

禁忌食이 食生活 樣式에 미치는 影響 및 意義研究
(大邱地域을 中心으로)

朴模羅·黃春仙

暎星女子大學校 家庭管理學科

(1988年 8月 11日 接受)

A Study on Effect and Significance of Food Taboo on
Korean Food Life Style

Park Mo Ra, Hwang Choon Sun

Department of Home Management Hyosung Women's University

(Received August 11, 1988)

Abstract

A food life style itself is substrative relations with culture, and is concerned with our daily life. Especially a food taboo comes from the intelligence which resulted from an ancestor's life experience.

Accordingly, we can say a food taboo began with human appearance, settled in convention of folklore society, and forms it's own boundary today's.

Since a practice of a food taboo is combined firmly with various sociological factors such as religion, custom, and so on, it is very hard to change, even though the belief of a food taboo is not true.

According to the result, first, significant factors effecting on a practice of a food taboo was a level of age, a level of education, religion, family pattern, behavior of subject and her mother for food life management, education of subject and her mother, and religion of subject and her mother.

Second, in analysis of factors according to classification of food taboo a practice of a food taboo which classified to food of animal, food of plant and the other food showed significant differences, comparing religion of subject with her mother.

Third, a result examined practice frequency and review of science, non science indicated that foods such as Egg of Globefish, Lettuce, Coffee, Persimmon, dried Persimmon, Soybean and Sugar are tabooed on the basis of science, and foods such as Vinegary food, Thieved food, Soup of Tangle and Dogmeat tabooed on the basis of non science.

But in the case of Puja, it's basis of science is not identified. These food taboos are tabooed by more than 50% of subjects including who answered "there is some case to practice it"

Therefore, we should continue analysis of science for the reason of a food taboo, at the same time, provide the origin and try to have a rational food life.

I. 序 論

人間과 動物의 행동에 있어 다른 점은 인간이 도구를

사용하고, 언어를 驅使하며, 불을 사용한다는 것으로 이것은 즉 인간이 料理를 한다는 것이다.」그러므로 食은 人類의 出現과 더불어 시작되어²⁾ 우리의 生活과 밀

접하게 關係하였을 뿐만 아니라, 文化的 所産으로 모든 文化 形成에 기본적 바탕을 이룬다 하겠다.

따라서 食文化는 그 지역 자체의 독특한 食生活 樣式과 食習慣을 形成하고 있으며,²⁾ 최근 그에 대한 研究가 국내·외에서 활발히 이루어지고 있다. 그러나 이러한 研究는 너무나 복잡하고 다양해서 하나의 系統으로 체계화하기는 어려우며, 특히 食品禁忌는 비합리적인 面을 많이 포함하고 있어 이상적인 食生活를 형성하는데 저해요인으로 대두되고 있다. 이와같은 禁忌食品을 食生活에서 살펴보면 불교신자는 肉食을 禁하고, 임신부는 닭고기를 禁하며, 入試 때에는 미역국과 계란을 忌한다. 또한 음력 대보름 때에는 김치를 먹지 않는 등 禁忌理由가 오늘날의 科學으로는 설명하기 어려운 實情이고, 더구나 그 理由가 宗教, 文化등의 사회적 환경과 결합되어 있어 原因을 파악하기 매우 힘이 든다. 뿐만 아니라 實行에 있어서도 宗教儀式이나 傳統의 生活樣式 등 사회 全般에 關係함으로³⁾ 問題點이 우려된다.

이에 食生活 改善을 목적으로 1965년 우리나라에서 李⁴⁾가 대구지방을 對象으로 처음 禁忌食品의 實態를 調査하였고, 이어 牟,⁵⁾ 李와 徐,⁶⁾ 朱⁷⁾ 등이 禁忌食의 實態에 대해 보고하였으나 이들은 비교적 禁忌理由에 치중하였다. 또한 사회·문화적 影響으로는 年齡, 教育, 宗教, 地域의 요인만을 調査하였을 뿐이다. 그러나 食生活 管理者로서 주부의 影響은 무시할 수 없고⁸⁾ 실제 禁忌食品의 전승자로 父母가 가장 큰 影響을 미치고 있었다.⁹⁾ 특히 大家族인 경우는 선조들의 食生活 樣式이 孃家の 家傳料理로 전해지고 있어 다음 世代까지 影響을 줄 수 있으므로¹⁰⁾ 선조들의 禁忌食이 後代에 影響을 줄 수도 있다. 그러나 우리나라에서는 아직 禁忌食의 實行에 있어 母의 影響을 調査한 보고는 찾을 수가 없었고 더구나 최근의 禁忌實態에 관한 調査, 研究는 거의 없었다.

그러므로 本 研究는 食生活 樣式으로서 일부분인 禁忌食에 대해 알아보려 文獻를 통해 禁忌食의 實態를 살펴보고, 분류하였으며 現 食生活에서 禁忌食의 實態를 調査하여 實行에 影響을 미치는 要因을 分析하였다. 아울러 禁忌理由에 대한 科學的·非科學的 考察을 하여 食生活 改善에 一翼이 되고자 하였으며 禁忌食의 食文化的 意義를 고찰하므로 이상적인 食生活 樣式의 형성에 기초자료가 되고자 한다.

II. 理論的 背景

1. 食生活 樣式과 禁忌食의 正義 및 關係

生活樣式(life style)이란 個人이나 어떤 集團이 갖는 특징적인 行動性向으로 단순한 가치관이나 태도가

아닌 복합적인 체계이다.¹¹⁾ 그러므로 한 社會 全體 또는 社會 一部 階層의 특징적인 生活行動을 生活樣式이라 하며 그중 食生活에 關係하는 生活樣式을 食生活 樣式이라 한다. 이것은 特定文化나 特定集團의 生活樣式으로 다른 文化나 集團을 구별할 수 있게 한다.¹²⁾

禁忌(taboo)란 샤머니즘의 意式에서 起因된 일종의 民間信仰으로 民衆사이에 生活樣式化되어 民俗社會의 習俗으로 침전되고, 기층을 形成하는 경향을 지니고 있는데¹³⁾ 食에 대한 禁忌도 生活樣式化되어 일련의 樣式으로 形成되어 왔다고 볼 수 있다.

따라서 禁忌食(food taboo)이란 特定食品을 禁하는 것으로, 鈴木¹⁴⁾은 지키지 않으면 무엇인가 罰을 받는다 고 했고, 李와 徐¹⁵⁾는 먹어서 피해를 입는다 했다. 朴¹⁶⁾에 의하면 理想的인 食生活를 형성하기 위해서는 食習慣의 중요성을 알리는 동시에 나쁜 食習慣으로 인한 營養失調와 疾病의 유발을 경고하였는데 이같이 중요한 食習慣의 형성을 위해서는 올바른 營養知識과 營養教育의 普及를 강조하였다. 또한 세계각국에서는 올바른 食習慣의 형성에 食品禁忌의 문제성을 인식하고 그 是正에 노력하여 왔으며¹⁷⁾ 우리나라에서도 禁忌食品 實態를 조사하여 食生活 改善을 위해 노력하여 왔다.

이상에서 理想的인 食生活 樣式을 형성하는데 食品禁忌의 피해는 무시할 수 없는 것이며^{16,17)} 더우기 營養學的 側面에서 食品禁忌는 묵인할 수 없는 과제이다.¹⁸⁾

2. 禁忌食의 分類

1) 意味상의 分類¹⁴⁾

(1) ‘~를 하지말라’, ‘~를 해서는 안된다’, ‘~를 했으면 좋지 않다’ 등 먹는 것을 禁忌하라는 行爲는 표시되어 있으나 ‘왜 禁忌하느냐’ 그 理由가 명확하지 않다. 예를 들면

- ① 새끼자라는 먹지 말 것.
- ② 닭의 간은 먹지 말 것.
- ③ 돼지의 뇌는 먹지 말 것.

등이다.

(2) ‘~를 하면, ~이 된다’와 같이 禁忌를 범한 뒤, 結果를 표시한 경우가 있다. 예를 들면

- ① 삼치를 먹으면 잠이 온다.
 - ② 여자가 참새고기를 먹으면 그릇을 잘 깬다.
 - ③ 임신부가 닭고기를 먹으면 닭살의 애기를 낳는다.
- 등이다.

