

便秘의 食療方法에 관한 研究

백태현**

상지대학교 부속한방병원 내과

A study of dietetic on the constipation

Tae-Hyeun Baek**

College of Sangji Oriental Medicine, Dept. of Internal medicine

ABSTRACT

Objectives : This research examined about dietary therapy on the constipation based on the literary findings, for clinical treatment and prevention of the constipation.

Methods : This Research examined on histories, compositions, applications, and effects of the constipation on about 100 cases of dietary therapy of the constipation from recent Chinese literatures

Results :

1. Various vegetables, animals and mineral materials including herbs, grains, vegetables, fruits, food and drink were used for the dietary therapy.
2. Methods of the preparation for use as therapeutics were decoction, pulvis, gruel, medicinal wine, cake, tea, paste and gelatin and etc.
3. Frequently used materials were sesame oil, honey, ear mushroom, shiitake mushroom, kelp, walnut seed, hemp seed, groundnut, glutinous rice, apricot stone, yellow bean peel, radish, potato, spinage, and spring onion.

Conclusion : Though dietary therapy for the constipation is not based on clinical or experimental data, but through experience. It is mostly based on Yin-Yang and five elements, visceral manifestation, channels and their collateral channels and chinese herbal medicine theories. If we use them properly according to oriental medicine method, it will be effective on treating and preventing the constipation.

Key words : dietary therapy, constipation

** 제1저자, 교신저자: 백태현. 상지대학교 한의과대학. 강원도 원주시 우산동 상지대학교 부속한방병원 283번지.
e-mail: white@sangji.ac.kr (Tel): 011-282-0068

· 접수 : 2005년 4월 15일 · 수정 : 2005년 6월 18일 · 채택 : 2005년 6월 20일

緒論

소화기계는 위장을 비롯하여 여러 부속장기로 이루어져 있으나 이들이 활동하는 궁극적인 목표는 위장관내에서 소화 흡수 및 배설이 적절히 일어나는데 있다. 여러 장기들의 활동이 긴밀하고 복잡하게 서로 조화를 이루어야 정상적인 기능을 수행할 수 있는데, 소화기계에는 특히 수많은 신경세포가 존재하고 있으며 각종 위장관호르몬이 분비되어 '내장뇌(visceral brain)' 라고 할 정도로 복잡하고 민감하게 반응하는 기관계다. 따라서 소화기계의 이상으로 발생하는 질병이나 증상은 다양하고 복잡한 편인데 이러한 소화기계의 병증으로 흔히 類發 혹은 併發하는 증상 중의 하나가 便秘¹⁾.

便秘는 당뇨병 갑상선기능저하증 등 대사 및 내분비 장애, 대장의 종양이나 게실 장협착증 치질 치열 등으로 인한 장관의 폐쇄, 뇌졸중 뇌종양 척수손상 등으로 인한 신경조직장애 등과 같은 기질적인 질환이 원인이 되는 기질성 便秘와, 고령자 임신 여행 탈수 완화제 각종 약물남용 부적절한 음식 섭취 배변습관 및 과민성대장증후군 등으로 인한 기능성 便秘로 나눌 수 있는데, 기능성 便秘는 일반적으로 습관성 便秘 혹은 특발성 便秘라고 하며 便秘환자 중 90% 이상을 차지한다²⁾.

便秘의 정도가 심하거나 오랫동안 지속되어도 難便 자체로만의 문제로 인식하는 경우가 흔하고, 실령 일상생활을 하는데 지장을 초래할 정도로 고통스러워도 便秘의 本治를 위한 근본적인 치료방법을 구하기보다는 일시적인 고통의 해소를 위한 방법을 찾는 경우가 흔한 편이다. 便秘환자에 대하여 '治病必求於本' 하지 않으면 腹滿痛 惡心 噯氣 飲食減退 頭昏 腦脹 睡眠不安 心煩 便血 및 氣血循環障礙 등의 병증까지 초래할 수 있다³⁾.

일반적으로 便秘환자는 급성적인 경우보다는 6개월 이상 지속된 만성 便秘환자가 많은 편인데, 특히 만성 便秘환자의 경우는 일반적인 약물치료 침구치료 생활습관 및 식생활지도 이외에 지속적인 食療法이 병행되어야 좋은 치료효과를 볼 수 있다.

최근에 食療법은 形狀에 따라 菜肴 米面食 粥食 糕點 湯羹 精汁 飲料 糖果 罐頭 蜜餞, 製造方法에 따라 炖 燉 煨 蒸 煮 熬 炒 燻 燒 瀰 炸, 作用效果에 따라 滋補強身 治療疾病 保健益壽 등으로 분류하고 있다. 이러한 食療법은 거의 모든 病證이나 疾病의 治療 및 豫防에 활용하고 있으며, 특히 소화기 질환에서는 治療作用 뿐만이 아니라

治療 補助作用 및 豫防效果를 위하여 활용빈도가 매우 높으나 우리나라에서는 그 활용도가 적은 실정이다^{4 6)}.

이에 저자는 소화기계 병증 중 높은 빈도를 차지하고 있는 便秘의 食療法에 대하여 최근 中國文獻을 중심으로 조사·연구하여 임상에서 便秘의 치료 효과 提高에 도움이 되고자 한다.

研究方法

최근 中國文獻을 중심으로 陰陽五行學說, 臟腑經絡學說, 氣味論 등의 韓醫學的 理論을 바탕으로 하고 便秘治療에 타당성이 있으리라고 思料되는 食療法 100여종에 대하여 熱秘 氣秘 虛秘(氣虛便秘 血虛便秘 陰虛便秘) 冷秘 등 韓醫學의 一般의인 便秘 分類方法으로 조사·연구하였다. 각각의 食療法에 대하여 配料 制法 用法 혹은 效能 등으로 나누어 조사하였다. 일반적으로 食療方의 명칭이 없고 配料 制法 用法 등에 대해서만 설명한 문헌이 많았으나 食療方의 명칭이 있는 경우 方名을 記載하였으며, 食療方은 參考文獻順으로 收錄하였다.

結果

1. 熱秘

方1.⁷⁾ 配料: 地梨, 白糖

制法: 地梨250g 去皮, 磨爛, 加水1000ml, 白糖適量, 煮熟去渣.

