

원저

泄瀉의 食療方法에 관한 研究

백태현*

* 상지대학교 부속한방병원 내과

A study of dietetic on the diarrhea

Tae-Hyeun Baek*

* College of Sangji Oriental Medicine, Dept. of Internal Medicine

Abstract

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

Methods : This Research examined on histories, compositions, applications, and effects of the diarrhea on about 100 cases of dietary therapy of the diarrhea 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, spinach, and spring onion.

Conclusion : Though dietary therapy for the diarrhea 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 diarrhea.

Key words : dietary therapy, diarrhea,

1. 緒 論

泄瀉는 排便回數增多 糞質衡薄或完谷不化하고 심하면 瀉出如水樣하는 병증으로 原因이나 病態에 따라 분류하는데 黃帝內經에서 '泄' 이라고 한 것을 漢唐 醫書에서는 下利로 부르다가 宋代 이후에 泄瀉라고 하였는

데 '泄'은 '大便溏薄而勢緩' 한 것을 의미하고 '瀉'는 '大便青稀如水而勢急下' 한 것을 의미하는데 현재 임상에서는 일반적으로 統稱하여 泄瀉라고 하고 있다¹⁾.

일반적으로 1주 3회에서 1일 3회를 정상 배변횟수로 보며, 1일 50g-250g 까지를 정상 대변량 이라고 한다. 임상적으로는 배변횟수가 하루 4회 이상, 대변량이 하루 250g이상의 묽은 변이 있을 때, 대변 내 수분 함유가 85% 이상 증가 시, 혹은 대변 내 수분량이 200ml 이상일 경우 일반적으로 설사라고 하며 2-3주 혹은 3-4주 이상 지속되는 설사를 만성설사라고 한다²⁾.

* 교신저자 : 강원도 원주시 우산동 283
상지대학교 부속한방병원 3내과
(Tel : 011-282-0068 E-mail : white@sangji.ac.kr)

* 본 연구는 2004년도 교내연구비 지원에 의함.

설사는 風寒暑濕火 등의 感受外邪, 飲食所傷 脾胃陽虛 情志失調 등의 원인으로 脾胃가 侵犯되거나 脾失健運으로 말미암아 음식을 精微로 運化하지 못하여 水濕이 체내에 停滯하여 설사를 일으키게 된다⁴⁾.

일반적으로 설사환자는 급성적인 경우보다는 1개월 이상 지속된 만성 설사환자가 많은 편인데, 특히 만성 설사환자의 경우는 일반적인 약물치료 침구치료 생활습관 및 식생활지도 이외에 지속적인 藥膳療法이 병행되어야 좋은 치료효과를 볼 수 있다.

[素問] 五常政大論篇에서 ‘大毒治病, 十去其六, 常毒治病, 十去其七, 小毒治病, 十去其八, 無毒治病, 十去其九, 穀肉果菜, 食養盡之, 無使過之, 傷其正也.’ 라고 하여 약물요법보다 藥膳療法을 강조하였고, 清代 王士雄은 《隨息居飲食譜》中 “人以飲食爲生, 亦以飲食爲死”라고 하여 ‘食以民爲本’이며 ‘民以食爲天’이라고 하였다. 唐代 孫思邈은 飲食을 통한 補養을 강조하여 ‘安身之本, 必須于食, 不知食療者, 不足以全生’라 하여 많은 醫家들이 藥膳의 중요성에 대하여 언급하였다⁵⁾.

최근에 食療法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 燉 燻 煨 蒸 煮 熬 炒 熘 燒 滷 炸, 作用效果에 따라 滋補強身 治療疾病 保健益壽 등으로 분류하고 있다. 이러한 食療法은 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 실정이다⁶⁾.

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

II. 研究 方法

최근 中國文獻를 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 泄瀉治療에 타당성이 있으리라고 思料되는 食療法 100여종에 대하여 泄瀉의 원인에 따라 風寒暑濕火 등의 感受外邪, 飲食所傷, 情志失調, 脾胃氣虛 命門火衰 등 韓醫學의 一般의인 泄瀉 分類方法으로 조사·연구하였다. 각각의 食療法에 대하여 配料 制法 用法 혹은 效能 등으

로 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.

III. 結果

1. 外感受邪로 인한 泄瀉의 食療方

- 方1.⁶⁾ 配料: 薤白50~100g, 糯米50~100g
 制法 및 用法: 煮粥喫, 薤白具溫中散結作用
 功效: 可治療寒性急性腸炎, 赤白痢.
- 方2.⁶⁾ 配料: 石耳
 制法 및 用法: 烘乾研末, 每次喫1錢, 米粥湯調服
 功效: 清熱解毒功能, 可治療腸炎, 菌痢.
- 方3.⁷⁾ 配料: 酸烏梅, 鹽.
 制作: 酸烏梅 3~4.5g煎水, 服時加鹽少許.
 用法: 每日服 3~4次.
 適應症: 久瀉不止伴有口渴, 低熱, 多汗
- 方4.⁷⁾ 配料: 椰子(야자나무).
 制作: 將椰子榨汁
 用法: 每一飲 2~3次椰汁
 適應症: 夏季貪涼, 腹痛腹瀉
- 方5.⁷⁾ 配料: 車前草葉, 糯米.
 制作與用法: 車前草葉20g, 水煎取汁, 入糯米50g煮粥食.
 適應症: 暑熱型腹痛, 腹瀉
- 方6.⁷⁾ 配料: 扁豆花, 糯米.
 制作與用法: 扁豆花30g, 糯米50g煮粥食
 適應症: 濕熱型腹痛, 腹瀉
- 方7.⁷⁾ 配料: 鮮茅根, 糯米.
 制作與用法: 鮮茅根50g水煎取汁, 入糯米50g煮粥食用.
 適應症: 暑熱泄瀉
- 方8.⁷⁾ 配料: 糯稻葉, 糯米.
 制作與用法: 糯稻葉100g煎水取汁, 入糯米50g煮粥食用.
 適應症: 濕熱腹痛 泄瀉
- 方9.⁷⁾ 配料: 滑石粉, 糯米.
 制作與用法: 滑石粉15g用布包好, 和糯米50g煮粥食用.

