

韓國의 藥膳 食文化

具 成 子

慶熙大學校 食品營養學科

Yaksun (Medicinal Food) in Korean Food Culture

Seung-Ja Koo

Dept. of Food and Nutrition, Kyung Hee University, Seoul, Korea

I. 緒 論

생활수준의 향상으로 건강에 대한 관심은 식품의 새로운 기능을 추구하는 시대적, 필연적인 추세가 되고 있음은 약선의 발전과정에서 알 수 있다. 아직도 “식품”은 사람이 살아가는데 필수적인 것이지만 질병을 치료하는 일은 “약”의 몫이라고 생각하는 사람들이 많지만 21세기에 사는 사람들은 기존의 생각을 바꾸지 않으면 안되도록 진행되고 있다.

서양의학에서는 예방의학 또는 대체의학, 동양에서는 약선식료학이라고 할 수 있다¹⁾. 한국 약선의 최초기록은 「三國遺事」(권 1)고조선에 “...신령스러운 쑥 한줌과 마늘 20쪽을 주고 이르기를 너희들이 이것을 먹고...(...神遺靈艾一蒜二十枚日爾裴食之...)”²⁾라고 한 B.C. 2333년 우리 민족의 시조인 단군신화에서 찾아봄은 무리일까?

“약선”이라는 용어는 몇 년 전까지는 한국인에게 생소하게 들렸지만 [약선 = 보양요리 = 한방요리]가 조선시대까지는 전성기를 이루었다. 그 후 일본의 식민지·해방·6.25동란 등의 격동기를 겪으면서 그 일부만이 민간요법으로 이어져 오다가 1988년의 서울 올림픽은 이러한 우리 문화 재발견의 장을 마련해준 좋은 기회였다. 올림픽 문화축전으로 “한국음식오천년”은 우리의 음식문화를 재발견하는 중요한 계기가

되었고, 그 속에서 많은 약선을 찾을 수 있었다³⁾.

근래에 와서는 각종 신문, 텔레비전, 인터넷 등을 비롯하여 「음식보감」, 「음식동의보감」, 「한방요리」, ... 등 약선에 관한 서적들이 봇물처럼 출간되고 있고, “약선전문강좌” “만성질환예방 약선”... 등으로 인하여 많은 사람들에게 약선에 대한 소개가 상당히 이루어지고 있어서 관심이 집중되고 있다. 약선의 응용은 시대적 흐름이며 광범위하고 훌륭한 개발 잠재력을 갖고 있다.

II. 本 論

1. 음양오행사상과(陰陽五行四象)과 기미론(氣味論)에 따른 한국인의 음식문화 건강

우리 나라에서 체질에 관한 연구는 기원전부터 오늘날까지 여러 가지 유형으로 꾸준히 진행되어 왔고, 가장 보편적으로 알려져 있는 것이 19세기 말경에 이 체마(1837~1900년)에 의해 체계화 되었다. 음양사상으로 사람의 체질을 나누었으며, 인체의 각 부위는 물론 식료품에도 음양오행이 갖추어져 있다고 보아 몸에 맞는 음식을 섭취하도록 하였다. 따라서 한국의 독특한 음식문화 속에는 陰陽五行四象과 五味(酸, 苦, 甘, 辛, 鹹)와 五氣의 조화에 있다고 할 수 있다. 그 예로 쌀밥(오곡 : 쌀, 보리, 조, 콩, 기장)은 오행상 다섯 가지의 성질을 모두 갖추었기 때문에 인체

에는 더 없이 훌륭한 음식이다⁴⁾.

