

영조가 복용한 粥에 대한 고찰 - 『승정원일기(承政院日記)』의 영조 기록을 중심으로 -

¹원광대학교 한의과대학 · ²원광대학교 한국전통의학연구소

³대구한의대학교 한의과대학 · ⁴제한동의학술원

엄동명^{1, 2} · 김영현³ · 송지청^{3, 4}*

A Research on Porridge that King Yeongjo Had Been Served

- Based on *The Daily Record of Royal Secretariat of Joseon Dynasty* during King Yeongjo period -

Eom Dongmyung^{1, 2} · Kim Yeonghyeon³ · Song Jichung^{3, 4}*

¹Dept. of Medical Classics, College of Korean Medicine, Wonkwang University

²Research Center of Traditional Korean Medicine, Wonkwang University

³Dept. of Medical History, College of Korean Medicine, Daegu Haany University

⁴Jeahan Korean Medical Academy, Daegu Haany University

Objectives : Many curative methods are used utilized in order to rid human body of disease when people become sick. Traditional Korean medicine generally prescribe methods that involve acupuncture, moxibustion, or herb formulae. However, different types of foods are sometimes used as well. While wondering the history and efficacy of Qi-elevation foods that were consumed by Koreans in the past, the author discovered that a record from the Joseon Dynasty, called *The Daily Record of Royal Secretariat of Joseon Dynasty*, henceforth the Records, contained information about different types of porridge. Hence, the author looked through the records of porridge as written in the historical material in an attempt to learn the examples and efficacy of medicine-porridge consumed in Joseon's royal palace.

Methods : After searching for the keyword, 'porridge', in the Records as provided by the National Institute of Korean History, the author extracted the porridges recorded during the Yeongjo period that each has its own special name.

Results : Different types of porridge were recorded in the Records as following: arrowroot porridge, bean-leaf porridge, mung bean porridge, bean porridge, malt-rice porridge, oriental arborvitae seed porridge, crucian porridge, lotus seed porridge, adlay porridge, red bean porridge, welsh onion porridge, milk porridge, seashell porridge, ginko nut porridge, black sesame porridge, and mandarin porridge. Each porridge was used for the

purpose of alleviating any disease that afflicted the king Yeongjo or his royal family members in relation with the ingredient herb's medicinal function.

Conclusions : These porridges consumed by the king Yeongjo and his royal family members were used not only with a purpose of aiding their body's recovery from disease, but with the goal to actively curing them of ailments.

Key Words : *The Daily Records of Royal Secretariat of Joseon Dynasty*, Porridge, Yeongjo

I. 서론

우리가 흔히 사용하는 '의식동원(醫食同源)' 또는 '약식동원(藥食同源)'이라는 말은 건강에 있어서 음식의 중요성을 말하는 것으로 평소에 적당한 음식을 섭취하여 몸의 건강을 지키고 질병을 예방하려는 의미를 담고 있다. 하지만 병에 걸려 몸이 평소와 다를 때는 평소의 음식을 먹을 수 없는데, 이 때 식사를 평소와 같이 하지 않고 죽과 같이 소화가 잘 되는 음식을 섭취한다. 이는 인체의 기(氣)를 음식물을 소화하는데 최소한으로 사용하고 나머지 기는 인체의 정기(正氣)로 하여금 사기(邪氣)와 잘 싸울 수 있도록 하기 위함이다.

이러한 이유 때문인지 또는 현대의 음식생활이 과영양화로 너무 잘 먹어서 문제이기 때문인지 현재 죽을 전문으로 판매하는 죽 전문점이 등장하였으며, 환자가 병을 회복할 때 복용하는 음식으로서 뿐만 아니라 수험생, 직장인 등 일반인들도 자주 접할 수 있는 음식이 되었다.

하지만 죽을 언급할 때에 막연히 '전통'이란 용어를 사용하여 과거부터 지금까지 지속적으로 현재와 같은 형태의 죽을 만들어 사용했다는 의미를 암묵적으로 전하고 있는데, 우리가 현재 먹는 죽이 과거에

어떻게 이용되었는지에 대해서는 잘 알려진 바가 없다.

죽에 관련된 기존 연구로는 윤숙자¹⁾, 조미숙²⁾, 강인희³⁾, 이명해⁴⁾의 연구 등이 있었는데 대부분 죽의 영양학적 효능이나 의학적 효능에 대한 연구였으며, 조미숙의 연구가 한국 죽의 역사적 고찰을 하였는데, 의학적 내용은 담고 있지 않았다. 또한 박지은⁵⁾, 정연형⁶⁾, 임현정⁷⁾의 연구 등이 조선의 왕에게 사용된 죽에 대해 연구하여 본인의 연구와 유사한 면이 있으나 영조를 중심으로 한 연구는 없었다.

최근에 몸이 아플 때 예로부터 보양식으로 가장 많이 활용된 죽의 효능과 그 유래에 대해 궁금해하던 중, 조선 궁중 기록인 『승정원일기(承政院日記)』에 다양한 형태의 죽 기록이 있다는 사실을 알게 되었다.

- 1) 윤숙자, 허우덕. 한국 전통죽의 영양소에 관한 연구. 한국 식품영양과학회지. 2008. 37(7).
- 2) 조미숙, 이경란. 근대 이후 죽의 조리과정 변화 연구. 한국 식품영양학회. 2011. 24(4).
- 3) 강인희. 한국 죽(粥)의 역사적 고찰. 명지대학교 논문집. 1979. 12.
- 4) 이명해, 이우숙. 노인성 질환의 예방과 재활치유에 효과적인 한방죽 개발에 관한 연구. 부산여자전문대학 논문집. 2007. 29.
- 5) 박지은. 聰明粥의 品質特性 및 藥膳 效能維持 檢討. 대구한 의대학교. 석사학위논문. 2013.
- 6) 정연형. 조선 숙종(肅宗)에게 진상된 약죽(藥粥)의 종류와 영양학적 가치에 관한 고찰 : 승정원일기 기록을 중심으로. 경희대학교 석사학위논문. 2016.
- 7) 임현정, 차용식. 조선 仁祖의 질병관리 중 약죽(藥粥)의 적용과 의미에 관한 고찰 -승정원일기 기록을 중심으로-. 한국식생활문화학회. 2013. 28(5).

* Corresponding Author : Song Jichung, College of Korean Medicine, Daegu Haany University, 1 Haanydae Rd., Kyungsan City, Kyungbuk, ROK
Tel : +82-53-819-1826. Fax : +82-53-819-1850
Email : prunedias@gmail.com
Received(31 January 2017), Revised(15 February 2017), Accepted(16 February 2017)

『승정원일기』에서 ‘粥’을 검색해보면 총 5,606건이 나오는데, 이 중에서 『승정원일기』 영조기록을 참조하였다. 왜냐하면 영조(1694-1776, 83세에 승하)는 조선 왕 중 가장 오래 살았던 왕으로 재위기간도 52년으로 가장 길었기 때문이다. 재위기간이 긴만큼 죽에 관한 자료도 2,033건으로 가장 많아 영조 때 기록을 중심으로 하여 조사하여 한 인물[영조]에게 사용된 죽 기록을 찾아 고찰하는 것이 의미가 있다고 판단하였다. 또한 영조 22년(1746) 일기청이 설치되어 이전에 소실되었던 『승정원일기』의 개수작업에 착수하였으므로 영조 시대의 기록이 가장 정확한 것이 많다고 할 수 있기 때문이다. 아울러 영조대에 기록된 죽관련 기사라도 단순히 ‘죽을 진상하였다’는 기록은 제거하였고, 구체적으로 죽의 명칭을 언급한 기사들을 중심으로 연구하였다.

