

조선 仁祖의 질병관리 중 약죽(藥粥)의 적용과 의미에 관한 고찰 - 승정원일기 기록을 중심으로 -

임현정¹ · 차웅석^{2*}

¹경희대학교 동서의학대학원 의학영양학과 · 임상영양연구소, ²경희대학교 한의과대학 의사학교실

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 -

Hyunjung Lim¹, Wung-Seok Cha^{2,*}

¹Department of Medical Nutrition, Research Institute of Medical Nutrition,
Graduate School of East-West Medical Science, Kyung Hee University

²Department of Medical History, College of Korean Medicine, Kyung Hee University

Abstract

During the Joseon Dynasty, medicinal foods derived from herbs were often more effective than traditional medicines. In addition, the royal family of the Joseon Dynasty believed that foods could be used as various disease treatments. Grain-based foods, especially medicinal porridges (藥粥), were most frequently used for diet therapy. We investigated various types of diet-related diseases suffered by King Injo (仁祖) as well as how the diseases were treated using medicinal porridges based on information in the *Seungjeongwon Ilgi* (承政院日記), which is the daily record of the Royal Secretariat of the Joseon Dynasty. This study examined the *Seungjeongwon Ilgi* of King Injo from his 1st year (1623) to 27th year (1649) on a website database maintained by the National Institute of Korean History. According to the records, King Injo suffered from severe diarrhea several times due mainly to febrile disease (煩熱症) as well as abdominal dropsy (脹滿) throughout his entire life. Major diseases affecting King Injo were due to his unhealthy eating habits and psychological factors. For treatment, royal doctors prescribed around 15 medicinal porridges, including nelumbo (seed) porridge (*Yeonja-juk*), milk porridge (*Tarak-juk*), Chinese dioscorea porridge (*Sanyak-juk*), mungbean porridge (*Nokdu-juk*), perilla seed porridge (*Imja-juk*), adzuki-bean porridge (*Pat-juk*), soybean porridge (*Kong-juk*), Korean-leek porridge (*Buchu-juk*), and so on, in addition to other medical treatments. Diet therapy using medicinal porridges has been used throughout history since the Joseon Dynasty period. However, knowledge of traditional diet therapy and medicinal porridges used by monarchs in the Joseon Dynasty is insufficient. Therefore, in-depth study is needed to understand the theory of traditional medicinal foods as well as explore their application to patients in the context of modern medicine.

Key Words: Medicinal porridge, King Injo (仁祖), *Seungjeongwon Ilgi* (承政院日記), Joseon Dynasty, diet therapy

1. 서 론

예로부터 한의학의 사상과 이론은 식품이 가지고 있는 특성과 약재의 기능성을 조화시켜 음식으로서의 역할 뿐 아니라 질병의 예방 및 치료식으로서의 역할 또한 강조하여 왔다 (황 1998; Park & Kim 2003). 따라서 ‘의식동원(醫食同源)’ 또는 ‘약식동원(藥食同源)’이라 하여 약과 음식을 동일시하고 식품의 중요성을 높이 평가하였다(김 2000). 이와 같이 음식으로 병을 치유한다는 개념을 식료(食料) 또는 식치(食治)라 하는데, 조선시대에는 음식으로 건강 및 영양상태를 향상

시키고 노화를 늦추어 장수를 위한 노력을 하였다. 뿐만 아니라 특정 질병의 예방 및 치료에도 음식을 활용하였다(王 2000; Kim 2008). 우리나라 최초의 식이요법서라 할 수 있는 「식료찬요(食療纂要)」가 조선시대 초기인 세조 4년(1460년)에 만들어 졌는데, 이는 세종, 문종, 세조 3대에 걸쳐 활동한 어의(御醫) 전순의(全循義)가 저술한 것으로 당시 질병과 식사의 관련성을 매우 중요시 했다는 것을 짐작 할 수 있다(전 2004). 조선 왕실의 대표적인 식이치료용 음식은 죽(粥)이며(Kim 2008), 첨가된 재료에 따라 다양한 효능을 나타내지만 질병관리를 위하여 섭취된 약죽(藥粥)에 대한 자료

*Corresponding author: Wung-Seok Cha, Department of Medical History, College of Korean Medicine, Kyung Hee University, 26 Kyungheedaero, Dongdaemun-gu, Seoul 130-701, Korea Tel: 82-2-964-3190 Fax: 82-2-965-5969 E-mail: chawung@khu.ac.kr

는 절대적으로 부족하며 이에 대한 연구 또한 전무하였다. 뿐만 아니라 조선시대 국왕의 건강과 질병상태에 따른 식이요법의 적용을 중점적으로 다룬 선행연구 또한 부족한 실정이다.

조선시대 국정에 관한 기본사료로는 「조선왕조실록(朝鮮王朝實錄)」이 있으나 이는 여러 기록들을 선별하여 편찬한 자료이고, 왕실의 질병치료나 식사 등에 대한 자료는 매우 제한적이다. 이와 비교하여 「승정원일기(承政院日記)」는 날짜순으로 매일 매일의 국정에 관한 내용 뿐 아니라 국왕의 건강상태, 식사 등 비교적 자세한 내용이 기록되어 있다. 또한 전례를 찾기에 적합하여 기본적인 정책수립의 기본 자료라 할 수 있다. 승정원(承政院)은 조선시대 왕명의 출납을 관장하던 관청 즉 국왕의 비서기관으로 조선시대 의료기록에 있어서도 당시의 의료 환경과 처방 및 의사의 경향 등을 확인할 수 있어 그 시대 의학의 역사적 기록물로서도 높은 가치를 가진다(Kim 2005). 또한 「승정원일기(承政院日記)」는 치료 당시의 질병 상태와 치료방법, 예후 등을 기록하고 있어 왕실 의료의 구체적 실행 과정을 보여주는 도구가 될 수 있다(Kim 2005). 따라서, 최근 「승정원일기」를 해석한 여러 연구들이 발표되었는데, 역대 왕들의 주요 질병과 사망 원인을 분석하고 고찰한 연구가 주를 이루고 있다(Kim & Kim 2010; Kim 등 2013). 반면 왕의 질병 치료와 관련된 식이에 대한 조사는 미비하였다. 「승정원일기」의 장점 중 하나는 의료에 관련된 기록과 함께 국왕의 예후에 따른 식이요법 또한 제시하고 이에 따른 반응도 기록되어 있다는 점이다. 이는 현재의 의학영양치료 또는 식이치료연구의 실증적인 자료로도 활용이 가능하며 향후 우리나라의 전통 영양치료에 대한 의견을 제시하는 등 그 가치가 높을 것이다.

조선시대에는 태조 원년부터 왕명출납 기관이 있었고 태종 5년(1405년) 승정원으로 승격되었다. 이후 기록들이 승정원에 보관되어 있었으나, 임진왜란(1592년), 이괄(李适)의 난(1624년), 영조 20년(1744년) 승정원의 화재 등으로 기록이 소실되기도 하였다. 이후 여러 차례 개수를 거쳐 현재 「승정원일기」는 인조 원년(1623년) 3월부터 순종 융희 4년(1910년)까지의 기록이 남아있다. 따라서 「승정원일기」에 기록 중 가장 오래된 것은 인조대의 기록이라 할 수 있다.

또한 조선시대 여러 국왕 중에서 인조는 재위기간 중 정묘호란, 병자호란의 두 차례의 전쟁을 겪었고 인조반정을 통하여 왕위에 오른 점 등 여러 역사적인 문제에 중심에 있었으며 이것이 인조의 신체 및 정신 건강상태에 영향을 미쳤을 것이라고 예상되고 있다(김 2004; Kim 2004). 또한 인조의 질병을 다룬 최근 연구에 따르면 인조는 식사와 밀접한 관련이 있는 질병(설사, 창후 등)으로 고통 받았으며, 이러한 질병이 인조의 주요 사망원인으로 알려져 있다(Kim 등 2012). 하지만 인조의 질병과 관련된 식사에 대한 연구는 전무하다.

따라서 본 연구에서는 인조대의 「승정원일기(承政院日記)」 기록 중 식사와 관련이 있는 질병과 증상 및 치료법 등을 정

리하고 이 중 약죽(藥粥)으로 병증을 관리한 부분을 찾아 각 죽에 사용된 식품재료의 한의학적 의미를 조사하고, 임상영양학적 관점에서 약죽을 해석하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

연구의 대상은 「승정원일기」 기록 중 인조 원년(1623년) 6월 25일(갑신)에서 인조 27년(1649년) 5월 8일(병인), 즉 인조의 승하까지로 하였다. 국사편찬위원회에서 개발한 「승정원일기(承政院日記)」 웹서비스의 검색엔진을 이용하여 “죽(粥)”을 찾고 전후 기록 중 국왕의 질병이 중한 경우 설치된 “시약청(侍藥廳)”, “식치(食治)” 등의 단어를 포함한 경우를 추려서 본 연구의 대상으로 하였다. 이를 크게 세 가지 부분으로 구분하여 연구를 진행하였다.