(3) ‘~를 할 경우, ~하면 좋다’와 같이 禁忌를 범하지 않으려고 行爲를 먼저 표시해 두는 경우가 있다. 예를 들면

- ① 동지에 팔죽을 먹는다.
- ② 시험날 엿을 먹는다.

③ 백일에 공갈떡을 먹는다.
등이다.

2) 身體狀態에 따른 分類

禁忌食品은 身體狀態에 따라 같은 食品일지라도 그 理由가 다르게 적용된다.

(1) 平常時

身體狀態가 정상적인 경우로, 일상생활중 特定食品을 禁忌하는 것이다. 주로 宗教, 傳統的 習慣, 迷信에 결합되어 행하는 경우가 많다.^{18,19)} 즉 카톨릭 교인은 금요일에 肉食을 禁하고, 歲時風俗인 정월 대보름 아침에는 밤을 물에 말아 먹거나 바다의 생과래를 먹지 않는다. 또한 귀신 덜인다고 하여 제사음식을 먹지 않으며, 유아가 마른 명태를 먹으면 회충이 생긴다고 하여 禁하고 있다.

(2) 妊娠·授乳時

妊娠婦 營養이 新生兒의 건강상태와 매우 밀접한 관계가 있음이 研究됨에 따라 母體의 營養失調가 심각한 경우 死産이나 기형아의 原因이 된다고 보고되었다.¹⁰⁾ 따라서 妊娠·授乳時 母體의 營養狀態는 태아에게 큰 영향력을 줄 수 있는데, 우리나라 妊娠·授乳婦에게는 특히 단백질 食品의 禁忌食을 많이 행하고 있어 그 문제점이 대두된다. 이 時期는 대부분의 產母가 태아에게 신경이 예민해서 營養知識이 있더라도 心理的으로 위축되어 虛想인 줄 알면서도 禁忌食을 행하는 경우가 많은 것이다. 禁忌하는 식품은 오리고기, 토끼고기, 문어, 인삼, 무우깍두기, 자극성 食品 등이다.

아시아 지역 食習慣 研究보고서에 의하면, Vietnam의 授乳婦는 어류를 꺼리고, Thailand의 授乳婦는 채소를 禁하고, 중국은 우유를 꺼린다 하고, Bengal의 임신부는 난류를 싫어한다고 하였다.²⁰⁾ 또한 일본의 임신부는 토끼고기, 국수, 계란, 오리고기 등을 禁忌視²¹⁾하고 있다.

(3) 疾病時

疾病時나 疾病으로 인해 약 복용시, 어떤 特定食品을 함께 먹는 것을 禁하는 것으로, 주로 한방의 食餌療法에 의하여 禁忌食을 행하고 있다. 疾病時 禁忌食品을 살펴보면 폐병에는 辛辣(신랄: 맛이 매우 쓰고 매움), 水腫病에는 鹽分, 黃疸과 실사환자에게는 油濃(고지방)한 음식, 寒性의 病에는 木果 등 生冷物을 삼가한다. 다음은 特定藥物을 복용할 때 禁忌食品을 보면 荊芥(형개: 정가의 꽃이 달린 이삭)는 魚蟹(어해), 天門冬(호라지쫄의 뿌리)은 鯉(리: 잉어), 白朮(백출: 삼주의 덩어리진 뿌리)은 복숭아, 오얏, 마늘, 꿀은 파, 철분은 茶葉, 강장제 등 보약을 복용할 때는 무우 및 알카리성 음식을 삼가하였다.²¹⁾ 또한 감기환자는 기름진 음식, 장티푸스환자는 肉類를 禁한다.

(4) 기타

모¹⁶⁾는 월경시 禁忌하는 음식으로 고추, 고기국, 감, 팔, 술 등을 例示하면서 팔죽, 고기국, 고추, 술을 먹으면 정도량이 많아지고 감을 먹으면 냉병에 걸린다고 하였다.

3. 禁忌食의 歷史的 考察

1) 「禮記」內의 禁忌食

「禮記」內에서의 禁忌食에 관한 기록은 다음과 같다.²²⁾

“새끼자라는 먹지 않으며, 이리를 먹을 때는 창자를 버리고, 개를 먹을 때는 콩팥을 버리고, 닭뎡이를 먹을 때는 등뼈를 버리고, 여우를 먹을 때는 목을 버리고, 돼지를 먹을 때는 뇌를 버리고 물고기는 을자형의 뼈를 가졌으면 버리고, 자라의 醜한 것은 버리라, 이들은 모두 몸에 좋지 않기 때문이다”.

“소가 밤에 울면 그 고기는 썩은 나무의 냄새가 나고 양의 털이 차고 털끝이 솜처럼 뭉쳐 있으면 그 고기는 노린내가 난다. 개고기의 안쪽에 털이 없고 벌겋고 거동이 초조한 것은 고기에 누린내가 나며, 새가 털빛이 변하여 윤택함이 없고 목 쇠 소리로 울면 그 고기는 썩은 냄새가 나고, 돼지가 눈을 높이 들어 바라보며 눈썹을 마주 붙이는 놈은 그 고기속에 쌀알 같은 방울이 있고, 말이 등마루가 검고 앞정강이 털이 아롱지면 그 고기는 덩강이지 냄새가 난다. 이러한 고기는 먹지 말아야 한다”.

“새의 꼬리가 한 줄이 못되는 것은 먹지 말아야 하며, 거위의 꼬리고니, 고니와 올빼미의 갈비 옆의 얇은 고기, 오리의 꼬리고기, 닭의 간, 기러기의 콩팥, 너새의 지라, 사슴의 위는 사람에게 좋지 않으므로 먹지 말아야 한다”.

이상에서 禁忌食品은 모두가 동물성 단백질 식품으로 보여지고 있다.

2) 「閩閩叢書」內의 禁忌食²³⁾

‘不食’조에 내칙에 이르기를

“새끼자라는 먹지 말고, 개는 비위를 버리고, 돼지는 머리골을 버리고, 생선은 을골을 버리고, 자라는 똥집을 버리고, 꿩은 꼬리가 손에 쥐지 않을 정도이거는 먹지 말고, 닭의 간은 먹지 말고, 기러기는 너무 푸르거든 먹지 말고, 물오리는 죽지듯이 푸르거든 먹지 말고, 솔개는 간을 먹지 말고, 사슴은 비위와 간을 먹지 말고, 여우는 머리를 먹지 말고 삶은 등마루를 먹지 말고 토끼는 골붙은 데를 버리가 하였다”.

‘胎教時 禁忌食’으로는

“말고기를 먹으면 달 울려 난산하고 개고기 먹으면 아이가 소리 없고, 토끼고기 먹으면 자식이 언청이 되

고, 비늘없는 물고기 먹으면 난산하고, 방게 먹으면 횡산하고, 양 간 먹으면 아이 액이 많고, 닭고기와 알을 참새와 같이 먹으면 아이가 촌충을 누고, 오리고기와 알을 먹으면 아이를 거꾸로 낳고, 心寒하고, 새고기와 술을 먹으면 음란하고, 자라고기 먹으면 목이 움츠러지고, 생강순 먹으면 가락이 많고, 의이(薏苡) 먹으면 (아이)떨어지고, 엿기름 먹으면 태기 사라지고, 메기 먹으면 감창나고, 산양고기 먹으면 병 많고, 비름나무 먹으면 낙태하고, 버섯 먹으면 경풍하고 기르지 못한다”

고 기록되어 있다. 이는 禮記에서와 마찬가지로 대부분 동물성 단백질 식품이 禁忌되고 있다.

