

韓國農村의 食品禁忌에 關한 研究

牟 壽 美
서울大學校農科大學農家政學科

Summary

A 321 agricultural households from 26 different communities in South Korea was subjected on a study of food taboos in January of 1966.

To the pregnant women, those to whom a high protein diet is particularly important, as many as 14 different kinds of foods, mostly protein rich foods, were avoided to eat. It is believed that if duck is eaten while pregnant her baby may walk like a duck in later life. Some mother have a strong aversion to the rabbit meat that her unborn baby must be a harelip. It is feared to eat chicken, shark or carp by the pregnant mother for her baby may get a gooseflesh appearance, or fish scale-like skin in later life. It is thought that if mother eats soup made of meat bones, especially chicken bones, a disfigured baby may be born. Some area informed that if mother eats crab meat her future baby will always bubble.

To the child-bearing mothers 13 different kinds of foods were avoided to eat. Some believe that if raddish kimchi, soybean curd, squash are eaten while delivery that mother may get dental decay or to lose all her teeth. Others think that highly spiced raddish kimchi cause delivery difficult.

To the lactating mothers 7 different items of foods were not recommended to eat. It is a common belief that eating green vegetables, especially fresh lettuce, are restricted that her baby may stool greenish. It is said that eating ginsen-chicken soup, or ginsen tea during lactating reduces breast milk secretion.

To the weaning babies 7 different kinds of foods were prohibited to feed. Eggs are not eaten because mothers think her babies will start to talk very late.

Eight different items of foods in cases of gastro-intestinal diseases, 5 items for liver disease, 7 items for high blood pressure as well as for paralysis were respectively restricted. It is said that meats including pork, beef, and chicken are neither desirable for the patients of high blood pressure nor those of paralysis.

To the measles children 10 varieties of foods were restricted. Especially soybean products and meats were not encouraged to use for avoiding a second attack of measles.

For the common cold 8 different kinds of foods were avoided and men think that eating of soup of undria delays a recovery.

For the tuberculosis 4 kinds of foods were prohibited to eat. It is said that wine, red pepper and ginsen will stimulate lung bleeding.

가 정 학 회 지

Many mothers had a strong aversion to fermented shrimp and fish in case of stye, and 5 different items of foods were restricted.

In case of menstration not so many foods were restricted as other cases, but meat soup is not eaten in this condition in some areas.

Majority of food taboos in Korean villages are neither based on tribal nor religious factors. But no one knows how, since what ages, from where, these food taboos have been transmitted and spread over the country. This survey found a great variety of food taboos, aversions, traditional beliefs and prohibitions latent unknown reasons, or non-scientific conceptions, or completely different ideas from the modern medical aspect, or somewhat fallacious and superstitious beliefs.

For the vascular disease contrasting approach were found between modern the critical therapy and popular remedy among the rural populations who largely depend on the eastern medication. Further scientific study on either side should be done to lead the patient proper way.

Many restricted foods such as rabbit, duck, chicken and fish are best resources of protein rich foods which are available in the village.

Emphasis should be laid upon breaking down fallacious and superstitious food taboos through the extended nutrition education activities in order to improve food habit and good eating pattern for healthier and stronger generations of Korea.

1. 序 論

韓國農村에는 食糧不足과 貧困으로 인한 營養不足도 많겠으나 食糧이 比較的 豊富한 條件에 있음에도 불구하고 長期的 不適當한 食品選擇으로 인한 營養失調도 적지는 않다.

우리나라는 回教徒나 猶太人처럼 엄격한 食品禁忌는 一部 佛敎僧 外에는 거의 없을 程度이다. 그러나 어느 時代로부터 어디에서 또한 어떻게 傳來된 것인지는 알 수 없는 多

表一.

