| 발 간 등 록 번 호 |
| --- |
| 11-1541000-001763-01 |

# 《동의보감》에 기록된 한식 식재료의 치유적 기능에 관한 국·영문 책자 발간

농 림 수 산 식 품 부

# 제 출 문

농림수산식품부 장관 귀하

이 보고서를 “《동의보감》에 기록된 한식 식재료의 치유적 기능에 관한 국·영문 책자 발간”에 대한 최종보고서로 제출합니다.

2013 년 2월 13 일

**경희대학교 산학협력단**

# 연 구 진

연구기관명 : 경희대학교 산학협력단
연구책임자 : 장 우 창

책임연구원 : 정 창 현, 부 영 민, 최 호 영, 백 유 상
연 구 원 : 장 우 창, 류 정 아, 정 라 나, 한 복 선
연구보조원 : 김 상 현, 김 동 휘, 안 진 희, 윤 은 경,
강 효 진, 박 성 진, 신 상 원, 김 혜 일,
김 종 현, 박 수 현, 배 진 현, 최 대 범,
양 정 은, 지 선 아
보 조 원 : 노 성 완

# 요 약 문

Ⅰ. 제 목

《동의보감》에 기록된 한식 식재료의 치유적 기능에 관한 국·영문 책자발간

Ⅱ. 연구개발의 목적 및 필요성

- 동의보감에 기록된 주요 식재료의 한식 관련 정보를 체계적으로 정리, 해설하여 정확한 정보 제공
- 단방에 재시된 조리예 가운데 의미있는 것을 발굴, 재현함으로써 한식 개발에 활용.
- 이상의 자료를 국·영문 책자화함으로써 한식세계화 연구와 홍보의 기초자료로 활용.

Ⅲ. 연구개발 내용 및 범위

1. 품목 수립 (234개)
   - 품목 선정 기준 확립, 단방 임상 활용 정리
2. 식약 이론 연구
   - 동의보감 탕액편 내용 분석 및 교감, 정리
3. 번역 및 해설
   - 동의보감 관련 내용 번역, 전문 개념 및 용어 해설
4. 영역
   - 영역 저본 수립, 1차 번역, 전문 교열 및 감수
5. 요리 표준 레시피 개발
   - 품목 선정(61개), 표준 레시피 개발, 영양성분 분석
6. 표준 레시피 재현 및 촬영
7. 표준 레시피 영문화

Ⅳ. 연구개발결과

<한글판>

- 문헌 234항목 요리 61품목, 총원고량 A4 340p

<영문판>

- 문헌 234항목 요리 61품목, 총원고량 230p

Ⅴ. 연구성과 및 성과활용 계획

- 한류의 우수성을 알리는 정책자료
- 한식 식재료 기능성 연구의 기초자료
- 외국인 대상 홍보 자료
- 한식 개발에 활용
- 한식 문화의 수준 제고
- 한식과 한의학 융합연구 기반 조성

# SUMMARY


## Ⅰ. Title

Therapeutical Effects of Korean Food Ingredients in 《DongUibogam》 – Publication in Korean and English.

## Ⅱ. Need and Objective of the Project

- To systematically organize and explain accurately the basic information related to Korean Traditional food of major food ingredients in the DongUibogam
- To discover meaningful recipes within the contents of single medicinals, and reproduce to create new recipes
- Publish the above mentioned contents in both Korean and English books that can be used as basic information for both research and promotion of Korean Traditional Food.

## Ⅲ. Contents

1. Create list(234 items)
   - Establish standard for list selection, organize clinical application of single ingredients
2. Study theories of therapeutic eating
   - Analyze, edit and organize contents of Medicinal chapter of the DongUibogam
3. Translation and explanation
   - Translate DongUibogam related contents and explain professional concepts and terminology
4. Translation into English
   - Create basic script, translate into rough draft, professional editing and proof-reading
5. Create standard recipes
   - Select items(61), create standard recipes, analyze nutritional properties
6. Reproduce standard recipes and photograph
7. Translation of the standard recipes into English

## Ⅳ. Results

<Korean Version>

- 234 items from the text, 61 recipes, total pages A4 340p

<English Version>

- 234 items from the text, 61 recipes, total pages A4 230p

## Ⅴ. Research outcome and future plans

- Strategic document to promote the excellence of Korean culture
- Basic information for researches on therapeutic effects of Korean Traditional food ingredients
- Advertisement for foreigners
- Development of Korean food
- Improvement of Korean Traditional food culture
- Groundwork for future collaborative research of Korean Food and Korean Medicine

# CONTENTS


연구성과보고서 ····· 1

주요 연구 성과 ····· 3
1. 품목 수립 (234개) ····· 3
2. 연구 방법 ····· 4
3. 번역, 해설, 해제, 색인 ····· 5
4. 기원 고증 ····· 7
5. 영역 ····· 9
6. 음식 및 음료 61품목의 표준 레시피 개발 ····· 11
7. 표준 레시피 재현 및 사진촬영 ····· 13
8. 표준 레시피 영문화 ····· 13
9. 연구성과 ····· 13
10. 참고문헌 ····· 14

[표 목차]
Table 1. 수재항목표 ····· 16
Table 2. 음식 50품목 ····· 18
Table 3. 음료 11품목 ····· 19

[첨부자료]
첨부 1. 한글판 문헌부분 원고 ····· 20
첨부 2. 한글판 요리부분 원고 ····· 31
첨부 3. 영문판 문헌부분 원고 ····· 36
첨부 4. 영문판 요리부분 원고 ····· 40
첨부 5. 출판권설정 계약서 ····· 45
첨부 6. 외주번역 및 교열계약서 ····· 46
첨부 7. 게재 논문 목차 및 첫 페이지 ····· 47
첨부 8. 발표 포스터 ····· 49

# 연구성과보고서

| 과제개요 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 과제명 | 《동의보감》에 기록된 한식 식재료의 치유적 기능에 관한 국·영문 책자 발간 | | | |
| 주관연구기관 | 경희대학교 산학협력단 | | 주관연구책임자 | 장 우 창 |
| 세부연구기관 | | | 세부연구책임자 | |
| | | | | |
| | | | | |

| 연구연차 | 연구기간 | | | | 연구개발비(단위:천원) |
|---|---|---|---|---|---|
| | 시작년도 | 시작월 | 종료년도 | 종료월 | |
| 1차년도 | 2011 년 | 12 월 | 2012 년 | 12 월 | 95,000 |
| 2차년도 | 년 | 월 | 년 | 월 | |

연구성과 (핵심어 중심 요약 작성)

| 내 용 | 연구계획서 | 연구성과 |
|---|---|---|
| 연구목적 | ▶ 동의보감에 기록된 주요 식재료의 한식 관련 정보를 체계적으로 정리, 해설하여 정확한 정보를 제공한다.<br>▶ 단방에 재시된 조리예 가운데 의미있는 것을 발굴, 재현함으로써 한식 개발에 활용한다.<br>▶ 이상의 자료를 국·영문 책자화함으로써 한식세계화 연구와 홍보의 기초자료로 활용한다. | ▶ 동의보감에 기록된 주요 식재료의 한식 관련 정보를 체계적으로 정리, 해설하여 정확한 정보 제공<br>▶ 단방에 재시된 조리예 가운데 의미있는 것을 발굴, 재현함으로써 한식 개발에 활용.<br>▶ 이상의 자료를 국·영문 책자화함으로써 한식세계화 연구와 홍보의 기초자료로 활용. |
| 연구내용 | ▶ 개괄 : 동의보감에 기록된 한식 식재료에 관한 지식정보를 정리함과 아울러 주요 품목에 대한 요리 재현을 포함하는 국영문 책자 발간.<br><br>▶ 품목의 수 : 동의보감에 기록된 대표 한식 식재료 200종<br><br>▶ 내용<br>○총론 : 한식문화의 철학적 배경, 식치의 개념, 식약의 이론 등<br>○각론<br>– 동의보감의 식재료 관련 지식정보(각 품목의 기원, 기미, 효능주치, 채취 등의 정보 및 기원 재료의 삽화) | 1. 품목 수립 (234개)<br>– 품목 선정 기준 확립, 단방 임상 활용 정리<br><br>2. 식약 이론 연구<br>– 동의보감 탕액편 내용 분석 및 교감, 정리<br><br>3. 번역 및 해설<br>– 동의보감 관련 내용 번역, 전문 개념 및 용어 해설<br><br>4. 영역<br>– 영역 저본 수립, 1차 번역, 전문 교열 및 감수<br><br>5. 요리 표준 레시피 개발 |

| | | |
|---|---|---|
| | – 임상 활용 : 동의보감 단방에 보이는 식품의 건강강화 기능<br>– 단방 식품의 요리 구현 : 표준레시피 도출과 사진촬영<br><br>▶ 교열/감수<br>– 번역/영역에서 오류를 줄이기 위해 관련 전문가집단의 교열과 감수를 거침 | – 품목 선정(61개), 표준 레시피 개발, 영양성분 분석<br><br>6. 표준 레시피 재현 및 촬영<br><br>7. 표준 레시피 영문화 |
| 주요<br>연구성과 | 1. 《동의보감》에 기록된 한식 식재료의 치유적 기능에 관한 국·영문 책자 원고 수립<br><한글판><br>– 문헌 234항목 요리 61품목, 총원고량 A4 340p<br>– 문헌 부분 234항목 총원고량 A4 210p,<br>요리 부분 61품목 총원고량 A4 130p(요리사진 61컷)<br><영문판><br>– 문헌 234항목 요리 61품목, 총원고량 230p<br>– 문헌 부분 234항목 총원고량 A4 100p,<br>요리 부분 61품목 총원고량 A4 130p(요리사진 61컷)<br><br>2. 논문 게재<br>– 시판용 기능성 음료의 관능적 특성과 소비자 기호 유도 인자 (한국조리과학회지)<br><br>3. 논문 발표<br>– 묘사분석을 통한 기능성 한방음료의 관능적 특성연구 (한국식품영양과학회)<br><br>※ 별지 참조 | |
| 미활용 | | |

# 주요 연구 성과

## 1. 품목 수립 (234개)

(1) 품목 선정 기준
- 동의보감 탕액편 품목 가운데 식품공전에 있는 항목 추출
- 일반적으로 한약재로 쓰이는 것은 제외
- '음료 11품목' 가운데 항목 추가
- 총 234 품목 확정
- 동의보감의 분류 편제 유지

(2) 단방 임상 활용 추가
- 《동의보감·탕액편》에 기재된 내용 외에, 각 문(門)의 단방(單方)을 함께 수재.
- 조리법과 관련된 내용 수집
- 외용이나 약용하는 경우는 제외 (식재료에 대한 단방 연구라는 본 취지에 어긋나지 않게 하기 위함)

※ Table 1. 수재항목표 참조.

## 2. 연구 방법

(1) 연구 방법

① 내용 분석
- 내용에 따라 【명의】, 【기원】, 【성미】, 【효능】, 【활용】, 【단방】으로 분류하여 정리.

② 인용 서적을 통한 교감
- 대표적 인용 서적인 《증류본초》, 《식물본초》, 《일용본초》와의 대조를 통한 교감
- 교감 과정에서 보충, 수정을 가함.

③ 기존 번역 검토
- 동의보감의 대표 번역서인 《대역 동의보감》(동의보감출판사)과 《신증보 대역 동의보감》(법인문화사)의 번역 검토

④ 용어 통일
- 원고 교열, 감수작업을 통해 범례 도출. 그에 따라 일괄적으로 용어 통일.

※ 출판 관련 사항은 첨부 5. 출판권설정 계약서 참조. (p.45)

(2) 동의보감 탕액편 주요 인용 서적

- 원문 대조를 통해 교감 진행

① 증류본초(證類本草)
- 동의보감 탕액편에 가장 많이 인용된 서적
- 중국 송나라 때의 본초서
- 《신농본초경(神農本草經)》 이래 본초학의 성과를 보존.

② 식물본초(食物本草)
- 식품 가운데 약용으로 쓰이는 것을 뽑아 엮은 중국 명나라때의 본초서
- 조선시대(1546)에 수입하여 조선 정부가 금속활자로 간행, 유포함.

③ 일용본초(日用本草)
- 상용 식품 가운데에 중요한 것 540종을 해설한 중국 원나라때의 본초서.

④ 속방(俗方)
- 허준이 우리나라의 민간 단방 경험을 채록한 것.

### 3. 번역, 해설, 해제, 색인

(1) 번역
- 동의보감 탕액편 및 각 문 단방의 관련 내용을 주제에 따라 분류하여 정리, 번역함
- 번역은 한의학 용어의 전문성을 살리면서도 가독성이 높은 문장을 지향함.
- 번역과 함께 원문을 병기하여 전문적인 수요에 부응함.

① 품목명 및 이명
- 현재 통용되는 명칭을 기준으로 함.
- 기원 고증을 통해 정확한 명칭을 추구함.
- 동의보감에 보이는 다양한 이명을 함께 기록하여 검색을 용이하게 함.

② 명의
- 명칭의 유래에 관한 기사, 일부 기원과 관련된 정보 포함.

③ 기원
- 관련 항목에 별도 기술.

④ 성미
- 성과 미는 한의학 본초 분야에서 본초의 효능, 주치를 규정하는 전제로 중시되므로 반드시 기술함을 원칙으로 함. 단, 이설이 있는 경우 이를 함께 수용하고 있음.

⑤ 효능
- 효능 및 주치에 관한 기사.
- 부작용에 관한 기사 포함.

⑥ 활용
- 외형, 생태, 산지, 채취시기, 가공, 품질, 수치 등 실제 활용에 관한 자세한 내용을 포함.

⑦ 단방
- 관련 항목에 별도 기술.

⑧ 일러스트
- 총 200여 항목 가운데 비교적 대중에 덜 알려진 품목 중심으로 1/3 가량 제작, 문자 정보와 함께 수록함으로써 대중의 접근성과 이해도를 높임. (출판사)

(2) 해설
- 원문의 내용에 대해 추가적인 설명이 필요한 경우
- 한의학 전문용어에 대한 동의보감에 근거한 해설

① 품목명, 이명, 명의
- 기원 고증을 통해 현행 명칭에 의혹이 있는 경우 해설을 추가함

② 기원
- 관련 항목에 별도 기술

③ 효능, 활용, 단방
- 전문 용어의 해설. 동의보감의 내용을 기준으로 현대의학과 관련을 간단하게 표기함.

※ 첨부 1. 한글판 문헌부분 원고 참조 (p.20)

(3) 해제
- 식약이론 정리.
- 구체적 가이드라인 제시.
: 식재료를 약으로 쓸 때의 한계 등을 제시.
- 이제마 선생의 체질별 식품을 정리하여 제공.

(4) 색인
- 항목과 요리화된 것 사이에 색인 표시

## 4. 기원 고증

기원 확인을 위한 4단계 과정
- 기존 《동의보감》 번역서에 기재된 기원 관련 내용 고찰
- 《동의보감·탕액편》의 내용 분석
- 관련 분야의 전문서적 참조(우리나라의 어류에 관한 내용은 현산어보를 참조하는 등)
- 본초학 전문가의 최종 고증

(1) 기존 학설의 오류가 명백한 경우

① 목이(木耳)
- 기존 학설 : 목이버섯
- 수정한 학설 : 《동의보감》의 목이(木耳)는 지금 통용되는 목이버섯만을 칭하는 것이 아니라, 나무에 돋은 버섯을 총칭함(남긔도ㄷ、ㄴ버슷)
- 따라서 '나무에 돋은 버섯'으로 수정함.

(2) 이설이 분분하여 확정할 수 없는 경우

① 은어
- 동의보감출판사, 《對譯 東醫寶鑑》 : 은어
- 법인문화사, 《新增補 對譯 東醫寶鑑》 : 도루묵
- 본초학교실 : 벚꽃뱅어
- 그러나 이 셋은 실제로 모두 다른 종류
- 《동의보감》 원문 中 : 은구어(銀口魚) - 무엇인지 알 수 없음

② 대산(大蒜), 소산(小蒜), 야산(野蒜)
- 동의보감출판사, 《對譯 東醫寶鑑》 : 대산(마늘), 소산(족지), 야산(달래)
- 법인문화사, 《新增補 對譯 東醫寶鑑》 : 대산(마늘), 소산(달래), 야산(들달래)
- 본초학교실 : 대산(백합과 식물 마늘;Allium sativum L.의 비늘줄기), 소산(백합과 식물 소산;Allium scorodoprasum L.의 비늘줄기), 야산(백합과 식물 달래;Allium monanthum Maxim.)의 비늘줄기
- 정확한 고증이 필요함

(3) 전문분야의 지식을 참고하여 좀 더 정확한 고증이 요구되는 경우

① 방합(蚌蛤)
- 현재 학설은 모두 '진주조개(돌조개과 동물 펄조개(大角無齒蚌; *Anodonta woodiana* Lea) 또는 귀이빨대칭이(褶紋冠蚌; *Cristaria plicata* Lea), 날개조개(三角帆蚌; *Hyriopsis cumingii* Lea) 등)'를 지칭하고 있음
- 《동의보감》에서는 '海中大蛤'이라 하였는데, 지금의 대합과 어떻게 다른지 고찰 필요

(4) 중국 본초서와 《동의보감》의 견해가 다른 경우
- 중국 본초서에서는 흑대두(黑大豆)를 지칭함.
- 《동의보감》에서는 대두(大豆) 항목과 별도의 흑두(黑豆) 항목이 존재함.

- 현재 학설은 대두(大豆)를 흑대두(黑大豆)로 보고 있으며, 《동의보감》 의 대두(大豆)에도 역시 흑대두(黑大豆)를 기원으로 정함.
- 따라서 《동의보감》 에서의 대두(大豆)는 흰 콩으로 수정함.

※ 원고에서 관련 항목 참조

## 5. 영역

(1) 영역의 저본 수립 : 한글판의 축약본
- 재외국 기준 검토 유해식품으로 분류된 항목 삭제
- 가독성을 고려하여 단방 삭제
- 영문 표현에 맞도록 한글 대본의 간결, 명료화

(2) 1차 번역 - 외주(지상사)
- 1차 영역, 기본교열 (※ 첨부 6. 외주번역 및 교열 계약서 참조) (p.46)

(3) 교열 및 감수
① 기존 우수 판본과 대조
- 대교본 <보건복지부/Global DongUibogam Center의 동의보감 번역본-탕액편>

② 동분야 외국 전문가 교열 의뢰

▶ 이준희 교수 (Joon-Hee Lee)
- 미국 오레곤주, 포틀랜드의 National College of Natural Medicine(NCNM)에서 Assistant Professor로 재직 중.
- 상한론, 금궤요략, 황제내경, 난경, 본초경 등 강의.
- 대학 부속 병원에서 진료.

(4) 용어통일

① 한의학 전문 용어 번역의 기준
- 기준자료 : <WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region>, 지문당 출판사의 <Korean/English Dictionary of Oriental Medicine>
- 현행 기준 용어가 모호한 경우, 한글로마자표기법에 따라 한글의 영어발음으로 표기

② 품목 명칭 선정
- 영미권 문화에서 일반적으로 쓰이는 일반명사가 있는 항목은 일반명칭으로 번역하며, 그렇지 않은 경우에는 한글발음-중국어(pinyin)발음의 순서로 표기한다.
  ex) 胡麻 → Black Sesame
- 요리 부분은 한글명과 영문 설명을 병용한다.
  ex) 인절미 → *Injeolmi*
  (Rice cake made from the glutinous rice and coated with bean flour)

③ 인용서적 명칭 번역
- 중국서적인 경우에는 중국어(pinyin)발음에 따라, 한국서적인 경우에는 한글발음에 따라 번역한다.

ex) 《本草綱目》 → 《Bencaogangmu》
《東醫寶鑑》 → 《DongUibogam》

④ 약성에 관한 번역

- 약성에 관한 번역은 다음의 문장형식을 기본으로 함 : 'The nature is'
- 약성 각각은 다음의 기준에 따른다.

| 平 | mild |
|---|---|
| 凉 / 冷(cool) < 微寒(mildly cold) < 寒(cold) < 大寒(very cold) | |
| 溫(warm) < 微熱(mildly hot) < 熱(hot) < 大熱(very hot) | |

⑤ 약미에 관한 번역

- 약미에 관한 번역은 다음의 문장형식을 기본으로 함 : 'the taste is'
- 약미는 다음의 기준에 따른다.

| 淡 | mild/plain | 甘 | sweet |
|---|---|---|---|
| 酸 | sour | 辛 | pungent |
| 苦 | bitter | 鹹 | salty |

⑥ 내용 분류 명칭 번역의 기준

【이명】 → 【Also Known As】
【명의】 → 【Meaning of Name】
【기원】 → 【Origin】
【성미】 → 【Properties】
【효능】 → 【Indications】
【산지·가공·용법】 → 【Habitat, Serving Instructions, and Preparation】

※ 첨부 3. 영문판 문헌부분 원고 참조 (p.36)

## 6. 음식 및 음료 61품목의 표준 레시피 개발

(1) 품목 선정

- 품목 선정 기준

: 동의보감 탕액편 및 단방문 수재 본초 가운데 식품공전에 등재되어 있는 것을 중심으로 선정함. 단, 식품공전에 없더라도 맥문동의 경우처럼 치유적 기능이 있는 동의보감 수재 식재료는 포함함.

