

과일류의 기미론(氣味論) 연구

- 「동의보감」 [탕액편]과 「임원십육지」 [정조지] 중 <식감찰요>를 중심으로-

차경희 · 송윤진¹

전주대학교 문화관광대학 전통음식문화전공, 한양대학교 식품영양학과¹

The Kimi Theory on Fruits

Focused on [Tangaekpyeon] in 「Donguibogam」 and <Sikgamchalyo> of [Jeongjoji] in 「Limwonsibyukji」

Gyung-Hee Cha, Yun-Jin Song¹

Department of Traditional Food Culture, Jeonju University

¹Department of Food and Nutrition, Hanyang University

Abstract

Classifying Fruits recorded in *Tangaekpyeon* of *Donguibogam* and *Sikgamchalyo* of *Jeongjoji* of *Limwonsibyukji* and comparing the types, features, efficacy and side effects based on Kimi Theory(氣味), we found forty one fruits in *Donguibogam* and forty eight in *Limwonsibyukji*. As well as fresh fruits, soup, gruel, dry fruit, and powder, peel, stem, leaf, and root were also used. According to the literature, Fruits are classified by five conditions(五氣) and five tastes(五味) and many are mild with sweet taste or warm with sweet and sour taste. They are efficacious in protecting the five viscera, building up energy, controlling heat, calming febrile diseases, promoting urination and excretion, antidiarrhetic, calming cholera morbus, improving skin condition, calming the stomach, neutralizing poisonous effects and improving eyesight. To help prevent and cure diseases, those with cold physical constitution must take warm Fruits to vitalize their physiology and those with hot physical constitution cold Fruits for balance. To improve their physical health, our ancestors tried to control their bio rhythm with food and medicinal material and promoted health and prevented diseases by taking such food. We therefore expect that we can have a healthy dietary life by taking advantage of the five conditions and five tastes of Fruits and continuing the spirit of Korea traditional food culture.

Key words : *Limwonsibyukji*, *Jeongjoji*, *Donguibogam*, *Tangaekpyeon*, Fruits

1. 서 론

과일은 우리의 식생활을 풍성하게 하고 그 소비량은 생활수준의 척도가 되기도 한다. 농경문화가 시작하기 수만년 전부터 소중한 식량자원 중의 하나였던 과일은 오랜 역사를 통하여 품종이 개량되었고, 외래로부터

많은 종류가 도입되어 우리의 풍토에 맞게 재배되고 있으며, 현재는 서양과일의 수입이 많아지고 이용도 늘어났다. 세계적으로 현재 재배 가능한 과일은 식용 작물의 절반 이상을 차지하여 약 3,000종에 달하므로 식품으로서 과일이 차지하는 비중은 참으로 크다(Kang CK 1900).

생명을 유지하기 위해서는 반드시 밥과 반찬으로부터 섭취하는 탄수화물, 단백질, 지방의 섭취가 필수적이다. 그러나 비록 열량을 내지는 못하고, 미량이지만 비타민과 무기질의 섭취 또한 중요하다. 만약 그 섭취가 부족되었을 때는 영양의 불균형을 초래하게 되고 정상적인 생리작용의 수행에 문제가 생기게 된다. 그러므로

Corresponding author : Gyung-Hee Cha, Department of Traditional Food Culture, College of culture & Tourism, Jeonju University, Jeonju 560-759, Korea
Tel : 82-63-220-2016
Fax : 82-63-220-2736
E-mail : injeulmi@hanmail.net

적절한 섭취를 위해 과일이나 채소는 반드시 필요하다. 과일에는 인체의 노화를 예방하는 비타민과 함께 다량의 무기질과 섬유질이 함유되어 있으며, 색깔과 맛은 여러 가지 생리적 활성이 보고되면서 더욱 주목받고 있다 (Park SW 등 1996, Jeong SY 등 2004).

「동의보감(東醫寶鑑)」은 광해군 3년(1611) 허준(許浚)에 의해 편찬된 한방의서로 총 6편의 25권으로 구성되어 있다. 그 중 [탕액편]은 조선 중기 이후 명의학과 향약방을 융합한 본초학으로 '과부(果部)'에 41종의 과일류가 기록되어 있다.

「임원십육지(林園十六志)」는 순조 7년(1827) 실학자인 서유구(徐有榘)가 저술한 한문 필사본으로, 본문은 16지(十六志)로 구성되어 있고, 이중 하나인 [정조지(鼎俎志)]는 식품이나 조리방법에 따라 9항목으로 세분화되어 있다. 그 중 <식감촬요>는 식품들의 기미론에 대하여 설명되어 있는데 '과류(果類)'에 48종의 과일류가 기록되어 있다.

기미론(氣味論)이란 한의학에서 약물에 대한 약효를 검증하는 이론으로 기(氣)는 식품의 성질을, 미(味)는 식품의 맛을 일컫는다. 「동의보감」과 「임원십육지」에 기록된 식품들은 기미론에 입각하여 과일의 성질과 맛을 오기(五氣)와 오미(五味)로 나누어 우리나라는 물론이거니와 중국과 일본 등의 여러 인용문헌에 기록된 식품의 성질과 효능을 기록하였다.

식품을 이용하여 건강을 지키고 질병을 예방하거나 치료하는 영역을 '식료(食療)' 또는 '식치(食治)'라고 한다. 예로부터 우리나라는 식품과 건강의 관계를 연구하여 식품의 성질과 맛의 작용을 질병에 응용하였으며, 이들의 조리법을 개발하여 섭취함으로써 건강을 지켜왔다. 따라서 자연스럽게 양생음식(養生飲食)이 발달하였으며 약식동원(藥食同源)의 식생활이 계몽 보급되었다. 특히 조선시대는 부단한 의학과 약학의 연구 결과로 이러한 정신이 식생활의 전통으로 확립되었다 (이효지 1998).

본 연구에서는 「동의보감」 [탕액편]과 「임원십육지」 [정조지] 중 <식감촬요>에 기록된 과일류를 기미론에 근거하여 기능성을 검토하고, 건강식의 개념인 약식동원을 식생활에 적용하고자 하는데 목적이 있다. 따라서 「동의보감」의 과부(果部)와 「임원십육지」의 과류(果類)에 기록된 과일들을 먼저 분류하여 그 종류와 수량을 파악하였다. 다음으로 과일의 성질과 맛을 기미론에 입

각하여 오기(五氣)와 오미(五味)를 비교하였다. 또한 두 문헌에 기록된 과일류의 효능과 부작용을 한의학 서적과 선행연구를 참고하여 고찰하였다.

