

## 타락(駝酪)의 한반도 수용과 의미 변천

단국대학교 몽골학과<sup>1</sup>

홍세영<sup>1</sup> \*

### Changed Conception of Korean Tarag

Hong Sae-Young<sup>1</sup> \*

<sup>1</sup>Dept. of Mongolian, Dankook University

**Objective** : Tarag refers to fermented milk, which has been recognized as daily food of summer in nomadic culture. Also, tarag is clearly defined as a fermented milk product in most of east Asian medical texts. When it comes to tarag-juk described in Korean medical texts, however, there is no definite distinction between milk porridge and tarag-juk. This paper is aimed at finding out whether tarag was merely meaning milk in Joseon.

**Method** : Historical documents of related historical stage, Tibetan and East Asian medical texts, and some cookbooks are mainly consulted, as well as other sources that contains the perception of tarag in Korean history.

**Result** : Tarag is documented as fermented milk in the medical texts of herbs, while tarag-juk is defined as milk porridge in some medical texts in Korea. In one of the Mongolian-Korean dictionary of 18C, milk tea is explained as tarag tea.

**Conclusion** : Although there is not much evidence to back up this conclusion with satisfaction, it would not be too much to say that conception of tarag met some changes from yogurt to boiled milk during Joseon dynasty.

**Key Words** : Tarag, Tarag-juk, milk, Mongolian medicine, Korean medicine

### I. 서론

酪은 장구한 역사를 지닌 음식이자 약재로서 아시아에서 이에 관한 가장 이른 기록은 불교경전으로 거슬러 올라간다. 부처의 가르침 중 불성을 乳, 酪, 生酥, 熟酥, 醍醐에 단계적으로 비유한 『大般涅槃經』 迦葉菩薩品の 내용은<sup>1)</sup> 유제품 가공의 역사가 매

우 오래되었음을 보여주는 한편, 북방유목사회의 풍습이 인도의 북부지역에까지 미치고 있음을 확인시켜 준다.

부여와 고구려 역시 유목문화를 공유하였으므로 삼국시대에는 이미 소나 말의 젖을 먹는 식문화나 유제품 가공에 대한 인식이 존재하였을 것으로 여겨진다. 『삼국유사』 3권의 「塔像」편에는 불경의 『西域記』에 기록된 乳酪 관련 일화가 인용되어 있으며, 『

\* 교신저자 : 홍세영. 단국대학교 몽골학과

E-mail : lara21@hanmail.net

접수일(2014년 01월20일), 수정일(2014년 02월16일),

게재확정일(2014년 02월17일).

1) 曇無讖, 加提婆 譯. 大般涅槃經·增一阿含經. 서울. 景仁文化社. 1986. p.343.

삼국유사』 1권에 기록된 말젖을 먹었다는 동명제의 탄생설화 역시 이러한 추정을 뒷받침한다.<sup>2)</sup>

우유와 그 발효품인 酪은 血燥를 치료하는 데에 뛰어난 효능을 발휘하므로 동아시아의 역대 본초서와 의서에서 그 약효나 활용법에 관해 빈번하게 거론해 왔으며, 특히 비위가 허약해지고 음식이 부족해지게 되는 노년기의 건강을 유지하기 위한 주요 약재로 간주해 왔다.<sup>3)</sup> 유목사회에서 유제품이 경험을 통해 축적된 건강유지식품으로서 육식과 더불어 주된 음식문화의 한 줄기를 이루고 있다면, 곡식과 채소를 위주로 하는 농경사회에서의 유제품은 약효에 대한 위와 같은 인식을 바탕으로 비위기능을 돈구고 혈액을 자양한다는 의도된 목적을 가지고 활용되었다. 보양의 효과 면에서 오히려 육류에 비해 더 낫다는<sup>4)</sup> 인식과 더불어 농경사회 우유와 酪은 고려

시대 이래로 조선왕조가 끝날 때까지 왕실의 食治 문화를 형성하였다.

고려시대에는 乳牛所를 설치하여 왕실에 타락을 공급하였으며<sup>5)</sup> 이러한 관행은 담당관청이 바뀌면서도 조선시대까지 그대로 이어졌다. 또한 의서를 통해 타락죽의 제법이 확산되면서 타락죽은 보양음식의 전형으로 자리 잡았다. 그러나 우리나라에서 사용된 타락이라는 용어가 고려시대 몽골의 영향과 관련되었을 가능성이 높음을 감안할 때, 조선시대 타락죽의 제조법이나 음식 형태에 관해 의문의 여지가 있다. 몽골의 타락이 우유를 발효시킨 요거트를 말하고 동아시아에서 간행된 농서와 본초서들에서도 우유를 발효시킨 것을 전통적으로 酪으로 칭해 왔던 것과는 달리, 조선후기의 의서기록에 의하면 타락죽은 타락으로 끓인 죽이 아닌 우유를 끓여 만든 죽이었으며 우유죽의 별칭으로 사용되고 있기 때문이다.<sup>6)</sup>

2) 三國遺事 卷三 塔像第四 魚山佛影.((국사편찬위원회 한국사데이터베이스 [http:// db.history.go.kr/](http://db.history.go.kr/)) 이 내용을 근거로 일부 논문에서는 삼국시대의 우유 가공설을 제기하기도 하였으나 이는 서역기에 기재된 내용을 인용해 놓은 것에 대하여 삼국시대의 직접적인 우유 가공으로 해석하였기 때문이다.(한인준. 방사선 조사된 환자용 타락죽의 품질 특성 순천대학교 박사학위논문. 2012. p.23.; 이성우. 고대한국식생활사연구. 서울. 향문사. 1994. p.334.) 우유가공품에 대한 기록을 하였다는 사실을 통해 관련 지식을 갖고 있었다고 추정할 수는 있지만 실제로 농경사회로 유지된 한반도에서 일상적인 유가공이 이루어졌다고 보기에는 다소 무리가 있다. 다만 부여나 고구려와 같은 북방의 유목사회에서는 이러한 유가공이 이루어졌으리라 추정할 수 있다.; 三國遺事 卷一 紀異第一 高句麗. 이 밖에도 일본천황에게 우유를 바친 후 和藥使主라는 姓을 하사받았다는 百濟人 善那에 관한 내용이 일본의 『新撰姓氏錄』을 근거로 주장되어 왔으나(이성우. 고대한국식생활사연구. 서울. 향문사. 1994. pp.334-335.), 실제 『新撰姓氏錄』에는 善那와 그의 조상 知聰이 백제가 아닌 중국의 뤄나라 사람으로 되어 있다.(物集高見 編. 新註 皇學叢書 第四卷. 東京. 廣文庫刊行會. 1928. p.200.) 또한 미키 사카에 (三木 榮)가 추정에 기반하여 주장하였던 “知聰이 오랫동안 백제에 귀화해 있었기 때문에 韓人이나 다름 없었다”(三木 榮. 朝鮮醫學史及疾病史. 서울. 法仁文化社. 1988. pp.26-27.)는 내용의 진위에 관해서도 의문이 제기된 바 있어(김재호 외 6인. 知聰의 實存과 古代 韓國 醫學 交流에 대한 役割. 대한한의학회지. 2007. 28(3). pp.74-75.) 그의 자손으로 거론된 선나의 출신 배경 역시 모호할 수 밖에 없으므로 『新撰姓氏錄』을 근거로 한 백제의 牛乳加工說은 사실상 수정이 불가피할 듯하다.

3) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 2004. p.81.

4) 金禮蒙 外. 原方醫方類聚 16. 서울. 驪江出版社. 1994. p.2.

5) 고려사 권135 열전 권48 우왕 11년 5월.

6) 康命吉. 濟衆新編. 韓國醫學大系 18. 서울. 驪江出版社. 1992. p.183. 내의원에서 왕실에 올리기 위해 만들었던 타락죽의 제조법을 신빙성 높은 관찬의서에서 기록해 놓은 만큼, 타락죽이 곧 우유죽이라는 데 대해서는 이견이 달릴 수 없다. 근대시기에 출간된 여러 조리서에서도 『濟衆新編』의 제조법과 대동소이한 타락죽 제조법이 이어졌으며(조미숙. 근대 이후 죽의 조리과정 변화 연구-팔죽, 갓죽, 타락죽을 중심으로. 한국식품영양학회지. 2011. 24(4). pp.598-599.), 현재까지의 타락 관련 연구결과물에서도 『需雲雜方』의 내용에 기초하여 진행한 발효유로서의 타락 연구(이영덕 외 5인. 김치와 타락에서 분리한 젓산균의 *Helicobacter pylori*에 대한 항균 효과. 한국식품영양학회지. 2010. 23(4). pp.665-666.; 임구상 외 7인. 우리나라 전통 발효유 타락의 미생물 균총 분석. 한국식품영양과학회지. 2013. 42(7). pp. 1110-1111.; 정진경. 전통발효유 타락의 일부 발효특성과 미생물분석에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문. 2013. p.7.)를 제외하면 타락죽에 관한 한 모두 우유죽을 재료로 연구해왔음을 알 수 있다.(김나영. 타락죽의 조리과학적 특성(I): 재료배합비에 따른 특성. 자연과학연구논문집. 1999. 8(1). p.2.; 이귀주, 김정은, 김윤선. 아밀로즈 함량별 타락죽의 효소저항전분 함량, 물리적 및 관능적 특성. 한국식생활문화학회지. 2006. 21(2). p.172-173.; 김지영, 김주봉, 이영현. 팽화미분 첨가에 따른 타락죽의 pH, 수분, 고형분, 총당, amylose, 점도, 피검성 및 색도 변화. 한국산업식품공학회. 2009. 13(2). p.159.; 한인준 외 6인. 방사선 조사 온도가 타락죽의 이화학적 및 관능적 품질 특성에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지. 2011. 40(9). p.1308.; 안종성, 공석길, 조성원. 현미를 첨가한 타락죽에 관한 품

그러나 조선중기만 하더라도 타락은 본초학적으로 발효유인酪과 동일한 의미였으므로<sup>7)</sup> 결국 조선 시대에 타락이라는 명칭은 발효유로서의 의미와 함께 추가적인 의미를 내포하고 있었음을 짐작할 수 있다. 이에 본고에서는 먼저 발효유인酪이 유목사회와 농경사회에서 각각 어떠한 방식으로 활용되어 왔는가를 살펴보고, 몽골 지배기에 국내로 유입된 것으로 보이는 타락이라는 명칭이 한반도에서 어떠한 변화를 거쳐 왔는지에 대해 검토해보고자 한다.

## II. 본 론

### 1. 북방 유목민의酪

#### 1) 식품으로서의 타락

몽골에서 요거트에 해당하는 타락(Tapar 駝酪 tarag)은 소, 양, 염소젖으로 만들 수 있으나 대개는 우유로 만들며, 말것으로는 타락을 만드는 대신 마락(Анраг 馬酪), 즉 馬乳酒를 만든다. 지역에 따라 타락을 만드는 방법에 차이가 있지만 젖을 발효시킨다는 점에 있어서는 공통적이다. 몽골의 민속백과에 의하면 우유를 끓여놓은 다음 따뜻한 상태에서 발효원을 넣고 저어준 후 나무통에 옮겨 담아 뚜껑을 덮고 보온하여 하루밤을 재운다. 사용하는 발효원은 지역에 따라 다르나 대부분의 지역에서는 타락의 원액을 가을에 말려 작은 통에 저장해 놓았다가 발효원으로 사용하고, 일부에서는 말린酪의 일종인 아를(ааруул), 말리지 않은 아를인 아르츠(аарц), 걸쭉하게 끓인 수테차(сүүтэй цай) 등을 발효원으로 사용하기도 한다.<sup>8)</sup>

타락은 봄의 마지막 달에 만들기 시작하며 몽골의 여름철에 주로 만들어 먹는 계절음식이다. 몽골에는 각 계절에 맞게 건강을 유지할 수 있도록 한식이요법이 존재하는데, 유제품은 여름철 음식의 대부분을 차지하고 육류는 겨울철 음식의 대부분을 차지하며 몽골문화에서는 이를 비교적 엄격하게 지켜왔다.<sup>9)</sup> 이러한 식습관은 일차적으로는 계절에 따른

기후변화에 적응한다는 의미가 있고 한편으로는 목축에 의존하는 생활방식에 기인한다.

