



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

[3월3주차]

해마다 다른 건강음식! 해다건!

(2019년 5월 21일 ~ 2019년 7월 22일)

밀전 서과방

여물나물(억센 미나리 나물볶음)



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강사 : 최 지

1. 약선의 배오(配伍)

(1) 한약이나 약선에서 배오는 ‘신농본초경(神農本草經)’에서 총결한 칠정을 가르킴.

두가지 이상의 약물이나 식재료의 배합방식

- ① 여러 가지 약물의 장점을 촉진
- ② 단점이나 독성 부작용은 서로 억제
- ③ 장부의 생리적 병리적 특성과 연계

(2) 가식성의 강화

(3) 식품 상호간의 영향으로 원래 성능에 변화
→ 효과를 높이거나, 반대로 약영향을 끼침.

(4) 효능과 맛을 높이고 피해를 줄이려 함.

1. 약선의 배오(配伍)

1) 단행(單行)

- ① 약물이나 식재료 한 가지만 사용하여 치료작용을 나타내는 방법.
- ② 약물이 효능을 뚜렷하게 함.
- ③ 효능에 집중해서 치료효과를 볼 수 있음.
- ④ 잘 못 사용했을 때 부작용 또한 큼.
- ⑤ 주로 병정이 단순한 경우 응용.

Ex) 독삼탕(獨蔘湯)

1. 약선의 배오(配伍)

2) 상수(相須)

비슷한 성격의 두 가지 재료가 서로 어울려 상승작용을 하는 것이다.

군신(君臣)의 관계

- ex) 1. 보비익신(補脾益腎) - 연밥과 마를 배합.
2. 청열사화(清熱瀉火) - 석고와 지모
3. 공하사열(攻下瀉熱) - 대황과 망초



1. 약선의 배오(配伍)

3) 상사(相使)

효능이 서로 공통된 부분이 있는 약물을 함께 사용하되 한가지 약이 위주가 되고 다른 한가지 약은 보조가 되게 하여 군이 되는 재료의 효능을 강화시키는 배합방법.

주재료인 군, 신에 항상 따라다녀서 좋은 佐使(좌사=도우러 쫓아 다님)

ex) 사군자탕

군 - 인삼 - 익기견비

신 - 백출 - 보중견비

좌 - 복령 - 삼습윤조

사 - 감초 - 조화제약

君臣(군신)이 인삼이나 황기이면 복령이 좌사로 된다.



1. 약선의 배오(配伍)

4) 상외(相畏) 와 상살(相殺)

: 佐使(좌사)로 사용하면 적절

나의 毒(독)으로 인한 부작용을 상대가 억제해줄 때는 내가 상대를 畏(외=두려움)한다.

내가 상대의 毒(독) 부작용을 없앤다고 할 때는 내가 상대를 殺(쇄)한다고 한다.

예) 반하의 독을 생강으로 포제하여 완화시킬 때 .

“반하 畏 생강”, 혹은 “생강 殺 반하”

1. 약선의 배오(配伍)

5) 상쇄(相殺)

한가지 약물이 다른 약물의 독성이나 부작용을 감경하거나 소제 하는 배합.

예) 생강과 반하

생강이 생반하의 독성을 감소시키거나 없애주므로 생강은 반하를 상쇄한다고 말한다.

생강은 생선의 비린내를 완화시켜주므로 조미료로 많이 사용된다.

1. 약선의 배오(配伍)

6) 상오(相惡)

두 가지 식품을 함께 사용함으로써 상호견제를 통해 원래의 효능을 감소 또는 상실시키게 함.

예)

양음생진 윤조(潤燥) 식품
배, 수박, 사과 등



생진윤조 효능 감소
열성 식품인 고추, 생강,
후추, 등

온보 식품
양고기, 쇠고기, 개고기 등



온보(溫補)효능 감소
녹두, 날무, 수박 등



1. 약선의 배오(配伍)

7) 상반(相反)

두 가지 약물을 함께 사용했을 때, 독성이나 부작용이 더욱 증강되는 배합

- 相惡(상오)와 相反(상반)의 관계

상수, 상사의 관계에 있는 재료는 같이 쓰면 좋다.

상오, 상반의 관계에 있는 재료는 함부로 쓸 수 없다.

독성이 있어 억누르고자 할 때만 사용 가능.