- 適應症: 暑熱泄瀉
- 方10.⁷⁾ 配料: 鮮楊梅500g, 白糖50g.
 制作: 上料共搗爛入瓷罐中, 自然發酵成酒, 用紗布濾汁, 再置鍋中煮沸, 停火待冷後裝瓶, 密閉保存, 越陳越好.
 用法: 隨量飲.
 適應症: 暑熱泄瀉
- 方11.⁷⁾ 配料: 葛根粉, 綠豆, 鹽或糖.
 制作: 純葛根粉10g以少量冷水調勻, 再用綠豆50g煎水, 待綠豆煎至微爛時, 取其沸湯沖泡調勻的葛根粉成半透明糊狀, 加少許鹽或糖.
 用法: 每日三次食用.
 適應症: 暑濕暑瀉
- 方12.⁷⁾ 配料: 新鮮荷葉, 飯團.
 制作與用法: 以荷葉包裹飯團, 放在微火上烤至葉焦飯黃, 再以此焦黃飯團煎水.
 每日服煎水3次.
 適應症: 暑濕暑瀉
- 方13.⁷⁾ 配料: 乾姜3g, 扁豆10g, 蘿菔籽6g.
 制作: 上料加水適量煎水, 煎成後加紅糖少許再煎5分鐘, 取汁.
 用法: 每日飲汁3次.
 適應症: 風寒暑瀉
- 方14.⁷⁾ 配料: 生山楂10g, 鷄內金10g, 生薑3g.
 制作: 上料同放入鐵鍋內炒至焦黃, 研末.
 用法: 每日服3次, 每次5g.
 適應症: 傷食暑瀉
- 方15.⁷⁾ 配料: 馬齒莧10g, 酸烏梅5g.
 制作: 上料同煎成水.
 用法: 飲服.
 適應症: 傷陰暑瀉
- 方16.⁷⁾ 配料: 荷葉, 冬瓜, 糯米.
 制作: 以荷葉或冬瓜子湯.
 用法: 飲湯, 在熱瀉將癒未癒時加食糯米粥1~2日.
 適應症: 熱瀉, 由于暑熱, 腸胃消化失常
- 方17.⁷⁾ 配料: 大米500g, 山藥100g, 蓮肉100g, 麥芽50g, 茯苓50g, 白糖100g.
 制作: 上料共磨粉.
 用法: 每日食2次, 每次50g, 10天為1療程.
 適應症: 夏秋腹瀉
- 方18.⁷⁾ 配料: 米醋, 雞蛋.
 制作: 用米醋煮雞蛋至蛋熟.
 用法: 每日食1次, 每次食蛋2隻
 適應症: 夏秋腹瀉
- 方19.⁷⁾ 配料: 大米250g, 紅糖15g, 生薑20g, 山楂20g, 萊菔子15g.
 制作: 先將蘿菔子, 山楂, 生薑加水適量煎40分鐘, 去渣取汁後放入大米煮粥, 臨熟時加紅糖調味.
 用法: 每日食3次, 5日為1療程.
 適應症: 夏秋腹瀉
- 方20.⁷⁾ 配料: 白粳米100g
 制作: 先將米炒焦, 後加水煮粥.
 用法: 常食用
 適應症: 風寒泄瀉
- 方21.⁷⁾ 配料: 糯米30g, 乾薑15g, 紅糖(혹설탕)15g, 山藥30g, 大棗10枚, 薏米20g.
 制作: 上料同煮粥.
 用法: 每日食3次, 15天為1療程.
 適應症: 風寒 腹痛泄瀉
- 方22.⁴⁾ 方名: 白扁豆粥
 配料: 炒白扁豆60g(或鮮白扁豆120g), 粳米 150g, 紅糖適量.
 製法: 先將白扁豆用溫水浸泡一宿, 與粳米紅糖同煮為粥.
 用法: 可供夏秋季早晚餐食, 每日2~3次溫服.
 功效: 健脾養胃, 清暑止瀉. 可輔治脾胃虛弱, 食少呃逆, 慢性腹瀉, 暑濕瀉痢, 夏季煩渴, 婦女赤白帶下亦宜.
- 方23.⁴⁾ 方名: 葛根綠豆糊
 配料: 葛根粉10g, 綠豆50g, 鹽或糖.
 製法: 將純葛根粉以少量冷水調均, 再用綠豆煎水, 待綠豆煎至微爛時, 取其沸湯沖泡調勻的葛根粉成半透明糊狀, 加少許鹽或糖.
 用法: 每日三次食用
 功效: 清熱除濕. 可輔治暑濕暑瀉.
- 方24.⁸⁾ 方名: 清米湯
 配料: 用米 400g, 東垣根土 30g, 吳茱萸 10g
 制法: 炒香去掉土, 煎成湯劑.
 用法: 當茶喝
 功能: 治療因外感寒濕所致的 急性腸炎.
- 方25.⁸⁾ 配料: 鮮石榴皮1000g(乾品500g) 蜂蜜300毫升
 制法與用法: 將鮮石榴皮切碎, 砂鍋煎煮取汁2次.

以文火濃縮至稠粘時,加蜂蜜,攪勻
至沸停火,冷後裝瓶,每服10毫升,
開水沖服,每日3次.

功能:此膏對細菌性痢疾有效,有慢性胃炎病人不
用.

2. 飲食所傷로 인한泄瀉의食療方

方26.⁶⁾ 配料:大蒜適量

制法:燒熟,拌白糖喫.

功能:治療飲食所傷的泄瀉

方27.⁸⁾ 配料:石榴皮 茄棵根 30g

制法及用法:共焙黃研末,每服 3g,開水沖服,
早,晚 各1次.

