



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

[3월2주차]

해마다 다른 건강음식! 해다건!

(2019년 5월 21일 ~ 2019년 7월 22일)

가지김치

숙갓나물



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

약선설계학이론

강사 : 최 지

제 4장 본초(本草)의 수치화

1. 약상 수치화 원칙

1) 수치화 가설의 공통원칙

- (1) 가장 작은 정수로 표현한다.
- (2) 수치의 대소(大小)는 인체 내부에 대한 자극의 대소이다.
- (3) 절대치로 대소를 구분한다.
- (4) 모든 등급 차이는 1로 한다.

'맛'의 수치는 '성질'의 수치보다 항상 더 커야 한다.

제 5장 약선음식 수치화

1) 선상치(膳象值)

(1) 정의

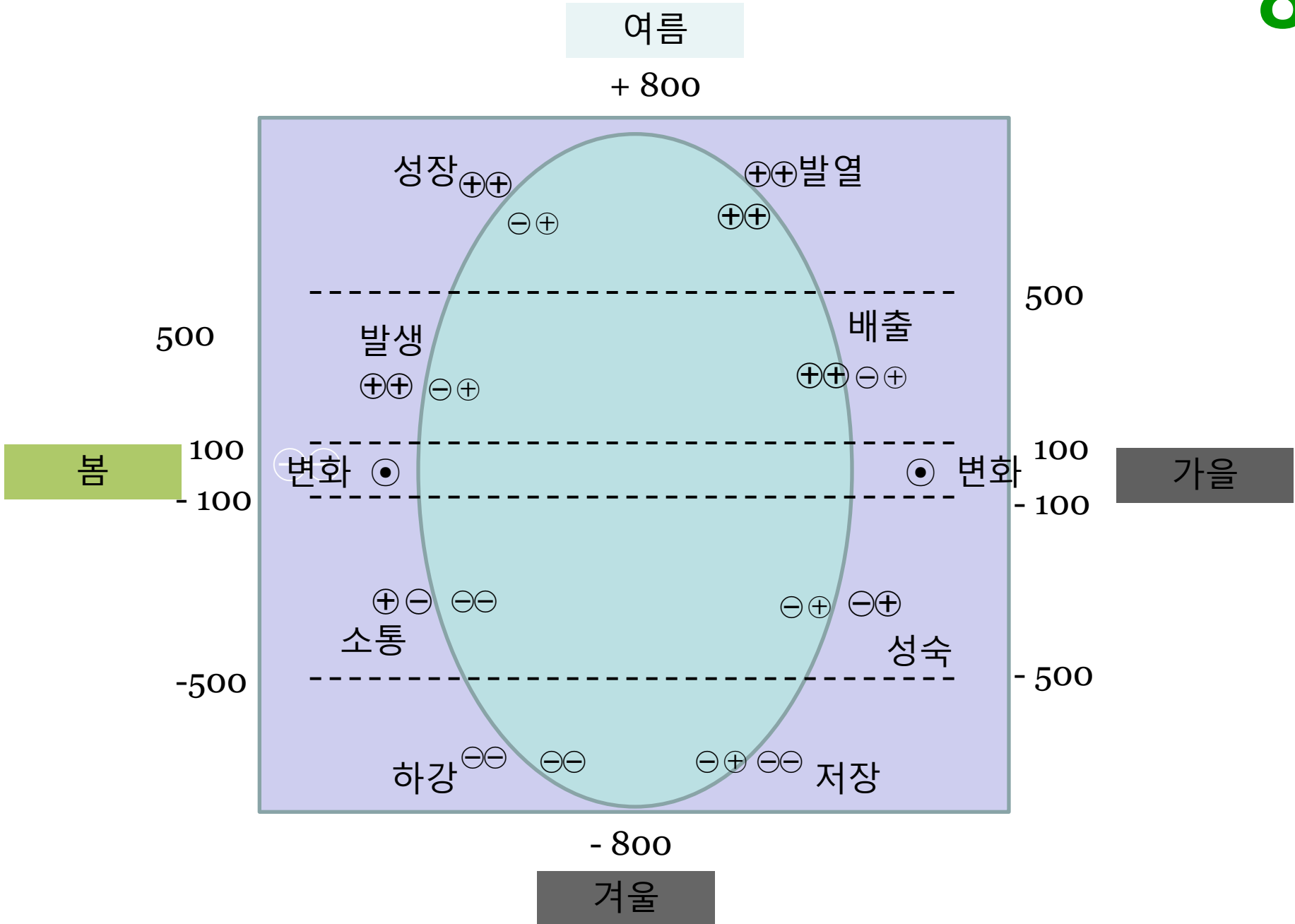
본초의 상(象)인 약상의 값을 수치로 나타낸 것을 약상치라 하듯이 약선음식의 상(象)인 선상이 값을 수치로 나타낸 것을 선상치(膳象值, FCv)

(2) 계산법

하나의 약선음식을 구성하는 개개의 재료가 차지하는 비율을 백분율(%)로 계산하여 이를 각각의 재료가 지닌 약상치(Cz)에 곱한 값을 모두 합하여 구한다.

