

약선음료로 활용되는 鮮汁의 약선학적 특징 및 영양학적 접근

박성혜* · 최화선¹

명지대학교 산업대학원 식품양생학과 한방약선전공, 1:연변대학 간호학원

Characteristics and Nutritional Approaching of Sun-Jup in Oriental Medicinal Diet Therapy

Sung Hye Park*, Hua Shan Cui¹

*Major of Oriental Medicinal Diet Therapy, Dept. of Diet & Health Care, Graduate School of Industrial Technology, Myungji University,
1:College of nursing, Yanbin University, Yanji 39, China*

This study was performed to provide basic ideas as understanding and application for oriental medicinal cuisine (Yak-Sun). We investigated background, history of Yak-Sun in China. Also we conducted to investigated how to apply the theories of oriental medicine appropriately, which direction should be taken, and how it should be developed. To develop medicinal cuisine, it is necessary to grasp the theoretical system. And to develop medicinal cuisine for health enhancement, it is also required not only to consider constitutions but also to suggest the need of knowledge for moderation in terms of regimen along with the theory of oriental medicine. Also to develop medicinal cuisine according to the perspective of oriental medicinal theory, what should be taken into account is not only the understanding of the characteristics of food materials, but also the properties of them that the theory of oriental medicine. Lastly the scientific effect of the medicinal cuisine which is developed according to the oriental medicinal theory. And it is believed to be essential for the government to make effects to set a standard and laws to validate the medicinal effects and the process of assessment so that the systematic development can be encouraged, and to prepare guidance to food development for national health improvement.

Key words : oriental diet therapy, Yak-Sun, medicinal food

서 론

식이병에 의한 각종 질병 발생의 증가와 유병연령이 점점 낮아지고 있는 현실에서 무엇을 어떻게 먹을 것인지에 대한 관심은 점점 증대되면서 건강보조식품, 영양보충용 및 식사대용식품 등의 다양한 형태의 먹거리가 소개되고 있고 최근에는 '건강 기능식품의 개발에 많은 관심이 집중되면서 특히 식물자원들의 성분과 기능에 관한 과학적인 연구가 활발히 진행되고 있다.

그러나 이를 이용한 건강기능식품의 제조와 사용이 늘어나고 있는 만큼 고가의 비용과 효능에 대한 논란으로 국민들의 식생활 및 건강관리에 혼란을 일으키고 있어 새로운 대안이 필요하

리라 보여지며 그 한 가지 방안이 약선(藥膳)이 될 수 있으리라 사료된다.

약선은 질병의 예방과 치료, 항노화와 강장 등의 필요에 의해 약재와 식재를 상호 배합하고 조리가공하여 만든 보건식품이라고 할 수 있다. 즉 전통적인 한의학의 이론에서 보면 서로 다른 약재와 식품 각각의 성질과 맛의 역할을 기초로 한의학 이론으로 배합하고, 여러 기술을 활용하여 가공 조리한 음식을 일컫는다. 따라서 약선은 독특한 성질, 색깔, 향, 맛, 모양 등이 갖추어져 있어 사람들의 미식욕구를 만족시키는 동시에 생리기능을 돋고 신체기능을 증진하여 질병 발생을 예방하고 질병 치료 및 신체기능을 촉진하는 등의 작용을 발휘한다. 때문에 약선을 수천 년의 역사를 통하여 매우 중요시되어 왔던 것이다.

약식동원(藥食同源)의 이론을 근거하여 약의 치료효과와 음식의 인체보전 역할, 맛 그리고 영양의 성질을 통합적으로 결합하여 조리한 음식으로 근본적으로 음식의 식치(食治)역할과 성질

* 교신저자 : 박성혜, 용인시 처인구 남동 산38-2 명지대학교 산업대학원

· E-mail : psh0528kr@hanmail.net, · Tel : 011-9957-7267

· 접수 : 2006/03/31 · 수정 : 2006/04/28 · 채택 : 2006/05/22

이 주가 되고, 약의 역할과 성질이 보조가 되어 상호 보완작용을 하여 시너지효과를 가질 수 있는 것이다.

우리 나라에서는 약선이 기능성 식품에 포함될 수 없지만 전 세계적인 기능성 식품의 정의에 의하면 향후 세계 속의 건강 기능식품으로의 활용이 기대되기도 한다. 최근 이 분야에 연구자들이 많은 관심을 가지고 연구하고 있고 여러 대학에서도 약선 관련 학과들이 개설되고 있으나 약선에 대한 개념 및 사용에 많은 혼동이 있다.

또한 전통적으로 우리 나라에서도 약선으로 정의할 수 있는 음식들이 있을 것이나 문헌을 통한 정리가 되어 있지 않고, 약선으로 분류할 수 있는 음식이 현재 개발되어 있지 않은 실정이므로 체계적인 이론 정립과 연구가 절실히 필요한 실정이다.

따라서 본 연구자는 전보에서 문헌을 토대로 약선의 정의, 역사 및 종류에 대해 보고하였고 본 보에서는 여러 문헌에 나타나 있는 약선 종류 중 가장 손쉽게 접근할 수 있는 약선 음료 중에서 鮮汁 4종류에 대해 만드는 방법, 효과 및 사용방법에 대해 알아보고 더불어 현대 식품영양학적 관점으로 살펴, 약선의 효능에 대해 객관적이고 합리적인 평가 방법을 찾을 수 있는 방법을 모색해 보고자 한다.

