

## 한식 건강 메뉴의 선정 및 『식료찬요』를 통한 효능성 연구

정혜경 · 김미혜 · 김행란\* · 정혜정\*\* · †우나리아

호서대학교 식품영양학과 및 기초과학연구소,  
\*농촌진흥청 국립과학원 농식품자원부, \*\*우송대학교 글로벌 한식조리과

### Developing a Healthy Korean Food Menu through Sikryochanyo

Hae-Kyung Chung, Mi-Hye Kim, Hang-Ran Kim\*, Hea-Jung Chung\*\* and †Nariyah Woo

*Dept. of Food and Nutrition, Hoseo University, Asan 336-795, Korea*

*\*RDA National Academy of Agricultural Science, Suwon 441-707, Korea*

*\*\*Dept. of Global Korean Culinary Arts, Woosong University, Daejeon 300-719, Korea*

#### Abstract

The objective of this study was to prepare the base on which Korean food can become a globally important health food. A focus group interview was conducted with a nutritionist and professor of food and nutrition to select the Korean food for a healthy menu. Five main categories were established to select a healthy menu based on the Korean food philosophy, including Korean food made from beans, Korean food made using fermentation, Korean food made using various colors, Korean food with high dietary fiber, and Korean food made with abundant unsaturated fatty acids. The 52 healthy menu items selected based on these standards were composed of easily available food materials. The efficacy of food materials described in Sikryochanyo, the traditional Chosun dietary therapy, was checked to verify the efficacy of this healthy menu. This study demonstrated that basic materials can be efficiently used to enable citizens to select Korean food as an international health food. As such, the results can be utilized to publicize Korean food as a healthy food.

Key words: Sikryochanyo, Korean food, healthy menu, healthy food, traditional dietary therapy

#### 서 론

21세기는 ‘식품전쟁의 시대’ 또는 ‘음식전쟁의 시대’라고 한다. 우수한 식품을 확보하여 국가 이익을 지키기 위한 국제적 경쟁이 치열해짐을 나타내는 말이다. 각국의 고유한 재산권을 보호하여 경제적 이익을 증대함은 물론, 국가 이미지를 제고하는 것은 매우 중요한 국가적 과제이다. 국제적으로도 식품안전과 위생에 대한 각종 규제가 강화되고 있고, 식품에 대한 기술, 브랜드, 명성, 소비자 선호에 대한 지적재산권이 날로 중시되고 있다(Kim JS 2005).

경제, 사회, 문화 등 여러 가지 관광환경 변화에 따라 오늘날 전통음식은 여러 가지 면에서 소비자에게 각광받는 관광

자원으로 부상하고 있으며, 공급자 측면에서도 경제적인 면 이외에 다양한 측면에서 유의성이 큰 효과적인 지역 발전 수단으로 인식되고 있다(Jang 등 2004). 또한 세계화와 정보화에 따라 인적, 물적 자원의 교류가 자유로워지면서 국경의 의미가 점차 사라지고, 민족의 정체성 또한 약화되어 문화와 역사가 중요하게 대두되고 있다. 각 나라에서는 문화를 통한 민족의 정체성과 우수하고 독창적인 자국의 문화적 가치를 확인하고, 미래의 새로운 전망을 제시하는 문화과학 교육에 집중하고 있다.

이러한 흐름 속에서 지구촌의 다양한 인종과 국가의 정체성을 규정하는 새로운 코드인 음식문화는 중요성이 더욱 커지고 있다. 우리나라의 경우에도 ‘한(韓) 브랜드화 사업’

† Corresponding author: Nariyah Woo, Dept. of Food and Nutrition, Hoseo University, Asan 336-795, Korea. Tel: +82-41-540-5634, Fax: +82-41-548-0670, E-mail: woonari@hoseo.edu

을 펼쳐오고 있는데, 우리나라의 대표적인 전통문화 콘텐츠인 한 브랜드 6개 분야(한글, 한식, 한복, 한지, 한옥, 한국학)에 대한 종합적인 정보 제공과 지원 전략을 소개하고 국내외에 홍보하여 전통문화의 생활화와 브랜드 가치 향상을 목적으로 하고 있다. 특히 세계는 외식전쟁시대이므로 자국 전통음식을 국가 주요 전략 사업으로 육성하는 추세이다. 한국 음식문화는 국가 대표 이미지 상품이며, 음식·식품시장은 국가의 새로운 성장 동력으로 기대되고 있다. 식문화의 해외 진출은 우리 농수산물품의 수출을 증대시키고 로얄티 수입 등을 통한 외화 수입 증대와 고용 창출 효과를 고양시킬 수 있다.

최근 농림수산식품부나 문화관광부에서 2017년까지 한식을 세계 5대 음식으로 진입시키기 위한 ‘한식 세계화’를 중요한 정책으로 내 걸고 있지만, 정책의 기본이 되는 한식(韓食)의 기본 콘텐츠에 대한 연구가 빠진 채 이루어지고 있어 제대로 된 한국 음식문화 알리기가 어려운 실정이다. 한국의 국제적 위상이 높아지면서 일본, 중국, 미국 등 국가들을 중심으로 한식의 인기가 높아지고 있으나, 구체적으로 한식의 건강성을 주제로 하여 메뉴를 개발하고, 이를 알리는 한식의 스토리텔링 연구는 부족하다고 보인다.

본 연구는 한식이 세계적으로 건강식으로 인정받고 있지만 실제로 어떤 음식들이 구체적으로 어떤 맥락에서 건강음식으로 부각되고 상품화될 수 있는지를 연구하였다. 이를 위하여 우선 한국음식 전문가인 식품영양학과 교수, 영양사, 정부 출연 연구소 연구원을 대상으로 건강 메뉴로 선정될 수 있는 음식이 무엇인지를 파악하기 위한 전문가 인터뷰를 실시하였다. 이를 통하여 5개 범주로 나눈 한국인의 건강 메뉴 선정을 하였다. 그런 다음 이러한 음식에 대한 스토리텔링 작업을 하였고, 이들 음식의 분석과 조선시대 식이요법서로 간주되는 『식료찬요』를 바탕으로 건강 메뉴의 효능성을 살펴보았다.

이를 통해 한국음식이 건강식으로 사람들에게 구체적으로 다가갈 수 있도록 하였다. 무엇보다 한식 세계화의 입장에서 세계인들이 한국음식을 건강식으로 인식하여 선택할 수 있도록 하기 위한 여러 기획과 사업들에 효율적으로 사용될 수 있도록 해 주는 기초 자료를 제공하고자 하였다.

## 연구방법

### 1. FGI(Focus Group Interview)를 통한 메뉴 선정

한국음식의 건강 관련성을 알아보기 위해 전문가 집단 인터뷰를 2009년 8월 14일에 강남의 한 한식당에서 영양사 및 식품영양학과 교수 등 6인을 대상으로 전문가 집단 인터뷰(Focus Group Interview; FGI)를 실시하였다. 이 전문가 집단 인터뷰는 한식의 건강 이미지에 대한 식품 및 영양 전문가들

의 의견을 조사하고, 한국음식이 건강식이 될 수 있는 전문적인 근거를 도출해 내기 위해 실시하였다. 인터뷰 과정은 테이프 레코더를 이용하여 녹음하고, 다른 비 참여자를 중심으로 정리되었다.

FGI의 조사항목은 크게 3가지로 분류하였다. 첫째, 건강한 식재료의 선정, 둘째, 건강한 식재료로 구성된 메뉴는 무엇인가?, 셋째, 건강한 조리법에 의해 조리된 대표 식품들은 무엇인가?이었다. 이에 대한 세부 인터뷰의 내용은 한식은 ‘성인병 예방에 좋다’, ‘비만 예방에 좋다’, ‘식이요법에 적합하다’, ‘건강기능성 식품이 많이 있다’, ‘식재료들간의 영양성분이 조화롭다’, ‘조리법이 영양가 손실을 최소화한다’, ‘신선한 식재료를 사용한다’, ‘균형있는 영양 섭취가 가능하다’, ‘계절성이 있는 식재료를 사용한다’, ‘저칼로리 식품이다’, ‘채소를 많이 사용한다’, ‘다양한 색의 식품이 포함되어 있다’, ‘발효식품이 많다’, ‘조리시간이 많이 소요된다’, ‘조리법이 간단하다’, ‘맵다, 짜다, 차갑거나, 뜨거운 구분이 명확하다’ 등 식재료와 조리법, 영양성 등에 대한 항목 외에 ‘스타일이 좋다’, ‘전통성이 있다’, ‘향이 좋다’ 등 전통적인 항목으로 포함하여 총 40여 항목으로 세분화 하여 인터뷰를 진행하였다.

인터뷰 결과에 따르면 건강한 한식이 되기 위한 키워드로는 채소의 섭취, 소박한 밥상, 영양의 균형성, 전통성 중시 및 덜 자극적인 음식으로 구성되어야 한다는 의견이 도출되었다.

### 2. 한식 메뉴의 효능성 평가

건강 메뉴의 상징하는 음식 콘텐츠의 과학화를 위하여 조리법 설정, 건강 효능성 평가 등을 병행하였다. 건강 효능성은 15세기 세종, 문종, 세조 3대에 걸쳐 어의(御醫)로 활동한 전순의(全循義)가 저술한 『식료찬요(食療纂要)』라는 식이요법서로 평가하였다. 『식료찬요』는 현존하는 문헌 가운데 우리나라 최초의 식이요법서로 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 전문서이다. 전순의가 일상적으로 쓰이는 음식치료법으로 간편한 처방을 모아 45문(門)을 만들어 바치자, 세조께서 직접 『식료찬요』라 이름을 내리시고, 전순의에게 서문을 쓰라고 명하신 것으로 세조 4년(1460년) 11월에 완성된 책이다. 전순의는 서문에서 『食醫心鑑』, 『食療本草』, 『補闕食療』, 『大全本草』 등을 참고하여 『식료찬요』를 저술하였다고 하였다. 본 연구에서는 농촌진흥청에서 국역한 『식료찬요』를 사용하였다(전순의 2006).

## 결과 및 고찰

### 1. 건강 메뉴 52선 선정

자연주적 건강식으로 간주되는 전통한국음식을 문헌 고찰(정혜경 2009; 한복진 2004)과 한국음식 전문가 집단 인터뷰(Focus Group Interview; FGI)를 통하여 한식 건강 메뉴를 선정하였다(Fig. 1). 이를 위한 한식 건강 메뉴 52선의 과학적 근거로서 섬유소, 불포화지방산, 생리활성 물질과 같은 건강 기능성 영양소가 풍부한 식재료로 주재료가 구성된 음식을 우선 선정하였다. 또한, 적, 황, 청, 흑, 백의 오방색을 기본으로 하는 한식의 철학과 가치관이 잘 녹아있는 메뉴를 선정하여 한식의 자연성과 균형성의 미를 특징으로 선정하였다. 식재료의 선정뿐만 아니라 건강한 한식 조리법의 특징인 발효의 조리과정으로 만들어진 음식을 건강 메뉴로 구성하였다.

한식의 철학과 효능성의 과학적 근거에 바탕을 둔 건강 메뉴 선정은 크게 다섯 가지의 범주로 설정되었다. 첫째, 콩을 이용한 한국음식, 둘째, 발효를 이용한 한국음식, 셋째, 다양한 색을 사용하는 한국음식, 넷째, 섬유소가 많은 한국음식, 다섯째, 불포화 지방산이 풍부한 한국음식으로 나타났다. 이 범주를 가지고 기존 한국음식들(정혜경 2009; 한복진 2004)을 토대로 메뉴 선정 작업을 한 결과 다음과 같은 52가지의 음식을 선정하였다(Table 1).

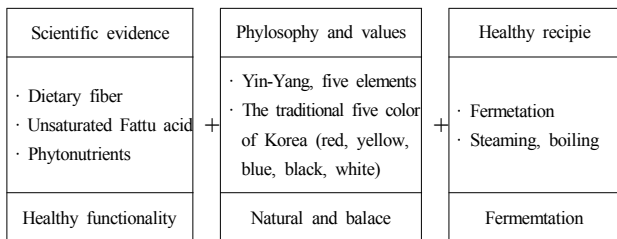


Fig. 1. Selection of Korean healthy food menu.

