

『동의보감(東醫寶鑑)』에 수록된 곡물의 향약성(鄉藥性)에 관한 연구

백 숙 은[†]

(주)한국레하임제약 식생활연구소

The Medicinal Effects of Grains in 『Dongueubogam』

Suk-Eun Baek[†]

Institute of Dietary Life, Korea Leham Pharm. Co. LTD

Abstract

The medicinal effects of 107 grains in 『Dongueubogam』 were studied for the development of healthy Korean traditional meal. Their efficacy, way of use, fact of taboo were mentioned in it. Grains were utilized and processed as tang(soup), jook(porridge), boonmal(powder), kunjo(drying), etc. Most of grains had sweet taste and mild nature(not hot and not cold) based on Eum-Yang-Oh-Haeng theory. The medicinal effects of grains described in 『Dongueubogam』 were the protection of stomach and intestine, enhancement of physical activity, protection of hair and skin, thirst elimination, treatment of several diseases, maintenance of health, etc.

Key words : 『Dongueubogam』, grains, character, curable effects.

서 론

한국 식생활의 규범정립기인 조선시대는 세종의 명으로 『농사직설(農事直設)』(1429년)이 편찬되어 농업기술과 농가생활의 향상에 기여하게 되고, 또한 지리서의 간행으로 각 지방의 산물과 풍토를 파악할 수 있게 되며 의학과 약학의 연구도 적극적으로 추진되었다(윤서석 1992). 특히 선조는 임진왜란이 끝난 후 질병의 치료 및 향약(鄉藥) 연구와 보급을 위하여 국가사업으로 『동의보감(東醫寶鑑)』을 저술하도록 하며 14년만인 광해군 2년(1610년)에 비로소 허균에 의해 『동의보감』이 완성되었다.

『동의보감』은 중국 의학의 이론을 완전히 흡수하고 여기에 금(金)과 원(元)의 의학과 우리 의술 및 약재를 합하여 만든 실용성을 중요시 한 저서이며, 그 내용은 내경편(內景篇; 내과), 외형편(外形篇; 외과, 안과, 이비인후과, 피부과, 비뇨기과), 잡방편(雜病篇; 병리학, 진단학, 대증료, 구급법, 전염병과, 부인병과, 소아과), 탕액편(湯液篇; 임상 약물학), 침구편(鍼灸篇; 경혈부위와 침구요법)등으로 구성되어 있다. 이중 탕액편은 수부(水部), 토부(土部), 곡부(穀部) 등 12부로 구성되어 있고 전문적인 약물보다는 우리 주변에서 자생하며 식품으로 이용되고 있는 모든 향약성 재료들을 기록하고 한글

이름까지 명시하여 향약재가 널리 이용되고 보급되도록 하였다(대한한의사협회 1993). 이성우(1981)에 의하면 『동의보감』의 출현으로 조선의 의학이 통합되고 또 확립되었으니 그 후에는 이 이상의 의서(醫書)가 나오지 않았다고 하였다.

따라서 조선시대의 식생활은 과학적 합리성이 더욱 고양되고 양생음식(養生飲食)이 발달하여 약식동원(藥食同原)의 식생활이 계몽 보급되었다. 이에 따라 우리 음식의 양생적 의미가 일상식의 영양상 균형 섭취의 원리로서 술, 음청류, 죽, 떡 등의 재료이용에 있어서 강조되어졌다.

그런데, 오늘날은 식생활이 서구화되고 현대 과학기술이 만들어 낸 가공식품과 인스턴트식품의 범람으로 식생활 불량병인 성인병의 문제가 심각한 시대가 되어 오히려 우리나라의 전통적인 식생활에서 과학적 우수성을 찾기 위하여 한식의 상차림에 대한 관심이 높아가고 있는 상황이다. 한편, 전통적인 한국음식 중에서도 가장 보편적이고 토착적인 것은 곡물로 만든 음식이며 우리의 주식재료로 지금까지 확고한 자리를 차지하고 있다. 이들 곡물은 밥, 떡, 장류, 술, 엿, 기름, 초 등과 같이 기본식품의 재료였을 뿐 아니라 콩으로 두부와 콩나물로 가공하고, 녹두는 묵과 녹두 나물로 가공하여 일상 찬물에 상용하여왔다(윤서석 1992).

따라서 본 논문은 한국의 전통 식생활에서 주식의 재료로서 이용되어 온 곡물의 향약성 즉 식이효과를 고찰하여 현대인의 건강한 식생활을 이룩하는 자료로 활용하고자 하며 이를 위해서 『동의보감』 탕액편의 곡부에서 곡물의 종류와

[†]Corresponding author : Suk-Eun Baek, Tel: 02-2618-5857, E-mail: eunnara98@daum.net

특성, 이용방법 및 치료효과 등을 고찰하였다.

본 론

1. 『동의보감』에 수록된 곡물의 종류와 특징

『동의보감』 탕액편 곡부에 수록된 곡물의 종류는 표 1과 같이 미곡류 3종, 맥류 5종, 잡곡류 10종, 두류 6종, 종실류 2종 및 기타 2종 등 28종이었다. 『동의보감』 곡부의 곡물은 다양한 품종, 이용부위, 이용방법을 달리한 107종의 재료로 구분하여 그 성질(性, 氣)과 맛(味) 등 질병치료 효과와 복용방법, 부작용 등 향약성을 기록하고 있다.

곡물의 종류는 멥쌀(粳米, 籼米), 찰쌀(糯米), 보리(대맥(大麥), 걸보리(穬麥), 청고맥(靑穎麥, 쌀보리), 황고맥(黃穎麥, 쌀보리), 밀(小麥), 조(粟米), 청량미(靑梁米, 생동찰), 황량미(黃梁米), 백량미(白梁米), 기장쌀(黍米), 붉은 기장쌀(丹黍米), 흑서미(黑黍米), 적서미(赤黍米), 찰기장쌀(秫米, 黃米, 黃糯), 울무(薏苡仁), 수수(秫藷), 피쌀(稷米), 들피쌀(稷子米), 메밀(蕎麥), 대두(大豆), 검은콩(穉豆, 雄黑豆), 변두콩(菹豆, 울콩), 팥(赤小豆), 녹두(綠豆), 완두(豌豆), 검은 참깨(胡麻, 黑脂麻), 흰 참깨(白油麻), 삼씨(대마씨, 麻子), 양귀비씨(罌子粟, 御米) 등이 있었다.

이 중 오늘날에는 곡류로 분류되지 않는 삼(대마씨, 麻子), 양귀비씨(罌子粟, 御米) 등이 곡부에 수록되어 있는데, 삼은 중국의 춘추전국시대의 오�곡의 하나였으며 예전에는 옷감의 재료로 쓰여 많이 재배되고 삼의 종자는 주식으로 이용되었던 것으로 보이며 이제는 잊혀진 곡물이 되었다(이성우 1992). 양귀비의 종자 또한 예전에는 좁쌀과 같아 양자숙(罌子粟)이라 하고 죽을 쑤어 먹거나 기름을 짜서 먹었다(심상홍 1976)하여 역시 곡부에 수록된 것으로 생각된다.

