

韓國의 傳統的 民間療法의 利用實態 調查研究
—成人病에 利用되는 食品을 中心으로—

李錦淑 · 黃春仙

曉星女子大學校 大學院 家庭管理學科

A Study on the Actual Utilization Korean Traditional Remedies
—About foods used on geriatric disease—

Lee Keum Sook and Hwang Choon Sun

Department of Home Management Graduate School, Hyosung Women's University

Abstract

This study was designed under the purpose to analyze the Korean Traditional Folk Remedies on food, to submit the basic statistical data, and to utilize them by examining how much they know about the Korean Traditional Folk Remedies and also by examining how frequently they used them.

The sample was consisted of 312 housewives living in Daegu, Kyungsan city and Kyungsan-eup, the survey was made by use of questionnaires from July 15 to August 1 1989.

The results are as follows

1. Analysis of Folk Remedial Contents

1) The method of the Folk Remedies used in this area was mainly food, which can be easily found around their house and easy to use, it was possible to apply scientific principles in some cases.

2) The major popular method was shown to feed boiled barley or brown rice which are known as the Folk Remedy for Diabetes.

3) The ANOVA of variable shows the significant influence on each object which age, religion, the level of education, job, monthly income, and the area except family formation.

2. The Frequency of Folk Remedies and additional analysis

1) The most frequently used Folk Remedy was Arterio-sclerosis(1.44), which is followed by the loss of Eyesight(1.40), Hang over(1.28), Cough(1.27), Cold(1.26) etc.

2) In the analysis of Pearson Correlation between frequencies of Folk Remedies used, and demographic variables such as age($p < .05$), the monthly income($p < .01$), in that area, total number of response items showed a positive correlation.

3. The source to learn about Folk Remedy.

1) It is acknowledged that they are mostly instructed by their forefathers, friends, neighbors, professional textbooks, mass communications, herb doctors, other medical sources or education at school etc.

2) The ANOVA of Variables shows the big differences between each group by age.

Based on the above findings, the following suggestions are made :

Most of Korean Traditional Folk Remedies are recognized scientific and reasonable which are based on the scientific research and herb medicine therefore it should be made good use of for our life in good health additionally. I hereby insist that the importance of our Folk Remedies should be reviewed and focused for maintenance our health.

I. 序 論

인간의 의식주 생활 중에서 식생활은 생명유지를 위한 기본적인 차원으로 認知되고 있다.¹⁾ 경제성장과 함께 국민생활 수준이 향상됨에 따라 건강에 대한 욕구도 높아져 음식과 건강에 대한 관심이 날로 高調되고 있다.²⁾

인간은 본질적으로 身體的 健康을 유지하여 오래 행복한 생활을 營爲하기를 원한다.³⁾ 우리 인류는 아주 오랜 옛날부터 질병의 고통에서 벗어나려고 끊임없는 노력을 기울여 왔다. 지난날 우리 祖上들은 생활 주변에서 自生하고 있는 草木에서 藥效를 얻어 생명을 보호하려는 희망을 갖기도 했지만, 때로는 생명을 빼앗기는 일도 있었다. 수천년에 걸친 이러한 갖은 노력과 희생의 결과로 藥의 使用方法과 效能을 알게 되고 그것을 적절히 이용할 수 있었다. 이러한 藥의 使用方法은 어떤 과학적 논리나 학문적인 체계가 세워지기 전에 경험상으로 얻어진 지식을 그대로 口傳하여 내려왔다. 이것이 民間療法인 동시에 藥의 歷史이다.

이렇게 갖은 어려움을 겪으면서 개발되어온 民間療法은 현재 사용되고 있는 藥의 母體가 되었으며 어느 민족에게나 그 민족 고유의 民間療法을 갖게 되었다.

오늘날 動植物을 통털어 常藥으로 인정받고 있는 인삼이나 녹용이 그 효능을 인정받고, 아편이 麻藥이라고 알려지게 된 것도 모두가 경험에 의한 臨床的인 科學에의 糾明結果로, 그러한 근원은 역시 民間藥인 것이다. 세월이 흐르는 동안 되풀이된 희생과 노력의 대가가 헛되지 않아 그릇된 民間藥은 점차로 걸려져 淘汰되고 實効性 있는 民間療法만 傳來되게 되었다.⁴⁾

Murray와 Zentner⁵⁾는 건강에 대한 문화의 영향에 관해 언급하고 종족별 민간요법, 巫俗에 대한 신념 등이 건강과 질병에 직접적으로 영향을 미치는 여러 사례를 소개하면서 문화적 차이는 국가나 종족간에 뿐만 아니라 같은 나라 내에서도 지역에 따라 다르다고 하였다. 또한 모든 인간은 특별한 文化的 背景을 가지며 이것이 건강과 질병에 관한 思考와 感情에 깊이 영향을 미친다고 했다.

이러한 맥락에서 볼 때 서구적인 배경에서 발전되어온 현대의학이 인류에 끼친 업적을 過小評價하는 것은 아니나, 건강관리 전문가들은 대상자들이 사용하고 있는 현대의료체제 외에도 다양한 건강관리의 資源에 대해 이를 인정하는것이 필요하다.⁶⁾

우리나라의 傳統的 民間療法은 自家治療의 한 방법으로 시도되어 왔으나 현대의학 導入 이후 그 이용도가 점차 감소되는 추세이다. 따라서 퇴색되어가는 우리 고유의 전통적인 민간요법에 대해 재조명하는 것은

중요한 현실적 과제로 생각된다. 또한 현재 전세계적으로 認識되고 있는 건강의 개념은 질병의 치료대신 질병의 예방을 통한 건강증진이다.⁷⁾ 최근 우리의 식생활도 量的·質的인 향상과 더불어 高級化, 多樣化, 簡便化, 國際化 추세이다. 이러한 경향은 사회구조의 변화에 따른 환경적 요인과 함께 질병구조를 변화시켜 成人病 人口를 증가시키고 있다.

이에 따라 우리의 생활 주변에서 손쉽게 얻어지는 食品을 이용하여 간단하게 치유될 수 있는 질병들은 가정에서 試圖해 보는 것도 經濟性 이전에 스스로 건강을 관리한다는 點에 있어서 대단히 중요한 일이라고 생각된다. 뿐만 아니라 전통사회로부터 계승되어 내려온 民間療法에 대해 오늘날 어느 정도 알고 있으며 어느 정도 이용하고 있는가도 생각해 볼 필요가 있다.

이러한 諸 必要性에 입각하여 “우리나라의 傳統的 民間療法은 어떠한 것들이 있으며, 오늘날 어느 정도 알고 있는가?” “그 실행빈도는 어느 정도인가?” 하는 문제를 제기하고 가정에서의 民間療法에 대한 食品의 利用實態를 분석하여 그 기초자료를 제공하고 널리 활용하도록 하는 데 目的을 두고 있으며, 가능한한 科學性이나 妥當性을 糾明하려고 노력하였다.

II. 理論的 背景

1. 醫食同源

藥 중에 食品이 있고 食品 중에 藥이 있다. 즉 먹는 食品이 疾病을 고칠 수 있다는 것이다.⁸⁾ 일상생활 속에서 인간은 자연 속의 食品을 이용하여 생명을 이어 가는 일에서부터 疾病을 예방하고 치료하는 데 까지 活用하고 있다.

자연식품들은 그 식품에 함유한 성분이 각각 다르고 또 그 形態, 色彩, 芳香 등도 다르다. 이와 같이 각각 다른 특성들이 각종 질병에 이용되고 있으며⁹⁾ 그 내용을 요약하면 다음과 같다.

1) 胡桃는 사람의 腦와 模樣이 비슷하므로 胡桃를 먹으면 頭腦에 活力을 주고 腦病을 治療한다.

2) 나무는 뿌리·줄기·잎이 있는데 뿌리는 사람의 下體治療에, 가지는 上體治療에, 껍질은 피부治療에 잎은 호흡기능과 피부治療에 쓰인다.

3) 빨간색의 자연식품은 심장병치료에 쓰인다. 이것은 심장병 환자의 顏色이 빨간게 보이기 때문이고 홍당무, 주사 등이 치료에 이용되고 있다.

4) 흰색은 肺病治療에 쓰인다. 이것은 肺病患者의 顏色이 희기 때문이고, 무우, 배, 살구씨, 銀杏 등이 이용되고 있다.

5) 黑色은 腎臟病患者의 顏色이 일반적으로 검기

때문에 黑色附子, 검정콩 등이 치료에 이용되고 있다.

이런 等等으로 자연의 섭리가 우연히 일치되었다는 것은 절대 아니라고 韓⁹⁾은 강조하였고 혹 이것을 비과학적이라고 비판한다면 모르는 사실은 모두 비과학적이라는 큰 오류를 범하는 결과가 될 것이라고 하였다.

허준의 「東醫寶鑑」에는 사람이 먹는 식품에 따라 성격이나 외모, 건강, 운명에까지 영향을 미치는 것으로 기록하고 먹을거리인 食品의 선택이 행복을 지키는 護身의 첩경임을 강조했고, 病의 일차적인 치료는 음식으로 하는데 그래도 낫지 않으면 바야흐로 藥을 쓰는 것이라 하였다. 이는 인류의 기본적인 건강과 長壽는 식품의 攝取에서 오는 것이지 醫藥에서 오는 것이 아님을 강조한 것이다.¹⁰⁾

음식과 질병은 인류의 건강과 生存을 영위하기 위해 자연환경과 투쟁하는 가운데 生活을 유지하는 허다한 醫術을 쌓아 올림으로써 식물로 삶을 유지하였고, 각종 질병을 예방하여 병을 치료할 줄 알게 되었다. 그리하여 이것이 세월의 흐름에 따라 끝내는 經驗醫學이라는 學術이 탄생하게 되었으며 이같은 醫術을 즉, 漢醫學이라고 하게 되었다.¹¹⁾

漢藥材 가운데는 食品이 있으며, 자연계의 식품 중에는 自然藥의 형태로 우리의 어떤 질병도 극복해 주는 生藥이 숨겨져 있다. 따라서 어떤 질병에도 藥이 있을 것으로 생각되며 아직 자연계의 무궁무진한 妙藥들을 발견해내지 못한 상태이다. 절대 비싸거나 먼 곳에만 있는 것이 아니라 우리가 흔히 먹고 버리는 식품일 수도 있는 것이다.¹²⁾ 따라서 醫食同源, 즉 “醫藥과 食生活은 같은 근원”이라 한 것도 이러한 뜻이라 볼 수 있다.

