

채소류의 기미론(氣味論) 연구

- 「임원십육지」 [정조지] 중 <식감촬요>와 「동의보감」 [탕액편]를 중심으로-

차경희 · 송윤진 · 이효지¹

전주대학교 문화관광대학 전통음식문화전공, ¹한양대학교 식품영양학과

The Kimi theory on Vegetables

Focused on <Sikgamchalryo> of [Jeongjoji] in 'Limwonsibyukji' and [Tangaekpyeon] in 'Donguibogam'

Gyung-Hee Cha, Yun-Jin Song*, Hyo-Gee Lee*

Department of Traditional Food Culture, College of Culture and Tourism, Jeonju University

Department of Food and Nutrition, Hanyang University*

Abstract

Classifying vegetables recorded in *Sikgamchalryo* of *Jeongjoji* of *Limwonsibyukji* and *Tangaekpyeon* of *Donguibogam* and comparing the types features, efficacy and side effects based on Kimi Theory(氣味), we found forty one leafy vegetables, six root vegetables, nine fruit vegetables, nine mushrooms, seven seaweeds and two other vegetables in *Limwonsibyukji* and thirty five leafy vegetables, eight root vegetables, eight fruit vegetables, one mushroom, two seaweeds and one another vegetable in *Donguibogam*.

According to the literature, vegetables are classified by five conditions(五氣) and five tastes(五味) and many are cold with sweet and bitter taste or warm with hot taste. They are efficacious in protecting the five viscera, building up energy, controlling heat, calming febrile diseases, promoting urination and excretion, 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 vegetables to vitalize their physiology and those with hot physical constitution cold vegetables 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 vegetables and continuing the spirit of *Yacksikdongwon*(藥食同源).

Key words : *Limwonsibyukji*, *Donguibogam*, Kimi Theory, Vegetables, five conditions, five tastes

1. 서 론

채소(菜蔬)는 식용을 목적으로 재배하는 초본식물을 통틀어 일컫는 말로 채소류에 속하는 식물은 전 세계

적으로 약 800여종이 있다. 우리나라에서 이용되는 채소류는 예로부터 식용해 오던 전통채소류 외 최근 도입되어 재배되고 있는 서양채소를 합하면 현재 그 종류가 약 140종 이상에 달한다(이영은 2005).

이런 채소는 전통적으로 우리나라 식생활에서 중요한 위치를 차지해왔다. 우리 조상들은 곡식이 여물지 않아 생기는 굶주림을 기(饑), 채소가 자라지 않아 일어나는 굶주림을 근(饉)이라 하여 오곡 이외에도 채소의 중요성을 강조하면서 집 근처에 채소밭을 만들고 채소를 심어 일상의 반찬으로 삼아 채식 위주의 생활

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

을 해왔다(허균 원저 1984).

조선전기부터 박차를 가한 의학과 농업의 연구는 한반도의 기후와 토양조건에 맞고, 우리나라 사람들의 체질을 고려한 「향약채집월령」, 「동의보감」, 「농사직설」, 「금양잡록」, 「산림경제」, 「해동농서」 등의 과학적인 결과물들을 탄생시켰다(이성우a 1981). 이렇게 간행된 문헌들의 내용은 실제 식생활에도 활용되면서 자연스럽게 약식동원(藥食同源)으로 이어졌다. 채식을 위주한 식생활에 이들 약이성 재료를 이용한 차, 술, 음료, 음식 등을 계절에 맞게 섭취함으로써 자연스럽게 질병을 예방하고 건강을 증진시켜 왔다(이효지 1998).

「임원십육지(林園十六志)」는 순조 7년(1827) 실학자인 서유구(徐有集)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 식재료들에 대하여 설명되어 있는데 ‘채류(菜類)’에 74종의 채소류가 있다.

「동의보감(東醫寶鑑)」은 광해군 3년(1611) 허균에 의해 편찬된 한방의서이다. 본문은 총 6편의 25권으로 구성되어 있다. 그 중 [탕액편]은 조선 중기 이후 명 의학과 향약방을 융합한 본초학으로 ‘채부(菜部)’에 55종의 채소류가 기록되어 있다.

「임원십육지」와 「동의보감」에 기록된 식품들은 그 성질을 열(熱)·온(溫)·량(涼)·한(寒)·평(平)의 오기(五氣)로, 식품의 맛을 단맛(甘)·짠맛(鹹)·신맛(酸)·쓴맛(苦)·매운맛(辛) 등의 오미(五味)로 나누어 여러 인용문헌에 기록된 식품의 성질과 효능을 비교하여 인체에 미치는 작용과 경락에서의 효능으로 질병의 예방과 치료가 가능함을 알리고 있다. 선인들은 식품의 성질과 맛의 작용을 질병치료에 응용하였으며, 이들의 조리법을 개발하고 섭취하여 인체에 유효하게 활용하여 왔던 것으로 생각된다.

그러나 점차 식생활은 서구화되고, 가공식품과 인스턴트식품의 범람 등으로 그 피해가 성인병으로 연결되고 있다. 이로 인해 다시 우리나라 전통적인 식재료의 활용, 조리법, 식생활 양식에 관심이 모아지고 있으며, 전통적인 식생활의 우수성이 과학적으로도 인정받고 있다. 특히 채소류는 식생활양식의 변화에 따라 가장 그 섭취량이 줄어든 식재료 중의 하나이며, 이의 문제점은 식이섬유소 섭취부족으로 인한 턱 근육의 미발달, 전두엽의 기억력 감퇴, 배변장애나 대장관련 질환으로 나타

나고 있다.

따라서 본 연구에서는 약식동원의 「임원십육지」 [정조지] 중 <식감촬요>의 채류(菜類)와 「동의보감」 [탕액편] 중 채부(菜部)에 수록된 채소류의 종류와 성질, 맛 그리고 효능과 부작용을 비교 고찰하여 건강식의 개념인 약식동원을 식생활에 적용하고자 하는데 목적이 있다.

II. 채소류의 분류와 종류

우리나라에서 사용되어 온 채소에 대한 기록은 「삼국유사」 고조선 건립신화에 나오는 쑥(蒿)과 마늘(蒜), 신라의 시조 박혁거세 신화에 나타난 박(瓠)으로 시작된다. 삼국시대에 상추·마·무, 통일신라시대에 미나리·오이·참외에 대한 기록이 나오며, 고려시대에는 오이·가지·무·파·아욱·박·순채·더덕·마늘·배미나리·창포·오이풀·쇠비름·쑥·쇠귀나물·자리공·도꼬마리·게로기·인삼·국화·쇠무릎·동아·파·질경이·죽두리풀·으름·우엉 등이 이용되었다(이성우b 1999).

「임원십육지」와 「동의보감」에 실린 채소류의 분류와 종류는 Table 1과 같다. 채소류는 엽경채류, 근채류, 과채류, 버섯류, 해조류, 기타의 6종으로 분류하였다. 「임원십육지」의 채류(菜類)와 「동의보감」에 채부(菜部)에는 버섯류와 해조류를 포함하고 있었다.

「임원십육지」 [정조지] <식감촬요>에 기록된 채소는 실린 엽경채류 41종, 근채류 7종, 과채류 9종, 버섯류 9종, 해조류 7종, 기타 2종을 합해 모두 74종이었다. 엽경채류는 파(蔥)·달래(小蒜)·부추(韭)·염교(薤)·유채(薑)·갯(芥)·배추(菘)·쑥갓(同蒿)·고수(胡葵)·제비쑥(邪蒿)·나릅(羅勒)·산갯(蔞)·시금치(菠薐)·공심채(薺菜)·근대(荳蔻)·냉이(薺)·말 냉이(荬蕒)·잔나물(繁縷)·달기씨개비(鷄腸草)·거여목(苜蓿)·비름(莧)·쇠비름(馬齒莧)·고들빼기(苦苣)·상추1(白苣)·상추2(蒿苣)·삼백초(葎)·고사리(蕨)·고비(薇)·자귀밥(翹搖)·녹두잎(鹿藿)·명아주(灰藿)·닥명아주(藜)·소루쟁이(羊蹄)·아욱(葵)·원추리(忘憂菜)·순채(蓴)·마름(水藻)·부채(苦菜)·개구리밥(蘋)·개염꽃(萍蓬草)·죽순(竹筍)이었다.