Table 1. Selection of Korean healthy food 52 menu

키워드	내용		수량 (개)	
	주재료	음식		
건강 식재료 선정	이소플라빈	콩	콩국수, 콩비지탕, 두부전골, 순두부찌개, 비지전, 두부김치, 콩자반, 두부과자, 콩버무리, 콩나물 무침, 두부선	11
	섬유소	채소류, 메밀, 인삼, 해조류	무밥, 산채비빔밥, 전주비빔밥, 죽순채, 묵은 나물, 오이미역냉국, 메밀총떡, 두릅나물, 수삼강회, 파전, 메생이국	11
	불포화지방산	생선, 종실류	흑임자죽, 임자수탕, 대하жат슴무침, 콩치김치찌개, 곤드레 삼치조림, 과메기, 고등어구이, 깨엿강정, 깻잎부각, 전어회무침	10
건강 식재료 구성	오방색 (균형 & 컬러푸드)	쌀, 채소, 생선, 쇠고기	어선, 원소병, 구절판, 화양적, 대합찜, 화전, 무지개떡, 궁중떡볶이, 탕평채, 미나리강회	10
건강 조리법	발효	콩, 생선, 채소, 쌀	청국장, 개성보쌈김치, 된장깻잎장아찌, 백김치, 가자미식혜, 강된장, 어리굴젓, 오이소박이, 된장떡, 증편	10

## 2. 52선 건강 메뉴의 종류와 특성

### 1) 콩 이용 음식

한국은 과거로부터 콩을 많이 먹어온 민족이다. 만주 지역은 과거 대표적인 콩 재배지역이었다. 콩으로부터 간장, 된장, 고추장을 담아 먹었고, 콩을 이용한 다양한 음식들이 발달하였다. 우리 민족이 가장 즐기는 콩 식품들이 만성질환 예방에 매우 효과적이라는 연구 결과들이 발표되고 있다 (Belleville 2002; Cauley 등 1999; Nabulsi 등 1993). 동물성 단백질 대신에 콩단백질로 섭취하면 총 콜레스테롤과 LDL cholesterol, 중성지방을 낮출 수 있으며, 미국의 National Cholesterol Education Program(NCEP)에서는 20~50 g의 콩 단백질이 LDL cholesterol 감소 효과를 인정하여 식사지침으로 제시하고 있다. 그리고 콩 속에 들어 있는 이소플라빈(isoflavones)은 약한 에스트로젠 효과를 가지며, 이로 인해 항산화 효과 및 심혈관 예방 효과를 가진다고 하였다 (Kuiper 등 1998). 그래서 미국의 FDA에서는 6.25 g의 콩 단백질 함유 식품은 ‘reduced risk of heart disease’ 식품 라벨링을 할 수 있도록 인정하고 있다.

이러한 다양한 콩 음식으로 비교적 만들기 쉽고 접하기 쉬운 요리 11가지를 선정하였다. 주식류로는 여름철이면 즐겨 먹는 콩국수를 선정하였고, 부식류로는 콩비지탕, 두부전골, 순두부찌개, 비지전, 두부김치 콩자반을 선정하고, 간식류로는 두부과자와 콩버무리를 선정하였다.

### 2) 섬유소 풍부 음식

육류 위주의 서구형 식단은 암, 비만, 관상동맥 질환, 당뇨병 등의 질병 유발율을 높인다. 많은 연구에서 식물에 주로 존재하는 파이토케미컬(phytochemical) 등의 생리활성 물질

들이 건강을 증진시키고 각종 질병에 걸릴 확률을 낮춰준다는 결과를 내 놓고 있다(Vahouny GV 1982; Anderson 등 1984; Jenkins 등 1980). 한식이 건강식으로 인정받는 채식위주의 한식 중 주목 받고 있는 것은 현대인에게 부족하기 쉬운 섬유소이다. 따라서 한식 중 섬유소가 풍부하다고 판단되는 음식으로 무밥, 산채비빔밥, 전주비빔밥, 죽순채, 묵은나물, 오이미역냉국, 메밀총떡, 두릅나물, 수삼강희, 파전, 메생이국의 11가지를 선택하였다.

### 3) 불포화 지방산 음식

불포화지방산은 동물성지방에 반하여 혈장 콜레스테롤과 중성지방 농도를 저하시킴으로써 동맥경화증 유발 억제인자로 주목되고 있다(Zha 등 1991; Glomest JA 1985; Lee RS 1990). 따라서 동맥경화증을 예방하기 위해서 불포화지방산이 풍부한 등 푸른 생선이나 들기름, 참기름과 같은 식물성 기름 그리고 잣과 같은 견과류가 포함된 식품을 섭취하는 것이 중요하다. 이를 위해 흑임자죽, 임자수탕, 대하잣즙침, 콩치김치찌개, 곤드레 삼치조림, 과메기, 고등어구이, 깨엿강정, 잣잎부각, 전어회무침의 10가지 음식을 선정하였다.

### 4) 컬러 푸드로서의 오색음식

한식은 색깔에서 오색의 조화를 중시해 왔다. 최근 서구에서도 컬러 푸드는 각종 성인병과 암 같은 치명적인 질병의 발병률을 현저히 낮출 수 있다는 연구 결과가 나오고 있다(Biacs 등 1989; Morimitsu 등 2002; Yawadio 등 2007). 컬러 푸드는 채식 식단이 기본이며, 다양한 컬러의 먹을거리를 조급씩이라도 매일 먹는 것이 중요하다. 햇빛을 받고 자란 채소나 과일, 곡류 등에만 함유된 파이토케미컬은 천연의 식물성 화학 물질로 과일이나 채소가 곤충이나 자외선 등 외부 환경으로부터 자신을 보호하기 위해 만들어 내는 색소 성분이라고 할 수 있다. 토마토의 붉은색, 포도의 보라색, 오렌지의 노란색, 키위의 초록색 등이 여기에 해당한다. 이 파이토케미컬은 해로운 활성 산소를 막아 주고 신선한 세포를 재생시켜 여러 가지 질병이나 노화 방지에 좋다. 이러한 오색을 담고 있는 음식으로 어선, 원소병, 구절판, 화양적, 대합집, 화전, 무지개떡, 궁중떡볶이, 탕평채, 미나리강희의 10가지 음식을 선정하였다.

### 5) 발효음식

한국 전통 식단의 우수성으로는 발효식품의 발달을 들 수 있는데, 특히 된장이 대표적인 식품이다(윤서석 1999; 이성우 1997). 콩으로 있을 때보다 발효되어 된장이 되면 종양억제 활성효과가 커지는 것으로 나타났고, 항 돌연변이 활성도 커지는 것으로 나타났다(Jo JS 1989; Lim 등 2004; Lee 등 2004;

차욱진 2005). 특히 된장에는 콩에는 없는 비타민 B<sub>12</sub>가 생성된다고 하니 발효 음식의 건강면에서도 얼마나 중요한 음식인지를 알 수 있다. 최근의 장수인들의 식생활 연구에 의하면 된장을 주로 먹는 장수인들의 혈중 비타민 B<sub>12</sub> 함량이 높았다(Yon 등 2010). 채식 위주의 식사에서는 비타민 B<sub>12</sub> 결핍이 오기 쉬운데도 한식을 먹는 장수인들이 이러한 문제가 없는 이유는 바로 전통 발효식품인 간장, 된장, 청국장, 고추장에 비타민 B<sub>12</sub>가 있다는 점이었다. 장류 외에도 김치가 우리의 중요한 발효음식이다. 따라서 건강을 위한 발효음식으로 청국장, 개성보쌈김치, 된장깻잎장아찌, 백김치, 가자미식혜, 강된장, 어리굴젓, 오이소박이, 된장떡, 증편의 10가지 음식을 선정하였다.

## 3. 『식료찬요』를 통한 한식 건강 메뉴 52선의 효능성 연구

### 1) 『식료찬요』의 이해

‘병이 이미 난 다음에 약을 사용하거나 세상이 어지러운 다음에 다스리는 것은 갈증이 난 다음에 우물을 파거나 다름이 있는 다음에 무기를 만드는 것과 같으니 이미 늦은 것이다’라고 하였다. 즉, 질병이 걸린 다음에 치료할 것이 아니라 평소 음식섭생을 잘 해서 병이 나지 않도록 예방하는 것이 중요하다고 한 질병 치료에 식사의 중요성을 강조한 한국 최초의 식이요법서라고 할 수 있다. 이러한 『식료찬요』의 사상은 서문에 잘 나타나 있다(전순의 2004).

“人之處世 飲食爲上 藥憐次之 雖日如此 風寒暑濕 禦之以時 飲食男女 節之以限 病何由生 然戒四時失序 平日尙小 亂日尙多 豈無入感乖戾之氣 平逢以 古入立方 先用食療 食療不愈 然後藥治 且云 將食得力 太半於藥 又曰 治病 當以五穀五肉五果五菜治之 奚在於枯草死木之根 菱哉 此古人治病 必以食療爲先 可知矣 恭惟我聖上祖述農黃岐顧之妙 常濃恤民瘍病之苦 每救諸醫不用食治之法 此醫家之所不忘也 雖然 豫病努違之際 難考諸方 拔臣以食醫心鑑 食療本草 補關食療 大全本草 等方 考選常用食治簡易之方 爲四十五門以進 賜名曰 食療繁要 情命序之 又教曰 是方之中 所開穀肉菜果 雖是恒食之物 名寶互素 恐其脚說 故各門物類之下 戒附以正音 使入入見之了然 用之無殘 于以見聖上博施濟衆之適 至矣盡矣 天順四年 庚辰 冬 有一緒 壽端大夫 行龍讓衛 上護軍 臣全循義 拜手務”

‘사람이 세상을 살아감에 있어서 음식이 으뜸이고 약이(藥解)가 다음이 된다. 시기에 맞추어 풍한서습(風寒暑濕)을 막아주고 음식과 남녀 간의 관계를 한도가 있게 절제한다면 병이 어떤 이유로 생길 수 있겠는가? 그러나 간혹 사계절이 순서를 어겨 이상기후가 있으며, 평일(平日: 평온한 날)이 오히

려 적고 난일(亂日: 어지러운 날)이 오히려 많으면 비정상적 [군房]인 기운에 감응되지 않을 수 있겠는가. 그러므로 고인(古人)이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식중으로 치료하는 [食療] 것을 우선 하고, 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다고 하였다. 또한 식품에서 얻는 힘이 약에서 얻는 힘의 절반 정도가 된다'고 하였다(전순의 2004).

전순의는 이와 같이 서문에서 '고인이 처방을 내리는데 있어서 먼저 식품으로 치료하는 것을 우선하고 식품으로 치료가 되지 않으면 약으로 치료한다'고 하였다. 또 말하기를 '병을 치료하는데 있어서 당연히 오곡, 오육, 오과, 오채로 다스려야지, 어찌 마른 풀과 죽은 나무의 리에 치료방법이 있을 수 있겠는가! 이것으로 고인이 병을 치료하는데 있어서 반드시 식품으로 치료하는 것을 우선하는 이유를 알 수 있다.'고 하여 식품으로 치료하는 것이 우선되어야함을 강조하였다. 즉, 식이요법의 중요성을 강조하면서 실용적인 조문만을 모아 간편하게 찾도록 『식료찬요』를 저술하였다(Yun 등 2007).

2) 『식료찬요』에 나타난 '곡류 음식'의 효능성

본 연구에서 52선 건강 메뉴에 선정된 음식 중 주재료를 곡류로 볼 수 있는 음식은 Table 2에 정리하였다. 이에 의하

면 찹쌀(화전, 원소병), 멥쌀(증편, 궁중떡볶이, 무지개떡), 녹두(탕평채)가 주재료로 사용되었고, 이 곡류 식품 재료의 효능은 다음과 같다.

먼저, 찹쌀의 효능은 이질이 있는 후의 갈증을 치료하려면 찹쌀[糯米] 2홉에 물 1잔 반을 넣고 갈아 짜 즙을 낸 다음 공복에 한꺼번에 복용한다. 제림(諸淋, 소변을 자주 보려 하나 잘 나오지 않고 방울방울 떨어지며 요도와 하복부가 아픈 증상인 주증으로 하는 여러 가지 림증)과 소변이 평소 잘 나오지 않고 음경이 아픈 것을 치료하려면 찹쌀[糯米]로 떡을 만들어 먹는다. 또한 식은땀을 그치게 하는 처방으로는 오래된 찹쌀[陳糯米] 적당량을 밀기울[麥麩]과 함께 황색이 되도록 볶은 다음, 분말로 만들어 미음에 타서 아무 때나 먹는다. 한번 복용하면 효험이 있다. 갈증을 그치게 하려면 찹쌀[糯米] 2되를 씻은 다음 뜨물을 마신다. 혹 찹쌀[糯米]을 같은 다음 위에 뜨는 옷물[白汁]을 증상이 그칠 때까지 마음 내키는 대로 마신다.

