



韓國藥膳研究院  
Korea Yacksun Institute

[1월3주차]

# 해마다 다른 건강음식! 해다건!

(2019년 1월 20일 ~ 2019년 3월 20일)

오미자국수

복숭아 타르트



韓國藥膳研究院  
Korea Yacksun Institute

# 약선설계학이론

강사 : 최 지



韓國藥膳研究院  
Korea Yacksun Institute

## 제 2장 이안평가법

( Lee-Ahn Evaluation, LAE)



# 제 3장 약상(藥象)

## 1. 맛과 성질

### 1) 맛의 성질의 기원

유형적인 - 물체 - 시다, 쓰다, 달다, 맵다, 짜다

무형적인 - 기체 - 뜨겁다, 따뜻하다, 시원하다, 차다

맛은 음(-)이 모여 형체를 이룬  
성질은 양(+)이 흩어져 존재하는 대기

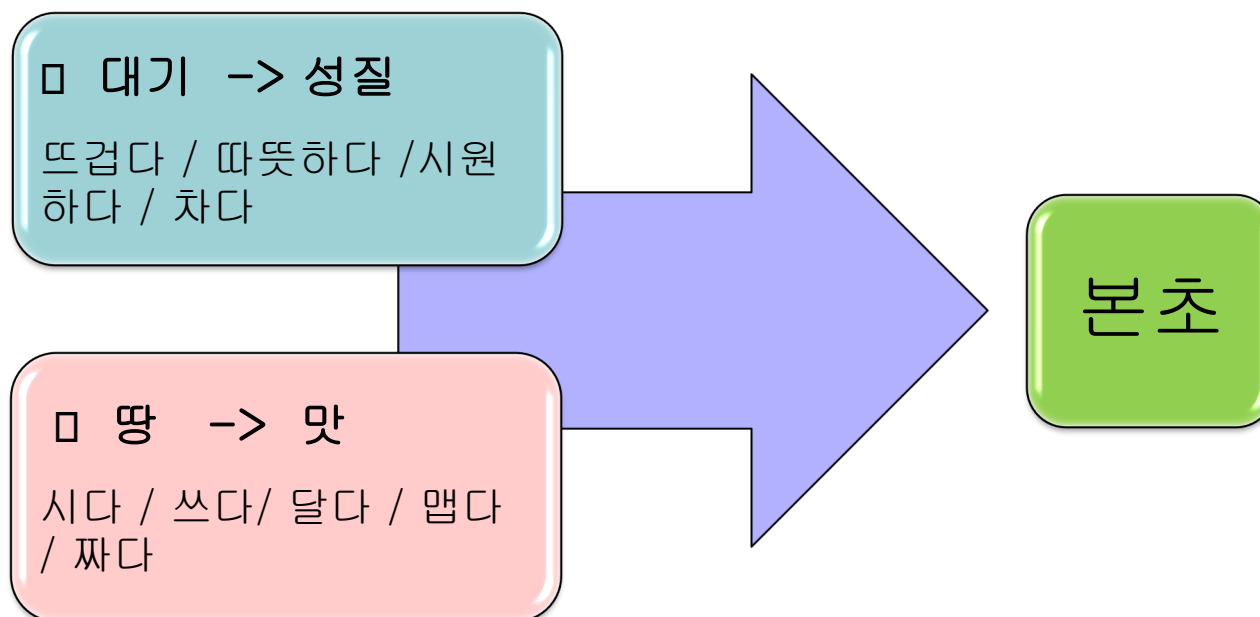
### 2) 맛과 성질의 종류

한의학적으로 모든 식품은 한 가지 이상의 맛과 하나의 성질을 지니며  
이 맛과 성질이 어우러져 고유의 효능을 나타낸다.



# 제 3장 약상(藥象)

- 본초의 象(맛 + 성질) = 약상(藥象)



# 제 3장 약상(藥象)

표 1-1) 맛과 성질의 종류

맛	맵다[신辛]	약간 맵다[미신(微辛)]
	달다[감(甘)]	약간 달다[미감(微甘)]
	싱겁다[담(淡)]	
	시다[산(酸)]	약간 시다[미산(微酸)]
	쓰다[고(苦)]	약간 쓰다[미고(微苦)]
	짜다[함(鹹)]	약간 짜다[미함(微鹹)]
	뺨다[삽(澁)]	약간 뺨다[미삽(微澁)]
성질	뜨겁다[열(熱)]	약간 뜨겁다[미열(微熱)]
	따뜻하다[온(溫)]	약간 따뜻하다[미온(微溫)]
	평하다[평(平)]*	
	시원하다[량(涼)]	약간 시원하다[미량(微涼)]
	차다[한(寒)]	약간 차다[미한(微寒)]

\* 평하다(平)는 온열도 아니고 한량도 아닌 중간이다.