근채류는 마늘(大蒜)·생강(薑)·순무(蔓菁)·무(蘿蔔)·토란(芋)·우엉(牛蒡)이었다. 과채류는 고추(番椒)·가지(茄)·박(瓠)·동아(冬瓜)·호박(南瓜)·오이(胡瓜)·수

Table 1. 채소류의 분류와 종류

분 류	임원십육지	계	동의보감	계
엽경채류	파(蔥), 달래(小蒜), 부추(韭), 염교(薤), 유채(芸薹), 갓(芥), 배추(菘), 쑥갓(同蒿), 고수(胡荽), 제비쑥(邪蒿), 나락(羅勒), 산갓(蔞), 시금치(菠薐), 공심채(蕓菜), 근대(若蓬), 냉이(薺), 말냉이(荇蕒), 잔나물(繁縷), 달기씨개비(鷄腸草), 거여목(苜蓿), 비름(莧), 쇠비름(馬齒莧), 고들빼기(苦苣), 상추1·방귀아디(白苣), 상추2·부루(蒿苣), 삼백초(葎), 고사리(蕨), 고비(薇), 자귀밥(翹搖), 녹두잎(鹿藿), 명아주(灰藿), 탁명아주(藜), 소루쟁이(羊蹄), 아욱(葵), 원추리(忘憂菜), 순채(蓴), 마름(水藻), 부채(苔菜), 죽순(竹筍), 개구리밥(蘋), 개잎꽃(萍蓬草)	41	올방개(烏芋), 아욱(冬葵), 닥풀꽃(黃蜀葵花), 쇠비름(馬齒莧), 배추(菘菜), 갓(芥菜), 상추(高苣), 들상추(苦苣), 씬바귀(苦菜), 냉이(薺菜), 파의 흰부분(蔥白), 달래(小蒜), 부추(韭菜), 염교(薤菜), 형개(荊芥), 차조기(紫蘇), 노야기(香薷), 박하(薄荷), 미나리(水芹), 순채(蓴菜), 여뀌잎(蓼葉), 고수(胡荽), 들깻잎(荳子葉), 까마종이(龍葵), 고사리(蕨菜), 거여목(苜蓿), 양하(囊荷), 삼백초(葎菜), 유채(芸薹), 시금치(菠薐), 달개비(繁蕒), 두릅나물(木頭菜), 죽순(竹筍), 머위(白菜), 물쑥(蕒蒿)	35
근채류	마늘(大蒜), 생강(薑), 순무(蔓菁), 무(蘿蔔), 토란(芋), 우엉(牛蒡)	6	생강(生薑), 토란(芋子), 순무(蔓菁), 무(萊菔), 더덕(沙蔘), 게로기(薺蔴), 도라지(桔梗), 마늘(大蒜)	8
과채류	가지(茄), 고추(番椒), 박(瓠), 동아(冬瓜), 호박(南瓜), 오이(胡瓜), 수세미(絲瓜), 쥐참외(王瓜), 월과(越瓜)	9	수박(西瓜), 참외(甜瓜), 동아(白冬瓜), 오이(胡瓜), 수세미(絲瓜), 가지(茄子), 단박(甜瓠), 쓴박(苦瓠)	8
버섯류	목이(木耳), 삼나무 버섯(杉菌), 붉은 표고(香蕈), 표고(蘑菇), 송이(松茸), 토균(土菌), 석이(石耳), 갈화채(葛花菜), 지이(地耳)	9	목이(木耳), 송이(松栢)	2
해조류	김(紫菜), 우뚝가사리(鹿角菜), 미역(海藻), 가사리(海蘊), 다시마1(海帶), 다시마2(昆布), 파래(乾苔)	7	미역(海菜)	1
기 타	회향(茴香), 감로자(甘露子)	2	홍축규(紅蜀葵)	1
총 계		74		55

세미(絲瓜)·쥐참외(王瓜)·월과(越瓜)였다. 버섯류는 송이(松茸)·목이(木耳)·붉은 표고(香蕈)·표고(蘑菇)·석이(石耳)·삼나무버섯(杉菌)·토균(土菌)·지이(地耳)·갈화채(葛花菜), 칩나무 근처에서 자라는 버섯이었다. 해조류는 김(紫菜)·우뚝가사리(鹿角菜)·미역(海藻)·가사리(海蘊)·다시마1(海帶)·다시마2(昆布)·파래(乾苔)였다. 기타 회향(茴香)과 분류가 어려운 감로자(甘露子)가 있었다. 파(蔥)에는 동충(冬葱)·누총(樓蔥)·호총(胡蔥)·한총(漢蔥)·각총(荅蔥)의 5종류가 기록되어 있는데 식용으로는 동충이 가장 알맞다고 하였다. 목이는 왜나무나 뽕나무의 버섯이 가장 좋다고 하였으며, 버섯의 종류로 뽕나무버섯(桑耳)·느릅나무버섯(槐耳)·버드나무버섯(榆耳)·산뽕나무버섯(柘耳)·수양버드나무버섯(楊楮耳)의 5품종을 기록하였다.

「동의보감」 [탕액편] 채부(菜部)에 기록된 채소류의 종류는 엽경채류 35종, 근채류 8종, 과채류 8종, 버섯류 2종, 해조류 1종, 기타 1종으로 총 55종이었다. 엽경채류는 올방개(烏芋)·아욱(冬葵)·닥풀꽃(黃蜀葵花)·쇠비름(馬齒莧)·배추(菘菜)·갓(芥菜)·상추(高苣)·들상추(苦苣)

·씬바귀(苦菜)·냉이(薺菜)·파의 흰 부분(蔥白)·달래(小蒜)·부추(韭菜)·염교(薤菜)·형개(荊芥)·차조기(紫蘇)·노야기(香薷)·박하(薄荷)·미나리(水芹)·순채(蓴菜)·여뀌잎(蓼葉)·고수(胡荽)·들깻잎(荳子葉)·까마종이(龍葵)·고사리(蕨菜)·거여목(苜蓿)·양하(囊荷)·삼백초(葎菜)·유채(芸薹)·시금치(菠薐)·달개비(繁蕒)·두릅나물(木頭菜)·죽순(竹筍)·머위(白菜)·물쑥(蕒蒿)이었다. 근채류는 생강(生薑)·토란(芋子)·순무(蔓菁)·무(萊菔)·더덕(沙蔘)·게로기(薺蔴)·도라지(桔梗)·마늘(大蒜)이었다. 과채류는 수박(西瓜)·참외(甜瓜)·동아(白冬瓜)·오이(胡瓜)·수세미(絲瓜)·가지(茄子)·단박(甜瓠)·쓴박(苦瓠)였다. 버섯류는 송이(松栢)·목이(木耳)였다. 해조류는 미역(海菜)이었고, 기타 홍축규(紅蜀葵)가 있었다. 「동의보감」에서는 수박과 참외가 채소류(菜部)로 분류되어 있었으나, 「임원십육지」에서는 과일류(果類)로 분류되어 있었다.

