

문헌 속 제호탕(醞酬湯)의 조리학적 분석 연구

지명순¹ · 김종근^{2*}

¹대전대학교 한의학과, ²세종대학교 호텔경영학부

Analytical Study on the Jehotang in Literature in Terms of Cooking Science

Myoung-Soon Ji¹ and Jong-Goon Kim^{2*}

¹Dept. of Korean Medical Classics, College of Oriental Medical, Daejeon University, Daejeon 300-716, Korea

²Dept. of Foodservice and Management, Sejong University, Seoul 143-743, Korea

Abstract

The traditional Korean drink "Jehotang", which is one of the most commonly prescribed drugs for treatment of the heat stroke accompanied by high fever, severe sweat and thirst, it is effective for quenching thirst, strengthening the stomach, stopping diarrhea and regulating intestinal function. It is also known to play a role in activating the growth of useful microbes in the intestine and in multiplying intestinal immune cells. Thus, this study investigated all aspects of the drink in an effort to develop a new functional beverage. In the course of this study, the analytical research into the literature concerning Jehotang an error in the secrets of preparing the drink. The Japanese apricot, which was given the botanical name, "*Prunus mume*", should only be used with the flesh (scientifically referred to as "*Fructus mume*"), which is fumigated with straw fire before drying, and the seed should be thrown away. The honey should only be used after it is heated with a gentle fire, before removing the white foam that forms on its surface to make the "Yeonmil". Two kinds of cooking processes were found in the ancient literature. One procedure boiling down the powered *Fructus mume* mixed with the Yeonmil, while the other procedure involved preparing the *Fructus mume*'s water by adding water to it, and blending the water with the Yeonmil and the rest of the raw ingredient before boiling them down. The current procedure, in which the cooking is done in a double boiler, has been widely adopted to its simplicity. The finished Jehotang is put in porcelain, kept at room temperature, and consumed after mixing with cold water.

Key words : Jehotang, Korean medicine, ingredient, cooking method, storage, drinking method.

서론

전통 음료는 우리의 유구한 음식 문화로 면면히 이어 내려와 중요한 음청류로 자리 잡고 있으며, 그 종류와 형태, 조리법이 매우 다양하다. 재료, 만드는 법 등에 따라 탕·장·화채 등 10가지로 분류하고 있으며, 그 종류는 220여 가지나 된다. 이들 중 탕(湯)은 향약을 달여서 마시는 음료를 말하는데, 온조탕, 봉수탕 등 24종류가 있다(강 등 2000).

제호탕(醞酬湯) 기록은 전문 의학서, 일반서적, 기타 공기록 문서에서 찾아 볼 수 있다. 가장 방대한 의학백과사전인 『의방유취(醫方類聚)』(노중례 1445), 허준에 의해서 집대성한 의학 백과사전인 『동의보감(東醫寶鑑)』(허준 1611), 조선 말기에 나온 실용의학서인 『방약합편(方藥合編)』(황도연 1885) 등 9종류의 의서(醫書)에 기록되어 있으며, 일반문헌 중에는 허균의 『성소부부고(惺所覆瓿藁)』(허균 1611), 농림백과사전인 『산

림경제(山林經濟)』(홍만선 1715), 여성생활백과사전인 『규합총서(閩閩叢書)』(빙허각이씨 1759~1824) 등 7종류의 문헌에 기록되어 있다. 또한, 역사기록서인 『비변사등록(備邊司謄錄)』(비변사 1617~1892), 『조선왕조실록(朝鮮王朝實錄)』(실록청 1281~1865), 『승정원일기(承政院日記)』(승정원 1623~1910) 등에서도 찾아 볼 수 있다. 이러한 기록들을 볼 때 제호탕(醞酬湯)은 약으로 처방되었을 뿐만 아니라 궁중의 귀한 음료로 사용되다가 조선 후기에는 일반대중에게 널리 전파되어 여름철 청량음료로 뿌리내리게 되었다고 할 수 있다(Ji et al 2008).

한의학(韓醫學)에서는 약식동원(藥食同源)이라 하여 음식이 건강을 유지하고 질병을 예방하는 중요한 수단임을 인식하고 있다. 이러한 사상은 음료의 형태로 다양하게 이용되어 내려 왔는데 제호탕(醞酬湯)이 대표적인 예라 할 수 있다. 제호탕(醞酬湯)은 서증(暑症: 더위 먹어서 몸에서 열이 나고 땀이 나며 번갈이 나는 병)을 다스리는 처방으로 갈증을 그치게 하고, 위를 튼튼하게 하며, 장의 기능을 조절하여 설사를 그치게 하는 효능이 있다고 여러 의서(醫書)에 기록되어 있다(Ji et al 2008).

* Corresponding author : Jong-Goon Kim, Tel : +82-2-3408-3219, Fax : +82-2-3408-3318, E-mail : jgkim@sejong.ac.kr

최근 우리나라의 여러 전통음료와 그 소재들이 영양 공급과 노화 억제, 생체 리듬의 조절, 면역 증진 등 생명 활동을 조절하는 기능이 있다는 사실이 과학적으로 규명됨에 따라 기능성 식품으로서 가치가 재평가되고 있다(Cha *et al* 2002, Min *et al* 2002). 제호탕(醞酬湯)의 기능성을 과학적으로 입증하는 연구 보고에 따르면 제호탕(醞酬湯)이 장내 유익균인 *B. longum*과 *Lactobacillus* 균주의 생육 활성 효과가 우수하고 장관 면역을 담당하는 Peyer's patch 세포의 증식을 촉진한다고 보고하였다(Ji *et al* 2006). 오랜 역사와 문화적인 배경, 기능성까지 검증된 제호탕(醞酬湯)은 건강한 마실거리에 관심이 많은 요즘 현대인들을 위한 건강 음료로 개발될 수 있는 가능성이 충분하다고 사료된다. 하지만 지금까지 제호탕(醞酬湯)에 관한 연구는 일반 성분 분석, 유기산 분석, 문헌고찰 등이 이루어졌을 뿐이다(Yun & Jo 1996, Yun & Jo 1996, Ji *et al* 2008). 따라서 본 연구는 제호탕(醞酬湯)을 재현하는 한편, 현대인의 기호에 맞는 음료로 개발하는데 기초자료로 활용하고자 문헌 속에서 제호탕(醞酬湯) 재료, 만드는 방법, 저장 및 음용 방법을 조리학적인 측면에서 분석·연구하였다.

