

## 전통 음료의 韓醫學的 考察

이태경<sup>1</sup> · 김경신<sup>1</sup> · 김병수<sup>1\*</sup>

### The Oriental Medicine the Traditional Drink Study on the Herbal

Lee Tae-kyong<sup>1</sup> · Kim Kyoung-Shin<sup>1</sup> · Kim Byoung-Soo<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Physiology, College of Oriental Medicine, Daejeon University

The review of the literature had been done to investigate the mechanism of the herbal medicines contained in traditional Korean medical books. We had thought the results could provide the theoretical basis of adding herbal medicines to functional drink.

This study is a document research in cluding a historical review of traditional beverages from after the period of the Joseon Dynasty, analysis of the characteristics of tradition the herbal medicine of the Joseon entered the new stage at the era of King Sejong. In the reign of Sejong, there had been a noticeable increase in kinds of herbs. Besides understanding the quality of herbs by provinces, the Joseon government also had pushed ahead with increase policy of herbs.

The more the standard of living and incomes have increased, the more the concern of our health has been raised. This social phenomenon has affected on the food& beverage industry. The food& beverage industry of Korea has been already reorganized like the ones in developed countries in the early 21st century. Consumers are particular choosing their beverages; they concern their health, convenience, and taste more than ever. We had selected several herbal medicines contained in functional drink, and investigated the mechanism in field of oriental medicine and pharmacology.

**Keyword** : Oriental Medicine, traditional drink, oriental functional drink

## I. 서 론

인간 체중의 약 3분의 2가 물로 되어 있다. 인체 내에서의 물은 물질대사에서 생긴 노폐물을 용해시켜서 체외로 배출시키는 역할뿐 아니라, 체내의 갑작스런 온도를 막아 주는 등 여러 가지 기능을 해주고 있어 인간은 생리적으로 물을 필요로 하고 있다.

물 또는 물을 포함하는 식품 등을 인체에 공급을 통하여 체내 수분 보충을 한다. 인간에 대한

적절한 섭취량(AI: Adequate Intake)가 전체 음료의 약 3리터이며, 여성 AI는 전체 음료 2.2 리터로 권장하고 있다. 성인을 기준으로 인체가 하루에 필요로 하는 물의 양은 보통 1600ml로 이는 최소한의 소변량 500mL, 대변으로 배출되는 200mL, 땀으로 배출 500mL, 호흡을 통해 나가는 물 400mL이 포함된다. 수분 섭취량과 물 섭취량이 조금 다른 이유는 체내에 필요한 물의 섭취가 물로써만 이뤄지는 것이 아닌 음식물의 섭취로 인한 섭취가 가능하기 때문이며 평균적으로 음식물로 인한 수분의 섭취량은 약 20 %정도로 알려져 있다. 반면 우리가 하루에 섭취하는 물은 음식물에 든 수분 약 850mL와 대사과정을 통해

\* 교신저자 : 김병수, 대전대 한의과대학 생리학교실  
E-mail : kbsoo25@dju.kr  
투고일 : 2012년 10월2일 확정일 : 2012년 10월9일

350mL가 만들어지기 때문에 결국 별도로 섭취해야 하는 물의 양이 하루 400mL 정도에 불과하다. 만약 인체 내 수분의 균형이 15% 이하로 감소하게 되면 생명에 위험을 가져오게 된다.

우리는 매일 일정량의 물을 섭취하고 있으며, 일상에서 직접, 간접적으로 물과 관련되지 않고서는 생활할 수 없다. 하지만 문명의 발달함에 따라 환경의 오염을 야기했으며 그로 인해 음료 섭취를 위해 직접적 정수 또는 인공 정화, 먹는 샘물 등을 음용하게 되며 상품화된 음료를 섭취한다. 음료의 정의는 상당히 많아 단순하게 정의하기 어렵지만, 사람이 갈증을 느끼거나 마시고 싶을 때, 찾는 식품으로, 크게 청량음료와 기호음료로 구분할 수 있다. 청량음료는 특 쓰는 탄산가스나 유기산을 함유하고 있어 마실 때 갈증해소와 같은 청량감, 상쾌감을 주는 음료를 말하며, 기호음료란 음료수에 첨가되는 특수한 성분으로 사람들의 기호와 취향에 따라 다양하게 시판되는 음료를 말하며, 여기에는 커피, 비타민음료, 스포츠음료 등을 예로 들 수 있다. 음료에서 분류되는 청량음료란 “정제된 물에 유리탄산 또는 유기산을 함유, 마실 때 청량감을 주는 음료”라 정의되며, 일반적으로는 알콜이 들어가 있지 않은 음료를 뜻한다<sup>1)</sup>. 음료는 소비자들의 생리적, 심리적 욕구를 충족하기 위한 대표적 기호 식품으로 식품과 같이 섭취되기도 하지만 갈증해소를 위해 단독으로 많이 섭취되며, 또한 자극 효과 등을 위해서도 선택된다<sup>2)</sup>.

최근에는 생약재에 들어 있는 생리 활성 성분에 대한 관심이 높아지고 있으며 이들의 생체 조절 기능 및 질병의 회복이나 예방 등에 관한 가능성이 제시되어 왔는데, 특히 항산화성, 항균성, 항알레르기, 항종양, 항암, 심장 질환 및 당뇨병 예방 등의 효과가 있는 것으로 보고되고 있다<sup>3)</sup>. 민간요법이나 한방요법 등을 비롯한 전래 의학의

관점에서 생약이나 자연식품으로부터 추출된 물질을 이용한 기능성 신제품 생산에 관한 연구가 활발히 진행되고 있으나, 가공 방법은 혼합 중탕의 전통적인 방법을 벗어나지 못하고 있는 상태이다. 또한 혼합 중탕하여 만든 제품은 음료수로 장기간 복용하는데 무리가 있고, 특히 맛에 있어서 기호도가 낮다는 단점이 있다<sup>4)</sup>.

본 논문에서는 한방 음료의 개발을 위해 조선시대 문헌에 나타난 한방 음료를 분석하고 한약 자원을 기능성 식품의 원료로 활용하여 차별화된 음료 개발을 위한 초석이 될 것이다. 특히, 조선 후기 문헌에 나타난 한약자원을 활용하는 기능성 음료의 개발 및 산업화 가능성을 연구 하였다.

## II. 본 론

### 1. 음료문화의 발전

우리나라의 음료문화를 살펴보면, 중국에서는 맹물의 맛이 나쁘기 때문에 물을 끓여 차로 마시거나 여러 가지 단맛이나 신맛의 음료를 마셨으나 양서(梁書)의 제이전 고구려조(諸夷傳高句麗條)에 의하면 고구려인들은 꿀짜기의 물을 의미하는 윤수를 마시는 것으로 기록해놓고 있으며 이를 기이하게 여기었다<sup>5)</sup>고 하였다. 이것은 우리나라의 물이 그 만큼 깨끗하고 맛이 좋았기에 가능했던 것이다.

문헌에 나타나는 음료에 관한 기록을 보면 삼국유사의 가락국기(駕洛國記)에 수로왕이 왕후를 맞는 설화에서 왕후를 모시고온 신하와 노비에게 수로왕이 음료를 하사하였다는 기록이 있다. 이때의 음료로 열거된 난액(蘭液)과 혜서(蕙)가 어떤 종류인지 그 내용은 확실히 알 수는 없으나 난액은 난의 향을 곁들인 음료가 아닌가 생각되고, 혜서 역시 난의 향을 곁들여 발효시킨 발효성의 음료일 것으로 추측된다. 삼국유사에 따르면 수로왕이 왕후를 맞이할 때 왕후를 모시고 온 신

1) 식품안전청, 2008

2) 이현주. 음료에 관한 사회 문화적 고찰 및 음료 섭취에 영향을 주는 변인 분석. 연세대학교 대학원, 2001

3) uang MT, Ho CT, Lee CY. Phenolic compounds in food. In phenolic compounds in food and their effects on health II. Maple Press, New york, USA. pp.2-7, 1992.