# 제 3장 약상(藥象)

## 3) 맛과 성질의 음양 (- +)

맛과 성질은 각각 그 특성에 따라 음양으로 나뉠 수 있다. 단, 성질 중 평(平)은 음(-)이 될 수도 있는데, 이는 더불어 짝을 이루는 맛의 음양에 따라 보완적인 관계로 설명 된다. 즉, 음(-)의 맛과 짝을 이룬 평은 양(+)이며 양(+)의 맛과 짝을 이룬 평(平)은 음(-)이다.

- 위로 올라가려 하면 양이고 내려가려 하면 음이다.
- 밖으로 퍼지려 하면 양이고 내부로 수렴하려 하면 음이다.
- 연하게 풀어지려 하면 양이고 단단하게 뭉치려 하면 음이다.
- 잘 소통이 되면 양이고 불통이면 음이다.



# 제 3장 약상(藥象)

## 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.

음 양	맛	욕 구
양(+)	맵다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 맷힌 것을 흠어지게 한다.</li> <li>• 건조한 것을 윤희하게 한다.</li> </ul>
	달다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 긴장된 것을 누그러뜨린다.</li> </ul>
	싱겁다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 틱새로 잘 새어 나가도록 한다.</li> </ul>
음(-)	쓰다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아래로 내린다.</li> <li>• 습한 것을 말린다.</li> <li>• 연한 것을 단단하게 한다.</li> </ul>
	짜다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 단단한 것을 연하게 만들어 아래로 내린다.</li> </ul>
	시다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흠어진 것을 거두어들인다.</li> <li>• 풀어진 것을 묶는다.</li> </ul>

# 제 3장 약상(藥象)

## 4) 맛과 성질의 욕구

맛과 성질의 용구는 한의학적으로 식품을 약용하는데 필요한 가장 기본적인 이론이다.

표 1-4) 성질의 욕구

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



# 제 3장 약상(藥象)

## 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



# 제 3장 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

# 제 3장 약상(藥象)

## 2. 약상(藥象)

### 1) 약상의 의미

#### (2) 약상의 10분류

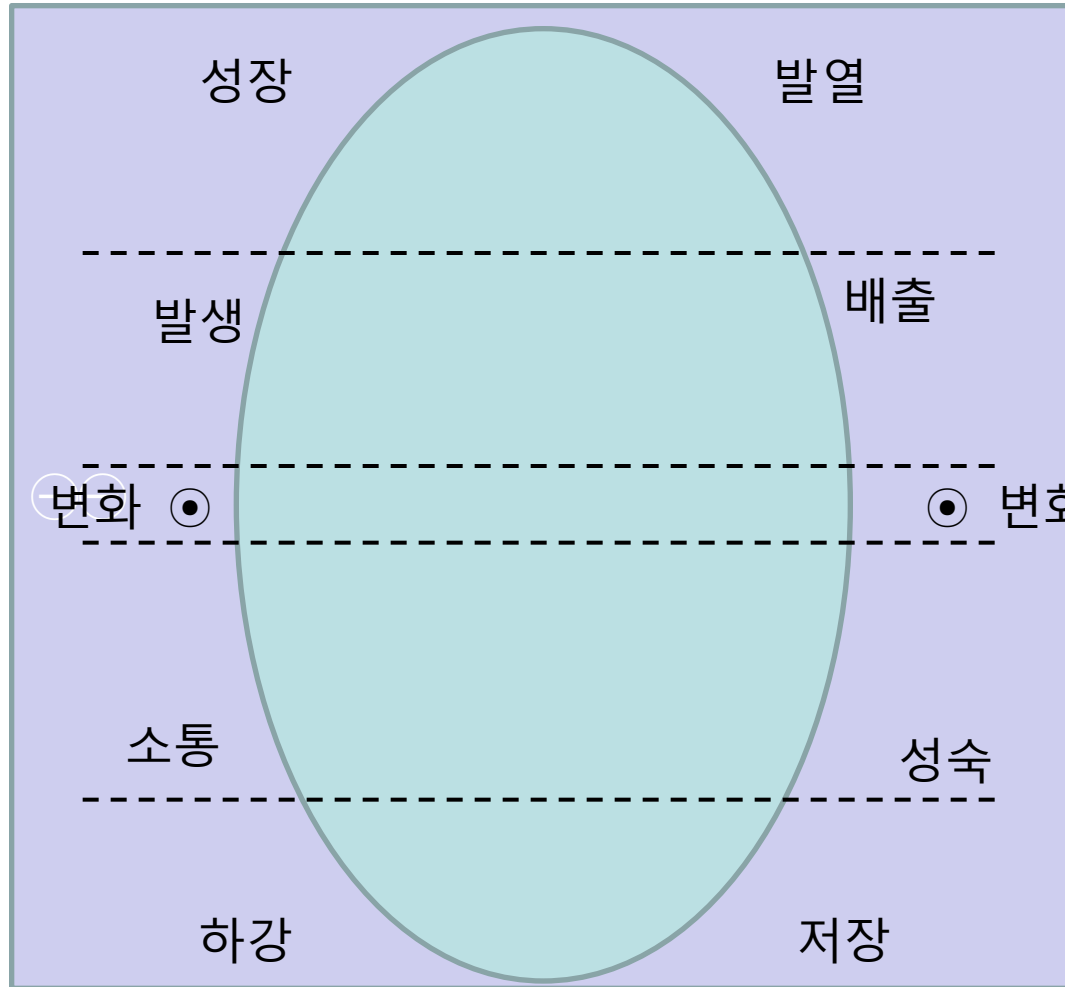
고전적인 약상 분류는 맛이 음(+ )이나 양(-) 중의 어느 한 종류일 때에 분류가 가능하다. 그러나 실제로는 맛에 음양(+ -)이 섞여 있는 재료들이 많은데 이들을 자연계의 순환 과정과 비교하면 사계절의 특성이 가장 뚜렷한 기간에 해당한다.

