

## 小兒 健腦에 관한 本草 및 食品의 文獻的 考察

金 禹 淵\* · 李 進 容\*\* · 金 德 坤\*\*

### I. 結 論

취학 연령의 청소년기에 학습 부진이나 학습 지체를 초래하는 아동을 일컬어 學習 障礙兒로 분류하고 있다.<sup>1,2)</sup>

學習 障礙兒는 취학 전에는 대부분 注意 集中力 장애, 知覺 장애, 思考 및 口語 등의 '發達上的 不均衡'을 보이고, 취학 단계에서는 읽기, 쓰기 철자 및 문어 표현, 산수 계산 등의 '學習上的 遲滯'를 보인다. 다만 여기에는 시각 장애나 청각 장애, 정서 및 운동 장애 등이 원인이 되는 것은 제외가 되며, 상당수가 중추 신경계의 기능 장애를 초래한다고 추측하지만 그 원인은 정확하지가 않다. 學習 障礙兒를 다른 장애아와 구별하여 조치를 함에 있어서 의학 뿐만 아니라, 교육학, 심리학 등의 분야에서도 연구가 이루어지고 있다.<sup>1,2)</sup>

韓方 文獻을 고찰해 보면 이와 관련하여 記憶力 障礙에 대한 健忘의 辨證論治가 비교적 상세하게 수록되어 있다. 또한, 本草學上的 藥物 각각을 보면 뇌의 기능이나 발달에 일정한 영향을 미치는 것으로 보이는 '益智', '養神', '益精髓', '強志', '耳目聰明' 등의 작용이 있는 약물이 기재되어 있다.

이에 본인은 本草學的 側面에 영향을 미치는 本草 및 食品에 관하여 韓方 文獻 考察을 한 바 약간의 결과를 얻었기에 이에 본 小考에 임하게 되었다.

### II. 調査 方法

文獻은 <神農本草經><sup>12)</sup>을 비롯하여 최근의 <臨床本草學><sup>6)</sup>에 이르기까지 21種의 文獻을 언급하였다. 주로 本草 專門書를 위주로 하였으며, 기타 4種의 醫書 및 醫籍을 포함하여 조사하였다. 健腦의 作用에 관해서는 文獻上的 效能 및 主治를 中心으로 관련있는 것들을 발췌하였다.

### III. 本 論

#### 1. 植物類

甘 草 - ①<sup>20)</sup> "... 安魂魄... 主健忘"

茯 仁 - ①<sup>10,12,18)</sup> "... 強志令耳目聰"

②<sup>20)</sup> "... 強記 強志"

乾, 薑 - ①<sup>12)</sup> "... 久服... 通神明"

乾地黄 - ①<sup>5,12)</sup> "... 填骨髓"

乾 漆 - ①<sup>5,12)</sup> "... 填骨髓"

枸杞子 - ①<sup>10)</sup> "... 明目 安神"

橘 皮 - ①<sup>5,20)</sup> "久服... 通神"

丹 蔘 - ①<sup>15)</sup> "... 養神定志" ②<sup>6)</sup> "... 養血 安神"

③<sup>20)</sup> "安神 安心... 益智... 治健忘"

大 棗 - ①<sup>6,7,13,18)</sup> "... 安神"

\* 서울 진양 韓醫院

\*\* 慶熙大學校 韓醫科大學

②<sup>10,19,21</sup> “…通九竅 強志”  
 ③<sup>21</sup> “…安神 強志 健腦”  
 杜 沖 - ①<sup>5,12,18</sup> “…堅筋骨 強志” ②<sup>20</sup> “…益智 慧  
 麥門冬 - ①<sup>5,10,11</sup> “…保神” ②<sup>18</sup> “…寧心神 養陰”  
 ③<sup>20</sup> “…清心 益智”  
 木 通 - ①<sup>5,11</sup> “…通利九竅 令人不忘”  
 ②<sup>20</sup> “清心 益智…治心神不寧”  
 木 香 - ①<sup>12</sup> “…強志…久服不夢寤痲痺”  
 防 風 - ①<sup>12</sup> “…安神定志”  
 白茯苓 - ①<sup>12</sup> “…久服安魂養神” ②<sup>11</sup> “…保神”  
 ③<sup>18</sup> “…養心神”  
 ④<sup>10</sup> “…善安心神…通神 致靈 和魂  
 練魄 明竅”  
 ⑤<sup>6,7,13</sup> “…寧心 安神”  
 ⑥<sup>20</sup> “寧心 安神 益智…治健忘”  
 白茯苓 - ①<sup>6,8,11,15</sup> “…善忘 開心益智 安魂魄 養精神”  
 ②<sup>10,17,21</sup> “…治健忘 開心益智 安魂魄  
 養精神 安神 定志”  
 ③<sup>6</sup> “…寧心安神”  
 柏子仁 - ①<sup>8,15,17,21</sup> “…益智 寧神 聰耳明目”  
 ②<sup>7,13</sup> “…養心 安神” ③<sup>6</sup> “寧心 安神”  
 ④<sup>20</sup> “養心 安神…益智…治健忘”  
 百 合 - ①<sup>6,7,17,21</sup> “…寧心 安神”  
 補骨脂 - ①<sup>21</sup> “…斂神明” ②<sup>20</sup> “…益智…治健忘”  
 山茱萸 - ①<sup>10</sup> “…益精…添精髓” ②<sup>8,15,17</sup> “…益智”  
 山 藥 - ①<sup>10</sup> “…開達心孔安神長志”  
 ②<sup>8,15,17</sup> “…益心氣 治健忘”  
 酸棗仁 - ①<sup>5</sup> “…定志” ②<sup>13</sup> “養心 安神”  
 ③<sup>6,7,20</sup> “…寧心 安神”  
 桑椹子 - ①<sup>8,15</sup> “…安魂 鎮神 聰耳明目”  
 ②<sup>20</sup> “…健腦 益智 養血”  
 生 薑 - ①<sup>5,15</sup> “…通神明”  
 石 斛 - ①<sup>8,15</sup> “…安神(定驚)” ②<sup>11</sup> “…久服定志”  
 石菖蒲 - ①<sup>5,11,12,15</sup> “…開心竅 通九竅明耳目…久服…

