



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

2008年 2月
碩士學位論文

朝鮮時代 宮中飲食의
陰陽五行 特性에 관한 研究

-腎의 機能을 中心으로-

朝鮮大學校 保健大學院

代替醫學科

崔 千 鎬

朝鮮時代 宮中飲食의
陰陽五行 特性에 관한 研究

-腎의 機能을 中心으로-

Study on the Characteristics of the Five Elements Theory in the
Royal Court Food of Chosun Dynasty
-Centering on the Function of the Kidney

2008年 2月 日

朝鮮大學校 保健大學院

代替醫學科

崔 千 鎬

朝鮮時代 宮中飲食의
陰陽五行 特性에 관한 研究

-腎의 機能을 中心으로-

지 도 교 수 문 경 래

이 論文을 代替醫學 碩士學位신청 論文으로 제출함.

2007年 10月 日

朝鮮大學校 保健大學院

代 替 醫 學 科

崔 千 鎬

崔千鎬의 碩士學位論文을 인준함

위원장 조선대학교 교수 인

위 원 조선대학교 교수 인

위 원 조선대학교 교수 인

2007年 11月 日

朝鮮大學校 保健大學院

목 차

ABSTRACT	vi
I. 緒論	1
1. 研究의 必要性	1
2. 研究 目的	2
3. 研究의 制限點	3
II. 方法	4
III. 本論	5
1. 飲食	5
가. 基本醬類	5
나. 宮中の 수라상과 食團	5
2. 材料	9
가. 腎의 機能과 役割	9
나. 脾臟, 胃臟의 機能과 辨證	11
다. 肝과 膽의 機能과 辨證	11
라. 肺와 大腸의 機能과 辨證	11
마. 腎과 관련된 飲食材料	11
IV. 考察	18
V. 要約 및 提言	21

VI. 宮中飲食名 要約	22
VI. 用語解説	28
VII. 参考文献	44

표 목 차

<표 1> 陰陽五行에 바탕을 둔 基本 醬類	5
<표 2> 자리 조반의 臟腑 適應症	6
<표 3> 계절별 기본적인 수라상 품목	8
<표 4> 12첩 반찬 품목	8
<표 5> 黑色食品 臟腑 適應症	12
<표 6> 海産物과 魚類의 臟腑 適應症	13
<표 7> 菜食의 臟腑 適應症	14
<표 8> 茶의 臟腑 適應症	15
<표 9> 粥의 臟腑 適應症	17

ABSTRACT

Study on the Characteristics of the Five Elements Theory in the Royal Court Food of Chosun Dynasty –Centering on the Function of the Kidney–

Choi Cheon-Ho

Advisor: Prof. Moon kyung-Rye Ph.D

Department of Alternative Medicine,

Graduate School of Health, chosun university

As civilization has developed, human beings have been mentally and physically prosperous, but they are having a crisis of the civilization. As rapid life style of current people brought abundance of high-calory fast food and they eat them relentlessly, they have serious diseases in their intestines.

If we make food using materials that are produced at proper period, our intestines can circulate naturally and if we do not, we have serious disorder in our intestines.

We have come to the world whose external environment is adjusted to change.

'Like curse like' is a term that explains how we have to adjust to such external environment.

However, contemporary people have cold air and food in the middle of summer, which reverses environment. Wrong eating habits cause diseases and disorder in the intestines. As the disorder in the intestines is connected to the kidney relating to the sexual organ, which causes sterility. In Oriental medical science, the kidney composes the bladder and the outer skin, and stores energy. The energy stored in the kidney stores energy transformed into

Soogok in the five visceras and the six entrails as well as the energy of the main intestines, which nourishes each organ of the intestines and the body. The energy stored in the kidney is obtained from the continuous eating of food, which is a basic matter to maintain life and growth of human bodies. And the kidney organizes water, and the Samcho, the bladder, and the Leejang organize sap, which nourishes bone and marrow. As it assists the skeleton and nourishes the bone marrow, growth and development of the brain is decided by the ups and downs of the kidney energy. The kidney stores energy, or vitality by depositing Myeongmunjihwa. As it is connected to the lung of the upper body, its vein passes through the Gyeok of the upper body and goes into the lung, it organizes Napki(納氣).

The kidney which is related to the sexual organ produces sperms. Why many contemporary people are sterile relies on exposure to cold food and environment.

This study suggests that eating patterns of royal court is very similar to that of contemporary people. It examines what meaning there is in the kidney which is central of the similarity, and what functions the food materials to protect the kidney have in order to identify whether the functional purpose of the kidney is proper.

This study focuses on 12 sets of dishes and the food and materials relating to the kidney except a great number of food and food materials for royal courts.

The royal court menu is roughly categorized into four: for breakfast, light meal such as gruel is served to decrease burden to the stomach, and for the last three meals, 12 sets of dishes are served in a daily basis. In particular, many kinds of black food is specially served because black indicates water, or the kidney in accordance with the five elements theory.

The royal courts considers food as the most important secret to keep healthy, and food and materials are classified for proper management. For the energy of the kings, black food is considered as helpful for the kidney.

Following the black food, fish and sea food are considered as important. As seen in this study, as it was thought that fish and sea food enjoyed in the royal courts are related to the kidney, they were sent to Seoul to serve it to the king. As the women in the courts had depression and much stress, it

caused many female troubles. In particular, having a son relating to the kidney was one of the largest stress causes for them. The women in the courts had to have their wombs warm so they frequently ate food made to nourish the blood and energy.

As examined above, all the food is the origin of health and the purpose lies on our instinct to have family. The kidney is an internal organ which is faithful to the instinct of the origin, and to nourish it, it is desirable to apply the food and food materials relating to the kidney to overcome diseases related to the kidney contemporary people have.

I. 緒論

1. 研究의 必要性

현대생활과 궁중생활은 물질적 풍요로움, 정신적 결핍, 고열량 음식섭취, 운동량의 절대적 부족, 그리고 심한 스트레스(stress) 등 헤아릴 수 없이 많은 類似性이 있다. 이로 인해 현대인에게 성인병이 급격히 증가하고 있다. 현대인의 음식은 건강을 유지하는데 필수요소로 생각하지 않고, 살아가는 수단으로 생각한다. 음식은 건강하게 사는 삶의 척도이며 만병의 근원이기도 하다. 최근 경제적 여유가 생겨 건강한 삶의 문화인 웰빙 문화가 자리 잡아가고 있으며, 웰빙(well-being) 문화의 한가운데 음식이 차지하는 비중이 커지고, 특히 궁중음식이 웰빙 건강 문화의 대상이 되었다.

현대인의 생활양식과 비슷한 조선시대 궁중 생활, 그 속에 녹아있는 궁중음식과 건강비법이 현대인이 관심을 가지는 것은 자연스런 현상으로 보인다.

조선시대 민간인들의 삶은 자연과 더불어 순응하는 삶이었고 삶의 건강법도 자연 속에서 살았다. 하지만 민초들의 삶은 경제적인 어려움이 있었기 때문에 건강한 삶을 영위 할 만큼 정신적 여유가 있지 않았다. 반면 경제적 여유가 있는 궁중생활은 궁중생활에 필요한 자연요법이나 건강비법, 풍부한 음식 그리고 음식과 관련된 건강식품이 발달되어졌고 적용되어져 생활화 되었다.

2. 研究의 目的

궁중에서의 생활은 왕과 비는 물론이고, 왕실의 사람들도 물질적으로 풍부로 왔지만, 권력투쟁과 질투, 시기, 외로움 등의 스트레스(stress)를 많이 받았고, 유교적 영향으로 궁궐 안에서만 살았기 때문에 운동량이 절대적으로 부족했다.

이러한 제반 조건이 형성된 궁중에 음식과 건강비법이 발달되었던 것은 당연한 현상(現狀)일 것이다.

궁중에서의 건강관리는 왕을 비롯한 왕세자, 왕의 여인들은 일반 백성들과 다른 건강관리가 필요했다. 왕은 절대적인 권력만큼 처리해야 할 업무가 많았다. 해야 할 일이 일만 가지나 될 정도로 많다고 하여 만기(萬機)라고 했다. 처리해야 할 업무가 많아서 하루를 아침, 낮, 저녁, 밤으로 4등분해서 정확한 일과를 따랐으며, 수많은 왕의 여인들과의 관계(왕의 비, 수많은 빈, 궁녀)에서 결코 자유롭지는 못했다. 이러한 조건에서 보면 무엇보다 왕의 건강관리가 가장 큰 문제였으며 왕의 건강을 지키려는 많은 노력을 기울였다.

건강을 지키려는 원리의 비결은 궁중보양식, 궁중양생술, 궁중강정술 등이 있다. 그 중 특히 원리의 비결은 궁중강정술과 관계가 깊다. 세손을 낳아 번성하게 하는 일을 가장 크게 생각하였기에 왕비(王妃), 빈, 궁녀(宮女)와의 관계를 크게 생각했다. 정(精)을 발달시키고 강장(強壯)하게하는 신장(腎臟)을 장부에서 다른 장기보다 크게 생각하여, 신장과 관련된 음식을 많이 섭취하는 강정술이 발달할 수 밖에 없었다.

본 논문은 신장(腎臟)과 관련된 음식과 재료가 신(腎)으로 귀경(歸經)하여 적응(適應)하는 근거를 조사하는데 목적이 있다.

3. 研究의 制限點

가. 궁중의 음식 및 음식재료가 너무 많고 음식의 조리법이 체계화 되어 있지 않아서 약리학적인 입장에서 파악하여 정확한 적응증을 찾아 현대인에게 적용시키는데 한계가 있다.

나. 일상식(日常食)을 위주로 음식 및 재료를 조사함에 있어 신(腎)과 연관된 것만 조사하여 다른 장부에 유익하게 적응되는 음식 및 재료를 무시해버린 결과를 초래하였다.

II. 方法

궁중의 일상식(日常食)에 관한 역사적 사료(史料)를 보면 정조 19년에 모후인 혜경궁 홍씨의 회갑을 맞아 화성(華城)의 현릉원(顯隆園)에 행차하여 잔치를 베푼 기록인 “원행을묘정리의궤(園幸乙卯整理儀軌)”가 남아있다. 이 기록은 왕과 자궁(慈宮:혜경궁 홍씨) 여형제들이 창덕궁을 출발 진작(進饌)을 베풀고 다시 환궁할 때까지 8일간 대접한 식단이 4권 찬품(饌品)조에 자세히 실려 있다. 또한 고려 말에서 조선조 성종까지를 기록한 경국대전(經國大典)과 조선 중기 이후 궁중의 잔치 음식에 관해서는 궁중의례(宮中儀禮)를 상세히 기록한 진작의궤(進饌儀軌), 진연의궤(進宴儀軌), 궁중음식발기(件記), 등록(騰錄) 등이 남아 있어 구체적으로 서술되어 있으며, 조선왕조실록(朝鮮王朝實錄) 그리고 진상에 관한 만기요람(萬機要覽), 대전회통(大典會通), 공선정례(貢膳定例)등의 문헌을 통하여 궁중의례(宮中儀禮)의 구성(構成), 기명(記名), 조리기구(條理器具), 상차림의 구성(構成), 음식재료(飲食材料) 등 전반적인 부분에 어느 정도 알 수 있다. 궁중 잔치의궤 찬품조나 궁중음식에 관한 세부적인 내용은 고문헌(古文獻)에 그리 많이 나와 있지 않지만 궁중음식과 관련된 전반적인 내용은 위 기록서와 몇 권의 문헌이나 사료를 통해 나타나 있다. (한복진, 2002)

따라서 음식과 음식재료에 관한 내용을 기록한 진연의궤, 진찬의궤 그리고 현 궁중음식에 관련된 책(참고문헌)을 중심으로 12첩 반상을 위주로 하는 일상식인 수라상과 자주 먹었던 음식(재료)에서 신장(腎臟)과 연관된 음식(飲食) 및 음식재료(飲食材料)만을 조사하였다.

III. 本論

궁중생활에 필요한 물선품목(物膳品目)이 월별로 그리고 지방 특산물별로 진상되었고, 이것을 바탕으로 궁중음식(宮中飮食)이 조리 되었다. 이런 진상품 품목을 물선(物膳)이라 하고 이 물선 품목을 바탕으로 임금 및 왕비 위주의 식단이 만들어졌고, 식단은 수라상에 올려진 12찬품이 기본 이었다.

1. 飮食

가. 基本 醬類

<표1>에서 나타나 있는 것과 같이 음식의 기본 재료인 장류에는 음양오행에 바탕을 둔 오장육부에 유익한 재료가 모두 들어있다. 기본 장류에는 신(腎)과 관련된 장(醬)은 간장이고, 모든 음식의 기본은 간장으로 결정될 만큼 중요한 것 이었다. 음양오행에 바탕을 둔 간장은 검은색에 속하고 오행은 수(水)이다. 수(水)는 인간의 장부인 신(腎)에 속하고, 신장에 유익(有益)하다.

<표1>은 음양오행(陰陽五行)에 입각하여 기본 장류는 오장육부(五臟六腑)에 고루 미치고, 간장이 신(腎)과 관련되어 있다.

<표1>陰陽五行에 바탕을 둔 基本 醬類

궁중음식(장류)	색깔	오행	유익한 장부
청 장	황색	土	脾. 胃
초 장	빨간색	火	心臟
윤 집	선홍색	太陽	肝. 心包
겨 자 집	파란색	木	肝
간 장	검은색	水	腎
소 금	흰색	金	肺

(백승헌, 2003), (진찬의궤, 광무 5년)

나. 宮中의 수라상과 食團(수라상의 種類와 食團)

(1)자리조반(아침 7시 이전): 죽, 미음, 응이

죽: 흰죽, 잣죽, 깨죽, 검은 깨죽, 행인죽

미음: 인삼, 대추, 밤, 차조, 황률 등을 응용한 미음

응이: 울무, 녹말, 오미자, 갈분. (백승헌, 2003), (한복진, 2002)

자리 조반은 왕들의 건강상태와 밀접해 있다. 유교문화의 특징은 형식과 체면을 중요시 여겨 체력을 연마하는 등의 운동을 천시하였다. 이런 이유로 운동을 할 수가 없어서 항상 운동부족을 느꼈으며, 과도한 업무와 여러 인간과의 관계에서 오는 스트레스 등이 건강을 해치는 위협 요소였다.