功能:治療飲食所傷的泄瀉

方28.⁸⁾ 配料:石榴皮 31g

制法與用法:每日 1劑,兩次煎服.小兒酌減.

功能:治療飲食所傷的泄瀉

方29.⁸⁾ 配料:焦山寺 白糖適量

制法及用法:將山查研末,白糖水沖服,日服 3
次,每次 9g

功能:治療飲食所傷的泄瀉

方30.⁸⁾ 配料:扁豆(炒過) 25g 香薷,煨葛根,白朮 各
10g

制法及用法:加水煎服.每日服 1劑,每劑藥煎 2
次,上,下午 各服 1次.

功能:本方治暑時飲食生冷所傷的腹瀉.

方31.⁸⁾ 配料:柿蒂

制法及用法:煨成炭,研細末,瓶裝備用,每服
2g,日服 3次.

功能:食滯氣滯的腹瀉.

方32.⁷⁾ 配料:扁豆,山藥,芋頭(을루).

制作:上料適量煮成糊狀.

用法:加糖食用.

功能:消化不良的泄瀉

方33.⁷⁾ 配料:高粱米50g,黃豆50g.

制作:上料同放鍋中炒熟,除去上面多余的粗殼.

用法:一日3次,每次食5g.

功能:痰飲積滯的泄瀉

方34.⁷⁾ 配料:山查,白糖.

制作:山查燒焦研末,加適量白糖.

用法:每日3次,每次9g,沖服.

適應症:消化不良性腹瀉

方35.⁷⁾ 配料:玉米(옥수수),新石榴皮.

制作:玉米500g,晨石榴皮125g(陣石榴皮250g)
混合後用文火炒黃,研末,裝瓶備用.

用法:每日 3次,每次服 9~13g.

方36.⁷⁾ 配料:石榴皮,茄子根各30g.

制作:上料共焙黃研末.

用法:每日3次,開水沖服.

方37.⁷⁾ 配料:番石榴葉 10~15g.

制作與用法:上料加水煎服.

方38.⁷⁾ 配料:柿餅.

制作與用法:柿餅煲水,飲服.

適應症:飲食積熱,傷害胃腸引起水瀉下痢

方39.⁷⁾ 配料:淮山藥,甘蔗(사탕수수)汁.

制作與用法:淮山藥60g搗爛與蔗汁半碗共置大
瓷碗中,加清水少量,隔水燉熟服用.

適應症:食欲不振,食後腹瀉,反酸,便糖

方40.⁷⁾ 配料:綠豆,車前子.

制作:綠豆60g,車前子(布包好)30g,加水煎湯.

用法:飲湯食豆.

適應症:熱淋尿澀,尿短急痛,濕熱腹瀉

3. 情志失調로 인한泄瀉의食療方

方41.⁸⁾ 配料:韭菜250g 生薑25g 牛奶250g(奶粉15g加
水至250g也可)

制法:將韭菜,生薑洗淨切碎,搗爛,用潔淨紗布絞
汁,放鍋內兌入牛奶煮沸.

用法:趁熱1次服完,每天2次,連服數天.

適應症:肝鬱氣滯的腹瀉

方42.⁷⁾ 配料:蘋果1000g.

制作:將成熟蘋果洗淨去皮,去核搗爛如泥.

用法:每日4次,每次腹100g.1周歲以下嬰兒可
腹蘋果汁,每次半湯匙,每日3次.

適應症:情志失調的輕度腹瀉

方43.⁷⁾ 配料:黃瓜葉

制作與用法:黃瓜葉曬乾研末,每次 6~10g(小兒
減半),或黃瓜葉切碎調醋,以此伴煎
雞蛋食用.

方44.⁷⁾ 配料:扁豆50g,紅豆50g,車前子17g,石榴皮17g.

制作與用法:上料煎湯服.

適應症:肝氣鬱結腹痛腹瀉

- 方45.⁷⁾ 配料: 桃核仁, 冰糖.
 制作: 桃核仁1把, 加冰糖(얼음사탕)適量同炒成炭, 加水煎, 或核桃仁燒存性, 研細末.
 用法: 每日2次, 每次2g, 吞服.
 適應症: 七情泄 腹痛
- 方46.⁷⁾ 配料: 烏蛋, 大蒜.
 制作與用法: 燒大蒜頭1个, 與煮烏蛋2个同食.
 適應症: 七情泄
- 方47.⁷⁾ 配料: 柿蒂.
 制作: 柿蒂鍛成炭, 研細末, 裝瓶備用.
 用法: 每日服3次, 每次2g.
 適應症: 七情泄
- 方48.⁷⁾ 配料: 猪大腸, 槐花米, 柏子仁
 制作: 將猪大腸1條洗淨, 然後將槐花米100g, 柏子仁17g塞入猪大腸內, 再將猪大腸放入瓦鍋內, 加相當的水煎 3~4小時.
 用法: 飲湯.
 適應症: 七情泄 大便稀爛
- 方49.⁷⁾ 配料: 石榴皮10g, 焦楂炭10g, 紅糖.
 制作: 上料加紅糖少許煮水.
 用法: 代茶飲.
 適應症: 水瀉多次後, 腸中食滯漸消
- 方50.⁷⁾ 配料: 山藥, 糖.
 制作: 山藥 6~12g研末, 加適量糖, 用溫水調好, 放文火上熬粥.
 用法: 每日食 3~4次.
 適應症: 腹瀉病程較長
- 方51.⁷⁾ 配料: 咖哩粉(카리), 胡椒粉, 面粉, 燒酒.
 制作: 用咖哩粉, 胡椒粉, 面粉各2匙, 加燒酒調勻, 成泥餅狀.
 用法: 敷于肚臍眼上.
 適應症: 腹常虛痞 水瀉
- 方52.⁷⁾ 配料: 黃瓜根.
 制作與用法: 黃瓜根 2 棵, 水煎加糖服.
 適應症: 七情泄 腹痛泄瀉
- 方53.⁷⁾ 配料: 猪肚, 蒜, 食鹽.
 制作: 猪肚1个洗淨, 加蒜煮爛, 食鹽調味.
 用法: 米湯送服.
 適應症: 七情鬱結 水瀉不止
- 方54.⁷⁾ 配料: 猪肚, 白蘿卜, 粳米, 麻油.
 制作: 熟猪肚 150g, 白蘿卜100g分別切成細絲, 麻油燻炒加調味拌勻盛碗內. 粳米100g入水

熬粥, 再倒入拌好的肉肚絲, 撒上花椒(산초나무)即加.