II. 과일류의 분류와 종류

우리나라의 신석기 시대 유적에서는 자생하던 천연의 열매인 도토리가 출토되었다. 「제민요술(齊民要術)」과 「삼국지(三國志)」 위지 동이전(魏志 東夷傳)에는 마한에서는 큰 밤이 많이 나는데 크기가 배만하다고 하였으며, 이 무렵 개암·산사·멧대추·모과·살구·복숭아 등의 이용이 있었으리라 추정된다(Lee MS와 Lee SW 1986). 「삼국사기(三國史記)」에는 복숭아와 오얏에 대한 기록이 있고, 매화나무와 배나무에 대한 기록이 있으므로 매실과 배도 식용으로 하였을 것이라 짐작된다. 「해동역사(海東譯史)」에는 '신라의 잣', 「지봉유설(芝峯類說)」에는 '신라의 석류'가 기록되어 있으며, 통일신라시대에는 잣나무나 호두나무가 재배되었다는 것으로 보아 잣과 호두도 이용되었으리라 생각된다(Kang CK 1990). 고려시대에는 밤, 잣, 배, 대추, 개암, 마름, 앵두, 포도, 은행, 능금, 오얏, 참외, 비파, 복숭아, 살구, 감귤류 등이 있었으며, 「도문대작(屠門大嚼)」에는 고려 때 홍다구(洪茶丘)에 의해 처음으로 개성에 수박을 심었다는 기록이 있다. 조선시대에는 「신증동국여지승람」·「세종실록지리지」·「도문대작」 등에 감, 밤, 살구, 배, 복숭아, 포도, 참외, 수박, 머루, 다래, 복분자, 사과, 능금, 잣, 은행, 대추, 호두, 개암, 앵두, 귤, 감자, 유자, 청귤, 오얏, 비파, 모과 등 각 지방에서 생산되는 질 높은 과일에 대하여 기록하고 있는데, 일부의 서양과일을 제외하고 현재 식용으로 하고 있는 거의 대부분의 과일이 재배 이용되었던 것으로 생각된다.

두 문헌에 기록된 과일은 한국조리과학회에서 발간한 조리과학용어사전과 식품학서적을 참고로 하여(한국조리과학회 2003, 송재철 1992) 과육이 발달된 형태에 따라 인과류(仁果類), 핵과류(核果類), 장과류(漿果類), 견과류(堅果類)로 분류하였다. 「동의보감」과 「임원십육지」에 기록된 과일류의 분류와 종류는 Table 1과 같다.

「동의보감」 [탕액편]의 과부(果部)에는 총 41종이 기록되어 있었다. 그중 인과류는 배(梨子)·모과(木瓜)·사과(柰子)·능금(林檎)·비파(枇杷)·홍시(紅柿)·고욤(小柿)·귤(橘)·청귤(青橘)·유자(柚子)·유감자(乳柑

자)·등자(橙子)·석류(石榴)·명자나무열매(檳榔) 등이 14종, 핵과류는 오얏(李核仁)·살구(杏實)·매실(梅實)·복숭아(桃)·대추(大棗)·산사(山査子)·앵두(櫻桃) 등 7종, 장과류는 포도(葡萄)·복분자(覆盆子)·머루(蓼蓂)·무화과(無花果)·다래(獼猴桃)·명덕딸기(蓬蘽) 등 6종, 견과류는 밤(栗子)·은행(銀杏)·호두(唐楸子)·잣(海松子)·개암(榛子)·비자(榲子) 등 6종, 열대과일은 여지(荔枝)·용안(龍眼)·야자(椰子) 등 3종, 기타 미분류가 연밥(蓮實)·가시연밥(芡仁)·마름(菱)·유당(乳糖)·사당(砂糖) 등 5종이었다. 유당은 사탕수수의 즙을 내어 졸인 사탕에 우유를 타서 만든 것으로 석밀(石蜜), 염당(捻糖)이라고도 하며, 사당은 사탕수수즙을 졸여서 만든 것인데 모래처럼 까끌까끌하여 사당이라 칭한다 하여 이 두 가지는 천연의 과일류로 보기 어려웠다.

「임원십육지」 [정조지] <식감촬요> 중의 과류(果類)에는 총 48종이 기록되어 있었다. 그중 인과류는 배(梨)·모과(木瓜)·사과(柰)·능금(林檎)·감(柿)·고욤(君遷子)·귤(橘)·감자(柑)·유자(柚)·석류(石榴) 등 10종, 핵과류는 오얏(李)·살구(杏)·매실(梅)·복숭아(桃)·대추(棗)·앵두(櫻桃)·산사(山楂)·식수유(食茱萸)·오미자(五味子)·소귀나무열매(慈姑) 등 10종, 장과류는 포도(葡萄)·복분자(覆盆子)·다래(獼猴桃)·머루(蓼蓂) 등 4종, 견과류는 밤(栗)·은행(銀杏)·호두(胡桃)·잣(海松子)·개암(榛)·비자(榲子)·도토리(橡) 등 7종, 열대과일은 여지(荔枝)·용안(龍眼)으로 2종, 기타 미분류는 참외(甜瓜)·수박(西瓜)·연밥(蓮子)·가시연

밥(芡實)·마름(芡實)·고구마(甘藷)·마(薯蕷)·백합뿌리(百合)·연뿌리(藕)·올방개뿌리(烏芋)·등글레(黃精)·산초(蜀椒)·후추(胡椒)·차(茗)·사당(沙糖) 등 15종이었다.

인과류에서 배·모과·사과·능금·감·고욤·감귤류·석류가 기록되어 있었는데 「동의보감」에서는 감은 홍시(紅柿)로, 「임원십육지」에서는 감(柿)으로 기록되어 있었다. 고욤의 한자명은 「동의보감」에는 소시(小柿)로, 「임원십육지」에서는 군천자(君遷子)로 기록되어 있었다. 「동의보감」에서는 감귤류가 귤·청귤·유자·유감자 4종이 기록되어 있는데 이중 유감자(乳柑子)는 감자(柑子)로, 익으면 그 맛이 심히 달다고 되어 있으므로 Kang TS 등(1995)은 단굴나무라 하였다. 「임원십육지」에는 귤·감자·유자 3종이 기록되어 있다. 귤의 재배 시작 시기는 정확하지 않으나 「고려사세가(高麗史世家)」와 「세종실록(世宗實錄)」, 「탐라지과수총설(耽羅誌果樹總說)」 등에 다양한 품종이 기록되어 있다. 「동의보감」에 기록된 명자나무 열매는 장미목 배나무과로 모양이나 맛, 크기는 작은 사과와 같으며, 한약재나 술을 담그는데 이용된다.

