

「음식디미방」에 수록된 전통음식의 향약성에 관한 고찰

신민자 · 이영순* · 최수근**

경희대학교 조리과학과, 경희대학교 식품영양학과*, 경주대학교 관광학부**

Literature Review on the Pharmaceutical Effect on Korean Traditional Foods in 「Eumsikdimibang」

Min-Ja Shin, Young-Soon Lee* and Soo-Keun Choi**

Dept. of Culinary Science and Arts, Kyunghee University

*Dept. of Food and Nutrition, Kyunghee University**

*School of Tourism Studies, Kyongju University***

Abstract

The pharmaceutical effects of Korean traditional foods made in 「Eumsikdimibang」 were studied. Eumsikdimibang is a representative ancient book of cooking, which was published in 1653 by Mme. Jang. The type of food in Eumsikdimibang were Guksu(wheat vermicelli as like western noodles), Mandu(bun stuffed with seasoned meat and vegetables), Guk(soup), J'IM(steam meat or fish), Chae, Noorumi, Hyae(sliced raw fish), Jockpyun(jellied beef soup), Jockgall(salted seafood), Kimchi, Juk(skewer or broach), Jhee, Sun(steaming of stuffed vegetable), Bockuem, Jeon(pan fried fish), Gui(meat or fish grilled with seasoning), Dock(Korean rice cake), Jabgwa, Beverage and Junggwa. Each Korean foods has a pharmaceutical action: enhancement of physical activity, thirst elimination, detoxication and treatment disease.

Key words: Eumsikdimibang, pharmaceutical effects, Korean traditional food, utilized food material.

I. 서론

조선시대는 전대에서 다듬어진 한국음식에다 한국적인 고유한 전통을 가일층 현저하게 성립시킨 시대라고¹⁾ 할 수 있으며, 한국 음식의 전통성을 고정시킨 시기로 주·부식류 등의 조리가공 기술이 크게 발달

되었다. 특히 조선 후기는 음식품목이 보다 분화되어 다양해지고 솜씨가 매우 섬세하여 조리법에서 여러 가지 맛이 조화를 이루는 시기로²⁾ 조선 전기는 한식의 발달시대요, 후기는 한식의 완성시대라고 할 수 있다.³⁾

또한 조선시대는 초기부터 의학제도가 정비되고 장려되어 그에 따른 향약 연구 결과로 일상 식생활

의 과학적인 합리성이 고양되고 養生飲食이 발달되어 “藥食同意”의 식생활이 계몽 보급되는 시기로⁴⁾ 약효가 있는 식품을 일상의 실생활에 이용하여⁵⁾ 한방 식이요법의 효율을 매우 중요시 하였던 것으로 보인다.⁶⁾

즉, 음식재료에 藥餌性재료를 사용하여 체력향상, 질병예방 등을 겸할 수 있는 전통음식이 널리 사용되었다고 할 수 있다. 「동의보감」 잡방편에 의하면 “食療治病”이라 하여 우선 음식으로 병을 다스리고 그 다음에 약을 쓴다고 하였으며 「黃帝內經」에는 “飲食有節”이라 하여 건강과 음식이 매우 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있다.⁷⁾

우리가 일상생활에서 이용되고 있는 천연물들은 옛사람들이 질병을 치료하기 위한 약으로 음용하였으며, 이러한 천연물들은 조리법의 개발로 식품화하였고 이러한 식품을 섭취함으로써 인체의 생리활성에 유효하게 작용하게 되었다.⁸⁾

「음식디미방(飲食知味方, 閨壺是識方)⁹⁾ 효종대(1649~1659)의 유명한 유학자 李存齊의 어머니인 張氏夫人(1598~1680)의 수기로 효종대를 중심으로 그 당시 음식물류와 그 조리법까지도 기술하고 있어 당시의 조리법의 특수성과 계승변천의 자취를 알 수 있게 한 귀중한 자료로 특히 한글로 된 우리 나라 최고의 식경이라는 데도 가치가 있다.¹⁰⁾

이에 본 논문에서는 「음식디미방」¹¹⁾에 수록된 한국 전통음식 중 주·부·후식류의 종류, 음식명, 재료명 및 사용빈도를 살펴보고 여기에 사용된 재료의 향약성을 조선시대의 대표적인 의학서이며 「음식디미방」과 同年代에 쓰여진 「동의보감」¹²⁾ (1611) 및 조선시대 말엽의 저서인 「임원십육지」(1827)¹³⁾에서 살펴본 생활속의 藥食同源의 개념을 고찰하고자 하였다.

II. 본 론

1. 음식디미방에 수록된 음식의 분류와 특징

「음식디미방」에 수록된 음식은 표 1과 같이 면병류(麵餅類), 조과류(造菓類), 어육류(魚肉類), 채소류(菜蔬類), 초(醋), 술(酒) 등 6가지로 크게 나누었다. 국수류, 만두류, 상화, 증편, 편, 화전 등은 면병류, 약과, 증배끼, 빙사과, 강정, 박산, 다식, 과편 등은 조과류, 어전, 어만두, 대구, 붕어, 연어, 해삼, 전복, 대합, 와각탕, 게것, 별탕, 생치침채, 생치지히, 쇠고기, 양숙, 양볶이, 족탕, 석류탕, 닭, 달걀, 참새, 웅장, 돼지고기, 개고기 등을 이용한 것들은 어육류, 쪽, 순, 동아, 가지, 오이, 연근, 산갓, 마늘, 생강, 고사리, 수박, 복숭아 등은 채소류로 분류하였다.