用法: 食用.

4. 脾胃氣虛로 인한 泄瀉의 食療方

- 方55.⁶⁾ 配料: 苹果乾粉5錢,
 制作 및 用法: 空腹時溫水調服, 每天服三次, 或苹果水煮, 連湯食之.
 功能: 苹果含苹果酸, 枸橼酸, 鞣酸, 糖及多種維生素, 具有整腸止瀉作用. 治療慢性腹瀉及水瀉.
- 方56.⁶⁾ 配料: 黃牛肉
 制作 및 用法: 黃牛肉煮濃汁口服, 或牛角腮燒焦, 研末, 紅糖送下, 每次1~2錢, 每天兩次.
 功能: 牛肉補中益氣, 滋養脾胃, 有健脾止瀉作用. 治療脾虛久瀉.
- 方57.⁶⁾ 配料: 山藥250g, 蓮子, 芡實各200g,
 制作 및 用法: 共研成粉, 每次 2~3匙, 加白糖適量, 蒸熟當點心喫, 每天1~2次, 連續服用.
 功能: 山藥有助消化, 止瀉作用. 治療脾虛腹瀉, 消化不良等.
- 方58.⁶⁾ 配料: 荷梗及荷葉蒂 50~100g
 制作 및 用法: 水煎, 加麥芽糖1~2匙調服. 荷梗, 荷葉有止血止瀉功能. 治療久瀉久痢, 或伴有便血者. 蓮子(去心), 芡實(无殼)殼100g, 鮮荷葉(手掌大)1塊適量糯米煮粥, 拌砂糖喫.
 功能: 治療脾虛便瀉.
- 方59.⁶⁾ 配料: 榛子仁.
 制作 및 用法: 炒焦黃, 研細末, 每天兩次, 每次1匙.
 功能: 榛子有益氣, 補脾胃作用. 治療脾虛泄瀉.
- 方60.⁶⁾ 配料: 仙人果塊根100g
 制作 및 用法: 研細, 一天兩次, 赤砂糖調服.
 功能: 仙人果根含鞣酸, 有收斂, 止瀉作用. 治療慢性腸炎.
- 方61.⁶⁾ 配料: 食茱萸, 肉荳蔻各50g 加小米100g
 制作 및 用法: 炒焦, 研細每次2錢, 一天兩次, 溫水服用.

- 功能: 茱萸有溫中燥濕, 健脾作用. 治療慢性腸炎.
- 方62.⁸⁾ 配料: 黨參 15g 白朮, 茯苓 各 10g 炙甘草 5g
 制法及用法: 煎水服, 每日 1劑, 每劑藥煎 2次.
 上, 下午 各服 1次.
- 功能: 本方治脾虛腹瀉.
- 方63.⁹⁾ 配料: 蓮子肉 30g 粳米 240g
 制法: 蓮子肉去衣, 煮爛后搗碎, 加入糯米煮成粥.
 用法: 1日 3次喫粥.
- 方64.⁹⁾ 配料: 蓮子肉 30g 芡實米 60g
 制法與用法: 將蓮子肉溫水浸 2小時, 芡實米加水適量煮粥, 加白糖調服. 每日早晚當點心用.
 功能: 四時皆宜, 無所禁忌.
- 方65.⁹⁾ 配料: 乾荔枝肉 50g 山藥, 蓮肉 各 20g 粳米 100g
 制法與用法: 將前三味搗碎煮至軟爛, 下粳米煮粥, 每日早晚食用.
 功能: 各型慢性腹瀉皆可用.
- 方66.⁹⁾ 配料: 大棗 15个 糯米 60g
 制法與用法: 將大棗浸泡 1小時, 加入糯米同煮粥, 早晚食之.
 功能: 痰濕較重者, 不宜.
- 方67.⁹⁾ 配料: 鮮山藥 120g (或乾品 60g) 粳米 100g
 制法與用法: 取上二味共煮為粥, 早晚食之.
 功能: 四季可用, 宜溫熱服食.
- 方68.⁹⁾ 配料: 人參末 5g (或黨參 15g) 粳米 100g
 制法與用法: 取人參末 (或黨參) 和粳米共同煮粥, 加冰糖少量, 早慢服用.
 功能: 陰虛陽亢, 火鬱內熱諸症忌用.
- 方69.⁹⁾ 配料: 乾荔枝肉50g 山藥, 蓮子各10g 大米50g
 制法: 將前三味搗碎, 加水適量煎至爛熟時, 加大米煮粥.
 用法: 每晚服食, 經常食用.
- 方70.⁹⁾ 配料: 土豆100g 生薑10g 橘子1个
 制法: 將土豆, 生薑洗淨切碎, 用米醋浸醃24小時後即可.
 用法: 用時取3片, 加紅糖適量, 以沸水沖泡, 溫浸片刻, 代茶飲用. 常服.
- 方71.⁹⁾ 配料: 豬腰子 豬腎 1對 補骨脂 10g
 制法: 將豬腰子去筋膜腺, 切塊劃細花, 與補骨脂加水適量煎煮1小時.

