

『東醫寶鑑』單方處方 중 食材料活用に 관한 연구

- 양념류를 중심으로 -

大田大學校 韓醫科大學 原典學教室¹

池明順¹ · 尹暢烈² *

Studies on the Application of Food Ingredients to Danbang prescription of 『Dong-uibogam(東醫寶鑑)』

Ji Myoung-soon¹ · Yoon Chang-yeol¹ *

¹Dep. of Academic Research, Korea Institute of Oriental Medicine, Daejeon uversity

Spices are used to enhance the taste of Korean food. The term "Yangnyeom" contains a wishful meaning that it would be as good for health as medicine when eaten. It is prescribed as a medicine to heal disease according to the ancient medical books. Fifteen spices in Korean food such as vinegar, liquor, honey, water, wheat-gluten, sesame, sesame oil, garlic, green onion, ginger, mustard, pepper, cinnamon, soy sauce, salt, cheoncho, and others are prescribed as medicine for internal and external uses for almost every disease. To examine these spices, the subjects were treated with either the spice-boiled water or spice-mixed water, or applied externally. It is suggested that spices that are produced through peculiar traditional cooking method, fermenting, and those that have long-growth period, grew in the natural environment, and the like have efficacy as medicine. Spices can be sufficiently applied as emergency medicine, disease-treatment, subsidiary supplement, and preventive medicine.

Key Words : Danbang(單方), Dong-uibogam(東醫寶鑑), Yangnyeom, traditional cooking method

I. 序論

사람은 생존·발육을 위해 외부로부터 飮食物을 섭취하지 않으면 안 된다. 하지만 제아무리 영양가 많고 아름답게 보여도 맛이 없으면 그 음식은 거부당하게 마련이다. 맛있는 음식이라 함은 맛과 향이 조화

되어 먹는 사람의 기호를 충족시키는 것이다. 맛있는 음식을 만들기 위해 조리과정중 첨가되는 모든 물질을 우리는 '양념'이라 부른다. '양념'이라는 단어는 가장 오래된 調理書인 『음식디미방』¹⁾에서 名詞로서 처음 사용되었으며 介소금·참기름으로 양념한다는 動詞로도 쓰였다.²⁾ '양념'은 한자로 '藥念'으로 표기하는데

* 교신저자 : 尹暢烈. 대전시 동구 용운동 96-3 大田大學校 韓醫科大學 原典學教室,
E-mail: yooncy@dju.ac.kr Tel: 042-280-2601
접수일(2009년 12월 25일), 수정일(2010년 1월 9일),
게재확정일(2010년 1월 12일)

1) 음식디미방(飮食知味方)은 1670년(현종 11년)경에 貞夫人 安東 張氏가 쓴 조리서이다. 음식디미방은 동아시아에서 최초로 여성이 쓴 조리서이며, 한글로 쓴 최초의 조리서이기도 하다.

2) 안동강씨부인, 다시 보고 배우는 음식디미방, 서울, 궁중음

‘먹어서 몸에 약처럼 이롭기를 바라는 마음으로 고루 넣어 음식을 만든다.’라는 뜻이 담겨져 있을 뿐만 아니라 食藥同源 사상을 그대로 반영한 것으로 보는 것이 타당할 것이다. 양념은 고대로부터 질병치료를 위한 약물로 本草書를 비롯한 여러 醫書에 기록되어 있다.^{3),4)} 『呂氏春秋·本味篇』의 “陽朴之薑 招搖之桂”라는 생각과 계피에 대한 언급은 음식을 만드는 양념재료로 널리 쓰이지만 發汗解表에도 常用되는 약제이다.⁵⁾

許浚은 『東醫寶鑑』에 의료혜택을 받기 어려운 백성들을 위하여 주위에서 쉽게 구할 수 있는 약재로 질병을 자가 치료를 하거나 예방할 수 있도록 各編의 末尾에 單方門을 두었다.^{6),7)} 단방은 그의 애민정신을 담아 특별히 작성된 것으로 단일식물이나 식품을 이용한 간단한 처방이다.⁸⁾ 『東醫寶鑑』에 單方이 2,042개 수록되어 있으며 適應症의 표시도 종래의 10여종의 막연한 약물분류 대신 養性延年, 精, 氣, 神, 血, 夢, 聲音 등을 비롯하여 癰疽, 諸傷, 解毒, 婦人, 小兒에 이르기까지 무려 89종으로 세분하고 있

어 정확한 藥效記載를 알 수 있다.⁹⁾

이에 한국음식에 사용되는 양념류가 약물로서 처방된 구체적인 예를 『東醫寶鑑』 單方을 중심으로 살펴봄으로써 양념이 갖는 약물로서의 효용가치를 살펴보고자 한다. 아울러 비상약, 질병치료약, 보조제 그리고 평소 질병 예방수단으로 활용가능성을 모색해보고자 한다.

II. 本論

1. 醋

신맛의 대표적인 양념으로 쓰이고 있는 식초는 동서양의 대표 醱酵食品으로 調味料뿐만 아니라 健康食品으로 인기가 높다. 우리 조상들은 醋 빛는 방법을 술 빛는 방법에서 찾았고 술이 시어져 식초가 만들어 지는 이치를 익힌 것으로 보아야 할 것이다.¹⁰⁾ 식초산업의 변천과정을 보면 1970년대 빙초산(합성 식초), 1980년대 양조식초(주정사용), 1990년대 천연발효식초(100% 과즙), 2000년대 건강기능성 식초(마시는 식초)로 발전하였다. 식초는 원재료에 따라 곡물, 과일, 합성식초 등으로 분류되며 용도에 따라 조미용과 건강용 식초로 나누어진다.¹¹⁾ 쌀식초는 Fructose와 Glucose를 포함한 4종의 당과 Tartaric acid, Lactic acid, succinic acid 등 6종의 유기산 그리고 Lysine, Serine, Leucine, Valine 등 16종의 아미노산이 들어 있다.¹²⁾ 식초는 동맥경화, 고혈압 등 성인병 예방 효과, 식중독균의 살균효과, 콜레스테롤 저하 효과, 체지방 감소 및 피로회복 효과 등이 실험을 통해 밝혀지고 있다.¹³⁾ 조리에서 역할은 Flavonoid 색소를 안정화시켜 우영-감자연근 등의 갈변을 방지하며, 생선의 비린내을 제거하고, 생선살

식연구원, 2000, pp.118-145.

- 3) 당중해 원저 윤창렬, 이남구, 이선호 역. 懸吐完譯 本草問答. 대전. 주민출판사. 2004. p.47, 104, 146, 223.
1) “肉桂 大辛은 則大溫이니 雖得金味나 而實成爲木火之性이라 故로 主入心肝血分하야 而助血之化源이오 桂皮는 尤能上行하니 張仲景이 復脈湯에 用桂는 取其入心助火하야 以火血也라.” 2) “葱白之根도 亦生土內나 然이나 葉空莖直하고 氣勝於味하니 引土下黃泉之氣하야 以上達苗葉이라 故로 功專主升散하야 能通肺竅라 仲景이 白通湯에 用以通陽氣於上은 則取以土下黃泉之氣로 以上達苗葉하야 爲能通太陽水中之陽而交於巔頂也라.” 3) “葱白은 中空而氣味烈하니 則升兼發散이라.” 4) “寒在膀胱하야 水停不化를 名曰蓄水니 用苓澤以利之오 而尤必用桂枝하야 以宣水中之陽하니 五苓散이 是也라.”
- 4) 추주원저 임진석 역. 本經疏證. 서울. 대성의학사. 2001. p.359, 493, 193.
1) “酒味苦甘大熱有毒 主行藥勢 殺百邪惡毒氣..” 2) “醋味酸溫無毒 主消癰腫 散水氣 殺邪毒.” 3) “飴糖味甘微溫 主補虛乏 止渴去血.”
- 5) 김규열, 최윤희. 약선식재료학개론. 서울. 의성당. 2009. p.62.
- 6) 윤창렬 편역. 한중의학명가학설. 대전. 주민출판사. 2006. p.47.
- 7) 김 호. 16世紀末-17世紀初 醫書編纂의 背景과 許浚의 東醫寶鑑. 서울대학교 대학원 석사학위 논문. 1993. p.61.
- 8) 신현옥. 민간 체험으로 전래된 단방 요법. 한국노년학연구회지. 1994. pp.133-138.

- 9) 홍문화, 김재훈, 지형준. 한방치방의 통계적 연구(IV) 동의 보감의 단방. 한국생약학회. 1977. p.178.
- 10) 장지현. 식초의 역사. 한국식품과학회지. 1984. 17(1), pp.5-15.
- 11) 정용진. 국내 식초 시장의 현황 및 전망. 식품과과 산업. 2009. pp.52-59.
- 12) 윤희남. 식초의 종류별 화학성분의 특징. 한국식품과학회지. 1999. 31(6). pp.1440-1446.
- 13) Entani E, Shibata k, Kawamura Y, Masai H. Microbicidal effect od awasezu. Nipp. on Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi. 1981. 28. pp.387-392.

을 단단하게 하며, 생선가시도 부드럽게 하는 등의 효과가 있다.¹⁴⁾ 차가운 음식과 소스류, 장아찌류를 만들 때 사용되고 최근에는 식초카테일·식초음료·초란초콩 등의 형태로 다양하게 이용되고 있다.¹⁵⁾ 조리문헌 상에는 쌀초, 메좁쌀초, 보리초, 蜜醋, 萬年醋, 梅醋, 柿醋, 四節醋, 포도초, 능금초 등의 기록이 있다.^{16),17)}

醋를 醋와 米醋 2종류로 분류하여 처방하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 醋

① 霍亂：治霍亂 未得吐下 飲一二升良 ○治轉筋 取衣絮漬 醋煮 令溫裹患處 冷則易 卽愈(千金)

곽란을 치료하는데 토하지도 설사도 하지 못할 때에 1~2되를 마시면 좋다. ○힘줄이 뒤틀릴 때 숨을 식초에 적어서 따뜻하게 하여 아픈 곳에 붙이는데 식으면 갈아 붙인다. 그러면 곧 낫는다.(천금)

② 癰疽：消癰腫 歌曰 發背疔瘡識者稀 醋磨京墨透四圍 生薑豬膽同塗上 天命恰似鬼神移 (種杏)

옹종을 제거한다. 약성가에는 발배정창 험한 병을 제거하는 줄 다 모르네 경목에 식초를 넣고 갈아 사방으로 발라주고 한가운데 남겨놓고 강즙저담 발라두면 하룻밤이 지나서 씻은 듯이 낫는다네.(종행)

③ 婦人：治孕婦胎死不出 醋三升 煮黑豆一升 煮取汁服二升 兒立出(本草)

죽은 태아가 나오지 않는 것을 나오게 한다. 식초 3되에 검정콩(흑두) 1되를 넣고 삶아 그 물 2되를 마시면 곧 나온다.(본초)

2) 米醋

① 咽喉：斂咽瘡 治喉痺 用好醋嚙漱 吐痰爲妙(回

春)

목구멍 험 것을 아물게 하고 후비증을 낮게 한다. 좋은 쌀초로 입을 가셔서 가래를 토하게 하면 좋다.(회춘)

醋는 霍亂, 癰疽, 婦人 등 3곳, 米醋는 咽喉 1곳에 처방되어 총 4곳에 처방되었다. 醋는 급성위장병으로 토하거나 설사하지 못하여 답답할 때, 근육경련, 옹종을 삭히는데, 죽은 태아를 나오게 하는데 처방되었고, 米醋는 목구멍이 험거나 종기가 낫을 때 처방되었다. 霍亂에 식초 1~2되를 먹고, 근육 경련이 일어날 때, 숨에 식초를 묻혀 따뜻하게 하고, 식초에 콩을 넣고 삶아 국물을 마시고, 식초로 입을 가시는 등 처치 방법이 간단하여 누구나 따라할 수 있다. 米醋를 따로 분류하여 咽喉에 처방한 것은 쌀식초를 사용해야 효과가 좋다는 뜻으로 이해된다.

湯液編에는 “성질은 따뜻하고 맛은 시고, 많이 먹으면 살오장뼈를 상하게 한다. 약으로는 2~3년 숙성된 쌀식초를 써야 곡식 기운이 온전하고 보리로 만든 식초는 미치지 못한다” 하였으니¹⁸⁾ 약용식초는 전통식으로 제조하여 2~3년 숙성시킨 쌀식초를 사용해야 효과를 얻을 수 있을 것으로 예상되며 지나치게 과용하지 말아야 할 것이다.

2. 酒

술이란 탄수화물이 미생물의 분해 작용을 받아 알코올을 비롯한 여러 가지 성분을 생산해 내는 일종의 기호성 발효음료이다. 조선시대에 승유정책과 농본주의 정책으로 가양주 문화의 전성기를 이루었으나 개화기에 들어 대량화 및 경제성을 추구하게 되면서 가양주는 쇠퇴하였다. 최근 전통주 산업화를 위한 노력이 진행되고 있지만 일부를 제외하고 영세한 형편이다.¹⁹⁾ 술은 1g당 7kcal내는 고열량 식품으로 과량의 음주는 중추신경을 마비시키고 위염, 위궤양, 위장관 출혈 등을 일으키지만 적당한 음주는 심장질환,

14) 이숙영, 이혜수. 향신료에 의한 생선 비린내 억제효과에 관한 연구; 식초 및 생강의 효과에 관하여 한국식품과학회지. 1979. 11(2). pp.126-130.

15) 구관모. 옛날 식초 장수법. 서울. 태일출판사. 2003. p.35.

16) 조창숙의 19명. 한국음식 대관. 서울. 한림출판사. 1999년. p.109.

17) 지명순, 윤선미, 이병찬, 조성호. 한국조리. 서울. 대왕사. 2006. p.18.

18) 許浚 著 신편대역 東醫寶鑑. 법인문화사. 2005. p.3341. "性溫 味酸 無毒... 不可多食 損人肌藏 及損人骨(本草) ○入藥當取二三年米醋良 穀氣全故也 小麥醋不及(本草)"

19) 김영주, 한영실. 전통주 이용 실태 및 활성화 방안. 한국식생활문화학회지. 2006. 21(1). pp 31-41.