이에 『승정원일기』 영조대에 기록된 죽을 찾아 정리하여 조선 왕궁에서 사용된 죽을 바탕으로 죽의 적용 사례와 효능을 알아보고자 하였다.

II. 연구방법

조선시대 궁중의 죽 사용에 대해 살펴보기 위해 국사편찬위원회에서 제공하고 있는 『승정원일기』⁸⁾를 이용하였다.

『승정원일기』 영조 대에 따로 명칭이 있는 것으로는 갈근죽(葛根粥), 광죽(藿粥), 녹두죽(菘豆粥), 두죽(豆粥), 백감죽(白甘粥), 백자죽(柏子粥), 백죽(白粥), 붕어죽(鮑魚粥), 양원죽(養元粥), 양죽(胖粥), 연자죽(蓮子粥), 의이죽(薏苡粥), 적두죽(赤豆粥), 주자죽(楸子粥) 총죽(葱粥), 타락죽(駝酪粥), 합죽(蛤粥), 행인죽(杏仁粥), 흑임자죽(黑荏子粥) 등 19가지가 있는데, 이들을 대상으로 살펴보고자 한다.

또한 죽의 효능을 살펴보기 위해 죽에 사용된 주재료의 본초적 특성을 고려하였는데, 이는 『승정원일기』에 언급된 영조의 병증과 죽의 주재료인 본초의 효능 및 주치를 비교하고자 함이었다. 다만 본초의 특성은 현재 전국한의과대학의 공통교재⁹⁾를 자료로

하였다. 또한 교재에서 살필 수 없는 경우 『동의보감』¹⁰⁾을 참조하였다.

III. 본 론

『영조실록』에는 ‘대궐에서 왕족의 식사는 고래로 하루 다섯 번이다’라 기록이 있다. 이른 아침의 초조반(初早飯)과 아침저녁 때 두 차례에 걸친 수라상, 점심때 낮것상, 그리고 야참(夜食)까지 총 다섯 번의 식사를 이룬 것이다. 상차림은 시간마다, 계절마다 달랐지만 죽은 거의 매일 먹는 음식 중 하나였다. 탕약을 올리지 않는 날의 이른 아침 초조반으로 미음이나 죽 등을 가볍게 먹었다. 뿐만 아니라 상을 당하거나 재해를 맞아서 고기반찬을 들지 않는 철선(撤膳), 반찬 수를 줄이는 감선(減膳)을 할 때는 죽만은 제한 없이 먹을 수 있었다. 임금의 병이 걸렸을 때 죽을 올리기도 하였다.

『승정원일기』 영조기록 중 죽에 대한 기록은 대부분이 특별한 명칭이 없이 ‘죽’이라고만 표시하였다. 이는 임금의 질병과는 무관하게 이른 아침 위장에 온기를 더하고 영양을 공급하기 위해 올린 백죽이거나 왕의 건강 상태와 병의 호전에 따라 앞서 진상하던 죽을 그대로 올리던 것을 기록한 것이다. 이에 단순히 죽이라고 표현한 기록을 제외하고 정확한 명칭이 있는 죽 19가지를 아래와 같이 살펴보았다.

1. 갈근죽(葛根粥)

영조 1년 기사를 보면 왕이 갈증으로 고생할 때 갈근을 가루 내어 죽을 만들어 복용하면 어떻겠냐는 의관의 청이 있었다.¹¹⁾

葛根은 성미는 甘辛凉하고 귀경은 脾·胃經이다. 葛根은 解肌退熱·生津·透疹·升陽止瀉하는 효능이 있어서 外感發熱頭痛, 項背強痛, 消渴, 口渴, 麻疹不透, 熱痢, 泄瀉, 高血壓頸項強痛을 치료할 수 있다.¹²⁾

葛根의 凉한 성질이 退熱하여 口渴을 없애는 데

2016.

10) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993.

11) 영조 1년 6월 3일 기사 19/19 기사

12) 전국한의과대학 공동교재편찬위원회, 본초학, 서울, 영림사, 2016. p.184.

8) 국사편찬위원회, 승정원일기, [cited 14 Feb 2017]; Available from: URL: <http://sjw.history.go.kr/main.do>

9) 전국한의과대학 공동교재편찬위원회, 본초학, 서울, 영림사.

쓰이는 본초이다. 또한 『승정원일기』에서 葛根이 더위와 갈증을 치료하는 약이라 언급¹³⁾하기도 하였는데, 위 기사의 내용은 葛根의 이러한 효능을 이용한 것으로 판단된다.

2. 광죽(藿粥)

영조 37년 기사를 보면 왕이 痰滯로 인해 잠을 잘 못자서 아침에 수라를 대신하여 藿粥을 들었다는 내용¹⁴⁾이 있고, 43년 기사를 보면 왕이 설사가 조금 그친 뒤 번이 나오지 않아 고생을 할 때 藿粥을 복용한 뒤 차도가 있었다는 내용¹⁵⁾이 있었다.

甘藿은 미역을 의미하는 것으로, 『동의보감』에서 미역을 海菜라 하였는데 성미는 性寒味鹹하고 無毒하며 下熱煩, 療癭瘤結氣, 利水道하는 효능이 있다¹⁶⁾고 하였다.

鹹寒한 甘藿이 療癭瘤結氣한다는 것으로 보아 藿粥또한 能軟 能下하여 몸의 굳고 맺힌 것을 풀어서 몸의 긴장을 풀고 편안하도록 하고 大便이 마르고 딱딱하게 맺혀 나오지 않는 것을 치료하는데 도움이 됨을 알 수 있다. 『승정원일기』의 기사도 이와 같은 甘藿의 효능을 이용한 것으로 판단된다.

3. 녹두죽(菉豆粥)

영조 6년 기사에는 왕이 주 수라로 綠豆粥을 먹었다는 내용¹⁷⁾이 있고, 10년 藥房의 入診시 왕에게 嬪宮이 병을 앓아 綠豆粥을 조금 먹었다고 아뢰는 내용¹⁸⁾이 있었으며, 27년 기사에는 왕이 음식재료로 사용되는 본초들의 성미에 대해 묻다가 綠豆粥의 성질은 어떠한지 묻자 左尹이 向日葵[해바라기]와 달리 성질이 淸涼하다고 아뢰는 내용¹⁹⁾이 있다.

綠豆는 성미는 甘寒하고 淸熱解毒·少暑止渴의 효능이 있어서 癰腫瘡毒, 巴豆나 附子 중독, 暑熱煩渴을 치료할 수 있다.²⁰⁾ 『동의보감』에서는 녹두가 傷

寒熱病과 煩渴증상을 치료하니 죽으로 먹으면 좋다고 하였고²¹⁾ 五臟을 화평케 하고 정신을 안정케 하며 12경맥을 통해 기가 잘 행할 수 있도록 해준다²²⁾고 하였다.

따라서 『승정원일기』 기사에는 왕과 왕비의 질환이 어떠한지는 나오지 않았으나 熱毒이나 渴症과 관련된 병을 앓았을 수도 있다고 판단된다.

4. 두죽(豆粥)

영조 14년 기사에 痘瘡질환에 三豆飲²³⁾과 豆粥이 효과가 있다는 내용²⁴⁾이 있고 28년 기사에서는 太粥이 胃氣가 蒸結할 때나 혹은 부족할 때 역시 좋다고 한 내용²⁵⁾이 있다.

