

율무복령죽의 동·서 융합적 섭취효능 및 식이요법 활용에 관한 연구

박성혜*, 박해령**

광주여자대학교 식품영양학과*, 광주여자대학교 교양교직과정부**

Oriental and Western Convergence Study and Alimentotherapy Application of *Yulmubokyeoljuk*

Sung-Hye Park*, Hae-Ryoung Park**

Dept. of Food and Nutrition, Kwangju Women's University*

Division of Liberal Arts & Teacher Training, Kwangju Women's University**

요약 본 연구는 동양의 기미론 원리에 입각하여 구성된 음식의 식품영양학적 가치를 인지하여 음식의 효능이나 합리적인 섭취방안에 대한 동·서 융합적 이해를 도모하고자 계획되었다. 이에 따라 율무복령죽을 대상으로 기미론 원리에 따른 섭취효능을 분석하였고, 동시에 일반성분과 무기질 함량을 분석하여 서양의 식품영양학적 영역에서의 섭취효능을 판단하여 융합적으로 율무복령죽의 특성 및 식이요법에 활용할 수 있는 음식으로써의 가치를 분석하였다. 율무복령죽은 인의 함량이 높은 산성식품으로 열량이 높은 음식으로 분석되었다. 또한 비(脾)에 정체된 수습(水濕)을 배출시켜 과도한 습(濕)이 제거되어 비(脾)의 운화(運化)기능을 강건히 함으로써 기(氣)형성의 기초가 되는 정미물질을 잘 만들 수 있는 음식으로 판단되었다. 본 연구결과는 우리나라의 전통적 기미론에 입각한 식품의 특성 및 섭취효능 접근 필요성의 단초를 제공하였다고 사료되며 향후 동·서 영역에서의 식품학적 가치를 융합적으로 판단하여 진정한 식품이나 음식의 효능접근이 이루어지기를 기대한다.

주제어 : 융합적 섭취 효능, 기미론, 영양소, 율무복령죽, 식이요법

Abstract The purpose of this study is to understand the food and nutritional value of based on the oriental Qi-flavor theory and to convergence understanding of dietary effects. In this study, dietary effect of *Yulmubokyeoljuk* based on oriental theory and analyzed the contents of general composition and minerals. We recognize the value as a food that can be used for therapy of *Yulmubokyeoljuk*. Phosphorus content was high and high calory foods. In addition, by discharging stagnant water in the spleen, excessive wetness is removed and the function of transportation of the spleen is strengthened. The results of this study suggest that it provided the basis of the characteristics of food and the necessity of convergence approach to dietary efficacy based on the traditional Qi-flavor theory and nutritional composition.

Key Words : Convergence dietary effects, Qi-flavor theory, nutrient, *Yulmubokyeoljuk*, alimentotherapy

Received 1 February 2017, Revised 2 March 2017
Accepted 20 March 2017, Published 28 March 2017
Corresponding Author : Sung-Hye Park
(Dept. of Food and Nutrition, Kwangju Women's University)
E-mail : psh0528@kwu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

인간의 삶에 있어서 식품이나 음식은 가장 기본적인 요소 중의 하나로 이들이 건강에 미치는 영향에 대한 인식은 인류초기부터 시작되었으리라 추정되며 [1,2] 농업에 따른 정착생활이 이루어지면서 건강을 위한 음식에 대한 인식이나 요구는 가속화 되었을 것으로 보여진다 [2,3].

동양에서는 예로부터 철학, 의학 및 삶의 기본이 되는 원리가 존재하였고[1,4] 먹어거리에 대한 접근 역시 이런 원리에 따라 식품특성을 이해하면서 식생활에 적용해왔다[5]. 즉, 동양적 삶의 기본 원리중의 하나인 기미론(氣味論, Qi-Flavor Theory)[4,5]에 따라 식품이나 음식의 섭취 효능을 이해하면서 자연환경이나 몸의 상태에 따라 적절히 활용하면서 질병예방이나 치료를 위한 다양한 형태의 음식이 생성·발전되어 왔다[6]. 이런 음식에 관심을 가지고 활용되면서 전통음식의 가치를 되돌아볼 수 있고 식생활 전반에 내재된 동양적 가치를 기반으로 하는 약선 및 약선식료학 영역의 연구가 활성화되기 시작하였다[7,8]. 그러나 기본원리인 기미론에 기반한 음식의 올바른 이해가 수반되지 않고 단순한 건강식품 정도로 인지되면서 섭취효능에 대한 합리적인 평가가 이루어지지 않고 있는 실정이고, 분석적인 수치로 표현이 안되므로 비과학적이라는 생각이 있는 것도 사실이나 기미론적인 식품의 효능 또한 현실적으로 입증된 것임을 이해해야 한다.