동맥경화, 암유발억제 등에 효과가 있다는 것이 증명되었다.²⁰⁾ 최근 약의 기능과 기호성을 충족시키는 전통 재래주의 인기가 높다.²¹⁾ 술은 생선의 비린내 육류의 누린내를 제거하고 음식 자체의 맛을 향상시키는 조미료로 사용되어 생선조림, 편육, 각종 조림 등에 사용된다.²²⁾

酒는 酒와 淸酒 2종류로 분류하여 처방하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 酒

① 脈部 : 通血脈爲百藥之先服微醱爲妙 (本草)

혈맥을 통하게 해주는데 모든 약 가운데서 으뜸가는 약이다. 술을 데워 약간 취한 듯 마시는 것이 좋다. (본초)

② 濕門 : 辟霧露之氣 ○昔有三人晨行 觸霧 一人健 一人病 一人死 健者飲酒 病者食粥 死者空腹 皆酒能禦霧露 辟邪氣 故也 (本草)

안개와 이슬의 기운을 없앤다. ○옛날에 세 사람이 안개 낀 새벽길을 걸다가 한사람은 건강하고 한사람은 병이 났으며 한사람은 죽었다. 건강한 사람은 술을 마셨고 병난 사람은 죽을 먹었으며 죽은 사람은 아무것도 먹지 않았다. 이것은 술이 안개와 이슬 기운이 감추되는 것을 막으며 사기를 물리치기 때문이다. (본초)

2) 淸酒

① 汗門 : 能發汗 (俗方)

땀내는 것을 잘 한다. (속방)

酒는 脈部 濕門 2곳, 淸酒는 汗門 1곳에 처방되어 총 3곳에 처방되었다. 우리나라는 곡물을 발효시켜 만든 청주·약주·탁주·막걸리 등이 발달하였다. 술은 성질은 매우 뜨거우며 맛은 쓰고 달고 맵고 독이 있다. 약기운이 잘 퍼지게 하고 온갖 邪氣와 독한 기운을 없애준다.²³⁾ 단방에서는 濕邪를 물리치는데 가장 좋

은 약이며 血脈을 통하게 하는데 땀을 내는데 처방되었다. 湯液編에 약으로 쓰는 술에 대하여 기술되어 있는데 “참쌀에 맑은 물과 흰 밀가루 누룩을 넣어서 만든 술이 좋다.”라고 하였다.²⁴⁾ 쌀로 술을 담으면 낱알 형태가 없어지고 마침내 즙으로 변하하는데 처음에 색깔은 하얗지만 얼마 후 노랗게 변하고 오래두면 붉게 변한다. 약으로 사용하려면 처음 만들어진 맑은 술을 사용해야 한다. 술의 원재료, 만드는 방법에 따라 다양한 종류가 생산되고 있으니 목적에 알맞은 술 선택이 요구된다.

3. 蜜

벌꿀은 꿀벌들이 식물의 밀선에서 수집한 향기롭고 점도성이 있는 감미물질로 꿀벌에 의하여 전화되고 저장된 것이다. 꿀은 산성반응을 나타내며 2개의 glucose과 fructose으로 되고 때로는 더 복잡한 탄수화물, 무기질, 식물성 색소 및 화분을 함유하고 있는 것으로 인류는 이를 천연 감미료 및 건강식품으로 이용해 왔으며, 화장품 및 제약원료로 그 수요가 확대되고 있다.²⁵⁾ 현재 생산되고 있는 대부분 꿀은 양봉에 의해 생산되는 것이고 토종꿀은 극히 일부를 차지하고 있다.²⁶⁾ 꿀은 淸, 또는 白淸이라고 부르며 식품규격 및 기준에 따르면 꿀의 성상은 고유의 색깔, 향미 및 점도성이 있어야 하고 수분 21%이하 회분 0.8%이하 산도는 김체 10g에 대한 1NKOH 소비량이 0.5ml 이하, 전화당 60%이상, 자당 10%이하 이어야 하고 인공 전화당, 타알색소, 인공 감미료 및 암모니아 정색물이 검출되어서는 안 된다.²⁷⁾

꿀은 음식에 단맛을 더해주고 부드러운 질감을 오랫동안 유지시키며 건조를 막아준다. 藥果²⁸⁾, 藥

“性大熱 味苦甘辛 有毒 主行藥勢 殺百邪惡毒氣”

24) 許浚 著 新撰大역 東醫寶鑑. 법인문화사. 2005. p.3335. “酒有諸般 惟米酒入藥 當以糯米 用淸水白格”

25) 김중인, 최신 양봉. 서울. 오성출판사. 1982. p.263.

26) 이득찬, 이상영외 3인. 강원도 토종꿀의 식품학적 특성. 한국식품과학회지. 1997. 29(6). pp.1082-1088.

27) 정원철, 김만옥외 2인. 한국산꿀의 품질특성. 한국식품과학회지. 1984. 16(1) p.17.

28) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.356. 밀가루에 참기름을 고르게 섞고 생강즙, 꿀, 후춧가루를 넣어 되직하게 반죽하여 약과관에 박아 둥근 모양을 빚어 기름

20) 김영숙, 박영숙. 한약재를 첨가한 전통주개발에 관한 연구. 식품과학과 산업. 2007. 40(20). pp.83-89.

21) 김승진, 백지영외 2인. 한국 전통약주의 위보호 효과. 한국식품과학회지. 2004. 36(5). pp.818-822.

22) 조창숙외 19명. 한국음식 대관 제 2권. 서울. 한림출판사. 1999. p.131.

23) 許浚 著 新撰大역 東醫寶鑑. 법인문화사. 2005. p.3335.

飯²⁹⁾, 藥고추장³⁰⁾ 등 꿀이 들어가는 음식은 藥자를 붙여 약리 기능을 강조하였다. 이외에도 숙실과³¹⁾, 화채³²⁾, 다식³³⁾, 각종 조림 등에 사용된다.³⁴⁾

蜜이 單方으로 처방된 내용을 살펴보면 다음과 같다.

- ① 五臟：安五藏 補不足氣 和粥 和藥 長服佳 (本草)
오장을 편안하게 하고 기가 부족한 것을 보한다. 죽에 타거나 약에 섞어서 오랫동안 먹으면 좋다.(본초)
- ② 脾臟：養脾氣 和脾藥 最佳 和粥飲可常服之 (本草)
비기를 보하고 비를 조화롭게 하는데 제일 좋은 약이다. 미음에 타서 늘 먹어도 좋다.(본초)
- ③ 大便：治痢爲最 蜜與薑汁 各一合溫水和頓服 (本草)
이질을 치료하는데 아주 좋다. 봉밀과 생강즙 각각 1홉을 더운물에 타서 단번에 먹는다.(본초)

- ④ 面部：常服面如花色 久服之佳 (本草)
늘 먹으면 얼굴이 꽃과 같이 된다. 오랫동안 먹는 것이 좋다.(본초)
- ⑤ 口舌：療唇口瘡 常含之 (本草)
입술과 입 안이 허는 것을 치료하는데 늘 머금고 있어야 한다.(본초)
- ⑥ 胸部：治卒心痛 蜜與薑汁各一合 水和頓服 卽止 (本草)
갑자기 가슴이 아픈 것을 치료한다. 봉밀과 생강즙을 각각 1홉씩 물에 타서 한 번에 먹으면 곧 멎는다.(본초)
- ⑦ 火門：若覺熱氣不和 新汲水 和蜜漿 飲一碗 卽安 (本草)
만일 열이 나면서 기분이 좋지 못한 때에 깨끗한 물에 봉밀을 타서 한 사발 먹으면 곧 낫는다.(본초)

蜜은 五臟, 脾, 大便, 面部, 口舌, 胸部, 火門 등 7곳에 처방되었다. 五臟을 편안하게 하고 脾氣를 돌올 때 中焦를 보할 때, 이질에 걸렸을 때, 피부미용에 갑자기 가슴이 아픈데, 기분이 좋지 않을 때 입안이 헐었을 때 처방되었다. 미음이나 죽에 꿀을 타서 먹고, 생강즙과 꿀물을 합하며 마시는 등의 처치 방법을 썼다.

湯液編에 蜜은 “성질이 평하고 한편 약간 따뜻하고 맛은 달다. 꿀은 진한 단맛의 효능이며 질병을 없애고 약을 조화롭게 하는데 좋은 꿀은 산속 바위틈에서 나는 石蜜로 2~3년 묵은 것이야라야 향기와 맛이 진하고 양봉은 1년에 2회 뜨는데 자주 뜨면 향기와 맛이 부족하기 때문에 묵어서 허영게 된 것만 못하며 황랍은 새 것을 쓰고 꿀은 묵은 것을 쓴다고 하였다.³⁵⁾” 꿀은 2~3년 묵은 석청을 사용해야 기대하는 효과를 얻을 것으로 사료된다.

4. 飴糖

여러 가지 곡류의 녹말을 맥아로 당화한 후 장시간

에 지저 집청꿀에 담갔다 건진 유밀과의 일종. 위에 갖가루를 뿌림.(韓國飲食-歷史와 調理)

- 29) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.18. 일명 약식. 찹쌀에 밤, 대추, 꿀, 잣 등을 섞어 찌서 익힌 밥. 찹쌀을 물에 담갔다 건져 시루에 찼 것에, 먼저 참기름을 고르게 버무려 밥알이 하나하나 따로 떨어지게 한 다음, 꿀, 설탕, 대추, 밤, 계피가루, 잣 등을 넣고, 진간장으로 간을 하여 여러 시간 증탕으로 쪄. 신라시대부터 상원절식이었음. (閨閣叢書)
- 30) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.439. 일명 볶은 고추장. 고추장에 참기름, 꿀, 잘게 썬 쇠고기, 기타 양념을 하여 볶은 것. 반찬으로 쓰임.
- 31) 熟實果: 과일이나 식물의 뿌리를 꿀에 조려 갖가지 열매 모양으로 만든 과자.
- 32) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.382. 계절의 과일을 얇게 저며서 설탕이나 꿀에 쟁였다가 끓여 식힌물이나 오미자즙을 부어 과일점이 동동 떠오르도록 만든 음료.
- 33) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.349. 콩가루, 쌀가루, 송화가루, 흑임자가루 또는 여러 가지 녹말 따위를 엮이나 꿀로 반죽하여 다식관에 막아 낸 것으로 한 과류의 하나. 제물이나 축하잔치 때 큰 상에 고배하는 데 쓰임.
- 34) 지명순, 윤선미, 이병찬, 조성호. 한국조리. 서울. 대왕사. 2006. p.17.

- 35) 許浚 著. 新編-대역 東醫寶鑑. 서울. 법민문화사. 2005. p.3419. “性平 一云微溫, 味甘, 無毒, 主安五藏, 益氣補中.... ○生諸山中 或木中 經二三年者 氣味醇厚 人家畜養 則一歲再取之 取之既數 則氣味不足 所以不及陳白者爲良 (本草) ○蠶取新 蜜取陳也”

가열로 수분을 증발시켜 농축한 것으로 단맛과 끈기가 있다. 농축정도에 따라 조청, 물엿, 갠엿으로 나눈다. 1800년대 여성생활백과 『閨閣叢書』에는 찹수수를 이용하여 조청 만드는 방법과 쌀을 이용한 흰엿 만드는 방법을 소개하고 있다.³⁶⁾ 최근 투명한 물엿, 조리당, 등은 물론 기능성을 살린 올리고당엿까지 생산되고 있다. 엿의 당도는 설탕을 1로 볼 때 물엿은 0.4정도, 찹쌀엿은 0.5정도, 요리당은 0.75정도, 프락토올리고당은 0.6정도이다. 엿은 단맛은 약하지만 엿 고유의 깊은 맛과 수분 보유력 좋아 조리예 애용되고 있으며 꿀 대용으로도 활용되고 있다. 약과, 다식, 강정 등 한과류와 볶음요리에 사용되고 경상도 지방에서는 고추장 담을 때 쌀엿을 사용하기도 한다.^{37),38)}

飴糖이 單方으로 처방된 내용을 살펴보면 다음과 같다.

① 脾臟 : 健脾 卽黑糖也 可常食之 (本草)

비를 튼튼하게 한다. 즉 검은 엿이라. 늘 먹어도 좋다.(본초)

② 咽喉 : 治魚骨鯁不下 作丸如雞子黃大 吞之 若不下 大作丸 嚙下之爲妙 (本草)

물고기 가시가 목에 걸려서 내려가지 않는 것을 치료한다. 계란 노른자 만하게 빻어서 넘기는데 그래도 내려가지 않으면 더 크게 빻어서 넘쳐도 좋다.(본초)

③ 內傷 : 卽成片黑糖也 使脾胃氣和 可思食 常常食之佳 (本草)

즉 편으로 만든 검은 엿이다. 비위의 기를 고르게 하고 음식이 먹고 싶어지게 하고 늘 먹는 것이 좋다.(본초)

④ 虛勞 : 補虛乏 健脾胃氣 可常食之 卽黑糖也 (本草)

몹시 허약한 것을 보하며 비위의 기를 튼튼하게 하므로 늘 먹는 것이 좋다. 즉 검은 엿

이다.(본초)

⑤ 諸傷 : 治打損瘀血 飴糖熬和酒服 能下惡血 (本草)

타박을 당하여 어혈진 것을 치료한다. 엿을 달여 술에 타서 먹으면 설사가 나면서 좋지 못한 피가 나온다.(본초)

飴糖은 脾臟, 咽喉, 內傷, 虛勞, 諸傷 등 5곳에 단방으로 처방되었다. 일명 ‘검은엿’이라고 불리는 찹쌀엿은 脾氣를 고르게 하는데, 식욕을 촉진하는데, 목에 걸린 생선 가시를 내릴 때, 타박으로 어혈진데 처방되었다.

湯液編에 飴糖은 “성질은 따뜻하고 맛은 달다. 기력을 도우며 오장을 윤택하게 해주는 약재로 토에 속하나 불에 고아서 만들었기 때문에 濕한 곳에서도 熱이 몹시 생기게 하므로 많이 먹으면 脾風이 動하게 한다고 하였고 검은 빛갈의 찹쌀엿만을 약으로 처방한다.”고 하였으니³⁹⁾ 약으로 쓰는 飴糖은 재래식으로 만든 찹쌀엿을 선택하여야 할 것이다.

5. 胡麻·脂麻·白脂麻

참깨는 한국에서 중요한 특용작물로 영양가 높고 약용가치가 높은 귀한 식품이다. 참깨종류는 조리용으로 주로 사용하는 흰참깨와 약용으로 주로 사용하는 일명 ‘흑임자’로 불리는 검은 참깨가 있다. 흰참깨와 검은참깨는 영양상 큰 차이는 없으나 검은참깨가 흰참깨에 비해 유지함유량은 적으나 방향성과 맛이 좋다. 참깨의 구성성분은 지방이 50%로 Linoleic acid 40%, Oleic acid 45%, Arachidonic acid 15% 등 불포화 지방산이 풍부하고, 간장 기능을 정상적으로 만드는 methionine, 위장병과 정신 건강에 효과가 있는 tryptophan이 많이 함유되어 있다.^{40),41)} 또한 칼슘, 철 등과 같은 무기질과 비타민 A, B1, B2, E 등도 풍부하다.⁴²⁾ 참깨의 풍미는 종자성분의 분해

36) 빙허가 이씨 원저, 정양완역주. 서울 보진재. 1975. p.122.

37) 지명순, 윤선미, 이병찬, 조성호. 한국조리. 서울. 대왕사. 2006. p.18.

38) 박우포. 쌀가루와 쌀물엿 고추장의 숙성중 품질 변화. 한국식품과학회지. 1994. 26(1). pp.23-25.

39) 許浚 著. 新編·대역 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2005. p.3342. “性溫味甘主補虛乏益氣力潤五藏消痰止咳 (本草) ○飴屬土 成於火 大發濕中之熱 多食動脾風 (丹心) ○諸米皆可作 惟以糯米作者入藥 (本草)”

40) 문범수, 이갑상. 식품재료학. 서울. 수학사. 1991. p.94.

41) 윤서석, 한국음식 역사와 조리, 수학사, 서울, 1990. p.135.

또는 성분 간 반응으로 생성되며 지금까지 pyridine, furan, lactone, ester, aldehyde, ketone, 황화합물 등 약 140종의 화합물이 발견되고 있으나 참깨의 고소한 냄새의 주성분은 acetylpyridine이다.