오늘날에는 미곡류와 잡곡, 맥류 등을 곡류로 분류하고 두류, 종실류(종자류) 등을 따로 구분하고 있으나 『동의보감』에서는 이들 식품재료를 낱알의 곡식이라 하여 곡부라는

표 1. 동의보감 곡부에 수록된 곡물의 종류

분 류	종 류
미 곡 류	멥쌀, 찰쌀, 청량미, 황량미, 백량미 (5)
맥 류	보리, 걸보리, 청고맥, 황고맥, 밀 (5)
잡 곡 류	조, 기장쌀, 붉은기장, 찰기장, 수수, 피, 울무, 메밀 (8)
두 류	대두, 쥐눈이콩, 까치콩, 팥, 녹두, 완두 (6)
종 자 류	검은 참깨, 흰 참깨 (2)
기 타	대(삼 씨), 양귀비 씨 (2)

* ()는 곡물 종류의 가짓수 임.

* 밑줄 친 부분은 현재 곡류로 분류되지 않는 것임.

명칭으로 함께 다루고 있었다. 또 곡물을 성상에 따라 그 명칭을 달리하여 같은 쌀보리도 색에 따라 청고맥, 황고맥으로 분류하였고, 벼의 낱알도 청량미, 황량미, 백량미로 구분하여 그 이용도를 달리 하였다. 쌀보리의 경우는 껍질을 벗기지 않은 것을 걸보리(穬麥)라 하여 그 약리적 효과를 구분하였다.

또한 『금양잡록(衿陽雜錄)』(1492)에 나오는 곡물의 품종수를 보면 벼 27종, 콩 8종, 팥 7종, 녹두 4종, 완두 1종, 기장 4종, 조 15종, 피 5종, 수수 3종, 보리 6종이 되며 그 밖의 문헌에 울무, 귀보리 등이 있었던 것(이성우 1994)으로 보아 『동의보감』에서는 당시의 향약성을 갖춘 모든 곡물은 다 수록한 것을 볼 수 있었다. 한편 『동의보감』이 저술된 조선시대 중기에는 오늘날의 식품성분표(1995)에 기록된 옥수수, 낙화생(땅콩), 호밀, 귀리 등은 아직 우리나라에 전해지지 않은 곡물이므로 역시 기록이 없었고, 단 고려시대 원(元)군이 침입할 당시 말의 먹이로 들여왔다는 귀리는 보이지 않았는데 이는 귀리가 널리 퍼지지 못하였음(윤서석 1992)을 엿볼 수 있었다.

2. 곡류의 이용부위와 이용방법

『동의보감』에 수록된 곡물의 이용부위와 그 종류는 표 2와 같이 곡식의 낱알(種子, 實)뿐만 아니라 그 열매의 껍질(實皮), 잎(葉), 꽃(花), 꽃가루(花粉), 뿌리의 껍질(根皮), 줄기(莖), 진액(津液) 등을 모두 이용하였다. 곡물의 열매를 이용한 것 외에 잎(葉)을 이용한 것은 검은 참깨 잎(청낭, 靑囊), 흰 참깨 잎, 팥 잎, 메밀 잎, 까치콩(菹豆, 변두콩)잎, 대마 잎 등이며, 곡물의 꽃을 이용한 것은 팥과 변두의 꽃이며, 종자의 껍질(實皮)을 이용한 것은 밀기울(小麥麩)과 양귀비 씨의 껍질(각, 殼), 대(莖皮)를 이용한 것은 메밀대(蕎麥穰)와 찰쌀의 벗

표 2. 동의보감에 수록된 곡식의 이용부위

부 위	종 류
實	검은 참깨, 흰참깨, 대두, 검은콩, 팥, 흑서미, 적서미, 조, 멥쌀, 찰쌀, 청량미, 황량미, 백량미, 붉은 기장, 찰기장, 밀, 걸보리, 청고맥, 황고맥, 메밀, 변두, 녹두, 완두, 울무, 수수, 피, 양귀비 씨, 삼 씨 (28)
葉	검은참깨 잎, 흰참깨 잎, 팥잎, 메밀잎, 변두콩잎, 대마 잎 (6)
花	팥꽃, 변두꽃 (2)
花粉	쌀 (1)
根皮	쌀 (1)
實皮	밀기울(麩), 양귀비(罌粟殼) (2)
莖	메밀대(穰), 찰쌀벗집(糯米穰) (2)
기타	양귀비 진(아편), 밀감부기 (2)

* ()안의 숫자는 곡물 종류의 가짓수임,

* 밑줄 친 부분은 현재 곡류로 분류되지 않는 것임.

짚(유도간, 糲稻桿), 꽃가루(花粉)를 이용한 것은 삼의 꽃가루(마분, 麻糞), 뿌리껍질(根皮)을 이용한 것은 마의 뿌리껍질, 줄기의 진액(津)을 이용한 것은 양귀비(아편)가 있었다. 그 외 밀감부기(小麥奴)도 이용하고 이것은 밀이 익기 전에 밀이 되지 않고 검북이가 되어 비비면 검정이 나오는 것이라 하며, 절구공이에 묻은 겨, 삼으로 만든 헌 신발바닥, 삼으로 만든 오래된 물고기의 그물까지도 이용하였다.

『동의보감』에 기록된 곡물은 식품재료로 이용되는 종자 부위 외에 종자의 껍질, 잎, 꽃, 화분, 근피, 대, 진액 등의 폐기되는 부위까지 이용하여 건강증진 및 질병의 예방과 치료 등 생체조절기능에 응용하고 있었다. 이러한 동의보감에 수록된 곡물의 다양한 부위의 항약성은 지금의 식생활에도 적극 활용하며 기능성 식품의 소재로 활용되도록 하며 또한 조리 가공방법의 연구가 뒷받침되어야 할 것으로 보인다.

현재 식품의 폐기부위를 활용한 건강보조식품(2004)은 면역증강 및 콜레스테롤 조절기능이 뛰어난 키토산 가공식품(계의 껍질부위)과 쌀과 밀의 배아가공식품(도정과정에서 떨어져나간 배아부위) 등이 있다.

『동의보감』의 수록된 곡물의 이용방법은 표 3과 같이 탕(湯), 분말(粉末), 죽(粥), 초(炒), 즙(汁), 건조(乾燥), 증(蒸), 환(丸), 반(飯), 숙채(熟菜) 등과 곡물의 가공품의 형태로서 발아(發芽), 엿(飴糖), 국(麪), 술(酒), 장(醬), 기름(油), 메주(豉), 초(醋), 두부(豆腐) 등 다양하게 이용하였다.

곡물의 종자 뿐만 아니라 다양한 부위까지 사용한 곡물의 이용방법은 탕으로 하는 경우가 13종으로 가장 많고, 그 다음으로 가루로 이용하거나 죽을 쑤거나 볶는 경우 각각 10종, 즙으로 이용하거나 건조하는 경우는 각각 6종, 밥을 짓거나 찌거나 곡물을 발아시켜서 길금을 만들어서 이용한 경우는 각각 5종, 환으로 만들거나 엿을 만드는 경우가 각각 4종, 누룩을 빻거나, 술, 장을 만들어 쓴 경우는 각각 3종, 나물로 이용되거나 기름, 메주, 식초, 두부 등으로 이용한 경우는 각각 2종이었다.

곡물 중 그 이용방법을 다양하게 하여 사용한 것은 보리, 찹쌀, 밀, 조, 검은 참깨, 대두 등이었다. 보리는 탕, 죽, 반, 찜, 볶기, 분말, 건조법 이외에도 발아시킨 보리길금, 엿이나 누룩을 빻어 이용하였다. 찹쌀은 초, 술, 엿 등을 만들고, 반은 생으로 반은 볶아서 죽을 쑤는 방법도 있고 약으로는 멧쌀보다 찹쌀이 좋아 많이 쓴다고 하였다. 이외에도 술을 만들 때 부산물로 나온 술지게미도 이용하였다.