用法: 涼後口渴即飲

效能: 清熱生津, 清暑解渴.

方2.⁷⁾ 配料: 米100g, 豆醬500ml, 白糖150g

制法: 米洗淨, 入鍋, 加 750g 清水煮, 米粒開花 後入豆醬, 白糖, 開改用文火煮粥.

用法: 一日3餐食用

方3.⁷⁾ 配料: 豬大腸1條, 黑芝麻100g, 槐花米100g

制法: 將豬大腸洗淨, 塞進 黑芝麻, 槐花米, 兩頭紮緊, 放入瓦鉢 加水煎3-4時間.

用法: 取汁飲

方4.⁷⁾ 配料: 豬苦膽

制法: 陰乾膽囊

用法: 1日4g, 2次分服.

方5.⁸⁾ 配料: 鮮菠菜250g, 麻油15g

制法: 將菠菜洗淨放沸水中燙3分鍾取出, 用麻油拌食.

用法: 每天2次, 連服數天.

方6.⁸⁾ 配料: 豬油50g, 葛根30g, 大黃20g

制法: 用水2大盃煮葛根, 大黃, 去渣取汁1盃半, 加豬油煮至1盃.

用法: 分2次服食, 每天1劑, 連服數劑.

方7.⁸⁾ 配料: 香蕉500g

制法: 飯前1次吃完, 或香蕉250g, 冰糖30g, 同煮湯食.

用法: 每天1-2次, 連服數天.

方8.⁹⁾ 方名: 蜂蜜香油湯

配料: 蜂蜜50g, 麻油25g, 開水約1000g

制法與用法: ①將蜂蜜放入碗內, 攪拌後起泡沫時, 邊攪邊將麻油緩慢地滲入蜂蜜中, 再共同攪拌均勻. ②蜂蜜, 麻油攪勻後, 將溫開水約100g, 徐徐加入, 再攪勻, 攪至開水, 麻油, 蜂蜜成混合液狀, 即可服用. 代茶飲. 腸燥便秘者, 食之立效.

方9.¹⁰⁾ 方名: 通閉方

配料: 大黃90g, 檳榔45g, 赤苓60g, 炒枳殼45g, 炒訶子90g, 大腹絨45g

用法: 上為散, 每服6-9g, 葱白湯煎, 去滓溫服.

效能: 導滯通幽, 清熱行氣.

方10.¹¹⁾ 黃豆皮100g, 水煎服, 日3次.

方11.¹¹⁾ 生決明子6g, 煎水取汁, 加入稠粳米粥, 蜂蜜一匙. 清熱明目, 潤腸通便.

方12.¹²⁾ 炒西瓜子仁一匙, 蜂蜜一匙, 加入糯米粥內. 清熱, 潤腸通便.

方13.¹²⁾ 配料: 銀耳, 豬肉

制法與用法: 銀耳3~10g, 瘦豬肉數g, 同煲3時間以上即加食用.

方14.¹³⁾ 蜂蜜30~60g, 芝麻油10g, 開水沖服, 早晚各1次.

方15.¹⁴⁾ 配料: 桃仁, 粳米, 紅糖

制法與用法: 桃仁1g以沸水泡軟, 除去皮尖, 再搗爛, 加粳米50g和適量水煮, 沸後加紅糖適量, 熬成粥即可服食.

效能: 產後便秘, 小腹疼痛, 惡露未淨

方16.¹⁵⁾ 配料: 生大黃 6g

制法與用法: 開水泡服

2. 氣秘

方17.⁷⁾ 配料: 銀耳, 糖

制法: 銀耳5g入稍溫的水中浸泡半時間, 然後置碗中加適量水, 上籠蒸, 1時間後加適量糖, 再蒸服.

用法: 早上 空腹服

方18.⁷⁾ 配料: 茶葉, 紅糖

制法: 茶葉2g及紅糖6g 同放入杯中, 以開水沖泡5分即可.

用法: 每日早飯後飲一杯

效能: 和胃止痢, 補中益氣

方19.⁷⁾ 配料: 菠菜, 豬血

制法: 新鮮菠菜洗淨, 切斷, 豬血250g切塊. 上料加清水適量煮湯.

用法: 每日或隔日1次, 連服2-3次, 調味後服.

方20.⁷⁾ 配料: 核桃仁5枚, 白糖50g, 黃酒50ml

制法: 核桃仁, 白糖放入瓷碗中 搗爛如泥, 再放入鍋中加黃酒用文火煎煮10分.

用法: 每日食2次

方21.⁷⁾ 配料: 松子仁30g, 糯米50g

制法: 松子仁搗爛如泥與糯米同煮成稠粥, 加適量蜂蜜調味食用.

用法: 早晚 空腹食用

方22.⁷⁾ 配料: 胡桃仁5個

用法: 每晚 睡前用溫水送服

方23.⁸⁾ 配料: 豬心1個, 柏子仁15g

制法: 將豬心洗淨, 柏子仁放豬心內, 隔水燉熟服食.

用法: 每周2次, 或用香蕉250g, 冰糖30g, 共煮熟食 每天2次, 連服數次.

方24.⁸⁾ 配料: 紅薯葉500g

制法: 加油鹽炒熟食, 或加糖煮食.

用法: 每天2次, 連食數天.

方25.⁸⁾ 配料: 黃豆皮200g, 銀耳100g

制法: 水煎後分2次服.

方26.⁸⁾ 配料: 橙皮

制法與用法: 乾橙皮煮軟, 可少許燒酒調味食用.

方27.⁴⁾ 方名: 菊花酒

配料: 菊花酒, 包心菜或胡蘿蔔汁, 蘋果, 蜂蜜

制法: 菊花盛并時採取可食用的黃菊花瓣, 洗淨瀝乾, 然後放入玻璃容器內, 注入酒, 略蓋過菊花面, 浸泡20天. 然後取其10ml和包心菜 或胡蘿蔔汁60ml, 蘋果汁100ml, 蜂蜜適量調勻服用.

用法: 每日2次, 每次10ml.

方28.⁹⁾ 黃豆皮100g, 草決明20g, 水煎服, 日3次.

方29.⁹⁾ 方名: 韭菜汁

制法與用法: 韭菜葉搗爛取汁1小杯, 溫開水送服, 早晚各1次.

