

한의학 이론에 근거한 봄철 時節食의 고찰

지명순¹ · 김용진^{2*}

A Study on the Spring Season Food in View of Oriental Medicine

Ji Myoung-Soon¹ · Kim Yong-Jin^{2*}

¹Department of Hotel Food Service & Culinary Art, Youngdong University

²College of Oriental Medicine, Daejeon University

Jeol-sik, (festive seasons every 15 days based on sun cycle), refers to both Korean Traditional Festival food(jeol-sik), intertwined between months, and in-season meals(si-jeol-sik) in which the ingredients used are produced in each and one of the four season.

Si-jeol-sik is a kind of recommendatory food, which is combined to seasonal changes. I found that ingredients in Si-jeol-sik of spring are helpful for strengthening one's life force. Moreover, the ingredients also reflects seasonal changes. The main ingredient of Si-jeol-sik in January(in lunar year) is rice. Rice is good for upgrading one's stomach qi(energy). Rice continues to be used in February. In addition, some greens are included in February Si-jeol-sik as to help defecation. In March, the ingredients become diverse and abundant. The main concern in the ingredients found in March is not limited to stomach qi.

These changes of ingredients are in line with the concept of 'health maintenance', which is written in Huangdi Neijing. The writing teaches the wisdom of adaptation to nature. Si-jeol-sik's basic idea is maybe giving people some food, which includes useful elements to help them survive through a season or the next season.

They can be also explained properly by the help of five flavours theory. According to Huangdi Neijing liver is main organ of spring. So liver is more important than other organs in spring. And the most efficient way for liver is supplying sweet or sour food. Interestingly, there are many sweet elements in Si-jeol-sik of spring.

Keyword : Jeol-sik, si-jeol-sik, health maintenance, Huangdi Neijing, spring, five flavours

I. 서론

時節食이란 節食과 時食을 아우른 말이다. 절식은 다달이 끼어 있는 명절 음식이고 시식은 춘하추동계절에 나는 식품으로 만드는 음식을 이른다.¹⁾ 사계절의 변화가 비교적 뚜렷한 우리나라에

서는 전통적으로 계절에 따라 생산되는 식품을 이용하여 음식을 만들어 먹었다. 時節食 또한 계절음식을 기본으로 한다. 계절음식은 우리나라의 레시피에 큰 영향을 미쳤다.²⁾

문화적으로는 농경문화, 종교문화가 우리나라의 時節食의 바탕이 된다. 24절기는 농작의 開始, 播種, 除草, 收穫, 貯藏 등 생산 활동과 밀접

* 교신저자 : 대전대 한의과대학 의과학교실

E-mail : brillijo@dju.kr, Tel : 042-229-6924

투고일 : 2013년1월21일 확정일 : 2013년2월6일

1) 황혜성, 조선왕조궁중음식, 서울, 궁중음식연구원,

2001, p. 34.

2) 정혜경, 천년한식견문록, 생각의 나무, 서울, 2009, p. 127.

하게 관련되어 있다. 또 중요한 의례들에는 佛敎, 儒敎의 祈豊과 祭儀의 의미가 담긴 경우가 많기 때문이다. 나아가 時節食은 文化를 공유하는 집단적 의식과 나눔의 相扶相助의 공동체 생활의 화합을 다지는 데도 큰 역할을 해 왔다.

하지만 위의 설명만으로는 時節食의 존재이유가 충분히 설명되지 않는다. 時節食이 모두 제철 음식만으로 이루어지는 것이 아니며, 제철 음식이라 해서 아무 것이나 時節食으로 만들어 먹는 것도 아니기 때문이다. 時節食이 특정일에 먹어야 하는 특별한 음식, 즉 일종의 권장음식이라면 그렇게 설정된 이유가 무엇인지 궁금했다.

이에 본 연구자는 時節食에 한의학적 관점을 끌어들이게 되었다. 한의학적 관점이 유용하다고 본 이유는 한의학에는 五味이론과 四時라는 개념이 있어 음식물에 시간성을 부여한 時節食을 설명하는 데 효과적일 것이라고 기대하였기 때문이다.

지금까지의 時節食에 관한 연구는 주로 歲時風俗적인 측면에서 인지도 조사, 학생과 주부들을 대상으로 한 실태조사에 치우쳐있었다. 자연히 문화적가치가 높고 영양학적으로 우수한 음식이므로 식생활에 활용되고 교육에 접목시켜야 한다는 주장으로 이어지는 경우가 많았다.^{3),4),5),6),7),8)} 반면 한의학적 접근은 거의 이루어지지 않

고 있다. 時節食이 제철음식에 기반하고 있고, 그 효능과 관련하여 양생적 가치가 충분함을 감안하면 다소 의외라 할 수 있다. 이는 아직 時節食의 가치에 대하여 한의학계가 주목하지 않은 결과일 것 같다.

본 연구자는 時節食을 한의학적인 측면에서 새로이 접근하고자 하였다. 여기서 말하는 한의학적 접근이라 함은 두 가지 의미를 포함한다. 하나는 재료의 효능적 측면이다. 藥食同源이라는 말에서 알 수 있듯 식재료 하나하나에 약성이 있기 때문에 재료의 효능을 주목하지 않을 수 없다. 재료의 효능은 五味이론으로 상당부분 설명이 가능하다. 다른 하나는 양생의 측면이다. 한의학은 治未病이라 하여 생명력을 키움으로써 건강을 지킬 수 있다고 보았고, 四時に 순응하는 것을 출발점으로 삼았다. 이 두 가지 측면에서 時節食을 조망함으로써, 時節食에 대한 한의학적 접근이 비로소 가능해질 수 있다.

본 연구논문에서는 봄의 기운과 時節食의 상관성을 살펴보고, 時節食이 봄철의 기운에 응하는지 여부를 논하고자 한다. 이를 위하여 먼저 『黃帝內經』에 근거하여, 사계절 변화와 그에 적응한다는 것의 의미를 알아본다. 이어 『東國歲時記』에 언급된 봄철 時節食들의 효능과 역할을 분석해봄으로써, 時節食에 담긴 한의학적 의의를 평가해보고자 한다.

II. 본 론

1. 四季節의 변화와 天人相應

사람이 사계절의 변화에 발맞춰 그에 순응해야 하는 이유는 천지자연과 인간은 구조적·기능적으로 서로 대응하기 때문이다. 이를 天人相應論이라 한다. 天人相應論은 자연과 인간이 근본적으로 공히 氣로 이루어져 있으며, 음양오행의 운행 규율에 지배된다는 것을 전제로 한다.⁹⁾

사람은 만물의 영장으로 天氣와 地氣가 합쳐진 소우주이다. 四時陰陽變化는 만물의 시작과 끝이

3) 광연주·김연주, 세시음식에 대한 초등학교 고학년 학생들의 인지도 및 경험도에 관한 연구, 한국실과교육학회지, 2009, 21(4), pp. 88-105.

4) 김은미, 강화 지역 중년 남·녀의 의례 음식 섭취 실태, 동아시아식생활학회지, 18(4), 2008, pp. 455-465.

5) 김은실, 강원 지역 농촌 주부들의 전통 식생활 습관에 관한 실태 조사(II) 한국식품조리과학회지, 1996, 12(1), pp. 82-91.

6) 허성미·한계숙, 歲時風俗 및 세시음식의 실태에 관한 연구, 동아시아식생활학회지, 1993, 3(2), pp. 83-97.

7) 강재희·윤숙자, 서울·경기 지역 대학생들의 세시음식에 대한 인지도와 이용에 관한 연구 동아시아식생활학회지, 2008, 18(4), pp. 473-488.

8) 신미경·정희정 한·중·일 歲時風俗과 歲時飲食에 대한 비교, 동아시아식생활학회지, 2008, 18(3), pp. 277-293.

9) 정창현, 황제내경의 사유체계와 그 특징, 대한한의학원전학회지 제17권 4호, 2004, pp. 19-20.

며 生死의 근본이 되므로 거스르면 곧 생명활동의 本元을 손상하고 인체의 眞氣를 파괴하게 된다고 하였다. 그러므로 봄·여름에는 陽氣를 기르고 가을·겨울에는 陰氣를 축적하여 오장육부를 건강하게 하고, 十二節의 이치를 알고 八風의 變化와 五行之氣의 盛衰를 살펴서 虛實의 이치에 通達하라고 하였다.

또한 『黃帝內經·素問』 「五常政常大論」에서는 “歲氣를 먼저 헤아려서 천화天和를 상하게 해서는 안된다”라고 하였고 『黃帝內經·素問』 「六元正紀大論」에서는 “정상적인 時令을 잃지 말고 六氣를 거스르지 말아야 한다”라고 하였으며 『黃帝內經·素問』 「六節藏象論」에서는 “그 해의 主·客氣가 加臨하는 상황과 절기의 盛衰·虛實이 생성되는 원인을 알지 못하면 유능한 의사가 될 수 없다”라고 하였다.