본 론

1. 제호탕(醞酬湯) 재료

1) 재료(材料)의 기원

제호탕(醞酬湯)의 재료는 오매(烏梅), 사인(砂仁), 초과(草果), 백단향(白檀香) 그리고 꿀(蜜)이다. 주재료로 사용되는 오매는 미성숙한 매화나무의 열매를 벗겨내어 왕겨를 태우는 매연(煤煙)속에서 훈증하여 흑색이 될 때까지 건조한 것이다. 우리나라 전남북, 경남북 일부 지역에서 생산되었으나, 요즘은 전량 중국에서 수입하고 있는 실정이다. 사인, 초과, 백단향은 독특한 방향성이 있으며, 중국과 동남아시아 등에서 생산·수입되고 있다(주영승 2004).

조선시대에는 중국에서 들어오는 약을 당약(唐藥)이라 하여 향약(鄕藥)과 구별하여 국가가 엄격히 관리하였는데 조선 왕조실록(朝鮮王朝實錄) 1책 685면에서 太宗 26卷, 13年 8月 30日의 기록을 보면 “命議政府, 毋擅用典醫監唐藥”라고 하여 “의정부에 명하여 전의감(典醫監)의 당약(唐藥)을 마음대로 사용하지 못하게 하였다”라는 기록이 있으며, 승정원일기(承政院日記)에서 인조 원년 3월 19일 “又傳于閔汝任曰, 領相處, 遣內醫問病, 相當藥劑送”이라고 하여 영의정 이원익에게 내의(內醫)를 보내 문명하고 약재를 보내라는 왕명을 민여임이 전하고 있는 기록을 보더라도 약재는 임금님이 노대신이나 종친들에게 사용되는 중요 물품임을 짐작하게 한다. 또한, 제호탕(醞酬湯)에 사용되는 꿀의 조공과 감세를 요청하는 기록이 비변사등록(備邊司謄錄) 5집에 기록되어 있는데, 숙종 30년 7월

16일에 황해감사 임윤원의 장계에서 “면산공물(兎山貢物)인 제호탕에 들어가는 꿀의 조공과 감세의 요청”을 하여 3년간 조공을 유예하라는 왕의 윤허가 하달되었다. 이처럼, 당약인 사인, 초과, 백단향과 함께 향약인 오매와 꿀도 아주 귀하게 취급된 약재들이었다.

2) 재료(材料)의 한의학적 특성

제호탕(醞酬湯)을 구성하는 재료의 한의학적 특성을 표 1에 정리하였다. 주재료인 오매(烏梅)는 오행(五行)으로 분류하면 목(木)에 배속되며 성질은 따뜻하고 맛이 시며 독이 없다. 담을 삭이며 구토와 갈증, 이질 등을 멎게 하고 노열(勞熱)과 골증(骨蒸)을 치료하며 술독을 풀어 준다. 또한, 상한 및 궤란(癩亂) 때에 갈증이 나는 것을 치료하며 검은 사마귀를 없애고 입이 마르며 침을 잘 뱉는 것을 낮게 한다(허준 1611). 사인(砂仁)은 건위(健胃)작용이 뛰어나서 소화력을 올려주고 식욕을 증진시킨다. 초과(草果), 백단향(白檀香)은 향이 강한 방향성 약제로 기의 소통을 원활하게 해주고 위장 기능을 개선시키는 작용이 있다(주영승 2004). 이들 재료의 성질은 온(溫) 또는 평(平)하고 무독한 약재로 공통적으로 서열(暑熱)을 풀고 번갈(煩渴)을 그치게 하는 작용을 가지고 있어 여름철 더위에 쇠진한 몸을 보하기에 충분한 약재이다.

제호탕(醞酬湯)의 효능을 『의방유취(醫方類聚)』에 “消食助脾, 解暑止渴, 有益無損”, “비위를 도와 음식을 잘 소화할 수 있도록 하고, 더위를 풀고 갈증을 멈추게 하며 몸에 도움만 주고 몸을 손상시키지 않는다”라고 쓰여져 있으며 『의림촬요(醫林撮要)』(양예수 1546~1580), 『방약합편(方藥合編)』 등에 서증의 처방으로 “解暑止渴”, “더위를 풀어주고 갈증을 멈추게 한다”고 하여 서증(暑症)의 대표적인 처방이다.

3) 원재료의 손질 방법

제호탕(醞酬湯)에 사용되는 원재료의 손질 방법은 『의방유취(醫方類聚)』 권26 경험필방-중서(經驗秘方-中書)의 내용과 현재 제호탕 만드는 방법을 비교하여 볼 때 몇 가지 생략된 부분이 있으며, 후대에 전수되는 과정에서 해석 오류도 있다.

오매 만드는 방법은 씨를 빼고 오매육만을 취하여 연기에 훈증하여 건조하고, 초과는 씨앗을 싸고 있는 껍질을 포함해서 사용하고, 측사인은 껍질을 제거하여 육질만 취하고, 단향은 머리를 가지런히 하여 얇게 절단하여 건조한 후 아주 곱게 갈아서 사용한다고 하였다. 그러나 후대의 의서는 물론 조리서에는 손질하는 방법을 생략하고 간단하게 기록하고 있다. 후대에는 해석의 오류로 중국에서 씨를 포함해서 건조시킨 오매가 수입되면서 씨를 포함한 오매를 그대로 1근을 칭량하여 사용하고 있으므로 실제로는 오매육을 적게 사용하고 있는 것이다. 씨를 포함한 오매로 만든 제호탕(醞酬湯)은 침

Table 1. Oriental medicinal characteristics of the materials composed of Jehotang

