

「임원십육지」를 통해서 본 우리나라 전통음료의 항약성 효과에 관한 고찰

신민자·최영진*

경희호텔경영전문대학 조리과, *관동대학교 가정교육과

Literature Review on the Pharmaceutical Effect of Traditional Non-alcoholic Beverages in 「Lim Won Sib Yuk Gi」

Min-Ja Shin and Young-Jin Choi*

Dept. of Culinary Science and Arts International,

College of Hotel Administration Kyung Hee University, Seoul

**Dept. of Home Economics, Kwandong University, Kang Neung*

ABSTRACT

The pharmaceutical effects of non-alcoholic beverages made in Limwonsibyukgi were studied. The type of beverage in Limwonsibyukgi were Tang(boiled herb extract), Ta(tea analog with/without green tea), Jang(lactic acid fermented beverage), Galsoo and Suksoo. Most recipes for these beverages included boiling leaves, seeds, grains of grasses, trees and cereal, and adding honey and sugar as a sweetener. Each beverage has a pharmaceutical action: thirst elimination, enhancement of physical activity, and treatment of several diseases.

Key words: Limwonsibyukgi, traditional non-alcoholic beverage, pharmaceutical effect.

I. 서론

조선시대는 초기부터 의학제도가 정비되고 장려되어 그에 따른 향약 연구결과로 일상 식생활의 과학적인 합리성이 고양되고 養生飲食이 발달하여 “藥食同意”의 식생활이 계몽·보급되는 시기로¹⁾ 이러한 음식의 양생적 의미는 술, 죽, 떡, 음청류 등의

재료의 쓰임새에서도 강조되어 약효가 있는 재료를 가미한 음청류가 개발되어 일상 식생활에 자연스럽게 이용되었다²⁾. 그리하여 만들기 까다롭고 구하기 어려운 茶를 마시기보다는 약이성 재료를 사용하여 체력향상·질병예방을 겸할 수 있는 湯종류의 음료가 널리 음용되었고 우리의 전통음료는 향약이성 재료를 湯水에 타서 만든 것이 특징이 되고, 健胃, 清心작용, 補肝역할, 強壯작용 등의 향약성 효과를 나

타낸다고 전하고 있다³⁾.

우리의 전통 음청류는 종류, 형태, 조리법에 있어서 매우 다양하며 일상식, 절식, 제례, 대소연회식 등 우리 식생활에 깊이 뿌리 내린 한국 고유의 음식으로⁴⁻¹²⁾ 재료와 제조 방법에 따라 차(茶), 탕(湯), 장(漿), 화채(花菜), 식혜(食醴), 수정과(水正果), 밀수(蜜水), 장수(漿水), 갈수(渴水), 숙수(熟水) 등으로 구분되며 그 종류는 153가지로²⁾ 우리 몸에 좋은 여러 가지 재료를 효과적으로 이용할 수 있는 여러 가지 방법을 동원하여 다양한 음료의 형태로 이용하여 왔다고 할 수 있다¹³⁾.

林園十六志¹⁴⁾에는 조선시대의 식품가공서나 고조리서 중에서 음청류에 관하여 가장 많이 수록되어 있으며 우리의 전통음료를 “茶湯類”(산림경제)¹⁵⁾, “蔬茶製品”(증보산림경제)¹⁶⁾, “茶品”(규합총서)¹⁷⁾ 이라 불리던 것이 임원십육지에서는 “飲清之類”로 분류하여 재료별, 만드는 법별로 체계적으로 분류되어져 있으며 오늘날 음청류라고 부르는 것도 임원십육지에서 기인된 것으로 생각된다.

이에 본 논문에서는 임원십육지 鼎俎誌 43권 중의 음청류의 종류와 재료, 製法上的 특징을 살펴보고 여기에 사용된 재료의 향약성 효과를 조선시대의 대표적 의학서인 東醫寶鑑에 수록된 효능과 이용형태를 비교하면서 임원십육지에 수록된 음청류의 향약성 효과를 살펴보고자 한다.

II. 본 문

1. 임원십육지에 수록된 음청류의 종류와 특징

임원십육지에 수록된 음청류는 湯, 漿, 茶, 渴水, 熟水 등 재료와 제조방법에 따라 크게 나누어 5가지로, 여러 가지 香藥을 섞어서 끓인 것을 湯이라 하고, 곡물을 발효시켜 신맛이 나는 漿水와 향약, 과일, 외무리 등을 꿀, 설탕에 넣어 숙성시켜 물에 타는 것을 漿, 몸에 좋은 香藥材, 과일, 차잎 등을 끓여 마시는 것을 茶, 향약, 과일 등을 꿀이나 설탕에 담긴 시럽상태의 것을 물에 타서 마시는 것을 渴水, 향약을 백비탕에 넣어 밀봉하여 두고 감미료는 전혀 사용하지 않은 향기 위주의 음료를 熟水라 하였으며 이 중 湯 18종, 茶 16종, 漿 7종, 渴水 6종, 熟水 6종

으로 총 53종이 수록되어 있었으며, 表 1에서 보는 바와 같이 純茶類와 화채류, 식혜류, 수정과류, 미수류 등은 수록되어 있지 않았다. 특히 渴水와 熟水是 재료를 달이거나 끓는 물에 향을 추출하여 저장했다가 마시는 것으로 다른 음청류가 일시적으로 먹는 것에 비해 저장했다가 필요할 때 이용할 수 있는 특징이 있어 조선시대의 음청류의 이용이 다양하게 이루어졌음을 알 수 있었다.