두 문헌에 공통적으로 기록된 채소는 갓·고사리·고수·달래·냉이·배추·부추·삼백초·상추·쇠비름·순채·아욱·염교·유채·파·생강·마늘·토란·순무·무

· 가지 · 오이 · 동아 · 수세미 · 목이 · 송이였다. 「동의보감」에는 갓(芥) · 고사리(蕨) · 냉이(薺) · 배추(菘) · 부추(韭) · 순채(蓴) · 염교(菹)의 한자에 ‘채(菜)’자가 더 붙어 있었으나, 약 200년 후에 기록된 「임원십육지」에는 탈락되어 있었다. 상추는 두 문헌 모두에 2종이 기록되어 있었는데 「임원십육지」에는 백거(白苣)와 와거(蒿苣), 「동의보감」에는 와거(蒿苣), 고거(苦苣)였다. 「해동역사」와 「지봉유설」에 상추는 고구려의 특산물인데 그 맛이 좋아 수(隋)나라 사람들이 수입을 하는데 너무 많은 돈을 주고 들여 오므로 천금채(千金菜)라고 한다하였다. 「해동역사」와 「성호사설」에는 고려의 생채(生菜)는 맛과 향이 좋는데 고려 사람들은 이 생채를 이용하여 씹 씹먹기를 즐긴다고 하였다(Lee MS 1998). 「임원십육지」에는 표고가 향심(香蓴)과 마고(麻菰) 2종류, 다시마가 해대(海帶)와 곤포(昆布) 2종류가 기록되어 있었다. 유채는 「임원십육지」에는 운대(芸薹)로, 「동의보감」에는 운대(芸薹)로 기록되어 있었다. 「동의보감」에는 단박(甜瓠)과 쓴박(苦瓠) 2종류의 박이 기록되어 있었다. 임진왜란 즈음 조선에 도입된 고추는 비슷한 시기에 쓰여진 「지봉유설」에는 기록되어 있으나 「동의보감」에서는 없고, 「임원십육지」에는 번초(蕃椒)로 기록되어 있다.

마늘은 한(漢)나라 사람들이 서역으로부터 들여왔는데 부족국가시대부터 있었던 부추(小蒜)와 구별하여 대산(大蒜)이라고 하였다. 오이와 가지는 삼국시대 이후 상용한 식품으로 저채류(菹菜類)의 재료가 되었고, 「도은집(陶隱集)」, 「익재집(益齋集)」과 「포은집(圃隱集)」에서 여름철에 많고, 그 맛이 좋아서 즐겼다고 하였으며, 「증보산림경제」에는 고추를 소량씩 첨가하여 담저(淡菹)와 함저(鹹菹)를 담구었다(이효지 1998).

「용재총화(慵齋叢話)」에는 서울 왕십리의 무 · 순무 · 배추, 청파의 미나리, 노원의 토란, 경기도 삭령의 파, 충청도의 마늘, 전라도의 생강 등의 품질이 좋다고 하여 이미 각 지역의 기후와 토양에 알맞은 식품들을 잘 알고 있어 이를 널리 이용하였음을 짐작할 수 있다(성현원저 1997). 「도문대작(屠門大嚼)」에는 조선의 유명한 지역별 산출식품과 음식을 나열하면서 황화채 · 순채 · 석순 · 무 · 거여목 · 여뀌 · 동아 · 토란 · 생강 · 겨자 · 파 · 마늘 · 고사리 · 아욱 · 콩잎 · 부추 · 달래 · 고수 · 미나리 · 배추 · 가지 · 외 · 박 · 송이 · 표고 · 참버섯 · 흥채 · 황각 · 청각 · 참가사리 · 우뚝가사리 · 다시마 · 울미역 · 감태 · 김 등의 채소, 버섯, 해조류를 기록하였는데 이중 고사리 · 아욱 · 콩잎 · 부추 · 미나리 · 배추 · 송이 · 참버

섯 · 가지 · 외 · 박 등은 전국에서 나는 것이 다 좋다고 하여 이들 채소류가 상용화 되고 있음을 알 수 있다(Cha GH 2003).

또한 이들 식품은 「음식디미방」 · 「요록」 · 「산림경제」 · 「규합총서」 등의 고조리서에 재(灰)나 땅 속에 묻거나, 고지 만들어 말리거나, 염장(鹽藏)하는 등 제철이 아닌 계절에 먹기 위해 보관을 하는 방법들이 반드시 수록되어 있어 저장시설이 없었던 당시에도 채소의 섭취를 위해 여러 가지 방법이 고안되었던 것으로 생각된다.

Ⅲ. 채소류(菜類)의 성질과 맛

기미(氣味)란 약이성 식품의 성질과 맛을 나타내는 것으로, 기는 식품 자체가 가진 찬 성질(寒) · 뜨거운 성질(熱) · 따뜻한 성질(溫) · 서늘한 성질(涼) · 평온한 성질(平)을 말한다. 이는 봄 · 여름 · 가을 · 겨울의 뚜렷한 사계절과 장마와 같이 뚜렷하지 않은 것을 상징적으로 표현한 것이다. 식품의 가장 기본적인 단맛 · 짠맛 · 신맛 · 쓴맛 · 매운맛의 오미(五味)는 오장육부(五臟六腑)와 유기적으로 연관이 되어 있어서 질병의 치유와 예방적 효과를 유도한다. 기(氣)와 미(味)를 대비하면 따뜻한 성질(溫)과 매운맛(辛)과 봄, 뜨거운 성질(熱)과 짠맛(鹹)과 여름, 평온한 성질(平)과 단맛(甘)과 장마, 서늘한 성질(涼)과 신맛(酸)과 가을, 차가운 성질(寒)과 쓴맛(苦)과 겨울이 된다(Kim IR 1997).

「임원십육지」에 기록된 채소류의 성질과 맛은 Table 2와 같다. 찬 성질로 단맛은 회향 · 시금치 · 근대 · 비름 · 고사리 · 고비 · 죽순 · 아욱 · 원추리 · 가지 · 박 · 동아 · 오이 · 월과 · 표고 · 지이 · 김 · 우뚝가사리 · 순채 · 마름 · 개구리밥 · 개염꽃 등 22종이었다. 짠맛은 미역 · 가사리 · 다시마1(海帶) · 다시마2(昆布)의 4종으로 모두 해조류였다. 매운맛은 파 1종, 신맛은 쇠비름 1종, 쓴맛은 고들빼기 · 상추1(白苣) · 상추2(蒿苣) · 소루쟁이 · 쥐참외 · 미역의 6종이었다. 따뜻한 성질로 단맛은 배추 · 호박 · 삼나무 버섯 3종, 매운맛은 달래 · 마늘 · 부추 · 염교 · 유채 · 생강 · 갓 · 고추 · 무 · 고수 · 제비썩 · 나락 · 산갓 · 삼백초 · 삼나무 버섯 15종, 신맛은 부추 · 염교 2종, 쓴맛은 순무 1종이었다. 평(平)의 성질로 단맛은 썩갓 · 공심채 · 냉이 · 말냉이 · 명아주 · 닥명아주 · 감로자 · 박 · 수세미 · 붉은 표고 · 목이 · 석이 12종, 매운맛은 회향 · 달기씨깨비 · 자귀밥 · 토란 · 우엉 5종, 신맛은 잔

Table 2. 「임원십육지」에 기록된 채소류의 성질과 맛

	단 맛	찬 맛	매운맛	신 맛	쓴 맛	무표시
차다 (寒)	회향*, 시금치, 근대, 비름, 고사리, 고비, 죽순, 아욱, 원추리, 가지, 박*, 동아, 오이*, 율과, 표고, 지이, 김, 우뭇가사리, 순채*, 마름, 개구리밥, 개염꽃	미역*, 가사리, 다시마1(海帶), 다시마2(昆布)*	파	쇠비름	고들빼기, 상추1(白苣)*, 상추2(高苣), 소루쟁이, 취참외, 미역*	파래(柔荑)*, 부채
따뜻하다 (溫)	배추*, 호박, 삼나무 버섯*	-	달래, 마늘, 부추*, 염교*, 유채, 생강, 갓, 고추, 무, 고수, 제비썩, 나룩, 산갓, 삼백초, 삼나무 버섯*	부추*, 염교*	순무	다시마2(昆布)*, 파래(乾荑)*, 순채*
서늘하다 (涼)	-	-	-	-	-	배추*
평온하다 (平)	썩갓, 공심채, 냉이, 말냉이, 명아주, 닥명아주, 감로자, 박*, 수세미, 붉은 표고, 목이, 석이	-	회향*, 달기씨개비*, 자귀밥, 토란, 우엉	잔나물	달기씨개비*, 거여목, 녹두잎, 오이*	상추1(白苣)*
무표시	-	-	-	-	갈화채	송이, 토균

*맛과 성질이 중복된 채소류

나물 1종, 쓴맛은 달기씨개비 · 거여목 · 녹두잎 · 오이 4종이었다.