표 1. 음식디미방에 수록된 음식의 분류 및 그 종류

분류	음식의 종류
면병류 (麵餅類)	면(메밀국수), 식면, 식면(별법), 토장법죽도나화, 작면, 착면법, 별작면법, 난면, 만두, 수교이법, 상화, 증편, 밤설기, 잡과편, 석이편, 섬산삼, 전화법, 빈자법
조과류 (造菓類)	약과, 연약과, 증배끼, 빙사과, 강정, 박산, 다식, 앵도편
어육류 (魚肉類)	어전법, 어만두, 송어만두, 청어염장법, 대구껍질누르미, 대구껍질채, 생선말리는 법, 붕어찜, 연어알, 해삼 다루는 법, 생복 간수하는 법, 해삼과 건전복, 대합, 와각탕, 게것, 약게것, 별탕, 생치침채, 생치지히, 생채지히, 쇠고기 말리는 법, 쇠고기 삶는 법, 양숙, 양숙편, 양볶이, 족탕, 질긴고기 삶는 법, 국에 타는 것, 석류탕, 수증계, 닭구이, 연계찜, 별미쪽편, 난탕, 달걀탕, 참새, 웅장, 야돈육, 가돈육, 누른개 삶는 법, 개장, 개장고는 법, 개장고지누르미, 개장국누르미, 개장찜.
채소류 (菜蔬類)	쪽탕, 순탕, 동아담는법, 동아누르미, 동아선, 동아돈채, 동아적, 가지간수법, 가지누르미, 가지찜, 오이찜, 잡채, 비시나물 삶는 법, 외화채, 연근채, 연근전, 산갓찜채, 마늘 담는 법, 건강법, 고사리 담는 법, 수박·동아간수법, 복숭아간수법
초(醋)	-
술(酒)	-

특히 면은 메밀가루, 녹두녹말을 주로 이용하였으며, 만두는 메밀을 주로 사용하고 녹두가루를 넣으면 좋지 않다고 하였다. 또한 밀가루 즙을 걸죽하게 하는 누르미라는 조리법을 많이 사용하였으며, 잡채는 당면을 넣지 않고 여러 가지 해조류에 꿩고기를 넣고 볶아 즙을 엮었다. 오이지에 생채를 볶아 넣어 만드는 지히, 채로 썬 오이를 살짝 데쳐서 찬물에 헹구어 녹두녹말을 묻힌 후 다시 데쳐 찬물에 헹구는 것을 3번 반복하여 오이채가 희고 굵게 되면 초장을 적어 술안주로 사용하였던 오이화채 등이 있었다.

2. 음식디미방에 수록된 주·부·후식류의 종류와 재료

「음식디미방」에 수록된 주·부·후식류의 향약성을 고찰하기 위하여 면병류, 조과류, 어육류, 채소류 등으로 분류된 것을 표 2~표 3, 4와 같이 주·부·후식류로 정리하여 음식의 종류와 그 재료들을 살펴 보았다. 주식류는 면·만두 등 2가지, 부식류는 탕, 찜, 채, 누르미, 족편, 짓갈, 적, 지히, 전, 침채, 회, 선, 볶이, 구이, 순대 등 15가지, 후식류는 떡, 잡과 정과, 음청류 등 4가지로 분류할 수 있었다.

주식류는 국수 4종, 만두 6종, 부식류는 탕 8종, 찜 6종, 채 5종, 족편 3종, 짓갈 2종, 적 2종, 지히 2종, 전 2종, 침채 2종, 회 1종, 선 1종, 볶이 1종, 구이 1종, 순대 1종, 후식류는 떡 10종, 잡과 8종, 정과 1종, 음청류 5종이 수록되어 있었다.

이들 음식에 사용된 재료는 주식류에 메밀, 녹두,

밀가루, 간장, 기름, 초간장, 녹두, 두부, 기름간장 등 穀部 9종, 무, 생강, 표고, 송이, 석이, 오이, 미나리, 파 등 采部 8종, 후추, 천초 등 木部 2종, 오미자 1종의 草部, 우육 1종의 獸部, 생치, 달걀, 닭고기 등 3종의 禽部, 생선, 송어, 새우젓 등의 魚部 3종, 꿀의 蟲部 1종, 잣의 果部 1종, 소금의 石部 1종 등이 이용되고 있었으며 이 중 메밀, 녹두 등 穀部가 가장 많이 이용되고 있었다.

또한 부식류에는 국간장, 초장, 간장기름, 간장, 식초, 밀가루, 기름, 참기름, 된장, 참깨, 초 깨소금, 녹두가루, 녹두, 진간장, 기름간장, 진간장 등 穀部 17종, 무, 생강, 표고, 송이, 석이, 오이, 미나리, 파, 참무, 순채, 차조기, 염교, 겨자, 순무, 동아, 가지, 석이, 골파, 대무우, 도라지, 박고지, 냉이, 두릅, 고사리, 시금치, 목숙, 마늘, 산갓 등 采部 29종 후추, 천초 등 木部 2종, 오미자, 싹, 출단화 등 草部 3종, 우육, 쇠족, 개가리, 부아, 간, 개고기, 쇠양, 개창자 등 獸部 8종, 생치, 달걀, 꿩고기, 닭고기, 오리알, 연계, 암탉, 닭 등 禽部 8종, 생선, 송어, 새우젓, 마른청어, 천어, 붕어, 마른대구 껍질, 말린대구 등 魚部 8종, 꿀, 모시조개, 가막조개, 자라, 게, 대합, 청밀, 백청 등 蟲部 8종, 잣, 연근순, 연근, 꽃감, 밤, 대추, 앵도 등 果部 7종, 소금의 石部 1종 등이 이용되고 있었다.

후식류는 밀, 쌀, 누룩, 술, 간장, 기름, 팥, 찹쌀, 메밀, 녹두, 콩, 밀가루, 참기름, 청주, 기름, 죽청, 엿, 참깨 등 穀部 9종, 후추, 두견화, 장미화 등 木部 3종, 출단화, 오미자 등 草部 2종, 청밀, 꿀, 백청 등

표 2. 음식디미방에 수록된 주식의 종류와 재료

주식의 분류	종 류	재 료
국수 (4종)	면(메밀국수)	겉메밀(메밀가루), 녹두, 교태(식면과 같이)
	식면(녹말가루)	녹두, 밀가루(상화가루), 오미자국, 꿀, 잣, 또는 간장국 또는 생치, 옷꾸미(교태)
	난면(밀국수)	밀가루, 달걀, 꿩고기
	식면(별법)	토장가루(녹말)
만두 (6종)	메밀만두	메밀가루, 무, 꿩고기 또는 쇠고기, 간장, 기름, 잣, 후추, 천초, 초간장, 생강즙
	소만두	상화가루(고은 밀가루), 무, 표고, 송이, 석이, 잣, 기름, 간장, 초간장, 생강즙
	수교이법	밀가루, 표고, 석이, 오이, 잣, 후추가루, 기름, 초간장
	어만두	생선, 석이, 표고, 송이, 꿩고기, 잣, 간장, 기름, 녹말가루
	석류탕	생치 또는 닭, 무, 미나리, 파, 두부, 기름간장, 후추, 표고, 석이, 잣가루, 고은 밀가루
송어만두	송어, 소금, 고기, 두부, 토장가루(녹말), 새우젓국, 생강, 후추, 기름간장, 초장, 파	

