

# 조선왕가의 식치(食治)에 사용된 인삼속미음(人蔘粟米飲)의 기원 및 의미에 관한 고찰

정연형<sup>1</sup> · 김동울<sup>2</sup> · 임현정<sup>1,\*</sup> · 차웅석<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>경희대학교 동서의학대학원 의학영양학과, <sup>2</sup>경희대학교 한의과대학 의사학교실

Review of the Origin and Meaning of  
Ginseng Millet Water Gruel (*Insamsokmieum*, 人蔘粟米飲)  
used for the Royal Family During the *Joseon* Dynasty

Yeon-Hyung Jeong<sup>1</sup>, Dong-Ryul Kim<sup>2</sup>, Hyunjung Lim<sup>1,\*</sup>, Wung-Seok Cha<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Medical Nutrition, Graduate School of East-West Medical Science, Kyung Hee University

<sup>2</sup>Department of Medical History, College of Korean Medicine, Kyung Hee University

## Abstract

*Insamsokmieum* (人蔘粟米飲), which is a kind of water gruels made with millet, ginseng, glutinous rice, and some minor ingredients, was frequently used as a medicinal food for the royal family, and it appeared first at the 10th year of King *Sukjong*'s reign. We investigated *Insamsokmieum* through a literature review and the 「*Seungjeongwonllgi*(承政院日記)」 of King *Sukjong* (肅宗) from his 1st year (1674) to 46th year (1720). We analyzed the nutritional value and efficacy of *Insamsokmieum*. In Oriental medicine, *Insamsokmieum* is prescribed mainly to treat symptoms such as nausea, languidness, and exhaustion in King *Sukjong* and Queen *Inhyun* (仁顯王后). In nutritional terms, *Insamsokmieum* has higher nutrition density than that of rice porridges (白粥) and has relatively high vitamin and mineral contents. Some nutrients such as leucine and glutamic acid, which are contained in the millet, are also known to help alleviate these symptoms. Whereas there have been studies on the efficacy and types of diet during the *Joseon* Dynasty, studies regarding nutrition characteristics are lacking. This study will demonstrate the superiority of dietary treatments of the *Joseon* Dynasty and their potential for application to modern nutrition.

**Key Words:** water gruel, *Insamsokmieum* (人蔘粟米飲), *Seungjeongwonllgi* (承政院日記), King *Sukjong*, diet therapy

## I. 서론

조선시대 왕실에서는 왕의 무병장수를 기원하고 이를 위해 노력하였다. 의관은 매월 6차례, 즉 거의 5일마다 입진하여 건강을 살폈고, 왕이 증상이 있을 때는 수시로 의원을 불러서 진찰하고 치료 하였다(Park 2009). 큰 질병이 없을 때에도 원기를 북돋는 음식을 처방하여 왕의 건강을 살폈다. 이처럼 조선시대 내의원에서는 음식을 이용하여 건강증진 및 질병을 치유하는 ‘식치(食治)’를 중요하게 생각하였다(Wang 2000; Kim 2008; Lim & Cha 2013).

조선 왕실의 식치(食治) 처방에는 밥, 죽, 미음, 면, 탕, 즙, 차 등 여러 가지가 있지만 그 중에서도 대표적인 것이 ‘죽(粥)’

과 ‘미음(米飲)’이다(Kim 2008; Lim & Cha 2013). 관련된 연구로는 죽과 미음을 주제로 전통조리 방법에 대한 고찰(Cho & Shin 1996, Bok 2007, Cho & Lee 2011)과 죽과 미음의 품질 향상을 위한 연구(Shin et al. 2009, Lee 2013), 그리고 죽과 미음을 식치에 활용한 연구(Kim 2008, Lim & Cha 2013, Oh 2013) 등이 진행되어 왔다.

죽과 미음은 일반적으로 보양식, 치료식 등으로 활용되었고, 위장(胃腸)의 기능이 떨어지는 아침 수라에 일반식으로 올리기도 하였다(Lee 1985; Kim et al. 1989). 특히 미음은 재료를 충분히 고아서 체에 밭친 것으로 죽보다 소화와 흡수가 용이하다고 알려져 있으며(Kim et al. 1989) 왕의 질병이 심하여 수라를 들지 못하는 경우에는 수라의 때와 상관

\*Corresponding authors: Hyunjung Lim, Department of Medical Nutrition, Graduate School of East-West Medical Science, Kyung Hee University, 1732 Deokyeongdae-ro, Kiheung-gu, Yongin-si, Gyeonggi-do, Korea Tel: 82-31-201-2343 Fax: 82-2-969-7717 E-mail: hjlim@khu.ac.kr  
Wung-Seok Cha, Department of Medical History, College of Korean Medicine, Kyung Hee University, 26 Kyunghaedae-ro, Dongdaemun-gu, Seoul, Korea Tel: 82-2-961-2274 Fax: 82-2-965-5969 E-mail: chawung@khu.ac.kr

없이 수시로 미음을 올리기도 하였다(「*Seungjungwonllgi* (승정원일기, 承政院日記)」, <http://sjw.history.go.kr>, 2014).

조선왕실에서 사용된 미음에는 ‘갱미음(梗米飲)’, ‘청량미음(靑梁米飲)’, ‘나미음(米飲)’, ‘목미음(木米飲)’, ‘홍합미음(紅蛤米飲)’, ‘청미음(淸米飲)’, ‘직미음(稷米飲)’, ‘속미음(粟米飲)’ 등이 있으며 특히 숙종 때부터 등장한 ‘인삼속미음(人蔘粟米飲)’은 숙종 이후 경종, 영조, 정조, 순조, 헌종, 철종, 고종에 이르기 까지 빈번하게 처방(사용)된 것으로 알려져 있다(「*Seungjungwonllgi* (승정원일기, 承政院日記)」, <http://sjw.history.go.kr>, 2014).

‘인삼속미음(人蔘粟米飲)’은 인삼(人蔘)과 속미(粟米), 즉 좁쌀을 기본으로 한 미음으로 왕실에서 환자식 또는 회복식으로 활용하던 음식이다. 그리고 스트레스를 많이 받는 왕에게 원기회복과 비위를 보해주는 보양식품으로 이용되기도 했다(Kim 2009). 고종 4년에 편찬된 「*Yukjeonjorye* (육전조례)」에는 내의원이 상이나 제례 때 왕실에 올릴 ‘속미음(粟米飲)’에 넣을 인삼의 양과 섭취기간을 규정해두기도 하였다(Kim 2009).

하지만 ‘인삼속미음’을 처음 왕가에서 사용하게 된 기원과 오랜 기간 동안 왕실에서 사용되었음에도 영양학 및 식품학적 의미를 고찰한 연구는 부족하였다. 따라서 본 연구에서는 ‘인삼속미음’을 한의학적, 영양학적 관점에서 특성을 파악하고자 하였다. 또한 조선시대 왕가에서 ‘인삼속미음’이 처음 등장한 배경과 숙종대 식치(食治)로 활용된 증상 및 효과를 정리하고, 이를 현대 영양학 관점에서 해석하고자 하였다.

## II. 연구 내용 및 방법

### 1. 인삼속미음에 관한 선행연구 및 문헌고찰

한국교육학술정보원이 제공하는 학술연구정보서비스 RISS(<http://www.riss.kr>)를 이용하여 ‘인삼속미음(人蔘粟米飲)’이 기록된 문헌을 검색하고 ‘죽(粥)’과 ‘미음(米飲)’의 식치 처방과 활용에 관한 선행연구를 조사하였다. 문헌은 RISS에서 검색된 39건과 선행연구에서 정리한 고조리서 「*Sikryochanyo* (식료찬요)」, 「*Manga-pilbijoseon-yorijebeop* (만가필비조선 요리제법)」, 「*Kyuhapchongseo* (규합총서)」, 「*Eumsikdimibang* (음식디미방)」, 「*Imwonsipyukji* (임원십육지)」, 「*Si-ujjeonseo* (시의전서)」, 「*Kanpyeonjoseon-yorijebeop* (간편조선요리제법)」, 「*Joseon-yoribeop* (조선요리법)」, 「*Joseonmussangsinsik-yorijebeop* (조선무쌍신식요리제법)」(Bok 2007) 중에서 현대 판으로 재출간된 문헌 위주로 조사하였다.