첫째, 인조가 재위기간동안 앓았던 질환 중 식이와 관련된 질환에 중점을 두어 정리하였다. 이는 인조의 질환과 관련된 선행 연구들(김 2004, Kim 2004; Kim 등 2012)과 「승정원일기」 기록을 중심으로 하였다.

둘째, 인조의 주요 병증에 사용된 약죽을 「승정원일기(承政院日記)」 웹서비스의 검색엔진[<http://sjw.history.go.kr>]과 한국고전번역원[<http://www.minchu.or.kr/itkc/Index.jsp>]의 승정원일기 국역 웹사이트의 인조[<http://db.itkc.or.kr/>] 부분을 검색하여 정리하였다. 그 결과 대략 210여 건의 죽(粥)에 관한 기사를 검색할 수 있었다. 이 중 일상식으로 사용된 죽(粥)이 언급된 경우를 제외하고 질병관리에 적용된 유의미한 내용이 있는 60여 건의 기사들을 본 연구의 대상으로 삼았다. 또한 적용된 약죽의 효과 및 섭취 후 변화에 대한 기록을 중심으로 국왕의 건강관리를 위한 식생활을 고찰하였다.

셋째, 처방된 약죽에 사용된 식품재료의 한의학적 관점에서의 해석 및 임상영양학적 관점에서의 특징을 관련 문헌 및 선행연구를 이용하여 조사 및 정리하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 주요 역사적 사건과 인조의 질환

1) 역사적 사건과 인조의 건강

인조는 조선시대의 다른 국왕과는 달리 여러 가지 특별한 정치적, 사회적 문제를 겪었다. 선조의 다섯 번째 아들인 정원군(定遠君)의 맏아들로 임진왜란(조선 선조 25년(1592년)부터 31년(1598년)) 중 태어났으며, 광해군을 인조반정(仁祖反正)으로 몰아내고 조선의 16대 국왕이 되었다. 명나라와 우호관계유지로 후금과 적대관계에 놓이면서 결국 1627년 정묘호란과 1636년 병자호란을 겪게 되었다(한국사편찬위원회 2004; 김 2006). 뿐만 아니라, 자신의 두 아들과 며느리를 8년간 청의 볼모로 보내야 했다(한국역사연구회 2003). 이후 청에서 돌아온 장자 소현세자가 귀국 후 두 달 만에 사망하였는데 인조의 반감을 사서 독살 당했다는 설이 유력하게 제시되고 있

다(조선왕조실록 [http://sillok.history.go.kr] 2013). 뿐만 아니라 세자빈에게 사약을 내리고 그 자손들을 제주로 귀향을 보냈다는 기록이 있다(조선왕조실록 [http://sillok.history.go.kr] 2013). 몇몇 선행연구에서는 이와 같은 사건들이 정치적인 문제와는 별개로 인조의 건강상태에 의미 있는 변화를 야기시켰다고 해석하고 있다(김 2004; Kim 2004; Kim 등 2012). 이러한 여러 가지 역사적인 사건들은 인조의 신체적인 질환 뿐만 아니라 정신적 건강 문제와 심리적인 불안감을 초래하였다(김 2004; Kim 2004; Kim 등 2012).

역사적인 사건과 관련되어 인조에 나타난 증상은 煩(번)과 한열(寒熱)이 대표적이다. 번(煩)증은 대부분이 환자의 자각 증상이며 따라서 정확한 정의 및 진단이 어렵다(許 1991). 한 의학적으로 번(煩)은 열(熱)에 의한 것이며 그 정도에 따라 달리 표현되는데, 가장 기본적인 증상으로 가슴이 답답한 느낌(心煩), 갈증(煩渴), 열이 있는 듯한 느낌(煩熱), 갑갑한 증상이 심한 것(煩悶), 속이 무엇인가 그득한 느낌이 있는 것(煩滿)을 의미한다(용 1988).

인조는 만성적으로 번증을 호소하였다고 할 수 있는데(Kim 등 2012), 재위기간 중 번증으로 총 15번의 진료를 받았으며 1차 처방으로 그치지 않고 2차 처방으로 그 치료기간이 길어진 경우도 9번에 달했기 때문이다(Kim 등 2012). 인조는 한열(寒熱) 증상과 함께 특징적으로 족부가 차가워지는 궤역(厥逆)증상(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013) 이 동시에 나타나기도 하고 수족장(手足掌)부위에 특징적으로 열이 나기도 하였다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013). 거의 대부분의 재위기간을 통틀어 인조는 한열의 증상을 앓았다고 할 수 있으며(Kim 등 2012) 이러한 인조의 한열 증상은 23년(1645) 이후 열증 위주로 변화되었다(Kim 등 2012). 인조의 계속되는 한열 증상을 치료하기 위해 사용된 것이 이형익의 번침술(燔針術)이었다(Kim 등 2012, Oh 등 2009). 최근의 연구결과를 보면, 인조가 앓은 발열과 오한의 반복과 같은 증상들은 인조의 신체적 질병상태라기 보다는 정신 상태에서 기인한 것이라 할 수 있다(Oh 등 2009).

2) 식이와 관련된 인조의 질환

인조의 질병에 관한 선행연구로는 인조의 질병과 번침술에 대한 연구(김 2004)와 궁중저주사건과 그 정치적 의미(Kim 2004)를 다룬 연구가 있었으며, 「조선왕조실록(朝鮮王朝實錄)」을 기반으로 한 홍(1991)의 조선시대 국왕의 질병과 사인에 관한 연구, 가장 최근(2012년)에는 김혁규 등의 「승정원일기」 기록을 중심으로 한 질병기록에 대한 연구가 있었다(Kim 등 2012). Kim 등(Kim 등 2012)의 연구는 다른 연구와는 달리 의안을 연구하여 의미가 깊으며 인조의 질병을 크게 급성질환과 만성질환, 그리고 외과적 질환으로 구분하였다. 본 연구에서는 식사와 관련이 깊은 질환인 급성질환 중 설사(泄瀉)와 만성질환 중 창후(脹候)를 재정리하였다 <Table 1>.

[2-1] 설사(泄瀉)

「승정원일기」를 보면 인조는 여러 차례 설사증상을 호소하고 있다. 설사의 원인은 다양하나 Kim 등(2012)의 선행연구에 따르면, 인조의 경우 열(熱)과 습(濕)으로 인한 설사를 앓았고 이는 인조의 비위 기능이 좋지 않아 나타난 증상이다(Kim 등 2012). 또한 인조의 만성질환 중 창만(脹滿), 번갈(煩渴) 등의 증상과 동시에 나타나기도 하였다. 인조 17년(1639) 11월에는 구토(嘔吐)와 설사(泄瀉)를 같이 앓는 증상인 광란(癡亂)이 있었는데(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013; 한국고전번역원 [http://db.itkc.or.kr] 2013), 이는 본래 음식을 절도없이 먹거나 생것, 찬 것을 지나치게 먹어서 습열이 속에 쌓여 중초(中焦)의 기가 잘 오르내리지 못하기 때문에 생긴 것으로 알려져 있다. 인조가 앓은 광란의 경우 평위산(平胃散)을 처방하였는데 평위산은 음식으로 인해 비위가 조화롭지 못하여 복통, 설사, 소화불량과 같은 증상을 치료하는 처방(許 1991)인 것으로 비추어 볼 때 인조는 음식을 조절하지 못하였거나 비위가 약한 체질이였음을 알 수 있다고 하였다(Kim 등 2012).

[2-2] 창후(脹候)

창후(脹候)는 창만(脹滿)이라고도 하며, 주 증상은 얼굴과 팔다리는 붓지 않는데 배만 부어오르는 증상이다(許 1991). 가장 주된 원인은 비위가 그 기능을 잃는 것으로 부터 발생한다고 알려져 있다. 창후는 인조 사망의 중요 징후이기도 하며 인조는 대부분의 재위기간 동안 창후의 증상을 호소하였다. 동의보감에서 창만(脹滿)의 원인은 속으로 칠정(七情)이 상하고 겉으로 육음(六淫)이 침범하여 발생한다고 하였다(許 1991). 또한 음식을 절도 없이 먹어 소화기계의 음(陰)이 상하게 되면 소화, 흡수의 기능을 다하지 못하고 창만이 나타난다고 하였다(許 1991). 이 때문에 양(陽)이 올라가고 음(陰)이 내려가 하늘과 땅 기운이 어울리지 못하고 맑고 탁한 것이 뒤섞이게 된다. 뿐만 아니라 혈액이 돌아가는 길이 막혀서 열(熱)과 습(濕)이 생기고 서로 엉키기 때문에 창만(脹滿)이 생긴다고 하였다(許 1991). 인조는 칠정상(七情傷; 정신적, 심리적인 문제)이 심하였고, 정상적인 식생활을 영위하지도 못하였기에 창후(脹候)의 증상이 자주 발생한 것으로 생각된다. 인조의 창만 증상에 내의원에서 사용한 처방을 살펴보면 비위를 보하여 습을 제거하는 처방을 초반에 사용하였다(李 1989; 許 1991; 한국고전번역원 [http://db.itkc.or.kr] 2013; 承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013). 처방을 통하여 인조의 창만의 주요원인 중 하나가 열(熱)이었다는 것을 알 수 있다. 인조의 숙질(宿疾)인 창만, 번갈, 한열 등의 증상이 내의원의 노력에도 불구하고 치료가 완벽히 되지 않았는데 내의원에서 이는 인조의 정신적인 상태와 관련이 있다고 판단하고 화를 다스리는데 집중한 것으로 파악된다. 인조는 당시 정치적, 사회적인 문제로 인하여 정신적 고통이 심하였고 이로 인해 열증은 더욱 악화된 것으로 분석된다.