#### 2) 약재로서의 타락

원대는 군진의학이 발달한 시기였다. 특히 馬酪은 양고기와 함께 전쟁 중의 장거리 행군시 휴대 식량으로 사용되었으며 외상으로 다량의 혈액이 손실되었을 때에도 가장 먼저 마락을 먹이도록 하였다.<sup>10)</sup> 『元朝秘史』의 기록을 보면 칭기스칸(Chinggis-Khagan)이 화살을 맞아 목에 부상을 입자 젤메(Jelme)가 다량의 피를 빨아냈는데, 이로 인해 칭기스칸이 갈증을 심하게 호소하자 馬乳酒를 구해오려다가 얻지 못하여 대신 타락을 먹여 치료했다고 되어 있다.<sup>11)</sup>

티벳의학과 몽의학의 대표적 본초서인 『晶珠本草』에는 다양한 종류의酪이 등장하는데 이 가운데에는 발효시키지 않은 상태의酪, 타락과 다른 방법으로 발효시킨酪도 포함되어 있다. 그 내용을 살펴보면, 먼저 淡酪은 우유에서 유지성분을 제거하여 발효시킨 것이고 熱酪은 유지를 제거하지 않고 그대로 발효시킨 것인데, 몽골에서 일상 음식으로 사용하는 타락이 바로 열락에 해당한다. 鮮酪은 여러 가지 의미로 사용된다고 하였는데, 실제로 소에서 짜낸 우유에서부터 액상의 타락이나 건조 타락을 넣어 발효시킨 것은 물론, 우유통 위에 엉기는 酥에 이르기까지 지칭하는 범위가 넓다. 이 밖에 新鮮酪漿은 酥油를 막 걸어낸 신선한酪漿으로서 발효는 시키지 않은 것이고, 酪汁水는 酥油를 제거하고 남은 타락수를 말하며, 煮酪膏는 酥油를 걸어낸 후 발효시킨 타락을 더욱 졸인 것이다. 발효원을 넣지 않고 자연발효시킨酪도 있는데, 酸奶濃液은 따뜻한 곳에 두어 자연발효시키고 응고물을 걸러낸 맑은 액체이다.<sup>12)</sup>

위의 내용으로부터 알 수 있는 특징이라고 한다

9) Bold Sharav. History and Development of Traditional Mongolian Medicine. Ulaanbaatar. 2009. pp.119-124.

10) Bold Sharav. History and Development of Traditional Mongolian Medicine. Ulaanbaatar. 2009. pp.78-79.

11) 박원길, 김기선, 최형원. 몽골비사의 종합적 연구. 서울. 민속원. 2006. pp.154-157.

12) 帝瑪尔, 丹增彭措 著. 晶珠本草. 上海. 上海科學技術出版社. 2012. pp.216-217.

질특성. 한국식품영양학회지. 2013. 26(3). p.509.)

7) 許液. 東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 2004. p.693.

8) Редактор С. Бадамхатан. Бнмау-ын Угсаатны зүй 1. Улаанбаатар. Улаанбаатар. 1987. pp.176-177.

면, 앞서의 민간에서 활용하는 식사용 타락에서는 酥油를 분리하는 과정이 없으나 의서에 기재된 酪의 제법에서는 酥油를 제거하거나 다른 방식의 발효법을 사용하는 등 다양한 종류의 酪을 언급하고 있다는 점이다. 이처럼 확장된 酪의 범주는 오랜 세월 젖을 활용해 온 유목민의 삶의 방식과 무관하지 않다. 이러한 다양한 활용법이 농경사회에 직접적인 영향을 주지는 않았다고 하더라도 酪이라는 명칭 안에 우유를 활용하는 다채로운 방법이 존재하였다는 사실을 통해 중국이나 한국에서의 酪의 활용상에 대한 실마리를 발견할 수 있다.

## 2. 농경사회의 酪

### 1) 발효원의 변용

타락 제조에서 중요한 부분 중 하나가 발효원이다. 몽골에서는 말려놓은 타락을 주된 발효원으로 사용하는데, 발효원이 타락의 맛을 결정한다고 보기에 지금도 몽골에서는 당해에 만든 타락의 맛이 좋으면 이를 잘 말려 다음해의 발효원으로 사용한다. 그러나 건조하고 바람이 강하며 겨울철 기온이 급강하하는 북방지역과 달리, 남쪽의 농경지역이나 삼면이 바다로 싸인 한반도의 경우 습기를 겸한 날씨로 인해 酪을 말려 보존하기가 쉽지 않았을 것이다. 또한 유목사회에서는 해마다 다량을 만들어야 하는 일상 음식이었기에 酪을 말려 보관하는 일 역시 중요한 절차 중 하나였으나, 食治 음식 내지는 기호식품으로서 희소성을 지녔던 농경사회에서는 酪을 말려 보관하는 것이 일상화되기 어려웠으므로 乾酪을 대체할 수 있는 발효원을 찾기 위해 노력하였던 것으로 보인다.

酪을 만드는 방법을 일찍이 가장 상세히 기록해 놓은 문헌은 6세기 농업기술문헌인 『濟民要術』이다. 이 책에서는 양의 출산 후 젖을 짜기 시작하는 시기와 구체적인 방법을 비롯하여 酪을 만드는 방법, 보관용 乾酪 제조법, 馬酪을 발효시키는 법, 酥를 만드는 법 등을 상세히 놓았으며, 이와 더불어 酪을 만들 때 사용하는 연료나 젖는 방법까지 매우 구체적으로 기술하였다. 특히 발효원에 관해서는 熟酪이라 하여 묵은 酪을 사용하는 방법을 일차적으로 소

개하였으나, 酪을 구할 수 없을 때에는 밥에 식초를 넣어 발효시킨다고 하여 대체 발효원을 기록해 놓았음이 확인된다.<sup>13)</sup> 이는 기본적인 酪의 제조법은 유목사회의 제법을 참고하되, 농경사회에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 이용하여 보다 편리하게 만들 수 있도록 현실적인 방법을 강구한 것으로 볼 수 있다.

한편, 『齊民要術』의 제법에서는 끓인 우유가 식었을 때 酪面을 걷어내어 酥油를 만들고 나머지를 발효시킨다고 하였는데, 이는 유목민들이 타락을 만들 때 酥油를 걷어내지 않는 방법과는 차이가 있다. 즉, 채유량이 풍부한 유목사회에서는 酥油가 필요할 경우 별도로 제조하면 되므로 타락을 만들 때 굳이 영양성분을 분리시키지 않지만, 일상적으로 음용할 만큼의 충분한 양의 젖을 확보하기 어려운 농경사회의 조건 상 일단 채취한 젖을 최대한 활용하기 위해 약제로서의 효용 가치가 높은 酥油 제조를 作酪 시의 중요한 절차로 포함시킨 것으로 분석된다.

원대의 저작인 『居家必用』에서는 글자 출입은 있으나 『齊民要術』의 作酪法을 대부분 인용하였다. 다만, 발효원인 묵은 酪이 없을 때 漿水를 한 홑 넣는다고 한 것이 다르다.<sup>14)</sup> 漿水는 끓인 물에 생즙쌀을 담가 맛이 시게 한 것으로서<sup>15)</sup> 곡물을 발효시켰다는 점에서는 『齊民要術』과 유사하다고 볼 수 있으나 중국인들이 즐겨 마시는 발효음료를 사용하였다는 점에서 역시 현지화된 발효법에 해당한다.