본 론

1. 우리 나라 전통 음료의 이해

한 나라의 음식은 민족 고유의 문화와 맥을 같이 하고 있다. 한국의 전통음료는 종류, 형태, 조리법에 있어 매우 다양하다. 전통음료는 日常食, 節食, 茶禮, 大小宴會食 등 우리 식생활에 깊이 뿌리 내린 한국 고유의 음식이다. 전통음료는 식생활이 체계화되어 주식, 부식, 후식의 형태로 나누어짐에 따라 후식류로 발달하게 되었고 중요한 기초식품으로 자리잡게 되었다.

우리 나라의 음료에 관한 기록은 梁書의 諸夷傳 高句麗條에서 고구려인들은 골짜기의 물을 의미하는 윤수(흐르는 물)를 마셨으며 이를 기이하게 여기었다고 기록해 놓고 있다. 삼국유사에서는 난의 향을 걸들인 발효성 음료로 추측되는 난액(蘭液)과 혜서(蕙醑)가 등장하며, 김유신 장군이 마신 것으로 유명한 곡물발효음료인 장수(漿水)도 이용되었음을 알 수 있다. 삼국사기에 의하면 茶는 신라 28대 선덕여왕 때 중국으로부터 전래된 것으로 기록되어 있으나, 삼국시대의 차는 승려나 상류계급에 국한되어 음미되었으며 단순한 기호품으로서가 아니라 재물이나 공양물의 하나로 사용된 것이다. 신라 말기에 일부 계층에서 성행하던 음다의 풍습은 고려시대에 더욱 번성하였으며 다의식은 차를 마시는 것보다 의식을 행하는 쪽으로 치중되었다.

고려의 귀족들이 음다의 풍류를 누릴 때 회덕과 온돌이 일체가 된 고정식 술에서 서민들은 숭늉이라는 토속음료를 만들어내었다. 조선시대에 들어와 음다의 풍습이 쇠퇴하면서 차대용의 향미가 강한 약재와 과실을 이용하여 수시로 음용하기 위한 여러 가지 조리·가공방법이 이용되었다. 제철의 과일을 꿀에 재워 청으로 만들어 두거나, 약재를 갈아 꿀에 재워 보관하고 말려서 이용하였는데, 음료의 가공방법이나 음료의 제조방법, 재료의 종

류에 따라 전통음료는 장(漿)류, 갈수(渴水), 미수, 밀수(蜜水), 수정과, 식혜(食醯), 탕(湯)류, 화채류, 숙수(熟水), 그리고 차류로 크게 구분지을 수 있다. 특히 신라와 고려시대에 당과 송으로부터 중국의학의 도입과 더불어 고려 후기 이후 국산 향약재에 대한 활발한 연구와 세종 대에 있었던 의학 제도 정비를 통한 한방의학이 큰 발전을 이루며 향약성 장려를 이용한 약이성 음료가 발달하게 되었다.

음료 호칭을 문헌상으로 살펴보면 산림경제에서는 차, 탕, 장, 갈수로 분류하였으며, 임원십육지에서는 전통음료를 읍청지류로 둑어 차, 탕, 장, 숙수로 나누었고, 규합총서에서는 차, 탕, 장으로 나누었다. 20세기 초 우리 나라의 음료 산업은 일본을 통한 서구 문물의 전래와 함께 시작되어 그 성장과정에서는 구미지역과는 다르게 우리의 전통적인 것에서부터 시작하지 못하였으며 우리의 음료 문화와의 차이가 있었음에도 불구하고 일본과 미국 차분에 의해 일방적으로 도입되었다. 또한 6.25 이후 미국의 콜라가 도입되기 시작하면서 본격적으로 음료 산업이 급속하게 성장하였기 때문에, 그 시장규모에 비하여 질적인 면에서는 마치 남의 옷을 빌려 입은 사람이 불편한 것처럼 부조화를 이루고 있었다.

최근에는 건강과 웰빙이 현대인들에게 화두로 떠오르고 있어 식생활의 균형과 보다 좋은 음식을 섭취해야겠다는 욕구가 증대되면서 음료 또한 건강을 생각하는 방향으로 개발, 소비되고 있다. 쌀음료, 전통 오미자, 수정과 및 식혜 등을 산업화에 적용하여 개발된 음료, 한약재를 이용한 혼합음료 등이 바로 그것들이다. 여기서 더 나아가 적절하게 섭취하여 질병을 예방 및 치료 할 수 있는 음료를 생각해 볼 필요도 있을 것이다. 이에 따라 좋은 재료를 사용하여 만들었음에 그치지 않고 적절하게 사용하여 과학적이고 객관적인 효능이 평가될 수 있어 대체의학의 한 분야로 자리 매김할 수 있는 약선음료를 고찰하고 활용방안을 모색해보는 것은 필요한 연구분야로 생각된다.

2. 약선음료로서의 鮮汁

鮮汁, 飲 및 露는 고대에 사용하던 음료의 형태들로써 이 세 가지의 제조와 사용방법에는 많은 차이가 있다.

“鮮汁”은 액즙이 풍부한 식물의 열매, 줄기, 잎, 뿌리를 찔어서 압착하여 얻은 즙이다. 일반적으로 짜내서 바로 먹고 남겨두지 않으면 장기간 저장해야 한다면 액즙과 용기를 열처리하고 밀봉하여 냉장보관 하여야 발효나 부패를 방지할 수 있다.

鮮汁은 보통 단독으로 마시고 적당량의 물과 술을 섞어서 먹기도 한다. 복용량과 복용방법은 자유스러운 편이어서 병세에 따라 정하면 된다. 또한 鮮汁은 기타 다른 약선을 만드는 첨가 원료로 사용하기도 한다.