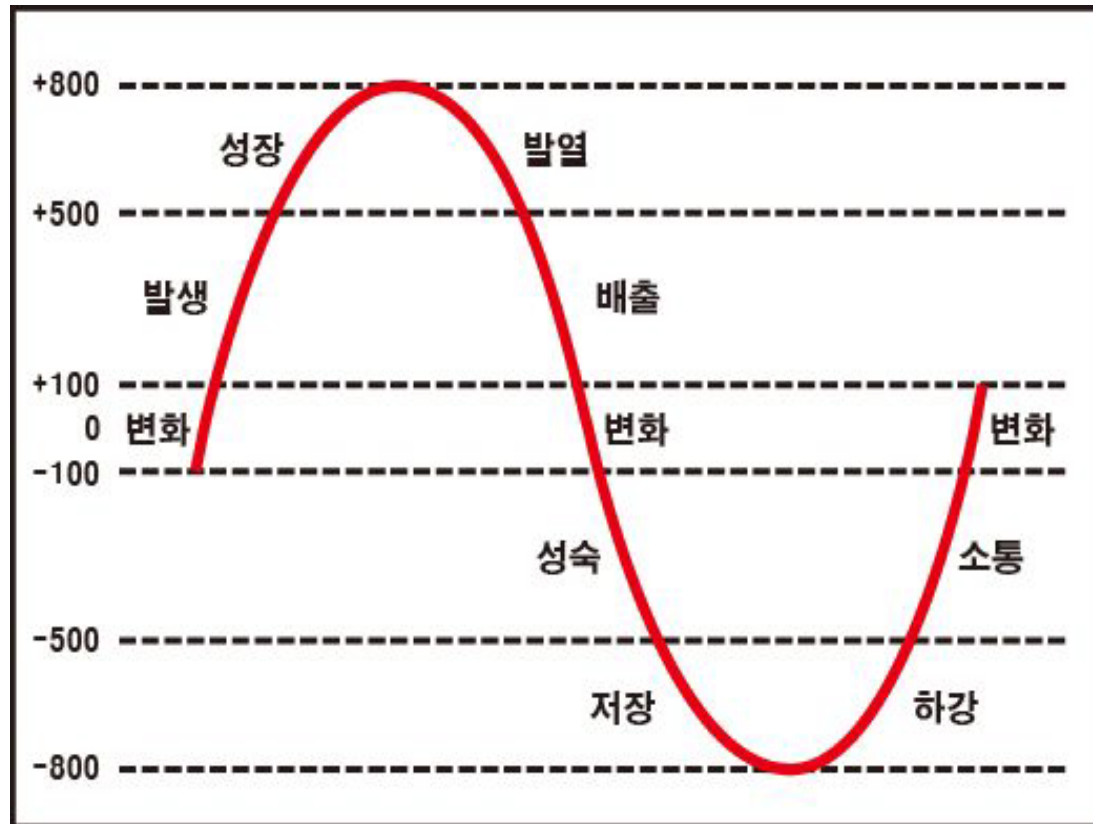
$$\frac{\text{재료무게(g)}}{\text{총무게(g)}} \times 100 = \text{백분율(\%)}$$

제 5장 약선음식 수치화



제 5장 약선음식 수치화

선상순환도



음양교차 영역

-100 < 변화 < +100과 상하 꼭지점 ± 800 은 하나의 선상으로만 존재한다.