다음 '服藥 食忌'를 보면

“무릇 약 먹음에 모든 생채를 꺼린다. 蒼朮·白朮은 복숭아, 오얏, 새, 조개, 자충이, 마늘을 꺼리고, 半夏·菖蒲는 사탕, 양고기, 매실을 꺼리고, 生·熱地黃類는 마늘, 모우, 파를 꺼리고, 巴豆는 돼지고기, 냉수를 꺼리고, 黃蓮·桔梗은 돼지고기를 꺼리고, 胡黃蓮도 한가지다. 細黃·常山은 온갖 생채를 꺼리고, 牡丹은 자충을 꺼리고, 商陸은 개고기를 꺼리고, 朱砂는 날피를 꺼리고 茯苓은 신 것과 짠 것을 먹으면 前功이 무너지고 甘草는 배추를 먹으면 무효하고, 鼈甲은 버섯붙이를 꺼리고, 天門冬은 잉어를 꺼리고, 輕粉·水銀은 모두 피를 꺼리고, 金·銀이 역시 같다. 陽起石은 양고기를 꺼리고, 黃精은 매실을 꺼리고, 烏頭·天雄은 鼓汁을 꺼리고, 柱皮·柱枝는 날피를 꺼리고, 麥門冬은 생선을 꺼리고, 厚朴은 콩, 팥을 꺼리고, 蒼耳는 돼지고기와 쌀뜨물을 꺼리고 乾漆은 기름붙이를 꺼리고, 枸杞子는 人乳, 醃酪과 相剋이요, 龍骨은 생선을 꺼리고, 사향은 마늘을 꺼리고, 蓮花는 지황을 꺼리고, 모든 뽕은 약과 녹용은 소금을 大忌하고, 友皮는 桔梗, 麥門冬과 相剋이요, 藜蘆는 살고기와 相反하고, 돼지기름은 오매를 꺼리고, 杏仁은 좁쌀을 꺼리고, 우유는 신 것과 生魚와 相反하니 뱃 속에서 뭉친다. 조개는 酢와 같이 먹지 말고, 파와 부추는 꿀과 상극이니 죽기 쉽고, 荊芥와 예기류는 상극이니 살인한다고 한다”

라고 기록되어 있다.

3) 「夫人必知」內的 禁忌食

夫人必知內 (음식총론'에²⁴⁾

“새끼자라, 자라의 똥집, 새끼평, 개의 길허돏의 골, 닭의 간, 사슴의 길허와 간, 여우의 대강이, 쇠괘이의 등마루, 푸른 오리, 푸른 기러기를 다 먹지 말고 버릴 것”

등으로 기록되어 있는데, 禮記, 閩閩叢書와 마찬가지로 동물성 禁忌食品이 대부분이다. 이는 오늘날 禁忌食品으로 동물성 단백질 식품이 많이 행하게 되는데 영향을

주었을 것으로 생각된다.

4) 기타 文獻에 나타난 禁忌食

「山林經濟」8권 攝生編, 9권 治膳編에 기록된 禁忌食을 살펴보면⁴⁾ “땀이 음식에 들어가면 악창이 생긴다”, “닭, 야조로서 죽을 불신한 것을 먹으면 죽는다”, “일·월식에 음식을 먹으면 치병을 얻는다”, “복숭아 먹고 목욕하면 임질을 얻는다”, “은행을 많이 먹으면 暴死한다”, “禽獸의 自死者를 먹지 말라” 등이 기록이 있다. 또한 「鄉藥救急方」, 「東醫實錄」 등과 같은 醫書에 약 먹을 때의 禁忌食이 기록되어 있는데^{24,25)} “약 복용 시 생, 냉, 油滑한 食品을 禁한다”, “服藥에는 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 비늘없는 생선, 마늘, 고수풀, 콩팥, 무우, 미역, 과일을 먹지 말라”, “조개는 초와 같이 먹지 말라”, “구기자는 인유, 醃酪과 상극이다”, “甘草는 배추를 먹으면 무효가 되므로 禁忌한다” 등 많은 禁忌食이 기록되어 있다.

4. 禁忌食의 實行에 影響을 미치는 要因

禁忌食은 옛 사람들이 生活속에서 얻는 體驗에 의한 지혜라 볼 수 있고, 여러 環境要因과 결합되어 오늘날 까지 전해지고 있다. 이러한 禁忌食의 實行에 影響을 주는 要因에 대하여, Dema¹⁹⁾는 食品禁忌가 그 나라의 社會·文化·教育·農業·經濟 조건의 결과라 지적하였고, Young²⁶⁾은 싫어하는 特定食品에 대한 原因 가운데 宗教的인 要因을 확인하였으며, Judith²⁷⁾은 宗教와 傳統的 習性, 迷信을 들고 있고 Simmon³⁾은 宗教와 民族間의 分爭을 지적하고 있다. 또한 이¹⁾는 年齡, 金과 牟^{18,28)}는 宗教, 教育, 유¹⁷⁾는 教育, 최²⁹⁾는 迷信의인 사고방식을 지적하였다. 그러나牟¹⁶⁾는 禁忌食에 影響을 주는 要因으로 호주의 教育水準, 地域의인 影響을 조사하였으나 아무런 相關關係가 없었고, 朱⁷⁾는 教育과 宗教 대신 傳統的인 生活習性이 影響을 미친다 하였다.

이에 本稿에서는 禁忌食의 實行에 影響을 주는 여러 要因중 年齡, 學力, 宗教, 成長地域, 家族形態, 어머니의 影響(學力, 宗教, 成長地域, 家族形態, 食生活管理態度)에 대해 考察하고자 한다.

1) 年齡

一生중 食習慣은 취학전 어린시절에 形成되고,³⁰⁾ 성인기에 들어간 後부터는 이미 習慣化된 食生活를 시정하기는 대단히 어려운 일이다.³¹⁾ 특히 고령기에서 食習慣의 교정은 어떤 契機에 直面되기 前까지는 거의 不可能하다.¹⁰⁾ Sadalla³²⁾는 食習慣이 要因에 의해 형성되어 일단 굳어지며 그 나름대로의 心理的 類型과 生活類型을 가지게 된다고 하였다. 더구나 노인의 경우, 오랫동안 合成되어진 음식의 기호식품에 대한 概念(taboo)은 바꾸기 힘이 든다고 하였다.¹⁰⁾ 따라서 禁忌食의 習

價는 일단 形成되면 쉽게 시정되지 않을 것³⁾이다.

2) 學力

우리나라의 向學熱과 教育水準의 上昇은 국민의 生活을 크게 向上시켰고, 올바른 營養知識과 營養教育에 대한 범국가적 노력과 각종 영양학회지의 發刊 등은 우리의 食生活을 크게 진보시켰다.¹⁰⁾ 올바른 食生活과 食習慣은 家庭教育과 學校教育의 兩面에서 이루어지므로, 教育水準이 높을수록 科學的 分析이 쉽다.

3) 宗教

대부분의 宗教的 食品禁忌는 수천년전 教徒들의 保健과 社會生活의 安寧을 念慮하는 나머지 元祖에 의해 정해졌다고¹⁰⁾ 하며 한편은 神에게 진상되는 食品의 神聖함을 구별하기 위해 일반인에게는 禁忌시켰다고도^{3,27)} 한다. 또한 民族간의 對立을 食生活과 관련시켜 對立民族의 食生活中 特定食品을 自民族에게는 禁하도록 하였는데 이것을 宗教儀式에 유입시켜 實行하도록 하였다.³⁾

그러나 오늘날 食品禁忌의 의미가 現生活에서 많은 矛盾을 가져왔지만 宗教的 禁忌食의 改造는 아직도 複雜하고 난관이 많다.¹⁰⁾

4) 成長地域

일반적으로 食習慣은 地理的 要素에 影響을 받는데,⁵⁾ 漁村出身은 싱싱한 생선을 좋아하는데 비해 出岳·僻村出時은 어류를 싫어하며 채소, 나물 種類를 많이 이용함으로써 무의식중에 菜食의 習慣이 몸에 베이게 된다.¹⁰⁾ 더구나 金³¹⁾은 學齡 전에 형성된 食習慣이 그 후 성인기에도 계속 유지된다 하였고, 임³³⁾ 역시 食習慣은 출생후 諸 經驗에 의해 아동기에 형성되어 각각의 개성있는 攝取形態를 보인다고 하였다. 또한 Hall³⁴⁾은 어릴 때의 試食經驗이 높은 食品일수록 食品嫌忌가 적다고 보고하였는데, 嫌忌도 禁忌의 원인이 된다.¹⁰⁾ 하였다. 그러나 食習慣은 成長過程에서 70% 이상 변화하므로¹⁵⁾ 中等教育이 끝나는 20세기의 地域的 環境은 禁忌食에 影響을 미친다고 볼 수 있다.