한국 약선의 대표적인 것으로 여름 삼복날에 먹는 삼계탕은 검은 영계(甘, 溫, 보양)에 황기(甘, 微溫), 인삼(甘微苦, 溫, 보기), 참쌀(甘, 溫, 보기), 대추(甘, 溫, 보혈), 밤(甘, 溫, 보음), 마늘(辛, 溫, 보양) 등을 넣어 푹 고아 낸 것으로 더위를 이겨내기 위한 건강식이다. 개장국(명명: 보신탕, 영양탕)과 조밥(西方穀)을 먹는 풍습은 음양오행상 더운 여름은 화기가 극성하여 불(火)에 약한 금(金)기운이 쇠퇴하므로 금기운이 왕성한 개고기를 먹었다. 최근 들어 동물애호가들로부터 혐오식품으로 사회적, 국제적으로 문제가 되고 있지만 오랜 전통적인 생각을 바꾸기에는 어려운 문제가 있다⁴⁾.

한편, 곡류 중심의 주식문화는 자연히 많은 부식을 곁고루 섭취하도록 되어 영양상 균형을 이루었으며, 부식을 선택함에 있어서도 陰陽五行과 氣味論에 조화를 이루었다. 예를 들면 氣가 서늘하고 味가 甘淡한 배추나 무에 辛熱한 고추·마늘·생강·파·짓갈 등의 調味劑를 첨가하여 발효시킨 김치는 일본이나 중앙아시아 고산지대에서 볼 수 있는 소금에 절인 침채류와 구별되며, 찰밥을 만들 때는 찰쌀(味甘氣熱)과 기장쌀(味甘氣溫)에 쌀(味酸氣平而寒)을 섞어 밥을 지었으며, 또한 보리밥을 먹을 때는 보리의 鹹微寒한 氣味를 조화시킬 목적으로 고추장을 반찬으로 곁 드리는 지혜를 보였다⁵⁾.

이와 같이 우리의 음식 속에는 알게 모르게 氣味가 조화되어 독특한 한국의 음식문화가 이루어져 왔다.

2. 절식 문화와 건강

절식문화는 농경의례, 민간신앙, 벽사(辟邪), 계절적인 생산성, 보신(補身)등 건강과 직접적으로 관련이 있었다⁴⁾. 절식은 계절에 따라 마련하는 음식으로 삼국이 성립되기 이전부터로 조선시대 「東國歲時記(홍석모, 1849년)」, 「列陽勢時記(김매순)」, 「京都雜志(유득공)」 등에 자세히 기록되어 전해진다. 1월에서부터 12월의 즐기던 절식이 모두 약선에 해당된다. 예를 들면 봄의 문턱에 들어서는 입춘일에는 산개와 승검초로 입맛을 돋구었다.

정월대보름에 먹는 오곡밥과 아홉가지 묵나물(호

박고지, 박고지, 말린가지, 버섯류, 고사리, 고비, 도라지, 시래기, 무우말랭이 등), 보름날 새벽에는 부름(밤, 잣, 호두, 땅콩 등)과 “복쌈(김, 신선한 채소)”으로 오곡밥을 싸서 먹는 풍습은 겨울동안 부족해진 비타민과 무기질을 보충하기 위한 것이다.

여름 삼복에는 삼계탕(補陽), 개장국(補陽), 잠어국(補氣), 육개장(補血), 입자수탕 등과 같은 보신음식은 지치기 쉬운 여름을 나기 위한 것이다.

겨울철에는 신선로와 애탕 등과 같은 열량이 높은 음식을 먹음으로서 추위로부터 몸을 보호하였다. 신선로는 궁중음식의 대표적인 것으로 재료로 이용되는 해삼과 전복은 하초의 기운을 이롭게 하여 정력을 강하게 하고, 미나리와 표고버섯 등은 중초의 기운을, 호도, 잣, 은행 등은 상초의 기운을 북돋아 준다⁶⁾. 이와 같이 신선로는 인체의 상, 중, 하초에 골고루 기운을 북돋아 줌으로서 마치 사계절이 흘러가듯 음식 하나 하나에 자연의 이치가 닿는 약선이라 할 수 있다. 이외에도 떡을 만들 때도 여러가지 약재가 들어간 느티떡, 수리취떡, 오미자편..등 소위 말하는 생리활성 성분이 들어간 기능성떡에 해당한다.

