

## 한국의 전통적 기능성 식품의 이용에 대한 역사적 고찰

한 복 진

한림전문대학 전통조리과

### The Historical Study of Korean Traditional Funtional Food

Bok-Jin Han

*Department of Traditional Cuisine, Hallym Junior College, Chunchon 206.850, Korea*

#### ABSTRACT

Natural substances, exploited in our daily life, have been applied to drugs to treat diseases and developed to functional foods by appropriate preparations, and these foods give beneficial effects on physical activities. In this paper, the utilization of traditional functional foods was studied with referring to old ancient writings published in the front-end of Chosun dynasty.

The utilized vegetables were march mallow, turnip, radish, Chinese cabbage, lettuce, spinach, cucumber, winter buds, flesh of a gourd, eggplant, taro, burdock, parsley, watershield plant, crown daisy, bamboo shoots, garlic, scallion, onion, acorn, bark of a tree, white goosefoot leaf, leaf of bean, pine mushroom, bracken, yam, mugwort, tea, ginseng, peppermint, fruit of the Maximowiczia chinensis, smartweed and pepper. The utilized fruits were chestnut, Chinese date, pine nuts, walnut, ginkgo nut, citrus, crab apple, pear, peach, grape, pomegranate, plum, Chinese quince, fig and watermelon. The utilized cereal were rice, barley, bean, buckwheat and Job's-tears. The utilized sweetenings and seasonings were honey, wheat-gluten, sugar, oil, salt, soy sauce and vinegar. Our ancestors had a balanced diet using the various foods, and especially had a fundamental concept of "Foods have the efficacy of a remedy".

---

Key words: Korean traditional funtional food, Chosun dynasty.

#### I. 서 론

우리나라에서 '기능성 식품'이란 용어는 1990년대에 들어서부터 사용하기 시작하였다. 우리 조상들은 '기능성 식품'이라는 단어는 쓰지는 않았지만 시대를 불문하고 신체의 건강과 안전을 소망하면서 식

품이나 약물을 통하여 생체의 기능조절에 대한 노력은 있었으리라고 여겨진다. 우리 민족은 오랜 세월 동안 중국을 원류로 하는 동양의학적 개념으로 식생활이 이루어져 왔다. 동양에서는 식에 대한 사상은 의식동원(醫食同源)이나 약식동원(藥食同源)이 기본을 이루고 있다.

한의학(韓醫學)에 있어서 질병을 치료하는 약으로 이용되고 있는 천연물은 식물성·동물성·광물성으로 각 천연물이 가지고 있는 성질과 맛(味)의 작용을 응용하여 질병을 치료하고 있다<sup>1)</sup>. 중국의 『신농본초경(神農本草經)』은 약품과 식품을 모두 상·중·하의 3품으로 나누고, 상약(上藥)은 양명(養命)의 약, 즉 평상시의 식사 자체를 가리키는 것으로 장기복용하여도 좋은 것이고, 중약(中藥)은 병을 예방하고, 허모(虛耗)를 보하는 보건약이며, 하약(下藥)은 치병의 약으로서 유해하여 장기복용할 수 없는 것이다<sup>2)</sup>. 이와 같이 한약은 유독하고, 상약·중약은 대부분 식품이기 때문에 “약을 퍼 부울 만큼 마셔도 좋은 식사에는 미치지 못한다”란 속담을 낳게 된 것이다.

오늘날에 우리들이 일상생활에서 이용되고 있는 천연물들은 옛사람들이 질병을 치료하기 위한 약으로 응용하였으며, 이러한 천연물들은 조리법의 개발로 식품화하였고 이러한 식품을 섭취함으로써 인체의 생리활성에 유효하게 작용하게 되었다<sup>1)</sup>.

본고에서는 전통적 기능성 식품의 이용에 대한 역사적 고찰을 하기에 앞서 우선 조상들의 건강 상태와 의학적 지식 정도를 먼저 알아야 할 것으로 여겨진다. 그리고 기능성 식품의 이용에 대한 고찰은 현존하는 의서·본초서·식품서·농서·조리가공서·문집 등의 기록을 고찰하였는데, 임상적 실험에 대한 결과에 대한 자료는 전혀 찾을 수 없었다.

본고에서는 현재 기능성 식품으로써 이용되는 식품만이 아니고, 선조들이 일상에서 이용해 온 식품들을 살펴봄으로써 그 중에서 건강증진이나 질병치료에 효용성이 있는 기능성 식품의 소재로서의 개발 가능성을 기대 해 볼 수 있을 수 있겠다.

## II. 조상의 건강상태과 의학적 지식

### 1. 조상들의 건강상태

선사시대의 즐문토기인의 영양상태는 조개무지에서 나온 사람뼈를 조사하여 건강상태를 판별할 수 있다. 동시대의 일본의 즐문토기인의 유골을 조사한 결과 영양의 편재나 병변의 흔적이 거의 없고, 건강한 체질이었다고 한다. 특히 골질의 발육이 좋고,

두개골의 두께는 현대인의 3배나 되고, 골격의 발달이 우수하였다고 한다. 특히 칼슘의 보급이 충분하고, 각종 영양소 특히 비타민 미네랄 등의 섭취도 균형을 이루어 칼로리도 높고, 거의 완전한 식생활을 영위하였다고 추정하고 있다<sup>3)</sup>.

고조선과 원삼국시대에는 불안한 자연식 시대를 벗어나서 농경과 목축을 알게 되어 안정된 영양상태를 지닐 수 있게 되었을 것이다. 그러나 자연식에 비하여 무기질이나 비타민의 섭취가 오히려 적어지고, 곡물식에 의한 혈액의 산성화도 일부 가져왔을 것이고 새로운 질병도 나타나게 되었을 것이다. 그런데 단백질 자원에 대한 욕구는 두장(豆醬)문화를 이루게되었다. ‘후한서’에는 동이(東夷)를 불로불사(不老不死)의 낙원이라 하였다. ‘위지’ 동이전에는 변한사람은 모두 장대하고 아름다운 머리결(美髮)을 가지고 있다고 하였으며, 고구려조에는 기운에 세다고 하였다.

삼국과 통일신라시대에는 농경이 발달하고, 조리법도 연구되었으며, 건강을 위한 의학도 있었을 뿐 아니라, 인삼과 같은 신효한 약도 있었다. 귀족들의 식생활은 농산물이 크게 늘어나고 중국의 문화, 정치, 종교 등의 영향을 받아 안정된 신분을 가진 귀족층의 식생활은 풍부하고 사치스러웠을 것이다. 불교를 믿는 스님·왕·귀족들은 육식을 하지 않고 쌀을 주식으로 하였을 것이고 달걀과 때로는 우유나 그 가공품을 식용하였을 것이다<sup>2)</sup>.

일반 서민들은 조·피 등과 누름나무의 껍질에 주식을 의지하였기 때문에 단백질의 결핍이 심하였고, 그들은 고기는 없어서 못 먹었을 뿐이니 힘이 자라는 대로 산야의 새와 짐승을 사냥하고 물고기를 잡아 단백질을 섭취하였을 것이다.

고려시대에는 전반기에는 권농정책으로 농업이 성하였고 곡물이 비축하는 제도가 실시되었다. 불교의 숭상으로 육식의 습관은 쇠퇴하였으나 반면 식물성 식품을 더욱 맛있게 먹는 법이 연구되었고, 기름과 향신료의 이용도 많이 하였다. 중기 이후에는 무관의 세력이 강해지고 몽고족의 침입으로 육식의 습관이 부활되었고, 설탕·후추·소주·포도주 등의 외국의 새로운 식품들이 들어왔다. 상류층은 주식이 쌀이었지만 서민들은 보리와 피가 섞인 잡곡밥

이 일반적인 듯하다. 떡·약과·다식 등의 병과류도 발달하고, 국수·두부·장·김치 등의 저장가공식품도 발달하였다. 귀족계급은 사치스러운 식생활을 하였으나 서민들의 식생활은 궁핍하여 영양상태는 개인별로 큰 차이가 있었을 것이다.

조선시대 초기에는 토지제도를 정비하고 농경기술의 발달에 힘을 쓰고, 각종 농식물의 품종을 개량하였고, 수리사업도 열심히 하여 식량이 많이 증산되었다. 유교의 숭상으로 식생활에 많은 영향을 미쳤다. 계급사회로 빈부의 차이가 격심해져서 식생활의 심한 차별이 생겼다. 농민들은 흉년에 굶기가 예사였고, 구황식물을 찾지 않으면 안되었다. 중기 이후에는 남방으로부터 고추·감자·고구마·호박·옥수수·땅콩 등이 전래 되어서 식품이 다양해졌으며, 특히 고추의 전래는 한국음식의 맛을 급격하게 변화시켰다. 17세기경에는 전차 상차림의 형식을 갖추게 되어 반상을 차렸다. 반상은 주식과 부식의 구분이 확실하여 다양한 식품의 사용으로 영양적으로 균형을 이룬 식단으로 일반적으로 건강상태는 양호하였으나 궁핍한 서민계층은 영양실조 현상도 있었으리라 여겨진다.

## 2. 의약제도와 의학서

우리나라의 최초의 의서는 백제때에 나왔으나 유실되어 현재는 전하지 않는다<sup>2)</sup>. 통일신라시대에는 당나라 의약서의 영향을 많이 받았다. 효소왕때는 박사를 두어 학생들에게 영양건강에 관한 학문을 가르쳤다. 고려조에는 의약제도로 치료를 담당하는 관서는 태의감(太醫監), 사의서(司醫署)라고 하다가 전의사(典醫寺)로 바뀌었고, 상약국(尙藥局)에서는 약의 조제와 질병의 치료를 맡았다. 궁중의 관리들의 건강은 다방(茶房)에서 다스렸다. 그리고 식의(食醫)가 있어 식품의 성질·선악·독의 유무를 판별하였는데 이들은 현재의 영양사처럼 영양학·식물학·의학에 관하여 알아야 하듯이 본초학·한의학·음양오행설의 지식이 있어야 한다<sup>3)</sup>. 『고려도경』에는 서민들은 병에 걸려도 약을 먹지 않고, 기도로 건강관리를 하였다고 하였다<sup>4)</sup>. 『향약구급방(鄉藥救急方)』은 의약서이지만 식품서로도 가장 오래된 것이다. 향약(鄉藥) 목초(木草)부 약 170항목

중에서 채소·야생초·곡물·향신료·동물성 식품·가공식품 중 일용식품이 반 이상 차지하고 있으며, 이들 식품의 속명·성능·채취방법이 설명되어 있다<sup>5)</sup>. 태조때는 의관을 양성하였으며 송나라의 영향으로 자주적인 건강관리법 개발에 노력하였다.

조선시대에는 내의원(內醫院, 內局)은 어약화제(御藥和劑)을 관장하고, 전의원(典醫院)에서는 궁내용 의약을 다스리고, 혜민서(惠民署)은 민간의 질병을 다스리고 의녀(醫女)를 양성하였다. 고유의 향약방을 조화 합일하여 국산 향약의 연구와 상용(常用)을 권장하였다<sup>6)</sup>. 중기 이후에 명(明)의학과의 향약방을 융합한 본초학이 허준(許浚)의 『동의보감(東醫寶鑑)』 탕액편의 출현으로 성립되었다<sup>6)</sup>. 후기에는 실사구시학(實事求是學)의 발전에 따라 우리나라의 독자적인 본초학을 수립할 수 있었다. 이제마(李濟馬)는 『동의수세보원(東醫壽世保元)』에서 사람의 체질은 태음인(太陰人)·태양인(太陽人)·소양인(少陽人)·소음인(少陰人)의 넷으로 나누어 각기의 허용식품과 제한식품을 제시하였다<sup>7)</sup>.