2. 처방구성의 기본 원칙

군신좌사(君臣佐使)는 약선 처방의 구성 원리이다.

방제 구성에 있어서 우열은 치료효과의 고저와 환자의 안위(安危)를 결정할 수 있다.

방제의 조직과 배오방법에 의해서 약물을 선택하여 처방을 구성해야 한다.

군신좌사의 의미는 각각 일정한 의미를 가지고 있으며 상술한 각각의 논술과 임상처방용약의 실제에 근거하여야 한다.



2. 처방구성의 기본 원칙

방제구성의 배오방법

《 소문(素問) · 지진요대론(至眞要大論) 》

황제께서 물으시길 ; ‘방제의 군신은 무엇을 말합니까? 기백이 말씀드리기를 병을 주치하는 것을 군(君)이라 하고 군을 돕는 것을 신(臣)이라 하며 신에 호응하는 것을 사(使)라 합니다



1) 군(君)

2. 처방구조의 원칙

- (1) 군은 병인과 주증상에 대하여 주요 치료작용을 일으키는 약물이나 식물.
 - (2) 약선방의 목적이며 갈 방향을 지시.
대체로 성능이나 약력이 강함.
약량이 가장 많음.
1~2가지 약물로 국한됨.
 - (3) 군은 병증의 핵심이어서 군이 바뀌면 치료를 하고자 하는 대상이 바뀜.
예외) 기혈쌍보 등..
- 예) 삼계탕 : 닭고기
육이인 죽 : 윤장통변 - 육이인

2) 신(臣)

2. 처방구조의 원칙

- (1) 군(君)의 작용을 보좌약
주증의 치료작용을 증강하는 약물이나 식물.
- (2) 군과 성미·효능이 비슷한 약물이나 식물
군보다 효력이 떨어지지만 군을 대신할 수 있을 정도의 약성.
- (3) 군약의 치료 작용을 도와 강화시키는 약물이나 식물 : 군보다 숫자가 상대적으로 많다.
- (4) 병인과 주증(主症)을 치료하는 군약과 신약은 상동해야 한다.

3) 좌(佐)

2. 처방구조의 원칙

좌약(佐藥)은 이른바 겸증약, 조절약, 반좌약을 포괄하는 약물이나 식물로 다음과 같다.

- 첫째는, 협조하여 치료효과를 증강. 겸해서 나타나는 증상이나 다음으로 중요한 병증을 치료하는 약물이다.
- 둘째는, 군약의 독성과 열성(烈性) 혹은 편성(偏性)을 제약하거나 없애지게 하는 약물.
- 셋째는, 군약의 성미와 상반되면서 같이 응용하여 치료작용을 일으키는 것이다.

4) 사(使)

2. 처방구조의 원칙

1) 방중의 모든 약들이 병이 있는 곳으로 도달할 수 있도록 하는 작용이다. ->인경약(引經藥)

2) 다른 하나는 약물의 편성(偏性)을 조화시키는 것이다.

