

대변불통에 활용된 식치방 연구

대전대학교 한의과대학 원전학교실
홍진임*

A Study on Food Cures for Constipations

Hong Jin-im*

Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University

Objectives : This paper studies how the people of the past deal with constipation before the introduction of modern medical knowledge. Then, the paper selected some of the methods that use food ingredients with little to no side effects, and studied them to find a basic set of data that can be applied to today's medical practices.

Methods : This paper reviewed six literatures: China's Eumsunjungyo, Nonohangeon, and Shiggamboncho, and Chosun's Singnyochanyo, Donguibogam, and Jeungsinpyeon. The food cures related to constipation were studied to discover what ingredients and preparation forms were used, how they were taken, what types of prescriptions existed, and how they were applied.

Results : The food cure for constipation included ingredients such as mazi, suzi, sesame, honey, yiyiren, yuliren, xingren, taoren, and rice. These ingredients are known for replenishing the body's fluid and humor and allowing the better flow of qi. Mazi porridge, suma porridge, raw sesame oil, suzhu porridge, and suxing porridge were effective in dealing with the constipation caused by heat, and jingshen wan, yiyiren porridge, yuliren porridge, yulirenyiyiren porridge, xingren porridge, and taoren porridge were effective in taking care of constipation caused by qi deficiency.

Conclusions : With a constipation caused by heat, it is good to take mazi and spinach regularly which is helpful in cooling down the heat. For senior citizens, constipations occur due to the qi deficiency that leads to the lack of fluid and humor. In this case, suzhu porridge should be taken regularly together with milk and sesame oil in order to replenish the qi. This will tonify the amount of qi and moisten the large intestines, which will be also helpful in tonifying the body itself.

Key words : Singnyochanyo (『食療纂要』), Donguibogam (『東醫寶鑑』), Jeungsinpyeon (『濟衆新篇』), Nonohangeon (『老老恒言』), Constipation

* Corresponding Author : Hong Jin-im.

Dept. of Medicine Classics, College of Korean Medicine, Deajeon University. Yongun-dong, Dong-gu, Daejeon.

Tel : 042-280-2603, E-mail : jihonghong11@naver.com

Received(January 23, 2018), Revised(February 01, 2018), Accepted(February 02, 2018)

Copyright © The Society of Korean Medical Classics. All rights reserved.

© This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 序 論

대변불통은 현대적 의미로는 변비를 의미하는데, 생명에 지장은 없지만 생활 속에서 불편을 초래하는 증상이기 때문에 치료가 필요하다. 하지만 아주 심하거나 특별한 질병이나 질환 등이 원인이 되어 나타나는 증상이 아닌 이상 사람들은 약국의 약을 먹고 변비를 해결하거나, 적절한 운동이나 식이요법으로 이를 해결하고자 한다. 이에 현대적인 의학지식이 일반적으로 보급되기 이전의 사람들이 이와 같은 증상을 치료하기 위해 어떠한 방법을 사용하였는지를 살펴보고, 부작용이 적은 식재료를 활용하는 방법을 추출하여 현대적으로 응용할 수 있는 기초자료를 구성하기 위해 본 연구를 진행하였다.

『東醫寶鑑內景篇』卷之四 ‘大便’ 大便秘結에서는 “腎主五液 津液潤則大便如常 若飢飽勞役 或食辛熱火邪伏於血中 耗散真陰 津液虧少 故 大便結燥 又有年老氣虛 津液不足而結者.”(腎은 五液을 주관한다. 진액으로 적셔주면 대변이 정상시와 같다. 그러나 굶거나 포식하거나 일을 많이 하거나 맵고 뜨거운 음식을 먹어 火邪가 血 속에 잠복하면 眞陰을 소모시켜 진액이 적어져서 대변이 멎치고 마른다. 또, 나이가 들어 氣가 虛하여 진액이 부족해져 변비가 생길 때도 있다.)라고 하였다. 또 “燥結者 大便秘澁不通也. 燥屬少陰 津液不足 以辛潤之 結屬太陰 有燥糞 以苦泄之.”(조결은 대변이 막혀 통하지 않는 것이다. 燥는 소음에 속하여 진액이 부족한 것이므로 매운맛으로 적셔 주어야 하고, 結은 태음에 속하여 마른 변이 있는 것이므로 쓴맛으로 설사시켜야 한다.)라고 하였다.¹⁾ 『東醫寶鑑』에서는 대변조결의 원인을 津液의 부족으로 보았는데, 津液 부족의 원인을 眞陰虧損과 나이가 들어 氣가 虛弱하여 자연스럽게 津液부족현상이 나타난 것으로 보았다. 이를 해결하기 위해 매운맛과 쓴맛을 활용하기도 하였다. 『東醫寶鑑內景篇』卷之四 ‘大便’ 大便不通에서는 “大便秘結者 常常乾燥而艱難放下也 不通者 累日不得通閉塞脹滿也.”(변비는 대변이 늘 말라 있어 대변을 보기가 힘든 것이고, 不通이라는 것은 며칠 동안 대

변이 나오지 않고 막혀서 배가 불러 오르는 것이다.)²⁾라 하였고, “熱邪入裏則胃有燥糞 三焦伏熱則津液中乾 此大腸之挾熱然也. 虛人 藏冷而血脈枯 老人腸寒而氣道澁 此大腸之挾冷然也. 腹脹痛悶 胸痞欲嘔 此宿食留滯也. 腸胃受風 滯燥秘澁 此風氣燔灼也. 若氣不下降 而穀道難 噫逆泛滿 必有其證矣....중략....大腸與肺爲表裏 大腸者 諸氣之道路關焉. 孰知流行肺氣爲治法之樞紐乎.”(열사가 속으로 들어가면 胃에 마른 똥이 생기고, 삼초에 열이 잠복하면 진액이 속에서 마른다. 이것은 대장에 열이 있기 때문이다. 허한 자는 藏이 차서 혈액이 마르고, 노인은 腸이 차서 氣道가 잘 통하지 않는다. 이것은 대장에 냉기가 있기 때문이다. 배가 불러 오르고 아프고 답답하며, 흥비로 구역질하려는 것은 宿食으로 막혀 있기 때문이다. 腸胃가 풍사를 받아서 마르고 단단해지는 것은 風氣가 불을 타오르게 하기 때문이다. 기가 내려가지 못하여 穀道가 잘 통하지 않으면 반드시 딸꾹질을 하게 된다....중략....대장은 폐와 표리가 된다. 대장은 모든 기가 흘러 다니는 도로의 관문이므로 폐가 돌아가게 하는 것이 치료법의 핵심이 된다는 것을 알아야만 한다.)³⁾라 하였다. 대변불통의 증상은 대변조결의 증상이 심화되고, 熱이나 津液 뿐 아니라 한사 또한 대변불통의 원인으로 보고 있다. 또한 대변을 주관하는 것이 대장은 물론 氣를 주관하는 肺와도 관련이 있다고 하였다. 특히 氣가 虛해진 노인이나 虛人의 경우 肺氣를 補하면서 津液 또한 함께 보충해야 한다고 하였다.

양의학적으로 질병별 식이요법을 논하고 있는 임상영양학에서는 “변비(constipation)는 대장에서 수분의 흡수가 과다하게 일어나 변의 양이 적어지고 단단해져서 변을 보기가 힘들고 변의 횟수가 줄어드는 경우를 말한다. 나이에 상관없이 발생하나 노인에게 많다.”⁴⁾라고 정의하였다. 변비의 원인은 섬유소나 물의 섭취가 부족한 부적당한 식사와 운동부족, 나

1) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.413.

2) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.416.

3) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.416.

4) 곽호경 외 3인 공저. 임상영양학. 서울. 방송통신대학교출판문화원. 2010. p.99.