약재명	성미	처방 구성	효능	주산지	기타
오매 (烏梅)	온(溫) 산삼(酸澁) 무독(無毒)	군(君)	렴폐(斂肺) ¹⁾ 삼장(澁腸) ²⁾ 생진(生津) ³⁾ 안회(安蛔) ⁴⁾	전국 각지	매연훈증 (煤煙薰蒸)
초과 (草果)	온(溫) 신(辛) 무독(無毒)	신(臣) 좌(左)	조습온중(燥濕溫中) ⁵⁾	중국 운남성	방향성
사인 (砂仁)	온(溫) 신(辛) 무독(無毒)	좌(左)	화습개위(化濕開胃) ⁶⁾ 온비지사(溫脾止瀉) ⁷⁾ 이기안태(利氣安胎) ⁸⁾	중국광서 베트남	방향성
백단향 (白檀香)	온(溫) 신(辛) 무독(無毒)	좌(左) 신(臣)	이기(理氣) ⁹⁾ 화위(和胃) ¹⁰⁾	인도 인도네시아	강한 방향성
꿀 (蜜)	평(平) 감(甘) 무독(無毒)	사(使)	보중윤조(補中潤燥) ¹¹⁾ 지통해독(止痛解毒) ¹²⁾	전국 각지	-

¹⁾렴폐(斂肺): 폐를 수렴하여 기침을 멈추게 한다.

³⁾생진(生津): 진액을 만든다.

⁵⁾조습온중(燥濕溫中): 습을 건조시키고 중초를 따뜻하게 한다.

⁷⁾온비지사(溫脾止瀉): 비장을 따뜻하게 하고 설사를 멈추게 한다.

⁹⁾이기(理氣): 기를 다스린다.

¹¹⁾보중윤조(補中潤燥): 중초를 보하고 건조한 것을 적신다.

²⁾삼장(澁腸): 대장을 튼튼하게하여 설사를 멈추게 한다.

⁴⁾안회(安蛔): 회충으로 인한 복통을 진정시킨다.

⁶⁾화습개위(化濕開胃): 습을 조화롭게하고 중초를 소탕시킨다.

⁸⁾이기안태(利氣安胎): 기를 조화롭게 하고 태를 안정시킨다.

¹⁰⁾화위(和胃): 위를 조화롭게한다.

¹²⁾지통해독(止痛解毒): 통증을 멈추고 독을 풀어준다.

전물이 많을 뿐만 아니라 원래의 제호탕 맛과 효능면에서 상당한 차이가 있을 것으로 해석된다(전소평, 황지열 1999). 또한, 현재 꿀의 연밀 과정이 빠져 있는데, 연밀은 은근한 불로 꿀을 가열하여 위에 뜨는 흰 거품을 걷어 내는 과정으로 약의 정선(精選)과 약성의 극대화를 위한 공정이다. 조리서에서는 연밀에 대한 언급이 없이 꿀을 그대로 사용하고 있는데, 이 역시 연밀에 대한 이해 부족으로 추측된다. 따라서 제호탕(醃餹湯)의 재현을 위해서는 오매의 만드는 방법과 연밀하는 방법이 선행되어야 하는 필요성이 강조된다.

4) 재료 사용량의 변화

역대 문헌에 기재된 제호탕(醃餹湯) 재료의 사용량은 각기 조금씩 다르다. 따라서 제호탕(醃餹湯) 재료의 사용량이 기록되어 있는 고문헌 『의방유취(醫方類聚)』, 『의림촬요(醫林撮要)』, 『동의보감(東醫寶鑑)』, 『방약합편(方藥合編)』, 『산림경제(山林經濟)』, 『규합총서(閩閩叢書)』, 『임원십육지(林園十六志)』(서유구 1827), 『의방활투(醫方活套)』(황도연 1869), 『의회(宜彙)』(작자 미상 1871), 『의방촬요(醫方撮要)』(이준규 1906), 『의본(醫本)』(작자 미상 및 연대 미상) 등을 시대 순으로 표 2에 정리하였다. 또한, 재료의 종류와 사용량의 변화를 고찰하기 위하여 현대 조리서 『한국의 맛』(강인희 1987), 『한국의 전통음

식』(황 등 1989), 『한국의 음식용어』(윤서석 1991), 『한국의 전통음식 우리말』(윤숙자 1990), 『한국인의 보양식』(강인희 1992), 『전통 건강음료』(한국의 맛 연구회 1996), 『우리말 조리어 사전』(윤숙경 1996), 『자연을 담은 마실거리 음첩』(최순자 2003), 『누구나 쉽게 만들 수 있는 고품격 한과와 음첩류』(정재홍 2003) 등을 출판 연대순으로 고찰하여 표 3에 정리하였다.

의방유취(醫方類聚) 기록이 『산림경제(山林經濟)』까지 그대로 내려오다가 『규합총서(閩閩叢書)』에서부터 오매의 양이 10냥(375g)으로 줄고 『의방활투(醫方活套)』에서부터 꿀의 양이 무게의 단위인 근(斤)에서 부피의 단위인 두(斗)로 사용하고 있는데, 이는 관습적으로 꿀을 계량하는 단위였을 것으로 사료되며, 재료의 사용량이나 배합비를 고려하여 1되로 해석, 2.8kg으로 계산하였다. 초과의 양을 줄이고 백단향을 증량한 것은 신맛의 거부감을 줄이고 특이한 방향성 향기를 조절하여 음료로서 기능을 한층 더 강화한 것으로 판단된다. 유일하게 『의방유취(醫方類聚)』와 『산림경제(山林經濟)』에서는 사향(麝香) 일자(一字:0.93g)를 사용하고 있는데, 이는 제호탕(醃餹湯)의 향을 좋게 하고 약리 효과를 높이기 위하여 사용한 듯하다. 조선 초기부터 사용되어 오던 제호탕(醃餹湯)이 궁중에서 귀한 여름철 약용 음료로 빈번하게 사용되고, 동의보감을