方30.¹⁰⁾ 配料: 黑芝麻30g, 糯米50g

制法: 黑芝麻炒熟, 研碎, 同糯米煮粥.

用法: 每日早晚 空腹食用

方31.¹¹⁾ 配料: 菠菜200g, 鰐蘿蔔200g, 蘋果300g, 西洋胡荽40g, 芹菜100-200g

制法: 上料搾汁, 加蜂蜜適量調味

用法: 飲服

方32.¹³⁾ 配料: 陳皮(鮮橘皮亦可)

制法: 用水煎湯

用法: 1日 3次分服

方33.¹⁴⁾ 配料: 無花果

制法: 乾燥之果實, 煎成湯劑.

用法: 每次2-5g, 每日3次飲服.

方34.¹⁵⁾ 配料: 番鷄叶 6g

制法與用法: 開水泡服

3. 虛秘

1) 氣虛便秘

方35.⁷⁾ 配料: 海帶, 鯉魚, 青芋, 蘿蔔, 烏梅

制法: 在用海帶, 鯉魚煮的湯汁中, 放入青芋, 蘿蔔和按每人2枚量計算的烏梅, 置火上煮開, 傾入冷米飲拌勻即可, 酒後或宵夜, 食用最為合適.

方36.⁸⁾ 配料: 豬大腸1條, 槐花米100g, 糯米100g

制法: 將豬大腸洗淨, 然後將槐花米, 糯米一同塞入腸

內, 兩端紮緊, 放鍋內煎3-4時間

用法: 取湯飲

方37.⁴⁾ 配料: 黃芪, 陳皮各25g, 麻仁10g

制法與用法: 加水煎服, 每日服1劑, 每劑藥煎2次, 上下午各服1次.

方38.⁹⁾ 配料: 鮮土豆, 蜂蜜適量

制法: 將土豆洗淨切碎後, 加并水搗爛, 用潔淨紗布絞汁, 加蜂蜜.

用法: 每天早, 晚空腹服下半茶杯, 連服15-20天.

方39.⁹⁾ 配料 2: 黑芝麻60g, 蜂蜜60g, 北芪18g

制法: 將芝麻搗爛, 磨成糊狀, 煮熟後調蜂蜜, 用北芪煎出液沖服.

用法: 分2次服完, 每天1劑, 連服數劑.

方40.¹⁰⁾ 方名: 松子粥

配料: 松子仁15~20g, 粳米60g.

制法: 取松子仁研碎, 同粳米煮粥.

用法: 每日2次, 或隨意.

效能: 補虛養陰, 潤肺滑腸

方41.¹⁰⁾ 方名: 黃芪蘇麻粥

配料: 黃芪10g, 蘇子50g, 火麻仁50g, 粳米250g

制法與用法: 火麻仁洗淨, 烘乾, 打成細末, 倒入200毫升溫水, 用力攪勻,

待粗粒下沉時, 取藥汁備用. 洗淨粳米, 以藥汁煮粥. 適用于氣虛便秘.

方42.¹⁰⁾ 方名: 杏仁羹

配料: 杏仁10~20g, 山藥50g, 胡桃肉20g, 蜂蜜適量

制法與用法: 將前三味洗淨去皮打碎和勻, 加蜂蜜, 加水適量煮沸, 頻服.

方43.¹¹⁾ 方名: 芝麻黃芪蜂蜜糊

配料: 黑芝麻60g, 黃芪20g, 蜂蜜適量.

制法與用法: 將黑芝麻搗爛磨成糊狀, 煮熟後調蜂蜜, 黃芪煎水去渣沖服.

方44.¹¹⁾ 方名: 術殼麻桃密湯

配料: 生白術30-60g, 枳殼10-30g, 火麻仁10-30g, 蜂蜜10g, 核桃肉2個

制法與用法: 水煎服, 每日1劑, 日服2次.

方45.¹²⁾ 蜂蜜30~60g, 芝麻油10g, 開水沖服, 早晚各1次.

方46.¹⁴⁾ 配料: 木耳5g(黑白均可), 好糯米50g, 砂糖適量.
 制法與用法: 將木耳用清水浸泡數小時, 與糯米, 砂糖一起加水400ml, 用火煮至米花湯稠, 蓋緊燜5-7分鐘即可. 每日晨起空腹, 溫熱食之.

2) 血虛便秘

方47.⁷⁾ 配料: 牛奶250g, 蜜糖60g, 蔥汁少許
 制法: 放在一起煎熱
 用法: 空腹食用

方48.⁷⁾ 配料: 羊蹄
 制法: 秋分時採取其根
 用法: 1次 1-2g, 煎服.

方49.⁷⁾ 配料: 紅薯葉250g, 油適量
 制法: 取紅薯葉加油炒熟.
 用法: 日分2次服

方50.⁷⁾ 配料: 芝麻10g, 蘇子10g
 制法與用法: 上料同搗碎, 加大米適量煮粥食用.

方51.⁸⁾ 配料: 桑椹30g, 肉蓯蓉15-30g, 黑芝麻15g, 炒枳殼9g
 制法: 上料水煎1時間後即可
 用法: 飲汁

方52.⁸⁾ 配料: 海蔘50g, 豬大腸200g, 木耳20g
 制法與用法: 將海蔘, 木耳分別水泡, 豬大腸洗淨切斷, 上料共煮湯, 熟後加調味品食用.

方53.⁸⁾ 配料: 桐子仁, 酸棗仁, 粳米, 蜂蜜
 制法: 桐子仁, 酸棗仁各10g搗爛煮汁, 沸後濾渣取汁, 加入50g粳米煎熬成粥, 粥熟調入適量蜂蜜.
 用法: 飲服
 效能: 產後大便乾燥難行, 心悸怔忡, 夜寐不寧.

