

고문헌에 나오는 고추장의 효능

Effects of Gochujang in Old Korean Documents

정경란(한국학중앙연구원)

차 례

1. 서론
2. 고문헌에 나오는 고추장의 효능
3. 증상별 고추장을 이용한 치료법
4. 결론

■ keyword : | 고추 | 고추장 | 닭도리탕 | 순창고추장 | 만일사 | 이성계 |

1. 서론

고추장은 여러 기능성 물질을 함유한 콩으로 만든 메주와 찹쌀을 기본원료로 함으로써 항암기능성, 항동맥경화 등의 기능이 있으며, 고추장의 원료인 고추에는 매운 성분인 캡사이신(capsaicin)이 있어 이것이 지방세포를 분해해서 에너지로 사용하므로, 지방을 제거하는 항비만 효과가 있다고 알려져 있다.[1]

또한 한맛한얼에 의하면 고추의 캡사이신은 항산화 항염증 작용 외에도 조직의 산화적 손상을 보호하고 종양 축진을 억제하며 암세포 처리시 암세포의 자살을 유도하는 작용을 하며, 고춧가루에서 추출한 회분은 Aflatoxin B의 돌연변이 효과를 저해하며, 고춧가루는 건위제로 피부부를 자극하여 혈액순환을 돕는다고 한다. 고추장에는 자연에서 유래된 Lactobacillus속 등의 미생물이 정상작용 효과를 발휘하며 고추의 매운 맛 성분인 캡사이신은 적당량 섭취시 비위를 가라앉히고 안정감을 주기도 하며, 땀이 나도록 하여 노폐물의 배설을 촉진, 감기 등과 같은 각종 질병의 예방과 치료에 좋다는 연구결과가 있다.[2]

또한 전통의서를 중심으로 한 고추의 효능은 구토(嘔吐), 설사(泄瀉), 복통(腹痛)의 소화기 질환에 주로 사용되었으며, 담음을 원인으로 하는 정신 질환과 동통질환에도 효과가 있고, 외과(外科) 질환에는 고추를 외용(外用)하는 경우가 많았다고 발표된 바 있다.[3]

이처럼 고추 및 고추장에는 다양한 건강 기능이 있으나, 지금까지 문헌에 나타난 고추장의 효능에 대한 조사는 많지 않다. 이 연구에서는 과거 고문헌에 나타난 고추장의 효능을 구체적으로 살펴보고자 한다.

2. 고문헌에 나오는 고추장의 효능

고추장의 효능은 고문헌인 전통의서, 문집, 조리서 등에 나타나며, 이들 문헌에 나타난 고추장의 효능을 문헌의 연도순으로 살펴보도록 하겠다.

2.1 향약집성방(鄉藥集成方, 1433년)¹⁾

『향약집성방』에는 노인에게 이질이 있을 때, 통증이 있을 때 그리고 많이 먹지 못해 쇠약할 때 치료하기 위하여 붕어죽에 고추장을 넣어 먹임으로써 치료한다고 하였다.

『양로봉친서(養老奉親書)』란 책에 붕어죽(鯽魚粥)은 노인의 적백리(赤白痢: 이질), 자통(刺痛: 통증), 부다식위수(不多食 痿瘦: 많이 먹지 못해 쇠약함)을 치료한다. (붕어죽 처방)은 붕어 고기7냥, 청량미(생동찹쌀) 4홉, 껄피 가루1분 우측의 것(세 가지)을 서로 섞어 삶아 죽을 만들고, 뒤에 오미고추장, 파를 조미(調味)한다. 공복에 먹는다.(養老奉親書[鯽魚粥]治老人赤白痢刺痛不多食痿瘦 鯽魚肉七兩 靑梁米四合 橘皮末一分 右相和煮作粥下 五味椒醬葱調和空心)

또한 변비가 있을 때에도 고추장탕을 돼지기름과 같이

1) 『향약집성방(鄉藥集成方)』: 1433년(세종 15)에 간행된 향약에 관한 의약서(醫藥書), 1399년(정종 1) 제생원에서 간행한 『향약제생집성방(鄉藥濟生集成方)』 30권의 구증(舊症)과 구방을 기본으로 하여 다시 향약의 모든 방문들을 수집하고, 또는 널리 방서들을 빠짐없이 모아서 분류, 첨가한 것을 바탕으로 권채(權採)·유효통(兪孝通)·노중례(盧重禮)·박윤덕(朴允德) 등 집현전 학자들이 편집하여 1433년 6월에 완성하였다.

부어 주면 좋다고 한다.

[천금방] 대변이 막혀서 나오지 않는 것을 치료하는 신통한 처방 초시탕(椒豉湯) 5되와 돼지 기름 3홉을 부어 주면 좋다. 또 탄산이 없는 진한 술 반 되와 소금 3전을 (더하여) 위의 방법과 같이 녹여 주면 된다.([千金方]治大便秘塞不通 椒豉湯五升和猪膏三合灌之佳又無灰 濃酒半升鹽三錢鍊成如上法)

즉 『향약집성방』에서는 고추장이 이질, 통증, 먹지 못해 쇠약할 때 그리고 변비에 사용되었다고 써여 있다.

2.2 의방유취(醫方類聚, 1445년)²⁾

『의방유취』에는 노인의 비장과 위장의 기가 약하거나 음식을 잘 먹지 못하여 몸이 위축되고 마를 때 털이 누런 암탉을 고추장에 담아 요리하여 먹는다고 하였다.

