

고문헌 기반 한국 전통죽의 영양학적 가치 재평가 -임원경제지(林園經濟志)를 중심으로-

김순연, 김송희, 김애정*
경기대학교 대학원 대체의학과

Nutritional Evaluation of Korean Traditional Porridge Based on Old Korean Documents -Focusing on the *Imwongyeongjeji*-

Soon-Yeon Kim, Song-Hee Kim, Ae-Jung Kim*
Department of Alternative Medicine Graduate School Kyonggi University

요약 우리나라는 2000년대 이후 웰빙 생활양식이 우리의 삶에 깊숙이 파고들면서 죽에 대한 관심 또한 높아져 2002년 처음으로 죽 전문점 생겼으며 그 이후 지속적인 성장을 해오고 있다. 그러나 최근 죽 시장은 기호도 중심의 죽이 지속적으로 개발되고 있어 전통죽 본연의 정체성을 살린 건강죽 개발이 필요한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 조선 후기 과학적 조리서인 임원경제지(林園經濟志)에 등장하는 죽 가운데 부재료가 약이성 재료인 죽을 제외한 21종 죽의 영양학적 가치를 재조명하고자 하였다. 21종 죽의 영양소 함량을 분석·비교한 결과, 죽 1회 분량의 열량의 범위는 164.41-555 kcal/1 serving, 탄수화물은 24.91-83.82 mg/1 serving, 지질은 0.21-20.87 mg/1 serving, 단백질은 0.66-24.24 mg/1 serving으로 부재료의 종류에 따라 영양소 함량이 좌우되는 것으로 나타났다. 21종 죽 가운데 산우죽은 비타민 B₆, 칼슘, 칼륨을, 호도죽은 필수지방산과 식이섬유소를, 계죽은 단백질, 비타민 A, 엽산, 아연과 같은 면역기능에 필수적인 영양소들을 포함하고 있는 것으로 분석되었다. 이에 산우죽(부재료: 참마, 우유, 꿀), 호도죽(부재료: 호도), 계죽(부재료: 계육)의 부재료를 혼합하여 새로운 건강죽을 제조하여 보급한다면 COVID-19로 어려움을 겪고 있는 시기에 국민의 보건 향상에 도움이 될 것으로 기대된다.

Abstract A wellness lifestyle has been deeply embedded in the lives of Koreans since the 2000s. Over the years, the interest in porridge has also increased, leading to the establishment of porridge restaurants in 2002, which have been growing continuously since. However, in recent years, the porridge market has been developing porridges according to taste preferences. Thus, there is a need to develop healthy porridges that have the characteristics of traditional porridge. This study aimed to evaluate the nutritional values of 21 types of porridges that appear in the *Imwongyeongjeji* from the late Joseon Dynasty. The nutritional ingredients were analyzed and compared and the results indicated 164.41-555 kcal of calories, 24.91-83.82 mg of carbohydrates, 0.21-20.87 mg of fat, 0.66-24.24 mg of protein per serving. The analysis showed that yam porridge was a source of vitamin B₆, calcium, and potassium; walnut porridge, a source of essential fatty acids and dietary fiber; and chicken porridge, a source of nutrients essential for immune function such as protein, vitamin A, folic acid, and zinc. Therefore, developing a new health porridge recipe combining yam porridge, walnut porridge, and chicken porridge may be beneficial for improving the health of citizens during the COVID-19 pandemic.

Keywords : Joseon Dynasty Porridge, Healthy Porridge, Nutritional Ingredients, Nutritional Value, Wellness

*Corresponding Author : Ae-Jung Kim(Kyonggi Univ.)

email: kaj419@kgu.ac.kr

Received May 6, 2021

Accepted September 3, 2021

Revised June 9, 2021

Published September 30, 2021

1. 서론

최근 소득수준의 향상에 따라 라이프 스타일 및 식생활 패턴이 다양해지면서 질병 예방을 통한 웰니스(wellness)에 대한 관심 또한 높아지고 있다[1]. 웰니스란 웰빙(well-being)과 피트니스(fitness)의 합성어로 1959년 미국 의학자 할버트 던(Halbert L. Dunn) 박사가 제창한 건강개념이다. 웰니스는 WHO의 건강에 대한 정의를 보다 심화시켜 광범위한 관점에서 접근한 새로운 건강관으로, 생활과학으로서 운동을 일상생활에 적절하게 도입하여 신체와 정신 및 영성 그리고 사회 환경의 조화로운 균형을 통한 건강한 상태를 말한다[2]. 그러나 현대인은 사회 환경 변화의 영향으로 1~2인 가구 증가, 여성 경제활동 증가, 고령사회와 영양 불균형 및 불 규칙적인 식사, 동물성 지방의 과다 섭취 및 맵고 짠 자극적인 음식의 과잉섭취, 가공식품이나 간편식 선호 등의 잘못된 식생활 행태 그리고 신체활동의 전반적인 감소 등의 라이프 스타일로 인한 소화불량, 비만, 순환기계 질환, 당뇨병, 암 등 만성질환이 심각한 사회문제로 대두되고 있다[3-5]. 이에 건강 보호와 증진을 위한 목적으로 웰빙 식재료를 선택하여 섭취하려는 소비자들의 욕구가 증가하면서[6], 건강지향적인 우리 전통 식문화에 대한 관심 또한 증가추세에 있다.

전통 식문화 중 간편하게 먹을 수 있고 소화가 용이한 죽은 바쁜 현대인의 라이프 스타일에 안성맞춤이어서 다양한 프랜차이즈 업체에서 죽 산업을 활성화시켜 왔다[7]. 또 우리나라는 2000년대 이후 웰빙 생활양식이 우리의 삶에 깊숙이 파고들면서 죽에 대한 관심 또한 높아져[8,9] 2002년 처음으로 죽 전문점 생겼으며 그 이후 지속적인 성장을 해오고 있다[9]. 특히 즉석 가공죽 소매 시장은 2018년에는 2016년도 대비 약 56.9% 증가하였으며[10] 가공죽의 형태도 레토르트죽, 통조림죽 등의 떠먹는 죽과 휴대가 용이하고 간편한 파우치형 마시는 죽까지 다양한 상품이 생산되고 있다[11,12]. 그러나 최근의 죽 시장은 20~30대 젊은 층을 타겟으로 한 치즈불닭죽과 트러플전복죽, 실파뽕죽, 낙지김치죽 등 기호 중심의 죽이 지속적으로 개발되고 있다. 이러한 죽은 보양식, 치료식 등으로 활용해 온 전통 식문화 관점과는 거리가 멀고 이에 따라 영양학적인 고려도 매우 부족해 보인다.

죽(粥)은 약 5,000년 전 신석기 시대 후반부터 농경문화가 시작되면서 섭취하게 된 곡류 음식 중에서 가장 원초적인 형태라고 할 수 있으며 우리 식문화에서도 상당한 위치를 차지하고 있다[13,14]. 우리나라는 농경문화

가 싹틈에 따라 곡물을 갈돌에 갈아 토기에 넣고 물을 부어 끓이는 조리법 곧 죽을 만들어 먹었던 것으로 추정되고 있다. 이런 관점에서 죽은 우리 민족의 최초 음식이라 할 수 있으며 쌀 생산이 일반화되고 가마솥이 등장한 삼국시대로 오면서 죽의 조리법이 더욱 발달하기에 이르렀다. 그리고 고려시대를 거쳐 한식의 완성기인 조선시대에 이르러 보양식, 구황식 등 죽의 용도가 확대됨에 따라 그 종류가 매우 다양화되었다[14,15]. 특히 조선시대에는 군학회등(群學會騰), 증보산림경제(增補山林經濟), 요록(要錄), 농정회요(農政會要), 시의전서(是議全書), 규합총서(閏閣叢書), 임원경제지(林園經濟志) 등의 각종 문헌에 다양한 종류의 죽이 기록되어 전해지고 있다[13,16].