方54.⁸⁾ 配料: 郁李仁15g, 大米60g
 制法: 郁李仁搗爛如泥, 加水研取汁, 加大米煮粥.
 用法: 每日分2次溫服

方55.⁸⁾ 配料: 紫蘇子, 麻子仁各15g, 大米60g
 制法: 上料搗爛, 加水慢研, 去渣取汁, 加入大米煮成稀飲.
 用法: 每日2次溫服

方56.⁴⁾ 配料: 茶葉3g, 蜂蜜2ml
 制法與用法: 上料用溫開水沖飲用
 效能: 止渴養血, 潤肺益肝

方57.⁴⁾ 配料: 核桃仁60g, 黑芝麻30g
 制法與用法: 二味共搗細, 每早, 晚各服1匙, 溫井水送下, 長年便秘者連續服用有效.

方58.⁴⁾ 配料: 松子仁, 麻子仁, 柏子仁等分
 制法與用法: 將上味研泥, 溶白蜡和丸梧桐子大, 每服50丸, 黃芪湯送下.

方59.⁴⁾ 配料: 芝麻, 松子仁, 胡桃仁, 桃仁(去皮尖, 炒), 茴香仁各10g
 制法與用法: 五仁混合研碎, 入粳米200g, 共煮稀粥, 加白糖適量, 每日早晚服用.
 附注: 婦女產後血虛便秘, 可去桃仁.

方60.⁴⁾ 配料: 何首烏50g, 粳米100g, 大棗3枚, 冰糖適量
 制法與用法: 將何首烏放砂鍋內煎取濃汁去渣, 入粳米, 大棗, 冰糖適量同煮為粥.

方61.⁴⁾ 配料: 南瓜子, 松子, 黑芝麻, 化生仁
 制法: 南瓜子, 松子適量炒香後去殼, 加一些炒香的黑芝麻和化生仁及適量白糖.
 用法: 開水沖服, 每次一湯匙.

方62.⁹⁾ 配料: 木耳30g, 海蔘20-30g, 豬大腸150-200g
 制法與用法: 上料加清水適量同煮熟, 以味精, 食鹽調味服食.
 效能: 滋陰補血, 潤燥通便.

方63.⁹⁾ 配料: 阿膠150g, 黑芝麻50g, 胡桃仁100g, 冰糖200g
 制法: 將上料同置瓷鉢內, 得水沸後將鉢放入蒸20分即成, 取出晾冷, 加蓋放置.
 用法: 每日早晚 空腹各服1匙, 冬至前後(即立冬以後到立春之前)服用為宜.

方64.⁹⁾ 配料: 紅色枸杞30~50g, 紅棗5枚, 粳米50g
 制法與用法: 紅色枸杞先煮沸10分, 加入紅棗, 粳米適量水熬粥. 服時加少許 紅糖.

方65.⁹⁾ 配料: 鮮桑椹50g
 制法: 絞汁, 溫井水沖服.
 用法: 早晚各1次, 連服數天.

方66.⁹⁾ 配料: 烏梅, 豆醬, 大豆, 紫菜末, 山芋菜
 制法: 烏梅去核, 切碎, 放入發酵的豆醬和大豆中, 油炸一下, 再放在熱米飯上,
 澆上滾井的茶水, 撒上紫菜末, 山芋菜即可食用。
 用法: 佐餐用

方67.¹⁰⁾ 黑芝麻15g, 搗碎, 水煎, 空腹食。或黑芝麻
 10-20g, 炒香, 打碎,
 與雞蛋同煎或夾入饅頭, 面包內, 日1-2次。

方68.¹⁰⁾ 方名: 紅薯糖水
 制法與用法: 紅薯500g削去外皮切成小塊, 加清水適量
 煎煮, 待熟透變軟後放糖
 加生姜2片再煮片刻服食。

方69.¹⁰⁾ 方名: 冰糖炖香蕉
 配料: 香蕉2只, 冰糖適量
 制法: 取香蕉2只去皮放入盆中, 加冰糖適量, 隔水蒸透。
 用法: 每日服2次, 連服7日即可。
 制法與用法: 先將首烏加水煎取藥汁, 再加大米, 紅棗
 共煮粥, 粥成入冰糖溶化後服。

方70.¹¹⁾ 方名: 海參木耳豬腸湯
 配料: 海參30g, 木耳20g, 豬大腸150g
 制法與用法: 將豬大腸洗淨, 與木耳, 海參共炖熟, 調
 味服食。

方71.¹¹⁾ 方名: 養血潤腸煎。
 配料: 生首烏15g, 生當歸9g, 生赤芍9g, 火麻仁15g
 制法與用法: 水煎服, 每日1劑, 日服2次。

方72.¹²⁾ 炒松子仁一匙, 蜂蜜一匙, 加入糯米粥內, 滋補
 潤腸。

方73.¹²⁾ 柏子仁一匙, 蜂蜜一匙, 加入糯米粥內。效能:
 寧心益智, 潤腸通便。

方74.¹²⁾ 糯米粥一盃, 加香蕉 丁二匙, 蜂蜜一匙, 拌勻
 服食。

方75.¹²⁾ 糯米粥一盃, 黑芝麻, 核桃仁略炒後碎, 與蜂蜜
 一匙。拌勻加入粥內。

方76.¹³⁾ 豬腸一尺切碎, 煮熟後與糯米煮粥, 加豬油或
 鷄油一匙, 醬油, 鹽, 味精適量。

方77.¹³⁾ 嫩菠菜50g入沸米粥內燙熟, 味精, 鹽, 麻油適量。

方78.¹³⁾ 大白菜10g切碎, 入沸米粥內燙熟, 加味精, 鹽
 適量, 麻油一匙。

方79.¹³⁾ 豬油渣50g, 葱白2根切末, 同拌入粥內, 鹽, 味
 精適量。

方80.¹⁴⁾ 配料: 番薯300-500g
 制法與用法: 煮熟食用

方81.¹⁴⁾ 配料: 香蕉
 用法: 每日早晨空腹食2根, 連服數日

方82.¹⁴⁾ 配料: 花生米50g
 制法與用法: 花生米燉熟食用, 每日1次, 連服數日。

方83.¹⁵⁾ 稠粳米粥半盃, 火麻仁 6g, 煎後取汁, 對入粥
 內, 恬咸自便。

方84.¹⁶⁾ 配料: 牛奶, 蜂蜜
 制法: 牛奶1杯煮熟, 加適量蜂蜜。
 用法: 每日3次, 連服數日。

方85.¹⁶⁾ 配料: 菠菜250g, 麻油
 制法: 菠菜用沸水燙後, 以麻油調食。
 用法: 每日1次

方86.¹⁶⁾ 配料: 白木耳, 豬大腸, 海參
 制法與用法: 上料各適量, 共煮熟食用。

3) 陰虛便秘

方87.⁷⁾ 配料: 葵花子, 蜂蜜
 制法: 葵花子適量, 搗爛加溫開水一杯, 蜂蜜適量。
 用法: 每日早晚各服1次

方88.⁸⁾ 配料: 沙蔘, 玉竹, 豬心肺
 制法與用法: 取沙蔘, 玉竹各15g-20g, 葱25g, 食鹽3g。
 豬心肺洗淨, 同沙蔘,
 玉竹一起放入砂鍋內, 然後將葱洗淨放入, 加清水2000
 ml, 先用武火燒沸,
 後改文火燉, 心肺熟透即成, 食時加鹽少許。