<Table 1> Diet related diseases, symptoms, and prescription for King Injo

Disease	Date	Prescription	Symptom and note
설사 (泄瀉, diarrhea)	16년(1638)	人蔘白虎湯	大便滑數
	17년(1639)	平胃散	亂
	20년(1642)	胃湯, 除濕健脾湯	大便滑數
	21년(1643)	침으로 치료	
	25년(1647)		泄瀉가 그치지 않음 耳證, 腹中不平등의 증상
창후 (脹候, abdominal dropsy)	11년(1633)	補中行濕利小便湯	효과를 보지 못함
	17년(1639)	補中行濕湯, 中滿分消丸	
	19년(1641)	加減八味丸, 中滿分消丸	浮腫이 작년에 비해 좋지 않음
	20년(1642)	中滿分消丸	작년 보다 호전. 分消丸 효과 없어 중지
	21년(1643)	中滿分消丸	
	22년(1644)	四物湯 加減, 六鬱湯	脹, 渴 증상이 심해짐, 차도 없음
	23년(1645)	火鬱湯, 白朮除濕湯	
	26년(1648)	木香順氣湯	
	27년(1649)	豬丸 麥門冬飮子	사망 당시 腹部鼓脹 상태

예로부터 창만은 「동의보감」에도 치료하기 힘든 증상으로 보고 있기에 치료가 가능한 증과 치료가 불가능한 증을 설명하고 있다(許 1991). 복부가 창만하면서 몸에서 열이 나고, 그 다음단계는 배에서 꾸룩거리는 소리가 나면서 손발이 차고 설사하는 것이며, 배가 크게 부풀어 오르고 팔다리가 푸르며 몸이 마르면서 설사를 심하게 하는 것이다(許 1991). 이는 인조에 나타난 질병 양상과 매우 비슷하다.

2. 「승정원일기」에 기록된 인조의 병증(病症)과 약죽(藥粥)의 적용 및 효과

「승정원일기」에는 아침 식전 또는 후, 점심이후, 저녁 식후(잠들기 전) 등 매일 3~4회(식사 전 후), 그리고 건강상태가 좋지 않은 때는 더욱 빈번하게 질병상태나 음식섭취 등에 대한 기록이 남겨져 있다. 그 중에서 인조의 주요 병증과 관련하여 약죽이 적용된 사례를 <Table 2>에 정리하였다. 약죽이 처방된 주요 증상으로는 열증, 설사가 있었으며 자주 처방된 약죽으로는 연자죽, 타락죽, 산약죽 등이 있었다. 인조에게 처방되어 섭취된 약죽은 같은 종류라도 병증에 따라 달리 적용되었다. 예를 들면 연자죽은 인조의 기혈이 모두 허할 때, 열증, 인후통, 복통과 설사의 증세에 적용되었다. 또한 타락죽은 중기(中氣)를 건강하게 하여 약의 효력을 좋게 하기 위하여 섭취하였으며, 인후통, 두통과 어지럼증에도 적용되었다.

또한 유사증상이라 할지라도 처방되는 약과 식사가 다른 경우가 있었다. 인조는 재위기간동안 여러 차례 심한 설사증세를 겪었는데 그 원인에 따라 다른 약이 처방되었다. 예를 들어 양명경(陽明經: 십이 경락 가운데 수양명대장경(대장(大腸)과 족양명위경(위(胃))을 뜻함)에 열사의 의한 설사일 때에는 인삼백호탕(人蔘白虎湯)을, 광란(癡亂)으로 인한 것에는 평위산(平胃散)을 처방하였고(Kim 등 2012) 이외에도 열과 습으로 인한 설사증상에 사용된 약에 차이가 있었다. 또

한 이에 따라 약죽의 종류 또한 달라진 것으로 보인다. 인조 10년 6월 8일(갑술)에 설사증세는 중기가 매우 허하고 열기가 성하여 발생하였으며 이를 산약죽에 볶은 찹쌀가루를 넣고 얼음을 띄워 차게 올렸으나, 인조 17년 11월 9일(임술)에는 광란 증상에 평위산(平胃散) 처방과 함께 청량미죽(靑梁米粥)을 섭취하도록 권하였다. 또한 의원들은 다른 환자와는 달리 국왕 병증의 변화나 신체상태에 따라 약 처방이 즉시 바뀌었고 음식도 그에 따라 변화되었다. 한 예로 인조 10년 6월 28일(갑오)에 인조는 잠자리가 편안하지 않고 밤에 설사가 계속되었는데, 이 때 적용된 약죽으로 삼경(23시(밤11시)~01시(새벽 1시))에는 연자죽, 사경(01~03시)에는 두죽(豆粥), 오경(03~05시)에는 타락죽으로 계속 변화되었다. 인조의 경우 설사증세가 자주 있었는데 지속된 설사로 인한 기력쇠퇴와 탈수증상을 예방하기 위해 여러 종류의 약죽이 활용된 것으로 보인다.

인조 10년 6월 22일(무자)에는 배속의 열로 인한 대변불통 및 복통이 있었는데, 타락죽과 흰죽 위에 뜬 물(미음과 유사)을 우선 섭취하도록 하였고, 지속된 복통에 흰죽 3술, 타락죽 4~5술을 섭취하였다. 또한 그 이후에 임자죽(荳子粥)을 섭취하였다고 기록되어 있다. 하지만 복통이 지속되자 양죽(臙粥)을 조금 섭취하고 우황고를 소량 복용하도록 하였다. 이러한 열로 인한 복통은 6월 24일까지 3일간 지속되었으며 타락죽, 양죽 등을 번갈아 섭취하도록 하여 치료를 도왔다. 약죽의 섭취가 복통을 치료한 직접적인 요인으로 설명되지는 않았지만, 국왕의 잠자리를 보다 편안하게 하고 약죽과 함께 복용한 약재로 인하여 복통과 열증을 다스리는데 이용하였다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013; 한국고전번역원 [http://db.itkc.or.kr] 2013).

또한 인조의 창후(脹候)를 치료하기 위해 청열시키는 약재를 사용하고 번증(煩證)에는 열을 식히거나 음(陰)을 보하는 처방을 사용하였다. 설사, 복통, 그리고 창후에서 알 수 있듯

이 인조는 비위 기능이 좋지 않아 약죽으로 증상의 치료 효과를 높이고 비위를 보호하는 등 약죽의 활용이 많았음을 알 수 있다. 인조 10년 6월 3일(기사)에 저녁과 밤에 열기가 심해지는 번(煩)증의 경우 납설수(臘雪水: 선달그믐께 온 눈을 녹인 물)를 탄 녹두죽(菘豆粥)을 섭취하였고, 인조 14년 8월 6일(신축)에는 한열왕래증상이 심하여 열증의 치료와 더불어 비위를 보하기 위해 타락죽을 차게 식혀 차가운 상태로 올렸다는 기록이 있다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013).

이외에도 외과적인 치료 후(인조 9년 1월 24일) 즉, 침으로 중기를 제거한 후 녹두죽(菘豆粥)을 섭취하여 중기에 동반된 발열동통을 완화시키거나 계절이 바뀔 때(인조 20년 11월 19일, 25일) 외감 등에 대비하여 보양식(補養食: 기혈(氣血)과 음양(陰陽)이 부족한 것을 보충하고 자양하는 음식)으로 타락죽을 사용하였다. 인조 10년 6월 17일~18일에 인조가 탄산(呑酸)과 담체(痰滯)의 증상을 호소하였을 때 흰죽과 낙죽(酪粥)으로 다스린 기록이 있다. 탄산(呑酸)은 현재의 역류성식도염 또는 과도한 위산분비로 속이 쓰린 증상을 말하

며, 담체는 담(痰)이 몰려 한곳에 멎쳐 생긴 병을 뜻한다. 식도와 위 등 소화기계의 증상이 있을 때 약죽은 뛰어난 효과를 보였다. 또한 인조 9년 1월 26일부터 2월 3일경까지 약 일주일간 심한 인후통이 있을 때 타락죽, 흰죽, 연자죽, 모주죽 등을 적용한 예가 있었다. 이후에 통증으로 다른 음식의 섭취에 어려움이 있을 때 비교적 자극이 적고 쉽게 섭취할 수 있는 약죽을 이용하여 영양을 보충한 것으로 보이며, 처방된 약물과 함께 적용되어 인후 통증이 점차 완화되었다는 기록이 있다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013; 한국고전번역원 [http://db.itkc.or.kr] 2013).