### 2. 조선시대 왕가에서 처방된 인삼속미음 조사: 승정원일기(承政院日記) 기록을 중심으로

1) ‘인삼속미음’이 왕실에서 처방된 기록을 조사하기 위해 국사편찬위원회에서 개발한 「*Seungjungwonllgi* (승정원일기)」 웹사이트의 검색엔진(<http://sjw.history.go.kr>)을 이용하여 ‘인

삼속미음(人蔘粟米飲)’, ‘속미음(粟米飲)’을 검색하였다. 「*Seungjungwonllgi* (승정원일기)」에서 ‘인삼속미음’의 약어로 ‘속미음’이라고 종종 사용되었음을 확인할 수 있었다. 「*Seungjungwonllgi* (승정원일기)」에서 ‘인삼속미음’은 숙종대에 처음 등장하여 고종에 이르기 까지 약 2,500건의 기사에 기록되어 있다. 본 연구에서는 ‘인삼속미음’이 어떤 목적과 용도로 왕실에 이용되기 시작했는지 그 기원을 조사하기 위해 숙종 즉위년(1674년) 8월 24일(갑인)에서 숙종이 승하한 46년(1720년) 6월 8일(계묘)까지의 기간에 기록된 ‘인삼속미음’ 기사 157건을 연구대상으로 하였다.

‘인삼속미음’의 처방목적과 적용 후 증상변화를 중심으로 한의학적 ‘인삼속미음’의 효능을 정리하였다. ‘인삼속미음’ 처방 전, 후 의학적 자료는 한의학 전공자가, 왕가의 건강관리를 위한 식생활부분은 의학영양학 전공자가 평가 및 고찰하였다.

또한, ‘인삼속미음’의 주 적용증상을 중심으로 한의학적 치료, 영양학적 의미와 특징을 관련문헌 및 선행연구를 이용하여 해석하였다.

### 3. 인삼속미음 식재료의 식품 및 영양성분 조사

왕실에 올려졌던 ‘인삼속미음’ 식품재료가 가진 한의학적, 영양학적 효능 및 특성을 구분하여 정리하였다. 또한 식품의약품안전처에서 제공하는 웹서비스 식품의약품안전처 식품영양성분데이터베이스 시스템(Food and nutrient data system)의 농촌진흥청 식품성분표 데이터베이스를 활용하여 각 재료의 열량, 탄수화물, 단백질, 지방뿐만 아니라 비타민과 무기질, 아미노산의 함량을 제시하였다.

‘인삼속미음’ 한 그릇이 가지는 영양적 가치를 확인하기 위해 문헌에 근거한 조리방법을 고려한 후, 한국영양학회의 영양성분분석 프로그램(Computer Aided Nutritional Analysis program version 4.0. The Korean Nutrition Society, 2010: CANpro)을 이용하여 영양성분을 분석하고, 1인 분량의 흰 죽과 영양성분의 차이를 비교하였다. 이때 흰 죽은 밥 1공기에 해당하는 분량 백미 90g으로 만들고, 조사한 조리서 내용과 「*Seungjungwonllgi* (승정원일기)」의 내용을 바탕으로 좁쌀 45g, 인삼 12g (3돈), 밤 15g, 대추 15g, 생강즙 3g, 총 90g의 재료로 만든 ‘인삼속미음’의 영양성분을 비교하였다.

## III. 결과 및 고찰

1. 인삼속미음의 등장 배경: 승정원일기 속 인삼속미음의 기원 ‘인삼속미음’과 유사한 식치방(食治方)으로 1460년대 세조의 어의였던 전순의(全循義)가 저술한 「*Sikryochanyo* (식료찬요)」에 반위, 구도가 있을 때의 처방으로 ‘좁쌀 1홉을 넣고 삶아 묽은 인삼죽(人蔘粥)을 만들어 허기질 때 먹는다.’고 기록되어 있으며(Kim JD ed. 「*Sikryochanyo* (식료찬요, 食療要)」 2006), 「*Dong-uibogam* (동의보감)」에도 ‘속미음은

좁쌀(粟米)로 만든 미음이다.’라고 기록되어 있다(Heo 1991).

「*Seungjungwonllgi* (승정원일기)」에 ‘미음(米飲)’과 관련된 기사는 총 2,960여건이었으며 그 중에서 ‘인삼속미음’을 포함한 ‘속미음’에 대한 기사는 약 2,500여건으로 전체의 약 84%를 차지하였다. 「*Seungjungwonllgi* (승정원일기)」는 인조부터 고종까지의 기록만이 남아 있는데, ‘인삼속미음’은 인조, 효종, 현종대에는 기록이 없었고, 숙종 10년 1월 5일에 처음 등장하였다.

숙종은 14세 어린 나이에 왕위에 올라 수렴청정 없이 직접 통치를 시작하였고(Lee 2007), 「*Joseonwangjosillok* (조선왕조실록, 朝鮮王朝實錄)」(<http://sillok.history.go.kr>, 2014)에 따르면 숙종이 왕위에 올랐을 때 가뭄으로 기근이 이어지고 있었는데, 가뭄으로 인하여 4월~6월말 사이 여러 번 기우제를 올린 기록이 있으며 이는 숙종 1년부터 10년까지 이어졌다. 뿐만 아니라 숙종 집권 초기부터 당과싸움이 심각하였기에 숙종은 이른 나이에 번뇌, 심화 증상을 호소하였고, 이는 답음, 식욕부진 등의 증상을 동반하여 여러 날 수라를 물리기도 하였다(Lee & Kim 2006). 이러한 숙종의 증상을 회복하기 위해 비위의 열을 내리고 소화를 돕는 좁쌀(粟米)을, 빠른 원기회복을 위해 인삼(人蔘)을 식치방 재료로 사용되었을 것이라 사료된다.

「*Seungjungwonllgi* (승정원일기)」 외에도 1867년(고종 4년)에 펴낸 행정 법규집 「*Yukjeonjorye* (육전조례)」에서 ‘인삼속미음’의 섭취량이나 섭취 기간을 규정하였고(Kim 2009), 1791년 경상남도(慶尙南道) 진양(晉陽)의 하진태가 노모를 간병한 한달 보름간의 기록을 담은 「*Kadaeinsitangsiilgi* (가대인시탕시일기)」에 ‘인삼속미음’을 올린 기록이 있었다(Jo 2013).

## 2. 인삼속미음 조사: 인삼속미음과 유사음식 고찰

### 1) 전통 조리서에 기록된 좁쌀 미음

미음의 조리방법을 다룬 선행 연구를 통하여 ‘좁쌀 미음’, ‘속미음’에 대한 기록을 확인할 수 있었다(Bok 2007). 1917년 편찬된 「*Mangapilbijoseon-yorijebeop* (만가필비조선요리제법)」에 ‘좁쌀 미음’은 좁쌀을 씻어 물을 넉넉히 부은 후 오랫동안 끓여 좁쌀이 풀릴만하거든 체에 받쳐 소금을 넣어 먹는다 하였고, 1934년에 출간된 「*Kanpyeonjoseon-yorijebeop* (간편조선요리제법)」에서는 메좁쌀을 네 숟가락, 백미 두 숟가락을 섞어 물을 작은 국그릇으로 네 번 정도 부은 후 오랫동안 끓여 체에 받쳐 먹는다 하였다(Bok 2007). 1938년 조자호의 「*Joseon-yoribeop* (조선요리법)」과 1940년대의 「*Joseonmussangsinsik-yorijebeop* (조선무쌍신식요리제법)」에도 좁쌀과 백미를 넣어 푹 끓여 체에 받쳐 내는 형태의 좁쌀 미음을 소개하고 있다(Bok 2007).