2. 民間療法의 由來와 概念

고대의학의 발생은 지역과 기후, 자연환경, 民衆의 생활양식에 의해 형성되어지며 인간의 자연본능에서 자연발생적으로 발전되어 온 것이다. 즉 인간은 생활을 영위하는데 있어 질병의 고통으로부터 벗어나기 위하여 인간의 본능적인 욕구로 갖가지 음식물과 藥用植物을 섭취하였는데 이것이 의학의 시초라고 할 수 있다.¹³⁾

文獻에서 우리나라의 민간요법의 유래를 살펴보면 다음과 같다.

삼국시대 이전의 민간요법은 신화·전설시대로부터 사용되어 왔음을 삼국유사의 단군전설에서도 알 수 있다. 그 후 삼국시대에는 중국문헌에 까지 한국의 療法을 수록하는가 하면 도홍경의 저서에는 유명한 한국의 藥材들을 수록한 기록이 있다. 더욱이 백제는 제도적으로 藥部를 두어 採藥과 識別하여 연구하게 하였다. 신라의 승려들은 민간요법에 조예가 깊었음을 많은 서적에서 찾아 볼 수 있고 효소왕(孝昭王: AD

692年)은 藥典을 두어 발전을 거듭하게 하였다.¹⁴⁾

고려시대에 들어와서는 많은 치료법을 수록한 濟中立效方을 간행하였음을 鄉藥集成方에서 볼 수 있으며 또 鄉藥救急方은 三편으로 되어있는데 症候別로 60조로 구분하는 한편 170여 藥材를 수록하고 서민의 이해를 돕고자 노력하였고, 이 冊에 근간을 두어 집대성된 것이 鄉藥集成方이라 하겠다. 그 후에도 많은 분야를 개척하고 많은 文集 중에 민간요법을 수록하여 장려하게 되었다. 고려 말기에 들어와서는 三和子鄉藥方·鄉藥簡易方 등의 鄉藥 서적들을 편찬하였으나 이들은 전해지지 않고 있으며 藥草學에 관한 많은 서적들이 있었다. 또한 의학을 十學 중에 포함시켜 많은 배출을 꾀하는 한편, 군직(軍職: 兵制)에 藥員을 두어 戰時의 약품 조달에 힘썼다.¹⁴⁾

이조시대에 와서는 고려시대를 계승하는 한편 鄉藥濟民集成方을 편찬하여 鄉藥 利用을 장려하고, 여자의 사를 양성하기 시작하여 醫業은 충실하게 하였다. 세종 때에는 藥材學에 관한 지식이 향상되고 세조에 와서는 諺解救急方을 각 道에 배포하여 救急治療에 관한 지식을 보급하는 한편 많은 의학서적이 출간되었다. 중종 때에는 김정국이 村家救急方을 써서 향약 200여종을 수록하고 再版까지 낸 것을 보면 民間藥의 비중을 잘 알 수 있다. 광해군 5년에 허준은 東醫寶鑑을 저술하여 중후에 대한 治法에 이미 민간요법인 單方篇을 後記하여 地域적인 환경에 적응하도록 하였다.¹⁴⁾

또한 한의학의 최고문헌인 「黃帝內經」의 ‘異法方宜論’에 보면

“東方에서 편석이 유래되고, 西方에서 毒藥이 유래되고, 北方에서 灸炳이 유래되고, 南方에서 丸針이 유래되고, 中央地方에서 도인안교법이 유래되었다”고 나타나 있다.¹⁵⁾

이상에서 살펴본 바와 같이 지역의 특성과 기후에 따라 의학의 발생도 차이가 나듯이 민간요법도 지역의 생활습성에 따라 각종 민간요법이 유래되었다고 할 수 있다.

민간요법은 어느 나라에서나 그 민족이 독특하게 사용하는 치료법으로서 自然性 草木이 대부분이므로 한의학과 비슷하다고 생각되지만 한의학에서와 같이 生理, 病理, 治法, 治方이 정연하게 있지않고 어느 病에는 무엇을 어떻게 써 보니 좋더라는 경험에서 나온 단순하고 소박한 방법이다.¹⁶⁾ 따라서 민간요법이란 문화집단에 의해 오랫동안 경험을 통하여 유도된 것으로서 은연 중 관행되어온 의료체제나 행위로서 한 世代에서 다음 世代로 口頭를 통하여 전달되어지며 문화적 발전과 더불어 장기간의 自然淘汰를 거쳐서 지역이나 민족고유의 經驗醫術로 형성된 것이라 할 수

있다.¹²⁾ 또한 지역사회 속에서 수천년간 口傳되어온 經驗實證의인 의학으로 食品療法와 한의학에서의 單味方(병의 치료에 있어 한 종류의 藥材로 處方)을 포함하며 민간요법은 한의학의 일부이면서 광범위한다.¹³⁾

이상의 文獻을 통해 고찰한 바와 같이 민간요법의 시대적 흐름을 소급하여 올라가면 얼마나 많은 貢獻을 했고 또 결코 방관할 할 분야가 아니라는 것을 알 수 있으며, 앞으로도 더욱 연구하여 특수하고 경험상 효능이 있는 治法은 혼자만이 알 것이 아니라 사회에 널리 알림으로서 서로가 돕고 혜택을 받을 수 있도록 하는 것이 중요하다고 생각된다.

3. 民間療法와 漢醫學 및 科學的 現代醫學

개인의 自主的 健康管理을 위해서는 누구나 그 자리에서 쉽게 실천할 수 있고, 부작용이 적은 민간요법이 필요하다. 이 민간요법 중에는 현대의학으로는 고치 못하는 難病도 쉽게 완치시킬 수 있으며 化學的 分析法으로 도저히 따를 수 없는 藥材가 우리들 주변에 얼마든지 있는 것이다.¹²⁾

민간요법은 그 치료법이 의사도 아닌 많은 사람들의 체험과 지혜와 공리에 의한 것이라 할 수 있다.

많은 연구에서 과학적 현대의학과 민간요법은 예리하게 분리될 수 없으며 많은 요소들이 兩者에 공통으로 存在하므로 질병의 진단이나 치료에 이용하고 있고,¹⁷⁾ 또한 민간요법이 그 문화집단의 특별한 요구를 충족시킬 수 있기 때문에 과학적 현대의학과 共存하고 있는 것으로 보고¹⁸⁾하고 있다.

과학적 현대의학에서는 원인과 효과의 관계를 이해하는 것을 강조하는데 비해 민간요법에서는 이러한 것이 결여되어 있는 편인데도 불구하고 代替的 健康資源으로 이용된다고 주장되고 있기도 하다.^{6,18,19)}

민간요법은 경험적·체험적 치료이기 때문에 개인의 체질과 개인에게 주어진 환경을 중시하고 몸을 전체적으로 생각하여 처리한다는 것이 최대의 특징이며 현대의학은 病疾患을 대상으로 하고 있지만 민간요법은 병자인 사람을 대상으로 한다는 것에서 차이가 있다.⁴⁾ 다만 민간요법 중에 화학약품이나 毒이 있는 것을 不知中에 사용하지 않는 한 대개 안전하나 사용방법에 단편적이며 일방적이므로 이용시 주의사항은 반드시 지켜져야 한다. 또한 서양 근대의학의 경우와 달리 체질개선이라는 것을 대전제로 삼고 있으므로 생명을 위협하는 급성적인 것이나 세균성의 것 등에 대한 即効性은 없다.¹⁵⁾

安¹⁵⁾은 서양 근대의학의 對症的 治療法, 局部的 治療法의 한계를 느낀 나머지 한의학의 對症的 治療法, 全體的 治療法인 체질개선에 의한 질병회복을 추구하는

사고방식을 받아들여 竝用하는 병원이 꽤 늘고 있다고 주장한다.

Saunders와 Hewes²⁰⁾는 민간요법이 반드시 과학적으로 타당하지 않더라도 많은 경우에 환자의 치료결과에 영향을 미치고 환자에게 유익하기 때문에 이를 인정하고 이해해야 하며 환자와 의료인 간의 관계형성을 위해서도 과학적 의학 뿐만 아니라 민간요법에 관한 지식을 가지고 치료과정이 결정되어지는 것이 보다 효과적이라 하였다.

Power²¹⁾에 의하면 건강과 치료행위에 관계된 문화적 전통은 오랜 시간을 두고 檢定되어져 믿음만 하고 경험적 관찰과 개인적 보고에 의하여 그 효과가 증명된 다양한 방법들을 제공한다. 이러한 민간요법에서는 이 용할만한 일상적인 재료들을 사용한다.

Martinez와 Martin²²⁾도 멕시코계 미국인들을 대상으로 민간요법과 치료양상 및 질병에 대한 민속적 신념을 조사한 연구에서 민간요법이 원인의 규명이 없어도 가장 적절하게 사용되어 가고 있다고 지적하고 민간요법을 현대의학의 영역에 포함시킬 수 있으며 의료관리에서 이를 무시하는 것을 부당하다고 진술하였다.

Mckenzie와 Chrismann²³⁾은 필리핀계 미국인들을 대상으로 민속 건강신념에 대해서 조사한 연구에서 민간요법이 臨床的으로 치료적인 면이 많으며 사회심리적이거나 생물학적으로도 유효하고 성공적으로 적용할만한 내용들이 많았다고 보고하였으며, 아울러 Hautmann²⁴⁾은 과학적 의료보다 더 이로운 점이 많다는 점을 강조하였다.

이상의 문헌을 통해 고찰한 바와 같이 민간요법은 많은 지역에서 현대의학과 併存·實施되고 있으며, 대개 한의학과 상통하는 점은 있으나 조금은 다른 민간요법이다. 또한 민간요법은 전문가의 것이 아닌 우리들의 것이라고 할 수 있다.¹⁵⁾ 이것을 가정에서 활용하느냐 않느냐는 우리들의 의지 여하에 달려있기 때문이다. 항간에는 민간요법을 비과학적이라고 단념해 버리는 경우가 많은데 그 치료법 의의도 상당한 것이므로 이에 대한 보다 집중적인 해석이 이루어져 현대의학과 병용해서 실행하더라도 문제가 없을 것으로 생각된다.