둘째, 우리들이 흔히 먹는 멥쌀도 효능이 있는 식품으로 소개하고 있다. 궤란(癩亂) 후에 기운이 빠지고 허약해지고 여위며 혹 설사가 그치지 않는 것을 치료하려면 밀랍 반량과 잘게 갈은 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 멥쌀에 물을 넣고 삶아 죽을 만들고 익으려고 할 때 밀랍[黃蠟]을 넣고 다시 삶

Table 2. Efficacy of grain food through 『Sikryochanyo』

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
곡류	찹쌀	화전, 원소병	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 治痢後渴 糯米二合 水一盞半 研絞取汁 空心頓服</li> <li>· 治諸淋 小便常不利 陰中痛 糯米作餅食之</li> <li>· 治夜多小便 一夜十餘行 純糯米糝一片 臨臥炙令軟 熟啖之 仍以溫酒下 不飲酒者湯下 多啖愈佳 行坐良久 待心間空 便睡 當夜便止</li> <li>· 止汗方 陳糯米不以多少麥麩炒黃色 爲末 米飲調下 不拘時 一服有效 或白炙豬肉 點食之 雄鷄腦 和麥麩皮 薄餅將來火炙之 細末 空心臨臥服 粥湯調下 汗隨稀</li> <li>· 主止渴 糯米二升 淘取泔飲之 或研取白汁 恣飲以止爲度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀의 효능은 이질이 있는 후의 갈증을 치료하려면 찹쌀[糯米] 2홉에 물 1잔 반을 넣고 갈아 짜 즙을 낸 다음 공복에 한꺼번에 복용한다.</li> <li>· 제림(諸淋, 소변을 자주 보려하나 잘 나오지 않고 방울방울 떨어지며 요도와 하복부가 아픈 증상인 주증으로 하는 여러 가지 림증)과 소변이 평소 잘 나오지 않고 음경이 아픈 것을 치료하려면 찹쌀[糯米]로 떡을 만들어 먹는다.</li> <li>· 떡 한 개를 잠자리에 들기 전에 구워서 부드럽게 익혀 먹고 나서 따뜻한 술을 마신다. 술을 먹지 못하는 사람은 물을 마신다. 많이 먹으면 더욱 좋으며 오랫동안 먹고 마음을 비우면 문득 잠이 든다. 하룻밤에 10여 차례나 가는 사람도 당일에 치료된다.</li> <li>· 또한 식은땀을 그치게 하는 처방으로는 오래된 찹쌀[陳糯米] 적당량을 밀기울[麥麩]과 함께 황색이 되도록 볶은 다음, 분말로 만들어 미음에 타서 아무 때나 먹는다. 한번 복용하면 효험이 있다. 또는 백자지육(白炙豬肉: 돼지고기 흰 살을 구운 것)을 찢어 먹어도 좋다. 수탉의 뇌[雄鷄腦]를 밀기울[麥麩]에 버무려 박병(薄餅: 얇은 떡인 부꾸미)을 만들어 불에 살짝 굽고 잘게 분말로 만든다. 공복과 잘 무렵에 죽과 당에 타 먹으면 도한(盜汗: 밤에 나는 식은땀)이 적어지게 된다.</li> <li>· 갈증을 그치게 하려면 찹쌀[糯米] 2되를 씻은 다음 뜨물을 마신다. 혹 찹쌀[糯米]을 같은 다음, 위에 뜨는 옷물[白汁]을 증상이 그칠 때까지 마음 내키는 대로 마신다.</li> </ul>

Table 2. Continued

분류	주재료 52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
곡류	증편, 멥쌀, 궁중떡볶이, 무지개떡	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 治瘧亂後 氣脫虛 癩業瀉不止 養蠟半兩 種米三合細 研 以 水 蒸 種 米 作 瑞 臨 熟 次 下 蠟 更 蒸 候 蠟 消 溫 溫 服 之</li> <li>· 主心痛止渴 粳米汁 溫冷任服之</li> <li>· 主止泄 粳米 作飯及粥食之 過熱佳</li> <li>· 止痢 白者冷氣所發 赤者熱氣所發 粳米 作飯及粥食 過熱佳</li> <li>· 斷熱毒痢 米汁 任服之</li> <li>· 治鼻血不止 稻米微妙黃爲末 每以新泝水 調下二錢</li> <li>· 治卒心痛 陳廩米 研取汁服之</li> <li>· 主泄利 青梁米 炊飯食之 又以米煮汁飲之</li> <li>· 治吐痢後 大渴飲水不止 陳廩米 水淘淨二合 水二盞 煎至 盞 去滓 空心溫服 晚食前 再煎溫服</li> <li>· 治小兒心藏風熱 昏憤煩燥 不能下食 消梨三顆 搗取 汁 白米三合 煮粥 臨熟下梨汁 攪和食之</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곽란(瘧亂) 후에 기운이 빠지고 허약해지고 여위며 혹 설사가 그치지 않는 것을 치료하려면 밀랍 반량과 잘게 갈은 멥쌀[粳米] 3홉을 준비한다. 멥쌀에 물을 넣고 삶아 죽을 만들고 익으려고 할 때 밀랍[黃蠟]을 넣고 다시 삶아 밀랍[黃蠟]이 녹기를 기다려 따뜻하게 먹는다.</li> <li>· 심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물[粳米汁]을 따뜻하게 하거나 차갑게 하여 임의로 복용한다.</li> <li>· 설사를 그치게 하려면 멥쌀[粳米]로 밥이나 죽을 만들어 먹는다. 폭 익히면 좋다.</li> <li>· 이질(痢疾)을 그치게 하려면 멥쌀[粳米]로 밥이나 죽을 만들어 먹는데 폭 익히면 좋다.</li> <li>· 열독리(熱毒痢: 열독으로 인한 이질)를 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물[米汁]을 임의로 복용한다. 코피가 그치지 않는 것을 치료하려면 입쌀[稻米]을 약간 누렇게 볶아 분말로 만들어 새로 떠온 물[新泝水]에 2돈씩 먹는다.</li> <li>· 졸심통(卒心痛: 갑자기 나타나는 심통)을 치료하려면 묵은쌀[陳廩米]을 갈아 그 즙을 내어 먹는다. 설사를 다스리는데 청량미(靑梁米: 생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑梁米) 삶은 물을 마신다.</li> <li>· 구토와 이질이 있는 다음에는 크게 갈증이 나는데 물을 마셔도 갈증이 없어지지 않는 것을 치료하려면 묵은쌀[陳廩米: 陳倉米] 2홉을 물에 깨끗이 일고 물 2잔을 넣어 1잔이 되도록 달인다. 찌꺼기를 제거하고 공복에 따뜻하게 복용한다. 저녁 식사 전이면 다시 달여 따뜻하게 복용한다.</li> <li>· 소아의 심장에 풍열(風熱)이 있어 정신이 혼미하고 번조(煩燥)가 있으며 음식을 소화하지 못하는 것을 치료하려면 백미(白米: 흰쌀) 3홉을 준비한다. 죽을 삶아 익으려고 할 때 배즙[梨汁]을 넣고 섞어 먹인다.</li> </ul>
곡류	녹두, 탕평채	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 主下氣壓熱 菘豆 煮食之</li> <li>· 主消腫下氣 菘豆 煮食之</li> <li>· 又菘豆和皮 研汁煮飲</li> <li>· 又靑小豆 煮和粥飲 食之</li> <li>· 治瘧毒煩熱風疹 亦主消腫下氣壓熱 菘豆生研汁服 亦煮食之</li> <li>· 治小兒暑月泄瀉無度 雞子五枚 同菘豆煮熟 令豆軟 下陳倉米 作希粥 攪令粥熟溫 食就 以雞子壓之 喫一 二頓 病減而安</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 열을 누르려면 녹두를 삶아서 먹는다.</li> <li>· 종기를 없애고 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)시키려면 녹두(綠豆)를 삶아서 먹는다.</li> <li>· 그리고 녹두와 껍질을 같이 갈아 그 즙을 끓여서 마신다. 또한 녹두[靑小豆]를 삶아 미음[購飲]에 섞어 먹는다.</li> <li>· 단독(瘧毒), 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상), 풍진(風疹)을 치료하고 종기를 없애고 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하며 열을 누르려면 녹두를 날로 갈아 그 즙을 복용한다.</li> <li>· 소아가 여름철에 설사가 계속되었을 때 치료하려면 계란[雞子] 5개와 녹두(菘豆)를 같이 삶아 녹두가 부드러워지도록 익힌 다음 묵은쌀[陳倉米]을 넣고 묽은 죽을 만든다. 휘저어서 죽이 따뜻하게 식으면 먹고 계란을 먹어 눌러준다. 1~2번 한꺼번에 먹으면 설사병이 감소되어 편안해진다.</li> </ul>

아 밀랍[黃蠟]이 녹기를 기다려 따뜻하게 먹는다. 심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)을 다스리고 갈증을 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물[粳米汁]을 따뜻하게 하거나 차갑게 하여 임의로 복용한다. 설사를 그치게 하려면 멥쌀[粳米]로 밥이나 죽

을 만들어 먹는다. 폭 익히면 좋다. 이질(痢疾)을 그치게 하려면 멥쌀[粳米]로 밥이나 죽을 만들어 먹는데 폭 익히면 좋다. 열독리(熱毒痢: 열독으로 인한 이질)를 그치게 하려면 멥쌀 끓인 물[米汁]을 임의로 복용한다. 코피가 그치지 않는

것을 치료하려면 입쌀[稻米]을 약간 누렇게 볶아 분말로 만들어 새로 떠온 물[新汲水]에 2돈씩 먹는다. 졸심통(卒心痛: 갑자기 나타나는 심통)을 치료하려면 묵은쌀[陳麗米]을 갈아 그 즙을 내어 먹는다. 설사를 다스리는데 청량미(靑梁米: 생동쌀)로 밥을 지어 먹는다. 또한 청량미(靑梁米) 삶은 물을 마신다. 구토와 이질이 있는 다음에는 크게 갈증이 나는데, 물을 마셔도 갈증이 없어지지 않는 것을 치료하려면 묵은쌀[陳麗米: 陳倉米] 2홉을 물에 깨끗이 일고 물 2잔을 넣어 1잔이 되도록 달여 복용한다. 소아의 심장에 풍열(風熱)이 있어 정신이 혼미하고 번조(煩燥)가 있으며 음식을 소화하지 못하는 것을 치료하려면 백미(白米: 흰쌀) 3홉을 준비한다. 죽을 삶아 익히려 할 때 배즙(梨汁)을 넣고 섞어 먹인다.

셋째, 탕평채의 주재료로 쓰인 녹두의 효능은 다음과 같다. 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 열을 누르려면 녹두를 삶아서 먹는다. 종기를 없애고 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)시키려면 녹두(綠豆)를 삶아서 먹는다. 그리고 녹두와 껌질을 같이 갈아 그 즙을 끓여서 마신다. 또한 녹두[靑小豆]를 삶아 미음[糜飲]에 섞어 먹는다. 단독(癩毒), 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상), 풍진(風疹)을 치료하고 종기를 없애고 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하며 열을 누르려면 녹두를 날로 갈아 그 즙을 복용한다. 소아가 여름철에 설사가 계속되었을 때 치료하려면 계란[雞子] 5개와 녹두(蒸豆)를 같이 삶아 녹두가 부드러워지도록 익힌 다음 묵은쌀[陳倉米]을 넣고 묽은 죽을 만든다. 휘저어서 죽이 따뜻하게 식으면 먹고 계란을 먹여 눌러준다. 1~2번 한꺼번에 먹으면 설사병이 감소되어 편안해진다.