콩은 大豆라 하는데 『동의보감』에서는 性平味甘하고 無毒하고 補五藏·益中·助十二經脈·調中·煖腸胃·止腹脹·消穀·去腫·除痺하는 효능이 있어서 胃中熱을 꺼뜨린다²⁶⁾고 하였다.

『동의보감』의 내용처럼 콩은 胃中熱을 꺼뜨려 위의 정상적 기능을 회복시키므로 28년 기사와 같이 콩의 효능을 이용하여 죽을 만들었으리라 판단된다.

5. 백감죽(白甘粥)

영조 43년 기사에는 왕이 白甘粥을 좋아한다는 내용²⁷⁾이 있었고, 45년 기사에 八味元을 복용할 때에 白甘粥이나 松節茶나 米飲으로 복용해야하고 雀舌茶로 복용해서는 안 된다는 내용²⁸⁾이 있었다.

『승정원일기』에서 白甘을 일컬어 糞酒之滓라 설명 하였는데²⁹⁾ 이는 곡식으로 술을 빚은 후에 술을 짜내고 남은 술 찌꺼기인 술지게미를 말하는 것이다. 주박(酒粕), 주자(酒滓), 주정박(酒精粕), 재강,

13) 영조 1년 6월 3일 기사 19/19 기사

14) 영조 37년 12월 18일 임오 5/6 기사

15) 영조 43년 6월 11일 계묘 18/19 기사

16) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.719.

17) 영조 6년 4월 25일 계해 22/34 기사

18) 영조 10년 7월 11일 갑신 26/26 기사

19) 영조 27년 5월 2일 무술 37/37 기사

20) 전국한의학대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. 2016. p.262.

21) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.408.

22) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.684.

23) 녹두, 팥, 검정콩을 물에 넣어 달인 약

24) 영조 14년 9월 14일 계축[계해] 25/26 기사

25) 영조 28년 4월 10일 신축 16/17 기사

26) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.682.

27) 영조 43년 윤 7월 13일 갑진 21/21 기사

28) 영조 45년 3월 7일 경인 16/16 기사

29) 영조 43년 윤 7월 13일 갑진 21/21 기사

술비지라고도 하는데 술을 만들고 남은 발효된 곡식 찌꺼기와 누룩이 그 성분이다. 누룩은 보리나 밀·잡쌀·멥쌀로 만드는데 재료와 방식에 따라 맥국(麥麴), 소맥국(小麥麴), 백국(白麴), 미국(米麴), 홍국(紅麴) 등 다양하게 불렀다.

『동의보감』에서는 누룩의 성미는 大煖 혹은 溫하고 甘하다 하였고 平胃·消穀·止痢하는 효능이 있다³⁰⁾ 하였다. 麥麴은 민물고기를 잘못 먹어 생긴 복통에 쓰고 통밀로 만든 女麴과 찼 밀로 만든 黃衣는 음식이 소화되도록 해주며, 紅麴은 活血·消食·止痢하는 효능이 있으니 神麴과 효능이 비슷하고, 음력 6월에 지은 누룩이 좋고 오래 묵은 것은 약용으로 사용하는데 향기가 나도록 초하여 사용한다³¹⁾ 하였다. 紅麴과 유사한 효능을 가진 약으로 쓰이는 神麴은 밀가루 또는 밀기울, 적소두가루, 행인니, 개똥썩죽, 도꼬마리죽, 버들여뀌죽 등의 재료를 반죽하여 누룩같이 만들어 짚이나 마대 또는 삼잎으로 싸서 온실에서 발효한 것이다. 성미는 甘辛溫하며 귀경은 脾·胃經으로 健胃和胃·消食調中하는 효능이 있어서 飲食滯滯, 胸痺腹脹, 嘔吐瀉痢, 產後瘀血腹痛, 小兒腹大堅積을 치료할 수 있다.³²⁾

위에서 언급한 효능을 따져보면 白甘을 이용한 죽은 胃를 편안하게하고 소화시키는데 도움을 주며 瀉痢와 腹痛을 치료하므로, 『승정원일기』에서 사용된 白甘粥 또한 왕의 脾胃 기능을 화평하게 하고 더불어 다른 약의 약효가 몸에 잘 작용하도록 하기 위해 사용한 것으로 판단된다.

6. 백자죽(柏子粥)

영조 27년 기사에는 藥房의 入診에 더위지는 여름날 왕의 건강을 물으면서 왕이 대변이 艱澁하고 後重한 상태에서 杏仁粥은 평소 싫어하여 대신 柏子粥을 먹고 있는데 약간 설사를 한 뒤 오래지않아 다시 艱澁하다고 하자, 提調가 柏子粥은 腸胃에 도움이 되지만 습을 조장한다고 아뢰는 내용³³⁾이 있다.

42년 기사에는 왕의 大便이 건조하다 하자, 柏子仁粥이 潤潤之功이 있어 진상하겠다고 하는 내용³⁴⁾이 있다.

柏子는 잣으로 海松子라고도 하는데 『동의보감』에서는 性은 小溫하고 味는 甘하며 無毒한데 潤皮膚, 肥五藏, 補虛羸少氣하는 효능이 있어서 骨節風과 風痺, 頭眩을 치료한다³⁵⁾고 하였다. 또한 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 장수하며 不飢不老하고 죽으로 먹는 것이 가장 좋다³⁶⁾고 하였다.

柏子粥은 潤性이 있어 몸에 기운을 더하면서 潤腸通便의 효능이 있어 왕의 대변이 무른 증상에는 효과가 없고, 건조한 증상에는 도움이 된 것으로 볼 수 있다.

7. 백죽(白粥)

영조 2년 기사에는 대왕대비의 증후를 살피면서 辰時에 白粥을 진상한 내용³⁷⁾이 있었고, 4년 기사에는 世子가 頭痛 등의 질병으로 밥을 잘 못 먹자 음식대신 白粥을 진상하였다는 내용³⁸⁾이 있었으며, 43년 기사에는 왕이 식사를 잘 못하자 都提調가 白粥과 藿羹을 진어하는 것이 좋겠다고 하는 내용³⁹⁾ 등이 있었다.

白粥은 주재료는 粳米인데 粳米는 멥쌀로 성미는 甘平하고 補氣健脾·健脾和胃·除煩渴·止瀉痢하는 효능이 있어서 脾胃氣虛, 小食納呆, 倦怠乏力, 心煩口渴, 瀉下痢疾을 치료할 수 있다.⁴⁰⁾

白粥은 粳米의 효능을 그대로 가지고 있어 甘味로 補하고 소화흡수가 잘 되며 中氣를 보익하며 비위를 잘 돌아가게 하고 변열을 없애고 설사를 멈추게 하므로, 조선 왕실에서는 병중에 있을 때에 백죽이 가장 무해하고 가장 적절하다고 하여⁴¹⁾ 몸에 부

30) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.683.

31) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.683.

32) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회, 본초학, 서울, 영림사, 2016. p.412.

33) 영조 27년 6월 28일 계해 43/45 기사

34) 영조 42년 1월 18일 무자 9/9 기사

35) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.713.

36) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.80.

37) 영조 2년 2월 12일 을해 8/30 기사

38) 영조 4년 11월 0일 1/3 기사

39) 영조 43년 6월 20일 임자 16/17 기사

40) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회, 본초학, 서울, 영림사, 2016. p.717.

41) 영조 28년 2월 16일 무신 15/15 기사

담이 되지 않게 보익하는 죽으로 다용되었다고 판단된다.