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.



여름



봄

가을

겨울



# 제 3장 약상(藥象)

표 2-2) 약상의 10분류

계절의 순환	약 상	땅 ⇨ 맛	대기 ⇨ 성질
해빙기	소통	⊖⊖	⊕
환절기(음 ⇨ 양)	변화	⊖⊕	⊙
춘풍기	발생	⊕⊖	⊕
서습기	성장	⊕⊖	⊕
폭염기	발열	⊕⊕	⊕
청서기	배출	⊕⊕	⊖
환절기(양 ⇨ 음)	변화	⊕⊖	⊙
추수기	성숙	⊖⊕	⊖
결빙기	저장	⊖⊕	⊖
혹한기	하강	⊖⊖	⊖

\* ⊕ : 양(陽), ⊖ : 음(陰), ⊙ ; 평(平)



韓國藥膳研究院  
Korea Yacksun Institute

# 조리방법 및 조리 설계에 관한 제반이론

강사 : 송 동 진

오미자국수

복숭아 타르트



# 오미자국수

3



# 오미자국수

3

## 재료



# 오미자국수

## 조리

1. 오미자는 찬물에 넣어 하룻밤 우린다.
2. 밀가루에 달걀 노른자를 넣어 반죽한다.(물2스푼)
3. 반죽을 얇게 밀어 실처럼 썰어서 삶아 건진다.
4. 오미자국에 꿀을 타고 국수를 말아 볶는다.

# 오미자국수 조리과정

3



# 오미자국수 이안평가

재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
오미자(오미자)	심, 폐	보기, 수습	시고 따뜻하다	소통(-3)
밀가루(小麥麵)		보허, 보기	달고 따뜻하다	발열(+7)
벌꿀(蜂蜜)	비, 폐	보허, 윤조	달고 평하다	배출(+4)
달걀노른자(鷄子黃)	심, 신	보음, 보혈	달고 평하다	배출(+4)

동용금기  
 오미자 - 둥글레  
 벌꿀- 생냉물, 식초, 파, 상추, 미끄럽고 냄새나는 물질  
 달걀노른자위- 자라, 남생이, 잉어, 수달, 토끼, 마늘, 파, 부추씨, 자두

## 평가

선상은발생, 선상치는 328  
 발생의 의미와 용도는만물이 고개를 내밀고 발생이 시작되는  
 춘풍기(春風期)의 특성을 지니고 있으며 주로 보허, 보양, 이기,  
 활혈의 용도로 사용

# 원전- 규합총서

진말(밀가루) 깍채에 뇌여(치고 또 쳐서) 백청(계란흰자)을 쏟고  
 황청(계란노른자) 만 섞어 반죽하여 꽤 쳐서 얇게 밀어  
 머리털 같이 썰어 삶아 오미자국에 쓰라

## 난면

음식디미방- 계란, 밀가루, 생치국물, 꾸미.