이들 음청류에 사용된 재료는 表 2, 3에서와 같이 연실(연밥, 연자육), 진피, 굴(굴홍, 굴병), 유자, 대추, 포도, 밤(울추), 매실(백매, 오매, 황매), 모과, 여지, 행인, 잣, 배, 능금, 호도, 은행, 석류알, 설탕(수정당상) 등 果部 18종, 참깨, 참기름, 대두, 조, 밀가루, 누룩, 대맥, 녹두, 찹쌀, 엿, 술 등 穀部 11종, 건강, 배추, 형개, 자소엽, 박하잎, 순채 등 菜部 6종, 감국, 감초, 지황, 창출(당출), 오미자, 당귀잎, 백두구인, 회향, 감송, 고삼, 측사인, 슬화 등 草部 13종, 계피, 구기자, 백엽, 적복령, 대나무(죽엽, 죽력) 오약, 정향, 뇌향, 목향, 침향, 광향잎, 단향, 용뇌, 분초, 천초, 필징가, 작설차(차쌍, 강차), 백두구인 등 木部 18종, 蟲部의 꿀(석밀), 獸部의 사향, 소유, 돼지골 등 3종, 소금, 寒水石 등 石部 2종 등이 이용되고 있었으며, 이 중 2번 이상 이용된 재료는 생강(12회), 감초, 정향, 매화, 계피(5회), 대추, 모과, 측사인, 사향, 녹두(4회), 행인, 잣, 호도, 배, 포도, 설탕, 자소엽, 단향, 소유, 밀가루, 백두구인(3회), 지황, 측백엽, 누룩, 침향, 구기자, 뇌향(2회) 등이었고, 소금(10회)과 꿀(18)을 거의 전 음청류에 이용하고 있었다. 이들 2번 이상 이용된 재료는 향약성 효과가 있다고 수록된 음청류에 고루 이용되고 있어 갈증을 해소하는 음료의 주된 기능 외에 체력향상, 질병예방에 음청류를 이용하고 있었음을 확인할 수 있었다.

이들 재료의 일반적인 특징을 살펴보면 음청류에는 과일류, 草木의 열매, 종자 등 약용 성분을 갖는 향약재와 향기를 갖는 식물성 재료가 많이 사용되었으며 상대적으로 곡물과 채소류의 이용은 적은 편이었고, 동물성 재료로는 금분탕에 돼지골과 酥油(오늘날의 버터인 듯 싶고, 없으면 참기름으로 대체한다고 되어 있다.)를 이용하였다. 향약재 중에서는

表 1. 임원십육지와 그 밖의 고조리서에 나온 음청류의 종류

분 류	임원십육지의 음청류명	조선시대 고조리서의 음청류 ¹⁸⁻²⁴⁾
순 다 류		녹 차
유사다류	薑橘茶, 薑竹茶, 구기차, 국화차, 杞菊茶, 녹두차, 너차, 누영춘차, 당귀차, 栢葉茶, 蓴茶, 유자차, 죽미차, 淸泉白石茶, 포도차, 孩兒香茶	구기차, 국화차, 꿀차, 결명자차, 계피차, 穀茶, 橘皮茶, 橘花茶, 강국차, 薑菊茶, 老米茶, 녹두차, 橘茶, 漏影春茶, 당귀차, 대추차, 모과차, 蓴茶, 백엽차, 普林茶, 鳳髓茶, 보리차, 소엽차, 石榴皮茶, 山茶茶, 석류차, 생강차, 豆香茶, 매화차, 모과차, 雙化茶, 五果茶, 오미자차, 烏梅茶, 유자차, 울무차, 인삼차, 足味茶, 紫蘇茶, 枳花茶, 회향차, 해아차
탕 류	건모과탕, 金粉湯, 輕素湯, 綠雲湯, 無鹿湯, 빙지탕, 봉수탕, 백당, 沃雪湯, 仙桃湯, 수문탕, 熱梅湯, 암향탕, 여지탕, 溫棗湯, 地黃高子湯, 행락탕, 향소탕	국화탕, 건모과탕, 금분탕, 경소탕, 녹운탕, 무록탕, 荳蔻湯, 鳳髓湯, 栢湯, 옥설탕, 사골탕, 선출탕, 須闌湯, 숙매탕, 冰芝湯, 습조탕, 쌍화탕, 暗香湯, 五味湯, 荔枝湯, 온조탕, 자소탕, 제호탕, 지황고자탕, 解醒湯, 杏酪湯, 香蘇湯, 回香湯
화 채 류		귤화채, 딸기화채, 모과청과화채, 매화채, 산딸기화채, 복분자화채, 복숭아화채, 산사화채, 수박화채, 순채화채(가련화채), 오미자화채, 앵두화채, 유자화채, 장미화채, 진달래화채, 포도화채, 화채, 책면(창면), 보리수단, 송화밀수, 떡수단, 원소병
식혜 류		감주, 석감주, 식혜, 안동식혜, 연엽식혜
수정과류		꽃감수정과, 배수정과(배숙), 향설고(상설고), 잠과수정과
미수 류		보리미수, 수수미수, 쌀미수, 잠곡미수, 찹쌀미수
장 류	桂漿, 荔枝漿, 모과장, 유자장, 梅漿, 漿水	계장, 丹露漿, 여지장, 金星玉漿, 모과장, 유자장, 매장, 酸漿, 銀漿, 靛漿, 延壽漿, 장수
갈수 류	언방갈수, 임금갈수, 포도갈수, 향당갈수, 모과갈수, 오미갈수	御防渴水, 林檎渴水, 포도갈수, 香糖渴水, 모과갈수, 오미갈수
숙수 류	자소숙수, 두구숙수, 침향숙수, 정향숙수, 香花熱水, 栗殼熱水	梁樺熱水, 자소숙수, 荳蔻熱水, 沈香熱水, 丁香熱水, 향화숙수, 율추숙수, 승늬