표 3. 음식디미방에 수록된 부식의 종류와 재료

부식의 분류	종 류	재 료
탕(국) (8종)	와각탕 별탕 난탕 족탕 달갈탕 숙탕 순탕 순갱	모시조개 또는 가막조개 자라, 전국장, 파, 생강, 천초, 호초, 염초, 초장 또는 간장기름, 생강, 간장, 후추, 천초, 식초, 파 달갈 또는 오리알, 소금물, 파, 식초, 또는 간장국, 밀가루즙, 파 쇠족, 참무, 오이, 표고, 생치, 밀가루 달갈, 새우젓국 또는 간장국, 기름, 짓국간 또는 장국 숙, 꿩고기, 달갈, 마른청어, 간장국, 기름 순채, 천어, 간장, 초 순채, 붕어
찜 (6종)	붕어찜 연계찜 개장찜 수증계 가지찜 오이찜	붕어, 천초, 생강, 파, 참기름, 된장, 밀가루 연계, 된장, 기름, 차조기, 파, 염교(부추), 생강, 후추, 천초, 밀가루, 간장 개가리, 부아, 간, 참깨, 초, 겨자, 장 암탉, 기름, 토란, 순무, 간장, 밀가루, 늙은 동아, 오이, 파, 염교, 달갈지단, 생강즙, 후추 가지, 된장, 기름, 진가루, 후추, 천초, 초, 파 오이, 된장, 기름, 진가루, 후추, 천초, 초, 파
채 (5종)	대구껍질채 동아돈채 외화채 연근채 잡채	마른대구껍질, 석이, 단간장, 골파, 초 또는 마른대구껍질, 파, 초간장, 밀가루즙 동아, 간장, 기름, 겨자, 초, 간장, 깨소금 오이, 녹두가루, 초장 연근순, 간장기름, 초 오이, 무, 땃무(나목무), 참버섯, 석이, 표고, 송이, 녹두, 도라지 목숙(겨여목), 박고지, 냉이, 미나리, 파, 두릅, 고사리, 시금치, 동아, 가지, 생치, 생강(건강), 후추, 참기름, 진간장, 진가루, 기름간장, 줍(밀가루), 천초
누르미 (5종)	대구껍질누르미 개장국누르미 개장고지누르미 동아누르미 가지누르미	마른대구껍질, 석이, 표고, 참버섯 개, 참깨, 간장, 줍, 밀가루, 기름간장, 파, 후추, 천초 개, 후추, 참기름, 진간장, 전장(된장), 기름, 후추, 천초, 생강가루, 밀가루 동아, 무, 석이, 표고, 참버섯, 후추, 간장국, 기름, 밀가루, 꿩국, 후추, 천초 가지, 간장, 기름, 밀가루, 간장국, 파, 기름, 밀가루 또는 생치즙
족편 (3종)	별미족편 양숙 양숙편	암탉, 말린대구, 진간장, 참기름, 생강, 후추, 천초, 초장 쇠양, 간장기름, 후추, 천초 양, 참기름, 진장, 후추, 천초, 생강, 후추가루, 달갈지단
젓갈 (2종)	게젓 약게젓	게, 소금 게, 전지렁, 참기름, 생강, 후추, 천초
적 (2종)	동아적 연근적	동아, 간장기름, 마늘, 생강, 초 연근, 간장기름, 밀가루즙
지히 (2종)	생치잔지히 생치지히	오이지, 평, 간장기름, 천초, 후추 오이지, 평, 간장기름
전 (2종)	어전법 연근전	송어 또는 생선, 간장기름, 진가루 연근, 간장기름, 밀가루즙
침채 (2종)	생치침채 산갓침채	오이김치, 평, 소금 산갓
회 (1종)	대합회	대합, 초장
선 (1종)	동아선	동아, 간장, 기름, 생강, 초
볶이 (1종)	양볶이	양, 기름
구이 (1종)	닭구이	닭, 소금, 기름간장
순대 (1종)	개장	개고기, 후추, 천초, 생강, 참기름, 진간장, 개장자, 초, 겨자

蟲部 3종, 꽃감, 밤, 대추, 잣, 앵도 등 果部 5종 등이 이용되고 있었다.

이중 주식류에는 穀部, 부식류에는 採部 후식류에는 穀部가 가장 많이 이용되고 있었으며 주식류에 이용된 양념으로는 간장, 기름, 후추, 천초, 초간장, 생강즙, 기름간장, 잣가루, 파 등이 이었고, 부식류에는 파, 생강, 천초, 호초, 염초, 초장, 간장기름, 생강, 간장, 식초, 젓국, 참기름, 된장, 참깨, 겨자, 간장, 꿀, 파, 깨소금, 기름간장 등이 이용되었다.

3. 음식디미방에 수록된 주·부·후식류 재료의 향약성 효과

鄉藥이란 중국에서 나는 藥材에 대하여 한국에서 나는 약재를 일컫는 말로써¹⁴⁾ 「음식디미방」에 수록된 주·부·후식류에 사용된 재료가 지닌 향약성을 「동의보감」 「임원십육지」 등을 통해 살펴 본 결과는

오장을 補하고 益氣·保養하여 체력을 증진시키는 것, 갈증을 해소하는 것, 解毒의 효과가 있는 것, 解熱, 癰亂吐瀉, 去痰, 濕과 痺 등 질병의 치료에 쓰이는 것 등 크게 4가지로 나눌 수 있었다.