III. 研究方法 및 節次

1. 研究對象 및 資料蒐集

연구대상은 대구직할시, 경산시 및 그 주변 농촌지역(경산군 남천면, 남산면, 압랑면)에 거주하는 主婦를 대상으로 하였다. 대상자를 主婦로 선정한 이유는 그

가정에서 질병과 건강문제에 대한 주요의사결정자이며, 건강에 관한 관리 慣習과 가장 깊은 관련이 있다는尹²⁶⁾의 주장을 근거로 했기 때문이다.

예비조사는 1989년 7월 10일에서 7월 14일까지 실시하였으며 본 調査는 1989년 7월 15일부터 8월 1일까지 약 2週間に 걸쳐 실시하였다.

자료수집은 표본으로 선정한 지역의 초·중·고등학교 재학생의 가정(400부) 및 일반직장(100부)에 총 500부를 배부하고 그 중 450부를 회수하였는데(회수율 90%) 회수된 설문지 중에서 응답에 성실성이 결여된 것, 신빙성이 없는 것 등 資料의 價値가 희박한 것을 제외한 312부를 분석자료로 사용하였다.

2. 研究道具 및 開發課程

本 研究에서 사용된 도구는 연구자가 직접 개발한 설문지로서 다음과 같은 과정을 거쳐 완성하였다.

1차 작성은 대상자의 일반사항에 관한 것 7개 항목과 관계문헌^{4,13,14,27-30)}을 참고로 하여 성인병의 종류와 그에 대한 監修를 거친 민간요법의 종류를 수집하였다. 그 중 성인병 증상 19개를 선정하 뒤 민간요법의 내용을 분석하여 漢藥材 및 쉽게 구할 수 없는 재료와 방법으로 된 민간요법은 削除하였으며, 가능한 限, 재료를 쉽게 구할 수 있는 식품을 이용한 것, 가격이 비싸지 않은 것으로 이용방법이 간단한 내용의 민간요법을 한의원 및 약재사의 조언을 얻어 선별하였다.

1차 修正을 거친 설문지로 표본으로 선정된 지역의主婦 30명을 대상으로 認知與否와 實行頻度の 예비조사를 실시 하였다. 제시한 19개 증상 中 無應答이 많은 증상, 즉 코피(즉효성을 요함), 두드러기(피부질환), 허리 아플 때(외과질환)의 3개 항목은 삭제하여 16개 증상 174개 민간요법의 내용으로 修正·補完하여 완성하였다.

완성된 설문지 中에서 조사 대상자의 일반적 특성 7개 항목과 증상별 16개 항목에 대한 각 민간요법은 認知與否를 표시하게 하였고, 實行頻度を Likert式 3단계 尺度로 표시하게 하였다. 민간요법에 대해 알게된 경위는 6개 항목 中 갯수에 상관없이 표시하게 하였다. 예비조사의 신뢰도를 검정한 결과 인지도 $r=.97$, 실행빈도 $r=.98$ 로 나타났다.

16개 증상은 文獻¹⁶⁾을 참고하여 선정하였다.

구체적 내용은 다음과 같다.

- 간장질환 : 숙취과음, 빈혈, 간염.
- 혈압·중풍 : 고혈압, 중풍, 동맥경화증.
- 호흡기질환 : 감기, 기침.
- 부인병 : 냉대하증, 산모의 젖부족.
- 비뇨생식기계 질환 : 오줌소태, 당뇨병.

· 안과질환 : 시력감퇴.

· 신경질환 및 기타 : 불면증, 두통, 더위 먹은데.

3. 研究內容 및 分析方法

調査된 資料의 통계처리는 효성여자대학교 전자 계산소의 SAS프로그램에 의해 전산처리되었다.

조사 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였으며, 본 조사의 연구내용과 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 증상별 민간요법의 내용별로 인지율을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였으며, 그에 대한 실행빈도를 비교하기 위하여 평균과 표준편차를 구하였다. 또한 가능한 한 의학적 근거를 규명하려 노력하였다.

둘째, 요인에 따른 민간요법 認知여부에 관한 집단간의 차이를 파악하기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였으며, 유의성을 검정하기 위해 χ^2 로 test하였다.

셋째, 증상별 민간요법의 실행빈도를 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 구하였다.

넷째, 민간요법의 실행빈도와 요인과의 관련도를 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 구하였고, 분산분석법을 실시하였다.

다섯째, 민간요법에 대해 알게된 경위를 빈도와 백분율을 산출하여 비교하였고, 유의성을 검정하기 위하여 χ^2 로 test하였다.

4. 研究의 制限點

본 연구는 성인병에 이용되는 식품을 중심으로 한국의 전통적인 민간요법에 대한 가정의 이용실태에 관해 조사하기 위하여 대구직할시, 경산시 등 일부지역을 연구대상으로 한 점과, 민간요법의 일부내용을 분석자료로 사용한 점이 제한되어 있으나, 본 연구결과를 조사대상지역 외 및 성인병의 민간요법 내용 전체로 확대 연구하는 것도 앞으로 수행되어야 할 과제라고 생각된다.

IV. 研究結果 및 考察

1. 調査對象者의 一般의 特性

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

총 연구대상 人員 312名 中 최저연령은 23세였고, 최고연령은 70세였으며 평균연령은 44세였다. 40세에서 50세 미만이 42.6%로 가장 많았고 30세에서 40세 미만이 28.6%, 50세 이상이 18.9%, 30세 미만이 9.9% 順으로 40대가 주류를 이루고 있었다.

종교는 불교가 51.0%로 가장 많았으며 무교가 25.3%, 기독교 13.5%, 천주교 10.3%의 順으로 나타났다. 기타 종교는 0.2%로 극히 낮은 빈도를 보였으므로 무교와 함께 묶어 통계처리 하였다.

학력은 中卒이 32.7%로 가장 많았으며, 高卒 21.8%, 大卒 이상이 14.4%의 順이었으며, 無學도 2.6% 있었다.

직업은 있는 경우가 40.7%, 없는 경우가 59.3%로

나타났다.

월평균수입 면에 있어서는 31만에서 50만원이 33.3%로 가장 많았고 51만에서 80만원이 26.6%, 30만원 이하가 17.6%, 81만에서 100만원이 10.6%, 101만에서 150만원이 7.4%였으며, 151만원 이상은 4.5%로 나타났다.

거주지역을 살펴보면, 대도시가 46.8%, 중소도시가 29.2%, 농촌이 24.0%로 나타났다.

가족형태로는 핵가족이 81.1%로 확대가족(18.9%)보다 훨씬 높게 나타났다.

Table 1. Characteristics of sample

Variable	Group	Number (312)	Percent
Age	under 30	31	9.9
	30~40	89	28.6
	41~50	133	42.6
	over 50	59	18.9
Religion	Buddhism	159	51.0
	Christian church	42	13.5
	Roman catholicism	32	10.3
	non-Religion	79	25.3
Level of education	Illiteracy	8	2.6
	Elimentary school graduate	68	21.8
	Middle school graduate	102	32.7
	High school graduate	89	28.5
	Over college graduate	45	14.4
Job	The employed	127	40.7
	The unemployed	185	59.3
Monthly income	under 300,000₩	55	17.6
	310,000~500,000₩	104	33.3
	510,000~800,000₩	83	26.6
	810,000~1,000,000₩	33	10.6
	1,010,000~1,500,000₩	23	7.4
over 1,510,000₩	14	4.5	
Area	Large city	146	46.8
	Small to midium city	91	29.2
	Farm village	75	24.0
Family type	Small family	253	81.1
	Large family	59	18.9

2. 症狀別 民間療法의 內容分析

가정에서 쉽게 질병의 치료 및 예방에 이용할 수 있는 16개 症狀 174개의 民間療法을 제시하고 認知與否와 實行頻度を 표시하게 하였다.

증상별 민간요법의 내용에 대해 얼마나 알고 있는가를 알아보기 위하여 각 방법별로 '알고 있다'로 대답한 응답자 수를 집계하여, 총 대상자 312명에 대한 빈도와 백분율을 산출하였으며, 그에 대한 實行頻度는 "이용 않는다: 1점", "가끔 이용한다: 2점", "항상 이용한다: 3점"으로 配點하여 그 平均値를 산출한 결과로 비교 분석하기로 한다. 16개 증상에 대한 민간요법의 내용은 Table 2에서와 같이 8개의 표에 나누어 수록되어 있다.

고혈압의 민간요법은 Tabel 3에서 보는 바와 같다.

가장 많이 알고 있는 방법은 "토마토를 자주 먹는다"로 대상자의 66.6%가 이 방법을 알고 있었으며, 실행 빈도도 역시 1.981로 가장 높게 나타났다. 그의 "생미역이나 다시마, 해조(바닷말)를 깨끗이 씻어 날 것으로 먹는다"(58.0%), "감을 먹는다"(44.6%), "마늘을 매일 2~5쪽씩 먹는다"(44.6%) 등의 順으로 많이 알고 있었다. 또한 실행빈도가 비교적 높은 식품의 종류는 더덕구이, 수박, 팔 삶은 것(1.970), 마늘(1.820), 생미역, 다시마, 해조(1.812) 등으로 나타났다.