조의 이용법은 밥, 죽, 분말, 미숫가루, 발아, 볶음 등이 있으며 오늘날 식생활에서 잘 이용하지 않은 방법으로 “속미감즙(粟米甘汁)”이라 하여 조의 시큼한 뜨물로 냄새가 나게 하여 이용하거나, 벽미(藥米, 조길금)라 하여 조를 짙을 내어 사용하며, “진속미(陳粟米)”라 하여 3~5년 묵은 조를 이용하

기도 하였다.

콩은 검은콩이 약용으로 좋으며, 끓여서 먹거나, 볶아서 또는 볶아서 술에 담가서 사용하며, 짙을 5푼쯤 내서 콩나물을 만들어 쓰고, 그 외에 가루 및 두부, 메주, 장 등을 만들어 이용하였다. 까치콩(변두콩)은 약에 쓰는 것은 흰 것으로 생강즙에 볶아서 이용하며, 콩잎은 찢어서 외용약으로 붙이기도 하였다.

검은 참깨는 물에 씻을 때 뜨는 것은 버리고 술에 만나절쳐서 말린 다음 껍질을 버리고 약간 볶아서 쓰기도 하며, 그 잎은 머리를 감는데 사용하고, 기름을 짤 때는 생것을 그대로 짜서 쓰고 볶아서 짜면 약으로는 못쓴다고 하여 흰 참깨의 경우와 같으며, 묵은 기름은 고약을 만들며, 잎은 즙을 내어 썼다. 밀은 껍질이 벌어지는 것은 쓰지 말라고 하며, 가루를 만들거나 누룩으로 또는 짙을 내어 길금의 상태인 소맥묘(小麥苗)로 만들어 이용하며 물에 담가서 뜨는 일명 부소맥(浮小麥) 및 밀감부기까지 이용되고 있었다.

팥은 약용으로 이용 할 때는 일찍 심어 색이 붉은 것을 쓴다고 하며 팥잎은 나물로, 꽃은 일명 부비(腐婢)라 하여 그늘에 말려서 썼다. 녹두는 녹색의 둥글고 작은 것이 좋고 약으로 쓸 때는 껍질을 벗겨야 하며, 녹두가루는 물에 담가서 갈아 물에 걸러서 말린다고 하였다. 메밀은 가루를 내서 끓여 먹고, 잎은 나물을 만들며, 대는 태워서 잿물을 내어 육축의 부스럼을 씻는다고 하였다.

이렇게 28여종의 곡물은 종자, 껍질, 잎, 꽃, 화분, 근피, 대, 진액 등의 8가지 부위를 이용하여 탕, 죽, 분말, 볶음, 즙, 찜, 건조, 취반(炊飯), 발아, 이당, 환, 술, 장(醬), 시(豉), 누룩(麪), 초, 두부, 탕주(湯酒), 착유(搾油), 나물 등 20여 가지의 조리 가공법을 활용하여 질병의 예방 및 치료의 효과를 얻고자 하였다.

오늘날의 식생활에서 곡류 이용법과의 차이는 피, 삼(대마)씨 및 양귀비의 씨 등도 곡물로서 취급한 점과, 식생활에서는 버려지는 종자이외의 8가지 부위를 이용한 것은 신민자 등(2000)이 동의보감에 수록된 과실류의 고찰에서 본 내용과 동일하였다. 그러나 곡물에 있어서는 우리나라 전통의 곡류 가공품인 술, 장, 초 등의 발효식품이 많이 이용되고 이 식품은 식품이면서도 가정의 상비약으로써 구비되어 약리적인 효과도 유감없이 발휘하였다.

3. 『동의보감』에 수록된 곡물의 성질(氣性)과 맛(味)에 따른 분류

옛 성현들은 질병을 다스릴 때는 약물보다 식물로 치료를 하고 식물로 치료가 안 될 때만 약물을 쓰라고 하는 식물요법(食物療法)의 내용을 『식료본초(食療本草)』, 『식의심감(食醫心鑑)』, 『식보(食譜)』, 『식성본초(食性本草)』, 『음식수지

표 3. 동의보감에 수록된 곡물의 이용부위와 이용방법

	乾 燥	粉 末	湯	汁	粥	飯	蒸	炒	熟 菜	油	丸	發 芽	飴 糖	豉	麩	酒	醬	醋	豆 腐	비 고
멥쌀					實	實							實			實		實		묵은쌀은 미음으로 먹는 것이 좋다.
찰쌀		實	實皮	實	實			實					實			實		實		약으로는 쌀보다는 찰쌀이 가장 좋아 많이 쓴다.
보리	實	實	實		實	實	實	實			實	實	實							물에 담가 싹이 나면 푹 말려서 엿을 만든다.
밀	實	實	實實皮					實				實			實					밀의 겉질이 벌어지는 것은 쓰지 말아야 한다.
메밀		實	實		實				葉		實									메밀대는 태워서 잿물을 내어 육축의 부스럼을 씻는다.
조		實		實	實	實	實	實				實								조 미숫가루는 찐 좁쌀이나 보리를 볶아서 가루로 한다.
청량미	實		實		實	實	實													청량미는 초에 반죽하여 100번 찌서 100번 말려서 먹는다.
찰기장													實			實				술과 엿을 만들면 좋고 다른 쌀보다 술의 효과가 크다.
을무	實						實													열매를 찌서 하루 푹 말려 갈거나 비벼서 알을 취한다.
피검은참깨					實	實														
검은참깨	實	實					實	實		實	實									9번 찌서 9번 말려 볶아서 찜어 가루로 한다.
흰참깨				葉				實		實	實									흰 참깨 잎을 찜어서 장수에 넣고 즙을 내어 머리에 바른다.
대두		實	實									實		實			實		實	메주는 과와 함께 먹는 것이 효과적이며, 식혜와 합해도 좋다.
검은콩		實	實					實				實								검은콩을 볶아 뜨거울 때 술에 넣어 마신다.
까치콩				葉				實												변두 겉질은 버리고 생강즙에 볶아서 쓴다.
팥	花	實	實		實				葉											팥의 꽃은 칠석날 채취하여 그늘에 말려서 쓴다.
녹두		實	實	實	實															약으로 쓸 때는 겉질을 함께 쓴다.
완두								實												
대마씨			實根葉	根皮																대마 잎은 달여 머리를 감는다.
양귀비씨					實			實皮												초에 볶아서 쓴다.
총계(중)	6	10	13	6	10	5	5	10	2	2	4	5	4	2	3	3	3	3	2	2

『飲食須知』, 『식물본초(食物本草)』 등 여러 서적을 통하여 전하고 있다(신민교 1996). 이는 인간과 자연계와의 조화를 이루는 방법을 제시한 것으로 이들 본초서는 동양사상의 근본이 되는 음양사상(陰陽思想)에 따라 모든 식물을 성질(氣性)과 맛(味)으로 구분하여 이들이 인체에 작용하는 생리 활동도를 대별하여 질병의 예방과 치료에 응용하여왔다(안덕균 1998). 『동의보감』의 곡물도 각 부위와 이용법에 따라서 각각의 성질과 맛을 기록하여 식품의 성분이 갖는 생체방어, 생체리듬의 조절, 질병의 방지와 회복 등 생체조절 기능을 충분히 발휘할 수 있도록 하고 있었다.