5) 家族形態

한 家庭의 食生活을 건전하게 영위하기 위해서는 父母와 家族의 影響이 크다.^{31,35)} 대가족인 경우 先祖들의 食習慣이 代를 거쳐 내려오고 또한 고령층을 위주로 食單을 작성하다보면 자연적 偏食이 될 수 있다.¹⁰⁾ 그러나 핵가족화로 인해 시부모로부터 食生活의 影響을 적게 받으므로 主부 자신이 스스로 習得한 食生活 pattern으로 家族의 食生活을 영위하게 되었다.³⁶⁾ 禁忌食은 윗 어른의 강요나 威嚴에 의해 형성되기도 함으로³⁷⁾ 家族의 형태는 禁忌食에 影響을 미칠 것이다.

6) 母의 影響

荒木³⁾은 禁忌食의 전송자로 父母가 가장 큰 影響을

미친다고 하였다. 따라서 母의 일반적 환경이 자녀와 같은 경우 禁忌食을 實行함에 있어, 쉽게 共感帶를 형성하여 이해할 수 있으므로 전송에 있어서도 무리가 없을 것이다.

III. 研究內容 및 方法

1. 研究內容

食生活 樣式중 禁忌食에 관한 實態를 調查·分析하기 위하여 實證的 資料를 모집함에 있어, 그 方法은 質問紙法(Questionnaire method)을 이용하였고, 동시에 文獻法(Document analysis)을 사용하여 比較하였다. 本 調查의 研究內容은 다음과 같다.

- 1) 調查對象者의 一般의 特性
- 2) 禁忌食의 實行에 따른 要因別 分析
- 3) 禁忌食品의 分類에 따른 要因別 分析
- 4) 禁忌理由에 따른 實行頻度와 科學的 非科學的 考察

2. 研究方法

1) 調查對象 및 資料收集

調查對象은 대구직할시에 거주하는 既婚女性을 모집단으로 단순 임의 표본 추출(simple random sampling)한 400명을 표본 집단으로 선정했으며 初, 中, 高, 大學에 子女를 둔 主부를 對象으로 하였다.

資料收集은 이미 調查된 先行 論文을 참고로 만든 설문지를 豫備調查한 후 信賴度 $r = .97$ 의 수준에서 調查·收集하였다.

2) 調查方法

質問紙를 初, 中, 高, 大學에 각각 100부씩 총 400부를 1987년 6월 15일에서 6월 30일까지 配付, 調查하였다. 質問紙 작성은 158개의 문항에 대해, 實行與否를 ○(믿고 實行한다), △(믿지는 않지만 주변의 사정으로 부득히 實行한다), □(경우에 따라 實行할 때도 있다), ×(믿지도 實行도 하지 않는다)로 表示하였고, 회수된 資料中 不完全한 質問紙를 제외한 314(78.5%)부를 통계처리하였다.

3. 資料分析方法

1) 一般特性調查

調查對象者의 年齡, 學力, 宗教, 成長地域, 食生活 管理態度에 있어서 母의 影響, 母의 學力, 宗教, 成長地域, 家族形態에 대해 頻度와 백분율로 표시하였다.

2) 要因別 分析

SAS(statistical analysis system) program을 이용하여 頻度, 백분율을 調查하였고 각 要因들의 유의성

을 검정하기 위해 chi-square (χ^2)로 test하였다. 그중 유의성있는 要因은, 처리된 平均들의 차이를 비교 검토하기 위해 L. S. D. (The least significant difference: ANOVA)로 調査하였다.

3) 科學的 非科學的 考察

총 158항목중 그 理由에 대해 “믿고 實行한다”가 調査對象者의 10% 이상인 항목만을 선별하여 文獻을 참고로 科學性을 조사하였으며, 그 타당성이 확실치 않는 것은 表示하지 않았다.

IV. 研究結果 및 考察

1. 調査對象者의 一般의 特性

조사대상자의 一般의 特性은 표 1과 같다. 母와 조사대상자의 宗教가 같은 경우는 206명으로 65.6%나 되었고 성장지역이 같은 경우는 208명으로 66.2%였으며, 가족형태가 같은 경우는 135명으로 43.0%였다.

2. 禁忌食의 實行에 따른 要因別 分析

자연계에 있는 총 食品 數는 1500여종에 達하고, 平常시 우리들이 사용하는 食品 種類는 약 400여종 이상이며, 1일 食品 사용수가 35種 內外이면 무난하고 20

種 이하일 때는 營養상의 장애를 받는다고 한다.³⁸⁾

더구나 禁忌食으로 인한 營養障礙는 소홀히 다룰 수 없으므로^{16,17,39)} 本 研究에서 禁忌食品의 개인당 頻度는 ‘경우에 따라 實行한다’까지 布舍하여, 총 158개의 문항 중 47개로 29.8%나 되었다. 이것은 李⁴⁾의 58.5%, 朱²⁰⁾의 40%보다는 낮으나 ‘믿고 實行한다’가 15.0%로 나타나 朱⁷⁾의 7.1%보다는 높고 李⁴⁾의 30%보다는 낮게 나타났다. 그리고 ‘믿지는 않지만 주변의 사정으로 부득히 實行한다(7.7%)’와 ‘경우에 따라 實行할 때도 있다(7.1%)’도 李⁴⁾의 연구(28.5%)보다 낮게 나타났다.

따라서 禁忌食의 實行이 현저히 낮아진 것은 그동안 끊임없는 營養教育和 指導, 上昇된 教育水準, 經濟的 向上 등으로 볼 수 있으나 아직도 29.8%나 되는 禁忌率을 보여주고 있다.

1) 年齡

年齡에 따른 禁忌食의 實行은 표 2에서 매우 유의한 차이를 나타냈으며 실제 L. S. D. 결과에서도 20대와 30대를 제외하고는 年齡에 따른 차이가 있었다($p < .05$) 이는 年齡이 적을수록 食生活 管理能力이 우수하고³⁶⁾ 또한 主부들이 食生活을 習慣과 經驗에 의해 營爲한다는⁴⁰⁾ 사실과 비교해 볼 때 禁忌食에서도 年齡에 의

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

요 인	분 포		요 인	분 포	
	단위	N (%)		단위	N (%)
연 령	20~29세	8 (2.6)	식생활관리태도에 대한 母의 영향	받았다	210 (66.9)
	30~39세	103 (32.8)		받지 않았다	104 (33.1)
	40~49세	168 (53.5)	모의학력	무	117 (37.3)
	50~59세	35 (11.1)		국 졸	118 (37.6)
학 령	무	3 (1.0)		중 졸	41 (13.1)
	국 졸	59 (18.8)	고 졸	15 (4.8)	
	중 졸	94 (29.3)	대졸이상	2 (0.6)	
	고 졸	120 (38.2)	한 학	21 (6.7)	
종 교	대졸이상	38 (12.1)	모의종교	기 독 교	40 (12.7)
	기 독 교	55 (17.5)		천 주 교	16 (5.1)
	천 주 교	34 (10.8)		불 교	191 (60.8)
	불 교	162 (51.6)		유 교	8 (2.5)
무 교	63 (20.1)	무 교		58 (18.5)	
성장지역	도 시	169 (53.8)	모의성장지역	기 타	1 (0.3)
	농 어 촌	145 (46.2)		도 시	103 (32.8)
가족형태	핵 가 족	205 (65.3)	모의가족형태	농 어 촌	211 (68.2)
	확대가족	109 (34.7)		핵 가 족	87 (27.7)
			확대가족	227 (72.3)	