성질이 표기되지 않고 맛만 표기된 것은 쓴맛의 갈화채 1종, 맛이 표기되지 않았지만 성질이 표기된 것은 찬 성질의 젓은 파래(柔荑)와 부채 2종이었다. 따뜻한 성질은 다시마2(昆布) · 말린 파래(乾荑) · 순채 3종, 서늘한 성질은 배추 1종, 평온한 성질은 상추1(白苣) 1종이었으며, 성질과 맛 둘 다 표기되지 않은 것은 송이와 토균 2종이었다.

성질은 차고(寒), 따뜻하고(溫), 평온한(平) 성질을 가진 채소가 많았으며, 단맛을 내는 채소가 가장 많았고, 매운 맛과 쓴맛이 그 다음이며, 짠맛과 신맛을 내는 채소가 가장 적었다. 젓은 파래(柔荑)는 찬 성질을, 말린 파래(乾荑)는 따뜻한 성질을 가졌다고 하여 같은 식품이라도 수분함량의 차이에 따라 그 성질이 달랐다.

「동의보감」에 기록된 채소류의 성질과 맛은 Table 3과 같다. 찬 성질로 단맛은 홍축규 · 죽순 · 수박 · 참외 · 동아 · 오이 · 계로기 · 가지 · 순채 · 까마중이 · 고사리 · 단박 · 목이 13종, 짠맛은 달개비와 미역 2종, 매운맛은 토란 ·

무 · 여뀌잎 3종, 신맛은 쇠비름 1종, 쓴맛은 올방개 · 상추(高苣) · 들상추 · 씬바귀 · 더덕 · 쓴박 6종이었다.

따뜻한 성질로 단맛은 순무와 냉이 2종, 매운맛은 생강 · 무 · 갓 · 도라지 · 마늘 · 염교 · 형개 · 차조기 · 노야기 · 박하 · 고수 · 나룩 · 들갯잎 · 양하 · 삼백초 · 유채 등 15종, 쓴맛은 염교와 형개 2종, 서늘한 성질로 단맛은 배추, 매운맛은 파의 흰 부분, 신맛은 거여목, 평(平)의 성질로 단맛은 배추 · 미나리 · 목이 · 송이 4종, 매운맛은 토란, 신맛은 달개비, 쓴맛은 도라지와 박하 2종이었다.

성질이 표기되지 않았으나 물썩은 단맛과 매운 맛의 2가지 맛을 가지고 있다고 하였다. 맛은 표기되지 않았으나 찬 성질을 가지고 있는 것은 수세미와 시금치 2종, 평온한 성질을 가지고 있는 것은 근대 · 두릅나물 · 머위 3종, 맛과 성질이 둘 다 표기되지 않은 것은 닥풀꽃이었으며, 두 가지의 맛과 성질을 지니고 있는 채소는 9종이었다. 배추는 두 문헌에서 모두 단맛에 서늘한 기운을 가지고 있다고 한 것은 같으나, 「임원십육지」에는 따뜻한 성질을, 「동의보감」에는 평온한 성질을 부가하고 있

Table 3. 「동의보감」에 기록된 채소류의 성질과 맛

	단 맛	짠 맛	매운맛	신 맛	쓴 맛	무표시
차다 (寒)	홍축규, 죽순, 수박, 참외, 동아, 오이, 게로기, 가지, 순채, 까마종이, 고사리, 단박, 목이*	달걀비*, 미역	토란*, 무*, 여뀌의 잎	쇠비름	을방개, 상추(莴苣), 들상추, 썸바귀, 더덕, 쓴박	수세미, 시금치
따뜻하다 (溫)	순무, 냉이	-	생강, 무*, 갓, 도라지*, 마늘, 엽교*, 형개*, 차조기, 노야기, 박하*, 고수, 나룩, 들갯잎, 양하, 삼백초, 유채	-	엽교*, 형개*	-
서늘하다 (涼)	배추*	-	파의 흰 부분	거여목	-	-
평온하다 (平)	배추*, 미나리, 목이*, 송이	-	토란*	달걀비*	도라지*, 박하*	근대, 두릅나물, 머위
무표시	물썩*	-	물썩*	-	-	닥풀꽃

*맛과 성질이 중복된 채소류

어 서로 달랐다.

찬 성질의 채소가 가장 많았는데, 오미를 고루 가지고 있었고, 특히 단맛과 쓴맛을 내는 채소가 많았다. 따뜻한 성질을 가진 채소는 매운맛 내는 것이 많았다. 짠맛과 신맛을 내는 채소가 가장 적었는데 짠맛을 가진 채소는 찬 성질만을 나타내었다. 각각의 채소는 두 가지 이상의 성질과 맛이 기록된 경우가 있었으나 그 성질과 맛은 두 문헌에서 일치하였다.

짠맛과 쓴맛, 쓴맛과 단맛, 단맛과 매운맛, 매운맛과 신맛, 신맛과 짠맛은 서로 상생관계(相生關係)에 있다. 이들 두 가지 맛이 알맞게 잘 섞이면 맛은 더 좋아지고 건강에도 유익하게 된다(이성우 1978).

IV. 채소류의 효능

식품이나 약물은 각각의 성질(氣)이 있고, 맛(味)이 있으므로 성질과 맛은 밀접한 관계를 가지고 있다. 성질과 맛, 이 두 가지가 결합해야만 완전한 약성을 구성하여 인체에 유효하게 된다. 「황제내경」에는 ‘차가우면 뜨겁게 하고 뜨거우면 차게 하고, 따뜻하면 식히고, 서늘하면 따뜻하게 한다’고 하여 몸의 상태와 반대의 성질을 가진 약물이나 식품을 이용하여 인체 치료의 원리를 기록하고 있다(안덕균 1998).

「임원십육지」와 「동의보감」 채소류의 효능은 Table 4

와 같다. 채소류는 오장(五臟)보호, 기력(氣力) 증강, 열을 다스림, 광란(癡亂)·번열(煩熱)을 진정시키는 효능을 가지고 있었다. 또한 이뇨와 배변작용을 돕고, 소화작용을 도우며, 피부를 윤택하게 하고, 해독작용을 하며, 시력을 향상시키는 등 다양한 효능을 지니고 있었다.

「임원십육지」의 오장을 보호하는 채소류는 마늘·부추·순무·무·썩갓·고수·제비썩·산갓·시금치·거여목·상추1(白苣)·상추2(莴苣)·고사리·고비·자귀밥·감로자·아욱·원추리·우영·동아·호박·월과 등 22종이었다. 기력을 증강 하는 채소류는 파·엽교·생강·순무·회향·나룩·비름·쇠비름·고들빼기·죽순·아욱·동아·수세미·목이·표고·송이·표고·지이·순채·개염꽃 등의 20종이었다. 열을 다스리는 채소류는 부추·엽교·갓·근대·비름 등 5종이었고, 번열을 진정시켜주는 채소류는 시금치·거여목·오이 3종이었다. 이뇨와 배변작용을 도와주는 채소류는 죽순·오이·취참외·석이 등 4종, 소화작용을 돕는 채소류는 마늘·순무·무·나룩·토란 등 5종, 피부를 윤택하게 해주는 채소류는 토란·소루쟁이 등 2종이었다. 속을 편안하게 해주는 채소류는 근대·냉이·잔나물 등 3종, 해독작용을 하는 채소류는 토균, 시력향상을 하는 채소류는 냉이·잔나물·고들빼기·상추1(白苣)·자귀밥·원추리·석이·지이 등 8종이었다. 이 중 마늘·부추·순무·무·시금치·거여목·상추1(白苣)·상추2(莴