Table 2. The amount of ingredients used in Jehotang

문헌명 (저자, 연대)	오매(烏梅)	초과(草果)	사인(砂仁)	백단향(白檀香)	꿀(蜜)	비고
의방유취(醫方類聚) (노중례, 1445)	1근 600 g/1 ¹⁾	1냥 37.5 g/0.06	5돈 18.75 g/0.03	5돈 18.75 g/0.03	5근 3kg/5	秤一斤 經驗祕方-中暑
	1근 600 g/1	-	반근 300 g/0.5	2돈 7.5 g/0.0125	5근 3 kg/5	麝香壹字 必用全書-諸品湯
의림촬요(醫林撮要) (양예수, 1546~1580)	1근 600 g/1	1냥 37.5 g/0.06	5돈 18.75 g/0.03	5돈 18.75 g/0.03	5근 3 kg/5	
동의보감(東醫寶鑑) (허준, 1611)	1근 600 g/1	1냥 37.5 g/0.06	5돈 18.75 g/0.03	5돈 18.75 g/0.03	5근 3 kg/5	
산림경제(山林經濟) (홍만선, 1715)	1근 600 g/1	-	반근 300 g/0.5	2돈 7.5 g/0.01	5근 3 kg/5	권2 치선 麝香一字
	1근 600 g/1	1냥 37.5 g/0.06	5돈 18.75 g/0.03	5돈 18.75 g/0.03	5근 3 kg/5	권2 치선 東醫寶鑑인용
규합총서(閩閩叢書) (빙허각이씨 1759~1824)	1근 600 g/1	1냥 37.5 g/0.06	5돈 18.75 g/0.03	5돈 18.75 g/0.03	5근 3 kg/5	권1 술과 음식, 빠진 것 보탠 것 새로운 방문
	10냥 375 g/1	3돈 11.25 g/0.03	4돈 15 g/0.04	8돈 30 g/0.08	-	"
임원십육지(林園十六志) (서유구, 1827)	1근 600 g/1	1냥 37.5 g/0.06	5돈 18.75 g/0.03	5돈 18.75 g/0.03	5근 3 kg/5	
의방활투(醫方活套) (황도연, 1869)	10냥 375 g/1	3전 11.25 g/0.03	4전 15 g/0.04	6전 22.5 g/0.06	1두 2.8 kg/7.5	
방약합편(方藥合編) (황도연, 1885)	10냥 375 g/1	3돈 11.25 g/0.03	4돈 15 g/0.04	8돈 30 g/0.08	1두 2.8 kg/7.5	
의취(宜彙) (작자미상, 1871)	10냥 375 g/1	3돈 11.25 g/0.03	7돈 26.25 g/0.07	6돈 22.5 g/0.06	1두 2.8 kg/7.5	
의방촬요(醫方撮要) (이준규, 1906)	10냥 375 g/1	1냥 37.5 g/0.1	5돈 18.75 g/0.05	5돈 18.75 g/0.05	5근 3 kg/8	
의본(醫本) (작자 미상, 연대 미상)	10냥 375 g/1	3돈 11.25 g/0.03	4돈 15 g/0.04	8돈 30 g/0.08	1두 2.8 kg/7.5	

¹⁾ 오매를 1로 계산한 경우 나머지 재료의 함량 비율.

*계량 단위: 일자는 1돈의 1/4 0.93 g, 1돈(전) 3.75 g, 1냥은 10돈 37.5 g, 1근은 16냥 600 g, 꿀 1되(는) 2.8 kg, 한 말은 28 kg.

통해 의학지식이 전파됨에 따라 민간에도 널리 보급된 것으로 파악되며 조금은 변화된 제조 방법들이 새로이 등장하는 것을 볼 때 조선 후기~구한말 즙음해서는 더위를 예방하는 건강음료로 서민에 이르기까지 상용하게 되었던 것으로 보인다.

현대조리서에서 재료의 종류는 같으나, 계량단위가 통일되지 않았다. 『한국의 전통음식』에서 오매 10냥(375 g)으로 하고 꿀을 5근(1875 g)으로 하고 있는데, 이는 10냥을 1근으로 계산한 듯하다. 1근은 16냥으로 한방에서 계산하고 있다.

따라서 식품과 약재의 계량단위가 다른 이유로 해석상의 오류라고 할 수 있다.

2. 제호탕(醃酬湯) 만드는 방법

고문헌(古文獻)과 현대 조리서에서 제호탕(醃酬湯) 만드는 법을 고찰하여 본 결과, 고문헌에서는 오매분말·연필미비법(烏梅粉末·煉蜜微沸法)과 오매수직화법(烏梅水直火法)이 있었다.

또한, 『한국의 맛』을 비롯한 거의 모든 현대 조리서에서

Table 3. The amount of ingredients for Jehotang in the modern cook book

출처(저자, 연대)	오매(烏梅)	초과(草果)	사인(砂仁)	백단향(白檀香)	꿀(蜜)	비고
한국의 맛 (강인희, 1987)	600 g/1	37.5 g/0.06	18.7 g/0.03	18.7 g/0.03	3 kg/5	동의보감
한국의 전통음식 (황혜성, 한복려, 한복진, 1989)	10냥 375 g/1	1량 37.5 g/0.1	5돈 18.8 g/0.05	5돈 15 g/0.05	5근 1875 g/5	10냥→1근으로 계산하였음
한국의 음식용어 (윤서석, 1991)	10냥 375 g/1	3돈 11.2 g/0.03	8돈 30 g/0.08	4돈 15 g/0.04	1두 2.8 kg/8	동의보감 참고
한국의 전통음식 우리 맛 (윤숙자, 1990)	600 g/1	37.5 g/0.06	18.7 g/0.03	18.7 g/0.03	3 kg/5	"
한국인의 보양식 강인희, 1992	600 g/1	37.5 g/0.06	18.7 g/0.03	18.7 g/0.03	3 kg/5	"
전통 건강 음료 (한국의 맛 연구회, 1996)	600 g/1	40 g/0.07	40 g/0.07	20 g/0.03	3 kg/5	"
우리말 조리어 사전 (윤숙경, 1996)	10냥 375 g/1	3돈 11.2 g/0.03	8돈 30 g/0.08	4돈 15 g/0.04	1두 2.8 kg/7.5	방약합편
자연을 담은 마실거리 음청 (최순자, 2003)	50 g/1	20 g/0.4	50 g/1	50 g/1	560 g/11.2	물5컵
누구나 쉽게 만들 수 있는 고품격 한과와 음청류 (정재홍, 2003)	150 g/1	10 g/0.07	5 g/0.03	5 g/0.03	750 g/5	

“재료를 가루로 만든 후 꿀에 섞어 중탕한다”고 새로운 조리법이 등장하는데 고문헌에서는 중탕(重湯)이라는 표현은 찾아 볼 수 없으므로 미비(微沸)라는 문구에 대한 해석상 오류이거나, 조리방법을 편리하게 하기 위하여 경험적으로 터득한 방법으로 사료된다.