이처럼 사람은 자연과 상응하는 존재이기 때문에, 자연의 변화에 발맞춰 살아가는 것은 건강의 관건이다. 사계절은 자연의 변화가 가장 두드러지게 발현되는 동시에, 생활공간에서 가장 직접적으로 체감되는 현상이기 때문에 의식주와도 밀접한 연관을 갖는다. 이 점에서 식생활은 四時의 변화에 따른 양생에 있어서 중요한 위치를 차지한다고 말할 수 있다. 특히 時節食은 계절의 변화에 따라 재료를 달리 하기 때문에, 재료 자체가 천지자연의 기운을 반영하고 있을 개연성이 높다. 이것이 時節食의 의의를 되새겨보게 하는 근원적인 이유다.

2. 봄과 五味

1) 봄의 養生之道

『黃帝內經·素問』 「四氣調神大論」편에는 사계절의 변화와 특성, 그리고 각 계절에 응하여 인간이 적응해야 할 바, 그리고 적절히 응하지 못했을 경우에 발생하는 병변에 대하여 기술되어 있다. 이에 따르면 봄은 發陳하니 ‘天地俱生 萬物以榮’하며, 여름은 蕃秀하니, ‘天地氣交 萬物華實’하며, 가을은 容平하니, ‘天氣以急 地氣以明’하는 계절이다. 겨울은 閉藏하니 水冰地坼의 계절이다. 이처럼 변화하는 사계절의 기운에 순응하여

살아갈 때 사람은 비로소 건강할 수 있다는 것이 「四氣調神大論」편의 가르침이다. 이에 따르면 사계절은 각각 生·長·收·藏에 대응하니, 봄에는 養生, 여름에는 養長, 가을에는 養收, 겨울에는 養藏할 수 있어야 한다. 즉 봄은 생명이 싹트는 계절이므로 생명의 기운을 북돋워주는 것이 天에 상응하는 인간의 바른 역할이며 건강을 지킬 수 있는 방법이다. 春氣를 거역할 경우에는 肝氣內變변이 생길 수 있음을 「四氣調神大論」은 경고하고 있다.

春三月, 此謂發陳, 天地俱生, 萬物以榮, 夜臥早起, 廣步於庭, 被髮緩形, 以使志生,

生而勿殺, 予而勿奪, 賞而勿罰, 此春氣之應, 養生之道也. 逆之則傷肝, 夏爲寒變, 奉長者少.

春三月은 發陳이라고 하는데, 天地에 生氣가 가득하여 萬物이 번영하니, 밤에 늦게 자서 일찍 일어나 뜰을 넓은 걸음으로 걷고, 머리를 풀어 헤치고 몸을 느슨하게 하며 뜻이 펼쳐지도록 하고, 살려 주고 죽이지 말며, 베풀고 빼앗지 말고, 상을 주고 벌은 주지 말 것이니, 이는 봄의 養生之道에 응하는 것입니다. 거역하면 肝을 傷하게 하여 여름에 寒으로 변해서 여름의 長氣를 奉養함이 적어질 것입니다.¹⁰⁾ (중략)

逆春氣, 則少陽不生, 肝氣內變. 逆夏氣, 則太陽不長, 心氣內洞. 逆秋氣, 則太陰不收, 肺氣焦滿. 逆冬氣, 則少陰不藏, 腎氣獨沈.

春氣에 거역하면 少陽이 生發하지 못해서 肝氣가 內鬱하여 病變을 일으키고, 夏氣에 거역하면 太陽이 盛長하지 못해서 心氣가 內虛하고, 秋氣에 거역하면 太陰이 收斂하지 못해서 肺氣가 타서 脹滿하게 되고, 冬氣에 거역하면 少陰이 潛藏하지 못해서 腎氣가 沈下하게 됩니다.¹¹⁾

夫四時陰陽者, 萬物之根本也. 所以聖人春夏養陽, 秋冬養陰, 以從其根, 故與萬物沈浮於生長之門. 逆其根, 則伐其本, 壞其眞矣. 故陰陽四時者,

10) 윤창렬·이남구·김선호 해석, 黃帝內經素問 王水注, 대전, 주민출판사, 2003, pp. 25-27.

11) 윤창렬·이남구·김선호 해석, 黃帝內經素問 王水注, 대전, 주민출판사, 2003, p. 40.

萬物之終始也, 死生之本也, 逆之則災害生, 從之則苛疾不起, 是謂得道. 道者, 聖人之行, 愚者佩之.

무릇 四時陰陽은 萬物의 根本이니, 그래서 聖人이 봄·여름에 陽을 기르고, 가을·겨울에 陰을 기르는 것은 뿌리를 따르는 것입니다. 그러므로 萬物과 더불어 生長의 門에서 함께 生長收藏하는 것입니다. 그 뿌리를 거역하면 根本을 해쳐서 眞氣를 파괴하는 것입니다. 그러므로 陰陽四時는 萬物의 終始이며 死生의 根本이니, 거역하면 災害가 생기고, 따르면 작은 疾病도 생기지 않으니 이를 得道라고 합니다. 道라는 것은 聖人은 행하지만 어리석은 사람은 위배합니다.¹²⁾

위에서 주목할 것은 春氣에 순응하지 않을 경우 肝氣內變이 생긴다고 한 점이다. 『黃帝內經』은 肝主春한다는 것이 기본입장이다.¹³⁾ 간의 疏泄하는 작용이나 봄에 일어나는 發陳이나 五行상 木의 기운과 통한다고 보았기 때문인 것 같다. 肝氣內變을 장경약은 “春氣에 거역하면 少陽의 숨이 生發할 수 없어서 肝氣가 鬱結당해 안으로 변해서 병이 된다.” 고 하여 간기울결로 설명하고 있다.¹⁴⁾ 봄은 發陳의 계절이므로 춘기에 거역한다는 것은 肝의 소설작용이 순조롭지 못함을 의미하고, 따라서 內鬱의 문제가 발생한다고 볼 수 있다.

2) 봄과 五味의 작용

五味 중에 肝과 관련하여 『黃帝內經·素問』에서 언급되는 것은 酸味, 甘味, 辛味이다. 「陰陽應象大論」에서는 “東方生風, 風生木, 木生酸, 酸生肝, 肝生筋”이라 하여 酸味が 간의 생성에 미치는 작용을 기술했다. 또, 「五臟生成篇」도 “心欲苦, 肺欲辛, 肝欲酸, 脾欲甘, 腎欲鹹, 此五味之所

合也.”¹⁵⁾라 하였고, 「宣明五氣篇」역시 “酸入肝, 辛入肺, 苦入心, 鹹入腎, 甘入脾, 是謂五入”¹⁶⁾이라 하여 肝과 酸味の 친화성을 밝히고 있다.

또 甘味, 辛味와 관련해서는 「藏氣法時論」에서는 “肝主春, 足厥陰少陽主治, 其日甲乙, 肝苦急, 急食甘以緩之.”¹⁷⁾ “肝欲散, 急食辛以散之, 用辛補之”¹⁸⁾이라 적고 있다. 肝이 急할 때는 甘味로써 이완시켜 주고, 간이 울결되면 안 되므로, 발산시킬 때는 辛味를 쓰라는 의미이다.¹⁹⁾

時節食이 봄철의 건강에 기여하기 위해서는 治未病의 관점에서 건강 유지에 보탬이 되어야 하고, 治已病의 관점에서 이미 발생한 병변을 치료하는 데 도움이 되어야 한다. 전자의 경우 생하는 기운을 복돋워줄 수 있어야 하고, 후자의 경우 봄철에 생기기 쉬운 肝氣內變에 대하여 肝氣를 회복시키는 데 일정한 역할을 할 수 있어야겠다.

그렇다면 肝에 좋을 음식으로 무엇이 있을까? 『黃帝內經·靈樞』 「五味」에서는 “肝色青 宜食甘 粳米牛肉棗葵皆甘”이라 하여 粳쌀밥, 쇠고기, 대추, 아욱 등의 감미를 권하고 있다.²⁰⁾ 또 “肝病者, 宜食麻犬肉李韭”라 하여 간병에는 마, 개고기, 오얏, 부추를 먹으라고 권하고 있다.²¹⁾

3. 봄의 時節食

1) 時節食의 정의

우리나라의 옛 풍습에는 명절마다 해 먹는 특별한 음식이 있다. 또 春夏秋冬 계절에 따라 나는 새로운 재료로 음식을 만들어 먹었다. 절식은 다달이 끼어 있는 명절 음식이고, 시식은 春夏秋

12) 윤창렬 · 이남구 · 김선호 해석, 黃帝內經素問 王永注, 대전, 주민출판사, 2003, pp. 41-42.

13) 肝者, 罷極之本, 魂之居也; 其華在爪, 其充在筋, 以生血氣, 其味酸, 其色蒼, 此爲陽中之少陽, 通於春氣. 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 163.

14) 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 33. 재인용.

15) 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 171.

16) 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 381.

17) 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 366.

18) 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 368.

19) 박승경, 김완희, 五味에 대한 문헌적 고찰, 경희한의대 논문집 제21권 제1호, 1998, p. 127.