- 문헌 연구 파트에서 검토한 식재 목록을 중심으로 문헌 연구 (참고문헌 참조)
- 동의보감 단방 중의 음식 처방 자료에 관한 내용 분석 및 고찰
- 품목 선정 단계에서, 재 외국에서 유해식품(물질)로 분류되어 있는 사항을 확인하여 안정성 문제를 사전에 차단함.
- 품목 수효 : 동의보감에 기록된 대표 한식 식재료 61종

(※ Table 2. 음식 50품목, Table 3. 음료 11품목 참조)

(2) 표준 레시피 개발

- 조리 재현을 위해 옛 조리서 내용을 조사하여 조리법을 발굴하고, 조리재현이 가능한 단방을 선별함.
- 조리재현을 위한 레시피 선정은 동의보감의 단방을 기준으로 하였고, 음식은 여러 재료를 섞지 않고 단순재료를 써서 기미가 바뀌지 않도록 하였음.
- 동의보감에 기록된 계량단위를 현재 도량형 단위로 정리함.
- 계량화된 조리 도구를 사용하여 재료량을 정확히 측량하여 조리함.
- 실험조리를 통해 조리법을 완성하고 기호도를 조사하여 최종 61품목의 표준 레시피를 도출함.
- 실험조리 일시 : 2012년 8월 15일 ~ 2012년 9월 18일
- 레시피 구성 : 음식명, 음식 설명, 재료, 방법, 사진자료, 단방, 영양분석
- 음료부분에서는 음용 시 도움이 되는 증상에 관한 부분을 추가하였음.

(3) 전문가 자문

- 연구진 중에 무형문화재 38호 조선왕조궁중음식 이수자인 한복선 선생님이 참여하여 메뉴 개발을 함.
- 아래의 전문가에게 자문 및 감수 받음.

| 구분 | 성명 | 직위 | 자문 영역 |
|---|---|---|---|
| 연 | 한복선 | 한복선식문화 연구원 원장 | 표준조리법 개발 |
| 연 | 한복려 | (사)궁중음식연구원 원장 | 전통음식의 세계화 가능 메뉴 도출 감수 |
| 연 | 정길자 | (사)궁중병과연구원 원장 | 한과부분 조리법 감수 |
| 연 | 이민아 | 한국식품연구원 | 한식의 문화적 접근 및 상품화 가능성 자문 |
| 학 | 김귀영 | 경북대학교 식품외식산업학과 교수 | 외국인 맞춤형 메뉴 제안 자문 |
| 학 | 한복진 | 전주대학교 문화관광대학 교수 | 한국 음식문화와 외국 음식문화와의 접목 가능성 자문 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 학 | 조정순 | 명지대학교 식품영양학과 교수 | 약선음식으로써의 적용가능성 탐색 자문 |
| 학 | 조미나 | 수원대학교 호텔관광학부 | 한식의 외국인 맞춤형 메뉴 제안 자문 |

(4) 영양성분 분석

- CAN-Pro 3.0 NDB를 이용하여 레시피의 영양성분 분석
- 4인분 분량 기준으로 열량(kcal), 탄수화물(g), 단백질(g), 지질(g), 콜레스테롤(mg), 칼슘(mg), 철(mg), 나트륨(mg), 비타민 A(μgRE), 비타민 B2(mg), 비타민 C(mg) 분석

※ 첨부 2. 한글판 요리부분 원고 참조 (p.31)

## 7. 표준 레시피 재현 및 사진촬영

- 동의보감에 기록된 대표 한식 식재료 61종에 대한 단방을 기초로 한 음식레시피 실물 재현.
- 출판을 위한 재현 음식들의 사진촬영 실시.
- 촬영을 위한 기물 및 소품을 준비하여 촬영전문가 · 푸드스타일리스트와 업무협약 후 촬영 스케줄을 진행.
- 재료를 구매하고 조리시설을 점검한 후, 표준 레시피를 이용하여 조리하고 촬영.
- 1, 2차 사진 촬영 결과물 확인 후 미흡한 부분은 재촬영 실시.
- 사진촬영 일시 : 2012년 9월 5일 ~ 2012년 9월 18일 (총 3번의 사진촬영)

## 8. 표준 레시피 영문화

- 1차 번역 : 61종 음식 레시피에 대한 번역, 정리 작업에서 오류를 최소화하기 위해 동의보감, 식품, 영역 각 방면의 전문가들이 국문 레시피를 1차 번역함.
- 2차 교정 : 전문 교정 업체(EDITA, UNIEDI Co., Seoul, Korea)에 식품 관련 전문 교정가에게 교정 및 검수을 의뢰함.

※ 첨부 4. 영문판 요리부분 원고 참조 (p.40)

## 9. 연구성과

(1) 논문 게재

| 논문제목 | SCI/ 비SCI | 잡지명 | 연도, 권, 페이지 | 주 저자명 | 소속 | | 기여율 | 공 동 저자명 | 교신 저자명 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 기관 | 부서 | | | |
| 시판용 기능성 음료의 관능적 특성과 소비자 기호 유도 인자 | 비SCI | 한국조리과학회지 | (2012년 12월) 28권 6호 pp.741-751. (※ 첨부 7. 참조) (p.47) | 이지현 | 경희대 | 호텔관광 대학 | 1.0 | 양정은 | 정라나 |

(2) 논문 발표

| 논문제목 | 국내 / 국외 | 학회명 | 주 저자명 | 소속 | | 공 동 저자명 | 발표구분(구두/ 포스터/주제발표) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 기관 | 부서 | | |
| 묘사분석을 통한 기능성 한방음료의 관능적 특성연구 | 국외 | 한국식품영양 과학회 | 이지현 | 경희대 | 호텔관광 대학 | 양정은 최순아 정라나 | 포스터 (※ 첨부 8. 참조) (p.49) |

## 10. 참고문헌


허준 저, 진주표 주석. 신증보 대역 동의보감. 법인문화사. 2012.

허준 저, 윤석희, 겸형준 역. 대역 동의보감. 동의보감출판사. 2005.

唐愼微 著, 郭君雙·金秀梅·趙益梅 校注. 證類本草. 中國醫藥科技出版社. 2011.

姚可成 匯輯, 鄭金生외 3인 校點. 食物本草. 人民衛生出版社. 1994.

域外漢籍珍本文庫編纂出版委員會 編, 中國社會科學院歷史研究所·中國人民大學國學院 主持編纂. 家傳日用本草(域外漢籍珍本文庫, 第1輯, 子部) 重慶. 西南師範大學出版社. 2011.

강이오·잠은 저. 국역 약산호고종방촬요·식의심감. 한국한의학연구원. 2010.

강재만. 동의보감 한방 경험방. 청연. 2011.

경희대임상영양연구소. 약선의 사계. 이담북스. 2009.

김길춘. 약선 본초학-식생활과 건강. 의성당. 2008.

김문주 역. 50가지 질병치료 음식요법 - 가정에서 쉽게 할 수 있는 약선 건강법. 태웅출판. 2007.

김연수. 4주간의 음식치료-고혈압. 랜덤하우스. 2006.

김연수. 4주간의 음식치료-당뇨병. 랜덤하우스. 2006.

김윤선•이영종. 한국인의 체질에 맞는 약선밥상. 모아북스. 2010.

김호. 조선의 食治 전통과 王室의 食治 음식. 조선시대사학보. 2008.

김호. 조선의 식치(食治) 전통과 왕실(王室)의 식치(食治) 음식. 조선시대사학보. 2008.

남희정•김영순. 궁중요리와 약선. 보건과학논집. 2005.

노주희•이재흥•장명준•배재룡. 동의보감(東醫寶鑑)을 통한 식적(食積)에 대한 고찰. 대한의료기공학회. 2009.

동아일보. Korean Food, The Originality. 동아일보. 2010.

동의보감 한방 연구회. 음식으로 병을 다스리는 동의보감 식이요법 한방약술 76가지 특별한 방법. 행복을 만드는 세상. 2006.

동의보감 한방 연구회. 음식으로 병을 다스리는 동의보감 식이요법 한방약차 68가지 특별한 방법. 행복을 만드는 세상. 2006.

동의보감한방연구회. 음식으로 병을 다스리는 한방 약죽. 하나플러스. 2009.

동의보감한방연구회. 한방약차 68가지 특별 한방법. 하나플러스. 2009.

만나. 탕과 국 - 병을 예방하고 치료하는 한방요리. 책나무. 2012.

민족의학연구소. 몸에 좋은 한방차 - 동의보감에서 가려 뽑은 건강을 지켜주는 한방차. 북피아. 2007.

박기수. 혈액형 체질 한약학 약선학. 보문각. 2006.

박성혜. 건강과 치료를 위한 약선 영양 - 약선재료의 이해. 정담. 2011.

박성혜•박성진. 건강과 치료를 위한 약선 영양-전3권SET. 정담. 2007.

박종규. 자연식치료법. 효율. 2003.

박춘서. 음식치료. 간강다이제스트사. 2009.

김대식, 윤창열. 동의보감 단방에 관한 연구. 대전대학교 한의학연구소 논문집. 16(2). 2007.

송지청•김상운•채송아•엄동명. "식료찬요(食療纂要)"에 나타난 소갈(消渴)의 식치(食治)에 대(對)한 소고(小考). 대한한의학원전학회. 2012.

신재혁• 송지청•엄동명. "식료찬요(;食療纂要)"에서 돼지고기를 이용한 식치(食治)에 대한 고찰(考察). 대한한의학원전학회. 2011.

심현아•송지청•엄동명. "식료찬요(食療纂要)" 중(中) 오채(五菜)를 이용한 식치(食) 연구(硏究). 대한한의학원전학회. 2011.

안상우. 東醫寶鑑 食治 개념과 원리. 동아시아식생활확회. 2011.

안상우•최환수. 『醫方類聚』 치법편의 구성과 특징 : 食治・禁忌・鍼灸・導引篇을 중심으로. 한국한의학연구원논문집. 2000.

홍윤정•송지청•금경수•이시형. "식료찬요(食療纂要)" 중(中) 닭고기를 이용한 식치(食治)에 대한 연구(硏究). 대전한의학원전학회. 2011.
지명순, 윤창열. 동의보감 단미처방 중 식재료활용에 관한 연구. 대한한의학원전학회지. 23(1). 2001.
신현옥. 민간 체험으로 전래된 단방 요법. 한국노년학연구회지. 1994.
홍문화, 김재훈, 지형준. 한방처방의 통계적 연구(Ⅳ) 동의보감의 단방. 한국생약학회. 1977.
이상인. 동의보감을 본초학영역에서 살펴본 특징과 끼친 영향. 본초분과학회지. 7(1). 1992.
성환길. 동의보감&민간요법에 따른 약초이용-가람누리2. 가람누리(푸른행복). 2012.
신재용. (체질에 따라 치료효과 100% 높이는) 체질음식 동의보감. 웰빙플러스. 2008.
신재용. 신재용의 신 동의보감. 북플러스. 2012
왕혜문. 요리하는 한의사 왕혜문의 참 쉬운 약선요리. 미디어윌. 2012.
원당희 역. 누구나 알기 쉬운 음식치료법. 세창출판사. 1997.
유태종. 유태종 박사의 식품 동의보감. 아카데미북. 1999.
이시연 외. 동의보감속의 산 약초이야기. 본초지향. 2012.
이혜원(명랑요리샘). 한국인의 명절 요리 - 명절 차례상 및 손님 접대요리, 명절 후 피로회복에 좋은 한방 약차. 영진닷컴. 2012.
자연식생활연구회. 동의보감 음식궁합. 아이템북스. 2012.
자연을담는사람들. 동의보감 사계절 약초도감. 글로북스. 2012.
전순의 저, 김종덕 역. 식료찬요. 예스민. 2006.
전재우. 한방음식요법. 여강출판사. 1997.
정구점•차은정. 약선재료학. 효일. 2006.
정세채. 밥상이 동의보감이다. 모색. 2004.
정지천. 우리집 음식 동의보감. 중앙생활사. 2001.
정행규. 특강 동의보감. 동의보감출판사. 2007.
조성태. 조성태의 음식 동의보감. 경향신문사. 2004.
조정순 외. 약선조리 이론과 실제. 교문사. 2011.
주부생활 편집부. 한약재로 끓이는 한방차 보양음식. 주부생활사. 2005.
주춘재 저, 정창현, 백유상, 김혜일 역. 한의약식. 청홍. 2006.
주춘재 저, 정창현, 백유상 장우창, 김혜일 역. 한의방약. 청홍. 2011.
지명순. 맛있는 동의보감 - 지명순 조리학박사가 한의학을 바탕으로 쓴 약선요리 책. 대왕사. 2011.
차은정. 계절약선 40선-추동편. 효일. 2006.
최수찬. 동의보감 한방약차 - 약성을 알고 체질에 따라 마시는. 지식서관. 2011.
학원사 편집부. 음식동의보감. 학원사. 1999.
한방생활연구회. 동의보감한방차 99가지-웰빙건강법2. 초록세상. 2006.
한복진 외. An Illustrated Guide to Korean Culture: 233 traditional key words. 학고재. 2003.

Table 1. 수재항목표

| 품번 | 세부품번 | 항목 | 단방 개수 | 조리법 유무 | 항목 분류 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 검은 참깨 | 7 | ○ | 곡부(穀部) |
| | 1-1 | 참기름 | 2 | ○ | |
| | 1-2 | 검은 참깨 잎 | 0 | | |
| 2 | | 흰 참깨 | 1 | ○ | |
| | 2-1 | 참기름 | 9 | | |
| 3 | | 흰 콩 | 0 | | |
| | 3-1 | 검정콩 | 10 | ○ | |
| | 3-1-1 | 콩가루 | 1 | | |
| | 3-2 | 콩길금 | 2 | ○ | |
| | 3-3 | 쥐눈이콩 | 1 | ○ | |
| 4 | | 붉은 팥 | 9 | ○ | |
| | 4-1 | 팥잎 | 0 | | |
| 5 | | 좁쌀 | 1 | ○ | |
| | 5-1 | 좁쌀로 만든 미숫가루 | 1 | ○ | |
| | 5-2 | 좁쌀 뜨물 | 2 | | |
| | 5-3 | 좁쌀죽 윗물 | 0 | | |
| 6 | | 멥쌀 | 0 | | |
| | 6-1 | 흰죽 | 3 | ○ | |
| | 6-2 | 누룽지 | 1 | | |
| 7 | | 찹쌀 | 4 | ○ | |
| 8 | | 생동쌀 | 3 | ○ | |
| | 8-1 | 노란 양미 | 0 | | |
| | 8-2 | 흰 양미 | 0 | | |
| 9 | | 기장쌀 | 1 | ○ | |
| | 9-1 | 붉은 기장쌀 | 0 | | |
| | 9-2 | 기장쌀 뜨물 | 1 | ○ | |
| 10 | | 찰기장쌀 | 0 | | |
| 11 | | 밀 | 3 | ○ | |
| | 11-1 | 밀가루 | 1 | | |
| | 11-2 | 한식날 만든 밀가루 국수 | 0 | | |
| | 11-3 | 누룩 | 0 | | |
| | 11-4 | 약으로 쓰는 누룩 | 4 | ○ | |
| | 11-5 | 밀기울 | 0 | | |
| | 11-6 | 밀쭉정이 | 1 | ○ | |
| | 11-7 | 밀의 갓 자란 싹 | 1 | ○ | |
| | 11-8 | 밀깜부기 | 0 | | |
| 12 | | 보리 | 3 | ○ | |
| | 12-1 | 겉보리 | 0 | | |
| | 12-2 | 쌀보리 | 0 | | |
| | 12-3 | 보리 가루 | 2 | ○ | |
| | 12-4 | 보리 길금 | 5 | ○ | |
| 13 | | 메밀 | 1 | ○ | |
| | 13-1 | 메밀 가루 | 1 | ○ | |
| | 13-2 | 메밀 잎 | 0 | | |
| 14 | | 녹두 | 3 | ○ | |
| | 14-1 | 수비한 녹두 가루 | 1 | ○ | |
| 15 | | 완두 | 0 | | |
| 16 | | 율무쌀 | 2 | | |
| 17 | | 수수 | 0 | | |
| 18 | | 약전국 | 1 | ○ | |
| 19 | | 장 | 0 | | |
| 20 | | 소금 | 1 | | |
| 21 | | 식초 | 3 | | |
| 22 | | 흑탕 | 4 | ○ | |
| 23 | | 두부 | 0 | | |
| 24 | | 피쌀 | 2 | ○ | |

| 품번 | 세부품번 | 항목 | 단방 개수 | 조리법 유무 | 항목 분류 |
|---|---|---|---|---|---|
| 25 | | 붉은 수탉의 고기 | 0 | | 금부(禽部) |
| | 25-1 | 흰 수탉의 고기 | 1 | ○ | |
| | 25-2 | 검은 수탉의 고기 | 1 | ○ | |
| | 25-3 | 검은 암탉의 고기 | 2 | ○ | |
| | 25-4 | 누런 암탉의 고기 | 3 | ○ | |
| 26 | | 달걀 | 7 | ○ | |
| | 26-1 | 달걀 흰자위 | 1 | ○ | |
| | 26-2 | 달걀 노른자위 | 0 | | |
| 27 | | 오리고기 | 4 | ○ | |
| | 27-1 | 오리알 | 0 | | |
| | 27-2 | 들오리 고기 | 0 | | |
| 28 | | 메추라기 | 1 | ○ | |
| 29 | | 꿩고기 | 1 | ○ | |
| 30 | | 쇠고기 | 2 | ○ | 수부(獸部) |
| 31 | | 소의 젖 | 2 | ○ | |
| | 31-1 | 타락 | 6 | ○ | |
| | 31-2 | 수유 | 0 | | |
| | 31-3 | 제호 | 0 | | |
| 32 | | 흰말의 고기 | 0 | | |
| 33 | | 사슴고기 | 2 | ○ | |
| 34 | | 양고기 | 3 | ○ | |
| 35 | | 토끼고기 | 1 | ○ | |
| 36 | | 돼지고기 | 0 | | |
| | 36-1 | 돼지족 | 0 | | |
| | 36-2 | 돼지 껍데기 | 0 | | |
| 37 | | 멧돼지고기 | 1 | ○ | |
| 38 | | 잉어 | 3 | ○ | 어부(魚部) |
| 39 | | 붕어 | 8 | ○ | |
| 40 | | 오징어 | 1 | | |
| 41 | | 가물치 | 2 | ○ | |
| 42 | | 뱀장어 | 8 | ○ | |
| 43 | | 상어 | 0 | | |
| 44 | | 쏘가리 | 0 | | |
| 45 | | 조기 | 1 | | |
| 46 | | 숭어 | 2 | ○ | |
| 47 | | 농어 | 0 | | |
| 48 | | 메기 | 0 | | |
| 49 | | 드렁허리 | 0 | | |
| 50 | | 가자미 | 0 | | |
| 51 | | 가오리 | 0 | | |
| 52 | | 복 | 0 | | |
| 53 | | 대구 | 0 | | |
| 54 | | 문어 | 0 | | |
| 55 | | 낙지 | 0 | | |
| 56 | | 송어 | 0 | | |
| 57 | | 연어 | 0 | | |
| 58 | | 뱅어 | 0 | | |
| 59 | | 미꾸라지 | 0 | | |
| 60 | | 투구게 | 0 | | |
| 61 | | 은어 | 0 | | |
| 62 | | 민어 | 0 | | |
| 63 | | 생선 젓갈 | 0 | | |
| 64 | | 흰 꿀 | 6 | ○ | 충부(蟲部) |
| 65 | | 굴 | 1 | ○ | |
| 66 | | 전복 | 0 | | |
| 67 | | 게 | 2 | ○ | |