참깨를 이용하는 방법은 찻재는 참깨를 그대로 세척하거나 거피한 후 세척하여 통째로 또는 갈아서 죽, 다식, 강정 등 음식의 주재료 또는 부재료로 사용하는 형태이고 두 번째는 볶은 참깨, 참깨가루, 깨소금, 또는 참기름으로 가공해서 양념이나 고명으로 이용하는 형태이며 세 번째는 국수를 만들 때 서로 접촉하는 것을 방지하기 위하여 밀가루반죽 표면에 기름을 바르거나 또는 튀각이나 부각을 만들 때 열매체로 사용하는 것 같이 식품의 가공조리수단으로서 사용하는 형태이다.⁴³⁾

참깨를 胡麻, 脂麻, 白脂麻 3 종류로 분류하여 처방하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 胡麻

- ① 身形 : 卽黑脂麻也 久服 輕身不老 耐飢渴延年 一名 巨勝 白蜜一升 巨勝一升 合之名曰靜神丸 又服法 胡麻 九蒸九曝 妙香杵末 蜜丸 彈子大 酒下一丸 忌食毒魚 生菜 久服長生 ○魯女生服胡麻 餌朮 絕穀 八十餘年 甚少壯 一行三百里 ○胡麻 大豆 大棗同 九蒸九曝 作團食 延年斷穀

바로 흑지마이다. 오랫동안 먹으면 몸이 가벼워지고 늙지 않으며 배고프지 않고 목마르지 않으며 오래 산다. 일명 거승이라고도 한다. 꿀 1되와 참깨 1되를 합하여 만든 것을 정신환이라고 한다. 또 먹는 방법은 호마를 아홉 번 찌고 아홉 번 말려 고소하게 볶아 절구에 찧어 가루로 만들어 꿀로 반죽하여 린알만 하게 크게 환을 빚어 술에 1환씩 담겨 먹는다. 독이 있는 생선과 날 채소를 먹지 말아야 한다. 오랫동안 먹으면 오래 산다. 노나라의 여자가 참깨와 창출을 먹고 음식을 끊고 팔십 여년을 살았는데 매우 젊고 건강하여 하루에 300리 길을 걸었다고 한다. ○참깨대두대추를 같은 양을

아홉 번 찌고 아홉 번 말려 등글게 만들어 먹으면 오래 살 수 있고 곡식을 끊을 수 있다.

- ② 精部 : 卽黑脂麻也 填精髓 酒蒸半日晒乾爲末 或散或丸服皆佳 (本草)

바로 흑지마이다. 정과 꿀수를 채운다. 술에 축여 반나절 찌서 말린 후 가루로 만든다. 가루나 환으로 만들어 먹어도 다 좋다.(본초)

- ③ 五臟 : 潤五臟 作飯作麪 常服最佳 卽黑荏子也 (本草)

오장을 촉촉하게 한다. 밥을 짓거나 가루로 만들어 늘 먹으면 최고로 좋다. 즉 흑임자라.(본초)

- ④ 腰部 : 治腰痛熬令香爲末 以酒飲蜜湯 薑湯調下三錢 日三服卽永差 (本草)

요통을 치료한다. 참깨를 고소하게 볶아서 가루를 내어 한번에 12g씩 술이나 미음, 꿀물에 타 먹되 하루 세 번 먹으면 다시 도지지 않는다.(본초)

- ⑤ 肉部 : 長肌肉 肥健人 蒸曝 久服妙 (本草)

살찌고 건강하게 한다. 참깨를 찌서 햇볕에 말려 오랫동안 먹으면 좋다.(본초)

- ⑥ 毛髮 : 生取油 塗頭 生禿髮 ○又烏麻丸 九蒸九暴爲末 棗膏丸服 令白髮 還黑 又取 葉煎湯 沐頭長髮 (本草)

생기름을 내서 머리에 바르면 머리털이 나온다. ○그리고 검정참깨를 찌서 말리기를 아홉 번 해서 가루 내어 대추고에 반죽한 다음 환약을 만들어 먹어도 희어졌던 머리털이 검은다. 참깨잎을 달인 물로 머리를 감으면 머리털이 길게 자란다.(본초)

- ⑦ 虛勞 : 主虛損 羸瘦 補五藏 蒸晒九次 搗爲末 酒飲 任下三錢 日三次 或作丸 常服 (本草)

허손으로 몸이 여윈 것을 치료하며 오장을 보한다. 참깨를 찌서 햇볕에 말리기를 아홉 번 한 다음 짓찧어 가루를 낸다. 한번에 12g씩 하루 세 번 마시는 술이나 미음으로 먹는다. 또는 환약을 만들어 먹는다.(본초)

2) 脂麻

- ① 咽喉 : 治穀賊 炒爲末 湯點 服之 (直指)

곡적을 치료한다. 볶아서 가루를 내어 끓인 물에 조금씩 먹는다.(직지)

- ② 小兒 : 生嚼 付小兒痘瘡良 亦治軟癩 若客熱 搗取汁飲之 (本草)

42) 박정리, 채경연, 홍진숙. 쌀가루의 종류와 농도를 달리한 전 흑임자 첨가 흑임자죽의 품질특성. 한국식품조리과학회. 2007. 23(6). pp.919-929.

43) 최춘언. 한국의 참깨 식문화. 식품과학과 산업. 1994. 27(3). pp.37-45.

참깨(생것)를 씹어서 어린이의 머리에 난 두창에 붙이면 좋고 연질도 치료한다. 또한 외사로 나는 열에는 참깨를 짓찧어낸 즙을 먹인다.(본초)

3) 白脂麻

① 雜方 : 仙方 蒸曝 服餌以辟穀 (本草)

선방 찌고 말려서 먹을 것이 없을 때 먹는다.(본초)

② 大便 : 治熱秘 大便不通 每服一合 取利爲度 (本草)

열로 생긴 변비를 치료한다. 변비일 때는 매일 1홉씩 먹으면 잘 통하게 한다.(본초)

胡麻는 身形, 精部, 五臟, 腰部, 肉部, 毛髮, 虛勞 등 7곳에 脂麻는 咽喉, 小兒 등 2곳에 白脂麻는 雜方, 大便 등 2곳에 처방되어 총 11곳에 처방되었다. 胡麻는 바로 黑脂麻라고 하였고 湯液編에는 胡麻에 대한 설명만 있는데 단방에서는 胡麻, 脂麻, 白脂麻로 분류하여 처방하였다. 胡麻는 성질은 평하고 맛은 달고 몸을 가볍게 하고 늙지 않게 하며 배고프지 않게 하고 목마르지 않게 하며 오래 살게 한다고 설명하고 있다. '정신환'의 재료가 되고, 정과 골수를 채우고 요통을 치료하는데, 살찌고 건강하게 하는데 처방되었다. 깨를 가루로 빻거나, 술에 축여 찌고 건조한 후 또는 九蒸九曝하여 말린 다음 빵아서 '정신환'을 만들거나 대추고에 섞어 환을 만들었다. 胡麻를 九蒸九曝하는 이유는 열화에 의해 생성되는 항산화 물질인 lignans를 증가시켜 저장성을 높이기 위한 방법으로 해석된다. 찐 흑임자에서 sesamin, sesamol인양이 증가하였다는 보고가 있다.⁴⁴⁾ 위의 근거들에 비추어 볼 때 우리 조상들은 참깨는 열에 의하여 산화되지 아니하고 오히려 항산화 물질이 증가하여 안정된다는 것을 경험적으로 알고 있었다고 할 수 있다. 최근 블랙 푸드 열풍으로 검은 참깨를 먹는 사람들이 많은데 九蒸九曝하여 약을 만들면 지방의 산패를 방

지하는 방법이 될 것이라 사료된다.

6. 胡麻油·脂麻油

우리나라는 사시사철 자연에서 나는 나물이 많아 나물만찬 종류가 많다. 나물을 요리할 때는 필수적으로 참기름을 사용하는데 이는 거친 나물의 식감을 좋게 할 뿐만 아니라 부족한 영양을 보충하는 효과까지 있다. 참기름의 고소한 냄새는 원료 참깨의 배전조건에 따라 크게 영향을 받는다.⁴⁶⁾ 가장 알맞은 배전온도와 시간을 일본에서는 180℃ 40분, 대만에서는 200℃ 30분, 한국에서는 200℃ 90분이라고 하였는데 실제 착유공장에서는 참깨의 품온을 210~230℃가 되도록 하여 기름의 수율을 높이고 강한 고소한 향이 나도록 한다.⁴⁷⁾ 우리는 경험적으로 들기름이 빨리 산패하고 참기름은 산패가 잘 일어나지 않는다는 것을 알고 있다. 참기름의 산화 안정성은 함유한 토코페롤의 함량과 종류에 따라 관계가 있는데 참기름의 강력한 항산화 물질은 lignans이다. 참깨에 존재하는 대표적인 리그난은 sesamin과 sesamol이다. 일본인들은 '덴뿌라'라고 부르는 튀김요리를 좋아하는데 튀김기름으로 참기름을 주로 사용한다. 일본의 덴뿌라전문점을 대상으로 설문조사한 결과 45.8%가 참기름을 사용한다고 하였으며 나머지는 참기름에 면실류, 대두유, 옥배유 등을 섞은 혼합유를 사용하고 있다. 이렇게 참기름이 튀김기름으로 선호되는 것은 고소한 향기와 맛 때문이지만, 또 하나는 조리중의 열화적 산화가 적기 때문이다. 참기름 이외의 기름은 계속 튀김을 하면 산화가 진행되지만 참기름은 세사몰린의 열분해가 계속되므로 강력한 항산화물질이 생성되어 열화를 방지해 주고 있는 것이다.⁴⁸⁾

100% 검은 참깨 기름은 약용으로는 사용되나 식용으로 사용하지는 않는다. 다만 흰 참깨에 일정량의 검은 참깨를 혼합하여 고소한 맛과 향을 높이는 경우

44) 박정리, 채경연, 홍진숙. 쌀가루의 종류와 농도를 달리한 찐 흑임자 첨가 흑임자죽의 품질특성. 한국식품조리과학회. 2007. 23(6). pp.923.

45) 안찬영, 현규환, 박근형. 검은깨의 항산화 활성물질. 한국식품과학회지. 1992. 24(1). pp.31-36.

46) 하재호. 참깨의 볶음조건에 따른 참기름의 향기성분의 변화. 고려대학교 박사학위논문. 1992. p.92.

47) 최춘언. 참기름 및 들기름의 역사와 과학. 한국식품조리과학회노트 (추계심포지움). 1998. p.446.

48) 최춘언. 참기름 및 들기름의 역사와 과학. 한국식품조리과학회노트 (추계심포지움). 1998. p.448.

가 있다. 검은깨는 흰깨에 비하여 기름함량이 5.4%로 낮지만 단백질 함량은 25.3%로 많고, 항산화 물질의 함량은 비슷하다.⁴⁹⁾

참기름의 고소한 향은 식욕을 증진시켜 주고, 음식을 매끄럽고 부드럽게 하며, 비린내와 누린내를 제거하고, 고기를 구울 때 고기의 수분 유출을 방지하며, 식품을 소독하는 역할을 한다. 또한 약과, 약식 등을 만들 때 사용된다.⁵⁰⁾

胡麻油, 脂麻油의 單方 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 胡麻油

① 聲音 : 主瘡癩 能潤肺 可和竹瀝薑汁 童便等服之 (寶鑑)

소리가 나오지 않는 것을 치료하는 데 주로 쓴다. 폐를 촉촉하게 해주며 죽력이나 생강즙을 타서 먹어야 좋다.(보감)

② 婦人 : 胡麻 卽黑荏子也 主胞衣不下 生搗窄取油 飲之卽下 (本草)

호마는 즉 검은깨이다. 태반이 나오지 않는 데는 검은깨(날것)를 짓찧어 기름을 받아 마시면 곧 나온다.(본초)

2) 脂麻油

① 大腸 : 卽香油也 通大小腸單服之 或和水荏粥服之 (本草)

이것이 바로 향유인데 대소장을 잘 통하게 한다. 이것 한 가지만 먹거나 물을 넣어 죽을 섞어 먹기도 한다.(본초)

② 三焦 : 下三焦熱毒氣 單取飲之 (本草)

삼초에 있는 열독 기운을 없앤다. 이것 한 가지만 먹는다.(본초)

③ 蟲部 : 殺一切蟲 取油一合 雞子 二箇芒硝 一兩攪 勻服之 蟲卽下 (種杏)

모든 충을 죽인다. 참기름 1홉, 계란 2개, 망초 40g를 고루 섞어서 먹으면 충이 곧 나온다.(종행)

④ 胸部 : 治心痛 無問冷熱生香油一合服之 ○又治蛔

心痛 飲之良 ○一人 患腰痛牽心 發則氣絕 徐文伯 視之曰 髮癩也 以油灌之 吐一物 如蛇無目 懸之滴盡惟一髮 (本草)

가슴앓이의 원인이 냉증이든 열증이든 모두 치료한다. 참기름 1홉을 날것으로 먹는다. 또한 회충으로 인한 가슴앓이에 먹으면 좋다. 어떤 사람이 요통 멍처에까지 뻗치면서 발작하여 숨이 끊어질 듯하였다. 서문백이 진찰하고 나서 이것을 발가라고 하였다. 기름을 먹이니 눈이 없는 뱀 같은 것을 토했다. 이것을 달아매 두었더니 물이 다 빠지고 오직 한 올의 털만 남아 있었다.(본초)

⑤ 下門 : 潤腸胃 通利大小腸 下熱結 空心飲一二合 大府卽通 (本草)

장위를 원활하게 하고 대소변이 잘 나가게 하여 열이 몰린 것을 내린다. 빈속에 1~2홉씩 먹으면 대변이 이내 나온다.(본초)

⑥ 火門 : 下熱毒 甚良 麻油一合 雞子兩枚 芒硝三錢 攪 服之少時 則瀉下 (本草)

열독을 내리는데 매우 좋다. 참기름 1홉, 계란 2개, 망초 12g를 섞어서 먹으면 조금 있다가 곧 설사한다.(본초)

⑦ 癰疽 : 治癰疽發背毒瘡 初作便服 使毒氣不內攻 麻油煎十餘沸 後冷一斤 好酒二碗和勻 分五次溫服 一日夜服盡 此神仙截法 (直指) ○亦解陰證 沈毒 (直指)

옹저, 발배, 독창의 초기에 먹으면 독기가 속으로 침범하지 못한다. 참기름을 10여 번 끓여오르게 달여 식혀서 600g를 술 2사발에 탄다. 이것을 다섯 번에 나누어 데워 먹는데 하루에 다 먹으면 효과가 좋다. 이것이 신선절법이다.(직지) ○또한 음증 때 속에 있는 독을 푼다.(직지)

참깨는 胡麻, 脂麻, 白脂麻 3 종류로 분류하여 처방하였는데 참기름은 胡麻油와 脂麻油로만 분류하였을 뿐이다. 胡麻油는 聲音, 婦人 2곳에 脂麻油는 大腸, 三焦, 蟲部, 胸部, 下門, 火門, 癰疽 7곳에 처방되어 총 9곳에 처방되었다. 소리가 나오지 않는 것을 치료하는 데, 태반이 나오지 않을 때, 대소장을 통하게 하는데, 三焦에 있는 열독 기운을 없애는데, 蟲을 죽이는데, 冷熱融通에 장위를 원활하게 하고 대소변이 잘 나가게 하는데, 옹저·발배·독창의 초기에, 속에

49) 류수노, 이정일의 2인. 참깨의 항산화 물질함량과 주요성분 및 종실특성간 상호 관계. 한국육종학회지. 1993. 24(4). pp.303-307.

