韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

해마다 다른 건강음식! 해다건!

기해년(己亥年) 제2기(第二氣)
(2019년 3월 21일 ~ 2019년 5월 20일)

양고기만두

홍합피단죽

韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강 사 : 최　　지

3) 맛과 성질의 음양(-+)

본초의 맛의 생성
맛은 생존을 위하여 생명체 스스로 만들어 내는 것이다.
겨울 땅 속에 묻혀서 생명을 이어가고 있는 식물의 뿌리가 생명을 유지하기 위하여 일정 온도를 유지시키는 과정에서 자신보다 더 찬 땅에 열에너지를 빼앗기지 않으려고 껍질을 단단하게 하려는 욕구가 발동하고 이에 필요한 물질을 주변에서 흡수하여 만든다면 물질은 사람의 구강에서 쓴맛으로 느껴질 것이다. 단단하게 하려는 욕구의 결정체는 쓴맛이기 때문이다.

표 1-2) 맛과 성질의 음양

	음(-)	양(+)
맛	신맛, 쓴맛, 짠맛, 떫은맛	단맛, 매운맛, 담담한 맛
성 질	시원하다, 차다	따뜻하다, 뜨겁다

제 3장 약상(藥象)

4) 맛과 성질의 욕구

맛과 성질의 욕구는 한의학적으로 식품을 약용하는데 필요한 가장 기본적인 이론이다.

표 1-4) 성질의 욕구

음 양	성질	욕 구
양(+)	뜨겁다	연하게 한다.
	따뜻하다	흩어지게 한다.
음(-)	시원하다	거두어들인다.
	차다	단단하게 한다.

4) 맛과 성질의 욕구

맛과 성질의 욕구는 한의학적으로 식품을 약용하는데 필요한 가장 기본적인 이론이다.

음 양	맛	욕 구
양(+)	맵다	• 맺힌 것을 흩어지게 한다. • 건조한 것을 윤활하게 한다.
	달다	• 긴장된 것을 누그러뜨린다.
	싱겁다	• 틈새로 잘 새어 나가도록 한다.
음(-)	쓰다	• 아래로 내린다. • 습한 것을 말린다. • 연한 것을 단단하게 한다.
	짜다	• 단단한 것을 연하게 만들어 아래로 내린다.
	시다	• 흩어진 것을 거두어들인다. • 풀어진 것을 묶는다.
	떫다	• 밖으로 빠져나가지 못하게 한다.

2. 약상(藥象)

(2) 약상의 객관화

맛과 성질로 표현된 본초의 객관성에 대한 이론적 배경

첫째, 본초의 맛과 성질을 하나로 묶어서 표현해야 그 본초에 대한 전체적 논리라고 할 수 있으며,
이에 대한 객관성 있는 설명 방법이 있어야 연계되는 작업을 진행할 수 있다.
→ **중국 금대(金代) 이동원(李東垣) 선생의『동원시효방(東垣試效方)』"약상문(藥象門)"에서 찾아 내어 9년 동안 연구, 보완함으로써 오늘날의 '약상분류'와 ' 약선설계 ' 의 체계를 갖추었다.**

둘째, 맛과 성질의 개념을 현대적인 다른 학문을 빌더라도 재해석함으로써 본초의 본체에 대한 어떤 객관성 있는 존재 단위를 부여해야만 연계되는 작업을 진행할 수 있다.
→ **맛과 성질에 대해 약상론과 결부시켜 연구되는 과정에서 열역학적 개념으로 해석되었다. 본초의 맛과 성질이 하나로 되었을 때 나타나는 상(象)을『동원시효방(東垣試效方)』에서는 '약상(藥象)'이라 하였다.**

2. 약상(藥象)

1) 약상(藥象)의 의미

약(藥)은 어떤 물질이 약물로서 존재할 수 있도록 하는 내부의 맛과 성질을 말하는 것.

상(象)이란 그 맛과 성질이 어우러져 발휘하는 기능 활동이 밖으로 나타나는 것.