### 3) 『식료찬요』에 나타난 ‘콩류 음식’의 효능성

콩류 음식의 주재료인 콩에 대한 효능성을 정리한 결과는 Table 3과 같다. 먼저, 『식료찬요』에서 콩국수의 효능을 볼 수 있었다. 즉, 중서(中書: 여름에 더위를 먹어서 생기는 증상)를 치료하려면 밀가루[小麥麪]로 만든 국수를 찬물에 넣어 먹는다고 하였다. 현대에도 건강식품으로 알려진 검은 콩의 효능에 대해서는 각기(脚氣)가 있으면서 심번(心煩: 가슴이 답답한 증상) 증상이 있고 다리가 약하고 머리가 어지럽고 현기증이 나며[頭目眩暈] 저리고 근육이 수축되어 잘 펴지지 않는[痺濕筋急] 증상을 치료하려면 검은콩[黑豆] 2되를 볶아 익힌 것을 술 1말에 넣어 밀봉하고 하룻밤 지나면 마신다. 말에서 떨어져 붕혈(崩血: 비정상적인 자궁 출혈로 혈붕(血崩)이라고도 한다)이 있으며, 복만(服滿: 배가 창만하고 그득한 증상), 단기(短氣: 숨이 가쁘면서 이어지지 못하고 숨찬 증상)가 있는 것을 치료하려면 검은콩(黑豆) 2홉을 볶아 익힌

다음 찜어 분쇄하고 물 1대접을 넣고 달여 5푼을 취하고 찌꺼기를 제거하여 아무 때나 따뜻하게 복용한다.

다음으로 가장 일반적으로 알려진 대두(노란콩)의 효능은 다음과 같다. 갑자기 증풍에 걸려 말을 하지 못하는 것을 치료하려면 콩(大豆)을 삶은 다음 그 즙을 엷처럼 달여 먹거나 혹은 진하게 삶아 먹는다. 비위(脾胃)를 튼튼히 하려면 콩(大豆)을 볶아 분말로 만들어 항상 복용한다. 각기충심(脚氣衝心: 각기(脚氣)으로 인하여 가슴이 치받쳐 속이 답답해지는 증상)으로 인하여 마음이 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워함)하게 되어 사람을 알아보기 어려운 것을 치료하는 방법으로 콩[大豆] 1되에 물 3되를 넣고 진하게 삶아 그 즙을 반 되 마신다. 만약 진정되지 않으면 다시 반 되를 마신다. 신체의 부종(浮腫)을 치료하려면 콩[大豆] 1되와 물 5되를 넣고 삶아 즙 3되를 취한다. 찌꺼기를 제거하고 술 5되를 넣고 다시 삶아 3되를 취하여 3번 나누어 따뜻하게 먹는다. 출산 후에 중풍(中風)으로 죽을 것같이 괴롭거나, 배강(背強: 등이 뻣뻣한 증상)이나 구금(口噤: 입을 벌리지 못하여 말을 하지 못하고 먹지도 못하는 증상), 또는 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상), 고갈(苦渴: 쓴맛이 날 정도로 목이 마르는 증상), 또는 머리 몸 등이 무겁게 느껴질 때, 또는 신양(身痒: 몸이 아픈 것)이 심하여 구역(嘔逆: 속이 메스꺼워 토하려는 증상)이 나고 직시(直視: 초점이 없이 뻗히 바라보는 것)하는 것은 모두 허열중풍(虛熱中風)이다.

마지막으로 우리들이 가장 흔하게 섭취하는 된장의 효능은 비위(脾胃)의 기(氣)가 냉(冷)하여 음식을 내려 보내지 못하고 허약하고 무력한 것을 치료하려면 붕어(鯽魚) 반근을 회로 만들고 끓는 된장국물[豉汁]에 넣어 익히고 후추[胡椒] 건강(乾薑: 말린 생강) 굴피(橘皮: 귤껍질)가루를 넣고 숙회(熟鱸)를 만들어 공복에 먹는다. 비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 보기만 하여도 토하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 4 대량(大兩: 당(唐)나라 때 생긴 단위로 지금의 3냥에 해당된다)을 계란 4개의 흰자와 잘 반죽하여 가래떡[索餅]을 만들고 폭 삶는다. 된장국에 넣어 공복에 먹는다.

비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 먹어도 소화시키지 못하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 누룩[麪麴] 각 2냥과 생강즙 3대홉(大合: 홉보다 큰 단위)을 잘 반죽하여 가래떡[索餅]을 만들고 폭 삶는다. 굴피(橘皮: 귤껍질), 산초, 소금을 넣고 양고기국물[羊肉臠] 된장국물[豉汁]에 먹는다. 오장(五臟)의 기가 멎어서 이롱(耳聾: 소리를 잘 듣지 못하는 증상)이 된 것을 치료하려면 흰 거위[白鵝] 기름 2냥 멍쌀[粳米] 3홉을 같이 끓여 죽을 만들고, 양념[五味], 파, 된장 등을 넣어 공복에 먹는다. 졸번열(卒煩熱: 갑자기 나타나는 번열)을 치료하려면 흰 오리[白鴨]를 파, 된장과 같이 삶아

Table 3. Efficacy of beans through 『Sikryochanyo』

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
콩	콩자반, 콩버무리	콩국수	· 治中暑 小麥麪 調冷水 服之.	· 중서(中暑: 여름에 더위를 먹어서 생기는 증상)를 치료하려면 밀가루(小麥麪)로 만든 국수를 찬물에 넣어 먹는다고 하였다.
			· 治脚氣 心煩 脚弱 頭目眩暈 痺濕筋急. 黑豆二升 妙熟 投酒一斗中密覆 經宿飲之. · 治馬墮崩血 腹滿短氣 羶. 黑豆二合炒熟搗碎 以水一大盞 煎 取五分 去滓 不拘時溫服. · 治狂犬咬 毒入心 悶絕不識人. 黑豆煮汁服之 甚良. · 治妊娠腰痛. 大豆 一云 黑豆一升 酒三升 煮取七合 去滓 空心服.	· 각기(脚氣)가 있으면서 심번(心煩: 가슴이 답답한 증상) 증상이 있고 다리가 약하고 머리가 어지럽고 현기증이 나며 [頭目眩暈] 저리고 근육이 수축되어 잘 펴지지 않는[痺濕筋急] 증상을 치료하려면 검은콩(黑豆) 2되를 볶아 익힌 것을 술 1말에 넣어 밀봉하고 하루만 지나면 마신다. · 말에서 떨어져 봉혈(崩血: 비정상적인 자궁 출혈로 혈붕(血崩)이라고도 한다)이 있으며, 복만(服滿: 배가 창만하고 그득한 증상), 단기(短氣: 숨이 가쁘면서 이어지지 못하고 숨찬 증상)가 있는 것을 치료하려면 검은콩(黑豆) 2홉을 볶아 익힌 다음 쪄어 분쇄하고 물 1대접을 넣고 달여 5푼을 취하고 찌꺼기를 제거하여 아무 때나 따뜻하게 복용한다. · 미친개에 물려 독이 심장으로 들어가 속이 답답하고 심맥이 끊어지려고 하며 사람을 알아보지 못하는 것을 치료하려면 검은콩(黑豆) 삶은 물을 복용하면 매우 좋다. · 임신 중의 요통을 치료하려면 콩(大豆)(어떤 사람은 말하기를 검은콩(黑豆)이라고 한다) 1되를 술 3되에 넣고 삶아 7홉을 취한다.
두류		두부전골, 두부선, 두부과자, 두부김치, 순두부찌개, 콩비지탕, 비지전	· 治卒風不得語 大豆煮汁如飴 或濃煮食之 · 治脇痛如打. 大豆一升 炒令焦 以酒二升 煮令沸熟 取酒飲醇妙. · 健脾胃. 大豆沙末 常食之. · 治脚氣衝心 心煩悶 亂不識人. 大豆一升 水三升 濃煮取汁服半升 如未定 可更服半升 卽定. · 治身體浮腫. 大豆一升 水五升 煮取汁三升 去滓 納酒五升 更煮取三升 分三溫服 不差更合服. · 治產後中風困篤 或背強口噤 或但煩熱苦渴 或身頭背重 或身痒極 嘔逆直視 此皆虛熱中風 且產後得依 常稍服之 以防風氣 以清結血. 又治產後風虛 五緩六急 手足頑痺 頭眩目眩 血氣不調. 大豆三升 熬令極熟 候無聲 器盛 以酒五升沃之 熱投可得二升 盡服之 溫覆令小汗出身潤卽瘳. · 治孕婦月數不足 子死腹中 母欲悶絕者 立出. 大豆三升 醋九升 煮濃汁三升 頓服. · 治胎衣不下. 大豆大半升 酒三升 煮取折半分 三服.	· 갑자기 중풍에 걸려 말을 하지 못하는 것을 치료하려면 콩(大豆)을 삶은 다음 그 즙을 엷처럼 달여 먹거나 혹은 진하게 삶아 먹는다. 맛은 것같이 아픈 협통(脇痛: 옆구리가 결리고 아픈 병)을 치료하려면 콩(大豆) 1되를 볶아 그을린다. 술 2되에 콩을 넣고 삶아 끓여 익힌 다음 술에 취하도록 마시면 신묘하게 낫는다. · 비위(脾胃)를 튼튼히 하려면 콩(大豆)을 볶아 분말로 만들어 항상 복용한다. 각기충심(脚氣衝心: 각기(脚氣)으로 인하여 가슴이 치받쳐 속이 답답해지는 증상)으로 인하여 마음이 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함)하게 되어 사람을 알아보기 어려운 것을 치료하는 방법으로 콩(大豆) 1되에 물 3되를 넣고 진하게 삶아 그 즙을 반 되 마신다. 만약 진정되지 않으면 다시 반 되를 마신다. 그러면 즉시 진정된다. · 신체의 부종(浮腫)을 치료하려면 콩(大豆) 1되와 물 5되를 넣고 삶아 즙 3되를 취한다. 찌꺼기를 제거하고 술 5되를 넣고 다시 삶아 3되를 취하여 3번 나누어 따뜻하게 먹는다. 차도가 없으면 나누지 말고 한 번에 복용한다. 출산 후에 중풍(中風)으로 죽을 것같이 괴롭거나, 배강(背強: 등이 뻣뻣한 증상)이나 구멍(口噤: 입을 벌리지 못하여 말을 하지 못하고 먹지도 못하는 증상), 또는 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상), 고갈(苦渴: 쓴맛이 날 정도로 목이 마르는 증상), 또는 머리, 몸 등이 무겁게 느껴질 때, 또는 신양(身痒: 몸이 아픈 것)이 심하여 구역(嘔逆: 속이 메스꺼워 토하려는 증상)이 나고 직시(直視: 초점이 없이 뻗히 바라보는 것)하는 것은 모두 허열중풍(虛熱中風)이다. · 또한 출산 후에 태반(胞衣)이 나오면 항상 조금씩 복용하여 풍기(風氣)를 방지하고 결혈(結血, 혈이 멎쳐지는 것)을 사라지게 한다. 또한 출산 후의 풍허(風虛)로 오완육급(五緩六急: 오장(五臟)의 부조화로 인하여 이완되는 것을 오완(五緩)이라 하고, 육부(六腑)의 부조화로 인하여 긴급하게 되는 것을 육급(六急)이라 한다). · 수족(手足)의 경직(硬直)과 머리가 어지럽고 눈이 흐려지는 증세(頭眩目眩) 그리고 혈기(血氣)가 고르지 않은 것을(不調) 치료한다. 콩(大豆) 3되를 완전히 익도록 볶아 소리가 나지 않기를 기다려 그릇에 담고 술 5되를 붓고 달여 2되를 얻어 다 복용한다. 이불을 따뜻하게 덮어 약간 땀을 내어 몸이 축축하게 되면 병이 곧 낫는다. 임부(孕婦)가 산달을 다 채우지 못하고 뱃속의 태아가 죽어 번민하는 마음을 치료하려면 콩(大豆) 3되, 식초 9되를 삶아 진한 즙 3되를 취하여 한 번에 복용한다. 태의불하(胎衣不下: 출산 후 태반이 배출되지 않는 것)를 치료하려면 콩(大豆) 큰 것으로 반 되, 술 3되를 삶아 반으로 쪄어 3번으로 나누어 복용한다.