8. 붕어죽(鮑魚粥)

영조 13년 기사에는 濕滯으로 인해 왕세자가 瀉泄하여 湯劑를 쓰겠다고 하자 鮑魚가 補脾에 좋으므로 粥으로 먹는 것을 권하는 내용⁴²⁾과 왕이 최근에 혈색이 좋지 않고 여러 번 泄利 증상이 있기에 癥積이 있다 여기고 鮑魚粥을 계속 진상하겠다는 내용⁴³⁾이 있었고, 27년 기사에는 왕의 복부에 기운이 요동하는 증상이 있고 손이 갑자기 차가워지는 증상이 있었는데 왕이 음식 먹기를 싫어하자 領議政이 鮑魚粥이 좋다고 권하였고 왕은 鮑魚粥이 더 싫다고 답을 하는 내용⁴⁴⁾이 있었으며, 31년 기사에는 왕이 얼굴 浮腫이 심하여 농즙이 나올 정도가 되었고 引飲증상이 있어 고생할 때에 瘡潰에 바르는 약과 함께 食治의 방법으로 鮑魚粥을 진상하는 내용⁴⁵⁾ 등이 있었다.

鮑魚는 鮑魚라고도 하는데 『동의보감』에서 性溫味甘하고 無毒하며 平胃氣, 益五藏, 調中, 益肝氣, 下氣, 止下痢하는 효능⁴⁶⁾이 있어서 五痔와 血痔, 小兒頭瘡, 口瘡, 重舌, 目瞖, 小兒腦瘡를 치료한다⁴⁷⁾고 하였고, 鮑魚는 외용약으로도 쓰이지만 煎·熬·蒸하여 먹는 것이 좋다고 하며 국을 끓여 먹으면 위가 약해서 음식을 소화시키지 못하는 것을 다스리고 회를 쳐서 먹으면 오래된 赤痢와 白痢을 치료한다⁴⁸⁾고 하였으며, 또한 기혈이 약하여 젖이 나오지 않을 때 鮑魚로 보하여준다⁴⁹⁾고 하였고, 모든 물고기는 모두 火에 속하나 붕어만은 土에 속하기 때문에 陽明經으로 들어가서, 위의 기운을 고르게 하고 장을 튼튼하게 하고 물고기는 물속에서 잠시도 멈춰 있지 않으므로 능히 화를 동하게 한다⁵⁰⁾고도 하였다.

『승정원일기』에서는 鮑魚粥의 甘味를 통해 몸을 보하여 혈색을 돌리고 止下痢하는 효능으로 설사를 멈추고 平胃氣·調中하는 성질로 복부의 요동치는 기운을 잠재우고 溫性으로 몸을 따뜻하게 하며 補脾 補胃하여 병상에서 虛羸가 되지 않고 肥人하여 건강을 회복할 수 있도록 사용한 것으로 판단된다.

9. 양원죽(養元粥)

영조 4년 기사에는 왕이 눈에 질환이 있을 때에 石蓮肉과 함께 養元粥이 효과가 있음을 알리는 내용⁵¹⁾이 있었고, 27년 기사에는 왕이 계속해서 보리밥을 먹다가 밥을 먹기 싫어 적게 먹자 변이 잘 나오지 않는다 하였을 때 養元粥을 왕에게 권하는 내용⁵²⁾이 있었으며, 37년 기사에는 脾胃가 심히 약해져서 기가 弱하고 躁하여 입맛이 없고 잠에 쉽게 들지 못한다하자 養元粥을 권하는 내용⁵³⁾ 등이 있었다.

養元粥은 粳米와 糯米로 만든 것인데, 糯米에 대해서 살펴보면 『동의보감』에는 糯米의 성미는 甘苦하고 無毒하며 補中益氣·健脾和胃·止霍亂하는 효능이 있어서 煩渴, 多尿, 多汗, 泄瀉를 치료한다⁵⁴⁾고 하였고 消渴도 치료⁵⁵⁾하며 糯米를 脾之穀이라하여 脾病에 끓여먹고⁵⁶⁾ 죽으로 먹으면 止泄에 효과가 좋다⁵⁷⁾고 하였으나 오랫동안 먹으면 사람의 몸이 연약하게 해 힘줄이 늘어지게 된다⁵⁸⁾고 하였다.

養元粥은 粳米와 糯米의 성질을 모두 지녀 補中益氣·健脾和胃하여 왕의 비위기능을 정상적으로 돌려 소화를 잘 되도록 하고 입맛을 돌게 해 원기를 회복하는데 도움이 되었고 추가적으로 효능이 필요한 藥粥을 쓸 경우 기본적 사용한 죽으로 판단된다.

42) 영조 13년 8월 5일 신유 22/25 기사

43) 영조 13년 9월 21일 병오 24/25 기사

44) 영조 27년 8월 14일 정미 26/28 기사

45) 영조 31년 8월 9일 경술 33/33 기사

46) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.702.

47) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.328.

48) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.702.

49) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.271.

50) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.702.

51) 영조 4년 11월 28일 갑술 21/21 기사

52) 영조 27년 윤 5월 9일 갑술 23/23 기사

53) 영조 37년 12월 25일 기축 5/6 기사

54) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.683.

55) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.511.

56) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.144.

57) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.199.

58) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.683.

10. 양죽(胖粥)

영조 26년 기사에는 왕에게 大妃殿에 진상한 胖粥을 잘 드시고 있는지 묻는 내용⁵⁹⁾이 있었으며, 27년 기사에는 왕의 복부에 기운이 요동하는 증상이 있고 손이 차고 입맛이 심하게 없을 때 鮑魚粥을 권하였는데 이를 싫다고 하자 胖粥을 권하자 왕은 胖으로 죽을 만드는 것은 처음 들었다며 그 효과를 묻는 내용⁶⁰⁾ 등이 있었다.

胖은 臍 또는 牛肚라고도 하여 소의 밥통을 말하는 것으로 『동의보감』에서 益脾胃·補五藏·止消渴하는 효능이 있고⁶¹⁾ 養脾氣 효능은 소고기보다 좋다⁶²⁾고 하였으며, 우유로 쓴 胖粥은 위열을 없애는데 좋고 늘 먹어도 좋다⁶³⁾고 하였다.

이러한 胖粥은 脾胃經에 들어가 健脾益胃하여 비위의 기능을 회복시켜 식욕을 돋우고 소화를 잘 시키도록 도와주었기 때문에 사용했을 것이라 판단된다.

11. 연자죽(蓮子粥)

영조 4년 기사에는 왕이 수라를 들기 싫어하자 石蓮肉을 죽이나 차로 섭취할 것을 추천하는 내용⁶⁴⁾이 있었고, 49년에는 朔祭를 제대로 준비 못하여 蓮子粥을 왕에게 進御하는 내용⁶⁵⁾이 있었다.

蓮子是 蓮子肉, 蓮實 혹은 연밥이라고도 하는데 성미는 甘澁平하고 補脾止瀉·益腎澀精·養心安神의 효능이 있어서 脾虛久瀉, 遺精帶下, 心悸失眠을 치료할 수 있다. 또한 『동의보감』에서는 연밥이 氣力を 보충하고 많은 질병을 없애며 益神安心의 효능도 있고 갈증을 그치게 한다⁶⁶⁾고도 하였다. 뿐만 아니라 五臟을 補하며 利益十二經脈血氣의 기능도 있다고 하며 죽을 쑤어 먹어도 좋다⁶⁷⁾고 하였다.