20) 김선호 해석, 善呼靈樞 下, 대전, 주민출판사, 2003, p. 146.

21) 김선호 해석, 善呼靈樞 下, 대전, 주민출판사, 2003, p. 144.

冬 계절에 나는 식품으로 만드는 음식을 통틀어 말한다.²²⁾ 이러한 절식풍속은 설날, 중화, 단오, 유두, 추석, 상달, 납일 등이 있고, 벽사의 의미를 갖는 절식풍속으로 상원, 유두, 삼복, 동지 등이 있으며 계절적 생산성과 관계가 있는 절식풍속으로 입춘, 중삼, 중구가 있다. 또한 풍류와 관련된 절식풍속으로 중삼, 중구가 있고, 보신을 위한 절식 풍속으로는 삼복절식이 있다. 이밖에 종교문화화를 배경으로 한 등석절식도 있다.

2) 봄 時節食의 종류 및 재료

항간의 풍속 등을 모아놓은 서적은 조선 세종 연간에 최초로 편찬된 『八道地理志』를 비롯하여 『東國輿地勝覽』, 『新增東國輿地勝覽』, 李晬光의 『芝峰類說』 등 여러 가지가 있으나 항간의 풍속을 세시별로 모아서 편찬한 전문적인 歲時記의 형태를 갖고 있는 서적은 조선 정조 때 쓰인 것으로 추정되는 유득공柳得恭의 『京都雜誌』, 조선 순조 연간에 김매순이 지은 『洵陽歲時記』와 조선 헌종 때 洪錫謨가 지은 『東國歲時記』가 대표적이다.

이 세 가지 세시기들 중 시기적으로 앞선 『洵陽歲時記』와 『京都雜誌』는, 그 이름에서 알 수 있듯 한양의 풍속을 다루는 데 초점을 맞추었으며 그 외의 지방의 풍속에 대해서는 거의 다루지 않았다. 반면에 조선 헌종 때 洪錫謨가 지은 『東國歲時記』는 앞의 두 세시기와 비슷하게 한양의 풍속을 다루었으나 그 외의 지방의 세시풍속에 대해서도 많은 부분을 할애하고 있다. 더불어 다른 세시기와 비교했을 때 훨씬 더 많은 양의 기록을 갖추고 있는데, 이는 時節食에 대한 부분에 있어서도 마찬가지이다. 따라서 본 논문에서는, 다른 세시기들에 비해서 비교적 후기에 쓰였으며 그 규모도 가장 큰 『東國歲時記』를 바탕으로 4節別 時節食을 파악하였다.

『東國歲時記』에 기록된 時節食의 종류와 재료를 정리해 보면 50가지가 넘는다. 이 가운데 봄에 해당하는 時節食 및 재료를 정리하면 다음과

같다.

표 1. 『東國歲時記』에 나타난 봄철 時節食 및 재료

月	節	食	材
1월	元日	떡국	멥쌀, 쇠고기, 꿩고기, 고춧가루
		餛飩	멥쌀·참쌀, 팔
	立春	葱芽, 山芥, 승검초	
	上元	약밥	참쌀, 대추, 밤, 기름, 꿀, 간장
		팔죽	팔
陳菜		박나물, 버섯 말린 것, 대두황권, 순무, 무, 외곶지, 가지고지, 시래기	
2월	朔日	福裹	배춧잎, 김, 밥
		松餅	쌀, 콩, 솔잎, 참기름
	떡	팥, 검은 콩, 푸른 콩, 꿀, 대추, 미나리	
3월	三日	花煎	참쌀, 진달래
		花麵, 水麵	녹두, 오미자, 꿀, 잣
	月內	蕩平菜	녹두포, 돼지고기, 미나리, 김
		水卵	계란, 초장
		黃苧蛤, 蘇魚, 鯊魚, 河豚, 禿尾魚, 서여薯蕷, 蔓菁(순무)	
		餛飩	멥쌀, 콩
		環餅	松皮, 靑蒿
餛飩	참쌀, 대추		

4. 봄의 時節食에 담긴 의미

1) 1월에 먹는 時節食

(1) 설

설은 元旦, 歲首, 年首, 慎日이라고 하는데 일년의 시작이라는 뜻이다. 또 三元之日²³⁾이기 때문에 元朝라고도 한다.²⁴⁾ 설의 참뜻은 확실하지 않으나 ‘삼가하다’, ‘설다’, ‘선다’ 등으로 해석하니 목은해에서 분리되어 새해에 통합되어가는 전이과정으로서 근신하여 輕舉妄動을 삼가 한다는 뜻이 내재하고 있는 것 같다. 고대의 설은 정월 초하루 설날에서 대보름까지 계속되었다.

설날 차례상과 손님 대접을 위해 여러 가지 음식

22) 황혜성, 조선왕조궁중음식, 서울, (사)궁중음식연구원, 2001, p. 34.

23) 일년의 첫날, 달의 첫날, 날의 첫날

24) 병허각 이씨, 규합총서, 1881.

식을 준비하는데 이 음식들을 통틀어 歲饌이라 한다. 차리는 음식은 떡국, 세주, 죽편, 각종 전유어, 각종 과장류, 식혜, 수정과, 햇김치 등 여러 가지 음식들이 있는데 준비는 가세에 따라 가짓수와 양이 다르지만 정성을 다해 만들어 어느 집에서나 만드는 대표 음식은 떡국이다.²⁵⁾

① 가래떡

멥쌀가루를 찌서 안반 위에 놓고 자루 달린 떡메로 무수히 쳐서 길게 만든 떡을 흰떡(白餅)이라 한다. 이것을 알파카게 돈같이 썰어 장국에다 넣고 쇠고기나 꿩고기를 넣고 끓인 다음 고춧가루를 친 것을 떡국(餅湯)이라 한다. 이것은 제사에도 쓰고 손님 대접에도 사용하므로 세찬에 없어서는 안 될 음식이다. 국에 넣어 끓였으므로, 옛날에 濕麵이라고 부르던 것이 바로 이와 같다. 시장에서는 시절 음식으로 이것을 판다. 속담에 나이 먹는 것을 떡국을 몇 그릇째 먹었느냐고 한다.

생각건대 陸放翁의 『歲首書事詩』 주註에 “시골 풍속에 설날에는 반드시 湯餅을 쓰는데 이를 <冬餛飩> <年餛飩>이라고 한다”했다. 이것이 대개 옛 풍속이다.²⁶⁾

② 팔시루떡

멥쌀가루를 시루 안에 깔고 삶은 팥을 겹겹으로 퍼는데 쌀가루를 더 두툼하게 깎는다. 시루의 대소에 따라 흑 찹쌀가루를 몇 겹 더 넣어 찌기도 한다. 이것을 餛飩(시루떡)이라 한다. 이것으로 새해에 신에게 빌기도 하고, 또 朔望奠²⁷⁾에 올리기도 하며, 아무 때나 신에게 빌 때에도 그것을 올린다.²⁸⁾

(2)立春에 먹는 時節食

立春은 24절기의 첫번째 절기로 태양의 黃經이 315도에 와 있을 때 봄으로 접어드는 節侯이

25) 윤서석·이기열·유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997, pp. 355-357.
 26) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 19.
 27) 喪中에 있는 집에서 매달 초하룻날과 보름날에 지내는 제사.
 28) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 19.

다. 24절기는 天下之大本의 기본지식이고 그 첫절기인 입춘은 농업의 시발점이었던 셈이다. 그것은 太陰曆의 문자력과 생산력 그리고 농경세기의 기점이었던 만큼 나름 의의와 행사가 있었다. 입춘은 음력으로서는 선달에 들기도 하고 정월에 들기도 하나 보통 음력 설 전후가 되어 설과 비슷한 무렵이 된다.²⁹⁾

①五辛菜

경기도의 산골 지방 六邑³⁰⁾에서 움파(葱芽), 멧갓(山芥), 승검초[辛甘菜]를 올린다. 멧갓은 이른 봄 눈이 녹을 때 산 속에 자라는 芥子다. 더운 물에 데쳐 초장에 무쳐서 먹으면 맛이 몹시 맵다. 그래서 고기를 먹은 뒷맛으로 좋다. 승검초는 움에서 기르는 當歸의 싹이다. 깨끗하기가 은비녀의 다리 같다. 꿀을 그 다리에 끼워 먹으면 매우 좋다.