表 2. 임원십육지에 수록된 음청류의 종류와 재료

분류	음청류명	재 료	출처문헌
茶	薑橘茶	① 귤홍, 생강, 작설 ② 귤병, 생강	중보산림경제, 군학회동
	薑竹茶	죽력, 생강즙, 꿀	중보산림경제
	枸杞茶	구기자, 밀가루, 강차(江茶), 소유(참기름), 소금	산림경제, 중보산림경제, 고사십이집, 해동농서, 군학회동, 조선무쌍신식요리제법
	菊花茶	감국, 백매, 소금	조선무쌍신식요리제법, 중보산림경제, 부인필지, 규합총서, 군학회동, 조선요리제법
	杞菊茶	들국화, 구기자, 차순, 참깨, 소금, 소유	산림경제, 중보산림경제, 군학회동, 고사십이집
	綠豆茶	녹두, 꿀	중보산림경제, 군학회동
	拙茶	아차(牙茶), 천초가루, 소금, 酥油, 油餅, 밀가루, 밤, 잣, 호도	임원십육지에만

表 2. 계속

茶	漏影春茶	여지육, 송압각	임원십육지에만
	當歸茶	① 당귀썩 ② 당귀잎, 들포도, 석밀	중보산림경제
	栢葉茶	백엽	임원십육지에만
	蓴茶	순채, 오미자즙, 꿀	중보산림경제
	柚子茶	유자, 배, 식류알, 꿀	중보산림경제, 군학회등
	足味茶	감초, 고삼, 乾葉葉, 蒸茶, 녹두	임원십육지에만
	清泉白石茶	호도, 잣, 밀가루	산림경제, 중보산림경제
	葡萄茶	포도, 문배, 생강즙, 꿀	중보산림경제, 규합총서, 군학회등, 부인필지, 조선무쌍신식요리제법
孩兒香茶	해아차, 백두구인, 분초, 침향, 한수석, 박하잎, 필징가, 배즙, 사향, 천백약전, 매화 편뇌, 찹쌀	임원십육지에만	
熟水	荳蔻熟水	백두구	임원십육지에만
	栗皴熟水	율추(밤의 속껍질)	임원십육지에만
	紫蘇熟水	자소엽	임원십육지에만
	丁香熟水	정향, 죽엽	임원십육지에만
	沈香熟水	침향(배향 또는 단향, 속향)	임원십육지에만
	香花熟水	무독하고 향긋한 반개한 꽃	임원십육지에만
湯	乾木瓜湯	건모과, 분초, 측사인, 침향, 백단, 건생강, 백두구, 회향	요록
	金粉湯	지황, 돼지골	임원십육지에만
	輕素湯	건산약, 감초, 연자육, 생용뇌	임원십육지에만
	綠雲湯	형개수, 백출, 분초, 소금	임원십육지에만
	無鹿湯	수정당상, 매화편뇌	임원십육지에만
	水芝湯	연밥, 분초, 소금	산림경제, 중보산림경제, 해동농서
	鳳髓湯	송자인(잣), 호도, 꿀	산림경제, 중보산림경제, 군학회등
	栢湯	측백엽	산림경제, 해동농서
	暗香湯	매화, 소금, 꿀	오주연문장전산고
	荔枝湯	오매, 설탕, 계피가루, 건생강가루, 정향가루	임원십육지에만
	沃雪湯	측사인, 감초, 계소엽형개수, 천화분	임원십육지에만
	溫棗湯	대추, 생강즙, 꿀, 사향	산림경제, 중보산림경제, 고사십이집, 해동농서
	仙朮湯	창출, 대추, 분초, 건강, 행인, 소금	오주연문장전산고
	須聞湯	생강, 대추, 소금, 감초, 정향, 목향, 진피	산림경제
	熟梅湯	황매, 소금, 분초, 생강즙	임원십육지에만

表 2. 계속

湯	地黃高子湯	생지황, 단향가루, 사향, 술 또는 꿀	오주연문장전산고
	杏酪湯	행인, 꿀	산림경제, 증보산림경제, 해동농서
	香蘇湯	대추, 자소엽, 모과	산림경제
漿	桂漿	계피가루, 적복령, 누룩, 대맥, 행인, 꿀	임원십육지에만
	梅漿	매, 소금, 백두구인, 단향, 엿	임원십육지에만
	木瓜漿	① 모과, 꿀, 생강즙 ② 모과, 생강, 자소, 감초, 소금	산림경제, 고사십이집, 해동농서
	荔枝漿	계피, 정향, 오약, 측사인, 생강즙, 설탕	임원십육지에만
	柚漿	유자, 꿀	임원십육지에만
	漿水	조	오주연문장전산고
	薺水	배추, 밀가루	오주연문장전산고
渴水	木瓜渴水	모과, 꿀	임원십육지에만
	御方渴水	관계, 정향, 계화, 백두구인, 측사인, 누룩, 술화, 보리싹, 꿀	오주연문장전산고
	五味渴水	오미자, 콩즙, 꿀	산림경제
	林檎渴水	능금, 뇌향, 단향가루	오주연문장전산고
	葡萄渴水	포도, 꿀, 단향말, 뇌향	오주연문장전산고
	香糖渴水	백설탕, 팍향잎, 감송, 생강, 얼음물, 사향, 녹두, 백단가루	오주연문장전산고

열매가 가장 많이 이용되고 있으며 그 다음으로 뿌리와 줄기가 사용되었다. 향을 위해서는 꽃과 잎 종류를 주재료로 사용하거나 회향, 정향 등의 향신료를 부재료로 먹기 직전에 첨가해서 먹고 있었다.

또 熱水를 제외하고는 대부분의 음료에 꿀, 설탕 등의 감미료를 가미하고 있었으며, 잣, 호도 등과 회향, 사향 등의 향신료와 소유나 참기름 등을 음료의 주재료로 이용하기도 하였고 먹을 때에 가미하여 먹기도 하였다. 또한 소금은 茶, 湯, 漿에는 사용하였으나 渴水와 熱水에는 사용하지 않았다.

또한 제법으로 볼 때 湯에 속하는 국화차, 강죽차, 유자차, 포도차, 당귀차, 순차, 녹두차가 茶로 분류되어 있고, 茶에 가까운 암향탕과 백탕은 湯으로 분류되어 있으며, 漿으로 분류된 蔗水는 김치에 가깝고 여지장과 모과장은 탕에 가깝다. 이렇게 음청류의 종류와 제법이 명확하게 구별되지 않고 혼용이 되는 것을 보면 음청지류의 분류는 중요하지 않고 다만 음료수의 제법을 나열하여 대중적으로 사용하

는데 더 주안점을 둔 것 같았다²⁾.