핵과류는 두 문헌에서 오얏, 살구, 매실, 복숭아, 대추, 앵두, 산사가 공통되었으며, 「임원십육지」에는 식수유·오미자·소귀나무 열매가 추가되어 있었다. 매실은 시인묵객들의 풍류의 소재이기도 하며 사군자 중의 하나이며, 예로부터 술, 음식, 약용에 널리 이용되었다. 대추는 오래전부터 재배되어 오던 우리나라의 과수로 특

Table 1. 과일류의 분류와 종류

분류	동의보감	계	임원십육지	계
인과류	배(梨子), 모과(木瓜), 사과(柰子), 능금(林檎), 비파(枇杷), 홍시(紅柿), 고욤(小柿), 귤(橘), 청귤(青橘), 유자(柚子), 유감자(乳柑子), 석류(石榴), 등자(橙子), 명자나무 열매(檳榔)	14	배(梨), 모과(木瓜), 사과(柰), 능금(林檎), 감(柿), 고욤(君遷子), 귤(橘), 유자(柚), 감자(柑), 석류(石榴)	10
핵과류	오얏(李核仁), 살구(杏實), 매실(梅實), 복숭아(桃), 대추(大棗), 앵두(櫻桃), 산사(山査子)	7	오얏(李), 살구(杏), 매실(梅), 복숭아(桃), 대추(棗), 앵두(櫻桃), 산사(山楂), 식수유(食茱萸), 오미자(五味子), 소귀나무 열매(慈姑)	10
장과류	포도(葡萄), 복분자(覆盆子), 머루(蓼蓂), 다래(獼猴桃), 무화과(無花果), 명덕딸기(蓬蘽)	6	포도(葡萄), 복분자(覆盆子), 머루(蓼蓂), 다래(獼猴桃)	4
견과류	밤(栗子), 은행(銀杏), 호두(唐楸子), 잣(海松子), 개암(榛子), 비자(榲子)	6	밤(栗), 은행(銀杏), 호두(胡桃), 잣(海松子), 개암(榛), 비자(榲子), 도토리(橡)	7
열대과일	여지(荔枝), 용안(龍眼), 야자(椰子)	3	여지(荔枝), 용안(龍眼)	2
기타	연밥(蓮實), 가시연밥(芡仁), 마름(菱), 유당(乳糖), 사당(砂糖)	5	참외(甜瓜), 수박(西瓜), 연밥(蓮子), 가시연밥(芡實), 마름(芡實), 고구마(甘藷), 마(薯蕷), 백합뿌리(百合), 연뿌리(藕), 등글레(黃精), 올방개뿌리(烏芋), 산초(蜀椒), 후추(胡椒), 차(茗), 사당(沙糖)	15
총계		41		48

히 보은 대추가 유명하다(이수광 1613).

장과류는 두 문헌 모두 포도·복분자·머루·다래가 기록되어 있으며, 「동의보감」에는 무화과와 명덕딸기가 추가되어 있었다. 인간의 역사만큼이나 오랜 세월 재배된 포도는 서양음식에서는 빼놓으면 이야기가 안 되는 것처럼 다양하게 이용되어 왔으나, 우리나라에서는 고려이전 중국으로부터 도입된 것으로 보여지나 확실한 기록은 없다. 하지만 「산림경제」에 여러 품종의 포도가 재배된 사실이 기록되어 있다. 우리나라에서 무화과에 대한 최초의 기록은 「동의보감」이며, 그 재배법을 구체적으로 기록한 문헌은 「임원십육지」의 [만학지(晩學志)]의 과류(菓類)에서이다.

견과류에는 밤·은행·잣·개암·비자가 공통적으로 기록되어 있었고, 「임원십육지」에는 도토리가 추가되어 있었다.

특이하게 열대과일이 기록되어 있었는데 용안과 여지는 두 문헌에 모두 기록되어 있었으며, 「동의보감」에는 야자가 추가되어 있었다. 그런데 용안과 여지는 과거나 현재 모두 한반도의 기후에서는 생산되지 않는 열대과일이다. 당대에는 어떻게 용안과 여지를 들여오고 먹었을까? 「동사록(東槎錄)」(1624)에는 강홍중이 사예물(私禮物)로 후추·천문동·빙당·화당·용안·여지를 받은 것으로 기록되어 있다. 우리나라에 후추·사탕·용안·여지 등이 들어온 것은 이와 같이 조선통신사 및 일본과의 무역을 통해서였다. 1600년대 초부터 남만(南蠻)이나 중국과의 무역이 활발했던 일본에서는 이러한 물자가 흔한 것이었고, 이는 일본사신을 통해 자연스럽게 조선으로 들어온 것으로 보여진다. 또한 명(明)·청(淸)의 사신들도 여지를 가지고 왔다. 그리하여 18세기 이후의 궁중음식의 기록에 용안과 여지, 각종 사탕류는 빠지지 않고 등장하게 된다(김상보 2006). 따라서 「동의보감」과 「임원십육지」의 저자들은 사대부로서 이러한 열대과일의 접촉이 많았을 것으로 생각된다.

두 문헌 모두 연밥·가시연밥·마름·사당을 과일류로 분류하였으며, 고구마나 마 등의 서류나, 산초와 후추의 향신료, 차를 과일류로 분류한 것이 특이하였다. 과일은 열매뿐만 아니라 껍질, 뿌리, 꽃, 줄기, 씨 등을 모두 이용하고 있었으며, 생과로 먹을 뿐만 아니라 탕(湯), 죽(粥), 즙(汁), 건과(乾果), 분말(粉末), 구이(炙), 초(炒), 환(丸) 등으로 이용하고 있었다.

「동의보감」과 편찬연대가 비슷한 「도문대작」에는 감

귤류 6종·배 5종·감 3종·복숭아 3종·밤·대추·자두·앵두·참외·포도·수박 등 총 28종으로 다양한 과일의 종류뿐만 아니라 여러 품종이 재배되었음을 알 수 있다. 또한 오시(烏柿)로는 꺾감을 만든다 하여 생과로 먹는 것만이 아니라 장기 저장을 위한 가공을 하였음을 알 수 있다. 「산림경제」에도 배·홍시·복숭아 등 13종의 과실 수장법(果實收藏法)이 나와 있어 이미 과실을 보관하기 위한 가공·저장 방법이 발달되어 제철이 아닌 시기에도 이용되고 있었음을 알 수 있다(Cha GH 2003). 중국으로부터 도입된 토마토는 「지봉유설」에 처음으로 남만시(南蠻柿)라 하여 기록되어 있으나 품미가 우리의 기호에 맞지 않아 보급되지 않은 채 멸종되었으며, 1900년 전후에 한반도에서는 중국인들만 토마토를 재배하였다고 한다(Cha GH 2005). 때문에 「임원십육지」와 「동의보감」에는 기록되어 있지 않았다.

Ⅲ. 과일류의 성질과 맛

「동의보감」과 「임원십육지」에서는 동양의학의 기미론에 입각하여 열(熱)·온(溫)·량(涼)·한(寒)·평(平) 등 오기(五氣)로 약용식품의 성질을 구분하고, 식품의 맛(味)을 단맛(甘)·짠맛(鹹)·신맛(酸)·쓴맛(苦)·매운맛(辛) 등의 오미(五味)로 각 과일이 가지고 있는 특징을 기록하였다. 「동의보감」 과부(果部)의 성질과 맛은 Table 2와 같다.

성질은 뜨겁고 맛은 단맛의 오얏, 신맛에 복숭아와 살구가 있었다. 성질은 따뜻하고 맛은 단맛인 대추·앵두·석류·능금·잣 등 5종, 짠맛은 밤, 매운 맛은 등자, 신맛은 청귤·복분자·모과·석류·능금·매실·명덕딸기·명자나무 열매 등 8종, 등자는 매운맛과 쓴맛을 모두 가지고 있었다. 성질은 차고 단맛인 연밥·귤·유감자·마름·홍시·배·다래·비파·은행·유당·사당 11종, 신맛은 귤·다래·배 등 3종, 쓴맛은 사과가 있었다. 고음은 성질이 아주 차기 때문에 많이 먹으면 좋지 않다고 하였다. 평온한 성질로 단맛은 연밥·대추·포도·복분자·가시연밥·마름·비파·여지·용안·복숭아·호도·개암·비자·명덕딸기 등 14종, 신맛은 포도와 여지 2종, 쓴맛은 비파와 오얏 2종이었다.