聰耳明目不忘不迷惑…益心智”  
 ②<sup>14</sup> “…耳目聰明 不忘”  
 ③<sup>10,21</sup> “…通九竅明耳目…療多忘長智”  
 ④<sup>8,17</sup> “…開心孔 利九竅 明耳目”  
 ⑤<sup>7</sup> “…開竅 安神”  
 ⑥<sup>20</sup> “…益智…治健忘”  
 熟地黃 - ①<sup>8,10,15,17,18</sup> “…填骨髓…生精血…利耳目”  
 ②<sup>20</sup> “…益智…治健忘”  
 女貞子 - ①<sup>18</sup> “…安五臟 養精神”  
 ②<sup>20</sup> “…益智…治健忘”  
 蓮子肉 - ①<sup>18</sup> “…滋精 養神” ②<sup>10</sup> “…益神 安心”  
 ③<sup>7,13</sup> “…養心 安神” ④<sup>8,12</sup> “…養神”  
 ⑤<sup>20</sup> “…養神 益智 清心”  
 五加皮 - ①<sup>5</sup> “…益精髓 堅筋骨 強志意”  
 ②<sup>10</sup> “…添精…強志” ③<sup>20</sup> “…益智”  
 龍眼肉 - ①<sup>12</sup> “安志…久服強魂聰明 通神明”  
 ②<sup>18</sup> “…寧心 益神智” ③<sup>17</sup> “…長智 養心”  
 ④<sup>10</sup> “…安志…能益志”  
 ⑤<sup>15</sup> “補心 長智 療健忘與怔忡 能安神而宿寐”  
 ⑥<sup>21</sup> “…益脾長智”  
 ⑦<sup>8</sup> “…補心益智…健忘…安神”  
 ⑧<sup>6,7</sup> “…補心 安神” ⑨<sup>20</sup> “…補精益髓”  
 牛 膝 - ①<sup>5,10</sup> “…填骨髓”  
 肉苁蓉 - ①<sup>8</sup> “…益髓”  
 遠 志 - ①<sup>5,12</sup> “…利九竅 益智 慧 耳目聰明 不忘 強  
 志 倍力…定心”  
 ②<sup>14</sup> “…不忘”  
 ③<sup>18</sup> “益腎精 高志 定心驚 利膈通竅”  
 ④<sup>10</sup> “…益智 令耳目聰明 不忘強志 定心氣  
 止驚悸 療健忘 安魂魄 令人不迷惑”  
 ⑤<sup>17,21</sup> 遠志가 腎氣를 心에 上達시켜 心腎  
 相交를 이루게 함으로써 強志益智  
 聰耳明目 利九竅 治迷惑善忘驚悸不  
 寐한다고 했다.

⑥<sup>21</sup> 遠志는 腎經氣分藥으로 腎氣充하면 益  
精하고 利九竅하여 智慧가 生한다고  
했다.

⑦<sup>7,13</sup> “安神”

⑧<sup>8</sup> “…強志 益智 聰耳明目 利九竅”

⑨<sup>6,20</sup> “…安神 益智”

淫羊藿 - ①<sup>5,12,18,20</sup> “…益氣力 強志”

②<sup>10</sup> “…治中年健忘”

益智仁 - ①<sup>18</sup> “…(固精)…養神” ②<sup>10</sup> “…安神”

人參 - ①<sup>5,8,10,12,20</sup> “…安精神 定魂魄(止驚悸)  
…明目 開心益智”

②<sup>11</sup> “…令人不忘”

③<sup>17</sup> “…明目 開心益智 添精神 定驚悸”

④<sup>21</sup> 人參의 “開心益智”에 대해 “心氣強即  
善思而多智”한다고 했다.

