

「임원십육지(林園十六誌)」에 수록된 어패류의 향약성(鄉藥性)에 관한 연구

백 숙 은¹ · 최 영 진^{2*}

¹(주)한국레하임제약 식생활연구소, ²관동대학교 가정교육과

The Medicinal Effects of Seafoods in 「Lim-Won-Sib-Rheuk-Ji」

Suk-Eun Baek¹ and Young-Jin Choi^{2*}

¹Institute of Dietary Life, Korea Lehaim Pharm. Co. LTD

²Dept. of Home Economics Education, Kwandong University

Abstract

This study was conducted to figure out the nutritional nature of seafoods categorized according to the medicinal effects and the usages introduced in *Lim-Won-Sib-Rheuk-Ji*, one of the well-known encyclopedias published during the Chosun Dynasty. They were compared with those introduced in other cooking books in order to find out how they were used in the diet of real-life. The seafoods of the book were first categorized into the fish 20, the mollusk 5, the crustacea 4, and the shellfish 7, and reptile according to the biological taxonomy, and then each one was reviewed in terms of the taste and the food-nature. Generally, the fishes had the sweet taste; the crustacea and the shellfish the salty or sour in addition to the sweet taste; none of them were bitter or hot. Most of them had the mild nature; seven of them were regarded as warm; four as cool; one as cold from the standpoint of the traditional medicine. The food-nature of seafoods was closely related with the medicinal effects on the human body. These seafoods were characteristically used in daily dietary life as well as the medical applications; used as the side-dishes rather than the main-dishes. The cooking methods of boiling, steaming, and baking were preferred to drying and stewing. The preservation methods favored were the fermentation, drying and salting. These cooking and preservation methods were believed to reflect the nature of the seafoods to manifest the medicinal effects.

Key words : Seafoods, medicine effects, cooking method.

서 론

조선시대(朝鮮時代)는 초기부터 활발하게 진행된 의·약학 연구결과로 식생활의 양생적 관점(養生的 觀點)이 강조되어, 오늘날 우리가 알고 있는 건강식으로서의 전통음식의 개념인 약식동원(藥食同源) 또는 의식동원(醫食同源)의 식생활이 우리 식생활의 전통으로 확립되는 시기라고 할 수 있다(윤서석 1993). 즉, 우리 선조들은 천연물이 가지고 있는 성질과 맛의 작용을 질병의 치료에 응용하였으며, 이들의 조리법을 개발하여 섭취함으로써 인체의 생리활성에 유효하게 작용하게 한 것이다(이상인 1988). 또한 전통약물을 응용하여 자양강장식품, 약차, 약죽, 약음료 등으로 만들어 자주 섭취함으로써 건강을 유지, 증진시키는 일을 일상화 하였던 것이다(신민교 1996). 이렇듯 우리 조상들은 기능성 식품을 의식하지는 않았지만 신체의 건강을 소망하면서 식품이나 약물

을 통하여 생체의 기능조절에 대한 노력을 기울여, 음식재료로 기능성이 있는 것을 사용하여 건강증진, 질병예방을 꾀할 수 있는 전통음식이 널리 사용되었다고 할 수 있겠다.

농업을 시작하기 이전부터 이용되어온 어패류는 날 것 그대로 회(膾)로 이용되는 외에도 조리, 가공법이 발달함에 따라 그 이용도가 다양해져서 주식으로 또, 국, 탕, 찜, 구이, 조치, 전유어 등의 부식과 김치나 젓갈, 식해(食醃) 등의 발효 식품으로 우리의 식생활에 다양하게 이용되어 왔으며, 저지방 고단백식품으로 소화흡수율이 높아 전통적으로 건강을 증진하는 음식의 재료로 많이 사용되어 왔다. 뿐만 아니라 최근 고혈압, 심혈관계질환 등의 성인병의 예방 및 치료에 어류 중의 생리 활성물질 즉, ω-3계 지방산인 DHA, EPA 등을 이용한 기능성 식품의 제조와 수요가 많아지고 있어, 이들 어패류가 지니고 있는 향약성 효과는 오늘날에도 이어져 건강 기능성 식품으로 많이 활용되고 있다.

「임원십육지(林園十六誌)」는 1827년경 서유구가 「옹회잡지(饕餮雜誌)」를 바탕으로 하여 이룩한 가정대백과전서의 성격을 가진, 1800년대에 발간된 조선시대 대표적인 식품가공

*Corresponding author : Young-Jin Choi, Tel: 033-649-7890,
E-mail: athella@kwandong.ac.kr

서이다. 이 중 『정조지(鼎俎志)』는 크게 『식감촬요(食鑑撮要)』와 요리가공법이 수록된 부분으로 구분된다. 『식감촬요』에는 식품 재료의 효능을 전통적인 본초학(本草學)의 학설에 따라 구체적으로 설명하고 있으며, 조리가공법은 취류지류(炊餼之類), 음청지류(飲淸之類), 과징지류(菓釘之類), 교여지류(咬筍之類), 할팽지류(割烹之類), 미료지류(味料之類), 은배지류(醢醢之類), 절식지류(節食之類)로 분류하여 각각의 요리. 가공법을 총론과 각론으로 나누어 자세하게 설명하고 있다(이성우 1985).

본 연구에서는 조선시대의 대표적인 식품가공서인 「임원십육지」에 수록된 어패류를 식품의 성질에 따라 분류하여 향약적인 특성과 효용에 대하여 고찰하였으며, 또한 실생활에서 어떻게 활용되고 있는지를 당시에 발간된 고 조리서에 수록된 어패류의 종류와 조리법과 비교분석하였다.