신선한 재료와 마른 재료의 무게 비율 약정

동·식물	부위	선상	무게 비율 약정	
			생 것:말린 것	약 정
식물	과일 씨앗	장과	10 : 1 (즙이 많은 것)	<p>1. 식약동원으로 한약재이면서 식재인 재료들은 약재와 식재의 차별을 하지 않는다.</p> <p>2. 약선음식은 주로 신선한 재료를 사용하므로 말린 재료가 섞여 있을 때는 신선한 상태로 환산한다.</p> <p>주의) 건지황 무게 환산하여 적용. 생지황은 그대로 사용.</p> <p>생지황의 성미를 건지황에 대입하면 안 됨.</p> <p>3. 가공식품은 가공방법과 종류에 따라 비율을 결정해야 한다.</p> <p>곡식의 가루는 신선한 상태와 마른 상태의 비율을 2 :1로 하고 설탕은 5:1로 한다.</p>
		채과	5 : 1 (즙이 적은 것)	
		견과	2 : 1	
		씨앗		
	뿌리	5 : 1		
	줄기 잎	5 : 1		
	꽃봉오리	5 : 1		
	전초	5 : 1		
	해조류	10 : 1		
	버섯류	5 : 1		
과피, 나무껍질, 나무가지	2 : 1			
동물	포유류의 살코기	3 : 1		
	어류의 살코기	5 : 1		
	뼈, 닭개, 피부	2 : 1		
	곤충이나 파충류의 전신	3 : 1		

약선설계 실습



기해년 제1기(第1氣)의 이상기후

- 『기해년 육기(六氣) 중 제1기는 대한(大寒; 1/20)부터 춘분(春分; 3/21) 직전 까지 이므로 1월 20일부터 3월 20일 까지이다.
- 이 기간 동안 정상적인 기후는 풍목(風木)이 지배하는 기후인데 비정상적으로 조금(燥金)이 금극목(金克木)한다.
- 그러나 사천이 풍목이므로 풍목과 조금이 교차되는 기후의 특징을 지닌다.
- 그래서 따뜻한 봄기후와 시원하고 건조한 기후가 교차되고 그 와중에 한증(寒症)이 발생할 수도 있다.
- 정상적인 풍목은 예방의 대상이 아니고 금극목의 현상에 대비해야 한다. 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.



己亥年 1기 해다건 : 모과갈수 이안평가

재료명 (본초명)	귀경	성미	효능	중량(%)	약상	선상치
모과(木果)	간, 비	시고 따뜻하다	거풍습, 활혈		소통 (-3)	
꿀 (蜂蜜)	비, 폐	달고 평하다	보허, 윤조		배출 (+4)	
생강(生薑)	폐, 위	맵고 따뜻하다	강역, 해표		발열 (+7)	
계피(桂皮)	비, 간	달고 맵고 따뜻하다	온리 활혈		발열 (+7)	
산초(花椒)	비, 신	맵고 따뜻하다	거풍습, 온리		발열 (+7)	

[동용금지]

모과 - 납, 철
생강 - 술

벌꿀 - 생냉물, 식초, 파, 상추, 미끄럽고 냄새나는 물질
계피 - 생파
산초 - 과루(瓜蒌)

[평가] 선상은 발생, 선상치는 357

발생의 의미와 용도는 만물이 고개를 내밀고 발생이 시작되는 춘풍기의 특성을 지니며 주로 보허, 보양, 이기, 활혈의 용도로 사용된다.



君臣佐使

- 약선을 설계할 때는 선정된 **주효재료**, **부효재료**, **보효재료**로 구성된 구조를 잘 유지하게 하고 평가범위의 기준이 주효재료에서 벗어나지 않게 하며 구성 재료를 선택하는데 있어 재료간의 관계를 고려하여 가미하며 동용금기와 사용주의를 설명하여야 한다.
- **군(君):**
 - 약선의 효능을 주관하는 **주효재료**로서 음식의 주재료와는 다른 개념이다. 선택에 대한 방제학적 근거를 찾아 분류해야 하며 건강약선이든 치유약선이든 모든 약선에 반드시 있어야 한다.



君臣佐使 _ 신(臣)

- 신(臣): 군과 동행하여 군의 효능을 증대시키는 부효재료이다.
- 전통음식을 활용한 건강약선 설계에서는 기존 전통음식에 포함되어 있는 재료 중 신에 해당하는 재료를 중량만 조절하여 활용함으로써 효과도 증대하고 음식의 맛도 기존의 전통음식과 유사하게 할 수 있다.



君臣佐使 _ 좌(佐)

- 좌(佐): 보조, 견제, 해독의 기능이 있다
- 보조 ; 군이나 신과 다른 부류이지만 결과적으로 군신의 효능이 증대되도록 할 수 있는 재료이다. 건강약선 설계에서는 약선설계용 보조재료(비위를 보익하는 재료)와 전통음식 재료중의 보조재료를 활용할 수 있고 소량의 양념을 약선설계학적 기준과 관계없이 활용할 수 있다.
- 견제 ; 군신의 지나침을 견제하여 처방의 효능이 지속될 수 있도록 하는 재료이다. 근거가 확실한 경우만 첨가한다.
- 해독 ; 군의 독성을 억제하여 부작용을 줄임으로써 처방을 장시간 활용할 수 있도록 하는 재료이다. 견제처럼 근거가 확실한 경우만 첨가한다.