소화기 및 순환기에 문제가 생겨 소화기와 순환기 장애를 겪었으며, 소화기 및 순환기 장애를 줄이기 위해, 아침에 위(胃) 부담을 줄이기 위해 죽 종류의 음식을 섭취할 수 밖에 없었다.

<표2>는 소화 기관 및 순환기관에 관련된 비(脾), 간(肝), 위(胃), 폐(肺)와 신(腎)에 좋은 음식재료이며 이 재료로 죽이나, 미음, 응이를 먹었다. 특히 주목할 만한 점은 주로 열매를 재료로 하여 죽, 응이, 미음을 먹었다. 이는 한의학적 입장에서 열매의 씨(仁)는 신장의 장부와 비슷하고, 자손을 잉태 할 수 있는 정(精)을 길러준다고 하여 신(腎)에 귀경(歸經)하는 것으로 나타난다. 아래의 내용은 신(腎)과 관계한 음식재료이고, 거의 모든 재료가 신과 연관되어 있다는 것을 알 수 있다.

<표2>자리 조반의 臟腑 適應症

구분(음식명)	재료	유익한 장부	味/性	적응증
죽	쌀	脾, 胃	甘/溫	
	잣	肺, 腎, 脾	甘/溫	혈압강하제, 윤편지해
	깨(검은깨)	腎, 肝	甘/平	보익정혈, 윤택활장
	행인(살구씨)	肺, 大腸	苦/溫	풍기, 담체, 천해
미음	인삼	脾, 肺	甘/平	대보원기, 건위, 강장
	대추	脾, 胃	甘/溫, 平	강기, 강장, 보충익기
	밤	腎, 肺	鹹/溫	건식보익, 생식발기
	차조	肺, 脾	辛/溫	발표산한, 행기관중
응이	울무	脾, 胃, 肺	甘/微寒	이수삼습, 건비, 제비
	녹말	胃		
	오미	腎, 肺	酸/溫	염폐자신, 생진염한
	갈분	脾, 胃	甘,辛/平	발표해기, 해열생진

(황도연, 2005), (신전휘 외, 2006), (추주, 2006)

(2)조반(오전 10시경): 12첩 반상차림(수라와 탕을 기본으로 12가지 찬물)

수라: 백반, 팔 삶은 물로 지은 흥반

수라재료 : 쌀, 팔(일상), 멍쌀, 찹쌀, 차조, 콩(오곡수)

탕: 미역국, 곰탕

조치(찌개), 찜, 전골, 침채(김치, 깍뚜기)

장류: 청장, 초장(양념장의 하나), 윤집(초고추장), 겨자집

모반: 전골재료. (백승헌, 2003), (한복진, 2002)

(3)낮것상(점심): 간단한 응이, 미음, 국

특별한 날에는 면상인 장 국장을 차려서 귀빈을 접대, 진찬(進饌)이나 진연(進宴) 등 궁중의 큰 잔치 때는 병과. 생실과 찬물 등을 고루 갖추어 높이 고이는 고임 상을 차린다. 실제로 먹는 것은 입매 상으로 주로 국수와 찬물을 차린다. 궁 밖에서 친척이나 손님들이 점심시간에 방문할 때는 국수장국을 차려서 대접한다.

면상: 온면, 냉면, 떡국, 편육, 회

찬물: 전유화, 신선로, 편육, 회

김치: 동치미, 나박김치, 장김치. (백승헌, 2003), (한복진, 2002)

(4)석반(오후 5시경): 조반과 거의 동일. (백승헌, 2003), (한복진, 2002)

(5)야참(야식): 면, 식혜류, 약식, 우유죽. (백승헌, 2003), (한복진, 2002)

조반부터 석반까지는 12첩 수라상을 중심으로 일상식(日常食)인 음식과 식단으로 이루어져 있는 것을 알 수 있다. <표3.4>에서 나와 있는 품목은 조반부터 야참까지 인체에 필요한 영양소를 계절별로 품목을 정해 식단에 적용시킨 것 같다. 제철에 생산된 재료로 만들어진 음식이 건강에 가장 좋다는 것을 말해주고 있으며 영양학적인 균형 상태로 일상식(日常食)이 제공 되어진 것으로 보인다.

<표3>계절별 기본적인 수라상 품목

번호	음식명	봄	여름	가을	겨울
1	수라	백반, 흥반	백반, 흥반	백반, 흥반	백반, 흥반
2	탕	미역국, 곰탕	미역국, 곰탕	미역국, 곰탕	미역국, 곰탕
3	조치(찌개)	냉이토장조치 굴두부전국조치	버섯토장조치 무전국조치	애호박토장조치 열무전국조치	절미된장조치 명란전국조치
4	짬	죽 순 짬	사 태 짬	닭 짬	갈 비 짬
5	전골	채소전골	버섯전골	채소전골	두부전골
6	침채류 (김치)	장김치, 전국지 갓김치	전국지, 송송이 동치미	전국지, 송송이 동치미	동치미, 백김치 갓김치
7	장류	청장, 초간장 겨 자 집	청장, 초간장 겨 자 집	청장, 초간장 겨 자 집	청장, 초간장 겨 자 집

<표4>12첩 반찬 품목

1	더운구이	너비아니	생선구이	맥적	섭산적
2	찬구이	김구이	김구이	더덕구이	동아느르미
3	전유화(지짐)	대합구이	갯잎전, 생선전 표고전	호박전, 생선전 표고전	사슬적
4	편육	양지머리편육	제육편육	우설편육	양지머리편육
5	숙채	삼색나물 (도라지, 고사리 시금치)	느타리(표고버섯나 물) 오이나물	황화잡채	삼색나물 (고비, 무나물, 나물)
6	생채	더덕생채	무생채	도라지생채	초잡채
7	조리개(조림)	패주조리개	장조림	삼합장과	홍합초
8	장과	오이갑장과	마늘장아찌	오이통장과	무갑장과
9	젓갈	어리굴젓	새우젓	황석어젓	명란젓
10	마른찬	미역자반	다시마튀각	육포다식	삼색보푸라기
11	별찬	어채	송이회	미나리강회	육회
12	별찬	수란	수란	수란	수란
차수		송능 또는 곡차			송능

(백승현, 2003), (진찬의궤, 광무5년), (진연의궤, 광무5년)

2.材料

가. 腎臟의 機能과 役割

남성중심의 궁중생활에서 가장 중요한 문제는 정력 즉 신(腎)이다. 강정은 정액 혹은 정력을 강화시키는 방법이다. 강정의 주관 장부는 신장(腎臟)이며 정을 주관하고 정(精)은 신체(身體)의 근본(根本)이다. 그렇기 때문에 신기(腎氣)가 왕성해야 하며 몸을 강장하게 하여 정력적인 활동(活動)을 할 수 있게 해준다.

한의학적으로 신장은 부신을 포함한 생식기계통, 내분비계통, 중추신경계통의 기능까지 포함하며 신장의 기능 즉 신음과 신양이 허해지면 몸에 심각한 이상 증세가 온다. 신의 주요한 기능은 臟精, 主水, 主骨生髓充腦, 主納氣이다. 腎은 귀와 二陰에 開竅한다. 신은 선천적인 것의 근본으로서 眞陰을 저장하고 元陽의 거처로서 단단히 저장해 두어야 하며 흘러내서는 안되는 것이다. 그리고 어떤 질병이든지 위중한 단계까지 도달하면 모두 신에 누를 미치게 되므로 신의 병들은 허증이 대부분이다. 신병의 흔히 보이는 증상은 허리와 무릎이 시큰하고 나른해지며 허리가 아프고 귀에서 소리가나며 귀가 멀어지고 머리칼이 빨리 희어지고 빠지며 치아가 흔들리고 陽痿, 遺精이 있고 정액이 적어서 아이를 가지지 못하며 여자에게서는 월경양이 적으며 폐경, 불임 등이 있다. (유덕전 외, 1997)

腎臟機能(腎陰, 腎陽)과 異狀症勢

(1)腎陰: 신장의 생리적(生理的) 정(精)의 근원(根源)이 되며 체내 진액호르몬의 원천(源泉)이다.

- 신체상 나타나는 건강상태

症狀: 입안이 마르고 미열이 난다.

얼굴이 붉어지고 손과 발바닥에 열감이 발생한다.

잠이 잘 안 오고 식은땀이 난다.

마른기침을 하며 허리와 다리가 무력해진다.

성욕이 현저히 감퇴된다.

머리칼이 빠지고 눈과 귀의 기능이 약화된다.

(2)腎陽: 활기를 일으키는 생리적 기능의 동력이며 생체 활동에 있어 힘의 원천(源泉)이다.

- 명문: 외향적으로 나타나는 건강상태

症狀: 정력이 급속하게 쇠퇴 된다.

추위를 몹시 탄다.

음위증(陰痿症), 유정(遺精), 몽정(夢精)이 있다.

허리와 다리가 약화되며 무력해진다.

오줌을 참는 힘이 저하되어 자주 마려워 진다.

부신(副腎)은 신장의 윗부분에 피라미드 모양으로 붙어있다. 중앙부위는 부신수질(副腎髓質)이고 바깥 부분은 부신피질(副腎皮質)이다. 그곳에서 부신수질호르몬과 부신피질호르몬을 생성(生成)하고 분배(分配)한다. 부신은 신장에 소속되어 있지만 호르몬을 생성하는 샘으로 매우 중요한 기능이다. 부신수질 호르몬기능은 아드레날린과 노르아드레날린을 생성하고 저장(貯藏)하며 분비(分泌)한다. 효과는 심박수증가, 호흡수상승, 소화기계의 활성 감소 등 이다.

부신피질 호르몬 기능은 30개종의 서로 다른 스테로이드를 생산한다. 피질의 호르몬 중 몇 가지는 필수(必須)이다. 성호르몬 분비는 피질의 안쪽 부분에서 생성되며 부신 안드로겐으로 분비된다. 이것들 중 일부는 지방조직에 의해 여성호르몬으로 변한다. 생식선에서의 성호르몬 공급을 보충해주며 생식기관의 조기발육을 촉진시킨다. 또한 여성의 성적 충동을 조절하는 역할도 한다. (백승현, 2003)

신장의 정이 지니는 생체적(生體的) 역할 때문에 궁중음식에서는 왕을 위주로 식단이 제공되어졌으며, 왕과 관련된 극소수의 남성 및 여성들에게서만 집중적으로 섭취할 수 있었다. <표5>~<표9>까지 보면 음식과 음식에 쓰여진 재료는 신장(腎臟), 간장(肝臟), 위장(胃臟), 폐(肺), 비장(脾臟)에 귀경(歸經)하는 것들로 이루어져 있다. 이것은 곧 왕들의 자손번식과 관련된 건강(健康), 정력 등에 가장 중요한 장부인 신(腎)과 밀접하게 연결되어진 것을 알 수 있다. 또한 이런 것은 왕들의 수명(壽命)과의 관계가 있음을 알 수 있다.

조선시대 왕들의 일반적인 특징으로 과도한 영양, 인간 및 업무와의 스트레스, 운동부족, 문란한 성관계로 인한 정력 낭비, 이러한 조건들이 왕은 건강의 상위층에 있으면서도 장수 하지 않았다. 스스로 건강을 해쳐 수명을 단축시켰으며, 외부로부터 건강을 유지하기 위해서는 음식과 건강비법 등 물리적 노력을 기울였다. 그리고 그 결과 자손을 빠른 시일에 생산해야 하는 계기가 되었을 것이고 그 결과 신(腎)에 좋은 음식과 음료 등을 자주 먹어야 했다.

나. 脾臟, 胃臟의 機能과 辨證

비의 주요한 기능은 운화(運化)를 주관하고 혈을 통제하는 것이다. 위의 주요한 기능은 수납(受納), 부숙(腐熟)을 주관하는 것이다. 비와 위는 서로 표리 관계로 脾昇 胃하며 燥濕相濟하여 공동으로 음식물의 소화, 흡수, 운수, 배포를 완성하는 것으로 氣血生化의 源이고 後天之인 것이다. 비위의 병증에는 모두 한열허실의 구분이 있다. 비에는 허증이 잘 나타난다. 脾病에는 양기가 허쇠하고 운화가 失調되며 水, 痰飲이 内生되는 것과 氣虛下陷을 흔히 볼 수 있다. 위병에서는 수납, 부숙 기능의 장애와 胃氣上逆이 주요한 병리변화이다. (유덕전 외, 1997)

다. 肝과 膽의 機能과 辨證

간의 주요한 기능은 主臟血, 主疏泄, 主筋이다. 간은 눈에 開竅하여 담과 서로 表裏가 된다. 담은 담즙을 저장하고 배설하여 소화를 돕고 아울러 情志와 관계한다. 간의 병증에는 실·허 두 가지가 있다. 허증은 간음, 간혈이 부족할때에 잘 나타나고 실증은 氣鬱火盛과 寒邪, 濕熱 등의 침범에서 흔히 볼 수 있다. 그러나 간양이 上亢하고 肝風이 內動하는 것은 대개가 虛實挾雜의 증이다. (유덕전 외, 1997)

라. 肺와 大腸의 機能과 辨證

폐의 주요한 기능은 기를 주관하면서 호흡을 관할하고 宣發肅降을 주관하여 水道를 通調하는 것이다. 폐는 밖으로 피모와 합하고 脾에 開竅하며, 대장과 서로 표리 관계이다. 대장은 傳導와 찌꺼기의 배설을 주관한다. 폐의 병증에는 허와 실이 있는데 허증은 기허와 음허에서 많이 볼 수 있고, 실증은 대개 풍, 한, 조, 열 등 사기의 침습으로 발생되거나 혹은 담습이 폐를 막아서 일어난다. (유덕전 외, 1997)

마. 腎과 관련된 飲食材料

<표5>는 흑색식품의 귀경(歸經)의 특성을 설명하고 있으며 거의 모든 흑색식품의 재료들은 신(腎)과 밀접한 관계가 있음을 보여준다. 흑색식품은 궁중 양생술(養生術)에서 특히 중요한 식품이고, 정(精)을 강화시키고 신장(腎臟)을 강화하여 흐르몬 생성, 해독작용, 어혈제거, 원기강화 등의 여러 가지 효능이 있다.