“飲”은 속성이 가볍고 방향성 휘발성분이 있는 약재를 원료로 하여 끓는 물에 우려내어 먹는 것으로 식물의 꽃, 잎, 열매, 껍질, 줄기까지, 잔뿌리 등을 얇게 자르거나 분쇄하여 사용한다. 복용 할 때는 일반적으로 양과 시간이 정해져 있지 않으므로 차를 마시듯이 자주 음용하고 마시면서 끓는 물을 갈아 넣어 맛이 엉어질 때까지 먹는다.

“露”는 넓은 의미로 자연계의 이슬을 가르키나 元代 이전에는

대개 식물의 잎과 꽃에 맺힌 이슬을 의미하였다. 그 예로, 唐代의 「本經拾遺」에는 “백화(百花)위의 이슬은 사람의 안색을 좋게한다”라고 기록되어 있다. 여기서 가리키는 “露”는 바로 자연계의 꽃, 과실 또는 기타 재료를 쪘서 종류하는 과정을 거쳐 얻어낸 일종의 액체로 대개 음료나 기타 식·의약품의 원료로도 사용한다.

본 보에서는 鮮汁에 의해 문헌에 나타난 약선 음료로 활용하는 방법을 이해하고 식품 영양학적으로 살펴보아 약선의 효능에 대해 객관적이고 합리적인 평가 방법을 찾을 수 있는 방법을 모색해 보고자 한다.

3. 鮮汁의 약선학적 활용과 식품영양학적 접근

중국에서 널리 사용되고 있는 4가지 鮮汁에 대해 만드는 방법, 효능, 사용방법 및 주의사항에 대해 本草准言, 泉州本草, 唐瑤經驗方에 나타난 내용을 정리하였고 이와 함께 식품영양학적 관점으로 접근해 보고자 한다.

1) 西瓜汁(수박즙 : 本草准言)

(1) 서과(西瓜 : *Citrullus vulgaris* Schrad.)

① 이명 : 수과(水瓜), 한과(寒瓜)

② 본초학적 특징 : 박과식물 西瓜의 과실육으로 맛은 달고(甘), 성질은 차며(寒), 心, 胃, 膀胱의 經으로 들어간다. 감한(甘寒)하여 청열거서(淸熱祛暑)¹⁾효과가 매우 크다.

(2) 서과즙

① 수박즙은 천연백호탕(天然白虎湯)이라고도 하며 원래 양명열심(陽明熱甚)²⁾, 설조번갈(舌燥煩渴)³⁾, 신정흔모(神情昏冒)⁴⁾, 불매(不寐)⁵⁾, 어언라출(語言懶出)⁶⁾등 폐위진상(肺胃津傷)⁷⁾의 증후를 치료하는데 사용한다. 현재에는 여름철의 청열해서(淸熱解暑)⁸⁾에 많이 상용한다. 또한 이 외에도 뇨급(尿急)⁹⁾, 뇨빈(尿頻)¹⁰⁾ 및 뇨통(尿痛)의 열림증(熱淋症)¹¹⁾에도 사용된다.

② 재료 및 분량 : 수박과육 500 g

③ 만드는 방법 : 수박과육에서 씨를 제거하고 깨끗한 면포에 싸서 비틀어 짜서 액즙을 얻는다.

④ 섭취량 및 방법 : 정도에 따라 자유롭게 섭취한다.

⑤ 효능 : 청열(淸熱) 및 거서(祛暑)에 효능이 있어 외감고열(外感高熱)¹²⁾, 구갈(口渴)¹³⁾, 번조(煩躁)¹⁴⁾ 및 신혼(神昏)¹⁵⁾ 등의

1) 外感暑熱證을 치료하는 방법으로, 더위를 먹어서 열이 나고 머리가 아프며 땀이 나고 속이 달아올라서 안절부절하고 갈증이 나며 오줌색이 불그스름하고 맥이 부삭한 증상이 나타나는 것을 치료하는 것이다.

2) 양명경에 열사가 침범하여 생긴 열증. 3) 4) 5)는 양명열이 심해서 나타나는 증상들이다.

3) 혀가 마르고(입안이 마르고) 갈증이 나는 것.

4) 정신과 감정이 혼돈스러운 상태.

5) 잠을 이루지 못함.

6) 말이 어눌하게 되는 증상.

7) 폐와 위의 진액순상(부족).

8) 淸熱祛暑와 같다.

9) 소변이 조절할 사이 없이 급하게 나오는 것.

10) 보통 이상으로 소변 횟수가 잦은 것.

11) 하초에 열이 몰려서 배가 불어나면서 아프고 소변이 피처럼 붉은 색을 띠며 소변 배출시에 뜨거운 느낌의 통증이 있으면서, 오한과 발열이 수반되기도 하고 땀이 뿌시는 등의 증상을 나타낸다. 급성 비뇨기계통의 감염증과 비슷하다.

12) 發熱의 하나로, 6월사기를 받아서 생긴 열을 말한다. 주로 風熱暑邪가 침범하거나 風寒濕邪가 들어와 열로 변화되어 생긴다. 일반적으로 급격히 발병하고 열이 비교적 높다. 여기서는 風熱暑邪의 침입으로 인한 발열이다.

증상에 적합하다.

⑥ 사용주의 : 성질이 차기 때문에 비위허한(脾胃虛寒)¹⁶⁾한 사람이나 습성자(濕盛者)¹⁷⁾는 많이 복용하면 좋지 않다.