한편, 현재 영양관리 체계는 서양의 식품영양학 이론에 근거하여 영양소 및 기타 특정 기능성 성분을 중심으로 접근하고 있으나 영양소의 기능적 효능 접근은 식품이나 음식이 가지는 종합적인 관찰이기 보다는 식품 속의 특정 성분의 함량과 그 성분의 기능에 기초하고 있는 맹점이 있음도 인지해야 한다.

약선식료학의 기본원리인 동양적 기미론은 오래 전부터 식품의 특성과 섭취효능을 판단하는 기준이었으나 서양의 식품영양학 영역에서는 분석에 의한 영양분석 함량에 치중한 경향이 있다. 우리들이 섭취하는 식품은 영양성분에 의한 섭취효능 측면과 기(氣)에 의한 특성이 분명히 존재한다[9,10]. 만약 영양소 함량만을 부각하여 기 특성을 도외시한다면 우리 전통의 식생활이 지닌 장점과 우리의 고유문화가 사라질 수 있는 상황이 될 것이며 효

과적인 치유기능을 지닌 식품이나 음식이 점차 사라지게 될 것이다. 또한 오랜 기간 동안 전승되어 온 전통에 기반한 식생활 문화가 점차 사라짐으로써 전통의 문화를 상실하게 될 우려를 낳을 수 있다고 사료된다.

따라서 본 연구자는 21세기 식생활 문화는 동·서 융합적인 관점에서 이루어져야 하며 그를 위해 우선적으로 아직은 미미한 상태인 동양적 사유를 기반으로 한 식품 가치에 대한 인식이 되살아나야 한다고 판단하였다. 그러나 그러한 작업은 단순히 전통으로 돌아가 옛 음식을 복원하는 것을 의미하는 것은 아니라 동양적 원리를 식품에 적용하는 기미론을 활성화시켜 현대 식품영양학적 영역에 조화시켜야 한다고 보여진다.

본 연구의 목적은 우리 생활에서 널리 활용해왔던 약선을 대상으로 동·서 융복합적 접근을 통해 식품이나 음식의 특성과 섭취효능에 대해 어떻게 접근해야 하는지에 관한 방향을 정립해 보고자 하였다. 이에 따라 보양(保養)의 기능이 중요시 되어왔고[11], 구성 재료의 수가 많지 않으며 조리법이 간단하며 구성재료의 효능에 대해 많은 사람들이 잘 알고 있는 것으로 판단되는 울무복령죽을 본 연구의 대상음식으로 선정하였다. 울무복령죽을 대상으로 동양의 기미론에 의한 섭취효능을 분석하고 서양의 영양소 함량을 분석하여 이 음식의 융복합적인 접근을 통해 현대인들에게 올바른 섭취방향을 제시하고 한편 식이요법 음식으로서의 가치를 판단하여 바람직한 식생활 방향을 세우는데 기초자료로 제공하고자 한다.

2. 재료 및 방법

2.1 울무복령죽의 준비

울무복령죽의 재료와 조리법은 「중의약선학」의 의이인복령죽(苡仁茯苓粥) 레시피 및 조리법을 기준으로 하였다[12]. 울무복령죽을 구성하는 재료와 분량은 울무(의이인) 100g, 복령 10g, 쌀 100g, 닭가슴살 50g, 표고버섯 40g이었다. 복령은 광주 대인동 소재의 한약국에서, 쌀, 울무, 닭가슴살 및 표고버섯 등은 A사 대형마트에서 구매하여 사용하였다.