### 2) 인삼속미음과 유사음식

전통 요리를 재현한 조리문헌에서 조선왕가에 처방된 ‘인

삼속미음’과 유사한 ‘속미음’에 대한 기록을 조사하여 <Table 1>에 정리하였다. Lee(2001)의 ‘좁쌀 미음(속미음)’은 메좁쌀 네 숟가락과 멥쌀 두 숟가락, 물 네 보시기(작은 국그릇)를 재료로 한다. 메좁쌀, 멥쌀을 잘 씻어 넣고 물을 부은 다음 좁쌀알이 풀리면 체에 받쳐 소금을 타서 먹으라고 하였다. 최초의 식이요법서로 알려진 「*Sikyochanyo* (식료찬요)」를 바탕으로 조선왕실의 음식을 재현한 Yoon & Jeon(2012)은 ‘인삼좁쌀죽’을 좁쌀 1컵에 인삼가루, 생강즙을 재료로 하여 만든다고 설명되어 있다. 냄비에 인삼가루와 생강즙을 넣고 물을 부어 끓인 다음 불린 좁쌀을 넣고 센 불, 중불 순으로 불을 조절하여 끓이고 소금간을 한 다음 2분 정도 더 끓여 완성하였다. Han & Jung(2004)에서 ‘속미음’은 차조 1컵, 찹쌀 1컵, 인삼 2뿌리에 황률과 대추를 20개씩 넣으며 간은 소금 또는 설탕으로 하였다. 먼저 인삼, 대추, 황률을 넣고 끓인 다음 불린 찹쌀과 차조를 넣어 무르게 끓인 다음 체에 받친 후 먹기 전에 소금이나 설탕을 넣었다고 한다. Bae(2003)는 ‘속미음’을 만들기 위해 차조 1/3컵, 인삼 1뿌리, 황률과 대추 10개씩 준비하고 간은 소금이나 꿀로 하였다. 우선 인삼의 뇌두를 제거한 다음 굵직하게 부수고 황률, 대추, 차조를 씻어 재료가 무를 때까지 끓인 후 고운 체에 걸러내었다. Kim et al.(2005)에는 생동쌀(파란좁쌀, 메조), 황률, 대추, 잘게 썬 인삼에 물을 붓고 1시간 이상 끓여 체에 받쳐서 만든다고 하였다. 그리고 ‘속미음’과 함께 ‘송뭉’이 소개되어 있는데, 찹쌀과 인삼, 대추, 생강을 재료로 하여 만든다(Kim et al. 2005). Yeom et al.(1992)의 ‘속미음’은 찹쌀, 황률, 대추, 잘게 썬 인삼에 물을 붓고 1시간 이상 끓여 체에 걸러 사용되었다.

이와 같이 ‘인삼속미음’ 또는 ‘속미음’은 기본적으로 좁쌀을 이용하여 오래 끓인 후 체에 받치는 것은 유사하나 부가적인 재료와 만드는 방법은 저자 및 시대에 따라 다소 차이가 있음을 확인 할 수 있다. ‘속미음’의 재료로 사용되는 좁쌀은 조리서에 따라 메조와 차조로 나뉘어져 있다. 조선의 조리법을 재현한 현대의 문헌에는 대부분 차조를 이용하였으나, 고문서인 「*Dong-uibogam* (동의보감)」, 「*Mangapilbijoseon-yorijebeop* (만가필비조선요리제법)」, 「*Joseonmussangsinsik-yorijebeop* (조선무쌍신식요리제법)」에 소개되는 ‘속미음’ 또는 ‘좁쌀미음’은 메조로 기록되어 있다(Bok 2007).

## 3. 인삼속미음과 각 재료의 특성

한의학적 이론에 따르면 식품들은 ‘사기(四氣)’와 ‘오미(五味)’를 가지고 있고 식품마다 귀경이 있어 해당 장부의 기능을 향상시키거나 질병의 회복을 돕는다. 반면 영양학에서는 식품이 가진 영양소와 활성물질이 체내에서 작용하는 기전으로 건강유지 및 질병회복을 돕는다고 본다. 이처럼 식품의 특성을 바라보는 관점이 다르기 때문에 각 식품의 한의학적 특성을 <Table 2>에, 영양학적 특성을 <Table 3>에 정리하였다.

<Table 1> Review of ingredients and cooking methods of Ginseng millet water gruel based on the published literatures

Name	Ingredients	Recipe	Source
Millet water gruel ( <i>sokmieum</i> )	millet 4 table spoon <sup>1)</sup> rice 2 table spoon <sup>1)</sup> water 4 small bowls salt	① Wash the millet well, put into the pot with sufficient water. ② Boil for long until the millet is tender, and add the salt.	Lee YG. 2001
Ginseng millet porridges	millet 1 cup <sup>2)</sup> ginseng powder 18 g ginger juice 1 1/2 table spoon <sup>1)</sup> salt 1 tea spoon <sup>3)</sup> water 8 cup <sup>2)</sup>	① Wash the millet well, keep it soaked in water 2 hours and then remove. ② Pour water, ginseng powder and ginger juice into the pot, and after boiling over high heat for a moment reduce the heat to medium and simmer until the remaining amount is to be 7 cups. ③ Put the soaked millet, cook over medium heat for 10 minutes and over low heat for 30 minutes. ④ Put some salt and cook for 2 minutes more.	Jeon SU. 2012
<i>Sokmieum</i>	glutinous millet 1 cup <sup>2)</sup> glutinous rice 1 cup <sup>2)</sup> ginseng 2 root jujube 20ea chestnuts 20ea water 20 cup <sup>2)</sup> salt or sugar	① Put the ginseng, jujube and chestnuts into the pot with water and bring to a boil. ② Add soaked glutinous rice and millet, and simmer until all ingredients are tender. After sifting, season with salt or sugar.	Han BR, Jung GJ. 2004
<i>Sokmieum</i>	Chestnuts 10ea ginseng 1 root jujube 10ea glutinous millet 1/3 cup <sup>3)</sup> water 30 cup <sup>2)</sup> salt, honey	① Remove the head of ginseng, and mash it into large chunks. ② Wash the glutinous millet, chestnuts, and jujubes well. ③ Once the ingredients are fully ripened soft, press through a fine sieve and prepare it. ④ Add honey or salt to your liking.	Bae YH. 2003
<i>Sokmieum</i>	green millet (靑梁米) 2/3 cup <sup>2)</sup> chestnuts 20 eajujube 20 eaginseng 2 root water 12 cup <sup>3)</sup> a little salt	① Wash the green millet, chestnuts and jujube well. And place the sliced ginseng and the other ingredients in a pot with the water and cook over low heat for 1 hour. ② After simmering until the porridge is thickened, sift the thick porridge and season with salt.	Kim MH. 2005
<i>Sokmim</i>	glutinous rice cup <sup>2)</sup> ginseng (small) 3 root jujube 100 g ginger 60 g salt, sugar, honey		Kim MH. 2005
<i>Sokmieum</i>	glutinous rice 2/3 cup <sup>2)</sup> chestnuts 15ea jujube 15ea ginseng 2 root water 12 cup salt 1tea spoon <sup>3)</sup>	① Wash the glutinous rice, chestnuts and jujube well. Place the sliced ginseng and other ingredients in a pot with the water and boil over low heat for more than 1 hour. ② After simmering until the porridge is thickened, sift the thick porridge and season with salt.	Yeon CA. 1992