이와 같이 약죽은 소화기계의 문제를 치료하는데 적극적으로 활용되었고, 보조적으로 약의 효능을 향상시키는 역할을 주로 하였다. 이 외에도 중기(中氣)를 건강하게 하여 치료의 효과를 배가시키고, 과도한 탕약섭취로 인하여 오히려 몸이 상하였을 때 약 복용을 잠시 멈추고 죽으로 원기보충과 기후를 회복하는 데 사용되었다.

<Table 2> Major symptoms and application of medicinal porridges for King Injo and its effects

Year	Date	Symptoms and prescriptions	Application of medicinal porridges	Prognosis or effect
인조 4년	1월 20일 (갑자)	육체가 상하여 기혈이 모두 허함.	연자죽(蓮子粥)을 탕약과 함께 권함.	
인조 9년	1월 20일 (갑오)	사지가 떨리고 열이 있음. 중기(中氣) 허약.	연자죽(蓮子粥), 타락죽(駝酪粥).	사지가 떨리고 열이 있는 증후가 아침 전에 비하면 다소 감소됨. 사지가 떨리는 증세는 중기(中氣)가 허하고 풍열(風熱)이 성하기 때문일 수 있음. 약죽으로 중기(中氣)를 실하게 한 뒤 시령탕, 우황고, 접명고 등의 처방으로 열을 다스리고 위를 보호함.
인조 9년	1월 21일 (을미)	임금의 얼굴이 화끈거리고 허로(虛勞)한 증세, 청심원(淸心元)이 처방됨.	미음, 녹두죽(菘豆粥) 섭취함.	미음의 섭취로 열이 오르내릴 때 원기를 보충함. 새벽녘에 섭취한 녹두죽 섭취 후 구토함.
		열증.	접명고 다섯 손가락을 복용한 뒤 연자죽(蓮子粥)을 섭취함. ¹⁾	접명고(接命膏)가 열을 없애고 위(胃)를 보하는 데에 가장 효과적이므로 연자죽이 약의 효능을 향상시키는 역할을 함.
인조 9년	1월 22일 (병신)	지속된 열증.	미시에 타락죽(駝酪粥)을 섭취함.	
인조 9년	1월 24일 (무술)	중기가 부어오르는 증세. 침을 맞을 때 우황고(牛黃膏)를 복용함.	아침에 타락죽(駝酪粥), 입진(入診)한 뒤에 흰죽을 조금 먹고, 침을 맞을 무렵(침으로 중기를 터트려 독기 제거)에 녹두죽(菘豆粥)을 섭취함.	녹두죽을 섭취하여 중기에 동반된 발열동통을 다스림.
인조 9년	1월 26일 (경자)	인후의 통증.	석화탕(石花湯)과 숙수(熱水) 두 손갈을 넣은 기장밥, 오초(午初: 오전 11시)에 타락죽(駝酪粥) 섭취함.	섭취 후 인후의 통증이 아침에 비해 줄어들음.
인조 9년	1월 27일 (신축)	인후 통증, 두통과 어지럼증.	신초(申初: 오후 3시 경)에 타락죽, 새벽에 흰죽 섭취함. ¹⁾	인후에 자극을 주지 않으면서 섭취하는 약죽으로 인후의 통증이 줄어들음.
인조 9년	2월 1일 (을사)	인후통.	미시(未時)에 연자죽(蓮子粥) 섭취함. ¹⁾	연자죽, 기장쌀로 만든 수리를 섭취하였고 증상에 큰 변화는 없이 유지되었음.

<Table 2> Major symptoms and application of medicinal porridges for King Injo and its effects (Continued)

Year	Date	Symptoms and prescriptions	Application of medicinal porridges	Prognosis or effect
인조 9년	2월 2일 (병오)	인후통.	4경에 연자죽(蓮子粥), 점심에 붕어적(魚炙)과 모주죽(母酒粥)을 소량 섭취함.	약죽으로 식사조절을 한 후 기후도 점점 평소처럼 회복되고 있음.
인조 9년	2월 3일 (정미)	인후통 (회복단계).	4경에 타락죽(駝酪粥) 섭취함.	증후가 거의 평소처럼 회복되었으니 시약정을 과하도록 명함.
인조 10년	6월 3일 (기사)	저녁과 밤에 열기가 심해짐.	우황고(牛黃膏)를 복용하고 납설수(臘雪水)를 탄 녹두죽(菉豆粥)을 섭취함.	
인조 10년	6월 8일 (갑술)	설사(중기가 매우 허하고 열기가 성하여 발생).	산약죽(山藥粥)에 볶은 찹쌀가루를 넣고 얼음을 띄워 드림.	탕약 섭취 후 설사증세가 계속되어 산약죽을 처방하고 탕약 변경을 고려함.
인조 10년	6월 9일 (을해)	설사, 더운 날씨에 연이은 탕약 복용으로 입맛 및 체력 저하.	미음, 하루 서너 차례 흰죽 섭취, 오후엔 접명고 복용과 함께 흰죽 섭취함.	과도한 탕약섭취에 우선 약을 멈추고 미음을 자주 섭취하여 몸을 보함.
인조 10년	6월 17일 (계미)	인후건조, 탄산(呑酸: 역류성 식도염), 담체.	흰죽과 낙죽(酪粥)을 소량 섭취함.	여러 증후가 모두 덜해진 듯함. 맥도(脈度)가 비록 부(浮)하고 잦은 듯하지만 전날에 비하면 열이 조금 내린 듯함.
인조 10년	6월 18일 (갑신)	탄산(呑酸)과 담체(痰滯). 잠을 이루지 못함(수면장애).	흰죽과 낙죽(酪粥)을 소량 섭취함.	탄산의 징후는 좀 덜함. 다른 증상은 유사함.
인조 10년	6월 20일 (병술)	우황고 복용 후 복통과 설사의 증세와 열기 (크게 허한 가운데 큰 열이 있으면 평소대로 약을 쓸 수 없음).	3경 후로 잠을 이루지 못하여 타락죽(駝酪粥)을 들고 4경에 흰죽을 섭취함. 미음과 육미다(六味茶)를 연이어 섭취하고, 독삼탕(獨參湯)과 산약연자죽(山藥蓮子粥)을 함께 달여 드림.	기후는 한결같음. 번열(煩熱) 증상이 있어 타락죽과 흰죽을 계속 섭취하도록 함.
인조 10년	6월 21일 (정해)	새벽녘 설사.	타락죽을 두 차례에 나누어 소량 섭취함. 5경에 흰죽 섭취함.	약물복용 후에도 설사 증세에 큰 차도가 없어 약 처방을 고심할 때 타락죽, 흰죽을 처방하여 부작용을 최소화하고 기운을 유지하도록 함.
인조 10년	6월 22일 (무자)	복통(외감(外感)의 증세가 있어 뱃속에 열로 인한 대변불통), 잠을 못 이루고 밤새 몽예(夢). 지속된 복통. 우황고를 두 차례에 걸쳐 한 종지를 복용함. 복통지속, 우황고를 소량 복용함.	타락죽 몇 술과 흰죽 위에 뜬 물을 섭취함. 흰죽을 3술, 타락죽 4, 5술 섭취함. 임자죽(荳子粥) 두세 술 섭취함. 저녁식사로 양죽(粥)을 조금 섭취.	복통으로 대변불통이 있었으나 흰죽, 타락죽, 우황고 섭취 후 대변을 봄.
인조 10년	6월 23일 (기축)	열로 인한 복통, 우황고를 한 차례 복용.	양죽(粥)을 소량 섭취함. 5경에 타락죽(駝酪粥)을 조금 섭취함.	침수가 조금 편안해 짐. 얼굴에 열기가 많았는데 완전히 사라지지는 않았으나 덜함.
인조 10년	6월 24일 (경인)	열로 인한 복통(땀은 흘리지 않았으나 몽예(夢:심한 잠꼬대) 함).	초경에 타락죽(駝酪粥) 약간 섭취 후 침수에 듦. 3경에 양죽(粥)을 소량 섭취, 4경 말에 타락죽 섭취함.	열과 설사증세로 밤에 자주 깨어 여러 약죽을 섭취하였으나 상열(上熱) 증세가 지속되고 있음.
인조 10년	6월 25일 (신묘)	허열로 인한 수면장애, 설사.	양죽(粥)을 소량 섭취함.	부열(浮熱)만 남았으나, 잦은 설사 때문에 기운이 없어 이를 약죽으로 다스림.
인조 10년	6월 26일 (임진)	열기, 설사 열기에 우황고(牛黃膏) 복용함. 청심원(淸心元), 독삼탕(獨參湯)과 약죽이 처방됨. 원기가 매우 허하고 밤새 세 차례 설사, 아침부터 정오까지 또 세 차례 설사 (큰 병 뒤에 설사, 입이 건조함(口渴), 삼령백출산(蔘白朮散), 보중익기탕(補中益氣湯) 처방함.	낙죽(酪粥) 섭취함. 연자죽(蓮子粥), 산약죽(山藥粥), 적두죽(赤豆粥)을 권함.	연자죽, 산약죽은 설사를 그치는데 유효하고, 적두죽은 중기(中氣)를 보하고 습(濕)을 다스리기 위한 것으로 설사증세가 완화됨.