Table 4. 채소류(菜類)의 효능

효능	임원십육지	동의보감
오장(五臟)보호	마늘*, 부추*, 순무*, 무*, 쑥갓, 고수, 제비쑥, 산갓, 시금치*, 거여목*, 상추1(白苣)*, 상추2(蒿苣), 고사리, 고비, 자귀밥*, 감로자, 아욱*, 원추리*, 우엉, 동아*, 호박, 율과	순무*, 상추(蒿苣), 들상추, 냉이, 더덕, 부추*, 순채*, 여뀌잎*, 근대, 목이
기력증강	파, 엽교*, 생강, 순무*, 회향, 나룩*, 비름*, 쇠비름, 고들빼기*, 죽순*, 아욱*, 동아*, 수세미, 목이, 표고, 송이, 표고, 지이*, 순채, 개염꽃	토란*, 부추*, 엽교*, 형개, 박하*, 미나리*, 송이
열을 다스림	부추*, 엽교*, 갓, 근대*, 비름*	오이, 썸바귀, 순채*, 까마중이, 고사리*, 거여목, 양하, 시금치*
곽란(瘧亂) 진정작용	-	생강, 무*, 마늘*, 차조기*, 노야기*
번열(煩熱) 진정작용	시금치*, 거여목*, 오이*	죽순*, 참외*, 노야기*, 가지, 단박*
이뇨(利尿) 및 배변(排便)작용	죽순*, 오이*, 쥐참외, 석이*	비름*, 쇠비름, 죽순*, 수박, 참외*, 동아, 엽교*, 차조기*, 미나리*, 고사리*, 거여목, 달개비, 단박*, 미역
소화(消化)작용	마늘*, 순무*, 무*, 나룩*, 토란*	순무*, 무*, 배추*, 고수, 나룩
피부치료 및 윤기 부여	토란*, 소루쟁이	토란*, 수세미, 유채
속을 편안하게 함	근대*, 냉이*, 잔나물*	갓, 도라지, 파의 흰부분*, 쓴박
해독 작용	토균	상추(蒿苣), 게로기, 파의 흰부분*, 마늘*, 박하*, 순채*, 들깻잎, 삼백초, 시금치*
시력 향상	냉이*, 잔나물*, 고들빼기*, 상추1(白苣)*, 자귀밥*, 원추리*, 석이*, 지이*	비름*, 파의 흰부분*, 여뀌잎*
무표시	달래, 유채, 고추, 배추, 공심채, 달기씨깨비, 삼백초, 녹두잎, 명아주, 닥명아주, 가지, 박, 삼나무버섯, 갈화채, 김, 우뚝가사리, 미역, 가사리, 다시마1(海帶), 다시마2(昆布), 파래, 마름, 부채, 개구리밥	물쭉, 두릅나물, 머위

* 맛과 성질이 중복된 채소류

莴苣) · 자귀밥 · 아욱 · 원추리 · 동아 · 엽교 · 나룩 · 비름 · 고들빼기 · 죽순 · 근대 · 오이 · 석이 · 토란 · 냉이 · 잔나물 · 지이 등 24종은 2가지의 효능이 기록되어 있었다. 달래 · 유채 · 고추 · 배추 · 공심채 · 달기씨깨비 · 삼백초 · 녹두잎 · 명아주 · 닥명아주 · 가지 · 박 · 삼나무버섯 · 갈화채 · 김 · 우뚝가사리 · 미역 · 가사리 · 다시마1(海帶) · 다시마2(昆布) · 파래 · 마름 · 부채 · 개구리밥 등 24종은 그 효능이 기록되어 있지 않았다.

「동의보감」의 오장을 보호하는 채소류는 순무 · 상추 · 들상추 · 냉이 · 더덕 · 부추 · 순채 · 여뀌의 잎 · 근대 · 목이 등 10종이었으며, 기력을 증강시키는 채소류는 토란 · 부추 · 엽교 · 형개 · 박하 · 미나리 · 송이 등 7종이었다. 열을 다스리는 채소류는 오이 · 썸바귀 · 순채 · 까마중이 · 고사리 · 거여목 · 양하 · 시금치 등 8종, 곱란을 진정시켜주는 채소류는 생강 · 무 · 마늘 · 차조기 · 노야기 등 5종이었다. 번열을 진정시켜주는 채소류는 죽순 · 참외 · 노야

기 · 가지 · 단박 등 5종, 이뇨와 배변작용을 도와주는 채소류는 비름 · 쇠비름 · 죽순 · 수박 · 참외 · 동아 · 엽교 · 차조기 · 미나리 · 고사리 · 거여목 · 달개비 · 단박 · 미역 등 14종이었다. 소화작용을 돕는 채소류는 순무 · 무 · 배추 · 고수 · 나룩 등 5종, 피부를 윤택하게 해주는 채소류는 토란 · 수세미 · 유채 등 3종, 속을 편안하게 해주는 채소류는 갓 · 도라지 · 파의 흰부분 · 쓴박 등 4종, 해독작용을 하는 채소류는 상추 · 게로기 · 파의 흰부분 · 마늘 · 박하 · 순채 · 들깻잎 · 삼백초 · 시금치 등 9종, 시력향상을 하는 채소류는 비름 · 파의 흰부분 · 여뀌잎 등 3종이었다. 이 중 순무 · 순채 · 여뀌잎 · 토란 · 엽교 · 미나리 · 고사리 · 시금치 · 마늘 · 노야기 · 죽순 · 참외 · 비름 · 엽교 · 차조기 · 단박 · 부추 · 파의 흰부분 · 박하 등 19종은 2가지 이상의 효능이 기록되어 있었으며, 물쭉 · 두릅나물 · 머위 3종은 효능이 기록되어 있지 않았다.

같은 채소이나 두 문헌에서 효능을 다르게 기록한 것

도 있었다. 오이는 「동의보감」에서는 열을 다스린다고만 하였으나 「임원십육지」에서는 변열 진정 외 이뇨나 배변작용이 있음을 추가하고 있었다. 시금치는 「임원십육지」에서는 오장 보호와 변열 진정작용, 「동의보감」에서는 열을 다스리고, 해독작용을 한다 하였다. 부추는 오장을 보호하는 것은 같으나, 「임원십육지」에서는 열을 다스린다 하였고, 「동의보감」에서는 이뇨와 배변작용을 한다고 하였다. 엽교는 기력을 증강시키는 것은 같으나, 「임원십육지」에서는 열을 다스리고, 「동의보감」에서는 이뇨와 배변작용을 한다하였다. 죽순은 이뇨와 배변작용은 같으나, 「임원십육지」에서는 기력 증강, 「동의보감」에서는 변열 진정작용을 한다 하였다. 유채는 「임원십육지」에는 그 효능이 기록되어 있지 않으나 「동의보감」에서는 피부를 치료하고 윤기를 부여한다고 하였다.

열증을 없애거나 줄일 수 있는 식품은 대개 찬 성질이나 서늘한 성질을 가지며, 반대로 한증을 없애거나 줄일 수 있는 식품들은 따뜻하거나 뜨거운 성질에 속한다. 따뜻하거나 뜨거운 식품들은 일반적으로 속을 따뜻하게 해서 찬 기운을 제거해주고, 땀을 내거나 양기를 북돋아주고, 혈액순환을 도운다. 그에 비해 차거나 서늘한 식품들은 일반적으로 열을 내려주고 혈액을 식히며, 독을 풀어주고, 정신을 안정시켜주는 작용을 한다. 오미(五味)중 단맛과 매운맛은 양(陽)의 속성으로 단맛은 몸을 보해주는 작용, 조화시키는 작용, 완화시키는 작용을 도와주며, 매운맛은 발산효과와 자윤(滋潤)작용, 기순환과 혈액순환을 도와준다. 짠맛과 신맛, 쓴맛은 음(陰)의 속성으로 짠맛은 설사작용·딱딱한 것을 무르게 하는 작용을 해주고 신맛은 수렴(收斂)작용을 하며, 쓴맛은 설사작용·하강(下泄)작용·해열(解熱)작용, 견고하게 하는 작용(苦堅)을 한다(안덕균 1998).