50) 조창숙의 19명. 한국음식 대관 제2권. 서울. 한림출판사. 1999. p.114.

있는 열을 푸는데 처방되었다. 기름은 냉한 성질이 있어 몸 안의 열을 없애고 윤희작용이 있으므로 배변을 좋게 하는데 주로 처방되었다.

7. 大蒜

단군신화에도 나오는 마늘은 우리 조상들이 러시아에서 한반도로 이동해 오면서 가져온 것으로 보인다.⁵¹⁾ 『本草綱目』에는 B.C 121년 한무제 때 장건이 서역에서 가져온 것으로 기록하고 있다. 백합과 파속에 속하는 1년생 초본인 마늘은 난지형과 한지형으로 분류되고 난지형은 제주남해·해남무안 등지가 주산지이고, 한지형은 의성·태안·단양 등이 주산지이다. 예로부터 우리나라 식생활에 필수적인 조미료 및 강장식품으로 애용되어 왔으며 육가공품·통조림 등 가공식품의 향신료로 중요하게 사용되어 왔다.⁵²⁾ 마늘의 매운맛 성분인 allicin은 감기 및 기관지염의 원인이 되는 연쇄상구균과 포도상구균 등을 죽이는 강력한 살균력을 있고 또 Scordinin은 에너지 대사를 높여 체내에 지방 축적을 막아 혈중콜레스테롤을 낮추는 작용이 있다.^{53),54)}

마늘은 강한향미와 독특한 자극적인 냄새가 있어 파와 함께 한국음식에 빠지지 않고 사용된다. 식초에 식혀 마늘장아찌를 담고 꿀에 재워 마늘차를 만들기도 하며, 김치에 필수적으로 사용되고 육류의 누린내 제거와 생선의 비린내를 없애는 효과가 있다.⁵⁵⁾

大蒜은 獨頭蒜, 大蒜, 蒜 등 3종류로 분류하여 처방하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 獨頭蒜

- ① 大便 : 治大便不通 取一枚煨熟 去皮綿裹 納下部 冷則易即通 (本草)
변비를 치료한다. 마늘 1통을 잿물에 익혀

51) 정지천. 하루 다섯 톨의 자신감 마늘. 서울. 웅진원스. 2007. p.19.
52) 이운경, 신현만. 마늘의 기능성 품질과 토양 성분 간의 관계. 한국식품과학회지. 2008. 40(1). pp.31-35.
53) 조종관. 마늘과 건강. 식품저장가 가공산업. 2008. 70(1). pp.1-8.
54) 정근주. 마늘의 힘. 서울. 중앙생활사. 2003. pp.19-21.
55) 조창숙의 19명. 한국음식 대관 제2권. 서울. 한림출판사. 1999. p.122.

껍질을 제거하고 천에 싸서 항문에 넣는다. 식으면 바꾸어 주면 바로 변을 보게 된다.(본초)

2) 大蒜

- ① 積聚 : 爛痲癬 可常食之 (本草)
현벽을 삭히는데 늘 먹어야 한다.(본초)

3) 蒜

- ① 胸部 : 血氣心痛 生蒜搗取汁飲一盞 卽差 ○久心痛 不可忍 小蒜醋煮 頓服 取飽 不着塩 隨手神效 (本草)
혈기로 가슴이 아플 때는 생마늘을 짓찧어 낸 즙 1잔을 마시면 즉시 낫는다.(본초) ○ 오래된 가슴앓이로 참을 수 없이 아픈 데는 달래를 식초에 넣고 끓여 소금을 치지 말고 단번에 배부르게 먹으면 곧 좋은 효과가 난다.(본초)
- ② 癰疫 : 正月之節 食五辛 以辟厲氣 一曰蒜 二曰葱 三曰韭 四曰薤 五曰薑也 (本草)
정월의 입춘날에 오신채를 먹음으로써 전염병을 막는다. 첫째는 마늘이요 둘째는 파요 셋째는 부추요 넷째는 엽교요. 다섯째는 생강이다.(본초)

獨頭蒜은 大便 1곳, 大蒜은 積聚 1곳, 蒜은 胸部, 癰疫 2곳에 처방되어 총 4곳에 처방되었다. 獨頭蒜은 한 톨로 된 것으로 변비치료에, 大蒜은 痲癬을 삭히는데, 蒜은 혈기로 가슴이 아플 때 처방되었고 정월의 입춘날에 오신채를 먹어 전염병을 물리칠 때 마늘이 첫째라고 하였다.

湯液編에 “성질은 따뜻하고 혹은 열하고 맛은 맵고 독이 있고 약으로 쓰는 마늘은 가을에 심어서 겨울을 난 것이 좋고 음력 5월 5일에 수확 한다”고 하였으니⁵⁶⁾ 한지형 마늘이 좋다는 뜻으로 해석된다. 獨頭蒜은 통마늘을 지칭하는 말인데 癰疽에 뜸을 뜰 때 많이 쓴다. 최근 마늘이 열풍으로 만병통치약처럼 쓰이는 것을 감안하면 단방으로 4곳에 처방되어 다양하게 활용되지 못하였음을 알 수 있다.

8. 葱

56) 許浚 著. 新編大邑 東醫寶鑑. 서울 법민문화사. 2005. p.3479. “性溫 (一云熱) 味辛 有毒 主散癰腫 除風濕 去瘴氣...○園圃皆種之經年者良五月五日採 ”

과는 특이한 자극적인 냄새와 매운맛을 가진 함황 휘발성 물질을 가지고 있다. 생식할 경우 자극제로 작용하여 소화액의 분비를 촉진하여 소화를 돕고 진정 및 발한작용을 한다.과는 우리 식생활에서 양념류로 널리 애용되고 있는데 이는 가열조리 시 휘발성 함황 화합물인 propydisulfide의 가열에 의해 자극성 냄새가 제거됨과 동시에 propymercaptane으로 변환되어 감미가 증가되기 때문이다.⁵⁷⁾과 allicin 성분은 비타민 B1을 활성화하고, 특정병원균에 대해 강한 살균력을 나타내고, 대과의 수용성추출물이 혈소판 응집 억제작용을 한다고 보고되었다.⁵⁸⁾국내 대과 생산량의 약 20%가 진도지역에서 재배되고 있는데 이 지역은 겨울철에도 대과가 생육하고 수확작업이 가능하여 겨울 대과로 유명하다. 계절에 따라 대과, 중과, 실과, 쪽과 등이 전국각지에서 생산된다. 대과의 흰 부분은 다져서 양념으로, 푸른 잎은 국의 건지로, 실과는 겉절이로, 쪽과는 김치를 담는데 사용된다.⁵⁹⁾

葱은 葱, 生葱, 葱白, 葱酒 등의 4부분으로 분류하여 처방 하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 葱

①諸傷 : 治金瘡 因驚出血不止 取葱灸熱 採取出付之 血即止 ○金瘡中風水腫痛 葱莖葉根研置付之立愈 (本草)

쇠붙이에 상한 것을 치료한다. 눌러서 피가 멈추지 않으면 파를 뜨겁게 구워서 주물러 나온 것을 취하여 부치면 피가 즉시 멈춘다. 쇠붙이에 다쳐 바람이 들어붓고 아플 때는 마늘의 줄기와 잎을 잿물에 구워 짓찧어 부치면 곧 낫는다.(본초)

2) 生葱

① 後陰 : 治傷寒發黃 目不識人 生葱火煨宿去粗皮 取心扭出汁 蘸香油 點兩目大小者 立明 (本草) ○又 燒酒 口噤 令病人 開目 噴

之 其眼自明 (種杏)

상한으로 발생한 황달을 치료한다. 사람을 알아보지 못하면 생파를 잿물에 묻어 구워서 겉껍질을 제거하고 즙을 짜서 참기름에 섞어 양쪽 눈에 넣으면 곧 밝아진다.(본초) 또 소주를 입에 머금었다가 환자의 눈에 뿜어 넣어주어도 낫는다.(종행)

3) 葱白

① 氣部 : 通陽氣 以通上下之陽 去青取白 連根煎服 (本草)

양기를 통하게 하는데 위아래의 양기를 통하게 한다. 푸른 잎은 제거하고 흰 부분만 골라 뿌리를 달여 먹는다.(본초)

② 津液 : 連鬚用 解表出汗散風邪 水煎服

뿌리를 그대로 사용하면 표리를 풀어주고 땀을 나게 하여 풍사를 흩어지게 한다. 물에 달여 먹는다.

③ 五臟 : 調和藏府 煮食之佳 (本草)

장부를 조화롭게 한다. 끓여서 먹으면 좋다.(본초)

④ 肝臟 : 除肝邪氣 煮湯飲 或取汁飲 (本草)

간에 있는 사기를 제거한다. 끓여서 마시고 혹은 즙을 내서 마신다.(본초)

⑤ 大腸 : 通大小腸 取汁飲 煮汁飲之 並佳 (本草)

대장소장을 통하게 한다. 즙을 마시거나 끓여 즙을 짜서 마셔도 좋다.(본초)

⑥ 大便 : 治大小腸不通 取白搗爛和醋 封小腹上即效 (本草) ○赤白痢 葱白一握 細切和米煮粥食之 (本草)

대소장이 통하지 못하는 것을 치료한다. 흰 부분을 골라 문드러지게 짓찧어 식초에 섞어 아랫배위에 붙이면 곧 효과가 있다. ○꺾백이 질에는 파 흰 부분 한 줌을 가늘게 썰어 흰죽 쓸 때 넣고 끓여 먹는다.

⑦ 頭部 : 連鬚者 治傷寒頭痛 煎服出汗即效 太陽經藥也 (本草)

뿌리에 쓴다. 상한으로 머리가 아픈 것을 치료하는데 달여서 먹고 땀을 내면 즉시 효과가 있다. 태양경의 약이다.

⑧ 面部 : 主傷風面目浮腫 煎湯飲之 洗之 (本草)

풍사로 얼굴과 눈이 부은 것을 다스린다. 달인 국물을 마시고 씻는다.(본초)

⑨ 胸部 : 治心腹痛 又治急心疼 牙噤欲死 老葱白三

57) 구분순. 대과 향미유의 원재료 부위별 향미특성. 한국식품저장유통학회. 2005. 12(5). pp.465-469.

58) 서지우. 조정용의 5인. GC-MS에 의한 대과의 향상화 물질 동정. 한국식품과학회지. 2003. 35(5). pp.988-993.

59) 조창숙의 19명. 한국음식 대관 제2권. 서울. 한림출판사. 1999. p.122.

五根 搗爲膏 幹開口將膏 送入咽喉 以香油
四兩灌下 但得葱 下喉 其人必甦 腹中虫積
化爲黃水 微利卽愈 永除根 (綱目)

가슴과 배가 아픈 것을 치료하고 또 감자기
가슴이 아파서 어금니를 악물고 죽어갈 때 오
래 묵은 피의 흰 부분 3~5뿌리를 갈아 고약처
럼 만들어 입을 벌리고 떠 넣은 다음 참기름
160g을 넣어 드린다. 다만 그것이 목구멍으로
내려가면 그 사람은 반드시 살아난다. 뱃속의
충격이 노란물이 되고 조금씩 설사를 하면 곧
낫는다. 오래된 뿌리가 제거된다.

⑩ 前陰 : 治奔豚疝氣痛 濃煎湯飲之 ○又癩疔 小腹
痛 細切和塩炒 熨之 (本草)

본돈산기로 아픈 것을 치료한다. 진하게 달
인 물을 마신다. ○또 퇴산으로 아랫배가 아
를 때 가늘게 썰어 소금과 함하여 볶아 찜질
한다. (본초)

⑪ 後陰 : 治腸痔 下血 多取濃 煮作湯盛盆 熏之立差
○肛熱腫 取青葉 刮取涎對停入蜜調勻 先
以藥水 洗後 付痔上 其冷如水 (得效)

장치로 피를 하혈하는 것을 치료한다. 진하
게 달인 것을 담아 놓고 그 위 앉아 훈증하면
된다. ○항문에서 열이 나고 붓는데 푸른 잎을
짓질어 즙을 낸 다음 여기에 꿀을 넣고 고루
섞는다. 먼저 약물로 씻은 후에 부치면 항문이
얼음같이 차가워진다. (득효)

⑫ 汗門 : 能發汗 已上并煮湯飲 (本草)

땀이 잘 나게 한다. 이상의 약들은 다 달여서
먹는다. (본초)

⑬ 風門 : 主中風 面目腫 煮取汁飲之 (本草)

중풍으로 얼굴이 부은 것을 다스린다. 끓여
서 즙을 짜서 마신다. (본초)

⑭ 寒門 : 傷寒初 覺頭通身熱 便服葱豉湯 葱白一握
豉一合 生薑五片 水煎溫服取汗 時疫亦用
此 (本草)

상한 초기에 머리가 아프고 몸에 열이 나면
곧 총시탕을 먹는다. 파 흰 부분 한 줌과 약전
극 1홉, 생강 5쪽을 물에 넣어 달여 따뜻하게
먹고 땀을 낸다. 돌림병에는 이것을 쓴다. (본
초)

⑮ 癩疫 : 治天行時 疾頭痛熱狂 濃煎葱白湯 飲之 (本
草)

돌림병으로 머리가 아프고 열이 아주 높은
것을 치료한다. 진하게 파 흰부분을 달인 것을
먹는다. (본초)

⑯ 諸傷 : 治打撲傷損 痛不可忍 取葱白 入燻火煨 乘
熱擘開 其中有涕 便將罨損處 (本草) ○又
葱白 砂糖等分 爛研付之 痛立止 且無癰痕
(丹心)

탁박상으로 몹시 아파 참을 수 없는 것을 치
료한다. 파의 흰 부분을 골라 뜨거운 재속에
몰아 더워지면 손을 비벼 그 중간에 있는 즙을
상처에 부치면 식으면 다시 바꾸어 준다. 잠시
후에 아픈 것이 사라진다. (본초) ○또 파의 흰
부분을 설탕과 같은 양으로 하여 짓질어 상처
에 붙이면 아픈 것이 곧 멎고 흠집도 생기지
않는다. (단심)

⑰ 婦人 : 治胎動不安 或胎上搶心煩悶 葱白大者二十
莖 濃煮汁飲之 胎未死則安 已死卽出 神效
(本草)

태동이 불안하고 혹은 태기가 가슴으로 치밀
어서 가슴이 괴로운 것이 걱정이 되면 파의 흰
부분 큰 것 20줄기를 진하게 끓여 즙을 마신
다. 태가 아직 죽지 않았으면 안정되고 죽었으
면 곧 나온다. (본초)

4) 葱酒

① 寒門 : 治感寒初覺 連鬚葱白 細切 投熱酒中 飲
之 取汗差 (俗方)

감기에 걸린 초기에 치료한다. 파뿌리를 잘
게 썰어서 따끈한 술에 담갔다가 술을 마시
고 땀을 낸다. (속방)

葱이 단방으로 가장 많이 처방되었다.葱은 諸傷 1
곳, 生葱은 後陰 1곳, 葱白은 氣部, 津液, 五臟, 肝臟,
大腸, 大便, 頭部, 面部, 胸部, 前陰, 後陰, 汗門, 風門,
寒門, 癩疫, 諸傷, 婦人 등 17곳에 葱酒는 寒門 1곳에
처방되어 총 20곳에 처방되었다. 葱白은 쇠붙이에
상하여 피가 멈추지 않을 때, 양기를 통하게 하는데,
뿌리는 표리를 풀어주고 풍사를 흠어지게 하는데, 장
부를 조화롭게 하는데 간에 있는 사기를 제거에, 대
소장을 통하게 할 때, 대소장이 통하지 못하는데, 상
한으로 머리가 아픈 때, 풍사로 얼굴과 눈이 부는데,
가슴과 배가 아플 때, 장치로 피를 하혈할 때, 땀이
잘 나게 할 때, 중풍으로 얼굴이 부는데, 돌림병으로
머리가 아프고 열이 아주 높을 때, 탁박상에, 태동이
불안하고 혹은 태기가 가슴으로 치밀어서 가슴이 괴

로울 때, 감기에 초기 등에 처방되었다.