4) Young Sook Park. Development of Functional Beverages using Distilled Extract of Korean Medicinal Herb. *J East Asian Soc Dietary Life* 17(3): 384-392, 2007.

5) 이성우. 고대 한국 식생활사 연구. 서울, 향문사, pp.56-64, 1992.

하들 과 노비들에게 ‘난초로 만든 마실 것과 혜초로 만든 술을 주었다’는 기록이 있다. 또한 이 책에는 ‘쌀 20두를 찌서 말린 것으로 양식을 삼았다’는 기록이 있는데 이것으로 미루어 보아서 이미 미수 형태의 음료가 구황식, 저장식, 여행식 그리고 주식으로 이용되었을 것으로 추정할 수 있다. 이 밖에도 중국의 본초학에 관한 서적에서 ‘신라에서는 박하잎을 말려 차로 마신다’와 송대의 본초도경(本草圖經)에는 ‘고구려에서 나는 오미자가 살도 많고 시고 달아 매우 질이 좋다’라는 기록이 있어 이것들이 중국에까지 알려질 정도로 음료로 널리 이용되었다는 것을 알 수 있다<sup>6)7)</sup>. 맛과 향이 좋은 꽃이나 열매, 잎이 음료의 재료로서 이용되었을 뿐 아니라 중국의 영향으로 복잡한 제조과정을 거치는 장수(漿水)도 이용되었음을 알 수 있다. 삼국사기의 김유신조(金庾信條)와 삼국유사에는 장수에 관한 기록이 있는데 중국의 제민요술(濟民要術)에 의하면 밥을 지어 뜨거울 때 독 속에 놓은 다음 물을 채워 젓산발효를 시킨 후, 3- 4일 지날 때마다 밥 한 사발씩 여기에 더 넣고 밥을 퍼낼 때마다 냉수를 첨가한다. 여름이 지나도 썩지 않으니 기이하고, 물이 차가우면 매우 청량하다<sup>8)</sup>고 기록되어 있다. 중국의 옛 사전에서도 장을 청량음료라 하였으며 김유신이 마신 장수도 청량음료이다<sup>9)</sup>.

최치원의 우흥(寓興)이라는 오언고시(五言高詩)에는 단술이라는 용어가 등장하나 제민요술에서 소개된 오늘날의 감주를 뜻하는 엿기름을 이용한 예(醴)인지 주례(周禮)와 예기(禮記)에 나오는 누룩을 이용해 담근 감미와 약간의 알콜을 가진 예주(醴酒)인지는 알기가 어렵다<sup>10)</sup>.

대표적인 음료라 할 수 있는 차(茶)는 삼국사기에 의하면 신라 28대 선덕여왕 때 중국으로부터

전래되었으며 삼국유사에도 보천(寶川)과 효명(孝明)이라는 두 왕자가 오대산에 들어가 암자를 짓고 매일 골짜기의 물을 길어다 차를 끓여 문수불에 공양했다고 전해진다. 차가 재배되기 시작한 것은 42대 흥덕왕 3년(828)으로 김대립이 당나라의 사신으로 갔다가 문종으로부터 차의 종자를 얻어다가 지금도 차 재배지로 유명한 지리산 자락 화계에 파종하였음을 알 수 있다<sup>11)</sup>. 불교가 융성함에 따라 차의 풍습이 왕가와 승려, 화랑을 중심으로 성행하여 수로왕의 17대손인 갱세급간(廣世級干)은 해마다 종묘(宗廟)를 지냄에 있어서 제사음식으로 음식과 차를 갖추었으며 삼국유사에서 기록된 바에 의하면 불교의 다례유형은 화엄종의 다례와 미륵신앙에 의한 전차공양(煎茶供養)의 설화(찬기과랑가를 지은 충담사가 미륵세존에게 차를 공양한 설화)에서 보여지는 정도종의 다례에서 찾아 볼 수 있다<sup>12)</sup>. 삼국시대의 차는 승려나 상류계급에 국한되어 음미되었으며 단순한 기호품으로서가 아니라 제물이나 공양물의 하나로 사용된 것이다.<sup>13)</sup>

## 2. 한방 음료의 발전

한방 음료 토대를 이룬 것은 신라와 고려시대에 당과 송으로부터 중국의학의 수입과 더불어, 고려 후기 이후 토산 향약제에 대한 활발한 연구와 세종대에 있었던 의학제도 정비를 통한 의학장려로 인해 한방 의학이 큰 발전을 이루며 국산 약제의 발견과 연구에 큰 성과로 인해 가능해졌다. 특히, 향약제집성방(1398)·향약구급방(1417)·향약채집월령(1431) 등과 1613년 동의보감의 간행으로 약제의 효능을 비교연구하게 되었으며 과학적인 식생활에 기여하게 되어 향약성재료를 이용한 약이성 음료가 발달하게 되었다<sup>14)</sup>. 『鄉藥集成方』은 조선 세종대에 편찬된 의

6) 한국의 맛 연구회. 전통 건강 음료. 서울, 대원사. pp.11-13, 1997.  
 7) 윤숙자. 한국의 떡·과·음·청류. 지국문화사, p.237, 1998.  
 8) 김미리. 한국전통 편의 음료와 조리과학. 한국조리과학회지, 17(6):657-690, 2001.  
 9) 이성우. 고대 한국 식생활사 연구. 서울, 향문사, pp.56-64, 1992.  
 10) 김인호. 중국문화의 이해. 서울, 세종출판사, 1999.

11) 유애령. 식문화의 뿌리를 찾아서. 서울, 교보문고. pp.144-145, 1997.  
 12) 손민령. 한국다례의 사적고찰, 제2보 조선시대. 한국식생활문화학회지, 5(1): 107-111, 1990.  
 13) 강인희. 한국식생활사. 삼영사, 1989.  
 14) 손경희, 이효지. 미래의 식생활 문화. 대한가정학회지, 24(4): 232-242, 1986.