2. 음청류 재료의 향약성 효과

음청류 전체에 사용된 재료와 향약성 효과가 있다고 한 음청류에 사용된 재료는 表 4와 같이 果部 18종 중 모과, 연밭, 대추, 귤, 포도, 유자, 배, 석류알, 매실, 행인 등 10종, 穀部 11종 중 밀가루, 참기름, 녹두, 콩, 대맥 등 5종, 木部 21종 중 분초, 측사인, 측백엽, 차잎, 죽력, 구기자, 회향, 단향, 정향, 목향, 침향 등 13종, 草部 13종 중 창출, 감초, 감국, 당귀, 백두구인 등의 5종, 菜部 6종 중 생강, 자소 등 2종, 蟲部와 石部의 소금과 꿀이었다. 이 중 2번 이상 이용된 재료는 생강(12회), 감초, 정향, 매화, 계피(5회), 대추, 모과, 측사인, 사향, 녹두(4회), 행인, 잣, 호도, 배, 포도, 설탕, 자소엽, 단향, 소유, 밀가루, 백두구인(3회), 지황, 측백엽, 누룩, 침향, 구기자, 뇌향(2회) 등이었고 소금(10회)과 꿀(18회)은 거의 모든 음청류를 만드는 데에 이용되고 있었다. 이들

表 3. 임원십육지에 수록된 음청류의 분류별 재료

음청류의 분류 음청류 재료의 분류	茶	湯	漿	湯水	熟水
果部 (18종)	귤홍, 귤병, 유자, 백매, 배(3), 밤, 잣(2), 여지, 호도(2), 설탕, 은행(송압각), 포도(2), 석류알	모과(2), 잣, 연자육, 진피, 매실(오매, 황매, 3), 연밥(2), 호도, 유자, 대추(4), 수정당상, 행인(2)	행인, 매실, 모과, 유자, 설탕	모과, 능금, 포도, 백설탕	율추
穀部 (11종)	밀가루, 참기름, 참깨, 녹두(2), 찹쌀		누룩, 보리싹, 조, 밀가루, 엿	누룩, 보리싹, 콩, 녹두	
菜部 (6종)	생강(3), 순채, 박하잎	생강(3), 형개(2), 자소엽	생강, 배추	생강	자소잎
草部 (13종)	감국, 들국화, 감초, 당귀, 오미자, 고삼, 백두구인	백두구, 지황(2), 감초(3), 백출, 창출, 감초, 회향, 측사인(2)	백두구인	백두구인, 측사인, 오미자, 감송, 슬화	백두구
木部 (18종)	작설차(차순, 차아동 7), 죽력, 구기자(2), 천초, 백엽, 침향, 백두구인, 분초, 필정가	분초(5), 침향, 회향, 용뇌, 측백엽, 계피(2), 단향, 적복령, 오약, 정향(2), 목향	계피(2), 정향, 적복령, 단향	계피, 계화, 적복령, 곽향잎, 뇌향(2), 단향(2), 정향, 백단가루	정향, 죽엽, 침향(배향, 단향, 속향)
蟲部(2종)	꿀, 석밀(7)	꿀(6)	꿀(3)	꿀(4)	
獸部(3종)	수유(2), 사향	돼지꿀, 사향(2)		사향	
石部(2종)	소금(4), 한수석	소금(6)	소금		

*음청류 재료의 분류는 동의보감 탕액편을 참조하였음.

* ()안은 이용된 횟수를 말함.

2번 이상 사용된 재료는 향약성 효과가 있다고 기록된 음청류에 고루 이용되고 있어 갈증을 해소하는 음료의 주된 기능 외에 체력향상, 질병예방 및 치료에 음청류를 고루 이용하고 있었음을 알 수 있었다.

또한 임원십육지의 음청류에 사용된 재료가 지닌 향약성 효과를 東醫寶鑑²⁶⁾을 통해 살펴 본 결과는 갈증을 해소하는 것, 益氣 保養하여 체력을 증진시키는 것, 痰, 瘡癩 등 질병의 치료에 쓰이는 것 등 크게 3가지로 나눌 수 있었다.

1) 갈증해소 효과

임원십육지에 수록된 갈증을 해소하는 효과가 있다고 한 음청류의 종류별 재료들을 동의보감에서 살펴본 결과는 表 5와 같이 갈증해소 효과를 상세히 구분하여 消渴, 酒渴, 口渴, 煩渴, 口乾 및 候乾을 없

애는 효과 등으로 나타낼 수 있었다.

배, 모과, 진피, 연밥, 녹두, 콩즙, 순채, 배추, 백출, 오미자, 복령, 죽엽, 죽력, 작설차 등은 消渴을 없애며, 배와 배추는 酒渴을 없애며, 오매와 석류는 口渴을 없애며, 여지와 우유(酥油)는 煩渴을 없애며, 석류와 설탕은 口乾 및 候乾을 없앤다고 하였으며, 이들 재료 외에 같은 酒渴과 暴渴에 이용되며 매실, 석류 등도 갈증해소 효과가 있다고 하였다.