(3) 영양조성

우리 나라 식품성분표에 보고된 국내산 수박의 100 g에 함유된 영양성분을 정리하면 Table 1과 같다.

Table 1. Nutritional composition of domestic water melon

Nutrient	Content	Nutrient	Content
Energy (Kcal)	31.00	Zinc (mg)	0.07
Water (%)	91.20	Vitamine A (R.E.)	26.00
Protein (g)	0.70	Retinol (μ g)	0.00
Lipid (g)	0.20	β -carotene (μ g)	156.00
Carbohydrate (g)	7.50	Vitamine B ₁ (mg)	0.05
Crude fiber (g)	0.10	Vitaminen B ₂ (mg)	0.01
Ash (g)	0.10	Vitamaine B ₆ (mg)	0.11
Calcium (mg)	4.00	Niacin (mg)	0.20
Phosphorus (mg)	14.00	Vitamaine C (mg)	6.00
Iron (mg)	0.20	Folic acid (μ g)	15.80
Sodium (mg)	3.00	Vitamaine E (mg)	0.15
Potassium (mg)	102.00	Dietary fiber (g/100g dry basis)	5.26

R.E. : Retinol Equivalent

(4) 식품영양학적 이해

과육의 수분량은 다른 과실에 비해서 많고 수분함량은 가용성 고령물에 의하여 좌우되는데 대개 91-95%이다. 가용성 고령분의 대부분이 유리당으로 5-9% 함유되어 있다. 이 당분은 과당이 가장 많고 포도당, 설탕, dextrin을 포함한다. 당분은 과육의 중심일수록 많고 바깥부분보다 약 2%정도 더 많다. 회분은 0.2-0.4%로써 그의 대부분이 칼륨(약 150 mg%)이다.

수박즙은 citrulline, α -amino - β -(pyrazolin - N) propionic acid, alanin, α -amino acid, γ -aminobutyric acid, glutamic acid, arginine, phosphoric acid, malic acid, glycol, betaine, adenine, fructose, glucose, saccharase, 칼륨염, vitamin C, β -carotene, γ -carotene, lycopene, phytofluene 등을 함유하고 있고 휘발성 성분인 acetaldehyde, butylaldehyde, isovaleraldehyde, hexanol 등이 함유되어 있다.

수박의 구성성분상으로 특히 비단백질 아미노산인 citrulline이 함유되어 있어 이뇨작용이 있으므로 한의학적인 藥效와 主治증 소변을 잘 나오게 하는 효능이 citrulline으로도 설명된다.

2) 李子汁(오얏즙 : 泉州本草)

(1) 이자(이자) : *Prunus salicina* Lindi.

① 이명 : 이실(李實)

② 본초학적 특징 : 장미과 식물인 오얏의 열매로서 맛은 달

13) 입이 건조한 현상(갈증)

14) 기습속이 달아오르면서 답답하고 편안치 않아서 팔다리를 가만히 두지 못하는 증상. 속이 답답하고 불안한 것을 「煩」, 손발을 요동하면서 앓으나 누우나 편안치 않은 것을 「躁」라 한다.

15) 의식이 흐미하여 막지 못한 상태이다. 이는 邪熱이 心包로 들어가거나 혹은 濕熱이 滋痰을 막기 때문에 나타난다.

16) 脾陽虛를 달리 부르는 것으로, 비의 陽氣가 부족한 것을 말한다. 음식 조절을 잘못하거나 육체적으로 과로하거나 오랜 기간 병을 앓거나 7정 등으로 脾氣를 상하여 생긴다.

17) 둠에 습이 많은 사람.

고(甘) 시며(酸) 성질은 평(平)하고 肝, 脾經으로 들어간다. 감산화음(甘酸化陰)하여 양음청열(養陰清熱)¹⁸⁾에 좋다.

(2) 이자즙

① 오약즙은 원래 골증로열(骨蒸勞熱)¹⁹⁾이나 소갈(消渴)²⁰⁾을 치료하는데 사용하였고 현재에는 간음(肝陰)²¹⁾을 자양하고 하열(虛熱)²²⁾을 제거하는데 널리 쓰이는 음료이다. 또한 폐결핵, 갑상선기능항진, 암 등의 소모성 질환의 보조 치료에도 사용된다.

② 재료 및 분량 : 잘 익고 신선한 오약 1000 g

③ 만드는 방법 : 씨를 제거하고 육질을 잘라 으깨어서 깨끗한 면포로 짜서 즙을 얻는다.

④ 섭취량 및 방법 : 1일 3회, 매회 50 mL 섭취한다.

⑤ 효능 : 청열(淸熱), 생진(生津)²³⁾ 및 자음(滋陰)²⁴⁾의 효능이 있어 간경음혈(肝經陰血)²⁵⁾ 부족으로 인한 허로골증(虛勞骨蒸)²⁶⁾, 오심번열(五心煩熱)²⁷⁾ 증상을 치료하는데 쓰인다. 또한 위음부족(胃陰不足)²⁸⁾에 의한 내상소갈(內傷消渴)²⁹⁾ 증에도 사용한다.

(3) 영양조성

우리 나라 식품성분표에 보고된 국내산 오약의 영양성분은 Table 2와 같다.