湯液編에 葱은“성질은 냉하고 혹은 평하고 맛은 맵고, 흰 밑동은 성질이 차고, 푸른 잎은 성질이 뜨거우므로 傷寒藥에 쓸 때 푸른 잎을 버리고 쓰는 것은 그 성질이 뜨겁기 때문이다.”라고⁶⁰⁾ 감기에 葱白을 쓰는 이유를설명하고 있고, 약으로 좋은 파는“ 일명 凍葱이라 부르는 것으로 파 밑동을 갈라서 심으면 씨가 없는데 이런 것을 먹거나 약으로 쓰는 것이 제일 좋다”라고 하였다.⁶¹⁾ 邪氣를 없애고 오장을 잘 통하게 하며 온갖 藥毒을 없애주고 헌 데에 풍사가 침범했거나 물이 들어가서 붓고 아프면서 破傷風이 된 것을 치료하는 약이라 할 수 있다.

9. 生薑

생강은 특유의 맛과 향기를 지니고 있는 향신료로 식용, 화장품용, 약용으로 이용되고 있다. 생강 특유의 맛 성분은 자극성 맛을 느끼게 해주는 gingerol, shogaol, zingerone 등의 소위 vanillyl ketones로 알려진 매운맛을 가진 화합물들이다. 이들은 위점막을 자극하여 위액분비를 증가시키고 소화를 촉진하는 작용이 있다. 향기성분은 citral, linalool 등의 정유성분이다.⁶²⁾ 생강 중에 존재하는 단백질 분해효소인 zingibain을 이용한 연육 효과에 대하여 보고된 바 있다. 생강은 충남 서산과 전북 북동지역에서 우리나라 총생산량의 96%가 생산되고 있다.⁶³⁾ 예로부터 김치, 젓갈류와 생선의 비린내, 고기류의 누린내, 특히 돼지고기의 누린내 제거 등에 긴요하게 사용되어져 왔으며 생야채의 싱싱한 맛과 고유의 맛을 향상시키는 효과도 있다. 생강차, 수정과, 생강엿, 생강초, 강란, 생강정과 등을 만들고 약과, 타래과, 강정, 산자 등에 향미로 생강즙을 이용한다.⁶⁴⁾

60) 許浚 著. 신편·대역 東醫寶鑑. 서울 법인문화사. 2005. p.3479. “性涼(一云平)味辛”“白冷而青熱傷寒藥去青葉者以其熱也”

61) 許浚 著. 신편·대역 東醫寶鑑. 서울 법인문화사. 2005. p.3479. “一名凍蔥謂經冬不死分莖栽蒔而無子也食用入藥最善”

62) 김미리, 송효남. 현대인의 음식보감. 서울. 교문사. 2004. p.72.

63) 김정숙, 고무석외 3인. 한국산 생강의 휘발성 향기성분. 한국식품과학회지. 1991. 23(2). pp.141-149.

生薑은 生薑, 乾薑, 生薑及乾薑, 生薑汁 등 4종류로 분류하여 처방하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 生薑

① 氣部 : 丹溪曰 生薑散氣 ○湯液曰 此藥能行陽而散氣煎服良

단제는 생강은 기를 흩어지게 한다고 하였다. ○탕액편에는 이약은 양기를 잘 돌게 하고 기를 헤치는데 달여 먹는 것이 좋다고 쓰여 있다.

② 痰飲 : 去痰下氣 又去冷淡 調胃氣(本草) ○治痰癖 生薑四錢 附子生二錢 右剉水煎服(本草)

담을 삭히고 기를 내리며 냉담을 없애고 위기를 조화시킨다.(본초) ○담벽을 치료하는 데는 생강 16g과 부자(생것) 8g을 쓰는데 이약들을 썰어서 물에 달여 먹는다.(본초)

③ 五臟 : 開藏府 常食不可闕也(本草)

장부를 통하게 한다. 늘 먹지 않으면 안 된다.(본초)

④ 胃腑 : 開胃 煎湯服之(本草)

입맛을 돋우어 주므로 달여서 마신다.(본초)

⑤ 胸部 : 和半夏煎服 主心下急痛 ○生薑汁和 杏仁作煎 服下 氣結心胸痞 神效

반하와 같이 달여 먹으면 명치 아래가 갑자기 아픈 것을 치료한다. 또 생강즙과 행인를 같이 달여 먹으면 기가 몰려서 가슴이 아프고 더부룩하던 것이 잘 멎는다.

⑥ 脇部 : 治狐臭 取汁 常塗腋下 可絕根(本草)

저드랑이에서 노린내가 나는 것을 치료한다. 즙을 내어 늘 저드랑이에 바르면 완전히 낫는다.(본초)

⑦ 霍亂 : 治霍亂 欲死 生薑五兩 切取 牛屎一升 同煎 取汁 服 卽效(本草)

곽란으로 죽을 것 같이 된 것을 치료한다. 생강(생것) 200g을 소 오줌 1되에 넣고 달여 즙을 내서 먹으면 곧 낫는다.(본초)

64) 조창숙외 19명. 한국음식 대관 제2권. 서울. 한림출판사. 1999. p.126.

⑧ 嘔吐 : 凡嘔吐 皆因氣逆 故用生薑之辛 以散之 ○反胃 嘔吐 生薑汁 煮 粟米粥 食之 (入門)
○乾嘔 服薑汁一升 卽差 (本草)
대체로 토하는 것은 기가 거슬러 오르기 때문인데 이때에는 맛이 매우 생강으로 해쳐 주어 야 한다. ○반위로 토하는 데는 생강즙에 좁쌀을 넣고 죽을 섞어 먹는다. ○헛구역은 생강즙 2홉 반을 먹으면 곧 낫는다.(본초)

⑨ 咳嗽 : 主咳嗽上氣 ○生與乾 並治嗽(本草) ○治嗽多 用生薑 以其辛能 發散也 (正傳) 咳嗽 喘急生薑一升半 砂糖五兩 同煎減半 常服之 (千金) ○久患咳逆 生薑汁半合 蜜一匙 煎令宿溫 分三服 (本草)

기침이 나고 기가 올라오는 것을 주치한다. ○생것과 건조한 것 모두 기침을 치료한다.(본초) ○기침을 많이 하는 것을 치료한다. 생강을 사용한다. 그 매운맛은 잘 발산 시킨다.(정전) ○기침이 나면서 숨이 찬데 생강 1되 5홉, 사탕 200g을 함께 넣고 절반이 되게 달여서 늘 먹는다.(찬급) ○오래된 딸국질에는 생강즙 반홉에 꿀 1순가락을 타서 잘 달인 다음 뜨거운 때 세 번에 나누어 먹는다.(본초)

2) 乾薑

① 痰飲 : 治寒痰 又消痰下氣 丸服 煎服 皆可 (本草)
한담증을 치료한다. 또 담을 삭이고 기를 내린다. 환약을 만들어 먹거나 달여서 먹어도 좋다.(본초)

② 胃脘 : 開胃溫胃 煎服 末服 丸服並佳 (本草)
입맛을 돋우고 위를 따뜻하게 한다. 달이거나 가루를 환으로 만들어 먹어도 좋다.

③ 大便 : 主冷泄 冷痢 煎服 末服 並佳 若血痢 則燒存性 爲末 每一錢米飲調下 (本草)
숙이 차서 생긴 설사와 냉리를 주치한다. 달리거나 가루로 먹어도 좋다. 만약 피가 섞인 설사에는 약성이 남게 래워 가루를 내어 한번에 4g씩 미음에 섞어 먹는다.(본초)

④ 鼻部 : 治鼻塞 爲末蜜和丸 塞鼻中 (本草)
코가 멘 것을 치료한다. 가루로 만들어 꿀과 섞어 환을 만들어 콧구멍을 막는다.(본초)

⑤ 胸部 : 主卒心痛 爲末米飲調二錢服 (本草)
갑자기 가슴이 아픈 것을 주치한다. 건강을 가루를 내어 8g씩 미음에 타서 먹는다.(본초)

⑥ 腹部 : 治脾冷腹痛嘔吐 炒薑三錢甘草炙半錢右剉棗一枚同煎服 或爲末和飲服 (直指)

비가 차서 배가 아프고 토하는 것을 치료한다. 볶은 건강 12g, 볶은 감초 2g를 썰어서 대추 1알과 함께 물에 넣고 달여 먹는다. 혹은 가루로 만들어 미음에 타 먹는다.(직지)

3) 生薑及乾薑

① 津液 : 皆發表開 腠理出汗 水煎服 (本草)
모두 땀을 나게 하여 표를 푸는데 땀구멍을 열어서 땀을 나게 한다. 물에 달여 먹는다.(본초)

4) 生薑汁

① 面部 : 治指爪破面 取汁調輕粉傅之 更無癩痕 (得效)

손톱으로 얼굴을 활킨 것을 치료하는데 생강즙을 짜서 경분가루와 섞어 바르면 흉터가 생기지 않는다.(득효)

② 內傷 : 中熱 不能食 生薑汁一合 和蜜一匙 水三合 生地黄汁少許 頓服 立差 (本草)
중초에 열이 있어서 음식을 먹지 못할 때에는 생강즙 1홉, 꿀 1순가락, 물 3홉, 생지황즙 조금 등을 타서 단번에 먹으면 곧 낫는다.(본초)

生薑은 氣部, 痰飲, 五臟, 胃腑, 胸部, 脇部, 霍亂, 嘔吐, 咳嗽 등 9곳에, 乾薑은 痰飲, 胃腑, 大便, 鼻部, 胸部, 腹部 등 6곳에, 生薑及乾薑은 津液 1곳에, 生薑汁은 面部, 內傷 2곳에 처방되어 총 18곳에 처방되었다. 양기를 잘 돌게 하고 기를 해치는데, 담을 삭히고 기를 내리며 냉담을 없애고 위기를 조화하는데, 장부를 통하게 하고 입맛을 돋우는데, 명치 아래가 갑자기 아픈데, 겨드랑이에서 노린내 나는데, 팔란에, 기가 거슬러 오르는데, 기침이 나고 기가 올라오는데, 기침을 많이 하는데, 寒痰증을 치료하는데, 입맛을 돋우고 위를 따뜻하게 하는데, 冷痢를 주치하는데 설사하는데, 코가 멘 것, 갑작스런 흉통에, 脾가 차서 배가 아프고 토하는데, 땀을 나게 하는데, 얼굴 활킨 것에, 음식을 먹지 못할 때에 처방되었다. 생강을 물만 넣어 달이거나, 설탕감초대추 등을 넣어 달려 마시거나, 즙을 내어 겨드랑이에 바르거나, 죽을

썰어 먹거나, 환이나 가루를 만들거나, 생강즙에 꿀을 섞거나 하는 등의 방법으로 처방되었다.

湯液編에 “생강의 성질은 약간 따뜻하고 맛은 맵고 건강은 매우 뜨겁고 맛은 맵다. 오장으로 들어가고, 생강을 물에 씻어서 약한 불에 통째로 구워 쓰고 구운 것은 속을 따뜻하게 하고 생것은 발산시키고, 피를 몇게 하려면 거뭇거뭇하게 되도록 볶아서 써야 한다. 건강을 많이 쓰면 정기가 줄어들고 흩어지게 하는데 이럴 때는 생강초를 써서 완화시켜야 한다. 건강을 불에 법제하면 약기운이 머물러있게 되므로 속이 찬 증상이 치료된다.”고 하였다.⁶⁵⁾ 예로부터 이르기까지 생강 먹는 것을 그치지 말라고 했는데 이는 항상 먹을 수 있지만 지나치게 많이 먹거나 밤에 먹어서는 안 되며 8~9월에 생강을 많이 먹으면 봄에 가서 눈병이 생기고 오래 살지 못하게 되며 근력이 떨어진다고 하였다.⁶⁶⁾

10. 芥子

겨자잎은 그대로 사용하고 씨앗은 겨자라 하는데 매운맛을 내는 향신료로 사용된다. 겨자의 종류는 백겨자, 흑겨자, 일본겨자 등이 있으며 가루로 빻아서 물에 개서 따뜻한 곳에 두면 매운맛이 나는데 백겨자는 sinalbin, 흑겨자는 sinigrin이라는 thioglycoside를 함유하며 공존하는 myosinase에 의해 가수분해되어 isothiocyanate를 생성하고 allysioth

iocyanate로 되어 강렬한 매운맛을 내는 것이다. 이 성분은 겨자갓·유채·무·배추·내이 등에도 존재하며 건위, 진통, 식욕촉진, 항균, 항진균, 살충, 항암, 혈전응고 방지 등의 효과가 있는 것으로 알려져 있다.⁶⁷⁾

65) 許浚 著. 신편·대역 東醫寶鑑. 서울 법인문화사. 2005. p.3465. “性微溫味辛無毒歸五臟乾薑...○以生薑作乾薑有法(詳見雜方)○水洗 慢火炮用 炮則溫中 生則發表 若止血須炒令黑用之(湯液)○乾薑多用則耗散精氣 須以生甘草緩之(丹心)○乾薑見火則止而不移 所以能治寒裏也(丹心)”

66) 許浚 著. 신편·대역 東醫寶鑑. 서울 법인문화사. 2005. p.3465. “古云 不徹薑食 言可常啖 但勿過多爾 夜間勿食 又云 八九月多食薑 至春患眼 損壽 減筋力(本草)”

67) 손무호, 이주연. 겨자 분말과 겨자유의 품질 향상을 위한 가공조건의 표준화. 한국조리학회. 2006. 12(4), pp.131-139.