⑤<sup>13</sup> “…安神” ⑥<sup>6,7</sup> “…寧神益智”

⑦<sup>20</sup> “…養心 益智”

紫苑 - ①<sup>10</sup> “…添骨髓”

蒼耳子 - ①<sup>5</sup> “…久服益氣 耳目聰明 強志”

②<sup>10</sup> “…填骨髓”

天門冬 - ①<sup>5,12</sup> “…強骨髓”

青箱子 - ①<sup>18</sup> “…益髓腦”

菟絲子 - ①<sup>10</sup> “…添精益髓” ②<sup>21</sup> “…補髓添精”

③<sup>6</sup> “…益精髓”

巴戟天 - ①<sup>12,20</sup> “…增志 益氣”

何首烏 - ①<sup>10</sup> “…填骨髓”

②<sup>17</sup> “…潛收斂精 添精益髓”

③<sup>8,15</sup> “…益髓” ④<sup>20</sup> “…養心 益智”

合歡皮 - ①<sup>5,10,15,18,21</sup> “…安五臟 利心志 令人歡樂  
無憂…明目”

②<sup>8</sup> “…安五臟 和心志”

③<sup>7,13</sup> “…安神 解鬱”

④<sup>20</sup> “…安神 健腦…治健忘”

玄胡索 - ①<sup>18</sup> “…補神之不足”

胡麻仁 - ①<sup>8,12,15,19</sup> “…填髓腦 堅筋骨…明耳目”

②<sup>5</sup> “…益氣力 填骨髓腦”

③<sup>21</sup> “…填精益髓”

④<sup>10,18</sup> “…填髓腦…補髓填精”

黃連 - ①<sup>12</sup> “…久服令人不忘” ②<sup>20</sup> “…清心 益智”

黃栢 - ①<sup>5</sup> “…久服通神…安魂魄” ②<sup>20</sup> “…益智”

黃精 - ①<sup>8,15,17</sup> “…填精髓 助筋骨”

## 2. 動物類

龜板 - ①<sup>5,11</sup> “…益氣 資智”

②<sup>8,15,17</sup> “…補心 資智”

③<sup>20</sup> “…填髓 健腦 益智”

鹿茸 - ①<sup>5,12,18</sup> “…生精血 益氣強志”

②<sup>17</sup> “…生精補髓” ③<sup>8,15</sup> “…添精補髓”

④<sup>21</sup> “…補髓養血 強筋健骨”

⑤<sup>6,13</sup> “…生精髓 強筋骨”

⑥<sup>20</sup> “…益精髓 強筋骨”

鯉魚膽 - ①<sup>5,18</sup> “…久服益志” ②<sup>15</sup> “…益智 明目”

麝香 - ①<sup>5</sup> “…通神明”

②<sup>8,21</sup> “…鎮心安神…通關透竅上連肌膚內  
入骨髓”

③<sup>15</sup> “開經絡通諸竅…走竅飛陽 內透骨髓外  
徹皮毛 東垣云搜骨髓之風”

桑螺螺 - ①<sup>5</sup> “…久服益氣 養神”

犀角 - ①<sup>8</sup> “…鎮心神”

牛黃 - ①<sup>5</sup> “…久服令人不忘” ②<sup>10</sup> “…安魂定魄”

海狗腎 - ①<sup>7,13</sup> “…壯陽 益精髓”

## 3. 礦物類

金屑 - ①<sup>18</sup> “…鎮心神…堅髓”

②<sup>10</sup> “…鎮精神 安魂定魄…添精補髓”

③<sup>15</sup> “…重鎮…鎮心肝 安魂魄”

牡蠣 - ①<sup>6,13</sup> “重鎮 安神”

鉛丹 - ①<sup>5,12</sup> “…久服通神明”

②<sup>10</sup> “...鎮心安神” ③<sup>18</sup> “...鎮心 安魂”  
 龍骨 - ①<sup>12</sup> “...久服...通神明” ②<sup>18</sup> “...安心志”  
 ③<sup>10</sup> “...主養精 神定魂魄...安心神”  
 ④<sup>8,15,17,21</sup> “...安魂 鎮驚”  
 ⑤<sup>7,13</sup> “重鎮 安神” ⑥<sup>6</sup> “...鎮心 安神”  
 ⑦<sup>20</sup> “安神...益智...治健忘”  
 紫石英 - ①<sup>10,11,21</sup> “...治心氣不足 定驚悸 安魂魄”  
 ②<sup>15,17</sup> “...心神不安 肝血不足”  
 ③<sup>13</sup> “...鎮心...安神 定驚” ④<sup>7</sup> “寧心安神”  
 赤石脂 - ①<sup>5,12</sup> “...久服補髓益氣...益智”  
 朱砂 - ①<sup>12</sup> “...養精神 安魂魄 益氣明目”  
 ②<sup>11</sup> “...益精神”  
 ③<sup>10</sup> “...養精神 安魂魄 益精神(明目)  
 ...鎮心安神”  
 ④<sup>21</sup> “...神安 魄定” ⑤<sup>7,13</sup> “...重鎮 安神”  
 ⑥<sup>6</sup> “...鎮心 安神”  
 珍珠 - ①<sup>10</sup> “...鎮安心神 明目” ②<sup>7</sup> “安神 定驚”  
 ③<sup>8,17</sup> “...鎮心 安魂”

琥珀 - ①<sup>10,15,17,18,21</sup> “...寧心 安魂魄...明目”  
 ②<sup>8</sup> “...安神...定魂魄”  
 ③<sup>5,7,13</sup> “...鎮驚安神”