Table 2. Nutritional composition of domestic plum

Nutrient	Content	Nutrient	Content
Energy (Kcal)	34.00	Zinc (mg)	0.10
Water (%)	90.30	Vitaminae A (R.E.)	5.00
Protein (g)	0.60	Retinol (μg)	0.00
Lipid (g)	0.20	β - carotene(μg)	28.00
Carbohydrate (g)	8.40	Vitaminae B ₁ (mg)	0.02
Crude fiber (g)	0.20	Vitaminae B ₂ (mg)	0.02
Ash (g)	0.30	Vitaminae B ₆ (mg)	0.02
Calcium (mg)	4.00	Niacin (mg)	0.40
Phosphorus (mg)	13.00	Vitaminae C (mg)	4.00
Iron (mg)	0.30	Folic acid (μg)	2.30
Sodium (mg)	2.00	Vitaminae E (mg)	0.80
Potassium (mg)	146.00	Dietary fiber (g/100g dry basis)	10.92

R.E. : Retinol Equivalent

(4) 식품영양학적 이해

과육에는 asparagine이 0.1% 들어있고 glutamine, serine,

18) 隆液을 자양하는 약을 이용해 隆虛로 인한 열을 치료하는 치료법.

19) 虛勞로 인해 뺏속이 후끈후끈 달아오르는 증. 脾精을 과도하게 소모하거나, 힘든 일을 지나치게 하는 등으로 인해 真陰이 부족하고 혈이 소모되어 骨髓가 고갈되며 때문에 생긴다. 결핵성 질병을 비롯한 만성소모성 질병 때에 볼 수 있다.

20) ① 물을 많이 마시고 음식을 많이 먹으나 몸은 아위고 오줌량이 많아지는 병증 ② 갈증이 나서 물을 많이 마시지만, 갈증이 없어지지 않는 증상

21) 주로 간장의 隆血과 간장 자체의 隆液를 말한다. 정상상태에서 肝陰과 肝陽은 상대적 평형을 유지한다. 만약 肝氣가 지나치면 肝陽이 활성화되거나 肝陰을 손상하게 된다.

22) 隆陽과 氣血의 부족으로 인해 나타나는 热. 實熱에 상대되는 热이다.

23) 養津液이라고도 함. 液液을 생기게 하는 약으로, 热에 의해 液液이 소모된 것을 치료하는 것.

24) 補陰. 隆이 虛한 것을 치료하는 방법.

25) 肝血. 隆血은 血이 隆에 속한다는 뜻으로 불린 것이다.

26) 虛勞로 인해 뺏속이 달아오르는(骨蒸熱) 것.

27) 손발비단과 가슴에 열감을 느끼는 것. 양쪽 손발비단과 가슴 등 다섯 곳에 열감이 있어서 五心煩熱이라 하였다.

28) 胃陰虛라고도 한다. 胃의 隆液이 부족한 상태로, 溫病으로 胃熱이 끊임없이 생겨나거나, 심하게 계우는 등으로 인해 胃의 液液를 상하여 생긴다.

29) 七情傷, 飲食不節, 過勞, 房事過多, 外傷, 기타 요인으로 腸器와 氣血이 상해서 나타나는 消渴.

glycine, proline, threonine, alanine, γ - aminobutyric acid 등의 아미노산이 함유되어 있다.

당질은 포도당, 과당, 설탕, xylose이며 유기산 함량은 약 2% 정도로 대개 사과산(malic acid)과 구연산(citric acid)이며 산미가 강하다. 일반적으로 생식하는데 펩탄함량이 높아 젤, 젤리의 가공원료로 많이 사용된다.

3) 苦菜羹(苦菜羹 : 唐瑤經驗方)

(1) 고채(苦菜 : Sonchus oleraceus L.)

① 이명 : 고마채(苦馬菜).

② 본초학적 특징 : 씀바귀(苦菜)는 엉거시과의 식물인 방가지똥풀의 전초로서 맛은 쓰고(苦) 성질은 차며(寒) 心, 脾, 胃經에 들어간다. 열을 내리고 피를 차게하며 해독하는 효능이 있다.

(2) 생강(生薑 : Zingiber officinale Rosc.)

① 이명 : 새양

② 본초학적 특징 : 생강은 식물 生薑의 신선한 뿌리와 줄기로서 맛은 맵고(辛) 성질은 따뜻(溫)하며 肺, 胃, 脾經에 들어간다. 신진대사를 촉진하며, 심한 기침, 구토, 두통, 통풍의 통증에 효과가 있다.

(3) 고채생강즙

① 원래 대구악창(對口惡瘡)³⁰⁾을 치료하는데 사용하였고 현재에는 양성절창(陽性瘡瘍)³¹⁾치료에 사용하고 있다.

② 재료 및 분량 : 씀바귀 500 g, 생강 50 g, 황주(黃酒) 적당량

 씀바귀가 苦寒하여 청열해독(淸熱解毒) 성질이 강하므로 主가되고 생강을 보조적으로 사용하고 신산(辛散)한 맛의 황주를 곁들이면 창양(瘡瘍)의 투산(透散)³²⁾에 아주 이롭다. 또한 생강과 술을 씀바귀의 매우 찬 성질을 조화시킨다.

③ 만드는 방법 : 씀바귀와 생강은 각각 깨끗하게 썩어서 잘라 으깨어 찧은 후 깨끗한 면포에 넣어 즙을 짜낸다. 두 가지를 동량으로 섞어 놓는다.

④ 섭취량 및 방법 : 씀바귀와 생강 섞어 놓은 즙 30 mL와 황주 10 mL를 섞어서 물에 섞어서 1일 3회 마신다.

⑤ 효능 : 양성(陽性)의 옹(癰)³³⁾, 절(瘡), 악창(惡瘡)의 증상을 치료하는데 적합하다.