世帶主의 教育水準

Educational background for householders

Provinces(道別)	None (無)	Primary School (國民學校)	Junior High School (中學校)	Senior High School (高等學校)	College (大學)	Total (計)
Kyongsang-buk-do (慶尙北道)	20	17	19	10	—	66
Kyongsang-nam-do (慶尙南道)	3	7	13	7	2	32
Kang-won-do (江原道)	0	6	8	4	4	22
Cholla-nam-do (全羅南道)	14	5	3	1	0	23
Chungchong-nam-do (忠清南道)	5	10	1	5	0	21
Chungchong-buk-do (忠清北道)	8	5	1	0	0	14
Kyong-gi-do (京畿道)	35	59	28	19	2	143
Total %	85 (26)	109 (34)	73 (23)	46 (14)	8 (3)	321 (100)

韓國農村의 食品禁忌에 關한 研究

種多樣의 食品禁忌가 여러 項目別로 各道에 널리 알려져 있다. 보다 좋은 均衡食과 보다 많은 營養攝取를 必要로 하는 妊娠, 分娩, 授乳婦, 어린이, 患者들에게 때로는 現代醫學과 全然 相反되는 鄉土 食餌療法이 普及되어 있는 것을 볼 수가 있다.

茲에 우리나라 食品禁忌를 鄉土別로 實地 調査함으로써 그 妥當性 및 不妥當性을 科學的으로 檢討하며 誤信 또는 迷信의인 食品禁忌에 對해서는 營養教育을 通해서 善導함은 勿論 더 나아가 우리나라의 食習慣 및 食餌療法의 鄉土的 發展 研究에 하나의 參考資料를 提供하려고 한다.

表二.

世帶主의 宗教
Religious background of household

Provinees(道別)	None (無)	Buddhist (佛敎)	Christian (基督敎)	Catholic (天主敎)	Totals (計)
Kyongsang-buk-do (慶尙北道)	41	17	6	1	66
Kyongsang-nam-do (慶尙南道)	13	16	3	0	32
Kang-won-do (江原道)	12	0	7	3	22
Chollanam-do (全羅南道)	6	15	2	0	23
Chungchong-nam-do (忠淸南道)	13	6	1	1	21
Chungchong-buk-do (忠淸北道)	5	8	1	0	14
Kyong-gi-do (京畿道)	90	38	7	8	143
Total %	181 (57)	100 (31)	27 (8)	13 (4)	321 (100)

2. 調査方法

教育水準 및 宗教別, 調査 世帶數는 表1 및 表2와 같다.

調査 對象部落은 다음의 各郡에서 撰拔 하였다.

慶尙南道—統營郡, 金海郡, 東萊郡, 密陽郡

慶尙北道—尙州郡, 達城郡, 軍威郡, 榮州郡

江原道—橫城郡, 原城郡

全羅南道—麗州郡, 和順郡, 昇州郡

忠淸南道—禮山郡, 唐津郡, 瑞山郡, 天安郡

忠淸北道—淸原郡, 鎭州郡

京畿道—始興郡, 平澤郡, 揚州郡, 利川郡, 華城郡, 揚平郡, 龍仁郡

이 調査는 本大學 農家政學科 3學年生이 1966年 겨울 放學中에 農家를 各各 訪問하여 質問을 通하여 聽取 記錄한 것이다.

가 정 학 회 지

表三 妊娠, 分娩, 離乳 및 授乳期の 制限食品
Restricted foods during Pregnancy, delivery, lactating and Weaning.

Pregnancy (妊娠期)		Delivery (分娩期)		Lactating (授乳期)		Weaning (離乳期)	
Foods	Number of household	Foods	Number of household	Foods	Number of household	Foods	Number of household
Duck(오리고기)	87	Raddish Kimchi (무김치)	54	Green vegetables (녹색채소)	130	Meat(고기)	17
Meat bone(고기뼈)	62	Soybean curd(두부)	53	Ginsen(인삼)	26	Eggs(계란)	15
Chicken(닭고기)	42	Squash(호박)	25	Water cress(미나리)	14	Rice cake(떡)	15
Rabbit(토끼고기)	34	Red pepper(고추)	25	Sweet rice drink (감주)	10	Green vegetables (녹색채소)	11
Octopus(문어)	33	Ginsen(인삼)	20	Red pepper(고추)	9	Red pepper(고추)	10
Shark(상어)	30	Rice cake(떡)	20	Goat meat(염소고기)	7	Wheat flour(밀가루)	7
Crab(게)	15	Rice gruel(흰죽)	18	Dried Alaskan pollack (북어)	7	Soybean curd(두부)	5
Squid(오징어)	9	Chicken(닭)	15				
Dog(개고기)	8	Pork(돼지고기)	10				
Sweet rice drink(甘酒)	7	Beef(쇠고기)	10				
Soybean curd(두부)	7	Dog(개고기)	6				
Pigeon(비둘기)	5	Eggs(계란)	6				
Carp(잉어)	4	Red beans(팥)	5				