<sup>1)</sup>15 mL  
<sup>2)</sup>250 mL  
<sup>3)</sup>5 mL

1) 한의학적 특성

인삼속미음의 재료인 좁쌀, 인삼, 황률, 대추, 생강 각 재료의 기미와 한의학적 특성은 다음과 같다. 좁쌀은 맛은 달고 성질이 약간 차다. 청열화중(淸熱和中), 이뇨통림(利尿通淋)의 효과가 있다. 소화기가 허하여 열이 나거나, 음식을 먹은 다음 일정한 시간이 지나 구토하는 경우에 사용하며 구토(嘔吐), 갈증(渴症), 설사(泄瀉)에 단독으로 죽을 쑤어 먹거나, 대추를 함께 사용하기도 한다(Kim 2003). 인삼은 맛

이 달고 따뜻한 성질을 가진다. 원기를 보하고 갈증을 없애며 진액을 생성하고 영(營)을 조화시키며 위(胃)를 보양한다(Kang 1992). 황률은 맛이 짜고 성질이 따뜻하다(Kang 1992). 비(脾)를 튼튼하게 하여 설사를 막고 신장(腎)을 보호하여 근육을 강하게 하고 지혈을 돕는다(Kim 2003). 대추는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 비위(脾胃)기능을 보하고 양혈(養血)하여 정신을 안정시키는 효능을 가지며 비위(脾胃)가 허약하여 음식을 적게 먹고 변이 묽을 때, 몸이 피곤하고 힘이 없

<Table 2> Properties of *Insamsokmieum* and each material by Korean medicine

<i>Insamsokmieum</i>	Helps to recover strength and produce the body fluid by recuperating the five viscera (of heart, liver, spleen, lungs and kidneys). Particularly helps to treat symptoms resulting from the weakness of digestive systems by protecting the spirit of the stomach. Also serves to enhance the functions of the kidney and the spleen.	
	Properties	Source
Millet	The taste is sweet and nature is cool. Clearing heat and harmonizing the stomach (清熱和中), diuretic by regulating water metabolism (利尿通淋). Be used when there is a fever due to deficiency of the spleen qi. Use in the case of vomiting following a certain period of time after ingestion. Eat the porridge to boil, when there are symptoms such as diarrhea, nausea and thirst. Sometimes used in conjunction with the yam and jujube.	[10]
Ginseng	The taste is sweet and nature is warm. Recovery of energy and eliminates the thirst. Producing the body fluid, balancing (harmonizing) the nutrient qi and assisting the defense qi.	[8]
Chestnuts	The taste is salty and nature is warm. Improve energy, and reassuring the intestine Adding to the energy of the kidney and endure hunger. Strengthen the spleen to prevent diarrhea. To protect the kidney, strengthen the muscles. Help to stop the bleeding.	[8] [10]
Jujube	The taste is sweet and nature is warm. Improve the function of the spleen and stomach. By enriching the blood and stabilize the mind. It is used fatigue, weakness and loose feces. In addition it used Eating little due to deficiency of spleen qi (脾氣).	[10]
Ginger juice	The taste is spicy and nature is not. It is take a sweat to eliminate <i>punghan</i> (風寒) gives warmed the spleen and stomach. Used in the case of indigestion, cold abdomen, vomiting, diarrhea, etc.	[14]

을 때 사용한다(Kim 2003). 생강은 맛이 맵고 성질이 뜨겁다. 땀을 내게 하여 풍한을 없애주고 비위(脾胃)를 따뜻하게 한다. 배가 차고 소화가 안되며 구토와 설사를 할 때 활용한다(Lee 2003).

2) 영양학적 특성

‘인삼속미음’의 영양학적 특성은 각 재료의 영양성분과 함량으로 검토해 볼 수 있다. 좁쌀은 단백질 10%, 지방질 3%, 당질 73%로 구성되어 있으며, 이외에도 섬유질 및 인, 칼륨, 철 등 다량 함유되어 있다. 전반적인 단백질 함량이 높지는 않지만 멥쌀이나 찹쌀과 비교하면 아미노산 함량이 높은 편이다(Han 2004). 특히 아미노산의 함량차이는 큰 편이다. 필수아미노산인 루신, 이소루신, 리신, 페닐알라닌, 트레오닌, 히스티딘 함량은 멥쌀보다 2배 정도 높고 글루탐산은 4배 이상 함량이 높다(FANTASY, 2014). 인삼은 탄수화물 70%, 단백질 16% 정도 함유하고 지방은 거의 함유하고 있지 않다(FANTASY, 2014). 생리활성 물질인 사포닌 성분은 위에 생긴 염증을 치료하는 효과도 있어 위를 보호하고 기능을 향상시켜주는 식품이라 할 수 있다(Kim 2010). 황률은 당질을 약 35% 포함하며, 포도당과 설탕 외에 펜토산과 텍스트린 등의 당류를 함유하고 있다. 견과류 중에서 비타민 C의 좋은 공급원이 된다(Han 2004). 대추는 건조시킨 것을 이용하며 당질이 75% 정도 함유되어 있고 식이섬유소는 약 10% 정도 함유되어 있다(FANTASY, 2014). 생강의 매운맛 성분인 진제론, 진제롤, 쇼가올 등은 위점막을 자극하여 위액 분비를 증가시키고, 소화 촉진 작용을 한다(Lee 2003).

3) 인삼속미음의 효능

‘인삼속미음’은 한의학적으로 볼 때 오장의 기를 보하여 원기를 회복하고 진액을 생성하는데 도움을 준다. 특히 위기를 보호하여 소화기의 허(虛)로 인한 증상에 도움이 되며 신장과 비장을 튼튼하게 하는 효능이 있다. 영양학적으로는 좁쌀과 황률, 대추에 함유된 탄수화물을 통해 열량을 충분히 공급할 수 있고, 인삼의 사포닌과 비타민 B군 등이 함유되어 피로회복에 도움을 주며 생강즙은 소화를 촉진시켜 소화율을 높이는 작용을 한다. 이와 같이 한의학적, 영양학적 측면에서 피로회복, 소화 촉진 등 일부 유사한 특성을 확인할 수 있다.

4. 인삼속미음(人蔘粟米飲)의 영양학적 고찰

재료의 분량에 따라 ‘인삼속미음’을 조리하였을 때 영양적 가치를 검토하기 위하여 CAN을 이용하여 ‘인삼속미음’ 한 그릇의 영양소 함량과 동량(90 g)의 재료로 만든 ‘흰죽(白粥)’ 한 그릇의 영양소 함량을 비교하여 <Table 4>에 정리하였다.

임상영양 관리에서는 한국인영양섭취기준을 중심으로 좋은 영양상태를 유지하도록 하는데, 이때 권장하는 열량영양소 섭취의 비율은 탄수화물 55~70%, 단백질 7~20%, 지질 15~25%이다(Jang et al. 2006).

<Table 4>에 보여지는 것과 같이 영양소 분석 결과, 전체 열량은 흰죽이 더 높지만 90% 이상이 탄수화물로 영양 균형이 맞지 않으며 엽산, 칼슘, 마그네슘, 철분, 망간 등 미량영양소 함량 또한 ‘인삼속미음’에 비해 상대적으로 적은 편

<Table 3> Properties of *Insamsokmieum* and each material by nutritional perspectives

<i>Insamsokmieum</i>		Supplies energy source through the carbohydrate contained in millet and chestnuts. Saponin and Vitamin B, which help to overcome fatigue and feel rejuvenated. And promotes better digestion.	
	Properties	Source	
Millet	Contains 10% protein, 3% fat, 73% carbohydrate, along with fiber, phosphorus, potassium, iron and the like. Overall it is not so rich in protein, but contains a higher level of amino acid than rice and glutinous rice.	[3]	
Ginseng	Contains 70% carbohydrate and 16% protein, but little fat. Saponin, its key ingredient, has a effect on the treatment of gastric inflammation. so it can be classified as food for reinforcing the stomach.	[3]	[9]
Chestnuts	Contains 35% carbohydrate. Also contains sugars such as pentosan and dextrin in addition to glucose and sucrose. Compared to other nuts, rich in vitamin C.	[3]	
Jujube	Similar to grains in its ingredients. Good fruit as energy source. Contains 75% carbohydrates and about 10% dietary fiber.	[3]	
Ginger juice	Contains spicy ingredients such as gingerone, gingerol, and shogaol etc. Stimulates the gastric mucosa and increase the secretion of gastric juice to help digestion.	[3]	