성질이 표기되지 않고 맛만 표기된 것은 단맛에 유자·무화과 2종이었으며, 한 가지 성질에 두 가지 이상

의 맛을 지니고 있는 것은 귤·다래·배·석류·등자·포도·비파잎·여지 등 8종이었고, 맛과 성질이 2가지 이상인 것은 연밥·마름·대추·복분자·복숭아·오얏의 6종이었다. 산사와 야자는 성질과 맛이 모두 표기 되어있지 않았다. 「중국본초도감」에는 야자의즙(汁)은 따뜻한 성질에 단맛을 가지고, 그 과육(果肉)은 평온한 성질에 단맛을 가진다고 하였다.

마름과 가시연밥은 다 물 속에서 나지만 마름은 성질이 차고, 가시연밥은 따뜻한데 그것은 마름의 꽃은 해를 등지고 피며, 가시연밥의 꽃은 해를 향하여 피기 때문이라 하였다. 매실은 백매(白梅)와 오매(烏梅) 두 종류가 기록되어 있었으며, 이들의 성질과 맛은 같고 백매는 물에 담가 신맛이 나게 해서 국이나 김치에 넣으면 좋다

고 하여 당시 음식을 만드는데 폭넓게 이용되었음을 짐작할 수 있었다. 「임원십육지」에 기록된 과류의 성질과 맛은 Table 3과 같다.

뜨거운 성질로 단맛을 가진 생대추와 앵두 2종, 매운맛인 생대추·후추·식수유 3종, 쓴맛인 식수유가 기록되어 있었다. 따뜻한 성질로 단맛은 산사·능금·석류·귤·포도·호두·잣·마 등 8종, 짠맛은 모과, 매운맛은 복숭아·산초·후추 등 3종, 신맛은 살구·모과·능금·석류·귤·포도·오미자 등 7종, 쓴맛은 오얏과 도토리 2종, 서늘한 성질로 짠맛은 밤과 맛은 표시되지 않았지만 감이 있었다. 찬 성질로 단맛은 배·감·감자·호두, 참외·수박·울방개뿌리, 사당, 차의 9종, 신맛은 배·산사·사과·유자 등 4종, 쓴맛은 사과

Table 2. 「동의보감」과류(果類)의 성질과 맛

	단맛	짠맛	매운맛	신맛	쓴맛	무표시
뜨겁다 (熱)	오얏*			복숭아, 살구		
따뜻하다 (溫)	대추*, 앵두, 석류*, 능금*, 잣	밤	등자*	청귤, 복분자*, 모과, 석류*, 능금*, 매실, 멧덕딸기, 명자나무 열매	등자*, 복숭아*	-
서늘하다 (涼)	-	-	-	-	사과*	-
차다 (寒)	연밥*, 귤*, 유감자, 마름*, 홍시, 배*, 다래*, 비파, 은행, 유당, 사당	-	-	귤*, 다래*, 배*	사과*	고욤
평온하다 (平)	연밥*, 대추*, 포도*, 복분자*, 가시연밥, 마름*, 비파잎*, 여지*, 용안, 복숭아*, 호두, 개암, 비자, 멧덕딸기	-	-	포도*, 여지*	비파잎*, 오얏	-
무표시	유자, 무화과,	-	-	머루	-	산사, 야자

*맛과 성질이 중복된 과류

Table 3. 「임원십육지」의 과류(果類)의 성질과 맛

	단맛	짠맛	매운맛	신맛	쓴맛	무표시
뜨겁다 (熱)	생대추*, 앵두*		생대추*, 후추*, 식수유*		식수유*	
따뜻하다 (溫)	산사*, 능금*, 석류*, 귤*, 포도*, 호두*, 잣, 마	모과*	복숭아, 산초, 후추*	살구, 모과*, 능금*, 석류*, 귤*, 포도*, 오미자	오얏, 도토리	사당*
서늘하다 (涼)	-	밤	-	-	-	감*
차다 (寒)	배*, 감*, 감자, 호두*, 참외, 수박, 울방개 뿌리, 차*, 사당*	-	-	배*, 산사*, 사과*, 유자	사과*, 차*	소귀나무열매
평온하다 (平)	건대추, 고욤, 앵두*, 은행, 개암, 여지, 용안, 비자, 포도*, 고구마, 백합뿌리, 둥굴레, 복분자, 머루, 연밥, 연뿌리, 마름, 가시연밥	-	-	매실, 머루	능금*	-
무표시	-	다래*	-	다래*	-	-

*맛과 성질이 중복된 과류

와 차 2종이었다. 평온한 성질로 단맛은 건대추·고욤·앵두·은행·개암·여지·용안·비자·포도·고구마·백합뿌리·둥굴레·복분자·머루·연밥·연뿌리·마름·가시연밥 등 18종, 매운맛은 매실과 머루 2종, 쓴맛은 능금 1종이었다. 성질이 표기되지 않고 맛만 표기된 것은 짠맛과 신맛에서 각각 다래였으며, 맛은 표기되지 않았으나 찬 성질을 가지고 있는 것으로 소귀나무 열매가 있었다.

생대추는 뜨거운 성질에 단맛과 매운 맛을 가지고 있지만, 마른 대추는 평온한 성질에 단맛을 가진다고 하였고, 생감을 별에 말린 것은 백시(白柿), 불에 말린 것은 오시(烏柿)라 하는데 생감과 백시의 성질은 차지만, 오시는 따뜻하다고 하여 가공 형태에 따라 감의 그 성질이 변함을 알 수 있었다. 또 복숭아는 따뜻한 성질이나 그 씨나 꽃은 평온한 성질이고, 귤은 찬 성질이나 껍피는 따뜻한 성질을, 연밥은 찬 성질을 연근의 즙은 따뜻한 성질이라고 하여 과일의 부위마다 각각의 성질이 달랐다.

한 가지 성질에 두 가지 이상의 맛을 지니고 있는 것은 식수유·배·사과·대추·석류·귤·차 등 7종이었고, 맛과 성질이 2가지 이상인 것은 감·호두·사당·산사·능금·앵두·포도 등 7종이었다. 배는 찬 성질에 단맛과 신맛을 같이 가지고 있었으며, 사과는 찬 성질에 신맛과 쓴맛을, 설당은 찬 설질에 단맛과 따뜻한 성질을 가지고 있었다. 능금·석류·귤은 따뜻한 성질에 단맛과 신맛을 같이 가지고 있었다. 다래는 「동의보감」에서는 찬 성질에 단맛과 신맛을 가지고 있다고 하였으나 「임원십육지」에서는 성질은 표시되지 않고 짠맛과 신맛이 있다고 하여 서로 달랐다.