서로 『醫方類聚』, 『東醫寶鑑』과 더불어 조선을 대표하는 의학서적 가운데 하나이다. 이 책은 유효통 노중례 박윤덕 등이 『鄉藥濟生集成方』을 기본으로 하고 다시 제방서를 참고하여 세종 15년에 완성하였는데, 병증 959항, 처방 10706방, 침구법 1416조, 향약본초 및 포제법 등을 포함하여 85권으로 이루어져 있다<sup>15)</sup>. 『鄉藥集成方』은 조선 후기까지 두루 사용되어 독자적인 경험의학을 형성케 하는 등 한의학에 미친 영향이 매우 크며, 특히 鄉藥本草는 자국산 한약재의 개발과 의약에 있어서 宜土性이 강조되는 등 민족의식을 고취하는데 일조하였다<sup>16)</sup>. 조선의 본초학은 세종대를 기점으로 새로운 단계에 진입하였다. 세종대에는 약재 종류의 급증은 물론 군현별로 품질까지 파악하였으며, 적극적인 증산정책도 추진되었다. 세종대 향약의 개발 과정은 『경상도지리지』, 『향약채취월령』, 『향약집성방』, 『세종실록·지리지』 등을 통해 보면 특히 약재 생산의 변동과 그 의미를 알 수 있다. 양(量)과 질(質)의 두 방향으로 보면 우선 양의 측면에서는 지리지 편찬으로 전국의 실태를 파악하면서 약재 생산 지역을 확장하는 동시에 외래 약재의 토산화를 진행하였다. 질의 측면에서는 토산 약재의 약성에 관한 이해가 심화되면서 채취·포제법·사용법 연구성과를 『향약채취월령』과 『향약집성방』 향약본초 등에 담았다. 전자는 약재종류 및 생산의 폭을 넓히려는 노력이고 후자는 약재 활용의 깊이를 더하려는 시도였다. 향약 개발을 위한 양과 질의 두 방향에 걸친 노력은 『세종실록·지리지』에서 종합되었다. 『세종실록·지리지』에서는 약재 384종을 수록하면서 종양약재(種養藥材) 항목까지 설정하였다. 향약의 파악과 증산이 성과를 거두면서 조선 전기 의료의 확대를 뒷받침하였던 것이다<sup>17)</sup>. 그로 인해 한방 의학이 큰 발전을 이루며 국산약재의 발견과 연구에 큰 성과로

인해 가능해 졌다. 향약성 재료를 이용한 약이성 음료가 발달을 촉발하였다. 뿐만 아니라 한약재의 제조와 가공에 있어서 다변화를 이루었다.

우리나라에서는 차(茶)가 들어가지 않은 음료도 차라고 칭하며 향약재와 과일 등을 이용하여 차를 만들었고 유득공의 경도잡지(京都雜誌 : 조선시대 서울의 세시풍습을 기록한 책)에서는 차는 토산물이 없어 연경저자에서 사오고 작설, 생강, 꿀이 대신하기도 하며, 관(官)에서는 찻쌀을 볶아 물에 탄 것을 차로 마시며, 백두산에서 자라는 삼(杉)나무 싹으로 만든 차에 대한 기록이 있다<sup>18)</sup>. 『임원십육지(林園十六志)』에는 순수한 차 앞보다는 향약이성 재료를 달여 음용한 것을 차라고 하였으며 탕이나 숙수의 형태에 가까운 것이 많았다<sup>19)</sup>. 각종 향약재, 곡류, 견과류, 과일류, 채소류, 꽃잎 등을 가루내거나, 말려서 또는 얇게 썰어 꿀이나 설탕에 재웠다가 끓는 물에 타거나, 끓여 마시는 음료를 모두 차에 포함시켜 다혼성차(茶混成茶), 화엽차(花葉茶), 과일차(果實茶), 곡재차(穀材茶), 약재차(藥材茶)등으로 불리워 우리나라는 차(茶)와 탕(湯)에 뚜렷한 구분이 없이 혼용되고 있다. 차 음료를 제조방법에 의해 분류하여 소개하면 차의 재료를 달이거나 끓이는 방법으로 제조하는 차 음료로는 강글차(薑橘茶), 구기차, 강죽차(薑竹茶), 녹두차, 백엽차, 형개차(荊芥茶), 모과차, 굴피차, 생강차, 계피차, 인삼차, 오가피차, 결명자차, 모과차, 미삼차, 곡차, 자글차, 소엽차, 산사차, 회향차 등이 있다. 꿀물에 차의 재료를 띄우거나 섞어서 마시는 방법으로 당귀차, 국화차, 석류피차, 오미자차, 꿀차가 있다. 재료를 꿀에 재웠다가 더운물에 타서 마시는 차 음료로는 자소차(紫蘇茶), 매화차가 있고, 오미자즙에 띄우거나 섞는 방법으로 만드는 차에는 장수차와 박차(강차), 청차에 섞어 마시는 차는 청천 백석차, 가루로 내어 끓는 물에 타서 마시는 차로는 기국차가 있다 차게 마시는 차 음료로는 매자차, 포도차, 유자화채를 의미하는 유자

15) 김두중. 한국의학사. 탐구당. p.216 요약. 1981.

16) 강연석, 안상우. 『鄉藥集成方』의 데이터베이스 구축을 위한 원문의 전산처리. 한국한의학연구원논문집 7권 1호. pp.67~68. 2001.

17) 이경록. 조선 세종대 향약 개발의 두 방향. 泰東古典研究 26:215-250, 2010.

18) 이석호. 조선세시기, 문예신서49. 1991.

19) 오승희. 임원십육지중 한국 음청지류에 관한 연구. 석사학위논문, 영남대학교 대학원. 1975.

차가 있다<sup>20)</sup>.

18세기 문헌인 『山林經濟(산림경제)』에서는 차와 탕을 구분 짓지 않고 함께 소개하고 있으며 기국차, 구기차, 청천백석다(淸泉百石茶)의 조리법이 기록되어 있다<sup>21)</sup>. 원나라의 「거가필용(居家必用)」에는 차 달이는 법으로 이글거리는 숯불로 끓이다가 냉수치기를 세 번하면 맛이 좋아진다고 하였으며, 『한정록(閑情錄)』에서는 지나치게 끓거나, 갑자기 끓으면 좋지 않다고 하였다. 조선시대 남부지방에서는 어린 찻잎을 따낸 뒤 품질이 떨어지는 찻잎을 따 모아 썬낸후, 절구에 넣고 다시 찼어 다식판에 박아 단차를 만들었으며 이를 전차(錢茶), 청태전(靑苔錢)이라고 불렀다. 차를 따는 시기에 따라 납일 직전에 따는 납전차(臘前茶), 한식이전에 따는 화전차(火前茶), 곡우절 이후에 따는 우후차(雨後茶), 입하때 따 만드는 입하차(立夏茶) 등으로 나누거나, 차의 순모양에 따라 순이 참새의 혀와 같다는 작설차(雀舌茶), 매의 손톱과 닮았다는 응조차(應爪茶), 보리알을 닮은 맥과차(脈顆茶)로 나뉜다<sup>22)</sup>. 『규합총서 閩閩叢書』에 소개된 옥선고, 만감후, 냉면초, 고구사 등의 청차의 이름이 기록되어 있으며 차의 변화가 교묘한 것을 일컫어 다백회(茶百戲)라고 하였다. 매화봉오리를 이용한 매화차, 차게 식혀 마시는 포도차, 오매육을 가루로 만들어 제호탕(醞湯) 대신 마시는 매실차, 국화차가 소개되어 있다<sup>23)</sup>. 조선왕조실록에 차에 관련된 기록은 천 번이 넘는다고 하며 궁중의 연회 때에도 차가 이용되었다는 기록이 있어서 작설차는 1828년부터 1902년에 걸쳐 10회의 잔치에 13회 차려졌다<sup>24)</sup>. 차는 1766년 발행된 증보산림경제 이후의 문헌에 많이 기록되었으며 增補山林經濟 (증보산림경제), 林園十六誌(임원십육지)에는 16가지

의 차가 기록되었다. 차는 옛날부터 발달된 것과 1700년 이후부터 발달되기 시작한 것들의 종류가 달랐는데 국화차, 매화차, 청천백석차, 포도차는 1700년 이전의 문헌에 많이 기록된 반면 결명자차, 계피차, 모과차, 생강차, 오과차, 오미자차, 유자차는 1700년 이후의 문헌에 많이 기록되었다. 구기차는 1715년 발행된 『山林經濟(산림경제)』부터 기록되어있으며 오과차는 1799년 발행된 『제중신편(濟衆新編)』에 처음 기록되었고 요즘에 많이 마시는 율무차는 1986년의 한국요리백과에 처음 기록되었다<sup>25)</sup>. 이러한 차들은 조선중기 이후 건강을 유지하기 위해 이용되었으며 응용하는 탕의 형태로는 그 이전부터 이용되었다.