예) 사군자탕

군 - 인삼 - 익기견비

신 - 백출 - 보중견비

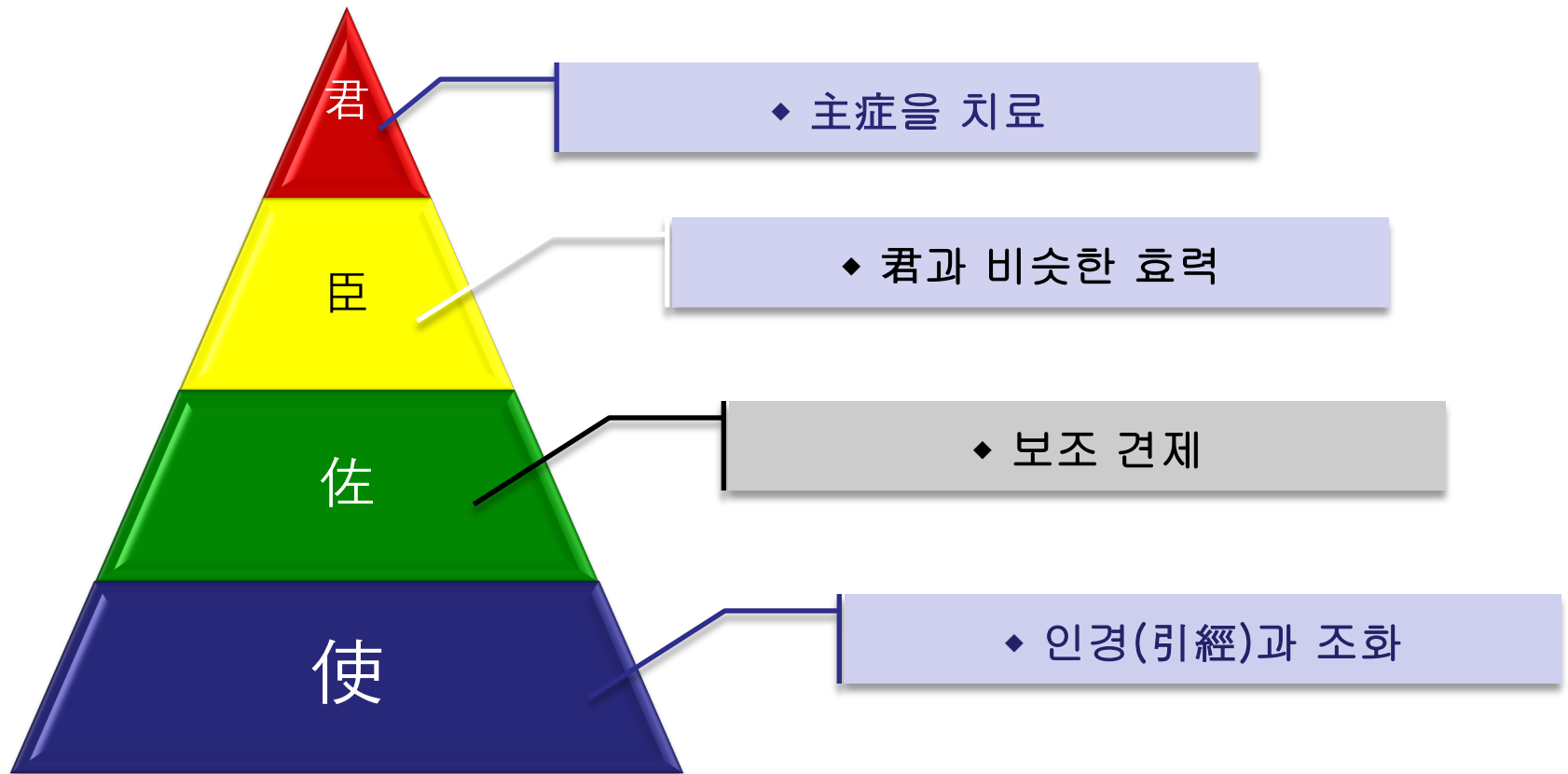
좌 - 복령 - 삼습윤조

사 - 감초 - 조화제약



2. 처방구성의 기본 원칙

군신좌사(君臣佐使)



3. 배오금기

- 2가지 이상의 약물을 함께 쓰거나 약물에 식물을 섞어 쓰면 상호간에 영향을 주어 식약의 효능이 변화를 주거나 부작용 발생.
- 배오금기의 목적
임상에서 약물의 효능을 높이기 위해
독성을 낮추기 위해

3. 배오금기

1) 약물상호간의 배오 금기

‘십팔반(十八反), 십구외(十九畏)’ 등이 널리 알려진 약물 상호간의 배오 금기이다.

* 십팔반(十八反) : 합해지면 독성이 강해지는 18개의 약재

오두와 반하 · 과루실 · 패모 · 백급

감초와 해조 · 대극 · 원화 · 감수

여로와 작약 · 단삼 · 인삼 · 고삼 · 현삼 · 사삼 · 세신

* 십구외(十九畏) : 상호 길항 작용이 일어나 약효를 떨어뜨리는 19가지 약재

유황 - 박초 / 인삼 - 오령지 / 육계 - 적석지 / 정향 - 울금 등



3. 배오금기

2) 약물과 식물 간의 배오 금기

약물과 음식이 그 근원이 같이 하기 때문에 四氣五味의 치우침은 거의 비슷함.

약물과 음식물의 함유 성분이 서로 다르기 때문에 가공과정 중에 어떤 성분이 상호 작용할 경우 인체에 오히려 해가 되거나 어떤 성분의 소화흡수에 방해가 됨으로써 건강에 장애가 되거나 약물의 치료효과를 떨어뜨릴 수 있다.