표 2. 금기식의 실행에 따른 요인별 분석

요 인	분 류 단위	한 다 (%)	하지않는다 (%)	χ^2	L. S. D
연 령	20-29세	25.4	74.6	107.073 ^{***} df=3	* 1-3, 4
	30-39세	27.1	72.9		* 2-3, 4
	40-49세	31.1	68.9		* 3-1, 2, 4
	50-59세	32.4	67.6		* 4-1, 3, 2
학 력	무	39.2	60.8	146.024 ^{***} df=4	* 5-4, 2, 3, 1
	국 졸	31.2	68.8		* 4-5, 2, 3, 1
	중 졸	32.1	67.9		* 2-5, 4, 1
	고 졸	28.6	71.4		* 3-5, 4, 1
	대졸이상	25.1	74.9		* 1-5, 4, 2, 3
종 교	기 독 교	29.9	70.1	273.109 ^{***} df=3	* 2-1, 3
	천 주 교	24.9	75.1		* 4-1, 3
	불 교	32.7	67.3		* 1-2, 4, 3
	무 교	25.0	75.0		* 3-2, 4, 1
성 장 지역	도 시	30.1	69.9	2.387	
	농 어 촌	29.5	70.5	df=1	
가 족 형태	핵 가 족	29.4	70.6	5.684 [*]	* 1-2
	확대가족	30.5	69.5	df=1	
식생활 관리태도에 대한 母的 영향	반 았 다	31.8	68.2	193.479 ^{***}	* 1-2
	반지않았다	25.7	74.3	df=1	
모와조사대상자의 학력	같 다	32.2	67.8	14.655	* 1-2
	다 르 다	29.5	70.5	df=1	
모와조사대상자의 종교	같 다	31	69.0	60.780 ^{***}	* 1-2
	다 르 다	27.6	72.4	df=1	
모와조사대상자의 성장지역	같 다	29.9	70.1	0.230	
	다 르 다	29.7	70.3	df=1	
모와조사대상자의 가족형태	같 다	30.1	69.9	1.250	
	다 르 다	29.6	70.4	df=1	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$
*L.S.D(The least significant difference)

해 影響을 받았을 것이며, 年齡에 따라 믿고 實行하는 率이 다르다는 이⁴⁾의 研究와 荒木⁵⁾ 등의 研究와도 같은 結果를 보여주고 있다.

2) 學力

노³⁾에 의하면 學力이 높을수록 食生活 管理能力이 우수하고, 經濟, 職業의 有無, 年齡, 學力중 學力이 가장 많은 影響力을 미친다고 하였다. 學力은 禁忌食에서도 같은 樣相을 띠고 있는데, 學力에 따라 實行에 차이

가 있었다. 그러나 牟¹⁾는 우리나라 農村의 食品禁忌 觀念은 호주의 教育水準, 宗教 및 地域的인 影響과는 거의 관계없이 일반적으로 共通化되었다고 하여, 國卒과 中卒을 제외한 다른 단위에서 매우 유의한 차이를 나타낸 本 調査와는 相反된 結果를 보여 주었다.

3) 宗教

宗教는 사람들의 意識을 강하게 지배함으로 宗教에 의한 禁忌食은 더욱 변화하기 어려우며⁴⁾ 특히 불교는

輪廻說로 인해 殺生禁止가 엄격히 요구되었다.⁴²⁾ 표 2에서는 천주교와 무교를 제외하고 宗教에 따른 유의성을 나타내었다. 그러나 牟¹⁶⁾는 宗教와 무관하다 하였으며 朱⁷⁾와 金¹⁰⁾은 宗教와 禁忌食의 實行은 관계가 있다 하였다.

4) 成長地域

한 地域의 食生活 樣式은 그 자체의 獨特한 食習慣을 布舍하고 있으며,²⁾ 특히 經濟水準이 낮고 農·漁·山村 일수록 傳統的 不均衡의 食習慣을 벗어나지 못하고 있는 실정이다.^{31,43,44)} 따라서 成長地域의 食習慣은 그 사람의 食生活 樣式으로 남아 影響을 주며^{30,32)} 禁忌食도 生活樣式化되어 影響을 미칠 것이다. 그러나 표 2에서 유의성이 인정되지 않았다. 이는 牟의 研究와 同一하게 나타났다.

5) 家族形態

표 2에서 보는 바와 같이 家族의 形態에 따른 禁忌의 實行은 5% 수준에서 그 차이가 인정되었다. 이것은 오늘날 핵가족화로 인해 食生活 pattern의 변화와 食생활 방식의 傳承에 간격이 생긴 것이며³⁶⁾ 특히 禁忌食의 경우 주위의 압력으로도 行할 수 있기 때문에⁴⁾ 家族形態가 禁忌食의 實行에 影響을 미친 것으로 생각된다.

6) 食生活 管理態度에 대한 母의 影響

荒木⁹⁾은 임신부의 禁忌食品 進食자에 대한 보고서에서 부모가 48.8%로 가장 큰 影響을 미치고 있고 다음이 아는 사람(年輩者: 19.9%), 조부모(18.3%) 등의 순으로 보고하였다. 그러므로 家庭에서 주부는 直接, 間接으로 家族全體에 影響을 주고, 다음 世代까지 影響을 끼친다.¹⁰⁾ 食生活 管理態度가 母로부터 影響을 받았다고 생각하느냐, 아니냐로 구별하여 調査한 結果 표 2에서 매우 유의한 차이를 보였는데 이는 주부가 禁忌食의 進食자로 매우 큰 影響을 주고 있었다.

7) 母의 要因

母의 學力, 宗教, 成長地域, 家族形態를 調査對象者의 要因과 比較한 결과, 學力과 宗教에서 매우 유의한 차이가 인정되었다. 鈴木¹⁴⁾은 같은 禁忌食을 共有하고 있는 집단內에서 禁忌食이 人間관계의 尤대를 견고하게 하는 役割을 한다고 하였다. 이러한 점으로 미루어 보아 母의 要因이 調査對象者와 같은 경우 禁忌食에 대해 쉽게 共感帶를 형성할 수 있어 實行에 관계하였다고 짐작된다.

3. 禁忌食品의 分類에 따른 要因別 分析

最近 조사통계에 의하면⁴⁵⁾ 우리나라의 攝取食品중 동물성 단백질의 攝取量은 아직도 부족한 실정인데 禁忌食品중 非科學的 理由로 단백질 食品을 제한하고 있어 營養上 장애가 된다. 鈴木¹⁴⁾은 식물성보다 동물성 禁忌食이 많은 이유를 다음과 같이 설명하고 있다.

첫째, 동물의 고기는 식물에 비해 일반적으로 毒性이 적고, 거의 대부분 食用에 적합하며 식물성 食品보다 營養價도 높고 먹어서 맛도 좋다. 따라서 特定的 種類에 대해 食用하는 것을 食糧確保나 健康維持 面에서 禁止하거나 特定期間동안 禁止시켰다.

둘째, 움직이는 동물은 식물보다 心理的으로 人間에 가까운 生物이다. 그래서 동물을 죽인다는 것에 강한 저항을 느끼고 먹는 것을 禁止하였다.

셋째, 사람이 죽은 후에 곤충이나 동물 또는 人間 등에 제한없이 還生한다는 轉生輪廻의 불교사상에서 아는 사람이나 親族, 친척으로 다시 태어날지도 모르는 동물은 食用할 수 없다.

표 3은 禁忌食을 食品·非食品으로 食品은 다시 동물성, 식물성, 기타 食品으로 分類한 것이다. 非食品이란 食品을 제외한 藥材나 食用으로 잘 이용하지 않는 것이

표 3. 금기식의 분류에 따른 요인별 분석

요 인	단 위	분 류	식 품 : 비식품	동물성 : 식물성 : 기타	F-Value (L. S. D)
			(χ^2)	(χ^2)	
연 령		20 - 29세	3.270 df=3	12.223 df=6	
		30 - 39세			
		40 - 49세			
		50 - 59세			
학 령		무	3.764 df=4	6.798 df=8	
		국			
		중			
		고			
		대졸이상			

요인	단위	분류	식품:비식품 (χ^2)	동물성:식물성:기타 (χ^2)	F-Value (L. S. D)
종교		기독교	4.344 df=3	7.126 df=6	
		천주교			
		불교			
		무교			
성장지역		도시	0.405 df=1	0.539 df=2	
		농어촌			
가족형태		핵가족	0.159 df=1	1.724 df=2	
		확대가족			
식생활 관리태도에 대한 母的 영향		받았다	1.620 df=1	1.398 df=2	
		받지않았다			
모와조사대상자의 학력		같다	0.019 df=1	0.186 df=2	
		다르다			
모와조사대상자의 종교		같다	1.422 df=1	13.933 ^{***} df=2	8.16 ^{**} (1-2) df=1
		다르다			
모와조사대상자의 성장지역		같다	1.422 df=1	1.588 df=2	
		다르다			
모와조사대상자의 가족형태		같다	0.063 df=1	1.755 df=2	
		다르다			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

*L.S.D(The least significant difference)

고, 기타 食品은 調理된 飲食이나 향신료 등이다.

그러나 禁忌食의 分類에 따른 要因別 分析에서는 母와 調査對象者의 宗教 比較에서만 높은 유의수준을 보였다.