『撫遺』에 “東晉의 李鄂이 입춘날에 무와 미나리로 菜盤(진미의 음식)을 만들어 손님을 대접했다” 했다. 또 생각건대 『撫言』에 “安定郡王이 입춘날 五辛菜³¹⁾의 채반을 차렸다”고 했다. 또 생각건대 『杜詩』에 “입춘날 봄 채반에 가느다란 생채라” 하였고, 蘇東坡의 시에 “파란 쭈과 노란 부추가 봄 채반에 올랐어라” 하였다. 이것들이 모두 예부터 전해오는 풍속이다.³²⁾

(3) 上元 보름날에 먹는 時節食

대보름은 음력 정월 보름의 上元을 특별히 일컫는 말이며 上元은 中元(7월 보름), 下元(10월 보름) 등 삼원 가운데 으뜸으로 이는 모두 道敎的인 명칭이다. 우리 전통은 정월 초하루부터 보름까지를 통틀어 ‘설쇠기’로 일컬었으며 초하루

29) 윤서석·이기열·유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997, p. 360.
 30) 경기도 중에 산이 많은 楊根, 砥平, 抱川, 加平, 朔寧, 漣川을 말한다.
 31) 五葷菜와 같은 말. 곧 다섯 가지의 자극성 있는 채소. 佛家에서는 마늘·달래·무릇·김장파·세파, 道家에서는 부추·자충이·마늘·평지·무릇 등을 말한다. 이것을 먹으면 淫慾과 분노가 유발되므로 불가·도가에서는 이것을 먹지 못하게 금한다.
 32) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 36.

부터 비롯되는 각종 신년행사, 즉 上子日에서 上亥日에 이르는 12일 동안의 新祝과 금기로 다져진 뒤 보름달에 다다라서 절정을 맞이하게 된다. 즉 1년 중 첫 보름달이 뜨는 이 날에 중요한 의미를 부여했다.³³⁾

참쌀, 차수수, 팥, 차조, 콩 등 다섯 가지 이상의 곡식을 섞어 지은 밥이 오곡밥이다. 이는 다음 해에도 모든 곡식이 잘되기를 바란다는 뜻이 담겨 있다. 특히 대보름날 다른 姓을 가진 집의 밥을 세집 이상 먹어야 그 해의 운이 좋아진다고 하여 여러 집의 오곡밥을 서로 나누어 먹었으며 또 하루 동안 아홉 번 밥을 먹어야 좋다고 하여 여러 차례 나누어 먹기도 하였다. 약식은 참쌀, 대추, 밤, 꿀, 잣 등을 섞어 찐 밥이다. 복쌈, 부럼, 목은나물, 귀밝이술, 백가반, 팔죽 등의 음식을 먹는다.³⁴⁾

①약밥

참쌀을 써서 대추, 밤, 기름, 꿀, 간장 등을 섞어 함께 찌고 잣을 박은 것을 약밥(藥飯)이라 한다. 이것은 보름날의 좋은 음식이다. 그것으로 제사를 지낸다. 이것은 신라의 옛 풍속이다.³⁵⁾

②팔죽

정월 보름 전에 붉은 팥으로 죽을 쑤어서 먹는다. 생각건대 『荊楚歲時記』³⁶⁾에 “마을의 풍속에 정월 보름날 문에 제사를 지내는데 먼저 버들가지를 문에 꽂은 뒤 팔죽을 술갈로 떠서 끼얹고 제사지낸다”고 했다. 지금 풍속에 팔죽을 먹는 것이 여기에서 緣由한 것이다.³⁷⁾

③아홉 가지 나물

박나물, 버섯 등의 말린 것과 大豆黃卷³⁸⁾, 순

무, 무 등을 묵혀 둔다. 이것을 묵은 나물(陳菜)라 한다. 이것을 반드시 이날 나물로 무쳐 먹는다.

대체로 외 꼭지, 가지 고지, 시래기 등도 모두 버리지 않고 말려 두었다가 삶아서 먹는다. 이것들을 먹으면 더위를 먹지 않는다고 한다.³⁹⁾

④복쌈

배추 잎과 김으로 밥을 싸서 먹는다. 이것을 복쌈(福裹)라 한다. 생각건대 『荊楚歲時記』에 “人日(正月初七日)에 일곱 가지 나물을 캐다가 국을 끓인다”고 했다. 그런데 지금 풍속에는 정월 보름날로 옮겨져 도리어 邨風의 거울철에 없는 맛을 맛보기 위한 蓄積의 격이 되었다.⁴⁰⁾

(4) 1월 時節食의 한의학적 의의

①재료의 효능

◇멥쌀(粳米) ○성질이 평하고 맛이 달면서 쓰고[甘苦] 독이 없다. 胃氣를 고르게 하고 살찌게 하며 속을 덥히고 이질을 멎게 하는데 기를 보하고 답답한 것[煩]을 없앤다[본초]. ○멥쌀이라는 ‘梗’ 자에는 굳다는 뜻(硬, 즉 堅)이 들어 있는데 그것은 참쌀보다 굳기 때문이다. 이것의 기운은 수태음경과 수소음경으로 들어간다.⁴¹⁾

◇파밀(葱白) ○성질이 서늘하고[涼](平하다고도 한다) 맛이 매우며[辛] 독이 없다. 상한으로 추웠다 열이 나는 것, 중풍, 얼굴과 눈이 붓는 것, 喉痺를 치료하고 태아를 편안하게 하며 눈을 밝게 하고 간에 있는 사기를 없애고 五臟을 고르게 한다. 여러 가지 藥毒을 없애고 대소변을 잘 나가게 하는데 분돈과 각기 등을 치료한다. ○어느 곳에나 다 심는데 겨울에 먹는 것이 좋다. 그리고 반드시 양념을 하여 먹되 많이 먹지 말아야 한다. 그것은 뼈마디를 벌여지게 하고 땀이 나게 하여 사람을 허해지게 하기 때문이다. ○수태음경, 즉 양명경으로 들어가 아래위의 양기를 통하게 한

33) 윤서석, 이기열·유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997, p. 361.

34) 윤서석, 이기열·유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997, pp. 363-364.

35) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 東文選, 서울, 1991, p. 43.

36) 6세기 중국 양나라 종림이 쓴 것으로 세시기의 효시 격이다. 양쯔 강[揚子江] 중류지방을 중심으로 1~12월을 월별로 나누어 민간의 생활풍습을 서술했다.

37) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 44.

38) 콩나물 순을 말린 것 부종과 筋痛을 다스리고 위 속의 열을 제하는 효과가 있다.

39) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 45.

40) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 45.

41) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1380.

다. 과는 주로 풍한을 발산시키는 약이다[탕액].⁴²⁾

◇겨자와 갓(芥菜) ○성질이 따뜻하고[溫] 맛이 매우며[辛] 독이 없다. 신(腎)에 있는 사기를 없애고 9규(竅)를 잘 통하게 하며 눈과 귀를 밝게 한다. 기침과 기운이 치미는 것도 멎게 한다. 그리고 속을 따뜻하게 하며 두면풍頭面風을 없앤다.⁴³⁾

◇콩길금(大豆黃卷) ○성질이 평(平)하고 맛이 달며[甘] 독이 없다. 오랜 풍습비(風濕痺)로 힘줄이 당기고 무릎이 아픈 것을 치료한다. 五臟이나 위 속에 몰린 적취[五藏胃中結聚]를 없앤다[본초]. ○대두황권은 생콩으로 기른 길금(蘗待)을 말하는데 길금썩을 햇볕에 말린 다음 약간 볶아서[微炒] 약에 넣는다[본초]. ○길이가 5푼 정도 되는 콩길금은 부인의 어혈을 헤치는데 산모의 약에 넣어 쓴다[본초].⁴⁴⁾

◇순무(蔓菁) ○성질이 따뜻하고[溫] 맛이 달며[甘] 독이 없다. 五臟을 좋아지게 하고 음식을 소화시키며 기를 내리고 황달을 치료한다. 몸을 가벼워지게 하고 기를 도와준다. ○4철 동안 다 있는데 봄에는 싹을 먹고 여름에는 잎을 먹으며 가을에는 줄기를 먹고 겨울에는 뿌리를 먹는다. 흉년에는 식량을 대신 할 수 있다. 채소 가운데서 제일 좋은 것이다. 뿌리를 땅에 묻어 두면 겨울이 지나도록 마르지 않다가 봄에 가서 싹이 튼다. 늘 먹으면 살이 찌고 건강해진다. ○여러 가지 채소 가운데서 이롭기만 하고 해로운 것이 없는 것이 이것이다. 늘 먹으면 참으로 좋다[본초].⁴⁵⁾

◇무(萊菔) ○성질이 따뜻하고[溫](차다[冷]고도 하고 평(平)하다고도 한다) 맛이 매우면서 달고[辛甘] 독이 없다. 음식을 소화시키고痰癖을 헤치며 소갈을 멎게 하고 뼈마디를 잘 놀릴 수 있게 한다. 5장에 있는 나쁜 기운을 씻어 내고

肺痿로 피를 토하는 것과 허로로 여윈 것, 기침하는 것을 치료한다. ○아무 곳이나 심는데 늘 먹는 채소이다. 무가 기를 내리는 데서는 제일 빠르다. 오랫동안 먹으면榮, 衛가 잘 돌지 못하게 되고 수염과 머리털이 빨리 희어진다.⁴⁶⁾

◇가지(茄子) ○성질이 차고[寒] 맛이 달며[甘] 독이 없다. 추웠다 열이 났다 하는 五臟허로와 전시노기[傳尸勞氣]를 치료한다.⁴⁷⁾

(5) 1월 時節食에 대한 한의학적 평가

時節食 중에 떡이 차지하는 비중은 상당히 크다. 떡은 계절을 막론하고 만들어먹는 편이다. 그 계절에 생산되는 재료를 섞어서 계절감을 나타내었다. 또한 通過儀禮상에 의미를 부여하고 祝願과 辟邪의 의미도 담고 있을 뿐만 아니라 다양한 한약재를 넣어 건강기능성도 살리기도 한다. 떡은 쌀 문화의 꽃이라고 할 수 있다. 떡이 발달할 수 있었던 이유는 쌀을 주재료로 해서 기호성이 좋다는 것과 밥보다는 나누기 편리하고 식어도 맛이 떨어지지 않기 때문으로 생각된다.