조선의 『山林經濟』에서는 『神隱志』와 『居家必用』의 造酪法을 각각 인용하였다. 『神隱志』에서 인용한 造酪法은 우유 반 근을 냄비에 볶은 뒤 나머지 우유를 부어 수십 번 끓여오르게 하여 항아리에 담아 따뜻한 상태에서 묵은 酪을 약간 넣고 고루 저어 종이로 항아리를 봉하는 방식인데, 『齊民要術』의 제법과 달리 酥油를 걷어내지 않는다.<sup>16)</sup> 이 방법은 몽골의

13) 구자욱, 홍기용, 김영진 역주. (역주)제민요술. 수원. 농촌진흥청. 2006. pp.470-472.

14) 續修四庫全書編纂委員會 編. 居家必用事類全集. 續修四庫全書 1184 子部 雜家類. 上海古籍出版社. 上海. 2000. pp.589-590.

15) 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 2004. p.212.

16) 민족문화추진회 옮김. 국역 산림경제. 파주. 한국학술정보(주). 2007. p.318, pp.337-338.

민간에서 내려오는 방식과 동일해 보이며 酥油를 만들기도 하는 타락 자체를 이용하려는 목적이 우선시되고 있다. 『神隱志』의 저자 朱權의 封地가 현재의 내몽고 츠펑(赤峰)시에 해당하는 다닝(大寧)이었다는 사실은 그가 기록한 酪의 제법이 전통적인 유목사회의 제법과 유사한 이유를 설명해 준다.

한편, 16세기에 안동의 선비 金綏가 저술한 『需雲雜方』의 타락 발효법은 고려시대 이래로 국내에서 타락을 만들어 음용하기 시작하면서 민간에 남아있던 방법을 기록한 것으로 추정된다. 이 책에서는 우유를 끓여 발효원인 本駝酪을 넣고 섞어서 따뜻한 곳에 하룻밤 재워두는 방법을 일차적으로 설명하였는데,<sup>17)</sup> 이는 앞서 언급한 몽골의 전통방식이나 『神隱志』에서 다룬 방식과 거의 같다. 다만 金綏는 本駝酪이 없을 경우에 좋은 탁주를 넣도록 제안하고 있는데, 탁주를 발효원으로 삼아 타락을 제조함으로써 절차를 편리하게 하면서도 우리 입맛에 적합한 풍미를 더하고자 한 것으로 보인다. 이 외에도 『需雲雜方』에서는 타락의 맛을 향상시키기 위해 좋은 품질의 식초를 함께 넣어도 좋다는 내용을 추가해 놓았다. 식초를 넣어 신 맛을 보강하는 방식은 몽골이나 중국에서는 찾아볼 수 없는 방법이다. 金綏가 이와 같은 제조법을 제안한 이유는 타락의 새콤한 맛을 보강하고자 한 순수한 미각적 시도로 여겨진다. 그러나 대부분의 의서에서 乳酪은 酸味와 함께 쓰는 것을 금한다는 내용을 기록하고 있으므로 이를 활용함에 있어서는 주의를 요한다.

이상에서 살펴본 바와 같이 농경사회의 제법은 유목사회의 방식과 차이가 있다. 첫째는 제한된 원유 공급 및 다습한 기후 조건으로 인해 타락을 제조, 건조하여 이듬해까지 보관하는 것이 용이하지 않았으므로 농경사회에서 쉽게 얻을 수 있는 새로운 발효원을 탐색하였다는 점이다. 또 한 가지로는, 우유를 끓이는 과정에서 酥油를 제거하지 않는 유목사회의 일반적인 식문화와 달리 제한된 공급량으로부터 최대한의 결과물을 얻어내기 위해 酥油를 분리하는 제조방식은 약제로서의 비중에 무게를 두고 있는 농경사회의 특징적 활용방식으로 생각할 수 있다.

## 2) 의서의 酪

乳酪과 관련하여 본초서에 등장하는 가장 앞선 기록은 5세기경에 저술된 『本草經集注』로 소급된다. 『證類本草』에서 인용한 『本草經集注』에 의하면, 酥는 異國의 약제로서 현재의 내몽고자치구 아래에 위치한 益州를 통해 들어온 후 江南에까지 이르렀다고 밝혀놓았다.<sup>18)</sup> 이후 역대 본초서와 의서에서 반복적으로 다루어지면서 동아시아의학에서 중요한 약제 자리 잡았다. 금원시대 『儒門事親』에서는 북방인의 대표 음식으로 乳酪을 언급하였고,<sup>19)</sup> 명대의 장개빈은 주단계의 중풍설을 비판하면서 기후조건으로 인한 外濕은 東南지역에, 乳酪으로 인한 內濕은 西北이 많다고 하여<sup>20)</sup> 기본적으로 乳酪으로 대표되는 유제품은 북방유목민들의 음식으로 인식하였음을 보여준다. 그러나 음식이 아닌 약제로 사용함에 있어서는 그 경계가 없었다.

酪 만드는 법을 기록한 대표적인 의서는 16세기 말의 『本草綱目』이다. 이시진은 『飲膳精要』에서 제법을 인용하였다고 밝혀 놓았으나<sup>21)</sup> 현존하는 『飲膳精要』 판본에 酪 만드는 방법은 남아있지 않다.<sup>22)</sup> 『飲膳精要』는 원대의 궁중식처처방집에 해당하는 책이므로 유목민의 식문화가 반영되어 있다. 이시진이 『飲膳精要』를 참고한 이유 역시 유제품을 약제로 활용함에 있어서 유목사회의 방식을 직접 참고하고자 하는 의도가 있었던 것으로 보인다. 『本草綱目』의 造酪法을 보면, 젖 반 국자를 먼저 술에 넣고 끓이다가 나머지 젖을 부어 수십 번 끓여오르는 동안 계속 중탕으로 저어준 후, 이를 항아리에 담아 식을 때까지 기다렸다가 표면에 응고된 酥는 걸러 모으고, 남은 것에 목은 酪을 약간 넣어서 종이로 봉해

17) 金綏. 需雲雜方. 安東. 1988.

18) 唐慎微 編, 張存惠 重刊. 重修政和經史證類備用本草. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.316.

19) 張子和 著, 韓美書籍 編. 儒門事親. (影印)文淵閣四庫全書 745. 臺北. 臺灣商務印書館. 1985. pp.101.

20) 張介賓 著, 李南九 懸吐註釋. 景岳全書. 서울. 法仁文化社. 2007. p.217.

21) 李時珍 著, 韓美書籍 編. 本草綱目. (影印)文淵閣四庫全書 774. 臺北. 臺灣商務印書館. 1985. pp.452-453.