죽(粥)은 곡류를 기본재료로 식재료를 준비하기 쉽고 여러 가지 다양한 식재료를 첨가할 수 있으며 섭취하기 편리하여 다양한 형태로 변화되어왔다[16]. 곡류 생산량이 늘어나 상용죽식이 밥이 되면서 죽은 별식, 대용죽식과 건강식, 구황식, 보양식, 노인식, 치료식, 이유식, 절기식, 약죽 등으로 발전되었다[14,17]. 이와 같이 죽은 소화 흡수를 위한 간편한 음식으로 생각되지만 종류에 따라서는 보양식이나 치료식 등으로 우리 몸의 기능에 맞는 요리를 하게 되므로 효능과 대상에 따라서도 다양하게 만들어져 온 것으로 보여 진다. 임원경제지에는 중국 송나라 장퇴(張耒)가 저술한 죽 예찬기인 장문잠죽기(張文潛粥記)를 인용하여 “매일 아침 일찍 일어나서 큰 사발로 한 그릇의 죽을 먹으면, 공복에 위가 허한 상태에서 곡기가 바로 작용하여 보하는 바가 적지 않다. 또 죽은 매우 부드럽고 기름져서 장이나 위와 서로 맞으니, 가장 좋은 음식이다”라 하여 아침의 주식 대용으로서의 죽의 효능을 말하고 있다[18]. 예로부터 일반 가정에서는 자릿조반이라 하여 노인에게 아침에 죽을 드리는 풍습이 궁중에서는 초조반(初朝飯)이라 하여 아침 식사 전에 죽을 올리는 풍습이 있었다[7]. 중국에서도 죽은 4,000년 전부터 식용으로 사용된 이래 2,500년 전에는 약용으로도 사용되어 왔으며 건강 유지와 노화 방지에 도움을 줄 수 있다고 인식되었다. 동한(東漢) 말 의성(醫聖) 장중경(張仲景)은 그의 저서 상한론(傷寒論)에서 죽의 가장 중요한 작용은 약의 효력을 증강시키고 동시에 위를 보호할 수 있다고 하였으며 건강(乾薑)을 약으로 쓸 때 갱미죽으로 건강(乾薑)의 매운 성질을 완화하고 비위(脾胃)를 보익(補益)한다고 하였다[19].

이와 같이 죽은 영양 불균형으로 인한 체내 기능의 저하와 면역결핍을 보충하기 위한 음식으로, 부드럽고 영양이 풍부하여 초기 질병을 예방하고 평소 건강한 식생

할 유지에도 도움이 될 것으로 생각된다.

따라서 본 연구에서는 조선시대 전기, 중기, 후기의 고문헌에 등장하는 죽의 종류들에 대해 검색한 후 현대인의 건강식으로 활용 가능성이 높아 보이는 죽들이 수록된 문헌(임원경제지)을 선정하여 죽의 종류, 재료(주, 부) 별로 분류하고 5대 영양소의 분포 및 영양소 함량 분석을 통해 조선시대 전통 죽의 영양학적 가치를 현대 과학적으로 재조명하고자 하였다.

2. 본론

2.1 조선시대 고문헌에 등장하는 죽(粥)의 종류

2.1.1 조선시대 전기

조선시대 전기의 고문헌인 산가요록(山家要錄)과 식료찬요(食療纂要)에 등장하는 죽의 종류는 Table 1에 제시된 바와 같다.

산가요록(山家要錄)은 세종임금 때부터 세조 때까지 어의를 지낸 전순의가 1449년경 서술한 문헌으로 백죽(白粥), 사시찬미죽(四時新米粥), 담죽(淡粥), 두죽(豆粥), 목맥반(木麥飯), 백자죽(柏子粥) 6종류의 죽이 등장한다[23].

식료찬요(食療纂要)는 1460년(세조 6년) 세조의 명에 따라 전순의가 저술한 한국 최고의 식이요법서이다. 세조 임금이 식료찬요(食療纂要)라는 제목과 회호를 직접 하사하였으며 일상생활에서 쉽게 구할 수 있는 식품을 활용하여 질병을 치료하는 방법을 기록한 책이다. 여기서 음식으로 질병을 다스린다는 뜻으로 식치(食治)가 언급되었다. 내용은 증풍을 치료하는 방법을 설명한 제풍(諸風), 가슴과 배의 통증을 다스리는 심복통(心腹痛), 급

경풍(急驚風)의 발작을 다스리는 경간(驚癇) 등 모두 45가지 질병에 대한 식이요법으로 구성되어있다[24]. 식료찬요(食療纂要)에는 복령맥문동속미죽(茯苓麥門冬粟米粥), 인삼속미죽(人蔘粟米粥), 녹두즙(綠豆汁), 계자녹두죽(雞子綠豆粥), 의이인죽(薏苡仁粥), 적소두죽(赤小豆粥), 적소밀랍죽(赤小豆蠟粥), 오계간죽(烏雞肝粥), 장어죽(鰻鯉粥), 즉어충백죽(鰵魚蔥白粥), 즉어좁쌀죽(鰵魚粟米粥), 잉어나미죽(鯉魚糯米粥), 잉어장죽(鯉魚醬粥), 순무씨죽(蔓菁子粥), 파죽(葱粥), 파씨죽(葱子粥), 충백죽(葱白粥), 구채죽(韭菜粥), 규채죽(葵菜粥), 소엽죽(蘇葉粥), 자소씨죽(紫蘇子粥), 건강미음(乾薑米飲), 양강죽(良薑粥), 쇠비름죽(馬齒菜粥), 질경이죽(車前葉), 임자죽(荳子粥), 호도죽(胡桃), 생지황죽(生地黃粥), 연자죽(蓮子粥), 산조인죽(酸棗仁粥), 상수리죽(橡實粥), 도인죽(桃仁粥), 백복령죽(白茯苓粥), 산약죽(山藥粥), 건시죽(乾柿粥) 등 다양한 식재료를 이용한 총 35종이 등장한다.

2.1.2 조선시대 중기

조선시대 중기의 고문헌인 도문대작(屠門大嚼)과 요록(要錄)에 등장하는 죽의 종류는 Table 2에 제시된 바와 같다.

도문대작(屠門大嚼)은 광해군 3년(1611년), 허균이 우리나라 팔도의 명물 토산품과 별미음식을 소개한 문헌으로 그의 문집 성소부부고(惺所부부고)에 수록되어 있다. 내용에 등장하는 죽의 종류는 밤죽(栗子粥), 방풍죽(防風粥), 삼합죽(三合粥), 석화죽(石花粥) 4종류가 있다[25].

요록(要錄)은 숙종 초기인 1680년경 떡과 과점류, 술과 장류 저장법, 김치, 장아찌, 국수, 죽, 탕류 등 130여종에 이르는 음식이 수록되어 있는 작자 미상의 한문 조리서로 죽은 두탕(豆湯), 타락(駝駱), 석화죽(石花粥) 3종

Table 1. Type of porridge in Sangayorok and Shikryochayo in the early Joseon Dynasty