쁜 배변습관, 과도한 약물 복용, 장 구조의 이상 등으로 들고 있다.⁵⁾ 변비의 종류는 크게 기능성 변비와 기질성 변비로 나누고, 기능성 변비는 급성 변비와 만성 변비로 나눈다.⁶⁾ 급성변비는 음식, 환경의 변화, 열성 질환 등으로 먹는 양이 줄어들어 생기게 되고 치료가 제때 이루어지지 않으면 만성변비로 발전하기도 한다.⁷⁾ 만성 변비에는 경련성·이완성·직장형 변비 등이 있다. 기질성 변비는 장내가 좁아져 변이 통과하기 어렵거나 대장 형태의 이상, 항문의 기질적 질환에 의한 것이다. 만성 변비는 습관적이며 그중 경련성 변비는 대장 내의 움직임이 강하여 장벽이 경련상태로 수축되어 변이 통과하기 어려운 경우이다. 이완성 변비는 대장의 연동운동이 저하되어 장벽의 근육 힘이 약해지면서 변이 장속에 머무는 시간이 많아져서 생긴다. 직장형 변비는 바쁜 현대인이 배변을 미루다가 변의 수분이 적어져서 배변반사를 둔하게 하여 변비가 된 경우이다. 그러나 이들 변비는 혼합된 형태가 많다.⁸⁾ 변비에 대한 영양관리는 변비 유형에 따라 다르다. 기질성 변비는 분변의 양을 최소화하도록 찌꺼기가 생기지 않는 부드러운 식사를 하여야 한다. 그러나 경련성 변비는 정서적 안정을 유지하고, 과도한 장의 자극을 피하기 위하여 무자극 연식을 하되 호전되면 섬유소의 양을 증가시킨다. 이완성 변비는 규칙적인 식사를 하고 장의 연동운동을 자극하기 위하여 섬유질과 규칙적인 식사를 하고 장의 연동운동을 자극하기 위하여 섬유질과 물을 충분히 섭취한다. 되도록 적당한 운동을 하여 복근력을 강화하고 규칙적인 배변습관을 가지도록 한다.⁹⁾ 임상영양학에서의 변비에 대한 식이요법은 변비의 유형에 따라 어떤 제형의 음식을

섭취하는 것이 변비에 도움이 되는지를 중심으로 나눈다. 여기에서의 초점은 어떻게 흡수되는가이다. 섬유질의 양과 영양분의 균형을 맞추어 분변의 양이나 흡수의 용이성에 초점을 두고 제형과 재료를 선택한다. 하지만 한의학에서는 재료의 性味歸經과 특성에 따라 대변조절과 대변불통을 해결하려는 처방을 하고 있다. 이러한 노력은 한의학의 역사만큼이나 오래 되었는데, 한의학 본초서나 의사가 쓴 식이요법서, 또는 의학적인 지식을 가진 양생가 등이 식재료를 활용한 처방을 기재한 서적들이 있고, 특히 이는 식사에 활용 가능한 형태의 처방도 있어 부작용이나 거부반응에 대한 걱정이 없이 활용 가능한 처방이라 할 수 있다.

이에 본 연구에서는 한의학에 기반한 음식치료방법에 대한 문헌에 기재된 기록을 토대로 어떤 음식이 대변불통에 좋은지 연구하고자 한다. 이는 변비와 같이 생활습관과 관련된 질환의 경우 단순히 약으로 치료하는 것에 한계가 있으므로 평소에 먹는 음식을 통하여 치료하는 것이 좋은 방법이 될 뿐 아니라 생활습관 개선에도 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 아무런 근거 없이 ‘좋은 음식’이라고 하는 것이 아닌 한의학적인 근거를 가지고 있는 음식처방이기 때문에 오랜 경험과 의학적 견해를 포함하고 있으므로 치료에 따른 부작용도 그만큼 적을 것으로 생각된다. 하지만 음식 또한 효능이 있으므로 본인의 몸 상태에 따라서 또는 질병의 진행정도에 따라 주의해서 복용하는 것이 좋다.

변비 관련 연구로는 신정은 등의 ‘대장 통과시간 측정을 이용한 만성 변비의 진단’¹⁰⁾, 유윤조 등의 ‘위, 소장, 대장의 하합혈 침구자극이 Loperamide로 유발된 변비의 장관 운동성에 미치는 영향’¹¹⁾, 김동희 등의 ‘소화기 ; 3차 병원에 내원한 한국인 변비 환자의 특성’¹²⁾, 신경수 등의 노인 환자에서 만성

5) 박호경 외 3인 공저. 임상영양학. 서울. 방송통신대학교출판문화원. 2010. p.99.

6) 박호경 외 3인 공저. 임상영양학. 서울. 방송통신대학교출판문화원. 2010. p.99.

7) 서울대학교병원 의학정보. 소아변비. [cited on January 31, 2018]; Available from: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=927482&cid=51007&categoryId=51007>.

8) 박호경 외 3인 공저. 임상영양학. 서울. 방송통신대학교출판문화원. 2010. p.99.

9) 박호경 외 3인 공저. 임상영양학. 서울. 방송통신대학교출판문화원. 2010. p.99.

10) 신정은 외 6인. 대장 통과시간 측정을 이용한 만성 변비의 진단. 대한내과학회지. 92(1). 2017.

11) 유윤조 외 4인. 위, 소장, 대장의 하합혈 침구자극이 Loperamide로 유발된 변비의 장관 운동성에 미치는 영향. Korean Journal of Acupuncture. 30(4). 2013.

12) 김동희 외 9인. 소화기 ; 3차 병원에 내원한 한국인 변비 환자의 특성. 대한내과학회지. 84(1). 2013.

변비의 임상적 특징 및 진단¹³⁾ 등 4건의 연구가 있고, 식이 관련 논문 중 변비와 관련된 논문은 신선 등의 '치커리 화이버 발효물의 장 기능 및 변비개선 효과'¹⁴⁾, 박성진 등의 '구멍쇠 미역의 변비 완화 효과 및 혈액지방에 미치는 영향'¹⁵⁾, 박민희 등의 '수리취 식이섬유가 Loperamide로 유발된 변비에 미치는 영향'¹⁶⁾, 심형화의 '시설노인들의 변비에 대한 다시마환의 효과'¹⁷⁾, 김현진 등의 '다시마와 다시마 요구르트의 변비해소 효과'¹⁸⁾ 등 5건의 연구가 있었다.

본 연구에서는 예전부터 활용되어 오던 한의학의 관련 서적을 중심으로 대변불통에 대한 옛사람들의 해결방법을 찾아보고, 현대적으로 활용할 수 있는 방법을 모색해 보고자 한다. 연구대상은 한국과 중국의 고문헌 중 의사가 집필한 서적 중 식재료를 재료로 하는 식치방을 설명하고 있는 서적인 『飲膳正要』, 『食療纂要』, 『東醫寶鑑』, 『食鑑本草』 4종과 의학적 지식을 가지고 있는 일반인의 양생서 중에서 특히 노인과 관련된 변비증상에 대한 설명을 따로 구분하여 설명한 서적인 『老老恒言』, 『濟衆新篇』 2권의 서적으로 하였다. 『飲膳正要』는 元代 仁宗 이 때 飲膳大醫로 봉직했던 홀사해가 그동안 요리한 진귀한 음식의 조리법과 여러 本草書, 명의의 처방 등을 모아 3권의 책으로 묶어 天曆 3년(1330)에 文宗에게 바친 것이다.¹⁹⁾ 『食療纂要』는 御醫였던 全循義가 세조 6년(1460)에 편찬한 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 서적²⁰⁾이다. 그 중 「식료제병」 부

분에는 특히 질병에 따른 처방 61종이 제시되어 있다. 『東醫寶鑑』은 조선 선조 때(1610) 허준이 중국과 한국의 문헌을 자료로 편찬한 서적으로 '雜病篇'에서 각각의 질병에 대한 설명과 치료에 관한 내용을 싣고 있는데 말미에 '단방'에 대한 내용을 모아 두어 약재와 식재들 가운데 한가지만으로 질병을 치료할 수 있는 방법을 제시하였다. 『老老恒言』은 1773년 慈山居士 조정동이 노인의 양생을 위해서 쓴 책으로²¹⁾ 노년의 생리와 생활환경 그리고 일반적인 섭생 방법을 주로 다루고 있다.²²⁾ 특히 노인이 먹으면 좋은 죽 100가지를 상품, 중품, 하품으로 나누어 제시하였다. 조선 정조 23(1799)년 康命吉이 정조의 명에 따라 『東醫寶鑑』을 보완하는 새로운 개념의 醫書를 編纂 하도록 命하여 그에 따라 간행된 의서가 濟衆新編이다.²³⁾ 책의 말미에 노인보양과 관련된 내용을 싣고 있다. 『食鑑本草』는 清代 江蘇省 武進縣 孟河鎮 사람²⁴⁾인 費伯雄이 1883년에 의사의 관점에서 음식으로 질병을 치료하는 식치방을 설명한 서적이다. 중국 唐代의 『食醫心鑑』²⁵⁾도 같은 부류의 식치방을 기재하고 있지만 대변불통과 관련된 처방은 없었기 때문에 이번 연구에서는 제외하였다.