3. 배오금기

2) 약물과 식물 간의 배오 금기

식재료	약물재료
해조(다시마)	감초, 당귀
검정콩	인삼, 후박
꿀	구채(부추), 파(총백)
생선, 파	대추
돼지고기	황련, 도라지(길경), 매실, 감초, 백합, 오수유, 행인
무	숙지황, 오수유
마늘	사향
돼지피(선지)	지황, 하수오, 콩, 보골지, 하수오
더덕	방기, 검정콩
쇠고기	조율(밤)
산수유	길경, 방풍, 세신
검정콩	인삼

기해년 제1기(第1氣)의 이상기후

- 『기해년 육기(六氣) 중 제1기는 대한(大寒; 1/20)부터 춘분(春分; 3/21) 직전까지 이므로 1월 20일부터 3월 20일 까지이다.
- 산온(酸溫)으로 간장을 보호하고 감(甘)으로 완급하며 신(辛)으로 간기(肝氣)를 펴되 고(苦)로써 신(辛)의 지나침을 견제한다.

산사 닭고기 구이



이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
산사 (山査)	비, 간	소식, 활혈	시고 달고 약간따뜻하다		발생(+2)
닭고기(鷄肉)	비, 위	보허, 보기	달고 따뜻하다		발열(+7)
양파(洋蔥)	폐	이기, 화습	맵고 달고 따뜻하다		발열(+7)

동용금기

산사 - 인삼, 잔대

닭고기 - 수달, 토끼, 민물새우, 개간, 개콩팥, 생선즙, 겨자, 잉어, 생파, 마늘, 갓씨, 찹쌀, 자두

평가

선상은 성장, 선상치는 663

성장의 의미와 용도는 뜨거운 열기와 습기로 만물이 왕성하게 성장하는 서습기(暑濕期)의 특성을 지니고 있으며, 주로 활혈, 이기(理氣)의 용도로 사용된다.



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

밀전 서과방

여물나물(억센 미나리 나물볶음)

밀전서과방



재료

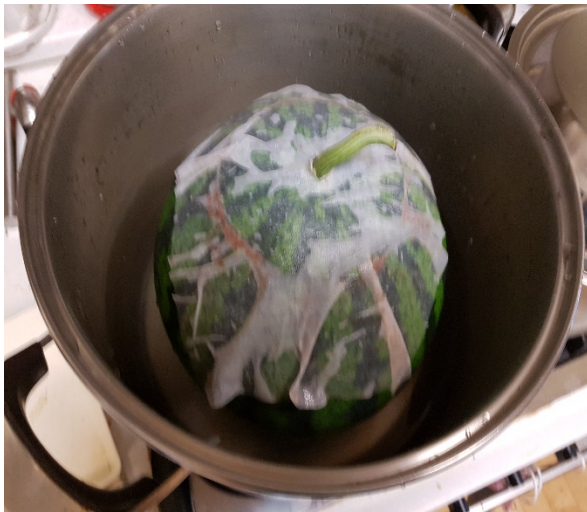
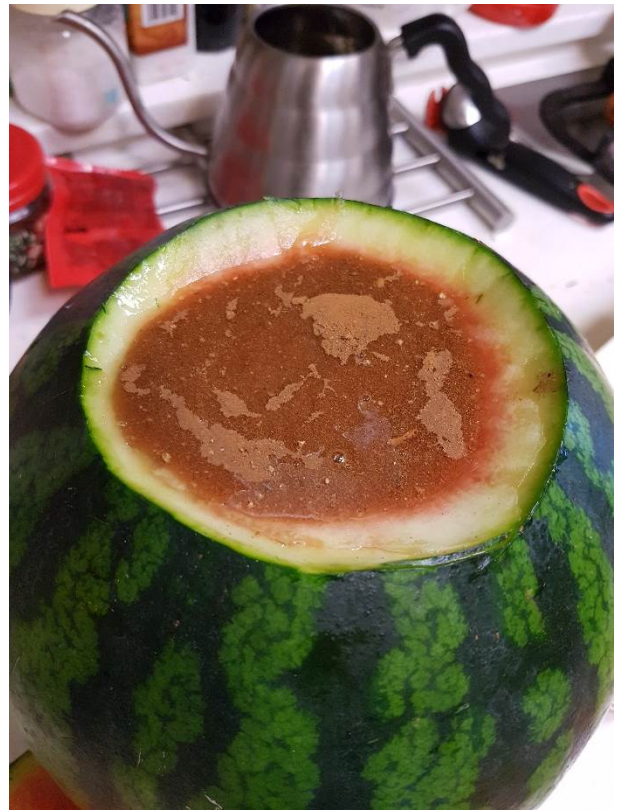