맛 + 성질 ⇒ 약상

2. 약상(藥象)

1) 약상의 분류

(1) 고전적 약상 분류

봄에서 여름으로 점점 양(+)이 많아지고 다시 가을에서 겨울로 점점 음(-)이 많아지는 순환의 이치에 따라 소통, 발열, 하강의 4가지 약상으로 분류하였다.

표 2-1) 고전적 약상분류

땅(⇨맛)의 음양	대기(⇨성질)의 음양	음양표현	약상
⊖	⊕	음중양(陰中陽)	소통
⊕	⊕	양중양(陽中陽)	발열
⊕	⊖	양중음(陽中陰)	배출
⊖	⊖	음중음(陰中陰)	하강

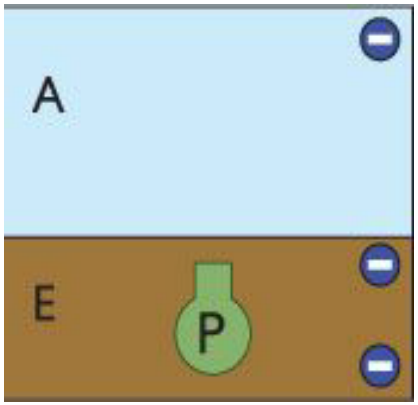
2. 약상(藥象)

(4) 『동원시효방(東垣試效方)』 약상 분류

땅(⇨맛)의 음양	대기(⇨성질)의 음양	음양표현	약상
⊖	⊖	음중음(陰中陰)	하강

① 설하(泄下)

혹한의 한 겨울을 살아남기 위해서 지상부분의 가지와 잎은 버리고 땅 속의 뿌리에 모든 영양소를 저장한 채 겨울을 나는 <그림3-1>의 식물 뿌리 'P'는 약상문에서 설하(泄下)로 분류 된다.



<그림3-1 설하 배경도>

A=Air(대기), E=Earth(땅), P=Plant(식물).

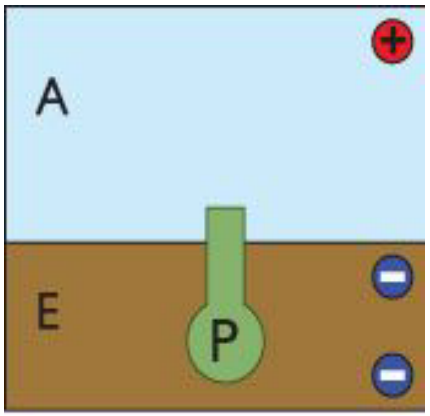
2. 약상(藥象)

(4) 『동원시효방(東垣試效方)』 약상 분류

땅(⇨맛)의 음양	대기(⇨성질)의 음양	음양표현	약상
㊀	㊉	음중양(陰中陽)	소통

② 통리(通利)

한 겨울 혹한기를 나타낸 것이라면 <그림3-2>는 입자간의 간격이 벌어지고 얼음이 녹으면서 상호 소통이 시작되는 해빙기라고 할 수 있다.



<그림3-2 통리 배경도>

A=Air(대기), E=Earth(땅), P=Plant(식물).

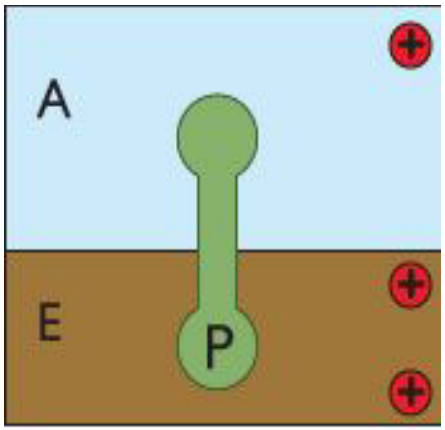
2. 약상(藥象)

(4) 『동원시효방(東垣試效方)』 약상 분류

③ 발열(發熱)

땅(⇨맛)의 음양	대기(⇨성질)의 음양	음양표현	약상
⊕	⊕	양중양(陽中陽)	발열

<그림3-3 발열 배경도>



A=Air(대기), E=Earth(땅), P=Plant(식물).