## 3. 음양오행설과 인체와 식품관계

우리의 음식문화 속에는 음양오행사상이 짙게 깔려있다. 음양오행이란 동양의 고대 및 중세의 철학사조의 하나로 모든 사물의 현상은 서로 대립되고 상반되는 속성을 가진 음(陰)과 양(陽)으로 이루어져 있는데, 이 두 종류의 기(氣)가 상호 작용하는 과정에서 우주의 기초를 이루는 5가지 물질, 즉 목(木, 나무)·화(火, 불)·토(土, 흙)·금(金, 쇠)·수(水, 물)가 생기고, 그것들이 조화를 이루어 천지만물이 생겨나는 것이라고 한다<sup>8)</sup>.

식품 가운데서 채소·콩·해초·과실·식물성 기름 등 주로 식물성 식품이 많고, 달걀·고기·어패류·동물성 기름 등 주로 동물성 식품이 음에 속한다. 고기를 먹으려면 채소와 함께 먹어야만 음양의 조화를 꾀할 수 있다. 양인 과실 속에도 음양이 있어서 대추는 양이고, 배나 수박은 음이다. 대추는 얼음에 채워 먹어도 속이 덥고 체온을 돋우며, 배나 수박은 덥게 데워먹어도 속을 식히고 설사가 나기 쉽다. 인체에도 음양이 있다. 피부(表)가 양, 장기(裏)는 음이고, 상반신은 양, 하반신은 음이며, 배

(腹)쪽은 음이고, 등(背)쪽은 양이다. 오장(腎·肝·脾·肺·心)은 음, 육부(胃·大腸·小腸·膽·膀胱·三焦)는 양이다. 인간의 병은 음인 오장과 양인 육부의 조화가 무너지기 때문에 일어난다<sup>2)</sup>. 인체의 각 부위와 모든 식품에도 음양이 있고 또한 오행이 갖추어져 있다고 보았다. 인체부위와 만물을 오행의 속성을 분류한 것이 표 1이다.

4. 본초식품의 영양과 효용 표시법

본초학에서는 식품 하나하나에 성(性, 氣)과 미(味)을 표기하여 올바른 영양관리와 보건관리의 지침으로 삼고 있다. 식품의 성(性, 氣)은 한(寒)·열(熱)·온(溫)·량(涼)·평(平)의 5가지로 나누고, 식품의 맛(味)은 신맛(酸)·쓴맛(苦)·단맛(甘)·매운맛(辛)·짠맛(鹹)의 5가지로 나누며 작용과 함

유식품의 종류는 표 2와 같다.

5. 사상(四象)체질과 식품

체질이란 몸의 성질과 바탕을 말하는 것으로 개개인의 체질은 일생동안 거의 변함이 없고, 유전인 경우가 대부분이다. 우리나라에서 체질에 관한 연구 중 가장 보편적으로 알려진 것이 19세기말경에 이제마(李濟馬, 1837~1900)에 의해 체계화 된 사상체질이다. 이제마는 임상활동을 통하여서는 물론 각종 의학서를 탐독하여 인체가 사상(四象)으로 이루어졌다는 『동의수세보원』을 저술하였고, 사상의학을 체계화하였다<sup>8)</sup>.

사상의학에서는 첫째, 질병을 치료하는 방법에 약물치료, 체질침치료 및 음식섭생법 등이 있다. 둘째, 음식섭생은 질병의 회복과 예방에 있어서 치료

표 1. 오행과 만물의 분류<sup>3,7)</sup>

오행(五行)	木 나무	火 불	土 흙	金 쇠	水 물
계절(季節)	봄(春)	여름(夏)	토용(土用)	가을(秋)	겨울(冬)
방위(方位)	동(東)	남(南)	중(中)	서(西)	북(北)
오장(五臟)	간장(肝)	심장(心)	비장(脾)	허파(肺)	신장(腎)
오부(五腑)	쓸개(膽)	소장(小腸)	위장(胃)	대장(大腸)	방광(膀胱)
오관(五官)	눈(目)	혀(舌)	입(口)	코(鼻)	귀(耳)
오미(五味)	신맛(酸)	쓴맛(苦)	단맛(甘)	매운맛(辛)	짠맛(鹹)
오곡(五穀)	보리(麥)	수수(黍)	조(粟)	쌀(稻)	콩(豆)
오축(五畜)	닭(鷄)	양(羊)	소(牛)	말(馬)	돼지(豚)
오채(五菜)	부추(韭)	염교(薤)	아욱(葵)	파(蔥)	콩잎(藿)
오과(五果)	오얏(李)	살구(杏)	대추(棗)	복숭아(桃)	밤(栗)

표 2. 식품의 성(性, 氣)과 맛(味)<sup>2)</sup>

식품의 성	작용	함유 식품
한(寒)	陽症(熱性) 경향을 다스린다.	녹두·메밀·쇠비름·우렁이
열(熱)	陰症(寒性) 경향을 다스린다.	생강·천초
온(溫)	陰症 경향을 다스린다.	도라지·마늘·갓·쑥
량(涼)	陽症 경향을 다스린다.	굴
평(平)	陰陽 어느편에도 응용되는 中性의 것	감초·대추·느릅나무열매·쑥부리·송이버섯·청어·개
식품의 맛	작용	함유 식품
신맛(酸)	收斂작용	마름·쇠비름·식초
쓴맛(苦)	乾燥·結集작용	파·쑥·구기자
단맛(甘)	補力·緩和작용	호두·배추·메밀·갓·참깨·우렁이
매운맛(辛)	發散·滋潤·擴散작용	마늘·도라지·후추·천초
짠맛(鹹)	瀉下·解凝작용	보리·밤·굴·개

표 3. 식품의 성(性)에 따른 분류<sup>9)</sup>

분류 性	穀部 곡류 / 전분식품	肉部 육류·부산물	魚部 어류·해초류	菜部 채소류	果部 과실류	雜部 기타
寒性食品	기장·녹두·대두·메밀·밀·보리·멧쌀·찰쌀·울무·차조·메조·수수·흰깨·두부(14)	팽·닭·오리·돼지고기·토끼·계란·난백·우유(8)	고동·게·굴·새우·소라·긴맛·잉어·청어·메기·장어·마른김·다시마·미역(13)	가지·청량·고사리·근대·더덕·목이·무·수근·비름·시금치·씀바귀·아욱·연뿌리·오이·우엉·죽순(18)	굴·감·배·수박·오디·은행·참외(8)	구기자차·사탕·유자차·장명차(茗茶)·참기름(6)
凉性食品	멧쌀(1)	(0)	전복(1)	과(1)	(0)	(0)
溫性食品	기장·도토리·밀·국수·보리·잡두·찰쌀(6)	개고기·닭고기·메추라기·쇠고기·양고기·오리·참새·난황·우유(9)	미꾸라지·복어·붕어·새우·해삼·홍합	갯·냉이·도라지·마늘·부·배추·부추·생강·쑥·연뿌리·마늘·호박(12)	굴·대추·모과·밤·임금·산딸기·석류·앵도·오디·은행·잣·호두(13)	꿀·식초·엿·후추(4)
熱性食品	(0)	(0)	(0)	마늘(1)	복숭아·살구·앵두·호도(4)	게피차·꿀·포도주·후추(4)
平性食品	녹두·대두·메밀·멧쌀·옥수수·완두·울무·잡두·팥·수수·깨·감자·마·갈근·두부·콩나물·감자(17)	달걀·닭고기·멧돼지·쇠고기·토끼고기(5)	넙치·굴·분어·농어·화어·대합·낙지·장어·백어·상어·송어·송어·가물치·오징어·은어·잉어·조기·청어(19)	가지·고비·근대·도라지·두릅·목이·수근·배추·석이·송이·연뿌리·과표고(13)	감·개암·꽃감·대추·산딸기·은행·오얏·포도·호두(10)	구기자차·꿀(2)

\* 괄호의 숫자는 식품의 가짓수임.

표 4. 식품의 미(味)에 따른 분류<sup>9)</sup>

분류 性	穀部 곡류 / 전분식품	肉部 육류·부산물	魚部 어류·해초류	菜部 채소류	果部 과실류	雜部 기타
酸味食品	팥(1)	개고기·팽·닭(3)	오징어(1)	부추(1)	굴·모과·밤·배·복숭아·임금·산딸기·살구·석류·상심(10)	식초·유자차·장(3)
苦味食品	도토리·멧쌀·찰쌀(3)	돼지고기(1)	(0)	고비·근대·더덕·도라지·상치·쑥·씀바귀·연뿌리·우엉(9)	(0)	구기자차·식초·명차(茗茶)·포도주(4)
甘味食品	팥·조·녹두·대두·메밀·밀·밀·국수·멧쌀·찰쌀·술미·옥수수·완두·울무·팥·수수·갈근·콩나물·감자(21)	멧돼지고기·닭고기·쇠고기·양고기·토끼고기·오리고기·양유·우유·계란·난백(10)	고동(魚)·넙치·농어·미꾸라지·장어·백어·복어·붕어·송어·메기·연어·잉어·조기·청어·문어·낙지·새우·소라·홍합·해삼·마른김·미역(23)	가지·청량·고비·고사리·근대·냉이·더덕·무·미나리·배추·비름·생강·석이·송이·시금치·아욱·연뿌리·오이·죽순·호박(21)	굴·대추·모과·밤·임금·산딸기·석류·앵도·오디·은행·잣·호두(13)	게피차·구기자차·꿀·시탕·엿·유자차·명차·참기름·포도주(9)
辛味食品	잡두·갈근·마·깨(4)	토끼고기(1)	긴맛·새우(2)	갯·도라지·마늘·부·부추·생강·과(7)	굴·땅콩·복숭아·은행(4)	게피차·포도주·후추(3)
鹹味食品	두부·밀·메조(3)	개고기·닭고기·돼지고기(3)	게·굴·대합·화어·전복·해삼·홍합·다시마·마른김·미역(10)	(0)	밤(1)	장(1)

\* 괄호의 숫자는 식품의 가짓수임.

의 보조수단이 되며 건강식품(보건식품)의 선택에는 체질분류가 요망된다. 셋째, 양생(養生)에서 음식섭생은 정신과 육체의 균형 및 조화의 입장에서 운영되어야 한다.<sup>10)</sup>

사상의학에서 사람의 체질을 네가지로 나누는 기준은 체격·체질·성격·장부(臟腑)의 허실(虛實)·얼굴의 생김새·약에 대한 개체적인 반응 상태·

임상적 특성 등에 따라 태음인·태양인·소양인·소음인으로 구분하여 각 체질에 적합한 기미(氣味)의 약물과 음식을 섭취함으로써 건강을 지킬 수 있다는 설을 주장하여 임상에 많이 응용하고 있다<sup>11)</sup>. 사상의학에서 사람의 체질을 표 5와 같이 분류하고, 각 체질에 적합한 기미(氣味)의 약물과 음식은 표 6과 같다.

표 5. 사상체질의 분류<sup>7)</sup>

구분 \ 체질	태양인	태음인	소양인	소음인
장기기능	선천적으로 간장기능을 약하게 타고난 체질. 폐기능 강 간장기능 강	선천적으로 기관지계통의 기능을 약하게 타고난 체질. 간장기능 강 폐기능 약	선천적으로 비뇨생식기계의 기능을 약하게 타고난 체질. 비·위 기능 강 방광기능 약	선천적으로 소화계통의 기능을 약하게 타고난 체질. 신·방광 기능 강 비·위·정 기능 약
감각기능	청각발달 듣기를 잘 한다.	후각발달 냄새를 잘 맡는다.	시각발달 보기를 잘 한다.	미각발달 맛을 잘 안다.
몸의 특징	가슴이 넓다. 목덜미가 잘달 하체가 약하다.	허리부위 발달 피부가 성기다. 모공이 크다.	상체발달·하체 약 보행이 불안정하나 걸음걸이가 빠르다.	엉덩이가 크고 피부가 굵다. 자세가 앞으로 굽어있다.
성격	강직·독선적	너그러움·음흉하다	명랑·명석	얌전·온순
적성직업	발명가·전략가	실업가·정치가	상업·사무·행정	교육·종교·예술
발병하기 쉬운 질병	소화장애·눈병·하지부력증	고혈압증·간장질환·기관지질환	만성신장·방광질환·정력부족·더위를 많이 탄다.	급만성 위·장 질환 추위를 많이 탄다.