1) 곡물의 성질에 따른 분류

『동의보감』에 수록된 곡물의 성질 즉 오기(五氣)는 표 4와 같았다. 다섯 가지 성질이란 찬 성질(寒), 뜨거운 성질(熱), 따뜻한 성질(溫), 서늘한 성질(涼), 고른 성질(平) 등 5가지 성질로 구분하였다. 이는 질병을 차고, 뜨거운 2가지로 나누고 이에 대응하는 약물과 식물도 이렇게 나누어 몸이 차가우면 뜨거운 것으로 치료하고, 몸이 뜨거우면 찬 것으로 치료하였다(이성우 1985).

곡물 중 멥쌀, 팥, 메밀, 황기장, 대두, 완두, 검은 참깨, 절구공이에 묻은 겨, 삼의 씨, 양귀비씨 등의 10종이 고른 성질이고, 다음은 조, 걸보리, 울무, 밀, 찰기장, 청량미, 백량미 등의 7종이 서늘한 성질이고, 쥐눈이콩, 까치콩, 붉은 기장쌀, 기장, 보리 등의 5종은 따뜻한 성질이며, 찹쌀, 녹두, 피, 흰 참깨 등의 4종은 찬 성질이며, 뜨거운 성질은 없었다. 고른 성질을 나타내는 10종의 곡물 중에는 삼과 양귀비는 오늘날 곡물로 이용되지 않으며, 절구공이에 묻어 있는 겨까지도 그

성질을 구분하였다. 『동의보감』 곡물의 성질은 고른 성질이 가장 많고, 다음은 서늘한 성질, 따뜻한 성질, 찬 성질의 순서로 나타나, 이들 평, 온, 량성이 곡물을 대표하는 성질이었다. 이것으로 보아 곡물은 한증(寒症)과 음증(陰症)경향의 어느 편에도 응용되는 식품이며 항상 먹어도 사람에게 유익하다는 것을 알 수 있었다.

『동의보감』에 수록된 곡물의 성질을 여러 『본초서』(본초학 2002, 차진현 1991, 심상용 1976)와 비교하면 다소 차이가 있었다. 곡물의 성질에 관한 『동의보감』의 기록과 다른 성질을 기록한 『본초서』의 내용은 평성에 대하여 녹두와 울무를 포함시키며, 온성에 관해서는 찹쌀을, 한성에는 기장, 대두, 보리, 밀, 멥쌀, 울무를 량성에는 멥쌀을 기록하고 있었다. 이시진의 『본초강목』에 의하면, 북쪽의 메벼는 서늘하고 남쪽의 메벼는 따뜻하며, 붉은 메벼는 뜨거우며, 흰 메벼는 서늘하고, 늦은 흰 메벼는 차며, 새 메벼는 뜨겁고 묵은 메벼는 서늘하다(심상용 1976)고 하여 동일한 메벼에도 생육지역 및 생육계절에 따라서 성질의 변화가 있음을 기록하였다. 따라서 중국의 『본초서』의 기록과 우리나라의 『동의보감』 기록은 차이가 날 수 있다고 보이며, 이러한 동일 한 곡물에도 여러 조건에 따른 성질의 변화에 관한 연구는 중요한 것으로 생각된다.

곡물의 종자 이외의 이용부위와 이용방법에 따라서도 그 성질은 변화가 있어서 묵은쌀, 초, 조의 싹, 밀가루, 보리기름, 이당, 술지게미 등 7종은 온성이며, 밀기울, 메주, 조 미숫가루, 간장, 밀 길근, 흰깨참기름 등 6종은 한성이고, 팥꽃, 삼꽃가루, 콩 길근, 두부 등 4종은 평성이고, 검은 참깨기름과 술만 각각 량성, 열성이었다. 곡물의 이용 방법에 따라 성질의

표 4. 동의보감에 수록된 곡물의 성질(性氣)에 따른 분류

性	작 용	동 의 보 감	본 초 서
한(寒)	陽症(熱性) 경향을 다스림.	찹쌀, 녹두, 피, 흰참깨 (4), 밀길근, 밀기울, 메주, 조미수 가루, 장, 흰깨참기름(6)	멥쌀, 찹쌀, 보리, 밀, 메밀, 기장, 조, 울무, 녹두, 대두, 흰깨(11)
열(熱)	陰症(寒性) 경향을 다스림.	(0), 술(1)	(0)
온(溫)	陰症경향을 다스림.	쥐눈이콩, 까치콩, 붉은기장, 보리, 기장(5), 조길근, 보리길근, 묵은쌀, 밀가루, 초, 술지게미, 엿(7)	기장, 보리, 찹쌀(3)
량(涼)	陽症경향을 다스림.	조, 걸보리, 울무, 밀, 찰기장, 청량미, 백량미(7), 검은참깨기름(1)	멥쌀(1)
평(中)	陰陽(寒熱) 어느 편에도 응용이 되는 중성의 것	멥쌀, 팥, 누른기장, 메밀, 완두, 대두, 검은참깨, 절구공이에 묻은 겨, 삼씨, 양귀비씨(10), 팥꽃, 삼꽃가루, 콩길근, 두부(4)	녹두, 대두, 메밀, 완두, 울무, 팥(6), 두부, 콩나물(2)

* () 안의 숫자는 곡물 또는 그 이용방법에 따른 가짓수임.

* _ 밑줄은 동의보감의 기록과 다르게 분류된 곡물임.

본초서:본초학 2002, 차진현 1991, 심상용 1976 참조.

변화가 있었던 것은 멥쌀의 평성과 찹쌀은 한성이 엿을 만들면 온성이 되고, 이들이 술지게미나 초가 되면 온성이 되고, 술을 만들면 열성으로 변화했다. 밀은 가을에 심어 여름에 익으면 4계절의 기를 많이 받아 저질로 한과 온이 같이 있다고 하며, 밀의 알은 열이 있고 껍질은 차고, 밀가루는 따뜻하고, 쌀을 낸 소맥표는 차다고 하였다. 검은콩은 온성이고 대두는 평성이나 이들이 메주나 장(醬)이 되면 한성이 되며, 두부가 되면 평성이 되고 두부를 볶으면 열성이 된다고 하였다. 즉 곡물의 종류, 품종, 생육지와 생육조건 외에도 곡물의 부위와 처리 방법에 따른 성질의 변화를 추구할 수 있음을 알 수 있고 이러한 점은 이미 경험적으로 우리의 식생활의 조리방법에 응용하여 식사요법 등으로 활용되어오고 있다고 생각된다.

『동의보감』에 수록된 곡물의 이용부위 및 이용방법에 따른 성질을 분류하면 평성이 14종, 온성이 13종 한성이 10종, 량성 8종, 열성 1종이고 이들의 차고 더운 성질을 활용하여 질병의 치료와 예방에 응용하였다.

2) 곡물의 맛에 따른 분류

오미(五味)란 신맛(酸), 쓴맛(苦), 단맛(甘), 매운맛(辛), 짠맛(鹹) 등의 5가지의 맛으로 인체에 미치는 효과가 각기 있어서 다섯 가지 맛 중 신맛, 쓴맛, 짠맛은 음(陰)의 속성에 속하고 단맛, 매운맛은 양(陽)의 속성을 가지며, 신맛은 수렴작용을 하고, 쓴맛은 설사를 시키고 열을 내리며 말려주고 물렁한 것을 견고하게 해주며, 단맛은 보하여 주고 조화시켜주고 완화시켜주며, 매운맛은 발산시키고 축축하게 적셔주며, 짠맛은 설사시키고 연하게 해주는 작용을 하며, 그밖에 담담한 맛

은 흘러나가게 하며, 짠맛은 신맛의 작용에 가깝다. 단, 이러한 맛은 실제적인 맛이 아니라 경험적으로 그 효능에 근거하여 정해진 맛이므로 실제 맛과 다를 수 있다고 하였다(안덕균 1998, 한복진 1996, 본초학 2002).