2) 체력향상 효과

임원십육지에 체력을 향상시키는 효과가 있다고 한 음청류의 재료와 종류는 表 6과 같으며, 연실, 진피, 대추, 호도, 밤(율추), 잣, 참깨, 대두, 조, 밀가루, 대맥, 엿, 순채, 감국, 오미자, 당귀, 계피, 백엽, 구기자, 침향 등은 체력을 향상시키는 효과가 있는

表 4. 임원십육지의 음청류 재료와 사용빈도

재료분류	전체 음청류의 재료	사용빈도 (2회 이상)	향약성 음청류의 재료
果部	매실(오매, 황매), 대추, 모과, 석류알, 행인, 잣, 호도, 배, 포도, 유자, 설탕, 꿀, 밤(울추), 여지, 은행(송압각), 연밥, 진피, 능금,	매실(오매, 황매)(5), 대추(4), 모과(4), 행인(3), 잣(3), 호도(3), 배(3), 포도(3), 유자(2), 설탕(3)	모과, 연밥, 대추, 꿀, 포도, 유자, 배, 석류알, 매실, 행인
穀部	녹두, 밀가루, 누룩, 대맥, 참깨, 찹쌀, 조, 참기름, 녹두, 콩, 엿	녹두(4), 밀가루(3), 누룩(2), 대맥(2) (4종)	밀가루, 참기름, 녹두, 콩, 대맥
木部	분초, 정향, 계피, 사향, 차잎(작설차, 江茶, 茶牙, 5), 단향, 대나무(죽엽, 죽력) 측백엽, 구기자, 침향, 너향, 천초, 필징가, 회향, 용뇌, 단향, 목향, 적복령, 오약, 계화, 광향잎	분초(5), 정향(5), 계피(5), 차잎(작설차, 江茶, 茶牙)(5), 단향(3), 대나무(죽엽, 죽력)(3), 측백엽(2), 구기자(2), 침향(3), 너향(2), 사향(3)	분초, 계피, 측사인, 측백엽, 회향, 단향, 정향, 목향, 침향, 차잎, 적복령, 죽력, 구기자
草部	감초, 지황, 백두구인, 감국, 들국화, 측사인, 당귀, 오미자, 고삼, 백출, 창출, 감송, 슬화	감초(5), 지황(5), 백두구인(3), 측사인(4)	창출, 감초, 감국, 당귀, 백두구인
菜部	생강, 자소, 형개, 배추, 순채, 박하잎	생강(12), 자소(3), 순채(4)	생강, 자소
蟲部	꿀, 석밀	꿀(18)	꿀, 석밀
獸部	돼지갈, 소유, 사향	소유(3), 사향(4)	
石部	소금, 한수석	소금(10)	소금

*()안은 이용된 횟수를 말함.

表 5. 임원십육지의 갈증해소 효과가 있는 음청류의 재료와 종류

갈증해소효과(東醫寶鑑)	음청류의 재료	음청류의 종류
消渴을 없앤다.	배, 모과, 진피, 연밥	乾模瓜茶, 橘花茶, 冰芝湯, 香蘇湯, 輕茶湯, 林檎湯水, 木瓜湯水
	녹두, 콩즙	綠豆茶, 五味湯水
	순채, 배추, 백출, 오미자	蓴茶, 藍水, 綠雲湯, 五味湯水
	복령, 죽엽, 죽력, 작설차	桂漿, 薑竹茶, 丁香熱水, 漏影春茶, 橘茶, 枸杞茶
酒渴을 없앤다.	배	
	배추	蓴水
口渴을 없앤다.	오매, 석류	荔枝湯, 梅漿
煩渴을 없앤다.	여지	漏影春茶
	우유(酥油)	橘茶, 枸杞茶
口乾 및 喉乾을 없앤다.	석류, 설탕	梅漿, 荔枝漿, 香糖湯水

음청류의 재료들이다. 그러나 東醫寶鑑에서는 오장을 補하고, 益氣하여 보양, 보음 효과가 있는 것은 유자, 꿀, 울추, 매실, 연실, 포도, 모과, 행인, 잣, 대추, 호도, 밀가루, 누룩, 대맥, 감국, 백출, 당귀, 구

기자, 계피, 복령, 회향, 생강 등이었다.

그러므로 연실, 대추, 포도, 밤(울추), 잣, 호도, 밀가루, 대맥, 감국, 계피, 구기자 등은 東醫寶鑑에서 체력향상 효과가 있다는 것을 확인할 수 있었으

表 6. 임원십육지의 체력향상 효과가 있는 음청류의 재료와 종류

재료분류	음청류의 재료	음청류의 종류
果部	*연실, 진피, *대추, *포도, *밤(울추), *갓, *호도	빙지탕, 봉수탕, 온조탕, 향소탕, 수문탕, 경소탕, 너차, 청천백석차, 포도차, 국화차, 포도갈수
穀部	참깨, 대두, 조, *밀가루, *대맥, 엿	계수, 장, 녹두차, 장수, 어방갈수, 오미갈수, 향당갈수, 매장, 죽미차, 청천백석차, 구기차, 기국차, 오미갈수
菜部	순채, *감국, 오미자, *당귀	蓴茶, 당귀차, 포도차, 오미갈수
木部	*계피, 백엽, *구기자, 침향	계장, 여지장, 蓴茶, 백엽차, 구기차, 여지탕, 어방갈수
蟲部	꿀	암향탕, 행락탕, 봉수탕, 온조탕, 지황고자탕, 계장, 모과장, 감국차, 국화차, 강죽차, 당귀차, 순차, 녹두차, 어방갈수, 모과갈수, 오미갈수, 포도갈수

*東醫寶鑑에서 오장을 補하고 益氣, 生氣하여 체력향상 효과가 있는 것.

며 그 나머지 재료들은 다른 재료들과 합하므로써 체력향상의 효과를 피했다는 것을 알 수 있었다.

3) 질병 치료 효과

임원십육지 중의 음청류의 재료로 사용된 것 중 꿀, 백출, 복령, 작설차, 생강 등은 여러 가지 질병에 대한 치료 효과가 있으며, 생강은 去痰 효과가 있고, 연실과 갓, 복령은 정신을 맑게 하며, 포도, 녹두, 감국, 구기자, 작설차, 꿀 등은 눈에 좋다고 하였다. 그러나 이들 재료처럼 항약성 효과가 나타나 있지 않다고 하더라도 음청류에 사용된 모든 재료는 항약성 효과가 있었을 것이므로 그 효능을 동의보감에 수록된 약이효과와 더불어 살펴본 결과는 表 7과 같다.