4. 食品類

梗米(엿쌀) - ①<sup>18</sup> “強志 益精 益氣”  
 苦菜 - ①<sup>12,18,19,21</sup> “...久服安心益氣  
 察聽少臥”  
 ②<sup>10</sup> “...安心神”  
 水芹(미나리) - ①<sup>10,18,20</sup> “...養神益精”  
 荏子(늘개) - ①<sup>10,19</sup> “...填精髓”  
 青襄(검은참깨잎) - ①<sup>5,12</sup> “...補腦髓  
 ...久服耳目 聰明”  
 葡萄 - ①<sup>5,10,12,19,20</sup> “...益氣 強志”  
 胡桃 - ①<sup>20</sup> “益智 健腦”  
 狗肉 - ①<sup>12</sup> “...填骨髓...益氣力”  
 牛髓 - ①<sup>5,19,20</sup> “...填骨髓”  
 雀肉 - ①<sup>10,15,17</sup> “...益精髓”

\* Table 1. 健腦方의 本草 및 食品의 歸經, 性味, 效能

藥 物	性 味	歸 經	效 能
天 草	味甘 性平	脾胃肺	安魂魄, 主健忘
草 仁	味甘酸 性平	脾腎	強志, 強記, 耳目聰
乾 薑	味大辛 性大熱	心肺脾胃腎	通神明
乾 地 黃	味甘苦 性涼	心肝腎	填骨髓
乾 漆	味辛 性寒	肺大小腸	填骨髓
枸 杞 子	味甘 性平	肝腎	安神
橘 皮	味辛苦 性溫	脾肺	通神
丹 蔘	味苦 性微寒	心心包	益智, 養神, 安神, 安心, 養血, 治健忘
大 棗	味甘 性溫	脾	健腦, 強智, 安神, 通九竅
杜 沖	味甘辛 性溫	肝腎	益智慧, 強志

藥 物	性 味	歸 經	效 能
麥 門 冬	味甘苦 性微寒	心肺腎	益智, 寧心神, 強智, 清心
木 通	味苦 性寒	心肺小腸膀胱	益智, 通利九竅, 清心, 不忘
木 香	味辛苦 性溫	脾大腸	強志
防 風	味辛甘 性微溫	膀胱腎	安神, 定志
白 茯 苓	味甘淡 性平	心脾肝	益智, 養(心)神, 通神, 保神, 和魂, 練魄, 明竅, 寧心
白 茯 神	味甘淡 性平	心脾肺	開心益智, 養精神, 安神, 定志, 寧心, 安魂魄, 治健忘
柏 子 仁	味甘辛 性微寒	心肺腎	益智, 寧神, 聰耳明目, 養心, 治健忘
百 合	味辛苦 性微寒	心肺	寧心, 安神
補 骨 脂	味辛苦 性大溫	脾腎	益智, 斂神明, 治健忘
山 茱 萸	味酸澀 性微溫	肝腎	添精髓, 益智
山 藥	味甘 性微溫	肺脾	開達心孔, 安神, 長智, 治健忘
酸 棗 仁	味甘酸	心脾肝膽	益智, 寧神, 安神, 寧心, 定志
桑 椹 子	味甘微酸 性溫	心肝腎	益智, 健腦, 鎮神, 聰耳明目
生 薑	味辛 性微溫	肺脾腎	通神明
石 斛	味甘 性微寒	肺胃腎	安神, 定志
石 菖 蒲	味辛 性溫	心肝	益(心)志, 長智, 開心竅, 通九竅, 聰耳明目, 不忘, 治健忘
熟 地 黃	味甘 性微溫	肝心腎	填骨髓, 生精血, 增智, 治健忘
女 貞 子	味苦 性平	肝腎	益智, 養精神, 治健忘
蓮 子 肉	味甘澀 性平	腎心	益智, 養神, 澀精, 養心, 安心, 清心
五 加 皮	味辛 性溫	肝腎	益智, 益精髓, 強志(意)
龍 眼 肉	味甘 性溫	心脾	益(神)智, 通神明, 長智, 安神, 安志, 強魂, 補精益髓, 補心益智, 益脾長智, 治健忘, 寧心
牛 膝	味苦酸 性平	肝腎	填骨髓
肉 蓯 蓉	味甘鹹 性溫	腎大腸	益髓
遠 志	味苦 性溫	肺心腎	益智(慧), 強志, 利九竅, 安魂魄, 安神, 聰耳明目, 高志, 強志, 不忘, 定心, 察健忘
淫 羊 藿	味辛 性溫	肝腎	強志, 治健忘