수박 5kg, 꿀 100g, 계피가루 5g
후추가루 5g

조리

만드는 법

1. 수박의 꼭지부분을 둘레 3cm 정도로 둥글게 잘라서 뚜껑을 만든다.
2. 나무젓가락으로 깊이 여러 군데를 찌러 구멍을 낸다.
3. 꿀, 계피가루, 후추가루를 섞어서 수박 속에 넣고 스며들게 30분 정도 기다린다.
4. 다 스며들면 뚜껑을 덮고 종이로 밀봉한다.
5. 찜통에 5cm정도의 물을 붓고 수박을 안정되게 얹힌 다음
6. 물이 끓기 시작하면 중불 정도로 1시간 정도 끓여서 식혀 냉장고에 식혀 먹는다.



원전- 임원십육지

밀전서과방

<신농본초>에서 “수박껍질을 꿀이나 설탕으로 달일 수 있다.”고 했으나 그 방법은 자세하지가 않다, 아마도 동아 조리는 법과 같을 것이다,

둥글고 크며 속이 붉은 수박을 꼭지 둘레에 사방 1치(3cm)정도로 칼을 세워 도려내는데, 껍질과 속이 깨지지 않도록 떼어 낸다. 꿀 1잔에 계핏가루, 후춧가루를 섞어 붓고 꿀이 줄어들면 다시 1잔을 더 부은 다음 떼어 낸 것을

다시 덮는다, 젖은 종이로 틈새를 막고 솔이나 노구에 3~5손가락 마디 깊이로 물을 부은 후 그 안에 수박을 안친다, 꼭지가 위로 향하여 물에 빠지지 않게 하고 한잠 잘 시간 정도 삶아서 꺼낸 수박을 새끼로 십자로 묶고 우물 속에 2~4시간 정도 넣었다가 꺼내면 서리꽃이 가득 맺혀 있다, 그 맛의 상쾌함이 제호나 감로(甘露)보다 더 낫다.<옹희잡지>

수박은 씨를 먹어도 괜찮다. <물류상감지>

수박씨는 감씨에 옷나무씨와 풀명자나무씨를 섞어 놓은 것 같다, 햇볕에 말리면 저절로 벌어지는데 씨만 가려서 먹는다.<물류상감지>

밀전서과 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
수박(西瓜)	심, 방광	이수, 청열	달고 차다	5000	배출(+2)
벌꿀(蜂蜜)	비, 폐	보허, 윤조	달고 평하다	100	배출(+4)
계피(桂皮)	비, 간	온리, 활혈	달고 맵고 따뜻하다	5	발열(+7)
후추(胡椒)	위, 대장	강역, 온리	맵고 뜨겁다	5	발열(+8)

동용금기

벌꿀- 생냉물, 식초, 파, 상추, 미끄럽고 냄새나는 물질

계피- 생파

평가

선상은 배출, 선상치는 208

배출은 더위가 식어가면서 물체들 사이의 간격이 줄어들고 그 공간을 채우고 있었던 부산물들이 열기와 함께 배출이 되는 청서기의 특성을 지니고 있으며 주로 보허, 청열, 이수의 용도로 사용

여물나물 (억센 미나리 나물볶음)



재료



미나리 100g,
국간장 3g, 고추가루 3g,
깨소금 3g, 참기름 3g

조리법

1. 익센 미나리를 5cm길이로 잘라 소금에 살짝 절인다.
2. 절인 미나리를 씻어서 물기를 제거한다.
3. 달군 팬에 간장과 기름을 넣고 끓으면 미나리를 넣어 볶는다.
4. 고추가루를 넣고 깨소금을 넣어 마무리한다.

원전- 시의전서

여물나물

미나리의 억센 줄기를 다듬고 씻어 잘게 송송 썰어 소금에 절였다가 씻어 물기를 짠다. 이것을 새옹이나 냄비에 지령을 둘러서 달구었다가 살짝 볶아 깨소금, 기름, 고춧가루를 넣는다.