| 품번 | 세부품번 | 항목 | 단방 개수 | 조리법 유무 | 항목 분류 |
|---|---|---|---|---|---|
| 68 | | 새우 | 0 | | 충부(蟲部) |
| 69 | | 대합 | 3 | ○ | |
| 70 | | 참조개 | 0 | | |
| 71 | | 문합과 해합 | 0 | | |
| 72 | | 말조개 | 0 | | |
| 73 | | 재첩 | 1 | ○ | |
| 74 | | 꼬막 | 0 | | |
| 75 | | 가리맛조개 | 0 | | |
| 76 | | 홍합 | 1 | ○ | |
| 77 | | 우렁이 | 5 | ○ | |
| 78 | | 연밥 | 2 | ○ | 과부(果部) |
| | 78-1 | 연근즙 | 7 | ○ | |
| | 78-2 | 연잎 | 0 | | |
| 79 | | 귤껍질 | 5 | ○ | |
| | 79-1 | 귤 | 0 | | |
| 80 | | 대추 | 3 | ○ | |
| 81 | | 포도 | 1 | ○ | |
| | 81-1 | 머루 | 0 | | |
| 82 | | 밤 | 2 | ○ | |
| 83 | | 복분자 | 1 | ○ | |
| 84 | | 가시연밥 | 3 | ○ | |
| 85 | | 앵두 | 0 | | |
| 86 | | 매실 | 0 | | |
| 87 | | 모과 | 6 | ○ | |
| 88 | | 홍시 | 1 | | |
| | 88-1 | 곶감 | 4 | ○ | |
| 89 | | 복숭아 | 1 | | |
| 90 | | 살구 | 1 | | |
| 91 | | 석류 | 0 | | |
| 92 | | 배 | 9 | ○ | |
| 93 | | 자두 | 0 | | |
| 94 | | 호두 | 2 | ○ | |
| 95 | | 다래 | 4 | ○ | |
| 96 | | 잣 | 4 | ○ | |
| 97 | | 사과 | 0 | | |
| | 97-1 | 능금 | 2 | ○ | |
| 98 | | 개암 | 1 | | |
| 99 | | 은행 | 0 | | |
| 100 | | 무화과 | 0 | | |
| 101 | | 생강 | 4 | ○ | 채부(菜部) |
| 102 | | 토란 | 0 | | |
| 103 | | 돌아욱 | 2 | ○ | |
| 104 | | 비름나물 | 0 | | |
| 105 | | 순무 | 0 | | |
| 106 | | 무 | 0 | | |
| 107 | | 배추 | 4 | ○ | |
| 108 | | 죽순 | 0 | | |
| 109 | | 수박 | 2 | ○ | |
| 110 | | 참외 | 3 | | |
| 111 | | 동아 | 0 | | |
| 112 | | 오이 | 0 | | |
| 113 | | 갓 | 0 | | |
| | 113-1 | 개자 | 2 | ○ | |
| 114 | | 상추 | 0 | | |
| 115 | | 씀바귀 | 3 | ○ | |
| 116 | | 냉이 | 1 | ○ | |
| 117 | | 잔대 | 3 | ○ | |
| 118 | | 모싯대 | 0 | | |
| 119 | | 도라지 | 2 | ○ | |
| 120 | | 파의 흰 밑동 | 13 | ○ | |
| 121 | | 마늘 | 4 | | |
| | 121-1 | 달래 | 2 | ○ | |
| | 121-2 | 야산 | 0 | | |

| 품번 | 세부품번 | 항목 | 단방 개수 | 조리법 유무 | 항목 분류 |
|---|---|---|---|---|---|
| 122 | | 부추 | 2 | ○ | 채부(菜部) |
| 123 | | 가지 | 0 | | |
| 124 | | 미나리 | 5 | ○ | |
| 125 | | 순채 | 0 | | |
| 126 | | 고수 | 0 | | |
| 127 | | 들깨 | 0 | | |
| | 127-1 | 깻잎 | 0 | | |
| 128 | | 고사리 | 2 | ○ | |
| | 128-1 | 고비 | 0 | | |
| 129 | | 양하 | 0 | | |
| 130 | | 유채 | 0 | | |
| 131 | | 근대 | 0 | | |
| 132 | | 시금치 | 0 | | |
| 133 | | 나무에 돋은 버섯 | 0 | | |
| | 133-1 | 상황버섯 | 1 | ○ | |
| | 133-2 | 석이버섯 | 0 | | |
| | 133-3 | 회화나무에서 나는 버섯 | 1 | ○ | |
| 134 | | 표고버섯 | 0 | | |
| 135 | | 송이버섯 | 0 | | |
| 136 | | 미역 | 0 | | |
| 137 | | 바닷말 | 0 | | |
| 138 | | 다시마 | 2 | ○ | |
| 139 | | 김 | 0 | | |
| 140 | | 청각 | 0 | | |
| 141 | | 물쑥 | 0 | | |
| 142 | | 두릅 | 0 | | |
| 143 | | 머위 | 0 | | |
| 144 | | 둥굴레 | 3 | ○ | 초부(草部) |
| 145 | | 국화 | 6 | ○ | |
| 146 | | 인삼 | 3 | ○ | |
| 147 | | 맥문동 | 6 | ○ | |
| 148 | | 마 | 4 | ○ | |
| 149 | | 황기 | 4 | ○ | |
| 150 | | 결명자 | 3 | ○ | |
| 151 | | 오미자 | 7 | ○ | |
| 152 | | 사철쑥 | 3 | ○ | |
| 153 | | 칡뿌리 | 9 | ○ | |
| 154 | | 약쑥 | 7 | ○ | |
| 155 | | 우엉 뿌리와 줄기 | 0 | | |
| 156 | | 회향 | 3 | ○ | |
| 157 | | 강황 | 1 | ○ | |
| 158 | | 알로에 | 0 | | |
| 159 | | 귀리 | 0 | | |
| 160 | | 민들레 | 1 | ○ | |
| 161 | | 계피 | 2 | ○ | |
| | 161-1 | 육계 | 0 | | |
| 162 | | 솔잎 | 1 | ○ | |
| | 162-2 | 솔꽃 | 0 | | |
| 163 | | 구기자 | 3 | ○ | |
| 164 | | 오디 | 2 | ○ | |
| | 164-1 | 뽕나무 잎 | 2 | ○ | |
| | 164-2 | 뽕나무 가지 차 | 3 | ○ | |
| 165 | | 산수유 | 5 | ○ | |
| 166 | | 산초나무열매 | 0 | | |
| | 166-1 | 산초나무 | 6 | ○ | |
| 167 | | 상수리 | 2 | ○ | |
| 168 | | 호초 | 1 | ○ | |
| 169 | | 헛개나무열매 | 0 | | |
| | 169-1 | 헛개나무의 수피 | 0 | | |

Table 2. 음식 50품목

| 품 | 식품공전 명 | 東醫寶鑑·湯液編 | 음식명 | 분류 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 검정깨 | 黑脂麻 | 검은깨 죽 | 곡류 9 품 |
| 2 | 콩 | 大豆 | 콩국수(+밀 小麥 ) | |
| 3 | 팥 | 赤小豆 | 팥죽 | |
| 4 | 쌀 | 粳米 | 쌀밥+좁쌀 | |
| 5 | 찹쌀 | 糯米 | 인절미 | |
| 6 | 메밀 | 蕎麥 | 메밀빙떡(부꾸미)+무나물 | |
| 7 | 녹두 | 菉豆 | 녹두 빈자병 | |
| 8 | 율무 | 薏苡仁 | 율무 수제비 | |
| 9 | 두부 | 豆腐 | 두부조림 | |
| 10 | 닭고기 | 丹雄雞肉 白雄雞肉 烏雄雞肉 烏雌雞肉 黃雌雞肉 | 삼계탕 | 육류 6 품 |
| 11 | 계란 | 雞子 | 달걀찜 | |
| 12 | 오리고기 | 白鴨肉 黑鴨肉 野鴨肉 | 오리고기 볶음 | |
| 13 | 소고기 | 牛肉 | 너비아니 | |
| 14 | 돼지고기 | 豚肉 野猪肉 (멧돼지) | 돼지고기 편육 | |
| 15 | 우유 | 牛乳 | 타락죽 | |
| 16 | 붕어 | 鯽魚 | 붕어 졸임 | 어류 14 품 |
| 17 | 오징어 | 烏賊魚 | 오징어 초무침 | |
| 18 | 뱀장어 | 鰻鱺魚 | 장어구이 | |
| 19 | 조기 | 石首魚 | 조기찌개 | |
| 20 | 홍어 | 鮌魚 | 가자미 찜 | |
| 21 | 낙지 | 小八稍魚 | 낙지볶음 | |
| 22 | 연어 | 鰱魚 | 연어구이 | |
| 23 | 미꾸라지 | 鰍魚 | 추어탕 | |
| 24 | 굴 | 牡蠣 | 굴밥 | |
| 25 | 전복 | 石決明 | 전복 찜 | |
| 26 | 게 | 蟹 | 꽃(돌)게장 | |
| 27 | 조개류 | 紫貝 蚌蛤 蛤蜊 文蛤海蛤 | 홍합탕 | |
| 28 | 새우 | 鰕 | 새우전 | |
| 29 | 우렁 | 田螺 | 우렁 된장찌개 | |
| 30 | 대추 | 大棗 | 대추초, 밤초 | 과실류 5 품 |
| 31 | 밤 | 栗子 | 율란, 조란 | |
| 32 | 매실 | 梅實 | 매실 주먹밥, 매실 청, 매실장아찌 | |
| 33 | 배 | 梨子 | 배숙 | |
| 34 | 잣 | 海松子 | 잣죽 | |
| 35 | 연근 | 蓮根 | 연근 전 | 채소류 16 품 |
| 36 | 미나리 | 水芹 | 미나리강회 | |
| 37 | 시금치 | 菠薐 (식품공전 無) | 삼색나물 (시금치, 고사리, 도라지) | |
| 38 | 무 | 萊菔 | 무 조림 | |
| 39 | 배추 | 菘菜 白菜 | 배춧국 | |
| 40 | 죽순 | 竹笋 | 죽순 찜 | |
| 41 | 오이 | 胡瓜 絲瓜 | 오이 갑장과 | |
| 42 | 상치 | 萵苣 | 상추쌈 | |
| 43 | 더덕 | 沙參 | 더덕구이 | |
| 44 | 도라지 | 桔梗 薺苨 | 도라지생채 | |
| 45 | 부추 | 韭菜 | 부추김치 | |
| 46 | 미역, 다시마 | 海菜 | 미역국 | |
| 47 | 쑥 | 蔞蒿 菴蕳子 白蒿, | 쑥국 | |
| 48 | 버섯 | 표고, 느타리 | 버섯구이 | |
| 49 | 마늘 | 大蒜 | 마늘장아찌 | |
| 50 | 우엉 | 惡實 | 우엉조림 | |

Table 3. 음료 11품목

| 품 | 식품공전 명 | 東醫寶鑑·湯液編 | 음료명 | 분류 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 오미자 | 五味子 | 오미자화채 | 음료 11품 |
| 2 | 맥문동 | 麥門冬, 人蔘, 五味子 | 생맥산 | |
| 3 | 오매 | 烏梅, 草果, 縮砂, 白檀香 | 제호탕 | |
| 4 | 계피 | 生薑, 桂皮, 白柿 | 수정과 | |
| 5 | 구기자 | 枸杞子 | 구기자차 | |
| 6 | 인삼 | 人蔘 | 인삼차 | |
| 7 | 헛개나무 | 枳椇, 木蜜 | 헛개나무 차 | |
| 8 | 국화 | 菊花 | 국화차 | |
| 9 | 산수유 | 山茱萸 | 산수유차 | |
| 10 | 둥굴레 | 黃精, 玉竹 | 둥굴레 차 | |
| 11 | 결명자 | 決明子 | 결명자차 | |

첨부 1. 한글판 문헌부분 원고

# 곡부(穀部)

## 1. 검은 참깨 (검은깨 즉 ☞ 요리편 p.1)

; 흑임자(黑荏子), 호마(胡麻), 흑지마(黑芝麻, 黑脂麻)

【명의】

○ '거승(巨勝)'이라고도 하고, '방경(方莖)'이라고도 한다. 잎은 '청양(靑蘘)'이라고 한다. 본래 호(胡) 지역에서 나고 모양이 삼[麻]과 비슷해서 호마(胡麻)라 부른다. 또, 팔곡(八穀) 중에서 가장 뛰어나기에 '거승(巨勝)'이라고 한다.

○ '호마'와 '거승'은 연구자 간에 의견이 일치하지는 않지만, 지금의 '흑지마(黑脂麻)'를 말하는 것일 뿐 별다른 것이 아니다.

○ '호마'는 곧 호(胡) 지역의 '흑지마(黑芝麻)'이다. 《탕액·곡부》

一名巨勝, 一名方莖. 葉名靑蘘. 本生胡中, 形體類麻, 故曰胡麻. 又八穀之中最爲大勝, 故名巨勝.(本草) ○ 胡麻·巨勝, 諸家之說不一, 止是今黑脂麻, 更無他義.(衍義) ○ 胡麻卽胡地黑芝麻耳.(入門) 《湯液·穀部》

※해설

호마(胡麻)는 검은 참깨로, 거승(巨勝)·방경(方莖)·흑지마(黑脂麻)·흑지마(黑芝麻)·흑임자(黑荏子) 등으로도 불렸다. 《本草綱目》에 보면, 한(漢)나라 때 서역으로 사신(使臣)갔던 장건(張騫)이 처음으로 대완[大宛 : 지금의 중앙아시아 페르가나 지역]에서 유마종(油麻種)을 가지고 돌아왔는데, 이것이 호마(胡麻)로 불러졌다고 한다.

참고로 흑임자(黑荏子)란 명칭은 중국 문헌에는 보이지 않고 우리나라의 《鄕藥集成方》 '호마(胡麻)' 항목의 주석에 처음 보인다. 일반적으로 들깨를 지칭하는 '임자(荏子)'에서 착안하여 우리나라 사람들이 검은 참깨를 흑임자(黑荏子)라고 부른 것으로 추측된다.

【기원】 참깨과 식물 참깨(脂麻; *Sesamun indicum* DC.)의 검은색 씨

【성미】

성이 고르고 맛이 달다. 독은 없다. 《탕액·곡부》

性平, 味甘, 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

○ 기력을 증강하고 살을 찌워주며, 뇌(腦)와 수(髓)를 채우고 근골을 튼튼하게 하며, 오장을 자윤한다.

○ 수(髓)를 보하고 정(精)을 채워 주어 노화를 지연시키고 피부색을 한결같게 한다.

○ 환자가 허하여 말할 기운도 없을 때 검은 참깨를 더해서 쓴다. 《탕액·곡부》

益氣力, 長肌肉, 塡髓腦, 堅筋骨, 潤五藏.(本草) ○ 補髓塡精, 延年駐色.(醫鑑) ○ 患人虛而吸吸, 加胡麻用之.(序例) 《湯液·穀部》

※해설

검은 참깨는 오장의 정을 충실하게 하여 오장을 자윤하고 원기(元氣)를 회복하는 효능을 가지고 있다.

① 보수전정(補髓塡精) 연년주색(延年駐色) : 수(髓)는 골수와 뇌수를 가리킨다. 보수전정(補髓塡精)은 골수와 뇌수가 채워져 정의 밀도가 높아진다는 것이며, 연년주색(延年駐色)은 그 결과로 노화가 지연되면 피부색이 좋아지는 것을 가리킨다.

② 환인허이흡흡(患人虛而吸吸) : 흡흡(吸吸)은 원기(元氣)가 약해져 기운이 속으로 꺼져 들어가 말할 기운조차 없는 것으로, 참깨가 정(精)뿐만 아니라 기(氣)를 다스리는 효능이 있음을 알 수 있다. 《약성론》에서 "폐기를 다스린다[治肺氣]"라 하고, 《日華子》에서 "중기를 보하여 원기를 더한다.[補中益氣]"라고 한 뜻과 같다.

【활용】

○ 복식(服食)할 때는 구증구포한 후에 찧어서 먹는다. 성질이 복령과 잘 맞는데, 오래 복용하면 곡기를 끊고도 배고프지 않을 수 있다.

○ 끓인 물에 일어서 뜨는 것을 버리고 술로 한나절 쪄서 볕에 말린 후, 거친 껍질을 찧어 버리고 약간 볶아서 쓴다. 《탕액·곡부》

服食則當九蒸九暴, 熬搗餌之. 其性與茯苓相宜, 久服能辟穀不飢.(本草) ○ 湯淘去浮者, 酒蒸半日, 曬乾, 舂去麤皮, 微炒用之.(入門) 《湯液·穀部》

※해설

① 복식(服食) : 옛날 도가(道家)에서 수련할 때 식약(食藥)을 복용하여 양생(養生)을 추구하던 방법의 하나이다.

② 구증구포(九蒸九曝) : 한약 포제법(炮製法)의 한 가지로, 한약재를 쪄서 햇볕에 말리기를 9번 거듭하는 것을 말한다.

【단방】

1. 노화를 방지한다.

정수(精髓)를 채운다. 술로 반나절 동안 쪄서 볕에 말렸다 가루 내어 산제나 환제로 만들어 먹는다. 모두 좋다. 《내경·정》
塡精髓. 酒蒸半日, 曬乾爲末, 或散, 或丸服, 皆佳.(本草) 《內景·精》

오장을 자윤한다. 밥을 지어 먹거나 가루 내어 먹는다. 늘 먹으면 매우 좋다. 《내경·오장육부》
潤五藏. 作飯, 作麪. 常服最佳.(本草) 《內景·五臟六腑》

○ 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않으며, 배고픔과 목마름을 잘 견디고 노화가 지연된다. 일명 '거승(巨勝)'이다. 꿀 1되와 검은 참깨 1되를 합해 만든 것을 정신환(靜神丸)이라 한다. 또는 검은 참깨를 구증구포하고 냄새가 나도록 볶고 찧어서 가루 낸 후 꿀로 반죽해서 탄자대로 환을 만들어 술로 1알씩 먹는다. 독이 있는 물고기와 생야채는 함께 먹지 말아야 한다. 오래 복용하면 장수한다.
○ 노(魯)나라의 어떤 여인이 검은 참깨를 생으로 먹고 출(朮)을 먹으면서 80년 넘게 곡식을 끊었는데도 몹시 젊어 보이고 기력이 왕성하여 하루에 300리나 걸었다.
○ 검은 참깨·콩·대추를 모두 구증구포하여 둥글게 만들어 먹으면 노화가 지연되고 곡식을 끊을 수 있다. 《내경·신형》
久服, 輕身, 不老, 耐飢渴, 延年. 一名巨勝. 白蜜一升·巨勝一升, 合之, 名曰靜神丸. 又服法, 胡麻, 九蒸九曝, 炒香, 杵末, 蜜丸彈子大, 酒下一丸. 忌食毒魚, 生菜. 久服長生. ○ 魯女生服胡麻, 餌朮, 絶穀. 八十餘年, 甚少壯, 日行三百里. ○ 胡麻·大豆·大棗, 同九蒸九曝, 作團食, 延年斷穀.(本草) 《內景·身形》

2. 노인의 요통에 쓴다.

요통을 치료한다. 향이 날 정도로 볶아서 가루로 만든다. 술과 함께 또는 꿀물이나 생강 끓인 물에 3돈씩 타서 하루에 3차례 먹으면 깨끗이 낫는다. 《외형·요》
治腰痛. 熬令香爲末, 以酒飮, 蜜湯薑湯調下三錢, 日三服, 卽永差.(本草) 《外形·腰》

※해설
① 요통(腰痛) : 이 요통은 신정(腎精)의 부족으로 인한 신허요통(腎虛腰痛)에 속한다. 나이가 듦에 따라 신정(腎精)의 부족증이 심화되어 노인들에게 이러한 요통이 자주 나타난다.

