

## 2019년 기해년 제2기

예방  
대상

### 때 아닌 찬 기운

춘분 3월21일부터 소만 5월21일 전날까지

#### 십금찰밥

처방 해설

맛이 달고 성질이 따뜻한 찹쌀이 제2기 이상기후인 냉기로부터 인체를 보호하므로 주관식품이다. 성미가 유사하고 기혈을 보익하는 잣, 대추, 그리고 쇠고기는 동행식품이다.

수분대사를 원활하게하는 완두, 혈액순환을 활발하게 하는 표고버섯은 이 처방의 모터 같은 보조 식품이다. 연근과 죽순은 처방의 열성을 견제하면서 체내의 노폐물을 배출하는 견제식품이다.

은행은 극소량만 넣어서 폐와 신으로 인도하는 안내식품으로 활용 한다.

본 음식은 제2기의 때 아닌 찬기운에 피해를 보았다가 회복할 때 더욱 유익한 처방이다.



## 해다건

### 해마다 다른 건강음식

#### 강좌 안내

강사 \_ 안문생 / 송동진 / 최지

매월 1, 2, 3주 금요일 10:00 ~ 12:00

01 『황제내경』운기편

02 『의방유취』식치편

03 한국전통 고조리서

04 『약선설계학』

05 각기별6개의 약선

서울특별시 강남구 남부순환로363길16(도곡동)연주상가106호  
02-2058-4646 / 02-3462-6900

한국약선연구원 · 안문생한의원

www.한국약선연구원.com // www.koreayacksun.co.kr

기상청의 발표에 의하면  
2019년 4월의 저온 현상은  
1990년 이후 근 30년 만의 추위라고 한다.

수 천 년 전에 이미  
기해년(2019년) 4월은  
겨울처럼 찬 기후가  
정상기후를 억누르는 시기로  
계산되어 있었다.

#### 운기학



### 한국약선연구원

KOREA CURATIVE FOOD INSTITUTE

# KOREA CURATIVE FOOD INSTITUTE

한국약선연구원

## 안문생 한의학박사 / 한국약선연구원 원장

### 교육

경원대학교 사회교육원 6년  
명지대학교 산업대학원 5년  
한국약선연구원 19년

### 저술

『식의기초연구』, 『약선기』, 『약선설계학』, 『약선설계본초』

### 대중매체 전문연사

SBS-TV “중국약선여행” 70회 (1993년)  
MBC “라디오 동의보감” 4년 (한의학+약선)

## 송동진 약선학석사 / 한국약선연구원 부원장

한국약선연구원 약선조리설계 강사 11년  
약선설계사 민간자격증 수험생 약선설계 강사 5년  
문경 양백지간 테라푸드 메뉴개발 (2014)

## 최지 약선학석사 · 이학박사과정수료 / 한국약선연구원 총괄지도

약선설계사 민간자격증 수험생 약선설계 강사 5년  
문경 양백지간 테라푸드 메뉴개발 (2014)  
영주 강황 및 약용작물 메뉴개발 (2018)

## 2019년 기해년 제3기

예방 대상

### 강한 바람과 실려오는 열기

소만 5월21일부터 대서 7월23일 전날까지



### 밀전서과방

처방 해설

다량의 달고 찬 수박이 소량의 달고 맵고 따뜻한 계피와 어울리면 맛은 달고 맵게 되며 성질은 시원하게 된다. 제3기의 바람과 열기에 의한 질병을 예방하므로 수박은 주관식품이고, 간으로 들어가 혈액순환을 활발하게 하여 간장 손상을 예방하는 계피는 동행식품이다.

맛이 달고 성질이 평탄하여 간의 긴장을 풀어주는 별꿀은 보조식품이고, 맵고 뜨거운 후추는 수박의 냉성이 지나치지 않도록 억제하는 견제식품이다.



## 2019년 기해년 제4기

예방 대상

### 교대로 나타나는 때 아닌 열기와 습기

대서 7월23일부터 추분 9월23일 전날까지



### 계 간랍

처방 해설

맛이 짜고 성질이 차가운 꽃게는 강력한 화기(火氣)를 억제하는데 가장 적합하므로 주관식품이다. 맛이 맵고 달면서 성질이 시원한 미나리는 열을 식히고 습을 제거하는 작용을 할 수 있으므로 습과 열이 왕성한 제4기에 적합하다. 주관식품을 도와 제4기의 질병을 예방할 수 있으므로 동행식품이다.

맛이 달고 성질이 시원하여 기운을 북돋우면서 열을 식히는 두부는 보조식품이다. 역시 달고 시원하면서 열독을 없애는 녹두아는 보조 겸 해독식품이다. 달고 따뜻한 쇠고기는 주관식품의 지나친 냉성을 억제하여 비위를 보호해주는 견제식품이다.