藥 物	性 味	歸 經	效 能
益智仁	味辛 性溫	脾腎	養神, 安神
人 參	味甘微苦 性溫	肺脾	開心益智, 寧神, 安精神, 添精神, 明目, 定魂魄, 不忘, 養心
紫 菀	味辛苦 性溫	肺	添骨髓
蒼 耳 子	味甘苦 性溫	肺	填骨髓, 強志, 耳目聰明
天 門 冬	味甘苦 性大寒	肺腎	強骨髓
青 箱 子	味苦 性微寒	肝	益髓髓
菟 絲 子	味辛甘 性平	肝腎	添精益髓, 益精髓
巴 戟 天	味辛甘 性微溫	腎	增智
何 首 烏	味苦甘 性溫	肝腎	填骨髓, 添精益髓, 益智, 養心
合 歡 皮	味甘 性平	心脾肺	健腦, 安神, 和心志, 明目
玄 胡 索	味辛苦 性溫	肝脾	補神之不足
胡 麻 仁	味甘 性平	肺脾肝腎	填髓腦, 填骨髓腦, 明耳目
黃 連	味苦 性寒	心肝膽胃大腸	益智, 令人不忘, 清心
黃 柏	味苦 性寒	腎膀胱大腸	益智, 通神, 安魂魄
黃 精	味甘 性溫	脾肺	填骨髓
粳 米	味甘 性平		強志, 益精
苦 菜	味苦 性寒		安心(神)
水 芹	味甘 性平		養神, 益精
荏 子	味辛 性溫		填骨髓
葡 萄	味甘酸 性平		強志, 益氣
胡 桃	味甘 性溫	肺腎	健腦, 益智
牛 髓			填骨髓
狗 肉			健腦, 益智
龜 板	味甘鹹 性平微涼	腎心肝	益智, 健腦, 資智, 填髓
鹿 茸	味甘鹹 性溫	肝脾	添精補髓, 生精(補)髓, 強志
鯉 魚 膽			益智, 益志, 明目

藥 物	性 味	歸 經	效 能
麝 香	味辛 性溫	心脾	通神明, 鎮心安神, 通關透竅上達 肌膚內入骨髓
桑 螵 蛸	味甘鹹 性平	肝腎	養神
犀 角	味苦酸鹹 性寒	心肝胃	鎮心神
牛 黃	味苦 性涼	心肝	安魂定魄, 令人不忘
雀 肉			益精髓
海 狗 腎	味鹹 性大熱	腎	益精髓
金 屑	味辛 性平		鎮心神, 鎮精神, 安魂(定)魄, 重鎮, 添精補髓, 堅髓
牡 蠣	味鹹澀 性微溫	肝膽腎	重鎮安神
鉛 丹	味辛 性寒		通神明, 鎮心, 安魂
龍 骨	味甘澀 性平	心肝腎	通神明, 安心神, 益智, 鎮心安神, 重鎮安神, 安魂, 治健忘
紫 石 英	味甘 性溫	心肝脾肺	安神, 安魂魄, 寧心, 鎮心
赤 石 脂	味苦澀 性溫	胃大腸	益智, 補髓
朱 砂	味甘 性微寒	心	養精神, 安神, 神安 魄定, 重鎮安神, 鎮心安神
珍 珠	味甘 性寒	肝心	安(心)神, 安魂魄, 鎮心
琥 珀	味甘 性平	心肝膀胱	安神, 定魂魄, 明目, 寧心

\* Table 2. 健腦方の 本草 및 食品의 文獻上 出現 頻度數

頻 度 數	本 草 及 食 品	百 分 率
1 回	乾薑, 枸杞子, 木香, 防風, 肉蓯蓉, 紫苑, 青箱子, 玄胡索, 粳米, 胡桃, 狗肉, 桑螵蛸, 犀角	16.9%
2 回	甘草, 乾地黃, 乾漆, 橘皮, 山茱萸, 生薑, 牛膝, 益智仁, 蒼耳子, 天門冬, 巴戟天, 黃連, 黃芩, 荏子, 青襄, 牛黃, 海狗腎, 牡蠣, 赤石脂	24.7%
3 回	丹麥, 木通, 補骨脂, 桑椹子, 石斛, 女貞子, 五加皮, 菟絲子, 手芹, 牛髓, 鯉魚膽, 雀肉, 金屑, 鉛丹	19.5%
4 回	芡仁, 杜沖, 百合, 山藥, 黃精, 麝香	7.8%

頻度數	本草 및 食品	百分率
5回	麥門冬, 淫羊藿, 何首烏, 苦菜, 葡萄, 朱砂, 珍珠	9.1%
6回	酸棗仁, 龜板	2.6%
7回	熟地黃, 蓮子肉	2.6%
8回	大棗, 白茯苓, 白茯神, 柏子仁, 胡麻仁, 紫石英	7.8%
9回	合歡皮, 琥珀	2.6%
11回	石菖蒲, 龍眼肉, 鹿茸, 龍骨	5.2%
12回	人蔘	1.3%
13回	遠志	1.3%

\* Table 3. 健腦方의 本草 및 食品에 관한 效能의 分類  
(本草 및 食品 중 複數 선택이 된 경우도 있음)