22) 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國醫藥科技出版社. 2011. 본고에서 참고로 한 『飲膳精要』는 현존 주요 판본 중 四庫叢刊本, 萬有文庫本을 底本으로 하고 國學基本叢書本을 校本으로 하여 校註한 책이며 여기에 作酪法에 관한 언급은 없다.

두면 酪이 만들어진다고 하였다.

앞서 살펴본 몽골 민간의 방식이나 『神隱志』의 내용과 달리 酥를 걷어내는 과정이 造酪法에 포함되어 있다는 점에서 이것은 酪과 酥를 모두 약재로 활용하기 위한 방법이라 할 수 있다. 다양한 약재를 효용에 맞게 사용하고자 하는 본초서의 취지에서 본다면 酪과 酥를 분리시켜 제조하고 활용하는 관점은 타당성이 있다. 다만 대부분의 의서에서는 酥油를 만드는 방법에 초점을 맞추어 끓인 우유의 응고층을 걷어내는 것까지 설명하는 데에 그치고 있으나 『本草綱目』에서는 舊酪을 이용하여 발효시켜 酪으로 만드는 과정을 상세히 기록해놓았다는 점에서, 비록 해당 부분의 失傳으로 비교해 볼 수는 없으나, 『飲膳精要』의 요지를 반영한 것으로 여겨진다.

국내 의서의 경우에도 酪 만드는 법을 직접 기록한 경우는 드물다. 『醫方類聚』나 『東醫寶鑑』에는 造酪法이 나오지 않고, 『仁濟志』에는 酪을 만드는 법은 없이 酥를 만드는 법만 써 놓았다.<sup>23)</sup> 의서로는 『本草精華』와<sup>24)</sup> 『附方便覽』에서<sup>25)</sup> 酥와 酪을 만드는 법을 신고 있는데, 『本草精華』에서는 따로 인용출처를 밝히지 않았지만 말미의 일부 글자출입을 제외하면 『本草綱目』의 내용과 전반적으로 동일하고, 『附方便覽』의 酪 만드는 법은 『本草綱目』에서 그대로 가져왔다.

의서들을 살펴보면 乳, 酪, 酥, 醍醐와 같은 다양한 가공 형태와 그에 따른 효능을 제시하면서 대개 酥와 醍醐의 제조법은 빠짐없이 기록하였으나 酪의 제조에 관해 상술한 의서는 사실상 많지 않음을 알 수 있다. 이는 乳와 酪이 보여주는 효능의 차이에 비해서 酪과 酥의 효능 차이가 두드러지기 때문으로 보이는데,<sup>26)</sup> 乳酪을 일상 음식으로 여기는 북방의 유목민들과는 달리 이를 약재로 주로 활용하였던 중국이나 한국에서는 우유가 잉여음식이 아니었으므로

굳이 약효 면에서 우유와 유사한 발효유로 가공하는 수고를 들이기보다는 우유를 끓이거나 졸이는 정도의 가공만을 하고 그 과정에서 얻을 수 있는 酥油를 활용하는 것에 무게를 두었기 때문에 여겨진다. 즉, 酥油를 걷어내고 남은 젖은 발효여부가 그 효능을 크게 좌우한다고 여기지 않았기에 기호에 따라 발효품을 사용하기는 하였어도 의서에서는 그다지 주목하지 않았던 것으로 보인다.

### 3. 타락의 의미 변천

#### 1) 몽골의 영향력과 고려시대의 타락

앞서 언급한 중국측 문헌인 『齊民要術』이나 『居家必用』, 『神隱志』 등에서는 모두 酪이라는 명칭을 사용하고 있음에도 불구하고 고려시대 이래로 확인되는 왕실 기록이나 국내 의서들에서는 타락이라는 용어를 주로 사용해왔다는 사실은 우리나라에서 타락을 상용화한 전통이 몽골 지배시기와 밀접한 관련이 있음을 추정케 한다. 우리나라에서 우유를 직접 가공한 사실을 기록한 가장 오래된 문헌은 『高麗史節要』이며 실제로 몽골과 밀접하게 연관되어 있다. 관련 기록들에 따르면 충렬왕 때에 酥를 만들어 원나라로 보냈음이 확인되는데,<sup>27)</sup> 유가공이 일상화되어 있는 원나라에 유제품을 만들어 보냈다는 내용은 탐라에서 酥를 만들어 보낸 시기가 모두 겨울철이었다는 사실을 통해 겨울철 채유가 사실상 금기시되는 유목지역의 조건에서 기인한 것으로 보인다. 본래 탐라지역에서도 우마사육이 이루어지고 있었지만 원의 직할령이 된 1273년 이후부터 보다 본격적인 관리가 이루어졌으므로<sup>28)</sup> 탐라에서의 酥 가공기술은 몽골의 직접적인 영향을 받았을 것으로 추정되며 타락이라는 용어 역시 이러한 유제품 가공기술과 더불어 전해졌을 것으로 여겨진다.

이처럼 젖의 가공 기술과 관련하여 몽골의 정치적 영향력이 중요한 배경으로 존재하였으리라는 점을 감안한다면 고려의 乳牛所에서 제조한 타락 역시

23) 徐有集. 仁濟志. 韓國醫學大系48. 서울. 驪江出版社. 1992. p.357.

24) 저자미상. 本草精華. 韓國醫學大系41. 서울. 驪江出版社. 1992. pp.238-239.

25) 黃道淵. 本草附方便覽. 韓國醫學大系24. 서울. 驪江出版社. 1992. p.459.

26) 唐慎微 編, 張存惠 重刊. 重修政和經史證類備用本草. 北京. 人民衛生出版社. 1982. p.317.

27) 고려사절요 제21권, 충렬왕 23년 11월조; 고려사절요 제22권, 충렬왕 27년 12월조.

28) 김일우. 고려시대 耽羅 지역의 牛馬飼育. 사학연구. 2005. 78. pp.96-98.

몽골식 발효유였을 가능성이 높다. 탐라에서 몽골식 제법으로 酪을 만들고 있었다면 제주도에 거주하던 몽골인들을 위해 타락 역시 제조될 수 있었을 것이기 때문이다. 또한 『需雲雜方』에서 酪이 아닌 駝酪이라는 명칭으로 발효유 제법을 기록하였다는 점, 그리고 그 제법이 몽골의 방식을 대부분 따르고 있다는 점을 통해 당시 민간에서 몽골식으로 발효시킨 타락에 관한 인식이 이어지고 있었다는 추정이 가능하다. 비록 조선 후기에는 타락죽이 우유죽이라는 등식으로 이미 확정되었지만 적어도 몽골의 직접적인 영향력이 존재하던 고려시대에는 駝酪이 곧 발효유를 의미하였을 것으로 여겨진다.