울무는 따뜻한 물에 12시간 담가 두었다가 건져 물기를 제거하고 울무의 7배의 물을 부어 강한 불로 끓인 후 불을 약하게 줄여 울무가 잘 퍼지게 끓여 준비하였다. 쌀

은 약간 불려 깨끗하게 씻어 쌀의 5배의 물을 붓고 약 1 시간 동안 끓여 준비하였다. 버섯은 목질부를 제거하고 잘게 썰어 준비하고 닭가슴살은 껍질을 벗기고 깨끗하게 씻어서 삶은 후 잘게 썰어 놓는다. 복령은 갈아서 가루로 만들어 고운체에 쳐서 준비한다. 끓여 준비한 울무와 쌀을 잘 섞고 준비된 버섯, 닭고기, 복령가루 등을 넣고 잘 섞어서 한소끔 더 끓인다. 재료들이 부드러워 질 때까지 약한 불에서 천천히 끓여 익혀 실험재료로 사용하였다.

2.2 기미론에 기초한 울무복령죽의 섭취효능 분석

기미론이란 동양철학 및 의학의 범주에서 사용하는 기초이론으로 사기오미(四氣五味)를 의미한다[4,5]. 사기(四氣)란 사성(四性)이라고도 하며 식재(食材)가 가지고 있는 기능의 총체적 개념으로 한(寒), 열(熱), 온(溫), 량(涼)의 네 가지로 분류한다[1,4,5]. 온(溫), 열(熱)한 재료들은 거풍산한(祛風散寒: 몸속의 한기와 찬바람을 제거하는 치법), 제습(除濕: 체내의 불필요한 습기를 제거하는 치법), 온통기혈(溫通氣血: 몸을 따뜻하게 해서 기혈을 잘 통하게 해주는 치법), 조양익화(助陽益火: 양을 북돋우어 몸속의 열기를 돋우는 치법) 등의 섭취효능을 가진다. 한(寒), 량(涼)한 재료들은 청열사화(清熱瀉火: 열을 제거하고 몸속의 열을 내리는 치법), 양혈(涼血: 혈액의 열을 제거하는 치법), 해독(解毒), 자음(滋陰: 음을 자양하는 치법) 등의 효능을 가진다[4,5]. 한량온열 네 가지 성질 가운데 평(平)의 성질을 넣어 다섯 가지 성질로 보기도 한다[4,5].

오미(五味)란 산(酸), 고(苦), 감(甘), 신(辛), 함(鹹)의 다섯 가지 맛을 말하며, 미각으로 느껴지는 맛 뿐 아니라 입상에서 반영되어지는 효능에 근거해서 결정되어진다.

신맛(酸味)은 염한(斂汗: 과도한 땀의 배출을 방지해 주는 치법), 염기(斂氣: 과도한 기의 배출을 방지해 주는 치법), 지사(止瀉: 설사를 막아주는 치법), 섭정(攝精: 정액의 배출을 막아주는 치법), 지혈(止血), 지사(止瀉)의 효능을 가진다. 쓴맛(苦味)은 청열(清熱: 열을 제거하는 치법), 설강(泄降: 열을 아래로 내려주는 치법), 조습(燥濕: 습한 것을 말려주는 치법), 견음(堅陰: 음을 견고히 해주는 치법), 건위(健胃) 등의 효능을 가진다. 단맛(甘味)은 보익(補益), 화중(和中: 비위를 조화롭게 해주는 치법), 완급지통(緩急止痛: 급한 것을 완화시켜 통증을 멈추게 해주는 치법), 윤조(潤燥: 건조한 상태를 촉촉하게 해주는 치법)의 효능을 가지며 매운맛(辛味)은 발산(發散: 표피를

풀어 발산시켜주는 치법), 행기(行氣: 기를 잘 돌게 해주는 치법), 활혈(活血: 혈액의 순환을 활발히 해주는 치법), 신윤(辛潤: 매운맛이 땀을 내서 촉촉하게 해주는 치법), 발한(發汗: 땀을 내주는 치법), 해열(解熱: 체내 열을 제거해주는 치법)작용 및 관상동맥의 확장과 혈류를 증가시키는 효과가 있고, 짠맛(鹹味)은 연건(軟堅: 단단한 것을 부드럽게 해주는 치법), 윤조(潤燥), 보신(補腎: 신장을 보해주는 치법), 양혈(養血: 혈액을 자양해주는 치법), 자음(滋陰) 등의 작용을 가지고 있다[4,5].