표 6. 사상체질과 식품

구분 \ 체질	태양인		태음인		소양인		소음인	
	허용식품	제한식품	허용식품	제한식품	허용식품	제한식품	허용식품	제한식품
곡물	주식으로는 메밀이 좋다. 조·수수·녹두·팥·옥수수 등	흰쌀·정백밀가루	주식으로 쌀·밀·콩이 좋다. 특히 두류가 좋다. 수수·울무	메밀·녹두	주식으로 보리·팥·녹두 등이 좋다.	찰쌀·차조	주식에 찰쌀을 섞는 것이 좋다. 차조	보리·밀가루·넝두·메밀
동물성 식품류	새우·굴·전복·소라·홍합·조개류 등	쇠고기·닭고기·돼지고기	특히 쇠고기와 소 내장이 좋다. 계란반숙 우유제품 도미·척어·명란·잉어·뱀장어	돼지고기·닭고기	돼지고기·쇠고기·복어·청어·오징어·굴·새우·해삼·계 등 계란	닭고기·개고기	닭·개·양·염소·노루·평고기 명태·조기·멸치·병어·준치·미꾸라지·갈치	돼지고기

표 6. 계속

구분	태양인		태음인		소양인		소음인	
	허용식품	제한식품	허용식품	제한식품	허용식품	제한식품	허용식품	제한식품
채소류	상추·양배추·배추·감자 등	마늘 등 향이 많은 것	무·도라지·더덕·연근·버섯·고구마·쑥갓·호박·가지 등	없음	배추·양배추·상치·쑥갓·오이·숙주 등	마늘·파·생강	시금치·미나리·양배추·당근·부추·상추·쑥갓·파·감자·무·고사리·마늘·고추·생강 등	없음
과실류	포도·앵두·머루·다래·모과·복숭아·감 등	당분이 많은 과일	밤·잣·배·은행·살구·호두·수박 등	수렴성이 강한 과일	배·오렌지·바나나·참외·딸기 등	없음	사과·토마토·복숭아·귤·감	수박·딸기·배
조미식품			흑설탕·들깨·들기름·콩기름		참깨·참기름	매운것·짠것	벌꿀·들기름·면실유	너무 매운것·찬것
술·음료					찬물·냉음료	소주·독주	더운물·꿀물	맥주·막걸리·냉음료
약 물	오가피·모과	인삼·숙지황	녹용·연자육·산약 등	인삼·부자	숙지황·산수유·구기자	인삼·부자	인삼·황기·당귀	숙지황
기타	송화·솔잎				얼음		김·미역	
식품선택유의점 <sup>10)</sup>	氣味가 淸平疏淡 해물류가 좋다.		동식물성 단백질이 풍부하고 味가 重獨한 음식이 좋으며, 辛熱하고 지방질이 많은 음식은 삼간다.		氣가 서늘하고 生冷한 음식과 과일·채소류·해물류가 좋다.		항상 따뜻한 음식물이 좋고 辛熱한 조미료를 많이 섭취하고, 生冷한 음식이나 지방질이 많은 것은 설사를 유발하기 쉽다.	

### III. 전통적 기능성 식품의 이용에 대한 고찰

#### 1. 상용 채소식품의 식용에 대한 고찰

허준의 『동의보감』에는 적절한 양의 채소를 골고루 섭취한다면 특정한 병에 걸릴 우려가 없다. 거의 모든 채소는 인체에서 약리작용을 나타내기 때문에 채소나 산채류가 수도(水道)를 통리(通利)하고 오장을 이(利)하게 하는 작용을 한다고 하였다<sup>6)</sup>.

우리나라 문헌에는 채소에 대한 기록은 매우 적고, 유물도 남아있는 것이 없다. 문헌에서 보면 건국 신화의 마늘과 쑥이 등장하고, 『삼국사기』 고구려 본기에 왕이 비류강에서 채엽(菜曄)이 떠 내려오는

것을 보고, 그 상류에 사람이 살고 있다는 것을 알았다고 하였고, 박혁거세조에 진한(辰韓)에는 박(瓠)이 있던 기록이 있다. 삼국시대의 채소에 관한 우리의 기록은 전혀 없으나 당시 중국과 일본의 문헌에는 채소로 아욱·순무·배추·무·상치·시금치·가지·오이·취참외·동아·박·마·버섯 등이 나오는데 이들 채소가 우리나라에도 있었다고 보겠다<sup>2)</sup>.

고려조에는 이달충의 『동문선(東文選)』의 『산촌잡영(山村雜詠)』에 채소밭이 나오고<sup>11)</sup>, 이규보의 『동국이상국집(東國李相國集)』(1168~1241)의 『가포육영(家圃六詠)』에 외(瓜)·가지(茄)·순무(菁)·파(蔥)·아욱(葵)·박(瓠)의 6가지 채소가 나오는 것으로 보아 채소원예가 뿌리 내린 것 같다<sup>12)</sup>.

### 1) 아욱(葵)

고대 중국에서는 으뜸가는 채소로 『시경(詩經)』에 기록되어 있다. 『제민요술』에도 한대와 마찬가지로 채소의 왕으로 삼고 있다. 『위서』 물길(勿吉) 전에 아욱을 먹은 기록이 있다. 『가포육영』중에 나온다<sup>12)</sup>.

### 2) 순무(蔓菁)

중국의 『본초강목』에 순무는 여러가지 효용이 있어서 옛날 제갈량(諸葛亮, 181~234)은 군이 주둔하는 곳마다 순무를 가꾸게 하였는데 이것은 새 순이 돌아나면 날로 먹고, 잎이 자라나면 삶아 먹으며, 얼마 후에 크게 자라난다. 너무나 잘 자라기에 버려도 아깝지 않으며, 회군(回軍) 후 제자리에 찾아오는데 좋은 지표가 되고, 다시 이것을 먹을 수 있으며, 겨울에는 뿌리가 있어서 먹을 수 있다고 하였으며, 일명 제갈채라고 한다<sup>2)</sup>.

『가포육영』중에 나오며, 『동의보감』에는 소만(小滿)에 순무의 꽃을 따서 말려두었다가 어린 아이가 감창(甘瘡)에 걸렸을 때 치료약으로 사용하였다<sup>6)</sup>. 『산림경제』에는 “봄에는 잎을 가을에는 줄기를, 그리고 겨울에는 뿌리를 먹을 수 있는 사철채소이므로 흉년에 대지할 수 있다”고 하였다.

### 3) 무(蘿蔔)

『제민요술』에는 무를 나복이라고 하였으나 당시의 무는 오늘날과는 아주 다른 것으로 보인다. 품종이 개량되기 전에는 생강과 비슷할 정도로 매운 것이었다고 한다. 그리하여 당나라 때의 『봉씨견문록(封氏見聞錄)』(7세기 중엽)에는 백성들이 알미운 관리배를 천초(川椒)라 하였는데 이는 매워서 못 견디겠다는 뜻이고, 또 그보다 덜한 관리배는 맵기는 맵지만 견딜만하기에 생강 또는 무라고 하였다고 한다<sup>2)</sup>.

『향약구급방』의 처방전에 지황이 있으면 무(蘿蔔)를 먹지 말라고 하였다. 『동문선』에 “...무는 맛이 담박한 것, 나무뿌리가 먹을 만하여라...”고 하는 것이 무에 대한 첫기록이다. 무는 본디 매웠는데 그 즈음에 개량된 무가 이 땅에서 가꾸어진 것 같다.

『동국이상국집』의 『가포육영』중에 “서리맞은 무(菁)를 칼로 잘라 먹으니 맛이 배와 같다”고 하였다<sup>12)</sup>. 『대동야승』에는 “장터에서 잔뿌리가 없는 미끈한 무를 보고 자신도 모르게 침을 흘렸다”고 한다<sup>14)</sup>. 『동문선』에 “무는 맛이 담박한 것, 나무뿌리가 먹을 만하다”고 하였다. 『한경식략』에는 등대문 밖 왕십리와 살곶이 벌의 무와 혼련원 밭의 배추와 남대문 밖 청파의 미나리를 제일로 친다는 기록이 있다<sup>15)</sup>.

### 4) 배추(松菜)

중국에서 남북조 시대에는 잎을 먹은 순무가 육성되어 이른바 송(松)이라 하였는데 점차 화북으로 퍼졌다. 이는 불결구로서 요즈음 중국에서 청채(靑菜)라 하는 것일 것이다. 『향약구급방』처방전에 감초가 있으면 배추를 먹지 말라고 하였다<sup>2)</sup>. 『동의보감』에 “배추씨를 기름내어 머리에 바르면 머리털이 길어진다”고 한다<sup>6)</sup>.

### 5) 상치(窩苳)

『제민요술』에는 상치를 거(苳)로 표기하였다. 『식료본초』에는 와거로 나온다. 씹은 채소의 풍미와 질감을 동시에 즐기는 우리의 독특한 식습관인데 『해동역사』에 “고려사람들은 날 채소에 밥을 싸서 먹는다”고 기록되어 있음을 보아 이미 오래된 식습관을 알 수 있다. 『해동역사』에는 청대의 『천록식여(天錄識餘)』를 인용하여 “고구려 사신이 수나라에 왔을 때 중국사람들이 너무나 비싼 값을 치르고 상치종자를 구입하여 이를 천금채(千金菜)라고 한다”고 하였다<sup>2)</sup>. 상치는 『향약구급방』에 나오며, 『동의보감』에는 “근육과 골격을 보(補)하고 치아를 하게 하며, 총명하게 한다”고 한다<sup>6)</sup>.

### 6) 시금치(菠薐)

당나라 시인의 『가화록(嘉話錄)』에는 “시금치는 본디 서역의 파릉(頗稜)국에서 어떤 스님이 그 씨를 가져온 것인데 이것이 잘못 전하여 파릉(菠薐)이라 하게 되었다”고 한다. 우리는 고려의 『노걸대(老乞大)』에 적근(赤根)이라 하여 나온다<sup>2)</sup>. 『동의보감』에는 “주독(酒毒)을 푼다”고 한다<sup>6)</sup>.



### 7) 외(胡瓜, 黃瓜)

외는 『제민요술』에 처음 나오며, 호과는 빛깔을 보고 누렇게 익으면 따다고 하였으며, 당나라 때는 호과를 황과로 고쳤다. 『가포육영』중의 과(瓜)는 참외인 것 같다. 『포은집』에는 “쟁기를 빌어다가 외밭을 갈고 돈을 얻어 초가집에 지붕도 이어야겠다”고 하는 구절이 나온다<sup>12)</sup>.

### 8) 동아(冬瓜)

『제민요술』에는 동아 가꾸는 법이 나오며, 『본초강목』에는 겨울에 익으면 서리가 내린 후에 거두므로 동과라고 한다고 하였다. 고려 때의 『향약구급방』이나 『노걸대』에 나온다<sup>2)</sup>.

### 9) 박(瓠)

『제민요술』에 “8월 첫서리가 내리면 지면을 1장(丈) 깊이로 파서 사면을 두께 1척의 짚을 깔고 그곳에 넣은 후 그 위를 3척 두께로 짚을 깔고 넣은 후 그위에 3척 두께로 흙을 덮으면 20일쯤 지나 누렇게 변한다. 이것을 둘로 쪼개어 바가지를 만들고 속의 흰 솜같은 것은 돼지의 사료로 쓴다”고 하였다. 신라의 시조 박혁거세가 나온 알의 모양이 박과 비슷하다고 하였고<sup>2)</sup>, 『가포육영』중에 박이 나온다<sup>12)</sup>.

### 10) 가지(茄子)

인도가 원산지로 중국을 거쳐 이땅에 들어온 것인데, 신라의 가지는 품종이 우수하였다. 가지는 『가포육영』중에 나오며, 『해동역사』에는 신라의 가지는 꼭지가 길쭉하고 끝은 달걀모양이며 맛이 달다고 하였다<sup>2)</sup>. 『도은집』에 “여름에는 가지, 오이가 풍족하고 가을에는 멧쌀과 찰쌀이 많으므로 오늘부터 농사와 채소심기를 배워야 하겠다”고 하였다<sup>16)</sup>.