Table 3. Continued

분류	주재료 52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
두류	청국장, 된장깨,잎 장아찌, 강된장, 된장떡	<p>· 治脾胃氣冷 不能下食 虛弱無力 鯽魚半大斤 作膾 熟煎 豉汁投之 着椒薑橘皮末 作膾 空心食之</p> <p>· 治脾胃氣弱 見食嘔吐 瘦薄無力 麩四大兩 雞子清四枚 搜和作素餅 熟煮 於豉汁中 空心食之</p> <p>· 治脾胃氣弱 食不消下 瘦劣 麩各二兩 生薑汁 三大合 搜和作素餅 熟煮 着橘椒鹽 以羊肉臠豉汁食之</p> <p>· 治肝臟風虛 眼暗 烏雞肝一具細切 以豉汁中和米 作羹粥 食之</p> <p>· 治目暗青盲 免肝一具細切 豉汁中作粥 空心食之 以効爲度</p> <p>· 治腎氣虛損 耳聾 鹿腎一對 去脂膜切 粳米三合 於豉汁中 相和 煮作粥 入五味 如法調和 空腹食之 作羹及酒 並得</p> <p>· 治五臟氣壅 耳聾 白鶴脂二兩 粳米三合 和煮粥 調和五味 葱豉 空腹食之</p> <p>· 治卒煩熱 白鴨煮和葱豉 作汁飲之</p> <p>· 治十種水病 不差垂死 獐猪肉一斤 研米 半升 豉汁中煮 作粥 着薑葱白 空心食之 單煮反作羹妙 任意食 亦可</p> <p>· 治勞熱喘吸 四肢煩痛 及辟朝露 豉二合 葱白一握 兼髮米 二合 水二升 煮葱豉汁澄濾 投米煮稀粥 空心食之</p> <p>· 治虛勞骨熱 背膺煩疼痛 不能下食 枸杞嫩葉四兩 葱白 一握切 於豉中 煮作羹 如法食之</p> <p>· 治小便澀少 莖中痛 葵菜三斤 葱白一握 米三合 煮葵取 汁投米及葱煮熟 點少許濃豉汁調和 空心食之</p> <p>· 治熱淋 小便出血 莖中痛 車前葉切一斤 葱白切握 米二 合 豉汁中煮作羹 空心食之</p> <p>· 又青梁米 葱白 各一兩 豉汁中煮作粥 食之</p> <p>· 治五痔下血 蒼耳葉一斤 米二合 蒼耳細切 於豉汁中和米 作羹 着葱白 空心食之</p>	<p>· 비위(脾胃)의 기(氣)가 냉(冷)하여 음식을 내려 보내지 못하고 허약하고 무력한 것을 치료하려면 붕어(鯽魚) 반근을 회로 만들고 끓는 된장국물(豉汁)에 넣어 익히고 후추(胡椒) 건강(乾薑: 말린 생강), 귤피(橘皮: 귤껍질)가루를 넣고 숙회(熟鱸)를 만들어 공복에 먹는다.</p> <p>· 비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 보기만 하여도 토하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 4대량(大兩: 당(唐)나라 때 생긴 단위로 지금의 3냥에 해당된다)을 계란 4개의 흰자와 잘 반죽하여 가래떡(索餅)을 만들고 폭 삶는다. 된장국에 넣어 공복에 먹는다.</p> <p>· 비위(脾胃)의 기가 약하여 음식을 먹어도 소화시키지 못하고 몸이 마르고 힘이 없는 것을 치료하려면 밀가루 누룩(麩) 각 2냥과 생강즙 3대합[大合: 옹보다 큰 단위]을 잘 반죽하여 가래떡(索餅)을 만들고 폭 삶는다. 귤피(橘皮: 귤껍질), 산초, 소금을 넣고 양고기국물(羊肉臠), 된장국물(豉汁)에 먹는다. 간장풍허(肝臟風虛)로 인하여 눈이 침침한 것을 치료하려면 오골계(烏鷄)의 간 1개를 잘게 절단하고 된장국물에 썰과 같이 넣어 국이나 죽으로 만들어 먹는다.</p> <p>· 눈이 어두워 잘 보이지 않아 청맹과니(靑盲: 보기에는 눈이 멀쩡하나 사실상 보이지 못하는 사람)가 된 것을 치료하려면 토끼 간(兔肝) 1개를 잘게 썰어 된장국물(豉汁)에 넣고 죽을 만들어 공복에 복용한다. 효과가 있을 때까지 먹는다.</p> <p>· 신기(腎氣)가 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)라고도 한다)하여 이릉(耳聾: 소리를 잘 듣지 못하는 증상)이 된 것을 치료하려면 사슴콩팥(鹿腎) 1쌍을 기름과 막(膜)을 제거하고 자른 다음 맨 쌀(粳米) 3홉을 된장국물(豉汁)에 넣고 끓여서 죽을 만들고 보통 하는 방법과 같이 양념(五味)을 넣어 공복에 먹는다. 국을 만들고 술을 넣어도 역시 좋다.</p> <p>· 오장(五臟)의 기가 무쳐서 이릉(耳聾: 소리를 잘 듣지 못하는 증상)이 된 것을 치료하려면 흰 거위(白鵝) 기름 2냥 멥쌀(粳米) 3홉을 같이 끓여 죽을 만들고 양념(五味)과, 된장 등을 넣어 공복에 먹는다. 졸면열(卒煩熱) 잡자기 나타나는 번열(번열)을 치료하려면 흰 오리(白鴨)를 파, 된장과 같이 삶아 즙을 내어 마신다.</p> <p>· 십종수병(十種水病)이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하려면 오소리(獐)고기 1근, 멥쌀(粳米)가루 반근을 된장국에 끓여 죽을 만들고 생강, 산초, 총백(葱白: 파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다.</p> <p>· 노열(勞熱: 허로로 나는 열로 虛熱에 속한다.) 천흡(喘吸: 숨을 헐떡거리기) 사지번통(四肢煩痛: 사지가 괴롭고 아픈 증상)을 치료하는 데는 조로(朝露: 아침이슬)를 피해야 한다. 된장 2홉, 총백(葱白: 파의 밑동) 1움큼과 쌀(髮米) 2홉을 준비한다. 물 2되에 파, 된장을 넣어 삶고 즙을 걸러내어 썰을 넣고 다시 삶아 묽은 죽을 만들어 공복에 먹는다.</p> <p>· 허로(虛勞)로 인한 골열(骨熱: 뼈에 열감을 느끼는 것으로 골증(骨蒸)이 있을 때 나타난다)과 등과 팔(背膊)이 괴롭고 아픈 것과 음식을 아래로 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 구기자나무의 어린 잎 4냥과 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 썰어서 된장국에 넣고 요리하여 평소처럼 먹는다.</p> <p>· 소변삼소(小便澀少: 소변이 시원하게 나가지 않으면서 적게 보는 것)와 경중통(莖中痛: 음경이 아픈 것)을 치료하려면 아욱(葵菜) 3근, 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼, 쌀 3홉을 준비한 다음 아욱을 삶아 그 즙을 내고 쌀과 파를 넣은 후 삶아 익힌다. 진한 된장국물(豉汁)을 약간 넣어 공복에 먹는다.</p> <p>· 열림(熱淋: 습열이 하초에 몰려 생긴 림증)과 혈림(血淋: 피오줌이 나오는 림증)으로 소변에 피가 나오고 경중통(莖中痛)을 치료하려면 자른 차전엽(車前葉: 질경이 잎) 1근, 자른 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼, 쌀 2홉을 준비한 다음 된장국물(豉汁)에 넣고 삶아 국을 만들어 공복에 먹는다.</p> <p>· 또한 청량미(靑梁米: 생동쌀), 총백(葱白: 파의 밑동) 각 1냥을 된장국물에 넣고 삶아 죽을 만들어 먹는다.</p> <p>· 오치(五痔: 모치(牡痔), 빈치(牝痔), 맥치(脈痔), 장치(腸痔), 기치(氣痔) 등 5가지 치질)로 인한 하혈(下血)을 치료하는데 창이엽(蒼耳葉: 도꼬마리 잎) 1근, 쌀 2홉을 준비한 다음 창이엽(蒼耳葉)을 잘게 잘라 된장국물에 썰과 같이 넣고 잘 섞어 국을 만든다. 산초, 총백(葱白: 파의 밑동)을 넣고 공복에 먹는다.</p>

즙을 내어 마신다. 십종수병(十種水病)이 낫지 않아 죽으려고 하는 사람을 치료하려면 오소리[獐猪] 고기 1근, 멥쌀[粳米] 가루 반근을 된장국에 끓여 죽을 만들고 생강, 산초, 총백(葱白: 파의 밑둥)을 넣고 공복에 먹는다.

#### 4) 『식료찬요』에 나타난 '채소류 음식'의 효능성

『식료찬요』에는 채소류 식품의 효능이 많이 수록되어 있고, 이는 Table 4에 제시하였다.

무의 효능으로는 심복졸통(心腹卒痛: 가슴과 배가 갑자기 아픈 것)을 치료하려면 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶아 먹는다. 폐위(肺痿: 폐위는 피부(皮痿)와 폐열(肺熱)로 진액이 소모되어 생긴 만성쇠약병)로 인한 토혈(吐血)을 치료하는 방법으로 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국으로 끓여 먹는다. 무는 담(痰)을 사라지게 하며 기침을 멎게 한다.

파의 효능은 중풍에 걸려 얼굴이 부은 것을 치료하려 및 파를 잘게 잘라 달여 먹거나 국이나 죽을 만들어 먹는다. 상한(傷寒: 감기)에 걸려 한열(寒熱: 오한과 발열)이 나고 골절(骨節)이 부서지도록 아픈 것을 치료하려면 파를 잘게 썰어 탕으로 끓여 먹거나 혹은 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

부추의 효능으로는 중풍실음(中風失音: 중풍으로 말을 하지 못하는 증상)을 치료하려면 부추[韭]를 갈아 즙을 내어 복용한다. 심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)과 비통(將痛:

명치 밑에 기혈이 맺혀 생기는 것으로 비심통(脾心痛)이라 한다) 그리고 골통(骨痛)을 치료하려면 부추[韭]를 날로 갈아 복용한다. 또한 부추 싹[韭苗]을 날마다 3~5냥씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋다. 10근을 먹었더니 좋았으며 간장[醬]을 넣어도 무방하다. 이틀이 지난 것은 먹지 말아야 한다. 졸하리(卒下痢: 갑작스런 이질)를 치료하려면 부추잎[韭葉]과 붕어젓갈(鯽魚鮓)을 같이 삶아 먹는다. 수곡리(水穀痢, 소화되지 않은 음식물 찌꺼기가 나오는 이질)를 치료하려면 부추[韭]로 국이나 죽을 만들어 먹거나 데치거나 볶아 임의로 먹는다.

죽순의 효능으로는 변열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하려면 죽순(竹筍)을 임의로 먹는다.

배추의 효능으로는 가슴의 번갈을 제거하고 갈증을 그치게 하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국으로 마신다. 또한 제수(蠶水) 김치를 만들어 먹는다. 주갈(酒渴: 술을 마시고 난 뒤의 갈증)을 풀어주려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다. 장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 변열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 제거하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다.

인삼의 효능으로는 비위(脾胃)의 기(氣)가 약하여 음식을 많이 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 돼지의 위(胃) 1개를 깨끗이 씻고 인삼가루 귤피(橘皮: 귤껍질)가루 각각 4푼과

Table 4. Efficacy of vegetables through 『Sikryochanyo』

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
채소류	무	무밥	· 治心腹卒痛 萊菔炮煮 食之. · 治肺痿吐血 萊菔炮煮 或作羹食之 亦主消痰止癆. · 治反胃有效 蘿蔔蜜煎 細細嚼服. · 主大下氣 消穀 去痰癖 鍊五臟惡氣 制麪毒 蘿蔔炮煮 或作羹食之 凡人飲食過度 生噎嚥下 便消.	· 심복졸통(心腹卒痛: 가슴과 배가 갑자기 아픈 것)을 치료하려면 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶아 먹는다. · 폐위(肺痿: 폐위는 피부(皮痿)와 폐열(肺熱)로 진액이 소모되어 생긴 만성쇠약병)로 인한 토혈(吐血)을 치료하는 방법으로 무[萊菔]를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국으로 끓여 먹는다. 무는 담(痰)을 사라지게 하며 기침을 멎게 한다. · 반위(反胃: 음식을 먹은 후 일정시간이 지난 다음 토하는 증상)를 효과적으로 치료하려면 무[蘿蔔]를 꿀에 넣고 달여 조금씩 씹어서 복용한다. · 크게 하기(下氣: 기를 아래로 내려 보내는 작용)하고 음식을 소화시키며 담벽(痰癖: 수음(水飮)이 오래 되어 생긴 담(痰)이 옆구리로 가서 때때로 옆구리가 아픈 증상)을 제거하고 오장(五臟)의 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 몰아내며 밀가루 독(麪毒)을 제거하려면 무[蘿蔔]를 통째로 굽거나 삶고 혹은 국을 끓여 먹으면 된다. 사람들이 과식을 하였을 때 무를 날로 씹어 삼키면 금방 소화가 된다.
	파	파전	· 治中風 面目浮腫 葱細切煎湯 或作羹粥 食之. · 治傷寒寒熱 骨節碎痛 葱細切煎湯 或作羹粥 食之.	· 중풍에 걸려 얼굴이 부은 것을 치료하려 및 파를 잘게 잘라 달여 먹거나 국이나 죽을 만들어 먹는다. · 상한(傷寒: 감기)에 걸려 한열(寒熱: 오한과 발열)이 나고 골절(骨節)이 부서지도록 아픈 것을 치료하려면 파를 잘게 썰어 탕으로 끓여 먹거나 혹은 국이나 죽으로 만들어 먹는다.