우리나라 고유의 식품 및 음식의 특성 및 섭취효능을 판단하는 방법인 기미론은 각 재료의 기(氣, 性), 미(味)를 기본으로 한다[1,5]. 동양에서는 고래로부터 기미론과 귀경(歸經) 및 방제학(方劑學)적인 원리에 맞도록 배합하여 건강증진 및 질병예방을 위한 식생활 방식이 존재해 왔으며[13,14], 이 방식이 서양과학에 기초한 식품영양학의 분석적인 함량 중심의 맹점이 나타나면서 최근에 더 관심이 높아지고 있다. 우리나라에서는 음식을 조리할 때 체질과 건강상태에 맞도록 재료를 배합하여 약이 되도록 활용하는 ‘diet therapy based on oriental basal theories’를 생활에 응용하고자 하는 움직임이 확대되어가고 있어 향후 활발한 연구가 필요하다고 사료된다.

이에 따라 본 연구에서는 중앙대사전[15]을 통해 울무복령죽의 특성을 기미론적으로 고찰하여 어떤 상태의 사람이나 건강 상태에 활용하기에 적합한 음식인가를 분석하여 그 섭취효능을 도출하였다.

2.3 영양성분 함량에 의한 울무복령죽의 섭취효능 분석

2.3.1 울무복령죽의 일반성분 분석

울무복령죽의 일반성분은 일반성분 분석법[16]에 따라 분석하였다. 수분함량은 상압가열건조법으로 분석하였고, 조단백질 함량은 semi-micro kjeldahl법에 의해서 분석하였으며, 조지방의 함량은 액상검체 추출법에 따라 분석하였다. 조회분 함량은 건식회화법에 의해 분석하였다. 당질 함량은 총 100에서 수분, 조단백질, 조지방, 조회분 함량을 뺀 값으로 계산하여 구하였고 결과는 3회 분석하여 평균값으로 정리하였다.

2.3.2 울무복령죽의 무기질 조성 분석

울무복령죽의 8가지 무기질 함량은 습식분해 후 유도

발광분석기(ICP, Inductively Coupled Plasma Emission Spectrophotometer, Plasmacan 7.0, Labtest, Australia)를 이용하여 각각의 과정에서 측정하였으며 [16] ICP의 분석 조건은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Mineral content analytical conditions of ICP for *Yulmubokyeoljuk*

ICP condition				
Power	1.0 KW for aqueous			
Nebulizer	3.5 bars for meinhard type C			
Aersol flow rate	0.4 L/min			
Shealth gas flow	0.4 L/min			
Cooling gas	11 L/min			
Wavelength(nm)	Mg	279.533	Ca	393.336
	K	766.490	Fe	238.204
	Na	588.992	Cu	224.798
	P	213.620	Zn	766.491

3. 결과 및 고찰

3.1. 기미론에 기초한 울무복령죽의 섭취 효능

울무복령죽을 구성하는 재료들의 기미 특성에 기반한 울무복령죽의 섭취효능은 <Table 2>와 같다.

음식의 효능을 발휘하게 되는 울무는 성질(性, 氣)이 서늘하고(涼), 맛(味)은 달며(甘), 비(脾), 폐(肺) 신(腎)으로 귀경(歸經)하여 결국 체내에 정체된 습(濕)을 조직을 통해 소변으로 배설시키는 작용을 한다. 따라서 체내 불필요한 습(濕)을 제거하는데 효과적인 식품이며 특히 정체된 비습(脾濕)의 제거에 도움이 되므로 습(濕)으로 곤란을 겪는 비(脾)를 강건히 하여 운화(運化:음식물을 소화시키고 활용될 수 있도록 운반 · 이동하는 과정의 총체