과일의 성질은 평온함, 따뜻함, 차가움의 순으로 많았으며, 맛은 단맛과 신맛이 주류를 이루었다. 이는 채소류의 맛이 단맛·매운맛·쓴맛이 주류를 이루었던 것과는 대조적이었다(Cha GH 등 2006).

오기(五氣) 중 열(熱)은 활동력이 아주 왕성한 상태를 의미하고, 온(溫)은 활동력이 비교적 왕성한 상태를 의미한다. 량(涼)은 활동력이 비교적 완만한 상태를 의미하고, 한(寒)은 활동력이 아주 침체된 상태를 의미하며, 평(平)은 어느 쪽에도 치우치지 않는 상태를 말한다. 따라서 따뜻하고 뜨거운 성질을 가진 과일로는 한냉한 증상을 개선할 수 있으며, 차고 서늘한 성질의 과일로는 온열한 증상을 개선하는데 응용할 수 있다(임진석

1995). 오미(五味)중 단맛과 매운맛은 양(陽)의 속성으로 단맛은 몸을 보양시키는데 허약한 몸을 보하는 약물이거나 식품은 대개 단맛을 가지고 있다. 또한 단맛은 모든 약물과 식품을 조화롭게 하며, 독을 풀거나 완화시키는 작용이 있다. 매운맛은 호흡기나 피부층으로 침범한 병균을 피부를 통하여 발산시키고 피부층의 병균을 제거시키는 작용을 하며, 기순환과 혈액순환을 도와준다. 짠맛과 신맛, 쓴맛은 음(陰)의 속성으로 짠맛은 설사작용과 딱딱한 것을 무르게 하는 작용을 해주고 신맛은 수렴(收斂)작용을 하며 소화를 촉진시키는 작용이 있으므로 위음(胃陰)이 부족하여 갈증을 느끼고 입맛이 없을 때 효과적인데 예를 들면 매실이나 오미자 등이 적절하다. 쓴맛은 설사(下泄)작용·해열(解熱)작용, 견고하게 하는 작용을 한다(안덕균 1998). 그러므로 질병에 맞게 오미(五味)를 적절히 골라 쓰면 몸에 이로움을 줄 수 있다.

IV. 과일류의 효능

「임원십육지」와 「동의보감」에 기록된 과일류의 효능은 Table 4와 같다.

과일류는 오장(五臟)을 보호, 기력(氣力) 증강, 열을 다스림, 팽만(痞亂)·변열(煩熱) 진정, 이뇨·배변작용, 지사작용을 하며 소화작용을 돕고 속을 편안하게 하고 해독작용을 해주며 시력향상을 시키는 등 다양한 효능을 지니고 있었다.

「동의보감」의 오장을 보호하는 과일류는 연밥·대추·밤·마름·용안·갓·은행 등 7종, 기력을 증강하는 과일류는 포도·밤·복분자·앵두·홍시·비파·유당·복숭아·호두·개암·야자 등 11종, 열을 다스리는 과일류는 유감자·홍시 등 2종, 팽만을 진정시키는 작용은 능금·매화잎·모과·명자나무열매 등 4종, 이뇨·배변 작용을 하는 과일류는 유감자·포도·오얏·무화과 등 4종, 소화작용을 돕는 과일류는 귤·청귤·등자·모과·비자·산사·무화과 등 7종, 속을 편안하게 하는 과일은 대추·마름·매실·석류 등 4종, 해독작용을 하는 과일류는 유자, 시력향상을 하는 과일류는 복분자·명덕딸기·가시연밥 등 3종이었으며, 이중 대추·모과·밤·마름·포도·복분자·홍시·유감자·무화과 등 9종은 2가지의 효능이 기록되어 있으며, 고욤의 꼭지는 달여 먹으면 딸꾹질에 효능이 좋다고 하였다. 살구는 효능이 기록되어 있지 않았다.

「임원십육지」의 오장을 보호하는 과일류는 배·모과·감·개암·용안·잣·고구마·마·연밥·연뿌리·마름 등 11종, 기력을 증강하는 과일류는 매실·밤·대추·호도·개암·도토리·여지·산초·후추·포도·백합뿌리·둥굴레·복분자·머루·연밥·가시연밥·고구마·올방개뿌리 등 18종, 열을 다스리는 과일류는 오얏·능금·석류·마·오미자 등 5종, 번열을 진정시키는 작용을 하는 과일류는 고욤·수박 등 2종, 이뇨·배변 작용을 하는 과일류는 비자·참외 등 2종, 소화작용을 하는 과일류는 산사·사과·귤·감자·유자·차 등 6종, 속을 편안하게 하는 과일류는 오얏·앵두·사당·오미자 등 4종, 해독작용을 하는 과일류는 은행, 시력을 향상하는 과일류는 가시연밥·마 2종이었다. 이 중 개암·마·오얏·오미자·연밥 5종은 2가지의 효능이 기록되어 있으며, 살구·복숭아·머루·다래·소귀나무 열매 등 5종의 효능은 기록되어 있지 않았다.

「동의보감」에서 백시(白柿)에 두텁게 내돋는 것은 시상(柿霜)이라고 하는데 이는 「임원십육지」에서 심장과 폐의 열을 내리고, 갈증을 멈추게 하고 가래를 삭혀 기침을 안정시킨다고 하였다. 무화과는 동양의 문헌에서는 소화를 도우는 위장약으로, 구약성서와 서양에서는 종양치료제로 효능을 인정받고 있다(예은 편집부 1997). 감은 동양특유의 과실로서 설사를 그치게 하고 갈증을 물리치고 몸 안에 비생리적으로 생성된 담(痰)을 없애주는데, 특히 설사를 멈추게 하므로 변비가 있는 사람은 먹으면 안 된다. 또한 감은 숙취의 묘약이며 특히 잠꼭

지는 딸꾹질의 명약이다. 감은 옛날부터 단맛의 원료로 음식에 사용되어 왔다. 밤은 제상의 제물로 반드시 오르는 대표적인 과일로 우리민족과는 매우 친숙한 과일로 기운을 돋게 하고, 신장의 기운을 보하는데 날밤은 기운을 동하게 하지만 익혀서 먹으면 기를 채하게 하므로 불에 반쯤 구워 익혀먹는 것이 좋다. 「본초강목」에 호두는 신(腎)을 보하고 머리를 검게 한다. 그러나 많이 먹게 되면 담이 생긴다고 하였다. 호두의 단단한 껍질을 깨면 마치 사람의 뇌와 같이 생겼으며, 실제로 뇌를 튼튼하게 할 뿐만 아니라 심장을 튼튼하게 하고, 양기를 돋우고 음기를 보하며 폐를 보강하고 피부를 윤택하게 한다. 「동의보감」에서는 호두의 외피를 즙을 내어 머리와 수염을 염색하는데 사용하였다고 하였다. 이 호두는 채식주의자들에게 양질의 필수지방산과 단백질을 공급해 줄 수 있다. 석류는 10세기경 페르시아로부터 중국을 경유하여 우리나라로 도입되었는데 설사·자궁출혈·대하를 치료하며, 구충제로 쓰이고, 과용하면 기운을 손상시킨다. 한방명은 석류피(石榴皮)로 석류피의 줄기, 가지, 뿌리껍질, 과피 및 꽃 등 석류의 모든 것이 약이 된다(예은 편집부 1997). 비파는 그 이름이 잎 모양으로 유래되었는데 잎의 모양이 비파(琵琶)라는 악기와 비슷하여 명명되었다. 폐의 기운을 다스리며 주독을 풀어주고 더러운 것을 토하게 한다. 식용으로도 하지만 관상용이나 약용으로의 쓰임이 더 많다. 대추는 「본초강목」에 백약을 조화시키고 비위기능을 좋게 한다 하였다. 모과는 인체의 각 장기를 보호하고 신장과 간장의 활동을 원활하게 해준다. 앵두는 비위를 이롭게 하여 얼굴이 예