Table 4. Continued

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
부추	오이소박이	· 治中風失音 韭研汁服之. · 治心脾骨痛 韭生研服之. · 又韭苗 日食三五兩 或炒或羹 無入鹽極效 食得十斤 佳 入醬無妨 過清明勿食. · 治卒下痢 韭葉同鯽魚鮓煮食之. · 治水穀痢 韭作羹粥糜始 任食之.		· 풍실음(中風失音: 중풍으로 말을 하지 못하는 증상)을 치료하려면 부추[韭]를 갈아 즙을 내어 복용한다. 심통(心痛: 가슴과 명치가 아픈 증상)과 비통(將痛: 명치 밑에 기혈이 맺혀 생기는 것으로 비심통(脾心痛)이라 한다.) · 골통(骨痛)을 치료하려면 부추[韭]를 날로 갈아 복용한다. 또한 부추 싹[韭苗]을 날마다 3~5냥씩 볶거나 국으로 만들어 먹되 소금을 넣지 않으면 효과가 매우 좋다. 10근을 먹었다니 좋았으며 간장[醬]을 넣어도 무방하다. 이틀이 지난 것은 먹지 말아야 한다. · 졸하리(卒下痢: 갑작스런 이질)를 치료하려면 부추 잎[韭葉]과 붕어젓갈[鯽魚鮓]을 같이 삶아 먹는다. · 수곡리(水穀痢, 소화되지 않은 음식물 찌꺼기가 나오는 이질)를 치료하려면 부추[韭]로 국이나 죽을 만들어 먹거나 데치거나 볶아 입의로 먹는다.
죽순	죽순채	· 治煩熱 竹筍 任意食之.		· 변열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하려면 죽순(竹筍)을 입의대로 먹는다.
배추	백김치, 보쌈김치	· 主除胸中煩 止渴 菘菜二斤 煮作羹噉 又作菘菹食之. · 解酒渴 菘菜二斤 煮作羹噉之. · 主利腸胃 除胸中煩 菘菜二斤 煮作羹 噉之. · 治發背 菘菜取汁一升 日再服 以差爲度.		· 가슴의 번갈을 제거하고 갈증을 그치게 하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국으로 마신다. 또한 제수(齋水) 김치를 만들어 먹는다. · 주갈(酒渴: 술을 마시고 난 뒤의 갈증)을 풀어주려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다. · 장위(腸胃)가 막힌 것을 통리(通利)시키며 가슴의 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 제거하려면 배추[菘菜] 2근을 삶아 국을 만들어 마신다. · 등에 종기가 나는 것을 치료하려면 배추[菘菜]즙 1되를 하루에 2번 복용한다. 차도가 있을 때까지 복용한다.
채소류	인삼	수삼강회	· 治脾胃氣弱 不多下食 猪肚一枚洗淨 人參 橘皮末 各四分下 饋飯半升 脾胃一枝 淨洗細切 以飯拌人參橘皮等 釀猪肚中縫綴 蒸令極熟 空腹食之 鹽醬多少 任意.	· 비위(脾胃)의 기(氣)가 약하여 음식을 많이 내려 보내지 못하는 것을 치료하려면 돼지의 위(胃) 1개를 깨끗이 씻고 인삼가루, 꿀피(橘皮: 귤껍질)가루 각각 4푼과 고두밥(饋飯) 반 되와 돼지비장[猪脾] 1개를 깨끗이 씻어 잘게 자른다. 밥에 인삼 꿀피(橘皮) 등을 섞어 돼지의 위[猪肚]에 넣고 꿰매고 찌서 익힌 다음 공복에 먹는다. 소금[鹽]과 간장을 적당량[多少] 입의대로 넣어도 된다.
동아	오이소박이, 오이미역냉국	· 治水病初得危急 冬瓜 不限多少 任喫 神效無比. · 治渴 冬瓜 任意食之. · 治小便瀝痛 冬瓜一斤 治如食法 葱白一握切 冬麻仁一升水研取汁 以麻子汁作煮粥 空心食之.		· 수병(水病) 초기에 위급해진 경우를 치료하려면 동아[冬瓜]를 적당량[多少] 입의대로 요리하여 먹으면 신통한데, 견줄 만한 것이 없을 정도이다. · 소갈을 치료하려면 동아[冬瓜]를 입의대로 먹는다. · 소변이 잘 나가지 않으면서 아픈 것[小便瀝痛]을 치료하려면 동아[冬瓜] 1근을 보통 요리하는 방법과 같이 준비하고 총백(葱白: 파의 밑동) 한 움큼을 자르고 동마인(冬麻仁: 삼씨) 1근을 물에 갈아 즙을 낸 다음 삶아 죽을 만들고 공복에 먹는다.
깨잎	깨잎부각	· 得傷寒後 卽以白粳米 煮稀粥 入紫蘇四七葉 生薑錢二七片 同煮熱喫 微汗卽愈 不問陰陽二證 皆可用. · 治浮腫脹滿 不下食 心悶 紫蘇子半升 搗碎水濾取汁 粳米 二合 和作瑞 空心食之.		· 상한(傷寒)에 걸린 후에 흰 멥쌀[白粳米]을 삶아 묽은 죽을 만들고 소엽(蘇葉: 차조기) 28잎과 동전크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다. 땀이 약간이라도 나면 낫는데, 상한(傷寒)의 음증(陰證: 태음병, 소음병,厥음병의 3가지 음병으로 傷寒三陰病이라 한다.)과 양증(陽證: 태양병, 양명병, 소양병의 3가지 양병으로 傷寒三陽病이라 한다)을 불문하고 모두 사용할 수 있다. · 부종(浮腫)과 창만(脹滿: 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있으면서 음식을 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 것을 치료하려면 자소자(紫蘇子: 소엽(차조기)의 씨) 반근을 찧어 부수고 물에 걸러서 취한 즙에 멥쌀[粳米] 2홉을 넣어 죽을 만들고 공복에 먹는다.

고두밥[饋飯] 반 되와 돼지비장[豬脾] 1개를 깨끗이 씻어 잘게 자른다. 밥에 인삼 껍피(橘皮) 등을 섞어 돼지의 위[豬肚]에 넣고 꿰매고 찌서 익힌 다음 공복에 먹는다. 소금[鹽]과 간장을 적당량[多少] 임의대로 넣어도 된다.

동아의 효능으로는 수병(水病) 초기에 위급해진 경우를 치료하려면 동아[冬瓜]를 적당량[多少] 임의대로 요리하여 먹으면 신통한데, 견줄 만한 것이 없을 정도이다. 소갈을 치료하려면 동아[冬瓜]를 임의대로 먹는다.

깨끗의 효능으로는 상한(傷寒)에 걸린 후에 흰 멍쌀[白粳米]을 삶아 묽은 죽을 만들고 소엽(蘇葉: 차조기) 28잎과 동전 크기 정도로 자른 생강 14조각을 같이 넣고 삶아 뜨겁게 먹는다. 땀이 약간이라도 나면 낫는데, 상한(傷寒)의 음증(陰證: 태음병, 소음병, 궤음병의 3가지 음병으로 傷寒三陰病이라 한다)과 양증(陽證: 태양병, 양명병, 소양병의 3가지 양병으로 傷寒三陽病이라 한다)을 불문하고 모두 사용할 수 있다. 부종(浮腫)과 창만(脹滿: 배가 불러오며 속이 그득한 증상)이 있으면서 음식을 내려 보내지 못하고 가슴이 답답한 것을 치료하려면 자소자(紫蘇子: 소엽(차조기)의 씨) 반근을 찧어 부수고 물에 걸러서 취한 즙에 멍쌀[粳米] 2홉을 넣어 죽을 만들고 공복에 먹는다.

5) 『식료찬요』에 나타난 ‘해조류 음식’의 효능성

해조류 음식의 효능은 Table 5에 정리하였다. 해조류는 영기(癭氣: 영(癭: 혹)을 달리 부르는 말)를 신통하게 치료하는데 효과가 있다고 하였다. 밀[小麥] 1되를 식초 1되에 하루 밤 담근 다음 햇빛에 건조시킨다. 해조(海藻: 바다에서 나는 조류인 바닷말)와 다시마[昆布]를 각각 3냥씩을 씻어 짠맛을 없애고 건조시킨 다음 분말로 만든다. 하루에 3번 2돈씩 술에 먹는다. 차도가 있을 때까지를 한도로 한다. 목덜미 아래에 갑자기 낭포가 생겨 혹[癭]이 되려고 하는 것을 치료하려면 해조(海藻: 바다에서 나는 조류인 바닷말) 1근을 술 2

되에 수일간 담그고 조금씩 마신다. 또한 턱밑의 나력(瘰癧)도 치료한다.

6) 『식료찬요』에 나타난 ‘종실류 음식’의 효능성

종실류로서 검은 개와 참깨, 들개의 효능을 볼 수 있다 (Table 6). 먼저, 검은개의 효능으로는 검은 참깨[黑脂麻]를 볶아서 먹으면 풍질(風疾: 중풍질환)이 생기지 않고, 풍(風)을 앓던 사람이 매일 먹으면 보행하는 것이 단정하고 말이 어눌하지 않게 된다. 손발이 저리고 아프며 겹하여 약간 붓는 것을 치료하려면 오마(烏麻: 검은 참깨) 5되를 볶아 분쇄하고 술 1되에 하루 밤 담근 다음 적당량 마신다.

허리와 다리가 아픈 것을 치료하려면 신선한 검은 참깨[胡麻] 1되를 향기가 나도록 볶고 절구에 넣은 다음 자루에 쳐서 하루에 1큰되[大升: 당나라 때 단위로 1대승(大升)은 약 713 ml 정도이다] 정도 먹는다. 대략 1말 정도 복용하면 영원히 낫는다. 술, 음료, 국, 즙, 꿀, 탕에 먹어도 모두 좋다. 서독(署毒: 더위 먹은 증상)을 치료하려면 새로 수확한 검은 참깨[胡麻] 1되를 검은 빛이 돌도록 볶은 다음 꺼내 펼쳐서 식히고 멍돌에 갈아 분말로 만들어 새로 떠온 물[新汲水]에 먹는다. 무릇 열기에 접촉하였을 때 외부에서 차가운 것[冷物]으로 열기를 누르지 말아야 한다. 외부에서 냉기를 얻으면 사망하게 된다.

흰 개의 효능으로는 장위(腸胃)를 매끄럽게 하고 풍기(風氣)를 움직이며 혈맥(血脈)을 통하게 하고 두부풍(頭浮風)을 제거하며 기육(肌肉: 피부를 의미하는 기(肌)와 근육을 의미하는 육(肉)을 합한 개념이다)을 운택하게 하는 것은 흰 참깨[白油麻]이다. 식후에 날로 1홉씩 먹는데 종신(終身)토록 끊이지 않도록 한다.