表四. 罹患時の 制限食品
A Restricted foods for disease

Gastro-intestinal disease (胃腸病)		Disease of liver (肝臟病)		High blood pressure (高血壓)		prssure Paralysis (中風)	
Foods	Number of household	Foods	Number of household	Foods	Number of household	Foods	Number of household
Red pepper(고추)	53	Wine(술)	45	Pork(돼지고기)	92	Pork(돼지고기)	82
Wine(술)	25	Red pepper(고추)	30	Beef(쇠고기)	47	Chicken(닭고기)	59
Rice cake(떡)	18	Salty foods(짠음식)	29	Chicken(닭)	30	Wine(술)	42
Meat(고기)	15	pork(돼지고기)	13	Fat and oil(기름)	14	Beef(쇠고기)	12
Noodle(국수)	8	Fat and oil(기름)	10	Salty foods(짠음식)	11	Soybean curd(두부)	8
Sweet potatoes (고구마)	8			Eggs(계란)	5	Buckwheat(메밀)	8
Pork(돼지고기)	6			Wine(술)	65	Soybeans(대두)	6
Eggs(계란)	5						

表 4-B. 罹患時の 制限食品
Restricted foods for disease

Measles (紅 疫)		Common cold (感 氣)		Tuberculosis (肺 結 核)		Stye (麥 粒 腫)	
Foods	Number of household	Foods	Number of household	Foods	Number of household	Foods	Number of household
Soybean sprouts (콩나물)	101	Soup of Lobe leafed undaria(미역국)	57	Wine(술)	22	Fermented shrimp (새우젓)	47
Beef(쇠고기)	57	Meat(고기)	40	Red pepper(고추)	21	Fish(생선)	143

韓國農村의 食品禁忌에 關한 研究

Soybean curd(두부)	50	Apples(사과)	19	Ginsen(인삼)	10	Meat(고기)	28
Soybeans(대두)	49	Fat and oil(기름)	17	Meat(고기)	9	Soup of Lobe leafed undaria(미역국)	15
Pork(돼지고기)	49	Sweet rice drink (甘酒)	13			Dog(개고기)	5
Fish(생선)	16	Fish(생선)	8				
Chicken(닭)	13	Noodle(국수)	8				
Cold water(냉수)	12	Wine(술)	6				
Fat and oils(기름)	10						
Sugar(설탕)	10						

表五

月經期에 안먹는 食品

Foods Which are not eaten during menstration.

Foods	Number of household(戶數)
Red pepper(고추)	10
Meat soup(고기국)	9
Persimmons(감)	6
Red small beans(팥)	5
Wine(술)	5

3. 結 果

各道에서부터 任意로 撰拔된 農家 321戶를 對象으로 한 食品禁忌實態調査는 다음 表와 같은 結果를 나타내었다.

1) 妊娠期에 있어서는 鴨肉을 으뜸으로하여 鷄肉, 고기뼈 兔肉, 문어, 상어, 게, 오징어, 犬肉, 甘酒, 豆腐, 鳩肉, 잉어, 食酢等 一四種의 食品이 禁忌되어 있으며 主로 動物性蛋白質食品이었다.