황자계혼돈방 : 노인의 비장과 위장의 기가 약한 것, 음식을 잘 먹지 못하는 것, 위수(痿瘦) 몸이 위축되고 마름)를 다스린다. 황자계 고기 5냥, 밀가루 7냥, 대파 잘게 썬 것 2홉, 위의 것으로 고기를 썰어 혼돈을 만들어서 고추장에 담가 5미를 조화시키고 불로 찌서 공복에 먹는다. (黃雌雞餛飩方: 治老人脾胃氣弱, 不多食, 痿瘦. 黃雌雞肉五兩白麪七兩葱白二合, 切細 右以切肉作餛飩, 下椒醬五味調和, 煮熟, 空心食之)

또한 변비에 고추장과 돼지기름으로 관장하는 것이 좋다고 한다.

대변이 막혀서 나오지 않는 것을 치료하는 신통한 처방: 돼지나 양의 쓸개즙을 대롱으로 3홉쯤 灌腸하여 깊이 들어가게 하면 곧 나온다. 다 나오지 않으면 잠시 뒤에 다시 관장한다. 一方에는 동규자의 즙을 섞어도 신통하다. 또한 초시 닛 되를 끓여 돼지기름 3홉을 섞어 관장하면 좋은데, 임시로 쉽게 구할 수 있으면 사용한다. 또한 꿀을 졸여 煎을 만들되 사람 손가락 크기와 같게 하여 穀道(대장과 항문)에 깊이 넣으면 역시 좋다.(治大便秘塞不通神方: 猪羊膽無在, 以筒灌三合許, 令深入即出矣. 出

不盡, 須更灌. 一方加冬葵子汁和之亦妙. 又椒豉湯五升, 和猪膏三合灌之佳, 臨時易可得, 即用之. 又煎蜜成煎, 如人指大, 深內穀道, 佳又 備急千金要方同. 上海本作“又佳”. 無灰濃酒半升, 鹽三錢匕, 鍊成如一法.)

2.3 식료찬요(食療纂要, 1460년)³⁾

『식료찬요』에는 비장과 위장의 기가 허약하여 많이 먹지 못하여 중풍기에 몸이 야윈 증상을 치료할 때 닭고기 고추장을 넣어 조리하여 먹는다고 하였다. 즉 고추장을 함께 먹을 때 비장과 위장이 건강해진다고 하였다.

비장과 위장의 기(氣)가 허약하여 다식하지 못하여 중풍(中風)기에 몸이 야윈의 증상을 치료, 누런 수컷 닭고기 다섯량, 흰 밀가루 일곱량, 파 밑동을 가늘게 썬 것 두 홉에, 잘게 썬 고기로 밀가루 반죽하여 만두처럼 만들어 고추장에 넣어, 오미(五味)가 조화되도록 잘 삶아서 공복에 먹는다. 하루에 한 번씩 복용을 하면 오장과 육부가 유익해 지며 안색도 좋아지고 비위(脾胃; 비장과 위장)가 건강해 진다.(治脾胃氣弱不多食痿瘦 黃雌雞肉五兩白麪七兩葱白細切二合切肉作餛飩下椒醬五味調和煮熟空心食之日一服益藏府悅顏色健脾胃)

2.4 의림촬요(醫林撮要, 16세기)⁴⁾

『의림촬요』에도 『의방유취』, 『식료찬요』에서와 마찬가지로 비장과 위장의 기가 약하거나, 음식을 잘 먹지 못하고, 몸이 위축되고 마를 때 누런 암탉을 고추장과 함께 요리하여 먹는다고 하였다.

황자계혼돈 : 노인의 비장과 위장의 기가 약한 것, 음식을 잘 먹지 못하는 것, 위수(痿瘦) 몸이 위축되고 마름)를 다스린다. 황자계 고기 4냥, 밀가루 7냥, 대파 잘게 썬 것 2홉, 위의 것으로 고기를 썰어 혼돈을 만들어서 고추장에 담가 5미를 조화시키고 불로 찌서 먹는다.(黃雌雞餛飩 : 治老人脾胃氣弱不多食痿瘦黃雌雞取肉四兩白麵七兩葱白二合右切和作餛飩下鹽椒醬味調和煮熟食)

2) 『의방유취(醫方類聚)』: 세종 27년 왕의 명에 의하여 한계희(韓繼喜), 임원준(任元濬), 권찬(權讚) 등이 편찬한 한방의학 백과사전

3) 『식료찬요(食療纂要)』: 1460년(세조 6년) 어의(御醫)인 전순의가 펴낸 식품과 치료에 관한 이야기

4) 『의림촬요(醫林撮要)』: 조선 선조 때 양예수(楊禮壽, ?~1597)가 편찬한 역대 의학자들의 전기

2.5 사의경험방(四醫經驗方, 17세기)⁵⁾

『사의경험방』에서는 『향약집성방』에서처럼 비위가 약하여 콧물이 나거나, 허리와 등뼈가 아프고 힘이 없는 증상, 즉 설사를 치료할 때 붕어를 고추장과 조리하여 먹으라고 하였다.