조리의 재현, 현대화 및 과학적인 조리를 위하여 오매분말·연밀미비법(烏梅粉末·煉蜜微沸法), 오매수 직화법(烏梅水直火法), 중탕법(重湯法) 등의 조리의 편리성, 영양분석, 관능평가를 실시·비교분석하여 가장 이상적인 조리방법을 찾는 것이 필요할 것이다.

1) 오매분말·연밀미비법(烏梅粉末·煉蜜微沸法)

제호탕(醞酬湯)의 조리법은 동의보감에 기술된 꿀을 정제 한 연밀(煉蜜)에 오매 등의 가루로 만든 한약 재료를 넣고 약한 불로 끓여서 만드는 방법이 많은 문헌에서도 나오는 보편적인 방법이다. 조리 순서는 연밀에 오매가루를 2~3번에 나누어 넣은 다음 잘 섞고 측사인, 초과, 백단향을 차례로 첨가하는데, 조리시간은 “蜜內煎”이라 하여 연밀에 넣어 졸여 고(膏)상태가 될 때까지로 해석되며 불의 세기에 대한 설명은 없는데, 『동의보감(東醫寶鑑)』에는 “入蜜微沸攪勻”라고 하여 미비(微沸) 표현이 나오는 것으로 보아 약하게 끓는 상태를 유

지하면서 타지 않도록 고루 저어가며 가열하여야 한다.

제호탕(醞酬湯) 만드는 방법을 대부분 생략하여 간단하게 적고 있으나 『의방유취(醫方類聚)』에서는 재료의 준비 과정, 만드는 방법, 저장 및 시음 방법까지 자세하게 설명되어 있으나, 오랜 역사 속에서 후대에 전수되지 못하였거나 편리한 조리법만을 선택하여 활용되었을 것으로 여겨진다.

2) 오매수직화법(烏梅水直火法)

한국 음료에서는 향약초를 써서 끓여 마시는 열탕을 모두 탕이라고 한다. 곧 탕은 꽃이나 과일 말린 것을 물에 담그거나 끓여 마시는 것과 한약재를 가루 내어 끓이거나 오랫동안 졸였다가 고(膏)를 만들어 저장해 두고 타서 마시는 음료를 말한다(한국의 맛 연구회 1996).

제호탕(醞酬湯) 만드는 법 중 직접 가열에 의한 방법은 의방유취의 권198 필용전서(必用全書) 제품탕(諸品湯)에 쓰여 있는데, 조리 특징은 오매의 맛과 기능성 물질이 충분히 우려나오도록 물을 넣고 반으로 줄 때까지 오랫동안 가열하여 오매수를 만들고, 여기에 측사와 꿀을 넣어 붉은 색이 날 때까지 가열한 후 냉각되면 사향과 백단향을 넣어 향이 휘발되는 것을 막았다.

또한, 『산림경제(山林經濟)』에는 만드는 법을 두 가지 기술하고 있는데, 하나는 오매분말·연밀미비법(烏梅粉末·煉蜜微

Table 4. The process of boiling *Fructus mume* powder after mixing it with Yeonmil

출처	원문	해석
의방유취 (醫方類聚) 권26 경험필방-중서	烏梅去子取淨肉,晒乾,秤一斤,另草果并子 上脂膜皮兒,一兩好蜜五斤縮砂仁去殼取肉, 好檀香齊頭,切薄片兒,乾爲末極細.各五錢 將後三味爲極細末,將蜜煉去浮沫,次將烏梅 末作兩三次下蜜內煎,攪調勻再下三味香藥, 略煎,然後離火.	오매는 씨를 제거하고 깨끗한 육만 취하여 태양볏에 말리고 무게를 칭량하는데, 초과의 씨앗을 싸고 있는 껍질을 포함해서 일냥, 좋은 꿀 5근, 축사인은 껍질을 제거하여 육질만 취하고, 단향은 머리를 가지런히 하여 얇게 절단하여 건조한 후 아주 곱게 갈아 각각 5돈을 쓴다. 뒤의 세가지 약재(초과, 축사인, 단향)를 곱게 갈아, 꿀을 따로 끓여서 위로 떠오른 거품을 제거하고 (연밀), 다음에 꿀에 오매가루를 2~3차 나누어 넣고 달이는데, 골고루 저어 준다. 다시 세가지 향기 나는 약재(축사인, 초과, 단향)를 넣고 잠깐 끓인 다음 불을 끈다.
동의보감 (東醫寶鑑) 잡방편-중서	烏梅肉別末一斤,草果一兩,縮砂·白檀香各五錢,煉蜜五斤.右細末,入蜜微沸攪勻	오매육 1근을 별도로 갈아놓고 초과는 1냥, 축사, 백단향 각 5돈, 연밀 5근. 위의 재료를 곱게 가루 내어 연밀에 넣고 약하게 끓이는 상태에서 고루 저어준다.
의림촬요 (醫林撮要) 권2-서증문	先將煉蜜去浮沫次將烏梅末兩三次下蜜內煎攪調勻再下三味末藥,略煎然後離火	꿀을 따로 끓여서 위로 떠오른 거품을 제거한다. 다음에 연밀에 오매가루를 2~3차 나누어 넣고 고루 저으면서 졸인다. 세가지 약재 다시 가루내어 넣은 후에 잠깐 끓인 후 불을 끈다.
산림경제 (山林經濟) 권2 치선	烏梅肉別末一斤,草果一兩,縮砂·白檀香各五錢,煉蜜五斤右細末,入蜜微沸攪勻	오매육 1근을 별도로 갈아놓고 초과는 1냥, 축사, 백단향 각 5돈, 연밀 5근, 위의 곱게 가루 내어 연밀에 넣고 약하게 끓는 상태에서 고루 저어가며 끓인다.
규합총서 (閩閩叢書) 권1 술과 음식	오매조말오근, 초과일냥, 특사 백단향 각 세말 오전 연밀 오근 ㉔균하야 꿀혀	오매 곱게 갈은 것 5근, 초과 1냥, 축사, 백단향 곱게 갈은 것 각 5돈, 연밀 5근을 합하여 끓인다.
임원경제지 (林園經濟志) 보양지	煉蜜五升微沸以藥末攪勻	연밀 5되를 약하게 끓이는 상태에서 가루낸 약재를 고루 섞는다.