규합총서- 밀가루, 계란노른자, 오미자

임원16지- 달걀 흰자, 밀가루

시의전서- 밀가루, 달걀, 황청, 오미자



# 복숭아 타르트



## 재료

달콤한 파테슈크레(Pâte sucrée) 재료



밀전복숭아



박력분 75g, 버터 40g, 슈가파우더 35g, 달걀 15g  
( 15cm 원형 타르트틀 1개 또는 지름 7cm 미니틀 4개 분량)

크림다망드-실온의 부드러운 버터 50g, 설탕 50g, 달걀 1개, 아몬드가루 50g,  
(피스타치오 가루 1큰술)



## 원전

임원16지- 밀전도방(蜜煎桃方)

복숭아 100개를 껍질과 씨를 빼고 조각으로 썬다.

우선 꿀을 부어 신맛을 없애고 다시

새 꿀을 부어 조려 건져서 햇볕에 말려 둔다. <구선

신은지>



## 조리

### 파테슈크레 (Pâte sucrée) 만드는 법

1. 상온에서 녹인 말랑한 버터를 슈가파우더를 넣고 거품기로 섞는다.
2. 달걀을 조금씩 나누어 넣어가며 고루 섞는다.
3. 체에 친 박력분을 넣고 치대어 반죽이 매끄러워지면 랩에 싸서 냉장고에 2시간 휴지 시킨다.
4. 밀대로 2.5~3mm두께로 밀어서 타르트 틀에 밀착하여 넣고 바닥을 포크로 찍어준다.
5. 170°C로 예열한 오븐에서 15분쯤 노릇하게 구워 식힌다.
6. 크림다망드- 버터와 설탕을 저어서 녹이고 달걀은 조금씩 나누어 넣고 아몬드가루를 섞어 크림 상태를 만든다.
7. 구운 파테슈크레에 아몬드 크림을 바르고 복숭아(혹은 살구) 통조림의 물기를 제거하여 올리고 처음은 200°C 오븐에서 20분 굽다가 온도를 180°C로 낮추어 20분 더 굽는다.

## 달콤한 파테슈크레(Pâte sucrée)



버터와 설탕 혼합



달걀 3번에 나누어 넣기



박력분 넣기



반죽완성-냉장고에 2시간 휴지



반죽 밀기-2.5~3mm두께



틀에 버터 바르고 밀가루를 뿌려준다



반죽을 포크로 찌르기



크림- 버터, 설탕, 달걀, 아몬드가루 혼합하여 구운 타르트지에 바르고 복숭아 조림 물기 빼고 올려 굽는다

타르트(tart)는 프랑스식 파이로 밀가루와 버터를 섞어서 만든 반죽을 타르트 틀에 깔고 구워서 그릇 형태를 만들어 그 위에 과일이나 채소를 이용하여 속을 채운다. 파이와 다른 점은 반죽을 먼저 구워서 용기로 사용하므로 타르트지가 부풀지 않게 돌을 올리거나 비스킷 굽는 것처럼 포크로 타르트지에 구멍을 내야한다. 속을 채우는 종류에 따라 에그 타르트, 사과, 딸기, 복숭아, 살구 등 이름을 붙이고 식사용 타르트는 '키슈' 또는 '키쉬'(Quiche)라고 부른다.



재료명(본초명)	귀경	효능	성미	약상
복숭아(桃子)	폐, 대장경	윤조, 활혈	달고 시고 따뜻하다	발생(+4)
밀가루(小麥麵)		보허, 보기	달고 따뜻하다	발열(+7)
버터(酥)	六經	윤조	달고 약간 서늘하다	배출(+3)
설탕(白砂糖)	비, 폐	윤조, 해독	달고 평하다	배출(+4)
달걀(鷄子)	폐, 비	보음, 보혈	달고 평하다	배출(+4)
달걀노른자(鷄子黃)	심, 신	보음, 보혈	달고 평하다	배출(+4)
아몬드(巴旦杏仁)	폐	윤조, 화담	달고 평하다	배출(+4)

## 동용금기

복숭아 - 자라고기, 삼주

달걀노른자위- 자라, 남생이, 잉어, 수달, 토끼, 마늘, 파, 부추씨, 자두

## 평가

선상은 발생이고 선상치는 435이다.

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



韓國藥膳研究院  
Korea Yacksun Institute

# 처방 선택의 배경

기해년(己亥年) 제1기(第一氣)

<처방5> 오미자국수

<처방6> 복숭아타르트

안 문 생

# 제1기의 이상기후 (1)

정상기후 : 溫, 풍목(風木).