여물나물 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	중량(g)	약상
미나리(水芹)	폐, 간	이수, 청열	맵고 달고 시원하다	100	배출(+3)
간장(醬油)	비, 위	청열, 해독	짜고 달고 평하다	3	변화(0)
고추(辣椒)	비, 위	거풍습, 온리	맵고 뜨겁다	3	발열(+8)
깨소금(白脂麻)		보허, 윤조	달고 평하다	3	배출(+4)
참기름(麻油)	대장경	윤조, 해독	달고 시원하다	3	배출(+3)

동용금기

간장- 잉어, 참새고기

선상은 발생, 선상치는 357

발생은 만물이 고개를 내밀고 발생이 시작되는 춘풍기의 특성을 지니고 있으며 주로 보허, 보양, 이기, 활혈의 용도로 사용

개성채나물

재료:

숙주 200g, 미나리 200g, 무 200g, 꽃감 50g, 고춧가루, 식초, 설탕, 식용유, 소금

만드는 법

1. 숙주는 데쳐서 얼음물에 담근다.
2. 미나리는 5cm길이로 썰어서 파랗게 데친다.
3. 같은 양의 숙주와 미나리를 꼭 짜서 다진마늘, 참기름, 소금에 무친다.
4. 꽃감은 씨를 발라내고 채 썰어서 위의 재료와 함께 섞는다.
5. 식용유를 두른 팬에 채친 무와 다진 마늘을 약간 넣고 손으로 주물럭거리면서 볶다가 손이 뜨거워지면 소금을 넣어 뽀얀물이 나오게 적당히 볶아서 식힌 다음 고춧가루, 식초, 설탕을 넣고 무친다
6. 모든 재료를 넣고 버무리면서 맛을 보아 심심하게 간을 맞춘다.

처방선택의 배경 3-3

기해년 제3기 : 소만(小滿; 5/21) ~ 대서(大暑) 전날(7/22)

<3-5> 밀전서과방

<3-6> 여물나물

운기식치를 위한 오운 육기 해석

1. [대운] : 첫번째 객운(客運)
[사천] : 제3 객기(客氣)

대운과 사천을 비교하고 우월을 가린다.

이기는 기운(대운 or 사천)이 주기(主氣)를 핍박하지 못하면

정상적인 기후이므로 질병의 위험이 없고,

주기를 억누르면 그 기운이 허사(虛邪)이므로 그에 대한 예방 식치를 연구한다.

2. [주기] : 어느 해나 동일한 기후 변화
[객기] : 해마다 바뀌는 기후 변화

각 기마다 주기와 객기를 비교하고 우월을 가린다.

주기가 이기면 정상적인 기후이므로 질병의 위험이 없고,

객기가 이기면 그 객기가 허사(虛邪)이므로 이에 대한 예방 식치를 연구한다.



기해년 제3기의 기후변화

1. 기해년 제 3기의
주기(主氣)는 상화(相火)이고
객기(客氣)는 풍목(風木)이다.
목생화(木生火)로 객기인 목이 주관하게 되므로
이 기간의 허사(虛邪)는 풍목(風木)이다.
2. 기해년의 사천(司天)
즉, 상반년을 주관하는 기후 역시 풍목(風木)이므로
제3기의 허사(虛邪)는 더욱 주의해야 한다.



기해년 제3기의 허사(虛邪)에 의한 질병

1. 때아닌 풍기(風氣)의 침투로 인해 복통, 구토, 설사 등이 발생한다.

☞ 목극토(木克土)
즉, 목기(木氣)가 지나치게 왕성해져 토기(土氣)의 활동을 억제하면 위와 같은 비병(脾病)이 발생한다.

2. 심해지면 옆구리가 아프고 혀가 뻗뻗해지면서 음식을 넘기지 못한다.

☞ 본경병(本經病)
마침내 풍목(風木)의 장기인 간(肝)에 병이 들면 위와 같은 풍병(風病)이 발생한다.

제3기 허사(虛邪)의 피해를 예방하는 Recipe의 기본 원리

[풍기(風氣)의 지나침을 억제하기 위하여]

• 맵고 시원한 식품으로 풍기를 억제한다.

☞ 금극목(金克木)

매운 맛은 가장 먼저 폐로 들어간다 /
금(金) - 가을 - 시원하다

• 단맛으로 간(肝)의 긴장을 풀어준다.