특히, 조선시대 한방의학의 발달과 더불어 여러 가지 향약재에 대한 연구가 활발해지며 이용되기 시작한 약이성 음료인 탕은 우리나라 고유의 것이라기 보다는 중국의 것을 변화 또는 응용하여 받아들인 중국식 음료로 보는 것이 합당하며 기호보다는 건강을 고려한 음료이다. 탕은 과실 말린 것을 물에 담그거나 끓여 마시는 것과, 한약재를 가루내어 끓이거나 오랫동안 졸였다가 고(膏)를 만들어 저장해 두고 타서 마시는 음료로 제호탕, 봉수탕, 오미탕, 자소탕, 회향탕, 경소탕등이 있다<sup>26)</sup>. 탕은 조리법이나 재료에 있어 차음료와 큰 차이를 보이지 않아 근본적으로 차와 탕은 다른 음료라고 보기 힘들지만 탕류는 차보다 향약재를 사용하는 비중이 높은 약이성이 강조된 농도가 진한 음료라는 점이 약간의 차이점이다. 탕은 1611년 발행된 『東醫寶鑑(동의보감)』에서부터 1850년 발행된 「五洲衍文長箋散稿(오주연문장전산고)」까지의 문헌에 많이 기록되어 있으며 제호탕의 빈도가 가장 많으며 그외의 탕류는 현재에 이르러 음청류로 거의 뿌리내리지 못하였다. 『山林經濟(산림경제)』에는 습조탕, 향소탕, 수문탕, 빙자탕, 회향탕, 행락탕, 봉수탕, 제호탕, 맥탕, 자소탕이 기록되어 있으며, 『林園

20) 손경희. 한국 전통음점류의 역사적 고찰. 인제 식품과학 포럼, 인제대학교. 1996.

21) 홍만선. 산림경제 I. 민족 문화문고 간행회, 1982.

22) 유애령. 식문화의 뿌리를 찾아서. 서울, 교보문고. pp.49, 246-259, 1997.

23) 빙허각이씨. 이민수역. 규합총서. 기린원. pp.27-28, 317, 1988.

24) 이효지. 조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구. 수확사, p.187-216, 1985.

25) 정지연. 한국 전통 음료의 분석 고찰. 석사학위논문, 명지대학교 대학원. 1993.

26) 윤숙자. 한국의 시절 음식. 서울, 지구문화사, 2000.

十六誌(임원십육지)』에는 구기자차, 국화차, 모과차, 오과차, 굴강차 등은 사람에게 유익한 재료를 끓여 마시는 것으로 이들 모두가 차의 이름을 지니고 있으나 실제로는 탕에 속하는 것이라고 기록되어 있다<sup>27)</sup>. 제호탕은 조선시대 궁중내의원에서 단오날에 제호탕을 임금님께 올리면 임금은 이를 기로소의 신하들에게 하사하였는데 이를 마시면 여름철에 더위를 타지 않고 향이 입안에서 오래간다고 하였으며 규합총서에 조리법이 기록되어 있다<sup>28)</sup>. 탕을 제조방법에 따라 분류하면 재료를 고로 만들어 물에 타서 마시는 여지탕, 습조탕, 향소탕, 지황고자탕, 제호탕이 있으며 탕의 재료를 가루로 내어 끓는 물에 타서 마시는 것으로는 건모과탕, 수지탕, 백탕이 있다. 달여 마시는 탕으로는 사물탕, 쌍화탕, 오미탕, 회향탕, 숙매탕, 수문탕, 온조탕 등이 있으며 이들 외에 국화탕, 자소탕과 같이 물에 우려서 마시는 탕과, 재료를 꿀에 채워 끓는 물을 부어서 마시는 행락탕, 봉수탕, 유자탕이 있다. 탕 음료 중에 제호탕은 차게 마시는 음료이다<sup>29)</sup>.

19세기 초에 편찬된『임원십육지(林園十六志)』에는 곡물을 짓산 발효시켜 마시거나 향약이성 재료를 꿀 또는 설탕 등의 감미료를 넣고 끓인 장(漿), 한약재나 과일즙을 농축시켜 마시거나 여기에 두즙(豆汁) 또는 누룩 등을 넣고 꿀과 함께 달여 마시는 갈수(渴水), 향약이성 재료를 끓여 마시거나 끓는 물에 향이 나는 재료를 넣어 밀봉하였다가 향이 우러난 후 마시는 숙수(熟水), 주로 향약(藥)을 끓여 마시는 탕(湯), 차나무 잎으로 제조한 차(茶) 등으로 분류하여 많은 종류의 음료가 소개되어 있다. 그러나 현재는 장, 갈수, 숙수 등은 안타깝게도 잊힌 음료가 되고 말았다. 이 밖에도 널리 알려진 음료로서 미수, 화채, 수단, 식혜, 수정과 등이 있다. 옛날 다과상의 후식에 늘 올랐던 음료인 화채는 순조 29년(1829년)의『진작의례(進爵儀軌)』에 처음으로 그 재료

와 분량이 소개되어 있다. 또 19세기 말의 한글 조리서인『시의전서(是議全書)』에는 장미화채를 비롯해 앵두화채, 두견화채, 복분자화채, 복숭아화채 등 많은 종류의 화채가 그 조리법까지 자세하게 설명되어 있어 조선 후기에는 이미 화채가 매우 다양하게 개발되어 대중에게 널리 보급되었음을 알 수 있다<sup>30)</sup>

### 3. 한방 음료의 한약재

차에 사용된 재료를 살펴보면 필징가, 편뇌, 침향, 두구인, 회양, 형개, 인삼, 감초, 천궁, 숙지황, 백작약, 백엽, 분초, 백단, 측사인, 당귀, 계피, 계지, 오매, 오가피, 구기자, 오미자, 산사 등이 있다. 이 외에도 과일류로는 대추, 결명자, 굴, 밤, 호도, 포도, 모과(모과청), 밀감, 사과, 석류, 꽃감, 은행, 배, 유자 등이 있으며 곡류는 참깨 옥수수, 보리, 흰콩, 녹두, 쌀, 찹쌀, 좁쌀 등이 있으며, 꽃과 잎으로는 백매(매화), 계화(桂花), 굴화(橘花), 지화, 박잎, 소엽초가 있고, 채소류는 생강, 마늘이 쓰였다. 차잎으로는 상차, 아차, 해아차, 작설이 있고, 가루류는 밀가루, 녹말가루, 해조류는 다시마가 쓰였고 유즙류인 우유도 이용되었다<sup>31)</sup>. 이 중에서 한의학에서 주로 사용하는 본초로는 형개, 인삼, 감초, 당귀, 계피, 오매, 오가피, 구기자, 오미자 등이 대표적이다.

인삼은 五加科(두릅나무과 ; Araliaceae)에 속한 多年生 草本인 인삼 *Panax ginseng* C.A MEY의 뿌리를 乾燥한 것으로 性味가 甘微苦하고 溫하여 脾肺二經에 들어가 脾肺를 補하는 要藥이 되며, 脾肺의 氣가 充足하면 一身의 氣가 旺盛하게 되어 元氣를 크게 補하여 주며 生津止渴의 效能이 있고 元氣가 充足하면 安神益智의 效能을 거둘 수 있으므로 오랜 病으로 인한 氣虛의 證에 모두 適用할 수 있다고 알려져 있다. 이처럼 인삼은 소화기를 강화하고 진액을 보충하여 泄瀉, 健忘, 食少, 倦怠 등의 증상에 도움이 된

27) 한국의 맛 연구회. 전통건강음료. 서울, 대원사, pp.47, 100, 1996.