蓮子の 효능과 사용한 연유에 대해서는 4년 기사를 통해서도 알 수 있다. 여기서는 연자가 補五臟, 養元氣, 清心, 利小便하는 효능이 있다고 언급하며 왕이 수라를 들기 싫어하는 것은 脾弱와 胃熱 때문인데 脾를 補하기 위해 蓮子粥과 분말, 茶를 추천하였다는 내용⁶⁸⁾이 있기 때문이다.

12. 의이죽(薏苡粥)

영조 9년 기사에는 왕이 膈痰症으로 식사를 제대로 못하자 桔梗과 米飮 등으로 식사를 대신하고자 하나 왕이 이를 좋아하지 않는다고 하니 記事官이 薏苡粥이 좋다고 권하는 내용⁶⁹⁾이 있었다.

薏苡仁은 울무로 성미가 甘淡涼하고 健脾滲濕·利尿消腫·除痺止瀉·清熱排膿하는 효능이 있어서 水腫, 脚氣, 小便不利, 濕熱口渴, 濕痺拘攣, 脾虛泄瀉, 小便短赤, 肺癰, 腸癰을 치료할 수 있다.⁷⁰⁾ 『동의보감』에서는 울무가 폐기가 약해져 膿血을 뺀고 기침을 하는 것을 치료하고 습을 없애며 몸을 가볍게 하며 瘴氣를 물리친다고 하였다. 또한 久服하면 식성이 緩해지며 風濕痺와 筋脈攣急을 치료하며⁷¹⁾ 이 때 죽으로 먹으면 좋다⁷²⁾고 하였다.

薏苡仁은 脾의 濁한 濕을 빼주면서 脾를 보해주되 滋膩하지 않으므로 薏苡粥은 脾胃를 상하지 않고 그 기능이 회복하도록 도와준다. 또한 薏苡仁은 습을 제거하여 清熱排膿의 효능이 있어 肺癰의 치료에도 상용되므로 薏苡粥을 통해 胸膈痰을 제거하려 한 것으로 판단된다.

13. 적두죽(赤豆粥)

영조 13년 기사에는 王世子가 설사로 고생을 함에 赤豆粥에 黃蜜을 타서 먹으면 좋다고 왕에게 아뢰는 내용⁷³⁾이 있었다.

赤豆는 赤小豆로 성미는 甘平하고 利水消腫·解毒

59) 영조 26년 2월 29일 임인 11/11 기사

60) 영조 27년 8월 14일 정미 26/28 기사

61) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.692.

62) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.144.

63) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.151.

64) 영조 4년 11월 28일 갑술 21/21 기사

65) 영조 49년 7월 28일 을유 17/17 기사

66) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.709.

67) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.294.

68) 영조 4년 11월 28일 갑술 21/21 기사

69) 영조 9년 7월 1일 경진 24/24 기사

70) 전국한의학대학 공동교재편찬위원회, 본초학, 서울, 영림사, 2016. p.341.

71) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.416.

72) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.295.

73) 영조 13년 8월 5일 신유 22/25 기사

排膿의 효능이 있어 水腫脹滿, 脚氣肢腫, 黃疸尿赤, 風濕熱痺, 癰腫瘡毒, 腸癰腹痛을 치료한다.⁷⁴⁾ 『동의보감』에서는 調中하는데 좋고 泄痢와 赤白痢에 죽으로 먹으면 되며⁷⁵⁾ 下氣시키는 효능이 있다⁷⁶⁾고 하였다.

13년 기사에서는 赤豆粥을 황밀과 함께 먹으면 調中에 좋으니 泄痢에도 도움이 될 것⁷⁷⁾이라고 하였는데, 이런 효과뿐만 아니라 赤豆粥의 단백질이 식물성 풍부한 滋養性 음식이므로 계속 설사증상으로 기운이 빠진 왕세자에게 영양도 공급하고 利水消腫의 효능으로 소변으로 물을 빼 便을 燥하게 하는 과정을 통해 泄痢의 증상을 경감시킬 수 있게 해주었을 것으로 판단된다.

14. 주자죽(楸子粥)

영조 49년 기사에 왕이 가래가 끊고 脾胃脈이 부족하여 안녕하지 못하니 아침에 楸子粥을 進御하겠다는 내용⁷⁸⁾이 있었다.

楸子是 กล้วย무열매로 กล้วย 잎, 열매껍질, 씨를 모두 약재로 쓰는데 성미와 효능을 살펴본 결과 당시 왕의 증상과 가장 맞는 것이 陳皮였다. 陳皮는 橘皮라고도 하는데 성미는 辛苦溫하고 無毒하며 理氣健脾·燥濕化痰하는 효능이 있어서 胸腹脹滿, 不思飲食, 嘔吐噎逆, 咳嗽痰多를 치료한다.⁷⁹⁾ 『동의보감』에서는 陳皮는 開胃하여 反胃嘔吐를 치료하고 肺氣를 利하게 하고 下氣시켜 氣가 逆上하는 것을 치료하는데 쓴다⁸⁰⁾고 하였다. 또한 脾胃를 補하고 胸中の 滯氣를 없애고 消痰·泄氣의 효능을 보기 위해서는 橘皮의 흰 부분인 橘白을 제거하고 橘紅(紅皮)부분만 사용해야 한다고 하였으며, 비위기능을 보강하기 위해서는 橘白을 사용해야 한다⁸¹⁾고 하였다.

楸子粥은 가래가 끼고 脾胃脈이 부족할 때 언급된 죽이다. 따라서 楸子粥이 영양을 보충함과 동시에 陳皮의 辛味가 脾經에 작용해 滯氣를 行하게 해 經脈이 잘 통할 수 있도록 하고 橘白부분을 제외한 橘紅을 통해 肺經에 작용해 담을 삭이는 효과를 꾀한 것으로 판단된다.

15. 총죽(葱粥)

영조 34년 기사에는 왕이 蛔蟲으로 구토를 한 후 胸膈이 답답한 증상이 있을 때 葱粥을 진여한 내용⁸²⁾이 있으며, 46년 기사에 왕이 수라를 대신하여 稀粥과 棗米飲 등을 먹었는데 왕이 葱粥을 먹으면 어떤가를 질문하고 都提調가 좋다고 답을 하는 내용⁸³⁾이 있었고, 50년 기사에는 음식으로 몸을 보하는데 닭고기와 葱粥이 좋다는 내용⁸⁴⁾ 등이 있었다.

과의 흰 뿌리부분인 葱白(蔥白)은 성미가 辛溫하고 發表通陽·解表殺蟲하는 효능이 있어서 感冒風寒, 陰寒腹痛, 二便不通, 痢疾, 瘡癰腫痛, 蟲積腹痛을 치료할 수 있다.⁸⁵⁾ 『동의보감』에서는 太陽經藥으로써⁸⁶⁾ 傷寒초기에 頭痛·身熱증상에 解表하고 散風邪⁸⁷⁾하기 위한 용도로 주로 이용되었는데 이 외에도 安胎·明目·除肝邪·利五藏·殺百藥毒·通大小便하는 효능이 있고 奔豚脚氣⁸⁸⁾와 赤白痢를 치료⁸⁹⁾하기 위해서도 사용되었다. 특히 뿌리는 傷寒陽明經頭痛을, 잎부분은 여러 瘡증과 中風, 水腫, 破傷風 등에 효과가 있다고 하였다.⁹⁰⁾

葱粥은 溫성이 胃로 들어가 위를 원활하게 하고 辛散溫通하여 상하를 宣通하고, 表裏를 통달케 해 몸의 기운을 순조롭게 돌려 止痛시키므로 아플 때나 몸을 보양하는데 쓰인 것으로 판단되며, 또한 왕이 회충으로 인해 고생할 때 葱粥이 그 치료법의 일종

74) 전국한의과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울. 영림사. 2016. p.352.

75) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.199.

76) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.273.

77) 영조 13년 8월 5일 신유 22/25 기사

78) 영조 49년 9월 5일 신유 20/21 기사

79) 전국한의과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울. 영림사. 2016. p.389.

80) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.93.

81) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.710.

82) 영조 34년 12월 17일 기사 39/40 기사

83) 영조 46년 10월 23일 을미 21/21 기사

84) 영조 50년 2월 5일 무자 21/21 기사

85) 전국한의과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울. 영림사. 2016. p.174.

86) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.208.

87) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.127.

88) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.717.

89) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.200.

90) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.717.

으로 쓰였다고 판단된다.

16. 타락죽(駝酪粥)

駝酪粥은 『승정원일기』 영조 대에 가장 많이 등장하는 죽으로 영조 2년 기사를 보면 駝酪粥을 만드는 전문가인 駝酪匠이 있었음⁹¹⁾을 알 수 있다. 또한 駝酪粥이 귀했던지 5년 기사를 보면 內醫院에서 타락죽을 진상할 때 그 양을 줄이도록 청하는 내용⁹²⁾이 있었으며, 駝酪粥은 대개 10월1일에 封進하고 있었음 수 십 가지의 기사⁹³⁾를 통해 알 수 있었다.

駝酪은 牛乳로 『동의보감』에서는 性微寒, 味甘하고 無毒하며 補虛羸⁹⁴⁾·止煩渴·潤皮膚·養心肺·除胸中熱·解熱毒·潤大便하는 효능이 있어 消渴, 熱悶, 心膈熱痛⁹⁵⁾, 反胃, 噎膈을 치료한다⁹⁶⁾고 하였고 붉은 은진을 치료할 때 죽을 해먹으면 가장 좋고 胃中熱을 꺼뜨리는데도 좋으며 常服해도 되는, 노인에게 좋은 죽이다⁹⁷⁾고 하였다.

駝酪粥, 駝酪粥, 駝酪粥, 駝酪粥 駝酪粥 등으로 다양하게 표기된 駝酪粥은 조선시대 왕들의 보양식으로 자주 활용되었다. 8년 기사에서는 補下元(하초를 튼튼하게 하는 효능)할 수 있는 약과 음식을 언급할 때 駝酪 또한 좋다고 한 내용⁹⁸⁾이 있다.

17. 합죽(蛤粥)

영조 13년 기사에는 王世子가 感冒가 있었는데 이에 마른 조개를 가지고 죽을 만들어 進上하는 내용⁹⁹⁾이 있었다.

蛤은 조개인데 자세한 내용이 나와 있지 않아 그 정확한 조개의 종류를 알 수 없어 『동의보감』을 통해 조개류 약재에 대해 알아보았다. 인체에 무독하여 요리에 쓰일 수 있는 조개로인 蚌蛤은 모시조개

로 反胃, 噎膈을 치료한다¹⁰⁰⁾고 하였으며, 蛤蜊는 性冷味甘하고 潤五藏·止消渴·開胃·解酒毒·醒酒의 효능이 있다¹⁰¹⁾고 하였고, 車螯은 性冷하고 酒毒, 消渴, 酒渴을 치료한다¹⁰²⁾고 하였으며, 蜆은 性冷하고 明目·利小便·下熱氣·開胃·止消渴·解酒毒하고 目黃을 치료한다¹⁰³⁾고 하였고, 蚌는 性溫 味甘하고 利五藏·健胃·溫中·消食·起陽하는 효능이 있다¹⁰⁴⁾고 하였으며, 蠔는 性溫 味甘하고 止渴시키고 心胸煩悶을 치료한다¹⁰⁵⁾고 하였고, 淡菜는 紅蛤으로 性溫 味甘하고 補五藏·利腰脚·益陽하는 효능이 있어 虛損, 羸瘦, 產後血結, 腹痛 癥瘕, 崩中, 帶下를 치료한다¹⁰⁶⁾고 하였으며, 牡蠣은 性平 味鹹하고 澁大小腸¹⁰⁷⁾·止大小便·止盜汗¹⁰⁸⁾하여 泄精과 女子帶下赤白除, 溫瘡을 치료하고 피부안색을 밝게 하는 데도 좋다¹⁰⁹⁾고 하였다.

蛤粥에는 다양한 조개가 쓰일 수 있고 현재 남아 있는 기록으로 그 정확한 종류를 알 수는 없으나 여러 조개의 효능을 살펴보고 왕세자가 感冒가 있었음을 고려해 본다면 性溫 味甘한 조개를 써서 五藏을 補하고 潤하게 하는 작용을 한 조개를 사용하였을 것이라고 추정해 볼 수 있다.

18. 행인죽(杏仁粥)

영조 즉위년 기사에는 대왕대비가 수라를 전혀 들지 않자 기를 돋우기 위해 杏仁粥을 진상한다는 내용¹¹⁰⁾이 있었고, 바로 다음에 杏仁粥을 끓이는데 粟米와 杏仁이 서로 맞지 않으니 稷米를 이용해서 杏仁粥을 끓이겠다는 내용¹¹¹⁾이 있었으며, 19년 기사에는 대비의 병증이 잘 낫지 않는 와중에 행인죽을 올렸다는 내용¹¹²⁾이 있었고 27년 기사에는 영조

91) 영조 2년 12월 7일 갑자 22/26 기사

92) 영조 5년 1월 20일 을축 8/44 기사

93) 영조 즉위년 9월 24일 갑자 49/84 기사 외 36건

94) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.290.

95) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.621.

96) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.466.

97) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.151.

98) 영조 8년 9월 29일 계축 16/17 기사

99) 영조 13년 2월 25일 계미 35/35 기사

100) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.466.

101) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.707.

102) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.707.

103) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.707.

104) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.707.

105) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.707.

106) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.707.

107) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.152.

108) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p.127.

109) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 민중서원, 1993. p. 199.

110) 영조 즉위년 9월 3일 계묘 11/42 기사

111) 영조 즉위년 9월 3일 계묘 12/42 기사

의 어머니는杏仁粥을 좋아하였으나 자신은 냄새가 싫어 가까이 하기 싫다는 내용¹¹³⁾ 등이 있었다.

杏仁은 살구씨이며 성미가 苦微辛하고 微溫하고 降氣止咳平喘·潤腸通便의 효능이 있어 咳嗽氣喘, 胸滿痰多, 血虛津枯, 腸燥便秘를 치료할 수 있다.¹¹⁴⁾ 『동의보감』에서는 治肺潤燥하고 散結하는데 粥으로 먹는 것이 좋다¹¹⁵⁾고 하였고 목소리를 좋게 하고자 한다면 行인으로 약을 지어먹으라¹¹⁶⁾고도 하였다. 뿐만 아니라 耳痛과 牙齦痛에도 쓸 수 있다¹¹⁷⁾고 하였다.

위에서 언급한 19년 기사를 보면 대비는 당시 風痰을 앓고 있고 咳嗽, 鼻涕증상을 가지고 있고 喉渴이 빈번했음을 알 수 있는데 약방에서는 평소 杏仁粥의 苦味로 肺氣를 降하게 하고 辛味로 疏散하여 대비의 咳嗽, 鼻涕 증상을 완화시키려 했고 杏仁은 肺氣潤劑이므로 潤性を 통해 喉渴을 치료하려 했음을 알 수 있다. 또한 대비가 본래 가지고 있던 風痰증후도 杏仁粥으로 완화시키려 했음을 볼 수 있다.