- 用法: 調味分2-3次, 隔日1次, 連喫數天.
- 方72.⁹⁾ 配料: 白扁豆(乾)20g 晚粳米50g(或北粳米) 紅糖適量
 制法與用法: 將白扁豆先用溫水浸泡一宿, 把粳米, 紅糖加水500毫升, 同入砂鍋, 用文火煮至粥稠味香, 停火緊燜5-7分鐘即可. 每日2-3次, 溫服.
 功能: 本方適用於脾胃虛弱, 慢性腹瀉, 婦女赤白帶下及暑濕吐瀉之症. 外感寒邪, 以及瘧疾病者忌用. 扁豆用个大, 色白飽滿為佳.
- 方73.⁷⁾ 配料: 白扁豆, 紅糖.
 制作: 白扁豆炖成湯, 加紅糖少許.
 用法: 作點心食用.
 適應症: 久瀉不止
- 方74.⁷⁾ 配料: 糯米.
 制作: 用糯米煮成稀粥.
 用法: 每日食 3~4次.
 適應症: 脾虛久瀉
- 方75.⁷⁾ 配料: 荷梗60g, 麥芽糖.
 制作: 荷梗煎水, 加麥芽糖2匙.
 用法: 調服.
 適應症: 脾虛久瀉
- 方76.⁷⁾ 配料: 石榴皮, 紅糖.
 制作: 石榴皮焙乾研細末.
 用法: 每晨6g, 加適量紅糖, 米湯送服.
 適應症: 脾虛久瀉
- 方77.⁷⁾ 配料: 豌豆.
 制作: 豌豆煮成豆泥.
 用法: 作食品食用.
 適應症: 久瀉, 久痢, 腸粘膜吸收不良, 大便不成條
- 方78.⁷⁾ 配料: 蓮子, 粳米.
 制作與用法: 用蓮子, 粳米各1份煮粥食.
 適應症: 脾虛泄瀉
- 方79.⁷⁾ 配料: 龍眼乾15个, 生薑3片.
 制作與用法: 上料煎湯飲.
- 方80.⁷⁾ 配料: 鷓鴣(메추라기)
 制作: 鷓鴣1只去毛雜洗淨, 切塊, 與粳米100g共煮成粥.
 用法: 用油鹽調味, 服食.
 適應症: 脾虛納差, 泄瀉
- 方81.⁷⁾ 配料: 板栗
 制作與用法: 板栗肉適量, 煮熟食.

- 適應症: 脾虛泄瀉, 腰腿酸軟
- 方82.⁷⁾ 配料: 白茯苓, 粳米.
 制作與用法: 白茯苓 15g 研末, 同糯米 50g 煮粥食.
 適應症: 脾虛型水瀉不止
- 方83.⁷⁾ 配料: 白扁豆 30g, 糯米 50g.
 制作與用法: 上料同煮粥食用.
 適應症: 脾虛泄瀉
- 方84.⁷⁾ 配料: 生薏苡仁, 淮山藥末, 柿霜餅.
 制作與用法: 先將生薏苡仁 30g 煮熟, 再將生淮山藥末 30g 及柿霜餅 1 個切碎加入煮粥食用.
 適應症: 脾虛久瀉
- 方85.⁷⁾ 配料: 黨蔘, 茯苓, 生薑, 糯米, 鷄子白.
 制作與用法: 黨蔘 15g, 茯苓 10g, 生薑 1 片共煎水取汁, 入糯米 50g 煮成粥, 臨熟時下鷄子白 1 枚, 鹽少許攪勻, 再煮沸即可服食.
- 方86.⁷⁾ 配料: 鷓鴣 1 只, 赤小豆 30g, 生薑數片.
 制作: 上料同煮熟.
 用法: 調味食用, 7 天為 1 療程.
- 方87.⁷⁾ 配料: 蓮子, 扁豆, 淮山藥, 薏米仁各 10g, 紅棗 5 枚, 粳米 30g.
 制作: 上料同煮粥.
 用法: 經常食用.
 適應症: 脾虛暑瀉
- 方88.⁴⁾ 方名: 鷄蛋餅
 配料: 鷄蛋 3 個, 生薑 15g, 葱.
 製法: 將鷄蛋打碎, 生薑切碎, 上料加適量鹽, 葱調味品攪勻, 用油煎炒成餅, 熟時加米醋 15ml 烹之.
 用法: 當點心食用.
 功效: 溫胃止瀉, 可輔治腹瀉.
- 方89.⁴⁾ 方名: 烏梅膏
 配料: 烏梅 500g, 蜂蜜.
 製法: 將烏梅以冷水泡發, 去核, 加水適量, 用大火燒沸, 後用文火煎煮, 每 20 分鐘取煎液一次, 加水再煎, 共 3 次, 再合併煎液, 繼續以文火煎熬成稠膏狀時兌入一倍蜂蜜, 冷卻後裝瓶備用.
 用法: 每日 2~3 次, 每次 1 湯匙, 沸水沖化飲用.
 功效: 澀腸止瀉, 可輔治腸炎.
- 方90.⁴⁾ 方名: 烏梅粥
 配料: 烏梅 15~20g, 粳米 100g
 調料: 水糖適量.
 製法: 先將烏梅煎取濃汁去渣, 入粳米煮粥, 粥熟後加水糖少許, 稍煮即可.
 用法: 每日 2 次, 溫熱食.
 功效: 生津止渴, 斂肺止咳, 澀腸止瀉, 安蛔止痛.
 適用於久瀉, 久痢等.
 注: 急性瀉痢和感冒咳嗽者禁用.
- 方91.⁴⁾ 方名: 益脾餅
 配料: 白朮 30g, 乾薑 6g, 紅棗 250g, 鷄內金 15g, 麵粉 500g.
 製法: 將白朮, 乾薑(用紗布包扎緊), 紅棗放入鍋內, 加水適量, 先用武火燒沸, 後用文火熬煮 1 小時左右, 除去藥包和紅棗的核, 把棗肉攪拌成棗泥待用. 將鷄內金壓成細粉, 入麵粉, 棗泥, 加水適量, 和麵. 以常法烙成薄餅即成.
 用法: 可經常隨量食用.
 功效: 健脾益氣, 開胃消食. 可輔治食欲不振, 食後胃痛, 慢性腹瀉, 慢性腸胃病等.
- 方92.⁴⁾ 方名: 糖藕
 配料: 鮮藕 1 節(約 450g)
 調料: 紅糖 1 杯, 水澱粉少許.
 製法: 1. 糯米洗淨水泡一晚.
 2. 切除鮮藕的兩端約 2cm 作為蓋子, 把糯米塞入洞中, 兩端用牙籤固定原有的蓋子, 備用.
 3. 鍋中放水再放入塞入糯米的鮮藕, 煮沸後轉為中火煮 3 小時左右, 直到可用牙籤刺穿為止, 取出削除薄皮.
 4. 6 杯水加紅糖, 放入鮮藕, 煮 2 小時, 中途加一杯水, 直到剩 1 ½ 杯煮汁為止.
 5. 取出鮮藕切片, 煮汁加水澱粉鉤芡, 淋在蓮藕片上.
 用法: 當點心食用.
 功效: 清熱, 調中. 可輔治脾虛便溏.
- 方93.⁴⁾ 方名: 橘餅桂圓糖
 配料: 橘餅 120g, 桂圓肉(龍眼肉) 1000g, 白糖 500g.
 製法: 1. 將橘餅, 桂圓肉切碎.
 2. 將白糖放鍋中加適量水文火熬稠.
 3. 將碎橘餅, 桂圓放入糖水調勻直至糖成