본 론

1. 「임원십육지」에 수록된 어패류의 종류와 특성

「임원십육지」 정조지(鼎俎志) 「식감촬요」 어류(魚類)부분에는 표 1과 같이 어류 20종, 연체류(軟體類) 5종, 갑각류(甲殼類) 3종, 패류(貝類) 7종과 기타 1종의 총 36종의 어패류에 대하여 그 성질(性, 氣)과 맛(味), 독성의 유무(有無) 등의 일반적인 특성을 비롯하여 식품재료로서의 효능과 복용법 및 질병 치료효과 그리고 섭취에 따른 금기사항들이 수록되어 있었다.

수록된 어패류의 종류는 가물치(鱧魚), 가자미(鰈魚), 가오리(鱖魚), 농어(鱣魚), 대구(杏魚), 메기(鮎魚), 미꾸라지(鰍魚), 백어(白魚, 뱀어), 뱀장어(鰻鱺魚), 복어(河豚), 북어(北蕪魚), 붕어(鰱魚), 상어(沙魚), 송어(松魚), 쏘가리(鰻魚), 송어(鱒魚),

표 1. 「임원십육지」에 수록된 어패류의 종류

분 류	종 류
담수어	붕어(鰱魚), 잉어(鯉魚), 쏘가리(鰻魚), 송어(鱒魚), 송어(松魚), 가물치(鱧魚), 메기(鮎魚), 미꾸라지(鰍魚), 뱀장어(鰻鱺魚)
어 류	해수어 농어(鱣魚), 준치(鱒魚), 석수어(石首魚, 조기), 복어(河豚), 상어(沙魚), 북홍어(北蕪魚, 북어), 대구(杏魚), 백어(白魚, 뱀어), 가자미(鰈魚), 가오리(鱖魚)
회유어	연어(鱈魚)
연체류	오징어(烏賊魚), 낙지(鱧魚), 석거(石距), 해삼(海蔘), 해서(海鼠)
갑각류	게(蟹), 새우(蝦), 대홍하(大紅蝦, 큰새우)
패류	전복(鮑), 참조개(蛤蜊), 무명조개(文蛤), 홍합(淡菜), 소라(螺), 우렁(田螺), 굴(牡蠣)
파충류	자라(鼈)

연어(鱈魚), 잉어(鯉魚), 조기(石首魚), 준치(鱒魚) 등의 魚類 20종, 오징어(烏賊魚), 낙지(鱧魚), 석거(石距), 해삼(海蔘), 해서(海鼠)의 軟體類 5종, 게(蟹), 새우(蝦), 대홍하(大紅蝦, 큰새우) 등의 갑각류 3종과 전복(鮑), 참조개(蛤蜊), 무명조개(文蛤), 홍합(淡菜), 소라(螺), 우렁(田螺), 굴(牡蠣) 등의 패류 7종이었으며, 파충류에 속하는 자라를 어패류로 분류하여 설명하고 있었다. 이들 어패류들은 어류와 패류의 구분 없이 수록되어 있어, 1600년대의 「동의보감」에 패류를 따로 총류(蟲類)로 구분하여 어류와 구분하여 수록하고 있는 것과는 대조적이었으며, 「동의보감」에 수록된 어패류가 70종이었음에 비해 그 종류가 많이 감소하였음을 알 수 있었다. 또, 현재 흔히 섭취하고 있는 갈치, 삼치, 쏘가리, 멸치, 양미리, 임연수어 등은 수록되어 있지 않았다.

2. 「임원십육지」에 수록된 어패류의 성질(性, 氣)과 맛(味)에 따른 분류

식품을 성질과 맛에 따라 분류하는 것은 「본초학(本草學)」에서 각각의 식품에 성(性, 氣)과 미(味)를 표기하여 올바른 영양관리와 보건관리의 지침으로 삼고 있는 것에 준한 것이다(안덕균 1998). 즉, 식품의 성질과 맛이 인체에 미치는 작용방향과 경락에서의 효과로 질병을 예방하거나 치료하는 것으로(한복진, 1996), 식품이 지니는 성질이란 한. 열. 온. 평(寒. 熱. 溫. 涼. 平)의 5가지를 말하며, 맛은 신맛(酸), 쓴맛(苦), 단맛(甘), 매운맛(辛), 짠맛(鹹)의 5가지로 나눈다.

표 2는 「임원십육지」에 수록된 어패류를 성질(性)과 맛(味)에 따라 분류한 것으로, 「임원십육지」에 수록된 어패류의 대부분은 단맛을 띠고 있다고 언급되어 있으며, 짠맛을 띠는 것이 3종(게, 참조개, 무명조개), 신맛을 띠는 것이 1종(오징어), 달고 짠 복합적인 맛을 띠는 것이 3종(가오리, 낙지(章魚) 석거(石距, 낙지의 일종)), 맛이 표시되지 않은 것이 4종(농어, 북어, 뱀어, 해삼)이었다. 맛이 언급되지 않은 농어, 뱀어, 북어를 제외하고는 수록된 어류는 모두 단맛을 띠고 있는 것이 특징이었다. 그러나 「동의보감」에 의하면 이들 어류가 단맛을 지닌다고 수록되어 있는 것을 보면 대부분의 어류는 단맛을 지니고 있다고 할 수 있겠다.

또한, 수록된 대부분의 어패류가 고른성질(平)을 지니고 있었으며, 따뜻한 것이 7종, 찬 것이 4종, 매우 찬 것이 1종, 성질이 표시되지 않은 것이 2종이었다. 「동의보감」에는 그 맛이 표시되지 않았던 어류인 농어, 뱀어, 북어는 단맛을, 해삼은 짠맛을 띤다고 하였으며 농어, 북어는 모두 고른 성질을 지니고 있다고 하였다.

또한, 「임원십육지」에 수록되어 있는 이들 어패류의 성질과 맛을 「본초학」, 「동의보감」에 수록된 어패류와 비교한 것은 표 3과 4와 같다.

식품의 성질 중 찬 성질에 속하는 식품은 열을 내리거나 갈증을 해소 시켜주며, 더운 성질의 식품은 속을 따뜻하게 하여 양기를 북돋아주고 혈액순환을 돕는다고 한다(안덕균 1998).