1) 母의 要因과 比較

일상생활 가운데 禁忌食을 行함에 있어 큰 무리가 없는 것은 宗教와 결합된 경우로 생각된다. 그 예로 불교는 肉食을, 모스렘이나 유태교인은 돼지고기와 그 가공품을 또한 비교적 규제가 적은 천주교에서도 금요일에는 肉食을 禁하고 있다.

표 3에서 동물성, 식물성, 기타 식품으로 分類한 禁忌食의 實行에서 宗教가 母와 같을 경우와 다를 경우 매우 유의한 차이를 보였다. 이는 禁忌食이 宗教的 慣習에 의해 行해지므로 같은 宗教를 가진 경우 비교적 무리없이 禁忌食을 傳受할 수 있었기 때문이라 사려된다.

4. 禁忌理由에 따른 實行頻度와 科學的 非科學的 考察

禁忌理由에 따른 科學的 原由 규명이 아직은 完全하지 못한 狀態에서 非科學的 根據하에 禁忌를 行하고 있어 營養의 障礙가 문제시 된다. 표 4는 調査對象者의 實行頻度중 '믿고 實行한다'가 10% 이상인 것은 選別하여 도표로 書式하였다.

1) 胎兒 및 妊娠·授乳婦에 관련된 禁忌食

① 오리고기: 近來에 弘報되기 시작한 오리고기는 動脈硬化症에 좋다 하여 민간요법으로 널리 이용되고 있는데, 임신부가 먹으면 오리발 모양의 손이나 발을 가진 태아를 분만한다고 49.7%나 禁하고 있었다.

② 닭: 營養이 우수하고 經濟性이 높은 닭은 동물성 단백질 食品의 給源으로 널리 普及되어 있다. 그러나 닭과 같은 피부의 태아를 분만하다 하여 42.7%나 禁忌하였다.

표 4. 금기 이유에 따른 실행빈도와 과학적·비과학적 고찰

식 품	이 유	실행빈도 (%)			총계 (%)	과 학 적	비 과 학 적
		○	△	□			
오 리 고 기	발가락이 붙은 애기를 낳는다.	26.8	17.5	5.4	49.7		○
뱀 고 기	피부가 뱀가죽같은 애기를 낳는다.	23.2	12.1	5.4	40.8		○
쇠 고 기	다른 약의 효과가 없어진다.	16.9	7.6	2.9	27.4		
	감기에 해롭다.	12.7	3.8	3.8	20.4		○
	홍진에 먹으면 해롭다.	15.6	8.6	6.7	30.9		○
	눈다래기가 낫지 않는다.	13.4	4.1	2.9	20.4		○
상 어	피부가 거칠어 진다.	17.2	11.8	7.3	36.3		○
노 루	피를 먹으면 사업에 실패한다.	10.5	6.7	3.8	21.0		○
고 동 어	두드러기가 난다.	23.9	9.2	9.6	42.7	○	
가 자 미	애기눈이 가자미처럼 된다.	10.1	10.8	7.3	28.3		○
계	애기의 입에서 거품이 나온다.	12.1	6.7	4.5	23.2		○
명 태	회충이 생긴다.	13.1	6.1	6.1	25.2		○
까 마 귀	건망증에 걸린다.	27.1	15.3	8.9	51.3		○
참 새	여자가 먹으면 그릇을 잘 깬다.	24.2	17.5	7.6	49.4		○
자 라	목이 짧은 아이를 낳는다.	16.9	13.7	7.0	37.6		○
개 고 기	개에 물리면 개소리를 낸다.	13.1	2.9	4.8	20.7		○
	불교신자의 경우 액운이 온다.	36.0	10.5	3.8	50.3		○
	미친 개고기를 먹으면 미친다.	17.5	6.4	5.1	29.0		○
닭	닭국에 지네들어간 것을 먹으면 죽는다.	19.4	6.1	3.2	28.7		
	풍이 새어진다.	19.7	6.7	8.3	34.7	○	
	지네가 문 것을 먹으면 죽는다.	11.5	7.3	3.2	22.0		
	피부가 거칠어진다.	14.0	6.1	5.7	25.8		○
	가려움증에 해롭다.	20.1	3.2	3.8	27.1	○	
	닭피부 같은 애기를 낳는다.	22.3	11.8	8.6	42.7		○
귀	귀가 먹다 남은 음식을 먹으면 연주나력에 걸린다.	11.1	7.6	7.0	25.8	○	
눈붉은생선	회로 만들어 먹으면 해롭다.	11.5	4.1	5.7	21.3		○
복 어 알	죽는다.	59.6	7.0	4.5	71.0	○	
육 류	자살한 것과 병사한 것은 해롭다.	29.3	6.4	1.6	37.3		
늑 용	머리가 둔한 애기를 낳는다.	21.7	8.0	8.0	37.6		○
육 모 초	불임증을 얻는다.	13.1	5.7	4.5	23.2		
인 삼	젓이 잘나지 않는다.	23.6	6.7	4.5	34.7		○
	태아가 너무 커서 분만시 힘들다.	12.4	5.4	4.8	22.6		
	어릴때 먹으면 머리가 둔해진다.	14.3	7.0	7.3	28.7		
	多食하면 죽을때 고통을 많이 받는다.	15.6	8.0	6.4	29.9		○
	열병후에 해롭다.	21.3	4.2	4.2	29.6		
채 소	녹색채소를 먹으면 낳은 애기가 푸른 똥을 누나.	29.6	6.4	6.4	42.4	○	
시 금 치	담석증에 걸린다.	13.1	7.0	4.2	24.2		
	애기가 푸른 변을 누나.	13.7	4.5	5.1	23.2	○	

식 품	이 유	실행빈도 (%)			총계 (%)	과 학 적	비 과학 적
		○	△	□			
상 치	잠이 많이 온다.	54.8	7.0	64	68.2	○	
	기생충이 생긴다.	17.8	5.4	4.5	27.7	○	
	쌈을 즐기면 딸을 많이 낳는다.	17.8	8.3	8.9	35.0		○
마 늘	태아가 자극을 받는다.	13.7	2.9	5.1	21.7		
	임신시 얼굴이 붓는다.	12.4	5.7	5.4	23.6		
메 밀	부스럼이 난다.	15.3	4.8	6.4	26.4		
	날것을 먹으면 헛바늘이 돌는다.	20.4	8.0	5.7	34.1		
고 사 리	남자는 정력이 감소한다.	20.4	8.0	5.7	34.1		
	쌍밤을 먹으면 쌍둥이를 낳는다.	16.6	12.1	13.4	42.0		○
밤 콩	생콩을 먹으면 설사한다.	42.0	6.1	6.7	54.8	○	
	콩나물을 먹으면 키가 커진다.	18.5	7.	0.	25.5		○
부 자	뜨거운 부자를 먹으면 죽는다.	52.2	5.1	4.8	62.1		
	뜨거운 부자를 먹으면 수족이 오무라든다.	18.8	4.8	2.9	26.4		
철 쪽	죽는다.	10.5	7.	1	21.7		
사 탕	충치가 생긴다.	38.9	6.4	4.1	51.6	○	
미 역 국	입시에 불합격한다.	27.1	16.9	6.4	51.3		○
기 림 진 것	독감때 먹으면 죽는다.	12.4	7.	7.3	23.9		○
생 쌀	어머니가 죽는다.	16.2	11.8	4.5	34.7		○
비 빔 밥	딸을 많이 낳는다.	15.6	12.4	6.7	36.6		○
식 혜	젖이 잘 안나오면 태아에게 안 좋다.	23.2	11.1	8.6	43.6		○
보 리 밥	젖이 잘 나오지 않는다.	13.1	6.	9.2	23.2		○
조 밥	잔소리가 많다.	10.2	4.1	5.1	20.1		○
떡 밥	초상집 먹은 3년 재수없다.	10.8	3.5	4.1	18.5		○
	그릇을 포개어 놓으면 첩을 둔다.	11.5	8.3	5.4	25.2		○
	말하면서 먹으면 복이 나간다.	13.4	7.1	12.1	32.5		○
	多食하면 머리가 둔해진다.	12.1	6.1	5.1	23.2		○
꽃 감	변비증이 생긴다.	44.3	8.0	9.2	61.5	○	
	변비증에 걸린다.	45.9	8.0	8.9	62.7	○	
사 과	감기나 장질부사때 해롭다.	25.8	7.0	4.5	37.3		
과 실	못생긴 과실을 먹으면 못생긴 애기를 낳는다.	13.4	11.8	8.3	33.4		○
자극성식품	태아에 자극이 간다.	23.9	7.6	7.6	39.2		
신맛의음식	침을 잘 흘리는 애기를 낳는다.	10.2	4.5	8.3	22.9		○
	뼈가 연해진다.	37.9	17.2	8.3	63.4		○
훈 친 음식	딸국질이 난다.	29.6	16.9	12.4	58.9		○
깨진그릇의 음식	깨진 그릇으로 음식을 먹으면 행실나쁜 애기를 낳는다	13.4	7.3	7.6	28.3		○
머 리 털	맹장염에 걸린다.	35.	6.7	4.8	46.5		
먹고싶은음식	먹지 않으면 애기의 한쪽 눈이 작아진다.	21.3	12.1	9.2	42.7		○
커 피	임신시 태아에게 해롭다.	48.4	11.5	7.3	67.2	○	
싱거운음식	털이 많이 난다.	18.8	11.8	8.6	39.2		○