19. 흑임자죽(黑荳子粥)

영조 42년 기사에는 왕이 변비가 있어 고생을 하자 都提調가 柏子仁과 黑荳子로 만든 粥이 좋다고 왕에게 청하는 내용¹¹⁸⁾가 있었다.

黑荳子是 黑芝麻라고도 하는데 성미는 甘平하고 補肝腎·益精血·潤腸燥·潤五藏하는 효능이 있어 眩暈眼花, 鬚髮早白, 病後脫髮, 腸燥便秘를 치료할 수 있다.¹¹⁹⁾

27년 기사에서 언급하기를 黑荳子在 下焦의 元氣에 가장 좋다고 하며 黑荳子粥에 대해서는 油味油臭하다¹²⁰⁾고 하였다. 흑임자의 본초학적 효과와 27년

기사를 통해 黑荳子粥은 大腸經으로 가서 潤腸燥·潤五藏하는 黑荳子の 효능을 통해 왕의 변비치료에 도움이 되었을 것으로 판단된다.

IV. 考 察

1. 왕궁의 죽

죽이란 곡물을 주재료로 하여 물을 붓고 끓여 반 유동식의 상태로 만든 음식을 말한다. 곡물의 종류나 같이 넣는 재료에 따라 다양한 종류의 죽이 만들어진다.

『承政院日記』영조대 기록 중 명칭이 있는 粥에 사용된 본초는 粳米, 糯米, 麥芽, 菘豆, 大豆, 赤小豆, 葛根, 葱白, 陳皮, 海松子, 蓮子肉, 薏苡仁, 杏仁, 黑芝麻, 牛肚, 駝酪, 甘藷, 鯽魚, 蛤이다.

죽이라 하면 흔히 아플 때 먹는 것이라는 연상을 하게 된다. 이는 우리 조상들의 지혜와 우리의 경험에서 우러나온 것이다. 사람이 아프게 되면 스트레스가 생기는 것과 함께 몸의 방어체계가 활성화 되면서 우리 몸의 기능은 의사와 싸우게 되면서 피로하게 된다. 이러한 과정의 진행은 비위기능에까지 영향을 미쳐 제 역할을 다 하지 못한다. 이럴 때 양이 많고 기름진 음식을 먹으면 자연히 소화시키기 어렵다. 이에 반해 죽은 곡물을 갈고 끓인 음식으로 위장이 할 기능을 한 단계 도와주어 소화하는 것이 편해 우리 몸은 영양분을 더 쉽게 섭취하고 소화하는데 신경을 덜 쓸 수 있다. 그러므로 죽은 아플 때 뿐만 아니라 이른 아침처럼 소화가 잘 안 되는 시간이나 혹은 입맛이 없거나 소화가 잘 안 되는 사람들에게도 썼다. 요즘은 맛과 영양을 모두 가진 상품으로도 자리매김 하고 있다.

옛 서적들을 살펴보면 『임원경제지』에서는 아침에 일어나 죽을 먹으면 위가 허한 데 곡기가 일어나서 몸에 좋고 또 부드럽고 매끄러워 위장에 좋다고 하였다. 그래서 궁중에서는 초조반(初朝飯)이라 하여 아침 식사 전에 죽을 올리는 풍습이 있었고, 일반 가정에서도 자릿조반이라 하여 노인들에게 죽을 끓여드리는 풍습이 있었다. 또한, 죽은 먹기에 편하여 상중의 이웃이나 친척에게 죽을 쑤어 보내는 풍습이

112) 영조 19년 5월 22일 갑진 22/22 기사

113) 영조 27년 윤 5월 9일 갑술 23/23 기사

114) 전국한의학대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울. 영림사. 2016. p.513.

115) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.146.

116) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.121.

117) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993. p.137.

118) 영조 42년 1월 18일 무자 9/9 기사

119) 전국한의학대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울. 영림사. 2016. p.664.

120) 영조 27년 윤 5월 9일 갑술 23/23 기사

있었다. 『국조오례의』에서도 상중에 슬픔에 지쳐서 밥을 먹을 수 없을 때는 죽을 먹으라고 하였다. 죽은 보양이나 주식대용 외에도 팔죽과 같이 재앙을 막기 위한 민속적 의미로 이용되기도 하였다. 그리고 선혜청에 걸인을 모아놓고 죽을 내렸다는 『영조실록』의 기록과 같이 구체식으로도 쓰였다. 또한 복령·연자·황인·능각·감초의 가루로 끓인 육선죽과 같이 약효를 기대하는 치료식·환자식으로 쓰이기도 하였다. 『동의보감』에서는 『의학입문』을 인용하며 ‘아침에 일어나 죽을 먹으면 가슴이 시원해지고, 위의 기능이 좋아지며, 진액이 잘 생기고 하루 종일 상쾌하여 보하는 것이 적지 않다. 저녁에 뭍쌀을 문드러질 정도로 걸쭉하게 끓였다가 먹는다’ 하였다.

이를 통해 죽은 왕이 건강을 유지하기 위한 ‘비법’으로 몸에 무리를 주지 않으면서 약(藥)과 식(食)의 효과를 모두 내었다고 볼 수 있다.

왕은 아침에 자리에서 일어난 직후 먹는 초조반을 대체로 죽으로 한 끼를 해결했다. 쌀죽으로 위장을 깨끗이 하고 새로 원기를 돋구었을 뿐 아니라 대부분 과로와 운동 부족으로 약해져 있던 왕들의 비위를 서서히 깨어나게 하는 데는 죽이 안성맞춤이었다. 또한 매일 격무와 스트레스에 시달리는 왕들의 위는 온기가 없어 수많은 조선 왕들이 소화기 관련 질환에 시달렸다. 이 위장의 온기를 되살리기 위해 의관들은 식치(食治) 또는 식보(食補)라고 하여 음식으로 일종의 보양식 처방을 내렸는데, 죽은 위장이 하는 음식을 짜고 삭이는 일을 조리할 때 미리 해놓은 음식이므로 조선 왕실에서도 보양식으로 가장 많이 활용한 것이었다.

영조도 다양한 질환에 다양한 종류의 죽을 복용하였음을 알 수 있다. 이를 살펴보면 Table 1.과 같다.

Table 1. List of Porridge King Yeongjo had been served for Disease

죽이름	질환
葛根粥	渴症
藿粥	便秘
菉豆粥	渴症이나 熱毒으로 추정
豆粥	胃中熱
白甘粥	비위기능 증진으로 추정
柏子粥	便秘
白粥	질병이 있을때 자주 사용
鮒魚粥	泄瀉
養元粥	비위기능 증진
胖粥	비위기능 증진으로 추정
蓮子粥	비위기능 증진으로 추정
薏苡粥	膈痰
赤豆粥	泄痢
棗子粥	痰飲
葱粥	胸悶
駝酪粥	下焦虛弱
蛤粥	感冒
杏仁粥	風痰
黑荏子粥	便秘

영조는 더위와 갈증을 해소하기 위해서는 葛根粥을, 변비로 고생할 때 미역[甘藷]과 柏子粥, 黑荏子粥을, 痘瘡질환과 胃氣不足에는 豆粥, 白粥, 鮒魚粥을, 비위기능을 돕기 위해서는 養元粥을, 泄瀉에는 赤豆粥을, 蛔蟲을 치료하기 위해서는 葱粥을, 感冒 치료에는 蛤粥을, 痰을 치료하기 위해서는 杏仁粥을 사용한 것을 알 수 있다. 이 외에 白甘粥, 胖粥, 蓮子粥 등은 명확하지 않으나 비위기능을 증진시키기 위해 사용되었다고 추정된다.