<Table 4> Comparison of the nutrients contents of white rice porridge with *Insamsokmieum* (Serving Size: 90 g)

Nutrient	<i>Insamsokmieum</i>	Rice porridge	Content difference
Energy (kcal)	283.5	316.8	-33
Carbohydrate (g)	61.2	70.7	-9.5
Fat (g)	2.5	0.1	+2.4
Protein (g)	6.8	5.1	+1.7
Beta-carotene (μg)	16.5	3.6	+12.9
Folate (ug)	83.9	22.1	+61.8
Biothin (ug)	0.0	2.7	-2.7
Calcium (mg)	31.01	5.4	+25.6
Phosphorus (mg)	135.7	69.3	+66.4
Potassium (mg)	558.2	82.8	+475.4
Magnesium (mg)	35.0	0.0	+35.0
Iron (mg)	2.9	1.3	+1.6
Manganese (mg)	2.1	0.7	+1.4
Selenium (ug)	2.3	13.6	-11.3

이다. 그리고 탄수화물, 지질, 단백질의 비율도 ‘흰죽’은 탄수화물 93%, 단백질 7%, 지방 0%이며 ‘인삼속미음’은 탄수화물 83%, 단백질 9%, 지방 8%로 나타났다. 숙종과 인현왕후는 병중에 식사를 잘 하지 못하였기 때문에(「*Seungjungwonllgi* (승정원일기, 承政院日記)」, <http://sjw.history.go.kr>, 2014) 동량의 음식을 섭취한다면 ‘흰죽’보다 ‘인삼속미음’에 지방 약 8%, 단백질 2%정도 함량이 높아 영양상태 개선에 도움이 되었을 것이다. 특히 주 재료인 좁쌀은 아미노산 중에서 루신, 글루탐산의 함량이 높은 편이데(Lasztity 1996; Ha & Lee 2001), 글루탐산은 체내에서 글루타민으로 전환되어 소장 세포의 에너지원으로 작용하고 세포의 위축 방지 및 점막 재생에 도움을 준다(Ly & Oh 1997). 이러한 글루탐산의 작용은 식사를 제대로 하지 못하는 숙종과 인현왕후의 소화 흡수력을 높여 주고 장의 위축으로 인해 발생할 수 있는 감염을 예방하는데 도움을 주었을 것으로 여겨지며, 루

신과 같은 분지형 아미노산은 간경변 환자에게 간성뇌증의 유발 없이 영양상태를 개선시키는 효과가 있다고(Song 2001) 알려져 간 경변, 복수, 간성혼수의 증상이 있었던 숙종에게 도움이 되었을 것이다. 또한 인삼 추출물 성분이 간조직 내의 콜라겐 침착을 저해하여 간경화를 지연시키고 간 기능을 개선하는 효과가 있음이 밝혀진 바 있다(Kim et al. 1999).

5. 승정원일기 숙종대에 기록된 인삼속미음(人蔘粟米飲)의 적용 및 효과

숙종에게 흔하게 나타났던 증상으로는 심화(心火), 풍기(腫氣), 부기(浮氣), 감기(感氣) 등이 있었고 그 외에도 황달, 두질, 설사, 가슴 답답함 등의 다양한 증상이 있었다(Lee & Kim 2006). 그리고 인현왕후의 경우 발병 기록은 숙종 26년(1700년) 3월 26일에 처음 나타났다. 초기 환도혈 부근에서 시작된 큰 종기(癰疽)로 인해 다리와 복부의 통증을 호소했고, 3개월이 지나면서부터 통증이 더해 오심, 구토, 설사 발열 등이 나타나 음식을 제대로 먹지 못하였다. 그리고 숙종 27년, 약 1년 6개월간 병고에 시달린 끝에 사망하였다(Bahng & Cha 2012).

승정원일기에서 ‘인삼속미음’과 ‘속미음’의 기사를 검색하여 ‘속미음’이 처방될 때 숙종과 인현왕후의 증상과 처방내용, 그리고 예후를 <Table 5>에 정리하였다.

1) 숙종에게 처방된 인삼속미음

숙종 10년 1월 5일 오심(惡心)으로 탕제를 진여하지 못하여 위의 기를 보하고 기능을 돕기 위해 ‘인삼속미음’을 처방하였지만 오심 증상은 며칠간 계속 되었다. 숙종 35년 7월 16일에 오심으로 음식을 들지 못하였고, 피로하여 괴로운 상태(困憊)가 계속되자 ‘속미음’을 진여하였다. 이를 후인 7월 18일에도 계속 음식을 들지 못하자 원기가 쇠약해지는 것을 염려하여 원기회복을 위해 인삼을 3~4돈을 사용하도록 하고, ‘속미음’에서 ‘인삼속미음’으로 처방을 변경하였다. 이후

입맛이 돌고 번갈의 증상이 줄어들었다고 기록되어 있다. 그 해 12월 5일에도 식사를 하지 못하고 피곤하여 피로운 증상(困惱)이 지속되어 ‘흰죽’과 함께 ‘속미음’, ‘삼차(蔘茶)’를 곁들이도록 했다. 이 때 중기로 인해 위기(胃氣)가 부족하다고 판단하여 내린 처방으로, 밤에 ‘속미음’을 2회 더 섭취하였다. 12월 6일에는 신기를 보충하기 위해 수시로 ‘흰죽’, ‘속미음’을 처방하였고 오시(午時)에 ‘속미음’을 2회 섭취하였다. 이후 입맛이 돌고 번갈이 줄어들었다. 숙종 43년 4월 7일, 피곤하여 피로운 증상(困惱)으로 밤새 신음(呻吟)하고 어지러움(眩氣)과 목이 건조하고 답답하며(候乾) 다리가 저리고 후들거리는 증상(刻痺)이 나타났다. 이에 ‘삼차(蔘茶)’와 ‘인삼속미음’을 함께 처방하였다. 숙종 44년 5월 6일 기사에는 밤 이후 배가 몹시 고르고 기운이 없는 상태(虛乏)가 심하고, 입맛이 없고(口炎) 다리가 저리고 아픈 증상(脚痺), 피로운 증상(困惱)이 심해져 ‘인삼속미음’을 올리도록 하였고 이후 피로하여 피로운 증상(困惱)은 조금 진정이 되었다.