「임원십육지」에 수록된 어패류 중에서 고른 성질을 지니고

표 2. 「임원십육지」에 수록된 어패류의 성질(性, 氣)과 맛(味)

성질	단맛	짠맛	신맛	무표시(비고)
고르다(平)	대구, 뱀장어, 상어, 쏘가리, 송어, 잉어, 연어, 조기, 준치(10) 자라(1) 대홍하(1)	무명조개, 오징어	전복(2) (1)	뱅어 (고르다)
따뜻하다(溫)	메기, 미꾸라지, 붕어(3) 굴, 홍합(2) 새우(1)			해삼 (따뜻하다 만 표시)
차다(冷)	가물치(1) 소라, 우렁 (매우차다)(2) 낙지(1)	참조개(1), 게(1)		
무표시(비고)	가오리(약간 달고 짜다) 농어, 복어 (무표시)			

있는 것이 가자미, 가오리, 대구, 뱀어, 뱀장어, 상어, 쏘가리, 송어, 송어, 잉어, 연어, 조기, 준치, 북홍어(복어)무명조개, 자라, 전복, 대홍하, 오징어로 총19종이 수록되어 있었으며, 따뜻한 성질을 지니는 것은 메기, 미꾸라지, 붕어, 굴, 홍합, 새우, 해삼의 7종, 차가운 성질을 지니는 것은 가물치, 소라, 게, 낙지(章魚), 석거(石距) 참조개, 우렁의 7종이었다. 이 중 우렁과 바다소라는 매우 차다고 하였고 참조개는 냉하다고 하였다. 한편, 농어와 복어는 성질이 표시되어 있지 않았으며 熱한 성질을 지니는 것은 한 종류도 없었다.

이렇듯 전체적으로 볼 때 대부분의 어패류는 고른 성질을 지니고 있으므로 음증경향과 양증 경향 모두를 다스릴 수 있어 보양(補陽), 보음(補陰) 식품 모두에 사용할 수 있을 것이다. 또한 찬 성질을 가지고 있는 참조개는 열을 식힐 수 있으므로 갈증해소의 효과를 낼 수 있을 것이다.

「임원십육지」에 수록된 어패류들의 성질을 「본초학」, 「동의보감」과 비교하면 다른 것이 있었다. 즉, 굴은 「임원십육지」에서는 온(溫)하다고 하였으나, 「동의보감」과 「본초학」에서는 평한 성질을 지니고 있다고 하였고, 낙지도 「임원십육지」에는 한(寒)한 성질이라 하였으나 다른 두 개의 책에서는 평하다고 하였다. 또한 메기는 그 성질이 모두 달라서 「임원십육지」에는 온(溫), 「동의보감」에는 평(平), 「본초학」에는 한(寒)한 성질을 지니고 있다고 되어 있었다. 이렇듯 어류가 지니는 성질이 책마다 다르게 나타난 원인에 대한 더 많은 연구가 있어야 할 것이다.

식품의 5가지 맛 중에서 신맛과 쓴맛, 짠맛은 음(陰)의 속성에 속하고, 단맛, 매운맛은 양(陽)의 속성에 속하는데, 신맛

표 3. 「본초학」, 「동의보감」, 「임원십육지」에 수록된 어패류의 성질(性, 氣)에 따른 분류

식품의 性質	작용	본초학	동의보감	임원십육지
한(寒)	陽症(熱性)경향을 다스린다.	잉어, 청어, 메기, 장어, 고동, 굴, 게, 새우, 소라, 긴맛	잉어, 가물치, 뱀장어, 자라, 방합, 게, 전복, 참조개, 큰조개, 가막조개, 마도	가물치, 장어(낙지), 석거(장어의 일종) 소라, 우렁
열(熱)	陰症(寒性)경향을 다스린다.			
온(溫)	음증경향을 다스린다.	미꾸라지, 복어, 붕어, 새우, 해삼, 홍합	오징어뺨, 붕어, 미꾸라지, 선어, 섭조개, 맛살, 홍합, 남생이	붕어, 메기, 홍합, 새우, 모려(굴), 해삼
량(凉)	양증경향을 다스린다.	전복		참조개
평(平)	陰陽 어느 편에도 응용이 되는 중성의 것	넙치, 문어, 농어, 화어, 낙지, 장어, 백어, 상어, 송어, 송어, 잉어, 가물치, 오징어, 은어, 조기, 청어, 굴, 대합	복어, 갯장어, 상어껍질, 잉어, 조기, 쏘가리, 청어, 송어, 노어, 메기, 가자미, 문어, 낙지, 연어, 백어, 후어, 자가사리, 물고기젓, 생선회, 오징어 새우, 굴, 구갑, 자라껍질, 전복껍질, 작은자개, 굵은자개, 참조개껍질, 해마	잉어, 뱀장어, 가오리, 송어, 쏘가리, 대구, 준치, 송어, 조기, 연어, 상어, 뱀어, 오징어, 가재미, 큰새우, 자라, 전복, 무명조개