연구방법은 대상 서적 중 대변불통, 대변조절 관련 처방 중 식재료를 주로 사용하고 있는 처방만을 수집하여 많이 활용된 재료와 특징적인 재료를 중심으로 분석하고 고찰하였다. 각 서적에서의 대변불통에 관한 처방의 분류는 『食療纂要大便不通』에 나오는 기준을 중심으로 하였다. 『食療纂要』에는 대변불통과 관련된 처방이 6가지가 나오는데 利腸胃, 利大便, 治大便不通, 主滑腸, 利大小腸 등과 같은 용어로 설명하였다. 대상 서적의 효능에서 이와 같은 증상과 관련된 용어가 나올 경우 대변불통에 좋은 식치

13) 신경수, 황용희, 정용환. 노인 환자에서 만성 변비의 임상적 특징 및 진단. 대한임상노인의학회지. 13(2). 2012.
14) 신선 외 3인. 치커리 화이버 발효물의 장 기능 및 변비개선 효과. 한국식품영양과학회지. 43(1). 2014.
15) 박성진 외 5인. 구멍쇠 미역의 변비 완화 효과 및 혈액지방에 미치는 영향. 한국식품조리과학회지. 29(2). 2013.
16) 박민희 외 7인. 수리취 식이섬유가 Loperamide로 유발된 변비에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지. 40(12). 2011.
17) 심형화. 시설노인들의 변비에 대한 다시마환의 효과. 노인간호학회지. 10(2). 2008.
18) 김현진, 김순임, 한영실. 다시마와 다시마 요구르트의 변비해소 효과. 한국식품조리과학회지. 24(1). 2008.
19) 南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002. p.67.
20) 전순의. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 에스민. 2006. p.293.

21) 何時希. 中國歷代醫家傳錄(中冊). 北京. 人民衛生出版社. 1991. p.596.
22) 曹庭棟 著. 李哲泣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. p.2.
23) 이정화. 『濟衆新編』의 간행과 頒賜에 관한 연구. 서지학보. 34(-). 2009. p.131.
24) 費伯雄. 周德生, 喻嶸 主編. 食鑑本草 釋義. 太原. 山西出版傳媒集團·山西科學技術出版社. 2014. p.1.
25) 잠은 저. 오준호, 안상우 편역. 食醫心鑑. 대전. 한의학연구원. 2014.

방으로 분류하여 분석대상으로 삼았다.

식품영양학 쪽에서는 임상영양학이라는 영역에서 본 문제를 다루고 있다. 질병의 원인과 증상, 치료 방법을 연구하고 그에 따른 식이 섭취의 문제를 다루고 있는데, 한의학에서는 이와 관련된 지식과 정보의 제공이 모두 의사를 통해 이루어 졌다. 중국을 통해 전해온 의학적인 지식은 물론 우리나라 고유의 경험에서 나오는 경험방과, 이를 실제로 활용해 본 사람들의 경험방이 합쳐져서 한의학서적에 처방들이 실리게 되었고, 이러한 것들이 우리나라 전통음식에 까지 영향을 미치게 되었다. 본 연구에서는 각 서적에 나오는 처방들에 사용된 재료들이 어떠한 특성을 가지고 대변불통을 치료하는데 사용되었는지에 대해 고찰해 보고자 한다.

II. 本 論

1. 문헌별 식치방

1) 『飲膳正要·食療諸病』

『飲膳正要·食療諸病』에는 총 61종의 처방이 있는데 그 중 대변불통과 관련된 처방은 마자죽 1종이다.

Table 1. Food Therapies of Constipation in *Eumsunjungyo*

명칭	효능	재료	제형	복용 시기
麻子粥	治中風, 五臟風熱, 語言蹇澀, 手足不遂, 大腸滯澀.	冬麻子, 白粟米, 薄荷葉, 荊芥穗	粥	空腹食之

2) 『食療纂要』

『食療纂要』에는 대장관련 병리적 증상에 대한 내용 중 大便秘不通(29문) 관련 처방은 6종²⁶⁾이 수록되어 있다. 내용은 Table 2와 같다.

Table 2. Food Therapies of Constipation in *Singnyochanyo*

26) 全循義 저. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006. pp.193-196.

명칭	효능	재료	제형	복용 시기
율주	主利腸胃.	薏苡仁	粥	空腹服之
精神丸	利大便.	胡麻子, 白蜜	丸	常服
배주	主利腸胃 除胸中煩.	菘菜	羹	-
옥리인울무죽	治大便不通.	郁李仁, 薏苡仁	粥	空心食之
흰깨	主滑腸.	白麻	白麻	任食之
고수풀	利大小腸.	葫葵	葫葵	任食之

3) 『東醫寶鑑』

『東醫寶鑑』대변관련 단방²⁷⁾재료 총 70종 중 식재료로 활용 가능한 재료로 처방이 함께 있는 경우가 35종으로 분류되었다. 그 중 大便秘不通과 관련된 처방은 6종으로 내용은 Table 3과 같다.

Table 3. Food Therapies of Constipation in *Donguibogam*

명칭	효능	재료	제형	복용 시기
桃花水, 桃花煎餅	利大小便, 治大小便秘不通即效.	桃花	水, 煎餅	-
桃仁粥	治大便血結, 血秘, 血燥秘澀不通.	桃仁	粥	-
大麻仁粥	治大小便秘不通, 及風秘, 熱秘, 血秘.	大麻仁	粥	-
蘇麻粥		大麻仁, 蘇子	粥	-
生脂麻油	治熱秘大便不通.	生脂麻	油	每服一合, 取利爲度
馬齒莧羹	利大小便.	馬齒莧, 米	羹	-

4) 『老老恒言』

『老老恒言』은 100종의 죽을 골라 소개하고 있는

27) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. pp.420-424.

데 그 중 32종이 대장관련 처방으로 분류된다. 그 중에 大便不通과 관련된 죽은 5종이 있고 내용은 Table 4와 같다. 『老老恒言』은 노인이 먹으면 좋은 죽 100가지를 기재하였는데, 모두 저자 본인의 창작 처방은 아니고, 각종 서적을 참고하여 기재하였다. 大麻仁粥, 萊菔子粥, 菠菜粥에는 따로 쌀을 넣었다는 기록이 없지만, 각 재료의 특성과 죽을 끓였다고 한 점으로 미루어보아 쌀에 대한 기록을 하지 않았을 가능성이 있다. 일반적으로 죽을 끓일 때는 쌀을 넣고, 쌀이 아닌 다른 곡류를 넣을 때는 따로 기록을 하는 것으로 보아 쌀을 넣은 것으로 간주하여 분석하였다.

Table 4. Food Therapies of Constipation in Nonohangeon

명칭	효능	재료	제형	복용시기
胡桃粥	治陽虛腰痛, 石淋五痔. 按兼潤肌膚, 黑鬚髮, 利小便, 止寒嗽, 溫肺潤腸	胡桃, 米	粥	-
郁李仁粥	治腳氣腫, 心腹滿, 二便不通, 氣喘急	郁李仁, 薏苡仁, 米	粥	-
大麻仁粥	治大便不通.	大麻仁	粥	-
萊菔子粥	治氣喘. 按兼化食除脹, 利大小便, 止氣痛. 生能升, 熟能降; 升則散風寒, 降則定喘咳. 尤以治痰, 治下痢, 厚重有殊績.	萊菔子	粥	-
菠菜粥	久病大便澀滯不通, 及痔漏	菠菜	粥	-

5) 『濟衆新篇』

『濟衆新篇』의 대변 관련 처방은 총 72종의 처방 중 대변불통과 관련된 처방은 10종이 있는데 이 중 식치방으로 구성된 것은 蘇麻粥과 三仁粥 2종이다. 두 가지 모두 『東醫寶鑑』에서 가져온 처방이다. 老人保養²⁸⁾에서는 노인보양부분을 따로 분류하여 노인에게 맞는 처방을 구성하였는데 총 22종의 노인방

28) 康命吉 編. 濟衆新篇. 서울. 행림서원. 1975. pp.308-311.

을 소개하였다. 이 중 대변불통과 관련된 처방은 4종이 있다. 『濟衆新篇』의 대변불통과 관련된 처방 중 식치방 2종과 老人保養 부분에서 대변불통과 관련된 처방인 4개의 처방을 합쳐 총 6개의 처방에 대한 내용은 Table 5와 같다.

Table 5. Food Therapies of Constipation in Jejungsinpyeon

명칭	효능	재료	제형	복용시기
蘇麻粥	順氣 滑大便 治老人虛人 風秘血秘 大便艱澀 婦人產後 便秘 皆宜服之	蘇子, 麻子, 粳米	粥	久服尤佳
三仁粥	治大便秘結老人虛人皆可服	桃仁, 海松子仁, 郁李仁, 粳米	粥	空心服
蘇荏荏粥	治老人大便乾燥或咳嗽氣虛風秘血秘便甚難澀	蘇子, 眞荏荏子, 糯米, 薑, 清蜜	粥	-
橘杏丸	治老人虛人氣秘風秘服之則大便自無澀滯兼能最治咳嗽, 治晝便難	橘皮, 杏仁, 萊菔子 蜜, 梧子, 米	丸	-
蓮蔥飲	治老人虛人大便秘澀	大蔥, 白蓮根, 阿膠珠	飲	空心服忌和蜜服
蘇杏粥	主調中下氣 利大小便 潤心肺 消痰 氣益 五臟 治上氣 咳逆 咳嗽 喘急 霍亂 反胃 寧肺 氣行 風氣 滑腸胃 通血脈 潤肌膚	蘇子, 眞荏荏子, 杏仁, 米, 蜜	粥	-

6) 『食鑑本草』

『食鑑本草』는 의가인 비백옹이 질병을 風寒暑濕燥와 氣血痰虛實 등으로 구분하여 처방과 그에 맞는 재료들의 성미귀경을 적어 놓은 책으로 대변불통과 관련된 내용은 ‘濕’에서 1종²⁹⁾, ‘燥’ 항목에서 3종³⁰⁾

29) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.15
30) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本

을 찾을 수 있다. 『食鑑本草』의 4종의 처방에 대한 내용은 Table 6과 같다.

Table 6. Food Therapies of Constipation in *Sikgamboncho*

구분	명칭	효능	재료	제형	복용 시기
濕	郁李仁粥	治水腫腹脹喘急. 二便不通. 體重疼痛.	郁李仁, 薏苡真蘇子, 麻子, 米藉	粥	-
燥	蘇麻粥	治產後血暈. 汗多便閉. 老人血虛風秘. 腹滿不快. 惡心吐逆.	蘇子, 麻子, 米藉	粥	-
燥	藕蜜膏	治虛熱口渴. 大便燥結. 小便閉痛.	蜜, 生地黃	膏, 汁	不時可用
燥	蒸柿餅	最能清火涼血. 凡有大便燥結. 痔漏便血等症. 便宜多食.	大柿	餅	空心熱服

2. 대변불통에 활용된 식재료

1) 米

쌀은 총 16회 사용되었다. 쌀을 기재한 경우도 있고, 그냥 죽을 쑤다고 표기된 경우도 있다. 米, 粳米, 糯米 모두 포함하였다. 13회는 죽을 만들기 위해 사용하였고, 1회는 쌀가루를 사용(馬齒莧羹)하였고, 1회는 고를 만드는데 함께 사용(橘杏丸)하였다. 제형이 대부분 죽의 형태였다. 『東醫寶鑑』에서는 粳米(멥쌀)에 대하여 “性平 味甘苦 無毒. 平胃氣 長肌肉 溫中止痢 益氣除煩. 《本草》”(성질이 평하고 맛은 달고 쓰며 독이 없다. 胃氣를 고르게 하고 기육을 길러주며, 속을 따뜻하게 하고 이질을 멎게 하며, 기를 더하고 답답한 것을 없앤다. 《본초》)라 하였다. 또 “粳, 硬也, 堅硬於糯米也. 入手太陰·少陰經. 氣精皆從米變化而生, 故字皆從米. 《入門》”(粳은 단단하다는 뜻으로 찰쌀보다 단단하다는 것이다. 수태

음경·수소음경에 들어간다. 氣와 精은 모두 쌀이 변화하여 생겨나는 것이기 때문에 글자에 모두 '米'자가 들어 있다. 《입문》)라 하였다.³¹⁾ 쌀은 섭취하기 용이하고, 흡수가 빠르며, 성질이 평이하고 무독하고 기력을 보하는 효능이 있어, 오래 먹어도 탈이 없고 몸이 불편한 사람이 먹기에 좋은 식재료이다.

2) 삼씨

삼씨는 동마자, 대마인 등의 이름으로 기재되었다. 총 6회 사용되었는데, 『食療纂要』를 제외한 책 5권 모두에서 활용되었다. 『東醫寶鑑』에서는 麻子(삼씨)의 성미귀경을 “性平一云寒 味甘 無毒. 補虛勞 潤五藏 疏風氣. 治大腸風熱結澁 利小便 療熱淋 通利大小便. 不宜多食 滑精氣 痿陽氣. 《本草》”³²⁾(성질이 평하다. 차다고도 한다. 맛은 달며 독이 없다. 허로를 보하고 오장을 적시며 풍기를 소통시킨다. 대장의 풍열로 대변이 멎친 것을 치료하고 소변을 잘 나오게 하며, 熱淋을 치료하고 대소변을 잘 나오게 한다. 精氣를 새어 나가게 하여 양기를 위축시키니 많이 먹으면 안 된다. 《본초》)라 하였다. 대장의 풍열로 대변이 멎친 것을 치료하는 효능이 있어 주로 열비의 경우에 활용되었으며 虛勞를 보하고 風氣를 소통시키는 효능이 있어서 기허로 인한 변비에도 활용되었다. 또 “汗多胃熱便難三者 皆燥濕而亡津液. 仲景以麻仁潤足太陰之燥 乃通腸也. 《湯液》”³³⁾(땀이 많은 것, 위열, 대소변을 잘 보지 못하는 것, 이 3가지는 모두 습을 말리고 진액을 손상시킨다. 중경은 마인으로 죽태음의 燥한 기운을 적셔 腸을 통하게 하였다. 《탕액》)라 하였다. 삼씨는 열을 내리면서도 津液을 보하므로 열비나 기허로 인한 대변불통에 모두 사용할 수 있다.

모두 죽으로 만들어서 먹었으며, 『東醫寶鑑』 蘇麻粥, 『濟衆新篇』 蘇麻粥, 『食鑑本草』 蘇麻粥은 명칭은 같지만 효능에 대한 부분은 다르게 제시되어

31) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1380.
32) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1378.
33) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1378.

集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. pp.16-17.

있다. 蘇麻粥의 경우 모두 蘇子와 함께 사용하였다.

3) 蘇子

蘇子は 총 5회가 사용되었는데, 『東醫寶鑑』, 『濟衆新篇』, 『食鑑本草』에 나오는데 『濟衆新篇』에 3번 나온다. 『東醫寶鑑』에서의 紫蘇(차조기)의 성미귀경은 “性溫 味辛 無毒. 治心腹脹滿 止霍亂. 療脚氣 通大小腸 除一切冷氣 散風寒表邪. 又能下胸膈痰氣.”³⁴⁾(성질이 따뜻하고 맛은 매우며 독이 없다. 명치의 창만을 치료하고 광란을 멎게 한다. 각기를 치료하고 대소장을 잘 통하게 하며, 온갖 냉기를 없애고 풍한으로 곁에 사기가 있는 것을 흠는다. 또, 가슴의痰氣를 내린다.)고 하였다. 대소장을 잘 통하게 하기 때문에 기허자의 대변이 잘 통하지 않을 때 활용하였다. 또 “葉可生食 與一切魚肉作羹 良. 《本草》”³⁵⁾(잎은 생으로 먹을 수 있고, 온갖 생선이나 고기와 함께 국을 끓여 먹어도 좋다. 《본초》)라고 하였다. 자소는 차조기의 잎이다. 씨의 경우는 『東醫寶鑑』에는 자소 아래쪽에 ‘子’(차조기 씨)라고 따로 구분하여 설명하였다. “主上氣咳逆 調中 益五藏 下氣 止霍亂反胃 利大小便 止嗽 潤心肺 消痰氣. 又療肺氣喘急. 與橘皮相宜 微妙用. 《本草》”³⁶⁾(상기와 딸꾹질에 주로 쓴다. 중조를 조화롭게 하고 오장을 보하며, 기를 내리고 광란과 반위를 멎게 하며, 대소변을 잘 나오게 하고 기침을 멎게 하며, 심폐를 적셔 주고 담기를 삭인다. 폐기로 숨이 찬 것도 치료한다. 글피와 함께 쓰는 것이 좋은데, 약간 볶아서 쓴다. 《본초》)라 하였다. 대소변을 잘 나오게 하기 때문에 기허자에게 활용하기 좋다.

4) 깨

깨는 총 5회가 나오는데, 『食療纂要』에서 2회, 『東醫寶鑑』에서 1회, 『濟衆新篇』에서 2회 사용되었다. 여러 가지 용어로 사용되었는데, 胡麻子, 白麻,

生脂麻, 眞荏子 등으로 사용되었다. 호마자(검은깨), 백유마(흰참깨)로 나누어 볼 수 있다.

『東醫寶鑑』에서는 胡麻(검은 참깨)의 성미귀경에 대하여 “性平味甘無毒. 益氣力 長肌肉 填髓腦 堅筋骨 潤五藏. 《本草》”³⁷⁾(성질이 평하고 맛은 달며 독이 없다. 기력을 도와주고 기육을 길러주며, 뇌수를 채우고 근골을 튼튼하게 하며, 오장을 적셔 준다. 《본초》)라고 하였다. 기력을 도와주기 때문에 기허자에게 활용하기 좋다. 白油麻(흰참깨)의 경우는 『東醫寶鑑』에서 “性大寒無毒 味甘 無毒. 滑腸胃 通血脈 行風氣 潤肌膚 《本草》”³⁸⁾(성질은 크게 차고 독은 없다. 장위를 활하게 하고 혈맥을 통하게 하며 풍기를 돌게 하고 피부를 윤하게 한다.)고 하였다. 대장의 풍열로 인하여 대변이 멎친 것은 열로 인해津液이 말라서 대변이 멎치게 되는 것인데, 흰참깨는津液을 생성하는데 도움을 주기 때문에津液을 보충하여 변이 잘 돌게 한다. 또한 성질이 차다고도 하는 것과 열림을 치료하고 대소변을 잘 나오게 하는 것은 열을 식혀주는 역할도 하기 때문에 열이 있어 대변이 잘 나오지 않는 경우에 활용하기 좋은 재료이다.

5) 꿀

꿀은 총 5회 사용되었는데 『食療纂要』에서 1회, 『濟衆新篇』에서 3회, 『食鑑本草』에서 1회 사용되었다. 그 중 3회는 丸이나膏를 만드는 제형으로 사용하였다. 『東醫寶鑑』에서는 白蜜(흰 꿀)의 성미귀경에 대하여 “性平[一云微溫] 味甘 無毒. 主安五藏 益氣補中 止痛解毒 除衆病 和百藥 養脾氣 止腸澼 療口瘡 明耳目.”³⁹⁾(성질이 평하다. 약간 따뜻하다고도 한다. 맛은 달며 독이 없다. 오장을 편안하게 하고 기를 더하며, 중기를 보하고 통증을 멎게 하며, 해독한다. 온갖 병을 치료하고 모든 약 기운을 조화시키며,脾氣를 기르고 이질을 멎게 하며, 입안이 험 것을 치

34) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1456.

35) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1456.

36) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1456.

37) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1377.

38) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1377.

39) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1426.

료하고 눈과 귀를 밝게 한다.)라고 하였다. 氣를 더하고 중기를 보하기 때문에 氣가 약하여 발생하는 대변불통의 증상에 효과적으로 활용되었으리라 생각된다.

6) 薏苡仁

울무는 총 4회가 사용되었다. 『食療纂要』 2회, 『老老恒言』에서 1회, 『食鑑本草』에서 1회 사용되었다. 『東醫寶鑑』에서는 薏苡仁(울무쌀)의 성미귀경에 대하여 “性微寒(一云平) 味甘 無毒. 主肺痿肺氣吐膿血咳嗽. 又主風濕痺 筋脈攣急 乾濕脚氣. 《本草》”⁴⁰⁾(성질이 약간 차다. 짙하다고도 한다. 맛은 달며 독이 없다. 肺痿나 肺氣로 피고름을 토하고 기침하는 데 주로 쓴다. 또, 풍습비로 근맥이 당기는 것과 건각기·습각기에 주로 쓴다. 《본초》)라 하였다. 약간 찬 성질이 있지만 도리어 폐와 관련된 질환에 활용되기 때문에 氣를 보해주는 역할을 하는 것으로 생각된다. 특별히 열비나 기허자에게 좋다는 얘기는 없지만 변비치료처방에 활용되었다. 『東醫寶鑑』에서는 “輕身, 勝瘴氣. 《史記》”(몸을 가볍게 하고 瘴氣를 이겨내게 한다. 《사기》), “久服, 令人能食. 性緩不妬性緩, 須倍他藥用. 咬之粘牙者眞. 《入門》”⁴¹⁾(오래 먹으면 음식을 잘 먹게 된다. 성품이 완만하고 질투하지 않게 하려면 다른 약의 2배는 써야 한다. 씹어서 치아에 달라붙는 것이 진짜다. 《입문》)라고 하였는데, 오래 먹으면 몸이 가볍고 음식을 잘 먹게 하여 꾸준히 몸이 좋아지게 하는 역할을 한다. 울무를 사용할 때 郁李仁을 같이 사용하는 경우가 4회 중 3회에 달했는데, 함께 사용할 때 더 효과가 있는 것으로 생각된다.

7) 郁李仁

郁李仁은 총 4회 사용되었는데, 『食療纂要』, 『老老恒言』, 『濟衆新篇』, 『食鑑本草』에서 각 1회씩 사용되었다. 『東醫寶鑑』에서는 郁李仁(이스라지)을 “性平 味苦辛 無毒. 主通身浮腫 利小便. 治腸中結氣 關

格不通 通泄膀胱 五藏急痛 宣腰脚冷膿 消宿食下氣.”⁴²⁾(성질이 짙하고 맛은 쓰고 매우며 독이 없다. 전신이 붓는 데 주로 쓴다. 소변을 잘 나오게 한다. 腸에 氣가 맺힌 것과 관격으로 막힌 것을 치료하고, 방광을 잘 통하게 하며, 오장이 갑자기 아픈 것을 치료하고, 허리와 다리의 차가운 고름을 흡으며, 宿食을 소화시키고, 기를 내린다.)고 하였다. 장에 氣가 맺힌 것을 풀어주고 숙식을 소화시키고 氣를 내리면서 대변도 잘 통하게 하는 효능이 있어 대변불통에 활용하였다.

8) 杏仁

행인은 『濟衆新篇』에서 2회 사용되었다. 『東醫寶鑑』에서 杏仁(살구씨)은 “性溫 味甘苦 有毒[一云小毒]. 主咳逆上氣. 療肺氣喘促 解肌出汗 殺狗毒.”⁴³⁾(성질이 따뜻하고 맛은 달고 쓰며 독이 있다. [독이 조금 있다고도 한다] 딸꾹질과 상기에 주로 쓴다. 폐기로 숨이 가쁜 것을 치료하고, 땀을 약간 나가게 하며, 개의 독을 푼다.)고 하였는데 폐기와 관련된 효능이 대변을 통하게 하는 효과가 있는 것으로 보인다.

9) 桃仁

도인은 『東醫寶鑑』과 『濟衆新篇』에서 2회 사용되었다. 『東醫寶鑑』桃核仁(복숭아씨)은 “性平[一云溫] 味苦甘 無毒. 主瘀血血閉. 破癥瘕 通月水 止心痛 殺三蟲.”(성질이 짙하고[따뜻하다고도 한다] 맛은 쓰고 달며 독이 없다. 어혈과 血閉에 주로 쓴다. 경기를 깨뜨리고 월경을 통하게 하며, 심통을 멎게 하고 三蟲을 죽인다.)⁴⁴⁾고 하였는데, 뭉친 것을 풀어주고 쓴맛 또한 풀어주는 역할을 하기 때문에 대변불통에 효과가 있는 것으로 생각된다.

10) 그 밖의 재료

- 42) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1517.
- 43) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1445.
- 44) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1444.

40) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1384.
41) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1384.

그 외의 재료로는 米, 白粟米, 薄荷葉, 荊芥穗, 菘菜, 葫荽, 桃花, 馬齒莧, 五味, 胡桃, 萊菔子, 菠菜, 海松子仁, 薑, 橘皮, 萊菔子, 梧子, 大蔥, 白蓮根, 蓮根, 阿膠珠, 藕, 生地黃, 大柿 등이 있다. 그 중 일반적으로 변비에 활용된다고 생각하기 어려운 재료들로 『老老恒言』의 시금치, 『食鑑本草』의 大柿 등이 있다.

(1) 시금치

『老老恒言』에는 ‘菠菜粥’이라 하여 시금치를 재료로 하는 죽을 소개하였다. “《綱目》方 ‘和中潤燥.’ 按兼解酒毒, 下氣止渴, 根尤良, 其味甘滑. 《儒門事親》云 ‘久病大便澀滯不通 及痔漏 宜常食之.’ 《唐會要》‘尼波羅國獻此菜 爲能益食味也.’”(『綱目方』에 있다. 和中潤燥한다. 겸하여 酒毒을 풀어준다. 下氣시키고 갈증을 멎게 한다. 根이 더욱 좋는데 맛은 달고 滑하다. 『儒門事親』에 오랜 병에 대변이 막혀서 통하지 않은 것과 痔漏에 이것을 항상 복용해야 한다고 했다. 『唐會要』에 尼波羅國에서 이것을 헌상했다고 하였다. 능히 음식 맛을 좋게 한다.)⁴⁵⁾라 하였다. 『儒門事親』에 오랜 병에 대변이 막힌 것은 기력이 허해져서 대변이 잘 통하지 않은 것으로 氣가 虛하여 나타나는 증상으로 볼 수 있다. 또한 이러한 처방은 기허자나 氣가 虛한 노인인 경우에도 활용할 수 있을 것으로 생각된다.

『東醫寶鑑』에서 菠薐(시금치)은 “性冷 微毒. 利五藏, 通腸胃熱, 解酒毒.”⁴⁶⁾(성질이 차고 약간 독이 있다. 오장을 잘 통하게 하고, 腸胃의 열을 소통시키며, 술독을 푼다.)라 하였다. 열비를 치료하는 치료제로 쓰였다. 하지만 시금치에는 결석을 유발하는 수산이 다량 함유되어 있으므로 두부나 우유와 함께 섭취하는 것은 주의하고, 조리 시 생으로 섭취하는 것보다는 다량의 물에 뚜껑을 열어 놓은 채 데쳐서 수산을 날린 후 섭취하는 것이 좋다.

(2) 大柿

45) 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. pp.277-278.

46) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1458.

비백옹의 『食鑑本草』에는 ‘燥’ 항목에 ‘蒸柿餅’이 소개되어 있다. “大柿餅放飯鍋內. 蒸極爛. 空心熱服. 最能清火涼血. 凡有大便燥結. 痔漏便血等症. 便宜多食.”(큰 감을 냄비 속에 넣고 문드러질 때까지 찌서 따듯할 때 공복에 먹는다. 열을 식히고 혈을 차게 해주는데 효능이 좋다. 보통 대변조결과 지루, 변혈 등의 증상에 먹는다. 편할 때 많이 먹으면 좋다)⁴⁷⁾라고 하였다. 하지만 보통 감은 탄닌을 함유하고 있어 많이 먹을 경우 변비를 유발할 수 있다고 알고 있기 때문에 이 처방은 의외의 처방이다. 아마 냄비 속에서 문드러지도록 찌기 때문에 탄닌 성분이 사라진 것으로 생각된다.

『老老恒言』에서는 柿餅粥로 활용하기도 하였는데, “《食療本草》: “治秋痢.” 又《聖濟方》: “治鼻塞不通.” 按兼健脾瀉腸, 止血止嗽, 療痔. 日乾爲白柿, 火乾爲烏柿, 宜用白者. 乾柿去皮納甕中, 待生白霜. 以霜入粥尤佳.”(『食療本草』에 있다. 가을의 痢疾을 다스린다. 또 『聖濟方』에 있는데 코가 막혀 不通된 것을 다스리고 겸하여 脾를 튼튼하게 하고 腸을 잘 통하지 못하게 하며 止血시키고 기침을 그치게 한다. 痔疾을 낫게 한다. 햇볕에 말리면 흰 꽃감이 되고 불에 말리면 검은 꽃감이 된다. 흰 것을 쓰는데 마른 꽃감을 껍질을 벗겨 항아리 속에 넣어두고 흰 가루가 생기기를 기다려 그것을 죽에 넣으면 더 좋다.)⁴⁸⁾고 하였다. 여기서는 대변불통을 치료하기 위해 쓴 것이 아니고 腸을 잘 통하지 못하게 하고 이질과 치질을 다스리는 것으로 보아 대장의 병리적인 증상에 영향을 주는 것으로 생각할 수 있다.

『중약대사전』에 柿餅의 유래에 대해 감나무과 식물 柿의 열매를 가공하여 둥글납작한 떡 모양의 식품으로 만든 것으로 白柿, 烏柿의 두 종류가 있다고 하였다. 성미는 달고 푹으며 성질은 寒하다고 하였다.⁴⁹⁾ 『東醫寶鑑』에서는 홍시에 대하여 설명하고 있

47) 費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990. p.17.

48) 曹庭棟 著. 李哲沆, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울. 圖書出版 翰成社. 2003. pp.258-259.

49) 김창민 외. 중약대사전II. 도서출판 정담. 1997. pp.2611-2612.

다. “性寒[一云冷] 味甘 無毒. 潤心肺 止渴 療肺痿 心熱. 開胃 解酒熱毒 壓胃間熱 止口乾 亦治吐血.”(성질이 차고 맛은 달며 독이 없다. 심폐를 적셔 주고, 갈증을 멎게 하며, 폐痿와 심열을 치료한다. 식욕을 돋우고 술의 열독을 풀며, 위열을 내리고 입 마른 것을 멎게 하며, 피 토하는 것도 치료한다.)⁵⁰⁾라 하였다. 특히 물렁하게 익은 것을 홍시라고 하였다. 또한 별이나 불에 말린 감에 대한 설명도 있다. “柿, 朱果也. 故有牛心紅珠之稱. 日乾者名白柿, 火乾者名烏柿, 其白柿皮上凝厚者, 謂之柿霜. 《入門》”(감은 붉은색 과일이기 때문에 牛心, 紅珠라고도 부른다. 별에 말린 것은 白柿라 하고, 불에 말린 것은 烏柿라고 한다. 白柿 껍질 위에 두텁게 맺힌 것은 柿霜이라고 한다. 《입문》)라고 하였다.⁵¹⁾ 햇별에 말리거나 불에 말려 불기운을 주면 감이 함유하고 있는 탄닌이 사라져서 변비를 유발하지 않게 되어, 변비가 있는 사람에게 감의 윤택 성질을 사용하여 변비를 치료하고자 했다.

III. 考察

1. 재료 분석

대변불통과 관련된 식치방에 2회 이상 사용된 재료로는 삼씨, 蘇子, 깨, 蜜, 薏苡仁, 郁李仁, 杏仁, 桃仁, 米 등이 있다. 氣를 잘 돌려주면서도 津液을 돌려주는 삼씨가 나라나 시대에 관계없이 가장 많이 활용되었다. 그 외에 氣를 잘 돌려주거나, 津液을 보충해 주는 것 효능이 있는 재료들이 활용되었다. 증시병의 경우 津液을 보충해 주는 효능 덕분에 많이 먹으면 변비가 된다는 상식에도 불구하고 변비의 원인이 되는 탄닌을 제거하는 방식을 활용하여 변비를 치료하는데 사용되었다. 재료의 종류에 있어서는 육류나 어류 보다 채소나 씨앗 종류가 많이 활용되었는데 씨앗의 潤腸通便의 효능을 취한 것으로 보인다. 허혈성인 경우에도 血을 보하기 위한 재료를 사

용하기 보다는 우선 막혀있는 大腸을 뚫어주기 위해 潤한 성질을 가진 재료나 氣를 잘 돌려주는 재료를 우선 사용하였다. 함께 사용한 재료간의 궁합도 존재하였는데 郁李仁은 주로 율무와 함께 사용하였고, 蘇子는 주로 삼씨와 함께 사용되었다.

2. 제형 및 복용시기에 대한 분석

제형의 대부분은 죽의 형태였는데, 쌀과 재료를 혼합하여 대변불통으로 인해 불편한 배를 위해 먹기 쉬운 형태인 죽으로 끓였고, 흡수에 있어서나 소화에도 있어서도 이점이 있다. 또 함께 먹는 쌀의 장점으로 인하여 평한 성격에 원기를 회복하게 해 주는 효능이 있어 주로 죽으로 활용되었다. 그 외에 가루를 타서 먹는 물이나 끓여서 먹는 탕이나 음, 국처럼 먹는 갡으로써 물에 타거나 끓여 먹는 형태로 섭취하였다.

복용시기는 『飮膳正要』의 마자죽에서는 空腹食之라 하였고, 『食療纂要』 중 6종의 처방에서는 空腹服之, 常服, 空心食之, 任食之 등으로 설명하였다. 『東醫寶鑑』의 6종의 처방에서는 每服一合, 取利爲度 등으로 설명하였다. 『老老恒言』의 5종의 처방에서는 따로 복용시기를 표시하지 않았다.

『濟衆新篇』의 6종의 처방에서는 久服尤佳, 空心服, 空心服忌和蜜服 등으로 설명하였고, 『食鑑本草』의 처방 4종에서는 不時可用, 空心熱服 등으로 설명하였다. 『老老恒言』 처방의 경우 노인관련 내용을 실은 양생서 중 노인에 좋은 죽을 설명한 부분이었기 때문에 일상적인 식사로서의 죽으로 설명하고 있어서 별도의 복용시기를 제시하지 않은 것으로 생각된다. 다른 서적에서의 처방도 공복에 먹거나 상시로 먹거나 오래 먹으면 좋다는 식으로 설명하고 있어 특별한 복용시기 없이 평소 식사처럼 복용한 것으로 보인다.