가래떡과 떡국으로 대표되는 1월의 時節食에서 떡의 위상은 더욱 두드러진다. 가래떡은 멥쌀로 만든다. 멥쌀은 뜨겁지도 차갑지도 않은 평이한 성질을 띠며, 胃氣를 補하는 의미를 갖는다. 먹을 것이 궁하던 시절, 가장 절실한 것은 굶주림에 상한 위기를 보태주는 것이었을 것이다.

입춘에 먹는 오신채의 의미도 각별해 보인다. 입춘은 현재의 양력을 기준으로 했을 때 보통 2월 4일경에 있다. 비록 1월이 지나고 겨울의 추위가 한풀 꺾이는 시기라고는 하나 여전히 겨울 날씨가 기승을 부릴 시기이다. 따라서 寒邪로 인한 傷寒이 이 시기의 가장 흔한 병이라 할 수 있다. 한의학적으로는, 비록 그 증상에 따라 다르기는 하나 상한에는 體表를 열어서 밖으로 발산시켜주는 약, 이른바 發散之劑를 다용하는 것이 일반적이다. 그와 비슷하게, 『東國歲時記』에서 언

42) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 법인문화사, 2011, p. 1454.

43) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법인문화사, 2011, p. 1453.

44) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법인문화사, 2011, p. 1379.

45) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법인문화사, 2011, p. 1451.

46) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법인문화사, 2011, p. 1451.

47) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법인문화사, 2011, p. 1456.

급하고 있는 총아(葱芽), 멧갓(山芥), 當歸, 승검초(辛甘草)도 역시 기본적으로 발산하는 성격의 辛味(매운맛)을 갖고 있다. 더불어 과와 당귀의 싹을 먹는 것은 그 계절에 가장 쉽게 구할 수 있는 것이 싹이기 때문이기도 하지만, 『本草問答』을 보면 또 다른 이유도 알 수 있다.⁴⁸⁾

“길금(芽)⁴⁹⁾을 쓰는 것은 그 發洩하는 힘을 취한 것이다. 보리는 원래 疏利하지 않지만, 발아시키면 麥芽 그 기운이 뚫고 나오기에 水穀을 疎泄시켜 肝氣를 잘 통하게 한다. 쌀을 본래 체한 것을 운행시킬 수 없지만, 발아시킨 것은 疏土할 수 있고 쌀밥을 소화시킬 수 있다. 黃豆가 발아하면 脾胃의 氣를 升達시킬 수 있기에, 중경은 薯蕷丸에서 大豆黃卷을 써서 補脾했다. 赤小豆芽⁵⁰⁾는 피고름을 뽑아낼 수 있기에, 중경은 赤小豆當歸散에서 이것을 써서 排膿시켰다.”

봄철이 肝氣內變이 발생하기 쉬운 계절이라는 점에 초점을 맞춘다면, 『黃帝內經·素問』 『藏氣法時論』에서 “肝苦急, 急食甘以緩之.”⁵¹⁾이라 했으니 蜜饯의 甘味로써 肝이 急해지는 것을 도우려는 의도가 담겨 있다고 볼 수 있겠다. 또 “肝欲散, 急食辛以散之, 用辛補之”⁵²⁾이라 했으니 오신체의 辛味로써 肝鬱 해결에 기여하려는 것으로 생각해 볼 수도 있다.

한편 정월대보름에 마른 나물의 섭취는 陽氣를 취하기 어려운 겨울에는, 봄, 여름, 가을에 채취되어 말려 둔 나물이 양기를 섭취할 수 있는 주요 방편이 된다. 자라는 과정은 물론 말리는 과정에서 햇빛을 충분히 받았기 때문에, 마른 나물에 양기가 가득하다고 볼 수 있다.

2) 2월에 먹는 時節食

(1) 中和節

48) 당중해 저, 최철한 편역, 도표 본초문답, 고양, 대성의학사, 2009, p. 205.

49) 아직 발육 성장하지 않은 가지, 잎 또는 꽃의 어린 몸체.

50) 적소두를 발아시킨 것.

51) 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 366.

52) 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007, p. 368.

중화절은 농사철의 시작을 기념하는 음력 2월 초하루를 조선조 궁중에서 일컫던 이름이다, 이날을 노비일, 하리아드랫날, 굴럭딸깃날, 머슴날 등으로 불렀다. 조선 正祖 병진년(1766)에 당나라 중화절의 옛 일을 본떠서 농사를 시작하는 날로 삼았다.⁵³⁾

① 노비송편

정월 보름날 세워두었던 禾竿(벼가릿대)에서 벼이삭을 내려다가 흰떡을 만든다. 크개는 손바닥만하게, 작개는 계란만하게 만드는데 모두 반쪽의 둥근 옥 모양 같다. 콩을 불려서 소를 만들어 시루 안에 솔잎을 겹겹이 깔고 넣어서 찐다. 폭 익힌 다음 꺼내어 물로 닦고 참기름을 바른다. 이것을 송편(松餅)이라 한다.

이것을 종들에게 나이수대로 먹인다. 그래서 속칭 이 날을 하리아드랫날(奴婢日)이라고 한다. 농사일이 이때부터 시작되므로 이를 노비에게 먹이는 것이라 한다. 떡집에서는 팥, 검은콩, 푸른콩을 소로 넣거나 혹은 꿀을 섞어 싸기도 하고 혹은 불린 대추와 삶은 미나리를 넣어 떡을 만들기도 한다. 이 달로부터 이것을 시절 음식으로 치는 것이다.⁵⁴⁾

(2) 재료의 효능

◇붉은팥(赤小豆) ○성질이 平하고(약간 차다[微寒]고도 하고 따뜻하다[溫]고도 한다) 맛이 달면서 시고[甘酸] 독이 없다. 물을 빠지게 하며 응종의 피고름[癰腫膿血]을 빨아낸다. 소갈(消渴)을 치료하고 설사와 이질을 멎게 하며 오줌을 나가게 하고 수종과 창만을 내린다[본초].⁵⁵⁾

◇꿀(白蜜) ○성질이 平하고(약간 따뜻하다[微溫]고도 한다) 맛이 달며[甘] 독이 없다. 五臟을 편안하게 하고 기를 도우며 비위를 보하고 아픈 것을 멎게 하며 독을 푼다[解]. 여러 가지 병을 낫게 하고 온갖 약을 조화시키며 脾氣를 보

53) 윤서석·이기열·유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997, p. 365.

54) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 67.

55) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1379.

한다. 또한 이질을 멎게 하고 입이 험것을 치료하며 귀와 눈을 밝게 한다.⁵⁶⁾

◇대추(大棗) ○성질은 平하고(따뜻하다[溫]고도 한다) 맛은 달며[甘] 독이 없다. 속을 편안하게 하고 脾를 영양하며 五臟을 보하고 12경맥을 도와주며 津液을 補하고 9규[竅]를 통하게 한다. 의지를 강하게 하고 여러 가지 약을 조화시킨다.⁵⁷⁾

◇미나리(水芹) ○성질이 平하고(차다[寒]고도 한다) 맛이 달고[甘] 독이 없다. 번갈을 멎게 하고 정신이 좋아지게 하며 精을 보충해 주고 살찌고 건강해지게 한다. 술을 마신 뒤에 생긴 열독을 치료하는데 대소변을 잘 나가게 한다. 여자의 붕루, 대하와 어린이가 갑자기 열이 나는 것을 치료한다.⁵⁸⁾

(3) 2월 時節食에 대한 한의학적 평가

꿀과 대추는 甘味로써 중초의 기운을 보듬어주는 역할을 한다고 볼 수 있다. 또 당도가 높아 즉시 사용될 수 있는 에너지원으로도 제격이다. 본초학에서는 꿀과 대추를 일반적으로 補氣藥으로 분류한다.

2월은 농사가 시작되는 계절이니 지금으로 해석하면 勞使간에 근로 계약서를 체결하는 것과 같은 의미가 있다. 그러므로 사육에서 음식을 만들어 노동자에게 대접하는 행위라고 하겠다. 추석에 빛는 송편과는 모양과 소에 차이가 크다. 소의 재료로는 팥, 검은 콩, 푸른 콩, 꿀, 불린 대추가 사용된다. 삶은 미나리를 소로 사용하고 있다는 것이 특이하다. 미나리가 차가운 성질로 술로 인한 열독을 다스린다는 데 효과가 있고, 대소변을 통하게 한다는 것으로 보아, 하초의 열독을 풀어주어 中焦의 기운이 상하로 잘 통할 수 있도록 도와주려는 의도를 생각해볼 수 있다.