적인 표현)를 제대로 하게 도와주어 기(氣)를 생성하는데 기초가 되게 해준다[15,17]. 또한 습(濕)을 제거하는 작용과 비위(脾胃)기능을 조화롭게 해주는 복령은 성질(性, 氣)은 평(平)하고, 맛(味)은 달며(甘), 심(心), 비(脾), 폐(肺)로 귀경(歸經)하여[15,17] 울무를 도와 비습(脾濕)을 제거하는 효능을 가지는 가진다. 성질(性, 氣)이 따뜻하고(溫), 맛(味)은 달며(甘), 비(脾), 위(胃)로 귀경(歸經)하는 닭고기는 비위(脾胃)를 따뜻하게 하여 조화롭게 하고 기(氣)를 돋구는 작용을 가지므로 복령과 함께 울무의 효능을 증가시키는 재료이다[15,17]. 한편, 성질(性, 氣)이 평(平)하고, 맛(味)은 달며[15,17], 비(脾), 위(胃)로 귀경(歸經)하는 뱀살은 비위(脾胃)의 원활한 운화(運化)작용을 통해 기(氣)를 돋구는 기능이 있으며, 성질(性, 氣)이 평(平)하고, 맛(味)은 달며[15,17], 위(胃)로 귀경(歸經)하는 표고버섯은 건위(健胃)작용이 있어 뱀살과 함께 비위(脾胃)의 조화를 이룸으로써 울무, 복령 및 닭고기의 효능을 도와주는 재료이다[15,17].

이와 같은 효능을 가진 울무, 복령, 닭고기, 뱀살 및 표고버섯으로 구성된 울무복령죽은 이수삼습(利水滲濕: 수액의 운행을 원활히 하여 소변을 잘 나오게 하여 체내 불필요한 습을 제거하는 치법)의 주작용을 통해 비(脾)를 건강하게 하여 운화(運化)기능을 회복하게 하고 비위(脾胃)의 조화를 이루어 결국 건비익위(健脾益胃)의 섭취효능을 가지게 됨을 알 수 있다.

대개 “울무를 먹으면 살이 빠진다”하여 울무를 끊어 먹는 경우가 있는데 이것이 바로 울무의 이수삼습(利水滲濕)작용으로 체내에 정체된 습(濕)을 제거하고 대사를 원활하게 하며 소화기능을 증진시키므로 나타나는 결과이다. 체내 특히 비위(脾胃)의 부적절한 수습(水濕)의 정

<Table 2> Oriental diet therapy area analysis of *Yulmubokyeoljuk*¹⁾

Material Name	Properties		Channeled Entered	Effects	Composition	
	Qi	Flavor			Weight(g)	Content(%)
<i>Job' Tear</i>	cool	sweet	spleen, lung, kidney	induced diuresis to drain dampness	100	33.3
Poria	neutral	sweet	heart, spleen ,lung	tonify the spleen and hormonize the stomach, induced diuresis to drain dampness	10	3.3
Chicken	warm	sweet	spleen, stomach	warm the middle to hormonize the stomach and replenish qi	50	16.7
Rice	neutral	sweet	spleen, stomach	tonify and replenish the middle qi	100	33.3
<i>Lentinus Edodes</i>	neutral	sweet	stomach	invigorate the stomach	40	13.4
Dietary Effects	Possible utilization for people with pattern(syndrome) of spleen deficiency with dampness encumbrance for improvement transportation and transformation					

¹⁾ WHO international standard terminologies on traditional medicine in the western pacific region [18]

체에 의한 운화(運化)기능의 저하로 나타나는 소화기능의 저하 및 기운저하, 체내에 수습(水濕)이 불필요하게 쌓여 발생하는 과체중이나 비만의 관리에 효과적인 음식으로 판단된다.

3.2 영양성분 함량에 의한 울무복령죽의 섭취 효능

울무복령죽의 일반성분 함량은 <Table 3>에, 무기질 함량은 <Table 4>에 정리하였다.