1) 체력향상 효과

「음식디미방」에 수록된 우리 나라 전통음식에 사용된 재료들을 「동의보감」 「임원십육지」 등에서 살펴본 결과는 표 5와 같이 체력향상 효과를 상세히 구분하여 輔中益氣, 五臟補益, 五臟潤澤, 壯陽益氣, 益氣益神, 益氣益壽, 養神, 益精, 靑心延年, 肥健, 筋骨補強, 살과 피부 불려줌, 피부윤기, 얼굴색 아름답게 하는 등으로 나타내고 있었다.

이러한 효과를 나타내는 재료들은 참깨, 참기름, 콩, 쌀, 찹쌀, 밀가루, 메밀, 검은 엿, 황계(黃鷄), 참새, 꿩, 우육, 꿀, 송어, 연근, 대추, 밤, 앵도, 잣, 염

표 4. 음식디미방에 수록된 후식의 종류와 재료

후식의 분류	종 류	재 료
떡 (16종)	상 화	밀(밀가루, 상화가루), 밀기울, 쌀, 누룩, 좋은 술, 소: 오이 또는 박, 무, 석이 표고, 참버섯, 단간장, 기름, 잣, 후추 또는 거피팔, 청밀
	석이편	백미, 찹쌀, 석이, 잣
	팔시루편	
	증 편	쌀(잇다니쌀 또는 올벼쌀), 누룩, 술
	인절미	찹쌀, 콩가루
	섬산삼	더덕, 찹쌀가루, 기름, 청밀
	전화법	찹쌀가루, 메밀가루, 두견화, 장미화, 출단화, 기름, 꿀
잡 과 (8종)	빈자법	녹두, 기름, 거피팔
	잡과편	찹쌀가루, 꿀, 꽃감, 삶은 밤, 대추, 잣
	밥설기	밥, 찹쌀가루, 꿀, 잣
	연약과	볶은 밀가루, 청밀, 참기름, 청주, 기름, 죽청
	박 산	찹쌀가루, 청주, 들기름, 백청 또는 흰엿
	다 식	볶은 밀가루, 청밀, 참기름, 청주
	앵도편	앵도, 꿀
정 과(1종)	약 과	밀가루, 꿀, 기름, 술, 죽청
	중배끼	쌀가루, 꿀, 기름
	빙사과	찹쌀, 청주, 꿀, 기름, 청밀, 엿
	강 정	찹쌀, 멧쌀, 청주, 참기름, 깨
	순정과	순채, 꿀
음청류 (5종)	토장법녹도나화	식면가루 (토장가루, 녹말), 참깨
	착 면	식면가루 (토장가루, 녹말), 오미자국
	착 면 법	녹두, 오미자국, 연음 또는 깻국
	별 착 면 법	밀가루, 토장가루, 깻국 또는 오미자국
	차 면	모밀, 고운 밀가루 또는 식면 가루(녹말), 오미자국

표 5. 음식디미방에 수록된 주·부식류 및 기타의 분류별 재료와 사용빈도

주·부·후식류 재료분류	穀部	菜部	木部	草部	獸部	禽部	魚部	蟲部	果部	石部
국 수	메밀, 녹두, 밀가루, 간장			오미자		생치, 달걀		꿀	잣	
만 두	메밀, 간장(3), 기름(4), 초간장(3), 밀가루(3), 녹두(2), 두부(2), 기름간장, 초장	무(3), 생강(3), 표고(4), 송이(2), 석이(4), 오이, 미나리, 파(2)	후추(4), 천초		우육	평고기(3), 닭고기	생선, 송어, 새우젓		잣(5)	소금
탕	국간장, 초장, 간장기름, 간장(5), 식초(3), 밀가루(2), 기름(2)	생강(2), 파(3), 참무, 오이, 표고순채(2)	천초(2), 후추(2)	숙	쇠족	달걀(3), 오리알, 생치(2)	새우젓, 마른청어, 천어, 붕어	모시조개, 가막조개, 자라		소금
찜	참기름(2), 된장(3), 밀가루(5), 간장(2), 참깨, 초장(3), 기름(3)	생강(4), 파(5), 차조기, 염교(부추), 겨자, 순무, 동아, 오이(2), 가지	천초(4), 후추(5)		개加里, 부아, 간	연계, 암탉, 달걀	붕어			
채	단간장, 초(3), 초간장, 밀가루(2), 간장(2), 기름, 깨소금, 녹두가루, 초장, 간장기름, 녹두, 참기름, 진간장, 밀가루, 기름간장	석이, 골파, 파(2), 동아(2), 겨자, 오이(2), 무, 땃무, 참버섯, 석이, 표고, 송이, 도라지, 박쪄지, 냉이, 미나리, 두릅, 고사리, 시금치, 가지, 목숙(2), 생강	후추, 천초			생치	마른대구 곱질		연근순	
누르미	참깨, 간장(2), 밀가루, 기름간장, 참기름, 진간장, 전장(된장), 기름(5), 밀가루(4), 간장국(2)	석이, 표고, 참버섯, 파, 생강, 동아, 무, 석이, 표고, 가지, 파	후추(6), 천초(4)		개(2)	평	마른대구 곱질			
족 편	진간장(2), 참기름(2), 초장, 간장기름	생강(2)	후추(4), 천초(3)		쇠양(2)	암탉, 달걀	말린대구			
젓 갈	전지렁, 참기름	생강	후추, 천초					게(2)		소금
적	간장기름(2), 초, 밀가루	동아, 마늘, 생강							연근	
지 히	간장기름(2)	오이(2)	천초, 후추			생치(2)				
전	간장기름(2), 밀가루(2)						송어		연근	
김 치	초장	오이, 산갓				평				소금
회	초장							대합		
선	간장, 기름, 초	동아, 생강								
볶 이	기름				양	닭				소금
구 이	기름간장									
순 대	참기름, 진간장, 초	생강, 겨자	후추, 천초		개고기, 개참자					
떡	밀, 쌀(2), 누룩(2), 술(2) 간장, 기름(4), 팥(2), 찹쌀(5), 메밀, 녹두, 콩	오이, 박, 무, 석이(2), 표고, 참버섯, 더덕	후추, 두견화, 장미화	출단화				청밀(2), 꿀(2)	꽃감, 밤, 대추, 잣(3)	
잡 과	볶은 밀가루(2), 참기름(2), 청주(3) 기름(4), 증정(2), 찹쌀(3), 흰엿, 밀가루, 술, 쌀(2), 엿, 깨	들기름						청밀(3), 백청, 꿀(4)	앵도	
정 과		순채						꿀		
음 청 류	녹두(5), 참깨(2), 밀가루(2), 메밀			오미자(4)						

* 주·부식류 및 기타 등 재료의 분류는 동의보감 탕액편을 참조하였음.