3. 몸을 튼튼하게 한다.

근육을 늘리고 인체를 살지고 튼튼하게 한다. 쪄서 볕에 말려 오래 먹으면 효과가 좋다. 《외형·육》
長肌肉, 肥健人. 蒸曝久服, 妙.(本草) 《外形·肉》

허손으로 여위는 데에 주로 써서 오장을 보한다. 쪄서 볕에 말리기를 9번 한 후에 찧어서 가루로 만든다. 술이나 미음에 3돈씩 하루에 3차례 먹는다. 또는 환을 만들어 늘 먹는다. 《잡병·허로》
主虛損羸瘦, 補五藏. 蒸曬九次, 擣爲末, 酒飮任下三錢, 日三. 或作丸常服.(本草) 《雜病·虛勞》

4. 선식으로 활용한다.

○ 이것을 구증구포한 후에 볶고 찧어서 먹으면 곡식을 끊어도 배고프지 않고 오래 산다.
○ 이것을 흰콩과 대추와 함께 쪄서 볕에 말린 후에 둥근 모양으로 만들어 먹으면 곡식을 끊어도 배고프지 않다.
○ 검은 참깨는 식량을 대신할 수 있기 때문에 사람들이 귀중하게 여긴다. 《잡병·잡방·단곡불기약》
九蒸九曝熬搗餌之, 斷穀不飢長生. ○ 又合白大豆棗同蒸曝, 作團食, 令不飢斷穀. ○ 胡麻休粮, 人重之.(本草) 《雜病·雜方·斷穀不飢藥》

## 1-1. 참기름

; 호마유(胡麻油)

【성미】

성은 약간 차다(일설에 매우 차다고 함). 《탕액·곡부》
性微寒(一云大寒).(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

○ 유행성 열병에서 오는 변비로서 장(腸) 속에 열이 몰린 데에 주로 쓴다. 살충 효과가 있다.
○ 대장을 잘 통하게 하며, 출산 후에 태반이 나오지 않는 것을 치료한다. 《탕액·곡부》
主天行熱秘, 腸內結熱, 殺虫.(本草) ○ 利大腸, 胞衣不落.(本草) 《湯液·穀部》

※해설

① 주천행열비(主天行熱秘) 장내결열(腸內結熱) 리대장(利大腸) : 참기름의 성질이 약간 차고 그 성상이 매끄러워 장(腸)의 운동을 자극할 수 있는데, 갈홍(葛洪)은 "검은 참깨를 압착하여 짜낸 기름은 유행성 열병으로 인한 변비로 장(腸)이 맺힌 것을 치료하는데, 1홉을 마시면 대변이 시원하게 나간다."라고 하였다.

② 포의불락(胞衣不落) : 참기름은 참깨의 정기(精氣)를 취한 것으로 정기(精氣)를 빠르게 일시적으로 보하는 효능이 강하다고 볼 수 있는데, 원기(元氣) 부족으로 산후 태반이 배출되지 않은 경우에 활용한 사례라 하겠다.

【활용】

참기름은 검은 참깨를 생으로 압착한 기름이다. 만약 찐 것이나 볶은 것으로 짠 기름이라면 식용이나 등불기름 용으로는 쓸 수 있어도 약으로는 쓰지 않는다. 《탕액·곡부》

是胡麻生笮油也. 若蒸炒則可供作食及燃燈, 不入藥用也.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】

1. 목위 쉬어 말을 못할 때에 쓴다.

음아(瘖痾)에 주로 쓰니, 폐를 자윤하는 효능이 있기 때문이다. 죽력·강즙·동변 등과 섞어 먹는다. 《내경·성음》

主瘖痾, 能潤肺故也. 可和竹瀝·薑汁·童便等服之. 《內景·聲音》

※해설

① 음아(瘖痾) : 말을 하려 해도 소리를 내지 못하는 병증이다. 《東醫寶鑑》에서는 설음(舌瘖)과 후음(喉瘖) 2가지로 나누어 보고 있다. 설음은 흔히 중풍(中風)으로 인해 목에서 소리는 나오나 혀가 돌아가지 않아 말을 못하는 것이며, 후음은 혀는 문제가 없고 목이 쉬어 소리가 나오지 않은 것이다.

2. 산후에 태반의 배출을 촉진한다.

산후에 태반이 나오지 않을 때 주로 쓴다. 검은 참깨를 생것으로 찧어 기름을 짜내어 마시면 바로 태반이 내려 온다. 《잡병·부인》

主胞衣不下, 生搗笮取油飮之, 卽下.(本草) 《雜病·婦人》

## 1-2. 검은 참깨 잎

; 청양(靑粻)

【효능】

뇌(腦)와 수(髓)를 보하고 근육과 뼈를 튼튼하게 한다. 《탕액·곡부》

補腦髓, 堅筋骨.(本草) 《湯液·穀部》

## 2. 흰 참깨

; 백유마(白油麻), 백지마(白脂麻), 지마(脂麻)

【명의】

○ 유마(油麻)는 두 종류가 있으니, 흰 것은 폐를 자윤하고, 검은 것은 신(腎)을 자윤한다.

○ 흰 참깨[白油麻]는 검은 참깨[胡麻]와 완전히 같은데 색깔로 구별할 뿐이다. 지금 사람들은 흰 참깨이건 검은 참깨이건 모두 '지마(脂麻)'라고 부른다. 생으로 쓰면 성이 차고, 볶아서 쓰면 성이 뜨겁다. 《탕액·곡부》

油麻有二種. 白者潤肺, 黑者潤腎.(本草) ○ 白油麻與胡麻一等, 但以色言之, 今人止謂之脂麻. 生則寒, 炒則熱.(本草) 《湯液·穀部》

【기원】 참깨과 식물 참깨(脂麻; *Sesamun indicum* DC.)의 백색 씨@

【성미】

성이 매우 차다. 독은 없다. 《탕액·곡부》

性大寒, 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

장위(腸胃)를 매끄럽게 하고 혈맥을 통하게 하며 풍기를 운행시키고 피부를 윤기 있게 한다. 《탕액·곡부》

滑腸胃, 通血脉, 行風氣, 潤肌膚.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】

1. 선식으로 활용한다.

선가의 방술에서, 이것을 쪄서 볕에 말린 것을 복식하여 곡기를 대신한다. 《잡병·잡방·단곡불기약·백지마》

仙方, 蒸曝服餌, 以辟穀.(本草) 《雜病·雜方·斷穀不飢藥·白脂麻》

## 2-1. 참기름

; 백유마유(白油麻油), 지마유(脂麻油), 향유(香油)

【성미】

성이 매우 차다(일설에 서늘하다고 함). 독은 없다. 《탕액·곡부》

性大寒(一云冷), 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

○ 삼초의 열독을 내리고 대소장을 통하게 한다. 부작용으로 골수를 새나가게 하고 비장의 기를 크게 삭감한다.

○ 회심통(蛔心痛)을 치료하고, 일체 기생충을 죽인다.

○ 치아에 병이 있거나 비위에 병이 있는 사람은 절대로 먹으면 안 된다.《탕액·곡부》

下三焦熱毒氣, 通大小腸, 滑骨髓, 困脾藏.(本草) ○ 治蛔心痛, 殺一切蟲. 牙齒病, 幷脾胃疾人, 切不可喫.(本草) 《湯液·穀部》

【활용】

흰 참깨[脂麻]를 짓찧어 눌러서 기름을 짜낸다. 생 것을 압착한 것은 약으로 쓰고, 볶은 것을 압착한 것으로 음식으로 쓴다. 일명 '향유(香油)라고 한다. 《탕액·곡부》

搗脂麻, 壓笮爲油. 生笮者入藥, 炒熟者可供食. 一名香油.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】

※해설

《東醫寶鑑》 단방에 지마유(脂麻油)로 되어 있는 것은 검은 참깨인지 흰 참깨인지 분명하지 않으나, 활용 범위가 백유마유(白油麻油)의 효능과 유사하므로 여기서 기술한다.

1. 변비에 좋다.

참기름[香油]을 말한다. 대소장을 통하게 한다. 이것 한 가지만 먹기도 하고, 들깨죽에 타서 먹기도 한다. 《내경·대장부·단방·지마유》

卽香油也. 通大小腸. 單服之, 或和水荏粥服之.(本草) 《內景·大腸腑·單方·脂麻油》

열성 변비로 대변이 꽉 막힌 것을 치료한다. 매회 1홉씩 대변이 나올 때까지 먹는다. 《내경·대편·단방·생지마유》

治熱秘大便不通. 每服一合, 取利爲度.(本草) 《內景·大便·單方·生脂麻油》

장위(腸胃)를 윤택하게 하고, 대소장을 잘 통하게 하며, 열이 뭉친 것을 내려 보낸다. 1~2되를 빈속에 마시면 대장이 바로 통한다. 《잡병·하·단방·지마유》

潤腸胃, 通利大小腸, 下熱結. 空心, 飮一二合, 大府卽通.(本草) 《雜病·下·單方·脂麻油》

열독을 내리는데 매우 좋다. 흰 참깨기름 1홉, 계란 2개, 망초 3돈을 섞어서 먹으면 잠시 뒤에 설사를 한다. 《잡병·화·단방·지마유》

下熱毒甚良. 麻油一合, 鷄子兩枚, 芒硝三錢, 攪服之, 少時卽瀉下.(本草) 《雜病·火·單方·脂麻油》

삼초의 열과 독기를 내린다. 이것 한 가지만 마신다. 《내경·삼초부·단방·지마유》

下三焦熱毒氣. 單取飮之.(本草) 《內景·三焦腑·單方·脂麻油》

2. 기생충을 없앤다.

일체 기생충을 죽인다. 참기름 1홉, 계란 2개, 망초 1냥을 고루 섞어서 먹으면 충이 바로 나온다. 《내경·충·단방·지마유》

殺一切蟲. 取油一合, 鷄子二箇, 芒硝一兩, 攪勻服之, 蟲卽下.(種杏) 《內景·蟲·單方·脂麻油》

냉증·열증에 상관없이 심통을 치료한다. 참기름 1홉을 마신다. ○ 또한, 회심통을 치료한다. 마시면 좋다. 《외형·흉·단방·지마유》

治心痛, 無問冷熱. 生香油一合服之. ○ 又治蛔心痛, 飮之良.(本草) 《外形·胸·單方·脂麻油》

※해설

① 회심통(蛔心痛) : 회충(蛕蟲)으로 인하여 심복부(心腹部)가 아픈 병증이다.

3. 악성 부스럼 초기에 화농시키는 효능이 있다.

옹저(癰疽)의 발배(發背)를 치료한다. 악성 부스럼이 처음 올라올 때 바로 복용하면 독기운이 장기(臟器)를 공격하는 것을 막게 한다. 참기름을 10여 차례 끓어 오르게 달였다가 식힌다. 1근을 좋은 술 2사발에 고루 섞어 5차례로 나누어 데워 먹는다. 하루에 다 먹는다. 《잡병·옹저·단방·지마유》

治癰疽發背. 毒瘡初作便服, 使毒氣不內攻. 麻油煎十餘沸, 候冷, 一斤, 好酒二椀和勻, 分五次溫服, 一日夜服盡.(直指) 《雜病·癰疽·單方·脂麻油》

※해설

① 옹저(癰疽) : 종기를 말한다. 종기가 골수와 오장에 이르지 않은 것을 옹(癰)이라 하고, 골수와 오장까지 손상된 것을 저(疽)라고 한다.

② 발배(發背) : 옹저의 악증인 옹저오발증(癰疽五發證) 가운데 하나이다. 등의 배수혈 부위에 생기는데, 옹저 가운데 가장 위험하다.

4. 소아의 원인불명 열에 쓴다.

어린이의 객열(客熱)에 찧어서 즙을 마시게 한다. 《잡병·소아·단방·지마》

若客熱, 擣取汁飮之.(本草) 《雜病·小兒·單方·脂麻》

## 3. 흰콩 (콩국수 ☞ 요리편 p.2)

; 대두(大豆), 백대두(白大豆)

【명의】

콩은 검정콩과 흰콩 두 종류가 있는데, 검정콩은 약으로 쓰지만 흰콩은 약으로 쓰지 않고 식품으로만 쓴다. 《탕액·곡부》

豆有黑白二種. 黑者入藥, 白者不用, 但食之而已.(本草) 《湯液·穀部》

※해설

《證類本草》나 《本草綱目》 등의 중국 본초서에 보이는 대두(大豆)는 약용 콩으로서 《東醫寶鑑》의 흑두(黑豆)에 해당하는 점에 주의해야 한다. 《東醫寶鑑》의 은 흰콩과 검정콩을 식용과 약용으로 구별하여 별도로 기술하고 있다.

【기원】 콩과 식물 콩(大豆; *Glycine max* (Linnaeus) Merr.)의 종자

【성미】

성이 고르고 맛이 달다(일설에 짜다고 함). 독은 없다. 《탕액·곡부》

性平, 味甘(一云鹹), 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

오장을 보하고 중기를 더하여 십이경맥을 돕는다. 속을 편하게 하고 장위(腸胃)를 따뜻하게 한다. 오래 먹으면 몸을 무겁게 한다. 《탕액·곡부》

補五藏, 益中, 助十二經脈, 調中, 煖腸胃. 久服令人身重.(本草) 《湯液·穀部》

※해설

① 補五藏, 益中, 助十二經脈, 調中, 煖腸胃 : 흰콩과 검정콩 모두에 해당하는 효능이다.

② 구복령인신중(久服令人身重) : 이는 약으로 쓰이는 흑두(黑豆)를 오래 먹었을 때의 부작용에 해당한다.

### 3-1. 검정콩

; 흑두(黑豆), 서리태, 서목태

※해설

현재 검정콩에는 흑태, 서리태, 서목태 등이 있는데, 흑태와 서리태는 주로 식품으로 쓰고 서목태는 약으로 쓴다.

【효능】

☞ 아래 단방의 내용 및 흰콩의 효능 참조.

【단방】

1. 신장(腎臟)의 배설 기능을 돕는다.

일체 열독으로 가슴이 답답하고 갈증이 나며 대소변이 잘 나오지 않는 데에 쓴다. 검정콩 2홉과 감초 2돈, 생강 7조각을 물에 달여 먹는다. 이를 '감두탕(甘豆湯)'이라 한다. 《잡병·화》

去一切熱毒, 煩渴, 大小便秘澁. 黑豆二合, 甘草二錢, 生薑七片, 水煎服. 名曰甘豆湯.(入門) 《雜病·火》

각기(脚氣)로 사기가 심장을 치고 오르는 병증을 치료한다. 콩을 진하게 달여서 즙을 짜 마신다. 감초와 함께 달여 먹으면 더욱 좋다. 《외형·족》

治脚氣衝心. 取豆濃煎汁飮之, 和甘草煎服, 尤佳.(本草) 《外形·足》

오장의 결기(結氣)와 적취(積聚)를 해소한다. 《내경·오장육부》

散五藏結積.(本草) 《내경·오장육부》

※해설

① 각기(脚氣) : 각기(脚氣)는 다리로 기혈 순환이 원활치 못하여 하체에 부종, 무력, 통증 등이 나타나는 병증이다. 심한 경우 경우 기운이 상체로 치밀어 올라 숨이 가쁘고, 정신이 멍하고 헛소리를 하며, 토하는 등의 증상이 나타나는데, 이를 각기충심(脚氣衝心)이라고 한다.

② 결기(結氣) : 기가 맺힌 병리적 상태를 말한다. 기가 맺힌 상태가 오래 되면 적취(積聚)가 생길 수 있다.

2. 신정(腎精)을 보강한다.

소금을 넣어 달이면 신을 보할 수 있다. 늘 먹는 것이 좋다. 《내경·신장》

入鹽煮, 能補腎. 宜常食之.(食療) 《內景·腎臟》

3. 부종에 쓴다.

달여서 즙을 짜 먹는다. 중기(中氣)를 상해서 속이 더부룩한 병증과 임질로 소변이 잘 나가지 않는 병증을 치료한다. 또한 장(腸)이 아픈 병증을 치료한다. 볶아서 술에 담가 마신다. 《내경·소장부》

煮汁飮, 除傷中淋露. 又治腸痛. 熬浸酒飮之.(本草) 《內景·小腸腑》

부종을 치료한다. 검정콩 1되에 물 5되를 넣고 3되가 될 때까지 달인 뒤 찌꺼기는 걸러낸다. 다시 술 5되를 넣고 3되가 될 때까지 달인 뒤 찌꺼기는 걸러내고 3번에 나누어 먹는다. 낫지 않으면 다시 만들어 먹는다. 《잡병·부종》

治浮腫. 黑豆一升, 水五升, 煮取三升汁去滓. 納酒五升, 更煮取三升去滓, 分三服. 不差, 再合服之.(本草) 《雜病·浮腫》

※해설

① 傷中 : 《동의보감》 원문에는 '腸中'으로 되어 있으니 '傷中'을 잘못 쓴 것이다. 《명의별록》에는 '傷中'으로 되어 있다.

4. 위열(胃熱)을 없앤다.

위(胃) 속에 열이 체한 것을 없앤다. 《내경·위부》

除胃中熱痺.(本草) 《內景·胃腑》

※해설

① 위중열비(胃中熱痺) : 위에 열이 체함에 따라 속으로 답답하고 갈증이 나면서 겉으로는 관절염 증상이 나타난다.

5. 중풍 후유증에 보조식으로 쓴다.

중풍으로 입을 열지 못하여 말을 하지 못하고 입이 비뚤어지고 팔다리를 쓰지 못하는 병증을 치료한다. 극히 뜨겁게 볶은 흑두를 술에 담가 두었다가 하루에 3번씩 마신다. 이를 '두림주(豆淋酒)'라고 한다. 《잡병·풍》

治中風, 口噤不語, 喎斜, 癱瘓. 取豆炒令極熱, 投酒中, 飮之日三. 名曰豆淋酒.(本草) 《雜病·風》

6. 사태(死胎)를 내린다.

임신부가 열 달을 채우지 못하였는데 태아가 뱃속에서 죽음에 따라 산모가 숨이 막히고 기가 끊어지려는 경우 및 태반이 나오지 않는 경우에 쓴다. 검정콩 3되를 식초에 진하게 달여 단번에 먹으면 바로 나온다. 《잡병·부인》

孕婦月數未足, 子死腹中, 母欲悶絶, 及胞衣不下, 黑豆三升, 醋煮取濃汁, 頓服立出.(本草) 《雜病·婦人》

### 3-1-1. 콩가루

; 두황(豆黃), 대두황말(大豆黃末)

【성미】

맛이 달다. 《탕액·곡부》
味甘.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】
위속에 열이 있는 데에 주로 쓴다. 창만에 음식을 소화시키고, 부종을 없애며, 습비(濕痺)를 제거한다. 《탕액·곡부》
主胃中熱. 止腹脹消穀, 去腫, 除痺.(本草) 《湯液·穀部》

※해설
① 제비(除痺) : 《食療本草》에 의하면 콩가루[豆黃]는 습비(濕痺)로 인한 슬통(膝痛)에 주로 쓴다고 하였다. 습비(濕痺)는 관절염의 일종이다.