<Table 2> Major symptoms and application of medicinal porridges for King Injo and its effects (Continued)

Year	Date	Symptoms and prescriptions	Application of medicinal porridges	Prognosis or effect
인조 10년	6월 27일 (계사)	설사와 열기(熱氣). 독삼탕(獨參湯)에 청심원(淸心元)을 섞어 두 차례 복용함.	3경 후 잠이 깨어 두죽(豆粥) 섭취함. 연자죽(蓮子粥) 소량 섭취함.	지속되던 설사가 멈추었지만 열은 오르 고 내리고를 반복함.
인조 10년	6월 28일 (갑오)	침수가 안온하지 못하고 두 차례 설사.	3경에 연자죽(蓮子粥), 4경에 두죽(豆粥), 5경에 타락죽(駝酪粥) 섭취함.	
인조 11년	10월 5일 (갑자)	중기(中氣)가 극도로 허함.	타락죽을 권함.	음식의 소화흡수, 승청강탁(升淸降濁)을 유지하기 위해 소화기계(脾胃)를 보호 하는 데 약죽이 사용됨.
인조 14년	8월 6일 (신축)	한열왕래증상 (열이 음분에 들어 밤이 되면 번열이 더욱 심해짐. 따라서 외감 치료가 우선 되어야 함).	심한 열증과 비위를 보하기 위해 타락죽을 식혀서 차가운 상태로 권함.	약죽과 의원의 처방으로 열증에 변화가 있음.
인조 17년	10월 25일 (임술)	표증(標證: 발열, 오한, 두통), 백복령, 현삼 각 4냥, 원지, 산조인 볶은 것 각 3냥, 술에 볶은 황련, 진사 각 1냥을 더하여 소두보다 크게 만든 환을 매 번 세 돈의 약 죽과 섭취.	처방된 환을 매 번 세 돈의 연자 죽을 마시면서 삼킴.	
인조 17년	11월 9일 (임술)	곽란 증상 (기운을 보하고 갈증을 해소). 평위산(平胃散)과 함께 약죽 처방됨.	청량미죽(靑梁米粥)이 진상됨.	곽란증세에 차도를 보임.
인조 19년	2월 7일 (임자)	비위가 허하여 보양이 필요함.	타락죽이 으뜸임.	비위를 편안하게 함.
인조 20년	11월 19일	겨울철 비위를 보하고 원기를 더하기 위함.	타락죽 권함.	증세에는 큰 차이가 없었으나 추운 절기에 비위를 보하고 원기를 더하는데 도움이 됨.
인조 20년	11월 25일	추운 절기가 성후 조섭.	타락죽 섭취함.	
인조 21년	9월 4일 (을미)	설사증세가 심하여 기운이 떨어짐.	산약작죽(山藥作粥) 섭취함.	설사에 약을 처방하기 위해 약죽으로 비위를 우선 다스림.
인조 22년	10월 3일	초겨울 비위를 보하고 원기를 더하기 위함.	락죽 (여름엔 타락죽 또는 낙타젓으로 만든 죽은 잠시 들이지 않음).	
인조 24년	5월 21일 (병인)	토혈 증세.	부추죽이 진어됨.	토혈증세가 완화됨.

1) 고(故) 판서 박정현(朴鼎賢)의 일기(日記)에 의거함

3. 인조의 질병관리를 위해 사용된 약죽의 한방임상영양학적 의미

죽(粥)은 곡물로 만든 가장 오래된 음식이며(황 1988) 중국의 「書經·周書」에 처음 죽이 “황제(黃帝)가 비로소 곡물을 삶아서(烹) 만들었다”고 기록된 이래 농경문화가 싹틀 무렵부터 토기에 곡물과 물을 넣고 가열한 죽을 섭취하여왔다. 흰죽, 팔죽, 콩죽, 녹두죽(한 2011) 등 다양한 죽이 있었다. 약죽이란 한약재와 주요 곡물(쌀, 찹쌀, 보리, 좁쌀)을 이용하여 죽을 만들어서(樂 등 1998) 환자들의 부족한 영양 상태나 체질을 개선하여 줌으로써 건강을 회복하게 하는 한방식이치료법의 하나이다. 이는 중국 장사(長沙)에 마왕퇴한묘(馬王堆漢墓)에서 출토된 14종의 의학방제서에 처음으로 기록되었다(신 1992). 「장사마왕퇴의서(기원전 168년)」는 춘추전국시대의 실천의학의 대표적인 의서로 인정받고 있는데, 책의 내용 중 약과 음식이 결합된 약선 방법을 자주 언

급한 것이 큰 특징이다(정 & 차 2003). 이와 같이 약죽은 수천년 전부터 몸을 보양하거나 병을 치료하고 노화를 늦추어 장수에도 효과가 있다고 알려져 있어 중국에서는 약죽치료법이라 일컫고 독립된 치료분야로 인정하고 있다(Seo 등 2002). 약죽은 계절별, 효능별, 재료의 종류별, 증상 및 치료대상별로 구분하여 적용할 수 있고 병을 예방하기 위해서도 사용될 수 있다(서 등 2001).

「승정원일기」에 기록되어 있는 인조의 질병관리에 사용된 약죽은 약 14 종이였다. 각 약죽의 주요적용증과 사용된 식품재료의 한의학적 관점에서의 의미를 <Table 3>에 정리하였다. 그 종류로는 연자죽(蓮子粥), 타락죽(駝酪粥) 또는 낙죽(酪粥), 녹두죽(綠豆粥), 흰죽(白粥), 산약죽(山藥粥), 찹쌀산약죽, 산약연자죽(山藥蓮子粥), 모주죽(母酒粥), 임자죽(荏子粥), 양죽(臙粥), 적두죽(赤豆粥), 두죽(豆粥), 청량미죽(靑梁米粥) 또는 생동쌀죽, 부추죽(韭菜粥)이 있다.

연자죽(蓮子粥)은 연꽃의 씨앗인 연자를 이용하여 만든 죽으로 연꽃씨의 가운데 단단한 심을 제거하고 가루를 내어 멥쌀과 함께 만든 죽이다. 연자는 성미가 달고 짙으며(澁) 평하고 비경(脾經), 신경(腎經), 심경(心經)으로 들어가 작용 한다(김 2003). 따라서 소화기를 튼튼하게 하고 이질(설사)을 멈추게 하는데 주로 사용되어 왔다. 또한 설사, 식욕부진 등에 복령(茯苓), 산약, 인삼과 함께 쓰인다. 또한 김호(2008)의 연구에서 연자죽은 연근을 갈아 얻은 녹말과 멥쌀로 죽을 쑀 것으로 약물 복용 후 연자죽을 연이어 섭취하여 인조의 원기를 복돋는데 활용하였다고 기록하고 있다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013; 한국고전번역원 [http://db.itkc.or.kr] 2013).

타락죽(駝酪粥) 또는 낙죽(酪粥)은 왕실에서 가장 많이 진어던 죽으로(Kim 2008) 우유와 멥쌀을 이용한 죽이다. 8월 이후에 사용하는 것을 권하며 봄과 여름철에는 조심하여 사용하거나 사용을 금하였다. 우유는 성미가 달고 평이하며 우유 대신에 양의 젖을 사용하기도 하였다. 우유는 폐경(肺經)과 위경(胃經)에 영향을 주며, 동의보감에 우유는 보허리(補虛羸: 몸이 허약하고 수척한 것을 보충함), 익폐위(益肺胃: 폐장과 위장을 건강하게 함), 자음혈(滋陰血: 음과 혈을 풍부하게 함), 생진액(生津液: 진액을 생성함), 윤대장(潤大腸: 대장의 축축하게 하여 대장의 운동을 원활하게 함)의 효능이 있다고 하였다(許 1991). 따라서, 기(氣)와 혈(血)이 허약한 증세, 정기(精氣: 만물의 원천이 되는 좋은 기운)부족, 갈증, 설사, 혈(血)의 부족으로 인한 마른 변비, 불면증에 적용될 수 있다. 다른 죽이 대부분 식물성인데 비하여 타락죽은 동물성 죽으로 국왕의 원기와 비위(脾胃)를 조화롭게 하는 데 많이 사용되었다(Kim 2008). 인조의 경우 열이 심하고 비위를 보호할 필요가 있어 타락죽의 사용이 잦았던 것으로 사료된다. 우유는 양질의 단백질공급원으로 병후 회복시 좋은 효과를 경험하여 지속적으로 사용된 것으로 보인다.