동의보감에 수록된 이들 재료는 갈증 해소와 益氣 保養 의의 藥餌 效果 즉, 치료 효과는 解熱, 去痰, 健胃, 健脾, 清血 및 養血, 清腸, 潤肺, 止痛, 解毒, 清頭目하고 피부병을 낫게하고, 風이나 비뇨기계통의 질병을 낫게하는 것 등이었다.

즉, 가슴 속의 열, 脾와 胃, 腸의 해열에 참기름, 조, 酪, 오매, 설탕, 배추, 竹葉, 寒水石 등이 이용되었고 녹두와 오미자는 煩熱을, 생지황은 모든 열을 제거한다고 하였다. 또한, 오매, 모과, 능금, 생강, 乾薑, 竹葉 등은 담을 없애지만 꿀을 많이 먹거나 茶를 차갑게 먹으면 오히려 痰이 성해진다고 하였다.

누룩, 술, 연밥, 밥, 건강, 배추, 순채, 감국, 백출, 창출, 회향, 육두구, 복령 등은 胃를 편하게 하거나 고르게 하여 소화에 도움을 주며 이중 복령은 胃를

치료하는 최고의 선약이라 하였다. 霍亂에 오매, 건강, 백출, 정향을, 吐瀉에 대맥, 연실, 진피, 모과, 건강, 육두구 등을 이용하며, 대·소장을 통하게 하는데 자소, 補하는 데는 순채가 있다고 하였다. 계피와 酪은 심폐를 도와주고, 복령은 肺痿를, 호도는 폐기와 천축을 치료하며, 석류는 많이 먹으면 폐를 손상한다고 하였다.

연실, 호도, 생지황, 계피, 당귀는 血을 補해 주고 들국화, 당귀, 백출, 계피는 어혈을 깨뜨리며, 백엽과 酪은 吐血, 痢血 등을 치료한다고 하였다. 또한 두통에 녹두, 갓, 荊芥, 竹葉이, 복통에는 사향, 능금, 乾薑, 소금, 계심, 침향 등이 치통에는 천초가 효과가 있다고 하였다.

유자, 유감자, 오매, 오미자, 죽엽, 정향은 酒毒에 효과가 있고, 茶는 굵고 붉은 독을 제거하며, 돼지굴은 과일의 독을 풀며, 행인은 狗毒, 배추는 酒麵의 독을 해독하며, 감초는 백약의 독을 푼다고 하였다.

생강, 배추, 육두구는 氣를 내리고 꿀은 脾氣를 기르며, 사향과 침향은 惡氣를 흐트리며 구기자는 精氣를 補하며 烏藥은 일체의 氣를 낮게 한다고 하였다. 꿀을 먹으면 귀와 눈이 맑게 되며 감국, 구기자, 작설차, 감국, 荊芥 등을 茶로 먹으면 머리와 눈이 맑아지며, 용뇌나 사향은 눈의 膚翳를 치료하며 사향, 연실, 여지, 감국, 회향, 구기자, 복령, 용뇌는 益身 安心하여 심신을 편하게 한다고 하였다.

육계와 정향, 밤 등은 腎을 補하고 작설차와 포도는 이뇨작용을 하며 오매, 백매, 용뇌는 치질을 치료

表 7. 임원십육지의 음청류 재료가 東醫寶鑑에 수록된 질병치료 효과

재료 효과	穀部	獸部	果部	菜部	草部	木部	石部	蟲部
解熱	참기름, 조, 녹두	酪	유감자, 오매, 배, 설탕	배추	생지황, 오미자, 고삼	동죽엽, 고죽엽, 죽령	한수석	
去痰	엿		진피, 굴, 오매, 백매, 모과, 능금	생강, 건강, 창출	창출	복령, 죽엽, 차잎		
健胃, 健脾	누룩, 술		연밥, 밤, 모과	건강, 배추, 순채	감국, 백출, 창출, 회향, 육두구	복령, 죽엽, 정향		꿀
極亂, 吐瀉	대맥		연실, 진피, 오매, 모과, 능금	생강, 건강, 자소, 순채	백출, 고삼, 회향, 육두구	죽엽, 정향		
清血 및 養血		酪	연실, 호도		들국화, 생지황, 백출, 당귀	계피, 백엽		
止痛	녹두	사향	능금, 잣	생강, 건강, 형개	창출	계심, 죽엽, 정향, 침향, 천초, 오약	소금	꿀
피부병	녹두, 술	酪	백매, 여지	형개	고삼, 당귀	복령, 죽엽, 오약	소금	
解毒		돼지꿀	유자, 유감자, 오매, 행인	배추	감초, 오미자	고죽엽, 정향, 차잎, 천초		꿀
清頭目	녹두	사향	유자, 오매, 설탕, 석류	형개	감국, 고삼	계심, 차잎, 구기자, 죽엽, 용뇌		꿀
風과 痺			포도, 모과, 잣	생강, 건강, 형개, 자소, 순채	백출	계피, 계심, 죽엽, 죽령, 정향, 침향, 용뇌, 천초		
氣		사향	굴피	생강, 배추	백출, 창출, 오미자, 고삼, 육두구	구기자, 침향, 용뇌, 천초, 오약	소금	
호흡기계		酪	석류, 호도			계피, 복령		
비뇨기계			포도, 밤, 오매, 백매		고삼, 회향, 창출	육계, 복령, 정향, 용뇌, 지각, 작설차		
安靜		사향	연실, 여지		감국, 회향	구기자, 복령, 용뇌		

한다고 하였으며 포도, 생강은 濕痺를, 순채는 熱痺를 치료한다고 하였다.