이 외에도 sinapic acid, sinapine 등이 함유되어 있고 30~37%의 지방을 함유하고 있다. 한국음식 중 겨자채⁶⁸⁾나 냉채류의 무침 소스에 이용되며 냉면, 회, 편육, 구절편 등의 양념장을 만들 때 쓰인다.⁶⁹⁾

芥子を 芥菜子, 芥子, 白芥子 등 3종류로 분류하여 처방하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 芥菜子

① 瘰癧 : 治風毒腫及麻痺撲損瘀血 腰痛腎冷心痛 ○ 熬研作醬 能通利五藏 (本草)

풍독으로 부은 것 마비된 것 얻어맞거나 다쳐서 어혈진 것 요통 신이 차고 가슴이 아픈 것을 치료한다. ○볶아서 가루 내어 장을 담아 먹으면 오장이 잘 통한다.(본초)

2) 芥子

① 五臟 : 通利五藏 微熬 研作醬 食之 其嫩莖 煮爲茹食之 亦佳 (本草)

오장을 잘 통하게 한다. 약간 볶아서 갈아 장을 담아 먹는다. 연한 줄기는 삶아서 먹는데 역시 좋다.(본초)

② 耳部 : 治耳聾擻爲末 人乳汁和丸 綿裹塞耳 日兩易 (本草)

귀가 먹은 것을 치료한다. 겨자를 짓찧어 가루를 내어 사람 젖에 반죽한 다음 환약으로 만든다. 이것을 속에 써서 귀를 막는데 매일 두 번씩 갈아준다.(본초)

③ 胸部 : 治心痛 酒醋研取汁服之 (本草)

가슴앓이를 치료한다. 겨자에 술과 식초를 두고 갈아서 즙을 내어 먹는다.(본초)

④ 諸傷 : 撲損瘀血作痛 芥子和生薑研 微煖塗貼患處 卽效 (本草)

타박을 받아 어혈이 생겨 아픈 데는 생강과 함께 짓찧어 약간 따뜻하게 하여 상처에 붙이면 곧 낫는다.(본초)

68) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.114. 배추, 오이, 편육, 죽순, 당근, 전복, 해삼, 배, 밤, 황백 지단 등을 얇은 골패모양으로 썰어 겨자를 따뜻한 물에 개어 매운맛이 풍기게 한 것에 식초, 설탕, 소금을 넣은 겨자즙을 넣고 잣즙과 연유를 넣어 골고루 무친 것. (한국음식)

69) 지명순, 윤선미, 이병찬, 조성호. 한국음식. 서울. 대왕사. 2006. p.21.

⑤ 小兒：治痘出不快 色不紅潤 宜內服紫草飲 外用芥子爲末 白湯調如膏 塗兒腳心 乾則再塗 卽快出紅活 (入門)

구슬이 시원히 내든지 않거나 빛이 붉지 않고 윤택하지 못한 것을 치료한다. 자초음을 먹이고 곁으로는 겨자가루 끓인 물로 개어 고약을 만들어 아이의 발바닥에 발라 주되 마르면 다시 발라 주면 곧 붉고 윤택해지면서 잘 내 뜬다. (입문)

⑥ 癩疫：治疫氣 傳染初 覺頭痛 取子爲末 填臍中以熱物隔衣 一層熨之 卽汗而愈 (種杏)

온역기운을 치료한다. 전염된 초기 머리가 아플 때 겨자씨가루를 배꼽에 놓고 그 위에 천을 1겹 맨 다음 다리미질하면 땀이 나고 낫는다. (종행)

3) 白芥子

① 痰飲：主胸膈痰冷 (本草) ○痰在脇下 非白芥子不能達 末服煎服皆佳 (丹心)

가슴에 냉담이 있을 때 주로 쓴다. (본초) ○ 옆구리 아래에 있는 담은 흰겨자가 아니면 치료하지 못한다. 가루 내어 먹거나 달여서 먹는 것 모두 좋다. (단심)

芥菜子是 癩疫 1곳, 芥子是 五臟, 耳部, 胸部, 諸傷, 小兒, 癩疫 등 6곳, 白芥子是 痰飲 1곳에 처방되어 총 8곳에 처방되었다. 성질이 따뜻하고 맛은 매운 겨자는 마비되거나 어혈 몸이 차서 아픈데, 오장을 잘 통하게 하는데, 귀와 눈을 밝게 하는데 기침과 기운이 치미는 것을 멎게 하는데, 속을 따뜻 하는데, 어혈을 푸는데, 전염병 초기에 냉담에 처방되었다. 겨자를 짓찧어 가루를 내어 사람 젖에 반죽하여 쓰고, 겨자에 술과 식초를 넣고 갈아서 즙으로 만들어 사용하고, 겨자가루 끓인 물로 개어 고약을 만들고, 겨자씨 가루를 배꼽에 놓는 등의 처치 방법을 쓰고 있다. 겨자가루로 장을 담그는 것은 응용해 볼만하다.

11. 胡椒

오늘날 세계적으로 많이 쓰이는 향신료 가운데 하나인 후추는 인도에서부터 먼저 사용했다. 후추에는 검은 후추, 흰후추, 녹색후추가 있는데 완전히 익기 전의 초록색 열매를 따서 햇볕에 말리면 껍질에 주름

이 생기고 검은 색을 띠는 검은 후추가 되고 흰후추는 붉게 익은 열매를 따서 소금물에 담가 껍질을 벗긴 후 검은 후추보다 빨리 말린 것으로 건조를 시킨 뒤에 선별작업을 거치며 흰후추가 된다. 후추는 껍질에 매운맛을 내는 piperine과 같은 성분이 많으며 대부분의 정유 성분은 열매 자체에 있다. 따라서 흰후추는 검은 후추에 비해 매운맛은 덜하지만 더 그윽하고 풍부한 향을 낸다. 또한 생산량이 적고 공정과정이 복잡하기 때문에 비싸다. 녹색 후추는 덜 익은 초록색 열매 자체로 인도나 태국에서는 신선한 송이채로 팔리며 소금물 또는 식초물이 담긴 캔이나 병에 넣어 유통된다.⁷⁰⁾

향신료 가운데서도 특히 맛이 강한 향신료들이 그러하듯 후추는 소화를 돕고 신경계를 자극한다. 살균작용과 살충작용이 있는 후추는 맛을 돋우거나 음식을 보존하는데 널리 사용되지만 치료용으로도 쓰인다. 후추에 대한 기록을 처음 남긴 히포크라테스는 이를 향신료라기보다는 의약품으로 여겼다.⁷¹⁾ 대부분 육류의 누린내 제거와 생선의 비린내 제거를 위해 사용되고 배숙⁷²⁾, 매듭자반⁷³⁾등에 사용된다.⁷⁴⁾

胡椒의 單方 처방 내용을 살펴보면 다음과 같다.

① 胸部：止心腹冷痛 酒煮取汁服之 ○又取四十九粒 乳香一錢 爲末 男用薑湯下 女用當歸湯下 (丹心)

가슴과 배가 냉으로 아픈 것을 치료한다. 술에 달여 즙을 내어 먹는다. ○또 후추 49알과 유향 4g를 가루를 내어 남자는 생강을 달인 물로 먹고 여자는 당귀를 달인 물로 먹는다. (단심)

70) 정한진. 향신료 이야기. 서울. 살림출판사. 2006. p.45.

71) 정한진. 향신료 이야기. 서울. 살림출판사. 2006. p.46.

72) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.375. 문배의 껍질을 벗기고 4~6쪽으로 쪼개어 속을 빼고 통후추를 몇알 박아 꿀물이나 설탕물에 배가 무르도록 서서히 끓여 여기에다 생강을 저며 넣고 달여서 설탕으로 단맛을 알맞게 한 뒤 차게 식혀서 먹는 것. (李朝宮廷料理通攷)

73) 황혜성. 조선왕조궁중음식. 서울. 궁중음식연구원. 2004. p.190. 다시마로 매듭을 짓고 사이에 후추를 끼워 튀긴 것으로 죽 반찬으로 많이 쓰인다.

74) 지명순, 윤선미, 이병찬, 조성호. 한국음식. 서울. 대왕사. 2006. p.20.

胡椒는 胸部 1곳에 만 단방으로 처방되었다. 胡椒는 성질은 대단히 따뜻하고 맛은 맵다.⁷⁵⁾ 후추는 우리나라에서 생산되지 않고 중국을 통하여 수입되는 재료이므로 1600년대는 대중화되지 못하고 귀하게 쓰여 단방으로 처방하기에는 적합하지 않았을 것으로 추측된다. 냉기로 인한 흉통에 술에 달여 즙을 먹거나 가루로 빵아 산제로 먹는다.

12. 桂皮

계피는 문헌상으로 가장 오래 전 언급된 향신료이다. 기원전 2700년경에 고대 중국의 신농 황제시대의 문헌에 계피가 등장한다. 우리나라에서 흔히 사용되는 cassia는 계수나무의 껍질이고, 유럽 특히 프랑스에서 '실론 계피'라 불리는 계피는 cinnamon이라고 한다. 로마시대부터 육계는 만병통치약으로 여겼으며 몸을 따뜻하게 데워주고 소화를 도우며 시력을 회복시키고 독사에 물렸을 때 해독 효과가 있는 것으로 알려졌을 뿐만 아니라 항균양, 항혈전, 항균, 항바이러스성 효과가 있다고 보고되었다.⁷⁶⁾ 중세는 고기, 생선, 야채 등 음식의 맛을 내기 위한 향신료로 많이 사용되었다.⁷⁷⁾ 계피가루는 무지개떡, 단자⁷⁸⁾, 화전⁷⁹⁾, 울란⁸⁰⁾, 조란⁸¹⁾, 약과를 만들 때

계피의 향과 색을 이용한다. 중탕으로 끓인 사슴고깃국의 특유의 고기 냄새를 제거할 때와 煎藥⁸²⁾만드는 과정에서 삶은 후 양념할 때 넣는다. 통계피는 수정과 국물을 만드는 재료이다.⁸³⁾

桂皮의 單方처방 내용을 살펴보면 다음과 같다.

① 腹部 : 治腹內冷痛不可忍 煎服末服竝良 秋冬服痛 非桂不能止(湯液)

뱃속이 차서 참을 수 없이 아픈 것을 치료한다. 계피를 달여 먹거나 가루를 내어 먹어도 다 좋다. 가을과 겨울에 배가 아픈 데는 계피가 아니면 멈출 수 없다.(탕액)

② 前陰 : 寒疝痛 四肢逆冷桂心末一錢 熱酒調下 ○外腎腫痛 桂心末和酒塗之 桂能泄奔豚 故效(本草) ○治偏墜大者 桂心 乾薑各一兩 爲末 綿一兩 水三椀 同者晒乾 又浸煮 又晒水盡爲度用綿包陰丸 汗出數次便愈亦治癩疔不痛(綱目)

한산으로 아프면서 팔다리가 싸늘해지는 데는 계심가루 4g를 뜨거운 술에 타 먹는다. ○음경이 붓고 아픈 데는 계심가루를 술에 개서 바른다. 계피는 발작성 하복부 통증을 잘 멎게 하기 때문에 한산에도 효과가 좋다.(본초) ○한쪽 고환이 커져서 내려 처진 데는 계심, 건강 각각 40g를 가루내서 쓰는데 술 40g과 함께 물 3사발에 넣고 달인 다음 술을 꺼내서別に 말렸다가 다시 그 약물에 달이기를 약물이 다 없어질 때까지 하여 그 술으로 음낭을 싸매고 땀을 몇 번 내면 곧 낫는다. 그리고 아프지 않은 퇴산도 치료한다.(강목)

桂皮류 한약제는 감초 다음으로 가장 빈번하게 처방되는 약재인데 단방으로는 腹部, 前陰에 2곳에 처방되었다. 뱃속이 차서 참을 수 없이 아플 때, 한산으로 아프면서 팔다리가 싸늘해지는 데, 음경이 붓고 아픈 데 처방되었다. 계피를 달여서 먹거나 가루를 내어 먹고, 계심을 뜨거운 술에 타서 먹고, 계심가루

으로 만든 다음 곁에 꿀을 바르고 실백가루를 묻힌 것.(韓國飲食-歷史와 調理)

82) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.359. 녹각교나 좋은 아교에 대추를 고아 걸러서 건강, 후추, 정향가루를 넣고 꿀을 넣어 섞어서 끓인 것, 송진같이 엉기면 식혀 썰어서 씹.(是議全書)

83) 조창숙의 19명. 한국음식 대관 제2권. 서울. 한림출판사. 1999년. p.127.

75) 許浚 著. 신편·대역 東醫寶鑑. 서울 법인문화사. 2005. p.3610

76) 김인락, 엄태원. 계피류의 효능에 대한 이론적 연구. 동의한의학회연구소. 2003. pp.33-39.

77) 정한진. 향신료 이야기. 서울. 살림출판사. 2006. pp.50-52.

78) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.320. 찹쌀가루만을 익반죽하거나, 찹쌀가루에 석이가루나 대추 다진 것, 은행 다진 것, 등을 섞어서 찌서 킨뎀 후 빻어 고물을 묻힌 떡. 고물로 갖가루, 밤고물, 채 썬 밤, 대추, 석이 등이 있음. 고물의 종류나 찹쌀에 섞는 재료에 따라 이름을 붙여 부르기도 함.(韓國食品史研究)

79) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.344. 찹쌀가루를 익반죽하여 동그랗게 빚고 대추, 두건화, 장미화, 국화잎 등을 놓아가며 지져 내어 식기 전에 설탕을 뿌리거나 꿀에 개워 지진 떡.(夫人必知. 是議全書)

80) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.358. 삶아 으갠 밤에 계피가루와 설탕을 섞어 모아 다시 밤 모양으로 만들어 거죽에 꿀을 바르고 그 위에 실백 다진 고물을 묻힌 것.(한국음식)

81) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.359. 대추를 꼭 썬 것을 다지고 설탕을 고풀 섞어 다시 대추 모양

를 술에 개어 바르고, 계심과 건강을 가루내서 물에 섞어 숨에 적서 쓰기도 하였다. 湯液編에는 桂皮, 桂心, 肉桂, 桂枝에 대하여 설명되어 있는데 계피는 성질이 매우 뜨겁고 맛은 달고 속을 따뜻하게 하고 혈액을 통하게 하며 간폐의 기를 고르게 하고 객탄으로 경련이 나는 것을 치료하며 온갖 약기운을 가리지 않고 고루 잘 퍼지게 하고 낙태시킨다고 하였으며 걸쭉질을 끊어 버리고 사용한다고 하였다.⁸⁴⁾

13. 醬清

한국발효음식의 대표라고 할 수 있는 재래간장은 *Bacillus subtilis*, *Bacillus pumilu* 등 세균과 *Aspergillus* 속, *Mucor* 속 등의 곰팡이가 번식한 메주에 소금물을 부어 약40~50일이 후 숙성 즙액을 분리하면 국물은 간장이 되고 메주는 된장이다. 담은 지 1~2년 정도 되어 맑고 색이 연한 간장을 청장이라 하는데 국의 간을 맞출 때 사용되고, 중간장은 담은 지 3~4년 정도 된 것으로 찌개의 간을 맞추거나 나물무침에 쓰며, 진간장은 담은 지 5년 이상 된 것으로 맛이 달고 색이 진하여 약식, 전복초⁸⁵⁾와 각종 조림 등을 만드는데 쓴다.

개량간장은 탈지대두와 볶아 활쇄한 소맥을 동량으로 혼합하고 국균(*Asp. Oryzae*)을 접종하여 균을 번식시킨 후 소금물을 넣어 6개월간 발효 숙성시켜 당류와 여러 가지 각종 첨가물 등을 첨가한 후 살균·여과하여 제품으로 한 것을 말한다. 산분해 간장은 단백질의 분해를 산으로 가수분해하여 짧은 시간에 제조한 것으로 간장 맛이나 향기가 좋지 않지만 값이 싼 장점이 있다.⁸⁶⁾

醬清의 單方처방을 살펴보면 다음과 같다.

84) 許浚 著. 신편·대역 東醫寶鑑. 서울 법인문화사. 2005. p.3572. “性大熱 味甘辛 有小毒 主溫中 通血脈利肝肺氣 治霍亂轉筋 宣導百藥無所畏 能墮胎...凡使刮去麤皮(本草)”

85) 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.171. 혼합에 간장을 붓고 바삭 조린 것. 간장이 거의 졸았을 때 설탕, 후춧가루, 참기름을 넣고 잠시 더 조리 윤기가 나게 함. 마른 홍합은 썰서 쓰고, 생홍합은 깨끗이 씻어서 물기를 빼서 조림.(韓國民俗大觀)

86) 지명순, 윤선미, 이병찬, 조성호. 한국조리. 서울. 대왕사. 2006. p.15.