Table 4. 과일류의 효능

효능	동의보감	임원십육지
오장(五臟)보호	연밥, 대추*, 밤*, 마름*, 용안, 잣, 은행	배, 모과, 감*, 개암*, 용안, 잣, 고구마, 마*, 연밥*, 연뿌리, 마름
기력증강	포도*, 밤*, 복분자*, 앵두, 홍시*, 비파잎, 유당, 복숭아, 호두, 개암, 야자	매실, 밤, 대추, 호도, 개암*, 도토리, 여지, 산초, 후추, 포도, 백합뿌리, 둥굴레, 복분자, 머루, 고구마, 연밥*, 가시연밥, 올방개뿌리
열을 다스림	유감자*, 홍시*	오얏, 능금, 석류, 마*, 오미자*
곽란(瘧亂)의 진정작용	능금, 매화잎, 모과*, 명자나무 열매	-
번열(煩熱)의 진정작용	여지, 배, 다래	고욤, 수박
이뇨(利尿)작용 배변(排便)작용	유감자*, 포도*, 오얏, 무화과*	비자, 참외
지사(止瀉)작용	무화과	감*
소화(消化)작용	귤, 청귤, 등자, 모과*, 비자, 산사자, 무화과*	산사, 사과, 귤, 감자, 유자, 차
속을 편안함	대추*, 마름*, 매실, 석류	오얏, 앵두, 사당, 오미자*
해독 작용	유자	은행
시력 향상	복분자*, 명덕딸기, 가시연밥	가시연밥, 마
무표시	살구	살구, 복숭아, 머루, 다래, 소귀나무 열매

*맛과 성질이 중복된 과류

빠지고, 폐기능을 강화시키나 과용시 오히려 손상시킬 수 있다. 전설적인 과일의 효용으로는 양귀비가 많은 기마병을 동원하여 인도에서 여지를 가져다 미용과 건강 유지에 사용하였다는 이야기가 전해진다. 여지(荔枝)의 핵(核)은 기를 증강시키고, 통증을 완화시키고, 그 뿌리(根)는 종기를 없애고 통증을 그치게 한다. 그 잎(葉)은 꺾병과 각기병을 치료하고, 외과피(外果皮)는 이질(痢疾)과 습진(濕疹)에 사용한다(渡部俊三 1990). 용안은 불면증과 건망증에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

V. 과일류의 부작용

과일의 섭취로 인한 부작용은 과일이 가지는 치료와 예방 효능과도 중복되었는데, 주로 너무 많이 먹을 때나, 날것으로 먹을 때, 또 각각의 과일이 가지고 있는 고유한 성질과 맛과의 조화가 맞지 않는 식품의 동반 섭취로 인한 것이었다.

「동의보감」에 기록된 과부(果部)의 부작용은 Table 5와 같다.

「동의보감」에 부작용이 기록되어 있는 과부(果部) 41종 중 11종으로, 앵두·유당·석류·배·능금·호두는 장기간 섭취했거나 다량 섭취했을 때의 부작용이 기록되어 있었다. 굴·매실·비파잎은 먹는 방법에 따른 부작용을 기록하였고, 홍시는 술과 계와 함께 섭취했을 때의 부작용이 기록되어 있었다.

「임원십육지」의 과류(果類) 48종 중 27종에서 과류의 부작용을 기록하고 있었다. 「임원십육지」의 과류(果類)의 부작용은 Table 6과 같다.

살구는 예로부터 동양에서는 행(杏)이라 하여 행인(杏

仁)을 중요한 약재로 사용하였으며, 살구나무숲을 뜻하는 행림(杏林)을 의원에 대한 칭호로 삼을 정도로 살구에 대한 약효를 중요시했다(예은 출판부 1997). 그러나 「임원십육지」에서는 4종의 인용문헌에서 근육과 골격을 상하게 하거나 속질을 일으키고 열을 발생시키고 기미가 끼거나 눈을 멀게 하는 부작용만을 기록하고 있었다. 오얏·밤·배는 3종류의 책에 기록되었고, 매실·대추·산사·사과·능금·앵두·호도·여지·머루·다래는 두 문헌에 기록되었으며, 모과·굴·참외·수박·마름·가시연밥·올방개뿌리·소귀나무 열매산초·후추·차·사당은 한 문헌에만 기록되어 있었다.

매실·배·머루·참외는 병이 있는 사람이 먹었을 경우에 일어나는 부작용이 기록되어 있으며, 오얏·살구·배·모과·산사·사과·능금·호두·여지·산초·후추·다래·소귀나무 열매는 장기간 섭취하거나 다량 섭취했을 때 부작용을 나타냈다. 오얏은 참새고기와 꿀, 매실은 지황, 복숭아는 자라고기, 대추는 파와 물고기, 굴은 방계, 차는 비자, 사당은 죽순, 수박은 메밀과 같이 섭취했을 경우 그 효능이 감소하거나 부작용이 나타난다고 기록되어 있었으며, 밤·앵두·가시연밥·소귀나무 열매는 어린아이가 먹었을 때 부작용을 기록하고 있다.

VI. 요약 및 결론

「동의보감」 [탕액편]과 「임원십육지」 [정조지] 중 <식감찰요>에 기록된 과일류를 분류하고 그 종류와 성질, 맛 그리고 효능과 부작용을 비교한 내용은 다음과 같다. 과일류는 「동의보감」에 41종, 「임원십육지」에 48종이

Table 5. 「동의보감」 과부(果部)의 부작용

과류	부작용
굴	껍질은 약으로 쓰지만 굴의 속살은 사람에게 그리 좋지 않다.
청굴	청피와 진피를 함께 쓰면 삼초(三焦)의 기를 해친다. 이때는 흰 속을 버리고 쓰는 것이 좋다.
앵두	많이 먹어도 나쁠 것은 없으나 허열(虛熱)이 생긴다.
매실	날것은 시어서 치아와 뼈를 손상시키고 허열(虛熱)이 나게 하기 때문에 많이 먹으면 좋지 않다.
홍시	술을 마신 뒤에 먹으면 안 되는데, 가슴이 아프고 또 쉽게 취하게 하기 때문이다. 계(蟹)와 함께 먹어도 안 되는데, 배가 아프며 토하고 설사하게 하기 때문이다.
비파잎	반드시 불에 구워 천으로 누른 솜털을 깨끗이 훑쳐 버려야 한다. 그렇지 않으면 털이 폐에 들어가서 기침이 멎지 않는다.
유당	많이 먹으면 회충이 생긴다. 치아가 상하고, 감늬중(疳蠹蟲)이 생긴다.
석류	폐를 상하게 하기 때문에 많이 먹지 말아야 한다.
배	많이 먹으면 속을 차게 하며, 쇠붙이에 다쳤을 때와 산모는 더욱 먹지 말아야 한다.
능금	많이 먹으면 모든 맥이 통하지 않게 되고 잠이 많아지며 담과 창절(瘡癥)이 생긴다.
호두	성질이 뜨거우하므로 많이 먹어서는 안 된다. 그것은 눈썹이 빠지고 풍을 동하게 하기 때문이다. 여름에는 먹지 말아야 한다. 비록 살찌게는 하나 풍을 동하게 한다.