君臣佐使 _ 사(使)

- 안내, 친목의 기능이 있다.
- 안내 ; 처방의 영양과 효능이 필요한 곳으로 이끌어 주는 재료이다. 근거가 확실한 것만 사용한다.
- 친목 ; 처방 내의 모든 재료가 상호 조화되도록 하는 재료이다. 근거가 확실한 것만 사용한다.



五味(오미)는 토양을 이루는 모든 물질들의 종합적인 기능이 맛으로 나타난다.

五臟(오장)은 오장은 陽(양)에 의해서 만들어진 기운과 해부학적인 장기를 포함하는 의미다.

계절	四性	四性(사성)의 욕구(氣)	오미의 대응(味) 先入(=補形)	五臟 형성	五臟 補氣
봄	溫	欲散(욕산): 흩어지려함	酸(산)- 收散(수산)	肝形	辛
여름	熱	欲軟(욕연): 연해지려함	苦(고)- 堅脆(견취)	心形	鹹
가을	涼	欲收(욕수): 거두어 들이려함	辛(신)- 散結(산결)	肺形	酸
겨울	寒	欲堅(욕견): 단단해지려함	鹹(함)- 軟堅(연견)	腎形	苦

脾(비)는 일정한 形(형)이 정해진 다른 장기와 달리 기능적인 면이 전신에 관여하여 다른 장기의 균형을 잡아주는 역할을 한다, 모든 장기가 긴장되지 않도록 緩急(완급)의 기능이 있는 甘味(감미=단맛)가 주관한다.



韓國藥膳研究院
Korea Yacksun Institute

조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

가지김치
숙갓나물

가지김치



재료



조리

만드는 법

1. 가지의 껍질을 벗겨 껍질은 소금물에 살짝 절이고 속은 열십자로 쪼갠다
2. 대파 한 줄기를 곱게 썰고 마늘은 다진다.
3. 썰은 대파, 다진마늘, 고추가루를 섞고 실고추도 섞는다.
4. 쪼갠 가지 속에 양념을 채우고 절여 놓은 껍질로 아무린다.
5. 물 1컵에 소금 1작은술과 풀국 3큰술을 넣어 양념한 가지에 붓고
6. 한여름 더위에는 한나절만 익혀 새콤해지면 먹는다.

원전- 시의전서

1. 가지는 껍질을 벗기고 꼭지 쪽이 붙어있게 가운데를 열십자로 자른다
2. 외김치의 소를 넣는 것처럼 넣고 가지 껍질로 어금막게(비스듬히 엇막게) 동여서 실고추와 파를 넣어 익히는 데 여기에 열무를 섞으면 좋다

외김치

어린 외를 소금으로 문지르고 물에 깨끗이 씻은 후 꼭지를 자른다.
외의 가운데를 열십자로 잘라 소금을 뿌려 절이고 흰파와 마늘을
다져서 고추가루와 섞어 절인 외에 소를 넣고 국물은 간을 맞추어 붓는다.

가지김치 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
가지(茄子)	비, 위	청열, 활혈	달고 시원하다	배출(+3)
파밑동(蔥白)	폐, 위	거풍습, 해표	맵고 따뜻하다	발열(+7)
마늘(大蒜)	비, 폐	거풍습, 온리	맵고 따뜻하다	발열(+7)
고추(辣椒)	비, 위	거풍습, 온리	맵고 뜨겁다	발열(+8)

동용금기
 파밑동- 꿀, 지황, 상산
 마늘- 개고기, 지황, 술, 하수오, 목단피,

평가

선상은 배출, 선상치는 408
 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

조리법 의견

우리나라 모든 김치는 소금에 절이는 것이 기본이다,
그러나 시의전서에서 소개하는 가지김치는
가지를 소금에 절이지 않고 양념을 채워 심심한 국물에 익혀서
먹을 수 있기에 저염김치를 하기에 좋은 방법으로 사료된다

썩갓나물



재료



숙갓 300g



고춧가루, 국간장, 식초,
참기름 1작은술 씩

조리



원전- 시의전서

쑥갓나물

쑥갓을 깨끗이 다듬어 씻어 살짝 무르게 삶아 건져 찢어
줄기가 좋은 것은 가름하게 잘라 고춧가루, 기름, 지령,
초를 넣어 간을 맞추어 무친다.