① 手部 : 治手指掣痛 和蜜溫漬之 卽愈(本草)

손가락이 가더라도면서 아픈 것을 치료하는데 꿀에 타서 따뜻하게 한 다음 거기에 손을 담그면 곧 낫는다.(본초)

醬清은 手部 1곳에 처방되었다. 손가락이 아플 때 꿀에 간장을 타서 따뜻하게 하여 손을 담군다. 간장이 단방으로 많이 활용되지 않은 것이 의외이다. 湯液編에는 醬을 설명하고 있는데 이것이 된장인지 간장인지 정확하게 구별하지 않아 혼란이 있으나 자세히 읽어보면 간장에 대한 설명인 듯하다. 湯液編에는 “성질은 냉리하고 맛은 짜고 신맛이 있다. 열을 없애 주고, 답답하고 그득한 것을 멎게 하며, 모든 생선·고기·채소·버섯을 먹고 중독된 것을 풀어주고 약으로 생긴 열에 상하였거나 불에 덴 독을 없애준다고 하였다. 밀로 만든 것보다 콩으로 만든 것이 좋으며 고기·장·생선·등과 같은 것국은 약으로 쓰지 못 한다고도 하였다.”⁸⁷⁾ 간장을 약으로 사용하고자 할 때는 전통재래식으로 담아 오랫동안 숙성시킨 것을 사용하여 효과적일 것으로 사료된다.

14. 鹽

음식 맛을 내는데 가장 기본이 되는 소금은 농경생활을 시작하여 식물성 식품으로 주식이 변화하면서 더 많은 소금이 필요하게 되어 별도의 소금 생산이 이루어지게 되었다.⁸⁸⁾ 사람의 혈액 중 약 0.9% 정도 함유되어 있는 소금은 인간을 포함한 모든 생명체의 생명활동에 필수적인 무기물 소재로 생체내의 신경이나 근육 흥분성을 유지하며 삼투압의 조절이나 산염기평형 등의 정상적인 생리기능을 유지하는 생체 조절 물질로서 중요하다. 또한 식품에서 역할은 짠맛을 제공하고, 단백질 용해작용, 단백질 변성작용, 변색 방지작용, 치환작용, 범점강화작용, 보존 작용이

87) 許浚 著. 신편·대역 東醫寶鑑. 서울. 법인문화사. 2005. p.3341, “殺一切魚肉蔬菜毒 又殺百藥熱傷及火毒(本草) ○多以豆作 小麥亦作醬 不及豆 肉醬魚醬 皆呼爲饌不入藥用(本草) ○醬將也 將和五味 以安五藏 故聖人不得不食也 以豆作 陳久者良(入門)”

88) 韓·中·日 국제소금세미나. 소금의 모든 것. 식생활안전시 민운동본부 2001. p.2.

있다. 식품공전 상의 소금의 유형은 천일염, 정제소금, 태움-용융소금, 정제소금, 가공소금이 있다.⁸⁹⁾ 발효식품이 발달한 우리나라는 소금 사용이 많은데 김치 중 소금 함량은 대개 2~3%이고, 간장·된장·고추장 등을 담글 때 8~12%의 소금이 사용되고 재래식 간장의 경우 20%를 넘게 사용하기도 한다. 소금을 첨가하는 것은 원하지 않는 부패성 미생물의 증식을 막고 발효에 필요한 미생물이나 효소만이 작용하게 하는 역할을 기대하고 있는 것이다.⁹⁰⁾ 소금은 맛과 함께 미생물 증식 억제에 기여함으로써 식품보존성 향상에 크게 기여한다. 우리나라 국민의 나트륨 섭취는 WHO 일일섭취 권고기준량 2,000mg의 2.5배가 넘는 평균 5,280mg를 섭취하고 있으며, 남자의 섭취량이 여자보다 높다. 우리나라 전통식품인 김치, 장류, 젓갈류 등 염분 함량이 높은 음식을 계속적으로 섭취한다면 고혈압 등 심혈관질환을 피하기 어렵다는 보고가 있다.^{91),92)}

鹽은 鹽, 白鹽, 靑鹽, 鹽湯 4종류로 분류하여 單方 처방 하였는데 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) 鹽

① 腎臟 : 接藥入腎 和鹽炒入塩服之 皆此意也 (本草)

약 기운을 신으로 끌어간다. 약에 소금을

89) 1) 천일염: 염전에서 해수를 자연 증발시켜 얻은 염화나트륨이 주성분인 결정체를 말한다. 2) 정제소금: 원료 소금 100%를 정제수, 해수 또는 해수농축 등으로 용해, 여과, 침전, 재결정, 탈수, 염도조정 등의 과정을 거쳐 제조한 소금을 말한다. 3) 태움-용융소금: 원료 소금 100%를 태움-용융 등의 방법으로 그 원형을 변형한 소금을 말한다. 다만, 원료 소금을 세척, 분쇄, 압축의 방법으로 가공한 것은 제외한다. 4) 정제소금: 해수를 이온교환막에 전기 투석시켜 정제한 농축함수 또는 암염이나 천일염을 용해한 것을 진공발관에 넣어 제조한 소금을 말한다. 5) 가공소금: 천일염, 재염, 정제소금, 태움-용융소금 50%이상에 식품 또는 식품첨가물을 가하여 가공한 소금을 말한다.

90) 신동화. 발효와 소금. 전주국제발효식품엑스포 조직위원회. 발효 2(3). 2006. p.73.

91) 손숙미, 박영숙의 3인. 24시간 소변분석과 음식섭취 빈도를 사용한 우리나라성인들의 나트륨 섭취량과 지역별, 음식군별 나트륨 섭취량의 비교. 대한지역사회영양학회지. 12. 2007. pp.545-558

92) 이원정. 소금과 고혈압. 동아시아 식생활학회. 1999. pp.378-385.

섞어서 볶거나 소금을 넣어 먹는 것은 다 이런 기운 이치이다.(본초)

② 眼部 : 煎湯乘溫 洗眼 去昏赤 盖塩能散血故也 (直指) ○立消散 治浮翳 粟瞖 霧膜 遮睛 雪白塩 研極細 以燈心草蘸塩 輕輕翳上 屢效 (直指) ○早起 以塩湯漱齒 吐以洗眼 最能明目 固齒 (本草)

물에 끓여서 더울 때 눈을 씻으면 눈이 잘 보이지 않는 것과 눈에 피진 것이 낫는다. 이것은 소금이 피가 물린 것을 잘 풀어주기 때문이다.(직지) ○입소산은 부예와 속예로 안개 같은 막이 눈알을 가린 것을 치료한다. 눈처럼 흰 소금을 아주 부드럽게 갈아 골풀(등심초)에 무쳐 예막에 살짝 넣어 준다. 여러 번 써 보았는데 효과가 좋다.(직지) ○아침 일찍 일어나서 소금 끓인 물로 양치하거나 눈을 씻으면 눈을 밝게 하고 이빨을 튼튼하게 하는데 아주 좋다.(본초)

③ 耳部 : 治耳卒痛 塩三五升 蒸熱裹而靑布枕之 冷復易 立效 (綱目)

귀가 갑자기 아픈 것을 치료한다. 소금 3~5되를 뜨겁게 볶아 쪽물들이 천에 싸서 베다. 식으면 다른 것을 갈아 베는데 곧 낫는다.(강목)

④ 胸部 : 治胃脘痛 卒急無藥 以塩 置刀頭燒紅 淬入水中 乘熱飲之 吐痰即愈 (正傳)

위가 아픈데 갑자기 약이 없을 때에는 소금을 칼끝에 놓고 벌겋게 달구어 물속에 담그는데 뜨거울 때에 마시게 한다. 담을 토하면 곧 낫는다.(정전)

⑤ 腹部 : 腹脹痛 痞悶欲死 極鹹塩湯一二椀 吐下即安 (本草)

배가 불러 오르고 아프고 트직하고 답답해서 죽으려고 할 때 몹시 짜게 끓인 소금물 1~2사발을 단번에 먹어서 토하게 하거나 설사시키면 진정된다.(본초)

⑥ 霍亂 : 治乾霍亂 塩一大匙 熬黃 取童尿一升 溫和攪 服吐下 即愈 (本草)

건곽란을 치료한다. 소금을 큰 숟가락으로 하나를 누렇게 되도록 볶아 물 1되에 풀어 먹어 토하고 설사하면 곧 낫는다.(본초)

2) 白鹽

① 鼻部 : 治酒齶和津唾 常擦之 爲妙 (得效)

술을 마셔서 코가 벌겋게 된 것을 치료한다. 진액과 침에 개어 코를 늘 문지르면 묘하게 낫는다.(득효)

② 牙齒 : 治齒根宣露 動搖 以塩末擦之 熱湯含漱百遍 不過五日齒即牢固 (本草) ○齒衄塩湯漱即止(本草) ○百荷塩末 擦牙固齒 又良
이뿌리가 드러나 이빨이 흔들이는 것을 치료한다. 소금을 가루를 내서 이빨을 닦은 다음 더운물로 100번 양치하면 5일이 지나지 않아 이빨이 든든해진다.(본초) ○잇몸에서 피가 나올 때에는 소금 끓인 물로 양치하면 곧 멎는다.(본초) ○백하염가루로 이빨을 문지르면 역시 좋다.

3) 靑鹽

① 眼部 : 明目 煎湯洗眼 良(本草) ○目澁 以塩精揩目而愈 塩精尙爾況靑塩乎 煎湯洗入藥服並佳(資生)

눈을 밝게 한다. 물에 끓여 눈을 씻으면 좋다.(본초) ○눈이 짙어진 것은 소금 덩어리로 눈을 문지르면 낫는다. 소금 덩어리가 이렇진 데 돌소금이야 더 말할 것이 있겠는가 돌소금 끓인 물로 눈을 씻거나 돌소금을 약에 넣어 먹어도 다 좋다.(자생)

② 牙齒 : 入腎入骨 能固齒擦嚙並佳(得效) ○治一切牙疼 靑塩二兩 白塩四兩用川椒四兩煎汁拌炒 二塩爲末 擦牙上 仍用溫水含漱 吐之洗眼尤妙(入門)

신에 들어가고 뼈에 들어가서 이빨을 견고하게 한다. 이것으로 이빨을 닦거나 입에 물고 있어도 다 좋다.(득효) ○여러 가지 이빨이 아픈 것을 치료하는 데는 돌소금(청염) 80g과 바다소금(백염) 160g를 산초(천초) 160g를 달인 물에 죽여 볶아서 쓰는데 가루를 내어 이빨을 닦은 다음 곧 더운 물로 양치하고 뱉어 버린다. 눈을 씻으면 더욱 좋다.(입문)

4) 鹽湯

① 面部 : 治面上五色瘡 溫塩湯 綿浸擲瘡 日五六度 自差 (本草)

얼굴에 생기는 다섯 종류의 종기를 치료한다. 소금 끓인 더운 물에 적셔서 종기를 눌러 주는데 하루에 다섯에서 여섯 번 하면 저절로 낫는다.(본초)

② 皮部 : 治一體風痒 塩一斗 水一石 煎減半 溫浴三次 ○浴痒無如塩 濃煎湯 浴身最妙(綱目)

○海水浴 尤妙(俗方)
여러 가지 풍증으로 가려운 것을 치료한다.

소금 1말을 물 10말에 두고 끓여 절반쯤 줄면 따뜻하게 해서 세 번 목욕한다. ○가려움증 때 목욕하는 데는 소금보다 나은 것이 없다. 목욕은 진하게 달인 소금물로 하는 것이 제일 좋다.(강목) ○해수욕을 하면 더 좋다.(속방)

③ 吐門 : 能吐 詳見霍亂

잘 토하게 한다. 자세한 것은 관란문에 있다.

鹽은 腎臟, 眼部, 耳部, 胸部, 腹部, 霍亂 등 6곳, 白鹽은 鼻部, 牙齒 등 2곳, 靑鹽은 眼部, 牙齒 등 2곳, 鹽湯은 面部, 皮部, 吐門 등 3곳에 처방되어 총 13곳에 처방되었다.

鹽은 약을 신으로 끌고 가므로 신장으로 약기운이 도달하게 하고자할 때 소금을 넣어서 약을 만들거나 소금을 넣어서 복용한다. 눈이 잘 보이지 않을 때, 눈이 충혈 되었을 때, 소금물로 씻고, 눈에 안개 낀 듯할 때 아주 부드러운 소금을 넣기도 하며, 귀가 갑자기 아플 때, 위가 갑자기 아플 때 소화가 안 되거나 관란이 낫을 때, 소금물을 먹어 토하거나 설사하게 하는 처방에 쓰였다. 白鹽은 술을 마셔서 코가 빨갭게 된 것을 치료하고, 이빨이 흔들릴 때 잇몸에서 피가 나올 때 소금가루로 이를 닦고 양치하라고 하였다. 靑鹽은 눈을 맑게 하고 이빨을 견고하게 하며 치통에는 청염·백염·산초를 볶아서 가루로 만들어 양치하고 행구라고 하였고, 명치 밑이 아픈 것을 낫게 하고 정기를 보충하고 여러 가지 혈로 생긴 병을 낫게 한다. 염탕은 주로 피부질환에 처방되었는데 현 데는 소금물로 현 데를 적서 주고, 가려움증에는 진한 소금물로 목욕하면 치료된다고 하였다.

湯液編에서 食鹽은 성질은 따뜻하고 맛은 짜고 독은 없다고 하였고 단방처방 이외에도 음식을 만들 때 소금이 없어서는 안 되며 육류·어류를 저장할 수 있고 기침이나 수종이 있는 사람은 절대적으로 금하고 소금섭취를 적게 하고 소금을 볶아 사용할 것을 권장하고 있다.⁹³⁾ 우리나라는 암염이 생산되지 않는데 靑鹽을 단방으로 사용한 것은 중국을 통해 수입되어 귀하게 사용되었거나 중국의 서를 그대로 인용하였을 가능성이 있다고 판단된다. 소금은 소금자체로서도

93) 許浚 著. 신편대역 東醫寶鑑. 서울 법민문화사. 2005. p.3628 “五味中 惟鹽不可缺 然少服不服爲好 若病嗽及水 腫者全禁”

중요하지만 발효음식을 만드는 기초재료가 되므로 질 좋은 소금의 선택은 조리의 시작이라 할 수 있다. 질병 치료에 있어서도 질 좋은 소금의 선택이 효능에 절대적으로 영향을 미친다고 할 것이다.

15. 川椒

川椒는 향료로 많이 쓰이지만 봄철에는 잎을 따서 장아찌를 담그고 가을에는 열매로 장아찌를 담근다. 매콤한 맛과 향을 내는데 이는 복통이 심하거나 몸이 찬 사람에게 권장할 만한 식품이다. 또한 살충효과가 있고 생선의 독을 해독시키는 역할도 한다. 자극성이 있어 미각, 취각을 마비시켜 어육의 비린내, 누린내, 기름내를 제거하여 식욕을 돋우는 역할을 하며 가루로 만들어 후춧가루처럼 쓴다. 추어탕, 狗醬, 개고기 전골에 반드시 사용하고 여러 육류의 냄새 제거에 사용된다.⁹⁴⁾

川椒의 단방처방을 살펴보면 다음과 같다.