설사를 치료하는 처방: 비위의 기가 약하여 냉리가 농체(진한 콧물?)처럼 희고, 허리와 등뼈가 아프고 파라하며 약하여 힘이 없는 증상. 붕어 고기 9냥을 잘게 부순 것, 메주즙 7홉, 乾干 가루, 굴피 가루 각 5錢. 椒醬으로 五味를 調和하고 메주즙을 끓이고 膾魚를 넣어 찌서 익히고 二味를 넣어 空心에 하루 한 번 복용하면 그 효험이 더욱 늘어 난다(治瀉痢諸方脾胃氣冷痢白濃涕腰脊疼痛瘦弱無力鯽魚肉九兩切碎豉汁七合乾干末橘皮末各五錢以椒醬五味調和豉汁沸即下膾魚煮熟下二味空心日一服其效尤益)

2.6 실험단방(實驗單方, 1709년)⁶⁾

『실험단방』에는 위, 식도 등의 질환으로 피를 토하거나, 홍수나 조수로 인한 풍토병에 미꾸라지와 초고추장을 조리하여 복용하라고 하였다.

토혈(吐血)과 홍수나 조수로 인한 풍토병에는 미꾸라지를 많이 잡아 단지 속에 넣고 그 속에 왕겨(王糠)를 넣고 오랫동안 문질러 씻어주어 미꾸라지가 모두 하얗게 되는데, 머리와 꼬리를 떼어내고 다만 초고추장만 미꾸라지회에 섞어 그릇에 넣고 붕하여 반 식경 가량 두었다 배불리 먹고 따뜻한 술을 복용한다. 만약 술을 마시지 못하는 경우라면 맹물 끓인 물로 대체한다. 이와 같이 수차례 복용하면 효과가 난다.(吐血及土疾與湧潮, 魚鱗魚多得置缸中, 入王糠而久磨洗, 則皆白然後, 去頭尾, 但醋苦草漿, 調於魚鱗魚膾, 封器, 置半食頃後, 因飽食服溫酒. 若不飲酒, 白沸湯一器亦處. 如是數次服, 顯效)

또한 냉해와 기침에 우렁이와 초고추장을 조리하여 먹으라고 하였다.

- 5) 『사의경험방(四醫經驗方)』: 조선중기에 사의(四醫)였던 이석간·채득기(蔡得己)·박림(朴濂)·허임(許任)이 각기 경험방을 모으고, 그 밖에 『본초서(本草書)』·『동의보감』·『문견방(聞見方)』 등의 서적을 인용하여 후대인이 편집한 책이다. 발간연대는 광해군에서 인조시대(1608~1649)로 추정된다.
- 6) 『실험단방(實驗單方)』: 1709년(숙종35) 산청에서 의료활동을 하던 유이태(劉爾泰, 1652~1715)가 당대의 의학지식과 자신의 의학경험을 정리하여 저술한 경험의방서(經驗醫方書)이다.

냉해(冷咳) 및 그 밖의 기침에는 우렁이를 회를 쳐서 먹는데, 살아 있는 것을 깨끗이 씻은 후 다만 초고추장[醋苦草漿]에만 찍어 배불리 먹고 따뜻한 술 한두 잔을 마신다. 술을 마시지 못하는 사람이라면 맹물 끓인 것 한 대접을 마신다.(冷咳及他咳, 螺膾【우렁】以生淨洗, 但醋苦草漿飽食後, 服溫酒一二盃. 若不飲酒, 白沸湯一大接服)

2.7 승정원일기(承政院日記, 18세기)

『승정원일기』에는 고추장이 입맛을 돋우게 하거나 원기를 보충하고 비위를 도울 때 먹었음을 알 수 있다.

[1754년(영조30년 윤4월 14일) 기록]

홍봉한이 “고추장과 전초를 끓인 것이 입맛을 도우니 들이기를 청합니다.” 하니 상께서, “들이도록 해라.” 하셨습니다.(鳳漢曰, 胡椒醬及煎全椒, 有補於口味, 請得入之. 上曰, 入之.)

[1766년(영조42년 2월 27일) 기록]

이태원이 “고추장이 위를 열어 입맛을 돋웁니다.” 하였습니다.(泰遠曰, 古椒醬開胃矣.)

[1774년(영조 50년 2월 13일)]

상께서 “음식으로 원기를 보충하고 나면 나올 듯한데, 무슨 음식이 제일 좋겠느냐? 여러 의관들이 저마다 그 일을 말하면 좋겠다.” 하셨습니다. 방태여가 아뢰기를 “고추장이 비위를 도우는 데 마땅할 듯합니다.(上曰, 食補然後似勝, 何物最好? 諸醫皆言其事可也. 泰輿奏曰, 胡椒醬, 於補脾胃似宜矣.)

[1768년(영조44년 7월 28일)]

송이·생복·아치·고추장 이 네 가지 맛이 있으면 밥을 잘 먹으니, 이로써 보면 입맛이 영구히 늙은 것은 아니다.(松茸·生鰻·兒雉·苦椒杖醬, 有此四味則善飯, 以此觀之, 則口味非永老矣)

2.8 노상추일기(盧尙樞日記, 19세기 초)⁷⁾

『노상추일기』에는 설사를 하거나 구토가 날 때 고추장물을 마신다고 하였다.