## 2) 조선시대 타락의 의미 혼재

조선에서 흔히 쓰였던 타락(駝酪 tarag)이라는 용어는 발효유를 의미하는 몽골어인 “타락(tapar)”을 음역한 것으로 중국 쪽 의서에서는 잘 발견되지 않으나 유독 조선의 문헌에는 빈번하게 등장한다. 조선 초기에 乳牛所에서 진상하던 酪을 駝酪으로 불렀고,<sup>29)</sup> 『승정원일기』를 비롯한 여타의 조선시대 기록을 보더라도 일반적인 본초서 기록한 방식인 酪粥보다는 駝酪粥로 기재한 경우가 많다. 특히 『東醫寶鑑』에는 발효유인 酪에 대한 향약명을 “타락”으로 기록하였는데,<sup>30)</sup> 이를 통해 당시에 이미 타락이라는 용어가 대중성을 지니고 있었다는 사실을 알 수 있다.

기존의 본초학적 지식을 서술해 놓은 『東醫寶鑑』의 湯液篇에서는 우유를 비롯한 젖을 酪, 酥, 醍醐와 구분하여 설명하고 있는데, 우유가공품에 대한 동아시아 의서의 기술방식에 비추어 볼 때 여기에서의 酪은 발효품을 지칭하고 있음이 분명하다. 그리고 이 네 단계에 속해 있는 酪의 향약명을 타락으로 기록하고 있으므로 조선에서 일상적으로 사용한 타락의 의미는 본래 발효유였음을 알 수 있다. 그러나 五臟門의 單方에서 직접적으로 우유가 酪을 말한다고 언급한 내용은 이미 酪이 두 가지 의미로 사용되고 있다는 사실을 보여주며, 이와 함께 이미 조선의 酪이 발효품이 아닌 일차적 가공품, 즉 끓이는 과정

을 통해 생우유가 일으킬 수 있는 문제를 기본적으로 해결한 우유를 의미하는 것으로 변화하고 있음을 보여준다.<sup>31)</sup>

『東醫寶鑑』보다 앞서 저술된 『醫林撮要』에서는 酪이라는 명칭과 함께 駝酪을 직접 언급하고 있다. 유아에게 瘡疹이 발생하였을 때 유모가 먹어야 될 여러 음식 중 하나로 타락을 기록해 놓았는데 『醫林撮要』에서 사용된 駝酪이 발효락을 말하는지의 여부는 정확히 알기 어렵다. 그러나 『醫林撮要』에서 酪이 아닌 駝酪이라는 명칭을 사용하였다는 사실은 의료의 영역에서 駝酪이 이미 공식화된 명칭으로 기능하고 있었음을 반영한다.

한편, 조선 후기에 접어들면서 타락의 의미가 이미 변화하였음을 보여주는 근거를 『蒙語類解』에서 찾아볼 수 있다. 譯官들의 학습서로 18세기에 간행된 『蒙語類解』는 우유에 차잎을 넣어 끓인 몽골의 수테차를 한자어로는 奶茶, 우리말로는 타락차로 번역해 놓았다.<sup>32)</sup> 몽골의 수테차는 발효유인 타락과는 무관하므로 여기에서 사용한 타락이라는 용어는 당시에 조선에서 통용되던 타락의 의미가 그대로 투영된 것으로 볼 수 있다. 비록 타락을 직접 우유로 정의한 문헌은 추가적으로 발견되지 않지만 이를 수록한 문헌이 몽골어 학습을 위해 국가에서 편찬한 사전임을 고려한다면 조선의 타락은 몽골의 타락이나 중국의 酪과 달리 새롭게 정의된 의미로 사용되고 있었음을 알려준다.

## 3) 조선의 타락죽

조선 초기에 저술된 『食療纂要』에는 병을 앓은 후 회복을 돕는 방법으로 우유 1升到 물 4升을 넣어 다시 1升이 될 때까지 달여서 매일 먹는다는 내용이 나온다.<sup>33)</sup> 보통 약재를 달일 때 최종 복용량의 3-4배가량의 물을 넣고 달여서 원하는 양이 되도록 상당 시간 끓이는데, 여기에서 제시한 방법 역시 단

29) 대중실록 32권, 16년 9월 8일.

30) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 2004. p.693.

31) 현재의 우유생산 관련 산업을 酪農業이라고 부르는 것과도 유사한 맥락으로 여겨진다.

32) 서울大學校 奎章閣韓國學研究院 編, 蒙語類解·捷解蒙語, 서울, 서울大學校 奎章閣韓國學研究院, 2006. p.98.

33) 全循義 著, 金種德 譯, 食療纂要, 수원, 농촌진흥청, 2004. p.116.

순히 우유를 한 번 끓여서 복용하거나 졸이는 것이 아니라 약재를 달이는 것과 마찬가지로 방법을 제시하고 있다. 한편, 이 방법은 쌀가루를 넣지 않고 우유만 달이고 있지만 달이는 방식으로 본다면 이후 왕실을 통해 보편화된 타락죽 제조의 전형에 해당한다. 즉, 내국의 타락죽은 『食療纂要』에 기재된 방법에 따라 달인 우유를 응용한 방법으로서 여기에 心末을 추가하여 우리의 식문화에 적합한 식이 형태로 변화시킨 것으로 볼 수 있다.

『조선왕조실록』에 따르면 중종 대와 명종 대에 농민기에 행해지는 채유로 인한 문제가 제기되고 있는 것으로 보이며<sup>34)</sup> 16세기 중엽에 이르도록 계절에 무관하게 타락을 만들었음을 알 수 있으나, 『승정원일기』에 의하면 적어도 인조 대부터는 음력 10월 초순부터 채유를 시작하여 봄이 되기 전까지만 타락을 만들도록 시기 제한을 둔 것으로 확인된다. 그러나 이러한 장치에도 불구하고 농경사회에서의 채유 행위에 대한 사회적 부담감은 여전히 존재했다. 일찍이 禡王이 乳牛所 앞을 지나가다 소가 수척해진 것을 보고 牛酪을 진상하지 말도록 명하였던 것이나<sup>35)</sup> 조선 숙종이나 철종이酪의 진상을 중지시켰던 것도<sup>36)</sup> 모두 이러한 이유에서였다.

채유량이 풍부한 유목사회에서 다양한 방식으로酪의 제법이 발달한 것은 당연한 결과라 할 수 있으나 젖을 확보하는 일 자체가 쉽지 않았던 농경사회에서는 제한된 공급량을 통해 최대한의 효과를 거두기 위해 노력을 기울여야 했을 것이다. 이와 같은 노력은 앞서 살펴본 바와 같이 의서에서酪의 제조와酥의 제조를 결합하는 방식에서도 드러나지만 농경사회의 주식인 곡식과 배합한 죽의 형태로 가공함으로써 섭취 효과를 극대화시키고자 한 노력에서도 확인된다.