숙종 45년 7월 14일에는 피곤하여 괴롭고(困惱) 중기(中氣)가 허해지는 증상(虛憊)이 심해져 ‘인삼속미음’을 처방하고 중기의 허비 증상은 잠시 진정되었다. 7월 17일에는 여러 증후들이 심해졌지만 입맛이 없고(口炎) 피곤하여 피로운 증상(困惱)은 특히 심하여 3일 동안 ‘인삼속미음’을 먹도록 하였다. 8월 27일에는 피곤하여 피로운 증상(困惱)과 입맛 없음이 심해지고 손, 발 끝에 한기가 있고 저리는 증상이 더해졌다. ‘인삼속미음’ 처방 후 한기는 조금 줄었으나 나머지 증상은 한결같다고 기록되어 있다. 9월 1일부터 ‘독삼차(獨蔘茶)’와 ‘속미음’을 처방하여 올리기를 3일 정도 한 다음 ‘독삼차(獨蔘茶)’는 오래 섭취하는 것이 아니니 ‘인삼속미음’으로 대신하고 ‘삼금차(參苓茶)’를 올리도록 하였고, 9월 6일에는 손발의 한기와 피곤하여 피로운 증상으로 ‘인삼속미음’ 5합을 올렸다. 숙종 45년 12월 9일에는 기존에 지속적으로 앓아왔던 구담(口炎), 곤뇌(困惱)증상, 어지러움(眩氣)과 다리가 저리고 후들거리는 증상(脚痺)에 더해 복부포만(腹部飽滿) 증상을 호소하였다. 이날은 인삼 5돈을 넣은 ‘인삼속미음’을 올리며 삼차(蔘茶)를 중단하도록 하였다. 숙종 46년에 질병이 깊어 내의원에서 하루에도 여러 번 입진하여 숙종의 건강상태를 살피고 그에 따라 처방을 변경하였다. 3월 9일과 10일에는 구담혼곤(口炎昏困), 각비(脚痺), 후건(候乾), 복부포만(腹部飽滿), 한기(寒氣), 허비(虛憊) 소변단삽(小便短澀) 등의 증상을 호소하였고 인삼을 3돈 증량하여 ‘인삼속미음’을 올리도록 하였다. 숙종 46년 5월에 들어 복수가 차오르고 호흡이 고르지 않았으며(Lee & Kim 2006). 숙종 46년 6월에 들어서는 말을 잘 하지 못하였고, 물 조차 넘기기 힘든 상태였다. 따라서, 6월에 이중탕(理中湯), 양해탕(兩蟹湯)과 생지황즙(生地黃汁) 등 하루에도 여러 번 탕제를 올린 기록이 있다(Lee & Kim 2006). 오심(惡心)으로 음식 섭취가 어렵고 가슴 답답함을 호소하여 죽력(竹瀝)을 ‘속미음’에 타서 4술

가락 정도 섭취한 것이 전부이고 수시로 한술이라도 더 드실 수 있도록 노력하였다. 6월 7일에는 혼수 상태를 보여 조금씩 ‘삼차(蔘茶)’와 ‘죽력(竹瀝)’을 입에 넣어 주었고, ‘속미음’ 한 그릇을 진어하였다고 기록되어있었으나 다음날인 숙종 46년 6월 8일 약물을 토하고, 담 끓는 소리가 크게 났으며 호흡과 가래 끓는 소리가 점차 가늘어지다 크게 토한 뒤 승하하였다고 기록되어 있다. 숙종 사망의 주 원인은 간신(肝腎)증후군, 즉 간경변과 복수를 가진 환자의 심각한 합병증에 의한 것으로 보고 있다(Lee & Kim 2006).

승정원일기의 투약일지<Table 5>에서도 알 수 있듯이, 임종에 임박하여 주로 기력이 쇠약해져 정상적인 식사를 할 수 없을 때 ‘인삼속미음’을 주로 처방한 것으로 보인다. 임종에 임박하여 ‘인삼속미음’이 사용된 기록과 그 내력에 대해서는 향후 심도 깊은 연구가 필요하다. 또한 본 연구에서는 기력 회복에 인삼이, 구토증으로 인해 음식을 섭취하기 어려운 경우에 좁쌀이 도움이 되므로 ‘인삼속미음’을 처방한 것으로 판단되지만, ‘인삼속미음’의 효능과 적용 증상을 검토하기 위해 임상적 확장 연구가 필요할 것으로 사료된다.

## 2) 인현왕후에게 처방된 인삼속미음

인현왕후에게 ‘인삼속미음’이 처음 처방된 기록은 숙종 26년 4월 22일로 환도저(환도혈의 응저) 발병 후 약 1개월 정도 지난 상태로 오심과 구토, 복통의 증상을 동반할 때이다. 4월 22일에 메스꺼워 먹은 것을 게을 듯한 증상(嘔氣)을 호소하여 ‘생맥산(生脈散)’과 ‘인삼속미음’을 처방하였고 증상이 조금씩 진정되었다. 5월 29일에는 위기가 허하여 사경(오전 1시~3시)에 ‘속미음’을 섭취했다고 기록되어 있다. 9월 6일에는 메스꺼워 먹은 것을 게을 듯 불편한 증상(嘔氣)을 호소하였고, 먹은 것을 게워내기도(吐出)하였다. ‘정기천향탕(正氣天香湯)’, ‘속미음’을 처방하여 구토 증상이 진정되었다. 9월 9일에는 입이 쓰고 복통을 호소하여 흰죽 6합(약 1L), ‘속미음’ 1되(약 1.8L)를 처방하였고 복통증상 완화되었다. 9월 13일에는 다리부분의 통증(脚部通)을 호소하여 흰죽, ‘속미음’을 처방한 후 침수하여 평온을 찾았다. 17일에는 야간에 기력이 쇠하여 가슴이 두근거리는 증상이 동트기 전 이른 새벽에 ‘인삼속미음’ 4합을 섭취한 후 약간의 평안해짐을 찾았다. 10월 27일에는 구토와 심한 설사로(開利) ‘삼차’와 ‘속미음’을 올렸고, 숙종 27년 7월 7일, 밤에 구토가 여러 번 있어 새벽에 ‘인삼속미음’을 처방하였고, 8월 8일 밤에도 ‘속미음’ 2합을 올렸다고 기록하고 있다.

인현왕후는 응저(큰중기)의 독기가 복부와 심장에 침입하여 여러 가지 악증(惡證)이 나타나 사망에 이르게 되었다. 증상이 심해져 호흡곤란이 나타나기도 했으며 ‘곽향정기산(藿香正氣散)’, ‘육군자탕(六君子湯)’, ‘칠미백출산(七味白朮散)’ 등의 탕제가 처방되기도 하였다(Bahng & Cha 2012).

<Table 5> Symptoms and application of *Insamsokmieum* (人蔘粟米飲) for King *Sukjong* and Queen *Inhyun* and its effects

Year	Date	Symptoms and prescriptions	Application of medicinal porridges	Prognosis or effect
<King Sukjong>				
Sukjong 10th	Jan.5	He couldn't eat herbal decoction due to nausea (惡心). Was prescribed for harmonizing and tonifying the stomach qi (調補胃氣).	<i>Insamsokmieum</i> (人蔘粟米飲)	Nausea was persisted.
Sukjong 35th	Jul.16	He couldn't eat due to nausea. Fatigue and anguish (困惱) was persisted.	<i>Sokmieum</i> (粟米飲).	
Sukjong 35th	Jul.18	Because he did not eat well, and to put ginseng prescription for energy recovery. Change a prescription from <i>Sokmieum</i> to <i>Insamsokmieum</i> .	<i>Seangmeaksan</i> (生脈散), <i>Insamsokmieum</i> . *Use the ginseng 3~4 <i>Don</i> (錢) <sup>1)</sup>	Appetite is getting better, polydipsia (煩渴) decreased.
Sukjong 35th	Dec.5	After a boil fester, he couldn't eat due to lack of stomach qi (胃氣). Fatigue and anguish (困惱) was persisted.	Between 1pm at 11am (未時) ate the rice porridge, <i>Sokmieum</i> and ginseng tea (蔘茶). Ate twice the <i>Sokmieum</i> at night.	
Sukjong 35th	Dec.6	Encouraged to eat rice porridge and <i>Sokmieum</i> from time to time to supplement kidney qi (腎氣).	Between 3pm at 1pm(午時) ate <i>Sokmieum</i> twice.	Stomach qi had recovered sufficiently.
Sukjong 42th	Jan.19	There are fatigue and anguish and lack of appetite. So try to calm the stomach qi (胃氣).	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 43th	Apr.7	He was groaned (呻吟) in fatigue and anguish. Dizziness (眩氣), dryness of throat (候乾) and numbness of lower limb (脚痺) appeared.	Ginseng tea (蔘茶), <i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 44th	May.6	After a night, declination (虛乏) was serious. In addition fatigue and anguish, lack of appetite, and numbness of lower limb were more serious.	<i>Insamsokmieum</i>	Declination is a little improved.
Sukjong 44th	leap month Aug.27	Declination (虛乏) was serious.	<i>Sokmieum</i>	Declination is a little improved.
Sukjong 44th	Oct.29	He couldn't eat a meal during all day on fatigue.	Ate the <i>Insamsokmieum</i> with ginseng 3 <i>Don</i> (錢).	
Sukjong 45th	Jul.14	Fatigue and anguish, declination (虛德) of Spleen Ki (中氣) was serious.	Ate the <i>Insamsokmieum</i> at night	Declination of spleen Ki was a little calm.
Sukjong 45th	Jul.17	Several symptoms have been worse. Lack of appetite, fatigue and anguish are especially serious.	Ate the <i>Insamsokmieum</i> during three days.	
Sukjong 45th	Aug.12	Couldn't eat dinner.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Aug.18	Couldn't eat dinner.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Aug.21	Fatigue and anguish were more serious and couldn't eat dinner.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Aug.22	Couldn't eat dinner	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Aug.23	Fatigue and anguish, groan were more serious and couldn't eat dinner.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Aug.24	Couldn't eat dinner.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Aug.25	The energy of the spleen and stomach is too weak, so he couldn't eat.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Aug.27	Cold (寒氣) and numbness in fingers and toes. And fatigue and anguish, lack of appetite.	<i>Insamsokmieum</i>	Cold was better, other symptoms remains.
Sukjong 45th	Sep.1	Constantly drinking ginseng tea (獨蔘茶) is not good, and prescribed <i>Insamsokmieum</i> instead.	<i>Insamsokmieum</i>	