표 4. 「본초학」, 「동의보감」, 「임원십육지」에 수록된 어패류의 맛(味)에 따른 분류

식품의 맛	작용	본초학	동의보감	임원십육지
신맛(酸)	收斂작용	오징어	오징어, 남생이	오징어
쓴맛(苦)	乾燥, 結集작용		잉어썰개	
단맛(甘)	補力, 緩和작용	고등어, 넙치, 농어, 미꾸라지, 장어, 백어, 복어, 붕어, 송어, 메기, 연어, 잉어, 조기, 청어, 문어, 낙지, 새우, 소라, 홍합, 해삼	복어, 갯장어, 상어, 쏘가리, 잉어, 조기, 청어, 송어, 노어 메기, 가자미, 문어, 낙지, 연어, 백어, 자가사리, 후어, 어회 물고기깃, 오징어(骨), 붕어, 미꾸라지, 선어, 가물치, 뱀장어, 새우, 살조개, 맛살, 홍합, 자라, 방합, 참조개	잉어, 가물치, 뱀장어, 미꾸라지, 자라, 붕어, 메기, 명태, 가자미, 송어, 석수어, 대구, 가오리, 쏘가리, 상어, 송어, 준치, 연어, 장어(낙지), 석거, 굴(모려), 대홍하, 바다소라, 새우, 우렁
매운맛(辛)	發散, 濕潤, 擴散작용	긴맛조개, 새우	마도(일종의 강요주)	
짠맛(鹹)	瀉下, 解凝작용	화어, 게, 굴, 대합, 전복, 해삼, 홍합	까치복어, 굴, 게, 자라껍질, 남생이껍질, 작은자개, 전복	장어, 석거, 가오리 게, 전복, 참조개 무명조개

은 수렴작용을 하고, 쓴맛은 열을 내리고 말려주며 견고하게 하여준다. 또 짠맛은 설사시키게 하고 연하게 해주는 작용을 하며, 단맛은 보해 주고 조화시켜주고, 매운맛은 발산시키고 촉촉하게 적셔주는 작용을 한다. 이렇듯 식품은 지니고 있는 맛의 특성에 따라 그 생체조절 기능이 각각 서로 다른 것이다(안덕균 1998).

「임원십육지」에 수록된 대부분의 어패류가 단맛을 지니고 있다고 하였으며, 무명조개, 전복, 참조개와 게는 짠맛을 지니고 있다고 하였고, 오징어는 신맛을 가진다고 언급되었다. 이중 가오리와 낙지는 달면서도 짠 복합적인 맛을 지닌다고 하며, 쓴 맛과 매운맛을 가지는 어패류는 없었다. 그리고 농어, 뱀어, 복어, 해삼의 맛에 대해서는 언급되어 있지 않았으나 「동의보감」에 의하면 단맛을, 해삼은 짠맛을 가진다고 하였다. 이중 어류는 모두 단맛을 지니고 있는 점이 패류, 연체류, 갑각류가 단맛 외에도 짜거나 신맛을 고루 가지고 있는 것과 비교해 볼 때 특징이었다.

이들 어패류가 가장 많이 지니고 있는 단맛이 비장, 위장의 기능을 높여 신체의 쇠퇴를 잘 보양하고 긴장을 풀며, 아픔을 가시게 하는 작용이 있음(補力, 緩和작용)을 볼 때(이성우 1992) 어패류가 예로부터 보양식으로 많이 이용되어 왔음이 한의학적인 근거를 지니고 있었으며, 우리 전통의 약식동원이 생활 속에 자리했었음을 알 수 있었다. 또한 어류에는 쓴맛과 매운맛을 지닌 것이 없으므로 염증을 다스리고 굳히는 작용이나 발산작용을 하는 효과는 없는 것으로 생각된다.

굴의 경우, 「임원십육지」에는 단맛을 지닌다고 하였으나 「본초학」, 「동의보감」에서는 짠맛을 가진다고 하였다.

또한 「임원십육지」에 수록된 대부분의 어패류에는 독이 없으나 복어, 농어, 가오리, 가물치, 게, 새우, 대홍하 등 일부 어류에는 독이 있다고 하였다. 이들 어패류의 독은 강한 독

을 가지고 있는 복어를 제외하면 모두 약간 유독할 뿐이어서 유의해서 섭취하면 될 정도였다. 복어의 독에 관해서는 「임원십육지」에서는 복어의 독이 다른 어류보다 강하다고만 했으나, 「동의보감」에서는 복어가 큰 독이 있어서 처방대로 하지 않으면 죽게 되니 맛이 좋더라도 삼가 할 것과, 무독한 부위와 肝, 알, 등심과 피를 깨끗이 씻어야 한다는 것과, 미나리와 같이 넣고 달여 먹으면 독이 없게 된다고 한 것처럼 자세히 설명되어 있는 것과는 매우 대조적이었다. 또한 메기와 쏘가리의 경우 「규합총서」에는 독성이 있다고 하였으나 여기서는 언급되어 있지 않았다.

3. 「임원십육지」에 수록된 어패류의 향약성

「임원십육지」에 수록된 어패류의 향약성은 표 5와 같다. 즉, 송어, 조기, 뱀어, 참조개는 위를 열어주며, 잉어, 쏘가리, 준치, 뱀장어, 가자미, 굴은 허약함을 보하고, 붕어, 쏘가리, 조기, 오징어, 낙지, 가자미, 자라는 기운을 돋게 하며, 송어, 쏘가리는 몸을 살찌우며, 전복과 홍합은 양기를 증강시킨다고 하였다. 「동의보감」에서도 어패류는 기(氣)를 북돋아서 익기(益氣)와 보허(補虛)함으로 인한 건강증진의 기능이 가장 컸음을 볼 때, 어패류의 주된 향약성은 보신(補身), 보양(補陽) 기능임을 알 수 있었다.

이외에도 굴, 조개는 갈증을 해소하며, 낙지는 조혈작용을 하고, 오징어, 뱀장어, 추어, 굴, 전복, 소라 등은 피부 윤택, 지사작용, 상처치료가능이 있다고 하였다.