【단방】

1. 허로에 쓴다.
허로로 여윈 데에 보하는 효능이 있어 몸을 살찌고 튼튼하게 한다. 돼지기름으로 환을 만들어 먹는다. 《외형·육·단방·대두황말》
補勞瘦, 肥健人. 煉猪膏和丸服之.(本草) 《外形·肉·單方·大豆黃末》

## 3-2. 콩나물

; 대두황권(大豆黃卷), 콩길금

【성미】
성이 고르고 맛이 달다. 독은 없다. 《탕액·곡부》
性平, 味甘, 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】
오래된 풍습비로 근육에 경련이 생기고 무릎이 아픈 데에 주로 쓴다. 오장과 위(胃) 속의 결기(結氣)와 적취(積聚)를 없앤다. 《탕액·곡부》
主久風濕痺, 筋攣膝痛. 除五藏胃中結聚.(本草) 《湯液·穀部》

콩나물이 싹의 길이가 5푼만치 자란 것은 부인의 어혈을 깨므로 산후의 약으로 쓴다. 《탕액·곡부》
卷, 蘗長五分者, 破婦人惡血, 産婦藥中用之.(本草) 《湯液·穀部》

【활용】
대두황권은 생콩으로 싹을 기른 것이다. 싹이 나오기를 기다렸다가 바로 볕에 말려서 쓴다. 약에 넣을 때에 가볍게 볶아서 쓴다. 《탕액·곡부》
黃卷, 是以生豆爲蘗. 待其芽出, 便暴乾取用. 入藥微炒.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】

1. 소화불량에 좋다.
물에 담가 싹이 나온 것을 대두황권이라 한다. 오장과 위(胃)에 기가 맺히거나 적취(積聚)가 있을 때 주로 쓴다. 삶아 먹어도 된다. 《내경·오장육부·단방·흑두》
水漬生芽, 名大豆黃卷. 主五藏胃氣結積. 可煮食.(本草) 《內景·五臟六腑·單方·黑豆》

대두황권은 위기(胃氣)를 다스린다. 삶아 먹거나 가루 내어 2돈씩 물에 타서 먹는다. 《내경·위부·단방·대두》
大豆黃卷理胃氣. 或煮, 或末和水服二錢.(本草) 《內景·胃腑·單方·大豆》

## 3-3. 쥐눈이콩

; 서목태(鼠目太) , 여두(稽豆), 웅두(雄豆), 효근 검은콩

※해설
요새 서목태로 불린다. 《東醫寶鑑》에는 '효근 검은콩'으로 되어 있는데, '효근'은 고어로 '잘다'는 뜻이다.

【명의】

검정콩[黑豆] 가운데 단단하고 알이 작은 것이 웅두(雄豆)인데, 약으로 쓰기에 더욱 좋다. 여두(穭豆)는 검정콩[黑豆] 가운데 웅두(雄豆)를 말한다. 신(腎)에 해당하는 곡식이므로 신(腎)이 병들었을 때 반드시 먹어야 한다. 《탕액·곡부》

色黑而緊小者爲雄豆, 入藥尤佳.(本草) 穭豆卽雄黑豆也. 腎之穀也, 腎病宜食.(入門) 《湯液·穀部》

【기원】 콩과 식물 서목태(鼠目太 *Rhynchosia Nulubilis*)의 종자

【성미】

성이 따뜻하고 맛이 달다. 독은 없다. 《탕액·곡부》

性溫, 味甘, 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

속을 편안하게 하고 기를 내려 관맥(關脈)을 통하게 한다. 금석(金石)류 약물의 독(毒)을 억제한다. 《탕액·곡부》

調中下氣, 通關脉, 制金石藥毒.(本草) 《湯液·穀部》

※해설

① 통관맥(通關脉) : 관맥(關脈)은 손맥의 진맥 부위를 상중하로 3등분 하였을 때 가운데 자리를 말한다. 관맥은 중(中)의 자리로서 중초 비위에 해당한다. 그러므로 관맥을 통하게 한다는 것은 비위(脾胃)의 기가 통한다는 의미이다.

【활용】

콩은 성이 본래 고르지만 수치하면 다양한 효능을 갖게 된다. 삶아서 짠 즙은 매우 서늘하여 번열을 없애고 제반 약독을 푼다. 두부로 만들면 차서 기를 동하게 하고, 볶아서 먹으면 몸이 뜨거워진다. 술에 넣어 먹으면 주로 풍증을 치료하고, 약된장[두시]으로 만들면 극히 냉하다. 콩나물과 간장은 모두 성이 고르다. 결론적으로 용도에 알맞게 약으로 만들어 쓰는 것이 중요하다. 《탕액·곡부》

豆性本平, 而修治之, 便有數等之效. 煮汁甚涼, 去煩熱, 解諸藥毒. 作腐則寒而動氣. 炒食則熱. 投酒主風. 作豉極冷. 黃卷及醬皆平. 大抵宜作藥使耳.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】

1. 선식으로 활용한다.

볶아서 익힌 것을 대추살과 함께 찧어 가루로 만들면 밥 대용으로 쓸 수 있다.

炒熟, 以棗肉同搗之爲麪, 可以代粮.(本草)

## 4. 붉은 팥 (팥 즉 ☞ 요리편 p.3)

; 적소두(赤小豆), 팥

【기원】 콩과 식물 덩굴팥(赤小豆; *Phaseolus calcaratus* Roxb. 예팥, 이팥이라고도 함) 또는 팥(赤豆; *Phaseolus angularis* Wight)

【성미】

성이 고르고(약간 차다고도 하고, 따뜻하다고도 함) 맛이 달면서 시다. 독은 없다. 《탕액·곡부》

性平(一云微寒, 一云溫), 味甘酸, 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

○ 수기(水氣)를 내리고 옹종에서 피고름을 배출하는 데 주로 쓴다. 소갈을 치료하고 설사를 멎게 하며, 소변을 잘 나오게 하고 부종과 창만을 해소한다.

○ 열로 인한 옹종을 없애고 어혈을 흩는다.

○ 진액을 몰아내는 성질이 있기 때문에 수기병(水氣)와 각기를 치료하는 처방에서 매우 긴요하게 쓰인다. 수(水)를 돌리고 기를 통하게 하여 비(脾)를 씻어내는 약이다. 부작용으로, 오래 먹으면 피부가 검어지고 야위게 된다. 《탕액·곡부》

主下水, 排癰腫膿血, 治消渴, 止泄, 利小便, 下水腫脹滿.(本草) ○ 消熱癰腫, 散惡血.(本草) ○ 小豆, 性逐津液, 主水氣脚氣方最要, 行水通氣, 盪脾之劑. 久服令人黑瘦枯燥.(入門) 《湯液·穀部》

팥은 성질이 음 중의 양이므로 밀가루의 독을 푼다. 《탕액·곡부》

赤小豆陰中之陽, 解小麥毒.(湯液) 《湯液·穀部》

※해설

① 적소두음중지양(赤小豆陰中之陽) 해소맥독(解小麥毒) : 《東醫寶鑑·湯液·穀部·小麥》 을 보면 밀은 성질이 차지만 가루를 만들면 성이 따뜻해지고 독이 있다고 하였고, 밀가루는 열을 몰리게 하고 다소 풍기(風氣)를 동(動)하게 하는 성질이 있다고 하였으므로 밀가루가 혈(血)에 열이 쌓이게 할 수 있음을 알 수 있다. 적소두는 이렇게 혈(血)에 쌓인 열을 밖으로 풀어내므로 음 가운데 양의 성질을 가지고 있다고 말하였다.

【활용】

약으로 쓰기에는 일찍 파종한 것으로 색이 붉은 것이 좋다. 늦게 파종한 것은 효력이 떨어진다. 《탕액·곡부》
入藥, 宜用早種色赤者, 晩種者力弱.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】

1. 신경을 안정시킨다.

심공(心孔)을 열어 준다. 죽을 쑤어 먹어도 되고, 달여서 즙을 마셔도 된다.
開心孔. 煮粥服, 或煮汁飮之.(本草) 《內景·心臟》

※해설

① 개심공(開心孔) : 《食療本草》 에서는 "심공(心孔)을 열어 소변을 자주 보는 것을 그치게 한다.[令人心孔開, 止小便數]"라고 하였다. 신경이 초조해지면 소변을 자주 보는 증상에 신경을 편안하게 하는 효능이 있음을 말한다.

2. 부종(浮腫)에 활용한다.

부종에 주로 쓰니, 수기(水氣)를 내려 보낸다. 상백피나 통초와 함께 달여 먹는다.
治水腫, 下水氣. 和桑白皮, 或通草, 煮服之. 《雜病·浮腫》

각기에서 오는 부종을 잘 치료한다. 잉어와 함께 삶아 먹으면 매우 좋다.
甚治脚氣水腫. 和鯉魚煮食, 甚佳.(本草) 《外形·足》

3. 창만(脹滿)을 치료한다.

창만(脹滿)을 내린다. 뽕나무 잿물로 죽을 쑤어 늘 먹는다.
下脹滿. 以桑柴灰水煮作粥常服.(本草) 《雜病·脹滿》

4. 설사와 이질을 치료한다.

이질을 멎게 한다. 죽을 쑤어 먹는다. ○ 적백리의 경우, 죽을 쑤어 황랍 1냥을 섞어 단번에 먹으면 낫는다.
止泄痢. 作粥食之. ○ 赤白痢, 作粥, 和蠟一兩, 頓服差.(本草) 《內景·大便》

※해설

① 적백리(赤白痢) : 이질의 일종. 곱과 피고름이 섞인 대변을 보는 이질을 말한다. 끈끈하게 덩어리진 피고름이 나와 적색과 백색이 서로 섞여 있으므로 적백리라 한다.

5. 젖몸살에 쓴다..

○ 젖이 나오게 한다. 물에 달여 즙을 취해 마시면 젖이 나온다.
○ 투유(妬乳)와 유옹(乳癰)을 치료한다. 짓찧어 술에 타서 찌꺼기를 걸러 내고 데워 먹는다. 찌꺼기는 아픈 곳에 붙이면 효과를 본다.
下乳汁. 水煮取汁, 飮之卽下.(本草) ○ 治妬乳乳癰. 硏爛和酒去滓溫服. 以滓付患處卽效.(得效) 《外形·乳》

※해설

① 투유(妬乳) 유옹(乳癰) : 투유(妬乳)는 양쪽 유방이 부풀고 단단해지면 아픈 병증으로, 곧 젖몸살이다. 심해져 종기가 생긴 것이 유옹(乳癰)이다.

6. 다이어트 식으로 활용 가능하다.

사람을 마르게 할 수 있다. 오래 먹으면 사람을 검어지고 여위게 한다. 살찐 사람이 먹으면 좋다.
能瘦人. 久服令人黑瘦枯燥. 肥盛者, 可服.(本草) 《外形·肉》

7. 최토(催吐) 작용이 있다.

팥 가루는 토하게 할 수 있다. 찬 기운에 상했거나 찬 것을 마신 탓에 음식을 보기만 해도 구역질이 나는 경우, 팥 가루 2돈을 준비하여 신 좁쌀죽 윗물[漿水]에 타서 마시고 목구멍을 더듬어 토하게 한다.
末能吐人. 傷寒飮冷, 見食則嘔, 取末二錢, 酸漿水調服, 探吐.(子和) 《雜病·吐》

8. 벽사(辟邪)에 활용한다.

온역을 쫓는다. 팥을 새로 짠 베자루에 담아 정월 초하루 새벽에 우물 속에 놓아 두었다가 3일 후에 꺼내어 온 집안 사람들이 먹는다. 남자는 10알씩, 여자는 20알씩 먹으면 효과가 없을 때가 없다.

辟瘟疫病. 取赤小豆, 新布囊盛之, 正旦置井中, 三日出之, 擧家服. 男十枚, 女二十枚, 無不效.(本草) 《雜病·瘟疫》

※해설

① 온역(瘟疫) : 돌림병을 일으키는 독기를 받아 발생하는 급성(急性熱性) 전염병을 말한다.

## 4-1. 붉은팥 잎

; 적소두엽(赤小豆葉)

【효능】

소변이 잦은 것을 멎게 하고, 번열을 없애며, 눈을 밝게 한다. 《탕액·곡부》

止小便數, 去煩熱, 明目.(本草) 《湯液·穀部》

【활용】

나물로 먹을 수 있다. 《탕액·곡부》

可作菜食之.(入門) 《湯液·穀部》

## 5. 좁쌀

; 속미(粟米), 조

【명의】

○ 좁쌀[粟米]은 양미(粱米)보다 작다. 작은 것이 좁쌀[粟米]이고, 거칠고 큰 것이 양미(粱米)이다.

○ '속(粟)'은 '조(卤)'자와 '미(米)'자를 합한 것으로 좁쌀의 형태를 본 딴 글자이다. 즉 오늘날의 좁쌀[小米]이다. 오곡 중에 가장 단단하여 '경속(硬粟)'이라고도 한다.

○ 기장쌀[黍]·피쌀[稷]·찹쌀[稻]·양미[粱]·조[禾]·깨[麻]·콩[菽]·보리[麥]가 팔곡(八穀)이다. 도홍경은 '화(禾)'를 조[粟]로 보았으나 주자는 《시경(詩經)》의 주(註)에서 분명하게 말하기를, "'화(禾)'는 볏짚이 달린 곡식을 총칭하는 것이다."라고 하였다. 대개 팔곡(八穀)에 조[粟]가 들어 있어야 옳으니 '양(粱)'이라 말했으면 조[粟]가 포함된다. 《탕액·곡부》

粟米細於粱米. 顆粒小者是粟, 麤大者是粱.(本草) ○ 粟從卤從米, 象形也. 卽今之小米也. 五穀中最硬, 故謂之硬粟.(入門) ○ 黍, 稷, 稻, 粱, 禾, 麻, 菽, 麥, 乃八穀也. 陶隱居以禾爲粟, 朱子詩註明言, 禾者, 穀連藁秸之總名. 盖八穀有粟則是, 盖言粱則包粟在中.(入門) 《湯液·穀部》

【기원】 벼과 식물 조(粟; *Setaria italica* (L.) Beauv.)의 종인(種仁)

【성미】

성이 약간 차고 맛이 시다. 독은 없다. 《탕액·곡부》

性微寒, 味酸, 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능】

신기(腎氣)를 기르고 비위의 열을 없애며 기를 더해준다. 소변을 잘 나오게 하고 비위를 돕는다. 《탕액·곡부》

養腎氣, 去脾胃中熱, 益氣. 利小便, 益脾胃.(本草) 《湯液·穀部》

※해설

① 이소변(利小便) 익비위(益脾胃) : 《本草衍義》에서는 "좁쌀이 소변을 잘 나가게 하기 때문에 비위(脾胃)를 돕는다."라고 하였다.

【단방】

1. 비위를 보한다.

비장을 보한다. 죽이나 밥을 지어 늘 먹는 것이 좋다. 양미(粱米) 종류는 모두 좁쌀과 비슷한 효과가 있다.

益脾. 作粥飯常食佳. 諸粱亦同.(本草) 《內景·脾臟》

## 5-1. 좁쌀로 만든 미숫가루

; 속미구(粟米糗)

【성미】
성이 차고 맛이 달다. 독은 없다. 《탕액·곡부》
性寒, 味甘, 無毒.(本草) 《湯液·穀部》

【효능 및 주치】
번열을 풀어 갈증과 설사를 멎게 하고, 대장을 튼튼하게 한다. 《탕액·곡부》
解煩熱, 止渴, 止泄, 實大腸.(本草) 《湯液·穀部》

【활용】
좁쌀이나 보리를 쪄서 볶은 다음에 갈아서 만든다. 《탕액·곡부》
좁쌀은 오곡 중에 가장 단단한데, 좁쌀죽 윗물[漿水]에는 잘 풀린다. 《탕액·곡부》
蒸粟米或麥, 熬磨作之. 粳粟米, 五穀中最硬. 得漿水卽易化.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】
1. 대장을 튼튼하게 한다.
대장을 실하게 한다. 물에 타서 먹는다.
實大腸. 和水服之.(本草) 《內景·大腸腑》

## 5-2. 좁쌀 뜨물
; 속미감즙(粟米泔汁)

【효능】
곽란으로 인한 번갈에 주로 쓴다. 시큼한 냄새가 나는 것이 상품이다. 《탕액·곡부》
主霍亂煩渴. 臭泔尤良.(本草) 《湯液·穀部》

【단방】
1. 심한 갈증을 해소하는 효능이 있다.
곽란으로 인한 번갈을 치료한다. 몇 되를 마시면 바로 효과가 있다. ○ 가루 내어 맑은 물에 탄 후 찌꺼기를 거르고 마시면 곽란에서 경련이 뱃속으로 들어간 데에 주로 쓴다. 《잡병·곽란》
治霍亂煩渴. 飮數升立差. ○ 又硏末, 淸水和濾取汁服之, 主轉筋入腹.(本草) 《雜病·霍亂》

신 것은 소갈을 멎게 하는 데 매우 좋다. 늘 마신다. 좁쌀 뜨물을 오래 놓아두면 시큼해진다.
酸者, 止消渴甚良. 常取飮之. 泔久留則酸.(本草) 《雜病·消渴》

## 5-3. 좁쌀죽 윗물
; 장수(漿水)

【성미】
성이 약간 따뜻하고 맛이 달면서 시다. 독은 없다. 《탕액·수부》
性微溫, 味甘酸, 無毒.(本草) 《湯液·水部》

【효능】
갈증을 멎게 하고 곽란으로 설사하는 것을 치료하며, 답답한 번열을 풀어 졸리는 것을 쫓아준다. 《탕액·수부》
止渴, 霍亂泄利, 解煩去睡.(本草) 《湯液·水部》

【활용】
○ 좁쌀이 막 익어서 흰 것이 덮여 있는 것이 좋다.
○ 민간에서는 좁쌀로 쑨 죽의 윗물을 말한다.
○ 끓인 물에 생 좁쌀을 담가 맛이 시어지게 만든 물이다. 여름에 우물 속에 담가 두면 얼음처럼 차지는데, 북방사람들은 이것을 마셔서 더위를 쫓는다. 《탕액·수부》
粟米新熟, 白花者佳.(本草) ○ 卽俗間煮粟米粥淸也.(本草) ○ 熟水漬生米爲之味酢. 夏月浸井中如氷冷, 北方飮以祛暑.(杜註) 《湯液·水部》

농림수산식품기술 기획평가원
동의보감 책자 속 음식 및 음료의 조리법

# 검은참깨 죽 (胡麻)

곡류 1

(검은참깨 ☞ 문헌편 p.1)

검은깨와 쌀을 곱게 갈아서 체에 내려 부드럽게 끓인 죽

## 재료 및 분량 (4인분)

| | |
|---|---|
| 볶은 검은깨 가루 | 1 컵 |
| 불린 쌀 | 1 컵 |
| 물 | 7 컵 |
| 소금 | 적량 |

## 만드는 법

1. 불린 쌀은 블랜더에 물 1컵을 넣고 갈아 고운체에 받힌다.
2. 볶은 검은깨 가루는 물 2컵 넣고 섞어서 껍질은 체로 걸러낸다.
3. 두꺼운 냄비에 갈아둔 쌀 즙과 깨 즙을 넣고 나머지 물 4컵을 합하여 저어가며 덩어리지지 않게 약한 불에서 끓인다.
4. 소금으로 간을 하고 그릇에 담아 기호에 따라 꿀과 함께 낸다.

## 조리 Tip

– **한국인의 죽상**은 이른 아침 초조반이나 별식으로 먹게 되는데, 죽상은 죽, 응이, 미음 등으로 유동식을 주식으로 하고 간단한 찬을 차린다. 김치는 국물김치로 나박김치나 동치미, 찌개는 젓국이나 소금으로 간을 한 맑은 찌개이다. 그 외의 찬으로 육포나 북어무침, 매듭자반으로 한다.

## 사 진

## 식품영양가표

| 4인 1회 섭취분량 | 열량 (kcal) |
|---|---|
| | 1,460.8 |
| 단백질 (g) | 나트륨 (mg) |
| 43 | 1,691 |
| 지질 (g) | 비타민A (㎍ RE) |
| 82.8 | 3.2 |
| 당질 (g) | 비타민$B_2$ (㎍ RE) |
| 149.2 | 0.2 |
| 칼슘 (mg) | 비타민C (㎍ RE) |
| 1,715.6 | 0 |
| 철 (mg) | 콜레스테롤 (mg) |
| 15.3 | 0 |

## 효 능 (效 能)

– 胡麻 호마 (검은 참깨) 의 효능

성이 고르고 맛이 달다. 독은 없다.

기력을 증강하고 살을 길러주며, 뇌(腦)와 수(髓)를 채우고 근골을 튼튼하게 하며, 오장을 자윤한다.

– **참고**

복식(服食)할 때는 구증구포한 후에 찧어서 먹는다.

농림수산식품기술
기획평가원
동의보감 책자 속
음식 및 음료의 조리법

# 콩국수 (大豆)

곡류 2

(흰콩 ☞ 문헌편 p.7)

곱게 갈아서 만든 콩국에 밀국수를 삶아서 말아 먹는 여름철의 별미 음식이며 콩국은 차게 두고 두유처럼 마시면 좋다.