(4) 영양조성

 씀바귀와 생강의 영양성분은 Table 3에 정리하였다.

(5) 식품영양학적 이해

 생강은 다른 근채류에 비해서 비타민류는 비교적 적은량이며, 무기질 중에서 아연과 칼륨이 약간 많은 편이고, 대체로 영양적 성분은 적은양이다. 0.25~3.00%의 정유를 함유하고 있는데 주성분은 zingiberol, zingiberene, phellandrene, camphene, citral, linalool, methylheptenone, nonylaldehyde 등이다. 또한 매

30) 목덜미의 한가운데, 즉 입의 반대편이 헐고 벌겋게 부으면서 아프고 가려우며 끓여버린 후 잘 낫지 않는 것.

31) 진행이 완만하고 병소가 국한되어 있어 치료하기 쉬운 瘡瘍, 瘡은 火毒이 肌膚에 침습하여 기혈을 둉치게 해서 생기는 疰痘과 瘡瘍, 瘡毒이 침습하고 邪熱이 血을 상하여 氣血이 물려서 생기는 肿瘍과 滷瘍, 瘡, 瘡, 瘡瘍, 瘡瘍 등의 피부질환이다.

32) 瘡瘍을 밖으로 내보내 흘어버리는 것.

33) 몸의 걸과 腹臍 등이 끓는 병증. 외감 6溼이나 내상 7情, 食傷, 外傷 등으로 氣血에 热毒이 끓쳐서 생긴다.

운 성분인 shoagaol, zingerone이 함유되어있고, 조리 시 어, 육류의 냄새를 없애주며 살균작용도 있다. 또한 이들 성분에는 몸을 따뜻하게 하는 효과가 있으므로 생강차, 생강탕 등은 풍한(風寒)으로 인한 감기에 음용수로 쓰인다.

황색 색소 curcumin을 포함한다. 그 외 aspartic acid, serine, glycine과 전분도 함유되어있다.

Table 3. Nutritional composition of domestic sowthistle and ginger root

Sowthistle			
Nutrient	Content	Nutrient	Content
Energy (kcal)	55.00	Zinc (mg)	0.03
Water (%)	83.50	Vitamin A (R.E)	0.00
Protein (g)	2.50	Retinol (μ g)	0.00
Lipid (g)	0.60	β -carotene (μ g)	0.00
Carbohydrate (g)	11.20	Vitamin B ₁ (mg)	0.17
Crude fiber (g)	1.50	Vitamin B ₂ (mg)	0.09
Ash (g)	0.70	Vitamin B ₆ (mg)	0.14
Calcium (mg)	69.00	Niacin (mg)	0.80
Phosphorus (mg)	46.00	Vitamin C (mg)	8.00
Iron (mg)	3.90	Folic acid (μ g)	16.10
Sodium (mg)	10.00	Vitamin E (mg)	0.48
Potassium (mg)	202.00	Dietary fiber (g/100g dry basis)	29.25
Ginger root			
Nutrient	Content	Nutrient	Content
Energy (kcal)	53.00	Zinc (mg)	0.40
Water (%)	83.30	Vitamin A (R.E.)	0.00
Protein (g)	1.50	Retinol (μ g)	0.00
Lipid (g)	0.20	β -carotene (μ g)	0.00
Carbohydrate (g)	12.30	Vitamin B ₁ (mg)	0.30
Crude fiber (g)	1.60	Vitamin B ₂ (mg)	0.04
Ash (g)	1.10	Vitamin B ₆ (mg)	0.16
Calcium (mg)	13.00	Niacin (mg)	1.00
Phosphorus (mg)	28.00	Vitamin C (mg)	5.00
Iron (mg)	0.80	Folic acid (μ g)	7.00
Sodium (mg)	5.00	Vitamin E (mg)	0.50
Potassium (mg)	344.00	Dietary fiber (g/100g dry basis)	15.39

4) 餡蘿蔔汁(엿무즙 :本草淮言)

(1) 나복(蘿蔔 : Raphanus sativus L.)

① 이명 : 백나복(白蘿蔔)

② 본초학적 특징 : 나복은 십자화과의 식물의 여문 종자로서 맛은 맵고(辛) 달며(甘) 성질은 서늘(涼)하고 肺, 胃經에 들어가고 나복은 관중하기(實中下氣)³⁴⁾, 윤조지해(潤燥止咳)³⁵⁾한다.

(2) 이당(飴糖, 물엿)

① 이명 : 연당(軟糖), 당(餳)

② 본초학적 특징 : 쌀, 보리, 밀, 콩, 강냉이 등 알곡을 발효하여 당화시킨 이당은 맛이 달고(甘) 성질이 따뜻하여(溫)하고 肺, 胃, 脾經에 들어간다. 이당은 보익비폐(補益脾肺)³⁶⁾하고 원기를 회복시켜 진액을 생성하고 촉촉하게 한다.

(3) 엿무즙

① 엿무즙은 원래 둔해불지(喘咳不止)³⁷⁾를 치료하는데 사용하였고 비폐기허(肺脾氣虛)³⁸⁾에 의한 해수(咳嗽)³⁹⁾의 상용처방이

34) 中焦(脾胃)를 편안하게 하고 기운을 아래로 내리는 것.

35) 障을 보하고 津液을 생겨나게 하여 기침을 멎게 하는 것.

36) 脾肺를 보하는 것. 补益이라 하면 氣와 陽을 보하는 것을 말한다.

37) 기침이 멎추지 않는 현상

다. 이 처방은 량온병조(涼溫并調)⁴⁰⁾하여 폐열(肺熱)⁴¹⁾, 폐한(肺寒)⁴²⁾, 신구해천증(新久咳喘症)⁴³⁾에 적합하다.