效能	本草 및 食品	藥物數
養神類	石菖蒲, 龍眼肉, 遠志, 龍骨, 琥珀, 人蔘, 合歡皮, 大棗, 白茯苓, 白茯神, 柏子仁, 紫石英, 蓮子肉, 酸棗仁, 麥門冬, 苦菜, 朱砂, 眞珠, 百合; 山藥, 麝香, 丹蔘, 補骨脂, 桑椹子, 石斛, 女貞子, 手芹, 金屑, 橘皮, 生薑, 益智仁, 黃栢, 牡蠣, 乾薑, 枸杞子, 桑螵蛸, 防風, 玄胡索, 犀角	39
強志類	遠志, 龍眼肉, 龍骨, 大棗, 白茯神, 酸棗仁, 淫羊藿, 葡萄, 芡仁, 杜仲, 山藥, 石斛, 五加皮, 鯉魚膽, 丹蔘, 木香, 防風, 蒼耳子, 巴戟天, 粳米	20
益智類	人蔘, 龍眼肉, 鹿茸, 龍骨, 石菖蒲, 遠志, 白茯苓, 白茯神, 柏子仁, 熟地黃, 蓮子肉, 酸棗仁, 龜板, 麥門冬, 何首烏, 杜仲, 丹蔘, 木通, 補骨脂, 山茶萸, 桑椹子, 五加皮, 黃連, 黃栢, 胡桃, 鯉魚膽, 赤石脂, 女貞子	28
安魂魄類	遠志, 龍眼肉, 龍骨, 紫石英, 朱砂, 珍珠, 人蔘, 琥珀, 白茯苓, 白茯神, 牛黃, 桑椹子, 金屑, 甘草, 黃栢	15
益精髓類	熟地黃, 鹿茸, 山藥萸, 龍眼肉, 胡麻仁, 天門冬, 菟絲子, 龜板, 海狗腎, 何首烏, 牛膝, 肉蓯蓉, 乾地黃, 黃精, 蒼耳子, 五加皮, 青箱子, 乾漆, 紫菀, 金屑, 赤石脂, 荏子, 青蘘, 狗肉, 牛髓, 雀肉	26
養心類	人蔘, 遠志, 石菖蒲, 龍眼肉, 白茯苓, 白茯神, 柏子仁, 酸棗仁, 龍骨, 蓮子肉, 何首烏, 山藥, 朱砂, 珍珠, 琥珀, 百合, 苦菜, 龜板, 麝香, 金屑, 紫石英	21
聰明耳目類	石菖蒲, 遠志, 人蔘, 柏子仁, 芡仁, 桑椹子, 蒼耳子, 合歡皮, 胡麻仁, 青蘘, 鯉魚膽, 琥珀	12
通九竅類	麝香, 大棗, 石菖蒲, 遠志, 木通	5



(參考) Table 3에서의 效能 分類는 아래와 같이 統一한 것에 기준하였다.

- ① 養神類 - 養神, 安神, 益精神, 通神明, 通神, 寧心神, 保神, 寧安神, 斂神明, 鎮神, 鎮心神, 定心神, 添精神, 鎮心神
- ② 強志類 - 強志, 強志意, 定志, 長志, 安志, 益志, 高志, 增志
- ③ 益智類 - 益智, 益智慧, 開心益智, 增智, 長智, 資智, 益神智, 益心智
- ④ 安魂魄類 - 安魂魄, 安魂, 和魂, 練魄, 定魄
- ⑤ 益精髓類 - 益精髓, 添精益髓, 補髓添精, 添精補髓, 填骨髓, 填骨髓腦, 補腦髓, 添骨髓, 添精髓, 益髓, 填髓, 生精補髓, 強骨髓, 生精髓, 生精血, 堅髓
- ⑥ 耳目聰明類 - 耳目聰明, 聰耳明目, 明目
- ⑦ 通九竅類 - 通九竅, 利九竅, 通利九竅, 明竅

#### IV. 考 察

以上の 文獻들을 기준으로 健腦에 관한 本草 및 食品을 調査하는 가운데 健腦의 效能이 있는 植物類가 50種, 動物類가 8種, 礦物類가 9種, 食品類가 10種이 있었다.

健腦의 效能이 있다고 본 것은 文獻上的 本草 및 食品의 效能과 主治 중에서 '養神', '強志', '益智', '安魂魄', '益精髓' 등의 작용이 있거나, 이들 작용과 함께 '養心', '耳目聰明', '通九竅' 작용이 있을 때 이를 有效한 것으로 간주하였다.(Table 3. 참조)

이들 作用과 健腦의 관계에 대하여 다시 細分해서 보면 다음과 같다.

##### 1. 養神類

神은 인체의 모든 生命 活動 現象이며, 狹義의으로

는 精神 活動을 지칭한다. 思惟 意識 및 肢體 活動은 모두가 神이 인체에서 발휘하는 작용의 각종 표현 현상이다. 과도한 精神 活動으로 인하여 神이 損傷되면 神志不定, 健忘, 怔忡, 驚悸, 精神短少, 多夢, 不安 등의 증상이 나타난다.