方89.⁴⁾ 方名: 木耳海參燉豬腸

配料: 木耳30g, 海參30g, 豬大腸50g, 鹽, 醬油及味精少許

制法: 將豬大腸翻并洗淨, 加水同木耳, 海參燉熟, 後下調料.

用法: 服食飲湯.

效能: 有滋陰, 潤燥, 補血之功. 可輔治老年血虛腸燥便秘, 習慣性便秘等症.

方90.⁴⁾ 方名: 桑椹粥

配料: 桑椹子(青者不可用)20-30g, 鮮者30~60g, 糯米100g, 或加冰糖少許

制法: 先將桑椹浸泡片刻, 洗淨後與米同入砂鍋(忌用鐵鍋), 粥熟加冰糖稍煮即成.

用法: 可隨意經常食用, 也可每天分2次空腹食, 5~7天爲一療程.

效能: 補肝, 滋腎, 養血明目

方91.⁴⁾ 方名: 無花果三仁粥

配料: 無花果30g, 柏子仁20g, 松子仁15g, 郁李仁20g, 粳米100g

制法: 先將採摘的新鮮無花果擇洗干淨, 切碎或切成片, 备用. 將郁李仁搽雜, 洗淨, 晾干後敲碎, 入鍋加水煎煮20分鍾, 去渣, 取汁备用. 柏子仁, 松子仁壓碎後,

與淘淨的粳米同放入沙鍋, 加水適量, 大火煮沸, 兌入郁李仁煎汁及無花果片或

碎末, 改用小火煨煮成稠粥.

用法: 早晚2次分服. 吃粥, 嚼食無花果及三仁.

方92.⁴⁾ 方名: 百合蜂蜜飲

配料: 百合50g, 蜂蜜, 白糖適量

制法與用法: 百合加水煮至熟透, 入蜂蜜, 白糖調勻服食.

適應證: 陰虛便秘(陰虛指咽干舌燥, 面部潮熱, 手足心發燙, 夜晚盜汗, 唇舌紅等)

方93.⁹⁾ 方名: 黑芝麻桃松糊

配料: 黑芝麻, 核桃仁, 松子仁各20g, 蜂蜜適量

制法與用法: 共搗爛加蜂蜜調勻, 溫水送服.

方94.¹⁰⁾ 方名: 沙參玉竹老鴨湯

配料: 北沙參60g, 玉竹50g, 芡實20g, 生姜2片, 老鴨1只(約800g)

制法與用法: 將北沙參, 玉竹, 芡實, 生姜洗淨, 老鴨殺後去毛及內臟, 斬件.

全部用料放入砂鍋內, 加清水適量, 武火煮沸後, 文火煲2時間,

調味即可. 分數次飲湯, 吃鴨肉.

效能: 滋陰潤肺, 清補用于干咳痰少勞熱消渴腸燥便秘者

4. 冷秘

方95.⁷⁾ 配料: 葱白2根, 阿膠10g

制法: 水煎葱白, 待熟後入阿膠烱化溫服.

用法: 每天1次, 連服數天.

方96.⁷⁾ 配料: 杏仁15g, 當歸15g, 豬肺250g

制法: 將豬肺切片, 擠洗去豬肺氣管中的泡沫, 與杏仁, 當歸同放砂鍋內煮湯,

熟後調味飲湯吃豬肺.

用法: 每天1次, 連服數天.

方97.⁸⁾ 配料: 胡桃仁5個

用法: 每晚睡前服, 并水送下. 連服1-2月.

方98.⁴⁾ 方名: 菘蓉羊肉粥

配料: 肉菘蓉15g, 羊肉60g, 大米100g.

制法與用法: 先煎肉 菘蓉及羊肉, 去渣取汁, 入米煮粥, 調味服食.

方99.⁴⁾ 方名: 狗肉炖紅棗

配料: 狗肉250g, 紅棗250g, 料酒一匙, 精鹽少許

制法與用法: 紅棗去皮切塊, 备用. 狗肉洗淨切成小塊, 入鍋中加入料酒一匙,

清水適量, 精鹽少許, 文火煮沸, 去浮沫, 炖約1時間後入紅棗, 至爛爲度,

佐食用.

方100.⁹⁾ 方名: 芝麻核桃粉

配料: 黑芝麻, 核桃仁 各等分,

制法與用法: 將二味炒熟, 研成細末, 裝瓶內. 每日1次, 每次20g, 蜂蜜適量,

拌勻溫熱服.

方101.¹⁰⁾ 方名: 老人便秘方.

配料: 黃芪30g, 銀花20g, 當歸20g, 白芍30g, 麻仁30g, 肉菘蓉20g, 厚朴10g, 酒大黃10g, 威靈仙15g

制法與用法: 水煎服, 每日1劑, 日服2次.

方102.¹³⁾ 配料: 香蕉500g, 黑芝麻15g
 制法: 黑芝麻炒香, 香蕉去皮, 上料拌勻食用.
 用法: 1日內服完

方103.¹⁴⁾ 黑芝麻 30g, 搗碎用蜂蜜, 或再加胡桃仁20g
 每日1-2次, 用于腎虛便秘.

方104.¹⁴⁾ 肉蓯蓉60g, 沈香末30g, 共研末, 用麻子仁絞
 汁調入爲丸, 如梧子大, 每服7-8丸.