② 재료 및 분량 : 무 1000 g, 이당 100 g

③ 만드는 방법 : 무를 깨끗하게 씻어 갈라 으깨어 깨끗한 면포로 쪘서 즙을 낸다. 무즙 30 mL에 엿당 20 mL를 넣고 끓는 물을 넣고 골고루 잘 섞는다.

④ 섭취량 및 방법 : 1일 3회 섭취한다.

⑤ 효능 : 신구해수(新久咳嗽), 흉만(胸滿)⁴⁴⁾, 천식(喘息)⁴⁵⁾의 증상에 사용한다. 또한 비위승강(脾胃昇降)⁴⁶⁾ 이상에서 초래되는 위원창통(胃脘脹痛)⁴⁷⁾ 및 구역설사(嘔逆泄瀉)⁴⁸⁾ 증상에도 사용한다.

(4) 영양조성

무와 엿의 영양성분은 Table 4와 같다.

Table 4. Nutritional composition of domestic radish and starch syrup

Radish			
Nutrient	Content	Nutrient	Content
Energy (kcal)	18.0	Zinc (mg)	0.12
Water (%)	94.30	Vitamin A (R.E)	8.00
Protein (g)	0.80	Retinol (μ g)	0.00
Lipid (g)	0.10	β -carotene (μ g)	46.00
Carbohydrate (g)	3.80	Vitamin B ₁ (mg)	0.03
Crude fiber (g)	0.60	Vitamin B ₂ (mg)	0.02
Ash (g)	0.40	Vitamin B ₆ (mg)	0.06
Calcium (mg)	26.00	Niacin (mg)	0.40
Phosphorus (mg)	23.00	Vitamin C (mg)	15.00
Iron (mg)	0.70	Folic acid (μ g)	8.00
Sodium (mg)	13.00	Vitamin E (mg)	0.40
Potassium (mg)	213.00	Dietary fiber (g/100g dry basis)	26.21
Starch syrup			
Nutrient	Content	Nutrient	Content
Energy (kcal)	293.00	Zinc (mg)	0.00
Water (%)	24.20	Vitamin A (R.E.)	0.00
Protein (g)	0.10	Retinol (μ g)	0.00
Lipid (g)	0.00	β -carotene (μ g)	0.00
Carbohydrate (g)	75.70	Vitamin B ₁ (mg)	0.00
Crude fiber (g)	0.00	Vitamin B ₂ (mg)	0.00
Ash (g)	0.00	Vitamin B ₆ (mg)	0.72
Calcium (mg)	1.00	Niacin (mg)	0.00
Phosphorus (mg)	1.00	Vitamin C (mg)	0.00
Iron (mg)	0.20	Folic acid (μ g)	0.00
Sodium (mg)	2.00	Vitamin E (mg)	0.00
Potassium (mg)	4.00	Dietary fiber (g/100g dry basis)	0.00

38) 肺肺의 氣가 부족한 것.

39) 가래는 나오지 않고 기침만 나오는 것을「咳」, 기침소리는 나지 않으면서 가래만 나오는 것을「嗽」라 한다. 기침소리와 가래가 다 있을 것을 咳嗽라고 한다.

40) 서늘한 기운과 따뜻한 기운이 함께 있음을 말함.

41) 肺에 溫熱邪가 침범하거나, 風寒邪 등의 外邪가 침범하여 熱로 변하거나, 몸 안에 있던 邪熱이 肺에 몰려서 생길 수 있다.

42) 주로 肺에 寒邪가 침범해서 생기는데 肺의 陽氣가 虛해서도 생길 수 있다.

43) 얼마 되지 않았거나 오래 되었거나 관계 없이, 기침이 나면서 숨이 차는 증상. 肺가 본래부터 허하고 氣가 부족한 데다 邪氣의 침습으로 肺氣가 막혀서 잘 퍼지지 못하기 때문에 기침을 하면서 숨쉬기가 가쁜 것이다.

44) 기침이 그득한 병증.

45) 숨이 찬 것.

46) 肺胃의 정상적인 升清降濁(맑은 기운을 올리고 탁한 기운을 내리는 것)이 장애된 것. 胃氣가 아래로 내려가지 못하고, 脾陽이 위로 올라가지 못한 것.

47) 명치 아래가 불러오르고 팽팽해지면서 나타나는 통증.

48) 토하고 설사하는 증상.

(5) 식품영양학적 이해

뿌리 부분은 비타민 C와 칼슘의 함량이 비교적 많고, 특히 잎부분에는 뿌리에 비해서 보다 많은 C와 칼슘, 그리고 철과 β-카로틴을 포함하고 있으며, 또한 식이섬유를 많이 포함되어 변비나 대장암을 예방에 대된다. 무뿌리에는 여러 가지 효소가 포함되어 있으며 이 중에서도 녹말 분해효소인 아밀라아제를 함유하고 있으므로 소화가 촉진되어 위의 도움이 된다.