<Table 5> Symptoms and application of *Insamsokmieum* (人蔘粟米飲) for King *Sukjong* and Queen *Inhyun* and its effects (continued)

Year	Date	Symptoms and prescriptions	Application of medicinal porridges	Prognosis or effect
Sukjong 45th	Sep.6	Cold fingers and toes, fatigue and anguish (困惱)	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 45th	Dec.9	Lack of appetite, fatigue and anguish, abdominal bloating (腹部飽滿), numbness of lower limb, dizziness (眩氣), declination of spleen ki (中氣).	Stop the ginseng teas (蔘茶). And gave the <i>Insamsokmieum</i> of ginseng 5 <i>Don</i> (錢) <sup>1)</sup> .	
Sukjong 45th	Dec.11	Lack of appetite, fatigue and anguish, abdominal bloating, difficulty in micturition (短澀), dizziness, pruritus	Ginseng tea 5 <i>Don</i> (錢) <sup>1)</sup> . Add 1 <i>Don</i> (錢) <sup>1)</sup> ginseng on the <i>Insamsokmieum</i> .	
Sukjong 46th	Feb.17	Didn't eat because of lack of appetite, fatigue and anguish became more serious.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 46th	Feb.18	Abdominal bloating, numbness of lower limb, dryness of throat were especially serious, and breathing was irregularities.	<i>Insamsokmieum</i>	
Sukjong 46th	Mar.9	Lack of appetite, fatigue and anguish (口炎昏困), numbness of lower limb, dryness of throat, abdominal bloating, cold (寒氣), declination.	Add 3 <i>Don</i> (錢) <sup>1)</sup> ginseng on the <i>Insamsokmieum</i> .	
Sukjong 46th	Ma.10	Lack of appetite, fatigue and anguish, dryness of throat, numbness of lower limb, abdominal bloating, cold, difficulty in micturition (小便短澀), declination.	<i>Insamsokmieum</i>	Lack of appetite, fatigue and anguish were continued.
Sukjong 46th	Jun.6	Because of nausea food intake is difficult. Also complained of chest tightness.	Between 11pm at 9pm (二更), ate <i>Sokmieum</i> 4spoon with essences from baked blue bamboo (竹瀝).	
Sukjong 46th	Jun,7	Cough and shortness of breath (咳逆之氣), fatigue and anguish.	Ate <i>Sokmieum</i> .	
<Queen Inhyun>				
Sukjong 26th	Apr.22	Vomiturition (嘔氣)	<i>Saengmaeksan</i> (生脈散), <i>Insamsokmieum</i>	Vomiturition was a little calm.
Sukjong 26th	May.29	Stomach qi (胃氣) has been weak and congested stomach (by phlegm and retained fluid).	Between 4am at 2am (四更), ate <i>Sokmieum</i> .	
Sukjong 26th	Sep.6	Vomiturition (嘔氣), vomiting (吐出)	<i>Jeonggicheonhyangtang</i> (正氣天香湯), <i>Sokmieum</i>	Vomiturition was calm.
Sukjong 26th	Sep.9	Mouth was bitter and abdominal pain (腹痛) had.	Rice porridge 6 <i>Hab</i> (合) <sup>2)</sup> , <i>Sokmieum</i> 1 <i>Doe</i> (升) <sup>3)</sup>	Abdominal pain was improved.
Sukjong 26th	Sep.13	Pain of lower limbs (脚部通)	Rice porridge, <i>Sokmieum</i>	As sleep, became calm.
Sukjong 26th	Sep.17	Fidgeting due to deficiency (虛煩) appeared at night.	Early in the morning before the sun comes up, ate <i>Insamsokmieum</i> 4 <i>Hab</i> (合) <sup>3)</sup> .	As sleep, became calm.
Sukjong 26th	Oct.27	Severe diarrhea (開利), vomiting.	<i>Ginseng tea</i> (蔘茶), <i>Sokmieum</i>	As Sleep, became gradually calm.
Sukjong 27th	Jul.7	There was vomiting several times during the night.	Ate <i>Insamsokmieum</i> early in the morning	Re-vomiting immediately after eating the <i>Insamsokmieum</i> .
Sukjong 27th	Aug.8	Severe fatigue (一樣沈困)	Ate <i>Sokmieum</i> 2 <i>Hab</i> (合) <sup>2)</sup> at night.	Does not form a stable sleep.

<sup>1)</sup>1 *Don* (錢)=3.75 g<sup>2)</sup>1*Hab* (合)=180 mL<sup>3)</sup>1*Doe* (升)=10 hab=1800 mL

#### IV. 요약 및 결론

승정원일기를 통하여 ‘인삼속미음’이 기록된 기원을 찾아 보고 숙종대 왕가에서 처음으로 기록된 ‘인삼속미음’의 처방과 그 효과를 조사하였다. 또한, ‘인삼속미음’의 한의학적, 영양학적 특성을 고찰하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1) 숙종대에 왕실에 올려진 ‘인삼속미음’의 유형에 대한 정확한 기록은 남아 있지 않지만 여러 조리문헌과 승정원일기의 내용을 토대로 ‘속미음’을 세가지 유형으로 나누어 볼 수 있었다. 첫번째는 속미(粟米)로 만든 미음으로 ‘속미음’ 또는 ‘좁쌀 미음’으로 좁쌀 또는 좁쌀과 멥쌀을 함께 끓이는 것이다. 두번째는 인삼을 넣은 ‘속미음’으로 좁쌀을 주재료로 하여 인삼과 황률, 대추를 넣고 끓여 생강즙을 더하여 내는 것이다. 마지막은 인삼, 대추, 황률을 넣어 만든 미음으로, 좁쌀을 이용하지 않고 멥쌀 또는 찹쌀을 대신 넣어 끓인 것이었다.

2) ‘인삼속미음’의 재료인 좁쌀과 인삼, 황률, 대추는 공통적으로 비위를 보호하는 특성과 한의학적 근거에 따라 숙종대에 식치방에 적용되었다. 영양학적으로 좁쌀은 멥쌀보다 지방과 단백질 함량이 높은 특징을 가지고 있으며 ‘인삼속미음’은 동량의 흰죽과 탄수화물, 단백질, 지방의 비율구성이 다르며 무기질과 비타민 함량도 상대적으로 높다. 또한, 인삼의 진세노사이드와 파이토케미컬 등 생리활성물질이 포함되어 있다.