제 3장 약상(藥象)

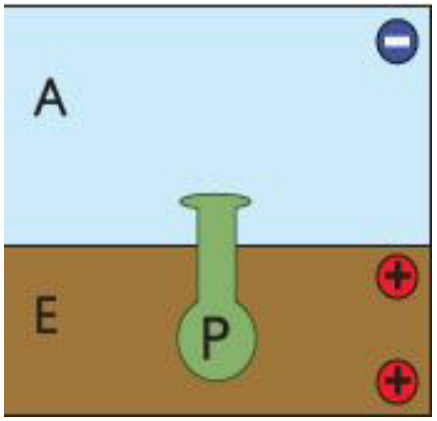
2. 약상(藥象)

(4) 『동원시효방(東垣試效方)』 약상 분류

④ 발설(發泄) : '발설'의 의미는 '배출'이다.

땅(⇨맛)의 음양	대기(⇨성질)의 음양	음양표현	약상
⊕	⊖	양중음(陽中陰)	배출

<그림3-4 발설 배경도>



A=Air(대기), E=Earth(땅), P=Plant(식물).

2. 약상(藥象)

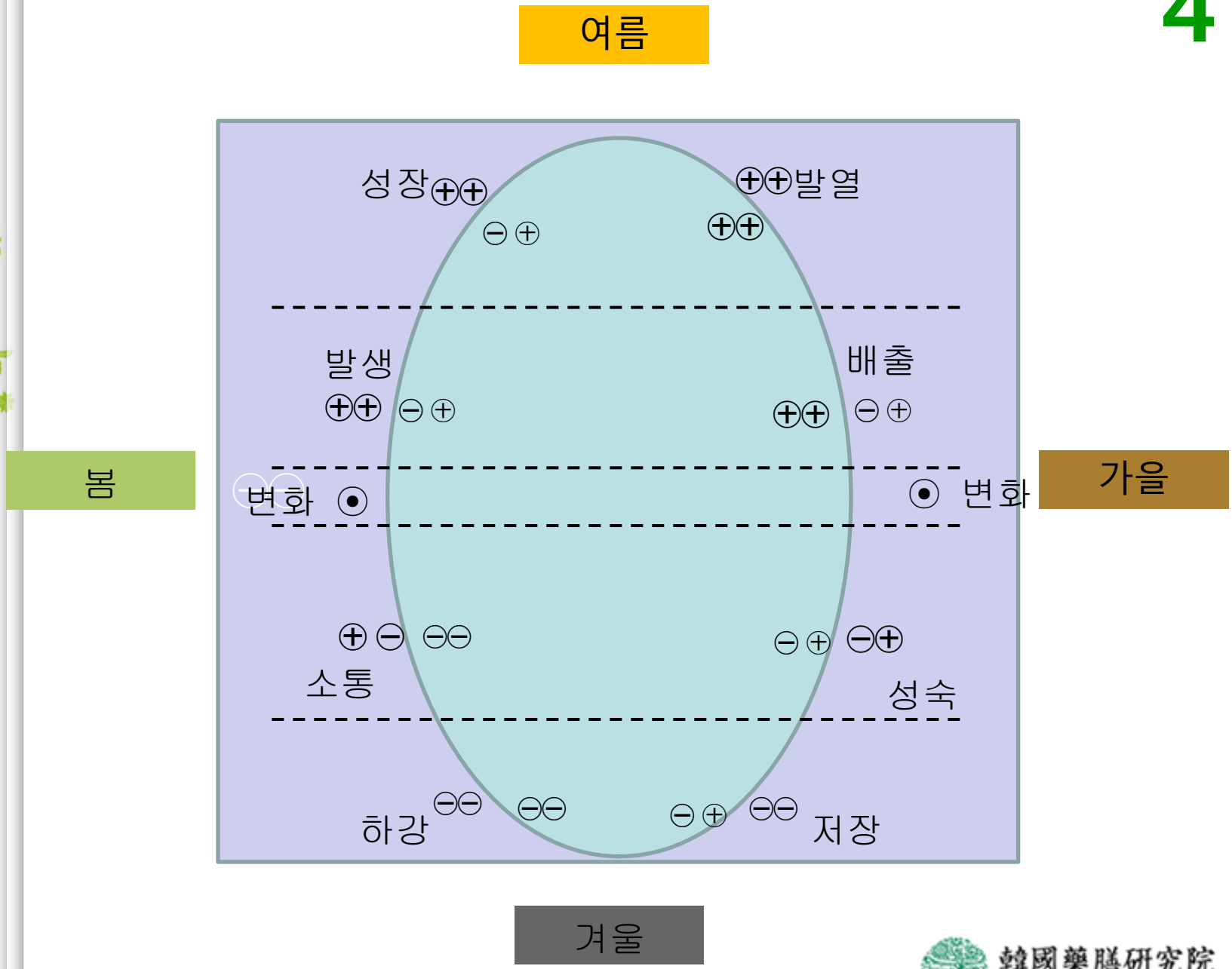
1) 약상의 의미

(2) 약상의 10분류

고전적인 약상 분류는 맛이 음(+)이나 양(-) 중의 어느 한 종류일 때에 분류가 가능하다. 그러나 실제로는 맛에 음양(+-)이 섞여 있는 재료들이 많은데 이들을 자연계의 순환 과정과 비교하면 사계절의 특성이 가장 뚜렷한 기간에 해당한다.

따라서 이들에 대한 약상은 봄의 발생, 여름의 성장, 가을의 성숙, 겨울의 저장으로 설명되어야 한다.

또한 차가운 시기에서 따뜻한 시기에서 차가운 시기로 변화하는 환절기가 여기에 첨가되면 10개의 약상으로 분류된다.



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강 사 : 송 동 진

양고기만두

홍합피단죽

양고기 만두

양고기만두

재료

조리법

1. 밀가루 1컵을 소금을 조금 넣고 반죽한다.
2. 양고기는 곱게 다지고 대파는 송송 썰어 준다.
3. 양고기와 대파에 소금, 후추, 마늘, 생강 다져서 넣고 소를 만든다.