絲時離火.

4. 將一个盤表面涂一層麻油, 將做好的橘餅桂圓糖放入, 置涼, 再切成塊即可食用.

用法: 當點心用食.

功效: 補脾益胃 可輔治食滯瀉痢, 久瀉久痢.

方94.⁹⁾ 方名: 藿香粥

配料: 藿香15g 粳米60g

制法與用法: 1. 藿香若用鮮者, 宜用30g, 先煎取藿香汁; 若濕重, 可加入蒼術10g同煎, 取藥汁.

2. 將粳米煮粥, 待粥成時, 加入藥汁, 再煮沸即可。

3. 一般供夏季暑濕天午餐或晚餐當飯食.

功效: 芳香化濕, 開胃止嘔.

主治: 濕邪外侵肌膚、內困脾胃所出現的頭重身重痛、昏悶不適、胸脘痞脹、嘔吐泄瀉、食欲不振、精神困乏等症.

禁忌: 舌苔光剝不厚膩者忌服.

5. 命門火衰로 인한泄瀉의食療方

方95.⁹⁾ 配料: 鹿肉500g

製法 및 用法: 洗淨切塊, 作成紅色撈出; 將蔥, 薑炸香, 再加醬油, 花椒, 精鹽, 料酒, 白糖, 味精適量, 倒入鷄湯, 下鹿肉, 燒開後小火煨爛, 勾芡裝盤即可食

方96.⁹⁾ 配料: 猪腰一對, 核桃仁30g

製法 및 用法: 燉爛食

方97.⁹⁾ 配料: 狗腎

製法 및 用法: 焙熟後, 碾成細末, 每晚3g, 黃酒送服. 或狗腎一具, 淡菜50g, 燉湯食

方98.⁹⁾ 配料: 狗肉250g, 黑豆500g

製法 및 用法: 調以鹽, 薑, 五香粉及少量糖, 共煮熟食. 或狗肉500g, 加適量八角, 小茴香, 桂皮, 陳皮, 草果, 生薑和鹽及其它調料同煮熟食.

方99.⁹⁾ 配料: 猪腰一對剖開, 去腺腺, 將核桃肉10g, 山萸肉9g(或杜仲10g), 補骨脂8g

製法 및 用法: 納入腎中, 紮好, 煮熟食用. 或猪猪一介洗淨, 將肉從蓉10g納入

猪肚內, 紮好

方100.⁹⁾ 配料: 羊腰一對, 肉從蓉12g, 枸杞子10g, 巴戟天8g, 熟地10g

製法 및 用法: 同燉, 喫肉飲湯, 每日1次. 或用羊腰一介與糯米適量同煮, 調味食用.

方101.⁹⁾ 配料: 羊腰一對, 羊肉100g, 枸杞10g

製法 및 用法: 與大米煮稀飯喫. 或羊肉, 海參適量煮湯食.

方102.⁹⁾ 配料: 羊肉150g, 淮山藥120g, 肉從蓉100g, 菟絲子150g, 核桃仁150g, 蔥白10g

製法 및 用法: 粳米適量, 做成湯食.

方103.⁹⁾ 配料: 公鷄

製法 및 用法: 公鷄一隻, 去腸雜, 切碎, 加油和少許食鹽放鍋中炒熟, 盛大碗內, 加糯米酒500g, 隔水蒸熟食.

方104.⁹⁾ 配料: 田鼠

製法 및 用法: 一隻, 剖腹去腸, 放鍋內用竹器架起隔水蒸, 水開煮沸約2~3分鐘取出, 去毛, 頭, 腳, 尾, 洗淨用油鹽回鍋炒, 加入薑.

方105.⁹⁾ 配料: 鹿角粉或鹿角霜

製法 및 用法: 加煨牡蠣, 生龍骨各等量, 碾成細末, 煉蜜爲丸, 每天兩次, 每次10g, 淡鹽開水送服

方106.⁹⁾ 配料: 羊肉500g, 仙茅, 金櫻子各15g

製法 및 用法: 燉熟, 食肉飲湯. 或仙茅, 益智仁, 淮山藥各50g, 用米酒或白酒1000g浸泡, 二十日後服用. 每次一小盃, 一日兩次.

方107.⁹⁾ 配料: 淫羊藿50g, 米酒500g

製法 및 用法: 浸泡, 二十日後服用. 每次二三湯匙, 一日一次. 或用淫羊藿, 巴戟天, 鷄血藤各50g, 用米酒1000g沈泡, 二十日後服用. 每次二三湯匙, 一日兩次.

方108.⁹⁾ 配料: 核桃仁200g

製法 및 用法: 用食油炸酥, 加糖適量研磨, 成爲乳劑或膏劑, 1~2天內分次食完或核桃仁100g, 同大米煮粥, 加糖適量食用.