문헌	죽의 종류
산가요록(山家要錄) 1449년대	백죽(白粥. 멍쌀), 사시찬미죽(四時新米粥. 올벼), 담죽(淡粥. 올무, 마, 꿀), 두죽(豆粥. 붉은팥, 멍쌀), 목맥반(木麥飯. 메밀, 꿀), 백자죽(柏子粥. 멍쌀, 잣)
식료찬요(食療纂要) 1460년	복령맥문동속미죽(茯苓麥門冬粟米粥. 좁쌀, 적복령, 맥문동), 인삼속미죽(人蔘粟米粥. 좁쌀, 인삼가루, 생강즙), 녹두즙(綠豆汁. 녹두), 계자녹두죽(雞子綠豆粥. 멍쌀, 달걀, 녹두), 의이인죽(薏苡仁粥. 올무), 적소두죽(赤小豆粥. 멍쌀, 팥), 적소밀랍죽(赤小豆蠟粥. 팥, 밀랍), 오계간죽(烏雞肝粥. 멍쌀, 오골계간, 된장), 장어죽(鰻鯉粥. 멍쌀, 생강즙, 실파), 즉어충백죽(鰵魚蔥白粥. 멍쌀, 봉어, 충백, 산초), 즉어좁쌀죽(鰵魚粟米粥. 좁쌀, 봉어), 잉어나미죽(鯉魚糯米粥. 찹쌀, 잉어, 아교, 충백, 진피, 생강), 잉어장죽(鯉魚醬粥. 찹쌀, 잉어, 파, 마늘, 된장), 순무씨죽(蔓菁子粥. 멍쌀, 순무씨), 파죽(葱粥. 멍쌀, 파), 파씨죽(葱子粥. 멍쌀, 파씨), 충백죽(葱白粥. 멍쌀, 충백, 된장), 구채죽(韭菜粥. 멍쌀, 부추), 규채죽(葵菜粥. 멍쌀, 아욱, 충백, 된장), 소엽죽(蘇葉粥. 멍쌀, 차조기잎, 참기름, 생강즙), 자소씨죽(紫蘇子粥. 멍쌀, 차조기씨), 건강미음(乾薑米飲. 멍쌀, 생강가루), 양강죽(良薑粥. 멍쌀, 양강), 쇠비름죽(馬齒菜粥. 좁쌀, 쇠비름, 꿀), 질경이죽(車前葉. 멍쌀, 질경이, 충백, 된장), 임자죽(荳子粥. 멍쌀, 들깨가루), 호도죽(胡桃粥. 멍쌀, 호두), 생지황죽(生地黃粥. 찹쌀, 생지황, 생강), 연자죽(蓮子粥. 멍쌀, 연자), 산조인죽(酸棗仁粥. 멍쌀, 멧대추씨), 상수리죽(橡實粥. 멍쌀, 상수리가루), 도인죽(桃仁粥. 멍쌀, 복숭아씨), 백복령죽(白茯苓粥. 백복령, 멍쌀), 산약죽(山藥粥. 멍쌀, 산약가루), 건시죽(乾柿粥. 멍쌀, 곶감)

류가 수록되어 있다. 수록된 죽의 식품재료로는 곡류, 두류, 수산물, 우유 등으로 다양하였다[26].

Table 2. Types of Porridge in Domundaek and Yorok in the Mid-Joseon Dynasty

문헌	죽의 종류
도문대작(屠門大嚼) 1611년	밤죽(栗子粥, 땀쌀, 밤), 방풍죽(防風粥, 땀쌀, 방풍잎), 삼합죽(三合粥, 땀쌀, 전복, 홍합), 석화죽(石花粥, 땀쌀, 굴)
요록(要錄) 1680년	두탕(豆湯, 땀쌀, 붉은팥), 타락(鰾鮑, 우유, 식초), 석화죽(石花粥, 땀쌀, 굴)

2.1.3 조선시대 후기

조선시대 후기에 저술된 고문헌으로는 증보산림경제(增補山林經濟), 원행음요정리외궤(園幸乙卯整理儀軌), 규합총서(閩閩叢書), 임원경제지(林園經濟志), 시의전서(是議全書), 조선요리법(朝鮮料理法), 조선요리제법(朝鮮料理製法)이 있으며, 각 저서에 등장하는 죽의 종류는 Table 3에 제시된 바와 같다.

증보산림경제(增補山林經濟)는 1766년(영조 42년)에 유증립이 산림경제(山林經濟)를 증보하여 엮은 농서로 내용에 나타난 죽의 종류는 흰죽(白粥), 우유죽(牛乳粥), 잣죽(海松子粥), 푸죽은콩죽(靑太粥), 박죽(瓠粥), 방풍죽(防風粥), 보리죽(麥粥), 닭죽(鷄粥), 우양죽(牛臙粥), 붕어죽(鯽魚粥), 굴죽(石花粥), 울무죽(薏苡粥), 연뿌리가루죽(藕粉粥), 연밥죽(蓮子粥), 마죽(薯粥), 마름죽(菱角粥), 칩죽(葛粉粥), 마른밤죽(乾栗粥), 전복·홍합·쇠고기죽(全腹紅蛤牛肉粥), 아욱죽(葵菜粥) 등 20종이 수록되어 있다[27].

원행음요정리외궤(園幸乙卯整理儀軌)는 1795년(정조 19년), 정조가 혜경궁 홍씨의 회갑연을 기념하여 화성에서 연 8일간의 성대한 잔치를 상세히 기록한 의궤로 내용에 나타난 죽의 종류는 대추미음(大棗米飮), 백감미음(白甘米飮), 백미음(白米飮), 청량미음(淸梁米飮), 삼합미음(三合米飮), 황량미음(黃梁米飮), 백미죽(白米粥), 백자죽(柏子粥), 백감죽(白甘粥), 두죽(豆粥) 10가지 종류가 있다. 미음이란 곡물을 물에 오랜 시간 푹 고아 체에 걸러 만든 음식으로 원기회복에 좋은 보양 음식이다[28].

규합총서(閩閩叢書)는 1809년(순조 9년), 여성실학자 빙허각 이씨의 필사본 조리서로 당시 가정생활에 많은 영향을 주었다. 내용에 나타난 죽의 종류를 살펴보면 우유죽, 우분죽, 구선왕도고의이, 삼합미음, 개암죽, 울무의이죽, 호두죽, 갈분미이죽의 종류가 8가지이다[29].

임원경제지(林園經濟志)는 1827년 조선후기 실학자

홍석 서유구가 지은 조선 최대 농업백과사전(박물학서)으로 내용에 나타난 죽의 종류는 갯미죽(稷米粥, 쌀죽), 양원죽(養元粥, 원기보양죽), 청량죽(靑梁粥, 차조죽), 삼미죽(三米粥), 녹두죽(綠豆粥), 삼두음죽(三豆飮, 의이죽(薏苡仁粥, 울무죽), 어미죽(御米粥, 양귀비죽), 청모죽(靑舞粥, 푸른쌀보리죽), 거승죽(巨勝粥, 흑임자죽), 산우죽(山芋粥, 마죽), 복령죽(茯苓粥, 풍냉이죽), 백합죽(百合粥), 조미죽(棗米粥, 대추죽), 울자죽(栗子粥, 밤죽), 진군죽(眞君粥, 살구죽), 행인죽(杏仁粥), 연자죽(蓮子粥, 연밥죽), 우분죽(藕粉粥, 연근가루죽), 검인죽(苓仁粥, 가시연밥죽), 능실죽(菱實粥, 마름죽), 육선죽(六仙粥, 여섯재료죽), 해송자죽(海松子粥, 잣죽), 매죽(梅粥, 매화죽), 도미죽(茶藨粥, 궁궁이죽), 방풍죽(防風粥, 병풍나물죽), 갈분죽(葛粉粥, 칩가루죽), 상자죽(橡子粥, 도토리죽), 강분죽(薑粉粥, 생강가루죽), 호도죽(胡桃粥, 호두죽), 진자죽(榛子粥, 개암죽), 황정죽(黃精粥, 죽대뿌리죽), 지황죽(地黃粥, 지황), 구기죽(枸杞粥, 구기자죽), 계죽(鷄粥, 닭죽), 즉어죽(鯽魚粥, 붕어죽), 담채죽(淡菜粥, 홍합죽), 하추죽(河樞粥, 말린생선죽), 우유죽(牛乳粥), 녹각죽(鹿角粥, 사슴뿔죽), 적두죽(赤豆粥)의 40가지이다[30].

시의전서(是議全書)는 1890년에 쓰여진 저자 미상의 상·하 2편의 책으로 상권에는 226가지, 하권에 422가지 음식이 소개되어 있다. 내용에 등장하는 죽의 종류로는 잣죽, 장국죽, 흑임자죽, 삼합미음, 갈분의이, 소주원미 6가지가 있다[31].

조선요리법(朝鮮料理法)은 1939년 반가의 여성인 조자호가 우리 음식의 전통 조리법을 중심으로 서술한 책으로 내용에 등장하는 죽의 종류는 타락죽, 행인죽, 장국죽, 흰죽, 원미죽, 잣죽, 흑임자죽, 콩나물죽 8가지이다[32].