* 방약합편(方藥合編), 의방활투(醫方活套), 의방촬요(醫方撮要), 의본(醫本)- 동의보감과 같음.

沸法)으로 제조하는 방법으로 동의보감을 참고하였고, 다른 하나는 오매를 끓여 오매수를 만들고 여기에 가루로 만든 재료를 섞는 방법인데, 오매수에 의한 조리법은 『의방유취(醫方類聚)』를 참고하여 저술하였을 것으로 사료된다. 오매수 직화법(烏梅水直火法)으로 제호탕 만드는 방법이 기록된 문헌과 내용을 표 5에 정리하였다.

3) 중탕법(重湯法)

현대 조리서에서 제호탕 만드는 법을 고찰하여 표 6에 정리하였다. 고문헌에서와 같이 꿀을 연밀하는 과정이 사라졌으며, 새로이 중탕하는 방법을 소개하고 있다. 한의서에서는 한약 제조하는 방법에 중탕(重湯)이라는 표현이 사용되고 있지 않으므로 미비(微沸)와는 구별하여 사용하고 있다. 그러므로 중탕법은 미비(微沸)라는 문구에 대한 해석상 오류이거나, 경험에 의하여 조리를 보다 편리하게 하기 위한 방법으로 변형된 조리법임을 알 수 있다. 또한, 중탕을 10~12시간 동안 가열하여 고(膏)의 상태로 한다는 구체적인 조리시간을 적고

있어 중탕에 의해 제조하는 방법이 정착되었음을 보여주고 있다(강인희 1987). 한편, 독특하게 모든 재료를 한꺼번에 물에 넣어 장시간 끓이는 방법을 소개한 저서도 있어 문의한 바 저자 자신이 경험적으로 터득한 방법임을 확인할 수 있었다(최순자 2003).

3. 저장 및 음용 방법

문헌들을 고찰하여 본 결과, 완성한 제호탕(醞酬湯)을 “磁器盛”이라 하여 자기 그릇에 담아 보관하였음을 알 수 있는데, 꿀을 함유하고 있는 식품을 저장하는 용기로서 도자기가 가장 적당하였을 것으로 여겨지며, 꿀의 당도가 높으므로 여름철 기온이 높고 습한 환경에서도 오랫동안 변질될 염려 없이 실온에서 저장 가능하였을 것이다.

제호탕(醞酬湯)을 음용(飲用)하는 방법에 대하여 『의방유취(醫方類聚)』, 『구급이해방(救急理解防)』(윤필상, 홍기달 등 1499) 및 『의림촬요(醫林撮要)』에는 “或用水水, 意調用”이라고 “끓인물 혹은 얼음물에 타서 복용한다”라고 한 것으로 보

Table 5. The process of boiling down the *Fructus mume's* water added with the Yeonmil and the other raw ingredients

출처	원문	해석
의방유취 (醫方類聚) 권198 필용전서- 제품탕	烏梅壹斤, 搥碎, 用水內 普濟方卷二百六十七諸湯香煎門作 “四”. 大椀同熬作一椀, 澄清, 不犯鐵器縮砂半斤, 碾白檀末二錢麝香壹字 蜜 五斤 右將梅水·縮砂·蜜三件, 一處於砂石器內熬之, 候赤色爲度, 冷定, 入白檀·麝香. 必用之書同	오매 1근을 찢어 놓고 물을 붓는다. “보제방 권 267 제탕향전문에는 4근으로 되어있다”. 큰 사발이 한 사발로 되도록 조려 맑게 가라앉힌다. 철기를 사용하지 않는다. 축사 반근, 백단향을 멧돌에 갈아서 가루로 만든 것 2돈, 사향 1자 꿀 5근을 준비한다. 오매수, 축사, 꿀 등 세가지를 하나로 합하여 항아리 속에 넣고서 달인다. 항아리의 색이 빨갱게 달구어질 때까지 가열하고 식힌 다음 백단향, 사향을 넣는다.
산림경제 (山林經濟) 권2 치선	烏梅一斤搥碎, 用水兩大椀, 熬作一椀. 澄清, 不犯鐵器, 次將縮砂碾半斤, 蜜五斤同梅水, 於砂石器內熬之, 候赤色爲度, 冷定, 入白檀末二錢 麝香一字	오매육 1근을 짓찧어 큰 사발로 물 두 사발로 붓고 졸여 한 사발로 만들어 맑게 가라앉힌다. 이때 쇠그릇을 사용해서는 안 되며 축사(縮砂) 반 근을 오매수에 타서, 꿀 5근과 함께 사기그릇에 넣고 붉은 빛이 될 때까지 졸인다. 반드시 식거든 백단(白檀)가루 2돈과 사향 1자(字)를 넣는다.