方109.⁹⁾ 配料: 生南瓜子10~15g

製法 및 用法: 每天兩次,早晚各服一次,連續服用二至四周,必要時還可續服二至四周.

方110.⁹⁾ 配料: 麻雀蛋

製法 및 用法: 煮熟, 去殼食, 每次1介, 一日三次. 或用麻雀蛋2介, 蝦10g, 菟絲子, 枸杞子9g, 放入碗內, 加水蒸熟食用.

方111.⁹⁾ 配料: 白鴿

製法 및 用法: 一隻, 去毛及內臟, 枸杞24g, 黃精50g, 共燉或蒸熟食. 或用鴿蛋2介, 去殼, 加桂圓肉, 枸杞各

方112.⁸⁾ 配料: 羊肉 250g 鮮山藥 500g 糯米 250g

制法與用法: 將羊肉, 鮮山藥煮爛, 入糯米加水適量煮粥食之. 每日早晚服用.

附注: 此粥偏溫, 對陰虛陽亢者不宜.

方113.⁸⁾ 配料: 補骨脂120g 肉豆蔻60g 大棗50枚 生薑120片

制法與用法: 將補骨脂研粉, 肉豆蔻(生用研粉), 大棗, 生薑切片. 先將薑棗同煮, 棗爛去薑, 以棗肉和補骨脂, 肉豆蔻末作丸如梧桐子大, 每服50丸, 淡鹽水送下, 每日早晚服.

功能: 陰虛陽亢病人忌服.

方114.⁸⁾ 配料: 金櫻子 30g 五味子10g 茯苓粉30g 糯米500g

制法與用法: 先將金櫻子, 五味子共煮, 取濃汁200毫升; 茯苓粉加糯米煮粥, 粥成加藥汁, 拌勻煮開, 加白糖適量, 溫服, 每日2次.

功能: 陰虛火旺, 肝陽上亢患者不宜.

方115.⁷⁾ 配料: 人蔘, 茯苓, 麥冬, 糯米.

制作與用法: 人蔘5g, 茯苓10g, 麥冬10g共煎水取汁, 入糯米50g內煮粥食.

適應症: 陰陽具傷型重症腹瀉

方116.⁷⁾ 配料: 黃化, 人蔘, 糯米.

制作與用法: 黃化20g, 人蔘10g共煎水取汁, 入糯米50g煮粥食.

方117.⁷⁾ 配料: 肉桂, 茯苓, 桑白皮, 糯米.

制作與用法: 肉桂3g, 茯苓10g, 桑白皮共研成末, 煎水取汁, 入糯米50g煮粥食用.

適應症: 脾胃陽虛型久瀉不止

方118.⁷⁾ 配料: 附子5g, 乾薑5g, 糯米50g.

制作與用法: 上料入鍋加水煮粥食用.

適應症: 脾胃陽虛型久瀉不止, 大便水樣

IV. 考察

人類的先祖는 생존을 위하여 자연계에서 음식을 구하는 과정 속에서 어떤 종류음식은 배고픔을 충족시켜 줄뿐만이 아니라 藥用價値도 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 이라고 볼 수 있다⁴⁵⁾.

<宋史·張觀傳>에는 "아침부터 藥膳을 바친다"라고記載되어 있다. 이러한 문장들은 최소한 천여 년 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', '百醬' '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 전문인력이 있었다는 것을 알 수 있다⁴⁵⁾.

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⁾ '大毒治病, 十去其六; 常毒治病, 十去其七, 小毒治病, 十去其八, 無毒治病, 十去其九. 穀肉果菜, 食養盡之, 無使過之, 傷其正也.', '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 藥食并用的 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 약 성분을 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^{4,5,6,8)}.

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>, 黃云鵠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 藥性和 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의 인 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 실정이다⁴⁾.

藥膳은 形狀에 따라 菜肴 米面食 粥食 糕点 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 滷 炸, 作用效果에 따라 滋補強身 疾病治療 保健益壽 등으로 분류하고 있다⁶⁾. 이러한 藥膳療法은 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 실정이다⁴⁾.

일반적으로 泄瀉환자는 급성적인 경우보다는 6개월 이상 지속된 만성 泄瀉환자의 경우가 많은 편인데 특히 만성 泄瀉환자의 경우는 일반적인 약물 및 침구치료, 생활습관 및 식생활지도 등의 이외에 지속적인 식

료요법이 병행되어야 좋은 치료효과를 볼 수 있다.

이에 저자는 食療와 관련된 최근 中國文獻을 통하여泄瀉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의 理論을 바탕으로 타당성이 있으리라고 생각되는 泄瀉 食療法 100여종을 선별하여 조사·연구하였다.

조사·연구한 결과,泄瀉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 泄瀉의 食療法에 대하여 일반적으로 熱秘 氣秘 虛秘(氣虛便秘 血虛便秘 陰虛泄瀉) 冷秘 등으로 분류하여 配料 制法 用法 혹은 效能 등에 대하여 설명하였으나, 韓醫學의 理論근거에 대한 설명 없이 食療方 혹은 配料만 기재되어 있는 문헌도 많았다.

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

泄瀉의 藥膳原則으로 첫째,泄瀉는 虛實을 莫論하고 脾胃가 필히 손상받으니 病情에 근거하여 扶正祛邪하거나 補瀉를 兼施하는 치료법을 써야하지만 食療는 모두 扶正을 위주로 하고 간혹 祛邪를 겸해야 하는데 특히 부적당한 식사로 脾胃가 다시 손상될수 있음을 주의하여야 하고, 둘째, 飲食은 마땅히 清淡하여야하고 소화되기 쉬워야하며 生冷 厚薄 粘膩 辛辣刺激之品은 脾胃를 손상시킬수 있으니 모두 부적당하고, 셋째, 病情에 따라 益胃健脾之品을 선택하되 清熱 化濕 溫利 化痰 消食등의 식품을 가미하며, 넷째, 적당한 치료의 食療法 이더라도 그량이 지나치면 氣滯를 유발할수 있으니 少食이 마땅하다.