조선요리제법(朝鮮料理製法)은 1942년 여성 방신영이 우리 음식의 전통 조리법을 중심으로 서술한 책으로 내용에 등장하는 죽의 종류는 밤암죽, 식혜암죽, 깨죽, 묵물죽 4가지로 죽의 종류가 있다[33].

조선후기 죽(粥)의 식품재료로는 곡류 및 두류, 씨앗 및 과채류, 뿌리 및 열매, 한약재 등 다양한 재료가 쓰이는 것으로 나타났다.

2.2 임원경제지(林園經濟志)에 등장하는 죽의 영양학적 가치 재조명

2.2.1 임원경제지에 등장하는 죽의 특성

임원경제지(林園經濟志)는 조선시대 순조에서 헌종시대에 걸쳐 기근 만성화에 대한 구황대책을 국가적 규모에서 구농하기 위해 편찬하게 된 조선 최대 농업백과사

전(박물학서)이다. 조선 후기 실학자 풍석(楓石) 서유구(徐有渠, 1764-1845년)가 약 36년간(1806-1842년)에 걸쳐 저술한 113권 16개 지(志) 52책으로 구성되어 있다 [14,30,34]. 현재 몇 종류의 필사본이 전해지고 있으며 임원십육지(林園十六志) 또는 임원경제지(林園經濟志)라고도 불리운다. 모두 16분야, 28,000여 표제어, 글자 수 252만여 자로 조선 최고의 실용서이며 조선판 브리태니커라고 할 수 있는 최대의 전통문화 콘텐츠를 담고 있다 [34].

임원경제지 16지 중 제 8지에 쓰여진 정조지(鼎俎志)는 식품의 기미론(氣味論)적 특성과 조리방법에 따라 음식을 분류하고 한국, 중국, 일본의 900여종의 자료를 참고하여 인용문헌과 조리법과 재료의 분량을 표기한 과학적 조리서이다. 취류지류(炊餼之類)에는 밥(飯)과 병이(餅餌), 전오지류(煎熬之類)에는 죽(粥)과 이당(飴餹), 구면지류(糗麵之類)에는 초(炒)와 면(麵), 만두(饅頭)가 기록되어

있다[14]. 다른 조리서와 달리 음식의 효능을 제시하여 구체적으로 건강에 도움을 주었다. 죽에 인용된 문헌은 총 20권으로 본초강목, 구선신은서, 산가청공, 활인심서 등 중국문헌이 16권, 한국 문헌은 증보산림경제, 응희잡지, 산림경제보, 허집 등 4권이다[14,35].

정조지 제 3장 전오지류에 등장하는 죽의 종류는 Table 3에 제시된 바와 같이 모두 40종으로 곡류를 주 재료로 하고 여기에 부재료로 두류, 채소, 종실류, 수조육류, 우유 및 약이성 재료 등 다양한 식·약(食·藥)재료를 첨가하여 제조하였다. 죽의 주재료는 멧쌀이 가장 많았으며 그 외 찹쌀, 보리쌀, 기장, 조, 청량미, 녹두, 울무 등 다양하게 사용되었다. 멧쌀은 수확시기에 따라 다르므로 햅쌀을 사용할 것을 강조하였고 참기름으로 볶은 쌀, 쌀가루, 쌀죽 등으로 활용되었다[14]. 죽의 종류는 부재료 없이 곡류를 주재료로 하는 갱미죽, 양원죽, 청량죽, 삼미죽, 의이죽, 청모죽 6종, 곡류에 두류를 첨가한

Table 3. Types of porridge in the literature of the late Joseon Dynasty

문헌	죽의 종류
증보산림경제 (增補山林經濟) 1766년	흰죽(白粥. 멧쌀, 참기름), 우유죽(牛乳粥. 멧쌀가루, 우유), 잣죽(海松子粥. 멧쌀, 잣), 푸족룬풍죽(靑太湖. 멧쌀, 푸른콩), 박죽(瓠粥. 멧쌀, 연한박), 방풍죽(防風粥. 멧쌀, 방풍잎), 보리죽(麥粥. 멧쌀, 청보리), 닭죽(鷄粥. 멧쌀, 닭살, 달걀), 우양죽(牛臚粥. 멧쌀, 소양), 붕어죽(鯽魚粥. 멧쌀, 붕어, 생강), 굴죽(石花粥. 멧쌀, 굴, 순두부, 달걀), 울무죽(意苡仁粥. 멧쌀, 울무가루), 연부리가루죽(藕粉粥. 연부리녹말, 찹가루, 꿀), 연밥죽(蓮子粥. 멧쌀가루, 연자가루, 꿀), 마죽(薯粥. 멧쌀, 마) 마름죽(菱角粥. 멧쌀가루, 물만, 꿀), 침죽(葛粉粥. 멧쌀, 찹가루, 꿀), 마른밤죽(乾栗粥. 황들가루, 꿀), 전복-홍합-소고기죽(全鮑紅蛤牛肉粥. 멧쌀, 전복, 홍합, 소고기), 아욱죽(莢菜粥. 멧쌀, 아욱, 소고기, 닭고기, 말린새우)
원행요정리의궤 (園幸乙卯整理儀軌) 1795년	대추미음(大棗米飲. 찹쌀, 대추), 백강미음(白甘米飲. 찹쌀, 백미음(白米飲. 멧쌀), 청량미음(淸梁米飲. 찹쌀, 차조), 삼합미음(三合米飲. 찹쌀, 전복, 홍합, 쇠고기), 황량미음(黃梁米飲. 찹쌀, 찹기장), 백미죽(白米粥. 멧쌀), 백자죽(柏子粥. 찹쌀, 잣), 백강죽(白甘粥. 찹쌀), 두죽(豆粥. 찹쌀, 붉은팥)
규합총서(閏閔叢書) ¹⁾ 1809년	우유죽(멧쌀, 우유), 우분죽(멧쌀, 연근) 구선왕도고의이(멧쌀, 연육, 백복령, 산약초, 의이인죽, 맥아초, 능인, 백변두, 사상), 삼합미음(찹쌀, 북해삼, 홍합, 쇠고기), 개암죽(멧쌀, 개암), 울무의이죽(울무가루, 호두죽(불린쌀, 호도), 갈분의이죽(갈분, 오미자, 꿀)
임원경제지 (林園經濟志) 1806~1842년	갱미죽(梗米粥. 멧쌀), 양원죽(養元粥. 멧쌀, 찹쌀, 찹쌀가루, 꿀), 청량죽(淸梁粥. 차조, 생강), 삼미죽(三米粥. 멧쌀, 찹쌀, 울무, 노란조, 산약, 연육, 구기자, 돼지콩팥, 부추, 파, 산초가루), 녹두죽(綠豆粥. 멧쌀, 찹쌀, 녹두, 생강), 삼두음죽(三豆飲粥. 녹두, 팥, 검정콩, 감초), 의이죽(意苡粥. 멧쌀, 울무, 꿀), 어미죽(御米粥. 멧쌀, 양귀비열매, 죽력), 청모죽(淸舞粥. 멧쌀, 청보리), 거승죽(巨勝粥. 멧쌀, 검은 깨), 산우죽(山芋粥. 멧쌀, 참마, 우유, 꿀), 복령죽(茯苓粥. 멧쌀, 복령), 백합죽(百合粥. 멧쌀, 생백합꽃), 조미죽(棗米粥. 찹쌀, 대추), 울자죽(栗子粥. 멧쌀, 밤), 진군죽(眞君粥. 멧쌀, 행인), 연자죽(蓮子粥. 멧쌀, 연자가루), 우분죽(藕粉粥. 연근전분, 꿀), 검은죽(艾仁粥. 멧쌀, 검은가루), 능실죽(菱實粥. 멧쌀, 능실가루), 육선죽(六仙粥. 마, 복령, 연자, 검은, 마름, 건율, 꿀), 해송죽(海松子粥. 멧쌀, 잣), 매죽(梅粥. 멧쌀, 매화), 도미죽(荼靡粥. 멧쌀, 씀바귀꽃), 방풍죽(防風粥. 멧쌀, 병풍잎), 갈분죽(葛粉粥. 멧쌀, 찹가루), 상자죽(橡子粥. 도토리가루), 강분죽(薑粉粥. 생강전분, 꿀), 호도죽(胡桃粥. 멧쌀, 호두), 진자죽(榛子粥. 멧쌀, 개암가루), 황정죽(黃精粥. 멧쌀, 황정가루), 지황죽(地黃粥. 멧쌀, 생지황, 연유, 꿀), 구기죽(枸杞粥. 멧쌀, 구기자열매), 계죽(鷄粥. 멧쌀, 암탉살, 파, 산초, 달걀), 즉어죽(鰈魚粥. 멧쌀, 붕어, 산초, 생강즙), 담채죽(淡菜粥. 멧쌀, 건홍합), 하추죽(河魷粥. 멧쌀, 말린대구, 두부), 우유죽(牛乳粥. 멧쌀가루, 우유), 녹각죽(鹿角粥. 멧쌀, 녹각), 적두죽(赤豆粥. 멧쌀, 찹쌀용싯이, 팥)
시의전서(是議全書) ²⁾ 1800년대	잣죽(쌀, 잣), 장국죽(멧쌀, 쇠고기, 표고버섯, 느타리버섯, 석이버섯, 대파), 흑인자죽(멧쌀, 흑인자), 삼합미음(찹쌀, 쇠고기, 해삼, 홍합), 갈분의이(찹가루, 생강즙), 소주원미(쌀, 소주, 꿀)
조선요리법 (朝鮮料理法) ³⁾ 1939년	타락죽(멧쌀가루, 생우유, 꿀), 행인죽(멧쌀, 행인, 꿀), 장국죽(멧쌀, 쇠고기, 표고버섯, 석이버섯, 대파, 참기름), 흰죽(멧쌀, 참기름), 원미(멧쌀, 설탕, 소주), 잣죽(멧쌀, 잣, 꿀), 흑인자죽(멧쌀, 흑인자), 콩나물죽(멧쌀, 콩나물, 쇠고기, 표고버섯, 두부, 대파, 참기름)
조선요리제법 (朝鮮料理製法) ⁴⁾ 1942년	밤안죽(멧쌀, 밤), 식혜안죽(식혜밤), 깨죽(멧쌀, 흑인자), 목물죽(녹두앙금)