Table 6. Cooking methods for Jehotang written in the modern cook book

출처(저자, 연대)	만드는 방법	비고
한국의 맛 (강인희, 1987)	오매육은 곱게 갈고, 초과, 백단향, 축사 곱게 간 다음 꿀과 섞어 연고 상태가 될 때까지 중탕한다.	중탕
한국의 전통음식 (황혜성, 한복려, 한복진, 1989)	꿀을 불에 올릴 수 있는 도자기에 담고 한약재 간 것을 모두 넣고 저으면서 되직하게 끓인다.	분말 직화법
한국의 음식용어 (윤서석, 1991)	물을 붓고 달여서 즙을 낸 후 즙에 꿀을 넣고 다시 달인다.	오매수 직화법
한국의 전통음식 우리 맛 (윤숙자, 1990)	오매육은 곱게 갈고, 초과, 백단향, 축사를 곱게 간 다음 꿀과 섞어 연고 상태가 될 때까지 중탕한다.	분말 중탕
한국인의 보양식 (강인희, 1992)	오매육은 곱게 갈고, 초과, 백단향, 축사를 곱게 간 다음 꿀과 섞어 연고 상태가 될 때까지 중탕한다.	분말 중탕
전통 건강 음료 (한국의 맛 연구회, 1996)	오매육은 곱게 갈고, 초과, 백단향, 축사 곱게 간 다음 꿀과 섞어 연고 상태가 될 때까지 중탕한다.	분말 중탕
우리말 조리서 사진 (윤숙경, 1996)	오매육, 사인, 백단향, 초과 등을 곱게 가루로 만들어 꿀에 버무려 끓여 두었다가 냉수에 타서 마시는 청량 음료	
자연을 담은 마실거리 음청 (최순자, 2003)	오매육, 초과, 백단향, 축사인을 깨끗이 씻어 약탕관에 넣고 물이 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 은근한 불에 약 10시간 정도 달여 걸러낸다. 병이나 작은 항아리에 담아 두고 먹을 때 꿀과 얼음을 넣어 시원하게 마신다.	모든 재료 끓임
누구나 쉽게 만들 수 있는 고품격 한과와 음청류 (정재홍, 2003)	오매육, 초과, 백단향, 사인은 각각 곱게 갈아서 꿀과 함께 섞어 10~12시간 정도 고의상태가 될 때까지 중탕으로 조린 다음 항아리에 담아둔다.	분말 중탕시간

아 여름은 물론 겨울철에도 음용하였을 것으로 추측된다. 『동의보감(東醫寶鑑)』 이후의 문헌에서 “冷水調服”이라고 하여 냉수에 복용하도록 쓰여 있고 『의휘(宜彙)』에서도 “井花水調服”이라고 기록되어 있는 것으로 보아 차갑고 맛이 좋은 물에 타서 음용한 것을 알 수 있다. 『동의보감(東醫寶鑑)』 이후 제호탕은 여름철 서증 치료는 물론 갈증을 풀어주는 여름철 대중 음료로 점차 정착된 것으로 사료된다.

요 약

제호탕(醞糊湯) 기록이 있는 고문헌과 현대 조리서를 조리학적 측면에서 재료, 만드는 법, 저장 및 음용 방법 등을 분석·연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

제호탕(醞糊湯) 기록이 있는 여러 의서 중에서는 가장 오래된 『의방유취(醫方類聚)』에 원재료의 손질방법, 만드는 법 2

가지 등을 가장 자세하게 기술하고 있으나, 후대에 전수되는 과정에서 생략된 것과 해석상의 오류를 찾을 수 있었다.

제호탕(醞酬湯)을 구성하는 재료는 오매(烏梅), 초과(草果), 사인(砂仁), 백단향(白檀香)과 꿀이다. 이 중 현재 우리나라에서 구할 수 있는 재료는 꿀(蜜)이며, 오매는 중국에서, 나머지 재료는 중국과 동남아시아 등지에서 생산·수입되고 있다. 오매는 성질이 따뜻하고 맛이 시며 독이 없고 담을 삭이며 구토와 갈증, 이질 등을 멎게 하고 술독을 풀어 준다. 초과, 사인, 백단향의 성질은 온(溫) 또는 평(平)하고 무독한 약재로 공통적으로 서열(暑熱)을 풀고 번갈(煩渴)을 그치게 하는 작용을 가지고 있어 여름철 더위에 쇠진한 몸을 보하기에 충분한 약재이다.

문헌상의 재료 해석에 오류가 있다. 오매(烏梅)라 함은 씨를 빼고 그 육(肉)만을 취하여 짙불로 훈증·건조한 것을 지칭하는데, 우리나라에서 현재 오매가 가공·생산되고 있지 않으므로 제호탕(醞酬湯)을 문헌대로 재현하는데 한계점이 있다. 그러므로 올바른 오매 제조가 우선적으로 선행되고 후대에 해석상 오류를 바로 잡아야 할 것이다. 꿀도 마찬가지로 은근한 불로 가열하여 위에 뜨는 흰 거품을 제거하는 연밀(煉蜜) 과정을 거친 것을 사용한다고 기록하고 있으나, 조리서에는 연밀에 대한 언급을 하고 있지 않으므로 연밀하는 구체적인 방법이 제시되고 재현되어야 제호탕(醞酬湯)이 바르게 재현될 수 있을 것으로 사료된다.

제호탕(醞酬湯)에 사용된 재료의 양은 『의방유취(醫方類聚)』 기록이 『산림경제(山林經濟)』까지 그대로 내려오다가 『규합총서(閩閩叢書)』에서 부터 오매의 양이 10냥(375 g)으로 줄고 『의방촬요(醫方活套)』에서부터 꿀의 양이 무게 단위 1斤(3 kg)에서 부피의 단위인 1斗(2.8 kg)로 사용하였으며, 초과의 양을 줄이고 백단향을 증량하였다. 이로써 신맛과 방향성을 조절하여 거부감을 줄이는 음료로서 기호성을 향상시켰다.

고문헌에 나타난 조리법은 2가지로 하나는 재료를 가루내어 연밀(煉蜜)에 섞어 약하게 끓는 상태에서 저어가며 졸이는 오매분말·연밀미비법(烏梅粉末·煉蜜微沸法)과 다른 하나는 오매에 물을 넣고 장시간 가열하여 오매수(烏梅水)를 만들고 여기에 향기성 재료를 가루내어 나중에 섞는 방법인 오매수직화법(烏梅水直火法)이었다. 그러나 현대 조리서에는 가루로 뺀 한약재와 꿀을 혼합하여 중탕하는 방법을 사용하고 있다. 이러한 조리법은 경험에 의해 터득된 방법이거나, 미비(微沸)의 해석상의 오류로 추측된다.

완성된 제호탕(醞酬湯)은 자기에 담아 실온에 보관하였고 조선 초기에는 끓인 물이나 냉수에 타서 마신다고 한 것으로 보아 겨울철에도 음용하였을 것으로 추측되나 조선 후기 『동의보감(東醫寶鑑)』 이후의 문헌에서는 찬물에 타서 마신다는 것으로 보아 갈증을 없애기 위한 여름철 청량음료로 정착되어 대중화되었음을 알 수 있다.