「미역」은 사람들이 소화시키지 못하는 다당류인

Table 2. Folk Remedical Content dispersion table

Table number	Table name	Symptoms
Table 3	Folk Remedical Content I	Hypertension, Eyesight
Table 4	〃 II	Diabetes, Arteriosclerosis
Table 5	〃 III	Headache, Hangover
Table 6	〃 IV	Palsy, Heatstroke
Table 7	〃 V	Cough, Insomnia
Table 8	〃 VI	Sychnuria, Leucorrhoea
Table 9	〃 VII	Anemia, Dry mother's milk of parturient woman
Table 10	〃 VIII	Hepatitis, Cold

Table 3. Folk Remedial Content I

Symptom	Folk Remedial Content	Known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Hypertension	① Eat fresh brown seaweed or tangle or seaweeds.	181(58.0)	1.812 ± 0.514
	② Drink parsley sap or chinese cabbage sap I cup every day.	92(29.5)	1.478 ± 0.564
	③ Drink boiled shiitake mushrooms in the morning and evening.	68(21.8)	1.544 ± 0.609
	④ Eat persimmon.	139(44.6)	1.662 ± 0.572
	⑤ Eat two or five pieces of garlic every day.	138(44.5)	1.820 ± 0.783
	⑥ Drink mugwort sap pressed by pouring water into it.	72(23.1)	1.556 ± 0.690
	⑦ Drink radish sap and sinseng sap with soy sauce.	66(21.2)	1.530 ± 0.638
	⑧ Eat tomato frequently.	206(66.0)	1.981 ± 0.719
	⑨ Eat boiled duck or dug egg.	97(31.1)	1.392 ± 0.541
	⑩ Eat boiled codonopsis lanceolata, water melon, adzuki-been often.	99(31.7)	1.970 ± 0.614
	⑪ Eat boiled octopus vulgaris, jujube and dried persimmon.	70(22.4)	1.686 ± 0.603
	⑫ Eat boiled shepherd's purse.	102(32.7)	1.784 ± 0.574
	⑬ Eat porridge.	61(19.6)	1.492 ± 0.622
	⑭ Put parched ground nut in edible oil and Eat it after a good while.	47(15.1)	1.723 ± 0.743
	⑮ Eat boiled the fruit of chinese matrimony vine often.	115(36.9)	1.626 ± 0.614
Eyesight	① Drink KEULMEUNG tea.	243(77.9)	2.053 ± 0.761
	② Eat fig raw oyster.	165(52.9)	1.830 ± 0.640
	③ Eat pumpkin cooking.	93(29.8)	1.968 ± 0.633
	④ Drink boiled chrysanthemum petal.	50(16.0)	1.540 ± 0.579
	⑤ Drink carrot sap.	185(59.3)	1.962 ± 0.694
	⑥ Eat shepherd's purse powder.	37(11.9)	1.595 ± 0.686

'푸코갈락탄, 황산에스테드'라는 성분이 있어 콜레스테롤의 인체 흡수를 방해하는 작용으로,^{16,31)} 「다시마」에는 '라미닌'이란 성분이 혈압을 내린다고 실험결과 밝혀져 있다.¹⁶⁾ 「김」에는 '알긴산'이 콜레스테롤의 인체흡수를 방해하고 모세혈관을 튼튼히 하며 높아진 혈압을 내려준다.³⁰⁾ 「바닷말」도 한방에서는 그 효능을 인정³²⁾하고 있으며 「토마토」와 「감」은 고혈압의 훌륭한 명약³¹⁾이라고까지 그 효능을 인정하고 있다. 「감」은 저혈압, 빈혈이 있는 사람에게는 「탄닌산」이 철분과 결합해서 체내흡수를 방해함으로써 좋지 않다고 한다.³¹⁾ 「마늘」에는 '알린'이, 표고버섯에는 비타민D의 모체(母體)인 '에르고스테롤'이 혈중 콜레스테롤의 농도를 저하시키고 혈압을 내리게 한다.³⁰⁾ 이 밖에도 미나리, 쑥, 양파, 땅콩, 구기자 열매, 메밀 등이 고혈압에 권장할 만한 식품이다.^{29,33)}

시력감퇴의 민간요법은 Table 3에서 보는 바와 같다. 가장 많이 알고 있는 방법은 "결명자를 달여 마신다"가 77.9%로 나타났으며 실행빈도도 역시 2.053으로

가장 높았다. 「결명(決明)」이란 눈이 밝아짐을 말하며 결명자 속에는 '안드도기논' 유도체가 들어있어 그 효능을 의학계에서도 인정³²⁾하고 있다. 그의 "당근즙을 마시는 방법"(59.3%), "생굴을 많이 먹는 방법"(52.9%)의 順으로 많이 알고 있었는데 「당근」에는 카로틴이 많아 시력증진에 좋다.³⁰⁾ 또한 굴, 잉어, 개 등도 좋은 식품으로 한방에서도 인정하고 있다.³⁰⁾ 「굴」은 겨울철에 가장 맛이 좋으며 간장기능을 좋게 하는 것으로서 시력증진에도 효과가 있다고 한다.³⁴⁾

당뇨병의 민간요법은 Table 4에서 보는 바와 같다.

가장 많이 알고 있는 방법은 "보리나 현미밥을 먹는다"가 80.8%로 나타났다. 그 다음으로 "버섯요리를 먹는다"(42.9%), "당근, 시금치즙이나 미나리, 쑥, 양파즙을 먹는다"(41.0%)의 順으로 나타났다. 또한 실행빈도는 "양파를 고추장이나 간장에 찍어 먹는 방법"이 1.947로 가장 높았으며 수박·살구(1.836), 콩비지(1.827), 보리나 현미밥(1.758)도 실행빈도가 비교적 높은 식품으로 나타났다.

Table 4. Folk Remedial Content II

Symptom	Folk Remedial Content	known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Diabetes	① Eat boiled barley or boiled unpolished rice.	252(80.8)	1.758 ± 0.731
	② Eat pear sap with honey.	69(22.1)	1.696 ± 0.649
	③ Eat mung bean gruel.	118(37.8)	1.568 ± 0.634
	④ Eat dried fig fruit boiled with water.	41(13.1)	1.610 ± 0.628
	⑤ Eat water melons or apricots in feeling thirsty.	128(41.0)	1.836 ± 0.729
	⑥ Eat boiled adzukibeen, tangle and pumpkin.	74(23.7)	1.635 ± 0.674
	⑦ Eat boiled persimmon leave, licorice, perilla frutescensvar.	67(21.5)	1.478 ± 0.636
	⑧ Drink sap of carrot, spinachgruel, dropwort, mugwort, cabbage.	128(41.0)	1.601 ± 0.644
	⑨ Eat boiled raw soybean flour and living louchs.	34(10.9)	1.500 ± 0.615
	⑩ Drink boiled japanese apricot often.	60(19.2)	1.517 ± 0.596
	⑪ Eat boiled ·INGIN mugwort, PI octopus.	38(12.2)	1.579 ± 0.758
	⑫ Eat taro every day.	79(25.3)	1.684 ± 0.631
	⑬ Eat boiled parched affish down frequently.	54(17.3)	1.500 ± 0.541
	⑭ Eat purched garlic powder.	40(12.8)	1.450 ± 0.639
	⑮ Drink boiled WONDUCHUNG leaf and the fruit of chinese matrimony vine.	74(23.7)	1.568 ± 0.621
	⑯ Eat mushroom cooking.	134(42.9)	1.746 ± 0.597
	⑰ Eat pot stew boiled with bean-curd dregs, pick born.	69(22.1)	1.827 ± 0.513
	⑱ Eat onion wit hot pepper paste or soy sauce.	94(30.1)	1.947 ± 0.628
	⑲ Eat adlay.	115(36.9)	1.539 ± 0.597
Arteriosclerosis	① Eat fresh seaweed or tangle.	160(51.3)	1.794 ± 0.664
	② Eat raw onion continuously.	115(36.9)	1.687 ± 0.705
	③ Drink raw tomato or tomato sap.	168(53.8)	2.036 ± 0.725
	④ Eat two or three pieces of garlic every day.	120(38.5)	1.792 ± 0.766

당뇨병에는 보리쌀, 현미, 녹두, 무화과, 울무, 호박, 마늘, 팔, 옥수수, 감잎차, 시금치 등이 좋으며, 산성식품은 피하고 알칼리성 식품 및 섬유질이 많은 식품을 섭취하도록 권장하고 있다.^{16,30,31,33)} 당뇨병의 치료에 쌀밥보다 보리밥을 권장하는 이유는 「보리」를 主食으로 먹을 경우에는 혈당량이 큰 변동이 없지만 쌀밥은 혈당량을 높게 하기 때문이다.³⁴⁾ 또한 「감잎」 한 장에는 꿀 10개와 같은 함량의 Vitamin C를 가지고 있으며 감잎차는 '전천후' 질병 예방 식품이라고도 한다.³⁴⁾

동맥경화증의 민간요법도 Table 4에서 보는 바와 같이 "토마토를 생으로, 또는 토마토즙을 마신다"가 58.3%로 가장 많이 알고 있는 방법이었으며, 실행빈도도 2.036으로 그 중 가장 높았다. 그의 "미역이나 다시마를 날 것으로 자주 먹는다"(51.3%), "마늘을 매일 2~3쪽씩 먹는다"(38.5%), 양파를 지속적으로 날 것으로 먹는다"(36.9%) 順으로 많이 알고 있었다.

동맥경화증은 고혈압의 원인이 되며, 그 治法도 비슷하다. 따라서 다시마, 양파, 토마토, 마늘, 인삼, 양파,

표고버섯 등이 피의 흐름을 좋게하는 것으로도 한방에서 이를 인정하고 있다.^{30,31)}

두통의 민간요법은 Table 5에서 보는 바와 같다. 가장 많이 알고 있는 방법은 "녹차를 끓여 마신다"이고 45.8%로 나타났으며 실행빈도도 1.832로 가장 높았다. 그의 "배를 깎아 꿀에 섞어 먹는다"(34.3%), "쇠골을 삶아 먹는다"(34.0%), "무우즙에 꿀이나 물엿을 섞어 마신다"(30.4%) 順으로 많이 알고 있었으며 "배를 깎아 꿀에 섞어 먹는 방법"(1.804)도 비교적 실행빈도가 높게 나타났다.

「쭈」과 「무우」는 한방에서도 권장하는 식품이다.³⁰⁾ 「녹차」의 '탄닌' 성분은 과로방지, 피로회복을 도와주며 통증을 풀어주는 효과가 있다.³⁴⁾

숙취과음의 민간요법은 Table 5에서 보는 바와 같이 가장 많이 알고 있는 방법은 "인삼을 달여 마시는 방법"으로 68.6%로 나타났다. 그의 '오이즙을 마신다'(44.2%), "미나리를 먹는다"(39.1%), "들깨, 참쌀, 멥쌀가루로 음식을 만들어 먹는다"(32.7%) 順으로 많이

Table 5. Folk Remedical Content III

Symptom	Folk Remedical Content	Known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Headache	① Drink raddish sap mixed with honey or starch syrup.	95(30.4)	1.768 ± 0.626
	② Drink boiled dried-mugwort like tea.	71(22.8)	1.577 ± 0.647
	③ Drink arrowroot starch with hot water.	80(25.6)	1.588 ± 0.544
	④ Drink boiled GOSAM.	82(26.3)	1.573 ± 0.545
	⑤ Drink boiled green tea.	143(45.8)	1.832 ± 0.639
	⑥ Drink cuted pears with honey.	107(34.3)	1.804 ± 0.651
	⑦ Eat boiled cow's brains.	106(34.0)	1.642 ± 0.650
	⑧ Drink sponge cucumber stock sap.	33(10.6)	1.303 ± 0.529
	⑨ Drink boiled burdock roots.	66(21.2)	1.712 ± 0.627
	⑩ Drink thick boiled adzuki been.	67(21.5)	1.627 ± 0.693
	⑪ Drink castor oil.	47(15.1)	1.340 ± 0.599
Hangover	① Eat powder of perilla trutescens var, glutinous rice, nong-lutinous rice.	102(32.7)	1.755 ± 0.588
	② Eat dropwort.	122(39.1)	1.861 ± 0.607
	③ Drink apple and garlic juice.	99(31.7)	1.727 ± 0.667
	④ Drink boiled ginseng.	214(68.6)	1.941 ± 0.600
	⑤ Drink boiled mugwort, ginger, garlic, welsh onion down.	94(30.1)	1.628 ± 0.568
	⑥ Drink persimmon leaf tea, green tea.	93(30.0)	1.628 ± 0.604
	⑦ Drink boiled black beans.	47(15.1)	1.574 ± 0.651
	⑧ Drink cucumber juice.	138(44.2)	1.862 ± 0.707
	⑨ Drink boiled leek stock.	41(13.1)	1.488 ± 0.553