이상기후 : 涼, 조금(燥金)

---

- 주기(主氣) : 1기 풍목 // 객기(客氣) : 1기 조금
- 금극목(金克木)







# 제1기 Recipe 구성 원리

- 조금(燥金)의 침습으로 인한 이상기후에 대비해야 한다.

산온(酸溫)으로 간장을 보호하고

감(甘)으로 완급하며 신(辛)으로 간기(肝氣)를 펴되고(苦)로써 신(辛)의 지나침을 견제한다.

---

산선입우간(酸先入于肝) // 木 春 溫 肝

간고급(肝苦急) 급식감이완지(急食甘以緩之)

간욕산(肝欲散) 급식신이산지(急食辛以散之)

고승신(苦勝辛) / 화극금(火克金)



# ‘오미자국수’에 대한 방제학적 해설

[재료] : 오미자, 꿀, 밀가루, 달걀 노른자위

[해설] :

- 오미자는 보약에 넣을 때에는 익을 것을 쓰고, 기침약에 넣을 때에는 생것을 쓴다. 산함(酸鹹)은 간에 들어가 신(腎)을 보하며, 신고(辛苦)는 심(心)에 들어가 폐를 보한다. 감(甘)은 중초에 들어가 비위를 보익한다. 처방을 주관하는 주관재이다.
- 감(甘)으로 간(肝)의 긴장을 풀어주고 조금(燥金)의 건조한 성질을 윤희하게 하여 그 피해를 줄여주고 감평(甘平)의 배출로 해독하는 벌꿀과 계란노른자는 보조재이면서 해독재이다.
- 밀가루는 조금의 서늘함을 물리치고 발생의 기운을 끌어 올리는 데 도움을 준다.



# '복숭아 타르트'에 대한 방제학적 해설

[재료] : 복숭아, 밀가루, 달걀, 설탕, 버터, 아몬드, 피스타치오

[해설] :

- 산감온(酸甘溫)하여 심경과 간경으로 들어가 간장을 보호하고 혈액이 활발이 흐르도록 하여 서늘하여 발생의 기운을 억압하는 이상기후를 극복하는 복숭아가 주관재이다.
- 달걀, 설탕, 버터, 아몬드, 피스타치오는 조금의 건조함을 윤택하게 하는 보조재이고, 밀가루는 서늘한 조금의 침습에 대항하여 풍목의 온기를 유지하고 발생을 돕는 보조재이다.
- 버터 : 락(酪) 甘酸平 補陰 潤燥
- 아몬드: 파단행인(巴旦杏仁) 甘平 潤燥
- 피스타치오: 본초명이 파악이 안되지만 아몬드와 유사한 종류이다.

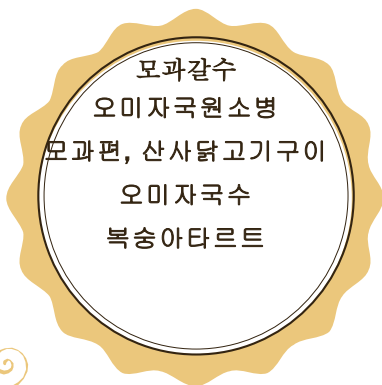
# 특선 음식 사용 허가서

기해년 제 1 기(2 개월) 동안만 효력이 있는 이상기후 예방음식

## (성명)

제 1 기 특선 음식에 대한 교육을 이수하였으므로 사용을 허락함

기해년 제 1 기 : 2019 년 01 월 20 일 ~ 2019 년 03 월 20 일



## 한국약선연구원

원장/한의학박사 (서명)

서울특별시 강남구 남부순환로 363 길 16(도곡동) 연주소가 106 호

Ph.02-2058-4646 / Fx.02-3462-7612

www.한국약선연구원.com

관인  
스티커

7:55



Extras



폴더



생산성



Entertainment



Folder



Lifestyle



Peet's



Starbucks



Hotwire



Atlas



Calculator



大家中医



Entertainment



Uber



Truecaller



Instagram



Best Buy



NAVER



Daum



Acrobat



맛방



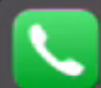
NM



Wix



RECIPE



9:25



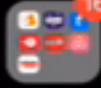
Extras



폴더



생산성



Entertainment



Folder



Lifestyle



Peet's



Starbucks



Hotwire



Atlas



Calculator



大家中医



Entertainment



Uber



Truecaller



Instagram



Best Buy



NAVER



Daum



Acrobat



맛방



NM



Wix



RECIPE





厥陰風木

少陰君火

太陰濕土

少陽相火

陽明燥金

太陽寒水