方105.¹⁶⁾ 配料: 黑芝麻, 胡桃肉各15g, 蜂蜜適量
 制法: 黑芝麻, 胡桃肉共搗爛, 加蜂蜜調勻
 用法: 早晚空腹1次, 溫開水送服
 效能: 老年習慣性便秘

方106.¹⁶⁾ 配料: 蜂蜜65g, 香油35ml
 制法: 上料用沸水沖服
 用法: 每日早晚 各服1次, 溫服.

考 察

人類的先祖는 생존을 위하여 자연계에서 음식을 구할 수밖에 없었는데 오랜 시간이 지나서 곧 몇몇 동물과 식물이 배고픔을 충족시켜 줄 뿐만 아니라 어떤 종류의 藥用價値가 함께 있다는 것을 발견하였다. 원시시대에는 음식물과 약물에 대한 이론체계를 갖추지는 않았지만 음식물과 약물 둘을 합하여 藥用價値를 인정하는 일종의 초보적인 '食療' 즉 藥膳療法이 있었다. 이론체계를 갖추지 못한 초보적인 藥膳은 진정한 의미의 藥膳이라고 말할 수는 없지만 경험누적의 과정 이었다.^{4,5)}

<宋史·張觀傳>에는 "아침부터 藥膳을 바친다"라고 記載되어 있다. 이러한 문장들은 최소한 천여년 전에 중국에서 이미 藥膳이라는 단어가 출현했다는 것을 의미한다. 藥膳이라는 단어가 출현하기 전에도 중국의 고대서적 중에는 이미 藥膳의 제조와 응용에 관련된 기록이 있다. <周禮·天官>에는 "食醫" '疾醫' '瘍醫'라는 단어가 나온다. 食醫는 여러 의사들 중에서 우두머리로 주로 왕의 '六食', '六飲', '六膳', '六飭', '百醫' '八珍'의 조리를 담당하여 飲食 맛을 조절하고 四季節의 飲食을 정하여 王의 건강을 돌보며 疾病을 豫防하는 일을 담당하였다고 하였는데, 일찍이 西周時代부터 풍부한 藥膳知識이 있었으며, 藥膳 제조와 응용의 전문 인력이 있었다는 것을 알 수 있다.^{4,5)}

戰國時代에 著述된 <黃帝內經素問·藏氣法時論>¹⁷⁾에서는 '五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 以補精益氣', <黃帝內經素問·五常政大論>¹⁷⁾ '藥以祛之, 食以隨之', <黃帝內經素問·疏五過論>¹⁷⁾에서 '凡欲診病, 必問飲食居處', <黃帝內經素問·平人氣象論>¹⁷⁾에서 '人以水穀爲本', <黃帝內經素問·六節臟象論>¹⁷⁾에서 '天食人以五氣, 地食人以五味' 라고 하여 藥膳의 중요성을 강조하였다. 黃帝內經 중에는 모두 13가지의 處方이 있는데, 그 중 8가지는 藥食并用의 처방이다. <黃帝內經>과 비슷한 시기에 쓰여진 <山海經>에서는 飲食의 藥用價値를 제시하는 등 先秦時期에 食療理論이 이미 구체화되었다⁴⁾.

秦漢時期에 藥膳은 더욱 발전하였는데 東漢末年에 완성된 <神農本草經>에는 大棗, 人蔘, 枸杞子, 五味子, 地黃, 薏苡仁, 茯苓, 沙蔘, 生薑, 葱白, 當歸, 貝母, 杏仁, 烏梅, 鹿茸, 核桃, 蓮子, 蜂蜜, 龍眼肉, 百合, 附子 등은 모두 약성분을 함유한 음식물이며 종종 藥膳의 제조의 원료로 사용된다고 하였다. 漢代의 名醫 張仲景의 <傷寒雜病論>, <金要略方論>에서는 食療理論이 더욱 발전했는데 질병치료에 약을 사용하는 것 이외에 음식을 배합하여 調養方法으로 활용하기도 하였다.^{4,6,8)}

晉唐시기는 藥膳食療學의 형성단계로 이 시기에 藥膳理論은 長足の 발전을 했으며 일련의 전문서적들이 출현했다. 晉代 葛洪의 <肘後備急方>, 北魏 崔潔의 <食經>, 梁代 劉休의 <食方> 등은 중국 藥膳理論을 계승 발전시켰다. 唐代의 名醫 孫思邈은 그가 저술한 <備急千金要方>에 '食治' 篇을 따로 두어 食療法을 전문화시켰다. 여기에 수록된 藥膳음식은 164종으로 각각의 효능에 대하여 詳述하였다. 孫思邈의 제자 孟詵은 <食療本草>를 편찬했는데, 이는 중국 최초의 飲食과 藥을 하나로 합친 食療學 전문서적으로 총 음식241종을 수록했으며 음식의 性味, 調養效果, 食事原則 및 독특한 가공과 조리방법을 상세히 기재했다. 그 외에 昝殷의 <食療心鑒>과 南唐 陳士良의 <食性本草>가 있는데, 모두 晉唐 시기에 저술된 食療 전문서적으로 藥膳에 대하여 전문적인 이론체계로 상세히 서술을 했다.^{4,5,6,8)}

宋元時期는 食療藥膳學이 전면적으로 발전한 시기로 <太平聖惠方>에서는 '食治門'을 전문적으로 두었으며, 元代에서도 藥膳이론을 중시하여 蒙과 漢의 食療를 진일보 결합시켰는데 飲膳 太醫 忽思慧가 저술한 <飲膳正要>는 중국 최초의 飲食保養 전문서적으로 음식 203종을 수록하고 있으며 疾病의

治療를 다룬 것 외에도 飲食保養의 관점에서 정상인도 음식과 영양섭취를 강화해 疾病을 豫防해야 한다고 강조하였고 음식위생과 藥膳 服用의 禁忌 및 음식물 中毒症狀에 대해서도 略述하였다.^{4, 6, 8)}