결 론

동양의학에서는 오래전부터 “약과 식품은 근원이 같다”라고 하여 약식동원의 원칙에 입각한 다양한 형태의 음식이 발전해 왔고 최근에 약선이란 명칭으로 우리 나라에서도 체계적인 연구가 시작되었고 이 약선이 대안 중의 하나가 될 수 있으리라 생각된다. 약선이란 동양의학적인 기초이론을 바탕으로 식품의 특성을 구분하고 동양의학적인 처방의 원리에 맞도록 배합하여 식품학, 조리학, 영양학, 식이요법 등 관련이 있는 지식을 조화시켜 건강하지 못한 사람들의 유형에 따라 가장 적합한 형태의 음식을 제공함으로써 질병예방과 건강증진을 통한 장수에 목적을 두는 일종의 임상영양 식사요법이다. 또한 防病治病, 滋補強身, 抗老延年을 목적으로 동양의학과 약학이론에 기초하여 약재 그리고 약용가치를 지닌 식물을 서로 유기적으로 배합하여 조리한 색, 향, 맛, 형태가 겸비된 음식으로써 藥食同源이라는 중국의 전통 식료법을 발전시켜 한 층 더 이론화, 계통화, 과학화시킨 독특한 학문이다. 가까운 중국과 일본에서는 이미 약선이라는 말이 대중화되어 있지만 아직까지 우리나라에서는 “한방요리”라는 단어와 혼용되어 사용되고 있어 올바른 정립이 필요한 시점이다. 약선의 여러 형태 중 음료의 범위에 들어가는 鮮汁의 만드는 방법과 효능을 현대의 식품영양학적인 이해와 함께 고찰하였다. 한편, 기존 연구결과 부재로 말미암아 구체적인 논증이 어려우나 앞으로 약선의 개발에 있어 과학적 성분검사와 더불어 이론 통합적인 발전 방향을 모색함으로써 식이요법으로서 질병치료나 예방, 수명연장 등을 위하여 약선의 개발이 체계화되어야 할 것으로 생각된다.

본 보에서는 약선식 중 가장 간단한 조리법으로 제조할 수 있는 신선한 과일과 야채를 이용한 鮮汁의 약선학적, 식품영양학적 특징을 살펴보았으나 향후 두 분야를 잘 접목하여 약선음료의 합리적인 효능을 평가하는 연구가 수반되어 기초자료가 확보되어야만이 세계속의 건강기능식품으로 소개하기가 가능하리라 보여지며 따라서 한의학과 영양학 전공자들의 협력이 필요하리라 사료되며 향후 이 분야의 연구를 기대해본다.

참고문헌

1. 금국량. 중화식물요법대전. 중국, 강소과학기술출판사, pp 1-24, 69-97, 207, 317, 1990.
2. Kim, D.J., Yoo, J.S., Yang, S.M., Kim, D.R, A Study on the inhibitory function among foods and herb drugs. Journal of Sasang Constitution Medicine 13, 124-136, 2001.
3. 김인락. 기미론의 실험적 정신. 서울, 다우문화사, pp 5, 1998.
4. 박건태, 김도완. 약선(藥膳)을 이용한 건강 기능식 개발에 관한 연구 -중국 문헌을 중심으로-. 한국조리학회지 9(4):191-202, 2003.
5. 복혜자, 이귀주, 송주은. 약선음식 개발을 위한 전통 식품재료와 한의학이론의 적용방향에 관한 연구. 동아시아식생활학회지 15(3):346-356, 2005.
6. Song, I.B. Sasang constitution medititution and constitutional foods. Korean J Dietary Culture 3, 347-349, 1998.
7. Song, I.B. Medical minds of traditional Korean medicine in dongeuibogam and dongyi suse bowon. J of Sasang Constitutional Medicine 16, 1-7, 2004.
8. Shin, M.K. The effect of a traditinal food on health. Korean J East Asian Society of Dietary Life 6, 276-276, 1996.
9. 신민규, 이윤희, 김대준, 박미연, 변준석. 식생활에 관한 한방적 고찰. 대한의료기공학회 5, 186-198, 2001.
10. Yang, S.M., Kim, H., Kim, D.R. A clinical study of the usignt the dry nut for the taeumin the jaundice by eating and drinking. J of Sasang Constitution Medicine, Vol. 14, pp 174-180, 2002.
11. 안문생. 안문생약선기. 한국약선교육개발원, 2003.
12. 이금숙, 황춘선. 한국의 전통적 민간요법의 이용실태 조사연구 -성인병에 이용되는 식품을 중심으로-. 한국식생활문화학회지 5(3):331-347, 1990.
13. 이미숙. 약성식품의 기능과 실제이용의 전망. 동아시아식생활학회지 8(2):182-187, 1998.
14. 이영종. 한의학과 식료. 식품산업과 영양 5(3):1-9, 2000.
15. 윤서석. 한국식품사 연구. 서울, 신광출판사, pp 34-358, 1974
16. 정진우, 박봉규. 약선 요리의 맛과 조리방법이 고객 애호도에 미치는 영향. 동아시아식생활학회지 15(3):357-365, 2005.
17. 천렌카이. 중국 식이요법 이론 변천사. 한국식생활문화학회지, 13(2):73-81, 1998.
18. Han, B.J. The historical study of Korean traditional functional food. J East Asian Society of Dietary Life 6, 235-255, 1999.
19. 박원기. 건강을 위한 식품 선택. 고려의학 pp 275-301, 2002.
20. Lee, H.J., Sohn, K.H., Lee, M.J. Analytic study on various factors related to perception of traditional beverage. Korean J Dietary culture 16, 483-491, 2001.
21. 이효지. 한국의 음청류 문화. 한국식생활문화학회지 pp 421-429, 1994.
22. Lee, C.H., Kim, S.Y. Literature review on the Korean traditional non-alcoholic beverage. Korean J Dietary Culture 6, 43-54, 1991.
23. 중약대사전 편찬위원회. 중약대사전. 도서출판 정담, 1997.