1), 2), 3), 4) Literature written in Korean

녹두죽, 삼두음죽, 적소두죽 3종, 곡류에 종실(견과)을 첨가한 거승죽, 울자죽, 진군죽, 능실죽, 해송자죽, 호도죽, 진자죽, 상자죽 8종, 곡류에 계육과 우유를 첨가한 계죽과 우유죽 2종, 곡류에 어패류를 첨가한 즉어죽과 담채죽, 하추죽 3종, 곡류에 채소류와 과일류를 첨가한 산우죽, 구기죽, 조미죽 3종, 곡류에 약이성 재료를 첨가한 어미죽, 도미죽, 복령죽, 백합죽, 연자죽, 우분죽, 검인죽, 육선죽, 매죽, 방풍죽, 갈분죽, 강분죽, 황정죽, 지황죽, 녹각죽 15종 등이 있다.

죽은 주재료인 곡류에 첨가되는 부재료에 따라 건강에 미치는 영향이 달라진다. 주재료인 곡류의 멥쌀, 찰쌀, 차조, 울무, 청보리 등은 주 영양소가 탄수화물로 인체 내에서 주요 에너지원으로 사용되며, 부재료 가운데는 녹두, 팥, 검정콩, 황대두, 백대두 등에 포함된 주된 영양소는 식물성 단백질로 신체 조직의 성장과 유지에 중요한 역할을 한다[36]. 밤, 잣, 호두, 개암, 흑임자, 행인, 연실, 가시연밥, 도토리 등과 같은 견과류와 종실류는 불포화 지방산의 주된 급원으로 체내 조절작용을 도우며,

Table 4. Distribution of 5 major nutrients of porridge in *Imwongyeongjei*

No.	죽의 종류	재료		5대 영양소 분포				
		주재료	부재료	탄수화물	지질	단백질	비타민	무기질
1	쟁미죽(粳米粥)	멥쌀(45 g)	참기름(3 g)	○	○		○	
2	양원죽(養元粥)	멥쌀(25 g), 찰쌀(10 g), 볶은찰쌀가루(10 g)	꿀(6 g)	○				
3	청량죽(靑梁粥)	차조(45 g)	생강(2 g)	○			○	○
4	삼미죽(三米粥)	멥쌀(15 g), 울무(10 g), 차조(10 g), 메조(10 g)	부추(2 g), 파(2 g), 돼지콩팥(12 g), 산초가루(1 g)	○	○	○	○	○
5	녹두죽(綠豆粥)	멥쌀(22 g), 찰쌀용심이(25 g)	녹두(50 g), 생강(2 g)	○		○	○	○
6	의이죽(薏苡粥)	멥쌀(30 g), 울무(15 g)	꿀(6 g)	○			○	○
7	거승죽(巨勝粥)	멥쌀(45 g)	검은깨(23 g)	○	○		○	○
8	산우죽(山芋粥)	멥쌀(40 g)	참마(150 g), 우유(100 g), 꿀(6 g)	○	○	○	○	○
9	조미죽(棗米粥)	찰쌀(33 g)	대추(33 g)	○			○	○
10	울자죽(栗子粥)	멥쌀(40 g)	밤(30 g)	○			○	○
11	해송자죽(海松子粥)	멥쌀(40 g)	잣(30 g)	○	○		○	○
12	상자죽(橡子粥)	도토리가루(60 g)		○			○	○
13	호도죽(胡桃粥)	멥쌀(40 g)	호두(30 g)	○	○		○	○
14	진자죽(榛子粥)	멥쌀(40 g)	개암분말(30 g)	○	○		○	○
15	구기죽(枸杞粥)	멥쌀(45 g)	구기자(20 g), 꿀(5 g)	○			○	○
16	계죽(鷄粥)	찰쌀(30 g)	계육(60 g), 달걀(60 g), 파(4 g), 마늘(5 g), 산초(2 g)	○	○	○	○	○
17	즉어죽(鰵魚粥)	멥쌀(30 g)	붕어(60 g), 산초(1 g), 생강즙(2 g)	○	○	○	○	
18	담채죽(淡菜粥)	멥쌀(3 g)	건홍합(15 g)	○	○	○	○	○
19	하추죽(河樞粥)	멥쌀(30 g)	말린대구(20 g), 두부(20 g)	○		○	○	○
20	우유죽(牛乳粥)	멥쌀가루(45 g)	우유(200 g)	○	○	○	○	○
21	적두죽(赤豆粥)	멥쌀(22 g), 찰쌀용심이(25 g)	팥(55 g)	○		○	○	○

The content of each porridge was calculated based on the amount of porridge per serving based on references [19], [20], and [21].

마, 백합뿌리, 연근, 방풍뿌리, 갈근(쑤뿌리), 생강, 황정(동글레), 지황, 방풍나물 등은 피토케미칼(식이섬유소, 비타민 및 무기질)의 급원으로 대장 활동 증진뿐 아니라 다양한 기능성 효과까지도 기대된다[20].

이와 같이 임원경제지에 등장하는 죽들의 가치를 종합적으로 재조명해보면 열량, 단백질과 아미노산뿐 만 아니라 식이섬유소, 비타민과 무기질을 함유하고 있어 바쁜 현대인의 식생활에 활용된다면 건강 유지 및 증진에 도움이 될 것으로 생각된다.

2.2.2 임원경제지 21종 죽의 5대 영양소 분포 조사

임원경제지(林園經濟志)에 등장하는 40종 죽 가운데 영양학적 분석이 가능한 21종 죽의 5대 영양소 분포를 조사하여 Table 4에 제시하였다.