3) 3월에 먹는 時節食

(1) 삼일 삼진날

음력 3월 3일 삼진날이라고도 하며 상사上巳, 元巳, 重三 또는 上除라고도 한다. 또 踏靑節이라고 하는데 이날 들판에 나가 꽃놀이를 하고 새 풀을 밟으며 봄을 즐기기 때문에 붙여진 이름이다. 이날은 강남 갔던 제비가 돌아온다는 명절이며 뱀이 나오기 시작하는 날이다. 이날 장을 담그면 맛이 좋고, 호박을 심으면 잘되고 약물을 마시면 연중 무병하다고 했다. 이때쯤이면 산과 들에 새싹이 돋고 개나리, 진달래가 피는 생동의 봄철이므로 풍류를 즐기던 선인들은 이날 산과 들로 나가 자연을 먹고 즐겼다. 삼진날 음식으로는 花煎, 花麵, 水麵, 진달래 화채 그 밖에도 蕩平菜, 緒餘蒸食, 황저합탕, 복어국, 송어국, 곱장떡(散餅), 環餅, 개피떡과 小麴酒, 杜鵑酒, 桃花酒, 松荀酒, 過夏酒 등이 있으며 三亥酒가 유명하다.⁵⁹⁾

①진달래 화전

진달래꽃을 따다가 참쌀가루에 반죽하여 둥근 떡을 만들고, 그것을 기름에 지진 것을 꽃전(花煎)이라 한다. 이것이 곧 옛날의 떡볶이(熬餅)의 寒具(지금의 餠子)다.⁶⁰⁾

②화면

녹두가루를 반죽하여 익힌 것을 가늘게 썰어 五味子 국에 띄우고 꿀을 섞어 잣을 곁들인 것을 花麵이라 한다. 혹 진달래꽃을 녹두가루에 반죽하여 만들기도 한다. 또 녹두로 국수를 만들기도 한다. 또 녹두로 국수를 만들어 혹 붉은색으로 물을 들이기도 하는데 그것을 꿀물에 띄운 것을 水麵이라 한다. 이것들은 아울러 시절 음식으로 제사에 쓴다.⁶¹⁾

(2) 月內에 먹는 時節食

①탕평채

청포묵(綠豆泡)를 만들어 잘게 썰어 돼지고기,

56) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1426.

57) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1441.

58) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1456.

59) 윤서석·이기열·유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997, p. 367.

60) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 71.

61) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 71.

미나리, 김을 섞고 초장을 쳐서 무쳐 매우 서늘하게 봄날 저녁에 먹을 수 있게 만든 음식을 목청포(蕩平菜)라 한다. 계란을 깨뜨려 끓는 물에 넣어 반쯤 익혀서 초장을 친 것을 水卵이라 한다.⁶²⁾

②황저합탕

黃苧蛤(노랑고 작은 조개)과 조기(石首魚)로 썬 국을 끓여 먹기도 한다.⁶³⁾

③숭어

밴댕이(蘇魚)는 安山⁶⁴⁾ 內洋에서 나고, 용어(鰲魚), 俗名으로 葦魚는 한강 하류 高陽, 幸州에서 나온다. 봄이 다 갈 무렵 司甕院⁶⁵⁾의 관리가 그 물을 던져 잡아다가 진상한다. 생선장수들도 거리로 돌아다니며 이것을 파느라 소리친다. 그것은 膾의 재료로 이용된다.⁶⁶⁾

④복어

복사꽃이 떨어지기 전에 복(河豚)에 파란 미나리와 기름과 간장을 섞어 국을 끓이면 그 맛이 참으로 진기하다. 露湖⁶⁷⁾에서 나오는 복이 제일 먼저 시장에 들어온다. 그 독을 꺼리는 사람은 숭어(秃尾魚)로 대신 끓이는데 이 독미어 역시 시절 생선으로서 훌륭한 것이다.⁶⁸⁾

⑤마

마(薯蕷)를 캐다가 썰서 먹기도 하고 혹은 꿀을 발라 조각조각 썰어 먹기도 한다.⁶⁹⁾

⑥술

술집에서는 過夏酒⁷⁰⁾를 만들어 판다. 술의 이름으로는 小麴酒⁷¹⁾·杜鵑酒⁷²⁾·桃花酒⁷³⁾·松荀酒⁷⁴⁾

등이 있는데 모두 봄에 빚은 훌륭한 술들이다. 燒酒는 孔德(현재의 공덕동) 甕幕⁷⁵⁾에서 三亥酒⁷⁶⁾를 빚어내는 술독에서 빚어진 천백千百 독의 술이 가장 이름이 있다. 평안도 지방에 甘紅露⁷⁷⁾와 碧香酒⁷⁸⁾가 있고, 황해도 지방에는 梨薑酒⁷⁹⁾ 호남지방에는 竹瀝膏⁸⁰⁾·桂當酒⁸¹⁾ 충청도 지방에는 魯山春⁸²⁾ 등이 가장 좋은 술들이다. 또 이것들 중에는 선물로 오는 것도 있다.⁸³⁾

⑦산병

떡집에서는 멧쌀로 희고 작은 떡을 만드는데 모양이 방울 같다. 그 속에 콩으로 소를 넣고 머리 쪽을 오므린다. 그 방울 같은 떡에 오색 물감을 들여 다섯 개를 죽 이은 것이 마치 聯珠와 같다. 혹 청·백색으로 반원같이 만들기도 하는데 작은 것은 다섯 개를, 큰 것은 두세 개를 이어 붙인다. 이것들을 餠餅이라고 한다.⁸⁴⁾

⑧환병, 시루떡

또 오색의 둥근 떡을 만드는데 松皮(소나무 속

62) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 74.
 63) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 74.
 64) 경기도 시흥에 있던 지명.
 65) 조선조 때 임금의 반찬 및 대궐 안의 供饌에 관한 일을 맡아보던 관청. 조선조 초에 베풀어져 고종 32년에 典膳司라 개칭되었다.
 66) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 74.
 67) 지금의 노량진 부근.
 68) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 74.
 69) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 74.
 70) 소주와 약주를 섞어서 빚은 술. 여름에 많이 마신다.

71) 막걸리의 한 가지. 찹쌀로 담그는데, 충남 舒川郡 韓山에서 나는 것이 유명하다.
 72) 진달래꽃을 넣어서 빚은 술.
 73) 복숭아꽃을 넣어서 빚은 술.
 74) 소나무의 새순을 넣고 빚은 술.
 75) 현재의 마포구 관암동·대흥동에 걸쳐 독을 굽던 마을. 독막이 東幕으로 변하고 용산에서 당인리로 통하는 용산선의 동막역이 있는 곳.
 76) 술의 한 가지. 정월 上亥日에 찹쌀가루로 죽을 쑤어 식힌 다음 누룩가루와 밀가루를 섞어서 독에 넣고 中亥日에 또 찹쌀가루와 멧쌀가루를 썰서 식힌 다음에 독에 넣고, 下亥日에 또 흰 쌀을 썰서 식힌 다음에 독에 넣어 익힌 술.
 77) 지치 뿌리를 쪼개 꿀을 넣어서 받은, 빛이 붉고 맛이 단 평양 특산의 소주. 일설에는 소주에 누룩, 계피, 龍眼의 열매, 진피, 방풍, 정향 등을 넣어서 우린 술이라 한다.
 78) 썩 맑고 향기가 있는 좋은 술.
 79) 배나 생강을 넣어 만든 술.
 80) 푸른 대쪽을 불에 구워서 받은 津液을 섞어서 만든 소주. 생지황, 꿀, 桂心, 석창포 등과 함께 조제하여 아이들이 중풍으로 갑자기 말을 못할 때 구급약으로 쓴다.
 81) 계피와 당귀를 넣어서 만든 소주.
 82) 술의 한 가지.
 83) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 74.
 84) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 75.

겉질)와 제비쑥(靑蒿)를 섞어 둥근 떡을 만들기도 한다. 이것들을 環餅이라 한다. 이 중에서 큰 것을 馬蹄餅이라 한다. 또 찹쌀에 대추의 살을 섞어 시루떡(甌餅)을 만들기도 하는데 이것들의 모두 봄철의 시절 음식이다.