따라서, '養神類'의 작용은 이러한 神의 기능을 充足케 하고, 安定되게 하는 것으로 보여진다.(養神類의 本草 및 食品에 관해서는 Table 3을 참조할 것)

##### 2. 強志類

"心有所憶謂之意 意之所存謂之志"라 하여 志는 意와 함께 東醫學에서 記憶의 過程으로 보았다.<sup>3,16)</sup> "脾藏意 腎藏志"하여 記憶을 脾, 腎 작용과 연결지어 설명하고 있다. 脾는 後天之本으로서 食物을 소화시켜 營養을 공급함에 의해 生命활동이 영위되어 意가 自生하며, 脾와 관련된 기억은 의식에서 활동하는 短期記憶을 의미하는 것으로 볼 수 있다. 腎과 관련되어서는 志란 意中에서 보존된 것으로 腎藏精, 精生髓한 腦髓에 기억된 것이며 현재의 기억 속에는 없지만 저장되어 있다가 想起possible한 長期記憶을 의미하는 것으로 볼 수 있다.<sup>3)</sup>

따라서, '強志類'의 작용은 記憶과 관련된 과정에 영향을 미치며 臟腑의으로는 腎과 관계가 깊은 것으로 볼 수 있다.(強志類의 本草 및 食品에 관해서는 Table 3을 참조할 것)

##### 3. 益智類

智는 '智慧'의 의미로 볼 수 있다. 또, 구체적으로는 思, 慮, 智가 모두 記憶의 다음 단계인 思考 過程의 단계에 속한다.<sup>3,16)</sup> "因思而存變謂之思 因志而存變謂意志 慮定 而復有反覆計度者曰思"라 하여 思는 記憶을 토대로 存과 變의 過程을 통해 이루어진다. "因思而遠慕謂之慮 深思遠慕 必生憂疑故曰慮"라 하여 慮는 아직 경험하지 못했던 개념이나 형상을 遠慕하는 것으로 想像

과 創造의인 思考의 產生이라는 의미를 내포하고 있다. “因慮而處物謂之智 疑慮既生 而處得其善者曰智”라 하여 智란 意識을 바탕으로 일련의 思考 過程을 통합하여 뚜렷하고 구체적인 自己 意思를 발현하는 認識 作用이다.<sup>3)</sup>

따라서, '益智類'를 지혜롭게한다는 의미로서의 작용과 함께 思考 過程에 영향을 미치는 것으로 보인다.(益智類의 本草 및 食品에 관해서는 Table 3을 참조할 것)

#### 4. 安魂魄類

魂과 魄은 相對되는 개념으로 心身의 두 종류의 반응 양식을 표현한다. 즉, 神을 陰陽으로 나누어 말할 때는 陽神을 魂, 陰神을 魄으로 구분할 수 있다. 또, 魂魄을 각각 精神, 形氣와 결부시킬 때에는 魂은 神을 따라 往來하며, 魄은 精과 함께 出入한다고 하였다. 作用 關係上으로는 魂을 神之用, 氣之神으로 魄을 精之用, 形之神으로 표현하였다. 臟腑의으로는 五行 관계상 “肝藏魂 肺藏魄”에 配屬된다. 결국, 魂과 魄은 精神 活動을 兩面的으로 관찰한 것으로 볼 수 있다. 이를 精神 活動과 관련시켜 보면, 魂은 魄과 상대되어 보다 陽의 인 즉, 思惟 認識 評價 判斷 등 보다 高級의 정신 활동을 일으키는 주체라고 할 수 있다. 한편, 魄은 魂과 상대되어 보다 陰의인 즉, 感覺이나 知覺과 연계된 정신 활동의 주체라고 할 수 있다.<sup>3)</sup>

따라서, '安魂魄類'는 정신 활동의 兩面性에 주안점을 둔 치료 작용의 개념이라 할 수 있다.(安魂魄類의 本草 및 食品에 관해서는 Table 3을 참조할 것)

#### 5. 益精髓類

東醫學 文獻에서는 記憶을 腎이나 腎에서 藏하는 精과 관련시켜 설명하고 있다. 腎은 精을 藏하며 精은 髓를 生하여 百海之主가 되는데 精髓가 충족하면 技巧가 出하며, “腎藏志”하는 志는 記憶을 말한다. 사물에

대해 不忘하는 것은 記性에 의한 것이니 腎經에서 기억된다. “腎藏精 腎生骨髓 腦爲髓之海”로 腦를 精髓의 집합체로 보아 腦의 生成이 腎과 관련있음을 설명함으로써 西醫學의으로 밝혀진 記憶 등 정신활동의 증추로서의 腦의 이론과 東醫學에서 記憶 作用을 腎 또는 腎에서 藏하는 精에 歸屬시키는 理論 사이의 間隔을 설명하고 있다.

따라서, '益精髓類'는 腎이나 腎精과 관련된 이러한 일련의 과정에 영향을 미치는 것으로 보인다.(益精髓類의 本草 및 食品에 관해서는 Table 3을 참조할 것)

#### 6. 養心類

東醫學에서는 精神 活動을 생명의 정화로서 생명과 동일시하는 특징적인 生命 認識에 의해 모든 정신 활동을 생명 활동의 中樞이며 五臟 六腑의 大主人 心에서 주관하는 것으로 인식하였다.

따라서, 정신 활동에 異常을 초래하였을 때 그 주관 臟腑인 心을 치료하는 목적하에 '養心類'가 쓰여진 것으로 보여진다.(養心類의 本草 및 食品에 관해서는 Table 3을 참조할 것)

#### 7. 耳目聰明類, 通九竅類

東醫學에서는 외부자극을 五官을 통해 感受함으로써 각종 현상을 낳는 것으로 인식하였다.