4. 반죽을 조금씩 떼어 동그랗게 밀어서 소를 채워 만두를 빚는다.
5. 물이나 양고기 육수에 넣어 삶아 먹는다.

양고기만두 조리과정

양고기만두 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
양고기(羊肉)	비, 신	보기, 보양	달고 뜨겁다	발열(+8)
밀가루(小麥麵)		보허, 보기	달고 따뜻하다	발열(+7)
파밑동(蔥白)	폐, 위	거풍습, 해표	맵고 따뜻하다	발열(+7)

동용금기
양고기– 뜨거운 메밀국수, 콩, 식초, 반하, 창포,
파밑동- 꿀, 지황, 상산

평가

선상은 발열, 선상치는 724
발열은 온통 뜨거운 열기만을 쏟아내는 폭염기(暴炎期)의 특성을 지니고 있으며, 주로 보허, 거풍습, 온리의 용도로 사용.

원전- 임원16지

자양법

- 양을 저며 사기 솥 안에 넣고 파, 후추, 외에 살구씨 여러 개를 넣고 불을 피워 삶으면 뼈도 문드러진다.

제2기의 음식은 감열(甘熱)하거나 감온(甘溫)한 것이 주재료가
되어야 하고 피해야 하는 맛이 고미(苦味)이므로 고미가 들어있는 살구씨는 생략하고 감온(甘溫)한 재료인 밀가루를 사용하는 조리법인 만두로 바꾸었다.

만두

만두는 원래 제갈공명이 노강(盧江)의 신에게 제사를 지낸 것으로 부터 시작되었다. 온 세상 사람들이 말하듯이 참으로 사물은 사람으로 인해 소중해지는 것이다.

손님들에게 대접하는 음식에 별도의 면으로 된 음식이 있는데 만두는 훈채(향내나는 채소)와 채소, 마른것(乾)과 습한것(濕)의 만드는 법이 다르다.