明清時期는 食療藥膳學이 더욱 완성되는 단계로 거의 모든 본초에 관련된 저서들은 本草와 食療學의 관계를 강조하였으며 藥膳의 조리과 제조에 있어서 매우 높은 수준에 다다랐다. 明代의 <本草綱目>은 食療에 있어서 풍부한 자료를 제공했으며, 穀, 菜, 果의 3部를 통해 300여종의 食療를 실었고, 그 중 음식금기, 약복용과 음식의 금기 등에 대한 구체적인 예를 들어 놓았다. 이 외에 徐春甫의 <古今醫統>, 戶和의 <食物本草>, 宇原의 <食鑑本草> 賈銘의 <飲食須知>, 王孟英의 <隨息居飲食譜>, 黃云鶴의 <粥譜>와 曹庭棟의 <老老恒言>등에서는 食療에 관하여 전문적으로 다루었고 菜食에 대한 개념이 진일보 발전했다.^{4, 5, 6, 8)}

이러한 食療法은 陰陽五行說과 臟腑經絡學說이 기초가 되며 本草學원리와 결합되었고 辨證論治의 이론을 바탕으로 하고 있다. 人體를 하나의 有機的인 總體로, 사람과 自然 또한 하나의 有機的인 總體로 인체 내에서 陰陽과 氣血이 調和를 이뤄야 인체의 건강이 유지된다. 사람은 자연에서 살아가며 天地陰陽氣로 인해 생존하니 자연의 기후와 환경의 변화에 適應하고 順應해야 하는데, 기후의 異常變化 勞倦傷 房勞傷 七情傷 不 飲食不節 등의 원인으로 氣血과 陰陽이 균형을 잃고 스스로 회복 할 수 없을 때 질병이 발생한다. 대자연에 있는 각종 동식물은 天地陰陽의 氣運을 받아 생겨나니 모두 각각의 四氣와 五味를 가지고 있으며 藥材의 藥性과 마찬가지로 飲食도 飲食의 性質을 가지고 있다. 그러므로 飲食과 藥物의 四氣 五味는 인체의 氣血 陰陽의 균형을 조절한다. 이것이 食療 즉 藥膳食療의 根本理論이다.^{4-6, 8)}

중국에서 최근 食療藥膳 관련 서적에서는 韓醫學의인 病症別 食療法, 疾患別 食療法 뿐만이 아니라 疾病豫防 食療法, 季節別 食療法, 健康長壽 食療法 등 다양하게 분류하여 그 활용법을 설명하고 있다. 藥膳요법은 일반인에게도 널리 보급되어 다양하게 활용되고 있으며 전문적인 藥膳 음식점도 많이 생겼다. 또한 세계각지로 전파되어 藥膳에 대한 인기를 얻고 있는 실정이다.^{4, 6)}

藥膳은 形狀에 따라 菜肴 米面食 粥食 糕點 湯羹 精汁 飲料 糖果 罐頭 蜜餞, 製造方法에 따라 炖 燉 煨 蒸 煮 熬 炒 熘 燒 瀰 炸, 作用效果에 따라 滋補

強身 疾病治療 保健益壽 등으로 분류하고 있다.^{5, 6)}. 이러한 藥膳療法는 거의 모든 病證이나 疾病의 治療 및 豫防에 활용하고 있으며, 특히 소화기 질환에서는 治療作用 뿐만이 아니라 治療 補助作用 및 豫防效果를 위하여 활용빈도가 높으나 우리나라에서는 그 활용도가 적은 실정이다.^{4, 6)}

韓醫學에서 便秘는 陽盛之體 酒傷 辛熱厚味 過飲 過食 誤服熱藥 등으로 耗傷津液 하여 발생하는 熱秘, 憂愁思慮 등의 情志不舒나 久坐少動으로 大腸의 氣機가 鬱滯되고 傳導通降機能이 失職되어 발생하는 氣秘, 大病後 手術後 消渴病 産後 年老體弱人 등 氣血이 虛弱하거나 汗·利·燥熱之劑의 過用으로 津液이 손상되거나 努力過度 汗出過多 房室過度 등으로 氣血陰精이 손상되어 大腸의 傳導機能이 無力하고 腸道가 乾澀하여 발생하는 虛秘, 寒涼生冷之物을 常食하거나 苦寒藥物을 過用하여 陽氣가 傷하거나 年老하여 眞陽不足으로 脾胃陽氣가 허약하여 津液을 蒸化하지 못하고 腸道를 溫潤케 할 수 없게 됨으로써 陰寒이 內結하고 傳導無力하여 발생하는 冷秘 등으로 나눌 수 있다.³⁾

일반적으로 便秘환자는 급성적인 경우보다는 6개월 이상 지속된 만성 便秘환자의 경우가 많은 편인데 특히 만성 便秘환자의 경우는 일반적인 약물 및 침구치료, 생활습관 및 식생활지도 등의 이외에 지속적인 식료요법이 병행되어야 좋은 치료효과를 볼 수 있다.

이에 저자는 食療와 관련된 최근 中國文獻를 통하여 便秘에 효과가 있고 임상적으로 활용되고 있는 食療法 중 陰陽五行學說, 臟腑經絡學說, 氣味論 등 韓醫學의인 理論을 바탕으로 타당성이 있으리라고 생각되는 便秘 食療法 100여종을 선별하여 조사·연구하였다.

조사·연구한 결과, 便秘의 食療法 材料로 動物性 植物性 및 礦物性의 藥材 穀 菜 果 및 飲食 등을 다양하게 配伍하여 활용하였는데, 氣味論을 바탕으로 配伍하기도 하고 단순히 경험적인 측면에서 材料를 配伍하여 활용하기도 하였다. 調製方法으로 單味 혹은 數種의 材料를 가공하여 湯劑, 散劑로 사용하기도 하고 粥 羹 餅 茶 酒 등의 劑型으로 만들어 사용하기도 하였는데 주로 湯劑나 粥劑가 頻用되었다.

또한 便秘의 食療法에 대하여 일반적으로 熱秘 氣秘 虛秘(氣虛便秘 血虛便秘 陰虛便秘) 冷秘 등으로 분류하여 配料 制法 用法 혹은 效能 등에 대하여 설명하였으나, 韓醫學의인 이론근거에 대한 설명

없이 食療方 혹은 配料만 기재되어 있는 문헌도 많았다.

便秘에 대한 食療의 활용방면은 주로 補助的인 治療效果를 기대하기 위하여 활용된 경우가 많고, 便秘의 症狀이 輕微한 경우는 食療를 단독적으로 활용하였으며, 續發性的인 便秘인 경우 원질환의 치료법에 食療法를 並行하여 활용하기도 하였다.