### 11) 토란(芋)

『동국이상국집』에 “민족(岷蜀)사람은 토란을 부식으로 하는데 자신이 부식으로 토란을 먹으니 마음이 불편하다”고 하였다<sup>12)</sup>. 『산림경제』에 “각조산(閣早山)의 어느 사찰에 있는 스님이 해마다 많은 토란을 심어서 수확한 후에 절곳대로 진흙처럼 찼어

벽돌 형태로 만들어 담을 쌓아 두었다가 몇 년 후에 큰 흉년이 들었을 때 그 절에 있는 40여명의 스님이 이 토란 벽돌을 먹고 굶주림을 면했다”고 하여 구황식으로 먹은 기록이 있다<sup>13)</sup>.

### 12) 우영(牛莖)

원산지는 만주라고 하는데, 『본초강목』에는 우영을 먹는 일이 극히 드물다고 나오며 우리나라를 걸쳐서 일본에 들어간 우영은 매우 일반화되었다<sup>2)</sup>. 『향약구급방』에 처음 나오며, 『대동야승』에는 기고봉(寄高峯)이 우영나물을 삶아 보내면서 “이는 초야에 있는 사람의 맛이니 사대부도 알아야 한다”고 하였다<sup>14)</sup>.

### 13) 미나리(水芹)

『시경』에 미나리가 나오며, 『여씨춘추』에는 ‘채소 가운데 가장 맛이 좋은 것은 운몽(雲夢)의 미나리’라 하였다. 당대의 『식료본초』에 ‘미나리를 술이나 장(醬)에 담그면 매우 맛이 좋다’고 하였다. 『고려사』 열전에 근전(芹田)이 나오는 것으로 보아 미나리의 식용을 알 수 있다<sup>2)</sup>.

### 14) 순채(蓴菜)

순채는 연못에서 나는 다년초로 잎이 나무 같은 것으로 싸여져 있으며, 어린 잎을 따서 먹는데 잎과 줄기는 이노제 역할을 한다<sup>17)</sup>. 당대의 소공(蘇恭)은 “순채를 오래 먹으면 건강에 좋고 붕어와 함께 국을 끓여서 먹으면 위병에 좋고 노인에 좋다.”고 하였다<sup>2)</sup>.

『보한집』에 광화현의 북쪽에 순지(蓴池)가 있다고 하였고<sup>18)</sup>, 『동국이상국집』과 『목은집』에 나오는 것으로 보아 당시 순채는 풍요롭게 식용되었음을 알 수 있다. 『용재총화』에 신정랑(申正郎)이 순채를 싫어하는 이유는 먹을 때 입안에서 영기어 미끈미끈거리기 때문이라 하였다<sup>19)</sup>. 『규합총서』의 순채정과 의 설명에 “3, 4월에서 7, 8월에 채취한 순채를 사순(絲蓴)이라 하며, 그 맛이 아름답고 열을 내려주며 온갖 약의 독을 풀어주고, 비위(脾胃)를 열어 입맛을 돋군다”고 하였다<sup>20)</sup>.

## 15) 쑥갓(同蒿)

『본초강목』에는 쑥갓은 다복쑥(蓬蒿)과 같다 하였고, 일본의 『화한삼재도회』에는 속칭 고려국(高麗菊) 또는 춘국(春菊)이라고 하였다. 쑥갓은 조선 조의 『훈몽자회』에는 나오고, 고려때 문헌에는 나오지 않지만 이미 고려때부터 있었을 것이다<sup>21)</sup>.

## 16) 죽순(竹筍)

고려의 김극기의 시에 죽순이 나오고, 『산림경제』에는 “죽순은 채소 가운데 특별한 것이라서 국을 끓이거나 포를 뜨는 것은 모두 본래의 맛을 잃게 되므로 오로지 잣불에 묻어 껍질을 벗기는 것이 가장 좋고, 잣불이나 화룻불에서 구우면 그 냄새가 향기롭고 맛은 연하여 그야말로 입에서 기름이 흐르고 뱃속에는 살이 오른다”고 하였다<sup>13)</sup>.

## 17) 마늘(大蒜)

마늘·부추·엽부추·파·달래 등은 다 황화합물을 가지는 알룸(*Allium*)속 식물로 이들은 황화합물로 심한 냄새가 난다. 『설문해자』에서는 이들은 훈채라고 하였다. 『훈몽자회』에는 산(蒜)을 마늘, 소산(小蒜)을 달래, 야산(野蒜)을 족지라고 구별하였다. 훈채는 식욕을 자극하고 소화액의 분비를 촉진시키며, 약효와 소독의 효과를 가지고 있다<sup>2)</sup>.

중국의 『어아(爾雅)』에는 황제(黃帝)가 독초(毒草)를 먹어 중독되었을 때에 산(蒜)을 먹어 풀었으며, 짐승고기·벌레·물고기의 독도 산으로 푼다고 하였다. 마늘은 중국에 본디 산이 있었는데 장건이 서역에서 훨씬 큰 것을 가져왔기에 대산(大蒜) 또는 호산(胡蒜)이라 하였다. 따라서 마늘은 중국에는 후한시대부터 위·진나라 때 보급되었으므로 삼국유사에는 나오는 산은 마늘이 아니고 산달래와 같은 것으로 생각된다<sup>2)</sup>. 『삼국유사』 고조선조에 곰과 범이 한 동굴 속에 살면서 항상 단을끼 “사람으로 환태께에 주십소사”고 빌고 있었는데 환웅은 신령스런 산(蒜, 마늘)과 쑥을 내리면서 “이것을 먹고 햇빛을 보지 않으면 사람이 되리라”고 하니 곰은 그대로 실시하여 21일만에 웅녀가 되었다고 한다<sup>21)</sup>. 그리고 환웅이 신시(神市)를 배포하시고 인간의 여러

일을 다스리는데 세번째로 병(病)을 다스리는데 쑥과 마늘이 나온다<sup>2)</sup>.

『고려사』열전 조준(趙浚)전에 “무릇 제사에 참여하는 자는 술을 마시지 않고 훈(葷)을 먹지 아니하기를 4일간이나 하니 산제(散齋)라고 한다”는 것이니 훈채가 일상생활에 널리 쓰이고 있었다는 것을 알 수 있다<sup>2)</sup>.

## 18) 파

『가포육영』중에 술안주로 나오고, 『동의보감』에 ‘파는 겨울에 먹기 좋고, 오미(五味)에 화(和)해서 쓰며, 음식 중에 들어가지 않는 데가 없어 약에 감초 같음을 비유하여 화사초(和事草)라 한다. 인후(咽喉)를 다스리고 태(胎)를 편히 하며 여자의 갑작스런 하혈과 대하를 다스린다’고 하였다<sup>2)</sup>.

## 19) 양파(胡蔥)

원산지는 중앙아시아로 기원전 15세기경의 이집트의 문서에 이미 나온다. 중국에서는 양파를 호충, 회회충(回回蔥)이라 하였다. 우리나라 문헌에는 기록이 없으나 중국에 드나들던 일부 고려인은 알고 있었을 것으로 여겨진다<sup>2)</sup>.

## 2. 야생나물과 구황채소식품의 이용에 대한 고찰

조상들은 일상적인 찬은 산과 들에서 나는 나물을 많이 이용되었음을 서민에 구전되는 민요 중 『나물타령』에서 알 수 있다. 그 가사 중에는 고사리·활나물·돌나물·기름나물·고비나물·감둘레·꽃다지·나생이·말랭이·지치개·жат나물·삼주나물·시금취·대나물 등 다양한 나물의 종류가 나오고, 나물의 생김새를 정취있게 표현하고 있다<sup>22)</sup>.

산채를 오래전부터 식용하였으리라 여겨지지만 우리의 문헌의 기록이 남아있지 않아 확실하지는 않으나 우리 삼국시대인 중국의 『제민요술』에 나오는 야생나물로 승아·까치수염·냉이·비름·명아주·삼백초·취·쑥·개사철쑥·줄풀·고사리 등이 나온다. 이들 식용 야생나물은 우리나라에도 있어 널리 식용하였을 것이다<sup>2)</sup>. 이율곡의 『전원사시가(田園四時歌) 중 봄노래에 산채의 향기를 즐기는 시귀가 나온다<sup>5)</sup>. 우리 조상들은 곡식이 여물지 않아

생기는 굶주림을 기(飢)라 하고, 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(饑)이라 하였고, 『한정록』에는 오곡 이외에 채소의 중요성을 강조하면서 거주하는 곳 부근에 채소밭을 만들고 채소를 심어 일상의 반찬으로 해야 한다고 나온다<sup>23)</sup>. 백성들은 초근목피(草根木皮) 중에 먹을 수 있는 것을 모두 가려내어서 모두 구황식으로 쓰였다.

### 1) 도토리

『고려사절요』 충렬왕때 왕이 흉년이 들어 굶주리는 백성이 있는 것을 생각하여 반찬을 줄이고 내주(內廚)에 명하여 상수리(橡實)을 올리게하여 맛보았다고 한다.

『동문선』의 『산촌잡영』에 ‘도토리가 살졌으니 삶아 밥대신’이란 귀절이 나오며, 윤여형(尹汝衡)의 도톨밤노래(橡栗歌)가 나온다<sup>24)</sup>.

### 2) 나무 껍질

『삼국사기』 본기 눌지왕때 봄에 곡식이 귀하여 소나무 껍질을 벗겨 먹었다고 하였고, 온달조에는 평강공주가 온달을 찾아갔을 때 온달은 허기를 메꾸고자 누릅나무 껍질(楡皮)을 벗겨서 가지고 오는 길이었다고 한다<sup>25)</sup>. 누릅나무의 어린 잎은 식용이 되고, 열매는 유장(楡醬)을 만들기도 하고, 말려서 술을 빚기도 한다. 줄기의 속껍질은 말려서 가루를 내어 곡류대용으로 쓰이기도 한다. 느릅나무의 껍질은 쓴맛이 있어 이를 가루로 만들어 물에 충분히 우려서 먹었을 것인데, 조선시대 구황서에 누릅나무가 많이 나오는데 특히 곡물의 생산이 적은 산간지대에서는 거의 상식으로 먹었다. 『명의별록(名醫別錄)』에는 왕누릅나무(蕪蕪)가 나오는데 고구려에서만 생산되었고, 열매가 느릅나무와 비슷하면서 냄새가 독특하므로 장(醬)을 만들어 먹는다고 하였다<sup>26)</sup>.

### 3) 명아주와 콩잎

『동국이상국집』을 비롯하여 『용재총화』, 『한서』, 『한비자』 등의 기록을 보아 우리나라만이 아니라 중국에서도 가난한 사람들의 일상식으로 명아주와 콩잎을 식용한 것을 알 수 있다<sup>27)</sup>.

### 4) 송이(松茸)

『과한집』에 “산 속의 적송(赤松)에서 나는 송이버섯(松芝)은 소나무 훈기 속에서 자랐기 때문에 그 향기가 매우 맑고 맛이 아름다워서 좋아한다고 하였고<sup>24)</sup>, 『목은집』에도 나온다<sup>25)</sup>. 『동국이상국집』에는 소나무 등걸에 새로 돋은 버섯을 불에 구우면 그 씹는 맛이 매우 좋다고 하였고<sup>12)</sup>, 『동의보감』에도 나온다.

### 5) 버섯·이끼무리

『삼국사기』에는 금지(金芝)와 서지(瑞芝)가 나오는데, 지(芝)는 버섯무리와 이끼무리를 아울러 가리킨다. 『포박자(抱朴子)』에는 금지란 목지(木芝)의 일종이고, 서지는 영지(靈芝)라고 하였으며, 『본초강목』에는 석이(石耳)를 영지라 하였다. 따라서 『삼국사기』의 금지는 목이 버섯이고, 서지는 석이를 가리킨다고 보겠다<sup>28)</sup>.