영조가 사용한 죽은 대개 소화기 질환과 관련이 많은데, 藥性도 비위를 다스리는 본초를 이용한 죽을 사용해서 그렇겠으나 또 한편으로는 粥이 가지고 있는 특성 때문이기도 하다. 즉, 영조가 질환이 있을 때에 탕약과 같은 적극적인 방법으로 치료도 하였겠지만, 질환이 발생하였다면 소화기능도 문제가 발생했을 것이고 소화에 부담이 되는 음식도 피해야 하기 때문에 소화하기 쉬운 죽의 형태로 음식을 대신하여 음식을 섭취하면서 질환도 고려하는 방안을

생각했을 것이기 때문이다.

2. 죽과 관련된 특이한 기록들

기사를 살펴보면 꽤 많은 본문에서 內醫院의 都提調와 提調, 副提調, 醫官들이 함께 들어와서 四診法을 사용해 왕을 진찰하고 나면 왕의 건강과 관련하여 약과 음식에 관해 이야기를 나누는 것을 볼 수 있다. 여러 의학 전문인들과 이야기하여 건강상태를 정확히 진단한 후에 약과 음식을 정한다는 점을 통해 임금이라는 위치는 나라를 이끄는 주인과 같으므로 먹는 것 하나도 소홀히 여겨지지 않았으며 이런 얘기를 나누기 위해서는 왕도 그만큼 본초에 관한 지식이 어느 정도 있어야 했음을 알 수 있다. 또한 죽은 단순한 음식 정도로 여겨지지 않고 보양음식으로 분류되어 소주방(燒廚房; 왕의 식사를 담당하던 곳)에서 끓이지 않고 내의원에서 쭈어 임금께 올렸음을 알 수 있다.

또한 藥粥에 이용된 本草의 귀경을 살펴보면 대부분 脾, 胃, 小腸, 大腸 등의 소화기계와 관련 있음을 볼 수 있고 효능 또한 소화기계를 補하는 것을 알 수 있다. 한의학에서 비위장은 후천의 근본으로 인식한다. 만약 비위장의 기가 허약해지면 입맛도 없고 제대로 먹지 못하거나 흡수하지 못해 에너지를 만들어낼 수 없으니 몸을 유지하고 지켜내는 힘 또한 만들 수 없다. 비위장이 허약해지면 기와 혈이 생성되지 못해 원기가 생겨나지 못하여 장부와 조직의 기능이 손상되고 질병에 대한 저항력이 약화되므로 밖으로부터 나쁜 기운이 쉽게 들어와 질병이 생기는 반면 비위가 튼튼하면 면역력이 높아진다. 앞에서 언급된 약죽은 소화기계 중 특히 비위기계와 관련된 것이 많았는데 이를 통해 죽이 비위장을 튼튼하게 해 입맛을 돌게 하여 기운을 생기게 하여 병이 아직 밖으로 나타나지 않았을 때 치료할 수 있고 병이 이미 생겼을 때에는 회복을 도울 수 있음을 알 수 있다.

마지막으로, 粥이라고 한 것 중에는 죽이 아닌 것도 있었다. 영조 50년 기사¹²¹⁾를 살펴보면 “上曰

藿羹粥進御 勝於羹和飯矣 藿羹 俗所謂補中益氣湯矣”라 하여 여기에서는 藿羹粥은 죽이 아니라 보중익기탕을 이용한 죽임을 알 수 있다.

V. 結 論

지금까지 『승정원일기』 영조대 기록에 등장한 명칭이 있는 죽을 살펴보았다.

그 결과 왕들이 복용한 죽은 단순히 질병을 앓고 난 후 몸을 조리하는 과정에서 필요한 음식으로서만이 아니라, 왕에게 질병이 있었을 때 이를 적극적으로 치료하는 처방으로서 사용되었음을 알 수 있었다.

『승정원일기』에 그 제조법 등은 나와 있지 않아서 왕들이 복용한 죽의 효능이 현재 본초들로 다시 재현해서 만들었을 때 동일한 모습은 아닐지라도 큰 틀에서 생활 속의 음식을 통한 질병의 치료라는 藥食同源의 의미를 다시 살펴볼 수 있었다.

感謝의 글

본 논문은 2015년 원광대학교 교비지원에 의해서 수행됨.

References

1. Ham GJ. King's Meal Table. Seoul. 21th Century Books. 2010.
함규진. 왕의 밥상. 서울. 21세기북스. 2010.
2. Universities of Korean Medicine Textbook Compilation Committee. Bonchohak. Seoul. Yeonglimsa. 2016.
전국한의학대학교 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울. 영림사. 2016.
3. Heo J. Dongeuibogam. Seoul. Minjungseowon. 1993.
許浚. 東醫寶鑑. 서울. 민중서원. 1993.
4. Lee SG. King's Korean Medicine. Seoul. Science Book. 2014.
이상곤. 왕의 한의학. 서울. 사이언스북스. 2014.

121) 영조 50년 9월 16일 병인 22/25 기사

5. Yim HJ, Cha WS. 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-. Journal of the Korean Society of Dietary Culture. 2013. 28(5).
임현정, 차웅석. 조선 仁祖의 질병관리 중 약죽(藥粥)의 적용과 의미에 관한 고찰. 한국식생활문화학회. 2013. 28(5).
6. Yoon SJ, Heo WD. A Study on Calorie and Proximate Components of Traditional Korea Gruel. Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition. 2008. 37(7).
윤숙자, 허우덕. 한국 전통죽의 영양소에 관한 연구. 한국식품영양과학회지. 2008. 37(7).
7. Cho MS, Lee KR. A Study on Changes in the Cooking Process of Gruel in Cook Books Written during Last 100 Years. The Journal of the Korean Society of Food and Nutrition. 2011. 24(4).
조미숙, 이경란. 근대 이후 죽의 조리과정 변화 연구. 한국식품영양학회. 2011. 24(4).
8. Kang YH. A Historical Study of Korean Gruel. Journal of Myongji University. 1979. 12.
강인희. 한국 죽(粥)의 역사적 고찰. 명지대학교 논문집. 1979. 12.
9. Lee MH, Lee WS. A Study of Traditional Herbal Soups for Prevention and Rehabilitation for the Age-related Disease. Journal of Busan Women's College. 2007. 29.
이명혜, 이우숙. 노인성 질환의 예방과 재활치유에 효과적인 한방죽 개발에 관한 연구. 부산여자전문대학 논문집. 2007. 29.
10. Park JE. A Review on Quality Characteristics of Chongmyeong-gruel and Maintaining Its Medicinal(Yaksun) Efficacy. Daegu Haany University. Master's Thesis. 2013.
박지은. 聰明粥의 品質特性 및 藥膳 效能維持 檢討. 대구한의대학교. 석사학위논문. 2013.
11. Jeong YH. Review of the type and nutritional value of medicinal porridge provided to King Sukjong of the Joseon Dynasty: Based on the Records from The Daily Records of the Royal Secretariat of Joseon Dynasty. Kyunghee University. University. Master's Thesis. 2016.
정연형. 조선 숙종(肅宗)에게 진상된 약죽(藥粥)의 종류와 영양학적 가치에 관한 고찰. 경희대학교 석사학위논문. 2016.
12. National Institute of Korean History. The Daily Records of Royal Secretariat of Joseon Dynasty. [cited 2017 Feb 14]; Available from: URL: <http://sjw.history.go.kr/main.do>
국사편찬위원회. 승정원일기.