## 재료 및 분량 (4인분)

| | |
|---|---|
| 마른소면 | 300 g |
| 오이 | 1/2 개 |
| 토마토 | 1 개 |
| 소금 | 적량 |
| 통깨 | 적량 |
| **콩국** | |
| 흰콩 | 2 컵 |
| 물 | 10 컵 |

## 만드는 법

1. 흰콩은 썩지 않은 것으로 잘 골라 깨끗이 씻은 다음 4~5시간 정도 불린다.
2. 냄비에 불린 콩과 물을 넣고 뚜껑을 연 채로 삶는다. 콩이 삶아지면 찬물에 헹군 다음 손으로 비벼 껍질을 벗긴다.
3. 블렌더에 삶은 콩과 물을 넣어 곱게 갈아 체에 내린 콩국은 소금 간을 하여 냉장고에 넣어 시원하게 한다.
4. 오이는 채 썰고 토마토는 얇게 저며 썬다.
5. 끓는 물에 국수를 넣고 쫄깃하게 삶은 다음 찬물에 헹궈서 사리를 짓는다.
6. 그릇에 국수를 담고 채 썬 오이와 토마토를 고명으로 얹은 후 콩국을 부어 시원하게 먹는다.

## 조리 Tip

- 소면을 삶을 때 물이 끓어오르면 불을 줄이지 말고 찬물을 반 컵 정도 붓는다. 이렇게 온도를 갑자기 떨어뜨려 주면 쫄깃한 면발이 유지된다.
- 식용유나 소금을 적당히 넣고 삶는 것도 좋은 방법이다.

## 사 진

## 식품영양가표

| 4인 1회 섭취분량 | 열량 (kcal) |
|---|---|
| | 28,338.3 |
| 단백질 (g) | 나트륨 (mg) |
| 1,425.3 | 175,293 |
| 지질 (g) | 비타민A (㎍ RE) |
| 868.6 | 27,729.9 |
| 당질 (g) | 비타민$B_2$ (㎍ RE) |
| 3,933.9 | 27.8 |
| 칼슘 (mg) | 비타민C (㎍ RE) |
| 21,807.7 | 2,460.6 |
| 철 (mg) | 콜레스테롤 (mg) |
| 457.4 | 5,823.6 |

## 효 능 (效 能)

**– 大豆 대두 (흰콩) 의 효능**

성이 고르고 맛이 달다(일설에 짜다고 함). 독은 없다.
오장을 보하며, 중기를 더하여 십이경맥을 도와준다.
속을 편하게 하고 장위(腸胃)를 따뜻하게 한다.

**– 참고**

대두(大豆)는 흰콩이다. 중국 본초서에서 말하는 대두(大豆)는 《동의보감》의 흑두(黑豆)로서, 흑두는 주로 약용한다.

농림수산식품기술
기획평가원

동의보감 책자 속
음식 및 음료의 조리법

# 팥 죽
# (赤小豆)

곡류 3

(붉은 팥 ☞ 문헌편 p.13)

흰 쌀죽에 팥 앙금을 넣어 끓인 새알심을 넣은 전통 팥죽

## 재료 및 분량 (4인분)

| | |
|---|---|
| 팥 | 2 컵 |
| 불린 쌀 | 1/2 컵 |
| 물 | 15 컵 |
| 꿀 | 적량 |
| 소금 | 적량 |

**새알심**

| | |
|---|---|
| 찹쌀가루 | 1 컵 |
| 더운 물 | 3 큰 술 |
| 소금 | 적량 |

## 만드는 법

1. 팥을 씻어 냄비에 안치고 물을 부어 푹 끓인다. 물이 졸아들면 물을 더 넣어 푹 퍼지도록 삶는다.
2. 삶은 팥은 더울 때 나무주걱으로 대강 으깨고, 물을 조금씩 넣어가며 제로 껍질을 걸러내고 앙금은 가라앉힌다.
3. 쌀은 씻어서 2시간 이상 충분히 불려 둔다.
4. 찹쌀가루는 더운물에 소금을 타서 넣어 반죽하여 지름 1cm 정도의 새알심을 동그랗게 빚는다.
5. 냄비에 ②의 웃물만 따라 붓고 불린 쌀을 넣고 가끔 저으면서 쌀알이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
6. ⑤ 에 팥 앙금을 넣고 잘 저어 끓이다가 새알심을 넣는다.
7. 새알심이 익어 떠오르면 소금으로 간을 맞춘다.

## 조리 Tip

– 팥죽은 약한 불에서 서서히 끓여야 붉은 색깔이 곱게 난다.

## 사 진

## 식품영양가표

| 4인 1회 섭취분량 | 열량 (kcal) |
|---|---|
| | 31,291.9 |
| **단백질 (g)** | **나트륨 (mg)** |
| 1,524.8 | 176,325.6 |
| **지질 (g)** | **비타민A (㎍ RE)** |
| 872.9 | 27,729.9 |
| **당질 (g)** | **비타민$B_2$ (㎍ RE)** |
| 4,521 | 28.5 |
| **칼슘 (mg)** | **비타민C (㎍ RE)** |
| 22,103.8 | 2,460.9 |
| **철 (mg)** | **콜레스테롤 (mg)** |
| 482.2 | 5,823.6 |

## 효 능 (效 能)

**– 赤小豆 적소두 (붉은 팥) 의 효능**

성이 고르고(약간 차다고도 하고, 따뜻하다고도 함) 맛이 달면서 시다. 독은 없다. 수기(水氣)를 내리고 옹종과 피고름을 배출시키며, 소갈을 치료하고 설사를 멎게 하며, 소변을 잘 나오게 하고 부종과 창만을 내린다.
열로 인한 옹종을 없애고 어혈을 흩어준다.

**– 참고**

팥은 음중의 양으로 밀가루의 독을 푼다.

농림수산식품기술
기획평가원

동의보감 책자 속
음식 및 음료의 조리법

# 쌀밥 (粳米)

곡류 4

(멥쌀 ☞ 문헌편 p.18)

잡곡을 섞지 않고 멥쌀로만 지은 밥으로 일상의 주식이 되며 흰색의 밥이므로 백반이라고도 한다.

## 재료 및 분량 (4인분)

| | |
|---|---|
| 멥쌀 | 3컵 |
| 물 | 3⅓ 컵 |
| 차조 | 1/2 컵 |

## 만드는 법

1. 쌀은 밥을 짓기 약 30분 전에 깨끗이 씻어 물에 불려서 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
2. 차조는 씻어 건져 물기를 뺀다.
3. 두꺼운 솥이나 냄비에 쌀을 담고 물을 부어 센 불에 올려 끓인다.
4. 한번 끓어오르면 차조를 넣고 위아래로 섞어 중불로 약하게 줄여서 쌀알이 퍼지면 불을 아주 약하게 줄여 뜸을 들인다.

## 조리 Tip

- 밥상차림은 밥, 국, 김치, 찬을 한데 차리는데 어린 아이에게는 밥상, 어른에게 진지상, 임금님께는 수랏상이라 부른다.
- 밥의 종류 : 흰밥, 보리밥, 팥밥, 콩밥, 조밥, 밤밥, 감자밥, 현미밥, 오곡밥, 김치밥, 콩나물밥 등이 있다.

## 사 진

## 식품영양가표

| 4인 1회 섭취분량 | 열량 (kcal) |
|---|---|
| | 33,252.7 |
| 단백질 (g) | 나트륨 (mg) |
| 1,563.9 | 176,339.2 |
| 지질 (g) | 비타민A (㎍ RE) |
| 877.2 | 27,729.9 |
| 당질 (g) | 비타민$B_2$ (㎍ RE) |
| 4,948.2 | 28.8 |
| 칼슘 (mg) | 비타민C (㎍ RE) |
| 22,184.6 | 2,460.9 |
| 철 (mg) | 콜레스테롤 (mg) |
| 490.9 | 5,823.6 |

## 효 능 (效 能)

**– 粳米 갱미 (멥쌀) 의 효능**

성이 고르고 맛이 달면서 쓰다. 독은 없다.
위기(胃氣)를 고르게 하고, 살을 길러주며,
중초(中焦)를 따뜻하게 하여 이질을 멎게 하고,
기를 보태어 답답한 것을 없앤다.

**– 참고**

기(氣)와 정(精)은 모두 쌀에서 변화되어 생기기 때문에 글자에 미(米)가 들어 있다.

**– 속미(粟米)/ 좁쌀의 효능**

성질이 약간 차고 맛은 시며 독이 없다.
신기(腎氣)를 기르고 비위의 열을 없애며 기를 더하고 소변을 잘 나오게 하며 비위를 도와준다.

농림수산식품기술
기획평가원

동의보감 책자 속
음식 및 음료의 조리법

# 인절미 (糯米)

곡류 5

(찹쌀 ☞ 문헌편 p.20)

찹쌀을 푹 무르게 쪄서 절구에 끈기가 나게 쳐서 끊어 고물을 묻힌 떡

## 재료 및 분량 (4인분)

| | |
|---|---|
| 찹쌀 | 10 컵 |
| 소금 | 1 큰 술 |
| 물 | 1/2 컵 |
| 콩가루 | 2 컵 |
| 설탕 | 2 큰 술 |

## 만드는 법

1. 찹쌀은 깨끗이 씻어 6시간 이상 불려서 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
2. 시루나 찜통에 행주를 깔고 1시간 정도 심까지 무르게 도중에 소금물에 고루 뿌려 찐다.
3. 콩가루에 설탕을 섞는다.
4. 잘 쪄진 찹쌀을 절구나 안반에 넣고 곡이나 떡메에 소금물을 적시면서 쌀알이 없어질 때까지 찧는다.
5. 친 떡을 알맞은 크기로 썰어 콩가루를 묻혀 낸다.

## 조리 Tip

- 기본적으로 떡의 종류는 만드는 방법에 따라 시루에 찌는 시루 편과, 시루 편을 제외한 나머지 모든 떡을 물편이라고 한다. 물편이란 쌀가루에 따뜻한 물을 주어 손으로 반죽하여 모양을 만드는 떡이다.

## 사 진

## 식품영양가표

| 4인 1회 섭취분량 | 열량 (kcal) |
|---|---|
| | 40,631.8 |
| 단백질 (g) | 나트륨 (mg) |
| 1,739.4 | 179,750.5 |
| 지질 (g) | 비타민A (㎍ RE) |
| 943 | 27,729.9 |
| 당질 (g) | 비타민$B_2$ (㎍ RE) |
| 6,422.9 | 29.6 |
| 칼슘 (mg) | 비타민C (㎍ RE) |
| 22,945.5 | 2,460.9 |
| 철 (mg) | 콜레스테롤 (mg) |
| 521.8 | 5,823.6 |

## 효 능 (效 能)

**- 糯米 나미 / 찹쌀 의 효능**

성이 차고(약간 차다고도 하고, 서늘하다고도 함) 맛이 달면서 쓰다. 독은 없다. 중초(中焦)를 보하여 원기를 더함으로써 곽란을 멎게 한다. 먹으면 열이 많이 생기게 하여 대변이 굳는다.

**-참고**

찹쌀의 성질은 차지만 술을 담으면 뜨겁게 되고
술찌끼는 따뜻하고 평한 성질이 있다.

첨부 3. 영문판 문헌부분 원고

## 1. Black Sesame (*Geomeunkkae-Juk* ☞ cooking contents p.1)

【Alternate Name】 Heukjima(黑芝麻, 黑脂麻), Homa(胡麻), Heukimja(黑荏子)

【Meaning of Name】
It is also known as 'GeoSeung(great victory, 巨勝)' and 'BangGyeong(edged stem, 方莖)'. The leaves are known as 'CheongYang(blue dancing crane, 青蘘)'. It originates from the northern area where the barbarians live[胡]. The Chinese name 'Homa(sesami semen, 胡麻)' comes from its shape, which is similar to hemp, 'Ma(Cannabis, 麻)', in Chinese. The name 'GeoSeung' was derived from its most superb qualities among the Eight Grains. ○ There is controversy on the entity of Sesami Semen(胡麻), but it simply refers to the black sesame of today, and no other. ○ Sesami Semen is the black sesame that grows in the barbarian area[胡].

【Origin】 *SESAMUM INDICUM* L.*(=S. ORIENTALE* L.*)*

【Properties】
The nature is mild, the taste is sweet, and it is poison-free.

【Indications】
It reinforces qi and stamina, nourishes the body, replenishes the brain and marrow, strengthens the bones and sinews, and nurtures the Five Viscera. ○ It supplements the marrow, replenishes Essence, promotes longevity and improves complexion. ○ When the patient is too weak to speak, use Sesami Semen(胡麻).

【Habitat, Serving Instructions, and Preparation】
For food, use the Nine Method(steaming and drying for 9 cycles), then pound into powder. Its nature matches well with fuling(茯苓). Long term usage gives a sense of fullness without other food intake. ○ For medication, first get rid of those that float when tossed in boiled water. Then steam the rest for half a day in alcohol, dry in the sun, pound and get rid of the rough surface and parch slightly before use.

### 1-1. Black Sesame Oil

【Alternate Name】 Homa-yu(胡麻油)

【Properties】
The nature is mildly cold(some say very cold).

【Indications】
It mainly treats heat concentration in the colon due to constipation from epidemic heat disease. It also kills parasites. ○ It helps movement in the colon and gets rid of undischarged post-delivery placenta.

【Habitat, Serving Instructions, and Preparation】
This is the oil extracted from Sesami Semen(胡麻). When the sesame is parched or steamed, it can be used as either food or lamp fuel, but it is not used for medication.

### 1-2. Black Sesame Leaf

【Alternate Name】 CheongYang(青蘘)

【Indications】
It supplements the brain marrow and strengthens the bones and sinews.

## 2. White Sesame

【Alternate Name】 Baekyuma(白油麻), Baekjima(白脂麻), Jima(脂麻)

【Meaning of Name】
There are two types in Sesame. The white corresponds to the lungs and the black corresponds to the kidneys. ○ Sesami Semen Alba(白油麻) and Sesami Semen(胡麻) are in fact the same, distinguished only by their colors. Nowadays, people call them Jima(Oily Sesami Semen, 脂麻). Its nature is cold when raw, hot when roasted.

【Origin】 *SESAMUM INDICUM* L.*(=S. ORIENTALE* L.*)*

【Properties】
The nature is very cold and poison-free.

【Indications】
It smooths the colon and stomach and operates wind qi, circulating blood and enhancing lustre in the skin.

## 2-1. White Sesame Oil

【Alternate Name】 Baekyumayu(白油麻油), Jimayu(脂麻油), HyangYu(香油)

【Properties】
The nature is very cold(some say cool) and it is poison-free.

【Indications】
It brings down the hot poisonous qi in the triple energizer and helps circulation in the colon. It could leak bone marrow and reduce spleen qi. ○ It treats heart pain caused by parasites and kills all kinds of parasites.

【Contraindications】
Patients with diseases in the teeth or spleen and stomach should avoid intake.

【Habitat, Serving Instructions, and Preparation】
Press Jima(Oily Sesami Semen, 脂麻) to extract its oil. The extract from raw sesame is added to medicine, and the extract from roasted sesame is used as food. It is also known as Elsholtziae Herba(香油).

## 3. Soy Bean (*Kong-Guksu* ☞ cooking contents p.2)

【Alternate Name】 Daedu(大豆), Baekdaedu(白大豆)

【Meaning of Name】
There are two types, black and white. The black ones are used as medicine, while the white ones are used only as food.

【Origin】 *GLYCINE MAX MERRILL*

【Properties】
The nature is mild, the taste is sweet, and it is poison-free.

【Indications】
It tonifies the Five Viscera and helps the middle qi and the twelve meridians. It balances the insides and warms the stomach and intestines.

## 3-1. Black Soy Bean

【Alternate Name】 Heukdu(黑豆), Seoritae, Seomoktae

### 3-1-1. Soy Bean Powder

【Alternate Name】 Duhwang(豆黃), Daeduhwangmal(大豆黃末)

【Properties】
The taste is sweet.

【Properties】
It is mostly used for stomach heat. It digests food in the state of distention and fullness, relieves swelling and dampness obstruction.

## 3-2. Bean Sprouts

【Alternate Name】 DaeduhwangGwon(大豆黃卷), Kongnamul

【Properties】
The nature is mild, and the taste is sweet. It is poison-free.

【Indications】
It is mostly used for muscle convulsion and knee pain caused by chronic wind-dampness obstruction. It relieves qi stagnation and aggregation
-accumulation in the Five Viscera and stomach.

The ones that are 5pun(0.3cm) long breaks blood stasis. Therefore it is used in pregnancy,

【Habitat, Serving Instructions, and Preparation】
It is the sprout grown from raw soy beans. It is parched in the sun when the buds first appear. When adding to medicine, slightly roast.

## 3-3. Small Black Bean

【Alternate Name】 Yeodu(穭豆), Ungdu(雄豆), Seomoktae(鼠目太)

【Meaning of Name】
The small firm black beans are called Ung-du(雄豆, female bean). They are good in medicine.

【Origin】 *Rhynchosia Nulubilis*

【Properties】
The nature is warm, and the taste is sweet. It is poison-free.

【Indications】
It comforts the insides and sends the qi downwards. It communicates the Gwan pulse[關脈], and relieves toxin from metal medicinals.

It is Ung-du(雄豆, female bean) of the black beans(黑豆). It corresponds to the kidney, and should be taken when one has disease in the kidney.

【Habitat, Serving Instructions, and Preparation】
The nature of beans is originally mild, but they show various effects once they are processed. The nature of the water in which they are boiled is very cool. Therefore, it eliminates vexing heat(煩熱) and relieves all medicinal toxins. Tofu that is made from this is also very cool in nature that it stimulates qi. When roasted,

it becomes hot. When taken with alcohol, it mostly treats wind. When made into bean paste, it becomes extremely cold. Both bean sprouts and soy sauce are mild in nature. Use accordingly.

## 4. Red Bean (*Pat-Juk* ☞ cooking contents p.3)

【Alternate Name】 Jeoksodu(赤小豆), Pat, Azuki Bean

【Meaning of Name】
For medicine, the red ones which were sown early should be used. The ones that are sown late have lesser effects.

【Origin】 *P. ANGULARIS WIGHT / PHASEOLUS CALCARATUS ROXBURGH*

【Properties】
The nature is mild(some say mildly cold, others say mildly warm), and the taste is sweet and sour. It is poison-free.

【Indications】
It moves water qi downwards and discharges abscess and bloody pus, treats wasting thirst and stops diarrhea. It discharges urine and relieves swelling and aggregation-accumulation. ○ It eliminates abscess from heat and scatters blood stasis. ○ Red beans are important in prescriptions that treat water qi disease and flaccidity in the limbs due to their ability to discharge fluid. It circulates water, communicates qi and washes the spleen. When eaten for a long period of time, one's skin gets darker and loses weight.

Red beans are yin among yang, and therefore relieves flour toxicity.

## 4-1. Red Bean Leaf

【Alternate Name】 Jeoksoduyeop(赤小豆葉)

【Indications】
It stops frequent urination, eliminates vexing heat and improves eyesight.

【Habitat, Serving Instructions, and Preparation】
It can be eaten as Namul(a vegetable dish).

| Korea Institute of Planning & Evaluation for Technology in Food, Agriculture, Forestry & Fisheries | *Geomeunkkae-Juk* (Black sesame porridge) | Grain 1 (Black Sesame ☞ medical contents p.1) |
|---|---|---|

A smooth-cooked porridge made by grinding and straining black sesame and rice.

## Ingredients (4 servings)

| | |
|---|---|
| Black sesame power, roasted | 1 C |
| Rice, soaked | 1 C |
| Water | 7 C |
| Salt | as needed |

## Methods

1. Put soaked rice with a cup of water into a blender and grind finely. Put in the colander to drain.
2. Mix roasted black sesame powder with 2 cups of water and remove its skin.
3. Put ground rice and black sesame in a stock pot and add remaining water. Bring to a boil, and then decrease the heat to low, constantly stirring and scraping the bottom with a wooden spoon to avoid lumps.
4. Season with salt and ladle the porridge into bowls. Serve with honey as desired.

## Cooking Tips

- The Korean porridge table(*juksang*) is served as an early-morning dish or special dish. The porridge table mainly consists of liquid foods(*juk, eungi, mieum*) and simple side dishes. Side dishes served include watery *kimchi*(*nabak kimchi* or *dongchimi*), *jiigae*(*jeotguk* or clear stew seasoned with salt), and dried dishes(beef jerky, seasoned dry pollack, salted dry fish).