녹두죽(綠豆粥)은 녹두와 멥쌀로 끓인 죽으로 녹두는 달고 시원한 성질을 가지고 있다(김 2003). 심경(心經), 위경(胃經)으로 들어가 작용을 하며 청열(淸熱: 열을 내림), 청서(淸暑: 더위를 식힘), 이뇨(利尿), 해독(解毒)의 효능이 있다(김 2003). 열증, 서열로 인한 갈증과 답답함, 열이 심한 이질(설사), 피부발진, 식중독, 약물중독에 적용될 수 있다. 녹두죽은 녹두의 시원한 성질을 이용하여 열을 내리는 약재와 함께 제공되는 경우가 많았다. 특히 인조는 번증(煩症) 또는 열증(熱症)을 자주 앓아 녹두죽의 사용이 적합하였다(Kim 2008; 承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013). 인조의 경우 납설수와 함께 녹두죽이 진어되었는데, 납설수는 납일(동지로부터 셋째 미일(末日)) 또는 선달 그믐 쯤에 내린 눈의 녹은 물을 정성껏 받아 놓은 것으로 해독작용과 갈증을 없애는 작용이 있다고 알려져 약을 만들 때 또는 안질이 있을 때 사용된 물이다.

흰죽(白粥)은 가장 일반적이고 전통적인 죽으로 구토, 설사, 이질 등 소화기의 문제가 있을 때 주로 사용되며 갈증과

진액고갈에도 적용될 수 있다. 따라서 인조의 경우, 심한 설사로 인한 탈수 증세에 사용되었다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013) 또한 이는 기본이 되는 죽으로 다른 약재가 더해져 다른 이름으로 불리는 경우가 많았다.

산약죽(山藥粥)은 비장(脾臟: 소화기계통)허약, 설사, 오래된 기침, 폐기(肺氣: 폐장의 기운)허약에 적용될 수 있으며(김 2003) 산약은 맛이 달고 성질은 평하다. 귀경(歸經)은 비경(脾經), 폐경(肺經), 신경(腎經)이며 보기건비(補氣健脾: 기운을 보하고 소화기계를 튼튼하게 함), 양음익폐(養陰益肺: 폐(肺)에 진액(津液)을 더해 주어 기능을 잘 하도록 함), 보신고정(補腎固精: 신(腎)을 보하고 정(精)을 고정함)의 효능이 있다(김 2003). 연자죽에 산약을 첨가하여 산약연자죽을 비장 허약으로 인한 설사에 사용할 수 있고, 또는 산약을 멥쌀과 함께 따로 임금게 진어하기도 하였다. 산약죽은 중기(中氣: 오장 특히 비위(脾胃)의 기운)가 허한 증세를 치료하는데 효험이 있으며, 특히 찹쌀가루를 넣고 걸쭉하고 찰지게 쑤어 찹쌀산약죽을 만들어서 차게 식혀 진어하기도 하였다. 찹쌀은 달고 따뜻한 성질을 가진다. 또한 비경(脾經), 위경(胃經), 폐경(肺經)으로 들어가 보중익기(補中益氣: 비(脾)를 보양하고 비기(脾氣)를 일으킴), 보폐렴한(補肺斂汗: 폐(肺)를 보양하고 땀을 거둠)의 효능이 있다. 소화기능이 약하여 설사나 갈증 또는 소변량이 많을 때에도 사용될 수 있다(김 2003).

모주죽(母酒粥)의 모주(母酒)란 약주를 뜨고 남은 찌꺼기 술에 물, 생강, 대추, 계피 등 따뜻한 성질의 약재들을 넣고 약재들이 우러나도록 은근하게 끓인 것이며, 기혈 부족, 몸이 차서 생기는 증상, 풍한, 혈액순환 개선에 적용된다. 처음에는 알코올이 5도 정도이지만 끓이는 동안 2도 이하로 내려가고, 각종 약재의 풍미가 더해져 뿌연 모주가 된다고 하였다. 또한 한국전통지식포탈에 의하며 모주는 백미 1말을 찌서 누룩 5되와 섞어서 끓는 물을 쳐 가며 섞어 항아리에 담아 보리쌀 4말을 잘 씻은 후 물에 3-4일 담갔다가 보리쌀을 건져 찌서 찬물을 뿌려 식히고 항아리에 첨가하였다가 10일 정도 숙성시킨 술로 되어 있다. 하지만 조선시대엔 모주의 제조과정 등이 정확하게 기록되어 있지 않아 인조의 질병에 어떻게 적용되었는지는 명확하게 밝힐 수 없다. 하지만 모주(母酒) 즉 발효주를 이용하여 약죽을 만드는 데에도 활용하였다는 것을 알 수 있다.

임자죽(荳子粥)은 들깨를 이용한 죽으로 들깨는 성미가 따뜻하고 독이 없으며 맛은 시다. 기(氣)를 내리고 간(肝)을 보(補)하며, 죽으로 끓여 먹으면 오장(五臟)을 매끄럽고 건강하게 하고 기운을 돋워주는 작용을 한다고 알려져 있다(김 등 2012). 이후 고종 21년(1884)에 집필된 의학서인 「방약합편(方藥合編)」에서는 정수(精髓, 땀속에 있는 골수)를 보해주고 갈증과 해수를 없애고 몸속의 독소를 제거하며 혈액을 깨끗이 해주는 효능이 있다고 기록되었다. 따라서 갈증, 해수(咳嗽: 기침), 해독, 노인의 신체 보양 및 병후 회복에 적용될 수 있다(김 2003).

양죽(臙粥)은 단백질이 풍부하여 소화기 계통의 허약증, 소갈(消渴: 심한갈증으로 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 여위고 오줌의 양이 많아지는 병, 현대의 당뇨병과 유사한 증상), 병후 허약, 양기(陽氣) 및 원기(元氣) 부족, 골다공증에 적용될 수 있다(김 등 2012), 양(臙)은 동물의 위를 의미하며 양죽은 불린 쌀을 참기름에 볶다가 푹 삶아 잘게 썬 양과 국물을 붓고 끓여서 만든다. 「본초강목」과 「동의보감」 등의 문헌에서도 양(臙)은 기운을 돋우고 비장과 위를 튼튼하게 하며, 당뇨나 알콜 중독 등의 독성을 멈추게 하고 피로회복, 양기부족, 골다공증 등에 효능이 있다고 알려져 있다.

적두죽(赤豆粥)의 적소두(赤小豆: 붉은 팥)는 달고 시며 평한 성미를 가진다. 심경(心經), 소장경(小腸經)으로 들어가 작용을 하며 체내의 수분대사 조절, 습(濕)을 제거하는 효능이 있다(김 2003). 또한 끓은 것의 농을 빨리 나오게 하고, 몸에 열이 많아서 발진이 잘 돋는 사람, 땀똥한 체질, 무더운 여름에 활용하면 도움이 된다. 따라서 습열(濕熱)로 인한 황달이나 설사에 적용 될 수도 있다(김 등 2012).

두죽(豆粥)은 대두를 이용한 죽으로, 대두(大豆)는 성미가 달고 평하다. 소화기를 튼튼히 보해주고 속을 편안하게 한다. 몸이 건조할 때 촉촉하게 해주고 부종을 가라앉히는 효능을 가진다(김 2003).

청량미죽(靑梁米粥)의 청량미는 푸른 치좁쌀로 생동쌀이라고도 한다. 동의보감에 위병(胃病)을 치료하는데 미음 또는 죽으로 섭취함을 권하였다(許 1991). 청량미는 성질이 약간 차고, 맛은 달며, 독이 없다(김 등 2012). 또한 소변의 소통을 원활하게 하고 소갈을 다스리며, 열에 상한 증상에 적용된다. 설사와 이질을 다스리고, 몸을 가벼워지게 하며, 노화를 방지하여 장수하게 한다. 특히 여름철엔 속을 시원하게 한다. 청량미죽의 쌀 건더기를 제거한 후 맑은 미음을 차나물대신 섭취하도록 하였는데, 이를 통하여 기운을 보하고 갈증을 해소할 수 있다고 보았다. 인조의 광란증세가 남아 있을 때 평위산(平胃散: 창출(蒼朮), 진피(陳皮), 후박(厚朴), 감초, 생강, 대추된 복합처방) 과 함께 소화기계 질병을 치료하는데 많이 응용되었다(Kim 등 2012). 또한, 비위(脾胃) 허약으로 인한 식욕부진, 복통, 오심(惡心), 구토, 설사 등의 증상을 치료함에 있어 청량미죽이 진어되었다는 기록이 있다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013).

부추죽(韭菜粥)의 부추는 그 성미가 맵고, 따뜻하다(김 2003). 귀경은 간경(肝經), 위경(胃經), 신경(腎經)이며 중초(中焦)와 오장을 따뜻하게 하고 양기(陽氣)를 도와 몸이 찬 것을 제거한다. 따라서, 토혈, 코피, 혈뇨, 갈증, 도한(盜汗), 음식이 소화되지 않고 그대로 나오는 설사, 적백의 설사, 식중독, 장염, 이질, 폐결핵에 적용될 수 있다(김 2003).