『歲時雜記』에 “두 社日에 떡 먹기를 좋아하는 데 대추로 떡을 만든다”고 하였다. 南山 아래에서 술을 잘 빚고 북부에서는 좋은 떡을 많이 만듦으로 서울 속담에 <南酒北餅>이라는 말이 생겼다.⁸⁵⁾

⑨순무

채소장수는 배추의 새싹을 짙어지고 때를 지어 다니면서 소리쳐서 판다. 이를 靑根商(무장수)이라 한다. 순무(蔓菁)도 새로 나와 소리치며 파는데 시절 음식으로 좋다.⁸⁶⁾

(3) 재료의 효능

◇菘豆 ○성질이 차고[寒](평(平)하다고도 하고 싸늘하다[冷]고도 한다) 맛이 달며[甘] 독이 없다. 일체 단독(丹毒), 번열, 풍진(風疹)과 광물성 약 기운이 동(動)한 것을 치료하는데 열을 내리고 부은 것을 삭히며 기를 내리고 소갈증을 멎게 한다[본초]. ○五臟을 고르게 하고[和五臟] 정신을 편안하게 하며 12경맥을 잘 돌게 하는 데는 제일 좋다[본초].⁸⁷⁾

◇五味子 ○성질은 따뜻하고[溫] 맛이 시며[酸](약간 쓰다[苦]고도 한다) 독이 없다. 허로 虛勞로 몹시 여윈 것을 보하며 눈을 밝게 하고 신[水藏]을 덥히며 양기를 세게 한다. 남자의 정을 돕고 음경을 커지게 한다. 소갈증을 멈추고 번열을 없애며 술독을 풀고 기침이 나면서 숨이 찬 것을 치료한다.○손진인孫眞人이 “여름철에 오미자를 늘 먹어 5장의 기운을 보해야 한다”고 한 것은 위로는[上] 폐를 보하고 아래로는 신을 보하기 때문이다. 수태음, 족소음경에 들어간다

[탕액].⁸⁸⁾

◇송어(鱈魚) ○성질이 (平)하고 맛이 달며[甘] 독이 없다. 이것은 음식맛이 나게 하고 소화가 잘 되게 하며 五臟을 좋아지게 하고 살찌게 하며 건강해지게 한다. ○이 물고기는 진흙을 먹으므로 온갖 약을 쓸 때도 꺼리지 않는다.⁸⁹⁾

◇마(薯蕷) ○성질은 따뜻하고[溫](平하다고도 한다) 맛이 달며[甘] 독이 없다. 허로로 여윈 것을 보하며 五臟을 충실하게 하고 기력을 도와주며 살찌게 하고 힘줄과 뼈를 든든하게 한다. 심구[心孔]를 잘 통하게 하고 정신을 안정시키며 의지를 강하게 한다.⁹⁰⁾

◇배추(菘菜) ○성질이 추하고(서늘하다[涼]고도 한다) 맛이 달며[甘] 독이 없다(독이 약간 있다고도 한다). 음식을 소화시키고 기를 내리며 장위를 잘 통하게 한다. 또한 가슴 속에 있는 열기를 없애고 술마신 뒤에 생긴 갈증과 소갈증을 멎게 한다. ○채소 가운데서 배추를 제일 많이 먹는다. 많이 먹으면 冷病이 생기는데 그것은 생강으로 풀어야 한다[본초].⁹¹⁾

(4) 3월 時節食에 대한 한의학적 평가

3월 삼짇날에는 녹두와 오미자가 절식 재료로 등장한 것이 특징적이다. 녹두는 열을 내려주고 해독하는 작용이 있어 종기, 악창과 같은 피부병에 도움이 되는 음식이다. 따라서 녹두로 만든 화면은 종기가 난치병이던 과거에 유용한 음식이었을 것으로 생각된다. 오미자 국물에 말았던 이유는 아마도 녹두의 성질이 차가워 비위가 허약한 이들에게는 좋지 않을 수 있기 때문에, 차가운 성질을 완화하고 수렴하는 기운을 보태어 다가오는 여름에 땀 흘릴 것에 대비하고자 함으로 추측된다. 차가운(寒) 성질의 녹두와 따뜻한(溫) 성질의 오미자가 비교적 균형을 잘 이루고 있는 셈이다.

85) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 75.

86) 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 서울, 東文選, 1991, p. 76.

87) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 법민문화사, 2011, p. 1383.

88) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 법민문화사, 2011, p. 1471.

89) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1423.

90) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1465.

91) 허준 저, 이남구 현토주석, 동의보감, 서울, 법민문화사, 2011, p. 1451.

酸生肝하니 오미자가 酸味로써 간을 돕는 점도 생각할 수 있겠다.

그 외에는 각종 생선 및 마, 배추 등 주로 제철에 나는 재료를 이용한 時節食이 대부분으로 이중 대다수는 소화를 잘 되게 하는 특성을 갖고 있으며, 또한 다른 때의 時節食과 마찬가지로 대부분이 맛이 달고 독이 없는 속성을 갖고 있다.

진달래는 그 꽃이나 뿌리가 약용효과를 갖고 있다. 한방에서 진달래는 迎山紅, 滿山紅, 滿山紅根이라는 이름의 약재로 쓰인다. 진달래는 약간 쓰고 찬 성질을 가지며, 폐의 열을 내려주고, 기침을 멎게 하며, 담을 없애는 작용이 있어 감기나 두통, 기침, 기관지염의 치료에 좋다. 혈액순환을 활발하게 하며, 고혈압, 월경불순, 폐경, 하혈 등의 증상에도 좋은 것으로 민간에 알려져 있다.

그래서 예로부터 진달래를 민간요법의 약으로도 썼는데 관절염, 신경통, 담 결리는 데에 진통을 위해 쓰거나, 감기, 기침, 음, 백선 등의 치료를 위해서도 약으로 썼으며 고양이에게 물렸을 때 진달래꽃을 다려 먹기도 했다. 또한 진달래를 먹으면 한 해 동안 부스럼이 나지 않는다고도 여겼다.⁹²⁾

5. 봄철 時節食의 한의학적 의의

봄은 生發之氣가 펼쳐지는 계절이라서 發陳이라고 하는데, 이때 天地之間의 生發之氣가 모두 일어나서 萬物이 무성하고 싱싱해진다.⁹³⁾ 『黃帝內經』은 춘삼월에는 “밤에 늦게 자서 일찍 일어나 뜰을 넓은 걸음으로 걷고, 머리를 풀어 헤치고 몸을 느슨하게 하라” 하였으니, 志가 生하게 하기 위함이며, “살려 주고 죽이지 말며, 빼풀고 빼앗지 말고, 상을 주고 벌은 주지 말라” 하였으니, 이것이 춘기에 응하는 것이라고 가르쳤다. 그리고 이를 양생지도 養生之道라 일렀다.⁹⁴⁾

이러한 관점을 식생활에 적용한다면, 봄철에 가장 적절한 먹을거리란 사람의 생명력을 키워주는 것이라야 할 것이다. 바로 그러한 봄철의 기운에 부합하는 음식이 時節食이라는 것이 본 연구자의 생각이다.

앞에서 살펴본 바, 時節食에는 종교적 요소라든가 사회문화적 요소가 포함되는 것이 사실이다. 설날에 하얀 떡국을 먹는 것이라든가, 대보름날 노비송편을 빚는 것 따위가 그에 해당한다. 삼짱날 화전에서는 풍류가 느껴지기까지 한다. 하지만 좀 더 이면을 들여다보면 時節食과 재료들에서 계절과의 유기적 관계가 드러난다.

1월부터 2월, 3월의 時節食들에는 일련의 흐름이 보인다. 1월에는 떡을 많이 해먹는데, 주로 곡식이 사용된다. 또 말려 두었던 묵은 나물을 꺼내어 무쳐먹는다. 2월에는 미나리를 소로 사용해 송편을 빚는다. 파릇한 나물에 대한 갈망처럼 보이기도 한다. 3월에는 먹을거리가 부쩍 풍성해짐에 따라 時節食의 재료도 풍성해진다.

현상적으로 보면 겨울에는 저장성이 좋은 곡물류를 주로 섭취하다가, 봄이 되면서 차츰 제철 식품류로 먹을거리의 중심이 이동하는 것으로 이해할 수 있겠다. 여기에 한의학적 의미를 부가한다면, 1월의 時節食들은 주린 배를 채우고, 胃氣를 달래주는 음식들이 주가 된다. 또 말린 나물에서 陽氣를 취하게 하여 陰이 성한 계절을 이겨낼 수 있게 돕는다. 2월의 노비송편을 보면 중초를 보하려는 의도와 함께, 미나리를 소로 넣어 升降 혹은 대소변의 소통까지도 살핀다. 3월에는 제철에 나는 것들을 섭취하여 봄의 기운을 그대로 받아들이는 한편, 녹두 오미자 등으로 음식을 만들어 다가오는 여름을 대비한다.

장부와 계절, 그리고 五味의 상관성이라는 관점에서 생각해보는 것도 時節食 이해에 도움이 된다. 肝主春하니 봄은 간의 건강이 특히 중요하다. 『黃帝內經』에 따르면 酸生肝하니 酸味が 肝을 길러주고, 肝苦急할 때는 甘味が 도움이 된다. “肝色靑 宜食甘”이라는 대목에서도 보듯 전통적으로 甘味が 간에 유익하다는 견해가 時節食에도 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 감미를 대

92) 지명순, 국민의 꽃 진달래, 충청타임즈, 2009년 4월 22일.