들개의 효능으로는 숙식(宿食: 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있는 병증으로 숙체<宿滯>라고도 한다.)을 소화시키며, 기(氣)가 위로 올라가 해수(咳嗽)하는 것을 그치게 하

Table 5. Efficacy of seaweeds through 『Sikryochanyo』

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)
해조류	해조	오이미역냉국, 메생이국	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 治癭氣神驗 小麥一升 醋一升 浸夜曝乾 海藻 昆布 三兩 并洗去鹹 乾末 每服酒飲調下二錢 日三以差爲度.</li> <li>· 治頸下卒結囊 欲成癭 海藻一斤 酒二升 漬數日 稍稍飲之又治頷下瘰癧.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 영기(癭氣: 영(癭: 혹)을 달리 부르는 말)를 신통하게 치료하는데 효과가 있다고 하였다. 밀[小麥] 1되를 식초 1되에 하루 밤 담근 다음 햇빛에 건조시킨다. 해조(海藻: 바다에서 나는 조류인 바닷말)와 다시마[昆布]를 각각 3냥씩을 씻어 짠맛을 없애고 건조시킨 다음 분말로 만든다. 하루에 3번 2돈씩 술에 먹는다.</li> <li>· 차도가 있을 때까지를 한도로 한다. 목덜미 아래에 갑자기 낭포가 생겨 혹[癭]이 되려고 하는 것을 치료하려면 해조(海藻: 바다에서 나는 조류인 바닷말) 1근을 술 2되에 수일간 담그고 조금씩 마신다. 또한 턱밑의 나력(瘰癧)도 치료한다.</li> </ul>

Table 6. Efficacy of seeds nuts through 『Sikryochanyo』

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
중실류	검은깨	흑임자죽	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 主不生風疾 風人日食 則步履端正 言語不蹇 黑脂麻炒食之.</li> <li>· 治手脚酸痛 兼微腫 烏麻五升 熬碎之 酒一升 浸一宿 隨多少 飲之.</li> <li>· 主補虛勞 生胡麻油一斤 漸稷米泔清一斤 以二味微火煎盡泔清乃止 出貯之 取合鹽湯 二合將和麪作餠飴 煮令熟入五 味食之.</li> <li>· 精神丸 利大便 胡麻子一升 白蜜一升 煉合之 常服 治肺氣 潤五臟 填精髓.</li> <li>· 又胡麻子一升 白蜜一升 煉含之 名曰精神丸 空心腹之.</li> <li>· 治腰脚痠痛 胡麻一升 新者熬令香 杵篩 日服一大升 計服一斗 則永差 酒飲羹汁蜜湯 皆可服之佳.</li> <li>· 治署毒 胡麻新者一升 炆令黑色 取出攤冷 碾末 新汲水調 三錢匕 或丸如彈子 新水化下 凡着熱 外不得以冷物逼 外得冷則死.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검은 참깨[黑脂麻]를 볶아서 먹으면 풍질(風疾: 중풍질환)이 생기지 않고, 풍(風)을 앓던 사람이 매일 먹으면 보행하는 것이 단정하고 말이 어눌하지 않게 된다.</li> <li>· 손발이 저리고 아프며 겹하여 약간 붓는 것을 치료하려면 오마(烏麻: 검은 참깨) 5되를 볶아 분쇄하고 술 1되에 하루밤 담근 다음 적당량 마신다.</li> <li>· 허로(虛勞)를 보하려면 볶지 않은 검은 참깨의 기름[生胡麻油] 1근과 땀을 씻은 뜨물위의 맑은 물[泔清] 1근을 서로 섞어 약한 불에 끓인다. 뜨물이 다 없어지면 끓이는 것을 중지하고 꺼내어 저장한다.</li> <li>· 소금물 2홉을 합하고 밀가루를 넣어 수제비[餠飴]를 만든다. 삶아 익히고 양념을 넣어 먹는다.</li> <li>· 정신환(精神丸)은 대변을 잘 나가게 하는데, 검은 참깨[胡麻子] 1되와 백밀(白蜜: 꿀) 1되를 고아 서로 혼합 다음 상복(常服)한다. 폐기(肺氣)를 다스리며 오장(五臟)을 윤택하게 하며, 정수(精髓)를 채워준다. 또한 검은 참깨[胡麻子] 1되와 백밀(白蜜: 꿀) 1되를 고아 혼합 것을 정신환(精神丸)이라 하는데, 궁복에 복용한다.</li> <li>· 허리와 다리가 아픈 것을 치료하려면 신선한 검은 참깨[胡麻] 1되를 향기가 나도록 볶고 질구에 넣은 다음 자루에 쳐서 하루에 1큰되[大升: 당나라 때 단위로 1대승(大升)은 약 713 ml 정도이다.] 정도 먹는다. 대략 1말 정도 복용하면 영원히 낫는다. 술, 음료, 국, 죽, 꿀, 탕에 먹어도 모두 좋다.</li> <li>· 서독(署毒: 더위 먹은 증상)을 치료하려면 새로 수확한 검은 참깨[胡麻] 1되를 검은 빛이 돌도록 볶은 다음 꺼내 펼쳐서 식히고 멧돌에 갈아 분말로 만든다. 새로 떠온 물을 삼전비(三錢匕: 3돈 정도 분량을 쟈 수 있는 약수저)로 넣어 개거나 탄알 크기 만하게 환을 만들고, 새로 떠온 물[新汲水]에 먹는다. 무릇 열기에 접촉하였을 때 외부에서 차가운 것[冷物]으로 열기를 누르지 말아야 한다. 외부에서 냉기를 얻으면 사망하게 된다.</li> </ul>
			흰깨	임자수탕, 깨엿강정
	들깨	깨강정	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 消宿食 止上氣咳嗽 溫中補體 荳子辯作汁 和羹食之.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 숙식(宿食: 음식물이 소화되지 않고 위장에 머물러 있는 병증으로 숙체&lt;宿滯&gt;라고도 한다.)을 소화시키며 기(氣)가 위로 올라가 해수(咳嗽)하는 것을 그치게 하고 속을 따뜻이 하고 몸을 보하려면 들깨[荳子]를 뿔아 즙을 내고 국에 넣어 먹는다.</li> </ul>

고 속을 따뜻이 하고 몸을 보하려면 들깨[荳子]를 뿔아 즙을 내고 국에 넣어 먹는다.

7) 『식료찬요』에 나타난 ‘어패류 음식’의 효능성  
어패류 식품의 효능성은 Table 7에 나타내었다. 굴(어리굴

것)의 효능은 사람의 피부[肌膚]를 부드럽게 하고 안색(顔色)을 좋게 하려면 방금 채취한 굴[牡蠣]을 불 위에 놓고 끓도록 구운 다음 껍질을 제거하고 먹는다.

조개류(대합집)의 효능으로는 가슴과 배에 냉기(冷氣)가 있는 것을 치료하려면 살조개[蚶]를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다. 출산 후에 몸이 허하고 야위었을 때 치료하는 방법으로 누런 암탉[黃雄雞] 1마리를 털을 제거하고 등을 가른다. 생백합(生百合: 나

리) 3개를 불에 굽고 멥쌀[粳米] 반 되를 준비한다. 보통 요리하는 방법과 같이 양념[五味]을 넣어 버무린 다음 닭 속에 넣고 등을 꿰맨다. 양념을 한 국물에 넣고 삶아 익힌 다음 등을 가르고 백합(百合)과 밥을 취하고 국물에 넣어 국을 만들어 먹는다. 고기도 역시 먹는다.

허리와 신장(腎臟)의 냉기(冷氣)를 치료하려면 살조개[蚶]를 불 위에 놓고 끓여서 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다. 냉리(冷痢: 차가운 것을 많이 먹어서 생긴

Table 7. Efficacy of fish and shellfish through 『Sikryochanyo』

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
어패류	굴	어리굴젓	· 主令人細肌膚 美顔色 牡蠣纔採 火上炙令沸 去殼食之 甚味 又蒸食之 令人補虛損.	· 굴(어리굴젓)의 효능은 사람의 피부[肌膚]를 부드럽게 하고 안색(顔色)을 좋게 하려면 방금 채취한 굴[牡蠣]을 불 위에 놓고 끓도록 구운 다음 껍질을 제거하고 먹는다.
			· 治酒後煩熱止渴 牡蠣肉 薑醢中 生食之 海族之中 此物最貴.	· 심히 맛이 좋다. 또한 찌서 먹으면 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)라고도 한다)을 보충할 수 있다. 술을 먹고 난 후의 번열(煩熱: 가슴이 답답하고 열이 나는 증상)을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 굴[牡蠣肉]에 생강과 식초를 넣어 날로 먹는다.
어패류	대합	대합집	· 治丹毒 牡蠣肉 薑醢中 生食之.	· 해산물 중에서 굴이 가장 귀하다. 단독(丹毒: 피부가 붉고 화끈거리며 열이 나는 증상)을 치료하려면 굴[牡蠣肉]에 생강과 식초를 넣어 날로 먹는다.
			· 治心腹冷氣 蚶火上燒之 令沸 空腹食十數介 以飯厭之	· 가슴과 배에 냉기(冷氣)가 있는 것을 치료하려면 살조개[蚶]를 불 위에 놓아 끓으면 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다. 출산 후에 몸이 허하고 야위었을 때 치료하는 방법으로 누런 암탉[黃雄雞] 1마리를 털을 제거하고 등을 가른다.
어패류	대합	대합집	· 治產後虛羸 黃雄雞一隻 去毛破背 生百合煨三枚 粳米半升 依尋常 著五味調和 緩背 合五味汁煮 令熟 開腹取百合并飯 相和汁作羹食之 肉亦食.	· 생백합(生百合: 나리) 3개를 불에 굽고 멥쌀[粳米] 반 되를 준비한다. 보통 요리하는 방법과 같이 양념[五味]을 넣어 버무린 다음 닭 속에 넣고 등을 꿰맨다. 양념을 한 국물에 넣고 삶아 익힌 다음 등을 가르고 백합(百合)과 밥을 취하고 국물에 넣어 국을 만들어 먹는다. 고기도 역시 먹는다.
			· 治腰腎冷氣 蚶火上煖之 令沸 空腹食十數箇 以飯壓之	· 허리와 신장(腎臟)의 냉기(冷氣)를 치료하려면 살조개[蚶]를 불 위에 놓고 끓여서 공복에 십여 개를 먹은 다음 밥을 먹어 내려 보낸다.
어패류	대합	대합집	· 主冷痢 蛭炙食之.	· 냉리(冷痢: 차가운 것을 많이 먹어서 생긴 이질로 한리(寒痢)라고도 한다)를 다스리려면 가리맛[蛭]을 구워서 먹는다.
			· 治產後虛損 及胸中邪熱 煩悶 止渴 蛭煮食 須在食後服	· 출산 후의 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 虛勞라고도 한다), 가슴의 사열(邪熱: 나쁜 열기), 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 피로 위 함) 등을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 가리맛[蛭]을 삶아 먹되 밥을 먹은 다음에 복용해야 한다.
어패류	대합	대합집	· 理腰脚氣 益陽事 又治腰痛 淡菜火炙 令汁沸出 食之	· 요각기(腰脚氣)를 다스리고 양사(陽事: 남녀 간의 성생활)를 도와주며 요통도 다스리려면 홍합[淡菜]을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다.
			· 主補虛勞損 淡菜 燒一頻令飽	· 허로손(虛勞損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)와 노손(勞損)을 의미한다)을 보하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한 번에 먹는다.

이질로 한리(寒痢)라고도 한다)를 다스리려면 가리맛[蠶]을 구워서 먹는다. 출산 후의 허손(虛損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 虛勞라고도 한다), 가슴의 사열(邪熱: 나쁜 열기), 번민(煩悶: 마음이 번거롭고 답답하여 괴로워 함) 등을 치료하고 갈증을 그치게 하려면 가리맛[蠶]을 삶아 먹되 밥을 먹은 다음에 복용해야 한다. 요각기(腰脚氣)를 다스리고 양사(陽事: 남녀 간의 성생활)를 도와주며 요통도 다스리려면 홍합[淡菜]을 불에 구워 즙이 끓어 나오면 먹는다. 허로손(虛勞損: 몸과 마음이 허약하고 피로한 증상으로 허로(虛勞)와 노손(勞損)을 의미한다)을 보하려면 홍합[淡菜]을 불에 익혀 배부르도록 한 번에 먹는다.

8) 『식료찬요』에 나타난 ‘육류 음식’의 효능성

『식료찬요』에는 육류음식도 질병 치료에 효율적으로 쓰이고 있음을 설명한다(Table 8).

먼저, 가장 많이 애용되는 쇠고기의 효능은 속을 따뜻이 하며 기운을 북돋아 주고 비위(脾胃)를 기르며 골수(骨髓)를 채우려면 소고기[牛肉]를 보통 방법과 같이 요리하여 먹는다. 수기(水氣)와 부종(浮腫)을 치료하고 소변삼소(小便澁少: 소변이 시원하게 나오지 않으면서 적게 보는 것)를 치료하려면 소고기[牛肉] 1근을 찌서 익으면 생강과 식초를 넣어 먹는다.