보양(補陽)의 효능이 있다고 한 것은 붕어, 잉어, 뱀장어, 조기, 농어, 송어, 백(뱀)어, 상어, 가자미, 쏘가리 등의 어류와 굴, 자라, 낙지, 참조개, 홍합, 소라 등의 패류였다. 이들이 나타내는 보양효과는 허약함을 보(補)하고 기운을 증강시키며, 내장을 조절하여 소화기능을 증진시키며, 양기를 증강시

표 5. 「임원십육지」에 나타난 어패류의 향약성 효과

향약효과가 기록된 어패류									향약효과가 기록되지 않은 어패류
보 양 기 능									
開胃	補虛	기운 돌균	내장 조절	양기 증강	몸을 살찌게	갈증해 소	조혈작용	기타	
송어, 조기, 뱀어, 참조개	잉어, 쏘가리, 뱀장어, 가자미, 굴	붕어, 쏘가리, 조기, 오징어, 낙지, 가자미, 자라	붕어, 쏘가리, 농어, 뱀어, 추어, 모려, 참조개, 홍합	전복, 홍합	송어, 쏘가리	굴, 참조개	낙지	오징어, 뱀장어, 추어, 굴, 전복, 소라	메기, 가물치, 복어, 석거, 가오리, 대홍하, 새우게, 무명조개, 우렁, 추어
*참조개 - 단식을 밟고 있는 사람이 격으면 북통을 일으키고, 과식하면 배가 켁기고 아프다.	*잉어- 많이 먹으면 풍과 열이 생기므로 풍이 있는 사람이 먹으면 해롭다. *준치- 감질을 일으킨다. *뱀장어- 풍을 동한다. *가자미- 과식하면 기를 동한다.	*오징어- 풍과 기를 동한다.	*붕어- 과식하면 火를 일으킴. *농어- 과식하면 배에 피가 배며, 종기가 생김. 간을 먹으면 얼굴 피부가 벗겨짐	*홍합- 과식하면 머리가 희어지고 정신이 어지러우며, 단석증이 생겨 복부가 켁긴다. 오래 먹으면 탈모현상이 일어난다.				*자주 먹어서는 안된다.	*메기- 비늘 없는 것은 유독하다. *가물치- 등창이있을 때 먹으면 악화된다.

키는 것이었다.

보양의 효과가 있다고 보고 된 이들 어류는 참조개를 제외하고는 모두 단맛을 가지고 있었으며, 붕어, 홍합, 굴이 따뜻한 성질을 가지고 있는 외에는 모두 평(平)한 성질을 지니고 있음을 볼 때 어패류의 보양기능은 단맛과 평(平)한 성질을 지니고 있음에서 비롯한다고 볼 수 있겠다.

또한 송어가 개위(開胃)작용을 가지며, 자양강장 효과가 커서 위장병에 좋다고 하였으며(빙허각 이씨 1815), 조기의 한자어 뜻이 조기(助氣)로서 사람의 원기 회복을 돕는다는 뜻으로 특히 병 후 회복에 좋다고도 하였다(이성우 1985). 이성우(1985)에 의하면 자라는 조선시대부터 즐겨 먹은 것으로, 닭과 함께 끓인 용봉탕(龍鳳湯)이 보신제(補身劑)로 손꼽힌다. 또한 해삼은 보양(補陽)에 좋기 때문에 바다의 인삼이란 뜻으로 해서(海參)라는 별명이 있을 정도였다고 한다.

붕어와 쏘가리는 이 외에도 여러 가지 향약효과가 있다고 기록되어 있었으며, 모려(굴)도 갈증해소와 피부를 윤택하게 하는 기능이 있다고 하였다. 굴은 '바다의 우유'라고 할 정도

로 글리코젠을 다량 함유하고 있는데(한국사전연구소 1997), 식품성분표(한국영양학회 1995)에 의하면 굴은 다른 어류에 비해 당질의 함량이 10배 가까이 들어 있는 것을 볼 수 있다. 당질은 소라, 우렁, 홍합, 전복 등에도 많이 들어 있지만 소화율에 차이가 있어 굴의 당질이 가장 이용하기가 좋은 것이라고 생각된다. 또한 흡수가 잘 되는 철분의 형태로 존재하므로 빈혈에 좋다(한국사전연구소 1997)고 한다.

또한 「동의보감」에서 보양기능이 있다고 기록된 가오리, 메기, 대구와 계는 「임원십육지」에서는 향약성이 기록되어 있지 않았고, 낙지는 「임원십육지」에서는 조혈(造血)효과가 있다고 보고되고 있다.

흔히 산후회복이나 보양식으로 많이 이용하는 가물치, 메기의 경우 「임원십육지」에서는 향약성이 기록되어 있지 않았다.

이들 식품의 영양성분을 식품성분표를(한국영양학회 1995) 통해 살펴보면, 전체적으로 볼 때 이들은 약 20%의 단백질과 1~4%의 지질, 100 Kcal 정도의 열량을 지니고 있는 고단백,

저지방, 저 열량 식품이었다. 조혈작용이 있다고 보고된 낙지의 철분함량(1.0 mg)은 굴(3.7 mg), 소라(3.1 mg), 우렁(5.8 mg), 홍합(8.0 mg), 게(3.0 mg) 등에 비해 많지 않은 편이었으며, 오히려 대합중의 철분함량이 130 mg으로 가장 높았다.

이 약식동원의 개념은 지금도 민간요법으로 이어져 시력감퇴에 굴이나 잉어를, 중풍에 잉어를, 빈혈에 해삼, 전복, 굴을, 산모의 젖의 부족에 잉어를, 간염에 잉어, 바지락, 모시조개, 부인의 냉 대하증에 홍합을, 오줌소태에 가물치를, 불면증에 붕어를 이용하고 있는 것으로 조사되고 있다(이금숙 황춘선 1990). 이러한 효능에 대해 각 식품에 들어있는 영양성분을 통해 살펴보면, 굴에는 비타민 A가 다른 어패류에 비해 많이 들어 있으므로 시력감퇴에 효과를 볼 수 있을 것이며, 해삼, 전복, 굴 등에는 어류에서 보다 철분 함량이 많이 들어 있으므로 빈혈에 효과가 있을 것이다.