따라서, '耳目聰明類'나 '通九竅類'는 五官을 통해 작용하며, 특히, 시각과 청각 기관인 耳目의 讀書損目이나 難聽 등에 대하여 영향을 미치는 것으로 보여진다.(耳目聰明類나 通九竅類의 本草 및 食品에 관해서는 Table 3을 참조할 것)

## V. 結 論

21種의 文獻을 기초로 健腦에 관한 本草 및 食品을

韓方 文獻 考察을 통하여 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 健腦의 效能이 있는 藥材 중 植物類는 50種, 動物類는 8種, 礦物類는 9種이었고, 食品類는 10種이 있었다.
2. 健腦에 관한 本草 및 食品의 效能 分類는 '養神類', '強志類', '益智類', '安魂魄類', '益精髓類', '養心類', '耳目聰明類', '通九竅類' 등으로 분류되었다.
3. 健腦에 대한 效能으로서 文獻上 出現 頻度數가 높았던 藥材로서는 遠志, 人蔘, 石菖蒲, 龍眼肉, 鹿茸, 龍骨 등이었으며, 食品로서는 葡萄, 苦菜 (씀바귀) 등이었다.

## VI. 參 考 文 獻

1. 姜渭榮外 : 學習障礙兒의 教育, 서울, 螢雪出版社, pp.29-30, 1993.
2. 金東淵外 : 學習障礙兒의 醫學과 教育, 서울, 星苑社, pp.17-18, 1988.
3. 金完熙外 : 東醫生理學, 서울, 慶熙大學校出版局, pp.370-374, pp.382-386, 1993.
4. 金完熙外 : 臟腑辯證論治, 서울, 成輔社 p.286, 1986.
5. 世宗命撰 : 擲藥集成方, 서울, 杏林書館, p.592, p.596, pp.602-605, p.607, p.614, p.616, p.618, p.624, p.638-640, p.642, p.648, pp.654-655, pp.658-659, pp.677-678, p.681, p.684, p.690, pp.695-696, pp.701-702, 1982.
6. 辛民教 : 臨床本草學, 서울, 永林出版社, p.166, p.174, p.183, p.187, p.225, p.250, p.281, pp.361-363, pp.368-372, p.374, 1988.
7. 李尙仁外 : 漢藥臨床應用, 서울, 成輔社, p.172, p.345, p.360, p.408, p.419, pp.455-462, pp.464-467, 1982.
8. 李尙仁 : 本草學, 서울, 修書院, p.52, p.67, p.69, p.73, p.95, p.107, pp.113-114, pp.125-126, pp.129, p.131, p.136, pp.140-141, p.184, p.347, p.362, p.425, p.450, p.468, 1981.
9. 黃義完外 : 東醫精神醫學, 서울, 現代醫學書籍社, pp.53-56, 1987.
10. 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, p.689, pp.692-693, pp.695-697, pp.708-712, pp.716-718, pp.720-722, p.724, pp.726-728, pp.730-731, p.735, pp.738-741, p.744, pp.746-748, p.751, 1989.
11. 陶弘景 : 名醫別錄, 北京, 人民衛生出版社, p.2, p.9, p.21, p.24, pp.28-29, p.192, 1986.
12. 未 詳 : 神農本草經, 新文豐出版公司, 香港, p.54, p.63, p.73, p.80, p.112, p.118, p.123, p.133, p.147, p.149, p.160, p.188, p.196, p.208, p.326, p.341, p.462, 1980.
13. 上海中醫學院 : 中草藥學, 香港, 商務印書館, p.227, p.315, pp.318-321, pp.323-327, p.345, p.512, p.524, p.532, p.554, p.578, p.594, 1983.
14. 孫思邈 : 備急千金要方, 서울, 大星文化社, p.266, 1989.
15. 吳儀洛 : 本草從新, 杏林書院, 서울, p.1, p.6, p.48, p.88, p.104, p.125, p.129, p.142, p.155, p.185, p.203, p.204, p.206, p.244, p.256, p.258, p.270, p.281, 1954.
16. 王濟任 : 醫林改譜, 台北, 台聯國風出版社, pp.22-24, 1975.
17. 汪 昂 : 本草備要, 台北, 文光圖書有限公司, p.3, p.8, p.10, p.42, pp.104-106, p.151, p.170, p.187, p.210, p.214-215, p.221, p.224, 1977.
18. 李 梴 : 編註醫學入門(本草編), 서울, 大星文化社, p.77, pp.142-143, p.159, p.203, p.270,

- p.216, p.218, p.225, p.236, p.294, p.309, p.357,  
p.382, p.410, p.418, p.423, p.436, p.470, 1986.
19. 朱肱：普濟方，北京，人文衛生出版社，pp.4295～  
4315, 1983.
20. 陳永燦：實用健腦養生大全，河北省，河北科學  
技術出版社，pp.42～47, pp.140～158, 1991.
21. 黃宮繡：本草求真，宏業書局，香港，p.8, p.9  
pp.17～18, p.27, p.31, p.37, p.46, p.54, p.59  
p.91, p.116, p.139, p.145, p.154, p.232, p.280  
1978.