제호탕(醞酬湯)의 재현 및 현대화를 위해 재료의 원산지별 품질 평가가 선행되고, 오매의 제조방법의 재현, 연밀(煉蜜)의 재현, 계량단위의 통일이 이루어져야 하며 오매분말·연밀 미비법(烏梅粉末·煉蜜微沸法), 오매수직화법(烏梅水直火法), 중탕법 등 여러 만드는 방법들의 장·단점비교, 관능평가, 영양분석 등이 계속적으로 연구되어야 할 것이다.

문헌

- 강인희 (1987) 한국의 맛. 대한교과서주식회사, 서울. p 353.
- 강인희 (1992) 한국인의 보양식. 대한교과서주식회사, 서울. p 174.
- 강인희, 조후종, 이춘자, 이효지, 조신호, 김혜영, 김종태 (2000) 한국음식대관 3권 떡·과정·음청. 한림출판사, 서울 p 507.
- 김영숙 (1994) 전통음청류에 대한 영양사들의 인식·기호 및 이용실태 조사. 숙명여자대학교 교육대학원. 석사학위논문 p 18.
- 노중에 (1445)원저. 한국한의학연구원 (1998) CD-ROM의방유취(醫方類聚). 누리미디어, 서울.
- 비변사 (1617~1892)원저. 국사편찬위원회 (2007) 비변사등록(備邊司謄錄). 한국사데이터베이스(www.history.go.kr).
- 빙허각이씨 (1759~1824) 원저. 정양완 역주 (1992) 규합총서(閩閩叢書). 보진재. 서울. p 124.
- 서유구 (1827)원저. 한국학대계 (1994) 임원십육지(林園十六志). 여강출판사, 서울 p 46.
- 승정원 (1623~1910)원저. 국사편찬위원회 (2007). 승정원일기(承政院日記). 한국사데이터베이스(www.history.go.kr).
- 실록청 (1281~1865)원저. 국사편찬위원회 (2007) 조선왕조실록(朝鮮王朝實錄). 한국사데이터베이스(www.history.go.kr).
- 양예수 (1546~1580)원저. 한국한의학연구원 (2004) Digital 의림촬요(醫林撮要). 누리미디어, 대전.
- 윤서석 (1991) 한국의 음식용어. 민음사, 서울. p 381.
- 윤숙경 (1996) 우리말 조리어 사전. 삼중당, 서울. p 171.
- 윤숙자 (1990) 한국전통음식 우리맛. 강원일보사, 춘천. p 263.
- 이준규 (1906)원저. 한국한의학연구원 (2007) 의방촬요(醫方撮要). 한의학 지식정보자원 웹서비스(jsik.kiom.re.kr).
- 윤필상, 홍귀달, 정미수, 김홍수 (1499) 원저. 한국한의학연구원 (2007) 구급이해방(救急理解防). 한의학 지식정보자원 웹서비스(jsik.kiom.re.kr).
- 작자미상 (1871) 한국한의학연구원 (2007) 의휘(宜彙). 한의학 지식정보자원 웹서비스(jsik.kiom.re.kr).
- 작자미상 (연대미상) 한국한의학연구원 (2007) 의본(醫本). 한의학 지식정보자원 웹서비스(jsik.kiom.re.kr).

- 정재홍 (2003) 누구나 쉽게 만들 수 있는 고품격 한과와 음청류. 형설출판사, 서울. p 139.
- 주영승 (2004) 운곡본초학(상). 서림제, 서울. p 401, 409, 548.
- 주영승 (2004) 운곡본초학(하). 서림제, 서울. p 526.
- 전소평, 황지열(1999) 본초강목정역. 과학기술문헌출판사, 중국. p 519.
- 최순자 (2003) 한국의식정보. 자연을 담은 마실거리 음청. 서울. p 130.
- 한국의 맛 연구회 (1996) 전통건강음료. 대원사, 서울. p 100. p 47.
- 허균 (1611) 원저. 민족문화추진위원회 (1967) 國譯惺所覆瓿藥 III. 시부(詩部). 문부(文部). 민문고, 서울. pp 146-147.
- 허준 (1611) 원저 김영훈외 3인 감수(1991) 동의보감(東醫寶鑑). 雜病篇 卷三. 남산당, 서울. 四—.
- 허준 (1611) 원저 김영훈외 3인 감수(1991) 동의보감(東醫寶鑑). 湯液篇 卷二. 남산당, 서울. 七—.
- 홍만선 (1715) 원저. 민족문화추진회 (1967) 국역산림경제. 삼성인쇄주식회사, 서울. p 216.
- 홍석만 (1849) 원저. 이석호, 이학일 역 (1972) 동국세시기(東國歲時記). 대양서적, 서울. pp 85-93.
- 황도연 (1885) 방약합편(方藥合編). 一五二
- 황도연 (1869) 원저. 한국한의학연구원 (2007) 의방촬투(醫方活套). 한의학 지식정보자원웹서비스(jisik.kiom.re.kr).
- 황혜성, 한복려, 한복진(1989) 한국의 전통음식. 교문사, 서울. p 500.
- Cha WS, Kim CH, Kim JS (2002) On the development of functional health beverages using citrus reticulata ostrea glg. *Korean J Biotchnol Bioeng* 17(5): 503.
- Min SH, Park HO, Oh HS (2002) A study on the properties of water of Korean dried tangerine peel and development of beverage by using it. *Korean J Soc Food Cookery Sci* 18(1).
- Ji MS, Park MJ, Lee MY, Kim JG, Ko BS (2006) Effect of Jehotang extract on the growth of intestinal bacteria and immunostimulation. *Korean J Food Sci Technol* 38: 104-108.
- Ji Ms, Ko BS, Anh SW, Kim JG (2008) A bibliographical study on Jehotang. *J East Asian Soc Dietary Life* 18:158-164.
- Yun SJ, Jo HJ (1996) Studies on nutritional compositions of the Jehotang: 1. proximate composition, free sugars, amino acids, fatty acids and mineral contents. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 25: 649-653.
- Yun SJ, Jo HJ (1996) Studies on nutritional compositions of the Jehotang: 2. organic acid content and volatile aroma components. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 25: 654-658.
- (2008년 5월 23일 접수, 2008년 7월 25일 채택)