『동의보감』에 수록된 곡물과 그 이용부위 및 이용방법에 따른 오미의 분류내용은 표 5와 같다. 멥쌀, 찹쌀, 걸보리, 밀, 메밀, 녹두, 울무, 피, 기장, 조, 청량미, 백량미, 찰기장, 누른 기장, 대두, 검은콩, 변두, 팥, 완두, 검은 참깨, 양귀비씨, 씨, 삼 등 22종이 단맛으로 곡물의 대표적인 맛이며, 묵은쌀, 조, 보리, 쌀보리 등 4종은 짠맛을, 찹쌀, 묵은 조, 붉은 기장 등 3종은 쓴맛을, 팥은 신맛을 나타내며, 매운맛을 나타내는 곡물은 없었다. 또한 맛은 1가지가 아니라 2가지를 함께 갖는 경우도 있어서 묵은쌀은 신맛과 짠맛을, 팥은 단맛과 신맛을, 찹쌀은 쓴맛과 단맛을, 조는 단맛과 짠맛을 갖는다고 하였다.

『동의보감』에 수록된 곡물의 맛을 여러 『본초서』(본초학 2002, 차진현 1991, 심상용1976)와 비교할 때 다소 차이가 있는 것은 『본초』는 멥쌀에 대하여 『동의보감』에는 없는 쓴맛이 추가로 기록되었다. 『동의보감』에는 완두가 잠두라고 하였으나 『본초』에는 다른 것으로 구분하여 잠두는 매운맛이라 하고 완두는 『동의보감』과 같이 단맛을 나타낸다고 하였다. 그 외에 짠맛을 나타내는 것으로 밀을 기록하고 있어 이들이 『동의보감』에서는 단맛이라고 한 것과 차이가 있었고 수수에 대하여는 『동의보감』의 기록은 없었으나 『본초』는 단맛이 있다고 하였다.

곡물의 종자 이외의 이용부위와 이들의 이용방법에 따라서 맛은 차이가 있었다. 밀기울, 밀의 알, 밀가루, 밀 누룩, 밀

표 5. 동의보감에 수록된 곡물의 맛(味)에 따른 분류

味	작 용	동 의 보 감	본 초 서
신맛(酸)	수렴(收斂)	팥(1), 묵은쌀, 장, 초(3)	팥(1)
쓴맛(苦)	건조(乾燥), 결집(結集)	찹쌀, 붉은기장, 묵은조(3) 조길금, 메주, 술(3)	멥쌀, 찹쌀(2)
단맛(甘)	보력(補力), 완화(緩和)	멥쌀, 찹쌀, 밀, 메밀, 녹두, 울무, 피, 검은콩, 변두, 기장, 조, 팥, 청량미, 백량미, 찰기장, 걸보리, 대두, 완두, 누른기장, 검은참깨, 삼씨, 양귀비씨(22) 밀의알, 밀기울, 밀가루, 녹두분, 보리길금, 엿, 콩나물, 조미수가루, 콩가루, 두부, 밀누룩, 밀신국, 술(13)	멥쌀, 찹쌀, 조, 녹두, 걸보리, 대두, 메밀, 밀, 울무, 팥, 울무(10) 콩나물(1)
매운맛(辛)	발산(發散), 자윤(滋潤), 확산(擴散)	(0), 밀길금, 팥꽃, 대마꽃가루(3)	(0)
짠맛(鹹)	사하(瀉下), 해응(解凝)	묵은쌀, 조, 보리, 쌀보리(4), 장, 보리길금, 술지게미(3)	밀, 조(2), 두부(1)

* ()안외숫자는 곡물 또는 그 이용방법에 따른 가짓수임.

* _ 밑줄은 동의보감의 기록과 다르게 분류된 곡물임.

본초서:본초학 2002, 차진현 1991, 심상용 1976 참조.

신국, 조 미수가루, 녹두가루, 엿, 콩가루, 두부, 콩나물, 보리길금, 술 등 13종이 단맛으로 곡물의 종자부위처럼 가장 종류가 많았다. 다음은 술, 메주, 조 길금 등 3종은 쓴맛을, 보리기름, 솔지게미, 장(醬) 등 3종은 짠맛을, 밀 길금, 삼의 꽃가루, 팔꽃 등 3종은 매운맛을, 장과 초 등 2종은 신맛을 나타내었다. 2가지의 맛을 나타낸 것은 장(醬)은 신맛과 짠맛을, 술은 쓴맛과 단맛을, 보리길금은 단맛과 짠맛을 나타내었다.

곡물 및 그 이용부위와 이용방법에 따른 맛의 분류는 단맛이 35종으로 역시 곡물의 대표적인 맛이었고, 짠맛은 7종, 쓴맛은 6종, 신맛이 4종이고, 매운맛이 3종으로 가장 적었다. 곡물의 대표적인 맛인 단맛은 보해주고 조화시켜주는 특성이 있어 아마도 곡류가 우리 한국인의 주식재료로 일상적인 섭취가 가능한 것이 아닌가 한다. 그러나 매운맛을 나타내는 밀의 길금, 팔꽃, 삼의 꽃가루 등은 현재 식품재료로는 잘 이용이 되지 않는다. 이는 동의보감에 수록된 과일류의 고찰(신민자 등 2000)에서도 굴피, 진피, 풋대추, 등자피 등의 4종의 매운맛의 과일이며 풋대추를 제외하고 모두 향신료 및 약재로만 이용되었다고 하여 이러한 점은 곡부에서도 마찬가지로 매운맛을 갖는 곡물의 식품재료로의 활용도는 매우 낮음을 알 수 있었다.

4. 『동의보감』에 수록된 곡물의 성질과 맛에 따른 효능

『동의보감』에 수록된 곡물의 성질(性氣)과 맛(味)에 따른 효능은 표 6과 같다. 찬 성질에 속하는 찹쌀, 피, 녹두, 흰 참깨, 흰 참깨기름, 밀기울, 밀 길금, 조 미숫가루, 메주, 장(醬) 등은 주로 주갈(酒渴), 폭갈(暴渴), 번갈(煩燥), 목마름 등의 갈증해소와 주독(酒毒), 열독(熱毒), 번열(煩熱), 삼초(三焦)의 열, 중초(中焦)의 열을 다스렸고, 생선, 채소, 버섯 등의 식독(食毒)을 풀어주고, 화상, 열창(熱瘡), 부스럼 및 피부의 윤택함을 위하여 이용되었다. 그러나 피는 많이 먹으면 냉기를 일으킨다고 하며, 요즘은 잘 이용되지 않으나 피의 효과는 열을 없애고 기를 더해주며 혈을 맑게 하며 더위를 이긴다고(심상용, 1976) 하여 다양한 조리법을 개발하여 건강식품 활용하면 좋을 것 같았다. 흰 참깨기름은 어금니병이나 비장과 위장 질환에는 금하라고 하며, 흰 참깨의 잎은 짓찧어 신 좁쌀 옷물과 섞어 머리를 감으면 풍사가 없어지며 머리털이 윤택하다 하였다. 장(醬)은 그 찬 성질로 인하여 민간에서 화상을 입었을 때 장에 담가서 열을 빼는 방법이 효과가 있었던 것으로 보인다. 그러나 장은 고기나 물고기를 넣은 장은 효과가 없고 콩으로 만든 장만 효과가 있다고 하였다. 밀기울은 위장을 고르게 하여 열창과 탕화창(湯火瘡)으로 혈은 곳이나 타박상과 골절 및 어혈(瘀血)을 치료한다고 하여 식품의 가치는 별로 없는 밀기울이 가정의 상비약의 역할을 한 것 같

았으며, 밀의 짙은 술독의 심한 열을 내리며 즙을 짜서 먹는다고 하였다.