이들 어패류들의 향약성 효능은, 최근 식생활의 풍요와 건강에 대한 관심의 증가로 건강증진이나 치료효과를 지니는 건강보조식품에 대한 관심이 높아지는 것과 맥이 닿아 뱀장어유 가공식품, EPA, DHA 함유식품, 스쿠알렌식품, 칼슘함유식품, 자라가공식품, 키토산가공식품등으로 널리 이용되고 있음을 알 수 있었다.

그러나 「임원십육지」에는 표 6에서도 알 수 있듯이 이들 어패류에 보양기능이 먹는 때가 잘못되었거나, 같이 먹으면 반대의 효과를 내는 점에 관해서 동의보감에 비해 자세히 수록되어 있는 점이 의서(醫書)로서의 「동의보감」에 비해 보다 실생활에 밀접하게 근접했음을 알 수 있었다.

또한, 「임원십육지」에는 향약성이 있으면서도 역효과를 낼 수 있는 어패류에 관해서도 언급하고 있었는데, 잉어, 붕어, 농어, 준치, 가물치, 메기, 오징어, 뱀장어, 가자미, 참조개, 홍합, 소라 등이었다. 이들 양면성이 있는 어패류는 대부분이 장을 튼튼하게 하여 보양의 효력을 가지지만 과식하면 득보다 실이 많음을 알 수 있어, 섭생함에 있어 중용의 지혜를 필요로 함을 알 수 있었다.

반면, 송어, 상어, 조기, 쏘가리, 장어, 복어, 뱀어, 미꾸라지, 굴, 전복, 해삼, 송어, 연어 등은 금기 사항 없이 이롭기만한 생선이라고 기록하고 있었다. 특히 지금은 잘 이용하지 않는 송어가 모든 약과 상극하는 금기가 없으며 장기 복용하면 살이 찌고 몸이 건강해지며, 국, 회, 구이 및 소금질이 등 모든 요리에 적합하다고 하였다. 또한 먹어서 이롭기 보다는 해로움이 많은 것으로는 메기, 복어, 오징어, 대구, 뱀장어, 새우, 게 등을 들고 있었다.

표 6. 「임원십육지」에 나타난 어패류의 향약성 효과의 양면성

어패류	향약성 효과	반대효과
잉어	허약함을 보함.	많이 먹으면 풍과 열이 생기므로 풍이 있는 사람이 먹으면 해롭다.
붕어	허약함을 보함. 위를 조절하여 장을 든든하게 함. 내장을 따뜻하게 하여 기를 몰아냄. 열을 식힘.	과식하면 火를 일으킴.
농어	내장을 보함.	과식하면 배에 괴가 배며 중기가 생김. 간을 먹으면 얼굴 피부가 벗겨짐.
준치	허약함을 보함.	감질을 일으킴.
가물치		등창이 있는 사람이 먹으면 악화된다.
메기		비늘이 없는 메기는 유독하므로 먹지 않는다.
오징어	맛은 좋다.	풍과 기를 동한다.
뱀장어	오미와 국을 끓이면 허약함과 병후조절을 치료한다.	풍을 동한다.
가자미	허약함을 보하며 기운을 돋운다.	과식하면 기를 동한다.
참조개	오장을 윤택하게 하며 갈증을 없앤다.	단석을 앓고 있는 사람이 먹으면 복통을 일으킨다. 과식하면 배가 켜기고 아프다.
홍합	오장을 보하며, 양기를 증강시키며, 허리와 각기병을 치료한다. 체증을 가라앉히고 배의 냉기를 몰아낸다.	과식하면 머리가 회어지고 정신이 어지러우며, 단석증이 생겨서 복부가 켜진다. 오래 먹으면 탈모현상이 일어난다.
소라	열을 식혀주고 술을 깨게 하여 단석을 가라 앉힌다.	자주 먹어서는 좋지 않다.

4. 「임원십육지」에서 이용된 어류의 이용 형태에 대한 고찰

「임원십육지」에서의 어패류의 이용방법을 보면 국, 탕, 죽, 회 등 음식의 형태로 일상 음식으로 자주 먹는 것이 좋다고 하여 치료약으로 보다는 음식으로 섭취하면서 건강을 증진시키는 방법을 제시하고 있어, 식품으로 질병을 치료하고 식물로서 치료가 되지 않을 때에야 비로소 약물을 쓰도록 하는 우리 전통식의 약식동원의 개념이 이루어진 것을 알 수 있었다. 따라서 당시의 식생활에 활용되고 있는 어패류의 종류와 조리방법 등을 우리나라 최고(最古)의 조리서인 1600년대 중반에 발간된 「음식디미방」과 당시의 조리서인 「규합총서(1815년)」, 「윤씨 음식법(1800년 말)」과 「시의전서(是議全書 1800년대)」 등을 통해 고찰하여 조선시대 중기의 어패류의 이용현황을 파악하고자 하였다.

어패류의 이용역사는 농업을 시작하기 이전부터 시작되었으며, 날 것 그대로 회로 이용되는 외에도 조리, 가공법이 발달함에 따라 그 이용도가 다양해져서 붕어죽, 생굴죽, 전복,

홍합죽 등의 죽과 어만두 등의 주식으로 이용되는 외에도 국, 탕, 찜, 구이, 조치, 전유어 등의 찬물(饌物)로 활용되어 왔다.(윤서석 1993, 이성우 1992) 또 김치나 젓갈, 식해(食醃) 등의 발효식품으로도 다양하게 이용되고 있다.