<Table 3> The signification of medicinal porridges for the traditional diet therapy

사용된 약죽	적용증	한방 임상영양학적 의미
1 연자죽(蓮子粥)	비(脾)가 허한 설사, 병후 허약, 만성피로, 노인, 식욕부진	연자(蓮子)는 연꽃의 씨로 성미가 달고 뽀뽀하며(澁) 평함. 비경(脾經), 신경(腎經), 심경(心經)으로 들어감. 연꽃의 씨를 가운데 딱딱한 심을 제거하고 가루를 내어 멧쌀과 함께 만든 죽. 소화기를 튼튼하게 하고 이질(설사)을 멈추게 하는데 사용됨. 설사, 식욕부진 등에 복령(茯苓), 산약, 인삼과 함께 쓰임.
2 타락죽(駝酪粥) 또 낙죽(酪粥)	기혈허약, 정기부족, 갈증, 설사, 혈이 마른 변비, 불면증	우유와 멧쌀을 이용한 죽으로 8월 이후에 사용하는 것을 권하며 봄여름에는 사용하지 않는 것이 좋음. 우유는 성미가 달고 평이함. 폐경(肺經)과 위경(胃經)으로 들어가며, 보허리(補虛羸), 익폐위(益肺胃), 자음혈(滋陰血), 생진액(生津液), 윤대장(潤大腸)의 효능이 있음.
3 녹두죽(綠豆粥)	열증, 서열로 인한 갈증과 답답함. 열이 심한 이질, 피부발진, 식중독, 약물중독	녹두와 멧쌀로 끓인 죽으로 성미가 달고 시원함. 심경(心經), 위경(胃經)으로 들어감. 청열(淸熱), 청서(淸暑), 이뇨(利尿), 해독(解毒)의 효능이 있음.
4 흰죽(白粥)	중기부족, 구토, 설사, 이질, 갈증, 진액고갈	성미가 달고 평함. 비경(脾經), 위경(胃經)으로 들어감. 오장을 보하고, 위장기능과 근골을 튼튼하게 함. 진액을 채움, 중기(中氣) 부족으로 피곤하고 힘이 없을 때 산약, 연자, 인삼과 함께 사용함. 진액(津液)이 소모되어 가슴이 답답하면서 갈증이 있을 때 좋음.
5 산약죽(山藥粥)	비장허약, 설사, 오래된 기침, 폐기허약	산약의 성미는 달고 평함. 비경(脾經), 폐경(肺經), 신경(腎經)으로 들어가며 보기건비(補氣健脾), 양음익폐(養陰益肺), 보신고정(補腎固精)의 효능이 있음.
6 찹쌀산약죽	소화기능이 약하여 설사나 갈증 또는 소변량 과다	찹쌀은 달고 따뜻한 성미를 가짐. 비경(脾經), 위경(胃經), 폐경(肺經)에 들어 보중익기(補中益氣), 보폐렴한(補肺斂汗)의 효능이 있음.
7 산약연자죽(山藥蓮子粥)	비장 허약으로 인한 설사	
8 모주죽(母酒粥)	기혈 부족, 몸이 차서 생기는 증상, 풍한, 혈액순환	모주(母酒)란 약주를 뜨고 남은 찌꺼기 술에 물, 생강, 대추, 계피, 대추 등 따뜻한 성질의 약재들을 넣고 약재들이 우러나도록 은근하게 끓인 것임. 처음에는 알코올이 5도 정도이지만 끓이는 동안 2도 이하로 내려가고, 각종 약재의 풍미가 더해져 뿌연 모주가 됨.

<Table 3> The signification of medicinal porridges for the traditional diet therapy (Continued)

사용된 약죽	적용증	한방 임상영양학적 의미
9	임자죽(荏子粥)	갈증, 해수, 독성제거, 노인 보신 및 병후 회복 들깨는 성미가 따뜻하고 독이 없으며 맛은 시고 기(氣)를 내림. 또한 간(肝)을 보하며, 죽으로 끓여 먹으면 우리 몸을 매끄럽고 아름답게 만들어주고 기운을 돋워줌. 瀆驛瑯廊暫에는 정수(精髓, 뱃속에 있는 골수)를 보해주고 갈증과 해수를 없애고 몸속의 독소를 제거하며 혈액을 깨끗이 해주는 효능이 있다고 전해짐.
10	양죽(粥)	비위허약, 소갈, 병후 허약, 양기부족, 골다공증, 원기부족 양은 동물의 위를 의미함. 불린 쌀을 참기름으로 볶다가 폭 삶아 잘게 썬 양과 국물을 붓고 끓여서 만듦. 오장을 도와주고 비와 위에 기운을 더해주며, 소갈을 다스림. 지방질이 거의 없어 담백한 맛을 냄. 단백질이 풍부하여 예로부터 몸이 허약한 사람이나 회복기의 환자에게 적용됨. 跗跗歌? 蛛과핑오렛린④ 등의 문헌에서 양은 기운을 돋우고 비장과 위를 튼튼하게 하며, 당뇨나 알콜 중독 등의 독성을 멈추게 하고 피로회복, 양기부족, 골다공증 등에 효능이 있음. 또한 허약한 몸의 원기 회복에 좋음.
11	적두죽(赤豆粥)	습열로 인한 황달, 설사 적소두는 성미가 달고 시며 평함. 심경(心經), 소장경(小腸經)으로 들어감. 체내 수분대사 조절, 습을 없앴. 끓은 것의 농을 빨리 나오게 함. 몸에 열이 많아서 발진이 잘 돋는 사람, 뚱뚱한 체질, 무더운 여름에 활용함.
12	두죽(豆粥)	기혈 부족, 설사, 이질, 소화기 건조증, 허약체질 대두(大豆)는 성미가 달고 평함. 소화기를 튼튼히 보해주고 속을 편안하게 함. 몸이 건조할 때 촉촉하게 해주고 부종을 없애줌.
13	청량미죽(靑梁米粥)	이습(利濕), 광란, 위병(胃病), 소갈, 열증 푸른 차좁쌀로 생동쌀이라고도 함. 동의보감에 위병(胃病)을 치료하는데 미음 또는 죽으로 섭취함을 권함. 청량미는 성질이 약간 차고, 맛은 달며, 독이 없음. 위비와 열에 상한 것, 소갈을 다스리고, 소변을 나가게 함. 또한 설사와 이질을 멎게 하고, 몸을 가벼워지게 하며, 장수하게 함. 여름철엔 속을 시원하게 함.
14	부추죽(菜粥)	토혈, 코피, 혈뇨, 갈증, 도한(盜汗), 음식이 소화되지 않고 그대로 나오는 설사, 적백의 설사, 식중독, 장염, 이질, 폐결핵 부추의 성미는 맵고, 따뜻함. 간경(肝經), 위경(胃經), 신경(腎經)으로 들어가며 중초(中焦)와 오장을 따뜻하게 하고 양기(陽氣)를 도와 몸이 찬 것을 제거하며, 기(氣)를 아래로 내리고 혈(血)을 흩어 퍼지게 함.

이와 같이 인조의 병증에 적용된 약죽은 다양한 효능을 가지고 있으며 오랜기간 전해 내려오면서 적용 근거가 확실해졌음을 확인 할 수 있었다. 이후 약죽은 조선후기에 농사 및 가정생활 전반에 걸쳐 설명되어 있는 「임원십육지(林園十六志), 1827년 경」라는 한문 필사본에도 기록되어 있는데, 「임원십육지」 정조지에 실린 주식류 중 죽은 총론 및 죽의 조리법 41항목, 치료죽(약죽)의 약리적 효능설명 48항목이 기록되어 있다(Kim 등 1998). 조선 인조시대 보다 약 200년 이후에 만들어진 책이지만 인조 병증에 사용된 약죽의 약리적 효능을 「임원십육지」에서 찾아보면, 녹두죽은 열독을 풀고 변갈을 그치게 하고 적두죽(赤豆粥)은 소변을 잘 나오게 하고 수종과 각기를 사라지게 하여 사기를 물리친다고 기록되어 있다. 또한 연자죽은 비위를 강건하게 하고 설사를 그치게 한다고 하여 인조 설사증상에 자주 사용된 연자죽의 효능을 그대로 언급하고 있다. 장과 위를 튼튼하게 한다는 산약죽과 몸이 허한 것에 적용되는 타락죽 등도 기록되어 있어, 오랜 기간 동안 왕실에서 사용되어 온 약죽을 반가와 일 반백성에게까지 적용할 수 있도록 하였음을 미루어 알 수 있다. 또한 적두죽, 녹두죽, 연자죽, 산약죽 등의 약리적 효능이 1787년경 지어진 「고사십이집(故事十二集)」에서 미리

언급되었지만 그 인용문헌이 표기되어 있지 않아 이는 대대로 전해져 내려왔을 가능성이 높다(Kim 1994)

서 등(2001)의 연구에 따르면 약죽은 가미되는 약재의 종류에 따라 끓이는 방법(시간, 그릇, 수질, 물의 양, 걸들이는 양념)과 섭취하는 방법을 달리하여야 하고 특성에 맞게 적용하여야 약죽의 효과를 더욱 증가시킬 수 있다고 하였다. 또한 질병의 특성 및 개개인의 맞는 죽을 전문가에 의해 처방받아 섭취하는 것이 좋다. 섭취기간 또한 약죽의 치료적 효과를 증진시키기 위해서는 제한하는 것이 바람직하고 증상이 호전되면 약죽의 섭취는 중단하여야 한다(서 등 2001). 본 연구에서 인조에 진어진 약죽은 내의원의 처방대로 매일 또는 하루에도 여러 번씩 변경되어 제공되었는데, 인조의 증상과 병의 진전, 약물의 종류에 따라 약죽의 종류 또한 달리 제공됨을 알 수 있다(承政院日記 [http://sjw.history.go.kr] 2013; 한국고전번역원 [http://db.itkc.or.kr] 2013).