<Table 3> Proximate composition of *Yulmubokyeoljuk* (Unit : dry basis %)

Nutrition	<i>Yulmubokyeoljuk</i>
Crude Protein	4.98 ± 2.35
Crude Fat	5.57 ± 0.14
Crude Ash	9.68 ± 0.21
Carbohydrate	79.77 ± 5.61

¹⁾ Values are mean ± SD

<Table 4> Mineral composition of *Yulmubokyeoljuk* (Unit : mg%)

Mineral	<i>Yulmubokyeoljuk</i>
Na	6.30 ± 0.01 ¹⁾
P	152.80 ± 2.31
Ca	10.80 ± 0.51
K	36.60 ± 1.10
Mg	20.30 ± 1.22
Fe	0.60 ± 0.01
Cu	0.40 ± 0.01
Zn	0.10 ± 0.01

¹⁾ Values are mean ± SD

울무복령죽 100g 당 열량은 약 389.13Kcal로 분석되었고, 조단백질 함량은 4.98%, 조지방 함량은 5.57%, 조회분 함량은 9.68%이었고 당질 함량은 79.77%로 분석되었다. 울무복령죽의 인의 함량이 152.80 mg%로 가장 높았고 칼륨, 마그네슘, 칼슘의 함량은 각각 36.60 mg%, 20.30 mg% 및 10.80 mg%, 나트륨은 6.30 mg%로 분석되었다. 미량영양소인 철분, 아연, 구리 함량은 각각 0.60 mg%, 0.40 mg% 및 0.10 mg%함유하고 있는 것으로 나타났다.

울무복령죽은 인의 함량이 매우 높은 산성식품이며 죽 1인 1회 분량을 200g으로 보았을 때 약 778.26 Kcal의 열량을 섭취하게 된다. 또한 본 연구에서 분석하지 않은 비타민류들은 매우 미량이므로 울무복령죽 200g을 한끼로 섭취하였을 때는 다른 부식류를 함께 섭취하지 않는

경우 영양불균형의 초래할 가능성이 높은 음식임을 알 수 있었다.

3.3 울무복령죽의 동·서 융합적 섭취효능

울무복령죽에 함유된 영양소들의 영양효과를 바탕으로 분석해 본다면 당질을 급원으로 하는 산성식품으로 열량이 높은 영양 불균형 음식이라 판단된다. 이런 영양소 함량으로 판단할 때는 체내의 불필요한 습(濕)을 제거하여 비위(脾胃)의 기능을 개선시킨다는 효능을 온전하게 이해하기는 어렵다고 사료된다. 동시에 기미론에 의한 효능분석은 이 음식이 가지고 있는 영양가치를 알 수 없는 한계를 가진다.

동·서양의 융합적 관점에서 울무복령죽의 섭취효능을 정리하면, 영양소 함량으로 보아서는 열량이 높아 소위 현대인들에게 미치는 건강증진 음식으로 활용하기에는 합당하지 않다고 판단된다. 그러나 기미에 의한 판단으로는 비(脾)에 정체된 수습(水濕)을 배출시켜 비(脾)가 가장 곤란해 하는 과도한 습(濕)이 제거되어 비(脾)의 운화(運化)기능을 강건히 함으로써 기(氣)형성의 기초가 되는 정미물질을 잘 만들게 되므로[19] 결국 좋은 영양을 유지하게 되는 효과를 낸다고 판단된다. 한편, 이 음식은 체내의 습(濕)이 정체되어 있지 않은 경우에는 과도하게 즐길 필요가 없으며 섭취에 오히려 주의할 해야함을 인식해야 할 것이다. 또한 울무복령죽은 건강한 사람이 계속적으로 섭취할 필요는 없으나 비위 운화에 문제가 있는 사람이나 이로 인한 과체중 및 비만자가 식이요법 음식으로 활용한다면 매우 효과적인 음식이 될 것이다.

식품이나 음식의 섭취에 앞서 섭취자의 체질과 건강 상태를 꼭 염두에 두고 섭취를 고려해야 한다. 향후 동·서양적 사유의 식품학적 가치를 융복합적으로 활용하여 진정한 식품이나 음식의 효능 접근이 이루어지고 활용되기를 기대한다.