- 7) 『노상추일기(盧尙樞日記)』: 정조 때의 당상선전관(군인)이었던 노상추(盧尙樞)가 쓴 일기

[1822년(순조 22년 7월 9일)]

아침에 여러 번 설사를 하여 興得이 鷄水粥을 올렸다. 또 古椒醬水를 마셨고, 또 木瓜, 紫檀香, 生干을 넣고 끓인 물을 마셨지만, 곧장 내려가고 설사는 끝내 멎지 않으니 괴롭다.(朝三次泄下, 興得以鷄水粥進, 又服古椒醬水, 又服木瓜紫檀香生于[干]煎水, 直下而泄終不止, 悶悶)

[1826년(순조 26년 8월 10일)]

아침에 흐렸다가 저물녘에 맑아졌다. 어젯밤부터 泄症이 생겼는데, 그로 인해 또 구토가 났고 밤새도록 낮지 않다가 새벽에 枯椒醬水 반 사발을 마셨더니 구토가 멎었다. 저물녘에 藿香正氣散 두 첩을 마셨더니 병이 나왔다. 午時에 長孫 明璫이 문후하러 왔다가 저녁에 돌아갔다.(朝陰晚暘, 自昨夜始有泄症, 因又嘔吐達宵未差, 及曉飲枯椒醬水半沙鉢, 嘔吐乃止, 至晚飲藿香正氣散二貼乃差, 午長孫明璫來候夕歸)

2.9 의휘(宜彙, 1871년)⁸⁾

『의휘』에는 종기가 생겼을 때 고추장을 떡처럼 조각을 만들어 붙인다고 하였다.

(병증이) 처음 생겼을 때 고추장을 떡처럼 (얇고 편편하게) 만든 뒤, 두서너 조각을 붙에 쪄어 따뜻하게 만들어 붙였다가 식은 뒤에 바꾸어 붙인다(始生時苦椒醬作餅數三片火熏溫付候冷易付)

2.10 봉남일기(鳳南日記, 1898년)⁹⁾

『봉남일기』에도 종기가 생겼을 때 고추장을 붙인다고 하였다.

2월 16일 흐림. 젖먹이의 넓적다리에 종기가 생겨서 다시 침을 놓았고, 阜祚는 종기(脂瘡)가 생겨서 침을 놓고 그 자리에 고추장을 붙였다. 茂長 梅山の 吳雅와 梅村客이 조문하러 왔고, 校村 和仁洞의 族長께서 조문하러 오셨다.(二月十六日 陰, 乳兒股腫, 又爲針破, 阜祚兒, 脂瘡針破, 附之苦草醬, 茂長梅山, 吳雅梅村客, 來吊, 校村和仁洞族長, 來吊)

8) 『의휘(宜彙)』: 조선 고종 때 금리산인(錦里山人, 1852~1919)이 쓴 의방서(醫方書)

9) 『봉남일기(鳳南日記)』: 조선 말기의 학자 변만기(邊萬基)의 일기

2.11 수진경험신방(袖珍經驗神方, 1912년)¹⁰⁾

『수진경험신방』에는 담이 걸리는 경우 고추장떡을 만들어 붙이는 것이 아니라 고추장을 꿀에 타서 따뜻하게 복용하라고 하였다.

담견. 고추장 1숟가락, 꿀 1숟가락을 물에 타서 따뜻하게 복용하면 하룻밤 지나 차도가 있다.(痰牽, 苦椒醬一匕, 清蜜一匕, 和水溫服, 一宿差.)

위의 문헌들을 통해 본 고추장의 효능은 이질이 있거나, 통증이 있을 때, 그리고 많이 먹지 못해 쇠약할 때, 변비가 있을 때에도 고추장을 먹으면 효과가 있었다. 또한 비장과 위장의 기가 약하거나 몸이 위축되고 마를 때에도 고추장을 먹으면 효과가 있으며, 콧물이 나거나 허리와 등뼈가 아프고 힘없는 증상이나 설사를 치료할 때에도 고추장이 효과가 있다. 위, 식도의 질환으로 피를 토하거나 흉수나 조수로 인한 풍토병, 그리고 냉해와 기침에 초고추장을 먹으면 효과가 있다. 특히 고추장은 입맛을 돋우게 하거나 원기를 보충하고 비위를 도와 음식을 먹을 수 있게 하며, 구토가 날 때에는 고추장물을 마시면 효과가 있다. 피부에 종기가 났을 때는 고추장을 떡처럼 만들어 붙이면 효과가 있고, 담이 걸릴 때에는 고추장을 꿀에 타서 따뜻하게 복용하면 효과가 있다. 이처럼 조선시대에는 고추장을 이용하여 다양한 질환을 치료하였음을 알 수 있다. [표 1]

표 1. 문헌에 나타난 고추장의 효능

문헌	시기	저자	원문	내용	고추장 표현	증상
향약집성방(鄕藥集成方)	1433년(세종15년)	권채(權採) ·유효통(兪孝通) ·노중례(盧重禮) ·박윤덕(朴允德) 등	養老奉親書[鯽魚粥]治老人赤白痢刺痛不多食痿瘦	『양로봉친서(養老奉親書)』란 책에 붕어죽(鯽魚粥)은 노인의 적백리(赤白痢)질, 자통(刺痛) 통증, 부다식 위수(不多食 痿瘦) 많이 먹지 못해 쇠약함을 치료한다. (붕어죽 처방)은 붕어 고기7냥, 청량미(생동참쌀) 4홉, 갈피 가루1분 우죽의 것(새 가지)을 서로 섞어 삶아 죽을 만들고, 뒤에 오미고추장, 과일조미(調味)한다. 공복에 (먹는다.)	고추장	이질, 통증, 많이 먹지 못해 쇠약할 때
			[千金方]治大便秘塞不通 椒豉湯五			