泄瀉 食療方의 주된 配料로 感受外邪의 경우 薤白 椰子 烏梅 車前草葉 扁豆花 葛根 荷葉 乾姜 馬齒莧 石榴皮 冬瓜 滑石 綠豆 등을, 飲食所傷의 경우 大蒜 石榴皮 白扁豆 香薷 白朮 柿蒂 山藥 薏苡仁 黃豆 山查 茄子根 柿餅 山藥 甘蔗 綠豆, 車前子 玉米 등을, 情志失調의 경우 非菜 苹果 黃瓜葉 桃核仁 烏蛋 大蒜 槐花米

石榴皮 咖喱粉 黃瓜根 白蘿蔔 粳米 麻油 등을, 脾胃氣虛의 경우 苹果 黃牛肉 蓮子 芡實 荷梗及荷 榛子仁 仙人果 塊根 茱萸, 肉荳蔻 蓮子肉 乾荔枝肉 大棗 人參 橘子 猪腰子 猪腎 白扁豆 糯米 荷梗 麥芽糖 豌豆 龍眼肉 鷓鴣 薏苡仁 山藥 生薑 烏梅 鷄內金 橘餅 藿香粥 등을, 命門火衰의 경우 鹿肉 狗腎 狗肉 小茴香 桂皮 核桃肉 山萸肉 肉從蓉, 枸杞子 巴戟天 羊肉 海參 菟絲子 蔥白 仙茅, 金櫻子 淫羊藿 米酒 金櫻子 五味子 附子 乾薑 등을 많이 활용하였다.

이러한 文獻의 研究·연구 결과, 臨床的인 實驗的인 檢證을 거치지 않은 다분히 經驗的인 內容의 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 泄瀉 患者의 辨證類型에 따라 적절하게 선택하여 食療法로 활용한다면 泄瀉의 直接的인 治療 및 補助治療 뿐만이 아니라 豫防에도 큰 도움이 되리라 사료된다.

V. 結 論

최근 中國文獻을 중심으로 泄瀉와 관련된 食療法 100여종을 韓醫學의 一般的인 分類方法인 感受外邪, 飲食所傷, 情志失調, 脾胃氣虛 命門火衰 등의 原因別 食療法로 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의 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. 感受外邪, 飲食所傷, 情志失調, 脾胃氣虛 命門火衰 등의 分類方法으로 食療法를 제시하였으나, 韓醫學의 理論根據 없이 單純經驗에 의한 食療方도 많은 편이었다.
4. 泄瀉의 藥膳原則으로 첫째, 扶正을 위주로 하고 간혹 祛邪를 겸해야 하는데 특히 부적당한 식사로

脾胃가 다시 손상될수 있음을 주의하여야 하고, 둘째, 飮食은 마땅히 淸淡하여야하고 生冷 厚薄 粘膩 辛辣刺激之品은 脾胃를 손상시킬수 있으니 모두 부적당하고, 셋째, 病情에 따라 益胃健脾之品을 선택하되 淸熱 化濕 溫利 化痰 消食등의 식품을 가미하며, 넷째, 적당한 치료의 食療法이더라도 그량이 지나치면 氣滯를 유발할수 있으니 少食이 마땅하다.

5. 주된 配料로 感受外邪의 경우 薤白 椰子 烏梅 車前草葉 扁豆花 葛根 荷葉 乾姜馬齒莧 石榴皮 冬瓜 滑石 綠豆 등을, 飮食所傷의 경우 大蒜 石榴皮 白扁豆 香薷 白朮 柿蒂 山藥 薏苡仁 黃豆 山查 茄子根 柿餅 山葯 甘蔗 綠豆, 車前子 玉米 등을, 情志失調의 경우 韭菜 苹果 黃瓜葉 桃核仁 烏蛋 大蒜 槐花米 石榴皮 咖哩粉 黃瓜根 白蘿卜 粳米 麻油 등을, 脾胃氣虛의 경우 苹果 黃牛肉 蓮子 芡實 荷梗及荷 榛子仁 仙人果塊根 茱萸, 肉荳蔻 蓮子肉 乾荔枝肉 大棗 人參 橘子 猪腰子 猪腎 白扁豆 糯米 荷梗 麥芽糖 豌豆 龍眼肉 鷓鴣 薏苡仁 山藥 生薑 烏梅 鷄內金 橘餅 藿香粥 등을, 命門火衰의 경우 鹿肉 狗腎 狗肉 小茴香 桂皮 核桃肉 山萸肉

肉從蓉, 枸杞子 巴戟天 羊肉 海參 菟絲子 蔥白 仙茅, 金櫻子 淫羊藿 米酒 金櫻子 五味子 附子 乾薑 등을 많이 활용하였다.

參考文獻

1. 柳基遠, 朴東源, 柳逢夏, 文錫哉, 文九, 姜允皓 등. 비계내과학. 그린문화사. 1998 : 108-109.
2. 서울대학교출판국. 소화기학원론. 서울대학교출판부. 1998 : 243.
3. 施奠邦. 中醫食療營養學. 中國中醫研究院. 1991: 4-6
4. 劉壽永, 蔣莉莉. 百病中醫藥膳療法. 學苑出版社. 1991 : 3-10, 129-132.
5. 馬有度, 包明儒. 四季藥膳. 重慶出版社. 1988 : 1-13.
6. 楊鈞天. 食療. 浙江人民衛生出版社. 1988 : 1-3, 25-28.
7. 萬德芬. 古今家庭食療方法精選. 天津科學技術出版社. 1991 : 122-138.
8. 進生. 常見病食療食補大全. 中醫古籍出版社. 1989 : 16,71-72.
9. 王明陵, 廖順林, 張琮. 疾病食療900方. 中國醫藥科技出版社. 1990 : 131-134.