☞ 간고급(肝苦急) 급식감이완지(急食甘以緩之)

• 약간의 쓴맛으로 주재료의 지나침을 견제한다.

☞ 화극금(火克金), 고승신(苦勝辛) / 화(火) - 심장 - 쓴맛

• 신맛으로 간기(肝氣)의 지나침을 덜어낸다

☞ 산(酸) 사지(瀉之) / 간욕산(肝欲散)



풍목(風木) 허사(虛邪)로 인한 질병을 치료하는데 필요한 치료식품(『의방유취』)

식품명	본초명	맛과 성질	식치방(食治方)
박하	박하 (薄荷)	맵고 시원함	제풍식치(諸風食治) [020] 治中風心脾熱---粟米粥 / 白梁米, 荊芥, 薄荷葉 [024] 治中風頭痛---薏苡仁粥 / 蔥白, 薄荷, 牛蒡根, 薏苡仁 [021] 治中風五臟擁熱---冬麻子粥 / 冬麻子, 白梁米, 薄荷, 荊芥 <small>국역본 오류 정정</small> [048] 治中風筋脈攣急---薏苡仁粥 / 薏苡仁, 薄荷, 荊芥, 蔥白, 鼓 [071] 食治老人中風口面喎偏---荊芥粥 / 荊芥, 青梁米, 薄荷葉, 鼓
도꼬마리잎	창이엽 (蒼耳葉)	맵고 쓰고 시원함	제풍식치 [032] 治頭風寒濕痺---蒸蒼耳菜 / 蒼耳嫩葉, 土蘇 [074] 食治老人中風四肢不仁---蒼耳葉羹 / 蒼耳葉, 鼓心; 合鼓時取中心者 非剝皮取心也 (綱目) 陝州有鼓汁, 經年不敗. 入藥并不如今之鼓心, 爲其無鹽故也.(拾遺)
무	내복 (萊菔)	맵고 달고 시원함	해수식치(咳嗽食治) [264] 食醫心鏡云下氣消穀---蘿蔔作羹食之 소갈식치(消渴食治) [285] 治消渴發動無時飲水無限方 / 蘿蔔搗絞取汁 o 聖惠方--- 제림식치(諸淋食治) [398] 治小便澁少疼痛 青頭鴨羹方 / 青頭鴨, 蘿蔔根, 冬瓜, 蔥白



<3-5>밀전서과 처방 해설

[재료] 수박(西瓜), 벌꿀(蜂蜜), 계피(桂皮), 후추(胡椒)

[해설]

다량의 달고 찬 수박이 소량의 달고 맵고 따뜻한 계피와 어울리면 맛은 달고 맵게 되며 성질은 시원하게 된다. 풍목허사(風木虛邪)를 억제하므로 수박은 주관식품이고 간으로 들어가 혈액순환을 활발하게 하여 본경병을 예방하는 계피는 동행식품이다.

달고 평하여 간의 긴장을 풀어주는 벌꿀은 보조식품이고, 맵고 뜨거운 후추는 수박의 냉성이 지나치지 않도록 견제하는 견제식품이다.



<3-6>여물나물 처방 해설

[재료] 미나리(水芹),
간장(醬油), 고추(辣椒), 깨소금(白脂麻), 참기름(麻油)

[해설]

맵고 달고 시원하면서 폐경으로 들어가는 미나리는 그 자체만으로 3기 허사를 예방하는 가장 적합한 주관식품이다.

풍습을 제거하는 고추와 건조한 상태를 윤화하게 하는 깨소금이나 참기름은 모두 보조식품이다. 또한 참기름은 간장과 더불어 해독식품이기도 하다. 다만 간장의 짠맛이 지나치지 않도록 주의할 해야 한다.



오행 배속

오행	방위	계절	성질	오장	맛
목(木)	동	봄	온(溫)	간기(肝氣) 간장(肝臟)	매운맛(辛) 신맛(酸)
화(火)	남	여름	열(熱)	심기 심장	짠맛(鹹) 쓴맛(苦)
토(土)	(天) 중앙, (地) 간방	한여름 환절기	습열(濕熱)	비(脾)	단맛(甘)
금(金)	서	가을	량(涼)	폐기 폐장	신맛(酸) 매운맛(辛)
수(水)	북	겨울	한(寒)	신기 신장	쓴맛(苦) 짠맛(鹹)