Table 6. Folk Remedical Content IV

Symptom	Folk Remedical Content	Known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Palsy	① Eat pumpkin food.	112(35.9)	1.732 ± 0.585
	② Eat boiled dried persimmon, walleye pollack jerk.	50(16.0)	1.520 ± 0.614
	③ Drink meat juice of chicken with iristock.	58(18.6)	1.569 ± 0.596
	④ Drink meat juice of pig brains.	64(20.5)	1.813 ± 0.588
	⑤ Eat boiled white duck with perilla oil.	43(13.8)	1.372 ± 0.618
	⑥ Eat beans into powder.	120(38.5)	1.833 ± 0.678
	⑦ Eat boiled carps and ginseng.	135(43.3)	1.659 ± 0.588
	⑧ Drink boiled PI octopus, fresh ginseng, chestnuts and jujubes.	93(29.8)	1.796 ± 0.685
	⑨ Drink meat juice of rabbit.	62(19.9)	1.468 ± 0.535
	⑩ Drink boiled walnuts.	56(17.9)	1.696 ± 0.601
	⑪ Drink garlic wine.	69(22.1)	1.420 ± 0.579
	⑫ Eat boiled loachs.	123(39.4)	1.756 ± 0.577
Heatstroke	① Drink ginger or jujube tea.	55(49.7)	1.955 ± 0.648
	② Drink plum wine with sugar.	68(21.8)	1.735 ± 0.638
	③ Eat boiled corns.	78(25.0)	1.538 ± 0.638
	④ Eat raw onions or loach cooking.	78(25.0)	1.821 ± 0.552
	⑤ Drink leek sap.	45(14.4)	1.489 ± 0.626
	⑥ Drink motherwort sap.	86(27.6)	1.442 ± 0.586
	⑦ Drink mugwort sap.	101(32.4)	1.702 ± 0.609

알고 있었으며, 실행빈도도 이와 같은 順으로 높게 나타났다.

한방에서도 배, 인삼, 오이즙, 미나리 등은 술 마신 뒤의 조갈증에 좋으며,³⁵⁾ 「녹두」는 열독을 풀어주는 것으로 권장하는 식품이다.³¹⁾ 「사과」의 ‘칼리’ 성분은 체내에서 利尿作用 뿐만 아니라, 노폐물을 밖으로 내다 버리는 역할을 하므로 권장한다.³⁴⁾

중풍의 민간요법은 Table 6에서 보는 바와 같다.

“잉어, 인삼을 고아 먹는 방법”이 43.3%로 가장 많이 알고 있었으며, 그 다음으로 “미꾸라지를 끓여 먹는 방법”(39.4%), “콩을 가루로 내어 먹는 방법”(38.5%), “호박으로 만든 음식을 먹는 방법”(35.9%) 順으로 나타났다. 또한 가장 실행빈도가 높은 것은 “콩을 가루로 내어 먹는 방법”으로 1.833이었다.

「호박」에는 칼륨, 칼슘, 인, 철분, 비타민 A 등이 많이 들어있고, 또 ‘동짓달에 호박을 먹으면 중풍에 걸리지 않는다’는 俗說도 傳해지고 있다.³¹⁾ 「표고버섯」에는 콜레스테롤을 감소시키는 성분이 있으며, 「茶山方」에 ‘중풍에는 생강을 먹어라’는 귀절이 있다. 그의 감, 쪽은 한방에서도 인정하는 식품이다.³⁰⁾

더위 먹은데의 민간요법은 Table 6과 같으며 “생강과 대추를 넣어 끓여 차로 마시는 방법”이 49.7%로 가장 많이 알고 있었으며, 실행빈도도 역시 1.955로 가장 높았다. 그 다음으로 “쪽즙으로 마신다”(32.4%), “익모초즙을 마신다”(27.6%)의 順으로 알고 있었으며 기타 의견으로 “수박을 차게 해서 먹는다”는 소수의 의견이 있었는데 이는 한방에서도 인정하는 방법이며, 수박은 더위를 풀어주는 효과가 있다³³⁾고 한다.

기침의 민간요법은 Table 7에서 보는 바와 같다.

가장 많이 알고 있는 방법은 “생강에 꿀이나 설탕을 섞어 끓여 마신다”이며 66.3%로 나타났다. 또한 실행 빈도도 1.913으로 가장 높았다. 그 다음으로 “배에 꿀을 넣어 먹는다”(51.6%), “무우즙에 꿀 또는 물엿을 섞어 마신다”(45.8%)의 順으로 많이 알고 있었다. 「무우」는 양질의 수분과 비타민 C의 효소 등이 잘 어울려 기침에 효과가 있으며, 무우껍질에는 속보다 비타민 C가 2배가 들어있다.³¹⁾ 「본초비요」에 “무우즙에 물엿을 타서 먹으면 기침이 멎는다”고 나와 있으며 「꿀」은 기침에 좋다고 한다.³³⁾ 그의 생강, 땅콩, 도라지, 수세미줄기즙 등이 좋은 식품이다.¹⁶⁾

Table 7. Folk Remedial Content V

Symptom	Folk Remedial Content	Known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Cough	① Eat the yolk of an egg with sesame oil.	141(45.2)	1.851 ± 0.675
	② Drink boiled ground nut powder with sugar.	70(22.4)	1.671 ± 0.557
	③ Drink raddish sap with honey or starch syrps.	143(45.8)	1.713 ± 0.667
	④ Drink boiled shiitake mushroom with sugar.	54(17.3)	1.722 ± 0.596
	⑤ Eat boiled pheasant.	106(34.0)	1.481 ± 0.539
	⑥ Drink boiled persimmon leaf or eggplants.	68(21.8)	1.574 ± 0.654
	⑦ Eat boiled dried persimmons.	89(28.5)	1.551 ± 0.564
	⑧ Eat gingko nut with honey.	103(33.0)	1.553 ± 0.572
	⑨ Drink boiled pear soup with honey.	161(51.6)	1.739 ± 0.657
	⑩ Drink boiled ginger with honey or sugar.	207(66.3)	1.913 ± 0.625
	⑪ Drink boiled pomegrante husks, seacucumbers.	80(25.6)	1.600 ± 0.628
	⑫ Drink heated pear honey jujube in pumpkin in boiling water.	138(44.2)	1.630 ± 0.605
Insomnia	① Eat boiled jujube seeds every day.	52(16.7)	1.577 ± 0.696
	② Eat pumpkin food a long tern.	74(23.7)	1.728 ± 0.626
	③ Eat onions or welsh onions frequently.	77(24.7)	1.714 ± 0.582
	④ Drink meat juice of ell.	31(9.9)	1.452 ± 0.568
	⑤ Drink jujube wine.	90(28.8)	1.811 ± 0.616
	⑥ Drink boiled DANGGUI(tea).	44(14.1)	1.568 ± 0.661
	⑦ Drink raw wild garlic sap.	43(13.8)	1.581 ± 0.626
	⑧ Drink boiled plums.	41(13.1)	1.634 ± 0.488
	⑨ Eat boiled curcian before bedtime.	52(16.7)	1.481 ± 0.542
	⑩ Eat apple peel and all after a meal.	107(34.3)	1.897 ± 0.613
	⑪ Eat lettuce, crown daisy, wrapped rice sap after a meal.	120(38.5)	1.750 ± 0.713

불면증의 민간요법도 Table 7과 같이 “상치·쑥갓 찜이나 즙을 식후에 마시는 방법”이 38.5%로 가장 많이 알고 있는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 “사과를 껍질째 식후마다 먹는다”(23.7%) 順으로 나타났다. 또한 “사과를 껍질째 식후마다 먹는 방법”이 1.897로써 가장 많이 실행되고 있었다.

「호박」은 예로부터 호박죽, 호박국으로 불면증 치료에 이용되었으며³⁰⁾ 어린 호박을 ‘애호박’, 늙은 호박을 ‘청동호박’이라고 불렀다. 「양파」의 ‘알리인’ 향기 성분은 잠을 잘 오게 하며³¹⁾ 「마늘」의 ‘스코르디닌’은 말초혈관을 확장하며 혈액을 순조롭게 하여 불면에 좋다.³¹⁾ 그의 한방에서도 인정하는 식품은 파, 대추씨, 감잎 등이다.^{31,33)} 또한 상처찜을 먹은 뒤 졸음이 오는 현상은 상처 속의 흰즙 때문이다 「당귀」는 몸을 따뜻하게 하며 血行을 좋게 한다.³⁴⁾ 한방에서는 그 이름의 유래를 ‘아이를 못 낳아 친정으로 쫓겨가게 된 며느리가 이것을 먹고 아이를 낳아 당연히 귀가했다’ 하여 「당귀」라고 부른다고 했다.³⁴⁾

오줌소태의 민간요법으로는 Table 8과 같으며, 가장

많이 알고 있는 방법은 ‘수박을 먹는다’이고 43.6%로 나타났으며, 실행빈도도 1.868로 가장 높았다.

그 다음으로 “쌀뜨물을 마신다”(31.4%), “들깨를 찼어서 먹는다”(29.2%), “은행이나 호두를 구워 먹는다”(22.8%)의 順으로 많이 알고 있었다.

「수박」은利尿作用을 도와주며³⁰⁾ 한방에서는 마늘과 파도 그 효능을 인정하고 있다.³⁰⁾

그리고 냉대하증의 민간요법도 Table 8에서 보는 바와 같다.