10) 『수진경험신방(袖珍經驗神方)』: 1912년 이인재(李麟宰)가 저술한 의서

			승과(升和)와 돼지 기름(豕膏)을 섞어 끓여 먹는다. 升和猪膏三合灌之佳又無灰 濃酒半升鹽三錢鍊成如上法	을 치료하는 신통한 처방 초시탕(椒豉湯) 5되와 돼지 기름 3홉을 부어 주면 좋다. 또 탄산이 없는 진한 술 반 되와 소금 3전을(더하여) 위의 방법과 같이 섞어 주면 된다.		
의방유취(醫方類聚)	1445년 (세종 27년)	한계희(韓繼喜), 임원준(任元濬), 권찬(權讚) 등	黃雌鷄餛飩方 治老人脾胃氣弱, 不多食, 痿瘦 黃雌鷄肉五兩白麩七兩葱白二合, 切細 石以切肉作餛飩, 下椒醬五味調和, 煮熟, 空心食之	황자계훈든방 : 노인(老人)의 비장과 위장의 기가 약한 것, 음식을 잘 먹지 못하는 것, 위수(痿瘦) 몸이 위축되고 마름)를 다스린다. 황자계 고기 5냥, 밀가루 7냥, 대파 잘게 썬 것 2홉, 위의 것으로 고기를 썰어 혼돈을 만들어서 고추장에 담가 5미를 조화시키고 불로 쪄서 공복에 먹는다.	비장과 위장의 기가 약한 것, 음식을 잘 먹지 못할 때, 몸이 위축되고 마를때	비장과 위장의 기가 약한 것, 음식을 잘 먹지 못할 때, 몸이 위축되고 마를때
			治大便祕塞不通神方 猪羊膽無在, 以筒灌三合許, 令深入即出矣. 出不盡須更灌. 一方加冬葵子汁和之亦妙. 又椒豉湯五升, 和猪膏三合灌之佳, 臨時易可得, 即用之. 又煎蜜成煎, 如人指大, 深內穀道佳又 備急千金要方同. 上海本作“又佳”. 無灰濃酒半升, 鹽三錢匕, 鍊成如一法.	대변이 막혀서 나오지 않는 것을 치료하는 신통한 처방: 돼지나 양의 쓸개즙을 대용으로 3홉쯤 灌腸하여 깊이 들어가 하면 곧 나온다. 다 나오지 않으면 잠시 뒤에 다시 관장한다. 一方에는 동규자의 즙을 섞어도 신통하다. 또한 초시 닛 돼를 끓여 돼지기름 3홉을 섞어 관장하면 좋으며, 임시로 쉽게 구할 수 있으면 사용한다. 또한 꿀을 졸여煎을 만들되 사람 손가락 크기와 같게 하여 穀道(대장과 항문)에 깊이 넣으면 역시 좋다.	변비	변비
식료찬요(食療纂要)	1460 (세조 6년)	전순의(全循義)	治脾胃氣弱不多食痿瘦 黃雌鷄肉五兩白麩七兩葱白細切二合切肉作餛飩下椒醬五味調和煮熟空心食之日一服益藏府悅顏色健脾胃	비장과 위장의 기가 허약하여 다식하지 못하여 증풍(中風)기에 몸이 아픈 증상을 치료, 누런 수컷 닭고기 다섯방, 흰 밀가루 일곱방, 과 밀 등을 가늘게 썬 것 두홉에, 잘게 썬 고기로 밀가루 반죽하여 만두처럼 만들어 고추장에 넣어, 오미(五味)가 조화되도록 잘 삶아서 공복에 먹는다. 하루에 한번씩 복용을 하면 오장과 육부가 유익해지며 안색도 좋아지고 비위(脾胃; 비장과 위장)가 건강해 진다.	비장과 위장의 기가 허약하고, 다식하지 못할 때, 증풍기에 몸의 아픈 증상을 치료할 때	비장과 위장의 기가 허약하고, 다식하지 못할 때, 증풍기에 몸의 아픈 증상을 치료할 때
의림촬요(醫林撮要)	?~1597년	양예수(楊禮壽, ?~1597)	黃雌雞餛飩 : 治老人脾胃氣弱不多食痿瘦黃雌雞取肉四兩白麵七兩葱白二合(右切和作餛飩下鹽椒醬味調和熟食)	황자계훈든 : 노인(老人)의 비장과 위장의 기가 약한 것, 음식을 잘 먹지 못하는 것, 위수(痿瘦) 몸이 위축되고 마름)를 다스린다. 황자계 고기 4냥, 밀가루 7냥, 대파 잘게 썬 것 2홉, 위의 것으로 고기를 썰어 혼돈을 만들어서 고추장에 담가 5미를 조화시키고 불로 쪄서 먹는다.	비장과 위장의 기가 약하고, 음식을 잘 먹지 못하고, 몸이 위축되고 마를때	비장과 위장의 기가 약하고, 음식을 잘 먹지 못하고, 몸이 위축되고 마를때
사의경험방	1608~1649년	이석한(李碩幹)	治游痢諸方脾胃氣冷痢白濃涕腰脊疼	설사를 치료하는 처방.	설사, 비위의	설사, 비위의