21종의 죽의 종류는 곡류로만 제조된 갠미죽, 양원죽, 청량죽, 삼미죽, 의이죽 5종과 곡류에 두류를 부재료로 첨가한 녹두죽, 적소두죽의 2종, 곡류에 부재료로 종실류와 견과류를 첨가한 거승죽, 울자죽, 해송자죽, 호도죽, 진자죽, 상자죽의 6종, 곡류에 부재료로 계육과 우유를 첨가한 계죽과 우유죽 2종, 곡류에 어패류를 부재료로 첨가한 즉어죽, 담채죽, 하추죽의 3종, 곡류에 채소와 과일을 부재료로 첨가한 산우죽, 조미죽, 구기죽의 3종이다. 21종 죽의 기본재료인 주재료 곡류를 제외한 부재료를 중심으로 각 죽의 영양소 분포를 살펴본 결과, 5대 영양소가 고루 분포되어 있는 죽은 삼미죽, 산우죽, 계죽, 즉어죽, 우유죽 5종이었다. 부재료로 종실류와 견과류를 첨가한 거승죽, 해송자죽, 호도죽, 진자죽에는 탄수화물, 지방, 비타민, 무기질의 4대 영양소가 포함되었으며, 녹두죽과 적두죽 그리고 부재료로 어육류를 첨가한 담채죽, 하추죽은 탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질이 포함되어 있는 것으로 나타났다. 청량죽, 의이죽, 조미죽, 울자죽, 상자죽, 구기죽에는 비타민과 무기질이, 부재료로 참기름을 첨가한 갠미죽은 지질과 비타민이 포함되어 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 죽은 곡류를 기본으로 하는 탄수화물 음식이나 첨가하는 부재료에 따라 5대 영양소 존재 여부가 결정된다.

2.2.3 임원경제지 21종 죽의 열량 및 영양소 함량 분석

Table 5에는 갠미죽, 양원죽, 청량죽, 의이죽, 녹두죽과 적두죽, 거승죽, 울자죽, 해송자죽, 호도죽, 진자죽, 상자죽, 산우죽, 삼미죽, 계죽, 담채죽, 즉어죽, 하추죽, 우유죽, 구기죽 및 대추죽 등에 대한 영양소함량 분석 결과를 제시하였다.

죽 1회 분량을 기준으로 영양소 함량을 산출한 결과, 21종 죽의 열량의 범위가 164.41-555 kcal/1 serving으로 다양하였다. 호도죽이 555 kcal로 가장 열량이 높았으며, 그 뒤로 산우죽(참마) 368.94 kcal, 해송자죽(잣) 348.3 kcal, 진자죽(개암) 324.6 kcal, 적두죽 324.54 kcal, 거승죽(깨) 293.44 kcal 순으로 열량이 높은 것으로 나타났다. 이는 부재료가 지닌 열량의 고저에 의해 좌우된 것으로 보여 진다.

죽 1회 분량을 기준으로 탄수화물 함량을 산출한 결과, 21종 죽의 탄수화물 함량의 범위가 24.91-83.82 mg/1 serving으로 다양하였다. 호두죽 83.82 mg으로 가장 탄수화물 함량이 높았으며, 그 뒤로 산우죽 71.44 mg, 적두죽 66.04 mg, 녹두죽 61.90 mg 순으로 탄수화물 함량이 높은 것으로 나타났다. 이는 부재료가 지닌 탄수화물의 함량에 의해 좌우된 것으로 보여 진다.

죽의 1회 분량을 기준으로 지질 함량을 산출한 결과, 21종 죽의 지질 함량의 범위가 0.21-20.87 mg/1 serving으로 다양하였다. 호두죽이 20.87 mg으로 가장 지질 함량이 높았으며, 그 뒤로 해송자죽 20.66 mg, 진자죽 17.75 mg, 거승죽 11.54 mg 순으로 지질 함량이 높은 것으로 나타났다. 이는 부재료가 지닌 지질의 함량에 의해 좌우된 것으로 보여 진다.

죽 1회 분량을 기준으로 단백질 함량을 산출한 결과, 21종 죽의 단백질 함량의 범위가 0.66-24.24 mg/1 serving으로 다양하였다. 계죽이 24.24 mg으로 가장 높았으며 그 뒤로 하추죽 14.98 mg, 적두죽 14.49 mg, 녹두죽 13.79 mg, 산우죽 13.12 mg, 즉어죽 12.88 mg 순으로 단백질 함량이 높은 것으로 나타났다. 이는 부재료가 지닌 단백질의 함량에 의해 좌우된 것으로 보여 진다.

죽 1회 분량을 기준으로 식이섬유소 함량을 산출한 결과, 21종 죽의 식이섬유소 함량의 범위가 0.29-14.45 mg까지 다양하였다. 호두죽이 14.45 mg으로 가장 높았으며, 그 뒤로 상자죽 12.26 mg, 적두죽 10.09 mg, 녹두죽 9.21 mg 순으로 식이섬유소 함량이 높은 것으로 나타났다.

죽 1회 분량을 기준으로 비타민 함량을 산출한 결과, 21종 죽의 비타민 A, E, B₂ 니아신, B₆, 엽산의 함량이 전반적으로 낮은 것으로 나타났다. 비타민 A는 계죽이 125.83 μ g(RE)로 가장 높은 것으로 나타났으며 비타민 E는 진자죽이 4.58 mg, 비타민 B₂는 계죽이 0.35 mg, 니아신은 삼미죽이 7.23 mg, 산우죽과 호도죽이 0.49 mg으로 가장 높은 것으로 나타났다. 엽산은 21종의 죽에 고루 함유되어 있으며 녹두죽이 126.18 mg으로 가장

Table 5. Nutrient content of *Imwangyeongjeji* 21 kinds of porridge

죽 종류	영양소 함량																
	열량 (kcal)	탄수화물 (g)	지질 (g)	단백질 (g)	섬유소 (g)	비타민						무기질					
						A (μ g RE)	E (mg)	B ₂ (mg)	니아신 (mg)	B ₆ (mg)	엽산 (μ g)	칼슘 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	철 (mg)	아연 (mg)	셀레늄 (μ g)
갱미죽	193.92	36.86	3.23	2.88	0.43	-	1.36	0.02	0.68	0.05	11.03	1.8	29.7	73.35	0.18	0.68	6.80
양원죽	185.44	41.64	0.21	3.09	0.36	-	0.13	0.03	0.71	0.05	11.15	1.92	17.52	79.73	0.59	0.93	6.84
청량죽	164.41	33.58	1.35	4.22	0.88	-	0.36	0.05	1.96	0.08	38.59	7.91	2.35	154.93	1.37	0.99	1.23
삼미죽	184.29	35.02	1.50	6.76	1.49	13.23	0.21	0.16	7.23	0.12	31.59	23.62	25.82	165.59	1.67	1.06	25.64
녹두죽	309.4	61.90	1.21	13.79	9.21	6	0.52	0.08	1.5	0.36	126.18	54.89	55.87	719.49	3.05	2.54	6.44
의이죽	167.7	35.15	0.63	4.23	0.88	-	0.06	0.02	0.71	0.05	9.75	2.7	20.4	97.5	0.68	0.51	4.53
거승죽	293.44	40.54	11.54	7.60	5.34	0.58	1.84	0.05	1.85	0.23	33.34	245.6	30.16	168.11	2.57	2.10	8.11
산우죽	368.94	71.44	4.55	13.12	4.15	32	0.78	0.20	1.31	0.49	54.12	142.22	84.32	1040.98	0.61	1.45	10.84
조미죽	218.79	51.35	0.79	4.09	4.42	0.28	0.17	0.05	0.89	0.07	54.29	7.26	3.63	377.19	1.32	1.16	5.97
율자죽	197.4	43.89	0.38	3.52	1.46	2.25	0.17	0.04	0.9	0.13	30.2	10	27	237.1	0.64	0.75	6.58
해송자죽	348.3	36.24	20.66	6.97	1.24	-	3.53	0.07	1.68	0.10	20	7	27.6	242.2	1.9	2.67	6.25
상자죽	210.6	50.22	0.66	0.66	12.26	-	-	0.02	0.12	0.27	68.4	36	1.2	1.8	1.98	0.18	-
호도죽	555	83.82	20.87	7.84	14.45	1.1	0.62	0.06	1.05	0.49	87.5	65.2	29.1	177.4	2.8	1.71	11.14
진자죽	324.6	36.78	17.75	8.5	3.29	-	4.58	0.08	2.7	0.22	43.7	95.2	49.8	355.3	1.27	1.32	7.27
구기죽	198.84	43.68	0.63	3.79	1.59	-	0.54	0.03	0.72	0.06	18.35	2.92	30.32	194.33	0.39	0.76	6.92
계죽	278.84	29.46	6.02	24.24	0.98	125.83	0.69	0.35	2.68	0.35	101.13	52.34	127.29	413.94	2.50	2.50	33.70
즉어죽	171.75	25.33	1.29	12.88	0.49	4.53	0.97	0.11	2.04	0.11	15.85	42.3	37.9	269.9	1.66	1.60	12.09
담채	170.25	26.69	1.68	10.34	0.29	12.88	1.86	0.09	1.28	0.08	67.74	34.95	94.65	86.4	2.72	1.51	38.57
하추죽	179.6	24.91	1.67	14.98	0.79	-	0.81	0.05	2.69	0.17	12.01	31.6	120.8	252.9	0.94	0.77	15.87
우유죽	287.4	45.86	6.83	8.68	0.43	64	0.29	0.32	0.88	0.09	30.43	201.8	129.7	373.35	0.38	1.44	14.20
적두죽	324.54	66.04	0.63	14.49	10.09	7.79	0.62	0.17	1.75	0.31	112.25	42.03	65.77	1505.31	4.3	1.50	5.03