* ()안은 이용된 횟수를 말함

교, 순무, 시금치, 미나리, 목이, 석이, 목숙, 오미자, 동아 등으로 오장을 보하고 益氣하여 補陽, 補陰의 효과가 있다고 하였다.

참깨는 살과 피부를 불려주고 허약함을 치료하며 오장을 보하고 기력을 강화하며 근육을 증강하고 오래 먹으면 몸이 가벼워지고 늙지 않는다고 하였으며 참기름은 뱃골을 윤택하게 하고 콩은 오장을 보하고 속을 고르게 하며 腸胃를 따뜻하게 하여 오래 먹으면 체중이 불어난다고 하였다. 그리고 쌀은 살갓을 길러주며 氣를 도와주고 혈액과 오장을 통하게 하며 위장을 보호하므로 그 유익함은 실로 큰 것이라 하였으며 찹쌀은 補中益氣하고 밀가루는 속을 보하고 氣를 보익해서 기력을 강하게 하고 오장을 도와주니 오래 먹으면 유익하다고 하였으며 메밀은 腸胃를 實하게 하고 氣力을 더해주고 정신이 맑아지며 검은엿은 기력을 보하고 오장을 윤택하게 한다고 하였다.

또한 황자계(黃雌鷄)는 오장을 補益하여 腎髓를 더하고 精을 보하며 陽氣를 돕는다고 하였으며 참새는 오장에 모자라는 氣를 지속시키고 壯陽益氣하다고 하였고 꿩고기는 속을 보하고 氣를 돕는다고 하였다. 우육은 脾胃를 기르고 筋骨을 보강해 준다고 하며 꿀은 오장을 편하게 하고 益氣·補中하며 몸이 가벼워지고 延年益壽하고 배고픔을 느끼지 못한다고 하였다. 그리고 대구는 氣를 補하며 승어는 사람을 살찌고 건강하게 한다고 하였다.

연근은 썬서 먹으면 오장을 크게 보하며 하초를 實하게 하고 꿀과 같이 먹으면 腹臟이 살찐다고 하였으며 대추는 속을 편하게 하고 脾를 기르며 오장을 보하고 밤은 氣를 더해주고 주림을 견디게 하며, 건위, 복부를 두텁게 하고 과실로서는 밤이 제일 유익한 것이라고 하였다. 또한 앵도는 얼굴빛을 아름답게 한다고 하였으며 잣은 오장을 편하게 하고 益氣하며 피부를 윤택하게 하고 배고픔을 잊게 하며 오랫동안 복용하면 몸이 가벼워지고 수명이 길어진다고 하였다.

염교는 오장을 편하게 하고 채소 중에서 제일 따스하고 神益이 되며 몸이 가벼워지고 배가 고프지 않으며 益壽하고 순무, 목이 등은 오장을 이롭게 하며 몸을 가볍게 하고 氣를 도와준다고 하였으며 표고는 神을 즐겁게 하고 淸心·延年하며 얼굴을 아름답

답게 하고 먹으면 배가 고프지 않다고 하였다.

목숙, 시금치 등은 오장을 이롭게 하며 미나리는 養神과 益精하고 사람이 肥健해진다고 하였고 오미자는 기운을 돕고 허약함을 보하고 남자의 양기를 증강시키며 동아는 기운을 돕고 장수하며, 체중을 줄이고, 가볍고 건강하게 한다고 하였다. 그러나 살찌기를 원하는 사람은 장기간 복용하지 말라고 하였다.

밤은 기운을 돋우고 위장을 튼튼히 하고 배고픔을 잊게 하고 햇볕에 말려 먹으면 몸에 이롭고 대추는 延年益壽하며 잣은 오장을 윤택하게 하고 배고픔을 잊게 하며 益神, 益壽 한다고 하였고 앵도는 혈액과 정신이 좋아진다고 하였다. 쇠고기는 기운을 돋우며 닭고기는 허약함을 보하고 승어는 오장에 이롭고 살찌게 하며 오랫동안 먹으면 건강해지고, 꿀은 기운을 돋우고 百藥과 같이 복용하면 정신이 맑아지고 몸이 가벼워지며 배고픔을 느끼지 않고 延年益壽한다고 하였다.

2) 갈증 해소 효과

「음식미디방」에 수록된 주·부·후식류 및 기타에 사용된 재료들을 「동의보감」, 「임원십육지」 등을 통해서 살펴본 결과는 표 6과 같이 갈증해소 효과를 상세히 구분하여 燥渴, 消渴, 熱渴, 虛渴 및 酒渴을 없애는 효과 등으로 나타낼 수 있었다.

표 6. 체력 향상 효과가 있는 주·부·후식류 및 기타의 재료

체력향상 효과	재 료
補中益氣	참쌀, 꿀, 밤, 잣
五臟補益	콩, 황계, 연근, 대추, 콩, 순무, 밀가루, 붕어, 목숙, 시금치, 목이, 무
五臟潤澤	검은엿, 잣, 부추
益氣(補益)	밀가루, 메밀, 검은엿, 황자계, 꿩고기, 밀랍, 대추, 오미자
壯陽益氣	참새
益氣益神	순무, 목이, 표고, 동아, 전복
肥健	부추, 미나리, 승어
筋骨補強	우육
養神, 益精	미나리
淸心, 延年	석이
益壽, 潤皮膚	잣
살과 피부를 불려 줌	참깨, 쌀
안색을 아름답게 함	앵도, 복숭아, 석이, 잣

표 7. 갈증해소 효과가 있는 주·부·후식류 및 기타의 재료

갈증해소 효과	재료
燥渴	밀
消渴	팥, 녹두, 황계, 흰 수탉, 우유, 자라, 가막조개, 무, 배추, 동아, 순채, 오미자.
熱渴, 虛渴	연근
煩渴	수박, 미나리
酒渴	배추
갈증	들깨, 연잎, 엿

밀은 燥渴을 없애며, 팥, 녹두, 황계, 흰 수탉, 우유, 자라, 가막조개, 무, 배추, 동아, 순채, 오미자 등은 消渴을 그치게 하며, 연근은 熱渴, 虛渴을 없애며, 배추는 酒渴에 수박, 미나리는 煩渴을 없앤다고 하였으며, 들깨, 연잎도 갈증해소 효과가 있다고 하였으며 「임원십육지」에는 밀가루, 엿 등이 갈증제거 효과가 있다고 하였다.