(四醫經 驗方)		채득기(蔡得己), 박련(朴瀾), 허임(許任)	痛瘦弱無力鯽魚肉九兩切碎豉汁七合乾干末橘皮末各五錢以椒醬五味調和豉汁沸即下鯽魚煮熟下二味空心日一服其效尤益	비위의 기가 약하여 냉리가 농체(진한 콧물?)처럼 희고, 허리와 등뼈가 아프고 파리하며 약하여 힘이 없는 증상. 붕어 고기 9냥을 잘게 부순 것, 매주름 7홉, 乾干 가루, 골피 가루 각 5錢. 椒醬으로五味를 調和하고 매주름을 끓이고 膾魚를 넣어 쪄서 익히고 二味를 넣어 空心에 하루 한번 복용하면 그 효험이 더욱 늘어난다.	기가 약하여 진한 콧물이 나고, 허리와 등뼈가 아프고, 힘이 없을때	기가 약하여 진한 콧물이 나고, 허리와 등뼈가 아프고, 힘이 없을때
실험단방(實驗單方)	1709년		吐血及土疾與瀉瀉魚魚魚多得置缸中入王糠而久磨洗, 則皆白然後, 去頭尾, 但醋苦草漿, 調於魚魚魚, 封器, 置半食頃後, 因飽食服溫酒 若不飲酒, 白沸湯一器亦處 如是數次服, 顯效	토혈(吐血)과 홍수나 조수로 인한 풍도병에는 미꾸라지를 많이 잡아 단지 속에 넣고 그 속에 왕겨(王糠)를 넣고 오랫동안 문질러 씻어주어 미꾸라지가 모두 하얗게 되는데, 머리와 꼬리를 떼어내고 다만 초고추장만 미꾸라지회에 섞어 그릇에 넣고 봉하여 반 식경 가량 두었다 배불리 먹고 따뜻한 술을 복용한다. 만약 술을 마시지 못하는 경우라면 맹물 끓인 물로 대체한다. 이와 같이 수차례 복용하면 효과가 난다.	토혈과, 풍도병	토혈과, 풍도병
			冷咳及他咳, 蠶胎【우령】以生淨洗但醋苦草漿飽食後, 服溫酒一二盃 若不飲酒, 白沸湯一大接服	냉해(冷咳) 및 그 밖의 기침에는 우령이를 회를 쳐서 먹는데, 살아 있는 것을 깨끗이 씻은 후 다만 초고추장(醋苦草漿)에만 적어 배불리 먹고 따뜻한 술 한두 잔을 마신다. 술을 마시지 못하는 사람이라면 맹물 끓인 것 한 대접을 마신다.	냉해, 기침	냉해, 기침
	1754년 (영조 30년 윤4월 14일)		風漢口, 胡椒醬及煎全椒, 有補於口味, 請得人之, 上曰, 入之. 上曰, 胖熟入之, 則當進餼慈殿, 紅紗除之, 烹熟以入, 可也.	홍방원이 “고추장과 전초를 끓인 것이 입맛을 도우니 듣기를 청합니다.” 하니 상께서, “듣이도록 해라.” 하셨다. 상께서 “양숙을 듣이거든, 자진게 올릴 때는 홍합을 빼고 살아 익혀서 들어야 된다.” 하셨다.	입맛을 돋우게 함	입맛을 돋우게 함
승정원 일기(承政院日記)	1766년 (영조42년 2월 27일)		泰遠曰, 古椒醬開胃矣.	이태원이 “고추장이 위를 열어 입맛을 돋웁니다.” 하였다.	입맛을 돋우게 함	입맛을 돋우게 함
	1774년 (영조 50년 2월 13일)		上曰, 食補然後似勝, 何物最好? 諸醫皆言其事可也. 泰興奏曰, 胡椒醬, 於補脾胃似宜矣. 道卿奏曰, 乾雄細裂而進之, 則似宜矣. 晦曰, 石魚亦好矣.	상께서 “음식으로 원기를 보충하고 나면 나는 듯한데, 무슨 음식이 제일 좋겠느냐? 여러 의원들이 저마다 그 일을 말하면 좋겠다.” 하셨다. 방태아가 아뢰기를 “고추장이 비위를 도우는 데 마땅할 듯합니다.” 하였다. 오도형이 아뢰기를 “말린 쟁고기를 잘게 썰어서 드시는 것이 마땅	원기 보충	원기 보충

				할 듯합니다.” 하였다. 신회는 “조기도 좋을 듯합니다.” 하였다.		
승정원 일기 (承政院日記), 조선왕조실록 (朝鮮王朝實錄)	1768년 (영조 44년 7월 28일)		松茸·生蠶·兒雉·苦椒杖醬, 有此四味則善飯, 以此觀之, 則口味非永老矣	송이·생복·아차·고추장 이 네 가지 맛이 있으면 밥을 잘 먹으니, 이르게 보면 입맛이 영구히 늙은 것은 아니다.	苦椒杖醬	원기 보충
	1822년 (순조 22년 7월 9일)	노상추 (盧尙樞)	初九日辛巳, 朝三次泄下, 興得以鷄水粥進, 又服古椒醬水, 又服木瓜紫檀香生于干煎水, 直下而泄終不止, 悶悶	9일(신사), 아침에 여러 번 설사를 하여 흥득이 닭수粥을 올렸다. 또 古椒醬水를 마셨고, 또 木瓜, 紫檀香, 生于을 넣고 끓인 물을 마셨지만, 곧장 내려가고 설사는 끝내 멎지 않으니 괴롭다.	古椒醬	설사
노상추 일기 (盧尙樞日記)	1826년 (순조 26년 8월 10일)	노상추 (盧尙樞)	初十日己未, 朝陰晚暘, 自昨夜始有泄症, 因又嘔吐達宵未差, 及晚飲枯椒醬水半沙鉢, 嘔吐乃止, 至晚飲藿香正氣散二貼乃差, 午長孫明瑞來候夕歸	10일(기미), 아침에 흐렸다가 저물녘에 맑아졌다. 어젯밤부터泄症이 생겼는데, 그로 인해 또 구토가 났고 밤새도록 낮지 않다가 새벽에 枯椒醬水 반 사발을 마셨더니 구토가 멎었다. 저물녘에 藿香正氣散 두 첩을 마셨더니 병이 나았다. 午時에 長孫 明瑞이 문후하러 왔다가 저녁에 돌아갔다.	枯椒醬	구토 멈춤
의휘 (宜叟)	1871년 (錦里散人, 1852~1919년)	금리산인 (錦里散人, 1852~1919년)	始生時苦椒醬作餅數三片火熏溫付候冷易付	(병증이) 처음 생겼을 때 고추장을 떡처럼 (열고 편편하게) 만든 뒤, 두서너 조각을 불에 쪄어 따뜻하게 만들어 붙였다가 식은 뒤에 바꾸어 붙인다	苦椒醬	종기가 생겼을 때
봉남 일기 (鳳南日記)	1898년	변상철, 변만기, 변승기	二月十六日 陰, 乳兒股腫, 又爲針破, 臍疝兒, 脂瘡針破, 附之苦草醬, 茂長梅山, 吳雅梅村客來吊, 校村和仁洞族長, 來吊	2월 16일 흐림, 젖먹이의 넓적다리에 종기가 생겨서 다시 침을 놓았고, 臍疝은 脂瘡이 생겨서 침을 놓고 그 자리에 고추장을 붙였다. 茂長 梅山의 吳雅와 梅村客이 조문하러 왔고, 校村 和仁洞의 族長께서 조문하러 오셨다.	苦草醬	종기가 생겼을 때
수진경험신방 (袖珍經驗神方)	1912년		痰牽, 苦椒醬一匕, 清蜜一匕, 和水溫服, 一宿差	담건, 고추장 1순가락, 꿀 1순가락을 물에 타서 따뜻하게 복용하면 하룻밤 지나 차도가 있다.	苦椒醬	담건, 담이 걸리는 경우