이와 같이 이들 음청류에 사용된 재료들의 항약성 효과가 여러 질병을 고루 치료하는 효과가 있지만 많이 사용하면 역효과를 내는 것도 있었다. 모과는 많이 먹으면 치아와 뼈가 손상되며 여지는 열이 일어나고, 석류는 폐를 손상하게 되며, 능금은 百脈이

닫히고 잠을 많이 자며 痰을 일으키고 癩癧이 나며, 호도는 風이 움직여 눈썹이 빠지게 된다고 하였다. 또한 8~9월에 생강을 많이 먹으면 눈병, 수명단축, 筋力이 감소되며, 乾薑을 너무 많이 쓰면 正氣를 耗損시키며, 배추는 냉병을 일으키며 소금은 肺를 상하고 해수가 난다고 하여 과하게 사용하는 것을 경계하고 있었으며, 蓴菜는 차가워서 보일은 되나 먹

으면 기가 막혀서 내리지 않고 사람을 損像시키니 많이 먹거나 오래 먹지 말라고 하였다. 그리고 석류는 폐를 손상하므로 많이 먹지 말라고 하였으며, 감초는 구토하고 속이 팽창해서 술을 즐겨 마시는 사람은 많이 먹지 말 것에 대해 경고하고 있으며, 여지를 꿀물과 마시면 열을 풀 수 있고, 건강을 너무 많이 썼을 때는 生甘草로 완화시킬 수 있고, 배추는 생강으로 풀어주면 냉병을 막을 수 있는 등 아울러 몇 가지 해독 방법도 제시하고 있다.

3. 임원십육지에 수록된 음청류의 향약성 효과

임원십육지에 수록된 음청류 중에 향약성 효과가 있다고 한 음료는 表 8에서 보는 바와 같이 건모과탕, 백당, 봉수탕, 빙지탕, 선출탕 등 5종류의 湯類,

강굴차(굴화차), 강죽차, 구기차, 국화차, 당귀차, 녹두차 등 6종의 茶類, 계장, 매장, 유장 등 3종류의 漿類와 울추 숙수였으며 渴水의 향약성 효과는 나타나 있지 않았으나 이름에서 알 수 있듯이 갈증을 해소하는 기능이 있는 음료였을 것이다.

이들 음청류는 表 8에서와 같이 갈증이 심할 때나 여름철에 마시면 渴症을 해소하며 또한 감미롭고 입맛이 상쾌하여 시원한 별미로 이용되는 외에도 음청류를 자주 섭취하게 되면 生氣하고 益氣하여 몸에 좋을 뿐 아니라 정신을 맑게 하여 잠을 깨게 하는데에도 이용되었으며, 去痰하는 데도 이용되었고, 오래된 滯症과 胃의 熱을 치료하며 肺기능을 증강시켜 해소병을 치료시키는 등 여러 가지 향약성 효과를 나타내고 있었다. 즉, 강굴차, 강죽차, 계장, 울추숙

表 8. 임원십육지에 나타난 음청류의 향약성 효과

음청류의 분류	음청류명	향 약 효 과
湯	乾木瓜湯	生氣를 돋우며 濕氣도 없애지며, 渴症도 생기지 않으며 기분도 상쾌해진다.
	栢湯	잠을 깨게 된다.
	鳳髓湯	폐기능이 좋아지고 해소병을 치료한다.
	水芝湯	心氣가 좋아지고 精髓에 도움을 준다. 밤에 배고플 때 먹으면 좋다.
	仙朮湯	瘟疫를 예방하고 寒濕症도 없애지고(계습), 溫胃·益脾한다. 오래 복용하면 늙어서도 눈이 밝아지고 얼굴빛이 맑고 몸이 가벼워진다(延年益壽). 또한 잘 늙지 않는다.
	須聞湯	紅白한 얼굴이 늙을 때까지 지속된다.
茶	薑橘茶	오래된 滯症을 치료하고, 去痰 효과가 있다.
	薑竹茶	膈痰에 매우 좋다(거담효과).
	枸杞茶	몸에 좋을 뿐 아니라 눈이 밝아진다.
	菊花茶	정신이 맑아지며 여름철에 갈증을 해소한다.
	當歸茶	갈증을 해소한다.
	綠豆茶	胃의 熱을 치료한다.
	柚子茶	과음하면 咳嗽하게 된다.
	葡萄茶	과음하면 咳嗽하게 된다.
漿	桂漿	여름철에 마시면 解渴하고 益氣하여 기운이 생기며 消痰한다.
	梅漿	갈증이 심할 때 먹으면 갈증이 없어진다.
	柚漿	감미롭고 향기로워 입맛이 상쾌하여 시원하며 여름철에 가장 좋은 별미이다.
熱水	栗殼熱水	去痰作用
	紫蘇熱水	차갑게 마시면 몸을 해치게 된다.

수 등은 去痰效果가 있으며 건모과탕, 빙지탕, 선출탕, 계장 등은 益氣, 生氣하여 체력을 향상시킨다고 하였다. 또한 백당, 구기차, 국화차 등은 정신을 맑게 하고, 선출탕과 구기차는 눈을 밝게 하며, 봉수탕은 폐의 기능을 증강시키는 효과가 있다고 하였다. 그리고 건모과탕, 국화차, 계장, 매장, 유장 등은 주로 갈증을 해소하는 효과가 있다고 하였다. 또한 곡물을 젖산 발효시킨 신맛이 나는 음료인 漿類(漿水)를 갈증을 해소하는데 이용하고 있었던 것 같았다. 東醫寶鑑에 漿水가 목마른 것을 그치게 한다고 한 것을 보아 조선시대에는 藥食同意의 식생활이 보편화되어 있었음을 짐작할 수 있다. 또한 須聞瀟은 향약 효과가 기록되어 있지는 않지만 紅白한 얼굴이 늙을 때까지 지속된다고 하였으므로 향약 효과가 수록된 음료는 아니어도 향약 효과가 있다고 볼 수 있겠다.

또한 유자차나 포도차처럼 많이 마시게 되면 咳嗽하게 된다거나 자소 숙수처럼 차갑게 마시면 몸을 해칠 수 있음을 수록하여 향약 효과가 있는 것은 아니지만 복용방법이 잘못되면 역효과를 나타내는 음료에 대해서도 언급하고 있어 음료를 체력향상과 질병예방을 겸하여 먹었던 “藥食同意”의 식생활을 하였음을 알 수 있었다.