가장 많이 알고 있는 방법은 “익모초즙을 마신다”이며 26.6%로 나타났다. 그 다음으로 “구절초, 냉초, 약쑥, 생강, 대추를 달여 공복에 먹는다”(24.0%), “젖 시꽃에 흰 닭을 삶아 먹는다”(20.8%)의 順으로 나타났다. 가장 많이 실행하고 있는 방법은 “달걀노른자만 하루 2개씩 먹는다”로 1.791이었다.

「익모초」는 한방에서도 그 효능을 인정하고 있으며³⁰⁾ 미국에서는 ‘mother wort’라고 하여 부인과 질환의 특효약으로 쓰이고 있다.¹³⁾ 석류, 연밥 등은 대하증에 좋은 식품으로 추천하고 있다.³⁰⁾

Table 8. Folk Remedical Content VI

Symptom	Folk Remedical Content	Known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Sychnuria	① Eat boiled snake fishes and white ballon flower with seame oil.	54(17.3)	1.519± 0.606
	② Eat boiled wild grapes.	31(9.9)	1.548± 0.675
	③ Eat raw hen livers.	39(12.5)	1.513± 0.644
	④ Eat baked gingko nuts or walnuts.	71(22.8)	1.634± 0.591
	⑤ Drink boiled welsh onion root with mother's milk.	33(10.6)	1.485± 0.508
	⑥ Eat pounded typica.	91(29.2)	1.791± 0.641
	⑦ Eat boiled gingers with honey before bedtime.	61(19.6)	1.607± 0.556
	⑧ Drink the washing water of rice.	98(31.4)	1.571± 0.626
	⑨ Eat watermelon.	136(43.6)	1.868± 0.618
	⑩ Eat boiled red-bean leaves.	50(16.0)	1.760± 0.555
	⑪ Eat a spoonful of buckwheat flour with wafer every day.	36(11.5)	1.555± 0.607
Leucorrhoea	① Drink boiled pomegrante rinds to being hungry.	59(18.9)	1.492± 0.569
	② Drink boiled lotus pips.	61(19.6)	1.590± 0.588
	③ Eat soup boiled by dough of pepper and glutinous rice kneader with vinegar by one to one.	37(11.9)	1.621± 0.681
	④ Drink boiled seamussels.	51(16.3)	1.725± 0.666
	⑤ Eat two pieces of the yolk of an egg.	67(21.5)	1.791± 0.616
	⑥ Eat boiled kinds of wild camonile, culver's roots, medicinals, gingers andworm woods.	75(24.0)	1.547± 0.664
	⑦ Drink sedum sap.	40(12.8)	1.400± 0.496
	⑧ Drink motherwort sap.	81(26.0)	1.407± 0.519
	⑨ Eat boiled holyhock and white hen.	65(20.8)	1.415± 0.583
	⑩ Drink boiled bramble roots.	28(9.0)	1.464± 0.567

빈혈의 민간요법은 Table 9에서 보는 바와 같다.

가장 많이 알고 있는 방법은 “해삼전복을 먹는다”이며 49.7%로 나타났다. 또한 실행빈도가 가장 높은 것은 “인삼을 달여 마시는 방법”이 1.886으로 나타났다.

「해삼」은 조혈성분인 철분이 많아 임신부나 어린이에게 좋은 식품이며 「인삼」은 원기를 도와주고 몸의 혈액순환을 원활하게 해준다.³¹⁾

“딸기·당근즙을 마신다”가 41.3%로 나타났는데 실행빈도는 1.837로 비교적 높게 나타났다. 「당근」에는 철분, 칼슘 등의 무기질이 많아 과학적 근거가 있으며 빈혈에 좋다. 또한 “간구이를 먹는다”가 37.2%로 나타났는데 「간」에는 철분이 많다. 그외에 「시금치」는 ‘철분’과 조혈성분인 ‘코발트’가 들어 있으며,¹⁶⁾ 굴, 토마토, 무우, 깨, 대추씨 등도 한방에서는 그 효능을 인정하고 있다.³¹⁾ 「킵프리」는 그 성분이 일반 채소와 비슷하나 ‘알란토인’과 ‘유기게르마늄’을 함유하고 있으며 비타민 B₁₂는 조혈작용이 강하고 악성빈혈에 좋아 건강식품으로 애용하고 있다.³¹⁾

산모의 젖부족의 민간요법은 Table 9에서 보는 바와 같으며 가장 많이 알고 있는 방법은 “잉어를 고아 먹는다”이며 66.3%로 나타났다. 그외 “돼지발을 고아 먹는다”(59.0%), “다시마, 계란, 된장, 쌀을 섞어 죽을 쑤어 먹는다”(32.1%)의 順으로 나타났다. “팥을 삶아 먹는 방법”이 1.732로 가장 많이 실행되고 있었다. 「다시마」와 「팥」은 한방에서도 인정하고 있으며 「잉어」는 특히 산모에게 좋은 식품이다.³²⁾

간염의 민간요법은 Table 10과 같다.

가장 많이 알고 있는 방법은 “잉어를 자주 고아 먹는 방법”으로 31.1%였다. 그 다음으로 “돌미나리 생즙을 내어 마신다”(30.1%), “수삼뿌리, 분유, 들깨, 꿀을 섞어 먹는다”(28.5%), “인진쑥(사철쑥의 어린잎)을 죽내어 마신다”(25.6%)의 順으로 나타났다. 이 중 “수삼뿌리, 분유, 들깨, 꿀을 섞어 먹는 방법”이 1.663으로 가장 많이 실행되고 있는 것으로 나타났다.

구기자 잎이나 미나리, 바지락 조개 등도 한방에서 그 효능을 인정하고 있다.²⁹⁾

Table 9. Folk Remedial Content VII

Symptom	Folk Remedial Content	Known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Anemia	① Eat boiled-polished rice with black sesame.	109(34.9)	1.587 ± 0.612
	② Drink boiled jujube seed and licorice.	81(26.0)	1.667 ± 0.548
	③ Drink strawberry juice or carrot juice.	129(41.3)	1.837 ± 0.610
	④ Drink persimmon leaf tea.	61(19.6)	1.574 ± 0.618
	⑤ Eat fig fruits plentifully.	53(17.0)	1.660 ± 0.649
	⑥ Eat fruit soup made from apple, pear, banana, dried persimmon.	101(32.4)	1.743 ± 0.643
	⑦ Drink wild grape wine or grape juice.	99(31.4)	1.515 ± 0.541
	⑧ Eat uncooked cow's spleen with salt.	97(31.1)	1.536 ± 0.596
	⑨ Drink boiled singeng down.	149(47.8)	1.886 ± 0.621
	⑩ Eat jellyfish.	65(20.8)	1.738 ± 0.567
	⑪ Drink boiled adzuki water with honey.	68(21.8)	1.618 ± 0.599
	⑫ Eat boiled pumpkin.	103(33.0)	1.709 ± 0.604
	⑬ Eat liver roast.	116(37.2)	1.663 ± 0.618
	⑭ Eat snail cooking.	32(10.3)	1.406 ± 0.560
	⑮ Drink confrey green tea.	50(16.0)	1.500 ± 0.647
	⑯ Drink coarse tea mixed with soy sauce.	31(9.9)	1.549 ± 0.568
	⑰ Eat sea cucumber or earshell.	155(49.7)	1.703 ± 0.560
Dry mother's milk of parturient woman	① Eat gruel made by tangle, egg, soybean paste, glutinous rice.	100(32.1)	1.670 ± 0.682
	② Eat boiled pettitoes.	184(59.0)	1.538 ± 0.626
	③ Eat boiled carp to pulp.	207(66.3)	1.560 ± 0.635
	④ Eat boiled-glutinous rice with soybean paste soup.	65(20.8)	1.723 ± 0.673
	⑤ Eat boiled adzukis.	86(27.6)	1.732 ± 0.622
	⑥ Drink boiled roots of dandelion.	36(11.5)	1.444 ± 0.504

Table 10. Folk Remedial Content VIII

Symptom	Folk Remedial Content	Known N(%)	Frequency ($\bar{X} \pm \sigma$)
Hepatitis	① Eat boiled corbiculas with gingers.	70(22.4)	1.629 ± 0.663
	② Drink boiled maggots.	74(23.7)	1.405 ± 0.595
	③ Drink boiled shepherd's purse leaf and root.	72(23.1)	1.569 ± 0.601
	④ Drink parsley sap.	94(30.1)	1.404 ± 0.574
	⑤ Drink pine needles sap mixed with distilled liquor	52(16.7)	1.423 ± 0.605
	⑥ Eat boiled lacarp frequently.	97(31.1)	1.567 ± 0.576
	⑦ Eat fresh ginseng mixed powdered milk, wild sesame and honey.	89(28.5)	1.663 ± 0.722
	⑧ Drink INGIN mugwort sap.	80(25.6)	1.450 ± 0.593
	⑨ Eat parched fruit of boxthorn leaf with brown sugar.	65(20.8)	1.462 ± 0.561
Cold	① Drink boiled pomegrante, jujube, ginger, welsh onion and sea cucumber.	177(56.7)	1.740 ± 0.649
	② Eat honey, gartics and seasames.	105(33.7)	1.743 ± 0.651
	③ Drink distilled liquor mixed with grinded apple and gar-lics.	57(18.3)	1.526 ± 0.570
	④ Drink boiled the trunk of scrubber made from a sponge grurd.	44(14.1)	1.523 ± 0.628
	⑤ Drink boiled walnut and mushroom.	54(17.3)	1.574 ± 0.570
	⑥ Drink boiled bean sprouts, ginger, pear, chinese quince and honey.	166(53.2)	1.771 ± 0.639
	⑦ Drink boiled mugwort.	94(30.1)	1.702 ± 0.601
	⑧ Drink boiled the bork of orange with sugar.	245(78.5)	1.963 ± 0.616
	⑨ Drink boiled ginger and roof of welsh onion.	201(64.4)	1.860 ± 0.648
	⑩ Drink hot boiled onion and Alaska pollack.	69(22.1)	1.594 ± 0.626
	⑪ Drink I cup of hot alcohol mixed with an egg on an empty stomach.	82(26.3)	1.671 ± 0.589
	⑫ Drink the raw sap of radish with honey.	117(37.5)	1.769 ± 0.674
	⑬ Eat balloon preserved with honey.	84(26.9)	1.607 ± 0.621
	⑭ Eat boiled wild grapevines.	37(11.9)	1.432 ± 0.554
	⑮ Drink boiled buckwheat flour and coarse fremented liquor and water with millet jelly.	23(7.4)	1.478 ± 0.511

감기의 민간요법도 Table 10과 같이 “굴껍질을 말려 설탕을 넣어 달여 마시는 방법”이 78.5%로 가장 많이 알고 있었으며, 그 다음으로 “생강, 파뿌리를 달여 마신다”(56.7%), “콩나물, 생강, 배, 모과, 꿀을 달여 마신다”(53.2%)의 順으로 높게 나타났다. 또한 실행빈도도 위와 같은 방법의 順으로 높게 나타났다.