Table 6. 「임원십육지」 과류(果類)의 부작용

과일류	부작용	인용문헌
오얏	물에 닿은 것을 먹으면 가래와 화절을 일으킨다. 참새고기와 같이 먹으면 안 된다. 꿀과 같이 먹으면 오장을 해친다.	식료본초
	많이 먹으면 배가 불러오고 허열이 생긴다.	일화본초
살구	미음과 같이 먹으면 안 되는데 껍란을 일으키고 기를 막히게 하기 때문이다. 삼주를 복용한 사람은 삼가야 한다.	본초연의
	생으로 많이 먹으면 근골을 상한다.	명의별록
	살구의 성질은 따뜻하여 어린이가 많이 먹으면 웅창(癰瘡)과 흉격에 열이 난다. 편작(扁鵲)이 말하기를 많이 먹으면 속질을 일으키고, 눈을 멀게 하고 수염과 눈썹을 빠지게 한다.	본초연의
매실	많이 먹으면 근골을 해치고 얼굴에 기미가 낀다.	식료본초
	살구는 오래 먹으면 안 되는데 눈을 멀게 하고 머리카락이 빠지고 모든 속질을 도지게 한다.	친금요방
복숭아	이를 해치고 근육을 상하며 비위를 서서히 상하게 한다.	일화본초
	지황(地黃)을 먹는 사람은 먹으면 안 된다.	석씨식감본초
밤	많이 먹으면 열이 난다.	신농본초
	단석독(丹石毒)을 도지게 할 수 있으며 생것은 더욱 사람을 야위게 한다.	식료본초
	「황제내경」에 이르기를 복숭아를 배불리 먹고 물에 들어가 목욕을 하면 입질이나 한열병에 걸린다.	친금식치
	복숭아와 자라고기를 같이 먹으면 심장의 통증을 겪는다. 삼주를 먹은 사람은 조심해야 한다.	일용본초
밤	복숭아를 생으로 많이 먹으면 배가 불러오고 약창과 부스럼이 생겨 손해만 보고 이익은 없다. '5가지 과일[五果]의 이로운 순서로 나열하면 복숭아가 아래에 처지는 것도 이 때문이다.	본초강목
	생으로 먹으면 기를 일으키고 찌거나 볶거나 익혀서 먹으면 기를 막는다. 모든 풍수병을 앓는 사람은 먹으면 좋지 않다. 맛이 짜므로 물을 먹게 되기 때문이다.	식료본초
대추	어린이에게 먹이면 이가 나오지 않는다.	당본초
	날 것은 소화하기 어렵고 익힌 것은 기를 막는다. 가끔 먹으면 벌레가 생겨 자주 병을 일으킨다.	본초연의
배	과와 함께 먹는 것을 조심해야 하는데 오장의 불화를 가져온다. 물고기와 같이 먹으면 요통과 복통을 가져온다.	일화본초
	생대추를 많이 먹으면 열로 인한 갈증과 팽창(膨脹)을 초래하고, 장부를 요동하게 하며 비장의 원기를 손상하고 습열을 조장한다.	친금식치
배	대추를 찌서 유당과 꿀을 많이 넣고 섞어서 오래 먹으면 비장을 가장 손상하고 습열을 조장한다. 대추를 먹으면 이가 노랗게 되고 충치가 생긴다.	본초강목
	많이 먹으면 속을 차게 하고 마르고 피곤하여 금창(金瘡)이 나게 한다. 젖을 먹이는 이나 혈이 허한 이는 더욱 먹으면 안 된다.	명의별록
모과	배는 많이 먹으면 비장을 동하게 한다.	본초연의
	병자와 허한 사람이 많이 먹으면 설사와 부종이 생긴다.	석씨식감본초
산사	많이 먹으면 이와 뼈를 손상시키며, 또 배꼽 아래가 아프다.	식료본초
	생으로 많이 먹으면 가슴속이 답답하고 메이여 피로위하며 쉽게 배가 고파지고 이를 손상시킨다. 충치에는 더욱 좋지 않다.	본초강목
사과	사람이 많이 먹으면 오히려 비장과 위장의 생성 발육하는 기운을 해친다.	본초연의보유
	많이 먹으면 폐가 막히고 배가 나오게 하며 환자는 더욱 심하다.	명의별록
능금	심기를 북돋우고 배고픔을 견디게 한다.	친금식치
	많이 먹으면 열이 나거나 차가운 가래가 끓는다. 땀은 기운이 풀리게 만들고 혹은 부스럼이 나고 모든 맥을 막는다.	개본본초
굴	그 씨를 먹으면 가슴이 답답해진다.	친금식치
	많이 먹으면 모든 맥이 약해진다.	일용본초
앵두	방계와 같이 먹으면 연옹(軟癰)을 앓게 한다.	연수서
	근육과 골격을 상하며 혈기를 해치니 오한과 발열이 나는 한열병이 있는 사람은 먹으면 안 된다.	본초연의
호두	어린이가 너무 많이 먹으면 반드시 열이 난다.	본초연의
	많이 먹으면 풍을 일으키고 눈썹이 빠진다. 술안주로 많이 먹으면 피를 토한다.	개본본초
여지	많이 먹으면 답이 생기고 신장의 화기를 일으킨다.	도경본초
	많이 먹으면 허열이 난다.	개본본초
머루	신선한 것을 많이 먹으면 잇몸이 붓고 입이 아프며 혹 코피가 날 수도 있다. 충치나 화병이 있는 사람은 더욱 조심해야 한다.	본초강목
	비장의 화기(火氣)를 동하게 하므로 눈이 아픈 사람은 조심해야 한다.	본초강목
참외	부스럼, 치질, 부종, 헛배부른 증상을 일으킨다.	식물본초
	병후에 많이 먹거나 반위나 각기병이 있는 사람이 먹으면 영원히 구제할 수 없다.	친금식치
수박	수박을 메밀과 같이 먹으면 사람이 상하거나 죽기도 한다.	화한삼재도회
	많이 먹으면 비위를 차게 하고 설벽(洩瀉)을 일으킨다.	본초습유
마름	실열(實熱)이 있는 사람이 너무 많이 먹으면 장을 차게 하여 설사를 하게 한다.	본초연의
	꿀과 같이 먹으면 고질병을 도지게 하고 양기를 손상한다.	석씨식감본초
가시연밥	어린이가 많이 먹으면 자라지 못한다.	약총결
올방개뿌리	어린이가 가을에 먹으면 배꼽아래가 멧혀서 아픈 경우가 많다.	식료본초
소귀부 열매	많이 먹으면 허열과 장풍(腸風)을 일으키고, 치부와 루봉증(漏崩), 대하에는 생강과 같이 달여 먹으면 좋다. / 입신부는 먹으면 안 된다.	일화본초
산초	오래 먹으면 실명하게 하고 혈맥을 상한다.	연수서
후추	많이 먹으면 폐를 손상시키고 피를 토하게 한다.	해약본초
차	비자와 같이 먹으면 몸을 무겁게 한다.	호거사백병방
사당	죽순과 같이 먹으면 소화를 시키지 못하고 적취가 생기며 몸이 무거워 다니지 못한다.	식료본초