3) 해독 효과

「음식디미방」에 수록된 주·부·후식류 및 기타에 사용된 재료들을 「동의보감」 「임원십육지」 등을 통해서 살펴본 결과는 Table 7과 같이 해독 효과를 상세히 구분하여 食毒, 酒毒, 熱毒, 火毒, 殺毒, 丹毒 및 蠱毒을 없애는 효과 등으로 나타낼 수 있었다.

食毒중의 하나인 생선, 채소, 버섯 독에는 장(醬), 버섯 독에는 연잎, 어육독, 채소 독에는 초(醋), 어육, 자라, 버섯 독에는 후추, 河魚毒에는 맥면(麥麵), 蟲魚毒에는 천초가 해독효과가 있으며 녹두가루는 모든 食毒을 없앤다고 하였다.

녹두가루, 가막조개, 모시조개, 연근, 미나리, 시금치, 오미자 등은 酒毒을 없애며, 참기름, 녹두가루, 미나리, 목숙, 밀가루, 초, 장, 연근, 오이, 동아, 파뿌리, 염교, 오미자, 자라, 게, 조개 등은 熱毒에 장은 火毒에, 붉은 수탉은 殺毒에, 녹두는 丹毒에, 수박은 蠱毒에 효과가 있으며 百藥의 毒은 파뿌리가 해독한다고 하였다.

또한 꿀, 식염, 장, 초, 배추, 무, 오미자, 후추, 천초 등은 모든 해독에 효과가 있다고 하였으며 「임원십육지」에는 무가 밀가루 독을 제거한다고 하였다.

4) 질병 치료효과

「음식디미방」에 수록된 주·부·후식류 및 기타에 사용된 재료는 향약성 효과가 있었을 것이므로 그 효능을 「동의보감」 「임원십육지」 등에 수록된 藥餌效果和 더불어 살펴본 결과는 Table 8과 같았다.

이들 재료는 益氣, 保養과 갈증해소, 해독효과 그 외의 藥餌效果 즉, 치료 효과는 解熱, 健胃, 脾, 腸, 清目, 清日耳, 清血 및 養血, 吐瀉痞亂, 泄瀉, 口吐, 消化, 去痰, 濕痺, 風과 痺, 瘡, 止痛하고 피부병, 호흡기계, 비뇨기 계통의 질병을 낫게 하는 것 등이었다.

즉, 가슴속의 열, 胃와 脾의 해열에 참기름, 콩가루, 게, 배우, 부추, 시금치 등이 이용되었고 밀, 녹두와 오미자는 煩熱을 미나리, 고사리는 暴熱에, 자라는 勞熱을, 참기름은 腸熱을, 콩가루, 염교는 胃熱에 배추는 가슴속 熱에, 동아는 積熱에, 傷寒의 寒熱에 파, 寒·熱치료에 가지, 어린이의 暴熱치료에 미나리, 熱痺치료에 순채, 熱結黃疸, 熱狂頭痛에 쑥, 가막조개는 모든 熱을 제거한다고 하였다.

또한 참깨, 메밀, 밀가루, 밀기울, 가막조개, 건강,

표 8. 해독 효과가 있는 주·부·후식류 및 기타의 재료

해독 효과	재료
생선, 채소, 버섯독	장(醬)
버섯독	연잎
어육독, 채소독	초(醋)
어육, 자라, 버섯독	후추
河魚毒	맥면
蟲魚毒, 麵毒	천초
食毒	녹두가루, 배추
酒毒	녹두가루, 가막조개, 모시조개, 연근, 미나리, 시금치, 오미자
熱毒	참기름, 녹두가루, 미나리, 목숙, 밀가루, 초, 장, 연근, 오이, 동아, 파뿌리, 염교, 오미자, 자라, 게, 조개
火毒	장
殺毒	붉은 수탉
丹毒	녹두, 흰 수탉, 동아
蠱毒	수박
百藥의 毒	파뿌리
解毒	꿀, 식염, 장, 초, 배추, 무, 오미자, 후추, 천초

배추, 순채 등은 腸胃를 원활하게 하고 참기름, 꿀, 대추, 앵도, 마늘은 脾腸을 건강하게 쌀, 누룩, 붕어, 게, 밤, 마늘은 腎을 편하고 고르게 하여 補하고, 우유, 대추, 꽃감은 脾胃를 기르고 꿀은 脾에, 콩은 腸胃를 쓰시게 하여 오래 먹으면 체중이 늘어난다고 하였다.

가막조개, 냉이국, 파뿌리, 오미자 등은 눈을 밝게 하

며 꿀, 잣, 잣(겨자), 계피 등은 혈액을 통하게 하여 피를 맑게 하거나 새피를 보하여 養血한다고 하였다.

瘧亂吐瀉에는 찹쌀, 팥, 쌀, 우유, 생강, 건강, 마늘, 자소, 순채, 표고버섯, 계피, 소금 등이 좋으며 구토에는 생강, 표고버섯, 설사에는 쌀, 팥, 누룩, 평고기, 붕어, 연근 등이 효과가 있고 생강, 표고는 구토에 좋다고 하였다.