93) 윤창렬 · 이남구 · 김선호 해석, 黃帝內經素問 王水注, 대전, 주민출판사, 2003, p. 25.

94) 윤창렬 · 이남구 · 김선호 해석, 黃帝內經素問 王水注, 대전, 주민출판사, 2003, pp. 25-27.

표하는 음식으로 『黃帝內經·靈樞』「五味」에 언급되는 맵쌀, 쇠고기, 대추 등이 봄철 時節食에서 多用되고 있는 것도 이와 무관치 않아 보인다. 酸味の 오미자는 肝에 유익한 음식으로 時節食에 사용되었을 것으로 생각된다.

Ⅲ. 결 론

時節食이란 명절이나 절기에 맞춰 먹는 음식이다. 음식을 먹는 데 時와 節이 있다는 것은 음식물에 시간성을 부여하고 있음을 의미한다. 특정한 날 먹어야 하는 특별한 음식, 즉 권장음식이라 할 수 있다. 본 연구자는 한의학적 관점을 통하여 時節食이 ‘그렇게’ 구성되는 원리를 이해하고자 하였고, 봄철의 時節食을 중심으로 연구를 진행하였다.

『東國歲時記』에 수록된 1월, 2월, 3월의 時節食과 그 재료들을 한의학적으로 분석한 결과 몇 가지 시사점을 얻었다.

첫째, 時候의 변화에 따라 재료구성도 달라진다. 1월에는 곡물이 중심이고, 2월에는 곡물이 여전히 중심이나, 제철 나물도 사용됐다. 3월에는 제철에 나는 것들이 대거 등장했다.

둘째, 봄 時節食의 기본은 脾胃를 살피는 것이다. 1월과 2월 時節食에서 맵쌀과 고기가 다용되는데, 胃氣를 補하기 위함인 것으로 보인다. 이를 통해 生氣를 진작할 수 있다. 먼저 脾胃를 補하는 것은 後天之本을 견고히 하지 않으면 건강할 수 없기 때문이다.

셋째, 胃氣를 살린 다음에는 몸의 활동성을 증강시켜나간다. 1월에는 胃氣를 보하는 데 주력했다면, 2월에는 기기의 升降과 대소변의 소통이 배려되었다. 3월에는 열독을 식혀 풍기를 예방하고, 지나친 發汗을 대비하는 모습도 볼 수 있다.

넷째, 가장 陰적인 시기에도 陽氣를 잃지 않도록 배려한다. 대보름에 묵은 나물을 무쳐먹는 것은 陽氣를 섭취하기 위함이다.

넷째, 봄철 時節食은 肝의 건강에 유익하다. 『黃帝內經』에 따르면 肝主春하니 肝은 봄철에 특

히 중요한 의미를 가진다. 아울러 봄철에는 肝氣 內變하기도 쉽다. 그러므로 肝의 건강에 유의해야 한다. 봄의 時節食에는 맵쌀, 쇠고기 등 甘味의 음식물이 다용되는데, 그 이유를 “肝苦急 急食甘而緩之” “肝色青 宜食甘” 등의 『黃帝內經』 구절에서 찾을 수 있다.

다섯째, 이러한 맥락에서 봄철 時節食은 『黃帝內經』「四氣調神大論」에서 말하는 養生之道와 일맥상통하고, 아울러 苦欲補瀉 이론에도 대체로 부합한다고 볼 수 있다.

時節食은 일상에서 먹는 음식들이다. 음식을 만드는 과정에서 다양한 성질의 다른 재료와 어우러지기 마련이다. 따라서 주재료에 국한하여 논할 수밖에 없다는 근본적인 어려움이 있었다. 또 時節食의 성립에 작용했는지 모를 종교적, 사회문화적 배경을 완전히 배제하지는 못했다는 점도 본 연구의 한계이다. 향후 時節食 하나하나에 대한 면밀한 연구를 통해 본 연구를 발전시켜야 할 것이다.

감사의 글

이 논문은 2010년도 정부지원(교육인적자원부 학술연구조성사업비)으로 학술진흥재단의 지원을 받아 연구되었음(KRF-355-2010-1-E00064).

參考文獻

1. 이두현 장주근 이광규[공] 지음, 한국 민속학 개설, 서울, 일조각, 2004.
2. 국립민속박물관, 조선대세시기 3, 서울, 국립민속박물관, 2007.
3. 조후종, 세식풍속과 우리음식, 서울, 한림출판사, 2002.
4. 정중환 편역, 校註 黃帝內經 素問解釋 上, 서울, 의성당, 2010.
5. 허준 저, 신대역 동의보감, 서울, 법인문화사, 2009.
6. 허준 저, 이남구현토주석, 동의보감, 서울,

- 법인문화사, 2011.
7. 당중해 저, 최철한 편역, 도표 본초문답, 고양, 대성의학사, 2009.
 8. 전통의학연구소 편, 동양의학대사전, 서울, 成輔社, 2000.
 9. 김매순, 홍석모, 민주면, 유득공 저, 이석호 역, 朝鮮歲時記, 東文選, 서울, 1991.
 10. 성백효, 논어집주, 서울, 전통문화연구회, 1990,
 11. 이두현, 한국歲時風俗의 연구, 1971.
 12. 임동권, 한국세시 풍속 연구, 1985.
 13. 윤서석, 한국의 음식용어, 서울, 민음사, 1991.
 14. 윤서석·이기열·유태종의 4인 한국음식대관 제1권, 서울, 한림출판사, 1997.
 15. 윤창렬·이남구·김선호 해석, 黃帝內經素問 王氷注, 주민출판사, 대전, 2003.
 16. 이경우 해석, 黃帝內經素問素問, 서울, 여강, 2007
 17. 정혜경, 천년한식건문록, 생각의 나무, 서울, 2009.
 18. 지명순, 제호탕의 장면역활성에 관한 연구, 세종대 박사학위, 2007.
 19. 황혜성, 조선왕조궁중음식, 궁중음식연구원, 서울, 2001.
 20. 박연주·김연주, 세시음식에 대한 초등학교 고학년 학생들의 인지도 및 경험도에 관한 연구, 한국실과교육학회지, 21(4), 2009.
 21. 강제희·윤숙자, 서울·경기 지역 대학생들의 세시음식에 대한 인지도와 이용에 관한 연구 동아시아식생활학회지, 18(4), 2008.
 22. 김미리, 한국전통 편의 음료와 조리과학, 한국식품조리과학회, 17 (6), 2001.
 23. 김은미, 강화 지역 중년 남·녀의 의례 음식 섭취 실태, 동아시아식생활학회지, 18(4), 2008.
 24. 김은실, 강원 지역 농촌 주부들의 전통 식생활 습관에 관한 실태 조사(II) 한국식품조리과학회지, 12(1), 1996.
 25. 박승정, 김완희, 五味에 대한 문헌적 고찰, 경희한의대 논문집 제21권 제1호, 1998
 26. 박환영, 도시생활 속의 歲時風俗, 중앙민속학, 11권, 2006.
 27. 상기숙, 『東國歲時記』와 『荊楚歲時記』의 歲時風俗 比較, 한서대학교 동양고 전연구소, 동방학, 3권, 1997.
 28. 신미경·정희정 한·중·일 세시풍속과 세시음식(歲時飲食)에 대한 비교, 동아시아식생활학회지, 18(3), 2008.
 29. 장장식, 『東國歲時記』의 기술 태도와 특징, 경희대학교 민속학연구소, 한국의 민속과 문화(구 한국문화연구), 1(2), 1999.
 30. 임국이, 김선효, 떡의 이용실태 및 시판제품에 대한 평가, Korean J. Dietary Culture 3(2), 1988.
 31. 진경환, 세시기 서술의 방식과 의미, 2004.
 32. 임양순, 우리나라 절식에 관한 연구, Korean J. Dietary Culture 1(4), 1986.
 33. 설민영, 김을상, 한양일, 청주지역 세시음식에 관한 연구, Korean J. Dietary Culture 6(3), 1991.
 34. 윤서석, 한국의 절식풍속, 대한가정학회지, 3권, 1962.
 35. 이춘자, 한국의 전통 - 건강을 지켜주는 여름철 전통 음료, 식품문화 한맛한얼, 2(2), 2009.
 36. 김향희, 황춘선, 한국절식의 시행실태에 관한 지역별 비교연구, Korean J.Dietary Culture 6(2), 1991.
 37. 박을규, 황제내경의 양생사상에 관한 연구, 대한한약 제7호 (2003. 6)
 38. 허성미·한재숙, 세시풍속 및 세시음식의 실태에 관한 연구, 동아시아식생활학회지, 3(2), 1993.
 39. 김열규, 한국인의 歲時風俗 어제와 오늘, 1986.
 40. 정창현, 황제내경의 사유체계와 그 특징, 대한한의학원전학회지 제17권 4호, 2004

41. 지명순, 국민의 꽃 진달래, 충청타임즈, 2009년 4월 22일.
42. 24절기, 네이버지식사전, <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=65569>,