The content of each porridge was calculated based on the amount of porridge per serving based on references [19], [20], and [21].

높은 것으로 나타났다. 이는 부재료에 함유된 비타민의 종류와 함량에 의해 좌우된 것으로 보여 진다.

죽 1회 분량을 기준으로 칼슘, 나트륨, 칼륨, 철, 아연, 셀레늄 등의 무기질 함량을 산출한 결과, 21종 죽 중 칼슘은 거승죽이 245.6 mg으로 가장 높은 것으로 나타났으며 나트륨은 우유죽이 129.7 mg, 칼륨은 다른 무기질에 비해 전반적으로 함량이 높았으며 적두죽이 1505.31 mg으로 가장 높은 것으로 나타났다. 철은 적두죽이 4.3 mg, 아연은 해송자죽이 2.67 mg, 셀레늄은 담채죽이 38.57 μ g으로 가장 높았고 상자죽에는 전혀 함유되지 않은 것으로 나타났다. 이는 부재료에 함유된 무기질의 종류와 함량에 좌우된 것으로 보여 진다.

곡류를 주재료로 하는 죽은 탄수화물 음식이나 첨부하는 부재료에 따라 다양한 영양소를 함유하는 것으로 분석되었다. 21종 죽 가운데 산우죽은 비타민 B₆, 칼슘과 칼륨을, 호도죽은 필수지방산과 식이섬유소를, 계죽은 단백질, 비타민 A, 엽산, 아연과 같은 면역기능에 필수적인 영양소들을 포함하고 있는 것으로 분석되었다. 산우

죽(부재료: 참마, 우유, 꿀), 호도죽(부재료: 호도), 계죽(부재료: 계육)의 부재료를 혼합하여 새로운 죽을 제조하여 보급한다면 COVID-19로 어려움을 겪고 있는 시기에 국민의 보건 향상에 도움이 될 것으로 기대된다.

3. 결론

죽은 소화가 용이하고 먹기 편하여 치료식, 건강식, 보양식, 노인식, 유아식, 별미식, 아침 대용식 등 활용도가 높아, 일반인은 물론 바쁜 직장인들을 위한 건강죽 및 간편 가정식(HMR: Home Meal Replacement)으로 선호도가 높아지고 있다. 특히 우리나라는 2000년대 이후 웰빙 생활양식이 우리의 삶에 깊숙이 파고들면서 죽에 대한 관심 또한 높아져 2002년 최초로 죽 전문점 생긴 이후 죽 시장은 지속적인 성장을 해오고 있다. 죽의 형태도 레토르트 죽, 통조림 죽 등의 떠먹는 죽과 휴대가 용이하고 간편한 파우치 형 마시는 죽까지 다양한 상품이

생산되고 있다. 그러나 최근 죽 시장은 20~30대 젊은 층을 타깃으로 한 치즈불닭죽과 트러플전복죽, 싹찜볶죽, 낙지김치죽 등 기호도 중심의 죽이 개발되고 있어 영양식과 치료식 등 건강죽으로서의 전통죽 본연의 정체성을 살린 건강죽 개발이 필요한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 죽의 용도와 종류가 다양화된 조선시대 각종 문헌에 기록되어 전해지고 있는 죽에 대해 고찰하고, 그 중 조선후기 과학적 조리서인 임원경제지(林園經濟志) 제 8지 정조지(鼎俎志) 제 3장 전오지류(煎熬之類)에 등장하는 40종의 죽을 중심으로 영양학적 가치를 재조명하고자 하였다. 단, 40종의 죽 가운데 부재료가 식품으로 분류되지 않은 백합꽃, 매화, 씬바귀 꽃과 감초, 복령, 연실, 검은, 행인, 능실, 황정, 지황, 녹각 등 약이성 재료를 부재료로 첨가한 19종 죽을 제외한 21종 죽의 영양소 함량을 분석·비교하였다. 분석 비교한 21종의 죽은 갱미죽, 양원죽, 청량죽, 의이죽, 녹두죽과 적두죽, 거승죽, 울자죽, 해송자죽, 호도죽, 진자죽, 상자죽, 산우죽, 삼미죽, 계죽, 담채죽, 즉어죽, 하추죽, 우유죽, 구기죽 및 조미죽 등으로 죽 1회 분량의 열량의 범위는 164.41~555 kcal/1 serving, 탄수화물은 24.91~83.82 mg/1 serving, 지질은 0.21~20.87 mg/1 serving, 단백질은 0.66~24.24 mg/1 serving, 식이섬유소는 0.29~14.45 mg/1 serving으로 부재료의 종류에 따라 영양소 함량이 좌우되었다. 죽 1회 분량의 비타민 함량을 분석한 결과, 전반적으로 낮은 함량이 함유되어 있는 것으로 나타났다. 비타민 A는 계죽이 125.83 $\mu\text{g}(\text{RE})$, 비타민 E는 진자죽이 4.58 mg, 비타민 B₂는 계죽이 0.35 mg, 니아신은 삼미죽 7.23 mg, 산우죽과 호도죽이 0.49 mg으로 가장 높은 것으로 나타났다. 엽산은 21종의 죽에 고루 함유되어 있으며 녹두죽이 126.18 μg 으로 가장 높은 것으로 나타났다. 무기질 함량을 분석한 결과, 칼슘은 거승죽이 245.6 mg, 나트륨은 우유죽이 129.7 mg, 칼륨은 다른 무기질에 비해 전반적으로 함량이 높았으며 적두죽이 1505.31 mg, 아연은 해송자죽이 2.67 mg, 셀레늄은 계죽이 33.70 mg으로 가장 높은 것으로 나타났다.

결론적으로 21종 죽 가운데 비타민 B₆, 칼슘과 칼륨을 포함하는 산우죽, 필수지방산과 식이섬유소 포함하는 호도죽, 단백질, 비타민 A, 엽산, 아연을 포함하고 있는 계죽의 recipe를 혼합한 면역기능이 우수한 죽이 개발된다면 국민의 건강증진에 도움이 될 가능성이 크며 본 연구가 기초자료로 유용하게 활용될 것으로 기대한다.