이상과 같이 채소들은 각기의 효능을 가지고 있으므로 채소를 고루 섭취하는 것은 우리 몸에 매우 이롭다고 할 수 있겠다.

V. 채소류의 부작용

모든 식품과 약물에는 각각의 성질과 맛이 있으므로 이들의 혼합 섭취 시 서로 그 작용을 상충시키는 경우가 있는가 하면 소멸, 상쇄시킬 수 있으며, 인체에 부작용을 가지고 올 수도 있다. 「임원십육지」에 기록된 채소류 74

종 중 44종의 부작용이 기록되어 있었다. 「임원십육지」에 기록된 채소류(菜類)의 부작용은 Table 5와 같다.

달래, 삼백초, 토란, 아욱, 가지는 4종의 문헌에서 부작용이 기록되었으며, 파·엽교·갓·무·고수·동아·순채는 3종의 문헌에서 부작용이 기록되어 있다. 유채·상추1(白苜)·고사리·박·김·파래는 2종의 문헌에 부작용이 기록되었으며, 마늘·고추·회향·산갓·시금치·근대·잔나물·거여목·비름·고들빼기·자귀밥·감로자·호박·월과·목이·송이·표고·토균·우뭇가사리·다시마2(昆布)는 1종의 문헌에서 부작용이 기록되었다.

유채·생강·동아·월과·우뭇가사리·파래는 병이 있는 사람이 섭취했을 경우에 일어나는 부작용을 기록하였으며, 마늘·고추·배추·무·고수·산갓·근대·상추2(萵苣)·삼백초·자귀밥·가지·박·동아·오이·김·순채는 다량 섭취했을 때 부작용을 기록하였다. 파는 수탉·꿩·흰 개고기, 달래는 생선·꿀·부추, 엽교는 쇠고기, 갓은 토끼·붕어, 시금치는 잉어, 잔나물은 하동구리 젓갈, 거여목은 꿀, 비름은 자라, 고들빼기는 꿀, 상추1(白苜)는 진한 유제품·토란·생강, 감로자는 생선, 아욱은 잉어 젓갈, 호박은 양고기, 순채는 식초와 같이 섭취하면 그 효능이 감소하거나 부작용이 있다고 하였다. 고추는 먹으면 종기가 나거나 태아가 떨어진다고 하여 오늘날 이해되기 어려운 부분도 있었다.

「동의보감」 채소류의 부작용은 Table 6과 같다. 「동의보감」에 기록되어 있는 채소류 53종 중 16종이 부작용이 있었는데 생강·무·배추·참외·마늘·가지·순채·삼백초·유채·근대는 장기간 섭취했거나 다량 섭취했을 부작용이 있다고 하였다. 동아와 파의 흰 부분은 병을 가진 사람이 섭취했을 때 나타내며, 토란·까마종이는 독이 있으므로 가려서 먹어야 한다고 기록되어 있다.

「사시찬요초(四時纂要抄)」에는 월령별로 먹지 말아야 하는 채소를 들어 주의를 주고 있다. 1월에 생파를 먹으면 얼굴에 바람기가 들고, 3월에는 마늘을 먹지 말아야 된다고 하였다. 6월에는 아욱을 날 것으로 먹으면 숙질(宿疾)에 걸리니 먹지 말 것이며, 8월에 마늘을 먹으면 창자 속에 창종(瘡腫)이 생길 수 있고, 9월에는 생강을, 10월에는 서리 맞은 채소를 먹지 말라하였다(강희맹 1655년경).

Table 5. 「입원십육지」에 기록된 채소류의 부작용

채소류	부 작용	참고문헌
파	약한 사람이나 병을 앓고 있는 사람은 많이 먹으면 기를 움직여 오장이 답답하고 끊어질 듯 아프다.	식료본초
	생파와 수탉, 꿩, 흰 개고기를 함께 먹으면 몸에 있는 구멍에서 여러 해 동안 피가 난다. 생파를 대추와 같이 먹으면 병이 생긴다. 생파를 꿀과 함께 먹으면 기를 막는다.	금궤요략 식금방
달래	3월에 오래 먹으면 기운이 떨어진다.	천금요방
	익히지 않은 생선과 함께 먹으면 기운을 빼앗고 음핵이 아프다. 오래 먹으면 몸을 축낸다.	황제내경
	통달래는 꿀과 함께 먹으면 안 된다. 대부분 달래는 피를 상하게 한다. 많이 먹으면 눈이 어두워지고 혼미하며 졸음이 온다.	식금방 사시양생론
마늘	생으로 먹거나 오래 먹으면 간의 기운을 상하게 하고, 눈이 잘 안보이게 되고, 얼굴에 안색이 나빠진다.	식물본초
	폐와 비장을 상하게 하고 가래를 끓게 한다.	
부추	많이 먹으면 정신이 혼미해지고 눈이 어두워지며 술 마신 후에는 더욱 조심해야 한다. 늦가을의 누런색의 부추는 사람에게 가장 해롭다.	본초연의
	열병이 있을 후 10일 안에 먹으면 발병한다. 5월에 많이 먹으면 기력이 떨어진다.	식료본초
	겨울에 많이 먹으면 목은 가래가 나온다. 꿀과 함께 먹으면 안 된다.	식금방
	소고기와 함께 국을 끓여 먹으면 안 되는데 종양이 생겨 병들게 된다. 새싹을 먹으면 심기를 상한다.	금궤요략방
엽교	열병이 날 때 많이 먹으면 좋지 않으며 3~4월에는 생것을 먹지 않는다.	식료본초
	쇠고기와 함께 국을 끓여 먹으면 안 되는데 종양이 생겨 병들게 된다.	천금요방
	먹으면 가래와 눈물이 나고 나쁜 화를 돌운다.	석씨식감본초
유채	봄에 먹으면 고질병을 일으킨다.	명의별록
	무릎 허리와 다리가 아픈 사람은 많이 먹으면 안 되는데 더 심해지기 때문이다. 양기를 축내고, 부스럼병과 입 냄새가 생기므로 암내가 나는 사람은 먹으면 안 된다. 배 속의 여러 벌레를 생기게 할 수 있으므로 도가에서 특히 꺼리고 오신(五辛)의 하나로 여긴다.	식료본초
	8~9월에 많이 먹으면 봄에 눈에 탈이 많이 나고 수명을 줄이고 근력이 떨어진다. 임신부가 먹으면 태아의 손가락이 서로 붙는다.	천금식치
생강	매운 맛은 기를 내달리게 하고, 폐를 쓸어내리므로 가을에는 금하는 것이다.	용약법상
	가을의 생강은 사람의 수명을 줄인다는 말이 있다.	회암어록
	생강을 오래 먹으면 열이 쌓여 눈에 탈이 난다. 치질을 앓는 사람이 많이 먹거나 술과 함께 먹으면 발병한다. 부스럼이 생긴 사람이 많이 먹으면 바로 더 심해진다. 병이 없는 사람도 밤에는 기가 수렴하므로 먹으면 안 되는데 생강은 기를 동하게 하기 때문이다.	본초강목 식료본초
갯	붉은 갯을 많이 먹으면 풍을 일으킨다.	본초연의
	토끼 고기와 함께 먹으면 나쁜 병에 걸리기 때문에 안 된다.	천금요방
	붕어와 함께 먹으면 수종이 생긴다.	식물본초
고추	많이 먹으면 화를 동하게 하고, 종기가 나거나 태아가 떨어진다.	회한삼재도회
	많이 먹으면 피부에 바람이 들어 소양증을 앓는다.	일화본초
	풍냉을 일으켜 몸이 차가워지니 속이 허한 사람은 먹으면 안 된다.	식료본초
배추	하지(夏至) 전에 먹으면 기를 발하며 병이 생긴다.	일용본초
	기가 허하고 위가 찬 사람이 많이 먹으면 심장에 좋지 않고 거품을 토한다.	본초강목
	감초가 들어간 약을 복용 할 때 배추를 먹으면 병이 낫지 않는다.	금궤요략방
	오래 먹으면 혈액의 순환을 막아 머리카락이 일찍 희어진다.	손진인식기
부	지황과 하수오를 먹고 무를 먹으면 수염과 머리카락이 일찍 희게 된다.	본초연의
	많이 먹으면 다리의 기운이 빠지고 날로 먹으면 피가 새어 나오고, 속이 말 할 수 없이 거북하다.	석씨식감본초
	오래 먹으면 건망증이 많아진다. 뿌리는 고질병을 일으키므로 제비쑥과 함께 먹으면 땀 냄새가 나고 난산하므로 안 된다.	본초습유
고수	고수풀 뿌리는 뼈와 정신을 손상시킨다.	석씨식감본초
	모든 보약이나 약 속에 백출, 모란이 들어 있는 것을 먹고 있을 때는 먹어서는 안 된다.	본초강목