## Image

## Standard Table of Food Composition

| Amount for 4 servings | Calorie (kcal) |
|---|---|
| | 1,460.8 |
| Protein (g) | Sodium (mg) |
| 43 | 1,691 |
| Lipid (g) | Vitamin A (㎍ RE) |
| 82.8 | 3.2 |
| Carbohydrate (g) | Vitamin $B_2$ (㎍ RE) |
| 149.2 | 0.2 |
| Calcium (mg) | Vitamin C (㎍ RE) |
| 1,715.6 | 0 |
| Iron (mg) | Cholesterol (mg) |
| 15.3 | 0 |

## Properties and Indications

The nature is mild, the taste is sweet, and it is poison-free.

It reinforces qi and stamina, nourishes the body, replenishes the brain and marrow, strengthens the bones and sinews, and nurtures the Five Viscera.

| Korea Institute of Planning & Evaluation for Technology in Food, Agriculture, Forestry & Fisheries | *Kong-Guksu* (Noodles in chilled bean soup) | Grain 2 (Soybean ☞ medical contents p.4) |
|---|---|---|

A summer specialty in which the wheat-noodles are boiled and added to a cold bean soup. Keep bean soup chilled to make a drinkable soymilk.

## Ingredients (4 servings)

| | |
|---|---|
| Noodles, dried | 300 g |
| Cucumber | 1/2 ea |
| Tomato | 1 ea |
| Salt | as needed |
| Sesame seed | as needed |

**Bean soup**

| | |
|---|---|
| White soybean | 2 C |
| Water | 10 C |

## Methods

1. Choose sound and white beans, and wash them. Soak them in the water for 4-5 hours.
2. Put the soaked beans and water in a pot. Simmer them without a lid. Rinse boiled beans and peel the skin by hand.
3. Finely grind the boiled beans with water in a blender. Season them with salt. Place them in a refrigerator to keep cool.
4. Julienne cucumber and cut the tomato into thin slices.
5. Put the dried noodles into boiling water; boil them until they are chewy. Plunge the noodles into cold water to stop cooking. Divide the noodles and make a *sari*.
6. Place a noodle *sari* in bowls. Garnish each with julienned cucumber and tomato on top. Pour cool bean soup into bowls.

## Cooking Tips

- If water is boiling up when boil the noodles, pour a half cup of cold water instead of reducing heat. A sudden drop in the temperature of water is good way to keep chewy noodles.
- Adding oil or salt is good way to boil noodles as well.

## Image

## Standard Table of Food Composition

| Amount for 4 servings | Calorie (kcal) |
|---|---|
| | 28,338.3 |
| **Protein (g)** | **Sodium (mg)** |
| 1,425.3 | 175.2 |
| **Lipid (g)** | **Vitamin A (μg RE)** |
| 868.6 | 27,729.9 |
| **Carbohydrate (g)** | **Vitamin $B_2$ (μg RE)** |
| 3,933.9 | 27.8 |
| **Calcium (mg)** | **Vitamin C (μg RE)** |
| 21,807.7 | 2,460.6 |
| **Iron (mg)** | **Cholesterol (mg)** |
| 457.4 | 5,823.6 |

## Properties and Indications

The nature is mild, the taste is sweet, and it is poison-free.

It tonifies the Five Viscera and helps the middle qi and the twelve meridians. It balances the insides and warms the stomach and intestines.

| Korea Institute of Planning & Evaluation for Technology in Food, Agriculture, Forestry & Fisheries | *Pat-Juk* (Red bean porridge) | Grain 3 (Red Bean ☞ medical contents p.6) |
|---|---|---|

A traditional rice porridge with red beans and small dumplings.

## Ingredients (4 servings)

| | |
|---|---|
| Red bean | 2 C |
| Rice, soaked | 1/2 C |
| Water | 15 C |
| Honey | as needed |
| Salt | as needed |

**Small dumplings in red bean porridge**

| | |
|---|---|
| Glutinous rice flour | 1 C |
| Warm water | 3 T |
| Salt | as needed |

## Methods

1. Wash the red beans. Put them in a saucepan with water. Bring to a boil. When the water is reduced, pour in more water; boil until red beans are cooked and soft.
2. Mash the beans with a wooden spoon while they are still hot. Remove the skin by pouring a bit of water. Settle the pureed beans to the bottom.
3. Wash rice and soak them in the water over 2 hours.
4. Knead glutinous rice flour with warm water added salt. Form into balls about 1cm in diameter.
5. Pour the floating water of #2 into a pot. Add soaked rice. Bring to a boil and stir often. Cook until the rice gets completely soft.
6. Put the pureed beans into #5. Constantly stirring and add small dumplings.
7. Season with salt when the small dumplings are boiled and rose up.

## Cooking Tips

- Red bean porridge should be boiled gently on low heat to produce a beautiful red color.

## Image

## Standard Table of Food Composition

| Amount for 4 servings | Calorie (kcal) |
|---|---|
| | 31,291.9 |
| **Protein (g)** | **Sodium (mg)** |
| 1,524.8 | 176,325.6 |
| **Lipid (g)** | **Vitamin A (μg RE)** |
| 872.9 | 27,729.9 |
| **Carbohydrate (g)** | **Vitamin $B_2$ (μg RE)** |
| 4,521 | 28.5 |
| **Calcium (mg)** | **Vitamin C (μg RE)** |
| 22,103.8 | 2,460.9 |
| **Iron (mg)** | **Cholesterol (mg)** |
| 482.2 | 5,823.6 |

## Properties and Indications

The nature is mild(some say mildly cold, others say mildly warm), the taste is sweet and sour, and it is poison-free.

It moves water qi downwards and discharges abscess and bloody pus, treats wasting thirst and stops diarrhea. It discharges urine and relieves swelling and aggregation-accumulation.

| Korea Institute of Planning & Evaluation for Technology in Food, Agriculture, Forestry & Fisheries | *Ssal-Bop* (Boiled rice) | Grain 4 (Nonglutinous rice ☞ medical contents p.9) |
|---|---|---|

A staple food of Korea, consisting of only non-glutinous rice without any other grains. It is also called *Back-ban* (white rice).

## Ingredients (4 servings)

Non-glutinous rice 3 C
Water 3 1/3 C
Glutinous foxtail millet 1/2 C

## Methods

1. Wash and soak the rice 30 minutes before boiling. Drain the rice in a colander.
2. Wash the glutinous foxtail millet. Drain them in a colander.
3. Put the rice and water in a cauldron or a pot. Bring to a boil over high heat.
4. Add glutinous foxtail millet when #3 is boiled up once. Mix up and down. Reduce heat to medium. Decrease the heat to low when the rice gets soft, and steam thoroughly.

## Cooking Tips

- Rice, soup, *kimchi*, and the side dishes are arranged together in the table setting. The table settings are variously known as *bopsang* for children, *jinjisang* for adults, and *surasang* for the king.
- There are a variety of boiled rice (*bop*) types: white rice, barley, rice with adzuki beans, rice with beans, rice with millet, brown rice, rice with potato, five-grain rice (*ogokbop*), cooked rice with *kimchi*, cooked rice with bean sprouts, etc.

## Image

## Standard Table of Food Composition

| Amount for 4 servings | Calorie (kcal) |
|---|---|
| | 33,252.7 |
| Protein (g) | Sodium (mg) |
| 1,563.9 | 176,339.2 |
| Lipid (g) | Vitamin A (μg RE) |
| 877.2 | 27,729.9 |
| Carbohydrate (g) | Vitamin $B_2$ (μg RE) |
| 4,948.2 | 28.8 |
| Calcium (mg) | Vitamin C (μg RE) |
| 22,184.6 | 2,460.9 |
| Iron (mg) | Cholesterol (mg) |
| 490.9 | 5,823.6 |

## Properties and Indications

The nature is mild, the taste is sweet and it is poison-free.

It balances the stomach qi, nurtures flesh, warms the middle energizer and stops dysentery. It supplements qi and eliminates stuffiness in the chest.

| Korea Institute of Planning & Evaluation for Technology in Food, Agriculture, Forestry & Fisheries | *Injeolmi* (Rice cake made from the glutinous rice and coated with bean flour) | Grain 5 (Glutinous Rice ☞ medical contents p.10) |
|---|---|---|

A traditional rice cake made from the glutinous rice and coated with bean flour.

## Ingredients (4 servings)

| | |
|---|---|
| Glutinous rice | 10 C |
| Salt | 1 t |
| Water | 1/2 C |
| Bean flour | 2 C |
| Sugar | 2 T |

## Methods

1. Wash the glutinous rice. Soak them in water over 6 hours. Drain the glutinous rice in a colander.
2. Spread out a dampened cheesecloth on a steamer. Steam the glutinous rice until it is softened. Spray brine over the glutinous rice evenly.
3. Mix bean flour with sugar.
4. Pound the well-steamed glutinous rice in a mortar or a pounding board until grains of rice are crushed and moistening with brine.
5. Cut the pounded rice cake into a handy size. Coat all sides with the bean powder.

## Cooking Tips

- Rice cakes are divided into two groups according to the method. One is *sirupyeon,* which is steamed in a steamer. The other is *mulpyeon*, which is a general name for all kinds of rice cakes, except steamed rice cakes (*sirupyeon*). This is made by watering the rice flour and kneading by hands to make a shape.

## Image

## Standard Table of Food Composition

| Amount for 4 servings | Calorie (kcal) |
|---|---|
| | 40,631.8 |
| Protein (g) | Sodium (mg) |
| 1,739.4 | 179,750.5 |
| Lipid (g) | Vitamin A (㎍ RE) |
| 943 | 27,729.9 |
| Carbohydrate (g) | Vitamin $B_2$ (㎍ RE) |
| 6,422.9 | 29.6 |
| Calcium (mg) | Vitamin C (㎍ RE) |
| 22,945.5 | 2,460.9 |
| Iron (mg) | Cholesterol (mg) |
| 521.8 | 5,823.6 |

## Properties and Indications

The nature is cold(some say mildly cold, and others say cool), the taste sweet and bitter and it is poison-free.

It tonifies the middle qi and cures cholera. It creates heat in the body that hardens the feces.

첨부 5. 출판권설정 계약서

# 출 판 권 설 정 계 약 서

도 서 명 : (가제) 동의보감한식

공동저작권자 : 장우창

계 약 일 : 2012년 12월 27일

지상사(청홍)

_계약서 시작(계약서는 총 5매 단면으로 구성됨)_

- 1 -

첨부 6. 외주번역 및 교열계약서

# 외주번역 및 교열계약서

**의뢰자 : 장우창**
**외주 영문번역 및 교열진행자 : 지상사**
**원고명 : 동의보감 식재료 <영문판> 원고**

상기 저작물을 외주 영문번역과 교열을 진행함에 있어 의뢰자(장우창)를 "갑", 외주 영문번역 및 교열진행자(지상사)를 "을"이라하여 양자간 다음과 같이 계약을 체결한다.

1. "을"은 상기 원고의 외주 영문번역 및 교열을 성실하게 진행하여 "갑"에게 인도한다.
2. 외주 영문번역 및 교열진행이란, "을"은 "갑"에게 인도받은 원고를 성실히 영문번역을 하고 교열함을 말한다. 이 때에 "을"은 "갑"과 상의하며, 좋은 결과를 맺을 수 있도록 노력한다.
3. 외주 영문번역과 교열비용은 800만원으로 한다.
4. 상기 도서와 관련 "갑"과 "을" 사이에 발생하는 일체의 권한은 영구히 "갑"에게 귀속된다.
5. "갑"은 출판되었을 때 "을"에게 2부 무상 증정한다.

위와 같이 계약하고 본 계약서는 2통을 작성하여 서명 날인하고 각자 1통씩 보유한다.

2012. 12 . 27 .

(갑) 의뢰자 : 장우창 :
주민등록번호 :
주소 : 서울시 동대문구 이문동
전화번호 :

(을) 외부번역진행자 : **지상사[청홍]**(대표 : 최 봉
사업자등록번호 : 214-90-40785
주소 : 서울특별시 강남구 역삼동 730-1 모두빌 502호
전화번호 : 02-3453-6111

첨부 7. 게재 논문 목차 및 첫 페이지

# 한국식품조리과학회지

제28권 6호(통권 제132호) 2012년 12월

## 연구논문


젤라틴 첨가 브라운소스의 관능적 특성 최적화 · 655 최수근 · 이종필

스테비아 분말을 첨가한 쿠키의 품질특성과 항산화 활성 · 665 유승석 · 홍여주

주방문(酒方文)의 조리학적 고찰 · 675 김은미 · 유애령

살구농축액을 첨가한 설기떡의 품질특성 · 695 최우승 · 채경연

Hydrocolloids혼합첨가 쌀면의 물리적, 관능적 특성연구 · 703 이현나, 장은희, 이진실, 홍완수, 김영식, 한정아

오징어 및 명태껍질 유래 콜라겐의 추출 및 물리화학적 특성 · 711 양수진 · 홍주헌

라이프스타일에 따른 베이커리 카페 선택속성 및 이용행태에 관한 연구 · 721 홍완수 · 김영식

수도권 거주 성인여성의 제례음식과 상차림에 대한 인식과 준비에 관한 조사 · 731 박정은 · 심기현

시판용 기능성 음료의 관능적 특성과 소비자 기호 유도 인자 · 741 이지현 · 양정은 · 정라나

다임 추출물로 마리네이드한 염장고등어의 품질특성과 저장성 연구 · 753 김일호 · 김지웅 · 강재희

쌀가루 첨가량을 달리한 당귀파운드케이크의 품질특성 · 763 안상희 · 박금순

방울토마토 첨가량을 달리한 당화 방울토마토죽의 항산화 및 ACE 저해 효과 · 773 김진숙 · 김자영 · 장영은

마분말을 첨가한 패티의 품질특성 · 781 이세희 · 조성헌

슈퍼자미의 이화학적 특성 및 항산화 활성 · 789 김기쁨 · 최수근 · 김동석

오디 착즙액 첨가비율에 따른 젤리의 품질 특성 · 797 문혜경, 이수원, 문재남, 윤세진, 이슬, 김귀영

튀긴 마늘 flake 제조조건의 최적화 및 이화학적 특성 · 805 김경이 · 이은경

백미와 발아현미의 혼합비율이 압출성형 멥쌀가루의 이화학적 특성에 미치는 효과 · 813 김지명 · 우맹엉 · 신말식

활성산소 소거활성에 따른 꾸지뽕잎 추출물의 신경세포 보호 효과 · 821 강용경 · 이은아 · 박해룡

경남 일부지역 중학생의 학교급식에서 제공되는 수산식품 섭취실태 및 기호도에 관한 조사 연구 · 829 정효숙

파프리카 분말을 첨가한 식빵의 품질특성 · 839 최순남 · 김현정 · 정남용

Comparison of Dietary Habit and Food Consumption among Elementary School Students with or without Rhinitis and Sinusitis · 847
Ji-Hyun Kwon and Jihyeung Ju

KOREAN J. FOOD COOKERY SCI.
Vol. 28, No. 6 December, 2012

ISSN 2287-1780(Print)
ISSN 2287-1772(Online)
http://dx.doi.org/10.9724/kfcs.2012.28.6.741

# 시판용 기능성 음료의 관능적 특성과 소비자 기호 유도 인자

이지현 · 양정은 · 정라나†
경희대학교 호텔관광대학

# Sensory Characteristic and Drivers of Liking for Functional Beverages

Ji-Hyeon Lee, Jeong-Eun Yang and Lana Chung†
*College of Hotel & Tourism Management, Kyung Hee University, Seoul Korea*

## Abstract

This study was conducted to understand sensory characteristics of commercial functional *beverages*, to analyze and the drivers of liking and disliking of it by Korean consumers. Descriptive analysis and consumer taste testing were conducted with ten commercial products of functional beverages. Samples were consisted of good for beauty, relieving hangovers, and health tonics. For the descriptive analysis, 45 attributes were developed by ten panelists and it shows differences among the all samples. For the consumer testing, 81 panels evaluated the overall liking, acceptance of appearance, odor, flavor, and texture of 10 samples. As a result, attributes of brightness, yellow color, *Nurungji* flavor, roasted bean power flavor, and milky texture of functional beverages were positive drivers of liking, but attributes of astringent texture, bitter taste, and viscosity were negative drivers of liking on the commercial functional beverages.

Key words : functional beverages, sensory characteristic, consumer acceptability, drivers of liking, principal component analysis (PCA)

## I. 서 론

음료(飮料)란 인간이 마실 수 있는 모든 액체의 총칭이며 물을 비롯하여 인간이 갈증해소나 기호충족 등을 위해 마시는 모든 것이라고 할 수 있다(Kim HM 등 2011). 음료는 세계적으로 꾸준히 소비가 되고 있고, 그렇기 때문에 인간의 식이요법에 있어서 중요한 기능으로 여겨진다(Luo SJ 등 2012).

과거에는 음료를 마시는 목적이 인체가 하루에 필요한 수분을 공급하거나 단지 갈증을 해소하기 위함이었지만(Choi SH 2004), 최근 국내 음료 시장은 건강에 대한 소비자들의 관심이 높아짐에 따라 탄산음료 섭취는 감소하고, 차 음료나 건강 기능성 음료를 소비하는 사람들이 꾸준히 증가하고 있는 추세를 보이고 있다(Cho HY 등 2005). Park SH(2003)의 연구에서는 기능성 음료를 건강음료, 건강보조음료라고도하며 일반적인 음료의 기능인 영양공급, 감각충족, 갈증해소 이외의 예방의학적으로 건강증진 효과가 기대되는 음료로 정하고 있다.

세계보건기구(WHO)의 '15세 이상 인구 1인당 순수 알코올 소비량 국제비교' 보고서에 따르면 경제협력개발기구(OECD) 30개국 회원국 가운데 한국은 술을 가장 많이 마시는 나라로 보고되고 있다(Jung JH 2009). 이러한 음주 현황과 함께 소비자들은 건강에 대한 관심이 증가함에 따라 숙취해소음료 시장은 지난 2005년 600억원에서 2010년에는 1,200억원대의 시장 규모를 이루고 있으며(Lee YW 2010), 또한 칼로리가 낮으면서 다이어트에 효과가 있는 차음료의 개발이 가속화됨으로써, 미용을 위한 음료들이 여전히 음료시장의 트렌드로 자리 잡고 있다(Yang HJ 2010).