식 품	이 유	실행빈도 (%)			총계 (%)	과 학 적	비 과 학 적
		○	△	□			
되배앗은음식	턱에 솔이 난다.	11.5	8.9	6.4	26.8		○
짬 음식	임신중독증에 걸릴 가능성이 크다.	14.3	3.8	4.8	22.9		
매운 음식	임신중독증에 걸릴 가능성이 크다.	13.7	4.1	4.5	22.3		
	둔한 머리의 애기를 낳는다.	12.1	4.8	8.3	25.2		○

③ 인삼: 인삼은 萬病通治藥이라 傳하고 있으나 인삼의 藥理的 效果⁴⁶⁾에 대해서는 많은 論難이 惹起되고 있다. 인삼을 妊娠婦나 授乳婦가 복용시 태아가 커지거나 젖이 잘 나오지 않는다고 하였는데 前者는 科學的이고¹⁸⁾ 後者는 非科學的이라 하였다.²⁸⁾ 그러나 인삼 투여 결과 인삼이 흰쥐의 체내대사에 큰 影響을 끼치지 않는다고도 한다.⁴⁷⁾

④ 마늘: 마늘은 옛부터 우리 食生活에서 빼 수 없는 食品으로 강장, 강정 약용으로 이용하였으나 절간에서는 食用을 禁하고 있다. 그러나 마늘을 지나치게 복용하면 위장, 간장장애, 빈혈, 대장균의 생육억제를 유발시키므로 한끼에 두쪽이 적당하다고 한다.⁴⁶⁾ 金과 牟¹⁸⁾는 마늘이 자극성이 강함으로 임신부가 복용시 유산이 될 수 있다 하였으나 그 根據가 확실치 않다.

⑤ 메밀: 메밀은 近來에 와서 변비, 동맥경화증, 고혈압, 중풍, 암 등의 예방과 치료에 效果가 있다⁴⁶⁾ 하는데, 임신중에 먹으면 얼굴이 붓는다고 하여 23.6%나 禁忍하고 있었다.

⑥ 못생긴 과실: 임신부가 못생긴 과실을 먹으면 못생긴 아기를 낳는다고 하면서 33.4%나 禁忍를 하였는데 이는 '태교'의 일종인 듯하다. 朱¹⁷⁾는 태교가 단순한 迷信만은 아니라 하였고 최근 태교의 중요성이 재강조되고 있다.

⑦ Coffee: 67.2%나 禁忍하고 있는 coffee는 태아에게 해롭다고 하였으나 하루 1~2잔은 아무런 異常이 없다고도 한다.

⑧ 짬음식, 매운음식: 임신부가 짬음식이나 자극성이 강한 食品을 먹으므로 임신중독증을 악화시킬 수는 있지만 原因이 된다는 것은 確實하지 않다.³⁷⁾ 그러나 한편으로는 食鹽을 많이 攝取한 임신부들이 중독증 發生率이 적었다고 하면서 소금의 양과는 별 차이가 없다고도 한다.¹⁰⁾

2) 疾病에 관련된 禁忍食

① 명태: 명태는 열대와 아열대를 제외한 세계적인 분포를 보이나 다른 나라에서는 거의 먹지 않는다. 그러나 우리나라에서는 冠婚喪祭에 의례 쓰이고 매일의 밥상에 자주 이용된다.²⁵⁾ 그러나 회충이 생긴다 하여

25.2%나 禁하였다.

② 참새: 우리나라 迷信에 아이들이 새고기를 먹으면 정신이 혼미해져 기억력이 없어지고²⁵⁾ 여자가 먹으면 그릇을 잘 깨다 하였는데 49.4%나 禁하고 있었다.

③ 쥐: 쥐의 오줌에 있는 leptospira는 수중에서 번식하여 사람에게 經皮的으로 감염하여 leptospira증을 일으킨다. 이것이 음식물에 섞여 복용되며 전신마비의 증세를 일으키는데 25.8%나 禁하였다.

④ 복어알: 복어의 tetrodotoxin은 알, 난소, 간, 피부, 종류에 따라 근육에도 분포되어 있으며⁴⁸⁾ 주로 2~3월에 독이 생긴다.²⁵⁾ 본 조사에서 71.0%나 禁하고 있었다.

⑤ 시금치: 수산의 함량이 높은 시금치(0.2~0.3%)는 1일 500g 이상 攝取시 신장과 요도에 결석을 일으키는데 일상중 攝取量은 100g 정도이므로 큰 문제가 되지 않는다.⁴⁸⁾ 그러나 24.2%가 담석증에 걸린다 하여 禁하고 있었다. 이는 미국에서도 시금치와 우유를 함께 먹으면 신석증에 걸린다 하여 꺼리고 있다.¹⁰⁾

⑥ 콩: 콩은 날 것으로 攝取하면 소화가 안되고 독성이 있으며 익히더라도 65%로 정도 소화가 된다.⁴⁶⁾ 또한 콩에는 섬유질이 많아 변비를 예방시키는데 과량 攝取시 유해하다. 그러므로 과학적 근거에 禁하고 있었다.

⑦ 사탕: 설탕을 攝取하면 입속의 세균작용으로 인해 산으로 환원되면서 치아를 용해시키는데⁴⁸⁾ 충치가 생긴다고 51.6%나 禁하였다.

3) 迷信·日常生活에 관련된 禁忍食

① 개고기: 옛부터 개고기는 귀한 자식에게는 먹이지 않았는데,²⁵⁾ 불교신자가 攝取시는 액운이 온다 하여 50.3%나 禁하였다. ② 상치: 상치의 lactucarium은 진정 최면, 진해의 효과가 있어 상치를 먹으면 잠이 잘 온다.^{25,45)} 본 조사에서도 68.2%나 잠이 온다고 禁忍하였다.

③ 고사리: 최근 발암물질이 포함되고 있다고 보고된 고사리는 독성이 많다.⁴⁶⁾ 또한 남자가 攝取시 정력이 감소한다고 34.1%나 禁하고 있다.

④ 미역국: 입시 때 미역국이나 계란을 먹으면 떨어

진다고 꺼리고 있는데 이것은 食品의 외형에서 오는 특징을 반영한 것으로 신중성을 기하려는 조상들의 지혜를 엿볼 수 있다.

⑤ 신맛의 음식: 식초는 조미료로 사용될 뿐만 아니라 民間藥材로 널리 이용하였는데⁴⁶⁾ 63.4%나 뼈가 연해진다고 禁忌하였다. 이것은 식초가 생선의 뼈를 부드럽게 해준다는 것에 관계한 것으로 볼 수 있고 스테미나 식품으로 서커스의 여자들이 많이 복용한 탓도 있는 듯하다.

⑥ 흥친 음식: 흥친 음식을 먹으면 딸국질이 난다고 58.9%나 禁忌하였는데 조상들이 惡을 멀리하려는 행동에서 기인된 듯하다.

V. 要約 및 結論

禁忌食의 實行은 理想的인 食生活 樣式을 形成하는데 큰 障礙가 된다. 그러므로 本 研究은 禁忌食의 現實態를 把握하여, 食生活 改善의 一翼이 되고자 하였으며 아울러 禁忌食이 지니는 食文化的 意義를 살펴보았다.