References

- [1] S.Y. Kim, S.Y. Kim, "A Study on Medical Consumer's Lifestyle patterns and Information Searching Behavior", *Journal of Consumption Culture*, Vol.15, No.2, pp.75-97, Jun. 2012.
DOI: <https://doi.org/10.17053/jcc.2012.15.2.005>
- [2] K.H. Choi, *Development and Validation of the Korean Wellness Scale*, Ph.D dissertation, Kwangwoon University, Seoul, Korea. pp.12-19, 2020.
- [3] J.S. Kim, G.N. Hong, N.H. Park, T.Y. Chun, "The Effects of Home Meal Replacement(HMR) Selection Attributes on Consumer Satisfaction and Trust in the Context of Eating Lifestyle". *Journal of Distribution and Management Research*, Vol.22, No.2, pp.71-80, Apr. 2019.
DOI: <https://doi.org/10.17961/jdmr.22.2.201904.71>
- [4] J.S. Choe, S.M. Ji, H.Y. Paik, S.M. Hong, "A Study on the Eating Habits and Dietary Consciousness of Adults in Urban Area", *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, Vol.32, No.7, pp.1132-1146. Oct. 2003.
- [5] H.J. Lee, K.H. Lee, "The Impacts of Dietary Habits on Self-perceived Health-related Physical Fitness in Middle-aged Women - Focused on Changwon Province", *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, Vol.43, No.6, pp.916-925, Jun. 2014.
DOI: <https://dx.doi.org/10.3746/jkfn.2014.43.6.916>
- [6] M.R. Cho, H.J. Chung, "Quality Characteristics and Antioxidant Activity of Cookies Made with Black Carrot Powder" *Journal of The Korean Society of Food Culture*, Vol.34, No.5, pp.612-619, Oct. 2019.
DOI: <https://dx.doi.org/10.7318/KJFC/2019.34.5.612>
- [7] M.J. Yoon, *Improvement of healthy gruels and determination of physiological activities and measurement of preference for their quality*, Ph.D dissertation, Hannam University, Daejeon, Korea, pp.3-10. 2011.
- [8] C.O. Myung, Y.S. Park, H.W. Nam, K.W. Lee, "A Study on College Students' Awareness and Life Pattern on Well-Being". *Journal of The East Asian Society of Dietary Life*, Vol.17, No.1, pp.27-42, Feb. 2007.
- [9] H.W. Nam, J.W. Pyun, Y.H. Hyun, "Perception and Preference of Korean Gruel among Housewives", *Korean Journal of Food And Nutrition*, Vol.22, No.3, pp.463-469, Sep. 2009.
- [10] AT Food Information Statistics System. 2019 Segmentation market of processed food on convenient food. AT Food Information Statistics System, Available From: <https://www.atfis.or.kr/article/M001050000/view.do?articleId=3260> (accessed Apr. 11, 2021)
- [11] AT Food Information Statistics System, Food market trend, AT Food Information Statistics System Available

- From:
<https://atfis.or.kr/article/M001010000/view.do?articleId=3334> (accessed Apr. 11, 2021)
- [12] J.O. Lee, Y.S. Kim, S.M. Yoo, J.E. Oh, M.S. Cho, "A Study on Acceptance and Hedonic Perception of Young Female Consumers of Squeeze Porridge", *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, Vol.49, No.11, pp.1289-1299, Nov. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3746/jkfn.2020.49.11.1289>
- [13] S.W. Lee, History of Korean Culinary Culture, Gyomoonsa, 1985, pp.65
- [14] H.S. Kim, H.j. Lee, "A Bibliographical Study on the Main Dishes of Jong-jo-ji in Lim-won-sib-rheuk-ji - Focused on Bap, Zook, Noodle, Mandoo", *Journal of Korean Living Science Research*, Vol.24, pp.59-83, Dec. 2004.
- [15] Ministry of Agriculture Food and Rural Affairs. Development of Processing Technology of Traditional porridges in Frozen for export, Ministry of Agriculture Food and Rural Affairs, Korea, pp.17-19. 2013.
- [16] J.E. Lee, M.H. Suh, H.G. Lee, C.B. Yang, "Characteristics of Job's tear Gruel by Various Mixing ratio, Particle size and Soaking time of Job's tear and Rice flour", *Korean Journal of Food & Cookery Science*, Vol.18, No.7, pp.193-199, Apr. 2002.
- [17] Y.H. Kim, J.G. Im, Korean Traditional Food, Hyoilbooks, 2007, pp.35-41
- [18] Y.G. Seo. Imwongyeongjeji Jeongjoji 1, Pungseok Cultural Foundation, 2020, pp.447
- [19] M.H. Lee. "Porridge(粥) and Jiaoz(餃子) - History and myths about Chinese ancient Zhang Zhong-Jing(張仲景)'s Food Therapy(食治)", *Proceedings of the Korea Contents Association Conference*, The Korea Contents Society, pp.109-110. May. 2018.
- [20] Ministry of Food and Drug Safety, Food and Nutrition data sheet 2020, Korea, pp.3-7, pp.928-945, 2020
- [21] Institute of Traditional Korean Food, 300 beautiful Korean food, Jilshuru, pp.84-99, 2008
- [22] S.E. Jeon, A Royal Diet, Jigu-Culture, 2012, pp.24-263
- [23] Rural Development Administration, Sangayorok, 2004, pp.116
- [24] Rural Development Administration, Shikryochanyo, 2004, pp.37-45
- [25] S.J. Yoon, Domundaajak, Baeksanbooks, 2017, pp.11
- [26] S.J. Yoon, Yorok, Jilshuru Institute of Traditional Korean Food, 2008, pp.15-19
- [27] S.J. Yoon, Jeungbosanlimgyungje, JiguCulture, 2005, pp.17
- [28] Wonhengulmyojeongrieugwae, Seoul University Kyujanggak Archival copy, 1996, pp.323-423
- [29] Y.W. Chung, Gyuhabchongseo, Pochinchai Printing company, 1975, pp.63
- [30] Y.G. Seo, Imwongyeongjeji Jeongjoji, Gyomoonsa, 2007, pp.236
- [31] H.G. Lee, Siuejunsuh, Shinkwangbooks, 2004, pp.17-20
- [32] J.H. Cho, Joseonyolibeob, Gwanghanseorim, 1938, pp.150
- [33] S.J. Yoon, Joseonyorijaebup, Baeksanbooks, 2011, pp.19
- [34] Y.G. Seo, Imwongyeongjeji(The largest practical encyclopedia of Joseon), Seedbook, 2012, pp.263
- [35] G.Y. Kim, C.J. Lee. H.W. Park. "A comparative study on the literature of the cooking product of grain(rice, gruel) in Inwonshibyukji(I)". *Journal of East Asian of Dietary Life*. Vol.8, No.4, pp.360-378. Dec. 1998.
- [36] Rural Development Administration, 9th revision Korean Food Composition Table, 2016, pp.xvii- xviii

김 순 연(Soon-Yeon Kim)

[정회원]



- 2017년 8월 : 명지대학교 산업대학원 한국전통음식문화 전공 (한국전통음식문화학석사)
- 2017년 9월 : 경기대학교 일반대학원 대체의학과 재학 중
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한국전통발효음식연구개발원 원장

<관심분야>

한국전통음식문화, 발효음식, 전통차

김 송 희(Song-Hee Kim)

[정회원]



- 1980년 2월 : 동덕여자대학교 식품영양학과 (식품영양학학사)
- 2017년 8월 : 경기대학교 대체의학대학원 식품치료전공 (대체의학석사)
- 2021년 2월 : 경기대학교 일반대학원 대체의학과 (대체의학박사)
- 1997년 3월 ~ 2018년 6월 : 대한영양사협회 (교육출판부장, 사업국장, 사무총장)
- 2021년 2월 ~ 현재 : 경기대학교 대체의학대학원 강사

<관심분야>

임상영양, 기능성식품, 식문화

김 애 정(Ae-Jung Kim)

[정회원]



- 1986년 2월 : 숙명여자대학교 식품영양학과 (가정학 학사)
- 1988년 8월 : 숙명여자대학교 자연과학대학원 식품영양학과 (가정학 석사)
- 1992년 8월 : 숙명여자대학교 자연과학대학원 식품영양학과 (이학박사)

- 1993년 3월 ~ 2011년 8월 : 혜전대학교 식품영양과 교수
- 2011년 9월 ~ 현재 : 경기대학교 대체의학대학원 교수

〈관심분야〉

임상영양, 기능성식품, 식문화