Table 5. 계속

채소류	부 작용	참고문헌
회향	대회향은 성질이 뜨겁고 많이 먹으면 눈이 상하고 종기가 난다.	본초강목
산갓	많이 먹으면 고질병을 발동시키고 열이 난다.	연수서
시금치	배의 냉병을 앓은 사람은 반드시 배를 상한다. 잉어와 같이 먹는다면 곱란을 일으킨다.	식성본초
근대	기를 동하게 하므로 기가 차가운 사람은 많이 먹으면 안 된다. 배의 냉병을 앓은 사람이 먹으면 반드시 배를 상하게 된다.	가우본초
잔나물	하동구리 짓갈과 함께 먹으면 당뇨병이 생기고 건망증이 많아진다.	친금식치
거여목	꿀과 함께 먹으면 해롭다.	연수서
비름	기를 일으키고 번열하게 하고 속을 차게 하며 배를 상한다. 자라와 함께 먹으면 기생충이 생기므로 먹으면 안 된다.	식료본초
고들빼기	꿀과 함께 먹으면 치질이 생긴다.	본초회편
상추1(白苣)	산후에는 먹으면 안 되는데 속이 차고 소장을 아프게 한다.	사성본초
	진한 유제품과 같이 먹으면 안 되는데 기생충이 생긴다.	친금식치
상추2(萹苣)	오래 먹으면 눈을 어둡게 한다. 냉병을 앓은 사람은 먹으면 좋지 않다.	연수서
	상추의 독에 중독되면 생강즙으로 해독한다.	본초강목
	많이 먹으면 기침을 한다.	명의별록
삼백초	삼백초를 먹으면 다리에 좋지 않다고 하는데 아마 기를 닫기 때문일 것이다.	약총결
	어린아이에게 먹으면 다리의 통증을 곧 느낄 수 있을 것이다.	
	어린아이가 먹으면 3살이 되어도 걷지 못한다. 오래 먹으면 허약해지고 양기를 쇠약하게 한다.	식료본초
	평소에 각기병이 있는 사람이 먹으면 평생토록 낫지 않는다.	친금식치
고사리	오래 먹으면 눈이 어두워지고 코가 막히며 머리카락이 빠진다. 어린아이가 먹으면 다리가 약해져 걸을 수 없다.	식료본초
	많이 먹으면 양기가 소진되어 졸리고 다리를 약하게 만든다.	본초습유
	오래 먹으면 기생충병이 생긴다.	친금식치
자귀밥	생으로 먹으면 물을 토하게 한다.	식료본초
	많이 먹으면 묵은 냉기를 동하게 한다.	당본초
토란	많이 먹으면 체한 기운을 삭힐 수 없고 비장을 피곤하게 한다.	본초연의
	겨울에 먹으면 병이 나지 않으나 다른 계절에는 먹으면 안 된다.	식료본초
	토란은 생강과 함께 삶았다가 물을 바꾸어 다시 삶아야 먹을 수 있다.	일화본초
감로자	여러 생선과 같이 먹으면 토하게 한다.	본초강목
	기를 동하게 하고 냉한 적취를 일으키니 많이 먹으면 안 된다.	식료본초
	냉병을 앓은 사람은 죽순을 먹으면 가슴이 아프다.	친금요방
죽순	모든 죽순은 피와 기를 차게 한다.	본초습유
	죽순을 양의 간과 함께 먹으면 눈이 먼다.	일용본초
	죽순은 2-3일을 삶아도 문드러지지 않는 만큼 비장에서 소화하기가 힘들어 비장에 병이 있는 사람은 좋지 않다.	쇄쇄록
	잉어 짓갈과 같이 먹으면 해롭다.	친금식치
	4월에 먹으면 고질병을 일으킨다. 유행성 질환을 앓고 나서 먹으면 실명하게 한다. 기장쌀과 짓갈을 담아 먹으면 사람을 해친다.	식료본초
아욱	무릇 미친개에 물린 사람이 먹으면 병이 커지므로 먹지 않는 것이 좋다. 먹을 때 마늘과 함께 먹는 것이 좋다.	본초강목
	잉어와 함께 먹으면 해롭다.	석씨식감본초
	많이 먹으면 안 되는데 기를 동하게 하고, 고질병을 일으킨다.	본초습유
가지	오랫동안 속이 찬 사람은 많이 먹으면 안 되는데 사람을 축내고 기를 동하게 하며 종기와 고질병을 일으킨다.	개보본초
	가을 후에 많이 먹으면 눈을 해친다.	연수서
	많이 먹으면 반드시 배가 아프고 설사를 하여 여자들은 자궁을 상할 수도 있다.	생생편
	많이 먹으면 토하고 설사 한다.	당본초
박	조롱박은 약간의 독이 있는데 많이 먹으면 토하게 한다. 답답하고 피로운 사람이 먹으면 좋지 않다.	석씨식감본초

Table 5. 계속

채소류	부 작용	참고문헌
동아	찬 사람이 먹으면 여위게 된다.	식료본초
	오래 앓은 사람과 음허한 사람은 피해야 한다.	본초연의보유
	이뇨작용이 있으나 많이 먹으면 위의 화(火)를 일으켜 어금니와 잇몸을 아프게 한다. 몸이 가볍고, 부스럼과 황달이 생긴다.	석씨식감본초
호박	양고기와 먹으면 기가 막히게 한다.	본초강목
오이	많이 먹으면 한열을 일으키고 학질이 자주 걸리고 어열이 쌓이게 하며 주기(疰氣)를 일으킨다. 허열이 치밀어 오르고 기를 적게 하여 음혈을 손상시킨다. 창개(瘡疥), 각기병, 허종(虛腫)과 같은 갖은 병을 일으킨다. 어린이는 극히 조심해야 하는데 속을 매끄럽게 하고 감충(疥蟲)이 많이 생기게 하므로 초를 많이 사용하지 않는다.	식료본초
월과	생으로 많이 먹으면 속을 냉하게 하고, 기를 동하게 하여 마음을 아프게 하며 배꼽 아래에 단단한 것이 맺히고 여러 가지 종기가 난다. 허약하게 만들어 걸을 수 없게 되므로 어린 아이에게 해롭다. 유행성 질환을 앓은 후에는 먹으면 안 된다. 유락이나 짓갈과 함께 먹으면 안 된다.	식료본초
목이	나무 위의 것은 풍기를 많이 일으키고 고질병을 도지게 하여 설사가 나게 하고 경락과 등과 장딴지를 해쳐 답답하게 한다.	약성본초
송이	형태가 양산과 같고 문드러진 것은 먹을 수 없는데 먹으면 복통 설사를 한다.	회한삼재도회
표고	독이 있어 기를 동하게 하고 병을 일으켜 많이 먹으면 안 된다.	음선정요
토균	오장의 풍이 생기게 하고 경맥을 막고 치질을 일으켜 사람을 혼미하여 졸리게 하고 등과 장딴지, 사지를 무력하게 한다.	식료본초
김	많이 먹으면 복통을 일으키고 기를 발동시키고 흰 거품을 토하는데 뜨거운 초를 마시고 조금 있으면 가라앉는다.	본초습유
	속이 소라나 다슬기가 있으면 사람을 해치므로 가라내야 하며 해채(海菜) 또한 그러하다.	석씨식감본초
우뭇가사리	어른도 오래 먹으면 안 되는데 고질병이 다시 도지고 허리와 신장의 경락과 혈기를 해쳐 다리가 차고 저리며 안색이 창백해진다.	식료본초
다시마2 (昆布)	다시마는 기를 내려주어 오래 먹으면 사람을 여위게 한다. 영류(癭瘤) 등의 질환이 있는 사람이 아니면 먹으면 안 된다.	식료본초
말린 파래	종기와 음이 생기고 손발이 저리고 얼굴색이 노래지며 핏기가 없어진다.	식료본초
	임신부는 먹으면 안 된다.	일용본초
순채	온병(溫病)을 앓은 후에 위가 약해져서 먹은 것을 제대로 소화시키지 못하는 사람이 먹으면 많이 죽는다.	본초습유
	순채가 비록 성질이 차고 뜨거운 음식으로 보하지만 많이 먹으면 기가 내려가지 못하게 막아 위와 이를 심하게 해쳐 안색이 나빠지고 모발을 해친다.	식료본초
	식초와 함께 먹으면 뼈를 저리게 한다. 많이 먹으면 치질을 도지게 한다. 7월에 벌레가 붙은 채로 먹으면 광란을 일으킨다.	연수서