<표5>黑色食品 臟腑 適應症

재료명	유익한 장부	味/性	적응증
검은 참깨	腎, 肝	甘/平	보익정혈, 윤조활장
검은 콩	腎	甘/平	혈액순환, 신장병
김	腎	鹹/寒	곽란토사, 심번
미역	腎	鹹/寒	동맥경화, 심장병, 고혈압
다시마	腎	鹹/寒	동맥경화, 심장병, 고혈압
뚝	腎	鹹/寒	동맥경화, 심장병, 고혈압
흑염소	腎	溫	보양식, 정력강화식품
오골계	腎	鹹/溫	보양식, 동맥경화, 고혈압
검정소	腎, 脾, 胃	溫	보양식, 소화기능
목이버섯	腎, 脾, 胃	溫	오장의 기능개선

(황도연, 2005), (신전휘 외, 2006), (추주, 2006)

흑색식품 재료에 못지않게 중요한 재료가 海産物과 魚類이다. 肉類(소고기 등)는 제한된 생산으로 인해 매일 소비 할 수가 없었다. 건강하게 살려면 육고기, 해산물, 어류, 채소 등 고루 섭취해야 하지만 오늘날과 같이 대량 생산이 되지 않았고 소비 할 수도 없었기 때문에 제철에 생산되는 음식재료에 의존할 수 밖에 없었다. 신(腎)과 관련된 음식의 문제가 발생했을 시 상호 보완 관계의 음식재료인 해산물과 어류에서 해답을 찾았다. 그만큼 해산물과 어류는 신(腎)과 연관된 중요한 음식 재료이다. <표6>은 해산물과 어류의 종류이며 신(腎)에 귀경(歸經)하는 해산물 및 어류이다.

<표6>海産物과 魚類의 臟腑 適應症

재료명	유익한 장부	味/性	적응증
해 상	腎	鹹/寒	신경안정, 정력보강
홍 어	腎, 肝	鹹/寒	이뇨작용, 간장해독
가 오 리	腎		이뇨작용
가 자 미	脾, 胃		기력을 돕는다.
오 징 어	腎		신장 기능 강화
새 우	腎, 肺		혈액순환, 보양식
문 어	肝, 肺, 腎		혈액순환, 정력강화
낙 지	肝, 腎, 肺		간장의 기능 강화
전 북	肝, 腎, 心臟		간장의 기능, 허열, 이뇨작용
굴	腎, 脾	鹹/寒	신장, 체장 기능 강화
굴 비	胃, 脾, 肺	鹹/溫	위장의 기능 강화
송 어	胃, 腎	鹹/溫	위장의 기능 강화
상 어	胃, 腎		위장, 관절염
해 구 신	腎	鹹/熱	생식호르몬 분비
잉 어	腎, 肺, 肝, 脾	甘/寒	안태, 황달, 당뇨, 수종
뱀 장 어	腎, 脾, 胃	甘/寒	오장기능강화, 보양약, 대하
대 구	肺, 肝	鹹/平	명목, 보기익기, 음위증

(황도연, 2005), (신전취 외, 2006), (주춘재, 2006)

채식에서 강장식품 재료는 현대에서 생각하는 강장식품과 별 차이가 없이 적용되어졌다. <표7>에서 채식은 강장식품 개념보다는 채식의 특성을 살려 주로 소화기관에 적응 되어진 것을 알 수 있다. 즉 비장(脾臟), 위장(胃腸), 폐(肺)에 귀경의 재료이고 신장(腎臟)은 건강보조식품 역할이 강한 것으로 보인다.

<표7> 菜食의 臟腑 適應症

재료명	유익한 장부	味/性	적응증
메밀(교맥)	肝, 肺	甘/溫	해독렴창, 성인병개선
엿 쌀	脾, 胃	甘/平	오장을 돕고, 기력을 보탬
마늘(대산)	脾, 胃, 肺	辛/溫	항산화작용, 소증, 해독
무(나복)	脾, 胃, 肺	甘/溫	소식화적, 강기화담
고 추	肺	辛/溫	중풍, 신경통, 동상
토란(우)	腎	寒	백일해, 신경통, 종기
도라지(길경)	肺	苦, 辛/平	개선폐기, 거담
더덕(사삼)	肺, 腎	甘, 苦/微寒	청폐양음, 익위생진
우엉(우방자)	肺, 胃	辛, 苦/寒	소산풍열, 해독투진, 이인산중
감 자	脾	甘/平	기증강, 염증, 해독, 외용약
적 소 두	心, 小腸, 脾	甘, 辛	이뇨작용, 부종, 농 배출
땅콩(낙화생)	脾, 肺, 胃	甘, 平	지혈작용, 자음윤페
고 구 마	腎, 肺	甘, 平	비위를 튼튼하게 함

(황도연, 2005), (신전휘 외, 2006), (주춘재, 2006), (추주, 2006)

매일 마시는 차는 주로 성질이 따뜻한 것이고 몸에 무리가 없는 보양(補陽), 보기(補氣), 보혈약(補血藥)을 위주로 적용되었다. 차는 열매를 주로 이용해서 차를 만들어 먹었으며, 아래의 열매는 동의보감과 방약합편에 “신장에 유익하다”라고 되어있다. <표8>은 차의 귀경(歸經)의 특성을 설명해 주고 있으며 신장(腎臟)과 관련된 차(茶)의 재료들이다.

<표8>茶의 臟腑 適應症

재료명	유익한 장부	味/性	적응증
오미자	腎, 肺, 心	酸/溫	거담, 강장, 보음, 구갈
오가피	腎, 肝	辛, 苦, 溫	강장, 당뇨, 신경통
대추(대조)	脾, 胃	甘/平	감기, 강장, 보종약기
구기자	腎, 肝, 肺	甘/溫, 平	강장, 건위, 자보간신
표고버섯	大腸, 肺, 胃	甘/平	변비, 대장암, 동맥경화
국화	肺, 肝	甘, 苦, 辛/寒	소풍청열, 해표, 명목
황정	腎, 脾, 肺	甘/平	강장제, 양음윤페, 보비약기
두충	腎, 肝	辛	보간신, 강근골, 강장제
복분자	腎, 肝	甘, 酸/微溫	청량, 지갈, 자양강장
사상자	腎	辛, 苦	온신장양, 산한거풍
인삼	脾, 肺	甘/平	강장, 건위, 대보원기, 보비익폐
결명자	肝, 膽, 腎	苦/微寒	청간명목, 윤장통변

(황도연, 2005), (신전휘 외, 2006), (주춘재, 2006), (추주, 2006)

궁중에서의 생활은 일반 서민과는 다른 복잡한 인간관계로 스트레스가 심한 곳이기도 하였다. 궁중여인들은 임금과의 관계를 맺어 보기 위해 그리고 세자 출산과의 문제로 인해 부인과질환 및 스트레스성 우울증이 심하게 나타나고 반복되는 곳이기도 하였다. 또한 왕 자신도 여기에 깊이 관여하였기 때문에 스트레스성 질환이 생겼다.

수화기제(水火既濟)라는 말이 있다. 수기는 위로 오르고 화기는 아래로 내려가야 건강하다는 원리를 뜻한다. 그 반대의 의미로 화수미제(火水未濟)라는 말도 있다. 건강하지 못한 상태를 뜻하며 화기가 가슴과 머리에 머물며 수기가 위로 상승하지 못하는 상태이다. 속알이 병은 화수미제의 상태가 원인이 된다. 특히 간의 기능으로 신경계를 조절하는데 화가 나거나 고통을 받으면 간에 열이 발생한다.

이러한 이유로 속알이 병은 간의 이상으로부터 비롯된다. 초조하며 고통스럽고 분노하는 감정을 억제하고 발산시키지 못하면 간기울결(肝氣鬱結)이 된다. 감정적인 원인으로 간은 기가 소통하지 못하고 맺혀서 뭉쳐져 있는 상태이다. 심한 스트레스가 마음속에 쌓여 증세가 나타난다.

이성을 잃고 엄청난 감정적 고통을 일으키며 쓰러지는 상태를 간화상충(肝火上衝)이라고 한다. 쓰러지지 않더라도 소리를 지르며 울부짖고 고통스러워하면 굉장히

위험하다.

이러한 증상(간기울결, 간화상충)이 오래 앓게 되면 심화(心火)가 발생하고 이것이 곧 환병이다. 환병이 생기면 스트레스 소화불량, 위염 같은 속병이 생긴다. 궁중에서는 화기를 누그러뜨려, 감정을 가라앉히고 내리는 음식을 섭취하는 비법을 사용했다. (백승헌, 2003)

왕과 왕비 그리고 왕과 관련 있는 사람들은 우울증, 스트레스, 소화불량, 위염 등 소화기 장애로 고생하였고, 신장(腎臟)에 손상이 많이 갔다. 위(胃)에 부담을 줄이기 위해서 소화(消化)가 잘될 뿐만 아니라 신장(腎臟)과 간장(肝臟)에도 좋은 죽(粥)을 자주 먹은 것으로 나타난다.

<표9>는 신장(腎臟)과 간장(肝臟)에 귀경(歸經)한 죽(粥)의 재료(材料) 들이고 신장(腎臟)과 관계한다.

<표9>粥의 臟腑 適應症

재료명	유익한 장부	味/性	적응증
녹두	心, 胃	寒	청열해서, 해독, 동맥경화예방
영지	腎, 胃, 心	甘, 苦/溫	자보강장, 안신, 항암, 동맥경화
황기	脾, 肺	甘/溫	강장, 지한제, 보기승양
жат(해송자)	腎, 肺, 脾	甘/溫	혈압강하제, 보허, 보정, 보음
대추	脾, 胃	甘/平	감기, 강장, 보충익기
표고버섯	脾, 胃, 肺, 腎	平	변비, 대장암, 동맥경화
당근	腎, 肺, 大腸	平	설사, 식체, 변비, 보기
방울자	腎, 肺	鹹/溫	건식보익, 생식발기
호박(남과)	胃, 大腸	甘/溫	이뇨, 구충, 편도선
호두(호도인)	腎, 肺, 大腸	甘/溫	자양강장, 혈압강하, 감기
호마인	腎, 肝	甘/平	보익정혈, 윤조활장
구기자	腎, 肝, 肺	甘/溫, 平	강장, 건위, 자보간신
산마(서여)	腎, 脾, 肺	甘/溫	보비지사, 고신익정, 익기양음
울무(의이인)	脾, 胃, 肺	甘/微寒	이수삼습, 건비, 제비
홍화	心, 肝	辛/溫	활혈거어, 통경
쑥(애)	腎, 肝, 脾	苦, 平/溫	거담, 온경지혈, 산한지통
무(나복)	脾, 胃, 肺	甘/溫	소식화적, 감기화담
연실	腎, 心, 脾	甘, 平/澁	보비지사, 익신고정
아교	腎, 肝	甘/溫	보혈지혈, 자음윤폐
금앵자	腎, 膀胱, 大腸	酸/澁	고정, 축뇨, 삼장지사
익모초	心, 肝, 膀胱	辛, 苦/涼	활혈거어, 이뇨소종, 신경통
민들레(포공영)	肝, 胃	甘, 苦/寒	건위, 수증, 청열해독
죽순	腎, 肺	平/寒	두뇌에 좋음: 보양식
국화	肺, 肝	甘, 苦, 辛/寒	소풍청열, 해표, 명목
백합	心, 肺	甘/寒	심신안정, 윤폐자음, 보비익기

(황도연, 2005), (신전휘 외, 2006), (주춘재, 2006), (추주, 2006)

IV. 考察

음식을 조리하는데 기본인 장류(醬類)는 인체의 오장 육부(五臟 六腑)에 유익하게 작용한다. 과학적이고 합리적인 기초로 이루어진 장류는 인체의 생체적 에너지를 활성화시키고, 장부(臟腑)를 보하고 기를 키우기 위한 목적으로 보인다. 특히 간장의 색깔은 검은 색이고 음양오행으로 보면 수(水)에 해당되어 신장(腎臟)에 귀경(歸經)한 것으로 되어있다.

자리조반은 아침 7시경에 먹었던 죽, 미음, 응이 등의 음식이고 이 음식에 응용된 재료로는 쌀, 잣, 검은깨, 행인, 인삼, 대추, 밤, 차조, 울무, 녹말, 오미자, 갈분 등이 있다. 행인(杏仁)을 제외한 나머지 자리조반 재료들은 모두 신장, 비장, 위장 그리고 폐에 귀경하는 것들이고 적응증은 강장(強壯), 건위(健胃), 정혈(精血), 건비(健脾), 자신(滋腎) 등으로 정(精), 혈(血), 기(氣)를 원활히 흐르게 하고 생성시키는 기본 재료로 채워져 있는 것을 알 수 있다.

자리조반의 죽은 위장(胃腸)과 소화 장애(消化障礙) 그리고 정력에 지친 왕들에게 귀중한 음식이고 아침에 먹기에는 최상의 음식이었다.

궁중 양생술(養生術)에 중요한 식품으로 흑색식품을 들 수 있는데, 음식재료로 이용되었던 식품으로는 검은 참깨, 검은 콩, 김, 미역, 다시마, 톳, 흑염소, 오골계, 검정소, 목이버섯 등이 있다. 흑색식품의 특징은 주로 표피가 검은색을 띠고 있으며 육, 해, 공의 음양오행에 존재하는 재료들이다. 특히 표피의 검은 색은 음양오행에 따르면 수(水)에 해당되고, 이는 곧 오장의 하나인 신장(腎臟)과 연관되어 흐르던 생성, 해독작용, 어혈제거, 원기강화 등 신장(腎臟)의 기능을 상승 시키는 작용을 한다.