「굴」은 껍질에 비타민 C가 다량 함유되어 있어 감기에 좋으며 생강과 함께 먹으면 구토가 멎고 소화를 돕는다.³¹⁾고 하며, 한방에서는 그외에도 양파, 무우쥬, 수세미쥬, 콩나물, 메밀 등의 효능을 인정하고 있다.^{29,30,33)}

이상에서 분석한 바와 같이 우리나라의 민간요법의

상당부분이 과학적 근거가 있으며 이용되어지는 素材도 가정이나 지역사회에서 쉽게 구할 수 있는 일상적인 것들이 많음을 알 수 있다.

3. 社會的 要因에 따른 民間療法의 認知與否

16개 증상 174개 民間療法의 社會的 要因에 따른 認知與否는 Table 11과 같다. 연령, 종교, 학력, 직업 유무, 월평균수입, 거주지역의 각 집단간에는 0.1%의 수준에서 매우 큰 有意한 차이가 나타났다.

4. 症狀別 民間療法의 實行頻度

증상별 민간요법의 실행빈도는 “이용 않는다: 1점”,

Table 11. Recognition rate of Folk Remedy by social variables

Variable	Group	Known (%)	unknown (%)	χ^2
Age	under 30	31.9	68.1	147.770 *** df=3
	30~40	27.2	72.8	
	41~50	27.8	72.2	
	over 50	33.2	66.8	
Religion	Buddhism	30.5	69.5	111.660 *** df=3
	Christian church	28.5	71.5	
	Roman Catholicism	23.5	76.5	
	non-Religion	28.9	71.1	
Level of education	Illiteracy	22.9	77.1	89.655 *** df=4
	Elementary school graduate	27.1	72.9	
	Middle school graduate	31.1	68.9	
	High school graduate	28.5	71.5	
Job	The employed	31.1	68.9	69.047 *** df=1
	The unemployed	27.7	72.3	
Monthly income	under 300,000₩	25.9	74.1	233.446 *** df=5
	310,000~500,000₩	28.6	71.4	
	510,000~800,000₩	28.8	71.2	
	810,000~1,000,000₩	33.3	66.7	
	1,010,000~1,500,000₩	36.5	63.5	
over 1,510,000₩	24.1	75.9		
Area	Large city	30.0	70.0	42.502 *** df=2
	Small to midium city	28.8	71.2	
	Farm Village	27.1	72.9	
Family type	Small family	29.3	70.7	6.352 df=1
	Large family	28.0	72.0	

*** $p < .001$

Table 12. Frequency of Folk Remedy by symptoms

Symptoms	Frequency	Mean	Standard Deviation
Hypertension		1.262	.245
Eyesight		1.404	.349
Diabetes		1.211	.244
Arteriosclerosis		1.436	.484
Headache		1.190	.235
Hangover		1.278	.291
Palsy		1.197	.242
Heatstroke		1.218	.260
Cough		1.274	.263
Insomnia		1.170	.234
Sychnuria		1.153	.218
Leucorrhoea		1.113	.198
Anemia		1.216	.230
Dry mother's milk of parturient woman		1.233	.286
Hepatitis		1.141	.218
Cold		1.263	.241

“가끔 이용한다 : 2점”, “항상 이용한다 : 3점”으로 배점하여 평균치를 구하였다. 총 대상자 312명에 대한 症狀別 民間療法의 實行頻度は Table 12와 같다.

실행빈도가 가장 높은 증상은 동맥경화증으로 평균치가 1.44였고, 그 다음은 시력감퇴(1.40), 숙취과음(1.28), 기침(1.27), 감기(1.26), 고혈압(1.26)의 順이었다.

가장 실행빈도가 낮은 증상은 냉대하증이었으며 평균치가 1.11이었다.

증상별 민간요법의 실행빈도는 대체적으로 낮게 나타난 것을 알 수 있다.

5. 民間療法의 實行頻도와 社會的 要因의 相關關係

民間療法의 實行頻도와 社會的 要因들과의 상관관계를 Pearson Correlation으로 檢定한 결과 Table 13과 같이 나타났으며 또한 민간요법의 실행빈도와 요인과의 유의성을 검정하기 위하여 분산분석법을 실시하였다. 실행빈도와 응답자의 종교, 학력, 직업유무, 거주지역, 가족형태의 각 집단간에는 통계적으로 유의한 차가 없는 것으로 나타났으며, 실행빈도와 연령($p < .05$), 월평균수입($p < .01$)에서 집단간에는 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 즉 純상관관계로서 연령이 높을수록 민간요법의 실행빈도가 높으며, 월평균수입이 많을수록 실행빈도 역시 높은 것을 알 수 있었다.

6. 民間療法에 대해 알게된 經緯 및 要因別 分析

Table 13. Correlation relationship between the frequency of Folk Remedy and social variables

Variables	Corelation coefficient(r)	F - value
Age	0.120	3.04 *
Religion	-0.080	1.05
Level of education	0.021	0.47
Job	-0.036	0.35
Monthly income	0.181	3.96 **
Area	-0.032	0.56
Family type	0.002	0.00

** $p < .01$ * $p < .05$

Table 14. Source to learn about Folk Remedy

Source	Number	Percent
Herb doctors, other medical source	32	10.3
Their fore fathers	182	58.3
Friends, Neighbors	106	34.0
Professional textbooks, mass communications	50	16.0
Education at school	9	2.9
etc.	14	4.5

Table 15. Analysis of the source to learn about Folk Remedy by Social Variables

Variables	Group	Source	Herb doctors, other medical source	Their fore-fathers	Friends, Neighbors	Professional text book mass-com- -munication	Education at school	etc.
Age	under 30	4 (1.3)	14 (4.5)	8 (2.6)	8 (2.6)	7 (2.2)	0 (0.0)	
	30~40	9 (2.9)	48 (15.4)	33 (10.6)	18 (5.8)	2 (0.6)	5 (1.6)	
	41~50	10 (3.2)	86 (27.6)	45 (14.4)	18 (5.8)	0 (0.0)	4 (1.3)	
	over 50	9 (2.9)	34 (10.9)	21 (6.7)	6 (1.9)	0 (0.0)	5 (1.6)	
	χ^2	61.604*** df=15						
Religion	Buddhism	16 (5.1)	93 (29.8)	36 (11.5)	10 (3.2)	4 (1.3)	9 (2.9)	
	Christian Church	7 (2.2)	20 (6.4)	21 (6.7)	16 (5.1)	3 (1.0)	1 (0.3)	
	Roman Catholicism	5 (1.6)	22 (7.1)	25 (8.0)	9 (2.9)	0 (0.0)	1 (0.3)	
	non-Religian	4 (1.3)	47 (15.1)	24 (7.7)	15 (4.8)	2 (0.6)	3 (1.0)	
χ^2	21.186 df=15							
Level of educa- tion	Illiteracy	3 (0.9)	8 (2.6)	2 (0.6)	1 (0.3)	0 (0.0)	1 (0.3)	
	Elimentary school graduate	10 (3.2)	42 (13.5)	10 (3.2)	4 (1.3)	0 (0.0)	3 (1.0)	
	Middle school graduate	11 (3.5)	63 (20.2)	39 (12.5)	9 (2.9)	0 (0.0)	6 (1.9)	
	High school graduate	4 (1.3)	50 (16.0)	29 (9.3)	18 (5.8)	5 (1.6)	4 (1.3)	
	over college graduate	4 (1.3)	19 (6.1)	16 (5.1)	18 (5.8)	4 (1.3)	0 (0.0)	
	χ^2	32.054 df=20						
Job	The employed	14 (4.5)	74 (23.7)	38 (12.2)	37 (11.9)	4 (1.3)	8 (2.6)	
	The unemployed	18 (5.8)	98 (31.4)	68 (21.8)	13 (4.2)	5 (1.6)	6 (1.9)	
χ^2	10.860 df=5							
Monthly income	under 300,000₩	8 (2.6)	48 (15.4)	12 (3.8)	3 (1.0)	2 (0.6)	2 (0.6)	
	310,000~500,000₩	7 (2.2)	49 (15.7)	42 (13.5)	10 (3.2)	1 (0.3)	7 (2.2)	
	510,000~800,000₩	11 (3.5)	52 (16.7)	32 (10.3)	20 (6.4)	1 (0.3)	3 (1.0)	
	810,000~1,000,000₩	1 (0.3)	17 (5.4)	9 (2.9)	14 (4.5)	4 (1.3)	1 (0.3)	
	1,010,000~1,500,000₩	3 (1.0)	12 (3.8)	6 (1.9)	1 (0.3)	1 (0.3)	0 (0.0)	
	over 1,510,000₩	2 (0.6)	4 (1.3)	5 (1.6)	2 (0.6)	0 (0.0)	1 (0.3)	
χ^2	25.635 df=25							
Area	Large city	20 (6.4)	76 (24.4)	38 (12.2)	29 (9.3)	5 (1.6)	2 (0.6)	
	Small to midium city	7 (2.2)	55 (17.6)	31 (9.9)	16 (5.1)	4 (1.3)	9 (2.9)	
	Farm village	5 (1.6)	51 (16.3)	37 (11.9)	5 (1.6)	0 (0.0)	3 (1.0)	
χ^2	25.032 df=10							
Family type	Small family	18 (5.8)	131 (42.0)	67 (21.5)	32 (10.2)	5 (1.6)	10 (3.2)	
	Large family	14 (4.5)	51 (16.3)	39 (12.5)	18 (5.8)	4 (1.3)	4 (2.3)	
χ^2	7.544 df=5							

***P<.001

민간요법에 대해 알게된 경위를 6개 항목으로 분류하고 갯수에 상관없이 표시하게 하였다.

각 분류에 대한 頻度와 百分率은 Table 14와 같다.

가장 영향을 많이 받은 것은 “집안 윗어른들로부터” 알게 된 경우였으며, 58.3%로 가장 높았다.