대부분의 면은 소를 넣고 싸서 만들며 또 탕병, 삭병과 같은 종류이다.

홍합 피단죽

韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

홍합피단죽

재료

멥쌀 50g

마른홍합 45g

피단(오리알 삭힌것)

조리법

1. 멥쌀은 씻어서 불려 준비한다.

2. 피단은 15분 정도 삶아서 껍질을 까고 자른다.

3. 홍합과 불린 쌀을 냄비에 넣고 맑은 물을 부어 처음에 센 불에서 끓이다가 약한불로 바꾸어 쌀알이 푹 퍼지게 끓여 마지막에 피단을 넣어 완성한다.

홍합 피단죽 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
홍합(淡菜)	간, 신	보허, 보혈	달고 짜고 따뜻하다	발열(+7)
멥쌀(粳米)	비, 폐	보허, 보기	달고 평하다	배출(+4)
피단(鴨卵)	폐	보음, 평간	달고 시원하다	배출(+3)

동용금기

멥쌀 – 도꼬마리, 말고기

오리알 – 자두, 오디, 자라고기

평가

선상은 발생, 선상치는 387
발생은만물이 고개를 내밀고 발생이 시작되는 춘풍기의 특성을 지니고 있으며 주로 보허, 보양, 이기의 용도로 사용.

원전- 임원16지

담채죽방

담채(淡菜= 마른홍합)

마른홍합을 절구에 빻아 굵은 가루를 낸다.

멥쌀로 죽을 쑤어 홍합가루를 넣고 소금이나 간장으로 간한다.

죽(粥)

옹근죽- 쌀알을 온통으로 쑤는 죽

원미죽- 쌀알을 굵게 갈아서 쑤는 죽

무리죽- 완전히 곱게 갈아서 매끄럽게 쑤는 죽(비단죽 이라고도 한다)

황혜성<한국의 전통음식>

황제가 처음으로 곡물을 삶아 죽을 쑤었다.

전(饘)- 된죽

죽(鬻)- 묽은죽, 물이 많은 것

미(糜)- 뻑뻑한 죽

이(酏)- 맑은 죽

죽의 별명-이(酏), 호(餬), 독

서유구<임원16지>

韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

기해년 처방 선택의 배경

기해년(己亥年) 제2기(第二氣)
<처방2-1>양고기 만두, <처방2-2>홍합 피단죽

안 문 생

제2기의 이상기후

춘분(3/21)부터 소만(5/21) 전날(5/20)까지가
기해년 6기중 제2기이다.

- 제2기 정상기후 : 따뜻하고 점점 온도가 올라간다
- 제2기 이상기후 : 차가운 기운이 없어지지 않는다

봄에서 여름으로 가면서 점점 더 따뜻해야 하는 기간에 찬 기운이 없어지지 않고 추울 때가 많다.

韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

제2기 이상기후의 피해

- 자연계의 정상적 생장(生長) 현상에 영향을 주어, 생물이 응당 생겨야 하는데 생기지 못하고 응당 자라야 하는데 자라지 못한다.

- 자연계의 정상적 변화

  봄- 생긴다(生)　//　여름- 자란다(長)

  가을- 거둔다(收) //　겨울- 쟁인다(藏)

제2기 이상기후에 발생 가능한 병증

- 찬 기운이 위장에 들어가 명치 아래 통증이 발생.
- 뱃속에 가스가 차고 식욕이 감퇴.
- 한기가 아랫배에 들어가 설사, 혹은 피가 섞이는 설사.
- 때로는 반대로 열이 위로 솟구쳐 두통 발생.
- 눈이 빠질 듯한 병증 발생.

제2기 이상기후 피해 예방 건강음식의 구성 원리

- 봄에 적합하도록 땀구멍이 열려 있을 때 찬 기운이 쉽게 들어와 질병을 일으키므로 다음과 같은 원리로 만들어진 음식을 먹어야 한다.