3. 발효식품문화와 건강

한국민족은 예로부터 콩의 원산지에서 살아온 민족이며 동아시아의 두장문화(豆醬文化)를 시작한 민족이다. 발효기술이 뛰어나 한국인의 음식 맛에 바탕을 둔 콩단백을 이용한 장류(醬類)를 비롯하여 어류를 발효시킨 젓갈류, 채소를 염장 발효시킨 김치류, 酒류에 이르기까지 미생물을 이용한 발효식품이 다양하게 개발되어 음식문화와 건강에 많은 영향을 미쳐왔다^{3~4, 7)}.

1) 장 류(醬類)

장류는 간장, 된장, 고추장, 청국장 등은 조미식품으로 모두 콩단백질을 원료로 육류 섭취량이 많지 않았던 시절 우리 민족의 건강을 유지시켜 준 것이 바로 장류이다. 장류는 영양원으로서 뿐만 아니라 여러 가지 생리활성도 보유하고 있다는 것이 과학적으로 밝혀져 있다. 고혈압 방지효과, 항돌연변이성, 항암성, 항혈전, 플라즈마 치유에도 유효하다^{8~9)}. 장류의 항암효과는 원료인 콩에서 유래하는 것과 발효과

정에서 분해되거나 새롭게 합성되는 성분에 의해서 나타나는 것으로 밝혀졌다. 장류의 원료인 콩은 실제로 성인병을 예방하고 치유하는 움직임이 세계적으로 활발히 진행되고 있다. 1999년에 미국 FDA는 매일 콩단백질 25g의 섭취는 심장질환에 유효하다는 표시를 할 수 있도록 허가한 바 있다¹⁰⁾.

특히 장에 고추를 도입한 고추장은 찬으로도 요리나 양념으로도 이용하여 매운맛과 더불어 선명한 색으로 한결 식욕을 돋우는 한국 특유의 발효식품이다.

2) 젓갈류

젓갈은 어패류 전체로 또는 근육, 내장, 알 등을 염장 발효시킨 것으로 우리 음식문화에서 빼놓을 수 없는 동물성 발효식품이다.

젓갈의 역사는 선사시대부터 시작되며, 첫 기록은 서기 683년 「삼국사기」(8권) 신라의 신문왕비를 맞이할 때 쌀, 술, 간장, 육포와 함께 젓갈(醃)이 언급되어 있다¹¹⁾. 조선시대에는 절인 생선에 삶은 곡물(쌀, 좁쌀 등)과 채소를 혼합한 식해(食醃)로 구분된다. 원료에 따라 그 종류와 맛이 다양하다. 젓갈의 구수한 감칠맛과 독특한 풍미는 김치의 조미제로서 필수적으로 들어갈 뿐만 아니라 고추가루, 마늘, 간장, 파, 깨소금, 참기름, 등의 양념과 무쳐서 밑반찬으로 이용되었다. 젓갈은 쌀밥에서 부족되기 쉬운 리신이나 트레오닌을 보충해 줌으로써 영양에 균형을 이루어 주며, 육류를 많이 섭취할 수 없었던 시절에는 단백질과 무기질 특히, 칼슘의 좋은 공급원이기도 했으므로 한국인의 건강에 적지 않은 도움을 주었다^{3~4)}.

3) 주 류(酒類)

술은 삼국이 성립되기 이전부터 이미 술 빚는 법이 발달하여 각종 제천의식(祭天儀式)의 필수품으로 쓰여왔다. 곡류를 발효시켜 만든 양조주로는 막걸리와 약주가 있으며, 인삼을 비롯한 한약재를 넣어 빚은 약술(매실주, 유자주, 모과주, 구기자, 송주, 칩술, 머루주, 다래주... 등)은 그 종류가 실로 다양하다³⁾.

4) 김치류

한국인의 대표적인 전통음식인 김치는 영양학상

효능도 우수하다. 가장 획기적인 사실은 고추를 김치에 도입한 일이다. 고추를 조리나 식품가공에 적극적으로 사용하게 된 것은 18세기 중엽 이후의 일이며, 1766년의 「증보산림경제(增補山林經濟)」에는 김치에 고추를 넣는다고 처음으로 기록되어 있다. 1700년대 말엽에는 김치에다 젓갈의 이용은 양질의 단백질이 김치의 영양가를 높여줄 뿐만 아니라 칼슘원으로도 아주 훌륭한 재료이다. 김치는 고추로 부터 비타민 C, 각종 채소류로 부터 비타민 A, C, 김치가 숙성되는 동안 비타민 B복합체가 증가하여 곡류 중심의 식사에 필요한 비타민이 보충되었고, 육류를 많이 섭취하는 오늘날에는 김치의 섬유질이 새롭게 인식되기도 한다. 김치류는 위생적으로도 안전하다. 젓산균이 자라면서 해로운 균을 죽이거나 증식을 억제해 줄 뿐만 아니라 첨가제가 필요하지 않는 건강식품이라 할 수 있다. 또한 김치가 발효되는 동안 각종 유기산이 독특한 맛과 향을 생산시켜 식욕을 돋구어 주어서 체액의 산·염기 평형조절에 도움을 주고, 건강장수에 필수조건인 유산균을 많이 섭취할 수 있으므로 김치는 한국인의 건강을 지켜주는 약선의 정수라 하겠다⁴¹⁾.

4. 나물과 건강

나물은 반상차림의 찬물의 하나로 채소, 산채, 야초 등을 데치거나 찌거나 볶아서 여러 가지 양념을 넣어 만든 일상 상용음식인 반면 각종 의례음식에서도 중요한 위치를 차지했다. 여러 가지 약리 작용이 있는 나물을 상용한 것은 “약식동원”의 사상이 한국 식문화에 깊이 뿌리 박고 있음을 알 수 있다¹²⁾.

통일신라에서 고려시대까지 불교가 융성해지면서 육식의 금지로 식물성 식재, 식용유, 향신료 등을 유효 적절하게 이용하게 됨과 동시에 “사찰음식문화”와 “비빔밥문화” 발달하게 되었다³⁾.

채소에 대한 첫 기록은 단군신화에 “쑥과 마늘”에 대한 것이고, 고려 고종(1214~1259년)때 「향약구급방」에는 약용과 아울러 식용된 야생초(베미나리, 창포, 쑥, 동아, 인삼, 결경이... 등) 233종에 관한 식용방법이 기록되어 있다. 나물은 만성적인 굶주림에 구황식량으로도 중요한 역할을 하였으며, 이로 인해 우리 민족의 구황식물에 대한 지식은 세계에서 높게

평가 받고 있다³⁾.

채소류는 나물, 생채, 찜 등으로 이용되었으며 이들 이용되는 양념(藥廉) 소금, 간장, 된장, 고추장, 식초, 새우젓, 파·마늘·생강·설탕·후추·고추가루·참기름, 들기름, 깨소금, 들깨즙, 참깨즙, 잣즙, 식물유 등 특히, 참기름을 많이 사용한 것은 어느 나라에도 없는 독특한 식문화이다. 양념 외에 나물에 이용되는 부재료로 육류, 어패류, 과일, 견과류 등 다양하게 이용되었다. 허준의 「東醫寶鑑」(1611년)¹³⁾에도 참기름의 효능과 검정개는 불로장수의 정력식품으로 기록되어 있다. 오늘날 참깨, 들깨와 더불어 참기름, 들기름은 한국인에게 없어서는 안될 양념이며, 현대 과학으로 들기름에는 리노렌산(18:3)이 풍부한 식품으로, 참깨에는 항산화 물질인 토코페롤과 리그넌류, 셀레늄, 칼슘 등이 많아 노화방지, 성인병 예방에 좋은 건강식품으로 밝혀졌다¹⁴⁾.

이러한 채식 위주의 균형 잡힌 식습관이 1980년 이후 동물성 식품, 가공식품과 즉석음식의 증가 추세로 신선한 채소와 나물의 섭취량이 감소되고 있음을 크게 우려되는 일이다.