표 9. 음식미디방에 수록된 주·부·후식류 및 기타의 재료가 동의보감 및 임원십육지에 수록된 질병치료효과

재료 효과	穀部	禽部	獸部	魚部	蟲部	果部	菜部	草部	木部	石部
解熱	콩가루, 밀, 참기름, 녹두, 장				자라, 게, 가막조개		배추, 동아, 파, 부추, 가지, 미나리, 고사리, 시금치, 쑥, 순채	오미자		
健胃·脾·腸	참깨, 참기름, 콩가루, 쌀, 누룩, 메밀, 술, 밀가루, 밀기울		우유	붕어, 송어	꿀, 가막조개, 모시조개, 게	대추, 밤, 앵도, 꽃감, 잣	건강, 목이, 표고, 배추, 순채, 마늘, 냉이			
清口					가막조개		냉이, 파뿌리	오미자		
清口耳					꿀	잣	잣(겨자)		계피	
清血, 養血	술, 초	암탉					목이, 석이		계피	
瘧亂·吐瀉	찹쌀, 팥, 쌀		우유				생강, 건강, 마늘, 자소, 순채, 표고		계피	소금
泄瀉	팥, 쌀, 누룩	평		붕어		연근				
口吐							생강, 표고			
消化	콩가루, 누룩, 메밀가루			붕어	게	꽃감	건강, 순무, 무, 배추, 동아, 겨자		오미자	
去痰	검은엿						생강, 건강, 잣		후추, 계피	
氣	녹두, 참깨, 밀, 녹두가루, 팥	암탉		붕어			생강, 순무, 배추, 수박, 잣, 도라지, 들깨, 냉이, 고사리, 자소		천초, 계피	
濕과 痺		암탉		청어	자라		건강, 마늘		천초	
風과 痺		암탉				잣	생강, 건강		천초	
瘡	콩가루, 팥, 녹두, 초, 밀기울, 장	암탉, 평, 달걀			민물게, 게, 꿀		파, 마늘, 수박			소금
止痛					꿀, 자라, 게	잣	생강, 건강			소금
피부병	참기름, 술					잣				
호흡기계	검은엿					잣	생강, 무, 잣(겨자), 들깨, 도라지	오미자		
비뇨기계	팥, 밀	흰수탉, 황계			가막조개		수박, 파뿌리, 목숙, 쑥, 고사리			

콩가루, 누룩은 곡물을 소화시키며 메밀가루, 붕어, 꽃감, 건강, 순무, 무, 배추 등은 소화를 돕는다고 하였다. 특히 붕어는 蕪菜와 같이 국을 끓이면 위가 약해 소화 안 되는 것을 치료한다고 하였다. 또 검은엿, 생강, 건강, 잣, 후추, 계피 등은 痰을 없애며 참깨는 風氣를 없애고 밀, 냉이는 肝氣를 통하게 하고 녹두, 붕어, 배추, 수박, 잣, 도라지, 들깨, 천초 등은 氣를 내려주며 녹두가루는 氣를 더해준다고 하였다.

암탉, 청어, 자라, 잣, 건강, 마늘 천초 등은 濕과 痺를, 암탉, 생강, 건강, 순채, 계피, 천초 등은 風과 痺를 치료하며 콩가루, 쌀, 녹두, 초, 암탉은 중기 치료에 좋다고 하였다. 특히 초는 악성종기에, 녹두는 중기에, 熱瘡, 湯火瘡에는 밀기울, 熱火瘡에는 달걀, 濕瘡에는 쟁고기, 口瘡에는 꿀, 수박, 漆瘡에는 게, 陰瘡에는 가막조개 껍질이 좋다고 하였다.

부스럼증과 가려움, 살갓이 터진 것에는 참기름을 바르고, 잣과 술은 피부를 윤택하게 하며 팔, 밀, 흰수탉, 파, 가막조개, 수박, 파뿌리, 쑥 등은 소변을 이롭게 하고 자소, 목숙은 대소 장을 통하게 하여 이롭게 하며, 補하는 데는 순채가 있다고 하였으며 고사리는 水道를 이롭게 한다고 하였다.

肺를 보하는 데는 참기름, 꽃감, 도라지, 계피 등이 있으며 생강, 오미자 등은 上氣 및 천식을 치료하고 들깨, 무, 잣은 기침을 치료하고 검은엿은 담과 기침을 그치게 하며 잣, 들깨는 肺에 좋다고 하였으며 이외에도 두통에 녹두, 잣, 복통에는 건강, 소금, 치통에는 천초, 콩가루는 腹腸치료에 쓰인다고 하였다.

이와 같이 이들 주·부·후식류에 사용된 재료의 향약성 효과가 여러 질병을 고루 치료하는 효과가 있지만 장기간 식용하거나 많이 사용하면 역효과를 내는 것도 있었다.

팥은 오래 먹으면 검게 여위고 마르며 찹쌀은 열이 있고 대변이 굳어지고 지나치게 오래 먹으면 몸이 유연해진다고 하였으며 메밀은 오래 먹으면 動風해서 머리가 어지러우며 醋는 많이 먹으면 肌藏과 뼈가 손상되고, 쟁고기는 독이 약간 있으므로 자주 먹어서는 안 된다고 하였으며 새우는 오래 먹으면 風이 움직인다고 하였다.

또한 앵도는 많이 먹어도 해는 없으나 단지 허열

을 약간 일으키고, 무는 오래먹으면 鬚髮이 빨리 희어지고 배추는 지나치게 많이 먹으면 냉병을 일으키고, 8~9월에 생강을 많이 먹으면 눈병, 수명단축, 筋力이 감소되며, 乾薑을 너무 많이 쓰면 正氣를 耗損시키고, 파뿌리는 많이 먹으면 골절이 열리고 땀이 나며 虛損이 된다고 하였다. 마늘은 오래 많이 먹으면 간을 상하게 하고 눈을 나쁘게 하며, 가지는 많이 먹으면 氣를 움직이고, 白冬瓜는 익은 것을 먹고 생것을 먹으면 살이 빠진다고 하여 병을 오래 앓아서 陰虛한 사람은 먹지 못한다고 하였으며, 소금은 肺를 상하고 해수가 난다고 하여 과하게 사용하는 것을 경계하고 있었으며, 蕪菜는 차가워서 보열은 되나 먹으면 氣가 막혀서 내리지 않고 사람을 損傷시키니 많이 먹거나 오래 먹지 말라고 하였다.