1. 맛이 달고 성질이 뜨거운 재료를 '주관식품'으로 하여 찬기운을 물리친다.
2. 찬기운을 체외로 발산하고 생기는 기운이 신체 곳곳에 퍼지게 하는 매운맛, 달고 뜨거움이 지나침을 견제하는 신맛, 단단하게 뭉치려 하는 찬 기운의 독소를 연하게 풀어주는 짠맛 등을 '보좌식품'으로 한다
3. 단 쓴맛의 식품은 사용하지 않는다.

‘양고기 만두’ 처방 해설(1)

[재료] : 양고기, 밀가루, 파밑동

[해설] :

- 춘분이 지나고 봄에서 여름으로 다가가며 겨울내내 생체의 가장 깊숙한 곳에 저장되어 있던 발생의 기(氣)가 힘차게 솟아 오르는 과정에 차가운 기운이 밖에서 우리 형체를 속박하므로 그 발생의 기운이 형체로 충분히 전달되지 못하는 형편이다. 그런데 뱃속을 덥혀 형체를 보하는 양고기가 ‘주관식품’으로 쓰임으로써 이러한 근본적인 문제를 해결할 수 있다.

  ☞ 인삼은 기운을 보하고, 양고기는 형체를 보한다 – 이동원 –

- 양고기에 대한 기타 문헌 기록 : “뱃속을 덥혀 속이 냉해서 오는 통증을 없앤다”, “두뇌가 심하게 아팠다 안 아팠다 하면서 땀이 나는 증상을 치료한다”, “입맛을 돋운다.”

‘ 양고기 만두’ 처방 해설(2)

- 맛이 달고 성질이 따뜻하여 피부와 신체를 튼튼하게 하고 장위를 두텁게 하는 밀가루는 양고기의 기능을 증폭시키는 ‘동행식품’이다.
- 맛이 맵고 성질이 따뜻하여 주로 찬기운이 인체에 침입하여 일으키는 질병을 다스린다. 찬 기운이 위장에 들어가 명치 아래 통증이 발생 할 때, 찬기운이 아랫배에 들어가 피가 섞이는 설사를 할 때, 열이 위로 솟구쳐 깨질 듯한 두통이 발생할 때, 눈이 빠질 듯한 병증이 발생할 때 등 기해년 제2기에 발생 가능한 대부분의 질병을 다스릴 수 있는 파밑동은 매우 유용한 ‘보좌식품’이다.

‘홍합피단죽’ 처방 해설(1)

[재료] 홍합, 피단, 멥쌀

[해설] :

- 맛이 달고 짜면서 성질이 따뜻하여 뱃속이 냉하여 아플 때, 설사 혹은 피가 섞인 설사 등을 치료할 수 있는 홍합이 ‘주관식품’이다. 단, 홍합은 많이 먹어야 효과를 볼 수 있다 하였다.

韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

‘홍합피단죽’ 처방 해설(2)

- 체내 깊숙이 찬기운이 들어오면 인체는 이에 대항하여 가장 강력히 밖으로 퍼지는 에너지를 집결시킨다. 이것이 바로 열인데, 체내에서 냉기와 서로 힘겨루기를 하는 동안 횡격막, 폐, 대장이 그 열의 피해를 볼 수 있으며 또한 체내 진액을 말려 습도가 낮아질 수 있다. 이때 맛은 달고 성질이 시원하여 체내 습도를 높여주고 간의 흥분을 달램으로써 그 피해를 줄여 줄 수 있는 오리알이 ‘보조식품’이면서 ‘해독식품’이다. 피단은 오리알을 알칼리에서 응고시킨 것이므로 성질이 더 시원해지면서 해독작용이 강해진다.

‘홍합피단죽’ 처방 해설(3)

- 찬기운이 체내 깊이 침투하면 체내에서 찬기운과 몸 속의 대항 세력 간의 전쟁이 일어나는데 아군이 잘 싸울 수 있도록 군량미를 제공하고 통제 사령부를 지혜롭게 하는 멥쌀은 대단한 ‘보조식품’이다. 멥쌀은 비위를 좋게 할 뿐만 아니라 오장의 생기가 가득 차게 하여 지혜를 늘리고 전신의 근육, 골수, 피부를 튼튼하게 한다.

韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute