죽이지만 재료를 보면 양고기와 산약을 함께 넣고 끓였다. 『老老恒言』에는 산약죽과 양육죽을 따로 구분하여 수록해 놓고 있다.

『老老恒言』의 中品에 기술되어 있는 산약죽(마죽)은 경험방으로, 오래된 泄瀉를 다스린다. 찹쌀을 물에 하루밤 담가 마를 볶아 익혀 사탕과 후추를 넣고 끓인다. 腎精을 補하고 腸胃를 견고하게 한다. 씨는 잎 사이에 나고 방울만한 크기인데 죽에 넣으면 더욱 좋다⁴¹⁾.

38) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.409.

39) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2866.

40) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2067.

41) 山藥粥: 『經驗方』“治久泄, 糯米水浸一宿, 山藥炒熟, 加沙糖胡椒煮。” 按兼補腎精, 固腸胃. 其子生藥間, 大如

『老老恒言』의 下品에 기술되어 있는 양육죽은 『飲膳正要』에 나온다. 骨蒸久冷을 다스린다. 마를 찌서 익혀 진흙처럼 곱게 갈아 고기와 같이 쌀을 넣어서 죽을 만든다. 겸하여 補中益氣하며 開胃健脾하며 壯陽滋腎하며 寒疝을 치료한다. 杏仁을 함께 넣어 끓이면 쉽게 죽이 되고, 胡桃와 함께 끓이면 냄새가 나지 않는다. 늦그릇으로 끓이면 양기를 손상 시킨다⁴²⁾. 양고기로 죽을 끓이거나 양고기를 이용해 다른 음식을 만들 때 냄새 안 나게 하는 방법으로 호도를 함께 넣는 방법을 활용할 수 있다.

益氣補虛하며 중초를 따뜻하게 하는 양고기와 비를 튼튼히 해주는 산약을 함께 끓여서 섭취함으로써 중초를 보하고 중기가 허약하여 나타나는 여러 증상을 치료한다.

(7) 紫蘇粥

用紫蘇研末, 入水取汁. 煮粥將熟, 諒⁴³⁾加蘇子汁, 攪勻食之. 治老人腳氣. 須用家蘇方妙.⁴⁴⁾

자소를 곱게 갈고 물을 넣어 즙을 짠다. 죽을 끓여 익히려 할 때 소자즙을 넣어 잘 저어서 먹는다. 노인들의 각기병을 치료한다. 모름지기 가소(집에서 키운 자소 또는 집주위에서 자란 것)를 써야 바야흐로 효과가 좋다.

〈考察〉 자소염은 邪氣를 표면으로 발산시키고 寒을 발산하며 기의 순환을 조절하고 營을 조화시키는 효능이 있다. 감기 風寒, 오한 발열, 해수, 천식, 흉

鈴, 入粥更佳. 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.254.

42) 羊肉粥: 『飲膳正要』“治骨蒸久冷, 山藥蒸熟, 研如泥, 同肉下米作粥.” 按兼補中益氣, 開胃健脾, 壯陽滋腎, 療寒疝. 杏仁同煮則易糜, 胡桃同煮則不燥, 銅器煮損陽. 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.283.

43) 諒: 疑爲「量」之訛[說文·重部]「量, 稱輕重也。」段注「『漢志』曰 量者, 所以量多少也.此訓量爲稱輕重者, 有多小斯有輕重, 視其多少, 可宰推其輕重也。」高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.410.

44) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.410.

복 창만, 유산 및 조산을 치료하며 물고기와 계의 독을 잘 해독한다⁴⁵⁾. 차조기씨는 자소자라고도 하는데, 기가 위로 치밀어 오르는 것을 내리고 담을 제거하며 폐를 촉촉하게 하고 장을 소통시키는 효능이 있다⁴⁶⁾.

『老老恒言』의 소엽죽(차조기죽)은上品에 기술되어 있는데, 慈山이 끼워 넣었다. 『綱目』을 살펴보면 끓여 먹었는데 行氣하고 解飢시킨다. 죽에 넣어도 효과는 같다. 이것을 살펴보면 發表하고 風寒을 흠어 버리는 약이고, 또한 능히 痰을 없애고 和血하며 통증을 그치게 한다. 등 쪽이 다 자색인 것이 좋다⁴⁷⁾.

각기병은 다리의 힘이 약해지고 저리거나 지각 이상이 생겨서 제대로 걷지 못하는 병증을 말한다. 濕邪와 風毒이 침입했거나 음식을 가려 먹는 등으로 기혈이 제대로 돌지 못하거나 습사가 몰려서 생긴다. 증상은 병의 경과에 따라 다르게 나타나는데 초기에는 다리가 무겁고 힘이 없으며 저리거나 지각이 좀 둔해지고 다리가 붓거나 여윈다. 병이 더 진행되면 머리가 아프고 가슴이 두근거리면서 답답하며 식욕이 부진하고 비장근(gastrocnemius muscle) 부위가 아프고 숨이 차서 말을 제대로 하지 못한다. 습사를 내보내면서 혈액 순환을 촉진하는 방법을 위주로 쓰면서 각기 종류에 따르는 약물을 배합한다⁴⁸⁾. 濕邪와 風毒이 침입했거나 음식을 가려 먹는 등으로 기혈이 제대로 돌지 못하거나 습사가 몰려서 생긴 병이므로 습사와 풍독을 몰아내고 기를 잘 돌려줄 수 있는 자소엽과 자소자를 함께 끓여서 먹으면 각기병에 좋은 효과를 볼 수 있다. 자소를 넣어 끓인 죽은 기를 잘 소통하게 하는데 이를 따뜻할 때 먹으면 더 효능을 잘 발휘할 수 있으므로 따뜻할 때 먹

는 것을 권하고 있다. 또 집 주변에서 자란 것이 효과가 좋다고 말한 것은 살고 있는 땅의 기운을 함께 섭취했을 때 효과가 더 좋다는 것을 의미한다.

(8) 地黃粥

十月內, 生新地黃十餘斤, 搗汁, 每汁一斤, 入白蜜四兩, 熬成膏, 收貯封好. 每煮粥三合, 入地黃膏三二錢, 酥油⁴⁹⁾少許, 食之滋陰潤肺.⁵⁰⁾

10월 안에 새로 난 지황 10근 정도를 쪼아서 즙을 짜서, 매번 1근의 즙을, 백밀(꿀) 4량을 넣고, 오래 고아서 고로 만들어서 잘 봉해 저장한다. 매번 죽 3합을 끓일때마다 지황고 2~3돈과 연유를 조금 넣는다. 먹으면 자음하고 윤패하는 효능이 있다.

<考察> 생지황은 선지황이라고도 한다. 열을 내리고 血을 식히며 진액을 생성하는 효능이 있다. 溫病에 의한 傷陰, 大熱에 의한 煩渴, 舌絳, 神昏, 斑疹, 토혈, 비출혈, 虛勞骨蒸, 咯血, 소갈, 변비, 혈봉을 치료한다⁵¹⁾. 백밀은 봉밀이라고 하는데, 중초를 보익하고 燥한 것을 潤하게 하며 지통하고 해독한다. 肺燥 해수, 腸燥 변비, 胃脘 동통, 鼻淵, 口瘡, 화상을 치료하고 烏頭毒을 해독한다⁵²⁾. 진액생성에 도움이 되는 생지황과 윤하게 하는 효능을 가진 봉밀을 함께 섭취함으로써 자음하고 윤패하는 효능을 함께 가져올 수 있다. 연유 또한 그러한 효능을 가지고 있는 재료이다.

『老老恒言』의 지황죽은 下品에 기술되어 있는데,

45) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3574.

46) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3574.

47) 蘇葉粥: 『慈山參入』按『綱目』“用以煮飯, 行氣解肌, 入粥功同.” 按此乃發表散風寒之品, 亦能消痰和血止痛, 背面皆紫此佳. 曹庭棟 著, 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.248.

48) 한의학대사전편찬위원회. 한의학대사전. 서울. 도서출판 정담. 2010. p.21.

49) 酥油(소유): Bos taurus var. domesticus, Ovis aries의 연유(煉乳)로, 오장(五臟)을 보익(補益)하고 기혈(氣血)을 보익(補益)하며 갈증(渴症)을 없애고 마른 곳을 윤택(潤澤)하게 하고 영기(營氣)를 조화롭게 하며 독(毒)을 쫓아내는 효능을 가진 약재임. 한국전통지식포털.

<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=209147&cid=2951&categoryId=2951>

50) 高濂. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.410.

51) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2345.

52) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1825.

『瞿仙神隱書』에 나온다. 利血生精한다. 죽이 익은 후 다시 연유와 꿀을 가한다. 겸하여 涼血 生血하고 補腎眞陰한다. 生用하면 차고, 법제하여 익히면 약간 溫하다. 죽을 끓일 때는 신선한 것을 쓰는데 동기와 철기를 기피한다⁵³⁾. 『老老恒言』의 지황죽은 끓이는 방법은 다르지만 같은 재료를 사용하고 있다. 신선한 지황을 사용하라고 권하는 것도 눈여겨 볼만하다.

(9) 菊苗粥

用甘菊新長嫩頭叢生葉，摘來洗淨，細切入鹽，同米煮粥，食之 清目寧心。⁵⁴⁾

감국의 새로 올라온 꼭대기의 어리고 수북하게 난 잎사귀를 쓴다. 손으로 따서 깨끗이 씻은 후에 잘게 썰어 소금을 넣고, 쌀과 함께 죽을 끓여 먹는다. 눈을 맑게 하고 마음을 안정시켜 준다.

〈考察〉 국묘는 국화의 어린 싹인 국화묘를 의미한다. 청간, 명목하는 효능이 있다. 신경성 두통으로 인한 어지럼증과 目翳를 치료한다⁵⁵⁾.

『老老恒言』의 上品에 국묘죽(국화싹죽)이 있다. 『天寶單方』에 나오는데, 머리와 눈을 맑게 하고 겸하여 胸中의 煩熱을 없앤다. 風眩을 없애고 腸胃를 편안하게 한다. 『花譜』에 줄기가 자색이고 잎의 맛이 달면 먹을 수 있고, 쓴 것은 苦薺라 하며 사용할 수 없다고 하였다. 싹은 발생하는 기운이 위에 모이므로 더욱 머리와 눈을 맑게 하는데 효과가 있다⁵⁶⁾. 국화는 청간 명목하는 효능을 가지고 있는데 그중에

싹은 그 기운을 충만히 가지고 있는 것으로 두가지 책 모두 그 싹의 기운을 활용하여 치료하고 있다.

(10) 杞葉粥

用枸杞子新嫩葉，如上煮粥，亦妙。⁵⁷⁾

구기자의 새로 나온 어린 싹(잎)을 사용하여 위와 같은 방법(국묘죽의 방법과 같이) 죽을 끓인다. 또한 효능이 좋다.

〈考察〉 기엽은 구기자의 잎인 구기엽을 의미한다. 구기엽은 補虛益精，清熱，止渴，祛風明目한다. 虛勞로 열이 나는 증상, 煩渴, 눈이 별절게 충혈되고 침침하며 아픈 증세, 백내장, 자궁출혈과 대하증, 땀띠로 인하여 생긴 종기를 치료한다⁵⁸⁾.

『老老恒言』의 上品에 구기자잎죽의 설명이 있다. 『傳信方』에 나오는데, 五勞七傷을 다스리는데 된장을 풀어 쌀과 함께 끓인다. 겸하여 上焦의 客熱과 周痺風濕을 치료하고 明目, 安神한다. 맛이 달고 氣는 서늘한데 根皮와 씨는 성질이 조금 다르다⁵⁹⁾.

『老老恒言』에서는 특이하게 된장을 풀어 쌀과 함께 끓여 내고 있다. 된장 또한 콩으로 만들었으며 찬 성질을 가지고 있으므로 청간 명목하는 효능과 맛 모두에 도움이 된다.

(11) 山藥粥

用淮山藥爲末，四六分配米煮粥，食之甚補下元。⁶⁰⁾

회수지역에서 나는 산약을 가루 내어, 쌀과 4대 6의 비율로(산약 4: 쌀 6) 합하여 죽을 끓여서

53) 地黃粥：『瞿仙神隱』書“利血生精，候粥熱再加棧蜜。”按兼涼血生血，補腎眞陰。生用寒，制熟用微溫，煮粥宜鮮者，忌銅鐵器。曹庭棟著，李哲沆，李贊範共譯。老老恒言。서울。圖書出版 翰成社。2003. p.272.

54) 高瀾，趙立勛 外 四人 校注。遵生八牋。北京。人民衛生出版社。2008. p.410.

55) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.493.

56) 菊苗粥：『天寶單方』“清頭目。”按兼除胸中煩熱，去風眩，安腸胃。『花譜』曰“莖紫，其葉味甘者可食。”甘者名“苦薺”，不可用。苗乃發生之氣，聚於上，故尤以清頭目有效。曹庭棟著，李哲沆，李贊範共譯。老老恒言。서울。圖書出版 翰成社。2003. p.242.

57) 高瀾，趙立勛 外 四人 校注。遵生八牋。北京。人民衛生出版社。2008. p.411.

58) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.411.

59) 枸杞葉粥：『傳信方』“治五勞七傷，歧汁和米煮。”按兼治上焦客熱，周痺風濕，明目安神。味甘氣涼，與根皮及子，性少別。曹庭棟著，李哲沆，李贊範共譯。老老恒言。서울。圖書出版 翰成社。2003. p.246.

60) 高瀾，趙立勛 外 四人 校注。遵生八牋。北京。人民衛生出版社。2008. p.412.

먹는데 하초의 원기를 크게 보한다.

〈考察〉 산약은 脾를 튼튼히 하고 肺를 튼튼히 하며 腎을 수렴하고 精을 보익하는 효능이 있다. 앞에 나오는 6번의 산약죽이 양육을 첨가하여 중초를 보하는데 중점을 두었던 반면에 11번의 산약죽은 회수산 산약가루에 쌀을 섞어 하초의 원기를 보하는데 중점을 두고 있다.

『老老恒言』의 中品에 산약죽(마죽)의 설명이 있다. 경험방에 나오는데, 오래된 泄瀉를 다스린다. 찹쌀을 물에 하룻밤 담가 마를 볶아 익혀 사탕과 후추를 넣고 끓인다. 腎精을 補하고 腸胃를 견고하게 한다⁶¹⁾. 『老老恒言』의 산약죽은 오래된 설사를 다스리는 것으로 나오는데 이는 하초의 원기를 보하여 설사를 멈추게 하는 것이다. 『老老恒言』에서는 찹쌀로 죽을 끓이고 사탕과 후추를 넣어 끓여 『遵生八牋』의 산약죽과는 다른 풍미를 가지고 있다.

(12) 羊腎粥

枸杞葉半斤, 米三合, 羊腎兩個碎切, 蔥頭五個, 乾者亦可。同煮粥, 加些鹽味, 食之大治腰脚疼痛。⁶²⁾

구기엽 반근, 쌀 3합, 양의 콩팥 2개를 잘게 썬다. 파의 흰부분(머리부분) 5개(마른것도 상관 없다)와 앞의 것을 같이 넣어 죽으로 끓인다. 소금을 조금 넣어서 먹는다. 요각 동통(다리위 허리가 함께 아픈 것)을 아주 잘 치료한다.

〈考察〉 구기엽은 補虛益精, 清熱, 止渴, 祛風明目한다. 虛勞로 열이 나는 증상, 煩渴, 눈이 벌겍게 충혈되고 침침하며 아픈 증세, 백내장, 자궁출혈과 대하증, 땀띠로 인하여 생긴 종기를 치료한다⁶³⁾. 갱미

는 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止瀉痢 하는 효능이 있다⁶⁴⁾. 羊腎은 腎氣를 보양하고 精髓를 보익하는 효능이 있다. 腎虛勞損, 요척 동통, 足膝痿弱, 難聽, 소갈, 음위, 빈뇨, 遺溺을 치료한다⁶⁵⁾. 파의 흰부분을 총백이라고 하는데, 表邪를 발산시키고 陽을 통하게 하며 해독한다. 傷寒, 한열, 두통, 陰寒 복통, 蟲積內阻, 대소변 불통, 이질, 부스럼을 치료한다⁶⁶⁾. 구기자와 갱미, 양신은 중초와 하초를 보하는 재료들이고, 파뿌리는 양을 통하게 하므로, 이를 함께 먹었을 때 중초와 하초에 기운을 불어 넣어 다리와 허리가 함께 아픈 것에 큰 효과가 있는 것으로 보인다.

『老老恒言』의 下品에 기술되어 있는 양신죽은 『飲膳正要』에 나온다. 陽氣가 쇠한 것과 腰脚痛을 다스린다. 蔥白과 枸杞子를 넣고 五味子와 함께 끓여 즙을 내고 다시 쌀을 넣어 끓인다. 또한 『食療心鏡』에는 腎虛精竭을 다스리는데 豆豉汁과 五味子를 넣고 끓인다. 겸하여 耳聾과 脚氣를 치료한다⁶⁷⁾. 『老老恒言』에서도 『遵生八牋』에서와 유사한 효능을 서술하고 있는데, 특이한 점으로는 두시⁶⁸⁾즙과 오미자⁶⁹⁾를 함께 끓여내고 있다. 기운을 내리고 비위를 조절해주는 효능을 가진 두시의 즙과 간기를 수렴하고 신을 자양하며 진액을 생성하고 한을 수렴하여 정을 수렴하는 효능을 가진 오미자를 가미하면 더

p.411.

64) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.116.

65) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2861.

66) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.4301.

67) 羊腎粥 : 『飲膳正要』“治陽氣衰敗, 腰脚痛, 加蔥白枸杞葉, 同五味煮汁, 再和米煮。”又『食療心鏡』“治腎虛精竭, 加豉汁五味煮。”按兼治耳聾脚氣。曹庭棟 著。李哲沅, 李贊範 共譯。老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.281.

68) Glycine max로써 피부를 풀어주고, 땀을 나게 하며, 가슴이 타는 듯한 증상을 없애주고, 기운을 내리고 비위(脾胃)를 조절해주는 효능이 있는 약재임. 한국전통저식포탈. <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=201996&cid=503655&categoryId=503655>

69) 간기를 수렴하고 신을 자양하며 진액을 생성하고 한을 수렴하여 정을 수렴하는 효능을 갖고 있다. 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3061.

61) 山藥粥 : 『經驗方』“治久泄, 糯米水浸一宿, 山藥炒熟, 加沙糖胡椒煮。”按兼補腎精, 固腸胃。曹庭棟 著。李哲沅, 李贊範 共譯。老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.254.

62) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.412.

63) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997.

좋은 효과를 볼 수 있다.

(13) 藥角粥

用煮過⁷⁰⁾膠的藥角霜作細末, 每粥一盞, 入末一錢, 鹽少許, 食之治人下元虛弱。⁷¹⁾

꼭 삶아서 교를 만든 미각상을 가루로 만든다. 매번 1잔의 죽을 끓일 때 1전(가루 1돈 썩)의 분말을 넣는다. 소금을 약간 넣어서 먹는다. 사람의 하초의 원기가 허약한 것을 치료한다.

〈考察〉 미각은 근골을 튼튼하게 하고 혈액을 보익하는 효능이 있다. 과로로 인한 내상, 腰膝의 마비, 관절통과 근육통을 치료한다. 성미는 맛이 달고 성질은 따뜻하다⁷²⁾. 미각이 근골을 튼튼하게 하고 혈액을 보익하는 것은 하초를 튼튼하게 하는 것과 관련이 있다. 『遵生八牋』에서도 이러한 효능에 대해 논하고 있다. 『老老恒言』에는 나와 있지 않다.

(14) 鹿腎粥

用鹿腎二個, 去脂膜, 切細, 入少鹽, 先煮爛, 入米三合煮粥, 治氣虛耳聾。一方 : 加菴菴一兩, 酒洗去皮, 同腎入粥煮, 亦妙。⁷³⁾

사슴의 콩팥 2개를 사용하는데 기름막을 제거하고 잘게 썬다. 약간의 소금을 가미하고, 먼저 무르도록 끓인다. 거기에 쌀 3합을 넣고 죽을 끓인다. 기가 허해서 귀가 잘 안 들리는 것을 치료한다. 다른 처방으로는 육종용 1량을 술로 씻어 껍질을 벗긴 후에, 사슴콩팥과 함께 넣고 죽을 끓인다. 이 또한 효능이 있다.

〈考察〉 鹿腎은 補腎, 壯陽, 益精하는 효능이 있

70) 꼭 삶은 교의 미각상을 만들어

71) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.412.

72) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1441.

73) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.412.

다. 勞損, 허리와 무릎이 시큰시큰 쭈시고 아픈 증상, 腎虛, 이몽, 이명, 임포텐즈, 子宮冷에 의한 불임 증을 치료한다⁷⁴⁾. 갱미는 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止瀉痢 하는 효능이 있다⁷⁵⁾. 육종용은 腎을 보하고 精을 보익하며 燥한 것을 촉촉하게 하고 腸을 滑하게 한다. 남자 음위, 여자 불임증, 대하, 血崩, 腰膝冷痛, 血枯便秘를 치료한다⁷⁶⁾. 녹신과 육종용은 하초를, 갱미는 중초를 보하여 미각죽과 같이 사람의 하초 원기가 허하고 약한 것을 치료하는데 효과가 있다.

『老老恒言』의 下品에 분류되어 있는 녹신죽은 『日華本草』에 나온다. 補中하고 五藏을 편하게 하며 陽氣를 튼튼하게 한다. 또 『聖惠方』에서는 耳聾을 다스리는데 모두 죽으로 끓여 먹는다. 腎을 속칭 腰子라고 하는데 일체의 虛損을 보한다⁷⁷⁾. 『老老恒言』에서도 『遵生八牋』과 유사한 효능으로 설명하고 있다.

(15) 豬腎粥

用人參二分, 蔥白些少, 防風一分, 俱搗末, 同粳米三合, 入鍋煮半熟。將豬腎一對去膜, 預切薄片, 淡鹽腌頃刻, 放粥鍋中, 投入再莫攪動, 慢火更煮良久。食之能治耳聾。⁷⁸⁾

인삼 2푼, 파뿌리 약간, 방풍 1푼, 모두 가루로 만들어, 갱미 3합과 함께 냄비에 넣고 반쯤 끓인다. 돼지 신장 한 쌍을 막을 벗기고, 미리 칼로 잘게 썰어, 살짝 소금에 절여서 잠시 동안 둔다. 죽을 끓이는 냄비 가운데에 잘 펼쳐서 넣고, 넣고 나서는 다시 젓지 않는다. 뭉근하게 타

74) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.791.

75) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.116.

76) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3384.

77) 鹿腎粥: 『日華本草』“補中安五藏, 壯陽氣。”又『聖惠方』“治耳聾, 俱作粥。”按腎俗名“腰子”, 兼補一切虛損。曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.281.

78) 高濂 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.412.

는 불로 오랫동안 끓여주는 것이 좋다. 먹으면 능히 이룡을 치료해 준다.

〈考察〉 인삼은 元氣를 크게 보양하고 진액을 생겨나게 하며 安神한다. 癆傷 虛損, 小食, 권태, 反胃 구토, 대변 滯泄, 기침이 나고 숨이 찬 증세, 自汗暴脫, 驚悸, 건망증, 현기증, 동통, 陽萎, 빈뇨증, 소갈, 여자의 자궁출혈, 소아의 경련, 오랫동안 회복되지 않는 허약 증세, 모든 氣血 진액이 부족한 증세를 치료한다⁷⁹⁾. 파뿌리는 보통 총백을 말하는데, 총백은 表邪를 발산시키고 陽을 통하게 하며 해독한다. 傷寒, 한열, 두통, 陰寒 복통, 蟲積內阻, 대소변 불통, 이질, 부스럼을 치료한다⁸⁰⁾. 방풍은 표사를 발산시키고 풍을 제거하며 습을 거두고 지통하는 효능이 있다. 外傷風寒, 두통, 目眩, 목이 뻣뻣한 증상, 풍한습비, 骨節酸痛, 사지경련, 파상풍을 치료한다⁸¹⁾.

갱미는 補中益氣, 健脾胃, 除煩渴, 止癆痢 하는 효능이 있다⁸²⁾. 저신은 돼지 신장을 의미하는데, 腎虛 요통, 신체·안면의 수종, 유정, 도한, 노인의 난청을 치료한다⁸³⁾.

이룡은 소리를 잘 듣지 못하는 증으로 난청을 말한다. 이룡은 입상에서 흔히 보는 귀의 기능 장애로서 귀 자체뿐만 아니라 전신 장기 계통의 병으로 또는 선천적으로 생길 수 있다⁸⁴⁾. 『遵生八牋』에서 말하는 이룡은 전신 장기 계통의 병으로 보고 원기를 보하고 풍사를 몰아내며 보중익기하고 신을 보해주는 재료들을 함께 끓여 먹도록 하고 있다.

『老老恒言』의 下品에 배열되어 있는 저수죽은 慈

산이 끼워 넣었다. 『養老書』에 저신죽에 파를 넣으면 脚氣를 치료하고, 『肘后方』에 저간죽에 녹두를 넣으면 溲澀을 치료한다고 하였다. 대개 補益하는 효과는 적고 고기는 더욱 風을 動하게 하니 죽을 끓여 먹어도 보하지 않는다. 『丹溪心法』에서는 骨髓를 써서 虛損을 다스리고 陰을 보하고 겸하여 骨髓를 채워준다고 하였다. 죽에 넣으면 더욱 효과가 좋다⁸⁵⁾. 『老老恒言』에서는 『遵生八牋』과는 다른 재료를 가미하여 죽을 설명하고 있다. 경우에 따라 다른 재료를 가미할 수 있는 예를 보여 주고 있다. 죽에 넣으면 더욱 효과가 좋은 것은 죽의 형태로 섭취했을 때 몸에서 영양분을 받아들이는 흡수력의 차이 때문이다.

(16) 羊肉粥

用爛羊肉四兩, 細切, 加入參末一錢, 白茯苓末一錢, 大棗二個切細, 黃耆五分, 入粳米三合, 入好鹽三分煮粥, 食之治羸弱, 壯陽。⁸⁶⁾

문드러지도록 삶은 양고기 4량을 잘게 다져서, 인삼 가루 1전, 백복령 가루 1전, 대추 2개를 가늘게 썰고, 황기 5푼을 가미한다. 갱미 3합을 넣고, 좋은 소금을 2~3푼 정도 가미해서, 죽을 끓여 먹는다. 파리하게 여윈 것을 치료하고, 양기를 튼튼하게 한다.

〈考察〉 양고기는 양육으로 益氣補虛하며 중초를 따뜻하게 하고 緩下하는 효능이 있다. 虛勞羸瘦, 腰膝痠軟, 산후의 虛冷, 복통, 寒疝, 中虛 反胃를 치료한다⁸⁷⁾.

인삼은 元氣를 크게 보양하고 진액을 생겨나게 하며 安神한다⁸⁸⁾. 복령은 습을 제거하고 水를 배출

79) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3473.

80) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.4301.

81) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1536.

82) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.116.

83) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3717.

84) 한의학대사전편찬위원회. 한의학대사전. 서울. 도서출판 정담. 2010. p.1300.

85) 豬髓粥：慈山參入。按『養老書』“豬腎粥加蔥，治腳氣。”『肘后方』“豬肝粥加綠豆，治溲澀，皆罕補益。肉尤動風，煮粥無補。”『丹溪心法』“用骨髓治虛損補奶，兼填骨髓，入粥佳。”曹庭棟 著，李哲沆，李贊範 共譯，老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.282.

86) 高謙 趙立助 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.413.

87) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2866.

시키며 脾를 유익하게 하고 胃를 조화시키며 마음을 안정시킨다. 소변이 잘 나오지 않는 증상, 수종 창만, 痰飲咳逆, 嘔噦, 설사, 유정, 淋濁, 경계, 건망을 치료한다⁸⁹⁾. 대추는 大棗라고 하는데, 補脾和胃, 益氣生津, 調營衛, 解藥毒하는 효능이 있다. 胃虛에 의한 식욕 부진, 脾弱에 의한 便溏, 氣血과 津液의 부족, 營衛不和, 심계 항진으로 공연히 가슴이 울렁거리며 불안해하는 증세, 여성의 臟躁(히스테리)를 치료한다⁹⁰⁾. 황기는 신선한 것을 쓰면 益衛固表하고 소변이 잘 나오게 하는 효능이 있다. 自汗, 盜汗, 血塊, 부종, 癰疽(터지지 않았거나 터진지 오래되어 융합되지 않은 것)를 치료한다. 구워서 쓰면 중초를 튼튼하게 하는 효능이 있고 내상勞倦, 脾虛설사, 탈항, 氣虛血脫, 崩帶 및 氣衰血虛의 모든 증세를 치료한다⁹¹⁾. 갱미는 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止癆痢 하는 효능이 있다⁹²⁾.

『老老恒言』의 下品에 양육죽이 있다. 『飲膳正要』에 나온다. 骨蒸久冷을 다스린다. 마를 찌서 익혀 진흙처럼 곱게 갈아 고기와 같이 쌀을 넣고 죽을 끓인다. 곱하여 補中益氣하며 開胃健脾하며 壯陽滋腎하며 寒疝을 치료한다⁹³⁾. 이것은 앞의 6번의 산약 죽에서 양고기와 산약을 함께 넣어 끓인 것과 유사하다.

『遵生八牋』에서는 익기보허하는 양고기에 인삼과 복령, 황기 등 원기와 중초를 보하는 약재를 함께 쓰고 거기에 대추를 가미하여 위기를 보충해 소화를 돕고 있다.

88) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3473.
89) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1787.
90) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.989.
91) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.5013.
92) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.116.
93) 羊肉粥: 『飲膳正要』“治骨蒸久冷, 山藥蒸熟, 研如泥, 同肉下米作粥。” 按兼補中益氣, 開胃健脾, 壯陽滋腎, 療寒疝. 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.283.

(17) 扁豆粥

白扁豆半斤, 人參二錢, 作細片, 用水煎汁, 下米作粥, 食之益精力, 又治小兒霍亂。⁹⁴⁾

백편두 반근, 인삼 2전을 가는 편으로 썬다. 물과 함께 넣어 끓여 즙을 내고, 쌀을 넣어 죽을 끓인다. 먹으면 정력을 더하는데 좋고, 또한 어린이의 疳積(갑자기 토하고 설사(泄瀉)가 나며 고통(苦痛)이 심한 급성(急性) 위장병(胃腸病))을 치료한다.

<考察> 백편두는 편두 중에서 백색을 띠는 것이다. 주로 약용으로 사용하는 것은 백편두이다. 효능으로는 脾를 튼튼히 하고 중초를 조화시키며 暑氣를 제거하고 습을 수렴하는 효능이 있다. 暑濕性 吐瀉와 下痢, 脾虛로 인한 구역, 식욕 감소와 오래된 하리, 水停消渴, 적백대하, 소아 감적 등을 치료한다⁹⁵⁾. 인삼은 元氣를 크게 보양하고 진액을 생겨나게 하며 安神한다. 癆傷 虛損, 小食, 권태, 反胃 구토, 대변 滑泄, 기침이 나고 숨이 찬 증세, 自汗暴脫, 驚悸, 건망증, 현기증, 동통, 陽萎, 빈뇨증, 소갈, 여자의 자궁출혈, 소아의 경련, 오랫동안 회복되지 않는 허약 증세, 모든 氣血 진액이 부족한 증세를 치료한다⁹⁶⁾. 중초를 보하는 편두와 원기를 크게 보양하는 인삼을 함께 끓여서 먹으므로 정력에 도움이 되고 어린이의 급성병에도 도움이 된다. 『老老恒言』에는 나오지 않는다.

(18) 茯苓粥

茯苓爲末, 淨一兩, 粳米二合, 先煮粥熟, 下茯苓末同煮起食, 治欲睡不得睡。⁹⁷⁾

복령을 가루로 만들어 깨끗한 것 1량. 쌀 2합으

94) 高謙 趙立助 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.413.
95) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.4531.
96) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3473.
97) 高謙 趙立助 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.413.

로 먼저 죽을 끓여 익히고, 복령가루를 넣어 다시 끓인 후에 먹는다. 잠을 자고 싶은데 잠에 들지 못하는 것을 치료한다.

〈考察〉 복령은 습을 제거하고 水를 배출시키며 脾胃를 유익하게 하고 胃를 조화시키며 마음을 안정시킨다. 소변이 잘 나오지 않는 증상, 수종 장만, 痰飲 咳逆, 嘔噦, 설사, 유정, 淋濁, 경계, 건망을 치료한다⁹⁸⁾. 갱미는 補中益氣, 健脾和胃, 除煩渴, 止瀉痢하는 효능이 있다⁹⁹⁾. 복령의 마음을 안정시키는 효능을 활용한 방법이다.

『老老恒言』의 中品에 백복령죽이 있다. 『直指方』에 나오는데, 心虛와 虛夢, 白濁을 다스린다. 또 綱目方이 있는데 上焦를 맑게 해주고 下焦를 충실하게 만든다. 또한 『采珍集』에서는 잠자려고 해도 잠을 잘 수 없는 不眠症을 치료한다고 하였다. 『史記』 「龜策傳」에 伏靈이라 하였는데 소나무 신령이 잠복해 있는 것이라는 말이다. 겸하여 정신을 안정시키고 濕을 빼주며 益脾한다¹⁰⁰⁾. 『老老恒言』에서도 정신을 안정시키는 효능에 대해 논하고 있다.

(19) 蘇麻粥

眞紫蘇子、大麻子各五錢，水洗淨，微炒香，同水研如泥，取汁，將二子汁化湯煮粥。治老人諸虛結，久風秘不解，壅聚膈中，腹脹惡心。¹⁰¹⁾

진자소씨와 대마의 씨를 각각 5전씩, 물에 깨끗이 씻어준다. 냄새가 나도록 살짝 볶아 물을 넣고 진흙처럼 되도록 갈아준다. 즙만 취하여, 2개의 씨앗의 즙으로 죽을 끓인다. 노인의 모든 원기가 허약해서 생긴 변비와 오래된 풍비(풍사가

침범해서 생긴 변비)가 풀어지지 않는 것과, 격(가슴 속에)중에 무엇이 뭉쳐있는 것과, 복창과 오심을 치료한다.

〈考察〉 자소씨는 자소자를 말하는데, 기가 위로 치밀어 오르는 것을 내리고 담을 제거하며 폐를 촉촉하게 하고 장을 소통시키는 효능이 있다¹⁰²⁾. 대마인은 화마인이라고 하는데 燥한 것을 촉촉하게 하고 활장, 통립하며 혈액 순환을 촉진시키는 효능이 있다. 장조 변비, 소갈, 열림, 풍비, 이질, 월경 불순, 개창, 癰癩를 치료한다¹⁰³⁾.

자소자는 기를 잘 소통시켜주고 장을 소통시키는 데 여기에 활장 통립의 효과가 있는 대마인을 함께 끓여서 노인성 변비와 뭉친 것을 풀어주는 효과를 보고 있다.

『老老恒言』의 上品에 소자죽이, 下品에 대마인죽이 수록되어 있다. 소자죽(차조기씨죽)은 『簡便方』에 나오는데, 上氣, 咳逆을 치료한다. 또 『濟生方』에서는 麻子仁을 가하여 順氣, 順腸하였다. 또한 痰을 없애고 潤肺시킨다. 『藥性本草』에 소자죽을 오랫동안 먹으면 피부를 희게 하며 몸에 향기가 난다고 하였다. 『丹房鏡源』에 소자의 기름은 능히 五金八石을 부드럽게 한다고 하였다¹⁰⁴⁾.

대마인죽(삼씨죽)은 『肘後方』에 있는데, 大便不通을 다스린다. 또 『食醫心鏡』에서는 風水로 인한 腹大와 허리와 배꼽의 重痛과 五淋澀痛을 치료한다고 하였다. 또 『食療本草』에서는 五藏風을 제거하고 潤肺한다고 하였다. 麻仁을 살펴보면 潤燥의 효능이 많다. 껍질을 벗기고 끓여서 즙을 내어 죽을 끓인다¹⁰⁵⁾. 『老老恒言』에서는 소자죽과 대마인 죽을 따

98) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1787.

99) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.116.

100) 白茯苓粥：『直指方』“治心虛、夢泄、白濁。”又『綱目方』“主清上實下。”又『采珍集』“治欲睡不得睡。”按『史記·龜策傳』“名‘伏靈’，謂松之神靈所伏也。兼安神滲濕益脾。曹庭棟 著。李哲沆，李贊範 共譯。老老恒言。서울.圖書出版 翰成社。2003. p.254.

101) 高謙. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.413.

102) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3580.

103) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.4946.

104) 蘇子粥：『簡便方』“治上氣咳逆。”又『濟生方』“加麻子仁，順氣順腸。”按兼消痰潤肺。『藥性本草』曰“長食蘇子粥，令人肥白身香。”『丹房鏡源』曰“蘇子油能柔五金八石。”曹庭棟 著。李哲沆，李贊範 共譯。老老恒言。서울.圖書出版 翰成社。2003. p.248.

105) 大麻仁粥：『肘後方』“治大便不通。”又『食醫心鏡』“治風水腹大，腰膈重痛，五淋澀痛。”又『食療本草』“去五藏風，潤肺。”按麻仁潤燥之功居多，去殼煎汁煮粥。曹

로 구분하여 놓았는데 각각의 효능은 『遵生八牋』과 유사하다.

차조기씨를 볶아서 즙을 내어 죽을 끓이는데, 이는 볶아서 사용하였을 때 씨 안에 들어있는 성분들이 더 잘 우려나기 때문인 것으로 보인다. 또한 즙을 내어 사용하는 방법도 죽으로 함께 끓였을 때 조리하기 쉽고 섭취에도 도움이 된다.

(20) 竹瀝粥

如常煮粥，以竹瀝下半甌食之，能治痰火。¹⁰⁶⁾

일반적인 방법으로 죽을 끓이고, 죽력을 반사발 넣어 먹는다. 능히 담화¹⁰⁷⁾를 치료한다.

〈考察〉 죽력은 열을 내리고 담을猾하게 하며驚悸를 멎게 하고 瘵를 통하게 하는 효능이 있다. 중풍에 의한 痰迷(목에서 담의 소리가 나고 가슴이 괴로운 증상), 폐열에 의한 痰壅, 驚風, 癲癇, 壯熱에 의한 煩渴, 子煩(임신 중 心中의 번민), 과상풍을 치료한다¹⁰⁸⁾.

『老老恒言』의 中品에 죽력죽(대의진액죽)이 있다. 『食療本草』에서는 熱風을 다스린다고 하였다. 『壽世青編』에서는 痰火를 다스린다고 하였다. 고찰해 보건데 더불어 口瘡, 目痛, 消渴을 치료하며, 痰이 經絡과 四肢에 있을 때 이것이 아니면 뚫지 못한다. 죽이 익은 후 넣는다. 『本草補遺』에는 竹瀝은 清痰하고 생강즙의 도움 없이는 行할 수 없다고 하였다¹⁰⁹⁾.

庭棟 著. 李哲浣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.270.

106) 高濂. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.413.

107) ① 담으로 말미암아 가슴이 번거롭고 답답하여지는 병중(病症) ② 심(甚)히 나오는 가래. 가래가 심(甚)히 나오는 병(病)

108) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3892.

109) 竹瀝粥 : 『食療本草』“治熱風。”又 『壽世青編』“治痰火。”按兼治口瘡, 目痛, 消渴. 及痰在經絡四肢, 非此不達, 粥熟後加入. 『本草補遺』曰“竹瀝清痰, 非助薑汁不能行.” 曹庭棟 著. 李哲浣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.263.

죽력의 경우는 다른 죽과는 달리 재료들과 함께 넣어 끓이는 것이 아니라 죽을 끓이고 나중에 죽력을 넣어서 먹는 방법을 사용하고 있다. 『老老恒言』에서도 죽이 익은 후에 넣는 것을 권하고 있다. 죽력의 효능을 제대로 섭취하기 위한 방법이다.

죽력은 담을 활하게 하므로 청담효과가 있어 능히 담화를 치료하는 효과가 있다. 『老老恒言』과 『本草補遺』에서는 꼭 생강과 함께 먹으라고 말하고 있다. 이는 죽력의 성질이 찬 것에 기인한 것이다.

(21) 門冬粥

麥門冬，生者洗淨，絞汁一盞，白米二合，薏苡仁一合，生地黃絞汁二合，生薑汁半盞。先將薏苡仁、白米煮熟後，下三味汁，煮成稀粥。治翻胃嘔逆。¹¹⁰⁾

맥문동 날것을 깨끗이 씻어서, 면보에 싸서 비틀어 즙을 받은 것 1잔, 백미 2합, 울무(의이인) 1합, 생지황 면보에 싸서 즙낸 것 2합, 생강즙 반잔. 먼저 울무와 백미를 넣고 끓여 익힌 후에 3가지(맥문동, 생지황, 생강즙)의 즙을 넣고, 묽게 죽을 쑤다. 위(胃)가 받지 않아 음식물을 구토(嘔吐)하는 것을 치료한다.

〈考察〉 맥문동은 養陰潤肺, 清心除煩, 益胃生津하는 효능이 있다. 肺燥에 의한 마른 기침, 토혈, 각혈, 肺痿, 肺癆, 肺癰, 虛勞에 의한 煩熱, 消渴, 熱病에 의한 津傷, 咽乾口燥, 변비를 치료 한다¹¹¹⁾. 울무는 의이인이라고 하는데 비장을 튼튼하게 하고 폐를 보하며 열을 내리고 습을 거두는 효능이 있다. 설사, 濕痺, 근맥 급성 경련, 굴신 불리, 수종, 각기, 肺痿, 폐옹, 배뇨가 곤란하면서 소변색이 뿌연 증상, 부인의 백대하를 치료한다¹¹²⁾. 생지황은 선지황이라고도 한다. 열을 내리고 血을 식히며 진액을 생성하는 효

110) 高濂. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.413.

111) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1262.

112) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3426.

능이 있다. 溫病에 의한 傷陰, 大熱에 의한 煩渴, 舌絳, 神昏, 斑疹, 도혈, 비출혈, 虛勞骨蒸, 咯血, 소갈, 변비, 혈봉을 치료한다¹¹³). 생강은 表邪를 발산시키고 寒을 풀어주며 구토를 멎게 하고 담을 소통시키는 효능이 있다. 감기 風寒, 구토, 痰飲, 喘咳, 脹滿, 설사를 치료하며 半夏, 天南星 및 魚蟹, 鳥獸의 肉毒을 해독한다¹¹⁴).

『老老恒言』의 下品에 맥문동죽의 설명이 있다. 『南陽活人書』에 나온다. 勞氣欲絶을 치료하는데 대추와 竹葉 炙甘草를 넣고 죽을 끓인다. 『壽世青編』에서는 嗽와 反胃를 치료한다고 하였다. 겸하여 客熱과 口乾, 心煩을 치료한다. 『本草衍義』에 그 성질은 泄하는 것만 있고 수렴작용은 없다. 氣가 약하고 胃가 寒한 자에게는 복용을 금한다고 하였다¹¹⁵).

맥문동은 익위하는 효능이 있는데 거기에 생지황, 생강을 가미하여 위를 보하고 음식물을 구토하는 것을 치료하는 효능을 갖는다. 『老老恒言』의 맥문동죽은 다른 재료들과 함께 끓이는데 대추와 죽엽 자갈초를 넣어 사용한다. 『遵生八牋』과 효능도 다르다.

(22) 乳粥

用肥人乳, 候煮粥半熟, 去湯, 下入乳汁代湯, 煮熟置碗中, 加酥¹¹⁶油一二錢旋攪, 甘美大補元氣。無酥亦可。117)

살편 사람의 젖을 사용한다. 죽을 반쯤 끓이다가, 물을 제거하고, 사람의 젖(인유즙)을 물 대신 넣는다. 다 익으면 그릇에 담아 놓고 수유(연유) 1~2전을 넣고 저어준다. 달고 맛이 있으면서 원기

를 크게 보해준다. 연유를 넣지 않아도 된다.

〈考察〉 인유는 혈액을 풍부하게 하고 燥한 것을 촉촉하게 하는 효능이 있다. 虛勞에 의한 허약, 虛風에 의한 사지 마비, 소갈증, 열격, 대변 燥結(변비), 빈혈에 의한 월경폐지, 눈의 충혈, 시력 감퇴를 치료한다¹¹⁸). 『老老恒言』에는 나오지 않는다.

(23) 枸杞子粥

用生者研如泥, 乾者爲末。每粥一甌, 加子半半盞, 白蜜一二匙, 和勻, 食之大益。119)

구기자 생것은 갈아서 진흙처럼 만든다. 마른 것은 가루로 만든다. 죽 1사발을 끓일 때, 구기자 분말 반잔, 꿀 1~2 숟가락을 넣고 고르게 저어준다. 먹으면 크게 보익한다.

〈考察〉 구기자는 滋腎하고 潤肺하며 補肝하고 눈을 밝게 하는 효능이 있다. 肝陰과 腎陰이 모두 부족한 증세, 허리와 무릎이 시큰시큰 쑤시고 연약한 증세, 어지럼증, 눈앞이 아찔한 증세, 눈이 침침하고 눈물이 많이 흘러나오는 증상, 폐결핵으로 인한 잦은 기침, 소갈증, 유정을 치료한다¹²⁰). 백밀은 붕밀이라고 하는데, 증초를 보익하고 燥한 것을 潤하게 하며 지통하고 해독한다. 肺燥 해수, 腸燥 변비, 胃脘 동통, 鼻淵, 口瘡, 화상을 치료하고 烏頭毒을 해독한다¹²¹).

『老老恒言』의 中品에 구기자죽의 설명이 있다. 『綱目』方에서는 精血을 보하고 腎氣를 보익한다고 하였다. 겸하여 解渴除風하고 明目安神한다. 諺에 “집을 떠나 천리를 가면 구기자를 먹지 말라”고 하였는데 陽氣를 강성하게 함을 말한 것이다¹²²). 구체적으

113) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2345.

114) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.2194.

115) 麥門冬粥: 『南陽活人書』“治勞氣欲絶, 和大棗竹葉炙草煮粥。”又 『壽世青編』“治嗽及反胃。”按兼治客熱、口乾、心煩。『本草衍義』曰“其性專泄不專收, 氣弱胃寒者禁服。”曹庭棟 著, 李哲浣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.272.

116) 酥(孚): 사막지대에서 말이나 양의 젖을 가지고 만든 유제품(현대의 치즈 또는 연유). 동물의 젖을 줄이나 겔상 테로 만든 것.

117) 高濂. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.414.

118) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.3495.

119) 高濂. 趙立勛 外 四人 校注. 遵生八牋. 北京. 人民衛生出版社. 2008. p.415.

120) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.412.

121) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.1825.

로 말하고 있지는 않지만 크게 유익하다는 것인데, 이는 『老老恒言』에서 양기를 강성하게 한다는 것과 같은 뜻이다.

(24) 綠豆粥

用綠豆淘淨，下湯鍋，多水煮爛。次下米，以緊火同熬成粥，候冷食之，甚宜夏月。適可而止，不宜多吃。¹²³⁾

녹두를 깨끗이 씻어서, 냄비에 넣고 물을 많이 부어 무르도록 끓인다. 그 다음에 쌀을 넣고, 센 불로 함께 끓여 죽을 만든다. 그런 후에 식혀서 먹는다. 여름에 먹으면 더욱 좋다. 그 몸에 적당하면 그쳐야지 많이 먹어서는 안 된다.

〈考察〉 녹두는 열을 내리고 해독하며消暑, 利水하는 효능이 있다. 暑熱煩渴, 수증, 이질, 丹毒, 조그마한 중기, 解熱藥毒을 치료한다¹²⁴⁾.

『老老恒言』의 上品에 녹두죽의 설명이 있다. 『普濟方』에서는 消渴에 물 마시는 것을 다스린다고 하였고, 또 『綱目』方에서는 熱毒을 풀고 겸하여 小便을 이롭게 하고, 腸胃를 튼튼하게 하며, 더위를 식히고 下氣한다고 하였다. 껍질은 寒하고 肉은 平하니 마땅히 껍질을 붙여 쓴다. 먼저 끓여 즙을 내고 녹두를 건져낸 다음 쌀을 넣어 끓인다. 『夷堅志』에서는 附子의 毒을 푼다고 했다¹²⁵⁾.

사람에 따라서 먹는 양을 조절하라고 나오는 것은 증상이 호전 되었는데 몸에 맞지 않는 것을 계속 먹는 경우 나타날 수 있는 부작용에 대한 걱정이다.

122) 枸杞子粥：『綱目』方“補精血，益腎氣。”按兼解渴除風，明目安神。諺云“去家千里，勿食枸杞。”謂能強盛陽氣也。曹庭棟 著，李哲沆，李贊範 共譯。老老恒言。서울。圖書出版 翰成社。2003. p.259.

123) 高瀛 趙立勛 外 四人 校注。遵生八牋。北京。人民衛生出版社。2008. p.415.

124) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.779.

125) 綠豆粥：『普濟方』“治消渴飲水。”又『綱目』方“解熱毒。”按兼利小便，厚腸胃，清暑下氣，皮寒肉平。用須連皮，先煮汁，去豆下米煮。『夷堅志』云“解附子毒。”曹庭棟 著，李哲沆，李贊範 共譯。老老恒言。서울。圖書出版 翰成社。2003. p.251.

녹두의 성미는 맛이 달고 성질이 서늘하거나 차다¹²⁶⁾고 나오는 것으로 보아 녹두 자체의 독성을 걱정해서라기보다는 성질이 찬 것에 원인이 있다.

2. 『遵生八牋』 「飲饌服食箋」 ‘죽미류’의 재료 및 효능 구분

효능과 함께 설명된 24가지의 죽미류의 주재료를 구분하여 보면, 검실, 연자, 죽엽, 만청자, 사탕수수, 양고기, 자소일, 지황, 국화의 어린 싹, 구기자일, 산약, 양신, 미각, 녹신, 저신, 양육, 편두, 복령, 소자와 대마인, 죽력, 문동, 인유, 구기자, 녹두가 있다.

『遵生八牋』에서의 죽미류에서는 특별한 재료의 구분이라든지 특정 질병에 대해 효능이 있는 재료로 죽을 만드는 구분은 보이지 않는다. 일상생활에서 흔하게 사용할 수 있는 처방들로 이루어져 있어, 병증을 가지고 있는 사람들 뿐 아니라 건강한 사람들도 자신의 상태에 따라 골라서 사용할 수 있도록 구성한 것으로 생각된다.

각각의 재료별 효능은 Table 1과 같다.

3. 『遵生八牋』 「飲饌服食箋」 죽미류와 『老老恒言』의 비교

『遵生八牋』 죽미류와 『老老恒言』의 죽미류의 효능은 Table 2로 구분하였다.

『老老恒言』에 소개된 죽은 100가지로 대부분 한 가지 약재와 혼합한 경우가 많은데 상, 중, 하품의 기준은 다소 주관적이다¹²⁷⁾. 『老老恒言』의 장점은 효능과 함께 출전을 기록해 두었다는 것이다. 다만 만드는 법이 상세히 나와 있지 않아 실용적이지는 못하다. 반면 『遵生八牋』에서는 요리의 종류로써 구분하고 거기에 음식에 따른 효능을 적고 있는데, 실제 약으로서가 아닌 실생활에서 활용할 수 있는 식품으로서의 약성을 더 중요시 하고 있다.

126) 김창민 외. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997. p.779.

127) 曹庭棟 著，李哲沆，李贊範 共譯。老老恒言。서울。圖書出版 翰成社。2003. p.225.

Table 1. Main ingredients and efficacy of porridge.

죽명	주재료	재료의 효능
검실죽	검실	固腎澁精, 補裨止泄
연자죽	연자	心氣를 養하고 腎을 보익하며 비를 보하고 장을 수렴
죽엽죽	죽엽	열을 내리고 煩躁를 제거하며 진액을 생성하고 이뇨
	석고	생것은 기아증을 제거하고 열을 내리며 번조를 제거하고 갈증을 멈추게 한다.
만청죽	만청자	습(濕)을 제거하며, 명목, 해독(解毒)
감자죽	사탕수수	淸熱, 生津, 下氣, 潤燥
산약죽1	양고기	益氣補虛하며 증초를 따뜻하게 하고 緩下
	산약	脾를 튼튼히 하고 肺를 튼튼히 하며 腎을 수렴하고 精을 보익
자소죽	자소잎	邪氣를 표면으로 발산시키고 寒을 발산하며 기의 순환을 조절하고 營을 조화
	차조기씨	기가 위로 치밀어 오르는 것을 내리고 담을 제거하며 폐를 촉촉하게 하고 장을 소통
지황죽	생지황	열을 내리고 血을 식히며 진액을 생성
국화죽	국화묘	청간, 명목
기엽죽	구기엽	補虛益精, 淸熱, 止渴, 祛風明目
산약죽2	산약	脾를 튼튼히 하고 肺를 튼튼히 하며 腎을 수렴하고 精을 보익
양신죽	구기엽	補虛益精, 淸熱, 止渴, 祛風明目
	양 콩팥	腎氣를 보양하고 精髓를 보익
미각죽	미각	근골을 튼튼하게 하고 血맥을 보익
녹신죽	사슴 콩팥	補腎, 壯陽, 益精
저신죽	인삼	元氣를 크게 보양하고 진액을 생겨나게 하며 安神
	돼지 콩팥	腎虛 요통, 신체·안면의 수종, 유정, 도한, 노인의 난청을 치료
양육죽	양고기	益氣補虛하며 증초를 따뜻하게 하고 緩下
편두죽	백편두	脾를 튼튼히 하고 증초를 조화시키며 暑氣를 제거하고 습을 수렴
복령죽	복령	습을 제거하고 水를 배출시키며 脾를 유익하게 하고 胃를 조화시키며 마음을 안정
소마죽	자소자	기가 위로 치밀어 오르는 것을 내리고 담을 제거하며 폐를 촉촉하게 하고 장을 소통
	대마자	燥한 것을 촉촉하게 하고 활장, 통립하며 血脈 순환을 촉진
죽력죽	죽력	열을 내리고 담을 滑하게 하며 驚悸를 멎게 하고 竅를 통하게 함
문동죽	맥문동	養陰潤肺, 淸心除煩, 益胃生津
인유	사람 젖	血脈을 풍부하게 하고 燥한 것을 촉촉하게 함
구기자죽	구기자	滋腎하고 潤肺하며 補肝하고 눈을 밝게 함
녹두죽	녹두	열을 내리고 해독하며 消暑, 利水

Table 2. Comparison of Jukmiryu in 『Junsaengpaljeon(遵生八牋)』 and Jukmiryu in 『Nonohangeon(老老恒言)』.

죽명	준생팔전 죽미류의 효능	노노항언 죽미류의 효능
김실죽	益精氣, 強智力, 聰耳目	益精強志, 聰耳明目
연자죽	益精氣, 強智力, 聰耳目	×
죽엽죽	膈上風熱, 頭目赤	內熱, 目赤, 頭痛
만청죽	小便不利	×
감자죽	咳嗽虛熱, 口燥, 涕濃, 舌乾	×
산약죽1	虛勞骨蒸	산약죽 : 久泄, 補腎精, 固腸胃
		양육죽 : 骨蒸久冷, 補中益氣, 開胃健脾, 壯陽滋腎, 療寒疝
자소죽	老人腳氣	行氣解肌, 消痰和血止痛
지황죽	滋陰潤肺	利血生精, 涼血生血, 補腎眞陰
국묘죽	清目寧心	清頭目, 除胸中煩熱, 去風眩, 安腸胃
기엽죽	清目寧心	五勞七傷, 上焦客熱, 周痺風濕, 明目安神
산약죽2	甚補下元	久泄, 補腎精, 固腸胃
양신죽	腰腳疼痛	陽氣衰敗, 腰腳痛
미각죽	人下元虛弱	×
녹신죽	人下元虛弱	補中安五藏, 壯陽氣, 治耳聾, 補一切虛損
저신죽	耳聾	腳氣
양육죽	羸弱, 壯陽	骨蒸久冷, 補中益氣, 開胃健脾, 壯陽滋腎
편두죽	益精力, 小兒霍亂	×
복령죽	欲睡不得睡	心虛, 夢泄, 白濁
소마죽	老人諸虛結, 久風秘不解, 壅聚膈中, 腹脹惡心	소자죽 : 上氣咳逆
		마자인죽 : 大便不通, 風水腹大, 腰臍重痛, 五淋澀痛, 去五藏風, 潤肺
죽력죽	痰火	治熱風, 治痰火, 治口瘡, 目痛, 消渴
문동죽	翻胃嘔逆	勞氣欲絕, 治嗽及反胃, 治客熱, 口幹, 心煩
인유	大補元氣	×
구기자죽	大益	補精血, 益腎氣, 解渴除風, 明目安神
녹두죽	甚宜夏月	消渴飲水, 解熱毒, 利小便, 厚腸胃, 清暑下氣

한가지 또는 여러 가지 약재와 식재를 혼합하여 각종 증상에 맞는 죽을 설명하고 있다. 또한 죽미류의 경우 만드는 법을 재료의 양과 함께 비교적 상세히 적고 있고, 거기에 효능까지 더하여 먹는 이로부터 하여금 증상에 따라 활용하기 용이하게 하였다.

죽은 노인의 건강에 있어서 매우 중요한 위치를 차지하는 조리 방법 중의 하나이다. 『遵生八牋』에서

는 비단 노인 뿐 아니라 일반인들도 몸의 힘을 키우기 위해서 아침에는 부드러운 음식을 먹어주는 것이 좋고 그것에 맞는 조리방법으로 죽을 권하고 있다. 총 40가지의 죽에 관한 조리방법을 제시하고 그에 맞는 효능을 기술하고 있어 건강에 많은 도움이 될 것으로 기대된다. 이번 연구를 통하여 환자식, 노인식 뿐 아니라 현대 사회에서 사람들의 질병을 고치

기 위한 식습관 개선에 도움이 될 수 있기를 바란다.

III. 결 론

『遵生八牋』의 죽미류에 관한 연구를 통해 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 『遵生八牋』의 죽미류는 식생활에서 가장 기본이 되는 메뉴로서 『遵生八牋』에는 총 40가지의 죽미류가 소개되고 있는데 그 중 芡實粥(검실죽), 蓮子粥(연자죽), 竹葉粥(죽엽죽), 蔓菁粥(만청죽), 甘蔗粥(감자죽), 山藥粥(산약죽), 紫蘇粥(자소죽), 地黃粥(지황죽), 菊苗粥(국묘죽), 杞葉粥(기엽죽), 山藥粥(산약죽), 羊腎粥(양신죽), 麋角粥(미각죽), 鹿腎粥(녹신죽), 豬腎粥(저신죽), 羊肉粥(양육죽), 扁豆粥(편두죽), 茯苓粥(복령죽), 蘇麻粥(소마죽), 竹瀝粥(죽력죽), 門冬粥(문동죽), 乳粥(유죽), 枸杞子粥(구기자죽), 綠豆粥(녹두죽)의 24가지는 효능을 함께 기록하고 있고, 牛乳粥(우유죽), 枸杞粥(구기자죽), 胡麻粥(호마죽), 山栗粥(산물죽), 薏苡粥(의이죽), 沙穀米粥(사곡미죽), 蕪荳粥(무루죽), 梅粥(매죽), 茶糜粥(도미죽), 河祇粥(하기죽), 蘿蔔粥(나복죽), 百合粥(백합죽), 仙人粥(선인죽), 山茱萸粥(산수유죽), 肉米粥(육미죽), 口數粥(구수죽)의 16가지는 효능에 대한 설명 없이 조리법만을 소개하고 있다.

2. 『遵生八牋』 「飮饌服食牋」의 죽미류에서는 증상에 따라 먹으면 좋은 죽을 소개하고 있는데 益精氣, 強智力, 聰耳目에는 芡實粥(검실죽)과 蓮子粥(연자죽)을, 膈上風熱, 頭目赤에는 竹葉粥(죽엽죽), 小便不利에는 蔓菁粥(만청죽)을 소개하고 있다. 또 咳嗽虛熱, 口燥, 涕濃, 舌乾에는 甘蔗粥(감자죽), 虛勞骨蒸에는 山藥粥(산약죽), 老人腳氣에는 紫蘇粥(자소죽)을 권하고 있다. 그리고 滋陰潤肺에는 地黃粥(지황죽), 清目寧心에는 菊苗粥(국묘죽)과 杞葉粥(기엽죽), 甚補下元에는 山藥粥(산약죽), 腰腳疼痛에는 羊腎粥(양신죽), 人下元虛弱에는 麋角粥(미각죽)과 鹿腎粥(녹신죽), 耳聾에는 豬腎粥(저신죽), 羸弱, 壯陽에는 羊肉粥(양육죽), 益精力, 小兒霍亂에는 扁豆粥(편두죽)을 소개하고 있다. 欲睡不得睡에는 茯苓粥(복령죽)을 소개하고 있으며, 老人諸虛結, 久風秘不

解, 壅聚膈中, 腹脹惡心에는 蘇麻粥(소마죽)을, 痰火에는 竹瀝粥(죽력죽), 翻胃嘔逆에는 門冬粥(문동죽), 大補元氣에는 乳粥(유죽), 大益에는 枸杞子粥(구기자죽), 夏月에는 綠豆粥(녹두죽)을 권하고 있다.

3. 『老老恒言』은 상품, 중품, 하품 3등급으로 구분하여 100가지의 죽에 대해 출전과 효능을 함께 소개하고 있다. 하지만 상세한 조리법이 나와 있지 않아 실용적이지는 못하다. 반면 『遵生八牋』은 순서에 별 다른 구분 없이 40가지의 죽을 소개하고 있는데 이 중 16가지는 효능에 대한 설명 없이 조리법만을 소개하고 있다. 재료나 분량에 대한 설명이 『老老恒言』 보다는 자세히 설명되어 있어, 실생활에 더 유익하게 활용할 수 있다. 개개인이 자신에게 맞는 증상에 따라 바로 음식을 만들어 먹을 수 있도록 구성되어 있다.

References

<Paper>

1. JE Kim, WS Chang, MS Ji. A Survey on the Perception of Gruel as Medicated Juk for Menu Development -Focusing on the Elders in Daejeon area-. Korean Journal of Food and Cookery Science. 2014. 30(2).
2. JE Kim, MS Ji. Studies of the Gruel as Medicated Diet for the RegimenYangSaeng of the Elderly -In Yang-lo-bong-chin-seo(養老奉親書)-. Journal of the Society of Korean Medical Classics. 2013. 26(1).
3. HJ Lim, WS Cha. Review of Application of Medicinal Porridges by King-Injo of the Joseon Dynasty -Based on the Records from The Daily Records of the Royal Secretariat of Joseon Dynasty-. Journal of the Korean Society of Food Culture. 2013. 28(5).
4. MH Lee, WS Lee. The traditional oriental herbal soups used to prevention and rehabilitation for the age-related disease. Pusan women's university collected

papers. 2007. 29(1).

<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=209147&cid=2951&categoryId=2951>

<Book>

<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=201996&cid=50365&categoryId=50365>

1. R Go original work. RH Cho et al.. Junsaeŋpaljeon. Beijing. In Min Wi Saeng publisher. 2008. p.382. pp.408-415.
2. CM Kim ed.. The Encyclopedia of Oriental Herbal Medicine. Seoul. Jung Dam publisher. 1997. p.64, 116, 140, 493, 629, 779, 791, 989, 1262, 1441, 1536, 1639, 1787, 1825, 2067, 2194, 2239, 2345, 2861, 2866, 2958, 3061, 3384, 3426, 3473, 3495, 3574, 3580, 3717, 3892, 3900, 4301, 4531, 4946, 5013. pp.411-412.
3. HJ Jang ed.. China Historically Name Dictionary. Shanghai. Shanghai Ko Jeok publisher. 1999. p.1990.
4. JD Cho original work. CW Lee, CB Lee et al. trans.. Nonohangeon. Seoul. Hansungsa book. 2003. p.2, 225, 236, 242, 246, 248, 251, 254, 259, 270, 272, 410. pp.262-263, 281-283.
5. SU Ha. China Historically a Medical Practitionerinclude Whole Contents. Beijing. InMinWiSaeng publisher. 1991. p.596.
6. Korean Medicine Large Dictionary Compilation Committee. Korean Medicine Large Dictionary. Seoul. Jung Dam publisher. 2010. p.21, 1300.

<Web Site>

1. Naver Korean Language Dictionary
<http://krdic.naver.com/search.nhn?query=%E8%94%93%E8%8F%81%E5%AD%90>
2. Korea Traditional Knowledge Portal.
<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1618496&cid=2951&categoryId=2951>