28) 한복려. 궁중음식과 서울음식. 서울, 대원사, 1995.

29) 손경희. 한국 전통음청류의 역사적 고찰. 인제 식품과학포럼, 인제대학교, 1996.

30) 이현주. 음료에 관한 사회 문화적 고찰 및 음료 섭취에 영향을 주는 변인 분석. 연세대학교 대학원. 박사학위논문, 2001.

31) 이효지. 한국의 음청류 문화. 한국식생활문화학회지, 9(4): 421- 429, 1994.

다. 인삼은 예로부터 대표적으로 몸을 보하는 귀한 약재 중 하나로 여러 번 찌고 말리는 것을 반복해서 홍삼의 형태로 만들어서 끓여먹거나 꿀과 함께 정과를 만들어 끓여 먹는 방식으로 음료를 즐기기도 하였다<sup>32)</sup>. 형개는 脣形科(꿀풀과 ; Labiatae)에 속한 一年生 草本이며 *Schizonepeta tenuifolia* BRIQ.의 地上部分을 乾燥한 것으로 性味가 辛溫하고 芳香은 輕揚하여 肺 肝經에 들어가 辛散疏風하는 效能이 있어 風寒의 邪를 發散시키고 또한 風熱을 疏散시키는 效能이 있어 頭痛, 發疹, 감기, 咽喉痛 등의 증상에 도움이 된다고 알려져 있다<sup>33)</sup>.

감초는 豆科(콩과 ; Leguminosae)에 속한 多年生 草本인 甘草 *Glycyrrhiza uralensis* FISCH.와 脹果甘草 *G. inflata* BAT. 및 光果甘草 *G. glabra* L.의 根 및 根莖을 乾燥한 것으로, 性味는 甘平한데 蜜炙하면 性이 微溫하여 甘溫은 補脾益氣시키고 潤肺止咳하여 脾胃虛弱과 肺虛喘咳의 病證을 治療하고 和中緩急, 潤肺, 解毒, 調和諸藥하는 효과가 있다고 알려져 있다. 감초는 한약재 중에서 단맛을 내는 대표적인 본초로 끓여서 단맛 자체를 즐기기도 하였고, 인후통 등의 염증 상태에서도 즐겨 마시는 음료였다<sup>34)</sup>. 당귀는 繖形科(산형과 ; Umbelliferae)에 속한 多年生 草本으로 참당귀 *Angelica gigas* NAKAI의 뿌리를 가을에 採取하여 乾燥한 것으로 甘味는 補하고, 辛味는 散하며, 苦味는 泄하고, 溫性은 通氣케 하여 補血活血하며 또한 行氣止痛하는 效能이 있어 心 肝 脾三經에 作用하여 婦女의 月經不調, 經閉, 經痛 및 胎產諸證과 血虛, 血瘀, 血寒, 氣滯 등을 막론하고 모두 應用하여 血分과 관련한 모든 증상에 도움이 된다고 알려져 있다<sup>35)</sup>. 계피는 樟科(녹나무과 ; Lauraceae)에 속한 常綠喬木인 肉桂 *Cinnamomum cassia*

PRESL 樹皮를 乾燥한 것으로 性味가 辛甘大熱한데 甘熱은 益火消陰하고 溫補腎陽의 效能이 있으며, 辛味는 血中の 滯氣를 善行시켜 溫經, 散寒, 止痛의 效能이 있고 이외에도 補元陽, 暖脾胃, 除積冷, 通血脈의 效能이 있어 命門火衰, 治冷脈微, 亡陽虛脫, 腹痛泄瀉, 寒疝奔豚, 腰膝冷痛, 經閉癥瘕, 陰疽, 流注, 虛陽浮越, 上熱下寒 등의 증상을 치료에 도움이 된다고 알려져 있다. 계피는 생강과 함께 수정과를 만들어서 대표적인 건강음료로 대중적으로 즐겨 음용하기도 하였다<sup>36)</sup>. 오매는 薔薇科(장미과 ; Rosaceae)에 속한 落葉小喬木인 매화나무 *Prunus mume* SIEB. et Zucc.의 未成熟한 果實을 採取하여 煤煙에 薰蒸하여 乾燥한 것으로 斂肺, 澀腸, 生津, 安蛔의 效能이 있어 肺虛久咳, 虛熱消渴, 蛔厥嘔吐腹痛, 久痢滑湯, 膽道蛔蟲症 등의 증상에 도움이 된다고 알려져 있으며, 특히 복통, 설사를 할 때나 여름에 갈증을 느낄 때 오매를 설탕에 절인 액기스를 물에 타서 음료로 즐기기도 하였다<sup>37)</sup>. 오가피는 五加科(두릅나무과 ; Araliaceae)에 속한 落葉灌木인 오갈피 *Acanthopanax sessiliflorus*(RUPR. et MAX.) SEEM.와 同屬 近緣植物의 根皮를 乾燥한 것으로 性味가 辛苦溫하여 肝 腎二經에 들어가 外로는 散風除濕하고 通絡止痛시키며, 內로는 肝腎을 溫補시켜 強筋健骨시키는 效能이 있어, 風濕痺痛, 四肢拘攣, 腰膝軟弱, 小兒行遲, 水腫, 脚氣 등의 증상에 도움이 된다고 알려져 있다. 오가피는 인삼, 산조인과 함께 몸이 허약하고 신경이 예민하고 몸이 무거울 때 즐길 수 있는 차로 동의보감에 언급되기도 하였다<sup>38)</sup>. 구기자는 茄科(가지과 ; Solanaceae)에 속한 蔓生灌木인 구기자나무 *Lycium chinense* MILL. 또는 寧夏枸杞 *L. barbarum* L.의 成熟한 果實을 乾燥한 것으로 性味는 甘寒하고 質이 潤하여 肝 腎二經에 들어가 腎을 補하여 生精하고, 또한 肝血을

32) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.531-533, 1999.

33) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.127-128, 1999.

34) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.540-541, 1999.

35) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.578-580, 1999.

36) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. p.336, 1999.

37) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.615-616, 1999.

38) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.283-284, 1999.

養하여明目하므로肝腎을補益하는要藥이된다.滋腎,潤肺,補肝,明目하는효능이있어肝腎陰虧,腰膝酸軟,頭暈,目眩,目昏多泪,虛勞咳嗽,消渴,遺精 등의증상에도움이된다고알려져있다<sup>39)</sup>. 오미자는木蘭科(목련과; Magnoliaceae)에속한落葉木質藤本인오미자(北五味子) *Schizandra chinensis* (TURCZ.) BAILL. 또는華中五味子(南五味子) *S. sphenanthera* REHD. et WILS.의完熟한果實을乾燥한것으로五味중에서酸味가主가되고그性이溫하되燥하지않아肺心腎三經에들어가上으로는肺氣를斂하고,下로는또한腎陰을滋하며아울러澀精止瀉,生津,止汗 등의作用을가지고있다.斂肺,滋腎,生津,收汗,澀精의효능이있어肺虛喘咳,口乾作渴,自汗,盜汗,勞傷羸瘦,夢遺,滑精,久瀉久痢의증상에도움이된다고알려져있다. 오미자는여름철더위로인한갈증에찬물에우려서즐길수있는새콤한음료로많이알려져있다<sup>40)</sup>.

특히, 조선 중기에 편찬된 한의학서인『동의보감』에는향약이성(鄉藥餌性) 재료를이용한음청류인생맥산(生脈散), 사물탕(四物湯), 쌍화탕(雙和湯), 제호탕(醞酬湯) 등의보양성(補養性) 음료가소개되어있다. 생맥산은더위로인하여진액과氣가손상되어나타나는증상을치료하는처방이다. 생맥산은인삼, 맥문동, 오미자 세가지의본초로구성되어있는데, 더위로진액과氣가손상되어몸이무겁고입이마르며땀이줄줄나는증상에도움이되어여름철에물대신마시는대표적인음료로알려져있으며,肺燥해서발생하는기침에도움이된다<sup>41)42)</sup>. 四物湯은생리불순, 건성피부병, 빈혈, 자궁출혈, 사지번열 등血分の증상에도움이되는처방이다. 사물탕은속지황, 백작약, 당귀, 천궁의네가지본초로구성되어補血,調血,行滯하여血病에도움이된다<sup>43)</sup>고알려

져있다. 雙和湯은백작약, 속지황, 황기, 당귀, 천궁, 계피, 감초로구성되어있으며, 이처방은四物湯에健中湯을함방한것이다.氣血이함께손상되었거나,房事後의勞役,大病 이후의氣가모자라고自汗이나는증상에도움이된다고알려져있다<sup>44)</sup>. 醞酬湯은더위와목마름을풀어주는데어뜨인청량음료다. 이것은오매육(烏梅肉), 초과(草果), 축사(縮砂), 백단향(白檀香) 등의약재를꿀과함께달여얼음을띄워먹는고급음료로서위를튼튼하게하고, 장의기능을조절하여실사를그치게하는효능이있어인체의기능이허해지는여름철에적합한건강음료다<sup>45)</sup>.

### III. 고찰

과거 식품의 고유기능으로 평가되던 영양에 관한 1차 기능과 기호에 관한 2차 기능에 만족하지 않고 생체방어·생체리듬에 대한 식품의 생리조절 능력인 식품의 3차 기능을 요구하는 기능성 식품이 각광을 받고 있다. 음료시장에서도 기능성 음료의 가치와 개발에 있어서 민간요법이나 한방요법 등을 비롯한 전래의학의 관점에서 생약이나 자연식품으로부터 추출된 물질을 이용하여 건강음료들이 개발되어 왔고 이들의 생체기능조절 및 질병의 회복이나 예방에 관한 가능성이 제시되어 왔다<sup>46)47)48)</sup>.

음료는 크게 과실·채소류음료, 탄산 음료류, 두유류, 발효 음료류, 분말음료, 기타 음료로 대부분류 되는데, 캔커피, 캔홍차 등의 다류와 먹는 샘물 등은 음료에 해당하지 않으나, 일반적으로 음

39) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.596-597, 1999.

40) 전국한외과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. pp.622-623, 1999.

41) 黃度淵. 방약합편. 서울, 남산당. p132, 2005.

42) 한외과대학 방제학교수 저. 방제학. 영림사. pp.252-253, 1999.

43) 黃度淵. 방약합편. 서울, 남산당. p.200, 2005.

44) 黃度淵. 방약합편. 서울, 남산당. p.155, 2005.

45) 黃度淵. 방약합편. 서울, 남산당. p.286, 2005.

46) Choi MS, Do DH, Choi DJ. The effect of mixing beverage with *Aralia continentatis* kitagawa root on blood pressure and blood constituents of the diabetic and hypertensive elderly. *Korean J Food & Nutr*, 15:165-172, 2002.

47) Yoo SH. The study of the effect of ginseng on the muscular fitness fo soccer players. *The Korea Journal of Physical Education*, 30:211-223, 1991.

48) Chung DO, Park YK. The study of soft drink production and functional food in onions. *Korean J Soc Food Sci*, 15:158-162, 1999.

료와 동일하게 인식을 할 뿐만 아니라 점차 다양해지는 음료에 대해 분류가 더욱 어려워지고 있어 음료업계에서는 크게 3가지(탄산음료, 주스음료, 기타음료)로 나누어 관리하고 있는 것이 일반적이다<sup>49)</sup>. 한방 음료는 기타음료 시장에 속하나 기능과 속성이 다양하여 분류하기가 곤란하다. 따라서 현재 기타음료로 분류되는 기능성 음료 또한 어떠한 개념이라고 분명히 정의되어 있지 않다. 그러나, 기능성음료 (functional drink)란 목적성을 지닌 음료, 즉 식품의 기능을 토대로 만들어지는 목적 지향형의 음료로서 건강 음료, 건강 보조 음료라고도 하며, 여러 가지 생리활성물질을 함유하는 생체조절기능을 나타냄으로써, 일반적인 음료의 기능인 영양공급, 감각충족, 갈증 해소 이외의 예방의학적으로 건강증진효과가 기대되는 음료로 칭하고 있다. 기능성음료라고 하는 말은 기능성 식품에서 연유된 것으로써, 그 정의와 범위를 검토하는 것이 용이 할 것이다<sup>50)</sup>. 그러므로 한방 음료 또한 기능성 음료의 목적성과 부합하므로 '한방 기능성 음료(oriental functional drink)' 범이 타당할 것이다.

기능성 식품(機能性食品, functional food)이라는 용어는 일본에서 처음 사용되었다. 일본은 기능성 식품의 정의를 식품성분이 갖는 생체방어, 생체리듬의 조절, 질병의 예방과 회복 등 생체조절기능을 인체에서 충분히 발휘 할 수 있도록 가공된 식품으로 내렸다. 또한 기능성식품의 범위를 식품으로서 통상 이용되는 소재나 성분으로 구성되며 동시에 통상의 형태 및 방법에 의하여 섭취되는 것이며 식품으로서 일상적으로 섭취되는 것으로 한정하고 있다. 국내에서는 2003년 8월 26일에 공포된 「건강기능식품에 관한 법률」에 의하면 건강기능식품을 '인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제·압출·과립·액상·환 등의 형태로 제조·가공한 식품'이라고 정의하고 있으며, 여기서 '기능성이라 함은 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은 보건용도에 유용한 효

과를 얻는 것'으로 정의 내리고 있다. 또한 식품의약품안전청에서는 그 범위를 포괄적으로 정하여 안전성·기능성에 대한 과학적, 객관적인 평가를 거쳐 이를 인정하는 등 점차 건강기능식품을 확대·발전 할 수 있도록 하였다<sup>51)</sup>.

기능성 식품이 의약품과 가장 다른 점은 기능성 물질을 함유하고 있는 같은 급원으로부터 기능성 물질을 얻는다 하더라도 생리활성물질의 함량이나 순도에 있어서는 차이가 있다고 말할 수 있다. 즉, 식품에서는 기능성물질이 다른 물질과 함께 혼재한다. 따라서 약품에 존재하는 기능성 물질은 고단위로 존재하는데 비해 식품에는 중단위 정도로 존재한다. 따라서 식품으로 섭취하는 경우에는 훨씬 많은 양의 물질을 지속적으로 섭취해야만 효과를 볼 수 있다<sup>52)</sup>.