그 동안의 기능성 음료에 관한 선행연구를 보면 건강음료에 대한 소비자 인식에 관한 연구(Kim HA와 Park Book Hee 1998, Lim YH 등 2004, Jo YK 과 Jung JY 2012), 기능성 음료의 기능성 검토 및 평가 연구(Seo HB 등 2011, Lee HS 등 2009, Bae MJ 등 2008, Chang SO 2007, Park SH 등 2004), 기능성 음료 제조 및 관능적 특성에 관한 연구(Kim SJ 등

†Corresponding author : Lana Chung, College of College of Hotel & Tourism Management, Kyung Hee University, 1 Hoegi-dong, Dongdaemun-gu, Seoul 130-701, Korea
Tel: +82-2-961-2242
Fax: +82-2-964-2537
E-mail: dearlana@khu.ac.kr

질 특성 비교
김명희*, 김하윤, 유선미, 황영, 박보람. 국립농업과학원 농식품자원부 가공이용과

P09-31 Antioxidant activity of processed Deoduck (*Codonopsis lanceolata*) extracts
Sang-Min Jeon*, Heon-Woong Kim, In-Hye Kim, Sang-Beum Kim, Jeong-Sook Go, Haeng-Ran Kim, Dong-Sik Park. Functional Food and Nutrition Division, Department of Agrofood Resources, Rural Development Administration, Suwon 441-853, Korea

P09-32 Non-Biogenic Amine Producing Lactic Acid Bacteria Isolated from Various Soybean Paste
Sun Young Lee*, Yu-Jin Ahn, Hye-Sun Choi. Fermented food science division, Department of Agrofood Resources, NAAS, RDA, Suwon, Gyeonggi 441-853, Korea

P09-33 다양한 팽화 열처리 방법으로 제조한 강정의 품질 특성
강은정*, 김진숙, 장영은, 이지현. 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 가공이용과

P09-34 쌀과 쌀코지의 배합비율에 따른 쌀당화액(rice mash)의 품질특성조사
이지현*, 김진숙, 장영은, 강은정. 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 가공이용과

P09-35 천년초 선인장(*Opuntia humifusa*)을 첨가한 멥쌀 친 떡의 관능적 품질특성 연구
류지혜*, 신동선, 김경미, 한서영, 한귀정. 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부

P09-36 전처리 조건별 호박분말의 이화학적 특성
신동선*, 류지혜, 황영, 김하윤, 유선미. 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부

P09-37 Potential Probiotic Properties of Lactic Acid Bacteria Isolated from *Deonjang* (Fermented Soybean Paste)
Yu-Jin Ahn*, Sun Young Lee, Hye-Sun Choi. Fermented Food Science Department of Agrofood Resources, NAAS, RDA, Suwon, Gyeonggi 441-853, Korea

P09-38 Intake Trend of Foods Perceived as Han-sik in Korea-Data from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey(KHANES) 1998, 2001, 2005 and 2007~2009
Jae-Rim Lee, Young-Hee Park*, Yoon-Kyoung Yang, Yong-Suk Kwon, Jin-Young Lee. Department of Agrofood resources, NAAS, Rural Development Administration

P09-39 소규모 가공업체 제조 고추장의 품질특성
박희선*, 황영, 박근아, 강민숙, 김하윤, 유선미. 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부

P09-40 어린이와 청소년의 과일 및 과일주스 소비에 관한 연구: 국민건강영양조사(1998~2009) 자료를 이용하여
권용석*, 김양숙, 박영희, 이진영, 최정숙. 농촌진흥청 국립농업과학원

P09-41 Effects of Fermented Rice Flour on the Textural Characteristics and Oil Absorption of Pan-fried Food (Jeon)
Youngeun Chang*, Jinsook Kim, Jihyun Lee, Eunjung Kang. National Academy of Agricultural Science, RDA

P09-42 Changes of Nutritional Composition in Leaf of Wasabia koreana among three Cultivation Region
In-A Seo, Se-Na Kim, Jung-Bong Kim, Haeng-Ran Kim, Young-Suk Cho, Hong-Ju Park, So-Young Kim*. Functional Food & Nutrition Division, Department of Agrofood Resources, National Academy of Agricultural Science, Rural Development Administration, Suwon, 441-853, Korea

P09-43 Aroma profiling of Sun-dried salt by GC/MS analysis
Jong-Min Na, Se-Na Kim, Jung-Bong Kim, Haeng-Ran Kim, Young-Suk Cho, Hyang-Sik Yoon, So-Young Kim*. Functional Food & Nutrition Division, Department of Agrofood Resources, National Academy of Agricultural Science, Rural Development Administration, Suwon, 441-853, Korea

P09-44 Comparison of Major Sugar Contents among Frequently Consumed Foods in Korea by International Food Composition Database
Ga-Ram Kim[1], Wan-Kyu Lee[2], Sang-Myeong Lee[3], Mi-Yae Shon[4], Se-Na Kim[1], Jung-Bong Kim[1], Haeng-Ran Kim[1], Young-Suk Cho[1], So-Young Kim[1]*. [1]Functional Food & Nutrition Division, Department of Agrofood Resources, National Academy of Agricultural Science, Rural Development Administration, Suwon, 441-853, Korea, [2]College of Veterinary Medicine, Chungbuk National University, Cheongju 361-763. Korea, [3]Division of Biotechnology, College of Environmental & Bioresource Sciences, Chonbuk National University, Iksan 570-752, Korea, [4]Ginseng & Herb Research Institute, Geumsan, 312-804, Korea

P09-45 시중에서 구입한 유자차의 품질 특성
권용민*, 김경미, 김진숙, 김기창, 장영은. 농촌진흥청 국립농업과학원

P09-46 어린이와 청소년의 채소 섭취에 관한 연구: 국민건강영양조사 1~4기 데이터를 활용하여
김양숙*, 권용석, 박영희, 최정숙, 한귀정. 농촌진흥청 국립농업과학원

P09-47 Anti-Diabetic Effects of Anthocyanins Isolated from Korean Purple Sweet Potato, "Shinzami"
Sang-Mi Kim*, Sung-Hee Kim, Young-Min Lee, Jung-Bong Kim, Song-Yee Nam, Mi-Ju Kim, Hwan-Hee Jang. Functional Food & Nutrition Division, Department of Agrofood Resources, Rural Development Administration, Suwon, 441-853, Korea

P09-48 Evaluation of Sugar Composition in Commonly Consumed Korean Foods using HPLC-ELSD
Su Yeon Kim[1]*, Jung Bong Kim[1], Hyun Nye Yoon[1], Se Na Kim[1], So Young Kim[1], Young Sook Cho[1], Shanmugavelan Poovan[1], Haeng Ran Kim[1], Ki Moon Park[2]. [1]Department of Agro-food Resources, Functional food & Nutrition Division, National Academy of Agricultural Science, RDA, Kweonseon-ku, Suwon, Republic of Korea, [2]Sungkyunkwan University, Department of food science & Biotechnology, Jangan-gu, Suwon, Republic of Korea

P09-49 Making and Utilization of Library and Map of Anthocyanins from Fruits and Vegetables Collected in Korea
Heon-Woong Kim*, Su-Yeon Kim, Jung-Bong Kim, Soo-Muk Cho, So-Young Kim, Se-Na Kim, Young-Sook Cho, Haeng-Ran Kim. National Academy of Agricultural Science, RDA, Korea

P09-50 국내산 감자의 품종별 품질 특성에 관한 연구
김경미*, 권용민, 김진숙, 김기창, 장영은. 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부

P09-51 쥐에 있어서 하이아미 특수미 섭취에 따른 인지능력 및 정서 기능 개선 효과
이명희, 최준식*. 고려대학교 심리학과

## ■ 기 타

P10-01 초등학생 대상 GMO에 대한 인지도 조사
정다운[1], 유지오[1], 김이슬[1], 이향기[2], 김해영[1*]. [1]경희대학교 식품공학과, [2]한국소비자연맹

P10-02 학교생활 부적응자의 개선 방안으로써의 농식품 인프라 활용에 대한 연구
이형민[1], 김희동[1], 이용권[2], 양성범[2*], 이석원[2]. [1]고려대학교 교육학과, [2]유한대학교 식품영양과

P10-03 탕평채의 세계화를 위한 칼라 묵 제조와 메뉴개발
최가람*, 김수정, 이솔, 최형호, 이경애[1], 김향숙. 충북대학교 식품영양학과, [1]순천향대학교 식품영양학과

P10-04 Effects of High-Caffeine Energy Drinks on the Human Body
Jae-Joon Lee[1]*, Eun Joo Choi[2]. [1]Department of Food and Nutrition, [2]College of Pharmacy, Chosun University, Korea

P10-05 한국식단에서 소금을 간장으로 대체시의 감염효과
정진아*, 서동순, 최용호, 허병석. 샘표식품 기술연구소

P10-06 묘사분석을 통한 기능성 한발음료의 관능적 특성연구
이지현, 양정은, 최순아, 정라나*. 경희대학교 호텔관광대학

P10-07 다식의 한국 및 중국 소비자 기호도 비교연구
최순아, 양정은, 이지현, 정라나*. 경희대학교 호텔관광대학

P10-08 Nutritional Difference between Organic Milk and Conventional Milk in Korean Market
Hyung-In Choi*, Jae-Hong Kim, Chang Min Kim, Jin-Ah Yoo. R&D center, Maeil Dairies, Co. Ltd, Korea

P10-09 Single Oral Toxicity Study of *Leuconostoc Citreum* GR1 Isolated from *Kimchi* in Mice
Hwan Lee*, Hee-Kyoung Son, Jae-Joon Lee, Hae-Choon Chang, Myung-Yul Lee. Department of Food and Nutrition, Chosun University, Korea

P10-10 Study of Four-Week Subacute Toxicity of *Leuconostoc Citreum* GR1 Isolated from *Kimchi* in Sprague-Dawley Rats

# 묘사분석을 통한 기능성 한방음료의 관능적 특성연구


이지현 . 양정은 . 최순아 . 정라나*

경희대학교 호텔관광대학



## ABSTRACT

본 연구는 한국인들을 대상으로 정량적 묘사분석을 실시하여 여러 가지 기능성 한방 음료들의 관능적 특성들을 도출하였다. 현재 국내에서 시판되고 있고 시장 점유율이 높은 4가지의 미용음료**(Puer tea, BlackBean tea, CornSilk tea, Mate tea)**, **2**가지의 숙취음료**(Nuts of Hovenia dulcis tea, Kudzu root and Nuts of Hovenia dulcis tea)**, **4**가지의 자양강장 음료**(Fermented garlic tea, Red ginseng, Yam, Red ginseng water)**를 본 실험의 시료로 선정하였으며, 각각의 외관, 향, 맛 및 조직감에 대한 평가가 이루어졌다. 패널로 선정된 한국인 **10**명은 각각 정해진 훈련 과정에 따라 묘사용어들을 도출·정의하였으며, 용어들의 발현 정도를 평가하기 위한 표준시료들을 선정하였다. 그 결과, 총 **45**개의 용어가 도출되었으며, 모든 용어들에서 시료 간에 유의한 차이가 나타났다**(P<0.05)**. 주성분 분석 결과에 따르면 건강 음료로 음용되고있는 **R_Ginseng**과 **Yam**은 쓴맛과 두유의 탁한색 및 걸쭉한 특성이 유의적으로 높았으며, **F_Garlic**과 **Kudzu_Dulcis**는 어두운색, 감초맛, 간장맛, 대추맛, 신맛의 특성이 높게 나타남을 알 수 있었다. 반대로 생수 대용 및 미용 음료로 음용되고 있는 **Cornsilk, Mate, BlackBean, Puer**는 밝고 투명한 색으로 대체적으로 구수한 향미, 보리차 맛, 부드러움 특성을 나타냄을 알 수 있었다.


## INTRODUCTION

음료(飮料)란 인간이 마실 수 있는 모든 액체의 총칭이며 물을 비롯하여 인간이 갈증해소나 기호충족 등을 위해 마시는 모든 것이라고 할 수 있다. 최근에는 단지 목마름을 해소하기 보다는 음료의 기능을 추구하게 되었는데, 기능성 음료를 건강음료, 건강 보조 음료 라고도 하며 여러 가지 생리활성 물질을 함유하는 생체조절 기능을 나타냄으로써 일반적인 음료의 기능인 영양공급, 감각충족, 갈증해소 이외의 예방의학적으로 건강증진 효과가 기대되는 음료로 칭하고 있다. 또한, 최근 소비자들은 건강에 대한 관심이 고조되면서 건강지향성, 자연식품을 선호하는 양상을 보이고 있다. 즉, 소비자들의 욕구가 마시는 음료에서 갈증도 풀어주고 건강에도 좋은 음료를 선호하고 있는 추세이다.

그 동안 기능성 음료의 개발 및 제품화 연구는 활발히 진행되어 오는 데에 반하여, 시판용 기능성 음료에 대한 관능적 특성 및 소비자의 기호도와 관련된 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구는 현재 시중에서 판매되고 시장 점유율이 높은 미용, 숙취해소, 자양강장 기능의 시판용 음료를 선정하여, 각각의 관능적 특성들을 명확히 정의하고 이를 비교 분석해 보고자 한다.

## MATERIALS & METHODS

### Materials

**Table 1.** The information of 10 functional beverage products used in this study

| Description | Additives* | Producer | Sample code |
|---|---|---|---|
| **Puer tea (*Boi* tea)** | pure extract, trehalose, cyclodextrin, sodium hydrogen carbonate, etc. | CJ Cheiljedang, Seoul, Korea | **Puer** |
| **Blackbean tea** | black bean extract, vitamin C, sodium hydrogen carbonate, etc. | Donga Otsuka, Seoul, Korea | **BlackBean** |
| **Corn silk tea** | mixted plants extract(roasted corn, corn silk), brwon rice concentrate, corn powder, etc. | Gwangdong, Seoul, Korea | **CornSilk** |
| **Nuts of Hovenia dulcis tea** | concentrated of hovenia culcis fruit extrat, vitamin C, glycine, sodium hydrogen carbonate, etc. | Gwangdong, Seoul, Korea | **H_Dulcis** |
| **Meté tea** | mixed mate extract(mate, brown rice, corn *Nurungji* rice, green tea), sodium hydrogen carbonate, vitamin #, L-ascorbic acid, etc. | lotte chilsung, Seoul, Korea | **Mate** |
| **Fermented garlic tea** | fermented garlic concentrate, concentrated pear juice, concentrated Japanese apricot juice, jujube extract, Fructo oligo saccharide, etc. | Pulmuone, Seoul, Korea | **F_Garlic** |
| **Kudzu root + Nuts of Hovenia dulcis tea** | pure extract, kudzu juice, concentrated pear juice, mixed jujube, concentrate of hovinia dulcis extract | Pulmuone, Seoul, Korea | **Kudzu_Dulcis** |
| **Red Ginseng** | pure extract, red Ginseng powder, puified water, high fructose corn syrup, vegetable cream(coconut, milk), fructose paste, milk chocolate crum jujube concentrate, etc. | CJ Cheiljeadang, Seoul, Korea | **R_Ginseng** |
| **Yam** | Chinese yam power, high fructose Corn syrup, vegetable cream fructose paste, jujube concentrate, nonfat dry milk(milk), etc. | CJ Cheiljeadang, Seoul, Korea | **Yam** |
| **Red Ginseng water** | pure extract, ginseng concentrate, ginseng concentrate | Nongsim, Seoul, Korea | **R_Ginseng_W** |

* Additives labeled on the bottle

## MATERIALS & METHODS (cont'd)

### Judges

- **10**명의 참가자
  (남자 **5**명, 여자 **5**명, 연령**: 21~26)**

### Descriptive Analysis Procedure

- 패널훈련
  - 각각 정해진 훈련 과정에 따라 묘사용어들을 도출·정의하였으며, 용어들의 발현 정도를 평가하기 위한 표준시료들을 선정함.
- 본 실험
  - **10**개의 시료 중 **5**개의 시료를 먼저 평가하고 **15**분 간격을 두고 나머지 **5**개의 시료를 평가함.
  - 각각의 시료는 무작위로 추출된 **3**자리 난수를 사용하여 표시함.
  - 시료 평가 사이에 생수와 플레인 크레커로 입을 헹궈주게 함.
  - **15cm** 카테고리 척도 사용.
  - **3**번 반복 실험.

### Statistical Analysis

- 각 그룹의 묘사 용어들간의 특성 비교 **- ANOVA**
- 주성분 분석**(principal component analysis_PCA)**
- 군집 분석 **(Hierarchical cluster analysis_HCA)**

## RESULTS

**Table 2.** Sensory descriptors of functional beverages product developed by Korean panelists

| Appearance | Odor/Aroma | Flavor/Taste | Texture / After taste |
|---|---|---|---|
| **Brightness** (밝기 정도)* | **Bitterness** (쌍화탕의 쓴 내) | **Sweet** (2% 설탕물의 단맛) | **Chalky** (율무차의 입안 잔여감) |
| **Black** (검은색) | **Sour** (3% 식초용액의 신내) | **Sour** (3% 식초용액의 신맛) | **Astringent** (녹차의 떫은맛) |
| **Yellow** (노랑색) | **Honey** (꿀의 단내) | **Bitter** (0.1% 카페인용액의 쓴맛) | **Softness** (우유의 부드러움) |
| **Brown** (갈색) | **Soysauce** (간장 향) | **Chinese medicine** (한약 맛) | **Viscosity** (휘핑 크림의 정도) |
| **Red** (붉은색) | **Cranberry juice** (크랜베리 쥬스) | **Beany** (생 콩 비린 맛) | |
| **Soy milk** (두유의 외관) | **Sesame oil** (참기름 향) | **Cranberry juice** (크랜베리 쥬스) | |
| **Muddy** (닭 육수의 탁함) | **Roasted bean powder** (볶은 콩가루 냄새) | **Roasted bean powder** (볶은 콩가루 맛) | |
| **Viscosity** (크림 스프의 점성) | **Apple juice** (사과주스) | **Barley tea** (보리차 구수한 맛) | |
| | **Garlic** (마늘 향) | **Gamcho** (감초) | |
| | **Grass** (상추의 풀 내음) | **Jujube** (대추 달인 물) | |
| | **Steamed milk** (스팀 우유향) | **Raw rice** (생쌀가루 맛) | |
| | **Flower** (꽃 향) | **White chocolate** (화이트초콜릿) | |
| | **Corn** (통조림옥수수) | **Cinnamon** (계피달인물) | |
| | **Beany** (생 콩 비린내) | **Milk** (우유 맛) | |
| | **Cinnamon** (계피 향) | ***Nurungji*** (누룽지 맛) | |
| | **Jujube** (대추 향) | **Camomile tea** (카모마일 차) | |

* Definitions standards of attributes

## RESULTS (cont'd)

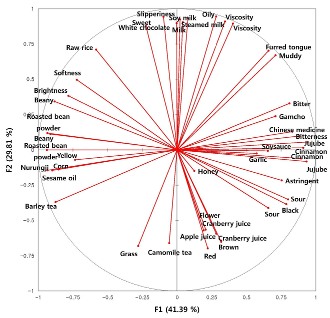


**Figure 1.** PCA loading of sensory attributes of the functional beverage samples

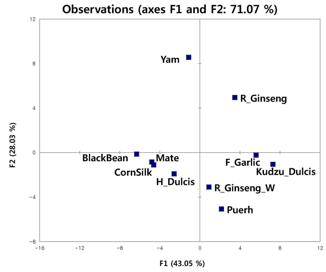


**Figure 2.** PCA plot of the functional beverage samples

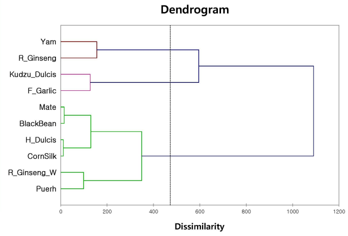


**Figure 3.** Hierarchical cluster analysis dendrogram of 10 functional beverage samples evaluated by the Korean

## CONCLUSIONS & DISCUSSION

- 외관의 특성을 살펴보면 R_Ginseng과 Yam 시료에서 공통적으로 두유, 점성 정도의 특성이 유의적으로 높게 나타남(p<0.05).
  → 공통적으로 **식물성 크림(코코넛, 우유)**가 들어갔기 때문 이라 사료됨.
- R_Ginseng, Yam, F_Garlic 및 Kudzu_Dulcis시료는 탁한 정도의 특성이 유의적으로 높게 나타남($p$<0.05).
  → 생수대용으로 마시기 위한 음료가 아닌 **건강 기능성**을 중시한 음료들로써 **성분들의 함량이 상대적으로 높아** 점성 및 탁도가 높게 발현 된 것으로 사료됨.
- BlackBean, Cornsilk, H_Dulcis 및 Mate 시료에서는 나머지 시료에 비해 참기름, 볶은 콩가루 및 옥수수의 구수한 향과 누룽지 및 보리차 맛이 유의적으로 높게($p$<0.05) 평가됨.
  → 보리, 콩 등을 볶음 처리 하였을 때 생성되는 pyrazine 화합물에서 기인한 것으로 사료된.
- HCA의 결과, 건강음료로 음용되고 있는 R_Ginseng과 Yam 음료는 **두유의 탁한색, 걸쭉함 및 쓴맛**의 특성을 지니면서 **한 군집**으로 분류됨.
  F_Garlic과 Kudzu_Dulcis은 어두운색, 감초맛, 간장맛, 대추맛 및 신맛의 특성을 내면서 또 다른 **한 군집**으로 분류됨.
  Mate, BlackBean, Puer 시료들은 **밝고 투명한 색으로 구수한 향미, 보리차 맛 및 부드러움**의 특성을 나타내면서 **다른 하나의 군집**으로 분류됨.


## REFERENCES

- Lee JY, Chae SK, Kim KD. 2011. ***Korean J Food Perserv.*** 18: 103-110.
- Park GS, An SH, Choi KH, Jeoung JS, Park CS, Choi MA. 2000. ***Korean J Soc Food Sci.*** 16: 663-669.
- Park MH, Son HJ, Jun BS, Kim NM, Park CK, Kim AK, Kim KC. 1999. J. Ginseng Res. Vol. 23: 211-216.
- Yu DJ, Choi DW, Shin YJ, Song HY, Song KB. 2011. ***J Korean Soc Food Sci Nutr.*** 40: 1195-1199.