2) 分娩期를 위하여는 무우김치, 豆腐, 호박, 고추, 人蔘, 떡, 粳米, 鷄肉, 豚肉, 牛肉, 犬肉, 鷄卵, 팥 等 13種의 食品이 먹어서는 안될 것으로 認識되어 있었다.

3) 授乳期에 있어서는 殆半數에 가까운 農家가 綠色菜蔬를 禁忌하며 人蔘, 미나리, 甘酒, 고추, 山羊肉, 복어等 7種의 食品을 가려먹고 있었다

4) 離乳期에는 顯著的한 禁忌는 없었으나 鄉土에 따라서는 肉類, 鷄卵, 떡, 綠色菜蔬, 고추, 小麥粉, 豆腐等 7種의 食品을 가려 먹이고 있었다.

5) 胃腸病에는 고추, 술, 떡, 肉類, 국수, 고구마, 豚肉, 鷄卵等 8種의 食品을 制限하고 있었다.

6) 肝臟病에는 술, 고추, 煎 음식, 豚肉, 기름等 5種의 食品이 制限되어 있었다.

7) 高血壓에 있어서는 豚肉, 술, 牛肉, 鷄肉, 기름, 煎 음식, 鷄卵等 7種의 食品이 制限되어 있었다.

8) 中風에 있어서는 高血壓의 경우와 같이 豚肉을 으뜸으로 하여서 鷄肉, 술, 牛肉,

豆腐, 蕎麥, 大豆等 7種의 食品이 禁忌 되어 있었다.

9) 紅疫에 있어서는 約 31%의 農家가 콩나물을 禁忌하였으며 牛肉, 豆腐, 大豆, 豚肉, 생선, 鷄肉, 冷水, 기름, 설탕等 10種의 食品을 制限하고 있었다.

10) 感氣에 있어서는 미역국, 肉類, 사과, 기름 甘酒, 생선, 국수, 술等 8種의 食品이 制限 되고 있었다.

11) 肺結核의 境遇에 있어서는 鄉土에 따라서 술, 고추, 인삼, 肉類等이 制限되었으나 다른 疾病의 境遇처럼 많은 制限은 없었다.

12) 麥粒腫에는 約 45%의 農家가 새우젓 및 생선類를 制限하며 肉類, 미역국, 犬肉等도 禁忌하고 있었다.

13) 月經時에는 農家別로 가려 먹는 것도 많았으나 共通된 點이 稀薄 하였으며 고추, 고기국, 감, 팔, 술等 3種이 鄉土에 따라서 制限되어 있었다.

4. 考 察

우리나라 農村의 食品 禁忌 觀念은 戶主의 教育水準, 宗教 및 地域的인 影響과는 거의 關係없이 一般的으로 共通化 되어 있었다.

各各 境遇에 따른 食品禁忌의 理由를 調査한즉 現代科學과 一致된것, 또 그것과는 全然 相反되는 것, 非科學的인 誤信과 迷信의인것 또는 未知의 것들이 있었다.

禁忌 食品은 무엇보다도 妊娠期에 있어서 가장 種類가 많았다. 오리고기를 먹으면 애기가 오리처럼 걸음을 걸게 될 것이며 動物뼈로 만든 국을 먹으면 畸型兒를 낳았거나 그 애기가 成長함에 따라서 皮膚에서 부스럼이 나온다는 것이었다. 문어, 오징어, 食酢를 먹으면 등뼈가 없는 애기가 태어날 것이며 豆腐를 먹으면 妊婦의 齒牙가 빠지거나 傷한다는 것이다. 鷄肉을 먹으면 닭살과 같은 皮膚를 갖인 애기를 갖게 될 것이며 상어 또는 잉어를 먹으면 魚鱗 皮膚를 갖인 애기가 생긴다고 한다. 계를 먹으면 애기가 항상 입에서 거품을 내며 難產의 原因이 된다는 것이다. 兎肉을 먹으면 兎唇을 갖인 애기가 태어나는 것을 믿고 있었다. 이와같은 理由는 非科學的인 誤信으로 밖에는 生覺할 수가 없다. 胎兒에게 充分한 良質의 蛋白質과 칼슘을 供給하기 위하여 以上の 食品은 妊婦에게 推薦할만한 것으로 指導되어야 할 것이다.