기능성 식품이 바람직한 인자를 첨가하거나 바람직하지 못한 인자를 제거할 목적으로 만들어지려면 과학적 근거에 기초를 두고 만들 수밖에 없다. 이러한 조건으로서 기능성 식품은 첫째, 기능성 성분을 함유하고 바람직하지 않은 인자는 제거되어야 할 것, 둘째, 기능성 인자의 화학적 구조가 해명되어 있을 것, 셋째, 기능성 인자의 생체 내에서의 작용 기구가 해명되어 있을 것, 넷째, 기능성 식품을 섭취함으로써 기대되는 기능이 발현하고, 그 발현에 의해 질병 발생이 예방될 것, 다섯째, 안정성이 유지되어야 할 것 등이 고려되어야 한다<sup>53)</sup>.

기능성 음료 시장에서도 그 기능에 따라 다양한 제품이 쏟아지고 있는데 섬유소 음료, 알로에를 이용한 알로에 음료, 숙취해소를 위한 숙취해소 음료, 졸음을 방지한다는 졸음방지 음료, 피부 트러블을 예방하고 알레르기 피부체질에도 효과가 있다는 양파 음료, 베타카로틴의 보고라는 당근 음료, 활성산소 제거작용이 있다는 솔잎 음료, 니코틴 제거 음료, 목보호 음료, 다이어트 음료,

49) 한국식품연감, 2002.

50) 원용희, 술/음료의 세계, 백산출판사, pp.7-34, 2003.

51) 조성호, 기능성식품시장의 현황 및 전망, 테이코 산업 연구소, 2002.

52) 송재철, 고종호, 김중국, 김희섭, 박영현, 박현정, 박 훈, 장정옥, 기능성식품학, 서울, 보문각, 2006

53) 후지마키 마사오, 기능성 식품과 건강, 아카데미서적, pp.54-55, 2002.

키토산 음료, 아미노산 음료, 비타민 음료 등 각 기 기능을 강조한 음료가 속속 선보였다<sup>54)</sup>.

음료 시장에서도 이제 지금까지의 기호성 중심에서 건강 및 기능성을 추구하는 방향으로 변화 되고 있다. 생활수준이 향상됨에 따라 단순히 갈증해소나 맛에 치중하여 선택하는 경향에서 기호는 물론 건강을 생각하고 영양을 보충·강화하는 음료로 빠르게 발전하고 있다. 기능성음료의 범위도 점차 확대되어 가고 있으며 해마다 전체 음료에서 차지하는 비중도 늘고 있다. 또한 효능을 특화해 타깃층도 다양화, 세분화 하고 있다. 이에 따라 탄산음료의 비중이 축소되고 그 외에 소비자의 입맛에 맞춘 다양한 종류의 음료들이 출시되고 있다. 또한, 최근 들어 음료분야에 대한 특허출원, 특히 건강음료분야에 대한 특허출원이 급증하고 있다.

특히 생체방어, 특정 질병의 예방, 생체리듬의 조절, 노화억제, 비만방지 등을 위해서 생약제 등의 소재발굴에 기인한 특허출원이 많은 것으로 나타나고 있다. 이런 생약제를 소재로 한 새로운 제품 개발, 생명공학기술을 활용한 기능성 물질 추출에 대한 연구가 다각적으로 이루어지면서 과거의 단순한 탄산음료 중심에서 벗어나 양파, 어성초, 녹차 등을 첨가한 기능성의 탄산음료 개발과 같은 과실음료, 스포츠 음료, 기능성 음료에 대한 개발이 이루어지면서 기능성음료의 특허출원 증가와 맥을 같이 하는 것으로 볼 수 있다. 생약제 소재의 기능성음료에 대한 특허는 하나 이상의 원료의 조합에 의한 조성물 관련 특허로 다양한 생약제 복합에 의한 한 가지 이상의 효능을 기대하고 있다는 것이 생약제 소재 기능성음료 특허의 특징이다<sup>55)</sup>.

한편 기호성, 안정성 및 보존기술 위주의 특허출원은 상대적으로 저조한 것으로 나타나고 있어, 향후 음료분야의 기술개발은 제조공정의 개선 및 보존 기술면에서도 질적인 개선이 이루어져야 할 것으로 판단된다. 따라서 사용재료에만 치우친 기술개발을 지양하고 제조공정과 보존 기

술개발이 동시에 이루어질 수 있는 기술개발이 이루어질 수 있도록 업계의 관심과 지속적인 노력이 요구된다고 하겠다<sup>56)</sup>. 현재 시판되고 있는 건강음료의 종류는 섬유소를 주로 한 변비예방과 장장작용을 돕는 것이거나 체중조절을 위한 것, 체내 수분과 전해질 공급을 위한 것이 대부분이며 그 외 건강보양을 위한 것 등이 있다<sup>57)</sup>. 또한 오미자<sup>58)</sup>, 진피<sup>59)</sup>, 홍화<sup>60)</sup>, 두충<sup>61)</sup>, 인삼<sup>62)</sup>, 홍삼<sup>63)</sup> 및 동충하초<sup>64)</sup> 등 생약제를 이용한 음료 개발에 관한 연구가 활발히 이루어지고 있다. 하지만 기능성 음료로 활용하기 위해서는 다각적인 연구가 수반되어야 할 것으로 판단된다. 이를 위해서는 과학적인 제조, 관리 및 효율적인 이용에 관한 근거와 법적 규정의 확보 등 체계적인 많은 연구가 수반되어야 할 것이다.

54) 식품저널, 2005.

57) Bae JH, Kim KY, Kim SM, Lee WJ, Lee SJ. Development of functional beverage containing the Prunus mume extracts. Korea J Food Sci Technol, 32:713-719, 2000.

58) Oh JK, Kim BJ, Shin YO, Jung HJ. The efficacy of sport drink by using Schizandra chinensis. The Korean Journal of Physical Education, 41:617-633, 2000.

59) Min SH, Park HO, Oh HS. A study on the properties of hot water extracts of Korean dried tangerine peel and development of beverage by using it. Korean J Soc Food Cookery Sci, 19:51-56, 2002.

60) Kim JH, Park JH, Park SD, Choi SY, Seong JH, Moon KD. Preparation and antioxidant activity of health drink with extract powders from safflower seed. Korean J Food Sci Technol 34 : 617-624, 2002.

61) Chung MS, Lee MS. Sensory evaluation and analysis by electronic nose for mixed Eucommia ulmoides leaf tea. Korean J Soc Food Cookery Sci, 17:353-358, 2001.

62) Yoo SH. The study of the effect of ginseng on the muscular fitness of soccer players. The Korean Journal of Physical Education, 30:211-223, 1991.

63) Jung IK, Kim YS, Wee SD, Ro JK, Kim SD. The effects of red ginseng administration on the metabolic responses during submaximal exercise. The Journal of Korean Society of Sports Medicine, 11:32-41, 1993.

64) Kim WW. The effect of beverage ingestion of Paedomyceps-Japonica militaris on cardiorespiratory response and the change of blood components. The Korea Journal of Exercise Nutrition, 4:13-25, 2000.

54) 한국식품연감, 2005.

55) 박상희, 최근 국내 기능성음료 특허동향, 한국보건산업진흥원, 2003.