便秘 食療方의 주된 配料로 熱秘의 경우 地梨 空心菜 菠菜 葛根 猪油 大黃 決明草 無花果 菊花 등을, 氣秘의 경우 麻油 蘿蔔 柏子仁 紅薯葉 黃豆皮 猪心 香蕉 茶葉 青芋 陳皮 등을, 氣虛便秘의 경우 土豆 蜂蜜 橙皮 猪大腸 糯米 何首烏 黃芪 生鷄蛋 粳米 등을, 血虛便秘의 경우 木耳 海蔘 黑芝麻 胡桃肉 當歸 鮮桑椹 杏仁 松子仁 麻子仁 柏子仁 海帶 沙蔘 玉竹 番薯 花生米 桐子仁 蜂蜜 猪油 香油 등을, 陰虛便秘의 경우 銀耳 猪肉 韭菜根 牛奶 蜂蜜 胡桃肉 生首烏 玄參 등을, 冷秘의 경우 葱白 阿膠 杏仁 當歸 猪肺 胡桃仁 桑椹 肉蓯蓉 黑芝麻 등을 많이 활용하였다.

이러한 문헌적인 조사·연구 결과, 臨床的인 實驗的인 檢證을 거치지 않은 다분히 經驗的인 내용의 食療法이 많았지만 陰陽五行學說 臟腑經絡學說 氣味論 辨證論治 등의 이론을 바탕으로 제시하고 있어서 본론에 收錄된 食療法 100여종을 便秘 환자의 辨證類型에 따라 적절하게 선택하여 食療法로 활용한다면 便秘의 직접적인 治療 및 補助治療 뿐만 아니라 豫防에도 큰 도움이 되리라 사료된다.

結 論

최근 中國文獻를 중심으로 便秘와 관련된 食療法 100여종을 韓醫學의 一般的인 分類方法인 熱秘 氣秘 虛秘(氣虛便秘 血虛便秘 陰虛便秘) 冷秘 등으로 나누어 조사하고 연구한 결과 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 食療材料로 動物性 植物性 및 礦物性的 藥材 穀菜 果 및 飲食 등 다양하게 활용하였다.
2. 調製方法은 單味 혹은 數種의 材料를 가공하여 湯劑, 散劑로 사용하기도 하고 粥 羹 餅 茶 酒 등의 劑型으로 만들어 사용하기도 하였으나 주로 湯劑 및 粥劑를 頻用하였다.
3. 熱秘 氣秘 虛秘(氣虛便秘 血虛便秘 陰虛便秘) 冷

秘 등의 分類方法으로 食療法를 제시 하였으나, 韓醫學的인 理論根據 없이 單純經驗에 의한 食療方도 많은 편이었다.

4. 配料로 熱秘의 경우 地梨 空心菜 菠菜 葛根 猪油 大黃 決明草 無花果 菊花 등을, 氣秘의 경우 麻油 蘿蔔 柏子仁 紅薯葉 黃豆皮 猪心 香蕉 茶葉 青芋 陳皮 등을, 氣虛便秘의 경우 土豆 蜂蜜 橙皮 猪大腸 糯米 何首烏 黃芪 生鷄蛋 粳米 등을, 血虛便秘의 경우 木耳 海蔘 黑芝麻 胡桃肉 當歸 杏仁 松子仁 柏子仁 海帶 沙蔘 玉竹 蜂蜜 猪油 香油 등을, 陰虛便秘의 경우 銀耳 猪肉 韭菜根 牛奶 蜂蜜 胡桃肉 生首烏 玄參 등을, 冷秘의 경우 葱白 阿膠 杏仁 當歸 猪肺 胡桃仁 桑椹 肉蓯蓉 黑芝麻 등을 頻用하였다.
5. 活用方面은 주로 便秘의 補助的인 治療目的으로 활용된 경우가 많았는데, 便秘의 症狀이 輕微한 경우는 食療를 단독적으로 활용하였고 續發性인 便秘인 경우에는 원질환의 治療法에 食療法를 並行하여 활용하기도 하였다.

감사의 글

본 연구는 2003년도 상지대학교 교내연구비 지원에 의한 것이다.

參考文獻

1. 李符永. 의학개론1. 서울:서울대학교출판부. 1995: 273.
2. 서울대학교출판국. 소화기학원론. 서울:서울대학교출판부. 1998:215-217.
3. 柳基遠 朴東源 柳逢夏 文錫哉 文九 姜允皓 등. 비계내과학. 서울:그린문화사. 1998:101.
4. 劉壽永, 蔣莉莉. 百病中醫藥膳療法. 北京:學苑出版社. 1991:3-10,132-137.
5. 馬有度, 包明儒. 四季藥膳. 重慶:重慶出版社. 1988: 1-13.
6. 楊鈞天. 食療. 浙江:浙江人民衛生出版社. 1988:1-3,22-25.
7. 萬德芬. 古今家庭食療方法精選. 天津:天津科學技術出版社. 1991:138-151.
8. 進生. 常見病食療食補大全. 北京:中醫古籍出版社. 1989:1-9.

9. 胡熙明, 劉學勤. 實用專病專方臨床大典. 北京:中國中醫藥出版社. 1995:42-657.
10. 施奠邦. 中醫食療營養學. 北京:中國中醫研究院. 1991:71-72.
11. 李健構, 王自立. 中醫胃腸病學. 北京:中國醫藥科技出版社. 1993:326-327.
12. 王明陵, 廖順林, 張琮. 疾病食療900方. 北京:中國醫藥科技出版社. 1990:60-61.
13. 陳貴廷, 楊思澍. 實用中西醫結合診斷治療學. 서울:一中社. 1992:463-464.
14. 危北海. 中醫脾胃學說. 北京:北京出版社. 1993:341-342.
15. 黃文東. 實用中醫內科學. 上海:上海科學技術出版社. 1986:248-249.
16. 陳金廣. 現代中醫臨證全書. 北京:北京出版社. 1992:136-138.
17. 王琦, 李炳文, 邱德文. 黃帝內經素問今釋. 서울:成輔社. 1983:54, 94, 122, 354, 469.