서늘한 성질에 속하는 조, 걸보리, 울무, 밀, 찰기장, 청량미, 백량미, 검은 참깨기름은 역시 열을 없애고 소갈, 부스럼 등에 이용되고 있으며 돌림열병으로 변비가 되고 장속에 열이 몰린 것을 풀며 나쁜 벌레를 죽이는 데 오직 생것만 효과가 있다고 하여 식용과 약용을 구분하고 있었다. 밀은 번열을 없애며 잠이 적어지게 하며 갈증을 멎게 하며, 울무는 기침과 각기병에 이용되 그 양을 곱절을 써야 한다고 하며, 한국인의 보양식(강인회 1992)에서는 울무는 이뇨작용과 근육통, 신경통의 진정작용, 소염작용 등을 기록하였다. 또한 찰기장은 대장을 이롭게 하며 부스럼의 독을 없애나 자주 먹으면 오장의 기를 막고 풍(風)이 움직일 수 있다고 하였다.

『동의보감』 곡부에는 찬 성질과 서늘한 성질에 속하는 곡물 및 그 이용품들은 일반적으로 열증(熱症)을 없애거나 줄일 수 있으며, 혈액을 식혀주며, 독을 풀어 주는 효과를 기대할 수 있다(안덕균 1988, 본초학 2002)고 한 점을 엿볼 수 있었다. 더운 성질에 속하는 술은 약 기운을 잘 퍼지게 하며 온갖 사기(邪氣)와 독기(毒氣)를 없애고 혈맥(血脈)을 잘 통하게 하고 장과 위를 든든하게 하며 피부를 윤택하게 하며 근심을 없애는 반면에 오랫동안 먹으면 정신이 상하고 수명에 지장이 있다고 하였다. 그러나 여러 가지 술 중 오직 쌀 술만 약으로 쓰며 찹쌀에 맑은 물과 흰 밀가루 누룩을 넣어 만든 술이 좋다고 하며 32가지의 술의 효능과 향약성을 기록하여 조선시대 중기에 식생활에서 차지하는 술의 비중이 높았음을 알 수 있게 하였다. 이 가운데 우리에게 익숙한 술로는 포도주, 구기자술, 국화주, 소주, 이화주 등이 수록되어 있었다.

따뜻한 성질에 속하는 쥐눈이콩, 까치콩, 기장, 붉은 기장, 보리, 보리길금, 묵은쌀, 밀가루, 솔지게미, 초, 엿 등은 몸을 따뜻하게 하며 위를 조화시키고 기를 도와주며 피가 엉긴 것을 치료한다고 하였다. 특히 기장은 기를 더해주고 속을 보해주나 너무 먹으면 번열과 잠이 많아진다고 하였다. 쥐눈이콩은 신장병에 좋으며 속을 고르게 하며 까치콩(菹豆)은 속을 온화하게 하며 기를 내리고 광난(癘亂)과 토리(吐利)가 그치지 않는 것을 치료하며, 일체의 초목독(草木毒)과 주독과 하돈독(河豚毒)을 풀어주나 寒과 熱이 있는 사람은 먹지 못한다고 하였다. 보리길금은 먹은 것을 소화시키며 속을 따뜻하게 하며 기를 내리며 위를 열어주고 광란을 그치게 하며 징결(癢結)을 흩뜨리고 낙태를 같이 치료하나 오래 먹으면 신기(腎氣)를 떨어뜨린다고 하였다.

우리의 식생활에서도 까치콩, 검은콩, 조의 싹, 보리길금 등의 따뜻한 성질을 이용하여 인체의 찬 기운을 제거하고 땀을 나게 하고 몸의 양기를 북돋으며, 혈액순환을 도와주고,

표 6. 동의보감 곡부에 수록된 곡물의 성질과 맛에 따른 효과

성	곡물	미	효능	비고
한 (10)	참쌀	감,고	중초를 보하고 기를 생기게 하며 꺾관을 멎게 함.	열을 많이 생기게 하여 대변이 굳어지기도 함, 오래 먹으면 몸이 약해진다.
	피	감	열을 치료하며 기를 돕고 부족한 것을 보함.	많이 먹으면 냉기를 일으킨다.
	흰참깨	-	장과 위를 매끄럽게 하고 혈액을 통하게 하며 풍사를 없애며 피부를 윤택케 함.	흰 참깨 잎은 짓찧어 신 좁쌀 옷물과 섞어 머리를 감으면 풍사가 없어지고 머리털이 윤택해진다.
	흰참깨기름	-	삼초의 열독을 내리고 대소장을 통하게 하고 골수를 미끄럽게 함, 회충 때문에 명치끝이 아픈 것을 낮게 하며 일체의 부스럼과 가려움에 씬.	어급니병, 비장과 위장질환에는 금한다.
	좁쌀미숫가루	감	번열을 멎게 하고 갈증과 설사를 멎게 하며 대장을 실하게 함.	
	녹두	감	모든 단독(丹毒), 煩熱, 풍진과 광물성 약 기운이 동한 것을 치료함, 열을 내리며 부은 것을 가라앉히고, 기를 내리고 소갈증을 멎게 하고 오장을 고르게 하며 정신을 편안하게 함.	녹두로 베개를 만들어 베면 눈이 맑아지고 두통이 낫는다.
	밀기울	-	중초를 조화시키고 열을 없앴, 열창(熱瘡)과 화상으로 상처가 짓무르는데 좋음.	
	밀의 싹	신	술독의 심한 열이나 황달에 쓰고 소장을 이롭게 함.	즙을 짜서 먹는다.
매주	쓴	상한으로 난 두통과 추웠다 열이 나는 증상, 약 중독, 고독, 학질을 낮게 함.		
	함	열을 내리고 답답하고 그득한 것을 멎게 함. 여러 가지 생선, 채소, 버섯 중독을 풀고 화상에 씬.	고기장이나 물고기장은 못쓰고 콩으로 만든 장만 쓴다.	
열(1)	술	고,감	약 기운을 잘 퍼지게 하며 온갖 사기와 독기를 없앴, 혈액을 잘 통하게 하고 장과 위를 든든하게 하며 피부를 윤택하게 하며 근심을 없앴.	오랫동안 먹으면 정신이 상하고 수명에 지장이 있다.
	취눈이콩	감	신장병에 좋고 속을 고르게 해서 기를 내려줌.	
溫 (12)	까치콩	감	속을 온화하게 하고, 기를 내리고 꺾관, 설사, 구토에 쓰며, 여러 풀과 나무의 독, 술독, 복어독을 푼다.	한.열이 있는 사람은 먹지 못한다.
	기장	감	기를 더하며 속을 보해줌.	너무 먹으면 번열의 우려와 잠을 많이 자게 한다.
	붉은기장	고	기침하면서 기운이 치미는 것과 꺾관의 치료.	
	보리	함	기를 돕고 중초를 조화시키며 설사를 멎게 하고 허한을 보함, 오장을 튼튼히 하며 오래 먹으면 살이 찌고 건강하며 몸이 윤택해짐.	잘 익혀 먹으면 이로우나 조금만 설어도 성질이 차게 되어 사람을 상한다.
	보리길금	감,함	소화가 잘 되게 하며 오랜 체증을 없애 속을 따뜻하게 하며 해산을 빨리하게 하며 유산하게 함.	많이 먹으면 신장의 기운이 많이 소모되어 좋지 않다.
	조길금	고	속이 찬 증상을 치료하고 기를 내리고 음식을 잘 소화시킴.	
	묵은쌀	산,함	답답한 것을 없애고 위를 조화시키고 설사를 멎게 하며 오장을 보하며 腸胃를 수렴하는 효과가 있음.	
	밀가루	감	중초를 보하고 기를 도우며 장과 위를 튼튼히 하며 기력이 세지며 오장을 도움.	
	술지게미	함	타박으로 피가 영긴 것을 치료하고 동창(凍瘡)을 씻고 뱀과 벌이 물은 독에 붙이고 야채의 독을 없앴.	모든 물건을 쌓아두면 썩지 않고 부드럽게 한다.
	초	산,고	웅증을 삭이고 어지럼증을 낮게 하고 가슴앓이, 목구멍이 아픈 것 등을 치료하고 고기나 채소의 독을 없앴.	많이 먹으면 살, 오장, 뼈가 상할 수 있다.
엿	감	허약한 것을 보하며 기력을 돕고 오장을 녹여주고 담을 삭이고 기침을 멎게 함.		