기록되어 있었다. 과일의 성질은 오기(五氣)로 분류하였는데 평온함(平)이 가장 많았고, 따뜻함(溫)과 차가움(寒)이 다음이었다. 맛은 단맛과 신맛이 주를 이루었고 짠맛, 매운맛, 쓴맛이 그 다음이었다. 과일은 열매뿐만 아니라 껍질, 줄기, 잎, 뿌리 등을 식용으로 하여 생과, 탕, 죽, 건과, 분말, 구이, 초 등으로 이용되었다. 과일의 성질은 과일의 이용부위와 가공 상태에 따라 변하였다. 그 효능으로 오장(五臟) 보호, 기력(氣力) 증강, 열을 다스림, 팽만(癰亂)·번열(煩熱) 진정, 이뇨·배변작용, 지사작용, 소화작용을 돕고 속을 편안하게 하고 해독작용을 해주며 시력향상을 시키는 등 다양하였다. 과일을 섭취함으로써 얻을 수 있는 부작용으로 구토, 설사, 발열, 기생충, 시력감퇴, 장풍, 기침, 담, 숙질, 창질, 기를 막고, 수염과 눈썹이 빠지는 증상 등이었다. 이는 과일이 가지는 치료와 예방 효능과도 일치하는데 주로 과식이나 날 것, 과일과 함께 먹는 다른 식품으로 인한 것이어서 체질에 맞는 과일을 선택하여 다른 식품과 적절한 조화를 이루어 먹는 것이 몸에 유익함을 알 수 있었다.

우리의 조상들은 주식인 오곡(五穀)은 몸을 보양하며, 오과(五果)는 보양을 도와준다고 생각하여 그 정신을 식생활에 실천하였다. 그러므로 과일은 주식(主食)은 아니지만, 생과나 음식의 부재료로 체질과 질병에 알맞게 기미(氣味)를 잘 배합하여 먹으므로 몸에 기력을 증강시키고, 질병의 예방을 위하여 건강을 도울 수 있었다. 이 지혜를 오늘날의 식생활에도 응용하고 전통음식문화의 정신을 계승하기를 기대한다.

참고문헌

김상보. 2006. 조선시대의 음식문화, 가람기획, 서울, pp95-96
 서유구. 1827. 「임원십육지(林園十六志)」, 1983, 서유구 전집, 보경문화사, 서울, pp228-232
 송재철. 1992. 식품재료학, 교문사, 서울, pp270-272
 안덕균. 1998. 식생활과 한의학. J East Asian Soc Dietary Life, 8(2), pp196-228
 예은 편집부. 1997. 과일건강법, 도서출판 예은, 서울, pp46-51, pp57-59, pp96-99
 이상인. 1988. 한의학에서 본 식이요법, 한국식생활문화학회지 8차 학술대회 초록집, 3(3):322-323
 이수광. 1613. 「지봉유설(芝峯類說)」, 남만성 역, 1975, 을유문화사, 서울, pp441-445

이 행. 1530. 「신증동국여지승람(新增東國餘地勝覽)」, 민족문화추진회 역, 1996, 숲, 서울
 이효지. 1998. 한국의 음식문화, 신광출판사, 서울, pp38-39
 임진석. 1995. 본초(本草)의 기(氣)에 대한 고찰, 대한한의학원전학회지, 9:21-28
 조선왕조실록 CD-ROM 간행위원회. 1995. 국역「조선왕조실록(朝鮮王祖實錄)」, 서울시시스템, 서울
 중국본초도감편찬위원회. 「중국본초도감」, 동국대 한의대 본초학회 번역, KRpia, (주) 누리미디어, 서울
 한국조리과학회. 2003. 조리과학용어사전, 교문사, 서울
 허 준. 1611. 「동의보감(東醫寶鑑)」, 국역위원회, 1991, 국역동의보감, 남산당, 서울
 허 준. 1611. 조현영 역, 2005, CD 동의보감, 여강출판사, 서울
 홍만선. 1715. 「산림경제(山林經濟)」. 민족문화추진회 역, 1982, 민족문화추진회, 서울, pp208-212
 渡部俊三. 1990. 果物の博物學, 講談社, 日本, pp79-81
 Cha GH. 2003. A study on regional foods in the middle of Chosun Dynasty through Domundaejac, Korean J. food Culture 18(4):379-395
 Cha GH. 2005. Effect of the Introduction of Foreign Food in the Middle of Chosun Dynasty -Potato & Sweet potato Bean pulse · Vegetables- Korean J. food Culture 20(4): 131-143
 Cha GH, Song YJ, Lee HG. 2006. The Kimi theory on Vegetables, Korean J. Food Cookery Sci. 22(5):690-701
 Shin Mj, Jung II, Choi YJ. 2000. Literature Review on the Fruits in 「Dongueubogam」, J East Asian Soc Dietary Life. 10(4):261-273
 Jeong SY, Go EJ, Kim NH, Lee HJ. 2004. Original Articles : Effect of Flavonoids on Efflux and Cytotoxicity of Daunomycin, J. Kor. Pharm. Sci. 34(2):95-99
 Kang CK. 1990. A Historical Study on Fruits in Korea, Korean J. Dietary Culture 5(3):301-312
 Kang TS, Jung SS, Sung GM. 1995. Classification of Herbs in Donguibogam-II. Fruit of Decoction Part-, J. of Herbology 10(1):29-38
 Kim IR. 1997. A Study on the literal research Kimi-theory, Korea J. Ori. Med. 3(1):169-181
 Lee Ms, Lee SW. 1986. A Historical Study on Horticultural Foods in Korea, Korean J. Dietary Culture 1(2):45-53
 Park SW, Kang JK, Oh SR, Jung YS. 1996. Qualitative analysis and Pharmacological Evaluation of Anthocyanins Extracted from Mulberry Fruit, Kor. J. Hort. Sci. Technol. 14(1):148-149
 Song YJ. 2006. A Comparative Study on "Sikgamchalyo" of <Jeongjoji> in 「Limwonsibyukji」 and "Tangaekpyeon" in 「Donguibogam」, Hanyang university graduate school

(2006년 11월 16일 접수, 2006년 12월 13일 채택)