3) 숙종과 인현왕후는 다양한 증상이 있었지만 그 중 오심(惡心), 곤뇌(困惱), 구기(嘔氣), 혼곤(昏困) 등 공통적인 증상이 있었다. 식사를 제대로 들지 못하는 경우도 많아 비와 위를 다스리고 원기를 회복하여 증상을 진정시키고자 ‘인삼속미음’이 처방되었다. 질병 말미에는 증상의 예후와 상관없이 꾸준히 ‘인삼속미음’을 섭취하였는데, 소량이지만 원기 회복과 비위를 보호하여 탕제를 올리기 위한 처방이었다.

이와 같이 본 연구에서는 숙종대에 처음 등장하여 고종대까지 지속적으로 왕실에 처방되어 올려진 ‘인삼속미음’의 기원과 영양학적 의미를 밝히고자 하였다. 조선왕실에서 올려진 치료식의 종류와 한의학적 효능은 문헌을 통하여 그 특성과 효능이 밝혀진 것이 있으나 한의학적인 특성과 영양학적 특성을 고려한 연구는 부족하였다. 향후 유사증상에 ‘인삼속미음’을 치료식 또는 일반 미음 대용식으로 적용하여 효능검증까지 이루어진다면 조선시대의 식치 처방의 우수성을 현대 영양학적으로 증명하는 계기가 될 수 있으며 이를 건강식으로의 활용도 또한 높아질 것으로 사료된다.

#### 감사의 글

이 논문은 2010년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행되었습니다(No. 2010-0020938).

#### References

- Bae YH. 2003. Contains the wisdom of the ancestors. Korean Porridges (조상의 지혜가 담긴 한국의 죽). Hallym publisher, Seoul, Korea, pp 127
- Han BR, Jung GJ. 2004. Royal Cuisine of the Joseon Dynasty (조선왕조 궁중음식). Institute of Korean Royal Cuisine, Seoul, Korea, pp 105
- Han MK. 2004. Food material science (식품재료학). Sinjeong, Seoul, Korea, pp 50-120
- Jang YG, Byeon GW, Lee BG, Lee JH, Lee HM. 2006. Medical nutrition therapy: Diet according to the disease (임상영양관리: 질병에 따른 식사요법). Hyoil, Seoul, Korea, pp 66-73
- Jeon SU. 「Sikryochanyo (식료찬요)」. In : Kim JD editor. 2006. Yesmin, Suwon, Korea, pp 66
- Jo GY. 2013. Look into Joseon as a diary (일기로 본 조선). Kyujanggak Institute for Korean Studies, Kyunggi, Korea, pp 18-50
- Kang MG. 1992. 「Jejungsinpyun (제중신편)」. Yeokang publisher, Seoul, Korea, pp 556-580
- Kim DH. 2010. Power of win, Ginseng (이기는 힘, 인삼). K&P Books, Seoul, Korea, pp 60-65
- Kim HC. 2003. Oriental medical dietetics (한방식이요법학). Kyung Hee University Press, Seoul, Korea, pp 72-182
- Kim JS. 2009. Resolved to Oriental medicine, My body User's Guide (한의학으로 풀이본 내 몸 사용설명서). Random house Korea, Seoul, Korea, pp 33-48
- Kim MH, Han JY, Kim JY. 2005. Traditional Korea Food (전통한국음식). Kwangmoonkag, Seoul, Korea, pp 73
- Lee HW. 2007. Sukjong, Stand by the Supreme Joseon (숙종 조선의 지존으로 서다). Hainaim, Seoul, Korea, pp 87-92
- Lee YE. 2003. Oriental Food Material (한방 식품재료학). Kyomunsa, Kyunggi, Korea, pp 72-181
- Lee YG, Old Food Society. 2001. Look back to learn Mussang sinsi yorijebup (다시 보고 배우는 무쌍신식요리제법). Institute of Korean Royal Cuisine, Seoul, Korea, pp 268
- Park HG, Lee GH, Choi JB. 2009. Seungjeongwonllgi: Discuss the politics of communication (승정원일기: 소통의 정치를 논하다). Sancheoreom, Seoul, Korea, pp 192-193
- Yeom CA, Jang MS, Yoon SJ. 1992. Korea Food (한국음식). Hyoil Munhwasa, Korea, pp 81-82
- Yoon SJ, Jeon SU. <Sikryochanyo> Diet therapy of Royal family (<식료찬요> 왕실의 식이요법). In.: Kim JD editor. 2012. Jigu publishing Co., Paju, Korea, pp 30-31
- Bok HJ. 2007. Literary investigation and traditional food cooking methods for the development of a breakfast food substitute food I (Analysis of *Mieum*, *Misu*, and *Goeum* during 1400's~1945's), Korean J. Food Cook. Sci., 23(6):91-92

- Cho EJ, Shin HS. 1996. Analytical Study of Jook (Korean gruel) Appeared in the Books. Korean J. Diet. Cult., 11(5):609-619
- Cho MS, Lee KR. 2011. A study on changes in the cooking process of gruel in cook books written during last 100 years. Korean J. Food & Nutr, 24(4):589-601
- Ha YD, Lee SP. 2001. Characteristics of proteins in italian millet, sorghum and common meillet. Korean J. postharvest Sci. technol., 8(2) : 188
- Kim H. 2008. A study on medical treating the royal family with eating food in Choson Dynasty. J. Choson Dynasty History, 45:135-177
- Kim KY, Lee GM, Yu BS. 1999. The study for antifibrotic effects of water extracts from ginsseng and notoginseng in experimental liver fibrosis (cirrhosis). J. Korea acupunct. moxibustion Soc., 16(1):311-312
- Kim SB, Han BJ, Lee SW. 1989. A study of cookery of daily meal (*Jook Soora Sang*: Rice Gruel, *Mieum Sang*: *Thin Gruel*, *Soora Sang* and *Bankwa Sang* in *Hyun Neung Won*) in *Wonheng Ulmyo Jungri Euigwae* (1795). J. Korean Soc. Food Cult., 4(4):333-335
- Lee HW, Kim H. 2006. About the diseases and medical treatments of king Hyeonjong, Sukjong, Gyeongjong, Yeongjo in the *Joseon dynasty*. J. Korean Med. Class., 19(3):234-251
- Lee SM. 2013. Quality characteristics of gruel added with ramie leaves. Korean J. Culin. Res., 15(5):76-86
- Lim HJ, Cha WS. 2013. 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. J. Korean Soc. Food Cult., 28(5): 438-439
- Ly SY, Oh HI. 1997. Effect of glutaminem, glycine and nucleosides/nucleotide mixture on intetinal mucosal growth in rats. J. Korean Soc. Food Sci. Nutr., 26(1):130
- Pahng SH, Cha WS. 2012. A study of queen *Inhyun*'s death through the clinical records in *SeungjeongwonIlgi*. Korean J. Orient. Med., 18(1):1-5
- Shin KE, Choi SK, Rha YA. 2009. Quality characteristics of Tarakjuk added with ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer). Korean J. Culin. Res., 15(4):86-98
- Song KH, Kim MS, Han KH, Lee KS, Chon CY, Moon YM, Ahn SH, Lee JH. 2001. Prospective study on efficacy of oral supplement of branched chain amino acid granules on the nutritional status. Clin. Mol. Hepatol., 7(4):437-438
- FANTASY. <http://www.foodnara.go.kr> [Accessed 2014.09.10]
- Joseonwangjosillok (朝鮮王朝實錄). <http://sillok.history.go.kr> [Accessed 2014. 08. 01]
- SeungjeongwonIlgi (承政院日記). <http://sjw.history.go.kr> [Accessed 2014. 08. 11]

---

Received November 3, 2014; revised April 17, 2015; revised June 19, 2015; accepted June 30, 2015