고사리는 오래 먹으면 양기가 덜하고 다리가 약해지고 눈이 어둡고 목숙은 많이 먹으면 여위고, 시금치는 자주 먹거나 많이 먹으면 다리가 약해진다고 하였으며 배추는 생강으로 풀어주면 냉병을 막을 수 있고 乾薑을 너무 많이 썼을 때는 生甘草도 완화시킬 수 있는 등 아울러 몇 가지 해독 방법도 제시하고 있다.

Ⅲ. 결 론

이상으로 「음식디미방」에 수록된 우리 나라 전통 음식중 주·부·후식류의 종류, 음식명, 재료명 등을 살펴보고 여기에 사용된 재료의 향약성에 관하여 고찰한 결과는 다음과 같았다.

1. 「음식디미방」에 수록된 주식류는 면, 만두 등의 2가지로 국수 4종, 만두 6종 등으로 총 10종이 수록되어 있으며, 부식류는 탕, 찜, 채, 누르미, 족편, 젓갈, 적, 지히, 전, 침채, 회, 선, 볶이, 구이, 순대 등 15가지로 탕 8종, 찜 6종, 채 5종, 족편 3종, 젓갈 2종, 적 2종, 지히 2종, 전 2종, 침채 2종, 회 1종, 선 1종, 볶이 1종, 구이 1종, 순대 1종 등의 37종이 수록되어 있었다. 또한 후식류는 떡, 잡과 정과, 음청류 등 4가지로 떡 10종, 잡과 8종, 정과 1종, 음청류 5종 등으로 24종이 수록되어 있다.
2. 주·부·후식류에 사용된 재료의 향약성 효과를

「음식디미방」(1653년)과 同年代의 저서인 「동의보감」(1611년) 및 조선시대 말엽의 저서인 「임원십육지」(1827년) 등을 통해서 살펴본 결과 체력향상, 갈증해소, 해독, 질병치료 등의 효과가 있는 것 등 크게 4가지로 나눌 수 있었다.

3. 체력향상 효과를 나타내는 재료들은 참깨, 참기름, 콩, 쌀, 찹쌀, 밀가루, 메밀, 검은 엿, 황계(黃鷄), 참새, 꿩, 우육, 꿀, 송어, 연근, 대추, 밤, 앵도, 잣, 무, 순무, 시금치, 미나리, 목이, 석이, 목숙, 오미자 등으로 오장을 보하고 益氣하여 補陽, 補陰의 효과가 있다고 하였다.
 4. 갈증해소 효과를 나타내는 재료들은 밀, 팥, 녹두, 황계, 흰 수탉, 우육, 자라, 가막조개, 무, 배추, 동아, 순채, 오미자, 수박, 미나리, 들깨, 연근, 연잎, 밀가루, 엿 등으로 燥渴, 消渴, 熱渴, 煩渴, 酒渴 등에 효과가 있다고 하였다.
 5. 해독 효과를 나타내는 재료들은 장, 초, 맥면, 녹두가루, 참기름, 밀가루, 연잎, 연근, 미나리, 시금치, 오미자, 배추, 목숙, 오이, 동아, 파뿌리, 엽교, 수박, 무, 천초, 후추 식염, 꿀, 가막조개, 모시조개, 자라, 게, 조개, 붉은 수탉, 흰 수탉 등으로 食毒, 拘毒, 河魚毒, 酒毒, 熱毒, 火毒, 穀毒, 丹毒, 蝮毒 등에 효과가 있다고 하였다.
 6. 질병치료 효과를 나타내는 재료들은 콩가루, 참기름, 밀, 녹두, 장, 참깨, 쌀, 누룩, 메밀, 술, 밀가루, 밀기울, 초, 찹쌀, 팥, 검은 엿, 암탉, 꿩, 달걀, 흰 수탉, 황계, 우육, 붕어, 송어, 청어, 자라, 게, 가막조개, 꿀, 민물게, 대추, 밤, 앵도, 꽃감, 잣, 연근, 배추, 동아, 파, 부추, 가지, 미나리, 고사리, 시금치, 쪽, 순채, 건강, 목이, 표고, 마늘, 냉이, 파뿌리, 잣, 석이, 생강, 자소, 순무, 무, 수박, 도라지, 들깨, 목숙 등으로 여러 가지 질병을 치료하는데 효과가 있다고 하였다.
- 위와 같이 「음식디미방」의 주·부·후식류 등 기

타에는 향약성 효과를 지니고 있는 여러 가지 재료를 다양한 방법으로 음식을 만들어 체력향상과 질병 예방을 할 수 있는 생활 속의 藥食同源의 개념이 뚜렷하였다.

IV. 문헌

1. 윤서석 : 한국음식(역사와 조리), 수학사, 28, 1996.
2. 윤서석 : 한국음식(역사와 조리), 수학사, 38, 1996.
3. 강인희 : 한국식생활사, 삼영사, 207, 1998.
4. Shin, M. J. and Choi, Y. J. : Literature Review on the Pharmaceutical Effect of Traditional Non-alcoholic Beverages in 「Limwonsibyukgi」, Korean J. East Asian Diet Life 8(2), 81~92, 1998.
5. 윤서석 : 증보 한국식품사연구, 신광출판사, 20, 1995.
6. 이상인 : 한의학에서 본 식이요법, 한국식문화학회 8차 학술대회 특강 초록, 1988.
7. Ahn, J. M. : Studies on the herb that make partical application of foods, Thesis for the degree of Master Kyunghee University, 1988.
8. Han, B. J. : The Historical Study of Korean Traditional Functional Food, Korean J. East Asian Diet Life 6(2), 235-255, 1996.
9. 안동 장씨 : 음식디미방(闇壹是議方), 영인본, 1670년경.
10. 강인희, 이경복 : 한국식생활 풍속, 삼영사, 17, 1984.
11. 황혜성 : 음식디미방 해설본, 한국인서관출판사, 1980.
12. 허준 원저 : 동의보감 국역위원회, 국역동의보감, 남산당, 1991.
13. 서유구 : 임원 십육지, 영인본, 1827.
14. 이희승 : 국어대사전, 민중서관, 1971.