Ⅲ. 결 론

이상으로 「林園十六志」를 통해서 본 우리나라 傳統飲料의 香藥性 效果에 관하여 고찰한 결과는 다음과 같다.

1. 「林園十六志」에 수록된 음청류는 湯, 漿, 茶, 渴水, 熱水 등의 5가지로 탕 18종, 차 17종, 장 7종, 갈수 6종, 숙수 7종 등으로 총 53종이 수록되어 있으며, 이것들은 지금까지 거의 전해져 오고 있지는 않지만 향약 재료들을 달이거나, 꿀이나 설탕에 넣어 숙성시키거나, 끓는 물에 향을 추출한 후 저장하였다가 필요할 때 마시는 것으로 조선시대 음청류의 이용이 다양하게 이루어졌음을 알 수 있었다.
2. 음청류 재료의 특징을 살펴보면 과일류, 草木의 열매, 종자 등 약용성분을 갖는 향약재와 향

기를 갖는 재료들을 많이 사용하였으며, 곡물, 채소류의 이용은 적고, 동물성 재료로는 金粉湯에 돼지갈과 기름을 이용한 것이 특이하였다.

3. 향약성 효과가 있다고 기록한 음청류의 재료가 지닌 향약성 효과를 東醫寶鑑을 통해서 살펴본 결과 갈증해소, 체력향상, 질병치료 등의 효과가 있는 것을 확인할 수 있었다.
4. 향약성 효과가 있다고 한 음청류는 乾木瓜湯, 栢湯, 鳳髓湯, 冰芝湯, 仙朮湯 등 5종류의 湯類, 薑橘茶(橘花茶), 薑竹茶, 枸杞茶, 菊花茶, 當歸茶, 綠豆茶 등 6종류의 茶類, 桂漿, 梅漿, 柚漿 등 3종류의 漿類와 栗穀熱水이었으며, 須聞瀟은 향약성 효과는 나타나 있지 않으나 이것을 먹으면 紅白한 얼굴이 늙을 때까지 지속된다고 하여 향약성 효과가 있는 음료이었을 것이다.
5. 薑橘茶, 薑竹茶, 桂漿, 栗穀熱水는 거담효과, 乾木瓜湯, 冰芝湯, 仙朮湯, 桂漿은 益氣, 生氣하여 체력향상, 栢湯, 枸杞茶, 菊花茶는 정신을 맑게 하고, 선출탕과 구기차는 눈을 밝게 하며, 봉수탕은 폐기능 증강, 乾木瓜湯, 菊花茶, 桂漿, 梅漿, 油漿 등은 갈증해소 효과 등 여러 가지 향약성 효과를 나타내고 있었다.

위와 같이 「林園十六志」의 음청류는 향약성 효과를 지니고 있는 여러 가지 재료를 다양한 방법으로 만들어 체력향상과 질병예방을 겸할 수 있는 음료로 생활 속의 藥食同意의 개념이 뚜렷하였다. 그러나 오늘날에는 식생활의 서구화, 국민소득의 증대, 의례의 간소화, 입맛의 선진국형 등으로 범람하는 외국의 음료로 인해 그 제조 및 이용이 쇠퇴되어 있는 실정이므로, 선조들의 지혜를 되살려 우리의 전통 음료를 실용화함으로써 외화질약은 물론, 오늘날 서양음료 등으로 인해 야기될 수 있는 여러가지 성인병, 질병예방에 우선하여 건강된 식생활을 영위할 수 있는 기틀이 될 수 있도록 우리 전통음료의 산업화에 이용할 수 있는 좋은 자료가 되었으면 한다.

Ⅳ. 참고문헌

1. 신민자: 동의보감을 통해서 본 향약성 식이가

- 우리나라 전통음료에 미친 영향, 경희호텔경영 논문집 17집, 1996.
2. 이효지: 한국의 음청류 문화, 한국식생활문화학회지, 9(4), 1994.
 3. 이정숙: 오미자즙을 기본으로 한 음청류의 고찰, 동아시아식생활학회지, 3(1), 1993.
 4. 이성우: 고려 이전의 한국식생활사, 향문사, 1978.
 5. 윤서석: 증보 한국식품사 연구, 신광출판사, 1987.
 6. 강인회: 한국식생활사, 삼영사, 1989.
 7. 이성우: 한국식품사회사, 교문사, 1984.
 8. 이성우: 한국식품문화사, 교문사, 1984.
 9. 이성우: 한국요리문화사, 교문사, 1985.
 10. 이성우: 한국식경대전, 향문사, 1981.
 11. 강인회, 이경복: 한국식생활사 풍속, 삼영사, 1984.
 12. 윤서석: 한국음식-역사와 조리-, 수학사, 1988.
 13. 신민자: 한국 음청류의 분류적 고찰, 경희호텔경영논문집, 15집. 1994.
 14. 서유구: 임원십육지, 영인본, 1827.
 15. 홍만선: 산림경제(1715) 영인본, 민족문화추진회, 1967.
 16. 유증립: 증보산림경제, 영인본, 1767.
 17. 빙허각 이씨: 규합총서, 1815.
 18. 이규경: 오주연문장전산고, 1850.
 19. 서명용: 고사십이집, 영인본, 1787.
 20. 서호수: 해동농서, 영인본, 1799.
 21. 이용기: 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 1924.
 22. 저자미상: 군학회동, 영인본, 1800년대 증업.
 23. 빙허각이씨: 부인필지, 1915.
 24. 방신영: 조선요리제법, 한성도서주식회사, 1942.
 25. 오승희: 임원십육지 중 한국 음청류에 관한 연구, 영남대학교 대학원학위 석사학위논문, 1975.
 26. 허준: 동의보감, 남산당, 역본, 1611.