『고려도경』과 『과한집』에는 복령(茯苓)이 나오고, 『향약구급방』과 『동국이상국집』에 표고버섯(麻姑)이 나온다<sup>29)</sup>.

### 6) 고사리(蕨)

『동문선』중 김극기의 『전가사시(田家四時)』에 나물과 고사리가 식취에 나오며<sup>13)</sup>, 구전 민요 중에 많이 나온다<sup>22)</sup>.

### 7) 마(薯蕷)

중국이나 우리나라의 산지에 분포하고 있으며, 서여(薯蕷) 또는 산약(山藥)이라고 한다. 『삼국유사』에는 백제의 무왕의 아명은 서동(薯童)인데 항상 마를 캐서 팔았다고 한다. “선화공주님은 남몰래 시집가서 서동님을 뵈면 안고 간다”는 식취로 선화공주와의 사랑을 이루었다고 하며<sup>30)</sup>, 『향약구급방』에 나오며, 『산림경제』에는 “마는 배가 고프지 않게 하는데 가장 좋다”고 하여 구황식품 중 귀하게 여겼다<sup>13)</sup>.

### 8) 쑥(艾)

『제왕운기(帝王韻記)』에는 마늘과 쑥이라 하지

않고 그냥 약(藥)을 먹었다고 하였다. 신화에서 산과 숲은 건강과 관련된 식품이다. 『맹자(孟子)』에 7년 묵은 병에 숲을 쓴다고 하였다<sup>21)</sup>.

### 9) 『향약구급방』의 야생초

조선시대 의약서인 『향약구급방』에는 약용과 식용의 야생초로 멧미나리(柴胡)·창포·오이풀(地榆)·췌뿌리(葛根)·쑥(艾)·속새(木賊)·쇠비름(馬齒莧)·쇠귀나물(澤瀉)·자리공(商陸)·도꼬마리(倉耳)·범부채의 뿌리(射干)·게로니(薺萇)·궁궁이(蔞苧)·삼주(白朮)·국화(菊花)·새삼(菟絲)·쇠무릅(牛膝)·겨우살이(麥門冬)·승마(升麻)·질경이(車前子)·족두리풀(細辛)·으름(通草)·현삼(玄蔘)·백합(百合)·개구리밥(浮萍)·말(水藻) 등과 연뿌리·당귀·멧두릅(獨活)·도라지(桔梗)·토란(芋)·아욱·콩잎(藿)·부들잎(蒲黃)·담죽(淡竹) 등이 나온다<sup>22)</sup>.

### 10) 『임원십육지』에 나오는 구황채소식품

『임원십육지』의 구황채소식품으로는 비름(雁來紅)·잇꽃(紅藍)·향채(香菜)·무궁화(木槿花)·방풍(防風)·거여목(苜蓿)·미나리(水芹)·쇠비름(馬齒莧)·민들레(蒲公英)·갈라채(葛藍菜)·택사(澤瀉)·춘수(椿樹)·패랭이꽃(瞿麥)·봉선화(鳳仙花)·잇꽃(紅草)·익모초(益母草)·까치수염(宿存菜)·솜양지꽃(翻白菜)·맥람채(麥藍菜)·토아미묘(兔兒尾苗)·주방울(馬兜鈴)·영경귀(大蓴)·수쇠의(水蓑衣)·마란(馬蘭)·화상채(和尚菜)·삼지구엽초(淫羊藿)·질경이(車前草)·자주쟁이밥(酢漿草)·상실(靑岡樹)·애기똥풀(白屈菜)·회향(茴香)·제비꽃(夏枯草)·황기(黃芪)·쇠무릅(牛膝)·박하(薄荷) 등이 나온다<sup>26)</sup>.

### 11) 『산림경제』에 나오는 구황식품

『산림경제』의 구황식품으로 도라지·췌뿌리·천문동·무·소루쟁이 뿌리(羊蹄根)와 싹, 그리고 2월 이후에 밭에서 나는 채소와 산채는 굽주림을 면하게 하는데, 반드시 곡식가루에 버무리거나 곡식과 함께 죽을 끓여 먹으라고 하였다<sup>12)</sup>.

### 3. 차와 약용, 향신채소 식품의 이용에 대한 고찰

최근에는 국제적으로 녹차에 대한 연구가 매우 활발하다. 녹차는 건강을 지켜주는 유용한 음료로서 무감각증 마비증세의 완화, 면역의 증강, 장내 미생물의 균총개선, 방사능 damage의 해독, 고혈압과 혈중지방 농도의 완화, 동맥경화의 심장질환의 예방, 항 당뇨작용, 충치예방작용, 항균작용, 항바이러스 작용, 항암작용, 항 돌연변이 효과 등에 대한 실험 보고가 있다.

즐문토기인들은 동물성 식품을 많이 먹었기 때문에 우리들이 상상하는 이상으로 천연향신료를 많이 이용하였을 것이다. 『제민요술』에는 전에 부터 있던 향신료로 초(椒), 천초, 족초, 산초, 겨자, 여뀌, 생강, 양하, 차조기 등의 재배법이 나온다. 그리고 자생의 향신료로 오가피(五加皮)·구기(枸杞) 등이 나오고, 외래향신료로 귤피(橘皮)·호초(胡椒)·정향(丁香)·계피(桂皮) 등이 나온다. 우리나라에도 일부 상류층에서는 교역으로 들여와서 식용하였을 것으로 여겨진다<sup>2)</sup>. 향신료가 조미료로서 보급되기 전에 우선 약재로서 사용되었음은 세계적으로 공통되는 현상이다. 『향약구급방』에는 목초부에 마늘(大蒜)·부추(韭)·염부추(薺菜)·파(蔥)·회향(茴香)·소엽열매(蘇子)·왕누릅나무열매(蕪蕪)·치자(梔子)·천초(川椒)·감초(甘草)·개자(芥子)·양하(襄荷)·박하(薄荷)·생강(生薑)·오수유(吳茱萸)·산수유(山茱萸) 등의 약재는 향신료로 쓰였다<sup>2)</sup>.

### 1) 차(茶)

『삼국사기』 신라본기 흥덕왕조에 차는 선덕여왕 때 이땅에 전래되었다고 하였다. 중국에서는 당나라 때 차가 유행하기 시작하였다. 불교계에서는 차를 불공에 쓰고, 수도하는 승들이 마셨다. 차의 효능은 잠을 쫓고 정신을 깨끗하게 해줄 뿐더러 산중 수도(松濤)와 함께 다향(茶香)이 끊어오를 때 좌선(坐禪)의 유적현묘(幽寂玄妙)함을 일층 좋았을 것이다. 차는 불교와 더불어 들어와서 사원을 기점으로 퍼져나간 것이라고 하겠다<sup>2)</sup>.

## 2) 인삼(人蔘)

『신농본초경집주(神農本草經集註)』에는 중국의 상당(上黨, 山西城)의 인삼이 가장 좋고, 다음이 백제산, 고구려산이라고 하였다. 『다경(茶經)』에는 인삼의 상자는 상당산이고, 중자는 백제·신라산이고, 하자는 고구려산이라 하였다. 『해약본초』에는 신라산의 인삼은 사람모양과 비슷하며, 길이는 1척 남짓하다고 하였다. 통일신라시대까지는 인삼을 재배한 기록이 없는 것으로 보아 이전에는 산에서 자생하는 산삼(山蔘)인 듯하다<sup>2)</sup>.

## 3) 더덕(沙蔘)

더덕은 야생도 있고, 재배도 하는 우리나라의 독특한 채소인데 『고려도경』에는 모양이 크고 연하며 맛이 좋다고 하였다<sup>4)</sup>. 『향약집성방』에는 사삼의 약효를 가덕(加德)이라 하였고, 『동의보감』에도 나온다.

## 4) 박하(薄荷)

『본초도경』에 신라에서 박하를 말려서 이것을 차로 마신다고 하였다<sup>2)</sup>.

## 5) 오미자(五味子)

『명의별록』에는 가장 좋은 오미자는 고려에서 나는 것으로 살이 많고 시고 달다고 하였으며, 이를 달여서 음료로 마신 듯 하다<sup>2)</sup>.

## 6) 천초(川椒)

자극성의 매운맛을 가진 천초는 중국·한국·일본 등지가 원산지로 즐문토기인들도 식용한 것으로 여겨진다. 『제민요술』에는 재배법이 나오고, 『위지』등이전에 생강·굴·초(椒)·양하(襄荷)가 나온다<sup>2)</sup>.

## 7) 여뀌(蓼)

아주 오래 전부터 먹었을 것으로 보이며, 『삼국유사』에 이 땅이 여뀌와 같다는 말이 나온다<sup>2)</sup>. 『동문선』의 식귀에 나온다<sup>11)</sup>.

## 8) 호초(胡椒)

원산지는 인도이고, 중국에는 한나라때 서역에서 전해졌으므로 호초라고 하였다. 『제민요술』에 나오며, 우리나라에는 고려때 송나라와 교역으로 들어온 듯하다<sup>2)</sup>.

## 4. 과일식품의 이용에 대한 고찰

『동의보감』과 『방약합편』에는 “모든 과실은 약성(藥性)이 있으므로 병을 치료하는 목적으로 이용하였다”고 하였다. 과실은 생과 또는 건과로 이용하였고, 이를 음식만들 때 많이 활용하였다. 과실의 약리적인 특성을 이용하여 의료분야에도 널리 이용하였다<sup>27)</sup>.

그리고 우리의 풍습 중에 정월 보름날 새벽에 건과류인 밤·호두·은행·잣 등을 깨물어 먹는 풍습을 부럼 또는 작절(嚼齧), 고치지방(固齒之方)이라고 한다. 단단한 것을 씹어보아 치아의 건강상태를 점검하는 기회인 동시에 식물성 지방과 비타민과 무기질이 고루 들어있는 종실류의 섭취를 통하여 겨울내 부족했던 영양분을 보충하려는 조상들의 숨은 지혜의 소산이라고도 하겠다.

## 1) 밤(栗)

우리나라에는 좋은 밤이 난다고 중국 문헌에 여러 번 나온다. 『삼국유사』 원효조에 원효스님의 어머니가 만삭이 되어 밤나무 밑을 지나다가 갑자기 해산을 하게 되니 그 밤나무를 파라수(婆羅樹)라고 하였으며, 이 나무의 밤 한개가 한 바리를 가득 채웠다고 한다. 『고려사』 충렬왕조에 일본밤을 얻어서 의안현(義安縣)에 심어서 열린 것을 원나라에 보냈다고 하였다<sup>2)</sup>. 『고려도경』에는 밤이 북송아만 한 것이 있으며 맛이 달고 좋다. 고려인들은 여름까지 갈무리할 줄 안다고 하였다<sup>4)</sup>.

밤은 건위(健胃), 복부를 두텁게 하고 주림(饑)을 견디게 한다<sup>27)</sup>. 밤은 과실 중 가장 유익하므로 말려서 저장하면 좋고 생밤을 구워서 즙을 나는 정도로 하여 먹는 것이 좋으며, 생것은 기(氣)를 발동시켜 주고, 밤의 속껍질은 꿀을 섞어 노인의 얼굴에 바르면 주름살이 퍼진다<sup>28)</sup>.

## 2) 대추(棗)

『한서(漢書)』지리지 낙랑조에 대추와 밤이 많이 난다고 하였다<sup>21</sup>. 『고려도경』에 대추의 맛이 별로 좋지도 않고 모양도 작다고 하였다. 『동의보감』에 대추나무 껍질을 태워 그 재를 달여서 눈을 씻으면 어둠던 눈이 밝아진다고 하였고<sup>27</sup>, 대추는 백가지에 유익한 과실로 맛이 달고 무독하므로, 8월에 채취하여 말려서 사용하는데 속의 과육이 허(虛)를 보하기 때문에 약을 끓일 때 반드시 넣어야 한다<sup>28</sup>.

## 3) 잣(柏子, 海松子)

잣은 심산유곡에서 자라는 잣나무의 열매이다. 도가(道家)들이 도를 닦을 때 식품재료로 삼았고, 향기로운 맛이 있으며 약효도 있다는 것이다. 『후한서』 고구려조에 무덤 옆에 소나무와 잣나무를 심는다고 하였고, 『신당서(新唐書)』 발해전에는 오얏·배·잣 등을 귀히 여겼으며, 『해동역사』에는 신라에서 나는 잣이 맛이 좋다고 하였다<sup>21</sup>.

중국과 일본은 모두 신라의 잣을 칭찬하였는데, 『정창원문서(正倉院文書)』에는 신라에서 잣을 구입하였다고 하였고, 『청이록』에는 신라에서 진공으로 바쳤다고 하였다. 『고려도경』에 광주·양주·영주(永州)에 큰 소나무가 많고, 열매는 과자·술안주·국·육회 등에 쓰인다고 하였다. 『고려사』 충혜왕때 원나라에 잣과 인삼을 많이 보내느라 민폐가 컸다고 한다<sup>21</sup>.

## 4) 호두(胡桃)

호도나무는 중국에는 3세기 경 중앙아시아로부터 들어왔고 우리나라에는 4세기 말경에 들어온 것으로 보고 있다. 야생호두는 가래(渴來)라고 하는데, 『계림유사』에 나오는 호두는 서양에서 온 호두일 것이다. 『목은집』에 백척추(百尺楸)라는 시의 야생호두를 가리킨다<sup>25</sup>. 일본의 정창원에 있는 『신라민정문서(新羅民政文書)』에 잣나무와 호도나무의 그루수가 나오는 것으로 보아 이미 신라시대에 재배하였음을 알 수 있다<sup>27</sup>.

호두는 자양강장(滋養強壯), 익혈보수(益血補髓), 근간골장(筋強骨壯), 천식(喘息), 담 제거에

쓰인다. 그리고 성질이 뜨겁고 많이 먹으면 풍(風)이 생겨서 눈섭이 빠진다. 신장을 보호하고 요통을 다스린다고 한다<sup>27</sup>.

## 5) 은행(銀杏)

우리나라에서 가장 오래된 것은 경기도 양평 용문사 경내에 있는 거수로 수령이 1100여년으로 신라 말엽에 마의태자가 심은 것으로 알려져 있다<sup>27</sup>.

## 6) 감귤(甘橘)

원산지는 인도 동부의 히말라야 및 아쌌지방과 중국의 양자강유역 및 절강성 이남의 해안지대로 알려져 있다. 선사시대부터 제주도에 표착하여 생육되었다고 짐작되며, 『삼국사기』에 탐라국의 방물 품목 중에 감귤이 들어 있다<sup>21</sup>. 『고려사』 열전에는 이자량(李資諒)이 송나라 사신으로 귤을 받고 지은 시가 있으며, 팔관회의 잔치에 쓰인 것이 나온다. 조선 시대에는 진상용으로 유감·동정귤·감자·산귤·청귤·유금·유자 등이 권장되어 재배되었다<sup>5</sup>. 『동의보감』에 귤은 맛이 시고 달며 소갈을 그치게 하는데 과육은 식용으로 하고, 껍질은 약용으로 한다. 비장을 보호하려면 속의 흰것을 버리지 말고, 체기(滯氣)를 다스리려면 흰 것을 버리고 쓴다<sup>28</sup>. 『규합총서』에는 모양이 작고 색이 푸른 청귤의 껍질은 간작과 담에 이롭고, 껍질이 두껍고 맛이 단 유자는 주독(酒毒)을 풀어주며, 유감자(乳甘子)는 소변을 잘 보게 해주며 주독과 주갈을 풀어준다<sup>20</sup>.

## 7) 능금(林檎)

능금은 만주 지방이 원산지 같다. 『고려도경』에는 능금의 맛이 별로 좋지도 않고 모양도 작다고 하였다<sup>41</sup>. 사과는 변비·고혈압·정장(整腸)작용이 있다. 능금은 두통과 설정(泄精)을 다스린다. 그리고 소갈과 과난(藪亂)의 복통을 치료해 주는 작용도 한다<sup>28</sup>.

## 8) 배(梨)

『고려도경』에는 배의 맛이 별로 좋지도 않고 모양도 작다고 하였다<sup>41</sup>. 배는 맛이 달고 성질이 차므로 갈증에 좋고 특히 주갈(酒渴)에 좋다. 배는 소화촉

진 작용을 하지만 많이 먹으면 속이 냉하므로 임신부는 먹지 않는 것이 좋다고 하였다<sup>28)</sup>.

### 9) 감(柿)

『동의보감』에는 홍시는 술과 같이 먹으면 심통(心痛)이 생기고 취하기 쉬우며, 개와 함께 먹으면 배가 아프고 토사한다. 감이 처음에는 푸른 색을 띄우므로 우심(牛心)이나 홍주(紅珠)라는 별칭이 생겨났으며, 햇빛에 말린 것을 백시(白柿)라 하고 불에 말린 것을 오시(烏柿), 백시 껍질에 붙은 흰 가루를 시상(柿霜)이라 부른다. 백시(꽃감, 건시, 황시)는 기미를 없애고 숙혈(宿血)을 제거해 주는 작용을 한다<sup>28)</sup>.

### 10) 복숭아(桃)

『삼국사기』에 수차례 복숭아와 오얏, 매화를 재배하던 기록이 있다. 『농정정서(農政全書)』에는 신라의 복숭아, 『삼국유사』 해동강릉조에는 산복숭아(山桃)와 계행(溪杏)이 나오며, 경주 고분에서는 복숭아씨가 출토되었다<sup>2)</sup>. 『고려도경』에는 복숭아의 맛이 별로 좋지 않고 모양도 작다고 하였고, 6월에 함도(含桃)가 있으나 맛이 시어 초와 같다고 하였다. 맛이 시고 성질이 뜨거우므로 얼굴색을 좋게 하고 많이 먹으면 열이 나며 씨는 피에 매우 유익하다고 하며<sup>4)</sup>, 『동의보감』에는 천식, 자궁출혈 치료에 쓰인다<sup>6)</sup>.

### 11) 포도(葡萄)

『포은집』<sup>29)</sup>, 『목은집』, 『도은집』에는 포도에 관한 시가 많이 나오는 것으로 보아 고려 때 포도를 재배한 것을 알 수 있으며, 『근재집』에는 포도주 대접을 받고 읊은 시가 있다<sup>2)</sup>. 포도는 소변을 통하게 하며, 열매가 자주빛인 것은 마유(馬乳), 배색은 수정(水晶)이라 하고, 즙을 달여서 마시면 입부의 태아가 상출한 것을 내리게 한다고 하였다<sup>28)</sup>.

### 12) 석류(石榴)

원산지는 이란에서 인도 서북부인데 중국에는 전한시대에 장건에 의해 서역으로부터 전해졌다. 고려말 이승인의 식귀에 석류에 관한 시가 나온다.

『지봉유설』에 나오는 신라에서는 해홍(海紅, 해당화)과 해석류(海石榴, 석류)가 많다고 두보(杜甫)의 시에 나온다<sup>30)</sup>. 석류는 8~9월에 채취하는 데 맛이 단 것은 식용으로 쓰고, 신 것은 약에 쓰는데 많이 먹으면 치아가 손상된다고 하였다<sup>28)</sup>.

### 13) 앵두(櫻桃)

『고려사』에는 궁중의 제례 때 4월 보름에는 보리와 앵두를 올린다고 하였고, 『도은집』에 앵두를 예찬한 시가 나온다<sup>2)</sup>. 앵두는 지라에 이롭고, 얼굴빛을 좋게 한다고 하였다<sup>28)</sup>.

### 14) 오얏(李)

『신당서(新唐書)』에는 발해의 오얏이 나오며<sup>2)</sup>, 『고려도경』에는 맛이 별로 좋지 않고 모양도 작다고 하였다<sup>4)</sup>. 오얏씨는 발목이 부러져서 뼈가 아프고 살이 상한 것을 다스려 준다고 하였다<sup>28)</sup>.

### 15) 모과(木瓜)

중국이 원산지이며, 당나라 『외대비요방(外臺秘要方)』에 각기병에 모과가 쓰였는데 이 처방은 바로 『고려노사방(高麗老師方)』과 비슷하다고 하였으니 고구려에서 모과가 식용 또는 약용으로 쓰였던 것을 알 수 있다<sup>2)</sup>. 작은 참외처럼 작고 맛이 신 모과는 간에 들어가서 근육과 피를 좋게 해주며 다리와 무릎의 무력한 것을 다스려 준다고 한다<sup>28)</sup>.

### 16) 비파(枇杷)

『포은집』에는 사신으로 중국에 갔을 때 비파를 먹어본 시가 있다<sup>29)</sup>. 고려 때까지는 비파가 재배되지 않았다. 비파나무는 상록수로 동부아시아 온대 남부와 아열대 원산으로 양자강 이남 전역에 분포되어 있고, 대만과 인도 북부지방에도 분포한다<sup>27)</sup>. 『농정회요(農政會要)』에는 “사철 마르지 않고 푸르며, 겨울에 흰 꽃이 피고, 3~4월에 열매 맺고 잔털이 있으며, 큰 열매는 달걀만 하고 작은 열매는 용안(龍眼)만하다. 맛은 달다. 초를 만들기에는 흰 열매가 가장 좋고, 그 다음이 노랗게 익은 열매이다. 껍질은 얇고 씨는 털 자란 밤만 하다. 비파는 가을에 싹 트고 겨울에는 꽃 피고, 봄에는 열매가 크게 자라고,

여름에는 열매가 익으니 사철의 맛을 간직하고 있다”고 하였다<sup>30)</sup>.

『동의보감』에는 “비과는 남쪽에서 나며 비과나무는 한길 남짓하고 잎은 큰데 나귀 귀를 닮았고, 등에는 잔털이 있고, 4월에 잎을 따서 말려 약으로 쓴다고 한 것으로 보아 조선 초기에 와서 남쪽 지방에서 재배한 것”으로 보인다<sup>6)</sup>.

### 17) 무화과(無花果)

아라비아 남부지방이 원산으로 서역을 거쳐 중국에 전해졌다. 『동의보감』에는 “무화과는 꽃없이 결실되며 열매빛이 청리(靑李)와 같고 모양은 약간 길다. 중국으로부터 도래하여 우리나라에도 종종 있다”고 하였으며<sup>6)</sup>, 『임원십육지』에는 재배법이 나온다<sup>26)</sup>.

### 18) 수박(西瓜)

원산지는 아프리카 또는 인도라고 한다. 『본초강목』에는 “함로기(陷虜記)에 글안이 돌궐족을 정복하였을 때 수박 종자를 가져왔으므로 서과라고 한다”고 하였다. 『도문대작(屠門大嚼)』에는 고려를 배신하고 몽고에 귀화한 홍다구(洪茶丘, 1244~1291)가 고려사람으로 하여금 개성에 처음 심었다고 하였다<sup>2)</sup>.

### 19) 기타 과실

『대명일화본초(大明日華本草)』에는 신라의 개암은 살찌고, 능히 끓주름을 그치게 한다고 하였고, 『청산별곡』에는 다래와 머루가 나오며<sup>2)</sup>, 『고려도경』에는 개암과 비자가 가장 많다고 하였다<sup>4)</sup>.

## 5. 곡물의 활용에 대한 고찰

『위지(魏志)』 동이전(東夷傳)에는 부여(夫餘)에는 토지가 오곡 가꾸기에 알맞고, 동옥조(東玉涿)에는 토지가 오곡을 가꾸기에 알맞으며, 특히 밭농사를 짓기에 적합하고, 읍루(挾婁)에는 오곡을 가꾸어 먹는다. 그리고 변진(弁辰)은 토지가 기름지고 아름다와 오곡과 벼(稻)를 가꾸기에 알맞다고 하였다<sup>32)</sup>.

### 1) 쌀(稻)

삼국시대부터 이 땅에 뿌리를 내린 벼농사는 고려 시대에 제법 자리를 잡게 되었다. 『고려도경(高麗圖經)』에는 “고려에는 멥쌀(粳米)은 있고, 찰쌀(粘米)은 없다. 멥쌀은 그 알갱이가 특히 크고 맛이 달다”고 하였다. 찰쌀은 생산량이 적었지만 전대에 있던 것이 없어진 것은 아니었을 것이다<sup>4)</sup>. 『위지』동이전 변진조와에 삼국사가 백제본기에 도(稻)자가 나오지만 고구려본기와 통일신라시대 기록에는 나오지 않는다. 『신당서(新唐書)』에 발해의 명산물로 노성(蘆城)의 명물로 벼를 들고 있으므로 고구려에도 벼가 있었다고 하겠다<sup>2)</sup>.

### 2) 보리(大麥)

원삼국시대에 보리는 문헌에 나오고, 밀은 유물로 출토되었다. 『해동역사』에 신라사람들은 보리를 상식한다고 하였고, 『삼국사기』에 신라 애장왕이 보리농사(麥作)을 살펴보았다는 기록이 있다. 우리나라에서는 백제의 군창터에서 걸보리가 출토되었는데 이는 대맥으로 걸보리이다. 호밀은 백제군창터에서 나왔다<sup>2)</sup>.

### 3) 밀(小麥)

『고려사』 열전 최승로조에는 그가 죽었을 때 왕으로 부터 하사품에 ‘면(麵) 300석(碩)’이 적힌 것으로 보아 고려초에 밀가루가 쓰였던 것을 알 수 있다. 그러나 생산량은 풍부하지는 않았던 것 같다<sup>2)</sup>. 『고려도경』에는 밀가루 값이 비싸서 성례(成禮)가 아니면 먹지 않는다고 하였다<sup>4)</sup>.

### 4) 콩(菽, 豆)

원산지는 만주라고 추정되고, 우리나라에서는 중국보다 먼저 식용한 것으로 보인다. 『삼국사기』에 나오는 속은 콩(大豆)을 가리키는 것이고, 『삼국유사』에는 흑두(黑豆)와 백두(白豆)라는 말이 나오고, 팔당 수물지에서 콩과 팥의 압문이 있는 토기가 출토되어 원삼국시대부터 많이 식용한 것으로 여겨진다. 백제군창터에서는 녹두와 팥의 유물로 나온다. 『향약구급방』에는 녹두·적소두·너줄콩 등이



나온다<sup>2)</sup>.

### 5) 메밀(蕎麥)

문헌에는 당나라의 『식료본초』에 처음 나오지만 이보다 먼저 나온 『제민요술』 잡설에는 메밀가꾸기에 대하여 나온다. 우리나라의 메밀에 관한 유물과 문헌은 보이지는 않으나 중국의 한대와 일본의 조본 시대의 유물에서 메밀이 나왔다. 메밀은 도이계 작물로 오래전부터 식용하였으나 문헌에는 『향약구급방』에 처음으로 나온다<sup>2)</sup>.

### 6) 구맥(鬮麥)

『향약구급방』에 구맥이 나오고, 『산림경제』에는 석죽화(石竹花)라 하고 보리와 비슷하다고 하였으며, 『주영편(晝永編)』에는 석죽(패랭이꽃)의 별명이다. 이는 속칭 귀보리(耳麥)이라 하는 것이다<sup>32)</sup>. 『아언각비』에도 석죽의 줄기라고 하였다<sup>35)</sup>. 구맥은 보리패랭이란 것으로 석기시대 이래 서양에서도 먹고 있었다고 한다<sup>2)</sup>.

### 7) 울무(薏苡仁)

『고려사』의 문종때 송나라에서 온 약제품목 중에 울무쌀이 나오고, 『향약구급방』에는 울무쌀은 맛이 달고, 미한(微寒)하며, 무독이라고 하며, 채실(採實)은 8~10월에 하고 채근(採根)은 일정한 때가 없다고 한다<sup>2)</sup>. 조선시대 이수광(李睟光)은 울무는 몸을 보하는 약이 아니기 때문에 오래 먹으면 기운을 손상시킨다고 하였으며<sup>30)</sup>, 『태교신기(胎教新記)』에는 임신부의 금기식품으로 들고 있고<sup>34)</sup>, 『규합총서』에는 울무를 먹으면 아기가 떨어진다(流產)고 하였다<sup>20)</sup>. 하지만 『동의보감』에는 오래 먹으면 식욕을 증진시키고, 또 많이 먹어야만 효과를 볼 수 있다<sup>6)</sup>고 하였으며 한의서와 실학서가 상반되어 있다.

## 6. 수조육류 식품의 이용에 대한 고찰

즐문토기인이 물고기나 짐승을 잡았을 때 내장이나 수(髓)를 즐겨먹고 있었음은 그들의 유물로서 짐작할 수 있다. 이는 소금은 만들기 이전의 사람에게 공통된 기호이며, 선혈(鮮血)도 마셨을 것이다. 장기(臟器)와 수, 피에는 다량의 무기질이나 비타민

이 함유되어 있고, 이들을 무의식 중에 충분히 섭취하고 있었기 때문에 소금의 섭취가 새삼스럽게 필요하지 않았을 것이라고 생각된다. 오늘날의 야생동물들이 다른 동물을 잡았을 때 내장부터 먼저 먹고 있으며, 따로 소금은 섭취하지 않고 있음을 볼 수 있다. 원삼국 시대에는 문헌의 기록과 유적지에서 개·돼지·소·말 등의 뼈들이 나오며, 희생용으로 올린 기록들로 보아 이들 고기를 식용하였음을 알 수 있다<sup>2)</sup>.

### 1) 쇠고기(牛肉)

야생소는 농경과 더불어 길들여져서 온화한 가족으로 널리 퍼지게 되었다. 중국 문헌에 부여·고구려·읍루·제주·한(韓)에 소가 있었다는 기록이 있고, 『일본서기』에는 신라 왕자가 소를 잡아먹으려는 것을 꾸짖는다는 이야기<sup>36)</sup>가 나오는 것으로 보아 원삼국시대부터 우육식을 한 것을 알 수 있다.

### 2) 닭고기(鷄肉)

『위지』동이전 한(韓)조에 꼬리가 긴 닭(細尾鷄)이 있다고 하였고<sup>32)</sup>, 『본초강목』에는 꼬리가 3~4척에 이르고 맛이 좋으며, 중국의 여러 의약서에는 조선태이 약용에 가장 좋다고 하였다. 양은 중국에서는 희생용이나 식용으로 이용되었으나 한반도에서는 사육하지 않은 것으로 보인다<sup>2)</sup>.

### 3) 돼지고기(猪肉)

『위지』동이전 읍루조에는 소·말도 있고 특히 돼지사육이 많았다고 하였으며<sup>32)</sup>, 『진서』에는 소와 양이 없고 특히 돼지가 많다고 하였다. 『위서』동이전에 제주도(州胡)에서 돼지를 잘 기른다고 하였다. 그리고 김해·양산·몽금포 등의 조개무지에 멧돼지의 이빨이나 뼈가 출토되고 있는 것으로 보아 한반도 전역에서 사육되었다고 볼 수 있다<sup>2)</sup>.

### 4) 개고기(犬肉)

『위지』동이전 부여전의 관직명에 마가·우가·저가·구가(狗加) 및 견사(犬使)가 나오는 것으로 보아<sup>31)</sup> 개의 비중은 컸다고 하겠다<sup>2)</sup>. 우리의 문헌에 견육식의 기록은 없으나 평양과 김해 조개무지에서

개뻐가 출토되는 것으로 보아 식용이 널리 되었을 것으로 보인다.

### 5) 양고기(羊肉)

양과 산양은 건조한 곳이나 높은 산지에 적응한 동물로 습기가 많은 농경지대에서는 사육에 적합치 않다. 『위지』 등이 전이나 『진서』 등의 원삼국시대의 기록에 유독 양에 대한 기록이 없다는 것을 강조하고 있다. 중국에서는 희생용이나 식용으로 이용되어 왔으나 한반도에서 남만주 지방에 걸쳐서는 양을 거의 사육하지 않은 것으로 보인다<sup>2)</sup>.

## 7. 어패류와 해초 식품의 이용에 대한 고찰

### 1) 조개(貝類)

철기시대 초기의 경남 김해 조개무지에서 살조개·새고막·가막조개·전복·무명조개·홍합·굴조개·다슬기·우렁이 등의 30여가지의 조개가 나왔다. 『본초습유(本草拾遺)』에는 신라에 조개무리가 많고, 신라 사람들이 이를 먹는다고 하였다. 일본의 『연희식』에는 탐라의 전복에 대하여 나온다<sup>2)</sup>. 『고려도경』에는 전복·진주조개·주모(珠母)·문합·굴 등이 나오고<sup>4)</sup>, 『고려사』에는 탐라에서 소라를 공납하였다는 기록이 있다. 『청산별곡』에 “--살어리 살어리랏가. 바다에 살어리랏다. 나마자기(해초) 구조개(굴·조개)랑 먹고 바다에 살어리랏다”라는 시귀가 있다<sup>2)</sup>.

### 2) 어류(魚類)

『설문해자』에 낙랑에서 산출되는 물고기로 수조기·조기·모래무지·농어·복어·자가사리·돌고래·가재미 등이 있다. 그리고 『산해경』에는 복어를 먹으면 사람이 죽는다고 하였으므로 독어의 독에 지식을 가지고 있었다. 원삼국시대에는 오늘날의 물고기의 대부분이 존재하였을 것으로 본다<sup>2)</sup>. 신라에는 선부(船府)가 있어 조선과 항해를 다스렸으며, 먼 바다에 나가서 고기잡이를 활발히 할 수 있어 자연히 식용하는 어류의 종류가 다양해졌다. 『해동역사』에는 발해의 어류로 송어·붕어·방게·말린 문어 등이 나온다. 『삼국사기』 고구려 유리왕조에 압

록강에는 물고기와 자라가 많이 산출된다고 하였다<sup>2)</sup>. 『삼국유사』 수로부인조에는 거북이를 그물로 잡아 구워 먹으리라는 구절로 식용도 추측된다<sup>21)</sup>.

『고려도경』에 미꾸라지(鱖, 鰱魚)가 나오고<sup>4)</sup>, 『향약구급방』에는 수조(水藻), 잉어(鯉魚)가 나온다. 이자겸이 영광에 귀양하여 절인 조기(石首魚)에 정주굴비(靜州 屈非)라 써서 진공한 일화가 남아 있다<sup>2)</sup>. 『고려사』 원종조에는 원나라의 다루가치가 함경도와 경상도 지방에 가서 경유(鯨油)를 구하고 있다는 기록이 나온다<sup>2)</sup>.

### 3) 해초류(海草類)

『해동역사』에는 신라의 깊은 바다 속에서 큰 잎의 조(藻)가 난다고 하였으나 구체적으로 해초 종류는 알 수 없다. 다시마인 곤포(昆布)는 신라와 발해에서 생산되어 중국에 보낸다는 기록이 있다<sup>2)</sup>. 『고려도경』에 해조와 곤포 등을 귀천없이 즐겨서 먹고 있다. 그러나 그 맛이 짜고 비린내가 나지만 오랫동안 먹으면 그저 먹을 만하다고 하였다<sup>4)</sup>.

『고려사』에는 충선왕때 미역을 원나라에 바친 기록이 있고, 문종이 괘전(藪田)을 하사한 기록이 있다<sup>2)</sup>.

## 8. 유즙류와 알 식품의 이용에 대한 고찰

### 1) 유즙(乳汁)

인류는 동물의 젖을 식용하는 것을 일찌기 알고 있었다. 『삼국유사』에 고구려의 주몽이 말의 젖을 먹었고, 견훤이 범의 젖을 먹었다는 것이 나온다<sup>21)</sup>. 일본의 『신찬성씨록(新撰姓氏錄)』에 우리나라에서 건너간 선나사주(善那使主)가 효덕(孝德)천황(645~654)에게 처음으로 우유를 헌상하였다고 나오며, 『연희식』에 우유를 짜는 도구와 방법이 나와 있다. 삼국 및 통일신라시대에는 젖이 식용되었음을 알 수 있으나 이는 일부 왕족이나 귀족층의 육식계(肉食戒)에 의한 양질단백질 결핍을 보충하는데 쓰인 것이다. 젖은 귀중한 식품으로 일반 서민의 식생활에는 정착하지는 않았다<sup>2)</sup>.

『고려사』열전에 이순우가 팔관회때 유우(乳牛)를 취하여 유즙을 달여 소라(酥酪)를 만드는 데 압

소와 송아지가 함께 상하게 되므로 경우(耕牛)를 손상케 하므로 이를 파하라는 상소문을 올린 기록이 나온다<sup>2)</sup>.

## 2) 달걀(雞卵)

우리나라에는 난생(卵生)신화도 많고 좋은 닭이 있었다는 기록이 많다. 경주의 신라 155호 고분에서 토기에 담은 달걀이 30개 출토되었는데 그중 3개는 완전한 형태로 발견되었다. 닭은 흔한 가축이니 알은 일상적으로 식용도 되었을 것으로 여겨진다<sup>2)</sup>.

## 9. 조미식품의 이용에 대한 고찰

### 1) 꿀

인류는 일찍부터 꿀을 알고 있어 스페인의 10,000~15,000년전의 진구석기 시대의 동굴유적에서는 야생벌집에서 꿀을 채취하는 그림이 있고, 기원전 5,000년경 이집트의 묘에서 꿀을 떠서 항아리에 채우고 봉인하는 작업을 조각한 그림과 설명이 나온다. 원시시대에는 과일을 건조한 것이나 벌꿀 등을 감미료로 이용되었으리라고 생각된다. 중국에서는 후한 때 양봉이 있었고, 『제민요술』에는 꿀을 다양하게 사용한 기록이 있고, 대추 달인 즙을 꿀 대신에 이용하였다<sup>2)</sup>.

### 2) 엿(飴, 餳)

『석명(釋名)』에 당(餳)은 이(飴)보다 단단한 것이라 하였고, 『방언(方言)』에 당(餳)은 당(餹)이라 한다고 하였다. 한대의 마왕퇴(馬王堆)의 묘의 무물속에서 당(餹)이란 자가 나온다. 『제민요술』의 열(藥)은 맥아를 가리키고, 엿(餳飴)은 주로 기장으로 밥을 지어 맥아가루를 섞고 당화시켜 그 즙액을 농축하여 만든다. 원삼국시대에는 문헌상에 엿이 나오지 않으나 으레 만들었을 것이다<sup>2)</sup>.

### 3) 설탕(砂糖)

설탕의 원료는 열대식물로 본디는 시립상태인데 중국에 고형 사탕은 당대 이후이고, 백사탕은 송대에 만들어졌다. 『과한집』에는 대각국사가 왕에서 하사받은 백금으로 사탕 백덩이를 사서 거처하는 방

에 쌓았다는 기록이 우리나라 최초의 기록이다. 고려때 송나라에서 사탕을 사들였고, 말기에는 남해상인과 직접 거래하여 다량으로 들어오게 되었다. 그전까지는 약으로만 쓰이던 사탕이 일부 상류층의 기호품으로 쓰이게 된 것 같다<sup>2)</sup>.

### 4) 기름

원삼국시대에는 마나 평지가 있었지만 기름을 짜지는 않고 그대로 식용한 것 같다. 『본초강목』에는 호마는 한대에 장건이 서역에서 가지고 왔다고 하였다. 우리나라에는 낙랑을 통하여 호마가 퍼지게 되고 참기름(胡麻油)을 만들었고, 『고려도경』과 『향약구급방』에 나온다. 들기름이나 콩기름 등의 다른 종자의 식물유가 쓰였을 것이다.

### 5) 소금

소금은 생리적으로도 중요한 식품이고, 기호나 식품저장에도 필수적이다. 원삼국의 시대부터 소금(NaCl) 대신에 나무에서 다른 짠맛 성분을 이용하였다. 자연식 시대에는 동물의 장기를 먹었으므로 염분이 자연히 공급되었으나 농경이후에는 곡물식의 비중이 커지고 동물식은 적어졌으며, 더우기 내장보다 오히려 근육부를 즐겨 먹게 되었다.

우리나라에서는 『위지』동이전 고구려조에는 상류층의 노예들이 멀리서 어염(魚鹽)을 가져다 공급하였고, 동옥저는 고구려에 어염을 공납하였다고 하였다. 『한서』에는 낙랑은 바다에 접하여 있어 어염이 풍부하다고 하였다. 『진서』숙신조에는 소금이 없어서 나무를 불에 태워 재를 만들어서 잿물을 내어 소금 대용으로 먹었다고 하며, 응염(凝鹽)이라는 것을 나무 위에서 따다가 먹고, 암지도 있었다고 한다<sup>2)</sup>.

### 6) 장(醬)

『위지』동이전 고구려조에 고구려사람들이 『선장양(善醬醃)』이라 하였는데<sup>2)</sup> 이는 발효식품을 잘 만든다는 뜻이다. 『삼국사기』신문왕 폐백품목에 나오는 시(豉)는 콩을 삶아서 날알로 발효시킨 것을 날알 메주이다. 시는 메주의 원형이라 할 수 있는데 이를 물에 담가서 우려내어 조미료로 쓴다. 우리나라

라에서는 소금물에 담가서 숙성시켜 된장·간장을 만든다. 중국에서는 간장을 장유(醬油)라 하고, 또는 시유(豉油)라고 한다<sup>2)</sup>.

고려시대의 장은 간장을 가리킨다. 이는 시로 만들었을 것이다. 콩을 삶아 짬으로 써서 따뜻한 방에 두면 납두(納豆)균이 번식한다. 이를 말려서 시를 만들지 않고 그대로 먹거나 찌개를 만든다. 『명물기략』에는 두시(豆豉)를 청국장이라고 하였다<sup>2)</sup>.

### 7) 식 초

『삼국사기』 신문왕 폐백품목에 감이 나오는데 이는 혜(醃)의 오기라고 보아야 하겠다. 『설문해자』에 혜(醃)는 산(酸)이라고 하며 이는 죽이나 술로써 만들었다고 하니 식초라고 볼 수도 있다<sup>2)</sup>. 『본초도경』의 고려 다시마국(昆布醬)에는 초가 쓰이고 있으며, 『향약구급방』에 의치(醫治)의 목적으로 이용하고 있다. 『제민요술』에는 조·참쌀·기장·보리·콩·팥 등의 곡물로 초 만드는 법이 나온다. 『고려도경』에 함도(含桃)가 시기가 초와 같다<sup>4)</sup>고 하였으니 산미료로 초가 흔히 쓰인 것을 알 수 있다.

## IV. 결 론

우리가 일상생활에서 이용되고 있는 천연물들은 옛사람들이 질병을 치료하기 위한 약으로 응용하였으며, 이러한 천연물들은 조리법의 개발로 식품화하였고 이러한 식품을 섭취함으로써 인체의 생리활성에 유효하게 작용하게 되었다.

우리의 조상은 고조선과 원삼국시대에는 불안한 자연식 시대를 벗어나서 농경과 목축을 알게 되어 안정된 영양상태를 지닐 수 있게 되었고, 고려와 조선시대에는 계급에 따라서 식생활의 양상은 차이가 커서 영양상태는 개인별로 큰 차이가 있었을 것이다.

우리의 음식문화 속에는 음양오행설과 사상의학의 영향이 크게 미쳤으며, 본초학에서는 식품의 성(性)과 미(味)를 표기하여 영양관리와 보건관리의 지침으로 삼고 있다.

조상들의 전통적 기능성 식품의 이용을 조선시대 전기까지 발간된 의서·본초서·농서·조리서·문

집 등의 문헌자료를 고찰하여 알아보았다. 채소식품은 아욱·순무·무·배추·상치·시금치·외·동아·박·가지·토란·우엉·미나리·순채·쑥갓·죽순·마늘·파·양파 등의 재배채소와 도토리·나무껍질·명아주잎·콩잎·송이·고사리·마·쑥·차·인삼·박하·오미자·천초여뀌·호초 등을 이용하였다. 과일로는 밤·대추·잣·호두·은행·감귤·능금·배·복숭아·포도·석류·앵두·오얏·모과·비과·무화과·수박 등을 이용하였고, 곡물로는 쌀·보리·콩메밀·구맥·울무 등이 이용하였다. 수조육류로는 소·돼지·닭·개·양 등의 고기를 이용하였고, 어패류로는 다양한 조개류·어류·해초류와 소젖과 달걀을 이용한 기록이 있다. 조미식품으로는 꿀·엿·설탕·가름·소금·장·식초 등을 이용한 기록이 남아 있다.

이상과 같이 우리 조상들은 우리 땅에서 나는 다양한 식품들을 편중됨이 없이 고르게 이용하였음을 알 수 있었고, 특히 의식동원(醫食同源)의 개념이 식생활의 근본을 이루고 있음을 알 수 있다.

## V. 참고문헌

1. 이상인: 한의학에서 본 식이요법, 한국식문화학회 8차 학술대회 특강초록, 1988. 11. 19.
2. 이성우: 고려이전의 한국식생활사연구, 향문사, 1978.
3. 이성우: 고대 한국식생활사 연구, 향문사, 1992.
4. 서경 원저: 국역 고려도경, 민족문화추진회, 1986.
5. 이성우: 한국식경대전, 향문사, 1981.
6. 허준 원저: 동의보감 국역위원회, 국역 동의보감, 남산당, 1991.
7. 이성우: 한국식생활의 역사, 수학사, 1993.
8. 강인희: 한국인의 보양식, 대한교과서주식회사, 1992.
9. 안정미: 식품으로 활용되고 있는 본초에 대한 문헌적 연구, 경희대학교대학원 석사학위 논문, 1988.
10. 송일병: 사상체질과 체질음식, 한국식문화학회 8차 학술대회 특강초록, 1888. 11. 19.

11. 서거정 편저: 동문선, 민족문화추진회, 1968.
12. 이규보: 동국이상국집, 민족문화추진회, 제6권, 5권, 제1권, 1980.
13. 홍만선 원저: 산림경제, 민족문화추진회, 민문고, 1989 중판.
14. 민족문화추진회: 대동야승, 민족문화문고 간행회, 1985.
15. 유본예 원저: 김영진 역, 한경식략, 탐구당, 1974.
16. 이한조 역, 이승인원저: 도은집, 대양서적, 1972.
17. 이창복: 한국식물도감, 향문사, 1985.
18. 최자 원저, 박성규 역: 보한집, 계명대학교 출판부, 하권, 1984.
19. 성현 원찬: 용재총화, 고려대 민족문화연구소 1973.
20. 빙허각 이씨 원저: 정양완 역주, 규합총서, 보진재, 1975.
21. 이민수 역: 일연, 삼국유사, 을유문화사, 1983.
22. 김소운: 언문 조선구전 민요집, 제일서방, 1931.
23. 허균 원저, 김연진 역: 한정록, 한국농촌경제연구원, 1984.
24. 이인로 원저: 파한집, 고려대 민족문화연구소 1973.
25. 이색 원저, 이백구 역: 목은집, 대양서적, 1973.
26. 서유규 원저: 영인본 임원경제지, 민속원, 1991.
27. 강춘기: 우리나라 과실류의 역사적 고찰, 한국식문화학회지, 5(3): 1990.
28. 김미경 외: 우리나라 과실의 역사적 고찰, 한국음식문화연구원 논문집, 1990.
29. 정몽주 원저, 이한조 역: 포은집, 대양서적, 1975.
30. 이수광 원저, 이가원 역주: 지봉유설, 탐구당, 1974.
31. 최한기: 농정회요, 아세아문화사 영인본, 1983.
32. 이민수 역: 조선전(삼국지 위지 동이전), 탐구신서, 1974.
33. 정동유 원저, 남만성 역: 주영편, 을유문화사, 상권, 1971.
34. 사주당이씨 원저, 한재찬 역: 태교신기 의역, 1967.
35. 전용신 역: 일본서기, 일지사, 1992.