以上에서 얻어진 結果를 要約하면 다음과 같다.

禁忌食의 實行에 있어 개인당 平均(%)는 29.8%였으며 그중 '믿고 實行한다'가 15.0%, '믿지는 않지만 주변의 사정으로 부득이 實行한다'가 7.7%, '경우에 따라 實行할 때도 있다'가 7.1%였다. 각 要因과의 關係를 살펴보면,

첫째, 禁忌食의 實行에 影響을 미치는 要因은 年齡, 學力, 宗教, 家族形態, 母의 影響(食生活 管理態度, 學力, 宗教)이다.

둘째, 禁忌食品의 分類에 따른 要因別 分析에서는 母와 調査對象者의 宗教 比較에서만 동물성, 식물성, 기타 食品으로 分類한 實行이 매우 유의한 차이를 보였다.

셋째, 禁忌理由에 따른 實行頻도와 科學的·非科學的의 考察에서는 科學的 根據下에 복어알, 상치, coffee, 감, 꽃감, 콩, 사탕을 禁하고 있었고, 非科學的 根據下에 신맛의 음식, 흥친 음식, 미역국, 개고기를 禁하였다. 그러나 부자의 경우 科學的 根據를 確認할 수 없었고, 이들 禁忌食品들은 '경우에 따라 實行할 때도 있다'를 포함하여 調査對象者의 50% 이상이 禁忌하고 있었다.

이상으로 禁忌食은 단순한 食習慣은 아니며 社會의 諸 要因과 결합되어 食生活 全般에 걸쳐 行해지고 있어 문제점이 憂慮된다. 뿐만 아니라 과거 迷信인 줄만 알았던 禁忌理由가 오늘날 科學的으로 증명됨에 따라 全部를 迷信으로만 볼 수 없는 실정이다. 또한 近來 心理學의 發達은 食生活에 새로운 意義를 附加시켰는데 이

에 禁忌理由도 좀 더 合理的이고 妥當性 있는 心理學的 側面에서의 再 解析이 必要하다고 사려된다.

따라서 禁忌食은 조상들의 生活的 經驗으로 이루어진 傳統的 食生活 樣式이며 비록 오늘날 일부 科學性이 증명되지 않았다 할지라도 무시할 수 없는 것이다. 그러나 禁忌食이 理想的인 食生活 樣式을 形成하는데 理想的인 食生活 樣式을 形成하는데 地장을 조래하므로, 科學的 根據가 確實치 않는 것은 규명을 밝히고 非科學的 根據下에 實行하고 있는 禁忌食에 대해서는 적극적인 啓蒙과 教育이 必要로 되어진다.

參考文獻

1. 石毛直道: 食文化 研究의 展望과 과제, 한국식문화학회지, 1(1), (1986).
2. 강인희: 한국식생활사, 삼영사(1979).
3. George. F. Stewart and Maynard, A. Amerine: Food Science and Technology, Academi press, New York. 66-86(1976).
4. 이성우: 한국의 식습관에 관한 연구, 효성여자대학 논문집(1968).
5. 모수미: 한국여성의 식습관과 영양문제에 관한 연구, 아세아여성연구, 8, 159~176(1969).
6. 이금영, 서명숙: 식습관과 금기식에 관한 조사, 한국영양식량학회지, 2(1), 73~80(1982).
7. 주정희: 임신부의 금기식품에 대한 조사, 구룡(청주사범대학), (1979).
8. 김혜경: 주부들의 영양교육을 위한 사전 연구 I(주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구), 대한가정학회지, 25(2), (1987).
9. 村松功雄: 榮養의 心理, 三共出版, 88~100(1985).
10. 박일화: 영양원리와 식이요법, 이대출판부(1976).
11. 문숙재, 김혜연: 생활양식 유형에 따른 가정관리행동의 분석, 대한가정학회지, 25(2), 89-107(1987).
12. 손 용: 우리나라 도시거주자의 식생활 life style에 관한 실증적 연구, 고려대학교 경영대학원(1986).
13. 이광규: 한국가정생활사, 한국방송통신대학, 240~241(1986).
14. 鈴木繼美: 公衆榮養活動, 光生館(1985).
15. 김기남, 모수미: 자녀의 식습관육성에 미치는 母의 影響에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 9(1), 25-42(1976).
16. 모수미: 한국농촌의 식품금기에 관한 연구, 대한가정학회지, 5, 733-739(1966).
17. 유춘희: 농촌지역의 영양문제, 식품과 영양, 통권(2), 7~15(1980).
18. 김기남, 모수미: 제주지역의 식품금기에 관한 연구 I, 한국영양학회지, 10(1), (1977).
19. Dema, I.: Examination of the influence of food habits and taboos on nutritional states, Abstract of

- papers of the VIIth International Congress of Nutrition, 140(1966).
20. 구재옥, 모수미 : 입원산모의 영양에 관한 연구, 서울대, **25**, 289-320(1975).
 21. 하정환 : 한방식이요법원리, 식문화학회지(1986).
 22. 남면성 : 예기, 평범사(1976).
 23. 빙허각 이씨(정양완역) : 규합총서, 보진제(1975).
 24. 강인희 : 한국식생활풍속, 삼미사(1984).
 25. 이성우 : 한국요리문화사, 교문사(1985).
 26. Young, C.M. and Lafertune, T.D.: Effect of food preferences on nutrient intake. *Jr. Am. Dietet.* (1957).
 27. Judith, E. Judd: Century-old dietary taboos in 20th Century Japan, *J. Am. Dietet. A.*, 33(1957).
 28. 김기남, 모수미 : 제주지역의 식품금기에 관한 연구 II, 대한가정학회지, **10**(1), 27-37(1977).
 29. 최중학 : 식생활 개선을 위한 가용자원 활용, 식품과 영양, **1**(4), 32(1980).
 30. 김기남 : 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구, 한국영양학회지, **15**(3), 194(1982).
 31. 김기남 : 식습관의 양호도와 개인의 성격과의 관계, 충북대학교, **26**, 498(1982).
 32. Sadalla, E. and Burroughs, J.: Profiles in eating psychology today, 51-57(1981).
 33. 임현숙 : 취학전 아동의 식품기호와 식습관 조사연구, 한국영양학회지, **9**(1), 6(1976).
 34. Hall, I.S. and Hall, O.S.: A study of disliked and unfamiliar foods, *Jr. Am. Dietet. A.*, **15**: 540(1939).
 35. 모수미 : 한국농촌의 식품금기, 연구와 지도, **2**, 6-7(1967).
 36. 노순명 : 식생활 관리능력에 영향을 주는 요인에 대한 연구, 마산초급대학논문집, **1**, 12(1978).
 37. 김천호 : 신고특수영양학, 수학사(1986).
 38. 노순명 : 식생활 개선을 위한 일상식에서의 식품사용 범위 실태조사, 마산교육대학, 55-64(1974).
 39. Potgietet, J.F. and Theron, J.J.: Food habits and food taboos in south Africa, Abstracts of papers of the VIIth Internation Congress of Nutrition, 141(1966).
 40. 정순자, 김화영 : 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구, 대한가정학회지, **23**(4), 101~108(1985).
 41. 식품영양학과 4학년 공동연구 : 식습관에 영향을 미치는 사회문화적 요인, 이화여대 식품영양학과 영양학회(1975).
 42. 엄승규 : 식품생활을 중심으로 한 동서문화의 비교고찰, 영황(경희호텔경영전문대학 학도호국단), **3**, 14-21(1979).
 43. 이기열 : 식생활 개선의 문제, 한국영양학회지, **6**(2), 79-82(1973).
 44. 정혜영 : 한국인 식생활 실태의 문제점에 대한 고찰, 식품영양연구, **8**, 13-22(1979).
 45. 김천호 : 한국인의 영양섭취 상황에 관한 연구, 한국영양학회지, **19**(5), 289-295(1966).
 46. 김상정 : 한국전통식품의 과학적 고찰, 숙명여대출판부(1985).
 47. 윤지상 : 임신기부터 성장기 동안의 인삼투여가 흰쥐의 체내대사에 미치는 영향, 이화여자대학교 석사학위(1981).
 48. 김순동 : 식품학 노트, 효성여자대학교(1985).