



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

해마다 다른 건강음식! 해다건!

기해년 제 5기
(2019년 9월 23일 ~ 2019년 11월 22일)





韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강사 : 최 지

Recipe의 기본 원리

- 『기해년 육기(六氣)』 중 제4기는 대서(大暑) 7월 23 부터 추분(秋分) 전날 9월 22일 까지 이다.

열기가 특히 강한 습열(濕熱)이 허사로 작용한다.

1. 군화(君火)가 습토(濕土)를 누르는 기간
주관식품 : 맛이 맵고 성질이 차가운 식품.
보조식품 : 쓴맛과 짠맛으로 보조하며 필요하면, 단맛을 넣는다.
2. 상화(相火)가 재천(在泉)일 때 화사(火邪)가 질병을 일으키면
주관식품 : 짜고 냉한 식품
보조식품 : 쓴맛과 매운맛으로 보조한다.



가리맛조개 찌개 이안평가

재료명 (본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
가리맛조개 (蜆肉)	심, 간	보음, 청열	달고 짜고 시원하다	120	저장 (-6)
두부 (豆腐)	비, 위	보기, 청열	달고 시원하다	100	배출 (+3)
고추장 (辣椒醬)	비, 위	온리, 보허	달고 맵고 약간 짜고 따뜻하다	30	성장 (+5)



동용금지
참쌀고추장- 닭고기, 술

평가

선상은 성숙, 선상치는 -108
불필요한 부산물이 모두 빠져 나가고 영양물
질만 풍부한 열매가 성숙되는 추수기의 특성
을 지니고 있으며 주로 청열, 보허, 윤조의 용
도로 사용.

가리맛조개찌개의 약선설계

재료명 (본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
가리맛조개 (蜆肉)	심, 간	보음, 청열	달고 짜고 시원하다	120	저장 (-6)
두부 (豆腐)	비, 위	보기, 청열	달고 시원하다	100	배출 (+3)
고추장 (辣椒醬)	비, 위	온리, 보허	달고 맵고 약간 짜고 따뜻하다	30	성장 (+5)

약선설계 조건

선상은 성숙, 선상치는 -108의 ± 50 사이에 들어가도록 설계한다.

주관식품(군)의 재료는 무엇인가?

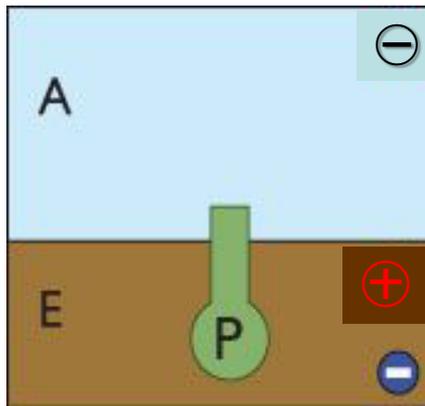
동행식품(신)의 첨가재료의 약상은 ?

보조식품(좌사)의 첨가재료의 약상은?

• 저장

-> 결빙기(結氷期)

- 동결을 피하기 위하여 땅 속의 뿌리에 영양물질을 저장하는 시기이다.
- 대기는 량(涼), 미한(微寒), 한(寒)이다.
- 땅은 지표면의 ⊕와 지하의 ⊖가 공존한다.



저장(貯藏)

저장은
얼음이 얼기 시작하면서 동결을 피하기
위하여 땅속의 뿌리에 영양물질을 저장하는
결빙기(結氷期)의 특성을 지니고 있으며,

효능 25분류 중
청열(淸熱)의 용도로 사용됨.

- 강역(降逆) – 약선설계학 1권 P77
 - 1) 기(氣)가 치밀어 오르는 것을 내리는 방법
 - 2) 원래는 이기(理氣)에 속하지만 별도로 취급한다.
강기(降氣)라는 표현도 있지만 강역(降逆)으로 통일한다.

- 개규(開竅) - 약선설계학 1권 P77

- 1) 개폐(開閉), 개규통신(開竅通神), 성뇌(醒腦), 성신(醒神) 등이라고도 하는데 모두 개규로 통일한다.
- 2) “구멍을 열리게 한다”, “정신이 들게 한다”. “심규(心竅)가 막혀서 생긴 폐증(閉證)을 치료한다.” 등의 의미가 있다.



처방선택의 배경 5-2

안 문 생

기해년 제5기 : 추분(秋分)(9/23) ~ 소설(小雪) 전날(11/21)

[5-3] 관목조치

[5-4] 육종용죽

기해년 제5기의 허사(虛邪) 『황제내경·육원정기대론』

기해년 제 5기의 주기(主氣)는 조금(燥金)이고 객기(客氣)는 습토(濕土)이다. 토생금(土生金)으로 객기인 습토가 주기인 조금보다 우위에 있다.

풍목(風木)이 사천인 해에 주기가 조금이고 객기가 습토이면 “조습갱승(燥濕更勝)” 즉, 건조함(燥)과 습함(濕)이 교대로 강해진다고 하였다.

“한기급체(寒氣及體)”라 하여 기후가 차가워져 인체에 영향을 준다고 하였으며, “풍우내행(風雨乃行)”이라 하여 비바람이 잦다고 하였으니 이에 대한 대비가 필요하다.

종합적으로 보면 이전의 4기에 습열이 성하여 모공이 극도로 개방되어 있다가 제5기로 오면서 갑자기 비바람이 몰아치고 건조함과 습함이 교대로 강해지지만 건조함은 정상적인 계절 특성이므로 이 시기의 허사는 습사(濕邪)이다.