타락죽은脾胃를 보하고元氣를 채워주는 음식으로 인정받았으며<sup>37)</sup> 조선왕실에서는司僕寺에駝酪匠이라는 전문인력을 두고<sup>38)</sup> 전용 기구를 이용하여

제조한<sup>39)</sup> 타락, 혹은 타락죽을 내의원을 통해 올렸다. 타락을 왕실에서 보편적으로 활용하던 초기에는 몽골의 방식이나 농서에 기록된 방식의 타락 제조가 이루어졌을 것으로 추정되지만, 발효시킨 유제품에 국한되던 초기의 의미는 점차 달인 우유를 지칭하는 의미로 변화한 것으로 보인다.

특히 주목할 만한 사실은 내국에서 타락죽을 끓이는 방식이 중국의 여러 식지방에 소개된 우유죽 만드는 법과는 사뭇 달랐다는 점이다. 중국의 식지방에 전하는 우유죽 제조법은 죽을 먼저 쑤 후에 우유를 섞어서 저어 먹거나 한소끔 끓이도록 한 것이 대부분이다. 『山林經濟』에서 인용한 『神隱志』의 우유죽 제법 역시 죽을 먼저 쑤다가 반쯤 익으면 죽물을 따라내고 우유를 부어 끓여내는 방법이다. 이러한 제법은 후대에 우유죽 제법을 기록한 의서에서도 대동소이하다.<sup>40)</sup> 반면에 『濟衆新編』을 비롯하여 내국의 제법을 기록한 의서에서 확인되는 타락죽은 모두 우유에 물을 배합하여 달인 후에 곱게 간 쌀가루를 넣어 익히는 방법을 택하고 있다.

근대시기 조리서 중 이러한 조리법을 따른 책이 『조선무쌍신식요리제법』과 『조선요리법』, 『우리나라 음식 만드는 법』이다.<sup>41)</sup> 농도에 따라 다소 차이는 있지만 이렇게 끓여 만든 타락죽은 외관상 발효유 타락과도 유사한 형태를 띠게 되는데, 타락죽이라는 이름을 얻게 된 것에 원래의 타락과 형태상 유사했기 때문이라는 이유도 일부 작용하지 않았을까 하는 추측을 하게 만든다.

### III. 결 론

북방유목사회에서는 자신들의 생활 조건에 맞는 음식문화를 만들어냈는데 결과적으로 이들이 여름철 음식으로 선택한 유제품은 여름철의 덥고 건조한 기

34) 중종실록 82권, 31년 8월 1일.; 명종실록 32권, 21년 3월 15일.

35) 고려사 권135 열전 권48 우왕 11년 5월.

36) 조선왕조실록 숙종대왕묘지문(誌文); 철종대왕묘지문(誌文).

37) 승정원일기 80책, 인조 19년 11월 13일.

38) 승정원일기 628책, 영조 2년 12월 7일.

39) 명종실록 31권, 20년 8월 14일.

40) 王威 主編. 藥粥藥湯藥酒藥飲. 北京. 中國書店. 1992. pp.11-12.; 劉秀惠, 程永德, 程廣德. 北京民間食療. 北京. 北京燕山出版社. 1991. p.66.

41) 조미숙. 근대 이후 죽의 조리과정 변화 연구-팔죽, 잣죽, 타락죽을 중심으로. 한국식품영양학회지. 2011. 24(4). p.598.



후는 물론, 겨울철의 육식에 편중된 식사로 인한 과도한 열의 축적으로 음기가 소모되는 것을 방지함으로써 건강의 균형을 맞출 수 있는 음식이다. 음식문화 속에서의 비중의 차이는 있으나 유제품은 유목사회의 전유물이 아니었으며 농경사회에서도 동물의 젖을 끓이거나 가공하여 먹는 식습관은 농사에 가축을 활용한 역사만큼 오랜 것으로 생각한다. 다만 농경사회에서는 유목지역에서와 같이 유제품을 상용하기 어려웠으므로 유제품이 지니는 약효에 맞추어 활용해 왔다는 차이가 있다. 특히 조선에서는 우유의 보혈 효능에 초점을 맞추면서도 주식인 쌀을 곱게 갈아 함께 끓이는 식이법을 선택함으로써 입맛에 맞으면서도 소화흡수에 적합한 방식을 개발하여 조선 왕실의 주요 음식문화로 정착시켰다.

조선에서 왕실의 겨울철 음식으로 정착된 타락죽은 우유에 물을 넣고 달인 후에 쌀가루를 넣어 익혀 먹는 음식이다. 본래 타락이라는 용어는 조선에서 발효유인酪과 동의어로 사용되었지만 타락이 왕실의 주요 음식으로 자리를 잡으면서 조선에서 점차 우유라는 음식에 대한 일반의 선호도가 높아지는 과정에서 보혈과 자양음식인 달인 우유죽에 타락이라는 이름이 확대된 의미로 사용되기 시작한 것으로 보인다.

우유죽은 대표적인 보양식으로 의서마다 언급되어 있으나酪으로 죽을 만든다는 기록은 의서에서도 쉽게 발견되지 않으며, 특히生酪으로 죽으로 끓여먹는 경우는 사실상 찾아보기 어렵다. 건락으로 죽을 끓여 먹는 것은 가능하지만 이 역시 조선에서 사용한 방법은 아니었다. 실제로 국내 문헌에서 확인되는酪粥은 모두 우유죽으로 볼 수 있으며 타락죽이라는 이름을 사용한 이유는 당시 타락이라는 용어가 더 이상 본래의 의미인 발효유가 아닌 끓이거나 달인 우유의 의미로 활용되고 있었기 때문으로 보인다.

유제품 소비가 활발했던 유목사회에서 발효유 타락이 보편적 식문화였을 뿐 아니라 역사성을 지닌 유목민의 음식문화를 형성해 온 것과 달리, 우리나라에서는 고려시대 이래로 조선의 전 시기에 걸쳐 우유를 달여 복용하는 식지 문화가 왕실을 중심으로 유지되어 왔다. 달인 우유와 쌀가루를 이용하여 만든 타락죽이라는 음식이 조선시대 의관들의 손을 거

쳐 오랜 기간 이어져왔다는 사실은 건강식이로서의 타락죽의 가치와 지위를 실감하게 한다. 이러한 전통을 엄밀히 살핍으로써 그 혼재된 의미의 갈래를 밝히는 일은 과거의 합리적인 전통을 어떻게 현대적으로 활용할 것인가라는 질문에 대한 해답을 찾아나가기 위해 한번쯤 거쳐야 할 과정이라 생각한다.