5. 차와 승능

차를 마시는 습관은 신라시대(356~935년) 중국으로부터 도입되었다. 고려시대에는 불교사원을 중심으로 차를 마시는 것이 유행하여 한국의 다도(茶道)라고 할 수 있는 예법이 있었다. 그러나 조선시대에 와서 승유배불정책으로 차를 마시는 것이 탄압을 받아 차를 마시는 풍습이 사라지고 일상생활에서 차에 대신할 음료로 승능을 마시게 되었다³⁾. 승능의 냄새와 맛을 좋게 하기 위해 보리나 콩을 솥 밑바닥에 놓고 밥을 지었다. 식사후 뜨거운 승능의 구수한 맛은 한국인 만이 누리는 승능문화이다.

Ⅲ. 提 言

전통적인 식생활은 지난 수십 여 년간 서구문명의 범람으로 그 일부를 잃어버렸고, 서구식 식생활화, 가공식품, 외식산업, 자유무역 등으로 우리의 식문화가 가속적으로 변화되고 있다. 일부 영양학자는 미국의 영양학 이론만을 강요하였고, 심지어 대학에서 사

용하는 식품학 교재 또한 외국의 식품에 치중되고 있다. 동물성 단백질과 지방의 과잉섭취로 서구형 성인병이 만연하게 되므로 역으로 우리의 전통적 식습관으로 돌아가자는 소리가 높아지고 있다¹⁵⁾.

약선은 각 식품의 기미론적 효능과 상호간의 조화를 이루어야 하는데, 광고 선전물이나 음식점의 메뉴판에는 배합이 잘못된 것, 성인병에 좋다는 약재를 모두 넣어 만든 한방요리, 근거가 희박하거나 와전된 약선 등이 검정 없이 판치고 있어서 혼란만 가중시키고 있다.

다행히도 관련학회마다 약선을 포함한 전통식품의 제조명과 우수한 과학성을 입증한 연구 논문들이 속속 발표되고 있고, 전통식품의 산업화가 활성화되어 가고 있어서 밝은 미래가 보인다.

초고속 과학문명시대에 살면서도 아직도 아파트 베란다에 어김없이 자리잡고 있는 된장, 고추장 그리고 식탁 위의 김치, 된장찌개, 나물, 쌀밥 등을 보면 식생활의 변화와 동시에 끈질기게 이어지는 보수성을 아이러니하게 부각시키고 있다.

우리 선조들의 지혜가 담긴 식양 식료의 원칙을 계승 발전시켜 보다 나은 식문화의 재 창조가 있어야 하겠다.

Ⅳ. 參考文獻

1. 안문생: 食治, 경원대학 출판부, 2000
2. 허균: 한정록, 김진영역, 한국농촌경제연구원, (19-84).
3. 이성우 외 33인: 韓國飲食五千年, 유평문화사, 1988.
4. 강인희: 韓國人의 補養食, 대한교과서주식회사, 9-24, 1995
5. 송일병: 사상체질과 체질음식, 한국식문화학회지 (제8차 학술발표회 특별강연), 3(4), 347-349(1988).
6. 조영: 朝鮮王朝食錄 수라상 신선로, 조선일보, 2000, 7. 26일자
7. 장지현: 한국발효식품의 현주소, 한국식문화학회 (학술심포지움 특별 강연), 3(4), 341-345(1988).
8. 정건섭: 전통장류의 항돌연변이성 및 항암성 효과, 건국대학교 개교 50주년 기념 제 1회 국제심포지움, 3-24(1996).

9. 박건영: 재래식 된장의 아플라톡신에 대한 안전성 및 항암효과, 건국대학교 개교 50주년 기념제 1회 국제심포지움, 37-58 (1996).
10. 권태완: 콩과 21세기 식탁, 동아시아식생활학회 추계학술대회, 2000.
12. 조후정: 채소의 전통조리법, 한국조리과학회(춘계심포지움), 14(3), 277-288 (1998).
13. 허 준: 동의보감
14. 최춘언: 참깨 건강학: 식품저널(1-14), (2000).
15. 김상순: 한국전통식품의 과학적 고찰, 숙명여자대학출판부, (1985).