표 6. 계속

성	곡물	미	효 능	비 고
凉 (8)	좁쌀	감, 함	신장의 기운을 보양하고 비위의 열을 없애고 기를 보양하고 오줌을 잘 나가게 하며 비위를 도움.	
	겉보리	감	몸이 가벼워지고 비위를 보하며 열을 없애고 병이 생기지 않게 함.	
	밀	감	번열을 없애며 잠이 적어지게 하고 갈증을 멎게 하며 오줌을 잘 나가게 하며 간의 기운을 보양함.	
	울무	감	몸을 가볍게 하며 사기를 막으며 기침과 각기병에 효과가 있음.	다른 약보다는 곱절은 써야 효과가 있다.
	찰기장	감	대장을 이롭게 하며 부스럼의 독을 없앴.	자주 먹으면 오장의 기를 막고 풍이 움직여 자주 먹지 못한다.
	청량미	감	비위의 열과 소갈을 치료하니 소변을 이롭게 하고 설사를 그치며 몸이 가볍고 장수함.	
	백량미	감	열을 없애고 기를 더함.	
	검은참깨기름	-	돌림열병으로 변비가 되고 장 속에 열이 몰린 것을 풀며 나쁜 벌레를 죽임.	생것만이 효과가 있다.
平 (14)	멥쌀	감	위기를 고르게 하며 살찌게 하고 속을 데우고 이질을 멎게 하고기를 보하며 답답한 것을 없애줌.	밥이나 죽을 만들어 먹는데 약간만 설익어도 비장에 좋지 못하다.
	절구공이에 묻은 겨	-	갑자기 목이 막혀 음식이 넘어가지 않는 것과 반위로 음식이 내리지 않을 때도 좋음.	
	황량미	감	기를 더해주고 속을 온화하게 하고 설사를 그치게 함.	
	검은참깨	감	기운을 돕고 살찌게 하며 골수와 뇌수를 충실하게 하고 힘줄과 뼈를 튼튼히 하고 오장을 윤택하게 해줌.	환자가 허하여 말할 기운도 없을 때 쓴다.
	팥	감·산	수기병과 각기병 치료에 중요한 약이며, 용종의 피고름도 빨아내고 오줌을 잘 나가게 하며 소갈병을 치료함.	
	팥꽃	감	술마신 뒤 갈증해소 및 두통 등 술독을 풀.	
	메밀	감	장과 위를 튼튼하게 하며 기력을 돕고 오장의 더러운 것을 몰아내며 정신을 맑게 함.	오랫동안 먹으면 머리가 어지러워진다. 돼지고기나 양고기와 같이 먹으면 문둥병이 생긴다.
	완두	감	속을 보하고 기를 고르게 하며 위를 시원하게 하고 오장을 좋게 함.	
	대두	감	오장을 보하고 중초를 보하고 장위를 따듯하게 함.	
	콩길금	감	오랜 풍습비로 힘줄이 썩고 아픈 것을 오장이나 위 속에 맺혀 쌓인 것을 풀어줌.	콩의 싹이 5푼쯤 된 것은 부인의 나쁜 피를 깨뜨리니 산부의 약이다.
	두부	감	기를 더해주며 비위를 온화하게 함.	많이 먹으면 기를 동하게 하고 두풍, 헌데, 음을 생길 수 있고 배가 불러오고 생명까지 위협하다. 술을 마시면 더하니 찬 물을 마셔야 한다.
	마	감	허로증을 보하며 오장을 윤택하게 해주며 풍기를 없앤다. 대·소변을 잘 나가게 하며 열로 생긴 임병을 낮게 함.	너무 먹으면 양기를 약하게하므로 조심해야 한다.
	삼꽃가루	신	쌓인 것을 깨뜨리며 비를 치료함.	많이 먹으면 미치게 한다.
	양귀비씨	감	반위와 가슴에 담이 막혀 음식이 내려가지 않는 것을 치료함.	

감:단맛(甘味), 신:매운맛(辛味), 함:짠맛(鹹味), 산:신맛(酸味), 고:쓴맛(苦味)

어혈을 풀어주는 효과(안덕균 1988, 본초학 2002)를 활용할 수 있을 것으로 본다.

고른 성질에 속하는 14가지 항목 중 절구공이에 묻은 겨와 삼꽃가루를 제외하면 모두 단맛의 특징을 나타내며 비장과 위장의 기능을 높이고 신체의 쇠퇴를 보양하는 효과를 기록하였다. 고른 성질과 단맛을 갖는 멥쌀은 위기(胃氣)를 편안하게 한다고 하여 오늘날에도 배탈이 나면 쌀죽으로 속을 달래는 것은 역시 좋은 식사요법으로 보인다. 그러나 멥쌀은 밤이나 죽을 만들어 먹을 때 약간만 설어도 비장에 좋지 못하다고 주의하고 있다.

검은 참깨는 환자의 기력증강, 노인의 보양식으로 좋으며 기육(肌肉)을 길러주고 근골을 굳건히 하고, 뇌의 골을 채우며 오장을 불려준다고 하였다. 『천금방(千金方)』에는 백발이 흑발이 되는 법으로 검정 참깨를 9번 찌고 말려서 환을 만들어 수시로 먹으면 곡식을 굶어도 허기를 없게 한다고 하였다(심상용 1976).

대두는 오장을 보하고 위를 따뜻하게 하나 오래 먹으면 체중이 증가한다고 하였다. 콩길금(콩나물)은 오장과 위속에 맺힌 것을 없애며 부인의 나쁜 피를 깨뜨리는 산부의 약이라 하였다. 두부는 기를 더하고 비위를 온화하게 하나 중한(中寒)과 설사에는 쓰지 말며 독이 있고 차가워서 기를 움직이며 신기와 두풍(頭風)과 가려움증을 일으킨다고 하여 지나치게 먹는 것을 주의하였다. 현대의 식생활에서는 잊혀진 곡물인 삼의 씨는 오장윤택, 대·소변을 이롭게 한다고 하며, 삼의 꽃가루는 쌓이는 것을 깨뜨리고 비(痺)를 치료하나 많이 먹으면 귀신이 보이며 미친다고 하였다. 양귀비의 씨는 반위와 흉 속에 담이 채해서 내려가지 않는 것을 치료한다고 하였다.