IV. 요약 및 결론

「승정원일기」 속의 의안을 통해 인조의 주요 질병을 알아보고, 각 증상에 적용된 약죽(藥粥)의 한방임상영양학적 의

미를 고찰하여 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째, 인조는 전쟁, 반정 등 여러 특별한 정치적, 사회적 문제를 겪으면서 신체적 정신적 건강문제를 가지고 있었다. 역사적 사건들과 관련된 병증으로 대표적인 것이 煩(번)과 한열(寒熱)이었다.

둘째, 식사와 관련된 인조의 질환으로는 급성질환 중 설사(泄瀉)와 만성질환 중 창후(脹候)가 있다. 주로 열(熱)과 습(濕)으로 인한 설사를 앓았고 약재의 처방을 미루어 인조는 음식을 조절하지 못하였거나 비위가 약한 체질이었음을 알 수 있다. 또한, 창후는 인조의 가장 주요한 질병이며 사망 시 징후이다. 인조는 칠정(七情)이 상하였고 절도없는 음식섭취로 인한 소화기계의 문제로 창후가 나타났다.

셋째, 인조의 주요 병증과 관련하여 다양한 약죽이 처방되었다. 약죽이 처방된 주요 증상으로는 열증, 설사가 있었으며 가장 많이 처방된 약죽으로는 연자죽, 타락죽, 산약죽 등이 있었다. 인조의 병증에 따라 처방된 약죽은 그 종류가 같더라도 병증에 따라 달리 적용되거나 반대로 같은 병증이라도 병의 진전, 함께 처방된 약의 종류에 따라 달리 적용되었다.

넷째, 인조의 질병관리를 위해 사용된 약죽은 약 14종이 있으며 그 종류는 연자죽(蓮子粥), 타락죽(駝酪粥) 또는 낙죽(酪粥), 녹두죽(綠豆粥), 흰죽(白粥), 산약죽(山藥粥), 참쌀산약죽, 산약연자죽(山藥蓮子粥), 모주죽(母酒粥), 임자죽(荳子粥), 양죽(臙粥), 적두죽(赤豆粥), 두죽(豆粥), 청량미죽(靑梁米粥) 또는 생동쌀죽, 부추죽(韭菜粥)이 있다. 적용된 약죽의 한방 임상영양학적 의미는 첨가된 약재의 특성과 곡물의 조화로 인하여 그 성미와 귀경을 알 수 있었다.

마지막으로, 「승정원일기」의 자세한 기록은 당대 국왕의 건강과 직결되어 섭취된 치료 음식의 구체적인 설명이 가능하게 하며, 이에 대한 기록은 고대 의서나 조리서에서도 그 근거를 찾을 수 있었다.

이와 같이 본 연구에서는 조선시대 국왕 중 인조의 식이와 관련된 증상 및 질환과 적용된 치료 음식인 약죽(藥粥)을 통하여 당대의 영양치료의 의의를 밝히고자 하였다. 조선 왕실의 특성상 약물로 인한 사고를 우려하여 때로는 약보다 음식으로 병을 치료하는 것을 높이 평가하였다. 대표적인 식이 치료 방법으로 약죽을 사용하였으나 현대까지 그 효과 및 적용방법이 이어져 내려오지 못한 부분이 있었다. 본 연구의 결과에서 알 수 있듯이, 약죽은 특정 증상이나 질병, 사용되는 약물을 고려하여 처방될 수 있으며, 예방의학적 관점을 지닌 건강식품으로 활용이 가능하여 적용분야가 매우 다양하리라 사료된다. 다만 문헌을 통한 특성이나 효능이 밝혀진 것과 비교하여 연구와 실험을 통한 효능검증이 부족한 실정이므로 향후 명백한 효능검증까지 이루어진다면 한방의료기관에서 활용할 수 있고 환자의 식사치리에 적극적으로 적용 가능할 것이라 생각된다. 또한 한국의학사에서 식사치리의 중요성을 재인식하여 한의학의 발전과 더불어 식품과의 융합에 있어서도 역사적 의의를 정립할 수 있을 것이다.

감사의 글

이 논문은 2013년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임(과제번호: 2013052374).

References

- 김호철. 2000. 한약재를 이용 의학식품. 제 1회 동서협진 임상영양 Workshop 경희대학교 임상영양연구소, 서울
- 김호철. 2003. 한방식이요법학. 경희대학교 출판국, 서울
- 김인숙. 2004. 인조의 질병과 번침술에 대한 연구. *Korean J. medical history*, 13:198-218
- 김용흠. 2006. 朝鮮後期 政治史 研究. 1, 仁祖代 政治論의 分化和 變通論. 혜안, 서울. p 209
- 김규열 박성혜, 양미옥, 최윤희. 2012. 식료본초학. 도서출판 의성당, 서울
- 서부일, 서해경, 백정한. 2001., 한방약죽 및 건강식품으로서의 개발 가능성에 관한 연구. *한약응용학회지*, 1(1):33-40
- 신재용. 1992. 보약과 식생활. 동화문화사. 서울, pp 311-316
- 용백건. 1988. 황제내경개론. 논장, 서울. pp 1-216
- 전순의. 2004. 식료찬요. 농촌진흥청. 수원
- 정구점, 차은정. 2005. 약선조리학. 도서출판 효일. 서울
- 한국사편찬위원회. 2004. 한국사 8. 한길사, 파주. pp 217-218
- 한국역사연구회 17세기 정치사 연구반. 2003. 조선중기 정치와 정책 : 인조~현종 시기. 아카넷출판사, 서울. p 278
- 한복진. 1999. 우리가 알아야 할 우리 음식 백가지. 현암사. 서울
- 황안국. 1998. 한방영양학. 한울출판사, 서울
- 王燦華, 兒惠珠. 2000. 中國傳統 飲食宜忌全書. 江蘇科學技術出版社, 南京, pp 1-11
- 樂依士, 王水, 儲農. 1998. 藥粥療法. 人民衛生出版社. 北京, pp 1-160
- 李梴. 1989. 醫學入門. 高麗醫學 影印本(영인본), 서울
- 許浚. 1991. 동의보감(東醫寶鑑). 南山堂 影印本(영인본), 서울
- Kim DR, Kim NI, Cha WS. 2013. A Study of King Kyung-jong's strange diseases according to Medical records from The Daily Records of Royal Secretariat of Chosun Dynasty. *J. Kor. Med. History*, 26(1):41-53
- Kim GY, Lee CJ, Park HW. 1998. A comparative study on the literature of the cooking product of grain (Rice, Gruel) in Imwonshibyukji (I). *Journal of the East Asian of Dietary Life*, 8:360-378
- Kim H. 2008. A study on medical treating the royal family with eating food in Chosun Dynasty. *Journal of Chosun Dynasty History*, 45:135-177
- Kim HK, Kim NI, Kang DH, Cha WS. 2012. A review on disease records of King-Injo of Chosun Dynasty-based on the records from The Daily Records of Royal Secretariat of Chosun Dynasty. *J. Kor. Med. History*, 25(1):23-41
- Kim IS. 2004. Homeopathic magic cases in the royal palace and

- its Political meaning in King Injo's reign. *Journal of Choson Dynasty History*, 31:79-111
- Kim NI. 2005. The need and meaning of studying medical records in the Korean medical history. *J. Kor. Med. History*, 18:189-195
- Kim SH, KIM DR. 2010. The Medical History and the Death Cause of Young-Jo Based on the Seungjeongwon Ilgi (承政院日記: Royal Secretariat Logs). *Kor. J. Med. History*, 19(2):299-341
- Kim SM. 1994. A study on the cooking in "The Kosa-sibi Jip". *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 4:1-19
- Oh JH, Kang YS, Cha WS, Kim NI. 2009. The Lineage and Characteristic of Lee-HyungYik (李馨益)'s Burnchim (燔鍼). *J. Korean Oriental Med.*, 30(2):46-55
- Park KT, Kim DW. 2003. Studies on development of functional herbal food based on Yaksun - Focusing on the relevant Chinese literature. *Korean J. Culinary Res.*, 9(4):191-202
- Seo HG, Oh MS, Song TW. 2002. The study of a medicinal gruel therapy. *대전대학교 한의학연구소 논문집*, 10(2):167-177
- 조선 왕조실록 (朝鮮王朝實錄) [<http://sillok.history.go.kr>] Accessed June 13, 2013.
- 승정원일기 (承政院日記) [<http://sjw.history.go.kr>] Accessed June 30, 2013.
- 한국고전번역원 [<http://www.minchu.or.kr/itkc/Index.jsp>]-인조편 <http://db.itkc.or.kr> Accessed June 10, 2013.
-
- 2013년 7월 17일 신규논문접수, 8월 19일 수정논문접수, 9월 2일 최종논문접수