3. 증상별 고추장을 이용한 치료법

문헌에 나타난 고추장을 이용한 다양한 증상치료법이 있다. [표 2]를 중심으로 살펴보도록 하겠다.

- 1) 이질, 설사가 날 때에는 붕어와 고추장을 이용해 죽 또는 찜을 만들어 공복에 먹거나 고추장물을 먹는다.

- 2) 통증이 있을 때는 붕어와 고추장을 이용해 죽을 만들어 공복에 먹는다.
- 3) 먹지 못해 쇠약하거나 몸이 마를 때에는 붕어나 누런 암탉 또는 수컷 닭고기와 고추장을 이용해 찜 또는 만두처럼 만들어 삶아서 공복에 먹는다. 현대의 닭도리탕은 『의방유취』나 『의림촬요』, 『식료찬요』에서 만들어먹었던 고추장을 이용한 닭고기 음식이 현재까지 전해 온 것으로 보인다.
- 4) 변비가 있을 때에는 돼지기름과 고추장을 이용해 관장을 한다.
- 5) 비장과 위장의 기가 약할 때에는 역시 누런 암탉, 수컷 닭고기, 붕어와 함께 고추장을 넣어 찜이나 만두처럼 삶아 공복에 먹는다.
- 6) 콧물이 나거나 허리와 등뼈가 아프고 힘이 없을 때에는 붕어와 고추장을 이용해 찜을 만들고 공복에 먹는다.
- 7) 입맛을 돋우거나 원기를 보충하고 비위를 돕는 데에는 고추장을 먹는 것이 효과가 있다.
- 8) 피를 토할 때 미꾸라지와 고추장물을 이용해 회로 만들어 먹는다.
- 9) 홍수나 조수로 인한 풍토병에도 미꾸라지와 고추장물로 회를 만들어 먹는다.
- 10) 냉해나 기침에는 우렁이와 고추장물을 이용해 회로 만들어 먹는다.
- 11) 구토가 날 때에는 고추장물을 먹는다.
- 12) 종기가 났을 때는 고추장을 떡처럼 만들어 붙인다.
- 13) 담이 걸리는 경우 고추장과 꿀을 섞어 먹는다.

표 2. 증상별 고추장을 이용한 재료와 음식형태 및 섭취방법

증상	재료	음식형태	섭용 방식	수록문헌
이질, 설사	붕어, 찹쌀, 꿀피, 파, 고추장	죽	공복에 먹는다	향약집성방
	고추장물	고추장물	먹는다	노상추일기
	붕어, 메주즙, 건간, 꿀피, 고추장	찜	공복에 먹는다	사의경험방
통증	붕어, 찹쌀, 꿀피, 파, 고추장	죽	공복에 먹는다	향약집성방
먹지 못해 쇠약하고, 몸이 마름	붕어, 찹쌀, 꿀피, 파, 고추장	죽	공복에 먹는다	향약집성방
	누런 암탉, 밀가루, 대파, 고추장	찜	공복에 먹는다	의방유취, 의림촬요
변비	수컷 닭고기, 밀가루, 파, 고추장	만두처럼 만들어 삶아 먹음	공복에 먹는다	식료찬요
	돼지기름, 고추장	탕	관장	향약집성방, 의방유취