#### IV. 결 론

사람의 수분 섭취는 생명의 영위를 위한 가장 기본적인 행위이다. 최근에 이르러서는 소비생활의 수준이 높아짐에 따라 사람마다 그 기호가 다양화되어 새로운 상품과 기능성 상품이 지속적으로 개발되고 있다. 한국 전통음료는 모두 자연에서 생긴 자연물을 이용하여 사계절의 변화를 담아서 맛으로 표출한 것으로 자연스런 맛과 멋을 즐겼던 선조들의 낭만과 풍류, 정성이 깃들여 있는 고유한 음식이라 할 수 있다. 무엇보다 전통음료는 그 자체가 약이 되는 음식으로 맛과 영양이 뛰어난 순수한 자연 기호식품이다. 이는 단지 기호식품에 지나지 않으며 약이성(藥餌性) 효과를 겸하는 자연적이며 건강 음료인 것이다.

우리나라에서는 예로부터 곡류, 과실류, 채소류를 이용한 전통음료가 많이 응용되어 왔다. '약과 음식은 그 근원이 하나다'라는 '약식동원(藥食同源)'사상을 기반으로 동의보감에서는 치료약을 하약(下藥)으로 보고 음식을 상약(上藥)으로 보았다. 한약재는 약으로서의 기능 뿐 만 아니라 음식으로 특히 음료로서 약이성(藥餌性) 효과를 볼 수 뛰어난 섭취 방법이다. 이런 전통 음료는 우리 입맛에 맞고 약효적, 영양적 특징이 있는데도 불구하고 산업화, 다양화 되지 못하고 있다. 조선 세종 이후 한약재를 이용한 음료 문화는 큰 발전을 이룬 것은 국산약재의 발견과 연구에 큰 성과의 산유물이며 또한 향약성 재료를 이용한 약이성(藥餌性) 음료가 발달을 촉발하였다. 뿐만 아니라 한약재의 제조와 가공에 있어서 다변화를 이루었다.

조선 시대 문헌에 나타난 한방 음료의 한약재를 분석함으로써 한방 기능성 음료 개발에 초석이 될 것으로 기대된다.

#### 참고 문헌

1. 이현주. 음료에 관한 사회 문화적 고찰 및 음료 섭취에 영향을 주는 변인 분석. 연세

대학교 대학원, 2001

2. uang MT, Ho CT, Lee CY. Phenolic compounds in food. In phenolic compounds in food and their effects on health II. Maple Press, New york, USA. pp.2-7, 1992.

3. Young Sook Park. Development of Functional Beverages using Distilled Extract of Korean Medicinal Herb. J East Asian Soc Dietary Life 17(3): 384-392, 2007.

4. 이성우. 고대 한국 식생활사 연구. 서울, 향문사, 1992.

5. 한국의 맛 연구회. 전통 건강 음료. 서울, 대원사. 1997.

6. 윤숙자. 한국의 떡·한과·음청류. 지국문화사, 1998.

7. 김미리. 한국전통 편의 음료와 조리과학. 한국조리과학회지, 17(6):657-690, 2001.

8. 김인호. 중국문화의 이해. 서울, 세종출판사, 1999.

9. 유애령. 식문화의 뿌리를 찾아서. 서울, 교보문고. 1997.

10. 손민령. 한국다례의 사적고찰, 제2보 조선시대. 한국식생활문화학회지, 5(1):107-111, 1990.

11. 강인희. 한국식생활사. 삼영사, 1989.

12. 손경희, 이효지. 미래의 식생활 문화. 대한가정학회지, 24(4):232-242, 1986.

13. 김두중. 한국의학사. 탐구당. 1981.

14. 강연석, 안상우. 『鄉藥集成方』의 데이터베이스 구축을 위한 원문의 전산처리. 한국한의학연구원논문집 7권 1호. pp.67~68. 2001.

15. 이경록. 조선 세종대 향약 개발의 두 방향. 泰東古典研究 26:215-250, 2010.

16. 이석호. 조선세시기, 문예신서49. 1991.

17. 오승희. 임원십육지중 한국 음청지류에 관한 연구. 석사학위논문, 영남대학교 대학원. 1975.

18. 손경희. 한국 전통음청류의 역사적 고찰.

- 인제 식품과학 포럼, 인제대학교, 1996.
19. 홍만선. 산림경제 I. 민족 문화문고 간행회, 1982.
  20. 방허각이씨. 이민수역. 규합총서. 기린원. 1988.
  21. 이효지. 조선왕조 궁중연회음식의 분석적 연구. 서울, 수학사, 1985.
  22. 정지연. 한국 전통 음료의 분석 고찰. 석사 학위논문, 명지대학교 대학원. 1993.
  23. 윤숙자. 한국의 시절 음식. 서울, 지구문화사, 2000.
  24. 한복려. 궁중음식과 서울음식. 서울, 대원사, 1995.
  25. 이효지. 한국의 음청류 문화. 한국식생활 문화학회지, 9(4):421-429, 1994.
  26. 진국한의과대학 공동교재편찬위원회. 본초학. 서울, 영림사. 1999.
  27. 黃度淵. 방약합편. 서울, 남산당. 2005.
  28. 한의과대학 방제학교수 저. 방제학. 영림사. 1999.
  29. Choi MS, Do DH, Choi DJ. The effect of mixing beverage with *Aralia continentatis* kitagawa root on blood pressure and blood constituents of the diabetic and hypertensive elderly. *Korean J Food & Nutr*, 15:165-172, 2002.
  30. Yoo SH. The study of the effect of ginseng on the muscular fitness fo soccer players. *The Korea Journal of Physical Education*, 30:211-223, 1991.
  31. Chung DO, Park YK. The study of soft drink production and functional food in onions. *Korean J Soc Food Sci*, 15:158-162, 1999.
  32. 한국식품연감, 2002, 2005, 2008.
  33. 원용희, 술/음료의 세계, 백산출판사, 2003.
  34. 조성호, 기능성식품시장의 현황 및 전망, 데이코 산업연구소, 2002.
  35. 송재철, 고종호, 김중국, 김희섭, 박영현, 박현정, 박훈, 장정욱, 기능성식품학, 서울, 보문각, 2006.
  36. 후지마키 마사오, 기능성 식품과 건강, 아카데미서적, pp.54-55, 2002.
  37. 박상희, 최근 국내 기능성음료 특허동향, 한국보건산업진흥원, 2003.
  38. 식품저널, 2005.
  39. Bae JH, Kim KY, Kim SM, Lee WJ, Lee SJ. Development of functional baverage containing the *Prunus mume* extracts. *Korea J Food Sci Technol*, 32:713-719, 2000.
  40. Oh JK, Kim BJ, Shin YO, Jung HJ. The efficacy of sport drink by using *Schizandra chinensis*. *The Korean Journal of Physical Education*, 41:617-633, 2000.
  41. Min SH, Park HO, Oh HS. A study on the properties of hot water extracts of Korean dried tangerine peel and development of beverage by using it. *Korean J Soc Food Cookery Sci*, 19:51-56, 2002.
  42. Kim JH, Park JH, Park SD, Choi SY, Seong JH, Moon KD. Preparation and antioxidant activity of health drink with extract powders from safflower seed. *Korean J Food Sci Technol* 34 : 617-624, 2002.
  43. Chung MS, Lee MS. Sensory evaluation and analysis by electronic nose for mixed *Eucommia ulmoides* leaf tea. *Korean J Soc Food Cookery Sci*, 17:353-358, 2001.
  44. Jung IK, Kim YS, Wee SD, Ro JK, Kim SD. The effects of red ginseng administration on the metabolic responses during submaximal exercise. *The Journal of Korean Society of Sports Medicine*, 11:32-41, 1993.
  45. Kim WW. The effect of beverage ingestion of *Paedomyceps-Japonica militaris* on cardiorespiratory response and the change of blood components. *The Korea Journal of Exercise Nutrition*, 4:13-25, 2000.