「음식디미방」에는 붕어, 송어, 청어, 게, 조개를 이용하여 국, 탕, 전, 회, 젓갈, 만두를 만드는 법과 생선, 해삼, 전복, 연어알 말리는 방법 등이 기록되어 있었다. 어류 중에서는 송어를 많이 이용하고 있었으며, 오늘날 흔히 쓰지 않는 재료인 자라도 이용하고 있었다. 대구 껍질을 이용하여 어채를 만드는 법이 있는 것으로 보아 지금은 사용하지 않는 부위를 활용하고 있음을 알 수 있었다. 「규합총서」에는 잉어, 붕어, 청어, 대구, 복어, 송어, 오징어, 자라, 게, 대하, 해삼, 전복, 조개 등으로 국, 탕, 찜, 회, 숙회, 구이, 젓갈, 김치를 만드는 방법이 소개되어 있어 1600년대보다 어패류의 종류와 조리법이 다양해지고 있음을 알 수 있었다. 1800년대에 발간된 「시의전서」에는 잉어, 붕어, 송어, 청어, 준치, 조기, 밴댕이, 갈치, 고등어, 방어, 전어, 송어, 도미, 전복, 해삼, 대합, 굴, 문어, 낙

표 7. 조리서에 수록된 어패류의 이용현황

	음식디미방 (1670)	윤씨음식법 (1854)	규합총서 (1869)	시의전서 (1800년대)
미음			삼합미음(해삼, 홍합)	삼합미음(해삼, 홍합)
탕	조개탕(와각탕, 모시조개, 가막조개), 자라탕, 해삼탕	잡탕(전복, 해삼, 게), 열구자탕(전복, 생선, 전유어)	완자탕(대구, 동태), 준치탕(준치), 열구자탕(해삼, 전복, 생선, 게장), 잉어, 복어, 송어, 메기, 가물치, 홍합	열구자탕(해삼, 전복, 생선, 전), 완자탕(생선살), 게탕, 육개장(전복, 해삼), 생선국, 알국(새우젓국), 잉어국, 청어국, 와각탕(조개), 배추국(조개), 홍합탕, 미탕(해삼)
찜, 선	붕어찜	생치찜(전복, 해삼), 개장(전복, 해삼), 생복찜, 대하찜, 게찜	붕어찜, 게찜, 돼지새끼찜(전복, 해삼), 붕어찜, 자라찜, 게찜	붕어찜, 게찜, 송어찜, 생선찜, 전복숙(전복, 해삼, 문어, 홍합)
지짐, 전골		생선지짐(송어, 용어, 잉어, 쏘가리, 붕어)	청어장지짐	전골(조개, 낙지, 굴), 잉어지짐, 대구지짐
조치(찌개)				생선조치(각색생선, 관목, 건은어), 두부찌개(개알)
전	송어전(송어)		생선전	게간납(게), 어육각색간납(각색생선, 조개), 대구간납
볶음			오징어, 문어	꿀뚜기
조림				간생선조림, 생선장아찌(장조림)
초				홍합초
무침		대하		복어무침
만두	어만두(생선살), 송어만두	어만두(송어)		어만두(민어, 송어)
느르미	대구껍질느르미	낙지, 게, 생선(송어)		
구이	대합구이		게, 붕어	게구이, 붕어구이, 생선구이, 꿀뚜기, 준치구이
어채	대구껍질채	화채(생선)	화채(송어, 새우, 전복, 해삼)	어채(생선, 전복, 해삼, 조개)

표 7. 계속

	임원십육지 (1827)	윤씨음식법 (1854)	규합총서 (1869)	시의전서 (1800년대)
회	대합회		농어, 용어, 송어, 새우, 전복, 해삼	민어, 각색 생선, 조개회, 낙지회, 굴회, 북어회
순대				어교순대(민어)
쌈				피쌈(해삼), 전복쌈
포		해포(게), 어포(민어,농어), 강요주(전복)	잉어, 민어, 대구	민어, 송어, 게, 오징어, 뱀어, 대구, 상어, 광어.
자반				민어, 조기, 비웃, 준치, 밴댕이, 갈치, 고등어, 방 어, 전어, 송어, 연어, 상어, 해삼, 대하, 광어, 대구, 낙지, 도루묵, 북어
건어	연어알			건도미, 마른멸치, 가자미, 가오리, 새우, 꿀뚜기, 문어, 조갯살, 마른전복, 뱀어포
김치			어육김치(대구, 민어, 북어, 조기), 장짠지(전복), 전복김치(전복)	어육침채(대구, 북어, 민어), 석박지(준치, 소라, 조 기젓, 밴댕이, 생복, 소라, 낙지), 동아석박지(조기 젓국), 배추통김치(북어, 조기젓, 소라, 낙지), 장김 치(전복, 해삼), 젓무(새우젓), 굴김치, 장짠지(생복, 전복)
젓갈	새우젓, 게젓, 약게젓, 청어젓, 방어젓		게, 곤쟁이젓, 청어젓, 굴젓 (교침해), 송어, 조기, 밴댕이, 생복, 소라(교침해), 연안식해(대합)	게젓, 청어젓, 조기젓, 굴젓, 새우젓, 황새기젓, 곤쟁이젓
장			어육장(송어, 도미, 생복, 흥 합, 새우)	
장아찌				전복, 말린청어

지 등의 이용하는 어패류의 종류가 많아졌으며, 조리법의 종
류도 조림, 조치, 초, 순대, 쌈, 자반 등 다양해지고 있었다. 또
한, 김치에 어패류를 첨가하며, 건어나 포의 형태로 가공하는
법도 수록되어 있었다.

이상의 결과를 고찰해 보면, 1800년대의 고조리서에 수록
된 어패류는 주식보다는 부식으로 활용되고 있음을 알 수 있
었다. 즉, 주식으로는 미음이나 만두의 재료로 이용될 뿐이었
으나, 부식으로는 다양한 조리법을 사용하여 널리 이용되고
있었으며, 회와 탕, 찜, 전, 구이 등의 조리법이 무침, 볶음, 조
림보다 많이 이용되고 있었다. 또한, 젓갈, 건어, 포, 자반의
형태로 가공. 저장하여 상하기 쉬운 어패류의 이용을 확대하
고 있었음을 알 수 있었다. 또한 1600년대에 비해 같은 조리
법이라도 그 조리에서 이용하는 어패류의 종류도 증가하였음
을 알 수 있었다.