비장과 위장의 기가 약함	누런 암탉, 밀가루, 대파, 고추장	찜	공복에 먹는다	의방유취, 의림촬요
	수컷 닭고기, 밀가루, 파, 고추장	만두처럼 만들어 삶아 먹음	공복에 먹는다	식료찬요
	붕어, 메주즙, 건간, 굴피, 고추장	찜	공복에 먹는다	사의경험방
콧물이 나거나 허리와 등뼈가 아프고 힘이 없는 증상	붕어, 메주즙, 건간, 굴피, 고추장	찜	공복에 먹는다	사의경험방
입맛을 돋움, 원기보충, 비위를 도움	고추장	고추장을 먹음	먹는다	승정원일기
피를 토함	미꾸라지, 고추장물	회	먹는다	실험단방
홍수나 조수로 인한 풍토병	미꾸라지, 고추장물	회	먹는다	실험단방
냉해, 기침	우렁이, 고추장물	회	먹는다	실험단방
구토	고추장물	고추장물	먹는다	노상추일기
중기	고추장	고추장떡	불인다	의뢰, 봉남일기
담이 걸리는 경우	고추장, 꿀	고추장	먹는다	수진경험방

4. 결론

지금까지 알려진 고추의 효능은 구토(嘔吐), 설사(泄瀉), 복통(腹痛)의 소화기 질환에 주로 사용된 것과, 담음을 원인으로 하는 정신 질환과 동통질환의 효과, 또한 외과(外科) 질환에 외용(外用)의 효과가 있었다. 또한 고추장의 효능으로서도 현대에 와서 밝혀진 효능은 항암기능성, 항동맥경화, 항비만효과, 혈액순환, 정장작용, 비위를 가라앉히고 안정감을 주고, 노폐물배설, 감기 등의 각종 질병 예방 치료에 좋다고 알려져 왔다.

이 연구에 의하면, 고추장은 붕어, 닭, 미꾸라지, 우렁이 등 각종 재료들과 함께 조리하여 먹을 때 효능이 있다고 입증되고 있으며, 또한 지금까지 알려지지 않은 고추장의 효능으로는 먹지 못해 쇠약하고 몸이 마르거나, 콧물이 나고 허리와 등뼈가 아프고 힘이 없는 증상, 피를 토하거나, 홍수나 조수로 인한 풍토병, 변비, 중기 등의 증상에 효능이 있는 것으로 나타났다.

특히 현대에 많이 먹는 닭도리탕의 경우 몸이 쇠약하고 마를 때 누런 암탉 또는 수컷 닭고기를 이용해서 고추장을 넣고 찜을 만들어 먹었음을 『의방유취』(1445년), 『식료찬요』(1460년), 『의림촬요』(16세기) 등에서 자주 볼 수 있어서 닭도리탕은 우리민족이 근래에 와서 만들어 먹은 것이 아니라 이미 1400년대에 자주 애용했던

음식임을 알 수 있다.

고추장이 이미 1400년대 문헌에 나타나는 것으로 보아, 이성계(1335-1408)가 순창 만일사에서 먹었던 고추장은 단순히 설화나 구전이야기인 허구가 아니고, 고추장은 위의 기록들인 1400년대 고추장이 기록된 문헌이 있기 훨씬 이전에 이미 애용되었던 식품이며, 또한 고추장의 재료인 고추는 우리 민족의 역사와 함께 해왔음을 알 수 있다.[15, 16, 17, 18]

지금까지 고문헌을 통한 고추장의 효능이 자세히 밝혀지지 않았으나, 이 연구를 통해서 좀더 구체적인 고추장의 효능을 찾아볼 수 있었다. 향후 이 연구를 토대로 많은 고문헌 연구를 통해 고추장의 효능이 더 밝혀져야 할 것이며, 이 연구를 빌어, 근래 회자되는 닭도리탕의 유래에 대해서도 연구가 근접될 수 있으리라 생각된다.

참고문헌

- [1] 박건영, 「한국전통 콩발효식품의 건강 기능성」, 『인제식품과학Forum논총』 11, 인제대학교식품과학연구소, 2004, 33쪽.
- [2] 한금수·양혜정, 「순창 전통고추장의 제조와 우수성」, 『한맛한얼』 1(3), 2008, 15-16쪽.
- [3] 오준호·권오민·박상영·안상우, 「전통사회에서 외래종 작물인 고추의 효능 인식-한국 전통의서를 중심으로-」, 『한국식생활문화학회지』 27(1), 2012, 12-18쪽.
- [4] 『鄉藥集成方』
- [5] 『醫方類聚』
- [6] 『食療纂要』
- [7] 『醫林撮要』
- [8] 『四醫經驗方』
- [9] 『實驗單方』
- [10] 『承政院日記』
- [11] 『盧尙樞日記』
- [12] 『宜稟』
- [13] 『鳳南日記』
- [14] 『袖珍經驗神方』
- [15] 권대영·정경란·양혜정·장대자, 『고추이야기』, 효일, 2011
- [16] Chung KR, Kwon DY, Yang HJ, and Jang DJ, Gochujang (Korean red pepper paste): A Korean ethnic sauce, its role and history, Journal of Ethnic Foods, 2 (2015) 29-35.
- [17] Kwon DY, Yang HJ, and Chung KR, History of Korean gochu, gochujang, and kimchi, Journal of Ethnic Foods, 1 (2014) 3-7.
- [18] Shin DH and Jeong DY, Korean traditional fermented

soybean products: Jang, Journal of Ethnic Foods, 2
(2015) 2-7.

저자소개

● 정 경 란(Kyung Rhan Chung)



- 1984년 2월 : 서울대학교 국악과(학사)
- 1998년 8월 : 한국학중앙연구원 한국학대학원 한국학과(문학석사)
- 2011년 8월 : 한국학중앙연구원 한국학대학원 한국학과(문학박사)
- 2014년 7월 ~ 현재 : 한국학중앙연구원 수석연구원

<관심분야> : 지역문화 및 전통식품 콘텐츠개발, 고문헌연구