① 蟲部 : 殺瘵蟲及諸蟲 煎服 丸服 皆佳 (本草) ○治瘵紅椒二分 苦練根皮一分 作末丸服 尸蟲盡從大便泄出 煎服良 (正傳)

노재충과 모든 기생충을 다 죽인다. 달여서 먹거나 환약을 만들어 먹어도 다 좋다. (본초) 노재를 치료하는 데는 홍초 0.8g과 고련근피 0.4g을 쓰는데 가루를 내어 환약을 만들어 먹으면 설사가 나면서 시충이 다 나온다. 달여서 먹어도 역시 좋다. (정전)

② 牙齒 : 堅齒髮 除齒痛 (本草) ○齒痛醋前含漱吐之 (本草) ○凡齒痛 惟藉川椒 麻痺熱痛勿用 (直指) ○牙齒痛川椒 露蜂房等分爲末 每二錢入塩一匙 水煎含漱吐之 名如神散 (局方)

치아와 모발을 충실하게 하고 치통을 없애준다. (본초) ○치통에는 식초에 달여 양치한 다음 뱉어 버린다. (본초) ○치통은 오직 천초를 써야만 통증이 멎지만 열로 아픈 경우에는 쓰지 말아야 한다. (직지) ○치아가 아픈 경우에는 천초와 노봉방을 같은 양으로 하여 가루를 내서 매번 2돈씩 소금 1술가락을 넣고 물에 달여서 들고 양치한 다음 뱉어 버린다. 이약을 여신산이라고 한다. (국방)

③ 胸部 : 治心胸冷痛 酒煮取汁飲之 ○苦熱食氷雪冷物過多 積冷心脾疼 半歲不愈 川椒三十粒 浸漿水中 經一宿漉出 還以漿水 吞下 其病即脫 更不復作 (得效)

냉으로 멎지 밀이 아픈 것을 치료한다. 술에 달여 즙을 자서 마신다. 더위 때문에 얼음과 눈 등 찬 것을 너무 먹어서 적냉이 생겨 멎지 밀이 아픈 지 반년이 되어도 낫지 않는 데는 산초 30알을 신좁쌀죽옷물에 하루밤 담갔다가 건져 내어 신 좁쌀죽옷물로 먹으면 곧 낫고 다시는 도지지 않는다. (득효)

④ 腹部 : 主腹內冷痛 取四十九粒漿水浸一宿 令口合空心 以井水 吞下 (本草)

뱃속이 차서 아픈 것을 치료한다. 산초 49알을 신좁쌀죽옷물에 하루밤 담갔다가 입에 물고 우물물로 빈속에 삼킨다. (본초)

⑤ 骨部 : 逐骨節寒濕痺痛 煮服 丸服並佳 又有服法見寒門 (本草)

뼈마디에 한습이 있어 저리고 아픈 것을 치료한다. 산초를 달여 먹거나 환약을 만들어 먹어도 다 좋다. 또 먹는 법이 있는데 상한문을 볼 것이다. (본초)

⑥ 足部 : 治寒濕脚氣 川椒盛踈 布袋中置 微火上 跣足踏 椒囊寒濕 散去即效 (入門)

한습으로 생긴 각기병을 치료하는데 천초를 거칠게 담아 베주머니에 중앙에 두고 미진근 한 볼 위에 놓은 다음 발로 산초 주머니를 밟고 있으면 한습이 빠지고 낫는다. (입문)

⑦ 前陰 : 凡腎氣痛 須用川椒 水煎服 ○陰冷腫痛 生椒布裹着囊丸 熱氣通即差 ○奔豚氣 及內外腎牽痛 川椒葉和艾 葱白 同研爛以醋湯拌置妙 秦椒亦可 (本草)

신기로 아픈 데는 반드시 산초를 물에 달여 먹어야 한다. ○음부가 차고 부으면서 아픈 데는 생산초를 천에 싸서 음낭에 대고 있다. 그러면 더운 기운이 통하면서 곧 낫는다. ○복산둔기와 내신과 외신이 팽기면서 아픈 데는 초피잎, 약삭, 총백을 함께 넣고 짓찧어 식초에 넣고 끓인 식초에 개어 싸매면 좋다. (본초)

川椒는 蟲部, 牙齒, 胸部, 腹部, 骨部, 足部, 前陰 등 7곳에 처방되었다. 노재충과 모든 기생충을 다 죽이는데, 치아와 모발을 충실하게 하고 치통 있을 때, 냉으로 멎지 밀이 아플 때, 뱃속이 차서 아픈데, 뼈마

94) 조창숙의 19명. 한국음식 대관 제2권. 서울. 한림출판사. 1999년. p.127

디가 寒濕痺로 아픈데, 寒濕으로 생긴 각기병에, 腎氣로 아픈 데, 음부가 차고 부으면서 아픈데 처방하였다. 치통에 천초를 식초에 달여 양치하고 술에 달여 즙을 마시고 물에 우려 마시고, 갈아서 주머니에 넣어 뱉거나 하여 寒濕病을 치료 하였다.

우리가 흔히 말하는 산초는 산초나무의 열매가 아니라 초피나무의 열매인데 초피나무와 산초나무를 같은 종으로 취급하고 있다. 산초나무와 초피나무가 아주 비슷해서 알아보기 어렵기는 하지만 쉽게 구별하는 방법이 있다. 잎이 나 있을 때는 그 잎을 따서 입에 넣어보면 된다. 산초는 산초만 가지고 있는 독특한 냄새가 날 뿐이지만, 초피는 맵고 톡 쏘는 맛이 난다. 그리고 열매가 맺었을 때는 그 열매를 맛보아도 역시 그러하다.⁹⁵⁾

III. 結論

飲食을 조리하는 과정 중에 첨가되는 모든 물질을 '양념'이라고 부른다. '藥念'이라는 말은 "먹어서 약처럼 몸에 이롭기를 바란다."는 뜻이 담겼다. 韓國飲食에 사용되는 15종의 양념류를 중심으로 『東醫寶鑑』單方 處方 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 양념이 단방으로 처방된 곳은 醋 4곳, 酒 3곳, 蜜 5곳, 飴糖 5곳, 胡麻脂麻白脂麻 11곳, 胡麻油脂麻油 9곳, 大蒜 3곳, 葱 20곳, 生薑 18곳, 芥子 8곳, 胡椒 1곳, 桂皮 2곳, 醬清 1곳, 鹽 13곳, 川椒 7곳에 처방되어 총 108곳에 처방되었다.

2. 葱이 20곳에 가장 많이 처방되었으며 그 다음은 生薑으로 18곳에 처방되었다. 胡椒, 醬清은 각 1곳으로 가장 적었다. 鹽은 湯液編에는 기록되어 있으나 單方으로 처방되지 않았다.

3. 양념류는 內服藥, 外用藥, 非常藥, 補助藥, 豫防藥 등 거의 모든 질환에 약으로 사용되었다. 처방 방법은 재료를 물에 넣어 끓이기, 물에 섞기, 직접 바르기 등과 같은 방법과 가루로 뿜거나, 환을 만드는 등 간단한 가공방법을 사용하였다.

4. 湯液編에는 單方으로 사용된 양념류의 效能, 主

治, 選別, 生産地, 不作用 등에 대하여 자세히 설명하고 있는데 약물로 사용되는 재료의 공통점은 傳統在來式으로 제조한 것, 충분히 熟成된 것, 완전히 成熟된 것, 自然환경에서 자란 것 등이고 과량복용을 금하고 항상 적당량을 취하라고 하였다.

예로부터 음식과 약은 그 기원을 같이하여 '藥食同源'이라는 말이 전해 내려오고 있다. 單方을 잘 숙지하고 있다면 음식을 조리할 때 사용되는 양념이 병을 치료하는 약물로써 활용이 가능하다. 양념은 가정에 항상 준비되어 있는 재료이고 처방방법도 간단하므로 비상약, 질병치료약, 보조제 그리고 평소 질병 예방수단으로 활용가능성이 충분이 있다. 또한 단방처방을 유효적절하게 사용한다면 의료비 절감은 물론 약물중독이나 약물과다복용으로 인한 건강상 피해를 줄일 수 있을 것으로 사료된다.

감사의 글

이 논문은 2008년도 정부재원(교육인적자원부 학술연구조성사업비)으로 학술진흥재단의 지원을 받아 연구되었음(KRF-2008-355-E00017).

參考文獻

<논문>

1. 구분순. 대과 향미유의 원재료 부위별 향미특성. 한국식품저장유통학회. 2005. 12(5). pp.465-469.
2. 김승진, 백지영외 2인. 한국 전통약주의 위보호 효과. 한국식품과학회지. 2004. 36(5). pp.818-822.
3. 김영숙, 박영숙. 한약재를 첨가한 전통주개발에 관한 연구. 식품과학과 산업. 2007. 40(20). pp.83-89.
4. 김영주, 한영실. 전통주 이용 실태 및 활성화 방안. 한국식생활문화학회지. 2006. 21(1). pp.31-41.
5. 김인락, 엄태원. 계피류의 효능에 대한 이론적 연구. 동의한의학회연구소. 2003. pp.33-39.
6. 김정숙, 고무석외 3인. 한국산 생강의 휘발성 향

95) 정한진. 향신료 이야기. 서울. 살림. 2006. pp.64-65.

- 기성분. 한국식품과학회지. 1991. 23(2). pp.141-149.
7. 김 호. 16世紀末~17世紀初 醫書編纂의 背景과 許濂의 東醫寶鑑. 서울대학교 대학원 석사학위 논문. 1993. p.61.
8. 류수노, 이정일의 2인. 찹개의 향산화 물질함량과 주요성분 및 종실특성간 상호 관계. 한국육종학회지. 1993. 24(4). pp.303-307.
9. 박정리, 채경연, 홍진숙. 쌀가루의 종류와 농도를 달리한 찹 흑임자 첨가 흑임자죽의 품질특성. 한국식품조리과학회. 2007. 23(6). pp.919-929.
10. 서지우, 조정용외 5인. GC-MS에 의한 대파의 향산화 물질 동정. 한국식품과학회지. 2003. 35(5). pp.988-993.
11. 손무호, 이주연. 겨자 분말과 겨자유의 품질 향상을 위한 가공조건의 표준화. 한국조리학회. 2006. 12(4), pp.131-139.
12. 손숙미, 박영숙외 3인. 24시간 소변분석과 음식 섭취 빈도지를 사용한 우리나라성인들의 나트륨 섭취량과 지역별. 음식군별 나트륨 섭취량의 비교. 대한지역사회영양학회지. 2007. 12. pp.545-558
13. 신동화. 발효와 소금. 발효. 2006. 2(3). p.73.
14. 신현옥. 민간 체험으로 전래된 단방 요법. 한국노년학연구회지. 1994. pp.133-138.
15. 안찬영, 현규환, 박근형. 검은깨의 향산화 활성물질. 한국식품과학회지. 1992. 24(1). pp.31-36.
16. 박우포. 쌀가루와 쌀물엿 고추장의 숙성중 품질 변화. 한국식품과학회지. 1994. 26(1). pp.23-25.
17. 윤희남. 식초의 종류별 화학성분의 특징. 한국식품과학회지. 1999. 31(6). pp.1440-1446.
18. 이득찬, 이상영외 3인. 강원도 토종꿀의 식품학적 특성. 한국식품과학회지. 1997. 29(6). pp.1082-1088.
19. 이숙영, 이해수. 향신료에 의한 생선 비린내 억제효과에 관한 연구 ; 식초 및 생강의 효과에 관하여 한국식품과학회지. 1979. 11(2). pp.126-130.
20. 이원정. 소금과 고혈압. 동아시아 식생활학회. 1999. pp.378-385.
21. 이운경, 신현만. 마늘의 기능성 품질과 토양 성분 간의 관계. 한국식품과학회지. 2008. 40(1). pp.31-35.
22. 장지현. 식초의 역사. 한국식품과학회지. 1984. 17(1). pp.5-15.
23. 정용진. 국내 식초 시장의 현황 및 전망. 식품과 과 산업. 2009. pp.52-59.
24. 정원철, 김만옥외 2인. 한국산꿀의 품질특성. 한국식품과학회지. 1984. 16(1) p.17.
25. 최춘언. 참기름 및 들기름의 역사와 과학. 한국식품조리과학회노트 (추계심포지움). 1998. p.446.
26. 최춘언. 한국의 참깨 식문화. 식품과학과 산업. 1994. 27(3). pp.37-45.
27. 하재호. 참깨의 볶음조건에 따른 참기름의 향기 성분의 변화. 고려대학교 박사학위논문. 1992. p.92.
28. 韓中日 국제소금세미나. 소금의 모든 것. 식생활 안전시민운동본부 2001. p.2.
29. 홍문화, 김재훈, 지형준. 한방처방의 통계적 연구 (IV) 동의보감의 단방. 한국생약학회. 1977. p.178.
30. Entani E, Shibata k, Kawamura Y, Masai H. Microbicidal effect od awasezu. Nipp. on Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi. 1981. pp.387-392.

<단행본>

1. 지명순, 윤선미, 이병찬, 조성호. 한국조리. 서울. 대왕사. 2006. p.15, 17, 18, 21.
2. 구관모. 옛날 식초 장수법. 서울. 태일출판사. 2003. p.35.
3. 금종인. 최신 양봉. 서울. 오성출판사. 1982. p.263.
4. 김규열, 최윤희. 약선식재료학개론. 서울. 의성당. 2009. p.62.
5. 김미리, 송효남. 현대인의 음식보감. 서울. 교문사.

2004. p.72.
6. 당종해. 윤창렬, 이남구, 이선호 역. 본초문답. 대전. 주민출판사. 2004. p. 47, 104, 146, 223,
 7. 문범수, 이갑상. 식품재료학. 서울. 수학사. 1991. p.94.
 8. 빙허각 이씨 원저, 정양완역주. 서울 보진재. 1975. p.122.
 9. 안동장씨부인, 다시 보고 배우는 음식디미방, 서울, 궁중음식연구원, 2000, pp.118-145.
 10. 윤서석, 한국음식 역사와 조리, 수학사, 서울, 1990. p.135.
 11. 윤서석. 한국음식의 용어. 서울. 민음사. 1991. p.18, 171, 320, 344, 349, 356, 358, 359, 382, 439.
 12. 윤창렬 편역. 한중의학명가학설. 대전. 주민출판사. 2006. p.47.
 13. 정금주. 마늘의 힘. 서울. 중앙생활사. 2003. pp.19-21.
 14. 정지천. 하루 다섯 톨의 자신감 마늘. 서울. 웅진윙스. 2007. p.19.
 15. 정한진. 향신료 이야기. 서울. 살림. 2006. pp.64-65.
 16. 조종관. 마늘과 건강. 식품저장과 가공산업. 2008. 70(1). pp.1-8.
 17. 조창숙외 19명. 한국음식 대관. 서울. 한림출판사. 1999년. p.109, 114, 122, 126, 127, 131.
 18. 추주원저 임진석옮김. 본초소증. 서울. 대성의학사. 2001. p.359, 493, 193.
 19. 허 준. 신편-대역 동의보감. 법인문화사. 2005. p.3335, 3341, 3342, 3419, 3465, 3479, 3572, 3628.
 20. 황혜성. 조선왕조궁중음식. 서울. 궁중음식연구원. 2004. p.190.