썩갓나물 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
썩갓(동蒿)	심, 비	이기, 화담	맵고 달고 시원하다	배출(+3)
간장(醬油)	비, 위	청열, 해독	짜고 달고 평하다	변화(0)
고추(辣椒)	비, 위	거풍습, 온리	맵고 뜨겁다	발열(+8)
식초(醋)	간, 위	해독, 활혈	시고 달고 따뜻하다	발생(+4)
참기름(麻油)	대장경	윤조, 해독	달고 시원하다	배출(+3)

동용금기

간장- 잉어, 참새고기

식초- 조갯살, 복령, 단삼

선상은 발생, 선상치는 334

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

조리법 주의



쑥갓나물의 굵은 줄기는 길이로 찢어서 곱게 준비한다.

우리나라 음식의 담음은 반상기가 기본이다. 접시를 사용하는 요즘과 담는 법이 매우 다르므로 나물을 처리하는 데에도 가능하면 그릇에 잘 들어갈 수 있도록 그리고 식자재의 폐기물이 가능한 없게 조리하는데 있음을 고조리서를 공부하면서 느끼는 점이다.

처방선택의 배경 3-2

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

<3-3>가지김치

<3-4>쑥갓나물

기해년 제3기의 운기

1. 기해년 제 3기의
주기(主氣)는 상화(相火)이고
객기(客氣)는 풍목(風木)이다.
즉, 이 기간의 허사는 풍목(風木)이다.
2. 기해년의 사천(司天)
즉, 상반년의 허사 역시 풍목(風木)이므로
제3기의 허사는 매우 강렬할 수 밖에 없다.



기해년 제3기의 허사에 의한 질병

1. 비정상적인 풍기(風氣)로 인해 복통, 구토, 설사 등이 발생한다.

☞ 목극토(木克土)

즉, 간기(肝氣)가 지나치게 왕성해져 비기(脾氣)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.



기해년 제3기의 허사를 극복하는 Recipe의 기본 원리

[풍기(風氣)의 지나침을 억제하기 위하여]

• 맵고 시원한 식품으로 풍기를 억제하고

☞ 금극목(金克木)
매운 맛은 가장 먼저 폐로 들어간다 /
금(金) - 가을 - 시원하다

• 단맛으로 간(肝)의 긴장을 풀어주며

☞ 간고급(肝苦急) 급식감이완지(急食甘以緩之)

• 약간의 쓴맛으로 주재료의 지나침을 견제하고

☞ 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) 허사에 필요한 약용식품(『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 國역본 오류 정정 [048] 治中風筋脈攣急---薏苡仁粥 / 薏苡仁, 薄荷, 荊芥, 蔥白, 鼓 [071] 食治老人中風口面尙偏---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



<3-3>가지김치에 대한 처방 해설

[재료] 가지(茄子), 파말동(蔥白), 마늘(大蒜), 고추(辣椒)

[해설]

허사인 풍사(風邪)가 비위(脾胃)에 침범하여 비위가 기능 장애를 일으킬 때 비위로 들어가 단맛과 시원한 성질로 혈액순환을 활발하게 해주는 가지가 비(脾)와 폐(肺)로 들어가 풍습(風濕)을 제거하는 맵고 따뜻한 마늘의 도움을 받아 제3기 허사의 침습을 이겨낼 수 있으므로 가지가 주관식품이고 마늘이 동행식품이다.

맵고 뜨거움으로 풍습을 제거하고 비위를 따뜻하게 하는 고추, 맵고 따뜻함으로 폐와 위(胃)로 들어가 풍습을 없애고 표피에서 풍(風)을 발산시키는 파말동은 모두 보조식품이다.



<3-4>썩갓나물에 대한 처방 해설

[재료] 썩갓(茺蒿), 간장(醬油), 고추(辣椒), 식초(醋), 참기름(麻油)

[해설]

맵고 달고 시원하면서 기운이 잘 통하게 하고 체내를 청결하게 해주는 썩갓이 제3기 허사를 극복하는데 가장 적합한 주관식품이다.

비위로 들어가 풍습을 없애고 속을 따뜻하게 하는 맵고 뜨거운 고추는 보조식품이다.

참기름, 식초, 간장은 모두 해독식품이지만 조금씩 다르다. 달고 시원한 참기름은 장을 원활하게 하면서 해독하고, 시고 달고 따뜻한 식초는 간과 위로 들어가 혈액순환을 활발하게 하면서 해독하므로 적당량 들어가 도움이 된다. 그러나 짜고 달면서 성질이 평(平)한 간장은 비위에 들어가 열을 식히고 해독하지만 제3기 허사를 극복하는 목적에 짠맛은 그다지 필요로 하지 않는 것이므로 소량만 넣어야 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)