4. 제언

산업사회의 발달로 경제적인 풍요와 다양한 문화혜택을 가지게 되었으나 또한 이로 인한 환경오염, 영양 불균형으로 인하여 우리들의 건강과 생명은 직, 간접적으로 많은 위협을 받고 있어 현대인들은 그 만큼 건강에 대한

관심을 가지게 되었다[20]. 특히 생체리듬을 조절하는 기능성 식품들에 대한 관심이 높아지면서 건강기능성 식품에 대한 맹신과 잘못된 사용으로 식생활에서 혼란을 일으키고 있다고도 보여진다. 최근 들어 종합편성 방송 등에서 많이 회자되고 있는 소위 "...을 먹으면 ...에 좋다"라는 식의 홍보 또한 국민들의 식품에 대한 인지나 건강에 부정적인 영향을 미치고 있는 것도 사실이다.

식품이나 음식에 대한 올바른 이해를 바탕으로 섭취하는 사람의 선천적인 체질 및 후천적인 건강상태를 바탕으로 어떤 식품이나 음식을 섭취해야 하는지에 대한 올바른 교육이 필요하며 이 교육을 바탕으로 소비자 또는 국민들의 올바른 선택이 이루어져야 한다. 따라서 서양의 문화유입과 함께 접하게 되는 식품영양학적인 관점의 맹점을 이해하고 그 맹점을 보완하여 좀 더 발전된 식품섭취를 제안할 수 있는 방안이 필요하며 그 예로서 동양 전통의 약선식료학적인 방법의 접목이 있다고 사료된다.

본 연구는 동양의 기미론 원리에 입각하여 구성된 음식의 식품영양학적 가치를 동시에 인지하여, 식품의 효능이나 섭취방안에 대한 동·서 융합적 이해를 도모해야 한다는 필요성을 계획·수행되었다. 이에 따라 우리들의 생활에서 익숙한 율무를 주재료로 하는 율무복령죽을 대상으로 기미론 원리에 따른 섭취의미를 분석하였고, 일반성분과 무기질 함량을 분석하여 서양의 식품영양학적 특징에서 살펴본 섭취효능을 분석하여 율무복령죽의 올바른 섭취방법이나 식이요법에 활용할 수 있는 음식으로써의 가치를 제안하였다. 본 결과는 향후 식품 및 음식에 대한 폭넓은 이해와 생태학적 접근, 동·서 의학을 기반으로 하는 섭생에 관한 융합적인 접근의 필요성을 이해하는데 기초자료로 활용되기를 기대한다. 또한 본 연구에서는 열량을 내는 주요 일반 영양소와 대량 무기질 함량만을 분석하여 미량영양소나 기능성 성분에 대한 연구가 이루어지지 않은 한계가 있었다. 향후 이루어질 임상 실험에서는 미진했던 영양소 함량을 좀 더 세밀하게 분석하여 섭취효능과의 연관성을 구체적으로 연구하고자 한다.

REFERENCES

[1] L. R. Kim, "A study on the literal research Kimi-

theory", Korean J Ori Med, Vol. 3, No. 1, pp. 169-181, 1997.

- [2] J. H. Oh, H. H. Ku, J. H. Beak, S. H. Ahn, "Research on alimentotherapy in *kui-simgam*", Korean J Food Culture, Vol. 25, No. 6, pp. 734-745, 2010.
- [3] J. Choi, J. S. Cho, S. H. Park, "Characteristics oriental medicated diet therapy area and nutritional composition of *Giwongo*", Korean J Food & Nutr, Vol. 26, No. 1, pp. 109-116, 2013.
- [4] K. S. Ahn, The essence of oriental medicine, Sonamoo Publishing Co., Seoul, pp. 11-54, 1999.
- [5] Y. M. Kim, "A study on the traditional foods through *Yin, Yang* and five elements", MS thesis, Kong-Ju National University. Kong-Ju. pp. 2-3, 2014.
- [6] H. J. Bok, G. J. Lee, J. E. Song, "A research on the traditional food materials for developing medicinal food and the direction of applying the theories of oriental medicine", J East Asian Soc Dietary Life, Vol. 15, No. 3, pp. 346-356, 2005.
- [7] S. H. Park, K. Y. Kim, "Oriental diet therapy area approach of *Reajerksodo-tang*", Korean J Food & Nutr, Vol. 23, No. 2, pp. 285-290, 2010.
- [8] S. H. Park, B.J. Park, H. R. Park, "Studies on nutritional analysis and antioxidant activity of oriental medicines with bloodstream improvement", Journal of Digital Convergence, Vol.14, No. 10, pp. 563-570, 2016.
- [9] S. H. Lim, J. B. Kim, Y. S. Cho, Y. M. Choi, H. J. Park, S. N. Kim, "National standard food composition tables provide the infrastructure for food and nutrition research according research according to policy and industry", Korean J Food & Nutr, Vol. 26, No. 4, pp. 886-894, 2013.
- [10] X. Cui, D. H. Lee, "Study on the drug treatment of drugs to treat 'Feiri' by 'Qiweilun'", The J Applied Oriental Medicine, Vol. 10, No. 2, pp. 49-55, 2010.
- [11] C. Liankai, "A brief history of alimentotherapy in Chinese culture", Journal of the Korean Society of Dietary Culture, Vol. 13, No. 2, pp. 73-81, 1998.
- [12] H. K. Tam, "Chinese medicated food, Chinese medicine," Publishing Co, Beijing, pp. 56-71, 2003.