分娩期에 있어서 무우김치를 禁忌하는 것은 고추의 刺戟性이 下血을 甚하게 하며 또한 妊婦의 齒牙를 傷하게 한다고 한다. 豆腐를 먹으면 치아가 빠지거나 傷하며 호박을 먹으면 치아가 많이 빠지고 만다는 것이다. 人蔘은 分娩時에 먹으면 母乳 分泌量이 減少된다고 한다. 人蔘은 東方醫藥法에서 論證 될 것이다. 그러나 豆腐속에서 齒牙를 傷하게 하는 因子는 納得이 가지 않는다. 호박도 역시 카로틴 含量이 많은 優秀한 食品에 틀림이 없다. 分娩時에 있어서의 體內組織의 損失을 速히 補修하기 위해서 充分한

韓國農村의 食品禁忌에 關한 研究

動物性 蛋白質, 鐵分, 비타민, 無機質等을 各種 食品에서 攝取하도록 指導되어야 하겠다.

授乳期에 있어서 授乳婦가 綠色菜蔬를 먹으면 애기가 綠便을 보게 된다고 한다. 人參은 母乳分泌量을 減少시키므로 禁忌되어 있다.

離乳期의 어린이가 鷄卵을 먹으면 말을 늦게 배우게 된다는 것이다. 豆腐를 먹으면 치아가 나오지 않는다고 한다. 鷄卵은 鐵分이 많기 때문에 離乳食으로서는 必須的인 營養食品의 하나이며 豆腐 亦是 消化率이 높은 優良의 植物性 蛋白質 食品으로 생각할 수가 있다. 밀가루는 消化가 안된다고 하며 이것은 그루텐의 아レル기性を 意味한다.

胃腸病 및 肝臟病을 위한 食品禁忌는 現代醫學의 治療法과 거의 一致되어 있다.

高血壓과 中風에 있어서는 豚肉, 牛肉, 鷄肉 等を 制限하고 있으나 現代醫學의 食餌療法上으로서는 適量의 살고기는 주고 있으며 鷄肉 料理를 推薦하고 있다. 이 點은 農家食餌療法과는 全的으로 相反된 것이며, 鷄肉을 特히 制限한 地域에서는 鄉土의 東方醫藥法에 따른다고 알려져 있다.

紅疫에 있어서는 大豆 및 大豆加工品을 多數의 農實가 制限하고 있으며, 再發을 막기 爲해서라고 한다. 感氣에는 미역국을 먹으면 回復이 늦어지며 再發한다는 것이다. 술을 除外한 大部分의 食品은 感氣 回復을 快진시키는 食品으로 生覺된다.

肺結核에 술, 고추, 인삼은 咯血을 招來하는 憂慮가 있음을 믿고 있었다.

麥粒腫의 境遇에 있어서는 새우젓, 생선, 肉類等 비린 것을 먹으면 每月 1回씩 再發한다는 것이었다.

月經時에 팔죽, 고기국, 술, 고추를 먹으면 經道量이 많아지며 감을 먹으면 냉병에 걸린다는 것을 믿고 있었다. 月經時의 體內損失을 補充하기 爲해서 고기국은 營養價 높은 食品으로 추천되어야 할 것이다.

調查 結果에서 많은 農家가 營養 要求量이 增加된 妊娠, 分娩, 授乳婦와 發育成長의 重大한 時期에 있는 어린이 및 患者들에게 非科學的이며 誤信的인 食品禁忌를 持續하여 온 것을 알게 되었다. 未知의 禁忌는 科學的인 檢討가 시급할 것이며 誤信된 食品禁忌는 옳은 營養 敎育을 通해서 速히 是正되어야 할 것이다.

(축)

대한가정학회지 제 5호 발간

각종 수예재료 · 염가 도산매

영 화 수 예 점

종로구 예지동 4의 18(동대문시장)

Tel (72) 6786 번