그 다음으로 “친구, 이웃으로부터”, “전문서적 및 매스컴을 통해서”, “한의원 및 의료기관을 통해서”였으며, “학교교육을 통해서”의 경우는 가장 낮았다.

민간요법에 대해 알게된 경위와 요인과의 분산분석을 실시한 결과 Table 15와 같이 나타났다.

민간요법에 대해 알게 된 경위와 종교, 학력, 직업유무, 월평균 수입, 거주지역, 가족형태와는 有意한 差가 없었으며, 연령에서는 집단간에 0.1%의 수준에서 매우 큰 有意한 差를 보였다.

요인별 각 집단간에서도 “집안 윗어른들로부터” 가장 영향을 많이 받은 것으로 나타났으며, 연령에 있어서 민간요법에 대해서 알게된 경위를 분석한 결과 각 집단간에서 “집안 윗어른들로부터” 가장 영향을 많이 받은 것으로 나타났으며 40대에서 가장 높게 나타났다.

또한 민간요법에 대해 알게된 경위별 분석에서도 40대에서 대부분 높게 나타났으며 “학교교육을 통해서”는 연령이 낮을수록 영향을 더 많이 받은 것으로 나타났다.

V. 結論 및 提言

1. 結 論

健康管理에 관계된 우리나라의 전통적 민간요법은 “어떠한 것들이 있으며, 오늘날 어느 정도 알고 있는가, 그 실행빈도는 어느 정도인가” 하는 문제를 제기하고 증상별 민간요법에 대한 가정에서의 식품 이용실태를 조사하여 널리 활용하도록 하는 데 目的을 두었으며 연구내용을 分析한 結果는 다음과 같다.

1) 症狀別 民間療法의 內容分析

각 증상별 민간요법으로 이용되고 있는 식품의 종류는 다음과 같다.

(1) 간장질환

숙취과음(인삼, 오이, 미나리, 들깨, 참쌀·땃쌀, 사과, 마늘, 쪽, 감잎, 녹차, 검은 콩, 부추뿌리 등), 빈혈(인삼, 딸기, 당근, 해파리, 해삼, 전복, 호박, 사과, 배, 꽃감, 대추씨, 감초, 무화과, 간, 검정깨, 감잎, 시금치, 썬프리 등), 간염(수삼뿌리, 잉어, 냉이전초 뿌리, 모시조개, 구기자잎, 인진쑥, 솔잎, 돌미나리 등)

(2) 혈압·중풍

고혈압(미역, 다시마, 김, 토마토, 감, 표고버섯, 미나리, 쪽, 양파, 땅콩, 구기자 열매, 메밀, 무우, 인삼, 옥수수 등), 중풍(호박, 콩, 감, 쪽, 미꾸라지, 돼지머리,

잉어, 인삼, 피문어, 수삼, 밤, 대추, 꽃감, 명태 등), 동맥경화증(미역, 다시마, 양파, 토마토, 마늘 등)

(3) 호흡기 질환

감기(굴껍질, 생강, 파 뿌리, 콩나물, 양파·무우, 쪽, 수세미즙, 메밀, 꿀 등), 기침(생강, 꿀 달걀노른자, 참기름, 무우즙, 물엿, 땅콩, 도라지, 수세미 줄기, 꽃감, 감잎, 표고버섯 등)

(4) 부인병

냉대하증(달걀노른자, 익모초, 홍합, 연밥, 석류껍질, 쪽, 돌나물, 접시꽃·흰담 등), 산모의 젖부족(다시마, 쌀, 잉어, 돼지발 등)

(5) 비뇨생식기계 질환

오줌소태(수박, 마늘, 파, 들깨, 팔잎, 은행, 호두, 가물치, 백도라지, 쌀뜨물 등), 당뇨병(보리쌀, 현미, 녹두, 무화과, 울무, 호박, 마늘, 쌀, 옥수수, 감잎, 시금치, 미나리, 양배추, 수박, 살구, 다시마, 양파 등)

(6) 안과질환

시력감퇴(결명자, 굴, 호박, 당근, 냉이 등)

(7) 신경질환 및 기타

불면증(호박, 양파, 마늘, 파, 대추씨, 감잎, 상치, 매실, 붕어, 사과 등), 두통(쪽, 무우, 녹차, 쇠골, 배, 우엉, 쌀, 수세미 줄기 등), 더위 먹은데(생강, 대추, 수박, 옥수수 등)

증상별 민간요법의 認知與否와 그에 대한 실행빈도를 비교 분석한 결과, 각 증상에 따라 대체적으로 많이 알고 있는 민간요법은 가정에서 손쉽게 다할 수 있는 식품이었으며, 실행빈도 또한 높은 것으로 나타났다.

민간요법의 認知與否의 要因別 分析에 있어서는 가족형태를 제외한 연령, 종교, 학력, 직업유무, 월평균 수입, 거주지역에서 집단간의 有意한 차이를 나타내었다. ($p < .001$)

2) 民間療法의 實行頻度

實行頻度가 가장 높은 증상은 동맥경화증이었으며 (1.44), 그 다음으로 시력감퇴(1.40), 숙취과음(1.28), 기침(1.27), 감기(1.26) 順으로 나타났다.

민간요법의 실행빈도와 요인과의 관계를 분산분석과 Pearson Correlation으로 분석한 결과 종교, 학력, 직업유무, 거주지역, 가족형태별로는 통계적으로 有意한 差가 없었으며, 연령($p < .05$), 월평균수입($p < .01$)과 실행빈도 間에는 純상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3) 民間療法에 대해 알게된 경위

6개 항목 中 “집안 윗어른들로부터” 가장 영향을 많이 받은 것으로 나타났으며, 그 다음으로 “친구, 이웃으로부터”, “전문서적 및 매스컴을 통해서”, “한의원 및 의료기관을 통해서”, “학교교육을 통해서” 順으로 나타났다.

요인별 분석에서는 연령에서만 有意한 差($p < .001$)를 나타냈다.

2. 提 言

上記와 같은 本 研究의 結果를 土臺로 하여 다음과 같이 提言한다.

1) 自家治療의 일환으로 이루어지고 있는 民間療法의 많은 내용이 科學的 原理下에 이루어지고 있거나 漢方에서도 인정을 하고 있으며, 합리성과 과학성을 支持받고 있으므로 건강관리 계획에 이를 활용하는 것이 바람직하다. 또한 민간요법의 내용 중 대부분이 가정에서 쉽게 구할 수 있는 素材나 方法을 활용하고 있으므로 식품에 대한 정확한 지식을 갖고 식품을 통한 질병의 예방책을 강구하고 건강증진을 위한 연구가 병행되었으면 한다.

2) 오늘날 매스컴이나 신문지상을 통해 민간요법에 대해 간헐적인 언급은 있으나 퇴색되어가는 우리 고유의 전통적 민간요법에 관해 재조명하는 것도 중요한 현실적 과제라고 생각된다.

參考文獻

- 문수재, 이영미: 청소년의 식품에 대한 가치구조 분석연구, 한국식문화학회지, 1(2), 142~156(1986)
- 김진희, 장정옥: 채식하는 남자고등학생의 영양상태에 관한 연구, 한국식문화학회지, 1(2), 157~162(1986)
- 이성우: 2000년대를 향한 국민보건영양정책 방향, 한국영양학회지, 21(6), 367~368(1988)
- 이철호: 백만인의 가정한방백과, 우성문화사, (1985)
- Murry, R. and Zentner, J: Nursing Concepts, for Health Promotion, New Jersey: Prentice-Hall Inc, (1975)
- Powers, B. A.: The use of Oreodox and Black American Folk Medicine, *Advances in Nursing Science*, 4(3), 39~40(1982)
- 김병구: 국민건강을 위한 영양사의 역할과 현황, 한국영양학회지, 21(6), 380~391(1988)
- 황호관: 한의학에 있어서, 소갈증에 대한 식이요법의 고찰, 한국식문화학회지, 1(4), 311~319(1986)
- 한성천: 한방식품치료전서, 세종출판사(1978)
- 김민기: 한국동식물부작과 식문화, 한국식문화학회지, 1(1), 33~43 (1986)
- 류근철: 자연식품과 한방, 광문당, (1981)
- 조규형: 묘약기방, 범진문화사, (1975)
- 민간방을 찾아서, 대구한의대 편집부(1985)
- 이문재: 가정종합병원 「민간요법」, 보성문화사, (1975)
- 안덕균: 민간요법, 을지출판사, (1989)
- 문화방송: 한국민간요법대전, 금박출판사, (1988)
- Saunders, L. and Hewes, G.: Folk Medicine and Medical Practice, *Journal of Medical Education*, 28 (9), 43~46(1953)
- Loudell, F. S.: Folk Medical Beliefs and their Implications for care of Patient, *Annals of Intenel Medicine*, 81(1), 82~96 (1974)
- Hautmann, M. A. and Harrison, J. K.: Health Beliefs and Practice in Middle-income Anglo-American Neighbourhood. *Advanced in Nursing Science*, 4(3), 50~51(1982)
- Saunders. L. and Hewes, G: *op cit*, 45~46(1953)
- Powers, B. A.: *op. cit.* 35~47(1982)
- Martinez, G. and Martin, H. W.: Folk Disease Among Urban Mexican-American, Etiology, Symptoms and Treatmunt. *The Journal of American Medical Association*, 196(3), 147~150(1966)
- Mckenzie, J. L. and Chrismann, N. J.: Healing Hebs, Gods, and Magic: Folk Health Beliefs among Filipino-American, *Nursing out Look*, 25(5), 326~329(1977)
- Hautmann, M. A. and Harrison, J. K.: *op. cit*, 49~64 (1982)
- 박의주: 가정한방백과, 동광문화사, 1984.
- 윤후영: 현대의료와 한국농촌의 의료문화-의료인류학적 고찰, 이화여대 의료원: 지역사회보건의위원회, (1978)
- 김기택: 가정의학대전 「민간요법」 학원사, (단기 4292)
- 이철호: 민간이용법, 전통문화사상연구소, (1985)
- 정해철: 만병회춘, 문영출판사, (1985)
- 홍문화: 현대병의 원리와 무공해식품, 동아출판사, (1986)
- 류태종: 「건강식품」 한국일보, (1984)
- 정해철: 식의특효방, 문영출판사, (1985)
- 정해철: 의림양신, 문영출판사, (1985)
- 하선정: 건강을 먹고사는 지혜, 원간요리사, (1989)
- 류태종: 「식품정보」, 한국일보, (1984)