Ⅵ. 요약 및 결론

「임원십육지」 [정조지] 중 <식감촬요>와 「동의보감」 [탕액편]에 기록된 채소류를 분류하고 그 종류와 성질, 맛 그리고 효능과 부작용을 기미론에 근거하여 비교한 내용은 다음과 같다.

「임원십육지」에 기록된 채소류는 엽경채류 41종, 근채류 6종, 과채류 9종, 버섯류 9종, 해조류 7종, 기타 2종을 합해 모두 74종이었다. 「동의보감」에 기록된 채소류는 엽경채류 35종, 근채류 8종, 과채류 8종, 버섯류 1종, 해조류 2종, 기타 1종으로 총 55종이었다.

채소의 성질을 오기(五氣)와 오미(五味)로 나타냈는데

찬 성질에 단맛과 쓴맛을 내는 채소와, 따뜻한 성질에 매운맛을 내는 채소가 많았다. 그 효능은 오장보호, 기력증강, 열을 다스림, 번열 진정, 이뇨·배변작용 촉진, 소화작용 촉진, 광란 진정, 피부 윤택, 속을 편안하게 안정시킴, 해독작용, 시력향상이었다. 채소를 먹은 후 나타나는 부작용은 소화가 안 되어 배탈이 나며, 피가 나거나 졸음이 오거나, 몸을 상하게 하며, 눈이 어두워지고, 죽을 수 있을 정도로 해롭다 하기도 하였는데, 기록 중에는 과학적으로 이해가 어려운 부분도 있었다.

결론적으로 차고 냉한 체질에는 덥고 뜨거운 성질의 채소를 먹어서 생리활성을 강하게 이끌어야 되고, 뜨겁고 다혈질인 체질에는 차고 시원한 성질의 채소를 먹어 조화를 이루어야 질병의 예방과 치유를 도울 수 있다.

Table 6. 「동의보감」에 기록된 채소류의 부작용

채소류	부작용
생강	많이 먹지 말아야 하며, 밤에 먹어서는 안 된다. 또한 음력 8~9월에 생강을 많이 먹으면 봄에 가서 눈병이 생기고 오래 살지 못하게 되며 힘이 없어진다.
토란	들에 저절로 난 것은 독이 있기 때문에 먹지 말아야 한다.
무	오랫동안 먹으면 혈액순환이 안 되고 수염과 머리카락이 희어진다.
배추	많이 먹으면 냉병(冷病)이 생기는데, 그것은 생강으로 풀어야 한다.
죽순	성질이 차서 소화가 잘 안되고 비위에 좋지 못하기 때문에 적게 먹는 것이 좋다.
참외	많이 먹으면 오래된 냉병(冷病)이 동하여 배가 상하게 되고 다리와 팔의 힘이 없어진다. 징벽(癢癩)이나 각기병이 있을 때에는 더욱 먹지 말아야 한다. 물에 잠겨 있고 꼭지와 배꼽이 2개씩인 것은 해롭다.
동아	오래된 병이 있을 때와 음이 허한 사람은 먹지 말아야 한다.
파의 흰 부분	반드시 양념을 하여 먹되 많이 먹지 말아야 한다. 그것은 뼈마디를 벌여지게 하고 땀이 나게 하여 사람을 허해지게 하기 때문이다.
마늘	오랫동안 먹으면 간과 눈을 손상시킨다. 오랫동안 먹으면 청혈(淸血)작용을 하여 머리카락을 빨리 희게 한다.
가지	기를 동하게 하여 고질병이 생기게 하므로 많이 먹지 말아야 한다.
순채	뜨겁게 하여 먹으면 기가 몰려 내려가지 않기 때문에 몸에 몹시 해롭다. 많이 먹거나 오랫동안 먹지 말아야 한다.
까마종이	달여서 먹어야지 날것으로 먹는 것은 좋지 않다.
고사리	오랫동안 먹어서는 안 된다. 양기가 줄어들고 다리가 약해져서 걷지 못하게 되며 눈이 어두워지고 배가 불러 오른다.
삼백초	많이 먹으면 양기(陽氣)가 상한다.
유채	오랫동안 먹으면 양기(陽氣)가 흩어진다.
근대	많이 먹으면 반드시 배탈이 난다.

우리 조상들은 신체적 건강을 소망하면서 식품이나 약재를 통하여 생체의 기능조절에 대한 노력을 기울이고, 이런 식품을 섭취함으로써 건강증진과 질병예방을 꾀하였다. 그러므로 약이성 채소를 이용하여 약식동원의 정신이 깃들여 있는 전통음식을 계승 발전시켜 윤택한 식생활이 영위되기를 기대한다.

참고문헌

강희맹. 1655. 「사시찬요초」
 서유구 원저. 1827. 「임원십육지」, 1983, 서유구 전집, 보경문화사, pp217-372
 성현(1439-1504) 「용재총화」, 민족문화추진회역, 1997, 술, 서울, p208
 안덕균. 1998. 식생활과 한의학, 동아시아식생활학회지, 8(2): 196-228
 윤서석. 1993. 한국식생활의 통사적 고찰, Korean J. food Culture 8(2): 201-216
 이성우a. 1981. 한국식경대전, 향문사, 서울, p478
 이성우b. 1999. 한국요리문화사, 교문사, 서울, pp281-285
 이수광. 1613. 「지봉유설」, 남만성 역, 1975, 을유문화사, 서울 p440, p465
 이영은, 홍승현. 2003. 한방 식품 재료학, 교문사, 서울, pp169-173
 이효지. 1998. 한국의 음식문화, 신광출판사, 서울, pp34-41, pp112-140
 한국생약학교수협회. 2002. 본초학, 아카데미서적, 서울, pp102-105
 허균, 1611, 한정록, 김영진 역. 1984. 한국농촌경제연구원, pp144-145
 허준 원저. 1611. 동의보감 국역위원회, 1991, 국역 동의보감, 남산당, 서울
 허준 원저. 1611. 조현영 역, 2005, CD 동의보감, 여강출판사, 서울
 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
 Cho MS. 2003. A study of intakes of vegetables in Korea. Korean J. food Culture 18(6):601-612
 Kim IR. 1997. A Study on the literal research Kimi-theory, Korea J. Ori. Med. 3(1):169-181
 Lee MS, Jung Ms, Lee SW. 1988. A Historical review on Korean vegetables Korean J. Dietary Culture 3(4):359-367
 Lee MS, Lee SW. 1986. A Historical Study on Horticultural Foods in Korea, Korean J. food Culture 1(2):45-52
 Lee YE. 2005. Bioactive Compounds in Vegetables: Their Role in the Prevention of Disease, Korea J. Food Cookery Sci 21(3):380-398
 (2006년 10월 2일 접수, 2006년 10월 23일 채택)