육(陸)의 식품재료는 영양학적인 균형에 한계가 있고 이러한 한계를 극복하는 식품으로 해(海)에서 생산된 재료를 보완하여 섭취하였다. 홍어, 해삼, 가오리, 가자미, 오징어, 새우, 문어낙지, 전복, 굴, 굴비, 송어, 상어, 해구신, 잉어, 뱀장어, 대구 등이 해당되며, 가자미와 굴비 그리고 대구는 소화기 계통의 장부인 위, 비, 폐에 귀경하고 나머지 해산물 및 어류(魚類)는 신(腎)에 귀경(歸經)한다.

채식류는 계절 음식재료에 속한다. 당시에 농업기술이 지금과 같이 발달하지 않은

관계로 사계절에 나오는 음식재료에만 의존해야 했다. 일반적인 채식은 매일 진상되어 수라상에 채워졌지만 채식류 중에서 강장식품과 연관되는 식품은 따로 보관하여 매일 식단에 제공되어졌다. 메밀, 마늘, 무, 고추, 토란, 도라지, 더덕, 우엉, 감자, 적소두, 땅콩, 고구마 등이 해당되는 식품이며, 채식의 특성을 살려 소화기계통의 음식을 섭취하는 것으로 보이고 더불어 신(腎)을 보조하는 역할이 강한 것으로 생각한다.

차는 기호식품으로 조선시대 중. 후반에 외부에서 수입되어서 종류도 다양해지고 풍부해졌다. 기호식품이기 때문에 매일 마시는 것으로 문헌에 나와 있고, 차는 여성의 신체부위의 중요한 제중(배꼽)밑에 해당하는 장부 및 신체에 유익한 것으로 생각된다. 특히 궁중 여성에게 자주 발생하는 부인병은 늘 가까이 존재하였기에, 부인병과 관계된 차를 선택해서 마셨던 것으로 보인다. 흔히 마시는 차의 재료인 녹차는 심신 수양의 특성이 있어 궁중에서는 즐겨 마시는 것이 아닌 것으로 생각되어지고, 오미자, 오가피, 대추, 구기자, 표고버섯, 국화, 황정, 두충, 복분자, 사상자, 인삼, 결명자 등이 차의 재료로 쓰여 졌으며, 차의 재료를 보면 자(子)자가 많이 있는데 이것은 열매를 가진 재료를 선호 한 것으로 볼 수 있다. 자(子)는 씨에 해당되며, 씨는 생명의 잉태라는 의미가 깊고, 장부(臟腑)인 신장과 모양이 비슷해서 신(腎)과도 깊은 관계가 있다.

차와 마찬가지로 죽(粥)은 왕의 소화기계통, 순환기계통과 궁중여인들의 부인병에 유익한 음식이면서 음료이고 또한 식품재료 중 하나인 것으로 나타난다. 식품의 재료를 살펴보면 들판에 있는 양기(陽氣)를 가득 마시고 자라는 식물이 대부분 차지하고 있다. 방약합편과 동의보감에 실린 죽의 재료(약초)들은 성질(溫)이 따뜻하거나 평(平)이고, 미(味)는 감(甘), 고(苦), 신(辛)이 대부분이다.

이것은 곧 음기(陰氣)를 몰아내 복부(腹腑)를 따뜻하게 하는 효과가 있고, 소화기, 순환기 그리고 부인병에 유익하다는 것으로 풀이된다. 조사에 의하면 죽에 들어간 음식 및 재료는 신장(腎臟)의 귀경(歸經)이 대분이어서 왕의 강장을 키우고, 정(精)을 보충하는 일석이조의 효과를 보는 것으로 나타난다.

여기서 주목할 부분은 궁중에서 왕들이 왕의 여인과의 관계 후 체력을 보충하기 위해서 “무엇을 마셨을까?”를 생각하게 된다. 그것은 체력을 보강하기 위해서 우리가 현재 흔히 마시고 있는 쌍화탕이고, 쌍화탕은 雙: 서로쌍, 짝쌍 和: 화합화, 합찰화 라는 뜻이다. 이 두 한자의 뜻을 결합하면 쌍화탕은 짝과 화합하기 위해서 흑

은 화합한 후 마시는 탕이 된다. 쌍화탕도 신(腎)과 관련되어 있고, 쌍화탕의 적응증으로 성적과로, 피로권태, 빈혈, 도한 등으로 나와 있다. 성적과로에 흔히 쓰는 약재 역시 보기(補氣), 보혈(補血)로 구성되어 있으며 쌍화탕에 들어간 재료들은 백작약, 숙지황, 당귀, 천궁, 황기, 계지, 감초, 대추, 생강 등이다. 백작약, 숙지황, 당귀는 보혈약(補血藥)으로 분류하고 있으며, 혈(血)과 관련되는 장부로는 간(肝)이다. 다음으로 심(心)과 신(腎)에 귀경(歸經) 한다. 천궁은 활혈약(活血藥)으로 분류하고 활열은 신(腎)과 연관 한다. 황기, 감초, 대추는 보기약(補氣藥)으로 기(氣)와 관련된 장부인 폐(肺), 계지, 생강은 신온해표약(辛溫解表藥)으로 역시 폐(肺)와 관계가 깊다. 쌍화탕의 비밀은 보기(補氣)인 폐(肺)와 보혈(補血)인 간(肝), 신(腎)으로 이루어져 있어 사람의 정(精)과 혈(血)의 합당한 차(茶), 죽(粥), 탕(湯) 그리고 음식이라고 생각하고, 신(腎)과 가장 깊게 연관되어 있다고 생각한다.

(백승현, 2003)

V. 要約과 提言

조선시대에는 과학적인 방법으로 음식재료나 약초를 가지고 재료나 약초의 특성이나 약리작용을 얻을 수가 없었기에 경험적인 방법으로 문서화하여 체계화 시킨 것이다. 현대에 와서 음식재료와 약초의 약리성분을 분석하여 과학적인 방법으로 각 장부(臟腑)에 적응시킬 수 있다.

현대인에게 있어 가장 큰 미래의 재앙은 정(精)인 것 같다. 외부 환경이 급속도로 변화 화 되고 지구의 온도가 상승함에 따라 계절을 망각하는 기계설비와 음식이 발달되었다.

한의학적인 입장에서 以熱治熱이라는 말이 있다. 한여름에 表皮는 덥지만 내부는 서늘하고, 겨울은 그 반대이다. 따라서 한여름에 내부의 장기를 보하기 위해서는 더운 음식을 먹어야 하고, 겨울은 찬 음식을 먹어야만 정상적으로 인체는 작동한다. 그러나 현대의 생활은 반대의 개념으로 가고 있기 때문에 생식기에 문제가 발생한다.

본 조사에서는 穀類, 肉類, 鳥肉類, 乾肉類, 魚類, 貝類, 乾魚類, 鹽漁類, 菜蔬類, 海草類, 果實類, 젓갈류, 기타 등으로 분류 한 물선품목을 기초로 매일 (12첩 수라상) 그리고 섭취 빈도가 높은 음식과 재료들을 선택해서 신체의 장부(臟腑) 중 하나인 신(腎)과의 관계성에 조사했다.

이 논문에서는 궁중음식의 신(腎)의 기능과 역할(효능) 만 조사하여 다른 장부에 적합한 쓰임과 응용을 간과할 수밖에 없었다.

현대인에게 적응시킬 방법이나 응용은 좀 더 깊이 연구해야 할 것 같으며, 신(腎)을 보(補)하는 음식을 꾸준히 개발하고, 약용으로 이용되는 연구는 지속적으로 이루어져야 할 것 같다.

VI. 宮中飲食名 要約

1. 수라간 음식

- 가. 전 복: 전복찜
- 나. 해 상: 해상전
- 다. 승 어: 승어전
- 라. 대 하: 대하찜
- 마. 인 상: 인삼죽편
- 바. 꿩: 꿩 전골
- 사. 버 섯: 버섯전골
- 아. 죽 순: 죽순채
- 자. 두 부: 두부전골
- 차. 민 어: 어채
- 카. 연 근: 연근채
- 타. 홍합초: 화양적
- 파. 신선로

2. 수라간 반찬

- 가. 육포다식
- 나. 맥 적: 돼지고기
- 다. 삼합장과: 홍합, 전복, 소라, 해삼
- 라. 오이통장과, 오이갑장과, 오이나물
- 마. 탕평채: 청포묵
- 바. 초잡채: 무, 미나리, 숙주, 당근, 편육
- 사. 사슬적: 흰 생선살, 쇠고기, 두부
- 아. 명란젓국조치: 명란젓, 쇠고기, 두부
- 자. 황화잡채: 황화, 쇠고기, 마른표고, 목이버섯, 오이, 도라지, 양파, 달걀, 석이버섯
- 차. 궁중떡볶이: 흰떡, 숙주, 당근, 양파, 호박오가리, 쇠고기, 마른표고

3. 죽상

가. 타락죽-쌀

나. 매듭자반-마른다시마

다. 북어보푸라기-북어포

4. 이른 아침의 보양식

흰죽, 잣죽, 깨죽, 우유죽, 흑임자죽, 행인죽, 대추미음, 삼합미음, 차조미음

5. 생 란: 생강(개운하게 입가심)

6. 고임떡: 맵쌀가루, 녹두고물(인삼통정과 주약으로 수놓음)

7. 울 란. 조란: 밤, 밤 고물, 계피가루(울란) 대추, 계피가루 (조란)

8. 계삼웅장: 곰발바닥, 닭, 인삼

9. 한 과: 찹쌀가루, 밀가루, 견과, 씨앗, 과일, 곡물

10. 삼색단자

숙구리단자: 찹쌀가루, 데친 숙, 거피팔고물

대추단자: 찹쌀가루, 대추

석이단자: 찹쌀가루, 다진 석이버섯

11. 삼색매작과. 모과차

삼색매작과: 생강, 수삼, 파래

모과차: 설탕에 절인 모과

12. 삼색정과

- 도라지정과: 도라지
- 연근정과: 연근
- 박오가리정과: 박오가리
- 청 면: 오미자, 녹두녹말

13. 마른안주

- 곶감쌈: 곶감, 호두
- 육 포: 쇠고기
- 은행볶음: 은행

14. 동치미 국수: 쇠고기, 무, 오이, 배, 달걀, 젓은 메밀국수

15. 구기자 썩국: 쌀, 구기자

16. 오리 들깨 탕(중풍을 막아주는 보양식): 오리1마리, 마늘, 생강, 인삼, 당귀, 감초, 구기자, 황기, 밤, 대추, 은행, 불린참쌀

17. 마송화 꿀즙: 참마, 감식초, 꿀, 송화 가루, 흑임자가루

18. 별식1

- 가. 송채만두, 박만두: 박통, 배춧잎, 미나리, 닭살, 숙주, 무,
- 나. 보만두: 밀가루, 미나리, 잣, 쇠고기, 다진 돼지고기, 마른표고, 두부, 배추,
- 다. 마 찜: 쇠고기, 마, 마른표고, 대추, 은행, 잣, 달걀
- 라. 호두장과: 호두, 쇠고기, 밤, 대추, 은행, 생강, 꿀
- 마. 순무물김치: 순무, 배추, 석류 알, 파, 미나리, 마늘, 밤, 대추, 석이버섯, 배, 새우젓국
- 바. 치육조리개: 꿩고기, 은행, 달걀, 계피가루, 후추가루(육질 좋은 꿩고기)

- 사. 도미면: 도미, 쇠고기, 달걀, 식이버섯, 마른표고, 홍고추, 미나리 생국수, 호두, 후춧가루, 썩갠
- 아. 두부선: 두부, 닭고기, 마른표고, 식이버섯, 달걀, 잣, 후추 가루, 겨자
- 자. 설렁탕: 잡뼈, 사골, 쇠고기, 후추 가루
- 차. 전복내장죽: 전복, 불린 쌀
- 카. 오자죽: 쌀, 잣, 호두, 실깨, 복숭아씨, 살구 씨
- 타. 메밀전병: 무, 마른표고, 숙주, 미나리, 대추
- 파. 명태겉질쌈: 마른 명태겉질, 밤, 배, 미나리, 대추
- 하. 어숙채: 새우, 패주, 전복, 갑오징어

19. 별식2

- 가. 계삼채: 닭, 수삼, 콩, 닭 육수
- 나. 송이갈비구이: 갈비, 송이버섯, 쇠고기, 양파
- 다. 대하구이: 대하, 식이버섯, 홍고추, 실파
- 라. 연계찜구이: 닭, 찹쌀, 멧쌀, 흑미, 검은콩, 밤, 대추, 무화과, 은행, 마늘, 잣
- 마. 연저육찜: 돼지고기, 두부, 파, 마늘, 생강, 인삼, 대추, 은행, 호두
- 바. 골동반: 밥, 쇠고기, 마른표고, 오이, 도라지, 고사리, 콩나물, 생선포, 달걀, 후춧가루
- 사. 꽃게반: 밥, 꽃게, 마늘, 생강, 마른고추,
- 아. 산사정과: 불린 산사
- 자. 배수정과: 생강, 문배, 통후추
- 차. 유자화채. 섭산삼: 유자, 배, 석류 알, 잣. (한복려, 2004)

20. 숙회

- 가. 궁중상추쌈: 상추, 실파, 썩갠, 약고추장, 쌈 된장, 보리새우볶음, 새우양념
- 나. 장뚝뚝이: 쇠고기, 흰 파, 마늘, 생강, 깨소금, 참기름, 후추 가루

21. 밥

- 가. 골동 밥(비빔밥): 푸른색: 오이, 애호박, 시금치, 미나리, 썩갠
 흰 색: 도라지, 숙주나물, 콩나물, 무나물

갈 색: 고사리, 고비, 표고버섯

설탕 그음날에 만들었다고 함.

나. 오곡반: 쌀. 보리. 조. 콩. 기장(팥, 밤콩, 수수, 찹쌀, 멥쌀)

22. 떡

가. 물호박떡: 물 호박, 쌀

나. 두텁떡(봉우리 떡): 찹쌀, 거피팥, 밤, 대추, 잣, 유자껍질)

다. 각색편: 꿀편, 승검초편, 백편

라. 삼색단자: 숙굴리단자, 석이단자, 대추단자

23. 죽: 쌀, 참기름, 쇠고기, 표고버섯, 청장

24. 김치. 장과

가. 장김치: 배추속대, 무, 밤, 잣, 미나리, 갓, 석이버섯, 표고버섯, 실고추, 흰 파, 마늘, 생강

나. 오이갑장과

25. 구이. 적. 전

가. 너비아니: 쇠고기

나. 화양적: 쇠고기, 마른표고버섯, 통도라지, 당근, 오이, 달걀

다. 김치적: 배추김치, 쇠고기, 마른표고버섯, 통도라지,

라. 내장전: 처넛전(소의 내장), 간전, 부아전(소의 허파)

26. 찜. 선

가. 사태찜: 쇠고기(사태), 소의 양. 곱창, 무, 표고버섯, 미나리, 잣, 달걀

나. 대하찜: 대하, 쇠고기(사태), 죽순

다. 오이선: 오이, 쇠고기(우둔), 표고버섯, 달걀, 실고추

라. 두부선: 두부, 닭고기, 표고버섯, 석이버섯, 달걀, 잣

마. 호박선: 호박, 쇠고기, 표고버섯, 달걀, 실고추

27. 채. 초

- 가. 구절판: 쇠고기(우둔), 표고버섯, 오이, 당근, 석이버섯, 숙주, 달걀, 잣가루
- 나. 어채: 민어(흰살 생선), 오이, 다홍고추, 표고버섯, 석이버섯, 달걀
- 다. 삼합장과: 생홍합, 생전복, 불린 해삼, 쇠고기(우둔), 흰 파, 마늘, 생강, 참기름, 잣가루

28. 면. 만두

- 가. 난면: 달걀, 쇠고기(양지머리), 호박, 석이버섯, 달걀
- 나. 미만두: 쇠고기(우둔), 표고버섯, 오이, 잣, 담쟁이 넝쿨 잎

29. 탕. 전골. 감정

- 가. 신선로: 쇠고기(사태, 양지머리, 우둔), 소의 양, 무, 당근, 두부, 흰 살생선, 소의 처넵, 미나리, 달걀, 석이버섯, 표고버섯, 다홍고추, 호두, 잣, 후추가루, 청장
- 나. 석류탕: 밀가루, 쇠고기, 닭살, 표고버섯, 두부, 무, 미나리, 숙주, 잣, 달걀지단
- 다. 쇠고기 전골: 쇠고기, 두부, 무, 당근, 숙주, 실파, 양파, 표고버섯, 미나리, 달걀, 잣, 후추 가루
- 라. 오이감정: 오이, 쇠고기 풋고추, 다홍고추, 파, 마늘, 고추장, 된장
- 마. 게감정: 게, 쇠고기, 두부, 무, 파, 마늘, 생강, 고추장, 된장

30. 기타

- 가. 울 란, 조 란, 생 란
- 나. 유자화채: 유자, 배, 석류 알, 잣
- 다. 원소빙: 찹쌀가루, 색소(홍, 청, 황), 대추, 유자 다진 것, 꿀, 계피가루, 녹말가루, 잣
- 라. 제호탕: 오매, 초과, 축사, 백 단향, 꿀
- 마. 송화밀수: 송화 가루, 꿀, 잣

Ⅶ. 用語解説

1.양생술: 인간의 생명과 건강을 지키고 가꾸기 위한 기술 또는 방법이며 도교(道敎)의 방사(方士)들에 의하여 발전된 것으로 한의학의 원전인 황제내경(黃帝內經)에서도 핵심사상을 이루고 있다. 도교의 양생술은 단순히 건강을 지키는 데서 나아가 장생불사(長生不死)를 추구하며, 크게 내단(內丹)과 외단(外丹)으로 나뉜다. 연양파(煉養派)에 의해 행해졌던 내단은 체내의 정(精), 기(氣), 신(神)을 단련하여 단을 형성시키기 위한 수련법이며, 복식파(服食派)에 의해 행해졌던 외단은 수은이나 황금같이 영구불변하는 물질을 복용하여 인간의 육체를 영생(永生)하게 하기 위한 연금술(煉金術)의 일종이다. 최근 한국에서도 점차 보급되고 있는 기공체조는 내단법에서 시행하던 도인안교(導引按矯) 등의 동작을 간단하고 쉽게 현대화시킨 것이다. 한의학에서 양생술은 예방의학에 해당되며 그 목적은 선도적(仙道的) 수련법과 아울러 기후조건에 적응하고 음식섭취를 절제하며 적절한 노동과 휴식, 영양공급, 규칙적인 생활, 체력단련, 스트레스의 예방, 감정조절 등의 올바른 섭생(攝生)을 통하여 몸과 마음에 사소한 장애도 발생하지 않도록 함으로써 질병이 생길 조건을 만들지 않는데 있다.

2.진찬의궤: 조선 후기 궁중에서, 왕·왕비·왕대비 등에게 진찬한 내용의 기록, 활자본. 4책, 1901년(광무 5) 편찬되었다. 진찬은 진연(進宴)보다 규모가 작고 의식이 간단한 것으로, 고종 때 광무 4~5년간에 행하여진 일을 후세에 참고로 하기 위하여 그 전말·경과·경비 등을 기록한 것이다. 책머리에는 택일·좌목(座目) 등 21종의 도식을 실고, 권1에 조칙(詔勅)·연설(筵說)·악장(樂章)·치사(致詞)·의주(儀註)·사목(事目)·주본(奏本)·조회(照會)·훈령·내첩(來牒) 등을, 권2는 품목(稟目)·감결(甘結)·찬품(饌品)·용기 등, 권3에는 수리(修理)·배설·의장(儀仗)·의위(儀衛)·내외빈·사찬제신(賜饌諸臣)·공령(工伶)·악기풍물·상전(賞典)·재용(財用) 등의 항목으로 나누어 수록하였다. 조선 후기 궁중 향연의 의식을 아는 데 참고가 된다.

3.진연의궤: 조선시대 궁중의 연례(宴禮)인 진연(進宴)·진찬(進饌)·진작(進爵) 등에 관한 일반 의식(儀式)을 적은 책. 현재 전하는 의궤는 숙종~고종 때까지 진연이 5회로 14책, 진찬이 12회에 42책, 진작이 4회에 5책, 수작(受爵)이 1회에 2책으로

모두 62책이다

4.궁중음식발기: 조선시대 궁중문서(宮中文書)로 남아 있는 물품명(物品名)과 그 수량을 적은 글발. 발기 등으로 표기되며, 건기(件記)·단자(單子)라고도 한다. 어떤 계제에 물품을 장만하거나 주고받을 때 첨부하는 물목(物目)이므로, 이것으로 궁중의 각종 행사, 절후에 따라 소용된 복식, 기물의 종류와 건수(件數)를 알 수가 있다. 궁중의 법도(法度)는 각종 정례(定例)로 규정되고 그를 운행(運行)한 경위는 각종 의궤기록(儀軌記錄)으로 남기게 되는데, 발기는 궁중 각사(各司)에서 실제로 일을 거행한 기록과 같다. 그러므로 정례와 의궤, 발기를 함께 살핌으로써 궁중복식·음식·생활풍습을 파악할 수 있는데, 그 중에 발기가 가장 직접적이고 실상에 가까운 사료(史料)가 된다. 현재 궁중발기는 장서각(藏書閣)에 721통이 보존되어 있으며, 그 연대는 1819년(순조 19) 세자가례(世子嘉禮) 때부터 일제강점기 초기까지 약 100년에 걸친다.

발기의 형식은 그 내용에 따라 다른데, 길이 36.7cm의 백간지(白簡紙)나 저주지(楮注紙) 두루마리 낱장으로 된 것이 많으며, 가례(嘉禮) 때에는 빨강·초록·노랑·연분홍·남색의 5색 도련지(搗鍊紙)를 이어 만든 화려한 것도 있다. 발기에 관한 정식(定式)으로는, 상방정례(尙方定例)에 복식조진(複式調進)의 단자는 저주지 반장을 쓴다고 되어 있다.

발기의 글씨는 한문(漢文)·한글·궁체(宮體)로 되어 있다. 간혹 반지(半紙)에 서툰 글씨로 쓴 발기도 있으나 이는 물건을 장만할 때 쓴 초안(草案)이며, 이것을 다시 발기 쓰는 나인(內人)이 달필로 옮겨 썼다고 한다. 순종의 임오가례(壬午嘉禮)에 관계된 발기에는 이불만도 572채를 장만한 기록이 보이고 있어, 국혼정례(國婚定例)의 규정과 역대 의궤에서도 찾아볼 수가 없을 만큼 호사스런 혼례가 거행되었음을 알 수가 있다.

5.조선왕조실록: 조선 태조에서 철종까지 472년간의 역사적 사실을 각 왕별로 기록한 편년체 사서(編年體史書). 1973년 12월 31일 국보 제151호로 지정되었다. 활자본(필사본 일부 포함)으로 2,077책이다. 1413년(태종 13)에 《태조실록》이 처음 편찬되고, 25대 《철종실록》은 1865년(고종 2)에 완성되었다. 《실록》의 편찬은 대개 전왕이 죽은 후 다음 왕의 즉위 초기에 이루어지는데, 춘추관 내에 임시로 설치된 실록청(또는 撰修廳·일기청)에서 담당하였다.

실록청의 총재관(摠裁官)은 재상이 맡았으며, 대제학 등 문필이 뛰어난 인물이 도청(都廳) 및 각방 당상(各房堂上)으로 임명되었다. 시정기(時政記)와 사관(史官)이 개인적으로 작성한 사초(史草), 각사 등록(臚錄), 《승정원일기(承政院日記)》가 실록편찬의 기본자료였고, 문집·일기·야사류 등도 이용되었으며, 후기에는 《비변사등록(備邊司臚錄)》과 《일성록》도 사용되었다.

실록편찬 과정은 초초(初草)·중초(中草)·정초(正草)의 3단계로 나누어졌다. 초초는 각방의 당상과 낭청(郎廳)이 자료를 분류하고 중요자료를 뽑아 작성한 초안이다. 중초는 도청에서 그 내용을 수정·보완한 것이고, 정초는 총재관과 도청 당상이 중초를 교열하고 최종적으로 수정·첨삭을 하여 완성한 것이다.

정초본을 인쇄하여 사고(史庫)에 봉안하고 편찬에 이용된 시정기·사초 및 초·중·정초는 모두 세초(洗草:엿애는 것)하였는데, 이는 앞으로 필화를 막자는 것이었다. 초기에는 실록청의 기사관이 편찬 작업 중 알게 된 사실을 누설하여 처벌받은 일도 있었고, 사초에 사관의 이름을 명기하도록 하여 문제가 되었던 적도 있었으나, 대체로 편찬과정의 공정성과 익명성은 보장되었던 것으로 평가된다.

사고에 수장시킨 《실록》은 총해와 습기에 의한 오손을 막기 위하여 정기적으로 포쇄(曝曬)하도록 하였고 이상 유무를 확인하기 위하여 형지안(形止案)을 작성하였다. 실록은 선왕 및 신하들의 행적과 정책의 득실을 기록한 것이었으므로 국가의 제례나 사신 접대 등 주요 행사가 있을 때 전례(前例)를 참고하기 위해 사관이 내용 일부를 확인하는 경우를 제외하고는 누구의 열람도 허용되지 않았다.

조선 전기에는 춘추관과 충주·전주·성주 등 4곳에 사고(史庫)가 있었는데 임진왜란으로 전주 사고를 제외한 모든 사고가 불에 타버렸으며, 1603년(선조 36)에서 1606년까지 전주 사고본 실록을 근거로 태조에서 명종까지 13대에 걸친 《실록》을 다시 4부씩 인쇄하였다.

춘추관·묘향산·태백산·오대산·강화도 마리산에 새로 사고를 설치하여 《실록》을 보관하였는데, 춘추관실록은 이괄(李适)의 난(1624)으로 모두 소실되었다. 마리산 사고의 실록은 1636년 병자호란의 피해를 입어 현종 때 보수하여 1678년(숙종 4)에 가까운 정족산(鼎足山) 사고로 옮겨졌으며, 묘향산 사고본은 1633년에 전라도 적상산(赤裳山) 사고로 옮겨졌다.

이후 각 사고의 모든 《실록》은 조선 말까지 완전히 보관되었는데, 일제강점기에 들어 다시 큰 변화를 겪었다. 일제는 정족산·태백산 사고의 실록을 조선총독부로 이관하였다가 경성제국대학(현 서울대학)으로 이장하였고, 적상산 사고본은 장

서각으로 옮겼으며, 오대산 사고본은 도쿄제국대학으로 반출하였는데 1923년의 간토대지진 때 대부분 불타 없어졌다.

장서각 소장의 적상산본은 1950년 6·25전쟁 때 북한으로 옮겨진 것으로 알려져 있으며, 태백산본은 서울대학교 규장각에 소장되었다가 국가기록원에 이관되었고, 정족산본은 서울대학교 규장각에 보관 중이다. 1929~1932년 경성제국대학에서 태백산본을 1/4축쇄판(縮刷版) 888책 한장본(漢裝本)으로 30절(折)을 영인(影印) 출간하였으며, 1958년에는 역시 태백산본을 국사편찬위원회에서 다시 1/8축쇄판(A4 판) 48책 양장본으로 간행, 보급하였다.

북한에서는 1980년대에 조선왕조실록 번역을 완료하였으며, 남한에서도 1968년부터 세종대왕기념사업회에서, 민족문화추진회에서는 1972년부터 분담하여 국역작업을 시작하여 1994년 4월에 마무리지었다.

조선왕조실록은 왕실 중심의 서술방식과 명분론적 시각, 당론(黨論)에 의한 곡필(曲筆)의 문제 등이 한계로 지적될 수 있으나 조선시대의 정치·경제·사회·문화 등 다방면에 걸친 역사적 사실을 망라하여 수록하고 있는, 세계적으로 귀중한 문화유산임은 물론, 조선시대를 이해하는 데 있어 가장 기본적인 사료이다. 1997년 10월에 유네스코 세계기록유산으로 지정되었다.

6.동의보감: 1610년(광해군 2) 허준(許浚:1546~1615)이 저술한 의서.

개주갑인자본, 25권 25책이다. 1596년(선조 29) 왕명에 의해 내의원(內醫院)에 편찬국을 두고 허준·양예수(楊禮壽)·이명원(李命源)·정작(鄭碣)·김응탁(金應鐸)·정예남(鄭禮男) 등이 한(漢)나라 때에 체계화를 이룬 한의학의 중심으로 동방의학의 총집성과 더불어 민족의학을 정립시키는 대역사(大役事)에 착수하였다.

그러나 1년 후 정유재란(丁酉再亂)으로 일시 중단되는 곡절이 있었지만, 허준만은 자신의 일생 사업으로 추진할 것을 결심하고 집념으로 저술에 임하였다. 실사구시(實事求是)의 실증적 학구의 자세와 명민한 관찰력, 그리고 고전에 대한 해박한 학식을 토대로, 풍부한 임상경험을 살려 기본학리가 임상에 직결되기까지 일관하여 보다 체계적이고 실용적인 의술의 구체화를 이룩하였다. 그 결과 14년 후인 1610년(광해군 2) 8월 6일 마침내 25권이라는 방대한 의서가 완성되었고, 《동의보감》이라 이름하여 1613년 11월에 개주갑인자로 인쇄, 간행되었다.

이 책은 내과에 관계되는 내경편(內經篇) 4권, 외과에 관한 외형편(外形篇) 4권, 유행성병·급성병·부인과·소아과 등을 합한 잡병편 11권, 약제학·약물학에 관한 탕

액편(湯液篇) 3권, 침구편(鍼灸篇) 1권, 목차편 2권, 계 25권으로 되어 있다.

7.향약집성방: 향약(鄉藥)과 한방(韓方)에 관한 책.활자본이며, 85권 30책으로, 국립중앙도서관에 소장되어 있다. 1431년(세종 13)에 권채(權採)·유효통(兪孝通)·노중례(盧重禮)·박윤덕(朴允德) 등이 재래의 여러 의서를 참고하여 편찬, 1433년에 간행한 것으로 1488년(성종 19)에 부분적으로 된 한글 번역본이 간행되었고 다시 1633년(인조 11)에 중간(重刊)되었다. 수록 내용은 병증(病症) 959종·약방문(藥方文) 1만 706종·침구법(鍼灸法) 1,416종·향약본초(鄉藥本草)·포제법(炮製法) 등으로 되어 있다.

모든 질병을 57대강문(大綱門)으로 분류하고 다시 그것을 959조의 소목(小目)으로 나누어 각 강문과 조목에 해당되는 병론(病論)과 방약(方藥)을 출전(出典)과 함께 일일이 논거(論擧)하고 있다. 그 밖에 책머리에는 자생경(資生經)에서 가려 뽑은 침구목록을, 책끝에는 향약본초의 총론(總論)과 각론(各論)을 각각 첨부하고 있는데, 특히 총론 중에는 제품약석포제법(諸品藥石炮製法)이 실려 있다.

57대강문의 명칭을 보면, 근세 임상의학의 각과(各科)가 총망라되어 있지만 그 분류법이 전문 과별로 되어 있지 않고 대개 병증을 중심으로 한 병문(病門)과 인체의 부위를 중심으로 한 과문(科門)이 혼합되어 있다. 각 병문의 아래에는 그 병증에 필요한 조목을 낱낱이 종류별로 나누어 해당되는 병론(病論)과 처방(治方)을 빠짐없이 망라하였을 뿐 아니라 그 출전도 명시되어 있다. 이 출전 가운데는 한(漢)·당(唐)·송(宋)·원(元) 등의 의방서(醫方書)와 고려 후기 이후에 발전되어 온 한국향약방서들이 거의 포함되어 있다.

8.수라간: 수라(水刺)는 원래 몽고어(蒙古語)로서 탕미(湯味)를 뜻하며, 수라를 짓는 주방(廚房)을 의미함. 어주(御廚). 이궁이 완성되었다. 정침청이 3칸, 동서 침전이 각 2칸, 동서 친량이 각 2칸, 남천량이 6칸, 동서 소횡량이 각 5칸인데, 동서 행랑에 접하였고…그 나머지는 양전의 수라간·사옹방 및 탕자세 수간 등 잡간이 총 1백 18칸인데, 이상은 내전이다.

(원문)離宮告成 正寢廳三間 東西寢殿各二間 東西穿廊各二間 南穿廊六間 東西小橫廊各五間 接于東西行廊…其餘兩殿水刺間 司饗房及湯子洗手間等雜間閣摠一百十八間 以上內殿 [태종실록 권제10, 20장 앞쪽, 태종 5년 10월 19일(신사)]

9.안(밖)소주방: 제사나 잔치의 음식을 마련하는 일. 궁중에서 큰 잔치 음식을 준비하기 위하여 임시로 설치하는 주방. 궁중에서 음식을 만드는 곳으로는 내전이나 내전에 속한 안소주방과 잔치음식을 만드는 밖소주방이 있으나, 이는 적은 양의 음식을 만드는 시설이므로 진연(進宴)과 같은 큰 잔치 때에는 가가(假家)를 지어서 쓰는 것이 상례이었음. 나라의 잔치 때에는 숙설청에서 잔치의 모든 차비를 하여는데, 진연의 경우 진연도감이 일시적으로 설치되고 숙설소를 세웠음. 숙설소에는 감관이 파견되고 숙수가 음식을 담당하였음. 궁중에 전속되어 있는 숙수는 대령숙수라 하며, 40~50명의 숙수가 배치되었음. 숙수는 남자들이 임명되었고 자의자건(紫衣紫巾)을 착용하였음. 전교하기를, “조정의 크고 작은 것을 막론하고 반드시 피차의 사리와 경중을 헤아려서 되도록 적중함을 얻도록 노력하여야 할 것이다. 오늘날 숙의방에 삭선을 진배하는 일도 자세히 헤아려 처리하지 않을 수 없기 때문에 모든 도에 다시 물어 보도록 하였다. 그리고 각양의 물종 및 숙설할 때 탄·소목·의전·말장·양치장 등의 일은 각 전의 상궁·시녀 등에게도 진배하는 등의 규정이 있는 즉 어찌 도리어 6품 시녀의 밑에 두어서 그에게만 진배하지 않을 수 있겠는가? 일의 체모로 헤아려 볼 때 반드시 그러할 리가 없다...” 하였다.

(원문)傳曰 朝家事 毋論巨細 必須較量彼此事理輕重 務歸得中可也. 今此淑儀房朔膳進排之事 不可不詳量處之 故使之更問於諸道矣 至如各樣物種及熟設 炭燒木衣纏木醬養齒匠等事 各殿尚宮侍女等處 亦有進排之規 則豈可反居於六品侍女之下 而獨不進排乎 揆以事體 必無是理… [속중실록 권제17, 20장 뒤쪽, 숙종 12년 윤4월 15일 (무진)]

10.신농본초경: 중국의 후한(後漢)에서 삼국시대 사이에 성립된 본초서(本草書). 양(梁)나라의 학자 도홍경(陶弘景)이 6세기 초에 교정(校訂)하여 《신농본초경》 3권으로 하고, 다시 주를 가하여 《신농본초경집주》 7권을 저술하였다. 후세의 본초서는 모두 이것을 조술(祖述)한 것으로서, 송(宋)의 《증류본초(證類本草)》는 그 발전의 절정을 이루는 것이다. 맨 앞에 10조로 된 총론이 있고 이어서 365종의 약품을 상·중·하의 3품(品)으로 나누어 각각 기미(氣味)와 약효(藥效)와 이명(異名)을 서술한 간단한 약물서이다. 현재의 《신농본초경》은 명(明)나라의 노복(盧復), 청(淸)나라의 손성연(孫星衍) 등에 의하여 각각 재판집된 것이다.

11.음양오행론: 우주나 인간의 모든 현상을 음·양 두 원리의 소장(消長)으로 설명

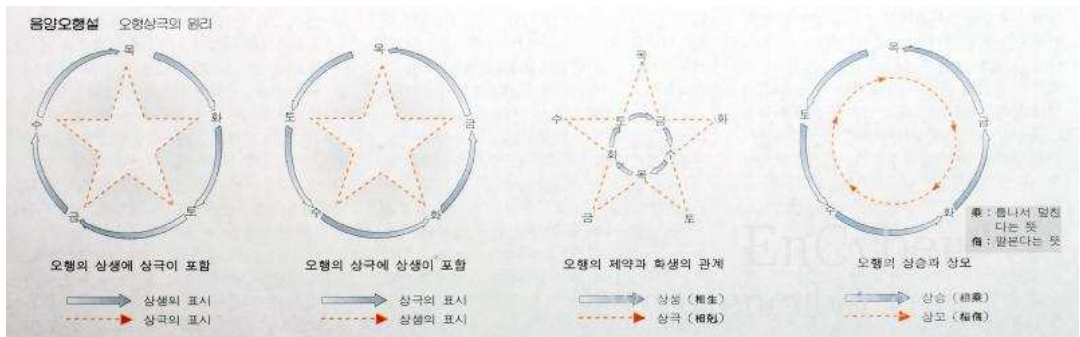
하는 음양설과, 이 영향을 받아 만물의 생성소멸(生成消滅)을 목(木)·화(火)·토(土)·금(金)·수(水)의 변전(變轉)으로 설명하는 오행설을 함께 묶어 이르는 말.

음양이란 사물(事物)의 현상을 표현하는 하나의 기호(記號)라고 할 수 있다. 음과 양이라는 두 개의 기호에다 모든 사물을 포괄·귀속시키는 것이다. 이는 하나인 본질(本質)을 양면으로 관찰하여 상대적인 특징을 지니고 있는 것을 표현하는 이원론적(二元論的) 기호라고도 할 수 있다.

한편 오행은 우주만물을 형성하는 원기(元氣), 곧 목·화·토·금·수를 이르는 말인데, 이는 오행의 상생(相生)·상극(相剋)의 관계를 가지고 사물간의 상호관계 및 그 생성(生成)의 변화를 해석하기 위해 방법론적 수단으로 응용한 것이다.

① 오행상생(五行相生):오행의 운행에 따라 서로 다른 것을 낳는 관계이며, 곧 목생화(木生火)·화생토(火生土)·토생금(土生金)·금생수(金生水)·수생목(水生木)이 된다.

② 오행상극(五行相剋):상극에는 억제(抑制)·저지(沮止)의 뜻이 내포되었고, 그 상호관계는 목극토(木剋土)·토극수(土剋水)·수극화(水剋火)·화극금(火剋金)·금극목(金剋木)으로 되었다.



12.천신물품(진상등록(進上騰錄)): 1767년(영조 43)에서 1817년(순조 17)까지 50년 간에 걸쳐, 각 도(道)와 사복시(司僕寺)·사옹원(司饔院) 등 각 관아에서 종묘와 대왕대비전·대전·중궁전·세자전 등에 진상한 물종의 품목을 예조에서 기록한 책. 필사본. 6책. 규장각도서. 각 책은 표지에 일련번호(이 책에는 17~25까지 있는데 21·22·23은 결본)가 있고 연대와 날짜순으로 기록되어 있다.

크게 보아 진상은 그 해의 농산물이나 수산물 가운데 맨 처음 생산되었거나 포획한 것을 종묘에 진상하는 천신(薦新)과 각 전(殿)에 진상하는 물선(物膳)으로 구분된다. 종묘에 진상하는 천신 물품을 보면 생문어 ·특대구 ·은행 ·청귤(靑橘) ·작설 ·석류 ·서과(수박) ·유자와 생복(生鰓) ·은어 ·생송어 ·천아(고니) 등이었다. 또한 각 전에 대한 진상은 각 전의 생일이나 하례(賀禮) 등 칭경진하시(稱慶陳賀時)의 진상, 정조(正朝) ·입춘 ·단오 ·추석 ·동지 등 절기에 따른 진상, 그리고 각 전의 삭선(朔膳)에 대한 진상으로 구분되었다.

이 책에는 이 밖에도 생선전(生鮮塵)에 대한 감역(減役), 금난전권 등에 대한 내용도 기록되어 있다. 이 책은 18~19세기 초 진상에 대한 일반적 내용은 물론 당시 사회경제적 상황을 이해할 수 있는 자료 가운데 하나이다.

13.수라상: 왕과 왕비의 평상시 밥상, 수라는 고려 말과 조선시대에 왕에게 올린 밥을 경어로 이른 궁중용어로서, 몽골어[蒙古語]라고 한다. '밥'이라는 한국말은 《계림유사》에 반(飯)을 '박거(朴擧)'로 음을 표시하였고, 《화산삼재도(和産三才圖)》에도 '바비(波備)'로 음표하여 밥으로 고정된 것을 알 수 있는데, 수라는 고려 원종(元宗) 이후 몽골의 문물이 들어와 몽골어의 음식을 '술라'라고 한 데서 궁중용어로 정착된 것으로 추측한다.

수라상의 반찬은 12가지로 정해져 있고, 내용은 계절에 따라 바뀐다. 수라상은 왕과 왕비가 같은 온돌방에서 각각 받는데, 동편에 왕, 서편에 왕비가 앉는다. 겸상은 없고 시종드는 수라상궁도 각각 3명씩 대령하며, 원반(元盤:수라상)과 결반·책상반 등 3개의 상이 들어온다.

원반에는 흰수라·탕·조치(찌개)·찜(또는 선)·전골·김치·장·12가지 반찬류(편육·전·회·숙란·조림·구이·적·나물·생채·장아찌·젓갈·자반)를 놓고, 결반에는 팔수라·전골함·별식 육회·별식 수란·은공기 3개·차관·찰주발·빈 사기 접시 3개를 놓는다. 책상반에는 찜·공탕·더운구이·젓국조치·전골·고추장 조치 등을 놓는다.

14.찬품: 반찬. 그 수는 제사나 의식의 종류, 신분에 따라 정해져 있었음

15.양생음식: 건강 유지와 증진을 위한 음식 중국에서는 섭생(攝生), 섭양(攝養), 보양(保養) 등으로 부른다. 이것은 근대영양학보다 2000년이나 앞선 것이다. 중국

의 《황제내경(皇帝內徑)》의 <소문(素門)>에는 주로 생리, 병의 원인, 이론 등의 기초의학에 해당하는 것과 양생에 관해 기록되어 있다. 중국의 서민은 공자의 가르침인 인(仁)과 의(義)보다는 편안하게 늙지 않고 오랫동안 사는 불로장생만이 더 없는 행복으로 생각하고 그 행복을 찾아 무엇인가에 의지하려 하였다. 이러한 생각이 원시도교(原始道敎)에 연결되어 훨씬 토속적이고 보다 대중에 밀착되어 있었다. 불로장생의 길은 노자·장자의 가르침에 바탕을 두고 설명되었고, 다시 도교에 의하여 신선설이 세워졌다. 이것의 실질적인 방법을 노자는 섭생, 장자는 양생이라 하였다.

한국에서는 통일신라시대에 고유의 치료법, 중국의학, 불교의 의술, 기도, 도교의 양생법, 원시적인 무술이 뒤섞여서 하나의 의학을 형성하여 양생음식, 약용음식으로 전해내려오고 있다. 그 종류는 약용죽(마죽·연뿌리죽·밤죽·호박죽·닭죽), 약용탕(삼계탕·꽃닭·오리탕·흑염소탕·용봉탕·다슬기탕), 약용찜(애저찜·도미찜·개소주), 약용주(구기자주·살구주·말오줌주·취주·매실주·표고주·마늘주), 약용차(쌍화차·마른생강차·무즙차·결명자차·현미차·두향차·질경이차), 보신, 보양구이(염소구이·장어구이·더덕구이·멧돼지구이·마늘구이) 등이 있다.

16.경국대전: 조선시대의 기본법전. 조선은 개창과 더불어 법전의 편찬에 착수하여 고려 말 이래의 각종 법령 및 판례법과 관습법을 수집하여 1397년(태조 6) 《경제육전(經濟六典)》을 제정, 시행하였다. 그 전에 왕조 수립과 제도 정비에 크게 기여한 정도전(鄭道傳)이 《조선경국전(朝鮮經國典)》을 지어 바친 일이 있었지만 개인의 견해에 그친 것이었다. 《경제육전》은 바로 수정되기 시작하여 태종 때에 《속육전(續六典)》이 만들어지고, 세종 때에도 법전의 보완작업이 계속되지만 미비하거나 현실과 모순된 것들이 많았다. 국가체제가 더욱 정비되어 감에 따라 조직적이고 통일된 법전을 만들 필요가 커졌다.

세조는 즉위하자마자 당시까지의 모든 법을 전체적으로 조화시켜 후대에 길이 전할 법전을 만들기 위해 육전상정소(六典詳定所)를 설치하고, 최항(崔恒)·김국광(金國光)·한계희(韓繼禧)·노사신(盧思愼)·강희맹(姜希孟)·임원준(任元濬)·홍응(洪應)·성임(成任)·서거정(徐居正) 등에게 명하여 편찬작업을 시작하게 하였다.

1460년(세조 6) 먼저 <호전(戶典)>이 완성되고, 1466년에는 편찬이 일단락되었으나 보완을 계속하느라 전체적인 시행은 미루어졌다. 예종 때에 2차 작업이 끝났으나 예종의 죽음으로 시행되지 못하다가, 성종 때 들어와서 수정이 계속되어

1471년(성종 2) 시행하기로 한 3차, 1474년 시행하기로 한 4차 《경국대전》이 만들어졌다. 1481년에는 다시 감교청(勘校廳)을 설치하고 많은 내용을 수정하여 5차 《경국대전》을 완성하였고 다시는 개수하지 않기로 하여, 1485년부터 시행하였다.

그 뒤로 구체적이고 개별적인 법령이 계속 마련되어 1492년의 《대전집록(大典輯錄)》, 1555년(명종 10)의 《경국대전주해》, 1698년(숙종 24)의 《수교집록(受敎輯錄)》 등을 거느리게 되었다. 1706년(숙종 32)의 《전록통고(典錄通考)》는 위의 법령집을 《경국대전》의 조문과 함께 묶은 것이다.

또한 반포 때에 이미 〈예전(禮典)〉의 의식절차는 《국조오례의(國朝五禮儀)》를 따르고, 〈호전〉의 세입과 세출은 그 대장인 공안(貢案)과 횡간(橫看)에 의거하도록 규정되었다. 또 형벌법으로서 《대명률(大明律)》과 같은 중국법이 〈형전〉에 모순되지 않는 범위 안에서 적용되었다.

시기가 많이 지남에 따라 후속 법전도 마련되었다. 1746년(영조 22)에는 각종 법령 중 영구히 시행할 필요가 있는 법령만을 골라 《속대전》을 편찬하여 시행함으로써 또 하나의 법전이 나타났고, 1785년(정조 9)에는 《경국대전》과 《속대전》 및 《속대전》 이후의 법령을 합하여 하나의 법전으로 만든 《대전통편》이 시행되었으며, 그 이후의 법령을 추가한 《대전회통(大典會通)》이 조선왕조 최후의 법전으로서 1865년(고종 2)에 이루어졌다.

《경국대전》은 조선왕조 개창 때부터의 정부체제인 육전체제(六典體制)를 따라 6전으로 구성되었으며, 각기 14~61개의 항목으로 이루어졌다. 〈이전(吏典)〉은 궁중을 비롯하여 중앙과 지방의 직제 및 관리의 임면과 사령, 〈호전〉은 재정을 비롯하여 호적·조세·녹봉·통화와 상거래 등, 〈예전〉은 여러 종류의 과거와 관리의 의장, 외교, 의례, 공문서, 가족 등, 〈병전(兵典)〉은 군제와 군사, 〈형전〉은 형벌·재판·노비·상속 등, 〈공전(工典)〉은 도로·교량·도량형·산업 등에 대한 규정을 실었다.

짧게는 세조 때 편찬을 시작한 지 30년 만에, 길게는 고려 말부터 약 100년 간의 법률제정사업을 바탕으로 완성된 이 법전의 반포는 국왕을 정점으로 하는 중앙집권적 관료제를 밑받침하는 통치규범의 확립을 의미하였다.

또한 새로운 법의 일방적인 창조라기보다 당시 현존한 고유법을 성문화하여 중국법의 무제한적인 침투를 막고 조선 사회 나름의 질서를 후대로 이어주었다는 의미를 지닌다. 예를 들어 〈형전〉의 자녀균분상속법, 〈호전〉의 매매 및 사유권의

절대적 보호에 대한 규정, 〈형전〉의 민사적 소송절차에 대한 규정 등은 중국법의 영향을 받지 않은 고유법이다.

한편, 당시 사회의 한계도 그대로 반영되었다. 국왕에 대한 규정이 없는 것이 한 예이다. 실제 정치운영에서는 점점 세밀한 규정들이 수립되어 국왕의 권한에 많은 제약을 가하였지만, 조선 사회의 기본 정치이념에서 국왕은 법률의 대상이 아니었기 때문이다. 또한 관리의 자격에 대해 천민이 아닐 것 이상의 신분적 제약을 정해 놓지 않아 중세 신분제의 극복과정에서 한층 발전된 수준을 보여주지만, 노비에 대한 규정을 〈형전〉에 자세하게 담은 것은 당시의 지배층이 노비제의 기반 위에서 있었고 그들을 죄인으로 인식했음을 보여준다.

《경국대전》은 조선시대가 계속되는 동안 최고법전으로서의 지위를 유지하였다. 법률의 개폐가 끊임없이 계속되고 그것을 반영한 법전이 출현하였지만, 이 법전의 기본체제와 이념은 큰 변화없이 이어졌다. 《대전회통》에는 비록 폐지된 것이라 하더라도 《경국대전》의 조항이 그 사실과 함께 모두 수록되었다.

사회운영의 질서는 실질적으로 많은 변화를 겪었고 따라서 법전의 시행 내용 또한 매우 큰 폭으로 달라져 갔다. 그것은 단순한 법질서의 혼란이 아니라 사회의 변동과 발전에 대한 체제의 적응 노력이었다. 예를 들어 최고위 관서로 의정부가 있고 그곳의 3정승이 관료의 정상을 이룬다는 기본구조는 19세기 말까지 변화가 없었지만, 조선 전기 3정승과 의정부가 비교적 강력하게 백관을 통솔하고 국정을 총괄한 반면, 조선 중기 이후로는 비변사(備邊司)가 국정을 총괄하는 관서가 되었고 3정승이 그곳의 대표자로서 권한을 행사하였다. 이때의 비변사는 고위관리의 회의를 통해 운영되는 합좌기구로서 당시 지배층의 확산에 조응하여 좀더 많은 사람의 의견을 끌어모으고, 더욱 복잡해진 국가행정을 전문적으로 이끌어간다는 의미를 지녔다. 물론 후기 법전인 《속대전》부터는 비변사에 대한 규정을 담고 있다.

매우 여러 차례 간행되었으며 현대에 들어와서는 법제처가 1962년에 번역본을, 한국정신문화연구원에서 1985년에 번역본과 주석서를 함께 간행하였다.

17. 만기요람: 국왕의 정사[萬機]에 참고하도록 정부 재정과 군정의 내역을 모아 놓은 책. 1808년(순조 8)에 편찬되었으며, 사본에 따라 권수는 일정하지 않다. 가장 정확한 것으로 뽑히는 규장각도서의 집옥재본(集玉齋本)은 <재용편(財用篇)>이 6권에 6편 62절목, <군정편(軍政篇)>이 5권에 5편 23절목으로 구성되어 있다. 여러 필사본으로 전해지던 중 조선총독부 중추원에서 1938년에 활자본을 간행하였고 민

죽문화추진회에서 1971년에 번역본을 냈다.

순조는 재위 8년 이후 전국의 민폐와 그것을 바로잡을 방도를 보고하라는 명령을 내리고 오위도총부를 통해 국왕의 군사적 기반을 강화하려는 등 국정을 적극적으로 주도하려 하였다. 그 다양한 노력의 일환으로 당시 비변사 유사당상으로서 국정 실무를 총괄하고 있던 서영보(徐榮輔)와 심상규(沈象奎)에게 명령하여 재정·군제·토지에 관한 내용을 편찬하게 하였다. 5월에 시작되어 8월에 이미 마무리에 들어갔으며 이듬해에 편찬이 완료되었다. 그것은 《탁지지(度支志)》를 비롯한 자료가 다수 갖추어져 있었기 때문이다. 국왕의 국정 주도는 세도가문의 견제로 결국 실패하고 말았다.

재용편에는 궁중의 소요경비 및 그 조달, 수세의 대상과 방식 및 면세, 세곡(稅穀)의 운반과 관원녹봉, 수세 액수, 주전(鑄錢) 등의 재정정책, 관련관서의 분장업무, 국내외 상업 등을, 군정편에는 각 부대 및 관련관서의 직제와 운영, 교통 및 통신, 군사요충 및 방어시설, 국방에 관계된 역대 사실 등을 수치를 밝히면서 자세하게 기록해 놓았다. 예를 들어 국왕의 일상식사에 들어가는 수많은 식품 중 1년에 멥쌀은 14석 2두 4승, 메기장쌀은 2석 1두 8승 6홉, 대구는 588마리였고, 그 중 대구는 한 마리에 7전 2푼으로 계산되었다. 당시의 최고 정예부대인 훈련도감의 주력 군졸은 기마병이 833명, 총기병이 2,440명, 창검병이 738명이었고 그 밖에 장교에게 딸린 군졸 1,230명을 비롯하여 기수병(旗手兵)·수문군(守門軍) 등이 다수 있었다.

이 책은 조선 후기의 경제사뿐만 아니라 군사제도 및 군사정책을 연구하는 데 매우 중요한 사료가 되고 있다.

18.대전회통: 1865년(고종 2) 왕명에 따라 영의정 조두순(趙斗淳), 좌의정 김병학(金炳學) 등이 편찬한 조선시대 마지막 법전. 6권 5책. 《대전회통》의 법원(法源)은 《경국대전》을 모법으로 하고 《속대전(續大典)》과 《대전통편(大典通編)》을 한 줄기로 삼았다. 그리고 《대전통편》을 편찬한 뒤 80년간의 수교(受敎), 각종 조례(條例) 등을 보충하여 첨가하였다. 1863년(고종 즉위년) 대원군이 정권을 장악한 뒤, 임술민란을 수습하고 국가체제를 강화하는 과정에서 법전 편찬이 요청되었다.

《대전회통》은 《경국대전》과 그 이후 편찬된 여러 성문 법전의 중복된 입법 내용을 피하여 고종 초기의 정치적·사회적 현실에 맞게 《경국대전》을 기본법으

로 삼고 《속대전》과 《대전통편》의 조문 입법규정 내용을 비교 나열하면서 현실적으로 보완해야 할 보충적 입법규정 등을 새 전교(傳敎)의 규정으로서 보완하였다. 《경국대전》에 수록된 내용은 원(原)으로 표기하고, 《속대전》에 처음 보이거나 《경국대전》의 내용이 바뀐 것은 증(增)으로 표기하였으며, 《대전회통》에 와서 처음 보이거나 기존의 법전 내용이 바뀐 것은 보(補)로 표기하고 있다.

《대전회통》도 《경국대전》과 마찬가지로 봉건국가의 기본행정기관인 6조의 조직형식을 따라 6전(六典)으로 나누고 그 6전 체계 속에서 봉건국가의 정치·경제·군사·문화를 비롯한 제반내용을 규정하고 있다. 구체적으로 조문(條文)을 보면, 이전(吏典)은 내명부(內命婦) 등 31개 조문을, 호전(戶典)은 경비 등 29개 조문을, 예전(禮典)은 제과(諸科) 등 62개 조문을, 병전(兵典)은 경관직(京官職) 등 53개 조문을, 형전(刑典)은 용률(用律) 등 37개 조문을, 공전(工典)은 교로(橋路) 등 14개 조문으로 이루어져 있다. 총 226개 조문으로 엮여져 있다. 이와 같이 《대전회통》의 편제는 《경국대전》의 6전체계와 각 조문의 입법규정에 《속대전》 《대전통편》 그리고 보충규정으로서 새 전교(傳敎)의 순으로 그 항목을 차례대로 실고 있어, 제도 전반의 변화를 일목요연하게 파악할 수 있다.

그러나 《대전회통》은 이전 법전과 마찬가지로 관직체계인 6전체계에 의거하여 편찬된 나머지 원칙적으로 민중을 대상으로 하지 않고, 해당 관청을 주된 대상으로 하였다. 법전 규정의 대부분은 국가 행정기구와 그 운용에 관한 행정법이며 관청과 관료에 대한 직무 명령 또는 준칙이었다. 물론 민사에 관한 규정도 적지 않으나, 그것은 오늘날과 같이 사인(私人)의 법적 관계를 조정하는 순수한 사법(私法)이 아니라, 민중에게 작위(作爲)·부작위(不作爲)를 명령하는 강제법규인 점에서 관료가 준행해야 할 행정법규로서의 민사법에 지나지 않았다. 이러한 문제는 조선 후기 갑오개혁과 광무개혁을 거치면서 1905년(광무 9)에 제정된 《형법대전(刑法大典)》과 그 밖의 민사법을 통해 해소되었고, 이를 통해 근대적 법체계의 형식이 마련되었다. 그러나 이 시기는 국권이 일본에 강탈당하는 시점이라 근대적·자주적인 법체계의 수립까지는 나아가지 못했다.

19.공선정례: 1776년(정조 즉위) 각종 공선(貢膳) 진상품의 물품·수량·진상방법 등에 관하여 규정한 책. 활자본. 1책.1년 중 절목·삭일·월령·탄일에는 왕실(王室)에 토산물 등을 진상하는 것이 관례였다.정조가 즉위하여, 옛날과 지금의 물산(物産)이 달라졌고, 불필요한 것이 섞여 진상되는 것을 보고, 예조·호조에 명하여

진상품에 관한 규례(規例)를 다시 제정하고, 활자로 인쇄하여 전국 각 도에 배포하였다.

20.원행을묘정리의궤: 조선 정조(正祖)의 어머니인 혜경궁 홍씨(惠慶宮洪氏)의 회갑연을 기록한 책. 10권 8책. 정리자판(整理字版). 17.2×34.3cm. 정리의궤라고도 한다. 1795년(정조 19) 왕이 현릉원(顯隆園:莊祖陵)에 행차한 뒤 정리의궤청(廳)을 설치하여 편찬 간행하도록 하였다. 권수(卷首) 1권, 본문 5권, 부편(附編) 4권으로 되어 있으며, 권수에는 택일(擇日)·좌목(座目)·도설(圖說) 등이 실려 있다. 부편에는 탄신경하(誕辰慶賀)·경모궁전배(景慕宮展拜)·영흥본궁제향(永興本宮躋享)·온궁기적(溫宮紀蹟) 등을 수록하였다.

이 밖에 자경전(慈慶殿)·진작정례의궤(進爵整禮儀軌) 2책이 붙어 있다. 의궤로서는 처음으로 인쇄 간행된 것이며, 인쇄하기 위하여 생생자(生生字)를 자본(字本)으로 하여 동활자(銅活字:整理字)를 주조하였다.

21.해동역사: 조선후기 실학자 한치윤(韓致淵)이 단군조선으로부터 고려시대까지의 역사를 서술한 책으로, 필사본으로 85권 6책이다. 조선 정조·순조 때의 사학자(史學者) 한치윤(韓致淵)이 저술한 본편 70권과 그의 조카 한진서(韓鎭書)가 <지리고>를 보충한 속편 15권 6책으로 되어 있다. 조선의 《동국문헌비고(東國文獻備考)》 등의 서적은 물론 중국의 사서 523종과 일본의 사서 22종 등 550여종의 외국 서적에서 조선 관련 기사를 발췌하여 세기(世紀)와 지(志) 및 전기(傳紀) 부분으로 나누어 편찬하였다. 체제는 기전체(紀傳體)이다.

세기는 권1~16으로 단군으로부터 고려까지의 역대 왕조에 관해 서술하였다. 지는 권17~59이며 권17은 성력지(星曆志), 권18~21은 예지(禮志), 권22는 악지(樂志), 권23은 병지(兵志), 권24는 형지(刑志), 권25는 식화지(食貨志), 권26~27은 물산지(物產志), 권28은 풍속지(風俗志), 권29는 궁실지(宮室志), 권30~31은 관씨지(官氏志), 권32는 석지(釋志), 권33~41은 교빙지(交聘志), 권42~59는 예문지(藝文志)이다. 그리고 권60은 숙신씨고(肅愼氏考), 권61~66은 비어고(備禦考)이며 권67~70의 인물고(人物考)는 전기에 해당한다. 그리고 속편 15권은 모두 지리고(地理考)이다.

필사본으로 전하던 것을 조선고서간행회(朝鮮古書刊行會)에서 양장(洋裝) 4책으로 간행하였고, 또 1913년 광문회(光文會)에서 한장(漢裝) 6책으로 간행한 바 있

다. 국립중앙도서관에는 정교한 필사본(71권 26책)이 소장되어 있다.

이 책은 방대한 양의 역사책들을 두루 섭렵하였으며, 객관성을 유지하기 위해 외국의 사료를 그대로 옮겨 적었다. 그 과정에서 사료에 대한 비판이 이루어지지 않아 오류가 있는 내용까지 옮기는 우를 범하기도 했으며, 한국사의 기년(紀年)까지 중국 중심으로 삼아 편찬하는 등 일부 한계정도 가지고 있다.

여기에 편찬자의 의견과 교감(校勘)을 붙이면서 자신의 역사 해석과 고증을 시도한 바도 있다. 당시 실학적 학풍이 유행하던 시기에 나온 책으로서 풍부하지 못했던 한국사 서술을 위해 객관적 입장에서 편찬되었고, 후학들이 다양한 사료를 접할 수 있는 계기를 마련했다는 점에서 그 의의가 있다.

22.경혈경락: 한방, 특히 수기계 치료의 질병관(疾病觀)에 의하면 인체에는 장부(臟腑:오장육부)가 있고, 기능이 서로 조화되면 건강하지만 조화가 흩어지면 병에 걸려 여러 가지 증세가 나타난다고 한다. 이 장부의 기능을 항상 조절하는 것은 몸의 내외를, 머리에서 다리로, 가슴에서 팔로, 즉 세로로 지나가는 에너지 순환계(循環系:氣와 血이 흐른다고 한다)가 있는데 이것을 경락이라고 한다.

장부에는 육장(肝·心·脾·肺·腎·心包)과 육부(膽·小腸·胃·大腸·膀胱·三焦)가 있으므로 이것에 대응하여 경락에도 각각 장부의 이름이 붙은 정경 12경(正經十二經)이 있으며, 이 밖에 기경 8맥(奇經八脈)이 있다. 기경 8맥 중 특히 몸의 전면정중(前面正中:任脈)과 배면정중(背面正中:腎脈)을 지나가는 2경을 합쳐서 14경(十四經)이라 하며, 이 경락의 여기저기에 에너지가 괴는 곳, 괴기 쉬운 곳이 있다. 여기가 경혈이며 각 경락의 경혈을 골라서 에너지가 괴거나 멎는 것을 없애주면 경락의 흐름도 좋아지고 장부의 기능도 올바르게 조화를 이루게 된다. 즉, 장부에 실조(失調)가 있으면 경락상의 경혈을 자극하여 기능을 조정하고 치료하는 것을 침이나 뜸 치료라고 한다. 이것을 장부경락론(臟腑經絡論)이라 하며, 14경로에 있는 전신의 경혈 총수는 360 정도다.

현대의 치료자가 이러한 고대중국(古代中國)의 장부경락론을 전적으로 믿는 것은 아니지만, 실제 임상(臨床)에서는 중요한 질병 판단이나 치료에 필수적이다. 현대 의학의 임상에서도 몸의 조직이나 내장에 이상이 있으면 그 조직이나 내장과 직접 관련이 있는 피부나 근육에 점모양·덩어리 모양·줄 모양의 통증이나 결림·응어리·냉증·달아오름 등이 나타난다는 것이 증명되어 있다. 이 현상은 마치 몸에 띠를 감은 것과 같이 고리 모양·마디 모양으로 나타나며 이 띠를 따라서 특히 반응이 강하

다. 이곳과 경혈이 일치하는 일이 많다.

경혈이나 경락을 실제로 응용하는 경우에 단지 경혈을 자로 재면서 찾아내는 것이 아니라 병과 관계가 있는 경락을 잘 문질러 그 경락 위에 특히 통증이나 패인 곳·결림·응어리·냉증·달아오름·작은 점이나 피부진(皮膚疹) 등이 생긴 곳을 대상으로 하여 수기계 치료를 한다. 또한 경혈과 경락은 누구에게나 똑같이 규칙적으로 몸의 표면이나 근육에 경혈이 배열되는 것은 아니다. 가정에서의 뜸치료나 지압요법에 응용하기 위해서는 경락에 따라 가볍게 문지르고 누르면 특히 아픔을 느끼거나, 걸리는 곳이 반드시 있을 것이다. 그 부분이 바로 경혈이 있는 곳과 일치한다.

23.응이: 의이(薏苡)라고도 하는데, 의이는 본래 율무를 가리키는 것이었으나, 곡물을 갈아서 얻은 녹말로 쑨 죽을 통틀어 의이 또는 응이라 하게 되었다. 《성호사설》에 의하면, 의이란 본래 곡물의 이름인데, 죽의 이름의 하나로서 의이를 들고 있는 것은 잘못이라고 지적하였다. 《증보산림경제》나 《규합총서》에 보이는 의이 죽은 율무를 맷돌에 갈아 녹말앙금을 얹혀서 죽을 쑤는 것으로 응이와 조리법이 같다. 이러한 의이죽 조리법이 응이로 불리게 된 정확한 시기는 알 수 없으나, 1800년대의 조리서에는 녹말로 쑤는 죽을 통틀어 응이 또는 의이라고 분류하고 있다.

율무 등의 곡물을 깨끗이 씻어 같은 다음 물에 담가둔다. 물에 불린 곡물을 그대로 쓰지 않고, 고운 베자루나 무명자루에 넣어 뿌연 물을 모두 짜내고 이것을 가라앉힌다. 가라앉은 녹말에 물을 붓고 끓인다. 농도는 물의 양으로 조절한다. 이때 끓기 시작하면 너무 세지 않은 불에서 주걱으로 저어가며 끓여야 한다. 응이는 우리 나라의 전통 음식의 하나로 매우 부드럽게 마실 수 있는 유동식이므로, 노약자나 아기에게 적합하다.

参考文献

- 김순동, 이신호, 한준표, 윤광섭, 노홍균(2000). 현대인과 건강식품. 서울: 학문사
- 광무 5년(1901). 진찬의궤. 2권
- 광무 5년(1901). 진연의궤. 3~4권
- 박중희(1999). 한국 민간약. 부산: 부산대학교 출판부
- 백승헌(2003). 왕실의 궁중 건강비법. 서울: 하남출판사. p31~32, 42, 43
223~228, 123~124, 235
- 신전휘, 신용욱(2006). 향약집성방의 향약본초. 대구: 계명대학교 출판부. p전체
- 유덕전, 김종석(1997). 신중국한의학. 서울: 유성출판사. p122, 177, 109~110
- 주춘재(2006). 한의약식. 서울: 청흥. p321, 306, 312, 553, 559, 565, 313
- 추 주(2006). 본경소증 상. 서울: 대성의학사. p184, 226, 485, 26, 28, 118,
126, 79, 83, 165, 453
- 추 주(2006). 본경소증 하. 서울: 대성의학사. p297~299, 553, 559, 565, 26,
28, 118, 126, 574, 689
- 황도연(2005). 방약합편. 서울: 남산당. p전체
- 한복려(1995). 궁중음식과 서울음식. 서울: 대원사. p전체
- 한복려(2004). 집에서 만드는 궁중음식. 서울: 청림출판. p전체
- 황복진(2002). 조선왕조궁중음식. 서울: 화산문화. p9~25, 32~41
- 한복진(2005). 조선시대 궁중의 식생활문화. 서울: 서울대학교 출판부

저작물 이용 허락서

학 과	대체의학과	학 번	20068658	과 정	석사
성 명	(한글) 최 천 호 (한문) 崔千鎬		(영문) Choi Cheon-Ho		
주 소	광주광역시 남구 백운동 송촌아파트 102동 1102호				
연락처	Email : ckjto@hanmail.net				
논문제목	(한글) 조선시대 궁중음식의 음양오행 특성에 관한 연구 - 신의 기능을 중심으로				
	(영문) Study on the Characteristics of the Five Elements Theory in the Royal Court Food of Chosun Dynasty - Centering on the Function of the Kidney-				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

1. 저작물의 DB 구축과 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장체에의 저장, 전송 등을 허락함.
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집과 형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경을 금지함.
3. 배포, 전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등을 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간 종료 3개월 이내에 별도의 의사 표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판 허락을 하였을 경우 1개월 이내에 소속 대학에 통보함
6. 조선대학교는 저작물 이용의 허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송, 출력을 허락함.

동의여부 : 동의(O) 반대()

2008년 02월 일

저작자 : 최 천 호 (인)

조선대학교 총장 귀하