지금은 잘 이용하지 않는 송어가 모든 약과 상극하는 금기
가 없으며 장기 복용하면 살이 찌고 몸이 건강해지며, 국, 회,
구이 및 소금절이 등 모든 요리에 적합하다고 하였는데, 고찰
해 본 모든 조리서 에서 송어를 주식으로, 부식으로, 가공식
품 등으로 적극 이용하고 있어 우리 선조들의 약식동원의 철

학이 실제 조리에서 적극 활용되고 있음을 알 수 있었다. 그러
나 여러 조리서에서 이용되고 있는 민어가 「임원십육지」에
는 언급되어 있지 않은 점이 특징이었으며, 그 이유에 대해
더 깊은 연구가 필요하다고 생각된다.

또한, 금기 사항 없이 이롭기만 한 생선이라고 기록된 어
패류 중 전복, 해삼은 주재료로 이용하는 외 에도 요리의 부
재료나 양념으로 사용되고 있어 양념을 약으로 사용하였던
우리 선조들의 약식동원의 개념(장남수 2000)이 조리에서 활용
되었음을 알 수 있었다.

요약 및 결론

위의 결과에서 조선시대의 대표적인 식품가공서인 「임원
십육지」에 수록된 어패류를 식품의 성질에 따라 분류하여
향약적인 특성과 효용에 대하여 고찰하고, 실생활에서 어떻
게 활용되고 있는지를 당시에 발간된 고조리서를 근거로 분
석한 결과는 다음과 같다.

「임원십육지」에 수록된 어패류는 어류(fishes) 20종, 연체
류(mollusc) 5종, 갑각류(crustacea), 4종, 패류(shellfish) 7종, 파

충류(reptile) 1종으로 분류할 수 있었으며, 어패류가 지니고 있는 성질(性, 氣)과 맛(味), 독성의 유무(有無) 등의 일반적인 특성에 관하여 고찰한 결과, 어류는 대부분 단맛을 지니고 있는 반면, 패류, 연체류, 갑각류가 단맛 외에도 짜거나 신맛을 고루 가지고 있었으며, 쓴 맛과 매운맛을 가지는 어패류는 없었다. 또한, 수록된 대부분의 어패류가 고른 성질(平)을 지니고 있었으며(19종), 따뜻한 것이 7종, 찬 것이 4종, 매우 찬 것이 1종, 성질이 표시되지 않은 것이 2종 이었는데 이러한 음식의 성질이 향약성 효과와 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다.

어패류가 가지고 있는 향약성 효과는 허약함을 보(補)하고 기운을 증강시키며, 내장을 강화시켜 소화, 흡수기능을 증진시키며, 양기를 증강시키는 보신(補身), 보양(補陽)기능임을 알 수 있었으며, 붕어, 잉어, 뱀장어, 조기, 농어, 송어, 백(뺑)어, 상어, 가자미, 쏘가리 등의 어류와 굴, 자라, 낙지, 참조개, 홍합, 소라 등의 패류가 이러한 기능을 지닌다고 하였다. 이와 같은 어패류의 보양기능은 단맛과 평(平)한 성질을 지니고 있음에서 비롯한다고 볼 수 있었다.

그러나 이러한 어패류는 약용으로만 쓰인 것이 아니라 식생활에 자연스럽게 이용되었는데 그 방법을 살펴보면 어패류는 주식보다는 부식으로 이용되었으며, 그 조리방법은 볶음, 무침, 조림보다는 탕, 찜, 구이가 선호되었으며, 어패류의 저장, 가공형태는 젓갈, 건어, 포, 자반 등이었다. 특히, 최근에는 잘 먹지 않는 송어와 민어를 각종 조리방법을 사용하여 널리 이용하고 있었으며, 전복과 해삼은 주재료로 이용되는 외에도 요리의 부 재료나 양념으로 활용되고 있어 양념을 약으로 사용하였던 우리 선조들의 약식동원의 개념이 조리에도 활용되었음을 알 수 있었다.

문 헌

Park MJ (1996) A Study on the cooking in 「Umsikbup」. 대한

가정학회지, 34(2).

빙허각 이씨 원저(1869) 정양완 역(1975) 규합총서. 보진제. Shin MK (1996) The effect of a traditional food on health. *Korean J East Asian of Dietary Life* 6(2): 273-276.

서유구 (1827) 임원십육지.

안덕균 (1998) 식생활과 한의학. 동아시아식생활학회 춘계학술대회 특강 초록, p 196-213.

안동 장씨 (1670), 황혜성편 (1980) 음식디미방 해설본. 한국인서출판사.

윤서석 (1993) 한국식생활의 역사적 고찰. 한국식문화학회지. 8(2).

Lee KS, Hwang CS (1990) A study on the actual utilization of korean traditional remedies -about foods used on geriatric disease- 5(3): 331-348.

이상인 (1988) 한의학에서 본 식이 요법. 한국식문화학회지 8 차 학술대회특강, p 322-323.

이성우 (1985) 한국요리문화사. 교문사, 서울.

이성우 (1992) 동아시아속의 한국 고대식생활사 연구. 향문사, 서울.

이시진 (1979) 본초강목. 문광도서 유한공사, 대북.

장남수 (2000) 한국음식의 영양적 우수성 한국식생활문화학회 2000년도 추계 학술대회 초록.

저자미상 (1800년대) 시의전서. 영인본, 서울.

Han BJ (1996) The historical study of Korean traditional functional food. *Korean J East Asian of Dietary Life* 6(2): 235-255.

한국 사전연구소 (1997) 식품재료사전. 서울.

한국 영양학회 (1995) 한국인 영양권장량 중 식품 성분표.

허준 원저 (1611) 동의보감 국역위원회 (1991) 국역 동의보감. 남산당, 서울.

(2004년 4월 20일 접수, 2004년 6월 2일 채택)