고른 성질과 단맛과 매운맛을 갖는 팥은 소갈과 설사에 사용하며, 소변을 이롭게 하며, 열이 있고 종기가 났을 때, 응종의 농혈배출, 나쁜 피를 흘릴 때와 각기병에도 이용되나 오래 먹으면 검게 여위고 마른다고 하였다. 그 외에도 팥꽃은 술로 인한 갈증 및 두통 등 술병에 명약이라 하여 숙취 해소를 위한 음식으로 활용될 수 있을 것으로 보인다.

이러한 단맛을 나타내는 메밀, 피, 밀기울, 조 미숫가루, 기장 등은 그 작용이 비장, 위장 등의 기능을 높여 신체의 쇠퇴를 잘 보양하고 긴장을 풀며, 아픔을 가시게 한다(신민교 1996)는 것을 볼 수 있었다. 단맛과 찬 성질의 녹두는 모든 단독(丹毒)과 번열과 풍진을 치료하며, 열을 눌러 종기를 없애고 기를 내려주고 소갈을 그치게 한다고 하며, 또한 베개의 속으로 넣어 베고 자면 눈이 밝고 두풍과 두통을 치료한다고 하였고, 녹두가루 또한 기를 더해주고 열독을 없애고 창절(瘡癩)을 치료하고 주독과 식독을 풀어준다고 하였다. 녹두는 아기들의 베개 속으로 이용되기도 하나 오히려 학생 및 성인의

건강을 위하여 베개 속으로 이용함이 더 좋을 것 같으며, 녹두가루 역시 숙취제거를 위한 소재로 활용되면 좋을 것 같았다. 곡물의 향약성 중에서도 술과 관련된 건강법이 높은 빈도로 기록된 것은 조선시대의 술이 식생활에 차지하는 비중이 높음을 알 수 있었다.

단맛과 찬 성질을 갖는 조 미숫가루는 번열을 풀어주고, 소갈과 설사병을 그치게 하고 대장을 실하게 해준다고 하여 여름철 건강음료로 활용하면 좋을 것으로 보이며, 반면 조의 짙은 따뜻한 성질과 쓴맛을 가지며 속이 찬 증세를 따뜻하게 하며 기를 내리고 위를 열어주고 음식을 소화시키며 열을 없애준다고 하여 식후의 소화를 돕는 건강 음료로 활용될 수 있을 것으로 사료된다.

쓴맛과 찬성질의 메주는 상한의 두통, 한열(寒熱)을 치료하며 땀을 나게 하고 관절을 통하게 한다고 하였다. 짠맛과 따뜻한 성질의 술지게미는 타박상으로 피가 엉긴 것을 치료하고 동창(凍瘡)을 씻고, 또 뱀과 벌레물린 독과 야채의 독을 없앤다고 하였다. 신맛과 따뜻한 성질의 초는 악성종기를 없애고 혈흔(血暈)을 부수고 징괴(癥塊)의 굳게 쌓인 것을 없애고, 일체의 어육과 채소의 독을 없앤다고 하나 많이 먹으면 기장(肌臟)과 뼈를 손상시킨다 하며 2~3년 묵은 쌀초가 약에 좋다고 하였다.

이상과 같이 『동의보감』 탕액편의 곡부에는 곡물의 종자 부위와 현재 식품재료로 잘 이용되지 않는 부위도 활용하여 다양한 조리가공법으로 처리하여 이들의 성질과 맛 등을 응용하여 오장의 보호, 기력증강, 해독, 식독, 주독, 피부질환, 소갈, 광란, 번열, 모발보호 등 다양한 증상의 치료와 완화 및 보건관리를 위한 활용지침을 수록하였다.

요약 및 결론

『동의보감』 탕액편의 곡부에 수록된 곡물의 향약성을 식생활에 활용하기 위하여 고찰한 결과 다음과 같았다.

1. 동의보감에 수록된 곡물의 이용부위는 곡식의 낱알(種子, 實) 28종의외에도 낱알의 껍질(實皮), 잎(葉), 꽃(花), 꽃가루(花粉), 뿌리껍질(根皮), 대(莖), 진액(津液) 등 현재 식품재료로서는 폐기되는 부위까지 이용하여, 총 8가지 부위로 탕(湯), 분말(粉末), 죽(粥), 초(炒),즙(汁), 건조(乾燥), 증(蒸), 환(丸), 반(飯), 숙채(熟菜) 등과 곡물의 가공품의 형태인 발아(發芽), 엿(飴糖), 국(麩), 술(酒), 장(醬), 기름(油), 메주(豉), 초(醋), 두부(豆腐) 등 다양한 조리 및 가공방법을 이용하여 곡물을 이용한 질병의 예방 및 치료의 효과를 얻고자 하였다.
2. 곡물의 특성분류를 위해 각 곡물에 대하여 성(性氣)질과 맛(味) 및 효능과 주의사항을 기록하였으며 곡물 및

그 이용품의 성질은 평성(平性) 14종, 온성(溫性) 12종, 량성(涼性) 8종, 열성(熱性) 1종이었고, 맛은 단맛이 35종, 짠맛 7종, 쓴맛 6종, 신맛 4종, 매운맛 3종이 기록되었다.

3. 곡물 및 그 조리가공품의 대표적인 효능은 오장보호, 기력증강, 해독, 식독, 주독, 피부질환, 소갈, 궤관, 변열, 모발보호 등이며, 다양한 증상의 치료와 완화 및 보건 관리를 위한 곡물의 활용지침을 수록하고 있다.

문헌

- 강인희 (1992) 한국인의 보양식. 대한교과서주식회사, 서울. p 365.
- 한국생약학교수협의회 (2002) 본초학. 아카데미서적, 서울. p 49-53.
- 대한한의사협회 (1993) 알기 쉬운 우리 한의학. 유천문화사, 서울. p 161. 177-179.
- Shin MK (1996) The Effect of a Traditional Food on Health. *Korean J East Asian of Dietary Life* 6(2): 273-276.
- Shin MJ, Jun JI, Choi YJ (2000) Listerature Review on the Fruits in "Donggeuebogam" Food. *Korean J East Asian of Dietary Life* 10(4): 261-273.
- 심상용 (1976) 한방식료해전. 창조사, 서울. p 23, 57, 69, 784.
- 식품공전 (2004) 한국식품공업협회, 서울. p 219.
- 신동원, 김남일, 여인석 (1999) 한권으로 읽는 동의보감. 들녘, 서울. p 802-813.
- 윤서석 (1992) 한국식품사연구. 신광출판사, 서울. p 26, 131.
- 안덕균 (1998) 식생활과 한의학. 동아시아식생활학회 춘계 학술대회 특강. *Korean J East Asian of Dietary Life* 8(2): 196-213.
- 이상인 (1988) 한의학에서 본 식이요법. 한국식문화학회지 8 차 학술대회 특강. *J The Korean Society of Dietary Culture* 3(3): 322-323.
- 이성우 (1981) 한국식경대전. 향문사, 서울. p 478.
- 이성우 (1991) 한국요리문화사. 교문사, 서울. p 54-57.
- 이성우 (1992) 고대한국식생활사연구. 향문사, 서울. p 128, 294.
- 이성우 (1994) 한국식생활의 역사. 수학사, 서울. p 27-28.
- 차진현 (1991) 실용 동의약학. 일월서각, p 10-14, 492.
- Han BJ (1996) The historical Study of Korean Traditional Functional Food. *Korean J East Asian of Dietary Life* 6(2): 235-255.
- 한국영양학회 (1995) 한국인 영양권장량 중 식품 성분표. 서울. p 218-240.
- 허준원저 (1991) 국역 동의보감. 남산당, 서울.
(2004년 4월 20일 접수; 2004년 6월 1일 채택)