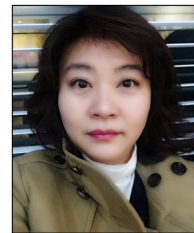
- [13] W. S. Shin, S. Y. Lee, S. J. Park, "Perception of *Yaksun* in the Seoul, *Gyeonggi*, *Chunbuk* areas", *Korean J Food Culture*, Vol. 28, No. 4, pp. 339-347, 2013.
- [14] H. J. Lim, W. S. Cha, "Review of application of medicinal porridge by *King-Injo* of the Joseon dynast based on the records from the daily records of the royal secretariat of Joseon dynasty", *Korean J Food Culture*, Vol. 28, No. 5, pp. 438-449, 2013.
- [15] Compilation committee of chinese medicine thesaurus Community, "Compilation committee of chinese medicine thesaurus", Jeondam publishing Co., Seoul, pp. 3421-3423, 2003.
- [16] A.O.A.C. "Official Methods of Analysis", 14th ed., Association of Official Analytical Chemists. Washington DC. USA. pp. 453, 1984.
- [17] S. H. Park, "Convergence dietary effects and antioxidant activity of *Poria cocos*, *Sioscorea opposita*, *Nelumbo nucifera* and *Euryale ferox*", *Journal of Digital Convergence*, Vol.14, No. 12, pp. 583-590, 2016.
- [18] World Health Organization. "WHO International Standard Terminology On Traditional Medicine In The Western Pacific Region", WHO Library Cataloguing in Publication, USA, pp. 48-51, 2007.
- [19] S.H. Park, K.O. Cha, H. R. Park, "Research for the development of oriental and western convergence prevention food of tangerine peel powdered chocolate with antioxidant activity", *Journal of Digital Convergence*, Vol.13, No. 9, pp. 531-540, 2015.
- [20] S. H. Park, J. H. Min, "Convergence study of cell viability and vascular relaxtion of *Hanbang*-tea prescription", *Journal of the Korea Convergence*, Vol.8, No. 2, pp. 291-297, 2017.

박 성 혜(Park, Sung Hye)



- 1986년 2월 : 성신여자대학교 식품영양학과(이학사)
- 1988년 2월 : 성신여자대학교 식품영양학과(가정학석사)
- 2005년 8월 : 명지대학교 식품양생학과(한방약선학 석사)
- 2017년 2월 : 원광대학교 자연치료요법학과(보완의학석사)
- 1996년 2월 : 성신여자대학교 식품영양학과(이학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 식품영양학과 조교수
- 관심분야 : 임상영양학, 지역식품개발, 약선식료학, 식의약융합
- E-Mail : psh0528@kwu.ac.kr

박 해 령(Park, Hae Ryoung)



- 1993년 2월 : 조선대학교 유전공학과(이학사)
- 1997년 2월 : 전남대학교 농생물학과(농학석사)
- 2010년 2월 : 전남대학교 뇌과학협동과정 (이학박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 교양교직과정부 조교수
- 관심분야 : 생화학, 분자생물학, 의학 미생물, 예방치의학, 구강보건학
- E-Mail : hrpark@kwu.ac.kr