제5기 허사(虛邪)인 습사(濕邪)에 의한 질병

1. 습비(濕痺) : ①몸과 팔다리가 무겁고 ②부으며
③피부 감각이 둔해지고
④뼈마디가 아프다.
날이 흐리거나 비가 오면 더 심해진다.
☞ 영기(營氣)가 허약하면 감각이 둔해지고,
위기(衛氣)가 허약하면 잘 쓰지 못한다.
2. 배가 고파도 먹고 싶지 않다.
3. 대변 보기 힘들다
4. 때때로 어지럽다



제5기 습사(濕邪)의 피해를 예방하는 Recipe의 기본 원리

1. 비(脾)는 습(濕)해지면 가장 고통스러워 하므로 급히 고미(苦味)를 먹어서 그 습을 말려야 한다. (“脾苦濕 急食苦以燥之”)
 - ☞ 그러나 쓴맛을 너무 많이 먹으면 오히려 비(脾)를 상하게 하고, 특히 이 기간에는 조습이 교대로 강해지므로 오히려 조사(燥邪)가 발동할 수 있다.
고전에서 권하는 짠맛으로 대응해야 한다.
따라서
맛이 짜고 따뜻한 식품을 주관식품으로 해야 한다.
2. 달고 매운 맛으로 땀을 내고, 쓴맛으로 습을 말리는 등의 보조식품이 필요하다.



[5-3] 관목 조치

- 『시의전서』(신광출판사 203쪽)의 '생선조치'는 관목(貫目; 말린 청어)이나 말린 은어를 주재료로 하는 것인데, 그 중 말린 청어를 주재료로 하는 관목 조치가 제5기 허사 예방에 적합하다.
- 말린 청어의 껍질을 벗긴 다음 토막 내어 자르고 쇠고기는 다져서 넣는다. 여기에 파·표고·석이·느타리를 썰어 넣고, 초장에 맞추어 기름을 치고 끓인다.
지령이나 젓국을 넣는 것은 맑은 조치이고, 고추장·된장에 쌀뜨물을 이용해 끓이는 것은 토장 조치이다.

'조치'라는 낱말은 시의전서에 최초로 등장하는 것으로서 오늘날의 '찌개'와 비슷한 형태의 요리라고 한다.

<관목 조치> 처방 해설

[재료]

청어, 쇠고기, 느타리, 표고, 석이 / 된장, 고추장, 쌀뜨물 / 혹은 간장

[해설]

짜고 따뜻하면서 보허, 이수 하여 습사를 물리치는데 적합한 청어는 주관식품이다.

맵고 달고 따뜻하면서 풍습(風濕)을 제거하는 느타리(側耳)는 청어와 거의 동일한 일을 할 수 있으므로 동행식품이다.

달고 맵고 약간 짜고 따뜻한 고추장은 비위를 따뜻하게 하면서 습사를 물리치는 맛을 지니고 있으므로 역시 동행식품이다.

쇠고기, 표고, 쌀뜨물은 비위를 지켜주면서 주관식품을 후원할 수 있으므로 보조식품이다.

석이, 된장, 간장은 한편으로 보조하고 한편으로 지나친 열성을 견제하는 견제식품이다.



[5-4] 육종용죽

- 『의방유취식치 국역편』(한국한의학연구원) 497번 육종용죽(肉菘蓉粥)
- 오로칠상(五勞七傷)으로 허냉(虛冷)이 오래 쌓여 성기능이 완전히 감퇴한 것을 치료한다.
- [재료] 육종용 2냥 (술에 하룻밤 담가 껍질은 긁어내고 잘게 썬 것), 멥쌀 3홉, 녹각교 반 냙 (짓짚은 뒤 누렇게 볶아 말려 가루 낸 것), 양고기 4냥 (잘게 썬 것).
- [조리법] 양고기, 육종용, 멥쌀로 죽을 쑀다. 익을 무렵 녹각교 가루를 넣고 소금, 간장, 여러 양념으로 맛을 맞추어 2번에 나누어 먹는다.
- [약죽] 육종용죽 : 육종용 15~30, 양고기 80, 멥쌀 80~120, 파밑동, 생강 각각 적당량. 성기능장애, 근골위축, 변비 등에 쓴다. 먼저 육종용을 달여 찌꺼기는 짜버리고 양고기와 멥쌀을 넣고 죽을 쑀어 총백과 생강을 넣고 다시 1~2회 끓여 오르게 해서 먹는다.



육종용죽 처방 해설

[재료] 육종용, 녹각교(鹿角膠), 양고기, 멍쌀 / 소금, 간장 / 총백, 생강
[해설]

달고 시고 짜면서 따뜻한 육종용이나 달고 짜면서 따뜻한 녹각교는 모두 성기능장애에 사용하는 재료이다. 수(水)의 원천인 신(腎)을 보하여 허사인 습(濕)에 병들지 않도록 예방하는 효과는 있지만 비신(脾腎)에 들어가 중초를 따뜻하게 하는 양고기의 양을 늘려 동행식품으로 삼는게 좋다. 또한 풍습을 제거하는 총백이나 해표하는 생강의 보조를 받으면 금상첨화라 아니할 수 없다.

따라서 육종용이 주관식품이면 녹각교와 양고기가 동행식품이고, 녹각교가 주관식품이면 육종용과 양고기가 동행식품이 된다.

총백과 생강은 보조식품이다.

소금과 간장은 견제식품으로 소량을 사용할 수 있다.