닭고기의 효능으로는 가슴과 배에 있는 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 치료하려면 검은 수탉고기[烏雄鷄肉]를 보통 요리하

Table 8. Efficacy of meats through 『Sikryochanyo』

분류	주재료	52가지 선정 음식	효능(원문)	해석
	쇠고기	화양적	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 溫中益氣 養脾胃 填骨髓 牛肉 如法食之.</li> <li>· 治水氣浮腫 小便澁少 牛肉一斤 蒸令熟 薑醋食之.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가장 많이 애용되는 쇠고기의 효능은 속을 따뜻이 하며 기운을 북돋아 주고 비위(脾胃)를 기르며 골수(骨髓)를 채우려면 소고기[牛肉]를 보통 방법과 같이 요리하여 먹는다.</li> <li>· 수기(水氣)와 부종(浮腫)을 치료하고 소변삼소(小便澁少: 소변이 시원하게 나오지 않으면서 적게 보는 것)를 치료하려면 소고기[牛肉] 1근을 찌서 익으면 생강과 식초를 넣어 먹는다.</li> </ul>
	육류		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 治心腹惡氣 烏雄鷄肉 治如食法 任意食之.</li> <li>· 主中惡腹痛 烏雌鷄肉 治如食法 任意食之.</li> <li>· 去丹毒 白雄鷄肉 治如食法 食之.</li> <li>· 治養胎臟 及胎漏下血 心煩口乾 丹雄雞一集 治如食法 作臠 麪一斤 搜作索餅 熟煮 和臠食之.</li> <li>· 安胎及風寒濕痺 腰脚痛 烏雞一隻 治如食 糯米三合 煮雞熟切肉 下豉汁中和米煮粥 着鹽葱薑蔥調和 空心食之作羹及餛飩索餅皆可.</li> <li>· 治狂邪癲癩 不欲眠臥 自賢智 妄行不休 白雄雞一隻 煮令熟 和五味 作羹粥食之.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가슴과 배에 있는 악기(惡氣: 나쁜 기운)를 치료하려면 검은 수탉고기[烏雄鷄肉]를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.</li> <li>· 중악(中惡: 나쁜 기운에 감촉되어 생기는 증상으로 유종풍의 하나이다)과 복통(腹痛)을 다스리려면 검은 암탉고기[烏雌鷄肉]를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.</li> <li>· 단독(丹毒)을 제거하려면 흰 수탉[白雄雞] 고기를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 먹는다.</li> <li>· 태장(胎臟: 태아의 장부)을 기르고 태루(胎漏: 복통이 없이 자궁출혈이 있는 증상), 하혈(下血), 심번(心煩: 가슴이 답답한 증상)과 입이 마르는 것을 치료하려면 붉은 수탉[丹雄雞] 1마리를 보통 요리하는 방법과 같이 준비하여 고깃국을 만들고 국수 1근을 넣고 가래떡[索餅]으로 만든다.</li> <li>· 안태(安胎: 유산기미를 진정시키고 태아를 편안하게 해 주는 것)시키고 풍한습(風寒濕)으로 인한 비증(痺證, 저린 증상)과 요각통(腰脚痛: 허리와 다리가 아픈 증상)을 치료하려면 검은 암탉[烏雌鷄] 1마리를 보통 요리하는 방법같이 다듬고 찹쌀[糯米] 3홉을 준비한다. 닭을 삶아 익힌 다음 고기를 자르고 된장 국에 찹쌀과 같이 넣고 삶아 죽을 만들어 소금, 산초, 생강, 파를 넣고 공복에 먹는다.</li> <li>· 국이나 만두[餛飩], 가래떡[索餅]을 만들어도 모두 좋다. 광사(狂邪)로 온 전간(癲癩, 간질)과 잠을 자지 못하고 자신이 현명하고 지혜롭다고 착각하며 망령된 짓을 쉽없이 하는 것을 치료하려면 흰 수탉[白雄雞] 1마리를 삶아 익히고 양념[五味]을 넣어 국이나 죽을 만들어 먹는다.</li> </ul>
	닭	임자수탕		

는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다. 중악(中惡: 나쁜 기운에 감촉되어 생기는 증상으로 유증풍의 하나이다)과 복통(腹痛)을 다스리려면 검은 암탉고기(烏雌鷄肉)를 보통 요리하는 방법과 같이 하여 임의대로 먹는다.

## 요약 및 결론

본 연구는 한식이 세계적으로 건강식으로 인정하고 있지만 실제로 어떤 음식들이 구체적으로 건강음식으로 부각되고 상품화될 수 있는지에 대한 연구는 부족한 현실에서 건강 한식 메뉴를 선정하기 위해 실시하였다. 또한 선정된 건강 한식 메뉴에 주재료로 사용된 식품의 효능을 살펴봄으로써 한식 세계화를 위한 구체적인 방안을 제시하고자 하였다.

이를 위하여 우선 한국음식 전문가를 대상으로 건강 메뉴로 선정될 수 있는 음식이 무엇인지를 파악하기 위한 전문가 인터뷰를 실시하고 5개 범주로 나누는 한국인의 건강 메뉴 선정을 하였다. 이들 메뉴의 영양기능성을 간단히 살펴보고, 조선시대 식이요법서로 간주되는 『식료찬요』를 바탕으로 이러한 건강 메뉴에 사용된 식재료의 효능성을 검토해 보았다.

한국음식의 건강 관련성을 알아보기 위해서는 전문가 집단 인터뷰를 2009년 8월 14일에 강남의 한 한식당에서 영양사 및 식품영양학과 교수 등 6인을 대상으로 전문가 집단 인터뷰(Focus Group Interview)를 실시하였다. 이 인터뷰를 통해 한식의 건강 이미지에 대한 식품 및 영양 전문가들의 의견을 조사하고 한국음식이 건강식이 될 수 있는 전문적인 근거를 도출해 내었다. 인터뷰 결과에 따르면 건강한 한식이 되기 위한 키워드로는 채소의 섭취, 소박한 밥상, 영양의 균형성, 전통성 중시 및 덜 자극적인 음식으로 구성되어야 한다는 의견이 도출되었다. 이를 토대로 한식 건강 메뉴 52선의 과학적 근거로서 섬유소, 불포화지방산, 이소플라빈과 같은 건강 기능성 영양분이 풍부한 음식을 우선 선정하였으며, 또한 적, 황, 청, 흑, 백의 오색을 기본으로 하는 한식의 철학과 가치관이 잘 녹아있는 메뉴를 선정하여 한식의 자연과 균형의 미를 특징으로 선정하였다. 식재료의 선정뿐만 아니라 건강한 한식 조리법의 특징인 발효의 조리과정으로 만들어진 음식을 건강 메뉴로 구성하였다.

그 결과, 한식의 철학과 과학적 근거에 바탕을 둔 건강 메뉴 선정은 크게 다섯 가지의 범주로 설정되었다. 첫째, 콩을 이용한 한국음식, 둘째, 발효를 이용한 한국음식, 셋째, 다양한 색을 사용하는 한국음식, 넷째, 섬유소가 많은 한국음식, 다섯째, 불포화 지방산이 풍부한 한국음식으로 나타났다. 이 범주를 가지고 기존 한국음식들을 토대로 메뉴 선정 작업을 한 결과 다음과 같은 음식을 선정하였다.

다음으로 선정된 한식 메뉴에 주로 사용된 식재료를 중심

으로 한 효능성 평가를 하였다. 이를 위하여 건강기능성은 15세기 세종, 문종, 세조 3대에 걸쳐 어의(御醫)로 활동한 전순의(全循義)가 저술한 『식료찬요』라는 식이요법서로 살펴보았다. 『식료찬요』는 현존하는 문헌 가운데 우리나라 최초의 식이요법서로 음식으로 질병을 치료하는 것을 중시한 전문서이다. 효능성 파악을 위해서는 선정된 건강 메뉴 52선에 사용된 주요 식재료를 총 7가지의 범주로 나누었다. 일반적인 식품군의 분류에 따라서 곡류 식품, 콩류 식품, 채소류 식품, 해조류 식품, 종실류 식품, 어패류 식품, 육류 식품으로 나누어 살펴보았다.

선정된 52선 건강 메뉴는 주변에서 손쉽게 구할 수 있는 식품재료로 구성되었고, 또한 『식료찬요』를 통하여 볼 때 과거로부터 효능성이 높은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구는 무엇보다 한식 세계화의 입장에서 세계인들이 한국음식을 건강식으로 인식하여 선택할 수 있도록 여러 기획과 사업들에 효율적으로 사용될 수 있도록 기초자료로서의 역할을 할 수 있고, 건강 한식 홍보에도 유용하게 사용될 수 있을 것으로 본다.

## 감사의 글

본 논문은 2010년 농촌진흥청 공동연구사업(PJ007631201002)의 지원에 의해 이루어졌으며 이에 감사드립니다.

## 참고문헌

- 윤서석. 1999. 식생활 문화의 역사. 신광출판사  
 이성우. 1997. 한국식품문화사. 교문사  
 전순의 저, 김종덕 역. 2004. 식료찬요(食療纂要). 농촌진흥청  
 정혜경. 2009. 천년한식전문록. 생각의 나무  
 차옥진. 2005. 전통발효식품의 기술동향. KISTI 첨단기술정보분석보고서  
 한복진. 2004. 우리생활 100년. 현암사  
 Anderson JW, Atory L, Sieling B, Lin Chne WJ, Petro MS, Story J. 1984. Hypochole sterolemic effect of oat bran intake for hypercholesterolemic men. *Am J Clin Nutr* 40: 1146-1155  
 Belleville J. 2002. Hypocholesterolemic effect of soy protein. *Nutrition* 18:84-686  
 Cauley JA, Levy D, Suzakawa M, Poach P, Nestel PJ. 1999. Effects of menopause and hormone replacement therapy on plasma lipids, lipoproteins and LDL-receptor activity. *Maturitas* 33:259-269  
 Chang HJ, Yang IS, Chung LN, Shin SY. 2004. The study on



- the present status of overseas and domestic tourism products focusing on traditional foods. *Korean J Food Culture* 19: 392-398
- Glomset JA. 1985. Fish, fatty acids, and human health. *N Eng J Med* 312:1253-1258
- Jenkins DJA, Wolever TMS, Bacon S, Nineham R, Lees R, Love M, Hochaday TDR. 1980. Diabetic diet high carbohydrate combined with high fiber. *Am J Clin Nutr* 35:1729-1733
- Jo JS. 1989. Analytical survey on the study of traditional fermented food in Korea. *Korean J Food Culture* 4:375-382
- Kim JS. 2005. Universalizing Korean food. *Korean J Food Culture* 20:499-507
- Kuiper GG, Lemmen JG, Carlsson B, Corton JC, Safe SH, van der Saag PT, van der Burg B, Gustafsson JA. 1988. Interaction of estrogenic chemicals and phytoestrogens with estrogen receptor beta. *Endocrinology* 139:4252-4263
- Lee SJ, Lee KY, Rhee SH, Park KY. 2004. Physiological activity in Doenjang added with various mushrooms. *Korean J Food Cookery Sci* 20:365-370
- Lee RS, Karel M. 1990. Omega-3 Fatty Acids in Health and Disease. Marcel Dekker, INC. U.S.A
- Lim SY, Rhee SH, Park KY. 2004. Inhibitory effect of methanol extract of Doenjang on growth and DNA synthesis of human cancer cells. *J Korean Soc Food Sci Nutri* 33:936-940
- Nabulsi AA, Folsom AR, White A, Patsch W, Heiss G, Wu KK, Szklo M. 1993. Association of hormone-replacement therapy with various cardiovascular risk factors in postmenopausal women. The atherosclerosis risk in communities study investigators. *J Med* 328:1069-1075
- Vahouny GV. 1982. Conclusions and recommendation of the symposium in 'dietary fiber in health and disease'. *Am J Clin Nutr* 35:52-156
- Yon MY, Lee MS, Oh SI, Park SH, Kwak CS. 2010. Assessment of food consumption, dietary diversity and dietary pattern during the summer in middle aged adults and older adults living in gugoksoondam longevity area, Korea. *Korean J Community Nutrition* 15:536-549
- Yun JB, Jeon BH, Kim YH. 2007. Study on medical thoughts of writing works of Jeon Sun Eui. *J of Oriental Medical Pathology* 21:353-361
- Zhao LP, Kushi LH, Klein RD, Prentice RL. 1991. Quantitative review of studies of dietary fat and rat colon carcinogenesis. *Nutr Cancer* 15:169-177

---

접 수 : 2011년 1월 13일  
 최종수정 : 2011년 3월 7일  
 채 택 : 2011년 3월 16일