3. 처방 분석

『東醫寶鑑·內景篇』 卷之四 ‘大便’ 大便不通에 “古方通大便 皆用降氣之劑 盖肺氣不降 則大便難於傳送 用杏仁·枳殼·沈香·訶子等 是也. 老人虛人風人 津液少而秘者 宜以藥滑之 用麻仁·脂麻·阿膠等 是也.

50) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1443.

51) 許浚 著. 李南九 懸吐註釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.1443.

若妄以峻劑 逐之則津液走 氣血耗 雖暫通 而即復秘 或更生他病矣.”(古方에서 대변을 통하게 할 때 모두 기를 내리는 약을 사용했다. 이것은 폐기가 내려가지 않으면 대변이 내려가지 못하기 때문이다. 행인·지각·침향·가자를 쓴다. 노인이나 虛人이나 風人이 진액이 적어서 변비가 되었을 때는 약으로 매끄럽게 해야 한다. 마인·참깨·아교를 쓴다. 만약 강한 약을 함부로 사용하면 진액이 새 나가고 기혈이 소모되어 비록 잠시 대변이 나오더라도 곧 다시 변비가 생기거나 다른 병이 생긴다.)⁵²⁾라 하였다. 이처럼 『東醫寶鑑』의 大便不通에서 활용된 약재들은 모두 氣를 내리면서 津液을 만들어 대변이 잘 통하도록 하는 재료들이다. 특히 행인이나 마인, 참깨 등은 앞의 식치방에서 많이 활용된 재료들인데 下氣와 潤腸通便의 효능을 취한 것이다.

대변불통의 원인으로는 몸에 열이 있을 때나 몸이 虛하여 氣가 잘 돌아가지 않는 것을 들 수 있는데, 몸이 虛한 사람은 노인, 기허자, 출산 후 산모 등이 포함된다. 분석한 처방의 효능을 살펴보면 열이 있을 때와 몸이 虛할 때 먹을 수 있는 재료가 구분됨을 알 수 있다. 『東醫寶鑑』에서는 實秘와 虛秘를 나누어 설명하였는데 “藏府之秘 不可一概論 有實秘 有虛秘. 實秘者 物也. 虛秘者 氣也. 胃實而秘者 能飲食 小便赤 脾約丸(方見下)七宣丸主之. 胃虛而秘者 不能飲食 小便清利 厚朴湯主之. 《易老》”(변비는 일률적으로 말할 수 없다. 實秘가 있고 虛秘가 있다. 실비는 음식으로 인한 것이고 허비는 기로 인한 것이다. 胃가 실하면서 변비가 있으면 음식을 잘 먹으며 소변이 붉다. 비약환(처방은 뒤에 있다) 칠선환으로 치료한다. 위가 허해서 변비가 된 자는 음식을 먹지 못하고 소변이 맑고 잘 나온다. 후박탕으로 치료한다. 《역로》)⁵³⁾라 하였다. 또 “秘結之證, 有虛有實 實則宜蕩滌腸胃 開結軟堅 如大黃芒硝枳實厚朴承氣湯之類 是也 方見寒門. 虛則 宜滋養陰血 潤燥散結 如當歸地黃桃仁麻仁條芩 潤燥湯之類 是也. 《丹心》”(변비에는 허와 실이 있다. 실하면 腸胃를 세

척하여 뭉친 것을 풀어주고 단단한 것을 연하게 해야 한다....중략....허하면 음혈을 길러 마른 것을 적셔주고 뭉친 것을 풀어 주어야 한다. 당귀, 지황, 도인, 마인, 황금 윤조탕과 같은 것들을 쓴다. 《단심》)⁵⁴⁾라 하였다. 여기서도 음혈을 길러 마른 것을 적셔주고 뭉친 것을 풀어 주기 위한 약재 중 도인, 마인 등을 언급하였는데, 이는 분석한 식치방에서도 많이 활용한 재료들이다.

특히 노인의 변비에 대해서는 따로 구분한 경우가 많았는데, 『東醫寶鑑』에서는 老人秘結에서 “老人藏府秘澁 不可用大黃. 緣老人津液少 所以秘澁 若服大黃以瀉之 津液皆去 定須再秘甚於前. 只可服滋潤大腸之藥 更用槐花煎湯 淋洗肛門亦效. 《得效》”(노인의 변비에는 대황을 쓰면 안 된다. 노인은 진액이 적어서 변비가 생기는 것이다. 대황을 복용하여 설사시키면 진액이 모두 제거되기 때문에 반드시 다시 변비가 생길 뿐만 아니라 예전보다 더 심해진다. 단지 대장을 적셔주는 약을 복용해야 한다. 괴화를 달인 물로 항문을 씻어도 효과가 있다. 《득효》)라고 하였다. 또 “老人秘結 宜疏風順氣元·小皂角元·二仁元·橘杏丸·黃芪湯·膠蜜湯·蘇麻粥·三仁粥.”(노인의 변비에는 소풍순기원·소소각원·이인원·굴행환·황기탕·교밀탕·소마죽·삼인죽을 써야 한다.)라고 하였고, “常食乳酪·血鮑·脂麻汁 爲妙.”(늘 우유나 치즈·선지국·참기름을 먹는 것이 좋다.)⁵⁵⁾라고 하였다. 노인의 경우 氣가 虛하고 津液이 부족하여 생기는 변비이므로 너무 강한 힘의 약재를 쓰지 않는 것이 좋다고 하면서 蘇麻粥, 三仁粥 등의 처방과 함께 늘 우유, 치즈, 선지국, 참기름 등을 먹으라고 하였는데 이는 氣를 보하고, 대장을 윤하게 하면서도 몸을 보하는 효능도 함께 있는 재료들이라 할 수 있다.

분석한 식치방에서는 火邪가 血 속에 잠복하여 眞陰을 소모시켜 津液이 적어져서 대변이 뭉치고 마르는 경우에는 마자가 주재료인 麻子粥이나 소자와 마자를 함께 넣은 蘇麻粥, 生脂麻油(참기름), 소자와

52) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. pp.416-417.

53) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.413.

54) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.413.

55) 許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011. p.415.

흰 참깨를 넣은 蘇荏粥이나 소자, 흰 참깨, 행인을 넣은 蘇杏粥 등이 효과가 있었다.

나이가 들거나 氣가 虛하여 津液이 부족해져 변비가 생길 때도 있는데, 특히 기허자, 노인, 출산 후 산모 등의 경우에는 검은깨와 꿀을 넣어 만든 精神丸, 울무를 넣은 薏苡仁粥, 郁李仁을 넣은 郁李仁粥, 郁李仁과 울무를 넣은 郁李仁薏苡仁粥, 행인을 넣은 杏仁粥, 桃仁을 넣은 桃仁粥 등이 효과가 있었다.

평소에 生脂麻油(참기름)을 그냥 섭취하거나, 음식에 많이 넣어 먹는 것도 좋을 것이다. 또한 검은깨와 꿀을 넣어 만든 검은깨 강정도 精神丸과 같은 효능을 나타낼 것으로 보인다. 그 외에 삼씨나, 자소자, 깨, 행인, 도인, 울무 등을 활용한 죽을 끓여 먹거나 시금치나 썬낸 감으로 활용할 수 있는 시금치국이나 시금치나물, 시금치죽, 감을 넣어 만든 떡 등도 대변불통에 도움이 될 것으로 사료된다.

IV. 結 論

이상으로 大腸 관련 질환 중 대변불통에 활용된 식치방 연구를 진행한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 대변불통과 관련된 식치방에서는 주로 삼씨, 蘇子, 깨, 蜜, 薏苡仁, 郁李仁, 杏仁, 桃仁, 米 등이 활용되었다. 氣를 잘 돌려주거나, 津液을 보충해주는 것 효능이 있는 재료들이 활용되었다.
2. 시금치는 오랜 병으로 기력이 허해져서 대변이 잘 통하지 않는 것으로 氣가 虛하여 나타나는 증상으로 볼 수 있는데, 기허자, 노인의 경우에 활용되었다. 특히 시금치는 찬 성질이 있어 열비를 치료하는 치료제로 사용되었다.
3. 大柿는 감으로 탄닌을 함유하고 있어 많이 먹을 경우 변비를 유발할 수 있다고 알고 있는데, 증시병의 경우 열을 가하여 탄닌을 제거하고 津液을 보충해 주는 효능을 활용하였다.
4. 재료의 종류에 있어서는 육류나 어류 보다 채소나 씨앗 종류가 많이 활용되었고, 변비의 원인이 허혈성인 경우에도 血을 보하기 위한 재료를 사

용하기 보다는 우선 막혀있는 대장을 뚫어주기 위해 潤한 성질을 가진 재료나 氣를 잘 돌려주는 재료를 우선 사용하였다. 또한 재료 간의 궁합도 존재하였는데 郁李仁은 주로 울무와 함께 사용하였고, 소자는 주로 삼씨와 함께 사용되었다.