## 참고문헌

1. 賈思勰 著. 구자옥, 홍기용, 김영진 역주. (역주) 제민요술. 수원. 농촌진흥청. 2006. pp.470-472.
2. 康命吉. 濟衆新編. 韓國醫學大系18. 서울. 驪江出版社. 1992. p.183.
3. 權採. 鄉藥集成方. 韓國醫學大系7. 서울. 驪江出版社. 1992. p.545.
4. 金禮蒙 外. 原文醫方類聚16. 서울. 驪江出版社. 1994. p.2.
5. 金綏. 需雲雜方(영인본). 安東. 1988.
6. 曇無讖, 加提婆 譯. 大般涅槃經·增一阿含經. 서울. 景仁文化社. 1986. p.343.
7. 唐慎微 編. 張存惠 重刊. 重修政和經史證類備用本草. 北京. 人民衛生出版社. 1982. pp.316-317.
8. 刘秀惠, 程永德, 程广德. 北京民間食療. 北京. 北京燕山出版社. 1991. p.66.
9. 物集高見 編. 新註 皇學叢書 第四卷 新撰姓氏錄. 東京. 廣文庫刊行會. 1928. p.200.
10. 박원길, 김기선, 최형원. 몽골비사의 종합적 연구. 서울. 민속원. 2006. pp.154-157.
11. 三木 榮. 朝鮮醫學史及疾病史. 서울. 法仁文化史. 1988. pp.26-27.
12. 徐有渠. 仁濟志. 韓國醫學大系48. 서울. 驪江出版社. 1992. p.357.
13. 서울대학교 奎章閣韓國學研究院 編. 蒙語類解·捷解蒙語. 서울. 서울대학교 奎章閣韓國學研究院. 2006. p.98.
14. 續修四庫全書編纂委員會 編. 居家必用事類全集. 續修四庫全書1184. 上海. 上海古籍出版社. 2000. pp.589-590.
15. 吳謙 外 編. 醫宗金鑑. 北京. 中國中醫藥出版社. 1995. p.309, 313.

16. 王威 主編. 藥粥藥湯藥酒藥飲. 北京. 中國書店. 1992. pp.11-12.
17. 이성우. 고대한국식생활사연구. 서울. 향문사. 1994. pp.334-335.
18. 李時珍. 本草綱目. (影印)文淵閣四庫全書774. 臺北. 臺灣商務印書館. 1985. pp.452-453.
19. 張介賓 著. 李南九 懸吐註釋. 景岳全書. 서울. 法仁文化社. 2007. p.217.
20. 張子和. 儒門事親. (影印)文淵閣四庫全書745. 臺北. 臺灣商務印書館. 1985. p.101.
21. 著者未詳. 本草精華. 韓國醫學大系41. 서울. 驪江出版社. 1992. p.238.
22. 全循義 著. 金種德 譯. 食療纂要. 수원. 농촌진흥청. 2004. p.116.
23. 帝瑪爾. 丹增彭措. 晶珠本草. 上海. 上海科学技术文献. 2012. pp.216-217.
24. 朱權. 活人心法. 국립중앙도서관 마이크로필름자료. 서울. 2005.
25. 許浚. 東醫寶鑑. 서울. 南山堂. 2004. p.81, 146, 153, 290, 511, 693.
26. 忽思慧. 飲膳正要. 北京. 中國醫藥科技出版社. 2011.
27. 홍만선 著. 민족문화추진회 옮김. 국역 산림경제. 과주. 한국학술정보(주). 2007. p.318, pp.337-338.
28. 黃道淵. 本草附方便覽. 韓國醫學大系24. 서울. 驪江出版社. 1992. p.459.
29. Bold Sharav. History and Development of Traditional Mongolian Medicine. Ulaanbaatar. 2009. pp.78-79, 119-124.
30. Редактор С. Бадамхатан. Бнмау-ын Угсаатны зүй 1. Улаанбаатар. Улаанбаатар. 1987. pp.176-177.
31. 김나영. 타락죽의 조리과학적 특성(I): 재료 배합비에 따른 특성. 자연과학연구논문집. 1999. 8(1). p.2.
32. 김일우. 고려시대耽羅 지역의 牛馬飼育. 사학연구. 2005. 78. pp.96-98.
33. 김재효, 김성철, 정현영, 김용, 권오상, 김경식, 손인철. 知聰의 實存과 古代 韓國 醫學 交流에 대한 役割. 대한한의학회지. 2007. 28(3). pp.74-75.
34. 김지영, 김주봉, 이영현. 팥화미분 첨가에 따른 타락죽의 pH, 수분, 고형분, 총당, amylose, 점도, 피집성 및 색도 변화. 한국 산업식품공학회. 2009. 13(2). p.159.
35. 안종성, 공석길, 조성현. 현미를 첨가한 타락죽에 관한 품질특성. 한국식품영양학회지. 2013. 26(3). p.509.
36. 이귀주, 김정은, 김운선. 아밀로즈 함량별 타락죽의 효소저항전분 함량, 물리적 및 관능적 특성. 한국식생활문화학회지. 2006. 21(2). p.172-173.
37. 이영덕, 유혜림, 황지연, 한복경, 최혁준, 박종현. 김치와 타락에서 분리한 젖산균의 Helicobacter pylori에 대한 항균 효과. 한국식품영양학회지. 2010. 23(4). pp.665-666.
38. 임구상, 이경수, 장혜진, 정진경, 임지영, 전태훈, 한영숙, 오세욱. 우리나라 전통 발효유 타락의 미생물 균총 분석. 한국식품영양과학회지. 2013. 42(7). pp. 1110-1111.
39. 정진경. 전통발효유 타락의 일부 발효특성과 미생물분석에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문. 2013. p.7.
40. 조미숙. 근대 이후 죽의 조리과정 변화 연구-팔죽, 잣죽, 타락죽을 중심으로. 한국식품영양학회지. 2011. 24(4). pp.598-599.
41. 한인준, 송범석, 이주운, 김재훈, 최갑성, 박정로, 전순실. 방사선 조사 온도가 타락죽의 이화학적 및 관능적 품질 특성에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지. 2011. 40(9). p.1308.
42. 국사편찬위원회 한국사데이터베이스 <http://db.history.go.kr/>
43. 승정원일기 <http://sjw.history.go.kr/>
44. 조선왕조실록 <http://sillok.history.go.kr/>
45. 한국한의학회연구원 한의고전명저총서 <http://jisik.kiom.re.kr/>