5. 제형의 대부분은 죽은 형태였는데, 쌀과 재료를 혼합하여 대변불통으로 인해 불편한 배를 위해 먹기 쉬운 형태인 죽으로 끓였고, 흡수에 있어서나 소화 에 있어서도 이점이 있다. 또 함께 먹는 쌀의 장점으로 인하여 평한 성격에 원기를 회복하게 해 주는 효능이 있어 주로 죽으로 활용되었다.
6. 노인의 경우 氣가 虛하고 津液이 부족하여 생기는 변비이므로 너무 강한 힘의 약재를 쓰지 않는 것이 좋다고 하면서 蘇麻粥, 三仁粥 등의 처방과 함께 늘 우유, 선지국, 참기름 등을 먹으라고 하였는데 이는 氣를 보하고, 대장을 윤하게 하면서도 몸을 보하는 효능도 함께 있는 재료들이다.
7. 火邪가 血 속에 잠복하여 眞陰을 소모시켜 津液이 적어져서 대변이 멎치고 마르는 경우에는 마자가 주재료인 麻子粥이나 소자와 마자를 함께 넣은 蘇麻粥, 生脂麻油, 소자와 흰참깨를 넣은 蘇荏粥이나 소자, 흰참깨, 행인을 넣은 蘇杏粥 등이 효과가 있었다.
8. 나이가 들거나 氣가 虛하여 津液이 부족해져 변비가 생길 때도 있는데, 특히 氣虛者, 노인, 출산 후 산모 등의 경우에는 검은깨와 꿀을 넣어 만든 精神丸, 울무를 넣은 薏苡仁粥, 郁李仁을 넣은 郁李仁粥, 郁李仁과 울무를 넣은 郁李仁薏苡仁粥, 행인을 넣은 杏仁粥, 도인을 넣은 桃仁粥 등이 효과가 있었다.

감사의 글

이 논문은 2017년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임 (No. 2017R1A6A3A01002777).

References

1. Cao TD original work. CW Lee, CB Lee et al. trans.. Nonohangeon. Seoul. Hansungsa book. 2003.
曹庭棟 著. 李哲浣, 李贊範 共譯. 老老恒言. 서울.圖書出版 翰成社. 2003.
2. Fei BX. Shanghai Institute of Traditional Chinese Medicine literature Institute ed.. Ancient Chinese medicine capital integration·Sikgamboncho Volume 19. Shanghai. 上海三聯書店出版. 1990.
費伯雄. 上海中醫學院中醫文獻研究所 主編. 歷代中醫珍本集成·食鑑本草 19권. 上海. 上海三聯書店出版. 1990.
3. Fei BX. Zhu DS, Yu R ed.. Sikgamboncho Seokui. Taiyuan. Sanseo publish Jeonmae group·Sanseo Scientific Technique publisher. 2014.
費伯雄. 周德生, 喻嶸 主編. 食鑑本草 釋義. 太原. 山西出版傳媒集團·山西科學技術出版社. 2014.
4. Gwak HG et al.. Clinical Nutrition. Seoul. Knoupres. 2010.
곽호경 외 3인. 임상영양학. 서울. 방송통신대학교출판문화원. 2010.
5. He SX. China Historically a Medical Practitionerinclude Whole Contents. Beijing. InMinWiSaeng publisher. 1991.
何時希. 中國歷代醫家傳錄(中冊). 北京. 人民衛生出版社. 1991.
6. Heo J. Lee NG trans.. Donguibogam. Seoul. Beopinmunhwasa. 2011.
許浚 著. 李南九 懸吐注釋. 東醫寶鑑. 서울. 法仁文化社. 2011.
7. Jan Y. Ahn SG, Oh JH trans.. Sikuisimgam. Daejeon. Korea Institute of Oriental Medicine. 2010.
잠은 저. 안상우, 오준호 역. 食醫心鑑. 대전. 한국한의학연구원. 2010.
8. Jeon SU original work. Kim JD trans.. Sikreochanyo. Seoul. Yesmin. 2006.
全循義 著. 김종덕 편역. 食療纂要. 서울. 예스민. 2006.
9. Kang MG. Jejungsinpyeon. Seoul. HaengrimSeowon. 1975.
康命吉 編. 濟衆新篇. 서울. 행림서원. 1975.
10. Kim CM et al.. Traditional Chinese Medicinal Granddictionary, Seoul. Jeongdam publisher. 1997.
김창민 외 3인. 중약대사전. 서울. 도서출판 정담. 1997.
11. Nam SH trans.. Sikgyeong. Seoul. Jayumungo. 2002.
南相海 編著. 食經. 서울. 자유문고. 2002.
12. Kim DH et al.. Gastroenterology ; Characteristics of Korean Patients with Constipation Who Visited a Tertiary Referral Center. The Korean Journal of Internal Medicine. 84(1). 2013.
김동희 외 9인. 소화기 ; 3차 병원에 내원한 한국인 변비 환자의 특성. 대한내과학회지. 84(1). 2013.
13. Kim HJ, Kim SI, Han YS. Effects of Sea Tangle Extract and Sea Tangle Yogurt on Constipation Relief. Journal of Korean Society of Food & Cookery Science. 24(1). 2008.
김현진, 김순임, 한영실. 다시마와 다시마 요구르트의 변비해소 효과. 한국식품조리과학회지. 24(1). 2008.
14. Lee JH. Study on the Publication and Distribution of Jejung Sinpyeon. Journal of the Korean Bibliography. 34(-). 2009.
이정화. 『濟衆新編』의 간행과 頒賜에 관한 연구. 서지학보. 34(-). 2009.
15. Park MH et al.. Effects of Dietary Fiber Isolated from Synurus deltoides on Constipation in Loperamide-Induced Rats. Journal of the Korean Society of Food

- Science and Nutrition. 40(12). 2011.
- 박민희 외 7인. 수리취 식이섬유가 Loperamide로 유발된 변비에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지. 40(12). 2011.
16. Park SJ et al.. Effects of Agarum cribrosum on the Improvements in Treating Constipation and Plasma lipid Profiles. Journal of Korean Society of Food & Cookery Science. 29(2). 2013.
- 박성진 외 5인. 구명쇠 미역의 변비 완화 효과 및 혈액지방에 미치는 영향. 한국식품조리과학회지. 29(2). 2013.
17. Shin JE et al.. Diagnosis of Chronic Constipation Using Measurement of Colon Transit Time. The Korean Journal of Medicine. 92(1). 2017.
- 신정은 외 6인. 대장 통과시간 측정을 이용한 만성 변비의 진단. 대한내과학회지. 92(1). 2017.
18. Shin KS et al.. Clinical Characteristics and Diagnosis of Idiopathic Chronic Constipation in Elderly Patients. Korean journal of clinical geriatrics. 13(2). 2012.
- 신경수, 황용희, 정용환. 노인 환자에서 만성 변비의 임상적 특징 및 진단. 대한임상노인의학회지. 13(2). 2012.
19. Shin S et al.. Effects of Fermented Chicory Fiber on the Improvement of Intestinal Function and Constipation. Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition. 43(1). 2014.
- 신선 외 3인. 치커리 화이버 발효물의 장 기능 및 변비개선 효과. 한국식품영양과학회지. 43(1). 2014.
20. Sim HH. Effects of Sea Tangle Pellet on Constipation in Institutionalized Aged. Journal of Korean Gerontological Nursing. 10(2). 2008.
- 심형화. 시설노인들의 변비에 대한 다시마환의 효과. 노인간호학회지. 10(2). 2008.
21. Yu YC et al.. Effects of Acupuncture and Moxibustion at Lower Sea Points on the Intestinal Motility with Loperamide-Induced Constipation in Rats. Korean Journal of Acupuncture. 30(4). 2013.
- 유윤조 외 4인. 위, 소장, 대장의 하합혈 침구 자극이 Loperamide로 유발된 변비의 장관 운동성에 미치는 영향. 대한경락경혈학회지. 30(4). 2013.
22. Seoul National University Hospital Medical Information. Childhoodconstipation. [cited on January 31, 2018]; Available from: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=927482&cid=51007&categoryId=51007>.
- 서울대학교병원 의학정보. 소아변비. [cited on January 31, 2018]; Available from: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=927482&cid=51007&categoryId=51007>.